

万隆“零点功协会”15周年庆



练功后全体合影



指挥操练



切生日蛋糕_右2起 辅导委吴永健,达尔玛威

【万隆讯】日前,在万隆Gegel Kalong 陆军住宅区举行万隆“零点功协会”成立15周年庆祝会。据悉,万隆“零点功协会”创立人是已故国家级短跑与跳远运动员傅隆瑞(Fu Long Swee)。

操练“零点功”,可使身体健康舒畅(不用药物或器械)。至今持续进行操练的13个站,分布在Gegel Kalong、Sukapura、Bukit Cimindi Raya、Maxis、Taman Bumi Prima、Suka Karya、Cibaligo Permai、Sang-



辅导委员达尔玛威致词



运动员签到

gar Hurip、Suka Bakti、Sayuran Maleber、Mayon Jaya Tasik等。

诸多“零点功协会”会员出席庆祝会。协会辅导委员达尔玛威(H. Darmawi)退休中将在致词中阐明了协会创立人以及“零点功”的保健作用。他并呼吁会员们分别在上述13个地区积极参加活动,以保健康和增进情谊。

接着举行切生日蛋糕仪式之后,彼此握别,表示盼望有机会重聚。

(本报记者幸一舟报道)

新印尼艺术基金会纪念英雄日举行感恩和祈祷



哈查李碧英在切蛋糕,Budi和Hilda在旁



在疫情爆发前与孤儿院儿童们

【本报讯】2020年11月10日下午,为纪念英雄日,新印尼艺术基金会在雅加达 Duta Merlin的Ragusa餐厅举行感恩和祈祷活动。

新印尼艺术基金会主席兼创始人哈查李碧英

说,今年的活动与往年不同,只邀请亲朋好友参加。

她说,今年我们感谢和祈祷,参加人数有限。因为我们遵循政府的建议,在保持社会距离的同时注意卫生规则,避免带

来大量人口密集的活动。但是最重要的是,今天我们要向为国家奉献的英雄们致敬。向那些为国家和社会做出贡献的人们——老教师、退伍军人、孤儿院管理人员等送去爱的礼物。

她指出,在当前的新冠 Covid-19 疫情大流行期间,英雄纪念日确实与往年有所不同。这次,印尼人民正在努力摆脱疫情的大流行。我们正在努力摆脱疫情,可以看到,医生和医疗团队、医务工作者正

在各家医院中不停地工作,以拯救受新冠疫情影响的患者,他们是今天的英雄。因此,我们继续祈祷、寻求上帝的帮助,及保护他们的健康,以使印尼以及全世界人民早日摆脱这新冠病毒的伤害,并让

经济恢复。

此外哈查李碧英指出,每次英雄节纪念活动都应成为印尼各阶层民众进行自我反省的动力,反思我们作为民族组成部分的人在多大程度上继承了英勇的价值观,继续斗争、充满奋斗独立精神,以维护我们热爱的印度尼西亚共和国的完整性。

值得一提的是,英雄日的庆祝活动更加特别,因为它与哈查李碧英的生日庆祝活动相吻合。

她还感谢上帝在我们心爱的国家始终得到充沛的恩典,祝福和寄托,她最后说,“本国的建立也归功于我国英雄们的伟大功绩。”

本报记者明光报道

國際日報

溫馨提示



请您按照世界卫生组织专业建议,克服恐慌情绪,科学理性应对,就地组织好自我保护,避免无序流动带来的交叉感染风险。

1 勤洗手

防疫从洗手开始



勤用肥皂和清水洗手
经常用含有酒精成分的免洗洗手液清洁手

2 戴口罩

外出务必戴口罩

如需外出建议佩戴口罩
尤其是前往医院、诊所时



佩戴口罩时,请确保遮住口鼻
避免在佩戴时触摸口罩
取下一次性口罩后立即丢弃并立即洗手

3 不聚集

不聚集 不串访

做好个人防护
避免参加聚集性活动



如发烧或咳嗽,请及时就医

4 留距离

保持社交距离

注意与他人保持恰当距离



打喷嚏应遮住口鼻并
与他人保持至少1米距离

5 少外出

尽量减少外出

积极配合印尼当地有关防疫措施

尽量减少外出,减少不必要旅行

尽量避免搭乘公共交通工具

尽量减少和避免(国际)长途旅行

印尼卫生部门联系电话

印尼新冠热线119 转 9

印尼卫生部
(021) 521 0411
0812 1212 3119

雅加达特区卫生局: 112
0813 8837 6955