

JOURNEY WITH LBS

VOL
23



halaman 28

Bagaimana
untuk Kekal
Sihat di Rumah

halaman 06

10 Cara
untuk Kekal
Bermotivasi

halaman 18

KITA Cybersouth:
Jalinan Erat Dengan
Bandar Berhampiran

OKTOBER 2021

ALAMAT PERNIAGAAN

HQ

PLAZA SERI SETIA, LEVEL 1 – 4
NO.1 JALAN SS9/2
47300 PETALING JAYA
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: +603 7877 7333
F: +603 7877 7111

MITC SDN BHD

NO. L3-22 PLAZA SERI SETIA
NO.1 JALAN SS9/2
47300 PETALING JAYA
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: +603 7877 7333
F: +603 7861 8077

MGB BERHAD

H-G, SUNWAY PJ @ 51A
JALAN SS9A/19, SEKSYEN 51A
47300 PETALING JAYA
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: +603 7874 5888
F: +603 7874 5889

CREDIT ADMINISTRATION

NO. L3A-21, PLAZA SERI SETIA
NO.1 JALAN SS9/2
47300 PETALING JAYA
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: +603 7861 6000
F: +603 7861 6001/6002

IPOH

NO.17 MEDAN IPOH 1A
MEDAN IPOH BISTARI
31400 IPOH
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA
T: +605 255 8820
F: +605 548 6137

CAMERON HIGHLANDS

B3-31-G BRINCHANG SQUARE
JALAN BESAR BRINCHANG
39100 CAMERON HIGHLANDS
PAHANG DARUL MAKMUR, MALAYSIA
T: +605 491 5018
F: +605 491 5020

BATU PAHAT

NO. 27-29, JALAN PUTERA INDAH 12/1
BANDAR PUTERA INDAH
TONGKANG PECHAH
83000 BATU PAHAT
JOHOR DARUL TAKZIM, MALAYSIA
T: +607 445 8899
F: +607 445 8888

+ + + +
+ + + +
+ + + +

PEJABAT & GALERI JUALAN

ZON TENGAH

D' ISLAND RESIDENCE

NO.3 JALAN TIMUR 9
D' ISLAND RESIDENCE
47130 PUCHONG
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

BANDAR SAUJANA PUTRA

NO. 2 & 6 JALAN SPU 1
BANDAR SAUJANA PUTRA
42610 JENJAROM, KUALA LANGAT
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

BUKIT JALIL

E13, PUSAT BANDAR BUKIT JALIL
JALAN JALIL UTAMA 2
57000 KUALA LUMPUR, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

ZENOPY RESIDENCES

A-1-13A ZENOPY RESIDENCES JALAN LP 7/4
TAMAN LESTARI PERDANA
43300 PUNCAK JALIL
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

LBS SKYLAKE RESIDENCE

NO.3 JALAN TIMUR 9
D' ISLAND RESIDENCE
47130 PUCHONG
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

LBS ALAM PERDANA

PERSIARAN ALAM PERDANA
42300 BANDAR PUNCAK ALAM
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

KITA @ CYBERSOUTH SALES GALLERY

CYBERSOUTH
43800 DENGKIL
SELANGOR DARUL EHSAN, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

LBS PROPERTY GALLERY

G-10, LEVEL G
M3 SHOPPING MALL
JALAN MADRASAH
TAMAN MELATI
53100 SETAPAK
KUALA LUMPUR, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

ZON UTARA

BRINCHANG SQUARE

B3-31-G, BRINCHANG SQUARE
JALAN BESAR BRINCHANG
39100 CAMERON HIGHLANDS
PAHANG DARUL MAKMUR, MALAYSIA
T: +605 491 5018
F: +605 491 5020
HP: +6012 206 7334 / +6012 209 7334
+6012 217 1334

TAMAN KINDING FLORA

CHANGKAT KINDING
31250 MUKIM HULU KINTA
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA
T: 1700 81 8998

ZON SELATAN

BATU PAHAT

NO. 27-29, JALAN PUTERA INDAH 12/1
BANDAR PUTERA INDAH
TONGKANG PECHAH
83000 BATU PAHAT
JOHOR DARUL TAKZIM, MALAYSIA
T: +607 445 8899
F: +607 445 8888

Isi Kandungan

6

Topik Hari Ini: Bekerja Dari Rumah: 10 Cara untuk Kekal Bermotivasi

12

Topik Hari Ini: Tempat Berpengaruh yang Baru di Malaysia: Putrajaya & Cyberjaya

18

KITA Cybersouth: Jalinan Erat Dengan Bandar Berhampiran

22

KITA Mekar: Kejiranan Moden Dengan Nilai Tradisi

24

KITA Ria: Pangsapuri Selesa Untuk Komuniti Mesra

26

KITA Mesra: Rekaan Gaya Bebas Dengan Irama Di Minda

28

Topik Hari Ini: Bagaimana untuk Kekal Sihat di Rumah

32

Prestige Residence: Di Ambang Kehebatan

36

Aktiviti-aktiviti: Acara & Aktiviti LBS

48

CSR: Acara & Aktiviti LBS Foundation

Nota daripada Pengerusi Eksekutif

Ketika negara menyambut Hari Kemerdekaan ke-64 dan Hari Malaysia beberapa minggu yang lalu, ianya mengingatkan kita semua tentang sejauh mana kita telah mencapai kemajuan sebagai sebuah negara. Walaupun terdapat berbagai cabaran, banyak perkara yang harus kita syukuri. Malaysia diberkati dengan banyak sumber semula jadi dan kita juga berada di kawasan yang dilindungi dari pelbagai bencana alam.

Oleh itu, kita harus terus fokus pada kenyataan bahawa kita semua adalah rakyat Malaysia dan harus saling menjaga antara satu sama lain. Dalam fasa pemulihan wabak ini, adalah lebih baik untuk tidak merasa kecewa dan terus mengikuti semua SOP yang berkaitan kerana ini bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi untuk orang yang anda sayangi dan untuk rakyat Malaysia khususnya.

LBS baru-baru ini mengakhiri cabutan bertuah pertama dari dua cabutan bertuah LBS Fabulous 20-21, di mana kami memberikan lebih daripada 450 hadiah kepada pembeli rumah LBS yang bertuah, termasuk kereta Proton X50, dua buah kereta Proton Persona dan sebuah kereta Proton Iriz. Dengan cabutan pusingan kedua bakal berlangsung pada suku pertama 2022, terdapat berbagai hadiah menarik dan lumayan yang akan dimenangi oleh bakal pembeli hartanah LBS yang mengambil bahagian. Ini merupakan masa terbaik untuk mencari rumah kediaman anda untuk selama-lamanya.

Kami memahami realiti keadaan ekonomi yang mencabar sekarang, tetapi oleh kerana nilai merupakan titik tolak utama di dalam semua pembangunan LBS, ianya membolehkan lebih ramai rakyat Malaysia memiliki rumah pertama mereka hari ini.

Mengenai situasi COVID-19 di Malaysia, semua petanda menunjukkan negara sedang bergerak di atas landasan yang betul di dalam pelaksanaan program vaksinasi dan SOP berkaitan dan berguna di dalam membantu pemulihan ekonomi.

Selain itu, jika anda telah mendaftar atau telah diberi vaksin sepenuhnya, jangan lupa bahawa kami turut memberikan insentif tambahan dalam kempen Vacci-Nation Bonanza kami.

Akhir kata, marilah kita terus berdiri bersama sebagai sebuah masyarakat. Dalam erti kata lain, dengan wabak ini, kita telah menyedari bahawa kita semua sebenarnya saling bergantung dan memerlukan antara satu sama lain. Malah, kita semua saling mempengaruhi sama ada kita suka atau tidak, namun demikian, adalah menjadi harapan agar kita benar-benar dapat mengharungi saat-saat paling gelap dan cabaran dari wabak ini. Masa hadapan yang pelbagai menanti kita, oleh itu, tetap positif dan kekal teguh.



Tan Sri Lim Hock San
LBS Bina Group Executive Chairman



Bekerja Dari Rumah

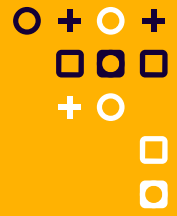
10 cara untuk kekal bermotivasi

Siapa sangka bahawa COVID-19 boleh memberi kesan kepada kita dalam pelbagai cara? Kita semua harus mengubah cara kita menjalani kehidupan seharian, dan ini terjadi kepada semua orang di seluruh dunia.

Suatu ketika dahulu, bekerja dari rumah menjadi perkara yang sangat diinginkan oleh kita... saat semuanya "normal". Namun, kini... tiada pilihan lain TETAPI untuk Bekerja Dari Rumah, dan ia telah menjadi satu keperluan. Bagi individu yang ekstrovert dan sering berurusan dengan orang ramai, perkara ini dilihat memberi lebih banyak kesan kerana mereka kini terasing dan kurang mempunyai interaksi hubungan dengan manusia. Manakala mereka yang introvert dan jenis suka bersendirian merasakan bekerja dari rumah lebih tenang namun mereka akan merasa kesunyian yang melampau berikutan tempoh bekerja dari rumah yang lama. Kenyataannya adalah... tidak kira bagaimana kita tertekan... pada akhirnya kita terpaksa berjuang untuk terus kekal bermotivasi.



Dalam jangka masa panjang, jika dibiarkan tanpa motivasi, orang cenderung untuk malas, tidak produktif, tidak ada tujuan, dan tertekan kerana berkurangnya di rumah. Berikut adalah 10 kaedah untuk mengatasinya, terus kekal bermotivasi dan meningkatkan produktiviti.



1

Bantu orang yang tinggal dengan anda dengan memahami mereka

Ini adalah perkara yang ramai tidak melakukannya dengan baik...

berkomunikasi dengan ahli keluarga yang tinggal dengan anda atau rakan serumah anda.

Biarkan mereka tahu apa yang anda lakukan, bagaimana anda melakukannya dan apa yang anda perlukan. Biarkan mereka tahu bahawa mereka perlu berdiam diri, atau tidak bercakap dengan anda apabila anda berada "di tempat kerja".

Jika tempat kerja anda terletak di kawasan yang umum, kaedah terbaik adalah untuk mempunyai simbol atau penanda yang akan membuat mereka sedar untuk tidak mendekati dan mengganggu anda. Ianya boleh jadi lebih mudah seperti lampu meja yang dihidupkan atau makanan dalam tin yang diterbalikkan.

Sekiranya anda mempunyai anak... ianya akan menjadi lebih mencabar, jadi terus sampaikan mesej tersebut sehingga mereka faham. Dan ingatlah untuk memberikan semangat kepada mereka setiap kali habis "kerja" dan berikan mereka ganjaran kerana telah melakukan kerja mereka dengan baik pada hari tersebut.

Tidak ada yang lebih buruk selain ahli keluarga atau rakan serumah yang berkelakuan seperti biasa dan membuat pelbagai bunyi atau suara sehingga mengalihkan perhatian anda ketika anda melakukan panggilan video. Malangnya, perkara tersebut akan membuatkan anda kelihatan tidak profesional. Jadi adalah lebih baik untuk cuba elakkan dari senario ini.

2

Sediakan kawasan kerja yang khusus

Persekitaran memainkan peranan penting. Hakikatnya, ruang merupakan kekangan melainkan anda tinggal di banglo atau rumah besar. Membuat ruang kerja, walaupun kecil akan menjadi permulaan terbaik dalam merancang kawasan kerja ini.

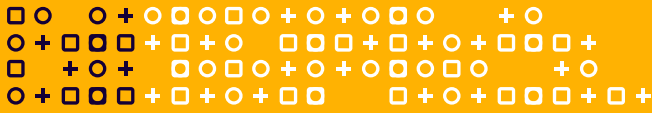
Secara idealnya... anda patut mempunyai ruang yang dikhaskan untuk bekerja dilengkapi dengan pintu yang berkunci... dan penanda di luar pintu bagi menunjukkan yang anda perlukan keadaan yang sunyi dan tidak diganggu.

Ruang yang kecil sudah memadai jika ianya menjadi suatu isu, mungkin di suatu sudut di mana bahagian belakang anda menghadap dinding (ini adalah penting sekiranya anda mempunyai ahli keluarga yang akan lalu-lalang di sekitar kawasan tersebut). Pastikan penerimaan WIFI juga kuat.

Ruang yang diperuntukkan ini, sama ada besar atau kecil, akan membantu anda untuk lebih fokus kepada kerja. Kita telah terbiasa dengan keadaan sebegini dengan persekitaran yang lebih kondusif untuk memaparkan tingkah laku yang sesuai di tempat kerja.

Ruang kerja ini boleh direka selaras dengan keperluan pekerjaan anda dan dilengkapi dengan barang-barang yang berkaitan dengan kerja anda bagi mengingatkan anda dengan suasana tempat kerja.

Elakkan daripada menggunakan katil atau bilik tidur sebagai ruang bekerja dalam jangka masa yang lama kerana ia tanpa sedar boleh mengganggu waktu tidur anda kerana otak anda tidak dapat membezakan waktu untuk bekerja atau waktu berehat.



4

3

Pakai pakaian formal

Ini mungkin kelihatan tidak perlu bagi sesetengah orang, tetapi kajian menunjukkan bahawa pakaian kita lebih dari sekadar menutupi kulit kita atau hanya fesyen. Ini sebenarnya mempengaruhi jiwa dan mengubah sikap anda. Melihatnya sebagai seorang askar yang berperang, seseorang itu memerlukan pakaian pelindung seperti baju dan helmet kalis peluru, sarung tangan, pelindung lutut dan siku, kaca mata pelindung, kasut tempur, dan lain lain. Oleh itu, bersiaplah dengan berpakaian kemas untuk bekerja.

Bekerja dengan memakai baju tidur dan pakaian rumah anda adalah tidak sesuai, kerana kita cenderung untuk bersantai dan tidak produktif. Apa sahaja pakaian yang anda pakai ke tempat kerja... teruskan memakainya.

Kajian juga menunjukkan jika anda memakai pakaian yang “bagus” atau pakaian yang membuatkan anda kelihatan cantik dan suka memakainya, ia akan membuat anda menjadi lebih produktif.

Meminimumkan gangguan

Telah dinyatakan di atas, bahawa adalah perlu untuk berkomunikasi dengan orang yang tinggal bersama anda, dan mesej ini harus disampaikan secara berterusan.

Bentuk gangguan lain berkemungkinan datangnya datang dalam bentuk media-media sosial, TV atau peranti yang anda gunakan untuk menonton filem. Menonton filem semasa “waktu bekerja” tidak dapat dilakukan apabila anda berada di pejabat, jadi jangan lakukannya apabila anda bekerja dari rumah. Hadkan masa interaksi anda di media sosial dengan anggaran 5 minit setiap jam. Biarkan telefon anda dalam keadaan mod senyap di tepi meja. Amalkan pemakanan yang betul dan elakkan ke peti sejuk setiap setengah jam untuk menikmati makanan ringan.

Sekiranya anda mempunyai anak, anda boleh cuba memberikan mereka tugas atau cabaran khusus yang boleh membuatkan mereka sibuk untuk tempoh yang tertentu. Jelas, lebih mudah untuk menyatakan berbanding melakukannya.

Walaupun bagaimanapun, keseluruhan idea bekerja dari rumah adalah sama iaitu untuk terus produktif seperti anda berada di pejabat. Dengan meminimumkan gangguan, anda berpeluang untuk mencapai masa dan usaha yang untuk memberi hasil yang diharapkan oleh syarikat.



5

Atur hari anda

Berada di rumah sendiri, tanpa ada ketua yang sentiasa memantau anda untuk menyelesaikan sesuatu, memerlukan anda untuk lebih berdisiplin. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan merancang hari anda, kerja-kerja yang perlu anda laksanakan dan tarikh yang perlu dihantar. Semak senarai tersebut setelah anda selesai melakukannya.

Seperti kata pepatah “jika anda gagal untuk merancang, anda merancang untuk gagal”. Struktur atau jadual waktu adalah rakan anda. Ianya boleh dilakukan secara harian, tetapi kami menyarankan anda untuk melakukannya secara mingguan atau bulanan, kerana ini akan memberi anda pandangan yang lebih terperinci mengenai sesuatu beban kerja tersebut.



7

Berehat sebentar

Kita semua bekerja dengan keras dan bijak, tetapi kita juga bukan robot, jadi berehat sebentar adalah perkara yang baik kerana dapat meningkatkan produktiviti. Susun jadual waktu rehat selepas tugas-tugas tertentu yang telah anda selesaikan. Luangkan waktu rehat 5 minit untuk mengatur semula fikiran anda bagi tugas seterusnya. Ini semudah pergi ke dapur untuk membuat secawan teh atau kopi.

Sekiranya anda adalah seorang yang terlalu khusyuk ketika sedang bekerja sehingga anda lupa untuk minum air, tetapkan penggera jam pada telefon pintar atau jam pintar untuk mengingatkan anda bahawa satu jam sudah berlalu. Gunakan ini sebagai kesempatan untuk berjalan-jalan, meregangkan badan, melihat ke luar tingkap anda dan dapatkan segelas air.

Pada skala yang lebih besar, rancang percutian kerana rehat seperti ini diketahui dapat membantu anda berehat dan menyegarkan semula diri anda dan seterusnya memberikan anda kemampuan untuk fokus dengan lebih baik.

6

Berdisiplin

Apabila berbicara tentang disiplin, ... semua yang kita bincangkan sebentar tadi tiada gunanya sekiranya anda tidak cukup berdisiplin untuk mengikuti rancangan tersebut. Anda boleh mempunyai rancangan terbaik, paling komprehensif, tetapi jika anda tidak melakukannya... ianya sia-sia.

Anda boleh meminta rakan sekerja untuk menjadi rakan yang boleh dipercayai, disarankan terdiri dari individu dari peringkat yang sama di organisasi anda. Mereka berhak untuk menegur dan memarahi anda (secara peribadi) jika anda tidak melakukan kerja dengan betul. Lebih baik sekiranya rakan ini melakukannya dengan kerap berbanding pihak majikan anda yang boleh menentukan potensi kedudukan promosi atau penurunan kerjaya anda.



8

Ganjaran kepada diri sendiri

Kita semua mempunyai hobi dan minat yang berbeza. Oleh itu, beri ganjaran kepada diri anda sewajarnya. Ada yang suka menikmati secawan kopi panas, teh, ais krim, kek coklat fudge; manakala yang lain mungkin memilih untuk menonton video pendek tentang kucing dan anak kucing. Akan tetapi ada yang lebih suka membaca buku atau memperbaiki set Lego baharu mereka, apa sahaja yang menggembarakan anda, lakukan sahaja.

Anda juga boleh memberi ganjaran kepada diri anda dengan menikmati pizza kegemaran anda untuk makan tengah hari atau makan malam. Sebilangan mungkin lebih suka menghabiskan masa beberapa minit dengan haiwan kesayangan mereka. Anda juga mungkin mempunyai kerusi urut dan duduk di kerusi tersebut untuk mendapatkan urutan badan penuh selama 10 minit dan ianya merupakan perkara yang membahagiakan anda. Beri ganjaran pada diri anda secara berkala untuk mencapai matlamat dan sasaran.

9

Bergaul dengan rakan sekerja dan majikan

Aspek sosial bekerja sering dilupakan. Luangkan masa untuk berkomunikasi dan bersosial dengan rakan anda, rakan sekerja dan pihak atasan. Ia boleh jadi melalui pesanan teks atau panggilan video pendek. Anda akan terkejut dengan bagaimana tindakan tersebut mampu meningkatkan motivasi dan tenaga anda.

Tidak perlu dikatakan lagi, anda perlu praktikal dan memahami bahawa mereka mungkin sibuk. Perkara terbaik yang perlu dilakukan ialah merancang sesi “catch-up” ini lebih awal. Bertanyakan khabar kawan-kawan dan rakan sekerja anda juga bagus untuk mereka kerana mereka juga memerlukan sokongan lebih daripada anda.

Rancang untuk menghubungi majikan anda, mungkin untuk mendapatkan pendapat mereka mengenai prestasi anda, supaya anda tahu sama ada apa yang anda lakukan selama ini betul atau salah, dan oleh itu anda dapat menyelarasnya dengan baik.

Penjagaan diri

Akhir sekali, jaga diri anda. Anda boleh menjadi pekerja yang terbaik di syarikat, tetapi jika anda tertekan atau jatuh sakit, prestasi anda pasti akan merosot dan ini mungkin perkara yang perlu diberi perhatian.

Perkara- perkara asas seperti minum dan makan dengan betul ... ada waktunya kita terlalu sibuk bekerja sehingga kita mengabaikannya. Badan anda memerlukan khasiat. Tidur adalah perkara lain yang tidak kita utamakan, Jadikan waktu untuk tidur tepat pada waktunya dan jika anda dapat memperoleh tujuh hingga lapan jam waktu yang disyorkan secara universal, lakukan sahaja.

Di penghujung waktu bekerja pada setiap hari, luangkan masa untuk merenung kembali apa yang berlaku pada hari itu. Apa yang membuat anda gembira, dan menjengkelkan anda. Mengapa anda

gembira atau kesal? Adakah perasaan itu dibenarkan? Luahkan dalam bentuk tulisan.

Adakah anda merasa tertekan, prihatin atau bimbang? Berkaitan dengan apa? Tuliskan. Kadang-kadang ada jalan penyelesaian yang mudah, ada masa-masanya anda mungkin memerlukan bantuan professional atau kaunseling. Mempunyai sistem sokongan yang baik dari keluarga dan rakan sangat penting supaya anda selesa meluakan kepada mereka serta berkongsi cabaran anda.

Akhir sekali, jangan biarkan diri anda terlalu tertekan (dengan andaian anda SEBENARNYA telah melakukan yang terbaik di tempat kerja). Setiap orang berhak mendapat rehat, dan kita akan mengalami hari buruk yang luar daripada kebiasaannya, jadi biarkan ia berlalu dan mulakan semula hari esok dengan semangat baru.





Tempat berpengaruh yang baru di Malaysia: **PUTRAJAYA & CYBERJAYA**



Malaysia dan Kuala Lumpur tidak dapat dipisahkan. Anda tidak boleh menyebut satu tanpa yang lain. Untuk sekian lama, KL telah menjadi alamat utama negara yang paling tinggi cariannya, tetapi kini, ia telah menjadi terlalu sesak demi untuk kebaikannya sendiri, dan sangat padat. Kini sudah tiba masanya untuk pembangunan baru mengambil alih menjadi tumpuan utama.

Pada peringkat kritikal dengan perkembangan pesat negara, muncul dua alamat baru yang terkemuka; iaitu Putrajaya dan Cyberjaya. Kedua-dua bandar berkembar ini, pembangunannya telah dirancang sebagai model bandar masa hadapan negara dan sebahagian daripada Koridor Raya Multi Media, dengan rancangan pembangunan berskala besar dan bajet sebagai sokongan.

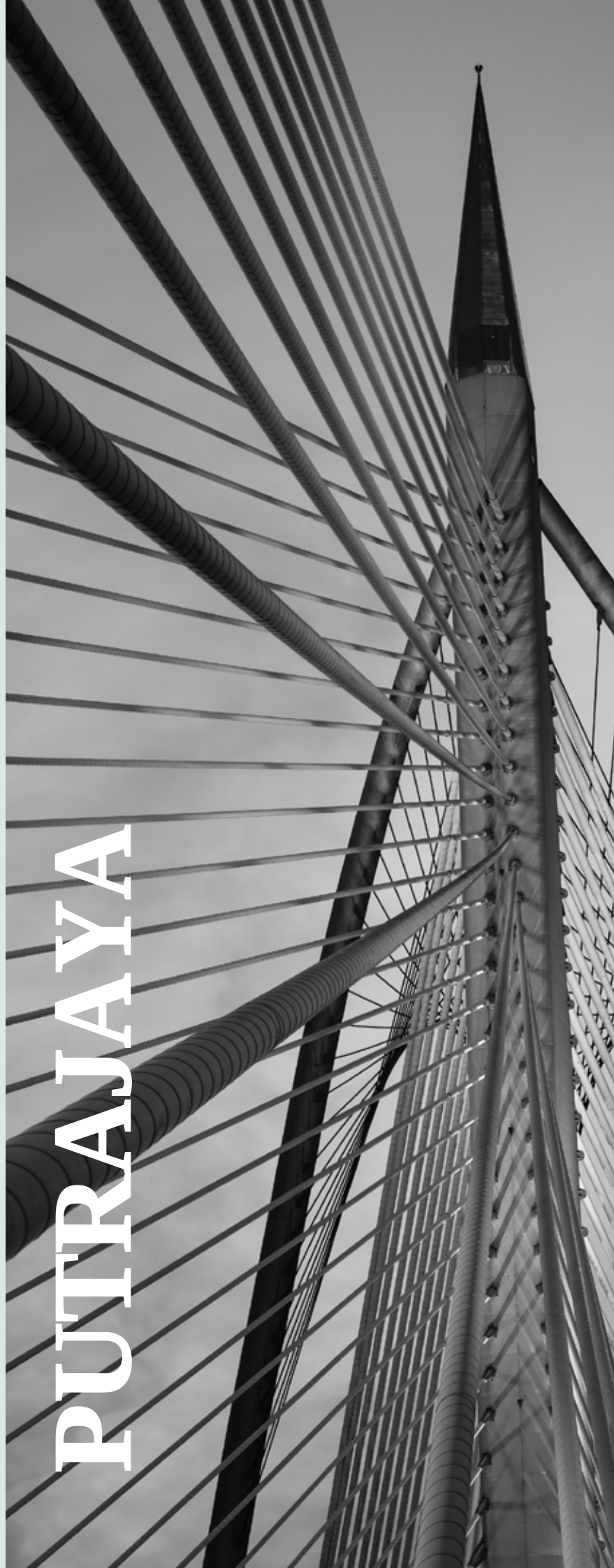


Putrajaya telah dibina untuk menjadi ibu kota pentadbiran persekutuan baru Malaysia, dan idea ini telah tercetus pada tahun 1993 dan dirasmikan pada tahun 1999, oleh sebab itu ia dijadikan sebagai persekutuan yang ditadbir sendiri, (Wilayah Persekutuan) pada tahun 2001. Terletak 30km di Selatan KL, Putrajaya meliputi kawasan rimbunan lanskap seluas 4,931 hektar, sebahagian besarnya terdiri dari tanah pertanian.

Sebagai pusat pentadbiran negara, tiada kos tersembunyi kerana tentunya ia akan diselia rapi lebih-lebih lagi sekiranya ia menerima kunjungan dari luar negara; sudah tentu mata dunia akan tertumpu kepadanya. Oleh kerana itu, Putrajaya direka dengan indah dan landskap, menjadi penambahan kebanggaan bagi mana-mana negara sekalipun. Tasik dan tanah paya bakau terletak indah di kawasan rimbunan hijau dan kebun taman botani. Terdapat ruang udara yang luas memaparkan keindahan flora dan fauna secara semula jadi. Dengan kewujudan beberapa tasik dan taman seperti Taman Putra Perdana, Taman Botani dan Taman Ekuestrian Putrajaya yang tersedia untuk aktiviti tambahan, ia juga turut mempromosikan gaya hidup sihat.

Seperti yang dijangka, ianya terhubung dengan sempurna baik dari segi panjang dan lebar jalan tar selain dari mudah diakses dengan pengangkutan awam. Selain bas dan teksi, tren KLIA Transit yang menghubungkan stesen KL Sentral ke KLIA juga adalah salah satu cara untuk ke Putrajaya, kerana ia terletak di tengah perjalanan.

Ini menjadikan Putrajaya sebagai destinasi baru bagi keluarga yang mungkin bekerja di agensi Kerajaan atau syarikat berkaitan kerajaan yang berada di Putrajaya. Dengan ruang yang luas, pasaran hartanah semakin dinamik di sini kerana pembeli bakal dimanjakan dengan pilihan. Daya tarikan tambahan iaitu konsep ruang terbuka diberi penekanan berbanding lokasi lama di negara ini yang penuh sesak dan terlalu pesat membangun.



Beberapa bangunan penting di kawasan ini merangkumi Perdana Putra, kompleks terbesar yang menempatkan pejabat Perdana Menteri; Masjid Putra boleh memuatkan sehingga 15,000 jemaah dalam satu masa; Pusat Konvensyen Antarabangsa Putrajaya, boleh dikatakan sebagai bangunan paling moden di negara ini; dan Seri Perdana, kediaman rasmi Perdana Menteri.



Dua pusat beli-belah utama adalah Alamanda dan IOI City Mall yang menempatkan produk dari jenama jalanan hingga premium, untuk memuaskan pembeli dan individu yang mencari keseronokan. Bagi pencinta makanan, pelbagai destinasi tersedia seperti Ayer @ 8, Sri teja Food Court Precinct 9, Selera Putra, Taman Warisan, dan Medan Selera pastimemenuhi setiap keinginan kulineri anda.

Bagi pelancong, terdapat resort dan hotel dengan kelas tersendiri untuk dijadikan kediaman sementara. Ini termasuk Cyberview Resort,

Equatorial Bangi-Putrajaya, Marriot Putrajaya, Palm Garden Hotel, Pullman Putrajaya Lakeside, Shangri-La Putrajaya, and The Everly Putrajaya.

Dibina seolah-olah sebagai pameran untuk seluruh dunia, Putrajaya boleh menjadi tempat yang sesuai untuk anda dan keluarga jika anda suka berjalan di ruang terbuka yang luas, tasik dan kehijauan untuk menikmati pemandangan luar, sebuah tafsiran moden mengenai konsep kediaman dan hartanah serta semua kemudahan sokongan dan kemudahan lain menjadikan rumah sebagai kediaman selamanya.



Daerah kejiranan Cyberjaya seperti dipotong pada kain yang sama. Walaupun Putrajaya ditubuhkan sebagai ibu kota pentadbiran, Cyberjaya adalah hab teknologi yang merupakan masa depan Malaysia. Kaitan secara fizikal atau sebaliknya adalah aspek menonjol bagi Cyberjaya. Ia telah menarik beberapa syarikat terkemuka di dunia sebagai tempat mendirikan cawangan perniagaan di Malaysia. Nama-nama antarabangsa termasuk BMW, Dell, DHL, Ericsson, IBM, HP, HSBC, Huawei, Motorola, Monster.com, OCBC, Satyam, Shell IT, T-System, Vivanova Systems, Wipro, Pusat Respons Anti Pengubahan Wang Haram dan lain-lain. Secara keseluruhan, lebih daripada 500 syarikat berstatus MSC kini berada di sini.

Terletak di Daerah Sepang di bahagian Selatan,

Negeri Selangor, ia dibuka secara rasmi pada 17 Mei 1997. Cyberjaya adalah pusat Koridor Raya Multimedia (MSC) Malaysia, jauh berbeza berbanding dahulu, iaitu hanya sebuah kebun kelapa sawit yang sederhana.

Menjadi pusat kemajuan teknologi terkini, sejumlah besar entiti pendidikan telah bertapak di sini. Ini termasuk Universiti Multimedia, Universiti Teknologi Kreatif Limkokwing, Universiti Sains Komputer & Kejuruteraan Malaysia, Universiti Heriot-Watt, Kolej Sains Perubatan Universiti Cyberjaya; Kolej Cyber Putra dan Kolej Antarabangsa Kirkby. Dirancang dengan visi untuk merangkumi kawasan riadah dan rekreasi, Taman Tasik Cyberjaya seluas 400 ekar disediakan untuk aktiviti luar.

CYBERJAYA



Seperti yang dijangkakan, ia dapat diakses secara meluas dari semua arah dengan sistem jalan raya yang komprehensif merangkumi Lebuhraya KL – Putrajaya (Lebuhraya MEX). MEX dihubungkan ke Lebuhraya Elite, berhampiran dengan KLIA. Selain itu, Lebuhraya Lembah Klang Selatan (SKVE) menyediakan akses ke Pelabuhan Klang.

Bagi pengangkutan awam, terdapat KLIA Transit (di rangkaian Express Rail Link) yang menghubungkan Cyberjaya dan Putrajaya melalui Stesen Putrajaya / Cyberjaya. Perkhidmatan kereta api dan bas juga turut disediakan melalui Terminal Pengangkutan Cyberjaya, KLIA Transit, Express Rail Link dan MRT SSP yang dijadualkan akan beroperasi tidak lama lagi.

Sebagai hab IT dan teknologi global, Cyberjaya menempatkan lebih daripada 144,000 inovator dan pencipta. Ini menunjukkan bahawa terdapat kawasan perumahan yang luas dan terkenal untuk semua kerana Cyberjaya beraspirasi untuk menjadi bandar masa depan.

Sebahagian dari rancangan terbaru adalah untuk membangunkan sepuluh bidang terpilih yang akan menjadi fasa pertumbuhan berikutnya untuk Cyberjaya. Ini akan datang dalam bentuk R&D bagi analisis data besar, kecerdasan buatan (AI), kandungan kreatif, Internet untuk segalanya (IoT), sekuriti maklumat, internet mudah alih, teknologi hijau, pengkomputeran awan, robotik dan integrasi sistem.

Bagi Cyberjaya, masa depan dilihat cerah, ditambah dengan ruang tersedia untuk perkembangan kedua-dua teknologi dan fizikal, menjadikan tempat ini ideal untuk membina kediaman, kerana ia adalah nadi teknologi negara. Tetap berhubung dan terus berada di hadapan orang lain.





Jalanan Erat Dengan BANDAR BERHAMPIRAN

Terletak hanya 5 minit dari Cyberjaya, Koridor Raya Multimedia Malaysia, di Dengkil, Selangor, suatu kawasan yang mempunyai potensi bagus di kejiranan ini. Dengan jaraknya yang terletak berhampiran dengan pusat siber negara, terdapat pelbagai kebaikan yang boleh dikongsi kerana lokasinya. KITA @ Cybersouth seiring maju bersama-sama pembangunan Cyberjaya dan diduduki sepenuhnya, tidak ketinggalan Putrajaya, yang terletak berhampiran dengan KITA @ Cybersouth.

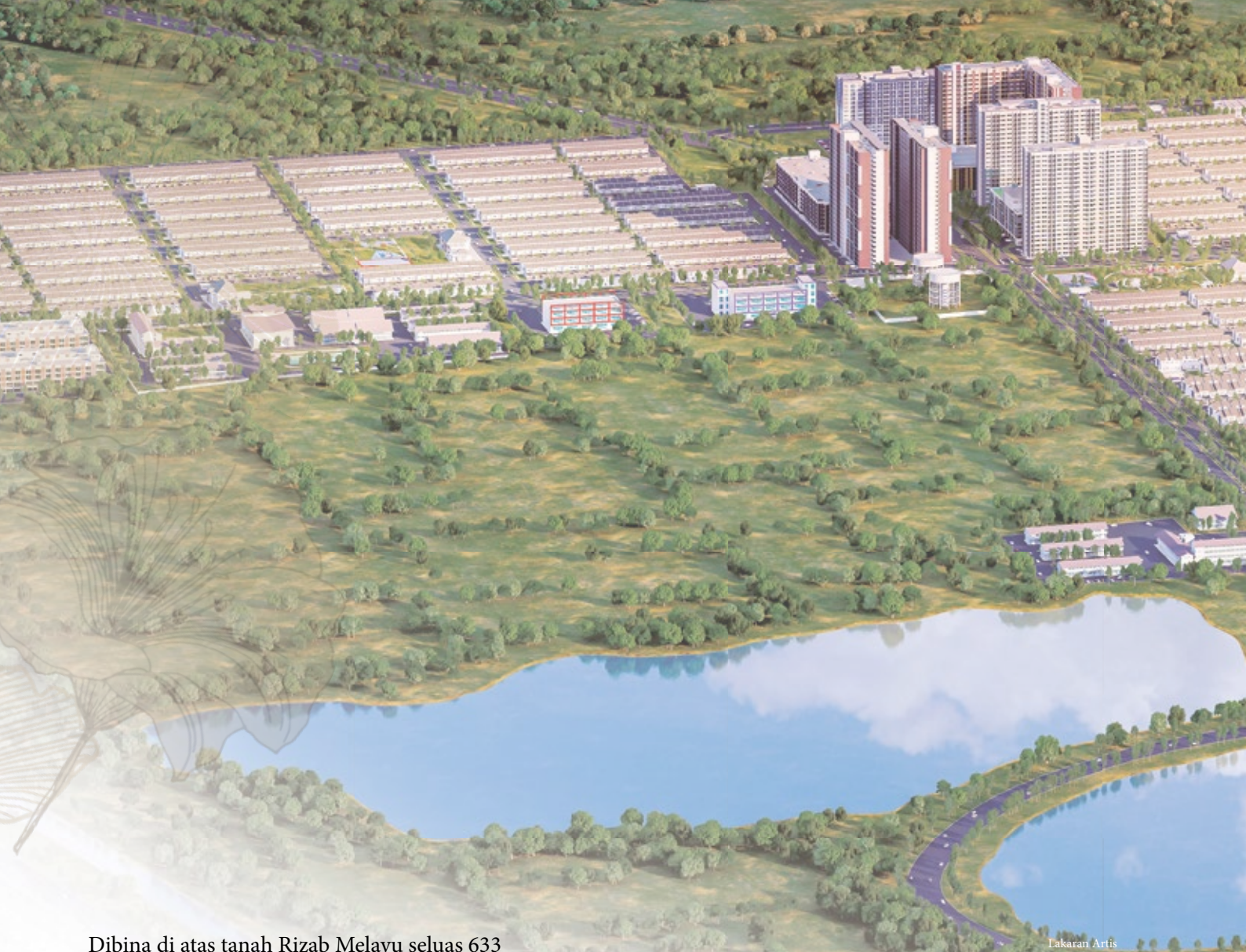


Artist's Impression



Disebabkan lokasinya yang terletak berhampiran dengan Cyberjaya dan Putrajaya, ianya memastikan permintaan untuk hartanah sentiasa meningkat dan menarik. Pembangunan tersebut telah dirancang secara menyeluruh untuk menjadikannya kawasan yang dapat membantu membina suasana kekeluargaan. Sekolah, Universiti, padang golf, pusat membeli-belah dan hospital semuanya berada dalam jarak pemanduan yang dekat.





Lakaran Artis

Dibina di atas tanah Rizab Melayu seluas 633 ekar untuk pasaran Melayu, pembangunan ini terdiri daripada pejabat kedai, rumah teres, rumah bandar dan pangsapuri perkhidmatan. Bandar KITA @ Cybersouth direka untuk pembeli rumah pertama. Ia dibina untuk rakyat Malaysia yang masih bujang atau berkahwin dengan tujuan untuk menampung keluarga yang semakin bertambah. Disebabkan harganya yang menarik, ia pasti sesuai dengan mereka yang berpendapatan rendah ke sederhana. Tumpuan berkemungkinan bagi demografi umur merangkumi di antara 25 hingga 40 tahun.

Dibangunkan dengan beberapa faktor penting yang akan menjadikan bandar KITA @ Cybersouth sangat menarik bagi rakyat Malaysia, perkembangan ini ditetapkan pada arah aliran meningkat baik dari segi kemampuan, kebolehcapaian, dan kehidupan bermasyarakat.





Tumpuan kepada kehidupan bermasyarakat menentukan bagaimana KITA @ Cybersouth dirancang. Ianya diperhalusi dengan penekanan untuk memberikan rasa kedamaian dan kesejahteraan bagi penghuni melalui penggunaan ruang, kehijauan dan kemudahan yang menumpukan aspek kecerdasan yang mempromosikan gaya hidup yang lebih sihat dengan penekanan pada kesejahteraan psikologi dan fizikal.

Dengan perancangan yang menyeluruh dan mampan, KITA @ Cybersouth akan menarik pembeli dan pelabur yang menetap di sekitar Putrajaya dan Cyberjaya dan sedang mencari hartanah yang berhampiran dengan harga yang berpatutan. Lebih-lebih lagi apabila ia dibina dengan tema "Nostalgia Realm" yang diinspirasi daripada unsur-unsur yang dikenali dan dirancang untuk membantu mengembalikan kenangan kehidupan pada masa lalu.

Taraf keselamatan di KITA @ Cybersouth adalah salah satu alasan lain untuk menjadikan rumah ini sebagai rumah anda kerana ia dibahagikan kepada kawasan kejiranan yang lebih kecil, masing-masing dengan pondok keselamatan tersendiri. Anggota keselamatan melakukan pemeriksaan perimeter secara berkala, sementara kamera CCTV digunakan untuk menambah rasa selamat bagi para penduduk.

Nilai yang terbaik adalah perkara utama yang difikirkan semasa perbandaran KITA @ Cybersouth dirancang. Kualiti dan kemudahan yang dibina setanding dengan pakej yang diberikan. Terletak di antara Koridor Selatan Lembah Klang yang berkembang pesat, hubungan jalan raya dan lebuh raya yang mantap, memainkan peranan besar dalam meyakinkan bakal pembeli untuk menjadikannya sebagai rumah mereka. Dari segi reka bentuk dan landskap, pembangunan dibuat untuk menginspirasi integrasi masyarakat.

Kemudahan dan ruang terbuka menjadi kunci utama dalam reka bentuk KITA @ Cybersouth dibuat agar dapat membantu mengeratkan hubungan kekeluargaan. Kawasan rekreasi dibina dengan kawasan untuk barbeku dan berkelah, taman layang-layang, dan taman permainan. Dewan Serbaguna, Gelanggang Futsal, Gelanggang Aerobik, Gelanggang Badminton, dan taman awam semuanya merupakan sebahagian daripada elemen pembangunan masyarakat dalam pembangunan ini.





kita MEKAR

Kejiranan Moden Dengan Nilai Tradisi

Sebagai sebahagian daripada perbandaran KITA @ Cybersouth yang terletak di Dengkil, Selangor, KITA Mekar menikmati semua kemudahan perbandaran yang lebih besar seperti keselamatan dan hubungan. Ia dibina melebihi 66.42 ekar di tanah Rizab Melayu dan akan menempatkan hartanah milik pajakan dalam bentuk rumah teres dua tingkat (20' x 60') dari RM570,000 dan Rumah Bandar (22' x 75') dari RM419,900.

Direka untuk pasaran Melayu, kawasan kejiranan KITA Mekar akan menarik minat mereka yang berumur 25 hingga 40 tahun sebagai pembeli pertama, kemungkinan dengan keluarga yang sedang berkembang, dari segmen rakyat Malaysia yang berpendapatan rendah hingga sederhana. Lokasinya yang berhampiran dengan Putrajaya dan Cyberjaya menjadikannya pilihan menarik untuk pelaburan dan penambahan keluarga.

Seiring dengan inspirasi yang lebih besar iaitu perbandaran KITA @ Cybersouth, **KITA Mekar dibina untuk mempromosikan ikatan kekeluargaan, dengan aspek komuniti di dalam persekitaran yang aman dan terjamin.** Rumah di sini direka dengan ruang terbuka yang luas di bahagian dalam dan luar. Kawasan dengan taman hijau meliputi kawasan sekitar untuk mendorong aktiviti rekreasi dan integrasi kemasyarakatan.

Lakaran Artis

Antara ciri-ciri unik yang terdapat di sini termasuk reka bentuk kemudahan dan landskap yang diilhamkan oleh **seni dan budaya tekstil tradisional Melayu**. Unsur-unsur ini adalah Batik, dipengaruhi oleh daun dan bunga, menggunakan reka bentuk aliran bebas yang kebanyakannya mempunyai motif bunga dan berwarna cerah; Songket, reka bentuk geometri, disusun secara sistematik ke dalam corak dan kombinasi motif; Kelarai - seni tenunan menggunakan bentuk persegi yang akhirnya akan membentuk corak yang lengkap; dan juga Tekat - seni yang menggunakan bentuk organik & tidak terikat pada aliran tertentu, konsep ini disulam dalam susun atur taman dengan daun yang mekar, dengan bentuk organik yang memanjang.



Lakaran Artis

Perbandaran berpagar dan berpagar ini dilengkapi dengan CCTV, kad akses, rumah pengawal dan rondaan perimeter, memberikan ketenangan fikiran kepada penduduk kerana mereka menikmati pelbagai kemudahan dan kemudahan. Beberapa kemudahan ini termasuk Skate Park, Batik Gazebo, gelanggang Futsal/Badminton, Stesen Kecergasan, Kawasan berhalangan, Taman Permainan Tradisional, kawasan memanjat dinding, Taman Herba, Hut Songket, Serambi Songket, Taman Santai, Amfiteater, Dewan Komuniti dan halaman ruang BBQ.

Dengan reka bentuk yang komprehensif di KITA Mekar, pilihan rumah teres dua tingkat dan rumah bandar ini telah menambah daya tarikan untuk and menjadikannya sebagai rumah pilihan anda. **Ini memastikan setiap keperluan dipenuhi, menjadikan KITA Mekar sebagai tempat yang baik untuk memulakan dan membina keluarga untuk generasi yang akan datang.**



Lakaran Artis

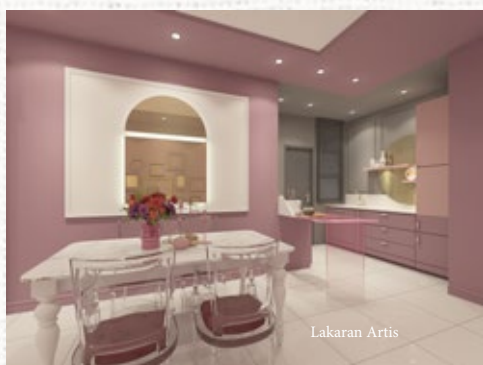


Lakaran Artis





Pangsapuri Selesa Untuk Komuniti Mesra

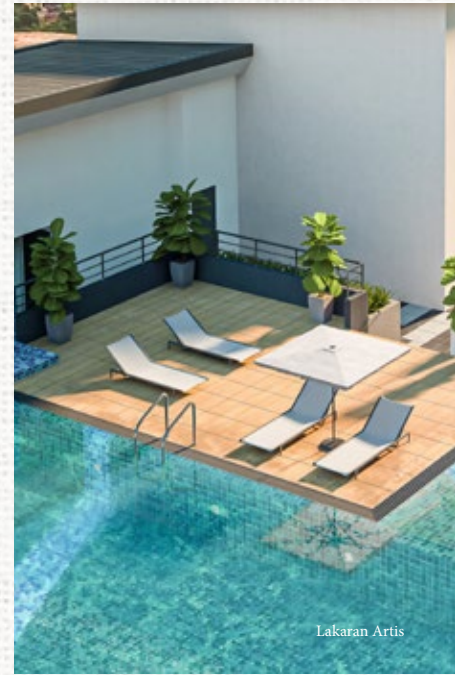


KITA Ria merealisasikan hasrat mereka yang mengimpikan pengalaman menetap di kediaman bertingkat tinggi di bandar KITA @ Cybersouth dengan pembinaan blok pangsapuri 22 tingkat yang terletak di tanah rizab Melayu seluas 5.12 ekar.

Dengan tempoh pegangan pajakan, terdapat 812 unit tersedia, di mana pembeli dapat memilih antara Jenis A (901 kps) dengan harga dari RM344,800 dan Jenis B (602 kps) dari RM250,000. Sebagai insentif tambahan bagi mereka yang memenuhi syarat untuk skim Perumahan Mampu Milik, di mana permohonan adalah melalui Lembaga Perumahan & Hartanah Selangor, 122 unit Jenis B turut disediakan.



Lakaran Artis



Lakaran Artis

Dibangunkan untuk pasaran Melayu, pembeli berpotensi akan terdiri daripada pembeli rumah pertama, berusia antara 25 hingga 40 tahun. Ukuran pangsapuri ini sangat sesuai untuk orang bujang dan pasangan yang baru berkahwin bahkan turut sesuai untuk keluarga muda.

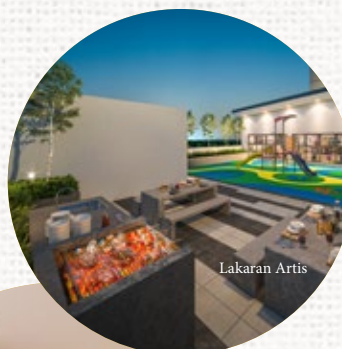
Tiga puluh tiga kemudahan berorientasi keluarga terdapat di premis bagi memenuhi keperluan semua peringkat usia. Ini termasuk gimnasium tertutup, kolam renang untuk orang dewasa dan kanak-kanak, taman permainan, halaman BBQ,

gelanggang Futsal dan Takraw.

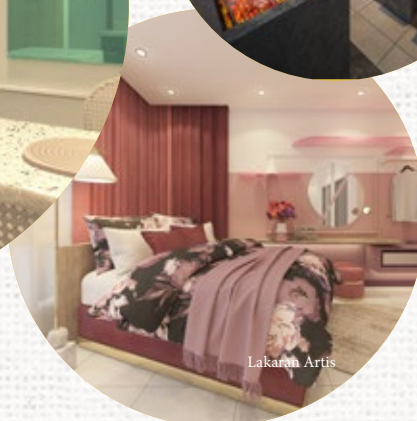
Reka bentuk pangsapuri merupakan persekitaran yang ideal untuk membina komuniti yang mesra di mana interaksi dengan jiran adalah sesuatu yang dapat dilaksanakan. Senarai kemudahan yang diperincikan direka dengan penuh perhatian bagi mewujudkan suasana kekeluargaan di KITA Ria. Premis berpagar dan berpengawal ini dilengkapi dengan CCTV di rumah pengawal, bagi menambahkan elemen keselamatan yang tinggi kepada para penduduk.



Lakaran Artis



Lakaran Artis



Lakaran Artis





Projek ini merupakan pembangunan masa hadapan dan merupakan sebahagian daripada perbandaran KITA @ Cybersouth, dan dibina di atas tanah rizab Melayu seluas 40.99 ekar. KITA Mesra terdiri daripada hartanah yang terdiri daripada rumah teres setingkat (20 'x 70') dengan harga mulai RM470,000, rumah teres dua tingkat (20 'x 65') dari RM590,000 dan rumah bandar (22 'x 75') dari RM429,900 untuk tempoh pajakan.



Rekaan Gaya Bebas Dengan Irama Di Minda

Sasaran pasarannya menyerupai KITA Mekar yang menumpukan kepada golongan Melayu, berusia antara 25 hingga 40 tahun dan dari kumpulan utama yang dikategorikan sebagai pembeli rumah pertama dengan keluarga yang semakin bertambah serta terdiri daripada golongan berpendapatan rendah hingga pertengahan. Kedudukannya yang berhampiran dengan Putrajaya dan Cyberjaya memastikan bahawa ia akan menjadi permintaan sebagai destinasi alternatif bagi mereka yang mempunyai rancangan untuk menambah bilangan ahli keluarga.

Dari segi reka bentuk dan susun atur, ia diwujudkan bagi mempromosikan ikatan keluarga, dan kehidupan bermasyarakat. Rumah teres satu tingkat ini dibina dengan konsep ruang terbuka, di samping ruang bahagian luar yang luas dengan kehijauan taman, yang sangat sesuai untuk aktiviti luar dan rekreasi yang berterusan.

KITA Mesra unik dari perspektif reka bentuk dan landskap kerana para perejanya terinspirasi dari pergerakan gemalai tarian tradisional Melayu.



Konsepnya berdasarkan warna, pergerakan dan irama yang diterjemahkan melalui bentuk abstrak yang terdapat pada corak, elemen perabot dan palet penanaman.

Kemudahan di KITA Mesra banyak terdapat di dua taman yang serba menghidu. Kawasan ini khusus untuk semua aktiviti rekreasi dan komuniti. Ini bakal menjadi titik pertemuan interaksi bagi penduduk. Kemudahan lain termasuk Plaza Irama, Plaza Pentas, Playscape Rebana, Playscape Selendang, Gelanggang Serbaguna, Halaman berumput, Laluan hutan, Pod Senaman, Pod BBQ, Gelanggang Takraw, Laluan belakang Taman, Trek Jogging dan Trek Basikal.

Ciri-ciri rumah teres setingkat menjadikannya mudah untuk mengenali jiran tetangga dan sebagai kawasan kejiranan KITA @ Cybersouth yang bersepadu, ia lengkap berpagar dan berpengawal, dengan CCTV, kad akses melalui rumah pengawal dan rondaan perimeter untuk keselamatan keseluruhan penduduk.

Bagaimana untuk **KEKAL SIHAT** di rumah

Dengan tempoh kawalan pergerakan tanpa henti, tinggal di rumah boleh memberi kesan kepada sesiapa sahaja. Masalah kesihatan mental, kemurungan dan perasaan untuk membunuh diri boleh mengancam kita ... jika kita membiarkannya terjadi.

Senaman terbukti dapat meningkatkan tingkah laku seseorang, jadi ia bukan sahaja bermanfaat secara fizikal malahan mental. Tetapi 1) anda tidak boleh pergi ke gim, 2) walaupun anda boleh, adakah anda mahu? Semua orang berpeluh, bernafas kencang, menyentuh semua peralatan sebelum anda menggunakannya ... dan 3) anda sebenarnya tidak mempunyai keahlian gim.

Kami akan menunjukkan kepada anda bagaimana untuk kekal cergas dan waras tanpa pelaburan dalam peralatan senaman atau gimnasium. Kini anda melakukannya dengan 5 senaman mudah ini.



Tekan tubi

Semua orang tahu apa itu tekan tubi. Tetapi adakah anda tahu cara untuk melakukannya dengan betul? Pertama, bengkokkan seluruh badan anda ke tanah, disokong oleh kaki dan tangan anda. Jari anda semestinya menunjuk ke depan, tangan anda berada pada lebar bahu dan tepat di bawah anda, jadi jika dilihat dari sisi, ia harus menjadi garis lurus ke bawah dari bahu ke lantai. Otot teras anda perlu diaktifkan untuk memastikan punggung anda lurus dari tumit ke kepala anda.

Bengkokkan siku perlahan-lahan, turunkan seluruh badan anda ke tanah. Apabila dada anda dekat dengan tanah, perlahan-lahan panjangkan siku anda, mendorong seluruh badan anda kembali ke kedudukan permulaan.

- Lakukan sekerap mungkin. Rehat beberapa minit dan ulangi. Lakukan tiga pusingan.
- **Bagi seseorang yang pertama kali melakukannya, anda mungkin tidak cukup kuat untuk melakukan tekan tubi biasa, renggangkan kaki anda, anda boleh menggunakan lutut sebagai titik sokongan.**



Senaman "Squats"

'Squats' sangat bagus untuk meningkatkan kekuatan badan dan teras bawah anda. Ia juga merupakan senaman yang baik untuk meningkatkan kelenturan di bahagian punggung dan pinggul bawah. Manfaat tambahan bagi senaman ini dapat membantu anda membentuk dan mengembangkan bahagian belakang anda.

Mulakan dengan berdiri dengan kaki selebar bahu, dan tangan anda dilonggarkan di sisi anda.

Turunkan badan anda secara perlahan, seolah-olah anda akan mencangkung di lantai. Tetapi berhenti apabila paha anda mendatar dengan lantai. Perlahan-lahan angkat badan anda ke kedudukan permulaan sekali lagi.

Ada yang merasa mudah untuk meletakkan tangan anda di sebelah anda. Ada juga yang lebih suka menggerakkan tangan ke hadapan dan mencapai kedudukan mendatar dalam masa yang sama.

Adalah normal bagi badan anda untuk perlahan-lahan membongkok ke hadapan bagi mengimbangi postur badan. Kepala anda mesti berada dalam keadaan tenang dan terus memandang ke hadapan di sepanjang pergerakan.

Mulakan dengan 20 pengulangan dan ulangi tiga kali (set).



'Bench Dips'

Ini adalah latihan yang sangat baik untuk trisep anda. Anda memerlukan bangku panjang (atau kerusi). Langkah pertama, duduk di atas bangku. Seterusnya, letakkan tumit tangan anda (pangkal telapak tangan anda) di tepi bangku (seolah-olah anda akan mendorong diri anda untuk bangun).

Lunjurkan kaki anda ke hadapan, dan bersandar pada tumit anda. Dengan tangan anda, tekan badan ke atas sehingga bahagian belakang anda diangkat dari bangku. Dalam kedudukan ini, berat badan anda disokong oleh tumit tangan anda dan tumit kaki anda.

Perlahan-lahan gerakkan badan anda ke hadapan sehingga bahagian belakang anda jauh dari bangku simpanan.

Turunkan badan anda ke bawah dengan membengkokkan siku, turun serendah yang anda boleh dengan selesa. Berhenti dan perlahan-lahan tekan badan anda kembali ke kedudukan permulaan.

Lakukan seberapa banyak yang anda boleh. Rehat.



'Plank'

Semua orang tahu bagaimana untuk melakukan senaman 'plank'. Ianya sangat baik untuk memperbaiki kekuatan teras anda.

Anda mulakan dengan mengambil kedudukan tekan tubi. Tangan terus menuju ke lantai, selebar bahu, wujudkan 90 darjah di mana tangan dan lantai bertemu. Kaki diluruskan sepenuhnya ke belakang dalam posisi lurus.

Kepala anda harus berada dalam keadaan seiringan dengan punggung anda, menjaga garis lurus dari kaki anda hingga ke kepala anda. Kekalkan kedudukan selama yang anda boleh lakukan.

Semua otot akan diperlukan untuk mengekalkan kedudukan ini. Lakukan seberapa banyak set yang anda mampu.

'Burpees'



Ini adalah senaman yang menggerakkan keseluruhan badan anda. Ianya bagus untuk kesihatan kardiovaskular dan membina kekuatan otot.

Mulai dengan berdiri tegak dan lurus dengan kaki anda diregang selebar bahu dan lengan anda diregang longlai di sisi anda.

Langkah pertama adalah lompatan, sambil mengangkat tangan ke atas. Semasa anda mendarat, segera bongkok dengan menjatuhkan tangan anda ke lantai (tangan anda harus selebar bahu), dengan lutut di luar tangan anda (pada dasarnya anda mencangkung dengan tangan anda terus ke lantai di hadapan anda, bertindak sebagai sokongan ... itu adalah aksi Spider-man).

Langkah kedua adalah beralih ke papan atau posisi permulaan untuk melakukan tekan tubi. Dengan tangan anda menyokong berat badan anda, tendang

kedua kaki anda ke belakang ke posisi awal untuk melakukan tekan tubi.

Langkah seterusnya adalah melakukan tekan tubi. Turunkan badan anda ke lantai dengan membengkokkan siku anda, dan tekan kembali untuk menyelesaikan fasa 'burpees' ini.

Langkah terakhir jika menarik kembali kaki ke arah dada anda dengan tangan anda (selebar bahu) menyentuh lantai.

Ini adalah satu langkah lengkap.

Lompat ke atas untuk memulakan keseluruhan latihan lagi.

Sebagai permulaan, anda boleh mencuba melakukan 5 langkah dan tiga set. Rehat di antara set.

PRESTIGE -RESIDENCE- DI AMBANG KEHEBATAN

Lokasi akan selalu menjadi faktor dalam memilih kediaman. Seperti semua perkara, semakin banyak permintaan, semakin kurang penawaran dan semakin tinggi kosnya. Tetapi mengapa perlu bersusah payah dengan semua ini sedangkan semuanya ada di Prestige Residence?





Pembangunan yang baru dilancarkan ini terletak di kawasan kejiranan di Negeri Selangor, Kuala Lumpur. Oleh itu, dari segi jarak untuk ke pelbagai kawasan penting, Prestige Residence yang terletak di Seri Kembangan, adalah tempat yang sesuai.

Dibangunkan di atas tanah seluas 8 ekar, Prestige Residence adalah sebuah Pangsapuri Servis, yang menjadi pilihan generasi muda. Dengan

pilihan tiga susun atur untuk dipilih, pelan yang lebih kecil menjadikannya ideal bagi mereka yang mempunyai gaya hidup yang sibuk dan mempunyai masa terhad untuk membersihkan atau menyelenggara unit yang besar. Unit terkecil adalah Jenis A, pada ketinggian 600 kaki persegi dengan harga RM270,000. Jenis B, dengan keluasan 800 kaki persegi berharga RM430,900 dan akhir sekali Jenis C, dengan 850 kaki persegi berharga RM456,900.



Lakaran Artis

Dengan menyasarkan kepada golongan profesional muda yang mungkin mencari tempat ideal untuk melakukan penanda aras dalam kehidupan mereka, Prestige Residence adalah tempat pilihan bagi mereka yang ingin menjadikannya sebagai rumah pertama. Dari satu sudut, ianya adalah pengumuman kejayaan bagi mereka terhadap keupayaan mereka memiliki rumah.

Prestige Residence terdiri daripada 2 blok, masing-masing dengan 29 tingkat, dengan jumlah keseluruhan 1,450 unit. Ini adalah tempat yang ideal untuk memulakan keluarga kecil dan harga seunit perlu bersesuaian dengan golongan berpendapatan sederhana.

Ia telah digambarkan sebagai “bergaya dan mampu milik”, yang bermaksud tempat tinggal yang bergaya bagi mereka yang mempunyai cita rasa, gaya hidup aktif dan mementingkan nilai.



Bertempat di kawasan kejiranan Seri Kembangan yang terus berkembang, Prestige Residence mempunyai **Hutan Simpan Ayer Hitam sebagai pusat kehijauan utama, yang membolehkan penduduk menghirup udara segar setiap hari.** Berada berdekatan dengan alam semula jadi membolehkan penduduk menikmati pelbagai flora dan fauna semula jadi yang ditawarkan oleh Malaysia. Pilihan rekreasi lain termasuk Taman Rekreasi Taman Puncak Jalil, Kelab Golf Kinara, dan Kelab Golf & Desa Bukit Jalil.



Reka bentuk moden yang dilengkapi dengan susun atur praktikal, membolehkan penghuni selesa untuk bekerja dari rumah. Dibangunkan dengan rapi di Prestige Residence merupakan kediaman dengan pelbagai kemudahan (sehingga 40, sebenarnya) yang akan memuaskan pembeli Malaysia yang bijak. Ini termasuk kolam renang untuk orang dewasa dan kanak-kanak; Gimnasium dan gelanggang sukan untuk bola keranjang, Takraw, Futsal Dan Badminton; Bilik permainan dalaman, gim kanak-kanak dan taman permainan untuk yang lebih muda; silver fitness station dan taman refleksologi untuk orang dewasa; banyak taman yang indah untuk mereka yang mencari ruang yang sunyi dan tenang; kawasan BBQ dan berkelah untuk keluarga dan rakan-rakan untuk beriadah, dan juga rumah kelab 2 tingkat eksklusif untuk majlis peribadi dalam suasana yang selesa.



COMPREHENSIVE AMENITIES



Sebagai tarikan tambahan, Prestige Residence terletak berhampiran institusi pendidikan awam dan swasta yang terkenal seperti SKC Bukit Serdang, SK & SMK Taman Desaminium, SMK Bandar Puncak Jalil, Sekolah Alice Smith, Sekolah Swasta Antarabangsa Rafflesia, dan Universiti Putra Malaysia. Selain itu, terdapat pusat membeli-belah berhampiran seperti Mydin Puncak Jalil, AEON Mall Taman Equine, GIANT Seri Kembangan, Pusat membeli-belah Mines, dan IOI City Mall untuk memenuhi keperluan di kawasan sekitar.



Institusi lain yang berdekatan dan tersedia untuk pemilik kediaman Prestige Residence adalah Hospital Serdang, Hospital Putrajaya, dan Hospital Wanita & Kanak-kanak Andorra. Ini adalah beberapa kelebihan yang terdapat berhampiran dengan kawasan kota yang sudah terkenal seperti Taman Equine, Puncak Jalil, Pusat Bandar Putra Permai (juga dikenali sebagai Puchong South), Puchong, Bukit Jalil, Putrajaya dan Serdang. Aksesibiliti mudah turut tersedia dengan lebuh raya utama yang merangkumi MEX, SKVE, SILK, NSE, Grand Saga Expressway, dan DUKE.

Prestige Residence, “bergaya dan mampu milik” sebuah Pangsapuri Servis, lengkap dengan CCTV, kad akses melalui pondok pengawal dan lobi lift, serta peronda perimeter yang membantu memberikan ketenangan keselamatan kepada pemilik rumah.

Dengan lokasi yang ideal di antara kawasan kejiranan yang sudah lama dibina, mudah dicapai, berdekatan dengan kawasan kehijauan dan hutan simpan yang luas, Prestige Residence adalah pakej keseluruhan untuk golongan muda yang bergerak bebas sendiri di negara ini. Ia menyediakan keselamatan dan senarai fasiliti rekreasi yang pelbagai untuk memudahkan semua orang, menjadikannya rumah yang selamanya ideal dan berpotensi menjadi salah satu pelaburan terbaik di kawasan kejiranan.



Acara & Aktiviti LBS



7 Julai 2021

Vacci-Nation Bonanza

Dengan pelancaran Kempen Vacci-Nation Bonanza, memiliki rumah idaman anda menjadi lebih mudah di samping faedah tambahan yang tersedia dengan pendaftaran vaksinasi atau telah lengkap divaksinasi! Bukan itu sahaja, pembeli rumah LBS berpeluang untuk memenangi hadiah cabutan bertuah bernilai lebih dari RM1 juta!

Pembeli rumah LBS terpilih di bawah kempen ini, bakal menikmati insentif tunai lebih daripada RM565,000. Untuk menyokong kadar vaksinasi negara di dalam mencapai imuniti kelompok, LBS turut menawarkan ganjaran tunai sebanyak RM282,200 untuk para pembeli rumah yang telah mendaftar untuk mendapatkan vaksinasi COVID-19 ataupun yang telah lengkap divaksinasi sepenuhnya!



1 Jun 2021

Duduk Rumah 3.0

LBS memperkenalkan semula Kempen #DudukRumah Deals 3.0 bersempena dengan pengumuman Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD). Pembeli rumah LBS juga berpeluang memenangi Duit Raya bernilai lebih dari RM445,000 dari kempen "Raikan Rezeki Bersama LBS", dan hadiah cabutan bertuah bernilai lebih dari RM1 juta secara keseluruhan!

Di bawah kempen #DudukRumah Deals 3.0, pembeli rumah boleh menempah projek LBS yang terpilih dan menyertai Kempen Pemilikan Rumah (HOC), mulai 1 Jun 2021 ke atas dengan bayaran pendahuluan hanya RM200.



3 Ogos 2021

Mesyuarat Agung Tahunan LBS 21

LBS menamatkan Mesyuarat Agung Tahunan kali ke 21 yang buat kali pertamanya diadakan secara virtual. Kesemua 12 resolusi yang dibentangkan kepada para pemegang saham telah diluluskan. Antara resolusi yang diluluskan termasuk bayaran pertama dan dividen 1.4 sen bagi saham biasa untuk tahun kewangan berakhir 31 Disember 2020. Jumlah dividen yang dianggarkan hampir RM22.6 juta akan dibayar pada 22 September 2021 kepada para pemegang saham yang tersenarai di Rekod Penyimpan bertarikh 27 Ogos 2021.



25 Ogos 2021

Mesyuarat Townhall Virtual 2021

LBS Bina mengakhiri mesyuarat tahunan Townhall yang diadakan secara virtual dengan matlamat utama untuk membincangkan cabaran yang dihadapi oleh syarikat di sepanjang pandemik serta cara untuk menyelesaikannya, di samping memperkenalkan objektif dan hala tuju baru untuk sepanjang tahun dan di masa hadapan. Walaupun dianjurkan secara virtual, mesyuarat ini dilihat sebagai platform yang terbaik serta peluang untuk kakitangan menjalin keakraban dan kekal bermotivasi selain dari memastikan agar kakitangan kekal memahami hala tuju yang sama.

Mesyuarat TownHall ini kekal menjadi platform komunikasi rasmi di antara majikan dan kakitangan untuk berkongsi kemas kini dan aktiviti syarikat. Seramai 500 orang kakitangan dari Kumpulan LBS Bina, anak syarikatnya, MGB Berhad serta Zhuhai International Circuit Limited (ZIC) menghadiri mesyuarat virtual ini.



30 Ogos 2021

Laporan Kewangan Q2

LBS Bina mengumumkan keputusan suku kedua untuk tahun kewangan berakhir 31 Disember 2021 ("Q2FYE21"). Pemegang saham meluluskan, antara lain, pembayaran dividen pertama dan akhir satu peringkat sebanyak 1.45 sen bagi saham biasa untuk tahun kewangan berakhir 31 Disember 2020.



1 Jun 2021

LBS Foundation Hulur Bantuan Kewangan untuk Persatuan Kebajikan Chen Ai OKU

Persatuan Kebajikan Chen Ai OKU merupakan sebuah rumah perlindungan bagi 21 orang kurang upaya. Dengan PKPD yang berterusan, organisasi ini telah berusaha untuk menampung perbelanjaan bulannya.

LBS Foundation terpenggil untuk membantu memberikan sumbangan kewangan bagi meringankan beban mereka.



3 Jun 2021

LBS Foundation Sumbang Katil Hospital dan Wang Tunai untuk Hospital Banting

Di sepanjang pandemik, terdapat peningkatan kes COVID, yang menyebabkan kekurangan katil di Unit Kecemasan Hospital Banting. Oleh itu, LBS Foundation telah menyumbangkan katil hospital serta bantuan kewangan menampung kekurangan tersebut.

14 Julai 2021

LBS Foundation Beri Sumbangan kepada Persatuan Kebajikan Chen Ai Oku untuk kali ke 2.

LBS Foundation menyerahkan cek sebagai sumbangan kepada Persatuan Kebajikan Chen Ai OKU, sebuah rumah kebajikan dan perlindungan bagi 21 orang warga kurang upaya yang terletak berhampiran ibu pejabat LBS Bina. Ini merupakan sumbangan kali kedua yang diserahkan bagi membantu penduduk rumah kebajikan ini. LBS Foundation, diwakili oleh Cik Lye Wan, menyerahkan cek kepada wakil dari rumah kebajikan tersebut.



19 Julai 2021

Program LBS Foundation “Bagaimana RM500 boleh membantu?”

Pada masa-masa sukar ini, PKPP telah mempengaruhi rakyat Malaysia di seluruh negara. LBS Foundation baru-baru ini memulakan program "Bagaimana RM500 boleh membantu?". Program ini mendapat sambutan yang menggalakkan, walau bagaimanapun, pihak LBS Foundation harus membuat keputusan sukar dengan hanya memilih 13 keluarga yang dianggap paling layak dan amat terdesak di dalam memerlukan bantuan.

Barangan makanan telah dihantar kepada keluarga-keluarga ini di sekitar Kuala Lumpur dan Selangor. Para penerima amat gembira dan terharu dengan sumbangan ini. Bantuan barangan makanan turut dihantar untuk para penerima dan keluarga yang berada di Pulau Pinang.



12 Ogos 2021

LBS Foundation Derma RM10,800 kepada My Heart Resources

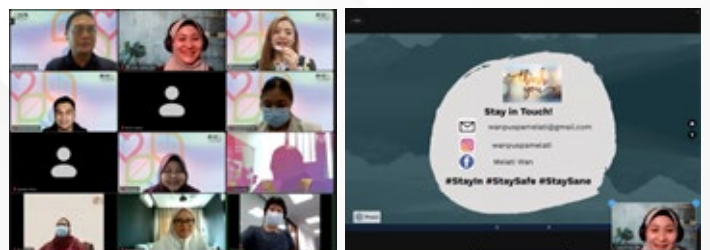
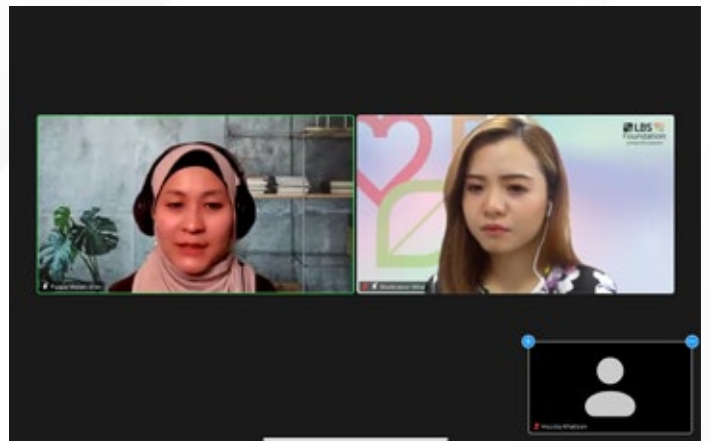
LBS Foundation diwakili oleh Amal bin Abdul Aziz dan Shany Lim menyerahkan replika cek kepada My Heart Resources, yang diwakili oleh Puan Siew Ngan. LBS Foundation menyumbangkan RM10,800 sebagai sokongan untuk Konsert Amal Pemuzik Muda dalam talian, program mengumpul dana bagi Pusat Pembelajaran Blessed Sunway Mentari, sebuah pusat pembelajaran di bawah pengendalian Suruhanjaya Tinggi PBB untuk Pelarian (UNHCR). Kini, pusat tersebut mempunyai pelajar yang terdiri daripada pelarian dari Myanmar, Sri Lanka, dan Pakistan. Dana tersebut akan digunakan untuk menampung gaji guru.



8 Ogos 2021

LBS Foundation Sumbang Makanan dan Keperluan Bernilai RM10,000 untuk Penduduk Positif COVID-19 Di Kapar, Klang

LBS Foundation menyumbangkan 200 buah kotak barangan makanan bernilai hampir RM10,000 kepada sebuah 'Food Bank' tempatan untuk diedarkan di Kapar, Klang. Sumbangan ini khusus diberikan kepada penduduk yang sedang menjalani kuarantin dan diuji positif COVID-19.



27 Ogos 2021

LBS Foundation Anjur Ceramah Atas Talian – Isu Kesihatan Mental di Tempat Kerja

LBS Foundation menganjurkan ceramah kesihatan dalam talian yang disampaikan oleh Dr Wan Puspa Melati Bt Wan Abdul Halim. Beliau berkongsi tips, pengetahuan dan pandangan mengenai masalah kesihatan mental di tempat kerja. Ceramah tersebut dihadiri oleh seramai 97 orang peserta.



mempertingkatkan individu
mengukuhkan komuniti
