TAKRIF TERKINI LELAKI MUDA

http://www.karangkraf.com/maskulin

MASKULIN

RM 9.50

CABARAN BERGELAR **BAPA MUDA**

MESTI BACA!

30+TIP KUATKAN EMOSI

+TUNAI TANGGUNGJAWAB DAN UBAH PERILAKU

***PANAS!** DILEMA SUAMI SELEPAS BERCERAI

KHAS **DEMAM UEFA EURO 2012 BERMULA!**

7 TEKNIK TEROKAI TUBUH ISTERI

IRFANKHAIRI.COM

6 RAHSIA TERBAIK BINA MOTIVASI DIRI

KATALOG CAMEL ACTIVE

"SUSAH JADI DIRI SAYA..."

SAFEE SALI

JUN 2012 VOL.129
Semenanjung Malaysia RM6.00
PP11717/10/2012(030874)
ISSN 1675-0497
06
9 771675 049045

LeeSha@jiwang.cc

MENANGI: PRODUK 101 HAIR CARE • PRODUK KESIHATAN RX POWER • BARANGAN FILEM THE AMAZING SPIDERMAN • ALBUM KATY PERRY • BAUCAR PAKAIAN BIEM

TAKRIF TERKINI LELAKI MUDA
http://www.karangkraf.com/maskulin

MASKULIN

Kandungan JUN 2012

VOL: 129

FESYEN & GROOMING

18 **Pilihan Editor**
Ruangan Stail kali ini memberikan anda ilham mengenakan jaket varsity dengan sentuhan gaya *preppy*.
20 **Stail**
21 **Bajet Fesyen**
22 **Fesyen**
28 **Di Pasaran**
30 **Gaya Bulan Ini**
32 **Soal Jawab Fesyen**
Bagaimanakah rekaan fesyen yang boleh dianggap berjaya?
34 **Buat Kekasih**
35 **Groom 10 Minit**
36 **Toiletries**
Rahsia Lelaki Moden

37
MASKULIN
Wow, kali ini penyerang sensasi Malaysia, Safee Sali 'menyerang' studio Karangkraf! Tapi, jangan cepat salah sangka. Kami warga Maskulin menjemput pemain bola sepak berstatus jutawan ini ke Shah Alam hanyalah sebagai salah satu penghargaan kepadanya yang telah mengharumkan nama negara.

GAYA HIDUP

49 Info Sihat
50 Kesihatan
52 Dr.Maskulin
54 Diari Pesakit
56 Gim Ke Gim
58 Info Cergas
60 Hot Bulan Ini
62 XTVT
64 Khas- UEFA EURO 2012
70 Auto
73 Gajet
76 Idea Dekor
78 Lepak+Makan
80 Santai

KARIER/MOTIVA

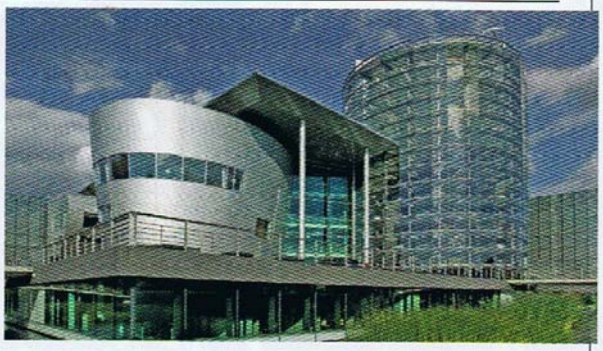
82 Bicara NeoMaskulin
84 Spiritual
86 Perspektif
88 Kisah Benar
90 Kewangan
91 Bajet Bulan Ini
93 Tip Kerjaya
92 Kerjaya Pilihan
94 Personaliti Kerjaya
96 Etika
98 IrfanKhairi.Com
100 Ikon Muda

PENYELARAS & TEKS: YUSLIZA M.N
TATAGAYA: ARMIZI MUSTAPHA
TATAHIAS: AIDA G
FOTO: SHAHRINIZAM OTHMAN
GRAFIK: MOHAMMAD 'ADLI HASAN BASRI

LeeSha@jiwang.cc

Menarik Bulan Ini

64 **KHAS EURO 2012**
Jun tahun ini pasti membangkitkan sekali lagi fenomena kegilaan masyarakat dunia terhadap sukan nombor satu ini.



70 **AUTO**
Pernahkah anda terfikir wujudnya kilang kereta seolah-olah di dalam kotak kaca yang terletak di tengah bandar, tetapi masih mengutamakan *eco-friendly*?

112
SELEBRITI ANTARABANGSA
Interview khas Maskulin bersama pelakon Hollywood, Liam Mcintyre yang popular dengan pelbagai filem dan juga drama bersiri.

HIBURAN

107 Filem
108 Muzik
109 Di TV/DVD/Buku
110 Selebriti Tempatan
112 Selebriti Antarabangsa

HUBUNGAN/ KELUARGA

114 Info Seks
116 Kamar Sutra
118 Tanya Pakar Urologi
119 Romantis

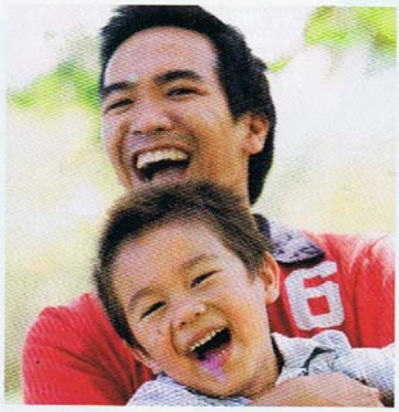
106
RAHSIA LELAKI
Semua lelaki jika boleh ingin mengelak untuk menangis. Bagi mereka, menangis akan meruntuhkan dinding ego mereka,

84
SPIRITUAL
Susah jadi lelaki sebenarnya! Dialah ketua, dialah harapan keluarga, dialah pencari rezeki dan segalanya.

80
SANTAI
Berlayar sambil menikmati pemandangan waktu senja dengan menaiki *cruise* yang berlabuh di pesisir sungai Rajang.

KOLUM TETAP

10 Nota Editor
12 E-Mel Pembaca
14 Kalender
16 Carta Maskulin
17 10 Patut Tahu
37 Maskulin
44 Isu Maskulin
Untuk menjadi bapa pada usia muda memerlukan anda bersiap-sedia dari segi mental dan fizikal.
102 Wanita Pilihan
104 Rahsia Wanita
105 Kata Wanita
106 Rahsia Lelaki
120 ApaSiapaDimana
126 Sorotan
130 Oh,Lelaki!



PROMOSI/ PERADUAN

29 BIEM MEN
124 -ALBUM KATE PERRY
-FILEM 'THE AMAZING SPIDER-MAN'
125 -101 HAIR CARE
-PRODUK RX POWER

AKTIVITI/ACARA

63 WHITE WATER RAFTING BERSAMA PEMBACA

LeeSha@jiwang.cc

PENGASAS/LEMBAGA PENGARAH

Pengerusi
Dato' Fickry Hj Yaacub

Timbalan Pengerusi
Mohd Nasir Hj Hamzah

Pengarah Urusan Kumpulan
Dato' (Dr) Hussamuddin Hj Yaacub

grupmajalah karangkraf | membarakan jiwa & minda

•MingguanWanita•Keluarga•Rasa•Nona•Pa&Ma•Rapi•Midi•Dara.com•Nur•Majalah I
• PesonaPengantin•Implana•Apartmen•Laman•Dapur•Fokus•E-baca•MajalahPC
•g3•BintangKecil•Klik•Yezz•Remaja•MediaHiburan•Libur•Maskulin•Umpan• Automaskulin

GRUP MAJALAH KARANGKRAF

Penerbit	**Dato' (Dr) Hussamuddin HJ Yaacub**
Penerbit Eksekutif	**Firdaus Hussamuddin**
Penasihat Eksekutif Editorial	**Datuk Abd Jalil Ali**
Pengarah Kreatif Kumpulan	**Farah Hussamuddin**
Editor Kumpulan (Operasi Editorial)	**Liza Ali**
Editor Kumpulan (Pembangunan Editorial)	**Norhayati Abdul Rahim**
Pengurus Besar (Jualan Iklan)	**Mohd Rashdan Mohd Rashid**
Pengarah Kreatif	**Shaidah Ahmad**
Pengurus (Sekretariat)	**Norasyazleen Othman**

TEAM MASKULIN

Editor	**Armizi Mustapha** (armizi@karangkraf.com) Tel: 03-51017369
Wartawan	**Wan Mohd Firdaus Basaruddin** (firdaus@karangkraf.com) **Syafil Syazwan Jefri** (syafil.syazwan@karangkraf.com) **Norwahidah Binti Che Musa** (wahidamusa@karangkraf.com) **Yusliza Mohammed Noor** (yusliza@karangkraf.com) Tel: 03-51017352
Pengarah Seni	**Mazlan Abu Bakar** (mazlan.abubakar@karangkraf.com)
Pereka Grafik	**Mohammad 'Adli Hasan Basri** (adli@karangkraf.com)
Pengurus Pengiklanan	**Nurhazelin Mazlan** (hazelin@karangkraf.com) Tel: 03-51013802 Faks: 03-03-51013691 H/P: 019-2060054
Eksekutif Promosi	**Fatimah Hamid** Tel: 03-51017388 ext 7550
Ketua Unit Foto	**Norsuzita Zainudin**
Ketua Unit Icce	**Rosli Keliwon**
Jurufoto	**Jurufoto GMKSB**

KUMPULAN MEDIA KARANGKRAF
PENGURUSAN KUMPULAN

Pengarah Urusan/Ceo Kumpulan	**Dato' (Dr) Hussamuddin Hj Yaacub**
Pengarah Eksekutif (Grup Digital)	**Syamil Fahim Mohd Fahim**
Pengarah Eksekutif (Penerbitan Akhbar)	**Akmal Eirfan Mohd Fauzi**
Pengarah Eksekutif (Penerbitan Buku & Majalah)	**Firdaus Hussamuddin**
Pengurus Besar Kanan (Percetakan)	**Christine Heng**
Pengurus Besar (Kewangan)	**Roger Ku Poh Lee**
Pengurus Besar (Sumber Manusia)	**Ahmad Nazri Mohd Noor**
Pengurus Besar (Pentadbiran)	**Harlina Kassim**
Pengurus Besar (Pengedaran)	**Hasli Mat soh**
Pengurus (Media Baru)	**Mohd Afif Azman**
Pengurus (Pembangunan Pasaran)	**Wan Nong Muzafar Wan Nong Abd Rahman**
Pengurus (Teknologi Maklumat)	**Erni Zurita Ismail**
Pengurus (Tugas-Tugas Khas)	**Hashim Anang**
Pengurus (Pengurusan Acara)	**Mohd Taqiyudin Yusof**
Pengurus (Unit Penjenamaan Korporat)	**Ida Aziz**
Pengurus (Unit CSR)	**Izahar Atan**

MASKULIN

KITAR SEMULA semua majalah selepas dibaca

Diterbitkan Oleh :
Grup Majalah Karangkraf Sdn Bhd,
No.1, Jln Renggam 15/5, Seksyen 15, 40200
Shah Alam, Selangor Darul Ehsan.
Tel : 03-51017388 Faks : 03-51017333

Dicetak Oleh :
Ultimate Print Sdn.Bhd., Lot 2, Jln Sepana
15/3, Off Persiaran Selangor,Seksyen 15,
40200 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-51013888 Faks: 03-51013608

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahagian penerbitan ini tidak boleh dikeluar ulang, disimpan dalam sistem dapat kembali, atau disiarkan, dalam apa-apa jua cara, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain, sebelum mendapat izin bertulis daripada penerbit Kumpulan Karangkraf Sdn Bhd. Sidang Editor berhak melakukan penyuntingan ke atas tulisan yang diterima selagi tidak mengubah isinya. Karya yang disiarkan tidak semestinya mencerminkan pendapat dan pendirian Maskulin. Semua material penerbitan yang dikirimkan kepada Kumpulan Media Karangkraf Sdn Bhd akan menjadi hak milik syarikat ini. Sidang Editor tidak bertanggungjawab juga atas kehilangan tulisan atau karya yang dikirimkan melalui pos.

LeeSha@jiwang.cc

BUKAN SENANG JADI BAPA MUDA...

Salam sejahtera kepada semua pembaca Maskulin yang saya kasihi. Sedar tidak sedar kita sudah berada di pertengahan tahun 2012. Seperti cepatnya masa berlalu, begitu juga lah kita menjalani kehidupan seharian. Serba-serbi mesti cepat-cepat belaka.

" Belum masanya lah, buat apa nak cepat-cepat", teringat pada kata-kata seorang rakan ketika saya dan 4 orang lagi rakan berbual mengenai perkahwinan. "Kahwin cepat, cepatlah kau set *team* bola sepak". Sampuk seorang lagi rakan.

Kami tergelak besar sehinggalah salah seorang daripada kami dengan serius memberitahu, dia bakal menamatkan zaman bujang dengan gadis pilihan. Ketika itu kami semua berusia 24 tahun dan masing-masing baru melangkah ke alam pekerjaan. Setahun kemudian kami menerima berita rakan kami itu telah menimang cahaya mata lelaki. Tahniah tetapi saya simpati dengan dirinya.

Saya simpati kerana kehidupan rumah tangganya agak 'haru-biru'. Dengan isterinya menjadi suri rumah sepenuh masa kerana menjaga anak. Gajinya pula ketika itu bukanlah besar sangat. Itu belum lagi dengan gaya hidup ketika zaman sebelum kahwin yang masih diteruskan. Selepas tiga tahun membina mahligai, akhirnya mereka tidak lagi bersama.

Agak kesian bukan? Itulah hakikat yang terjadi apabila seseorang berkahwin di usia muda dan masih belum benar-benar bersedia untuk membina rumah tangga. Tidak semua orang saya maksudkan begitu. Ada juga yang berkahwin muda hidup mereka bahagia sehingga kini.

Apa yang saya cuba katakan di sini, sebelum kita terburu-buru mengambil keputusan untuk berkahwin terutama mereka yang masih muda usianya, belum cukup ilmu kekeluargaan dan belum stabil ekonomi, fikir semasak-masaknya. Jika tidak anda akan berdepan dengan pelbagai cabaran yang boleh menggugat keharmonian rumah tangga.

Jadi, sempena sambutan Hari Bapa setiap bulan Jun, Maskulin memaparkan topik cabaran menjadi bapa pada usia muda. Beberapa perkara perlu lelaki tahu. Ini termasuklah cabaran dari segi tanggungjawab, emosi serta perilaku dan pengaruh terhadap anak-anak. Untuk mendapatkan panduan jadi bapa muda, belek halaman 44 hingga 48, anda baca dan fahaminya. Semoga anda menjadi bapa yang terhebat di kalangan yang terhebat.

Bulan Jun tahun ini juga telah tercetus fenomena di dalam sukan bola sepak. Seluruh dunia kini sedang dilanda demam bola sepak UEFA EURO 2012. Perlawanan bola sepak berprestij di kalangan negara-negara Eropah yang diadakan empat tahun sekali ini bakal menyaksikan ledakan dan aksi yang sudah pasti mengujarkan. Untuk tatapan anda, paparan Khas Maskulin kali ini adalah mengenai UEFA EURO 2012 di halaman 64 hingga 69.

Selain itu, terdapat pelbagai lagi topik menarik dan berguna kepada anda semua. Teruslah membaca dan sokong Maskulin sampai bila-bila.

Armizi Mustapha, **Editor**
armizi@karangkraf.com
editor.maskulin@karangkraf.com

Di Belakang Tabir

Editor Maskulin bersama Mr. Yogedra Thavakumar (PR Volkswagen Malaysia) dan rakan-rakan media dari Malaysia yang membuat lawatan ke Transparent Factory, Volkswagen di Dresden, Jerman.

Editor Maskulin bergambar berlatarbelakangkan kilang terbesar dan utama Volkswagen di Wolfsburg, Jerman.

Penerangan mengenai Transparent Factory oleh Mr. Christian F.Haacke, PR Media Automobimanufaktur Volkswagen.

LeeSha@jiwang.cc

Sertai kami untuk mengetahui perkembangan dan info terkini di samping bertemu dengan mereka yang sudi berkongsi idea dan pandangan bernas. Hanya cari MASKULIN di Facebook dan ikuti kami di Twitter dengan menaip @MaskulinMag.

Maskulin akan memilih pemenang surat/e-mel/respons Facebook terbaik setiap bulan. Pemenang akan menerima 1 set produk penggayaan rambut daripada Elite Edgy EFX. Hantarkan cadangan atau komen anda sekarang ke editor. maskulin@karangkraf.com atau Majalah Maskulin, Grup Majalah Karangkraf Sdn Bhd, No.1, Jln Renggam 15/5, Seksyen 15, 40200, Shah Alam, Selangor.

MASKULIN PANDUAN KHAS LELAKI

Assalamualaikum dan salam 1Malaysia. Pertama sekali saya ingin mengucapkan tahniah kepada *team* Maskulin di atas kewujudan satu-satunya majalah khas untuk lelaki. Majalah ini merupakan satu panduan khusus terutama bagi lelaki di Malaysia. Saya ingin mencadangkan agar pelbagai isu termasuk kesihatan boleh dimasukkan di dalam majalah ini. Contohnya mengamalkan makan secara sihat bagi kesihatan lelaki, cara berhenti merokok dan sebagainya.

Saya juga ingin mencadangkan agar muka depan bukan sahaja daripada golongan selebriti atau ahli sukan, tetapi daripada golongan tokoh korporat atau penjawat awam. Mereka ini boleh dijadikan idola kepada lelaki di luar sana.-
Surainee Wahab, Putrajaya.

MASKULIN HEBAT, TAMBAH TIP SENAMAN

Saya peminat majalah Maskulin sejak saya di tingkatan lima lagi. Saya meminati majalah ini kerana banyak memaparkan tip berguna kepada lelaki. Setelah membaca majalah ini, ia membantu saya menjalani kehidupan sebagai lelaki lebih hebat. Sebagai seorang peminat majalah ini,saya ingin memberi cadangan agar Maskulin memberi tip senaman yang mampu membantu lelaki yang mempunyai masalah perut buncit, lengan berlemak dan tip membuang lemak di bahagian paha. Sekian terima kasih.
- Awol Sidit, Sarawak.

INGIN MEMBERIKAN IDEA ATAU KOMEN? KONGSIKAN BERSAMA KAMI

KK <Jarak> MAS <Jarak> A <Pendapat, nama penuh anda & asal> dan hantar ke 33333

BANGGA MASKULIN UBAH GAYA JEJAKA MALAYSIA

E-MEL TERBAIK BULAN INI

Assalamualaikum dan salam sejahtera. Apa yang paling menarik tentang Maskulin adalah ruangan gajet, trend dan produk baru yang sesuai dengan trend masa kini. Saya juga suka melihat pada gaya sebelum dan selepas *make-over.* Namun ia perlu dipertingkatkan lagi.

Saya sedar ramai di antara pembaca tidak mampu untuk memiliki pakaian dan aksesori berjenama untuk di gayakan. Jika boleh ruangan Bajet Fesyen dapat memaparkan pakaian atau aksesori jenama tempatan yang lebih murah tetapi *stylish,* berkualiti serta sesuai dengan cuaca di Malaysia. Adakan juga ruangan khas untuk kasut kerana ramai pembaca seperti saya menanti dan tercari-cari kasut bekerja atau riadah yang menarik. Perlulah mudah dicari dan buat perbandingan harga.

Walau bagaimana pun Maskulin telah membuat banyak pembaharuan dari semua segi dan apa yang membanggakan, semua ini adalah hasil usaha anak tempatan. *Keep it up guys* dan buat sehabis baik untuk jejaka-jejaka di luar sana. Tahniah- *Hazrie.*

LeeSha@jiwang.cc

SUSUNAN: YUSLIZA M N

Apa Agenda BULAN JUN?

16 Jun 2012

MAHER ZAIN LIVE IN KUALA LUMPUR 2012

LOKASI: Stadium Merdeka, Kuala Lumpur

Penyanyi Maher Zain sekali lagi bakal mengubati kerinduan para peminatnya. Kunjungan kali ini ke Malaysia berserta konsert ternyata memberikan cetusan baru kepada penggemar lagu-lagu berunsurkan dakwah.

16 – 17 Jun 2012

27TH SABAH DRAGON BOAT RACE

LOKASI: Likas Bay Kota Kinabalu, Sabah

PENGANJUR: Sabah Tourism Board / Sri Pelancongan Sabah Sdn Bhd / Sabah Chinese Culture Association

TEL: 088-232 121 / 260 431

Satu acara tradisional masyarakat kaum Cina yang diambil daripada mitos dan legenda, Telah dijadikan acara tahunan masyarakat ini. Perlumbaan Perahu Naga ternyata berjaya menggamit perhatian peminat sukan ini. Bukan sahaja penduduk tempatan, malah pesaing dari Australia, Hong Kong, Jepun, China, Singapura dan Brunei.

23 – 24 Jun 2012

FRASER'S HILL INTERNATIONAL BIRD RACE

LOKASI: Fraser's Hill Raub Pahang

PENGANJUR: Frasers Hill Development Corporation

TEL: 09-516 1007 / 517 1623

Program ini dianjurkan bagi membolehkan pencinta burung dan pelancong melihat sendiri keunikan burung-burung migrasi dan dari pergunungan yang ternyata berbeza daripada burung tanah rendah. Antara yang menjadi perhatian adalah spesies burung dari Northern Siberia dan kepulauan Selatan Jepun.

15 Jun 2012 – 2 September 2012

KARNIVAL 1MALAYSIA MEGA SALE!

LOKASI: Sekitar Malaysia

PENGANJUR: Shopping Malaysia Secretariat, Tourism Malaysia

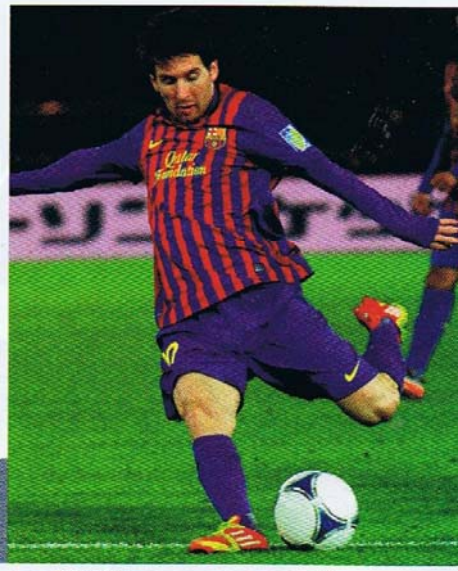
Musim membeli-belah kembali lagi! Bagi pembeli tegar, jangan lepaskan peluang untuk menikmati potongan harga hebat bagi barangan yang sememangnya berkualiti. Karnival membeli-belah ini hanya berlangsung selama beberapa bulan sahaja. Anda perlu berbelanja dengan berpatutan selari dengan kemampuan anda.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: WAN MOHD FIRDAUS BASARUDDIN

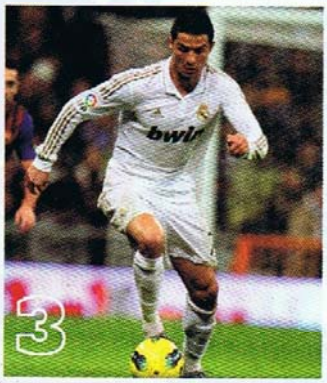
10 BINTANG BOLA SEPAK TERMAHAL DUNIA

Mereka mencipta nama dan kejayaan bukan sahaja kerana rupa, malah bakat dan sentuhan mereka beraksi di padang bola sepak menyajikan keuntungan sangat lumayan.

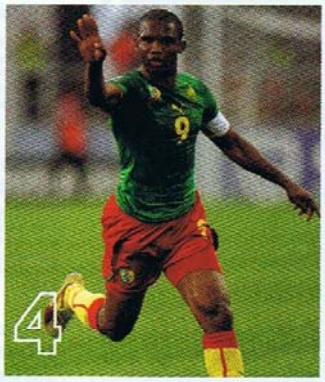


1 LIONEL MESSI (ARGENTINA / BARCELONA) £27.5M
Pendapatan Messi turut diperoleh apabila dia menjadi duta jenama Adidas dan kemudiannya menjadi bintang muka depan untuk EA Sports.

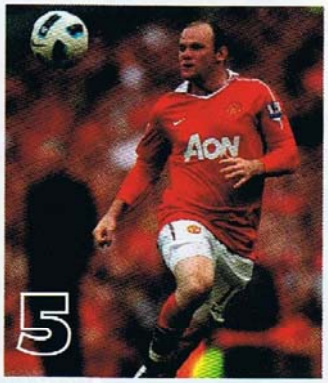
DAVID BECKHAM (ENGLAND / LA GALAXY) £26.2M
David Beckham masih mengekalkan 'harganya'. Sanggup menolak tawaran label fesyen H&M kerana dibayar lumayan oleh kelabnya kini iaitu La Galaxy.



CRISTIANO RONALDO (REAL MADRID / PORTUGAL) £24.3M
Bintang bola sepak paling menyinar bukan sahaja kerana bakat namun gaya dan wajahnya. Masih menjadi duta produk sukan Nike dan model seluar dalam Emporio Armani.

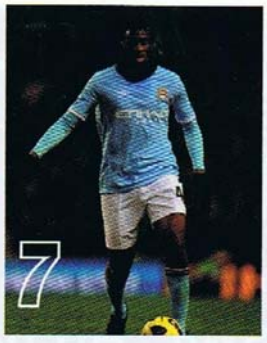


SAMUEL ETO'O (ANZHI / CAMEROON) £19.4M
Pemain antarabangsa Cameroon ini turut menyerlah bagi tahun ini. Hasil pendapatannya dilaporkan 2 kali ganda.

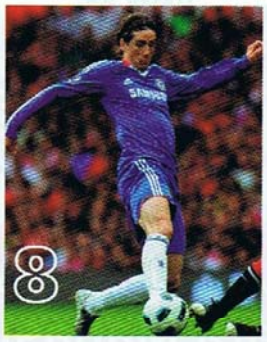


WAYNE ROONEY (ENGLAND / MAN UNITED) £17.2M
Walaupun dibelenggu skandal panas, Wayne Rooney tetap menerima pulangan lumayan walhal ini pertama kali namanya dicalonkan di dalam senarai.

SERGIO AGUERO (MAN CITY / ARGENTINA) £15.7M
Kini menggalas tugas sebagai penyerang bagi kelab terkemuka Manchester City.



YAYA TOURE (MAN CITY / IVORY COAST) £14.7M
Pemain tengah Manchester United ini turut mendapat pulangan lumayan sejak berpindah dari LA Liga. Menderma wang tajaan daripada Puma kepada badan kebajikan.



FERNANDO TORRES (SPAIN / CHELSEA) £13.9M
Dengan gaya dan rupa mempesonakan, dia menjadi pilihan bagi minuman Pespi dan jenama Nike.

KAKA (REAL MADRID / BRAZIL) £12.9M
Antara bintang tengah Real Madrid yang semakin digilai ramai. Persona Kaka melayakkan dia mengalas peranan duta bagi jenama terkemuka Adidas, EA Sports dan Los Blancos.

PHILIP LAHM (BAYERN MUNICH / GERMANY) £11.9M
Kapten pasukan German ini semakin mendapat perhatian selepas memasuki pasukan Bayern Munich. Pendapatannya turut berlipat kali ganda.

LeeSha@jiwang.cc

FAKTA UEFA EURO, Dulu Dan Kini

Tahun 2012 merupakan kali ke-14 kejohanan UEFA EURO dilangsungkan.

Jerman memenangi kejohanan UEFA EURO paling banyak setakat ini iaitu sebanyak 3 kali (1972, 1980 dan 1996).

Siemko dan Strimko serta Klemek dan Ladko antara nama-nama yang dicadangkan bagi maskot UEFA EURO 2012.

Buat pertama kalinya dalam sejarah pertandingan bola sepak Eropah diadakan di negara Eropah Timur.

Bersempena UEFA EURO 2012, negara Ukraine dikecam oleh satu pertubuhan kebajikan haiwan dunia kerana telah membunuh kucing dan anjing yang berkeliaran di sekitar negara itu.

Denmark pernah menjadi juara Euro pada tahun 1992 menentang Yugoslavia, namun keputusan itu ditarik balik oleh UEFA dan FIFA berikutan tercetusnya peperangan yang berlaku di Balkans.

Penekaan menggunakan duit syiling bagi pasukan yang layak ke perlawanan akhir pernah dilakukan oleh pengadil pada tahun 1968 antara USSR dan Itali. Pemenangnya adalah Itali.

Rekod penjaring gol terbanyak sepanjang sejarah kejohanan UEFA EURO kekal dipegang oleh Michel Platini dari Perancis dengan 9 jaringan gol pada tahun 1984.

Keputusan tuan rumah bagi UEFA EURO 2012 dipilih secara undian UEFA Executive Committee pada 18 April 2007.

UEFA EURO 2012 akan menjadi yang terakhir dengan 16 buah pasukan berentap di pusingan akhir. Selepas ini dan seterusnya sebanyak 24 buah pasukan.

"MARI BERKONGSI FAKTA"
KK <jarak> MAS <jarak> B <pendapat & nama penuh anda>

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: ARMIZI MUSTAPHA

HUGO

MASSIMO DUTTI

REPLAY

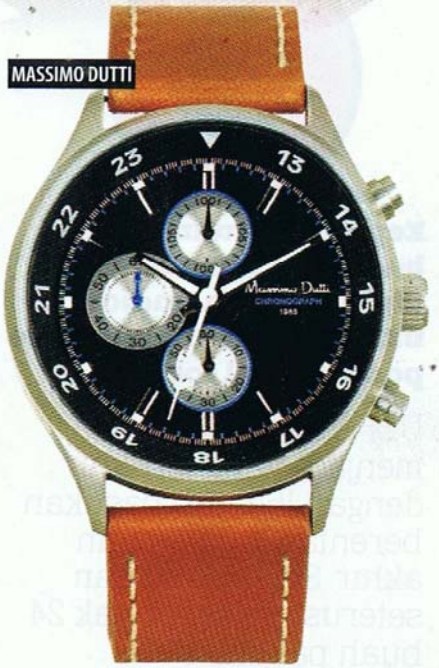
GEOX

ALFRED DUNHILL

PILIHAN TERBAIK

Musim baru tiba lagi dan masa ini juga anda si fashionista mahu tampil lebih bergaya dengan item fesyen rekaan terkini yang ada di pasaran. Sama ada helaian pakaian, produk mahu pun aksesori, mahal atau murah, berjenama atau tidak, gayakan dengan penuh yakin dan selesa.

MASSIMO DUTTI


MASSIMO DUTTI

PULL & BEAR

TUMI BOULEVARD

NIKE

LeeSha@jiwang.cc

Kasual, Selesa... EVERLAST

Apabila memilih kasut kasual, selalunya faktor gaya dan keselesaan menjadi keutamaan. Itu yang ditawarkan oleh kasut Everlast kepada anda.

Everlast- satu jenama pakaian dan kasut yang tidak perlu lagi diperkenalkan. Bukan hanya koleksi pakaian dan peralatan yang sinonim dengan sukan tinju sahaja diketengahkan, malah koleksi pakaian serta aksesori kasual yang ditampilkan masa kini bertepatan dengan cita rasa pengguna.

Menekankan rekaan menarik dengan alas dalam yang selesa, kasut kasual atau *sneakers* Everlast ternyata menjadi pilihan tepat si pemakai.

Lihat sahaja koleksi terbaru yang direka khas untuk musim panas 2012. Everlast menampilkan *sneakers* rekaan sama dengan tiga pilihan warna menarik lagi maskulin iaitu kelabu, coklat dan hitam. Koleksi ini dijual pada harga RM149.90 sepasang di butik Everlast dan pusat membeli-belah di seluruh negara.

KOLEKSI MUSIM PANAS 2012

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: ARMIZI MUSTAPHA

VARSITY

Gaya kampus kembali mewarnai fesyen lelaki hari ini. Beberapa jenama fesyen ternama dunia telah memperkenalkan koleksi jaket *ala varsity* yang popular terutama di barat. Jadi, ruangan Stail kali ini memberikan anda ilham mengenakan jaket *varsity* dengan sentuhan gaya *preppy*. Cubalah!.

Tidak lengkap gaya kampus anda tanpa menyarungkan jaket *varsity* ini. Jaket rekaan musim bunga/panas daripada jenama **Pull&Bear** ini sesuai untuk dipadankan dengan apa jua baju. Jika boleh pilih baju warna kontra.

Elak menggayakan *sneaker*, sebaliknya pilihlah kasut *slip on* seperti rekaan daripada jenama **Massimo Dutti** ini. Penampilan anda tampak lebih kemas dan menyerlahkan imej seorang pelajar kampus. Rona coklat adalah pilihan tepat.

Usah takut untuk bermain warna kerana dengan warna anda tampak lebih menonjol apabila melangkah. Untuk menggayakan imej 'budak kampus' sebegini, apa kata sarungkan seluar *chinos straight cut* berona merah daripada jenama **Massimo Dutti** ini.

Menyerlahkan lagi gaya *ala preppy* jika anda menyarungkan kemeja *corak plaid* daripada **Berskha** ini dengan jaket *varsity*. Satu kombinasi yang pastinya memberi lebih kesegaran pada gaya. Usah takut bermain dengan corak

MoschinoSS12

LeeSha@jiwang.cc

RM 109.90

RM 139.90

RM 129.90

RM 69.90

KEMEJA-T

Menjadi pilihan sang jejaka yang gemar tampil kasual lagi santai, kemeja-T sama ada jenis Polo atau berkolar dan leher bulat sudah pasti ada di dalam almari pakaian mereka. Untuk pilihan yang menepati cita rasa serta berbaloi untuk dibeli, dapatkan koleksi Jeep di bawah bajet RM150.

RM 129.90

RM 129.90

RM 139.90

LeeSha@jiwang.cc

OBSESI PILIHAN

Cinta peminat kepada pemainnya. Setia sehingga ke hari ini...

Dari kiri: Nike Dutch (Netherlands Home jersey), Adidas (Germany Away jersey), Nike (France Home jersey), Nike (Croatia Home jersey) & Adidas (Ukraine Away jersey).

SEMANGAT EURO 2012

PENYELARAS & TEKS: YUSLIZA M.N DIBANTU OLEH WAN MOHD FIRDAUS
TATAGAYA: ARMIZI MUSTAPHA
FOTO: REMY TATARIAS AIDA G BUSANA ADIDAS, NIKE & ASICS
MODEL: FARIS, SYARUL, HADI, SHAHRI, (FINALIS HERO REMAJA 2012) & EMAN
TAJAAN LOKASI: SPORT PLANET SEKSYEN 16 SHAH ALAM

LeeSha@jiwang.cc

TUNGGAK UTAMA

Semangat dan cinta pada pasukan pilihan tidak pernah terpadam.

Dari kiri: Adidas (Germany Lighweight Jacket - Black), Adidas (Italy E12 Collegiate Track Top), Asics Sweater Black, Asics Sweater white, Adidas England Home Jacket.

LeeSha@jiwang.cc

SEMANGAT MEMBARA

Penyokong sejati dan pemburu kemenangan. Bersama menghitung kemenangan...

Dari Kiri: Adidas (Spain Away jersey) dan Adidas (Ukraine Home jersey)

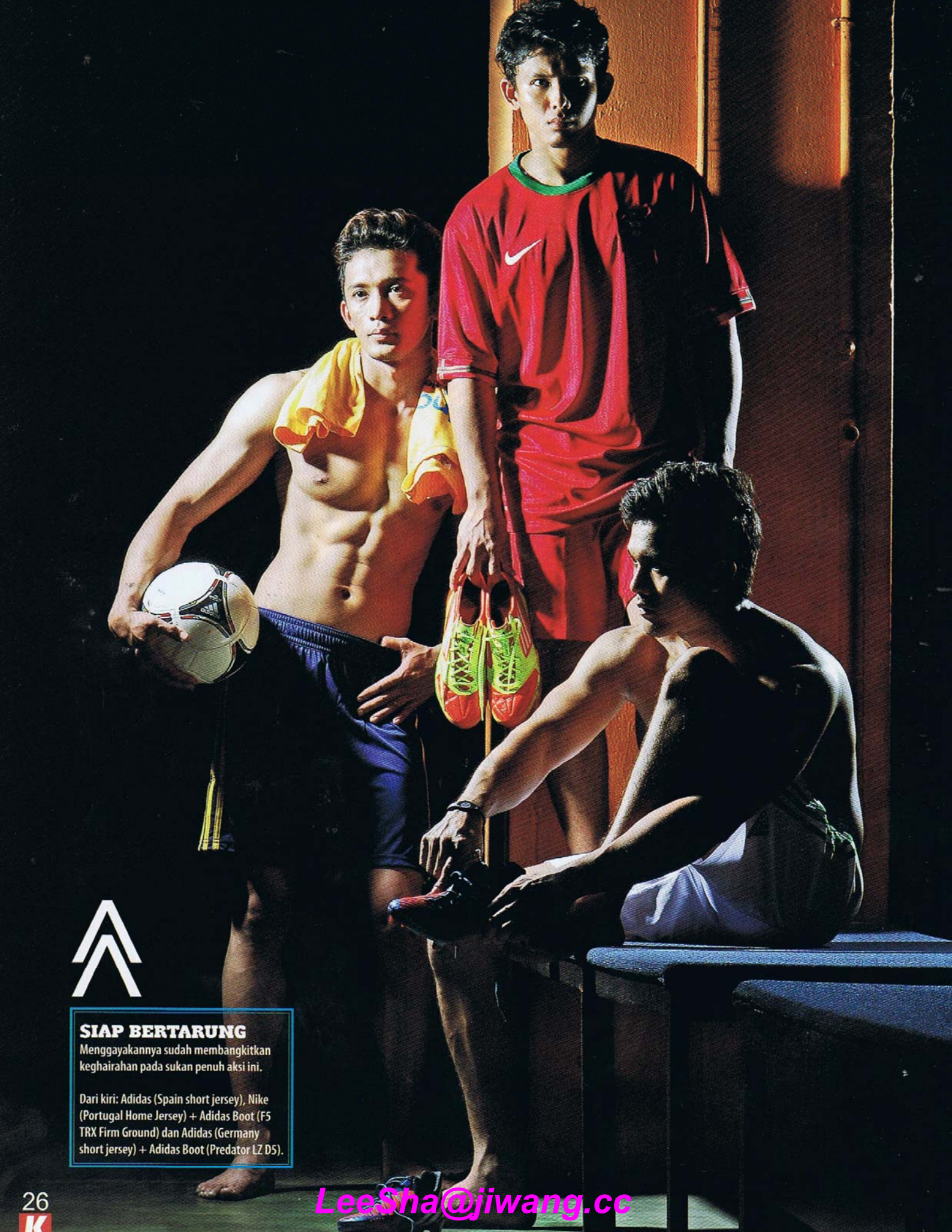
LeeSha@jiwang.cc

CENDERAMATA TERHEBAT

Menyarungnya ibarat mewakilinya. Demikian kuatnya pengaruh bola sepak terhadap mereka.

Dari kiri: Adidas (Country All Together T-Shirt) dan Adidas country caps.

LeeSha@jiwang.cc



SIAP BERTARUNG
Menggayakannya sudah membangkitkan keghairahan pada sukan penuh aksi ini.

Dari kiri: Adidas (Spain short jersey), Nike (Portugal Home Jersey) + Adidas Boot (F5 TRX Firm Ground) dan Adidas (Germany short jersey) + Adidas Boot (Predator LZ D5).

LeeSha@jiwang.cc

PENTINGNYA KAKI YANG SIHAT

Kaki yang sihat bermula dengan penggunaan kasut yang sesuai. Selain itu, pemilihan kasut yang selesa mampu menjamin kesihatan kaki untuk sepanjang hari. Paling penting, adalah kesesuaian kasut yang dipilih. Jika kasut yang digunakan tidak tepat dengan ukuran kaki sebenar, kemungkinan besar anda akan berdepan dengan risiko pelbagai penyakit kaki yang mungkin mencacatkan penampilan anda.

Tekanan Kepada Kaki

Pemilihan kasut yang tidak sesuai seperti ketat dan keras membuatkan kaki menerima tekanan dari kasut itu sendiri. Seterusnya menjadi punca kepada penyakit lain seperti sakit tulang belakang, kejang, sakit lutut, sakit leher dan sebagainya. Harus waspada kerana penggunaan kasut yang tidak menepati kriteria, mampu membuatkan pemakainya merasa tidak selesa dan juga mengakibatkan anda berjalan dengan tidak betul.

Punca Pelbagai Penyakit Kaki, Antaranya:

Kematu

Kematu terjadi apabila kasut yang dipakai terlalu ketat dan tidak sesuai dengan saiz kaki pemakai. Pergeseran yang terlalu kerap kepada kulit membuatkan kulit kaki menjadi keras dan akhirnya merekah kerana tekanannya.

Sakit tumit

Seluruh berat badan ditampung oleh tumit kaki sewaktu berjalan atau berdiri. Penyakit ini terjadi kerana tapak kasut yang menyokong kaki terlalu rata, rosak ataupun tidak seimbang.

Metatarsalgia

Kesakitan yang dirasai sekitar tapak kaki berdekatan dengan jari kaki. Penggunaan kasut yang ketat dan kurang sesuai menyebabkan radang pada bahagian tersebut dan boleh menjejaskan tulang kaki di sekitar itu.

Belulang

Terjadi akibat kasut yang ketat dan tidak selesa. Mengakibatkan kulit kaki menjadi tebal terutamanya pada bahagian sisi dan depan kaki yang sentiasa bergesel dengan kasut. Penghasilannya seperti penyakit kematu tetapi boleh menjadi radang sekiranya tidak diubati.

Tips Memilih Kasut Yang Sesuai

- ✓ Bukan kerana cantik dan trend semata-mata. Kasut yang dipilih haruslah bersesuaian dengan aktiviti yang dilakukan.
- ✓ Jangan segan bertanya tentang pembuatan dan penggunaan material kasut yang ingin dibeli. Kasut yang terbaik adalah kasut yang menggunakan material yang bermutu iaitu lembut dan fleksibel yang mempunyai fungsi sokongan terhadap kasut. Contohnya kasut yang mempunyai teknologi '**Arch Support**'. Teknologi ini direka khas pada tapak kasut untuk membantu tapak kaki yang rata, lemah ataupun melengkung
- ✓ Disarankan membeli kasut pada waktu petang. Ini kerana kaki berubah saiznya pada waktu petang dek tekanan yang diterima sepanjang hari. Selalunya saiz kaki akan mengembang beberapa sentimeter pada waktu petang berbanding pagi.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: ARMIZI MUSTAPHA

CERTINA CHRONOGRAPH

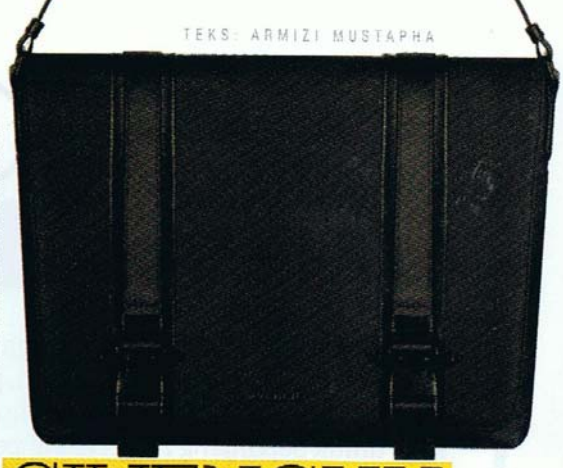
Certina, jenama jam tangan Swiss telah memperkenalkan dua jam tangan kronograf terbaru di pasaran iaitu Certina DS Action Diver Automatic Chronograph yang berkarakter lasak, direka dengan piawaian ISO 6425, maskulin, dinamik dan pada masa yang sama moden serta harga berpatutan. Jam tangan ini berdiameter 45.2 mm.

Manakala Certina DS Podium GMT Chronograph pula menyerlahkan gaya hidup penuh fleksibel dan kuasa seseorang pemakai. Ia menjadi aksesori pelengkap dan memastikan anda setiap memenuhi masa demi mencapai kejayaan. Ia berdiri di mana sahaja anda berada. Reka bentuk *sport-classical* sungguh bergaya dan berpadanan dengan kesibukan perjalanan hidup anda. Jam tangan ini berdiameter 42 mm.

NEW BALANCE *Commemorative Pack*

New Balance, jenama berpangkalan di Boston memperkenalkan koleksi kasut musim panas 2012 Commemorative Pack yang memaparkan rekaan ciri-ciri New Balance klasik, 574 dan 420. Warna merah, biru dan putih menyerlahkan keseluruhan rekaan yang mengambil warna utama United Kingdom.

Terdapat juga perincian emas termasuk label *metallic tongue*. Koleksi edisi terhad berinspirasi balapan larian ini mewakili warisan kasut berlari New Balance. New Balance Summer 2012 Pack ini akan berada di Malaysia pada Jun ini dalam 6 warna berbeza. Harga jualan bermula dari RM229(U420) hingga RM259 RM259 (ML574).



GIVENCHY
The Cool Messenger

Jika anda seorang yang sentiasa bergaya dengan beg, sama ada ke tempat kerja atau pada hujung minggu, mungkin beg messenger terbaru daripada jenama Givenchy ini boleh anda miliki. Dengan ciri-ciri rekaan yang kemas berstruktur dan elegan, beg messenger ini dapat disuaipadankan dengan apa jua pakaian di dalam almari anda. Tentu sekali menyerlahkan gaya lelaki moden seperti anda.

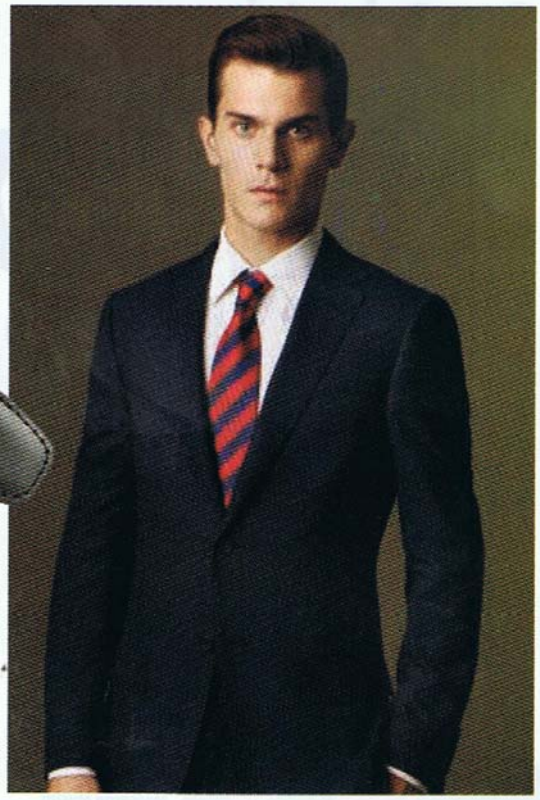
ANONIMO
Militare Vintage

Jam tangan jenama dari Itali iaitu Anonimo telah mempertingkatkan rangkaian 'Vintage' daripada stail tentera dengan memperkenalkan Anonimo Militare Vintage automatik. Menariknya koleksi ini direka dengan pergerakan Automatic SW260-1 11 ½", 31 jewels, penyudah *colimacon*, penyelarasan 4 posisi, 28.800 A/h(A Hz).

Diperkukuhkan dengan Case-Sand tahan karat AISI316 Plus. Bersaiz 43,44mm diameter, rangkaian Anonimo Militare Vintage ini kalis air sehingga 12 meter. Secara eksklusif, jenama Anonimo terukir pada bahagian belakang besi keluli tahan karat.

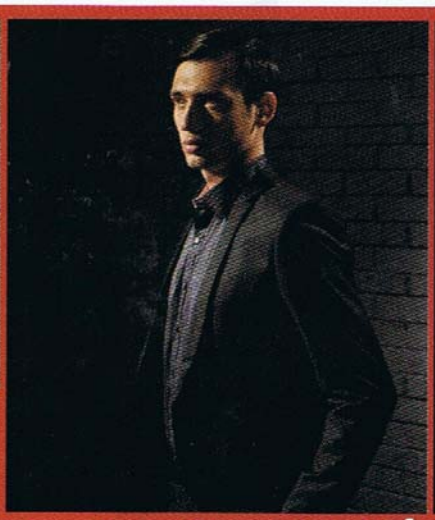
LeeSha@jiwang.cc

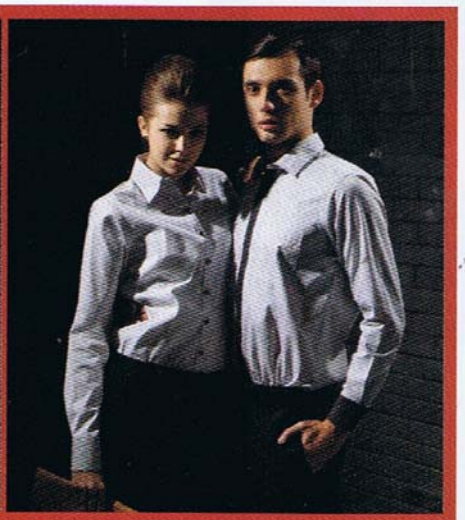
ALFRED DUNHILL
ESSENTIAL WARDROBE



Menumpukan pada kesempurnaan setiap rekaan item pakaian yang diperlukan lelaki, Alfred Dunhill sentiasa komited menyediakan rangkaian pakaian utama sang arjuna Dengan mengambil ilham gaya pemakalan lelaki English dan menterjemahkan stail British, koleksi musim bunga/panas 2012 hadir dengan rekaan klasik dan versatil. Dari pakaian harian, formal hinggalah untuk acara malam.

Selain pakaian yang memenuhi cita rasa mewah lelaki moden, Alfred Dunhill turut mereka cipta pelbagai aksesori melengkapi penampilan. Antaranya tali pinggang kulit, kafling, kasut dan lain-lain lagi.





BIEM
'YOUNG ENTREPRENEURS'

Berdasarkan pengalaman luas dalam dunia fesyen, Kumpulan Jordone telah mereka cipta koleksi pakaian baru dinamakan BIEM, memenuhi keperluan gaya eksekutif dan usahawan lelaki muda yang baru memulakan perjalanan ke dalam masyarakat sekelilingnya. Bagi mereka, tanggapan pertama sangat penting. Direka untuk individu yang mempunyai semangat tinggi, sama ada dalam kerjaya mahupun trend fesyen. Mereka bijak mengadunkan fesyen ke dalam karier.

Koleksi terbaru menawarkan pelbagai jenis kemeja, *blazer*, *knit*, tali leher dan seluar panjang dalam variasi saiz. Harga antara RM69.00 hingga RM239 dan berpatutan untuk kumpulan profesional berpendapatan sederhana.

PERADUAN MASKULIN-BIEM

Anda ingin memenangi baucar pakaian BIEM bernilai RM200? Syaratnya mudah dan sesiapa sahaja boleh menyertainya Apa perlu anda lakukan?

- **Anda perlu 'Like' Facebook MASKULIN dan BIEM**
- **Hantarkan foto gaya formal anda paling menarik sambil memegang majalah MASKULIN edisi Jun 2012 ke halaman Facebook BIEM.**
- **Gambar yang paling banyak jumlah 'Like' akan memenangi peraduan ini.**
- **Tarikh Tutup 30 Jun 2012.**

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: ARMIZI MUSTAPHA

MODERN PREP

Gaya *preppy* yang popular di Amerika sekitar 1950-an sentiasa segar dan menjadi salah satu ilham fesyen para jejaka di seluruh dunia. Maskulin tampilkan empat gaya sebagai ilham. Pilihlah seluar *chinos* dalam warna kesukaan anda dan item pelengkap perlu ada.

GAYA 1

Bagi seorang pelajar, stail kampus atau *old school* sebegini sesuai untuk digayakan ketika ke kuliah. Untuk menyerlahkan gaya ini, anda perlukan sehelai kardigan atau *jumper* mengikut cita rasa. Sesuai juga untuk si eksekutif muda ke majlis santai ketika waktu malam. Moschino Musim Bunga/Panas 2012

ITEM PERLU ADA

CHINOS- *Chinos* warna coklat muda daripada Massimo Dutti ini menampakkan karakter anda seorang yang lebih serius dan matang dalam bergaya. Jika boleh, pilih jenis potongan *slim fit* atau *straight cut* bagi menyerlahkan keseluruhan penampilan.

KARDIGAN- Untuk melengkapi gaya *old school* ini, kardigan salah satu item perlu ada. Anda boleh pilih untuk gayakan kardigan jenis bercorak atau *plain*. Mungkin kardigan daripada Replay ini boleh dimiliki atau dijadikan ilham untuk bergaya.

KASUT *LACE UP*- Lupakan kasut kulit hitam biasa, sebaliknya pilih dan sarung kasut jenis *lace up* dalam rona *pastel* atau dwi warna seperti koleksi kasut musim bunga/panas 2012 daripada Zegna ini. Nyata berikan impak berbeza pada penampilan.

GAYA 2

Gaya ini menepati cita rasa si pencinta fesyen yang berani dalam bergaya. Pilihan kombinasi warna terang menyerlahkan karakter dan sudah pasti bakal menjadi perhatian saat melangkah. Sesuai digayakan untuk hadiri parti atau bertemu janji dengan si dia tersayang. Moschino Musim Bunga/Panas 2012

ITEM PERLU ADA

KEMEJA POLO – salah satu item perlu ada untuk menonjolkan imej *preppy*. Pilih jenis tanpa corak dan berona terang. Jenguk ke butik Nike untuk mendapatkan kemeja Polo *slim fit* dan rekaan terkini.

CHINOS –Usah abaikan pemilihan *chinos* bagi melengkapi gaya anda itu. Kali ini pilih yang berona lebih menarik dan moden. Mungkin anda boleh dapatkan *chinos* potongan *slim fit* dan warna biru lembut ini di Topman.

BROGUES-Trend pemakaian *Brogues* semakin berkembang dan anda si pencinta fesyen harus memilikinya sepasang. Pelbagai jenama di pasaran kini menampilkan rekaan Brogues yang menarik dan menyerlahkan ciri-ciri maskulin. Salah satunya daripada jenama Massimo Dutti ini.

LeeSha@jiwang.cc

GAYA 3

Tidak kira anda seorang profesional atau sentiasa bermain dengan fesyen, gaya yang ditonjolkan ini pasti menyerlahkan keseluruhan penampilan anda. Tampak elegan, sofistikated dan tidak hilang imej macho si maskulin. Dsquared2 Musim Bunga/Panas 2012.

GAYA 4

Anda bekerja di bidang kreatif? Mungkin gaya ini boleh dijadikan inspirasi. Ubah penampilan sedia kala ke gaya serba baru dengan tema preppy. Peranan jaket kulit rona coklat, tali leher bercorak garis mampu menyerlahkan penampilan anda. Dsquared2 Musim Bunga/ Panas 2012.

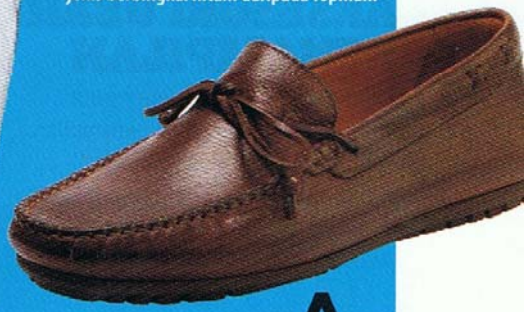
ITEM PERLU ADA

FEDORA- Ayuh si jejaka, lengkapkan gaya *prep* anda kali ini dengan menggayakan Fedora. Sebagai pilihan, lupakan jenis fabrik biasa, sebaliknya capai dan letakkan di kepala anda. Fedora jerami seperti daripada jenama Berskha ini.

CHINOS- Oh! Sekali lagi *chinos* memainkan peranan untuk gaya *preppy*. Pilihan warna terang seperti merah darah ikan daripada Massimo Dutti ini ternyata berkesan memikat pandangan. Jelas anda seorang yang bijak bergaya.

KASUT BOAT- Selain *Brogues*, kasut jenis *Boat* juga sudah menjadi pilihan ramai lelaki di luar sana. Ia pilihan tepat untuk gaya kasual atau santai di hujung minggu. Untuk lebih menyerlah dan melengkapi gaya *preppy* anda itu, sarungkan kasut *Boat* berona terang daripada Sperry Top-Sider.

KACA MATA- Kaca mata juga item pelengkap untuk gaya *preppy*. Tampak lebih *old school* dan tonjolkan imej seorang *nerdy* yang bijak bergaya. Untuk pilihan, anda boleh dapatkan kaca mata jenis berbingkai hitam daripada Topman.



KASUT *LOAFER*- Anda yang selesa tampil ringkas, pilihlah alas kaki jenis *loafer* daripada jenama Masssimo Dutti ini. Selain rekaan menarik, rona coklat gelap sesuai digayakan dengan apa jua warna seluar. Tidak percaya? Anda cuba sendiri.

CHINOS- Lupakan warna putih atau hitam, beranikan diri untuk menggayakan *chinos* rona *turquoise* daripada jenama Topman ini. Potongan? Ikut kesesuaian bentuk badan anda. Jika anda berbadan besar, warna ini bakal menjejaskan penampilan.

LeeSha@jiwang.cc

Bersama:
FAIZAL HAMID, Pakar Perunding Fesyen
MA in Environmental Arts (Fashion) Syracuse University, New York
Ijazah Sarjana Muda dari UITM, Shah Alam.
Pensyarah di Jabatan Fesyen UITM, Shah Alam, penulis fesyen bebas.
Emelkan sebarang pertanyaan dan khidmat nasihat tentang fesyen kepada faizalhamid71@hotmail.com

SUT RONA COKLAT

Pendapat saudara mengenai sut rona coklat dan kesesuaian dalam dunia korporat.- *Ayie, Putrajaya*

JAWAPAN

Sealiran trend fesyen antarabangsa, sut dalam rona coklat cerah (lighter brown) jadi pilihan ramai ahli korporat ternama– Ia hampir menyamai warna tembakau (tobacco). Padankan sut ini dengan kemeja rona biru lembut. Pasti ia akan menjadi antara gaya yang paling hebat ketika anda mengadakan rundingan perniagaan.

CORAK TALI LEHER & AKSESORI UBAH PENAMPILAN

Pilihan reka corak tali leher yang boleh beri kelainan pada penampilan. Pemilihan aksesori yang boleh menambah warna pada penampilan sealiran trend antarabangsa.- *Yusof, Shah Alam*

JAWAPAN

Pilih dan gayakan tali leher corak genggang (plaid) dalam rona terang. Ia boleh menyuntik elemen segar pada sut yang anda gayakan ke pejabat setiap hari. Untuk lebih menyerlah pilih warna yang mewah dan gelap (deeper, richer, darker colours). *This is about a new generation of plaid ties that will add a refreshing hit of vibrant colour .*

Pemakaian skarf cukup popular di kalangan lelaki Eropah. Ia adalah cara yang paling mudah dan ringkas untuk menjadikan penampilan lebih *cool.* Pilihlah skarf daripada fabrik yang ringan seperti cashmere atau linen dalam rona yang terang. Padankan ia dengan kemeja-T putih, jaket kulit, ataupun dengan sut biru anda (sebagai alternatif kepada tali leher anda) untuk kelainan. *The key top pulling off colour this season is simple: Don't go overboard.*

SAIZ JAKET DENIM

Bagaimana untuk memilih saiz jaket denim yang stylish.- *Din, Muar*

JAWAPAN

Untuk lebih gaya, pilihlah jaket denim yang saiznya sedikit kecil (a size too small) daripada apa yang selalu saudara pakai. Ia lebih bergaya dan beri definisi pada tubuh serta secara visualnya dapat memberikan kadar banding yang sesuai pada sesiapa menggayakannya.

LeeSha@jiwang.cc

REKAAN FESYEN YANG DIANGGAP BERJAYA

Bagaimanakah rekaan fesyen yang boleh dianggap berjaya? - *Hakim, UIA*

JAWAPAN

Kejayaan sesuatu rekaan fesyen itu bergantung kepada perspektif kita melihat rekaan berkenaan. Ada yang melihat fesyen sepenuhnya dari sudut komersial, ataupun yang paling penting hasil keuntungan pasaran sesuatu rekaan.

Saya percaya rekaan fesyen bagus adalah rekaan yang mempunyai elemen kontemporari, kreatif, inovatif dan asli. Penggiat fesyen perlu menghindari budaya plagiat yang berleluasa pada masa kini kerana ia membunuh kreativiti industri fesyen tempatan. Perlu diingat mendapat inspirasi dan meniru adalah dua perkara yang amat berbeza.

Jenama hebat antarabangsa tersohor seperti Prada, Gucci, Victor & Rolf (sekadar menyebut beberapa nama) amat bijak dalam inovasi rekaan, sentiasa berkembang cemerlang serta paling penting setiap koleksi rekaan mereka menjadi trend ikutan global.

Fesyen punyai pengaruh yang kuat dalam kehidupan seharian, itu yang menjadikan ia amat mengujarkan pada musim ke musim. Apa yang popular masa lampau mungkin tidak lagi sesuai pada masa kini. Pada pandangan saya, kunci utama kejayaan pereka dalam industri fesyen adalah kebijaksanaan dan kebolehan mereka untuk sentiasa relevan mengikut kehendak industri.

PANDUAN PILIH & GAYAKAN SUT LINEN

Panduan memilih dan menggayakan sut yang diperbuat daripada fabrik linen. - *Izi Arifin, Kuantan*

JAWAPAN

Pilihlah sut linen dalam rona gelap, ia cukup polished, lebih gaya serta lebih mudah suai padan. Elakkan sut linen warna kuning air (beige) kerana ia agak sedikit tipikal. Jangan gusar jika sut linen anda sedikit renyuk (wrinkles)- itu yang menjadikan ia lebih unik dan menarik.

Sememangnya sut linen kadangkala kelihatan agak kasual, tetapi ia akan kelihatan hebat apabila digayakan dengan *dressy accessories*. Lengkapkan gaya anda dengan *pocket square* dan jam tangan formal.

WARNA & POTONGAN *CHINOS* TERKINI

Apakah warna dan potongan *chinos* terkini di pasaran? Tip menjadikan penampilan sut biru supaya lebih segar dan menarik.- *Amal, UKM*

JAWAPAN

Kini masanya untuk anda menambah seluar *chinos* pelbagai warna dalam koleksi seluar khakis anda. *Your chinos should be trim and tapered – and don't think about pleats.* Paling penting anda perlu berani bereksperimen.

Cara paling mudah untuk serlahkan pemakaian sut biru adalah dengan padanan aksesori dalam rona coklat mewah (rich brown). Antara padanan yang paling menarik dan klasik adalah beg kulit rona coklat (a brown leather bag only gets better with age) dan kasut rona coklat gelap (it's like the colour of coffee with a touch of cream).

Sut linen kadangkala kelihatan agak kasual, tetapi ia akan kelihatan hebat apabila digayakan dengan *dressy accessories*.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: ARMIZI MUSTAPHA

NADA CINTA

Menyanyilah la la la la la la...tanda menyatakan nada cinta yang tersemat di jiwa. Pasti si dia tersipu malu dan kebahagiaan bakal terpancar. Mengukuhkan rasa cinta yang ada, jalinkan ia dengan pemberian istimewa kepada si dia. Jangan lupa kata-kata keramat membara jiwa... Aku cinta kamu.

1 Moschino 2 Massimo Dutti 3 L'Oreal Paris Hair Expertise EverPure 4 MAC Hey,Sailor!Lipstick 5 Moschino Musim Bunga/Panas 2012 6 School 7 Tumi Bellevue mansion Carry-All Tote

LeeSha@jiwang.cc

KEGUGURAN RAMBUT Lelaki Juga Perlukan Bantuan

Bulan lalu Maskulin membincangkan mengenai keguguran rambut yang boleh mencacatkan penampilan seseorang lelaki. Kali ini, Maskulin paparkan pula kaedah rawatan yang dikatakan berkesan mengatasi masalah pembentukan garis rambut yang menyebabkan kebotakan.

Kebiasaannya keguguran lambut lelaki mengikut pola yang tipikal iaitu kesusutan garis rambut dan penipisan rambut pada puncak kepala. Garis rambut akan beransur-ansur membentuk corak-corak "M","O","A" atau "O+M" - ia dipanggil Corak Kebotakan Lelaki.

Apabila keadaan ini berlaku, biasanya rambut akan menjadi semakin halus dan pendek. Rambut di puncak kepala juga mula menipis. Kesudahannya, hujung garis rambut akan bertemu puncak kepala yang menipis, meninggalkan bentuk ladam kuda di bahagian sisi kepala.

Kebanyakan lelaki secara genetik terdedah pada corak kebotakan . Ia adalah kesan hormon pada folikel rambut yang mengakibatkan corak kebotakan lelaki. Kehilangan rambut ini adalah diakibatkan oleh dihydrotestosterone (DHT).

PENYELESAIAN DENGAN 'ADVANCED FOLLICLE TECHNOLOGY (AFT)'

Penyelesaian Teknologi Folikel Termaju atau "Advanced Follicle Technology (AFT)" yang amat disyorkan oleh 101 HAIR CARE adalah inovatif terbaru dalam memberikan bantuan pada masalah-masalah kebotakan anda.

Penyelesaian AFT bermaksud cara bantuan yang diformulasikan bagi membantu mengubati kerosakan kulit kepala yang boleh mengakibatkan keguguran rambut. Ia melibatkan proses-proses berikut:

1 PEMBERSIHAN MENDALAM- Pembersihan liang-liang roma mengelakkan penutupan dan minyak terkumpul pada folikel-folikel, sambil mengimbangkan kelenjar sebum. Proses ini juga menggalakkan pertumbuhan rambut.

2 MENGHINDARI- Melalui penggunaan herba, folikel-folikel yang mengandungi akar-akar rambut akan dijaga rapi, bagi menghindari akar-akar rambut yang belum matang daripada mati dan jatuh.

3 MENGUATKAN- Langkah ini akan menguatkan rambut yang sedia ada dan juga rambut-rambut baru dan muda, agar rambut-rambut baru yang mula tumbuh tidak akan jatuh dengan begitu mudah.

4 RANGSANGAN PERTUMBUHAN- Ini adalah bagi memberi rangsangan kepada rambut. Apabila rambut-rambut baru mula tumbuh, rambut-rambut tersebut akan diberi rangsangan agar proses pertumbuhan akan dipercepatkan.

Gambar menunjukkan rambut model yang semakin menipis dan pendek sehingga menampakkan kulit kepala.

Selepas melakukan rawatan dengan "Advanced Follicle Technology (AFT)", rambut model yang sama kini kembali normal. Rambut semakin panjang dan lebat.

101 HAIR CARE DI HALAMAN 125

LeeSha@jiwang.co

TEKS: ARMIZI MUSTAPHA

RAHSIA LELAKI MODEN

Jika anda wanita dan berani untuk masuk ke bilik air lelaki, anda usah terkejut jika tersusun pelbagai produk penjagaan diri. Sebenarnya itulah gaya hidup lelaki moden hari ini yang amat mementingkan penampilan. Kini, tiada lagi rahsia.

L'OREAL PARIS MEN EXPERT HYDRA ENERGETIC MULTI-ACTION 8 LIMITED IRON EDITION merupakan pelembap muka edisi terhad bertindak dalam 8 aksi yang memberi 24 jam tenaga dan kesegaran kulit wajah. Terasa lebih sihat, segar dan selesa.

L'OREAL PARIS NEW STUDIO LINE GEL merupakan gel rambut terbaru rangkaian Studio Line dengan pek dan variasi warna menarik. Terdiri daripada Wet And Sleek, Mix It Up, Flick'n Sweep dan Spike Fanatic. Dapatkan rangkaian gel ini untuk gaya rambut lebih moden dan mengikut cita rasa anda.

KIEHL'S ULTIMATE MAN BODY SCRUB SOAP merupakan sabun *scrub* yang diadun dengan bahan semula jadi seperti *oatmeal, Sloughing Bran* dan ekstrak *Citrus*. Bertindak membersihkan dan menanggalkan sel kulit mati dan melembutkan kulit terutama di bahagian siku serta tumit.

L'EAU D'ISSEY POUR HOMME SUMMER FRAGRANCE EDT begitu menggetarkan dan responsif yang mengejutkan iaitu dengan adunan antara buah-buahan citrus, rempah dan kayu-kayuan, disegarkan dengan semarak *mandarin, cardamom* serta *sage*. Lebih bertenaga dengan campuran *amber* dan *vetiver*. EDT 125ml RM215.

L'OREAL PARIS MEN EXPERT PURE & MATTE ACNO STRIKER PURIFYING FOAM mengandungi asid *salicylic* dan Zink-G yang melindungi kulit wajah daripada masalah jerawat, minyak dan titik hitam. Ia tidak mengeringkan kulit anda.

LeeSha@jiwang.cc

"SUSAH JADI DIRI SAYA"

- SAFEE SALI

Wow, kali ini penyerang sensasi Malaysia, Safee Sali 'menyerang' studio Karangkraf! Tapi, jangan cepat salah sangka. Kami warga Maskulin menjemput pemain bola sepak berstatus jutawan ini ke Shah Alam hanyalah sebagai salah satu penghargaan kepadanya yang telah mengharumkan nama negara. Apa hadiahnya? Tentu sahaja menjadikan Safee Sali sebagai penghias muka depan majalah Maskulin.

PENYELARAS & TEKS: YUSLIZA M.N TATAGAYA: ARMIZI MUSTAPHA TATAHIAS: AIDA G FOTO: SHAHRINIZAM OTHMAN
PAKAIAN: BON ZAINAL, CAMEL ACTIVE

LeeSha@jiwang.cc

Bukan mudah untuk menjadi diri saya ini apabila menyarung jersi bernombor 10 itu. Terlalu banyak perkara yang harus difikirkan dan lagipun penaja terlalu banyak. Maka saya harus berikan masa yang secukupnya untuk menjalankan tugasan tersebut.

LeeSha@jiwang.cc

Walaupun terpaksa melakukan penggurobaran ini hampir memasuki waktu tengah malam, namun tugasan ini tidak langsung membuat penulis dan juga krew yang lain mengeluh. Sementangnya waktu mengawal segalanya. Jadual sebagai seorang pemain bola sepak profesional sementangnya amat padat. Walaupun ditetapkan pada waktu sebegini, namun Safee Sali penulis letakkannya sebagai seorang yang profesional kerana hadir pada waktu yang telah kami janjikan.

Dari segi penampilan, susuk badannya sedikit susut berbanding dahulu. 'Kenapa kurus?' Tanya penulis kepada Safee sewaktu melihatnya didandan oleh jurulias. 'Banyak perkara perlu difikirkan' Ujarnya pendek sambil tersenyum.

Penulis faham akan maksud jawapannya itu. Kali terakhir penulis bertemu dengannya pada tahun lepas di dalam sebuah majlis tertutup. Pada waktu itu dia masih lagi suami orang dan sekarang, dia hadir ke studio Karangkraf dengan bertemankan pengurusnya, Encik Zaki tetapi dengan title 'solo'.

Jika ada yang tidak tahu, inilah sebenarnya personaliti yang dimiliki oleh pemain bola sepak kesayangan negara. Seorang yang pendiam dan hanya membuka mulut apabila perlu. Jika bercakap pun perbualannya tidak begitu panjang. Pendek tetapi bernas.

Menurut Safee, dia lebih banyak memerhati dari sudut mata sekelilingnya dan hanya berborak rancak apabila ada perkara yang menarik minatnya sahaja. Untuk berborak kosong, itu bukan dirinya. Safee dilihat lebih banyak tersenyum dan hanya menyampuk sekali dua sahaja jika berada bersama rakan-rakannya.

"SAYA KURANG GEMBIRA DAN TIDAK SELESA..."

Daripada golongan kebanyakan sehinggalah kepada golongan bangsawan, tentu sahaja mengenali nama Sefee Sali. Safee yang menjalankan tugas sebagai ketua pasukan Pelita Jaya dan juga penyerang skuad Harimau Malaya sering dijadikan sebagai idola di luar sana.

Sama ada di Malaysia atau di Indonesia. Kehebatannya beraksi di padang dan kekemasan idea dalam menyusun strategi rentak permainan pasukannya amat luar biasa. Kerana itu, tidak hairanlah jika ada peminat di luar sana yang menampal poster wajah Safee Sali untuk dijadikan inspirasi.

Jika mahu menjadi seorang pemain bola sepak yang disegani, pokok pangkalnya adalah hati. Menurut Safee, jika sentiasa memikirkan kemenangan berserta dengan usaha, maka lambat laun apa yang dihajati pasti akan dapat dicapai. Harus berusaha lebih daripada had yang telah ditetapkan. Berbanding pemain yang mempunyai bakat tetapi suka berangan dan ego tanpa ada daya usaha yang tebal.

Sebenarnya banyak nasihat kejayaan yang diturunkan oleh Safee kepada penulis pada malam itu. Cuma apa yang terkesan masuk di dalam fikiran adalah semangatnya dalam perjalanan membawa diri menempa nama di arena bola sepak ini. Penuh dengan dugaan dan rintangan. Diumpat, dikeji, dihina dan diperlekehkan sebelum semua itu bertukar menjadi sebaliknya dalam sekelip mata sahaja.

Ketika sedang asyik mengecap nikmat hidup yang diimpikan selama ini, Safee akui bukan mudah untuk menjalani hidup sebegini. Kadang kala Safee perlu melakukan perkara yang tidak digemari dan tidak pernah terfikir sama sekali akan berlaku dalam hidupnya.

"Kehidupan seharian saya di Indonesia lain daripada di sini. Di sana peminatnya amat fanatik dan lebih hebat daripada Malaysia. Semangat mereka luar biasa dan sanggup berbuat apa sahaja untuk pasukan pilihan mereka. Bila saya pulang ke sana, kelab telah menyediakan beberapa orang pengawal peribadi bagi menjamin keselamatan di mana sahaja saya berada.

Pada mulanya agak kekok tetapi ia sudah biasa sekarang . Cuma saya kurang gemar bila dikejar dan dikerumuni oleh peminat apabila berada di sesuatu tempat. Walau bagaimana pun saya masih lagi ikhlas melayan peminat sekiranya mereka datang secara baik kepada saya.

Sebenarnya jujur saya katakan, saya kurang gembira dan tidak selesa dengan keadaan hidup yang memerlukan kawalan 24 jam oleh pengawal peribadi. Privasi saya semakin terganggu dan sukar untuk melakukan perkara yang kita mahu secara bebas. Tetapi semua ini saya anggap sebagai langkah keselamatan untuk diri saya juga. Lagi pun saya sendiri tidak tahu apa yang akan berlaku kepada saya jika bergerak sendirian di sana.

Kehidupan saya di Jakarta sama seperti di Malaysia. Cuma yang berbeza adalah gaya hidup dan persekitaran setempat. Tidak dinafikan sewaktu saya mula-mula berpindah ke sini menjadi satu tahap yang getir buat saya. Masyarakat di sana seperti tidak dapat menerima hakikat kenapa saya yang dipilih. Banyak pihak mempertikaikan prestasi saya. Akhirnya berkat kesabaran dan juga bakat yang dimiliki membuatkan kesemua kritikan tersebut bertukar menjadi pujian.

Mungkin juga semua itu perlahan-lahan hilang sesudah mereka berpuas hati melihat akan prestasi dan juga komitmen yang saya berikan dalam tempoh berada di sana. Cuma apa yang penting, saya perlu kekalkan prestasi dan berikan kerjasama yang termampu kepada pasukan yang saya wakili.

Bukan mudah untuk menjadi diri saya ini apabila menyarung jersi bernombor 10 itu. Terlalu banyak perkara yang harus difikirkan dan lagipun penaja terlalu banyak. Maka saya harus berikan masa yang secukupnya untuk menjalankan tugasan tersebut.

Sebenarnya apabila menjadi seorang pemain bola sepak, penaja amat penting. Dengan tajaan penajalah kita boleh pergi ke tahap yang lebih jauh di dalam bidang ini", jelas Safee panjang lebar mengenai kehidupan yang dilaluinya sekarang sebagai pemain bola sepak yang semakin disegani dan digeruni lawan.

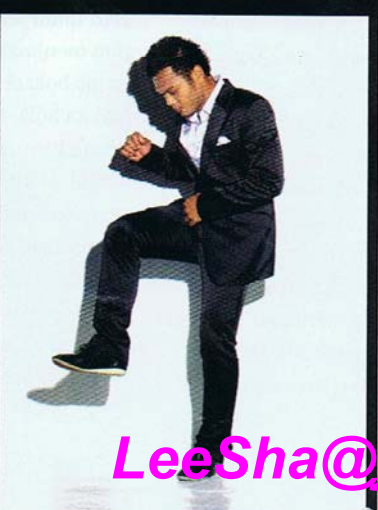
TIADA SEMANGAT PATRIOTIK?

Dari umur sembilan tahun Safee sudah pun menjinakkan dirinya di dalam dunia bola sepak. Benar kata bidalan. Makan bola, tidur bola. Perkataan jemu dalam kamus hidupnya tidak pernah wujud. Dunia kecilnya tidak seperti dunia kanak-kanak yang lain. Berlatih diibaratkan sebagai tulang belakang kepada pembentukan seorang pemain bola sepak seperti dirinya. Pantang ada waktu terluang, pasti padang bola menjadi tempat pilihannya.

LeeSha@jiwang.cc

MAKAN BOLA, TIDUR BOLA. PERKATAAN JEMU DALAM KAMUS HIDUPNYA TIDAK PERNAH WUJUD.

BERLATIH DIIBARATKAN SEBAGAI TULANG BELAKANG KEPADA PEMBENTUKAN SEORANG PEMAIN BOLA SEPAK SEPERTI DIRINYA.



LeeSha@jiwang.cc

Apabila berada di puncak kejayaan, ada pula 'mulut bising' yang mempertikaikan kejayaannya mengharumkan nama negara. Kata mereka, di mana semangat patriotik Safee Sali kepada negara yang dicintai iaitu Malaysia?

Dalam hal yang melibatkan semangat patriotik, penulis teringat kembali sejarah ketidakpuasan hati peminat Malaysia pada tahun lepas kepada beliau sewaktu mewakili Harimau Malaya menentang Liverpool FC.

Oleh kerana terlalu gembira dengan jaringan dua gol membuatkan Safee menyatakan gembira bukan kerana sebagai pemain Malaysia tetapi sebagai penyokong kuat Manchester United tanpa mengetahui efek kenyataan ini terhadap peminat. Nah, kesannya sudah dirasai Safee sendiri. Dia dicemuh dan jati diri sebagai anak Malaysia dipertikaikan. Seperti biasa, kontroversi itu berlalu begitu sahaja.

Mewakili negara ke kelab Liga Super Indonesia, Pelita Jaya FC sebagai ketua pasukan, sekali lagi jiwa patriotiknya dipertikaikan. Walhal dia ke Indonesia dengan membawa sekali nama Malaysia. Kenapa wujudnya pertikaian yang sekian kali?

Menurut Safee, sebelum ini pelbagai cemuhan dan pujian telah dirasainya. Dari sebaik-baik pujian sehinggalah sekeras-keras cacian sehingga ada yang sanggup menggelar dirinya 'si monyet' ketika beraksi. Semua itu dianggapnya cabaran sebagai pemain bola sepak profesional.

Tambahnya lagi, jika mahu peduli komen-komen yang tidak membantu itu, kerjayanya pasti musnah. Kerana itu dia hanya menumpukan kepada permainan dan juga latihan berbanding kata-kata mereka yang tidak tahu menghargainya.

"Dalam arena bola sepak profesional, isu tersebut tidak perlu timbul. Lihat saja pemain-pemain handal di luar negara. Siapa yang hebat pasti disambar oleh pasukan yang memerlukan mereka. Tidak semestinya pasukan itu berasal dari negara kelahiran mereka. Peminat dan penyokong pula sungguh bijak. Mereka tidak sesekali mempertikaikan asal usul hero mereka asalkan ia hebat. Secara tidak langsung turut sama menjulang negara asal mereka.

Saya mohon janganlah diwujudkan masalah mengenai semangat patriotik kerana sehingga ke saat ini semangat itu sentiasa dibawa bersama walaupun di mana sahaja saya berada. Realiti kehidupan sebagai seorang pemain bola sepak profesional, saya perlu keluar untuk mencapai tahap tertinggi yang saya inginkan di dalam kerjaya.

Dengan kejayaan saya ini juga sedikit sebanyak dapat menjulang nama Malaysia sebagai tempat kelahiran pemain-pemain profesional seperti saya", jelas Safee yang sering digelar sebagai jelmaan pemain legenda Malaysia iaitu Allahyarham Mokhtar Dahari dan juga 'David Beckham' Malaysia.

RAWAT HATI NAN LUKA

Tidak semestinya yang indah itu kekal bersama. Beberapa bulan yang lepas, negara dikejutkan dengan berita perceraian Safee bersama pasangan hidupnya, Sabarina Yusof dengan talak satu. Semua peminat terkejut dan tidak tahu kenapa ia berlaku. Tiada kenyataan dikeluarkan oleh pasangan ini, malah penulis mengetahui bahawa kes ini diselesaikan secara baik di luar mahkamah.

Sewaktu temu bual ini dijalankan, apabila soalan berkenaan hal peribadi berlegar di minda, agak sukar untuk penulis luahkan. Merasakan terlalu peribadi untuk ditanya kerana terlalu *adore* dengan dirinya sebagai pemain bola sepak profesional. Tetapi penulis akui ramai pembaca yang ternanti-nanti punca kepada perpisahannya. Akhirnya soalan ini muncul juga di bibir penulis. Sambil melepaskan keluhan kecil dan tersenyum, ini jawapan Safee bagi menutup persoalan.

"Jika ditanya mengenai punca perceraian ini terjadi, biarlah kami sahaja yang mengetahuinya tanpa membuka aib mana-mana pihak. Kalau boleh saya tidak mahu mengimbau semula perkara yang terjadi. Kenapa dan mengapa terjadinya masalah ini biarlah disimpan oleh hati kecil ini.

Hakikat yang perlu diambil, manusia ini tidak lepas daripada melakukan kesalahan. Apa sahaja yang baik itu datangnya daripada Tuhan, dan yang buruk itu datangnya daripada kesalahan saya sendiri. Sekarang ini saya hanya menyerahkan takdir saya kepada Tuhan yang Maha Esa. Hanya diri-Nya tahu apa yang baik untuk kehidupan saya di dunia ini", ujar Safee lagi.

Sempat juga penulis bertanya adakah peristiwa hitam ini meninggalkan kesan negatif di dalam kehidupan serta kerjayanya? Ini jawapan daripada tuan empunya badan.

"Sebagai seorang pemain profesional, tiada apa pun masalah yang dapat menghalang saya dari terus bermain. Semua itu berjaya dibuktikan apabila saya dinobatkan sebagai penjaring kedua terbanyak ISL dengan 12 jaringan gol selepas pemain K. Gumbs dari kelab Srivijaya dengan 15 gol".

Tambah Safee lagi, apa-apa pun yang terjadi, atas nama sebagai pemain bola sepak profesional dan mengejar kedudukan tahap sedikit sebanyak didorong oleh keluarga kecilnya itu. Justeru itu dia tidak akan sesekali melupakan insan yang pernah menaikkan semangatnya. Kehidupan juga perlu diteruskan.

Walaupun tersurat begitu, tetapi dia tidak boleh sentiasa meratapi kejadian tersebut. Terdapat tanggungjawab lain yang perlu diteruskan oleh dirinya sebagai pemilik nama Safee Sali. Apa yang penting sekarang ini, dia tampil dengan semangat 'baru' dalam diri Safee Sali yang 'baru'.

"Sebagai seorang pemain profesional, tiada apa pun masalah yang dapat menghalang saya dari terus bermain. Semua itu berjaya dibuktikan apabila saya dinobatkan sebagai penjaring kedua terbanyak ISL

LeeSha@jiwang.cc

EURO 2012, HARAPANNYA KEPADA SEPANYOL

Apabila artikel ini dikeluarkan, negara sedang dilanda 'demam' piala Euro 2012 yang diadakan di Poland dan Ukraine. Pastinya menggamit perhatian peminat bola di Malaysia. Safee juga tidak ketinggalan menyatakan kegembiraannya tentang perlawanan ini dan tidak sabar untuk menantikan kemuncaknya. Apa yang pasti, Safee sendiri mempunyai ramalan mengenai perlawanan penuh prestij ini.

"Sejak dahulu lagi saya amat meminati pasukan Sepanyol. Senang cerita saya ni peminat setia Sepanyol. Kekemasan dan legasi kekuatan Sepanyol begitu unik. Kali terakhir Sepanyol merangkul juara Euro pada tahun 2008. Kali ini saya letakkan harapan kepada pasukan itu untuk merangkul kejuaraan buat kali kedua. Tetapi dalam perlawanan ini, terdapat banyak lagi negara Eropah yang kuat. Jika tidak Sepanyol, berkemungkinan besar pasukan yang akan masuk ke final ialah Belanda(Holand) dengan Portugal. Kenapa Belanda dan Portugal? Tentu sahaja semua tahu nama-nama besar yang ada dalam dua pasukan tersebut".

Sambil tersenyum bercerita mengenai pasukan kegemarannya, dalam pada masa yang sama Safee mahu, kemeriahan dan semangat Euro 2012 yang ditunjukkan oleh peminat di Malaysia diteruskan dengan menyokong pasukan kebangsaan.

"Apabila bermain mewakili negara, semangat untuk berlawan akan semakin membara apabila melihat ribuan penyokong berteriak dan melaungkan nama Malaysia sambil memakai jersi baju kebangsaan. Faktor ini mampu menyuntik semangat kepada pemain seperti saya tatkala berhempas pulas di tengah padang", kata Safee mengakhiri temu bual.

LeeSha@jiwang.cc

TRIVIA

- Menganggap dirinya seorang yang pendiam dan low profile.
- Kurang gemar berada di tempat bising dan seboleh-bolehnya tidak suka tonjolkan diri di khalayak ramai.
- -Mood akan ok sekiranya badan bersih dan segar. Mood tersebut akan semakin bertambah apabila pasukannya menang dalam perlawanan.
- Sekiranya tidak memegang title sebagai pemain bola sepak professional, berkemungkinan besar sekarang ini Safee menjadi pemilik sebuah restoran makanan.
- Mempunyai dua orang anak perempuan bernama Nur Syaza Syaqina, 4 dan Nursyasya Safirna, 2 tahun.
- Safee Sali juga merupakan duta untuk motosikal SYM

PROFIL

NAMA: Mohd Safee Mohd Sali
UMUR: 28 tahun
TARIKH LAHIR: 29 Januari 1984
ASAL: Kajang, Selangor
PASUKAN: Pelita Jaya, Indonesia & Harimau Malaya, Malaysia

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: WAN MOHD FIRDAUS BADARUDDIN, NORWAHIDAH CHE MUSA DAN YUSLIZA M NOOR

CABARAN BERGELAR BAPA MUDA

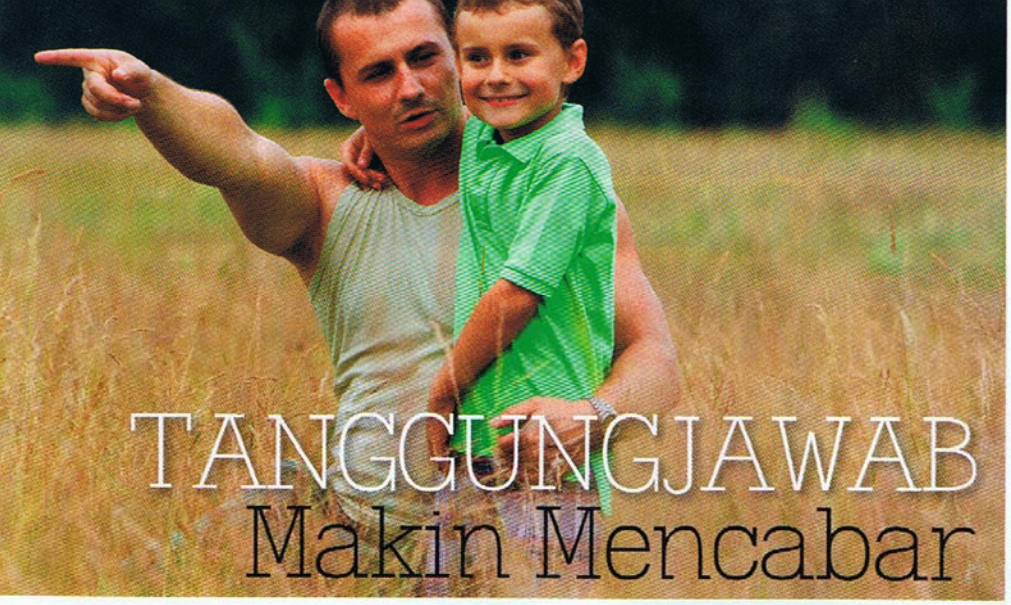
Trend menjadi bapa muda semakin meluas dalam masyarakat kita sejak dulu lagi dan perkahwinan pada usia muda amat digalakkan.

Untuk menjadi bapa pada usia muda memerlukan anda bersiap-sedia dari segi mental dan fizikal. Semua ini amat penting bagi menggalas tanggungjawab sebagai seorang suami kepada isteri dan bapa kepada anak-anak.

Untuk menjadi bapa muda kepada anak-anak sememangnya mencabar. Alasan masalah sumber ekonomi, berhadapan dengan perilaku yang masih kurang matang, faktor masih melanjutkan pelajar dan kemampuan menunaikan tanggungjawab antara cabaran yang harus dihadapi. Bagi membincangkan topik ini lebih lanjut, Maskulin kali ini mengupas cabaran bergelar bapa muda dari segi tanggungjawab, emosi serta perilaku dan pengaruh.

Teruskan membaca!.

LeeSha@jiwang.cc



TANGGUNGJAWAB Makin Mencabar

Pada zaman kini perkahwinan pada usia muda bukan lagi satu senario pelik. Pada usia 'setahun jagung', sudah memikul tanggungjawab sebagai ibu dan bapa. Ternyata ia tanggungjawab yang mencabar. Silap percaturan, perkahwinan dilanda musibah dan anak-anak menjadi mangsa.

Enakmen Majlis Agama Islam di Malaysia jelas menunjukkan lelaki boleh berkahwin bila berumur 18 tahun ke atas, manakala perempuan pula pada 16 tahun ke atas. Namun isu kahwin muda ini dilihat semakin membimbangkan. Ini akibat pelbagai bahana buruk yang timbul di perairan komuniti bila ia melibatkan pengabaian hak anak-anak, niat menggugurkan, masalah sosial sehinggalah kepada penceraian. Mengalas peranan sebagai seorang bapa muda, adakah anda sudah bersedia segala tanggungjawab?

1 TANGGUNGJAWAB EKONOMI

Bergelar seorang bapa tidak mudah. Sebagai seorang lelaki dan ketua keluarga, menyediakan keperluan asas adalah tanggungjawab utama. Fenomena 'bapa muda' kebiasaannya melibatkan mereka yang masih lagi melanjutkan pelajaran mahupun baru bertatih di dalam bidang pekerjaan.

Ya, ia sedikit sebanyak memberikan cabaran bagi seorang bapa untuk memenuhi keutamaan ini. Bahkan bila sudah ada anak, seorang bapa harus bersedia dari segi fizikal dan mental untuk memenuhi kehendak dan keperluan isteri serta anak-anak. Pengabaian hak boleh meruntuhkan sesebuah institusi.

Malah ini diperakui sendiri oleh Dr. Intan Azura Mokhtar, Anggota Parlime GRC Ang Mo Kio (dipetik dari Berita Harian, 17 Mac 2012) yang risau dengan masalah dihidapi oleh ibu bapa muda sekarang walaupun kini kemajuan telah dicapai. Jelasnya lagi, sudah menjadi tanggungjawab ibu bapa untuk mendapatkan kehidupan lebih baik agar generasi anak mereka keluar daripada kesukaran.

Antara tanggungjawab ekonomi yang perlu dilunaskan oleh mana-mana bapa muda ialah keperluan asas termasuk rumah, makan minum, pakaian dan lain-lain, pendidikan serta kehendak asas mengikut kemampuan dan daya ekonomi.

2 TANGGUNGJAWAB SOSIAL

Sesudah berkahwin, anda bukan lagi hidup berseorangan. Segalanya berkongsi malah anda juga harus bersedia untuk berkongsi dengan orang-orang di sekeliling. Kurangnya didikan serta pengaruh sosial boleh memberi kesan jangka panjang dalam mana-mana institusi rumah tangga.

Contoh, sekiannya anda berpindah ke mana-mana kawasan kejiranan, menjadi tanggungjawab dan keprihatinan anda untuk bersosial dan bergaul dalam merapatkan ukhuwah. Pada masa yang sama bergaul dalam mana-mana komuniti dapat mendidik anda untuk menjadi lebih tanggungjawab kepada keluarga.

3 TANGGUNGJAWAB EMOSI

Ya, menggalas peranan sebagai bapa pada usia muda ternyata mencabar. Bukan sahaja emosi diri sendiri perlu dijaga, malah harus bijak mengawal serta memberikan perhatian kepada perasaan ahli keluarga yang lain. Mengabaikan emosi dan perasaan mereka boleh menghasilkan atmosfera kurang ceria lalu memberi kesan pada kelangsungan perhubungan.

Berdasarkan kajian HealthyTeenNetwork.com, antara punca emosi mudah melemahkan satu-satu sistem rumah tangga disebabkan tidak arif dalam mengawal emosi ketika berlakunya perselisihan faham, tidak mengendahkan perasaan ahli keluarga, isteri dan anak-anak serta menganggap emosi mainan perasaan semata-mata dan tidak bertindak atau bertindak lambat untuk menyelesaikan sebarang isu.

4 TANGGUNGJAWAB KEROHANIAN

Didikan agama juga ternyata tanggungjawab paling penting. Didikan agama berupaya untuk memandu mana-mana institusi kekeluargaan terutama bagi mereka yang masih muda ke arah kehidupan lebih baik.

Berdasarkan kajian fakta daripada Dato' Dr. Hj. Mhd Fadzilah Kamsah, sebanyak 65% pasangan muda bercerai disebabkan asas pendidikan agama yang longgar seperti tidak bersolat, tiada pegangan agama yang betul dan kurang pengetahuan dalam membentuk keluarga berasaskan ajaran Islam.

INFO PATUT TAHU

1 Jabatan Agama Islam Selangor (JAIS) mendedahkan 3, 019 atau lebih 52% perceraian berlaku di kalangan pasangan muda berusia 16 hingga 40 tahun, berlaku pada lima bulan pertama tahun 2011.

2 Berdasarkan kajian, penceraian di kalangan pasangan muda kerana gagal melaksanakan tanggungjawab, masalah pihak ketiga iaitu pihak keluarga masing-masing, kekasih 'gelap', masalah ekonomi dan kurang bimbingan.

3 Ketua Pendaftar Jabatan Kehakiman Syariah Malaysia, Mohammad Abdullah menyatakan perkahwinan bawah umur di Malaysia banyak berlaku di Kelantan. Bagi tempoh 1 Januari 2005 hingga12 Januari 2006. Kelantan (115 kes), Sabah (102) dan Sarawak (100).

4 Kajian dari University Ohio (2007) dalam penyelidikan / survei institusi kekeluargaan menunjukkan prestasi kognitif anak-anak menurun sebanyak 25% apabila ibu bapa bekerja dan tidak memberikan sepenuh perhatian kepada mereka.

LeeSha@jiwang.cc

GANGGUAN EMOSI GUGAT KEHARMONIAN

Menjadi bapa di usia muda memerlukan pengorbanan yang tinggi. Malah emosi dan mental mesti kuat. Sentiasa matang dalam membuat keputusan dan bukannya berdasarkan emosi semata-mata. Perkara utama yang perlu disematkan dalam minda adalah 'saya telah menjadi bapa'.

Jika status ini difahami dan diambil berat maka perlakuan anda akan berubah serta merta. Lebih rasa bertanggungjawab dan juga merasakan mudah melakukan perkara-perkara yang melibatkan anak-anak. Ketahui punca emosi dan cari penyelesaian terbaik.

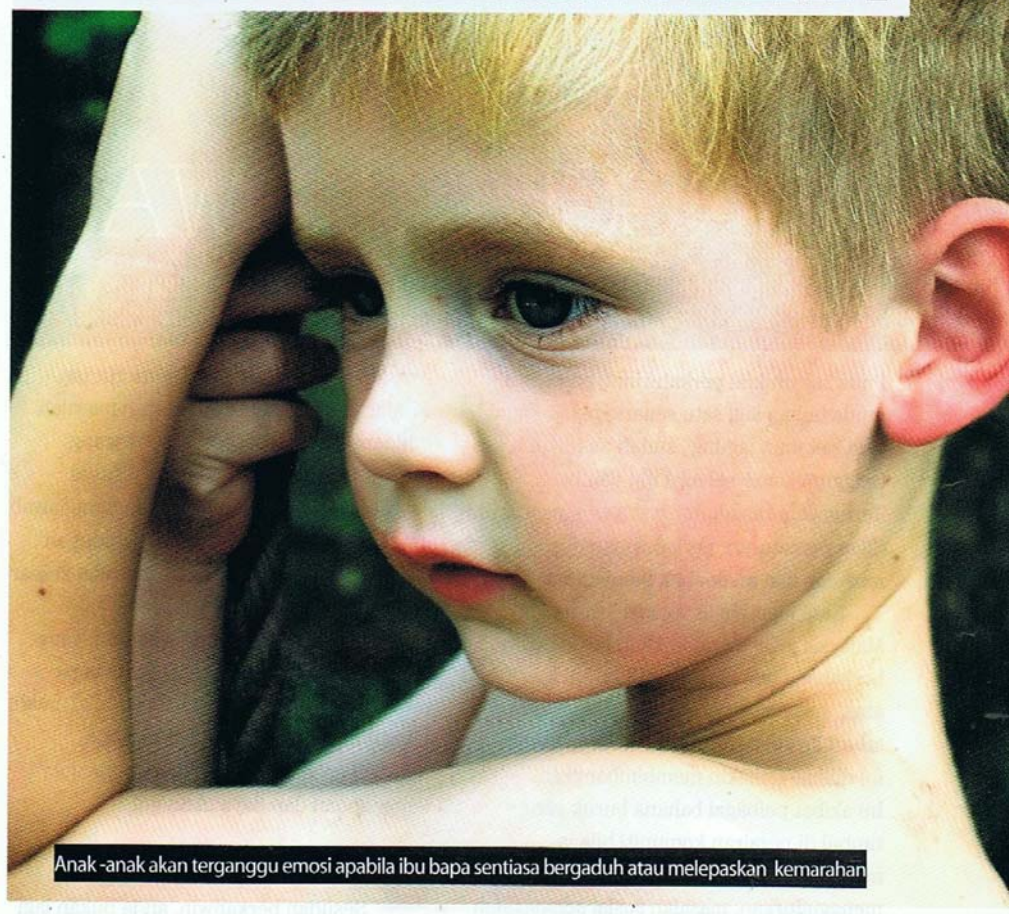
PERASAAN

Sebenarnya berkahwin pada usia muda banyak pro dan kontra kerana apabila dikatakan berkahwin muda, sudah tentunya seseorang itu masih dianggap terlalu mentah untuk menguruskan diri sendiri apatah lagi untuk menguruskan anak-anak dan isteri.

Sikap pemarah, egois dan susah untuk bertolak ansur antara sikap yang tidak dapat membantu kita dalam mengendalikan rumah tangga dengan baik dan berkesan. Itulah cabaran yang perlu dihadapi. Untuk menghadapinya, pasangan suami isteri perlu bersikap positif dan berlapang dada dalam menghadapi apa jua keadaan. Jangan sesekali melepaskan atau menunjukkan kemarahan di depan anak-anak mahupun orang yang berada di sekeliling anda.

TEKANAN

Melalui saat perkahwinan pada usia muda memang menyeronokkan tambahan pula dikurniakan cahaya mata dalam masa yang singkat. Namun melalui fasa kehidupan sebagai ibu bapa muda bukanlah sesuatu yang mudah.



Anak-anak akan terganggu emosi apabila ibu bapa sentiasa bergaduh atau melepaskan kemarahan

Tertekan dengan karenah anak yang pelbagai memerlukan ibu bapa bersikap bijak mengendalikannya. Ibu bapa perlu melengkapi diri dengan ilmu pendidikan anak-anak agar dapat memberi tunjuk ajar dan contoh baik dalam kehidupan harian.

Tekanan seperti anak-anak kerap merengek meminta sesuatu memang mencabar fikiran ibu bapa muda yang rata-ratanya mempunyai fikiran kurang matang. Mereka lebih cepat bertindak dengan perbuatan daripada memikirkan cara penyelesaian. Itulah kerap berlaku penderaan atau penderaan emosi seperti dikurung, diherdik, dimaki dan dimarahi kepada anak-anak tanpa sedar.

Perbincangan dan mencari penyelesaian terbaik bersama pasangan bagi menangani masalah yang dihadapi dalam mendidik perlu sentiasa dilakukan.

TIP MENGAWAL EMOSI

- Jika berlaku salah faham dalam hubungan, tenangkan diri.
- Elakkan keluar rumah lepak dengan kawan-kawan jika berlaku masalah dalam rumah tangga.
- Jangan lokek beri pujian kerana ia dapat menenangkan diri dan mengawal emosi diri anak-anak agar terasa dihargai.
- Jangan lepas tangan dengan masalah atau karenah anak-anak
- Sikap tegas harus ada, tetapi untuk tegas dengan anak-anak perlu dilakukan dengan penuh kasih sayang.
- Kalau boleh lakukan hobi bersama-sama. Jika keluar bersama rakan-rakan, sekali sekala ajaklah anak-anak.

INFO PATUT TAHU

1. 90% anak remaja yang hendak berkahwin berhadapan dengan masalah kurang penerimaan keluarga berbanding 10% ketika hasrat untuk berkahwin diluahkan, ibu bapa terus menerima dan membantunya untuk kahwin.

2. Pakar Psikologi Sosial, Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Madya Dr Aminuddin Mohd Yusof, mengatakan ada pandangan yang menganggap faktor genetik iaitu baka keturunan turut mempengaruhi sifat mudah marah dan memberontak.

LeeSha@jiwang.cc

PERILAKU DAN PENGARUH TERHADAP ANAK-ANAK

Bagaimana untuk menjadi bapa terbaik dan memberikan pengaruh yang paling berkesan kepada anak-anak yang sedang membesar?Menurut Tn.Hj Hushim, menjadi bapa pada usia muda tidak salah. Apa yang penting, bapa muda itu perlu tahu situasi yang sedang dihadapi dan juga memahami tanggungjawabnya sebagai ketua keluarga.

Sebagai contoh si Talib. Umur Talib baru mencecah 27 tahun tetapi sudah pun mempunyai tiga orang cahaya mata hasil perkongsian hidup bersama si isteri selama lima tahun. Dalam usia ini dia berasa tertekan dan tidak tahu bagaimana untuk menjadi bapa yang terbaik. Faktor luaran seperti masa, ekonomi dan juga tekanan kehidupan turut menyumbang kepada masalah yang dihadapi oleh Talib.

Perilaku bapa muda mengendali Anak-anak

KURANG ILMU

Dari segi pengetahuannya mengenal anak sendiri sedikit cetek dan cara untuk berhadapan dengan karenah anak serta personaliti mereka juga kurang mesra. Bapa muda biasanya baran dalam mengatasi masalah kenakalan anak-anak. Gemar menggunakan kekerasan dalam membentuk perlakuan anak. Kurang ilmu untuk memujuk anak-anak yang menangis atau bergaduh dengan cara yang lembut. Gemar menengking dan memarahi anak-anak dan akhirnya tindakan diambil. Maka terjadinya perlakuan seperti kes pukul, mendera dan sebagainya.

BELUM BERSEDIA

Jika dahulu dirinya selesa dengan cara hidup bujang, tetapi sekarang ini apabila hidup berkeluarga mereka kurang peka tentang status terbaru sebagai suami dan bapa. Masih lagi gemar melakukan rutin semasa bujang dan suka enjoy. Contohnya berparti, melepak di kedai mamak sehingga ke tengah malam dan juga melakukan hobi dahulu seperti mengembara atau memancing. Kesan perangai lama ini membuatkan hubungan anak dan bapa agak renggang.

MENGELUH DENGAN TANGGUNGJAWAB

Purata keluarga yang berkahwin pada usia muda adalah pasangan berkerjaya. Bapa muda akan rasa terbeban dengan satu lagi tanggungjawab iaitu menjaga anak di rumah jika si isteri keluar bekerja. Anak diasuh dengan baik tetapi berasa terbeban kerana 'terpaksa'.

TIP JADI BAPA MUDA TERHEBAT

1 JADI PENDENGAR YANG BAIK.

Anak-anak kecil sewaktu tumbesarannya amat aktif. Di usia inilah mereka banyak bercakap dan bertanya. Dalam kajian mengatakan kanak-kanak akan bertanya 20 soalan sehari secara berulang kepada ibu dan bapanya. Maka peranan anda adalah menjadi seorang pendengar yang setia. Sentiasa melayannya bercakap dan menjawab segala pertanyaannya itu walaupun tidak masuk akal. Mereka akan sentiasa rasakan diri mereka terhibur dengan anda walaupun jawapan anda tidak logik.

2 MENDALAMI DUNIA ANAK-ANAK.

Dalam usia anda memasuki umur 27 hingga 29 tahun, ada anak yang telah berumur empat tahun. Pada usia mereka ini, anda haruslah bersedia dijadikan sebagai 'ruang rujuk'. Ruang rujuk ini bermaksud situasi anak-anak menganggap bapanya sebagai rakan sepermainan.

Maka pada usia anda 27 hingga 29 tahun ini, anda harus bersedia untuk menjadi kanak-kanak riang semula. Mungkin anda harus menemani anak bermain jongkang-jongket, buaian putar, menaiki kereta kuda muzik bersamanya di pusat membeli belah ataupun taman tema dan sebagainya.

3 TIDAK BOLEH PENAT.

Jangan berasa penat dengan kerja-kerja menjaga anak. Jangan menolak ajakan anak yang ingin ke tempat permainan walaupun pada waktu itu anda penat dengan aktiviti seharian dan baru ke rumah. Bagi yang masih kecil, jangan berat hati untuk bangun di tengah malam semata mata untuk membuat susu kepadanya. Bila sudah jadi bapa, kena ingat semua itu merupakan tanggungjawab anda.

4 SENTIASA MEMELUK ANAK ANDA.

Kajian mendapati jiwa anak-anak kecil akan semakin positif sekiranya dia dipeluk setiap hari oleh orang tuanya. Anak-anak juga kurang jatuh sakit jika dipeluk dengan kasih saying lebih daripada tiga kali setiap hari. Emosi mereka juga lebih stabil. Kuasa pelukan ini terbukti apabila anak-anak yang dipeluk kurang menangis berbanding kurang dipeluk.

5 IKUTI CARA DIDIKAN RASULULLAH SWT

Ajaran dan perlakuan baginda merupakan contoh terbaik untuk diikuti dalam mendidik anak-anak. Rasulullah sering memanjakan anak dan cucu sewaktu bermain-main dengan mereka. Baginda juga selalu memeluk mereka dengan penuh kasih sayang sambil memberikan nasihat berguna.

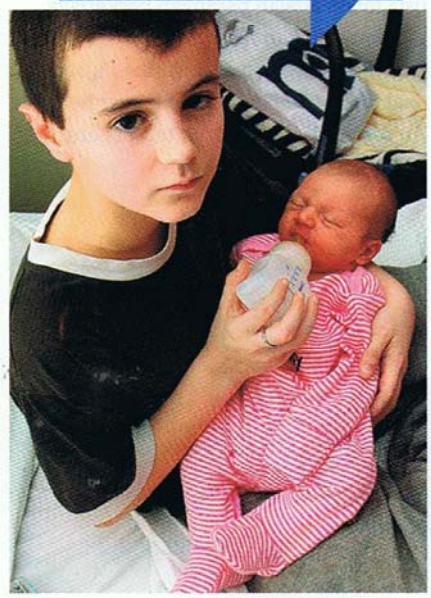
Rasulullah juga sering menziarahi rumah para sahabat Anshar dan memberi salam kepada anak-anaknya dan mengusap-usap kepala mereka. Walaupun mempunyai tanggungjawab yang besar, Rasulullah tidak pernah mengeluh. Ketika bersolat, Baginda masih lagi memangku Al-Husain di atas leher sewaktu menjaganya.

(Temu bual bersama Tuan Hj. Hushimi Hj.Salleh Hushim Motivational & Counselling Consultancy -HMCC)

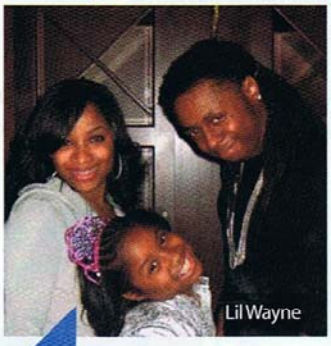
LeeSha@jiwang.cc

Fenomena
BAPA MUDA

Seorang budak lelaki bernama Alfie Patten menjadi bapa pada usia 13 tahun di Britain. Mendapat cahaya mata perempuan bernama Maisie Roxanne bersama teman wanitanya, Chantelle Steadman .

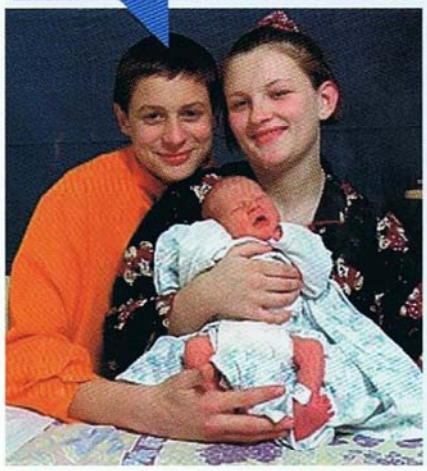


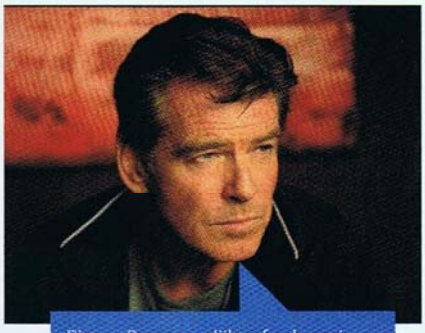
Pete Wents


Lil Wayne

Lil Wayne dan Pete Wents (pemain bass Fall Out Boy) antara seleberiti Hollywood termuda bergelar seorang bapa. Lil Wayne memiliki seorang anak perempuan diberi nama Raginae pada umur 15 tahun, manakala Pete mendapat cahaya mata pertamanya, Bronx Mowgli pada umur 23 tahun selepas berkahwin dengan Ashlee Simpons namun bercerai selepas 3 tahun bersama.

Bapa termuda di dunia ialah Sean Stewart dari England. Dia menjadi ayah pada usia 12 tahun selepas melakukan hubungan seks dengan gadis sebelah rumah yang berusia 15 tahun, Emma Webster. Melahirkan seorang anak lelaki Ben di Sharnbrook, Bedford, pada tahun 1998





Pierce Brosnan diiktraf sebagai Lelaki Paling Seksi oleh People's Magazine sejurus selepas menjadi seorang datuk pada usia 44 tahun. Dia turut diiktiraf sebagai datuk paling 'muda' di Hollywood.

APA KATA SI BAPA MUDA?

" Saya berkahwin pada usia 24 tahun dan Alhamdulillah sudah mempunyai seorang anak lelaki berumur 7 bulan. Ya, saya akui memiliki anak di usia muda sangat mencabar, terutama sekali dalam bab perbelanjaan harian.

Memandangkan saya dan isteri masih muda, mengatur perbelanjaan dan ekonomi keluarga adalah cabaran paling getir. Mungkin kerana kurang pengalaman. Selain itu, ada kalanya emosi susah untuk dikawal. Tak yakin, takut dan macam-macam perasaan timbul, tetapi saya kena bijak berhadapan dengan semua ini demi kebahagiaan kami sekeluarga- **Airul Azhar Bin Zulkefli, 26 t– Bahagian Pembangunan Masyarakat & Komuniti (KPerak INC)**

"Berkahwin pada usia 22 tahun dan mendapat anak ketika saya berumur 23 adalah pengalaman saya paling manis. Tidak dinafikan cabaran sebagai bapa muda amat tinggi. Pada waktu itu juga saya dan isteri baru bekerja selepas tamat belajar. Sewaktu anak sulong lahir, waktu itu kami baru sahaja ingin bina kehidupan.

Cabaran membesarkan anak-anak pada waktu itu amat terasa. Ditambah lagi dengan faktor ekonomi, kestabilan dan juga masa membuatkan saya lebih matang. Sebagai bapa muda dan juga ketua keluarga, saya harus pandai menangani masalah ini. Kena banyak give and take dan bertolak ansur dengan isteri saya. Maka dalam isu membesarkan anak-anak, tanggungjawab ini bukannya terletak kepada isteri sahaja.

Sekarang ini pada umur 27 tahun, saya telah memiliki tiga orang anak iaitu dua orang perempuan dan seorang lelaki. Mereka termasuk isteri adalah segala-galanya buat saya". – **Ainuddin Shamsuddin, 27, Juruteknik**

" Saya berkahwin pada usia 23 tahun. Kalau ditanya dari segi perasaan pada ketika itu, memang sedih dan terkilan pun ada kerana kadang-kadang memang terasa keinginan untuk en joy dan menyertai aktiviti bersama rakan-rakan. Tetapi ia agak terbatas memandangkan saya ada tanggungjawab lain yang lebih besar.

Bagi menghadapi tekanan dengan pelbagai karenah membesarkan anak-anak, saya pe sentiasa bersabar, disiplin dan redha dengan anugerah yang dikurniakan. Saya yakin kerana dengan misi yang jelas iaitu menguruskan keluarga, pasti dapat wujudkan keluarga yang baik. Saya bersyukur kerana dikurniakan 5 orang anak yang baik."- **Mohd Khairudin Odeng, 31, Guru, Kota Bharu, Kelantan.**

LeeSha@jiwang.cc

EMOSI TERANCAM Akibat Makanan?

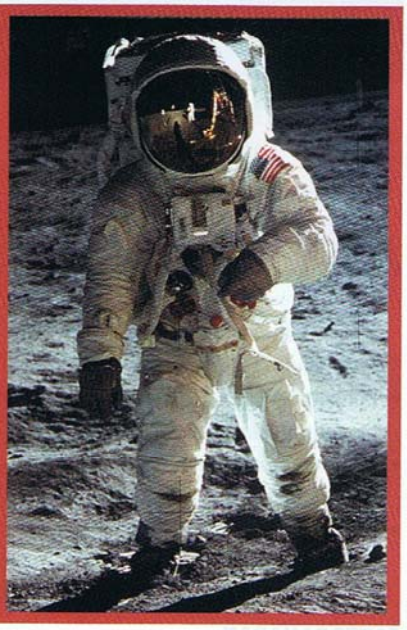
Bukan dadah sahaja bawa ketagihan, namun makanan juga malah memberi kesan yang lebih buruk. Itulah pendapat bagi saintis Nora Volkow, pengarah dari National Institute on Drug Abuse. Ini berikutan dengan kondisi komuniti dunia yang menunjukkan 2/3 daripada manusia yang obesiti.

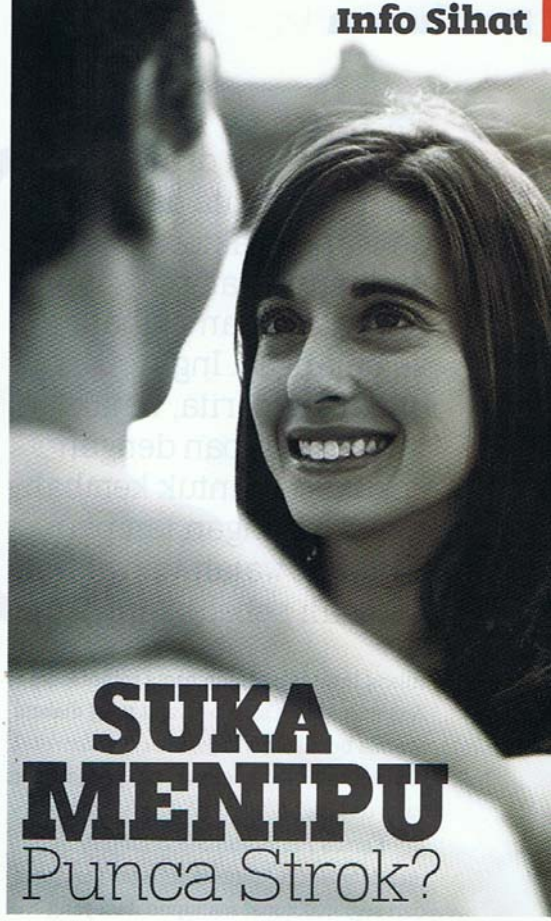
Akibat daripada ketagih makanan, ia akan menjadikan tubuh badan kurang sensitif pada leptin, hormon yang mengawal selera makan. Akhirnya menyebabkan masalah kesihatan yang kritikal. Bukan sahaja itu, ketagihan makanan juga menyebabkan kegagalan manusia mengawal perasaan dan emosi 45% lebih teruk.

Mata Angkasawan MUDAH ROSAK

Di angkasa, mata angkasawan mudah rosak? Adakah benar dakwaan ini? Berdasarkan kajian di jurnal Radiologi US, melalui dialisis pengimejan resonans (MRI), angkasawan yang menghabiskan masa lebih sebulan di angkasa berpotensi bukan sahaja kerosakan mata, malah otak.

Dilaporkan pelbagai komplikasi serupa dengan sindrom yang disebabkan oleh tekanan pada otak, termasuklah gejala seperti lebihan cecair tulang belakang serebrum dan di saraf optik di belakang biji mata sebanyak 33%. Ini adalah disebabkan hipertensi mikrograviti di angkasa yang memberikan risiko hipotesis kepada angkasawan.

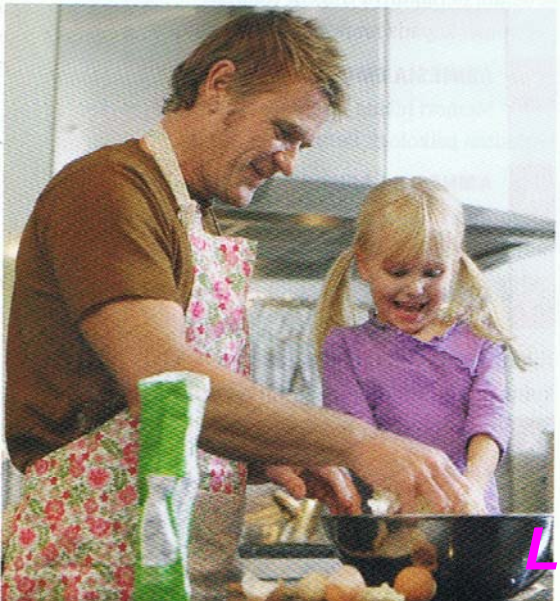




SUKA MENIPU Punca Strok?

Menipu merupakan punca strok? Ini merupakan hasil kajian daripada Dr.Dalton-Smith M.D, penulis buku, Set Free to Live Free, menyatakan menipu boleh menghasilkan dan meningkatkan hormon stres individu. Secara tidak langsung hormon stres ini akan meningkatkan degup jantung dan kadar pernafasan, melemahkan sistem pencernaan serta membuatkan saraf dan otot menjadi sangat sensitif.

Malah individu yang sering berbohong turut terdedah pada risiko tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit jantung seperti jantung koroner, strok dan kegagalan jantung berfungsi kerana tekanan darah yang meningkat.



UMUR 33 TAHUN Bawa Mudarat?

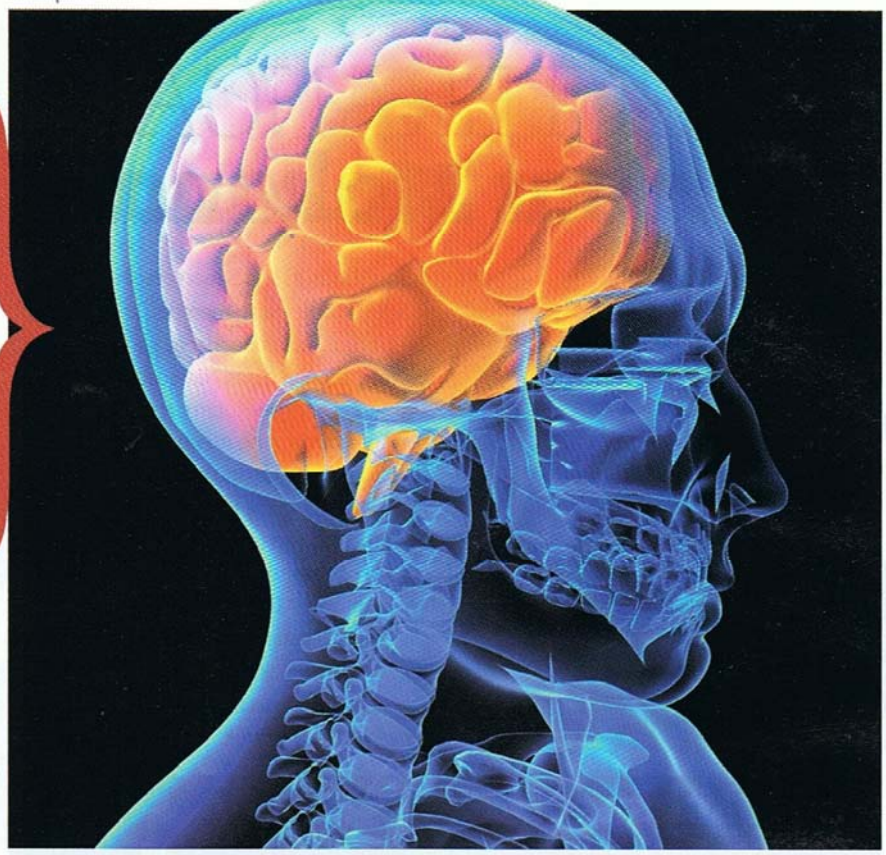
Umur 33 bawa mudarat? Tidak. Sebenarnya hasil daripada beberapa kajian Barat menunjukkan taraf kesihatan termasuk hidup seseorang (terutama sekali bagi lelaki) akan meningkat apabila menjangkau umur 33. Bagaimana?

Pakar menyatakan bahawa 70% daripada responden yang berusia lebih daripada 40 tahun menyatakan usia 33 adalah paling bahagia buat mereka. 33 merupakan tangga usia kebanyakannya mempunyai kehidupan berkeluarga. Secara automatik ia meningkatkan tahap kesihatan dan sosial.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: WAN MOHD FIRDAUS BASARUDDIN

Bagi peminat drama, sering kali kita disogok dengan karakter utamanya yang hilang ingatan akibat kemalangan. Ingin dijadikan cerita, watak ini berhadapan dengan kesukaran untuk kembali ingat kenangan lampau ataupun wajah yang dikenali sebelum ini.



INGATAN LUPUS ANGKARA AMNESIA

Hilang ingatan ataupun nama saintifiknya Amnesia adalah satu penyakit yang dialami apabila berlakunya kegagalan di dalam otak untuk mengingati memori atau pengalaman yang terjadi.

Kamus Perubatan Stedman pula mendefinisikan Amnesia sebagai 'gangguan dari segi maklumat mahupun data yang disimpan dalam memori jangka panjang'. Kesan Amnesia pula boleh berlaku sementara mahupun buat selama-lamanya.

APA PUNCANYA?

Amnesia bukanlah penyakit yang melibatkan kecacatan mahupun kesihatan pada fizikal luaran, namun jika penyakit Amnesia tidak dibendung dari awal kesannya akan lebih buruk terutama sekali melibatkan emosi pesakit.

Amnesia berlaku disebabkan oleh kerosakan struktur otak yang sangat penting dalam proses pengolahan memori seseorang. Fungsi memori yang normal melibatkan banyak bahagian otak dan kecederaan tertentu mampu mengganggu otak (limbic system) termasuk kotak memori yang turut mengawal emosi dan memori.

Kecederaan otak boleh berlaku melalui dua faktor iaitu dalaman dan luaran.

FAKTOR DALAMAN

- Strok
- Radang otak (encephalitis) disebabkan oleh infeksi virus seperti herpes simplex virus (HSV)
- Kekurangan oksigen di otak (misalnya akibat serangan jantung, tekanan melampau atau keracunan oksigen (karbon monoksida).
- Penggunaan alkohol jangka panjang yang mengurangkan thiamin (vitamin B-1).
- Tumor atau ketumbuhan di bahagian otak yang mengawal memori.
- Penyakit degeneratif otak seperti penyakit Alzheimer.

FAKTOR LUARAN

- Kecederaan di kepala akibat hentakan kuat (kemalangan jalan raya, pergaduhan dan lain-lain)
- Trauma akibat tragedi lampau (dirogol, bencana alam, keganasan dan lain-lain)

Jika penyakit Amnesia tidak dibendung dari awal kesannya akan lebih buruk terutama sekali melibatkan emosi pesakit.

JENIS-JENIS AMNESIA

1 AMNESIA ANTEROGRADE
Tidak ingat peristiwa yang berlaku selepas tragedi trauma / penyebab kepada amnesia. Tidak boleh mengingati informasi baru.

Sehingga kini, rawatan khusus untuk merawat Amnesia seperti ubat-ubatan dan pil masih lagi belum ditemui.

2 AMNESIA RETROGRADE
Tidak dapat mengingati peristiwa sebelum berlakunya tragedi trauma / penyebab kepada amnesia dan lain-lain.

3 AMNESIA EMOSI
Memori hilang disebabkan trauma berkaitan psikologi. Bersifat sementara.

4 AMNESIA LACUNAR
Tidak dapat mengingati sesuatu peristiwa (specific)

5 AMNESIA TRAUMA
Akibat hentakan keras di kepala. Hilang kesedaran diri dan mungkin boleh koma untuk beberapa ketika. Paling teruk.

6 AMNESIA HYSTORICAL
Keliru dengan identiti sendiri.

LeeSha@jiwang.cc

AMATI SINDROM DAN GEJALA

- Sukar untuk mempelajari perkara-perkara baru dan mengikutinya.
- Prestasi keupayaan untuk ingat kenangan lalu mula merosot dan merudum
- Pergerakan anatomi badan tidak selaras
- Kekeliruan yang kerap dan lama
- Masalah dengan memori jangka pendek, mudah terlupa akan sesuatu perkara.
- Kegagalan untuk mengingati wajah dan tempat.

TIADA RAWATAN KHUSUS?

Sehingga kini, rawatan khusus untuk merawat Amnesia seperti ubat-ubatan dan pil masih lagi belum ditemui. Namun, ada teknik dan pendekatan yang selalu digunakan oleh pakar-pakar kesihatan dunia dalam mengubati penyakit Amnesia seperti *occupational therapy* (pesakit bekerja untuk mempelajari informasi baru menggantikan informasi yang hilang), bantuan pakar kaunseling, sokongan daripada kawan-kawan dan keluarga serta pendekatan teknologi (seperti penggunaan PDA, Tablet PC, Blackberry dan lain-lain bagi tujuan menguatkan dan mengimbangi kembali sistem memori.)

CARA-CARA PENCEGAHAN

- ✓ Pengambilan alkohol hanya akan memudaratkan.
- ✓ Jangan makan sebarang pil. Rujuklah kepada doktor pakar. Pengambilan ubat tidur mungkin akan melegakan tetapi hanya untuk seketika. Boleh bawa mudarat jika diambil berlebihan.
- ✓ Amalkan pemakanan sihat seperti sayur dan buah-buahan yang terbukti mampu memperbaiki sel-sel otak.
- ✓ Kurangkan merokok. Berdasarkan pakar psikologi Christian Nordqvist melalui hasil penulisannya, untuk Medical News Today (2004), nikotin di dalam rokok memperlahankan daya upaya memori untuk berkembang.
- ✓ Amalkan pengambilan vitamin B1 dan B12.

Saintis percaya amnesia didapati lebih banyak dihidapi oleh kaum lelaki berbanding wanita dalam lingkungan umur 45 ke atas.

INFO PATUT TAHU

1 Berdasarkan Proceedings of the National Academy of Sciences, hampir 65% komuniti di dunia menghidap penyakit Amnesia. Malah, 2/3 daripada mereka tidak memperoleh kembali ingatan / pengalaman yang lampau.

2 TvGuide mengeluarkan statistik terbaru menyatakan 27% drama mahupun filem yang ditayangkan di seluruh dunia mengandungi 1 hingga 2 watak yang hilang ingatan.

3 Saintis percaya amnesia didapati lebih banyak dihidapi oleh kaum lelaki berbanding wanita dalam lingkungan umur 45 ke atas.

4 The Vow lakonan Channing Tatum dan Rachel McAdams adalah filem Hollywood terkini yang mengisahkan watak utamanya yang hilang ingatan. Berdasarkan kisah benar Kim and Krickitt Carpenter. sehingga kini Kim Carpenter tiada upaya mengingati semula kenangan 5 tahun yang lepas.

LeeSha@jiwang.cc

Bersama:
Dr.Shaharom Sulaiman, Thalia Clinic, Kuantan Pahang

Anda mempunyai permasalah/persoalan mengenai kesihatan? Dr.Maskulin akan membantu anda.E-melkan pertanyaan anda ke editor. maskulin@karangkraf.com atau thalia_clinic@yahoo.com.my.

APA ITU HYPERTENSI ARTERI PULMONARI?

Boleh Dr. Shaharom jelaskan mengenai penyakit Hypertensi Arteri Pulmonari Utama secara lebih terperinci. **- Iman Shah, Kepala batas**

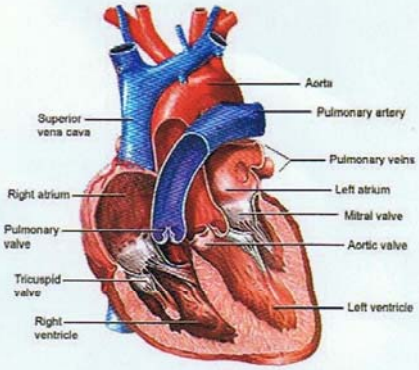
JAWAPAN

Pulmonari Arteri adalah salur darah utama yang keluar dari jantung sebelah kanan dan pergi ke paru-paru. Jantung kanan akan mengepam darah yang kurang oksigen ke paru-paru iaitu darah akan mengambil oksigen dan kembali ke jantung kiri sebelum di pam ke seluruh tubuh badan manusia.

Apabila darah beroksigen pergi ke seluruh tubuh badan , badan akan mengambil oksigen dari darah untuk kegunaan badan. Darah yang telah diambil oksigen ini akan kembali ke jantung kanan sebelum dipamkan kembali ke paru-paru untuk mengambil oksigen semula.

Apabila salur darah arteri pulmonari menjadi sempit , ia tidak boleh menyalurkan darah dengan banyak. Ini menyebabkan tekanan di dalam saluran ini meningkat. Proses ini di namakan Hypertensi Arteri Pulmonary. Walaupun saluran darah yang sempit menghalang banyak darah ke paru-paru, badan kita perlu mendapatkan oksigen yang secukupnya ,

Oleh itu, jantung kanan akan bekerja lebih kuat untuk mengepam darah ke paru-paru. Lama-kelamaan jantung kanan boleh membengkak dan boleh gagal berfungsi. Keadaan ini boleh disebabkan masalah salur darah itu sendiri ataupun masalah di paru-paru yang menyebabkan salur arteri menjadi sempit.



PENYEBAB HYPERTENSI ARTERI PULMONARI

- Penyakit autoimune yang merosakkan paru-paru seperti scleroderma
- Darah beku di saluran arteri pulmonary (pulmonary embolism)
- Congestive heart failure
- Jangkitan HIV
- Paras oksigen rendah di dalam badan kronik.
- Penyakit paru paru seperti pulmonary fibrosis.
- Ubat diet
- Obstructive sleep apnea.
- Lain lain penyebab tidak diketahui.

HEPATITIS VIRUS FULMINAN

Doktor, saya ada terbaca mengenai penyakit hepatitis dan tertarik untuk mendapatkan lebih info mengenai penyakit Hepatitis virus fulminan. Diharapkan doktor boleh beri penjelasan mengenai penyakit ini. Terima kasih. - **Ashraf Mohamad, Subang.**

JAWAPAN

Penyakit Hepatitis virus bermaksud penyakit radang hati yang disebabkan oleh virus. Radang hati juga boleh di sebabkan oleh perkara lain seperti alkohol dan bahan kimia.

Banyak virus yang boleh menyebabkan hepatitis , tetapi virus yang paling biasa adalah Virus Hepatitis A, B dan C.

Majoriti hepatitis ini akan menyebabkan simptom seperti demam , muntah , hilang selera makan , keletihan , sakit perut dan kadangkala mengalami air kencing berwarna gelap , dan jaundice.

Namun begitu, kebanyakan pesakit hepatitis ini akan sembuh dengan rawatan, tetapi ada sebilangan kecil penghidap hepatitis A atau hepatitis B akan mengalami "hepatitis virus fulminan" iaitu mereka tidak sembuh malah simptom mereka menjadi lebih teruk seperti koma , lebam dan mengalami pendarahan. Ini boleh berlaku apabila hati gagal berfungsi akibat radang hati.

Apabila hati gagal berfungsi, hati tidak dapat menyahtoksikkan darah sehingga terkumpul banyak toksik dalam darah dan akhirnya menyebabkan koma. Kegagalan hati juga menyebabkan paras protein untuk pembekuan darah menurun. Ini menyebabkan pesakit mengalami lebam dan berdarah.

80% daripada pesakit "hepatitis virus fulminan" ini selalunya mati dalam masa beberapa hari ke beberapa minggu. Namun begitu, hanya 0.5% sahaja pesakit Acute Hepatitis B yang akan mengalami hepatitis B fulminan. Oleh itu, risiko untuk mengidap Hepatitis Virus Fulminan adalah kecil.

JENIS PENYAKIT BERBAHAYA DIALAMI LELAKI

Bolehkah Dr.Maskulin menyenaraikan jenis-jenis penyakit berbahaya yang akan dialami lelaki? Jika boleh berkaitan dengan penyakit yang jarang diketahui umum. Terima kasih.- **Shuhaidi Elias, Kuala Lumpur.**

JAWAPAN

Di antara penyakit berbahaya yang "akan" dialami lelaki adalah seperti darah tinggi , sakit jantung , kencing manis dan masalah prostat. Oleh kerana banyak maklumat telah kita ketahui mengenai darah tinggi , sakit jantung dan kencing manis, saya akan menulis sedikit mengenai masalah prostat.

Kelenjar prostat terletak di bawah pundi kencing. Ia berfungsi menghasilkan cecair sebahagian daripada air mani. Masalah bengkak prostat sangat kerap berlaku untuk lelaki yang berusia 50 tahun ke atas.

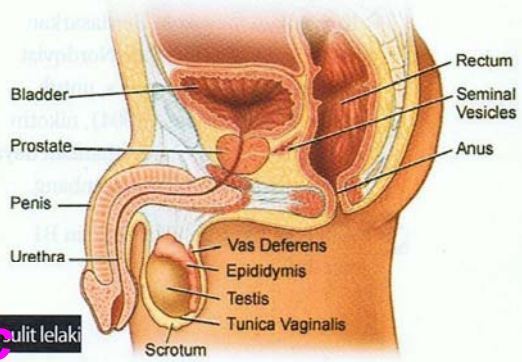
Antara tanda-tanda masalah prostat adalah kerap ingin membuang air kencing , darah di dalam air kencing atau air mani ,susah untuk buang air kecil, susah untuk mengalami ereksi, sakit ketika ejakulasi, kadangkala sakit di bahagian paha , belakang pinggang dan pinggang, tidak boleh membuang air kencing dan air kencing kerap menitis dengan sendirinya

Benign prostat hyperplasia adalah bengkak prostat yang bukan disebabkan kanser. Masalah ini boleh bermula ketika seawal usia 30-an dan selalunya simptom menjadi jelas pada usia 50-an.

Apabila prostat membengkak , ia akan mengganggu aliran kencing yang keluar daripada pundi kencing. Ini boleh menyebabkan jangkitan kuman pada pundi kencing dan jika ia tersumbat, masalah ini boleh menyebabkan kerosakan buah pinggang.

Masalah ini sangat kerap dan 50% daripada lelaki berusia 50 tahun ke atas akan mengalami simptom ini. Namun begitu, hanya lebih kurang 10% sahaja yang memerlukan rawatan pembedahan

Masalah bengkak prostat boleh dirawat dengan ubat seperti *finasteride* dan jika masalah ini tidak boleh dirawat dengan ubat , barulah ia dirawat dengan pembedahan. Oleh itu jika anda mengalami simptom seperti di atas, bolehlah berjumpa dengan pakar bedah atau pakar urologi untuk pemeriksaan lanjut.



LeeSha@jiwang.cc

TEKS: NORWAHIDAH CHE MUSA
FOTO: AZAHARI ARIS

"BADAN WAN MENGGIGIL DAN KEKEJANGAN" – KAK ANI

Diari Pesakit kali ini memaparkan kisah pemuda berumur 30 tahun yang menghidap Epileksi atau lebih dikenali sebagai Penyakit Sawan. Mohd Redzuan bin Esmat yang senang disapa Wan, ketika ditemui tidak mampu bersuara dan dilihat lebih banyak berdiam diri. Mujurlah perbualan kami dibantu ibunya, Siti Rohani bin Said.

DILAHIRKAN NORMAL

Ibu mana tidak bersedih apabila anak yang dikandung 9 bulan 10 hari dilahirkan dan membesar dengan normal, kini hidup menderita. Tetapi dugaan yang diberikan memang menjadikan ibu kepada tiga orang anak ini menerimanya dengan hati terbuka. Sedikitpun dia tidak menyesal, malah dia berbangga Wan mampu berdikari sama seperti anak-anak yang lain. Jauh di sudut hati dia rindukan gelak tawa dan suara anaknya itu ketika bermain bersama-sama rakan sebaya.

" Memang Wan ada jatuh. Tetapi saya tidak syak apa-apa. Cuma saya masih ingat perubahan yang berlaku ketika dia berumur 2 tahun setengah. Pada suatu hari, bangun sahaja daripada tidur saya hairan melihat matanya bergerak-gerak. Saya bawa dia membuat pemeriksaan di klinik dan doktor memberitahu ada ketumbuhan hitam dalam kepalanya. Ada juga bertanya tentang rawatan, tetapi doktor hanya berikan ubat sahaja. Mungkin sakit Wan tidak serius pada tanggapan saya. Itulah pengalaman pertama melihat perubahan pada diri Wan", ujar Puan Rohani yang lebih dikenali dengan panggilan Kak Ani.

KEADAAN JADI PANIK DAN TAKUT

Epilepsi akan menyebabkan badan seseorang itu terasa panas, kaki dan tangan tersentak-sentak tanpa rangsangan dan menjadi tegang. Mereka yang menghidap penyakit epilepsi ini mungkin akan terjatuh, tertidur dan tidak sedarkan diri seketika. Apabila terjaga, mereka akan kelihatan bingung seketika dan kemudian kembali aktif. Begitu juga situasi yang dihadapi oleh Wan.

" Anak saya ini beberapa kali jatuh sehingga menyebabkan dahinya bengkak. Pelik apabila dia langsung tidak ada tindak balas sakit atau menangis. Bayangkan saat dia terjatuh, darah memancut-mancut keluar tanpa henti. Dia mungkin tidak berasa sakit, malah saya yang melihatnya terasa takut dan amat sakit. Dalam situasi itu, saya tidak akan sesekali meninggalkannya walaupun bersendirian. Kalau saya sendiri sebagai ibu panik, bagaimana pula dengan ahli keluarga yang lain? Itulah sebabnya saya harus kuat,"katanya kepada Maskulin.

Apabila bertanya tentang penerimaan keluarga, Kak Ani terdiam. Baginya tidak semua orang boleh menerima keadaan penyakit yang dialami oleh anak sulungnya itu. Menurut Rohani, keadaan itu pernah memberi kesan kepada anak bongsunya suatu masa dahulu.

" Dahulu anak bongsu saya itu agak susah hendak menyesuaikan diri dengan sakit yang dihadapi abangnya itu. Dia agak janggal dan kurang melayan karenah abangnya. Namun apa yang saya lihat, dari hari ke hari perasaan itu berubah kepada sikap kasih sayang dan ambil berat. Mungkin juga apabila sudah dewasa, dia lebih banyak menolong dan bersikap terbuka", kata Kak Ani tentang anak bongsunya yang berumur 24 tahun.

DITUDUH 'BUATAN ORANG'

" Sedih juga apabila satu hari sakitnya tiba-tiba datang. Ketika dia berusia 8 tahun, saya lihat Wan mengigil dan badannya seakan menolak-nolak ke hadapan. Suami masih terkejut dengan keadaan itu memberitahu Wan terkena buatan orang. Malah masih ramai menganggap gangguan *epilepsi* ini disebabkan oleh perbuatan orang dan tidak kurang menyamakannya dengan kecacatan otak. Perkara ini membuatkan hati saya sedikit terkilan," kata Rohani sebak.

Keadaan Wan tidak menunjukkan dia menghidap sebarang penyakit

LeeSha@jiwang.cc

"Inilah gambar Wan ketika masih kecil..."

Wan akan jadi Hyperactive jika tidak diberi ubat pada masanya

Sesekali Wan menjeling ke arah kami dan mengajuk setiap perkataan yang keluar daripada mulut kami. Itu sudah cukup jelas menunjukkan perkembangan otaknya tidak banyak beza dengan orang normal yang lain. Penulis dapat mengagak Wan faham apa yang kami bualkan kerana apa sahaja yang diarahkan oleh ibunya diikutnya tanpa banyak karenah.

" Wan memang anak yang baik sejak dahulu lagi. Biarpun dia sakit, saya tidak pernah menganggap dia menyusahkan. Kalau lapar, dia akan minta. Kalau mahukan sesuatupun, dia pasti akan minta. Cuma biasalah jika lambat dia akan ketuk pintu memberitahu ' Ibu...makan bu.. lapar... Tidak kiralah jam 2 atau 3 pagi, saya akan bersedia apabila dia memerlukan," jelas Kak Ani lagi tentang Wan yang pernah dihantar ke Pusat Sinar Harapan Johor ketika berumur 17 tahun selama 3 tahun untuk belajar menguruskan diri.

PERLU DIBERI UBAT SETIAP MASA

Menurut Puan Rohani, sejak anaknya disahkan menghidap penyakit itu, dia tidak putus-putus memberi ubat yang disarankan doktor sehingga anaknya meningkat dewasa. Biarpun kebelakangan ini anaknya tidak menunjukkan sebarang masalah, dia akan berdisiplin untuk memberikan ubat pada tepat masanya agar kondisi kesihatan anaknya berada pada tahap normal.

Setiap empat bulan sekali dia akan ke Hospital Kuala Lumpur (HKL) untuk mengambil ubat yang disarankan doktor. Antara ubatan yang dibekalkan doktor mengikut perkembangannya sehingga sekarang ialah *Carbamazepine, Epilim* 200 yang harus diambil setiap pagi, petang dan malam serta ubat lain untuk kesihatan tambahan.

"Kalau dahulu Wan sedikit ' nakal', tetapi setelah meningkat dewasa, dia seolah-olah memahami situasi dan tanggungjawab yang perlu ditanggung keluarganya. Dia akan sedaya upaya melakukan sendiri sesuatu tanpa meminta. Tetapi dengan syarat, setiap orang harus memantau setiap gerak geri yang dilakukan.

Pernah satu ketika saya kepenatan dan terlupa untuk beri Wan makan ubat. Pada masa itu Wan jadi hyperactive dan luar kawalan. Keadaan matanya berpusing ke atas dan seluruh badan serta kaki dan tangannya terasa keras seolah -olah menggigil memang menduga perasaan. Saya betul-betul takut", ujar Kak Ani lagi mengakhiri perbualan.

Menurut Puan Rohani, sejak anaknya disahkan menghidap penyakit itu, dia tidak putus-putus memberi ubat yang disarankan doktor sehingga anaknya meningkat dewasa.

INFO PATUT TAHU

- Menurut Profesor dan Pakar Perunding Kanan Neurologi, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Raymond Azman Ali, penyakit ini perlu pengawalan mulai peringkat awal lagi
- Dianggarkan sekurang-kurangnya 100 juta orang akan melalui pengalaman epilepsi sekali dalam seumur hidup mereka, manakala kira-kira dua juta kes baru dilaporkan setiap tahun.
- Sawan boleh berlaku disebabkan ketumbuhan di dalam otak. Tidak semua mereka yang terkena sawan pernah mengalami demam.
- Sawan boleh berlaku sekali atau berpuluh-puluh kali. Apa yang penting ialah mencegah dan mengawal keadaan sawan.
- Antara perubahan fizikal yang dialami pesakit sawan seperti otot-otot ditarik, menggelepar dan termenung beberapa minit.
- Apabila aliran elektrik terganggu di dalam otak, ia akan menyebabkan sawan yang ada kalanya pesakit tidak dapat mengawal buang air besar dan kecil.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: AFIL JEFRI
FOTO: JAZLAN NANGAR
LOKASI: CELEBRITY FITNESS, SUNWAY PYRAMID

Bulan ini Hidayat meneruskan perjuangan bagi memenuhi ruangan Gim Ke Gim. Semangat terpancar di wajahnya dan dia kelihatan semakin sihat dan cergas. Berat badannya kini telah turun lebih 10kg dengan senaman dan gaya hidup sihat yang dijalankan. Kita ikuti aktiviti Hidayat yang dibantu oleh jurulatih, Kerinjit di Celebrity Fitness.

BENTUK DAN SAIZ BADAN BERUBAH

PERUBAHAN PADA HIDAYAT

- Berasa lebih sihat dan ceria
- Tidak lagi berasa cepat letih atau kepenatan apabila melakukan aktiviti harian. Sekarang sentiasa berasa bertenaga.
- Pakaian yang dipakai sudah longgar, seluar jeans lama boleh dipakai.
- Mendapat respons positif daripada rakan-rakan mengenai perubahan saiz badan dan kesihatan.

KOMEN HIDAYAT

" Perubahan pada bentuk badan, gaya hidup sihat yang dilalui membuatkan hari-hari saya lebih bersemangat. Saya pasti akan terus gigih berusaha gigih membuat latihan dan mengamalkan gaya hidup sihat untuk mencapai bentuk badan ideal"

APA KATA KERINJIT?

"Apa yang paling ketara saya lihat adalah perubahan bentuk badan Hidayat. Kalau anda perasan, bahagian mukanya juga kalau dahulu agak bulat, kini sudah boleh melihat bentuk rahang. Itu menunjukkan bahawa berat dan saiz badannya mula berubah ke arah positif. Dalam kata lain, dia mula *tone-up* sedikit demi sedikit.

Selain muka, bahagian lengan, dada dan kakinya juga mula menunjukkan perubahan positif. *Body fat* masih ada tetapi kurang berbanding sebelum ini. Apa yang saya dapat katakan secara keseluruhan, progress Hidayat sangat positif dan tahniah kepadanya juga kerana dia seorang yang tidak mudah berputus asa."

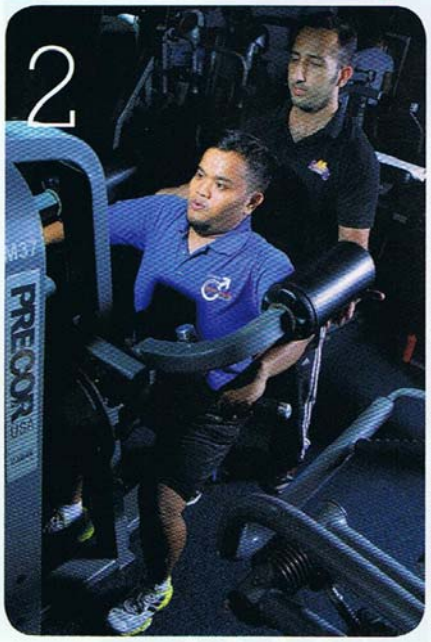
Hidayat dan Kerinjit menunjukkan majalah maskulin Maskulin keluaran April dan Mei 2012

LeeSha@jiwang.cc

TEKNIK SENAMAN YANG DILAKUKAN

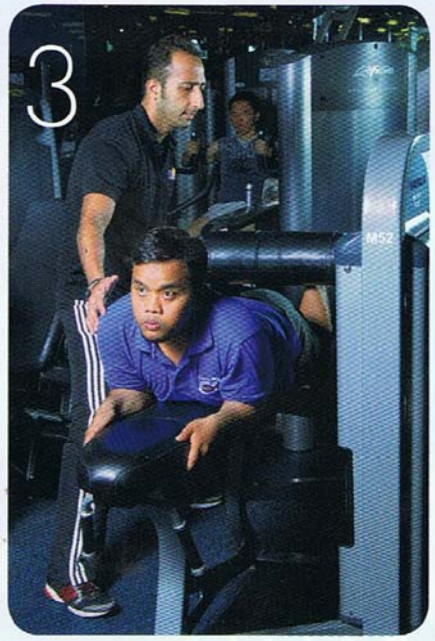
SHOULDER PRESS - 4 SET/20 REPS

Memberikan fokus pada bahagian bahu, *deltoids*, dan otot *anterior*. Ini akan memastikan bahagian-bahagian tersebut kelihatan lebih lebat dan kekar.



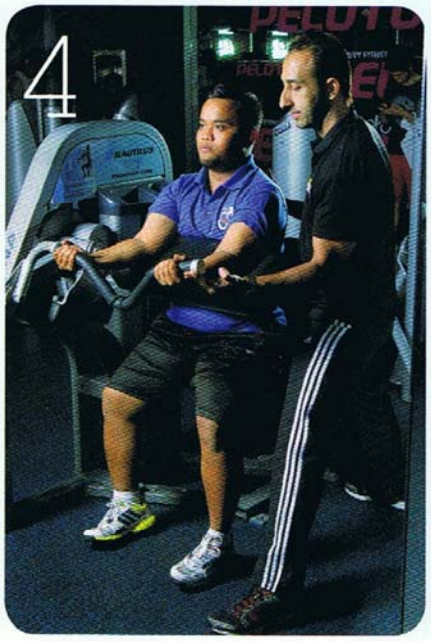
LATERNAL RAISE - 4 SET/20 REPS

Memberikan fokus pada bahagian otot *posterior*. Ini membantuk dalam menampakkan lengan nampak mantap dan kuat.



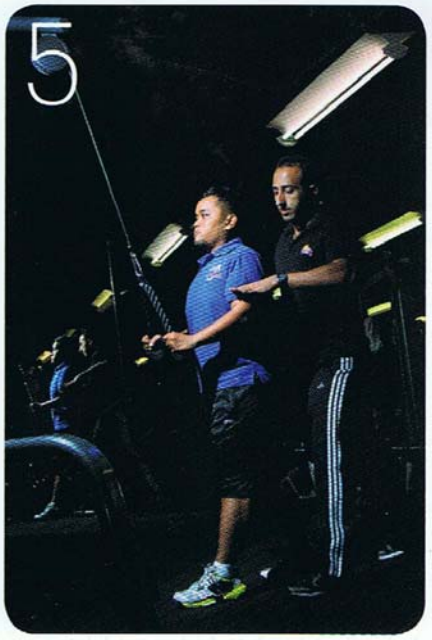
PRONE LEG CURL - 4 SET/20 REPS

Memberikan fokus pada bahagian *hamstring* dan otot pinggul. Apabila *hamstring* kuat, badan akan kelihatan seimbang dan bentuk badan tidak janggal. Ini sekaligus akan menaikkan bentuk pinggul.



PREACHER CURL - 4 SET/20 REPS

Memberikan fokus pada bahagian *biseps*. Semestinya menjadikan bentuk *biseps* lebih menarik dan nampak berotot. Selain dari itu, ia juga akan menambahkan kekuatan lengan.



TRICEPS PUSHDOWN - 4 SET/20 REPS

Memberikan fokus pada bahagian *triseps*. Sama seperti *Preacher Curl* tetapi lebih memberikan fokus kepada bahagian belakang lengan.

TIP BULAN INI

Sarapan adalah amat penting. Dalam dua jam pertama selepas bangun tidur, kita perlu makan kerana semasa tidur (7-8 jam) badan berada dalam keadaan 'jangka masa lapar'. Contoh makanan yang boleh diambil semasa sarapan adalah seperti oat dan bijirin sarapan. Jangan ambil makanan yang terlalu manis kerana ini akan memberi kejutan pada insulin sekali gus meningkatkan tahap insulin dalam tubuh secara mendadak.

Ini akan menyebabkan masalah lain. Sekiranya kita tidak mengambil sarapan, kadar metabolisme tubuh akan turun dengan mendadak dan akan menyebabkan anda makan dengan kadar dua kali ganda semasa makan tengahari. Jadi pastikan anda bersarapan pagi.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS DR. MUHAMMAD RAHMANI
KLINIK PAKAR PERUBATAN SUKAN
PUSAT PERUBATAN UNIVERSITI MALAYA

Kecederaan Lutut ACL

APA ITU ACL?

ACL ialah Anterior Cruciate Ligament, satu daripada ligamen utama dan penting di bahagian tengah lutut yang berfungsi untuk mencegah kecederaan lutut ke arah hadapan (anterior translation/ displacement), juga membantu pergerakan tulang kaki bahagian bawah (tibia).

Ia merupakan struktur tisu yang kuat yang menghubungkan tulang kaki bahagian atas (femur) dengan tulang kaki bahagian bawah (tibia). ACL bersama satu lagi ligamen lain di bahagian belakang lutut (Posterior Cruciate Ligament) membantu menstabilkan struktur sendi lutut

MEKANISME KECEDERAAN ACL

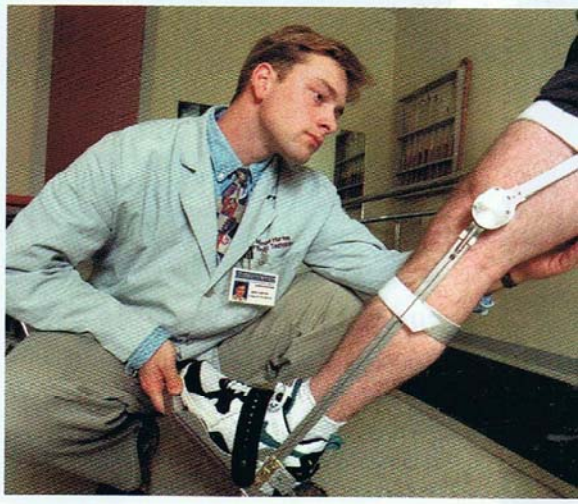
Kecederaan ACL sering terjadi pada mereka yang aktif mahupun lasak menggunakan kaki terutama mereka yang bermain bola sepak, futsal, ragbi, berlari, rentas desa dengan menaiki dan menuruni bukit, tenis dan sebagainya. ACL akan mengalami kecederaan apabila sendi lutut terseliuh pada pergerakan yang kuat, juga apabila kaki diluruskan pada kadar yang berlebihan.

Ia selalunya berlaku apabila kaki dihentikan secara tiba-tiba pada sesuatu pergerakan menyebabkan daya bahagian kaki atas yang kuat menekan bahagian kaki yang bawah. Selain itu, ACL boleh mengalami kecederaan apabila berlaku perlanggaran dengan pemain yang lain menyebabkan daya hentakan yang kuat dari pelbagai arah terhadap sendi lutut, yang sering terjadi semasa bermain bola sepak

APAKAH TANDA-TANDANYA?

Semasa kecederaan berlaku, biasanya akan terdengar bunyi 'pop' pada sendi lutut diikuti dengan bengkak beberapa jam selepas kecederaan. Pembengkakan ini dipanggil efusi yang menunjukkan adanya perdarahan.

Pesakit akan mengalami kesulitan untuk menggerakkan sendi lutut akibat kesakitan dan bengkak, seterusnya sukar untuk berjalan dengan betul. Pada kecederaan ACL yang kronik tanpa mendapatkan rawatan, pesakit akan merasakan lutut yang longgar terutama pada pergerakan membelokkan kaki ke dalam



BAGAIMANA IA DIDIAGNOSIS ?

Apabila bengkak sudah semakin pulih, pemeriksaan doktor akan menemukan lutut yang longgar pada pemeriksaan khas Lachman's dan Pivot Shift Test. Pemeriksaan imbasan x-ray akan dilakukan untuk mengenalpasti kecederaan pada tulang jika ada dan selanjutnya akan diteruskan dengan pemeriksaan imbasan *Magnetic Resonance Imaging* (MRI) sebagai pengesahan dan untuk menentukan tahap keparahan kecederaan ACL sama ada Tahap 1 (koyakan tisu ringan), Tahap 2 (koyakan tisu sederhana) atau Tahap 3 (tisu koyak lebih parah).

Ini akan memudahkan doktor untuk membuat keputusan rawatan selanjutnya sama ada memerlukan pembedahan atau hanya dengan rawatan fisioterapi dan rehabilitasi.

Pada kes-kes tertentu, Pakar Bedah Tulang (Ortopedik) akan melakukan prosedur *Arthroscopy* (bukaan kecil pada sendi) dengan menggunakan alat khas untuk mengesahkan diagnosis sekali gus melakukan prosedur pembedahan tanpa bukaan sendi yang besar

LeeSha@jiwang.cc

RAWATAN

1 Konservatif

Pada saat kecederaan baru berlaku (acute injury), selain pesakit perlu segera berhenti bermain, rawatan pertama seperti meletakkan ais perlu dilakukan untuk menghilangkan rasa sakit dan mengurangkan pembengkakan. Lutut juga perlu dibalut dengan *bandage*. Posisi lutut yang cedera sentiasa lebih tinggi daripada badan seperti meletakkannya di atas bantal. Ubat-ubatan anti-inflamasi dapat membantu untuk mengurangkan rasa sakit.

Pada tahap ini, doktor mungkin akan melakukan suntikan mengeluarkan cairan pada lutut bengkak berupa cairan darah dan inflamasi. Prosedur ini dinamakan *knee aspiration*.

Doktor juga akan merujuk pesakit bagi menjalani rawatan fisioterapi untuk membantu mengurangkan kesakitan dan bengkak.

Rawatan fisioterapi mempunyai tahap-tahap tertentu di mana pada peringkat awal ia lebih menumpukan untuk mengurangkan sakit dan bengkak. Tahap selanjutnya adalah latihan kekuatan, kestabilan dan pergerakan sendi lutut (propioception)

2 Pembedahan

Bagi kecederaan ACL yang serius seperti pada Tahap 3, rawatan pembedahan rekonstruksi ACL akan dipertimbangkan. Pembedahan ini dinamakan rekonstruksi kerana ia melibatkan pengambilan tisu ligamen daripada bahagian badan yang lain untuk menggantikan tisu ACL yang koyak.

Antara indikasi lain yang memerlukan rawatan pembedahan rekonstruksi adalah keadaan pergerakan lutut yang tidak stabil dan pesakit merasakan seperti lutut 'terkeluar' semasa melakukan aktiviti harian. Selain itu pembedahan juga sering dilakukan pada atlit-atlit sukan bertaraf profesional kerana faktor kerjaya

3 Pasca pembedahan

Pesakit perlu menjalani rawatan fisioterapi dan pemulihan antara 6-9 bulan selepas pembedahan. Rawatan ini penting untuk mengembalikan kekuatan dan kestabilan sendi lutut serta mencegah kecederaan pada bahagian lutut yang lain.

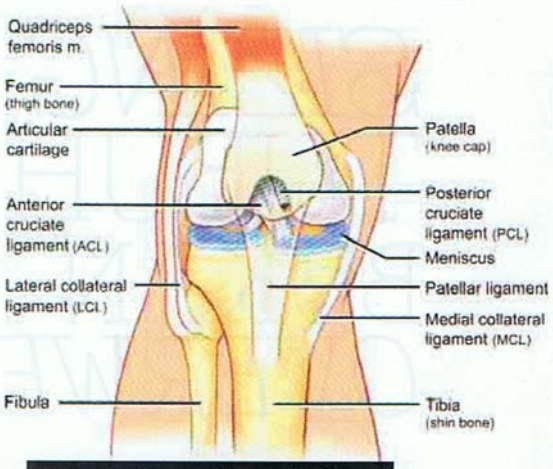
Risiko kecederaan ACL kembali mengalami kecederaan ulangan adalah 5% pada setiap 5 tahun terutama pada mereka yang aktif dan rutin bersukan

BILA BOLEH KEMBALI AKTIF BERSUKAN?

Doktor akan membenarkan pesakit yang mengalami kecederaan ACL untuk kembali bersukan apabila pada pemeriksaan didapati lutut yang cedera dapat digerakkan dan diluruskan sepenuhnya tanpa rasa sakit serta mempunyai kekuatan yang penuh seperti pada kaki yang tidak cedera. Pertimbangan lain adalah apabila tiada lagi pembengkakan dan pesakit mampu berjalan, membengkokkan lutut serta mencangkung tanpa rasa sakit.

CEGAH KECEDERAAN ACL

Meskipun kebanyakan kecederaan ACL berlaku akibat kemalangan jalan raya, namun ia juga sering terjadi pada mereka yang aktif bersukan. Melatih kekuatan

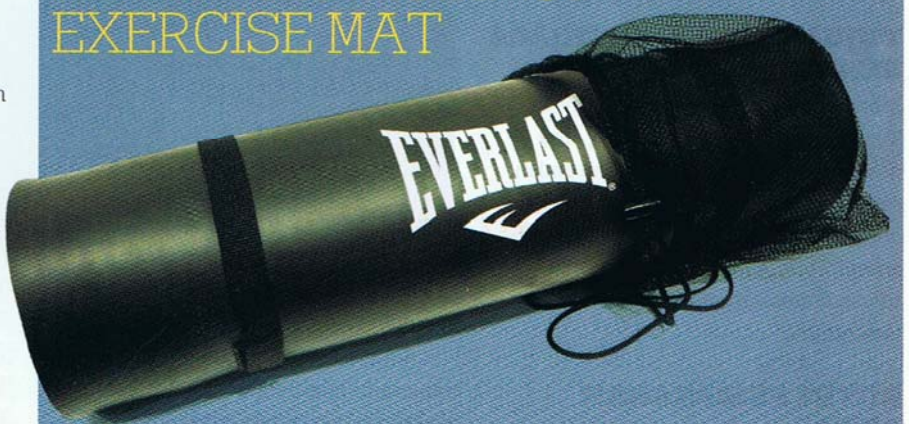


Rajah anatomi .menunjukkan kedudukan ACL

otot-otot kaki bahagian atas dan bawah seperti latihan beban di gim dapat mengurangkan risiko kecederaan ACL.

Selain itu, postur yang betul pada saat melakukan lompatan atau pendaratan kaki ketika bersukan juga perlu diberi perhatian untuk mengelakkan kecederaan ACL. Selamat bersukan dan hindari kecederaan.

EVERLAST
ADVANCED ROLL-UP EXERCISE MAT



Bagi anda yang gemar melakukan aktiviti bersenam di rumah, kini jenama Everlast menampilkan Advanced Roll-Up Exercise Mat yang mudah dikendalikan dan selesa. Pelapik getah ini sempurna untuk beberapa senaman seperti latihan teras melibatkan *push up, sit up, crunches*, latihan aerobik, untuk aktiviti regangan sebelum dan selepas senaman.

Dicipta dengan getah bermutu bagi memastikan keselesaan dan tahan lama. Hadir dengan *handy mesh bag dan Hook & Loop Straps*. Sesuai dan mudah dibawa ke mana sahaja.

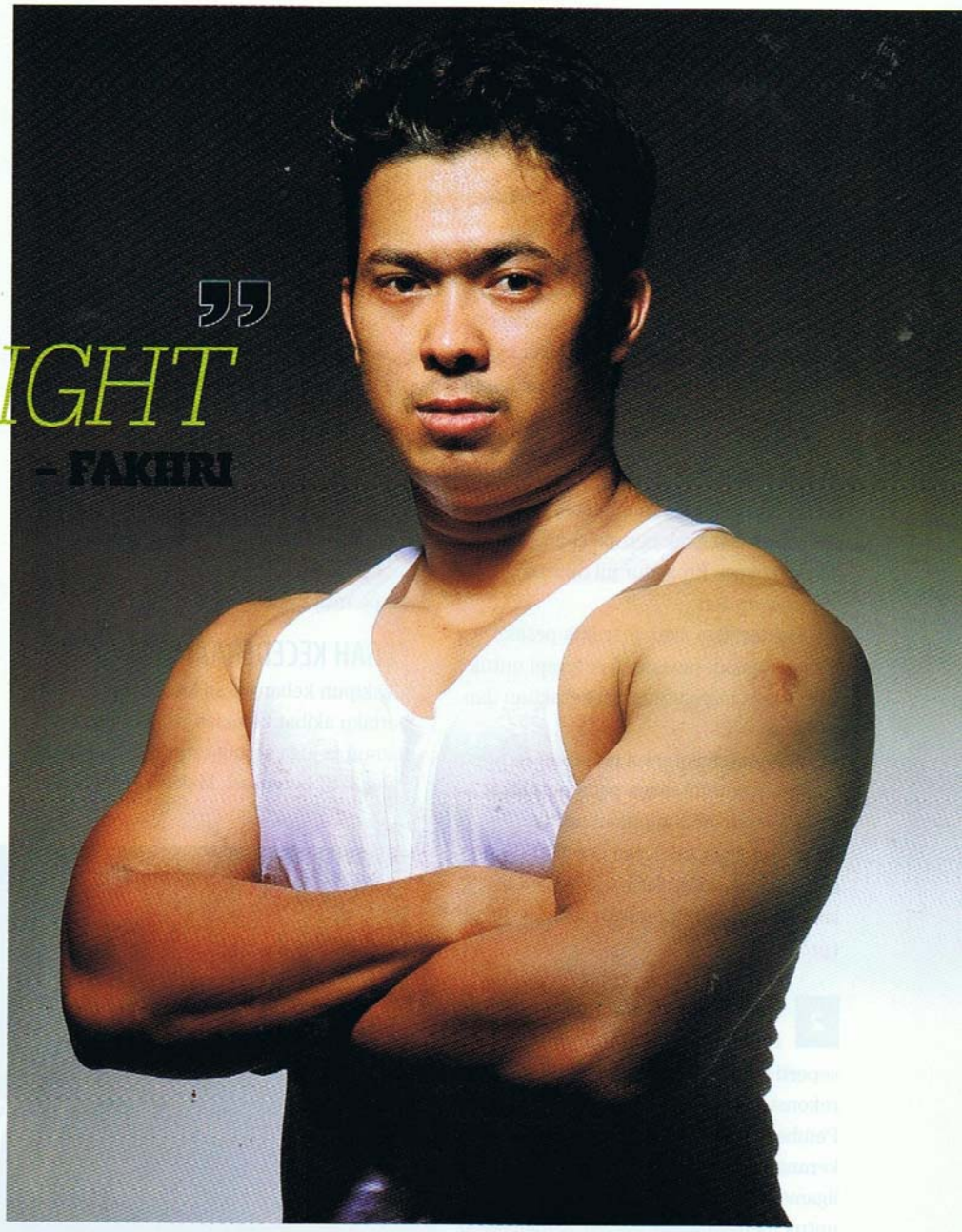
Advanced Roll-Up Exercise Mat ini boleh diperoleh di butik Everlast seluruh negara.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: AFIL JEFRI
FOTO: NOR YANTI SAHARUDDIN

"SIZING TUBUH BUKAN OVERWEIGHT"

– FAKHRI



Jika sebelum ini, MASKULIN telah menemu bual mereka yang melakukan senaman di gimnasium untuk dapatkan bentuk tubuh lebih *lean*, berbeza dengan isu kali ini. Mohd Fakhri Suhaimi berkongsi tip melakukan senaman dan gaya hidup untuk menaikkan bentuk badan.

TUJUAN UTAMA MENJAGA BENTUK BADAN

"Setiap orang punya tujuan tersendiri. Tujuan saya adalah untuk *sizing* atau menaikkan badan. Saya inginkan badan seperti ahli bina badan. Mungkin ramai orang yang kurang gemar bentuk tubuh sebegini tetapi ini adalah pilihan dan tujuan utama saya melakukan aktiviti kecergasan."

RUTIN PEMAKANAN ANDA

"Rutin pemakanan saya juga tidak sama seperti mereka yang inginkan tubuh *lean*. Untuk saya, jumlah hidangan adalah selang tiga jam. Apa sahaja yang ada di hadapan mata, saya akan makan. Saya tidak memilih hidangan makanan, Cuma memastikan ia punya jarak masa tiga jam.

Untuk setiap hidangan, saya akan memastikan saiz untuk satu hidangan tidak melampaui apa yang sepatutnya diambil. Jika anda soal saya mengenai jadual pemakanan, saya tidak boleh terangkan dengan jelas.

Saya seorang pelajar dan pada masa yang sama adalah chef di sebuah restoran. Waktu kerja saya selalunya tamat sekitar jam 12 tengah malam. Ini tidak membenarkan saya menyusun jadual pemakanan sendiri. Jadi, saya mengambil makanan dan jumlah hidangan seperti apa yang sepatutnya serta bersesuaian dengan tujuan utama."

PENGAMBILAN MAKANAN TAMBAHAN

"Makanan tambahan adalah perlu dalam membantu menaikkan badan. Kalau setakat bersenam di gimnasium, badan boleh menjadi *fit* tetapi untuk memastikan otot-otot berkembang dan keputusan dapat dilihat, saya mengambil makanan tambahan jenis *mass protein*. *Mass protein* ini banyak kalori dan ini penting untuk saya yang ingin naikkan saiz badan."

RUTIN SENAMAN YANG BERBEZA

"Mungkin tidak banyak bezanya. Cuma saya tingkatkan nilai berat dan kekerapan untuk memastikan otot-otot saya bekerja keras. Seperti orang lain, saya juga ke gimnasium sebanyak lima ke enam kali

LeeSha@jiwang.cc

dalam seminggu. Dua hari, saya akan pastikan mendapat rehat secukupnya. Ini penting untuk memberi otot sedikit waktu sebelum bekerja semula.

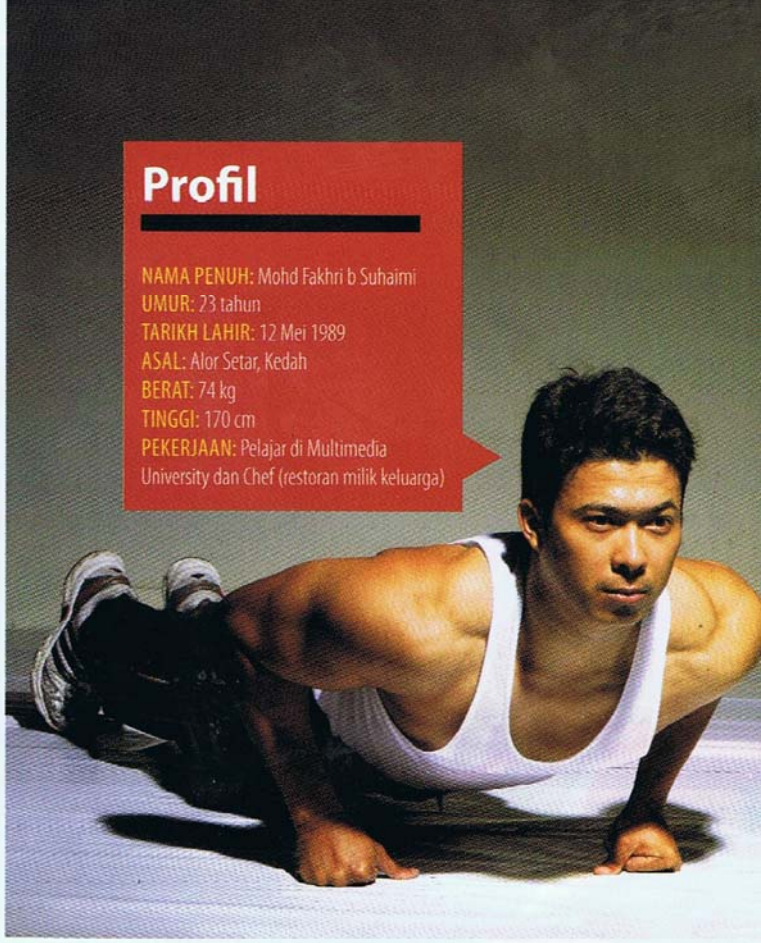
Kalau ada kerja penting seperti perkara berkaitan pelajaran atau kerja saya terpaksa *skip* sesi tersebut. Selalunya dalam lima hari, saya akan membuat pusingan. Ertinya dalam lima hari, seluruh badan saya akan bekerja. Hari pertama, saya akan memberikan fokus pada dada. Hari kedua pula untuk bahagian belakang, hari ketiga untuk bahagian bahu, hari keempat untuk tangan dan lengan, manakala hari kelima, saya akan memberikan fokus sepenuhnya pada bahagian kaki".

CORAK KECERGASAN DI KALANGAN LELAKI DI MALAYSIA

"Corak kecergasan kita berbeza dengan barat. Jika di sekolah contohnya, kanak-kanak yang gemuk selalunya akan menjadi pembuli dan membuli mereka yang bertubuh lebih kecil. Di luar negara pula, kalau kita lihat di kaca televisyen dan sebagainya, yang menjadi pembuli selalunya mereka yang menjadi kapten ragbi yang bertubuh sasa dan berotot. Dari situ sendiri kita dapat lihat perbezaan budaya kita dan budaya barat. Ini sekali gus akan memberikan persepsi dan motivasi kepada masyarakat seperti untuk menjadi gemuk atau bertubuh sasa bagi mengelak menjadi mangsa buli.

Di negara-negara barat juga kebanyakan mereka mementingkan kesihatan dan kecergasan. Trend pemakanan kita juga berbeza. Kalau di Malaysia kedai-kedai mamak dibuka 24 jam dan selalunya menjadi pilihan sebagai lokasi lepak. Bukanlah saya menyalahkan mamak yang membuka kedai tetapi pemilihan makanan yang dimakan pada lewat malam.

Hari ini, kecergasan di kalangan lelaki di Malaysia boleh dikatakan berkembang dengan positif. Banyak gimnasium dan pusat kecergasan dibuka dan kemudahan mudah didapati. Media juga memainkan peranan dalam mempromosikan budaya hidup sihat."



Profil

NAMA PENUH: Mohd Fakhri b Suhaimi
UMUR: 23 tahun
TARIKH LAHIR: 12 Mei 1989
ASAL: Alor Setar, Kedah
BERAT: 74 kg
TINGGI: 170 cm
PEKERJAAN: Pelajar di Multimedia University dan Chef (restoran milik keluarga)

TIP GAYA HIDUP SIHAT DAN MEMBENTUK TUBUH

"Sebagai permulaan, anda perlu ke gimnasium. Daftarkan diri di mana-mana pusat gimnasium. Jangan fikir lagi mengenai bila akan dapat melihat hasil dan sebagainya. Rajinkan diri untuk membuat research mengenai kecergasan. Sekarang semuanya mudah, anda boleh mendapatkan maklumat melalui buku-buku dan laman *web* di Internet.

Cuba guna inisiatif sendiri terlebih dahulu dan apabila sudah tidak tahu serta kehabisan idea, minta tolong dengan mereka yang lebih pakar. Rajin bertanya banyak faedahnya. Kemudian, cari sesuatu yang boleh menjadi motivasi buat anda. Tetapkan sasaran anda seperti berat badan atau bentuk badan yang diingini.

Belajar untuk melakukan teknik senaman yang betul dan ini akan memberikan hasil lebih baik untuk tubuh anda. Untuk permulaan, mungkin banyak bunyi-bunyi tidak enak akan anda dengari daripada teman-teman tetapi jadikan unsur-unsur negatif itu sebagai cabaran untuk anda berjaya. Apa yang penting jangan mudah berputus asa."

"Saya tingkatkan nilai berat dan kekerapan untuk memastikan otot-otot saya bekerja keras. Seperti orang lain, saya juga ke gimnasium sebanyak lima ke enam kali dalam seminggu."

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: AFIL JEFRI
FOTO: AHMAD JUMAIN

Pengalaman para pembaca terbang bak burung di udara pasti tidak dilupakan. Mereka yang pertama kali mencuba Paragliding berasa amat teruja walaupun pada mulanya tidak dapat menyembunyikan rasa gementar. Selepas itu, rata-rata menyatakan mahu lakukan lagi.

PEMBACA MASKULIN & LIBUR TERUJA TERBANG DI UDARA

Tanggal 14 April lalu, MASKULIN dan majalah LIBUR dengan kerjasama Fais Training Centre telah menganjurkan aktiviti Paragliding atau luncur udara bersama-sama pembaca setia kedua-dua majalah di Bukit Jugra, Banting. Aktiviti tersebut berjalan lancar dan penuh rasa teruja para pembaca.

Pada hujung minggu tersebut, seramai 20 orang peserta telah mengambil bahagian dan memeriahkan aktiviti tersebut. Seawal jam 8.00 pagi, kesemua peserta bersama krew majalah berkumpul di Kompleks Kumpulan Media Karangkraf untuk sesi pendaftaran. Bukan sahaja peserta dari Lembah Kelang yang mengambil bahagian, malah ada juga antara pembaca setia yang datang dari Negeri Sembilan dan Kedah semata-mata untuk menyertai aktiviti ini.

Kebanyakan daripada para peserta kelihatan tidak sabar dan teruja kerana ini merupakan kali pertama buat mereka melakukan aktiviti Paragliding. Jika sebelum ini, mereka hanya melihat aktiviti ini di televisyen atau membaca mengenainya di majalah, tetapi kali ini mereka sendiri yang dapat merasai pengalaman melakukannya.

BUKIT JUGRA – LOKASI DENGAN PANORAMA INDAH

Selepas hampir satu jam perjalanan, bas yang membawa para pembaca serta krew MASKULIN dan LIBUR tiba di destinasi. Bukit Jugra dikatakan lokasi yang menjadi tumpuan para peminat Paragliding untuk melakukan aktiviti ini.

Kawasan tanah tinggi ini menjadi tumpuan kerana bentuk muka buminya yang sesuai untuk aktiviti sebegini dijalankan. Terletak berhampiran Rumah Api Bukit Jugra, permandangan laut luas terbentang, lokasi ini memberikan satu panorama indah dan anda akan dapat menikmati pemandangan yang jarang dilihat di ibu kota.

Menurut Isma Saring, Pengurus Fais Training Centre, lokasi ini menjadi pilihan bukan sahaja untuk peminat Paragliding tempatan malahan juga dari luar negara seperti Singapura, England, Australia, Amerika Syarikat dan banyak lagi. Jadi tidak hairanlah ia semakin popular.

RASA CEMAS TETAPI SERONOK

Sebelum memulakan aktiviti, Isma memberikan penerangan mengenai peraturan sebelum, semasa, dan selepas penerbangan. Dia juga memberikan beberapa tip untuk keselamatan para peserta dan memperkenalkan beberapa orang *pilot* yang akan mengemudi Paraglider bersama para peserta.

Tamat sesi taklimat penerangan, aktiviti Paragliding dijalankan dengan empat orang pertama. Keghairahan terpancar di wajah para peserta tetapi rasa ragu dan risau juga jelas kelihatan. Masing-masing menunggu dengan rasa tidak sabar lagi.

LeeSha@jiwang.cc

Langit mula gelap dan menurunkan hujan yang agak lebat. Tetapi itu sedikit pun tidak mematahkan semangat para pembaca yang akan melakukan aktiviti Paragliding ini. Rasa teruja membuatkan mereka tidak menghiraukan keadaan cuaca. Kesempatan menunggu hujan reda, masing-masing bertukar pandangan dan tidak kurang mendapatkan lebih maklumat mengenai Paragliding dengan *pilot* yang menerbangkan mereka dan juga menikmati hidangan tengah hari yang disediakan.

Selepas hujan berhenti dan matahari kembali memancarkan cahayanya, aktiviti diteruskan dengan para pembaca bergilir-gilir mengambil bahagian dan diikuti oleh beberapa orang krew. Angin bertiup kencang membuatkan jarak terbangan lebih tinggi. Masa terbang di udara juga menjadi lebih lama. Ini membuatkan pembaca dan krew semakin seronok.

Lebih kurang jam 6.00 petang aktiviti Paragliding selesai. Para pembaca bukan hanya memperoleh keseronokan dan pengalaman baru, sebaliknya mereka juga membawa pulang sijil Tandem Paragliding yang diberikan oleh Fais Training Centre sebagai kenangan.

APA KATA MEREKA?

"Ia pengalaman pertama kali melakukan aktiviti ini. Amat menakjubkan! Jika berpeluang, saya ingin mencuba sekali lagi. Semua orang patut mencuba aktiviti ini terutamanya bagi mereka yang fobia dengan ketinggian. Rasa gemuruh memang ada terutama ketika berlepas tetapi apabila sudah berada di udara, perasaan gemuruh hilang dan rasa lebih bebas."
– Zairul Nizam, 36 tahun.

"Memang rasa seronok dan puas tetapi sedikit pening kerana ketika di udara saya sedang ligat mengambil gambar menggunakan telefon bimbit. Sebelum ini saya pernah melakukan aktiviti Paramotor, jadi kali ini pengalamannya sedikit berbeza kerana kita perlu berlari dan menggunakan tenaga untuk berlepas. Semua orang patut mencuba aktiviti ini"
– Shazana Rahayu, 27 tahun.

Gambar kenangan pembaca Maskulin dan Libur bersama krew dan pihak Fais Training Centre

MASKULIN WHITE WATER RAFTING X'VENTOUR

Anjuran

TAKRIF TERKINI LELAKI MUDA
MASKULIN

Anda gemarkan cabaran dan aktiviti lasak? Kali ini kami membuka peluang kepada pembaca semua untuk bersama-sama kami menongkah arus deras dengan aktiviti lasak **White Water Rafting. TARIKH 16 JUN 2012, DI KUALA KUBU BARU, SELANGOR.** Terbuka kepada **40 orang pembaca bertuah** dan bayaran yuran penyertaan **sebanyak RM200** akan dikenakan. Daftar sekarang!.

Borang penyertaan

Nama penuh:.....
Alamat:.....
Pekerjaan:.....
No.MyKad:.....
No.Telefon: .....
E-Mel:.....

Pakej aktiviti

*Pengangkutan dari Shah Alam ke Kuala Kubu Baru (Bas)
*Pengangkutan dari jalan utama ke lokasi aktiviti
*Makanan ringan sepanjang aktiviti
*Makan Tengah Hari
*Peralatan aktiviti
*Sijil Penyertaan
*Goodies bag

Syarat Penyertaan

Terbuka kepada semua pembaca MASKULIN kecuali kaki tangan Kumpulan media Karangkraf Sdn Bhd dan Fais Excellence Training Resources. Faks borang penyertaan asal ke 03-51017333. Untuk pembayaran dan pertanyaan, sila hubungi 03-51017369 atau 017-3245700 (Yusliza M.N).

LeeSha@jiwang.cc

FOTO: AFP | TEKS: AFIL JEFRI

DEMAM UEFA EURO 2012 BERMULA!

Jun tahun ini pasti membangkitkan sekali lagi fenomena kegilaan masyarakat dunia terhadap sukan nombor satu ini. Semua akan tertumpu pada acara gilang-gemilang sukan yang kembali setiap empat tahun sekali. UEFA EURO 2012 menjanjikan aksi dan debaran yang bakal menarik perhatian jutaan peminat sukan bola sepak di seluruh dunia.

LeeSha@jiwang.cc

SIAPA BAKAL JUARA?

Mengimbas sejarahnya, Kejuaraan Sepak Bola Eropah UEFA atau UEFA European Football Championship (UEFA EURO)merupakan kejuaraan sepak bola terbesar di antara negara-negara UEFA. Diadakan setiap empat tahun sekali sejak 1960, kejuaraan ini pada awalnya dinamakan Piala Negara-negara Eropah (European Nations Cup), kemudian diganti menjadi Kejuaraan Sepak Bola Eropah (European Football Championship) pada 1968.

Sehingga tahun 1976, hanya empat pasukan yang bertanding di peringkat akhir. Bermula tahun 1980, lapan pasukan pula menunjukkan kemampuan untuk memrebut piala Eropah hingga tahun 1996. Sejak tahun 1996, enam belas pasukan bertanding di dalam kejuaraan ini.

Pasukan-pasukan tersebut dipilih melalui rangkaian pertandingan kelayakan. Pada tahun 1960 dan 1964 melalui *play-off home and away* (perlawanan di tempat sendiri dan tempat lawan); sejak 1968 melalui liga kelayakan dan juga perlawanan play-off. Tuan rumah terpilih secara automatik.

Empat tahun lalu, kemenangan berpihak pada pasukan Sepanyol mengalahkan Jerman 1-0 pada tahun 2008. Ramai ternanti-nantikan pasukan mana yang bakal menggondol gelaran juara untuk tahun ini dan siapakah yang bakal dinobatkan sebagai pemain terbaik untuk EURO 2012?

Pelbagai pendapat dan pandangan dilontarkan mengenai acara tahun ini. Rata-rata memberikan pendapat positif mengenainya. Di Malaysia, sudah pasti ramai peminat sukan bola sepak yang tidak akan melepaskan peluang menjadi pemerhati walaupun sekadar menjadi penonton di rumah mahupun di kedai-kedai 'mamak'.

Disoal mengenai pasukan yang bakal menjadi juara, pelbagai jawapan diterima. Ada yang masih yakin dengan pemenang musim lalu. Ada yang menyokong negara-negara lain apabila melihat prestasi cemerlang pasukan pilihan masing-masing dan bakal menunjukkan belang pada tahun ini.

Tidak kiralah apa jua jawapan diterima, apa yang penting bulan ini lapan stadium yang menjadi lokasi pertempuran bagi kesemua 16 pasukan bakal menyaksikan pertembungan hebat antara pasukan-pasukan yang tersenarai.

Seperti semua sedia maklum, acara yang bakal menghiasi kalendar anda mulai 8 Jun hingga 1 Julai ini telah menyaksikan 51 buah negara bertanding pada peringkat kelayakan. Tetapi terdapat beberapa contoh kelayakan yang membuktikan bahawa nasib tidak selalu memihak pada pasukan kegemaran.

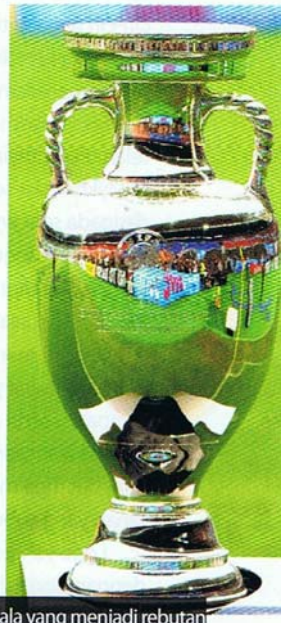
Pelbagai perkara boleh berlaku dan kejutan-kejutan inilah yang akan menjadi bualan. Malaha Montenegro yang menamatkan perlawanan dengan perbezaan matlamat sifar akan mengambil bahagian dalam pertandingan. Manakala Armenia yang menamatkan perlawanan dengan perbezaan matlamat 12 pula tidak bernasib baik.

Sepanjang tarikh itu juga, 31 perlawanan akan dipertandingkan di kesemua stadium yang tersenarai, di kedua-dua buah negara tuan rumah, Poland dan Ukraine.

Menang kalah semuanya kini akan dipengaruhi oleh corak permainan dan semua pasukan tentunya punya strategi tersendiri untuk merangkul piala kejuaraan. Apa yang pasti, kita hanya mampu menantikan pasukan mana bakal bertanding pada perlawanan akhir yang dijadualkan akan berlangsung pada 1 Julai akan datang.

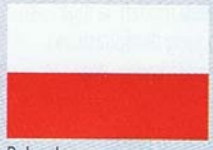
SENARAI PEMENANG

- Jerman (1972, 1980, 1996)
- Sepanyol (1964), (2008)
- Perancis (1984, 2000)
- Rusia (1960)
- Italia (1968)
- Czechoslovakia (1976)
- Belanda (1988)
- Denmark (1992)
- Greece (2004)



Piala yang menjadi rebutan 16 negara bertanding

NEGARA-NEGARA BERTANDING


Poland

Greece

Rusia

Republik Czech

Belanda

Denmark

Jerman

Portugal

Sepanyol

Itali

Republik Ireland

Croatia

Ukraine

Sweden

Perancis

England

FAKTA NOMBOR MENARIK

- 8 kg adalah berat piala untuk juara
- 6,000 sukarelawan akan menjadi krew sepanjang EURO 2012
- 82 bandar dari 13 negara pernah menjadi tuan rumah dalam sejarah EURO
- 10,120,467 adalah angka jumlah keseluruhan penonton yang pernah hadir dari 1960-2008
- 99,999 adalah jumlah penonton untuk pertandingan akhir pernah dicatat pada perlawanan antara Sepanyol melawan USSR (1964)
- 485 gol telah dijaringkan sepanjang sejarah EURO

LeeSha@jiwang.cc

PENCETUS FENOMENA AWAL

Semestinya setiap kali tiba musim bola sepak EURO yang hadir empat tahun sekali, logo dan maskot juga akan berubah dengan mempamerkan ciri-ciri sesebuah negara yang dijadikan lokasi pertempuran.

LOGO IDENTITI POLAND-UKRAINE

Berbeza dengan empat tahun lalu di Austria-Switzerland, logo tahun ini menyerlahkan identiti Poland dan Ukraine sebagai tuan rumah. Di samping menonjolkan ciri-ciri negara itu, logo tahun ini masih mengekalkan ciri-ciri EURO sebagai salah satu acara sukan terbesar dunia.

Secara rasminya, logo UEFA EURO 2012 telah dilancarkan pada 14 Disember 2009 di Mykhilivska Square, Kyiv. Ia diinspirasikan daripada seni *wycinanka*, satu seni tradisional dengan menggunakan teknik potongan kertas yang dipraktikkan oleh penduduk di kawasan pedalaman.

Seni ini merupakan simbol gabungan flora dan fauna yang menjadi identiti tempatan serta menunjukkan penghargaan kepada alam semulajadi. Selain itu, gabungan tersebut juga menjadi lambang kepada tanah yang subur serta panjang usia.

Logo yang dilancarkan itu diserikan lagi dengan slogan 'Creating History Together' yang boleh didefinisikan sebagai 'bersama-sama mencipta sejarah'. UEFA EURO 2012 merupakan lembaran baru dalam lipatan sejarah yang telah dimulakan sejak edisi pertamanya pada tahun 1960.

Slogan ini juga melambangkan Poland dan Ukraine sebagai dua buah negara yang bersatu, menyahut bagi mengadakan satu acara sukan yang hebat ini serta mencatat sejarah baru dalam arena sukan bola sepak dunia.

SLAVEK DAN SLAVKO BAKAL JADI PERHATIAN

Tahun ini, maskot yang akan digunakan sebagai penyeri acara adalah Slavek & Slavko. Kedua-dua maskot tersebut dipilih setelah memenangi jumlah undian 56% bersamaan dengan 39,233 undian. Slavek & Lavko berjaya mengalahkan dua pasangan maskot lain iaitu Siemko & Strimko dan juga Klemek & Ladko.

Pemilihan Slavek & Slavko yang diumumkan secara rasmi di Kyiv oleh Presiden Delegasi UEFA selaku Ahli Jawatankuasa Eksekutif UEFA, Franstisek Laurinec itu adalah berdasarkan undian yang dijalankan di cawangan-cawangan restoran makanan segera McDonald's di Poland dan Ukraine.

Jika empat tahun lalu, Trix dan Flix merupakan dua nama yang disebut sepanjang EURO 2008 di Austria dan Switzerland, tahun ini Slavek dan Slavko pula bakal menjadi sebutan. Pasangan maskot itu terpilih kerana perwatakan mereka yang tampak muda dan dinamik sekali gus akan memberikan impak positif buat kesemua negara peserta serta lambang kepada kehebatan negara tuan rumah.

Slavek dan Slavko yang akan menyemarakkan EURO 2012

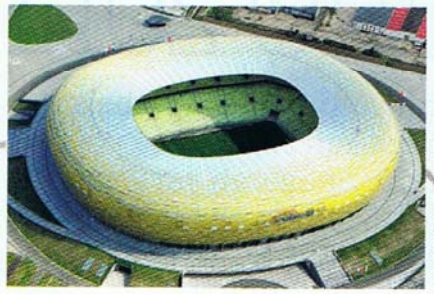
BOLA RASMI - ADIDAS TANGO 12

- Selain logo dan maskot, item lain yang ditunggu-tunggu adalah bola rasmi yang digunakan. Bagi tahun ini, giliran ADIDAS TANGO 12 untuk menunjukkan belang di medan pertempuran EURO 2012.
- TANGO 12 merupakan boleh rasmi ke-11 dalam sejarah EURO, menampilkan rekaan klasik dengan interpretasi moden. Ia juga menampilkan lakaran yang diinspirasikan daripada bendera daripada kedua-dua negara tuan rumah.
- Mengambil masa dua tahun proses penghasilan, bola ini telah diuji ketahanannya oleh pemain daripada amatur hinggalah pemain elit dari lapan buah negara. Mengapa TANGO? Menurut pandangan daripada presiden Royal Spanish Football Federation (RFEF) Maria Villar Llona, nama tersebut amat bersesuaian dengan acara bola sepak kerana Tango adalah sejenis tarian yang memerlukan dua penari dan ini secara tidak langsung bersesuaian dengan acara bola sepak.
- Kesemua pasukan yang bakal bertanding akan menerima sebanyak 30 biji bola ADIDAS TANGO 12 untuk sesi latihan dan kegunaan semasa perlawanan. Bola tersebut buat pertama kalinya akan digunakan pada perlawanan rasmi pertama di Warsaw, Poland pada Jumaat, 8 Jun 2012.

LeeSha@jiwang.cc

MEDAN PERTEMPURAN UEFA EURO 2012

Untuk Kejuaraan UEFA EURO 2012, lapan stadium disenaraikan sebagai medan pertempuran menentukan pasukan mana paling handal dan gagah dalam perjuangan ini. MASKULIN senaraikan kesemua lapan stadium berserta fakta-fakta menarik mengenai lokasi tersebut.

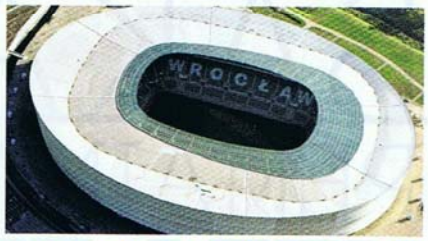


ARENA GDANSK, GDANSK
KAPASITI PENONTON: 40,000

Lokasinya di kawasan kejiranan Letnica dan juga berada di antara segi tiga yang dibentuk oleh Old Town, pelabuhan terkemuka dan juga lapangan terbang. Arena ini merupakan sebuah lokasi pelbagai guna yang mengambil masa selama dua tahun setengah untuk disiapkan. Bukan sahaja bahagian stadium tetapi termasuk juga hotel dan medan untuk sukan *roller skating*. Pasukan Lechia telah bermain di lokasi ini bermula pada 2011/2012 dan stadium ini merupakan pengganti kepada ruang permainan lama mereka yang hanya mampu memuatkan 12,000 orang penonton di Aniolki.

METALIST STADIUM, KHARKIV
KAPASITI PENONTON: 35,000

Dibina di atas tapak kawasan tanah perkuburan Holy Spirit dan pernah dikenali sebagai Traktor Stadium disebabkan penaja utama pembinaannya adalah dari organisasi pengeluaran hasil ladang. Ia juga pernah dinamakan semula beberapa kali. Antara nama yang pernah digunakan untuk stadium ini adalah Zenit pada tahun 1940, Dzerzhynets pada tahun 1947 dan kemudian kepada Avangard antara tahun 1956 hinggalah 1976. Proses baik pulih terkini menampilkan beberapa pembaharuan seperti sistem pemanasan bawah tanah dan papan paparan skor LED.

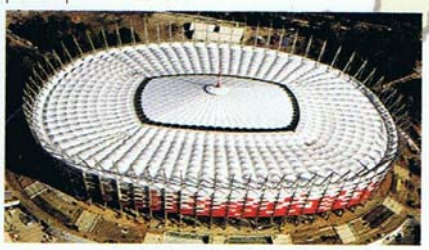


MUNICIPAL STADIUM WROCLAW, WROCLAW
KAPASITI PENONTON: 40,000

Dibina tidak jauh dari pesisir sungai Sleza dan dihubungkan ke ibu kota dengan laluan trem. Unik kerana direka berilhamkan tanglung China. Merupakan bumbung kepada beberapa kompleks seperti pejabat, dewan persidangan, pusat kecergasan, kasino, dan muzium. Pada perlawanan antara WKS Śląsk Wrocław menentang KS Lechia Gdańsk pada 28 Oktober tahun lalu, jumlah penonton yang hadir melebihi jumlah kapasiti tempat duduk iaitu seramai 42,771.

MUNICIPAL STADIUM POZNAN, POZNAN
KAPASITI PENONTON: 40,000

Terletak berdekatan dengan lapangan terbang, stadium ini terkenal dengan suasananya yang hebat. Kerja-kerja renovasi telah dijalankan bermula pada tahun 2003, sekali gus menjadikan stadium ini satu medan kesukanan terbesar di Poland sebelum siapnya lokasi-lokasi acara EURO 2012 lain seperti Wroclaw dan Gdansk. Dibuka buat pertama kalinya pada tahun 1980 tetapi selepas proses baik pulih, ia dibuka semula pada September 2010.

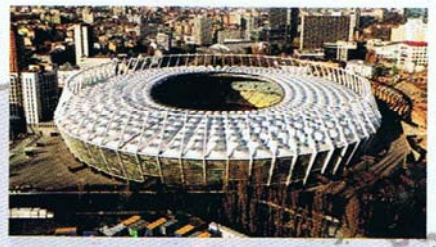


NATIONAL STADIUM WARSAW, WARSAW
KAPASITI PENONTON: 50,000

Lokasinya tidak jauh dari persisir sungai Vistula di daerah Praga Poludnie. Warna merah dan putih merupakan gabungan yang juga menjadi warna rasmi bendera Poland. Reka bentuk stadium ini adalah hasil karya JSK Architekci, satu syarikat yang berada di bawah naungan Municipal Stadium Wroclaw.

ARENA LVIV, LVIV
KAPASITI PENONTON: 30,000

Arena Lviv merupakan sebuah stadium yang bakal diguna pakai pada perlawanan akhir EURO 2012 dan baru dibuka pada Oktober 2011 lalu. Ketika upacara pembukaannya pada 29 Oktober 2011, 2,000 bakat-bakat dari seni lakonan, tarian, akrobatik serta artis telah mengadakan persembahan yang didedikasikan kepada sejarah Lviv.



OLYMPIC STADIUM, KYIV
KAPASITI PENONTON: 60,000

Dibuka untuk pertama kalinya pada tahun 1923 dengan nama asal Red Stadium of Lev Trotsky dan terletak berhampiran Cherepanov Hill, Pechersk. Sejak pembukaannya, stadium ini telah menerima pelbagai proses ubahsuai. Terbaru adalah proses ubahsuai yang dijalankan dari Disember 2008 hinggalah Oktober 2011 dan pelbagai penambahan dilakukan untuk memastikan stadium ini bersedia untuk digunakan pada tahun ini.

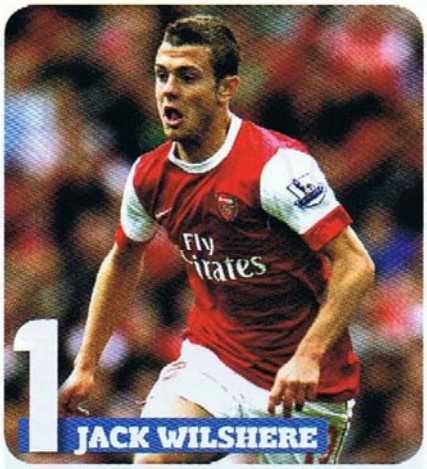
DONBASS ARENA, DONETSK
KAPASITI PENONTON: 50,000

Stadium yang dibuka pada Ogos 2009 ini mengetengahkan unsur stadium ultra-moden dan dananya dijanakan oleh Rinat Akhmetov, pemilik Shakhtar dengan nilai €320 juta. Lokasinya terletak di tengah Donetsk. Ketinggian stadium ini adalah 54 meter dan bumbungnya dibina dengan menggunakan 3,800 tan besi.

LeeSha@jiwang.cc

BAKAL PEMAIN TERBAIK UEFA EURO 2012

Jika empat tahun lalu, anugerah untuk pemain terbaik dinobatkan kepada Xavi dari pasukan Sepanyol, siapakah yang bakal menyandang anugerah yang sama bagi tahun ini? MASKULIN senaraikan 10 pemain yang berpotensi untuk menyinar dalam UEFA EURO tahun ini.

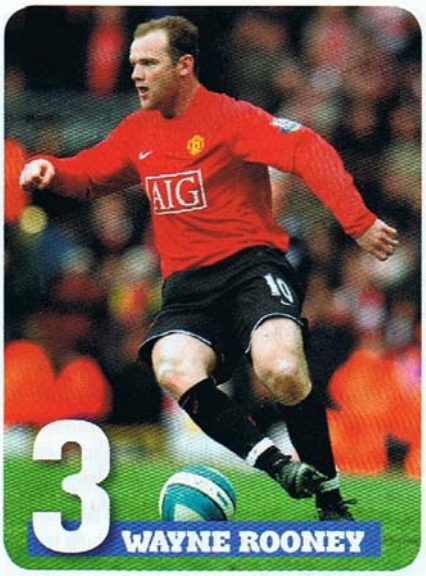


Jack Andrew Garry Wilshere dilahirkan pada 1 Januari 1992 merupakan pemain tengah untuk kelab bola sepak Arsenal dan pemain kebangsaan England. Bakat Wilshere dicungkil melalui akademi belia Arsenal dan perlawanan pertamanya adalah ketika berusia 16 tahun pada tahun 2008.

Kariernya berkembang dengan amat pantas dan pernah mendapat beberapa jolokan seperti 'PFA Young Player of the Year', 'PFA Team of the Year', dan 'Arsenal's Player of the Season' yang diundi oleh para peminat berdasarkan pencapaiannya sepanjang musim 2010 hingga 2011.

Mario Götze dilahirkan pada 3 Jun 1992 dan seorang pemain bola sepak Jerman di posisi penyerang tengah bagi pasukan Borussia Dortmund. Götze dikatakan antara pemain muda yang mempunyai potensi dan bakal menjadi pemain terkemuka dunia.

Ini terbukti dengan pencapaiannya dari segi ketangkasan di padang, skil teknikal, kebolehan menyusun dan memahami strategi dan kreatif. Pengarah Teknikal Persatuan Bola Sepak Jerman, Matthias Sammer pernah mengeluarkan kenyataan bahawa Götze adalah salah seorang bintang terbaik yang pernah mereka miliki.



Tidak perlu diperkenalkan lagi. Nama Rooney sememangnya antara yang menjadi sebutan pada setiap perlawanan bola sepak yang melibatkan kelab Manchester United. Pemain yang dilahirkan pada 24 Oktober 1985 ini pernah menjadi buah mulut peminat bola sepak pada Piala Dunia 2006 dan 2010.

Selain dari itu, dia juga pernah dinobatkan sebagai 'England's Player of the Year' sebanyak dua kali pada tahun 2008 dan 2009. Sehingga September 2011, pelbagai kemenangan telah menjadi miliknya termasuklah penampilan sebanyak 73 kali mewakili negaranya di peringkat antarabangsa serta menjaringkan 28 gol.

Bintang berbangsa Belanda ini dilahirkan pada 9 Jun 1984. Pernah menerima jolokan sebagai pemain tengah terbaik di UEFA dan turut dinobatkan oleh FIFA sebagai salah seorang daripada tiga pemain tengah terbaik di dunia pada tahun 2010. Merupakan salah satu produk daripada Ajax Axademy dan pernah bermain untuk pasukan AFC

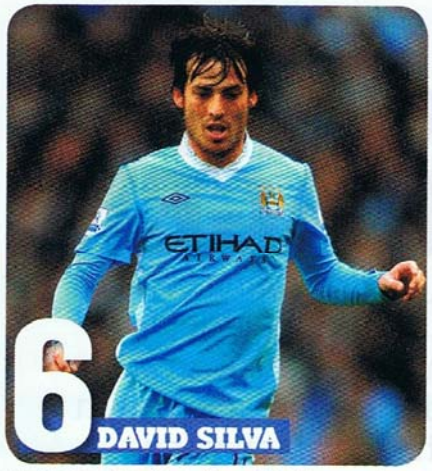
Dia turut dianugerahkan dengan Anugerah Johan Cruijff, satu anugerah yang diberikan kepada pemain muda di Netherlands. Sneijder bukanlah seorang yang tinggi tetapi itulah yang menjadi kelebihan buat dirinya untuk beraksi dengan lebih lincah di atas padang.

LeeSha@jiwang.cc

5 CRISTIANO RONALDO

Cristiano Ronaldo seorang bintang yang dilahirkan pada 5 Februari 1985 dengan nama penuhnya Cristiano Ronaldo do Santos Aveiro dan berbangsa Portugis. Dia kini merupakan seorang penyerang untuk kelab Real Madrid, juga kapten untuk pasukan negaranya, Portugal.

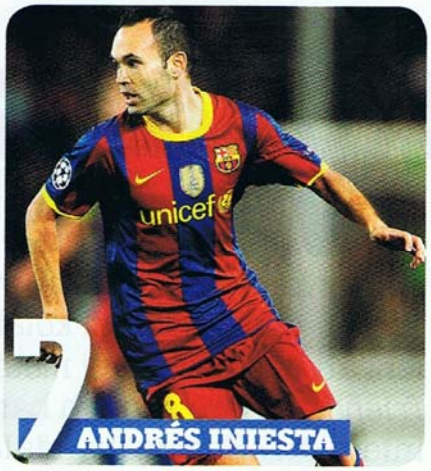
Menjadi pemain termahal dalam sejarah bola sepak dunia yang mendapat bayaran tertinggi ketika perpindahannya dari kelab Manchester United ke Real Madrid dengan nilai £80 juta. Kontraknya dengan Real Madrid pula €12 juta setahun.



6 DAVID SILVA

David Josué Jiménez Silva dilahirkan pada 8 Januari 1986 merupakan seorang pemain untuk kelab terkemuka Manchester City dan Sepanyol. Sejak berusia 20 tahun lagi, dia telah membuat 15 penampilan dan pernah muncul di pentas EURO 2008 dan Piala Dunia 2010.

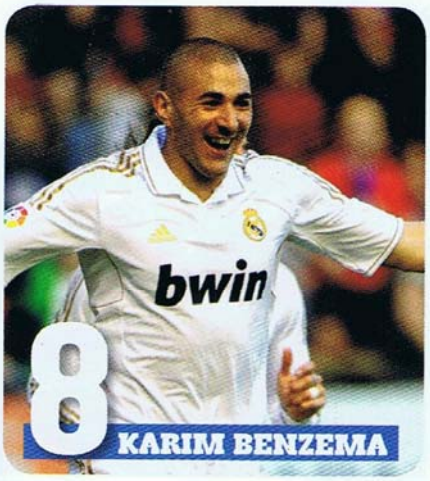
Silva menghabiskan enam tahun dalam karier profesionalnya bersama pasukan Valencia CF serta muncul dalam lebih daripada 150 perlawanan dan memenangi satu Copa del Rey sebelum berpindah ke Manchester City pada 2010. Dia dipanggil nama timangan 'Merlin'.



7 ANDRÉS INIESTA

Andrés Iniesta Luján dilahirkan pada 11 May 1984 dan kini merupakan seorang pemain tengah bagi pasukan kelab Barcelona dan Sepanyol. Muncul melalui akademi belia Barcelona, La Masia. Debut pertamanya, ketika berusia 18 tahun, pada tahun 2002.

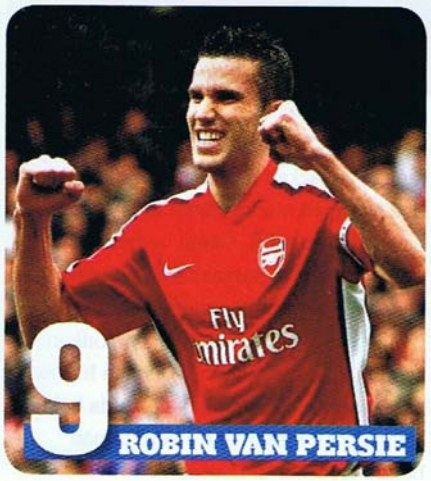
Menjadi pemain bola sepak sepenuh masa pada musim 2004 hingga 2005 dan bermula dari situ dia melangkah lebih jauh. Iniesta pernah bermain untuk pasukan Sepanyol kategori bawah 16 tahun, 19 tahun dan 21 tahun sebelum membuat penampilan sulung pada perlawanan Piala Dunia 2006.



8 KARIM BENZEMA

Karim Benzema dilahirkan pada 19 Disember 1987 dan merupakan seorang pemain bola sepak berbangsa Perancis yang bermain di bawah kelab Real Madrid. Amat menonjol sebagai seorang penyerang hebat, serta terkenal dengan kebolehan teknikal, cara permainan yang tangkas dan bijak, serta jaringan hebat.

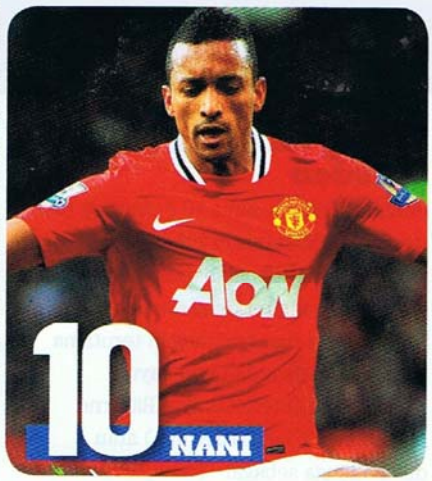
Pada 1996, jejaka yang dilahirkan di Lyon ini telah menyertai sebuah kelab bola sepak terbesar di negaranya iaitu Olympique Lyonnais dan telah mengembangkan bakatnya melalui akademi belia di bawah naungan kelab tersebut.



9 ROBIN VAN PERSIE

Robin van Persie merupakan seorang pemain bola sepak berbangsa Belanda, dilahirkan pada 6 Ogos 1983. Dia merupakan seorang penyerang untuk kelab bola sepak Arsenal dan juga pemain untuk pasukan bola sepak kebangsaan, Belanda.

Van Persie salah seorang produk dari Feyenoord. Dia menyertai Arsenal pada tahun 2004 dan dipilih sebagai kapten kelab terkemuka tersebut pada 16 Ogos 2011. Cara permainan dan kebolehannya di atas padang menjadi bualan peminat bola sepak dunia dan dibandingkan dengan legenda bola sepak Belanda, Marco van Basten.



10 NANI

Luis Carlos Almeida da Cunha dilahirkan pada 17 November 1986. Lebih dikenali sebagai Nani. Merupakan pemain bola sepak untuk pasukan Portugal dan Manchester United. Dilahirkan di Cape Verde tetapi dibesarkan di Portugal menjadikannya lebih terarah pada kehidupan di Portugal.

Nani memulakan langkah dalam sukan bola sepak dengan menyertai kelab tempatan, Real Massama. Pada usia 16 tahun, dia mula menjalani latihan dengan kelab Sporting Clube de Portugal dan S.L. Benfica. Namanya sering disebut oleh peminat sukan bola sepak dunia.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: ARMIZI MUSTAPHA
FOTO: ARMIZI MUSTAPHA & VOLKSWAGEN
TERIMA KASIH: VOLKSWAGEN GROUP MALAYSIA (VGM)

KEBANGGAAN VOLKSWAGEN

Pernahkah anda terfikir wujudnya kilang kereta seolah-olah di dalam kotak kaca yang terletak di tengah bandar, tetapi masih mengutamakan *eco-friendly?* Atau sebuah bandar raya kereta penuh interaktif? Semua itu adalah kenyataan yang telah diwujudkan dan bukti keunggulan jenama Volkswagen (VW).

Tranparent Factory yang canggih masih mengekalkan ciri-ciri eco-friendly menjadi kebanggaan Volkwagen

Kilang lut sinar di Dresden

Penulis bersama-sama 10 orang lagi rakan media dari Malaysia diterbangkan ke bumi Dresden iaitu sebuah bandar lama berusia 800 tahun yang terkenal dengan sejarah, budaya, seni dan kraf tangan terutama rekaan porcelain dan kraf kayu.

Di sini lah terletaknya Gläserne Manufaktur (bahasa Jerman) atau dikenali juga sebagai 'Transparent Factory', bangunan kilang yang menjadi mercu tanda kota ini serta kebanggaan Volkswagen.

Tampil dengan seni bina moden, kilang berbentuk empat segi sama berkeluasan 27,500 meter persegi itu telah diilhamkan oleh Profesor Gunter Henn, arkitek terkenal Jerman yang juga anak kelahiran Dresden.

Ia dibina berinspirasi latar belakang persekitaran tapak kilang itu sendiri, digabungkan dengan elemen budaya dan seni tradisi masyarakat setempat serta kepakaran teknologi terkini.

Kagum, itulah perkataan tepat menggambarkan perasaan penulis ketika tiba di laman utama kilang ini. Anda bayangkan sendiri, kilang berbentuk moden tetapi di persekitarannya dipenuhi dengan pohon-pohon menghijau dan taman yang indah seolah-olah ia bukan sebuah kilang automobil. Dengan hanya beberapa minit berjalan kaki, anda boleh sampai ke Grosser Garte iaitu taman botani terbesar di Dresden.

Seperti dijelaskan oleh Pegawai Perhubungan Media Automobimanufaktur Volkswagen iaitu Christian F. Haacke, sebelum kilang ini wujud seperti hari ini, rata-rata masyarakat Dresden menentang keras usaha pembinaannya.

Katanya lagi, matlamat Volkswagen adalah melaksanakan penghasilan kenderaan di dalam kilang yang serba canggih tanpa meminggirkan soal persekitaran dan kehijauan alam. Ia juga adalah satu simbol untuk menghargai budaya dan teknologi yang dikatakan sudah sebati dengan masyarakat di sini.

Melangkah masuk ke ruang kilang, suasananya jauh berbeza dengan mana-mana kilang membuat kereta yang ada di dunia. Senyap, tanpa ada bau, bersih malah pakaian yang dipakai pekerja tiada yang kotor.

Kebanyakan proses pemasangan kereta dilakukan dengan tangan. Robot hanya digunakan untuk tugas-tugas tertentu seperti mengangkat badan kereta dan proses pemasangan cermin. Manakala untuk proses mengangkut kereta yang telah siap atau 'body' kereta, kompenan lain diangkut menggunakan perkhidmatan tram kargo.

Ruang dalam kilang direka dengan sistem pencahayaan yang mesra alam dan menjimatkan tenaga. Kebanyakannya menggunakan cahaya semula jadi untuk menerangi ruang. Contohnya lampu limpah tidak dipasang terus pada lantai, sebaliknya dipasang pada tiang dan dihalakan ke bumbung serta menggunakan cermin untuk memantulkan cahaya.

Cara ini dapat mengurangkan rasa panas di dalam kawasan kilang serta memberikan cahaya lebih terang. Manakala untuk sistem pengudaraan pula, penghawa dingin dipasang pada lantai bagi memberikan kesan penyejukan lebih maksimum.

Pemandangan di dalam ruang kilang membuat Phaeton

Warna Phaeton diuji di bawah dua cahaya berbeza

Ruang perbincangan untuk pelanggan memilih material mengikut cita rasa

LeeSha@jiwang.cc

'Kelahiran ahli keluarga baru'

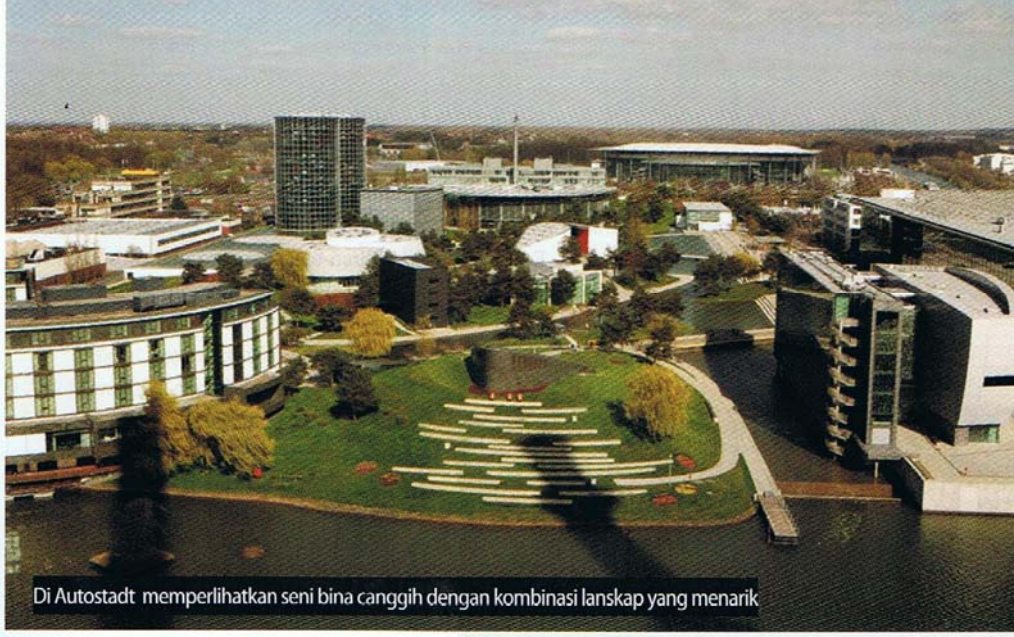
Bertepatan dengan nama dan konsep keseluruhan binaan, dinding daripada kaca lut sinar dan lantai menggunakan kayu Maple, kilang yang mula dibuka sejak tahun 2002 itu membolehkan sesiapa sahaja melihat dengan mata kasar setiap proses kereta dihasilkan, terutama untuk penghasilan Volkswagen model Phaeton.

Bagaikan menunggu 'kelahiran bayi baru', para pembeli dapat menyaksikan setiap langkah dan proses pembuatan kereta yang ditempah menerusi pemisah cermin kaca antara ruang meninjau dengan ruang pemasangan yang diibaratkan seperti dewan bedah. Tiada rahsia dan ia dilakukan dengan telus serta profesional.

Bermula daripada proses perbincangan memilih dan menempah warna, aksesori seperti rim, sistem audio,sistem keselamatan, fabrik serta reka bentuk dalaman mengikut cita rasa yang akan dilakukan di dalam ruang khas penuh selesa, hinggalah ke proses pemasangan yang dilakukan pekerja mahir.

Menariknya juga, lantai kayu di kawasan pemasangan dibina bergerak. Tujuannya adalah untuk memastikan pembeli mahupun pelawat yang datang melihat setiap proses pemasangan Phaeton dilakukan.

Akhirnya kereta yang telah siap diletakkan di menara berkaca menjangkau ketinggian 40 meter. Biasanya proses menunggu kereta siap sepenuhnya mengambil masa selama empat hingga lima bulan.



Di Autostadt memperlihatkan seni bina canggih dengan kombinasi lanskap yang menarik

Bagaikan menunggu 'kelahiran bayi baru', para pembeli dapat menyaksikan setiap langkah dan proses pembuatan kereta yang ditempah...

Pasti pembeli berasa lebih teruja apabila melihat kereta yang ditempah diturunkan dari menara kereta dengan menggunakan lif khas. Kemudian majlis penyerahan kereta yang dihadiri pembeli serta ahli keluarga akan dilakukan di bilik khas tertutup. Ia upacara simbolik meraikan kegembiraan serta keterujaan pembeli yang akan memiliki kereta baru.

Autostadt- Bandar raya auto

Kami dibawa ke satu lagi mercu tanda kemajuan teknologi dan kejuruteraan auto Volkswagen iaitu Autostadt atau diberi jolokan bandar raya kereta. Terletak bersebelahan dengan kilang dan ibu pejabat Volkswagen di Wolfsburg, Jerman, idea mewujudkan Autostatd bermula pada tahun 1994 dan ia dibuka kepada orang ramai sekitar tahun 2000.

Dalam landskap lagun dan taman seluas 25 hektar yang melibatkan keseluruhan kos pembinaan sebanyak 430 Juta Euro (RM2.15 bilion) itu pasti membuatkan anda terpegun dan berasa lebih teruja untuk menerokainya. Ia umpama sebuah perjalanan ke dunia mobiliti yang belum tentu dapat anda nikmati di tempat lain.

Tiba di Autostadt, kami berkumpul di Piazza iaitu ruang informasi dan pertemuan. Di sinilah bermulanya penerokaan pengunjung. Dalam ruang bangunan dinding berkaca itu terdapat sebuah rangka globe aluminium tergantung mengikut kedudukan pada orbit. Ia melambangkan Volkswagen sebagai jenama yang melangkaui peringkat antarabangsa. Pada globe diletakkan info berbeza seperti masa, suhu, latitude dan lain-lain lagi.

Sebelum memulakan penerokaan, terlebih dahulu kami diberi peluang untuk memandu uji kereta Volkswagen *prototype* model Golf Blue-e-motion mengelilingi bandar Wolfsburg. Sungguh teruja apabila pertama kali berpengalaman memandu di Eropah.

INFO TRANSPARENT FACTORY

1-Kos pembinaan Transparent Factory menelan belanja sebanyak 186 juta Euro (RM754 juta).

2-Sejak dibuka 10 tahun lalu, kilang ini telah menerima lebih sejuta pengunjung, hampir 500 orang setiap hari. Ia menjadi satu tarikan pelancongan di Dresden dan wilayah Saxony.

3- Bagi pelawat/pengunjung yang ingin masuk ke kilang ini akan dikenakan bayaran sebanyak 5 Euro (RM20.30).

4-Menara kereta berkaca boleh memuatkan 280 buah kereta dalam satu-satu masa.

5-Sebanyak 56 buah kereta termasuk model Phaeton dihasilkan setiap hari. Kebanyakannya untuk pasaran tempatan, China dan Korea Selatan.

6- Kilang ini turut mempunyai ruang untuk persembahan teater, orkestra, opera, muzik klasik, konsert, pameran lukisan malah pelancaran produk baru. Setiap tahun akan diadakan aktiviti perkelahan klasik di taman botani Grosser Garten.

7- Kilang ini turut dilengkapi bangunan pejabat, ruang pameran kereta, restoran, bilik tempahan kereta dan kedai cenderamata.

8- Jumlah keseluruhan pekerja di Transparent Factory adalah seramai 500 orang, 300 orang bekerja di bahagian pembuatan.

LeeSha@jiwang.cc

Menariknya, *smart car* untuk individu dan keluarga ini menggunakan motor elektrik yang membangunkan 115 PS dan 199 lbs ft kuasa *tork* dengan bateri *lithium-ion* yang berkapasiti 26.5 kilowatt-per jam. Enjinnya begitu senyap sama ada ketika dipandu mahupun saat berhenti. Model ini bakal berada di pasaran dunia bermula tahun 2014

Golf Blue-e-motion yang menggunakan kuasa elektrik sepenuhnya

Penerokaan penuh ilham

Gelojak hati untuk menerokai seluruh Autostadt tidak terhalang lagi. Peluang yang jarang dirasai ini digunakan sepenuhnya. Kami bermula di bahagian bangunan dikenali GroupForum. Di sini terletaknya pusat pameran dan persembahan yang memfokuskan pada rekaan automotif.

Di CarDesign Studio anda boleh mendapatkan info penting tentang kajian rekaan automotif terkini. Manakala di bahagian CarDesigner iaitu di ruang CarDesign Interface, pengunjung yang datang boleh mereka kereta pilihan sendiri. Kereta yang direka boleh dicetak dan dibawa pulang sebagai kenangan.

Di Level Green-The concept of sustainability pula merupakan ruang pameran pelbagai dimensi untuk menunjukkan teknologi dan idea pembuatan kereta dengan cara lebih interaktif. Dibahagikan pada 6 ruang bertema dengan 26 pameran di dalamnya.

Penerokaan di Autostadt semakin teruja apabila menjejakkan langkah ke muzium kereta klasik atau ZeitHaus yang menawarkan pengunjung satu perjalanan menarik mengenai 125 tahun sejarah pembuatan kereta.

Terdapat hampir 200 buah kereta daripada 50 jenama terkemuka dunia yang dipamer dalam keadaan masih baik dan asli. Ia tidak terhad pada jenama kereta di bawah Kumpulan Volkswagen sahaja. Bagi pencinta kereta klasik pasti tidak mahu melepaskan peluang datang ke sini.

Keluar dari bangunan yang menempatkan kereta klasik, kami meneroka pula ruang luar yang indah dan menghijau. Dalam taman indah yang dikelilingi tasik itu terdapat pula beberapa *pavilion* atau rumah pameran tujuh jenama utama di bawah Volkswagen. Ini termasuklah Volkswagen, Audi, Lamborghini, Seat, Skoda, Volkswagen Commercial dan Premium Clubhouse yang mewakili segmen mewah Kumpulan Volkswagen iaitu Bugatti dan terbaru pavilion Porsche. Setiap satu dibina dengan seni bina unik dan mengagumkan.

Tidak lengkap kunjungan anda ke bandar raya auto ini jika tidak menjejakkan kaki ke CarTowers iaitu menara kaca setinggi 48 meter menempatkan hampir 800 buah kereta Volkswagen yang baru keluar dari kilang sebelum diserahkan kepada pembeli.

Dengan menaiki lif kaca, pengunjung dapat meneroka menara kaca tersebut untuk melihat sendiri kereta Volkswagen pelbagai model yang disusun sambil mendengar penerangan daripada staf yang bertugas. Anda akan dihentikan di tingkat 20 menara kereta itu untuk melihat sendiri pemandangan luas kilang pembuatan kereta terbesar di Eropah, bandar Wolfsburg dan selatan Lower Saxony.

Di ZeitHaus mempamerkan lebih 200 buah kereta klasik pelbagai jenama

Kereta Bugatti Veryon yang dipamerkan di Premium Clubhouse

Litar pandu uji All-Terrain Tracks untuk Volkswagen model Touareg & Tiguan,

CarTowers yang menempatkan hampir 800 kereta yang telah siap

Pemandangan di dalam CarTowers yang berketinggian 48 meter

Lif khas yang digunakan untuk membawa pengunjung

INFO AUTOSTADT

1-Sejak dibuka, seramai 24 juta pengunjung telah datang ke Autostadt. 2.27 juta orang pada tahun 2011.

2-Di dalam Autostadt terdapat hotel The Ritz-Carlton, Wolfsburg bertaraf lima bina yang pernah menerima anugerah 'Hotel of the year 2009'.

3-Terdapat 13 buah restoran termasuk 9 buah restoran di bawah kendalian Movenpick dan 2 restoran di dalam hotel.

4-Di Autostadt juga dianjurkan minggu Movimentos Festival iaitu festival persembahan tarian kontemporari antarabangsa, konsert (Klasikal, jazz, pop), workshop dengan 29,000 orang pengunjung pada tahun 2011.

5-Alami pengalaman automobil dengan memandu uji di litar All-Terrain Tracks untuk Volkswagen model Touareg, Tiguan, Amarok, Safety Training dan nikmati Maritime Panorama Tour menyusuri sungai di sepanjang kilang dan Autostadt.

6- KundenCenter merupakan tempat pelanggan mengambil kereta baru mereka. Merupakan pusat penyerahan kereta terbesar di dunia (175,893 kereta baru diserahkan kepada pelanggan pada tahun 2011).

7-Kanak-kanan berumur 5-11 tahun boleh mengambil Children's Driver's License untuk diri mereka di LernPark (kawasan memandu). Di sini kanak-kanak didedahkan dengan peraturan jalan raya, pemanduan selamat dan berpeluang memandu kereta mini (khas untuk kanak-kanak).

LeeSha@jiwang.cc

Khas Buat KAKI GAJET

BLACKBERRY CURVE 9220

Research In Motion (pembuat BlackBerry) kini memperkenalkan BlackBerry Curve 9220. Walaupun saiznya tidak terlalu lebar dan tidak terlalu nipis berbanding Blackberry lain, siri 9220 ini datang dengan *processor* sederhana 800mHz dan 512 MB EMMC / 512 RAM.

Dengan papan kekunci Qwerty memudahkan penggunaan pada waktu malam, skrin cerah dengan resolusi 320 x 240 dan bateri (1450 mAh Li-ion battery (J-S1) tahan lebih lama untuk mode standy (18 hari) dan 7 jam waktu berbual..

SAMSUNG ES8000 SMART LED TV

Smart TV terbaru dari Samsung iaitu model ES8000 menawarkan konsep 'SMART' dalam interksi, kandungan dan evolusi. Interaksi SMART adalah kawalan jauh. Kandungan dalamnya pula dikuasakan *dual-core processor* membolehkan pengguna melayari web sambil memuat turun aplikasi serentak melalui Samsung Apps.

Micro Dimmin satu *platform intuitif* menawarkan fungsi *Motion Control* serta *Face Recognition* yang mengehadkan penggunaan alat kawalan jauh.

CANON PIXMA E600

Baru di pasaran, pencetak Canon Pixma E600 kini diperbaharui dengan keupayaan fungsi ciri-ciri keselamatan faks yang digunakan untuk melindungi penghantaran faks salah. Turut berfungsi melindungi bahan yang sensitif agar terpelihara memerlukan pengguna untuk memasukkan nombor untuk kedua kalinya sebelum penghantaran. Selain itu, dengan kepadatan dakwat kapasiti tinggi mampu mencetak 800 helai dengan satu *cartridge*. Harga: RM598.00

SPESIFIKASI

Dimensi (WxDxH) : 491 x 448 x 218mm (approx.) | **Resolusi cetak:** 9600 x 2400 dpi (maximum) | **Kepantasan cetak photo:** 20 saat (4"x6") | **Kepantasan cetak**: 9.3 ipm (warna) / 12.5 ipm (Hitam Putih)

ASUS EEE PAD MEMO 171

Asus Eee Pad Memo 171 ialah *tablet* Android terbaru Asus bersaiz 7 inci memuatkan Android 2.3 Gingerbread, turut boleh digunakan untuk membuat panggilan telefon. Digunakan bersama Memo 171 untuk berbual mahupun mendengar secara *handsfree* dan membaca mesej teks juga. Memo 171 memiliki pen *stylus* untuk melakar atau menulis. Memperkenalkan SuperNote, aplikasi khas untuk Memo 171 supaya mudah untuk anda mencatat nota pada skrin Memo 171. Harga: RM1599

LeeSha@jiwang.cc

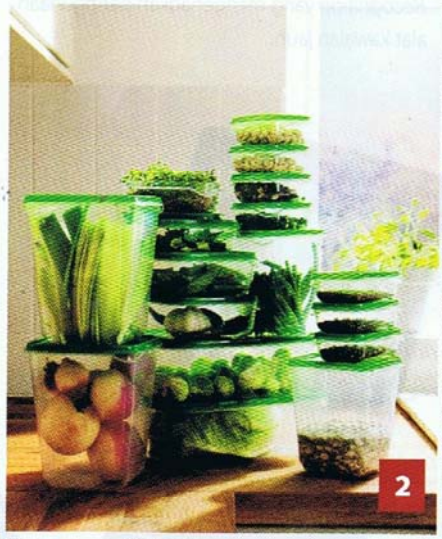
MASAK, MAKAN DAN JIMAT

Inspirasi untuk dapur 'eco-conscious'

Gunakan segala bahan agar tiada lagi pembaziran. Itu definisi unggul lengkapi sebuah set dapur yang berkualiti dan menjimatkan.

Dalam menyediakan pelbagai hidangan, banyak masa, wang dan sumber yang digunakan, namun biarlah dihabiskan sepenuhnya agar tiada lagi yang terbuang. IKEA kini menawarkan set peti makanan RARITET dan PRUTA untuk penyimpanan, beg plastik 'tutup semula' ISTAD serta peti buangan SORTERA dan RATIONELL untuk tujuan kitar semula.

1



2

Simpan sedikit atau guna untuk kemudian dengan PRUTA, kotak simpanan bahan makanan yang dijual dalam 17 variasi pelbagai saiz.

3

SORTERA- Peti pengasingan mengikut jenis bahan buangan dengan penutup lipat yang cukup memudahkan.

Peti simpanan makanan menjamin kualiti serta kesegaran apa jua jenis hidangan.

4

RARITET- Sos tomato yang disimpan dari semalam tidak meninggalkan sebarang kesan di kemudian harinya. Turut dilengkapi lohong pemanasan berkesan.

5

6

1) Siri RATIONELL
Peti pengasingan sisa RM9.90/satu L20xW15, H16cm. 3L.
Peti pengasingan sisa RM26/satu L27xW21, H37cm. 14L.
Peti pengasingan sisa RM29/satu L41xW27, H37cm. 32L.

2) Peti simpanan makanan PRUTA RM15/17 set Terdiri daripada 17 peti simpanan makanan dengan saiz dari 9x9x4cm hingga 23x16x8cm. Llut sinar/ hijau.

3) Peti pengasingan bahan buangan SORTERA dengan penutup RM49/satu W39xD55, H28cm. 37L. Putih.

4) Peti simpanan makanan RARITET RM25.90/satu L19xW14, H7cm. 1.1L.

5) Beg plastik ISTAD RM19/30 keping Terdiri daripada 15 beg 6L dan 15 beg 4.5L. Pelbagai pilihan warna.

6) Beg plastik ISTAND RM15/50 keping Terdiri daripada 25 beg 2.5L dan 25 beg 1.2L. Pelbagai pilihan warna.

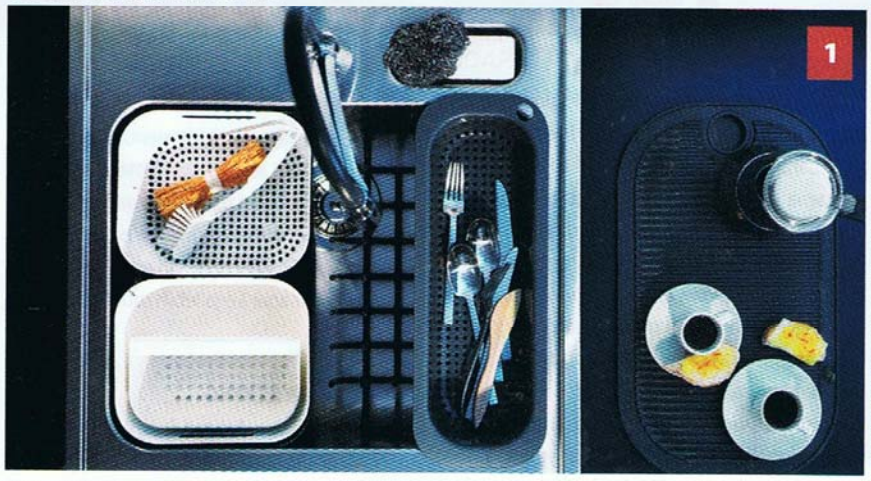
LeeSha@jiwang.cc

JIMAT SUMBER!

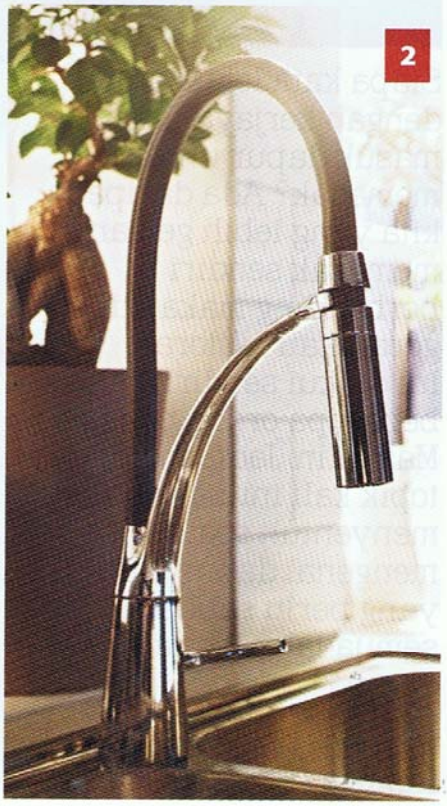
Bila tiba memasak, alangkah bagusnya dapur anda berfungsi dalam keadaan praktikal bagi menjimatkan air dan tenaga. Kini anda boleh menggunakan alatan mengukus STABIL untuk pelbagai hidangan pada satu-satu masa.

Sink BOHOLMEN pula digunakan untuk menyimpan air dan ruang. Manakala paip air pula diselaraskan bagi mengurangkan aliran udara tanpa menjejaskan tekanan. Dan lampu LED (energy-rated A) adalah peralatan yang turut membantu mengurangkan kos serta pembaziran di dapur.

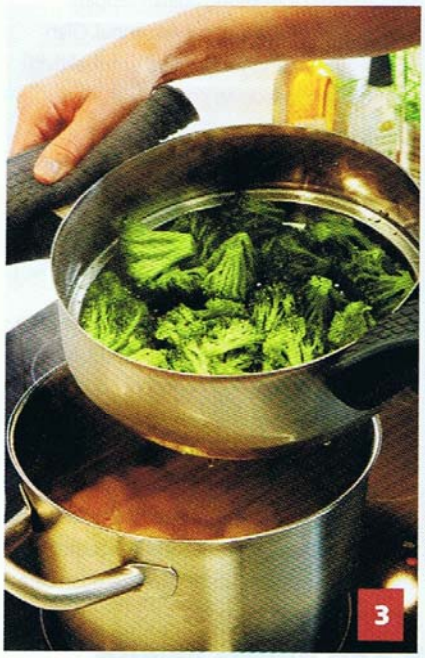
Untuk keterangan lanjut sila layari www.IKEA.com.my, fb.com/IKEAMalaysia atau hubungi 03-77267777



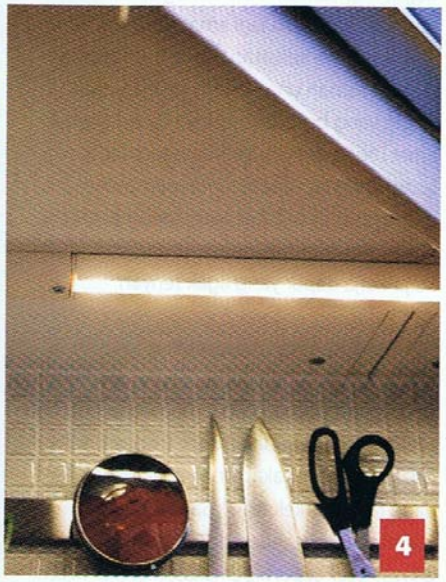
Sink BOHOLMEN meminimakan aktiviti dan ruang dalam menjimatkan air dengan papan pemotong, bakul pembilas, rak pengering dan lain-lain.



Kesemua paip dapur IKEA mengurangkan penggunaan air sebanyak 30%. Paip ALESKAR juga mempunyai semburan tangan memudahkan anda mendapatkan air dimana sahaja yang anda mahu.



STABIL mengurangkan penggunaan tenaga dengan merebus makanan di bawah dan mengukus di atas.



Lampu RATIONELL dengan LED sehingga 85% kurang tenaga dari mentol biasa. Dibina dengan pemalap *2 steps*, anda boleh menjimatkan lagi banyak tenaga.

1) Siri BOHOLMEN
Bakul pembersih dan pembilas RM19/2 keping L22xW19, H19cm. Putih. **Papan pemotong RM19** L44xW20cm. 13mm nipis. Hitam.

2) Paip ALESKAR dengan semburan tangan RM895 H44cm. Saduran Chrome/hitam.

3) Alatan mengukus STABIL RM29 ∅23, H8cm. Keluli tahan karat.

4) Siri RATIONELL Putih.
Lampu countertop 40cm RM157/satu W40cm.
Lampu countertop 60cm RM205/satu W60cm.

LeeSha@jiwang.cc

Bersama:
Dean Daud,
Jurureka Dalaman, DeanDaudDesign
Untuk info dan tip lebih lanjut,
e-mel ke deandaud@yahoo.com atau ikuti di twitter : deandaud.

RUANG DAPUR JUGA PENTING!

Siapa kata lelaki sibuk dengan kerjaya tidak masuk dapur untuk memasak? Ada daripada kita yang lebih gemar memasak sendiri berbanding makan di gerai atau restoran. Ini diakui sendiri oleh beberapa orang pembaca Maskulin. Jadi, untuk topik kali ini, saya ingin menyentuh sedikit mengenai dapur. Apa yang perlu saudara semua tahu tentang dapur?

DAPUR BASAH DAN DAPUR KERING

Saya amat gemar memikirkan penggunaan ruang dapur dari sudut pemikiran seorang pereka dalaman. Lantas saya suka untuk mencadangkan pengasingan antara dapur kering dan dapur basah. Pasti ada antara pembaca yang masih ingin tahu definisi sebenar apa itu dapur kering dan dapur basah atau "wet and dry Kitchen"

Dapur Basah adalah dapur yang menempatkan perkakasan untuk memasak dan penstoran yang melibatkan aktiviti memasak lebih kerap. Kebiasaannya dilengkapi dengan tempat memasak,ruang basuhan singki besar dan seharusnya pengudaraan baik bagi memastikan bau-bauan yang terhasil daripada aktiviti memasak tidak terperap di kawasan sekitar.

Manakala dapur kering pula lebih dibiasakan dengan gelaran "show kitchen" atau dalam terjemahan saya sebagai dapur dandanan. Fungsinya pada skala memperagakan koleksi peralatan dapur dan kebiasaannya digunakan hanya untuk aktiviti ringan seperti dalam filem-filem "life sytle". Minum jus oren ketika sarapan atau pulang membawa buah-buahan.-klise bukan?

APA RASIONALNYA?

Apakah rasional dalam mengasingkan dapur kering dan dapur basah? Pastinya gambaran 'kelas' dalam dekorasi ruang. Pertama sekali adalah kerana kebiasaan bagi masyarakat kita menggunakan dapur bagi menyediakan makanan yang sarat dengan bumbu-bumbu dan rencah dapur. Pasti ini akan sedikit sebanyak menjadikan ruang dapur berselerak dan kurang komposisi keindahannya.

Kunyit,asam jawa,kari dan mungkin juga rempah-ratus lain bakal menyebabkan permukaan dapur sedikit kotor. Maka pengasingan dapur basah dan dapur kering dapat memastikan satu bahagian dihias rapi dan satu bahagian lagi amat selesa di 'lanyak".

Sekiranya keluasan ruang mengizinkan pemilik rumah untuk menyediakan dua ruang yang berbeza,pastinya hal ini amat-amat mengujarkan. Memandang dari satu sudut yang lain apabila kita mempunyai dapur basah, pasti kita akan menggunakan sepenuhnya untuk memasak dan membuat kerja-kerja dapur yang agak 'renyah' dah kasar.

Pasti kawasan dapur kering akan lebih terkawal untuk aktiviti keluarga seperti bersarapan bersama atau menyediakan makanan ringkas dan aktiviti ini pastinya tidak membahayakan anak-anak anda (jika yang telah berkeluarga). Saya amat pasti kawasan dapur kering tidak terdedah kepada aktiviti lasak seperti perkakasan dapur tajam dan sebagainya.

PERBEZAAN FUNGSI

1 DAPUR BASAH

Ruang kerja yang memenuhi tuntutan kerja-kerja dapur seperti ruang memasak, mempunyai pengudaraan baik,ruang mencuci selesa dan ruang mengeringkan barangan yang mematuhi pencahayaan serta susun atur segi tiga tepat agar kerja lebih mudah dan teratur.

2 DAPUR KERING

Bersesuaian dengan fungsi hiasan, ruang dapur kering hendaklah mudah diselenggarakan dan mempunyai elemen memanusiakan ruang kerana pada pendapat saya, ruang dapur kering adalah sebuah ruang untuk ahli keluarga berkumpul. Oleh itu, pastikan ruang yang cukup untuk aktiviti menyediakan makanan ringkas.

Satu rahsia kebahagiaan keluarga adalah apabila makanan yang ada di dalam rumah semuanya menyelerakan dan membahagiakan. Kelakar bunyinya tetapi itulah yang harus kita pastikan. makanya apabila ruang penyediaan makanan bersistematik,kerja-kerja penyediaan makanan akan lebih mudah dan membahagiakan.

Oleh yang demikian,sekiranya ruang kediaman kita mempunyai cukup keluasan untuk mengasingkan ruang dapur basah dan kering,ayuh kita lunaskan. Dapatkan rekaan terkini daripada pengeluar rekaan kabinet dapur dan memastikan ia selesa dengan cara penyediaan makanan.

Pengasingan dapur basah dan dapur kering dapat memastikan satu bahagian dihias rapi dan satu bahagian lagi amat selesa di 'lanyak".

LeeSha@jiwang.cc

MENATA RUANG DENGAN AKUARIUM

Maskulin percaya, ramai anak muda yang mempunyai hobi memelihara ikan di dalam akuarium, dan kehadiran akuarium di dalam kediaman semakin mendapat permintaan.

Ia bukan sahaja mampu mewujudkan tarikan visual pada sesebuah ruang, tetapi juga secara psikologinya dapat menjadi terapi untuk merehatkan minda. Ikuti tip dekorasi akuarium yang diberikan ini sebagai panduan anda.

1001 AKUARIUM, APA YANG ANDA PERLU TAHU?

Akuarium digunakan secara meluas di serata dunia sebagai tempat untuk mempamerkan dan memelihara tumbuhan air/akuatik dan juga binatang selain ikan. Akuarium boleh menjadi tempat yang selamat untuk ikan, mamalia marin, amfibia, tumbuhan dan juga invertebrata.

Kehadiran pengeluar/ kontraktor yang membuat akuarium tempahan khas memberikan rangkaian pilihan yang lebih meluas dengan reka bentuk yang menarik untuk digayakan pada pelbagai ruang di kediaman.

Terdapat pelbagai jenis akuarium dari yang bersaiz kecil hinggalah ke besar. Malahan, akuarium juga dibina mengikut pelbagai tahap kemasinan air seperti akuarium air tawar, akuarium laut (air masin), akuarium air sejuk, akuarium air payau dan akuarium tropika.

Komponen utama pada sesebuah akuarium merangkumi tangki, sistem penapisan dan pencahayaan. Panel kaca pada akuarium menggunakan material silikon dan plastik untuk ketahanan. Sesetengah tangki menggunakan kaca laminasi, kaca fiber ataupun konkrit.

Sistem penapisan akuarium sangat penting kerana ia menukarkan ammonia di dalam air kepada nitrat. Ia juga membantu menghilangkan fosfat dan lebihan nitrogen. Sistem pencahayaan juga begitu popular pada akuarium kerana ia memastikan ikan dan tumbuhan air lebih sihat.

Akuarium kini diperluaskan penggunaannya sebagai elemen dekorasi yang hidup pada ruang kediaman. Kebanyakan pereka bentuk dalaman ataupun kontraktor menyarankan penggunaan akuarium kerana ia boleh menjadi sumber terapeutik kepada penghuni kediaman. Ikuti paparan idea dan juga inspirasi akuarium binaan dalam yang boleh ditempah khas dalam menata wajah kediaman anda.

RUANG TAMU

Aplikasi akuarium di ruang tamu bakal mencipta *feature wall* pada ruang, seterusnya menjadi tarikan visual pada wajah dekorasi. Penggunaan akuarium secara binaan dalam boleh dipasang pada unit sedia ada mahupun binaan unit dinding baru yang hanya menempatkan akuarium sahaja. Pemasangan akuarium pada unit dinding sedia ada kebiasaannya dibuat pada bahagian tengah dinding dan pun di bahagian sudut bagi memberi efek ruang lebih berkarakter.

RUANG MAKAN

Menjadi pilihan menata ruang makan, akuarium dijadikan elemen dekorasi pelengkap ruang yang bakal menerbitkan ruang makan lebih mendamaikan. Secara relatifnya peletakan akuarium di ruang ini dapat memberi kesan terutama ketika ruang digunakan untuk keraian ataupun acara tertentu. Ia bakal mencipta suasana persekitaran yang lebih mesra, malahan boleh menjadi topik perbualan di antara para tetamu.

RUANG MENONTON DAN RUANG LALUAN

Apabila menggayakan akuarium binaan dalam khas di ruang ini, ia merupakan pilihan alternatif sebagai elemen penghubung di antara di ruang yang lain. Dengan kemasan dinding akuarium dari kaca telus pandang, anda boleh melihat apa yang berlaku pada ruang lain selain memantau aktiviti yang berlaku di dalam kediaman. Kini terdapat juga paparan unit televisyen yang boleh disembunyikan ketika tidak digunakan lagi dan hanya memaparkan landskap akuarium di ruang menonton.

INFO PATUT TAHU

- **Ikan air masin lebih mahal dan cantik daripada ikan air segar. Warna-warnanya lebih menarik dan ini antara sebab ramai orang memilih akuarium air masin. Lebih cantik ikan yang dilihat, lebih mahall kos yang diperuntukkan.**
- **Penjagaan akuarium air segar lebih mudah berbanding akuarium air masin. Perubahan air pada akuarium air masin memerlukan penambahan (penukaran) pada garam laut yang merupakan kos berterusan. Air baru perlu di pra-campur dengan garam sebelum ditambah ke dalam akuarium. Akuarium air segar secara umumnya lebih toleransi terhadap isu pembersihan. Isu-isu lain seperti pembinaan garam di persekitaran tangki air masin dan juga penapis perlu dicuci secara berkala.**

TIP PENJAGAAN AKUARIUM

- Anda perlu ingat bahawa tangki perlu diletakkan berdekatan dengan sumber elektrik dan jauh daripada sumber cahaya matahari.
- Jangan gunakan sabun atau pencuci untuk membersihkan apa sahaja yang akan diletakkan di dalam tangki anda.
- Hindari daripada menggunakan peralatan yang diperbuat daripada besi. Air masin akan menyebabkan ia berkarat.
- Tiub lampu kalimantang perlu ditukarkan sekurang-kurang setahun sekali bagi memberikan efisien yang terbaik.
- Lampu incandescent boleh menjadi begitu panas. Hindari air daripada terkena pada lampu ini kerana ia akan pecah.
- Jangan biarkan lampu akuarium menyala sepanjang hari dari siang ke malam. Ikan memerlukan tempoh masa bergelap seperti juga manusia untuk tidur.
- Tambahkan hanya beberapa jenis ikan pada satu masa dan lihat bagaimana ia menyesuaikan diri. Jangan masukkan air yang membawa ikan ke dalam akuarium.
- Pilih jenis ikan yang boleh hidup di antara satu sama lain dan ikan yang menjalankan tugas seperti memakan alga.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: WAN MOHD FIRDAUS BASARUDDIN
FOTO: DANNIAL SHAH UBAIEDILLAH

LAYAN DIRI
Di Nasi Ayam Lagenda

Idamkan hidangan Nasi Ayam ringkas namun sedap dan menepati cita rasa anda? Apa kata anda berkunjung ke restoran Nasi Ayam Lagenda, sebuah restoran unik menyajikan pelbagai makanan enak lagi menyelerakan.

KEUNIKAN 'LAYAN DIRI'

Dimiliki oleh Foodtown Coffee and Tea Sdn.Bhd, restoran unik ini sebenarnya baru sahaja beroperasi iaitu pertengahan tahun ini. Walaupun masih baru, namun ia ternyata punya daya tarikan tersendiri terutama hidangan Nasi Ayam yang disediakan.

'Kami ingin menyajikan variasi kepada pengunjung yang mengidamkan set Nasi Ayam asli dan memenuhi selera', ujar Khairul Afnan selaku pengurus restoran yang melayan kunjungan krew Maskulin.

Maskulin difahamkan terdapat variasi Nasi Ayam yang dihidangkan bersama-sama dengan pilihan ayam kampung dan burung puyuh.

Apa uniknya Nasi Ayam Lagenda ini berbanding nasi ayam yang lain? Itu soalan cepu emas yang diajukan penulis.

"Bukan sahaja kerana namanya, malah di sini kami cukup mementingkan mutu rasa, aroma serta cara penyediaannya. Malah sos Nasi Ayam di sini juga punya rasa yang tersendiri", ujar Khairul lagi.

Ya, penulis sempat juga menikmati setiap hidangan. Enak dan lazat. Malah sos Nasi Ayam juga lengkap dengan rasa masin dan sedikit pedas. Sesuai untuk mereka yang gemar rasa pedas dalam hidangan makanan.

> **"Bukan sahaja kerana namanya, malah di sini kami cukup mementingkan mutu rasa, aroma serta cara penyediaannya. Malah sos Nasi Ayam di sini juga punya rasa yang tersendiri..."**

Kami juga tertarik dengan konsep yang diaplikasikan oleh restoran ini iaitu sistem layan diri. Pengunjung yang hadir boleh meminta apa jua hidangan dan minuman (diambil sendiri oleh pengunjung) dan seterusnya ke kaunter untuk membuat pembayaran. Berbeza gayanya dengan restoran lain tetapi sistemnya mudah dan cukup praktikal sekali.

LeeSha@jiwang.cc

BUKAN SEKADAR NASI AYAM

Restoran yang beroperasi dari 7 pagi hingga 8 malam ini bukan hanya berdiri atas sajian Nasi Ayam semata-mata. Malah Maskulin difahamkan juga, bagi mereka yang ingin menikmati hidangan nasi putih, anda boleh menikmati set nasi putih yang dihidangkan sekali bersama set Bawal Goreng Panas ataupun set Keli Goreng Panas bersama kuah kari. Ringkas namun cukup menyelerakan.

Selain hidangan berasaskan nasi, Nasi Ayam Lagenda turut menyediakan menu sampingan seperti Mi Bandung, Laksa, Mi/Bihun Sup, Mi Kari dan banyak lagi. Bagi sarapan pagi pula. hidangan tradisional seperti Nasi Lemak Berlauk, kuih-kuih tradisi seperti Keropok Lekor turut disediakan.

PERKHIDMATAN ISTIMEWA UNTUK PELANGGAN

Berpaksikan *tagline* 'Resipi Rahsia Sajian Istana', restoran unik yang menggunakan tema warna hijau putih di samping susun atur dekorasi ala kontemporari dan berevolusi *touch of nature* ini turut menawarkan pelbagai perkhidmatan kepada para pengunjung.

Antaranya perkhidmatan katering, tempahan ruang untuk majlis-majlis peribadi, keraian dan kenduri malah kami difahamkan restoran unik ini turut juga menawarkan perkhidmatan penghantaran bagi pesanan minima RM10 ke atas, penghantaran percuma bagi pesanan bernilai RM30 ke atas dan kawasan penghantaran adalah sekitar 5km radius daripada alamat restoran.

Selain itu, memandangkan restoran ini berdekatan dengan kawasan perindustrian, ia akan ditutup awal pada sebelah malam namun dibuka seawal 7 pagi untuk para pengunjung menikmati sarapan yang disediakan.

Bagi anda yang inginkan satu kelainan dalam menjamu selera bersama yang tersayang, berkunjunglah ke Nasi Ayam Lagenda dan pastinya anda mahu datang menikmati hidangan di sini lagi.

Set Bawal Goreng Panas, Keli Goreng Panas, Ayam Kampung sangat menyelerakan.

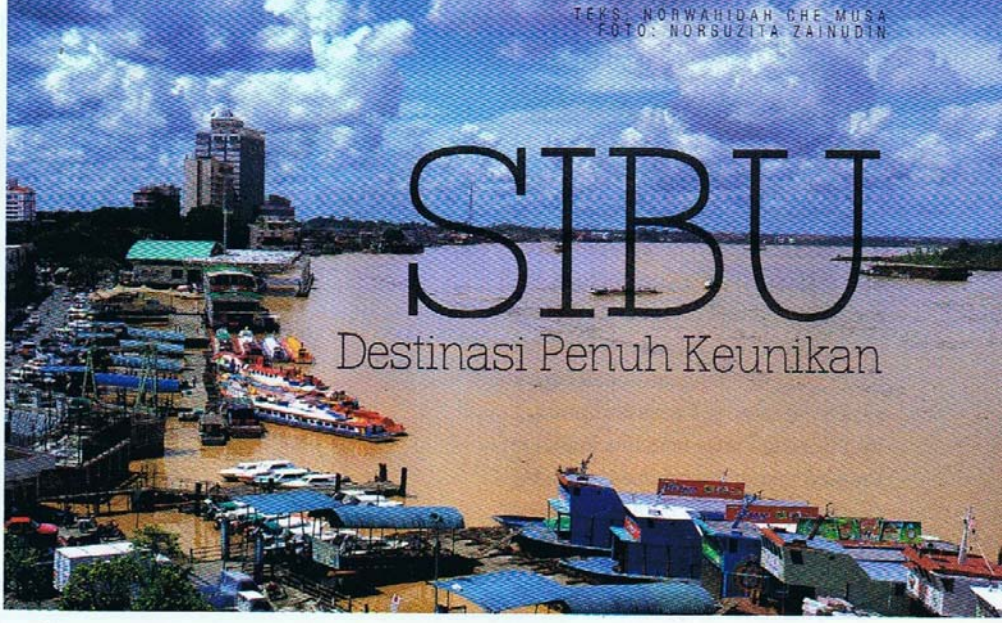
Pemilik bersama Nasi ayam lagenda En Khairul Afnan

KOMEN PENGUNJUNG

"Bagi saya restoran ini unik. Konsep 'layan diri' yang diketengahkan jarang sekali diketemui. Hidangan enak dan sedap. Pasti saya berkunjung lagi ke sini"
– Syamil Hizamie, 24 tahun, K.Lumpur.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: NORWAHIDAH CHE MUSA
FOTO: NORSUZITA ZAINUDIN



SIBU
Destinasi Penuh Keunikan

Sibu penuh damai dengan suasana kampung yang jauh daripada kesibukan kota. Berlayar sambil menikmati pemandangan waktu senja dengan menaiki cruise yang berlabuh di pesisir sungai Rajang. Pastinya terusik perasaan yang sukar digambarkan.

TARIKAN MENGGAMIT PELANCONG

Sibu merupakan salah satu bandar dan bahagian di Sarawak yang terletak di pertemuan Sungai Rajang dengan Sungai Igau, kira-kira 60km dari laut. Mendengar namanya, bagi yang belum pernah datang, pasti menganggap di sini tiada apa-apa yang menarik kecuali keindahan bentuk muka bumi.

Tetapi itu kata orang. Sebenarnya Sibu sangat unik dan penuh dengan tradisi. Bayangkan anda dikelilingi pelbagai tarikan dan keunikan seperti hasil tani, buah-buahan serta sayuran tempatan yang tidak atau jarang dijumpai di Semenanjung.

Dari segi pelancongan, Sibu turut menawarkan beberapa produk pelancongan menarik kepada para pelancong yang ingin menikmati percutian mereka di bandar ini. Antaranya pengembaraan alam semula jadi, melawat tempat-tempat menarik dan sebagainya. Jika anda ingin meneroka lebih jauh, ajak kawan-kawan ke Ulu Sarikei untuk melakukan *jungle trekking* dan mandi-manda.

Kedudukan bandar Sarikei di tengah-tengah menjadikannya bandar persinggahan bagi mereka yang dalam perjalanan dari Kuching ke Sibu. Ia dihubungi melalui jalan raya ataupun melalui pengangkutan sungai dengan menaiki bot ekspres. Perjalanan dari Sibu ke Sarikei hanyalah 1 jam setengah sahaja.

IBARAT KOTA HONG KONG

Antara destinasi yang wajib anda singgah jika ke sini ialah Pasar Malam Sibu yang menjual pelbagai barangan. Ini termasuklah aksesori hiasan hingga pelbagai makanan pelik-pelik yang dihidangkan mengikut cita rasa.

Sibu turut dikenali sebagai ' Bandar Hong Kong' kerana majoriti penduduknya berbangsa Cina. Tetapi tidak kurang juga ramai peniaga makanan Islam turut berniaga di sini. Anda boleh mencuba beberapa jenis makanan Sarawak seperti kuih-muih tradisional dan mendapatkan barangan kraf.

Pasar malam Sibu yang terletak berhadapan dengan pasar raya Jun Rong bakal berpindah ke Taman Rama- Rama bermula Jun 2012 ini turut diserikan dengan panorama berlatarbelakangkan Sungai Igau yang pastinya menarik lebih ramai pengunjung untuk datang ke sini.

Alang-alang berada di Sibu, singgah sekejap ke satu lagi destinasi wajib dikunjungi iaitu Pasar Tamu Satok, setiap hari Sabtu dan Ahad. Di sinilah terdapatnya gerai-gerai menjual ikan Terubok masin dan kuih Lapis yang sering dijadikan buah tangan pelancong.

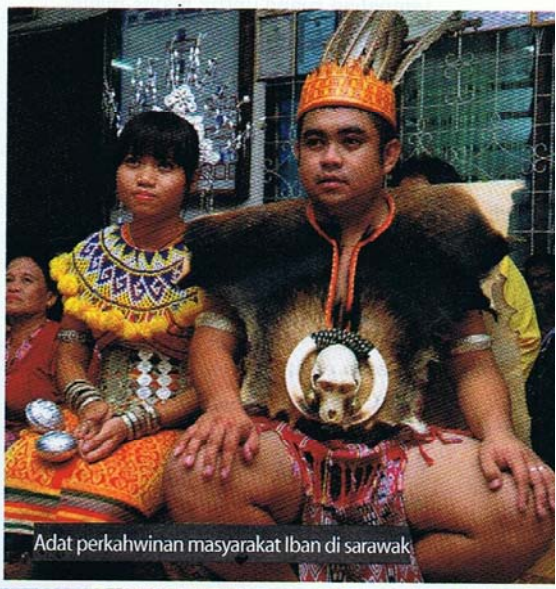
BUDAYA DAN ETNIK KEKAL SEPANJANG ZAMAN

Tidak lengkap kiranya ke sini tanpa mengunjungi Rumah Panjang Bawang Assan, Sibu ataupun dikenali sebagai Homestay Bawang Assan untuk melihat demonstrasi Miring dan Bebiau.

Biasanya acara ini diadakan ketika menyambut dan penutup Hari Gawai. Pelbagai aktiviti dijalankan di sini termasuklah Kumang, sebuah pertandingan Ratu cantik di kalangan anak gadis Iban. Biasanya dalam pertandingan ini, mereka akan diuji tentang pengetahuan am tentang budaya Sarawak.

Bukan itu sahaja, anda akan dimeriahkan dengan pelbagai persembahan kebudayaan, pameran kraftangan dan cara hidup mewakili setiap etnik di negeri ini yang pastinya memukau pandangan mata.

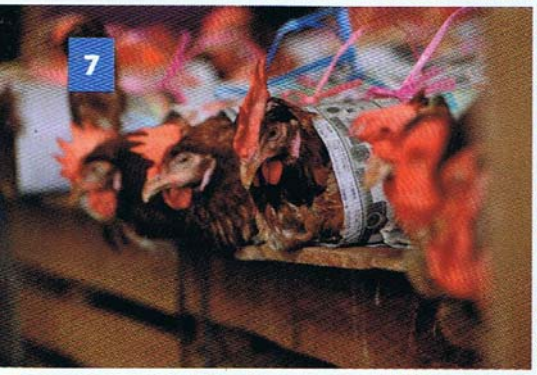
Makanan tradisional daripada suku minoriti iaitu Melanau seperti Tebaloi (sejenis biskut sagu), ulat mulung dan Umai (sejenis sushi diperbuat daripada ikan) dan banyak lagi bakal disajikan sekiranya anda berkunjung ke rumah panjang.

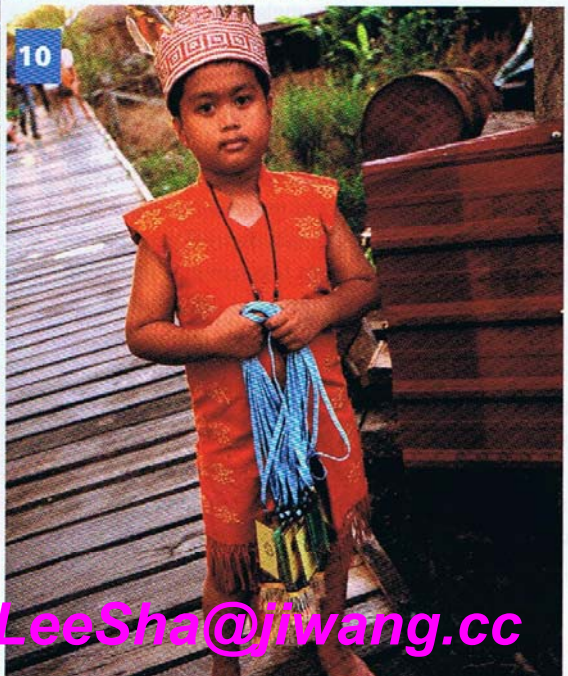


Adat perkahwinan masyarakat Iban di sarawak

Bot ekspres yang digunakan sebagai pengangkutan di sungai Rajang

LeeSha@jiwang.cc





UNTUK KE SINI

Kalau dulu jika mahu ke Sibu, penerbangan harus mendarat di Lapangan Terbang Bintulu. Tetapi seawal Julai 2011, buat pertama kalinya Firefly meluaskan penjelajahannya ke Sibu.

PERLU TAHU TENTANG SIBU

- Kewujudan Bandar Sibu bermula pada pertengahan abad yang ke-19 iaitu sewaktu berlakunya pergolakan politik di Sarawak yang mana pada masa tersebut Sibu adalah merupakan tanah jajahan kesultanan Brunei.
- Miring dan Bebiau ialah acara pemujaan di mana pinggan yang berisi daun sirih, bertih, jagung, pinang telor dan doa dibaca sambil memegang ayam jantan. Ia adalah untuk menyeru semangat dewa-dewa Iban lama.
- Melihat cahaya lampu dari Bandar Sibu, rumah panjang, kampung Melayu dan jika bernasib baik, anda boleh melihat suasana santai pemancing ikan di sepanjang tebing sungai.
- Cuba makanan tradisional Sibu seperti Kompia yang dimakan panas-panas. Kalau waktu pagi, jangan lupa bersarapan dengan Mee Kolok ataupun laksa Sarawak, satu-satunya hidangan yang wajib anda cuba jika ke sini.
- Jangan menolak jika anda dipelawa mencuba ulat Sago yang 'berkrim', Umai ataupun Manuk Pansuh (ayam yang dimasak dalam batang buluh) 'pelik tapi sedap'.

1)Manok Pansoh iaitu ayam yang dimasak dengan buloh dan dibakar
2)Rumpai laut yang enak dibuat sup
3)Ulat sago yang enak dimakan hidup-hidup atau digoreng
4)Jom borong kraftangan unik!
5)Lokasi wajib yang harus dikunjungi
6)Sedap dan lemak berkrim!
7)Ayam dijual dibungkus hidup-hidup
8)Kemeriahan Pasar Sibu
9)Pagoda yang terletak di tengah Bandar Sibu
10)Wajah anak rumah panjang yang penuh makna

LeeSha@jiwang.cc

KHASIAT BERKHALWAT

BAHAGIAN 1-2)

SEBELUM
(A) anda menelefon pihak berkuasa agama terdekat untuk mengadu tentang ruangan ini
(B) mengoyak ruangan ini dan terus membakarnya serta-merta; atau
(C) terus membawa majalah kegemaran anda ini ke dalam kamar tidur dan menutup pintu serapat mungkin kerana rasa teruja dengan tajuk di atas... fahami terlebih dahulu apa maksudnya berkhalwat.

Berikut adalah definisi rasmi istilah 'berkhalwat' berdasarkan Kamus Dewan (Dewan Bahasa dan Pustaka, Malaysia) edisi keempat (terkini):berkhalwat = 1. mengasingkan (memencilkan diri di tempat yang sunyi kerana bertafakur, beribadat, dan lain-lain): Tun Lela mencari Laksamana Jebat di rumahnya, namun Jebat sedang berkhalwat dan tiada dapat dia berkata-kata dengan seorang jua pun.

Dan saya yakin anda tidak perlu diberitahu tentang makna berkhalwat yang sudah biasa kita dengar dalam konteks komuniti dan masyarakat Malaysia. Artikel bulan ini dan bulan hadapan, bakal berkisar tentang makna pertama perkataan 'khalwat' yang memang agak jarang digunakan ini.

Memencilkan diri kerana bertafakur, beribadat atau sekadar mengambil masa untuk berfikir tentang diri sendiri, orang lain serta masa depan adalah perbuatan yang terpuji. Seorang lelaki dengan aspirasi neomaskulin yang tidak pernah dan tidak mahu berkhalwat, bakal menghadapi kesulitan dalam hidupnya.

Malah, kalau difikirkan secara logik individu yang tidak mampu bersendirian dengan diri (sendiri) adalah insan yang lemah personaliti dan tidak punya identiti. Seorang lelaki yang perlukan kehadiran orang lain pada setiap masa juga menunjukkan kecenderungan ciri personaliti ekstrovert atau terlalu mencari perhatian orang lain. Manusia seperti ini tiada keterampilan diri dan selalunya dia terpaksa mencari perhatian kerana dia takut akan rasa sunyi yang berpanjangan.

MENGASINGKAN DAN MEMENCILKAN DIRI BUKAN BERERTI ANDA MELARIKAN DIRI

Sebelum anda salah faham, mengasingkan dan memencilkan diri tidak bermaksud anda lari dan meninggalkan semua orang yang mengambil berat akan diri anda begitu sahaja. Ia juga tidak bererti anda boleh angkat kaki dan melangkah pergi sesuka hati anda pada bila-bila masa sahaja tanpa memikirkan tanggungjawab dan pertalian silaturahim anda dengan mereka yang anda sayangi.

Melarikan diri daripada orang lain di sekeliling anda tanpa sebab yang jelas adalah ramuan depresi yang paling mujarab. Apabila tekanan jiwa melanda, anda dan saya perlukan orang lain di sisi. Mereka dapat membantu mengembalikan keseimbangan jiwa dan mental sebelum keadaan menjadi lebih parah.

Melarikan diri daripada berhadapan dengan masalah pula bererti anda hanya membawa masalah anda dari satu tempat ke tempat yang lain. Menjadi pelarian semata-mata kerana anda tidak berani dan anda tidak mahu berhadapan dengan realiti atau sesuatu musibah yang melanda pula adalah suatu tindakan pengecut.

Oleh itu, anda tidak boleh salah faham dan dapat membezakan antara melarikan diri disebabkan oleh tekanan, depresi, rasa takut, masalah serta musibah, dengan perbuatan mengasingkan dan memencilkan diri (atau berkhalwat) atas pilihan peribadi dan dengan niat dan cara yang betul.

KENAPA LELAKI NEOMASKULIN SESEKALI PERLU MENGASINGKAN DAN MEMENCILKAN DIRI?

Ini adalah soalan yang amat menarik dan jawapannya juga tidak kurang menarik. Kenapa anda dan saya perlu sesekali mengasingkan dan memencilkan diri kita? Tidakkah ruangan ini selalu memberi nasihat agar anda berusaha untuk memperbaiki perhubungan antara manusia? Tidakkan dengan mengasingkan dan memencilkan diri, seorang lelaki akan menjauhi orang lain?

PERTAMA
UNTUK BELAJAR HIDUP DENGAN KESUNYIAN (BUKAN DALAM KESUNYIAN)

Tidak ramai orang yang suka dengan keadaan sunyi. Malah, jika ditanya rata-rata semua orang akan memilih untuk berada dekat dengan orang lain. Akan tetapi, bersunyi-sunyi adalah suatu aktiviti yang amat perlu untuk kesihatan mental seseorang. Dalam kesunyian, diri akan menjadi lebih peka dan sensitif kepada keadaan sekeliling. Kesunyian juga akan memaksa diri berfikir secara lebih kritis.

Malah, penyelidikan psikologi kaunseling membuktikan bahawa individu yang tidak tahan dengan rasa sunyi adalah orang yang agak lemah dorongan dalaman diri. Individu seperti ini amat memerlukan orang lain kerana mereka sebenarnya takut ditinggalkan sendirian. Oleh itu mereka akan melakukan segala-galanya agar rasa sunyi dapat dihindari.

Sebagai contoh, seorang lelaki yang tidak mampu hidup dalam kesunyian mungkin akan cenderung untuk menjalinkan perhubungan romantis

LeeSha@jiwang.cc

Airil Haimi Adnan,
Pensyarah UiTM Perak dengan pengalaman sebagai penyelidik dan perunding.
Di media Airil membicarakan isu-isu sains sosial kontemporari.
Untuk informasi dunia neomaskulin,
e-mel airil@teechconsult.com dan layari www.teechconsult.com

dengan orang lain. Lelaki ini akan cuba sedaya-upaya untuk kekal dalam perhubungan seperti itu, walaupun mungkin teman wanitanya hanya mengikis wangnya dan tidak mengambil berat akan dirinya. Lebih tragis lagi, lelaki ini sebenarnya sedar bahawa dirinya sedang dipermainkan!

Walau bagaimanapun, kerana dia takut akan rasa sunyi dia tetap meneruskan hubungan yang berat sebelah ini. Walaupun lelaki ini sedar bahawa lambat-laun dia tetap akan ditinggalkan oleh teman wanitanya, dia tetap cuba mengekalkan perhubungan yang jelas tidak ada masa hadapan itu.

Maka, sebagai lelaki dengan aspirasi neomaskulin anda perlu belajar hidup dengan rasa sunyi. Anda perlu mengambil masa di dalam kesunyian untuk mengenali diri anda yang sebenar sambil memikirkan dan merancang masa hadapan.

Percaya atau tidak, hanya insan yang pernah merasai kesunyian akan benar-benar menghargai sesuatu perhubungan. Hanya lelaki yang sudah belajar hidup dengan kesunyian akan berupaya menjalinkan hubungan-hubungan antara manusia yang kekal lama dan memberi kebaikan.

KEDUA

UNTUK BENAR-BENAR MENGENALI DIRI DAN MEMPERBAIKI CIRI-CIRI PERSONALITI

Memang benar, orang lain lebih tahu diri anda dan juga saya berbanding kita sendiri. Akan tetapi, untuk benar-benar kenal diri usaha ini perlu dilakukan bersendirian. Ini kerana hanya orang yang mempunyai niat dan mampu memperbaiki dirinya akan memilih untuk melakukan usaha berkaitan.

Melalui pengasingan dan pemencilan diri, anda boleh tahu kemahuan dan kehendak anda. Anda juga boleh mula melihat ciri personaliti anda yang mungkin perlu penambahbaikan. Apabila jauh daripada gangguan orang lain, perlahan-lahan segala keburukan diri anda akan jelas kelihatan. Itu sebabnya para pemikir dan ahli falsafah, orang yang alim dan warak serta mereka yang banyak menyumbang kepada ketamadunan manusia sentiasa cuba mengasingkan dan memencilkan diri mereka sekerap mungkin.

Detik-detik sebegini akan membawa kepada proses penghakikian diri (self actualisation), iaitu tahap tertinggi kewujudan seorang insan. Ia lazimnya bermula apabila seseorang mula berkhalwat sekian lama dan dapat menilai dirinya dan segala perbuatannya dengan adil dan jelas.

Sudah pasti untuk mencapai tahap kewujudan tertinggi ini perlukan latihan dan disiplin minda yang tinggi. Malah, ia mungkin mengambil masa bertahun-tahun lamanya sebelum anda mula mengenali diri anda yang sebenar dan tahu ciri-ciri personaliti anda yang perlu diperbaiki. Tetapi ini adalah usaha terpuji yang bakal membawa manfaat yang amat besar kepada diri anda.

Ramai orang yang hidup tanpa mengenali diri sendiri. Ada kalanya, mereka langsung tidak tahu ciri-ciri personaliti mereka yang mungkin toksik dan perlu disembuhkan. Alangkah ruginya manusia seperti ini kerana mereka hidup dalam keadaan yang negatif dan ada kemungkinan mereka hanya membawa kesan buruk kepada hidup orang lain.

Pastikan anda tidak tergolong dalam kumpulan manusia toksik ini dengan cuba mengasingkan dan memencilkan diri anda serta melatih emosi dan rohani agar lebih berdisiplin.

Pastikan anda bersama ruangan ini bulan hadapan untuk menutup perbincangan kita tentang khasiat berkhalwat.

Percaya atau tidak, hanya insan yang pernah merasai kesunyian akan benar-benar menghargai sesuatu perhubungan.

Gambar hiasan

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: SALINA IBRAHIM
(WWW.SALINAIBRAHIM.COM)

Susah jadi lelaki sebenarnya! Dialah ketua, dialah harapan keluarga, dialah pencari rezeki dan segalanya. Ini bukan bermakna perempuan tidak penting. Malah daripada perspektif Islam, anak lelaki dan anak perempuan tidak pernah dibezakan dan mendapat peluang sama rata dari segi kasih sayang, pendidikan dan peluang kerjaya.

CABARAN Lelaki Hari Ini

Namun apabila menyentuh isu kepimpinan dalam konteks yang besar, lelaki diberikan tanggungjawab yang lebih mencabar. Sebab itu ada ayat suci yang menegaskan, "Dan kewajipan ayah (suami) memberi makan minum dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang sepatutnya" (Surah al-Baqarah: 233)

Hal ini ditegaskan lagi dengan sabda Rasulullah mengenai peranan lelaki dan wanita dalam keluarga. "Suami adalah penjaga (pemimpin) terhadap kaum keluarga dan ia dipertanggungjawabkan terhadap orang-orang di bawah jagaannya. Dan isteri adalah penjaga (pemimpin) di dalam rumah tangga suaminya dan anak-anaknya dan dipertanggungjawabkan terhadap orang-orang yang di bawah tanggungannya." (Riwayat Bukhari)

Hari ini, banyak yang dipertikaikan mengenai lelaki. Antaranya lelaki lebih suka berseronok, tidak berminat belajar, lebih ramai yang tercicir daripada pengajian, dan terjebak dalam gejala tidak baik seperti dadah, lumba haram dan jenayah. Kekurangan-kekurangan ini menyebabkan ada wanita yang semakin kurang mempercayai lelaki sebagai ketua dan tidak lagi berminat terhadap perkahwinan.

Universiti-universiti dan pusat pengajian tinggi pula didominasi oleh wanita, yang apabila tamat pengajian nanti akan keluar ke pasaran kerjaya dengan penuh yakin dan bergaya. Lelaki pula lebih ramai ke Pusat Serenti dengan masa depan yang masih kelam. Oleh itu, seperti ada kebimbangan mengenai masa depan para pemuda kerana mereka dilihat tidak secemerlang para gadis.

Sebenarnya tidak kira lelaki atau perempuan, mereka sama-sama berdepan cabaran yang hebat hari ini. Namun mungkin lelaki terasa tempias yang lebih kuat kerana prestasi mereka dianggap telah menurun berbanding kebanyakan gadis yang semakin gigih memajukan diri dan berlumba-lumba mahu ke universiti.

Tarikan di luar rumah amat menguja anak muda tidak kira lelaki atau wanita untuk mencuba sesuatu yang baru. Ledakan teknologi maklumat membawa pelbagai anasir luar yang memberikan pengaruh kepada mereka. Ramai pula yang tersalah mengambil idola kerana keliru dengan pilihan di hadapan mata. Yang nyata, mereka masih perlu dibimbing dan tidak boleh dibiarkan lepas bebas membuat keputusan sendiri.

1 MANTAPKAN JATI DIRI

Anak muda (terutamanya lelaki) perlu dikembalikan fokus mereka kepada pembentukan jati diri yang kuat melalui penekanan akademik dan pendidikan agama secara bersepadu. Pendidikan akademik akan melorongkan mereka ke arah pilihan kerjaya yang selari dengan minat dan cita-cita. Sementara pendidikan agama akan menjadi benteng yang mengawal segala gerak-geri mereka.

Hal inilah yang sewajarnya ditekankan oleh ibu bapa, terutamanya bagi anak lelaki mereka. Hal ini ditegaskan Rasulullah melalui hadis, "Tiada sesuatu yang lebih baik yang boleh diberikan oleh seorang bapa kepada anaknya daripada didikan yang lebih baik." (Riwayat Tarmizi)

Tidak dinafikan ada ibu bapa yang amat teliti menjaga anak gadis tetapi tidak begitu kisah dengan anak lelaki mereka. Anak

LeeSha@jiwang.cc

perempuan tidak dibenarkan keluar malam tetapi anak lelaki dibenarkan lepas bebas sama ada secara sedar atau sedar. Ini telah membina tanggapan yang salah mengenai pendidikan terhadap anak lelaki dan anak perempuan.

2 ASPEK KEPIMPINAN

Sejak kecil, anak lelaki sudah boleh diberikan tanggungjawab dalam skala yang sesuai dengan mereka. Di peringkat sekolah, mereka harus digalakkan aktif dalam kegiatan yang mereka minati seperti sukan, kelab atau persatuan. Malah mereka harus diberikan galakan untuk aktif mengambil bahagian dalam aktiviti yang sesuai dengan usia mereka supaya terhindar daripada menjadi anti sosial.

Banyak contoh yang boleh dipelajari daripada sejarah. Rasulullah umpamanya, pada usia kecil diamanahkan tugas menggembala kambing. Dalam hadis riwayat Bukhari, Rasulullah berkata, "Allah tidak utuskan seorang Nabi kecuali dia menggembala kambing. Ya, aku sendiri telah menggembala kambing untuk orang Mekah dengan upah beberapa qirat (mata wang yang nilainya tidak sampai satu dirham)."

Kisah ini menunjukkan pada usia muda Rasulullah telah diberikan tanggungjawab dan kepercayaan oleh penduduk Mekah untuk menjaga kambing mereka. Sekali gus ia menjadi contoh kepimpinan yang boleh diterapkan sejak usia kecil.

3 BELAJAR DARIPADA SEJARAH

Banyak iktibar yang boleh dipelajari daripada sejarah. Banyak tokoh yang boleh dijadikan idola. Rasulullah yang menduduki tempat pertama dalam senarai 100 orang paling berpengaruh di dunia adalah idola yang terbaik. Oleh itu sewajarnya, gaya hidup Rasulullah terus dibaca, dihayati dan diamalkan dalam kehidupan seharian.

Begitu juga para sahabat yang menjadikan Rasulullah sebagai rujukan mereka seperti Abu Bakar as-Siddiq, Umar al-Khattab, Abdul Rahman Auf; andai kita banyak membaca dan mendalami gaya hidup mereka yang cemerlang dalam kerja, ibadat dan sahsiah, kita pasti akan rasa kagum dengan keperibadian mereka.

3 ATASI KEGAGALAN

Bagi mereka yang pernah tersalah ambil langkah, peluang memperbaiki diri masih ada. Jika kegagalan itu kerana kesalahan sendiri, jangan menyesal kerana ruang untuk membetulkannya masih ada. Jika kegagalan itu kerana alasan lain yang sukar dielakkan, jangan letakkan kesalahan pada pihak lain. Di sebalik redha menerima, ambil iktibar dan terus memperbaiki diri.

Anak muda (terutamanya lelaki) perlu dikembalikan fokus mereka kepada pembentukan jati diri yang kuat melalui penekanan akademik dan pendidikan agama secara bersepadu.

MASKULIN SEJATI
IMAM AS-SHAFIE PENCINTA ILMU

Muhammad bin Idris bin Abbas bin Uthman bin Shafie bin Saib bin Abdul Yazid bin Hasyim bin al-Mutalib bin Abdul Manaf digelar As-Shafie sempena nama datuknya, Shafie bin Saib. Dilahirkan pada tahun 150 Hijrah (767 Masihi) di Ghazzah, Palestin, dia berasal dari keturunan Rasulullah pada sebelah datuknya, Abdul Manaf yang juga datuk Nabi Muhammad yang ketiga.

Ibunya bernama Fatimah binti Abdullah bin al-Hassan bin Hussain bin Ali bin Abi Talib, daripada keturunan Siti Fatimah binti Rasulullah. Dikatakan semasa sedang hamil, Fatimah melihat bintang Musytari keluar dari perutnya lalu meluncur ke angkasa, sebelum jatuh ke bumi, menjadikan bumi terang-benderang. Seorang alim di kampungnya menyatakan, dia akan melahirkan seorang anak yang kelak ilmunya akan tersebar di muka bumi.

Bapa Imam Shafie meninggal dunia ketika usia si anak dua tahun. Lalu si anak dibawa ibunya kembali ke kampung kelahirannya di Mekah supaya dapat meminta bantuan saudara mara. Anaknya diserahkan kepada guru di Mekah dan Imam Shafie amat menggemari syair, sastera dan sejarah. Kemudian dia menukar pengajiannya kepada fikah, hadis dan ilmu agama yang lain. Kehidupan zaman kecilnya agak sukar dan Imam Shafie terpaksa menulis di atas daun kering, kulit buruk dan kertas terpakai yang dikutipnya di mana-mana.

Salah seorang guru Imam Shafie adalah Imam Malik yang ditemuinya di Madinah. Dikatakan dia sudah menghafal al-Muwatta' karangan Imam Malik sejak usia belasan tahun ketika masih menuntut di Mekah. Dia berguru selama empat tahun dengan Imam Malik sehingga gurunya itu meninggal dunia.

Pada zamannya, ilmu fikah aliran Imam Shafie cepat diterima kerana dia mengabungkna aliran naqli dan aliran rakyi dan cara memahami al-Quran serta menghasilkan hukum. Dengan kecekapannya itu, dia digelar pelopor Ilmu Usul Fikah. Fikah mazhab Imam Shafie bersandarkan kepada al-Quran sebagai sumber hukum pertama dan sunah yang menjelaskan dan mentafsirkan al-Quran sebagai sumber hukum penting yang kedua. Dia sangat teliti memeriksa hadis yang diterima dan hanya menerima daripada orang yang dijamin benar, taat agama, faham apa yang diriwayatkannya, kuat ingatan dan mendengar langsung daripada orang yang meriwayatkan.

Imam Shafie bukan dari keluarga kaya, jadi dia bekerja untuk menampung keperluan keluarganya. Ketinggian ilmunya menjadikan namanya dikenali dan dia ditawarkan jawatan tinggi dalam hal ehwal agama oleh Gabenor Yaman yang datang ke Mekah. Imam Shafie bertugas di Najran, namun ketegasannya, apatah lagi dengan sokongan kuat gabenor menjadikan dia tidak disenangi. Imam Shafie difitnah kononnya berkomplot dengan penyokong Bani Umaiyah menentang khalifah.

Khalifah Harun Al-Rasyid menjatuhkan hukuman sebat terhadap kumpulan ini termasuk Imam Shafie namun dia terlepas daripada hukuman itu kerana kebijaksanannya berhujah dengan khalifah. Imam Shafie banyak merantau dan akhir sekali dia menetap di Mesir. Dalam perjalanan ke Mesir, Imam Shafie singgah di Baghdad dan berpeluang bertemu Imam Ahmad bin Hanbal.

Di Mesir, dia ditawarkan menetap di istana raja. Dia menolak, lalu menetap di kediaman saudara sebelah isterinya dan kemudian kediaman sahabat sepergurianya, Abdullah bin Hakam. Di Mesir, dia banyak mengajar ilmu dan kelasnya mempunyai ramai pelajar. Imam Shafie meninggal dunia pada usia 54 tahun dan dikebumikan di tanah perkuburan Bani Zuhrah milik keluarga al-Hakam. Aliran fikah Imam Shafie dikembangkan oleh para pelajarnya dan dikenali dengan nama Mazhab As-Shafie yang menjadi ikutan kita hari ini.

LeeSha@jiwang.cc

Bersama:
Dr. Hj. Tengku Asmadi Tengku Mohamad
(Pengarah kepada MAP Training & Consultancy Sdn. Bhd (MAP), 'Public Speaker' dan motivator)
Lawati: www.tengkuasmadi.com'

LELAKI KAKI BOLA... GILA BOLA...

Orang lelaki memang ramai yang suka bola sepak. Malah tidak kurang juga yang bukan sekadar suka tetapi boleh dikategorikan sebagai 'kaki bola'. Tidur bola, makan bola, mandi bola, kerja bola dan semuanya bola. Mereka sanggup berjaga malam, ambil cuti, bertekak, melakukan perjalanan (walau pun jauh), malah bergaduh kerana bola....

Begitu hebatnya penangan bola sepak. Ada sesetengah peminat bola sepak ini apabila sudah menyokong satu-satu pasukan, maka mereka tidak akan menyokong pasukan yang lain. Kalau pasukan yang disokong itu kalah mereka kecewa dan murung. Sebaliknya apabila pasukan yang disokong itu menang mereka gembira.

Malah ada pula yang sampai berjudi dan bertaruh kerana bola. Para peniaga pula mengaut keuntungan beribu ringgit atas nama bola dengan menjual pelbagai barangan seperti rantai kunci, pelekat kereta, topi, kemeja-T, tuala, selendang, dan sebagainya.

Ada beberapa perkara yang perlu diperhatikan oleh 'kaki bola' ini agar kecenderungan menyokong satu-satu pasukan tidak membawa kepada perkara yang negatif.

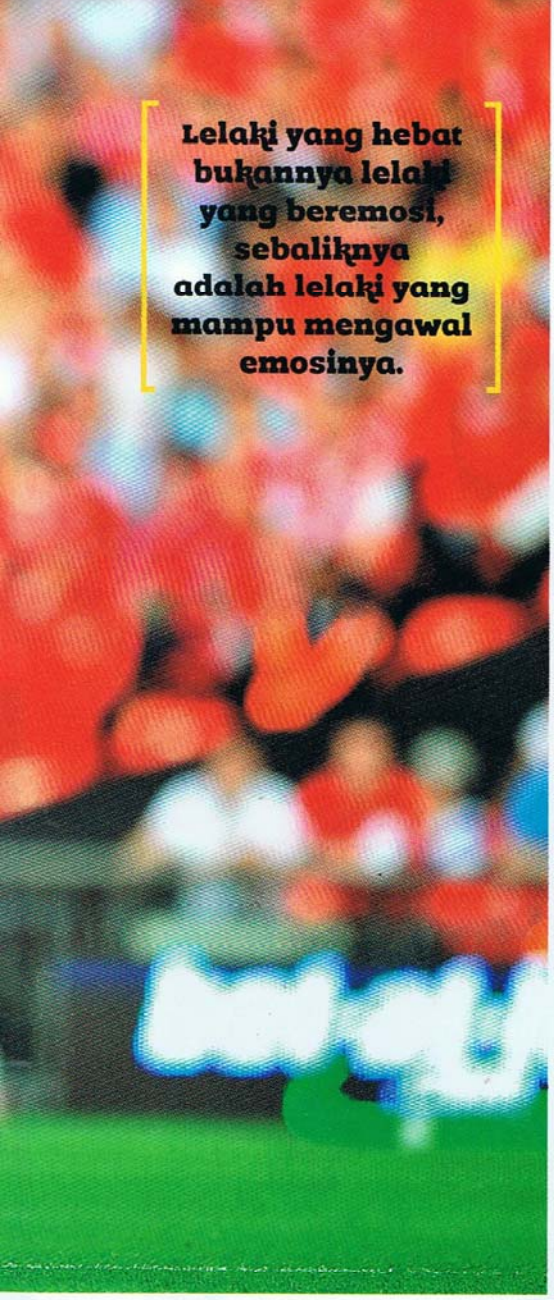
1 Usah terlalu obses

Ada lelaki yang terlalu obses dan taksub dengan bola. Hinggakan mereka sanggup berhabis-habisan dan menyokong secara keterlaluan. Apa sahaja yang dilakukan secara obses tidak membawa kebaikan. Para peniaga mengambil kesempatan dan peluang atas mereka yang obses. Apa sahaja yang dijual walau pun mahal akan dibeli dan dimiliki oleh mereka terlalu obses ini. Jangan sampai kena jual. Oleh itu berpada-padalah.

2 Usah terlalu beremosi

Jangan sampai tujuan bersukan tidak kesampaian. Perlu diingat, bola sepak adalah satu permainan sukan sama seperti sukan-sukan yang lain.

LeeSha@jiwang.cc



Lelaki yang hebat bukannya lelaki yang beremosi, sebaliknya adalah lelaki yang mampu mengawal emosinya.

Tujuannya untuk kebaikan iaitu sebagai riadah dan membina semangat kesukanan. Setiap pertandingan itu bertujuan untuk menjalinkan hubungan dua hala yang baik antara pasukan, persatuan, negeri dan negara.

Oleh itu, usah terlalu beremosi dengan mencetuskan rusuhan, pergaduhan, cemuhan, ejekan dan seumpamanya yang boleh merosakkan tujuan asal sesuatu permainan atau pertandingan itu diadakan. Lelaki yang hebat bukannya lelaki yang beremosi, sebaliknya adalah lelaki yang mampu mengawal emosinya.

3 Jangan sampai terjejas urusan kerja

Ramai yang sanggup berjaga malam menyaksikan perlawanan yang berlangsung pada jam dua atau tiga pagi. Kesannya, mereka mungkin akan letih dan mengantuk di tempat kerja pada keesokan harinya. Produktiviti terjejas.

Orang cemerlang adalah orang yang faham amanah dan tanggung jawab yang dipikul olehnya. Apabila dirasakan bahawa tindakan berjaga malam hingga awal pagi itu boleh mengganggu kerjanya, maka dia korbankan kecenderungannya bagi menyaksikan perlawanan. Baginya cukuplah dengan mengetahui apa keputusan perlawanan pada keesokan paginya.

Lagi pula, hari ini sesuatu perlawanan bola sepak boleh dirakamkan, maka anda boleh menyaksikan kemudian apabila urusan kerja sudah selesai. Demam bola ini kadang kala sukar dibendung. Namun, lelaki yang matang adalah mereka yang bijak mengurus masanya dan mengutamakan apa yang utama.

4 Elakkan dari berjudi

Apabila datang musim bola maka ada yang mengambil kesempatan melakukan pertaruhan atau dalam kata lain berjudi. Pada mereka ini sekadar suka-suka. Bagi orang Islam tidak ada suka-suka dalam soal hukum. Satu perkara yang haram meskipun dilakukan secara kecil-kecilan tetap haram juga kedudukannya. Dosanya tetap sama.

Rasulullah SAW bersabda dalam satu hadis: "Setiap daging yang tumbuh dari bahan makanan yang haram maka api nerakalah yang lebih layak baginya." (Hadis riwayat Al-Tarmizi)

Apabila anak-anak diberi makan daripada rezeki yang haram maka hatinya hitam. Kesannya dia mungkin degil, malas beribadah, belajar susah faham, menghafal susah ingat, akhlak buruk dan sebagainya. Semua ini adalah balasan dunia apabila makan rezeki yang haram.

5 Jaga hati anak isteri

Hanya kerana bola, ada yang mengutamakan kawan-kawannya daripada keluarga sendiri. Ada ketikanya isteri atau anak-anak sangat memerlukan perhatian dan masa kita. Mungkin ketika itu ada sesuatu urusan keluarga yang penting dan memerlukan kehadiran serta penglibatan kita.

Oleh itu, meskipun ketika itu ada perlawanan bola yang akan berlangsung namun hubungan keluarga perlu diutamakan. Lelaki adalah makhluk tuhan yang rasional bukannya emosional. Lelaki mempunyai 9 akal dan 1 emosi. Oleh itu, janganlah pula kerana bola lelaki berubah menjadi insan yang 9 emosi seperti wanita.

6 Pastikan keselamatan

Ada ketikanya kita tinggalkan anak isteri di rumah dan keluar menyaksikan perlawanan di luar rumah. Oleh itu, pastikan keadaan rumah dan anak isteri dalam keadaan selamat. Jangan lupa inilah masanya pencuri dan penyamun mengambil kesempatan. Kita sering lupa akan kehadiran mereka tetapi mereka tidak pernah lupa kita. Mereka mungkin sudah memerhati pergerakan dan rutin kita. Jadi, berhati-hatilah agar tidak berlaku sesuatu yang tidak diingini.

7 Bawa keluarga bercuti

Bagi mereka yang berduit, apa salahnya kalau sudah terlalu minat bola maka bawalah keluarga sekali menyaksikan perlawanan secara langsung di stadium. Tahun 2012 ini Piala Euro akan diadakan di Poland dan Ukraine. Inilah peluang bagi kita membawa keluarga bercuti di sana dan kita pula melawat negara tersebut. Keluarga pasti gembira dan kualiti hubungan kekeluargaan juga meningkat.

Walau apa pun musim bola sepak yang besar bukanlah sesuatu yang selalu dating, Piala Euro dan Piala Dunia datangnya empat tahun sekali. Tidak salah apabila kita merebut peluang bagi berseronok dan mengganjari diri dengan menyaksikan perlawanan. Malah ada yang mengatakan bahawa lelaki yang tidak minat bola maka tidak lengkap sebagai seorang lelaki.

Orang kalau sudah kaki bola, dinasihati pun tidak mereka peduli. Oleh itu pastikan kita tidak termasuk dalam kategori lelaki seperti ini. Selamat menyaksikan perlawanan bola EURO 2012, pasukan saya kali ini ialah Oren (Belanda). Dua tahun lepas saya menyokong Sepanyol.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: AFIL JEFRI

CERAI-BERAI Kerana Bola

Penceraian salah satu agenda syaitan bagi menyesatkan umat. Penceraian tidak sepatutnya berlaku tetapi jika sebab yang kukuh, ia boleh berlaku dan dibenarkan. Tapi jika perceraian berlaku dek perkara yang tidak sepatutnya, mungkin agak keterlaluan. Seperti kisah pasangan yang Maskulin kongsikan kali ini. Mereka bercerai hanya kerana hobi si suami yang suka menonton perlawanan bola sepak.

Tapi jika perceraian berlaku dek perkara yang tidak sepatutnya, mungkin agak keterlaluan. Seperti kisah pasangan yang Maskulin kongsikan kali ini. Mereka bercerai hanya kerana hobi si suami yang suka menonton perlawanan bola sepak.

LeeSha@jiwang.cc

Gila bola mungkin bukan hobi pelik. Satu dunia tahu apa itu bola sepak. Kebanyakan lelaki yang hidup di atas muka bumi ini, walaupun tidak tahu bermain bola tetapi pastinya pernah bermain walaupun sekali dalam seumur hidup. Bezanya, sama ada seseorang itu masih mampu mengawal minat ataupun terlalu obses dengan hobi itu. Ia bukanlah sesuatu yang pelik, cuma jangan sampai ia melekakan dan memacu anda ke arah perkara yang tidak sepatutnya berlaku.

Aida adalah seorang bekas isteri kepada seorang peminat bola sepak tegar yang terlalu obses dengan dunia bola sepak sehingga mengabaikan tanggungjawab sebagai suami dan bapa. Amran (bukan nama sebenar) yang berusia 29 tahun merupakan seorang peminat bola sepak yang boleh dikatakan fanatik. Tidak kiralah apa juga perlawanan, tentu dia antara peminat pertama yang akan menonton.

Hobinya selain menonton bola tentulah bermain bola sepak dan futsal. Pantang diajak!. Walaupun letih pulang dari pejabat atau hujung minggu, dia semestinya tidak akan menolak kalau diajak oleh teman-teman.

Kalau bujang mungkin tidak menjadi masalah. Apa yang menjadi masalah sekarang adalah Amran merupakan seorang suami dan bapa kepada seorang anak perempuan. Sekali dua, isterinya boleh beralah tetapi apabila menjangkau dua tahun perkahwinan, perangainya yang terlalu obses dengan bola sepak menjadi-jadi.

Dia semakin leka dan masanya untuk keluarga digunakan sebagai masa untuk lepak bersama kawan-kawannya menonton atau bermain bola sepak sahaja. Kadangkala pada hujung minggu juga dihabiskan dengan bola sepak.

"Saya cuba untuk tidak bergaduh mengenai perkara ini. Itu minatnya. Saya juga punya hobi tetapi masa dan tanggungjawab untuk keluarga tidaklah sehingga terabai. Saya cuba bertahan. Pada awalnya saya sentiasa berfikir positif. Normal bagi seorang lelaki minat bola sepak tetapi kalau dah terlalu obses, siapa boleh tahan?" kata Aida.

"Pada musim bola sepak seperti Piala Dunia, keadaan lagi teruk. Macam biasa, kalau Piala Dunia tentunya ramai yang akan tunggang-langgang waktu tidurnya. Begitu juga dengan Amran. Tidak tahu mana siang, mana malam. Kalau malam berjaga, tidak mungkin waktu siang dia boleh bertahan. Ketua di tempat kerja pun selalu bising kepadanya tetapi dia tidak mengendahkan teguran. Saya sebagai isteri terasa apabila dia terlalu melebihkan bola sepak daripada saya," tambahnya lagi.

"Adakah hubungan anda suami isteri terjejas?" soal penulis.

"Ya! Amat terjejas. Saya bukanlah jenis yang terlalu 'hadap' dengan layanan mesra atau inginkan perhatian. Saya juga kadangkala menemaninya menonton bola sepak tetapi biarlah berpada-pada. Tanggungjawabnya sebagai seorang suami tidak sepatutnya terabai. Saya pernah berkata kepada Amran, kalau minat bola sangat apa kata pergi sertai mana-mana pertandingan atau kelayakan untuk mana-mana pasukan. Paling tidak pun, ada juga hasilnya. Ini tidak, setakat menonton dan menjerit di rumah dan kedai mamak, bakat tidak ke mana," terang Aida lagi.

Jelas terpancar di wajahnya perasaan kecewa sebagai seorang isteri. Dia bukanlah jenis yang suka memaksa. Kalau suaminya lebihkan bola sepak dan kawan-kawan, mana lagi tempatnya dan anak untuk bermanja dan bermesra?.

"Pernah sekali pada satu hujung minggu. Dia telah berjanji untuk membawa saya dan anak bercuti. Baru dapat bonus katanya. Tetapi ketika saya sedang *packing* pakaian dan barang, tiba-tiba temannya *call* dan ajak keluar bermain futsal. Dia terus angkat kaki keluar bersama temannya. Apa perasaan saya ketika itu hanya tuhan yang tahu.", luah Aida cuba menahan rasa sebak.

"Anda pernah berbincang dengan Amran mengenai perkara ini?" soal penulis lagi.

"Ya. Pernah saya bercakap dengannya mengenai perkara ini. Dia meminta maaf dan berjanji untuk memberikan lebih perhatian kepada saya dan anak. Tetapi selepas beberapa minggu kemudian, tabiat lamanya kembali lagi. Masih keluar pada lewat malam, lepak dengan kawan-kawan untuk menonton bola dan macam-macam lagi.

Saya pun punya perasaan. Saya manusia biasa. Apabila sampai hadnya, saya terpaksa meminta dia melepaskan saya.

Saya pun punya perasaan. Saya manusia biasa. Apabila sampai hadnya, saya terpaksa meminta dia melepaskan saya. Jadi, saya buat permohonan cerai kepada mahkamah dan meminta agar hak penjagaan anak diserahkan kepada saya. Berat untuk saya melakukan perkara tersebut kerana saya menyayangi dia tetapi kalau hanya saya seorang yang berusaha menjaga hubungan rumah tangga ini, tiada gunanya. Hubungan sepatutnya berlaku dengan kerjasama antara suami dan isteri tetapi kalau dia sendiri pun seperti acuh tidak acuh, saya terpaksa mengundur diri," jelas Aida lagi.

Kedengaran suaranya sedikit perlahan menahan sebak di dada. Katanya, selepas bercerai, Amran ada beberapa kali cuba menghubunginya tetapi dia mengelak dan cuba untuk tidak berbicara mengenai hubungan mereka lagi. Aida telah tawar hati selepas apa yang telah berlaku. Kini Aida meneruskan hidup dengan anak kesayangannya dan tinggal di rumah ibu bapanya di Bangsar.

Melalui cerita ini, kita boleh jadikan beberapa perkara sebagai pengajaran. Hobi dan minat adalah perkara yang boleh kita wujudkan tetapi jangan terlalu obses sehingga leka pada tanggungjawab. Untuk musim bola sepak yang kembali lagi pada tahun ini, nasihat Maskulin kepada para jejaka sekalian, pastikan minat anda tidak memesongkan tanggungjawab kepada keluarga, kerjaya mahupun persekitaran anda.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: NORWAHIDAH CHE MUSA

URUS KREDIT DENGAN BIJAK!

Seorang jurutera muda telah ditakdirkan hidup mewah pada usia 28 tahun. Dia mempunyai gaji besar bebas berbelanja kerana fikir tidak akan mengalami masalah kewangan. Dia tidak tahu untuk mengurus wang secara berhemah dan berbelanja sesuka hati.

Tanpa disedari hutangnya terkumpul melebihi RM500,000 merangkumi pinjaman perumahan, pinjaman kenderaan dan juga kad kredit. Kini dia mengalami tekanan dan bebanan hutang melampau. Jika anda pernah alami situasi ini, ikuti tip Maskulin berikan untuk mendapatkan pengurusan kredit dengan bijak dan betul..

APA PERLU DIBUAT?

1 JANGAN SESUKA HATI MEMBUAT PINJAMAN

Lebih baik anda menabung sekurang-kurangnya RM200 hingga RM 500 sebulan sudah cukup untuk mengelakkan kerugian membayar 'bunga'. Kalau boleh elak membuat pinjaman melebihi kemampuan kewangan.

Apa yang penting, jangan sesekali gagal atau melambat-lambatkan pembayaran untuk mengelakkan dikenakan caj tinggi. Buat bayaran sebaik mungkin supaya pengurusan kredit anda teratur. Simpanan tetap setiap bulan tanpa 'bunga' lebih baik daripada pinjaman.

2 RANCANG PERBELANJAAN

Membuat senarai perbelanjaan adalah cara terbaik elak hutang atau kredit. Utamakan yang mana penting dahulu. Jangan sesekali memulakan belanja sekiranya anda belum membuat senarai apa yang harus dibeli mengikut keutamaan. Ingat, akibat sikap tamak boleh membinasakan diri. Mulakan langkah yang bijak bagi menjamin kehidupan anda lebih sejahtera daripada dibelenggu masalah bebanan hutang.

3 GUNA KAD KREDIT PUN ADA CARANYA

Bagi mereka yang tidak mempunyai jumlah wang besar dan hanya boleh menyelesaikan hutang kad kredit secara ansuran. Perkara yang perlu anda ambil perhatian ialah jika anda mempunyai hutang kad kredit lebih RM 5,000, anda seharusnya melindungi diri anda dengan Insurans kad kredit atau Insuran hayat. Sekiranya berlaku kematian atau cacat keseluruhan (lumpuh) ke atas diri anda, keluarga anda terpaksa menanggung beban hutang kad kredit tersebut.

4 SENARAI DAN KEMAS KINI HUTANG

Jangan anggap anda boleh mengawal kredit dengan hanya mengagak di dalam kepala sahaja. Otak tidak mampu menyimpan semua senarai hutang-hutang yang perlu a dibayar. Seelok-eloknya ambil satu masa yang tenang untuk menulis dan memikirkan kembali senarai hutang-hutang akan datang dan masa yang perlu diselesaikan. Susun semua pinjaman sedia ada (re-financing) sebelum anda menghadapi masalah kewangan dan kalau boleh tambah pendapatan sampingan jika boleh.

5 BERBINCANG DENGAN AHLI KELUARGA

Masalah hutang yang dihadapi tidak seharusnya melibatkan ahli keluarga yang lain. Kita yang menanggung hutang, orang lain pula terkena tempiasnya. Tetapi jika pengurusan kredit anda berada pada tahap yang kritikal, jangan pula hadapi seorang diri. Mungkin berbincang dengan ahli keluarga, mana tahu mereka boleh menyelesaikan masalah anda itu. Tetapi bila orang sudah tolong, pandai-pandailah bayar balik.

6 CARI PAKAR PENGURUSAN KREDIT

Jika semua cara di atas masih tidak memberi perubahan baik pada kredit anda, seeloknya cari pakar pengurusan kredit yang betul. Antara cadangan yang diberikan ialah AKPK, iaitu Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit. AKPK ialah sebuah agensi yang ditubuhkan oleh Bank Negara Malaysia pada April 2006 dan menurut kajian, ramai mengakui hampir 45% dapat menyelamatkan bebanan hutang yang ditanggung.

MUNGKIN ANDA HADAPI MASALAH

- Perbelanjaan yang tidak teratur kerana anda terpaksa menangguhkan sesuatu perbelanjaan. Bayangkan duit gaji anda banyak diperuntukkan untuk membayar hutang.
- Kemungkinan terlibat dengan aktiviti jenayah kerana keperluan wang yang amat mendesak.
- Sentiasa berada dalam keadaan tidak tenteram dan aman kerana asyik memikirkan masalah hutang yang tidak pernah selesai
- Terlalu sukar menguruskan simpanan dan duit sering kali tidak cukup.
- Keruntuhan rumah tangga akibat masalah kewangan.

APA KATA MEREKA?

Kalau boleh setiap masalah atau hutang harus ada usaha untuk bayar balik. Bagi saya, kalau boleh selesaikan hutang dulu sebelum membeli benda-benda lain. Kalau ikut cara saya, setiap apa yang saya beli, harus ada ' balik modal'.- **Haidy, 34, Usahawan, Kajang, Selangor.**

" Kalau salah pengurusan kredit, tentu kita akan mudah terjerumus dengan banyak masalah seperti bebanan hutang. Kalau boleh, buatlah pelan pembayaran balik dengan kadar minimum atau buangkan sikap suka berhutang." – **Hairi,27, Admin, Ampang, Kuala Lumpur.**

LeeSha@jiwang.cc

BAJET
AKTIVITI SELAM SKUBA

SCUBA ringkasan kepada Self Contained Underwater Breathing Apparatus (Peralatan Pernafasan Bawah Air Lengkap Diri).

Ramai yang beranggapan bahawa menyelam skuba memerlukan kos tinggi. Jika berminat, mungkin anda boleh mula membuat tabungan atau bajet untuk membeli set kelengkapan menyelam sebagai pelaburan sekali dalam hidup.

SENARAI SEMAK BAJET ANDA

TOPENG MUKA DAN *SNORKEL*

Topeng skuba merupakan peralatan menyelam pertama yang harus dimiliki ketika kali pertama menyelam. Lagi bagus sekiranya anda membeli sendiri peralatan menyelam mengikut kesesuaian muka.

Ketika membeli topeng menyelam, perkara yang paling penting harus dilihat ialah topeng yang baik tidak akan melekat di muka terlalu ketat ataupun terlalu longgar. Harga topeng muka bermula serendah RM 60 hingga RM 300 mengikut jenis dan bentuk. Manakala untuk *snorkel* serendah RM 10 hingga RM30 pun ada.

WET SUIT ATAU SUT MENYELAM

Sut selam merupakan sejenis pakaian yang biasa digunakan untuk kegiatan sukan air misalnya jet ski, snorkelling dan Scuba Diving. Ia turut memberi perlindungan kepada penyelam daripada menjadi kesejukan semasa menyelam, perlindungan daripada sengatan ikan ataupun obor-obor dan juga kecederaan yang boleh berlaku semasa berada di laut.

Air yang terperangkap di dalam sut menyelam ini akan dipanaskan oleh badan dan mengurangkan kesejukan kepada penyelam. Bajetnya sekitar RM170 hingga RM500 mengikut jenis dan material yang digunakan.

TALI PINGGANG PEMBERAT

Tali pinggang pemberat dan pemberat diperlukan untuk mengurangkan kesan pengapungan badan yang menghalang penyelam daripada tenggelam ke dasar laut. Ada juga yang tidak menggunakan tali pinggang pemberat tetapi memasukkan timah terus ke dalam jaket pengapungan yang mempunyai sistem pemberat bersepadu. Harganya adalah di antara RM200 hingga RM500.

JAKET PENGAPUNGAN

Jaket pengapungan memberi keupayaan kepada penyelam semasa terapung di permukaan, mengawal kelajuan semasa memulakan penyelaman ke dasar laut, mengawal kadar kelajuan semasa naik ke permukaan dan juga paras penyelaman yang sesuai mengikut kehendak penyelam. Harganya serendah RM60 pun ada mengikut jenis.

REGULATOR

Regulator adalah peralatan menyelam yang berfungsi mengurangkan tekanan udara di dalam tangki dari 3000 psi ke tekanan udara persekitaran 150 psi dan memberi udara kepada penyelam mengikut kehendak penyelam. Bajet untuk regulator adalah sekitar RM300 hingga RM 2000. Jika tidak cukup bajet, boleh juga menyewa di pusat menyelam.

PENYULUH DAN SARUNG TANGAN

Sarung tangan digunakan untuk melindungi tangan penyelam daripada cedera semasa menyelam manakala lampu suluh digunakan untuk melihat warna sebenar hidupan laut atau menyelam pada waktu malam. Untuk penyuluh di dalam air bajet ialah RM 200 hingga RM300. Manakala untuk sarung tangan, bajet bermula serendah RM 60.

FIN

Kalau memilih jenis fin jenis *Full Boot* maka *boot* tidak perlu. Sebaliknya apabila anda memilih jenis *fin Open Heel*, ia memerlukan *boot*. *Boot* berguna untuk jalan di pasir supaya tidak kena batu karang yang tajam. Tentang harga, *Open Heel* lebih mahal jika dibandingkan dengan *Full Foot*. Harga rendah bermula RM60 hingga RM 400.00 mengikut jenis *fin*.

KAMERA KALIS AIR

Faktor utama menyebabkan keindahan bawah laut tidak dapat dirakam dalam bentuk gambar atau video adalah kos tinggi untuk memiliki peralatan kalis air seperti perumah kamera untuk dibawa bersama-sama ketika menyelam. Set lengkap aksesori kalis air untuk kamera yang boleh dibawa ke dasar laut lazimnya berharga ratusan hingga ribuan ringgit. Harga gajet ini bermula dari RM500 hingga RM3,000 bergantung pada model.

TIP MENYELAM

- Selam skuba memerlukan banyak pemahaman teori dan praktikal. Ia bukan sesuatu yang mudah dipelajari tetapi memerlukan pengetahuan asas dan pengawasan jurulatih sebelum anda bebas meneroka khazanah laut
- Untuk mudah, pendedahan awal sejak kecil adalah terbaik kerana sukan ini salah satu cara untuk membina keyakinan diri sekali gus memberi pendedahan awal kepada kanak-kanak dengan air.
- Seseorang dikehendaki berenang sekurang-kurangnya 200 meter tanpa menimbulkan sebarang masalah, selain bebas daripada penyakit seperti serangan sakit jantung dan darah tinggi
- Penyelam perlu melakukan sedikit senaman ringan untuk memanaskan badan sebelum menyelam.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: NORWAHIDAH CHE MUSA

Kerjaya Di Bidang Kecantikan, LAYAKKAH LELAKI?

Perkembangan pesat bidang perniagaan membabitkan kecantikan sebenarnya memberi peluang pekerjaan kepada ramai orang. Menyedari permintaan perniagaan dalam dunia kecantikan semakin mendapat permintaan yang tinggi, ramai orang tercari-cari peluang untuk memulakan perniagaan dalam bidang ini. Siapa kata lelaki tidak boleh menceburkan diri? Ketahui dan capai peluang yang anda!.

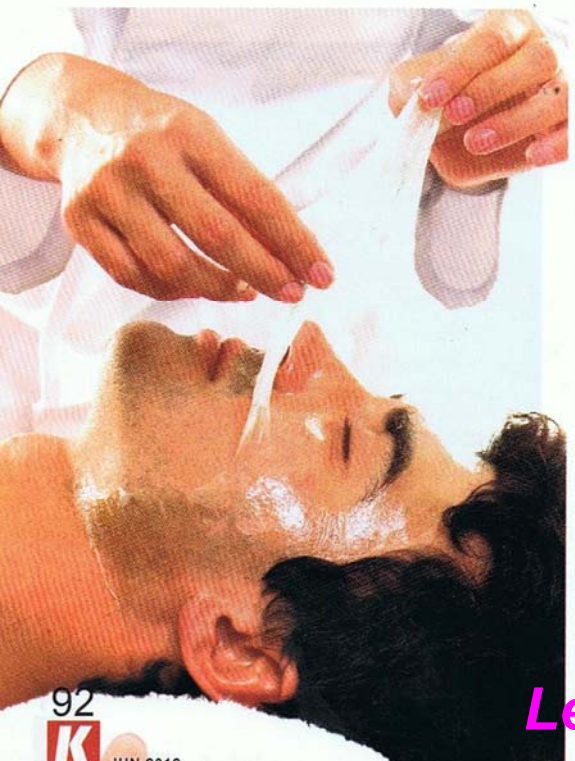
TUGAS PENGUSAHA KECANTIKAN

- Merancang dan memberikan perkhidmatan kecantikan merangkumi kulit wajah, badan dan lain-lain penjagaan diri.
- Terlibat dengan pakej-pakej perkahwinan melibatkan produk kecantikan/penjagaan diri dan rawatan seperti spa.
- Menjadi tenaga pengajar dalam akademi kecantikan/penjagaan diri
- Mengadakan bengkel-bengkel kecantikan
- Menjual produk-produk kesihatan dan kecantikan/penjagaan diri
- Stokis atau pengedar produk kecantikan/ penjagaan diri

TIP UNTUK BERJAYA

ILMU PERNIAGAAN

Orang kata jika hendak membuka bisnes tidak perlu ilmu perniagaan, tetapi dalam perniagaan kecantikan, minat yang mendalam harus ada supaya tidak berhenti separuh jalan. Sungguhpun begitu, tidak semua mereka yang tidak mempunyai ilmu dalam bidang perniagaan tidak berpeluang membuka perniagaan dalam bidang ini.



MINAT

Jika seseorang itu hanya melihat keuntungan tanpa melihat pada minat, ia adalah salah satu sebab utama sesebuah perniagaan mengalami kegagalan. Jika betul-betul berminat, anda boleh mempelbagaikan jenis perniagaan termasuk industri kecantikan ini. Minat akan menjadikan kita lebih bermotivasi dan terus mempunyai momentum untuk berjaya.

RAJIN MENCARI JARINGAN

Biasanya orang yang terlibat dalam bidang perniagaan kecantikan jenis yang suka bercakap dan berkawan. Setiap apa yang dituturkan memberi pengaruh kepada mereka yang mendengar. Namun harus diingat, bukan senang membina rangkaian kerana sekali terbinanya rangkaian, anda perlu menjaganya dengan baik. Jika anda memberi layanan atau perkhidmatan yang kurang memuaskan, ia juga cepat disebarkan.

RAJIN BERUSAHA

Rezeki tidak akan datang bergolek. Dalam dunia kecantikan, usaha perlu kuat supaya produk atau perkhidmatan yang dilakukan mudah diterima oleh pengguna kerana bukan senang hendak meyakinkan pengguna. Banyak produk-produk kecantikan atau penjagaan diri di pasaran. Rajin membuat promosi sedikit sebanyak membantu produk dan perkhidmatan anda dikenali.

FOKUS

Dalam perniagaan kecantikan sudah terdapat banyak pesaing sedia ada yang telah lama bertapak. Namun permintaannya juga sangat tinggi. Jadi, untuk berjaya dalam bidang ini anda perlu memilih bidang yang spesifik. Bidang yang spesifik ini penting kerana setiap orang ingin berasa diri mereka istimewa.

Jangan kerana melihat orang mengeluarkan produk baru, anda pun turut beria-ia mengeluarkan produk lain, sedangkan produk yang sedia ada pun belum lagi dipromosikan sepenuhnya. Tambahan pula, kualiti dan keberkesanan sesuatu produk baru belum tentu terjamin.

SENTIASA PEKA

Bidang kecantikan akan sentiasa berubah mengikut masa dan mereka yang serius dalam bidang ini perlu mendalaminya supaya tidak ketinggalan zaman. Hari ini keluar satu produk, keesokkannya timbul pula produk lain. Sentiasalah mengikuti perkembangan dengan permintaan semasa. Tidak ada guna menjual produk yang tidak mendapat permintaan.

CABARAN YANG PERLU DIHADAPI

- Persaingan yang tinggi
- Membina kepercayaan yang tinggi kepada pengguna
- Risiko penipuan produk
- Risiko kesihatan dan kesan kepada pengguna
- Meyakinkan pengguna
- Risiko produk yang tidak mendapat pengiktirafan
- Kecenderungan pengguna untuk mendapatkan hasil yang cepat
- Harus sentiasa mengetahui perkembangan terkini
- Sentiasa peka dengan kesihatan dan penyakit masa kini

PELUANG KERJAYA

- Usahawan kecantikan
- Ahli kecantikan profesional.
- Pengusaha spa
- Pembekal barangan kecantikan
- Terapi kecantikan
- Pengusaha Butik kecantikan
- Pengusaha akademi kecantikan
- Pelatih akademi kecantikan

LeeSha@jiwang.cc

ANDA BOS?
Mahu Bertegas Ada Caranya

Sikap tegas adalah satu kemampuan menjadi bijaksana dalam mencapai apa yang disasarkan dalam sesebuah organisasi atau kumpulan kerja. Sebagai seorang bos, anda perlu berhadapan dengan situasi tertentu tanpa mengecewakan pihak lain, terutama apabila mengarah melakukan sesuatu tugasan. Bagaimana anda menghadapi situasi ini dan bilakah waktu sesuatu untuk bertegas?

BILA HARUS BERTEGAS?

1 Jika staf tidak menjalankan tanggungjawab

Ada juga pekerja yang liat ketika disuruh melakukan kerja walaupun berkali-kali diberi arahan. Dia bebas melakukan kerja sesuka hati mengikut *mood* sehingga boleh menjejaskan perjalanan kerja pejabat.

Jika ini berlaku, majikan harus yakin dan bertegas dengan memberi penjelasan serta dapatkan pembabitan pihak lain. Jika staf seliaan anda tidak bertanggungjawab, kenakan tindakan disiplin seperti yang diperuntukkan dalam polisi organisasi. Bertegas dalam memberi arahan harus dilakukan dengan fikiran terbuka tetapi mesra untuk kebaikan kedua-dua belah pihak.

2 Mencemarkan nama baik syarikat

Tidak dinafikan dalam dunia pekerjaan memang banyak peraturan dan arahannya. Apa sahaja perkara yang menjadi peraturan tidak semestinya dapat memuaskan hati semua pihak. Bagi yang tidak berpuas hati dengan setiap perkara ditetapkan memang tidak akan bersedia untuk melakukan sebarang tugasan dengan rela hati. Sebaliknya sering kali melakukan sesuatu yang boleh menjejaskan nama baik syarikat seperti memburuk-burukkan majikan atau tidak jujur dalam melakukan kerja.

3 Apabila nasihat tidak diendahkan

Ada sesetengah pekerja mahupun majikan mempunyai personaliti yang berbeza-beza mengikut situasi. Majikan atau bos akan sedaya upaya bersikap tegas kepada pekerja di bawahnya. Ada sesetengah pekerja memerlukan sikap tegas bos agar dapat mengubah mereka menjadi lebih baik dan mendengar kata. Jika berlembut, dikhuatiri nasihat tidak dipedulikan. Sekiranya berhadapan dengan situasi ini, anda boleh bersikap 'lembut dalam ketegasan'.

4 Ingat! hanya waktu bekerja, bukan di luar waktu kerja

Apabila seseorang bos sentiasa bersikap tegas, para pekerja akan berfikir berulang kali untuk melanggar arahan, apatah lagi tidak melakukan pekerjaan yang diamanahkan. Berbeza pula dengan orang yang tidak tegas, sangat mudah para pekerja melanggar batasan dan arahan.

Tetapi perlu diingat, jangan sesekali campur adukkan sikap tegas di tempat kerja dengan di luar waktu kerja. Kadangkala ini boleh mengundang rasa tidak suka staf atau orang lain dengan diri anda.

5 Ketika berada di kalangan BOD (Board of Director)

Sebelum ini anda tidak pernah meninggikan suara atau bersikap tegas, tetapi apabila berada di kalangan pihak pengurusan teratas, anda terpaksa berubah menjadi seorang yang tegas. Ini kerana bimbang dikatakan terlalu berlembut dengan pekerja.

Jika berada dalam situasi ini iaitu tersepit untuk memarahi atau bersikap tegas kepada mereka yang tidak pernah mendatangkan masalah, bertegaslah dengan cara yang baik. Mungkin anda boleh bersikap tegas dengan memberi cadangan atau idea. Elak mengherdik atau memalukan pekerja anda di hadapan orang lain.

HARUS DIELAK!

- Elakkan emosi negatif yang menghalang anda dari menjadi orang berfikiran positif.
- Elakkan bertegas dengan orang tengah, sebaliknya tunjukkan sikap ketegasan kepada orang yang sepatutnya.
- Antara sebab seseorang itu kurang tegas adalah kerana mudah ikut arus, kurang percaya diri dan tidak konsisten terhadap pekerjaan atau organisasi.
- Jangan bertegas tidak kena tempat sehingga tidak mendengar pendapat pekerja yang lain
- Jika ada majikan atau pekerja yang bertegas, jangan mudah menilai keburukan.
- Hanya sekitar 3% daripada populasi manusia yang memiliki sikap tegas secara semula jadi. Selebihnya memiliki ketegasan yang terbentuk melalui pengetahuan dan pengalaman.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: NORWAHIDAH CHE MUSA
FOTO: AZAHARI ARIS

"Bukan Senang Meyakinkan Pengguna..." - BAHAZIZI

Meskipun kecantikan itu sesuatu yang subjektif nilaiannya dan lebih kepada wanita, kini tidak lagi. Segala-galanya berubah kerana bidang ini turut dikuasai oleh kaum lelaki yang menjadikan dunia kecantikan sebagai cabang perniagaan.

Personaliti Kerjaya kali ini menemui seorang usahawan stokis dan pembekal barangan kesihatan serta kecantikan secara *online* paling aktif di dalam Malaysia.

Bahazizi , 34 tahun merupakan graduan lulusan Universiti Kebangsaan Malaysia dalam bidang Sarjana Sains Peningkatan Kualiti dan Produktiviti. Memulakan kerjaya di Universiti Utara Malaysia sebagai tutor dan pernah berkhidmat sebagai Pegawai Penyelidik (Q44), NAHRIM di bawah Kementerian Sumber Asli dan Alam Sekitar.

Namun tanggal 2011, dia nekad untuk meletak jawatan kerana minat mendalam terhadap perniagaan. Fokus dan keutamaannya adalah produk berasaskan kecantikan dan kesihatan yang merangkumi minyak wangi, kosmetik dan kecantikan, minuman dan makanan kesihatan untuk wanita dan lelaki, produk herba, pakaian dan banyak lagi. Dia merupakan pembekal dan pemilik Rizi Biz Shop yang terletak di Bandar Baru Bangi, Selangor.

TUGAS HARIAN

" Kerja saya banyak fokus pada pemasaran antarabangsa. Ada juga sesekali menerima pesanan tetapi biasanya urusan ini diserahkan pada adik perempuan saya. Dia akan menguruskan segala pesanan yang masuk. Manakala tugas saya banyak menjurus kepada pemasaran yang memerlukan saya menilai serta mengetahui kehendak pelanggan-pelanggan.

Ini perlu supaya perniagaan yang dijalankan dapat mengeluarkan produk atau menawarkan perkhidmatan yang memberi nilai tinggi kepada pelanggan. Saya turut tidak kecuali membuat promosi secara efektif supaya produk terjual dengan mudah.

Jika ada masa, saya dan rakan akan merancang untuk membuat lawatan ke beberapa buah negara seperti China dan Thailand untuk memantau dan melihat sendiri produk terbaru yang dihasilkan bagi diperkembangkan ke pasaran negara kita".

PENGLIBATAN AWAL

"Pekerjaan yang saya lakukan sekarang sebenarnya berlaku secara kebetulan. Dek kerana minat yang mendalam di bidang perniagaan, saya mula melakukan hobi perniagaan secara *online* bermula pada tahun 2009.Dari situlah saya mula terfikir, " kenapa tidak saya tumpukan bidang ini secara serius, sedangkan bidang ini banyak memberi saya keuntungan?" Lagipun ia tidak terikat dengan mana-mana komitmen.

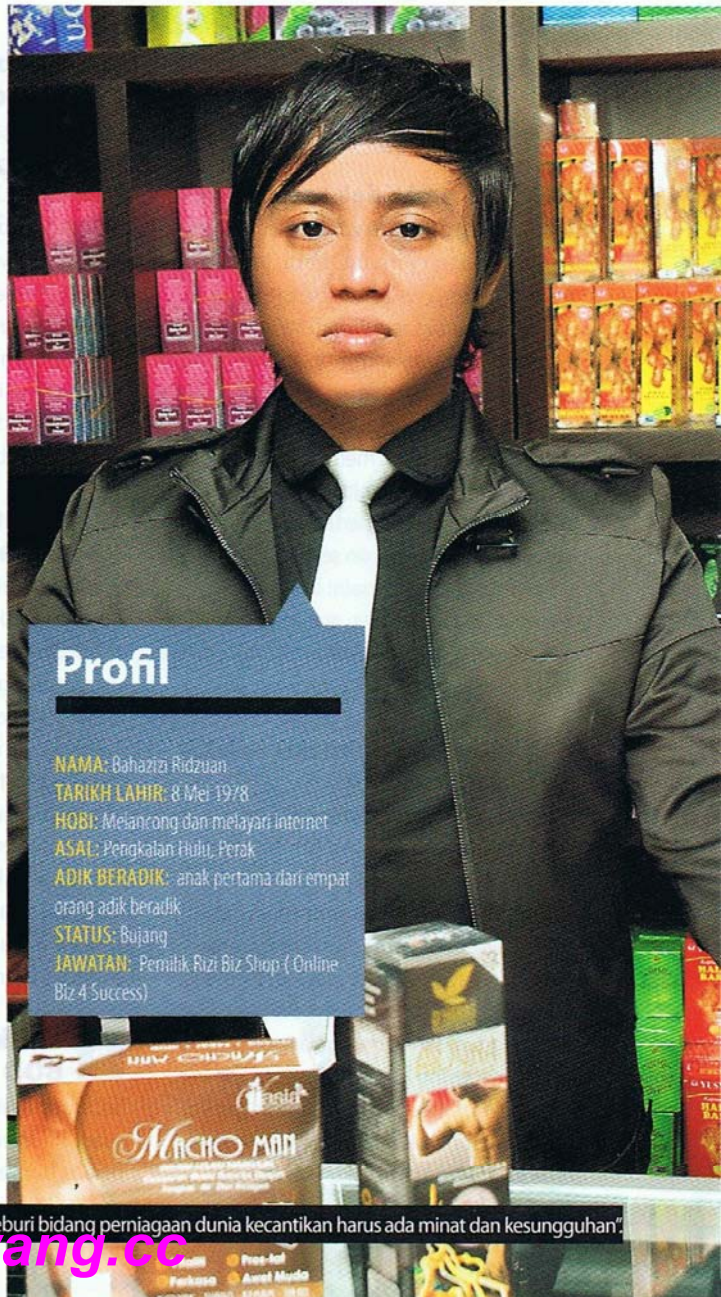
Perniagaan online pertama saya lakukan adalah menjual One Drop Perfumes. Pada masa itu, produk wangian ini begitu hangat diperkatakan. Berbekalkan modal RM10 ribu, saya mengambil inisiatif untuk memasarkan produk-produk ini dengan serius. Setiap hari saya akan ambil stok tetapi permintaan terhadap barang ini sangat tinggi. Itupun tetap tidak cukup.

Bermula dengan langkah 'berani mati' yang diambil tidak sangka sambutannya sangat menggalakkan sehingga jualan saya mencecah RM 1 juta hanya dalam masa 4 tahun".

SINONIM DENGAN WANITA

"Memang saya akui kecantikan sangat dekat dengan wanita. Itulah sebabnya produk-produk penjagaan muka wanita membanjiri pasaran dan mereka hanya perlu memilih yang terbaik sahaja. Tetapi kebelakangan ini, lelaki sudah mula prihatin terhadap kesihatan kulit mereka. Permintaan produk itu semakin tinggi dan mereka sangat memerlukan sumber rujukan atau produk yang betul dan tepat untuk kulit mereka.

Baik lelaki mahupun wanita, semuanya



Profil

NAMA: Bahazizi Ridzuan
TARIKH LAHIR: 8 Mei 1978
HOBI: Melancong dan melayari internet
ASAL: Pengkalan Hulu, Perak
ADIK BERADIK: anak pertama dari empat orang adik beradik
STATUS: Bujang
JAWATAN: Pemilik Rizi Biz Shop (Online Biz 4 Success)

"Menceburi bidang perniagaan dunia kecantikan harus ada minat dan kesungguhan".

LeeSha@jiwang.cc

Pengetahuan dalam asas kecantikan memberi lkeyakinan kepada pelanggan

saling memerlukan produk kesihatan dan kecantikan yang terbaik untuk mereka. Seperti saya katakan, menceburi perniagaan produk kecantikan ini boleh mendatangkan kepuasan dan keuntungan yang tinggi kepada saya".

HADAPI PERSAINGAN

Saya bermula perniagaan secara *online*. Selain mendapat pendedahan realiti sebenar dunia perniagaan, apa yang saya lakukan sekarang memang memerlukan kesungguhan dan promosi yang lebih. Daripada individu ia tersebar luas sehingga memberi keyakinan kepada saya untuk membuka premis ini.

Jika sudah ada minat dan kesungguhan, kita akan berani mengambil risiko untuk mencuba apa sahaja bidang perniagaan. Jika anda memilih untuk perniagaan *online* atau perniagaan melibatkan premis sekali pun, anda perlu mengetahui kaedah pengurusan risiko yang betul dalam sesuatu perniagaan.

Perlu ada jaringan dan rajin mengetahui perkembangan semasa selain kaedah pengurusan risiko perniagaan. Dalam perniagaan menjual produk kecantikan ini, saya mengamalkan konsep saling bertukar-tukar perkhidmatan.

Sebagai contoh jika pelanggan yang datang ke kedai saya ingin membeli sesuatu produk tetapi tidak dijual, saya akan berusaha mendapatkan produk yang diinginkan itu melalui rakan niaga lain.

Dalam perniagaan jangan ada sikap saling dengki kerana bermula jalinan terutama dari mulut ke mulut inilah menjadikan perniagaan anda berjalan lancar".

YAKINKAN PELANGGAN

" Bukan senang hendak menyakinkan pengguna. Sebagai pembeli, kadang-kadang mereka jatuh cinta pada pembungkusan luaran sahaja. Mereka kurang meneliti apa kandungan yang digunakan sama ada produk itu sesuai atau tidak dengan masalah yang dihadapi mereka.

Terjualnya sesuatu produk di pasaran tetapi tidak diteliti isi kandungannya pun susah juga. Biasanya sebelum mempromosikan sesuatu barang, saya sendiri akan mencuba dan melihat keberkesanannya. Jika ia memberi kesan, saya akan mengesyorkan kepada pelanggan.

Sebenarnya mencari produk berkesan mudah sahaja. Lihat apa masalah yang anda ada, barulah melihat apa produk-produk yang bersesuaian. Sebagai contoh jika muka anda ditumbuhi jerawat, jangan pula anda mencuba ubat untuk kolagen atau memutihkan kulit. Tentu lain pula jadinya."

Perancangan masa depan

" Selain menjual produk-produk dari beberapa buah syarikat perusahaan, saya juga bercadang ingin menghasilkan produk di bawah jenama sendiri seperti sut untuk pelangsingan badan dan produk kesihatan lain.

Melalui rangkaian dalam perniagaan, saya turut mengintai-intai beberapa produk terbaru di beberapa buah negara seperti China dan Thailand untuk mencari idea baru dalam memastikan setiap produk yang bakal dihasilkan nanti sentiasa mendapat permintaan yang tinggi daripada pelanggan.

Saya menyasarkan perniagaan ini ke pasaran Indonesia kerana dengan 250 juta orang penduduk yang ada di situ, saya yakin dapat membuka peluang ramai orang dan mengembangkan sayap perniagaan ke peringkat antarabangsa".

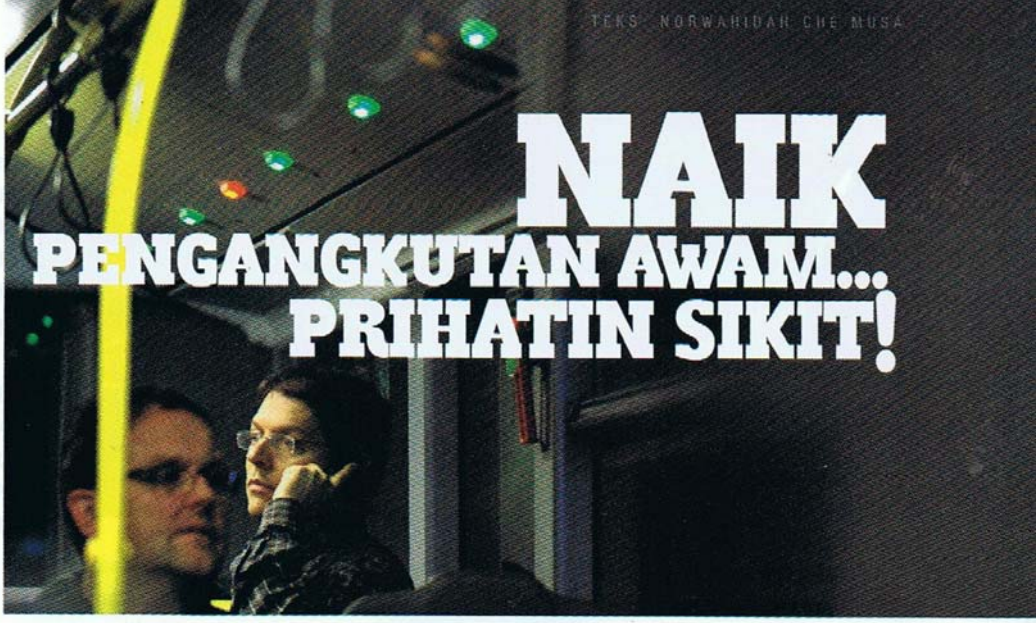
"Biasanya sebelum mempromosikan sesuatu barang, saya sendiri akan mencuba dan melihat keberkesanannya".

"Setiap barang yang diterima harus disemak berulang kali", katanya kepada seorang pekerja

INGINKAN PERUBAHAN & PENINGKATAN KERJAYA?
Layarilah : www.karangkraf.com/kerjaya
Layari laman web ini bagi melihat peluang-peluang kerjaya di Grup Majalah Karangkraf Sdn Bhd, Sinar Harian dan Ultimate Print Sdn Bhd iaitu Penerbit dan Pencetak Akhbar, majalah dan novel terbesar dan paling disanjungi di Malaysia!!
Antara jawatan-jawatan yang dipenuhi (bergantung kepada kekosongan semasa)
✓ KEWARTAWANAN
✓ IT
✓ FOTOGRAFI
✓ JUALAN PERCETAKAN
✓ GRAFIK
✓ REKALETAK
✓ JUALAN IKLAN
✓ PEMASARAN & PROMOSI
✓ PENYELENGGARAAN
LeeSha@jiwang.cc

TEKS: NORWAHIDAH CHE MUSA

NAIK PENGANGKUTAN AWAM... PRIHATIN SIKIT!



Tidak kira apa bentuk pengangkutan awam, kalau sudah tidak pandai menjaga adab di mana-mana pun sama sahaja. Naik pengangkutan awam tidak boleh sesuka hati seperti naik kenderaan sendiri. Setiap orang pastinya pernah menggunakan kenderaan awam tetapi sayangnya masih ramai penumpang yang mengabaikan etika sebagai penumpang sehingga mengganggu penumpang lain.

TOLONG ELAK!

ASYIK BERKEPIT DENGAN GAJET

Bayangkan sebelah tangan bergayut dengan telefon, sebelah tangan lagi mencari-cari syiling dalam poket untuk tambang. Sudahnya wang berterabur menyebabkan anda sendiri kalut. Sama juga keadaannya sebelum masuk ke dalam perut kapal terbang pun, kita telah diingatkan supaya mematikan semua gajet yang menggunakan signal seperti telefon, selular ataupun radio kerana ini bukan sahaja menganggu ketenteraman malah membahayakan nyawa penumpang.

"CONTROL SIKIT MAKAN TU BRO..."

" Saya tidak sempat bersarapan. Jadi apa salahnya saya makan bekalan yang saya bawa." Perghhh.. sekali buka baunya terus menyengat. Bayangkan kenderaan yang tertutup rapat dengan tiada udara yang keluar menyebabkan timbulnya bau yang kurang enak kepada penumpang lain.

Kalau boleh makanan berbau seperti durian dan burger memang patut dielakkan supaya tidak mengeluarkan bau yang boleh mengganggu penumpang lain. Cara makan juga perlu dikawal, jangan sampai mengambil ruang orang sebelah. Sebaik-baiknya tidak digalakkan makan di dalam pengangkutan awam.

JAGA SIKIT BAU BADAN!

Apa perasaan anda setiap kali naik bas berhimpit-himpit dengan penumpang lain, tiba-tiba seorang penumpang masuk dan duduk di sebelah anda dengan badan berbau masam dan kurang menyenangkan? Tentu kembang kempis hidung dibuatnya.

Dalam bas atau komuter pun sama sahaja, keadaan yang bersesak dengan ramai orang akan menjadikan anda sendiri pening dengan berbagai-bagai 'perfume' yang ada. Seeloknya sebelum balik kerja, sembur perfume atau setidak-tidaknya pakai deodoran dulu sebelum naik sebarang pengangkutan awam supaya tiada penumpang lain tutup hidung.

> Setiap orang pastinya pernah menggunakan kenderaan awam tetapi sayangnya masih ramai penumpang yang mengabaikan etika sebagai penumpang sehingga mengganggu penumpang lain.

JANGAN BANYAK CAKAP

Terlalu peramah atau banyak cerita susah juga kerana ia boleh 'membunuh' suasana dalam sesebuah pengangkutan awam. Sebagai contoh, dalam kapal terbang suasananya lebih tenang kerana ramai yang memilih untuk membaca atau berehat.

Kadang-kadang ada penumpang yang begitu bersemangat bersembang sampaikan seluruh penumpang kapal terbang boleh mendengar setiap butiran perbualan. Kalau mahu bersembang pun, tengok sama ada orang itu sedang membaca ataupun sedang tidur. Jangan sampai ada yang menjeling.

BACA SURAT KHABAR PUN TENGOK

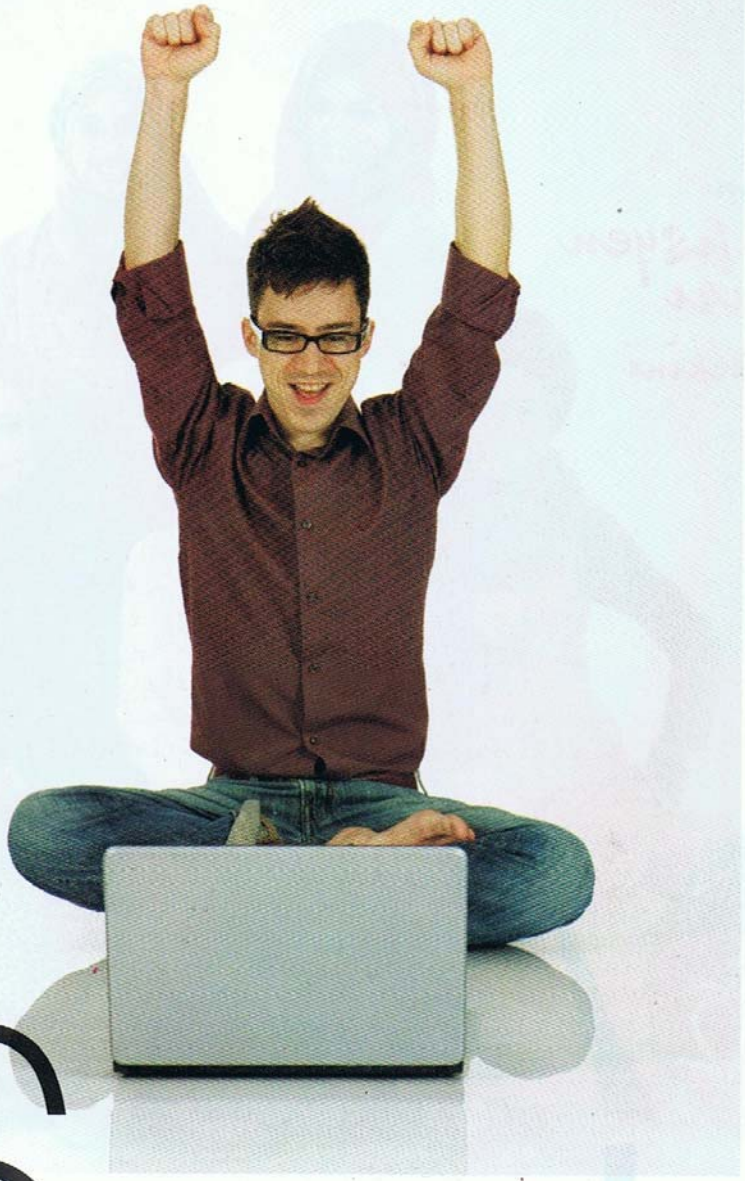
Banyak orang menghabiskan masa dengan membaca untuk hilangkan kebosanan. Jika yang dibaca itu buku atau majalah masih boleh diterima, tetapi ada mereka yang membaca surat khabar berlembar-lembar sehingga lupa surat khabar yang dibaca dibentangnya sampai ke muka orang sebelah.

Aduh! Kalau hendak membaca pun, jangan sampai menyusahkan orang sebelah. Cara terbaik, ambil satu atau dua sisipan sahaja dan lipat dengan kemas agar mudah dibaca tanpa menganggu orang lain.

TIP PERLU IKUT

- Kalau anda perokok, jangan sesuka hati menghisap rokok. Mana ada orang merokok dalam pengangkutan awam? Anda menghisap memang anda biadab!.
- Tidak kira anda naik pengangkutan air, darat ataupun udara, perkara paling penting ialah pastikan tiket dijaga baik dan diletakkan di tempat yang senang diambil. Contohnya ketika anda naik bas, tiba-tiba ada pemeriksa tiket atau konduktor bas yang memeriksa tiket. "Kasi tiket!".
- Jangan jadi manusia yang kurang penyabar dengan tergesa-gesa mengambil beg ketika kenderaan belum berhenti sepenuhnya. Akibatnya barang-barang penumpang lain jatuh bertimpa-timpa.
- Jangan pandang-pandang biarpun orang itu anda suka atau buruk. Jangan mudah tersenyum untuk mengelakkan sesuatu yang tidak diingini terutama melibatkan perjalanan agak lama.

LeeSha@jiwang.cc



6 CARA BANGKITKAN MOTIVASI DIRI

Tidak kira sebanyak mana buku yang kita baca atau kursus yang dihadiri atau pakar yang memberi kata-kata motivasi, tetapi sekiranya kita tidak mahu diri sendiri bermotivasi, maka tidak ke mana juga. Motivasi yang paling penting datangnya daripada diri kita sendiri dan bukan dari orang lain. Berikut adalah cara-cara memotivasikan diri kita sendiri boleh anda praktik.

Mengupah diri sendiri umpama menghadiahkan sesuatu kepada diri atas hasil kerja yang baik. Semua orang suka hadiah termasuk daripada diri sendiri.

1 MEMPUNYAI MATLAMAT

Matlamat adalah kunci kepada motivasi diri. Bab pertama buku-buku motivasi pastinya dipenuhi dengan cara menetapkan matlamat diri. Matlamat tidak semestinya sesuatu yang besar, hebat dan jauh untuk dicapai. Ada kalanya, matlamat yang terlalu besar akan menjatuhkan motivasi sekiranya dilihat mustahil untuk dicapai.

Matlamat yang dipecahkan kepada unit yang lebih kecil adalah satu cara memberi motivasi untuk mencapai matlamat besar. Oleh itu, pecahkan matlamat kita kepada sesuatu yang mudah dicapai.

2 LETAKKAN DESAKAN

Letakkan desakan atas diri sendiri. Kebanyakan daripada kita memerlukan "a sense of urgency" untuk menolak diri melakukan sesuatu. Ingat kembali ketika zaman belajar, sering kali perkataan "study last minute" menjadi amalan.

Bila menghampiri *deadline assignment*, masa tu lah kelam kabut untuk menyiapkannya. Memberi desakan kepada sesuatu perkara akan menjana semangat yang luar biasa. Oleh itu, dalam apa sahaja yang ingin kita capai, letakkan desakkan ke atas diri sendiri.

3 FIKIRKAN KESENGSARAAN

Fikirkan kesengsaraan sekiranya kita tidak melakukan sesuatu itu. Manusia melakukan sesuatu dengan sebab mendapat kebahagiaan dan mengelakkan kesengsaraan. Daripada dua sebab itu, mengelakkan kesengsaraan memberi impak emosi yang lebih mendalam oleh kerana memberi ketakutan.

Sering kali kita akan mendapat semangat yang ekstra apabila memikirkan kesengsaraan yang akan terjadi dan kesan emosi pada diri. Sebab ini juga kisah kejayaan sering kita dengar berpunca daripada mereka yang susah dan melalui jalan hidup yang sukar terlebih dahulu.

LeeSha@jiwang.cc

Bersama:
Irfan Khairi
Penulis, personaliti radio & tv dalam bidang membina kekayaan & kejayaan. Untuk Maklumat lanjut, sila lawati www.rahsiainternet.com dan www.irfankhairi.com. Sertai "Irfan Khairi" di Facebook!

4 CARI PENCETUS SEMANGAT

Apakah pencetus semangat anda? Ia berbeza daripada seorang kepada seorang yang lain. Mungkin pencetus semangat anda adalah keluarga dan anak-anak. Mungkin juga, pencetus semangat adalah melalui membaca ataupun pencetus semangat adalah melihat alam semula jadi.

Kenali apa pencetus semangat anda – sesuatu yang memberi semangat luar biasa untuk melakukan sesuatu yang juga luar biasa. Apabila anda ketahui apa pencetus semangat anda, maka luangkan banyak masa ke arah pencetus tersebut. Penuhi minda dan juga diri dengan semangat yang dihasilkan.

5 SUARA DALAMAN

Bercakap dengan diri sendiri. Mungkin tidak perlu sehingga keluar suara tetapi bercakap dalam minda bahawa kita boleh melakukannya, kita pasti mencapainya dan tiada apa yang boleh menghalang kita. Kata-kata positif ini akan menjadi pemangkin untuk mencapai kecemerlangan.

Sering kali kita mengharap suara orang lain memberi sokongan dan dorongan. Sebenarnya yang lebih penting adalah suara dalaman dan bukan daripada orang lain. Penuhi minda anda dengan kata-kata positif bersuarakan diri sendiri.

6 UPAH DIRI SENDIRI

Selepas bekerja dan berusaha keras serta mendapat pulangan, jangan pula lupa untuk upah diri anda sendiri. Mengupah diri sendiri umpama menghadiahkan sesuatu kepada diri atas hasil kerja yang baik. Semua orang suka hadiah termasuk daripada diri sendiri.

Memberi desakan kepada sesuatu perkara akan menjana semangat yang luar biasa. Oleh itu, dalam apa sahaja yang ingin kita capai, letakkan desakkan ke atas diri sendiri.

Memberi hadiah pada diri sendiri bukan sahaja bermaksud barangan material – tidak salah jika ini yang anda mahu. Ia mungkin juga bermaksud mengambil *time-off* atau berhenti dan berehat daripada kerja untuk kumpulkan dan *recharge* kembali motivasi supaya sentiasa dalam keadaan yang tip top.

Cari jalan untuk memberi motivasi kepada diri sendiri. Jangan harapkan motivasi datang dari tempat lain kerana ia bukan di bawah kawalan kita. Yakin dan sentiasa harapkan motivasi terbaik datang daripada dalaman kita sendiri.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: YUSLIZA M.N
FOTO: NASRUL HAQ
TERIMA KASIH: ENCIK ISMASARING
(FAIS HOLIDAYS & TRAVEL)

"TERBANG ITU HEBAT" –Syafiq

Kecil-kecil cili padi. Namun apabila dia mula beraksi di awan biru, tiada kata yang mampu dilafazkan. Beribu pujian wajar diucapkan kerana keberaniannya di dalam sukan Paragliding ini. Itulah figura ikon muda bernama Syafiq Bahri.

Zero To Hero

Persis burung! Itulah hakikat sebenar yang perlu diketahui tentang sukan Paragliding ini. Apatah lagi bila kaki tidak menyentuh bumi dan terbang bebas dengan ketinggian lebih 146 meter dari paras bumi, membuatkan dunia ini milik kita.

Jika dahulu sukan ini amat sinonim di luar negara dan perlu dipelajari dari sana kerana ia belum begitu popular di Malaysia, tetapi sekarang kemahiran sukan ini sudah mampu kita dapatkan daripada tenaga pengajar setempat. Salah seorang daripadanya ialah Syafiq sendiri.

Oleh kerana mahukan cabaran yang lebih ekstrem membuatkan Syafiq berpindah daripada dunia *hiking* ke dunia Paragliding. Dia teruja dengan sukan Paragliding, membuatkan salah seorang rakannya sanggup memberikan sesi pembelajaran secara percuma. Ternyata ilmu pengetahuan yang diterima Syafiq tidak sekali disia-siakan. Dia terus memperluaskan legasi sukan ini ke mata umum.

Dua hari tempoh masa untuk dia berpindah daripada tahap zero kepada amatur. Pada hari kedua itulah dia diberi kepercayaan untuk terbang secara solo setelah diberi tunjuk ajar yang secukupnya. Seminggu pula merupakan tempoh untuk anak muda ini beralih tahap dari amatur kepada tahap profesional.

"Dari tahun 2007 saya mempelajari selok-belok sukan ini sehinggalah saya mahir dengannya. Tidak dinafikan pengalaman pertama kali terbang di udara amat mendebarkan tetapi ia tidak lama. Malah perasaan takut itu telah dapat saya tukarkan pada minat. Kalau boleh saya mahu semua orang membuka minda tentang Paragliding ini. Hingga ke saat ini, sudah ramai insan yang berjaya terbang secara solo setelah mendapat tunjuk ajar daripada saya", jelas Shafiq mengenai pembabitan awal dengan Paragliding.

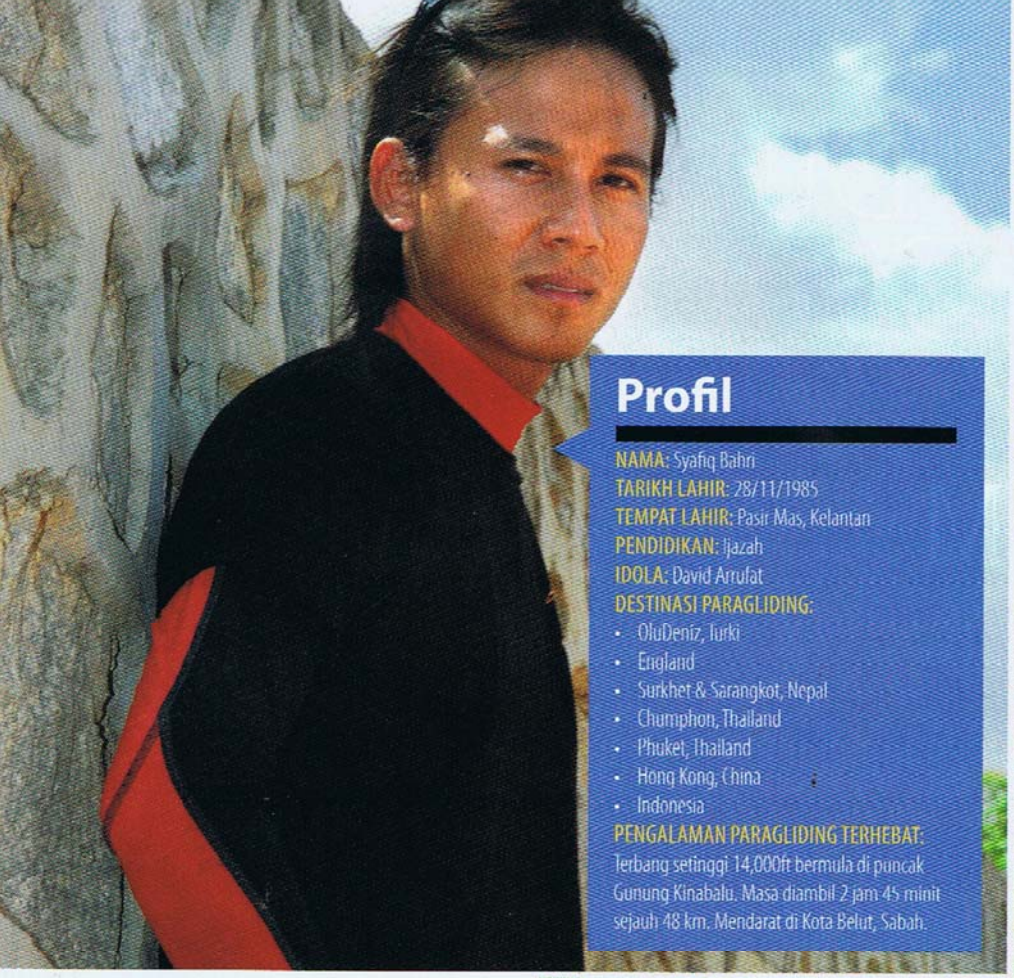
Sukan Tiada Kos Tersembunyi

Faktor fizikal bentuk bumi di Malaysia yang mempunyai banyak tempat-tempat tinggi membuatkan sukan ini semakin dikenali. Dengan prinsip 'Never Stop Exploring', dia gemar mencuba tempat-tempat baru untuk melakukan terbang Paragliding. Antara lokasi geografi yang sering menjadi tumpuan di sebelah pantai barat Malaysia adalah Bukit Jugra, Banting dan juga Bukit Dangdut, Sendayan yang terletak di Seremban.

Jika ditanya pengalamannya dalam melakukan pelbagai terbangan Paragliding di dalam dan juga luar negara, jawabnya ia amat berbeza. Malaysia masih lagi tercicir jauh daripada negara jiran seperti Thailand dan Indonesia.

Syafiq bertekad untuk terus melibatkan diri dengan sukan Paragliding

LeeSha@jiwang.co



Profil

NAMA: Syafiq Bahri
TARIKH LAHIR: 28/11/1985
TEMPAT LAHIR: Pasir Mas, Kelantan
PENDIDIKAN: Ijazah
IDOLA: David Arrufat
DESTINASI PARAGLIDING:

- OluDeniz, Turki
- England
- Surkhet & Sarangkot, Nepal
- Chumphon, Thailand
- Phuket, Thailand
- Hong Kong, China
- Indonesia

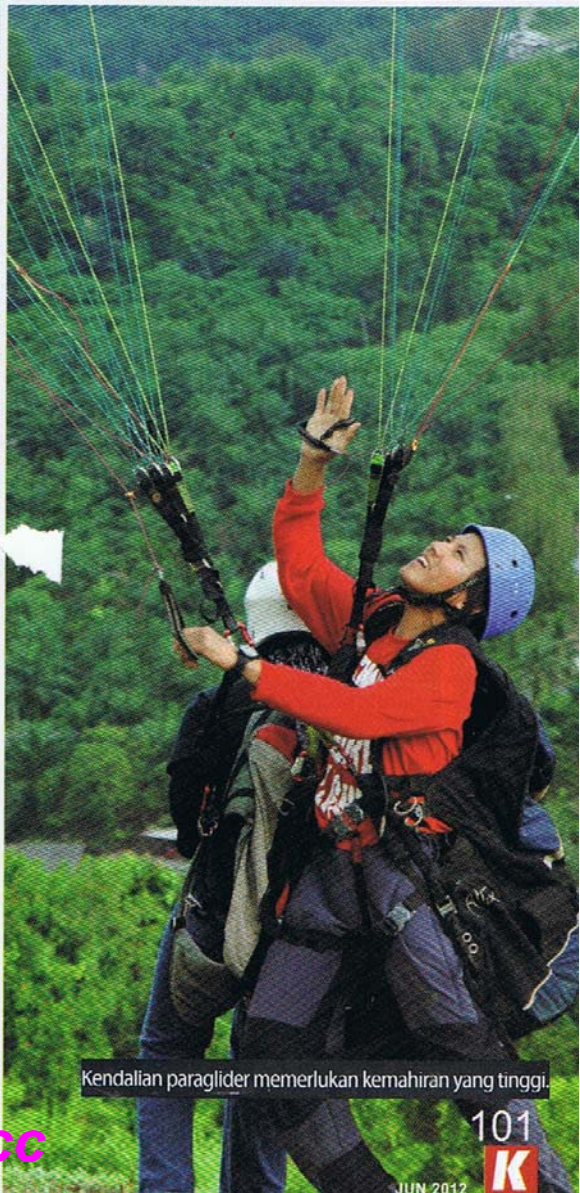
PENGALAMAN PARAGLIDING TERHEBAT:
Terbang setinggi 14,000ft bermula di puncak Gunung Kinabalu. Masa diambil 2 jam 45 minit sejauh 48 km. Mendarat di Kota Belut, Sabah.

"*Skill* dan juga tahap pengetahuan mereka terhadap Paragliding sungguh hebat malah lebih moden. Faktor geografi negara mereka turut juga memainkan peranan utama. Akan tetapi, perbezaan *rating* ini boleh diperbaiki jika kerajaan memainkan langkah yang sepatutnya mempromosikan sukan ekstrem Paragliding ini untuk dikenali di mata umum masyarakat Malaysia.

Syafiq memberikan arahan kepada mereka yang pertama kali cuba melakukan aktiviti ini.

Bagi saya, semua orang tidak kira umur boleh menceburkan diri dalam sukan ini. Apa yang penting dapatkan tunjuk ajar daripada orang yang pakar. Lagi pun sukan ini tidak memerlukan kos yang tinggi. Hanya perlu mengeluarkan kos pembelajaran. Selepas itu anda bebas untuk melakukan terbangan di mana sahaja tempat tinggi tanpa memerlukan anda mengeluarkan lagi kos," ujar Syafiq yang sememangnya merupakan jurulatih 'Outdoor' untuk aktiviti ekstrem.

Sebagai orang yang berpengalaman di dalam sukan Paragliding, tiada kata yang mampu diucapkannya sekiranya aktiviti ini diterima dalam masyarakat. Baginya, aktiviti sihat sebegini mampu memberikan impak positif seharusnya diberi ruang untuk berkembang. Selain membina keyakinan diri dan juga kepimpinan, sukan ini juga mampu mengelakkan para muda sekarang terjebak dengan aktiviti negatif yang sentiasa diperkatakan di dada akhbar.



Kendalian paraglider memerlukan kemahiran yang tinggi.

LeeSha@jiwang.cc

"Dunia Lelaki, *Simple*, Tapi..."

Ika Nabila

Memilih Ika Nabila sebagai wanita pilihan Maskulin sesuatu yang mengujarkan. Gadis lincah ini berada di dalam kelas tersendiri. Lihat sahaja dari segi penampilannya, bergaya dan menggoda. Penulis mengambil masa hampir satu jam berbual mesra bersama figura ini, ternyata dia gadis *brilliant*.

Lelaki *cool*, matang pilihan Ika

'Saya tahu apa yang akan ditanya', katanya sewaktu menerima lamaran Maskulin untuk melakukan penggambaran ini. Semuanya berkisar tentang lelaki. Berimaginasi dan mengetengahkan sedikit pendapat mengenai dunia si maskulin sememangnya peluang yang dinanti-nantikannya.

Kata Ika , dunia lelaki kelihatan *simple* tetapi sebenarnya terlalu *detail* untuk dicuba. Tambahnya lagi, di dunia ini terlalu banyak dugaan untuk wanita-wanita yang sedang menjalinkan hubungan mahupun berumah tangga bersama insan yang panggil lelaki.

" Dugaan itu lumrah kehidupan. Tidak akan lari daripada topik ini jika anda sedang menjalin hubungan. Sama ada *happy ending* ataupun wanita itu sendiri yang perlu menjadi *super hero*. Ia bergantung kepada nasib dan takdir. Cuma persediaan, kesabaran dan ilmu yang tinggi merupakan senjata utama perlu wanita seperti saya ada. Malah ada wanita yang penyabar, baran dan ikut emosinya sahaja. Tetapi saya pula seorang yang *perfectionist* dan fleksible.

Apabila saya menjalinkan sesuatu hubungan bersama seorang lelaki yang berjaya menarik minat, saya boleh menjadi seorang yang bertolak ansur. Ada kalanya saya cukup manja orangnya. Malah sikap manja itu boleh bertukar menjadi *iron women* jika berada di dalam sesuatu masalah.

Oh, lelaki bagaimana yang saya minat? Tentu sahaja lelaki yang *cool*, matang dan juga *soft spoken*. Bukannya bila di hadapan khalayak ramai, bercakap terpekik-pekik semata-mata untuk meraih perhatian tetapi sebenarnya kosong. Lelaki sebegitu akan seboleh-bolehnya saya elakkan.

Ada satu lagi kategori lelaki yang saya cukup tidak berkenan. Lelaki yang lari daripada tanggungjawab. Dari mata saya, lelaki itu akan dilihat sebagai seorang pemimpin sekiranya dia tahu tanggungjawabnya. Walaupun sedikit itu sudah mencukupi," ujar Ika bersahaja ketika wajahnya disolekkan.

Lebih selesa tampil seksi

Anda suka dilabel seksi? Jerit penulis tatkala dia sedang asyik memberikan 'pose' yang terbaik untuk dirakam juru foto Maskulin. 'Entahlah, mungkin boleh dinilai daripada pemakaian saya kot' Jawab Ika tersenyum manja sambil terus *posing*.

Pelakon berkulit sawo matang ini menyatakan dia cukup gemar berfesyen. Tidak mengira jenama asalkan cantik semuanya dibeli. Malah, dari segi pemakaian, Ika akui gemar menyarungkan gaun pendek paras paha yang mampu mengikut potongan badannya. Personalitinya juga sebagai seorang selebriti membuatkan Ika sendiri lebih terdedah dengan perkembangan fesyen terkini.

"Saya perlu sentiasa tampil bergaya kerana rasa sempurna ketika berada di sesuatu tempat merupakan rangsangan buat diri saya untuk yakin berhadapan dengan semua orang dan peminat".

Itu jawapannya mengenai penampilan. Bagi yang mengikuti

Profil

NAMA: Ika Nabila Abdul Rahim
NAMA PANGGILAN: Ika Nabila
TARIKH LAHIR: 22 Jun 1989
TEMPAT LAHIR: Bayan Lepas, Penang
STATUS: Bujang
KERJAYA: Pelakon

LeeSha@jiwang.cc

perkembangan gadis kurus tinggi ini, Ika bakal muncul dengan drama terbaru di samping pelakon popular Erra Fazira bertajuk 'Hantu Susu 2'. Menggantikan watak Zarina sebagai Jamilah sesuatu perkara yang hebat kerana dia merupakan penonton setia drama bersiri ini sejak musim pertama.

"Fuh, agak berdebar juga kerana diberi peluang berlakon sebagai Jamilah. Bukan berdebar kerana watak itu tetapi berdebar untuk berhadapan dengan Erra Fazira. Yelah, kerana keterujaan saya ini membuatkan saya tergagap-gagap di depan kamera sewaktu *scene* berlakon dengannya. Dalam masa yang sama pula saya mengalami penyakit Hyperhydrosis sejak dari dulu lagi.

Pesakit ini akan membuatkan saya berpeluh dengan banyak di tapak tangan sehingga basah. Waktu itu Erra terkejut lihat diri saya dan terus bertanya kenapa saya asyik berpeluh," ujar Ika sambil ketawa kecil.

Bukan Peminat Bola Sepak

Musim bola sudah bermula. Ika tergelak lagi tatkala penulis bertanya pasukan mana yang menjadi pilihan tatkala Euro 2012 rancak bermula. Ini jawapan Ika Nabila. 'Kak, saya ni betul-betul tak tahu tentang bola. Untuk tengok Manchester United(MU) dan Liverpool berlawan pun saya ambil masa 15 minit untuk pastikan mana satu MU dan mana satu Liverpool. Kawan saya yang menonton bersama saya tak henti menggelakkan saya. Itu baru antara kelab. Kalau antara negara lagi saya *fail*.'

Sedikit pandangan, Ika menjelaskan kebanyakan wanita apabila diutarakan mengenai dunia bola, tidak sampai 50 peratus yang tahu perkembangan dunia ini. Jika ada pun mungkin kerana dibesarkan dalam keluarga yang sememangnya kaki bola atau secara fizikalnya meminati bola.

"Selalunya perempuan melihat kepada pemain dahulu. Jika ada pemain yang menarik barulah dia akan menyokong pasukan tersebut. Rata-rata rakan-rakan saya menyaksikan sesuatu perlawanan kerana mahu melihat hero mereka beraksi.

Ini pendapat saya. Secara keseluruhannya pemain bola sepak mempunyai personaliti yang menarik. Saya sendiri pernah berkawan dengan seorang pemain bola sepak tempatan dan tidak dinafikan badannya sungguh menarik dan seksi walaupun berbaju", jelas Ika lagi.

TRIVIA

- Merasakan dirinya seorang yang berjiwa sensitif.
- Seorang yang amat mementingkan kekemasan. Sehinggakan di tengah malam pun dia boleh menyapu sampah di dalam rumahnya.
- Akan menjadi pendiam sekiranya berada di tempat ramai orang.
- Memilih lelaki lebih berusia untuk dijadikan pasangan.
- Bercakap mengenai fesyen, dia akan menjadi sangat 'becok'.
- Akan menjauhi lelaki gelojoh untuk berkenalan dengannya.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: NORWAHIDAH CHE MUSA

WANITA 'BERKIAS' ADA SEBAB

Di sebalik kelembutan seseorang wanita itu terselit juga keegoannya yang jarang ditonjolkan. Biasanya wanita jarang berterus-terang tentang apa yang dia mahukan meskipun amat mengharapkan lelaki memahaminya. Mereka sering kali berkias-kias.

KENAPA WANITA SUKA BERKIAS?

1 Ingin lebih perhatian

Wanita inginkan perhatian dan kasih sayang terutamanya daripada orang yang rapat dengannya. Apabila melihat orang di sekelilingnya sibuk dengan aktiviti sendiri, dia akan bersuara untuk membuat permintaan dengan cara cakap berlapik . Contohnya " Bosanlah asyik tengok siaran TV yang sama atau "Selalunya hujung minggu pergi mana?" Tetapi ayat sebenar yang tersirat ingin dikatakannya ialah " Alangkah bagus kalau awak ajak saya keluar tengok wayang atau makan angin". Kaum wanita sebenarnya bukan minta diberikan perhatian 24 jam tetapi cukuplah sekadar pasangannya mengambil tahu akan dirinya.

2 Tidak pernah puas

Walaupun ramai mengatakan lelaki memiliki sifat tidak pernah puas, wanita juga tidak terkecuali kerana rata-rata wanita yang lebih sukar untuk puas dalam apa jua aspek. Sebagai contoh, apabila telah mendapat sesuatu perkara yang diidamkan, dia akan berkias-kias dengan pasangannya mahukan sesuatu yang baru. Contohnya " Saya lihat trend sekarang ramai suka iPad 2 berbanding laptop. Apa pendapat awak? Dia berkias kerana tidak mahu dimarahi, tetapi sebenarnya dalam hati dia "Alangkah bagusnya kalau awak dapat belikan saya iPad 2".

3 Sekadar ingin menguji

Wanita memang suka menguji dan diuji. Dia lebih selesa menggunakan orang terdekat dengannya untuk dijadikan modal dan alasan bagi menilai sejauh mana kasih sayang yang diberikan kepadanya. Ayat yang sering digunakan ialah " Alangkah bagusnya kalau saya jadi macam wanita itu, layanan diberikan bak puteri". Dalam hatinya " Alangkah bagusnya kalau awak berikan saya semua itu". Tetapi bukan semua wanita bersikap begitu, cuma jika diberi peluang, apa salahnya.

4 Bimbang dimarahi

Lepas dapat satu, ada lagi kemahuan yang belum dipenuhi membuat dia berasa tidak selesa. Tambahan pula wanita lebih mementingkan kesempurnaan. Kalau boleh dia inginkan sesuatu yang lain daripada yang lain, biarpun dia tahu risiko akan dimarahi. Oleh sebab bimbang dengan keadaan tersebut, dia akan sedaya upaya berkias dan berharap pasangan " faham jiwa'.

Contohnya, " Cepatnya badan saya naik, baju yang awak hadiahkan bulan lepas sudah ketat! Tetapi percayalah dalam hatinya berkata " Alangkah bagusnya kalau dapat sehelai dua baju baru bulan ini".

NASIHAT DARIPADA LELAKI

- Lelaki memang jenis berterus-terang. Jika wanita berkias, dia kurang memahami dan sebaliknya membiarkan sahaja.
- Lelaki tidak suka wanita terlalu berkias sehingga mengusutkan hati dan fikirannya. Terus terangkan senang!.
- Apabila lelaki membisu bukanlah bermakna dia tidak langsung memikirkan hal tersebut, sebaliknya dia enggan memanjangkan atau mengeruhkan sesuatu situasi buruk.
- Cara hidup lelaki lebih mudah berbanding wanita. Oleh sebab itu, lelaki sukar untuk memahami apabila sesuatu perkara itu disampaikan dalam bentuk bahasa kiasan oleh wanita.
- Bagi lelaki, golongan wanita berkebolehan untuk membicarakan sesuatu subjek yang sensitif dan sedih sebagai salah satu cara berhadapan dengan realiti. Tetapi lelaki pula lebih suka untuk menyembunyikan dan membisu.

APA KATA MEREKA?

" Itu fitrah wanita diciptakan dengan kelembutan, pemalu dan segan yang lebih berbanding lelaki. Jika wanita itu rapat dengan saya, saya akan *sound direct* sahaja. Hehe... Tetapi jika tidak rapat, cukuplah berkias untuk menegur ." **- FakhrulAkmal, 35, Shah Alam, Selangor.**

"Wanita berkebolehan membicarakan sesuatu subjek objek sensitif berbeza dengan lelaki yang suka menyembunyikan dan membisu. Biasanya apa yang lahir daripada kata-katanya jika dia bercakap dengan wanita berbeza dengan maksud sebenar". **– Mohd Azad faris Adam, 23 tahun, Kulim, Kedah.**

"Wanita suka bercakap berkias-kias kerana jiwa wanita terkenal dengan kelembutan yang bertujuan untuk menjaga perasaan seserang individu tanpa menyentuh perasaan orang itu secara terus". **- Muhammad amzar mohamad azhar , 24**

LeeSha@jiwang.cc

...Benar, ada kekacauan dalam hubungan adalah berpunca daripada perempuan. Benar perempuan kadang-kadang banyak onarnya sehingga memualkan lelaki. Benar perempuan terlalu memerintah sehingga melemaskan lelaki. Pada kau aku terletak di dalam kelompok perempuan begitu?"...

Rumah teres di Subang Jaya sunyi sepi bagaikan tiada penghuni. Terutama penghuni di rumah tepi ini, masing-masing sedang santai di kamar. Neyli tinggal dengan sahabatnya Wanie yang dikenali setelah masuk zaman berkerjaya. Berlainan dengan Maria dan Sasha yang satu jurusan sejak tahun pertama kolej.

Dekorasi kediaman dua orang anak dara itu sederhana sahaja tetapi cukup damai di pandangan mata. Latar dindingnya kuning cair dipadankan dengan set sofa berlainan bentuk. Tiba-tiba telefon rumah berdering sekuat-kuat alam.

Wanie baru menutup pintu kamarnya ketika pantas Neyli berlari di depannya. Lalu telefon diterkam seolah-olah sudah pasti panggilan itu untuk dirinya. Melihatkan riak wajah Neyli selepas mendengar suara si pemanggil, sahlah itu memang panggilan buatnya.

"Hello!" Seperti sudah dijangkakan panggilan itu daripada siapa.

"Hello! Neyli?" Lembut suara di sana menggetar sanubari.

"Oh my God, it's you!" Neyli separuh menjerit. "Bila balik? You kat mana sekarang?" Girang di hati mendengar suara dirindu. Wanie sempat menangkap kerlingan nakal Neyli sebelum dia duduk di kerusi lengan kolonial.

"Sorry dear..." suaranya tertahan-tahan, serba salah di sana. "I tak jadi balik. Banyak kerja sayang."

"Alah, I tahu di sana bukannya dekat tapi dulu janji dua minggu sekali balik. Dah sekian lama. Banyak perjanjian dilanggar," suara Neyli bertukar hiba. Birai mata mula bergenang. Tangkai hati bagai direntap tiba-tiba.

"Sayang, *I* benar-benar sibuk. *I* bukannya sengaja tidak pulang." Suara membujuk daripada lelaki idamannya semakin jauh di pendengaran. Neyli mula hilang konsentrasi pada suara di corong telefon. Sifat manjanya tadi lenyap serta-merta. Dia hampir menangis.

Wanie menjeling sekilas. Hem, merajuklah tu! Adat orang bercinta gamaknya. Sekejap bermesra-mesra, tiba-tiba hendak menangis pula. Bahagia bertandang sebentar tadi membawa rajuk berpanjangan.

"Neyli faham!" lambat-lambat dia membalas.

Menuturkannya bagai meluahkan batu tersengkang di kerongkong. Entahkan ikhlas atau tidak bunyinya. Neyli separuh ikhlas, separuh tidak. Hendak mendesak hanya bakal mengundang pertelingkahan dirasakan tiada hasilnya. Sudahlah berjauhan jarang bersua muka.

Dia faham benar sifat manja lelaki pujaannya itu. Rajuknya bakal mengundang perasaan serba salah di jiwa. Jadi rajuk Neyli

LELAKI DIMANJA WANITA BANYAK ONARNYA...

Inilah lelaki! Kita beri betis dengan paha. Eh, lain-lain pun dia mahu juga. Melampau!"

hanya seketika kerana kalau yang di sana pula merajuk, alamat perang besar. *Argh...* Cinta jarak jauh ini begitu mencabar ketahanan jiwa.

Selepas mengakhiri perbualan, Neyli melontar tubuhnya ke sofa dan menarik kusyen gebu *fursia* ke dakapan. Sebelah tangan menyapu birai mata yang bergenang salju kehampaan. *Arghhh...!* Kaki comel Neyli menendang kusyen di hujung sofa. Geramnya di hati tidak terkata.

"Ai, baru melepaskan rindu. Berlari mengejar telefon bagai nak rak, takkan masih merindu lagi. Tikus mondok pun lebih lawa rupa dia daripada wajah kau sekarang," usik Wanie.

"Aku tak faham seperkara mengenai lelaki. Aku rasakan aku cukup khatam dengan *fil* dia. Aku rasa aku sudah belajar banyak mengenai dia. Tetapi semakin aku dalami, rupa-rupanya masih banyak pula subjek keciciran. Takkanlah sukatan pelajaran kian bertambah? Apa dia pelajari di sana huh? Inilah lelaki! Kita beri betis dengan paha. Eh, lain-lain pun dia mahu juga. Melampau!"

"Perempuan biasa menyalahkan lelaki. Sebaliknya pula ada lelaki menyalahkan perempuan. Ada cinta dizalimi lelaki. Ada cinta yang lain dizalimi perempuan. Duh, tengok keadaan! Cinta boleh dikhianati lelaki dan perempuan juga," temannya Wanie sering berfalsafah.

"Kau menyebelahi dia? Kau tu kawan baik aku. Kau tetap kena sokong aku."

"Bukan! Aku cuba jadi rasional di sini. Mana pula datangnya undang-undang begitu," sangkal Wanie masih mahu mengenakan Neyli. Satu kusyen tercampak ke tubuh Wanie.

"Dah! Kumbang bukan seekor!"

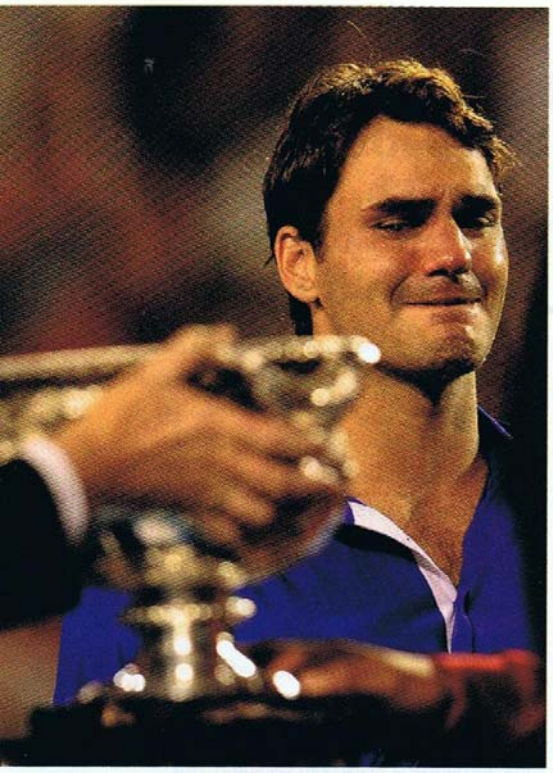
"Hm, kau melihat hubungan kami tak akan kesampaian?"

"Neyli! Aku tak maksudkan begitu," Wanie mencampakkan kembali kusyen tadi. Kemudian dia membetulkan ikatan rambut sebelum duduk tegap berdepan dengan Neyli yang galak mengajaknya beradu pendapat.

"Benar, ada kekacauan dalam hubungan adalah berpunca daripada perempuan. Benar perempuan kadang-kadang banyak onarnya

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: WAN MOHD FIRDAUS BASARUDDI



GUGURNYA AIR MATA LELAKI...

Lelaki terkenal dengan sikap ego yang tinggi. Walau dalam apa jua perbuatan, lelaki sememangnya ingin dilihat tampil tanjak dan bergaya. Namun, lelaki juga manusia biasa yang punya perasaan. Dan apabila perasaan mula mengemudi emosi, akhirnya gugurlah air mata jantan.

Tidak dinafikan, menangis sinonim dengan kaum Hawa. Namun, apabila kaum Adam pula yang menangis, lebih teruk jika teresak-esak tidak semua yang dapat menerima, terutama sekali bagi wanita. Ini pastinya membuatkan mereka terpinga dan tertanya apa yang membuatkan lelaki menangis dan bagaimana pula untuk menghadapinya?

5 PUNCA UTAMA LELAKI MENANGIS

Semua lelaki jika boleh ingin mengelak untuk menangis. Bagi mereka, menangis akan meruntuhkan dinding ego mereka, terutama sekali jika di hadapan kekasih hati. Namun, adakah salah seseorang lelaki untuk menangis?

Walaupun ia menjemput pelbagai anggapan klise seperti lembik, tidak sejati dan lain- lain, namun ada juga yang beranggapan lelaki menangis menyerlahkan satu sisi yang lain.

Di sini Maskulin senaraikan antara lima punca utama lelaki mudah untuk menangis.

1 Kematian orang yang dicintai. Ya, lelaki sangat sukar untuk menangis, namun jika dia menghadapi momen perit seperti kematian, sudah pasti jasadnya tidak tertanggung menahan kesedihan.

2 Ketika bergelar ayah. Melihat zuriatnya bersama isteri yang dicintai sudah pasti meninggalkan kenangan manis di dalam hati sehingga air mata gembira mudah sekali mengalir.

3 Berjaya melamar kekasih hati. Ini juga antara saat-saat manis yang membuatkan lelaki mengalirkan air mata. Pada saat lamarannya diterima selepas bersusah payah menawan hati si dia.

4 Kegagalan. Dari sudut rumah tangga mahupun kerjaya. Setelah menemui jalan buntu dalam menyelamatkan daripada berakhir, lelaki mudah sekali untuk menangis.

5 Kesyukuran. Dan setelah segala penat jerih dilalui untuk mencapai sesuatu, jangan terkejut sekiranya lelaki mudah menggugurkan air matanya.

TIP BERHADAPAN LELAKI MENANGIS

(buat bacaan kaum wanita)

- Tenangkan si dia. Anda boleh menenangkan dirinya dan berikan kata-kata semangat yang boleh mengujarkan dia semula.
- Jangan lekas buat andaian. Lelaki yang menangis tidak semestinya mereka tidak tulen. Terima keadaan dirinya seadanya.
- Jangan panik. Sekiranya kekasih anda sedang menangis, jangan menggelabah. *Be natural* dan *stay cool.*

APA KATA MEREKA?

"Ya, lelaki menangis ada kalanya sukar dijangka. Menangis adalah perkara biasa tidak kira lelaki mahupun wanita. Ramai yang berpendapat lelaki menangis maksudnya mereka sensitif, jujur dan menunjukkan sisi berbeza mereka. *For me it's a major turn on.*" **– Farah Othman, 27 – Wartawan**

"Saya akan *judge* lelaki yang menangis. Tetapi ikut keadaan. Jika sebab dia menangis boleh diterima akal, saya ok sahaja. Tetapi setiap ketika dia menangis, saya mungkin runsing dan akan meninggalkannya" **– Nur Azleen Iliannee, 25 Akauntan**

LeeSha@jiwang.cc

THE AMAZING SPIDER-MAN™

PILIHAN MASKULIN

TARIKH TAYANGAN: 5 Julai 2012
PENGARAH: Marc Webb
PELAKON: Andrew Garfield, Emma Stone, Rhys Ifans, Denis Leary, Campbell Scott, Irrfan Khan, Martin Sheen dan Sally Field
EDARAN: Sony Pictures Releasing International
SINOPSIS: Mengisahkan seorang superhero, Peter Parker (Garfield) yang asalnya merupakan seorang pelajar yang tinggal bersama dengan pakcik (Sheen) dan makciknya (Field) setelah ditinggalkan oleh keluarga semenjak kecil lagi. Seperti remaja yang lain, Peter sering teruja dengan persekitarannya terutama pandangan cintanya pada Gwen Stacy (Stone).

Sehinggalah suatu hari dia telah menjumpai sebuah briefcase milik bapanya. Dari situ, dia mula menjejaki persoalan misteri kehilangan kedua- orang tuanya. Dia menjejaki sehingga ke Oscorp dan terjumpa makmal Dr. Curt Connors (Ifans), rakan kongsi bapanya. Takdir menjadikannya seorang superhero, Peter berdepan dengan pelbagai pilihan dalam membentuk dirinya menjadi seorang wira.

PROMOSI: MASKULIN- THE AMAZING SPIDER-MAN™ M/S 124

PROMETHEUS

TARIKH TAYANGAN: 7 Jun 2012
PENGARAH: Ridley Scott
PELAKON: Michael Fassbender, Charlize Theron dan Idris Elba
EDARAN: 20th Century Fox
SINOPSIS: Satu penunjuk yang menentukan sejarah asal usul manusia mengetuai pasukan peneroka untuk ke ruang bumi. Di sana, mereka mesti berjuang dan terjadinya pertempuran yang menakutkan untuk menyelamatkan masa depan umat manusia. Adakah pasukan ini dapat memusnahkan kuasa jahat yang menggugat sistem manusia di bumi?

SEEKING A FRIEND FOR THE END OF THE WORLD

TARIKH TAYANGAN: 28 Jun 2012
PENGARAH: Lorene Scafaria
PELAKON: Steve Carell, Keira Knightley & Melinda Dillon
EDARAN: Nusantara Edaran Filem
SINOPSIS: Walaupun dunia hampir musnah disebabkan ancaman asteroid, seorang lelaki (Steve Carell) mendapati dirinya sunyi tanpa teman hidup selepas kematian isteri secara tiba-tiba. Akhirnya dia mengambil keputusan untuk pergi mengembara mencari bekas kekasih hati sewaktu zaman sekolah dahulu. Apakah kesudahan kisah ini? Saksikan di pawagam berdekatan.

THE THREE STOOGES

TARIKH TAYANGAN: 28 Jun 2012
PENGARAH: Bobby Farrelly & Peter Farrelly
PELAKON: Sofía Vergara, Jane Lynch & Sean Hayes
EDARAN: 20th Century Fox
SINOPSIS: Populariti drama The Three Stooges diangkat kembali apabila pengarah bersama, Bobby Farrelly dan Peter Farrelly memfilemkan drama ini semula. Kali ini mengisahkan 3 sekawan menjalankan misi menyelamat rumah anak-anak yatim yang diduduki mereka daripada dirobohkan. Dalam masa yang sama juga mereka menyaksikan peristiwa pembunuhan serta memenangi sebuah rancangan realiti popular. Apa kesudahan tiga sekawan ini? Saksikannya di pawagam berhampiran.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: YUSLIZA M.N

HARGAI MUZIK, BUKANNYA PENAMPILAN.

Melihat, menganalisis serta bercakap mengenai muzik sememangnya sudah sebati dengan diri penulis. Pengalaman dahulu dan kini mengajar untuk lebih peka lagi tentang industri hiburan tanah air. Sehingga ke tahap ini, penulis akui masih lagi belajar mengenali selera pendengar dan juga peminat tentang apa yang mereka damba, dengar dan juga inginkan.

Bagi penulis, usah peduli dan mempertikai dengan kemasukan sumber muzik dari luar kerana sememangnya ia tidak boleh disekat. Malah, muzik tersebut mempunyai pengikutnya yang tersendiri. Jika disekat pun, peminat pula sudah cukup bijak untuk mendapatkan material daripada sumber lain.

Sebenarnya jika diikutkan hati, mahu sahaja penulis jerit sekuat-kuatnya kepada semua tentang tahap kelembapan muzik tanah air sekarang ini. Semakin sedih pula apabila ratu Jazz tanah air kita, Dato Sheila Majid mengatakan yang dia tidak tahu bagaimana mahu memberikan komen mengenai lagu-lagu pada era kini. Alasannya kerana lagu-lagu sekarang walaupun hit tetapi tidak melekat dan sampai di dalam hatinya. Lagu-lagu lama juga yang menjadi pilihan dan siulan sehingga sekarang.

Bagaimana untuk mendapatkan semula kehebatan muzik kita? Apa yang perlu dilakukan? Jika selama ini peminat dan pendengar asyik menuding jari dan menyalahkan penyanyi dan juga komposer, kali ini adalah wajar peminat juga harus dipersalahkan dalam isu ini.

Seharusnya bila kita sudah mempunyai nama-nama besar contohnya seperti Yuna, Najwa Latif dan Aizat, kita haruslah berterusan menyokong mereka. Bukannya asyik mempertikaikan kewujudan mereka, keaslian suara mereka, kisah hidup dan sebagainya. Bagi penulis sesuatu yang lucu apabila terbaca satu entry di Internet yang tajuknya 'Mari Berbincang Apa yang tidak kena Tentang Fesyen Najwa Latiff'.

Ia tidak langsung membantu sebaliknya meruntuhkan keyakinan yang ada di dalam seseorang penyanyi muda sehebat Najwa. Mungkin akan membuatkan jiwanya tertekan kerana lebih memikirkan mengenai penampilan berbanding ilhamnya mencipta lagu. Jujur mengatakan sebenarnya hanya di Malaysia sahaja yang mempunyai fenomena 'cantik' ini.

Jika di negara-negara lain penggiat seni lebih diadili kerana bakat mereka dan bukannya penampilan. Contoh terbaik yang boleh dikatakan adalah Lady Gaga dan juga Nicky Minaj. Mereka terkenal kerana lagu-lagu dan bakat mereka malah sering kali tampil dengan fesyen yang teruk setiap kali menghadiri ke sesuatu majlis. Jika di Malaysia ramai juga penyanyi tersohor yang penampilannya teruk pada awal kemunculan.

Sebagai contoh lagi, penyanyi nombor satu negara Dato Siti Nurhaliza yang pernah menjadi mangsa fesyen. Permulaannya sebagai artis, beliau juga tampil dengan imej yang kurang menarik dan sering menjadi kutukan orang ramai dek kerana prinsipnya yang tidak mahu mengenakan pakaian yang kurang sopan.

Namun beliau tidak kisah dengan cacian tersebut dan lebih selesa mengenakan busana yang dirasakan bersesuaian dengannya dan akhirnya beliau sedikit demi sedikit belajar untuk mencari fesyen yang sesuai dengannya. Berbanding Najwa Latif, Dato Siti Nurhaliza mempunyai bentuk badan dan rupa paras yang cantik serta bakat yang hebat. Sedikit sebanyak pesona yang dimilikinya itu dapat mengaburi penampilannya yang kurang menarik. Mungkin peminat dan pengkritik di luar sana boleh memberikan peluang untuk Najwa Latif belajar perlahan-lahan mengenai gaya fesyennya

Kembali kepada topik utama mengenai kemajuan industri suara. Pada zaman sekarang, apa yang perlu dibincangkan adalah bagaimana memberikan pendapat membina tentang album atau *single* serta perjalanan seni penghibur. Tidak perlu wujudkan forum hanya kerana mahu mendengar dan bergosip tentang artis sekian-kian terutamanya dari segi penampilan.

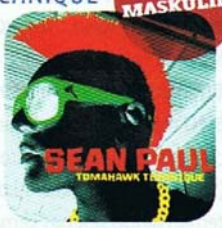
Orang yang mengutuk cara pemakaian selebriti sila hentikan gejala kutuk mengutuk ini kerana meruntuhkan lebih senang dari membina. Mungkin dengan adanya forum-forum debat dapat digunakan sebagai tempat untuk mempromosikan sesuatu karya dan mencanangkan program-program berunsurkan kesenian. Mungkin dengan adanya medium sebegini dapat memperluaskan pengaruh muzik kita sehingga ke luar negara.

Kata –kata kritik yang membina sebenarnya mampu membuatkan pelapis-pelapis muzik tanah air semakin berkobar-kobar mencipta lagu yang mungkin dapat menandingi zaman kegemilangan suatu ketika dahulu.

DI PASARAN

TOMAHAWK TECHNIQUE

PILIHAN MASKULIN

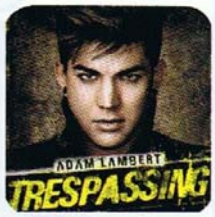


Penyanyi: Sean Paul
Edaran: Warner Music Malaysia
Verdik: 4/5
Album kelima *rappers* dan penyanyi Sean Paul. Mempunyai 11 *single* di dalam satu CD. Antara *single* yang menarik perhatian penulis adalah Got 2 Love U feat Alexis Jordan, Dream Girl dan juga She Doesn't Mind. Album ini dilahirkan untuk mencontohi kembali kegemilangan Sean Paul yang dicapai pada tahun 2009 menerusi album 'Imperial Blaze'.

CINTA SEJATI

Penyanyi: Pelbagai
Edaran: Warner Music Malaysia/CD RAMA
Verdik: 4/5
Kekuatan album kompilasi ini tentu sahaja pada lagu terbaru *soundtrack* filem 'Ombak Rindu nyanyian Adira dan juga Hafiz. Malah terdapat banyak lagi *single hit* yang berada di dalam album ini. Antaranya Bunga-Bunga Cinta (Misha Omar), Sedetik Lebih (Anuar Zain), My Heart (Acha Septriasa & Irwanshah), Antara Anyir Dan Jakarta(Sheila Majid), Kesetiaan (Siti Sarah) dan lain-lain lagi.

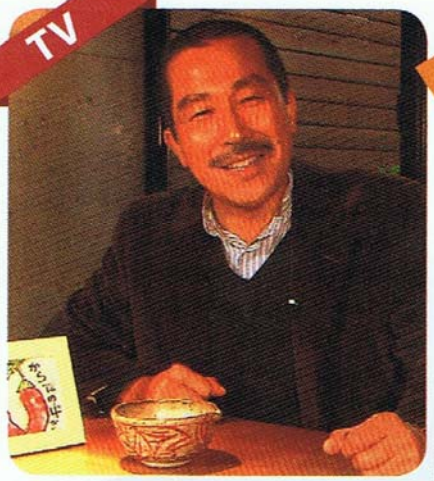
TRESPASSING



Penyanyi: Adam Lambert
Edaran: Sony Music Malaysia
Verdik: 3/5
Adam Lambert kembali dengan mengetengahkan album studio kedua miliknya bertajuk 'Trespassing'. Sebenarnya album ini adalah langsungan dari *single* yang dikeluarkan pada tahun lepas. Jesteru itu, kesemua *single* tersebut disatu dan dipasarkan melalui album Trespassing ini. Tentu saja *single* Better Than I Know Myself, Never Close Our Eyes memenangi hati penulis.

LeeSha@jiwang.cc

TV



HOUSE PARADISE

Saluran: Li (Life Inspired- Astro Beyond ch706)
Bersiaran: 14 Jun 2012 **Masa:** 10.00 malam

Rancangan kreativiti unik, House Paradise diteruskan untuk musim ke-7. Dikendalikan oleh pengacara popular Jepun, Atsushi Watanabe. House Paradise ini menyingkap rekaan unik yang terdapat daripada pemilik rumah terpilih sekitar negara Jepun. Setiap rumah yang dipilih akan diteliti berdasarkan ruang kekemasan, taman, bilik, penghuni rumah serta cara hidup mereka sekeluarga.

TV

HGTV DESIGN STAR

Saluran: Li (Life Inspired- Astro Beyond ch706)
Bersiaran: 10 Jun 2012 **Masa:** 10.00 malam

Pertandingan realiti rekaan dalaman rumah popular, HGTV Design Star kembali untuk musim 6 dengan idea yang lebih dinamik! Siri satu jam ini menampilkan 12 finalis berdaya saing dan kreatif dalam tugasan melaksanakan reka bentuk yang bijak dan panel yang cemerlang. Malah rekaan ini juga diiktiraf pakar antaranya Gorder Genevieve, Candice Olson, Vern Yip serta tetamu khas selebriti popular.

BUKU

KERANA SEBIJI EPAL

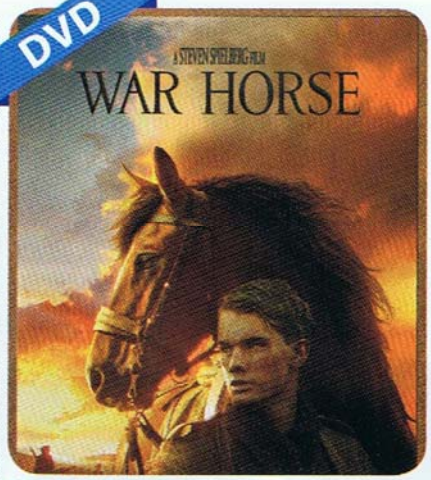
Penulis: SHAHRIAH ABDULLAH
Harga: RM 25.90
Edaran: Buku Prima

Kerana sebiji epal, Najla telah ditinggalkan Herman.Hidup Najla mula terumbang-ambing setelah ditinggalkan Herman. Setelah mengenali Khairy, Najla mula bangkit semula. Lama-kelamaan terbit rasa cinta di hati Najla. Namun hubungan mereka mendapat tentangan hebat daripada Datuk Nordin dan Datin Munira.

Akhirnya Najla jatuh sakit. Dia telah dirawat oleh Doktor Ikmal. Doktor Ikmal pula terpegun melihat wajah Najla yang seiras dengan wajah arwah isterinya, Sheila. Dia mula menganggap Najla seperti isterinya. Apakah yang akan terjadi seterusnya? Antara Herman, Khairy dan Doktor Ikmal, siapakah yang menjadi pilihan Najla? Adakah Herman? Adakah Khairy? Ataupun Doktor Ikmal?

BUKU

DVD



WAR HORSE

Pengarah: Steven Spielberg
Pelakon: Jeremy Irvine, Emily Watson and David Thewlis

Dalam zaman peperangan, seorang anak petani, Albert telah menjaga seekor kuda yang hampir sahaja dibunuh oleh ayahnya kerana kesilapan sewaktu membeli kuda tersebut. Segala suka duka telah dilalui oleh Albert dan kudanya itu. Sehinggalah suatu hari ayah Albert terpaksa menjual kuda tersebut kerana masalah bebanan hutang. Albert telah bersumpah akan mencari kuda tersebut dan menebusnya kembali. Saksikan jalan cerita filem ini yang mampu menyentuh jiwa anda.

ADUHAI CINTA

Penulis: Samsiah Mohd Noor
Harga: RM 21.00 **Edaran:** Alaf 21

Mana mungkin Suri mampu merindui Hermand yang tidak romantik dan juga kaku. Untuk hidup bersamanya membuatkan Suri berfikir beribu kali. Namun, bunga-bunga cinta mulai mewarnai hidup si gadis apabila dia bertemu dengan Fard Fahim yang memiliki sifat romantik dan penyayang. Kehadiran Fard Fahim mengindahkan dunia cintanya yang suram selama ini. Masalah melanda dan malang datang bertimpa-timpa. Pada saat Suri Abadi begitu memerlukan Fard Fahim untuk berkongsi duka, lelaki itu tiba-tiba menyepikan diri. Kerana kecewa, Suri Abadi berkahwin de ngan Hermand. Fard Fahim muncul kembali sewaktu Hermand berubah pada karakter lamanya.

Sekali lagi cinta Suri dan Fard berputik. Sebagai isteri orang, mampukah Suri Abadi menepis cinta Fard Fahim yang pernah bertakhta di hati? Bertahankah rumah tangga Suri Abadi bersama Hermand? ADUHAI CINTA... berikan aku jawapannya.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: YUSLIZA M.N
FOTO: SYAFWAN

Mirwana yang dianggota oleh (dari depan) Faiz, Hafiz, Akmal dan Naim.

KAMI BUKAN KUMPULAN NASYID - MIRWANA

Umum mengetahui nasyid dan Mirwana sememangnya sudah sebati sejak penubuhannya. Tetapi kenyataan ini disangkal sama sekali oleh mereka. Walaupun inti pati perjuangan muzik Mirwana terarah pada nasihat, tetapi itu tidak bererti mereka tersekat di dalam genre nasyid.

Tak Perlu Sembunyi Kenyataan

Walaupun pendengar lebih menganggap muzik yang diperjuangkan lebih pada nasyid, sebaliknya Mirwana akui lebih berfikiran terbuka dalam menggunakan sebarang aliran muzik bagi menyalurkan nasihat kepada umum, terutama anak muda tempatan.

Mirwana yang semakin gah dalam industri seni suara Malaysia bercakap mengenai konsep serta identiti sebenar. Perjuangan Mirwana sebagai vokal harmoni berkumpulan adalah untuk menyalurkan segala nasihat dan tauladan yang baik kepada umum melalui cara nyanyian.

Kelangsungan daripada tema mereka pada awal kemunculan sekitar tahun 2004, Mirwana tetap memperjuangkan muzik yang berunsurkan nasihat. Tetapi untuk beberapa tahun ini Mirwana lebih terarah pada rentak muzik moden. Terpulang kepada pembaca, mungkin anda bijak menilai kumpulan ini berdasarkan kenyataan Mirwana mengenai imej mereka.

"Misi Mirwana adalah untuk menyampaikan mesej. Tidak kiralah apa jua konsep pemakaian yang kami bawakan asalkan tujuan baik ini sampai kepada peminat. Ya, tidak dinafikan ramai yang mulai keliru dengan penampilan kami. Bagi kami isu pemakaian serta genre muzik tidak langsung perlu wujud memandangkan kami ada perkara utama yang perlu ditekankan.

Sejak isu ini, kami sepakat untuk *declare* bahawa Mirwana bukannya kumpulan nasyid. Keputusan ini dilakukan supaya kami lebih fleksibel

LeeSha@jiwang.cc

dengan lagu-lagu kami. Sebenarnya agak susah untuk lari daripada imej nasyid memandangkan pendekatan yang Mirwana bawa selama ini. Cuma sekarang ini, kami akui lebih selesa dengan cara begini yang lebih moden.

Bukan mahu lari daripada imej dahulu tetapi cuba untuk jujur dengan diri sendiri dan juga peminat. Sekarang ini Mirwana lebih terarah kepada kumpulan pop. Malah muzik kami pun keseluruhan lebih pada pop. Cuma lirik sahaja yang masih lagi mempunyai pengertian ketuhanan dan juga elemen positif yang lebih kemanusiaan", ujar Hafiz panjang lebar mewakili ahli kumpulannya yang lain.

Tidak takutkah sekiranya keputusan ini bakal menjejaskan bilangan peminat dan juga pengikut Mirwana? Ternyata jawapan mereka hebat apabila meletakkan kematangan para peminat untuk menyelami pembaharuan yang Mirwana bawakan sekarang ini. Tambah mereka lagi, tidak perlu menyembunyikan kenyataan yang sebenar dan berpura-pura menjelaskan misi mereka kerana peminat sekarang ini bijak menilai dan menerima.

Mirwana semakin yakin dengan konsep nyanyian dan lagu yang diperjuangkan

Perlu Pandai Cari Idea

Sejak dahulu lagi, Mirwana yang dianggotai oleh Hafiz, Along, Ikram, Naim, Faiz dan Akmal sudah lama bertapak di dalam industri seni. Walaupun sering bertukar ahli kumpulan, ternyata nama Mirwana masih lagi utuh.

Terbaru untuk tahun ini Mirwana tampil dengan album. Selain sibuk memenuhi undangan nyanyian dan juga berkempen, Mirwana baru sahaja muncul dengan *single* terbaru kolaborasi bersama Altimet menerusi *single* 'Itu Ini Begitu Begini'.

Menurut Mirwana, idea untuk bekerjasama bersama Altimet sudah lama tercipta cuma masa sahaja yang menjadi penghalang utama agenda ini. "Antara faktor tercetus kolaborasi ini adalah kerana keunikan Altimet menyampaikan lagu-lagunya kepada pendengar dan peminat. Bersama Altimet, kami sememangnya kenal antara satu sama lain. Sering kali berjumpa di dalam tugasan yang sama. Setiap kali itu juga timbul idea untuk berduet tetapi banyak faktor menghalang kerjasama ni.

Akhirnya pada penghujung bulan September tahun lepas, kerjasama ini berjaya dilakukan. Maka terbitnya *single* 'Itu Ini Begitu Begini' yang membawa mesej pelbagai kepada peminat. Sebenarnya *single* ini merupakan permulaan untuk *single* yang akan datang. Mungkin jika tiada halangan, single 'Burung Gagak Tua' sentuhan Taja MUH akan menyusul nanti. Bila? Tidak dapat kami tentukan lagi kerana ia masih dalam proses *final touch*.

Jika ada yang bertanyakan tentang album terbaru, *single* yang telah dipasarkan inilah kelak akan disatukan untuk dijadikan album kumpulan yang bermula daripada huruf 'M'ini. Untuk strategi Mirwana pula, sekarang adalah masa untuk fokus pada *single* dahulu dan barulah memikirkan untuk terbitkan album penuh kelak.

"Peredaran industri muzik sekarang banyak berubah. Malah pendengar juga bijak untuk memilih *single* terbaik untuk mereka dengari. Tentu sahaja kami perlu tumpukan pada setiap *single* yang bakal dikeluarkan. Sekarang tidak perlu bertungkus-lumus menghimpunkan berpuluh lagu atau *single* di dalam album. Cukup sahaja dengan satu *single* dikeluarkan yang mana kualiti serta penerimaannya seperti sebuah album. Malah banyak masa boleh ditumpukan pada sesuatu *single* tersebut dan perlu pandai mencari idea yang terbaik", jelas Akmal menerangkan penghasilan lagu-lagu terbaru Mirwana.

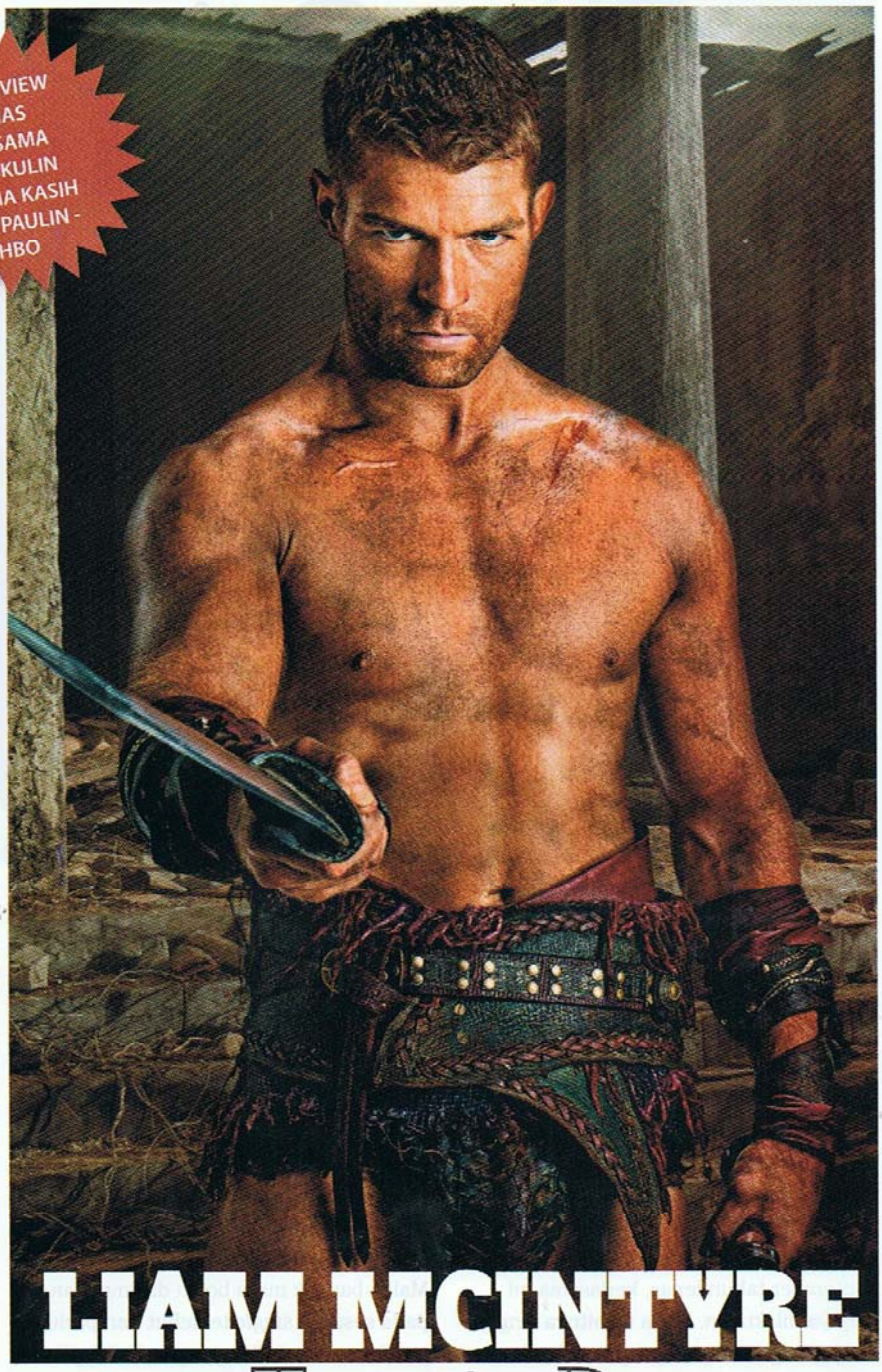
- Kesemua anggota kumpulan Mirwana mempunyai pekerjaan tetap selain komitmen terhadap dunia muzik.
- Pernah terjadi sewaktu melakukan persembahan, ahli kumpulan Mirwana hanya hadir seramai tiga orang berbanding bilangan asal. Tetapi ia tidak menyukarkan Mirwana untuk melakukan persembahan kerana setiap ahli Mirwana mahir untuk mengendalikan situasi tersebut sewaktu menyanyi.

Kolabrasi dengan Altimet melahirkan *single* yang [illegible] unik

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: YUSLIZA M.N
TERIMA KASIH: MS.PAULIN (HBO)

INTERVIEW KHAS BERSAMA MASKULIN TERIMA KASIH MISS PAULIN - HBO



LIAM MCINTYRE Teruja Dengan SPARTACUS

Maskulin diberi peluang oleh HBO untuk menemuramah pelakon Hollywood, Liam Mcintyre yang popular dengan pelbagai filem dan juga drama bersiri. Terbaru, dia memegang watak utama drama epik bersiri iaitu 'Spartacus: Vengeance'. Ikuti temu bual eksklusif Maskulin bersama aktor kelahiran Australia ini.

MASKULIN: Bagaimana anda boleh terpilih untuk memegang watak utama dalam Spartacus: Vengeance?

"Masa untuk pemilihan pelakon agak lama, tetapi saya bernasib baik kerana tidak perlu melakukan banyak tugasan. Lazimnya pemilihan pelakon akan dibuat secara pantas. Saya telah diuji bakat selama empat bulan dan kebanyakannya sesi membina otot tubuh untuk kelihatan seperti Gladiator. Tempoh empat bulan pertama itu amat sukar dan penting kerana memerlukan saya bekerja lebih keras agar dipilih oleh pihak produksi".

MASKULIN: Apakah tekanan dan tanggungjawab yang dilalui apabila menggantikan mendiang Andy Whitfield iaitu pelakon yang sudah sinonim dengan watak Spartacus?

"Diberi peluang sebegini sesuatu yang tidak pernah terlintas dalam minda. Oh *wow!* Rasanya sangat dahsyat kerana tiada pelakon yang mahu melihat orang lain menderita. Saya telah diberi peluang untuk menghidupkan impian saya, sebagai mana Andy.

Untuk mengetahui bahawa peluang ini telah diambil daripadanya, saya rasa semua orang dalam unit persembahan ini merasakan ia benar-benar sesuatu yang dahsyat. Tiada siapa pun yang mahu melihat sesuatu seperti itu berlaku, termasuk diri saya sendiri. Tetapi saya juga berada dalam situasi unik apabila dapat satu persembahan (oleh Andy Whitfield) yang cukup menakjubkan.

Secara jujur, saya menyukainya sejak musim pertama lagi. Saya berasa janggal apabila diminta untuk mengambil alih legasi yang hebat pernah dibawa oleh mendiang. Malah untuk menawan semula unsur kemanusiaan yang dibawa olehnya membuatkan saya jatuh hati dengan watak Spartacus. Ia amat sukar tetapi saya perlu lakukan dan terus melakonkannya tanpa berkecuali".

MASKULIN: Apakah cabaran paling sukar sepanjang anda memegang watak utama ini?

" Mengambil kira aspek hari ke hari, banyak perkara yang menyukarkan kerana ia dilakukan secara berterusan. Beban tanggungjawab juga berat tetapi saya ditenangkan oleh teman sekerja yang sering

LeeSha@jiwang.cc

berbincang dan memberi galakan untuk lakukan yang terbaik. Ia sesuatu yang sungguh menakjubkan.

Pasukan di STARZ dan barisan pelakon serta krew juga turut sama membantu. Saya berasa sangat dialu-alukan.

Saya tahu mampu bekerja sehingga ke tahap maksima sekiranya saya lakukan dengan bersungguh-sungguh. Jadi setiap halangan mahupun tekanan yang dilalui untuk membawakan watak ini berlalu secara perlahan-lahan tanpa disedari".

MASKULIN: Anda tidak takut jika peminat bandingkan dengan watak Spartacus yang dilakonkan mendiang Andy?

"Walaupun saya sentiasa bekerja keras, terdapat satu soalan berlegar di minda saya. "Oh, Tuhan, bolehkah saya lakukannya?". Sebahagian daripada diri saya sememangnya takut kerana mungkin tidak dapat mencapai jangkaan, tetapi saya tahu saya telah berusaha lebih daripada apa yang pernah dilakukan dalam hidup saya.

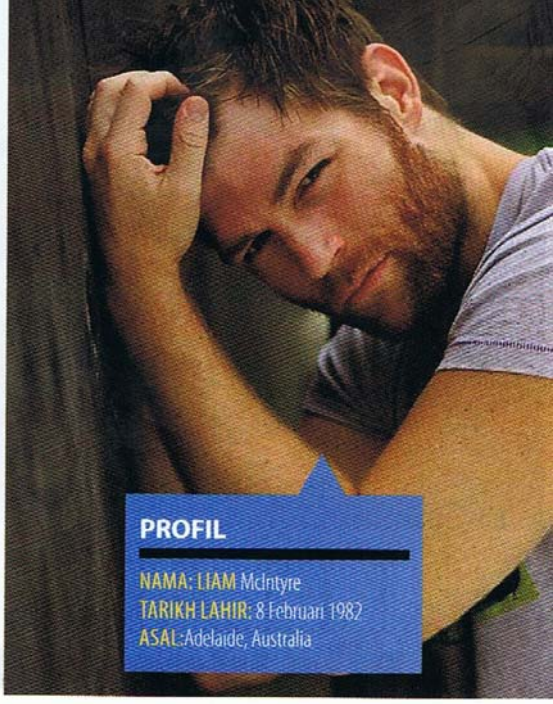
Ia sangat bermakna kepada saya bagi memastikan persembahan yang disampaikan adalah yang terbaik kerana saya amat menyukai siri ini. Jadi, sekiranya anda seorang yang begitu meminati siri ini, anda perlu saksikan dengan penuh teliti kerana itu adalah keghairahan sebenar dan saya menyokongnya. Kami mempunyai peminat yang hebat!.

MASKULIN: Apakah jenis senaman yang perlu dilalui bagi mencapai bentuk tubuh sepadan dengan watak Spartacus?

"Senaman yang dilakukan sememangnya pelbagai dan sukar. Tidak mudah mendapatkan bentuk tubuh sesuai untuk menjadi Gladiator. Pada mulanya berat badan saya hanya 45 paun iaitu 20 kilo kurang daripada berat ideal. Di atas sebab tertentu, mereka mahu saya datang ke sesi uji bakat dengan segera. Jadi saya perlu melakukan senaman dan mengangkat semua jenis pemberat.

Satu hari mereka menyatakan saya diterima dan bermulalah latihan membentuk badan. Bermula dengan latihan hipertropi, kemudian saya dilatih oleh pelatih militari iaitu Allan Poppleton atas permintaan koordinator lagak ngeri kami. Dia melatih saya, sehinggalah pihak produksi yakin bahawa saya boleh mengendalikan apa yang diperlukan untuk watak Spartacus.

Memanglah keletihan dirasai sepanjang penggambaran, tetapi saya hanya memikirkan bahawa adrenalin saya kuat. Kita semua tahu ia sesuatu yang istimewa apabila dapat berlakon dalam sebuah siri yang benar-benar mengujarkan dan sempurna daripada aspek dramatik. Jadi, sudah pasti anda sanggup bekerja kuat tanpa berasa apa-apa memandangkan ia satu peluang seumur hidup.



PROFIL

NAMA: LIAM McIntyre
TARIKH LAHIR: 8 Februari 1982
ASAL: Adelaide, Australia

MASKULIN: Apakah adegan yang paling sukar dilakukan dan pernah cedera ketika penggambaran?

"Tidak, saya lakukan sebaik mungkin dan kecederaan dapat dielakkan. Lagipun saya mempunyai pengganti pelakon lagak ngeri iaitu Raicho Vasilev dari Bulgaria yang sungguh luar biasa. Dia seorang lelaki yang hebat. Dia sentiasa menjaga saya dan kami sebenarnya mempunyai satu pasukan lagak ngeri terbaik di dunia.

Salah satu perkara paling sukar untuk dilalui apabila setiap aksi lasak diletakkan pada tahap yang tinggi. Itu semua bagi memastikan tayangan itu sesuatu yang lebih baik daripada mana-mana tayangan yang pernah anda tonton di kaca televisyen.

Dalam keterujaan memberikan yang terbaik, semua orang terus mencari jalan dan idea untuk melakukannya. Ada yang bertanya kepada ya, "Hi Liam, kamu boleh lakukan ini?" Sebagai seorang yang keras kepala, saya hanya berkata ya dan cuba lakonkan lagak ngeri tersebut.

"Kita semua tahu ia sesuatu yang istimewa apabila dapat berlakon dalam sebuah siri yang benar-benar mengujarkan dan sempurna..."

Liam membuat latihan kecergasan untuk membentuk tubuh bagi memenuhi watak Spartacus

LeeSha@jiwang.cc

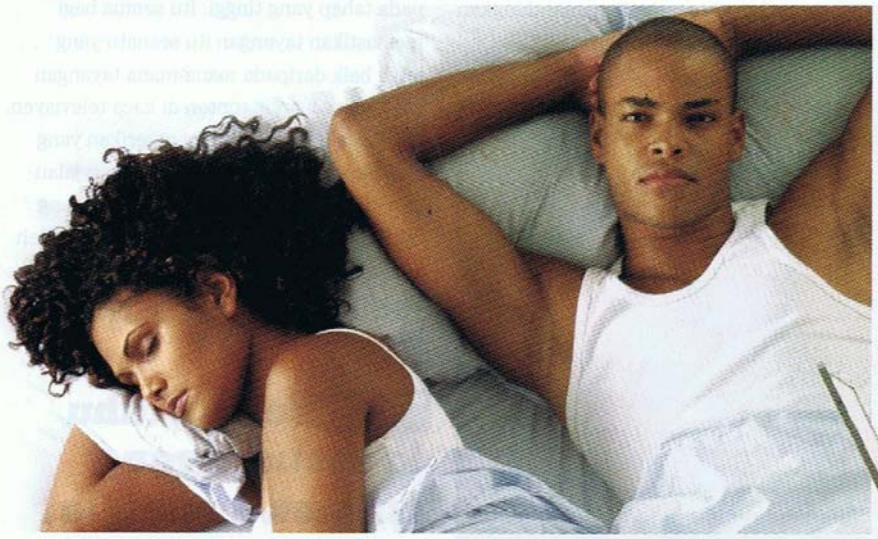
TEKS: WAN MOHD FIRDAUS BASARUDDIN

LELAKI 'KECUT'
Bila Wanita *Demand* Seks?

Betulkah dakwaan ini? Namun inilah hasil kajian daripada Reuters (Jerman) dan laman web Forbes, bahawa 12% daripada lelaki berumur dalam lingkungan 16 hingga 24 tahun mudah 'kecut' atau risau jika wanita menuntut hubungan seks yang lebih.

Antara puncanya ialah masalah kawalan emosi lelaki di usia muda yang takut tisu zakarnya akan mengecut jika terlalu kerap menegang. Selain itu, lelaki muda mudah risau jika nafsu kehabisan apabila masuk usia senja, membuatkan mereka lebih berjaga-jaga di usia muda.

SEKS SIFAR
AKIBAT GYMNOPHOBIA



Seks tidak selalunya mudah. Ini ditambah pula bagi mereka yang menghidapi fobia Gymnophobia. Apa itu Gymnophobia? Berdasarkan hasil penyelidikan para saintis di New Zealand, ia merupakan satu fobia atau ketakutan untuk melihat tubuh bogel atau telanjang. Mereka yang menghidapi fobia ini kebiasaannya akan turut 'kecut' ataupun malu jika dirinya ditelanjangkan. Ini adalah antara kesukaran utama terutama sekali bagi mereka buat pertama kalinya melakukan hubungan seks. 32% masyarakat dunia mengakui menghidap fobia ini.

Laman Sosial PICU GHAIRAH

Laman sosial buatkan lelaki lebih ghairah? Bagaimana? Sebuah kajian yang dilakukan OKCupid, laman romantis *online* mendapati mereka yang aktif di Twitter, *men-tweet* satu kali sehari cenderung untuk beronani.

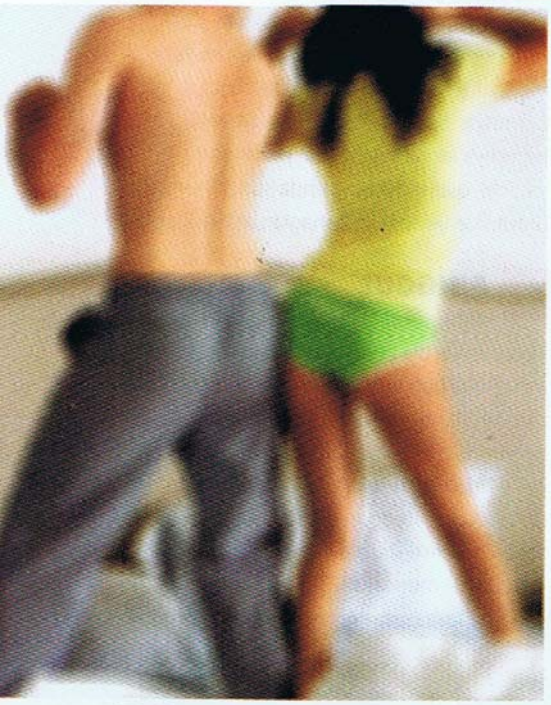
Meskipun tiada kajian rasmi mendukung hasil penelitian ini, pakar psikologi seks Kat Van Kirk, D.H.S. berpendapat mereka yang aktif di laman web sosial media terutama Twitter atau Facebook punya akses yang lebih mudah dan cepat untuk memperoleh 'rangsangan seks secara visual'. Ini dapat dilihat daripada bilangan waktu yang dihabiskan di depan komputer.

LeeSha@jiwang.cc

LEBIH PUAS Di Tempat Gelap

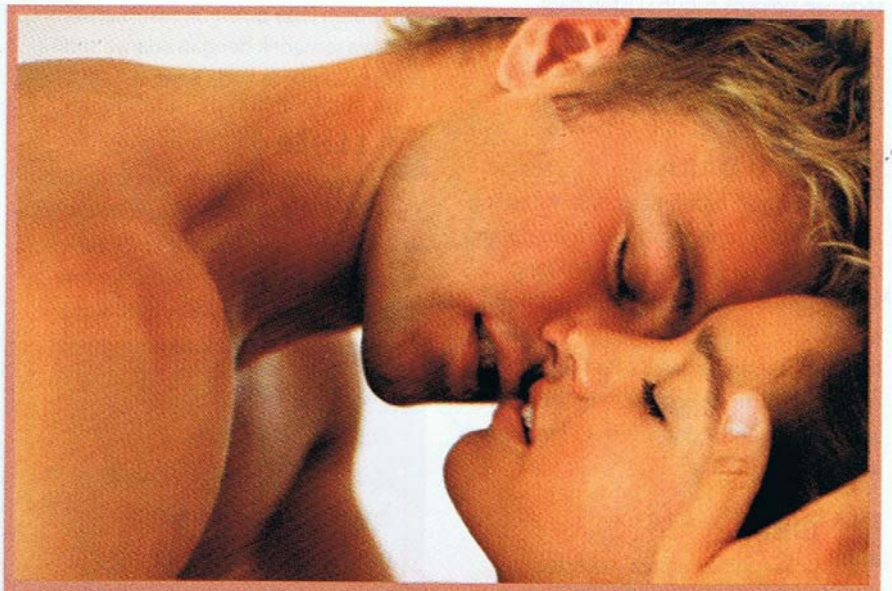
Baru-baru ini, satu kajian melalui berapa negara seperti Sweden, Amerika Syarikat, Sepanyol, Perancis, Belanda dan China telah dibuat bagi menyingkap suasana yang paling digemari saat melakukan hubungan seks. Kajian dilakukan ke atas 175 lelaki.

Menurut kajian itu, 86% daripada responden bersetuju bahawa mereka mudah terangsang jika melakukan seks di tempat gelap. Secara terperinci, 26% lelaki meminta pasangannya untuk memadamkan lampu sebelum bermula, dan 60% lagi berasa lebih seksi jika bercinta di ruang gelap. Namun. terdapat juga 3% lelaki yang mengakui lampu harus dibuka kerana arus elektrik boleh merangsang mereka.



Masalah Ekonomi SEKS PUN MANTAP

Bagaimana pula masalah ekonomi yang melanda dunia meningkatkan hubungan seks seseorang? Berdasarkan kajian daripada Daily Mail, krisis ekonomi global yang melanda membuatkan lelaki (57%) cenderung untuk bermesra dengan isterinya di rumah daripada berada di luar dan menghadapi masalah tersebut. Malah, ini juga dibuktikan dengan hasil jualan *sex toys* seperti celana seksi, seluar dalam, mahupun kondom dan lain-lain ketika ekonomi merudum.



WAKTU TERANGSANG Lelaki

Benarkah minit ke sebelas hingga dua belas menjadi waktu mudah terangsang bagi lelaki ketika hubungan seks? Ini hasil penyelidikan yang dilakukan ke atas 100 orang responden lelaki dari Jabatan Psikologi Universiti Montreal, Kanada selepas mereka diminta untuk menyaksikan tayangan video lucah. Hasilnya, melalui penunjuk suhu alat kelamin menunjukkan pada jangka masa 11 hingga 12 minit, alat sulit lelaki dilihat mencapai suhu kemuncak dan menegang.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: WAN MOHD FIRDAUS BASARUDDIN

SENI TEROKAI Tubuh Isteri

Selain emosi yang stabil, tubuh badan antara elemen penting dalam mengukuhkan hubungan seksual antara anda dan pasangan. Setiap perincian tubuh menawarkan tarikan dan ghairah sensual tersendiri.

Diperakui ramai dan terbukti melalui kajian, tubuh wanita lebih sensitif kepada sentuhan, 25% lebih daripada tubuh seorang lelaki. Disebabkan itu, lelaki harus bijak mengalas peranan menyelongkar segenap pelosok tubuh si isteri bagi mencapai tahap nikmat seks maksimum. Jadi, anda wajar pakar dalam meneroka tujuh bahagian tubuh isteri.

1 PAYU DARA Payu dara antara bahagian tubuh badan wanita paling sensitif. Bukan sahaja ia mudah merangsang, malah ini diakui *favorite spot* bagi sang lelaki. Namun, lelaki dinasihatkan jangan terlalu rakus. Belailah dengan lemah lembut tetapi tegas dan bersahaja. Pasti si dia juga menerima tempias keghairahan anda itu. Jangan lupa untuk tinggalkan bekas ciuman anda di situ.

2 BIBIR

Walaupun ini antara perincian wanita yang sangat seksi, tetapi jika silap percaturan lelaki kerap membuat khilaf. Usap dan ciumlah bibir si isteri dengan gaya serta cara yang betul. Jangan memaksa, namun sekali sekala tunjukkan sedikit kekuasaan anda mengawal pergerakan mulutnya agar si dia lebih berahi dan terpesona dengan kehebatan anda itu.

3 KETIAK

Mungkin dianggap janggal, namun ia mudah memicu kesan ghairah sensual anda berdua. Anda boleh mengambil inisiatif ini merangsang tubuh badannya dengan mencium sambil membelai ketiak. Namun hendaklah memastikan anda berdua berada dalam keadaan yang bersih dan terhindar daripada sebarang kekotoran. Bau yang kurang enak boleh membunuh mood seksual ketika itu.

4 KAKI

Ya, ia mungkin mengejutkan namun kaki juga boleh melahirkan kepuasan dalam kendalian rutin seks anda berdua. Dalam menjinakkan si dia, anda boleh menggosokkan kaki anda ke bahagian kakinya. Kala itu anda boleh menguis dan mencuit telapak kakinya. Selain itu, ciuman dan urutan juga boleh dipraktikkan. Wow, pastinya romantik dengan adanya sedikit gelak tawa manja anda berdua.

5 LEHER

Antara *g-spot* terhangat sang wanita namun sering kali dipandang sebelah mata. Ya, rambut si dia ada kalanya menyukarkan dalam menyerlahkan seri si dia. Namun lelaki harus bijak mengimbas sebarang peluang yang ada. Mengusap lembut sambil mencium leher si dia, depan dan belakang. Percayalah si dia pasti akan mudah menyerah kalah dengan aksi anda itu.

6 PERUT

Oh, ini juga antara inci tubuh wanita yang boleh dijajah dan terbukti meningkatkan mutu persembahan anda. Lentangkan si dia dan anda boleh mula mencium manja serta membelai halus perutnya. Sekali sekala geletek manja perutnya (antara bahagian pusat dan vagina), biar si dia tahu anda sudah bersedia untuk menjelajah ke bahagian atasnya pula.

7 PINGGUL

Akhir sekali bahagian pinggulnya. Tiarapkan si dia agar anda boleh mula meneroka bahagian badan belakangnya terlebih dahulu. Apabila tiba masanya, anda boleh mula membelai manja pinggulnya pula. Tidak salah sekali sekala anda cium dan sertakan dengan gigitan manja di sudut itu. Pasti si dia akan teruja dan seterusnya merelakan.

Kaki juga boleh melahirkan kepuasan dalam kendalian rutin seks anda berdua.

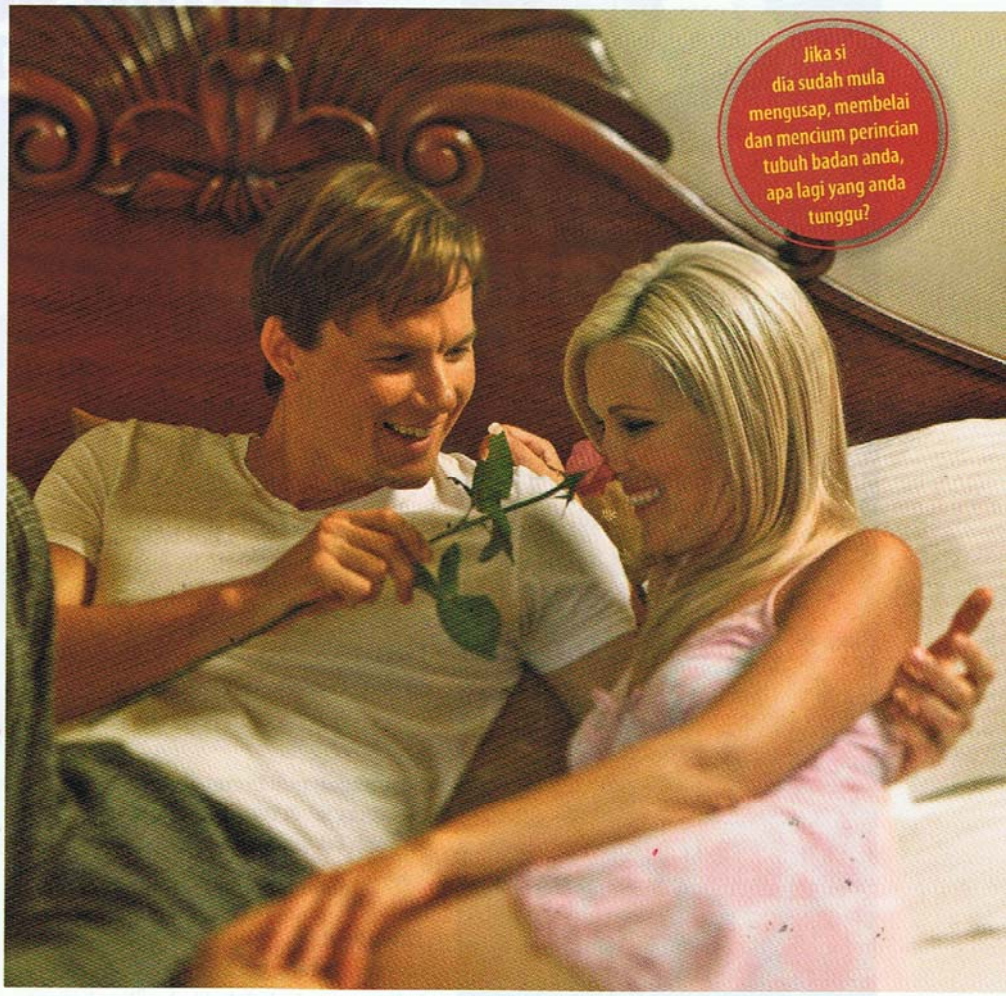
LeeSha@jiwang.cc

FAKTA SEKS PATUT TAHU

- Kajian membuktikan pasangan yang melakukan hubungan seks kira-kira tiga kali seminggu dilihat 4 hingga 7 tahun lebih muda.
- Menurut ahli antropologi Helen Fisher, Ph.D. mereka yang melakukan hubungan seks sebelum bekerja pada keesokan harinya dapat meningkatkan kreativiti sebanyak 47%.

Saintis percaya wanita punya lebih dari **5 G-SPOT** buat satu-satu masa.

- Mengikut kajian dari Institut Weizmann Sains di Israel, aroma air mata seorang wanita mengurangkan rangsangan seksual kepada lelaki.
- Saintis percaya bibir dan mata antara senjata utama wanita mengumpan lelaki untuk melakukan hubungan seks. Bagi lelaki pula, ayat-ayat manja dan peluh boleh memberahikan wanita.



Jika si dia sudah mula mengusap, membelai dan mencium perincian tubuh badan anda, apa lagi yang anda tunggu?

4 TANDA SI DIA MAHUKAN SEKS

Wanita ada kalanya mudah membiarkan perasaan malu menyelubungi diri saat berhajat untuk melakukan hubungan seksual. Ada kalanya hati mahu namun mulut pula berat sekali untuk berkata. Oleh itu, lelaki jangan ambil ringan akan situasi ini. Amati tanda-tanda ini agar anda berdua tidak terlepas.

1 MELIHAT ANDA PENUH GHAIRAH

Sudah pasti anda akan dapat mengenal pasti jika si dia melihat anda penuh ghairah. Baca bola matanya. Jika matanya memandang halus diselang-selikan dengan pandangan sinis, ini menandakan dia sudah bersedia merelakan dirinya kepada anda. Ambil kesempatan ini dan teruskan tindakan.

2 AURA SI DIA

Mungkin ia agak sukar dilihat dari mata kasar tetapi jika anda berdua sudah biasa hidup bersama, pasti anda akan merasakan satu aura hangat yang lahir dari segenap tubuhnya. Dia juga mungkin akan mula merapatkan tubuhnya kepada anda.

3 SI DIA YANG MULAKAN

Jika si dia sudah mula mengusap, membelai dan mencium perincian tubuh badan anda, apa lagi yang anda tunggu? Jangan pula anda buat-buat bodoh dengan niat untuk mempermainkan, nanti anda juga yang rugi.

4 BANGKITKAN TOPIK BERAHI

Ketika anda sedang berbual-bual, mahupun sedang menonton filem romantik. Tanpa semena-mena si dia mula bangkitkan isu atau topik yang memberahikan. Contohnya, memuji natural lakonan aksi ciuman di kaca televisyen. Itu petanda yang dia sememangnya inginkan momen seks bersama anda.

LeeSha@jiwang.cc

Bersama:
Dr. Jamil Merican Mohammed Yacob,
Urologist DEMC Specialist Hospital Shah Alam, MBBS (Malaya), M.MED (SURGERY)(UROLOGY), (BOARD CERT), FICS (USA), MIS (Alabama, USA).

Kurang Berminat LAKUKAN HUBUNGAN SEKS

Saya sudah pun berumah tangga sejak 5 tahun yang lalu. Masalah yang saya alami sekarang ialah isteri saya kurang berminat dengan hubungan seks yang kami lakukan? Apakah faktor terjadinya masalah sedemikian?
- Kamaruddin, Melaka

JAWAPAN

Masalah kurang minat melakukan hubungan seks boleh dibahagikan kepada beberapa faktor. Antara faktor adalah fizikal, psikologi dan emosi. Faktor-faktor fizikal adalah dari segi perubatan atau perubahan hormon yang menyebabkan kurang minat.

Biasanya doktor akan mengenal pasti dari segi fizikal, faktor-faktor perubahan hormon untuk mengetahui punca masalah. Faktor psikologi termasuklah kemurungan, letih, tekanan dan sebagainya. Manakala faktor emosi apabila seseorang berhadapan dengan masalah tekanan dan sebagainya.

ELAKKAN Jangkitan HIV

Saya berusia 34 tahun dan telah pun berumah tangga. Saya ingin tahu, bagaimana jika kita lakukan hubungan kelamin pada setiap malam dan bagaimana untuk saya elakkan jangkitan HIV, Siflis atau Gonorrhoea?
- Ganesh, Klang

JAWAPAN

Melakukan hubungan kelamin setiap hari tidak memberi apa-apa kemudaratan dari segi perubatan, malah menambahkan keeratan hubungan antara suami isteri (mental dan fizikal). Kekerapan melakukan hubungan kelamin dengan pasangan kita tidak akan menambahkan risiko jangkitan seksual.

Jangkitan HIV, siflis boleh berlaku apabila hubungan kelamin dilakukan dengan seseorang yang mengalami penyakit ini. Risiko STD bertambah apabila melakukan hubungan seks rambang, mungkin seks tanpa perlindungan seperti tidak memakai kondom atau hubungan sejenis.

Apa Itu PENYAKIT VD?

Ramai di antara rakan-rakan sekerja saya sering memperkatakan tentang masalah VD? Apakah itu penyakit VD?- Ilhan, Kluang

JAWAPAN

Penyakit VD atau singkatan untuk venereal disease (VD) adalah penyakit yang dijangkiti melalui hubungan seks. Penyakit VD boleh berjangkit melalui cecair atau rembesan seperti air mani, rembesan faraj atau darah. Mikroorganisma yang terdapat dalam cecair ini boleh hidup di atas permukaan kulit atau selaput mukosa.

Antara penyakit yang dihimpunkan dalam kategori penyakit VD ialah AIDS, chlamydia, ketuat pada kemaluan, gonnorhea, syphilis, jangkitan kulat dan setengah jenis hepatitis. Kadangkala VD juga dikenali sebagai penyakit STD (Sexually transmitted disease).

*Sekiranya anda mempunyai sebarang masalah berkaitan seksual/sakit tuan, sila emailkan kepada firdaus@karangkraf.com atau hubungi 03-5101 3888 ext 7332 / 7352 (Meja Maskulin).

LeeSha@jiwang.cc

PUJI PASANGAN
Biar Ikhlas !

Cuba imbas kembali sepanjang berkahwin, berapa kali anda memuji pasangan atau memberikan kata-kata mesra kepadanya? Mungkin ramai suami di luar sana memandang remeh soal ini. Sebenarnya dengan pujian ringkas sahaja membantu hubungan rumah tangga lebih utuh. Jadi, seringlah memberi pujian kepada pasangan dengan cara terbaik.

CARA TERBAIK PUJI PASANGAN

1 Puji ketika pasangan berpenampilan menarik

Ada juga suami yang tidak pernah memuji si isteri sejak dari awal perkahwinan sehingga sekarang kerana mungkin sikap mereka yang tidak gemar memuji secara terang-terangan. Jika si isteri berpakaian tidak cantik di matanya, dia akan buka mulut untuk memberi teguran. Tetapi jika wanita berpakaian cantik, dia akan berdiam diri. Sekali sekala pujilah untuk mengambil hati. Si isteri tampil menarik itu juga untuk diri anda.

2 Perlu ikhlas dan tepat

Ada lelaki memuji wanita dengan tujuan untuk menduga hati wanita yang memang suka dipuji. Seeloknya pujian jangan 'ada udang di sebalik batu'. Pujian harus tepat agar tidak menjadi kemarahan kepada orang yang dipuji. Misalnya jangan salah puji seperti bandingan muka isteri dengan muka orang tua yang ditemui di luar rumah. Pujian yang lebih tepat adalah melalui kata-kata. Tatap mata isteri dan luahkan kata-kata manis kepada dirinya. Cara ini lebih berkesan malah hingga menusuk ke jiwa.

3 Jangan memuji dengan nada mengejek

Pujian tidak semestinya membuat orang yang dipuji berasa seronok. Perbuatan memuji yang berlebihan memang membuatkan orang akan berasa marah dan tercabar. Biasanya orang yang memuji mengharapkan penerima pujian tersenyum dan kemudian membalas kembali pujian tersebut. Jika pujian itu tidak dilayan, pujian itu akan menjadi ejekan seperti, " Alah, bukan cantik sangat pun! Oii Cik adik, kalau cantik tidak pandai masak, susah juga apabila berkahwin nanti!".

4 Elakkan memuji ketika pasangan sedang marah

Tabiat memuji memang menjadi *trademark* seseorang untuk memujuk. Tetapi jika anda memuji orang yang sedang marah, perasaannya sukar dikawal dan emosi lebih mudah terganggu. Bayangkan jika silap memuji, anda pula bakal dimarahi. Jika hendak memujuk pun,biarlah kemarahannya reda dahulu barulah boleh memuji.

5 Seelok-eloknya puji ketika bersama berpasangan

Biasanya pasangan tidak akan saling memuji ketika berada di kalangan rakan-rakannya kerana mereka ada cara tersendiri untuk memuji, lebih-lebih lagi ketika berada di rumah. Itulah sebabnya jika ada teman-teman di kalangan mereka yang memuji isteri atau suami mereka, dia hanya akan tersenyum sahaja. Malah mereka akan menafikannya. Tetapi percayalah jauh di sudut hatinya, dia memuji lebih daripada segala-galanya.

PERKARA PERLU DIELAKKAN

- Jangan memuji dengan cara menyindir, contohnya " Awak ni cantik sangat tetapi sayangnya awak gemuk".
- Bagi lelaki, jangan mudah cemburu jika si isteri memandang lelaki lain ketika bersama anda. Sebenarnya dalam hati dia memuji ketampanan seseorang itu tetapi tidak bermaksud ingin mendekati atau mengenali lelaki itu.
- Memuji harus ada batasnya. Jangan terlalu memuji sehingga menimbulkan sifat riak walaupun ada mengatakan prinsip 9 kali memuji, 1 kali kritik.
- Wanita memang suka pujian. Jangan pula memuji untuk mengambil kesempatan.
- Lelaki yang memuji wanita memang ramai tetapi jika lelaki memuji lelaki dianggap pelik. Malah ada lelaki yang suka memuji yang diluduh suka kaum sejenis.

APA KATA MEREKA?

" Semua orang cukup sempurna di mata Allah. Hanya akal dan fikiran sahaja yang membezakan antara kita. Memuji lelaki lain selagi tidak menimbulkan syak atau ketidakselesaan pada individu dan pandangan mata org lain, tidak ada salahnya". – **Zimi,33, Ampang**

"Sebut pasal pujian, saya akan memuji mengikut keadaan masa dan tempat. Jika perlu pujian, saya akan berikan , jika tidak saya diam sahaja." – **Ramzul, 30, Pekerja swasta, Kota Bharu.**

LeeSha@jiwang.cc

ATELIER DES PARFUMS DENGAN LOGO HALAL

Baru-baru ini Atelier des Parfums mengumumkan bahawa mereka merupakan syarikat pewangi pertama dari Perancis yang mendapat pengiktirafan serta disahkan HALAL oleh JAKIM.

Bukan itu sahaja, syarikat ini juga telah melancarkan siri aroma terbaru yang digelar "Satu" oleh Atelier des Parfums dan turut memperkenalkan beberapa idea-idea baru serta ciptaan dalam perancangan mengembangkan minyak wangi HALAL mereka.

"MIHAS telah menjadi *platform* yang sesuai untuk kami meletakkan diri sebagai pemimpin dalam penciptaan dan pengeluaran minyak wangi diperakui HALAL oleh JAKIM di Malaysia. Pensijilan ini berkhidmat untuk mengukuhkan kedudukan dan membolehkan kami melanjutkan penyelidikan dan pembangunan dalam meningkatkan teknologi serta menyokong industri HALAL.

Setidak-tidaknya membolehkan pengguna Islam di seluruh dunia menikmati pewangi ciptaan moden, segar dan dinamik tanpa ragu-ragu menggunakan minyak wangi HALAL," kata Herman Portner, Presiden & Ketua Pegawai Eksekutif Atelier des Parfums Asia Pacific Sdn. Bhd (ADP Asia Pacific). Teks:Yusliza M.N.

TUNE HOTEL KE-11 DI IPOH

Tune Hotel Ipoh telah dibuka secara rasmi menambah rantaian hotel berjenama di Perak. Ini merupakan Tune Hotel ke-11 di Malaysia dan hotel pertama yang memaparkan reka bentuk semula jenama Tune mengikut piawaian. Majlis pelancaran ini dihadiri dan dirasmikan oleh YBhg. Dato 'Dr Ong Hong Peng, Ketua Setiausaha Kementerian Pelancongan Malaysia

Tune Hotel tampil dengan lebih ceria, anggun dan *fucky*, Tune Hotel Ipoh merupakan yang pertama di atas *platform* 'memakai pakaian baru'. Daripada masa ke masa semua Tune Hotel akan bertukar wajah termasuk hotel-hotel baru.

Dalam menyokong Tahun Melawat Perak 2012, Tune Hotel Ipoh memberi pilihan kepada pengunjung tempatan dan antarabangsa ke Perak untuk tinggal di tempat penginapan bertaraf dunia pada kadar amat berpatutan. Tune Hotel Ipoh menawarkan 121 bilik termasuk 80 bilik double, 40 bilik berkembar dan satu bilik mesra kerusi roda.
Yusliza M.N/Foto: Tune Hotel

LONDON THE SUMMER MUSICAL DI SUNWAY LAGOON

Sunway Lagoon kembali lagi dengan membawakan kepada anda teater muzikal keempat mereka, London The Summer Musical. Teater muzikal yang diadakan di taman tema air terkemuka itu bakal mengisi kalendar sepanjang 1 Jun hingga 8 Julai 2012. Bakal menyajikan hiburan buat anda dengan mempersembahkan jalan cerita berserta lagu-lagu dari zaman 70-an, 80-an, 90-an hingga sekitar era 2000.

London The Summer Musical mempunyai jalan cerita berbeza berbanding teater yang pernah dibawakan oleh Sunway Lagoon sebelum ini. Kali ini, jalan ceritanya berkisar tiga orang pramugari dari Amerika yang terbang ke London dan jatuh cinta dengan tiga jejaka tempatan.

Sepanjang penceritaan, anda bakal menyaksikan warna-warni kehidupan mereka serta suasana penuh keriangan yang dibawakan oleh setiap watak. Kepada peminat teater muzikal, tiket-tiket sudah mula dijual di kaunter tiket Sunway Lagoon dan melalui AirAsiaRedTix dengan rangkaian harga bermula dari RM80, RM100, dan RM150.Teks:Syafil Syazwan/Foto: Sunway Lagoon.

LeeSha@jiwang.cc

SERI PACIFIC RAIKAN SETIAUSAHA

Baru-baru ini, Seri Pacific Hotel Kuala Lumpur telah menganjurkan pelbagai aktiviti khas untuk setiausaha di sekitar Kuala Lumpur, bertempat di Restoran Zende, Hotel Seri Pacific. Dalam majlis itu, tawaran memenangi Loket Emas Putih Berbatu Berlian atau sebentuk Cincin 925 Silver bertatahkan Batu Citrine, gelang Pewter dan koleksi terkini dari butik terkenal bernilai RM2000.00 turut diberikan kepada pemenang yang bertuah.

Restoran Zende telah menjadi pilihan sebagai tempat untuk mencipta suasana dengan pengacara berbakat dan popular Richie Rachman serta barisan beberapa artis seperti Mohd Mentor 4-, anak didik kepada Ziana Zain, Erry Putra, Zahid AF2, DJ Era FM penyanyi Atilia dan Adi Putra.

Menu pembuka selera 'Timur dan Barat' yang terkenal seperti Kambing Panggang, sup Rusuk Kambing bersama-sama 58 masakan berbeza menjadi sajian pengunjung yang datang dalam minggu setiausaha iaitu selama empat hari berturut-turut bermula 24 April hingga April 2012). Teks : Wahida

BOTANICAL EFFECT DARIPADA MARY KAY

Dengan memanfaatkan kuasa alam semula jadi, Mary Kay yang juga rangkaian penjagaan kulit telah melancarkan produk terbarunya iaitu Botanical Effects. Produk ini dikatakan mampu menyerlahkan kulit dengan sempurna malah lebih sihat dan berseri.

Empat produk tersebut ialah 3-in-1 Cleanse, Freshen, Hydrate dan Mask membolehkan kulit kembali seimbang tanpa meninggalkan kekotoran pada kulit. Semua formula penjagaan kulit Botanical Effects Mary Kay mengandungi satu kompleks botani istimewa dengan dua bahan botani yang efektif iaitu Silymarin dan Lou Han Gou.

Anda boleh mendapatkan produk Botanical Effects 3-in-1 Cleanse dan Freshen pada harga RM68 setiap satu, manakala Hydrate dan Mask pula berharga RM80 untuk setiap produk. Teks: Wan Firdaus

KEMPEN 'KENALI NOMBOR ANDA' NESTLÉ OMEGA PLUS®

NESTLÉ OMEGA PLUS®, susu yang mengambil berat tentang jantung anda, meneruskan usahanya untuk mendidik rakyat Malaysia tentang kepentingan kesihatan jantung dengan kerjasama "With All Our Hearts" (WAOH) Yayasan AEON Malaysia.

Kempen tahun ini telah dilancarkan pada 9 Mac lalu dan pada setiap hari Jumaat hingga Ahad sehingga 1 Julai. Kempen ini akan menawarkan siri jelajah "Kenali Nombor Anda" yang akan berlangsung dari jam 12 tengah hari sehingga 9 malam di cawangan-cawangan Aeon terpilih.

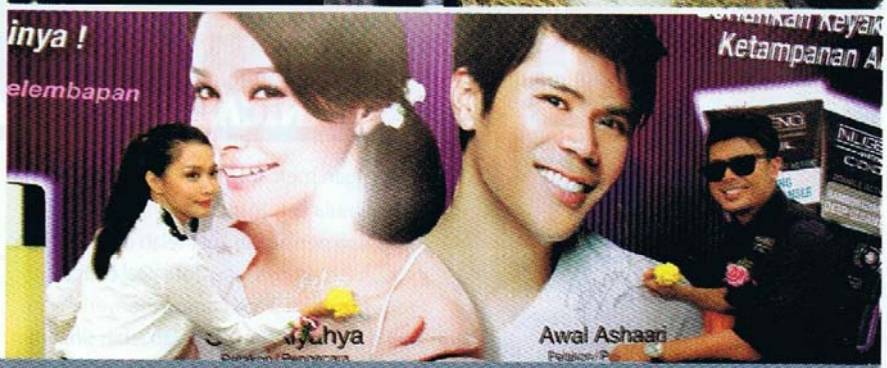
Rakyat Malaysia yang berkunjung ke siri jelajah kesihatan ini di cawangan AEON terpilih akan diperkenalkan kepada gerakan "Kenali Nombor Anda" oleh NESTLÉ OMEGA PLUS® yang bermatlamat meningkatkan kesedaran tentang mengekalkan tahap kolesterol yang baik demi kesihatan jantung.

"Kita mesti ingat bahawa penyakit jantung tidak mendiskriminasikan. Kempen "Kenali Nombor Anda" NESTLÉ OMEGA PLUS bermatlamat untuk memotivasikan rakyat Malaysia supaya mengambil langkah aktif untuk mengenal pasti tahap kolesterol mereka supaya mengetahui risiko penyakit jantung, yang boleh memberi impak yang besar kepada kehidupan mereka," kata Ho Hau Chieh, Pengarah Eksekutif – Susu, NESTLÉ Malaysia. Teks: Yusliza M.N/ Foto: Nestle

LeeSha@jiwang.cc

Duta Bio-essence Bird's Nest Nutri-collagen & Whitening, Scha Alyahya dan selebriti popular Awal Ashaari duta Nugeno Men Cool telah disatukan sebelum perkahwinan mereka di dalam satu program untuk meraikan para pelanggan yang bertuah serta meraikan peningkatan jualan kedua-dua produk tersebut. Untuk pengetahuan semua, program penuh gemilang ini telah pun berlangsung dengan meriahnya di Alamanda Shopping Centre, Putrajaya pada 31 March 2012 yang lalu.

Menurut Pengurus Kanan Pemasaran Ginvera Marketing Sdn.Bhd, Cik Corina Lee, program ini selain meraikan kepercayaan serta keyakinan pembeli, ia turut sama meraikan kesemua rakan kongsi perniagaan yang telah menyumbang kepada kejayaan yang hebat untuk kedua-dua prodak ini. Teks: Yusliza



AWAL & SCHA RAI PENGGUNA BERTUAH

SPLASH & FUN 2012 TOURISM SELANGOR

Baru-baru ini, Tourism Selangor telah menganjurkan program 'Splash and Fun 2012' bersama-sama dengan para media dan agensi pelancongan di dua tempat pelancongan di Selangor.

Tujuan program ini diadakan adalah untuk menjalinkan kerjasama erat di antara pihak industri pelancongan dan media serta menggalakkan pembangunan pakej-pakej pelancongan baru bagi negeri Selangor. Selain itu, ia juga memberi peluang kepada pihak media serta agensi pelancongan dan penggiat industri untuk bertukar pendapat dan pengalaman dalam usaha meningkatkan lagi industri pelancongan di negeri Selangor.

Pada sebelah pagi, program dimulakan dengan membawa para media dan pengusaha pelancongan ke Taman Tema rekreasi Wet World di Shah Alam yang kini dalam proses penambahbaikan fasiliti baru termasuk 'monsoon buster' iaitu gelongsor air berbukit terpanjang dan Super bowl yang pertama di Asia.

Selepas itu, program 'Splash & fun 2012' ini diteruskan dengan aktiviti air yang menyeronokkan di Asian Water Sport Village di Puchong, Selangor. Ia merupakan lokasi dan daya tarikan pelancongan terbaru di negeri Selangor.

Di Asian Water Sport Village menyediakan aktiviti dan sukan air yang pastinya penuh menyeronokkan dan tidak akan dilupakan. Para media dan agen pelancongan bermula untuk menikmati beberapa aktiviti yang disediakan seperti Banana Boat, Kayak, Evo Pro, Storm, Graphic Deck, Turbo Blast, Jet Ski dan banyak lagi. Pada sebelah malam pula diadakan acara BBQ dan persembahan nyanyian.

LeeSha@jiwang.cc

PERADUAN MASKULIN/THE AMAZING SPIDERMAN

Menangi 5 x Edisi Terhad THE AMAZING SPIDERMAN First Aid Kit bernilai RM 250 setiap satu, Ear Phones bernilai RM 200 setiap satu, Retractable Key Ring bernilai RM 150 setiap satu, Set of Badges bernilai RM 150 setiap satu dan 40 pas tayangan filem THE AMAZING SPIDER-MAN.

SOALAN

Siapakah aktor yang memegang watak SpiderMan?

.....

SLOGAN

Saya meminati filem The Amazing Spider-Man kerana

.....

.....

.....

(tidak melebihi 15 patah perkataan)

BUTIRAN PERIBADI

Nama penuh: .....

Alamat .....

.....

.....

No.Kad Pengenalan: ..... Pekerjaan: .....

No.Telefon: .....

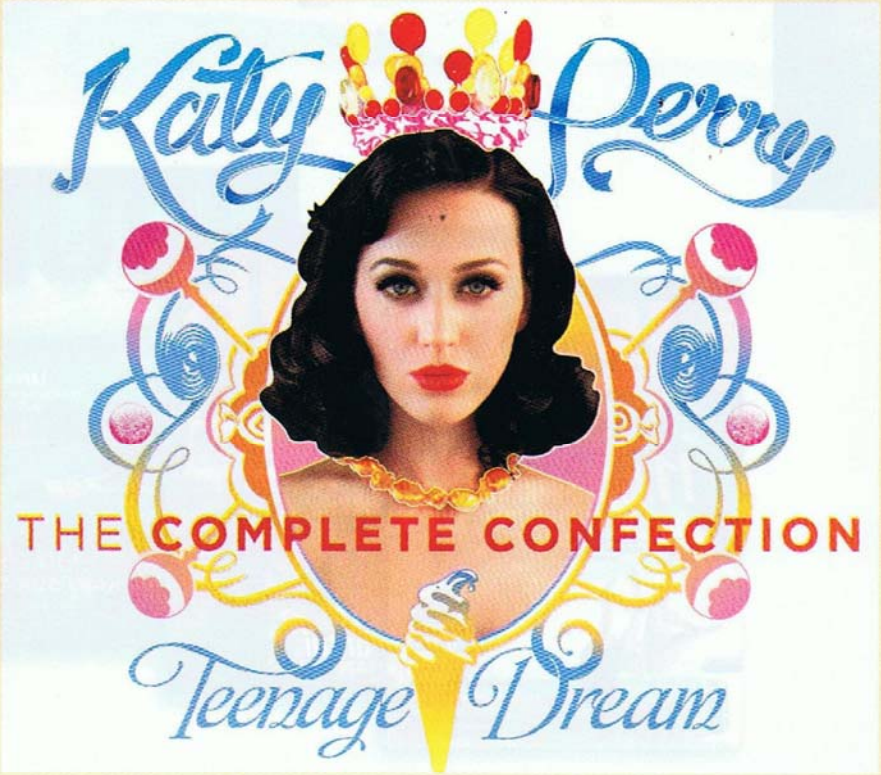
E-Mel: .....

SYARAT-SYARAT PENYERTAAN

Terbuka kepada semua pembaca MASKULIN kecuali kakitangan Kumpulan Media Karangkraf Sdn Bhd dan kakitangan Sony Pictures*Borang ini tidak boleh difotostat dan mestilah menggunakan borang penyertaan asal. * Hantarkan peraduan MASKULIN/ THE AMAZING SPIDER-MAN ke Majalah MASKULIN, Grup majalah Karangkraf Sdn Bhd, Lot 25, Premis No.1, Jalan Renggam, 15/5, 40200 Shah Alam, Selangor * Tarikh Tutup penyertaan: 30 Jun 2012.

PERADUAN MASKULIN/KATY PERRY

Menangi album Katy Perry bertajuk The Complete Confection. Lengkapkan slogan di bawah. Penyertaan paling kreatif dengan slogan menarik bakal menerima album istimewa ini. .



SLOGAN

Saya merupakan peminat setia Katy Perry kerana

.....

.....

.....

.....

(tidak melebihi 15 patah perkataan)

BUTIRAN PERIBADI

Nama penuh: .....

.....

Alamat .....

.....

.....

.....

No.Kad Pengenalan: .....

Pekerjaan: .....

No.Telefon: .....

E-Mel: .....

SYARAT-SYARAT PENYERTAAN

Terbuka kepada semua pembaca MASKULIN kecuali kakitangan Kumpulan Media Karangkraf Sdn Bhd dan kakitangan Warner Music Malaysia *Borang ini tidak boleh difotostat dan mestilah menggunakan borang penyertaan asal. * Hantarkan peraduan MASKULIN/ KATY PERRY ke Majalah MASKULIN, Grup majalah Karangkraf Sdn Bhd, Lot 25, Premis No.1, Jalan Renggam, 15/5, 40200 Shah Alam, Selangor * Tarikh Tutup penyertaan: 30 Jun 2012.

LeeSha@jiwang.cc

PERADUAN MASKULIN / 101 HAIR CARE

Sempena Hari Bapa, anda berpeluang untuk memenangi produk penjagaan dan rawatan rambut daripada 101 Hair Care bernilai keseluruhan RM5000 dengan menjawab beberapa soalan mudah (Rujuk artikel Groom 10 Minit halaman 35).

SOALAN

1-Apakah penyebab kehilangan rambut di kepala?

.....

.....

2-Apakah teknologi rawatan yang disyorkan 101 hair Care bagi mengatasi masalah kebotakan?

.....

.....

3-Nyatakan dua kelebihan/keberkesanan teknologi rawatan tersebut

.....

.....

BUTIRAN PERIBADI

Nama penuh: .....

.....

Alamat .....

.....

.....

.....

No.Kad Pengenalan: .....

Pekerjaan: .....

No.Telefon:.....

E-Mel:.....

SYARAT-SYARAT PENYERTAAN

Terbuka kepada semua pembaca MASKULIN kecuali kakitangan Kumpulan Media Karangkraf Sdn Bhd dan kakitangan 101 Hair Care *Borang ini tidak boleh difotostat dan mestilah menggunakan borang penyertaan asal. * Hantarkan peraduan MASKULIN/ 101 HAIR CARE ke Majalah MASKULIN, Grup majalah Karangkraf Sdn Bhd, Lot 25, Premis No.1, Jalan Renggam, 15/5, 40200 Shah Alam, Selangor * Tarikh Tutup penyertaan: 30 Jun 2012.

PERADUAN MASKULIN / RX-POWER

RxPower merupakan minuman jel dengan kombinasi madu dan herba-herba terpilih yang berupaya membantu meningkatkan peredaran darah dan membantu meningkatkan tenaga dalaman lelaki. Antara ramuan herba yang diadun bersama adalah Maca yang terkenal sebagai pemangkin peningkatan testosteron serta Cordyceps Sinepsis membantu mengurangkan masalah kesuburan lelaki. Anda berpeluang untuk memenangi produk RX-Power bernilai keseluruhan RM1670 dengan menjawab beberapa soalan dan lengkapkan slogan dengan kreatif.

SOALAN

1-Nyatakan 2 kebaikan dan keberkesanan produk RX-Power?

.....

.....

2-Apakah kandungan di dalam RX-Power yang membantu mengurangkan masalah kesuburan lelaki?

.....

.....

SLOGAN

Produk RX-Power menjadi pilihan terbaik lelaki kerana.....

.....

.....

.....

(tidak melebihi 15 patah perkataan)

BUTIRAN PERIBADI

Nama penuh: .....

.....

Alamat .....

.....

.....

.....

No.Kad Pengenalan: .....

Pekerjaan: .....

No.Telefon:.....

E-Mel:.....

SYARAT-SYARAT PENYERTAAN

Terbuka kepada semua pembaca MASKULIN kecuali kakitangan Kumpulan Media Karangkraf Sdn Bhd dan kakitangan World Wellness *Borang ini tidak boleh difotostat dan mestilah menggunakan borang penyertaan asal. * Hantarkan peraduan MASKULIN/ RX POWER ke Majalah MASKULIN, Grup majalah Karangkraf Sdn Bhd, Lot 25, Premis No.1, Jalan Renggam, 15/5, 40200 Shah Alam, Selangor * Tarikh Tutup penyertaan: 30 Jun 2012.

LeeSha@jiwang.cc

OLAHAN: YUSLIZA M.N
TEKS DARIPADA: MOHD AB MALEK BIN MD SHAH,
PENSYARAH FAKULTI UNDANG-UNDANG UITM MELAKA.

DILEMA SI SUAMI SELEPAS BERCERAI

Mungkin tiada jodoh dan tiada persefahaman lagi, membuatkan pasangan Ramlie dan juga Rina berpisah setelah 13 tahun bersama. Hasil daripada perkahwinan, mereka dikurniakan tiga orang cahaya mata. Fokus utama permasalahan adalah pertelingkahan Ramlie dan Rina dalam menuntut hak selepas bercerai secara adil. Rina mengatakan tanggungjawabnya semakin besar dan terletak di tangannya seorang untuk membesarkan anak-anak. Manakala Ramlie mengatakan Rina terlalu tamak dan permintaannya di luar akal fikiran.

Ini merupakan dilema yang sering dihadapi oleh pasangan berkahwin sekiranya mereka bercerai. Dalam sesetengah kes, kedua-dua pihak cuba berada di zon selesa sebaik sahaja penceraian ini berlaku. Mengikut kajian yang dijalankan, pertikaian ini terjadi kerana sebaik sahaja perpisahan itu berlaku, maka pasangan itu secara automatik telah pun menganggap kedua-dua pihak sebagai orang asing.

Malah ini didorong oleh sejarah-sejarah dan peristiwa yang masih menghantui diri mereka sewaktu hidup bersama. Justeru itu, mereka cuba sedaya upaya mendapatkan hak atau harta yang pernah dikongsi bersama pasangan dahulu.

Realiti kehidupan perasaan simpati sebagai manusia biasa secara langsung terarah kepada si wanita tanpa ramai mengetahui bahawa sesetengah kes si lelaki juga sebenarnya lebih daif daripada pasangannya. Kali ini, Sorotan mendalami dilema sang suami yang berhadapan dengan permintaan si isteri sebaik sahaja ikatan perkahwinan terlerai.

Seorang pensyarah dari Fakulti Undang-undang, UiTM Melaka berkongsi pendapat dan pengetahuannya mengenai keperitan suami selepas bercerai. Menurutnya segala kata-kata yang dituliskan kepada Maskulin adalah untuk mengetengahkan persoalan hak suami dan renungan mengenai isu ini.

"Apabila kita berbicara tentang isu penceraian, tergambar kepada kita akan segala tuntutan yang berhak untuk dipohon oleh si isteri secara langsung mahupun tidak langsung. Ini termasuklah hak untuk mendapatkan muta'ah (pampasan atau ganti rugi akibat diceraikan), tuntutan nafkah 'iddah, hadhanah (hak penjagaan anak), tuntutan nafkah anak, hak untuk menuntut harta sepencarian (jointly acquired property) serta tuntutan hutang (sekiranya masih belum dilangsaikan oleh si suami selama tempoh perkahwinan berlangsung).

Hakikatnya, apabila bahtera rumah tangga yang telah terbina sejak sekian lama karam kerana kehidupan yang penuh cabaran, tidak dapat dinafikan bahawa terdapat segelintir pihak akan mengambil jalan singkat dengan menuding jari ke atas kaum Adam. Lantas bingkas mempersoalkan akan segala tuntutan hak yang boleh (wajib) dinikmati oleh bekas isteri dengan menurut lunas – lunas perundangan secara hakiki.

Ironinya, terdapat ramai di antara kita yang jarang untuk menyentuh akan segala hak yang wajar dipohon oleh pihak bekas suami akibat daripada kegagalannya untuk mempertahankan keutuhan "masjid" tersebut daripada runtuh begitu sahaja. Ini kerana, tiada sebarang kajian atau analisis khusus yang menjurus ke arah perbincangan berhubung segala hak bekas suami pasca penceraian. Selain itu, kurangnya nilai- nilai kesedaran dan perhatian yang wajar dalam diri para suami berkenaan dengan hak-hak yang boleh dituntut terhadap isu tersebut dari segi aspek perundangan secara keseluruhan.

Berkenaan muta'ah, ia merujuk kepada sejumlah wang yang berupa pampasan atau sagu hati yang wajib diberikan kepada si isteri setelah diceraikan berdasarkan kepada beberapa syarat yang telah digariskan oleh syara'. Antara justifikasi pemberian

LeeSha@jiwang.cc

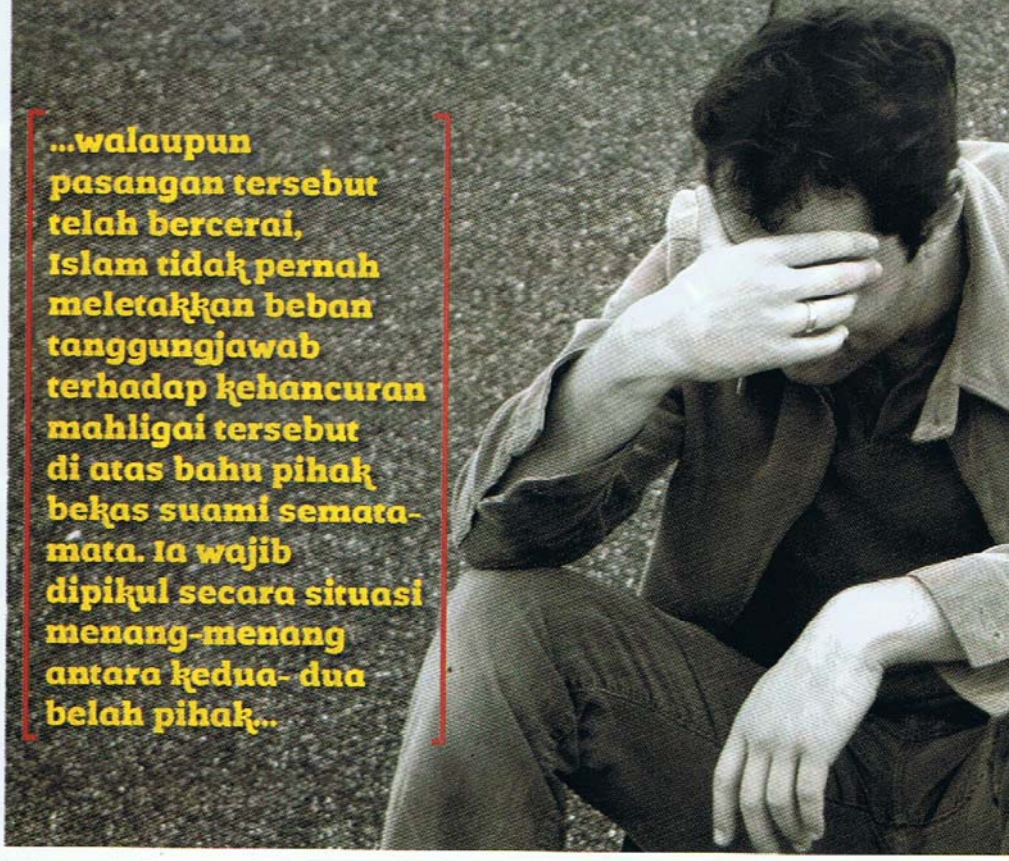
muta'ah, boleh dianggap sebagai suatu "penghargaan" oleh si suami terhadap bekas isterinya atas segala sumbangan dan pengorbanan yang telah disempurnakan selama mana tempoh perkahwinan mereka berlangsung.

Dalam situasi ini, apa yang perlu ditekankan, walaupun Islam telah menyatakan secara jelas bahawa pemberian ini adalah suatu tanggungjawab yang wajib dilaksanakan terhadap bekas isterinya, namun apa yang jelas pemberian tersebut boleh diberikan dalam pelbagai bentuk yakni sama ada pakaian, barang- barang atau sejumlah wang berdasarkan oleh keadaan kewangan si suami. Oleh yang demikian, jika kedua- dua belah pihak bersetuju bahawa kadar pemberian tersebut adalah dalam bentuk wang, kadar yang wajib diberikan adalah secara persetujuan bersama.

Justeru, walaupun bekas isteri diberikan hak untuk menuntut pemberian muta'ah daripada bekas suaminya, kadar yang perlu diberikan kepadanya hendaklah munasabah dan bersesuaian dengan keadaan ekonomi pihak bekas suaminya secara keseluruhan. Ini kerana walaupun pasangan tersebut telah bercerai, Islam tidak pernah meletakkan beban tanggungjawab terhadap kehancuran mahligai tersebut di atas bahu pihak bekas suami semata- mata. Ia wajib dipikul secara situasi menang-menang antara kedua- dua belah pihak tanpa sebarang prejudis atau syak wasangka dengan bertunjangkan kepada asas pertimbangan yang telah ditetapkan oleh syara'.

Bagi tuntutan hadhanah (hak penjagaan anak), Islam menetapkan bahawa ia merupakan kewajipan yang perlu dilaksanakan oleh pasangan suami isteri demi kemaslahatan dan kebajikan anak tersebut walaupun mereka tidak mempunyai sebarang ikatan perkahwinan lagi. Dalam hal ini, walaupun Islam menetapkan bahawa keutamaan diberikan kepada bekas isteri bagi mendapatkan hak penjagaan tersebut, namun apa yang lebih mustahak untuk difikirkan bersama adalah supaya kepentingan dan keselamatan si anak terjamin.

Lantaran itu, sekiranya si anak tersebut mengikut bekas suami sekalipun, hubungan kasih sayang dan kekeluargaan dengan si ibu tetap terpelihara erat. Ini bertujuan bagi mengelakkan daripada kelangsungan hidup si anak daripada terabai atau terjejas akibat daripada menjadi mangsa perebutan antara kedua-dua pasangan yang telah terpisah.



...walaupun pasangan tersebut telah bercerai, Islam tidak pernah meletakkan beban tanggungjawab terhadap kehancuran mahligai tersebut di atas bahu pihak bekas suami semata-mata. Ia wajib dipikul secara situasi menang-menang antara kedua- dua belah pihak...

Selain itu, si isteri yang telah berpisah turut diberi pengiktirafan di sisi kaca mata adat Melayu di Malaysia yang sejajar dengan kehendak syariat untuk membuat tuntutan terhadap harta sepencarian (jointly acquired property). Spesifikasi jenis harta tersebut merangkumi segala jenis aset yang diperoleh semasa dalam tempoh perkahwinan antara kedua- dua pasangan berlangsung sama ada yang disumbangkan secara langsung atau tidak langsung.

Menerusi dimensi ini, sumbangan secara langsung dapat ditafsirkan dalam situasi yang mana kedua-dua suami isteri berusaha untuk menyumbang secara bersama untuk mendapatkan sesuatu harta atau aset. Bagi sumbangan secara tidak langsung pula, ia merujuk kepada senario iaitu si isteri hanya bertugas sebagai suri rumah tangga sepenuh masa dan hanya menjaga anak- anak di rumah.

Dalam membincangkan isu sumbangan tidak langsung daripada pihak si suami, contohnya suami yang bertindak sebagai "suri rumah tangga sepenuh masa" bagi menggantikan peranan si isteri yang keluar bekerja, tiada sebarang nas atau hukum yang jelas lagi khusus yang merujuk dari segi konteks ini. Walaupun begitu, jika terdapat sebarang bukti atau dokumen kukuh yang menyatakan bahawa bekas suami turut berhak terhadap sebahagian harta tersebut. Undang -undang turut membenarkannya untuk membuat tuntutan tersebut berdasarkan kepada perspektif perundangan.

Hakikatnya, setiap pasangan Muslim yang ingin mendirikan rumah tangga hendaklah menghayati dan seterusnya mampu untuk melestari kerukunan konsep dan falsafah ikatan suci yang terjalin atas nama perkahwinan di bawah lembayung mawaddah dan rahmah sebaik mungkin. Ini kerana, hubungan kekeluargaan yang telah termaktub secara sah dan halal tidak terhenti begitu sahaja sekadar dengan lafaz cerai oleh pihak si suami.

Islam telah menukilkan secara indah lagi mudah terhadap hak dan tanggungjawab yang perlu diambil berat oleh kedua- dua belah pihak demi kemaslahatan bersama. Lebih- lebih lagi yang berkait rapat dengan kebajikan dan kepentingan anak supaya lebih terjamin.

LeeSha@jiwang.cc

TEKS: FAIZAL ODA

SUKA DUKA BAPA MUDA

Masih ingin sewaktu membesar, jarang sekali saya berjumpa bapa muda. Mungkin pada ketika itu ramai di kalangan anak muda memikirkan cara untuk memperbaiki ekonomi keluarga dan taraf hidup. Bahkan cabaran pada zaman tersebut lebih pada pendidikan daripada hiburan secara total. Itu dari apa yang saya tahu.

Kini zaman semakin berubah. Generasi hari ini lebih mewah dan tidak dapat tidak saya katakan ramai yang alpa dengan kehidupan yang bakal ditempuh. Bukanlah saya hendak menghukum. Tidak! Tetapi kini di kalangan kita sememangnya mua dengan taraf hidup yang jauh lebih selesa dari dahulu.

Dari kenderaan awam, tempat tinggal, peluang pekerjaan , pendidikan dan lain-lain. Kita dimanjakan dengan segala keperluan hidup yang begitu mudah diperoleh sehingga ramai yang berubah menjadi angkuh bila bercakap, takbur bila berjanji dan mendongak langit bila melontarkan pendapat. Benar bukan semua tetapi orang seperti ini wujud. Tidak mengapa, kita tolak ke tepi dahulu soal itu.

Berbalik ke soal pokok, saya melihat lelaki kini lebih terbuka dalam menerima tanggungjawab sebagai bapa. Itu bagus! Paling tidak lelaki ada kemajuan yang boleh dibanggakan selain daripada wanita.

Jika kita lihat fenomena sekarang, anak muda sudah terlalu terdedah kepada perkara yang selama ini tabu kepada kita. Bijak atau tidak ibu bapa menangani perkara ini, segalanya terletak di atas batu jemala mereka. Maklum sahaja, pemikiran anak muda selalunya berbeza daripada apa yang kita fikirkan. Bagi mereka segalanya indah apabila sudah diijabkabulkan atau sudah bijak melakukan hubungan intim. Namun hakikatnya dalam usia yang begitu rapuh, bukan semua yang indah itu akan kekal indah.

Di celah-celah permasalahan itu juga saya dapat melihat perubahan sikap lelaki terhadap *parenting* ini semakin berkembang baik. Kini lelaki tidak kekok menukar lampin, menyediakan makanan bayi, membersihkan, mengemas dan lain-lain. Ini memberi satu keyakinan bagi mereka mempunyai bayi sendiri di usia muda.

Saya sendiri mempunyai kawan yang terbuka hatinya untuk mempunyai anak sejurus sahaja tamat SPM. Rezekinya murah dikurniakan sepasang kembar perempuan yang comel dan manja.

Masih saya teringat tatkala kami keluar bersuka ria, dia hanya mampu melemparkan senyuman sambil menolak kereta sorong kedua-dua anaknya. Pernah dia mengadu, merindukan saat-saat bersuka ria bersama kami dahulu .

Namun apa yang membuat saya angkat topi dengan pendiriannya adalah hidupnya. Biar susah, biar kering hati tanpa hiburan dan adakala mengikat perut untuk membeli keperluan anak yang kian membesar. Hidupnya kini tiada lain untuk kedua-dua puteri kembarnya biar pun tidak lama selepas itu, isterinya meminta dilepaskan.

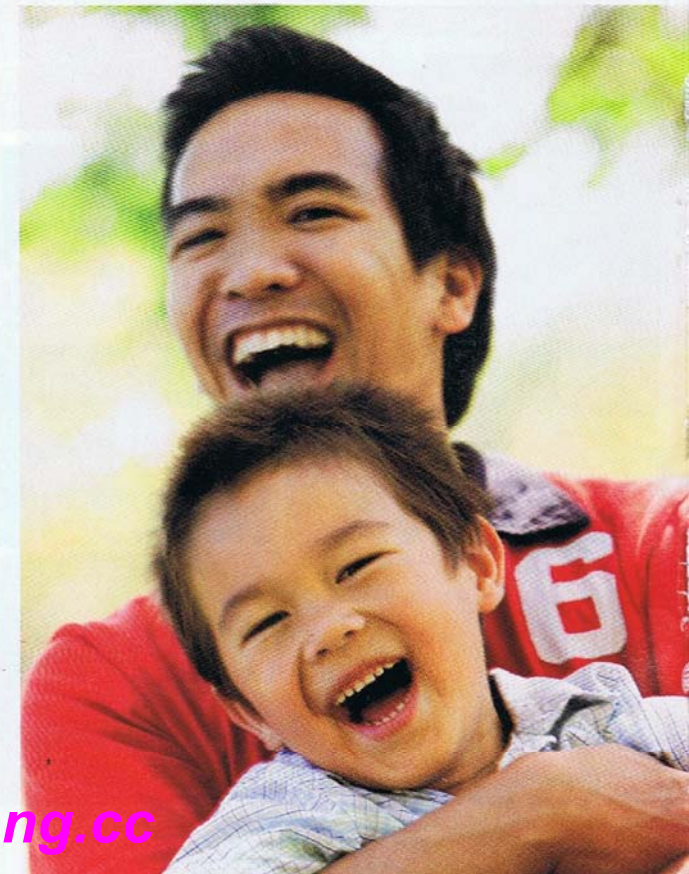
Saya juga pernah bersembang dengan seorang pemandu teksi, entah mengapa tiba-tiba dia sudi berkongsi cerita tentang anak lelakinya yang berani menanggung keterlanjurannya sedangkan pada masa itu, anaknya bakal menghadapi SPM. Dia tidak menyesal atas apa yang terjadi tetapi cuba memperbaiki keadaan.

Perkara yang terlanjur biarkan berlalu dan terserah kepada mereka memohon ampun kepada Tuhan. Tetapi sebagai ibu bapa, tugas mereka membimbing sang anak yang masih hingusan untuk belajar membina rumah tangga.

Saya hanya mengangguk tetapi jauh di lubuk hati saya mengagumi anak muda itu yang bersedia menanggung kesilapannya sebagai seorang lelaki. Harapan saya pada ketika itu adalah agar segala perancangan dia sebagai bapa akan berjalan dengan baik.

Saya kira ada benarnya, menjadi bapa muda akan memudahkan kita di kemudian hari nanti. Anak-anak sudah besar dan tidak jauh beza umurnya daripada kita. Namun usah kita alpa akan cara anak kita dibesarkan. Bapa muda perlu sentiasa peka terhadap perkembangan anak-anak dan bersedia dari segi mental dan fizikal. Maklum sahaja kini godaan dan cabaran datang dari pelbagai arah.

Bagi yang kuat tembok hatinya , mungkin mampu membesarkan zuriat sehingga berjaya. Namun bagi yang rapuh, kemungkinan masa depan si kecil juga sama rapuh dengan hati bapanya. Lelaki seperti kita bukan semua beriman tebal. Mana yang alpa, pasti akan hanyut dek darah muda yang bergelora.



LeeSha@jiwang.cc

INSPIRASI DUNIA PEMANCING

UMPAN

Interaktif kan diri anda anda dengan kami di Facebook Majalah Umpan.

DAPATKAN SEKARANG

Padat dengan info apabila anda membacanya. Lebih kepuasan, sarat gambar,

TRIP+TIP+PETUA+ PERADUAN+MISTIK+KOMIK+ DAN BANYAK LAGI...

UMPAN

SAMBAR!

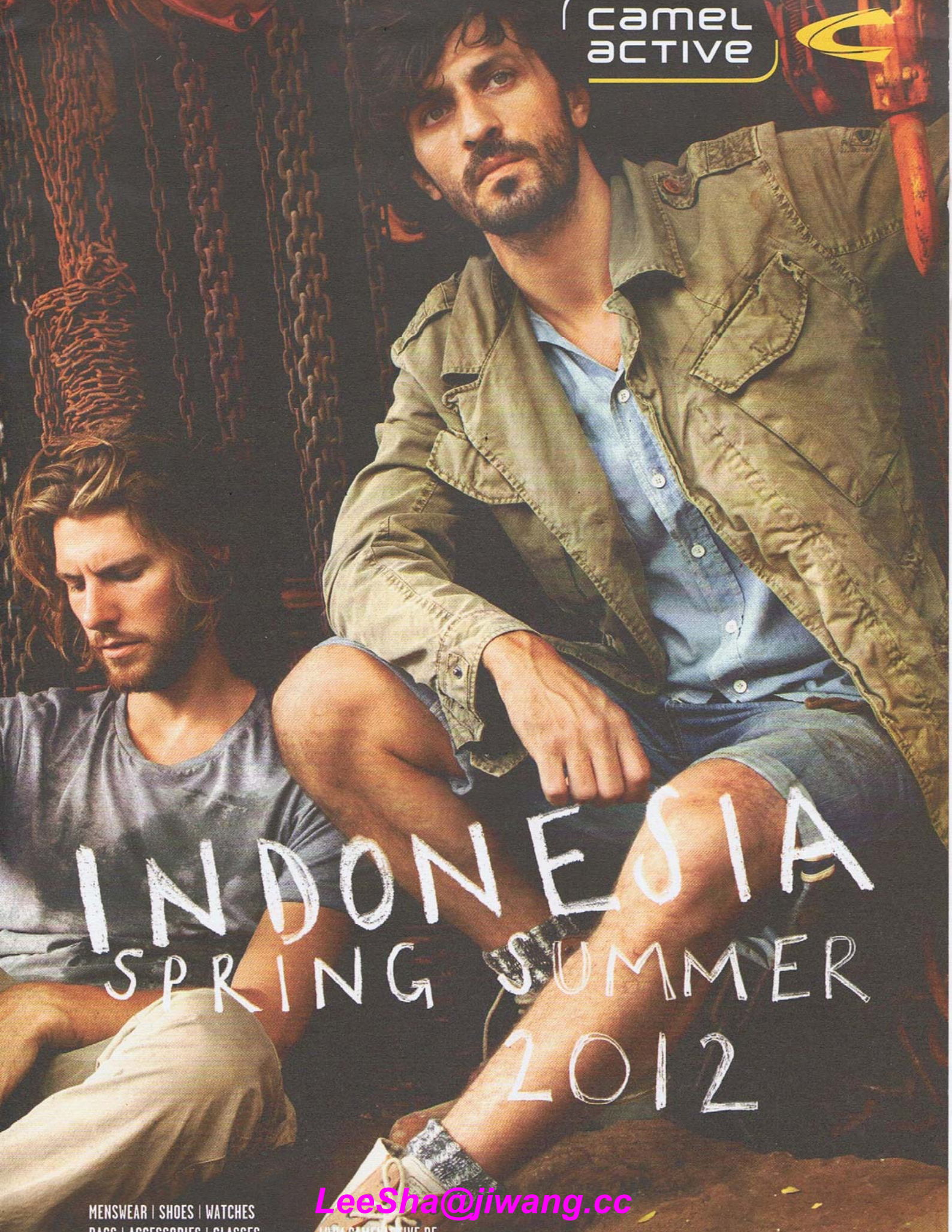
INSPIRASI DUNIA PEMANCING UMPAN VOL3

Untuk keterangan lanjut

Editorial: **Mohd Hazrizal Mohd Hanapiah**
Tel: 03-51013888 samb:4711. Faks**: 03-51017333.** Emel**: mohd.hazrizal@karangkraf.com / editor.umpan@karangkraf.com.**
Iklan**: Fared. H/P: 017-3046979** Tel**: 03-51013888** samb**: 7524.**
Faks**: 03-51017588**
Emel**: muhammad.fared@karangkraf.com**
Langganan: **Tel: 03 5101 7480 / 7481/ 7599/7478**
H/P: **019-3310 102** / Faks**: 03-5101 7483**

LeeSha@jiwang.cc

KUMPULANMEDIA karangkraf membarakan jiwa & minda



LeeSha@jiwang.cc

1|

2|

3|

4|

1| Authentically styled field jacket with heavy washing effect. 100% cotton twill, carbon peach (dk brown)
Art. Code. 600 CAT 0163

1| Short sleeve shirt with diagonal checks on pocket. 100% cotton, carbon peach (dk grey)
Art. Code. 100-102 CAT 0852

1| Casual T-shirt with seasonal print. 100% cotton fully comb jersey (off white)
Art. Code. 282 CAT 2298

2| Casual T-shirt with seasonal full print. 100% cotton fully comb jersey (khaki)
Art. Code. 282 CAT 2303

3| Ruggedly styled cargo pants with multi pockets function. 100% cotton twill, carbon peach (khaki)
Art. Code. 300 CAT 0633

4| Outdoor cosmo belt. Genuine leather - cow hide (dk brown)
Art. Code. 1315RG-12

LeeSha@jiwang.cc

camel active

KRATON
YOGYAKARTA
INDONESIA

6|

7|

5|

8|

5| Duffle bag. Canvas with leather (black & khakis)
Art. Code. 51-11840-XX

6| Card holder. Genuine leather - cow hide (black)
Art. Code. BCH122GW2

7| Standard wallet. Genuine leather - cow hide (black)
Art. Code. SW919GW2

8| [illegible] natural rubber outsole (khaki)

LeeSha@jiwang.cc

1|

2|

3|

4|

5|

1| Trendy solid color long sleeve shirt with selvage details. 100% cotton poplin (sky blue)
Art. Code. 100-103 CAT 0862

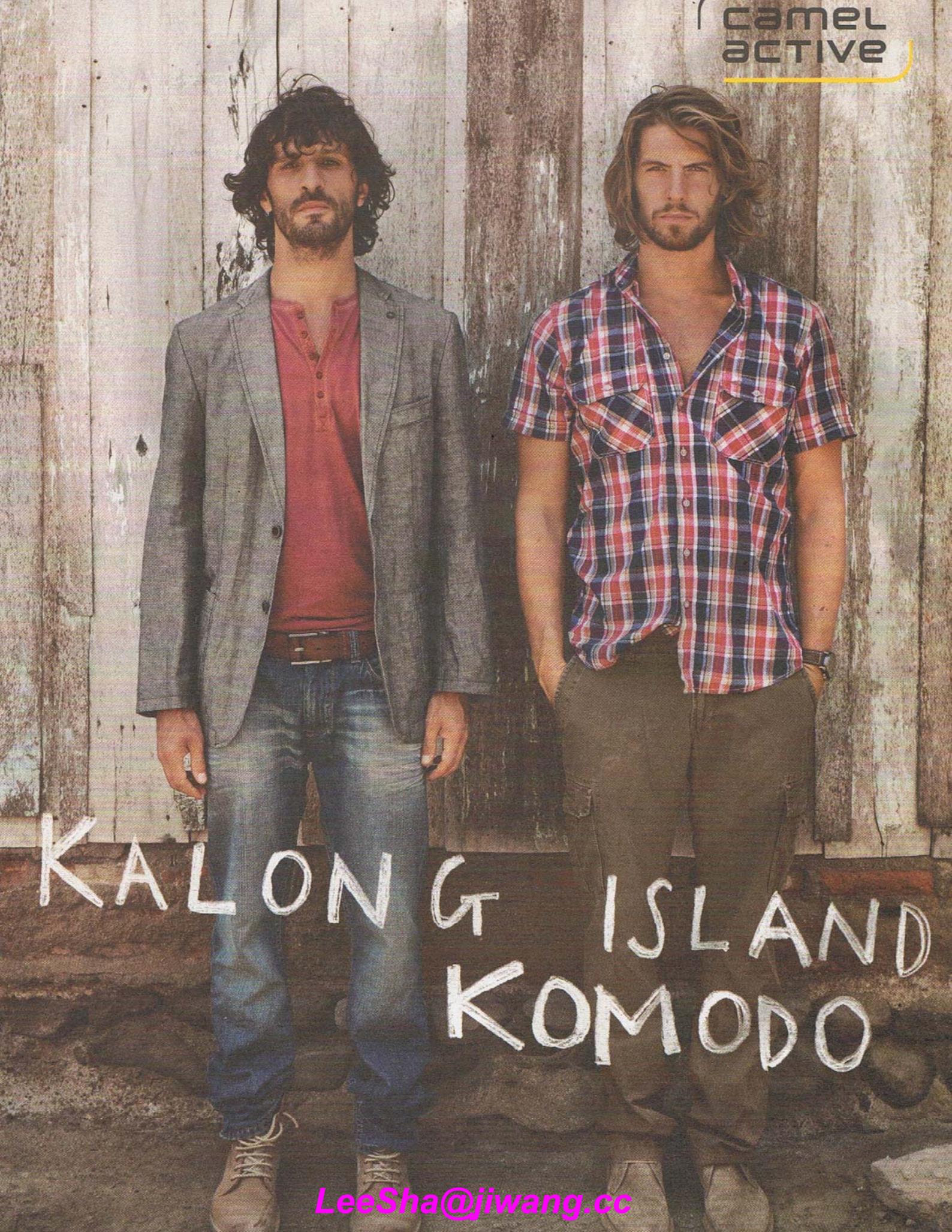
2| Trendy colored mini checks short sleeve shirt.. 100% cotton, carbon peach (rainbow)
Art. Code. 100-102 CAT 0856

3| Casual chinos pant. 100% cotton twill, carbon peach (dk mocha)
Art. Code. 300 CAT 0631

4| Outdoor cosmo belt. Genuine leather - cow hide (brown)
Art. Code. 1309RG-12

5| Shoes (Harbour). Suede leather upper, leather lining & insole, natural rubber outsole (dark blue)
Art. Code. B31209-PN1SV-42

LeeSha@jiwang.cc



LeeSha@jiwang.cc

1|

2|

3|

4|

1| Casual short sleeve shirt with placket design. 100% cotton, carbon peach (marine)
Art. Code. 100-103 CAT 0863

1| Embroidery and printed t-shirt. 100% cotton single jersey (dk navy)
Art. Code. 282 CAT 2301

2| Trendy stripes polo-T. 100% cotton fully comb yarn dye single jersey, autostriper (lt blue)
Art. Code. 280 CAT 0521

3| Straight cut jeans with used and washed effects. 100% cotton (insignia blue)
Art. Code. 301 801 N086

3| Outdoor cosmo belt. Genuine leather - cow hide (brown)
Art. Code. 1312RG-12

4| Shoes (Wash II). Fabric upper, lining & insole, natural rubber outsole (light blue)
Art. Code. 851205-HM1SV-41

LeeSha@jiwang.cc

camel active

KRATON STREET
Yogya
INDONESIA

1|

2|

3|

4|

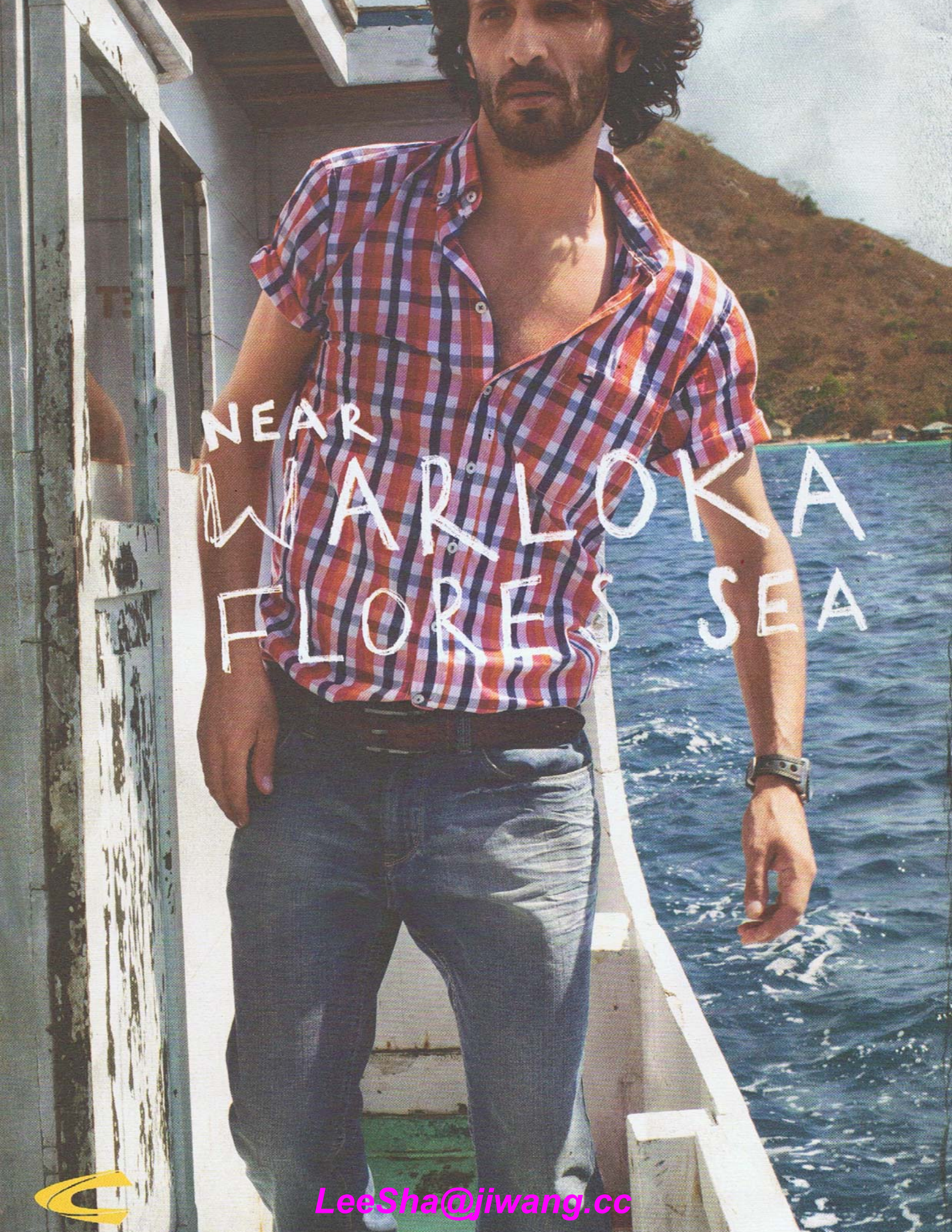
1| Phone case. Genuine leather - cow-hide (black)
Art. Code. PC155BC2

2| Standard coin wallet. Genuine leather - cow-hide (black)
Art. Code. SCW902WM2

3| 100% cotton scarf (blue)
Art. Code. 735-SV12

4| [illegible] (black & blue)
Art. Code. 51 621 80-KK

LeeSha@jiwang.cc



LeeSha@jiwang.cc

camel active

1|

2|

3|

4|

1| Casual t-shirt with seasonal gradient flocking print. 100% cotton fully comb jersey (beige)
Art. Code. 282 CAT 2297

1| Double pockets short sleeve shirt with sleeve epaulets. 100% cotton, carbon peach (white)
Art. Code. 100-102 CAT 0864

2| Trendy engineering stripes with C-logo embroidery polo-T. 100% cotton fully comb yarn dye single jersey autostriper (spring lime)
Art. Code. 280 CAT 0523

3| Foldable 3/4 pant with multi stitches. 100% cotton canvas, carbon peach (mocha)
Art. Code. 302 CAT 0635

3| Acrylic canvas belt (army)
Art. Code. 1318CVS-12

4| Shoes (Harbour). Suede leather upper, leather lining & insole, [illegible]
Art. Code. 831209-PN1SV-[illegible]

LeeSha@jiwang.cc

PURA LUHUR POTEN
Temple
MOUNT BROMO
INDONESIA

1|

2|

3|

1| 100% cotton scarf (olive)
Art. Code. 735 SV13

2| Casual backpack. Canvas with leather (black & khakis)
Art. Code. 51 118 80-XX

3| Shoes (Wash II). Fabric upper, lining & insole, natural rubber outsole (olive)
Art. Code. 851205-HM1SV-7

LeeSha@jiwang.cc

camel active

1|

2|

3|

4|

5| 6|

1| Boldly styled big checks short sleeve shirt. 100% cotton, carbon peach (heritage blue)
Art. Code. 100-102 CAT 0857

1| Casual t-shirt with seasonal print and embroidery. 100% cotton fully comb jersey (army green)
Art. Code. 282 CAT 2299

2| Casual long sleeve t-shirt with engineering stripes. 100% cotton fully comb single jersey (royal blue)
Art. Code. 283 CAT 2300

3| Trendy short cargo pants with heavy washing effect. 100% cotton [illegible] (dk brown)
Art. Code. 303 CAT 0636

4| Outdoor cosmo belt. Geniune leather- cow hide (brown)
Art. Code. 1304RG-12

5| Zip vertical wallet. Genuine leather - cow hide (dk brown)
Art. Code. ZVW146YC2

6| Card holder. Genuine leather - cow hide (dk brown)
Art. Code. CH147YC2

LeeSha@jiwang.cc

1|

2|

3|

4|

5|

1| Modern fit jacket. 100% nylon (black)
Art. Code. 600 CAT 0156

1| Fashionable checks long sleeve shirt. 100% cotton, carbon peach (olive)
Art. Code. 100-103 CAT 0858

2| Mini checks casual long sleeve shirt. 100% cotton, carbon peach (moss)
Art. Code. 100-103 CAT 0859

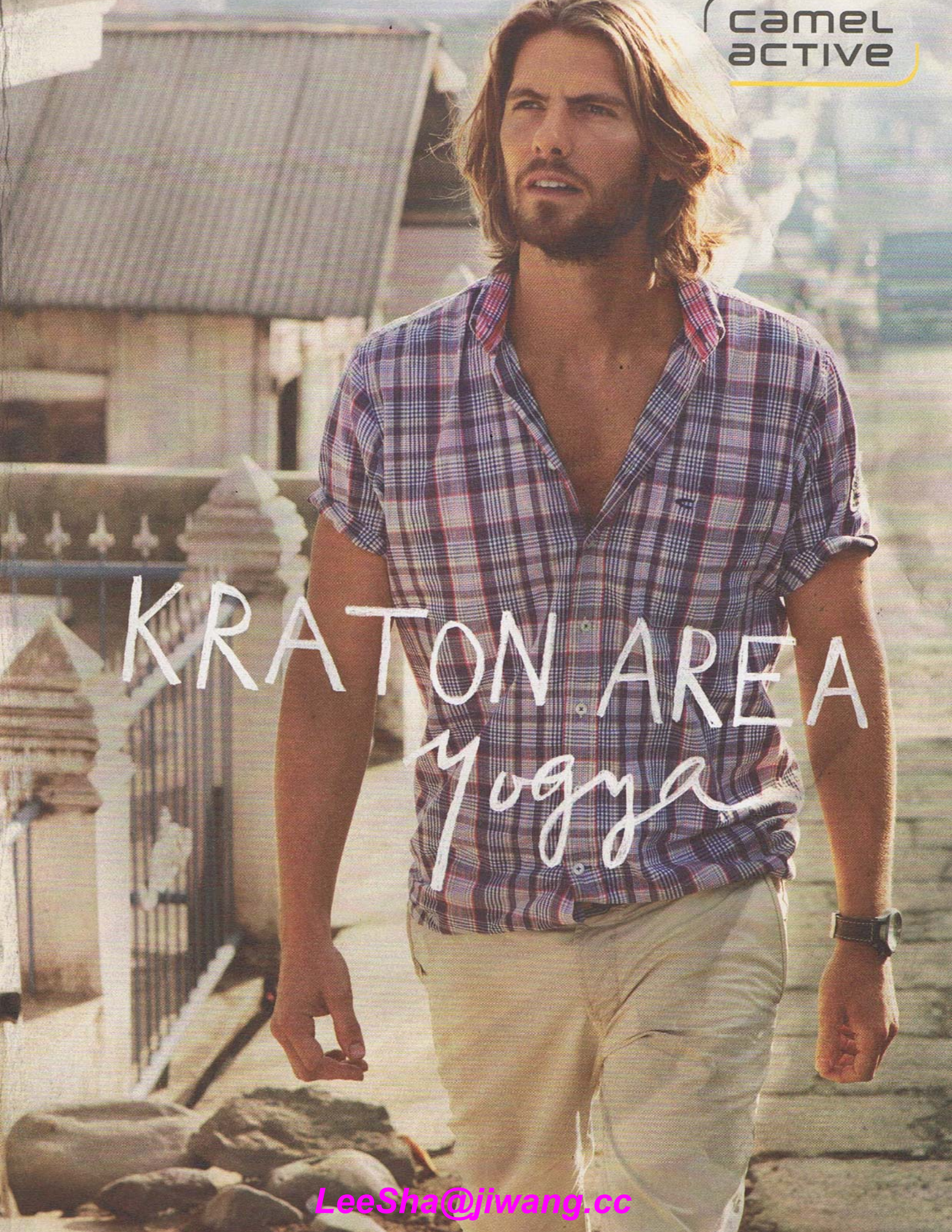
[illegible] cotton (federal blue)

3| Outdoor cosmo belt. Genuine leather - cow hide (brown)
Art. Code. 1311RG-12

4| 100% cotton scarf (khaki)
Art. Code. 735-SV11

5| Shoes (Hunter). Suede leather upper, sheep leather lining & insole, natural rubber outsole (grey)
Art. Code. 851203-BM1-12

LeeSha@jiwang.cc



LeeSha@jiwang.cc

1| Laptop backpack. Nylon (black & brown)
Art. Code. 51 120 80-XX

2| Outdoor cosmo belt. Genuine leather - cow-hide (black)
Art. Code. 1305RG-12

3| Card holder. Genuine leather - cow-hide (black)
Art. Code. BCH111WM2

4| Long wallet. Genuine leather - cow-hide (black)
Art. Code. LW112WM2

LeeSha@jiwang.cc

camel active

1|

2|

3|

4|

5|

1| Functional jacket with detachable sleeves. 100% cotton canvas, carbon peach (lt khaki)
Art. Code. 600 CAT 0164

1| Worker styled denim look long sleeve shirt. 100% cotton (moonlight blue)
Art. Code. 100-103 CAT 0750

2| Modern fit long sleeve shirt with v-shape back yoke. 100% cotton twill checks, carbon peach (blue)
Art. Code. 100-103 CAT 0860

3| Denim short pants. 100% cotton (blue)
Art. Code. 303 CAT 0649

4| 100% cotton cap (navy)
Art. Code. 730 160 08

5| Shoes (Kruger). Crazy horse leather upper, fabric lining & insole, nylon midsole, natural rubber outsole (black)

LeeSha@jiwang.cc

camel active shops

Malaysia

KUALA LUMPUR

Pavilion
Unit 5.23 Level 5 | Tel: 03-2141 9512

KL Festival City Setapak
G12 | Ground Floor | Tel: 03-4131 8830

Aeon Rawang
G10 | Ground Floor | Tel: 03-6091 2013

PUTRAJAYA

Alamanda
LG 12 Lower Ground Floor | Tel: 03-8889 4468

SELANGOR

Sunway Pyramid
G1.105 | Ground Floor | Tel: 03-7492 1315

Metro Plaza
Lot 147 & 148 | 2nd Floor
Tel: 03-8740 3370

The Mines
L3-27P | Level 3 | Tel: 03-8941 3298

Ampang Point
Lot 07 | Mezzanine Floor
Tel: 03- 4266 9109

Aeon Bukit Tinggi
G56 | Ground Floor | Tel: 03-3324 9629

PAHANG

Berjaya Megamall
1-13 First Floor | Tel: 09-508 8292

JOHOR

Butik Fauzey
29-12 | Jalan Rahmat | Tel: 07-432 8669

MELAKA

Dataran Pahlawan Megamall
Lot No. BE-022 | Tel: 06-283 8839

Bags Shop

KUALA LUMPUR

Lot 10 Shopping Centre
S2 2nd Floor | Tel: 03-2141 0430

Footwear Shops

KUALA LUMPUR

Aeon Alpha Angle
Lot G23 | Ground Floor | Tel: 03-4149 8233

Aeon Rawang
G11 | Ground Floor | Tel: 03-6093 7232

SELANGOR

Aeon Bukit Tinggi
Lot 46 | Ground Floor | Tel: 03-3324 3183

1 Utama Shopping Centre
Lot LG308b | Lower Ground Floor
Tel: 03-773108217

Plaza Shah Alam
G24 | Ground Floor | Tel: 03-5512 6223

Sunway Pyramid
Lot G-1-119 | Ground Floor
Tel: 03-5638 8232

PERAK

Aeon Ipoh Station 18 Shopping Centre
Lot G30 & G31 | Ground Floor
Tel: 05-322 7223

PENANG

1st Avenue Penang
Lot 1-07 | Tel: 04-261 7223

SEBERANG PRAI

Aeon Seberang Prai
G15 | Ground Floor | Tel: 04-5388 775

JOHOR

Aeon Bukit Indah
Ground Floor | Tel: 07-236 8832

Aeon Tebrau City
Lot G67 | Ground Floor | Tel: 07-355 5232

MELAKA

Aeon Bandaraya Melaka Shopping Centre
Lot G-71 | Ground Floor |
Tel: 06-282 8232

LeeSha@jiwang.cc

camel active is sold in exclusive camel active shops, all leading department stores and major fashion retailers.

Hakmilik keluaran MediaTeam Kami. Bermakna file ini adalah yang first copy, bukan rembat mana2. Sama ada ianya di Capture, Di Rip, So.. kepada sesape yg nak up file ini kat myspace ke kat web sendiri, kalau boleh tolong bagi credit kat uploader/owner dan juga web ini - LeeSha from torrent.jiwang.cc.

BarangSiapa Upload ke Web Sendiri Tanpa Bagi Credit, Crop Out Watermark copyright, Akan di Ban Seumur hidop!!!

http://torrent.jiwang.cc