

Dokter Spesialis Jantung Ajak Masyarakat Aktif Bergerak

Menurut Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, aktif bergerak dengan tidak hidup bermalas-malasan dapat mencegah kepikunan.

JAKARTA (IM) - Mencegah kepikunan sejak dini adalah hal penting, tentu perlu melakukan beberapa langkah. Berikut penjelasan lengkapnya dari ahli kesehatan.

Menurut Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, aktif bergerak dengan

tidak hidup bermalas-malasan dapat mencegah kepikunan seseorang. Bisa melakukan aktivitas rumah tangga, seperti menyapu, mengepel di mana semua badan bergerak.

Tetap aktif secara fisik juga membuat pikiran kita tetap aktif disadari atau tidak.

Oma ini masih tinggal sendiri mengurus rumahnya tanpa asisten rumah tangga,” kata Dr. Vito Anggarino Damay, Sp.JP, M.Kes, FIHA, FICA, FAsCC.

Dalam kesempatan yang sama, ia mengatakan jika dengan hidup sehat mampu menyehatkan jantung juga. Banyak minum air, pada orang sehat maka 2 Liter sehari memang membuat kebutuhan cairan sel tercukupi.

Di mana manfaatnya, mampu membuat kulit, mata, ginjal bahkan otak berfungsi

dengan baik. “Manusia kadangkala masih kuat tidak makan beberapa hari namun masih mungkin bisa bertahan hidup lebih lama dengan air,” sambungnya.

Tidak juga melupakan konsumsi buah dan sayur, diketahui kandungan buah dan sayur mampu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Menurutnya bahan alami tersebut seperti vitamin atau suplemen yang sebenarnya bisa didapatkan, seperti menanam sendiri sehingga tidak selalu harus membeli.

Perlu diketahui, ada kand-

ungan dalam buah yaitu Vitamin A dan C mampu memperbaiki sel-sel yang rusak dalam tubuh.

Ditambah kandungan antioksidan, seperti buah Berry dan biji-bijian mendukung seseorang tetap awet muda.

“Memperbaiki sel yang rusak, termasuk akibat banyak begadang banyak melihat layar gadget atau sehabis pulih dari sakit atau asap rokok. Pemulihan sel dengan bantuan vitamin vitamin tersebut otomatis membuat orang awet muda,” jelas Dr Vito. • tom

Minyak Sawit Merah Mampu Tekan Risiko Kanker



JAKARTA (IM) - Minyak sawit ternyata tidak hanya bisa dikonsumsi sebagai bahan kebutuhan dapur untuk memasak atau menggoreng makanan. Namun juga memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan.

Dosen Program Studi Gizi Universitas Binawan Jakarta Rizqiawan, S.Gz, M.Si menjelaskan, minyak sawit merah menekan potensi risiko penyakit kanker dan tumor.

“Minyak sawit merah memiliki kandungan karotenoid dan tokoferol serta komposisi asam lemak yang seimbang sehingga dapat berperan sebagai antioksidan,” ujarnya.

Ujicoba di pria dewasa yang mengalami dislipidemia (kondisi di mana kadar lemak dalam darah meningkat yang berisiko penyebab penyakit jantung dan stroke), mereka diberikan kue ker-

ing yang diolesi minyak sawit merah. Menurut dia, hasilnya adalah menurunkan kolesterol total, LDL-C, MDA dan LDL teroksidasi serta meningkatkan aktivitas enzim SOD serum secara nyata.

Dijelaskan Angga, kue kering yang diolesi minyak sawit merah ini juga diberikan pada penderita tumor jinak payudara selama 8 minggu. Penelitian yang dilakukan pada 2020 ini terbukti dapat meningkatkan kadar SOD (Antioksidan meningkat), menurunkan kadar TNF- α dan 8-isoprostan serum serta terjadi pengecilan ukuran tumor payudara secara signifikan.

“Isu sawit sebagai penyebab kanker dan tumor dapat di-counter dengan berbagai riset yang dilakukan terutama minyak sawit merah. Selain itu, Minyak sawit merah juga bisa membantu menanggulangi kekurangan vitamin A yang penting bagi tumbuh kembang anak,” katanya. • tom

SAMBUNGAN

Peramal Buta Baba Vanga Ramal...



Menurut peramal, Rusia akan menjadi satu-satunya negara adidaya di dunia.

Dia juga membuat ramalan mengerikan tentang penggunaan senjata nuklir dan Perang Dunia 3.

Baba Vanga adalah peramal buta yang disebut-sebut mengalami kebutaan karena tornado aneh. Lahir dengan nama Vangelia Gushterova, dia memiliki kemampuan untuk meramalkan masa depan. Dia dilaporkan membuat ratusan prediksi dalam 50 tahun karirnya.

Dia menjadi terkenal setelah secara akurat memprediksi tenggelamnya Kursk pada 2000. Jutaan

pengikutnya percaya dia memiliki kemampuan paranormal termasuk telepati dan mampu berkomunikasi dengan alien.

Berbagai prediksinya tentang peristiwa dunia dan keadaan umat manusia telah menjadi terkenal, termasuk klaim bahwa dia meramalkan kebangkitan ISIS dan jatuhnya Menara Kembar.

The Irish Mirror juga menceritakan ramalan mengerikannya hari ini dan bagaimana beberapa di antaranya menjadi kenyataan.

Para ahli sejak itu menghitung bahwa 68 persen dari ramalannya telah menjadi kenyataan, sedikit kurang dari 85 persen yang diklaim oleh para pengikutnya. • osm

5 Manfaat Lemon Bagi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Buah lemon selain terkenal dengan rasanya yang asam ternyata memiliki segudang manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh. Namun karena rasanya yang asam inilah banyak orang enggan untuk mengonsumsinya.

Rasa asam yang terkandung dalam lemon ini berasal dari asam sitrat. Selain mengandung asam sitrat, lemon juga mengandung berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti fosfor, kalsium, kalium, dan berbagai jenis zat antioksidan.

1. Membantu Melancarkan Pencernaan.

Manfaat yang pertama adalah dapat membantu melancarkan pencernaan. Air lemon dipercaya sebagai obat pencahar alami yaitu mampu mengatasi perut yang sembelit. Kandungan asam dan serat pektin dalam buah lemon inilah yang berfungsi untuk membantu



proses penguraian makanan dalam sistem pencernaan.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal ketika mencampurkan air lemon dengan air hangat, pastikan daging buahnya dimasukkan juga agar manfaat dari seratnya tidak hilang.

2. Menjaga Sistem Imun.

Buah lemon telah dikenal banyak orang sebagai sumber vitamin C. Salah satu fungsi dari vitamin ini adalah untuk memelihara sistem kekebalan tubuh. Sehingga tubuh tidak

mudah sakit dan terhindar dari radikal bebas.

Manfaat lain dari vitamin C yaitu untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak dan melindungi tubuh dari infeksi.

3. Menjaga Kesehatan Kulit.

Kandungan vitamin C pada lemon selain dapat menjaga sistem imun juga mampu menjaga kelembapan kulit. Vitamin C yang terkandung pada lemon mampu meningkatkan produksi kolagen yaitu salah satu jenis protein yang ber-

peran dalam menjaga elastisitas dan kesehatan kulit.

Mengonsumsi buah lemon secara rutin akan membuat kulit terlihat lebih segar dan mengurangi tanda-tanda penuaan dini seperti garis-garis halus dan keriput.

4. Memelihara Kesehatan Tulang dan Otot.

Kandungan gizi lainnya yang juga tak kalah pentingnya bagi tubuh yaitu kalsium dan kalium. kandungan mineral ini berfungsi untuk menjaga kesehatan dan kepadatan tulang dan otot.

Manfaat lainnya dari kedua mineral ini adalah menjaga keseimbangan tekanan darah sehingga tetap dalam keadaan normal.

5. Membantu Menurunkan Berat Badan.

Meminum air hangat yang dicampur dengan lemon dipercaya mampu untuk menurunkan berat badan. Hal ini karena lemon mampu menghilangkan lemak dalam tubuh.

Selain itu campuran air

dengan lemon mampu memberikan rasa kenyang sehingga dapat menahan asupan kalori dan membuat berat badan turun.

Banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dari mengonsumsi buah lemon. Untuk mengurangi rasa asam pada lemon maka bisa dicampurkan dengan bahan minuman dan makanan lain seperti dicampur dengan teh hangat atau dengan madu untuk menambahkan rasa manis.

Kamu juga bisa mengubah buah lemon menjadi infused water dengan mencampurkannya dengan beberapa potongan buah lainnya.

Ketika akan mengonsumsi lemon pastikan terlebih dahulu perutmu dalam keadaan terisi atau sudah makan. Hal ini untuk menghindari naiknya asam lambung yang menyebabkan perut dan dada terasa perih. • tom

Studi Ungkap 70 Persen Pasien Long Covid-19 Alami Masalah Ingatan

JAKARTA (IM) - Studi mengungkapkan ada dua gejala yang dialami oleh para penderita Long Covid-19. Tak diduga para peneliti di University of Cambridge mengatakan, jika masalah ingatan dan kurang konsentrasi adalah dua gejala paling umum yang terdeteksi di sebagian besar populasi.

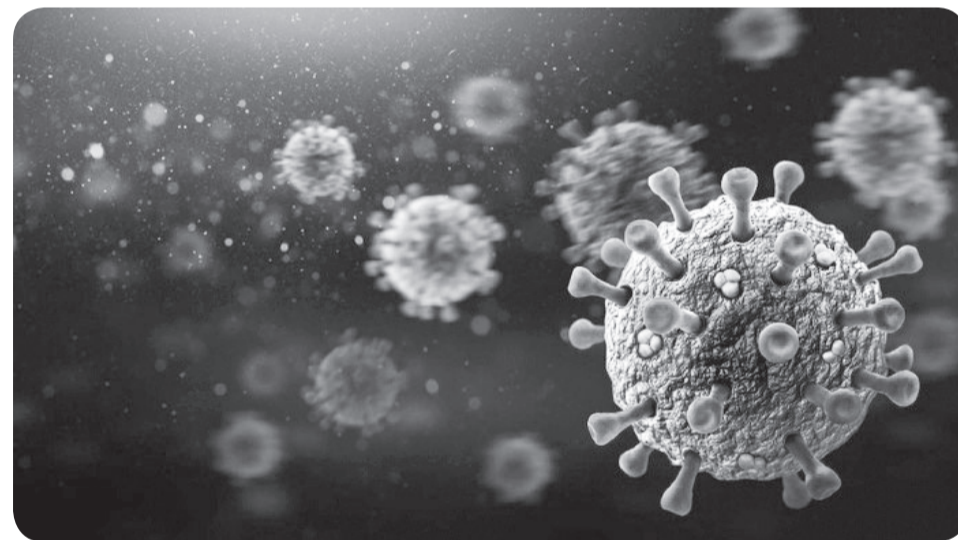
Melansir dari Livemint, dalam studi terperinci mengungkapkan satu dari setiap 10 pasien Covid-19 menderita beberapa masalah neurologis lainnya setelah infeksi awal. Gejalanya bisa permanen atau bisa bertahan hingga satu tahun.

Sedangkan, menurut para dokter dan ilmuwan, rambut

rontok, kelelahan, masalah pernapasan adalah beberapa gejala umum yang muncul di bawah gejala dari long Covid-19. Lantas seperti apa gejalanya? Berikut penjelasannya.

Gejala Covid-19 yang umumnya menyerupai pilek dan flu dapat juga dirasakan oleh anak-anak atau orang dewasa. Maka perlu memahami kondisi anak pasca sembuh dari Covid-19, seperti umumnya mengalami demam, batuk, pilek hingga kehilangan rasa pengecap.

“Kalau dari gejala Covid-19 tadi menetap lama itu Long Covid-19 anak atau dewasa sama,” kata Prof. Dr. dr. Hinky Hindra Irawan Satari,



Sp.A (K), M.Tropaed, Dokter spesialis anak konsultan

penyakit infeksi dan tropis yang berpraktik di RS Pondok

Indah. • tom

SAMBUNGAN

IKN serta penyelenggaraan pemerintahan daerah khusus IKN bersumber dari APBN dan/atau sumber lain yang sah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Dalam hal ini, pemerintah sedapat mungkin menekan pendanaan yang bersumber

dari APBN dengan memaksimalkan pendanaan yang dimungkinkan dan sesuai menurut ketentuan perundang-undangan.

Sumber lain yang sah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan antara lain berasal dari pemanfaatan barang milik neg-

ara dan/atau pemanfaatan aset dalam penguasaan, penggunaan skema kerja sama pemerintah dan badan usaha, kontribusi swasta/BUMN

(antara lain berupa pembiayaan dari ekuitas dan obligasi korporasi) dan creative financing, seperti crowdfunding, dana filantropi, ataupun

dana corporate social responsibility (CSR).

Sebelumnya diberitakan, Kepala Otorita IKN Nusantara Bambang Susantono menyebut sumber dana pembangunan IKN bisa dari mana saja, termasuk crowdfunding.

Sementara itu, Presiden Joko Widodo telah meminta

proses pembangunan IKN Nusantara bisa fleksibel dan lincah untuk mendapatkan skema pendanaan. Pasalnya, porsi pembangunan IKN dengan menggunakan pembiayaan APBN hanya berkisar 20 persen dari total anggaran pembangunan sebesar Rp 466 triliun. • han

Bareskrim Usut Kasus Investasi Bodong...

“Masih penyelidikan,” kata Gatot saat dikonfirmasi, Jakarta, Senin (28/3).

Gatot menjelaskan bahwa laporan tersebut akan diproses di Direktorat Tindak Pidana Ekonomi Khusus

(Dit Tipideksus) Bareskrim Polri. Saat ini kasusnya tengah diselidiki.

“Ditangani Eksus. Semuanya masuk ke Eksus. Kalau sudah penyidikan kita informasikan,” ujar Gatot.

Sebagaimana diketahui, para korban investasi bodong platform Triumph tersebut telah membuat laporan ke Bareskrim Polri.

Laporan mereka te-register dengan nomor

STTL/084/III/BARES-KRIM.

Menurut salah seorang korban, Indra Bekti disebut-sebut terlibat lantaran menjadi Brand Ambassador dari platform Triumph tersebut.

“Dia sebagai brand ambassador itu menyebutkan beberapa keuntungan memakai aplikasi Triumph,” ucap salah seorang korban bernama Nandang di Bareskrim Polri. • mar

Terbukti Penipu, Olivia Nathania...

dengan cara instan dan melawan hukum.

“Terjadinya tindak pidana ini juga disebabkan oleh para korban ingin menjadi pegawai negeri sipil dengan menuntun jalan pintas dengan cara melawan

hukum,” tegas hakim.

Sebelumnya, Olivia Nathania dituntut 3 tahun 6 bulan penjara dalam kasus rekrutmen CPNS fiktif. Jaksa menilai Olivia terbukti bersalah melakukan tindak pidana penipuan.

“Menuntut supaya majelis hakim Pengadilan Negeri Jakarta Selatan yang memeriksa dan mengadili perkara ini memutuskan menyatakan terdakwa Olivia Nathania telah terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah

melakukan tindak pidana penipuan sebagaimana dalam dakwaan kedua Pasal 378 KUHP juncto Pasal 65 ayat 1 KUHP,” kata jaksa di Pengadilan Negeri Jakarta Selatan (Jaksel), Senin (14/3).

“Menghukum terdakwa Olivia Nathania dengan pidana penjara selama 3 tahun dan 6 bulan dikurangi dengan terdakwa ditahan dengan perintah agar terdakwa tetap ditahan,” ujarnya. • mar

Tragis, 2 Petani di Sumedang Tewas...

bekerja di sawah kemudian berteduh di sebuah saung,” kata Kasi Humas Polres Sumedang AKP Dedi Ju-

hana kepada detikjabar, Senin (28/3). Dedi menyebut bahwa sambaran petir diduga kuat tepat mengenai tempat kedua

warga tersebut berteduh.

“Pada saat berteduh, petir menyambar saung tersebut yang mengakibatkan kedua

korban meninggal dunia di tempat,” ujar Dedi.

Dedi menyebutkan, akibat peristiwa itu, pada tubuh kor-

ban Lili Haryono didapati luka bakar di bagian wajah dan pada korban Saca mengalami luka bakar di sekujur tubuh. • mar

Evakuasi Jenazah Nenek Berbobot...

Sedikitnya 12 personel Sudin Gulkarmat Jakarta Timur meluncur ke lokasi untuk mengevakuasi jenazah nenek

berbobot 90 Kg dari lantai dua ke lantai satu rumahnya. “Proses evakuasi menggunakan tandu basket,” kata Gatot.

Proses evakuasi dimulai pada pukul 06.37 WIB, dan rampung 20 menit kemudian. Sebagai catatan, ini bukan

kali pertama Sudin Gulkarmat Jakarta Timur membantu proses evakuasi jenazah. Pada Juli 2021, Sudin Gulkarmat

Jakarta Timur juga membantu proses pemakaman jenazah berbobot 300 kilogram di Klender, Duren Sawit. • osm

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.
ARTISITIK : 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), TARA-KAN 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 per cetak)

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