

Kesehatan 11

Buah Plum Efektif Kurangi Risiko Penyakit Jantung

Plum kurangi peradangan kronis dan meningkatkan kapasitas antioksidan dalam tubuh.

JAKARTA (IM)-Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap risiko penyakit jantung, mulai dari riwayat keluarga, olahraga berat, hingga penyakit penyerta seperti hipertensi dan obesitas. Namun, ada satu cara memangkas risiko terkena penyakit jantung.

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan Journal of Medicinal Food bahwa mengonsumsi buah plum secara teratur dapat membantu mengurangi beberapa faktor risiko yang dapat berkontribusi pada penyakit jantung. Para peneliti dari San Diego State University School of Exercise and Nutritional Sciences mempelajari 48

wanita pascamenopause sehat selama periode enam bulan.

Para wanita dibagi menjadi tiga kelompok, satu kelompok tidak makan plum, satu kelompok mengonsumsi 50 gram plum (total sekitar lima atau enam buah plum) per hari, dan satu kelompok lain 100 gram buah prem (sekitar 10 sampai 12 buah plum) setiap hari. Tidak ada modifikasi lain yang dilakukan untuk mempelajari kebiasaan makan subjek atau faktor gaya hidup lainnya.

Setelah enam bulan, peneliti menemukan individu yang mengonsumsi 50 atau 100 gram plum setiap hari mengalami peningkatan signifikan dalam kolesterol total dan HDL mer-



eka, atau kolesterol baik, yang keduanya dapat mempengaruhi risiko seseorang terkena penyakit kardiovaskular.

"Mengurangi peradangan kronis dan meningkatkan kapasitas antioksidan dalam tubuh dikaitkan dengan risiko CVD lebih rendah, bersama dengan banyak penyakit lainnya," kata profesor nutrisi CSSD di School

of Exercise and Nutritional Sciences di San Diego State University, Mark Kern dilansir Eat This, Not That, Senin (28/6).

Meskipun belum ditentukan secara pasti bagaimana plum berhasil mengurangi peradangan atau kadar kolesterol di antara individu yang diteliti, penambahan buah-buahan lezat itu ke dalam makanan adalah intervensi gaya

hidup yang mudah. Penelitian itu tidak hanya menunjukkan bahwa buah plum dapat menjadi cara baik mengurangi peradangan dan meningkatkan kapasitas antioksidan, tetapi juga menunjukkan makan buah plum setiap hari dapat meningkatkan kadar kolesterol pada wanita pascamenopause.

Itu bukan pertama kalinya penelitian menunjukkan plum dapat menjadi cara efektif menurunkan kolesterol dan mengurangi risiko penyakit jantung. Sebuah studi pada 1991, yang diterbitkan dalam American Journal of Clinical Nutrition menemukan bahwa di antara 41 pria dewasa dengan kolesterol agak tinggi, mengonsumsi 12 buah plum sehari secara signifikan menurunkan low-density lipoprotein (LDL), atau kolesterol jahat. ● **tom**

SAMBUNGAN

dilakukan. Kalau lockdown dilakukan, dua minggu aktivitas ekonomi tidak berhenti total, aktivitas-aktivitas strategis masih boleh buka," katanya.

Kemudian, lockdown itu perlu didukung dengan mobilisasi tim Palang Merah Indonesia (PMI), pemerintah daerah, dan lainnya untuk mengangkut kebutuhan-kebutuhan rakyat. Sebab, kata dia, kelas menengah ke atas akan bisa mengurus dirinya sendiri walaupun lockdown dilakukan.

Dengan demikian, maka biaya yang ditanggung pemerintah pun tidak akan terlalu besar. "Jadi ongkosnya (lebih murah lockdown), niscaya sekarang pun kalau dilakukan

pembatasan yang tepat itu akan lebih cepat mengendalikan virus," kata Faisal.

Sebelumnya sejumlah kalangan mulai dari ahli hingga politisi mendesak pemerintah untuk menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) ketat atau lockdown. Desakan ini dilakukan melihat Covid-19 di Indonesia sangat mengkhawatirkan. Pada 26 Juni 2021 Indonesia mencatat rekor dengan penambahan 21.095 pasien dalam sehari.

Wakil Ketua Umum Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI) Slamet Budiarto mendorong pemerintah kembali menerapkan Pembatasan Sosial Berskala

Biaya PPKM Mikro Lebih Besar...

Besar (PSBB). Sebab PPKM skala mikro tidak lagi efektif menekan laju penularan virus.

"(PPKM mikro) ini enggak efektif. Jadi demi kemanusiaan harus dilakukan PSBB lagi, diperketat seperti di awal pandemi, dua minggu saja cukup atau tiga minggulah," kata Slamet, saat diminta pendapatnya, Minggu (27/6).

Slamet mengatakan, jika pemerintah khawatir bahwa dengan PSBB ekonomi tak berjalan maka dapat dilakukan sejumlah modifikasi. Misalnya, di sektor perkantoran, karyawan yang bekerja dari kantor atau work from office (WFO) hanya 25 persen, tetapi dibatasi maksimal empat jam.

Ketentuan yang sama juga bisa diterapkan pada sektor transportasi. Slamet menyarankan agar penumpang transportasi umum dibatasi 25 persen dari kapasitas total, dengan waktu operasional selama empat jam.

Selain itu, disarankan pula supaya kebijakan yang diterapkan tak lagi berdasarkan pada zonasi Covid-19. Sebab, kata Slamet, daerah yang kini masuk zona hijau pun bakal menjadi zona merah atau bahkan hitam karena masyarakat tetap melakukan mobilitas. Oleh karenanya, yang paling penting dilakukan saat ini yakni membatasi mobilitas masyarakat secara besar-besaran.

Wakil Ketua Komisi IX

DARI HAL 1

DPR RI Charles Honoris meminta Presiden Joko Widodo menerapkan PSBB atau setidaknya lockdown Pulau Jawa. Hal ini menyusul tingginya lonjakan kasus Covid-19 yang terjadi usai libur Idul Fitri 2021.

"Tolong, Pak Jokowi, kondisi sudah darurat. Jangan sampai ini semakin gawat, dan akhirnya kita semua tersapu 'banjir bandang' yang sebenarnya sudah kita ketahui ancamannya, tapi telat kita tanggulang," tuturnya.

Charles juga menilai bahwa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) skala mikro yang diterapkan pemerintah sejak Februari lalu tak lagi efektif. ● **mar**

insentif yang terukur, efisien dan adaptif serta fokus pada sektor bernilai tambah tinggi dan menyerap tenaga kerja.

"Lalu reformasi kebijakan juga harus mengurangi distorsi dan exemption berlebihan dan memperbaiki progrektivitas pajak," tandasnya.

Banyak Perusahaan Rugi

Sri Mulyani juga melaporkan jumlah wajib pajak (WP) badan yang mengalami kerugian usaha dan tidak dapat membayar pajak mengalami peningkatan tiap tahunnya.

Dalam catatan Kementerian Keuangan, setidaknya wajib pajak yang mengalami kerugian naik dari 5.199 WP

(periode 2012-2016) menjadi 9.496 WP (periode 2015-2019). Namun, perusahaan terus malah tetap beroperasi dan mengembangkan bisnisnya.

"WP ini yang melaporkan rugi terus menerus namun kita lihat mereka tetap beroperasi dan bahkan mengembangkan usahanya di Indonesia," ujarnya.

Kata dia, masih banyak WP badan yang menggunakan skema penghindaran pajak, sementara di sisi lain Indonesia belum memiliki instrumen pencegahan penghindaran pajak yang komprehensif.

"Jadi secara dunia ini terjadi, oleh karena itu perlu instrumen untuk menangkap penghindaran

pajak secara global yaitu dengan minimum tax," bebarnya.

Dia menambahkan kasus Indonesia, sebanyak 37-42% dilaporkan sebagai transaksi afiliasi dalam SPT WP. "Intinya kami tidak akan melakukan pemungutan pajak yang tidak adil, namun kita ingin melakukan suatu compliance yang adil," tegasnya. ● **mar**

Alasan Sri Mulyani Berburu...

Publikasikan Poster King of Lip Service...

UI, Leon Alvinda Putra, melalui keterangan tertulis, Senin (28/6).

Leon menjelaskan, peretasan kali pertama menasar akun WhatsApp Kepala Biro Hubungan Masyarakat BEM UI, Tiara, sekitar pukul 00.56 WIB. Sejak itu, akun WhatsApp milik Tiara tidak bisa diakses dan tertulis bahwa akun telah ke-luar. Hingga kini, akun tersebut belum bisa diakses kembali.

Kemudian, peretasan kedua mengincar akun WhatsApp milik Wakil Ketua BEM UI, Yogie, sekitar pukul 07.20 WIB, akun tersebut sudah kembali. Kemudian, upaya peretasan yang dialami Koordinator Bidang Sosial Lingkungan BEM UI, Naifah Uzhah, sekitar pukul 02.15 WIB.

Terakhir, peretasan menimpa akun Instagram Kepala Departemen Aksi dan Propaganda BEM UI, Syahrul Badri, pukul 21.45

WIB. Akun tersebut mengalami restriksi setelah mengunggah beberapa konten di Instastory menyangkut surat pemanggilan fungsionaris BEM UI oleh pihak UI. Hingga kini, akun tersebut masih ada, namun sampai saat ini pemilik akun belum bisa menggunakan kembali. Dengan kejadian ini, Leon mengancam keras atas upaya peretasan yang dialami aktivis BEM UI. "Dengan ini kami mengancam keras segala bentuk serangan digital yang dilakukan kepada beberapa pengurus BEM UI 2021," ujarnya.

Adapun, insiden peretasan juga telah dialami sejumlah aktivis antikorupsi. Terbaru, peretasan terjadi saat mereka mengkritik kebijakan Tes Wawasan Kebangsaan di Komisi Pemberantasan Korupsi. Kebijakan TWK menuai protes karena dianggap sebagai cara pimpinan KPK saat ini untuk menyingkirkan penyidik dan pegawai berintegritas.

Tidak hanya itu, rumah produksi WatchDog juga mengalami peretasan, tak lama setelah dirilis film dokumenter The EndGame. Dokumenter itu juga mengisahkan tentang kejanggalan dalam proses TWK dan dugaan adanya pelemahan KPK dengan menyingkirkan 75 pegawai.

Sebelumnya, BEM UI mempublikasikan konten berupa foto dengan judul "Jokowi: The King of Lip Service". Dalam foto, Jokowi terlihat tengah mengenaikan sebuah mahkota. Dalam unggahan tersebut, BEM UI juga mengkritik Presiden Joko Widodo yang kerap kali menengok janji.

Selain itu, unggahan itu juga menyindir berbedanya antara janji dan keputusan yang diambil Jokowi. Mulai terkait rindu demo, revisi UU ITE, penguatan KPK, dan rentetan janji lainnya. Kepala Biro Humas dan Ket-erbukaan Informasi (KIP) UI,

Amelita Lusya menyebut cara penyampaian yang dilakukan BEM UI kurang tepat.

"Hal yang disampaikan BEM UI dalam postingan meme bergambar Presiden Republik Indonesia yang merupakan simbol negara, mengenaikan mahkota dan diberi teks Jokowi: The King of Lip Service, bukanlah cara menyampaikan pendapat yang sesuai aturan yang tepat, karena melanggar beberapa peraturan yang ada," ujar Amelita, Minggu (27/6).

Southeast Asia Freedom of Expression Network (Safenet) sedang mendalami dugaan peretasan yang dialami sejumlah anggota BEM UI. Direktur Eksekutif Safenet Damar Juniaro menyebutkan, pihaknya telah menerima laporan peretasan tersebut. "Kami telah menerima laporan bahwa empat anggota BEM UI diganggu dengan serangan digital dalam waktu berdekatan. Sekarang laporan tersebut sedang

ditindaklanjuti," ucap Damar, saat dihubungi Senin (28/6).

Damar juga mengutip perbuatan para pelaku yang menyerang empat anggota BEM UI tersebut. Menurut dia, peretasan adalah bagian dari represi digital yang marak terjadi. "Cara-cara teror digital semacam ini merupakan bagian tak terpisahkan dari represi digital yang marak terjadi," kata Damar.

"Teror ini semakin memperkeruh dan memperburuk iklim demokrasi," ujarnya.

Damar menegaskan bahwa teror melalui peretasan harus terus dilawan, bahkan pelakunya mesti diusut dan dipidanakan. "Kita tidak bisa terus menerus membiarkan teror seperti ini terjadi, apalagi dianggap normal. Ini bentuk kejahatan dan saya mendorong pelakunya diungkap dan dihukum sesuai dengan kejahatan yang dilakukan," ucap Damar. ● **mar**

Jutawan Ini Bangun Gua Super Mewah...

panjang yang mengakibatkan hakim Pengadilan Tinggi memberinya waktu hingga akhir April 2020 untuk membongkar kompleks seluas 10.000 kaki persegi.

Pengadilan memerintahkan Wildin untuk merobohkan pusat olahraga karena berdampak serius pada tetangganya di Cinderford, Gloucestershire.

Akuntan kaya ini diberi hukuman penjara yang ditangguhkan karena tidak memindahkan arena bowling, bioskop, lapangan squash, kasino pribadi, dan bar di ekstensi mewah di rumahnya.

Dengan bangunan kon-

troversial yang masih berdiri melewati tenggat waktu yang diberikan, Wildin muncul di pengadilan minggu lalu dan mengklaim tidak dapat mematuhi karena berbagai alasan, termasuk tidak dapat menemukan kontraktor dan mengaku tidak memiliki uang.

Karena kekurangan dana yang diklaim, hakim pun kesulitan memerintahkan Wildin di pengadilan untuk menghancurkan bangunan seluruhnya.

Namun dia dituntut meng-hina pengadilan karena tidak menghancurkan bagian dalam gedung, tidak menonaktifkan layanan, dan empat hal lainnya

yang seharusnya dilakukan.

Hakim Jarman menjatuhkan hukuman penjara enam minggu, ditangguhkan selama 12 bulan.

Hal itu dikenakan dengan syarat ia melucuti bagian dalam gedung termasuk melepas semua peralatan olahraga, bioskop, arena bowling, semua pintu, penerangan, radiator, perlengkapan, perlengkapan, saniter, dan furnitur, serta memutus aliran listrik dan pasokan air. dalam waktu 18 minggu.

"Hasil hari ini benar-benar dapat dihindari. Jika Tuan Wildin mengikuti saran dari

banyak ahli yang menasihatinya untuk mematuhi hukum, dia tidak akan menghadapi hasil ini," terang Tim Gwilliam, Ketua Dewan Distrik Dekan Hutan.

"Tekad dewan untuk menyelesaikan masalah ini bukan karena niat jahat atau mencoba menyerang seseorang yang telah menjadi pengusaha di distrik selama bertahun-tahun, tetapi hanya karena melakukan apa yang benar dan adil," lanjutnya.

"Setiap tahun, ratusan orang meminta saran perencanaan dan mengikutinya," ujarnya.

"Dewan melakukan yang terbaik untuk membantu orang-orang dalam mendapatkan izin untuk proposal pembangunan yang meningkatkan lingkungan di mana mereka tinggal sambil melindungi masyarakat. Penting bahwa aturan dan kebijakan perencanaan dipatuhi," terangnya.

"Dewan Distrik Hutan Dean ingin mengucapkan terima kasih kepada orang-orang Hutan dan orang-orang Cinderford khususnya atas kesabaran mereka sementara kami mengikuti proses panjang untuk mewajudkannya," katanya. ● **osm**

Bertambah 20.694 Kasus Positif...

Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

"Sehingga vaksinasi untuk anak-anak usia tersebut bisa segera dimulai," ujar Jokowi.

Agar vaksinasi dapat terus meningkat, Jokowi meminta masyarakat tak ragu untuk divaksin. Ia juga mengingatkan warga untuk tetap menerapkan protokol kesehatan pencegahan

han virus corona.

"Tetap berdisiplin menjalankan protokol kesehatan, memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan. Dan sekali lagi saya ingatkan, tinggalah di rumah selama tidak ada kebutuhan yang mendesak," kata Jokowi.

Pemerintah melaporkan penambahan 20.694 kasus

baru Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Penambahan kasus baru itu tersebar di 33 provinsi.

Tercatat hingga Senin (28/6), total pasien Covid-19 di Tanah Air berjumlah 2.135.998 orang. Menurut data Satuan Tugas Penanganan Covid-19, penambahan tertinggi ada di DKI Jakarta sebanyak 8.348 kasus, disusul Jawa Barat dengan

4.771 kasus dan Jawa Tengah dengan 2.143 kasus.

Sementara itu, secara kumulatif, pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh bertambah 9.480 orang, sehingga jumlah pasien Covid-19 yang sembuh menjadi 1.859.961 orang.

Sedangkan yang meninggal dunia setelah dinyatakan positif Covid-19 bertambah

423 orang. Dengan demikian, total pasien Covid-19 meninggal dunia jadi 57.561 orang.

Hingga Senin (28/6), pemerintah telah memeriksa 19.616.389 spesimen Covid-19 dari 13.122.594 orang. Kasus Covid-19 telah menyebar di 510 kabupaten/kota di 34 provinsi. ● **mar**

gadis muda seminggu di negara asalnya, Peru dan Ekuador pada puncak pembunuhan berantai yang bejat. Dia telah memulai pembunuhan besar-besaran pada tahun 1969 setelah bertugas di penjara karena pencurian mobil.

Serangan pertamanya terjadi pada dua pria yang dia klaim telah memperkosanya saat dia berada di penjara. Lopez membunuh penyerangnya dengan pisau darurat. Sejak saat itu, dia selalu 'haus darah' dan terus melakukan pembunuhan.

Tetapi setelah pembunuhan pertamanya, Lopez mulai mencari gadis-gadis muda, biasanya dari latar belakang miskin. Dia menculik dan memperkosanya, lalu mencekik mereka sampai mati.

Pada tahun 1980 ia mengakui kejahatannya kepada polisi yang menolak untuk mempercayainya sampai banjir bandang membongkar kuburan massal yang berisi banyak korban.

Setelah penangkapannya, dia mengakui anak-anak muda Ekuador adalah favoritnya karena mereka "lebih lembut dan percaya, lebih polos".

"Diyakini anak-anak itu diperdagangkan, dicuri, atau dijual di pasar, atau bahwa mereka melarikan diri," ujar Dirk Gibson dari Universitas New Mexico, yang menulis tentang Lopez dalam bukunya Serial Killers Around the World: The Global Dimensions of Serial Murder, kepada 9News.

"Seringkali penegak hukum sempat mencurigai pembunuhan berantai terakhir," terangnya.

Saksi mata mengatakan Lopez yang bejat tampaknya berpikir apa yang dia lakukan adalah "normal". "Aneh, dia ingat semuanya. Dan deskripsi semua gadis," ungkap petugas Rothman Rios.

"Dia tahu di mana tubuh mereka. Dia puas menunjukkan kepada kita mayat-mayat itu. Dia tidak merasa nyesal, tidak bersalah, tidak apa-apa," lanjutnya.

Selama persidangan, dia mengatakan kepada hakim bahwa dia "merasa seperti Tuhan" ketika dia membunuh

orang. "Ketika seseorang meninggal, dia benar-benar kehilangan emosinya, penglihatannya, kemampuannya untuk melihat," katanya.

"Dalam kematian, kamu bisa melupakan siapa dirimu, semua yang kamu lakukan sekarang adalah kegelapan," terangnya.

Dia mengatakan ke polisi jika dia ingin dikenang dalam buku-buku sejarah atas kejahatannya yang mengerikan. "Saya yang terburuk dari yang terburuk - mungkin hewan yang lengkap. Tapi saya terlalu muda untuk mati," terangnya.

Sementara itu, seorang psikiatra yang menangani kasus ini menjelaskan pelaku pembunuhan itu tidak pernah mendapat pengakuan di dunia ini.

"Ini adalah caranya untuk mendapatkan perhatian. Dan sebagian dari dirinya berpikir dia menyelamatkan gadis-gadis dari kehidupan miskin. Dia menyebut mereka 'boneka' dan merasa dia menyelamatkan mereka," terangnya.

"Dia tidak secara sadar mengetahui yang benar dan yang salah, dan dia tidak merasa bersalah," tambahnya.

Hakim memutuskan Lopez bersalah tetapi menyatakan dia secara klinis gila dan dia dijatuhi hukuman 16 tahun di rumah sakit jiwa - hukuman maksimum untuk pembunuhan di Ekuador pada saat itu.

Meskipun dia diyakini sebagai salah satu pembunuh berantai paling produktif di abad ke-20, dia dibebaskan karena "berperilaku baik" pada 1998.

Menurut BBC, Lopez "dibebaskan oleh pemerintah di Ekuador pada akhir 1998".

"Dalam sebuah wawancara dari sel penjaranya, dia menggambarkan dirinya sebagai 'pria abad ini' dan mengatakan dia dibebaskan karena 'perilaku baik'," tulis BBC.

Lopez masih bebas dan diyakini terkait dengan pembunuhan pada 2002. Sebuah surat perintah dikeluarkan pada 2002 untuk penangkapan Lopez sehubungan dengan pembunuhan brutal yang dikaitkan dengan polisi, tetapi dia masih buron.

Sang ibu percaya jika dia masih hidup. "Ketika seseorang meninggal, Anda merasa kejut. Dan saya masih belum merasakannya," ungkap sang ibu pada 2019. ● **osm**

Dieksekusi ke Lapas...

Cabang Kejaksaan Agung, dan selanjutnya akan dieksekusi di lembaga pemasyarakatan.

"Pemindahan terpidana Adelin Lis dari Rutan Kejagung ke Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Khusus Kelas II A Gunung Sindur Kabupaten Bogor untuk menjalani hukuman penjara 10 tahun.

"Adelin Lis menjalani hukuman badan berupa pidana penjara selama 10 tahun," katanya.

Adelin Lis merupakan terpidana Tipikor dan tindak pidana keuhutan sebagaimana diatur dalam Undang-Undang RI Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana telah diubah dan ditambah dengan Undang-Undang RI Nomor 21 Tahun 2001 tentang Tindak Pidana Korupsi serta Undang-Undang RI Nomor 41 Tahun 1999 yang telah diubah dengan Undang-Undang RI Nomor 19 Tahun 2004 tentang Keuhutan. ● **mar**

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.
 (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