

# MBOCKY

**5 vraies**  
façons de gagner  
de l'argent sur  
Instagram

\*\*\*\*\*

**COVID**  
est-il pire que  
la Première  
Guerre  
mondiale?



[www.mbocky.com](http://www.mbocky.com)

**5 CONSEILS**  
POUR  
AMÉLIORER  
VOTRE SANTÉ  
MENTALE

\*\*\*\*\*

**MELANIE**  
avec  
**Kaizeea  
Artz**  
(ÎLE MAURICE)

\*\*\*\*\*

**JE DOIS**  
RESTER  
AVEC LUI,  
OU IL MÉ  
TUERA



Une bonne planification est nécessaire, vous ne pouvez pas planter et récolter le même jour. Et ne faites pas les choses uniquement pour l'argent, s'il n'y a pas d'amour dans ce que vous faites, cela se verra dans vos créations ou vos services ou ne durera tout simplement pas. Et surtout ma devise est "si c'était facile, tout le monde l'aurait fait" alors soyez patient et la détermination est une grande vertu.

***Melanie Nankoo***



**Edition**

January 2021, N°16,  
Allemagne

# SOMMAIRE

## MONDE

*Covid est-il pire que la Première Guerre mondiale?* 04

## GENIE NOIR

*Mélanie de l'île Maurice avec Kaizeea* 07

## ARGENT

*5 VRAIES FAÇONS DE GAGNER DE L'ARGENT SUR INSTAGRAM* 11

*COMMENT UTILISER LE RÉFÉRENCIEMENT POUR GAGNER DE L'ARGENT?* 15

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

*LE POUVOIR INCROYABLE DE L'IMAGINATION* 18

*L'art de la conversation* 20



## SANTE

*5 conseils pour améliorer votre santé mentale* 25

*Comment l'alcool retarde la digestion* 27

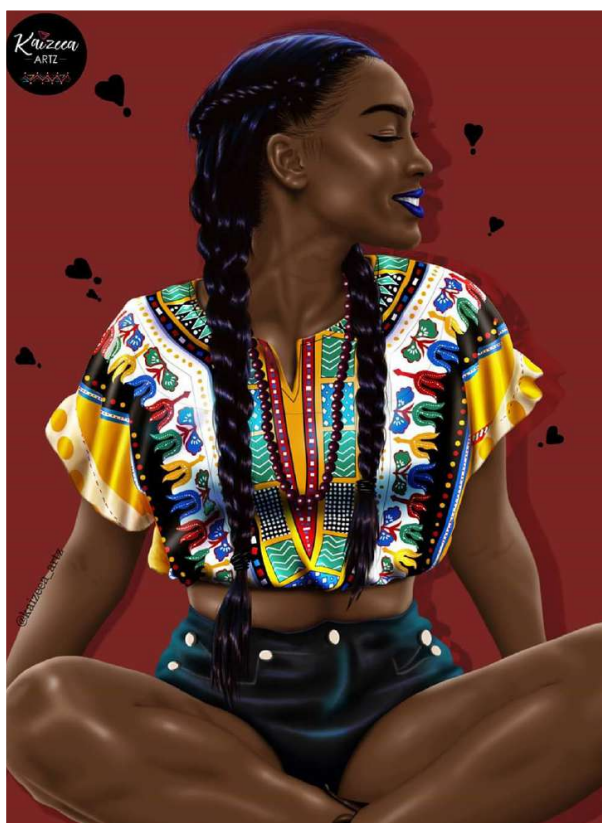
## MARKETING

*6 idées pour le marketing viral* 30

*3 questions clés à poser sur le marketing Internet* 31

## MON HISTOIRE

*Je dois rester sinon il me tuera: que dois-je faire?* 34



**Directrice de publicationf :**  
Pulcherie Delboise Ngo Nlengui

**Rédaction:**  
Dominique Ebwele, Carine Mbock, Charlie Ngo Mboua

**Contact et service commercial:**  
Douala Cameroon & Francfort Germany,  
info@mbocky.com  
+237 6 77894386 / +4917684442793

Website: [www.mbocky.com](http://www.mbocky.com)

# Covid est-il pire que la Première Guerre mondiale?

**N**ous survivons à un moment malheureux. Oui, cela fait plus d'un an que Covid-19 a entrepris la croissance mondiale. Cependant, un million de vies ont changé en raison de cette pandémie en cours. Il y a des milliers de personnes qui meurent à cause de cette crise sanitaire. En dehors de cela, Covid-19 est la principale raison pour laquelle l'économie mondiale se dirige vers une profonde récession. Ainsi, les autorités demandent aux citoyens d'agir de manière responsable pour surmonter cette situation sanitaire mondiale.

Cependant, ce spectacle nous rappelle des crises célèbres passées. Ainsi, la première guerre mondiale est l'une de celles qui ont donné des images horribles. Mais ici, nous devons nous demander si Covid-19 est pire que la première guerre mondiale? Alors, nous commençons à répondre par ceci:

# COVID-19 EST-IL PIRE QUE LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE?

Si nous regardons le nombre mondial de patients positifs à Covid-19, plus de 70 millions de personnes en souffrent. Surtout, les professionnels de la santé et les autres travailleurs essentiels sont à haut risque.

Maintenant, le nombre de morts de coronavirus a dépassé le nombre de personnes décédées pendant la Première Guerre mondiale. Selon les données compilées par l'Université John Hopkins, plus de 116.700 personnes ont été tuées à cause du virus. Mais selon le dossier du «ministère des Anciens combattants», les décès sont 200 de plus que les chiffres officiels.

## MALHEUREUX: LE NOMBRE DE MORTS A DÉPASSÉ CELUI DE LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE:

Nous savons que la Première Guerre mondiale a commencé de 1914 à 1918. Cependant, c'est la crise qui a remodelé le monde. Mais Covid-19 est pire que la Première Guerre mondiale en termes de nombre de morts. Le bilan des morts a déjà dépassé toutes les guerres depuis 1950, le début de la guerre de Corée. En dehors de cela, le nombre de morts est supérieur à la pandémie de 1968 qui a fait près de 100 000 morts. Mais le nombre est encore faible que la pandémie de grippe espagnole. Oui, la grippe espagnole a fait plus de 675 000 morts en 1918.

Cependant, le nombre de morts dans cette pandémie et la perte de vies de soldats pendant la Première Guerre mondiale sont deux choses différentes. Donc, cela ne justifie pas de comparer les deux. Mais encore, ces données aident à supposer que la façon dont ce virus exerce des effets dévastateurs. Le graphique suivant élabore la gravité du COVID-19 par rapport à une autre crise.

Nom de la crise	Nombre de décès
1918 Grippe espagnole	675,000
Deuxième guerre mondiale	405,399
Covid-19	116,570
WW1	116,516
1968 Pandémie	100,000
Vietnam conflit	58,220
Guerre de Corée	36,574

**Remarque:** les données ci-dessus concernent uniquement les États-Unis d'Amérique. Cependant, il élabore des décès américains dus à des guerres et à d'autres pandémies importantes.

## LE BILAN DES MORTS DES INFIRMIÈRES COVID EST PIRE QUE LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE:

Le conseil international du directeur et de la direction de l'infirmière a déclaré que plus de 1500 infirmières avaient perdu la vie à cause du COVID-19. Cependant, ce péage ne concerne que 44 pays. Mais si nous accumulons les données de 190 pays, ce nombre serait beaucoup plus élevé. Peu de recherches affirment que ce nombre pourrait atteindre 30 000. Donc, ce nombre est égal aux nombres enregistrés dans la Première Guerre mondiale. En plus de cela, plus de 5,6 millions d'agents de santé ont été infectés par ce virus mortel.

### NŒUD:

À ce jour, le Texas est le principal État des États-Unis le plus touché par le COVID-19. Ainsi, il y a plus de 2000 personnes qui ont perdu la vie dans le seul Texas. Mais encore, Covid est derrière les autres causes de santé qui font plus de vies. Par exemple, le cancer et les maladies cardiaques sont les deux principales causes de décès chaque année. Mais COVID est sévère et continue d'augmenter à un rythme rapide. Maintenant, les experts doutent qu'elle puisse dépasser la Seconde Guerre mondiale en termes de nombre de morts. On voit que la vague hivernale est plus meurtrière que la première. Les mesures de précaution sont donc le seul moyen de protéger des vies.

**Mbucky Team**



# Mélanie de l'île Maurice avec Kaizeea

Je suis

**Mélanie, Alias Kaizeea,**

une jeune artiste numérique mauricienne de 27 ans. Récemment mariée, je suis entrepreneur autodidacte depuis 4 ans.

Quand je suis entré dans le monde du travail, j'ai fait quelques emplois de serveuse, de magasinier; sans grand intérêt car je ne me voyais pas faire carrière là-bas.

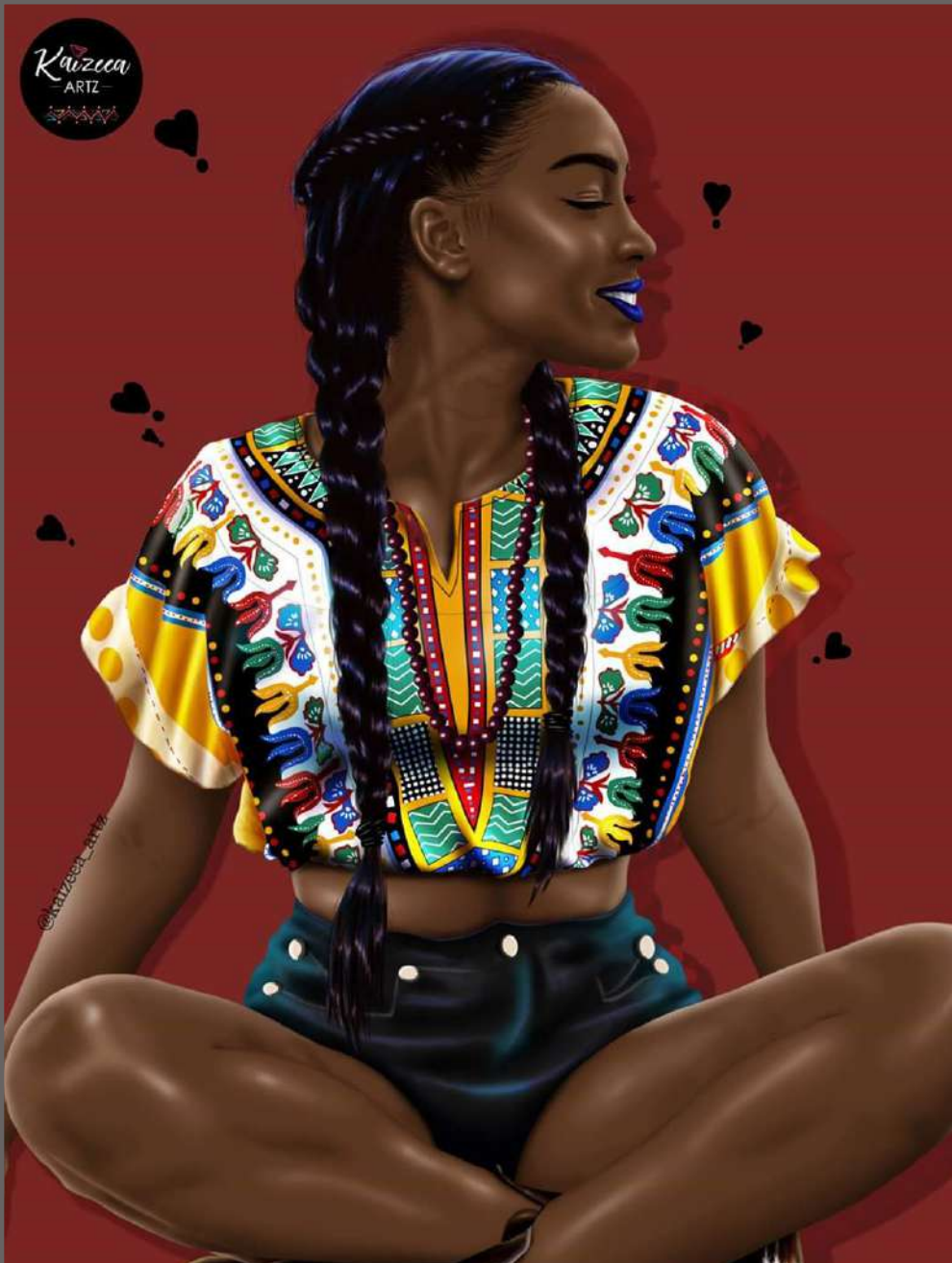
J'ai eu le déclic lorsque j'ai atterri dans une bijouterie en tant que polisseuse.



A cette époque, je m'étais récemment intéressé à l'art numérique grâce à un groupe d'artistes qui partageaient leurs créations sur les réseaux sociaux. Et après des semaines de pratique et de détermination, j'ai commencé à recevoir des commandes de gens qui voulaient que je dessine pour eux.

Alors très souvent, lorsque l'inspiration était à son apogée, je me suis retrouvé à dessiner très tard et j'ai dû me lever tôt le lendemain pour aller travailler à l'usine.





Là, j'ai décidé que je ne voulais plus aller au boulot pour répéter les mêmes gestes.

Donc, avec une bonne planification et la peur dans mon estomac, j'ai lancé ma propre entreprise avec amour et passion. Et j'ai créé ma marque Kaizeea Artz, avec le soutien de ma famille et de mes amis.

Suite à l'abus du lissage où j'ai commencé à perdre beaucoup de cheveux dans un peigne, j'ai immédiatement entamé une transition vers le naturel, mon estime de soi et l'acceptation de mes origines ont suivi. Alors quoi de mieux que de prendre mon expérience comme exemple.



Étant une femme noire, je sais qu'il peut être assez difficile de s'aimer soi-même quand on n'est pas seulement confus, mais que la société n'aide pas avec toutes ces publicités sur les normes de beauté et le racisme constant à notre égard. Communauté afro. À travers mes dessins, j'essaie de montrer la diversité de notre culture, à savoir nos coiffures; tresses, afro, locs, ainsi que nos turbans accompagnés de petits messages de motivation ou d'explications.

Le plus dur quand on débute dans l'art numérique est de se faire un nom, une identité. Le monde de la technologie va très vite et le monde numérique est si vaste, entre photographie, multimédia, vidéo etc., l'art numérique est aussi un moyen de communication. Alors pour cela, il faut savoir se démarquer. Faire que l'on se fasse connaître par une chose ou un style en particulier qui marque les esprits.



Vous pouvez me contacter sur mon site  
[www.kaizeeartz.org](http://www.kaizeeartz.org)  
Facebook: **Kaizeea Artz**  
Instagram et Twitter: **@kaizeea\_artz**  
Courriel: **kaizeea.artz@gmail.com**



# De vraies façons de gagner de l'argent sur Instagram

**e**n juin 2018, Instagram a franchi la barre du milliard d'utilisateurs actifs. Bien qu'il s'agisse d'une application de partage de photos, les gens l'ont convertie en une opportunité de gagner de l'argent. Cependant, des millions d'entreprises et de particuliers profitent de cette application de partage de médias. Selon l'activité Instagram, 60% des personnes utilisent cette application pour découvrir de nouveaux produits. De plus, 80% des personnes suivent au moins une marque. Il existe près de 200 millions de comptes qui vérifient le profil de l'entreprise chaque jour.

## *Est-il possible de gagner de l'argent sur Instagram?*

Avec un potentiel et des chiffres énormes, Instagram est l'une des plateformes les plus populaires pour gagner de l'argent. Si nous regardons des chiffres plus généraux, Kylie Jenner gagne 1,2 million de dollars par publication Insta. Vous n'êtes pas si célèbre, mais vous pouvez adopter de nombreuses autres façons de gagner une belle somme.

# Cinq vraies façons de gagner de l'argent sur Instagram:



Après avoir vu les statistiques prometteuses, une chose est sûre que vous pouvez gagner de l'argent avec l'aide d'Instagram. Alors, voici quelques méthodes préférées.

## Publier du contenu sponsorisé:

Le contenu sponsorisé est l'un des moyens les plus connus et les plus simples de gagner de l'argent. Il y a plus de 500 000 influenceurs Insta actifs qui passent par là. Mais dans cette méthode, vous devez avoir un certain nombre de followers et d'engagement. Ensuite, plus de marques feront confiance à l'influence et vous embaucheront pour plus de travail. Dans une enquête, 5000 influenceurs facturent entre 200 et 400 dollars par publication.

En plus de cela, 65% des marques préfèrent les micro-influenceurs pour promouvoir leur produit au niveau racine. Alors, voici les étapes suivantes à suivre pour être le bon influenceur:

- Choisissez une niche
- Construisez votre autorité
- Développez votre audience
- Partenariat avec les marques
- Et publier des produits avec transparence.

---

## Devenez un revendeur affilié:

La deuxième façon de gagner de l'argent sur Instagram est le marketing d'affiliation. De cette façon, vous vous affiliez à certaines marques et faites la promotion de leurs produits. Cependant, vous ne facturez rien pour publier leurs produits sur votre mur. Mais vous gagnez de l'argent sous forme de commission. Vous obtenez un pourcentage prédéterminé si votre abonné achète quelque chose en visitant votre lien. De plus, un système de code dans lequel le transfert d'argent dans votre compte de vos abonnés achète quelque chose en utilisant votre code.

Voici les moyens suivants pour devenir un spécialiste du marketing affilié:

- Choisissez un créneau
- Trouvez des marchands avec lesquels vous affilier
- Publier sur les produits
- Et gagnez une commission sur la vente

---

## Vendre vos articles:

La troisième véritable façon de gagner de l'argent est de vendre vos produits. De cette façon, vous gagnez un fan en suivant cette application de partage de photos. Après avoir gagné en crédibilité, vous lancez vos produits et les présentez à la vente. Cependant, vous pouvez également créer n'importe quel magasin ou site Web e-com pour un fonctionnement correct. Plus tard, vous pourrez diriger le trafic d'Insta et augmenter votre activité en ciblant plus d'un milliard d'utilisateurs. Vous avez également la possibilité de diffuser des annonces Insta pour promouvoir vos produits.

- Imaginez les produits
- Construisez le produit
- Et commencez à vendre

---

## Vendez des photos et autres produits virtuels:

Instagram est tout au sujet des images et des vidéos. Ainsi, vous pouvez profiter de cette fonctionnalité visuelle et trouver un moyen de gagner de l'argent. Cependant, vous pouvez vendre des photos, des peintures, des dessins, des animations ou des vidéos. En dehors de cela, de nombreux produits visuels peuvent rapporter une belle somme d'argent. Référez les lecteurs sur chaque article pour visiter le lien dans la bio. C'est un excellent moyen de gagner de l'argent avec Instagram.

---

---

## Vente de produits livrés en baisse:

Si vous ne voulez pas ouvrir votre boutique en ligne ou si vous ne voulez pas vous soucier de la production, c'est l'option. Vous devez gagner des abonnés, de la portée et de l'engagement sur votre compte Insta. Après tout, ces choses sélectionnent un magasin réputé et vendent leurs produits sur votre plateforme. De cette façon, vous agirez en tant que médium et gagnerez de l'argent.

---

## Some tips to earn more money on Instagram:

Outre les moyens ci-dessus, voici quelques conseils. Oui, vous pouvez utiliser ces conseils pour gagner plus en gagnant du temps.

- Connaissez votre valeur et facturez en conséquence
- Gardez toujours un œil sur les concurrents
- Répondez immédiatement aux requêtes
- Sois professionnel
- N'achetez pas de faux abonnés
- Utilisez des outils et des applications pour gagner du temps.
- Et faites votre promotion en utilisant différents moyens.

**Remarque:** plus vous avez d'abonnés sur Instagram, plus vous avez de chances de gagner plus d'argent. Alors, essayez toujours d'améliorer votre compte en vous concentrant sur les abonnés, la portée et l'engagement.

**Mbucky Team**

KANG QUINTUS FILMS

PRESENTS

KANG  
QUINTUS

FAITH  
FIDEL

RAMSEY  
NDUAH

DAPHNE  
NJIE

# THE FISHERMAN'S DIARY

A FILM BY ENAH JOHNSCOTT

KANG QUINTUS FILMS PRESENTS AN ENAH JOHNSCOTT FILM "THE FISHERMAN'S DIARY"  
KANG QUINTUS, FAITH FIDEL, RAMSEY NDUAH, NDAMO DAMARISE, COSSON CHINEPOH, ONYAMA LAURA, NEBA GODWILL, DAPHNE NJIE  
PRODUCTION DESIGNER FOKWA BABILA DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY RENE ETTA HEAD OF OFFICE CHINONSO SUNSHINE STORY/SCRIPT BY ENAH JOHNSCOTT & BUH MELVIN "BABA PROX" EDITOR DIBA BLEEK  
TECHNICAL DIRECTOR MUSING DERICK T-INAJZ Gaffer RALPH OBI TAMBE EXECUTIVE PRODUCERS KANG QUINTUS ART DIRECTOR NKANYA NKWAI PRODUCED BY KANG QUINTUS WRITTEN & DIRECTED BY ENAH JOHNSCOTT

# Online marketing

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore yer magna osum aliquam erat volutpat.



## COMMENT UTILISER LE RÉFÉRENCIEMENT POUR GAGNER DE L'ARGENT ?

**A**vez-vous déjà essayé de consulter l'un de leurs sites Web? Combien ne figurent pas sur la première page pour au moins un de leurs mots clés? Je peux répondre à cette question - aucune à ma connaissance! Ces gars-là savent comment faire, et ils ont commencé par eux-mêmes. OK, peut-être que maintenant ils peuvent se permettre de payer les autres pour le faire, mais vous pouvez être jolie ...

Chaque gourou du marketing Internet sait comment utiliser le référencement pour gagner de l'argent. En fait, le référencement est leur sang-froid malgré ce qu'ils vous diront dans leurs newsletters.

Avez-vous déjà essayé de consulter l'un de leurs sites Web? Combien ne figurent pas sur la première page pour au moins un de leurs mots clés? Je peux répondre à cette question - aucune à ma connaissance! Ces gars-là savent comment faire, et ils ont commencé par eux-mêmes. OK, peut-être que maintenant ils peuvent se permettre de payer d'autres pour le faire, mais vous pouvez être presque sûr que vous n'obtiendrez pas le service qu'ils obtiennent!

Si vous payiez pour un service, aimeriez-vous que le type que vous payiez vous amène sur la première page pour offrir le même service à vos concurrents? Bien sûr que non. Alors, quelle chance pensez-vous avoir d'employer un consultant SEO et d'obtenir une position dans le top 10? Je peux répondre à cela sans

doigts!

Allons! Êtes-vous assez naïf pour croire à toutes ces affirmations pour vous placer dans le top 10, sans parler du numéro 1 comme certains le prétendent? OK, numéro 1 pour le mot-clé «whajotys»: tout le monde peut le faire (j'ai fermé les yeux et tapé là). Ce que vous voulez, c'est une position numéro 1 pour un bon mot-clé dans votre créneau, et personne à part Google ne peut vous le garantir. La même chose s'applique avec une position dans le top 10.

La seule personne capable de vous faire gagner une position dans le top 10 pour n'importe quelle page de votre site Web, c'est vous. Vous devez optimiser votre page pour la rendre attractive pour les moteurs de recherche. "Attrayant" signifie que votre page Web (Google répertorie les pages, pas les sites) répond le mieux aux besoins d'une recherche Google pour les informations que votre page Web fournit selon les calculs du système analytique mathématique statistique qui est vaguement appelé l'algorithme Google appliqué par des soi-disant araignées qui analysent le contenu de chacune de vos pages Web.

Si vous souhaitez utiliser le référencement pour gagner de l'argent, vous devez apprendre comment cela fonctionne. Découvrez comment rendre votre site Web attrayant pour l'algorithme de Google. Apprenez ce qu'est la sémantique et comment l'utiliser pour tromper les araignées. Comment maximiser la puissance des liens entre les différentes pages de votre site Web. Comment maximiser la puissance latente totale qui est facturée dans chacune de vos pages Web et comment utiliser le contenu de ces pages pour générer un trafic illimité vers votre site.

Cette information est accessible à toute personne qui souhaite la rechercher



en ligne, s'il sait ce qu'elle recherche ou où la chercher. Ces informations sont disponibles et peuvent faire une énorme différence dans votre réussite en ligne. Toute personne ayant une forme quelconque d'activité en ligne a besoin de connaître ces informations et elles sont disponibles pour vous gratuitement en ligne si vous savez quoi rechercher.

Le problème avec beaucoup, cependant, est qu'ils ne savent pas quoi chercher ou où l'obtenir. Ils suivent les conseils qu'ils trouvent pour découvrir trop tard que ce qu'ils ont appris est faux. Arrêtez d'être obstiné (cherchez-le) et faites-le bien pour un changement. Cela peut faire toute la différence entre l'échec et le succès.

Apprenez à utiliser le référencement pour gagner de l'argent et vous ne regarderez jamais en arrière.



# Le pouvoir incroyable de l'imagination

**T**out le monde a un certain degré de capacité imaginative. Mais le degré d'imagination est différent chez chaque autre personne. Beaucoup de gens gardent un haut degré d'imagination, mais certaines personnes ont des images floues. De plus, nous pouvons améliorer cette capacité avec le temps. Cependant, il existe des exercices spécifiques qui peuvent améliorer la situation. Mais au début, nous devons comprendre le concept en profondeur.

## Quelle est l'incroyable puissance de l'imagination?

*"L'imagination est plus important que la connaissance."  
(Albert Einstein)*

En termes simples, cela permet d'expérimenter tout un monde à l'intérieur de l'esprit. En conséquence, cela aide à penser et à voir le monde sous d'autres angles. Si une personne est mentalement stable, cela aide à explorer le passé et l'avenir. Ainsi, nous pouvons définir le terme insight en ces termes:

- La vision est la capacité de former une image mentale de choses que vous ne pouvez pas percevoir à travers les cinq sens.
- De plus, l'esprit peut construire des objets, des scènes d'événements qui n'existent pas. Cependant, cette capacité existe sous de nombreuses formes, dont l'une est la rêverie.

Bref, grâce à l'imagination, vous pouvez voyager partout à la vitesse de la lumière sans aucun obstacle. Cependant, cela vous permet de vous sentir libre et vous aide à gérer les épreuves et les situations difficiles.

## De réels avantages à être plus imaginatif:

En termes simples, nous pouvons dire que l'imagination est un art et nous aide à entrer en contact avec notre côté créatif. Il est essentiel de construire un avenir individuel avec les communautés et le monde. Vous pouvez intégrer l'imagination dans les activités quotidiennes de votre vie. Par exemple, préparez un repas, chantez une chanson ou améliorez positivement votre vie. De plus, voici les avantages suivants de l'imagination.

### **Améliorer les compétences en résolution de problèmes:**

Si vous êtes une personne imaginative, cela aide à surmonter les obstacles au travail et dans la vie quotidienne. Par-dessus tout, vous avez le pouvoir de regarder les défis différemment; ensuite, vous pouvez trouver une solution ingénieuse. En bref, c'est un outil robuste pour résoudre les problèmes et les difficultés probables.

### **Préservez votre mémoire:**

Des études scientifiques récentes ont prouvé que le pouvoir de l'imagination aide à construire plus de neurones dans le cerveau. Cependant, si vous utilisez votre pouvoir d'imagination, dans la vie, vous avez 73% moins de chances de développer des problèmes de mémoire comme la démence.

### **Aide à améliorer les interactions sociales:**

Vous serez plus susceptible de sortir de la situation si vous pouvez vous mettre à la place de quelqu'un d'autre. De plus, votre capacité d'intention et votre esprit vif peuvent développer des idées inspirées pour faire face aux batailles.

### **Développer la confiance en soi:**

La confiance en soi est l'élément central qui peut vous aider à gagner des situations incertaines dans la vie. Si vous vous permettez d'exercer votre imagination, cela vous aidera finalement à apprécier vos compétences. En conséquence, vous serez plus susceptible de faire confiance à vos capacités mentales et à vos sentiments dans d'autres domaines de la vie.

## L'imagination et notre avenir:

"La vision nous porte dans un monde où nous ne pouvons pas atteindre avec nos simples pensées. Sans cela, nous ne pouvons atteindre nulle part."

Grâce à l'esprit, vous pouvez vous faire confiance et vous comporter selon vos meilleures capacités. Ainsi, votre visualisation souhaite que vous en fassiez plus et que vous incitez à construire votre énergie. Vous pouvez utiliser ce pouvoir incroyable pour devenir une meilleure personne.

Cependant, vos idées peuvent inspirer des actions et aider à faire de la force. Voici quelques moyens qui peuvent vous aider à augmenter votre capacité à imaginer.

- Rêverie
- le Vécu des autres
- Et le changement d'environnement.

Nous avons discuté plus tôt que la vision est solide et que vous pouvez développer des changements en prenant des mesures dans la bonne direction. Alors, puisez dans votre esprit et votre point de vue. En conséquence, vous pouvez faire avancer vos idées devant le monde.

# L'ART DE LA CONVERSATION.

Le grand objectif pour lequel un gentleman existe est d'exceller en compagnie. La conversation est le moyen de sa distinction, la scène de sa gloire.

En compagnie, même si aucun n'est «libre», tous sont «égaux». Par conséquent, tous ceux que vous rencontrez doivent être traités avec le même respect, bien que l'intérêt puisse dicter chaque degré d'attention. Il est irrespectueux envers l'invité de fuir l'un de ses invités. Ceux qu'elle a honorés en demandant à sa maison, vous devriez les sanctionner en avouant à votre connaissance.

Si vous rencontrez quelqu'un dont vous n'avez jamais entendu parler auparavant, vous pouvez converser avec lui en toute honnêteté. La forme d'«introduction» n'est rien de plus qu'une déclaration d'un ami commun selon laquelle deux messieurs sont, par rang et par manières, des connaissances appropriées l'un pour l'autre. Tout cela peut être présumé du fait que les deux se rencontrent dans une maison respectable. Telle est la théorie du problème. Cependant, la coutume exige que vous profitiez le plus tôt possible de l'occasion pour être régulièrement présenté à une telle personne.



La grande entreprise est la conversation. Cela devrait être étudié comme un art. Le style dans la conversation est aussi important et aussi capable de cultiver que le style dans l'écriture. La manière de dire les choses est ce qui leur donne leur valeur.

La condition la plus importante pour réussir ici est une attention constante et sans faille. Ce que Churchill a noté comme la plus grande vertu sur la scène, est aussi la plus nécessaire en compagnie, pour être «toujours attentif aux affaires de la scène». Votre compréhension devrait, comme votre personne, être armée en tout point. N'allez jamais dans la société

avec votre esprit déshabillé. Il est fatal au succès d'être complètement absent ou distrait. On a dit que le secret de la conversation consistait à s'appuyer sur la remarque de votre compagnon. Les hommes des esprits les plus forts, qui ont des habitudes solitaires et des dispositions livresques, excellent rarement dans les colloques enjoués, parce qu'ils saisissent la chose elle-même, le sujet de manière abstraite, au lieu de s'occuper de la langue des autres locuteurs, et ne cultivent pas les plaisanteries et les raffinements verbaux. Celui qui fait autrement acquiert une réputation de rapidité et se plaît à montrer qu'il a considéré l'observation des autres.

C'est une erreur de supposer que la conversation consiste à parler. Une chose plus importante est d'écouter discrètement. Mirabeau a dit que pour réussir dans le monde, il faut se soumettre pour apprendre beaucoup de choses que vous comprenez, par des personnes qui n'en savent rien. La flatterie est le chemin le plus simple vers le succès; et le compliment le plus raffiné et le plus gratifiant. «L'esprit de la conversation consiste plus à le trouver chez les autres», dit La Bruyère, «qu'à se montrer beaucoup: celui qui sort de votre conversation content de lui et de son esprit, est parfaitement content de vous. La plupart des hommes ont préféré plaire à vous admirer et chercher moins à être instruits, voire ravis, qu'à être approuvés et applaudis.

Il est certainement assez approprié pour convaincre les autres de vos mérites. Mais l'idée la plus élevée que vous puissiez donner à un homme de votre propre pénétration est d'être complètement impressionné par la sienne.

La patience est un moteur social. Écouter, attendre et se laisser sont les éléments certains de la

bonne fortune.

S'il y a un étranger présent à un dîner, ou à une petite soirée, qui ne comprend pas la langue qui est parlée, une bonne éducation exige que la conversation se fasse entièrement dans sa langue. Même parmi vos amis les plus intimes, ne vous adressez jamais à personne dans une langue non comprise par tous les autres. C'est aussi mauvais que de chuchoter.

Si à l'entrée d'un visiteur vous continuez une conversation commencée auparavant, vous devez toujours expliquer le sujet au nouveau venu.

S'il y a quelqu'un dans l'entreprise que vous ne connaissez pas, faites attention à la façon dont vous lâchez des épigrammes ou des petits sarcasmes agréables.

Il y a un autre précepte de nature apparentée à observer, à savoir de ne pas trop bien parler quand on parle. Vous ne vous élevez pas beaucoup dans l'opinion d'un autre, si en même temps que vous l'amusez, vous le blessez dans le plus beau point, son amour-propre. Outre

la vanité irritante, un flux constant d'esprit est excessivement fatigant pour les auditeurs. Un homme spirituel est une connaissance agréable, mais un ami ennuyeux. "L'esprit de la société, à côté de la crosse de la société", dit Mme Montagu, "est la personne la plus méchante en elle. Le grand devoir de la conversation est de suivre, comme vous le faites au whist: si la main la plus âgée joue le diable des diamants, que son prochain voisin ne se précipite pas sur le roi de cœur, car sa main est pleine d'honneurs.

En vous adressant à quelqu'un, regardez-le toujours; et s'il y a

plusieurs présents, vous plairez davantage en dirigeant une partie de votre conversation, à titre d'anecdote ou de déclaration, vers chacun individuellement à son tour. C'était le grand secret des manières charmantes de Sheridan. Ses bons mots n'étaient pas nombreux.

Il est indispensable pour que la conversation soit bien au courant de l'actualité et des événements historiques de ces dernières années. Il n'est pas commode d'être aussi loin derrière le reste du monde sur ces questions.

### Mbucky Team







## Meilleurs conseils pour améliorer la santé mentale:

**L**orsque nous parlons de santé (en général), nous ne pouvons pas séparer la santé mentale. Oui, c'est une question importante qui nécessite notre attention plus que tout. Cependant, en termes simples, une bonne santé émotionnelle est aussi essentielle qu'un corps sain. Si votre esprit est stable, vous pouvez facilement gérer les défis de la vie. De plus, cela aide à rester concentré et à établir des relations solides. Une bonne santé mentale vous donne la raison de vous sentir bien et de bien fonctionner dans votre routine quotidienne.

Selon «Organisation mondiale de la santé», vous atteignez une bonne santé mentale en suivant des conditions.

- Quand vous pouvez faire face au stress quotidien de la vie
- Travaillez de manière productive
- Réalisez votre force intérieure et votre potentiel
- Contribuer à la communauté

Outre les avantages ci-dessus, vous vous sentez également confiant, optimiste et vous fixez des objectifs dans la vie. Mais il est essentiel de connaître les conseils pour aligner votre santé mentale dans la bonne direction.

Les 5 meilleurs conseils pour aligner / améliorer la santé mentale:

Si vous voulez vous sentir en bonne santé dans votre esprit ou si vous ne voulez pas vous blâmer, nous avons une solution. Oui, voici les meilleurs conseils pour améliorer la santé mentale.

## Conseil n ° 01: Prenez soin de votre santé physique:

Votre corps est destiné à être nourri avec une nourriture saine et l'atmosphère. Cependant, l'exercice est l'une des principales choses qui fournissent un traitement efficace contre la dépression et l'anxiété. Alors, traitez votre corps avec de la bonne nourriture, des nutriments, une bonne énergie. En conséquence, ces choses aident à améliorer l'humeur et à vous fournir suffisamment de puissance pour faire face aux négativités. Il existe quelques autres habitudes saines pour prendre soin de votre corps.

- Évitez le tabac
- Boire beaucoup d'eau
- Essayez toujours de rester positif.
- Dormez suffisamment car le manque de sommeil augmente la dépression.

## Astuce n °03: Règle Platine:

Dans notre vie, de nombreux problèmes sont directement associés au stress et aux préoccupations quotidiennes. Donc, si nous savons gérer le stress, il n'y a rien de mieux que cela. La pression fait partie de la vie, alors mettez en pratique les compétences nécessaires pour faire face à cette situation. Il existe quelques conseils en or pour gérer le stress.

- Faites de l'exercice ou faites une promenade dans la nature.
- Jouez avec votre animal de compagnie
- N'oubliez pas de mettre un sourire puissant sur votre visage et dans votre vie.
- Apprenez à profiter des petites réalisations de votre vie
- Prenez la thérapie du rire, car elle réduit le stress et renforce le système immunitaire.

## Astuce n ° 02: Nourrissez votre âme:

Il n'y a rien de mieux que de s'engager dans des activités saines et amusantes. Ces activités aident à stimuler l'humeur, la confiance, l'accomplissement et le sens du but. Donc, si vous voulez envoyer un message positif à votre moi intérieur, nourrissez votre corps avec les bonnes choses. À cet égard, vous pouvez vous impliquer dans des actes qui vous plaisent le plus. Surtout, n'oubliez pas que vous méritez du temps pour vous en occuper. Par-dessus tout, rire est une bonne thérapie et réduit les hormones du stress et augmente les endorphines.

## Conseil n ° 04: Fixez-vous des objectifs réalistes:

La pression sociale est l'une des principales causes du stress et du mal-être mental. Par exemple, votre environnement peut vous inciter à ne pas atteindre de bonnes notes ou des objectifs professionnels. Donc, pour faire face à cela, vous devez être gentil avec vous-même. Cependant, la meilleure stratégie consiste à fixer des objectifs réalistes après avoir pris en compte vos capacités. De plus, ne sur-programmez pas les choses et ne vous louez pas pour avoir atteint de petits jalons. Alors, gardez toujours à l'esprit que vous êtes votre concurrence plutôt que d'autres personnes.

## Conseil n ° 05: entretenez des relations saines:

Les gens autour de vous jouent un rôle essentiel dans la formation de votre personnalité et de votre santé mentale. Alors, essayez toujours de vous entourer de bonnes personnes qui admirent vos petits exploits. Cela signifie que, que vous soyez un papillon social ou une giroflée, vous devez être attentif à vos relations. De plus, il serait utile d'apprendre que des relations saines aident à gérer les malheurs et le stress. Différentes personnes jouent un rôle essentiel dans votre vie. Alors, essayez de trouver une personne qui correspond à ce rôle particulier.

**Mbucky Team**



## COMMENT L'ALCOOL RETARDE LA DIGESTION.

**E**t ici, afin de donner à ceux qui ne sont pas familiers avec, le processus de digestion, une idée claire de cette opération importante, et de l'effet produit lorsque l'alcool est pris avec de la nourriture, nous citons la conférence d'un médecin anglais, le Dr. Henry Monroe, sur «L'action physiologique de l'alcool». Il dit:

<< Toutes les substances utilisées par l'homme comme nourriture sont constituées de sucre, d'amidon, d'huile et de matières glutineuses, mélangées ensemble dans diverses proportions; celles-ci sont conçues pour le support de la carcasse animale. Les principes glutineux de la fibrine alimentaire,

de l'albumine et de la caséine sont employés pour construire la structure, tandis que l'huile, l'amidon et le sucre sont principalement utilisés pour générer de la chaleur dans le corps.

“La première étape du processus digestif consiste à briser la nourriture dans la bouche au moyen des mâchoires et des dents. Sur ce fait, la salive, une liqueur visqueuse, est versée dans la bouche par les glandes salivaires, et comme il se mélange à l'aliment, il joue un rôle très important dans l'opération de digestion, en rendant l'amidon de l'aliment soluble, et en le changeant progressivement en une sorte de sucre, après quoi les autres principes deviennent plus miscibles avec lui. Près d'une pinte de salive est fournie toutes les vingt-quatre heures à l'usage d'un adulte. Lorsque la nourriture a été mastiquée et mélangée

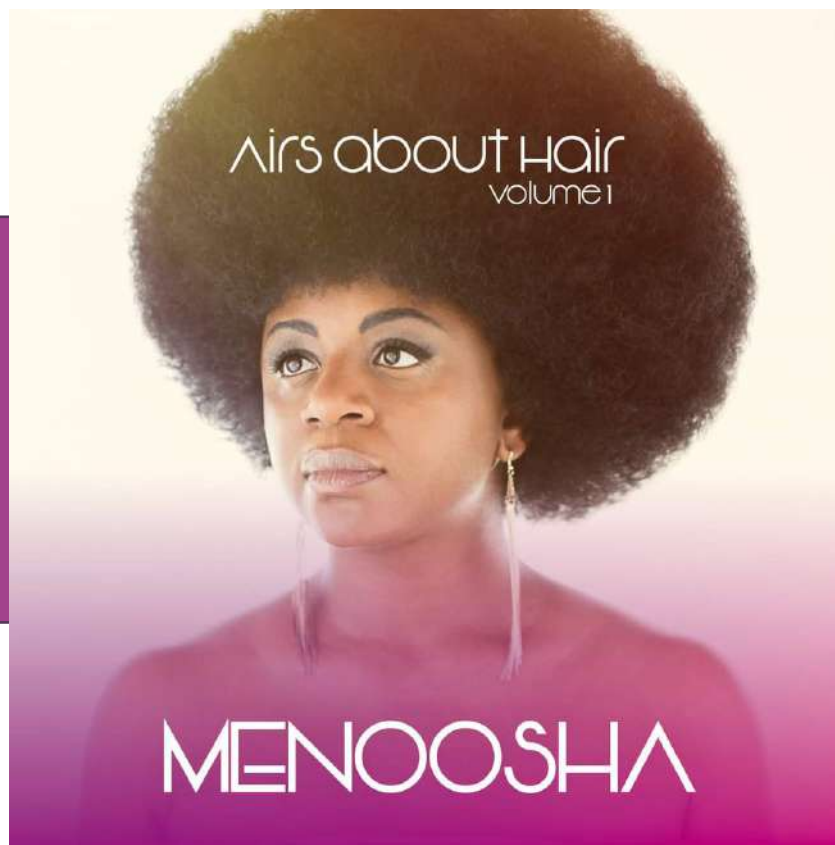
à la salive, elle est ensuite passée dans l'estomac, où elle est agie par un jus sécrété par les filaments de celui-ci. et versé dans l'estomac en grande quantité chaque fois que la nourriture entre en contact avec ses muqueuses. Il consiste en un acide dilué connu des chimistes sous le nom d'acide chlorhydrique, composé d'hydrogène et de chlore, réunis dans certaines proportions déterminées. Le suc gastrique contient également une substance organique particulière de ferment ou de décomposition, contenant de l'azote, quelque chose de la nature de la levure appelée pepsine, qui est facilement soluble dans l'acide qui vient d'être nommé. Que le suc gastrique agit comme un simple solvant chimique, est prouvé par le fait qu'après la mort, il est connu pour dissoudre l'estomac lui-même. "

C'est une erreur de supposer qu'après un bon dîner, un verre de spiritueux ou de bière aide à la digestion; ou que toute liqueur contenant de l'alcool, même de la bière amère, peut de quelque manière que ce soit faciliter la digestion. Mélangez du pain et de la viande avec du suc gastrique; placez-les dans une fiole et conservez cette fiole dans un bain de sable à la chaleur lente de 98 degrés, en secouant parfois vivement le contenu pour imiter le mouvement de l'estomac; vous trouverez, après six ou huit heures, tout le contenu mélangé en une masse pultacée. Si à une autre fiole de nourriture et de suc gastrique, traitée de la même manière, j'ajoute un verre de bière blonde ou une quantité d'alcool, au bout de sept ou huit heures, voire quelques jours, la nourriture est à peine agie à tout. C'est un fait; et si vous êtes amené à demander pourquoi, je répons, parce que l'alcool a le pouvoir particulier d'affecter ou de décomposer chimiquement le suc gastrique en précipitant l'un de ses principaux constituants, à savoir la pepsine, rendant ses propriétés dissolvantes beaucoup moins efficaces. Par conséquent, l'alcool ne peut être considéré ni comme un aliment ni comme un solvant pour les aliments. Pas comme ce dernier certainement, car il refuse d'agir avec le suc gastrique.

«C'est un fait remarquable», dit le Dr Dundas Thompson, «que l'alcool, lorsqu'il est ajouté au liquide digestif, produit un précipité blanc, de sorte que le liquide n'est plus capable de digérer la matière animale ou végétale. «L'utilisation de stimulants alcooliques», disent les Drs Todd et Bowman, «retarde la digestion en coagulant la pepsine, un élément essentiel du suc gastrique, et interférant ainsi avec son action. Si le vin et les spiritueux ne sont pas rapidement absorbés, le l'introduction de ceux-ci dans l'estomac, en n'importe quelle quantité, constituerait un obstacle complet à la digestion des aliments, car la pepsine serait précipitée de la solution aussi rapidement qu'elle se serait formée par l'estomac. L'esprit, en toute quantité, comme complément alimentaire, est pernicieux en raison de ses qualités antiseptiques, qui résistent à la digestion des aliments par l'absorption de l'eau de ses particules, en antagonisme direct à l'opération chimique. "

**Mbocky Team**





For the occasion of the end of the year celebrations and for the future, **MERVA'SPICES** makes it easy for you with two of these innovative products made from spices with exotic flavors at the promotional price of 4.70€.

Seasoning/Marinade of meats, chickens, fish to enhance your dishes with finesse before cooking.

Cameroonian sauce to accompany your meals and titillate your taste buds at the table.



Delivery 🚚 takes place throughout Europe and is available at points of sale in Belgium and Luxembourg



Merva'spices



Merva\_spices



(0032) 487 34 84 26



Mervaspices@gmail.com



## 6 idées pour le marketing viral

Voici six idées pour vous aider à démarrer votre campagne de marketing viral:

No  
1

Achetez les droits de marque sur un livre électronique viral. Permettez aux gens de donner votre livre électronique gratuit à leurs visiteurs. Ensuite, leurs visiteurs le donneront également. Cela continuera simplement à diffuser votre annonce sur Internet.

No  
2

Si vous avez la possibilité de créer un forum ou un autre babillard électronique, vous avez vraiment un excellent outil. Permettez aux gens d'utiliser votre forum de discussion en ligne pour leur propre site Web. Certaines personnes n'en ont pas. Incluez simplement votre bannière publicitaire en haut du tableau.

No  
3

Avez-vous un talent pour la conception Web? Créez des modèles, des graphiques, etc. et téléchargez-les sur votre site. Ensuite, permettez aux gens de donner gratuitement vos graphiques de conception Web, vos polices, vos modèles, etc. Incluez simplement votre annonce dessus ou demandez aux gens de créer un lien direct vers votre site Web. Assurez-vous d'inclure un lien vers votre site dans l'avis de droit d'auteur et demandez-leur de garder votre avis de droit d'auteur intact.

No  
4

Écrivez un livre électronique. Permettez aux gens de placer une publicité dans votre livre électronique gratuit si, en échange, ils donnent le livre électronique à leurs visiteurs Web ou à leurs abonnés.

No  
5

Écrivez des articles qui concernent votre produit ou service. Permettez aux gens de réimprimer vos articles sur leur site Web, dans leur e-zine, bulletin d'information, magazine ou e-books. Incluez votre boîte de ressource et l'option pour les réimpressions d'article au bas de chaque article.

No  
6

Vous pouvez facilement trouver des produits sur Internet qui vous vendront une licence vous permettant de distribuer le produit gratuitement à d'autres personnes. Recherchez les produits qui fournissent des "droits de marque". C'est là que vous pouvez inclure votre propre nom, site Web et informations de contact.

# 3 questions clés à poser sur le marketing Internet

Le marketing Internet est passionnant, stimulant et déroutant. Cela peut faire ou défaire votre carrière dans les affaires sur Internet et pourtant, de nombreuses personnes qui dépendent du marketing Internet n'ont pas une compréhension complète des éléments essentiels du marketing Internet.

En fait, de nombreux entrepreneurs Internet gaspillent beaucoup de temps, d'énergie et d'élan parce qu'ils ne comprennent pas parfaitement le marketing Internet. Ne laissez pas ce manque de compréhension miner votre potentiel de revenu.

Afin de mieux comprendre le marketing Internet et son impact sur votre activité Internet, vous devez connaître les réponses à ces trois questions clés:

- 1. Qu'est-ce que le marketing Internet?**
- 2. Quel est le coût du marketing Internet?**
- 3. Quel est l'avantage du marketing Internet?**

## Qu'est-ce que le marketing Internet?

Le marketing est en fait assez simple. Le marketing est une communication sur une idée, un produit, un service ou une organisation. Le marketing englobe donc la publicité, la promotion et la vente ainsi que les différentes techniques et formes de communication utilisées pour annoncer, promouvoir et vendre.

Le marketing est plus large que la simple

publicité ou promotion en ce sens qu'il consiste à rechercher le marché pour savoir ce que veulent les consommateurs, puis à tenter de répondre à leurs besoins avec le produit, le prix et la méthode de distribution appropriés. Le marketing comprend les études de marché, le choix des produits et des prix, la publicité faisant la promotion de la distribution et de la vente.

Le marketing couvre également toutes les activités impliquées dans le déplacement des produits et services de la source à l'utilisateur final, y compris la sensibilisation des clients aux produits et services, attirer de nouveaux clients vers un produit ou un service, maintenir l'intérêt des clients existants pour un produit ou service, et construire et maintenir une base de clients pour un produit ou un service.

Le marketing Internet comprend ces mêmes activités, mais utilise également divers outils Internet, notamment des sites Web, des courriels, des magazines en ligne, des bannières publicitaires, des blogs, des flux RSS, des liens texte, l'optimisation des moteurs de recherche, des sociétés affiliées, des répondants automatiques et d'autres applications de commerce électronique.

## Quel est le coût du marketing Internet?

L'éventail des dépenses pour le marketing Internet est énorme. Il existe un certain nombre d'entreprises promotionnelles et de marketing qui peuvent ne vous coûter rien ou seulement quelques centimes par jour, tandis que d'autres efforts publicitaires peuvent vous coûter des milliers par jour.

Il est important de tenir compte de vos objectifs - à long et à court terme - ainsi que de la valeur de chaque client potentiel pour vous. Cela vous aidera à déterminer un budget réalisable pour votre campagne de marketing Internet.

De nombreuses promotions Internet sont gratuites, vous pouvez créer un site Web et / ou un blog pour 250 \$ par an, et vous pouvez acheter des liens texte pour 10 \$ par mois. Vous pourriez facilement dépenser 25 à 50 USD par jour pour la publicité, mais il existe de nombreuses options publicitaires moins chères disponibles.

Le meilleur programme est de commencer petit et bon marché et de construire lentement au fur et à mesure que vous testez et apprenez ce qui fonctionne pour votre marché et votre produit. Il n'existe pas de solution de publicité parfaite qui fonctionne à merveille pour tout le monde. Chaque marketeur et chaque produit à une formule différente.

## Quel est l'avantage du marketing Internet?

Le marketing Internet offre plus d'avantages que de nombreux supports de marketing traditionnels. La nature même des sites Web et des blogs est qu'ils continuent à travailler pour promouvoir et commercialiser votre produit longtemps après la fin de votre effort de marketing initial. De même, de nombreux efforts publicitaires, tels que les magazines en ligne, les bulletins d'information, les bannières et les liens textuels continuent également d'augmenter en puissance au fil du temps.

Le marketing par e-mail peut être une énorme augmentation des contacts et des ventes et offre la possibilité de personnaliser votre message et d'atteindre un public ciblé afin que vos chances de vente augmentent de manière exponentielle.

L'autre avantage énorme du marketing Internet est qu'il offre une commodité et une satisfaction immédiate. Votre client potentiel voit votre message marketing quand cela lui convient - et souvent lorsqu'il cherche des informations sur votre sujet spécifique. Ensuite, vous leur offrez la possibilité d'agir sur cet intérêt à ce moment. Ils peuvent localiser votre produit et acheter dans le temps qu'il faudrait pour regarder une publicité à la télévision ou tourner une page dans le journal. C'est la puissance du marketing Internet.

Maintenant que vous avez les réponses à ces trois questions clés, vous êtes prêt à commencer votre propre campagne de marketing Internet et à réussir votre entreprise Internet.

Hashley Auguste – Audrey Boon

# LITTLE NAPPY



Livre français-anglais  
French-english book

Coffret cadeau  
"Gentlemen Soins  
de la Barbe"



coffret cadeau  
Kitoko édition  
limitée



## Il me tuera si je divorce, que faire ?

**Ê**TRE EN COUPLE N'EST PAS TOUJOURS UN PARCOURS DE TOUT REPOS. IL PEUT ARRIVER QUE VOUS AYEZ DES PROBLÈMES OU QUE VOUS NE VOUS ENTENDIEZ PLUS AVEC VOTRE CONJOINT. NE RESTEZ SURTOUT PAS AVEC LUI PAR CULPABILITÉ ; QUITTEZ-LE TOUT SIMPLEMENT. SI VOUS AVEZ PRIS CETTE DÉCISION ET QUE VOTRE COMPAGNON MENACE DE VOUS TUER SI VOUS DIVORCEZ, ET VOUS NE SAVEZ PAS QUOI FAIRE, VOICI QUELQUES CONSEILS QUI VOUS SERONT CERTAINEMENT UTILES.

### AMOUR ET RUPTURE

Être en couple avec un homme que l'on aime est le désir de toute femme. Mais, il peut arriver que l'amour, pour des raisons quelconques, s'estompe et que vous souhaitiez divorcer. Lorsque l'amour s'estompe dans une relation et que vous désirez divorcer, les hommes, en fonction de leurs aptitudes psychologiques et mentales, peuvent réagir de différentes manières :

- D'aucuns prendront la nouvelle avec empathie et déception, mais comprendront votre souhait et, en fonction de leurs aspirations, vous laisseront partir ;
- D'autres, notamment ceux qui ont des comportements suicidaires, vous menaceront de se donner la mort si vous les quittez ;
- D'autres encore, vous menaceront de mort si vous les quittez.

Dans tous les cas, ne restez pas avec votre homme par culpabilité ou par peur. Si ce dernier venait à vous menacer, il y a des recours possibles par lesquels vous trouveriez certainement une solution à votre problème.

## PORTEZ PLAINTE

Vous devez savoir que si vous décidez de **quitter votre conjoint et que ce dernier vous menace**, il s'agit de violence psychologique qui a un impact sur votre santé physique et psychique. En effet, les menaces, tout comme les coups, sont des délits punissables par la loi. Vous pouvez donc le signaler à la police et porter plainte.

La loi reconnaît dans ce cas deux types de menaces sans ordres ni conditions :

- **Les menaces de mort, lorsqu'il menace de vous tuer ;**
- **Les menaces de crime ou délit, lorsqu'il menace d'un autre crime ou délit comme le viol.**

Ces intimidations sont punies par la loi.

## CONTACTEZ DES PROFESSIONNELLS DE VIOLENCE CONJUGALE

Si vous subissez une violence psychologique, qui peut devenir physique, n'hésitez pas à **rencontrer des professionnels de violence conjugale**. Mais avant tout, il est préférable de trouver d'abord refuge chez une personne en qui vous pouvez vous confier et en qui vous pouvez trouver le soutien et qui peuvent vous apporter l'accompagnement nécessaire (famille, ami, etc.).

Vous pourrez ensuite rencontrer des professionnels avec qui vous pourrez entreprendre des démarches afin de sortir de cette situation. Il s'agira précisément de :

- Vous rendre aux centres d'aides agréés dans votre ville ou dans votre pays ;
- Contacter des professionnels spécialisés dans les violences au sein du couple, lesquels vous informeront de vos droits et vous soutiendront dans toutes vos démarches.

En clair, en cas de besoin, il existe des recours possibles pour vous aider à divorcer de votre conjoint en toute sécurité. Il suffit, si vous vous sentez en danger, de vous rapprocher des autorités compétentes afin de préserver votre sécurité.

in complete safety. If you feel you are in danger, all you have to do is contact competent authorities for your safety.

**By Ashley MBOCK**



Le génie de la femme noire

# \*Mbocky\* is getting closer to you!

## More info on

☎ 004917684442793

🌐 WWW.MBOCKY.COM



From now on, you can receive your magazine issue at home during one year, thanks to an annual subscription of only CFAF24,000 (Africa) and 45 euros (Europe)!

### MORE INTERESTING

For each annual subscription, get 2 free magazine issues, as well as many other surprises.

**So don't wait any longer!**

**SUBSCRIBE NOW**

and dive deep into the Black African Woman Genius.