

Paduan Teh Hijau dan Madu untuk Cegah Kanker



JAKARTA(IM) -Khasiat luar biasa dari teh hijau telah masyhur di masyarakat. Mulai dari pencegahan kanker hingga menjaga kesehatan jantung, menenangkan alergi dan menguatkan imunitas tubuh.

Jika Anda menderita alergi musiman, Anda tahu betapa menyedihkannya itu jika kambuh. Tetapi jika Anda menyukai teh hijau, bersyukurlah karena minuman ini bisa membantu meredakan alergi.

Dilansir dari laman Mashed, Jumat (4/6), teh hijau membantu meredakan alergi dan meningkatkan kekebalan tubuh karena mengandung tiga hal ini. Antara lain anti-inflamasi, antihistamin, dan mengandung L-theanine yakni asam amino yang dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh.

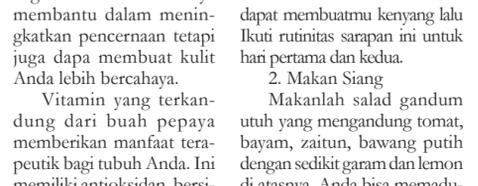
Sifat antihistamin teh hijau dapat dikaitkan dengan senyawa epigallocatechin gallate yang di metilasi, yang tampaknya memblokir produksi histamin dan imunoglobulin E. Keduanya adalah sel-sel bertanggung jawab atas bersin tanpa henti dan mata berair, gejala alergi musiman.

Lalu bagaimana jika teh hijau dipadukan dengan madu? Rupanya perpaduan ini menjadi pilihan terbaik untuk mengatasi alergi musiman. Menurut beberapa penelitian termasuk studi dari Malaysia disebutkan bahwa konsumsi madu lokal membantu mengurangi alergi musiman.

Diperkirakan bahwa dengan mengambil sedikit serbuk sari lokal, yang ditemukan dalam madu mentah yang belum diproses, tubuh dapat lebih kebal terhadap alergen ini, meskipun penelitian lebih lanjut perlu dilakukan.

Jadi untuk kesehatan yang lebih optimal, Anda bisa mencoba menyeduh teh hijau dengan menambahkan satu sendok madu. Niscaya, tubuh akan jauh lebih sehat. ● tom

Buah Pepaya Bisa Membantu Menurunkan Berat Badan



JAKARTA(IM)- Buah pepaya adalah buah yang sangat gampang dijumpai di Indonesia. Buah yang memiliki rasa manis ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Tidak hanya membantu dalam meningkatkan pencernaan tetapi juga dapat membuat kulit Anda lebih bercahaya.

Vitamin yang terkandung dari buah pepaya memberikan manfaat terapeutik bagi tubuh Anda. Ini memiliki antioksidan, bersifat diuretik dan kaya serat dengan kalori minimum.

Selain itu, pepaya juga dapat membantu Anda menurunkan berat badan loh yang dinamakan diet pepaya. Saat menjalani diet pepaya, seseorang harus makan pepaya selama dua hari. Ini mungkin membuat Anda diare atau sakit perut, tetapi itu normal.

Untuk memaksimalkan diet ini dalam masa penurunan berat badan. Maka Anda lakukan konsumsi ini dua sampai tiga hari dalam seminggu dan berlanjut selama dua-tiga bulan secara teratur. Melakukan hal itu tidak hanya menurunkan berat badan Anda, tetapi juga akan meningkatkan pencernaan dan detoksifikasi racun di tubuh Anda. Berikut ini pola dan Cara mengikuti diet pepaya:

1. Sarapan
Sebelumnya minumlah segelas susu atau oatmeal dalam porsi kecil. Lalu istirahatlah selama 30 menit dan makan salad pepaya. Ini adalah cara yang bergizi dan sehat untuk memulai hari Anda. Hal ini dapat membantu kenyang lalu Ikuti rutinitas sarapan ini untuk hari pertama dan kedua.

2. Makan Siang
Makanlah salad gandum utuh yang mengandung tomat, bayam, zaitun, bawang putih dengan sedikit garam dan lemon di atasnya. Anda bisa memadukannya dengan nasi. Setelah ini, minumlah segelas jus pepaya. Di hari kedua, Anda bisa menikmati sayuran terong dan bayam. Selanjutnya Minum segelas jus pepaya sehabis makan.

3. Camilan Tengah Hari
Ambil pepaya berukuran sedang dan potong menjadi dua bagian. Lalu potong 2 iris nanas dan campurkan menjadi satu dengan blender untuk dijadikan smoothies. Ini akan membuat Anda kenyang lebih lama dan mengurangi Anda dari makan berlebihan.

4. Makan Malam
Siapkan satu mangkuk kaldu sayuran dengan jus lemon, seledri dan bawang. Nikmati dengan semangkuk pepaya, ini digunakan sebagai makanan penutup. Pada hari kedua, cemilan malam ringan dengan buah ukuran kecil dan semangkuk besar pepaya yang dipotong dadu. ● tom

Kesehatan 11

Angka Kematian Kanker Paru Terus Meningkatkan di Indonesia

Data GLOBOCAN 2020 menunjukkan bahwa kematian karena kanker paru di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 18% selama dua tahun terakhir menjadi 30.843 orang dengan kasus baru mencapai 34.783 kasus.

JAKARTA(IM) - Kanker paru masih menjadi kanker dengan angka kematian tertinggi di antara semua jenis kanker lainnya, baik di dunia maupun Indonesia. Data GLOBOCAN 2020 menunjukkan bahwa kematian karena kanker paru di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 18% selama dua tahun terakhir menjadi 30.843 orang dengan kasus baru mencapai 34.783 kasus.

Artinya, saat ini di Indonesia ada empat orang meninggal akibat kanker paru setiap jam dan berpotensi untuk meningkat setiap harinya jika tidak dijadikan prioritas nasional. Penelitian mengenai "Kualitas Hidup Pasien Kanker Paru" menyatakan bahwa pasien kanker paru akan mengalami penurunan kualitas hidup (QoL) drastis apabila dibandingkan dengan kanker lainnya. Kondisi yang rumit ini jelas mengartikan kanker paru menjadi kanker paling mematikan di Indonesia. Maka keberhasilan penatalaksanaan pengobatan kanker paru di Indonesia ditentukan dari adanya akses pasien terhadap pengobatan yang berkualitas pula.

SAMBUNGAN

yang masuk ke dalam daftar obligor dan debitur. Mahfud menyatakan nama-nama tersebut sudah dalam genggaman. Menurut dia, berdasarkan perhitungan, nominal uang yang ditagih mencapai Rp110 Triliun. "Pemerintah akan melakukan penagihan kepada semuanya. Yang jumlahnya kalau dari Menteri Keuangan jumlahnya 110 Triliun 454 Miliar sekian ratus juta. Itu akan ditagih," tutur Mahfud saat konferensi persnya.

Dia pun berharap para obligor dan debitur dapat bersikap

Saat ini, pasien kanker paru di Indonesia masih belum memperoleh akses JKN secara merata. Berdasarkan Laporan Keuangan BPJS 2019, hanya 3% dana dari JKN yang telah dialokasikan untuk pengobatan kanker. Dengan demikian, JKN hanya menjamin pengobatan personalisasi bagi penyalang kanker paru dengan mutasi EGFR positif. Padahal hampir 60% dari penyalang kanker paru memiliki mutasi EGFR negatif dan masih hanya mendapatkan pengobatan kemoterapi. Padahal, pengobatan kanker paru di Indonesia semakin inovatif dalam teknologi dan berstandar internasional termasuk imunoterapi.

Menanggapi situasi tersebut, Gerakan Nasional IPKP dan CISC menegaskan tiga poin rekomendasi penting terkait penanganan kanker paru di Indonesia. Pertama, penyalang kanker paru berharap agar kanker yang paling mematikan ini menjadi prioritas nasional, karena kesehatan adalah hak asasi manusia dan penyalang kanker paru berhak mendapatkan pengobatan yang paling sesuai dengan tipe kanker paru yang dialami penyalang.

Selain itu, perlu adanya peningkatan SDM khususnya di

layanan primer terkait protokol deteksi dini sehingga membuka akses penyalang terhadap skrining tumor pada paru. Hal ini juga harus dioptimalkan dengan upaya berkesinambungan dalam mengedukasi gejala dan pengendalian faktor risiko kanker paru.

Rekomendasi kedua, terapi inovatif untuk kanker paru dengan mutasi EGFR negatif dan ALK positif, sehingga penyalang memperoleh hak melalui JKN secara penuh sesuai pedoman penatalaksanaan kanker paru. Rekomendasi ketiga, upaya penguatan kanker paru di Indonesia masih membutuhkan gerakan nasional yang kolektif dan kolaboratif dari seluruh kelompok kepentingan.

Selanjutnya, kolaborasi yang kuat antar semua pemangku kepentingan dalam upaya promotif, preventif, diagnosis, kuratif, rehabilitatif dan paliatif ditujukan guna meningkatkan penanggulangan kanker paru secara nasional. Oleh karena kanker paru adalah kanker yang memiliki tingkat kematian tertinggi di Indonesia, sangat penting untuk menempatkan kanker paru sebagai urgensi nasional.

Rekomendasi untuk kanker paru IPKP mengacu pada UU No. 11/2005 Kovenan Internasional tentang hak-hak ekonomi, sosial dan budaya Pasal 12 (1), di mana Negara Pihak dalam Kovenan ini mengakui hak setiap masyarakat untuk menikmati standar tertinggi yang dapat dicapai atas kesehatan fisik dan mental.

Koordinator Kanker Paru untuk CISC, Megawati Tanto menyampaikan, setelah mem-

peringati hari kanker sedunia beberapa waktu lalu, kita kembali disadarkan bahwa situasi kanker paru di Indonesia masih dalam kondisi kritis.

"Tantangan yang dihadapi penyalang kanker paru menjadi pemicu situasi kanker paru yang runyam di Tanah Air. Selain berjuang melawan kesakitan fisik, penyalang kanker paru juga menghadapi tantangan berupa beban psikologi, sosial, juga ekonomi. Pengalaman personal saya sebagai penyalang kanker paling mematikan ini juga adalah suka duka saat menjalani prosedur diagnosis dan pengobatan," papar Megawati Tanto dalam keterangan persnya, Jumat (4/6).

"Harapan kami ke depannya agar pemerintah dapat memprioritaskan ketersediaan akses terhadap pengobatan inovatif untuk kanker seperti terapi target dan imunoterapi, sebagai bagian dari jaminan akses pasien terhadap pengobatan kanker paru yang terbaik –termasuk menambahkan pengobatan personalisasi bagi penyalang kanker paru sub-tipe ALK dan EGFR negatif ke dalam BPJS," lanjutnya.

Dengan mengurangi beban yang artinya meningkatkan kualitas hidup pasien kanker paru, pasien, Megawati Tanto berharap laju pertumbuhan kasus kanker paru di Indonesia semakin terkendali. Dengan demikian, untuk mewujudkan pengobatan kanker yang tepat serta berkualitas dan bisa dijangkau oleh semua penyalang kanker, dibutuhkan kolaborasi yang kuat dari semua pemangku kepentingan baik pemerintah, sektor swasta, maupun masyarakat.

"Demi meningkatkan kualitas hidup pasien yang lebih baik, pengobatan kanker paru telah tersedia di Indonesia dengan mengikuti panduan tatalaksana Kanker Paru dan Perhimpunan Dokter Paru Indonesia sesuai dengan pedoman internasional, termasuk pembedahan, radioterapi, kemoterapi, terapi target dan imunoterapi," ungkap anggota Pokja Onkologi Toraks Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPPI), Dr. Sita Laksmi Andarini, PhD, Sp.P(K).

"Terobosan dalam teknologi penanganan kanker paru terus berkembang dan tersedia di Indonesia dapat meningkatkan rata-rata angka harapan hidup atau median overall survival rate serta kualitas hidup penderita kanker paru di Indonesia," sambungnya.

Pengobatan imunoterapi ini memiliki sistem kerja yang langsung menasar atau menghambat pertemuan sel imun yang kerap dimanfaatkan oleh sel kanker untuk menghindari serangan dari sistem imun atau daya tahan tubuh. Dengan begitu, sistem kekebalan pada penderita kanker akan terlatih kembali untuk aktif membunuh sel-sel kanker tersebut.

Imunoterapi diharapkan dapat menjawab kebutuhan penyalang dan dapat menekan laju pertumbuhan angka beban kanker paru. "Peningkatan kualitas hidup penyalang kanker paru tidak terlepas dari kemudahan akses mendapatkan akses dari tahap diagnosis, pengobatan dan tatalaksana paliatifnya," kata Dr. Sita. ● tom

DARI HAL 1

Mahfud MD: Pemerintah akan Tagih...

kooperatif dalam bekerja sama mengembalikan uang negara. Selain itu, pihak-pihak juga diminta proaktif. "Lebih bagus proaktif, datang sendiri, saya akan menyelesaikan dengan cara ini, ini barangnya, ini uangnya, dan sebagainya," jelasnya.

Dia menegaskan, para obligor dan debitur tidak ada yang sama sekali bisa kabur dari penagihan ini. Bahkan, mereka yang sudah terdaftar dalam data tersebut juga sudah mengetahui secara pribadi "Disini daftarnya ada dan

anda punya daftar para obligor dan debitur. Jadi kami tau anda pun tau. Sehingga tidak usah saling buka mari kooperatif saja kami akan bekerja untuk negara dan anda harus bekerja juga untuk negara," ungkapnya.

Mahfud menyebut, Satgas BLBI telah mengidentifikasi sejumlah aset obligor yang berada di luar negeri. Jika obligor tak kooperatif maka hal ini bisa dimasukkan dalam kategori kasus korupsi.

Hal itu lantaran Indonesia telah meratifikasi The United

Nations Convention against Corruption (UNCAC).

"Menurut informasi sementara dari data yang kami punya memang ada beberapa aset dan obligor atau debitur yang berada di luar negeri, mohon kerja samanya," ujar Mahfud.

Dia menjelaskan, saat ini kasus hak tagih tersebut masih berbentuk perdata. Namun, lanjut dia, jika terjadi pembangkangan pemerintah tak akan segan untuk menjadikannya kasus pidana. "Kalau akan terjadi pembangkangan, meskipun ini perdata, supaya

diingat bahwa kalau sengaja melanggar gugatan perdata ini bisa saja berbelok ke pidana," ujarnya.

Sebagaimana diketahui, Presiden Joko Widodo (Jokowi) telah mengerahkan sejumlah kementerian dan lembaga yang ditugaskan sebagai Satgas Penanganan Hak Tagih Dana Bantuan Likuiditas Bank Indonesia (BLBI). Pembentukan satgas tersebut tertuang dalam Keputusan Presiden (Kepres) Nomor 6 tahun 2021 dan tak melibatkan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK). ● meci

MK Sudah Kehilangan Roh Perjuangan...

Menurut Refly, MK akan melihat ke mana arus kekuasaan bergerak dan putusan MK akan sangat dipengaruhi kepentingan kekuasaan.

Secara terpisah, pengajar sosiologi hukum Universitas Airlangga, Herlambang Perdana Wiratraman, memahami langkah pegawai KPK mengajukan uji materi sebagai pilihan konstitusional terakhir yang dapat

dilakukan. Padahal, menurut dia, para pegawai mengetahui siapa MK dan bagaimana kualitas putusan terkait uji materi UU KPK beberapa waktu lalu.

"Artinya, sampai di titik itu saja teman-teman pegawai KPK itu sadar betul siapa MK. Artinya, dia (MK) lebih berpihak pada posisi yang ingin melemahkan independensi KPK," kata Herlambang. "Mereduksi peran-

peran KPK yang sudah sangat baik dengan alasan formal yang sangat selektif, yaitu untuk kepentingan rezim," ujarnya.

Menurut Herlambang, yang terjadi hari-hari ini adalah sebuah kudeta merayap di dalam demokrasi. Dia menilai, kudeta tidak dilakukan di tengah malam dengan menggunakan senjata, tetapi menggunakan instrumen politik formal ketatanegaraan.

Ia juga menilai MK menjadi pilihan terakhir karena sudah tidak ada lagi jalur konstitusional lain yang bisa ditempuh para pegawai KPK. "Atau justru membiarkan kejahatan birokrasi itu terjadi. Wewenang konstitusional di parlemen tidak digunakan, justru mereka terlibat dalam menyalahkan atau justru terlibat dalam mengamini apa yang dilakukan pimpinan KPK," ucap

Herlambang. Diketahui sembilan pegawai KPK mendaftarkan permohonan uji materi atas Pasal 69 B Ayat 1 dan Pasal 69 C UU Nomor 19 Tahun 2019 tentang KPK. Pasal tersebut mengatur bahwa pegawai KPK dapat diangkat sebagai pegawai ASN sepanjang memenuhi ketentuan peraturan perundang-undangan. ● mar

Mendagri Tugaskan Gubernur NTT...

komunikasi dengan Gubernur. Gubernur itu kepanjangan tangan pemerintah pusat. Kita minta untuk komunikasi dengan Bupati Alor," ujar Tito saat mengunjungi Mal Pelayanan Publik Banyuwangi, Jumat (4/6).

Tito enguskan Gubernur NTT untuk berkomunikasi dengan Bupati Alor. Jika pun membutuhkan permohonan maaf dari pemerintah pusat untuk menyelesaikan konflik itu, Gubernur NTT bisa menyampaikannya kepada Bupati Alor.

"Bila ada permasalahan, saya kedepankan Gubernur mungkin

perlu menyampaikan maaf. Karena kita harus bisa menunjukkan kegarawanan kita. Dan jika itu sudah diselesaikan gubernur yang bersangkutan bisa memahami, kami kira dari pemerintah pusat tidak perlu turun tangan," tambahna.

Namun jika langkah-langkah dari Gubernur NTT belum bisa mengatasi konflik tersebut, Tito menegaskan Kemendagri bakal turun menyelesaikan masalah tersebut. "Tapi kalau langkah dari Gubernur belum bisa mengatasi maka nanti Kemendagri akan turun tangan sesuai dengan SOP

dan aturan yang ada," tegasnya. Rekaman video saat Bupati Alor Amon Djobo memarahi pegawai Kemensos, viral di media sosial. Di video tersebut terlihat marah dan menyindir Mensos Tri Rismaharani soal bantuan Program Keluarga Harapan (PKH).

Dalam video viral berdurasi 3 menit 9 detik, tampak Amon duduk sambil memarahi dua petugas Kemensos yang berada di samping kirinya. Amon mengatakan seharusnya pembagian bantuan PKH harus melewati pemda dan bukan dibagikan oleh

legislatif atau DPRD setempat. "Jangan pakai politik yang seperti itu, dia (Risma) tidak tahu proses bantuan pola penanganan, teknis penanganan bantuan ini sampai di bawah. Mulutnya lebih cepat dari pikiran, pejabat apa model begitu, Menteri model apa model begitu," kata Amon dalam video tersebut. "Memangnya PKH itu DPR yang urus? Besok kamu pulang sudah, besok saya bikin surat ke Presiden, dia (Risma) pikir dia hebat," imbuhnya dengan nada yang kencing.

Amon juga menyebut tidak ada masalah jika dia dilaporkan kepada Jokowi. Menurutnya, PKH adalah program pusat dan penanganannya berada di bawah pemerintah dan bukan di bawah legislatif. Amon menganggapan pemberian program PKH kepada legislatif tidak menghambat usaha dari pemda setempat. "Kau pikir kita di daerah ini bodoh! DPR mana yang tangani itu?," ucap Amon dengan penuh amarah.

Sementara itu, Tri Rismaharani langsung memberikan klarifikasinya. Ternyata, bantuan Kemensos yang dipermasalahkan Amon dalam video viral bukan PKH, tapi bantuan pas-bencana di Alor. ● mar

Kemenkes: 7-10% Masyarakat Tak Mau...

dirinya merasakannya," katanya. "Kita tahu kan teori daripada perubahan perilaku bagaimana memulai mendapatkan informasi, menginternalisasi, membuat itu menjadi keyakinan, sampai kepada sebuah perilaku yang diharapkan memang tidak mudah ya," ucap Nadia.

Menurut Nadia, untuk vaksinasi Covid-19 telah ada role modelnya. "Untuk vaksinasi juga telah role model. Tentunya ada kita tetap lakukan. Lalu, tentunya kalau kita berbicara menembus

vaksinasi bagi pesantren-pesantren itu ya kiatnya yang kita engage. Nah, kemudian kalau kita bicara vaksinasi di daerah Papua, itu pastor, misionaris itu sudah kita lakukan informasi ya," katanya.

Namun, Nadia menyadari untuk meyakinkan 270 juta masyarakat Indonesia tidak mudah. "Tapi memang dengan 270 juta orang, mungkin ada orang yang merasakan bahwa ada yang merasa bahwa loh saya belum dapat informasinya, karena kan kalau kita lihat di sini kan artinya

yang respons itu sangat individual ya," tandasnya.

Tertinggi di Jabar

Berdasarkan data yang dibagikan Satuan Tugas Penanganan Covid-19 pada Jumat (4/6) sore, tercatat ada 6.486 kasus baru pasien terkonfirmasi positif Covid-19. Data tersebut dihitung sejak Kamis (3/6) pukul 12.00 WIB hingga Jumat (4/6) siang pukul 12.00 WIB.

Sehingga secara akumulatif ada 1.843.612 kasus positif Co-

vid-19 di Indonesia hingga Jumat (4/6) i. Adapun jumlah penambahan ini didapatkan dari hasil pemeriksaan terhadap 107.636 spesimen dalam 24 jam terakhir.

Pasien konfirmasi positif Covid-19 tersebar di 33 provinsi. Namun ada satu provinsi yang tidak memiliki penambahan kasus baru Covid-19, yakni Papua. Di sisi lain ada lima provinsi dengan penambahan kasus baru tertinggi. Kelima provinsi itu yakni Jawa Barat 952 kasus baru, DKI Jakarta 906 kasus

baru, Jawa Tengah 887 kasus baru, Riau 593 kasus baru, dan Sumatera Barat 306 kasus baru.

Dalam 24 jam terakhir ini, pemerintah juga mencatat ada penambahan 5.950 pasien yang sembuh dari Covid-19. Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 ada 1.697.544 orang. Namun pasien Covid-19 yang meninggal juga bertambah 201 pasien. Hal ini juga membuat jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini bertambah menjadi 51.296 orang. ● mar

Istri Bunuh Suaminya yang...

Memberi 3 Miliar Yen kepada 4.000 Wanita Cantik" pada 2016, menyamakan dirinya dengan playboy Spanyol yang mistis Kishu adalah wilayah di Prefektur Wakayama tempat dia tinggal. Tiga miliar yen bernilai sekitar USD27,5 juta (Rp394 miliar).

Menurut sumber investigasi, Sudo ditangkap pada 28 April lalu dan telah membantah tuduhan itu dan tetap diam. Kantor Kejaksaan Distrik Wakayama memutuskan untuk menetapkan kesalahan berdasarkan bukti tidak langsung, karena hanya ada sedikit bukti langsung.

Menurut sumber, analisis smartphone Sudo mengungkapkan bahwa sebelum kejadian dia telah mencari informasi tentang stimulan dan bagaimana membuat pembunuhan terlihat seperti seseorang telah meninggal karena penyakit. Data lokasi di telepon juga menunjukkan bahwa dia berada di tempat yang sama di Tanabe, Prefektur Wakayama, pada waktu yang hampir bersamaan dengan penyelundup yang diduga memberikan obat itu kepadanya.

Rekaman kamera keamanan rumah Nozaki juga tidak menun-

juukkan orang lain yang masuk atau keluar selama empat jam sebelum dan sesudah makan malam. Hanya terlihat dia bersama Sudo. Menurut sumber tersebut, dengan mengesampingkan dugaan bunuh diri, jaksa telah menyimpulkan bahwa Sudo meracuni Nozaki.

Sudo juga menerima surat perintah penangkapan lain karena dicurigai berbohong kepada seorang pria berusia 67 tahun di Sapporo pada akhir tahun 2015.

Sudo telah diminta membayar uang karena melukai seorang wanita dan

menipunya sekitar 11,7 juta yen pada 28 Januari 2016. Dikutip The Sun, Nozaki sebelumnya menepis rumor jika sang istri yang sebelumnya bekerja sebagai bintang porno itu hanya menikahnya karena uangnya setelah dia terlihat sedang berbelanja mewah di seluruh dunia.

"Saya minta maaf untuk 99 persen orang yang mengingkari pernikahan ini berantakan, tetapi saya yakin bahwa saya akan baha-gia," tulisnya dalam memoarnya.

Dalam buku itu, dia mengatakan sering berhubungan seks

adalah rahasia untuk tetap awet muda dan dia ingin mati dan pergi ke surga saat dia sedang bercinta. "Waktu kita di kamar juga menyenangkan. Aku yakin itulah rahasia awet muda," tulisnya.

"Kami memiliki kuota seks tiga kali sehari dan saya tidak membutuhkan Viagra. Saya tahu hubungan seks terlalu banyak dapat menyebabkan kematian saya, tetapi jika saya bisa mati berhubungan seks dan masuk surga maka saya baik-baik saja," lanjutnya. ● 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), **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 Langgan 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