

Glamour Talk Mag

ONLINE

JANUARY 2024

Issue 40

2024

ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE

Jou kind moet hierdie gesprekke hoor.

Huishoudelike wenke

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 2024:

Please support our Ambassadors

2.

ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE:

How to advertise your business here and save money.

3.

COVERPAGE OPPORTUNITYS:

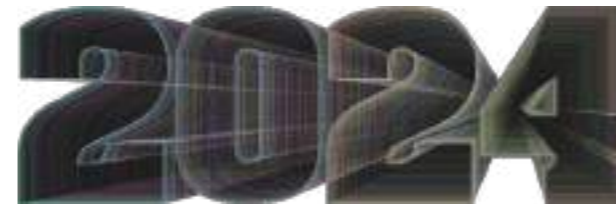
You can be on one of our cover pages just follow us on Facebook for more information.

4.

SPOIL YOURSELF:

Spoil yourself learn to make time for yourself.

Happy NEW Year



REGULARS

1: COVER PAGE: 01

Our cover page isa model celebrating the new year.

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 Bianca keep you updated.

4. MEDICAL HELP: 14

Dr. Q Fourie - give some medical advise.

5. BACK PAGE: 20

Our back page is about Valentines day in February.



Thank you Remini

Redakteurs Nota

Liewe leser,

So klop 2024 aan ons deur, en ja dit is 'n nuwe jaar, nuwe hoop en saam met dit kom ook teleurstellings, dit is mos deel van die lewe.

Die jaar het verby gevlieg, ek wens julle net die beste toe vir 2024 mag dit 'n wondelike jaar wees vir jou en jou gesin.

Aan my ambassadeurs, ek glo ons gaan lekker saam werk en 'n groot verskil maak in ons gemeenskap.

Ek is opgewonde oor ons 2024 projekte. Ons staan ons voorblad af aan die publiek skryf in en neem deel jy kan dalk ons volgende voorblad gesig wees.

So vir nou moet ek groet daar is nou baie wat moet gebeur. Mooi bly tot volgende maand.

Liefde *Charms*

Our Ambassadors

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 fest of season please be safe and be careful

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

Love Bianca



VALMARIE
VOLSCHENK



BIANCA DE KLERK

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.

Jou kind moet hierdie gesprekke hoor.

Mamma's & Pappa's: Gesprekke wat jy moet toelaat vir jou kinders om te hoor!

My ouers self het altyd gesê: 'Kom laat julle gaan speel, die groot mense wil praat!' - Was dit altyd 'n goeie ding? Moet ouers nie dalk sekere gesprekke met mekaar hê met die wete die kinders luister nie?

Wel, ek dink so! Hier is so 4 gesprekke wat ek voel ouers moet hê terwyl hulle weet die kinders hoor hulle.

1. Laat hulle hoor hoe jy omverskoning vra:

"Piet ek is regtig jammer oor vanoggend, ek was ongeskik en kort af en dit was nie regverdig teenoor jou nie. Ek is lief vir jou"

Dit leer kinders om te herken wanneer hulle verkeerd was en om omverskoning te vra op 'n vroeë ouderdom.

2. Laat hulle hoor hoe jy probleme op los:

"Ek het so gesukkel by die werk vandag! Ek kon nêrens my dagboek kry nie. Ek was so bekommerd en het orals gesoek. Ek het aanhou soek en soek. Toe vra ek om hulp en bel my Ma om te hoor of ek dit nie daar gelos het gisteraand nie en wraggies ek het toe! Ek was so verlig toe ek weet waar my dagboek was."

Dit leer kinders om nie moed op te gee nie, asook om hulp te vra indien hulle nie die probleem self kan oplos nie.

3. Laat hulle hoor hoe jy positief oor hoor hulle praat:

"Bianka het vandag so mooi netbal gespeel, sy het geval en haar knieg het gebloei, maar sy het op gestaan, haar rompie reg geskuif en aangehou speel. Sy het so trots gelyk op haarself"

Dit leer kinders dat Mamma &

Pappa nie net die goeie raak sien nie, maar ook die moeilike tye en dat hulle bewus is van sekere situasies. Dit leer hulle ook dat hulle positief oor ander moet praat wat nie in hulle teenwoordigheid is nie.

4. Laat hulle hoor hoe jy jou emosies hanteer:

"Ek was so kwaad vandag. Daar by die 4 rigting stop voor die werk het 'n ander drywer die stop straat oor geslaan en amper in my in gery. Ek het skoon geskree: JY MOET KYK WAT DOEN JY! En to besef ek, ek is okay en nie ek of die kar of enige iemand anders het seer gekry nie. Ek haal toe 3 keer diep in en uit asem en ry toe werk toe".

Dit leer kinders dat dit totaal en al normal is om kwaad, hartseer, bang ens te voel, maar dit leer hulle hoe jy as ouer die sekere

emosie hanteer, en indien hulle hulself eendag in so sitaase bevind, gaan hulle 10 teen 1 dieselfde doen as jy.

Wanneer ouers gaan toelaat dat kinders sekere gesprekke hoor, soos probleem oplossing, hoe om met ander te praat en hoe om jou emosies te hanteer dan leer jy dit vir hulle ook sonder dat jy weet.



- **Celesé Bam**

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 jousef 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.



Vra vir Dr. Q Fourie die vrae wat pla?



Vra vir dokter?

Ek is seker jy het baie mediese vrae, so dit is nou jou kans om vir ons dokter te vra.

Stuur jou vrae na admin@topvibe.co.za en Dokter Fourie sal jou vra beantwoord.

Dr. Quinten Daniël Fourie

Insta: [quintenfourie](#)
Twitter: [DrQFourie](#)

016 982 1677
016 982 6911

Whatsapp: 061 537 3198
drqfourie.myhousedoctor@gmail.com



Foot treatment



Studies show that foot 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.

Why foot treatment?

Your feet are working hard and carry your body weight all day it's important to keep your feet in good condition and have regular foot massages, put out time to spoil your feet at least once a month.

Wear comfortable shoes, and put your feet up to rest.

Do you go to a foot spa on a regular basis tell us about it we would like to know.

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 a 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.

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



MAGAZINE

Media House



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