

Minuman Manis Tingkatkan Risiko Demensia

Konsumsi minuman manis dua kali sehari bisa tingkatkan risiko terkena demensia.

JAKARTA(IM) - Seiring bertambahnya usia, setiap orang tetap berharap memiliki kondisi sehat dan terhindar dari risiko gangguan kesehatan. Sayangnya, risiko demensia atau bisa disebut pikun kebanyakan tidak dapat dihindari dalam pertambahan usia.

Gaya hidup sehat dan kebiasaan olahraga yang baik dapat menjadi bagian penting untuk mengatasi tantangan penuaan pada tubuh. Namun hal yang tidak kalah penting adalah memperhatikan asupan sehari-hari. Sebab ini dapat menentukan apakah orang punya risiko pikun lebih tinggi atau tidak di masa mendatang.

Rupanya mengonsumsi minuman manis setidaknya dua kali dalam sehari ditemukan dapat meningkatkan risiko terkena demensia. Dalam satu

penelitian, yang diterbitkan dalam jurnal Alzheimer's & Dementia pada Maret 2017, tim peneliti menganalisis data yang dikumpulkan dari 4.000 orang dalam kelompok Keturunan dan Generasi Ketiga Framingham Heart Study. Kelompok-kelompok ini terdiri dari anak-anak dan cucu-cucu dari peserta asli yang terdaftar dalam studi penting pada tahun 1948.

"Tim peneliti menilai kebiasaan konsumsi minuman masing-masing peserta, dengan mempertimbangkan mereka yang minum dua minuman manis dalam sehari, termasuk jus buah, soda, atau minuman ringan lainnya," tulis laporan Best Life.

Kemudian peneliti memeriksa mereka yang mengonsumsi lebih dari tiga minuman soda per pekan. Melalui peng-

gunaan pemindaian MRI dan tes kognitif, para peneliti menemukan peserta yang minum dua minuman manis sehari menunjukkan beberapa tanda penuaan otak yang dipercepat, termasuk volume otak keseluruhan lebih kecil, memori episodik lebih buruk, dan hippocampus yang menyusut. Kesemuanya itu dianggap sebagai faktor risiko untuk tahap awal penyakit Alzheimer.

Studi lain menemukan minum hanya satu soda sehari dapat meningkatkan risiko demensia atau stroke. Studi yang diterbitkan dalam jurnal Stroke pada bulan April 2017, juga mempelajari efek konsumsi minuman terhadap kesehatan otak, tetapi hanya berfokus pada kelompok keturunan yang lebih tua dari Framingham Heart Study.

Tim memeriksa 2.888 orang berusia minimal 45 tahun dengan mencatat konsumsi minuman mereka di tiga titik berbeda selama tujuh tahun sebelum memantau mereka selama 10 tahun untuk tanda-

tanda stroke. Analisis yang sama juga dilakukan pada 1.484 peserta di atas usia 60 tahun, tetapi yang diperiksa untuk tanda-tanda demensia selama 10 tahun sebagai gantinya.

Berbeda dengan studi pertama, hasilnya tidak menunjukkan hubungan konklusif antara konsumsi tinggi minuman manis dan risiko stroke atau demensia. Namun, data menunjukkan bahwa peserta yang minum satu soda sehari tiga kali lebih mungkin mengalami stroke atau demensia. Para peneliti menyimpulkan air putih adalah alternatif yang lebih sehat. Hasil kedua penelitian lebih mengarah pada korelasi antara minuman manis dan demensia daripada hubungan sebab akibat.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melihat dengan tepat bagaimana minuman manis mempengaruhi atau berpotensi merusak otak, di mana masih ada data yang cukup untuk berhati-hati agar tidak mengonsumsi terlalu banyak minuman manis. **● tom**

"Studi-studi ini bukan akhir dari segalanya, tetapi adalah data yang kuat dan saran yang sangat kuat," kata Sudha Seshadri, PhD, penulis senior pada kedua studi tersebut.

Seshadri yang merupakan profesor neurologi di Boston University (BU) Fakultas Kedokteran dan anggota fakultas di Pusat Penyakit Alzheimer BU itu mengatakan tidak banyak keuntungan dari minuman manis. Mengonsumsi air putih yang baik adalah sesuatu yang perlu dibiasakan.

Ada beberapa data yang saling bertentangan dalam penelitian. Namun penulis masih menemukan data yang meyakinkan bahwa pemanis buatan tidak memberikan pilihan yang lebih sehat. Matthew Pase, PhD, seorang rekan senior di departemen neurologi Fakultas Kedokteran, Boston University juga lebih merekomendasikan agar orang minum air secara teratur daripada minuman manis atau pemanis buatan. **● tom**

SAMBUNGAN

adu domba!" tegasnya.

Anggota DPR dapil Jawa Tengah X itu juga mengkritik Natalius Pigai. Hendrawan menilai pernyataan Pigai tentang orang Jateng tidak sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan.

"Soal Natalius Pigai, mantan anggota Komnas HAM, pandangannya terhadap orang Jateng, selain diskriminatif, jelas-jelas tak sesuai dengan esensi dasar nilai-nilai kemanusiaan. Begitu cepat ia melupakan habitus profesinya," tutur Hendrawan.

Sebelumnya, Natalius Pigai menuduh Presiden Joko Wido-

do (Jokowi) dan Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo rasis. Tudingan ini pertama kali dilontarkan Pigai lewat akun Twitter-nya, @NataliusPigai2, seperti dilihat detikcom, Sabtu (2/10).

"Jgn percaya org Jawa Tengah Jokowi & Ganjar. Mrk merampok kekayaan kita, mereka bunuh rakyat Papua, injak2 harga diri bangsa Papua dgn kata2 rendahan Rasis, monyet & sampah. Kami bukan rendahan. Kita lawan ketidakadilan sampai titik darah penghabisan. Sy Penentang Ketidakadilan." demikian

cuitan Pigai.

Namun Pigai membantah bahwa cuitannya itu rasis. Pigai menyebut bahwa dia hanya berbicara dua oknum yang berasal dari Jawa Tengah.

"Tu tidak ada rasis itu. Itu hanya dua oknum yang namanya Jokowi dengan Ganjar, itu tidak ada rasis," kata Pigai saat dihubungi, Sabtu (2/10).

"Ke siapa rasisnya? Mereka berasa dari Jawa Tengah itu aksioma. Matahari terbit dari timur itu aksioma. Jokowi dengan Ganjar dari Jawa Tengah itu aksioma. Nggak ada rasis di situ," kata Pigai.

Pigai Didoakan Ganjar

Saat dimintai tanggapannya atas cuitan Natalius Pigai tersebut, Ganjar hanya menjawab singkat. Dia justru menandoikan Pigai agar sehat selalu dan tetap kritis.

"Saya doakan beliau sehat selalu & tetap kritis," ujar Ganjar saat dimintai komentarnya, Sabtu (2/10).

Terkait tudingan yang dilontarkan Pigai, Ganjar tidak mau merespons. Ganjar hanya mengatakan mendapat sambutan yang hangat saat berkunjung ke Papua. "Saya sangat menghormati

sambutan warga Papua yang hangat," katanya.

Ganjar lewat media sosialnya menunjukkan sejumlah momen kehormatan warga Papua saat menyambut kedatangannya. Ganjar datang ke Papua pada Jumat (1/10) untuk mendukung langsung kontingen PON Jawa Tengah.

Salah satu momen yang dibagikan Ganjar di Twitternya adalah saat dirinya diajak menari oleh anak-anak di Jayapura. Dia diajak menarikan tari Burure, yang merupakan tarien sebagai bentuk rasa syukur dari rakyat Papua. **● mar**

DARI HAL 1

Puan Gunakan Natalius Pigai Buat...

membakar habis bangunan graasi tersebut.

Panit Reskrim Polsek Cimahi Iptu Mugiono mengatakan, penangkapan terhadap pelaku AAK berawal dari penyelidikan yang dilakukan pihaknya untuk mengungkap penyebab kebakaran garasi taksi tersebut. "Kami lakukan penyelidikan sampai kemudian penyidikan. Barang bukti sudah lengkap dan tersangka langsung kami tahan hari itu juga," ungkap Mugiono saat dihubungi wartawan, Minggu (3/10).

Dari hasil penyidikan yang dilakukan pihaknya, pelaku diketahui sengaja melakukan pembakaran garasi tersebut. Hanya saja pelaku masih tutup mulut terkait motif di balik aksi nekatnya tersebut.

"Sampai sekarang dia belum mau ngomong dan terus kami dalam. Tapi yang pasti dia sengaja dan dia ber-

aksi seorang diri. Jadi tidak ada pelaku lainnya, hanya dia saja," tegas Mugiono.

Mugiono menjelaskan modus AAK membakar garasi taksi tempatnya bekerja tersebut yakni dengan menyiram semua kendaraan dengan bensin. Kemudian ia membakar ban bekas yang ada di dalam garasi sampai akhirnya api menghancurkan sebagian besar bangunan beserta puluhan mobil di dalamnya.

"Jadi dia ini datang pagi-pagi, melihat garasi sepi lalu dia membeli bensin. Setelah itu ngambil korek, dan beberapa ban bekas didekatkan ke mobil. Terus bensin disiramkan juga ke mobil dan membakar garasinya," tutur Mugiono.

Mugiono mengatakan AAK merupakan sopir lepas di perusahaan taksi tersebut. Ia diharuskan menyeter sejumlah uang yang sudah ditentukan

perusahaan sementara uang lebih dari setoran masuk ke kantong pribadinya.

"Pelakunya ini sopir lepas di taksi itu. Dia hanya datang bawa mobil setiap 24 jam, ya persis seperti sopir angkot, ada seoronyanya juga. Nah lebihnya baru buat dia. Tapi dia sudah cukup lama enggak kerja di situ lagi," jelas Mugiono.

Atas perbuatannya AAK disangkakan pasal 187 KUHP tentang perbuatan dengan sengaja menimbulkan kebakaran, peletusan, atau banjir, dengan ancaman hukuman 15 tahun penjara. Komandan Regu I Pemadam Kebakaran Kota Cimahi Indrahadi sebelumnya mengatakan, pihaknya menerima laporan kebakaran pada pukul 07.00 WIB. Kemudian menerjunkan beberapa kendaraan pemadam dan personel ke lokasi kebakaran.

"Sekitar 10 menit tiba di

lokasi dari laporan yang diterima, kondisi api sudah membesar. Kami langsung melakukan blokling area dan pemadaman," ungkap Indrahadi.

Indrahadi menyebut kendala saat melakukan pemadaman yakni adanya bahan bakar yang membuat api terus berkobar ditambah posisi kendaraan yang berdesempan.

"Untuk taksi yang parkir ini kan ada bahan bakarnya jadi memudahkan api merembet dan terus membesar. Posisi mobil juga berdesempan dan ini jadi menyulitkan pemadaman," tegas Indrahadi.

Dia menyebut total ada 31 unit mobil taksi yang terbakar. Sementara 23 unit lainnya berhasil diselamatkan lantaran api berhasil dipadamkan sebelum membakar seisi bangunan kendari sudah merembet ke bangunan sebelahnya.

"Hasil pendataan ada 31

mobil yang terbakar dan 23 berhasil diselamatkan. Ada yang sudah keluar sejak pagi, jadi mungkin kendaraannya lebih banyak," kata Indrahadi.

Beruntung tak ada korban jiwa dalam kejadian tersebut. Hanya ada seorang pegawai yang sempat kehabisan oksigen lantaran terlalu banyak asap saat berusaha memadamkan api saat mulai membakar bangunan garasi.

"Ada seorang pegawai yang kehabisan nafas karena ada di dalam bangunan dan melakukan pemadaman awal. Kondisinya masih aman karena langsung dibawa rumah sakit untuk mendapatkan penanganan medis," jelas Indrahadi.

Kerugian akibat kebakaran tersebut diperkirakan mencapai Rp 2 miliar untuk unit kendaraan yang terbakar dan Rp 500 juta untuk bangunan yang terbakar. **● mar**

Garasi Taksi di Cimahi Kebakaran,...

Saat Jokowi Beli Pisang 4 Sisir...

"Lima ribu," ucap mama penjual sebagaimana dilansir dari rilis Biro Sekretaris Presiden. "Saya beli empat, jadi semua dua puluh ribu rupiah," kata Presiden.

Namun, Presiden memberikan uang Rp100.000 sebanyak 10 lembar.

"Saya beli pisang Rp20.000. Jadi kembalinya berapa?" tanya Presiden.

"Kembalinya terima kasih Bapak Presiden," ucap Mama mama disambut senyum Presiden.

"Ya, terima kasih, terima kasih ya Bu," kata Presiden.

Selain Pasar Sota, sebelumnya Presiden juga menyempatkan meninjau sejumlah fasilitas PLBN seperti alur keberangkatan Indonesia-Papua Nugini dan kedatangan Papua

Nugini Indonesia hingga Plaza Garuda. Di tempat tersebut, Kepala Negara berjumpa sejumlah pelintas batas dan menyempatkan berbincang sejenak dengan mereka. **● mar**

Demi Anaknya, Ibu Ini Rela Mati...

menahan anjingnya. Saya melewati mereka langsung ke Amber. Dia tidak bergerak," ungkapnya.

LaBelle dilarikan ke rumah sakit oleh layanan ambulans udara. Tetapi, dia dinyatakan tewas pada dini hari keesokan harinya. Mantan pasangan LaBelle Josef Dieckman menuturkan, korban mengorbankan

diri untuk anak-anaknya, dilansir Daily Star.

"Satu hal yang ingin saya katakan adalah di saat terakhirnya, dia memerhatikan keselamatan anaknya. Saya akan berterima kasih untuk itu," ujarnya.

Dieckman menyatakan bagaimana mantan pasangannya itu berteriak agar dua

anaknya menyelamatkan diri sementara ia sendiri terus digigit.

Jaksa Penuntut Coos County Paul Frasier mengatakan, bulldog Amerika dan pitbull yang menyerang LaBelle punya sejarah kekerasan serupa sebelumnya. Si pemilik, Sara Nicholes, dilaporkan meninggalkan

peliharannya untuk diasuh pria bernama Jeremy Robertson, yang tengah berada di rumah korban.

Frasier menuturkan Robertson meninggalkan dua hewan itu di rumah LaBelle, dan mengurungnya di kamar tidur. Tetapi pada pukul 10.00 waktu setempat, LaBelle membuka kamar dan tiba-

tiba diserang oleh dua anjing tersebut.

Frasier menjelaskan begitu polisi sampai di lokasi kejadian, kedua anjing itu tiba-tiba hendak menyerang mereka. Petugas terpaksa menembak dan membunuhnya. Otoritas lokal menyebut peliharaan Nicholes itu mempunyai berat 54 kilogram. **● osm**

Aksi Heroik Seorang Ibu Saat...

Dalam rekaman CCTV, terlihat Maimunah terlindas mobil truk saat ingin menyelamatkan anaknya berlari menyeberangi jalan raya Pesut, Kelurahan Timbau Tenggara. Anak yang masih berusia 2 tahun lebih itu ingin menyusul ibunya yang hendak membeli makanan di seberang

jalan raya.

Sempat menyeberangi jalur pertama dengan aman, namun korban yang kaget melihat anaknya itu sudah separuh jalan menyeberangi jalur langsung berbalik dan berlari saat baru tiba di warung seberang jalan dengan maksud mengejar anaknya. Kata Juri, warga yang

juga saksi mata, karena berbalik secara mendadak, korban tak menyadari ada truk melintas dan sempat menghentakkan laju larinya untuk menghindari tertabrak. Namun, korban terpelestat dan kakinya terlindas ban kiri bagian depan dan belakang truk dengan nomor polisi KT 8801 CI.

Sementara Kanit Polres

Kutai Kartanegara Iptu Sunarto mengungkapkan, setelah pihak kepolisian mengetahui kejadian tersebut langsung melakukan olah tempat kejadian perkara dan memeriksa beberapa saksi di lokasi kejadian termasuk sopir truk serta korban sudah di bawa ke rumah sakit.

Saat ini, korban masih mendapatkan perawatan medis di Rumah Sakit Umum Parikesit Tenggara di dampingi suami dan anak korban dengan kondisi beberapa titik di bagian kaki dan paha mengalami retak tulang dan korban dalam kondisi sadar. **● osm**

Gaya Risma Suka Marah-marah Dinilai...

baik," katanya.

Menurut Ujang, sikap yang sering kali ditunjukkan Risma justru akan merugikan dirinya sendiri. Marah-marah juga dinilai tak akan meningkatkan elektabilitas mantan Wali Kota Surabaya itu. Oleh karena itu, Ujang mendorong Jokowi untuk menegur gaya Risma dan

mengingatkannya agar bersikap lebih santun. "Jika hanya bisa marah-marah lebih baik mundur dari Mensos saja," katanya.

Sebagaimana diketahui, bukan sekali dua kali saja Risma marah-marah ketika menyampaikan teguran. Terakhir, Risma marah dan menunjuk salah satu pendamping ketika

ia menemukan ada warga di

Gorontalo yang terdapat menerima bansos Program Keluarga Harapan (PKH) tetapi saldonya tidak pernah terisi. Merespons hal ini, Gubernur Gorontalo Rusli Habibie mengaku paham alasan Risma marah. Tetapi, ia tidak setuju cara Mensos merespons lapo-

ran PKH tersebut.

"Tu pegawai saya meskipun dia pegawai rendah tapi manusia juga. Saya alumni STKS, tahun 80-an sudah kenal Menteri Sosial Nani Soedardono, para Dirjen tapi tidak ada yang sikapnya begitu. Saya tersinggung, saya enggak terima," kata Rusli, Jumat (1/10).

Rusli menilai apa yang dilakukan Risma itu tidak patut. Ia menyebut perilaku Risma adalah contoh buruk sikap seorang pejabat negara. "Saya melihat video itu sangat prihatin. Saya tidak memprediksi seorang menteri, sosial lagi, memperlakukan seperti itu. Itu contoh tidak baik," kata Rusli. **● mar**

Gejala Penyakit Jantung yang Perlu Diwaspadai

JAKARTA (IM) - Sejatinya mencegah lebih baik dari mengobati, dan setiap orang sebaiknya mengenali apa saja gejala penyakit jantung agar bisa segera mendeteksi lebih dini dan segera berobat ke dokter.

Seseorang yang merasakan nyeri dada sebaiknya waspada karena itu merupakan salah satu gejala penyakit jantung yang mungkin dianggap seperti penyakit biasa.

Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah dr. Bambang Budiono, SpJP, FIHA, FAPSC, FSCAI menjelaskan, bahwa nyeri dada bisa menjadi salah satu gejala dari penyakit jantung koroner (PJK).

Nyeri dada akibat jantung yang khas atau angina pectoris stabil memiliki karakteristik yang bisa dibedakan dengan nyeri dada yang tidak disebabkan oleh penyakit jantung (non cardiac).

Ciri khas nyeri dada angina pectoris dicetuskan oleh aktivitas fisik dan dapat reda dengan beristirahat. Nyeri juga terasa menjalar ke rahang, bahu atau lengan.

"Nyeri dada pada angina tidak memiliki lokasi spesifik, bisa di dada kiri atau kanan, sekitar lambung, bahkan bisa juga dirasakan di punggung sehingga tidak dapat ditentukan dengan telunjuk terkait lokasi bagian tubuh yang mengalami nyeri dada," ujar Dokter Bambang.

Anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) ini menyampaikan, keluhan penyakit jantung koroner lain adalah dada terasa tertekan benda berat atau sesak bila beraktivitas, terutama pada penderita diabetes mellitus dan usia lanjut di mana sudah muncul neuropati atau gangguan fungsi pada sistem saraf, termasuk yang memberi sensasi rasa sakit.

Nyeri dada timbul akibat adanya gangguan

keseimbangan suplai dan permintaan. Otot jantung yang kekurangan suplai oksigen akan mengalami metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat. Produksi asam laktat berlebih pada sel-sel otot jantung ini yang mencetuskan rasa nyeri dada.

Secara umum, angina dibagi menjadi angina stabil, angina tak stabil, dan angina khas infark. Angina pectoris stabil adalah suatu keadaan di mana tak ada perubahan dalam derajat, intensitas dan frekuensi nyeri dada dalam 4 minggu terakhir.

Angina pectoris tak stabil terjadi jika terdapat peningkatan intensitas, durasi, dan frekuensi nyeri dada dalam kurun waktu empat minggu terakhir. Sementara ini, angina khas infark atau serangan jantung adalah nyeri dada hebat yang disertai keluarnya keringat dingin dan berlangsung terus menerus hingga lebih dari 20 menit.

Kemudian, apa perbedaan nyeri dada akibat asam lambung dan nyeri dada akibat jantung?

"Nyeri pada lambung pada dasarnya bisa menjadi salah satu tanda dari angina dan bisa disertai muntah atau mual, terutama jika sumbatan terjadi pada pembuluh arteri koroner kanan sehingga sering terjadi misdiagnosis karena dianggap sakit maag. Oleh karena itu, perlu dilakukan anamnesa dan pemeriksaan yang lebih teliti," katanya.

Nyeri ulu hati sering sakit maag atau GERD sering disertai keluhan lain seperti rasa terbakar di sekitar dada (heart burn) akibat adanya regurgitasi asam lambung (makanan yang telah ditelan namun kembali ke kerongkongan atau mulut).

Sakit maag bisa disertai gejala penyerta lain seperti sering sendawa, kembung, dan nyeri ulu hati jika terlambat makan. Untuk memperkuat dugaan ada atau tidaknya penyempitan pembuluh darah koroner, pasien sebaiknya dilakukan pemeriksaan penunjang misalnya rekaman jantung, treadmill test, atau ekokardiografi. **● tom**

3 Buah Asli Indonesia yang Bisa Bantu Perbaiki Gizi

JAKARTA (IM) - Kearifan pangan lokal untuk membantu perbaikan gizi Indonesia mulai diangkat. Bahkan sebagian menjadi bahan penelitian dasar yang berguna.

Pakar Pangan Prof Dr Ir Purwiyatno Hariyadi PhD mengatakan, cukup banyak mahasiswa yang mencoba mengeksplorasi potensi lokal di daerahnya masing-masing. Misalnya saja mahasiswa dari Papua menggali potensi buah lokal sebagai produk pangan bermanfaat.

"Dari Universitas Cendrawasih (Papua) ada 3 mahasiswa terpilih untuk mengembangkan produk berbasis buah lokal, yaitu Buah Pandan Anggur Papua (Sarangana simosa Hemsley) dan rumput Laut Cokelat Sargassum Sp Asal Papua mserta Kulit Buah

Matoa (Pometia pinnata)," ujar Prof Pur dalam gelaran acara Indofood Riset Nugraha 2020/2021.

Tak cuma itu, mahasiswa dari Universitas Tek Sumbawa juga akan mengembangkan potensi unggul madu hitam. Kemudian dari Universitas Jenderal Achmad Yani juga akan meneliti khasiat rempah bunga honje hutan.

Menurut Prof Pur, meski baru penelitian dasar, para peneliti muda ini tetap harus didukung. Diharapkan pula dengan apa yang dipunyai secara lokal, dapat dikembangkan sebagai sesuatu yang khas dan unggul.

"Bagi saya hal ini menarik, karena para mahasiswa mulai mengidentifikasi dan mengeksplor keunggulannya. Ini adalah potensi yang luar biasa, yang perlu terus dikembangkan," ujarnya. **● 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 : Redacting 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