

# mbcky

Le génie de la femme noire

Les  
Méthodes  
Afro

PRÉVENTIVES  
CONTRE LE  
CORONA

Comment  
Influencer  
Les Clients  
Avec Vos  
Idées?



mon  
mari est  
**PÉDOPHILE,**  
**QUE?**  
**FAIRE ?**

le génie de **MADAME**  
**ABENA** avec  
**Abena Dolls**

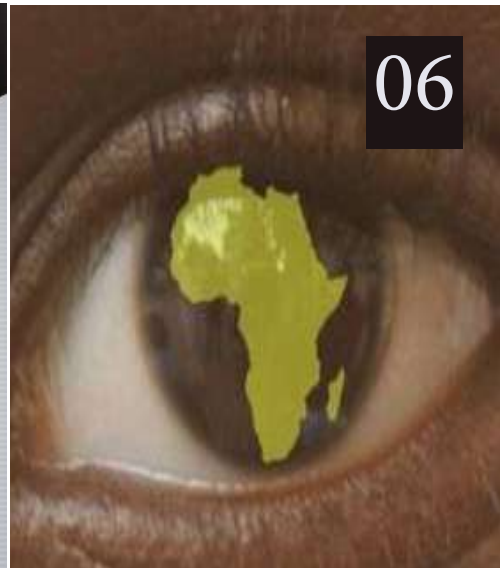


Que la  
femme africaine com-  
prenne qu'elle n'a pas besoin de  
se compromettre pour réussir. La  
facilité ne porte pas du bon fruit mais  
une femme qui produit de la richesse  
avec ses propres mains est une couronne  
pour son mari. Mais au-delà de cela,  
elle est épanouie et peut donc être  
une source d'inspiration pour  
plusieurs et pour ses enfants  
en premier lieu.

*Marie Abena*



04  
Comment influencer les gens avec vos idées?



06  
jusqu'à Quand?



07  
L'Afrique appartiendrait-il aux africains?



Madame Abena fabrique des Poupées



12  
Les méthodes préventives Anti Corona Façon Grand-mère



16  
Il serait Pédophile, que dois-je faire?



## COMMENT INFLUENCER LES GENS AVEC VOS IDÉES?

Une de mes jeunes clientes, appelons-la Julie, est en mission. Julie a une idée, une idée qui gesticule dans son esprit depuis un certain temps, mais maintenant elle se rend compte que pour que son idée ait un impact, elle devra «la rendre publique». Julie croit qu'il existe d'innombrables enfants intelligents, talentueux mais défavorisés qui, pour diverses raisons, ont été exclus des parcours éducatifs traditionnels et risquent donc de ne jamais atteindre leur plein potentiel. Son idée, qui la passionne, est d'aider ces enfants oubliés à réaliser leur potentiel en leur offrant des conseils pratiques pour atteindre leurs objectifs et leurs rêves. Elle a fait des discours en public sur le sujet à des groupes et associations éducatifs, et ses idées ont été présentées dans divers lieux de contenu, mais maintenant elle veut monter le niveau. Elle veut lancer un mouvement.

Elle m'a demandé: que dois-je faire pour diffuser mon idée? Dois-je blogger et tweeter? Écris un livre? Mener une enquête? Diriger un séminaire? Dans quelle combinaison? Dans quel ordre?

Essentiellement, Julie veut devenir ce que j'appelle un «entrepreneur d'idées» - une personne qui construit un effort coordonné autour d'une idée profondément ressentie dans le but d'obtenir une influence, d'affecter la façon dont les gens pensent et se comportent, et donc d'apporter des changements dans un organisation ou système.

Les entrepreneurs d'idées en herbe sont partout: dans les entreprises, les salles de classe et les communautés de toutes sortes, partout dans le monde. Vous en connaissez peut-être un. Peut-être que vous en êtes un. Mais vous n'avez pas une énorme machine de création d'influence derrière vous (peu de gens le font) et vous vous demandez comment faire entendre votre idée avant toutes les autres en compétition pour attirer l'attention. Comment procédez-vous?

1. Quel est mon but? Les gens sont poussés à devenir publics pour toutes sortes de raisons, de la soif de gloire et de fortune au rêve de mener une croisade. Ceux qui acquièrent une véritable influence durable sont ceux qui veulent créer un changement positif pour les autres. Alors demandez-vous: pourquoi est-ce que je fais ça?

Plus vous voulez aider les autres, plus vous aurez d'influence.

2. Comment mon récit personnel transmet-il l'idée? Pour que les gens répondent à une idée, elle doit évoquer l'émotion. C'est pourquoi les entrepreneurs d'idées racontent des histoires personnelles. Si vous pouvez déplacer les gens avec une idée, ils l'adopteront au niveau de l'intestin.

3. Comment les gens peuvent-ils mettre mon idée en pratique? Les idées prennent racine lorsque nous pouvons les utiliser dans notre vie quotidienne. Modélisez vous-même les méthodes et permettez également aux

gens de les adapter à leur propre situation. Plus les gens utilisent une idée, plus ils y croient.

4. Qui dois-je vraiment joindre? Étonnamment, beaucoup d'entrepreneurs potentiels ne savent pas à qui ils veulent parler. Qui sera le plus touché par votre idée? Quelle pensée et quel comportement souhaitez-vous le plus affecter? Plus vous atteindrez un public diversifié, plus votre influence sera large.

5. Comment mon idée se connecte-t-elle à un plus grand «voyage de réflexion»? Aucune idée n'est complètement originale. La plupart sont des améliorations d'un corps de pensée existant. Tous les entrepreneurs d'idées les plus réussis se tiennent sur les épaules des géants et le disent généralement. En fait, il est important que vous n'essayiez pas de vous approprier votre idée. Lorsque vous en donnez autant que vous le pouvez, les gens seront plus - et non moins - susceptibles de vous créditer.

Lorsque vous envisagez de rendre publique une idée, il est difficile de ne pas vous concentrer sur les tactiques - comme les médias sociaux ou les allocutions - en premier. Ce n'est pas faux, car écrire des blogs et donner des conférences vous aide à développer et affiner l'idée. Mais vous devez aussi continuer à essayer de répondre à ces questions plus importantes. Plus vous en faites, plus vous avez de chances que les gens se connectent à votre idée. En fin de compte, pour le monde extérieur, vous et votre idée êtes une seule et même chose. Vous ne pouvez pas faire semblant - du moins pas pour longtemps.

*Écrit par : B. Kenmoe*





## JUSQU'À QUAND ?

**I**ls ont trouvés que nos cheveux étaient crépus et en ont fait un facteur de discrimination. Alors étant de nouveaux aliénés et dominés on les a défrisés et ramollis  
Ils ont trouvés que notre peau était noire, foncé et bizarre. Encore une fois, on a commencé à les éclaircir et accorder plus de crédit beauté à ceux d'entre nous qui naissent naturellement clair

Ils ont trouvé que notre médecine est trop traditionnelle et manquait de précision ou dosage. Alors on s'est abonné à leur pharmacie et leurs médicaments quoique pas toujours efficace. Etc.... Etc..... Etc.

On s'est toujours conformé à leur volonté, maintenant dites-moi honnêtement si dans un tel climat d'adaptation on doit se plaindre de la discrimination raciale ou tout autre abus sur les noirs Pendant ce temps, c'est impossible pour eux d'avoir des cheveux crépus. Impossible pour eux d'avoir une peau noire, hautement importante et pleine de divine mélanine. Impossible pour eux de s'adapter à la bonté de la photosynthèse du soleil.

Alors toi le descendant noir, pour combien de temps vas-tu continuer à ignorer l'évidence ? Pour combien de temps tu vas continuer à céder ton naturel contre de l'artificiel nuisible ? Pour combien de temps tu vas te refuser de réfléchir par toi-même et trouver des solutions naturelles par toi-même à ton bien-être ?

*Écrit par: Grimassoun*

# **L'Afrique appartient-il aux africains ?**

La réponse on la connaît: bien-sûr que non!

L'Afrique ne nous appartient pas, car nous n'avons pas terminé la révolution. Il suffit d'observer le Congo. Lumumba a été assassiné, Mulele aussi et ensuite Mzee. Les congolais n'ont jamais rien compris à la révolution. Les combattants sont pour beaucoup, des nostalgiques de Mobutu ou des individus qui croient aux frontières coloniales.

L'Afrique ne nous appartient plus depuis la chute de Kemet. Seulement beaucoup d'africain refusent de lire Cheikh Anta Diop ou de s'intéresser à l'Égypte, persuadé que ça n'a rien avoir.

L'Afrique n'a pas de religion qui ne soit pas diabolisé, de culture qui ne soit pas dans les musées, d'ambition qui ne soit pas occidentale et capitaliste, de politique qui ne soit pas occidentale, de religions officielles qui ne soit pas occidentale ou arabes.

**Il est temps <<reprenez votre dignité>>.**

**Écrit par : M. Kayemb**

# Marie Abena fabrique des poupées Albinos, noires, métisses

\* Née le 21 Avril 1987, Marie Abena est une jeune femme Camerounaise originaire de la région du Littoral qui a voulu marquer sa génération en répondant au besoin d'identification culturelle dans l'univers des petites filles au travers des poupées africaines Abena Dolls qu'elle commercialise à travers le monde depuis bientôt 2 ans.

Mariée et mère de 4 enfants, Marie Abena est

Diplômée de Pan African Institute of Development West Africa à Buea, où elle obtient avec un Grade A son diplôme en Advertising, Marketing and International Business Communications, elle sera tour à tour employée dans la ville de Douala comme assistante de direction dans une entreprise commerciale de la place et comme gestionnaire de grand compte clients dans une imprimerie basée à Douala ce qui ne fera que réveiller en elle le désir très bien implanté en elle de devenir entrepreneure. De lancer sa propre affaire.



Mais c'est un déclic familial qui la poussera tout innocemment à se lancer dans la création et la commercialisation des poupées à l' image de la petite fille africaine. Car maman de filles elle sera confrontée dans son ménage à n'offrir à ses fillettes des poupées qui devraient leur transmettre des valeurs de chez nous.

Mais son amour pour les poupées ne date pas d'aujourd'hui car elle avoue avoir joué à la poupée jusqu'à l'âge de 12 ans et d'avoir recommencé il y a de cela 2 ans lorsqu'elle eut entre ses mains enfin sa première poupée noire.

Aujourd'hui Marie Abena est la pionnière dans le monde des poupées africaines au Cameroun. Son objectif étant de davantage vulgariser le concept de la poupée africaine pour lutter contre l'aliénation culturelle dont sont victimes les femmes et même les hommes qui dès la tendre enfance n'ont pas compris la valeur de s'aimer tel qu'ils sont et de préserver la beauté naturelle de leur corps. (Couleur de peau et texture de cheveux). Sa Marque ABENA DOLLS arrive à point nommé pour combler les tares de la société en

ce qui concerne les jeux éducatifs de la petite fille africaine qui l'invite à valoriser sa culture.

Elle continue son combat en distribuant et commercialisant ses magnifiques Abena Dolls à travers tous les moyens possibles car pour elle c'est une quête.



Le plus dur est de ne pas se décourager car ce n'est pas évident de venir imposer une innovation dans un univers déjà dogmatique où beaucoup ne connaissent pas l'importance d'offrir une poupée noire à sa fille mais où les gens par ignorance rejettent systématiquement l'inconnu.

Si vous voulez voir ses œuvres de plus près n'hésitez pas à vous rendre dans son Show Room sis à la nouvelle route cité sic à Douala. Contact +237 697337717 / 671448144

Ou encore sur les réseaux sociaux Facebook Abena Dolls

Instagram Poupées Africaines



Pour la femme camerounaise je voudrais apporter un message de Foi et de persévérance mais surroit un message de dignité.

Que la femme africaine comprenne qu'elle n'a pas besoin de se compromettre pour réussir. La facilité ne porte pas du bon fruit mais une femme qui produit de la richesse avec ses propres mains est une couronne pour son mari. Mais au-delà de cela elle est épanouie elle-même elle peut donc être une source d'inspiration pour plusieurs et pour ses enfants en premier lieu.

Elle fait partie de la nouvelle génération des jeunes femmes entrepreneures qui comptent bien marquer leur génération positivement\*

Cordialement,

**Marie ABENA**

CEO ABENA DOLLS

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



# LES METHODES PRE-VENTIVES ANTI CORONA FACON GRAND-MÈRE

A l'heure où le monde se retrouve complètement paralysé par le Coronavirus de type COVID 19 depuis son arrivée à WUHAN en Chine premier épicode de la maladie en décembre 2019, la communauté scientifique mondiale est a pied d'œuvre aux fins de trouver des traitements efficaces et durable en plus de celui préconisé par le professeur Didier RAOULT dont les recherches ont abouti à l'utilisation de l'hydroxy chloroquine et de l'azythromicine comme palliatifs a la maladie.

Cependant des cas de réinfection seraient apparu en chine et en Corée du Nord sur des personnes déclarées guéries du COVID 19 quelques semaines plutôt ; Cela remet donc à l'ordre du jour des différents travaux de recherche scientifique les méthodes préventives appropriées anti Corona.

Dans le cas spécifique de l'Afrique, qui fort heureusement enregistre durant cette pandémie un faible taux de décès malgré les nombreux cas de contamination enregistrés jusqu'ici et ce contrairement aux pronostics annoncés par l'OMS faisant état d'un risque d'Hécatombe lié au COVID 19.

En effet, le continent Africain est réputé pour son amour de la médecine traditionnelle à base d'écorces et plantes que nous offrent si généreusement notre écosystème.

De ce fait l'ensemble des tradi-praticiens ont imaginés des recettes façon « grand-mère » en guise des méthodes préventives anti COVID 19 dont nous énumération sera faite dans cet article.



De nombreux gestes barrières ont été recommandés par l'OMS afin d'éviter toute contamination au Corona Virus dit COVID 19 et parmi lesquels le renforcement du système immunitaire à travers une meilleure alimentation ci-dessus quelques aliments recommandés pour la consommation dans ce processus de lutte contre le CORONAVIRUS.

Selon les études menées par les chercheurs, il a été donné de constater que le PH du virus variait entre 5.5 et 8.5 ;

Cet intervalle met en exergue la nature alcaline du Virus il est donc recommandé de consommer des aliments dits alcalins à l'instar de ;

\*Citron ph : 9,9

\*Le Choux : 8 ,2

\*Avocat : 15,6

\*Mangue : 8,7

\*Ananas : 12,7

\*Orange : 9,2

Ce faisant les fruits sus évoqués en dehors de leur côté alcalin, ces fruits sont recommandés du fait de leur teneur en vitamines C et E et en Zinc qui sont les minéraux prescrits pour le renforcement immunitaire contre le COVID 19.

Aussi il est conseillé de boire une quantité importante d'eau afin d'irriguer en permanence le système digestif favorisant ainsi la poussée du virus vers l'acide dégagée par l'estomac qui tuerait le virus.



## 2- La Prévention par la médecine traditionnelle

Outre mesures de prévention telle que la stimulation et le renforcement immunitaire par l'alimentation l'usage de l'auto médication a base de produits bio n'est pas écartée. On peut observer dans nos différents ménages depuis l'apparition du COVID 19 la ruée vers les plantes et diverses écorces issues de nos forêts ;

Ainsi une majorité de la population spécialement celle africaine propose les solutions comme alternatives préventives au COVID

\*La consommation d'Aloès Vera du fait de son amertume ; elle est peut-être consommée dans 1litre d'eau matin et soir.

\*La Mixture Miel et Ail

Celle-ci est connue pour ses vertus thérapeutiques en ce sens que l'ail est reconnu comme antibiotique que l'on utilise pour le traitement de la grippe saisonnière ; La toux étant un des principaux symptômes du COVID 19 cela pourrait justifier son usage comme prévention.

\*Le Kinkeliba /ATHEMESIA/ IKOUK

Il s'agit de plantes et d'écorces que l'on retrouve dans les forêts d'Afrique centrale et de l'Ouest précisément au Cameroun, au Congo, au Sénégal ;

Elles peuvent être consommées sous forme de boisson ou peuvent être utilisées sous forme de bain de vapeur.

\*Les Cristaux de Menthe

Les Cristaux de menthe ou dérivés du menthol sont utilisés pour des bains de vapeur en inhalation afin de décongestionner les voies nasales qui elles aussi sont attaquées par le COVID19 car constituent l'une des voies favorables à la pénétration du virus dans l'organisme.



Le COVID 19 continue de tenir en haleine la communauté scientifique mondiale car son origine jusqu'ici n'est pas encore tout à fait identifiée en dépit du fait qu'une piste lui donnerait une origine animale par la chauve-souris. Et face à l'apparition de nouveaux symptômes au fur et à mesure des études menées en laboratoire, les chercheurs s'activent jours et nuits à la recherche de solutions durables dans le but d'éviter des cas de réinfection comme observé en Chine et en Corée du Nord sur des personnes au préalable guéries après déconfinement.

Dans le cas de la médecine traditionnelle Africaine qui a fait ses preuves sur de nombreuses pathologies, le cas du COVID 19 remet en question la pertinence des différentes recettes jusqu'ici proposées dans le cadre de la prévention du COVID ceci du à l'absence de statistiques palpables de cas de guérisons liés à l'usage de la médecine traditionnelle ainsi que de la diminution de cas positifs de par l'usage de ces produits bio visant à se protéger du COVID 19 :

Ceci dit, même si la médecine traditionnelle garde ses lettres de noblesse car ayant fait ses preuves pour des pathologies comme le paludisme, il n'en demeure pas moins que dans le cas du COVID 19, la prévention efficace reste le respect scrupuleux des gestes barrières édictés par l'OMS car il a été donné d'observer une nette diminution des taux d'hospitalisation, de réanimation et de contamination liés au COVID19 dans les pays les plus touchés par la pandémie comme l'Italie.

*Écrit par : Angel L.*



## Que dois-je faire si je soupçonne que mon mari est pédophile?

D'abord, pourquoi pensez-vous cela? Ce n'est pas le genre de chose qui est habituellement évidente. Si son comportement vous a rendu suspect, demandez-vous s'il y a une explication plus simple - il y en a généralement.

Deuxièmement, demandez-lui. Dites-lui pourquoi vous y avez pensé et demandez-lui si vous avez raison. Ne faites pas cela de quelque manière que ce soit de façon critique ou condamatoire, soyez simplement curieux. Acceptez sa réponse.

Il pourrait dire oui. Dans ce cas, faites-lui un gros câlin, dites-lui combien vous l'aimez et soutenez-le dans tout ce qu'il doit faire.

S'il admet avoir enfreint la loi, cela devient un peu plus compliqué. Vous voudrez peut-être impliquer la police (et vous pourriez avoir raison de le faire), mais parlez-en d'abord avec lui. N'oubliez pas que tout ce qui se passera vous affectera (ainsi que la famille, le cas échéant). La thérapie pourrait être un meilleur cours.

Il pourrait dire non, bien sûr, et tout nier, et il pourrait dire la vérité quand il le ferait. C'est pourquoi votre attitude lorsque vous demandez est si importante. Dans ce cas, vous lui donnez un gros câlin, dites que vous êtes désolé, dites-lui combien vous l'aimez et que vous seriez toujours vivant si vous aviez raison, puis passez à autre chose.

Écrit par : B. Kenmoe



# Sunflor

Sublimez vos Envies !

CK Consulting

## Décoration & Conseils

- Commandez vos fleurs (maison, bureau..)
- Réservez des surprises à vos proches (anniversaire, félicitations, remerciement, reconnaissance..)
- Rehaussez vos Evenements



(+237) 243 14 33 33 • +237 654 81 01 18 • +237 698 47 07 04  
boutique@sun-flor.com • contact@sun-flor.com • www.sunflor.com

*Votre beauté, notre passion !*  
*Meilleurs vœux*  
*2020*



LA BOITE A BEAUTÉ

[www.laboiteabeaute.net](http://www.laboiteabeaute.net)



rEVe

Savon liquide

AIC  
African Job Concept



**Ne vous découragez pas. C'est  
la dernière clé du trousseau  
qui ouvre la porte**