Top Vibe Magazine

ONLINE
OCTOBER 2024
ISSUE 185



Breast Cancer Awareness Month

Is jou PIZZA bo baas? Bl 13

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.

SUPPORT OUR CHARITY PROJECTS:

Help us with our charity projects, all our projects are for a good cause.

3.

ADVERTISERS:

Support our advertisers, they support us.

4.

WHEELS AT THE VAAL:

Wheels at the Vaal See page 8 & 9

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

Borskanker maand





Me having some fun with the App REMINI

REGULARS

1. COVER PAGE: 01

Breast cancer awareness month.

2. EDITOR'S NOTE: 03

Charmaine Britz Editors note.

3. AMBASSADORS: 04

Our Ambassodors for 2024 is Amanda, and Lettie

4. ADVERTS: 08

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

5. MEDIA HOUSE EVENTS 12

Paint & Sip join us for a fun afternoon while sipping wyn or fruit juices while painting

Redakteurs Nota

Liewe lesers,

Media House was so bietjie besig buite die kantoor. Gekuier by Wheels at the Vaal kyk die wind het behoorlik gewaai maar all en all 'n heerlike skou.
Ek verstaan die Sondag was daar meer Klasieke motors hulle het nog op 'n ander plek geskou. Maar volgende jaar is ek weer daar en sal seker maak dat ek die Sondag ook gaan.

Media House het goeie nuus jy kan nou Scallywag se musiek by ons bestel op 'n Flashdrive teen R230 kontak Charmaine by 072 768 8582.

Ons het natuurlik die 5de Oktober ons verf 'n koffie beker en maak 'n mosiac hart, ons sal fotos deel en julle wys hoe lekker dit was.

Hou ons Facebook blad dop vir wat gebeur waar - sien bl 12 en 13

Ek groet tot volgende maand.

Charms



By:Lettie Botha
Ambassador

Oktober is Borskanker bewustheids maand



Borskanker is 'n kwaadaardige gewas wat ontstaan weens die ongekontroleerde en onbeheerste groei en vermenigvuldiging van 'n sel in die bors wat 'n reeks mutasies (veranderings) ondergaan het. Hoewel die gewas aanvanklik net die bors affekteer, kan borskanker versprei wanneer selle uit die gewas ontsnap en deur die bloed en limfstelsel versprei na ander dele van die liggaam soos die longe en skelet, waar dit vermenigvuldig en ander gewasse vorm. Dié proses word metastase (uitsaaiing) genoem.

Die belangrike ontdekking in die twintigste eeu dat kanker veroorsaak word deur 'n reeks fundamentele genetiese foute in 'n enkele sel, het grootliks daartoe bygedra dat borskanker teen die einde van die twintigste eeu gestroop was van mistiek en bygeloof. Dit het ook bygedra tot die groeiende bewustheid onder vroue van die belangrikheid van selfondersoeke, vroeë diagnose en behandeling.
Die sukses van behoudende chirurgie en doeltreffender behandelingsmetodes om verspreide borskanker te hanteer, het bygedra tot 'n baie beter borskanker oorlewingsyfer as in die verlede.
Nietemin is dit steeds die siekte wat vroue die meeste vrees. Dit eis meer lewens van vroue tussen die ouderdomme van 35 en 50 jaar as enige ander siekte. Vroue kry ook meer borskanker as enige ander vorm van kanker.

Simptome:

Hoewel sekere simptome kan dui op borskanker, kan die siekte net positief deur 'n gekwalifiseerde geneesheer gediagnoseer word, met behulp van spesiale laboratoriumtoetse.
Volgens kankerkenners moet enige van die volgende simptome dadelik onder die aandag van 'n dokter gebring word:

- 'n ongewone knop in die bors of 'n verandering in die grootte of vorm van die bors
- afskeiding uit 'n tepel
- onnatuurlike rimpeling of veranderings in die kleur en tekstuur van die vel, soos "lemoenskilvel"
- 'n ingetrekte tepel, of skubagtigheid en afskilfering van die vel om die tepel
- swellings in die bo-arm of in die armholte, net bokant die bors
- pyn (hoewel pyn baie selde 'n simptoom van borskanker is), ongemak, swelling en 'n warm gloed in die bors.

Daar is gevind dat agt uit tien knoppe in die bors gewoonlik nie kwaadaardig is nie, en dat kanker gediagnoseer word in net een uit elke 40 vroue wat enige van dié lys simptome onder die aandag van 'n dokter bring.
Wat ons nog kan leer uit die Wikipedia. Gaan kyk gerus. Heelwat wat ons kan oplees en besef wat ons moet doen.

Groete Lettie.



Ambassador



Amanda Oosthuisen
Ambassador

Liewe leser,

Top Vibe Magazine word 17 jaar oud in die maand van November vanjaar.

Ons Ambassadeurs van Top Vibe Magazine doen 'n fotosessie vir die voorblad van die verjaarsdag uitgawe

Ek staan gewoondelik agter die kamera so vir my gaan dit heerlik wees om so bietjie voor die kamera te kan wees.

Ek is vrek opgewonde hou gerus dop ons sal spog met 'n foto of twee.

Tot volgende maand
Amanda



The Wheels at the Vaal

The View on Vaal Resort is now a newly renovated resort on the banks of the Vaal River with accomodation and boat cruises.

was hosted on 7 & 8 September 2024.

Media House attend the events and it was one well organised event.. Their was classic cars, bikes food stalls and something cold for the thirsty. Althoug it was a windy day it was just nice to sit down at the tables and to have something to drink and eat…

People enjoyed themselves looking forward to the next Wheels at the Vaal













“Advertising your business”





We will manage your business
Social media
Call 072 768 8582

Grow your business with us

MEDIA HOUSE

072 768 8582

Use the code MEDIA HOUSE

1 TOUCH POOLS

- Building New Pools • Maintenance of Pools
- Fibre Glass & Pumps

Eric - 072 444 4922
1touchpools@gmail.com

Decadence in Every Bite

ELLA VIDA

MACARONS

EST. 2023

072 777 2861

MEDIA HOUSE Projects

MEDIA HOUSE PROJECTS:

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







There is always hope!

My name is Evon Calvert Rautenbach, and I'm a former addict of 23 Years, 15 Rehabs Later!

My Story

I grew up in a broken home, feeling alone with no worth in this world. I started smoking weed and going to night clubs at the age of 13. I fell in love with the club scene and started using and experimenting with all types of drugs, from extacy to cocaine, from crack to LSD. When I turned 19 I was using cocaine almost everyday, I had failed in school and never passed my matric. I would steal, lie and manipulate to get money to support my cocaine habit. The one weekend I decided to try and not use, I became vividly ill and could not understand the reason as to why, so I decided to get tested and found out that the cocaine I was buying was laced with heroin and my life went downhill from there. I had found out that I was actually a heroin addict and not by choice. My life changed from that day on which ended up costing me 12 years of my life. I ended up going to my first rehabilitation center in 2011, I left 4 months into my program and relapsed immediately, I went straight back into what I knew best and ended up on the streets for 6 months, sleeping in public toilets and no access to my child, making plans everyday for a bag of heroin in order to feel normal and get through the day. One lesson I learned through that life of addiction was that a child does not stop you from using. Using stops you from being a mother, it rips you away from everything that is morally correct and good. I became suicidal and the want to die was increasing daily. I ended up in ICU twice, the first time I overdosed, my lungs collapsed and I stopped breathing, the doctors had to resuscitate me back to life but it never ended there. In 2016 I got off heroin for good and quickly went onto other drugs, like crystal meth, GHB and mandrax, it escalated to becoming an everyday drug addiction and by this time I was a full blown drug addict. I had lost my health, my family, my children, my sanity and my want to live. This cost me another 11 years of my life. At the age of 37 years old, I made the decision to take my life back and to help those who find themselves in the same dark pit. Only God can save, and by His Grace, I can fulfill the purpose He has created me to be, and that is to help still suffering addicts of today.



Addicted To Addicts
(+2) 0764 7453 283
12 Vaal Drive, Sylviavale
Vanderbijlpark



How to Resolve an Argument

Listen to each other's points of view. Rather than think of the argument as a you vs the other person, take a collaborative approach and listen mindfully and respectfully to both points of view.

Being collaborative means working side by side to reach a resolution, rather than pit your points of view against each other. Seeking a deeper understanding of the other person's point of view will allow you both to move forward towards a resolution.

Identify the issue. Typically, arguments occur when one person's wants or needs are not being met.So, work together to identify the core issue or problem by expressing how you feel.

When you communicate the issue, be conscious of the language you use. For example, focus on using transitions in your sentence with a phrase like "at the same time", instead of "but". As well, try to express how you feel, as opposed to what you think the other person feels or thinks.

The issue could be identified in a simple statement like: "When you use your smartphone at dinner, it bothers me," or "It makes me uncomfortable when you talk about my mother like that."

Take responsibility for your actions. Validating the other person's point of view by acknowledge the error of your actions or words is an important step towards forgiveness and resolution.

This could be as simple as an apology and an acknowledgement that you made a mistake or are Ctivating a bad habit like using your smartphone at the dinner table.

Of course, this is a two way conversation, so the other person should also be willing to take responsibility for their actions and words, and apologize for responding angrily.

Reader Poll: We asked 724 wikiHow readers about the most effective ways to resolve an argument, and 82% agreed that apologizing and taking accountability for your actions are key.

Discuss the issue in a constructive and collaborative way. Now that you have identified the root cause of the argument, and have both taken responsibility for your actions or words, have a discussion about possible solutions to the issue.

Ask each other questions like: "What must change or happen to meet your needs?" "What can we both do to not argue about this issue again?"

For example, if you struggle with your friend's smartphone at the table during dinner, suggest limiting their smartphone use to before or after dinner. Or if you take offense to the way your partner talks about your mother, discuss the issues your partner has with your mother and how you can both work to minimize these issues together.



BESTEL HYKIE BERG SE SPLINTERNUWE BOEK NOU



Hykie Berg is ’n geliefde akteur, entrepreneur en skrywer wat nog nooit gehuiwer het om oor sy verlede en ervarings te gesels in ’n poging om mense se lewens te verander nie.

Sy nuutste boek, ***GEROEP VIR MEER – OM SUKSESVOL TE LEWE***, wat oor ’n maand op die rak beskikbaar is, bou voort op hierdie tendens en verklap wat hy die afgelope twee dekades oor sukses en hoe om dit te bereik geleer het.
Hierdie nuwe publikasie vorm deel van Hykie en sy vrou, Gerridene, se visie om in die volgende vyf jaar 100 nuwe miljoenêrs te skep en 100 gesinne weer saam te bring deur pa’s en ma’s toe te laat om van die gejaagdheid van die lewe te ontsnap.
Volgens Berg, wat gereeld gehore toespreek en verstom is omdat min mense doelgerig leef, is ***GEROEP VIR MEER – OM SUKSESVOL TE LEWE*** geskryf vir dié *“wat bereid is om uiteindelik ’n kans te waag, God met totale toewyding te vertrou en in geloof die rigting van hul lewenskoers te verander. Dit is geskryf vir elkeen wat weer hoop wil hê en werklik suksesvol wil leef. Dis vir diegene wat bereid is om aksie te neem, uit hul gemaksone te tree en hul vrese in die gesig te staar.”*

Hy brei uit: *“Hierdie boek handel oor die beginsels van ’n suksesvolle en betekenisvolle lewe, die droom wat God oor jou lewe het en die persoonlike verantwoordelikheid wat elkeen van ons aan die dag moet lê om deel te kan hê in die wonderwerk proses van die lewe. Dit het die potensiaal om jou lewe te verander, indien jy bereid is om die beginsels wat ek bespreek toe te pas. God is lief vir jou en wil hê jy moet floreer, vrug dra, en bo alles sy vrede en liefde ervaar. Die boek handel oor hoe om jou beloofde land in te neem.*

“Ons is nie vasgevang nie, ons moet net ons mentaliteit en perspektief oor die lewe verander. Elkeen van ons is geroep vir meer as wat ons besef of dink. Almal sukkel met beperkende gedagtes, maar jy is waar jy is as gevolg van die storie wat jy jouself vertel. As jy die storie verander, sal jou lewe ook verander. Jy is nie “stuck” nie. Elke mens het dus die vermoë om ’n veelvlakkige droom vir hul lewe te skep én dit ’n realiteit te maak.”

Hykie, wat tans in Johannesburg woon saam met sy gesin, se lewe het in 2010 drasties verander toe hy tydens sy deelname aan *Survivor Maldives* waarlik sy Skepper ontmoet het en sy hart vir die Here gegee het.

Sedertdien het hy verskeie suksesvolle projekte aangepak en is vandag nie net ’n bekroonde akteur en TV-aanbieder nie, maar ook ’n internasionale spreker, ’n suksesvolle entrepreneur en ’n topverkoper-skrywer.

Sy vorige boeke sluit in *My Storie van Hoop*, *Ultimate Survivor* (die Engelse vertaling van *My Storie van Hoop*) wat met die Andrew Murray Desmond Tutu-prys bekroon is, en *My Stryd met ADHD-Die Onsigbare Oorlog.*

Hy is ook die ambassadeur van Creative Kidz, ’n skool wat remediërende onderwys en ondersteuning bied aan kinders met leeruitdagings.

Moenie die kans misloop om jou eie lewe te verander nie. Plaas solank jou bestelling vir ***GEROEP VIR MEER – OM SUKSESVOL TE LEWE*** deur op hierdie Takelot skakel te klik: https://bit.ly/GeroepVirMeer of plaas jou bestelling by enige goeie boekwinkel.

Takealot gee korting aan lesers wat bestellings vooraf plaas.

“Om ’n buitengewone impak te maak en ’n lewe van ware betekenis te lei, vat meer as net passie en verbeelding om tot vervulling te kom. Ek hoop dat my boek mense sal inspireer om weer te begin droom en opgewonde te raak oor die eindelose moontlikhede wat die lewe bied, om verantwoordelikheid te vat vir hul besluite, en om die krag te ontdek wat binne elkeen van ons lê om ’n impakvolle lewe te leef,” sluit hy af.

SOSIALEMEDIASKAKELS:

Facebook:
https://www.facebook.com/hykieberg?mibextid=kFxxJD

Instagram – @hykieberg

Threads – @hykieberg

Webwerf – www.hykieberg.com

TikTok - @hykiebergtrm

Ware liefde - 'n Dokter se nota

WARE LIEFDE .
('n Dokter se nota) Moet Lees en deel :)

Dit was ongeveer 08:30 op 'n besige oggend
toe ’n bejaarde oom in sy tagtigs opgedaag het om steke van sy duim te laat verwyder.
Hy het gesê dat hy haastig was aangesien hy om 09:00 'n afspraak gehad het. Ek het sy besonderhede geneem en hom laat sit. Ek het geweet dit sou meer as 'n uur neem voordat iemand na hom sou kon aandag gee.
Ek het hom gesien kyk angstig op sy horlosie vir die tyd en besluit om sy wond te evalueer aangesien ek nie met 'n ander pasiënt besig was nie.
By ondersoek was die wond goed genees.
Daarom het ek met een van die dokters gepraat om die voorraad te kry om sy steke te verwyder van sy wond.
Ons het 'n gesprek begin voer terwyl ek besig was om sy wond te versorg.
Ek het hom gevra of hy later weer 'n doktersafspraak het aangesien hy so haastig was. Die omie het vir my nee gesê en gesê dat hy na die ouetehuis moet gaan om saam met sy vrou ontbyt te eet.
Ek het navraag gedoen oor haar gesondheid. Hy het my vertel dat sy al 'n rukkie in die ouetehuis was aangesien sy 'n slagoffer van Alzheimer se siekte was. Ek het verder gesoek en gevra of sy ontsteld sou wees as hy effens laat was.
Hy het geantwoord dat sy nie meer weet wie hy is nie en sy kon hom sedert vyf jaar gelede nie herken nie.

Ek het hom verbaas gevra, “En jy gaan nog elke oggend, al weet sy nie wie jy nie is?"
Hy glimlag toe hy my hand klop en sê: "Sy ken my nie, maar ek weet steeds wie sy is." Ek moes my trane terughou toe hy weg is.

Ek het hoendervleis op my arm gehad, en ek het gedink, "Dit is die soort liefde wat ek in my lewe wil hê."

Ware liefde is nie fisies nóg romanties nie. Ware liefde is 'n aanvaarding van alles wat is, was, sal wees en nie sal wees nie.



MAGAZINE

MEDIA HOUSE



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