

Kunyit hingga Lada Hitam Mampu Tingkatkan Kekebalan Tubuh

Beberapa makanan bisa membantu meningkatkan kekebalan tubuh di masa pandemi.

JAKARTA(1M)-Cara menjaga kekebalan tubuh adalah hal yang paling banyak dicari oleh semua orang di masa pandemi virus corona Covid-19.

Karena, kekebalan yang kuat adalah kunci melindungi dan menjaga tubuh dari serangan virus corona. Anda bisa

menjaga dan meningkatkan kekebalan tubuh ini lewat beberapa cara, seperti makanan, olahraga hingga tidur cukup.

Berikut ini dilansir dari Times of India, beberapa makanan yang bisa mendorong kekebalan tubuh seseorang.

1. Kunyit
Kunyit adalah salah satu

bumbu dapur yang juga berfungsi sebagai pendongkrak kekebalan tubuh. Kurkumin dalam kunyit memiliki khasiat antiinflamasi dan membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

Karena itu, kunyit juga memiliki khasiat antivirus dan antibakteri. Kunyit juga bersifat prebiotik, yang mendorong pertumbuhan bakteri sehat di usus.

2. Lada hitam
Critical Review in Food Science and Nutrition, menunjukkan lada hitam kaya akan antioksidan dan memiliki sifat antimikroba dan gastroprotektif yang bekerja dalam mening-

katkan kekebalan tubuh.

3. Minum air putih
Kurang minum air bisa menyebabkan dehidrasi yang mengganggu suasana hati, kinerja fisik, pencernaan, fungsi jantung, dan ginjal. Komplikasi ini bisa meningkatkan risiko Anda sakit kronis.

4. Batasi asupan gula
Gula tambahan bisa menyebabkan peradangan dalam tubuh, membuat tubuh lebih rentan terserang penyakit. Asupan gula tambahan juga meningkatkan risiko Anda kelebihan berat badan, obesitas, dan menderita berbagai

penyakit.

Sehingga membatasi asupan gula seminimal mungkin bisa mengurangi peradangan, menurunkan berat badan, mengurangi risiko masalah kesehatan kronis, dan akhirnya menjaga sistem kekebalan.

5. Giloy (Bratawali)
Giloy atau tanaman bratawali juga kaya antioksidan yang membantu melawan radikal bebas serta virus penyebab penyakit. Giloy ini membantu dalam mendetoksifikasi tubuh, memurnikan darah dan membantu proses penyembuhan. ● tom

DARI HAL 1

Wow, Pemerintah Gelontorkan...

Infrastruktur (SMI). Sementara itu, bentuk investasi yang diberikan

oleh pemerintah kepada BUMN berbeda satu sama lain, tergantung kondisi

keuangan dan permasalahan yang dihadapi oleh BUMN tersebut.

“Ada yang dalam bentuk pinjaman dan obligasi. Bentuknya tergantung permasala-

han yang dihadapi dan apa yang paling pas bagi BUMN itu,” ujarnya. ● mar

Pemerintah Resmi Nyatakan FPI...

legal standing sebagai organisasi di Tanah Air. Oleh sebab itu, semua aktivitas FPI adalah aktivitas terlarang dan tidak mempunyai dasar hukumnya.

“Berdasarkan peraturan perundang-undangan. Pemerintah melarang aktivitas FPI dan akan menghentikan kegiatan FPI karena FPI tidak lagi mempunyai legal standing, baik sebagai ormas maupun organisasi biasa,” pungkasnya.

Sebelumnya, beberapa waktu lalu beredar surat telegram dengan nomor STR/965/XII/IPP.3.1.6./2020 yang ditandatangani oleh Wakilabain-telkam Polri, Irjen Suntana. Dalam surat tersebut ditulis ormas Front Pembela Islam atau FPI secara sah tidak diperbolehkan untuk melakukan

aktivitasnya.

Dalam telegram yang beredar di awak media, ditulis pula bahwa Presiden Joko Widodo (Jokowi) sudah menandatangani Perppu mengenai pembubaran ormas. Mengacu pada Perppu tersebut, dalam telegram dituliskan pembubaran ormas menjadi kebijakan pemerintah dalam menangani permasalahan ormas yang tidak sesuai dengan Pancasila, Undang-Undang Dasar (UUD) 1945 dan aturan yang berlaku di NKRI.

Wakil Menteri Hukum dan Ham, Edward Omar Sharif Hianej menjelaskan selain terbukti mengganggu ketertiban umum, puluhan anggota FPI juga terlibat terorisme. Video anggota FPI yang diduga ber-baiat kepada Kelompok radikal

Islamic State of Iraq and Syria (ISIS) di Makassar diputar di Kemenko Polhukam.

“35 orang anggota FPI terlibat terorisme, 29 diantaranya sudah dijatuhi pidana. Sementara itu, 106 orang anggota FPI juga terlibat pidana, 100 diantaranya telah dijatuhi hukuman,” jelas Edward dalam konferensi pers di Kemenko Polhukam, Rabu (30/12).

Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum dan Keamanan (Menko Polhukam) Mahmud MD mengatakan, saat ini FPI tidak memiliki legal standing sebagai organisasi di Tanah Air. Oleh sebab itu, semua aktivitas fpi adalah aktivitas terlarang dan tidak mempunyai dasar hukumnya.

“Berdasarkan peraturan perundang-undangan. Pemerintah melarang aktivitas FPI dan akan menghentikan kegiatan FPI karena FPI tidak lagi mempunyai legal standing, baik sebagai ormas maupun organisasi biasa,” katanya.

Berbaiat ke ISIS

Wakil Menteri Hukum dan Ham, Edward Omar Sharif Hianej menjelaskan, selain terbukti mengganggu ketertiban umum, puluhan anggota FPI juga terlibat terorisme. Video anggota FPI yang diduga berbaiat kepada Kelompok radikal Islamic State of Iraq and Syria (ISIS) di Makassar diputar di Kemenko Polhukam.

“35 orang anggota FPI terlibat terorisme, 29 diantaranya sudah dijatuhi pidana. Sementara itu, 106 orang ang-

gota FPI juga terlibat pidana, 100 diantaranya telah dijatuhi hukuman,” jelas Edward dalam konferensi pers di Kemenko Polhukam, Rabu (30/12).

Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum dan Keamanan (Menko Polhukam) Mahmud MD mengatakan, saat ini FPI tidak memiliki legal standing sebagai organisasi di Tanah Air. Oleh sebab itu, semua aktivitas FPI adalah aktivitas terlarang dan tidak mempunyai dasar hukumnya.

“Berdasarkan peraturan perundang-undangan. Pemerintah melarang aktivitas FPI dan akan menghentikan kegiatan FPI karena FPI tidak lagi mempunyai legal standing, baik sebagai ormas maupun organisasi biasa,” tandasnya. ● mar

Polri dan Kejagung Bentuk Tim Kecil...

rapat koordinasi tersebut, terjadi diskusi yang menarik yang menghasilkan beberapa kesimpulan. Salah satunya bahwa dalam waktu dekat Polri akan membentuk tim kecil bersama Kejaksaan Agung.

“Kalau boleh saya sampaikan kita akan membentuk tim kecil dari teman-teman Kejaksanaan dan tim kecil dari penyidik Polri dalam hal ini adalah penyidik Polda Metro Jaya dan tipikor Bareskrim Polri,” ucap Djoko.

Terkait tujuan pembuatan

tim tersebut, menurut Djoko yakni untuk melakukan koordinasi berbagai macam hal dalam penanganan tindak pidana korupsi di PT Asabri. “Teman-teman Kejaksaan sudah lebih duluan menangani dugaan tindak pidana korupsi berkaitan dengan Jiwarsraya,” kata Djoko.

“Ada beberapa pihak yang saling berkaitan, tujuan kami tadi sepekat bahwa ini adalah untuk supaya penuntasannya lebih maksimal,” ujarnya.

Dugaan korupsi di perusahaan asuransi pelat merah

tersebut sebelumnya dilontarkan Menteri Koordinator bidang Politik, Hukum, dan Keamanan (Menko Polhukam) Mahfud MD. Mahfud mengaku mendengar adanya isu dugaan korupsi di perusahaan asuransi milik negara, PT Asabri (Persero).

“Saya mendengar ada isu korupsi di Asabri yang mungkin itu tidak kalah fantastisnya dengan kasus Jiwarsraya, di atas 10 Triliun,” ujar Mahfud kepada awak media di Kemenko Polhukam, Jalan Medan Merdeka Barat, Jakarta, 10 Januari 2020.

Terkait Kasus Jiwarsraya

Jaksa Agung Sanitair Burhanuddin sebelumnya mengatakan bahwa kasus Asabri dengan kasus korupsi di PT Asuransi Jiwarsraya (Persero).

“Kejaksaan bukan mengambil alih kasus ini dari Polri, pertimbangannya calon ter-sangkanya kebetulan orang/pelaku juga sama (dengan Jiwarsraya), kita juga sudah pengalaman dalam penanganan kasus asuransi Jiwarsraya,” ujar Burhanuddin, dilansir dari keterangan tertulis Pusat Pen-

erangan Hukum Kejagung, Selasa (22/12) lalu.

Burhanuddin menjelaskan, kesamaan dari kedua perkara ini terletak pada posisi maupun dugaan calon ter-sangkanya yang hampir sama. Nantinya, hasil penyelidikan Jiwarsraya nantinya bisa menjadi bukti pendukung sebagai pertimbangan dalam pengembangan pada kasus Asabri.

“Hampir sama pola perbuatannya dan keajaaksanaan akan terus berkoordinasi dengan Polri,” katanya. ● mar

Polisi Malaysia Masih Menelusuri...

pesan singkat, Rabu (30/12).

Yoshi meminta masyarakat Indonesia untuk memberikan kepercayaan terhadap PDRM guna menindaklanjuti peristiwa tersebut. Malaysia memiliki ketentuan sendiri dalam menegakkan hukum. “Proses hukumnya tentunya kita percayakan kepada pihak PDRM yang sedang menangani kasus

ini sesuai dengan koridor ketentuan yang berlaku,” ujarnya.

Pakar telematika Roy Suryo menegaskan, seharusnya bukan hal sulit bagi Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia (KKMM) untuk mengungkap pelaku yang melecehkan lagu kebangsaan Indonesia Raya. Di mana, parodi lagu Indonesia Raya diunggah di

akun Youtube MY Asean.

Apalagi, kata Roy Suryo, sudah terlalu sering channel tersebut menampilkan unggahan-unggahan provokatif.

“Tweeps, Harusnya tdk sulit bagi @kkmm_gov utk mentrace “siapa” yg memposting Pelcehan Lagu Kebangsaan Indonesia Raya. Di mana, parodi lagu Indonesia Raya diunggah di

kan unggahan2 Provokatif spt ini, hanya saja yg sekarang agak “aneh” kata yg digunakan bagi Orang Malay,” tulis Roy Suryo melalui akun @KRMTroySuryo2, Senin (29/12).

Parodi lagu kebangsaan Indonesia Raya dilakukan dengan mengubah lirik lagu Indonesia Raya dengan nada penghinaan. Video berdurasi 1.31 menit itu

telah di-posting sekitar dua pekan lalu oleh akun berlogo bendera Malaysia tersebut.

Dalam video juga ada gambar burung Garuda diduga maksudnya Pancasila, dengan background merah putih mengisyaratkan sebuah Bendera Merah Putih dengan ditambah dua gambar dua orang seperti sedang membuang air seni. ● mar

Kasus Korona Masih Terus Menunjukkan...

Diketahui pemerintah menetapkan 28 Oktober dan 30 Oktober 2020 sebagai cuti bersama Maulid Nabi Muhammad SAW. Dengan demikian, ada libur panjang selama lima hari, yaitu pada 28 Oktober hingga 1 November 2020. Pada Desember ini juga ada beberapa masa libur panjang.

Masa libur panjang pertama dalam rangka Hari Raya Natal dan kemudian dalam rangka Tahun Baru yang baru akan dimulai pada 31 Desember 2020.

Hingga Rabu (30/12) tercatat jumlah kasus Covid-19 di Tanah Air mencapai 735.124 orang. Angka itu didapatkan

setelah ada penambahan 8.002 kasus positif Covid-19 dalam 24 jam terakhir.

Berdasarkan data Satuan Tugas Penanganan Covid-19, penambahan kasus baru terjadi di 33 provinsi. Penambahan tertinggi ada di DKI Jakarta sebanyak 2.053, disusul Jawa Barat sebanyak 1.233 kasus.

Kemudian, Jawa Tengah dengan 951 kasus, Jawa Timur dengan 896 kasus, dan Sulawesi Selatan dengan 538 kasus.

Sementara itu, secara kumulatif, pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh bertambah 6.958 orang, sehingga jumlahnya menjadi 603.741 orang. Kemudian, ada penambahan

241 kasus kematian akibat Covid-19. Dengan demikian, pasien Covid-19 meninggal dunia jadi 21.944 orang.

Hingga hari ini, pemerintah telah memeriksa 7.297.374 spesimen Covid-19 dari 4.875.480 orang. Selain itu, tercatat ada 67.615 suspek Covid-19 di Tanah Air. ● mar

Pemburu Bom, Pertaruhkan...

konflik agama dan kekuasaan, masing-masing dari mereka mewakili kisah mereka sendiri yang tragis dan mengerikan. Namun mereka mengesampingkan semua hal itu saat mereka perlahan-lahan membersihkan ladang Suriah dari berbagai ranjau darat.

Veteran Inggris Mayor Chris Hunter (47), seorang ahli pemuangan bom SAS, bersama dengan dua mantan tentara Inggris lainnya yakni Rob Wood (45), dan Jon Carr (46), memimpin proyek kemanusiaan Suriah, untuk mencari ranjau darat ini.

“Ini adalah saudara dan saudari kami, tim yang ketat dan kami bergantung pada keberanian dan keterampilan mereka untuk membersihkan ranjau,” terang Hunter, dikutip Mirror.

“Kehidupan kami teknis bom bergantung pada mereka. Mereka menemukan ranjau, kami membersihkannya dan

kami mempercayai mereka semua dengan hidup kami,” terang rekan veteran Rob, dari Aberdeen.

Ketiga veteran asal Inggris ini membimbing sekitar puluhan pencari ranjau berisiko tinggi yang bertempur di zona perang di seluruh dunia. Termasuk di Suriah, Irak dan Afghanistan.

Setiap bom yang mereka tangani di sini memiliki potensi ledakan dua kali lipat dari bom Manchester dan tiga kali kekuatan perangkat yang digunakan dalam serangan 7/7 di London pada 2005.

Jadi mereka bertuga mencari ranjau dan menandai lokasinya. Kemudian teknis bom Inggris akan menjinakkannya.

Para pencari ranjau ini harus menggunakan baju anti-ledakan, masker wajah dan menjelajahi gurun dengan detektor ranjau Vallon.

Tim ini bekerja untuk ITF, sebuah LSM kemanusiaan

Slovenia yang disponsori oleh Badan Pembangunan Austria dan Knights of Columbus.

Di sebuah lokasi rahasia di Hasakah, di timur laut Suriah, Zeelan Ismail, 20, telah menjadi pencari ranjau berisiko tinggi sejak berusia 17 tahun.

Dia menghasilkan sekitar 800 poundsterling (Rp15 juta) sebulan, lebih dari gaji rata-rata Suriah sekitar 220 poundsterling (Rp4 juta) sebulan.

Zeelan memiliki alasan pribadi untuk melakukan pekerjaan itu. Dia ingin mendo-brak batasan tentang diskriminasi terhadap wanita.

“Revolusi di Suriah telah memungkinkan perempuan untuk melakukan pekerjaan yang biasa dilakukan laki-laki karena kita harus melakukan sesuatu untuk membersihkan negara,” terangnya.

“Ketika saya pertama kali mulai melakukan pekerjaan ini, saya harus merahasiakannya dari keluarga saya karena mer-

eka tidak ingin saya melakukan apa yang pernah dianggap sebagai pekerjaan laki-laki,” ungkapnya.

“Tetapi ketika saya mulai membawa pulang uang, saya harus mengatakan yang sebenarnya kepada mereka. Mereka tidak senang tapi itu pilihan saya. Bahkan suami saya berkata kepada saya jika ini adalah profesi pilihan saya maka saya harus melakukannya,” jelasnya.

Hanya dalam tiga tahun Zeelan telah membantu membersihkan lebih dari 100 ranjau dari dataran Suriah, gurun, dan kota.

Dia juga memiliki alasan kuat karena ayahnya terbunuh dalam ledakan besar. Kepergian sang ayah membuat keluarganya mengalami kesulitan keuangan. Selain itu, dia telah kehilangan banyak teman-temannya.

Dia juga melakukannya untuk masa depan negaranya,

dan generasi yang akan datang. Semetera itu, pencari ranjau lainnya, Judi Murad, 23, sangat ingin menghapus kejahatan ISIS sebanyak yang dia bisa.

Veteran penjinak bom Inggris Jon mengatakan para pencari ranjau ini percaya mereka adalah tim pencari ranjau terbaik.

“Suatu hari, salah satu pencari memberi tahu kami tentang kemungkinan adanya perangkat hanya dengan melihat sedikit perubahan warna pada vegetasi,” terangnya.

“Mereka dilatih untuk menyesuaikan dengan tanda tanah dan melihat tanda-tanda awal dari sesuatu yang mencurigakan dan itu adalah keputusan yang sangat bagus. Secara budaya mereka adalah orang yang sangat tenang,” tambahnya.

Ribu-an bom ini membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk dibersihkan. ● osm

Cara Sederhana Tingkatkan Imunitas saat Pandemi, Cukup Istirahat dan Tidur Berkualitas!

JAKARTA(1M) - Tidur berkualitas perlu untuk menjaga imunitas. Sayangnya pandemi terkadang membuat sebagian orang sulit tidur. Padahal kurang tidur dapat mempengaruhi sistem imun tubuh dan membuat tubuh rentan terhadap penyakit.

Tidur cukup di malam hari selain baik untuk tubuh juga bagus untuk kesehatan otak. Namun di tengah kondisi pandemi, terlebih ada ancaman virus baru, bisa jadi membuat kita menjadi gelisah ditambah dengan fakta kasus Covid-19 yang terus bertambah.

Dikatakan Brittany Le-Monda, PhD selaku neuropsychologist di Lenox Hill Hospital, New York City, AS, tidur berhubungan dengan imunitas tubuh. “Jika kita tidak tidur, imunitas bisa berkurang dan meningkatkan inflamasi pada tubuh yang akhirnya tubuh menjadi mudah terserang virus atau apapun yang ada di lingkungan kita,” bebarnya dikutip dari Healthline.

Dengan kata lain, kualitas tidur berperan penting dalam kemampuan tubuh melindungi diri dari virus corona. Jadi selain menerapkan protokol kesehatan, pertambahan tidur cukup sebagai bagian dari upaya pencegahan terinfeksi SARS-CoV-2.

Ada beberapa kiat yang bisa Anda lakukan untuk mendapatkan tidur malam yang berkualitas. Dimulai dari mencerpakan rutinitas tidur dalam keseharian. Banyak orang yang mengalami dampak dari pandemi ini. Ada yang menjadi pengganggu atau harus menyesuaikan diri bekerja dari rumah.

Belum lagi menyicmbangkan urusan rumah tangga dengan urusan belajar di rumah anak-anak. Hal ini tentulah bisa berpengaruh pada kualitas tidur. “Meski situasi seperti sekarang kita tetap harus menjaga rutinitas harian seperti biasa,” kata Navya Singh, PsyD, psikolog dan peneliti di Columbia University.

Ia menyarankan walau bekerja dari rumah, usahakan

bangun di jam yang sama setiap hari dan lakukan pekerjaan rumah tangga atau mulai berkumpul dengan pekerjaan kantor Anda seperti biasa. Meski sedang di rumah saja, hindari tidur siang terlalu lama. Sebab hal ini justru akan membuat Anda merasa mengantuk sepanjang hari dan mengganggu waktu tidur malam.

Memiliki waktu tidur rutin akan membuat Anda terjaga sepanjang hari. Selain itu jangan berpaling dari Anda larut dalam sedentary lifestyle. Meski gym atau sanggar senam sedang tutup, lakukan saja olahraga di rumah. Olahraga bukan hanya bertujuan membuat badan tetap bugar namun kegiatan ini bisa membuat tidur lebih berkualitas.

Tapi jangan berolahraga beberapa jam sebelum waktu tidur. Sebab stimulasi fisik sebelum tidur bisa membuat tubuh sulit untuk tidur. Yang juga perlu diperhatikan adalah membatasi informasi terkait Covid-19 yang Anda terima. Mengonsumsi berita pandemi terus menerus bisa membuat Anda menjadi gelisah dan mempengaruhi kualitas tidur.

“Walau itu adalah realitas tapi berita-berita tersebut bisa membuat Anda menjadi gelisah. Cobalah jadwalkan waktu mengecek ponsel untuk update berita,” saran Singh. Sebaliknya hindari menonton berita atau membaca berita terkait virus corona sebelum berangkat tidur. Termasuk menghindari menatap layar ponsel sebelum tidur.

“Kami menyarankan sebelum waktu tidur untuk menghindari menonton televisi atau bermain gadget,” beber LeMonda. Alih-alih terpaku pada layar, dia menyarankan aktivitas lain yang bisa menenangkan. Seperti membaca buku atau mendengarkan musik. LeMonda juga menyarankan untuk membatasi konsumsi alkohol. “Kita merasa kalau minum (alkohol) kita akan merasa lebih baik dan akhirnya tertidur. Padahal kita tidak mendapat tidur yang baik dan layak,” ujarnya.

Alkohol juga bukan hal yang bagus untuk mengatasi stres atau kegelisahan. Konsumsi alkohol ditambah dengan tidur yang kurang dapat mempengaruhi sistem imunitas tubuh. ● tom

SAMBUNGAN

Sopir Nikahi Dua...

menikahi dua gadis sekaligus. “Syok juga karena saya lagi di Palembang. Kalau perkenalannya juga kurang tahu gimana. Anak saya pekerjaannya hanya sopir,” kata Sudadi. Terkait perekonomian keluarga anaknya, Sudadi mengaku siap membantu.

Terlanjur Cita

Salah satu istri Suhan, Anggun mengaku baru mengenal Suhan selama tiga bulan. Dia baru mengetahui sang pacar telah memiliki kekasih lain menjelang akad nikah. “Saya baru tahu kalau ada wanita lain, saya tetap mau menikah karena suami saya itu orangnya baik,” kata Anggun.

Pada akhirnya, Anggun tetap ingin melanjutkan rencana pernikahan mereka.

“Karena saya sudah cinta sama suami saya,” ujar Anggun, saat berada di kediamannya, Selasa (29/12).

Anggun pun sempat kesulitan untuk mendapatkan restu orang tuanya. Meski sempat kaget, orangtuanya kemudian memahami keinginan putrinya.

“Sekarang sudah tidak masalah lagi,” ungkapnya.

Suhan, Anggun dan Vopi pun menggelar resepsi pernikahan di lapangan bola, kawasan Talang Piate, Kecamatan Lawang Wesan, Kabupaten Muba pada Sabtu (26/12).

Usai menikah, Anggun dan Vopi tinggal di rumah berbeda. Vopi tinggal di Desa Tebing Bulang, sedangkan Anggun di Desa Rantau Sialang. Suhan pun harus berbagi malam kepada dua istrinya. “Suhan juga berbagi dua malam masing-masing kepada kami berdua,” kata Anggun.

“Setiap dua malam sekali, suami saya pulang ke rumah, jadi tak masalah,” katanya.

Kabar pernikahan Suhan dengan dua gadis sekaligus diketahui publik setelah viral di media sosial. Foto resepsi pernikahan mereka tersebar dan membuat heboh masyarakat. Selain itu tersebar pula video berdurasi 30 detik pernikahan Suhan dengan dua gadis.

Anggun pun mengaku tidak menyangka pernikahannya viral di media sosial. “Baru tahu ketika banyak yang tanya kalau saya sama suami viral,” kata Anggun. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jeffri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
BIRO SEMARANG : Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN : Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN : PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639.7652.
 Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM