

# Minum Teh atau Kopi Bisa Turunkan Risiko Demensia

Orang yang minum teh atau kopi 11 cangkir seminggu, rata-rata memiliki risiko demensia yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya minum 9 cangkir seminggu.

**JAKARTA (IM)** - Jika Anda salah satu pecinta teh atau kopi, maka Anda beruntung. Karena, sebuah penelitian menunjukkan minum teh atau kopi berkontribusi pada risiko demensia yang lebih rendah.

Orang yang minum teh atau kopi 11 cangkir seminggu, rata-rata memiliki risiko demensia yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya minum 9 cangkir seminggu.

Tapi, bukan hanya teh dan kopi yang memiliki efek menguntungkan. Kon-

sumsi makanan sehat yang lebih tinggi juga membantu menangkali berbagai penyakit berbahaya.

Studi ini mengamati 1.059 orang di Yunani dengan usia rata-rata 73 tahun yang tidak menderita demensia.

Setiap orang diminta menjawab kuesioner mengenai frekuensi makanan diet mereka selama sebulan terakhir.

Pertanyaan dalam kuesioner ini termasuk juga berapa banyak mereka mengonsumsi produk susu, sereal, buah-buahan, daging, ikan, lemak, permen dan kacang-kacangan. Mereka yang memiliki

skor -1,76 atau di bawahnya mungkin telah mengonsumsi makanan tidak sehat. Mereka hanya mengonsumsi 9 porsi buah, 10 sayuran, dua kacang polong dan 9 cangkir teh atau kopi per minggu.

Sedangkan, mereka yang memiliki skor tertinggi 0,21 dan lebih makan 20 porsi buah, 19 sayuran, 4 kacang-kacangan dan minum 11 cangkir teh atau kopi per minggu.

Kemudian, para peneliti melacak peserta selama 3 tahun, di mana 6 persen di antaranya mengembangkan demensia. Setiap penurunan satu poin dalam skor diet menyumbang 21 persen peningkatan risiko demensia.

Mereka yang berada di sepertiga terendah tiga kali lebih mungkin mengembangkan demensia daripada mereka yang berada di sepertiga teratas.

Para ilmuwan mengatakan itu adalah efek anti-inflamasi dari diet sehat yang cenderung

menekan risiko demensia.

Makanan ini kaya akan vitamin dan mineral, yang dapat melindungi sel dari kerusakan dan mencegah peradangan dalam tubuh.

Sedangkan, secangkir teh mengandung antioksidan yang disebut katekin, paling banyak terdapat dalam teh hijau.

Lalu, secangkir kopi penuh dengan senyawa yang telah dikaitkan dengan efek antioksidan dan anti-inflamasi pada kebanyakan orang.

Dua minuman ini telah terbukti protektif terhadap demensia pada beberapa kesempatan.

Sebaliknya, makanan yang banyak diproses dengan lemak jenuh, gula, dan garam dapat memicu peradangan di dalam tubuh.

“Mungkin ada beberapa nutrisi yang mudah ditemukan di rumah untuk membantu melawan peradangan dan menyebabkan Penuaan otak,” kata

Dr Nikolaos Scarmeas dikutip dari The Sun.

Diet adalah faktor gaya hidup yang dapat Anda ubah dan berperan dalam memerangi peradangan, salah satu jalur biologis yang berkontribusi terhadap risiko demensia dan gangguan kognitif.

Diet bukanlah satu-satunya elemen yang bisa menentukan risiko demensia. Tidak merokok, tetap aktif secara mental dan fisik, membatasi alkohol dan menjaga tekanan darah dan kolesterol tetap terkendali bisa menjaga kesehatan kognitif tetap terkendali.

Dua jenis diet yang dipelajari dan bisa menurunkan risiko Alzheimer adalah diet DAH dan diet mediterania.

Kedua jenis diet itu membatasi daging merah dan fokus pada buah dan sayuran, biji-bijian dan lemak sehat seperti kacang-kacangan dan minyak zaitun. ● tom

## DARI HAL 1

## Usai Tommy Soeharto, Giliran Aset...

atau Rp 1,2 triliun. Selain Tommy, satgas juga menyita aset Nirwan Dermawan Bakrie dan Indra Sumanjaya Bakrie, serta sejumlah obligor/debitor lainnya. “Sementara kita fokus

untuk selesaikan keempat (obligor/debitor) ini. Untuk Satgas BLBI kita dibagi per Pokja, kemudian kita juga ada pelaksana lain, ada khusus tanah dan sebagainya. Jadi kita bergerak secara bersama-

sama,” ucap Ani. Ani mengatakan, satgas tidak bisa merinci langkah apa yang akan dilakukannya ke depan, mengingat hal tersebut adalah bagian dari aksi. Namun jika ada perkembangan, Ketua

Satgas BLBI Rionald Silaban akan berkoordinasi dan mengupdate segala informasi yang telah dilakukan.

“Enggak mungkin kami sampaikan, karena saya juga baru selesai rapat terkait tindak

lanjut, karena itu tidak mungkin kami sampaikan.

Biarlah tim ini bekerja, nanti kalau memang harus disampaikan, pasti akan disampaikan oleh Ketua Satgas,” pungkasi Ani. ● mar

## Golkar Buka Pintu bagi Ganjar,...

ke Ganjar jangan sampai dibajak partai lain,” kata pengamat politik dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Adi Prayitno, Jumat (12/11).

Adi berpandangan, PDI-P perlu “memagari” dengan cara membiarkan Ganjar untuk berakselerasi terkait pencapresan. Apalagi, keputusan mengenai sosok yang akan diusung PDI-P pun berada di tangan Megawati Soekarnoputri selaku ketua umum partai.

Ia pun menganggap wajar apabila Ganjar dilirik partai lain, termasuk Partai Golkar yang sudah terang-terangan membuka pintu untuk mencalonkan Ganjar jika tidak diusung PDI-P.

“Ganjar ini barang bagus. Sangat seksi untuk pencapresan 2024. Jadi trending dan

idola banyak orang, elektabilitasnya naik terus, wajar kalau dilirik banyak partai lain. Golkar sepertinya ingin menggoda Ganjar,” ujarnya.

Terlebih, kata Adi, Ganjar selama ini kerap disindir secara terbuka untuk angkat koper dari PDI-P sehingga wajar apabila Golkar tidak mau ketinggalan kehilangan kesempatan. “Kalau tak dapat karpet merah ada karpet kuning yang terbentang luas. Tentu ini godaan menggiurkan,” ujar Adi.

Ia menambahkan, jika isu ini tidak dikelola secara hati-hati, pernyataan Golkar yang membuka peluang untuk mengusung Ganjar dapat dimaknai sebagai pembajakan kader PDI-P yang bisa memantik kekisruhan antara dua partai. Wakil Ketua Umum Partai

Golkar Nurdin Halid sebelumnya mengungkapkan, partainya membuka peluang untuk mencalonkan Ganjar pada Pilpres 2024 jika tidak dicalonkan oleh PDI-P.

Namun, ia tidak mengungkapkan apakah Ganjar akan dicalonkan sebagai presiden atau menjadi wakil presiden mendampingi Ketua Umum Partai Golkar yang akan diusung sebagai presiden.

“Nanti kalau misalnya Ganjar tidak mendapat tempat di partainya, ada Golkar terbuka. Apakah nomor satu atau nomor dua, itu soal nanti, kan Pak Airlangga tidak mungkin mau sendiri, pasti ada wakil,” kata Nurdin, di Kompleks Parlemen, Jakarta, Kamis (11/11).

Politisi PDI-P Hendrawan Supratikno enggan menangga-

pi pernyataan soal terbukanya peluang pencalonan Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo pada Pilpres 2024 oleh Partai Golkar.

Ia menilai pernyataan itu tidak kredibel karena dilontarkan oleh Wakil Ketua Umum Golkar Nurdin Halid, bukan ketua umum partai berlabang pohon beringin itu, Airlangga Hartarto.

“Yang bicara siapa? Nah, kalau yang bicara ketua umum karena simbol dari partai, maka pernyataan itu kredibel,” kata Hendrawan, saat dihubungi, Jumat (12/11).

Menurutnya, suatu pernyataan politik belum dapat dipercaya jika bukan berasal dari ketua umum partai. Hendrawan menilai, Nurdin hanya ingin meramaikan pasar politik

## Jajal Sirkuit Mandalika, Jokowi Sebut...

dominan hijau miliknya. Berjalan hitam lengkap dengan helm warna senada, Jokowi mulai menjajal aspal mulus Sirkuit Mandalika yang memiliki panjang 4,3 kilometer itu.

Jokowi tidak sendiri, beberapa menteri dan pejabat pun ikut menjajal sirkuit dengan mengendarai sepeda motor masing-masing.

Motor yang ditumpangi Jokowi adalah Kawasaki W175 yang telah dimodifikasi. Motor tersebut sebelumnya pernah dipakai oleh Jokowi saat menjajal jalan perbatasan trans-Kalimantan yang terletak di Kecamatan Krayan Kabupaten Nunukan Provinsi Kalimantan Utara pada Kamis 19 Desember 2019.

Saat menjajal lintasan sirkuit, Jokowi mengaku tidak berani untuk memacu sepeda motornya kencang-kencang. Hal itu dikarenakan kondisi lintasan yang basah akibat diguyur hujan.

“Ini kan Sirkuit Mandalika ini kan sirkuit baru dan tadi kan juga baru saja hujan jadi

saya enggak berani ngebut. Meskipun enggak ngebut, saya kira yang lain-lain jauh tertinggal,” katanya dikutip dari pers rilis Biro Pers Setpres, Jumat (12/3).

Lintasan Sirkuit Mandalika telah dibangun dengan menggunakan teknologi pengaspalan paling modern bernama stone mastic asphalt (SMA) yakni campuran aspal yang digunakan untuk melapisi permukaan atas aspal.

Hal ini bertujuan memperkuat struktur lapisan permukaan dengan prinsip kontak stone by stone sehingga volume aspal yang dipergunakan pun menjadi kecil.

SMA memiliki daya penetrasi yang tinggi, sehingga pembalap tidak mudah terjatuh saat terjadi wet race atau jalan licin akibat air hujan.

Sirkuit Mandalika sendiri memiliki panjang lintasan 4,3 kilometer, dengan lebar 15 meter, dan dilengkapi dengan 17 tikungan serta memiliki speed trap (gaya dorong pemicu pembalap untuk memaksimal-

kan kecepatan saat berlaga) yang cukup lebar dan tinggi.

Trek ini dilengkapi dengan dua service road, yaitu service road inner (panjang 3,8 kilometer dan lebar 14 meter) dan service road outer (panjang 4,32 kilometer dan lebar 14 meter), serta pit lane (panjang 835 meter dan lebar 14 meter).

“Saya kira banyak tikungan yang tajam sekali, di sini kan ada 17 titik tikungan yang saya kira semuanya sulit untuk saya. Kalau untuk pembalap mungkin enggak ada masalah, tapi untuk saya sangat sulit,” tuturnya.

Sirkuit ini telah menyabet tiga rekor MURI dan satu rekor MURI baru yang akan berlangsung dalam waktu dekat. Rekor-rekor tersebut antara lain pembangunan lintasan sirkuit tercepat, pembangunan sirkuit pertama standar FIM, kategori pengaspalan menggunakan teknologi Building Information Modelling (BIM) dengan volume terbanyak, dan pem-

angunan gedung pit sistem modular tercepat di sirkuit bertaraf internasional.

Jokowi berharap Sirkuit Mandalika juga dapat memunculkan titik-titik pertumbuhan ekonomi baru di Provinsi NTB. Menurutnya perhelatan akbar internasional seperti World Superbike dan MotoGP akan memberi dampak signifikan bagi pertumbuhan ekonomi di daerah.

“Saya kira ini sebuah perhelatan besar yang setiap tahun terus akan diadakan di Sirkuit Mandalika dan itu dipastikan akan memberikan dampak pertumbuhan ekonomi di Provinsi NTB,” ungkapnya.

“Ya ini kan dicoba dulu lah World Superbike dicoba, nanti MotoGP dilaksanakan, kita evaluasi, baru kita akan ke arah mana akan kelihatan nanti,” katanya. Bersamaan dengan peresmian Sirkuit Mandalika, Jokowi juga meresmikan jalan bypass yang menghubungkan Bandara Internasional Lombok (BIL) dengan KEK Mandalika. Ja-

lan sepanjang 17,3 kilometer tersebut telah siap digunakan dan akan memangkas waktu tempuh antara bandara dengan KEK Mandalika.

“Alhamdulillah kita patut bersyukur bahwa pembangunan jalan bypass Bandara Internasional Lombok sampai ke Mandalika dengan panjang 17,3 kilometer telah selesai dibangun dan siap untuk digunakan sehingga jarak tempuh antara bandara dengan Mandalika hanya 15 menit saja,” ungkap Kepala Negara.

Turut hadir dalam acara peresmian Sirkuit Mandalika antara lain Ketua MPR RI Bambang Soesatyo, Menteri Sekretaris Negara Pratikno, Menteri Perdagangan Muhammad Lutfi, Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Basuki Hadimuljono, Menteri Badan Usaha Milik Negara Erick Thohir, Menteri Investasi/Kepala BKPM Bahil Lahadalia, Gubernur NTB Zulkiefflimansyah, dan Direktur Utama ITDC Abdulbar Mansoer. ● mar

## Minum Kunyit Ampuh Tingkatkan Kualitas Sperma, Ini Faktanya

**JAKARTA (IM)** - Kunyit merupakan salah satu tanaman rimpang yang kerap dipakai sebagai bumbu masakan dan pewarna alami. Masyarakat Indonesia juga mengolah kunyit sebagai jamu untuk diminum lantaran dinilai memiliki banyak manfaat, termasuk kesehatan reproduksi pria. Benarkah?

Tanaman kunyit sudah dikenal sejak zaman dahulu dan digunakan oleh nenek moyang dalam beragam olahan khas Tanah Air. Jamu dari kunyit pun menjadi salah satu yang cukup populer sejak lama dan kian digemari di tengah pandemi ini.

Kunyit juga dikenal dengan banyak khasiatnya sehingga diburu oleh masyarakat kekinian agar tak mudah tertular Covid-19. Tak hanya itu, kunyit dianggap mampu menjaga kesehatan reproduksi pria. Dijelaskan dokter spesialis farmakologi klinik, dr Lonah SpFK, “Pada hewan, sudah terbukti. Tapi belum pada ma-

nusia. Kurkumin ini memiliki dampak positif pada kesuburan yaitu jumlah dan kualitas sperma sehingga berdampak baik pada fungsi kesuburan,” jelas dokter Lonah.

Di sisi lain, masyarakat juga menyebut bahwa kunyit dapat membahayakan kesehatan reproduksi wanita yang berkaitan dengan rahimnya. Rupanya, itu hanya mitos dan faktanya tak demikian. “Kunyit tidak pengaruh terhadap kesuburan. Dalam artian masyarakat percaya rahim jadi kering dan sulit punya anak setelah minum kunyit, itu mitos,” tegasnya.

Akan tetapi, khasiat kunyit sudah terbukti baik untuk meningkatkan daya ingat otak. Selain itu, kunyit juga terbukti mampu mencegah peradangan serta mendukung kesehatan tubuh. “Sudah ada penelitian bahwa kunyit bermanfaat untuk obati radang pada lambung. Tipsnya, konsumsi kunyit dalam dosis 500 mg-12 gram sehari,” pesannya. ● tom

## Manfaat Daun Salam untuk Kolesterol dan Efek Samping yang Perlu Diketahui

**JAKARTA (IM)** - Manfaat daun salam untuk kolesterol bisa membantu meningkatkan kadar kolesterol baik. Daun salam merupakan tanaman herbal yang biasa dijadikan pelengkap rasa di sajian kuliner. Beberapa orang juga percaya bahwa daun ini baik untuk mengatasi kolesterol.

Sebagian orang bahkan percaya bahwa daun salam bisa digunakan untuk mengontrol kondisi diabetes, kanker, masalah perut, nyeri, dan beberapa masalah kesehatan lain. Tapi, apakah itu benar?

Dilansir dari WebMD ke marin, menerangkan bahwa sejatinya belum ada cukup bukti untuk membenarkan kepercayaan tersebut. Pada penggunaan untuk masalah diabetes misalnya. “Penelitian awal menunjukkan bahwa mengonsumsi daun salam dua kali sehari bersama dengan obat diabetes dapat menurunkan kadar gula darah sebelum makan,” tulis laporan kesehatan tersebut.

Sementara untuk kolesterol, penelitian awal mengenai ini pernah dilakukan dan menunjukkan bahwa minum teh yang terbuat dari daun salam setiap hari selama 10 hari sedikit meningkatkan

kadar kolesterol baik (HDL).

“Tetapi tidak jelas apakah itu juga dapat meningkatkan kadar lipid lainnya atau tidak. Jadi, diperlukan bukti ilmiah lebih banyak lagi untuk menilai efektivitas daun salam untuk fungsi kesehatan tersebut,” lanjut laporan itu.

Diterangkan dalam laporan yang sama bahwa masyarakat perlu tahu juga bahwa konsumsi daun salam jangka panjang dengan dosis tinggi tetap tidak akan baik untuk kondisi kesehatan.

Pada takaran ringan, tidak dikonsumsi setiap hari, daun salam aman untuk kesehatan. Tapi, lain halnya jika diminum dalam jumlah yang banyak dan setiap hari, yang mana akan memberi efek buruk pada tubuh.

“Karena itu, disarankan apabila Anda meribus daun salam utuh, pastikan untuk membuang daunnya sebelum mencampurkannya dengan makanan atau minuman lain,” lanjut laporan tersebut.

Itu karena daun salam tidak bisa dicerna dengan baik di sistem pencernaan manusia, sehingga akan tetap utuh saat melewati sistem pencernaan. “Ini artinya, bisa saja daun tersangkut di tenggorokan atau menembus lapisan usus,” tandasnya. ● tom

## SAMBUNGAN

## Bertambah 399 Kasus Positif...

November 2021, bertambah 20 orang. Dengan demikian, kasus kematian dari Covid-19 kini mencapai 143.628.

Satgas juga melaporkan, ada 9.305 kasus aktif Covid-19 hingga hari ini. Adapun kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus corona dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah mencatat bahwa kini terdapat 5.436 orang yang berstatus

suspek. Ada 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi di Tanah Air.

Adapun jumlah kasus aktif Covid-19 di Indonesia saat ini berjumlah 9.305 kasus, berkurang 181 kasus dibandingkan kemarin.

Kasus aktif adalah pasien yang dinyatakan positif Covid-19 dan sedang menjalani perawatan.

Kasus Covid-19 telah menyebar di 510 kabupaten/kota di 34 provinsi. ● 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), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gema Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.  
**KUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagyo (Kepala Biro), Jaidarman.  
**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).  
**BIRO BEKASI:** Madong Lubis (Kabiro).  
**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: InternationalMedia @redaksi\_IM

## Aliansi Dosen dan BEM Desak...

Rektor UI Ari Kuncoro telah mengugut Mendikbud Ristek Nadiem Makarim untuk tidak lagi campur tangan dalam proses menentukan gelar profesor di UI seperti dalam UU No 15/2005 tentang Guru dan Dosen.

Gugatan itu didasari karena UI sudah memiliki PP 75/2021 yang memberikan

rektor kewenangan absolut untuk mengangkat guru besar. Ia juga mengatakan, Rektor UI saat ini sudah menganggap UU Nomor 15/2005 tentang Guru dan Dosen, terutama Pasal 50 (4) yang tidak punya kekuatan hukum lagi.

“Bila Mahkamah Konstitusi mengabulkan gugatan rektor UI, maka seluruh rektor

PTN/PTS se-Indonesia akan memiliki kewenangan absolut untuk mengangkat guru besar,” kata Rini.

Diberitakan sebelumnya, Aliansi BEM UI juga sudah menggelar aksi menolak Statuta UI yang baru di lingkungan kampus UI pada Selasa (12/10). Kemudian, kembali mengadakan aksi “Piknik Ber-

sama Cabut Stauta UI” di sekitar Gedung Rektorat UI, Depok, Jumat (22/10).Kedua aksi ini menuntut hal yang sama dengan pernyataan sikap dari Gerakan UI Peduli di bulan Juli lalu, yakni mencabut PP 75/2021.

Adapun Gerakan UI Peduli merupakan gabungan dari unsur mahasiswa, guru besar,

dosen, dan tenaga kependidikan UI. Gerakan ini menyoroti soal PP 75/2021 yang dinilai cacat secara formil dan materil.

Mereka juga menuntut pelibatan empat organ UI, yakni Majelis Wali Amanat, Rektor, Senat Akademik, dan Dewan Guru Besar, serta partisipasi seluruh warga UI dalam proses revisi statuta. ● mar

## Lolos Tamtama TNI AD, Anak Penjual...

Menurut Faizal, Sarpan merupakan anak yang berasal dari keluarga tidak mampu, karena orangtuanya cacat dan menajul gula keliling yang berjarak 12 kilometer jika ingin belanja ke pasar.

Sarpan pun bersekolah di SMAN Rangkasbitung bukan dorongan dari orangtua, Sar-

pan lulus pada 2019.

“Sekolah pun atas kemampuan dia sendiri, dan bukan dukungan dari orangtua. Dia ingin sekolah berjenjang yang tinggi. Lalu, dia kuliah tanpa pengetahuan orangtua dan tinggal di rumah gurunya sambil membantu,” beber Faizal.

Faizal pun menceritakan disaat Sarpan hendak pulang ke Kecamatan Sobang ia berjalan kaki atau lari kecil sejauh 48 kilometer, dengan kondisi letak geografis naik turun perbukitan.

“Setiap ditawarkan untuk naik ke kendaraan umum tapi tidak mau, dengan alasan in-

gin berolahraga. Tapi pada dasarnya dia tidak mau ketahuan jika tidak mempunyai uang dan malu dengan keluarganya,” beber Faizal.

Dan tahun ini, kata Faizal, ia lulus setelah mendaftar Tamtama TNI AD Kodam III Siliwangi, Bandung, Jawa Barat, tanpa biaya sepeser

pun.

“Dan Alhamdulillah tahun ini, ia lulus usai mendaftar Tamtama TNI AD Kodam III Siliwangi Bandung, diterima dengan nilai yang memuaskan, lolos tanpa biaya seper pun, ya paling mengeluarkan biaya untuk admin dan ongkos ke Bandung,” tuturnya. ● osm