VOLUME 2 FREE ISSUE 7

OMOLUABI

November 2022

Ruqayya Oud Perfume - Sokoni

Written By Senkat Nden

Interviewer: Hello, Ruqayya
Ruqayya: Hi
Interviewer: Nice to meet you in person
Ruqayya: Thank you!
Interviewer: In this interview, we are going to as you some quick questions with regard to yourself and your business. The idea is to advertise and tell the world out there what you have. So, here's the first question; Tell me about Ruqayya.
Ruqayya: Yes, sure. My name is Ruqayya, I am from Kano, Nigeria. I was an entrepreneur from age 16. I started with a couple of businesses my uncles and brothers were into. They were importing designer bags and shoes into Nigeria from Italy, Spain, and France. I was retailing the items in Nigeria. It became a family business. Entrepreneurship has been in me for a long time. I am the CEO of Ruqayya Oud Perfume.
Interviewer: It's nice to know entrepre-

Continue on page 2

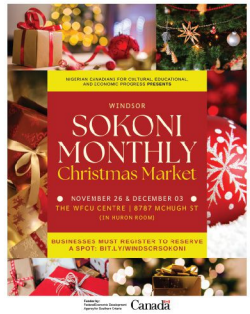


L-R: interviewer and Ruqayya

SOKONI – The Marketplace

Sokoni is the name our organization chose to use to represent a branch of our non-profit's section where we help black businesses in the community. It is a Swahili word that means marketplace. The word is fitting because we host different marketplaces in different cities for our vendors to sell their products and promote their brands. Sokoni supports black businesses through registration, promotion, website creation support, physical market, networking, social media, and training workshops.
The main location is hosted in Windsor, Ontario at the building on 3170 Walker Road. Here we have a couple of vendors use our kitchen and other rooms to sell their products from their business. We also have an Afro Store here where we sell Nigerian Fashion, ingredients and food, hair extensions, shea butter,

Continue on page 3



The Ultimate Guide to Cleaning Your House Before Leaving on Vacation



An additional benefit of taking a vacation, besides relaxing and changing pace while it occurs, is being able to appreciate and enjoy your routines, home, and everyday life again.
The worst part, however, is returning home to an unpleasant host who slams you with unwanted demands as soon as you step through the door.
Making some planning and preparations before you depart for your vacation can ensure that your home will welcome you back with open arms, making your return as relaxing, predictable, and smooth as possible.
Make a Checklist for Cleaning
A good idea before you start is to create a checklist you can take from room to room. You have to do a lot, so it's easy to jump in and get lost in the process. Before you embark on an extended vacation, you don't want to miss anything. List all of the rooms you need to prepare and write them down.

Continue on page 2

Best Tips for Staying Healthy During the Holidays/Christmas Time

Written By Senkat Nden

Holidays are filled with joy and excitement. Aside from the great festivities that make the holidays so special, you can plan - and eat - large, elaborate meals and desserts, mix with the crowds, and share time with friends and family.
In the same way that the holidays make life so enjoyable, they can also put an adverse impact on your health. In that case, what can you do to maintain good health during the holidays?
You don't have to let your health slip away during the holiday season. Health pitfalls can be avoided with some planning and effort.

Continue on page 2



INSIDE

8 PAGES - ENGLISH AND FRENCH
Ruqayya Oud Perfume - Sokoni.....1
Sokoni - the marketplace.....1
The ultimate guide to cleaning your house before leaving on vacation.....1
Best tips for staying healthy during the Holidays/Christmas time.....1
Advice to the young African.....3
Season of dead.....4
Sokoni Fall Market- London.....5
NCCEEP November-Events.....5
Word Cross.....6,7

FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565

Ruqayya Interview

Continue from page 1

neurship is something you have been doing for a long time. That leads to my next question.
What's the motivation and drive behind your venturing into perfumery as a niche, since you have tried other kinds of businesses?

Ruqayya: So, I lived in Dubai for 17 years. Like I said, I had a tourism company there, I did some importation and exportation, as well as Real Estate. I remember those days in Dubai going to the Souk from work and the whole environment smelled nice. Being a perfume lover, that always stood out for me; I've always liked people around me as well as my environment to smell nice. It was then, I realized my passion for perfumery and decided to venture into it, and here I a today.

Interviewer: Back to Ruqayya Perfume, how long has it been in existence, and when did you officially commence business?

Ruqayya: I officially started the perfumery business in 2014. So, Ruqayya Oud Perfume has been in existence for 8 years.

Interviewer: What products do you have to sell?

Ruqayya: Perfumery isn't just about perfumes; it also includes skincare products. As a lancer's perfumery, I deal in organic skincare products, as well as perfumes. All our perfume oils



are 100% organic, from the oud to the other brands; these are oils in their purest form before being mixed with other chemicals, alcohol, and water which eventually makes it a perfume spray. So, our perfumes and skincare products are 100% organic with no allergies. Our skincare products include buttercream milk soap, black soap, and deodorants, amongst others.

Interviewer: What is your biggest motivation in business? What keeps you going?

Ruqayya: I love to serve customers. The fact that my business allows me the opportunity to serve and solve people's problems is enough motivation for me. For the perfumes, whenever people tell me their mood, I can recommend the most suitable perfume. For instance, I get customers who go; I have a party to attend, or I am shy to talk to a girl, what sort of perfume I should wear so I can be attractive? Some other people meet me to ask if I have solutions for dry skin, and eczema even after using other deodorants. I make recommendations for some of my products to them. They try it and come back for more. They bring their families, friends, and refer other people to our shop; that keeps me going.

Interviewer: That's interesting. Where do we expect to see Ruqayya Perfume in 5 years?

Ruqayya: I love that question. I hope to have at least 3 branches in Toronto, and another in the US. I want to expand so that anywhere you go, all you hear will be "Ruqayya Oud Perfume". I believe the next 5 years will be a boom because people have started knowing us, what we do, and what we give at a very reasonable price. I also believe the next 5 years will be beyond our imagination.

Interviewer: You've been in the business Since 2014, what are some of the challenges you've experienced or still experiencing?

Ruqayya: My challenge will be that people haven't known us as much as we'd want yet. We just opened the physical shop after Covid, and we are still new in the market. By people knowing us, I mean spreading our customer base beyond our physical location. The plan is to extend our customer base across other towns and cities. I don shy away from challenges, I face them. We are optimistic that in the next 2 years, it shouldn't be a challenge anymore.

Interviewer: I like to hear that. This leads me to my next question. You were talking about boosting your customer base, and having more people know about your business, and what you have to offer. So how can people access your products? Are you on any digital space or social media platform?

Ruqayya: We are on Facebook and Instagram, and we also have a website. We also have a physical store people can visit. Our Facebook and Instagram pages are; ruqayyaoudperfumes. Our website URL is www.perfumeoud.com. We also work with organizations like Sokoni and Digital Mainstream to advertise our business. They advertise us on their Social Media Platforms, websites, and magazines. They are doing a great job.

Interviewer: Good to hear that. What's your physical address again?

Ruqayya: 25 Agnes Road, Mississauga, Ontario.

Interviewer: Thank you Ruqayya perfume for your time today. It was an interesting moment with you. I look forward to coming some other time and having more discussions with you.

The Ultimate Guide to Cleaning Your House Before Leaving on Vacation

Continue from page 1

Start with the kitchen, the bathroom, and the main living area. You should however consider including your yard and garage, too, to be safe.
The Ultimate Cleaning Guide
• Run garbage disposal until clear
Remove food by running the disposal for a few seconds. Once the drain is clear, turn it off and let the water run for a few minutes. To freshen and clean, sprinkle a little baking soda into the drain.
• Clean counters and kitchen surfaces
Remove any stains, crumbs, or residue you notice on the surface with the microfiber cloth. To prevent streaking, wipe down your countertops with a clean, dry microfiber cloth. Polish them if necessary.
• Sweep, vacuum, and mop floors
Bleach is usually recommended for disinfecting hard surfaces, but you will usually want to avoid bleach and other harsh chemicals on your flooring. If you would like to disinfect vinyl and laminate flooring, you can mop them with one gallon of warm water mixed with one cup of white vinegar.
• Clean the refrigerator
Also, check inside the refrigerator. Freeze, eat or toss whatever will spoil while you're gone. Simple enough. No one wants to leave rotten, stinky food in the fridge.
• Take out all trash
Cleaning also includes taking out the trash. You should, however, make sure you remove the garbage before you leave if you clean out your refrigerator. Otherwise, you could come home to all kinds of rancid smells and pests galore.
• Declutter your home
It seems household clutter is fairly harmless. When people surround themselves with too many things, they feel stressed and like their lives are out of control. It is a good thing to declutter your home and take care of the mess to take better care of yourself.
• Wash laundry
It's easy to forget the obvious things when frantically packing and cleaning the house. Let's say you forgot to put the last load of laundry in the dryer.
Bedroom Checklist
When you prepare well before leaving, sleeping in your bed after a vacation can be one of the best experiences of your life. Use this checklist to ensure your bedroom is clean:
• Aerate blankets, pillows, and mattresses: Even though this isn't a must-do, it will help you avoid a stale bedroom odor if you're going out of town for a long time.
• Replace the bedsheets: Getting into a newly made bed after a long flight or drive is a pleasant experience, isn't it?

Continue on page 3

Best Tips for Staying Healthy During the Holidays/Christmas Time

Continue from page 1

10 Tips to Stay Healthy this Holiday Season
1. Drink plenty of water
You will stay hydrated and prevent mindless



eating if you consume adequate amounts of water. This strategy has proven successful over the years. Drinking water keeps you full. You are likely to eat less of that meal if you drink two cups of water before eating.
During this holiday period, it is advisable to drink water first before eating anything else since there will be less space for anything else, resulting in a healthier you.
2. Eat a lighter salad
There are lots of picnics and barbecues during Christmas, where pasta salads, creamy potato salads, and cheese dips are abundant. Bring a nutrient-rich bean salad, a potato salad laced

Continue on page 3

Advice to the young African

The main demographic of our organization is Nigerians and Africans in general and some common instruction from Nigerian and African parents is to go to university and become a doctor. Most young African individuals have heard some type of advice along these lines and it limits their knowledge of the different ways that you can make money in the world. I would encourage young people to keep an open mind and to experiment a lot when they are young so that they can have time to fail. Failing will allow them to figure out what it is that they like and what they don't like. With such easy access to information on the internet, those in high school should be using their free time to research different ways to earn a living in their community. For example, they could do a trade at college and do an apprenticeship program. Here they will earn money while shadowing a professional licensed contractor in whatever field they choose. This way they are gaining experience while earning money and getting a diploma at the end of it all. They also benefit by earning the status of a licensed contractor at the end of their study period as well. This is a good option for someone who doesn't want to go through strenuous hours studying and would rather earn money right after high school doing physical labor.

Another option would be to be an entrepreneur. This is a very broad title that basically means a person who is a freelance worker who earns money in many different ways. Not everyone is cut out for this lifestyle, it is a lot of individual work although the long-term benefits are huge. Young people should form good habits early to put themselves in a good position to be able to choose if they want this lifestyle. Some good habits they should learn are saving their money, skills that are needed by society, where to invest their money, delayed gratification, and understanding wants versus needs. If they follow these simple good habits they have a greater chance of being successful in life.

Best Tips for Staying Healthy During the Holidays/Christmas Time

Continue from page 2

with vinaigrette, and a green veggie-packed garden salad instead if you are attending somewhere that requires you to bring a salad.

3. Maintain an active lifestyle

During the holidays, it's easy to neglect exercise. It is cold outside, you need to decorate and plan a party, or you might have to visit with relatives. Still, physical activity is essential for staying



healthy. Schedule time for exercise and prioritize it.

Overindulging in calories can be burned off by exercising a little more. Maintaining your health throughout the year by exercising is essential, especially during the holiday season.

It would be beneficial to exercise to burn off the extra calories consumed during the holiday season. Engage the whole family in fun family workouts. When you exercise during the holiday season and afterward, it makes you feel good overall, relieves stress, improves brain and heart function, and improves your overall mood.

It can be difficult for some people to stick to a strict workout routine during the holidays. As opposed to trying to go to the gym five days a week, focus on doing something to get you moving every day. Consider going for a walk with family or signing up for a fitness class with a friend (hello, holiday specials).

4. Practise saying no

It is important to practice healthy nutrition during this festive season when you will be faced with so many different types of foods. Say no to unhealthy foods! Try to limit sodium intake, limit your intake of foods with added sugars, and reduce your intake of saturated fats if you have a history of hypertension.

Because most party food is sodium-laden, contains lots of sugar, is fried, and contains plenty of fat, you should limit what you eat. To avoid eating junk food while out, eat a healthy meal at home before going out. Don't feel obligated to eat everything offered to you.

5. Choose healthy foods

Fill your plate with healthy food and prepare a healthy holiday menu. Rather than green bean casserole, choose green beans or corn instead. Bring a salad or a tray of vegetables if you know healthy dishes won't be available at your family dinner.

You should determine how much food you are comfortable eating before you start eating and stop when you are full if you're



prone to overeating over the holidays.

6. Snacking in moderation

Snacks consumed throughout the holidays are often underestimated in terms of calories. Even if you eat a healthy meal, your snack choices can ruin it. Keep track of the amount you consume. Load up on vegetables and fruits instead, as these contain fewer calories, are more filling, and are healthier in the long run.

7. Avoid skipping meals

With so many snacks and treats available, it's easy to fill up on calorie-filled snacks and skip the more nutritious meals you'd usually have. It's not surprising that this leads to weight gain. You can avoid a sugar crash by eating properly throughout the day and limiting your temptation to indulge in sweets.

Continue on page 4

SOKONI – The Marketplace

Continue from page 1

and more. We host a Sokoni Monthly once a month and combine it with an event for vendors to collaborate with us and draw traffic to them. Some ways the community keeps up with our Sokoni monthly's is through word of mouth, our WhatsApp group chats, and our social media posts on Instagram, Twitter, and Facebook.

Our next Sokoni Monthly is going to be at WFCU Centre in the month of December with people there to celebrate the holidays. We encourage members of the community to continue to tell friends and family about our Sokoni business so that we can help black business grow and experience success.



The Ultimate Guide to Cleaning Your House Before Leaving on Vacation

Continue from page 2

• Open your closet doors: Wardrobe doors can close too tightly and develop a musty smell when left closed for an extended period.

• Arrange your clothing: Drop the dirty ones in the laundry basket if you don't have time to wash them. Make sure your closet is full of clean clothes. Organizing your clothes before the holiday is tedious, but once you return with dirty clothes and tons of new t-shirts, you'll be able to unpack everything easily.

Conclusion

It doesn't have to be difficult to clean your house before you go on vacation. You can leave for vacation and come home to a sparkling clean house in no time if you make a list and follow it. Remember to get rid of anything that welcomes pests and mold, such as standing water, debris, and food particles.

You can always hire us before your vacation or arrange for cleaning during your vacation if you find cleaning before your vacation tedious and exhausting. When you return, your home will be sparkling clean.

Best Tips for Staying Healthy During the Holidays/Christmas Time

Continue from page 3

8. Consume alcohol in moderation
For women, one drink per day is recommended, while for men, two drinks per day are recommended. If you intend to have a glass of wine or a bottle of beer, prepare your mind for it.
When you have another drink, it's hard to say 'no' to a third; so it's better to have a plan and follow it. You can minimize alcohol consumption by sipping sparkling water in between drinks. You'll feel better overall and your liver will have fewer stressors during the holidays.
9. Trade your favorite dishes
Many of our favorite Christmas dishes aren't the healthiest options, so why not try some of these healthier alternatives. Chili prawns are better than classic prawn cocktails, pesto is better than cheese dip, and bliss balls are more fun than truffles. Not only are these dishes delicious, but they also feel indulgent.
10. Keep in mind that there will always be next year
It is important to schedule downtime during the holidays to stay healthy. You can easily fill your calendar with every Christmas invitation and event you can find. If your schedule is packed, you may feel burned out, tired, and less festive. Instead, focus on a few meaningful activities. Maybe you enjoy watching holiday movies with your family, baking cookies, and attending work parties. Make sure you attend these events! The next time you are overwhelmed by the thought of a cookie exchange, choral concert, or another event, skip it! There is no need to participate in every event this year.
Bottom Line
You may find it hard to maintain a gym routine or eat a whole foods diet during the holidays, but remember, progress, not perfection, is what counts.
You'll be ready when the clock strikes midnight on December 31st if you begin those healthy holiday habits and make good choices now. Throughout the year, you'll already be building momentum for a healthier lifestyle.

SEASON OF THE DEAD

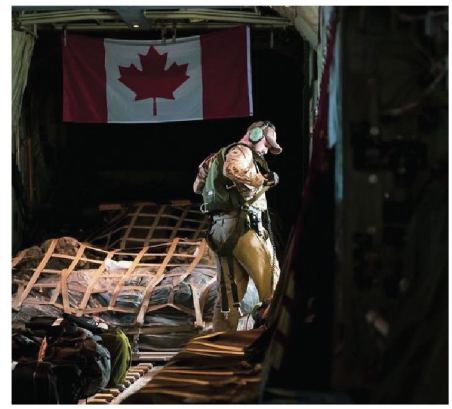
Written By Pst. Amos Dimeji



The fall season seems to be the period of recognizing the dead, but in medieval Europe; winter is the real period of fear and death. It had been a strongly held belief in those days that the Devil roams the land, talking with whomsoever he would, so people make sacrifices to entreat the spirit of death roaming the land; those were the days when the Vikings held sway in Northern Europe, an environment where only men of Lion of your dare to venture.
The real truth may be the fearsome power of nature and the fact that it was little understood at the time; the impact of the long, cold season where the nights are longer and people must stay indoors, in a period when technology was primitive and applied only by a few, when human cooperation was little and the government was a loose network, offering very little attachments to settlements as well as little availability of knowledge, that is sufficiently enough for people to protect themselves. Even today, natural phenomena beyond human comprehension will bring all men to their knees; without doubt tsunamis or floods beyond usual or any hitherto unknown natural phenomenon will be devastating and people will react typically – Call on God!
Despite the advancement of science and the availability of great technologies, the season of the dead is ingrained in the human psyche; it is even accepted somehow to be the truth that the dead actually do not disappear. It seems comforting that the living can have celebrations that bring back the dead to have communion with the living; this brings joy to the heart of living people that there is a possibility that the dead are aware of the living and they may have satisfaction with the thought that they are not forgotten.
The peoples of ancient civilizations prepare to meet the devils that harass them at winter time; the spiritualists of those times have determined that a sacrifice kept at the door will be seen as a treat to appease the spirit of death to avoid the threat of death, a festival that has metamorphosed to the Halloween with its costumes that ended in the night of treats and tricks. As Christianity gained ground in Europe, it sought to eliminate the pagan practices of the Vikings and other European tribes of then but it proved abortive and so Halloween remains, perhaps the most enduring practice of the ancient men of Northern Europe to date, it is surprising that a few others are beginning to come back, in the past few years, between six thousand to ten thousand people (6-10,000) attend the Summer Solstice at Stonehenge, England.
October 31 is Halloween, which is essentially the day of the dead in Western societies but the Mexicans that have a mixed heritage of Spaniards, a southern European tribe also honor the dead between Oct 31 and November 2, it is essentially the same practice with a slight variation. For the Mexicans, foods are prepared and placed in places as if the dead will come to dinner; before that people will visit the graveyard, decorate it, and pray for or to the dead; somehow, people expect something because, at the end of it all, there is some satisfaction that the people of the past are honored.



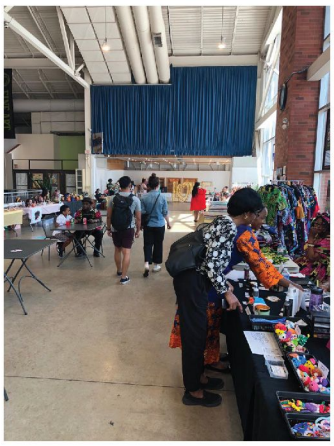
Even the Church follows suit with All Saints Day which falls usually around the same period. It began as a day in the Church world to remember the martyrs, those that paid great prices for their faith since about the 4th Century AD when it used to be around Easter period but it got moved to be inserted in the season of death. These thoughts may have influenced the secular powers to recognize those that laid down their lives to defend the society at wars sometimes around the same period because the Armed Forces Remembrance Day follows shortly.



Deep below the surface is the spiritual influences of societies that may pretend that they have no rooms for myths or spirits or the afterlife or any matter that can not be proved by the laws of science but the force that binds societies together is shared values with roots in myths and stories that people find difficult to let go and anyone that can break those things from the society may also succeed in driving such a people to extinction. The ties that bind a people together are beyond bread and butter but a shared sense that they are of one another and even beyond the grave, they hold their thoughts to be true and expect it to be as they have always believed. For this major reason, the season of death may be rephrased as the season of reflection, because the tie that binds is perhaps further appreciated and reinforced.

Sokoni Fall Market - London

Written By Carmelle Rukiza



On Saturday, November 5th the city of London showed up and showed out for the black community. This I can say with complete and utter confidence! Our Fall Sokoni Black-owned Celebration was indeed that.

A moment of joy
Conversations were flowing and new friendships were woven during our market. People of all backgrounds and communities joined us in the spirit of harmony to support Black entrepreneurs in the city by inviting their own friends and family, taking time to speak with entrepreneurs one to one and to get to know each other, share a laugh with people who they have never met and tried delicious food for more vendors old and new. In this market, we launched a brand new afro European catering service, The Africafé where one can find desserts made popular in East and Central Africa. Previous Sokoni events inspired the owner of The Africafé to give London a taste of home.
A moment of hope!
One of the event attendees, a man of Punjabi descent, stopped by to express how much he enjoyed it and that it reminded him of life in Birmingham, England where multicultural gatherings of this nature are pillars in the life of the community. Another testimony from a family who stopped by to express how deeply they believe in the need to build community after having moved to London from other parts of the province. This was a moment of Hope for those who wish to unite with their local Black community.
Aspiring journalists from the University of Western Ontario made their way to the market after having found the event online and stated that they looked through an online calendar of things to do in London that weekend and that this event seemed like what would be the most fun. It appears they were not disappointed. These journalism students made their way around the market to gain a better understanding of the program and to bring the news back to their own university community.
My hope is that Sokoni will bridge the connection of diverse communities across London, all rooted in a vision to surround Black entrepreneurs and their families with deep community love, support, and hope.
A moment of celebration!
After enjoying the savory doubles from Triniman Kitchen, grabbing a plate of Nigerian food from Roswen Marketplace, and stopping by The Africafé for delicious beignets, attendees witnessed the inaugural fashion show! Featuring pieces from Zee Store, Kimi Beulah, The Kozii Label, Crafted Crown, AfroChic, and The Retro Bag Canada, visitors were led to a serious reflection about revamping their fall wardrobe!
Leading entertainments were Chad and Delo from VybeKingz Entertainment and rising DJ, DJ RĪNŌ. It's not a party without incorporating the sweet sounds found in the Global Black diaspora. Occasionally a baby or two made their way to the dancefloor to show off their moves. Our joy was deeply contagious!

NCCEEP November Events

NCCEEP EVENTS

SOKONI Monthly: Kitchener - Waterloo
Saturday, November 12th, 2022
9:00am-1:00pm
300 King Street East, Kitchener
Our market is back at the Kitchener Farmer's Market, shop from many amazing local Black businesses!

B.E.P Online Workshop
Monday, November 14
6:30pm-8:30pm
We'll be hosting Lynn Johnson, a chartered accountant, who will be presenting the workshop: Preparing Your Small Business for Tax Season in Canada. To attend, members must go to the B.E.P Whatsapp group for the ZOOM link. These workshops are offered to the registered participants of the SOKONI Black Entrepreneurship Program. Visit www.ncceep.com/bep to register

International Men's Day
Saturday, November 19
6:30pm-9:00pm
Mackenzie Hall Cultural Centre | 3277 Sandwich Street West
Join us to appreciate and celebrate our men and promote positive expressions of masculinity. Go to ncceep.com/events to register and attend in person or to receive the ZOOM link.

SOKONI Monthly: Windsor
Saturday, November 19
6:30pm-9:00pm
Mackenzie Hall Cultural Centre | 3277 Sandwich Street West
Come out to the Fall Market to support our local Black-owned businesses and organizations!

Annual General Meeting
Tuesday, November 22
6:30pm
Online via ZOOM
The Annual General Meeting for the Nigerian Canadians for Cultural, Educational and Economic Progress. Visit ncceep.com/events to register.

SOKONI Monthly: Toronto
Saturday, November 26
1:00pm-5:00pm
166 Oakdale Road, Toronto
Come out to the Fall Market to support our local Black-owned businesses and organizations!

SOKONI Monthly: Windsor
Saturday, November 26
12:00pm-4:00pm
The WFCU Centre | 8787 McHugh Street, Windsor
Come out to the Christmas Market to support our local Black-owned businesses and organizations! For further information email sokonibep@ncceep.com.

SOKONI Monthly: Hamilton
Saturday, December 03
10:00am-3:00pm
435 Mohawk Road West, Hamilton
Come out to the Regional Winter Market to support our local Black-owned businesses and organizations! For further information call 365-889-6464 or 905-616-1636.

SOKONI Monthly: Windsor
Saturday, December 03
12:00pm-4:00pm
The WFCU Centre | 8787 McHugh Street, Windsor
Come out to the Christmas Market to support our local Black-owned businesses and organizations!
For further information email sokonibep@ncceep.com.

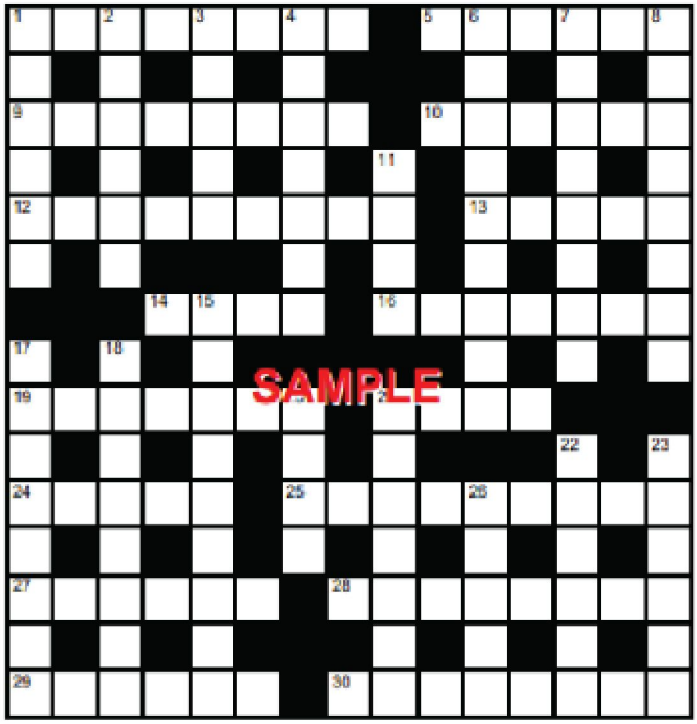
NCCEEP PROGRAMS

Youth Justice Life Skills Course: Fall Session
Every Wednesday | October 5th - November 23
5:30 PM – 8:00 PM
MacKenzie Hall Cultural Centre | 3277 Sandwich St. West, Windsor
Register today to get more involved with the community, learn new skills and prepare yourself for your future. Open to ages 12-18. If you are interested in registering for the program or would like to learn more information about the program, please email NCCEEP's Youth Justice Program Manager at youthjustice@ncceep.com with the subject line: YJ Life Skills Course.
Register at ncceep.com/youthjustice

Seniors Social Hour – Online
Every Thursday
6:00 PM – 8:00 PM
ZOOM Code - 907 740 7772
Join our weekly Thursday online meetings as we craft, exercise, chat and more!
Visit ncceep.com/nhsp for more information

FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565

WORD CROSS



Across

1. Country called "The Heart of America" (8)
5 "The Girl With the Dragon Tattoo" setting (6)
9 State of disorder (8)
10 Grenada neighbor (6)
12 Komodo dragon's home (9)
13 Important means of communing with Jah (5)
14 Golden Triangle country (4)
16 Black Sea republic (7)
19 "Good Morning, ___!" (1987 Robin Williams film) (7)
21 Andean land (4)
24 Island nation whose president is Baron Waqa (5)
25 Baltic country (9)
27 Married (6)
28 Angkor Wat locale (8)
29 Bean, e.g. (6)
30 Overdetermined (4-4)











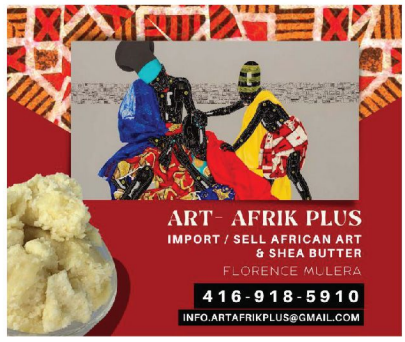


FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565



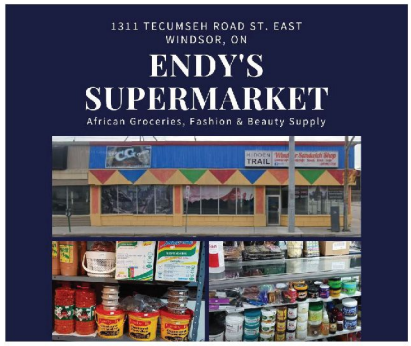








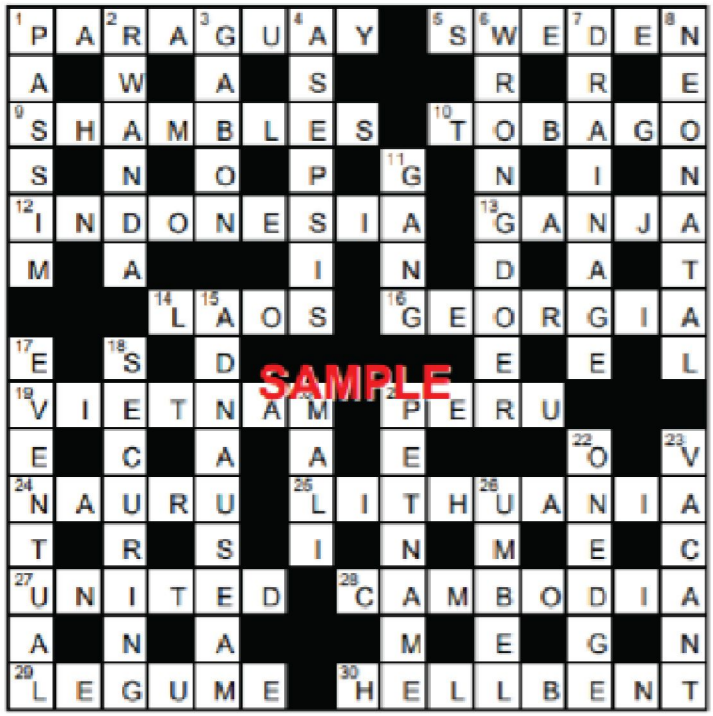








WORD CROSS ANSWERS



Down

1 Footnote word (6)
2 Burundi neighbor (6)
3 Libreville's land (5)
4 Absence of germs (7)
6 No Clue
7 Ditch or pipe type (8)
8 Hospital unit for newborns (8)
11 Jets or Sharks, e.g. (4)
15 Over and over (2,7)
17 Ultimate (8)
18 Making safe (8)
20 French Sudan, today (4)
21 Affectionate moniker (3,4)
22 Antsy (2,4)
23 Empty (6)
26 Flower cluster (5)



























FOR ADVERT PLACEMENT
KINDLY CALL:
6477014565

OMOLUABI

Novembre 2022

Ruqayya Oud Perfume - Sokoni

Écrit par Senkat Nden

Intervieweur : Bonjour, Ruqayya
Ruqayya : Salut
Intervieweur : Ravi de vous rencontrer en personne
Ruqayya : Merci !
Intervieweur : Dans cette interview, nous allons vous poser quelques questions rapides sur vous-même et votre entreprise. L'idée est de faire de la publicité et de dire au monde ce que vous faites. Alors, voici la première question; Parlez-moi de Ruqayya .
Ruqayya : Oui, bien sûr. Je m'appelle Ruqayya , je viens de Kano, au Nigeria. J'étais entrepreneur depuis l'âge de 16 ans. J'ai démarré avec quelques entreprises dans lesquelles mes oncles et mes frères entreprenaient. Ils importaient des sacs et des chaussures de marque au Nigeria depuis l'Italie, l'Espagne et la France. Je vendais les articles au Nigeria. C'est devenu une entreprise familiale. L'entrepreneuriat est en moi depuis longtemps. Je suis le PDG de Ruqayya Oud Perfume.
Intervieweur : C'est bien de savoir que

Continuer à la page 10

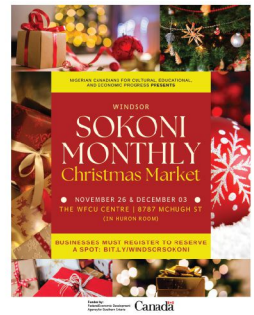


L-R - intervieweur and Ruqayya

SOKONI – La place de marché

Sokoni est le nom que notre organisation a choisi d'utiliser pour représenter une branche de notre section à but non lucratif avec comme objectif d'aider les entreprises noires de la communauté. C'est un mot swahili qui signifie marché. Le mot est juste parce que nous hébergeons différents marchés dans différentes villes pour que nos fournisseurs vendent leurs produits et fassent la promotion de leurs marques. Sokoni soutient les entreprises noires par le biais de l'inscription, de la promotion, de l'aide à la création de sites Web, du marché physique, du réseautage, des médias sociaux et des ateliers de formation.
L'emplacement principal est hébergé à Windsor, en Ontario, dans le bâtiment situé au 3170, chemin Walker. Ici, nous avons quelques vendeurs qui utilisent notre cuisine et d'autres salles pour vendre les produits de leurs entreprises. Nous avons également un Afro Store ici où nous vendons de la mode nigériane, des ingrédients et de la nourriture, des extensions de cheveux, du beurre de

Continuer à la page 11



Meilleurs conseils pour rester en bonne santé pendant les vacances/la période de Noël

Écrit par Senkat Nden

Les vacances sont remplies de joie et de surexcitation. Outre les grandes festivités qui rendent les vacances si spéciales, vous pouvez planifier - et manger - de grands repas et desserts élaborés, vous mêler à la foule et partager du temps avec vos amis et votre famille.
De la même manière que les vacances rendent la vie si agréable, elles peuvent aussi avoir un impact négatif sur votre santé. Dans ce cas, que pouvez-vous faire pour rester en bonne santé pendant les vacances ? Vous n'avez pas à laisser votre santé vous échapper pendant la période des fêtes. Les pièges de la santé peuvent être évités avec un peu de planification et d'efforts.
10 conseils pour rester en bonne santé en cette période des fêtes :

Continuer à la page 10

Le guide ultime pour nettoyer votre maison avant de partir en vacances



Un avantage supplémentaire de prendre des vacances, en plus de se détendre et de changer de rythme dès que cela est possible, est de pouvoir apprécier et profiter à nouveau de vos routines de votre maison, et de votre vie quotidienne.
Le pire, cependant, est de rentrer chez vous comme chez un hôte désagréable qui vous claque avec des demandes indésirables dès que vous franchissez la porte. Une planification et des préparatifs avant votre départ pour vos vacances peuvent vous assurer que votre maison vous accueillera à bras ouverts, rendant votre retour aussi relaxant, prévisible et fluide que possible.

Faire une liste de contrôle pour le nettoyage

Une bonne idée avant de commencer est de créer une liste de contrôle que vous pouvez emporter d'une pièce à l'autre. Vous devez en faire beaucoup, il est donc facile de se lancer et de se perdre dans le processus. Avant de vous lancer dans des vacances prolongées, rassurez-vous de ne l'avoir réalisé.
Dressez la liste de toutes les pièces que vous devez préparer et notez-les.

INSIDE

8 PAGES - ENGLISH AND FRENCH
Ruqayya Oud Perfume - Sokoni.....9
Sokoni - La place de marché.....9
Le guide ultome pour nettoyer votre maison avant de partir en vacances.....9
Meilleurs conseils pour rester en bonne santé pendant les vacances/la période de Noël.....9
Conseils au jeune africain 11
La Saison des Défunts 12
Sokoni Fall Market- London.....13
Événements Communautaires de novembre 13
Croix de mots.....14,15

POUR LE PLACEMENT D 'UNE ANNONCE VEUILLEZ APPELER :

6477014565



Ruqayya Interview

Suite de la page 9

l'entrepreneuriat est quelque chose que vous faites depuis longtemps. Cela m'amène à ma question suivante. Quelle est la motivation derrière votre aventure dans la parfumerie en tant que niche, puisque vous avez essayé d'autres types d'entreprises ?

Ruqayya : Donc, j'ai vécu à Dubaï pendant 17 ans. Comme je l'ai dit, j'avais une entreprise de tourisme là-bas, j'ai fait de l'importation et de l'exportation, ainsi que de l'immobilier. Je me souviens de ces jours à Dubaï en allant au souk du travail et tout l'environnement sentait bon. Être un amoureux des parfums, cela m'a toujours marqué; J'ai toujours aimé que les gens autour de moi ainsi que mon environnement sentent bon. C'est alors que j'ai réalisé ma passion pour la parfumerie et décidé de m'y aventurer, et me voilà aujourd'hui.

Intervieweur : Revenons à Ruqayya Perfume, depuis combien de temps existe-t-il et quand avez-vous officiellement commencé votre activité ?

Ruqayya : J'ai officiellement démarré l'activité de parfumerie en 2014. Ainsi, Ruqayya Oud Perfume existe depuis 8 ans.

Intervieweur : Quels produits avez-vous à vendre ?

Ruqayya : La parfumerie, ce n'est pas que des parfums ; il comprend également des produits de soin de la peau. En tant que parfumerie de lancier , Je vends des produits de soin bio, ainsi que des parfums. Toutes nos huiles de parfum sont 100% bio, du oud aux autres



marques ; ce sont des huiles dans leur forme la plus pure avant d'être mélangées avec d'autres produits chimiques, de l'alcool et de l'eau, ce qui en fait finalement un vaporisateur de parfum. Ainsi, nos parfums et produits de soin sont 100% bio et sans allergies. Nos produits de soins de la peau comprennent, entre autres, du savon au lait de crème au beurre, du savon noir et des déodorants.

Intervieweur : Quelle est votre plus grande motivation en affaires ? Qu'est-ce qui te fait avancer ?

Ruqayya : J'adore servir les clients. Le fait que mon entreprise me permette de servir et de résoudre les problèmes des gens est une motivation suffisante pour moi. Pour les parfums, chaque fois que les gens me disent leur humeur, je peux recommander le parfum le plus approprié. Par exemple, j'ai des clients qui doivent assister à une fête et me disent qu'ils sont timides pour parler à une fille, quel genre de parfum dois-je porter pour être attirant ? D'autres personnes me rencontrent pour me demander si j'ai des solutions pour les peaux sèches, et l'eczéma même après avoir utilisé d'autres déodorants . Je leur fais des recommandations pour certains de mes produits. Ils essaient et reviennent pour plus. Ils amènent leur famille, leurs amis et réfèrent d'autres personnes à notre boutique ; ça me fait avancer.

Intervieweur : C'est intéressant. Où est-ce qu'on s'attend à voir le parfum Ruqayya dans 5 ans ?

Ruqayya : J'adore cette question. J'espère avoir au moins 3 succursales à Toronto et une autre aux États-Unis. Je veux m'étendre pour que partout où vous irez, tout ce que vous entendiez sera " Ruqayya Oud Perfume". Je crois que les 5 prochaines années seront un boom parce que les gens ont commencé à nous connaître, ce que nous faisons et ce que nous donnons à un prix très raisonnable. Je crois aussi que les 5 prochaines années seront au-delà de notre imagination.

Intervieweur : Vous êtes dans le métier depuis 2014, quels sont les défis que vous avez rencontrés ou que vous rencontrez encore ?

Ruqayya : Mon défi sera que les gens ne nous connaissent pas encore autant que nous le voudrions. Nous venons d'ouvrir la boutique physique après Covid, et nous sommes encore nouveaux sur le marché. Par personnes nous connaissant, je veux étendre notre clientèle au-delà de notre emplacement physique. Le plan est d'étendre notre clientèle à d'autres villes et villages. Je n'ai pas peur des défis, je les affronte. Nous sommes optimistes que dans les 2 prochaines années, cela ne devrait plus être un défi.

Intervieweur : J'aime entendre ça. Cela m'amène à ma prochaine question. Vous parliez de développer votre clientèle et de faire en sorte que davantage de personnes connaissent votre entreprise et ce que vous avez à offrir. Alors, comment les gens peuvent-ils accéder à vos produits ? Êtes-vous sur un espace numérique ou une plateforme de médias sociaux ?

Ruqayya : Nous sommes sur Facebook et Instagram, et nous avons aussi un site internet. Nous avons également un magasin physique que les gens peuvent visiter. Nos pages Facebook et Instagram sont; ruqayyaoudparfums . L'URL de notre site Web est www.perfumeoud.com . Nous travaillons également avec des organisations comme Sokoni et Digital Mainstream pour faire connaître notre entreprise. Ils nous font de la publicité sur leurs plateformes de médias sociaux, leurs sites Web et leurs magazines. Ils font un excellent travail.

Intervieweur : C'est bon d'entendre ça. Quelle est votre adresse physique ?

Ruqayya : 25, chemin Agnes, Mississauga, Ontario.

Intervieweur : Merci au parfum Ruqayya pour votre temps aujourd'hui. Ce fut un moment intéressant avec vous. J'ai hâte de revenir une autre fois et d'avoir plus de discussions avec vous.

Le guide ultime pour nettoyer votre maison avant de partir en vacances

Suite de la page 9

Commencez par la cuisine, la salle de bain et le salon principal. Vous devriez cependant envisager d'inclure également votre cour et votre garage pour être en sécurité.

Le guide de nettoyage ultime

•Exécuter l'élimination des ordures jusqu'à ce qu'elles soient claires

Retirez les aliments en faisant fonctionner l'élimination pendant quelques secondes. Une fois le drain dégagé, fermez-le et laissez couler l'eau pendant quelques minutes. Pour rafraîchir et nettoyer, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude dans le drain.

•Nettoyer les comptoirs et les surfaces de la cuisine

Enlevez les taches, les miettes ou les résidus que vous remarquez sur la surface avec le chiffon en microfibre. Pour éviter les traces, essuyez vos plans de travail avec un chiffon en microfibre propre et sec. Polissez-les si nécessaire.

•Balayer, aspirer et nettoyer les sols

L'eau de javel est généralement recommandée pour désinfecter les surfaces dures, mais vous voudrez généralement éviter l'eau de Javel et d'autres produits chimiques agressifs sur votre sol. Si vous souhaitez désinfecter les revêtements de sol en vinyle et en stratifié, vous pouvez les essuyer avec un gallon d'eau tiède mélangée à une tasse de vinaigre blanc.

•Nettoyer le réfrigérateur

Vérifiez également l'intérieur du réfrigérateur. Congelez, mangez ou jetez tout ce qui se gâtera pendant votre absence. Assez simple. Personne ne veut laisser des aliments pourris et puants dans le réfrigérateur.

•Sortez tous les déchets

Le nettoyage comprend également la sortie des poubelles. Vous devez cependant vous assurer de retirer les ordures avant de partir si vous nettoyez votre réfrigérateur. Sinon, vous pourriez rentrer à la maison avec toutes sortes d'odeurs rances et de parasites à gogo.

•Désencombrez votre maison

Il semble que le fouillis domestique soit assez inoffensif. Lorsque les gens s'entourent de trop de choses, ils se sentent stressés et ont l'impression que leur vie est hors de contrôle. Il est bon de désencombrer sa maison et de s'occuper du désordre pour mieux prendre soin de soi.

•Laver le linge

Il est facile d'oublier les choses évidentes lorsque l'on emballe et nettoie frénétiquement la maison. Disons que vous pouvez oublier de mettre la dernière charge de linge dans la sécheuse.

Liste de contrôle de la chambre

Lorsque vous vous préparez bien avant de partir, dormir dans votre lit après des vacances peut être l'une des meilleures expériences de votre vie. Utilisez cette liste de contrôle pour vous assurer que votre chambre est propre :

•Aérez les couvertures, les oreillers et les matelas : même si ce n'est pas une obligation, cela vous aidera à éviter une odeur de renfermé si vous vous absentez de la ville pendant une longue période.

•Remplacez les draps : Se mettre dans un lit nouvellement fait après un long vol ou en voiture

Continuer à la page 12

Meilleurs conseils pour rester en bonne santé pendant les vacances/la période de Noël

Suite de la page 9

1. Buvez beaucoup d'eau

Vous resterez hydraté et éviterez de manger sans réfléchir si vous consommez suffisamment d'eau.



Cette stratégie a fait ses preuves au fil des années. L'eau potable vous garde rassasié. Vous êtes susceptible de manger moins de repas si vous buvez deux tasses d'eau avant de manger. Pendant cette période de vacances, il est conseillé de boire de l'eau avant de manger quoi que ce soit. Ceci réduirait l'espace pour consommer moins ; ce qui vous rendrez plus sain.

2. Mangez une salade plus légère

Il y a beaucoup de pique-niques et de barbecues à Noël, où les salades de pâtes, les salades de pommes de terre crémeuses et les trempettes au fromage sont abondantes. Apportez plutôt une salade de haricots riche en nutriments, une salade de pommes de terre arrosée de vinaigrette et une salade

Continuer à la page 11

Conseils au jeune africain

Les principaux groupes démographiques de notre organisation sont les Nigérians et les Africains en général, et certaines instructions communes des parents nigérians et africains sont de motiver leurs enfants d'aller à l'université et de devenir médecins. La plupart des jeunes Africains ont entendu un certain type de conseils dans ce sens, et cela limite leur connaissance des différentes façons de gagner de l'argent dans le monde.
J'encourage les jeunes à garder l'esprit ouvert et à expérimenter beaucoup lorsqu'ils sont jeunes afin qu'ils découvrent l'importance de la réussite et de l'échec dans la vie. Échouer leur permettra de comprendre ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas. Avec un accès aussi facile à l'information sur Internet, les lycéens devraient utiliser leur temps libre pour rechercher différentes façons de gagner leur vie dans leur communauté. Par exemple, ils pourraient faire un métier au collège et suivre un programme d'apprentissage. Ici, ils gagneront de l'argent tout en suivant un entrepreneur professionnel agréé dans le domaine de leur choix. De cette façon, ils acquièrent de l'expérience tout en gagnant de l'argent et en obtenant un diplôme à la fin. Ils bénéficient également du statut d'entrepreneur agréé à la fin de leur période d'études. C'est une bonne option pour quelqu'un qui ne veut pas passer des heures épuisantes à étudier et qui préfère gagner de l'argent juste après le lycée en faisant du travail physique.
Une autre option serait d'être un entrepreneur. Il s'agit d'un titre très large qui désigne essentiellement une personne qui est un travailleur indépendant qui gagne de l'argent de différentes manières. Tout le monde n'est pas fait pour ce style de vie, c'est beaucoup de travail individuel, même si les bénéfices à long terme sont énormes. Les jeunes devraient prendre de bonnes habitudes tôt pour se mettre en bonne position pour pouvoir choisir s'ils veulent ce mode de vie. Certaines bonnes habitudes qu'ils devraient apprendre sont d'économiser leur argent, les compétences dont la société a besoin, où investir leur argent, la gratification différée et la compréhension des désirs par rapport aux besoins. S'ils suivent ces bonnes habitudes simples, ils ont plus de chances de réussir dans la vie.

Meilleurs conseils pour rester en bonne santé pendant les vacances/la période de Noël

Suite de la page 10

verte du jardin remplie de légumes si vous vous envisagez participer à une rencontre qui convie à partager un repas.
3. Maintenez un mode de vie actif
Pendant les vacances, il est facile de négliger l'exercice. Il fait froid dehors, vous devez décorer et planifier une fête, ou vous devrez peut-être rendre visite à des parents. Pourtant, l'activité physique est essentielle pour rester en bonne santé. Prévoyez du



temps pour faire de l'exercice et priorisez-le. L'excès de calories peut être brûlé en faisant un peu plus d'exercice. Entretenir sa santé tout au long de l'année en faisant de l'exercice est essentiel, surtout pendant la période des Fêtes.
Il serait avantageux de faire de l'exercice pour brûler les calories supplémentaires consommées pendant la période des Fêtes. Engagez toute la famille dans des entraînements familiaux amusants. Lorsque vous faites de l'exercice pendant la période des fêtes, cela vous fait sentir bien dans l'ensemble, soulage le stress, améliore les fonctions cérébrales et cardiaques, et améliore votre humeur générale.
Il peut être difficile pour certaines personnes de s'en tenir à une routine d'entraînement stricte pendant les vacances. Au lieu d'essayer d'aller à la salle de sport cinq jours par semaine, concentrez-vous sur quelque chose pour vous faire bouger tous les jours. Envisagez d'aller vous promener en famille ou de vous inscrire à un cours de conditionnement physique avec un ami (bonjour, les spécialistes des Fêtes).
4. Entraînez-vous à dire non
Il est important de pratiquer une alimentation saine pendant cette saison festive où vous serez confronté à des différents types d'aliments. Dites non aux aliments malsains ! Essayez de limiter votre consommation de sodium, limitez votre consommation d'aliments contenant des sucres ajoutés et réduisez votre consommation de graisses saturées si vous avez des antécédents d'hypertension.
Étant donné que la plupart des aliments de fête sont riches en sodium, contiennent beaucoup de sucre, sont frits et contiennent beaucoup de matières grasses, vous devez limiter ce que vous mangez. Pour éviter de manger de la mal bouffe pendant vos sorties, mangez un repas sain à la maison avant de sortir. Ne vous sentez pas obligé de manger tout ce qui vous est offert.
5. Choisissez des aliments sains
Remplissez votre assiette d'aliments sains et préparez un menu de vacances sain. Plutôt qu'une casserole de haricots verts, choisissez plutôt des haricots verts ou du maïs. Apportez une salade ou un plateau de légumes si vous savez que des plats sains ne seront pas disponibles lors de votre dîner en famille. Vous devez déterminer la quantité de nourriture à la hauteur de votre consommation. Cela vous permettra d'arrêter dès que vous vous sentirez rassasié et vous évitera de trop manger



pendant les vacances.
6. Grignoter avec modération
Les collations consommées tout au long des fêtes sont souvent sous-estimées en termes de calories. Même si vous mangez un repas sain, vos choix de collations peuvent le gâcher. Gardez une trace de la quantité que vous consommez. Faites plutôt le plein de légumes et de fruits, car ils contiennent moins de calories, sont plus rassasiants et plus sains à long terme.
7. Évitez de sauter des repas
Avec autant de collations et de friandises disponibles, il est facile de faire le plein de collations riches en calories et de sauter les repas les plus nutritifs que vous auriez habituellement. Il n'est pas surprenant que cela entraîne une prise de poids. Vous pouvez éviter une chute de sucre en mangeant correctement tout au long de la journée et en limitant votre tentation de vous adonner aux sucreries.
8. Consommez de l'alcool avec modération

Continuer à la page 12

SOKONI – La place de marché

Suite de la page 9

karité, etc.
Nous organisons un Sokoni une fois par mois et le combinons avec un événement permettant aux fournisseurs de collaborer avec nous et d'attirer du trafic vers eux. La communauté suit nos différentes activités mensuelles de Sokoni soit par le bouche à oreille, soit par nos discussions sur groupe WhatsApp et nos publications sur les réseaux sociaux tels que Instagram, Twitter et Facebook.
Notre prochain Sokoni mensuel sera au centre WFCU au mois de décembre, a l'occasion des vacances de fin d'année. Nous encourageons les membres de la communauté à continuer à parler de notre entreprise Sokoni à leurs amis et à leurs familles afin que nous puissions aider les entreprises noires à se développer et à connaître du succès.



Le guide ultime pour nettoyer votre maison avant de partir en vacances

Suite de la page 10

est une expérience agréable, n'est-ce pas ?
•Ouvrez les portes de vos placards : Les portes des placards peuvent se fermer trop hermétiquement et développer une odeur de moisi lorsqu'elles sont laissées fermées pendant une période prolongée.
•Rangez vos vêtements : Déposez ceux qui sont sales dans le panier à linge si vous n'avez pas le temps de les laver. Assurez-vous que votre garde-robe est pleine de vêtements propres. Organiser vos vêtements avant les vacances est fastidieux, mais une fois que vous reviendrez avec des vêtements sales et des tonnes de t-shirts neufs, vous pourrez tout déballer facilement.
Conclusion
Il ne doit pas être difficile de nettoyer votre maison avant de partir en vacances. Vous pouvez partir en vacances et rentrer chez vous dans une maison propre et étincelante en un rien de temps si vous faites une liste et que vous la suivez. N'oubliez pas de vous débarrasser de tout ce qui accueille les parasites et les moisissures, comme l'eau stagnante, les débris et les particules de nourriture.
Vous pouvez nous engager avant vos vacances, ou organiser le nettoyage pendant vos vacances si vous le trouvez fastidieux et épuisant. À votre retour, votre maison sera d'une propreté éclatante.

Meilleurs conseils pour rester en bonne santé pendant les vacances/la période de Noël

Suite de la page 11

Pour les femmes, un verre par jour est recommandé, tandis que pour les hommes, deux verres par jour sont recommandés. Si vous avez l'intention de prendre un verre de vin ou une bouteille de bière, disciplinez-vous. Lorsque vous prenez un autre verre, il est difficile de dire « non » à un troisième ; il est donc préférable d'avoir un plan et de le suivre. Vous pouvez minimiser la consommation d'alcool en sirotant de l'eau pétillante entre les boissons. Vous vous sentirez mieux dans l'ensemble et votre foie aura moins de facteurs de stress pendant les vacances.

9. Échangez vos plats préférés

Beaucoup de nos plats de Noël préférés ne sont pas les options les plus saines, alors pourquoi ne pas essayer certaines de ces alternatives plus saines. Les crevettes au chili sont meilleures que les cocktails de crevettes classiques, le pesto est meilleur que la trempette au fromage, les boules de bonheur sont plus amusantes que les truffes. Non seulement ces plats sont délicieux, mais ils sont aussi indulgents.

10. Gardez à l'esprit qu'il y aura toujours l'année prochaine

Il est important de prévoir des temps d'arrêt pendant les vacances pour rester en bonne santé. Vous pouvez facilement remplir votre calendrier avec chaque invitation et événement de Noël que vous pouvez trouver. Si votre emploi du temps est chargé, vous vous sentirez peut-être épuisé, fatigué et moins festif.

Au lieu de cela, concentrez-vous sur quelques activités significatives. Peut-être que vous aimez regarder des films de vacances avec votre famille, faire des biscuits et assister à des fêtes de travail. Assurez-vous d'assister à ces événements! La prochaine fois que vous êtes submergé par l'idée d'un échange de biscuits, d'un concert de chorale ou d'un autre événement, sautez-le ! Il n'est pas nécessaire de participer à tous les événements cette année.

Conclusion

Vous aurez peut-être du mal à maintenir une routine de gymnastique ou à suivre un régime alimentaire complet pendant les vacances, mais rappelez-vous que c'est le progrès, et non la perfection, qui compte.

Vous serez prêt lorsque l'horloge sonnera à minuit le 31 décembre si vous adoptez ces saines habitudes de vacances et faites des bons choix maintenant. Tout au long de l'année, vous créerez déjà une dynamique pour un mode de vie plus sain.

La Saison des Défunts

Écrit par Pst. Amos Dimeji



L'automne est une période de commémoration des défunts, mais dans les pays d'Europe médiévale, l'hiver est la véritable période de peur et de mort. À l'époque, on croyait fermement que le diable parcourait la terre et qu'il conversait avec qui bon lui semblait. Les gens faisaient donc des sacrifices pour apaiser l'esprit de la mort qui parcourait la terre ; c'était l'époque où les Vikings dominaient l'Europe du Nord, un milieu où seuls les hommes de Lion de votre osaient s'aventurer.

La véritable réalité est peut-être le pouvoir redoutable de la nature et sa faible compréhension à l'époque ; l'impact de la longue saison froide où les nuits se prolongent et où les gens doivent rester à l'intérieur, à une époque où la technologie était primitive et appliquée seulement par une poignée de personnes, où la coopération humaine était faible et où le gouvernement était un réseau peu structuré, offrant très peu d'attaches aux établissements ainsi qu'une faible disponibilité des connaissances, cela suffit pour que les gens se protègent. Même de nos jours, des phénomènes naturels dépassant le cadre de la compréhension humaine mettront certainement tous les hommes à genoux ; sans aucun doute, des tsunamis ou des inondations hors du commun ou tout autre phénomène naturel inconnu jusqu'à présent seront dévastateurs et les gens réagiront de manière typique - en invoquant Dieu !

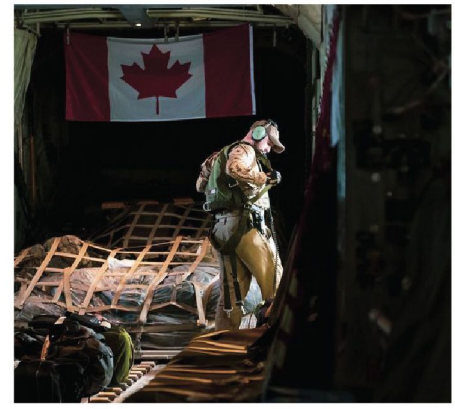
Malgré les progrès de la science et la mise à disposition de grandes technologies, la saison des défunts est ancrée dans la psychique humaine ; il est même accepté d'une certaine manière que les morts ne disparaissent pas réellement. Il semble réconfortant que les vivants puissent fêter le retour des morts pour communier avec les vivants, ce qui apporte de la joie dans le cœur des vivants, car il est possible que les morts soient conscients des vivants et qu'ils puissent se réjouir à l'idée qu'ils ne sont pas oubliés.

Les peuples des civilisations anciennes se préparaient à rencontrer les démons qui les harcelaient en hiver ; les adeptes de spiritisme de ces époques ont déterminé qu'un sacrifice conservé à la porte serait considéré comme une offrande pour apaiser l'esprit de la mort afin d'éviter la menace de la mort, une fête qui s'est métamorphosée en Halloween avec ses costumes qui se terminaient par une nuit de friandises et de farces. Lorsque le christianisme a gagné du terrain en Europe, il a cherché à éliminer les pratiques païennes des Vikings et d'autres tribus européennes de l'époque, mais cela s'est avéré infructueux et c'est ainsi qu'Halloween demeure, peut-être la pratique la plus durable des anciennes populations d'Europe du Nord jusqu'à ce jour, il est surprenant que quelques autres commencent à revenir, ces dernières années, entre six mille et dix mille personnes (6-10 000) assistent au Solstice d'été à Stonehenge, en Angleterre.

Le 31 octobre est le jour d'Halloween, qui est essentiellement le jour des morts dans les sociétés occidentales, mais les Mexicains, qui ont un héritage mixte d'Espagnols, une tribu d'Europe du Sud, honorent également les morts entre le 31 octobre et le 2 novembre, c'est essentiellement la même pratique avec une légère variation. Pour les Mexicains, on prépare des aliments et on les place à certains endroits comme si les morts allaient venir dîner ; avant cela, les gens se rendaient sur les tombes, les décoraient, priaient pour ou à l'intention des morts ; en quelque sorte, les gens espéraient recevoir quelque chose parce qu'à la fin de la cérémonie, il existait un sentiment de satisfaction à l'idée que les personnages du passé soient honorés.



Les églises font de même avec la Toussaint, qui tombe généralement à la même période. Dans le monde de l'Église, la Toussaint fut d'abord un jour consacré à la mémoire des martyrs, ceux qui ont payé le prix fort pour leur foi, depuis le IVe siècle après J.-C., alors que cette journée coïncidait avec la période de Pâques, mais elle a été déplacée pour être insérée dans la saison des décès. Ces réflexions peuvent avoir influencé les autorités séculaires à reconnaître ceux qui ont sacrifié leur vie pour défendre la société

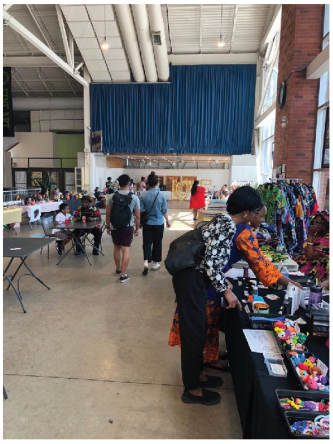


lors des guerres, parfois à la même période, car le jour du souvenir des Forces armées a lieu peu après.

Au plus profond de la surface se trouvent les influences spirituelles des sociétés qui affirment ne pas avoir de place pour les mythes, les esprits, la vie après la mort ou toute autre chose qui ne peut être prouvée par les lois de la science, mais la force qui lie les sociétés entre elles est constituée de valeurs partagées qui trouvent leurs racines dans les mythes et les histoires dont les gens éprouvent des difficultés à se défaire. Les liens qui unissent un peuple ne se limitent pas au pain et au beurre, mais à un sentiment partagé qu'ils appartiennent les uns aux autres et que, même au-delà de la tombe, ils considèrent leurs pensées comme vraies et s'attendent à ce qu'elles reflètent ce qu'ils ont toujours cru. Ainsi, la saison des défunts peut en fait être reformulée en saison de la réflexion, car les liens qui unissent les gens sont peut-être davantage appréciés et renforcés.

Sokoni Fall Market - London

Écrit par Carmelle Rukiza



Le samedi 5 novembre, la ville de London s'est laissée envahir par la communauté noire. Je peux le dire en toute confiance ! Notre célébration d'automne appartenant à des Sokoni Black était en effet cela.
Un moment de joie

Les conversations ont été fluides et de nouvelles amitiés se sont tissées lors de notre marché. Des personnes de tous horizons et de toutes communautés se sont jointes à nous dans un esprit d'harmonie pour soutenir les entrepreneurs noirs de la ville en invitant leurs propres amis et famille, en prenant le temps de parler avec les entrepreneurs en tête-à-tête et d'apprendre à se connaître ; partager un rire avec les gens qu'ils n'ont jamais rencontrés et ont essayé de la nourriture délicieuse pour plus de vendeurs anciens et nouveaux.
Sur ce marché, nous avons lancé un tout nouveau service traiteur afro européen, « L'Africafé » où l'on peut trouver des desserts popularisés en Afrique de l'Est et Centrale. Les événements précédents de Sokoni ont inspiré le propriétaire de l' Africafé à donner à London un avant-goût de chez lui.
Un instant d'espoir !
L'un des participants à l'événement, un homme d'origine punjabi, s'est arrêté pour exprimer à quel point il l'appréciait et que cela lui rappelait la vie à Birmingham, en Angleterre, où les rassemblements multiculturels de cette nature sont des piliers de la vie de la communauté.
Un autre témoignage d'une famille qui s'est arrêtée pour exprimer à quel point elle croit en la nécessité de bâtir une communauté après avoir déménagé à London depuis d'autres parties de la province. Ce fut un moment d'espoir pour ceux qui souhaitent s'unir à leur communauté noire locale. Des journalistes en herbe de l'Université de Western Ontario se sont rendus sur le marché après avoir trouvé l'événement en ligne et ont déclaré qu'ils avaient consulté un calendrier en ligne des choses à faire à London ce week-end et que cet événement semblait être le plus amusant. Il semble qu'ils n'aient pas été déçus. Ces étudiants en journalisme ont fait le tour du marché pour mieux comprendre le programme et rapporter l'actualité à leur propre communauté universitaire.
J'espère que Sokoni établira un lien entre les diverses communautés de Londres, toutes ancrées dans une vision d'entourer les entrepreneurs noirs et leurs familles d'un amour, d'un soutien et d'un espoir communautaires profonds.
Un moment de fête !
Après avoir dégusté les doubles savoureux de Triniman Kitchen, pris une assiette de plats nigérians au Roswen Marketplace et s'être arrêtés à l' Africafé pour de délicieux beignets , les participants ont assisté au défilé de mode inaugural ! Avec des pièces de Zee Store, Kimi Beulah, The Kozii Label, Crafted Crown, AfroChic et The Retro Bag Canada, les visiteurs ont été amenés à réfléchir sérieusement à la refonte de leur garde-robe d'automne ! Les principaux divertissements étaient Chad et Delo de VybeKingz Entertainment et le DJ montant, DJ RĪNŌ. Ce n'est pas une fête sans incorporer les sons doux trouvés dans la diaspora Global Black. De temps en temps, un bébé ou deux se rendaient sur la piste de danse pour montrer leurs mouvements. Notre joie était profondément contagieuse !

Événements et programmation du NCEEP de novembre

ÉVÉNEMENTS DU CNCEEP

SOKONI mensuel : Kitchener - Waterloo
Samedi 12 novembre 2022
9h00-13h00
300, rue King Est, Kitchener
Notre marché est de retour au Kitchener Farmer's Market, magasinez dans de nombreuses entreprises noires locales. Incroyables !

Atelier BEP en ligne
Lundi 14 novembre
18h30-20h30
Nous accueillerons Lynn Johnson, comptable agréée, qui présentera l'atelier : Préparer votre petite entreprise pour la saison des impôts au Canada. Pour y assister, les membres doivent se rendre sur le groupe BEP WhatsApp pour le lien ZOOM. Ces ateliers sont offerts aux participants inscrits au Programme d'entrepreneuriat noir SOKONI. Visitez www.ncceep.com/bep pour vous inscrire

Journée internationale des hommes
Samedi 19 novembre
18h30-21h00
Centre culturel Mackenzie Hall | 3277, rue Sandwich Ouest
Rejoignez-nous pour apprécier et célébrer nos hommes et promouvoir des expressions positives de la masculinité. Rendez-vous sur ncceep.com/events pour vous inscrire et assister en personne ou pour recevoir le lien ZOOM.

SOKONI Mensuel : Windsor
Samedi 19 novembre
18h30-21h00
Centre culturel Mackenzie Hall | 3277, rue Sandwich Ouest
Venez au marché d'automne pour soutenir nos entreprises et organisations locales appartenant à des Noirs !

Assemblée générale annuelle
Mardi 22 novembre
18h30
En ligne via ZOOM
L'assemblée générale annuelle des Canadiens nigérians pour le progrès culturel, éducatif et économique. Visitez ncceep.com/events pour vous inscrire.

SOKONI Mensuel : Toronto
Samedi 26 novembre
13h00- 17h00 _ _
166, chemin Oakdale, Toronto
Venez au marché d'automne pour soutenir nos entreprises et organisations locales appartenant à des Noirs !

SOKONI Mensuel : Windsor
Samedi 26 novembre
12h00-16h00
Le Centre WFCU | 8787, rue McHugh, Windsor
Venez au marché de Noël pour soutenir nos entreprises et organisations locales appartenant à des Noirs ! Pour plus d'informations, envoyez un e-mail à sokonibep-@ncceep.com.

SOKONI mensuel : Hamilton
Samedi 03 décembre
10h00-15h00
435, chemin Mohawk Ouest, Hamilton
Venez au marché d'hiver régional pour soutenir nos entreprises et organisations locales appartenant à des Noirs ! Pour plus d'informations, appelez le 365-889-6464 ou le 905-616-1636.

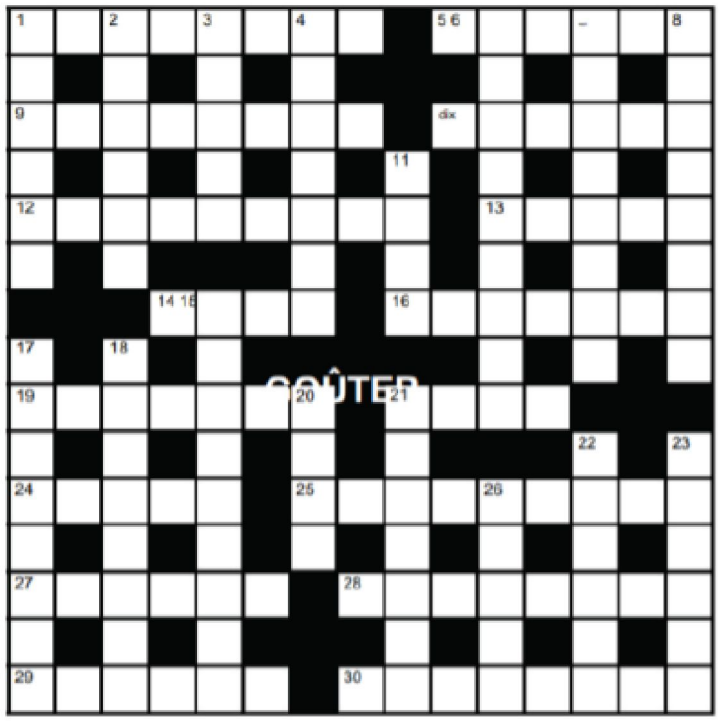
SOKONI Mensuel : Windsor
Samedi 03 décembre
12h00-16h00
Le Centre WFCU | 8787, rue McHugh, Windsor
Venez au marché de Noël pour soutenir nos entreprises et organisations locales appartenant à des Noirs !
Pour plus d'informations, envoyez un e-mail à sokonibep@ncceep.com.

PROGRAMMES DU CNCEEP
Cours de compétences de vie en justice pour les jeunes : session d'automne
tous les mercredis |du 5 octobre au 23 novembre.
17 h 30 – 20 h 00
Centre culturel MacKenzie Hall | 3277 Sandwich St. West, Windsor
Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour vous impliquer davantage dans la communauté, acquérir de nouvelles compétences et vous préparer pour votre avenir. Ouvert aux 12-18 ans. Si vous êtes intéressé à vous inscrire au programme ou souhaitez obtenir plus d'informations sur le programme, veuillez envoyer un courriel au gestionnaire du programme de justice pour les jeunes du NCCEEP à youthjustice@ncceep.com avec la ligne d'objet : YJ Life Skills Course.
Inscrivez-vous sur ncceep.com/youthjustice

Heure sociale des aînés - En ligne
tous les jeudis de
18 h 00 à 20 h 00
Code ZOOM - 907 740 7772
Rejoignez nos réunions hebdomadaires en ligne du jeudi pendant que nous créons, faisons de l'exercice, discutons et plus encore !
Visitez ncceep.com/nhsp pour plus d'informations

POUR LE PLACEMENT D
'UNE ANNONCE
VEUILLEZ APPELER :
6477014565

Croix de mots



De l'autre côté

1 Pays appelé "Le coeur de Amérique" (8)
5 "La fille avec le Paramètre "Tatouage de dragon" (6)
9 État de désordre (8)
10 Grenade voisine (6)
12 Maison du dragon de Komodo (9)
13 Moyens importants de communier avec Jah (5)
14 pays du triangle d'or (4)
16 République de la mer Noire (7)
19 "Bonjour, __!" (Film de Robin Williams de 1987) (7)
21 Terre andine (4)
24 Nation insulaire dont le président est Baron Waqa (5)
25 Pays baltes (9)
27 Marié (6)
28 Localisation d'Angkor Vat (8)
29 Haricot, par exemple (6)
30 Surdéterminé (4-4)













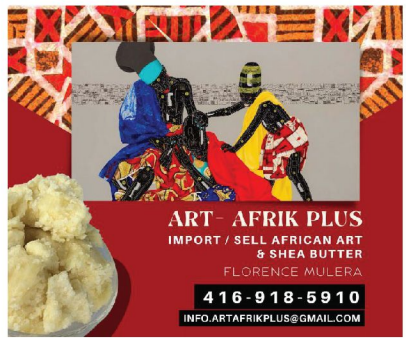
POUR LE PLACEMENT D 'UNE ANNONCE VEUILLEZ APPELER :

6477014565



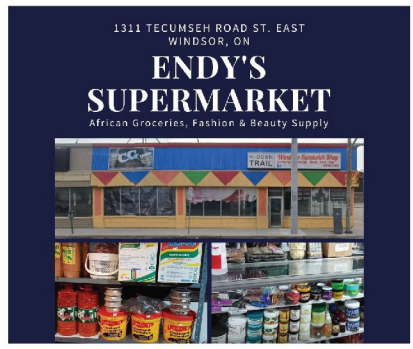








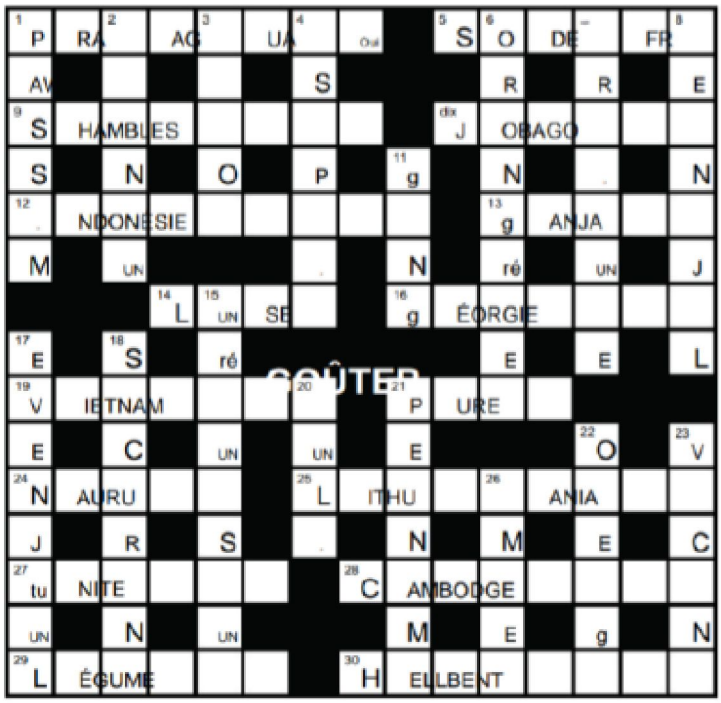








RÉPONSES DE MOT CROISÉ



Vers le bas

1 mot de note de bas de page (6)
2 Burundi voisin (6)
3 Terre de Libreville (5)
4 Absence de germes (7)
6 Aucune idée
7 Type fossé ou tuyau (8)
8 Unité hospitalière pour nouveau-nés (8)
11 Jets ou Sharks, par exemple (4)
15 Encore et encore (2,7)
17 ultime (8)
18 Mise en sécurité (8)
20 Soudan français, aujourd'hui (4)
21 Surnom affectueux (3,4)
22 Antsy (2,4)
23 Vide (6)
26 grappe de fleurs (5)

Service de Nettoyage d'Elle
LAISSEZ-NOUS FAIRE LE TRAVAIL DIFFICILE POUR VOUS!
✓ Service professionnel
✓ Nettoyage commercial
✓ Nettoyage résidentiel
Elle Cleaning Service
226-946-6284
ELLECLEANINGSERVICE21@GMAIL.COM

• PROGRAMMES CULTURELS
• ARTS DE LA SCÈNE
• NOUVEAUX ARRIVANTS
• AÎNÉS ET JEUNESSE
PAMOJA INITIATIVE
APPEL ET E-MAIL
IRENE KYOMPAIRE
647-447-7611
PAMOJAINITIATIVE@GMAIL.COM
Toronto
VENDREDI | SAMEDI

QUALITY EDUCATION CONSULTING
PROFESSIONAL EDUCATION CONSULTING
We find professional talents for your business
GET IT NOW
ABOUT US
We are a start-up here in Canada to provide you with professional advice with regards to studying in Canada
WHAT WE OFFER
MEET OUR PROFESSIONAL CONSULTANTS NOW

incluSV beauty solutions
Salem Berhane
FOURNITURE DE COSMÉTIQUES ET SERVICES DE CHEVEUX NATURELS
519-903-5467
WWW.INCLUSVBEAUTY.CA
INCLUSV BEAUTY SOLUTIONS
5467 TECUMSEH RD. EAST. WINDSOR, ON

Organisation du Foyer Résidentiel
Par Jill Thompson
GET SORTED BY JILL
PROFESSIONAL ORGANIZER
· Service de nettoyage
· Décoration de maison
· Organisation intérieure
226-345-0758
getsortedbyjill.com

De Raheems
CLEANING SERVICE
We can work with short notice at various levels
+1647 540 5233
www.deraheems.ca
Service
House Cleaning
Carpet Cleaning
Antiviral Disinfection
Office Cleaning

THE B.I META
CABINET DE CONSEIL EN STRATÉGIE DATA
RAPPORT FINANCIER, COMMERCIALISATION ET PLUS
DOMINIC NAIMOOL
343-364-7596
LDAIMOOL@THEBIMETA.COM
The B.I META

Desjardins™
Financial Security
Independent Network
DAVID AKINWUMI
CONSEILLER FINANCIER DFSIN
(226) 246-0713
davids.akinwumi@gmail.com

Produits et services dans une communauté de plus de 5 000 000 membres !
SUCCESS FACTORY
MELLONIE ROBINSON
La plate-forme pour les personnes soucieuses de réussir.
Contact :
647-821-6919
A2BIJAH@YAHOO.COM

CLASS TRADE
HOME IMPROVEMENTS
DRYWALL, TILE, PAINTING, FINISHING, CLOSET ORGANIZERS AND MORE
BORI AFOLABI
www.classtrade.ca
226-747-7428
info@classtrade.ca

AMBROLIZEE
La fusion des Caraïbes
SANDWICHS, AILES, POUTINES ET PLUS!
Appeler
519-560-0638
Disponible sur SkipTheDishes et Uber Eats
LUN - JEUDI + SAM
11H00 - 19H00
3170 WALKER RD
WINDSOR, ON
INFO@AMBROLIZEE.COM
VISITEZ NCCEEP.COM/SOKONI POUR LE MENU COMPLET

Marynada Ventures Inc
Ici Pour Servir
Les Meilleurs
Vêtements Africains
Contemporains
MARYNADAVENTURES.COM
MVENTURES2021@GMAIL.COM

TORONTO, ON
GÂTEAUX, CUPCAKES, BISCUITS ET PLUS ENCORE!
essence BAKE SHOP
647-270-6927
INFOESSENCEBAKESHOP.COM

POUR LE PLACEMENT D 'UNE ANNONCE VEUILLEZ APPELER :
6477014565