

Kayu Manis dan Jinten Bisa Kurangi Risiko Penyakit Alzheimer

Jinten dan kayu manis memiliki senyawa polifenol yang bermanfaat bagi memori.

JAKARTA(IM) - Penyakit Alzheimer adalah jenis demensia yang ditandai dengan hilangnya memori, bahasa, kemampuan memecahkan masalah dan lain-lain. Meskipun kondisi ini lebih umum di antara kelompok lansia, namun beberapa penyakit bahkan dapat menyebabkan demensia pada usia 30-an dan 40-an. Sampai saat ini para

peneliti di bidang ilmu kedokteran belum dapat menemukan pengobatan alzheimer, tetapi faktor risikonya selalu dapat diturunkan dengan berbagai cara. Salah satunya dengan mengonsumsi rempah yaitu jinten dan kayu manis.

Jinten dan kayu manis adalah dua jenis rempah berbeda, yang banyak digunakan di seluruh dunia untuk memperlezat be-

gam makanan. Cita rasanya juga berbeda dan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda. Tapi ada satu senyawa yang umum di keduanya yaitu polifenol.

Seperti dilansir dari Times of India, Senin (27/12), kedua rempah tersebut sarat dengan senyawa polifenol yang menawarkan banyak manfaat untuk memori dan kesehatan otak. Studi menunjukkan bahwa polifenol memiliki kemampuan untuk mengurangi plak dan peradangan otak. Senyawa tersebut dapat mencegah gangguan kognitif dan alzheimer.

Studi juga menunjukkan

bahwa polifenol dapat melindungi neuron terhadap cedera yang disebabkan oleh neurotoksin, meningkatkan memori, pembelajaran, dan fungsi kognitif. Selain itu, senyawa yang ditemukan dalam kedua rempah tersebut dapat membantu mengatur tingkat tekanan darah, menjaga kesehatan pembuluh darah, dan meningkatkan sirkulasi yang baik.

Jinten dan kayu manis juga membantu mengurangi peradangan kronis dan mengelola kadar gula darah, mengurangi risiko masalah jantung. Di sisi lain, pilihan gaya hidup yang

dijalani pada usia 30-an dan 40-an juga memengaruhi kondisi kesehatan di kemudian hari.

Jadi, Anda perlu mengambil tindakan lebih awal untuk mengurangi risiko demensia dan penyakit kronis lainnya yang berkembang seiring waktu. Selain menambahkan dua rempah ini ke dalam makanan, beberapa hal lain yang mungkin dilakukan untuk mengurangi risiko Alzheimer meliputi makan secara sehat, berolahraga, berlatih memecahkan teka-teki, membaca, mengelola tingkat stress, dan tetap bahagia. ● tom

SAMBUNGAN

kesehatan diproduksi sendiri di Tanah Air.

Stop Impor Obat

Tiap Tahun 2 Juta Orang Indonesia..

Jokowi tidak ingin Indonesia terus menerus mengimpor obat-obatan dan alat kesehatan. Ia ingin obat dan

alat kesehatan secepatnya diproduksi sendiri di dalam negeri. Jokowi ingin Indonesia lebih mandiri dalam

bidang kesehatan.

"Alat-alat kesehatan, obat-obatan, bahan baku obat, kita harus berhenti untuk mengim-

por barang-barang itu lagi dan kita lakukan kita produksi sendiri di negara kita," katanya. ● mar

DARI HAL 1

Tata Cara Pengungkapan Harta...

bagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Harmonisasi Peraturan Perpajakan (HPP), PPS akan berlaku tanggal 1 Januari 2022 sampai dengan 30 Juni 2022," kata Direktur Penulisan, Pelayanan, dan Hubungan Masyarakat, Nelmakdn Noor, Senin (27/12).

Adapun pengungkapan harta dilakukan melalui sistem digital alias daring (online) untuk memfasilitasi interaksi antara pelapor pajak dengan petugas pajak. Pemerintah saat ini masih mempersiapkan dan tengah melakukan serangkaian tes termasuk new user acceptance test.

Rencanakan akhir tahun ini, Direktorat Jenderal Pajak (DJP) akan men-deploy aplikasi tersebut. Dua kebijakan dengan tarif Pph final berbeda Dalam PPS, ada dua kebijakan dengan tarif Pph final berbeda sesuai keadaan harta.

Kebijakan I untuk peserta

wajib pajak badan maupun orang pribadi yang memiliki harta perolehan tahun 2015 namun belum diungkapkan dalam program tax amnesty tahun 2016. Sementara kebijakan II untuk peserta orang pribadi (OP) yang memiliki harta perolehan tahun 2016-2020 namun belum diungkapkan dalam SPT Tahunan.

Untuk lebih jelas, begini tata cara pengungkapan harta dalam program PPS tahun 2022.

1. Pengungkapan dilakukan dengan Surat Pemberitahuan Pengungkapan Harta (SPPH) yang disampaikan secara elektronik melalui laman <https://pajak.go.id/pps>.

2. SPPH dilengkapi dengan, SPPH induk, bukti pembayaran Pph Final, daftar rincian harta bersih, daftar utang, pernyataan repatriasi

dan/atau investasi.

3. Untuk peserta kebijakan II, ada tambahan kelengkapan, yakni pernyataan mencabut permohonan (restitusi atau upaya hukum); dan Surat permohonan pencabutan Banding, Gugatan, Peninjauan Kembali.

4. Peserta PPS dapat menyampaikan SPPH kedua, ketiga, dan seterusnya untuk membetulkan SPPH apabila ada perubahan harta bersih atau kesalahan tulis, hitung, atau perubahan tarif.

5. Peserta PPS dapat mencabut keikutsertaan dalam PPS dengan mengisi SPPH selanjutnya dengan nilai 0. Peserta PPS yang mencabut SPPH dianggap tidak ikut PPS dan tidak dapat lagi menyampaikan SPPH berikutnya.

6. Pembayaran dilakukan dengan menggunakan Kode Akun Pajak (KAP) PPh Final

411128 dan Kode Jenis Setoran (KJS) untuk kebijakan I, 427, untuk kebijakan II, 428. Pembayaran tidak dapat dilakukan dengan Pemindahbukuan (Pbk).

7. PPh Final yang harus dibayarkan sebesar tarif dikali nilai harta bersih (harta dikurang utang).

8. Untuk kebijakan I, pedoman yang digunakan untuk menghitung besarnya nilai harta per 31 Desember 2015, yaitu:

- Nilai nominal, untuk harta kas atau setara kas.
- Nilai Jual Objek Pajak (NJOP) untuk tanah bangunan dan Nilai Jual Kendaraan Bermotor (NJKB) untuk kendaraan bermotor.
- Nilai yang dipublikasikan oleh PT Aneka Tambang Tbk., untuk emas dan perak.
- Nilai yang dipublikasikan oleh PT Bursa Efek Indo-

nesia (BEI) untuk saham dan waran yang diperjualbelikan di PT BEI.

e. Nilai yang dipublikasikan oleh PT Penilai Harga Efek Indonesia untuk SBN dan efek bersifat utang/sukuk yang diterbitkan perusahaan.

f. Jika tidak ada pedoman, menggunakan hasil penilaian Kantor Jasa Penilaian Publik (KJPP).

9. Untuk kebijakan II, pedoman yang digunakan untuk menghitung besarnya nilai harta per 31 Desember 2020, yaitu:

- Nilai nominal, untuk kas atau setara kas.
- Harga perolehan, untuk selain kas atau setara kas.
- Jika tidak diketahui, menggunakan nilai wajar per 31 Desember 2020 dari harta sejenis atau setara berdasarkan penilaian WP. ● mar

Stasiun TV Inggris Tak Sengaja Umumkan...

matiannya diumumkan... eh, maafkan saya," demikian diwartakan RT. Kamera yang menyorot ke Pentelov menunjukkan presenter itu tampak sangat tidak nyaman saat seg-

men tersebut berlanjut.

Kesalahan itu diejek di media sosial, meski banyak juga memaklumi ketidaksengajaan itu. Penyiar BBC Scott Bryan mentweet, "Seorang berikn pembaca berita

ini minuman STAT (secepatnya). Kita semua membuat kesalahan." "Luangkan pikiran untuk semua orang yang bekerja shift Natal hari ini," tulis orang lain.

Sementara seorang mantan

penyiar mengungkapkan apa yang mungkin menjadi sumber kesalahan itu.

"Ketika saya bekerja di ITN news kami harus melakukan latihan untuk mengumumkan

kematian Ratu," katanya. "Kami sudah menyiapkan semua obit yang tepat, tetapi semua nama diganti dengan Nyonya Brown untuk menghindari kesalahan seperti ini." ● osm

Kasus Tabrak Lari di Nagrek, Pelaku Ngaku...

Kolonel P, pelaku lainnya, agar kedua korban dibawa ke rumah sakit. Namun saran tersebut ditolak. Kolonel P malah mengambil kemudi mobil minibus hitam dan membawa kedua korban dengan memerintahkan kepada Kopda A dan Koptu AS (pelaku ketiga) untuk membuang korbannya ke sungai. Kolonel P minta ke Kopda A dan Koptu AS tidak menceritakan kejadian tersebut kepada siapa pun.

"Setelah membuang korban kami melanjutkan perjalanan menuju kediaman Kolonel P di Kalasan Yogyakarta, di dalam perjalanan Kolonel P mengatakan bahwa kejadian tersebut jangan diceritakan kepada siapa pun agar dirahasiakan," ujar Kopda A dalam keterangan yang diterima, Minggu (26/12).

Kopda A menceritakan bagaimana tubuh kedua korban diseret lalu dibuang ke sungai. Dalam proses membuang kedua korban tersebut, Koptu AS turun dari mobil untuk menurunkan kedua korban, lalu Kolonel P dan Kopda A menyeret Hendi Saputra dan Salsabila ke jembatan dan membuangnya ke Sungai Se-

rayu. Setelah membuang kedua korban, ketiganya lalu kembali ke kediaman masing-masing. Kopda A bercerita bahwa saat terjadi kecelakaan pada Rabu (8/12), Hendi dan Salsabila berboncengan tanpa memakai helm. Awal kejadiannya, motor Satria FU dengan Nopol D 2000 RS yang dikendarai kedua Korban menabrak truk yang melintas di lokasi hingga terperental dan masuk ke kolong mobil Panther hitam yang dikendarai ketiga pelaku, Kompda A, Kopda DA dan Kolonel P.

"Selanjutnya kami melaksanakan pertolongan kepada kedua korban dengan cara mengangkat untuk dibawa ke tepi jalan, karena tidak ada yang membantu sehingga Kolonel P berinisiatif dan memerintahkan saya dan Kopda DA untuk memasukkan korban ke dalam mobil Panther yang kami kendarai," katanya.

Dalam perjalanan itu, Kopda A menyampaikan kepada Kolonel P agar kedua korban segera dibawa ke rumah sakit terdekat. Namun, saran tersebut ditolak Kolonel P. Bahkan Kolonel P mengambilalih kemudi sehingga perjalanan dilanjutkan menuju Daerah

Istimewa Yogyakarta. "Sesampainya di sungai Serayu daerah Cilacap sekitar pukul 21.00 WIB Kolonel P memerintahkan untuk membuang kedua Korban ke dalam Sungai Serayu dari atas jembatan," ujarinya.

Ketiga Pelaku Dipecat

Panglima TNI Jenderal TNI Andika Perkasa memastikan Kopda A, Kapda DA dan Letkol dipecat dari ke-satuannya. Kapuspen TNI Mayjen TNI Prantara Santosa menuturkan, Panglima TNI memerintahkan hal itu kepada penyidik TNI, TNI AD, serta Oditur Jenderal TNI.

"Panglima TNI Jenderal TNI Andika Perkasa juga telah menginstruksikan Penyidik TNI dan TNI AD serta Oditur Jenderal TNI untuk memberikan hukuman tambahan pematangan dari dinas militer kepada 3 Oknum Anggota TNI AD tersebut," tutur Prantara melalui keterangan tertulis, Jumat (24/12).

Prantara mengatakan, peraturan perundangan yang dilanggar oleh 3 Oknum Anggota TNI tersebut antara lain, UU Nomor 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan Raya, Pasal 310 ancaman pidana penjara maksimal 6 tahun dan Pasal 312 dengan ancaman pidana penjara maksimal 3 tahun. Tak hanya itu, aturan KUHP yang dilanggar antara lain Pasal 181 dengan ancaman pidana penjara maksimal 6 bulan), pasal 359 ancaman pidana penjara maksimal 5 tahun, Pasal 338 ancaman pidana penjara maksimal 15 tahun, Pasal 340 yang ancaman pidana penjara maksimalnya seumur hidup.

Berikut 3 Oknum Anggota TNI AD tersebut: 1. Kolonel Inf P (Korem Gorontalo, Kodam Merdeka) tengah jalani penyidikan di Polisi Militer Kodam Merdeka, Manado. 2. Kopral Dua DA (Kodim Gunung Kidul, Kodam Diponegoro) tengah jalani penyidikan di Polisi Militer Kodam Diponegoro, Semarang. 3. Kopral Dua Ahmad (Kodim Demak, Kodam Diponegoro) : tengah jalani penyidikan di Polisi Militer Kodam Diponegoro, Semarang.

Kepala Staf Angkatan Darat (KSAD) Jenderal TNI Dandung Abdurachman mengunjungi rumah keluarga Salsabila,

Senin (27/12/). Dandung yang didampingi istri juga menyempatkan diri berziarah ke makam korban.

Sekitar pukul 9.30 WIB, rombongan KSAD tiba di Desa Ciaro, Nagrek Kabupaten Bandung. Jenderal Dandung didampingi istri dan juga Bupati Kabupaten Bandung langsung menuju ke rumah keluarga besar almarhumah Salsabila.

Kepada Suryati dan Jajang, orangtua Salsabila, Dandung menyampaikan belasungkawa atas kejadian yang menimpa gadis berusia 14 tahun tersebut.

Kemudian, rombongan berziarah ke makam Salsabila yang tak jauh dari rumah keluarga dan juga lokasi kejadian penabrakan Salsabila dan Haris Handi Saputra. Selanjutnya rombongan melanjutkan perjalanan untuk mengunjungi keluarga korban Handi di Limbangan, Kabupaten Garut.

Meskipun tak bisa menggantikan kehilangan anaknya, namun kunjungan KSAD cukup mengobati rasa duka keluarga besar Salsabila. "Saya serahkan ke yang berwenang (penanganan kasusnya). Saya berterima ke beliau (KSAD)," ujar Suryati. ● mar

Setelah Premium...

"Kita memasuki masa transisi di mana Premium (RON 88) akan digantikan dengan Pertalite (RON 90), sebelum akhirnya kita akan menggunakan BBM yang ramah

lingkungan," ujar Direktur Pembinaan Usaha Hilir Migas Kementerian ESDM Soerjaningsih dikutip dari laman resmi Ditjen Migas, Rabu (22/12) lalu. ● mar

ketika kasusnya melebihi 500 dan 1000 kasus per hari," katanya dalam konferensi persnya, Senin (20/12) pekan lalu. ● mar

tidak melakukan perjalanan luar negeri jika tak urgent. Jika hanya ingin berlibur pengilah ke berbagai tempat wisata domestik di Indonesia," tandasnya.

Luhut mengatakan, pemerintah akan melakukan pemantauan secara ketat kasus covid-19 di tanah air. Pemantauan ini dilakukan hingga level kabupaten/kota. "Monitoring terhadap data Covid19 dilakukan secara ketat hingga level kabupaten/kota," katanya.

Update:Kasus Omicron Tambah...

"Jadi tiap hari Kementerian Kesehatan, Satga melakukan monitor yang ketat mengenai data2 ini. kita bekerja berdasarkan data," kata Luhut menambahkan.

Dia pun kembali menegaskan, bahwa pengetatan akan dilakukan jika beberapa indikator sudah melebihi batasan tertentu.

"Seperti halnya Saya sampaikan minggu lalu, pengetatan kegiatan masyarakat baru akan

dilakukan ketika sudah melebihi threshold tertentu, dengan memperhatikan tidak hanya kasus harian, tetapi juga kasus perawatan RS dan kematian," ungkapnya.

Sebelumnya dia mengatakan bahwa pemerintah akan melakukan pengetatan jika kasus lebih dari 500 per hari. "Kami sudah melakukan kontijensi, tindakan-tindakan darurat manakala hal-hal sebagai berikut terjadi. Kami menggunakan threshold 10 kasus per juta penduduk per hari atau setara 2.700 kasus per hari. Tetapi kami akan mulai melakukan pengetatan

dilakukan ketika sudah melebihi 500 dan 1000 kasus per hari," katanya dalam konferensi persnya, Senin (20/12) pekan lalu. ● mar

masyarakat memusnahkan dokumen kependudukan yang sudah tidak terpakai. "Surat keterangan itu kan

untuk penduduk. Bila sudah tidak dipakai dimusnahkan oleh penduduknya biar aman," tuturnya. ● osm

Berbagai Manfaat Kesehatan dari Biji Chia

JAKARTA(IM) - Jika Anda telah lama menerapkan pola hidup sehat dan aktif, tentu sudah tidak aneh dengan biji chia atau chia seed. Biji super ini telah muncul sebagai salah satu makanan sehat paling populer belakangan ini terutama di kalangan vegan.

Chia seed bisa dikonsumsi dengan ditambahkan ke dalam makanan sebagai bagian dari sarapan, oat, smoothies, dessert dan lainnya.

Selain mudah diolah, biji chia juga memiliki memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa. Berikut adalah beberapa manfaat kesehatan umum yang ditawarkan oleh biji chia seperti dilansir dari Times Now News, Senin (27/12). Biji chia dapat membantu menyediakan jumlah protein yang dibutuhkan tubuh. Dalam sekitar 28 gram chia seed terdapat 5,6 gram protein. Selain itu, chia seed juga dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan otot, tulang, dan sel.

Kesehatan tulang. Biji chia adalah sumber nutrisi yang kaya seperti kalsium, zat besi, protein

dan lainnya yang memainkan peran integral dalam mengatur kesehatan dan kekuatan tulang.

Kesehatan otak. Biji yang luar biasa ini merupakan sumber asam lemak Omega 3. Sering ditemukan pada ikan berlemak, nutrisi ini terbukti efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada manusia.

Bantu turunkan berat badan. Menurut USDA, 28 gram biji chia mengandung sekitar 130 kalori dan 5,6 g protein.

Konsumsi biji chia dalam jumlah sedang dapat membantu menjaga tubuh tetap kenyang, sehingga meredakan rasa lapar yang tidak wajar. Ini dapat membantu dalam proses manajemen berat badan. Namun, biji ini tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan karena kandungan kalori yang signifikan.

Tingkatkan kesehatan pencernaan.

Biji chia adalah sumber serat yang kaya. Menurut USDA, 28 gram biji chia mengandung sekitar 11,2 gram serat. Ini dapat sangat memengaruhi metabolisme dan pergerakan usus, sehingga membantu kesehatan pencernaan yang sehat. ● tom

Jenis Sayuran yang Bisa Bantu Turunkan Tekanan Darah Tinggi

JAKARTA(IM) - Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan ancaman serius bagi kesehatan. Dengan julukan "pembunuh diam-diam", hipertensi membuat seseorang lebih berisiko mengidap serangan jantung atau stroke. Tekanan darah berada di kategori normal kalau pembacaannya sekitar 120/80. Orang disebut bertekanan darah tinggi kalau angkanya di atas 140/90.

Banyak orang tidak menyadari mengidap tekanan darah tinggi karena kondisi itu hampir tidak memiliki gejala. Jumlah penderita hipertensi pada kelompok dewasa berusia 30-79 tahun di dunia mengalami peningkatan dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam 30 tahun terakhir.

Hampir setengah dari penderita hipertensi tersebut tak tahu bahwa mereka mengidap hipertensi. Data ini ditemukan melalui analisis global komprehensif yang dipimpin oleh Imperial College London dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Studi yang dipublikasikan di jurnal The Lancet ini berlangsung sejak 1990 hingga 2019 dan melibatkan data lebih dari 100 juta orang berusia 30-79 tahun di 184 negara. Sementara itu, menurut Blood Pressure UK, satu dari tiga orang dewasa di Inggris didiagnosis hipertensi.

Kabar baiknya, ada sayuran yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko gejalanya. Menurut studi, sayuran berdaun hijau yang kaya nitrat dapat mengurangi tekanan darah hanya dalam 24 jam.

Artinya, menyantap sepori sayuran berdaun hijau setiap hari dapat menekan tekanan darah tetap terkendali. Contoh sayuran berdaun hijau itu antara lain kubis, adas, kale, selada, bayam, dan Swiss chard alias lobak swiss. Sejumlah sayuran tersebut bisa disantap dalam bentuk salad segar atau diolah menjadi sup,

kari, serta semur. Sayuran berdaun hijau juga rendah kalori dan dapat berkontribusi menjaga berat badan tetap seimbang.

Bobot tubuh sehat pun merupakan cara lain untuk mengendalikan tekanan darah. Selain memperbanyak sayuran, hindari hipertensi dengan menyantap makanan alami dan menjauhi makanan olahan atau bergaram.

Layanan Kesehatan Inggris (NHS) merekomendasikan orang dewasa tidak makan lebih dari 6 gram garam sehari, setara dengan sekitar satu sendok teh. Beberapa makanan yang hampir selalu tinggi kandungan garamnya antara lain teri, keju, zaitun, daging dan ikan asap, acar, udang, kecap, ekstrak ragi, kacang asin, dan ikan asin.

Kandungan garam dapat sangat bervariasi tergantung merek atau variasi roti, saus pasta, pizza, fast food, sandwich, sos, mayones, dan sereal. Anda bisa memilih produk yang kandungan garamnya lebih rendah dengan memerhatikan label nutrisi.

Makanan alami yang bisa dimasukkan ke menu harian ialah buah-buahan seperti beri, pisang, dan kiwi. Bit, lentil, dan kacang-kacangan juga direkomendasikan sebagai makanan bergizi pencegah hipertensi. Hindari minum alkohol karena dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, kanker, dan obesitas, dikutip dari laman Express.co.uk, Selasa.

Sementara itu, studi terbaru yang dimuat dalam jurnal Medicina mengungkapkan bahwa orang yang kekurangan vitamin D memiliki risiko lebih besar mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penelitian selama delapan tahun itu menyebut, suplemen vitamin D dapat memperbaiki tekanan darah pengidap hipertensi.

Vitamin D adalah nutrisi yang cukup terbatas didapat melalui makanan (produk daging, kuning telur, dan ikan). Tubuh mampu memproduksi vitamin D dari sinar matahari, namun tidak semua negara mendapatkan cukup sinar matahari sepanjang tahun. ● 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 Tanzi), **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),
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./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), 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: International Media @redaksi_IM