

# Konsumsi Herbal Dapat Tingkatkan Imunitas di Bulan Ramadhan

Umat muslim tahun ini masih harus menjalankan ibadah puasa Ramadhan dengan penuh tantangan karena adanya pandemi Covid-19

**JAKARTA (IM)** - Umat muslim tahun ini masih harus menjalankan ibadah puasa Ramadhan dengan penuh tantangan karena adanya pandemi Covid-19. Sangat penting untuk tetap menjaga kesehatan, salah satunya dengan menjaga imunitas.

Ketua Umum Perkumpulan Dokter Pengembangan Obat Tradisional dan Jamu Indonesia (PDPTJI) Dr. (Cand.) dr. Ingrid Tania, M.Si (Herbal) menjelaskan, selama berpuasa, kekebalan tubuh seseorang dapat menurun akibat berkurangnya asupan nutrisi dan dehidrasi.

Agar ibadah puasa berjalan dengan lancar, masyarakat disarankan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang saat sahur dan berbuka puasa.

"Komposisi menu sahur dan berbuka yang baik adalah mengandung karbohidrat, protein, dan lemak yang disesuaikan dengan angka kecukupan gizi (AKG) masing-masing. Jangan lupa konsumsi banyak sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan serat harian," kata dr Ingrid dalam acara Launching Antangin Habbatussauda secara virtual, Kamis (15/4).

Jumat Pertama Ramadhan,

Perbanyak Amalan Ini Agar Dijauhkan dari Neraka

Ingrid memaparkan bahwa konsumsi herbal habbatussauda, meniran, dan jahe juga bisa menjadi alternatif bagi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan meningkatkan imunitas di bulan Ramadhan.

Habbatussauda atau jinten hitam sudah dikenal khasiatnya sebagai penyembuh segala penyakit di kalangan umat muslim. Habbatussauda kaya nutrisi antara lain karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin A, B1, B6, C, dan E.

Habbatussauda termasuk dalam kelompok imunostimulan fitogenik dengan kandungan thymoquinone yang berfungsi membentuk dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

"Meniran adalah herbal yang tumbuh liar dan sering ditemui di alam bebas. Meski begitu, meniran sangat populer

sebagai obat herbal karena kandungan zat aktif phyllanthin dan flavonoid di dalamnya yang berfungsi sebagai imunostimulan atau mengoptimalkan fungsi pertahanan tubuh," papar dr Ingrid.

Sementara jahe mengandung nutrisi yang cukup lengkap yaitu magnesium, vitamin C dan B6, fosfor, tembaga, besi, serta kalsium. Minyak atsiri yang terdapat dalam jahe memberikan sensasi hangat ke seluruh tubuh, juga efektif meredakan masuk angin.

"Selain konsumsi herbal dan makanan bernutrisi tinggi, masyarakat juga dianjurkan untuk perbanyak minum air putih, tidur cukup, olahraga teratur, kurangi konsumsi gula berlebih, serta kelola stres agar daya tahan tubuh tetap terjaga," ungkap dr Ingrid.

Sementara itu, Chief Business Development and R&D

PT Deltomed Laboratories, apt. Drs. Victor S. Ringoringo, S.E., M.Sc. mengatakan, Antangin Habbatussauda merupakan bentuk komitmen Deltomed dalam mendukung kesehatan dan daya tahan tubuh masyarakat di bulan suci Ramadhan. Antangin Habbatussauda mengandung 100% herbal habbatussauda, meniran, dan jahe yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sekaligus mengatasi masuk angin.

"Antangin Habbatussauda juga telah mendapatkan izin edar dari Badan POM RI, serta memperoleh sertifikasi halal dari Majelis Ulama Indonesia. Untuk memelihara daya tahan tubuh, konsumsi satu sachet Antangin Habbatussauda pada saat sahur, dan satu sachet lagi saat berbuka puasa," saran Victor. ● tom

## DARI HAL 1

## Politisi PKB Sebut Jokowi Bakal...

Adhie melanjutkan Covid-19 di sektor kesehatan tidak terlalu sulit. Sebab, penanganan Covid-19 di sana sudah memiliki UU-nya, juga protokol kesehatan, ada juga formula bakunya yang diperkuat oleh badan kesehatan dunia (WHO). Demikian juga di sektor ekonomi. Tinggal bikin kebijakan fiskal dan moneter yang sesuai.

Termasuk subsidi dan relaksasi pajak.

Tapi untuk dunia pendidikan, jalan keluarnya bukan sekadar mengubah metoda belajar dari sistem tatap muka menjadi PJJ (pendidikan jarak jauh). Harus ada rancangan kurikulum khusus untuk itu.

Dan merancang kurikulum

pendidikan bukan pekerjaan satu-dua hari.

Itu sebabnya salah satu inisiator Koalisi Aksi Menyelamatkan Indonesia (KAMI) ini meminta Presiden Joko Widodo untuk berpikir ulang jika ada keinginan me-resuffle Kemendikbud.

"Saya melihat Mendikbud Nadiem Makarim sudah merancang berbagai program pendidikan yang tampaknya inovatif, dan harus segera dilaksanakan untuk mengejar ketertinggalan akibat selama pandemi yang sudah memasuki tahun kedua, cukup mengganggu kelancaran belajar-mengajar di sekolah, terutama di daerah," katanya.

Dalam konteks program yang

dibuat Nadiem, Adhie sependapat dengan pandangan Rocky Gerung.

Terutama konsep "Merdeka Belajar" dan "Kampus Merdeka"

"Kalau memang benar itu keinginan Presiden, maka jangan pertukarkan kementerian pendidikan. Kalau memang Presiden mau gabungan Riset dan Teknologi ke Kemendikbud, tinggal cari wakil menteri yang punya pola pikir sama sebagai tandemnya untuk ristek yang sejalan," pungkaskannya.

Tenaga Ahli Utama Kantor Staf Presiden (KSP) Ali Mochtar Ngabalin sebelumnya membenarkan ada tiga posisi yang akan di-resuffle oleh Presiden Jokowi.

Namun, menolak memerinci nama-nama yang dimaksud.

"Iya, iya, betul," kata Ngabalin, Selasa (13/4).

Saat ditanya lebih lanjut ihwal menteri apa yang akan terdapat, Ngabalin mengaku belum tahu. Ia belum bisa menjelaskan lebih banyak soal reshuffle pada Kamis 15 April 2021 mendatang.

"Itu yang kita belum tahu, kalau Adinda masih sempat kita berkomunikasi Insya Allah panjang umur, tidak ada aral melintang, hari Kamis bang Ali bisa cerita banyak," ujarnya.

Beberapa kalangan memastikan bahwa Presiden Joko Widodo (Jokowi) akan mengangkat sosok baru untuk mengisi Kementerian Investasi.

Namun ada juga yang menyen-

but bahwa Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal Bahil Lahadala akan digeser ke posisi tersebut.

Kemudian nasib Mendikbud Nadiem Makarim masih belum jelas apakah akan dipertahankan atau diganti karena adanya peburan. S

ementara itu Bambang Brodjonegoro tentunya dipastikan tak akan menjabat sebagai Menristek.

Namun, setelah itu juga belum dipastikan apakah Bambang tetap di pemerintahan atau tidak.

Selain itu juga ada yang menyebut pos-pos lain yang perlu dilakukan reshuffle, terutama menteri-menteri yang dianggap tidak berkinerja baik. ● mar

## BPOM Tak Mau Lagi Komentari Soal...

apabila ingin melanjutkan uji klinik fase II.

"Vaksin dendritik ini belum bisa dilanjutkan ke fase II, sudah clear kan, karena ada temuan correction action, preventive action. Koreksi-koreksi yang diberikan oleh Badan POM itu harus ada perbaikan dulu kalau mau lanjut ke fase II," tandasnya.

Sebagaimana diketahui, uji

klinik fase kedua vaksin Nusantara tetap dilanjutkan meski belum mendapatkan izin atau Persetujuan Pelaksanaan Uji Klinik (PPUK) dari BPOM.

Sejumlah anggota Komisi IX menjadi relawan pengembangan vaksin. Sampel darah mereka diambil di RSPAD Gatot Soebroto, Rabu (14/4).

Sebelumnya Penny menjelaskan, berdasarkan data studi vaksin

Nusantara, tercatat 20 dari 28 subjek atau 71,4 persen relawan uji klinik fase I mengalami Kejadian Tidak Diinginkan (KTD) dalam grade 1 dan 2.

Penny mengatakan, relawan mengalami kejadian yang tidak diinginkan pada kelompok vaksin dengan kadar adjuvant 500 mcg.

"Dan lebih banyak dibandingkan pada kelompok vaksin dengan kadar adjuvant 250 mcg

dan tanpa adjuvant," kata Penny, dalam keterangan tertulis, Rabu (14/4).

Penny mengatakan, KTD pada relawan antara lain nyeri lokal, nyeri otot, nyeri sendi, nyeri kepala, penebalan, kemerahan, gatal, ptechiea, lemas, mual, demam, batuk, pilek dan gatal. Menurut Penny, KTD grade 3 terjadi pada 6 subjek.

Rinciannya, satu subjek men-

alami hipernatremi, dua subjek mengalami peningkatan Blood Urea Nitrogen (BUN) dan tiga subjek mengalami peningkatan kolesterol.

Penny menjelaskan, KTD grade 3 merupakan salah satu kriteria untuk menghentikan pelaksanaan uji klinik sebagaimana tercantum pada protokol. Namun, tim peneliti tidak melakukan penghentian uji klinik. ● mar

## Penembakan Brutal di Gudang FedEx,...

polisi dalam jumlah besar tiba di lokasi kejadian di Mirabel Road, barat daya Indianapolis, Kamis (15/4) malam. Seorang pria mengatakan kepada media lokal bahwa keponakannya ditembak di lengan di sebuah pompa bensin yang berada tepat di luar kompleks gudang yang mencakup gudang FedEx Ground.

Polisi Indianapolis mengatakan dalam sebuah pernyataan, informasi awal mengatakan bahwa pelaku bunuh diri dengan menembak dirinya sendiri.

Sebelumnya, petugas informasi publik William Young mengatakan kepada wartawan, penembakan itu adalah insiden "korban massal", tetapi tidak memberikan rincian lebih lanjut tentang situasinya.

"Saya melihat satu mayat di lantai," kata seorang saksi, diduga karyawan FedEx yang sedang istirahat, kepada wartawan.

Pernyataan polisi lain mengatakan petugas telah menemukan "banyak korban".

FedEx memecahkan lebih

dari 4.500 orang dan merupakan pusat terbesar kedua di jaringan global perusahaan, menurut Indianapolis Star.

Namun menurut sumber di kepolisian setempat, sedikitnya delapan orang ditembak dalam insiden tersebut.

Polisi Indianapolis mengatakan dalam sebuah pernyataan bahwa informasi awal menunjukkan penembak bunuh diri, menambahkan bahwa tidak ada lagi ancaman aktif terhadap komunitas.

"Kami memiliki banyak orang dengan cedera yang konsisten dengan luka tembak," kata petugas Genca Cook sebagaimana dilansir Reuters.

Dia menambahkan bahwa ada orang lain yang telah diangkut ke berbagai rumah sakit di seluruh daerah itu.

Saksi mata mengatakan ada korban tewas dalam insiden tersebut, namun sejauh ini belum ada keterangan resmi dari kepolisian.

"Saya melihat satu mayat di lantai," kata seorang saksi, tam-

paknya seorang karyawan FedEx yang sedang istirahat, kepada media lokal.

Pernyataan polisi lain mengatakan petugas telah menemukan "banyak korban".

Facilities itu merupakan hub terbesar kedua jaringan global FedEx dan mempekerjakan lebih dari 4.500 orang.

Penembakan itu terjadi hanya beberapa hari setelah serangan penembakan fatal di Tennessee, Georgia, Minnesota, dan negara bagian Washington. ● mar

## Dua Kuli Bangunan Meninggal Setelah...

(tempat kejadian perkara)," kata Singgih saat dikonfirmasi, Jumat (16/4) siang.

Dua korban meninggal yakni Supriyono (31) dan Riski Saputra (21). Keduanya adalah kuli bangunan yang sedang mengerjakan proyek rumah yang roboh itu. Jenazah kedua korban sudah dievakuasi. Dalam kejadian ini seorang pekerja bernama Tarman (49), selamat, ia hanya mengalami

luka di bagian kepala. Polisi kini masih mengidentifikasi tempat kejadian perkara serta mencari sejumlah saksi untuk menyelidiki peristiwa ini.

Tarman menceritakan dan detik-detik tewasnya dua rekan kerjanya. Saat itu Tarman bersama dua rekannya itu tengah mengerjakan pembangunan rumah yang rencananya dibangun satu lantai. Hanya saja, salah satu sisi tembok

bangunan yang tengah dikerjakan tiba-tiba roboh.

"Kita lagi kerja. Nah temboknya ini kita kasih ring, baru kita kasih meter sudah roboh. Jadi tembok yang enggak kuat," kata Tarman di lokasi kejadian, Jumat (16/4).

Tembok yang roboh itu menimpa Tarman dan dua rekannya. Tarman mengalami luka di bagian kepala.

Sementara kedua rekannya tidak berhasil diselamatkan karena hantaman tembok yang cukup kencang.

"Yang kerja ada tiga orang mas. Yang kejatuh dua orang. Saya kejatuh tapi kan posisi saya di bawah jadi enggak kenapa-kenapa," ujarnya.

Dua korban meninggal yakni Supriyono (31) dan Riski Saputra (21). Keduanya adalah warga Blora,

Jawa Tengah.

Kapolsek Tanah Abang Kompol Singgih Hermawan mengatakan, pihaknya menerima laporan terkait peristiwa ini pukul 11.45 WIB. Lokasi kejadian berada di Jalan Danau Limboto, Bendungan Hilir, Jakarta Pusat.

Hingga saat ini petugas kepolisian masih menutup area lokasi rumah tersebut dan melakukan penyelidikan. ● mar

## Sebaran 5.363 Kasus Positif...

disampaikan kepada wartawan pada Jumat (16/4) sore. Adapun kasus baru pasien konfirmasi positif Covid-19 tersebar di 34 provinsi.

Dari data itu, tercatat lima

provinsi dengan penambahan kasus baru tertinggi. Kelima provinsi itu, yakni Jawa Barat (998 kasus baru), DKI Jakarta (979 kasus baru), Jawa Tengah (669 kasus baru), Jawa Timur (290 kasus

baru), Riau (235 kasus baru).

Sementara itu, penularan Covid-19 secara keseluruhan hingga saat ini terjadi di 510 kabupaten/kota yang berada di 34 provinsi.

Pemerintah juga mencatat ada

penambahan 5.975 pasien yang telah dinyatakan sembuh. Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 ada 1.444.229 orang.

Selain itu, ada penambahan pasien yang tutup usia setelah se-

belumnya dinyatakan positif virus corona sebanyak 123 orang.

Sehingga, jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini menjadi 43.196 orang. ● mar

## Jeff Smith Positif Pakai Ganja,...

tes urine Jeff menunjukkan garis tanda positif yang tegas. Artinya, Jeff mengonsumsi ganja dalam waktu relatif dekat sebelum ditangkap polisi.

"Hasil tes urinerinya itu masih

sangat tegas satu garisnya itu bukan samar, jelas THC-nya, jadi penyidik masih harus melakukan pemeriksaan," ungkap Ronaldo.

Kepada polisi, Jeff mengaku mengonsumsi narkoba karena tak

bisa tidur.

**Tidak Kooperatif**

Ronaldo mengatakan, Jeff Smith bersikap tidak kooperatif selama pemeriksaan atas kasus

dugaan penyalahgunaan narkoba yang menjeritanya. Pasalnya, Jeff selalu memberikan keterangan berbeda-beda selama pemeriksaan.

"Hasil tes urinerinya itu masih sangat tegas satu garisnya itu bukan

samar, jelas THC-nya, jadi penyidik masih harus melakukan pemeriksaan," ungkap Ronaldo.

Hingga kini, Jeff Smith pun masih diperiksa oleh penyidik Polres Metro Jakarta Barat. ● osm

## Denmark Negara Pertama Hentikan...

terkait pembekuan darah. Afrika Selatan juga menghentikan penggunaannya, meskipun Johnson & Johnson menjadi vaksin pilihan utama negara itu karena keefektifannya terhadap varian Afrika Selatan.

Untuk AstraZeneca dan Johnson & Johnson, efek samping pembekuan darah sangat

jarang terjadi.

Mengapa Denmark menghentikan vaksin AZ?

Pejabat Denmark mengatakan bahwa sebanyak 2,4 juta dosis vaksin AstraZeneca akan ditarik sampai pemberitahuan lebih lanjut.

Otoritas Kesehatan Denmark mengatakan penelitian

telah menunjukkan frekuensi pembekuan darah yang lebih tinggi dari yang diperkirakan, yakni mempengaruhi sekitar satu dari 40.000 orang.

Sebelumnya, terjadi dua kasus trombotis di Denmark yang dikaitkan dengan vaksinnya, sebagaimana dilaporkan AFP.

Salah satu kasus terjadi pada

seorang wanita berusia 60 tahun, yang berakibat fatal.

Direktur Jenderal Soren Brostrom mengatakan itu adalah "keputusan yang sulit" tetapi Denmark memiliki vaksin lain yang tersedia dan epidemi di negara itu saat ini terkendali.

"Kelompok sasaran vaksinasi yang akan datang lebih kecil

kemungkinannya untuk menjadi sakit parah akibat Covid-19," katanya.

"Kita harus mempertimbangkan hal ini terkait fakta bahwa kita sekarang memiliki risiko efek samping yang parah dari vaksinnya AstraZeneca, bahkan ketika risikonya kecil secara absolut." ● osm

## Ahli Gizi Ingatkan Pola Minum dan Makan Sehat Saat Ramadhan

**JAKARTA (IM)** - RS Azra menggelar Health Talk Online dengan tema "Sehat Berpuasa dengan Asupan Gizi Seimbang di Masa Pandemi" Pada Kamis (15/4) dimulai dari Pukul 10.00 WIB sampai selesai. Acara disampaikan oleh Noer Asrori, SKM Ahli Gizi RS AZRA yang dipandu oleh Ardiana Kridayanti Humas dan Marketing RS AZRA.

Ahli Gizi Noer Asrori mengatakan, sehat berpuasa dengan asupan gizi seimbang dimasa pandemi, disesuaikan dengan rutinitas dan gaya hidup. Perilaku hidup sehat di bulan Ramadhan harus dilakukan demi kualitas kesehatan yang lebih baik. Di mana ia meminta waktu sahur tanpa merokok dan perbanyak makan makanan berserat seperti buah dan sayuran.

Ia menyatakan pagi, siang sampai sore beraktivitas seperti biasa, dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit. Hal ini akan membuat tubuh tetap bugar, jangan tinggalkan iba-

dah wajib, dan perbanyak ibadah sunnah.

Sementara, saat waktu berbuka puasa mulai dengan secangkir air hangat dan makanan sedikit manis dan makan malam sesuai dengan gizi seimbang. Saat berbuka ia juga mengingatkan makanlah secukupnya. Langsung memakan banyak makanan hanya akan membuat perut sesak, makanlah secara bertahap, mulai dari air putih, dan sedikit makanan manis.

Ia juga mengingatkan agar mengindari mengonsumsi makanan bermirnyak, karena makanan bermirnyak menyebabkan penyumbatan di pembuluh darah, sehingga aliran oksigen menjadi berkurang dan mengakibatkan mengantuk pada siang hari.

Ia juga mengingatkan pola minum yang tepat saat Ramadhan yaitu, minum 8 gelas air perhari diantaranya, 1 gelas selepas bangun sahur, 1 gelas selepas sahur, 1 gelas saat berbuka puasa, 1 gelas selepas sholat magrib, 1 gelas selepas makan, 1 gelas selepas sholat isya, 1 gelas selepas sholat tarawih dan 1 gelas sebelum tidur. ● tom

## Berbagai Manfaat Kurma Bagi Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Salah satu hal yang identik dengan bulan suci Ramadhan adalah buah kurma. Salah satu alasannya, mengonsumsi kurma saat sahur atau berbuka merupakan salah satu kebiasaan yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

Di balik rasanya yang manis, kurma juga bergizi dan menyimpan banyak manfaat bagi kesehatan. Sebuah studi dalam Journal of Pharmacy & Bio Allied Sciences mengungkapkan bahwa kurma merupakan sumber antioksidan alami yang baik bagi kesehatan.

Selain itu, kurma juga mengandung senyawa antiinflamasi dan antimikroba. Studi lain dalam British Journal of Nutrition mengungkapkan bahwa kurma dapat membantu menunjang kesehatan saluran pencernaan. Dalam studi berbeda, peneliti mengungkapkan bahwa konsumsi kurma memberikan dampak

baik pada kontrol gula darah dan lemak darah. Studi ini melibatkan 100 laki-laki dan perempuan penyandang diabetes tipe 1.

Mereka dibagi ke dalam dua kelompok, di mana kelompok pertama sama sekali tidak mengonsumsi kurma dan kelompok kedua mengonsumsi tiga buah kurma setiap hari selama 16 pekan.

Partisipan pada kelompok yang mengonsumsi kurma mengalami penurunan total kolesterol dan kolesterol LDL yang signifikan. Nilai HbA1c yang menggambarkan kontrol gula darah para partisipan di kelompok kedua ini juga tampak tidak mengalami perubahan meski kurma merupakan buah yang manis.

"Kolesterol yang mengonsumsi kurma juga mengalami perbaikan dalam kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan," jelas ahli gizi Cynthia Sass MPH RD, seperti dilansir Health.

Dengan berbagai kelebihan ini, tak heran bila kurma menjadi salah satu takjil favorit umat Muslim saat berbuka puasa. ● tom

## Timun Suri Bisa Tingkatkan Imunitas

**JAKARTA (IM)** - Tak hanya lezat dijadikan bahan dasar es, timun suri juga mengandung banyak vitamin yang baik untuk kesehatan tubuh. Timun suri dipercaya bisa membantu menghidrasi tubuh, meningkatkan imunitas hingga mencegah anemia. Oleh karena itu, kini tak ada alasan lagi untuk tidak mengonsumsi timun suri, khususnya ketika buka puasa.

Dilansir MNC Portal Indonesia dari Windowofworld pada Rabu (14/4), berikut beberapa manfaat timun suri bagi kesehatan tubuh yang perlu Anda tahu.

### 1. Menghidrasi tubuh

Timun suri dikenal dengan kandungan airnya yang tinggi. Mengonsumsi timun suri dapat membantu tubuh tetap terhidrasi. Timun suri juga mengandung potassium yang sangat penting dalam memainkan keseimbangan cairan tubuh.

### 2. Meningkatkan imunitas tubuh

Beberapa sumber mengatakan bahwa timun suri me-

miliki kandungan vitamin C dan vitamin A yang cukup tinggi. Karenanya, buah satu ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Vitamin C juga merupakan antioksidan yang berperan untuk melindungi sistem tubuh dari radikal bebas. Selain itu, vitamin C dalam kandungan timun suri juga dapat mengontrol tekanan darah serta menurunkan kadar asam urat.

### 3. Menurunkan peradangan di tubuh

Selain bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, vitamin A diketahui bermanfaat untuk mengurangi peradangan. Sebuah penelitian pada hewan juga mengungkapkan bahwa vitamin A dari mentimun dapat menjaga kesehatan organ yang mengalami peradangan kronis.

### 4. Mencegah anemia

Timun suri mengandung zat besi, sehingga konsumsinya dapat membantu mencegah anemia atau kelelahan. Ini karena zat besi merupakan komponen penting dari hemoglobin yang dibutuhkan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. ● tom

## 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, 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** (Jefri/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).  
**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