

ENGLISH • 华语 • BAHASA MALAYSIA

# DXN Life

LOCAL ACTIVITY

*Cyberville*  
DXN's latest project inspired by the essence of Spirulina and Ganoderma.

VOL 78

FOR INTERNAL CIRCULATION JUL 2020  
KDN PP 13265/03/2013(031850)

SUCCESS STORY

Nabaraj Banjade

HEALTH  
INFORMATION

Practicing A Good  
Personal Hygiene Routine



# STAY SAFE AND HEALTHY WITH DXN 和德信一起保持安全与健康 Kekal Selamat dan Sihat Dengan DXN

## Good Morning DXN!

2020 will definitely be an unforgettable year for everyone of us, not just in a particular country, but in every part of the world. The deadly coronavirus pandemic that causes the respiratory disease known as Covid-19 has caused us to be living in a new normal, which we have never thought of previously that we will be living differently from what we are used to. But this should not deter us to continue living our life to the fullest and strive to achieve our dreams.

To adjust with the new normal, I recently created my own Facebook account. It was created so that I could still meet and get closer to the DXN members from all over the world despite the pandemic. I have done a lot of virtual knowledge sharing sessions with DXN members through Facebook live. Among the topics that I have shared were 'Success Training', 'How to Handle Virus Infection', 'Ganotherapy' and many more. I will keep on sharing so that the knowledge could be spread and utilized by even more people and we could soon be having a healthier and better world. Other than that, DXN has made the online purchase module and also ePoint available to all countries in the world. As it is unsafe to go outside, the online purchase module will certainly help DXN distributors and customers in purchasing their favourite DXN products without having to leave their house.

I have also published a research paper together with Crown Ambassador, Dr. Sivakumaran Karupiah entitled 'Ganotherapy and Holistic Human System is the Pathway of Holistic Health for Immediate Relief for COVID19'. The research looks at the personal research and professional practise in the field of Alternative Medicine as it has become an interesting issue between the academicians and also the researchers in the past years. As what we have known, Alternative Medicine has been used by many and served as a support or substitute to the conventional medical treatment. Thus, this research looks at how Ganotherapy and Holistic health could do their part in dealing with the vicious Covid-19.

DXN has done its part in helping the society to fight the virus. Consistent with the recommendation and advice from the World Health Organization and also Ministry of Health to regularly wash hands, DXN recently launched its own hand sanitizer. DXN Zhi Hand Sanitizer is a gel-based alcohol hand sanitizer enriched with Aloe Vera and Ganoderma extract. The product has gone through various tests to ensure that it is effective in fighting harmful viruses and bacteria. DXN Zhi Hand Sanitizer helps to kill 99.9% of viruses and bacteria that are minuscule and may be on our hands.

As we are currently living in this challenging times, it is very important that we keep thinking positive. By being positive, it will not only help us to go through tough times, but will also ensure that our physical and mental health will be in good condition. Maintain your good health by eating healthy, exercising regularly and taking DXN products such as RG and GL that is good in boosting our immune system. This hard times shall pass and we will get through this. Stay safe and stay healthy.

See you at the top in DXN.

Thank you.

## 早安德信!

不仅仅是一个国家，而是对世界各地的每一个人来说，2020无疑是令人难忘的一年。致命的2019冠状病毒(Covid-19)大流行引起各种严重程度的呼吸道疾病，使我们现在生活在一种新常态中，并与以往不同的方式生活。尽管如此，这并不阻止我们继续追逐梦想，过上有意义且充实的生活。

为适应新常态，我最近创建了我的个人脸书账号。创建个人脸书的目的是为了能够在这疫情大流行的情况下仍能来自世界各地的德信会员进行视频会议，并与他们保持紧密的联系。在这期间，我通过脸书直播与德信会员们分享知识。分享会的主题期中包括“成功培训”、“如何处理病毒感染”、“和“灵芝疗法”等等。我将会继续分享，让更多的人能够传播和利用这些宝贵的知识，那么在不远的将来，我们会拥有一个更健康、更美好的世界。除此之外，德信为全球各国推出在线购物和ePoint。由于外出不安全，因此，在线购物可帮助德信经销商和客户留在这里即可购买他们喜爱的德信产品。

我与皇冠大使 Sivakumaran Karupiah 博士共同发表一篇论文，题为“Ganotherapy and Holistic Human System is the Pathway of Holistic Health for Immediate Relief for COVID19”。本研究着眼于替代医学的个人研究和专业实践，因为在过去几年里已成为学者和研究人员之间的一个有趣问题。众所周知，替代疗法已被广泛使用，并作为一种替代医疗或补充替代医疗。因此，这项研究着眼于灵芝疗法和整体健康如何有效对抗冠状病毒(Covid-19)。

德信亦为抗击疫情尽上一份微薄之力。以符合世界卫生组织(WHO)和卫生部长拟定关于定期洗手的建议，德信在近期推出一款免洗搓手液。德信免洗杀菌搓手液是一款由芦荟和灵芝提取物配制而成的酒精凝胶免洗杀菌搓手液。该产品已通过各种测试，以确保有效对抗有害病毒和细菌。德信免洗杀菌搓手液有效杀死99.9%种可能存在于我们手上的微小病毒和细菌。

我们正处在一个充满挑战的时代，所以保持积极乐观的思维极为重要。保持积极乐观的态度不仅能帮助我们度过艰难的时刻，还有助于保持身心健康。通过健康的饮食，定期运动和服用德信产品(例如RG和GL)有助于增强我们的免疫系统功能。艰难的时刻将会过去，让我们携手同心一起度过这个难关。保持安全，保持健康。

我们顶峰见。

谢谢。

## Selamat Pagi DXN!

Tahun 2020 sudah pasti akan menjadi satu tahun yang tidak akan dilupakan oleh semua, bukan hanya kepada sebuah negara, tetapi kepada seluruh dunia. Pandemi coronavirus yang telah mengakibatkan penyakit berkaitan pernafasan yang dikenali sebagai Covid-19 telah menyebabkan kita untuk hidup dalam suasana normal baharu, yang tidak pernah terfikir sebelum ini bahawa kita perlu menjalani kehidupan seperti sekarang. Tetapi, keadaan ini tidak patut dijadikan alasan untuk kita tidak hidup sepenuhnya dan berusaha mencapai cita-cita dan impian kita.



Datuk Dr. Lim Siow Jin

Bagi menyesuaikan keadaan dengan normal baharu, baru-baru ini saya telah mewujudkan sebuah akaun Facebook saya sendiri. Tujuan akaun ini dicipta supaya saya masih dapat bertemu dan beramah mesra dengan ahli-ahli DXN dari seluruh pelusuk dunia walaupun di tengah-tengah pandemik. Saya telah banyak mengadakan sesi perkongsian ilmu secara maya dengan ahli-ahli DXN melalui Facebook live. Antara topik yang telah saya kongsi adalah 'Latihan Kejayaan', 'Bagaimana untuk Mengatasi Jangkitan Virus', 'Ganoterapi' dan banyak lagi. Saya akan berkongsi lebih banyak ilmu supaya ianya dapat disebar dan digunakan oleh lebih ramai orang dan kita akan dapat menikmati dunia yang lebih sihat dan indah. Selain daripada itu, penggunaan modul belian secara atas talian dan ePoint telah dikembangkan ke seluruh dunia. Memandangkan keadaan tidak selamat untuk keluar, pembelian secara atas talian akan membantu ahli-ahli dan pelanggan DXN membeli barangan DXN tanpa perlu meninggalkan rumah mereka.

Saya juga telah menerbitkan sebuah laporan kajian bersama Duta Mahkota, Dr. Sivakumaran Karupiah yang bertajuk 'Ganotherapy and Holistic Human System is the Pathway of Holistic Health for Immediate Relief for COVID19'. Kajian ini melihat kepada kajian orang perseorangan dan amalan professional dalam bidang Perubatan Alternatif, memandangkan ianya adalah sebuah isu menarik yang dibincangkan di antara ahli akademik dan pengkaji sejak kebelakangan ini. Seperti yang diketahui, Perubatan Alternatif telah digunakan oleh ramai orang dan ianya kini telah menjadi salah satu sokongan atau gantian kepada rawatan perubatan konvensional. Oleh itu, kajian ini melihat kepada bagaimana Ganoterapi dan kesihatan secara holistik dapat memberi sumbangan dalam memerangi Covid-19.

DXN telah menyumbang untuk membantu masyarakat melawan virus ini. Seajar dengan cadangan dan nasihat daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia dan juga Kementerian Kesihatan untuk kerap mencuci tangan, DXN telah melancarkan pensanitasi tangannya sendiri baru-baru ini. DXN Zhi Hand Sanitizer adalah gel pensanitasi tangan berasaskan alkohol yang diperkayakan dengan Aloe Vera dan ekstrak Ganoderma. Produk ini telah menjalani pelbagai jenis ujian bagi memastikan keberkesanannya dalam melawan virus dan bakteria yang merbahaya. DXN Zhi Hand Sanitizer membantu membunuh 99.9% virus dan bakteria yang tidak boleh dilihat oleh mata kasar dan yang mungkin berada di tangan kita.

Memandangkan kita kini hidup dalam keadaan yang mencabar, adalah penting untuk kita kekal berfikir positif, kerana ianya tidak hanya membantu kita dalam melalui waktu yang sukar ini, tetapi juga memastikan kesihatan mental dan fizikal kita sentiasa dalam keadaan baik. Kekalkan kesihatan anda dengan makan secara sihat, kerap bersenam dan mengamalkan produk DXN seperti RG dan GL yang membantu meningkatkan fungsi sistem imunisasi kita. Waktu sukar ini pasti akan berlalu dan kita akan pasti dapat mengharunginya. Kekal selamat dan sihat.

Jumpa anda di puncak kejayaan dalam DXN.

Terima kasih.

# CONTENTS 目录 ISI KANDUNGAN



Crown Ambassador

## 01 PAGE 4-11

### ACHIEVERS RECOGNITION

龙虎榜 Pengiktirafan

## 02 PAGE 12-13

### HEALTH INFORMATION

健康资讯 Informasi Kesihatan

## 03 PAGE 14-15

### SUCCESS STORY

成功之道 Kisah Kejayaan

## 04 PAGE 16-17

### PRODUCT INFORMATION

产品专栏 Informasi Produk

## 05 PAGE 18-19

### LEADERS CORNER

领袖专栏 Sudut Pemimpin

## 06 PAGE 20

### INTERNATIONAL ACTIVITIES

国际活动 Aktiviti Antarabangsa

## 07 PAGE 21-22

### LOCAL ACTIVITIES

国内活动 Aktiviti Tempatan

## 08 PAGE 23

### SPECIAL AWARD

特别奖 Anugerah Khas

IMPORTANT : The information contained within this publication is for reference and education purposes only. It is not intended as a substitute for the advice of a qualified medical professional. DXN Marketing Sdn. Bhd. does not condone or advocate self-diagnosis or self-medication in any way. If you have a condition which requires medical diagnosis and treatment, it is important that you visit a licensed health professional.

注意：本刊所刊载的一切资讯仅供参考及教育用途，并无意取代合格医生的意见，德信直销有限公司并不容许及不提倡任何方式的自行诊断或医疗，若遇病况，宜向合格医疗人员寻求诊断及治疗。

MUSTAHAK : Maklumat-maklumat yang terkandung dalam penerbitan ini adalah untuk tujuan rujukan dan pendidikan sahaja. Ia tidak sesuai digunakan sebagai pengganti nasihat daripada pakar perubatan yang berkelayakan. Syarikat DXN Marketing Sdn. Bhd. tidak membiar atau menganjurkan sebarang cara diagnosis diri atau pengobatan diri. Jika anda dijangkiti sesuatu penyakit yang memerlukan diagnosis dan rawatan perubatan, adalah mustahak untuk anda mendapatkan khidmat rundingan pakar perubatan berlesen.

## HEADQUARTERS :

DXN MARKETING SDN. BHD. (283904-P) (AJL 93432)

Block C, 8 Suria Boutique Offices, Jalan PJU 1/42, Dataran Prima, 47301 Petaling Jaya Selangor Darul Ehsan.

Tel : +603-7809 3388 Fax : +603-7809 3300

## BRANCHES :

DXN Cawangan Alor Setar  
No. 113, Bandar Stargate,  
Lebuhraya Sultanah Bahiyah,  
05400 Alor Setar, Kedah.  
Tel: 04-771 6688 Fax: 04-782 3775

DXN Cawangan Pulau Pinang  
No. 20, Medan Angsana Satu,  
Bandar Baru Ayer Itam,  
11500 Ayer Itam, Pulau Pinang.  
Tel: 04-8273299, 04-8278299  
Fax: 04-8261299

DXN Cawangan Johor Bahru  
No. 33, Jln Molek 1/8, Taman Molek,  
81100 Johor Bahru, Johor.  
Tel: 07-351 0631 Fax: 07-351 0635

DXN Cawangan Kota Bharu  
PT 529, Seksyen 17  
Jalan Jambatan Sultan Yahya Petra,  
15050 Kota Bharu, Kelantan.  
Tel: 09-7482868 Fax: 09-748 2863

DXN Cawangan Kuching  
Unit 98, Gala City, Jalan Tun Jugah,  
93350 Kuching, Sarawak.  
Tel: 082-265812 Fax: 082-265813

DXN Cawangan Kota Kinabalu  
Lot 12-0 Ground Floor,  
Block B, Inanam Business Centre,  
88450 Kota Kinabalu, Sabah  
Tel: 088-421209 Fax : 088-431209

Editor : Najihah Binti Roslan  
Designer : Ang Sui Lei, Nur Alisha Bt Mohamad Jamil  
Shahril bin hamid

Team Members : Sales and Training Department,  
Group Publication Department,  
Group Product Department (GPD)

Published By : DXN Marketing Sdn. Bhd. 199381029165 (283904-P) (AJL 93432)  
(A Wholly Owned Subsidiary of DXN Holdings Bhd.)

Printed By : Golden Hill Press Sdn. Bhd.  
No. A-G-02 & A-G-03, Blok A,  
Jalan Bangau 11, Puchong Jaya,  
47100 Puchong Selangor, Malaysia.

*Triple Crown  
Diamond*

Jane Yau Fui Chan & Gan Chin Lam  
(Kuala Lumpur)



*Crown Diamond*



Roslina Bt  
Hasnan (Perak)



Yasir Ahmed  
Abdelrahman  
(Kuala Lumpur)



*Double Crown  
Diamond*

Minaram Khadkha  
(Perak)



*Executive Triple Diamond*



Li Joon Teck  
(Sarawak)



*Executive Senior  
Crown Diamond*

Saravanan A/L Tesanggu  
(Negeri Sembilan)



*Triple Diamond*



Nabaraj  
Banjade  
(Kuala Lumpur)

*Executive Double Diamond*



Dirgha Lal Dong  
(Selangor)



Nurul Adzwin Bt Adnan  
(Selangor)

*Double Diamond*



Dhruva Tara Shrestha  
(Selangor)



Jagat Bahadur Thapa Chhetri  
(Selangor)



Kamsiah Bt Ahmad & Mohd Jamil Bin Gombri  
(Kedah)



Navin Premanand A/L Subramaniam  
(Selangor)

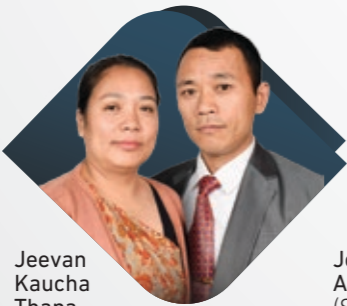


R Yogeswari A/P Renu  
(Selangor)

*Executive Senior Star Diamond*



Chandra Kumar Shreshtha  
(Kuala Lumpur)



Jeevan Kaucha Thapa  
(Selangor)



Jeyanthi A/P Amarthalingam  
(Selangor)



Pusta Bahadur Pun Magar  
(Selangor)

*Senior Star Diamond*



Bikram Gurung  
(Pulau Pinang)



Him Bahadur Sahi  
(Selangor)



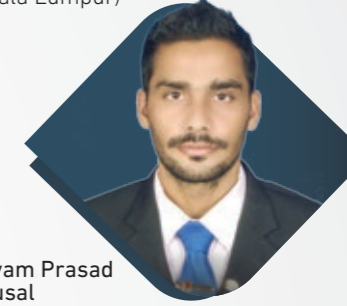
Jovelyn Donglayan Dugayon  
(Kuala Lumpur)



Raj Kumar Gharti  
(Johor)



Somia Abdul Samee Anam  
(Selangor)



Shyam Prasad Bhusal  
(Pulau Pinang)

*Executive Star Diamond*



Lok Bahadur Basnet  
(Pulau Pinang)



Mustapha Chakiri  
(Selangor)



Sunil Dhimal  
(Selangor)

*Star Diamond*



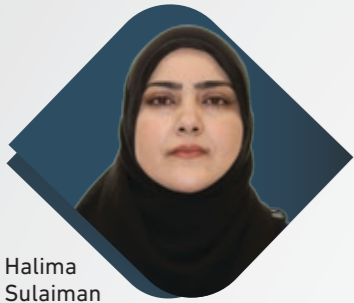
Chai Joon Fan  
(Kuala Lumpur)



Dal Bahadur Gharti  
(Selangor)



Durga Bahadur Nepali  
(Selangor)



Halima Sulaiman (Selangor)



Jokbahadur Gurung (Johor)



Kopila Kamcha (Selangor)



Lati Ram Khatri (Pulau Pinang)



Limbu Sabina (Pulau Pinang)



Mohd Nur Firaus Bin Abdullah (Johor)



Nagaratenam A/P Ramasamy (Negeri Sembilan)



Roslina Binti Kadir (Pahang)



Santosh Mahantra Chhetri (Selangor)



Tara Bahadur Thapa (Kuala Lumpur)



Tika Ram Angdembe (Pulau Pinang)



## Star Ruby February, March & April 2020

### MALAYSIA

**AHMAD SULAIMAN B AMIN**  
AHMED EL HACEN SEYID  
AJAY DANGURA  
AKOM A/L BOON LIANG  
ARJUN THAKUR  
ARTHUR CHIN KAW KIA  
ASMA MOHAMMED ALSHATHI  
**BELI TAMANG**  
BHIM BAHADUR BISHWAKARMA  
BHIM BAHADUR GURUNG  
BHIM MAYA RAI  
BHIM PRAKASH BHANDARI  
BHUVAN SING TAMANG  
BIKASH GURUNG  
BIKRAM BABU AALE  
BIMAL KUMAR PRAJA  
BOUKHALFA OUM KELTOUM  
BOUZOBRA EL MOUAYED BILLAH  
**CHAN THA RAT A/L DIN REN**  
CHANDRA BAHADUR SHRESTHA  
CHANDRA PARKASH KC  
CHET BAHADUR BHUJEL  
CHIN FU YING

CHIN SIEW LAN  
CHINI MAYA LUNGELI MAGAR  
**DEK BAHADUR SIRPALI**  
DHAN KUMARI MONGAR  
DUK BAHADUR GHARTI MAGAR  
DUKHA KUWSHAR  
**ENBHA JOOTHY A/P RENU**  
**GAGAN SARKI**  
GANESH MAGAR  
GHEHIOUCHE NASSIMA  
GITA BK  
GOPALKRISHNAN A/L DAMODRAM  
**HIMAL BUDHA MAGAR**  
**KARUNA SATYAL**  
KATUWAL LOKENDRA BAHADUR  
KHAMBU JAISI  
KRISNA VENI BALAKRISHNAN  
KUSHWAHA KUMAR CHANDAN  
**LALMATHI THAPA**  
LAXMAN SUBEDI  
LIMBU SABINA  
**MAHATO RAS NARAYAN**  
MAREND  
MARIEM TESLEM MOHAMED LEMINE  
NAFFA

MOHAMED HANIFAH BIN  
MOHD SALIH  
MUHAMMAD RAHMAT BIN CHE  
MOHD A'SRI  
MUSTAFA IBRAHIM MUSTAFA  
**NABIN BHANDARI**  
NAIMA HASSIBOUN  
NAJAT ZEKRAOUI  
NANDA KUMARI RAI  
**PARAS DAS THARU**  
PARBATI THAPA CHETRI  
PEMBA CHHIRING SHERPA  
PHEKU KHWATWE  
PHURPA LAMA  
PRABHAKAR MANDAL  
PRAKASH BK  
PREM RAJ GURUNG  
PUHAD LAL URWU  
**RAJ KUMAR THAPA**  
RAJBANSHI JAY NARAYAN  
RAM KISHOR MANDAL  
RAM KISHOR SUNAHA  
RUSTAM KHAN PAITHAN  
**SANJAY KUMAR CHAUDHARY**  
SANJIT KUMAR SAH SUNAR

SANTOSH GURUNG  
SHANTI PAIJA  
SHIV KUMAR SAH  
SOBHA BAHADUR KUMAL  
SUMAYYA ALDER  
SURENDRA RAI  
SYAHIDAH HAZWANI BINTI AHMAD  
SUKRI  
**THULASIAMAL A/P MANICKAM**  
TIKARAM MAGAR  
TIL SING BAMBUR  
TIRTHA B K  
**VANITHA A/P KANESON**  
**WONG SIEW THAI**  
**YAM RAJ PUN**  
**ZALINA BT ABD KADIR**

### HONG KONG

**NATY RAMONES DAYAG & JHONEL L. DAYAG**  
**PRATIMA LAMA**



## Star Agent February, March & April 2020

### MALAYSIA

**AAITE KAMI**  
AAKASH BOHARA  
ABADH MAHATO  
ABDULAZIZ MOHAMMED HUSSEIN  
ABDULJALIL YOUSEF AHMED  
AL-BAZELI  
ABDULRAHMAN JALAL AHMED  
ABU BAKAR RAFIQUE AHMAD  
ADI DARMA BIN HAJI MARUS  
AHARIAH BINTI MOKTAR  
AHMAD ZUL THOREQ BIN ABDUL AZIZ  
AHMED MOHAMED ISMAIL IBRAHIM  
AITA RAM GURUNG  
AJAY KUMAR THAPA  
AJAY MAHATO  
ALEM RIMA  
ALHAJ MOHAMMAD  
ALI HASSAN SUGULLEH  
ALIJA PUN  
ALLAOUI FATIHA  
AMAN B MUSTAPHA  
AMARJIT KUMAR MAHARA  
AMIT MANDAL  
AMMAR IZZUDDIN BIN MUSTAFFA  
AMRIT GURUNG  
ANANTA PRASAD KANDEL  
ANANTHEN A/L RAMASAMY  
ANAS ADEL SUFYAN  
ANIRUDH PRASAD CHAUDHARY  
ANISH PAKHRIN  
ANISH PURI  
ANITA GURUNG  
ANJU MAYA BUDHATHOKI CHHETRI

ANNA LYE LING SHU  
ANPARASAAN A/L VELOO  
ANTHONIAMMA A/P ANTHONIASAMY  
ARATI KUMARI THANET  
ARABIND KUMAR CHAUDHARY  
ARJUN LIMBU  
ARJUN TAMANG  
ARUNA SING PANDEY  
ASARAPHA KHA  
ASHARAM GHARTI  
ASHOK MANDAL KHWATWE  
ATASI SHARMA (NEUPANE)  
ATMA RAM BANJARA  
AYAN HASSAN SUGULLEH  
AZIZAH BT SHAMSUDEEN  
**BABITA SUNAR**  
BABU RAM SHRESTHA  
BABURAM PAL  
BADRI NARAYAN SAH  
BADRUL HISHAM B BAHARUDIN  
BAG BAHADUR BOHORA  
BAGBIR THAPA  
BALENDRA CHAUDHARY  
BAMA A/P MANAVALAN  
BASANT GHIMIRE  
BASANTA BAHADUR KUMAL  
BATAGA KUMAR RAJBANSHI  
BELKAHLA WASSILA  
BEN NADJA AMOR  
BENEE THOLUNG SUBBA  
BERQUE ABDELBASSET  
BERQUE FATMA ZOHRA  
BHAGAT SING TAMANG  
BHAGIRATHI THAPA CHHETRI PAUDEL

BHAKTA NARAYAN SHRESTHA  
BHARATI CHAMLAGAIN RAI  
BHIM BAHADUR BISHWAKARMA  
BHIM PRASAD DAHAL  
BHUPAL SHRESTHA  
BIBAS MAHATO  
BIBEK RAI  
BIJAY KUMAR CHAUDHARY  
BIJAY KUMAR SAHANI  
BIKASH THAKURI  
BIKRAMJIT SINGH  
BINDAYAL KUMAR SHAH  
BINOJ KUMAR MOCHI  
BIRENDRA ADHIKARI  
BIRENDRA KHADKA  
BIRENDRA PANTA  
BIS BAHADUR GURUNG  
BISAL NEPALI  
BISHAL RAI  
BISHNU BAHADUR GHARTI  
BISHNU PRASAD UPADHYAYA  
BOUMRAIT ABDENNACER  
BRIJ MARYAM  
BUDHI MAYA RAI  
BUSHRA IBRAHIM AHMED JAAFAR  
BUVANESWARI A/P VEERIAH  
**CALVIN TAN YAN CHIN**  
CARMENCITA T. PASCUA  
CAROLINE A/P MIKELSAMY  
CARYNE JAMES KULLEH  
CHAI LEE LIN  
CHAITA SARKI  
CHAM BAHADUR SHREES

CHAM KUMARI SHRESTHA  
CHAN KHENG HWANG  
CHAN TAI AUN  
CHAN YIN LENG  
CHANADAN KUMAR SAH  
CHAND DHAN BAHADUR  
CHANDAN KUMAR YADAV  
CHANDRA BAHADUR THAPA MAGAR  
CHANDRA PRAKASH PANDEY  
CHANDRADEV MUKHIYA  
CHANDRAMAN TAMANG  
CHAO SANG @ CHOO YOON CHOY  
CHAPE BUDHA MAGAR  
CHATUR BIR RAI  
CHAUDHARY ANIL KUMAR  
CHAUDHARY CHANDRA MANI  
CHAUDHARY THARU NAGENDRA  
CHE ROHANI CHE ISA  
CHEAH SING YONG  
CHEONG KOK HING  
CHHABI LAL TAMANG  
CHHATRA BAHADUR SHRESTHA  
CHHATRA BAHADUR SHRESTHA  
CHHOTU MANDAL  
CHIN FUI THING  
CHONG KWAI HOONG  
CHOW KIEN CHOONG  
CYNTHIA CHIN LU MAY  
**DADA QATAR ENNADA**  
DASHARATH TAMANG  
DASHARTH MAHATO  
DAYANG GERAUK @ EVELYN MORA LIO  
DEBAKI THAPA MAGAR  
DEBU MAYA MAGAR

DEV NARAYAN SHARMA  
 DEV RAJ OLI  
 DEV TAJPURIYA BRAHMA  
 DEVANAH A/P KANNIAPPAN  
 DEVENDRA BAHADUR NEPALI  
 DHAMEDAR KUMAR TAJPURIYA  
 DHAN BAHADUR CHAND BOHORA  
 DHAN BAHADUR RAI  
 DHAN BAHADUR TAMANG  
 DHAN BAHADUR THAPA MAGAR  
 DIKSHYA THAPA  
 DIL BAHADUR KUMAL  
 DIL MOHAMAD MIYA DHOBI  
 DILIP SARKI  
 DINESH CHALAUNE  
 DINESH KHATRI  
 DINESH THAPA MAGAR  
 DING CHEE LING  
 DIPA KUMARI  
 DIPAK RAJ KADEL  
 DIPAK RAJ WESTI  
 DIPKALA PUN  
 DIWAKAR LONIYA  
 DOMA DEVI DHIMAL  
 DOR BAHADUR BK  
 DOREEN WONG SIEW FOON  
 DUDHA MAYA TAMANG  
 EI EI KHIN  
 EL KARAMA SID AHMED KREIKID  
 EL OTMANI RAHMA  
 ELMA G. TAYAWAN  
**F**ALI MALIKA  
 FARAHDINA BT MOHD ZIN  
 FATIN AFIFAH BINTI YUSOF  
 FATNA HAMMADY  
 FATTA BAHADUR THAPA  
 FULSHARIF ANSARI  
**G**AMUTHA A/P GANESON  
 GAN KIM SIENG  
 GAN MING YOU  
 GANESH PARIYR  
 GANESH SINGH BOHARA  
 GAUCHAN SHRESTHA  
 GAUTAM PRADEEP  
 GAUTAM PATEL  
 GEETA D/O LETCHIMANAN  
 GERARDA FRONDA DE LEON  
 GHANA SHYAM KARKI  
 GHANSHYAM YADAV  
 GHASSAN ALAM ELDIN OMER  
 GITA KC  
 GITA PARIYAR  
 GOBAL A/L KRISHNA  
 GOBINDA RISHIDEV  
 GOMA BHUJEL  
 GOPI KRISHNA BK  
 GORE SARKI  
 GUENIFI AMEL  
 GUN MAYA GURUNG  
 GURUNG SANTA BAHADUR  
**H**ABIBA MERBAH  
 HAITHM ALI MOHAMMED AL-RABEEI  
 HANANE MNIDER  
 HAPIPAH WAN HAMID  
 HARERAM YADAV  
 HARI BAHADUR TAMANG  
 HARI PARSAD CHAUDHARY  
 HARIKALA GAUTAM  
 HARISHNI ASOKAN  
 HARKA BAHADUR ADHIKARI  
 HASLINA BINTI MD ISA  
 HASLINDA SIM BTE ABDULLAH  
 HASTA BAHADUR ROKA MAGAR  
 HASTMAN MAGAR  
 HEMANT KUMAR SHAHI  
 HEMRAJ SHRESTHA  
 HIRALAL SHARMA  
 HO POH YEOK  
 HOM BAHADUR KHATRI  
 HOR KOK MUN  
 HOSSEN JAHANGIR

**I**BRAHIM HASSAN  
 IDA SETIAWATI  
 INDRA BDR RAI  
 INDRA KALA SHRESTHA  
 INDRA PUJAN AHIR  
 IRMA SAMIRA SILANGIT  
 ISHWORE GHIMIRE  
 IVAN LOH KIN HONG  
**J**AGADISH KHADKA  
 JAGAT KUMAR SHRESTHA  
 JAGAT THAPA  
 JAMAL SALIM MOUSA  
 JAMUNA KHATRI  
 JANAK BISHWAKARMA  
 JANAKI MAHARAJAN  
 JANAM RAI  
 JASIM MOHAMMED SALEH  
 JAY BAHADUR MAGAR  
 JAYA NARAYAN SHRESTHA  
 JEEVEN KUMAL  
 JHALAK DARLAMI MAGAR  
 JHALK BAHADUR BUDHATHOKI  
 JHENDI RIKHIRAM  
 JHEYANTHI A/P ALAGUMALE  
 JIBAN MAHAT  
 JITENDRA KUMAR CHAUDHARY  
 JITENDRA KUMAR SAH  
 JITENDRA MAHATO KOIRI  
 JORDAN GAN KENG YEOW  
 JOTHILATCHUMI DEVI A/P SIVAKAVEY  
 RAO  
 JUNA LAMICHHANE  
**K**SANTHIDEWI A/P KATHAYA  
 KABIRAJ SHRESTHA  
 KALA THAPA  
 KALAM SINGH RAI  
 KALI BAHADUR LIMBU  
 KALPANA ANGDEMBE(SHERMA)  
 KALPANA LIMBU  
 KALPANA SHAHI  
 KALPANA THAPA BHANDARI  
 KALUA RAJBANSHI  
 KAMAL BAHADUR MAJHI  
 KAMAL KUMAR GHIMIRE  
 KAMALA BHANDARI  
 KAMALA CHAN  
 KAMALA DEVI A/P SANNASEE  
 KANAGESWARY A/P CHANRASEGARAN  
 KARAN DATT BHATT  
 KARANA TAMANG  
 KARNA BAHADUR PUN  
 KARNA MAYA RAI  
 KARUNA PRADHAN  
 KATHIRVELSAMY SARANAMOORTHY  
 KAUSILA TILIIJA  
 KELVIN NG JUAN HUAT  
 KESH BAHADUR KHAMCHA MAGAR  
 KESH BAHADUR RAI  
 KESHAV DAS  
 KHADGA BAHADUR THAPA  
 KHAGAMAYA SUBEDI  
 KHAHERU MAHATO  
 KHANG RAM KUMAR  
 KHIM BAHADUR BHANDARI  
 KHOO YU HOI  
 KIKAI DEVI POKHREL  
 KIRSHNA KUMAR PURBE  
 KIRTI MAYA RAI  
 KIRTIMAN SUBBA  
 KOHAR SUKAI  
 KRISHNA BAHADUR TAMANG  
 KRISHNA KUMAR RAI  
 KRISHNA KUMARI LUNGELI MAGAR  
 KRISHNA PRASAD CHAUDHARY  
 KUL BAHADUR LIMBU  
 KUL PRASAD DOTEL  
 KUMAR DARJI  
 KUMAR MAGAR  
 KUSHAN BAHADUR KHATRI  
 KUSHWAHA BHAGYA NARAYAN

**L**ACHIMI PRADHAN  
 LAHCEN EL BOUBKRAOUI  
 LAL BABU MAHTO  
 LAL MAYA LAMA  
 LALBABU PRASAD YADAV  
 LALI DEVI  
 LARISSA LEONG LE FEN  
 LAXMAN SAPKOTA  
 LAXMESHWAR RAM  
 LAXMI KUMAR YADAV  
 LAYARAN MESTIKA SDN BHD  
 LAYTH HAMDY ABDULLAH  
 LEE FUNG MEI  
 LEE MENG WAI  
 LIEW YEW KOOK  
 LILA PRASAD PRASAI  
 LIM MEOW SOON  
 LIMBU RAJESH  
 LITAD HENRY DARUNG  
 LOK BAHADUR BUDHA  
 LOK CHANDRA RAI  
 LOKENDRA BAHADUR DHANUK  
 LUDRA BAHADUR MAGAR  
 LUM WAI CHING  
 LYNETTE LEE GUAT LIAN  
**M**A. JANET A. LICERA  
 MAGAR CHITRAMAN  
 MAHATO KHEHARU KUMAR  
 MAHATO PRABHU  
 MAHATO SAROJ  
 MAHENDRA KUMAR LIMBU  
 MAHESH SAHANI  
 MAHMUD SELIM  
 MAINAWATI DEVI HARIJAN  
 MAKAR BAHADUR RANA MAGAR  
 MALLY OOI  
 MAN BAHADUR MAGAR  
 MAN NARAYAN SHRESTHA  
 MANDAL RAMCHANDRA  
 MANDIRA SAPKOTA  
 MANGAL SING ROKAYA  
 MANI KALA RAI  
 MANIAM A/L SAMIKANOO  
 MANISHA KHANAL PUN MAGAR  
 MANJU PANTHA  
 MANOJ MAHATO  
 MARIAM BALANG  
 MARIAMMAH A/P SELLAPAN  
 MARIETTA RUMBAOA  
 MARLINA M ACIERTO  
 MARY JANE SARMIENTO  
 MASTURA BT AHMAD AZRAAI  
 MAYA RAI  
 MD ABBAS UDDIN  
 MD ANWAR HOSSAIN  
 MD FARHAD HOSSIN  
 MD MASTAFA  
 MD MAZHARUL ISLAM  
 MD MEHEDI HASAN  
 MD NASIR MTUBBAR  
 MD. NAYEM HOSSEN  
 MEZIANI WAIL ABDESSLEM  
 MIDLAND WEALTH SDN BHD  
 MILAN BUDHATHOKI  
 MILAN KUMAR PANDAY  
 MILAN LIMBU  
 MIN BAHADUR BK  
 MIN BAHADUR PARIYAR  
 MINA KUMARI CHAUDHARY  
 MINA KUMARI MAHATO  
 MINA PUN MAGAR  
 MINAKCHHI DEVI S K GAIRE  
 MINGMA GYELJE SHERPA  
 MINIE T. BUHAT  
 MITRA BAHADUR THAPA  
 MOCHI SANTOSH KUMAR  
 MOHAAMMAD NOUR ALFARAJ  
 MOHAMAD SAN'AUL  
 MOHAMAD ZULHAQAL B NOOR ALI  
 MOHAMED AMINE ERRIDA  
 MOHAMED HUSSAIN BIN MOHAMED  
 HANIFAH

MOHAMMAD FAHMEEN HAIZAT BIN  
 MOHD ASRI  
 MOHAMMAD JAKIR HOSAIN BIN ABU  
 TAHER  
 MOHAMMAD MAHAFUZ HALDER  
 MOHAMMAD RASHED  
 MOHAMMAD RASUL BIN MOHTAR  
 MOHAMMAD TARMIZI BIN MISNADAR  
 MOHD FADZLI BIN MOHD YUSOFF  
 MOHD FIRDAUS B MD ADAM  
 MOHD SABRI B ISMAIL  
 MOHD TAHIR B HASNON SHARIFF  
 MOHD YUSOF BIN SENYUM  
 MONICA DARA ANAK RATU  
 MOTIRAM KHATRI  
 MUGTABA SATTI MOHAMED  
 ABDELGADIR  
 MUHAMAD YASIN BIN CHE OMAR  
 MUHAMMAD SYABIL IDZHAM B  
 ARSINUAN  
 MUHAMMAD ZULFIKRI BIN MOHD  
 ZAINI  
 MUNTASER AHMED MUSAED  
 ALMUNTASER  
 MURUGAIYAH A/L SUPPIAH  
 MUSLIKATUN  
 MUTHALAGY A/P MUNIANDY  
**N**ABIN KUMAR THAKUR  
 NAKALU THARU  
 NANDAKUMAR A/L PARAMASIVAN  
 NANU MAYA MAHATO  
 NARENDRA THULUNG RAI  
 NARESH CHAUDHARY  
 NARESH MUDIYARI  
 NAUMAN SINGH RAI  
 NAWAL MARFOUK  
 NAYA MUDHIN KHA  
 NESAMALAR A/P S PONNODURAI  
 NESAMANI A/L PAUL RAJ  
 NETRA BAHADUR GHARTI MAGAR  
 NETRA PRASAD GHIMIRE  
 NG LIAN KIT  
 NG YEE SOON  
 NIK NOOR SYERIDARNI BT NIK  
 ESMUNI  
 NIRAK BAHADUR SHAHI  
 NIRMALAA A/P RAMASAMY  
 NOOR SUHAILA BT MOHAMED  
 YUSOFF  
 NOORA JAMAL SALEM MOUSA  
 NOORAYATI BINTI AYOB  
 NOORIMAH BINTI ISA  
 NORA BAHADUR SHRESTHA  
 NORAINISAH BINTI NORDIN@ABD  
 MANAF  
 NORIZAN BT REHAN  
 NOUR AL-ISLAM DADAH  
 NUR AFIKAH BINTI MOHAD HAYAZI  
 NUR FATIHAH BINTI GHANI  
 NURAIDA BT SAPAWI  
 NURFARIEDATUL SYAHIDA BINTI  
 HAMRI  
 NURUL AIN BINTI ARIPIAN  
**O**M PRAKASH GANGAI  
 OMANAKUNHAMMA A/P  
 NARAYANAN NAIR  
 ONG TZE YUE  
 ORQUINO ALICIA ANCIANO  
 OSAMA ALFARAJ  
 OUMOU ELKHAIRY SIDI EL AOUN  
**P**ABAN BANJADE  
 PANCH MAYA SHAKYA  
 PANG KONG KEN JOLENE  
 PARASAKTHI A/P ARUMUGAM  
 PARBAT BOHALA  
 PARVIN RAJAMURTHI  
 PASHUPATI PAUDYAL  
 PATHAN RIYAJUDDIN  
 PHANG CHUN HUA  
 PHANG MOOI LAN  
 PNG SIOK HUNG  
 PRABHAT OLI  
 PRABIN BISHWOKARMA

PRADIP BISTA  
 PRADIP CHAUDHARY  
 PRADIP GURUNG  
 PRAKASH MC  
 PRAMILA CHAUDHARY  
 PRAMISH SHRESTHA  
 PRAMOD KUMAR YADAV  
 PRASHURAM RAI  
 PRATIMA KHADKA  
 PREM BAHADUR DANGAURA  
 PREM KUMAR SHRESTHA  
 PRITAM KUMAR MAGAR  
 PRITHA SINGH TAMANG  
 PRIYANKA KUMARI  
 PURNA BAHADUR BASNET  
 PUSHKAR GIRI  
 PUSHPAVENI KOMATHI A/P M.C.J  
 YEHAMBARAM  
**R**ABIAH BT YUSOF  
 RABIN KC  
 RABINDRA KUMAR MANDAL  
 RADHA DEVI SUBEDI  
 RADHIKA KARKI  
 RAFIDAH BINTI ABDUL AZIZ  
 RAHMANI YOUSRI  
 RAJ ARAM RAY  
 RAJBANSHI RAM KUMAR  
 RAJBANSHI ROHIT  
 RAJBASHI KRISHNA RAJ  
 RAJEN SHAHI  
 RAJENDRA DHAKAL  
 RAJENDRA HAJARI  
 RAJENDRAN A/L MUNIANDY  
 RAJKUMAR THAKUR  
 RAJU KUMAR BIN  
 RAJU RAI  
 RAM BAHADUR THADA MAGAR  
 RAM BAHADUR THOKAR  
 RAM KISUN THARU  
 RAM KUMAR BK  
 RAM KUMAR RAI  
 RAM KUMAR RAI  
 RAM LAL NEPALI  
 RAM PRASAD THARU  
 RAM RABI  
 RAM SHUNDRA YADAV  
 RAMASHIS SAHANI  
 RAMAULI MAGAR KAPU MAIYA  
 RAMBABU SAHANI  
 RAMESH GURUNG  
 RAMESH KUMAR JAYSWAL  
 RAMESH KUMAR KATEL  
 RAMESH KUMAR KAWAR  
 RAMESH MAJHI  
 RAMESH TAMANG  
 RAMESWAR RAUT  
 RAMKREPAL SHARMA  
 RAMLAL LAWAD  
 RAN MAYA RAI  
 RANJIT KAUR A/P GURDIAL SINGH  
 GILL  
 RASHAD ALI AHMED ELBARAKAWI

RASHMITA MAJHI  
 RASMI RAJBANSHI  
 RAWIYAH BT IBRAHIM  
 REETA GURUNG  
 RESHAM BUDHATHOKI  
 RIM BAHADUR BOHARA  
 RISHIRAM NEUPANE  
 ROBERT LIAN  
 ROHGANE JASMINE A/P M.  
 VISWANATHAN  
 ROSILAH BT ABD RAZAK  
 ROSMAWATI HUTABARAT  
 ROSNANI BINTI MOHAMED SALLEH  
 RUKESH KUMAR MAHARA  
 RUPA DEVI RAI  
 RUPESH CHAND  
**S**ABIHA BTE HASSAN  
 SABINA BASUKALA  
 SABITA GURUNG  
 SABITA SUBEDI SAPKOTA  
 SABITRI DEVI KAHAR  
 SAH SHRAVAN KUMAR  
 SAJAN ACHARYA  
 SAJIUM ANSARI  
 SALMA BT SHAMSUDIN  
 SALOA BOUHOUC  
 SALSABEEL MOHAMED ALAKLOUK  
 SAMITA RAI  
 SAMITA THARUNI  
 SANCHI MAYA TAMANG  
 SANDESH RAI  
 SANDIP TAMANG  
 SANIZAH BT MAT  
 SANJAYA SHRESTHA  
 SANTARAM THARU  
 SANTHI SUBRAMANIAM  
 SANTOSH KUMAR LIMBU  
 SANTOSH KUMAR MANDAL  
 SANTOSH KUMAR SHRESTA  
 SANTOSH KUMARE THAKUR  
 SARASWATHY A/P MANIKAM  
 SARASWATI MONGAR  
 SARBAN KUMAR MEHTA  
 SARITA THAPA RANA  
 SARSWATI BHANDARI  
 SASTA BAHADUR GHALE  
 SAW KANG JIE  
 SEE FATT JIUN  
 SEMARJIT SINGH A/L CHARAN  
 SINGH  
 SHANKAR MUKHIYA BIN  
 SHANKEREE SIMON EDWARDS  
 SHANTA MAYA KAMI  
 SHANTI MUKTAN  
 SHANTI SHRESTHA  
 SHARADA KUMARI CHAUDHARY  
 SHARIFAH NOR FATIHAH BINTI SYED  
 JAMALUL  
 SHARMILA RAI  
 SHARMILA SHRESTHA  
 SHERYL DAGUIO SANTOS  
 SHIRLY ANAK KALOI

SHIV NANDAN SAH  
 SHIV PRASAD DHOBI  
 SHOBBAN RAO A/L PAIDARAJOO  
 SHOBHAKANT MAHATO  
 SHOKHRUN IBRAGIMOV  
 SHOP BAHADUR GOSAEI  
 SHOVA KAUCHA  
 SHREE PRASAD MANDAL  
 SHUSHASINI A/P SUBRAMANIAM  
 SHYAM BAHADUR GURUNG  
 SHYAM SUNDAR PRASAD  
 CHAUDHARY  
 SHYAM SUNDAR SADA  
 SHYAMINI A/P MAHENDRAN  
 SILVAM A/L RAMASAMY  
 SIMANA BK  
 SISTER TERESA LIMBU  
 SITA BISHWAKARMA  
 SITI FAHDILAH BINTI MOHD DESA  
 SITI MUNIRA BINTI MAAMOR  
 SIVARAJA A/L ARMUGAM  
 SOH BENG HOCK  
 SOHAN BARAI  
 SOM BAHADUR TAMANG  
 SOMENDRA TAMANG  
 SONG KIT A/L DIN CHAK  
 SONIL CHAUDHARY  
 SOON CHEE HAUR  
 SOULIMANI TOURIA  
 SRI RAMLU A/L RAMIAH  
 STEPHANIE OLIVIA VAN DEN  
 DRIESEN  
 STEPHEN LIU SOW YIN  
 SUBAHSHINY A/P KRISHNAMURTHY  
 SUBASH CHANDRA LIMBU  
 SUBASH SYANGBO  
 SUDAMA SING RANA  
 SUGAM RANA  
 SUINAR GURUNG  
 SUJAN PARIYAR  
 SUKDEP SINGH A/L KARAM SINGH  
 SUKHDEV KAUR A/P POH SINGH  
 SULAIMAN BIN SATAR KHAN  
 SUMAN SING RAI  
 SUNIL GHIMIRE  
 SUNIL GURUNG  
 SUNIL WAIBA  
 SUPPA TAMANG  
 SURENDRA KUMAR RAY  
 SURESH GURUNG  
 SURYA BINTI HAMID  
 SUSHAN THAPA  
 SUSHIL BAHADUR BUDHA  
 SUSHMA KHADKA  
 SYAM DURGE BLON  
**T**AIR ABDESSALEM  
 TAMANG KUMAR  
 TAMANG THAR LAMA  
 TAN FONG SANG  
 TAN WAH SENG  
 TANGIN ANAK SINAN  
 TARA BAHADUR SARKI

TARA KUMARI PAKHRIN  
 TARA RAYAMAJHI  
 TEH AH LIAN  
 TEJ BAHADUR BUDHATHOKI  
 THAGENDRA MAGAR  
 THAWART A/L CHAB THA RAT  
 THIR BHADUR KATUWAL  
 TILAK BAHADUR KC  
 TIRTHA BAHADUR TAMANG  
 TRILOK SHRESTHA  
 TULKE PARAJULI  
**U**SHA PAUDEL  
**V**ALIRMATHI A/P MURUGAN  
 VENUS L OTE  
 VERONICA BENITO  
 VIJAYALETCHUMY A/P SIVARAMAN  
 VIVIAN DOLOR  
**W**AN MOHD FAIZUL BIN WAN  
 ABDUL RAHMAN  
 WEDYA SARI BT MOHD EDY  
 WINNIE BINTI DIRIN  
 WOON LOK MOI  
**Y**ADAV ABADESH KUMAR  
 YAM CHEE HUA  
 YAM LAL TIMALSINA  
 YAP YAW JIEN  
 YENI YULIAWATI  
 YUGESH KUMAR RAI  
**Z**AHRATUL AMANI BINTI ABDULLAH  
 ZAITU BINTI NGADIMAN  
 ZAKIAH BINTI AB.LLAH  
 ZALEHA BT ABD KADIR  
 ZULFADZLI B AHMED

 **HONG KONG**

**E**SBO LIMBU DIL KUMARI  
**J**AMUNA RAI  
**K**IM YUK CHAN  
 KOO REBECCA KWOK LAI  
 KWONG MI YI MAGGIE  
**M**ARINAS EMELINA ODON  
 NITA RAI  
**P**RADHAN ALISHA  
 PRADHAN UJJAL  
**T**AHER FADYA ALI OMAR  
 TAMANG NIMA  
**W**ONG OI CHU  
 WONG OI LAN HELEN

# PRACTICING A GOOD PERSONAL HYGIENE ROUTINE

## 养成良好的个人卫生习惯 AMALKAN RUTIN PENJAGAAN KESIHATAN YANG BAIK

We are exposed to millions of germs, viruses and bacteria everyday, and everywhere. In order to prevent or minimize the risk of getting hygiene-related diseases such as cold, flu, gastroenteritis, food poisoning, etc., it is important to create, practice and maintain a good hygiene routine from an early age to help cultivate good habits.

Personal hygiene is defined as the act of maintaining cleanliness and grooming of the external body. It consists of washing your hands, bathing, brushing teeth, cleaning clothes, etc. Below are some basic hygiene habits to enhance your health :

我们每天都暴露在数以百万计且无处不在的细菌、病毒和有害细菌中。为了预防和降低患上与卫生相关的疾病，如感冒、流感、肠胃炎、食物中毒等的风险，应自幼培养和保持良好的个人卫生习惯。

个人卫生是指保持身体外部的整洁。包括洗手、洗澡、刷牙、清洗衣物等等。以下是一些有助于促进健康的个人卫生习惯：

Kita terdedah kepada jutaan kuman, virus dan bakteria setiap hari, di mana-mana sahaja. Bagi mengelak atau mengurangkan risiko mendapat penyakit yang berkaitan dengan kebersihan seperti selesema, radang perut dan usus, keracunan makanan dan lain-lain lagi, adalah penting untuk mengamalkan rutin kebersihan yang baik sejak usia muda bagi memupuk tabiat yang baik.

Kebersihan peribadi adalah perbuatan menjaga kebersihan dan memperkemaskan bahagian luaran badan. Antara perbuatan menjaga kebersihan adalah mencuci tangan, mandi, memberus gigi, membasuh baju, dan lain-lain lagi. Berikut adalah tabiat menjaga kesihatan yang dapat memperbaiki kesihatan anda :

### 01. Hand washing

The importance of washing hands first comes to mind when we think about personal hygiene. We are constantly using our hands to touch different surfaces, and while greeting, eating and playing. Most infections are caught when we put our unwashed hands to our mouth and face. Therefore, a correct and good hand washing practice is essential for you and your family.

Hands and wrists should be washed with clean soap and water, using a brush if your fingernails are dirty. Dry your hands with something clean, such as paper towels, handkerchief or hot air dryers. If soap and water are not available, it is recommended to use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

You should always wash your hands:

- After using the toilet
- Before making or eating food
- After handling dogs, cats or other animals
- Before picking up a baby
- If you have been around someone who is coughing, or has a cold.

### 01. 洗手

当谈及个人卫生，第一件需要完成的事情就是洗手。当我们外出打招呼，吃饭和进行娱乐活动时，我们会使用双手触摸不同的人或事物，所以会在未先洗手的情况下不经意触摸嘴和脸而感染上传染病。因此，保持正确洗手的良好习惯对您与您的家人来说极为重要。

应使用干净的肥皂和水清洗双手和手腕，如果您的指甲脏了，请使用刷子刷至干净。洗完手后务必使用干净的个人专用毛巾或手绢擦干双手，或是使用热风干燥机把双手吹干。如果没有肥皂和水，建议使用酒精含量至少为 60% 的免洗搓手液。

应保持勤洗手的良好习惯：

- 在上厕所后
- 在煮饭和吃饭前
- 在接触过狗、猫或其他动物后
- 在抱孩子前
- 如果您身边有咳嗽或感冒的人。

### 01. Basuh tangan

Membasuh tangan adalah perkara pertama yang akan terlintas apabila memperkatakan soal kebersihan diri. Kita sering menggunakan tangan untuk menyentuh pelbagai jenis permukaan, dan ketika berjumpa kawan, makan dan bermain. Kebanyakan jangkitan diperolehi ketika kita menyentuh mulut dan muka dengan tangan yang tidak dibasuh terlebih dahulu. Oleh itu, adalah penting untuk anda dan keluarga mempraktikkan cara membasuh tangan yang betul.

Tangan dan pergelangan tangan perlu dibasuh dengan sabun dan air yang bersih, dan gunakan berus jika kuku kotor. Keringkan tangan anda dengan benda kering seperti tisu, sapu tangan dan pengering tangan. Jika tiada sabun dan air, ianya disyorkan untuk menggunakan pensanitasi tangan yang berasaskan alkohol dan mengandungi alkohol sekurang-kurangnya 60%.

Anda perlu sentiasa membasuh tangan :

- Selepas menggunakan tandas
- Sebelum menyediakan makanan dan makan
- Selepas mengendalikan anjing, kucing dan lain-lain binatang
- Sebelum mengendalikan bayi
- Jika anda berada berdekatan dengan orang yang telah batuk, atau selesema.



### 02. Face, Body and Hair Wash

Personal preference may dictate how often you wish to wash your face and body, but most people will benefit from a rinse everyday, or twice if you live in a country with hot weather. You should also wash your hair once a day or every other day depending on your hair condition.

Washing with soap or cleanser with additional ingredients (ganoderma, aloe vera, vitamin E, etc.) may help to rinse away dead skin cells and bacteria, protect against oily residues that irritate your skin, as well as provide additional benefits to your skin.

### 02. 洗脸、洗澡、洗头

您可依据个人偏好决定洗脸和洗澡的频率，但大多数人每天都会清洗一次，若生活在炎热的国家，则每天会清洗两次。除此之外，您必须依据您的头发状况每天或隔一天洗一次头发。

使用含有额外成分（灵芝、芦荟和维生素 E 等等。）的肥皂或沐浴露清洗有效去除死皮和细菌，防止油腻残留而刺激皮肤，同时为皮肤带来额外的好处。

### 02. Mencuci Muka, Badan, dan Rambut.

Pilihan peribadi akan menentukan kekerapan anda mencuci muka dan badan, tetapi kebanyakan orang akan mendapat faedah daripada membersihkan sekali sehari, atau dua kali sehari jika anda tinggal di negara yang bercuaca panas. Anda perlu mencuci rambut anda sekali sehari atau selang sehari, bergantung kepada keadaan rambut anda.

Membersihkan dengan sabun atau pencuci yang mengandungi bahan tambahan (ganoderma, aloe vera, vitamin E, dan lain-lain) boleh membantu membersihkan kulit mati dan bakteria, melindungi dari sisa minyak yang menyebabkan kerengsaan, serta memberikan kebaikan yang lebih kepada kulit.

### 03. Teeth brushing

Good dental hygiene is more than just pearly white teeth. Looking after your teeth and gums and practicing good oral hygiene is a smart way to prevent gum diseases and cavities. Choose a suitable toothpaste and brush at least twice a day for 2 minutes. It is recommended to brush after you wake up and before going to bed. If possible, brush after every meal too.

### 03. 刷牙

良好的口腔卫生不仅仅是为了洁白的牙齿。照顾好您的牙齿和牙龈并保持良好的口腔卫生是预防牙周疾病和蛀牙的明智方法。选择合适的牙膏和牙刷，建议每天刷两次牙，睡前一次，起床后一次。如果可以的话，建议饭后也要刷牙。

### 03. Memberus gigi

Penjagaan mulut lebih dari sekadar mempunyai gigi yang putih. Menjaga gigi dan gusi serta penjagaan kebersihan mulut adalah cara yang bijak untuk mencegah dari penyakit gusi dan kaviti. Pilih ubat gigi yang sesuai dan berus sekurang-kurangnya dua kali sehari selama dua minit. lanya digalakkan untuk memberus gigi selepas anda bangun dari tidur dan sebelum tidur. Jika mungkin, berus gigi selepas setiap kali makan juga.

### 04. Cleaning clothes

Clothing can be dirty more than you might want to imagine. Without proper and frequent sanitizing, some of the bacteria could hang around for a very long time. Therefore, changing used clothes into clean ones every day is recommended.

There are usually two layers of clothing. The internal layer such as pants, t-shirt that are in direct contact with our skin easily collects sweat and dead skin cells, which can stain the fabric. This will provide an ideal condition for bacteria to grow and might produce bad smell in addition to the specific odour of the sweat. Therefore, internal layer must be washed more frequently than the outer layer of clothing. Using adequate clean water and detergents to wash your clothes, and drying them under the sun or in a dryer, will ensure your clothes are clean and fresh.

### 04. 清洗衣物

衣服可能比您想像的要脏得多。如果不进行定期和适当的消毒，细菌可能会长时间徘徊在您的周围。因此，建议每天换洗干净的衣服。

衣服有正反两面，内层是与人体皮肤直接接触，如裤子和t恤等，容易聚集汗液和死皮细胞，也因而把衣服弄脏。这为细菌提供了理想的繁殖环境，并且除了汗液味以外，还可能产生其它难闻的气味。因此，必须勤洗与皮肤直接接触的衣物。使用水和洗涤剂清洗您的衣服，然后用衣架将衣服挂在阳光下晾干或使用烘干机烘干，以确保您的衣服时刻保持干净和清新。

### 04. Membersihkan pakaian

Pakaian boleh menjadi lebih kotor daripada apa yang anda sangkakan. Tanpa pembersihan yang sempurna dan kerap, sesetengah bakteria mungkin boleh berada di sekeliling anda untuk jangka masa yang lama. Oleh itu, menukar pakaian kepada pakaian yang bersih setiap hari adalah digalakkan.

Terdapat dua lapisan pada pakaian. Lapisan dalam seperti seluar dan kemeja-t yang bersentuhan terus dengan kulit, mudah mengumpul peluh dan sel kulit mati yang boleh mengotorkan baju. Keadaan ini amat sesuai untuk bakteria membiak dan menghasilkan bau busuk, tambahan kepada bau yang sedia ada pada peluh. Oleh itu, bahagian dalaman pakaian perlu lebih kerap dibersihkan daripada lapisan luaran. Pakaian anda akan kekal bersih dan segar apabila dibersihkan menggunakan air dan bahan pencuci serta dikeringkan di bawah matahari atau menggunakan pengering.

Living healthy is not very difficult. Good personal hygiene is the first step to help you stay healthy, and keep away from germs which lead to a lot of diseases. Hence, let's start now to maintain good personal hygiene practices, from head to toe!

追求健康的生活并不难。良好的个人卫生习惯是帮助您保持健康人生的第一步，亦有助您远离导致多种疾病的细菌。因此，让我们从现在开始养成良好的卫生习惯，从头到脚都要保持干净！

Tidak sukar untuk hidup sihat. Langkah pertama adalah dengan menjaga kebersihan diri. Ini membantu menjauhkan anda dari kuman yang boleh mengakibatkan pelbagai penyakit. Oleh itu, amalkan amalan penjagaan kebersihan diri yang baik, dari hujung kaki hingga ke hujung kepala!



# Triple Diamond NABARAJ BANJADE

## Good Morning DXN!

Good Morning DXN! It's me, Nabaraj Banjade from Nepal. In 2007, I applied for an employee visa in the hospitality sector as I was a hotel management student in Nepal, trained in the hospitality and tourism sector.

During my college days, I dreamt of better working opportunities as my parents were getting older, and also because of the financial problems we faced. I left my home country to Johor, Malaysia to seek a better job and it was the first time in my life to leave my family. In Johor, I got to work in the food and beverage service department and I received better salary and facilities as compared to in Nepal. The job had caused my dreams to shatter as it was not as what I imagined and not my forte, but I still worked because there is nothing that I can do about it since I am just a foreigner. I was also once cheated by an agent, who caused me to only receive a small amount of salary. Due to this, I was in a state of stress and regret, and even planned to go back to Nepal, but after considering, I did not go back as I had not achieved yet what I wanted here.

On 6th June 2007, I was introduced to DXN by Mr Nimraj Poudel (Star Agent) who later became my sponsor, when I shared with him on some of the health issues that I faced. Believing his words that Lingzhi 2 in 1 coffee will help to improve my health condition, I signed up to be a distributor. After consuming the coffee, I am getting better and I started to share the benefits with my other friends. Unfortunately, I received a notice from my workplace and was suspended from my work as I was reported to the management for doing business as my part time job. After that I decided to leave that job and find a new job at a different place. There was no more working permit for me due to the changing of job. I stopped selling the products, but I never stop consuming.

At the end of December 2011, there was a DXN Motivational Seminar at the Kuala Lumpur International Hotel Kuala Lumpur. I was invited by Triple Diamond Mr Mahesh Kumar Khatri, my senior upline to join the seminar. While I was at the seminar, I feel like a stranger and didn't know anything about the marketing system at all. I was not focused on the business as I was focused on my current job, as a security guard. I was surprised to see that few of my members



have become Star Agent and Star Ruby. Mr Pukar Chhantyal ( Present Crown Diamond ), Mr Bijay Budha Magar ( Present Gold Diamond ) and Mr Til Bahadur Rana Magar ( Present Executive Gold Diamond ) were the ones that motivated me.

Ever since I joined that seminar and saw my members, I regretted for not being focused in doing the DXN business and I was motivated to continue to follow the system of sharing, sponsoring and gaining acknowledgment through digital platforms. I didn't join the meetings and seminars frequently, but with the help of the Internet, I was able to sponsor all across Malaysia. By continuing to do such activities at Taman Maluri, Cheras, Kuala Lumpur, I managed to achieve the status of Star Ruby and Executive Star Diamond.

I will never forget that I consulted with the first Nepalese Diamond in Malaysia, Mr Ram Krishna Ahir, Madam Jane Yau and Mr Gan ( Present TCD ) as well as Mr. William ( Present Double Diamond ), and I thank them for their continuous support and ideas. I conducted weekly meetings despite not having time to rest. There were times when I joined for a short period of time during my break, just to say hello to others. I was fortunate that despite all the hard work with DXN, I still manage to keep a good discipline record with the company that I was working with. With such wonderful products, I never fell sick or was absent from work. That's why I was awarded with good attendance thrice in a year among more than 300 other staffs. It was really hard for me to support and follow up with my team members due to long working hours and working shifts. But due to my eagerness, I did not stop even though I was tired. I was promoted as a Supervisor at my work place and also as a Senior Star Diamond and Executive Senior Star Diamond.

After receiving my new permit, I encouraged myself to travel all around Malaysia. I managed to travel to places in Malaysia and Indonesia several times while maintaining PV and packages.

See You At The  
Top in DXN!



On April 2017, I achieved the status of Double Diamond. On 27 August 2017, I quit my job and went back to Nepal despite still having 6 months of validity left in my new permit / visa. Now, I have been staying in Nepal for almost 3 years without doing anything except DXN business. The direct selling system was not used until now. I am pleased to have my parents who always inspire me, a beautiful wife who quits her USAID-based project job to support me.

On April 2019, I was promoted as an Executive Double Diamond and on April 2020, I became a Triple Diamond. I am always thankful to my family, my wife Mrs Basanta Parajuli Banjade, my relatives, DXN Company, DXN staff and specially the founder and CEO of DXN, Datuk Dr Lim Siow Jin, DXN Management Team from all across the globe as well as their co-operative and supportive staff, uplines, downlines and all of my team members. Without them, I will never achieve this status. Thank you and may you have a bright future ahead.

Thank you.

## 早安德信!

我是 Nabaraj Banjade, 来自尼泊尔。我是一名在尼泊尔就读酒店管理专业的学生，曾接受过酒店与旅游业的专业培训，因此于2007年，我申请了酒店员工的工作签证。

随着父母亲的年纪增长，家庭又面临着经济问题，所以我在大学时期就一直梦想着毕业后能有一份好工作。然而，为了寻找一份更好的工作，我离乡背井到马来西亚柔佛州工作，这也是我人生中第一次离开家人。我在柔佛州一家餐饮业工作，所获得的工资与福利设施都比在尼泊尔来得更好。但由于这并不是我梦想踏上的工作道路，亦不是我的专长，所以这份工作早已粉碎了我的梦想。我依旧得继续工作，因为我只是个外国人，对此我无能为力。我亦曾经遭受一名代理欺骗，导致我获得很少的工资。我为此陷入压力和后悔的状态，甚至打算到回尼泊尔，但经过多番考虑后，我始终没有回去，因为我还没实现我的梦想。

于2007年6月6日，Nimraj Poudel 先生(明星代理)向我介绍德信，他亦在后成为了我的赞助人。当时我与他分享我所面临的一些健康问题，他便向我介绍德信灵芝2合1咖啡是一款有助于改善健康的产品，我因而注册成为经销商。果然在尝试德信灵芝咖啡后，我感觉我的健康问题逐渐好转，我开始与其它朋友分享这款神奇咖啡所带来的益处。但不幸的是，我因兼职经商，而被管理层发出警告，所以我决定辞去工作，到其他地方找寻新工作。那次之后，我没有了工作许可，所以我停止销售德信产品，但却从未停止购买德信产品。

2011年12月，德信于吉隆坡国际酒店举行一场德信启发研讨会。我也获得上线叁钻石明星 Mahesh Kumar Khatri 先生的邀请参加此研讨会。在研讨会上，我感觉自己像个陌生人，对市场营销一无所知。由于当时的我并不专注于直销业务，只关注我当前的保安工作。但令我感到惊讶的是，我的会员们也已成功达至明星代理和红宝石明星的阶级，我为此深感遗憾。然而，Pukar Chhantyal 先生(现任皇冠钻石)、Bijay Budha Magar 先生(现任金钻石明星)和 Til Bahadur Rana Magar 先生(执行金钻石明星)，他们是在这场研讨会所激励我的贵人。

自从参加研讨会并见证会员们的成功后，我很遗憾没有从一开始就专注于开展德信业务。因此，这场研讨会激励我继续遵循德信系统，通过电子平台进行共享、赞助和获得认可。虽然我不能经常参加会议和研讨会，但在互联网的帮助下，我可以赞助来自马来西亚各地的会员。通过在吉隆坡蕉赖马鲁里花园所展开的活动，我成功达至红宝石明星和执行钻石明星的阶级。

我从未忘记在马来西亚达至钻石阶级的尼泊尔人所给予的建议，Ram Krishna Ahir 先生、Jane Yau 女士和 Gan 先生(现任叁皇冠钻石)及 William 先生(双钻石明星)，感谢他们一直以来给予的支持和意见。尽管不够休息时间，我还是坚决每周开会一次。甚至我的休息时间，我也会参与一小段时间，只为了问候他人。幸运的是，尽管工作艰辛，但我仍然能够在我工作的公司保持良好的纪律记录。德信如此出色的产品，使我不再生病和缺席。所以我这一年里，在300多名员工中获得3次良好的出勤率。由于长时间的工作和轮班，我很难给予支持和跟进团队成员们的进度。但为了实现梦想，即使再累，我也绝不停下脚步。后来，我被公司提升为主管，同时在德信达至高级钻石明星和执行高级钻石明星阶级。

在领到新的许可证后，我鼓励自己环游马来西亚。因此，随后也在马来西亚和印度尼西亚多个地方旅行，旅行期间同时能够维持着积分。

于2017年4月，我已达至双钻石明星阶级。2017年8月27日，即使我的新签证还有6个月的有效期，但我决定辞去工作，回到尼泊尔。如今，我回到尼泊尔已快3年，除了德信业务，并无从事任何其它业务。然而，我也在回到尼泊尔后开始使用直销系统发展德信业务。我非常高兴，我有一直鼓励我的父母，以及一位愿意辞去工作支持我的漂亮妻子。

于2019年4月，我达至执行双钻石明星，然后于2020年4月，再达至叁钻石明星。我由衷地感谢我的家人和我的妻子 Parajuli Banjade 女士、亲戚朋友、德信、德信员工、尤其是德信创始人兼首席执行官拿督林孝仁博士、还有来自世界各地的德信管理团队、合作伙伴和我所有的团队成员上线、下线。如果没有他们，我永远无法达至尊贵的阶级。衷心谢谢你们，祝你们前程似锦。

我们顶峰见。

谢谢。

## Selamat Pagi DXN!

Selamat pagi DXN! Nama saya Nabaraj Banjade, berasal dari Nepal. Pada tahun 2007, saya telah memohon visa pekerja sektor perhotelan memandangkan saya merupakan pelajar lepasan kursus pengurusan hotel di Nepal, dan pernah bekerja dia sektor tersebut.

Ketika masih belajar, saya selalu bercita-cita untuk mendapatkan peluang pekerjaan yang lebih baik memandangkan ibu bapa saya sudah berusia dan kami menghadapi masalah kewangan. Saya telah berhijrah ke Johor, Malaysia, bagi mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan itu adalah kali pertama saya meninggalkan keluarga saya. Di Johor, saya bekerja di bahagian penyediaan makanan dan minuman dan mendapat gaji dan kemudahan yang lebih baik berbanding di Nepal. Namun, pekerjaan tersebut telah menyebabkan impian saya musnah. Ianya bukanlah seperti yang saya impikan dan bukanlah kemahiran saya, tetapi saya tetap bekerja kerana tiada apa yang dapat saya lakukan kerana saya seorang warga asing. Saya pernah ditipu oleh ejen yang menyebabkan saya mendapat gaji yang kecil. Ini menyebabkan saya tertekan, menyesal, dan merancang untuk pulang ke Nepal. Tetapi selepas memikirkan kembali, saya mengambil keputusan untuk kekal kerana masih belum mencapai apa yang saya hajatkan di sini.

Pada 6 Jun 2007, saya diperkenalkan kepada DXN oleh En. Nimraj Poudel (Agen Bintang) yang kemudiannya menjadi penaja saya, apabila saya berkongsi kepada beliau berkenaan masalah kesihatan yang saya hadapi. Saya mempercayai apabila beliau memberitahu bahawa Kopi Lingzhi 2 dalam 1 dapat membantu memperbaiki keadaan kesihatan saya, dan terus mendaftar untuk menjadi pengedar. Selepas minum kopi tersebut, saya dapat rasakan perubahan pada kesihatan saya dan mula berkongsi kelebihan bersama rakan yang lain. Tetapi malangnya, saya telah menerima notis amaran dari tempat kerja saya kerana melakukan perniagaan sebagai pekerjaan sampingan. Saya kemudiannya mengambil keputusan untuk berhenti kerja dan mencari pekerjaan baharu. Sejak itu, saya tidak mempunyai permit bekerja. Saya juga telah berhenti menjual produk, tetapi tidak pernah berhenti menggunakannya.

Pada hujung Disember 2011, telah diadakan satu Seminar Motivasi DXN di Hotel Kuala Lumpur International di Kuala Lumpur. Saya telah dijemput oleh Berlian Berganda Tiga, En. Mahesh Kumar Khatri, yang merupakan ahli atasan saya, untuk menghadiri seminar tersebut. Pada seminar tersebut, saya terasa asing dan tidak mengetahui langsung mengenai sistem pemasaran. Saya tidak fokus kepada perniagaan memandangkan saya fokus kepada pekerjaan saya pada ketika itu, iaitu sebagai seorang pengawal keselamatan. Saya terkejut melihat beberapa orang ahli saya telah berjaya menjadi seorang Agen Bintang dan Bintang Delima. En. Pukar Chhantyal ( Duta Berlian ), En. Bijay Budha Magar ( Berlian Emas ) dan En. Til Bahadur Rana Magar ( Berlian Emas Eksekutif ) adalah diantara insan yang sering memberikan saya motivasi.

Sejak saya menyertai seminar tersebut dan berjumpa dengan beberapa orang ahli saya, saya menyesal kerana tidak fokus dalam melakukan perniagaan DXN dan termotivasi untuk terus mengikut jejak mereka dalam mengikuti sistem perkongsian, menaja dan mendapatkan pengiktirafan melalui platform digital. Saya tidak selalu dapat hadir ke perjumpaan dan seminar, tetapi dengan internet, saya boleh menaja di serata Malaysia. Dengan terus melakukan aktiviti di Taman Maluri, Cheras, Kuala Lumpur, saya telah berjaya untuk mencapai status Bintang Delima dan Bintang Berlian Eksekutif.

Saya tidak pernah lupa nasihat dari Berlian dari Nepal di Malaysia yang pertama, En. Ram Krishna Ahir, Pn. Jane Yau dan En. Gan ( Berlian Mahkota Berganda Tiga ) serta En. William ( Berlian Berganda ) atas sokongan dan idea bernas mereka. Saya mengadakan perjumpaan pada setiap minggu walaupun tidak mempunyai masa untuk berehat. Pernah juga bertukar di mana saya menyertai perjumpaan untuk jangka masa yang pendek, ketika masa rehat saya, cuma untuk menyapa ahli-ahli yang lain. Saya amat bernasib baik, kerana walaupun bekerja keras dengan DXN, saya masih dapat mengekalkan rekod disiplin yang baik dengan syarikat di mana saya bekerja pada ketika itu. Dengan produk yang hebat, saya tidak pernah jatuh sakit dan mengambil cuti sakit. Saya telah menerima anugerah kehadiran terbaik sebanyak tiga kali dalam masa setahun di antara 300 lebih lagi pekerja yang lain. Adalah sukar untuk saya mengikuti perkembangan semua ahli bawahan saya kerana waktu bekerja yang panjang dan mempunyai syif. Tetapi dengan keazaman, saya tidak berhenti walaupun saya penat. Saya telah dinaikkan pangkat menjadi Penyalia di tempat kerja saya, dan juga sebagai seorang Bintang Berlian Kanan dan Bintang Berlian Kanan Eksekutif.

Selepas menerima permit baharu, saya menggalakkan diri saya untuk melancong ke seluruh Malaysia. Saya telah melancong ke beberapa tempat di Malaysia dan Indonesia beberapa kali sambil mengekalkan PV dan pakej.

Pada April 2017, saya telah berjaya mencapai status Berlian Berganda. Pada 27 Ogos 2017, saya telah berhenti kerja dan pulang ke Nepal walaupun tempoh sah permit saya masih berbaki 6 bulan. Kini, saya telah menetap di Nepal selama tiga tahun tanpa melakukan pekerjaan lain selain daripada perniagaan DXN. Saya tidak pernah menggunakan sistem jualan langsung sebelum ini, dan hanya mula menggunakannya sekarang. Saya amat gembira kerana mempunyai ibu bapa yang sentiasa memberikan inspirasi, serta isteri yang sanggup berhenti kerja untuk membantu perniagaan saya.

Pada April 2019, saya telah dinaikkan pangkat ke status Berlian Berganda Kanan dan pada April 2020, saya telah mencapai status Berlian Berganda Tiga. Saya amat bersyukur kepada keluarga, isteri saya Pn. Basanta Parajuli Banjade, DXN dan kakitangan dan terutamanya kepada pengasas dan Ketua Pegawai Eksekutif DXN, Datuk Dr. Lim Siow Jin, pihak pengurusan DXN dari seluruh dunia serta semua ahli kumpulan saya. Tanpa mereka, saya tidak akan dapat mencapai status ini. Terima kasih semua, dan semoga anda juga mempunyai masa depan yang cerah.

Terima kasih.

Sumpa Anda  
Dipuncak  
Kejayaan  
Dalam  
DXN!





# CARE FOR YOUR LUNGS, SAVE YOUR LIFE! 呵护您的肺部健康，珍惜您的宝贵生命！ SAYANGI PARU-PARU ANDA, SELAMATKAN NYAWA ANDA!

Every day we take about 25,000 breaths, mostly without thinking. Thus, we often take our lungs for granted. Until now, with the emergence of the Coronavirus disease (COVID-19) outbreak, as it continues to spread, causing breathing difficulties, particularly if you belong to the group that is vulnerable and already has pre-existing respiratory ailments. Hence, it's time to give your lungs a little love by learning tips to keep the lungs healthy not only to address COVID-19 but also to protect against future respiratory virus pandemics!

我们每天大约呼吸 25,000 次。在大多数的时间里，呼吸是自然运作的，甚至都不需要去思考如何运作。这导致人们认为肺部的运作是理所当然而忽略肺部护理的重要性。随着目前新型冠状病毒 (COVID-19) 的疫情持续蔓延，导致患者一般会有呼吸困难的状况，尤其是属于易受感染群体或早已患有呼吸系统疾病的患者的呼吸困难症状更为显著。因此，您是时候了解并学习一些呵护您的肺部健康的秘诀了。这不仅是为了对抗冠状病毒 (COVID-19)，而且还可预防将来呼吸道病毒的大流行！

Seringkali kita mengambil mudah tentang tahap kesihatan paru-paru walhal organ ini sangat penting kerana kita menggunakannya untuk bernafas sebanyak 25,000 kali dalam sehari. Penyakit COVID-19 yang berpunca daripada virus Corona yang merebak ke seluruh dunia muktahir ini telah menyebabkan kesukaran untuk bernafas kepada pesakit terutamanya kepada golongan yang mempunyai sejarah masalah pernafasan. Sekarang adalah masanya untuk anda memberikan perhatian yang lebih kepada paru-paru anda dengan mempelajari panduan untuk mengekalkan paru-paru yang sihat. Panduan ini bukan hanya untuk mencegah daripada COVID-19, tetapi boleh diamalkan untuk melindungi diri daripada sebarang virus yang menyerang sistem pernafasan yang mungkin akan muncul di masa hadapan.

## LET DXN PRODUCTS LEAD YOU TO HEALTHY LUNGS!

让德信产品呵护您的肺部健康吧！

GUNAKANLAH PRODUK DXN UNTUK KESIHATAN PARU-PARU ANDA!

### 01. Hygiene

The first tip for healthy lungs is to prevent infections by maintaining adequate cleanliness. Clean hands often, using soap and water, or an alcohol-based hand sanitizer to ensure personal hygiene. DXN Zhi Hand Sanitizer is a gel-based alcohol hand sanitizer with Aloe Vera and Ganoderma extract. It is rinse-free, non-sticky and fragrance-free. It kills 99.9% of germs without the use of water. Frequent hand washing, though is a reliable way to ward off illnesses, can lead to dry skin issues, according to dermatologists. Ganozhi Soap could be your solution, it is specially enriched with Ganoderma extract and palm oil to gently cleanse and moisturize your skin while preserving the skin's natural oil. Besides, food hygiene is also necessary to ensure the safety of food for consumption. You may wash your fruits and vegetables safely, before cooking, with the biodegradable DXN Vegi Clean, which contains ingredients from natural sources to ensure only clean food is consumed. Eat well, eat clean, eat safe!

### 02. Diet

We have always known that a diet rich in fruits and vegetables is essential to prevent infections and keep our body healthy. Our body, is made up of a system of organs, which includes our lungs, that works together, carrying out processes that keep us alive. Build up of toxins in the body could burden the organs and prevent them from functioning well. Do you know that the pairing of fruits and vegetables, other than supplying nutrients, has the ability to perform the function of body detox? For instance, leek, one the most commonly-found vegetables, when paired with ginger, could induce sweating to cleanse toxin from the body. However, intense sweating may cause dehydration, so pairing them with tomato could help to control the perspiration. DXN L-Vegmix is a vegetable soup mix of dehydrated leeks, tomatoes, dates and ginger with no sodium, additives and preservatives. Detox your body, keep the organs healthy, with a quick and easy vegetable soup, DXN L-Vegmix.

### 01. 卫生

呵护肺部健康以预防感染的首要秘诀是保持卫生。经常使用含酒精成分的免洗洗手液或用肥皂和清水洗手，以确保个人卫生。德信免洗杀菌洗手液是一款由芦荟和灵芝提取物配制而成的酒精凝胶免洗杀菌洗手液。使用后无需冲洗，速干不粘手，并且无需水洗即可杀死 99.9% 的细菌。皮肤科医生透露，频繁洗手虽然有效预防病毒传播，但可能造成皮肤干燥问题。Ganozhi 香皂帮您解决这个问题。独特配方的 Ganozhi 香皂富含灵芝精粹及棕油，能温和的洗净肌肤，并且保持肌肤的天然油质。此外，食品卫生处理亦是必要的，以确保能够安心食用。烹饪之前您可以使用由天然原料配制而成的德信蔬果清洁剂清洗水果和蔬菜，以确保食物的清洁卫生。吃得健康、吃得干净、吃得安心！

### 02. 饮食

众所周知，在饮食中摄取多量的蔬菜和水果能有效预防感染和保持身体健康。人体系统是由肺等多个器官组成，这些器官需要组合起来以维持人体的正常运行。但是，人体内毒素的累积会加重器官的负担，进而导致它们无法正常运行。您是否知道水果和蔬菜除了供应身体所需的营养，还具有帮助身体排毒的功能？例如，韭菜（一种常见的蔬菜）与生姜搭配时，可以通过排汗的方式将毒素排出体外。然而，大量出汗而补液不足，将导致身体脱水，因此将它们与番茄搭配则有效帮助控制汗液流失。德信 L-Vegmix 是一个以脱水韭菜、西红柿、枣子和生姜特别混合的蔬菜汤包。此汤包不加钠、添加剂和防腐剂。今天就准备一碗快速简易的蔬菜汤，德信 L-Vegmix，来帮助您排出体内毒素，保持健康最佳状态。

### 01. Kebersihan

Panduan pertama untuk mengekalkan paru-paru yang sihat adalah sentiasa menjaga kebersihan untuk mengelakkan jangkitan. Cuci tangan dengan kerap, gunakan sabun dan air, atau cecair pembasmi kuman berasaskan alkohol untuk memastikan kebersihan diri terjaga. DXN Zhi Hand Sanitizer adalah cecair pembasmi kuman berasaskan alkohol yang diperkaya dengan ekstrak Aloe Vera dan Ganoderma. Ia tidak perlu dibilas, tidak melekit dan adalah bebas bau. Ia berkesan untuk membunuh 99.9% kuman tanpa penggunaan air. Membasuh tangan dengan kerap dapat mencegah pelbagai jenis penyakit, tetapi pada masa yang sama juga boleh mengeringkan kulit menurut ahli dermatologi. Sabun Ganozhi adalah penyelesaiannya, kerana ia diperkaya dengan ekstrak Ganoderma dan minyak kelapa sawit yang dapat membersihkan kulit dengan lembut dan melembapkan kulit serta mengekalkan minyak semula jadi yang sedia ada pada kulit. Selain daripada itu, kebersihan makanan juga penting bagi memastikan makanan yang dimakan adalah selamat. Anda boleh membasuh sayur-sayuran dan buah-buahan dengan selamat sebelum dimasak, dengan menggunakan Vegi Clean DXN yang bersifat terbiodegradasikan, yang menggunakan bahan-bahan dari sumber semula jadi bagi memastikan makanan yang dimakan adalah bersih. Makanlah dengan sempurna, bersih dan selamat!

### 02. Pemakanan

Kita telah mengetahui bahawa pemakanan yang kaya dengan buah-buahan dan sayur-sayuran adalah penting bagi mengelak daripada jangkitan dan mengekalkan tubuh yang sihat. Badan kita terdiri daripada satu sistem yang merangkumi organ-organ termasuklah paru-paru, yang berganding bahu menjalankan proses bagi memastikan kita kekal hidup. Pertambahan toksin pada badan akan menyebabkan organ terpaksa menampung lebih bebanan dan menghalangnya daripada berfungsi dengan baik. Tahukah anda bahawa pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan bukan sahaja dapat membekalkan khasiat yang mencukupi tetapi juga boleh membantu meningkatkan fungsi badan untuk menjalankan proses nyahtoksik? Sebagai contoh, daun bawang perai digabungkan dengan halia dapat membantu menggalakkan pengeluaran peluh yang dapat mengeringkan toksin dari dalam badan. Walau bagaimanapun, dehidrasi mungkin berlaku apabila seseorang itu berpeluh terlalu banyak. Gabungkannya bersama tomato dapat membantu mengawal peluh berlebihan. L-Vegmix DXN adalah sup sayur yang menggabungkan bawang perai, tomato, kurma dan halia kering tanpa sodium, bahan penambah dan pengawet. Nyah toksin badan, kekalkan kesihatan organ, dengan sup sayur yang cepat dan mudah, L-Vegmix DXN.



We Care for Your Lungs

### 03. Food Supplements

(A) Respiratory Health Supplements (Cordyceps, Tiger Milk Mushroom, *Andrographis paniculata*)

It's important to strengthen your respiratory system to get prepared in the midst of this coronavirus pandemic. If unfortunately, a person gets infected with coronavirus, the chances of those with a stronger respiratory capacity getting seriously ill may be lower. The reason being when a person gets infected, the body responds with inflammation in the lungs. Inflammation prevents the lungs from being able to oxygenate the blood and remove carbon dioxide, which leads the patient to gasp for air and suffer more seriously. Based on the information gathered from a few clinical papers, Cordyceps, Tiger Milk Mushroom and *Andrographis paniculata* have been traditionally used for years as a health tonic for the respiratory system<sup>[1,2,3]</sup>. Thus, supplement yourselves with this tonic to enhance your respiratory health in order to fight against infections!

(B) Immune modulator (Ganoderma)

The immune system plays a pivotal role in responding against harmful compounds and thus sustaining respiratory functions. According to published literature, *Ganoderma lucidum* has been shown to support immune functions and enhance immune cell proliferation<sup>[4]</sup>. Therefore, daily supplementation of *Ganoderma lucidum* is vital to support the optimal immune functioning of our lungs.

Like the rest of your body, your lungs need care and attention. A little effort from you may keep your lungs working optimally for life!

### 03. 保健食品

(一) 呼吸系统保健品 (冬虫夏草、虎乳芝、穿心莲)

新型冠状病毒感染正处于流行期，因此必须加强呼吸系统的功能。若不幸感染冠状病毒，呼吸系统功能较强的人严重感染的概率也相对较低。这是因为当一个人被病毒感染时，肺部会开始发炎。发炎的肺部会阻止血液在肺部内充氧和排出二氧化碳的过程，这使患者呼吸困难，从而加剧病情。临床论文中所收集的资料显示冬虫夏草、虎乳芝和穿心莲多年来都被视为是强化肺部及呼吸系统功能的传统保健品<sup>[1,2,3]</sup>。因此，您可以多摄取这些呼吸系统的保健品来增强呼吸系统以对抗感染！

(二) 免疫调节剂 (灵芝)

免疫系统在应对有害化合物方面起着关键的作用，从而维持正常的呼吸功能。根据已发表的文献，灵芝已被证实具有增强免疫功能和促进细胞增殖的功效<sup>[4]</sup>。因此，每日摄取灵芝，有助于维持肺部达至最佳的免疫功能水平。

肺部就像身体其它器官一样，需要您的呵护甚至与关爱。只需付出一点点努力，便能让您的肺部始终保持在最佳状态！

### 03. Makanan Tambahan

(A) Suplemen kesihatan untuk pernafasan (Cordyceps, Cendawan Susu Harimau, *Andrographis paniculata*)

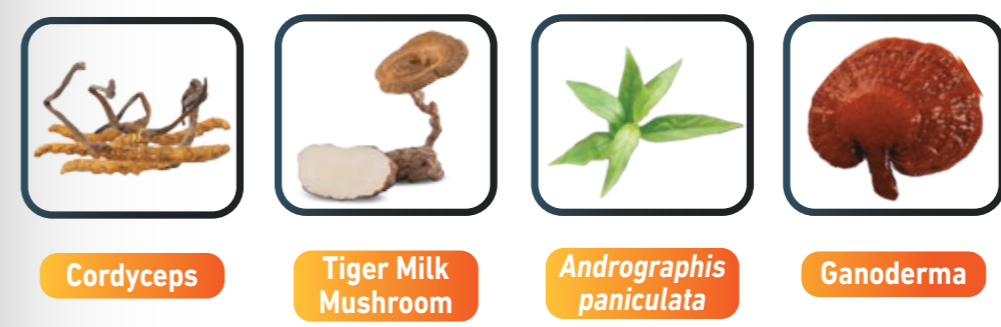
Adalah penting bagi kita untuk menguatkan sistem pernafasan sebagai persediaan dalam

keadaan pandemik coronavirus ini. Jika seseorang mendapat jangkitan coronavirus, keadaannya mungkin tidak begitu serius sekiranya individu tersebut mempunyai kapasiti pernafasan yang kuat dan baik. Ini disebabkan oleh apabila badan seseorang telah dijangkiti, ia akan menyebabkan keradangan pada paru-paru. Keradangan ini menghalang paru-paru daripada membekalkan oksigen kepada darah dan penyingkiran karbon dioksida, yang mengakibatkan kesukaran bernafas kepada pesakit. Berdasarkan maklumat yang dikumpul daripada beberapa kajian klinikal, Cordyceps, Cendawan Susu Harimau dan *Andrographis paniculata* telah digunakan secara tradisional sejak dahulu lagi sebagai tonik untuk sistem pernafasan<sup>[1,2,3]</sup>. Oleh itu, bekalkan badan anda dengan tonik ini yang bukan sahaja dapat memperbaiki kesihatan pernafasan malah dapat membantu anda melawan sebarang jangkitan!

(B) Penstabil imun (Ganoderma)

Sistem imunisasi memainkan peranan penting dalam tindakbalas menentang sebarang sebarang merbahaya dan membantu mengekalkan fungsi sistem pernafasan. Pelbagai laporan bertulis telah melaporkan bahawa *Ganoderma lucidum* dapat membantu menyokong fungsi sistem imunisasi dan memperbaiki kadar penyebaran sel imun<sup>[4]</sup>. Oleh itu, bekalkan pemakanan harian anda dengan *Ganoderma lucidum* bagi membantu menyokong fungsi imun paru-paru yang optimum.

Seperti organ dan anggota badan yang lain juga, paru-paru turut memerlukan perhatian dan penjagaan yang sepatutnya. Usaha yang berterusan daripada anda mampu memastikan paru-paru dapat berfungsi secara optimum demi kehidupan yang lebih baik!



References | Rujukan:

- Lee, M.L., Tan, N.H., Fung, S.Y., Tan, C.S., & Ng, S.T. (2012). The Antiproliferative Activity of *Sclerotia of Lignosus rhinoceros* (Tiger Milk Mushroom). Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, page 1-5. <https://doi.org/10.1155/2012/697603>
- Yu, X., Mao, Y., Shergis, J.L., Coyle, M.E., Wu, L., Chen, Y., Zhang, A.L., Lin, L., Xue, C.C., & Xu, Y. (2019). Effectiveness and Safety of Oral Cordyceps sinensis on Stable COPD of GOLD Stages 2-3: Systematic Review and Meta-Analysis. Evidence - Based Complementary and Alternative Medicine, page 1-12. <https://doi.org/10.1155/2019/4903671>
- Andrographis paniculata* in the Treatment of Upper Respiratory Tract Infections: A Systematic Review of Safety and Efficacy (2004). *Planta Medica*, 70(4), page 293-298. <https://doi.org/10.1055/s-2004-818938>
- Wachtel-Galor S, Yuen J, Buswell JA, et al. *Ganoderma lucidum* (Lingzhi or Reishi): A Medicinal Mushroom. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press / Taylor & Francis; 2011. Chapter 9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92757/>



## MARIA CONCEPCION NAVIA MENESES

*Crown  
Ambassador*



### Good Morning DKN!

My name is Maria Concepcion Navia Meneses, better known as Conny Navia. My career in DKN began with a big dream that I consider is similar to what every other white-collar workers have been dreaming of, which is to have a quality life that allows us to enjoy everything, in a very honorable way and enjoy our career.

For 30 years, I had been working in the health industry, achieving a modest retirement pension but I realized that it was impossible for me to have the quality life that I want with the retirement pension I was receiving. At the end of my career, I decided to continue fight for my dreams and goals with the full support from my beloved husband.

I never let circumstances disconcert me or my dream and I never doubted that I could realize what I have been longing; the dream to achieve a life of quality for my family. By working hard to achieve what you want, you leave aside your health, and meeting your needs become your main priority. Because of this, my health was deteriorating due to excessive working. In 2007, my friends shared with me a product which is coffee with Ganoderma, and I realize that it is a natural product and an opportunity for me because it is a product that we will consume continually.

I decided to do some research about Ganoderma and I found out that I needed to improve my health. My husband and I attended a training with our

beloved Chief Marketing Officer, Mr. Teoh Hang Ching and since that day, I visualized myself saving the health of my husband and mine and at the same time accomplishing our dream of having a quality life. That was the day we made the decision to join DKN and my adventure in DKN began.

I put myself at hundred percent in every activity that I had done. We take it very seriously with commitment and professionalism as that has always been our way of working, and to save our health is the most important thing. Training is the primary basic thing we do everyday in order to reach our goals in DKN. Day by day, we keep growing the network, as a part of our development in DKN because the knowledge is continuous and never-ending.

Our first achievement is the Travel Seminar Incentive (TSI) to Cancun, Mexico. Since then, every year we have been recognized with new ranks and joined TSI, visiting different countries and places that we have never imagined. In 2019, we finally achieved the rank of CROWN AMBASSADOR, which is the highest rank existing in our company, with pride and success. With consistency, discipline and perseverance, we finally achieved it.

Now, we managed to own 5 properties in Mexico City, a ranch in Oaxaca, Mexico and two new SUVs, and most important thing is, we are now debt-free.

DKN has taught us not to get easily distracted. With the teamwork that I have with my husband and

sons, the network is growing and we are living with this value. A great sense of satisfaction was felt when we produced committed leaders with great vision for their life. What more important is that we are doing the correct duplication of our network. My current goal is to continue supporting the Diamonds Team and we are committed to help them day by day to achieve their goals so that all of them will become Crown Ambassador as well.

I would like to thank Datuk Dr. Lim Siow Jin, DKN Family, my husband Gustavo, my sons Daniel, Miguel, Isaias, Erick, and Omar for giving me tremendous support. Thank you too to all my networks who are wonderful people and were always together to make all our dreams come true. Our dream has now come true, and it is sure that if our talents, visions, efforts and teamwork can be united, we can make the world to be a better place for our younger generations so that they can learn about health maintaining, fulfilling their time with passion, attitude, love and vision which are the key ingredients that I have been practicing throughout these 11 years, living in a continuous learning process.

My wish is to continue to inspire more people and educate them that sky is the only limit and that everyone could be achieving their dreams.

**At your service.  
Your friend;  
Conny Navia, Crown Ambassador**

### 早安德信!

我的名字是 Maria Concepcion Navia Meneses, 更为人们熟知的名字是 Conny Navia。我在德信的职业生涯始于一个宏大的梦想, 我认为这个梦想与其他白领工人一样, 渴望过上梦寐以求的优质生活, 并且能够以一种非常光荣的方式享受自己的职业。

我从事医疗业 30 年之久, 获得一笔适中的退休金, 但我最终意识到, 所领取的这笔退休金, 无法实现我想要的优质生活。就在职业生涯快要结束前, 我决定在我挚爱丈夫的全力支持下, 努力实现自己的梦想和抱负。

我从不让外界打搅我和我的梦想, 也从未怀疑自己能否实现梦想:“我的梦想就是让家人过上更好的生活”。我为实现这梦想而努力工作, 但过度的工作使我的健康状况每况愈下。在 2007 年, 我的朋友与我分享了一款以灵芝制成的咖啡, 我意识到这是一款天然产品, 所以它对我来说是一个机会, 因为它是一款我们将会不断消费的产品。

我开始研究灵芝的奥妙之处, 并从而意识到我必须先改善我目前逐渐恶化的健康状况。我与我的丈夫一起参加由敬爱的首席营销官张汉进先生所提供的培训营, 从那天起, 我开始幻想着自己挽救了与丈夫的健康问题, 同时实现了拥有优质生活的梦想。就在那天, 我们决定加入德信, 开启与德信的旅程。

在每项活动中我总是付出 100% 的努力。我们亦非常重视信守承诺和敬业精神, 因为这是我们一直以来秉持着的工作方式, 但保持健康仍是我们首要任务。为实现在德信的目标, 我们每天必须进行培训。由于积累知识是一个永无止境的过程, 所以作为发展德信业务的一份子, 我们必须不断扩大我们的网络。

参与旅游研讨会奖励 (TSI), 前往墨西哥坎昆是我们在德信获得的第一份荣耀。那次之后, 我们每年都获得提升至新的阶级, 并参与旅游研讨会奖励 (TSI), 到我们从来不敢奢望的国家和地方旅游。在 2019 年, 我们终于达至“皇冠大使”这阶级, 这亦是我们的最高阶级。我们为取得这份成功而感到无比自豪。通过多年的坚持、纪律和毅力, 我们终于实现梦想。

我们目前在墨西哥城拥有 5 家产业, 并在墨西哥瓦哈卡拥有一家牧场和拥有两辆豪华越野车 (SUV), 最重要的是, 我们现在没有任何债务。

德信教导我们必须对目标集中注意力, 不轻易分心。通过与丈夫和儿子们的团队合作, 我们的网络不断获得扩展, 从而活出价值。当我们培养出对自己生活有远见的领导者时, 我们会感到极大的满足感。更重要的是, 我们正使用正确的方式复制网络。然而, 目前的目标是继续支持钻石团队, 致力于帮助他们实现目标, 成为皇冠大使。

我要感谢德信创始人兼首席执行官拿督林孝仁博士, 德信大家庭, 我的丈夫 Gustavo 还有我的儿子们 Daniel, Miguel, Isaias, Erick 和 Omar, 是他们给了我巨大的支持。也在此感谢我所有优秀的网络人才, 他们总是携手共创, 让梦想成真。如今, 我们的梦想已实现, 但如果我们可以确保我们的才能, 远见, 努力和合作精神能够团结一致, 我们必定可以为年轻一代打造一个更美好的世界, 让他们可以更多地了解养生保健之道, 让热情、良好的态度、爱和远见来填满他们的时间, 这也是我在这 11 年以来所学习的关键, 人生就是一个不断学习的过程。

我的愿望是继续激发更多的人并帮助他们, 在我眼中, 天空就是唯一的极限, 每个人都可以实现自己的梦想。

**时刻为您服务  
您的朋友;  
Conny Navia, 皇冠大使**

### Selamat Pagi DKN!

Nama saya Maria Concepcion Navia Meneses, lebih dikenali sebagai Conny Navia. Karier saya bermula dengan sebuah impian besar, sama seperti yang diimpikan oleh setiap pekerja kolar putih, iaitu untuk mempunyai kehidupan yang berkualiti yang membolehkan kita menikmati segalanya, dengan cara yang terhormat dan menikmati perjalanan karier kita.

Selama 30 tahun bekerja dalam bidang kesihatan, saya mendapat pencen yang sederhana tetapi akhirnya sedar bahawa adalah mustahil untuk saya mempunyai kehidupan yang berkualiti yang saya impikan dengan hanya berbekalkan pencen yang saya terima. Di akhir karier saya, saya memutuskan untuk berjuang mencapai impian dan cita-cita saya dengan sokongan penuh dari suami saya.

Saya tidak pernah membiarkan cabaran mematahkan semangat saya untuk mencapai impian dan saya juga tidak pernah menyangka bahawa saya dapat merealisasikan cita-cita saya untuk mendapatkan kehidupan berkualiti buat keluarga saya. Disebabkan terlalu bekerja keras bagi mencapai impian, kesihatan saya terabai dan merosot. Pada tahun 2007, kawan saya telah berkongsi mengenai kebaikan kopi dengan Ganoderma. Saya menyedari bahawa ianya adalah sebuah produk semula jadi dan juga peluang kepada saya memandangkan ianya produk yang akan diamalkan secara berterusan.

Kemudian saya mengambil keputusan untuk membuat kajian mengenai Ganoderma dan mendapat tahu bahawa saya perlu memperbaiki kesihatan saya. Saya dan suami telah menghadiri latihan yang disampaikan oleh Ketua Pegawai Pemasaran, En. Teoh Hang Ching dan sejak dari hari itu, saya dan suami membayangkan bahawa kami sedang menyelamatkan kesihatan kami dan dalam masa yang sama merealisasikan impian untuk mendapatkan kehidupan yang berkualiti. Dan hari itu adalah merupakan hari yang sama di mana saya telah mengambil keputusan untuk menyertai DKN dan perjalanan saya bersama DKN bermula.

Saya berikan 100% usaha dalam setiap aktiviti yang dilakukan. Kami bekerja dengan komitmen dan profesionalisme kerana itu sudah menjadi cara kami bekerja sejak dahulu lagi, dan menjaga kesihatan adalah agenda terpenting kami. Latihan adalah asas yang kami lakukan setiap hari bagi memastikan tujuan kami menyertai DKN tercapai. Hari demi hari, jaringan kami semakin berkembang, sebagai sebahagian daripada perkembangan kami dengan DKN kerana ilmu bersifat berterusan dan tidak pernah berhenti.

Pencapaian pertama kami adalah Insentif Seminar Perjalanan (TSI) ke Cancun, Mexico. Sedari itu, setiap tahun kami akan berjaya melangkah ke status yang seterusnya dan menyertai TSI, melawat ke negara dan tempat yang berbeza yang tidak pernah kami bayangkan. Dan pada tahun 2019, kami akhirnya telah mencapai status DUTA MAHKOTA, yang merupakan status tertinggi yang terdapat dalam DKN dengan penuh kebanggaan dan kejayaan. Dengan konsistensi, disiplin dan tekad, kami akhirnya telah berjaya mencapainya.

Kami kini mempunyai 5 hartanah di bandar Mexico, sebuah ladang di Oaxaca, Mexico, dua buah kenderaan utiliti lasak (SUV) dan yang paling penting, kami kini bebas hutang.

DKN telah mengajar kami untuk tidak mudah lari dari sasaran. Dengan kerjasama dari suami dan anak-anak saya, jaringan kami semakin berkembang. Kami berasa puas apabila berjaya menghasilkan ahli yang komited serta mempunyai visi dalam kehidupan mereka.

Apa yang lebih penting adalah kami melakukan pengandaian dengan betul dalam jaringan kami. Sasaran kami sekarang adalah untuk terus komited dalam menyokong dan membantu Kumpulan Berlian kami supaya mereka juga dapat menjadi Duta Mahkota.

Saya ingin berterima kasih kepada Datuk Dr. Lim Siow Jin, keluarga DKN, suami saya, Gustavo, anak-anak saya, Daniel, Miguel, Isaias, Erick dan Omar atas sokongan yang tidak berbelah bahagi yang diberikan kepada saya. Penghargaan juga ingin saya berikan kepada jaringan saya yang merupakan insan-insan hebat dan sentiasa bersama dalam mengejar cita-cita kami. Impian saya telah menjadi kenyataan, dan jika bakat, visi, sokongan dan kerjasama boleh disatukan, kita dapat menjadikan dunia sebagai sebuah tempat yang lebih baik untuk didiami generasi muda supaya mereka dapat mempelajari lebih lagi mengenai penjagaan kesihatan, mengisi masa lapang dengan semangat, sikap yang baik, kasih sayang dan visi yang merupakan ramuan penting yang saya amalkan sepanjang 11 tahun, hidup dalam proses pembelajaran berterusan.

Saya berharap untuk terus dapat memberi inspirasi kepada lebih ramai orang dan mendidik mereka bahawa tiada batasan dalam mencapai impian dan cita-cita.

**Sentiasa sedia berkhidmat.  
Teman anda;  
Conny Navia, Duta Mahkota**



# DXN KUWAIT'S 14<sup>TH</sup> ANNIVERSARY & GRAND RECOGNITION CEREMONY

17<sup>th</sup> JANUARY 2020



# DXN LEADERS GATHERING

14<sup>th</sup>-15<sup>th</sup> MARCH 2020



# MOU SIGNING BETWEEN DXN AND IIMSAM

19<sup>th</sup> JUNE 2020



# Cyberville

Datuk Dr. Lim's Visit to  
DXN Cyberville Project site on  
12<sup>th</sup> June 2020



# Congratulations

**DATUK DR. LIM SIOW JIN!**

Datuk Dr. Lim Siow Jin has been recently appointed as a Goodwill Ambassador due to his support of the mandate from IIMSAM for **The Decade of Action 2020 - 2030** and his grand humanitarian gesture to promote food security, education, health, development and peace.





# ITSI 2021 EGYPT

**QSD  
POINTS  
615,000  
POINTS**

*Promo Period*

**FROM 1<sup>ST</sup> JANUARY -  
31<sup>ST</sup> DECEMBER 2020  
6 DAYS 5 NIGHTS**



# NTS1 2021 Da Nang Vietnam

**QSA  
POINTS  
163,000  
POINTS**

*Promo Period*

**FROM 1<sup>ST</sup> JANUARY -  
31<sup>ST</sup> DECEMBER 2020  
4 DAYS 3 NIGHTS**



**DXN Marketing Sdn. Bhd.**

Block C, 8 Suria Boutique Offices, Jalan PJU 1/42, Dataran Prima, 47301 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan

Tel : +603-7809 3388 Fax : +603-7809 3300

<http://www.dxn2u.com>

199301029165 (283904-P) (A.J.L. 93432) (A Wholly Owned Subsidiary By DXN Holdings Berhad)