

用银杏叶强化你的大脑 天然的大脑加强剂



有一些方法可以帮助你提高思维和记忆力:

- 多运动
- 足够的睡眠或休息
- 尝试健脑保健品,如银杏叶提取物/精华
- 减少摄取糖分、少吃人造糖
- 少喝酒
- 保持健康的体重
- 锻炼你的大脑



学生:无法集中精神?学过的东西很快就忘?考前苦背的内容进入考场后就忘了?
上班族:重复询问资讯?忘记重要的任务、日期或约定?
老年人:常常把东西放错地方而找不到?忘记亲友的名字?明明是熟悉的地方却不知如何开车前往?
记忆力不好会让你在忙碌的日常生活中感到焦虑、沮丧和压力倍增。记忆力衰退不一定就是年龄

渐长而致,良好的记忆力取决于你的生活习惯、心情和大脑的活力。
银杏叶对不同年龄群人士的大脑保护以及增强记忆力的好处已被各种研究证实,让我们一起来看一看。
首先,单剂量也能发挥功效。发表在《精神药理学杂志》上的一项研究表明,只需服用一剂(120毫克)银杏叶提取物就可以在4小时后提高年轻健康大学生的注意力和

记忆力⁵。还有另一项研究报告显示,单剂银杏叶提取物可以改善健康青年的情绪和认知能力的表现⁶。而对于中年和老年人群,研究发现,中年男性的工作记忆或活动记忆(大脑里短暂的信息储存和操作)在服用银杏叶提取物2周后有所改善⁸。此外,一项长达20年的队列研究(追踪研究)的研究人员追踪观察了一组使用银杏叶提取物的非痴呆老年人后发现他们的认知衰

退程度较低²。此外,几项近期的研究都表明,银杏叶提取物有助于减缓认知障碍患者的认知衰退^{4,7}。
你知道吗?情绪和压力也是会影响记忆力的,因此,保持心境开朗并懂得释放压力对维持脑活力和记忆力有所帮助。近几年有一些研究发现,银杏叶提取物有助于缓解压力和焦虑^{1,9}。
银杏叶的多种药理活性作用在大脑中发挥各种保护作用机制。首先,银杏叶的自由基清除作用有助于防止认知能力下降,因为脑细胞里氧化应激(氧化和抗氧化失衡)会促进阿尔茨海默病(老人痴呆症)和精神压力的发展^{1,3}。其次,银杏叶改善血液循环和脑供血的能力有助于维持健康的大脑功能³。第三,银杏叶已被证明具有神经保护作用,可抑制某些大脑区域的神经病变³。除此自外,银杏还



增加单胺类神经递质水平,从而改善情绪¹。
因此,尝试服用银杏叶提取物,一个天然的方法来帮助你每个人,从学生到老年人,甚至阿尔茨海默氏症,以改善或保持大脑健康和记忆力,并帮助您应对充满挑战的每一天。
Thomson Health 对继续保持其产品质量的承诺,已经取得了各种积极

的成就。汤申活性银杏(Thomson Activated Ginkgo)多年来赢得了无数奖项,迄今为止已售出超过6000万片。您可以在Shopee的Thomson官方旗舰店购买Thomson Activated Ginkgo。有关Thomson Activated Ginkgo的更多信息,请通过<https://shopee.co.id/thomsonofficial>或WhatsApp Thomson 联系 +62 813-8010-5391。

PDS指定 Abdipersada Construction Universe 作为 Antasari Place 公寓建设工程总承包商



指定承包商的谅解备忘录签署仪式

【本报讯】Prospek Duta Sukses (PDS)有限公司新管理层将继续建设被前开发商放弃不干的 Antasari Place

公寓(原名45 Antasari)。2022年5月25日周一,PDS有限公司签署了指定实施 Antasari Place 公寓建

设承包商的谅解备忘录。PDS有限公司指定 Jagat Konstruksi Abdipersada 有限公司为 Antasari Place 公

寓建设工程总承包商。
第一阶段建设工程将于2022年6月开工,封顶指标可在12至18个月内完成,或2023年6月至12月左右完成。
双方谅解备忘录签署者是PDS有限公司总经理兼 Antasari Place 首席运营官比莫(A.H. Bimo Suryono)以及 Jagat Konstruksi Abdipersada 有限公司总裁平松工程师(IrPingsong),在雅加达南区第45区块 Pan-geran Antasari 街 Antasari-Place 市场营销室签署。
第一塔楼的建设过程,计划在开工后30-36个月内完成,也就是2024年12月-2025年6月左右。KRIS

收费公路上的电子抄牌全位列表 以及如何在线检查 ETL

【本报讯】自2022年4月1日起,国警已对在收费公路行驶的车辆实施电子抄牌系统(e-ticket)或电子执法(ETLE)。
收费公路上有两个电子执法目标,即超速司机和超载卡车司机(ODOL)。但是,电子执法只在部分收费公路应用。
超速电子执法的实施位置:
1. 雅加达-芝甘北收费公路
2. Mohammed Bin Zayed (MBZ) 高架收费公路
3. Soedijatmo 收费公路
4. 城内收费公路
5. Kunciran-Ceng-

kareng 收费公路
超载电子执法使用位置:
1. 雅加达外环路
2. 雅加达-丹格朗收费公路
违反超速限制和超载限制的司机,将被处以500,000盾的罚款。至于如何在线检查电子执法(ETLE),可在线检查违规行为:
1. 浏览 <https://etle-pmj.info/id/check-data> 页面
2. 根据 STNK 填写车牌号、发动机号、车架号等等的数字
3. 点击“检查数据/cek data”
4. 如无违规,会出现“无数据/No data available”的提示
5. 如有违章,会出现时间、地点、违章状态、车辆类型的记录。(松鹤)



出口禁令发布后,政府被要求发展食用油精炼厂

【本报讯】佐科维总统已发布,从2022年4月28日开始禁止食用油原料和食用油出口。该政策的有效期至到将确定的时限为止。
棕榈油农民联盟秘书长达尔多(Mansuetus Darto)对总统暂停出口的举措表示赞赏。如此一来,食

用油能够以可承担得起的价格均匀地分布在我国。
他说,目前问题的解决方案是,工厂必须有棕榈果供应农的姓名,因为这将有利于工厂在正常情况下,以正常价格出售原棕榈油,但他们会以低价从农民那里购买棕榈果。

达尔多于周日(24/4)发布的新闻中说:“我们认为总统采取的措施是为了食用油原料在国内的备用。因为商人总是忙于考虑将他们的加工产品供应到国外,因为有利可图而忘了满足国内需求的责任。”
他认为这问题在未来

总会现,因为控制棕榈油上下游的食用油企业家有种植园,也有食用油精炼厂,他们只是少数人。可惜国家没有食用油精炼厂。
因此,总统必须加强农民合作社或国企发展,发展微型和大型食用油精炼厂。(松鹤)

劳工部对工人开斋节假期的呼吁

【本报讯】劳工部希望雇主给其劳工灵活安排开斋节假期,让劳工能灵活地决定何时返乡过节。
劳工部秘书长安瓦尔(Anwar Sanusi)于周五(22/4/2022)在官方声明中说:“我们希望企业家灵活地安排劳工返乡休假的时间,以避免返乡潮的高峰期。”

政府预测,2022年开斋节返乡人数高峰期,将出现在2022年4月28日至5月30日。
对此,总统和交通部发出呼吁,让劳工能够在高峰期之前早点回家。
安华说:“政府的确已签发三位部长共同决定书,其中一项规定2022年

4月29日、5月4日、5月5日和5月6日为共同休假日。但是,我们希望返乡的劳工能够自由地决定休假日,让他们早点返乡。”
尽管私企雇员不受部长决定书的约束,但他们仍然可以通过兼性制度享受联合休假。(松鹤)

也就是说,其具体实施是基于工人和雇主之间的协议,同时考虑到每家公司的需求和法规。
如果公司不提供兼性开斋假日,这些私企员工只能在周五(29/4/2022)下班后、周六(30/4/2022)或周日(1/5/2022)返乡。(松鹤)

LG 五月开始在我国建设电动汽车电池厂

【本报讯】投资部长巴希尔(Bahlil Lahadalia)表示,韩国投资者将于5月在中爪省巴当工业区开始建设电动汽车电池组件厂。
巴希尔于周一(2022年4月25日)在雅加达投资部办公室说:“按计划

也许是在5月或6月。我们将与LG在巴当开设开创性的阴极前驱体厂,CATL和LG再也不是谅解备忘录,而是处于合资阶段了。”
建设电动汽车电池组件厂的总投资达到142万亿盾,价值超过自由港

当年在印尼的投资。他们说,如果电动汽车电池生态系统得到发展,印尼会成为全球最大电动汽车电池工业国之一。
巴希尔表示,与中国合作伙伴宁德时代新能源科技股份有限公司(CATL)合作建设的综合

电动汽车电池生态系统工厂,也计划于今年启动。
他说:“冶炼厂将在北马鲁古建造,因为矿山就在那里。至于阴极前驱体的地点,是在东加里曼丹或在雅加达。”(松鹤)

住友金属矿业终止 INCO 的可行性研究

【本报讯】住友金属矿业有限公司(SMM)已决定终止正在进行的Pomalaa镍冶炼厂的可行性研究。住友金属矿业有限公司总裁兼代表经理 Akira Nozaki 于周一(25/4)在住友金属矿业官方网站上披露了此信息。
2012年,SMM开始与PT Vale Indonesia 上市公司

(INCO)合作进行 Pomalaa 项目的预可行性研究。接下来自2018年以来,这项合作继续进行,并对 Pomalaa 项目进行最终的可行性研究。然而由于新冠肺炎大流行、获得许可证的程序、以及与 PTVI 的讨论而推迟了。
在这情况下,Vale In-

donesia 已开始与 SMM 寻找替代方案来推动 Pomalaa 项目,但是 SMM 无法继续与 PTVI 进行磋商。
住友金属矿业于周一(25/4)在官方网站发布的声明中说:“由于很难维持内部和外部的项目研究团队,未来没有进展的前程,SMM 得出的结论是别无其

它选择,只能停止研究。”
他说:“虽然我们对这结局感到遗憾,但我们将继续努力保住镍资源,并加强 SMM 的三大业务(矿产资源、冶炼、精炼和材料)的价值链,并确保 SMM 镍产品的稳定供应,正如 SMM 所述的三年商业计划。”(松鹤)

REGAL 力佳饼干
MARIE BISCUITS
印尼著名老字号

人人爱吃 力佳饼干

结合精选高级原料

- 澳洲优质全脂奶粉
- 营养新鲜鸡蛋
- 闻名遐迩荷兰牛油
- 不含任何杂质糖

肠胃不佳及消化不良者常食之最佳食品

PABRIC BISCUIT
CV. JAYA ABADI
Jl. Pluit Muara Karang Blok C No. 9-12
(Kawasan Industri Jembatan Tiga)
Tlp. 669-2608, 661-3068, 666-02250
fax:(021)669-2970
Jakarta 14450, P.O. BOX 6150/JKT 14061

金牌獎及國際獎章
屢獲同類食品

歡迎惠登 Happy Chinese New Year 2022 Year Of Tiger
迷蒙廣告
電話: 021-6662666, 021-6662668, 021-6662669 廣告部信箱: guojiriba_kitoni@gmail.com 廣告部傳真: 021-6661966

劉氏假牙
AHLI GIGI PALSU (不關分店)
品質保證能到府上服務
Senin s/d Sabtu
(09.00 - 17.00 請預約時間)
MESJID KEBON JERUK NO. 40A
電話: 6286961 HP 081-6827062

MINI 1 Rp. 44.000
MINI 2 Rp. 88.000
MINI 3 Rp. 132.000
MINI 4 Rp. 180.000

SAMYANG INDONESIA
三陽簽證服務
簽證辦理 簽證延期
多次往返簽證
工作簽證 KITAS/KITAP
申請外國投資公司
機票、酒店、旅遊
人力資源招聘
聯繫: 021-22664482, 22664480
081289992622, 081296000886