

Ahli Ungkap Tanda Imun Lemah dan Cara Meningkatkannya

Tidak ada pil ajaib yang bisa meningkatkan imunitas seseorang.

JAKARTA (IM) – Imun tubuh menjadi salah satu garda terdepan yang bisa melindungi seseorang dari virus. Ironisnya, ada banyak orang yang sistem imunnya rendah.

Bulletin of Atomic Scientists mencatat, ada 10 juta orang di Amerika Serikat yang hidup dengan imunitas rendah. Lalu apa saja tanda sistem imun lemah?

Dokter keluarga bersertifikat AS, Abisola Olulade, mengatakan bahwa ada banyak tanda untuk mengetahui itu. Misalnya, sering terinfeksi virus atau membutuhkan waktu lebih lama untuk sembuh dari infeksi. "Orang dengan sistem kekebalan yang lebih cenderung sering terkena pneumonia, bronkitis, dan meningitis, di antara infeksi lainnya," kata Olulade.

Orang yang imunnya lemah juga sering mengalami

pilek dan flu. Dua atau tiga kali pilek dalam setahun masih terbilang normal, namun jika lebih mungkin tandanya imun orang ters lemah.

Orang dengan sistem kekebalan lemah juga sering merasa lelah dan tidak memiliki semangat untuk beraktivitas. Menurut American Psychological Association, stres dan kesepian dalam jangka panjang juga dapat berdampak negatif pada sistem imun. Sebab, stres menurunkan kadar limfosit, sehingga lebih sulit bagi tubuh untuk melawan infeksi. "Masalah pencernaan seperti diare, kembung, kram, bahkan sembelit bisa jadi merupakan tanda bahwa sistem kekebalan Anda tidak berfungsi dengan baik. Ketika bakteri baik (probiotik lactobacilli dan bifidobacteria) hilang, sistem kekebalan Anda akan terputuk," kata Olulade.

Penyebab umum dari

sistem kekebalan yang rendah meliputi kebiasaan merokok, minum alkohol, dan nutrisi yang buruk.

Pengobatan, seperti kemoterapi atau perawatan kanker lainnya, terpapar infeksi seperti flu dan campak, gangguan autoimun, serta HIV atau AIDS juga bisa membuat imunitas orang menjadi rendah.

Olulade menyatakan bahwa tidak ada "pil ajaib" untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Namun begitu, ada beberapa cara untuk menjaga sistem imun yang sehat, misalnya dengan membatasi asupan alkohol, banyak berolahraga, tidur yang cukup, dan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat.

Peneliti doktoral dalam pendidikan Ilmu Gizi, Alex Ruani, mengatakan bahwa makanan juga berkontribusi besar dalam memperbaiki sistem kekebalan. Makanan seperti buah jeruk, lemon, bayam, kangkung, sawi, paprika merah, yoghurt, dan jahe bisa menjadi opsi.

"Selain serat, prebiotik,

dan probiotik, untuk mendukung fungsi kekebalan tubuh kita juga membutuhkan protein, serat, lemak omega 3, vitamin D, C, B, A, E, dan K yang cukup, serta mineral seperti zat besi, kalsium, selenium, dan seng," kata Ruani.

Selain itu, tidur yang cukup dan mengelola stres juga harus dilakukan untuk menjaga imun tidak lemah. Saat Anda tidur, tubuh akan melepaskan sitokin pelindung.

Ini adalah protein yang dilepaskan selama tidur untuk membantu tubuh melawan infeksi. Sementara ketika kadar hormon stres meningkat dan kronis itu dapat menjadi immunosupresif, yang kemudian bisa mengurangi respons melawan infeksi sekaligus meningkatkan peradangan dalam tubuh.

Ketika sistem kekebalan Anda tidak berfungsi sebagaimana mestinya, dokter mungkin akan mendiagnosis bahwa Anda memiliki "gangguan sistem kekebalan". Setidaknya, ada empat penyakit yang berkaitan dengan imun,

berikut penjelasannya:

1. **Imunodefisiensi**
Ini dikenal sebagai "penyakit imunodefisiensi primer" (PIDD). Imunodefisiensi primer adalah kelainan genetik yang dapat merusak sistem kekebalan atau menyebabkan kegagalan fungsi. Meskipun jarang, penyakit ini memengaruhi sekitar 500 ribu orang di AS.

2. **Acquired immune deficiency syndrome (AIDS)**

Ini merupakan sejumlah gejala atau sindrom yang timbul karena rusaknya sistem kekebalan tubuh manusia akibat infeksi virus HIV. Orang yang mengidap HIV/AIDS lebih sulit melawan penyakit atau infeksi, terutama jika tidak mendapatkan pengobatan.

3. **Overactive immune system (sistem imun yang terlalu aktif)**

Ketika sistem kekebalan menjadi hiperaktif, ia akan berlebihan merespons berbagai zat di lingkungan, seperti jamur, debu, dan serbuk sari.

● **tom**

DARI HAL 1

Efek Joe Biden, Aliran Modal Asing...

menjadi Presiden Amerika Serikat. Gubernur Bank Indonesia, Perry Warjiyo memproyeksi, aliran modal asing dalam portofolio investasi sepanjang tahun ini bakal mencapai 19,1 miliar dollar AS. Angka ini lebih besar dibanding perolehan aliran modal asing yang masuk ke pasar domestik pada 2020 lalu, yakni 11 miliar dollar AS. "Kami perkiraan untuk Indonesia Insya Allah tahun ini aliran modal asing meningkat jadi sebesar 19,1 miliar dollar AS, lebih tinggi dari tahun lalu sebesar 11 miliar dollar AS," kata Perry dalam konferensi pers

pembacaan hasil Rapat Dewan Gubernur bulan Januari 2021 secara virtual, Kamis (21/1).

Perry menyebut, optimisme itu didasarkan pada ernyataan Joe Biden dalam inagurasinya. Biden berkomitmen akan melakukan percepatan vaksinasi dan percepatan dalam pemulihan ekonomi AS. Salah satu mendukung pemulihan lebih lanjut adalah meningkatkan kebijakan fiskal. Pernyataan ini membuat keyakinan investor semakin tinggi.

"Yang sebelumnya terdapat peningkatan jangka pendek dari tekanan global, terutama dengan

ekspektasi yield US treasury, dengan pernyataan (Joe Biden) yang menyimpulkan membuat yield treasury mengalami penurunan dan pasar keuangan global membaik," ungkap Perry.

Di sisi lain, bank sentral AS The Fed belum akan meningkatkan suku bunga acuan dalam waktu dekat. Gubernur The Fed Jerome Powell dalam beberapa kesempatan menyebut akan tetap mempertahankan suku bunga rendah dengan likuiditas yang longgar. Kebijakan The Fed sejalan dengan sinergi pemerintah negeri Paman Sam untuk me-

tingkatkan ekspansi fiskal di AS. "Kami belum melihat ada suatu rencana. (The Fed) menyatakan bahwa suku bunga will be low for longer. Kami dengarkan dan kami cermati dari pernyataan Jerome Powell maupun pejabat tinggi sejumlah bank sentral lainnya," jelas Perry. Kebijakan suku bunga rendah dan longgarnya likuiditas ini mendorong aliran modal asing masuk ke negara-negara berkembang. Indonesia, kata Perry, merasa beruntung dan bersyukur karena masuk dalam jajaran negara yang menjadi tu-

juan utama investasi global.

Sebagai informasi, aliran modal asing memang sudah masuk ke RI sejak kuartal IV 2020. BI mencatat, aliran modal asing yang masuk pada kuartal tersebut sebesar 2,1 miliar dollar AS. Aliran ini berbalik arah dari kuartal sebelumnya yang mencatat keluar (net outflow) sebesar 1,7 miliar dollar AS. Tak berhenti di situ, modal asing yang masuk terus berlanjut hingga awal tahun 2021. Hingga 19 Januari 2021, sudah mencapai 5,1 miliar dollar AS, termasuk dari penerbitan obligasi global oleh pemerintah. ● **mar**

Pelarangan WNA Masuk ke Indonesia...

939.948 orang dengan tingkat kesembuhan 81,2%. Kemudian, tingkat kematian sebesar 2,9% dan positivity rate sebesar 16,6%.

Seperti diketahui, PPKM diberlakukan di 77 kabupaten/kota dari 7 provinsi Jawa dan Bali

Dengan diperpanjangnya PPKM Jawa- Bali, makan larangan Warga Negara Asing (WNA) masuk ke Indonesia juga diperpanjang terhitung mulai 26 Januari hingga 8 Februari 2021 mendatang.

"Untuk pembatasan yang WNA ke Indonesia juga dilakukan perpanjangan pelarangan, tanggal 26 Januari sampai dengan 8 Februari 2021," kata Airlangga.

Dengan demikian, ini merupakan perpanjangan tahap ketiga dari pelarangan WNA masuk Indonesia. Sebelumnya, diketahui pemerintah melarang masuk WNA ke Indonesia mulai 1-14 Januari 2021. Ketentuan ini menjadi tahap pertama pelarangan tersebut.

Hal ini sesuai dengan Surat Edaran 04/2020 tentang Protokol Kesehatan Perjalanan Orang Dalam Masa Pandemi Covid-19 yang diterbitkan Satgas Penanganan Covid-19.

Kemudian, Satuan Tugas Penanganan Covid-19 menerbitkan Surat Edaran (SE) Nomor 2 Tahun 2021 tentang Protokol Kesehatan Perjalanan Internasional dalam Masa Pandemi Covid-19. Surat tersebut berlaku

Jumat (15/1) hingga 25 Januari 2021.

SE itu diterbitkan untuk memperpanjang masa berlaku penerapan protokol kesehatan terhadap pelaku perjalanan internasional dengan menambahkan beberapa ketentuan baru yang disertai dengan pemantauan, pengendalian, dan evaluasi dalam rangka mencegah terjadinya peningkatan penularan Covid-19 termasuk untuk varian baru.

Dalam SE Nomor 2, pemerintah menyatakan menutup sementara masuknya Warga Negara Asing (WNA) dari semua negara ke Indonesia.

"Pelaku perjalanan internasional yang berstatus WNA dari seluruh negara asing yang akan memasuki Indonesia, baik

secara langsung maupun transit di negara asing, untuk sementara dilarang memasuki Indonesia," demikian salah satu poin aturan bagi WNA yang dikutip dari laman SE tersebut, Jumat.

Perlu diketahui secara nasional ada 29 kabupaten/kota masih berisiko tinggi dari 73 kabupaten/kota. Kemudian, 41 kabupaten/kota risiko sedang.

Dan 3 kabupaten/kota risiko tinggi. Sementara itu dari 7 provinsi terlihat masih ada peningkatan kasus di 5 provinsi. Hanya Provinsi Banten dan Yogyakarta yang mengalami penurunan.

Kemudian, kasus mingguan di 52 kabupaten/kota masih mengalami kenaikan. Sementara 21 mengalami penurunan.

Lalu kasus aktif 46 kabupaten/kota masih ada peningkatan, 24 kabupaten/kota menurun dan 3 kabupaten/kota tetap.

"Kemudian, yang terkait dengan tingkat kematian 44 kabupaten/kota masih mengalami kenaikan. Dan 29 kabupaten/kota turun. Dan kesembuhan 33 kabupaten/kota mengalami penurunan, 34 meningkat dan 6 tetap," ujarnya.

Untuk perpanjangan ini akan kembali dikeluarkan instruksi Mendagri.

"Diharapkan masing-masing gubernur bisa mengevaluasi daripada parameter tingkat kesembuhan di bawah nasional, kematian di atas nasional, positivity raterediasi nasional, bed occupancy rate di atas nasional," katanya. ● **mar**

Gaji dan Kekayaan Joe Biden,...

Lebih khusus lagi, Biden melaporkan pendapatan kotor yang disesuaikan sekitar USD11 juta pada tahun 2017 dan USD4,6 juta pada tahun 2018.

Sebagian besar dari angka tersebut berasal dari anggaran buku di Flatiron Books senilai USD8 juta per pener-

bit mingguan, tetapi Biden juga memperoleh penghasilan yang lumayan besar dari hasil pembicara.

Sementara Jill memutuskan akan tetap mengajar di Community College ketika suaminya berada di Gedung Putih.

"Ini penting. Dan saya in-

gin orang menghargai guru dan mengetahui kontribusi mereka, serta mengankat profesinya," katanya.

Di sisi lain, AP melaporkan bahwa mengundang Biden jadi pembicara berkisar antara USD40.000 hingga USD190.000.

Namun berdasarkan lapo-

ran The New York Times Biden juga sering tidak dibayar. Presiden AS terpilih itu juga memperoleh USD540.000 sebagai profesor di Penn Biden Center for Diplomacy and Global Engagement di University of Pennsylvania.

Namun sebagian besar kekayaan Biden diperoleh

dari bisnis real estate selain portofolio investasi. Forbes melaporkan, Biden memiliki dua rumah keluarga di Delaware bernilai total USD4 juta.

Situs tersebut juga mencatat bahwa Biden memiliki uang tunai dan investasi senilai USD4 juta atau lebih serta pensiun federal USD1 juta. ● **osm**

Bulan Ini, BNPB Mencatat Sudah...

2," ungkap Kepala Pusat Data, Informasi dan Komunikasi Kebencanaan BNPB, Raditya Jati dalam rilis yang diterima wartawan, Kamis (21/1).

Meskipun banjir paling sering terjadi, namun yang paling banyak menimbulkan korban jiwa adalah gempa bumi. Ada 91 orang yang meninggal di Indonesia akibat gempa bumi. Kemudian disusul bencana tanah longsor yang mengakibatkan 41 orang meninggal, bencana banjir me-

newaskan 34 orang. Sedangkan yang dilaporkan hilang karena banjir 8 orang, dan yang hilang saat gempa 3 orang.

"Demikian juga korban luka, gempa bumi masih paling banyak mengakibatkan tingginya jumlah korban. BNPB mencatat korban luka-luka akibat gempa bumi 1.172 jiwa, tanah longsor 26, puting beliung 7 dan banjir 5," kata Raditya.

Total kerusakan rumah berjumlah 1.896 unit dengan

tingkat yang berbeda. BNPB mencatat rumah rusak berat 147 unit, rusak sedang 63 dan rusak ringan 1.686. Dari rumah rusak, jumlah kerusakan akibat gempa bumi, khususnya yang terjadi di Sulawesi Barat, masih dalam proses pendataan di lapangan. Dari kategori rusak berat, tanah longsor masih menyebabkan kerusakan paling tinggi yaitu 45 unit, disusul gelombang pasang atau abrasi 40, banjir 38 dan puting beliung 24.

Selain menimbulkan korban jiwa, sejumlah fasilitas public juga rusak. Dari sejumlah kejadian bencana, kerusakan pada fasilitas penduduk berjumlah 18 unit, rumah ibadah 15, kesehatan 3, kantor 2 dan jembatan 25. Kerusakan fasilitas publik akibat gempa masih dalam pendataan.

Sementara itu, perkembangan terkini dampak gempa bumi M6,2 Sulawesi Barat per 21 Januari 2021, pukul 08.00

WIB tercatat korban meninggal berjumlah 91 jiwa, hilang 3, luka berat 253, luka ringan 679, luka sedang 240. Warga yang mengungsi berjumlah 9.910 jiwa. Di Kabupaten Mamuju teridentifikasi sementara 5 titik pengungsian, seperti di

Julu 2, Stadion Mamuju, Gerbang Kota Mamuju, Tapalang dan Kantor Bupati. Sedangkan di Kabupaten Majene, 2 titik teridentifikasi yaitu di SPN Malunda dan Desa Sulet Malunda. ● **osm**

Kisah Haru Anggota TNI Saat...

Hamim tidur hanya dengan beralaskan tikar.

"Kalau hujan sering kebororan," ujar Hamim.

Hamim tak lupa bersyukur dan berterima kasih. Apalagi, kini ia juga merasa lega karena rumahnya juga teraliri listrik.

"Terima kasih banyak," kata Hamim.

Rumah salah satu anggota Koramil Purwadadi, Subang, itu ternyata dibangun oleh Wakil Kepala Polres (Wakapolres) Subang Kompol Dony Eko Wicksono.

Cerita pembangunan rumah ini bermula saat Dony menghadiri pelaksanaan Lembur Tohaga Sapapait Samama-

nis di Purwadadi. Di tengah perjalanan, ia menjumpai rumah tak layak huni yang ternyata milik salah seorang anggota TNI.

Apalagi, di dalam rumah itu juga tak dijumpai perabotan dan jaringan listrik. Dony pun langsung tergerak.

Dengan seizin pemilik

rumah, Dony membangun kembali rumah itu. Pengerjaannya melibatkan personel TNI dan Polri.

"Saya hanya ingin Kopka Hamim bisa tinggal di rumah yang layak huni, agar terasa nyaman dan aman," kata Dony dengan tersenyum.

Komandan Kodim 0605

Subang Letkol Arh Edy Maryono mengapresiasi tindakan Wakapolres Subang itu.

Terlebih lagi, menurut Edy, Kopka Hamim merupakan salah satu anggota terbaiknya.

"Kopka Hamim adalah anggota terbaik yang pernah kami miliki," ujar Edy. ● **mar**

Ada 72.200 Suspek...

sebagai suspek. Di samping itu, pemerintah mencatat, ada penambahan kasus positif Covid-19 sebanyak 11.703 kasus dalam 24 jam terakhir. Dengan demikian, jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia telah

mencapai 951.651 kasus sejak pengumuman kasus perdana pada 2 Maret 2020.

Berdasarkan data tersebut, jumlah pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh bertambah 9.087 dalam waktu 24

jam terakhir, sehingga ada 772.790 pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh secara akumulatif.

Dalam kurun waktu yang sama, jumlah pasien Covid-19 yang meninggal dunia bert-

ambah 346 orang sehingga totalnya menjadi 27.203 orang. Adapun jumlah kasus aktif Covid-19 di Indonesia saat ini berjumlah 151.658 orang. Kasus aktif adalah pasien yang dinyatakan positif Covid-19 dan

sedang menjalani perawatan. Kasus Covid-19 tersebut di 510 dari total 514 kabupaten/kota. Virus Sars-Cov-2 yang jadi penyebab Covid-19 sudah menjangkiti seluruh provinsi di Indonesia. ● **mar**

Ahli Sebut Tes Covid-19 Harian Bisa Cegah Penyebaran Virus Korona

JAKARTA (IM) - Sebuah studi baru menemukan tes Covid-19 harian bisa membantu menghentikan masa karantina atau isolasi mandiri akibat pandemi virus korona Covid-19.

Alih-alih hanya berdiagnosa di rumah selama 10 hari, orang yang terpapar virus korona Covid-19 bisa beraktivitas normal sambil menjalani tes harian secara rutin selama 5 hari.

Jika hasil tes mereka negatif virus corona Covid-19 selama 5 hari, maka mereka tidak perlu menjalani isolasi. Para peneliti dari Center for the Mathematical Modeling of Infectious Diseases pun mengatakan tes Covid-19 harian ini bisa mengurangi penularan virus korona 50 persen.

Cara ini juga akan memberikan efek yang sama seperti rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tentang karantina selama 2 minggu untuk menghentikan penyebaran virus korona 59 persen.

Selain itu, penelitian ini juga menyarankan untuk melihat hasil isolasi pasien virus korona selama 7 hari sebelum tes swab PCR, yang bisa membantu mengurangi penularan virus korona hingga 56 persen.

Kedua opsi itu bisa mengurangi risiko seseorang terinfeksi virus korona Covid-19. Cara ini sekaligus membantu mengurangi penyebaran virus korona.

"Ada bukti yang berkembang bahwa banyak kasus menunjukkan karantina tidak efektif menekan penyebaran virus corona, terutama

pada mereka yang tidak bisa bekerja dari rumah dan merawat orang yang sedang terinfeksi," kata peneliti di jurnal medis The Lancet dikutip dari The Sun.

Apalagi meningkatkan ketersediaan alat tes Covid-19, seperti antigen yang cepat dan murah akan membantu meminimalisir penyebaran virus corona.

Para ahli percaya bahwa periode isolasi yang lebih pendek akan membuat lebih banyak orang berpegang pada protokol kesehatan. Selain itu, mereka juga tidak akan terlalu lama berdiagnosa di rumah atau kehilangan pekerjaannya.

"Tes virus korona harian selama 5 hari ini bisa membantu menghentikan aturan di rumah aja atau karantina. Karena, isolasi diri hanya akan diperlukan setelah seseorang mendapatkan hasil tes positif atau menunjukkan gejala menyerupai virus corona," jelas Billy Quilty, penulis utama studi.

Namun, studi tersebut menemukan cara yang ideal adalah isolasi diri selama 10 hari setelah positif virus corona dan karantina bagi yang kontak dekat disertai tes Covid-19 rutin selama 5 hari.

Dengan begitu, para peneliti percaya cara ini bisa mencegah sekitar 80 persen penularan virus corona. Dr Julian Tang, Profesor Kehormatan / Ahli Virologi Klinis, Universitas Leicester, mengatakan model pendekatan peneliti ini bisa meningkatkan kepatuhan beberapa orang terhadap protokol kesehatan. ● **tom**

13 Anak Buah John Kei...

Sementara itu, majelis hakim, jaksa penuntut umum (JPU) Haerudin dan penasihat hukum para terdakwa, Isti Novianti, hadir langsung di ruang sidang.

Nus Kei juga menghadiri sidang tersebut. Usai persidangan, Isti Novianti mengatakan bahwa pihaknya merasa kecewa terhadap putusan majelis hakim.

"Ya sebenarnya kami kecewa. Biar bagaimana pun, itu adalah keputusan hakim yang harus kami terima," ujar Isti kepada wartawan, Kamis (21/1) siang.

Isti akan bertanya terlebih dahulu kepada kliennya terkait rencana banding atau tidak terhadap putusan itu.

"Kami akan tanyakan ke klien untuk pikir-pikir dulu. Hari ini kami memutuskan untuk pikir-pikir. Setelah itu, baru kami akan sampaikan ke majelis (dan ke pengadilan, apakah kami banding atau tidak)," kata Isti.

Jaksa juga belum memutuskan untuk mengajukan banding atau tidak. Namun, jaksa dipastikan akan banding apabila para terdakwa juga mengajukan banding.

"Kalau dari PH (mengajukan) banding, kami juga (mengajukan) banding," tutur jaksa Dapot Dariairama. Dalam sidang tuntutan pada 7 Januari 2021, jaksa menuntut 13 terdakwa dihukum tiga tahun penjara, sedangkan sembilan terdakwa lainnya dituntut dua tahun enam bulan penjara.

Untuk diketahui, kelompok John Kei menyerang Nus Kei di dua lokasi, yakni kawasan Kosambi, Jakarta Barat, dan perumahan Green Lake City, Tangerang, pada 21 Juni 2020. Akibat serangan tersebut, seorang anak buah Nus Kei bernama Yustus Corwing alias Erwin tewas dan satu orang lainnya terluka.

Seorang petugas keamanan perumahan juga mengalami luka karena ditabrak anak buah John Kei dan satu pengendara ojek online tertembak di bagian kaki. Anak buah John Kei diketahui sempat melepaskan tujuh kali tembakan.

Selepas kejadian itu, John Kei dan 38 anak buahnya ditangkap di kawasan Bekasi, Jawa Barat, dan beberapa lokasi lain. Mereka dijerat Undang-Undang Darurat Nomor 12 Tahun 1951, Pasal 340 KUHP tentang Pembunuhan Berencana, Pasal 169 KUHP, Pasal 170 KUHP, dan Pasal 351 KUHP dengan ancaman hukuman mati. ● **mar**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan

PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.

PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularjo.

KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.

REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularjo.

ARTISITIK : 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 Gamma Abadi, Alan/Tatang),

MAKASSAR dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARA-**

KAN 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: International Media @redaksi_IM