

Makanan Asin Ternyata Bisa Jadi Penyebab Susah Tidur

JAKARTA (IM) - Kesulitan tidur tentu membuat tidak nyaman. Tidak mendapat tidur berkualitas bisa mengganggu aktivitas keesokan harinya.

Sulit tidur juga bisa dipengaruhi dari asupan yang dikonsumsi sebelumnya. Berikut hang perlu dihindari agar tidak mengalami susah tidur, dikutip laman Best Life, Selasa (20/4).

Makanan cepat saji
Makanan cepat saji asin bisa memengaruhi tidur, terlebih jika dikonsumsi saat larut malam. Sebuah studi tahun 2006 dari European Society of Endocrinology menemukan bahwa makanan asin dapat menunda orang tidur, menyebabkan lebih sering terbangun sepanjang malam, dan membuat gangguan tidur selama dua hingga tiga jam.

“Buang air kecil di malam hari adalah masalah nyata bagi banyak orang, terutama saat mereka bertambah tua,” kata pemimpin studi Tomohiro Matsuo, PhD.

Praktisi umum yang berbasis di Manchester, Inggris, Chun Tang, MRCP, DFFP, juga mengatakan bahwa jika konsumsi makanan asin, bisa dimakan sedini mungkin di malam hari untuk menghindari ketegangan pada sistem pencernaan dalam semalam. Jika akan makan berat atau camilan yang kaya natrium, dia menyarankan untuk menghabiskannya setidaknya tiga jam sebelum tidur.

Brooke Scheller, DCN, CNS, Direktur Nutrisi Freshly, tidak merekomendasikan makan lewat dari jam 7 atau 8 malam. Hal ini memungkinkan gula darah dalam tubuh turun secara alami seiring dengan tingkat hormon stres kita.

“Kortisol, hormon stres utama tubuh kita, bekerja berlawanan dengan melatonin, yang berarti bahwa saat kortisol menurun, melatonin (hormon tidur kita) meningkat,” jelas Scheller. ● **tom**

Studi Temukan Manfaat Kakao Terhadap Berat Badan

JAKARTA (IM) - Bahan utama dalam cokelat, kakao, memiliki manfaat tersendiri. Sebuah penelitian yang baru diterbitkan dari Penn State University menunjukkan, menambahkan dosis tinggi bubuk kakao ke dalam makanan harian dapat membantu meningkatkan faktor kesehatan yang berkaitan dengan obesitas.

Dilansir dari slashgear, Selasa (20/4), studi baru ini berfokus pada bubuk kakao, bukan cokelat, yang diberikan kepada tikus yang menjalani diet tinggi lemak. Hewan pengerat itu memiliki penyakit hati non-alkohol. Bubuk kakao, yang diberikan memiliki dosis setara dengan sekitar 10 sendok makan untuk manusia, dikaitkan dengan peningkatan kesehatan yang signifikan pada tikus.

Peningkatan kualitas kesehatan itu termasuk tingkat kenaikan berat badan 21 persen lebih rendah jika dibandingkan dengan tikus yang tidak diberi bubuk kakao. Tikus yang diberi makan kakao juga memiliki

kandung lemak lebih sering membangunkan tidur. Sebuah studi tahun 2017 dari Universitas Nagasaki menemukan bahwa ketika peserta dengan asupan garam tinggi mengurangi konsumsi mereka dari 11 gram per hari menjadi delapan gram per hari, mereka melihat penurunan perjalanan kamar mandi di malam hari.

Jumlah waktu peserta bangun untuk menggunakan kamar mandi turun dari 2,3 kali menjadi 1,4 kali per malam. Menurut sebuah pernyataan, peneliti menemukan bahwa penurunan kunjungan kamar mandi malam hari berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup.

Praktisi umum yang berbasis di Manchester, Inggris, Chun Tang, MRCP, DFFP, juga mengatakan bahwa jika konsumsi makanan asin, bisa dimakan sedini mungkin di malam hari untuk menghindari ketegangan pada sistem pencernaan dalam semalam. Jika akan makan berat atau camilan yang kaya natrium, dia menyarankan untuk menghabiskannya setidaknya tiga jam sebelum tidur.

Brooke Scheller, DCN, CNS, Direktur Nutrisi Freshly, tidak merekomendasikan makan lewat dari jam 7 atau 8 malam. Hal ini memungkinkan gula darah dalam tubuh turun secara alami seiring dengan tingkat hormon stres kita.

“Kortisol, hormon stres utama tubuh kita, bekerja berlawanan dengan melatonin, yang berarti bahwa saat kortisol menurun, melatonin (hormon tidur kita) meningkat,” jelas Scheller. ● **tom**

lemak hati 28 persen lebih sedikit, tingkat stres oksidatif 56 persen lebih rendah, bobot limpa lebih kecil, dan kerusakan DNA hati 75 persen lebih rendah.

Namun, alasan pasti kakao memiliki dampak ini masih belum jelas. Hal itu kemungkinan karena berbagai senyawa yang ditemukan dalam cokelat dan kemampuannya yang potensial untuk memblokir pencernaan lemak makanan.

Studi ini melibatkan tikus, tetapi hasilnya mungkin berlaku untuk manusia. Menurut para peneliti, meskipun mencapai dosis yang setara, mungkin agak sulit jika mengonsumsi 10 sendok makan bubuk kakao per hari.

Namun, para peneliti mengingatkan orang yang kelebihan berat badan tidak boleh mencoba mengonsumsi 10 sendok makan bubuk kakao setiap hari dengan harapan mendapatkan manfaat ini. Tim menyarankan bahwa memerseskan beberapa cokelat ke dalam makanan Anda, seperti menggunakannya untuk menggantikan camilan, mungkin bermanfaat. ● **tom**

Kesehatan 11

Pentingnya Periksa Kesehatan Berkala saat Ramadhan

Dokter ingatkan pemeriksaan kesehatan penting khususnya cek gula di bulan Ramadhan.

JAKARTA(IM) - Perubahan gaya hidup dan bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung dan pembuluh darah, hingga tumor atau keganasan. Masih adanya pandemi Covid-19, pemeriksaan kesehatan yang seharusnya rutin dilakukan pun tak lagi menjadi prioritas.

Padahal, pemeriksaan tetap penting, termasuk di bulan Ramadhan dengan menjalani ibadah puasa.

Dr Imelda Maria Loho, Sp.PD, dokter spesialis penyakit dalam RS Pondok Indah Puri Indah, mengatakan Ramadhan tidak jadi patokan untuk meningkatkan frekuensi pemeriksaan kesehatan. Kecuali bila dalam satu tahun

terakhir, belum sama sekali melakukan pemeriksaan.

“Sebelum dan di Ramadhan bisa. Yang jadi prioritas misalnya pemeriksaan gula darah. Ini harus karena bila ada diabetes tidak terdeteksi, tentu ditangani agar saat Ramadhan tidak komplikasi seperti gula darah drop, terlalu tinggi karena terbuka banyak makanan manis,” kata Imelda.

Prioritas kedua terkait pemeriksaan lemak darah karena sering kali pada Ramadhan, makan sahur dan berbuka dengan komposisi yang kurang dapat dikendalikan.

Bila memang ada kadar di atas normal, tentunya orang akan membatasi dan menjaga agar konsumsi lemak tidak terlalu tinggi.

“Bila sudah diperlukan pengobatan tentunya akan dimulai pengobatan saat Ramadhan. Karena obat-obat untuk diabetes atau lemak darah tidak normal dapat dikonsumsi saat puasa tidak perlu menunggu selesai bulan puasa,” tambahnya.

Adapun pemeriksaan kesehatan biasanya meliputi pemeriksaan darah lengkap, pemeriksaan organ-organ penting seperti jantung, otak,

paru, ginjal, hingga pemeriksaan tulang, komposisi tubuh, mata, gigi, dan lainnya.

Tidak semua masalah kesehatan menunjukkan gejala pada tahap awal.

Karenanya, penting untuk memeriksakan kesehatan secara berkala agar penanganan masalah kesehatan dapat dilakukan sejak dini.

Pemeriksaan kesehatan memang dapat dilakukan sejak muda, namun usia 40 tahun ke atas dinilai semakin penting dalam rangka mencegah penyakit maupun komplikasi. ● **tom**

DARI HAL 1

Jokowi: Kok Ramai? Politikus,...

tahapan praklinik terlebih dahulu sebelum masuk tahap uji klinik tahap I. Namun, tim yang memproses vaksin tersebut menolak.

“Nah Vaksin Nusantara itu loncat, pada saat itu sebenarnya di awal-awal pada saat pembahasan awal itu tidak, harus proclinic dulu ya, tapi mereka menolak,” kata Penny, Rabu (14/4).

Belakangan, pemerintah membuat nota kesepahaman bahwa Vaksin Nusantara telah dialihkan menjadi penelitian berbasis pelayanan. Menurut keterangan resmi Dinas Penerangan Angkatan Darat (Dispenad), penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan

imunitas terhadap virus SARS-CoV-2 itu digadang-gadang tidak untuk dikomersialkan. Nantinya, penelitian ini juga akan dilakukan di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat (RSPAD) Gatot Soebroto, Jakarta.

“Penelitian bersifat autologus yang hanya dipergunakan untuk diri pasien sendiri sehingga tidak dapat dikomersialkan dan tidak diperlukan persetujuan izin edar,” demikian keterangan tertulis Dinas Penerangan Angkatan Darat (Dispenad), Senin (19/4) kemarin.

Penelitian tersebut juga diyakini akan berpedoman terhadap kaidah penelitian sesuai dengan

ketentuan peraturan perundang-undangan. Selain itu, penelitian tersebut disebut bukan kelanjutan dari penelitian Vaksin Nusantara yang terhenti sementara karena kaidah ilmiah yang tak terpenuhi.

“Penelitian ini bukan merupakan kelanjutan dari uji klinis adaptif fase I vaksin yang berasal dari sel dendritik autolog yang sebelumnya diinkubasi dengan spike protein Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus-2 (SARS-CoV-2) pada subyek yang tidak terinfeksi Covid-19 dan tidak terdapat antibodi anti-SARS-CoV-2,” tulis keterangan tertulis tersebut.

Wakil Ketua DPR Azis Syam-

suddin menyambut baik langkah pemerintah yang melanjutkan pengembangan vaksin Nusantara untuk kepentingan penelitian. Azis berharap, keputusan itu dapat mengakomodasi keinginan peneliti yang telah berpartisipasi dalam upaya menemukan vaksin buatan dalam negeri.

“Pengembangan vaksin Nusantara untuk kepentingan vaksinasi massal dihentikan, namun DPR mengapresiasi langkah Kemenkes dan BPOM yang tetap melanjutkan pengembangan vaksin Nusantara untuk penelitian,” kata Azis dalam keterangan tertulis, Selasa (20/4).

“Sehingga diharapkan dapat

mengakomodasi keinginan para peneliti yang merupakan anak bangsa yang telah berpartisipasi untuk menemukan vaksin dalam rangka penanganan Covid-19 di Indonesia dan mengantisipasi kekurangan vaksin di Indonesia,” katanya menambahkan.

Politikus Partai Golkar itu berharap, Kementerian Kesehatan dapat mendukung penuh dan mengawasi kelanjutan pengembangan vaksin Nusantara. Menurut dia, hal itu diperlukan agar tidak memantik semangat anak bangsa untuk berinovasi, khususnya di bidang medis. O-mar

Tuntutan 4 Tahun Penjara untuk Penyuaap...

Sidabukke sangat rendah.

“Sangat rendah, dan menciderai hati masyarakat terdampak Covid-19 di wilayah Jabodebek yang bansanya dijadikan bancakan oleh komplotan Juliani,” ujar Peneliti ICW Kurnia Ramadhana dalam keterangannya, Selasa (20/4).

Namun, Kurnia menyebut permasalahan utama dari rendahnya tuntutan itu sebenarnya berada pada pengaturan pemberi suap dalam UU Tipikor. Sebab, regulasi tersebut hanya memungkinkan pemberi suap dijatuhi pidana maksimal lima tahun penjara

“Padahal, dalam keadaan tertentu, misalnya seperti yang dilakukan oleh dua terdakwa ini, mereka sangat layak dijatuhi hukuman

maksimal atau setidaknya di atas 10 tahun penjara,” jelasnya.

“Namun, di luar problematika regulasi, semestinya tuntutan penuntut umum dapat menjangkau pidana penjara maksimal pada Pasal 5 yakni lima tahun penjara. Selain itu, penganan denda juga tidak maksimal. Harusnya, dua pelaku suap itu dikenakan tuntutan denda sebesar Rp 250 juta, bukan cuma Rp 100 juta,” tambahnya.

ICW, lanjut Kurnia, sejak awal sudah tidak meyakini KPK akan berpihak pada masyarakat dengan menuntaskan penanganan korupsi bansos. Sebab, sejak fase penyidikan, ICW sudah menemukan ada banyak keajnggalaan dalam kinerja penindakan KPK.

Misalnya, ICW mencotahkan KPK enggan untuk memanggil Herman Herry sebagai saksi.

Padahal, terbukti, dari pengakuan salah seorang saksi, telah membeberkan informasi bahwa politisi PDIP itu mendapatkan kuota besar dari proyek pengadaan bansos ini.

“Selanjutnya, dalam beberapa kali proses pengeledahan, KPK juga gagal menemukan barang bukti. Pada konteks ini, bukan tidak mungkin ada pihak-pihak internal KPK yang membocorkan informasi atau memperlambat proses pengeledahan,” ungkapnya.

Tidak hanya pada proses penyidikan, ICW juga melihat penanganan perkara ini diperparah

dalam fase penuntutan. Sebagai contoh, penuntut umum KPK tidak memasukkan maka Ihsan Yunus dalam surat dakwaan.

“Selain itu, Yogas yang pada awalnya disebut sebagai perantara Ihsan Yunus pun hilang dalam dakwaan. Padahal nama Ihsan Yunus dan Yogas secara kilir terlihat oleh publik pada forum rekonstruksi yang dilakukan oleh Penyidik. Selanjutnya, pada forum persidangan pun Herman Herry tidak kunjung dimintai keterangan sebagai saksi,” pungkasnya.

Sebelumnya, Jaksa penuntut KPK menuntut Majelis Hakim Pengadilan Negeri Tipikor Jakarta untuk menjatuhkan hukuman kepada Harry Van Sidabukke dan

Bos PT Tigapilar Agro Utama Ardian Iskandar Maadnanatja 4 tahun penjara.

“Menjatuhkan pidana terhadap terdakwa selama 4 tahun dan denda Rp100 juta subsidi 4 bulan kurungan,” ujar Jaksa KPK saat membacakan tuntutan di Pengadilan Negeri Tipikor Jakarta, Senin (19/4/2021).

Harry dan Ardia terbukti bersalah melakukan suap terhadap Mantan Menteri Sosial Juliani Peter Batubara senilai Rp 1,28 miliar dan Rp 1,95 miliar. Selain itu, Harry juga turut menyuap dua Pejabat Pembuat Komitmen (PPK) pengadaan bansos Covid-19 yakni Adi Wahyono serta Matheus Joko Santoso. ● **mar**

KSAD: 4 Lapis Pengawasan Penyelidikan...

meninggal dunia dan satu anggota Kopassus mengalami luka-luka.

Kepala Staf AD (KSAD), Jenderal Andika Perkasa menjelaskan, lapis pertama untuk pengawasan kasus ini dilakukan Komandan Pusat Polisi Militer (Danpuspom AD), Asisten Intelejen KSAD, Dirkumad (Direktur Hukum AD),” kata Andika kepada wartawan di Mapomdam Jaya, Setiabudi, Jakarta Selatan, Selasa (20/4).

Andika menegaskan TNI AD akan terus mencari fakta-

lapis keempat, dirinya mempercayakan Pangdam Jaya, Mayjen Dudung Abdurachman untuk terus berkoordinasi dengan Polda Metro Jaya.

“Intinya proses dikawal mulai dari Komandan Pusat Polisi Militer (Danpuspom AD), Asisten Intelejen KSAD, Dirkumad (Direktur Hukum AD),” kata Andika kepada wartawan di Mapomdam Jaya, Setiabudi, Jakarta Selatan, Selasa (20/4).

Andika menegaskan TNI AD akan terus mencari fakta-

fakta di balik peristiwa terlukanya seorang prajurit Kopassus dan meninggalnya satu personel Brimob Polri.

“Kemudian yang di bawah ditangani langsung oleh Pangdam Jaya. Kita akan cari secepat-cepatnya apa yang terjadi,” tegas Andika.

Andika menyampaikan, akan ada pendalaman secara internal terkait kejadian pengeroyokan itu. Terutama ihwal peran dan kepentingan prajurit Kopassus terkait yang berada di TKP.

“Apa yang menjadi peran tindak pidana orang lain harus diproses. Kita tetap kawal terus bagaimana penanganannya. Tapi di sisi lain juga kita harus jujur, prajurit kita ngapain di situ kok berada di situ, ngapain? Itu yang sedang kita dalam,” kata Andika.

Seperti diketahui, dua aparat, masing-masing dari Kopassus TNI AD dan Brimob Polri, menjadi korban pengeroyokan n oleh sejumlah orang tak dikenal. Pengeroyokan itu terjadi di depan sebuah

kafe, Jalan Falatehan I, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan (Jaksel).

Korban dari Brimob tewas. Sedangkan korban dari Kopassus terluka.

Peristiwa pengeroyokan terjadi pada pukul 05.30 WIB. Peristiwa keributan yang menampilkan aksi pengeroyokan ini lantas viral.

Hingga kini kronologi pengeroyokan masih misterius. Polda Metro Jaya menyampaikan kasus masih diselidiki. ● **mar**

Berdamai dengan KPPU Australia,...

GIAA dinyatakan tidak bersalah pada tahu 2014 oleh Pengadilan Negeri Australia atas kasus penetapan biaya harga fuel surcharge cargo. KPPU Australia ini kemudian mengajukan banding dan

kasasi ke Pengadilan Tinggi Australia.

Pada 2017, Garuda dinyatakan bersalah oleh Pengadilan Tinggi di sana. Selanjutnya, kasus tersebut diserahkan kembali ke Pengadilan

Negeri New South Wales.

Tahun 2019, Pengadilan Negeri New South Wales akhirnya memutuskan agar Garuda Indonesia membayar denda yang disebut.

Kemudian pada 15 April

2021, Garuda menyatakan siap membayar denda sebesar Rp 241 miliar sebagai tanda perdamaian dan mencabut banding yang telah diajukan sebelumnya.

Sementara, adanya

gugatan dan perdamaian itu, saham GIAA di Bursa Efek Indonesia (BEI) pada penutupan perdagangan hari ini, melemah 0,60 persen atau 2 poin menjadi 330. ● **mar**

Bertambah 5.549 Kasus Positif...

Penanganan Covid-19 hingga Selasa (20/4) pukul 12.00 WIB tercatat ada penambahan 5.549 kasus baru positif Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Penambahan itu menyebabkan total kasus Covid-19 di Indonesia saat ini mencapai 1.614.849 orang, terhitung sejak kasus pertama diumumkan Presiden

Joko Widodo pada 2 Maret 2020 lalu.

Informasi ini disampaikan Satgas Penanganan Covid-19 kepada wartawan pada Selasa (20/4) sore. Data juga bisa diakses publik melalui situs Covid19.go.id.

Data dari Satgas Penanganan Covi-19 juga memperlihatkan

kan, dalam 24 am terakhir ada penambahan pasien Covid-19 yang sembuh sebanyak 6.728 orang. Dengan demikian, jumlah pasien Covid-19 yang sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 1.468.142 orang.

Namun bersamaan dengan itu, Satgas Penanganan Covid-19 juga mencatat jum-

lah pasien yang meninggal setelah terpapar Covid-19 juga terus bertambah. Pada periode 19-20 April 2021, ada 210 pasien Covid-19 yang tutup usia. Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 43.777 orang sejak awal pandemi.

Dengan data tersebut, maka

saat ini tercatat ada 102.930 kasus aktif Covid-19. Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri. Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat 63.581 orang yang berstatus suspek. ● **mar**

Tersangka Pemburu Liar Tewas...

komplotan terinjak-injak parah dan tewas seketika karena terluka parah. Tersangka ketiga dilaporkan terluka di mata tetapi terus melarikan diri. Sebuah senapan ditemukan dan kasus tersebut dirujuk ke polisi. Tim patologi pun langsung diturunkan ke tempat kejadian,” terang pernyataan itu. Hingga saat ini pencarian tersangka ketiga sedang dilakukan.

Gareth Coleman, eksekutif pengelola Taman Nasional

Kruger, mendesak mereka yang tinggal di sekitar untuk membantu dengan informasi apa pun.

“Kami bangga dengan kerja tim dan dedikasi Rangers Corp kami, penerbang kami, dan unit K9. Sangat disayangkan bahwa a kehidupan tidak perlu hilang. Hanya melalui disiplin, kerja tim dan keuletan kita dapat membantu membendung gelombang perburuan badak di TNK,”

terangnya.

“Kampanye melawan perburuan adalah tanggung jawab kita semua; itu bermacam banyak mata pencaharian, menghancurkan keluarga dan membutuhkan sumber daya yang sangat dibutuhkan untuk memerangi kejahatan yang dapat digunakan untuk menciptakan lapangan kerja dan pembangunan,” lanjutnya. Dalam insiden terpisah kees-

okan harinya (Minggu), pihak bewenang Taman Nasional Kruger menangkap tiga lagi tersangka pemburu yang memiliki senapan berburu kaliber tinggi, peralatan perburuan dan amunisi.

“Kami berharap penangkapan ini mengirim pesan yang kuat kepada para pemburu bahwa kami lebih dari bertekad untuk menghentikan mereka di jalur mereka untuk memastikan kelangsungan hidup badak

kami,” terang Coleman, dalam sebuah pernyataan yang dikeluarkan oleh pihak taman dan diemail ke CNN pada Senin (19/4).

“Kami memiliki strategi untuk memastikan bahwa kami memenangkan kampanye ini. Penangkapan tersebut merupakan pendorong moral yang baik bagi pria dan wanita kami di garis depan kampanye anti-perburuan,” katanya. ● **osm**

Orang Tertua di Amerika Serikat...

wanita biasa, dia adalah E-X-T-R-A-biasa,” kata Patterson-Powe kepada CNN melalui email.

“Dia tidak pernah ‘cocok dengan satu ukuran yang cocok

untuk semua kotak’ karena dia adalah seorang penemu dan inovator utama - perintis yang menetapkan trennya sendiri dalam komunitas dan rumahnya,” lanjutnya.

Patterson-Powe menggambar mendiang Ford sebagai nenek buyut yang tabah dan tidak tergoyahkan dalam menghadapi kesulitan.

“Dia tidak pernah mengeluh,

tidak pernah menunjukkan kekalahan atau menghibur pesta kasihan,” ujarnya.

Dengan meninggalnya Ford, Kelompok Riset Gerontologi mencantumkan Thelma Sutcliffe

dari Nebraska, lahir pada tahun 1906, sebagai orang AS tertua yang masih hidup.

Orang tertua di dunia adalah Kane Tanaka dari Jepang dengan usia 118 tahun. ● **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, 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), **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).

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