Top Vibe

ONLINE

Magazine

MAY 2024
Issue 180



"Advertising your business"

Media House Projects 2024

INDEX

CONTENT

Top Vibe

Magazine

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

COPYRIGHT:
Content of Top Vibe Magazine is protected by copyright. NO part of this publication may be repoduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DESCLAIMER:
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 view of other writers or articals in this Magazine is not necessarlly the view of the Editor.

EDITOR:
Charmaine Britz

CONTACT DETAIL:
Cell: 072 768 8582

WEBSITE:
www.topvibe.co.za

1.

TOP VIBE MAGAZINE AMBASSADORS:

Welcome to our lovely ambassadors they will bring you something new every month

2.

WOMEN'S DAY EVENT:

3 Aug 2024 we celebrate Women's day - call 072 768 8582 for your ticket.

3.

ADVERTISERS:

Support our advertisers, they support us.

4.

COVER PAGE COMPETITIONS:

We will run every month a cover page competition, follow us on Facebook for more info.

MEDIA HOUSE - TOP VIBE MAGAZINE
TOP VIBE KIDS MAGAZINE
GLAMOUR TALK MAGAZINE
50+ MAGAZINE / TYDSKRIF



REGULARS

1. COVER PAGE: 01

The cover page- we celebrate Mother's on Mother's day.

2. EDITOR'S NOTE: 03

Charmaine Britz Editors note.

3. AMBASSADORS: 04

Our Ambassodors for 2024 is Amanda, Lizlé and Lettie

4. ADVERTS: 08

Support our advertisers. To advertise in the magazine call 072 768 8582.



Redakteurs Nota

Liewe lesers,

Ons vier Moedersdag op 12 May 2024. Hartlik geluk aan al ons Moeders mag julle 'n wonderlike daggie geniet. Julle is die gom van die gesin.

Ons hier by Media House is lekker besig en dit is wonderlik om 'n verskil te maak aan ander se lewe. Media House het een rolstoel en een loopraam geskenk aan twee persone wat dit bitter nodig gehad het.

Jy mag niks misloop nie so dagboek solank ons vrouedag 3 Aug 2024. Die kaartjies is reeds beskikbaar.

Ek hoop julle geniet ons ambassadeurs asook hulle artikels. Daar wag nog baie verrassings op julle.

Totsiens tot volgende maand

Liefde

Charms

Our Ambassadors.



Lelizé Kriel

Liewe Lesers,

Moedersdag is om die draai het jy al iets ingedagte as geskenk indien nie moet jy nou spring voor die "ruch". Wees anders en doen iets speciaal.

Ek wil jou nooi na my Facebook blad so sal jy op hoogte bly van wat ons aanpak.
Facebook skakel
https://www.facebook.com/lelize.kriel.75?Mibextid=ZbWKwL

Kom gesels saam op my blad.

Totsiens tot volgende maand.

Lelizé



Liewe Lesers,

O, liewe genade maar die lewe is 'n malle gejaag, daar is 4000 goed wat op een dag moet gebeur en daar is te min tyd.

Kinders, man en dan moet ek nog 'n tydjie maak vir myself. Ons Ma's verdien 'n flippen medalje. Ek staan stom geslaan oor wat ons vroue kan vermag.

Mans en kinders onthou Moedersdag 12 May 2024 bederf mamma.

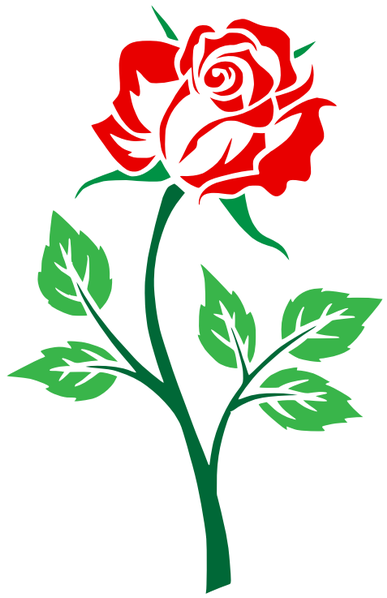
So ek moet groet tot volgende maand.

Totsiens julle mooi bly.

Amanda



Amanda Oosthuizen



Our Ambassador.



Lettie & Taygan Botha



Hello almal.....

So kom ons by die maand van moedersdag. Dis tyd om vir ons moedertjies te wys wat hulle beteken vir ons. Hulle was nog altyd net daar vir ons. My beste gevoel is om mamma te kan wees vir my seun.

Hierdie bied egter 'n geleentheid om erkenning te gee aan die persoon wat daar was en nogsteeds is. Daai moedertjie kan jou ouma wees, stiefma, pleegma, tannies, vriendinne, en soveel ander mense, wat op verskillede tye in ons lewens pad kom.

Wat is daai spesiale geskenkie wat jy graag vir die moeder in jou lewe wil gee net om te se dankie vir soveel jare wat sy al saam jou is. Dit kan enige iets wees jy weet wat is haar gunsteling blom of sjokolade. Bederf haar met daai een spesiale ding. Dit gaan nie altyd oor geskenke nie maar net om daar te wees en die klein dingetjies in die lewe te ervaar saam met haar. Geniet die dag saam jou moedertjie ons weet nie hoe lank hulle saam ons gaan wees nie.

Net so ietsie vir die siel

Hoe kan ek ooit in woorde my dankbaarheid wys
Vir 'n Mamma wat tot in my siel kan kyk
Ek sê dit dalk nie altyd genoeg nie, maar woorde kan nie beskryf hoe lief ek Ma het nie!

Liefde van 'n mamma

Lettie



Advertise your business here



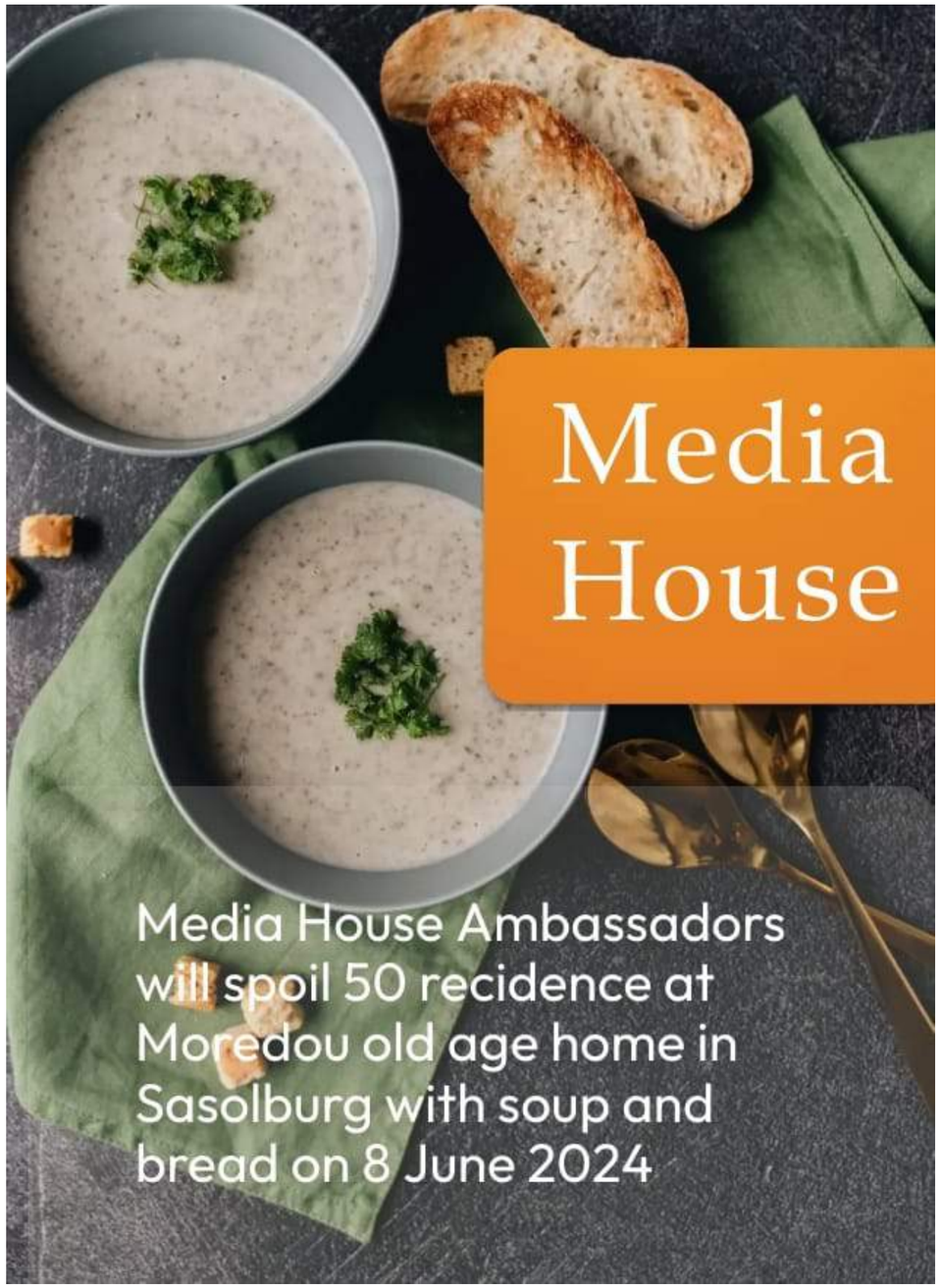




MEDIA HOUSE Projects

MEDIA HOUSE PROJECTS:

Top Vibe Magazine / Top Vibe Kids Magazine / Glamour Talk Mag and 50+ Magazine





7 winter wellness tips to help you stay healthy



There are several ways you can boost your immune system and avoid getting sick this winter. We shares a few simple tips to stay well.

1. Limit the spread of germs

Remember to cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you don’t have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve or elbow. Wash your hands regularly using soap and warm water and scrub for at least 20 seconds. If you can’t wash your hands, use an alcohol-based hand sanitizer. Learn more tips to stay germ-free.

2. Stay hydrated

Drinking enough water each day boosts your immune system and helps you fight viruses. Aim to drink enough water to equal two-thirds of your body weight in ounces every day.

Up your vitamin D intake

Low vitamin D levels can make you susceptible to illnesses and negatively affect your mental health. Boost your levels by getting in the sunshine and eating foods high in vitamin D, like mushrooms and salmon.

Manage dry skin

Cold air and low humidity can cause dry, itchy skin. Protect your skin by wearing lip balm, using a humidifier in your room, limiting your time in the shower or bath and immediately applying lotion after you dry off.

Stay rested

A lack of sleep can lower your immune system. Maintaining a consistent sleep schedule and getting seven to nine hours of sleep per night lets your body recover and protect against sickness.

Rather wear a mask and sanitize your hands frequently.

Keep your feet warm in the winter.

How to Keep Your Feet Warm in Winter

Adhesive Toe Warmers. Most of us have tried these, and they certainly have their merits—they're near weightless, cheap, and ready to go at any moment. ...

Neoprene Boot Covers. ...

Heated Socks. ...

Boot Heaters. ...

Heavily Insulated Boots. ...

Keep Your Feet Warm.

What can I use to keep my feet warm in winter?

Socks. No matter where you are, socks are important to consider. In colder weather, some places sell “winter socks” and they work well to keep the feet warm. They are a thicker sock with a blend of acrylics, polyesters with some material for wicking moisture away from the foot.

How do you keep your feet warm in winter with poor circulation?

Soak your feet in warm water for 10-15 minutes each day. This will help improve blood flow to your feet and make them feel warmer.

How to warm feet in winter in bed?

Move around or exercise your feet up by pointing and wriggling your toes, this will help your circulation and get your feet warmed up in no time. If you have bare feet, try massaging them with some foot cream to help circulation, then you're ready to put on your warm socks.

What is the home remedies for cold feet?

Home remedies. Regular movement, such as getting up from a sitting position periodically, may help to treat cold feet. ...

Socks and slippers. Warm, well-insulated socks are important for people with cold feet.

Foot baths. ...

Heating pads or hot water bottles.

Why are my feet still cold under blankets?

Poor circulation — caused by a heart problem, smoking, high blood pressure, Reynaud's disease or diabetes — is the most common cause of chronic cold feet, Tulpule says. Blocked or narrowed blood vessels makes it harder for blood to flow freely. It takes longer for blood to reach your feet, which makes your toes cold

Why are my feet still cold under blankets?

Poor circulation — caused by a heart problem, smoking, high blood pressure, Reynaud's disease or diabetes — is the most common cause of chronic cold feet, Tulpule says. Blocked or narrowed blood vessels makes it harder for blood to flow freely. It takes longer for blood to reach your feet, which makes your toes cold.

How to fix cold feet in bed?

You can place a hot water bottle at the foot end under the comforter about 15 to 20 minutes before bedtime to warm up the area. This way, the fabric of the comforter and fitted sheet won't feel quite as cold on your feet. In winter, it's also a good idea to go for fluffy bedding if you're prone to cold feet.



Wat jy van mans moet weet

Ons weet dat mans anders bedraad is as vroue. "Natuurlik is daar individuele verskille; as jy 'n fenomeen beskryf, moet jy in 'n mate veralgemeen. Die inligting in Heroes is nie die alfa en die omega nie. En dis nie vir feministe geskryf nie. Dit hoef nie té ernstig opgeneem te word nie, maar dalk beskerm dit 'n paar vroue teen seerkry.

"Moenie dink die spelreëls tussen mans en vroue is regverdig nie! As ek in die hof as 'n kundige getuienis lewer, beklemtoon ek dit dat ek nie daar is om sekere optredes te veroordeel of te verskoon nie, maar om dit te verklaar. Dieselfde geld Heroes."

Kort en kragtig: die verskille tussen mans en vroue

In Heroes sit Micki die agtergrond vir die volgende stellings uiteen:

• Mans doen. Vroue praat.

• Vroue is gemaklik met emosies, mans nie.

• Vroue fokus op die liefde; mans fokus op hul quest.

• Vroue glo die liefde oorwin alles. Mans glo hulle kan die wêreld oorwin.

• Mans se grootste vrees is om iemand teleur te stel; dit laat hulle skuldig voel. Vroue se grootste vrees is om verstoot te word; dit maak hulle hulpbehoewend.

• Wanneer 'n vrou oor 'n eerste afspraak fantaseer, eindig die fantasie met 'n soen. Wanneer 'n man oor 'n eerste afspraak fantaseer, begin die fantasie met 'n soen.

• 'n Man se seksuele sintuig is sig. 'n Vrou se seksuele sintuig is aanraking.

• Mans kan seks hê sonder om emosioneel betrokke te raak. Vroue sal eers emosioneel betrokke raak, en dan seks hê.

• Wanneer 'n paartjie baie tyd eksklusief saam deurbring en saam slaap, beskou die vrou dit as 'n verhouding. Die man beskou dit slegs as 'n verhouding as hy haar formeel gevra het om sy meisie te wees.

• As mans trou, offer hulle hul vryheid op. As vroue trou, wen hulle sekuriteit.

• Vroue benader 'n huwelik vanuit 'n romantiese oogpunt. Mans benader 'n huwelik vanuit 'n pragmatiese oogpunt.

• Mans is bedraad om te voorsien en te beskerm, en vir hulle verteenwoordig geld status. Dit wys hulle is bekwame voorsieners. Vroue wil veilig en versorg voel, en vir hulle verteenwoordig geld sekuriteit.

Ons vertel julle in die volgende uitgawe meer hieroor.



Wat is die rolle van die man en vrou in die familie?

Alhoewel man en vrou op gelyke voet in die verhouding tot Christus staan, gee die Skrif spesifieke rolle aan elke huwelik. Die man is veronderstel om leierskap in die huis te aanvaar (1 Kor 11:3; Ef 5:23). Hierdie leierskap moet nie afgedwing word of met meerderwaardigheid op die vrou afgedruk word nie, maar moet na aanleiding van Christus se voorbeeld toegepas word, soos hoe die kerk gelei moet word. “Mans, julle moet julle vrouens liefhê soos Christus die kerk liefgehad en sy lewe daarvoor afgelê het. Dit het Hy gedoen om die kerk aan God te wy, nadat Hy dit met die water en die woord gereinig het…” (Ef 5:25-26). Christus het die kerk (Sy mense) met deernis, genade, vergewensgesindheid, respek en onselfsugtigheid liefgehad. Op dieselfde wyse moet mans ook hul vrouens liefhê.

Vroue moet hulself aan hul mans se gesag onderwerp. “Vrouens, wees aan julle mans onderdanig, net soos julle aan die Here onderdanig is. Die man is die hoof van die vrou, soos Christus die hoof van die kerk is. Soos die kerk aan Christus onderdanig is, moet die vrouens in alles aan hulle mans onderdanig wees” (Ef 5:22-24). Alhoewel vroue aan hul mans onderdanig moet wees, leer die Bybel ook die mans verskeie kere hoe hul veronderstel is om hul vroue te behandel. Die man mag nie soos ‘n diktator optree nie, maar moet respek teenoor sy vrou en haar opinies betoon. Ef 5:28-29 vermaan die mans om hul vroue op dieselfde wyse as hul eie liggame lief te hê, te voed en te versorg. ‘n Man se liefde vir sy vrou moet dieselfde wees as Christus se liefde vir Sy liggaam, die kerk.

“Vrouens, wees aan julle mans onderdanig soos dit pas by mense wat in die Here glo. Mans, julle moet julle vrouens liefhê, moenie die lewe vir hulle bitter maak nie (Kol 3:18-19). “Mans, julle moet verstandig met julle vrouens saamleef. Bewys eer aan hulle as die swakker geslag wat saam met julle deel in die lewe as genadegawe. Dan sal julle kan bid sonder dat iets julle hinder” (1 Pet 3:7). Vanuit hierdie verse sien ons dat liefde en respek die rolle van beide man en vrou kenmerk. Indien hierdie teenwoordig is, sal gesag, hoofskap, liefde en onderwerping geen probleem vir enige van die twee partye wees nie.

Ten opsigte van die verdeling van verantwoordelikhede in die huis, leer die Bybel dat die mans vir hulle families moet voorsien. Dit beteken dat hy werk en genoeg geld moet voorsien vir al die nodige lewensmiddele vir sy vrou en kinders. Waar dit misluk, is daar definitief geestelike oorsake. “As iemand nie vir sy eie mense en veral nie vir sy huisgesin sorg nie, het hy die geloof verloën en is hy slegter as ‘n ongelowige” (1 Tim 5:8). Dus, ‘n man wat nie ‘n poging aanwend om vir sy familie te voorsien nie, kan homself nie regtig ‘n Christen noem nie. Dit beteken nie dat die vrou nie kan help en die familie ondersteun nie – Spreuke 31 is ‘n goeie voorbeeld dat ‘n godvresende vrou dit sekerlik kan doen – maar dit is primêr die man se verantwoordelikheid. Die man moet ook help met die kinders en met

VOLG OP BL 20

Wat is die rolle van die man en vrou in die familie?

huishoudelike pligte (en so vervul hy sy liefdesplig teenoor sy vrou), maar Spreuke 31 maak dit ook duidelik dat die huis hoofsaaklik die vrou se primêre verantwoordelikheid en omgewing is waar haar invloed ‘n rol speel. Selfs al moet sy laat op bly en vroeg opstaan, word haar familie goed versorg. Dit is nie ‘n maklike leefstyl vir baie vrouens nie, veral in welgestelde Westerse nasies. Te veel vroue is in elk geval oorlaai met stres en by breekpunt verby. Om sulke spanning te voorkom, moet beide man en vrou in gebed hulle prioriteite herrangskik en die Bybelse opdragte rakende hul rolle navolg.

Konflikte as gevolg van die werksdeling in ‘n huwelik, is besig om te gebeur, maar indien beide partye hul aan Christus onderwerp, sal hierdie konflikte minder voorkom. As ‘n egpaar die argument rakende hierdie probleem as herhaaldelik en hewig beleef, of indien sulke argumente as kenmerkend van die huwelik voorkom, is dit ‘n geestelike probleem. In so ‘n geval moet die partye hulle weer verbind tot gebed en onderdanigheid aan Christus eerste stel en dan aan mekaar, met ‘n gesindheid van liefde en respek.





MAGAZINE

MEDIA HOUSE



NEXT ISSUE JUNE 2024 TO
DOWNLOAD GO TO www.topvibe.co.za