

# Perkuat Kekebalan Tubuh dengan Meniran, Kunyit dan Daun Kelor

Indonesia kaya akan herbal alami yang mengandung imunomodulator seperti meniran, kunyit dan daun kelor.

**JAKARTA (IM)** - Meskipun angka vaksinasi di Indonesia sudah cukup tinggi, masyarakat tetap perlu menaati protokol 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas) dan meningkatkan imunitas tubuh. Mengonsumsi herbal yang mengandung imunomodulator dapat dijadikan salah satu pilihan praktis untuk menjaga kesehatan di masa pandemi.

Ketua Umum Perkumpulan Dokter Pengembang Obat Tradisional dan Jamu Indonesia (PDPOITJI), Dr. (Cand.) dr. Ingrid Tania, M.Si. (Herbal), menjelaskan imunomodulator adalah zat yang dapat memodifikasi re-

spons imun dan mengaktifkan mekanisme pertahanan alamiah maupun adaptif sehingga dapat mengembalikan ketidakseimbangan sistem imun yang terganggu.

“Imunomodulator terbagi menjadi dua, yaitu: Imunostimulan dan Imunosupresif. Imunostimulan adalah senyawa yang dapat meningkatkan kerja komponen-komponen sistem imun yang berfungsi untuk meningkatkan respon imun terhadap penyakit atau infeksi. Sedangkan imunosupresif adalah senyawa yang digunakan untuk menekan respons imun,” katanya kepada wartawan.

Lebih lanjut dr. Ingrid Tania, mengatakan, Indonesia kaya akan herbal alami yang

mengandung imunomodulator seperti meniran, kunyit dan daun kelor.

“Komponen catechin, quercetin dan phyllantin dalam meniran dapat menghambat proses peradangan yang berlebihan dan berfungsi sebagai imunomodulator pada Covid-19,” katanya.

## Manfaat Meniran

“Meniran efektif membantu memelihara daya tahan tubuh dan meningkatkan sistem imun. Daun kelor kaya akan nutrisi dan memiliki tiga senyawa flavonoid (isorhamnetin, kaempferol, apigenin) yang dapat menghambat protein M-pro virus SARS-CoV-2,” ujarnya.

Selain untuk memproteksi diri dari Covid-19, herbal bisa juga dikonsumsi dalam masa penyembuhan. Contohnya kunyit yang memiliki senyawa curcumin dapat menghambat badai sitokin yang merupakan komplikasi serius yang biasa

diidap pasien Covid-19.

Selain itu, kata dr Ingrid, meniran memiliki khasiat sebagai minuman obat untuk meningkatkan sistem imun, dengan senyawa quercetin dan quercitrin yang memiliki kemampuan untuk berikatan dengan Mpro dari SARS-CoV-2, sehingga berpotensi dijadikan inhibitor terhadap Mpro dari SARS-CoV-2 dan dapat dikembangkan menjadi obat untuk melawan virus korona.

Sedangkan pada kunyit terdapat senyawa kurkumin yang memiliki aktivitas anti-virus sehingga dapat melawan berbagai macam virus. Selain itu senyawa kurkumin dapat berikatan langsung dengan S protein dari virus SARS-CoV-2 dan ACE2 reseptor yang akan menghambat pelekatan virus pada sel inang manusia.

## Kombinasi herbal

Brand Manager Imugard, apt. Agie Avionico Gaudart, S.

Farm., menjelaskan, kombinasi 3 herbal meniran, daun kelor dan kunyit bisa membantu memelihara daya tahan tubuh, memberi asupan nutrisi yang diperlukan, dan memperbaiki sistem pencernaan sehingga meningkatkan daya tahan tubuh.

“Meniran, daun kelor dan kunyit sudah terbukti memiliki khasiat dan aman digunakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, Imugard aman dikonsumsi setiap hari bagi anak diatas 12 tahun, dewasa, hingga lansia,” katanya.

Ketiga bahan alami ini bisa didapatkan dalam bentuk kaplet dan bisa dikonsumsi setiap hari sedangkan jika tubuh dirasa sedang drop bisa mengonsumsi 2 kaplet setiap harinya. “Jika daya tahan tubuh kembali normal dapat diminum 1 kaplet sehari untuk menjaga daya tahan tubuh,” pungkas Agie. ● tom

## Konsumsi Herbal Tingkatkan Imunitas Tubuh



**JAKARTA (IM)** - Mengonsumsi herbal yang mengandung imunomodulator dapat dijadikan pilihan praktis menjaga imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19.

“Imunomodulator adalah zat yang dapat memodifikasi respons imun dan mengaktifkan mekanisme pertahanan alamiah maupun adaptif sehingga dapat mengembalikan ketidakseimbangan sistem imun yang terganggu,” kata Ketua Umum Perkumpulan Dokter Pengembang Obat Tradisional dan Jamu Indonesia (PDPOTJI), Dr. (Cand.) dr. Ingrid Tania, M.Si. (Herbal), dalam keterangan tertulisnya Sabtu (27/11).

Dia menjelaskan, imunomodulator terbagi menjadi dua, yaitu imunostimulan yakni senyawa yang berfungsi meningkatkan respon imun terhadap penyakit atau infeksi. Sedangkan imunosupresif adalah senyawa yang digunakan untuk menekan respon imun.

dr. Ingrid Tania, menambahkan Indonesia kaya akan herbal alami yang mengandung imunomodulator seperti meniran, kunyit, dan daun kelor. Komponen catechin, quercetin dan phyllantin

dalam meniran dapat menghambat proses peradangan yang berlebihan dan berfungsi sebagai imunomodulator pada Covid-19.

“Selain untuk memproteksi diri dari Covid-19, herbal bisa juga dikonsumsi dalam masa penyembuhan. Contohnya kunyit yang memiliki senyawa curcumin dapat menghambat badai sitokin yang merupakan komplikasi serius yang biasa diidap pasien Covid-19,” kata dia.

Brand Manager Imugard, Agie Avionico Gaudart menjelaskan kombinasi tiga herbal meniran, daun kelor, dan kunyit bisa didapatkan di produk Deltomed yaitu Imugard. Adapun Imugard yang telah mendapatkan sertifikasi halal dari Lembaga Pengkajian Pangan, Obat-obatan, dan Kosmetik (LPPOM) Majelis Ulama Indonesia (MUI) mengandung 100% bahan herbal membantu memelihara daya tahan tubuh, memberi asupan nutrisi, dan memperbaiki sistem pencernaan.

“Meniran, daun kelor dan kunyit sudah terbukti memiliki khasiat dan aman digunakan dalam jangka panjang,” kata dia. ● tom

## SAMBUNGAN

hubungan seksual, merokok dan jumlah kehamilan yang banyak .

Pada kanker serviks bisa saja tidak terdapat gejala apapun dan hanya dapat dideteksi dengan smear. Sedangkan gejala lain yang timbul dapat berupa bercak perdarahan baik dengan sendirinya atau setelah adanya setelah

## Kanker Mulut Rahim:..

berhubungan seksual, nyeri dan adanya muncul benjolan .

Walaupun tidak menimbulkan gejala kanker serviks dapat dicegah dan dideteksi dini dengan pencegahan primer berupa vaksinasi dan pencegahan sekunder dengan skrining. Vaksinasi HPV untuk mencegah kanker serviks disarankan

## Kanker Mulut Rahim:..

diberikan wanita usia kurang dari 15 tahun.

Pap smear sendiri dapat membantu medeteksi dini kanker serviks. Sekitar 50% pasien baru kanker serviks tidak pernah melakukan tes ini. Tes Pap dianjurkan ketika sudah melakukan hubungan seksual atau menikah. Pemer-

iksaan ini dianjurkan untuk dilakukan setiap tahun sebagai deteksi dini dan nantinya dapat dipastikan dengan pemeriksaan biopsi serviks .

Berdasarkan hal-hal diatas diperlukannya kesadaran dan keinginan seseorang serta dukungan dari keluarga untuk melakukan pencegahan dan

## DARI HAL 1

deteksi terhadap kanker ini. Diharapkan dengan adanya pengertian dari risiko seperti infeksi HPV diperlukan vaskinasi HPV sebagai pencegahan dan deteksi dini dilakukan dengan pap smear secara berkala. Mari bersamasama kita lindungi keluarga dan teman kita dari kanker serviks. \*\*\*

## Warga dan Kerabat Berdatangan...

Sementara, bendera kuning juga telah dipasang di jalan masuk gang rumah. Selain itu, kendaraan roda dua telah memenuhi gang kediaman rumah RS. Warga dan kerabat duduk di depan tenda yang dipasang. Hanya saja, pihak keluarga belum bisa dim-

intai keterangan terkait perkembangan informasi korban RS.

Sebelumnya, paman korban yakni, Zarul Ulia (53) mengatakan, pada Sabtu (27/11) polisi sudah mendatangi rumah RS.

“Tadi pagi menjelang

siang, polisi datang ke sini untuk mengecek dan menanyakan mengenai identitas Ridho. Ditanya, ‘apa betul Ridho Suhendra tinggal di sini, apa betul umurnya 28 tahun, dan lainnya’. Ya semua yang ditanyakan polisi memang benar,”

tersebut langsung ikut drifting bersama drifter nasional Akbar Rais setelah kecelakaan. “Tapi enggak apa-apa Mas Bamsot sama Mas Sean Gela, enggak luka-luka, habis itu langsung ikut drifting sama Akbar Rais,” kata Dwi, Sabtu (27/11).

tutur Zairul di lokasi.

Selanjutnya, polisi yang dipertemukan dengan orang tua RS menjelaskan bahwa korban ditemukan tak bernyawa dengan kondisi dimutilasi. Zairul menduga sidik jari Ridho dipindai oleh kepolisian sehingga

semua data diri yang tercantum dalam e-KTP miliknya tertera di dalam database.

“Sepertinya ketahuan dari sidik jarinya ya. Karena semua identitas yang disebutkan itu benar mengarah pada Ridho,” ucapnya. ● mar

## Selamat dari Kecelakaan saat Reli,...

Bambang “Artinya, kemarin suatu peristiwa yang excited bagi saya,” katanya. Mantan Ketua DPR ini menyebut bahwa kecelakaan merupakan risiko yang biasa dialami pembalap. “Ya, namanya pembalap, ya, itu bagian

dari risiko. Semua olahraga itu pasti ada risiko,” tuturnya.

Sebelumnya, Staf Bambang, Dwi Nugroho menyampaikan bahwa Ketua MPR itu tidak mengalami luka-luka akibat kecelakaan tersebut. Bahkan, Ketua Umum Ikatan Motor Indonesia (IMI)

tersebut langsung ikut drifting bersama drifter nasional Akbar Rais setelah kecelakaan.

“Tapi enggak apa-apa Mas Bamsot sama Mas Sean Gela, enggak luka-luka, habis itu langsung ikut drifting sama Akbar Rais,” kata Dwi, Sabtu (27/11).

Saat kecelakaan terjadi, Bamsot tengah menjadi navigator, sedangkan Sean menyetir mobil. Dalam video yang dikirimkan oleh Dwi, Bamsot pun menyampaikan keadaannya baik-baik saja sambil memperlihatkan mobil yang sudah ringsek.

“Ini mobilnya, tapi Alhamdulillah saya dan Sean aman,” ujar Bamsot yang mengenakan pakaian balap. Dalam video lain, mobil yang ditumpang Bamsot sempat beberapa kali terbalik setelah melewati gundukan. ● osm

## Jokowi Ditekan Saat G20, Andre Rosiade...

produksinya dijual ke smelter China lagi di Konawe dan Morowali,” kata Andre kepada wartawan, Minggu (28/11).

Ditegaskannya bahwa cadangan nikel di Tanah Air bisa menjadikan Indonesia produsen baterai listrik terbesar di dunia, atau bahkan mobil listrik. Dia juga mendukung pengoperasian Indonesia Battery Corporation (IBC), perusahaan patungan antara Holding Industri Pertambangan MIND ID (PT Indonesia Asahan Aluminium/Inalum), PT Pertamina (Persero), PT PLN (Persero) dan Antam (ANTM).

“Itu kita harus berikan dukungan penuh, dan langkah Presiden itu kan bentuk dukungan Presiden kepada industri dalam negeri, bahwa industri dalam negeri akan bisa memproduksi baterai listrik, terus motor listrik, mobil listrik, bus listrik, yang bukan hanya dipergunakan di dalam negeri, tapi juga kita ekspor,” sebut anggota DPR dapil Sumatera Barat I itu.

Lebih lanjut Andre mengancam akan menginisiasi pencopotan Dirut Antam jika tidak mampu membangun smelter nikel. Ketua DPD Gerindra Sumbar itu

menyebut Tiongkok berinvestasi besar di Indonesia karena melihat potensi nikel yang ada.

“Orang smelter Tiongkok banyak di Indonesia, kenapa BUMN kita lelet? Kalau nggak mampu, Dirut Antam ini copot aja. Ini smelter Tiongkok berinvestasi besar di Indonesia karena melihat potensi baterai listrik, melihat potensi cadangan nikel kita besar,” tegas Andre.

“Ini perlu kita evaluasi Direksi Antam ini. kalau nggak mampu, copot aja,” ujarnya.

Diberitakan sebelumnya, Ketua Komisi VI DPR RI

Faisal Riza mengkonfirmasi tekanan yang sempat diterima Presiden Joko Widodo (Jokowi) di KTT G20, terkait pengiriman hasil tambang Faisol berbicara tentang kekuatan geopolitik di balik tekanan yang diterima Presiden Jokowi di KTT G20.

“Mereka pada dasarnya tidak ingin Indonesia hanya membangun hubungan istimewa dengan satu negara saja,” ungkap Faisol.

“Benar,” lanjut dia, membenarkan kekhawatiran negara penekan Jokowi akan potensi monopoli pengiriman pengolahan hasil tambang oleh satu

negara. Tekanan terhadap Indonesia di pertemuan G20 diungkapkan Menteri BUMN Erick Thohir.

Menurut Erick, Indonesia diminta mengirimi sebanyak-banyaknya hasil tambang ke negara lain.

“Bapak Presiden tidak mau tanda tangan waktu di G20 mengenai supply chain. Kenapa? Salah satunya kita ditekan bahwa industri pertambangan kita harus dikirim sebanyak-banyaknya ke negara lain,” ungkap Erick dalam acara di Universitas Brawijaya, Sabtu (27/11) lalu. ● mar

## Pelaku Mutilasi Ditangkap, Tubuh Korban...

mengatakan, pihaknya sudah mengantongi identitas dugaan korban mutilasi di Bekasi, Jawa Barat. Hanya saja, polisi menunggu tes DNA keluarga korban dahulu.

“Diduga ya, karena kita harus memastikan dahulu tes DNA keluarga dan sebagainya, cuma dugaannya sudah ada, tinggal meyakinkan saja,” katanya.

Sementara Kabid Humas Polda Metro Jaya, Kombes Endra Zulpan mengatakan, pihaknya telah mengamankan tiga orang yang diduga sebagai

pelaku mutilasi. Ketiganya yang telah ditetapkan sebagai tersangka pelaku mutilasi terhadap korban yang diduga bernisial RS (28), terancam penjara seumur hidup.

Lulusan Akademi Kepolisian (Akpol) 1995 itu juga belum menyebutkan identitas pelaku yang telah ditangkap tersebut. Bahkan, dia juga belum mau menjelaskan di mana lokasi penangkapan pelaku. Dia hanya mau membenarkan tentang penangkapan itu dahulu lantaran masih diselidiki lebih lanjut “Nanti ya,” kata

Zulpan.

Polisi telah menemukan seluruh potongan tubuh korban mutilasi. Hal itu setelah para pelaku menunjukkan lokasi mereka membuang potongan tubuh korban.

Menurut cerita salah seorang warga, Rosidin, saat ditemui pada Minggu (28/11), sempat melihat para pelaku sedang menunjukkan tempat pembuangan potongan tubuh korban lainnya berupa badan korban yang terbungkus terpal, kain, dan selimut. Potongan tubuh itu dimasukkan dalam

karung di lokasi Sentral Park Cikarang, Jalan Gatot Subroto, Desa Karang Raharja, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi.

Sementara bagian kepala ditemukan oleh petugas kepolisian di Jalan Pangkal Perjuangan Bypass, Tanjung Pura, Karawang Barat, dengan dikawal ketat petugas Polres Metro Bekasi dan Polda Metro Jaya.

Hingga saat ini belum diketahui motif pembunuhan yang dilakukan oleh para pelaku. Saat ini, polisi masih terus menyelidiki kasus muti-

lasi tersebut.

Menurut Polisi, pelakunya diduga tiga orang. Dua orang sudah diamankan, namun statusnya masih sebagai saksi..

“Alhamdulillah, dua terduga pelaku sudah tertangkap,” ujar Tubagus.

Saat ini, tim gabungan masih bergerak untuk memburu satu orang terduga pelaku lainnya dalam kasus mutilasi tersebut.

“Diduga ada tiga orang, ini masih kita dalam. Dua sudah tertangkap, satu lagi on progress,” katanya. ● mar

## Sadis! Bocah 8 Tahun Diikat,...

‘sasaran empuk’ remaja berusia 13 tahun yang diduga memperkosanya dua minggu sebelumnya. Beberapa menit kemudian, Robbie terlihat kesakitan dari hutan di Splendora, Texas.

Tubuhnya penuh dengan api dan seluruh kulitnya meleleh. Sang ibu pun terkejut dan langsung melarikan dia ke rumah sakit (RS). Para ahli khawatir dia tidak akan bertahan hidup setelah dia menderita luka bakar tingkat tiga hingga 99% dari tubuhnya - dengan hanya telapak kakinya yang selamat. Petugas medis bekerja tanpa lelah untuk menyelamatkan nyawa bocah itu. Termasuk cangkok kulit yang

tidak terlihat jumlahnya dan lebih dari 150 operasi.

Sementara itu, usai keluar dari RS, Robbie mengalami cacat parah. Namun dia membuat teman dan keluarganya kagum dengan optimismenya.

“Masa lalu adalah, yah, masa lalu. Anda harus melepaskannya,” ujarnya kala itu.

Namun sejak saat itu, kehidupannya semakin sulit dan menyedihkan, dia harus bolak-balik ke rumah sakit untuk cangkok kulit baru saat tubuhnya tumbuh. Tak hanya itu, dia juga harus belajar kembali cara berjalan. Pada usia 20 tahun dia didiagnosis menderita kanker kulit.

Dari ranjang rumah sakit, dia dengan berani merekam video berdurasi 27 menit dan mengatakan jika Collins memperkosanya beberapa minggu sebelum kebakaran. Robbie akhirnya menyebut penyerang itu sebagai tetangganya, Donald Collins (13).

Tapi Collins kemudian dibebaskan dari tahanan anak-anak karena tidak ada bukti kuat. Ini adalah pertama kalinya dia terbuka tentang cobaan beratnya. Namun hanya 17 hari kemudian, pada April 2011, Robbie mengembuskan napas terakhirnya.

Pada September 2011, lima bulan setelah kematian Robbie,

dia akhirnya didakwa dengan kejahatan pembunuhan setelah video ranjang kematian terungkap. Keluarga Robbie bahkan menuntut gugatan perdata sebesar USD150 miliar (Rp2.163 triliun).

Gugatan ini menjadi salah satu yang terbesar dalam sejarah AS. Selama persidangan, saksi mengatakan mereka juga dilecehkan secara seksual oleh Collins yang mengancam akan membakar mereka jika mereka memberi tahu tentang insiden itu. Di pengadilan, bukti video ranjang kematian Robbie yang emosional diputar.

“Don mencengkeram bahu saya dan melemparkan

gas ke wajah saya, setelah itu saya tidak benar-benar ingat apa-apa,” ujar Robbie di video itu.

Collins dijatuhi hukuman penjara maksimum 40 tahun pada 2015. Selama persidangan dia tidak menunjukkan emosi apapun.

Hingga saat ini dia masih berada di dalam penjara. Sebelum kasus ini, Collins telah menghabiskan hidupnya masuk dan keluar dari penjara. Bahkan saat berusia 16 tahun, dia dihukum penjara 4 tahun karena melakukan pelecehan seksual terhadap seorang bocah lelaki berusia delapan tahun. ● osm

## 3 Manfaat Buah dan Daun Jambu Biji untuk Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Jambu biji adalah buah tropis yang tumbuh di tempat yang kering atau lembap. Baik buah berdagang dari tanaman jambu biji maupun daunnya dapat dimakan, dengan buah yang paling sering dimakan sebagai camilan dan daunnya biasanya direbus menjadi teh herbal.

Dari segi tekstur, jambu biji mirip dengan pir, tetapi sedikit lebih renyah. Buah ini memiliki rasa manis sedikit sepet.

Namun, mengutip WebMed, camilan manis ini ternyata memiliki sejumlah manfaat kesehatan.

### 1. Melancarkan Pencernaan

Salah satu nutrisi utama yang ditemukan dalam jambu biji adalah serat. Serat telah terbukti membantu pencernaan. Hal ini dapat mencegah diare dan sembelit.

Studi juga menunjukkan bahwa ekstrak daun jambu biji dapat membantu mengurangi intensitas dan durasi di-

are. Orang dengan gangguan pencernaan tertentu, termasuk sindrom iritasi usus besar, dapat mengambil manfaat dari menambahkan jambu biji ke dalam makanan mereka.

### 2. Meringankan Kram Menstruasi

Kram menstruasi dapat berkisar dalam tingkat keparahan, dari ringan hingga melemahkan.

Wanita yang mengalami kram yang menyakitkan mungkin ingin mencoba daun jambu biji. Satu studi menemukan bahwa ekstrak daun jambu biji lebih efektif daripada obat penghilang rasa sakit dalam mengatasi kram menstruasi.

### 3. Tingkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Jambu biji penuh dengan Vitamin C, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan kekebalan tubuh. Studi menunjukkan bahwa Vitamin C dapat mengurangi durasi pilek dan melawan bakteri. ● 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), **TARAKALTIM** (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