

THE

Grand Metropolitan Lifestyle Magazine | Maret - Mei 2020

GRAND

FASHION

WARNA WARNI
UNTUK HARI FITRI

DESTINASI

YANG TERBAIK
TANGANI PANDEMI

BEAUTY BUZZ

JANGAN SAMPAI
TERGANGGU MASKNE

GRATITUDE &
GOOD LIFE

Metland
card
My Precious One



FREE
**Metland
card**

1 April s.d 30 Juni 2021

***Syarat & ketentuan :**

- Konsumen akan mendapatkan Metland Card e-money secara gratis (khusus member baru)
- Wajib membawa dan menunjukkan KTP saat mendaftar.
- Bebas biaya kartu tidak berlaku bagi member yang ingin membuat kartu baru karena hilang/rusak.
- Kuota gratis pendaftaran Metland Card terbatas, sebagai berikut :
 - ♦ Grand Metropolitan : 200 member baru /bulan
 - ♦ Metropolitan Mall Bekasi : 200 member baru /bulan
 - ♦ Metropolitan Mall Cileungsi : 100 member baru /bulan
 - ♦ Hotel Horison Ultima Bekasi : 100 member baru /bulan
 - ♦ @HOM Hotel Tambun : 50 member baru /bulan
- Bebas biaya kartu tidak berlaku apabila sudah melewati kuota yang ditentukan per bulan.

Editorial

**GRAND
METROPOLITAN**
Nyaman Belanja Penuh Gaya



WARDROBE ON COVER:
Red Long Shirt with Mandarin Collar and Loose Fit Pants, **Minimal**
Model: **Athika** (Wynn)
Fashion Editor: **Erick Tjong** @ericktjong
Photographer: **Gayuh Prasongko** @gayuh_prasongko
Makeup: **Philips Kwok** (+6281314666900) @philipskwok
Hair do: **Idas Dasril** (+6287857190299) @dasril_idas

WARDROBE ON AUGUSMAN TURNIP:
Marks & Spencer GF #15B, (021) 29464677/79/80.
Photographer: **Gayuh Prasongko** @gayuh_prasongko
Fashion Editor: **Erick Tjong** @ericktjong
Location: Eat & Eat, Grand Metropolitan Mall, Bekasi,
3rd #7, (021) 29579822

REACH US ON

www.grandmetropolitan.co.id

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

[@GrandMetMall](https://www.instagram.com/GrandMetMall)

[@grandmetropolitan](https://www.instagram.com/grandmetropolitan)

PELINDUNG

Santoso

PEMIMPIN UMUM

Himawan Mursalim

PENANGGUNG JAWAB

Augusman Turnip

DEWAN REDAKSI

Rachael Ernest

Angela Rima

DISTRIBUSI

Hafiz Ramdhana

ALAMAT

**Jl. K.H. Noer Ali
Kalimalang, Bekasi
Tel: 021-2946 4646**

Bekerjasama dengan

GC Creative House

(GCM Group)

Jl. Sukabumi No.36

Menteng

Jakarta Pusat 10310

Edisi 1-2021

Grand Metropolitan

Pelanggan yang terhormat,

Akhirnya kita berjumpa dengan wajah baru dari majalah kebanggaan Grand Metropolitan. Memasuki usianya yang ke 7 tahun ini, kami tetap ingin menjaga kebersamaan kita dan menjadi destinasi belanja Anda yang terlengkap di Bekasi. Menyambut bulan puasa dan hari Raya Idul Fitri, kami selalu mengharapkan Anda dan keluarga bisa menjadikan Grand Metropolitan sahabat setia dalam berbelanja dan menikmati gaya hidup modern.

Sebagai referensi Anda merayakan hari kemenangan bersama keluarga, kami ingin menyajikan beragam informasi terbaik seputar *fashion*, *beauty* dan *lifestyle*. Simak tren padu padan *fashion* terbaru dengan mengetengahkan gaya ala *New Normal*, juga tren kecantikan seputar makeup mata dan yang kekinian dan informasi seputar pandemi. Telaah juga berbagai rekomendasi kami kali ini, yang menyelaraskan harmoni *mind*, *body*, and *soul* agar masa di rumah saja Anda tetap nyaman dan produktif.

Selamat menikmati edisi terbaru kami; selamat menikmati tampilan terbaru majalah Grand Metropolitan!

Augusman Turnip

General Manager



Contents



STYLE

- 6 Showstopper: Trendy for Men
- 7 The Sparks of Joy
- 8 New Normal, Happy Time

FASHION

- 9 Scarlet Touch

BEAUTY BUZZ

- 13 Maskne, Jerawat Bandel Akibat Masker

BEAUTY TREND

- 16 Eyebrows Tricks

KIDS PARADE

- 18 Lebaran Ready

HEALTHY LIFESTYLE

- 22 Meditasi Transendental: Teknik Sederhana, Hasil Luar Biasa

EAT & DRINK

26 PIZZA PEZZO

Nikmati Pizza Perpotong Ukuran Besar

27 JAMBU BON BON

Camilan Segar Mengenyangkan

28 THAI STREET

Lezat, Halal dan Harga Terjangkau



DESTINASI

- 29 Terbaik Dalam Hadapi Pandemi

SHOWBIZ

- 33 Rima Melati Adams Bali, Untuk Lebaran dan Liburan
- 36 Movies:
The Conjuring: The Devil Made Me Do It
Venom: Let It Be Carnage

GADGET

- 37 Karena Sehat Kian Bermakna

SPECIAL FEATURE

- 39 Pasca Pandemi: Akan Seperti Apa Kelak?

EVENT

- 42 Gempita Nusantara 2020: Semangat Gempita di Tengah Pandemi
- 43 Semarak Chri5tmas Choir Virtual Competition
- 44 Lomba Mewarnai Virtual, Tetap Seru

46 STORE DIRECTORY





GRAND 8 DENTAL CARE: AMAN SELAMA PANDEMI



SELAMA PATUH PADA PROTOKOL KESEHATAN, MEMERIKSAKAN GIGI DI KALA PANDEMI AKAN AMAN-AMAN SAJA.

Di saat pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, mungkin banyak khawatir dan menghindari kunjungan ke dokter gigi. Meski gigi sudah terasa sakit dan tidak nyaman ketika mengunyah, Anda masih menunda-nunda pergi ke dokter gigi. Akibatnya, kondisi gigi makin hari makin bertambah parah.

Sebenarnya, Anda tak perlu cemas karena pemeriksaan gigi tetap dapat berjalan aman dan nyaman selama Anda menaati protokol kesehatan yang berlaku. Anda juga dapat memilih klinik gigi terpercaya yang menjalankan protokol kesehatan dengan seksama.

Tidak hanya itu, kunjungan ke dokter gigi seringkali diasosiasikan dengan rasa sakit. Tapi itu dulu, saat ini kedokteran gigi modern di bidang estetika dan kesehatan telah banyak berubah. Tindakan kedokteran gigi biasa berganti menjadi tindakan kedokteran gigi yang memiliki seni dan estetika dalam memperbaiki penampilan sekaligus meningkatkan fungsi gigi dan mulut. Banyak klinik gigi yang menawarkan perawatan gigi holistik, salah satunya di Grand 8 Dental Care.

Perawatan gigi yang disediakan Grand 8 Dental Care mengedepankan estetika sekaligus aspek kesehatan dan fungsionalnya. Ketika berkunjung, pasien akan dilayani oleh dokter gigi spesialis di bidangnya yang akan memberikan pelayanan yang ramah, profesional dan efisien pada setiap pasien.

Beberapa jenis perawatan gigi profesional yang tersedia di Grand 8 Dental Care meliputi: pembersihan karang gigi, tambal gigi, cabut gigi, pembuatan mahkota tiruan, gigi palsu, implan gigi, pemasangan kawat gigi, pemutihan gigi, veneer dan sebagainya.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jadwal dokter, jenis perawatan dan promosi yang berlangsung, hubungi:

Tips Perawatan Gigi di Grand 8 Dental Care

- **Reservasi:** minimal 1 hari sebelumnya, karena jumlah pasien dibatasi selama masa pandemi
- **Masker:** Selalu gunakan saat datang maupun meninggalkan klinik
- **Mencuci tangan:** Gunakan *hand sanitizer* yang disediakan ketika datang dan keluar dari klinik
- **Test Rapid:** Sertakan hasil rapid test/swab test/PCR saat melakukan reservasi
- **Tepat waktu:** Datang tepat waktu dan sesuai jadwal demi kenyamanan Anda
- **Pembayaran nontunai:** Pembayaran hanya dapat dilakukan dengan metode *cashless*/kredit/transfer



GRAND 8 DENTAL CARE

Telp: 02129464712 / 081908703537

Grand Metropolitan Mall

Lantai 1 #20

Jln. KH Noer Ali Kali Malang, Bekasi Barat

Grand 8 Dental Care adalah bagian dari Grand 8 Group
Jl. KH Noer Ali Kali Malang, Bekasi Barat 17148
Telp: 02129464712 / 081908703537

Showstopper: TRENDY FOR MEN

KEMEJA STATEMENT, JAKET BOMBER HINGGA CELANA BERMUDA MENJADI TREN DI AWAL TAHUN 2021.

- Stylist's Tips -

"Singkirkan terlebih dahulu celana skinny yang sudah out of trend, kenakan celana pipa longgar."



IMAGES: DOK. HERMÈS, ANDREW, BONIA, GIORDANO, GIVENCHY, LEVI'S, MARKS & SPENCER

CLOCKWISE: Floral Print Camp Shirt Levi's ◯ Regular Fit Zip-Off Cargo Trousers Marks & Spencer ◯ Buckle Strap Sandals Andrew ◯ Badalucco Leather Clutch Bag Bonia
 ◯ Cotton Linen Bermuda Giordano ◯ Lightweight Bomber Jacket with Stormwear™ Marks & Spencer ◯ Tortoise Print Frame Givenchy - Optik Melawai

The Sparks of Joy

TAK HANYA BUNGA-BUNGA, BERBAGAI MOTIF WARNA-WARNI MENJADI TREN DI TAHUN 2021 MEMBERI KECEKILAN DI TENGAH PANDEMI.

- Stylist's Tips -

"Kenakan berbagai motif secara bertabrakan dalam nuansa warna senada atau satu item bermotif saja untuk tampilan *fashionable*."



IMAGES: DOK. VERSACE, CHARLES & KEITH, FURLA, LEVI'S, MARKS & SPENCER

CLOCKWISE: Peony Print Dress Levi's ◯ Pink Square Sunglasses Furla - Optik Seis ◯ Floral Print Shirt Levi's ◯ Printed Jersey Tapered Trousers Marks & Spencer
 ◯ Multi Coloured Trapeze Bag Charles & Keith ◯ Leaf Print Pleated Midi Skirt Marks & Spencer ◯ Multi Coloured Weave Mules Charles & Keith

New Normal, Happy Time

MESKI LEBIH BANYAK DI RUMAH, SI KECIL BISA TETAP GAYA DAN CERIA.

- Stylist's Tips -

"Kenakan pakaian nyaman berdetail fun untuk menaikkan mood si kecil. Misal kaus gambar radio atau kaus berlingan ruffles."



IMAGES: CARTER, CHAMPION, COOL KIDS, OSHKOSH, SMARTFIT, SMIGGLE

CLOCKWISE: Radio Print T-shirt Cool Kids ◯ Colourblock Hoodie Oshkosh - Kidz Station ◯ Flamingo Ruffle Sleeve T-shirt Oshkosh - Kidz Station
Tie Die Logo Hoodie Oshkosh - Kidz Station ◯ Pencil & Eraser Set Oshkosh - Kidz Station ◯ Flower Sandal Smartfit - Payless ◯ Flamingo Legging Oshkosh - Kidz Station
Shark Shape Pencil Case Smiggle - Kidz Station ◯ Splash Sandal Champion - Payless ◯ Toddler Skinny Jogger Carter - Kidz Station

A fashion advertisement featuring two women in a modern shopping mall. The woman on the left is wearing a long-sleeved, high-necked black dress with white polka dots and black heels. The woman on the right is wearing a red blouse with a bow, a black and white striped blazer, black trousers, and black heels, carrying a small black bag. The background is a blurred mall interior with escalators and lights.

SCARLET TOUCH

PADUAN WARNA HITAM, PUTIH,
DAN MERAH YANG KLASIK
MEMBUAT HARI RAYA ANDA KALI
INI SEMAKIN BERKESAN.



ON PREVIOUS PAGE: (LEFT) Polkadot Midi Dress, **MARKS & SPENCER** (RIGHT) Stripe Blazer and Satin Pussy Bow Blouse, **MARKS & SPENCER**
 ○ Pleated Maxi Skirt, **THE EXECUTIVE** ○ Mini Leather Flap Bag, **FOSSIL**
 ON THIS PAGE: (LEFT) Puff Sleeve White Blouse with Lace Detail, **LEVI'S** ○ Printed Drawstring Joggers, **MINIMAL** ○ Faux Leather Red Hand Bag, **CHARLES & KEITH**
 (Right) Black Flower Print Shirt as Inner & Pink Flower Print Shirt, **THE EXECUTIVE** ○ Boyfriend Fit Denim, **LEVI'S** ○ Faux Leather Crossbody Bag, **CHARLES & KEITH**



ON THIS PAGE: Lace Blouse and Tweed Midi Skirt, **MARKS & SPENCER** ◊ Leather Hobo Bag with Detachable Strap, **FOSSIL**
NEXT PAGE: Oversized Hooded Jumper, **LEVI'S** ◊ Flare Trousers, **MINIMAL** ◊ Padded Double Pocket Shoulder Bag, **CHARLES & KEITH**

©PHOTOGRAPHER: GAYUH PRASONGKO @GAYUH_PRASONGKO ©FASHION EDITOR: ERICK T JONG @ERICKTJONG ©MAKEUP: PHILIPS KWOK (+6281314666900) @PHILIPSKWOK
CHAIR: DUS DASRIL (+6287857190299) @DASRIL_IDAS ©MODEL: ATHIKA (WYNN) & ARA (PEVENT MODELS)

Wardrobe:

Charles & Keith, GF #24, (021)29464708;

Magnolia, L2 #2, (021)29577761;

Minimal, UG #18,19, (021)9577735;

The Executive, UG #17, (021)29577725.

Location: Eat & Eat, Thai Street, &
Seputaran Mall Grand Metropolitan.

MASKNE

Jerawat Bandel Akibat Masker

Jangan sampai hari kemenangan terusik gara-gara maskne.

Apakah selama pandemi jerawat makin rajin mampir di wajah? Tenang, kamu tidak sendirian. Kondisi kulit yang disebut *maskne* ini tengah dialami banyak orang akibat sering memakai masker selama pandemi Covid-19. *Maskne*, gabungan kata 'mask' dan 'acne', terjadi akibat friksi mekanik antara kulit dan kain masker. Biasanya muncul di area dagu, hidung hingga pipi serta bentuk jerawatnya lebih kecil dibandingkan jerawat hormonal. Karena tertutup kain masker dalam jangka waktu cukup lama, ditambah panas dan keringat, sehingga memicu pertumbuhan bakteri pada kulit dan pori-pori jadi lebih mudah tersumbat. Akhirnya muncullah jerawat.

PENGUNAAN MASKER YANG BENAR

Anda mungkin harus menggunakan masker sehari-hari karena alasan pekerjaan, padahal ini bisa menyebabkan munculnya *maskne*. Sebaiknya ganti masker Anda setelah 4-5 jam pemakaian. Atau lebih cepat menggantinya jika kulit Anda sudah sering berjerawat sebelumnya atau saat berada di cuaca yang panas dan lembap.

Saat mengganti masker, berikan kulit waktu untuk bernapas tanpa masker selama 15 menit. Perlu diingat, ganti masker di tempat yang jauh dari keramaian dengan akses udara yang baik. Hindari juga menggantung masker di dagu atau leher karena dua area ini telah terpapar debu dan kotoran.

Jika menggunakan masker kain, segera cuci masker setelah digunakan dan pastikan deterjen terbilas dengan sempurna.

PUASA MAKEUP

Kalau jerawat sudah terlanjur datang, sebaiknya hindari pemakaian makeup untuk sementara waktu. Bila tetap ingin mempercantik wajah dengan polesan kosmetik, kurangi saja jumlah produk yang digunakan. Misalnya, hanya merias area mata saja yang tidak tertutup masker.

Beri jeda 15-30 menit setelah memakai riasan agar makeup melekat di wajah, bukan di masker Anda. Dan segerakan membersihkan wajah dengan teknik *double cleansing* usai bepergian.

DILEMA SKINCARE

Pemakaian masker ternyata punya dua efek berbeda pada kulit wajah. Pemakaian masker dapat meningkatkan kinerja kulit dalam menerima manfaat *skincare*. Di sisi lain, penggunaan masker dalam jangka



waktu lama dapat memicu iritasi kulit. Bagaimana mengatasinya? Cukup minimalkan pemakaian produk *skincare*. Perawatan dasar wajah, yaitu mengaplikasikan pelembap dan *sunscreen* harus tetap dilakukan. Sebaiknya hindari mencoba produk baru, terutama yang berisiko menimbulkan iritasi kulit. Misalnya bahan *peeling* dan eksfoliasi, golongan *retinoid*, *salicylic acid*, serta AHA (*Alpha Hydroxy Acid*) dan BHA (*Beta Hydroxy Acid*) dengan konsentrasi tinggi.

Jika sudah terlanjur terkena *maskne*, maka Anda dapat menggunakan *spot treatment* yang mengandung *salicylic acid*, *zinc*, atau 2,5 persen *benzoyl peroxide*. Gunakan *skincare* hanya pada malam hari, saat Anda tidak perlu keluar rumah dan memakai masker. Hindari memegang wajah dan memencet jerawat, *maskne* bisa diatasi dengan kebiasaan merawat wajah yang benar setelah 2-6 bulan.



MUJISAT TOLAK JERAWAT DARI SARIAYU

Bagi yang mengenal produk lokal dengan konsep tradisional, Sariayu adalah salah satu yang terbaik. Meski dikemas dalam botol kecil, produk ini cukup efektif mengatasi jerawat yang meradang dan sulit hilang. Pemakaiannya cukup ditotolkan saja pada jerawat yang mengganggu.

SAFI WHITE EXPERT OIL CONTROL & ANTI ACNE CREAM

Produk yang asalnya dari Malaysia ini sekarang dapat ditemui dengan beragam varian produk yang inovatif. Untuk mengatasi jerawat, Anda bisa mencoba krim anti jerawatnya yang sekaligus dapat membantu mengendalikan minyak berlebih pada wajah.



ACNES TREATMENT SERIES GEL

Produk perawatan untuk jerawat dari perusahaan asal Jepang ini terbilang ampuh untuk menghilangkan jerawat yang membandel. Teksturnya berupa gel bening, yang cepat meresap ke dalam kulit tanpa rasa perih.

Dapatkan produk-produk rekomendasi berkualitas di Watsons, Century, maupun Guardian.

THE BOLD & BEAUTIFUL EYES

RIASAN YANG AKAN MENONJOLKAN MATA ANDA SAAT MEMAKAI MASKER ATAU MELAKUKAN VIDEO CALL.

Eyelashes Play

Riasan yang menonjolkan bagian mata tidak harus selalu bermain dengan *eyeshadow*. Bulu mata satuan atau individual dapat Anda jadikan pilihan untuk membuat tampilan akhir tidak berlebihan.

- Sebagai dasar warna *eyeshadow*, kenakan warna cokelat yang satu atau dua tingkat lebih tua dari kulit Anda tepat pada bagian kelopak mata dan bagian bawah mata untuk efek mata lebih besar.
- Bubuhkan sedikit warna cokelat keemasan pada bagian tengah sebagai *highlight*. Bubuhkan juga sedikit pada bagian bawah mata.
- Sapukan *eyeliner* hitam hanya pada bagian kelopak untuk efek dramatis.



- Terakhir pasang bulu mata satuan atau individual pada bagian atas dan bawah mata.

Voila! Penampilan Anda terlihat glamor seketika.



Glam Eyes

Gaya glamor riasan mata dengan permainan hingga 4 warna eyeshadow untuk acara khusus Anda.

- Sapukan warna eyeshadow coklat muda pada seluruh bagian kelopak mata hingga lipatan dan sedikit pada bagian bawah mata. Bubuhkan juga warna coklat muda dengan efek *shimmer* pada lipatan mata dan sedikit pada bagian tengah mata bawah. Tempelkan saja, lalu baur halus dengan menggunakan kuas.
- Lalu, berikan warna coklat tua pada bagian ujung lipatan luar mata hingga tulang pelipis untuk kesan mata lebih dalam dan lebih besar. Baurkan halus, tetapi jangan sampai ke bagian tengah mata. Hal tersebut hanya akan membuat efek lebam pada mata Anda.
- Pulaskan eyeshadow warna *off-white* dengan tekstur *shimmer* pada kelopak mata atas, lalu tempelkan bulu mata palsu dengan bentuk natural juga maskara agar riasan mata Anda lebih maksimal. Tambahkan juga *eyeliner* pada garis mata bagian atas untuk sentuhan akhir.



LEBARAN READY

KOLEKSI MENGGEMASKAN
UNTUK SI KECIL YANG GAYA DAN
NYAMAN UNTUK BERHARI RAYA.



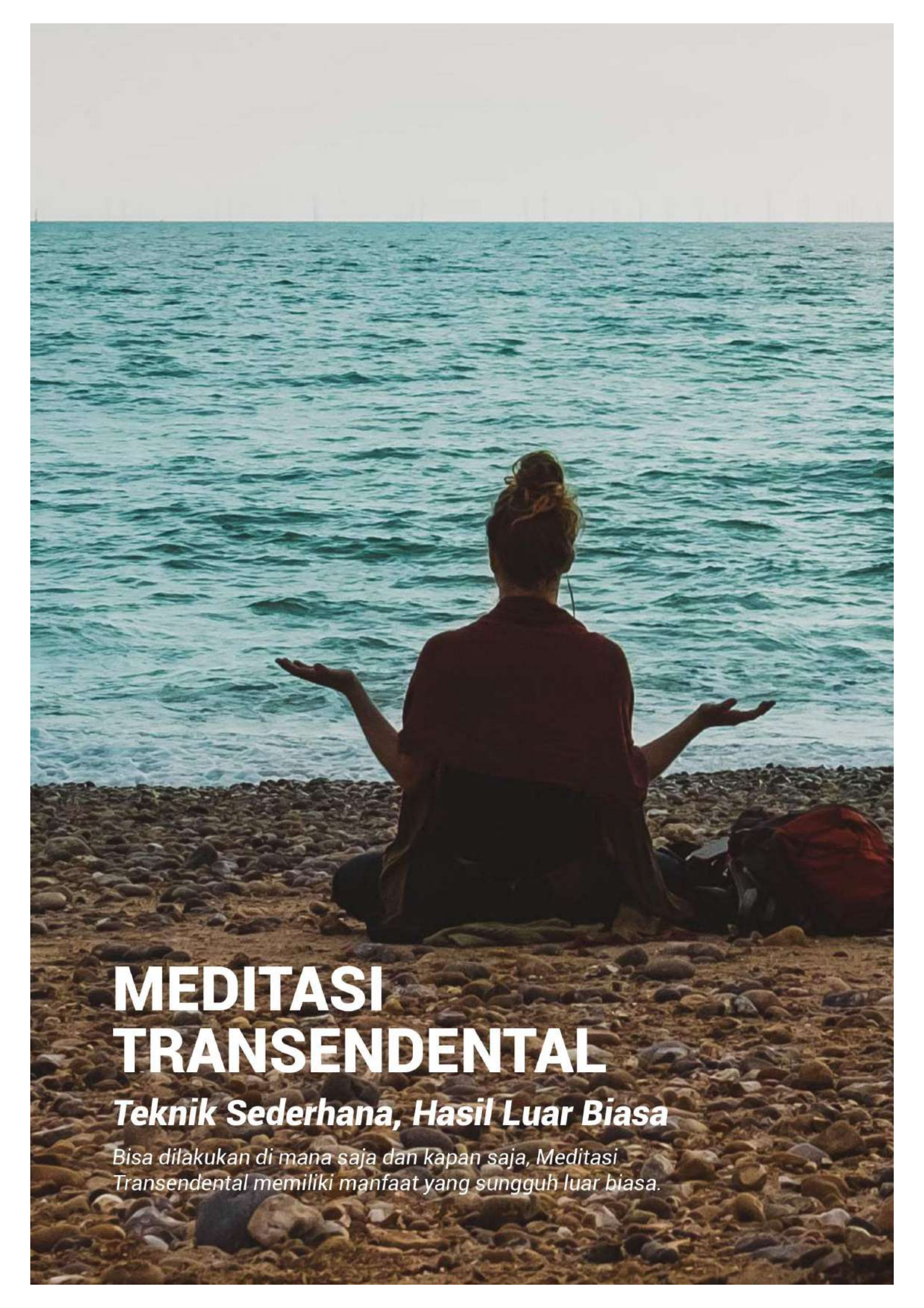
ON PREVIOUS PAGE: (BOY) Mickey T-shirt & Tie-Dye Shorts, **KIDS ICON**
 (GIRL) Minnie T-shirt, **KIDS ICON** Flower Print Hoodie and Matching Print Jeans, **OSHKOSH B'GOSH - KIDZ STATION**
 ON THIS PAGE: (BOY) Tie-Dye Shirt, and Shorts, **BABY DYL-KIDS ICON**
 (GIRL) Ruffles Dress, **BABY DYL-KIDS ICON**





○ PHOTOGRAPHER: GAYUH PRASONGKO ○ FASHION EDITOR: ERICK TJONG ○
 ○ WARDROBE: KIDS ICON, 2ND #9, (021)29579837; OSHKOSH B'GOSH – KIDZ STATION, 2ND #18, (021)29579960/73.

ON PREVIOUS PAGE: (BOY) Green Stripe Linen Koko Shirt, KIDS ICON ○ Khaki Pants, OSHKOSH B'GOSH – KIDZ STATION
 (GIRL) Sequined Flamingo T-shirt, OSHKOSH B'GOSH – KIDZ STATION ○ Yellow Stripe Linen Pinafore, KIDS ICON
 ON THIS PAGE: (BOY) Long Sleeves Tartan Shirt, OSHKOSH B'GOSH – KIDZ STATION ○ Denim Pants, KIDS ICON
 (GIRL) My Little Pony T-shirt, COOL KIDS ○ Denim Playsuit with Heart Applique, OSHKOSH B'GOSH – KIDZ STATION

A person with their hair in a bun, wearing a dark red long-sleeved shirt, is sitting in a meditative pose on a rocky beach. They are facing the ocean, with their hands held out to the sides, palms up. The ocean is a vibrant turquoise color with gentle waves. The sky is a pale, hazy blue. The foreground is filled with smooth, dark-colored rocks.

MEDITASI TRANSCENDENTAL

Teknik Sederhana, Hasil Luar Biasa

Bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja, Meditasi Transcendental memiliki manfaat yang sungguh luar biasa.



Jika Anda penggemar The Beatles pasti akrab dengan nama Maharishi Mahesh Yogi. Ya, dia adalah penasihat spiritual grup musik legendaris itu. Tapi tak hanya The Beatles, Maharishi juga merupakan 'penasihat spiritual' lebih dari enam juta orang di seluruh dunia lewat metode meditasi yang ia kembangkan bernama Meditasi Transendental (*Transcendental Meditation/ TM*). Tak kurang sejumlah selebritas dunia seperti Ellen Degeneres, Mia Farrow, Michael J Fox, dan Oprah Winfrey pun ikut mempraktikkan dan meraih manfaatnya. Tak ada salahnya Anda mencobanya, sambil menjalankan bulan puasa yang penuh berkah.

Tak seperti meditasi yang lain, teknik TM dilakukan dengan lebih simpel. Yaitu dengan duduk yang nyaman dan memejamkan mata selama 15-20 menit dan membiarkan pikiran beristirahat secara alami. Anda bisa melakukannya di mana saja tanpa syarat yang kaku sehingga semua kalangan usia mampu melakukannya. Untuk mencapai hasil optimal, meditasi ini dilakukan dua kali dalam sehari, pagi dan sore.

TM sendiri lahir dari tradisi Vedic India ribuan tahun lalu dan dilakukan secara turun temurun. Maharishi Mahesh Yogi memperkenalkan teknik ini dan menyebarkannya ke seluruh dunia sekitar 50 tahun lalu dengan tujuan untuk kebaikan umat manusia di dunia.

Di Indonesia sendiri, selain pelatihan yang diajarkan secara khusus, beberapa sekolah menengah di Bali dan Yogyakarta sudah memberikan sesi TM pada para siswa dan pengajar, yang dilakukan sebelum dan setelah jam pelajaran. Harapannya, seperti kata Ivan Nurhadijaya, pengajar TM Indonesia, agar proses belajar menjadi lebih optimal.

KESADARAN MURNI

Lebih lanjut Ivan menjelaskan, TM adalah teknik meditasi yang ditujukan untuk mengembangkan seluruh aspek kehidupan manusia dengan cara mengistirahatkan alam pikiran (*mind*). "Saat pikiran diam, maka kita akan menuju ke tingkat kesadaran yang paling dalam, halus, dan tenang hingga mencapai sumbernya, yaitu yang disebut dengan Kesadaran Murni atau Kesadaran Transendental. Di sanalah sumber dari keseluruhan potensi berpikir, kecerdasan, kreativitas, dan kebahagiaan kita," paparnya.

Dalam tingkat kesadaran itulah fungsi otak menjadi lebih koheren sehingga tubuh akan mendapatkan istirahat yang dalam, bahkan lebih dalam daripada tidur sekalipun. Karena pikiran dan tubuh sangat erat berkaitan, maka ketika pikiran mengalami relaksasi, begitu pula tubuh. Dampaknya, hati merasa damai dan stres pun menghilang.



Ivan menambahkan, tak hanya stres, kondisi kesadaran murni juga berdampak meremajakan keseluruhan sistem tubuh kita, mengoptimalkan fungsi dan potensi otak, meningkatkan kesehatan secara umum, dan meningkatkan perilaku sosial, termasuk mengurangi tingkat kejahatan.

Berbagai manfaat tersebut secara ilmiah terbukti dari sejumlah penelitian selama puluhan tahun. Lebih dari 600 penelitian telah dilakukan di lebih dari 16 lembaga penelitian dari 33 negara. Sebut saja beberapa di antaranya Harvard University, Stanford University, MIT, Chicago University, Maharishi University of Management, dan masih banyak lagi.

MEMBUAT AWET MUDA

Penelitian di Harvard University dan dimuat di *International Journal of Neuroscience* tahun 1982 menemukan, orang yang berlatih TM kurang dari lima tahun memiliki usia biologis lebih muda 5 tahun. Sementara yang berlatih lebih dari lima tahun memiliki usia biologis lebih muda 12 tahun.

UNTUK KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Penelitian lain yang dikupas dalam jurnal *American Psychologist* tahun 1987 menyebutkan berlatih TM secara rutin dapat membuat kita mencapai tidur yang dalam, lebih tenang, menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi penebalan pada pembuluh darah, mengurangi kecemasan, dan mengurangi perlawanan insulin bagi pasien penyakit jantung.



FOTO: DOKUMENTASI ERIK BROULIN, MADISON LAVERA, PROCESSINGLY ON UNsplash.COM

BERHENTI MEROKOK

Bagi Anda yang ingin berhenti merokok, minum alkohol, dan konsumsi narkoba, TM juga bisa menjadi solusi jitu. Penelitian tentang ini dipaparkan di jurnal *Alcoholism Treatment Quarterly* tahun 1994.

Tentunya, untuk melakukan latihan TM dibutuhkan latihan bersama instruktur resmi terlebih dahulu karena akan ada langkah persiapan dan pendalaman secara personal. Di Indonesia sendiri, pelatihan biasa dilakukan di Jakarta dan Bali. Untuk memahami dan mengenal lebih jauh dengan TM, Anda bisa mengunjungi www.tmindonesia.org.

Metland
cileungsi



 **Aimara**

LT 72m² LB 35m²

**2 KAMAR TIDUR
BONUS KANOPI**

*Syarat & ketentuan berlaku

Harga Mulai *
Rp. 400
Jutaan

 **0878 0138 8998**

 @metlandcileungsi  Metland Cileungsi  Metland Cileungsi  @metcil

www.metlandcileungsi.co.id

Anggota **GRUP METROPOLITAN**



PIZZA PEZZO

NIKMATI PIZZA PERPOTONG UKURAN BESAR

LG2

Banyak pilihan restoran buat para penggemar kuliner pizza, kini Indonesia kedatangan satu merek waralaba asal Singapura, Pezzo Pizza. Dengan mengusung tagline "Pizza By the Slice", kelebihan Pezzo adalah bisa dibeli per *slice*/potong. Jadi Anda tidak perlu membeli 1 pan bulat pizza, Anda bisa langsung memilih dari beragam topping pizza yang bisa di-*mix and match*. Istimewanya lagi, pizza yang disediakan berukuran sangat besar, 14 inci atau sekitar 36 cm. Cukup membuat kenyang hanya dengan 1 potong pizza saja.

Pezzo Pizza sendiri membawa dua kategori rasa yaitu Carnival dan Gala Series. Pada kategori Carnival Series, Pezzo Pizza menawarkan pilihan Cheesy Cheese, Hola Hawaiian, Peperoni Party, BBQ Bonanza, dan Meat Muncher. Sementara Gala Series adalah Supremo, Chicken Delight, dan Hot Chick.

Varian Cheesy Cheese adalah pizza dengan kombinasi keju *mozzarella* dan *feta*; Hola Hawaiian merupakan paduan dari potongan nanas, daging *turkey ham*, daging *turkey bacon*, bawang putih, keju *cheddar*, dan *mozzarella*. Pepperoni Party sendiri didominasi oleh warna merah dari pepperoni dan emas dari *melted cheese*. Untuk pilihan BBQ Bonanza punya rasa manis dengan saus *hickory*, saus *barbeque* dan taburan *ground beef*, bawang, juga aroma Italian herbs yang khas. Varian Meat Muncher adalah jenis pizza yang berisi *ground beef*, *beef salami*, *beef pepperoni*, dan keju *mozzarella*.

Pizza Pezzo dapat anda temukan di lantai LG2 Grand Metropolitan, Bekasi.





JAMBU BON BON

CAMILAN SEGAR MENGENYANGKAN

LG2

Buat pecinta kuliner, bukan hanya makanan utama saja yang diburu atau kopi yang sedang hits saja yang dicari. Tapi camilan juga penting untuk dicicipi rasanya. Salah satu camilan segar sekaligus sehat yang layak dicoba yaitu manisan Jambu BonBon. Camilan asal Thailand ini menawarkan campuran rasa manis, pedas dan segar. Membayangkan saja sudah membuat lidah berdecak, ya.

Jambu Bon Bon kini telah hadir di lantai LG2 Grand Metropolitan. Menyantap manisan ini cukup membuat kenyang, penting nih untuk Anda yang sedang menjalani diet. Karena potongan jambu yang terdapat dalam tiap kemasan berukuran super besar. Anda juga bisa memilih jambu dalam ukuran bulat utuh. Setiap pembelian akan dilengkapi dengan garam, gula aren dan bubuk cabai. Anda tinggal mencocolnya dengan bumbu yang disediakan. Dijamin rasa mengantuk langsung hilang.

Manisan Jambu BonBon aman dikonsumsi oleh segala jenis usia karena dibuat tanpa pengawet, pemanis buatan dan tanpa pewarna tekstil. Jambu BonBon dalam bentuk utuh bisa bertahan di dalam kulkas selama 3 hari, atau 2 hari apabila telah dipotong.





THAI STREET

LEZAT, HALAL DAN HARGA TERJANGKAU

L2#1 | 021-29577772/3

Thai Street terinspirasi dari suasana dan jajanan kaki lima di Thailand. Jadi, nggak heran kalau harga yang ditawarkan juga sangat terjangkau. Dijamin halal juga! Ada banyak pilihan menu, mulai dari nasi, mie, *soup*, salad, kepiting, udang dan masih banyak lagi.

Salah satu menu andalan di restoran ini adalah Crab Claws with Asian Hot Chilli Sauce, berupa dua potong capit kepiting berukuran besar yang dimasak dengan saus cabai. Rasanya dijamin membuat ketagihan, perpaduan rasa manis dan agak pedas.

Anda juga bisa mencoba menu Deep Fried Squid with Salted Egg. Aroma gurih dan wangi langsung tercium dari menu ini ketika disajikan di meja Anda. Dengan daging cumi yang lembut dan kenyal ketika digigit. Rasanya pas sekali dengan bumbu *salted egg*. Belum lengkap rasanya bersantap di restoran khas Thailand bila tidak memesan



Pad Thai dan sup Tom Yam. Porsi kedua menu ini cukup besar, Thai Street juga tidak pelit untuk memberikan beragam produk *seafood* di dalam sup Tom Yam mereka.

Sebagai teman makan, Thai Street menawarkan banyak varian menu minuman. Seperti Thai Tea, Thai Coffee dan minuman khas mereka, Orange Grandma Ice Tea. Minuman ini terasa unik dengan perpaduan rasa teh manis dan asam, beraroma citrus dengan taburan daun mint yang menyegarkan.

Untuk makanan penutup, ada Mango Sticky Rice, makanan khas Thailand yang populer di kalangan turis yang berkunjung ke negeri Gajah Putih. Mango Sticky Rice berupa ketan yang disiram santan dan disajikan dengan potongan buah mangga. Rasanya perpaduan antara gurih dan manis.

Thai Street berada di lantai 2 Grand Metropolitan Mall Bekasi.

TERBAIK DALAM HADAPI PANDEMI

Ini dia, negara-negara yang paling tegas dalam mengendalikan penyebaran Covid-19.

Setahun lamanya kita terbatas dengan adanya pandemi global. Semua orang harus menunda aktivitasnya. Kita yang biasanya sudah berencana melakukan banyak hal, termasuk liburan, terpaksa harus menahan diri agar lebih terlindungi dari risiko Covid.

Meski dunia belum bisa lepas sepenuhnya dari pandemi Covid-19, ada negara-negara yang dinilai sanggup mengendalikan infeksi virus tersebut dengan baik. Di samping menerapkan cara hidup *new normal* sebagaimana di berbagai negara pada umumnya (mengenakan masker, rajin mencuci tangan, dan menjaga jarak), tiga negara berikut ini melakukan langkah-langkah kunci yang ternyata ampuh mengendalikan penyebaran virus Corona.

AKSI CEPAT DAN TEGAS SELANDIA BARU

Pada bulan November tahun lalu, Bloomberg menyebut negara kepulauan kecil ini sebagai negara terbaik dalam menghadapi virus corona. Selandia Baru dinilai berhasil menangani pandemi karena mampu membuat keputusan yang tegas secara cepat. Tetangga dari Australia ini segera menerapkan *lockdown* sejak 26 Maret 2020, sebelum ada satu pun kasus kematian akibat Covid-19.

Meski perekonomiannya banyak bergantung kepada pariwisata, Selandia Baru juga berani menutup perbatasan. Seperti dijelaskan oleh sang Perdana Menteri, Jacinda Ardern, pemerintahannya menjalankan strategi peningkatan tes, pelacakan kontak, dan karantina terpusat demi memutus rantai penularan virus corona.

Hasilnya, mayoritas masyarakat Selandia Baru bisa hidup lebih aman tanpa Covid-19. Hanya segelintir orang yang masih terinfeksi dalam beberapa bulan terakhir menjelang akhir tahun lalu. Pemerintahnya pun kemudian mengizinkan kembali gig musik dan acara sosial berskala besar. Asyik, ya!

Ditambah, walau telah hidup relatif normal kembali, Selandia Baru tetap memesan vaksin Covid-19 dari sejumlah perusahaan farmasi. Antara lain vaksin dari Pfizer Inc. dan BioNTech SE dari Jerman.

KEPATUHAN MASYARAKAT JEPANG

Di bawah Selandia Baru ada Jepang, yang dianggap berhasil menangani pandemi Covid-19 meski tidak menerapkan karantina wilayah secara ketat. Berbekal pengalaman menangani tuberkulosis di masa lalu, Negeri Matahari Terbit ini mengandalkan sistem kesehatan publiknya yang bagus untuk melacak kontak secara cepat.

Kepatuhan sosial yang tinggi juga berperan penting bagi Jepang dalam mengendalikan virus corona. Masyarakat Negeri Sakura yang terkenal disiplin terbilang konsisten dalam mengenakan masker dan menghindari tempat keramaian.

Saat ranking tersebut dikeluarkan oleh Bloomberg, Jepang hanya memiliki 331 kasus serius Covid-19 di antara lebih dari 120 juta penduduknya. Bandingkan dengan Prancis yang punya populasi hanya setengahnya, namun ada nyaris 5.000 pasien virus corona dalam perawatan intensif.

Jepang pun cukup mampu menghindari kasus kematian meski jumlah penduduk berusia lanjutnya termasuk tinggi. Namun sebagaimana Selandia Baru, Jepang tetap waspada dengan mengamankan vaksin lewat kerja sama dengan empat perusahaan farmasi, termasuk sebagai kandidat terdepan yang menggunakan teknologi mRNA (*messenger ribonucleic acid*) revolusioner.

JANGKAUAN TES YANG LUAS DI JERMAN

Negara ini dipuji dunia internasional karena, seperti disebutkan BBC, rendahnya tingkat kematian akibat



↑ 北 手荷物宅配
North Baggage Delivery
北行李配送 荷物手荷物宅配
↑ 携帯電話サービス
Cellular Phone
手机服務 휴대전화 서비스
北 団体
North Group
北團體 韓客단체 →

シーティングエリア
Seating Area
座席區 待機 공간 구역

1 2

A B C D E
oneworld

H I
oneworld
AIR MACAU
澳門航空
NX881/74-0902
CLOSED
QANTAS
QF80/QF82 18:00~
DISCOUNT

virus Corona dibanding banyak tetangganya sesama negara Eropa. Dilakukannya tes yang luas di negara ini berhasil memisahkan pasien yang sakit dan tidak bergejala dari populasi yang sehat, sehingga membantu menahan penyebaran virus.

Namun Francis de Véricourt, salah satu ketua profesor di European School of Management and Technology (ESMT) Berlin serta pembicara utama di International Congress on Infectious Disease, mengingatkan, "Melonggarkan perilaku dan aturan dalam aktivitas sosial hanyalah dibolehkan ketika negara ini sudah benar-benar menghapus kasus Covid-19. Jika tidak, akan ada gelombang besar yang lain."

Sebagai negara federasi, penanganan pandemi di Jerman berlangsung secara desentralisasi. Pemerintah daerah bertanggung jawab mengelola sumber daya wilayahnya. Nampaknya cara ini cukup berhasil bagi Jerman.

Sinyal positif lain, beberapa pertandingan liga utama sepak bola Jerman (Bundesliga) musim 2020/21 mulai memperbolehkan suporter masuk ke stadion, meski tidak sampai penuh demi menjaga jarak di antara mereka.



FOTO: DOKUMENTASI 123RF.COM

TAPI AWAS! MASIH SERBA BELUM PASTI

Ketiga negara tersebut, dan beberapa negara lain seperti Vietnam dan Korea Selatan memang dinilai mampu menangani pandemi Covid-19 dengan baik, jika dibandingkan negara-negara lain. Lantas sudahkah dapat dijadikan destinasi rencana liburan? Nanti dulu, belum ada jaminan bahwa keadaan tidak akan berbalik.

Jepang misalnya, menjelang akhir Januari tahun ini mengalami gelombang ketiga Covid-19. Tentunya kita berharap, apalagi didukung sistem kesehatan yang baik serta kepatuhan masyarakatnya, Negeri Sakura kembali sanggup mengendalikan infeksi virus.

Sementara, tingkat infeksi yang rendah di Jerman pun tetap menyimpan potensi menjadi bumerang jika penduduknya tidak waspada. "Lebih sedikit orang yang pernah terinfeksi Covid-19, berarti lebih sedikit orang yang kebal dari virus tersebut," tutur de Véricourt.

Metland cibitung



cluster
ALAMANDA

LT: 72 m² LB: 38m²

**2 Kamar Tidur
1 Kamar Mandi
1 Carport**

LT: 72 m² LB: 55m²

**3 Kamar Tidur
2 Kamar Mandi
1 Carport**

Rp. **Harga Mulai**
500^{*}
Jutaan

*Syarat & ketentuan berlaku

 **0813 88888 202**

 @metlandcibitungofficial  Metland Cibitung

 Metland Cibitung  @metlandcibi

www.metlandcibitung.co.id





RIMA MELATI ADAMS

BALI, UNTUK LEBARAN DAN LIBURAN

MENYEGARKAN HATI DAN PIKIRAN SAAT PANDEMI
DENGAN SUASANA RAMADAN DAN IDUL FITRI BERSAMA KELUARGA DI BALI



Siapa yang tak mengenal wanita cantik dan energik ini? Rima Melati Adams, wanita kelahiran 1 Juli 1980 ini bahkan sempat menyandang gelar Miss Singapore Universe 2001 dan sempat meniti karir di negara asalnya tersebut dengan prestasi yang membanggakan. Ia juga sempat aktif berpromosi di Malaysia dan negara Asia Tenggara lainnya. Hingga di tahun 2009, Rima resmi menikah penyanyi asal Indonesia, Marcell Siahaan dan memilih untuk menetap di Jakarta.

FILM & OLAHRAGA

Di Indonesia, karir Rima masih berlanjut. Rima bahkan sempat bermain film bergenre horor 'Dreadout' yang dirilis pada 2019. Wanita berdarah campuran Melayu, Thailand, Australia, Bugis, Cirebon, Skotlandia, dan Jerman ini selain aktif main film, dirinya juga dikenal sebagai penggerak olahraga yoga dan Pound Fit, yaitu latihan kardio yang meniru gerakan menabuh drum menggunakan dua stik. Tak heran jika ia masih terlihat sangat bugar di usia yang sudah memasuki 40 tahun. Latihan Pound Fit dan yoga juga berhasil menurunkan berat badannya yang naik 30kg saat mengandung putra bungsunya, Seth Ananda. Sejak 2017, Rima berstatus instruktur resmi Pound Fit, sempat mengembangkan komunitas olahraga bersama "Discovery Troopers" bersama rekan-rekannya di Bintaro Jaya, sampai akhirnya saat ini ia mendirikan "Satu Tempat Studio" yang mewadahi para instruktur Pound Fit dan yoga pada tahun 2020, bertepatan dengan masa pandemi yang tak kunjung usai.

"Karena banyak permintaan, Rima pikir kenapa tidak mulai dengan studio olahraga," kata Rima. Karena



dibuka pada saat pandemi Covid-19, maka kelas-kelas yoga dan Pound Fit pun dilakukan Rima dan instruktur lain secara *online*. "Saat sekarang karena kebanyakan waktu di rumah, orang kan bisa stress. Karena itu kita mengadakan kelas-kelas tematik, biar deh kita (instruktur) yang jadi badutnya," kata Rima. Makanya, jangan heran jika melihat Rima atau instruktur lain mengenakan daster untuk berlatih dengan peserta kelas *online*. Agar tak bosan, begitu alasan Rima. Seru, ya?



LEBARAN DI BALI

Mengajarkan protokol kesehatan pada anak-anak diakui Rima cukup menantang. Ketiga putranya; Keenan Avalokita Kirana dari pernikahan Marcell dengan Dewi Lestari, Edga Ian Cook, putra Rima dari Davin James Cook, dan Seth Ananda Siahaan terkadang justru mengingatkannya untuk mencuci tangan. Terkadang juga anak-anaknya ngotot ingin main di luar rumah. Agar anak-anak tidak terlalu stress, sekaligus ingin liburan keluarga, Rima dan Marcell berencana tinggal di Bali hingga saat Idul Fitri mendatang.

"Jujur setiap Hari Raya saya pasti merasa *homesick*, karena itu saya harus masak hidangan khas Lebaran supaya makin terasa suasana Lebanannya," kata Rima yang saat Ramadan selalu menyalakan radio Singapura sekadar untuk mendengarkan lagu-lagu bernuansa Hari Raya sebagai pengobat rindu. Di Bali nanti, ia berencana membuat ketupat Lebaran sendiri, seperti halnya yang selalu dilakoninya di Jakarta. Ternyata, keterampilannya mengayam daun janur untuk ketupat didapat Rima dari ibunya yang mewajibkannya turun ke dapur setiap ada acara kenduri di rumahnya saat ia masih remaja dulu. "Tradisi harus dipertahankan," begitu alasan Rima. Untuk urusan makanan selama berpuasa dan berebaran di Bali, Rima juga tidak perlu khawatir. Selain sudah membulatkan tekad untuk memasak sendiri, sudah ada warung makan khas Jawa milik ibu temannya yang siap menyediakan makanan bila dibutuhkan.



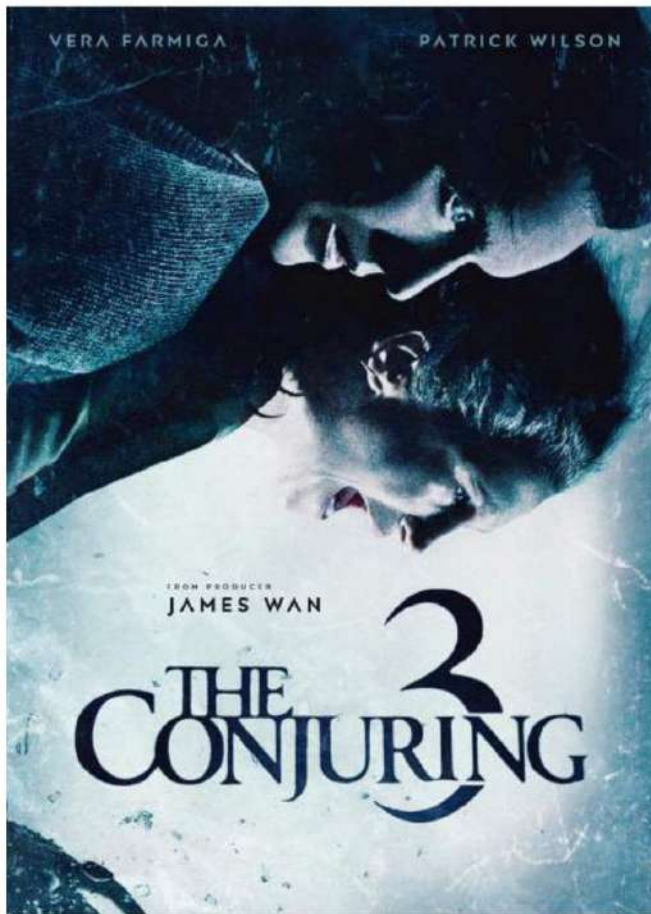
HARI RAYA HARUS BERKESAN

Masa pandemi memang mengubah banyak kebiasaan, termasuk tradisi dan kebiasaan di bulan Ramadhan. Namun, buat Rima dan keluarga perubahan ini bisa diatasi sejak Ramadhan tahun lalu. "Selama Ramadhan dan bulan Syawal, menurut saya *what you can do outside, you can still do it too inside*. Tarawih bisa kok, di rumah saja bersama keluarga," kata Rima. Justru karena pembatasan sosial, berkumpul bersama keluarga menjadi semakin sering dan makna puasa serta Lebaran makin terasa.

Rima dan keluarga ternyata masih terus berupaya mempertahankan tradisi, termasuk di saat Lebaran. Sayangnya, sejak Lebaran tahun lalu ia tidak bisa berkumpul dengan keluarga besar, baik yang berada di Bandung maupun di Malaysia. "Silaturahmi pas Lebaran dari tahun kemarin yang cuma lewat *Zoom* aja, nggak bisa mudik," kata Rima. Di keluarga besar Rima, ada tradisi untuk memakai busana Lebaran berupa baju kurung dan baju koko dengan warna seragam. Tahun ini, ia berniat mengenakan baju Lebaran tahun lalu. "Kebetulan bajunya masih bagus, karena tahun kemarin hanya dipakai untuk foto-foto aja," kata Rima.

Pembatasan sosial selama bulan Ramadhan dan Lebaran tahun ini mungkin sedikit lebih longgar. Tapi jangan ini membuat kita lengah. Saat ditanya pesannya bagi siapa saja yang ingin berkumpul bersama keluarga saat Hari Raya nanti, Rima menekankan, "Kita tetap harus waspada dan ikuti prokes supaya jumlah pasien Covid-19 menurun dan Indonesia bisa bebas dari pandemi".

Selamat menjalani bulan puasa dan Idul Fitri yang penuh berkah.



/ THE CONJURING: THE DEVIL MADE ME DO IT

Vera Farmiga, Patrick Wilson, Ruairi O'Connor, Sarah Catherine Hook, Julian Hilliard

Warner Bros. Pictures, 2021

Dikenal juga sebagai The Conjuring 3, film ini berpusat pada kasus pembunuhan atas seorang anak laki-laki oleh seseorang yang mengklaim dirinya tengah kerasukan setan saat melakukannya. Pembelaan sang tersangka itu merupakan yang pertama kalinya dalam sejarah pengadilan Amerika Serikat.

Salah satu kasus paling sensasional dari file pasangan investigator paranoral Ed dan Lorraine Warren ini diambil dari kasus nyata pembunuhan oleh Arne Cheyenne Johnson terhadap Alan Bono, pemilik tanah yang ia tinggali, pada 16 Februari 1981. Kasusnya sendiri dikenal dengan nama "Devil Made Me Do It".

/ VENOM: LET THERE BE CARNAGE

Tom Hardy, Woody Harrelson, Michelle Williams, Reid Scott, Naomie Harris

Sony Pictures Releasing, 2021

Carnage, sang musuh abadi Venom, muncul secara singkat di akhir film Venom sebelumnya. Kini simbiosis alien tersebut mendapat panggung, untuk bertempur menghadapi si tokoh utama yang tidak salah jika disebut sebagai... orang tuanya.

Plot film ini tertutup rapat, namun yang jelas Carnage menjadi suatu sosok karena bersimbiosis dengan seorang psikopat pembunuh berantai bernama Cletus Kasady. Di sisi lain, Venom tidak ingin simbiosis alien lain menyebar, maka ia terus berusaha memburunya.



☞ NANTIKN TAYANGNYA DI CINEMA XXI GRAND METROPOLITAN

KARENA SEHAT KIAN BERMAKNA

Pilihan aplikasi kesehatan yang membantu memantau aktivitas fisik, membantu program diet, hingga berkonsultasi dengan dokter.

Masa pandemi virus Corona semakin mengajarkan kita akan arti kesehatan. Selain menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga, manfaatkan teknologi, yuk, untuk membantu kita menerapkan berbagai aktivitas sehat.



TERPACU BERKAT TARGET HARIAN

Salah satu kelebihan **Google Fit** adalah perhatian kepada goal harian. Agar terpacu untuk bergerak dan berolahraga, kita diminta menetapkan berapa lama waktu yang akan kita sisihkan untuk melakukannya setiap hari. Tetapkan target sesuai kemampuan, ya.

Aplikasi ini juga mampu memantau banyak jenis aktivitas olahraga kita, lho, hingga ratusan. Di antaranya yang paling populer yakni jogging, bersepeda, renang, jalan kaki, sepak bola, dan bola basket. Tak ketinggalan, aktivitas harian seperti

tidur, memperbarui berat badan, serta memantau tekanan darah.

Untuk menambah motivasi, setiap aktivitas kita yang dipantau akan memperoleh poin. Menurut perhitungan Google Fit, kita disarankan meraih minimal 150 poin per minggu, setara dengan rekomendasi World Health Organization (WHO).



Google Fit
Tersedia di:



ANEKA PROGRAM DIET

Buat Anda yang ingin memiliki pola makan yang lebih sehat, **Lifesum** menyediakan berbagai program diet. Baik itu program diet sehat dan seimbang, membentuk otot, serta mencapai berat badan yang Anda inginkan.

Jenis program diet yang dapat Anda jalani juga beragam, seperti diet rendah karbohidrat, diet paleo, serta katogenik tinggi protein dan masih ada beberapa yang lain. Dan tentunya, kita bisa menghitung jumlah kalori yang kita konsumsi setiap hari melalui Lifesum.



Lifesum
Tersedia di:



DILENGKAPI ASURANSI

Mirip dengan tetangganya, **HaloDoc**, aplikasi

Alodokter juga diperkuat oleh banyaknya pilihan dokter dan rumah sakit. Pihak Alodokter mengklaim bahwa dokter-dokter tersebut bukan saja terbaik dan telah bergabung dengan IDI (Ikatan Dokter Indonesia),

MUDAH BERKONSULTASI

Platform **HaloDoc** memfasilitasi interaksi antara pengguna dengan dokter kapan saja. Kita sebagai pengguna bebas memilih dokter sesuai kebutuhan. Ada ribuan pilihan dokter dengan spesialisasinya masing-masing, serta telah mengantongi Surat Tanda Registrasi (STR) dan Surat Izin Praktek (SIP).

Informasi lengkap mengenai dokter, rumah sakit, dan klinik terdekat terangkum rapi dalam fitur *Directory*. Untuk berkonsultasi dengan dokter, Anda dapat memilih dengan cara *chatting*, *voice call*, atau *video call*.

Aplikasi lokal ini makin terasa komprehensif lewat integrasinya dengan aplikasi ApotikAntar dan Lab. Sesuai namanya, kedua aplikasi itu memudahkan pembelian obat dan tes di laboratorium.

Biaya konsultasi dengan dokter bervariasi, sesuai yang ditetapkan oleh para dokter. Perlu diingat, sebelum berkonsultasi lakukan *top up* saldo HaloDoc, bisa melalui kartu kredit, transfer ATM, atau *e-banking* bank tertentu.



Halodoc
Tersedia di:



melainkan juga mampu menjelaskan tentang masalah yang pasien hadapi.

Dengan begitu, pasien diharapkan memperoleh jawaban yang memuaskan dari ahlinya, sesuai jadwal praktik online dari dokter yang bersangkutan.

Untuk pembayaran, dapat melalui bank maupun *e-wallet* seperti

GoPay. Jika mau, Anda juga dapat memanfaatkan Proteksi Alodokter. Dengan fitur asuransi ini, pasien yang dirawat di rumah sakit akan menerima santunan uang *cash* per hari.



Alodokter
Tersedia di:



DIAGNOSA DENGAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Jika sekadar ingin mendeteksi kemungkinan adanya masalah kesehatan dari gejala yang Anda alami, **Ada** dapat menjadi tempat 'berkonsultasi'. Aplikasi ini dilengkapi oleh AI (*artificial intelligence*) dalam mendiagnosa berbagai

gejala, kondisi medis, serta kategori penyakit untuk memberi hasil yang akurat.

Kita akan disajikan beberapa pertanyaan untuk keperluan analisa dari gejala-gejala yang ada. Kemudian jawaban yang terkumpul akan

diolah oleh kecerdasan buatan milik aplikasi ini, sebagai bagian bahan dalam proses mengeluarkan hipotesa mengenai kemungkinan penyakit yang pasien alami.



Ada - Check Your Health
Tersedia di:





PASCA PANDEMI: AKAN SEPERTI APA KELAK?

*Mari membayangkan bagaimana kehidupan pasca pandemi ini;
hikmah dan pelajaran yang bisa diambil.*

Siapapun tentu tidak pernah membayangkan bahwa dalam rentang kehidupan ini kita akan menjadi saksi hidup sebuah pandemi global yang berkepanjangan. Itulah kita dalam dua belas bulan terakhir ini: saksi hidup dari pandemi Covid-19. Sebuah inisiatif telah diambil, yaitu dengan didistribusikannya vaksin. Namun apakah kehidupan akan bisa kembali seperti sedia kala? Kapan? Apa yang akan kita jalani pasca pandemi?

Dalam sebuah ulasan yang ditulis Alvin Powell di The Harvard Gazette pada November 2020 lalu, dibahas bahwa para pakar di universitas tersebut mengatakan bahwa kehidupan yang mengadaptasi *New Normal* saat ini sudah memunculkan tren-tren baru, di antaranya semakin menguatnya budaya *cashless*, budaya kerja dan sekolah secara jarak jauh, dan menurunnya kegiatan perbelanjaan konvensional. Menurut mereka, meski kelak masa pandemi berakhir, hal-hal semacam ini malah akan bertahan dan permanen sebagai gaya hidup kita.

MUNCULNYA GENERASI BARU?

Berdasarkan pendapat Karestan Koenen, profesor

epidemiologi dari Harvard, dirinya memandang efek dari pandemi ini pada kehidupan masyarakat akan tidak berbeda dengan generasi yang mengalami depresi ekonomi dan peperangan. Pandemi memberi pukulan telak yang tidak bisa ditampik memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan, bahkan membekas layaknya sebuah stress traumatik.

Generasi yang sedang tumbuh, terutama yang berada di usia sekolah, adalah yang akan paling merasakan dampaknya. Generasi tumbuh akan mengadaptasi kesadaran kesehatan dan pembatasan sosial dengan cara yang berbeda daripada generasi sebelumnya. Saat ini pun sudah mulai terlihat dalam pemanfaatan budaya media sosial oleh generasi ini – Instagram dan TikTok – yang dianggap sebagai penentu eksistensi.

Selain itu, terjadi perubahan besar dalam konsep bekerja, di mana orang akan memilih bekerja dan berkoordinasi dengan menggunakan *video conferencing* dan *remote working*. Pemilik bisnis pun akan semakin bisa menghemat anggaran operasional di sisi *office workspace*.



3 LEDAKAN PASCA PANDEMI

Dalam sebuah ulasan yang berbeda yang dirilis oleh laman BBC, Tony Wheeler, *founder* dari Lonely Planet, mencoba untuk menyoroti kondisi pasca pandemi dari 3 hal, disimpulkan dari situasi dan kondisi semasa pandemik:

Kebutuhan akan rasa aman semakin tinggi.

Setelah masyarakat menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian dan rasa kurang aman berkepanjangan, respon alami yang akan muncul adalah kebutuhan akan rasa aman yang makin tinggi, termasuk pendapatan, pengasuhan anak, kebersamaan bersama keluarga, dan sebagainya.

Kebutuhan bersosialisasi meningkat.

Kita secara alami adalah makhluk sosial yang tidak bisa berdiam diri selamanya. Kondisi karantina dan isolasi membuat semua manusia terperjara. Pasca Covid-19 kelak, kebutuhan untuk bersosialisasi akan meningkat tajam, seperti ingin menebus masa yang hilang selama pandemi. Bisa dibayangkan banyaknya aktivitas sosial, seperti *event indoor* dan *outdoor*, berkumpul di pusat-pusat kuliner, dan sebagainya yang akan digelar saat masa pandemi ini resmi berakhir.

Wisata.

Hal ini tentunya sudah bisa diprediksi bakal terjadi; kebutuhan berwisata akan meledak pasca pandemi. Dalam masa pandemi saja, saat ada masa liburan, masyarakat dalam segala keterbatasan masih berusaha untuk menikmati masa santai, sekadar berganti suasana. Kelak saat pandemi berakhir, semua orang akan berwisata.





PELAJARAN BESAR DARI PANDEMI

Banyak sekali pelajaran yang bisa diambil dari kejadian pandemik global ini, baik kita sadari maupun tidak. Sebuah perubahan drastis yang kita jalani selama kurang lebih setahun ini, telah memberikan beberapa hal yang patut kita renungkan dan terima sebagai sebuah hikmah, di antaranya:

Emisi karbon berkurang

Terutama pada empat bulan pertama pandemi, banyak yang sudah melihat betapa suasana perkotaan, terutama langitnya, berubah secara signifikan. Karena semua orang memilih untuk di rumah saja, asap kendaraan pun berkurang. Langit Jakarta saat itu tampak lebih biru dan cerah; sesuatu yang langka pada masa sebelum pandemi. Alangkah baiknya pada pasca pandemi, situasi ini bisa kita dapatkan untuk lingkungan yang lebih sehat.

Hubungan antarmanusia menjadi lebih baik

Situasi pandemi telah membuat kita lebih peduli akan sekitar. Di kompleks perumahan, tetangga menjadi saling bersilaturahmi dan saling bantu. Anggota keluarga yang tadinya jarang berkumpul dan berkomunikasi, menjadi punya waktu yang berkualitas untuk saling mengobrol dan saling peduli.

Menemukan hobi baru

Selama pandemi, banyak orang mencoba untuk menemukan kesenangan baru selama berada di rumah saja. Tak sedikit yang mencoba untuk menekuni hobi memasak, berkebun, naik sepeda, juga berkarya. Hal ini tentu layak untuk disyukuri.

Penghematan anggaran

Selama berada di rumah saja, tentunya anggaran Anda yang biasanya dihabiskan untuk berkumpul bersama teman-teman di rumah makan atau pusat hiburan menjadi berkurang, demikian juga anggaran berlibur. Dengan penghematan ini, Anda menjadi punya uang ekstra yang bisa dimanfaatkan untuk hal-hal lain yang lebih bermanfaat.



TIPS DAN TRIK HIDUP LEBIH NYAMAN

- Menjalani ibadah dengan lebih baik. Manfaatkan bulan puasa dan hari raya ini untuk lebih mendekatkan diri kepadaNya, juga dengan keluarga dan orang-orang terkasih.
- Olahraga. Manfaatkan sinar matahari dan suasana pagi untuk bergerak dan berolahraga.
- *Grounding*. Cobalah untuk lebih "membumi". Menyempatkan sejenak untuk berdiam diri, bermeditasi, atau menenangkan diri dapat membantu Anda menghindari depresi dan gelisah.
- Belajar hal baru. Jangan hanya berdiam diri, cobalah untuk belajar hal baru setiap hari. Banyak sekali kelas-kelas *online* yang bisa Anda pilih saat ini; jangan ragu untuk mendaftarkan diri dan belajar.



GEMPITA NUSANTARA 2020: SEMANGAT MERDEKA DI TENGAH PANDEMI

MEMPERINGATI HARI KEMERDEKAAN INDONESIA KE-75 YANG JATUH PADA TANGGAL 17 AGUSTUS 2020 LALU, GEMPITA NUSANTARA YANG MENJADI ACARA TAHUNAN DARI GRAND METROPOLITAN KEMBALI DIGELAR UNTUK KETIGA KALINYA.

SERUNYA LOMBA VIRTUAL

Meskipun di tengah pandemi, semangat kemerdekaan tidak boleh luntur dan goyah. Pertama kalinya melalui konsep virtual, Grand Metropolitan menghadirkan lomba menyanyi, bertema "Gempita Nusantara: Simfoni Anak Bangsa".

Lomba menyanyi virtual ini dibagi menjadi 2 kategori: kategori pertama untuk anak dan remaja, lalu kategori kedua untuk dewasa. Peserta peserta dapat memilih jenis lagu juga judul lagu yang dinyanyikan, yaitu lagu nasional atau lagu daerah.

Dalam Gempita Nusantara 2020 kali ini, Grand Metropolitan menghadirkan juri ternama di bidang musik, yaitu Regina Ivanova dan juga Nowela Mikhelia yang pernah menjadi juara dari ajang pencarian bakat menyanyi salah satu stasiun televisi swasta Indonesia.

Antusiasme peserta dalam lomba menyanyi virtual ini cukup besar sejak dibukanya pendaftaran pada awal November 2020. Dari total 295 peserta, akhirnya terpilih sebanyak 115 peserta untuk masuk ke babak selanjutnya. Di akhir acara, dewan juri akhirnya memutuskan bahwa Hitadewi Abhassara sebagai juara 1 dari kategori anak & remaja, dan Jessica Maya Missih sebagai juara 1 untuk kategori dewasa. Para pemenang berhak mendapatkan hadiah dengan total Rp15.000.000.

MAKIN SEMARAK DI BULAN KEMERDEKAAN

Masih adalah gelaran di bulan kemerdekaan, Grand Metropolitan menghadirkan pula program-program menarik bagi para pengunjung setia, di antaranya adalah program "Semarak Merah Putih" di mana pelanggan dengan total pembelian Rp200.000 bisa mendapatkan voucher Metland senilai Rp100.000, juga bagi pelanggan dengan total pembelian Rp50.000.000 di bulan Agustus dan September berhak mendapatkan 1 (satu) unit sepeda.





SEMARAK CHRISTMAS CHOIR VIRTUAL COMPETITION

MEMASUKI USIANYA YANG KE-7 TAHUN SEKALIGUS MEMERIAHKAN NATAL DAN TAHUN BARU, GRAND METROPOLITAN MENGGELAR PERAYAAN ULANG TAHUN BERTAJUK **"TOURNEY OF GRAND METROPOLITAN"** DAN CHRISTMAS CHOIR VIRTUAL COMPETITION.



Diselenggarakan pada tanggal 13 Desember 2020, Christmas Choir Competition yang telah digelar untuk ke-5 kalinya kembali menjadi salah satu acara unggulan di tahun 2020. Berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya, kompetisi menyanyi yang telah menjadi agenda tahunan ini, untuk pertama kalinya diadakan secara virtual melalui Youtube dan Instagram live, mengingat situasi dan kondisi belum memungkinkan untuk digelar *offline*.



Dengan dibukanya pendaftaran sejak awal bulan November 2020 lalu, antusiasme calon peserta cukup baik, walaupun nantinya hanya akan tampil secara virtual, melalui video yang telah mereka buat sebelumnya. Kompetisi ini terbagi menjadi 2 kategori: Kategori Umum, dan juga Kategori Vokal Grup dengan total 13 kelompok pendaftar yang terpilih.

Dewan juri akhirnya memilih "We Sing Because We Are Happy" sebagai juara 1 kategori umum, dan "Inner G Acapella" sebagai juara 1 kategori vokal grup sekaligus dinobatkan sebagai juara umum dari 2 kategori dan berhak mendapatkan piala bergilir "Cantos De Alegria".



APRESIASI TERHADAP PELANGGAN SETIA

Selain Christmas Choir Competition, Grand Metropolitan menghadirkan pula rangkaian program-program menarik untuk para pengunjung setia, di antaranya Holiday Surprise, di mana pengunjung bisa mendapatkan voucher senilai Rp100.000 dengan minimal pembelian Rp300.000, dan Be The Top & Get The Prize bagi 2 orang pelanggan yang berbelanja senilai Rp200.000.000 selama periode 1 – 20 Desember 2020 & 21 Desember – 10 Januari 2021, berhak mendapatkan 1 unit iPhone 11.



LOMBA MEWARNAI VIRTUAL, TETAP SERU

DI TENGAH LIBURAN AKHIR TAHUN, SEKALIGUS MEMPERINGATI HARI JADINYA YANG KE-7 TAHUN, GRAND METROPOLITAN MENGADAKAN COLORING COMPETITION UNTUK ANAK-ANAK. LOMBA MEWARNAI INI DIBAGI MENJADI 2 KATEGORI, YAITU KATEGORI A UNTUK ANAK-ANAK USIA 4 - 6 TAHUN, DAN KATEGORI B UNTUK ANAK-ANAK USIA 7 - 9 TAHUN.

TETAP ANTUSIAS MESKI VIRTUAL

Karena situasi saat ini yang masih dalam pembatasan, acara digelar secara virtual. Melalui konsep virtual, lomba mewarnai ini dapat dengan mudah diikuti oleh peserta yang mendaftar meskipun hanya dari rumah, supaya tetap aman dan nyaman.

Sejak dibukanya pendaftaran pada 16 November 2020 sampai batas akhir pengumpulan gambar pada 10 Januari 2021, total peserta yang mendaftar adalah 80 peserta dari kedua kategori. Dari total peserta ini, terlihat antusiasme peserta mengikuti lomba meskipun dilakukan di rumah.

Dalam lomba ini, peserta diwajibkan untuk mengunggah video aktivitas mewarnai mereka melalui Instagram dengan menyertakan akun Grand Metropolitan dan tagar #JourneyGrandMetropolitanColoringCompetition.

Pengumuman pemenang sudah dilaksanakan pada 15 Januari 2021. Juri memilih Arsenio Azka sebagai Pemenang 1 di Kategori A dan Siti Anisa Tanjung sebagai Pemenang 1 di Kategori B. Total hadiah bagi para pemenang adalah sebesar Rp15.000.000.

VOUCHER PERMAINAN GRATIS

Selain itu, untuk mengisi liburan akhir tahun, Grand Metropolitan juga menghadirkan program menarik untuk anak-anak, yaitu "Joy to The Kids", di mana dalam program ini tersedia voucher bermain di Kidzilla dan juga Funwold secara gratis dengan hanya membawa kartu identitas anak dan orangtua yang telah dimulai sejak 18 Desember 2020 hingga 10 Januari 2021. Liburan kali ini makin seru bersama Grand Metropolitan.





S
buttonscarves

**at Grand Metropolitan
Lt. UG**

Store Directory

DEPARTMENT STORE

Centro
L1
021-29579813

SUPERMARKET

Farmers Market
LG2#3 021-29579946

FASHION APPAREL & ACCESSORIES

Arnold Palmer
L1 021-29577770
Buttonscarves & Benang Jarum
UG
Claudia Perfect Jewellery
GF#1 021-29579805
Colorbox
UG#13 021-29579902
Cotton On
GF#3-5 021-29464637
Shafira
L1#4 021-29464702
Eprise
UG #8
Et Cetera
GF#8 021-29579904
Factor
L1#14 021-29464681
Giordano
GF#21,22,23 021-29579836
Hammer
UG#14 021-29579887
J Rep
L1#6 021-29579865
Jockey
UG#17 021-29577726
Levi's
GF#13,14 021-29579965
Marks & Spencer
GF#15B 021-29464677/79/80
Minimal
UG#18,19 021-29577735
Nail
UG#16 021-29579888

Polo By Ralph Lauren

UG#15 021-29579861
The Executive
UG#17 021-29577725
Wacoal
L1#5 021-29579939
Wood
GF#8B 021-29579875
Zoya
L1#1 021-29464659

SHOES & BAGS FASHION

Andrew Shoes
UG#10 021-29579845
Bata
L1#7,8 021-29579964
Bonia
GF#6 021-29577767
Charles & Keith
GF#24 021-29464708
Crocs
L1#17A 021-29577769
Everbest
UG#25,26 021-29579874
Hush Puppies
UG#11A 021-29579917/18
Obermain
UG#6 021-29579919/20
Payless
L1#16 021-29579933
Skechers
L1#15 021-29579991
Staccato
GF#12 021-29579978
The Little Things She Needs
L1#23 021-29464699
Urban & Co
UG#30 021-29577753

SHOES & BAGS SPORT

Converse
UG#5 021-29464684
Sports Station
L1#17 021-29579961
Reebok
UG#4 021-29464683

KID'S APPAREL, ACCESSORIES & TOYS

Cool Kids
L2#8 021-29579858
Kidz Station
L2#18 021-29579960/73
Kids Icon
L2#9 021-29579837
Toys Kingdom
L2#13 021-29579892

SPORTS

Bike & Co.
LG2#3C

JaCo

LG2#8 021-29579959
OPTICAL SHOPS
Bridges Eyewear
L1#13 021-29579806
Optik Melawai
UG#27 021-29579831
Optik Seis
UG#11B 021-29579867

BEAUTY & HEALTH

C&F Perfumery
LG2#2A 021-29579864
Century Healthcare
LG2#5 021-29579847
D'Pax Barbershop
LG#1B 021-29577732
GNC
LG2#4A 021-29579843
Grand8 Dental Care
L1#20 021-29464712
Guardian
LG2#3A 021-29579828
Haircode Salon
L2#5 021-29579957
Johnny Andrean Salon
L2#3 021-29579925
Kalcare
GF#19A 021-29579870/71/72
Make Over
1ST#16 021-29579933
Oriental Reflexology
L4#5 021-29579808
Serambi Botani
LG2 021-29577766
The Body Shop
LG2#2B 021-29579859
Watsons
LG2#9,10 021-29579853

SPECIALTY SHOPS

Aristy Wedding Gallery
GF#A 021-29577751
Loly Poly
L2#19A 021-29464682
ThetaNea
L2#19B 021-29579972

INDONESIAN FASHION & SOUVENIRS

Batik Keris
L1#11 021-29579866

WATCHES

Fossil
GF#6 021-29577762
G Factory
L1#24 021-29579987
Mega Watch
L1#10 021-29579854
Swatch
GF#15A 021-29579862





ELECTRONIC, GADGETS, MUSIC & VIDEO

Best Denki

L2#10 29464688/89

GS Shop

L2#17 021-29577752

iBox

GF#10 021-29579890

Samsung

L2#4 021-29579977

HOME & LIFESTYLE

Ace Hardware

L2#11,12 021-29579909

AGM

LG2#3B

Informa

L4#2 021-29464630

Miniso

UG#29 021-29464706

FOOD & BEVERAGE

Arusa Resto & Café

L3#3 021-29577727/28

Baskin Robbins

L1#25B 021-29579955

BreadTalk

GF#20 021-29579883

Bakso A Fung

L3#15 0813 1025 4743

Chatime

LG2#4 021-29579938

Chinchilla

L3#12 021-29577755

D'Cost VIP

L1#21 021-29577722

Dum Dum Thai

LG2

Eat & Eat

L3#7 021-29579822

Eastern Kopi TM

L3#18 021-29579981/82

Excelso

GF#16 021-29579863

Giant Shabu

L1#18 021-29579990

Golden Lamian (coming soon)

L1

Gulu Gulu

LG2

Hop-Hop

LG2

Ichiban Sushi

L3#11 021-29579994

Imperial Kitchen

UG#31 021-29464710

J.Co Donuts & Coffee

GF#17 021-29579885

Jambu Bon Bon

LG2

King Mango

LG2#3C 021-29577774

KFC

L3#8B 021-29464673

Kimukatsu

GF#25 021-29579993

Kokumi

LG2#06

Kopi Janji Jiwa

UG#32

L'Diara Coffee

L3#13 021- 29577733/34

Montato

LG2

Mucca Steak (coming soon)

UG#21-22

Pepper Lunch

L2#23 021-29579838

PHO 24

L3#8A 021-29579803

Pizza Pezzo

LG2

Raa Cha

L1#27 021-29579969

Red Suki

L3#6 021-29579926

Rejuve

L2

Sate Khas Senayan

UG#28 021-29579832

Shaburi & Kintan Buffet

UG#19 021-29579992/
021-29464707

Shihlin Taiwan Street Snacks

L1#30 021-29579809

Solaria Lounge

L2#21,22T 021-29579967/68

Starbucks

GF#26 021-29579937

Steak 21

L1#26 021-29579844

Ta Wan

L3#9,10 021-29579970

Thai Street

L2#1 021-29577772/3

The Coffee Bean and Tea Leaf

GF#27,28 021-29579852

Yoshinoya

L1#29 021-29579924

PLAYGROUNDS & FACILITIES

Funworld

L2#16 021-29579928

Funworld

L3#2 021-29579996/8

Kidzilla

L2#10A 021-29579804

Metland Gallery

L4#6,7 021-29464646

ENTERTAINMENT

Cinema XXI

L3#1 021-29464660/65

SPORT CENTER

Golds Gym

L4#1 021-29577740/
29577750

Rockstar Gym (coming soon)

LG2#2C 021-29464640/41

EDUCATION & COURSE

Gramedia

LG2#7

Yamaha Smile Music

LG2#1A&11 021-29577736

BANKING & ATM

ATM BNI LG1

ATM Bukopin LG1

ATM Danamon LG1

ATM Mandiri LG2

ATM Niaga LG1

ATM Pooling Mandiri LG2

Bank Mandiri UG#20

021-29464667/71/75

Galeri ATM BCA LG2#6B

**GRAND
METROPOLITAN**
Nyaman Belanja Penuh Gaya

Magical Rāmādān

12 April - 16 May 2021

Shopping Surprise!

SPEND 300K GET 100k F&B VOUCHER

12 April - 16 May 2021

Magical Ramadan Gift

Shop and Get Voucher by 

14 April - 16 May 2021

Iftar Delight

Iftar Package Only 10K

3 - 12 May 2021

Free Takjil For You During Ramadan

Top Spender

Shop and Get the Gift

April - May 2021



Samsung S21 Plus (256 GB)