

RAMA RAMA

ISU 01 / OKTOBER 2015

YULDUZ
GADIS MANIS UZBEKISTAN

**CERGAS DENGAN
MUAY THAI**

**SKIL SOLEKAN
DIY**
SEMUDAH ABC

**PILIHAN POPULAR
LAMAM WEB
MEMBELI BELAH**

**NASI
MANGGEY
KAW!**

**DESTINASI
UNIK
DI MALAYSIA**

10



KANDUNGAN

- Nawancara Gadis Muka Depan **6**
- Gaya hidup + Bela diri **44**
- Tambah skil solekan anda **10**
- 10 laman web fesyen paling trending **12**
- Rasa pedas dan mengancam **32**



Anda pernah sampai di sini? **20**

Dari Macbook Editor	3	10 Destinasi Percutian Unik dan Eksklusif Di Malaysia	20	Resipi	36
Ahli Kumpulan	4	Famili		Raja Sehari	
Sertai Kami	5	Anak Anugerah Yang Terindah	22	Kinang Weddings & Such	38
Muka Depan		Minyak Essential Untuk Anak	24	Solekan Pengantin	39
Yulduz Atamuradova	6	Pakaian Kanak-kanak Unik Black Crown Projek	25	Vanessa Khalid	
Kecantikan		Aksesori Unik Buatan Sendiri	26	Teknologi	
Skil Solekan DIY	10	Fuzzy Bear Creations	26	Instagram	40
Aksesori Comel	11	Mulberry Colostrum	27	Tips Pemilihan Camera	41
Nazirahs		Bisnes		Sihat	
Fesyen		Profil	28	10 Tip Gaya Hidup Sihat	42
Pilihan Pembaca	12	Puan Suhara Omar Leitenbauer	28	5 Taman-taman Menarik di Kuala Lumpur	43
Laman Web Beli Belah		Gubahan Bunga	30	Cergas dengan Muay Thai	44
Barang Kemas Anggun	14	Safinaz Yusof	30	CTR 313 Muay Thai Gym	
Cowri Sankar		Selera		Diari Oktober 2015	46
Pakaian Eksklusif	15	Nasi Manggey Warung Kita	32		
March by Bubuk		Sambal Hijau	34		
Destinasi					
Pulau Redang	16				

DARI MACBOOK EDITOR

Assalamualaikum,

Alhamdulillah kerana telah diberikan kesempatan yang amat berharga ini untuk melancarkan Majalah RamaRama isu yang pertama. Ribuan terima kasih diucapkan kepada kawan-kawan dan keluarga kerana telah memberikan sokongan yang tidak berbelah bahagi sehingga dapat menghasilkan edisi pertama majalah digital ini.

Sebagai pengenalan, majalah ini menampilkan pelbagai topik yang unik dan menarik yang memberi tumpuan kepada gaya hidup versatil dan kejayaan kaum wanita dalam pelbagai bidang yang diceburi sebagai sumber inspirasi kepada golongan wanita yang lain. Ramai wanita yang sentiasa mencari infomasi terkini dan inspirasi yang merangkumi pelbagai topik termasuk antaranya fesyen, kecantikan, gaya hidup yang sihat, bisnes, destinasi percutian pilihan, teknologi, raja sehari, tempat makan yang unik dan topik yang relevan untuk famili. Jika anda termasuk dalam golongan di atas, maka majalah ini sesuai untuk memenuhi citarasa anda!

Apa yang menarik dalam isu yang pertama ini adalah temubual bersama usahawanita terkenal, Puan Suhara Omar Leitenbauer. Beliau telah berkongsi pelbagai cerita mengenai cabaran dan rintangan yang beliau lalui untuk menjadi seorang ibu yang baik kepada anak-anaknya tetapi pada masa yang sama masih mempunyai masa untuk menumpukan perhatian beliau kepada bisnes barang kemas yang semakin berkembang bukan sahaja di Malaysia malah di negara-negara Timur Tengah. Para wanita akan mendapat manfaat daripada nasihat-nasihat yang diberikan oleh beliau termasuk bagaimana fokus beliau telah bertukar arah daripada keduniaan ke keagamaan. Anda pasti terpegun dengan temubual ini.

Saya amat berpegang kepada kata-kata Puan Suhara, "Sekiranya sesuatu yang anda lakukan adalah pilihan sendiri dan dilakukan dengan penuh minat, segala urusan akan menjadi lebih mudah". Ini adalah kata-kata yang selalu di ingatan saya apabila memilih untuk menceburi dalam bidang ini. Saya pasti ramai yang mempunyai perasaan yang sama tanpa mengira yang diceburi.



Harapan saya anda akan memperolehi infomasi yang dikongsikan dalam isu pertama ini adalah berfaedah untuk anda dan terus memberikan sokongan untuk majalah ini. Jangan lupa berkongsi idea-idea, cadangan atau komen ke nurlina@blackbutterfly.com.my.

Sekian, terima kasih.

Nurlina Hussin, Editor

Profil

Memulakan kerjaya dalam bidang perhubungan awam dan pemasaran sejak 2000, Nurlina tidak pernah terfikir akan berpeluang mengendalikan sebuah majalah berbentuk digital. Kini, beliau menahuti cabaran terbaru dalam penulisan yang merupakan bidang yang telah lama diminatinya. Kombinasi antara gaya hidup dan fesyen yang khusus untuk wanita moden adalah merupakan fokus utama beliau.

AHLI KUMPULAN

Harman Harison, Grafik dan Pemasaran

Dengan pengalaman melebihi sedekad bekerja dalam persekitaran antarabangsa, membolehkan Harman mengukuhkan lagi kepakaran beliau dalam bidang rekaan grafik dan pemasaran. Ini turut menyokong minat beliau yang mendalam dalam penjenamaan produk dan pengukuhan pasaran untuk majalah dalam dan luar talian. Fotografi dan media sosial merupakan kekuatan beliau yang membuatkan beliau bersemangat dalam menghadapi cabaran yang mendatang.



harman@blackbutterfly.com.my

Mazlan Abdul Rahman, Jurugambar

Pembabitan beliau di dalam bidang perbankan tidak menghalang Mazlan untuk menceburi bidang fotografi yang diminatinya. Bermula dari hobi kecil-kecilan, Mazlan membina kepakarannya dalam genre portrait, fesyen dan perkahwinan sehingga kini beliau telah menjadikannya sebagai kerjaya professional.



mazlan@blackbutterfly.com.my

Noraziah Marhami, Kewangan

Minat yang mendalam dalam keusahawanan telah menjadi motivasi untuk Noraziah bertukar profesion dari dunia korporat ke menjalankan perniagaan sendiri. Pengetahuan dan pengalaman dalam perakaunan banyak membantu beliau untuk lebih maju dalam dunia perniagaan yang kompetitif.



noraziah@blackbutterfly.com.my

SERTAI KAMI



ramarama.my



RamaRamaMy



RamaRamaMy



RamaRamaMy



RamaRamaMy



011 4074 0447



+RamaRamaMyX



+RamaRamaMyX

Jika anda mempunyai komen, ingin berkongsi pandangan peribadi atau cadangan untuk kategori majalah ini, sila emelkan kepada nurlina@blackbutterfly.com.my.

YULDUZ ATAMURADOVA

Kali pertama saya berjumpa dengan *cover girl* isu ini adalah semasa saya dan Pak Lan, jurugambar RamaRama, menyertai sesi fotografi berkonsepkan *urban* di tengah-tengah Kuala Lumpur. Dari situ, saya dapat merasakan betapa senang untuk bekerjasama dan seterusnya menjemput Yulduz untuk menjayakan sesi fotografi *Cover Girl* untuk Isu RamaRama yang pertama.

Yulduz menceritakan yang beliau sudah memasang impian untuk menjadi seorang *model* sejak berumur 11 tahun. Beliau pernah ditawarkan peluang untuk menyertai sebuah agensi untuk *model* namun terpaksa ditolak kerana memerlukannya ke luar negara sedangkan beliau masih terlalu muda pada masa itu. Ibu bapanya berpesan yang pendidikan adalah lebih penting. Walaupun begitu, Yulduz tidak pernah berputus asa dan tetap meletakkan impian untuk menjadi seorang *model*.

Setelah berada di Malaysia, beliau sudah mencuba beberapa kali dan akhirnya berjaya mendapat peluang dijemput ke sesi-sesi fotografi. Setelah ramai yang mengiktiraf bakat beliau, Yulduz juga telah ditawarkan untuk menjadi *model catwalk* dan sesi fotografi untuk butik-butik. Beliau bertekad untuk melakukan yang terbaik dalam industri ini.

Foto Cover: Yulduz Atamuradova
Jurugambar: Mazlan
Busana: DNC Culture



Umur: 20
Kerjaya: Pelajar / Model
Asal: Tashkent, Uzbekistan

Tanya Yulduz

RamaRama: Apakah perkara yang utama dalam hidup anda?

Yulduz: Yang menjadi keutamaan dalam hidup saya ialah untuk mendapat pendidikan tinggi, berjaya dalam industri peragaan dan menjadi kebanggaan ibu bapa saya.

R: Namakan tiga aktiviti hujung minggu yang anda suka.

Y: Jika saya berpeluang untuk berehat di hujung minggu, saya akan menelefon ibu bapa saya untuk menceritakan berita gembira dan masalah saya. Walaupun mereka jauh dan sudah agak lama tidak berjumpa, kerinduan saya diisi dengan nasihat dan pesanan dari ibu bapa yang saya sayangi.

Saya juga gemar membeli-belah bersama kawan-kawan, dan memasak di rumah kerana saya dapat memasak makanan yang menyihatkan.

R: Nyatakan destinasi percutian kegemaran anda dalam Malaysia atau di rantau ini?

Y: Pada saya, Malaysia adalah negara yang cantik. Apa yang saya suka di sini ialah yang penduduknya yang peramah dan banyak tempat yang cantik dan bersejarah. Malaysia mempunyai pantai-pantai yang cantik dan pelbagai aktiviti yang menarik. Kadang-kadang saya dan kawan-kawan akan lepak di Cameron Highlands untuk menikmati udara segar dan persekitaran semulajadi yang indah.



R: Apakah makanan kegemaran anda?

Y: Makanan kegemaran saya ialah makanan negara saya iaitu Plov. Tetapi setelah datang ke Malaysia, saya gemar makanan laut di sini kerana tidak banyak makanan laut di negara asal saya.

R: Siapakah inspirasi anda?

Y: Ibu bapa saya adalah inspirasi saya. Mereka sentiasa bersama saya dalam setiap momen dalam hidup saya dan sentiasa memberikan nasihat yang berguna. Mereka menyokong setiap keputusan yang saya buat dan menjadi pendengar setiap masalah yang saya hadapi walaupun mereka jauh dari saya.

R: Apakah cabaran yang anda hadapi dalam hidup?

Y: Cabaran utama saya ialah berada jauh dari ibu bapa saya. Saya tak dapat memeluk mereka, melihat mata mereka dan tak dapat bersama mereka. Walaupun saya suka berada di Malaysia, saya sangat merindui ibu bapa saya.

R: Apakah nasihat anda untuk wanita yang sebaya dengan anda?

Y: Letakkan objektif dan berusaha untuk mencapai sasaran itu. Jangan lupakan ibu bapa anda kerana mereka sentiasa sayang dan menanti anda.

*Jurugambar: Mazlan
Busana: DNC Culture*

*"Ibu bapa saya adalah
inspirasi saya.*

*Mereka sentiasa bersama
saya dalam setiap momen
dalam hidup saya dan
sentiasa memberikan nasihat
yang berguna.*

*Mereka menyokong setiap
keputusan yang saya buat
dan menjadi pendengar
setiap masalah yang saya
hadapi walaupun mereka
jauh dari saya."*



*Klik video di atas untuk melihat di sebalik tabir sesi
fotografi bersama Cik Yulduz.*



Skil Solekan yang Anda Tidak Tahu



1 Gunakan sudu plastik untuk membantu mengenakan maskara pada bulu mata di bahagian bawah mata anda.

2 Kenakan *blush* mengikut muka bentuk wajah anda - bulat, bujur atau memanjang.



3 Lekatkan *scotch tape* pada hujung mata sebelum mengenakan eye liner atau eye shadow supaya lebih rata dan tidak mengenai bahagian kulit.

4 Maskara perlu ditukar setiap 3 atau 4 bulan. Jika maskara sudah membeku, anda boleh tambahkan beberapa titik *eye drops* untuk mencairkannya.



5 Gunakan berus gigi dengan *lip balm* untuk mengeluarkan bahagian bibir yang mengelupas.



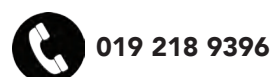
6 Panaskan *lash curler* dengan pengering rambut selama 3 - 5 saat untuk mendapatkan bulu mata yang cantik.

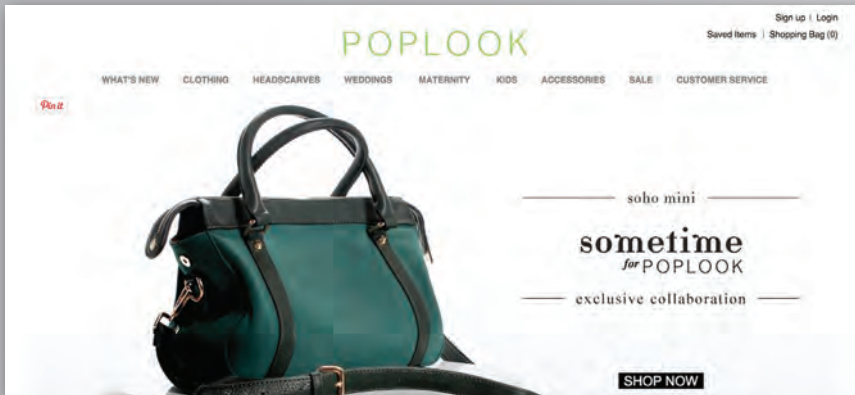
7 Selepas anda mengenakan gincu bibir, letak tisu di atas bibir dan kenakan bedak muka supaya gincu bertahan lebih lama.



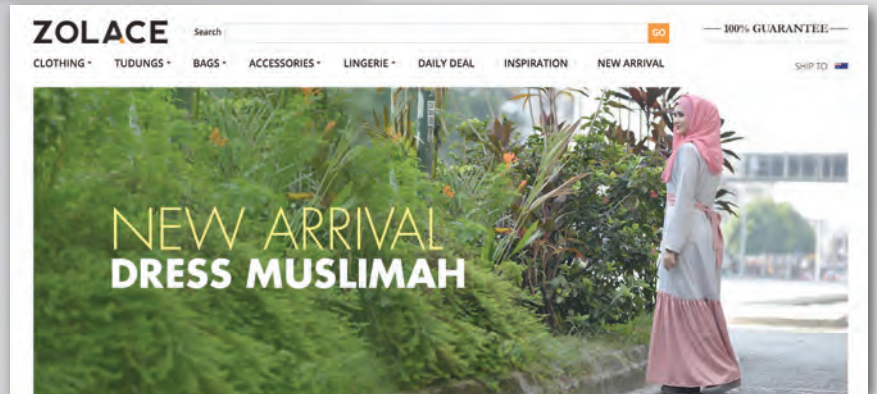
Aksesori Comel Untuk Ibu dan Anak

Pelbagai aksesori ikat kepala dan klip rambut warna warna yang sesuai untuk ibu dan anak dengan harga yang berpatutan. Diperbuat daripada fabrik kapas organik dengan hasil buatan tangan.





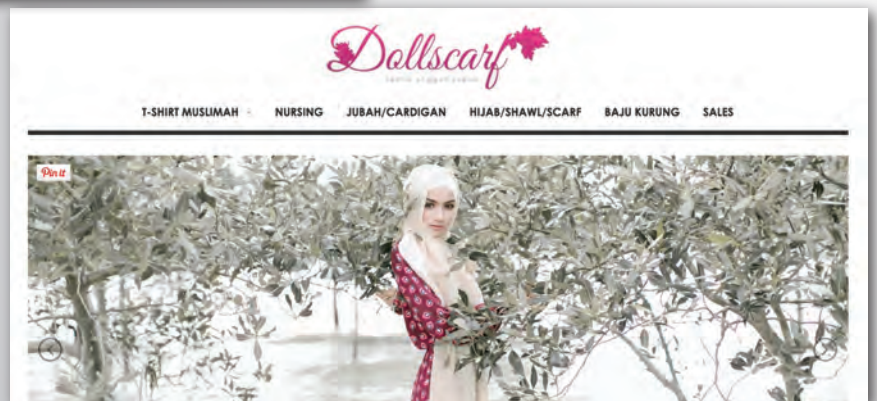
Poplook
www.poplook.com



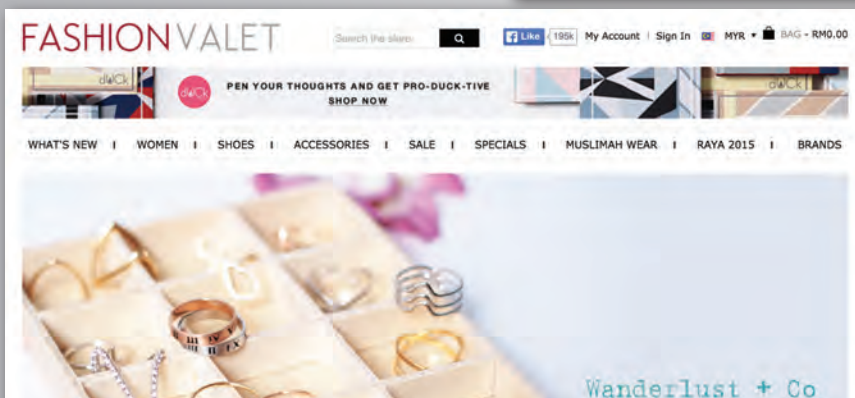
Zolace
www.zolace.com



Padieka.com
www.padieka.com

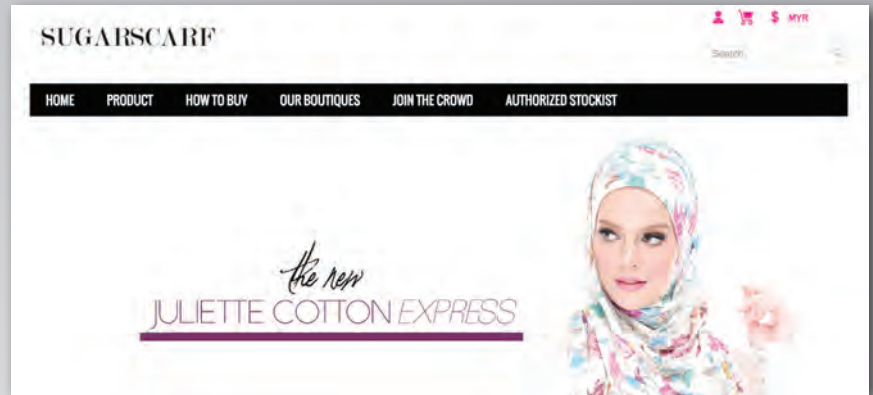


Dollscarf
www.dollscarf.com



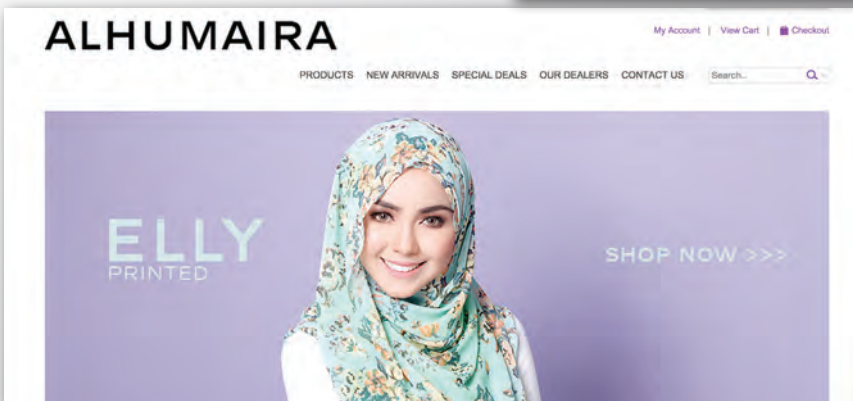
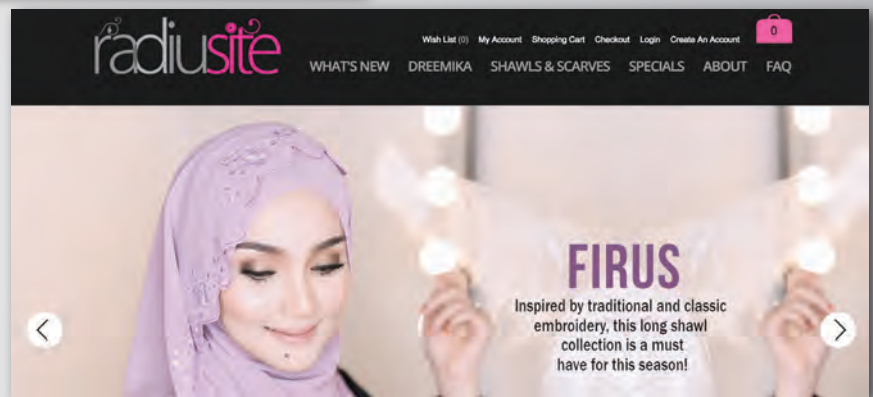
FashionValet
www.fashionvalet.com

Sugarscarf
www.sugarscarf.com



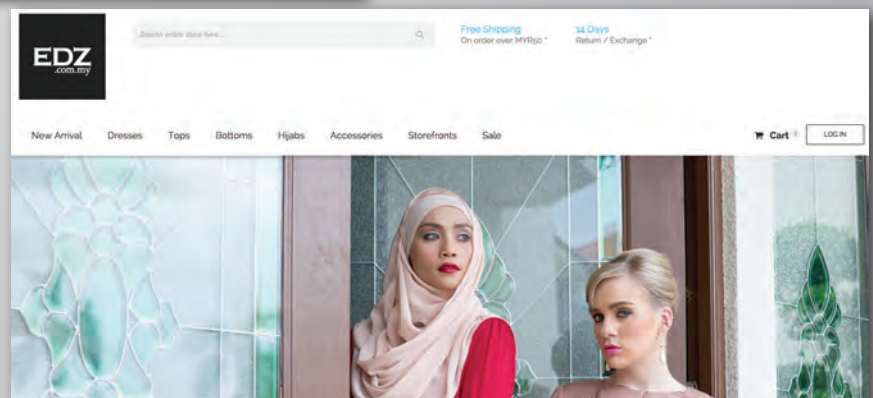
Modvier
www.modvier.com

Radiusite
www.radiusite.com.my



Alhumaira
www.alhumairacontemporary.com

EDZ
www.edz.com.my



Memilih barang kemas yang berkenan di hati merupakan impian untuk setiap wanita. Kebebasan memilih rantai, cincin, gelang atau loket dalam bentuk berlian, emas atau permata mahupun tema seperti bunga, aqua dan alam semula jadi menjadikan aksesori ini lebih anggun, eksklusif dan adalah sangat sesuai untuk wanita yang pentingkan gaya hidup yang versatil.

Untuk maklumat lanjut:



www.cowrisankar.webstarts.com



cowrisankar



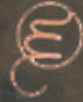
012 906 9002



Barang Kemas Anggun dan Eksklusif



MARCHBYBUBUK



Pakaian Moden dan Glamor

Koleksi pakaian yang menggunakan fabrik yang berkualiti tinggi serta teliti bagi memaparkan rekaan yang kontemporari dan tradisional untuk keselesaan dengan gaya penuh simplistik.



marchbybubuk



marchbybubuk



www.marchbybubuk.com

Destinasi



PULAU REDANG

Destinasi Pilihan Kami

Foto: Rashid Mat

Kehadiran hujung minggu yang panjang sempena cuti umum Hari Buruh pada awal bulan Mei yang lalu telah memberikan kesempatan kepada kami sekeluarga untuk berkunjung ke Pulau Redang. Coral Redang Island Resort telah menjadi pilihan penginapan kami semasa berada di pulau tersebut iaitu selama empat hari dan tiga malam. Pulau Redang merupakan salah satu destinasi pelancongan paling popular di Pantai Timur Malaysia baik untuk pelancong tempatan maupun dari luar negara terutama sekali ketika musim cuti sekolah dan cuti umum.

Kehadiran air laut yang jernih, langit yang cerah dan pantai yang bersih menyambut ketibaan kami di Pulau Redang. Selain daripada itu, pendekatan baru yang lebih teratur dan berpusat telah diperkenalkan dalam mengurus ketibaan dan penghantaran tetamu ke tempat penginapan masing-masing di pulau ini. Pendekatan ini berjaya meminimalkan kadar pencemaran yang mungkin akan berlaku jika ketibaan bot dibenarkan secara terbuka.

Destinasi



Kemesraan kakitangan di Coral Redang Island Resort semasa menyambut kami menghilangkan rasa penat dalam mengharungi perjalanan ke pulau ini. Kami turut terpesona dengan pengubahsuaian yang telah dilakukan ke atas unit penginapan yang memberikan keselesaan yang sesuai mengikut keperluan termasuk untuk sebuah keluarga dengan dua orang dewasa dan dua kanak-kanak. Pemilihan menu untuk *buffet* bukan sahaja menyelerakan malah sesuai serta memenuhi setiap citarasa untuk golongan dewasa dan kanak-kanak.



Aktiviti *snorkeling* di mana pengunjung di bawa dengan bot laju ke taman - taman laut yang berlainan diberikan sentuhan peribadi menerusi layanan dan penjagaan tersendiri oleh kakitangan resort berkenaan. Apa yang paling menarik untuk kami sekeluarga ialah apabila kami terpaksa berjalan kaki dari pantai menuju ke bot laju dengan mengharungi air laut sehingga ke paras pinggang. Keadaan ini memerlukan pengunjung menggunakan beg kalis air untuk memastikan barangan yang dibawa mereka tidak basah. Pihak resort amat prihatin dengan aspek keselamatan di mana mereka sentiasa memastikan kami sekeluarga memakai jaket keselamatan sepanjang lawatan ke taman laut yang terbabit.





Aktiviti *snorkeling* telah membawa kami ke tempat-tempat yang mempunyai hidupan laut seperti ikan, rumpai laut dan juga penyu. Pendekatan yang terkawal serta tidak terlalu berteraskan komersil menjadikan aktiviti *snorkeling* lebih menarik oleh kerana tiada kesesakan berlaku yang disebabkan oleh kehadiran terlalu ramai pengunjung pada satu-satu masa. Kami telah berpeluang untuk menikmati satu pengalaman *snorkeling* yang indah dengan air yang jernih yang membolehkan kami melihat batu karang dan hidupan marin yang berwarna warni. Anak-anak saya telah menikmati satu pengalaman yang tidak dapat mereka lupakan apabila berpeluang memberikan makanan roti kepada ikan-ikan yang pelbagai warna dan saiz. Anak saya begitu teruja apabila melihat "Little Nemo" berenang di antara rumpai laut dan batu karang.

Pengalaman melihat matahari terbit di tepi pantai adalah pengalaman yang menakjubkan. Ramai yang tidak melepaskan peluang untuk merakamkan detik-detik indah ini dengan kamera masing-masing. Kewujudan persisiran pantai yang panjang juga memberikan peluang kepada pelancong untuk melakukan aktiviti beriadah seperti berjalan dan juga berjoging setiap hari.



Pulau ini semestinya dapat memberikan pengalaman percutian yang amat sempurna dan menyenangkan jauh dari suasana hiruk pikuk kehidupan bandar Kuala Lumpur. Kami berharap untuk dapat melawat Pulau Redang dan menginap di resort yang sama di masa hadapan.

Teks: Nurlina Hussin

Destinasi

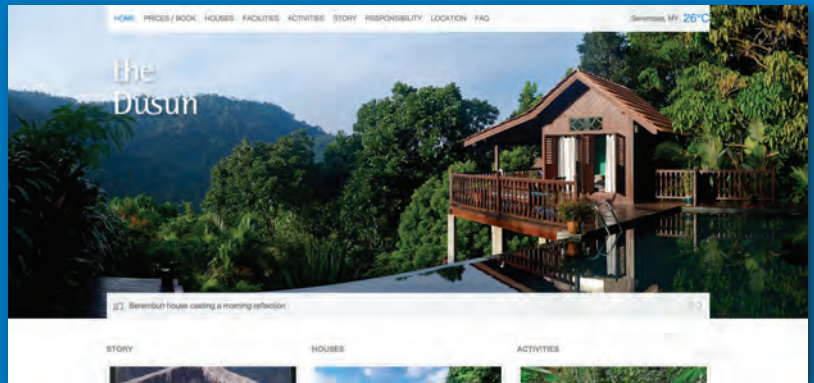
Villa Samadhi, Kuala Lumpur

Web: villasamadhi.com.my
FB: www.facebook.com/
villasamadhi



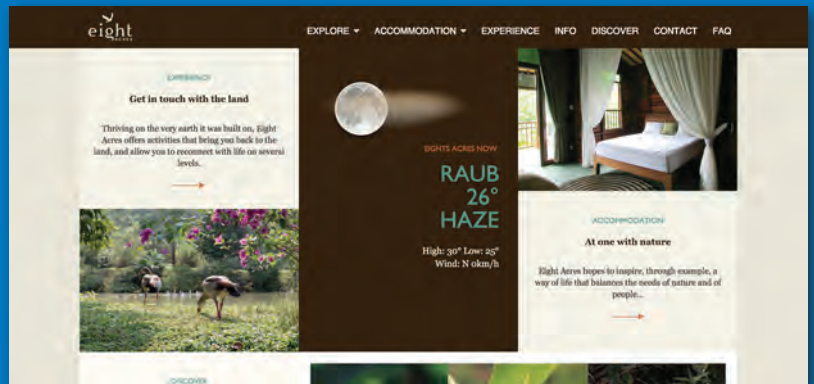
The Dusun, Mantin, Negeri Sembilan

Web: thedusun.com.my
FB: facebook.com/thedusun



Eight Acres, Raub, Pahang

Web: eightacres.net
FB: facebook.com/8acres



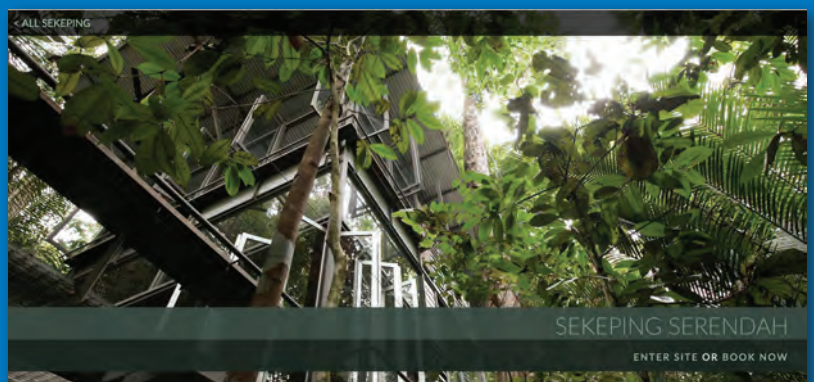
Tanah Aina Farouq, Raub, Pahang

Web: tanah-aina.com
FB: facebook.com/tanahaina

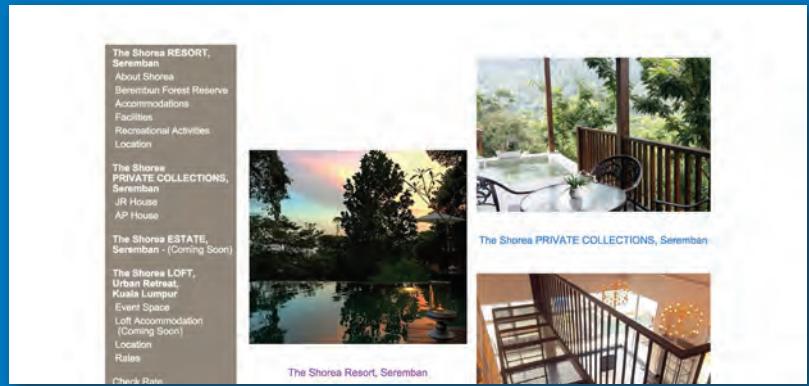


Sekeping Serendah, Selangor

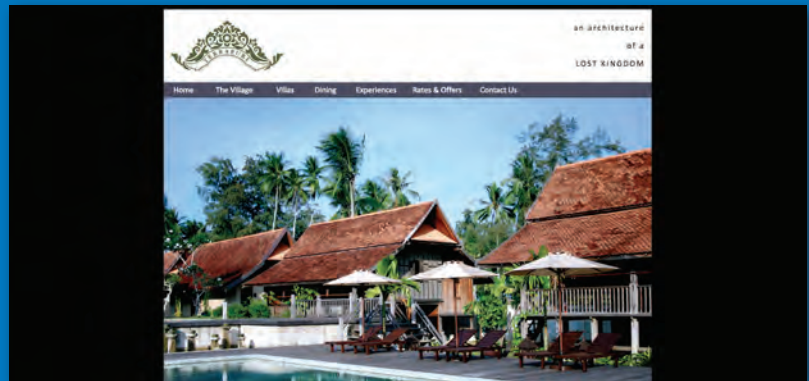
Web: sekeping.com/serendah/
FB: facebook.com/
sekepingretreats



The Shorea,
 Seremban, Negeri Sembilan
 Web: theshorea.com
 FB: facebook.com/TheShorea



Terrapuri Heritage Village,
 Kuala Terengganu,
 Terengganu
 Web: terrapuri.com
 FB: facebook.com/Terrapuri



Desa Balqis,
 Kuala Linggi, Melaka
 Web: desabalqis.com
 FB: facebook.com/DesaBalqis



Limastiga,
 Umbai, Melaka
 Web: limastiga.blogspot.com
 FB: facebook.com/Limastiga



Belum Eco Resort,
 Grik, Perak
 Web: belumecoresort.com.my
 FB: <https://www.facebook.com/Belum-Eco-Resortcommy-177612752273706/>



ANAK ANUGERAH YANG TERINDAH



Anak adalah anugerah dan nikmat dari Allah SWT kepada semua pasangan yang berkahwin. Bahagiannya sesebuah perkahwinan apabila dianugerahkan anak-anak yang soleh dan solehah.

Saya percaya pendidikan awal yang betul dan sempurna amat penting. *'Melentur buluh biar dari rebung'*. Kanak-kanak sekarang bukan seperti zaman saya dahulu. Mereka memang bijak tapi perlukan bimbingan yang berterusan dari ibubapa. Jangan ambil remeh dengan setiap perkembangan anak-anak anda. Jadilah ibubapa yang bertanggungjawab. Dekati dan kenalilah anak-anak anda.

Saya pernah menyaksikan sendiri di sebuah restoran di mana sepasang suami isteri ini begitu asyik berborak, ketawa, bergurau senda tetapi sayang bayi mereka ketawa juga tetapi ketawa bersama kartun-kartun di dalam video yang ditayangkan dalam "tablet". Senario ini biasa dan menjadi trend sekarang. Tak tahu kenapa tetapi saya rasa saya tidak suka dengan apa yang saya lihat. Mungkin pasangan ini ada alasan mereka sendiri tapi percayalah jika mereka 'bertiga' ketawa bersama lagi nikmat rasanya.

Terokailah dunia kanak-kanak bersama anak-anak anda. Bangga dengan anak-anak anda walaupun sebenarnya tiada apa yang luar biasanya. Jadikan segalanya luar biasa supaya anak-anak rasa dihargai dan disayangi. Kanak-



Dekati dan kenalilah anak-anak anda. Biarkan anak-anak anda menjadi kanak-kanak yang sebenar. Jangan dewasakan dia sebelum waktunya. Saya tidak faham ada sesetengah ibubapa yang melayan anak-anak mereka seperti kawan. Ya jika anak anda berusia tujuh belas tahun mungkin. Tetapi tidak jika anak anda baru berusia tiga tahun! Kawan bermain betul tetapi bukan kawan dalam berbicara. Bahasa dan ayat yang digunakan biarlah bersesuaian dengan usia kanak-kanak itu. Sebab itu kadang-kadang ada di kalangan kanak-kanak yang petah bercakap tetapi bahasa dan ayat yang digunakan agak tidak kena dengan gayanya. Bukan nampak comel lagi tetapi meluat juga dibuatnya.

Sayangilah anak-anak anda. Tapi siapa yang tidak sayang anak kan? Kadang-kadang saya sedih bila melihat anak-anak yang terlampau disayangi

kanak sekarang memang bijak tetapi mereka masih memerlukan bimbingan ibubapa. Jangan biarkan anak-anak anda membesar tanpa diaudit oleh anda. Jangan sia-siakan jawatan Ibu dan jawatan bapa yang anda pegang.

Pernah seorang ayah mengeluh kepada saya yang anak bujang dia tak pernah nak membantu dia. Padahal dia tak bekerja pun. Lepas habis belajar, belum bersedia untuk bekerja tapi bersemangat untuk melepak dengan kawan-kawan. Dulu waktu belajar si ayah tidak mahu menyusahkan anaknya.

Niat ayah supaya dia dapat menumpukan perhatian kepada pelajaran. Tapi tengoklah apa dah jadi. Di mana silapnya saya pun tidak pasti. Secara peribadi saya rasakan didikan ibubapa yang menjadi penyebabnya.

oleh ibubapa mereka. Dalam erti kata lain terlalu memanjakan anak-anak. Tapi rasanya saya dulupun anak yang manja tapi bila dewasa pandailah pulak bawa diri. Maaf angkat bakul sendiri! Berbalik kepada kisah manja tadi ada sesetengah ibubapa yang lansung tidak memberi peluang untuk anak mereka melakukan kerja sendiri sehinggalah anak mereka dewasa. Sudahnya yang susah mereka sendiri. Alasan yang diberikan risau, takut, tak percaya yang anak mereka boleh buat sendiri. Akhirnya anak mereka yang rugi. Bila dewasa jika ditakdirkan hidup dia berjaya Alhamdulillah tetapi jika sebaliknya.

Jadilah ibubapa yang berilmu. Biar miskin harta tetapi kaya ilmu. Berkorban apa sahaja tetapi biarlah berbaloi pengorbanan kita. Selamat menjadi ibubapa yang berilmu. Tetapi ingat ilmu itu tiada noktahnya.

Terima kasih
Ucu Sha, Pemilik Taska Shaliza, Kota Damansara



Adakah Minyak *Essential* baik untuk Anak?

Penggunaan aromaterapi bukan hanya terhad kepada golongan dewasa sahaja, malah ia boleh juga dipraktikkan untuk golongan kanak-kanak.

Minyak *Essential* atau minyak pati kini semakin popular digunakan di kalangan kaum ibu. Minyak pati adalah merupakan ekstrak tumbuhan semula jadi yang boleh digunakan untuk anak-anak dari peringkat bayi lagi.

Penggunaan minyak pati boleh menenangkan anak, menggalakkan tidur dan memupuk suasana yang baik bergantung kepada minyak yang dipilih. Terdapat pelbagai jenis minyak pati yang boleh digunakan untuk tujuan yang berlainan. Minyak pati lavender atau *Chamomile Roman* adalah sesuai untuk membolehkan anak-anak berehat atau memudahkan mereka tidur. Perlu diingatkan bahawa minyak pati sentiasa perlu dicairkan dengan minyak neutral apabila menggunakannya pada anak-anak yang kecil.

"Saya telah menggunakan minyak pati untuk anak-anak saya selama tiga tahun. Bahan-bahannya diperbuat daripada tumbuhan semula jadi dan selamat untuk penggunaan anak-anak saya"

Fareen Myla

Pakaian Kanak-kanak Unik

Bagi ibubapa yang prihatin mengenai keselesaan pakaian anak-anak, Black Crown Projek telah memperkenalkan pakaian kanak-kanak yang diperbuat sepenuhnya daripada kain kapas organik yang diimport. Keistimewaan fabrik yang digunakan telahpun mendapat pengiktirafan daripada *Global Organic Textile Standard (GOTS)*. Fabrik ini juga bebas daripada penggunaan bahan kimia yang boleh memberikan kesan kepada kanak-kanak yang mempunyai masalah kulit.

Antara produk yang ditawarkan ialah *harem pants*, *legging*, *dress* dan juga *skirts* yang boleh didapati daripada umur kosong ke 24 bulan. Produk terbaru yang diperkenalkan ialah *rompers* dan *t-shirt* kanak-kanak. Apa yang menarik mengenai usaha ini adalah 5% daripada hasil jualan akan disalurkan kepada MAKNA untuk tujuan amal.

Baru-baru ini Black Crown Projek telah berkolaborasi dengan Yasmin Hani untuk menghasilkan *t-shirt* kanak-kanak yang terkini dengan jenama "IncredibleNuun".



blackcrownprojek



Black Kingdom



**Nurul Akley:
019 455 1584**

**Melati Ibrahim:
012 241 8211**



Aksesori Unik Buatan Sendiri

Sudah tentu sesuatu akan menjadi lebih menarik dan berbeza jika kita dapat menggunakan aksesori hasil daripada rekaan yang mengikut cita rasa sendiri. Tren terkini menggunakan corak chevron dan warna-warna yang ceria.

Fuzzy Bear Creations menawarkan pelbagai pilihan produk seperti apron, kotak pensil, aksesori rambut dan bag yang pelbagai saiz dan warna. Anda juga diberikan pilihan untuk menjahitkan nama pemilik produk-produk tersebut. Diperbuat daripada fabrik yang berkualiti tinggi, produk ini bukan saja nampak eksklusif malah unik memandangkan setiap pemilik mempunyai rekaan tersendiri. Ini menjadikan ia juga sesuai untuk dijadikan sebagai hadiah peribadi.

Fuzzy Bear Creations adalah bisnes online yang dilakukan oleh Fazlin Basri sejak setahun berniaga barang-barang hiasan wanita hasil ciptaan beliau sendiri. Walaupun Fazlin tidak mahir menjahit pada mulanya, beliau mampu untuk mempelajari seni menjahit dengan cepat. Sejak dari sekolah menengah, beliau merekabentuk poskad dan bookmark untuk diri sendiri dan rakan-rakan sebagai hadiah.

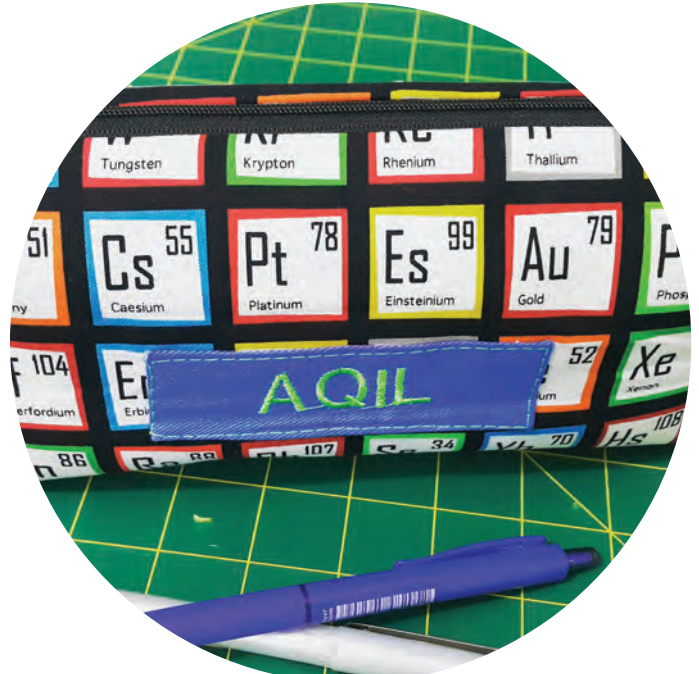
Fazlin adalah ibu kepada enam cahaya mata. Kini, beliau mendedikasikan masa untuk anak-anak dan perniagaannya.

W www.fuzzybearcreations.com

T [fuzzlyn](https://twitter.com/fuzzlyn)

I [fuzzybearcreations](https://www.instagram.com/fuzzybearcreations)

F [elsa hashim](https://www.facebook.com/elsa.hashim)



Mulberry

COLOSTRUM



Khas Bagi Wanita

- ✓ Pengambilan Mulberry Colostrum pada awal kandungan dapat membantu meningkatkan sistem imunisasi badan untuk melawan penyakit kepada ibu dan bayi.
- ✓ Dengan pengambilan yang konsisten juga boleh membantu pertumbuhan tulang bayi dan menguatkan tulang si manja anda.
- ✓ Membantu mengurangkan masalah sakit belakang yang biasa dialami oleh ibu yang sedang mengandung
- ✓ Ibu mengandung pada kebiasaannya memerlukan jumlah kalsium yang lebih tinggi berbanding sebelum mengandung. Ini kerana kuantiti kalsium di dalam badan akan berkurangan akibat daripada perkongsian kalsium di antara ibu dan bayi. Minuman Mulberry Colostrum kaya dengan nilai kalsium yang tinggi dan ia boleh diambil bersama asid folik bagi menggantikan semula kehilangan zat, vitamin dan nutrisi
- ✓ Bagi ibu yang menyusukan anak, Mulberry Colostrum dapat membantu menambahkan produksi serta memekatkan susu badan. Malah dapat memberikan tenaga kepada ibu dan si bayi walaupun ketika berpuasa

Fakta Penting:

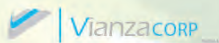
"Mulberry Colostrum adalah minuman kesihatan multi fungsi yang telah diformulasi khas untuk memelihara kesihatan anda dan boleh dinikmati oleh semua peringkat umur. Ia amat sesuai bagi dijadikan hidangan seisi keluarga untuk memenuhi keperluan nutrisi yang diperlukan oleh badan kita seharian. Namun formulasi minuman ini adalah tidak digalakkan untuk diberi kepada bayi."

Hubungi kami di: **011 1181 0013**

Jenama



Syarikat Pengeluar



Status



Buatan



Hakmilik Penuh

**MELAYU
BUMIPUTERA**

Keluaran



Analisis Nutrisi



Berdaftar



Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Suhara Omar Leitenbauer Dari Pramugari ke Usahawanita

RamaRama: Boleh jelaskan tentang latarbelakang perniagaan Puan?

Suhara: Perniagaan saya menjurus kepada gaya hidup, menghargai keindahan semulajadi serta betapa agungnya maha pencipta. Barangan kemas kami berkonsepkan alam semulajadi di mana koleksi kami diinspirasi oleh karang, mutiara, tumbuhan pakis, ikan pari, rerama dan sebagainya.

Di samping merekabentuk dan menjual barangan kemas, kami turut berkongsi maklumat serta memberi kesedaran mengenai kepentingan hidupan ini perlu dijaga. Ini termasuk maklumat mengenai jangka hayat seekor rerama yang mana tidak ramai yang tahu mengenainya.

Kami banyak menggunakan batu permata dengan warna semulajadi dan bahan-bahan spara atau emas dan perak penuh di mana setiap rekaan kami akan melalui proses dari lakaran sehinggalah produk berkenaan siap. Selain daripada itu, kami juga menghasilkan barang kemas yang ditempah khas.

Butik utama kami terletak di *Bangsar Shopping Centre* dan alhamdulillah sejak 3 tahun yang lepas, kami telah berjaya berkembang ke negara-negara Timur Tengah termasuk di Dubai, Abu Dhabi, Sharjah, Saudi Arabia, Bahrain, Oman dan Qatar.

R: Boleh ceritakan sedikit tentang latarbelakang Puan?

S: Saya merupakan seorang pramugari dengan *Singapore Airlines* serta *model* separuh masa pada tahun 1999. Selepas saya kembali ke Kuala Lumpur, saya telah menjadi *model* sepenuh masa sehinggalah saya mengambil keputusan untuk berhenti pada tahun 2008 disebabkan keadaan saya yang sudah mengandung.

Kedua-dua kerjaya ini saya panggil sebagai "life university" oleh kerana banyak yang saya pelajari mengenai

kehidupan yang tidak boleh dipelajari di dalam bilik darjah. Walau pun saya pernah menganggap kedua-duanya sebagai kerjaya terbaik namun kemudian saya sedari bahawa ia hanya memberikan kepuasan sementara.

R: Boleh huraikan serba sedikit mengenai sumber inspirasi Puan?

S: Oleh kerana saya masih aktif dalam kerjaya *model*, permulaan perniagaan saya pada tahun 2006 dibuat secara kecil dengan menjual dari rumah ke rumah, di pasar minggu, gerai promosi sehinggalah butik perdana kami dibuka pada tahun 2009. Alhamdulillah, kami kini mampu mewujudkan kumpulan produksi kami sendiri.

"Sekiranya sesuatu yang anda lakukan adalah pilihan anda sendiri dan dilakukan dengan penuh minat, segala urusan akan menjadi lebih mudah."

R: Apakah cabaran yang Puan hadapi sebagai seorang ahli perniagaan?

S: Sebagai seorang ibu dan pada yang sama mempunyai perniagaan, ia umpama bekerja sepenuh masa sepanjang tahun.

Memang tidak dapat dinafikan wujud kesukaran di peringkat awal namun kini insha Allah, urusan menjadi lebih mudah terutama sekali dengan kehadiran kakitangan dan pembantu yang efisien.

Saya amat menghargai pembantu-pembantu saya sebab mereka adalah tulang belakang perniagaan saya. Saya



agak cerewet di peringkat awal, namun kini dengan kepercayaan yang telah dibina, saya mampu mendeliskasikan tanggungjawab kepada mereka. Saya amat berpegang kepada prinsip melayan orang sebagaimana kita mahu dilayani.

R: Sila nyatakan keutamaan yang paling penting dalam kehidupan anda

S: Kerjaya sebagai pramugari dan pragawati semasa muda memang menyeronokkan oleh kerana saya dapat mengelilingi dunia. Kini keutamaan saya telah bertukar. Keutamaan akan berubah apabila umur kita meningkat. Menjadi seorang ibu adalah sesuatu yang terbaik. Namun untuk saya, anak-anak saya dan keluarga adalah keutamaan saya di samping menuntut ilmu dan beribadah untuk mendekatkan diri kita lagi kepada Allah SWT.

Sementara menjadi seorang usahawan adalah merupakan suatu pilihan. Sekiranya sesuatu yang anda lakukan adalah pilihan anda sendiri dan dilakukan dengan penuh minat, segala urusan akan menjadi lebih mudah. Walaupun sibuk, saya masih mampu merancang jadual saya dengan bebas. Segala tekanan terutama sekali berkaitan dengan penjagaan anak saya boleh diatasi dengan mudah. Syukur kepada Allah SWT, saya malah mampu membawa anak-anak saya ke mana saja saya pergi termasuk semasa urusan perniagaan di luar negara. Alhamdulillah, sebagai seorang usahawan saya mempunyai masa untuk melakukan semua itu.

R: Apakah yang Puan pelajari di sepanjang perjalanan ini?

S: Saya mempelajari banyak perkara mengenai pengurusan kakitangan dan pembantu, perniagaan dan berurusan sesama manusia daripada insan ciptaan Allah SWT yang paling sempurna iaitu Nabi Muhammad SAW. Pendekatan dan nilai yang saya amalkan ini dihargai oleh semua kakitangan saya termasuk yang bukan Islam. Prinsip saya dalam berniaga adalah ia merupakan satu ibadah sekiranya kita mengikut sunnah dan mematuhi kehendak Allah SWT, inshaAllah.

R: Apakah cabaran peribadi anda?

S: Walaupun kehidupan saya sebelum ini terlalu menjerus ke arah dunia, saya bersyukur kepada Allah SWT yang maha pengasih yang masih memberikan petunjuk kepada saya untuk kembali ke jalan yang diredhaiNYA. Saya kini sedar segala cabaran yang telah saya lalui sebelum ini seperti kehilangan ibu bapa pada peringkat umur yang muda, menjadi muflis dan sebagainya adalah ujian daripada Allah SWT. Tidak pernah saya merasai kepuasan dalam hidup sebagaimana yang saya dapat rasai sekarang. Kehidupan yang disertai oleh cabaran sebenarnya adalah indah jika kita memahami perancanganNYA.

R: Apakah nasihat Puan kepada golongan wanita?

S: Tuntutlah ilmu untuk membolehkan anda membina ikatan dengan pencipta. Ilmu adalah cahaya, jangan dipandang ringan akan perkara ini.

Dilahirkan di dalam keluarga Islam tidak menjanjikan kita menjadi seorang penganut yang baik. Hayati Islam



berasaskan ilmu, bukan sekadar apa yang diajar oleh ibu bapa kita tanpa merasa ingin tahu lebih mengenainya. Islam adalah milik Allah SWT dan DIA telah memerintahkan hambaNYA untuk mengikuti Rasulullah SAW (Juzuk 3:31). Kita perlu kembali kepada Al-Quran dan Sunnah, bukannya tradisi.

Secara jujur saya jatuh cinta dengan Islam dan telah membuat keputusan untuk mempelajarinya dari asas. Malah saya telah menyahut cabaran dengan mempelajari juga agama lain seperti Hindu, Buddha dan terutama sekali Kristian. Saya bangga untuk mengatakan bahawa saya adalah seorang muslim kerana saya memilih Islam, bukan kerana saya dilahirkan oleh ibu bapa muslim, Alhamdulillah.

Seperkara yang ingin saya kongsi di sini, sebagai wanita yang berhijab, kita tidak semestinya melupakan mengenai barang kemas apabila ia mampu menambah keyakinan kita. Tiada istilah 'BURUK', hanya "MALAS' apabila kita berbicara tentang mengenakan barang kemas. Hanya seorang wanita yang mampu mengubah mentaliti seorang wanita lain, inshaAllah. Kita perlu cuba sebaik boleh untuk menutup aurat apabila kita keluar dari rumah (untuk elakkan fitnah) namun, di dalam rumah, kita perlu mencantikkan diri kita sebagaimana yang sepatutnya.

Semoga Allah SWT menguatkan kita, mengampuni kita dan menganugerahkan kita dengan ilmu untuk manfaat keluarga, zuriat dan ummah secara umumnya. Ameen.



suharajewelart.com



[suharajewelart](https://twitter.com/suharajewelart)



[SuharaJewelArt](https://www.facebook.com/SuharaJewelArt)







Gubahan Bunga yang Memikat Hati

Selepas melalui beberapa cabaran, Syafinaz telah mengambil keputusan untuk menggunakan nama beliau sendiri bagi memperkenalkan diri sebagai seorang pengubah dan kraf bunga. Nama asal syarikat beliau adalah Maya Puri Creations

Fokus utama Safinaz Yusof tertumpu kepada majlis perkahwinan dan acara lain yang eksklusif. Safinaz yang pernah ditemuduga oleh pelbagai media yang berprofil tinggi di Malaysia telah berkongsi rekaan beliau dengan ramai yang mempunyai minat yang sama. Selain daripada itu, beliau juga mengadakan bengkel yang khusus mengenai

gubahan bunga sebagai sumbangan beliau kepada komuniti.

Safinaz menawarkan rekaan yang mudah tetapi dengan elemen elegan yang tersendiri. Dengan minat yang tinggi dalam gubahan bunga dan kraf, beliau sanggup menjadi inspirasi kepada orang lain dengan berkongsi idea-idea beliau sebagai sebahagian daripada gaya hidup wanita.

Apabila ditanya mengenai tren terkini, beliau menjelaskan apa yang penting adalah ia perlu praktikal, cantik dan tersendiri untuk dipersembahkan.

W <http://safinazyusof.wix.com/fashion-frenzy>

IG [safinazyusofevents](#) [mycraftcottage](#)

T 019 205 7004

E safinaz.yusof@gmail.com



Keenakan Nasi Manggey yang kaw!

Nasi Manggey atau dikenali juga sebagai nasi kukus, adalah merupakan nasi yang dibungkus dengan daun pisang dan kandungan lauk yang merupakan beberapa ketul ayam goreng yang dicincang, sambal belacan dan juca kuah kari.

Terdapat kemudahan meletak kenderaan yang disediakan bagi kemudahan pengunjung. Restoran ini menawarkan konsep susunatur terbuka yang memberikan keselesaan kepada pengunjung. Pengunjung boleh memilih samada untuk menikmati juadah di restoran yang selesa ini atau sekadar bungkus untuk dinikmati di rumah.





Warung Kita

Kampung Melayu, Sungai Buloh

Waktu Operasi:
7.00 pagi - 7.00
petang
(setiap hari)



<https://www.facebook.com/Warung-Kita-835358963181046>



013 996 2525





Masakan Melayu Asli di **Restoran Sambal Hijau**

Jika anda teringin untuk menikmati masakan Melayu asli, kunjungi Restoran Sambal Hijau yang terletak di Kampung Sungai Penchala. Restoran yang terkenal ini menyediakan pelbagai masakan melayu asli. Bermula dari pukul 7.00 pagi, pelbagai sarapan pagi sudah tersedia menanti anda. Di antaranya nasi lemak, lontong, kuih muih, roti bakar, telur setengah masak dan sebagainya.





Juadah tradisional termasuk masak lemak cili api yang merupakan antara masakan kegemaran pengunjung restoran ini.

Beberapa usaha penambahbaikan telah dilakukan untuk memberikan ruang yang lebih selesa kepada pengunjung. Restoran ini sesuai untuk anda membawa famili atau teman-teman menikmati lebih daripada 80 jenis lauk pauk dan sayur sayuran di antaranya seperti ulam, sambal hijau, ayam goreng, ikan bakar dan sup ekor dengan harga yang berpatutan. Restoran ini menyajikan hidangan yang mahal, yang sederhana dan budget mengikut pilihan pengunjung. Terdapat juga pelbagai pilihan pencuci mulut dan kuih muih yang disediakan pada setiap hari.

Tempat letak kereta telah pun dikemaskini untuk kesenangan pelanggan yang datang dari jauh mahupun dekat. Masa yang paling sesuai untuk berkunjung untuk menikmati pelbagai hidangan makan tengah hari adalah di antara pukul 12.00 tengah hari sehingga 2.00 petang.



Waktu operasi setiap hari
7.00pagi - 2.00 pagi

Restoran Sambal Hijau

Lot 2990, Kampung Sungai Penchala,
(bersebelahan Masjid Jamek Tengku Abdul
Aziz Shah),
Jalan Damansara,
60000 Kuala Lumpur



www.sambalhijau.my



03 7731 2045



<https://www.facebook.com/Restoran-Sambal-Hijau-127914977263067>

Sajian Tradisional

Ayam Masak Merah Ros



Hidangan: 4 orang

Bahan A

- 1 ekor ayam
- 2 sudu besar tomato puri
- Minyak masak
- 1 bawang besar (Dipotong gelang)
- 2 sudu besar sos tomato
- Serbuk kunyit
- Garam dan gula secukup rasa

Bahan B (Dikisar)

- 15 tangkai cili kering
- 2 inci halia
- 3 ulas bawang putih
- 1 bawang besar
- 2 batang serai

Cara Membuat:

1. Ayam dipotong kecil and dibersihkan. Gaulkan dengan garam dan serbuk kunyit. Goreng sehingga masak. Ketepikan.
2. Panaskan minyak di dalam kualiti. Tumiskan bahan B yang dikisar sehingga garing.
3. Masukkan tomato puri dan sos tomato dan dikacau sehati.
4. Masukkan ayam yang sudah digoreng, bawang besar, garam dan gula.
5. Masak hingga kuahnya kering. Sedia dihidangkan.

Sajian Untuk Sekeluarga

Makaroni dan Keju



Hidangan: 4 orang

Bahan - bahan:

1/2 paket makaroni
(direbus hingga lembut)
1 sudu besar minyak
masak
½ kilo udang (Dibuang
kulit)
2 bawang besar
3 ulas bawang putih
250 gram keju Cheddar
(diparut)
1 tin sup tomato
2 sudu besar sos tomato
Garam dan gula
secukup rasa

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak masak. Tumiskan bawang besar dan bawang putih.
2. Masukkan udang dan kacau rata.
3. Masukkan sup tomato and sos tomato, garam dan gula.
4. Apabila mendidih, masukkan makaroni dan kacau rata.
5. Taburkan keju Cheddar dan kacau sebati. Sedia dihidangkan.



Sajian 15 Minit

Salad Ubi Kentang

Hidangan: 1 orang

Bahan-bahan:

3 biji kentang bersaiz sederhana
1 biji telur
2 sudu besar sos krim salad
½ bawang besar (dicincang halus)
5 biji tomato ceri (sekiranya besar boleh dibelah
dua)
1 batang saleri (dihiris kasar)

Cara Membuat:

1. Rebuskan kentang dan telur. Setelah masak, buang kulit ubi kentang dan telur. Ubi kentang dipotong dadu dan telur dipotong 4 bahagian.
2. Gaulkan sos krim salad dengan bawang besar, tomato ceri dan saleri sehingga rata.
3. Tambahkan garam secukup rasa. Sedia dihidangkan.

Inspirasi Perkahwinan Elegen



Gubahan Hantaran

Dekorasi Pelamin dan Dewan

Gubahan Bunga

Bunga Tangan Pengantin

Cenderahati

Sewa Barangan Perkahwinan



Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:



kinangwns



Kinang - Weddings & such



019 251 1910





Solekan Anggun dan Menawan

Bakal pengantin perlu tahu tip-tip dan cara-cara solekan yang menarik dan sesuai pada hari bahagia untuk imej yang cantik dan berseri.

Makeup by Vanessa Khalid



makeupbyvanessakhalid



Vanessa Khalid Full



011 1485 4814



CARA MENGAMBIL GAMBAR YANG CANTIK UNTUK INSTAGRAM



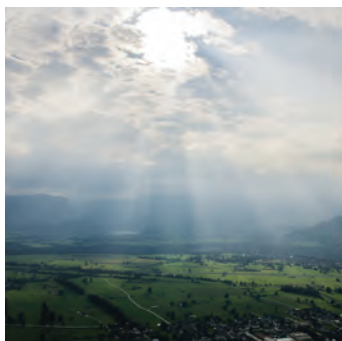
Adakah anda tahu bahawa jumlah pengguna Instagram kini sudah mengatasi jumlah pengguna Twitter? Jumlah pengguna Instagram kini telah mencecah 400 juta berbanding Twitter yang hanya mempunyai 304 juta pengguna.

Mungkin anda terfikir apakah cara untuk mengambil gambar yang cantik bagi dimuatnaikkan ke Instagram samada untuk tujuan mempromosikan bisnes mahupun untuk gambar peribadi.

Pada era teknologi yang serba canggih hari ini, sebagai asas apa yang anda perlukan adalah sebuah telefon pintar untuk mengambil gambar yang cantik. Ramai wanita kini memuatnaikkan pelbagai gambar berkaitan dengan bisnes, fesyen, percutian atau keluarga bagi tujuan simpanan sendiri di laman Instagram.

Jadi bagaimanakah caranya untuk mengambil gambar yang cantik?

Cahaya adalah penting oleh kerana ia mempengaruhi kualiti gambar



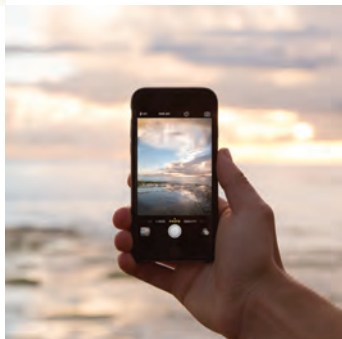
Ambil gambar lebih daripada sekali supaya kita mempunyai pilihan



Gunakan fungsi grid telefon




Cuba mengambil gambar dari pelbagai sudut



Jangan terlalu gunakan fungsi filter di telefon

Selamat mencuba!

Tips Pemilihan Kamera



Menggunakan kamera tanpa cermin dengan format *micro four thirds* Olympus *OMD EM-10* mampu menghasilkan kualitas gambar yang setaraf dengan kamera DSLR lain yang terdapat di pasaran. Namun reka bentuk *micro four thirds* yang lebih ringan dan kecil mampu memberikan seseorang itu lebih kebebasan ketika mengambil gambar dan memudahkan dibawa melancong ataupun aktiviti santai lain.

Ramai pengguna sekarang mahukan kamera yang mampu memberikan mereka kepuasan, dalam erti kata lain kamera yang bukan hanya berfungsi sebagai sebuah kamera tetapi juga mempunyai reka bentuk yang menarik serta dilengkapi dengan ciri-ciri terkini seperti wifi, *art filter* (penuras seni) serta mesra pengguna.

Kamera sebegini semakin menjadi pilihan penggemar foto terutamanya mereka yang baru berjinak-jinak di dalam seni fotografi. Bagi mereka yang inginkan gambar cantik dan berkualiti tetapi masih kurang pengetahuan tentang fotografi, kamera sebegini adalah pilihan yang tepat kerana pengeluar seperti *Olympus*, *Panasonic* serta *Fujifilm* telah membuatkan fotografi menjadi lebih mudah. Malah ramai juga jurugambar profesional di luar sana yang menggunakan kamera dengan format *micro four thirds* ini sebagai kamera kedua mereka.

10 TIP GAYA HIDUP SIHAT



.....
MAKAN BUAH-BUAHAN
SETIAP HARI
.....

Berjalan

**10,000
LANGKAH**

ELAKKAN
minuman
BERKARBONAT DAN MANIS

SETIAP HARI

bersenam 3 kali seminggu



**SERTAI ZUMBA, BODY
COMBAT DAN GIM**

TIDUR
SECUKUPNYA

MAKAN KERAP

DALAM KUANTITI SEDIKIT



5 Taman-Taman Yang Menarik di Kuala Lumpur

1

Taman KLCC

Terletak di tengah-tengah pusat bandar Kuala Lumpur, Taman KLCC adalah merupakan sebuah taman awam yang unik dengan tema dan konsep moden terkini. Dengan keluasan 50 ekar, taman ini menyediakan lanskap tropika yang hijau dengan ciri-ciri air yang telah direka khas. Taman KLCC ini mempunyai pelbagai kemudahan untuk semua aktiviti seperti taman permainan kanak-kanak, simfoni air pancut, kolam, trek jogging, tempat berkelah, tempat perlindungan dan bangku istirehat serta laluan pejalan kaki. Tiada caj dikenakan kepada pengunjung ke taman ini.



2

Taman Tasik Titiwangsa

Taman Tasik Titiwangsa adalah taman yang sesuai untuk aktiviti-aktiviti riadah bersama keluarga. Terdapat pelbagai kemudahan yang disediakan di taman ini termasuk trek basikal dan jogging, basikal air, berkanu dan aktiviti luar yang lain. Satu kemudahan unik yang terdapat di taman ini adalah kemudahan menunggang kuda dan trek litar lumba kereta kawalan jauh. Terdapat juga beberapa gerai yang menjual makanan dan minuman kepada pengunjung.

3

Taman Lembah Kiara

Terletak di Taman Tun Dr. Ismail, Taman Lembah Kiara menyediakan pelbagai kemudahan rekreasi seperti trek jogging, stesen senaman, taman permainan kanak-kanak, tempat berkelah dan laluan pejalan kaki serta berbasikal. Dikelilingi hutan hijau yang subur, pengunjung yang sukakan cabaran, taman ini adalah sesuai untuk melakukan aktiviti yang lebih mencabar seperti mendaki bukit dan berbasikal gunung.



4

Taman Botani Perdana

Taman Botani Perdana adalah salah satu taman yang tertua di Kuala Lumpur. Terdapat pelbagai kemudahan yang menarik untuk seisi keluarga seperti dua taman permainan kanak-kanak yang besar, trek jogging, stesen senaman, trek yang sesuai untuk kasut roda, basikal dan kawasan hijau yang luas untuk bermain bola sepak atau berkelah. Di sekitar taman tersebut, pengunjung juga dapat melawat tempat-tempat menarik seperti Taman Rama-Rama, Taman Rusa dan Taman Orkid.

5

Taman Metropolitan Kepong

Taman Metropolitan Kepong dikenali dengan tarikan aktiviti permainan layang-layang. Selain itu, taman ini menyediakan kemudahan untuk memancing, trek basikal dan jogging, taman permainan kanak-kanak, kemudahan untuk reflexologi, padang bola sepak dan stesen senaman. Terdapat juga gerai-gerai yang menjual makanan, minuman dan layang-layang dengan pelbagai saiz dan warna.



CERGAS DENGAN *MUAY THAI*

Aktiviti Muay Thai kini bertambah popular dan sangat diminati dikalangan golongan wanita.

Muay Thai semakin menarik kerana ia melibatkan banyak gerakan putaran seperti sikutan dan tendangan yang efektif untuk mengencangkan tubuh badan dan membakar lemak.

Antara beberapa manfaat yang diperolehi dari aktiviti ini seperti meningkatkan stamina, menjaga kesihatan mental dan membentuk tubuh badan yang kental sekiranya aktiviti ini dilakukan secara rutin.





Waktu Operasi:
10.30 pagi - 12.00 tengah hari
5.30 petang - 10.00 malam


CTR 313 Muay Thai Gym

- Latihan Muay Thai
- Latihan Kecergasan
- Kelas Boxing
- Teknik Sparring
- Cross Fit
- Latihan Angkat Berat

CTR 313 Muay Thai Gym
21-3, Jalan Wangsa Delima 13,
Wangsa Maju, Kuala Lumpur

 [ctr313muaythaigym](#)

 [CTR313MuayThaiGym](#)

 012 669 5996
019 396 9995

OKTOBER

3 - 4

Parenting Matters: The Art of Raising Righteous Children
By AlKauthar Institute
alkauthar.org

Standard Chartered Kuala Lumpur Marathon
kl-marathon.com

OKTOBER

4

OKTOBER

10

The Music Run by AIA Kuala Lumpur
themusicrun.com

KL Fabulous Food Hunt 2015
klfabulousfoodhunt.blogspot.my

Smart Kids Asia
smarkids.com.my

OKTOBER

10-11

DIARI OKTOBER 2015

OKTOBER

17

Citrawarna @ Kuala Lumpur
tourism.gov.my

BSN Putrajaya Night Marathon 2015
facebook.com/bsnputrajayanightmarathon

OKTOBER

24

OKTOBER

24-25

Fiesta Muslimah
bharian.com.my

6th Muslim World Biz 2015
2015.muslimworldbiz.com

OKTOBER

27

OKT - NOV

30 - 1

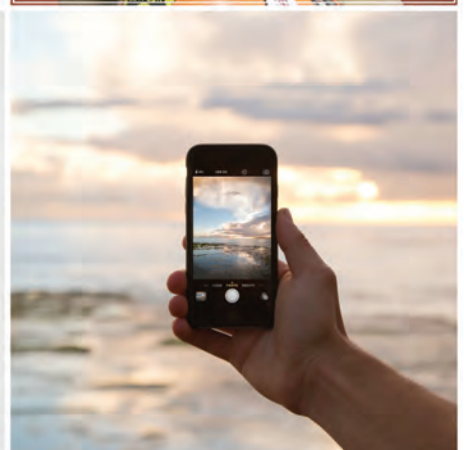
Light and Motion Putrajaya (LAMPU)
putrajaya.gov.my

Majalah RamaRama adalah sebuah majalah digital yang diterbitkan secara bulanan khusus untuk kaum wanita berusia 20 - 40 tahun di Malaysia. Majalah ini memberi tumpuan kepada gaya hidup versatil dan kejayaan kaum wanita dalam pelbagai bidang yang diceburi sebagai inspirasi kepada kaum hawa.

Berteraskan penggunaan Bahasa Malaysia, majalah ini memaparkan informasi terkini dan kontemporari yang meliputi pelbagai topik yang menarik termasuk antaranya fesyen, kecantikan, bisnes, karier, destinasi pelancongan, tempat makan yang unik dan famili.



**RAMA
RAMA**
Gaya Hidup Maya



RAMARAMA, Gaya Hidup Maya
Majalah Digital Malaysia
Langgani sekarang: bit.ly/majalahpercuma

RAMARAMA

Gaya Hidup Maya

ramarama.my

Copyright © 2015 BlackButterfly DesignArts

Hakcipta Terpelihara. Pendapat dan kenyataan yang disumbangkan dalam majalah ini tidak semestinya mencerminkan pendapat dan kenyataan oleh BlackButterfly DesignArts. BlackButterfly DesignArts tidak bertanggungjawab diatas sebarang kandungan dalam bentuk iklan, artikel atau gambar yang terkandung di dalam majalah ini. Kumpulan editor mempunyai hak untuk mengedit atau mengubah semula sebarang hasil karya yang digunakan untuk mengikut kesesuaian majalah ini.

Segala informasi adalah benar pada masa muatnaik.