

Glamour Talk Mag

ONLINE

DECEMBER 2023

Issue 39



Face of Glamour Talk

Michelle van den Berg

INDEX

CONTENT

Glamour Talk Magazine

COMMENTS:

Please send an e-mail to admin@topvibe.co.za to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of Glamour Talk Magazine is protected by copyrights. NO part of this publication / online may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DISCLAIMER:

The Editor or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and/ or advertisement.

The views of other writers or articles in this Magazine are not necessarily the view of the Editor.

EDITOR:
Charmaine Britz

CONTACT DETAILS:
Cell: 072 768 8582

E- MAIL:
admin@topvibe.co.za

WEBSITE:
www.topvibe.co.za

1.

MEDIA HOUSE PROJECTS 2023:

Thank you for all the support you gave our Ambassadors by helping them with donations.

2.

ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE:

How to advertise your business here and save money.

3.

FASHION MATTERS:

Wesley Wessels will keep you informed about fashion matters.

4.

SPOIL YOURSELF:

Spoil yourself learn to make time for yourself.



REGULARS

1: COVER PAGE: 01

Our cover page is Christmas. Have a blessed Christmas

2. EDITORS NOTE: 03

Editor - Charmaine Britz owner of Media House with magazine's like Glamour Talk Magazine / Top Vibe Magazine / Top Vibe Kids Magazine & 50+ Magazine

3. AMBASSADORS: 04

Our Glamour Talk Magazine Ambassadors Valmarie Volschenk and Wesley Wessels keep you updated.

4. MEDICAL HELP: 14

Dr. Q Fourie - give some medical advise.

5. BACK PAGE MODEL: 20

Holiday approach



Thank you Remini

Redakteurs Nota

Liewe leser,

Kersfees is hier, 'n tyd om stil te staan en te dink aan die jaar wat verby is, jouself te vra is het jy als gedoen wat jy graag wou doen? Was dit 'n jaar van vreugde of was dit 'n jaar van probleme?

Hoe gaan jy die nuwe jaar aanpak! Wat gaan jy anders doen.

Maar eers kom kersfees en dit is famielie tyd geniet hierdie tyd en maak die beste daarvan.

Ek self gaan tuis bly en beplanning doen vir die nuwe jaar.

Wees veilig waar ook al julle gaan sonblok'n n hoed en hou die kinders onder oë. Wees waaksaam.

Liefde Charms

Our Ambassadors



**VALMARIE
VOLSCHENK**

Dear readers,

It's party time with weddings, year end functions and those special occasions.

I would like you to come and make an appointment to hire a dress.

We have a wide range of sizes and a wide range of styles to choose from. Beloved dress hire is the place to choose when looking for formal wear. Look at your best!

Follow me on social media.

tiktok valmarie_v

Facebook Valmarie volschenk and

Facebook page: Valmarie

volschenk Glamour talk

ambassador

Instagram: @valmarie_v

Valmarie

Dear readers

This year is coming to an end and it's time for me to say goodbye.

I enjoyed my time as Ambassador, but like I said it's time to say goodbye, with a lot of things in my diary for 2024 it already looks like it's going to be a busy year.

Have fun and enjoy the festive season please be safe and be careful

Happy Christmas to you and your family from me and my family.

Love Wesley



**WESLEY
WESSELS**

Huishoudelike wenke

.HUISHOUDELIK

- **KOEL LAKENS:** Op warm somer nagte, sprinkel babapoeier oor die lakens om hulle heerlik koel te hou. Die poeier sal enige sweet absorbeer, wat vir 'n verfrissende nag se slaap sal sorg.
- **VARs LAKENS:** Elke keer wanneer jy skoon lakens op jou bed sit, sprinkel babapoeier vir 'n heerlike vars reuk.
- **KRAKENDE HOUTVLOERE:** Strooi babapoeier op die houtvloere en vee dit dan met 'n besem in die nate in.
- **ABSORBEER OLIE KOLLE OP KLERE:** Sprinkel babapoeier op die olie, en klad die kol uit. Herhaal totdat kol uit is, borsel elke keer oortollige baba poeier af.
- **GEEL VLEKKE ONDER ARMS VAN WIT HEMDE TE VOORKOM:** Nadat jy 'n nuwe hemp gekoop het, sprinkel babapoeier op hemp se onderarms en stryk dit met 'n strykyster in die hemp in. Dit sal

voorkom dat olie en sweet in die materiaal intrek en geel vlek.

- **VARs MATTE:** Sprinkel babapoeier op jou matte voordat jy dit stofsuig . Dit sal die matte heerlik vars laat ruik.
- **BEDOMPIGE SKOENE:** Wanneer jou skoene nie op hul beste ruik nie, gooi babapoeier mildelik in die binnekant, laat oornag staan en skud die volgende oggend poeier uit.
- **RUBBER HANDSKOENE:** Gooi babapoeier in om dit maklik aan en uit te trek.
- **GEKNOOPTe KETTING, SKOENLUS OF TOU:** Sprinkel babapoeier op die knoop en dit sal maklik loskom.
- **SYKOUSE AANTREK:** Sprinkel bietjie babapoeier oor jou bene om die aantrek van sykouse te vergemaklik.
- **SPEEL KAARTE:** Voorkom dat 'n pak speelkaarte aanmekaar kleef. Gooi kaarte

in 'n plastiese sakkie, gooi babapoeier by en skud goed. Stof die oortollige poeier af, en jou kaarte sal so goed soos nuut wees.

- **OU BOEKE:** Verfris ou boeke wat jy met 'n uitverkoop opgeraap het, deur babapoeier tussen die blaaie te sprinkel. Laat staan die boeke so vir 'n dag of twee en skud dan die poeier uit. Die poeier absorbeer enige vogtigheid en raak ontslae van muffe reuke.

MENSLIKE GEBRUIK (BABAS, KINDERS & VOLWASSENES)

- **BEEN HARE WAX/EPILADY:** Gooi babapoeier oor bene net voordat jy gaan wax of uitpluk. Dit verminder die pyn sensasie wat met hiermee gepaard gaan, en verseker ook 'n gladder wax en skeer.
- **HARE SNY:** Sprinkel babapoeier oor seuns se gesigte en nekke wanneer 'n tuis haar-skeerdery gedoen word. Dit voorkom dat stekelrige haarknipsels aan hul gesigte en nekke vasklou.

NAEL KNIP GIDS: Voorkom besering deur naels te diep knip! Doop babas se vingernaeltjies in babapoeier, sodoende is die gedeelte wat jy moet knip duidelik sigbaar.

- **DROE SJAMPOE:** Rek die tydperk tussen hare was met twee tot drie dae. Meng gelyke dele babapoeier en koeksoda en gebruik as 'n 'n droë sjampoe.
- **SEESAND:** Babapoeier is 'n **MOET** vir elke **MA** se strandsak! Sprinkel oor sandbesmeerde babas & kinders en vryf eenvoudig af.
- **SET GRIMERING:** In plaas van duur set poeiers vir jou grimering, borsel baba poeier liggies oor jou gesig, voordat jy grimering aansit.
- **VOLLER WIMPERS:** Wend 'n klein bietjie babapoeier met 'n oorpluisie aan jou wimpers, om dit voller te laat vertoon wanneer jy maskara aanwend.

Face of Glamour Talk

Michelle van den Berg

Michelle van den Berg 18 Jarige
Matrikulant

Wie het ooit gedink ek gaan op die voorblad van 'n tydskrif as Face of Glamour Talk verskyn. Ek sal seker nooit besef hoe groot voorreg dit is nie, en daarom kan ek net baie dankie se.

Ek beplan om na matriek te gaan studeer vir Fisioterapie of BSc Microbiologie. Ek geniet my besige lewe en elke uitdaging. Vir 7 jaar het ek tussen die akademie, gymnastiek en dans myself uitgeleef. My passie vir sport het begin by Gymnastiek en Akrobatiese Sport. My grootste droom was om eendag wanneer ek in die Hoërskool is 'n Cheerleader te kan wees. My droom het egter al in Graad 8 waar geword en het ek die voorreg gehad om dit vir 5 jaar te kon doen. Hierdie jaar het ek egter besluit om rustiger te raak, net te dans en myself genoeg tyd agter my boeke te

kan gee en so Matriek ook op 'n hoë noot te kan beeindig. My nuuskierigheid het natuurlik oorgeneem en ek het gewonder hoe dit sal wees om 'n model te wees en tot my verbasing gaan dit baie goed en geniet ek elke oomblik daarvan. Ek het in die begin van hierdie jaar ingeskryf vir 'n pageant en daar wen ek sowaar die CSAP Miss Emissary 2023 titel. Hier het ek net weer besef dat as 'n mens nie probeer nie sal jy nooit weet wat kon gebeur het nie. Skielik toe raak my lewe weer baie besig en raak dit net lekkerder en die uitdaggings meer. Ek het so baie geleer hierdie jaar met die model en by my CSAP familie en maak nog steeds elke dag nuwe vriende. Ek het besef dat elke klein dingetjie soms meer is as groot dinge.

Ek is geïnspireer deur die menslike anatomie en om die wêreld te kan beleef. Die menslike anatomie bring

my terug na my passie om mense te help om struikelblokke te kan voorkom. Ook om "pure joy" in die klein dinge in die lewe raak te sien en hoe uniek elke persoon is, en dat die onmoontlike wel moontlik kan word.

Ons lewe is so gejaagde wêreld en soms wil ons net opgee. Dan moet ons net asem haal en besef dat ons tree korter en stadiger moet raak en dat elke treetjie belangrik is en dat ons nooit net mag stop nie. Die treetjies sal wel weer groter en vinniger word. My oupa se altyd dat 'n mens nooit sonder 'n plan mag wees nie. Om 'n positiewe verskil in mense se lewens te kan maak is 'n voorreg. Jy moet altyd 'n doelwit he. Hierdie laaste 2 jare was nie altyd maklik nie en het my treetjies ook stadiger en stadiger geraak maar my geloof in die Here het my sterker gemaak en my geleer om my motto te volg "***I walk by faith even when I cannot see***"



ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE

Broodsakkie-knippies en Plastiese bottel - proppies

Ambassadeur uitdaging!

Uitdaging begin van 1 Januarie'24 tot 30 November'24

Die Ambassadeur wat die meeste knippies en proppies insamel wen 'n prys

Kom ons kry 'n rolstoel en maak 'n verskil



MEDIA HOUSE 2024



MEDIA INTERACTION
TRAINING
0727688582



MEDIA HOUSE
072 768 8582

It pays to advertise

Die dood van 'n kind

DIE DOOD VAN 'N KIND

Vandag trek ek my skoene uit, Here. Want hier waar ek wil loop, is heilige grond.

Haar kind is amper 'n jaar terug dood, sê sy. Sommer so skielik, onverwags. Die jaar het soos 'n ewige ewigheid gevoel, sê sy. En sy wonder hoe sy deur die volgende jaar, en die volgende jaar gaan kom. Ek weet nie wat om haar te antwoord nie, Here. Want hoe stap jy verby 'n kamer wat altyd geleef en gelag het, en skielik is die gordyne toe en die son se stem het stil geword. Hoe stap jy verby 'n kleuter se karretjie met die wete dat daardie karretjie nooit weer in vuil handjies vasgehou gaan word en gaan ry nie. Hoe bêre jy jou kind se skooltas, met die wete dat jy nooit weer gaan hoor van die juffrou nie, nooit weer 'n omsendbrief gaan lees nie. Hoe dek jy die tafel vir een persoon minder . . .? Hoe pak jy kleertjies weg waarin daar gelag en gespeel is. Hoe, Here?

Hoe bêre jy net 'n stukkie van jouself en staan op en gaan aan met lewe?

Wanneer jou kind weg is, Here, dink ek jy vries hom of haar in jou hart vas. So bang dat hulle gaan wegraak. So bang dat jy klein dingetjies gaan vergeet en dat stukkie onthou gaan wegraak. En naderhand, Here, vries 'n mens se hart sommer ook vas, soos 'n vrieskas wat nooit skoongemaak word nie. Ys-lagie op ys-lagie. En die koue kruip tot binne in jou menswees in. Jy staan elke oggend op, maak kos, trek aan, gaan werk toe, bly regop . . . ter wille van hulle wat saam met jou agtergebly het. Maar jou hart se koue kruip tot diep in jou oë en dit maak 'n winter wat nooit wil verbygaan nie.

U het ook 'n kind aan die dood afgestaan, Here. U ken van 'n gevriesde hart. Dankie dat U by elke gevriesde hart gaan stilstaan, sag daaraan raak en U warmte daardeur laat spoel. U skrik nie vir die trane wat skielik begin loop nie. U raak nie kwaad as ons verwyf of

baklei of vrae vra nie. U sit geduldig by gevriesde harte, selfs al vat dit 'n ewigheid om dit weer te laat werk. U vat elke brief wat 'n gevriesde hart vir haar kind skryf, met deernis en lê dit sag in die kind se hande - U lees dit voor, sodat die gevriesde hart kan vrede kry. U weet dat kamer uitpak, en skooltas bêre, deel is van die proses. En wanneer die gevriesde hart gereed is daarvoor, is U die Een wat die trane afvee en stil-versigtig help om die klere weg te pak.

Dis belangrik dat 'n gevriesde hart weer moet hitte kry, Here. Dis belangrik dat gevriesde harte se ys moet smelt en by stukkende oë uithuil. Dis belangrik dat gevriesde harte moet baklei en skree en snik. Want eers as gevriesde harte begin smelt, kan daardie kindjie wat toe-gevries is, in 'n mamma en pappa se hart begin lewe. Dis dan wanneer herinneringe lewendig word. Wanneer ons met 'n stil, hartseer glimlag, kan begin onthou en verlang. En wanneer 'n gevriesde hart begin smelt, stap U nie

weg na die volgende hart toe nie. Nee. U bly by U kinders vir altyd, ook om hulle deur die onthou en verlang dae te dra, om hulle toe te vou wanneer dit kersfees en verjaarsdag-tyd raak. Om by hulle te bly, totdat U hulle kind weer veilig in hulle arms terugsit. Altyd.





Medical Help by Dr. Q Fourie

Vitamin C Ester is a vital nutrient for health. It helps form and maintain bones, cartilage, skin, and blood vessels. As an antioxidant, it also supports the immune system. It can boost immunity by helping white blood cells function more effectively, strengthening your skin's defense system, and helping wounds heal faster. It can improve the absorption of iron that is poorly absorbed, such as iron from meat-free sources. It may also reduce the risk of iron deficiency. It may lower heart disease risk factors, including high blood levels of LDL (bad) cholesterol and triglycerides.

#intergrativemedicine #supplements #supplementsthatwork #organhealth #holistichealth #holistichealing #ywb #naturalingredients #organhealing #nervoussystem #hearthealth #immunesupport #detoxification #skin #cellularhealth #woundhealing #vitaminc #eyehealth #hormonebalance #guthealth #detoxification#immunesupport #detoxification #skin #cellularhealth #woundhealing #vitaminc #eyehealth #hormonebalance #guthealth #detoxification

Ask me how?

Dr. Quinten Daniël Fourie

Insta: quintenfourie

Twitter: DrQFourie

016 982 1677

016 982 6911

Whatsapp: 061 537 3198

drqfourie.myhousedoctor@gmail.com





Hot stone treatment

Studies show that a hot stone massage may be a helpful way to reduce stress and anxiety, promote relaxation, and ease pain and muscle tension.

It may be helpful for a variety of conditions and circumstances. More study is needed to find out exactly why massage therapy has such a powerful impact.

What is hot stone therapy good for?

Hot stone massage can relieve pain and tension in your muscles due to the combination of massage therapy and heat.

Heat is often recommended as a way to treat achy muscles. Applying heat to an area of the body helps increase blood flow to that spot, which improves healing.

Do hot stones really work?

Hot stone massage therapy is an excellent way to relax, ease tense muscles, reduce stress levels, alleviate pain, and even improve sleep. However, this type of massage might not suit everyone

Healthy Breakfast



Lunch and dinner can be a small meal, a smoothie is also something to consider.

Fruit can be very good if you are an on the go person, still drink water and take the time to sit down and enjoy a breakfast, lunch or dinner.

Please stay healthy...

The best way to start a day is with a healthy breakfast.

Your breakfast is the most important meal of the day.

Make sure to eat enough food to last you till lunch time.

Aspecially if you are a busy person you need to make sure to eat a big but healthy breakfast and water.



MERCIA 083 287 3465
CLARENS
DM for pricelist

Just be ...

CARPETS 🍂 HANDBAGS 🌿 PLACEMATS
BLANKETS 🌻 TROWS
AND MANY MORE TO CHOOSE FROM



Crochet with love

ORDER 2 ITEMS AND PAY
ONLY 50% COURIER FEE

MAGAZINE

Media House



**NEXT ISSUE JANUARY 2024 TO
DOWNLOAD GO TO www.topvibe.co.za**