

MBOCKY

MARS 2024

**MON MARI
A UNE FORTE
ODEUR
CORPORELLE.
COMMENT
LE LUI
DIRE SANS LE
BLESSER?**

**L'IMPORTANCE
DE BUDGETISER**

**CONGO:
GOMA
DANS UNE
MARRE DE
SANG**

**MME
BADIROU
EL MACSOUDAH**

**"SPÉCIALISTE DES BESOINS
COSMETIQUES DE LA
PEAU NOIRE"**



WWW.MBOCKY.NET



Je déplore un peu, même si chacune a le droit de vivre comme elle l'entend, le fait que la femme noire en générale, soit sexualisée et de ne montrer comme atouts que le physique. La femme est avant tout une femme brave, forte et très intelligente. Et pour aborder le domaine de la cosmétique, il est pourtant que la femme africaine apprenne à comprendre ses cheveux, sa peau et surtout comment en prendre soin.

BADIROU El Macsoudath

CONTENTS

04

EDITORIAL

05

HEROINE

Mme BADIROU EL MACSOUDAH, "spécialiste des besoins cosmétiques de la peau noire"

14

HYGIENE

Comment entretenir sa partie intime?

17

LES TOUT PETITS

Punir l'enfant avec subtilité...

20

HISTOIRE

Il était une fois, la reine YAA ASANTEWA du Ghana

23

BEAUTÉ

Connais-tu la Valeur de ta peau?

26

Actualité

Congo: Goma dans une marre de sang

29

HOME DESIGN

Une cuisine propre pour des plats appétissants...

32

DIVERS

Mon mari a une forte odeur corporelle. Comment le lui dire sans le blesser?

35

FINANCE

L'importance de budgétiser

38

CULTURE

Le monument de la renaissance africaine

40

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Leadership et impact personnel

Mbucky Team:

Carine Ngo Mbock

Pulcherie Ngo Nlengui

Simon Yawo Mawuto

Domique Ekwe

Facebook: Mbucky Francais

Tiktok: Mbucky Magazine

Youtube: Mbucky Magazine

Whatsapp: +49176 84442793

Email: mbockymagazine@gmail.com

Website: www.mbocky.net



Chères lecteurs,

Trois mois séparent cette nouvelle parution de la dernière qui nous offrait les belles couleurs des réjouissances de fin d'année. Rendus au troisième mois de cette nouvelle année, il importe de dresser un bilan ne serait-ce que partiel du quart de notre marche vers 2025. En marge de notre vécu personnel et de nos réalisations et défis individuels, le constat général que nous pouvons faire est que le monde actuel est en proie à un certain nombre de phénomènes qui menacent le bien-être et la quiétude de tous. La crise économique et les changements climatiques en sont quelques illustrations. Dans une telle atmosphère, la femme se trouve une fois de plus au cœur de préoccupations majeures car davantage exposée à une insécurité multiforme. Ce mois de mars nous permet, à l'occasion de la quarante-septième édition de la Journée internationale de la Femme, de nous exprimer sur les violences faites à la femme et à la jeune fille.

Les violences subies par les femmes et les jeunes filles demeurent présentes au sein de nos sociétés et portent une sérieuse atteinte aux droits fondamentaux et ce, entraînant des conséquences aussi lourdes que la mort. Le continent africain est celui le plus affecté par ce phénomène alarmant. En 2021, une étude de l'Organisation mondiale de la santé faisait état de ce que 65% de femmes en Afrique centrale et 40% de femmes en Afrique de l'Ouest sont victimes de violences. Au Cameroun, l'année 2023 a été marquée par une succession de décès des femmes et de jeunes filles à la suite de violences perpétrées par leurs partenaires. Le cas d'une jeune enseignante, Yangwo Diane, qui a succombé aux coups de son conjoint le 15 novembre 2023 dans la ville de Douala a été l'un des plus accablants. Ce cas regrettable est loin d'être isolé. Bien au contraire, les violences sur la femme et la jeune fille en Afrique se vivent et se racontent comme de simples faits divers qui suscitent un émoi ponctuel et qui très vite s'estompent en attendant un prochain forfait.

Au-delà des tentatives de répression apparemment lentes à faire effet, l'un des facteurs qui favorisent la perpétration des violences subies par les femmes et les jeunes filles en Afrique est le silence pour lequel optent la majorité des victimes, surtout pour ce qui est des violences au sein du couple et de la famille. C'est que plusieurs femmes et jeunes filles craignent d'être confrontées à la honte, au rejet de leurs proches ou tout simplement à l'inertie de l'entourage qui les exposerait alors à la fureur de leurs bourreaux impunis. Cette situation qui demeure alarmante malgré les efforts consentis pour y remédier constitue un handicap majeur non seulement à l'épanouissement de la femme, mais aussi à celle de la famille et de la société par extension.

Au vu de l'ampleur que prend le phénomène de violence sur la femme et la jeune fille malgré les tentatives de répression, l'urgence de la mobilisation féminine est une nécessité absolue. Il est avant tout indispensable que la femme et la jeune fille rompent le silence et dénoncent avec la dernière énergie ce phénomène ravageur qui porte atteinte l'intégrité féminine et à la dignité humaine. Ce mois de mars dédié à la Femme nous offre donc l'opportunité de mener des réflexions constructives orientées vers une matérialisation effective de l'exercice de notre droit à une vie sans peur ni violence. C'est pourquoi nous plaçons ce numéro sous le signe d'un appel collectif à dire « STOP aux violences faites sur la femme et la jeune fille ! »

Par Pulcherie Delboise NGO NLENGUI

A portrait of El Macsoudath BADIROU, a woman with long dark braids and glasses, wearing a colorful patterned top. She is sitting in a modern office or library setting with bookshelves and plants in the background. The text is overlaid on the lower half of the image.

El Macsoudath **BADIROU**

Fondatrice & CEO EwaTiwa

ATELIERS - FORMATIONS - FORMULATION - ACCOMPAGNEMENT COSMÉTIQUE
Expertise cosmétique des peaux noires mates et métissées

A scientist with dark curly hair, wearing a white lab coat and a white face mask, is working in a laboratory. They are using a pipette to transfer liquid into small vials on a lab bench. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the left side of the image.

***Expertise
cosmétique
des peaux
noires mates
et métissées.***

***Formation
Formulation
Accompagnement***

Je suis **Badirou El Macsoudath**, ingénieure en technologie agroalimentaire tropicale doublé d'un master of science dont le sujet de recherche était l'amélioration de l'extraction du beurre de karité.

J'ai fait mes premiers pas dans le monde de la cosmétique par la création en 2014, d'une association de lutte contre la dépigmentation artificielle de la peau Ewa Ethnik. Depuis lors je continue mes actions à travers des conseils, des conférences, des formations, des ateliers...

Ma formation et toutes ces années d'expériences m'ont permis d'acquérir une certaine expertise sur la cosmétique pour peau noire. Afin de répondre efficacement aux questions et aux besoins de ma cible, j'ai complété en 2018, mes connaissances par une formation en formulation de produits cosmétiques naturels.

Depuis 2016, je conseille et j'accompagne les peaux noires et métissées dans l'identification de leur routine de beauté, mais aussi à l'intégration des ingrédients alimentaires dans leurs gestes beautés au quotidien, à travers divers circuits (ateliers, conférences, formations, groupes WhatsApp...).

Mes connaissances et mon expérience sur les peaux mates à foncées m'ont permis de créer en 2022 EwaTiwa qui est une structure dont le but est de sensibiliser, de former sur les particularités de ce type de peau, et aussi d'informer sur les produits les plus adaptés. De plus le marché de la cosmétique afro est en plein essor et la cible est de plus en plus exigeante. Il est donc indispensable de mettre au point des modules de formations spécifiques

J'ai fait mes premiers pas dans le monde de la cosmétique par la création en 2014, d'une association de lutte contre la dépigmentation artificielle de la peau Ewa Ethnik. Depuis lors je continue mes actions à travers des conseils, des conférences, des formations, des ateliers...

Ma formation et toutes ces années d'expériences m'ont permis d'acquérir une certaine expertise sur la cosmétique pour peau noire. Afin de répondre efficacement aux questions et aux besoins de ma cible, j'ai complété en 2018, mes connaissances par une formation en formulation de produits cosmétiques naturels.

Depuis 2016, je conseille et j'accompagne les peaux noires et métissées dans l'identification de leur routine de beauté, mais aussi à l'intégration des ingrédients alimentaires dans leurs gestes beautés au quotidien, à travers divers circuits (ateliers, conférences, formations, groupes WhatsApp...).

Mes connaissances et mon expérience sur les peaux mates à foncées m'ont permis de créer en 2022 **EwaTiwa** qui est une structure dont le but est de sensibiliser, de former sur les particularités de ce type de peau, et aussi d'informer sur les produits les plus adaptés.

De plus le marché de la cosmétique afro est en pleins essors et la cible est de plus en plus exigeante. Il est donc indispensable de mettre au point des modules de formations spécifiques.

Mon parcours, mes expériences, mes activités...

Tout commence par la lutte contre la dépigmentation artificielle de la peau

J'ai co-fondé en 2014 une association de lutte contre la dépigmentation artificielle de la peau, Ewa Ethnik, que j'ai présidée pendant 2 ans. Il s'en est suivi deux ans, de campagnes, d'actions de sensibilisation et d'information sur les conséquences de la dépigmentation artificielle de la peau. Par la suite, j'ai accompagné, informé, sensibilisé, conseillé sur comment prendre soin de sa peau sans se dépigmenter.

2015, création de Mimosa Company

Mimosa Company est une structure d'exportation de produits cosmétiques adaptés pour les peaux mates et métissées au Bénin. Je suis notamment la représentante des marques Biolissime et Nuhanciam au Bénin. Mimosa Company a complété ses activités par la formation de professionnels et de particuliers en cosmétique.

2019, Formation en formulation cosmétique

Je me suis formée et obtenue une attestation en formulation de cosmétique BIO du centre de formation de Laurie Saulnier.

Kesu Design



2022, création de EwaTiwa. Formation - Formulation - Accompagnement

Une étude de marché a permis de constater que la communauté afro en France a besoin d'être informée sur les particularités de leur peau, comment en prendre soin mais aussi comment créer leur propre produit personnalisé. De plus, les écoles et les formations dans la cosmétique de nos jours n'incluent pas ou peu des notions sur la peau noire. EwaTiwa, qui veut dire « notre beauté » en Yoruba, a pour but de répondre à ce besoin à travers des ateliers, des workshops, des masterclass, des formations, des conférences et des accompagnements personnalisés.

Depuis sa création, EwaTiwa est membre d'une association d'entrepreneurs en cosmétique, La Maison de la Cosmétique (LMCE) . J'ai, entre autre, co-animé avec la marque Quida un workshop lors du salon « I feel Good » de Paris en septembre 2022 et aussi assisté au salon international de l'entrepreneuriat africain à Lyon en octobre 2022 en tant que panéliste, pour parler des particularités de la peau noire.



ewatiwa

**EXPERTISE COSMÉTIQUE
DES PEAUX MATES
À FONCÉES**

Formation - Formulation - Accompagnement



Contactez-nous

Instagram icon Ewatiwa_expertise

Facebook icon Ewatiwa

Phone icon +33 629 892 422

OFFRE DE FORMATION

EwaTiwa est une jeune entreprise mais elle bénéficie de 10 années d'expériences sur les peaux noires mates et métissées. Cette expertise est mise aux services de particuliers et de professionnels à travers des formations, des masterclass, des workshops, des conférences, et des ateliers.

>> **Pour les particuliers**

La grande majorité de la population noire en Europe, et aussi en Afrique, ne connaît pas son type de peau et surtout ses spécificités. Pour répondre à ce besoin, EwaTiwa propose :

- > **Des conférences et des masterclass en ligne et en présentiel lors des évènements ;**
- > **Des workshops et des ateliers de fabrication de produits personnalisés après un diagnostic de peau ;**
- > **Des formations en individuel ou en groupe sur les bases de la formulation et de la fabrication de produits cosmétiques faits maisons ;**
- > **Des ateliers de fabrication de divers produits cosmétiques auprès de groupe de personnes (CE, association, groupe de femmes...).**

>> **Pour les professionnels**

Tous les cursus de formations certifiantes et diplômantes en cosmétique et en dermatologie en France à ce jour, n'abordent pas ou très peu le cas des peaux noires, mates et métissées qui présentent des spécificités pourtant importantes.

EwaTiwa propose des masterclass sur les particularités des peaux noires et des workshops sur comment prendre soin de ces dernières mais aussi comment fabriquer sur mesure des produits personnalisés pour ce type de peau.

- > **Vous êtes une école ou un centre de formation, Ces formations permettront à vos étudiants d'acquérir des connaissances sur les peaux noires afin de mieux répondre à la demande de cette partie du marché cosmétique qui est en plein essor.**
- > **Vous êtes un centre de beauté, notre offre de formation vous permettra de vous former sur les particularités de la peau noire et ainsi répondre au mieux aux besoins de cette partie de votre clientèle qui représente environ 6% de la population française.**
- > **Vous êtes un indépendant et vous désirez vous informer et vous former sur la cosmétique afro, nous vous proposons avec nos partenaires, un service adapté.**

Autres services

En plus des formations, EwaTiwa propose d'autres services telles que :

- > **L'information et la sensibilisation à travers des conférences, des débats et des panels sur les thèmes de la cosmétique afro ou de la dépigmentation artificielle de la peau ;**
- > **L'accompagnement dans la mise en place d'une routine personnalisée après un diagnostic de peau ;**
- > **L'accompagnement de toute personne désirant arrêter de se dépigmenter.**



El Macsoudath Badirou en conférence
sur le Salon Afrique Unie - SAU
novembre 2023 - Cotonou

ewatiwa[®]

CHEZ NOUS

Tout part d'un
**Diagnostic
Complet**

DE VOTRE PEAU

Contactez-nous

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS



+33 629 892 422



Ewatiwa_expertise



Ewatiwa



La **box**

pour **BIEN GÉRER**

ses **FINANCES**

et diversifier ses *Revenus*



CONTENU

- ★ **Comment structurer ses finances ?**
- ★ **5 habitudes financières que j'aurais aimé connaître avant.**
- ★ **Les questions à se poser avant de dépenser son salaire.**
- ★ **Les règles avant de prendre un crédit**
- ★ **Les 4 niveaux d'intelligence dans l'utilisation de l'argent**
- ★ **Les 5 erreurs financières à éviter.**
- ★ **Comment démarrer une activité sans argent pour améliorer ses revenus ?**

Disponible sur COMMANDE !

Méthodes **PRATIQUES**



Infoline

(+352) 691 885 450



+ 300

Utilisateurs

Passez à l'Action !

Comment entretenir sa partie intime ?



C'est fou le nombre de rumeurs qui courent sur la toilette intime des femmes...

Certaines demoiselles ne jurent que par les lingettes parfumées, d'autres se disent que la nature fera le travail. Forcément, quand il s'agit d'entretenir ta zone intime, tu es complètement perdue.

Je te rassure : **tu n'es pas seule.**

Selon Test Achats, sept femmes sur 10 ne savent pas comment faire leur toilette intime.

Plus qu'effarante, cette statistique est alarmante. Il est grand temps de faire la lumière sur la toilette intime féminine.

Qu'est-ce que la toilette intime ?

Faire ta toilette intime, c'est laver la zone du périnée, laquelle regroupe les différents organes sexuels. Chez la femme, la région du périnée se compose comme suit :

- la vulve : c'est une fente encadrée par les petites et les grandes lèvres ;
- l'urètre : placé à l'avant de la vulve, c'est le canal par lequel est expulsée l'urine ;
- le vagin : situé dans la partie basse de la vulve, il débouche sur le col de l'utérus ;
- l'anus qu'il n'est sans doute pas nécessaire de présenter.

Très sensible, la zone du périnée exige une attention particulière. Il suffit d'un pH trop agressif ou de manipulations trop brutes pour l'endommager. Malheureusement, sans s'en rendre compte, sept femmes sur 10 abîment leur zone intime...

Quatre actes à bannir durant la toilette intime

Rappelle-toi : il suffit de quelques agressions pour abîmer ton périnée.

Et contre toutes attentes, ces dernières revêtent des traits auxquelles tu ne t'attends pas forcément.

Premier conseil : surtout, ne réalises pas de douches vaginales.

Il n'est pas nécessaire de nettoyer l'intérieur du vagin avec tes doigts ou une poire de lavement. Au quotidien, cette région s'auto-nettoie en excréant du smegma. Mélange de cellules mortes et de sécrétions, cette substance suffit amplement.

En parallèle, **dis non aux gants de toilette.** Sur ton corps, pourquoi pas ? Mais en ce qui concerne la région intime, ces accessoires sont à bannir. Véritables nids de microbes, ils peuvent occasionner des infections.

Évite aussi les habits trop moulants et les sous-vêtements qui favorisent les frottements tels que les strings.

Juste en évitant ces quatre habitudes, tu fais mieux que 68 % de la gent féminine. Et pour vraiment prendre de ta fleur intime, réalises ta toilette comme une pro.

Le guide ultime pour une toilette intime parfaite

À chaque fois que tu te laves, pense à nettoyer ton périnée.

Pour cela, mets un peu de savon ou de solution lavante dans ta main. Ensuite, appliques-la sur la vulve d'avant en arrière. Pense à nettoyer aussi bien les grandes que les petites lèvres. Et bien évidemment, hors de question de réaliser des douches vaginales.

Par la suite, nettoies la région anale, toujours avec des doigts savonnés. Là encore, il n'est pas nécessaire de s'attarder sur l'intérieur de l'orifice.

C'est tout. Il ne te reste plus qu'à rincer à l'eau claire. Tamponne avec une serviette pour absorber l'eau restante.

En moins de deux minutes, tu as parfaitement nettoyé ta zone intime.



© COMICI

COMMENT PUNIR UN ENFANT SANS ROMPRE LES LIENS QUI VOUS UNISSENT ?

Viendra forcément un jour où tu devras punir ton enfant.

C'est inévitable.

Encore en plein apprentissage, ton fils ou ta fille testera les limites du possible. Et si il ou elle va trop loin, tu devras agir.

Alors oui, ce n'est pas plaisant. Aucun parent n'aime avoir le mauvais rôle. De même, ce n'est pas facile. En effet, des punitions trop dures ou inadaptées auront tôt fait de mettre de la distance entre ton enfant et toi.

Besoin de conseils pour accomplir cette tâche difficile? Découvre comment punir ton enfant sans détruire votre complicité.

Est-il réellement nécessaire de punir un enfant?

Attends avant de sauter ce chapitre !

N'oublie pas que ton enfant n'est pas encore un adulte. Il découvre le monde qui l'entoure, ses règles et surtout, il n'est pas aussi agile que toi.

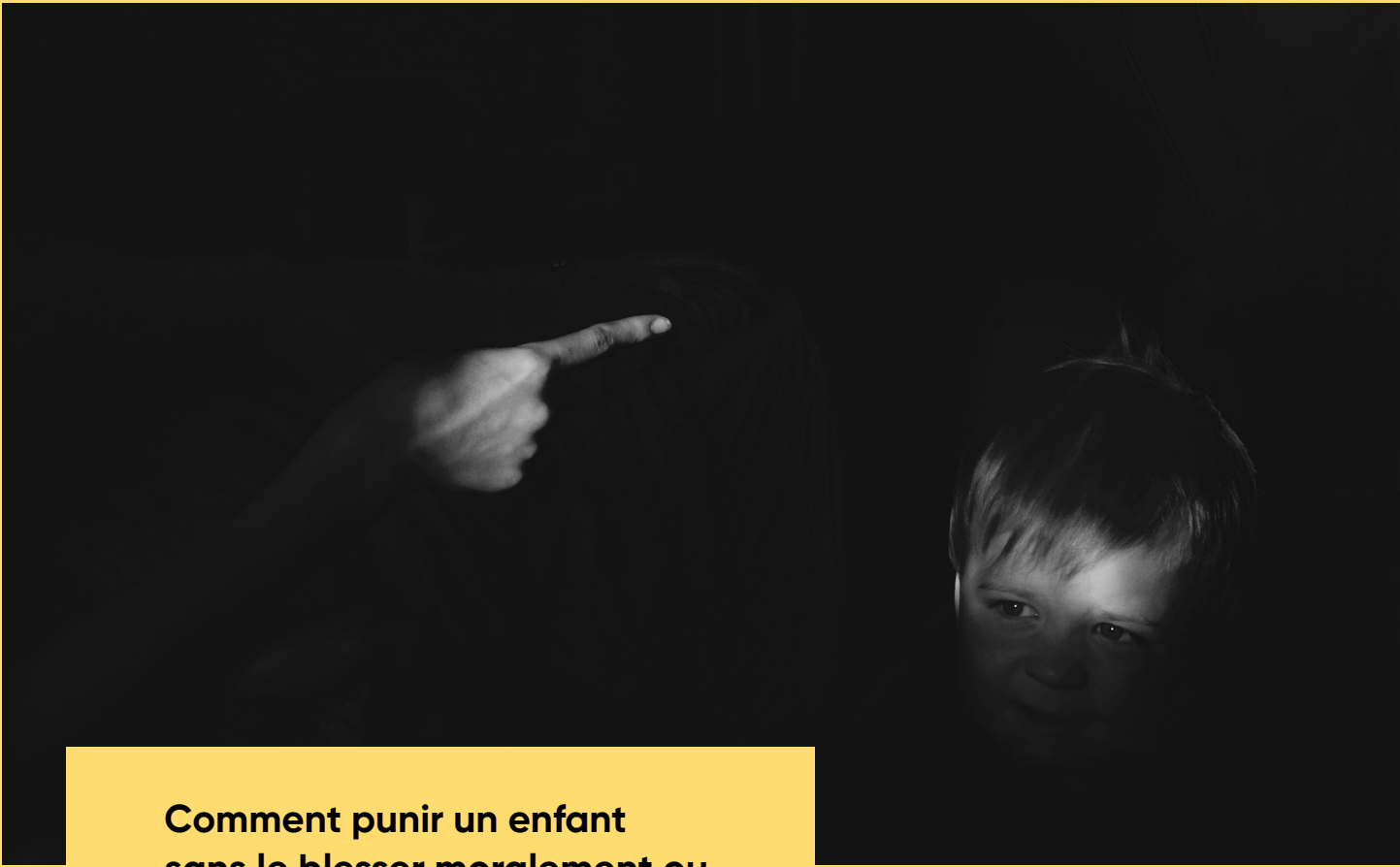
Selon les spécialistes de l'enfance, les "bourdes" des enfants peuvent être rangées dans trois cases :

- **la bêtise par ignorance** : ici, l'enfant ne savait pas qu'il ne fallait pas poser un acte. Par exemple, il lave un téléphone avec de l'eau et du savon pour le rendre propre. Doté de bonnes intentions, il ne sait pas que les liquides et l'électronique ne font pas bon ménage ;
- **l'erreur infantile** : c'est lorsqu'il commet une bêtise sans le vouloir. Un cas classique, c'est le verre de jus renversé sur la table ;
- **la véritable bêtise** : dans ce cas précis, l'enfant sait qu'il est tenu de respecter une règle. Cependant, il la transgresse volontairement. Par exemple, c'est l'enfant qui s'empiffre de Nutella en cachette durant la nuit parce que sa mère lui a interdit de le faire.

Dans les deux premières situations, il n'est pas nécessaire de punir l'enfant.

Au lieu de le gronder ou de l'envoyer au coin, explique-lui pourquoi il ne doit pas recommencer. Et s'il a fait une erreur, aide-le à nettoyer et rassure-le sur le fait que même les grands renversent parfois des objets.

En revanche, s'il a volontairement transgressé une règle qu'il connaissait, il est temps de sévir.



Comment punir un enfant sans le blesser moralement ou physiquement ?

C'est très simple : fais-le expérimenter les conséquences de ces actes.

Est-ce que ton fils a jeté son jouet par la fenêtre alors que tu lui as explicitement dit de ne pas le faire ? Descends au rez-de-chaussée, récupère le jouet et garde-le hors de sa portée.

Est-ce que ta fille s'est amusée à jeter sa nourriture par terre en signe de défi ? Fais-la descendre de table et fais-la nettoyer.

Si ton enfant a tendance à te taper, dis-lui fermement stop et éloigne-toi de lui. Pour qu'il comprenne et ne recommence pas, explique-lui que son comportement n'est pas correct et que tu n'as pas à tolérer cela.

Les enfants sont plus intelligents qu'il n'y paraît.

Pour éviter la frustration, le secret est de leur expliquer pourquoi ils ont tort d'agir ainsi et de les confronter aux répercussions de leurs actes.

Sois ferme dans tes décisions mais sans crier ni frapper.

Très vite, ton enfant ajustera son comportement et finira par rentrer dans les rangs.



Adubea-Jensen



info@adubeajensen.com

Tel & Whatsapp : +233206358788

www.adubeajensen.com

Il était une fois la reine YAA ASANTEWA du Ghana

Quand Yaa Asantewa pousse son premier cri, rien ne la prédestine à devenir l'une des figures fortes du royaume Ashanti, l'actuel Ghana.

Et pourtant, plus de 1 000 ans après son départ, son nom fait encore trembler les ennemis du Ghana.

Reine mère du district d'Ejisu-Juaben, fière combattante, patriote émérite, elle mènera d'une main de fer la bataille du trône d'or. Sans perdre une seconde de plus, découvrez l'histoire exceptionnelle de la reine Yaa Asantewa du Ghana.



Des fermes d'Ejisu-Juaben au palais Asante

En termes de droits des citoyens, le royaume Ashanti avait un coup d'avance.

Ici, pas besoin de réclamations ou de mouvements de suffragettes pour que les femmes aient droit à la parole.

La société étant un matrilignage, les postes masculins avaient automatiquement des équivalents féminins.

Ainsi, pour chaque ôdekuro (chef de village), on retrouvait une ôbaa panyin en charge des affaires des femmes. Citoyennes à part entière, les femmes participaient aux décisions politiques, économiques et militaires.

Il n'est donc pas surprenant que Yaa ait pu être nommée Reine mère par Nana Akwasi Afrane Okpese, son frère et dirigeant de la province d'Ejisu-Juaben. En parallèle, elle épousera Nana Owusu Kwabena, un membre de la famille royale.

Entre sa filiation, son titre et son mariage, Yaa devient rapidement un membre respecté de la noblesse Ashanti. Se distinguant par sa détermination et sa sagesse, elle sera nommée gardienne du Trône d'or.

Le trône d'or : l'incarnation de la puissance Asante



Selon la légende, le Trône d'or serait descendu du ciel tel une météorite.

Par son biais, les dieux répondaient aux prières du Grand Prêtre Okomfo Anokye. Oui... Son peuple avait droit à ses propres terres.

Ayant reçu ce cadeau divin, le prêtre s'en servit pour consacrer Osei Tutu en tant que premier roi du peuple Ashanti.

Aussi appelé Sikadwa, le Trône d'or n'était touché que par le roi des Ashantis. Même les princes, les notables, etc. n'avaient pas le droit de ne serait-ce que l'effleurer.

Forcément, quand le gouverneur Hodson, chef des colons britanniques, a voulu s'en emparer, Yaa Asantewa est entrée dans une rage folle.

La dernière grande bataille du royaume Ashanti

Entre 1883 et 1888, le royaume Ashanti est divisé par une guerre civile. Malheureusement, le frère de Yaa rend l'âme durant l'une des batailles. Yaa usera de ses prérogatives de reine mère pour nommer son petit-fils, Ejisuhene, à la tête de la province d'Ejisu-Juaben.

Une fois la guerre civile achevée, Prempeh Ier se hisse au pouvoir. Mais, ce qu'il n'avait pas prévu, c'est que le gouverneur colonial Frederick Mitchell Hodgson foulerait le sol Ashanti.

En quête de nouvelles terres pour la couronne britannique, le gouverneur exige la soumission des Ashantis. Sans surprise, Prempeh Ier refuse. Pour défendre ses terres, il essaie de forger une alliance avec Samory Touré.

Malheureusement, les colons auront vent de cette initiative. En réaction, en janvier 1886, les forces anglaises pénètrent dans la ville de Kumasi. Prempeh Ier et sa cour sont envoyés en exil. Mais ce n'est pas tout...

Peu de temps après sa victoire, le gouverneur convoque les dirigeants locaux. Là, il leur propose un deal : s'ils lui donnent le trône d'or, alors les britanniques feront revenir leur souverain.

Les dirigeants asantes hésitent. Ils ont déjà beaucoup perdu. Au fil des échanges, la balance commence à pencher vers un oui. Et c'est là que Yaa Asantewa prit la parole.

Dans un discours dantesque, elle incita le peuple Ashanti à ne pas abandonner sa fierté. Puis, elle prononcera une phrase qui restera gravée dans l'histoire : "Si les hommes d'Ashanti ne font pas au front, nous, les femmes, nous le ferons".

Regalvanisés par ses propos, les nobles ashantis décident de reprendre leur destinée en main.

Sous la conduite de Yaa Asantewa, plus de 5 000 hommes se lèveront pour affronter les colons britanniques. Malgré la reconquête du fort de Kumasi, l'armée Ashanti finit par être vaincue.

Yaa Asantewa et toute sa cour seront exilés aux Seychelles. Elle y rendra son dernier souffle le 17 octobre 1921, après plus de 20 ans loin de chez elle. Suite à sa mort, le roi Prempeh Ier sera autorisé à rentrer chez lui.

Dès son arrivée au royaume Ashanti, il fera rapatrier le corps de la reine mère Yaa Asantewa. C'est finalement chez elle et en grandes pompes qu'elle sera conduite dans sa dernière demeure.



Maquillée, coiffée et habillée par Touch by Rhim Gabon

Whatsapp: +2410767222

Telefon: +24177767222

Connais-tu la valeur de ta peau ?



Au Sénégal, 25 % des femmes utilisent des produits éclaircissants.

Oui... Cet article s'ouvre avec une bien triste statistique.

Martyrisée, incomprise, regardée de haut, la peau noire représente la hantise de certaines femmes. Malheureusement, nombre d'Africaines et d'Afro-descendantes s'endorment chaque soir en souhaitant être nées plus claires.

Stop ! Il est temps que cela cesse.

Black is beautiful. Et non, ce n'est pas du pipeau.

Et si la peau noire était la vraie fontaine de Jouvence ?

En tant que femme noire, tu vieillis beaucoup moins vite que les demoiselles d'autres origines.

Eh oui, avec une bonne hygiène de vie, tu feras facilement 10 à 15 ans de moins que tes comparses.

Ça, c'est grâce à la mélanine. En plus de donner sa couleur ébène ou chocolat à ta peau, ce pigment est aussi un rempart contre les attaques du soleil. Vu que les rayons UVA et UVB pénètrent moins la peau, ils brisent moins les chaînes protéiques qui la rendent ferme.

Résultat des courses : la peau noire est moins sujette aux rides, aux ridules et autres signes du temps.

La prochaine fois que tu te prendras à rêver d'un teint porcelaine, rappelle-toi qu'il est sensible aux affres du temps.

Savais-tu que tu étais moins encline au cancer de la peau ?

Disclaimer : tout le monde, indépendamment de sa race, peut développer un cancer de la peau.

Cependant, des études ont montré que les personnes noires étaient moins sujettes aux mélanomes.

Là encore, tout s'explique.

Vu que la mélanine est un excellent rempart contre les attaques des rayons UVA et UVB, ces derniers ont plus de peine à dérégler les mécanismes biologiques. Alors non, ce n'est pas une protection à 100 %. Mais disons qu'être noire réduit considérablement les probabilités de développer un cancer de la peau.

Le contrecoup - car il y en a un -, c'est que les cancers de la peau sont souvent diagnostiqués tardivement au sein de la communauté noire. Quand c'est le cas, ils sont plus difficiles à traiter et peuvent occasionner une déformation de la silhouette.

C'est pourquoi, très chère reine, tu devrais te soumettre à des dépistages réguliers.

As-tu seulement conscience qu'il t'est difficile d'avoir des coups de soleil ?

Si tu as déjà vu une personne ayant eu un coup de soleil, tu sais que ce n'est pas sexy. Une peau rouge écrevisse, des cloques, des ampoules remplies d'un liquide suintant... Eh oui, parfois, le soleil peut te faire plus de mal que de bien.

Vu que tu es noire, heureusement, tu es moins encline à subir ces désagréments.

Il est très difficile pour une personne noire d'avoir un coup de soleil.

Cela n'est pas un feu vert pour aller bronzer sans vergogne sous un soleil insupportable.

Toutefois, à moins de rester toute la journée sous le soleil d'Arabie Saoudite, tu as très peu de chances d'avoir la peau qui chauffe.

À noter que tu dois quand même te servir d'une protection solaire dotée d'un SPF minimal de 30. Autrement, gare aux dégâts non visibles des UVA et UVB !



Tel & Whatsapp: +237653125572
Facebook: Gewha Cosmetiques
Livraison mondiale à travers DHL

CONGO : GOMA DANS UNE MARE DE SANG

Sur les forums internet, il se dit que les diamants congolais sont maudits. Qu'ils se doivent de baigner dans le sang de leur population.

Au vu de ce qui se passe actuellement à Goma, il est tentant de croire à cette superstition.

Le 7 février 2024, le Mouvement du 23 mars ou M23, s'est emparé de la ville de Shasha. Depuis, la milice armée n'a cessé de verser sang et larmes sur son passage. Après Shasha, ce fut au tour de Saké de tomber.

Et aujourd'hui, au moment où ces lignes sont écrites, c'est Goma qui baigne dans une mare de sang.

Bloquant les routes principales menant à Goma, le M23 a instauré un règne de terreur dans la région. Massacres de masse, vols de propriété privée, viols... Mais que se passe-t-il exactement en République Démocratique du Congo ?

La naissance d'un mouvement armé

C'est en 2012 que le Mouvement du 23 mars apparaît pour la première fois.

Au début, le M23 se présente comme un groupe de citoyens offensés désirant de protéger les droits de minorités. Mais très vite, le masque tombe.

Sous couvert de réclamations humanitaires, le M23 désire faire main basse sur le sous-sol particulièrement riche du Nord-Kivu. Appuyé par le Rwanda, le M23 assiégera Goma, exploitant illégalement ses ressources et délogeant ses habitants.

Heureusement, un an plus tard, les forces armées de RDC ou FARDC parviennent à les en déloger.

Après des batailles épiques, la RDC et le M23 parviennent à un accord. Certaines clauses sont gardées secrètes, d'autres sont révélées au grand public. Par exemple, il était question que certains membres du M23 soient intégrés au sein de l'armée régulière de la RDC.

Selon le M23, cette clause n'a pas été respectée par la RDC. C'est en s'appuyant dessus qu'en novembre 2021, le M23 réapparaît dans le territoire du Nord-Kivu, à quelques kilomètres de Goma.

Le reste fait partie de l'histoire...

Un désastre humanitaire

Capitale régionale du Nord-Kivu, Goma est une cité comptant un peu plus d'un million d'habitants. Bordée par le lac Kivu au Sud et le Rwanda à l'Est, elle est aujourd'hui quasiment coupée du reste du monde.

Tendant des guet-apens sur les routes nationales, le M23 rend difficile l'accès par le sol. Le 17 février 2024, une bombe a explosé à l'aéroport international de Goma. Selon le lieutenant-colonel Guillaume Ndjike, porte-parole des FARDC, ce serait l'œuvre d'un drone militaire rwandais.

Goma est en sang.

Il n'y a pas d'autres manières de décrire la situation.

Selon le Haut-Commissariat aux Réfugiés (HCR), ce sont 135 000 personnes qui auraient fui leurs villages natifs. Désormais parqués dans des camps aux alentours de Goma, ils vivent dans une précarité indicible et surtout dans la peur constante.

Aujourd'hui, la situation à Goma est particulièrement tendue.

Appuyé par le Rwanda, le M23 essaie de couper Goma du reste du pays afin de forcer l'État à négocier. Toutefois, le président congolais, Son Excellence Félix Tshisekedi, a catégoriquement écarté cette hypothèse.

Ne reste plus qu'à espérer que la situation de Goma se résolve...

COCOSWEET, c'est des vêtements que vous pourrez porter pour des cérémonies traditionnelles, pour le boulot et même pour aller à la plage...

www.cocosweet.com

Tel: +225 0709 5165 59

Facebook: Cocosweet



Une cuisine propre pour des mets appétissants

À chaque fois que tu entres dans ta cuisine, tu es accueilli par un léger fumet désagréable.

Le pire, c'est qu'il n'y a pas de saleté visible. Peut-être un ou deux plats oubliés la veille mais rien de dramatique. Pourtant, contre toutes attentes, cette odeur désagréable persiste. Sans doute émane-t-elle des déchets qui sont incrustés dans les recoins de ta cuisine.

Loin de moi l'idée de remettre en question ton hygiène, mais voilà... Parfois, il est facile de passer à côté de tâches d'huiles ou de négliger les joints de carrelages.

Avec l'effet boule de neige, rapidement, il devient impossible de préparer des mets appétissants dans cette cuisine. Heureusement, nettoyer les lieux de fond en comble est plus simple qu'il n'y paraît.



Étape n° 1 : les murs

Au fil du temps, les murs finissent par se recouvrir de graisse alimentaire.

Pense à toutes ces fois où l'huile a bondi hors de la friteuse quand tu y as glissé des lamelles de pommes de terre. Poisson, viande, pommes de terre, légumes... À chaque fois que tu fais frire un plat, des millions de gouttelettes sont projetées sur les murs.

Pour les retirer, passes simplement un chiffon imbibé d'alcool ménager sur tes murs.

Dans le cas où les taches seraient épaisses, déposez-y un mélange d'eau et de bicarbonate de soude. Laissez reposer plusieurs minutes avant de nettoyer.

Étape n° 2 : les placards et le petit électroménager

Tu vas avoir besoin d'huile de coude pour nettoyer cette partie.

Retrousse tes manches. Inspire profondément. Et vides l'intégralité de tes placards.

Une fois que c'est fait, retire tous les débris solides avec une petite balayette. Puis, imbibe un chiffon en coton d'eau et de vinaigre. Il est temps de frotter aussi bien l'intérieur que l'extérieur de tes placards.

Si tu n'as pas de vinaigre, un

dépoussiérant ou un nettoyant fera aussi l'affaire. Passes dans les recoins et dans les plis du meuble.

Dès que c'est fini, remets le matériel dans le placard et passes à l'étape suivante : le petit électroménager.

Passes un chiffon imbibé d'alcool ménager sur tes appareils électroménagers (micro-ondes, fours, etc.) et sur leurs câbles. Pour éviter tout risque, débranche-les avant de procéder au nettoyage.

Étape n° 2 : les placards et le petit électroménager

Oui, il est crucial de fréquemment nettoyer la zone de cuisson.

Autrement, elle aura tôt fait de devenir un nid de bactéries et un refuge d'odeurs pestilentielles. Heureusement, il est très facile de les nettoyer.

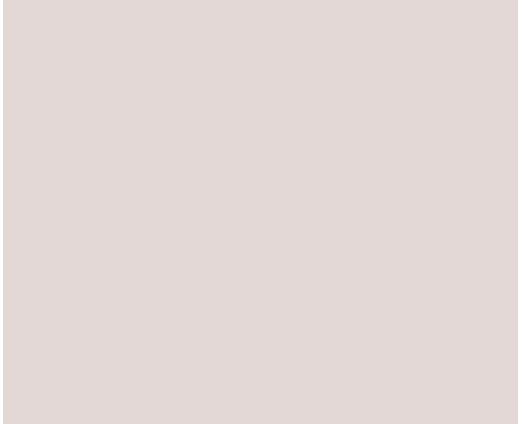
Après les avoir débranchés, passes une éponge imbibée de savon et frottes. Retire la mousse avec un chiffon propre ou une éponge sans résidus.

Résiste à la tentation d'utiliser des éponges métalliques qui ne feront que rayer tes plaques.

Dès que les plans de travail et les plaques sont propres, il ne te reste plus qu'à t'occuper de l'évier. Là encore, une éponge et de l'eau savonneuse font parfaitement l'affaire.

Étape n°4 : le sol

Pour un résultat impeccable, rajoute à ton eau de lavage du savon en poudre et un peu d'eau de javel. Satisfaction garantie !



Boutique de Bijoux et accessoires
inspiration africaine

Facebook: Eth'nyk
Email: aethnyk@gmail.com

Mon mari sent mauvais. Comment le lui dire sans le blesser ?

Tu aimes ton mari.

C'est ton prince charmant, ton roi, ton meilleur ami.

Chaque matin, lorsque tu ouvres les yeux, tu remercies l'Univers de l'avoir fait entrer dans ta vie.

Cependant, malgré tout, il y a une chose qui te gêne : son odeur corporelle est plus que forte. En fait, ton mari sent mauvais.

Au début, tu t'es dit que c'était sans doute ton imagination. Puis, tu as mis ce parfum désagréable sur le compte d'une journée difficile. Mais là... force est de constater que la situation ne se résoudra pas d'elle-même.

Il est temps d'agir.

Dans le fond, tu sais qu'il faut que tu dises à ton mari que ses odeurs corporelles sont difficiles à supporter. Mais comment ? Comment y parvenir sans le gêner ? C'est la question à laquelle essaie de répondre cet article.



SE METTRE À SA PLACE

Il n'est jamais facile de dire à une personne que son odeur corporelle pose problème. Sans doute as-tu envisagé de faire la politique de l'autruche...

Mais avant de recourir à cette fuite en avant, réfléchis bien. Si tu sentais mauvais, tu apprécierais que l'on te le dise.

Peut-être ton mari n'a-t-il pas conscience du problème. Tant que tu n'as pas abordé le souci

directement, il restera dans l'ignorance. Au travail, dans la rue, en famille... Personne n'osera lui révéler la vérité et ses proches préféreront parler de lui dans son dos.

Alors oui, cette discussion n'est pas facile.

Toutefois, gardes à l'esprit que ce n'est qu'un mauvais moment à passer pour améliorer la vie de ton mari.

Inspire profondément. Ça va aller.

CHOISIR LE BON MOMENT

Ce n'est pas au milieu d'une dispute, entre deux reproches, que tu vas annoncer à ton mari qu'il a souci olfactif.

Avec la rage et la frustration, tu le diras de la mauvaise des manières. Et surtout, cela sera perçu comme une insulte et non comme une main tendue.

Choisis une période où la paix règne entre vous deux. Puis, assure-toi que vous soyez seuls. C'est le moment de passer à l'action.

COMMENCER EN DOUCEUR

Avant d'arracher le pansement, mets-le de bonne humeur.

De manière discrète et naturelle, fais-lui des compliments.

S'il t'a récemment aidé avec un problème personnel, dis-lui que tu l'aimes pour sa fiabilité. S'il a réparé un appareil dans la maison, rappelle-le-lui et remercie-le.

Fais-lui des compliments honnêtes et vas-y doucement. Si tu lui lances trop de fleurs, il se posera des questions.

ALLER DROIT AU BUT

Après une ou deux minutes, adresses le problème.

Pas besoin de tourner autour du pot. Cela fera monter la tension de manière inutile. De même, fais des phrases courtes et utilises des mots simples.

Par exemple, tu peux lui dire : *"Ne te vexes pas mais j'ai remarqué que tes odeurs corporelles étaient assez fortes"*. Ou alors *"Ne le prends pas mal mais j'ai constaté que tu avais une odeur forte"*.

Ne fais pas allusion à un groupe. Parle uniquement en ta personne. Bien sûr, évite les expressions telles que *"mauvaises odeurs"* ou *"sent mauvais"*. Normalement, si tu respectes ces quelques règles, la discussion devrait passer crème.



Mbucky Design interior

Sublimez votre espace de vie grâce à une visualisation 3D.

Whatsapp: +49 1768444 2793



Pourquoi est-ce important de tenir un budget ?

Oublies la maxime selon laquelle l'argent ne fait pas le bonheur. Si tu gères tes fonds propres au petit bonheur la chance, ta vie deviendra rapidement un calvaire. Surendettement, fins de mois difficiles, impossibilité de réaliser tes projets personnels... Tu n'imagines pas à quel point faire l'impasse sur un budget est dommageable à titre individuel.

Peut-être ne me crois-tu pas. Ou alors, tu as la sensation que cette règle ne s'applique pas à toi parce que tu es étudiante, mère au foyer, en reconversion professionnelle, etc.

Laisse-moi te dire que c'est faux.

Peu importe où tu en es actuellement, tu dois absolument tenir un budget. Voici pourquoi.



Accomplir tes objectifs financiers

Sans l'ombre d'un doute, tu as des projets que tu désires concrétiser.

Peut-être que tu envisages de t'acheter une nouvelle voiture. Peut-être que tu projettes d'aller passer un semestre en Espagne. Ou alors, tu as juste envie de faire la razzia durant les soldes.

Quelque soit le rêve que tu désires accomplir, il te faut de l'argent. C'est un fait incontestable. Établir un budget t'oblige à chiffrer le montant exact dont tu as besoin.

Vu que tu listes tes dépenses, tes revenus et ton épargne, tu es obligée de te reconcentrer sur les chiffres.

Du coup, "je rêve d'aller en Espagne" devient "je dois économiser 1 500 € pour passer trois semaines à Madrid". C'est tout de suite plus précis.

Maintenant, en fonction de tes rentrées financières, tu peux déterminer le montant à économiser mensuellement. Par exemple, tu pourras te dire : "chaque mois, je mets 300 € de côté pour mon grand voyage en Espagne".

Planifier tes dépenses t'oblige à circonscrire tes projets. Juste en le faisant, tu augmentes tes chances de le faire passer de la case "rêves" à celle intitulée "je l'ai fait".

Accomplir tes objectifs financiers

Sans budget, il y a 99 % de chances pour que tu jettes littéralement l'argent par la fenêtre sur au moins un pôle de dépenses.

Le cas le plus fréquent, ce sont les sorties au restaurant. À chaque fois, tu te dis, ce n'est qu'un café (à 5 €), qu'un encas rapide (à 12 €) ou que tu mérites bien (à 36 €).

Le souci, c'est que ces petites dépenses s'accumulent rapidement. À la fin du mois, mises côte à côte, elles peuvent rapidement représenter des centaines, voire des milliers d'euros. Mais vu qu'elles sont ponctuelles et faibles, elles ont tendance à être ignorées.

Le seul moyen de repérer ces gouffres financiers, c'est d'établir un budget.

Ainsi, tu sauras exactement dans quoi est-ce que tu dépenses trop. Simple, rapide et efficace.

Ayant repris la main sur tes finances, tu seras moins enclin à basculer dans le surendettement. Et surtout, tu te retireras une grosse épine du pied : le stress.

Avancer sereinement dans ta vie

Le stress n'est pas ton ami. Ce n'est l'ami de personne.

Or, si tu vis sans budget, tu seras en permanence stressé.

"Est-ce que j'aurais assez d'argent pour manger jusqu'à la fin du mois ?", "Mince... je ne suis capable que de payer une facture sur deux !", "Comment se fait-il que je n'aie plus un rond alors que j'ai été payé il y a 10 jours ?".

Vivre sans budget, c'est comme naviguer à vue. C'est une opération périlleuse, stressante et qui a peu de chances de bien finir.

Évite-toi un tel calvaire en budgétisant dès à présent toutes tes dépenses.



Enda veut dire "vas-y !" en swahili, la langue locale. Le design des chaussures est conçu pour l'Afrique et se fait en collaboration avec des athlètes kenyans.



Site web : <https://www.endasportswear.com/>
Mail : hello@endarunning.com

Le monument de la renaissance africaine

Impossible de visiter Dakar sans faire un détour par le Monument de la renaissance africaine.

Perchée sur l'un des deux sommets d'Ouakam, cette sculpture monumentale incarne une Afrique forte. Haute de 52 mètres, cette dernière a très vite envahi les fils d'actualité Instagram. Peut-être même l'as-tu déjà visité...

Mais attends. Que tu aies été au Monument de la renaissance africaine ou pas, il est peu probable que tu en connasses toute l'histoire.

Car oui, ce bâtiment a été au centre de controverses que tu n'imagines même pas.



Le projet d'un pré sident

C'est au président Abdoulaye Wade que l'on doit ce monument.

Ayant dirigé le Sénégal du 1er avril 2000 au 2 avril 2012, l'Homme d'État se lamentait que l'Afrique n'est pas un symbole de sa splendeur.

Penses-y...

En Europe, il est possible de visiter la Tour Eiffel, Big Ben, Stonehenge, la Tour de Pise, etc. Autant d'édifices majestueux qui symbolisent le savoir-faire des artisans du Vieux continent. Mais en Afrique, en dehors des pyramides d'Égypte, il y a très peu d'édifices de cet acabit.

Déterminé à changer la donne, le Président Abdoulaye Wade a dessiné le Monument de la renaissance africaine. Il ne lui restait plus qu'à

trouver des artisans qualifiés pour lui donner forme.

Très vite, l'Homme d'État a trouvé chaussure à son pied.

La création de la statue a été confiée au sculpteur Virgil Magherusan. L'architecture globale a été remise entre les mains du Sénégalais Pierre Goudiaby Atepa, lequel s'était déjà illustré avec la Porte du Troisième millénaire. Quant à la maîtrise d'ouvrage, elle fut confiée à l'atelier Mansudae de Corée de Nord.

Les travaux ont commencé en 2002. Huit ans plus tard, plus précisément le 8 avril 2010, Abdoulaye Wade inaugurerait la statue.

Un symbole fort du panafricanisme

Le monument de la renaissance africaine montre une famille regardant vers le ciel.

Tout en muscles, l'homme porte un petit enfant sur le biceps. Et de l'autre main, il tient sa femme par la taille.

Ce faisant, Abdoulaye Wade a voulu représenter *"une Afrique sortant des entrailles de la terre,*

quittant l'obscurantisme pour aller vers la lumière". C'est donc un message d'espoir envers les peuples africains faisant actuellement face à des difficultés.

Toutefois, si le message est magnifique, le projet en lui-même a fait couler beaucoup d'encre. Pourquoi ? La suite plus bas.

Un symbole fort du panafricanisme

À l'annonce du projet, un fait a choqué une partie de la population.

En tant que dessinateur du monument, Abdoulaye Wade a droit ad vitam aeternam à 35 % des recettes engendrées par les visites du lieu. De même, une clause mentionne qu'il a des bénéfices sur le chiffre d'affaires des infrastructures attenantes.

Encore pire, c'est Karim Wade, le fils de l'ancien président, qui préside le conseil d'administration de la fondation chargée de l'entretien du monument.

Pour certains Sénégalais, le Monument de la renaissance africaine n'a rien été de plus qu'un parachute doré XXL pour l'ancien président. Par ailleurs, des voix se sont aussi élevées pour dénoncer une collaboration avec la Corée du Nord et critiquer la tenue du modèle féminin. Malgré ces quelques couacs, chaque mois, 5 000 à 10 000 visiteurs se ruent au pied du Monument de la renaissance africaine.

Développement personnel : leadership et impact personnel

T'arrive-t-il souvent de ressentir un sentiment d'inaccompli ? De te dire que tu pourrais faire mieux ? Ou que tu n'as pas réellement la vie à laquelle tu aspirés ?

Si tu lis ces lignes, sans doute est-ce le cas.

Femme forte, tu as l'impression d'être dans une cage de laquelle tu ne parviens pas à t'extirper.

Qu'est-ce que le leadership ?

Anglicisme devenu archi-populaire, le terme "leadership" fait référence à la capacité de pousser les autres à l'action. Un leader est une personne qui sait motiver les autres à mettre leurs craintes et leurs différences de côté pour avancer vers un but commun.

Véritable guide, il inspire ceux qui l'entourent et influence sa communauté.

Pense au Docteur Martin Luther King, à Michael Jordan, à Michelle Obama, etc. Un leader est une personne qui te pousse à te dire : "Je peux le faire.

Ou alors, c'est juste que tu as envie de changer les choses mais hésite à passer à l'action.

Ce qu'il te faut, c'est développer ton leadership et renforcer ton impact personnel.

Ces deux notions vont de pair, l'une ayant des répercussions directes sur la seconde. Et si tu en doutes, poursuis juste ta lecture.

Je vais le faire". C'est aussi simple que cela. Attention cependant à ne pas confondre leader et gestionnaire.

Un gestionnaire est un administrateur, c'est-à-dire qu'il est particulièrement compétent quand il s'agit de gérer l'organisation d'une structure. Un bon leader peut être un excellent gestionnaire ; un très bon gestionnaire peut être un leader. Toutefois, les deux qualités ne sont pas liées.

Non quantifiable, difficile à mesurer, le leadership est une soft skill à part entière.



Qu'est-ce que l'impact personnel ?

L'impact personnel, c'est le fruit de tes actions. Concrètement, c'est la trace que tu laisses au sein de ta communauté.

Un simple exemple.

Supposons que tu sois une femme engagée dans la lutte contre la dépigmentation. Pour endiguer le phénomène, tu as mis sur pied une émission radio et organise régulièrement des campagnes de sensibilisation dans les universités.

Grâce à tous tes efforts, 12 demoiselles ont arrêté de se décaper la peau. Ceci est ton impact personnel.

Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'être active dans la vie associative.

L'impact personnel, c'est aussi être présente pour tes proches, donner des conseils avisés, faire le bien même quand personne ne te regarde.

Ne te dis pas que tu n'as pas d'impact personnel parce que tu n'es pas un CEO ou une présidente d'association. Chaque jour, chacun des actes que tu poses laisse une trace indélébile sur le monde alentour.

À toi de choisir si elle est positive ou négative.

Quel est le lien entre le leadership et l'impact personnel ?

Sois sûre d'une chose : au moins une personne te regarde avec admiration et voit en toi un leader.

Il peut s'agir d'un enfant, d'un(e) ami(e), d'une sœur, d'une collègue.

Pour cette personne, tu es une référence. En foi de quoi, il cale ses actes sur les tiens.

Dis de manière simple si tu voles, il y a de fortes chances que ton enfant marche dans tes pas. Si tu es une employée intègre, saches que tes collègues le noteront. Et sans que tu ne t'en rendes compte, une partie décidera d'être aussi intègre que toi.

JUNE 2021 EDITION, NR. 21, GERMANY

MBOCKY

HOW TO BANNISH HOMOSEXUALITY FROM OUR CHILDREN'S HEADS?

HOW DO OUR MORNING STATEMENTS KEEP US MOTIVATED ALL DAY LONG

THE EFFECTS OF CORONA ON OUR **MENTAL HEALTH**

SHE'S IN A KNOW IT, BUT I STILL STAY.

Miss. **Ngintedem**
Real Estate Advisor in Germany

APRIL 2021 EDITION, NR. 19, GERMANY

MBOCKY

MENOOSHA MUZIKI
AND HER AIRS ABOUT HAIR SCRAPBOOK

AstraZeneca: What vaccines should know...

WHY DO BLACK WOMEN HATE THEIR HAIR

TIPS FOR ACHIEVING QUALITY EDUCATION FOR AN ONLY CHILD

JULIET 2020, N° 10, ALLEMAGNE

MBOCKY

PERDRE DU TEMPS OU METTRE SON TEMPS A PROFIT

IL ME TABASSE, MAIS JE L'AIME

LIBIDO ACTIVE, C'EST BON POUR LA SANTE

LE GENIE DE MADAME JOYCE FOY AVEC GLAM BOUTIQUE

EDITION FEBRUARY 2021, NO. 17, GERMANY

MBOCKY

CLARIS ANGAFOR
AUTHOR OF BOOK «GRIEF TO GRIT»

BLACK MEN AND NONEXISTENT ROMANCE

IS THE VACCINE THE SOLUTION TO CORONA?

IMPOSSIBLE IT JUST A WORD

890 YEAR-OLD MEDICAL SECRET UNHEARTY!

EDITION: JANVIER 2021, NR. 16, ALLEMAGNE

MBOCKY

5 vraies façons de gagner de l'argent sur Instagram

5 CONSEILS POUR AMELIORER VOTRE SANTE MENTALE

MELANIE avec Kaizeea Artz (ILE MAURICE)

COVID est-il pire que la Première Guerre mondiale?

JE DOIS RESTER AVEC LUI, OU IL ME TUERA

NOV 2020, N° 11, ALLEMAGNE

MBOCKY

COVID19: LA VIE REPRENDRAIT TIMIDEMENT SON COURS.

NE LES ÉCOUTE PAS !

IL ME TUERAIT SI JE LE QUITTE, QUE FAIRE ?

BIEN S'HYDRATER: C'EST VITAL !

LE GENIE DE MADAME SYLVIE NGOUE AVEC CLUB KIZOMBA 237

Version N°1 Octobre - Novembre 2019

MBOCKY

on dévoile tout

INFORMATIONS SUR LES MEILLEURS PRODUITS ET SERVICES DU CAMEROUN

COMMENT RETROUVER L'HARMONIE SEXUELLE LORSQUE NOTRE PARTENAIRE S'ÉLOIGNE ?

A CACHE-CACHE AVEC SOI-MÊME: QUAND L'ACTIVITÉ CONTREDIT LA PENSÉE

FEMMES CAMEROUNAISES INSPIRANTES

Pourquoi je suis en couple AVEC MON SÉRIÉUX ?

SEPTEMBER 2020, N°13, GERMANY

MBOCKY

NAMIBIA SAID NO TO GERMANY

Mrs. AMANDA ETINGE WITH AFRICAN MOBILE FOODSTORE

12 MARKETING-SALES TIPS

OVERCOME FATIGUE WITH NATURAL PRODUCTS

MY SALARY BELONGS TO MY HUSBAND...

EDITION: OCTOBRE 2020, N° 14, GERMANY

MBOCKY

BACK TO SCHOOL CORONA STYLE

I DON'T LOVE HIM, BUT I MARRIED HIM

CERVICAL SCREENING

6 HABITS THAT KEEP YOU BROKE

MS. FADNA DIAWARA, DESIGNER OF THE AFRICAN SMARTPHONE KUNFABO

NOVEMBRE 2019

MBOCKY

ON DEVOILE TOUT!

Cheveux Crépus, enfin une solution!

Pédophilie, problèmes psychiques ou diaboliques?

SECRETS DES FEMMES CAMEROUNAISES ENTREPRENEURES

IMMIGRATION TRAVAILER EN ALLEMAGNE CLE MAIN

L'homme = bébé géant.

ALLEMAGNE JUIN 2020 NR.9

MBOCKY

LA POLYGAMIE EST-ELLE UNE SOLUTION POUR L'INFÉLICITÉ?

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON INTIMITÉ?

LE GENIE DE MME PAMELA TAKAMI AVEC L'YVY BOX

LE POUVOIR DE L'OBJETIF

EDITION: ALLEMAGNE DÉCEMBRE 2020 NR. 15

MBOCKY

CLIN D'ŒIL SUR LE MONDE: NOËL AVEC CORONA EST-CE POSSIBLE ?

EDITION SPECIALE: Le Parcours de 14 DAMES puissantes et inspirantes

INTERVIEW Ornella Eboko: Fondatrice de FRIKAKIDZ TV

MON HISTOIRE: Il m'a quitté car je suis stérile

ETAT D'ESPÉRANCE: ÉQUILIBREZ VOTRE CERVEAU À SE CONCENTRER

JUNE 2021 EDITION, NR. 21, GERMANY

MBOCKY

HOW TO BANNISH HOMOSEXUALITY FROM OUR CHILDREN'S HEADS?

HOW DO OUR MORNING STATEMENTS KEEP US MOTIVATED ALL DAY LONG

THE EFFECTS OF CORONA ON OUR **MENTAL HEALTH**

SHE'S IN A KNOW IT, BUT I STILL STAY.

Miss. **Ngintedem**
Real Estate Advisor in Germany

SPECIAL EDITION NOVEMBER 2022

MBOCKY

L'ÉQUIPE DES CARDIOLOGUES EN PLACE

LE DJAMBO N'AME PAS LA PANIQUE

CAMEROUN PAYS DE LA NON-CAMARÉRIE

SI ON NE GARDÉ PAS ON ÉCRIT L'HISTOIRE

LES LIONS INCOMPTABLES AU QATAR

NGO MBOCKY LINE SUPPORTRICE

IMPOSSIBLE N'EST PAS CAMEROUNAIS

DECEMBRE 2019 N°3

MBOCKY

LE GENIE DE LA FEMME AFRICAINE AVEC BINKU

EDITION: NOVEMBRE NR. 14, ALLEMAGNE

MBOCKY

JE N'ACCOUCHE QUE DES FILLES, MON MARI VOUDRAIT AVOIR UN GARÇON, QUE FAIRE ?

CHINE - ETATS UNIS: LE MONDE EN DANGER...

ANTA KATOUSHA AVEC KATOUSHAIR

LE CERCLE VICIEUX DES RÉGIMES

PENSER ET DEVENIR RICHE EN 12 ÉTAPES