



# DIAMOND News

E-BULLETIN April 2022

## Apakah Anda Tahu tentang **DI4LIFE ...?**

Oleh : **HENRY BINTANG SINAMBELA** (General Manager DI4LIFE)



Mari kita cari tahu dan semakin kenal dengan terobosan program hebat ini, yang di rancang untuk mendukung kesuksesan Bapak/ Ibu di Bisnis Diamond Interest Indonesia.

**DI = Diamond Interest**  
**4 = Four (empat) atau For (untuk)**  
**LIFE = Hidup/ Kehidupan.**

DI4LIFE berarti Diamond Interest For Life / Diamond Interest untuk Kehidupan. Apa yang menjadi kebutuhan Hidup kita yang bisa kita dapatkan bersama di Bisnis DI4LIFE ? yaitu SUKSES dari **4 Segi Kehidupan, yaitu :**

- 1) Sukses Kesehatan
- 2) Sukses Finansial
- 3) Kebebasan Waktu
- 4) Berbagi berkat kepada sesama/ membantu sesama.

**Dan ada 4 Langkah Sukses di Bisnis DI4LIFE :**

- 1) Miliki Impian
- 2) Pakai Produk
- 3) Presentasi
- 4) Gunakan Alat (Pertemuan, Buku Positif, Video/ Audio Motivasi dan Inspirasi)

**Ada 4 Pilar Perusahaan, yaitu :**

- 1) Produk yang diproduksi dari Pabrik sendiri, standart cGMP, cGLP, ISO, Sertifikat Halal, BPOM, Ijin KEMENTAN RI, variasi banyak, kebutuhan orang banyak, bermanfaat, bermutu, teruji dan terbukti dan harga sesuai/ kompetitif.
- 2) Managemen yg Profesional/ pengalaman puluhan tahun di Dunia Network, Solid, Komitmen dan ber integritas.
- 3) Marketing Plan yang mudah, simple, menguntungkan, cepat, besar tanpa batas, Adil dan bertahan jangka panjang. Didukung teknologi canggih system online, real time.
- 4) Tersedia support system sebagai sarana untuk pelatihan, motivasi, peningkatan skill utk semua Mitra.

Posisi Puncak atau penghasilan maksimal bisa didapat dengan hanya membangun **4 Jalur Bisnis**. Ayo mari mulai bangun jaringan bisnis Anda, karena **1 Jalur saja bisnis anda berkembang sudah bisa dapat Income, 2 Jalur dapat income besar, 3 Jalur dapat Income lebih besar, 4 Jalur dapat income sangat besar / tidak terbatas.**

Untuk Bisa meraih sukses di 4 Segi Kehidupan diatas, maka mulailah dengan hal yang pasti bisa Anda lakukan, yaitu Bergabung menjadi **Mitra usaha DI4LIFE** !. Setelah bergabung pakai lebih dahulu atau konsumsi produknya, setelah itu ajak 4 Orang Sahabat atau Keluarga Anda bergabung menjadi Mitra DI4LIFE untuk pakai produk atau mengkonsumsinya, ajari juga ke 4 Orang tersebut melakukan hal yang sama untuk mengajak 4 Orang keluarga atau sahabatnya, demikian seterusnya...

Pandemi Covid 19 selama 2020 s/d akhir Tahun 2021, atau Tantangan dan Masalah apapun yang menghadang, DI4LIFE dan para Mitranya tetap menemukan cara untuk Maju, tetap melangkah, pantang menyerah, semakin Inovatif dan kreatif..!!

Melalui Kegiatan Training dan Seminar Zoom Online, ZoomBar, sosialisasi langsung didaerah yang zona Hijau Covid 19 dengan Prokes dan lain-lain ..



Bagi Bapak/ Ibu yang sudah ikut program ini, kami ucapkan Terimakasih dan selamat bergabung dan Bagi yang belum bergabung, mari bergabung dengan segera. **Sukses hanya dimiliki oleh orang yang tidak pernah menyerah di tempat dan usaha yang tepat !** Diamond Interest adalah pilihan Anda yang sangat Tepat!



# BERI NILAI TAMBAH, UNTUK HASIL LEBIH

Oleh : **Luat Long** (Support & Training Manager)

Jika ingin meraih kesuksesan dalam bisnis Network Marketing, jangan pernah lupa untuk memberikan nilai tambah. Nilai tambah inilah yang membuat seorang Network Builder (pembangun jaringan) mempunyai jaringan besar yang maju, berkembang, dilirik orang, mendapatkan perhatian lebih dari orang lain di industri ini, bahkan akhirnya memcapai jaringan yang kuat.

Untuk dapat memahami apa itu nilai tambah, dapat kita ambil sebagai contoh bisnis kopi. Coba Anda bayangkan kopi bubuk yang biasa anda kenal sehari – hari. Kalau dijual eceran per kilogram memang sudah bisa dapat untung, akan tetapi kalau kopi tersebut anda berikan nilai tambah dengan anda jadikan kopi instan dan anda kemas dalam bentuk sachet, maka keuntungan yang akan anda dapatkan semakin besar. Lalu bila anda berikan lagi nilai tambah dan diolah untuk menjadi kopi berkualitas dengan pemasaran di hotel – hotel berbintang, tentu harganya akan menjadi jauh lebih mahal. Fakta yang nyata tentang hal ini adalah apa yang dilakukan secara brilyan oleh kedai kopi starbucks memberikan nilai tambah bagi kedai kopinya sehingga berbeda dari kedai kopi rata-rata.

Sebagai seorang Network Builder anda harus bisa memberikan nilai tambah kepada pelanggan anda, konsumen anda, mitra bisnis Anda atau siapapun juga. Baik dengan menawarkan produk dengan kualitas the best, pelayanan sepenuh hati, dan keunikan yang tidak di dapatkan di produk atau jasa yang lain. Itulah nilai tambah yang perlu Anda cari, gali dan tawarkan kalau Anda mau mendapatkan keuntungan yang super wow. Bagaimana caranya ??? **Bekerjalah lebih dari apa yang Anda dapatkan hari ini. Miliki ide, kreativitas, semangat juara, mental fight yang lebih produktif 2 atau 3 kali dari Network Builder rata – rata.** Inilah nilai tambah yang akan meningkatkan harga jual diri Anda di market yang kompetitif. Sudahkah memberikan nilai tambah bagi bisnis Diamond interest Anda ??? Kalau belum mulai pikirkan sekarang juga untuk memberi nilai tambah, karena bisa jadi apa yang anda harapkan selama ini dari bisnis Diamond Interest belum tercapai karena belum bertindak untuk memberi nilai tambah itu sendiri.

Sebagai pelatih, saya punya saran untuk Anda, coba berikan Nilai Tambah pada orang-orang dalam Tim seperti dibawah ini :

#### • **Menghormati Mitra Bisnis**

Mitra yang memberi nilai tambah terhadap jaringan bisnis melakukannya dengan menghargai kolega timnya. Ia tidak meremehkan kolega bisnisnya atau cemburu dan pilih-pilih. Ia mengerti bahwa sebesar apa jaringannya ditentukan juga oleh seberapa baik ia membantu mitra satu timnya dengan baik juga. Misalnya, Upline tidak bisa benar-benar sukses dalam membangun jaringan bila ia tidak menghormati Downline atau sebaliknya.

#### • **Meningkatkan Kualitas Mitra**

Meningkatkan kualitas merupakan semangat sejati dari mengembangkan orang-orang dalam tim. Downline yang memberi nilai tambah menemukan cara untuk membantu downline lain meningkatkan kemampuan dan memperbaiki kinerja mereka. Misalnya, Sponsor mengedukasi Downline yang belum bisa melakukan presentasi atau follow-up bisnis menjadi bisa swapresentasi atau swafollow-up, dampaknya bagi volume jaringan yang semakin besar.

#### • **Terus Meningkatkan Kualitas Diri**

Terus belajar untuk meningkatkan kualitas diri itu bermanfaat. Manfaat pertama adalah bagi dirinya sendiri. Manfaat kedua adalah agar ia dimudahkan dalam membantu Mitra lain. Prinsipnya adalah "kita tidak bisa memberikan sesuatu yang tidak kita miliki". Upline dan Downline yang terus belajar, misalnya, akan bisa membantu memberikan prospek yang lebih berkualitas pada perkembangan Network Marketingnya.

So, akhirnya semangat membuat nilai tambah pada diri, usaha & orang-orang yang menaruh harap kepada Anda. Selamat mencoba. **SAMPAI JUMPA DIPANGGUNG JUARA DIAMOND INTEREST.** ( Luat Long ).





# Penyakit JANTUNG KORONER

Oleh : **dr. Zen Djaja** (Konsultan Medis DII)



## Profil jantung kita (Posisi Fungsi dan bekerjanya)

Kedudukan jantung ada di dalam rongga dada, merupakan satu organ yang terdiri dari otot, katup dan pembuluh darah.

Otot berfungsi sebagai pompa. Yang dipompakan adalah darah, agar dapat mengalir ke seluruh bagian dari tubuh tanpa terkecuali.



Kerja jantung sungguh banyak dan berat. Jantung berdenyut, sebanyak kurang lebih 100.000 X/hari, dan ini bukan angka yang direkayasa, melainkan dapat dihitung secara nyata. Kalau 1 hari = 24jam, 1 jam = 60 menit dan 1 menit jantung berdenyut sebanyak 72 kali, maka dalam satu hari jantung akan berdenyut sebanyak 24 X 60 X 72 = 103.680 kali. Ini sungguh satu kerja yang berat, untuk sebuah jantung yang besarnya hanya sekepal tinju manusia sang pemilik jantung.

## Kebutuhan Utama Jantung

Lalu apa yang dibutuhkan untuk satu kerja yang cukup berat ini ? Bayangkan ketika anda pergi untuk berlari, mencangkul tanah di halaman rumah atau melakukan kegiatan2 lain apapun, tentunya juga menggunakan otot-otot yang ada pada bagian tubuh kita bukan ?

Untuk kegiatan2 tersebut **otot butuh oksigen**, dan ketika selesai berkegiatan, apa yang dirasakan kemudian ? tentunya akan bernapas dalam untuk memperoleh udara, bahkan bernapas cepat, "**Terengah-engah**". Intinya adalah pasti **bernapas dalam** dan **cepat**, dengan alasan karena otot yang digunakan, mengalami kelelahan dan karenanya itu butuh oksigen untuk melakukan pemulihan. **JADI DISINI KALIMAT KUNCINYA ADALAH "BUTUH OKSIGEN"**.

Demikian otot jantung yang kita miliki, tidak berbeda. Jadi bayangkan dan renungkan bahwa jantung yang fungsinya memompakan darah keseluruh tubuh tanpa boleh berhenti sesaatpun, maka dengan demikian suplai oksigen ke otot jantung harusnya juga tidak boleh terputus dan atau tanpa batas "**UNLIMITED**". (sebagai kata kunci kedua). Jadi : "**OTOT JANTUNG BUTUH OKSIGEN UNLIMITED**".

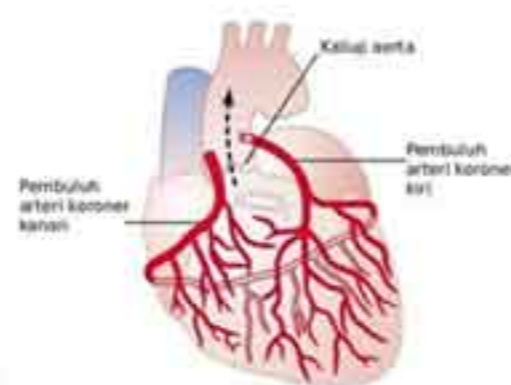
Karena otot jantung butuh oksigen dengan tanpa batas, dan perolehannya tidak bisa secara langsung diambil dari dalam jantung, maka dibutuhkannya "**PEMBULUH DARAH**" yang mengalirkan darah dari jantung menuju otot jantung.

Suplai oksigen yang diperoleh otot jantung adalah dari darah yang dipompakan melalui pembuluh darah yang namanya **Arteri Koronaria**.

Mengapa harus melalui pembuluh darah, padahal jantung itu adalah organ pemompa darah, bukankah darah dapat langsung digunakan oleh jantung ? . Darah yang ada di dalam jantung yang akan dipompakan ke seluruh tubuh memang tidak dapat digunakan oleh jantung secara langsung, karena darah yang kental, yang mengandung materi sel darah dan lain-lain, tidak dapat menembus langsung ke dalam otot jantung yang sedemikian tebal. Atas dasar kenyataan inilah maka harus ada sistem khusus, yaitu melalui pembuluh darah, yang tersusun dan terbentuk seperti percabangan2 yang membentuk jaring kapiler, dan inilah yang mampu menembus ke dalam

sel-jaringan otot jantung. Jadi arteri koronaria, adalah pembuluh darah yang keluar dari aorta menyusuri bagian luar dinding otot jantung, ada yang menyusuri ke bagian depan jantung dan ada cabang yang menyusuri ke bagian belakang jantung, kemudian akan bercabang-cabang lagi yaitu menuju ke arah bagian kanan jantung dan bagian kiri jantung dan seterusnya.

Cabang2 pembuluh darah koronaria ini, akan menyusuri dan memenuhi seluruh bagian permukaan otot jantung, kemudian akan bercabang-cabang lagi sampai pada bagian yang terkecil yaitu pembuluh kapiler, dan kapiler darah inilah yang kemudian menembus masuk dan menyatu ke dalam jaringan sampai kepada sel otot jantung. Sehingga darah dapat sampai, kepada setiap sel otot jantung untuk memenuhi kebutuhan akan oksigen, energi/gizi yang menjadi kebutuhan pokok otot jantung guna menjalankan kegiatan/kerja fungsinya dengan tanpa lelah dan uniknya adalah tidak perlu istirahat.

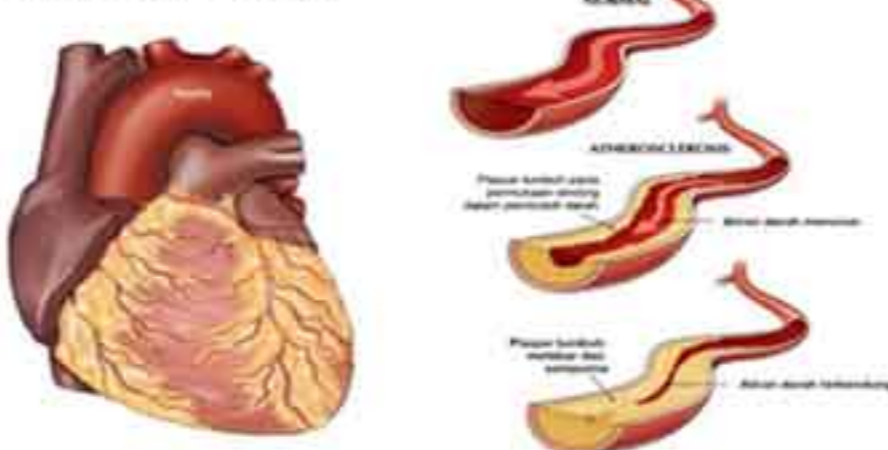


## Kendala, yang kemudian menjadi penyakit

Kendala pada arteri/pembuluh darah koronaria menjadi salah satu masalah di dalam kelangsungan aliran darah sebagai suplai utama oksigen ke dalam jaringan – sel otot jantung. Kendala tersebut adalah : "**PENYUMBATAN PEMBULUH DARAH**". Tentu sebelum terjadi penyumbatan, maka lebih dahulu terjadi **PENYEMPITAN**. Penyempitan pembuluh darah Koronaria, sama seperti pembuluh darah lainnya yang pada umumnya juga bisa terjadi, seperti **penyempitan** pembuluh darah ke otak misalnya. 2 hal terjadinya penyempitan pembuluh darah adalah :

1. Dari faktor pembuluh darahnya yang mengalami kekakuan/pengerasan disebut dengan **Atherosclerosis**.
2. Faktor dari dalam pembuluh darah, yaitu terbentuknya endapan yang melekat pada dinding dalam pembuluh darah disebut dengan **Plaque**

## ATHEROSCLEROSIS



Kedua faktor tersebut di atas berjalan berbanding lurus, sehingga membuat pembuluh darah menjadi semakin buruk keadaannya sebagai saluran darah yang sangat dibutuhkan untuk suplai darah. Belum lagi faktor usia dan penyakit penyerta lainnya, seperti Kencing manis, Obesitas, Tekanan darah tinggi, LDL-Kolesterol darah di atas normal dan sebagainya.

Sejumlah akibat yang mungkin dapat terjadi akibat terjadinya penyempitan/penyumbatan pembuluh darah (**Koronaria**) antara lain adalah :

- 1) Aliran darah menjadi tidak lancar,
- 2) Suplai oksigen menjadi terlambat,
- 3) Otot jantung mulai kekurangan oksigen,
- 4) Otot jantung menjadi lemah,
- 5) Fungsi kerja jantung menurun (tidak optimal),
- 6) Terjadi kematian otot jantung, (**MYOCARD INFARK**)

**MyoCard Infark (MCI)**, yang berat dapat mengakibatkan "**Serangan Jantung**" dan sampai **KEMATIAN**.

## Upaya pencegahan yang perlu diperhatikan dan dilakukan

Penggunaan **Ginkobiloba** bersama dengan **Grape seed tablet** menjadi penting untuk mencegah terjadinya **Miokard infark**.



**Ginkobiloba**, adalah herbal yang digunakan sebagai makanan kesehatan/suplemen, berkhasiat sebagai pengencer darah. Dan bukan itu saja, Ginkobiloba juga berkhasiat menurunkan percepatan pembentukan "Plaque" di dalam/pada dinding dalam pembuluh darah. Juga memiliki antioksidan yang mampu menjaga agar pembuluh darah tidak cepat

kehilangan kelenturannya, terutama akibat meningkatnya usia.

**Grape seed**, yang dikenal sebagai biji anggur, hampir tidak dapat dipercaya kalau bisa dikonsumsi, tetapi berkat kemajuan teknologi, maka kandungan biji anggur yang istimewa ini dapat diekstrak dan kemudian ekstrak kandungannya yang kaya akan vitamin dan mineral serta anti-oksidan kompleks berupa OPC, ternyata berkhasiat untuk menjaga agar komponen jantung (**Otot – Katup – Pembuluh darah**) tetap terpelihara baik kekuatannya – Fungsinya dan terhindar dari radikal bebas yang dapat merusak.

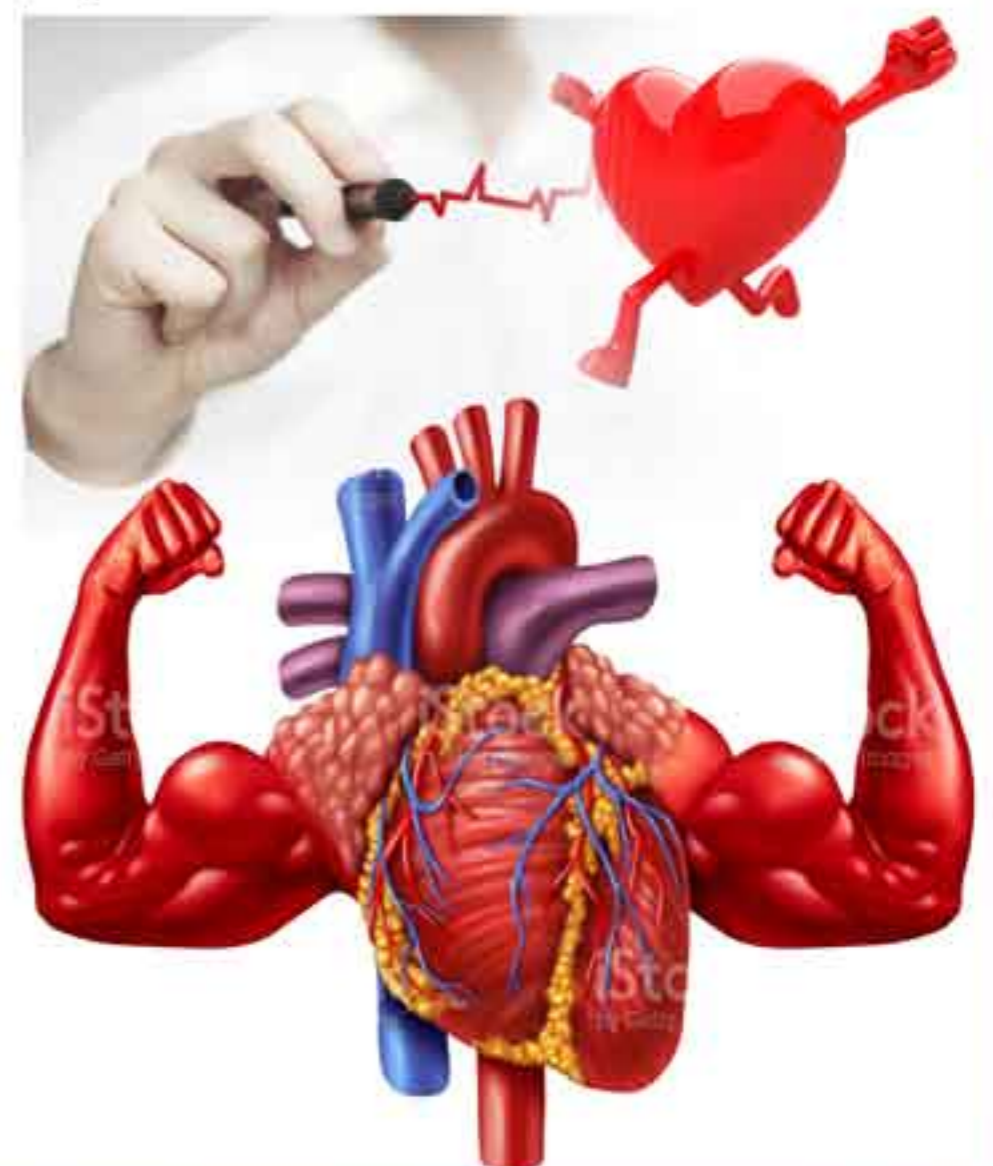


## KESIMPULAN

Penyakit jantung, tidak dapat disembuhkan karena merupakan satu jenis penyakit "**DEGENERASI**" yang ketika sudah terjadi penurunan fungsi, maka akan terus mengalami penurunan. Upaya terbaik adalah "**MENCEGAH**" terjadinya serangan atau teridapnya penyakit jantung. Bahwa terjadi penurunan secara alami karena usia, adalah juga sebuah proses Degenerasi, tetapi bukan "**Penyakit Degenerasi**".

Menjaga jantung, dengan mencegah terjadinya serangan jantung sedini mungkin adalah tindakan bijak dan merupakan bagian terpenting dalam hidup.

Atur pola hidup – pola makan – pola pikir – dan lingkungan adalah awal dari sebuah Pencegahan sakit – penyakit.







# Tips Kesehatan Dalam Puasa Ramadhan

Oleh : **dr. Imelda Margaretha** (Konsultan Medis DII)

Ketika memasuki bulan Ramadan, umat muslim menunaikan ibadah puasa setiap hari selama satu bulan penuh yang dimulai dari waktu selesai sahur di pagi hari sampai waktu berbuka puasa saat tenggelamnya matahari. Agar puasa dapat berjalan lancar tanpa menimbulkan gangguan kesehatan maka dianjurkan pada saat sedang berpuasa Ramadhan perlu diterapkan perilaku pola makan sehat. Selama berpuasa kebutuhan cairan dan nutrisi tubuh harus tetap terpenuhi seperti pada hari-hari biasa di luar periode puasa Ramadhan, hanya waktu mengkonsumsinya saja yang diatur pada saat sahur dan pada saat berbuka puasa. Pola makan sehat selama puasa Ramadhan berpedoman pada 3 hal, yaitu:

1. Jenis makanan dan keseimbangan nutrisi yang diasup saat sahur,
2. Jenis minuman dan pemenuhan hidrasinya untuk tubuh,
3. Jenis makanan dan keseimbangan nutrisi yang diasup saat berbuka puasa.

Pada saat sahur di pagi hari umat muslim harus memilih makanan yang tepat. Makanan yang dipilih haruslah makanan yang dapat menunjang tubuh kita supaya dapat melaksanakan aktivitas harian. Cobalah untuk melengkapi menu sahur dengan jenis makanan yang mengandung Karbohidrat Kompleks yang biasanya bersumber dari makanan pokok kita, seperti: nasi dan produk olahan gandum utuh yang didapat misalnya dari: roti berserat gandum dan bubur cereal gandum. Sumber Karbohidrat Kompleks ini dapat memberikan pemenuhan kebutuhan energi serta rasa kenyang yang lebih lama. Lengkapilah juga menu sahur di pagi hari dengan protein yang berasal dari telur, daging tanpa lemak, ikan dan kacang-kacangan serta susu. Sumber kacang-kacangan misalnya; produk olahan kedelai berupa tahu, tempe, dll. Dan untuk sumber susu pilihlah susu yang komposisinya bersahabat dengan pencernaan kita misalnya sampai saat ini susu kambing masih menjadi pilihan utama untuk penderita gangguan pencernaan. Tidak ketinggalan di saat sahur diperlukan pemenuhan vitamin, mineral dan serat yang dapat diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan yang kita konsumsi. Menyeimbangkan menu makanan yang dikonsumsi sangat membantu bagi organ tubuh untuk dapat bekerja dengan efektif dan normal.

Seringkali supaya praktis di saat sahur, produk olahan makanan beku misalnya; nugget menjadi pilihan makanan untuk sahur. Produk olahan makanan beku umumnya mengandung komposisi; kalori dan serat, vitamin serta mineral yang rendah tetapi mengandung komposisi; gula, garam, dan lemak jenuh yang tinggi. Hal ini tidak sehat dibandingkan makanan yang dimasak sendiri sehingga tidak dianjurkan untuk diasup secara rutin saat sahur.

Sangat disarankan untuk menggunakan garam secukupnya saja pada makanan sahur. Terlalu banyak kadar garam dalam makanan dapat membuat efek perut kembung yang mengganggu selama menjalankan puasa. Selain itu mengkonsumsi makanan yang asin juga dapat mempercepat rasa haus hingga dapat menimbulkan kondisi dehidrasi saat siang hari ketika berpuasa. Karena kandungan garam yang tinggi dalam makanan akan menarik air dari seluruh sel tubuh, kondisi itulah yang akan memicu cepatnya timbul rasa haus hingga dehidrasi. Dehidrasi dapat dikenali dari munculnya gejala berupa rasa haus yang hebat, kelelahan, mulut kering, hingga sakit kepala. Jika dibiarkan, dehidrasi dapat menimbulkan pingsan hingga kejang.

Dianjurkan minum cukup air putih agar asupan cairan tubuh terpenuhi, serta makan makanan dengan kandungan air yang cukup saat sahur dan berbuka agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik selama berpuasa. Dengan hidrasi yang baik, tubuh akan lebih berenergi dan bersemangat untuk menjalani aktivitas harian.

Untuk memudahkan mencukupi kebutuhan cairan saat berpuasa Ramadhan, dapat digunakan rumus 2-4-2, yaitu: 2 gelas air saat berbuka puasa, 4 gelas air di malam hari hingga menjelang tidur, dan 2 gelas air saat sahur. Selain menjaga tubuh tetap terhidrasi, kecukupan minum air putih juga baik untuk mencegah sembelit dan bau mulut saat berpuasa. Pemenuhan hidrasi tubuh selain dari kecukupan air putih harian, juga dapat diperoleh dengan mengkonsumsi buah-buahan berkadar air tinggi, misalnya: tomat, semangka, timun, kiwi, jeruk dsb. Sebagai contohnya dari sepotong buah semangka memiliki kandungan air sekitar 91%, dan yang agak jarang diketahui adalah buah kiwi memiliki kandungan air mencapai kisaran 90%. Sebaliknya hindari konsumsi minuman bersoda serta minuman berkafein, seperti kopi, teh, dan minuman berenergi di waktu sahur. Semua minuman tersebut dapat membuat seseorang lebih sering buang air kecil (BAK) dan justru meningkatkan risiko terjadinya dehidrasi.

Ketika berbuka puasa jangan tergoda dengan penambahan gula berlebih, santan dan makanan berlemak yang digoreng pada pilihan menu berbuka puasa Ramadhan tetapi perhatikanlah asupan nutrisi dari hidangan berbuka puasa. Ketika berbuka puasa dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan secara bertahap dengan tujuan membantu tubuh secara bertahap pula memproduksi energi kembali dan jangan terlalu banyak mengkonsumsi makanan asin agar tubuh tidak mengalami kehilangan cairan saat tubuh baru menerima cairan kembali saat berbuka.

Kurma merupakan makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ketika berbuka puasa. Makan kurma di bulan suci Ramadan menjadi sunnah Nabi Muhammad SAW. Secara penelitian ilmiah, kurma merupakan sumber glukosa yang meningkatkan penyerapan Natrium dan air dalam usus. Kurma juga kaya akan kandungan vitamin K dan berbagai mineral seperti: Tembaga, Selenium dan Magnesium yang dibutuhkan tubuh.

Saat berbuka juga dianjurkan memperhatikan kecukupan bahan makanan yang mengandung serat, Karbohidrat Kompleks, Protein, Vitamin dan Mineral. Produk olahan yoghurt yang ditambahkan buah-buahan juga dapat dikonsumsi saat berbuka puasa untuk menjaga kelancaran pencernaan. Yoghurt adalah bahan makanan yang baik untuk meningkatkan probiotik usus yang membantu menyehatkan saluran pencernaan. Mengkonsumsi yoghurt adalah cara alami untuk meningkatkan bakteri baik di dalam tubuh agar semakin banyak jumlahnya yang berfungsi menyehatkan usus. Ketika usus sehat maka pencernaan menjadi lebih baik hingga seluruh tubuh akan terasa lebih ringan saat bangun di pagi hari. Karena rasa yoghurt yang asam yoghurt lebih direkomendasikan untuk disajikan saat berbuka puasa dengan ditambahkan potongan buah segar. Perlu diwaspadai yoghurt tidak ideal untuk semua orang terutama perlu dicermati bagi mereka yang alergi susu sapi.

Hal lain yang harus diperhatikan saat makan pada buka puasa adalah makanan harus dikunyah perlahan dan benar serta jangan makan terburu-buru, karena jika hal ini tidak dilakukan justru akan membebani kerja sistem pencernaan. Selain mencukupi hidrasi dan mengonsumsi makanan bernutrisi seimbang, berikut adalah beberapa anjuran lain untuk tetap sehat dan bugar selama berpuasa Ramadhan, yaitu: tidur siang selama maksimal 20 menit (jika memungkinkan), tidur nyenyak malam hari tidak kurang dari 4 jam, usahakan bangun dan tidur dengan rutinitas di waktu yang sama, dan rutin berolahraga. Pilihlah olahraga dengan intensitas rendah, seperti jalan kaki, yoga atau meditasi, dan olah raga peregangan tubuh.

Apabila saat berpuasa tiba-tiba merasa pusing atau sakit kepala, lemas, tubuh gemetar, merasa seperti akan pingsan, jantung berdebar, berkeringat dingin maka segeralah hentikan puasa dan hubungi dokter terdekat. Semoga info dan tips kesehatan di atas dapat bermanfaat bagi bapak ibu yang sedang menunaikan ibadah puasa Ramadhan. Salam sehat dan selamat berpuasa !!



# TESTIMONI

## DIKAU HADIR DITENGAH KETERPURUKAN

DINI NURHASANAH, USIA 28 Tahun, SOREANG - BANDUNG



Berita sedih ku alami dimana saat chekUp dengan Quantum dan hasilnya dinyatakan bahwa ada kista dirahim saya. Sedih saya rasanya, sampai di rumah menangis.

Memang saya akui, saya sering mengalami sakit di bawah perut nyeri, dan bila dari jongkok lalu berdiri merasakan seperti ada gumpalan air dari atas perut dan turun itu terasa sakit sekali.

Dari hasil Chek Up dengan Quantum oleh Bu. Chandra, saya disuruh coba konsul kedokter dan ChekUp ke Lab.

### Hampa hidupku

Kadang saya merasa sudah menjaga kesehatan yang menurut saya sudah benar, kenapa saya di berikan cobaan seperti ini.

Sedihku tidak pernah henti hentinya bila mengingat seperti ini, meskipun suami memberikan keteguhan untuk selalu bersabar dan banyak berdoa semoga Allah selalu memberikan kita kebaikan dan diberikan karunia dari yang Maha Kuasa.



Malam saya berdoa sujud dan mohon keridho Allah untuk kami diberikan sibuah hati.

### Tidak Percaya

Aku kembali ingat kata Bu Chandra, coba Konsultasikan kedokter dan Chek Up ke Lab. Saya pun coba pergi ke Dokter kandungan melakukan chek up dan berharap hasil chek Up dari bu Chandra salah. Hasil yang kuperoleh dari dokterpun sangat mengecewakan, karena hasil yang didapat dari Chek up dan saya ada KISTA dan bahkan divonis sama dokter tidak akan punya anak, semakin saya terpuruk jadinya.

### Hidup Terasa Lebih Hidup

Pengalaman Pribadi yang saya rasakan pada tahun 2018 dimana setelah Pernikahan saya Dini Nurhasanah dengan Suhud Sumawijaya.

Untung saya memiliki seorang ibu juga sebagai sahabat yang selalu menemani saya dikala saya senang dan susah, Bu Mimih memberikan saran kesaya untuk mengkonsumsi Produk Herbal yang Mama sering jual yaitu produk herbal dari Diamond Interest.

Saya disuruh Konsumsi *Chlorophyll*, *Gano Plus kapsul*, *GrapeSeed* yang sesuai waktu itu Bu Chandra anjurkan. Saya minum setiap hari rutin dengan dosis kecil dulu sesuai anjuran bu Chandra, tapi mama enggak sabar diberikannya saya dosis agak banyakan minum dan ku konsumsi selama 3 bulan dan Alhamdulillah 2 bulan berjalan saya konsumsi sakit diperut saya hilang dan untuk memastikan kembali saya pergi kedokter kembali untuk chekup dan Subhanallah dengan kekuasaan Allah melalui Produk DI ternyata KISTA saya dinyatakan hilang.

Kemudian Produknya pun dirubah untuk membantu kesuburan kandungan saya dikasih minum Goat'smilk, Ginkgo, Tonic baru diminum sebanyak masing-masing sebotol, suatu hari saya tidak menstruasi, coba chek pake tespek dan ternyata saya positif hamil buru-buru saya ke bidan dan saya dinyatakan bener2 hamil. langsung ku beritahu suami dan ibu saya yang sudah membantu.

Mama memberikan Produk Goatsmilk & Spirulina Tablet selama saya Hamil hanya 2 produk itu yang saya minum sampai melahirkan. Dan Alhamdulillah saya hidup bahagia dengan keluarga kecil saya. Terima kasih DIAMOND INTEREST produk yang sangat luar biasa. Dan anak saya sampai sekarang masih mengkonsumsi GOAT'S MILK TAB.



## LUKA CEPAT KERING TANPA INFEKSI

ODE SUPRIATNA, 34 TAHUN, SOREANG - BANDUNG

Awal mula kejadian tanggal 4 Februari 2022 tertimpa benda tajam seperti Patik saya lagi membelah kayu ternyata patik saya terpeleset bukannya kayu yang terbelah malah mengenai kaki saya yang mengakibatkan luka besar pada kaki saya dan robek terbuka lebar dan mengeluarkan darah banyak.



Kemudian saya dibawa oleh istri dan anak saya menuju kerumah sakit karena khawatir infeksi dan memang layaknya harus dibawa ke RS dan luka dikaki saya dijahit. Setelah pulang dari RS sakit saya langsung mendatangi rumah bu mimih untuk meminta saran Prodak apa yg cocok untuk luka saya ini. Bu Mimih menganjurkan agar terlebih dulu di kompres dengan Chlorophyll segera lalu di olesi Sea Cucumber Jelly Gamat .sehari 2x. Selain itu juga Chlorophyll & Sea Cucumber Gamat dianjurkan untuk diminum agar tubuh saya tetap bugar dan cepat mengering.

Karena waktu itu saya merasa lemes sedikit meriang banget dikarenakan terlalu banyak darah yang keluar dari luka dikaki saya. Alhamdulillah setelah saya. Mengonsumsi dan mengolesi Chlorophyll & Sea Cucumber jelly gamat luka saya langsung membaik. Sampai sekarang saya selalu konsumsi prodak.

Saya ucapkan terimakasih kepada Allah dan juga kepada bu mimih yang telah sangat membantu untuk penyembuhan luka saya. Tidak lupa terimakasih juga buat Diamond Interest Prodak Prodaknya sangat bermanfaat sekali dan luar biasa bisa menyembuhkan luka saya dengan kering cepat.





**Selamat & SUKSES...!!!**

# Atas Prestasi JUARA 2022

## TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2022

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2022



**TOP 1**  
B0078  
**BAMBANG BUDI S. BINJAI**

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2022



**TOP 2**  
B0030  
**MUNADIR BANYUWANGI**

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2022



**TOP 3**  
TC005  
**TINA W. TJITRA SURABAYA**

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2022



**TOP 4**  
TC024  
**JUDY D. MOMONGAN PALU**

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2022



**TOP 5**  
A0009  
**NINA AGUSTINA PONTIANAK**

# 18<sup>th</sup> ANNIVERSARY DIAMOND INTEREST HYBRID VAGANZA

Periode : Februari - 30 November 2022

Menangkan  
**HADIAH UTAMA**

**4 Unit SEPEDA MOTOR (Off The Road)**

\* 2 Unit Sepeda Motor Hadiah untuk Surabaya & Bali  
dan 2 Unit Sepeda Motor Hadiah untuk Nasional



**PENGUNDIAN KUPON**  
JAKARTA - MEDAN - SURABAYA - BALI - PONTIANAK  
Minggu, **18** Desember  
2022  
ONLINE zoom

**M BANYAK BELANJA  
A K BANYAK KUPON  
K I N BANYAK HADIAH**

### Cara Mendapatkan Kupon Undian

#### SUPLEMEN & DYNA GROW

1. STOKIS/MOBILE STOKIS Belanja ke PERUSAHAAN :  
Belanja minimal Rp 5 juta (Suplemen/Dyna Grow/Campuran)  
dalam 1 cashbill mendapatkan 2 Kupon Gold\* + 6 Kupon Silver. Berlaku Kelipatan
2. DISTRIBUTOR Belanja PRIBADI ke STOKIS/MOBILE STOKIS :
  - a. Belanja minimal Rp 5 juta (Suplemen/Dyna Grow/Campuran)  
dalam 1 cashbill mendapatkan 1 kupon Gold + 6 kupon Silver. Berlaku kelipatan
  - b. Belanja minimal Rp 1.500.000 (Suplemen/Dyna Grow/Campuran) dalam 1 cashbill  
mendapatkan 2 kupon Silver. Berlaku Kelipatan

\* 1 Kupon Gold adalah HAK untuk STOKIS/MOBILE STOKIS dan 1 Kupon Gold berikutnya adalah HAK untuk DISTRIBUTOR

### Syarat dan Ketentuan Hadiah :

1. Kupon WAJIB ditulis Nama lengkap (sesuai KTP), No HP Aktif, dan Domisili.
2. Kupon GOLD berkesempatan untuk memenangkan Hadiah Utama (1a dan 1b), ke 2 s/d ke 5.
3. Kupon SILVER berkesempatan untuk memenangkan Hadiah ke 6 s/d ke-18.
4. SYARAT MENDAPATKAN HADIAH :
  - a. Kupon GOLD dan Kupon SILVER (hadiah ke 6 s/d ke 10) WAJIB HADIR di online zoom atau offline (zoombar) ditempat acara. Jika berhalangan dapat diwakilkan kepada keluarga inti (sedarah) dengan bukti menunjukkan KTP/Tanda pengenal pemilik Kupon.
  - b. Hadiah SILVER (ke 11 s/d ke 18) diharapkan hadir secara online/offline, namun tidak wajib.
  - c. Pemenang HADIAH UTAMA (sepeda motor) WAJIB menunjukkan KTP atau tanda pengenal lain.
5. Jika TIDAK TERPENUHI syarat poin (4a dan 4c) maka HADIAH DINYATAKAN BATAL.

[www.diamondinterest.co.id](http://www.diamondinterest.co.id)





Diamond Interest

# DAKUMENTASI Kegiatan Maret 2022





# Ayo... Pastian ANDA Hadir Pada Seminar Kesehatan Bersama DIAMOND INTEREST - ONLINE ZOOM

Bulan ini...

Bulan Berikutnya...

SEMINAR ONLINE ZOOM dan OFFLINE ZOOMBAR

## INGIN PUASA BEBAS DARI GANGGUAN KESEHATAN..?

[www.diamondinterest.co.id](http://www.diamondinterest.co.id)

**Kamis, 14 April 2022**  
Pukul : 14.00 -17.00 wib

LIVE VIA

**DR. ZEN DJAJA**  
Health & Nutrition Consultant  
NARASUMBER

**DR. IMELDA**  
Health & Nutrition Consultant  
NARASUMBER

**C. CHANDRA RINI**  
Senior Customer Relation Manager  
MODERATOR

Agenda:  
14.00 - 14.30 Registrasi  
14.30 - 15.30 Seminar  
15.30 - 16.00 Sesi - Jarak, Q&A & Kuis  
16.00 - 17.00 Sesi - Jarak, Q&A & Kuis  
17.00 - 17.30 Sesi - Jarak, Q&A & Kuis

KELOMPOK BESAR DIAMOND INTEREST INDONESIA  
Ditikuti secara Offline ZOOMBAR: - Aceh - Medan - Brastagi - Siantar - Palembang - Cirebon - Bandung - Pontianak

SCAN ME

SEMINAR ONLINE ZOOM dan OFFLINE ZOOMBAR

## KOLESTEROL

[www.diamondinterest.co.id](http://www.diamondinterest.co.id)

**Kamis, 19 Mei 2022**  
Pukul : 14.00 -17.00 wib

LIVE VIA

**DR. ZEN DJAJA**  
Health & Nutrition Consultant  
NARASUMBER

**DR. IMELDA**  
Health & Nutrition Consultant  
NARASUMBER

**C. CHANDRA RINI**  
Senior Customer Relation Manager  
MODERATOR

Agenda:  
14.00 - 14.30 Registrasi  
14.30 - 15.30 Seminar  
15.30 - 16.00 Sesi - Jarak, Q&A & Kuis  
16.00 - 17.00 Sesi - Jarak, Q&A & Kuis

KELOMPOK BESAR DIAMOND INTEREST INDONESIA  
Ditikuti secara Offline ZOOMBAR: - Aceh - Medan - Brastagi - Siantar - Palembang - Cirebon - Bandung - Pontianak

SCAN ME



## JADWAL KEGIATAN NASIONAL (SEMESTER I & II - TAHUN 2022)

TGL.	NAMA KEGIATAN	JUDUL / THEMA	WAKTU	TEMPAT	PIC
<b>APRIL 2022</b>					
14	SEMINAR KESEHATAN NASIONAL	kendala kesehatan dalam berpuasa	14.00 - 16.00 WIB	Cirebon, (Bandung), Tj Sari, Simalungun/siantar. Brastagi	Chandra, Pa Bintang, P Edison +Riza,
26	Grand BOP Hybrid + Bukber	BOP	14.00 – 17.00 wib	Kantor Pancing Medan	Bintang, Muller
<b>MEI 2022</b>					
19	SEMINAR KESEHATAN NASIONAL	Kolesterol	14.00 – 16.00 WIB	Cirebon, Bandung, Pontianak,Tj Sari, Brastagi, Bireun	Chandra, Pakih,Ronny, Bintang, Edison, Gunawan
24	DICD MODUL 5	Cara Jualan di Instagram	13.30-17.00 WIB	All Team	All Team