

DXN Life

VOL 80

FOR INTERNAL CIRCULATION JAN 2021
KDN PP 13265/03/2013(031850)



Health Information

STAY ACTIVE

DURING QUARANTINE TIME

Product Information

**DXN FACE MASK &
DXN HAND SANITIZER**

Leaders Corner
MARIA OLMOS & ALVARO MEJIA

Success Story

ETD Li Joon Teck



**HAPPY CHINESE
NEW YEAR**
新年快樂



Good Morning DXN!

2021 has finally come, leaving behind 2020 that was taken up with an unexpected and unimaginable incident that we never thought could happen to the world. The Covid-19 pandemic has caused the entire world to be placed under lockdown and we faced restrictions not just to travel, but even to do our daily activities openly and freely, like we used to. Nevertheless, even with the pandemic, DXN was able to stand strong and face the turmoil, and has never stopped or paused from moving forward, and developing the DXN business even better and stronger.

Adding to the list of DXN's business is the Ayer Hangat Village, located in Langkawi. The newly acquired wellness center is very special as it is the home to one of four saltwater hot springs in the world. The Ayer Hangat hot spring is very famous especially among Malaysians due to the legend of Mat Raya and Mat Cincang. It was that folk tale too that has given the place the name Ayer Hangat. Aside from the saltwater hot spring, Ayer Hangat Village also offers many great activities to be done there, such as indulging in the Malay wellness and spa treatment, getting to know more about the Malay culture and arts, and also experiencing the process of producing the Malay craft. For those who are looking for a place to wind down from the hustle and bustle of the city life and to enjoy the warm and rejuvenating natural saltwater hot spring, Ayer Hangat Village in Langkawi is unquestionably the place for you to visit.

Another proof that DXN is progressing steadily is that we managed to produce three more new Crown Ambassadors in 2020 and they are all females. A testament of the strength and willpower of the women in DXN. The new Crown Ambassadors are Mdm. Amira Hamad Alyoubi and Mdm. Shaikha Turki Al Amri, both from Saudi Arabia and also Ms. Alma Zaragoza from the USA. In spite of the pandemic, these three ladies worked hard, overcame all the obstacles they faced and persevered, in order to achieve the status of Crown Ambassador, the highest rank in DXN. With the addition of these three new Crown Ambassadors, the total number of DXN Crown Ambassadors is now 38, worldwide. This proved that with DXN, everyone can be successful as long as there is hard work, patience and perseverance.

As the needs and demands of today's customers are continuously growing, DXN is constantly producing new products to ensure that the customers' needs and demands can be fulfilled. DXN has recently produced a lot of new products such as DXN Face Mask, DXN Hand Sanitizer, and various healthy drinks and food products such as DXN Zhi Honey, DXN Lingzhi Pineapple Cake and many more. DXN will always be producing great and beneficial products so that the aim of delivering health, wealth and happiness to everyone in the world can be achieved.

A million thanks to the powerhouse of DXN which are our distributors and staff for their endless hard work and dedication that has placed DXN as one of the top companies in the industry and on par with other international companies. Your hard work and commitment towards DXN is really valued and appreciated. Let us work together so that the aim of health, wealth and happiness could be spread even further and that more and more people could be successful.

Happy New Year! May 2021 bring more blessings to all of us.

早安德信!

2021 年终于来临, 一起告别不平凡的 2020 年。这一年充斥着太多“意想不到”与“始料未及”。新冠病毒疫情大流行导致全球人们行动受到限制, 不能像往常一样出国旅行和自由活动。尽管面临新冠病毒疫情, 德信仍然能够坚强地面对挫折, 前进的脚步从未停止, 力求站得更高、看得更远、做得更大。

德信的其中一项新业务是位于浮罗交怡的咸水温泉村(Ayer Hangat Village)。它拥有世界上罕见的咸水温泉, 是世上仅有的4个咸水温泉区之一。咸水温泉“Ayer Hangat”的地方名字来源于 Mat Raya 和 Mat Cincang, 他们是当地非常著名的民间神话传说。咸水温泉村(Ayer Hangat Village)除了提供独特的咸水温泉, 也提供各种精彩的活动, 例如传统水疗护理, 让您可以更深入地了解马来西亚文化和艺术。除此之外, 您亦可在此体验马来西亚传统工艺的制作过程。若您想要暂时远离城市的喧嚣、摆脱忙碌的日常生活, 同时体验让人放松身心且助于恢复神采活力的天然咸水温泉, Ayer Hangat 咸水温泉村绝对是您的不二之选。

德信正在稳步发展中的另一个证明是, 我们在 2020 年又成功创造了三名新的皇冠大使, 而且都是女性。这亦证明了女性的力量和非凡意志力。新任皇冠大使是分别来自沙特阿拉的 Amira Hamad Alyoubi 女士和 Shaikha Turki Al Amri 女士, 以及来自美国的 Alma Zaragoza 女士。尽管面对疫情的冲击, 这三位女士仍奋发努力, 克服重重困难, 坚韧不拔, 而最终取得德信的最高阶级皇冠大使。如今, 德信全球的皇冠大使总数已达到 38 位, 这证明了只要您肯付出努力、耐心和毅力, 任何人都可以在德信取得成功。

随着客户的需求量不断增长, 德信持续研发和生产新产品以确保能够满足客户的需求。德信近期推出了许多新产品, 如德信口罩、德信免洗杀菌搓手液以及各式各样的健康饮食产品, 如德信芝蜂蜜, 德信灵芝凤梨酥等等。德信致力于提供最优质的产品, 从而实现让世界各地越来越多的人能够享受健康、财富和幸福的目标。

非常感激德信经销商和员工们辛勤的工作和奉献, 使德信成为行业内数一数二的顶尖公司, 并且与各大国际知名公司不相上下。我在此向您所付出的辛劳和努力表示衷心的感谢! 让我们共同努力, 继续倡导健康、财富和幸福的目标, 以帮助更多的人取得成功。

恭祝大家新年快乐! 祈愿 2021 年为我们带来更多的好运。

Selamat Pagi DXN!

Tahun 2021 telah tiba, meninggalkan tahun 2020 yang penuh dengan kejadian di luar jangkaan yang tidak pernah terfikir akan berlaku kepada dunia. Pandemik Covid-19 telah menyebabkan seluruh dunia berada dalam sekatan pergerakan dan tidak dibenarkan untuk bergerak bebas, bahkan untuk melakukan aktiviti harian secara terbuka dan bebas seperti kebiasaan juga terbatas. Walaupun diancam pandemik, DXN masih teguh menghadapi cabaran, dan tidak pernah berhenti dari terus maju ke hadapan dan membangunkan perniagaan DXN dengan lebih baik dan kukuh.

Satu lagi perniagaan baharu DXN adalah Ayer Hangat Village, yang terletak di Langkawi. Pusat rawatan kesihatan dan kecantikan yang istimewa ini merupakan salah satu daripada empat kolam air panas air masin yang terdapat di dunia. Kolam air panas Ayer Hangat ini amat terkenal di kalangan rakyat Malaysia kerana lagenda Mat Raya dan Mat Cincang.

Nama Ayer Panas juga berasal daripada kisah dongeng ini. Selain daripada kolam air panas air masin, Ayer Hangat Village juga menawarkan pelbagai aktiviti menarik yang boleh dilakukan di sana, seperti menikmati rawatan kecantikan tradisional Melayu, mempelajari mengenai budaya dan kesenian Melayu, dan merasai pengalaman memproses kraftangan Melayu. Bagi anda yang sedang mencari tempat untuk berehat dan lari dari kesibukan kota dan menikmati kolam air panas air masin, Ayer Hangat Village di Langkawi adalah tempat yang perlu anda kunjungi.

Satu lagi bukti bahawa DXN berkembang dengan stabil adalah kejayaan DXN menghasilkan 3 lagi Duta Mahkota pada tahun 2020 dan kesemua mereka adalah wanita. Kejayaan ini membuktikan kekuatan dan semangat yang ada pada wanita DXN. Mereka adalah Puan Amira Hamad Alyoubi dan Puan Shaikha Turki Al Amri yang kedua-duanya berasal dari Arab Saudi serta Puan Alma Zaragoza yang berasal dari Amerika Syarikat. Meskipun berdepan pandemik, 3 orang wanita hebat ini berusaha dan menghadapi cabaran serta terus kental, bagi mencapai status Duta Mahkota, status tertinggi dalam DXN. Pertambahan 3 Duta Mahkota ini menjadikan jumlah keseluruhan Duta Mahkota DXN setakat ini kepada 38 orang, di seluruh dunia. Ini membuktikan bahawa dengan DXN, sesiapa sahaja boleh berjaya, selagi adanya kerja keras, kesabaran dan ketabahan dalam diri.

Dengan keperluan dan permintaan pelanggan yang semakin bertambah saban hari, DXN sentiasa mengeluarkan produk baharu bagi memastikan keperluan dan permintaan pengguna dapat dipenuhi. DXN baru-baru ini telah menghasilkan pelbagai produk baharu seperti Pelitup Muka DXN, DXN Zhi Hand Sanitizer, dan pelbagai produk makanan dan minuman kesihatan seperti Zhi Honey DXN, Kek Nanas Lingzhi DXN dan banyak lagi. DXN akan sentiasa menghasilkan produk-produk yang hebat dan bermanfaat supaya impian untuk memberikan kesihatan, kekayaan dan kebahagiaan kepada semua orang di seluruh dunia dapat direalisasikan.

Jutaan penghargaan ingin saya sampaikan kepada tunjang utama DXN iaitu pengedar-pengedar serta kakitangan DXN untuk kerja keras dan dedikasi yang tidak pernah berbelah bahagi yang telah menjadikan DXN sebagai salah sebuah syarikat terunggul dalam industri ini, setanding dengan syarikat bertaraf antarabangsa yang lain. Kerja keras dan komitmen anda kepada DXN amat bernilai dan dihargai. Mari bersama-sama kita berusaha supaya matlamat sihat, kaya dan bahagia dapat disebarluaskan lagi supaya lebih ramai dapat turut mencapai kejayaan.

Selamat Tahun Baharu! Semoga tahun 2021 membawa lebih banyak keberkatan kepada kita semua.

**HAPPY NEW YEAR!
新年快乐!
SELAMAT TAHUN BAHARU!**

Datuk Dr. Lim Siow Jin

2020; Proof of DXN's Strength and Reliability
2020年;德信再次证明了其不凡的强劲实力与杰出的可靠性
2020; Bukti Kekuatan dan Keutuhan DXN

Contents 目录

Isi Kandungan

| | | |
|------------|--|------------------|
| 01. | ACHIEVERS RECOGNITION 龙虎榜 PENGIKTIRAFAN | Pg. 04-11 |
| 02. | HEALTH INFORMATION 健康资讯 INFORMASI KESIHATAN | Pg. 12-14 |
| 03. | SUCCESS STORY 成功之道 KISAH KEJAYAAN | Pg. 15-16 |
| 04. | PRODUCT INFORMATION 产品专栏 INFORMASI PRODUK | Pg. 17-19 |
| 05. | LEADERS CORNER 领袖专栏 SUDUT PEMIMPIN | Pg. 20-21 |
| 06. | DXN SPECIAL CALENDAR | Pg. 23 |

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 pengubatan 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. 199301029165 (283904-P) (A.J.L 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: 04-772 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, Syeksen 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 Binti Mohd Jamil, Shahril bin Hamid
Team Members : Sales and Training Department, Group Publication Department, Group Product Department (GPD)
Published By : DXN Marketing Sdn. Bhd. 199301029165 (283904-P) (A.J.L 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.

Senior Crown Diamond

YASIR AHMED ABDELRAHMAN
Kuala Lumpur



Executive Triple Diamond



BHAGISHWAR LIMBU
(Pulau Pinang)



MOHAMMED SHAMSAN ABDUL KHALEQ
(Selangor)



R YOGEASWARI A/P RENU
(Selangor)



Executive Crown Diamond

SUSILA A/P NARAYANAN
Perak



Triple Diamond



NURUL ADZWIN BT ADNAN
(Selangor)



OSMAN AHMED
(Selangor)



Executive Gold Diamond

BIJAY BUDHA MAGAR
Perak



Double Diamond



CELINA CHIN LU TI
(Sarawak)



RACHID EL ALOUI
(Selangor)



RAMANANDA CAHUDHARY THARU
(Negeri Sembilan)



Executive Senior Star Diamond



Executive Star Diamond



AABID BOUOYOUN (Kuala Lumpur)



DIPENDRA BAHADUR KATWAL (Pulau Pinang)



JOVELYN DONGLAYAN DUGAYON (Kuala Lumpur)



ABDALLA IBRAHIM ABDEL MAKSOUDE (Selangor)



BIKAS GURUNG (Johor)



BIR BAHADUR KHADKA (Negeri Sembilan)

Senior Star Diamond



AJAY MAHATO (Johor)



KARNA NETHI A/L MUNIANDY (Selangor)



MAHESH KUMAR CHAUDHARY (Negeri Sembilan)



CELESTINA @ OLAGET (Kuala Lumpur)



PRAMOD TAMANG (Selangor)



PREM BAHADUR LIMBU (Negeri Sembilan)



MANICKAM A/L MARIMUTHU (Selangor)



SAMIRA ELBASRI (Selangor)



YASER YAHYA SALEH (Selangor)

Star Diamond



GOPALKRISHNAN
A/L DAMODRAM
(Perak)

JEEVAN
KUMAR
CHAPAGAIN
(Johor)

Star Ruby

August, September & October 2020



MALAYSIA

AMAR SING GHARTI MAGAR
AMINA RAIS
ANITA RAI
ASRAFUL ISLAM
AUDREY LIEW MEI YEN
AZMAN B KHAIROL
BAHANU MATI MONGER
BAMAAROUF AMAL
BARUN KUMAR CHAUDHARY
BINAY KUMAR YADAV
BOR SHEP LING
BUNNYA IEK
DADHIBAL CHAPAGAIN
DAMBAR THAPA MAGAR
DHAMEDAR KUMAR TAJPURIYA
FATIMA ABDULLAH ALANSI
FATIMA BOUHI
FRANCIS XAVIER A/L CHELLIAH
GANGA DEVI GARBUJA
GOPAL PRASAD SANT
GUM BAHADUR THAPA

HARINDAR PASTI
JAYA BAHADUR THAPA
JEEVANESHWARAN A/L NAGARAJAH
K. KAYATTHRI A/P KRISHNASAMY
KHOO ENG GUAN
KIEW BOON SIEW
KRISHNA PRASAD NIRLAULA
KULLEH AJAN
LIZAWATI BINTI AHMAD
MALIKA ELBOUMESHOULI
MAN BAHADUR TAMANG
MARIAM BALANG
MEKHA NARAYAN SHRESTHA
MOHAMMAD ABDUL ALIM SARKAR
MOHD EDY BIN KASIM
NANDA LAL RAWAT
NESSA NEESAN LIU
NGAZIZAH BINTI ISMAIL
NIVA LAMA
PACKIYAVATHI
PASHUPATI CHAUDHARY
POON YUEW CHUN
PRAKASH SHRESTHA

RADEN BIN MOHD
RAJBANSHI RAJESH KUMAR
RAJESH CHAUDHARY
RAJU THARU
RAM MADAN
SALMANI BT ISMAIL
SANJAYA CHAUDHARY THARU
SHIBA PRASAD REGIMI
SOM BAHADUR NEGI
SUBASH PHUYAL
SUGUNAN A/L SINNYAN
TARA ALE
TARNI PRASAD CHAUDHARY
TEJ BAHADUR ROKA
THEVA SHARMA A/L SUBRAMANIAM
WILLIAM AROKIAM A/L RAYAPPEN

HONG KONG

LEUNG CHI WAI

MALAYSIA

ALI AHMAD RAJESH
ABDELGHAFAR ADEL ELBAYOMY
ABDELLAH EL KHARAZ
ABDELLAH LAARAJ
ABDELSALAM HAMDAN
ABDERRAHIM SABIRI
ABDUL SAMAD BIN VARISAI MAHAMAD
ABDULRAHMAN OMAR MOHAMMED
BASHUMAYL
ABIRAMY A/P MARIAPPAN
ABUL BASHAR
ABUL HASEM
ADAM GAU ANAK SIMER
AELMA HUSNA BT ABU BAKAR
AGATHA SININ AK SI MAIL
AHMAD ASYRAF B SHAHRUL AMIN
AHMAD WAFIQ B SHAHRUL AMIN
AHMAD WAZIF B SHAHRUL AMIN
AHMEDOU SAGHIR KHATOU
AJAY ADHIKARI
AJIJAH BT ANGING
AKHILNATH SHARMA
AL-BARAA IBRAHIM AL-BAIDAEI
ALFARES-AHMAD IBRAHIM AL-BAIDAEI
ALVIN SINGH A/L GURMEJ SINGH
AMNUR KARMILA BINTI ZULKAFLE
AMUTHA RAMACHANDRAN
ANANDA RAI
ANANNA AFSAR
ANIL CHAUDHARY
ANIL KUMAR DAS
ANJAN LAMA
ANN WAM TIANG
ANNIE ANAK EDDIE
ANUJA NAGESWARAO
APEKSHAYA MALLA
ARIF TAJ
ARJUN KHADKA
ARJUN PRASAD PASI
AROKIASAMY A/L SAVARIMUTHU
ARUN KUMAR CHAMAR
ARUN KUMAR SHRESTHA
ASBIN RAI
ASHARAM CHAUDHARI
ASHIK DHUNGANA
ASHOK KUMAR GOLE
AWANG ALI BIN PUGI
BAIDHNATH RAUT
BALAHARI SANJEL
BALJIT THAPA
BAMINI A/P VIJAYA KUMAR
BAPARI OBAIDUR
BARAA IBRAHIM MOHAMMED
BARAMAN A/L AROKIASAMY
BASANTA YARI
BASNET URDA LAL
BASNTI MAYA THAPA BARAL
BELA RAM OLI
BETH PRASAD BHANDARI
BETTY L PINKISAN
BHAKTA BAHADUR RAI
BHIM KUMARI SHRESTHA
BHOGENDRA YADAV
BHOGI MOCHI
BHUVAN SUHANG
BIBESH RAI
BIJAY TAMANG
BIKAS KUMAR SHRESTHA
BILLAL HOSSAIN

Star Agent

August, September & October 2020

BINA TAMANG

BIR BAHADUR KC
BIR BAHADUR MAGAR
BIR SINGH THARU
BIRAN RISHIDEV
BIRJ LAL YADAV
BISHAL LUWAR
BISHWANATH MAHARA
BISNU RAMTEL
BRAHIM JIBOU
BRAHIME SAADANE
BRIJESH KUMAR MAHATO
BRYAN CHIN SING LIK
BUDDHI RAM KALATHOKI
BUDHATHOKI CHETLAL
BUNGAN BAT
CECILIA GRACE A/P PAKIAM
CELESTINE CONIE ANAK JOHN
CHAI FUI MIAN
CHAMAR BHANU
CHAN SAI KIM
CHANDA KUMARI DEVI SWARNKAR
CHANDRA KUMAR SHRESTHA
CHANDRIP PRASAD SAH
CHANMAYA SHRESTHA
CHAUDHARI RAM BAHADUR
CHE MAT ZAKI B DAUD
CHE ZABARIAH BINTI KASSIN
CHEAH LAI LAI
CHEMO MAYA TAMANG
CHENG HAN KOK
CHET KUMAR SHRESTHA
CHIN KUET LEE
CHIN KUI FOH
CHINTARA
CHITRA BAHADUR GURUNG
CHUA MING CHOO
CHUAH YUAH YANG
CLARISA TEJANO
DAKSHAYNI DEWI RAVICHANDRAN
DAL BAHADUR DARLAMI MAGAR
DAL BAHADUR MAGAR
DAMBAR BAHADUR BUDHA
DAYANG ROSOFIA ABANG HADARI
DEEPAK MOHAN GHARPURAY
DEV KUMAR MAGAR
DEV NARAYAN PUN
DEVENDRA KUSHWAHA
DEVI LAL BHAT CHHETRI
DEWI JANTI
DHAN BAHADUR GURUNG
DHANE JAISI
DHIVIA FLORA A/P CHANDRAN
DHURGASHINI A/P VASANTHA KUMAR
DIAKITE ASSA
DIAKITE FATOUMATA
DIANA ROSE
DIANALYN TABUYO
DIL BAHADUR THAPA CHHETRI
DIL KUMARI SHRESTHA
DILIP CHAND
DILIP KUMAR CHAUDHARY
DILQAR HOSEN
DINESH KUMAR RAJBANSHI
DINESH KUMAR SAH
DINESH LAMA THING.
DINESHKUMAR A/L MOHAN
DIPAK RANA
DIPENDRA BAHADUR THAPA
DOLLAH ANAK MUNTOH
DORCHE HENRY DARUNG

DROUPATI MAHATO
DULSI GURUNG
DURGA CHHETRI
EBTESAM ABDULRAHEEM MOHAMMED
BA WAZIR
EI KHINE
EKBAL HOSSAIN
ELDA MUNGA ZELIMAN
EMELIE FLORIDA LUMANGLAS
ENAMUL MUNSHI
ENGKU NUR AQLIMA BINTI
ENGKU AHMAD BASRI
ERANIE ZELIMAN
FARIDAH ANAK JANTAU
FARIDAH BT HADI
FATAH MUNZER SALAH
FATIMA JEDDOU
FATIMA ZEMRANI
FAZIELA
FERGANI MOUNA
FOO SUEH CHUAN
FU YUNFENG
GAMAN SINGH BASNET
GANESON A/L SUNDARAM
GANGA BAHADUR GHALE
GANGA RANA
GEETHA RAMAKRISHNAN
GEHENDRA LIMBU
GENELYN B GERODIAS
GITA SHRESTHA
GODFREY DAYA JUNIOR
GODHI BAHARDAR DILIP KUMAR
GOPAL DAMAI
GOPAL SINGH GURUNG
GOSAI CHAUDHARY KHABAS
GRACE CUEVAS LARANGJO
GUNASEGERAN A/L CHADAYAN
GURJIT KAUR
GYABA TAMANG
GYAN BIKASH KARKI
GYANU MAGAR
HABIB MD. MOLLA
HABIBA ZIAT
HALA GHAZI HAYYAWI
HARI BAHADUR BUDHA
HARI PRASAD ADHIKARI
HASNAH BINTI ISMAIL
HASSAN JIBOU
HEM KUMARI SHRESTHA
HEMA DEVI BHATTARAI
HISHAM BIN MAHADI
HMAMOUCHE FATIMA
HOI SOOK YING
HOMA DEVI DAHAL KATTEL
HOO KIM HUA
HORIA ALI AHMED ALANSI
HOSSAIN MOHAMMAD RASEL
INDORANEY A/P K.MUTHU
INDRA BAHADUR LIMBU
INDRA KUMARI CHAND
INDRA SHARMA SAPKOTA
INDRANI A/P BALA KRISHNAN
INGERAN PILLAY A/L SUGUNAN
INJAM TAMANG
IRENE RUTH IGAT
ISMAIL BIN ABDULLAH
JACK CHIN
JACKSON B JOALIS
JAGAN A/L MANIYAM
JAGETHISWARY AWULI
JAKIR MHD

JAMILA JEDDOU
 JAMUNA THAPA
 JANAK ADHIKARI
 JANARDAN BANJADE
 JANGBU SHERPA
 JASU MAYA KHARKA CHHETRI
 JAYARAMAN A/L MUNISAMY
 JEANNETTE FERNANDEZ BUTIAL
 JEGANATH A/L KANAPATHY
 JETO JUNAS
 JHAINDRA SHRESTHA
 JHONI SHAHIDUL ISLAM
 JINKY B PARONE
 JIT BAHADUR TAMANG
 JITENDRA BAHADUR BAM
 JITENDRA BHANDARI
 JOEL FRANCIS XAVIER
 JUKI ANAK ENDOK
 JUMPURA ROKAYA BUDHA
KAKULTA DEVI YADAV
 KALPANA RAI
 KAMAL GIRI
 KAMAL KUMAR LAWATI
 KAMAL SUBEDI
 KAMALA KHATRI
 KAMALA KUMARI SHRESTHA PRADHAN
 KAMRUL HASAN
 KANAPARATHINAM A/P PALANY
 KARAN LIMBU
 KAVILASHINI A/P M. RENGAMANI
 KESHAB ACHARYA
 KHADGA BAHADUR GARBUJA
 KHADGA DHOJ LIMBU
 KHADKA BAHADUR BOHORA
 KHAIRUL ANIZA BINTI ISMAIL
 KHAJUM INDRA KUMAR
 KHUM BAHADUR RANA
 KIANG JAU KAY
 KIREN KAUR A/P HARI SINGH
 KITIRINA ANAK RIMA
 KLIM A/P AI TIANG
 KOGILAVANI A/P KRISHNAN
 KOH KWI FUNG
 KOK LAI SUEN
 KOMALAH A/P EILANGKO
 KOMATHI A/P LETCHUMANAN
 KONG CHOOK SIN
 KOSALAI A/P KOONASAEGARUN
 KRISHNA BASADUR NEPALI
 KRISHNA RANA
 KUMAR CHAUDHARY
 KUNDAN RAJBANSHI
LAHAR MAN RAI
 LAI ZHENG HONG
 LAL BAHADUR TAMANG
 LAMU TSHERING BHUTIA
 LAWANYAH A/P RAJSEgaran
 LAXMAN SAHU TELI
 LAXMI KUMARI SHRESTHA
 LAXMI KUNWAR
 LEE MAY LIN
 LEE NAH BINTI OJIN
 LEILANIE JAVIER BUTAC
 LEONOR BARAWIS BARITOS
 LETCHUMI DEVI S.DEVENDRAN
 LIAN A/P EYAN
 LIAN YENLI
 LILA KHATRI
 LIM CHENG HUAT
 LIM NGOO TEH
 LIM PAIK LYE
 LING TECK WEI
 LOGAJOTHI A/P SIVARAS
 LOI LIANG KIN
 LOK BAHADUR KC
 LOK BAHADUR SHRESTHA
 LONIYA DADHIBAL
 LOO YONG MENG
 LOREN VENTIGAN

LORILLA MANILYN
 LOW KONG YEAN
 LWIN LWIN NYO
MKUMARASON A/L K MARIAPPAN @ MOHAN
 MA ASLAM ANSARI
 MADHU NANDAN MISRA
 MAGHANATH MAHAR CHAMAR
 MAHAMAD NURALAM ANSARI
 MAHANTA KHUM BAHADUR
 MAHATO AJAY
 MAHENDARA SHAHI
 MAHENDRA KUMAR THAPA
 MAHENDRA PURI
 MAHESH SARDAR
 MAHJOUBA DOUSKI
 MAIMUNAH BINTI YUSOFF
 MAJHI RAJNISH KUMAR
 MALIKA MOUADDEN
 MAMUNUR RASHID
 MAN BAHADUR TAMANG
 MANA DEVI KHARTI
 MANGARU GADERIYA
 MANIKUMAR VELLASAMY
 MANISHA SUNAR
 MANOHARAN PAKKIRISAMY
 MANOJ SAH KANU
 MAR OO
 MARGARET BALA
 MARIAN GRACE A/P PITCHAI PILLAI
 MASUM MIAH
 MATTHEW SMITH A/L RAMALINGAM
 MD ABU HANIF
 MD ALI BIN BUSRO
 MD HANIF
 MD JUEL HAWLADER
 MD MUNSUR ALI
 MD NASIR UDDIN
 MD NUR KARIM
 MD RUBEL HOSSAIN
 MD SIDDIK HOSSAIN
 MD. AKTAR HOSSAIN MOLLAH
 MEHERHERA SABIHA
 MEMTUL MIYA
 MERLYN M PAINAGA
 MILA RAI
 MIN BAHADUR DAHAL (KHATRI)
 MINA KUMARI LIMBU
 MINA RAI
 MINA SIJAPATI
 MINDY ANAK BRIAN
 MINE AYER
 MINERVA ESTEBAN YLARDE
 MIRIAM F. FRANCE
 MISS KAEWJAI INTAHWONG
 MISSAA HUSEEN
 MITHILESH SADA
 MOHAMAD A'ZAN RAHIMIN BIN AZIZAN
 MOHAMED JIBOU
 MOHAMED KALOUCHE
 MOHAMED OTHMAN GHANEM
 MOHAMED SHARAFELDEN
 MOHAMMAD AL-FURQAN BIN AWANG ALI
 MOHAN BHUJEL
 MOHAN KUMAR SHRESTHA
 MOHD FATHULLAH BIN GHAZLI @ GHAZALI
 MOHD IMRAN BIN MD RADZI
 MOHD NASIR B SAMSUDIN
 MOHD RUMAUN KABIR
 MOHD SALMAN BIN GHAZLI @ GHAZALI
 MOHE UDDIN
 MOJIBUR RAHMAN
 MONICA IRENE A/P CLEMENT
 MOUHAMAD M SOUKOUNA
 MUHAMAD ISMAIL BIN MUHD IBRAHIM
 MUHAMMAD AIDIL HAQIMI BIN ZULKAFLE
 MUHAMMAD IRFAN BIN MAHADI
 PARINDURIE
 MUHAMMAD LABARAN MUSA

MUHAMMAD MUAZ BIN ARIFF
 MUKESH YADAV
 MURUGAPPA A/L KURUSAMY
 MUSTAPHA JIBOU
 MUYAD FOUAD ABUKHALED
NABIN PRASAD TAJPURIYA
 NADIAH BINTI SUHAIMI
 NANCY QUIME QUIME ELCAMEL
 NARAYAN NEUPANE
 NARAYANAN PARSAD RAI
 NARBIR BOHARA
 NARESH THAKUR
 NASSEM MOHAMMED ALSHAHTHI
 NAWARAJ TAMANG
 NAZMUL HASAN
 NESRIN EBRAHIM SHAFAI
 NETRA PRASAD BHATTARAI
 NG FONG
 NG SWEE TEE
 NIKITA MAHATO
 NILEY BINTI KINIONG
 NIRAJ UPERKOTI
 NITHAYA IEK
 NIVASHINEE A/P SELLADURAI
 NOKIAN BT RAMLI
 NOORAZIAN BINTI AHMAD
 NORAIN BINTI MD KHALILUDDIN
 NORAZLIN BT ABU SAMAH
 NORHAYATI BT HASHIM
 NORJAHAN BEGUM
 NORMALA BT MD KASIM
 NORMAN LIEW THIAM FOOK
 NOVELIZA VELASCO RACCA
 NURANI ATIQA BINTI MAZLAN
 NURFARHAIN BINTI RAHMAT
 NYEIN CHAN HTIKE
OM PRAKASH THAKUR
 OM PRASAD RAI
 OMAR GUEZROU
 ONG CHUN KEET
 OOI SHIANG LENG
P. GANESAN A.L PALANIAPPAN
 PADAM BAHADUR TAMANG
 PANILAL SAH
 PATHMINI A/P K. MUNIANDI
 PATIMAH BINTI NARIT
 PHIRIYA DARSHINI A/P LETCHUMANAN
 PHUL MAYA TAMANGNI
 PING MAYA GURUNG
 POON YEOW KAM
 PRABIN ANGDEMBE
 PRABIN KUMAR RAJAK
 PRAKASH POKHREL
 PRATAP SING BLON
 PRATIMA RAI
 PREM BAHADUR GHARTI MAGAR
 PREM BAHADUR KHADKA
 PREM BAHADUR THAPA
 PREM THAPA MAGAR
 PRERANA THAPA MAGAR
 PUNITHA A/P PANCHAPPAN
 PUSHPA A/P NATARAJA PILLAY
 PUSKAR RAJ CHAUDHARY
QUAH LAY LAY
RABHA GURUNG
 RABIN DARLAMI MAGAR
 RABINDRA KANT CHAUDHARY
 RABINDRA KUMAR DAS
 RABISHANKAK PRASAD KESHARI
 RACHEL KELING KEBING
 RADZIAH BT ANJANG LEMAN
 RAHMAN B JUHARI
 RAI PUJAN
 RAJ KISHOR MAHATO
 RAJAMMAH A/P VARATHARAJ
 RAJAN GIRI
 RAJAN SHRESTHA
 RAJANDRAN A/L S. PERIASAMY
 RAJENDRA THAPA

RAKESH KUMAR MANDAL
 RAM SANJAY KUMAR
 RAM SEBAK MEHTA
 RAMAKRISHNAN RAMKUMAR
 RAMALINGAM PICHAIYA
 RAMARAJAA/L NARASAMELO
 RAMASHANKAR SAH
 RAMESH NEPALI
 RAMILA SAHI
 RAMLAL MUKHIYA
 RAMU RAI
 RAN BAHADUR ADHIKARI
 RAN BAHADUR KAMI
 RANIA NOMAN
 RANJIT SINGH A/L KARTAR SINGH
 RANJU KUMARI SWARNKAR
 RANYA HUSSEN
 RAVI A/L RAMALINGAM
 RAY SHYAM KUMAR
 RAZAK B MAIZAN
 REHAM BAYDOUN
 REHNUGA A/P KRISHNAN MURTI
 RENGASAMY A/L NADASON
 RENUTASAN A/L RAJAN
 RITA GIRI
 ROHAN BINTI ABD RAFFAR
 ROSARIO BARITOS QUIRANTE
 ROSITA WATI ABD AZIZ
 ROSNAN BIN CHE HARUN
 ROZITA BINTI JAN MOHAMAD
 RUHUL AMIN
 RUIQI YANG
 RUM BAHADUR GAHA MAGAR
 RUPA KUMARI RANA MAGAR
 RUPA MAYA RAI
S.SHANMUGANATHAN A/L S.SUBRAMANIAM
 SAADIAH BINTI HJ MATING
 SABAH KHIYATI
 SAH RAGHBENDRA KUMAR
 SAHANI UPENDRA
 SAHANS SARDAR
 SAHARULAMIR BIN HASSAN @ YUSOFF
 SAI YIN
 SALAUDIN KHAN
 SALLAMAH BINTI MOHD DALIB
 SALWANI BINTI ABDUL MALIK
 SAMBHU HANG LIMBU
 SAMJHANA DHAKAL
 SAMJHANA GAUTAM
 SAMSUDIN A/L BAH BULAT
 SANCHI MAYA TAMANG
 SANGAR KUTTY KRISHNAN
 SANGITA RAI
 SANJIT KUMAR CHAUDHARY THARU
 SANJOY CHANDRO SARKER
 SANTA BAHADUR TAMANG
 SANTOSH KUMAR CHAUDHARY
 SANTOSH KUMAR SHARMA
 SANTOSH TAMANG
 SAPIRO BIN AHMAD
 SARA MOHAMMED KASSAR
 SARABARIYA SATYA NARAYAN
 SARITA GHIMIRE
 SASI KUMAR VEDIAPPAN
 SATYA DEVI RAI
 SEDARITA PERAWATI
 SEETHA DEVI A/P SUBRAMANIAM
 SENAH BINTI JAFFAR
 SHAFIQ ISLAM
 SHAHRUL AZRI BIN ZAILANI
 SHAILENDRA REGMI
 SHAMBU KUMAR RAI
 SHANTHINI A/P JAYARAMAN
 SHANTI KALA RAI
 SHANTI RANA MAGAR
 SHARMILA SUBBA LIMBU
 SHER BAHADUR TAMANG
 SHIV KUMAR MAHTO
 SHIV SARU

SHIVA RAJ KHADKA
 SHIVA SHANKAR KHATWE
 SHOHAGH
 SHRESTHA LAXMI
 SHUHAIDA BT JABAR BASHA
 SHYAM SUNDAR KEVAT MANDAL
 SIM AGANG
 SIM CHEE KHIM, VINCENT
 SIMPSON NJOCK LENJAU
 SITI HALIMA BT MANSOR
 SITI KHADIJAH YAZID
 SITI SARAH BT AZIZAN
 SIVANANDAM A/L PERUMAL
 SO HAIL KHAN
 SOJIT MAHATO
 SOKINDOI MARASUN
 SOLEHAH HUSNA BINTI AWANG ALI
 SOM NARAYAN MAHATO
 SOUAD MAKHLOUF
 SOUILEH KHADIJA
 SOUKAINA BUYETUE
 SOUMIA BOUDAB
 SRISAIYA-IEK
 STEPHEN JABRI ANAK SIMER
 SUBASH HINGMANG
 SUBASHINI SIVASUPRAMANIAM
 SUGUNA A/P MUNIANDY
 SUHAIDA BINTI SUNUSI
 SUJAN BASHYAL
 SUJON KHAN
 SUKAN PANDIT
 SUKHPAL KAMBANG
 SUMITRA ALE
 SUMRIT KUMAR THAKUR
 SUNARI TEJ BAHADUR
 SUNDARAN RAJAN A/L GURUSAMY
 SUNIL KUMAR RAJAK
 SUNITA BASNET
 SUNITA DAHAL
 SUOREM KAHAR
 SURAJ SADA
 SURENDRA MUKHIYA BIN
 SURENDRA PASI
 SURENDRA SAPKOTA
 SURENDRA TAJPURIYA
 SURENDRAN NARENDRA
 SURYA BAHADUR GURUNG
 SURYA MAYA CHAUDHARY
 SUSMA THAPA
 SUYAHBAH BT JAFFAR
T SHULTRIM DORJI
 TABITHA A/P CHANDRAN
 TALOUB SAID
 TAMANG RAI SUSMA
 TAN CHIAN FONG
 TAN LAY LEE
 TAN SIOK CHENG@TAN SIOK CHING
 TAN TOY HENG
 TANK BAHADUR RASKTI
 TARA DEVI PRADHAN
 TARA KUMARI MAGAR
 TARA PRASAD NEUPANE
 TEJ BAHADUR SHRESTHA
 TEK BAHADUR ROKA
 THANESHWOR POKHREL
 THEIVANAI A/P KURENATHAN
 THET THET PHYO
 THONG SOW WAN
 THOO WAI SENG
 THOPPALAN A/L PALANISAMY
 THURAIKANNEN A/LVELASAMY
 TIKI RAM GURUNG
 TILAGA A/P WALLAYAN
 TILAK DHAKAL
 TIRTHA KUMARI GIRI
 TIRTHA PANERU
 TN MANOJ KUMAR A/L THANKAPPAN
 TRIBEDI KUMAR RAY
 TUFANI YADAV

TUL BAHADUR SOTI MAGAR
 TULA BAHADUR ROKAYA
 TULSHI MAYA SHRESTHA
UJEL BAHADUR RAI
 UMA RAI
 UMA SHRESTHA
 UMAR A ADAM
 UMESH KUMAR PAIKARA
 USHA A/P KANESON
 UTAYAKUMAR A/L ASOK KUMAR
VASANDA A/P KRISHNAN
 VASUGI A/P JARATANAM
 VEERAMANI A/P ARASEN @ ARASAN
 VEMALA A/P SUBRAMANIAM
 VERONICA A/P PANNER SELVAM
 VICTOR LIU HON YONG
 VIDYA NIVAS MISHRA
 VIJAYALAKSHMI A/P GOVINASAMY
WALARMATHY A/P KRISHNAN
 WAT MEI YING
YADAV JIBACHH
 YADAV NITESH KUMAR
 YAKRAJ RANA
 YAP CHEN HAO
 YE CHEN
 YEO CHOON KHIANG
 YEOH SEO CHING
 YONG SHAN SHAN
 YOUSSEF AMEJOU
 YOUSSEF BAMAAROUF
 YUDEP APOI
ZAHIR BIN OSMAN
 ZAWIAH BINTI ABDULLAH

 **HONG KONG**

ASHA SUNWAR RAI
BAM MAYA THAPA MAGAR
GHALE DHRUBA
 GHALE GURUNG TIKI WAYA
 GURUNG SARALA
RAI PADAM BAHADUR
 RAI DILMAYA
SHANTA SUBBA
 SHRESTHA SARITA
TAMANG REJINA
 TEE YUK MAN
VIOLETA S CRESENCIA



Staying Active during Quarantine Time

隔离期间保持身体活跃

Kekal Aktif Semasa Berkuarantin

Sports is a great way to stay fit and healthy. Sports gives you physical and psychological benefits such as reducing body fat, improving body stamina, strengthening bones, helping in fighting depression and stress, improving concentration and many more. During the coronavirus pandemic, sports activities are very limited as the new norm forces people to adjust and practice physical-distancing. Many gyms and parks are temporarily closed, making it difficult for us to do our routine exercise, especially outdoor activities.

We are encouraged and advised by the government to stay at home to 'flatten the curve' and minimise the spread of Covid-19. However, staying at home for prolonged periods can have negative effects on our physical and mental health. We tend to feel stressed and less motivated during quarantine as we have very limited access with the outside environment, causing adverse effects on quality of life and increasing the risk of developing depression.

This article will suggest to you some beneficial activities that is easy to follow and relevant for all walks of life. These activities aim to keep your body healthy, boost your motivation and aid in managing stress during quarantine. These recommendations can still be achieved even at home, with no special equipment required and with limited space. The following are some of the tips on how to stay active during quarantine:

运动是保持身体健康的最好方法。适当的运动习惯能为生理和心理带来的好处多不胜数，如减少体脂肪，增强身体耐力，增强骨骼，减少压力感，对抗抑郁情绪和提高注意力等等。在新冠病毒疫情全球大流行期间，由于保持社交距离已成为新常态生活的一部分，进而导致体育活动受到限制。许多健身房和公园也迫使暂时关闭，使我们无法如常进行锻炼。

政府鼓励我们尽可能呆在家里以减少病毒传染的机会，从而遏制疫情的扩散和蔓延。但是，长时间呆在家里可能会对我们的身心健康产生负面影响。我们或许会感到压力和出现动力不足的现象，这是因为隔离期间与外界接触的机会非常有限，对生活质量造成不利影响，并且加剧了患上抑郁症的风险。

本文将为您推荐适合各行各业，并且易于跟随的活动。这些活动旨在保持身体健康、激发动力，及缓解疫情期间所面对的压力。这些活动在家也可以做得到，无需任何特殊的运动装备，也无需太大的空间。以下是在隔离期间保持身体活跃的一些技巧：

Bersukan adalah langkah terbaik untuk kekal cergas dan sihat. Sukan memberikan manfaat kepada fizikal dan mental seperti mengurangkan lemak dalam badan, memperbaiki stamina badan, menguatkan tulang, membantu mengurangkan tekanan dan stress, memperbaiki daya tumpuan dan banyak lagi. Ketika pandemik coronavirus, aktiviti sukan adalah

terhad kerana amalan norma baharu yang memaksa kita untuk menyesuaikan dan mengamalkan penjarakan fizikal. Gim dan taman rekreasi terpaksa ditutup buat sementara waktu, menyukarkan kita untuk menjalankan senaman rutin, terutamanya aktiviti luar.

Kita digalakkan dan dinasihatkan oleh kerajaan untuk sentiasa berada di rumah bagi 'melandaikan lekuk' dan mengurangkan penyebaran Covid-19. Walau bagaimanapun, berada di rumah untuk jangka masa yang panjang akan memberikan kesan negatif kepada kesihatan fizikal dan mental kita. Kita akan sering berasa tertekan dan tidak bersemangat dalam tempoh kuarantin memandangkan kita mempunyai akses yang terhad dengan persekitaran luar, menyebabkan kesan yang buruk kepada kualiti kehidupan dan meningkatkan risiko tekanan.

Artikel ini akan mencadangkan kepada anda beberapa aktiviti berfaedah yang mudah dan sesuai untuk segenap lapisan umur. Aktiviti-aktiviti ini adalah bertujuan untuk memastikan badan anda kekal sihat, meningkatkan semangat dan membantu mengawal stress ketika berada dalam tempoh kuarantin. Aktiviti-aktiviti ini masih boleh dilakukan di rumah, tanpa sebarang peralatan khas diperlukan dan dengan ruang yang terhad. Berikut adalah beberapa panduan untuk terus aktif ketika berkuarantin:



01



02



03

01 Stand up and walk

起身步行 Berdiri dan berjalan

Nowadays we spend more time working in front of computers. However, we can still find ways to incorporate more movements into your daily activities. Get up every 30 minutes and perform simple exercises such as squats, sit-ups, brisk walking inside your house and move around while you are on a call. Be sure to maintain at least a 1-meter distance from other people and wear a mask if you decide to go outside for a walk. Remove your mask during strenuous exercises such as running and jogging and put your mask back after completing your exercise.

我们花上最多时间的不外乎就是久坐于电脑前工作，然而，我们必须设法在日常生活中保持身体活动。每30分钟起身做一些简单的运动，如深蹲、仰卧起坐，或是通话时在家里四处走动。若您决定出门散步，请务必与他人保持至少1米的社交距离并戴上口罩。此外，在做剧烈运动，如跑步或慢跑的时候，请脱下口罩，并在完成运动后将口罩戴上。

Kita sering meluangkan masa bekerja di hadapan komputer. Walau bagaimanapun, kita masih boleh mencari jalan untuk memperbanyakkan pergerakan dalam aktiviti seharian kita. Berdiri setiap 30 minit dan melakukan senaman ringan seperti mencangkung (squat), bangkit tubi, berjalan laju di dalam rumah dan bergerak ketika anda sedang membuat panggilan. Sila pastikan anda mengekalkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter dari orang lain dan memakai pelitup muka jika ingin berjalan di luar rumah. Tanggalkan pelitup muka ketika melakukan senaman berat seperti berlari dan berjoging dan pakai kembali pelitup muka setelah selesai bersenam.

02 Use everything around you as a tool

将您周围的一切当作工具 Gunakan peralatan yang ada disekeliling anda

Working out at home is perfect for those who have special equipment such as treadmill or indoor cycling bike at home. But if you don't have these workout tools, you may use whatever is available around you to exercise. You could start by doing push-ups against the wall and then progress on by performing it against the kitchen counter, coffee table, and finally on the floor. You can do weightlifting using household items such as water bottles or paint cans as a substitute for dumbbells. If you have stairs in your house, you can climb up and down the stairs several times. The most effective no equipment exercise suitable to be tried out at home are yoga, pilates, planking, and jumping.

对于那些家里有跑步机或是室内自行车等设备的的人来说，在家里运动是最好的选择。但是，如果您没有这些锻炼工具，则可以将您周围的一切当作工具进行运动。您可以选择先在墙上俯卧撑，然后继续到厨房台面、咖啡桌，而最终在地板上进行俯卧撑。您可以使用水瓶或油漆罐等代替哑铃进行举重。如果您家中有楼梯，则可以反复上下数次。最适合在家尝试的无器械运动是瑜伽，普拉提，平板支撑和跳绳。

Bersenam di rumah sesuai untuk mereka yang mempunyai peralatan khas seperti treadmill atau basikal senaman. Tetapi jika anda tidak mempunyai peralatan, anda boleh menggunakan apa sahaja yang terdapat di sekeliling anda untuk bersenam. Anda boleh mula dengan melakukan tekan tubi pada dinding dan kemudian melakukannya di ruang dapur, meja kopi dan lantai. Anda boleh mengangkat berat dengan menggunakan barangan yang berada di rumah seperti botol air atau tin cat, bagi menggantikan dumbel. Jika rumah anda mempunyai tangga, anda boleh naik dan turun tangga untuk beberapa kali. Senaman yang berkesan dan sesuai untuk dilakukan di rumah adalah yoga, pilates, plank dan melompat.

03 Performing domestic chores

执行家务 Melakukan kerja rumah

Several studies have revealed that various household chores such as vacuuming a room, scrubbing a sink, gardening, or cleaning can burn calories. In just two hours, researchers found that an individual can burn up to 600 calories by doing intense household chores. That is more than double the amount one can burn from a 5km run ^[1]. This is a great opportunity to achieve your fitness goals by doing domestic chores as a workout.

多项研究表明，收拾房间、清洗水槽、园艺和打扫等各种家务有助于消耗卡路里。研究员还发现，一个人在短短的两个小时内，单靠做繁琐的家务就可以燃烧多达600卡路里的热量，既是长跑5公里的两倍^[1]。因此，不妨尝试通过家务劳动来锻炼身体。

Beberapa kajian mendedahkan bahawa kerja rumah seperti memvakum bilik, menyalin sinki, berkebun, atau mengemas dapat membakar kalori. Dalam masa hanya 2 jam, para pengkaji mendapati seseorang individu dapat membakar sehingga 600 kalori dengan melakukan kerja rumah. Jumlah tersebut adalah dua kali ganda dari jumlah yang dapat dibakar oleh seseorang yang berlari sejauh 5km ^[1]. Ini merupakan peluang yang hebat untuk mencapai tahap kecerdasan idaman anda dengan melakukan kerja rumah sebagai satu senaman.

04 Playing with your kids

陪伴孩子玩耍 Bermain dengan anak-anak.

Have some fun with your kids. Dance together, join them in shooting baskets, run and tag, or pass the soccer ball with your kids. It helps you and your children to stay fit at home and most importantly, playing together can even help repair a strained relationship.

陪伴孩子玩耍，一起跳舞、投篮、追逐，与传球等等的亲子活动有助于让您与孩子在家中得以保持身体健康。更重要的是，陪伴孩子共度欢乐时光有助于缓解隔离期间紧张的亲子关系。

Berseronoklah bersama anak-anak anda dengan melakukan aktiviti seperti menari bersama, bermain bola keranjang, kejar-kejar atau bola sepak. Ia dapat membantu anda dan anak-anak untuk kekal sihat dan yang paling penting, dapat memperbaiki hubungan.

05 Virtual and social media fitness. 在线健身课程 Sesi kecergasan secara atas talian.

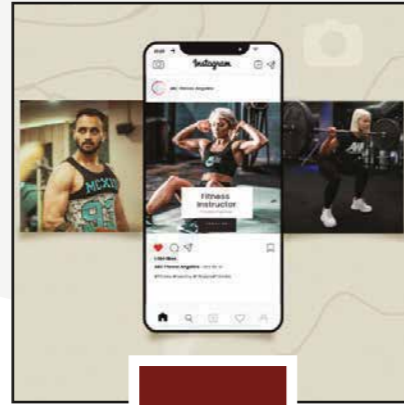
There are many free apps, YouTube and other social media such as Facebook and Instagram that offers cardiovascular workouts, strength training, and mind-body workouts like yoga. Take this opportunity to set your workout time at convenient hours, choose your favourite workout and follow your fitness instructor on social media.

目前有许多免费的应用程序, 如 YouTube, Facebook 和 Instagram 等等的社交媒体网站出现各种锻炼视频, 如心血管锻炼、力量训练和身心训练。借此机会选择自己喜欢的锻炼方式和, 并在社交媒体上关注您的健身教练。

Terdapat banyak aplikasi percuma, YouTube dan laman media sosial seperti Facebook dan Instagram yang menawarkan senaman kardiovaskular, latihan kekuatan otot, serta senaman untuk minda dan badan seperti yoga. Ambil peluang ini dengan memilih senaman kegemaran anda dan mengikuti jurulatih kecergasan anda di media sosial.



04



05

Stay physically and mentally healthy during the quarantine by exercising at your home. This could be beneficial for your health and improves your body fitness as well. For optimal health, these goals are best complemented with a nutritious diet or supplements made from nutrient-dense ingredients such as Ganoderma lucidum which may boost your immune system and will make you feel energized and active throughout the day.

疫情期间, 通过居家锻炼保持您的身心健康。适当的体育锻炼不仅有益身心, 还有助于改善您的身体健康。为达到最佳的健康状态, 必须摄取营养均衡的饮食或是营养密集的食品, 如灵芝, 它有助于增强您的免疫系统, 让您全天充满活力。在锻炼的时候, 您的身体会因为出汗而流失水分。

因此, 除了白开水以外, 您也可以选择饮用健康饮料或是蘑菇茶以帮助您补充水分和营养, 使身体迅速恢复活力。这两款饮料所含有的抗氧化剂和营养^[2], 可有效修复肌肉, 缓解疲劳并改善消化系统。

During your workout, your body will be dehydrated through sweating. Thus, rehydrating or replenishing your body with nutritious drinks or mushroom tea will help your body to recover from the workout instead of plain water due to its beneficial nutrients such as antioxidants^[2]; making it effective for muscle repair, ease fatigue, and improve digestive system.

Kekal sihat fizikal dan mental ketika berada dalam kuarantin dengan bersenam di rumah. Aktiviti ini bermanfaat kepada kesihatan anda serta dapat memperbaiki tahap kecergasan badan anda. Untuk kesihatan yang optimum, sertakan juga diet yang berkhasiat atau makanan tambahan yang dihasilkan daripada bahan-bahan yang kaya dengan nutrien seperti Ganoderma lucidum, yang boleh membantu anda kekal bertenaga dan aktif sepanjang hari.

Ketika bersenam, badan anda akan kekurangan air yang disebabkan oleh berpeluh. Oleh itu, menghidratkan dan menyegarkan semula badan anda dengan minuman yang berkhasiat atau teh cendawan akan membantu memulihkan badan anda dari keletihan bersenam selain daripada air putih kerana ianya mengandungi nutrien seperti antioksidan^[2]; menjadikan ianya berkesan untuk memulihkan otot, mengurangkan keletihan dan memperbaiki sistem pencernaan.

Reference:

1. Deccan Chronicle (2017). Burn 600 calories in 2 hours by doing these 4 household chores. Retrieved from <https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/120917/burn-600-calories-in-2-hours-by-doing-these-4-household-chores.html>

2. Sissi Wachtel-Galor, John Yuen, John A. Buswell, and Iris F. F. Benzie, Chapter 9 Ganoderma lucidum (Lingzhi or Reishi), Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects 2nd edition, 2022. NCBI



SUCCESS STORY ET D Li Joon Teck

Good Morning DXN!

Hello! I'm Li Joon Teck, from Kuching, Sarawak, Malaysia. Not long after its establishment, I joined DXN while I was studying in USM, Penang. As a newbie, I believe nothing can stop me from learning. I am committing myself to the DXN business by attending various DXN meetings. My passion with DXN persisted and remain vigorous until today.

After accomplishing my Master's Degree, I packed and went back to my hometown. I started working as a Mathematics lecturer in a private college but the salary was rather small. I then started building my DXN network by recruiting my colleagues. Things were not easy and I almost gave up. But, I know if I give up, financial and time freedom will never be mine. When I was hired by my current university more than 5 years ago, too many works and tasks were assigned to me besides teaching that had caused me to work non-stop. It is not only stressful but had resulted in my health to deteriorate too. So, I keep DXN close to my side, although many had given up. In 2020, my effort has finally paid off and I have been promoted as an Executive Triple Diamond (ETD). Now, my DXN bonus is about 2 times higher than my salary as a lecturer! My group grows exponentially in all over East Malaysia especially in Sarawak. Simplicity rules the world! I just follow the DXN system and continue sincerely helping those who want to change their lives.

For me, DXN is the right choice because no big capital is needed in order to start. We just need to learn on the product knowledge, master the skills of recruiting new distributors by using eWorld and duplicate infinitely. DXN products are effective and affordable. Marketing plan is achievable and the best in the world! So, what are you waiting for? With DXN's strength and my continuous sharing of DXN knowledge, skills and motivation, I have now helped many leaders to improve their lives. To name some, there are lorry drivers, clerks, laboratory assistants, house wives etc. If they can, why can't you? Grab this opportunity to change your life with DXN for your loved ones!

To Datuk Dr. Lim Siow Jin, DXN management staff, DXN Kuching Branch staff, DXN leaders and my team-DXN Sapu Licin™, I am grateful for your expertise and support. Last but not least, thank you very much to my wife and family who have given me endless encouragement and support in doing the DXN business!

Thank you!
See you at the top!



Tiga Eksekutif (ETD). Kini, bonus yang saya terima dari DXN adalah 2 kali ganda lebih tinggi berbanding gaji saya sebagai seorang pensyarah. Kumpulan saya kini telah berkembang dengan pesat ke seluruh Malaysia Timur, terutamanya di Sarawak. Mudah itu hebat! Saya hanya mengikuti sistem DXN dan terus membantu mereka yang mahu mengubah kehidupan mereka.

Bagi saya, DXN adalah pilihan yang tepat kerana tidak memerlukan modal yang besar untuk bermula. Kita hanya perlu mempelajari dan mengenali produk, menguasai kemahiran merekrut pendedar baharu dengan menggunakan eWorld dan melakukannya sebanyak yang mungkin. Produk DXN adalah berkesan dan mampu dimiliki. Pelan pemasarannya boleh dicapai dan terbaik di dunia! Jadi, tunggu apa lagi? Dengan kekuatan DXN dan perkongsian berterusan saya berkaitan ilmu DXN, skill dan motivasi, saya telah berjaya membantu ramai orang untuk memperbaiki kehidupan mereka. Antara mereka adalah pemandu lori, kerani, pembantu makmal, suri rumah dan ramai lagi. Jika mereka boleh, mengapa tidak anda? Rebut peluang ini dan ubah kehidupan anda bersama DXN demi yang tersayang.

Kepada Datuk Dr. Lim Siow Jin, pihak pengurusan dan kakitangan DXN, pemimpin DXN dan pasukan saya - DXN Sapu Licin™, saya amat bersyukur atas kepakaran dan sokongan anda. Akhir sekali, jutaan terima kasih saya ucapkan kepada isteri dan keluarga saya yang sentiasa memberikan saya sokongan dan dorongan sepanjang saya melakukan perniagaan DXN. Jumpa anda di puncak kejayaan!

Selamat Pagi DXN!

Hello! Nama saya Li Joon Teck, berasal dari Kuching, Sarawak, Malaysia. Tidak lama selepas penubuhan DXN, saya menyertainya ketika masih menuntut di USM, Pulau Pinang. Sebagai seorang ahli baharu, saya percaya tiada apa yang dapat menghalang saya daripada terus belajar. Saya komited dalam perniagaan DXN dengan menghadiri pelbagai perjumpaan DXN. Semangat saya dengan DXN masih kekal utuh dan membara sehingga hari ini.

Setelah menamatkan pengajian di peringkat Sarjana, saya kembali ke kampung halaman. Saya mula bekerja sebagai seorang pensyarah Matematik di sebuah kolej swasta, tetapi gajinya agak kecil. Saya kemudiannya mula membina jaringan DXN saya sendiri dengan merekrut rakan-rakan sekerja saya. Lanya tidak mudah dan saya hampir berputus asa. Tetapi, saya sedar jika saya berputus asa, saya tidak akan dapat menikmati kebebasan kewangan dan masa. Ketika saya diterima bekerja oleh universiti saya sekarang, lebih kurang 5 tahun yang lalu, tugas yang terlalu banyak selain daripada mengajar telah menyebabkan saya perlu bekerja hampir sepanjang masa. Lanya bukan sahaja memberikan tekanan, malah menyebabkan kesihatan saya terjejas. Oleh kerana itu, saya masih berpegang teguh dengan DXN, walaupun ramai yang telah berputus asa. Pada tahun 2020, segala usaha saya akhirnya membuahkan hasil dan saya telah dinaikkan pangkat ke status Berlian Berganda

早安德信

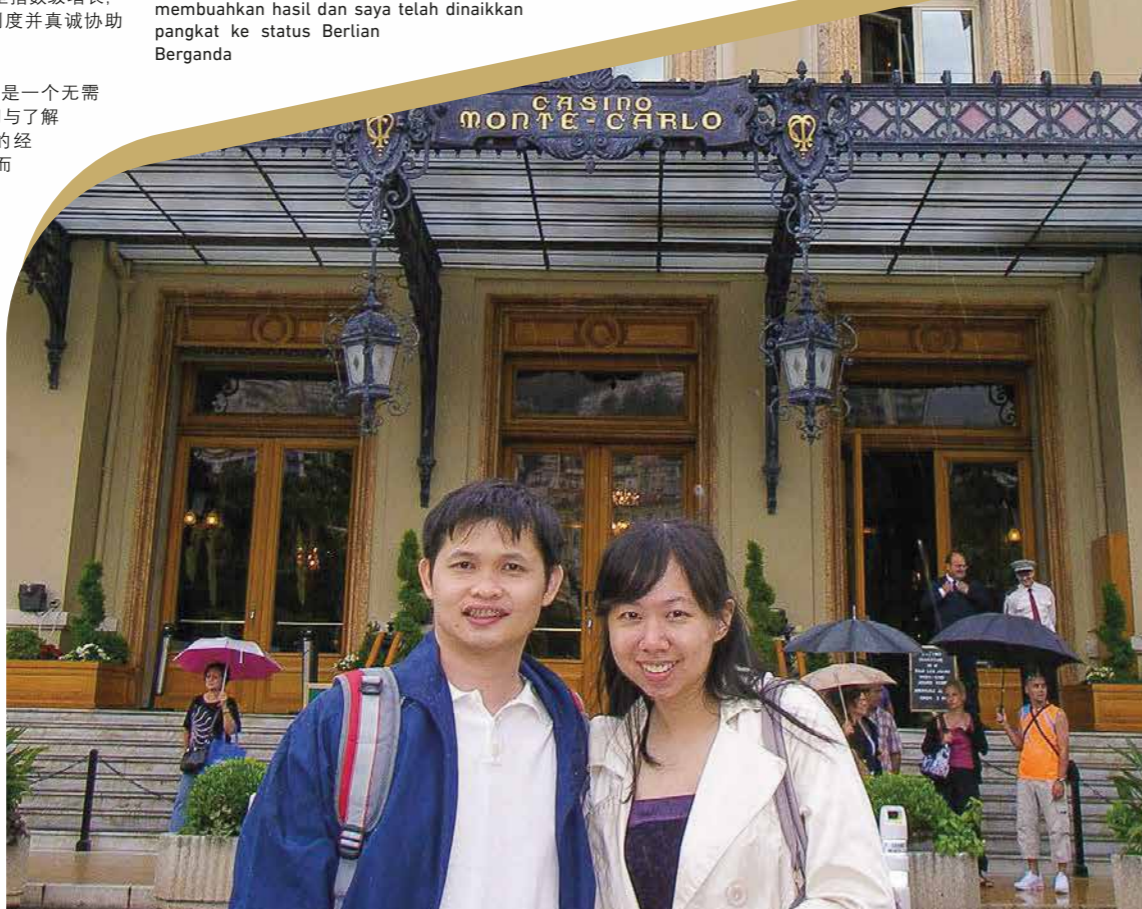
大家好! 我是李俊德, 来自马来西亚砂拉越州首府古晋。德信成立不久后, 我就就读于马来西亚理科大学的期间就加入了德信。身为新手的我, 我不断地努力学习, 积极参加各种德信会议和活动以致力于发展德信业务。我对德信业务的热忱一直持续至今。

在获得硕士学位后, 我收拾行装准备返回家乡。我开始在一所私立大学担任数学讲师, 但工资相当低。随之, 我便开始招募同事以建立德信网络。后来发现这条路并不容易, 途中也几乎都要放弃, 但我知道一旦放弃, 我就永远无法获得财务和时间的自由。大约五年前, 当我被目前的大学雇佣后, 除了教学的工作之外, 所分配给我的其它任务实在太多, 繁忙的工作量使我几乎一刻不停地工作。这不仅给我带来很大的压力, 而且还导致我的健康状况逐渐恶化。

尽管越来越多的人都放弃了, 但我仍然努力经营我的德信业务。皇天不负有心人, 我所付出的努力终于获得了回报, 我在2020年被提升至执行叁钻明星(ETD)的阶级。如今, 我在德信业务所获得的奖金大约是我讲师工资的两倍! 我的团队在东马的业绩呈指数级增长, 特别是砂拉越州。我遵循德信系统和制度并真诚协助所有梦想改变生活的人。

对我而言, 德信是明智的选择, 因为它是一个无需大资本即可入门的业务。我们只需要学习与了解产品的知识, 掌握使用e世界招募新的经销商。德信产品不仅有效, 价格合理, 而且它拥有世界上最好的营销计划! 所以, 您还在等什么呢? 由于德信的实力和我不断分享的知识、技巧和动力, 我至今已帮助了许多领导者们改变他们的人生。在此仅举几例, 其中有卡车司机、职员、实验室助理、家庭主妇等。若他们可以实现梦想, 那您还有什么理由不努力呢? 抓紧此机会, 与德信一起为您的亲人改变人生!

致拿督林孝仁博士、德信管理人员、德信古晋分行员工、德信领导者及我的团队 - DXN Sapu Licin™, 对于你们的专业知识和支持, 我感激不尽。最后, 我想在此感谢我的妻子和家人。他们在我从事德信业务中给予我无尽的鼓励和支持! 我们顶峰见!



DXN FACE MASK AND DXN ZHI HAND SANITIZER

It has been nearly a year since the start of the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) outbreak, with recorded positive cases of more than 48 million worldwide as of early November 2020. A lot of measures had been taken to curb the spreading of COVID-19 including Movement Control Order (MCO), implementation of Standard Operating Procedure (SOP), sanitation of the high-risk public areas as well as enforcement of mandatory use of face mask in crowded areas and public places.

新型冠状病毒 (COVID-19) 肆虐全球已过 1 年。截至 2020 年 11 月, 全球新冠确诊病例累计已经超过 4800 万宗。政府为控制疫情蔓延采取了多项有效措施进行应对, 包括行动管制令 (MCO)、防疫标准作业程序 (SOP)、强制民众在高风险地区 and 人群聚集的公共场所佩戴口罩。

Setelah lebih setahun sejak wabak Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) bermula, kes positif yang direkodkan di seluruh dunia adalah melebihi 48 juta sehingga awal November 2020. Pelbagai langkah telah dijalankan bagi mencegah penularan COVID-19 termasuklah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), pelaksanaan Prosedur Operasi Standard (SOP), proses sanitasi awam di kawasan yang berisiko tinggi dan juga pelaksanaan penggunaan pelitup muka secara mandatori di kawasan sesak dan kawasan awam.

COVID-19 是一种由冠状病毒引起的呼吸道疾病。该病毒通过患者在咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫进行传播。有鉴于此, 马来西亚卫生部 (MOH) 建议民众遵守以下防疫措施: -

COVID-19 adalah penyakit berjangkit yang berpunca daripada koronavirus yang menjangkiti saluran pernafasan. Koronavirus boleh disebarkan oleh seorang individu kepada individu yang lain melalui cecair pernafasan yang dihasilkan apabila seseorang individu yang telah dijangkiti batuk atau bersin. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) acapkali menasihati orang awam agar sentiasa mematuhi langkah-langkah pencegahan seperti berikut:-

KILLING CORONAVIRUS COVID-19



CORONAVIRUS PREVENTION TIPS



Wearing face masks in public and crowded places

在人群聚集的公共场所佩戴口罩

Memakai pelitup muka di kawasan awam dan tempat sesak.



Maintain good personal hygiene, regularly washing hands with soap and water

保持良好的个人卫生, 勤用肥皂和水清洗双手

Menjaga kebersihan diri dengan baik, sentiasa mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air.



Practice safe physical distancing of at least 1 meter away from others

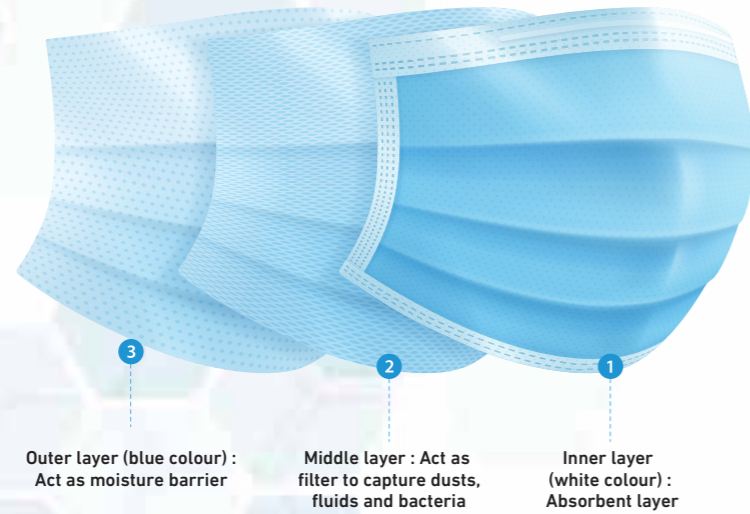
与他人保持至少1米以上的社交距离

Mengamalkan penjarakan fizikal yang selamat sekurang-kurangnya 1 meter dari orang lain.

DXN has introduced DXN Face Mask and DXN Zhi Hand Sanitizer as an initiative to join the movement to control the spread of COVID-19. 德信为防疫行动贡献一份力量, 特别推出德信口罩及德信免洗杀菌搓手液。

DXN memperkenalkan Pelitup Muka DXN dan DXN Zhi Hand Sanitizer sebagai salah satu inisiatif bagi mengawal penularan COVID-19.

3 ply disposable face mask
 一次性三层防护口罩
Pelutup muka pakai buang 3 lapis



≥ 95% Bacterial Filtration Efficiency
 细菌过滤效率达至 ≥95%
≥ 95% Kecekapan Penapisan Bakteria

Comfortable earloop
 舒适的弹性耳挂
Gegelung telinga yang selesa

Soft metal nose piece to ensure secure fit.
 金属鼻夹设计让佩戴时更贴合面部
Kepingan logam yang lembut untuk memastikan ianya muat dan selamat

Multilayer folding design for comfortable breathing.
 折叠式设计使呼吸更舒畅
Direka dengan beberapa lapisan berlipat untuk memudahkan pernafasan.

For symptomatic individual, face masks prevent large droplets of bodily fluids that may contain viruses or other germs from escaping via nose and mouth. In contrary for healthy person, face masks protect against splashes and sprays from other people, such as those from sneezes and coughs.
 出现症状者配戴口罩可有效防止含有病毒的飞沫从口鼻传播。而对于一般民众，配戴口罩则可以阻挡他人在打喷嚏及咳嗽时所散播的飞沫。
 Bagi individu yang bergejala, penggunaan pelutup muka dapat mencegah cecair badan yang mungkin mengandungi virus atau kuman daripada tersebar keluar melalui hidung dan mulut. Sebaliknya, bagi mereka yang sihat, pelutup muka membantu menghindari cecair yang dihasilkan oleh orang lain, seperti bersin dan batuk.

Gel-based alcohol hand sanitizer
 酒精凝胶免洗杀菌搓手液
Cecair pembasmi kuman berasaskan gel

Key ingredients : Alcohol denat, Ganoderma lucidum extract, Aloe barbadensis extract
 主要成分: 酒精、灵芝提取物、芦荟提取物
Bahan-bahan : Alcohol denat, ekstrak Ganoderma lucidum, ekstrak Aloe barbadensis

75% alcohol content
 75%酒精成份
75% kandungan alkohol

Fragrance Free
 不含香精
Tanpa pewangi

Kills 99.9% germs.
 杀死99.9%的细菌
Membunuh 99.9% kuman.

Rinse-free and non-sticky
 无需冲洗，速干不粘手
Tidak perlu dibilas dan tidak melekit



If soap and water are not readily available, using an alcohol-based hand sanitizer is one of the most important steps you can take to avoid getting sick and spreading germs to those around you.

如果没有现成的肥皂和水，使用含酒精搓手液便是保护自己和其他人免受病毒感染的关键防疫措施。

Jika tiada sabun dan air, gunakan cecair pembasmi kuman berasaskan alkohol yang merupakan salah satu daripada langkah terpenting bagi mengelakkan anda daripada jatuh sakit dan menyebarkan kuman kepada mereka yang berdekatan dengan anda.

Besides wearing face mask and using alcohol hand sanitizer, physical distancing also plays an important role to protect us from the virus. If we all do our part and physical distance ourselves, we can help to slow the spread of this disease.

除了佩戴口罩及使用含酒精的搓手液，社交距离亦是防止病毒传播的重要措施。如果大家都能保持社交距离，绝对有助于延缓疫情扩散。

Selain daripada memakai pelutup muka dan menggunakan cecair pembasmi kuman beralkohol, menjaga jarak fizikal juga berperanan dalam melindungi kita daripada virus tersebut. Jika kita melakukan bahagian kita dan menjaga jarak fizikal, kita akan dapat membantu mengurangkan penularan wabak ini.

Please keep in mind to always wear face mask, practise safe physical distancing and use hand sanitizer during your visit to DXN Branch, groceries shopping and where ever you go.

当您前往德信分行、超市购物或其他公共场所时，请务必带上口罩及保持安全距离和使用含酒精的搓手液。

Sentiasa beringat untuk memakai pelutup muka, mengamalkan jarak fizikal yang selamat dan menggunakan cecair pembasmi kuman semasa anda mengunjungi cawangan DXN, semasa membeli barang keperluan atau ke mana sahaja anda pergi.

MARIA OLMOS & ALVARO MEJIA



BOLIVIAN Crown Ambassador

“ Good Morning!

We are María Olmos and Alvaro Mejia, one of the DXN Crown Ambassadors. We came from families where being professional is the most important thing and we are grateful for every effort our parents made for our education.

In 2006, we learnt about the direct selling system and saw the opportunity to apply what we have learnt into the entrepreneurial field. We also learnt that not all direct selling system are real and that on many occasions, our appearance really matters.

With a son, debts, without a house and a car, but without losing the dream of being an independent entrepreneur, we decided to open our catering company. We were very happy to have our own business, hoping that our life would improve and get much better.

We firmly believed that if you keep on dreaming and your dreams are big, God will put new opportunities on your way. In March 2011, through a client and a delicious cup of coffee, DXN came into our life.

Our experience with DXN products was fascinating. We have improved our mental and physical health. We have also managed to control our weight that we have gained due to the catering business conducted. With DXN we saw a very simple opportunity to develop customers, and find business partners without the need to make large investments.

We decided to do DXN seriously and professionally by applying all the knowledge acquired. With the discipline of a traditional business, we focus on education and train interested individuals to be a professional distributors in DXN with daily, weekly, monthly, quarterly events.

We have some small capital to bring products from Peru because DXN was still not established in Bolivia at that time. For one year, we maintained the business only with direct sales profits, and with people who dreamed with us.

Today, seeing these people who dreamed and worked in a committed way with us, living their dreams with cars, houses, opportunities to travel around the world with their families is the greatest satisfaction that DXN has given us.

Thank you God, thank you Datuk Dr. Lim and our powerful team for trusting in this wonderful life project. This is only the beginning. Now we are in 15th position in the DSN Global 100: The Top Direct Selling Companies in the World by Direct Selling News (DSN), we are sure that working professionally as a team and with a vision, we will take this wonderful company to the position it deserves: DXN number 1 in the world.

早安德信!

我们是德信的皇冠大使 María Olmos 和 Alvaro Mejia。我们来自一个极为重视教育的家庭，因此对于父母为培育我们而付出的一切努力，我们深表感谢。

2006年,我们开始接触与了解直销系统,并且发现这是一个学以致用的好机会。我们可以将所学到的知识运用到创业当中。此外,我们也发现并非所有直销系统都是可靠的,而且在很多情况下,人的外表形象往往会起着潜移默化的微妙作用。

我们育有一名儿子,但没房没车,而且还背负着沉重的债务。尽管路途坎坷难行,我们却从未放弃追逐成为企业家的梦想。于是,我们决定开设一家餐饮公司。那时候的我们感到非常高兴,因为能够拥有属于自己的事业,也希望能因此改善我们的生活,过上更好的日子。

我们总是坚信着,梦想不抛弃苦心追求的人,只要不停止追求,上帝会给予我们实现梦想的机会。2011年3月,偶然通过一位顾客,得以尝上一杯香滑可口的咖啡,德信就此走进我们的生活,开启我们的精彩人生。

德信产品为我们带来很多神奇的见证,不仅改善了我们身心健康,亦帮助我们成功控制因经营自家餐饮业而日益增加的体重。除此之外,德信也为我们提供了良好的发展机会,无需大量投资即可轻松扩大客户群和寻找业务伙伴。

因此,我们决定充分运用所学的知识开展德信直销业务。秉承传统业务的理念,我们专注于每天,每周,每月或每季度的活动中共享知识并且培训有志于成为德信专业经销商的人士。

由于当时德信尚未成立于玻利维亚,所以我们一开始是以小资本从秘鲁引进德信产品。然而这一年来,我们与怀有同样梦想的同伴们,仅通过直销业务所获得的利润来维持业务。

如今,那些曾经与我们一起追逐梦想的同伴们也一一实现了他们的梦想,拥有着属于自己的汽车,房屋和带着家人一起环游世界,然而,这一切都是德信赐予我们最大的福气。衷心感谢上帝和林孝仁博士,还有我们强大团队给予这项美好人生计划的信任。然而,这仅仅只是一个开始。德信目前在世界直销新闻(DSN)的《DSN100强:全球最大直销公司》排行榜中,被选为排行全球第15位。因此,凭借着我们专业的团队精神和远见卓识,我们一定会把这家出色的公司带到最高峰:成为世界第一。



Selamat Pagi DXN!

Kami adalah María Olmos dan Alvaro Mejia, salah satu pasangan Duta Mahkota DXN. Kami berasal daripada keluarga yang mementingkan profesionalisme, dan kami amat bersyukur atas setiap usaha yang telah dilakukan oleh ibu bapa kami demi pendidikan.

Pada tahun 2006, kami mempelajari mengenai sistem jualan langsung dan nampak peluang untuk mengaplikasikan apa yang telah kami pelajari dalam bidang keusahawanan. Kami juga mempelajari bahawa bukan semua sistem jualan langsung boleh dipercayai dan dalam kebanyakan keadaan, penampilan seseorang individu sangat penting.

Dengan hanya mempunyai seorang anak lelaki dan hutang, tanpa rumah dan kereta, tetapi masih mempunyai impian untuk menjadi seorang usahawan, kami mengambil keputusan untuk membuka perniagaan catering sendiri. Kami sangat gembira mempunyai pelanggan sendiri, mengharapakan agar kehidupan kami akan menjadi lebih baik.

Kami percaya bahawa jika anda mempunyai impian dan impian anda besar, Tuhan akan memberikan peluang yang lebih baik kepada anda. Pada Mac 2011, melalui seorang pelanggan dan secawan kopi yang enak, DXN muncul dalam kehidupan kami.

Pengalaman kami dengan DXN amat menarik. Kami telah memperbaiki kesihatan mental dan fizikal. Kami juga telah berjaya mengawal berat badan kami, yang bertambah ketika menjalankan perniagaan catering. Dengan DXN, kami berpeluang mengembangkan jaringan pelanggan kami dan mendapat rakan perniagaan tanpa perlu melakukan pelaburan yang besar.

Kami telah mengambil keputusan untuk melakukan perniagaan DXN secara serius dan profesional dengan mengaplikasikan segala ilmu yang telah diperolehi. Dengan penerapan disiplin dari perniagaan tradisional, kami fokus dalam berkongsi ilmu dan melatih mereka yang berminat untuk menjadi pengedar DXN dengan aktiviti secara harian, mingguan, bulanan dan setiap suku tahun.

Kami mempunyai sedikit modal untuk membawa masuk produk dari Peru memandangkan DXN masih belum lagi ditubuhkan di Bolivia ketika itu. Selama satu tahun, kami menjalankan perniagaan kami dengan keuntungan jualan langsung, bersama-sama mereka yang mempunyai impian seperti kami.

Hari ini, menyaksikan mereka yang mempunyai impian dan berusaha bersama-sama dengan kami pada suatu masa dahulu dan kini dapat mencapai impian mereka untuk memiliki kereta, rumah, peluang untuk melancong ke seluruh dunia bersama keluarga merupakan kepuasan yang paling hebat yang telah DXN berikan kepada kami.

Kami amat bersyukur kepada Tuhan, Dr. Lim dan pasukan kami yang hebat kerana dipercayai projek hebat yang mengubah kehidupan ini. Berada di kedudukan ke-15 dalam 100 Global DSN: Syarikat Jualan Langsung Terbesar di Dunia oleh Direct Selling News (DSN), kami yakin bahawa bekerja dalam satu pasukan secara profesional dan mempunyai visi akan memperbaiki kedudukan syarikat ini, ke kedudukan yang lebih baik, iaitu nombor 1 di dunia.



Get **connected** with our beloved DXN founder on

FACEBOOK

Follow



DATUK DR. LIM SIOW JIN

page for more knowledge sharing sessions.

One World One Market



SCAN HERE



Chinese New Year Special Pack

DXN Spirunanas & Lingzhi Pineapple Cake



Calendar 2021

Happy Chinese New Year

| JANUARY | | | | | | | FEBRUARY | | | | | | | MARCH | | | | | | | APRIL | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|--|--|---|---|---|---|
| S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | | | | | | |
| | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | | | | | | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MAY | | | | | | | JUNE | | | | | | | JULY | | | | | | | AUGUST | | | | | | | | | | | | |
| S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | | | | | | |
| | | | | | | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SEPTEMBER | | | | | | | OCTOBER | | | | | | | NOVEMBER | | | | | | | DECEMBER | | | | | | | | | | | | |
| S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | S | M | T | W | T | F | S | | | | | | |
| | | | | | | 1 | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



1st Jan - 31st Dec 2021

大阪 **TSI 2022** OSAKA Japan

QSA
195,000
POINTS



DXN Marketing Sdn. Bhd. 199301029165 (283904-P) (AJL 93432) (A Wholly Owned Subsidiary By DXN Holdings Berhad)
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>