# Top Vibe Magazine

Free!

Vanderbijlpark, Vereeniging, Meyerton, Sasolburg and Vaalpark

Issue 84
2016



# Gèrard Rudolf

Fotograaf: Cornèl van Heerden

show me

Visit our website:

www.topvibe.co.za

TFM 102.2 RADIO

Visit our website

www.topvibemag.mobi

vaalcar

# Redakteurs nota.

Weet jy watter kleur by jou pas? Ek het gaan inloer by *Marinna Joubert* eienaar van *"Becoming Myself Image Consultancy."* Dit is nooit te laat om te weet watter kleur beter by jou pas nie. Kom leer saam met my vandag oor "kleur analise".

Ek was verstom en het so baie geleer. (Mens word nooit te oud om te leer nie).
Ek het besluit om dit daagliks toe te pas en ek moet sê daar is 'n duidelike verskil.
Ek het altyd wanneer ek in 'n klere winkel instap, reguit na die swart klere toe gestap, nie noodwendig sleg nie. Maar Marinna het my gewys dat ek tog kleur in my lewe kan sit.
Jou lewe hoef nie vaal en voorspelbaar te wees nie. Dit was 'n wonderlike ervaring!!!

Ek het geleer, watter juwele beter by my pas, watter grimering en lipstiffie ek moet dra. Selfs iets oor my persoonlikheid. Ek het altyd gedink 'n kledingstuk se snit is al wat belangrk is, maar het gou besef dat KLEUR 'n geweldige inpak het.
Soms is ons te versigtig en dra kleur kledingstukke waarin ons veilig voel, en kan dan so maklik vaal en moeg lyk.

So kom nou dames, ek wil julle vandag uitnooi om jou voorkoms op te helder en jou beste te lyk. Gaan besoek gerus die vriendelike, tog profesoinele Marinna en verander jou "look" vandag nog, haar nommer 079 130 3530

Hier is my "before" en "after" foto geneem deur *Charmaine Janse van Rensburg* eienaar van *Foto Diary and Venue.* Ek het regtig baie geleer, so kom aan druk nou jou foon-knoppies en maak vandag nog jou afspraak met Marinna.
Jy is welkom om jou storie met ons te deel die e-pos adres charmaine@topvibe.co.za hoor graag van jou.




## Top Vibe Magazine

**Comments:**
Please write to us or contact us to share your opinion, ideas & comments.
Charms
P. O. Box 60130
Vaalpark
1948
E -mail: charmaine@topvibe.co.za
Facebook: Topvibe-magazine Vaaltriangle
Twitter: charmaine@topvibemagazine
Website: www.topvibe.co.za / topvibemag.mobi
Find us on social media:
Top vibe food blog
top vibe movie blog
Www.topvibe.co.za
www.topvibemag.mobi

**Copyright:**
Content of Top Vibe Magazine is protected by copyright. No part of this publication may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the editor.

**Owner / Sales Rep:**
Charmaine: 072 768 8582

**Proofreaders:**
Tanja - Afrikaans
Veronica - English

**Editor's photo - Photographer:**
Photo Dairy & Venue
Charmaine 083 681 1514.

**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.*
*Please support our advertisers*
*They support Top Vibe*

PRINT / ONLINE / EVENTS
GOING DIGITAL SOON...

Charms Xox

# Little Vibe's

Charms
Body Products
Call: 072 768 8582

Top Vibe
Food Reviews
To be reviewed call 081 526 7786

contact us: 072 868 9705
Hours
Monday
Closed
Tuesday, Wednesday, Thursday
Appointment only
Friday
8:00 - 17:00
Saturday
7:30 - 12:00

Hair Zone

TRIO LIQUOR STORE
For the friendliest service in Vanderbijlpark
Convenience Centrum,
Frikkie Meyer Blvd.
(Next to Mcdonalds)
Tel: (016) 931 1006
Hours:
Week: 08h00 - 20h00
Saturday: 08h00 - 20h00
Sunday: 09h00 - 15h00
We are open Public Holidays!
We are open Public Holidays!!

Perfect Plumbing
All your plumbing requirements in the Vanderbijlpark, Vereeniging, Sasolburg, Vaalpark, Meyerton and Deneysville area
Geysers
Geyser Electrical
Taps
Burst Pipes
Solar Geysers
Blocked Drains
Toilets
For all your Plumbing requirements
Call: Andrè @ 082 856 2173 / Fax: 086 541 6924
E-mail: perfectplumbing.vantonder@gmail.com

WE DO
Repairs & Maintenance
Building Work
Painting
Ceillings / Roofs
Tiling
Paving
Welding
Waterproofing
EVERYTHING IN AND OUTSIDE THE HOUSE
CONTACT
Nico - 071 127 9774

***UITVLUCHT*** - Die bekroonde filmmaker, Regardt van den Bergh, bekend vir films soos Faith like Potatoes, Klein Karoo en vele ander gaan weer tot gehore se harte spreek met die uitreiking van ‘n splinternuwe fliek uit sy pen, getiteld ***UITVLUCHT***, wat op 13 Mei 2016 in fliek teaters landswyd begin draai en word versprei deur Ster Kinekor Entertainment.

***UITVLUCHT*** is ‘n drama en vertel die storie van Anna (Clara Joubert van den Bergh), ‘n behoudende middelklas vrou wat ná ‘n misstap alles verloor wat saak maak in haar lewe. In haar gebrokenheid kry sy werk op ‘n plaaskooltjie met die naam Uitvlucht. Soos wat sy die kan wurms waarmee sy gekonfronteer word stelselmatig uitpluis begin haar eie restorasie plaasvind en leer sy om haarself te vergewe, en te begin aanvaar dat iemand haar dalk weer sal lief hê. Met die ondersteuning van die ander onderwysers en Dok (Stian Bam), 'n sagte vriendskaplike boer wat die ***Uitvlucht*** skool besoek en Anna bevriend, vind sy die moed om haarself en die mense rondom haar weer op te bou.

Behalwe haar eie dilemma moet sy skielik handel met skoolouers se drankmisbruik, kinders wat gemolesteer word en ongenaakbare mense, wat geen ontsag het vir hulle eie lot nie.

Dit is ‘n storie van hoop in ‘n hopelose situasie, genade in desperaatheid, en van liefde wat alles oorwin.

<u>Rolverdeling:</u>

Clara Joubert van den Bergh - Anna
Stian Bam - Dok
Margot Luyt - Hetta
Carel Trichardt - Joshua
Jill Levenberg - San
Oscar Petersen - Pieta
Clyde Berning - Willie
Regisseur: Regardt van den Bergh
Skrywers: Regardt van den Bergh / Clara Joubert van den Bergh
Vervaardigers: Regardt van den Bergh / Vlokkie Gordon
Kindematograaf: Zenn van Zyl

<u>Sosiale media platforms:</u>

Facebook: https://www.facebook.com/MovieUitvlucht?fref=ts







## Touch of Class
## 100 Duisend Perde

Die groep Touch of Class, met oorspronklike lede Deon van der Merwe en Ronell Erasmus, het in 1985 ontstaan en was anvanklik ook die begeleiding orkes vir Anneli van Rooyen, Manuel Escorcio en Andrè Schwartz.

Hulle album “Ek en my meisie” wat gedurende 1992 die lig gesien het, het goue status bereik met 25 000 Verkope en voortgegaan om twee jaar later platinum status te bereik. Verskeie goue albums het gevolg, byvoorbeeld”Bamboosbos”, “Stamp daai bene” en “Moenie worrie nie”. Vier van Ronell Erasmus se geestelike albums, waarvan haar DVD en die album “ Halleluja” het dubbel platinumstatus (80 000 eenhede) bereik.
Deon van der Merwe se kitaaralbums “Kitaarboogie”, “Treffers van Shadows”, “Crying guitar” en ‘n Huldeblyk aan Ricard Borman” het ook goue status bereik. Vir laasgenoemde huldeblyk-album het hy ook ‘n SAMA-toekenning ingepalm. Toch of Class het tot op datum 19 albums uitgereik.

Na 23 jaar saam het Ronell gedurende 2011 besluit om haar slegs op haar geestelike loopbaan toe te spits. Gedurende hierdie tyd het Ruhan du Toit by Touch of Class aangesluit en tot op hede het hy en Deon reeds elf albums saam voltooi. *“Koffiefontein”, ‘Groep 2”, “Nostalgie”, “Lotza Smokie”, “A Touch of Classic”, “Stukkie van der Merwe 1”, “Stukkie van der Merwe 2”, “ Classic Rock Project”, “ Dans in die reën”,* en die *“Salute the Legends”* reeks met onder meer Demis Roussos, Joe Dolan en Gè Korsten is uitreikings waarop hulle trots is.

Nou, gedurende April 2016 stel Touch of Class hulle splinternuwe album getiteld ***100 Duisend Perde*** bekend.

Die eerste enkelsnit vanaf hierdie dubbel album, Ek steek my hand op, sal ook gedurende April 2016 aan radiostasies landwyd uitgereik word.
CD 1 bestaan uit negentien oorspronklike treffers en CD 2 bestaan uit veertien immergroen treffers, waarvan drie keurspelle is.

*100 Duisend Perde* is geskryf deur Michael de Lange en raak die patriotiese hart diep. *Ek steek my hand op*, geskryf deur Arri Opperman, maak jou trots terwyl *Roep die waarheid*, geskryf deur Pierre Rossouw en R.S.A., Geskryf deur Elben Schutte, naasteliefdeen altruïstiese kwessies in ons land aanspreek.

CD 2 bestaan uit al die treffers waarmee Touch of Class se vertolkings oor die jare al ‘n verwagting by die publiek geskop het. Liedjies soos *Sweet Caroline, Beautiful noise, Heart, Grassade, Have you ever seen the Rain, Beautiful in Beaufort- Wes, You, Life is life en Bed of roses* is van die gunstelinge.
Daar is drie liedjies wat dalk onnotdekte pêrels is naamlik, *Dance with me, Starlight en The blower’s daughter*. Deon en Ruhan het hulle eie unieke verwerkings van die liedere gedoen, wat vir hierdie liedjies ‘n vars geur vir die oor gee.

Die boodskap van hierdie dubbel album is: “ Ek is trots op my taal, my lewensfilosofie, waardes en herkoms!”

Die album word bemark en versprei deur Coleske Artists. Paulo Azevedo en Arnold Coleske het ook waardevolle insette gelewer ten opsigte van die produksie en meng van die materiaal.

**Sosiale media:**

Facebook: https://www.facebook.com/touchofclassmusic/?fref=ts

Twitter: 2TouchofClassMus

**Publisiteit & Bemarking**
**Alishia van Deventer**
**Starburst Promosies**
**Sel: 083 635 4717**

**E-pos: alishia@starburstmusic.co.za**


Foto verskaf:
Fotokrediet Cornèl van Heerden

# *Rooilig oomblikke*

**Deur Gèrard Rudolf.**

So twee jaar of meer gelede kla ek in ‘n epos by ‘n vriendin wat in Malta woon.
Antonia was vir die amper dekade my buurvrou en beste vriend toe ek in Engeland gewoon het tot so vyf of sesjaar gelede.

Sy en haar man is toe Malta toe en ek sak en pak terug Joburg toe. Sy ken my goed, beter as enige persoon op hierdie mal planeet van ons. Ons tallose oggende of middae met die ou gure Britse weer wat als buite die huis laat bibber het van die nat en koue skoon weggepraat oor koffie en sigarette. Dis mos hoe mense mekaar leer ken.

In my epos beskryf ek vir haar hoe besig dinge in Joburg kan wees, en hoe meeste van ons aangewese is op ons motors om hier of daar uit te kom. En dis nou maar waar van diè plek, ons soveel van die stad deur ons wind-skerms sien terwyl ons soos besetenes probeer om afsprake na te kom of ‘gou’ winkels toe te ry..En wanneer die verkeersligte nie werk nie of die verdomde taxis nie wil saam speel nie kan mens sommer vinnig van vriespunt na kookpunt toe vorder.

Ek verduidelik ook vir haar dat dit soms voel asof ek die beste deel van my lewe in verkeer sit en dit voel asof als by my verby stroom.
En dis toe net daar waar Antonia my in my spore stop met van haar pragtige praktiese uitkyk op die lewe: “Jy”, skryf sy terug, “is ‘n kreatiewe mens, dus sal jy die volgende verstaan: Die lewe is vol rooiverkeerslig oomblikke. Dis wanneer ons gedwing word om vir hoe kort of hoe lank stil te staan en om ons rond te kyk na wat om ons aan die gang is. Wanneer ‘n rooiverkeerslig in die vervolg stop, haal diep asem en kyk bietjie om jou rond. Daar is soveel skoonheid in die gemaal om ons en al wat ons moet doen is om te stop en te kyk”.

Ek dink dis een van die beste brokkies raad wat ek nog ooit ontvang het, en dis iets wat ek elke dag doen.
Dit het ‘n gewoonte by my geword, iets wat my lewe ongelooflik ryker èn meer kreatief gemaak het. Nou, wanneer ek deur die stad se rooiligte in my spore gestop word, neem ek eenvoudig my selfoon en neem fotos van als wat my as mooi opval hoe die laatmiddag son op daardie gebou val, daai kraai op die lamppaal, ‘n hyskraan wat uittroon bo al die geraas hierom my, daaiwolke in die wolkekrabber se ruite daardie onkruid met die bottergeel blomme wat deur die kraak in die muur stoot…
Dis so eenvoudig en so ‘profound’.

Danksy Antonia het ek nou ‘n redelike groot versameling fotos van Joburg se pragtige klein details opgebou en ek pos een elke dag op sosiale media soos Facebook en Instagram. En dis ook hier waar ek besef het ek is nie alleen nie. Daar is derduisende van ons reg oor die wêreld in elke stad wat by rooiligte stop en sien hoe baie mooi daar reg onder ons neuse is. Al wat mens moet doen is om te stop en om regtig te kyk. Jy kan maar net sowel.
Vat daai rooilig oomblik in jou dag. Jy’t niks om te verloor nie en baie om te ondek.

Dankie Gèrard ek gaan ‘n punt daar van maak om dit ook toe te pas. (*Red- Charms*)

# Roudiens van Robin Leask.

9 April 2016



Ek het die roudiens van Robin bygewoon en die dood is altyd hartseer. Maar nog meer wanneer die persoon so jonk is.
Robin was maar net 24 jaar oud. Dit voel so onwerklik, hy is so jonk. Maar ons Vader in die Hemel weet beter. Ek sit in ‘n kerk wat vol is
En die hartseer is tasbaar in die lig.

Ek kyk om my rond en my gedagtes dwaal en ek weet dat dit tog die einde is vir almal en dit is onvermydelik. My gedagtes spring rond en ek dink, dit is nie reg vir ‘n ouer om ‘n kind aan die dood aftestaan nie. In my kop maal ‘n magdom vrae. En tog weet ek daar is nie antwoorde nie.

Ek wil graag hulde bring aan Robin Leask, hy was ‘n baie talentvolle jongman, geliefd onder almal. Top Vibe Magazine het die voorreg gehad om een van sy CD bekendstellings bytewoon en ook daar oor te berig.

Graag wil ek sterkte sê aan Robin se ouers, suster, familie en vriende.
Ek wil ook hierdie besonderse liedjie van Juanita du Plessis met julle deel. (die liedjie het by sy roudiens gespeel)

In die Hemel:

Ek weet jy wonder soms hoekom dinge moet gebeur
En ek weet jy't baie vrae en jou hart is baie seer
Ek weet my plek is leeg langs jou, ek sal altyd by jou wees
As jy na my verlang, onthou, ek is by jou in die gees
My tyd op aarde is verby
My lewe is afgemeet
En ek weet jy moet agterbly
Maar ek sal jou nooit vergeet

Ek is nou in die hemel
En ek wil nêrens anders wees nie
Want hier is ek gelukkig
Hier kry ek nooit meer seer nie
Ek is nou in die hemel
En my hart is daar by jou
Nou is ek die engel wat sy vlerke om jou hou

Ek sien jou trane elke dag, ek wens ek kon dit afdroog
Ek wil nie hê jy moet huil nie want kyk, ek is daar in die reënboog
Hier sal ek altyd wag vir jou, hier in ons hemelhuis
Ek hoop jy volg die regte pad, tot hier by die kruis

My tyd op aarde is verby
My lewe is afgemeet
En ek weet jy moet agterbly
Maar ek sal jou nooit vergeet

Ek is nou in die hemel
En ek wil nêrens anders wees nie
Want hier is ek gelukkig
Hier kry ek nooit meer seer nie
Ek is nou in die hemel
En my hart is daar by jou
Nou is ek die engel wat sy vlerke om jou hou

Nou is ek die engel wat sy vlerke om jou hou.

Juanita du Plessis- In die Hemel.

Rus in vrede Robin Leask

Groete

## Kyk nou net...

Kyk nou net hoe lekker word die ***Top Vibe Magazine*** gelees so tussen die werk deur.
Miskien word jy "gespot" en mag jy dalk ook in die magazine verskyn en boonop een van ***Charms Body Products*** se produkte wen!!!







FOOD DONATIONS NEEDED
PURRPAWS FOR LIFE
FNB THREE RIVERS
62383715673
URGENT




# bella-vi

HAIR STUDIO

H/V Stormberg & Zoutpansberg str
Vaalpark. Tel: (016) 971 4216

**Besigheids ure:**
Weeksdae: 8-17:00
Sat: 7:00-12:00
MAANDAE VOLDAG OOP!



CYNTHIA-
Vroeër van Hair Zone
Tharina Centre in Vaalpark.
Nooi al haar kliënte uit om haar te besoek by Salon bella-Vi

# XPERT GAS

www.xpertgas.co.za

DOMESTIC & COMMERCIAL INSTALLATIONS

Expert Installation of
Gas geysers & heaters
Gas braais, hobs, stoves etc.
SAQCC Registered

Registered LP Gas Instaler

CONTACT WAYNE:
082 410 9550

Certificate of Conformity issued

Fax: 086 262 3567
info@xpertgas.co.za
wayne@xpertgas.co.za

# ALARM DOCTOR



INSTALLATION & REPAIR OF ALARM SYSTEMS,
ELECTRIC FENCING, INTERCOMS,
GATE AUTOMATION AND CCTV

LEON: 016 429 1006 - 083 564 3373
alarmdoctor@polka.co.za

# Business Vibe's





**Body Scrub:**
Orange, Almond, Babe Rose & Vanilla Fudge.

**Bath Salt:**
Orange, Lavender, Vanilla Fudge, Green Tea & Baby Rose.

**Men's range:**
Foot soak, Body Scrub & Cuticle cream



Charms
Body Products
CALL: 072 768 8582

**CompMed** Medical Aid Services

Jan Bekker: 082 881 8307
(016) 423 5796



107 GENERAL HERTZOG
VEREENIGING
E- mail: bekker@compmed.co.za

**Crystal Clear Car Wash**

We are open 7 days a week for your convenience
**8am - 5pm**

Wash & Go Cars @ R40
SUV & 4X4@ R50

Wash and vacuum @ R65
SUV & 4X4 @ R75



**WE ARE LOCATED AT BLOUKRANS CENTRE, VAALPARK**

**Distribution of Flyers**

We *GUARANTEE* the distribution of your flyers!

Vanderbijlpark · Vaalpark
Sasolburg · Vereeniging

*Contact Charmaine: 072 768 8582*

**SNOETE & SNORRE HONDE BADHUIS**

Ria
083 261 0161

Neem honde in vir bad/sny tot 2uur.

Maak asb 'n afspraak om teleurstelling te voorkom.



Maplestraat 9
S.E.3
Vanderbijlpark

Kom haal en aflaai diens beskikbaar




Dr. Quinten Fourie & Dr. Sias Searle
MBBCh (Wits) MBChB (UOVS)
Practice number: 0059080

Adress:Suite 4
40 Karas Avenue
Netcare Vaalpark Hospital

Tel: (016) 971 - 1040
Cell: 062 624 3233
Fax: 086 550 4849
E-mail: deona@lantic.net

**Looking for a "Girl Friday"**

To do your admin work, available for any amount of hours, Half day, Full day or a few hours

Cell: 081 526 7786





**Top Vibe Magazine**

FREE Magazine to read.
Adverts & advertorials to tell the readers more about your business.

Charmaine
072 768 8582
charmstopvibe@vodamail.co.za

Mini Top Vibe now available in Deneysville and Oranjeville area.

# Golden Feather Boutique

Everything a girl needs to look gorgeous under one roof



Riette Van Schalkwyk 063 296 5147
prettyconfident.rvs@gmail.com
Like us on facebook
For more of the fashion and shoes go to facebook page Riette van Schalkwyk and Golden Feather Boutique

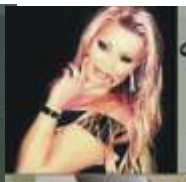
Imported Sterling Silver Jewellery for matric/occasion accessories.



- Matric farewell & special occasions dresses including bags and shoes
- Matric farewell after party dresses



16A Orange Drive, Three Rivers Proper



Riette will give you a FREE image consultation & dress you like a princess.







Tan can
10 sessions R250.00
Nails + toes R400.00
Lashes R350.00
Hair + trail
(just style) R450.00
Professional
make up + trail R450.00









Professional photos
+- 1h00 / R600.00





# Becoming Myself
IMAGE CONSULTANCY
Mariana Joubert

## SERVICES:

### What can you expect from a color consultation?

**YOU RECEIVE:** Your own personalised colour swatch (incl. 60 different colours) plus a 36-page A4 colour book, which includes all the following information:

- Which 1 of 12 different colour groups you are.
- Your required Contrast Level(s) for clothes and hair colour.
- Which Fabrics and Patterns suit you best.
- Your Hair Colour and Eye Colour options.
- How to wear black.
- Discover the link between Your Personality and Your Colouring.
- Your Face Shape to help you select eyewear, hairstyles, earrings, hats etc.
- Make-up using your correct colours.
- Our Swatches are now also PERSONALISED for your specific skin tone

### What to expect from a Style Analysis:

- Will help a person overcome shopping difficulties.
- Is designed for any age, weight, shape or size.
- Covers garment and accessory types including necklines, hem lengths, jacket lengths, skirts, pants, shoes, swimwear and even lingerie.
- Also includes your Dress Personality and how to dress to appear

### What to expect from Wardrobe Planning

- To clear out some of the "dead wood"
- Determine what works and what does not
- Identifying the gaps in your wardrobe
- To co-ordinate clothes which will mix and match easily and effortlessly to meet your lifestyle needs
- To determine what items you need to purchase to fill in any gaps

### Style and Image Talks

- 45 minutes to 1 hour of entertainment
- Basic style aspects: why women make mistakes, horizontal and vertical body types, influence of bone structue on your wardrobe, face shapes
- Basic colour aspects: warm and cool seasons – where do you fit in, how to use colour to your advantage, creating focal points, how to cheat
- Shopping: Helpful hints – what to do, what to expect, how to approach it

### Services also available:

- Matric Farewell Dress Assistance
- Teenage Girl Parties

**Cellphone** • 079 130 3530
**Email** • marinnajoubert@gmail.com

# SAKURA Sushi

## Buy two get one for FREE
## Buy 2 same colour get one FREE

**Monday - Tuesday !!!!!**







1 Purple & 1 white available on the buffet for only

**R159**

Get **10%** discount for every **R100.00** spend







Tel: (016) 932 2508
E-mail: susisakura29@gmail.com

Shop 27, Riverside Boulevard, Vanderbijlpark



Fotograaf: Charmaine Janse van Rensburg

# Wat is jou vraag?

*Dr. Quinten Fourie beantwoord jou vrae:*

*Hoe beskerm ek myself by die werk teen siektes?*
Was gereeld jou hande met 'n goeie hand-reiniger met 'n alkohol basis.
Kieme steek aan deur kontak asook lugdruppelverspreiding (nies, hoes ens).
Goeie lugbeweging deur die kantoor is noodsaaklik.



Siek kollegas moet vermy word, hulle moet dokter of huis toe gestuur word.
'n Goeie multivitamien, gesonde leefstyl en oefening kan jou immuniteit *boost*.



*Wat is fout met my maag?*
*As ek enige vorm van geprosesseerde stysel soos witbrood, pasta, aartappels kry ek die vreeslikste steekpyne op my maag.*

Daar is baie kosse wat die maag kan irriteer. Selfs spanning, te min vloeistof, vesel en oefening kan jou maag affekteer. As die probleem verfynde stysel kan dit moontlik 'n gluten allergie wees. Min medikasiehelp daarvoor, so die enigste ware behandeling is vermyding van alles wat gluten bevat. Praat met jou dieëtkundige of gaan sien jou dokter vir 'n deeglike ondersoek.

*Wat veroorsaak hartkloppings?*
*Hoewel ek in my twintigs is, voel dit soms of my hart op hol is en dan voel ek sleg. Moet ek bekommerd wees?*

Hartkloppings is eintlik 'n redelike algemene simptoom onder jong dames.
Hier verdeel ek dit in twee: Is die oorsaak direk van die hart of is dit iets wat die hart jaag? Kondisies van die hart is bv. Versteurde hartritmes, hartaanvalle en klepletsels. Sekere mense het normaalweg 'n vinnige hartklop wat nie lewens-gevaarlik is nie. Kondisies wat die hart jaag sluit in 'n ooraktiewe skildklier, versteurde elektroliete, medikasie, depressie, angs, bloedarmoede, swangerskap, menopouse, infeksies, en diabetes. Die algemeenste rede is angs.
Gaan dadelik dokter toe indien jy bekommerd is.

*Is daar raad vir swaminfeksie?*
*Ek kry gereeld swaminfeksie op my hande en voete, soms op my lyf. Kan mens keer dat dit bly terugkom - ek wil nie so baie medisyne drink nie.*



Swamme is opporlustiese organismes wat groei wanneer hulle die geleentheid kry.
Dan is dit 'n gesukkel om daarvan ontslae te raak!
Dit kan te doen hê met jou immuniteit, die organismes op jou vel, asook die tipe behandeling wat toegepas word.
Die swamspore kan selfs dormant lê in jou skoene...
Chuck dit en koop nuwes!. As jy gereeld vaginale swaminfeksies kry moet jou partner ook behandel word omdar mans draers van die spore kan wees, al kry hulle nie self infeksies nie.

*Stuur gerus jou vrae na charmaine@topvibe.co.za met die opskrif "vrae wat pla". Dr. Quinten Fourie sal dit beantwoord, jy kan anoniem bly.*

*Net dalk vra jy die vraag wat iemand anders kan help!!! Stuur vandag nog jou vrae wat pla.*

*Dankie Dr. Quinten dat jy vir ons lesers help met vrae wat pla....*

*Geniet 'n gesonde leefstyl en probeer maar so bietjie oefen al is dit ook net deur , om die blok te stap...*

*Tot volgende maand.*

# Top Vibe Food Reviews

| | |
|---|---|
| Panarottis Vaal Mall - (016) 931 2009 | ★ |
| Ocean Basket - Riverside Blvd (016) 932 3149 | ★★ |
| Nando's Vanderbijlpark - (016) 933 3060 | ★★ |
| Horse & River- Vanderbijlpark - (016) 932 3095 | ★★ |
| Cappello- Riverside-(016)932 0120 | ★ |
| Steers - Vaalpark - (016) 971 2866 | ★ |
| Wimpy President Hyper - (016) 985 1240 | ★★ |
| Panarottis The Zone Rosebank Mall (011) 325 8085 | ★ |
| Faraday Pub&Grill Vanderbijlpark | ★ |
| Be My Guest- Vaalpark - | not rated yet |
| J&B Pub & Grill Vanderbijlpark | not rated yet |

SMS your review to 081 468 6594 - Restaurant Name + Rating out of 5. ONLY SMS'S FOR RATING.

For more information on Vaal Triangle Food Reviews call 081 468 6594 or go to our Facebook page.

The public's reviews have been tallied and some of the Restaurant stars has been shattered. Above is the up-dated results of the reviews.

Keep on sending your review.

# DIY TIP FOR THE MONTH



# Do you mean BUSINESS.

We could all use a little career advice from the people who have been there.

The foundation os success boils down to three Ps:
**Passion**
**Persistence**
**Patience**

When embarking on the long and windy road known as a career path, those three values will determine how willing you are to run instead of walk along it.

## 4 Steps to success.

**1. Get an early start**
Wake up early and do something productive before work, such as exercising or reading the news. This will get you ready to tackle the day ahead.

**2. Delegate tasks.**
Learn not to take on everything yourself and let others lighten the load for you. This is also a good opportunity to build trust with your colleagues and help them succeed.

**3. Become goal oriented.**
Setting yourself short-term (daily, weekly, monthly) as well as long-term goals (from one to ten years) will help you get to where you always imagined your career going, in a specific time frame.

**4. Be persistent.**
Don't be afraid to fail and most of all, don't let that fear stand between you and your goal.

Distribution: *Should you have missed a hard copies, of the magazine go to our website's www.topvibe.co.za or www.topvibemag.mobi we distribute 25000 copies with an average of 125000 readers every month.*

Vanderbijlpark:
*Palms shopping Center, Riverside Blvd shopping Center, Junction shopping Center, Nando's, Slap Chips, Cormed, Riverside Hotel, Saspark Center, Butcher Boys, Dashing Divas, Pick a Pay, Park Auto, Liquor City, Dros, Riaan Pools, Wimpy, IFM 102.2, Vaal.mobi.*

*Vereeniging:*
*Liquor City, River Square shopping Center, Nando's, Wimpy, Rivera on Vaal, Medic- Cross, Hot pot paints, Burger Box.*

*Meyerton:*
*Hardware & Supermarket, Multi- Save, Pick a Pay and Wimpy.*

*Vaalpark:*
*Tarina Center, Dr Fourie, Henberg, Pizza Boss, Spar, Face and Body, My seepwinkel*

*Naledi Industrial Park:*
*Restaurant, and all the businesses.*

*Sasolburg:*
*Wimpy, Nando's, Checkers Center, Scooters, Pizza, JM'S Spears, RYA RICE & Rib's, Salon G, Hoofkantoor Pub & Grill, Slap Chips, MTN.*

*All advertising clients do get a copy.*

*FACEBOOK INFO:*

Become our friend on Facebook, because most of the Fun things will be posted on our Facebook page!!!! Topvibe Magazine Vaaltriangle something NEW is our Top Vibe Food blog and our Top Vibe Movie blog.

To download your Top Vibe Magazine from our mobisite go to www.topvibemag.mobi.

## Worker's Day
## 1ste May 2016



## Mother's Day
## 8 May 2016

## *Message to all mothers.*

Mothers, today is your day. Sit back and kick off your shoes, have fun!!!

Remember you work hard everyday. There is only this one day in the year where you can do nothing. I mean nothing!!!

You carried your child, for nine months, cook and clean almost all of your live.
But today is Mother's day and you have the right to relax.
Do something that you like to do.
Let your husband and children spoil you..
Enjoy all the gifts, flowers, chocolates, breakfast in bed or the lunch at a restaurant.
Happy Mother's day from a mother....



E-MAIL **Sê jou Sê:** Het jy gedagtes, menings, stories of voorstelle om met ons te deel? Stuur 'n e-pos: charmaine@topvibe.co.za of pos 'n brief na Posbus 60130 Vaalpark 1946 GEEN naamlose briewe sal gelees word nie:- skryf asb jou naam en van agter op die koevert.

# Fat Cake City

THARINA CENTER, OPPERMAN STREET,
VAALPARK - CELL: 084 955 5300

TODAY'S SPECIAL

BUY 2 GET 1
FREE

ON CHICKEN OR STEAK BURGER

# Roodia Apteek / Pharmacy

Tel: (016) 971-2137 Tel: (016) 917 -3915

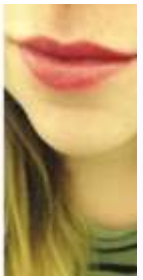
Faks / Fax: (016) 971 -2785
Na Ure / After Hours: 082 895 4798

E-pos / E-mail: roodiapharm@icon.co.za

## Happy Mothers Day







H/v Opperman en Brandbergstraat
C/o Opperman and Brandberg Street
Vaalpark 1947.

Posbus / P.O. Box 62405, Vaalpark, 1948

# SALON G

HAIR • NAILS • BEAUTY

Special valid from 1 May - 31 May 2016

Mother's DAY SPECIAL

1. Cut & B/W – R100
2. Tint + 10 foils
   Short – R250
   Med – R350
   Long – R450
3. Cut & B/W + Full set Acrylic Nails – R300

Free Eye Brow Tint
Contact Salon G – 063 102 7015
33 Riemland street Sasolburg

Mother's Day

I love Mom

SALON G
HAIR • NAILS • BEAUTY

Special valid from 1 October - 31 October 2015



Win "Charms Body Products" hamper value R200.
All you need to do is go to our Facebook page Charms Body Products.

* Like & * Share (to TWO friends)
Any you could be a winner!!!!
Closing date: 20 Mei 2016

Charms
Body Products
Call: 072 768 8582

Charms Body Products - Available @ Salon G.




show me

your world in one place

***Want worldwide exposure for your company or product?***

**ShowMe Vaal**, is your local one stop online platform. By preparing ourselves for the feature demands brought about by global exposure, we have created innovative, user-friendly internet advertising and online-marketing that are now available to all-sized companies.

Our expertise in marketing, advertising and exposure to thousands of internet users, provided us with the knowledge to develop solutions that answer the needs of today's clients. These solutions allow you to:

- increase productivity
- reduce the operating costs
- increase customer satisfaction
- increase exposure to untapped customers

Visit our site at: www.showme.co.za/vaal

With exposure to an average of ± **40 000** Regional page views per month, and an additional 28 South African based and 4 British based franchises with a combined viewer's total of **1 329 916** per month we have the customers for you.

**Contact:** Irene Myburgh
**Tel:** 076 422 5929
**E-Mail:** irene@showme.co.za

Die Plaaskombuis
Thorina Sentrum
Vaalpark
016 971 1039

- Grooi verskeidenheid tuisgemaakte geskenkies en sjokolade vir MOEDERSDAG

- Melk
- Eiers
- Roomys
- Biltong
- Soet en Sout Tuisgebak
- Kinderpartytjie eetgoed en Partytjie pakkies
- Verjaarsdagkoeke asook Roomyskoeke
- Koeldrank en vrugtesappe
- Tuisgemaakte sjokolade vir enige geleentheid
- Geskenkies vir Pa, Ma, boet en sus
- Verder verhuur ons ook sleepwaens

need a car?

90-6 FM

vaalcar.co.za