

MBOCKY

LES EFFETS DU
CORONA
SUR NOTRE
SANTÉ MENTALE

88888888

**MME
NGNINTEDEM,**
CONSEILLÈRE
IMMOBILIERE
EN ALLEMAGNE.

COMMENT
BANNIR
L'HOMOSEXUALITE
DE L'ESPRIT
DE NOS
ENFANTS ?

COMMENT
CE QUE NOUS
DÉCLARONS AU REVEIL
NOUS GARDE
MOTIVE A
LONGUEUR DE
JOURNEE



**L'investissement immobilier est une valeur sécuritaire.
Femme je l'ai fait, tu le peux aussi.**

Madelle Ngnintedem



Edition

juin 2021, N°21,
Allemagne

SOMMAIRE

EDITO

LES VIOLENCES CONJUGALES: une réalité qui interpelle la femme africaine.

04

MOTIVATION

COMMENT CE QUE NOUS DÉCLARONS AU RÉVEIL NOUS GARDE MOTIVÉ À LONGUEUR DE JOURNÉE

08

GENIE NOIRE

Mademoiselle NGINTEDEM, CONSEILLÈRE IMMOBILIÈRE EN ALLEMAGNE.

12

DILEMMA

Why African men are worried about finding a job

15

MONDE

LES EFFETS DU CORONA SUR NOTRE SANTÉ MENTALE

17



VOYAGE

MALIANE LODGE ADIAKÉ

21

5 raisons de visiter l'Afrique une fois dans la vie.

26

EMPIRE ENFANTS

COMMENT BANNIR L'HOMOSEXUALITE DE L'ESPRIT DE NOS ENFANTS ?

28

MON HISTOIRE

«ELLE EST EN COUPLE. JE LE SAIS, MAIS JE NE DEMORS PAS»

31

CUISINONS

Saumon au four avec salsa à la mangue simple

33



Directrice de publicationf :
Pulcherie Delboise Ngo Nlengui

Rédaction:

Dominique Ebwele, Carine Mbock, Micheline Same,
Lili Kouam

Contact et service commercial:

Douala Cameroon & Francfort Germany,
info@mbocky.com

+237 6 77894386 / +4917684442793

Website: www.mbocky.com

EDITO

LES VIOLENCES CONJUGALES: UNE RÉALITÉ QUI INTERPELLE LA FEMME AFRICAINNE

Chères lectrices,

Je suis heureuse et honorée de vous retrouver après quatre semaines marquées par des événements parfois nouveaux parfois usuels. Le mois qui vient de s'écouler célébrait à travers le globe la femme en tant que mère, dans toute sa splendeur, dans toute sa grandeur et pour les innombrables sacrifices qu'elle consent au quotidien pour





sa famille. Cette image de la femme-mère est encore mieux perçue chez la Femme africaine, fière guerrière, modèle de dynamisme et victime silencieuse d'atroces violences qu'elle subit dans le foyer ou dans ses relations sentimentales.

En effet, la violence conjugale bien que de portée mondiale est davantage présente en Afrique où elle est encore peu combattue. Par conséquent, les cas de femmes victimes de ces atrocités sont légion, et il ne passe pas un jour sans qu'une femme ne se voie sauvagement battue et brusquement soustraite à la vie par son supposé partenaire. Une telle réalité mérite que nous y accordions une attention particulière. Aussi sommes-nous invitées, filles ou femmes, mariées ou célibataires, à penser des stratégies de protection et de d'autodéfense.

En nous félicitant pour notre déploiement continu en faveur d'une Afrique prospère, je me permets de nous rappeler l'importance de préserver notre vie en nous protégeant de cette grave atteinte à nos droits fondamentaux. Soyons donc des mères vivantes aux côtés de nos enfants, et non des mères sans vie privées de toute possibilité de protéger notre progéniture à laquelle nous attribuons très souvent notre résignation à mourir dans le silence et l'inertie.

Pulchérie Delboise Ngo Nlengui



mbocky design

mbocky design



COMMENT CE QUE NOUS DÉCLARONS AU RÉVEIL NOUS GARDE MOTIVÉ À LONGUEUR DE JOURNÉE

Rester motivé en toutes circonstances est un moyen positif de continuer à avancer, quel que soit le type d'obstacle qui se présente à vous. Les affirmations du matin peuvent vous aider à bien réussir dans votre vie. Cela peut vous aider à donner le ton pour votre journée à venir.

1. LES MEILLEURES FAÇONS DONT LES AFFIRMATIONS MATINALES PEUVENT ÊTRE UTILES POUR VOUS MOTIVER :

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles les affirmations matinales vous pousseront à franchir une nouvelle étape.

2. ACTIVE NOTRE SUBCONSCIENT

Les affirmations peuvent nous encourager à être prêts pour la prochaine étape et activer notre sous-conscience, ce qui éclaire notre esprit sur les choses nécessaires à la vie. Ainsi, cela peut nous amener à commencer notre journée avec un état d'esprit positif à bien des égards.

3. SE SENTIR BIEN FACE À L'AVENIR

En récitant des déclarations positives, vous aurez un aspect positif de la vie et des tâches en général. Peu importe à quel point la prochaine épreuve peut être difficile, les affirmations positives renforcent votre estime de soi afin que vous puissiez avoir une vision positive et meilleure de l'avenir. Croire avoir un impact positif chaque jour vous motivera davantage à maintenir un état d'esprit sain, vous rendant ainsi plus heureux et optimiste.

4. RÉDUCTEUR DE STRESS

Nous suggérer de penser clairement et plus clairement peut réduire le niveau de stress et encourager notre cerveau à penser plus clairement et plus rapidement dans tous les cas. Avec moins de stress et une capacité accrue à résoudre les problèmes, cela peut nous motiver à avoir confiance en nous pour surmonter tout obstacle.

5. UN RÉSOLVEUR DE PROBLÈMES

Les recherches de Carnegie Mellon montrent que les gens ont tendance à résoudre les problèmes plus rapidement et mieux avec des affirmations positives. Ainsi, dans les occasions qui nécessitent une résolution rapide des problèmes, nous devons nous rassurer que nous pouvons résoudre la situation si nous pensons clairement à ce moment-là.

Déterminer que vous pouvez vous sortir d'une situation vous amènera sûrement à trouver des solutions, au lieu de penser à la façon dont vous allez la résoudre.

6. ÇA COMMENCE AVEC TOI

Les affirmations positives commencent généralement par la lettre «Je» vous faisant réaliser que vous êtes au pouvoir de votre vie et que vous pouvez y parvenir tant que vous gardez la force. S'améliorer d'abord vous poussera à repousser vos limites et vous pourrez réussir tôt !

7. STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

Être reconnaissant et désireux est aussi une forme d'affirmation qui peut vous motiver sans le savoir ! Par exemple, le deuil de quelque chose qui vous a fait échouer peut également être vu dans le sens où cela vous a appris de nouvelles choses qui vous amélioreront pour mieux le faire. Cela améliore notre façon de voir les choses et crée une attitude positive dans les moments difficiles.

8. DES OBJECTIFS PLUS CLAIRS

La réalisation de vos objectifs fait partie de la réalisation de soi, ce qui est très important pour rester motivé tout au long de notre vie. Les personnes sans objectifs se retrouvent souvent perdues, tandis que les personnes avec des objectifs irréalistes ont tendance à ne pas se rendre compte que la raison pour laquelle elles échouent est qu'elles ne sont pas fidèles à elles-mêmes.

Ainsi, rester connecté avec vous-même au quotidien est un élément essentiel pour être motivé.

DERNIÈRES PENSÉES

J'espère que ces raisons vous feront comprendre comment les affirmations peuvent répandre la positivité dans votre esprit et votre vie quotidienne. Il est important d'utiliser des affirmations qui résonnent en vous et qui peuvent vous motiver au quotidien.

m b o c k y



7 design



Madame Ngnintedem, Conseillère Immobilière en Allemagne.

1 - Comment vous présentez-vous en quelques lignes ?

Je m'appelle Madelle Ngnintedem, mère de 4 enfants, Investisseur Immobilier, agent immobilière, conseillère financière, CEO de M1 Immobilien et créatrice de la chaîne Youtube "Immobilier en Allemagne".

2 - Qu'est ce que vous regrettez le plus dans votre vie:

Coté business, c'est de n'avoir pas commencé avec l'investissement immobilier en Allemagne un plus tôt.

3 - Comment réussissez vous à jouer votre triple rôle d'épouse, de mère et d'entrepreneur:

Oui ceci demande beaucoup de discipline et d'organisation. Car il est très important de ne pas négliger son rôle d'épouse et de mère. A cet effet l'idée d'acheter un Thermomix pour réduire considérablement mon temps de cuisine pour me concentrer sur les choses importantes me taraudent l'esprit depuis un moment.

4 - Quelle a été la plus grande difficulté de votre vie d'entrepreneur?

Trouvez la force pour continuer même quand les choses n'avancent pas comme on l'aurait souhaité.

5 - Comment parvenez-vous à rester compétitif dans votre domaine?

Pour moi 2 points sont importants, à savoir:
L'authenticité et la satisfaction de votre clientèle devrait être votre plus grande priorité.

Merci Madame.



Pourquoi les hommes africains s'inquiètent de trouver un emploi

Il ne fait aucun doute que les hommes africains sont pour la plupart de teint foncé, ce qui est l'un des plus grands obstacles à l'obtention d'un emploi prometteur. Ils ne sont pas traités équitablement par rapport à l'autre population en raison de leur teint foncé.

Les Noirs ne sont pas assez bien traités dans les institutions et les lieux de travail. Nous discuterons de certaines des raisons qui font qu'il est difficile pour les hommes africains de trouver un emploi approprié en fonction de leurs compétences et de leur éducation.

Raisons qui inquiètent les hommes africains à l'idée de trouver un emploi

Il existe diverses raisons qui rendent difficile pour les hommes africains de trouver un bon travail pour eux-mêmes. Certains d'entre eux sont discutés en détail dans la section donnée.

1. Teint

Le teint est sans doute l'un des plus grands obstacles sur le chemin des hommes africains. Les Noirs ne sont pas considérés comme égaux aux Blancs, même à cette époque du monde

moderne. On ne leur donne pas des droits appropriés et égaux, de sorte que la plupart de leur formation et de leurs compétences sont négligées.

Les Blancs sont préférés dans divers lieux de travail en leur offrant de bons postes et d'énormes opportunités. Le teint noir est l'une des principales raisons qui empêchent les hommes africains d'obtenir un travail de qualité.



2. Race et croyance

C'est une des autres raisons qui ne permettent pas aux hommes africains d'avoir des emplois convenables. Parce qu'ils appartiennent à un milieu africain considéré comme un continent sous-développé, ils ne disposent pas d'opportunités appropriées pour répondre à leurs besoins quotidiens. Les employeurs pensent qu'ils ne s'acquitteront pas assez bien de leurs tâches en raison de leur origine et de leur culture. Ils pensent qu'ils ne seront pas au courant de la technologie et des méthodes modernes.



3. Discrimination

Une énorme discrimination est montrée à la population africaine, ce qui fait que les hommes africains s'inquiètent de leur statut professionnel. Ils n'ont pas de bonnes opportunités d'emploi pour les raisons susmentionnées. Quelle que soit la partie du monde à visiter, vous trouverez une discrimination claire entre l'ensemble de la population et la population africaine. La discrimination n'est pas seulement présente dans les domaines de travail mais aussi dans divers autres domaines de la vie. Il est très difficile pour les hommes et les femmes africains de survivre pacifiquement sur n'importe quel continent du monde.



4. Formation

On considère que le niveau d'éducation des Africains n'est pas aussi fort que celui des autres populations. C'est parce qu'ils n'ont pas eu les opportunités appropriées concernant les activités éducatives. À un très jeune âge, ils sont victimes d'intimidation à l'école et au collège, ce qui les empêche de se concentrer sur leurs études.



Il existe des institutions biaisées qui ne permettent même pas aux enfants africains d'avoir une éducation parmi les autres personnes de race et de couleur différentes. C'est une autre raison pour les hommes africains de s'inquiéter des grandes opportunités d'emploi.



Conclusion

Certaines des raisons qui font les hommes africains de leur statut professionnel sont mentionnées ci-dessus. Il existe plusieurs autres raisons qui rendent difficile pour les hommes et les femmes africains de trouver un emploi en fonction de leurs compétences et de leurs expériences.

LES EFFETS DU **CORONA** SUR NOTRE SANTÉ MENTALE



La recherche indique que pendant la pandémie de covid-19, la consommation de substances et la détérioration de la santé mentale ont considérablement augmenté. En janvier 2021, après une enquête approfondie, il a été déduit que 41,1% des personnes présentaient des symptômes d'anxiété et de trouble dépressif. Covid-19 nuit à notre santé mentale de nombreuses manières. Certains d'entre eux sont mentionnés comme suit.

Comment Corona nous trouble mentalement?

Creusons profondément pour connaître les faits sur les différents groupes d'âge

Effet sur les jeunes adultes

Les jeunes adultes ont été le plus confrontés à la pandémie de Covid-19 pour deux raisons principales.

- En raison de la fermeture des universités, les étudiants sont enfermés chez eux sans aucun contact physique et émotionnel avec leurs amis, ce qui les fait sombrer dans la dépression.
- Les étudiants qui recherchent un emploi pour subvenir aux besoins de leur famille sont dans la situation la plus critique, car de nombreuses entreprises réduisent leurs effectifs pour faire face aux pertes auxquelles elles sont confrontées.

En raison de ces circonstances, les jeunes adultes sont plus susceptibles de signaler une toxicomanie et des pensées suicidaires.

Effet sur les parents

Les parents, en particulier les mères, sont confrontés au trouble dépressif à cause de la fermeture des écoles. Les parents ont des inquiétudes liées au bien-être des enfants, car de nombreux élèves ont signalé avoir des séquelles de la pandémie de Covid.

Effet sur les enfants

Les enfants à l'école sont engagés dans de nombreuses activités physiques et mentales qui les maintiennent actifs et créatifs. Même si les étudiants étudient en ligne, ce n'est pas la même chose. Les enfants ont de nombreuses séquelles du verrouillage, notamment.

- Alimentation excessive
- pleurs excessifs
- Perte d'intérêt pour les activités préférées.

- Prise de poids
- Difficulté de concentration

Effet sur les agents de santé

Les agents de santé qui se battent en première ligne pour essayer de sauver des vies et de protéger la société sont également affectés mentalement à cause de Covid-19. Comme ils doivent faire face à de nombreux obstacles debout sur la ligne de front.

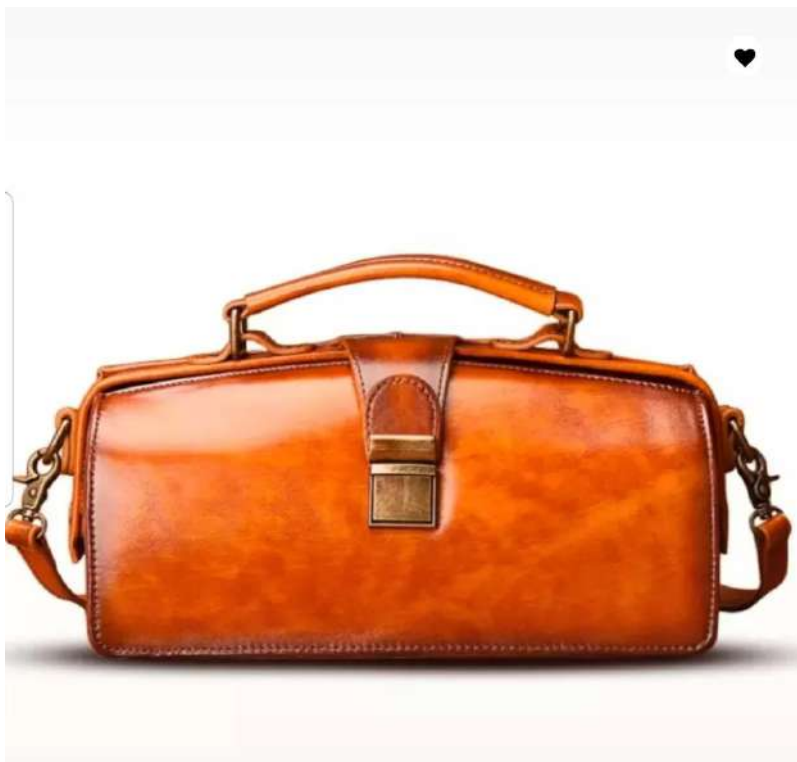
- Ils sont en contact avec des patients victimes du covid. Ils sont constamment menacés d'attraper la maladie.
- Ils doivent voir des gens mourir sur leur lit d'hôpital tous les jours, ce qui est déchirant et provoque une instabilité mentale.
- Ils doivent faire des heures supplémentaires en raison de l'augmentation du nombre de patients chaque jour qui passe.
- Ils doivent annoncer des nouvelles inquiétantes aux membres de la famille des patients perdus, ce qui est la partie la plus difficile du travail.

Tous ces facteurs deviennent la cause de l'instabilité mentale pour les agents de santé du monde entier.

Conclusion

Même si, Covid-19 est une maladie mortelle, ce n'est pas la seule chose qui devrait être le centre d'attention. Les services de soins de santé mentale sont également importants à un moment comme celui-ci. Des centres de réadaptation devraient être établis partout dans le monde pour fournir des services à ceux qui en ont besoin. Il ne devrait pas seulement être limité aux grandes villes, mais les centres de soins de santé mentale devraient également être ouverts dans les zones rurales.



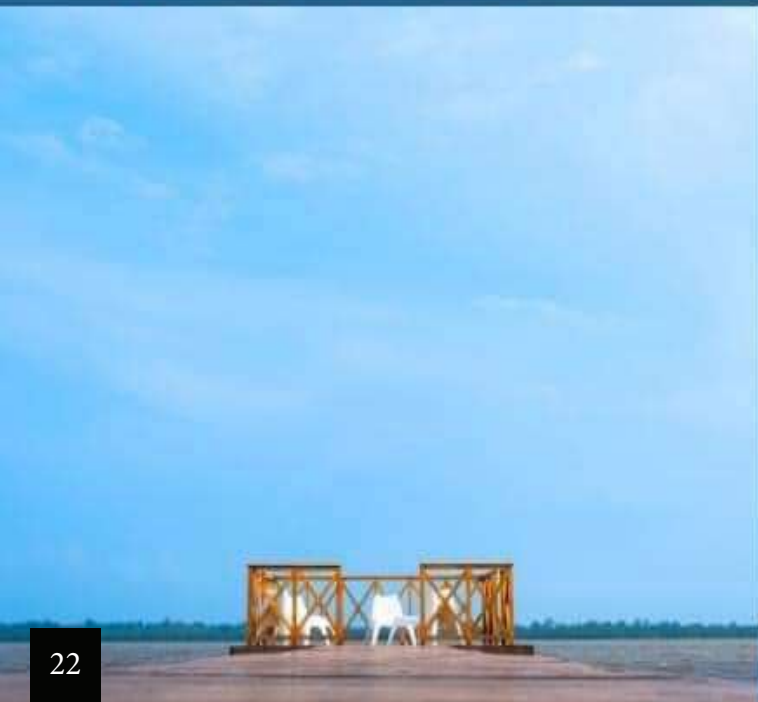


VOYAGE

MALIANE LODGE ADIAKÉ

Situé à 95 km d'Abidjan au milieu de champs de cocotiers, d'hévéa et de palmiers, le Maliane Lodge occupe une place privilégiée en face des îles Ehotilé, dans la sous-préfecture d'Adiaké.

Avec sa façade et sa plage de 120 m sur la lagune, ce magnifique Lodge de haut standing vous offre plus de 6000 m² de jardin pour vous détendre en famille ou entre amis.



LE SAVIEZ-VOUS?

**AU MALIANE LODGE, CHACUNE DE NOS
VILLAS EST DOTÉE DE SA PISCINE PRIVÉE
ET DE SON PONTON PRIVÉ**

VOUS ÊTES UNIQUE !

Vous profiterez d'un séjour exceptionnel dans l'une des villas avec toutes les commodités (2 chambres salon et cuisine), chaque unité dispose d'une piscine, d'une plage et d'un ponton privé.

Siroter un cocktail en amoureux détendus sur vos transats, piquer une tête et des longueurs dans votre piscine ou encore faire une balade sur les îles proches qui vous apporteront luxe, calme et volupté.

Vous admirerez le coucher du soleil et pourrez ensuite, si vous le souhaitez, dîner sur votre ponton ou sur le lieu de votre choix dans la propriété.

L'idée, étant que vous soyez LE MAÎTRE DU JEU !

Activités gratuites : Football, pétanque, volley-ball (ballons, poteaux et boules à votre disposition auprès du personnel), trampoline disponible dans le jardin.

Activités payantes: Vélo, randonnée, pêche, visite de la région en pirogue à moteur : îles éhotilés, îles des rois, canal d'Assinie, embouchure d'Assinie...

Chaque détail du Maliane Lodge a été pensé pour votre bien être, vous y passerez des moments uniques et inoubliables.

Commodités : 2 Villas indépendantes sur la propriété

Par villa : 2 chambres - 1 salon - 1 cuisine - 1 piscine privée - 1 plage - 1 ponton privé

6 personnes maximum par villa avec un montant supplémentaire de 10.000 FCFA pour la location du matelas de 2 places.

Tarif Week-end : 230.000 FCFA/nuitée

Tarif semaine : 200.000 FCFA/nuitée

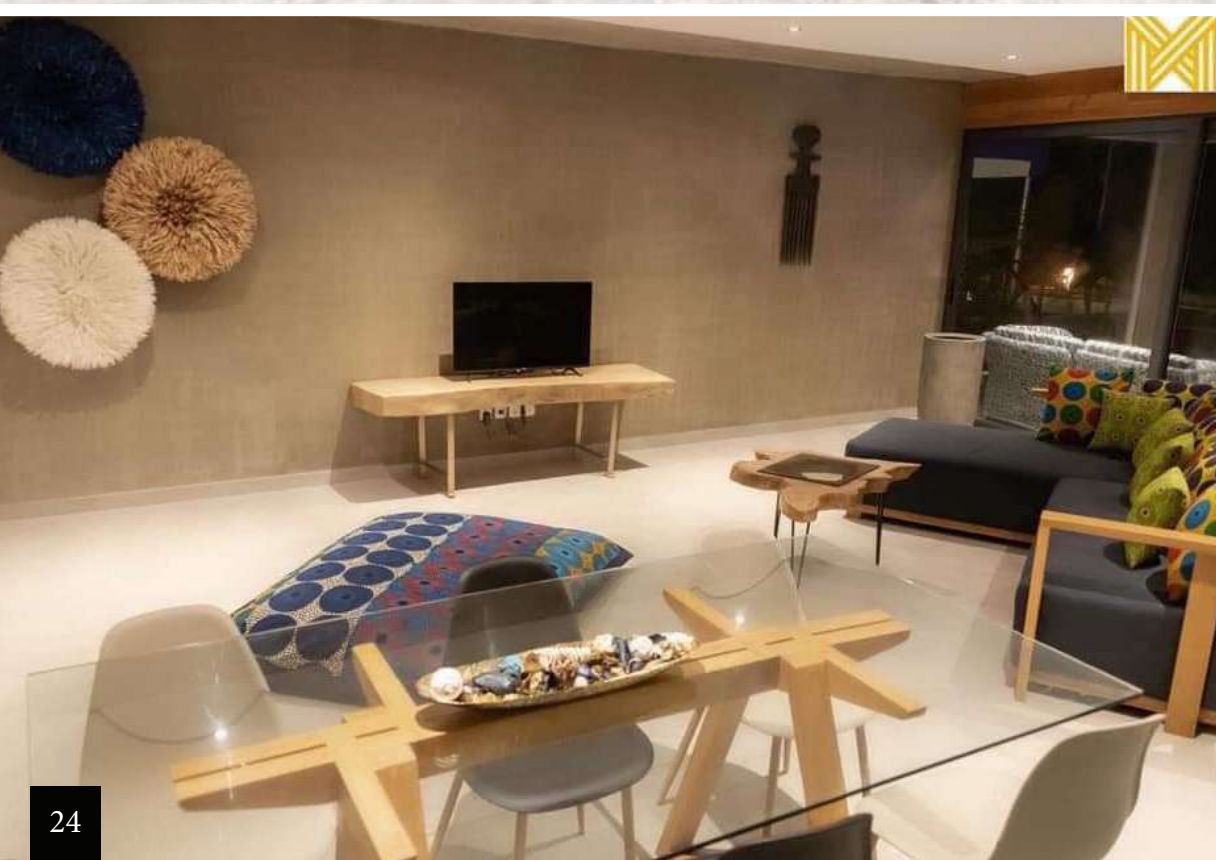
Fêtes autorisée uniquement pour des hôtes qui louent les 2 villas et pour un maximum de 14 personnes.

Evènements particuliers (réunion, team building, mariage, baptême...) Tarif au cas par cas

NB: Une caution de 100.000 FCFA est demandée à l'entrée dans le logement pour le week-end, au-delà de 2 nuitées, le montant de la caution sera étudié en fonction de la durée.

Réservations: +225 07 89 40 07 84

Yancady.com





5 raisons de visiter l'Afrique une fois dans la vie.

Différentes personnes ont différentes destinations de rêve de voyage pour leur vie. Certains ont des pôles glacés du monde tandis que d'autres rêvent de visiter les villes animées des pays populaires. Cependant, certains ont également l'Afrique comme destination de voyage de rêve. Donc, si vous cherchez des raisons pour lesquelles l'Afrique est un endroit formidable à visiter, nous vous fournirons les 5 meilleures raisons.

Les 5 raisons pour lesquelles vous devez visiter l'Afrique au moins une fois dans votre vie :

Voici les 5 raisons pour lesquelles vous devez visiter l'Afrique au moins une fois dans votre vie.

1. Le road trip dont vous pouvez profiter toute votre vie.

Chaque fois que l'Afrique est discutée, une chose qui vient à l'esprit est les safaris que vous pouvez obtenir ici. Eh bien, la grande chose à propos de l'Afrique est que l'expérience de voyage sur la route que vous vivez ici est comme nulle part ailleurs dans le monde, et vous vous en souviendrez toute votre vie. Tout cela est dû aux routes, mais des choses comme Safari seront également une expérience incroyable pour vous.

2. L'expérience safari que vous vivrez ici vous rapprochera encore plus de la nature.

En parlant d'expérience de safari, c'est quelque chose que vous ne pouvez obtenir de la meilleure qualité qu'en Afrique. Bien que le but ici ne soit pas de conduire une voiture dans un lieu naturel lorsque vous êtes en Afrique, ces safaris peuvent vous rapprocher encore plus de la nature. C'est principalement parce que vous pouvez être si proche de l'animal, et que vous pouvez expérimenter et explorer différentes choses.

3. Les vues fascinantes que vous obtiendrez ici sont comme nulle part ailleurs dans le monde.

Qu'il s'agisse du coucher de soleil depuis certaines plages d'Afrique ou du lever du soleil, vous pouvez voir le sommet d'une

montagne. Ce sera un spectacle que vous ne trouverez peut-être nulle part ailleurs dans le monde. Les points de vue que vous obtenez en Afrique sont fascinants dans la mesure où ils sont très difficiles à traduire en mots.

4. Les plages et les villes sont également superbes.

En parlant des choses naturelles que vous pouvez voir en Afrique, les plages et les villes sont en tête de liste après tout ce qui est mentionné ci-dessus. La chose surprenante ici est qu'il y a beaucoup de plages en Afrique et beaucoup d'entre elles ont remporté des prix pour être très belles et attrayantes. En même temps. Les villes d'Afrique ont beaucoup de cultures africaines à offrir. Les villes comme Johannesburg sont une visite incontournable pour presque tout le monde.

5. L'Afrique peut vous offrir de superbes expériences de randonnée.

La dernière raison de visiter l'Afrique au moins une fois dans votre vie est l'expérience de la montagne que vous vivrez ici. Pensez par vous-même où dans le monde pourrez-vous voir les chutes Victoria. L'expérience de randonnée pour monter au sommet des montagnes et la vue que vous verrez du sommet seront comme nulle part ailleurs dans le monde.

Dernières pensées

L'Afrique est un endroit si beau que tous ceux qui ont la chance de le visiter doivent le faire. Ici, nous avons discuté de 5 raisons pour lesquelles tout le monde doit visiter l'Afrique au moins une fois dans sa vie.

COMMENT BANNIR L'HOMOSEXUALITÉ DE LA TÊTE DE NOS ENFANTS ?

Certains animaux naissent avec une orientation sexuelle instinctive. Le coq par exemple, pour s'accoupler ira seulement vers la poule. Les hommes au contraire, s'ils naissent avec une orientation sexuelle, peuvent décider de leurs choix. C'est ainsi qu'on rencontre certains hommes ou certaines femmes qui décident d'aller vers les partenaires sexuels du même genre. Pour ceux qui comme moi pensent que la nature même nous indique le modèle d'orientation sexuelle chez les humains, c'est-à-dire un homme avec une femme, il est difficile de voir nos enfants aller vers l'homosexualité. On peut à juste titre se demander comment les en retirer ? Mais avant, pourquoi le font-ils ?

POURQUOI NOS ENFANTS DEVIENNENT-ILS HOMOSEXUELS ?

L'attrait de l'interdit : Les enfants ont un instinct naturel de découverte. Ils veulent toujours savoir ce qu'il y a de l'autre côté. De plus lorsqu'on leur dit que l'homosexualité n'est pas bonne, on excite leur curiosité et ils veulent savoir pourquoi.

La pression du groupe : De plus en plus de personnes le font dans leur groupe de jeunes. Alors, pour être accepté dans le groupe, il faut se conformer au modèle de vie du groupe.

Les médias : De plus en plus l'homosexualité est présentée comme un choix de vie libre, que chacun assume. Mais on présente de plus en plus des homosexuels heureux, ce qui insuffle l'idée à nos enfants que c'est une bonne chose.

COMMENT LES EN RETIRER ?

Leur parler : Oui, il ne faut pas supposer qu'ils savent que l'homosexualité est mauvaise. Il faut le leur dire, mieux leur « vendre » cette idée. Il faut reconnaître qu'il y a des avantages, mais que les inconvénients sont de loin plus importants et les « avantages » se retournent contre eux plus tard.

Les écouter : Laissez-les s'exprimer librement. Ne les menacez pas. Ne les obligez pas à accepter votre point de vue, soyez calme, logique, convainquant. Associez-les à votre raisonnement logique, amenez-les à tirer eux-mêmes la conclusion.

Exposez-les à d'autres influences : Veuillez à l'orientation des chaînes TV que vous regardez chez vous, présentez-leur de nouveaux amis, faites des activités en commun, proposez-leur des activités qui vont les amener à penser à autre chose. Orientez-les vers leurs études, vers d'autres challenges. Excitez leur égo, ce ne sont pas les autres qui doivent décider de comment ils vont mener leur vie.

Soyez raisonnable : Acceptez que le vent de l'homosexualité se reprend de plus en plus, et vous n'y pouvez rien. Mais vous pouvez au moins veiller à ce qu'il « traverse » vos enfants sans s'arrêter.

Par **Micheline SAME**
Coach parental certifiée, accompagnateur
psychologique





MON HISTOIRE

« Elle en couple je le sais mais ça ne me Freine pas »

Bonjour Équipe Mbocky,

Je suis Arnaud je suis âgé de 31 ans et je réside à Yaoundé au Cameroun.

Je ne suis pas encore marié et je n'ai pas d'enfant non plus ; ce qui m'emmène à vous écrire aujourd'hui c'est pour exprimer cette douleur qui me ronge au plus profond de moi .

Au plan sentimental, depuis que je suis adolescent j'ai toujours été un coureur mais c'est pas pour autant que je n'avais pas de remords à chaque fois que j'imaginai le visage englouti de larmes de celles que je berçais d'illusions d'un futur à deux. Seulement, je crois qu'aujourd'hui je commence à ressentir l'effet karmique de mes agissements passés.

En effet, dans mes nombreuses ballades j'ai un jour rencontré Déborah.

Deborah est une jeune entrepreneur dans le secteur de la beauté précisément des cosmétiques je pense d'ailleurs qu'elle a fait le meilleur choix car elle sait véritablement se tirer à quatre épingles. Sa peau on dirait qu'elle dort dans une bassine remplie de lait. Debo et moi on se voyait chaque dimanche à cette terrasse où nous aimions prendre un verre et chaque rendez vous me laissait un souvenir agréable , j'étais non seulement subjugué par sa beauté, et son intelligence Debo avait un mot sur n'importe quel sujet . Et de fil en aiguille qu'on se confiait , je tombais amoureux d'elle seulement cela ne pouvait pas être réciproque parceque Debo était en couple.

Oui pour une fois que je voulais m'engager et construire sur du durable il fallait que ce soit la femme d'un autre que je désire ; et pas la

femme de n'importe qui .

En effet, Déborah était fiancé à un ancien camarade de lycée et personnellement sans prétention aucune je ne savais pas ce qu'elle lui trouvait de particulier à ce monsieur.

Je lui ai souvent posé des questions sur ce qui faisait la pérennité de son couple ; et elle n'arrêtait pas de me parler de l'homme merveilleux qui partageait sa vie et à force tous les jours un peu plus j'étais jaloux de lui je ne voulais pas la partager je la voulais pour moi alors j'ai décidé de la conquérir .

Je suis de ceux qui pensent que tant qu'on est pas marié officiellement on est « CÉLIBATAIRE » alors Déborah n'étant pas mariée , j'ai estimé que j'avais ma chance.

Deborah savait ce que je ressentais pour elle mais elle voulait pas blesser son homme me faisait elle comprendre. Pour autant je n'ai pas cessé d'être présent pour elle quand elle en avait besoin et je lui offrait de petits cadeaux pour qu'elle se rende compte de la sincérité de mes sentiments.

Malheureusement , elle ne répondait toujours pas favorablement à ma demande je suis tellement troublé car pour une fois je comprends ce que ressentent ces femmes que j'econduisais , et dont j'ai souvent banaliser les sentiments. Mon travail s'en voit même affecté mais je refuse de laisser passer ma chance j'attendrai peut être que la roue du destin sera de mon côté et qu'enfin je pourrais être à la place de cet homme qu'elle aime tellement.

Et si jamais ça n'arrivait pas comment pourrais je refaire ma vie sans que ma potentielle future femme ne souffre de cette obsession que je ressens pour Déborah ?

Que faire pour enfin conquérir son cœur ?

Aidez moi je vous en prie je me meurs à petit feu.





Saumon au four avec salsa à la mangue simple

Pour 12 personnes / Portion : 1 tranche de saumon + 2 cuillères à soupe de salsa à la mangue



CUISINONS

Ingrédients:

12 filets de saumon sauvage de 4 onces (sans peau)
1/2 cuillère à café de sel de mer
1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sauce à la mangue:

2 mangues (pelées et coupées en dés)
1/4 tasse d'oignon rouge (finement haché) 1 piment jalapeno (émincé)
1/4 tasse de feuilles de coriandre fraîche (hachées)
1/4 tasse de jus de citron vert frais (~2-4 citrons verts)

Les directions:

1. Préchauffer le four à 350 °F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Assaisonner le saumon avec du sel et du poivre et le badigeonner d'huile. Placer sur une plaque à pâtisserie et cuire au four pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit à une température interne de 145 °F. Ne pas trop cuire.
3. Préparez la salsa : placez la mangue en dés, l'oignon rouge, le jalapeño et la coriandre dans un bol moyen. Mélanger avec du jus de citron vert
4. Servir chaque morceau de saumon avec 2 cuillères à soupe de salsa comme « condiment ».

Conseils nutritionnels :

1. La salsa aux fruits maison est une excellente garniture nutritive pour tout plat de poisson/poulet/tofu à la place des condiments commerciaux qui contiennent généralement des quantités excessives de sucre ajouté et de sodium (sel).
2. Le saumon sauvage est une excellente source d'acides gras oméga-3 qui favorisent la santé du cerveau et peuvent aider à la fois l'humeur et l'anxiété.

La source:

Nicolette Maggiolo est diététiste pour Home Base, un programme de la Fondation Red Sox et du Massachusetts General Hospital, où elle fournit des conseils nutritionnels individuels et de groupe aux anciens combattants et à leurs familles. Originaire de New York, Nicolette apporte son amour de la cuisine, du fitness et une approche intégrative alors qu'elle soutient les patients avec des plans de nutrition individualisés.



PARLER D'AMOUR A MES ENFANTS

INITIER NOS ENFANTS A CETTE
EXPERIENCE EXALTANTE

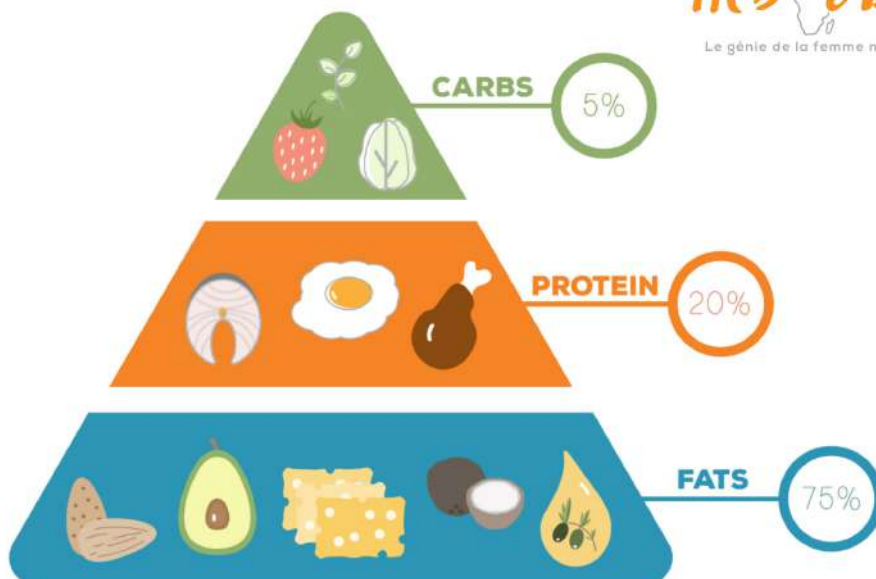
25 - 27 JUIN 2021 EN LIGNE

 (+237) 699632637 - 677832087

 www.lesparentsdadolescents.com

 contact@lesparentsdadolescents.com

KETO DIET FOOD PYRAMID



mbocky

Le génie de la femme noire

Mbocky se rapproche chaque jour un peu plus de ses nombreux lecteurs!

Recevez désormais votre magazine chez vous pendant un an, grâce à une souscription annuelle de 24.000FCFA (Afrique) et de 45 euros (Europe) seulement!



ET CE N'EST PAS TOUT!

Pour chaque souscription annuelle, bénéficiez de 2 magazines gratuits et de plein d'autres surprises.

Alors n'attendez plus!

**SOUSCRIVEZ DÈS MAINTENANT ET
ONGEZ AU CŒUR DU GÉNIE DE LA FEMME NOIRE.**

Plus d'infos sur

004917684442793

WWW.MBOCKY.COM