

Jus Ceri Bisa Tingkatkan Daya Ingat

Studi tunjukkan jus ceri bisa bantu tingkatkan kemampuan kognitif pasien Alzheimer.

JAKARTA(1M) - Anda penggemar buah ceri? Kabar baik bahwa studi terbaru mengaitkan buah ceri dengan demensia.

“Buah ini bisa meningkatkan konsentrasi dan kognisi dan membantu menyeimbangkan suasana hati dan emosi, mengurangi stres dan sakit kepala,” demikian menurut Women’s Brain Health Initiative.

Sebuah studi tahun 2019 yang diterbitkan dalam Food & Function menemukan bahwa jus ceri asam, khususnya yang dibuat dari ceri Montmorency, dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif pada pasien Alzheimer. Para peneliti berpikir antioksidan dalam jus mungkin menjadi kuncinya.

“Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ‘stres oks-

sidatif’ mungkin memainkan peran dalam perubahan di otak yang menyebabkan penyakit Alzheimer,” jelas Alzheimer’s Society, seperti dikutip dari laman Best Life, Senin (13/6).

Jus ceri asam telah ditemukan kaya akan antioksidan, yang dapat mengatasi stres oksidatif. Menurut Healthline, ceri tart dan junsnya mengandung sejumlah besar antioksidan dan senyawa tanaman bermanfaat lainnya untuk perlindungan pada sel otak.

Jus ceri tart juga memiliki banyak manfaat kesehatan lainnya. Menurut Healthline, studi telah menunjukkan bahwa jus ceri kaya akan vitamin dan nutrisi, yang dapat membantu mengatasi nyeri otot, masalah tidur, dan hipertensi, serta kondisi seperti asam urat dan radang sendi.

Manfaat ini mungkin terkait dengan efek jus ceri pada otak. Sheau Ching Chai, Asisten Profesor Kesehatan perilaku dan nutrisi di University of Delaware mengatakan efek menguntungkan potensial dari ceri asam mungkin terkait dengan senyawa bioaktif yang ada di dalamnya.

“Itu meliputi polifenol, antosianin, dan melanin. Buah mungkin juga terkait dengan potensi efek penurunan tekanan darah tart cherry, yang diuraikan dalam penelitian sebelumnya yang kami lakukan pada populasi yang sama, karena tekanan darah dapat memengaruhi aliran darah ke otak,” kata Chai, yang juga penulis utama Food & Function study.

Pilihan gaya hidup sehat dapat membantu mencegah demensia. Pastikan untuk tetap mengikuti perkembangan kesehatan secara keseluruhan. Waspada terhadap tanda-tanda awal demensia, juga dapat menjadi bagian penting dalam mengelola kondisi tersebut.

“Diagnosis dini berarti Anda

dapat lebih terlibat dalam keputusan pribadi tentang masa depan Anda,” kata Ryan C. Warner, Psikolog Klinis di IAND1 Life.

Seseorang dapat memulai perawatan lebih awal, yang membuatnya lebih efektif. Sehingga dapat mulai menargetkan beberapa kondisi yang dapat memperburuk gejala demensia, seperti kekurangan vitamin, gangguan tidur, depresi, atau penyalahgunaan alkohol.

Pilihan gaya hidup tertentu dapat membantu mengurangi risiko demensia atau membantu meningkatkan fungsi kognitif. Secara khusus, olahraga bisa menjadi penguat otak.

Penelitian menunjukkan bahwa 20 menit latihan sehari mengurangi risiko penurunan kognitif bahkan setelah timbulnya demensia. Itu menyediakan protein pelindung untuk otak, dan tampaknya bekerja secara independen. “Itu terlepas dari apakah seseorang sudah memiliki penanda untuk Alzheimer dan demensia lainnya,” lapor CNN.

Kebiasaan sehat lainnya yang

dapat membantu mencegah hilangnya memori dan keterampilan motorik termasuk cukup tidur, membatasi asupan alkohol, terlibat secara sosial, dan tetap terstimulasi secara mental. Demensia adalah istilah untuk sekelompok penyakit yang menyebabkan penurunan kognitif, seperti Alzheimer dan Lewy body dementia (LBD).

Menurut Asosiasi Alzheimer, lebih dari enam juta orang di AS menderita Alzheimer, dengan jumlah itu diproyeksikan meningkat menjadi 13 juta pada tahun 2050. Lebih mematikan daripada gabungan kanker payudara dan kanker prostat, demensia membunuh satu dari tiga manula.

Menemukan cara untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan otak sangat penting bahkan dalam situasi terbaik sekalipun. Demensia dapat menyebabkan kerusakan signifikan dan miliaran sel otak yang bekerja keras. Karena itulah menjadi penting untuk mengetahui apa yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. ● **tom**

SAMBUNGAN

“Sudah dengar (lima menteri di-resuffle). Tapi tunggu saja, jangan mendahului Presiden,” kata senior PDIP Hendrawan Supratikno Selasa (14/6).

Meski begitu, Hendrawan menyebut kemungkinan reshuffle tergantung pada perhitungan Presiden Joko Widodo (Jokowi). Menurutnya, reshuffle mendatang akan menjadi yang terakhir sebelum Jokowi habis masa sebulan.

“Tergantung hitung-hitungan Presiden saja. Ini mungkin kesempatan terakhir jelang

Lima Menteri Jokowi Bakal Direshuffle...

akhir masa jabatan,” ujarnya.

Hendrawan menilai nama-nama yang nantinya ditunjuk untuk masuk kabinet harus menjadi tim yang revolusioner. Lantas, lanjutnya, mereka dapat meninggalkan warisan sesuai cita-cita Indonesia.

Berdasarkan informasi yang dihimpun, Selasa (13/6), ada lima kursi menteri yang bakal berganti kepemilikan. Lima kementerian yang menternya bakal digeser ini ada di bidang ekonomi, yaitu Menteri BUMN, Menteri ATR/BPN,

Menteri Perdagangan, Menteri Pertanian, dan Menteri Perhubungan.

Beredar juga informasi masuknya mantan Menparekraf Wishnutama ke dalam kabinet Jokowi. Belum diketahui apakah Wishnutama kembali menjadi menteri atau mengisi satu dari 10 kursi wamen yang masih kosong.

Isu soal lima kursi yang digeser Jokowi juga terdengar sayup-sayup di kalangan politikus partai pendukung pemerintahan saat ini. Namun belum

ada yang mau bicara terbuka soal waktu dan jumlah pasti menteri yang kena reshuffle.

PAN Dapat Menteri Agraria

Wakil Ketua Umum (Waketum) Partai Kebangkitan Bangsa (PKB) Jazilul Fawaid mengaku mendengar informasi bahwa kader Partai Amanat Nasional bakal mendapat posisi Menteri Agraria dan Tata Ruang/Badan Pertanahan Nasional (ATR/BPN).

Berita yang beredar menyebutkan bahwa Presiden Jokowi hari

DARI HAL 1

ini, Rabu (15/6) mengumumkan perubahan susunan Kabinet Indonesia Maju. “Dengardengar informasi saja, bukan A1,” ujar Jazilul Saas dimintai konfirmasi, Selasa (14/6).

Jazilul pun enggan memberikan lebih lanjut mengenai informasi yang dia peroleh. Dia hanya meminta publik menunggu Presiden Joko Widodo (Jokowi) sendiri yang mengumumkan langsung.

“Sabar saja. Menunggu pengumuman resmi,” katanya. ● **mar**

Ganjar Kuasai Lumbung Suara Jokowi...

Puan Maharani 2 persen.

Selain itu, ada pula nama Tri Rismaharini 1,6 persen, Erick Thohir 1,5 persen, Moeldoko 0,1 persen, dan yang tidak memilih 11,9 persen.

Sementara sebelumnya hasil survei yang dilakukan Charta Política memperlihatkan, Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo memiliki irisan dukungan untuk Pilpres 2024 dengan lumbung suara Presiden RI Joko Widodo pada 2019 lalu. Demikian hasil survei yang dilakukan Charta Política.

“Basis lumbung suara Ganjar jelas basis lumbung

suara Pak Jokowi kemarin,” kata Direktur Eksekutif Charta Política Yunarto Wijaya dalam juma pers, Senin (13/6).

“Ada 4 daerah yang sudah menjadi basis Ganjar Pranowo, ada Jawa Tengah-DIY, Jawa Timur, Bali-NITB-NTT, serta Maluku dan Papua,” kata Yunarto.

Dalam data hasil survei Charta Política, basis suara Ganjar paling besar di Jawa Tengah-DIY yang mencapai 69,5 persen. Di Bali-NITB-NTT, dukungan bagi Ganjar tembus 48,3 persen, sedangkan di Jawa Timur jumlahnya 35,3 persen.

Di Papua dan Maluku, du-

kungan untuk politikus PDI-P itu mencapai 32,5 persen.

Sementara itu, basis pendukung Prabowo Subianto pada Pilpres 2019 terkis oleh Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan. Hal ini tak mengherankan karena sebelumnya Prabowo dan Anies memang berada dalam satu lingkaran politik.

Keadaan jadi kurang menguntungkan bagi Prabowo karena Anies kini berpotensi maju sebagai calon presiden 2024 sebagaimana Prabowo.

“Basis lumbung Pak Prabowo di 2019 sekarang diperebutkan Pak Prabowo

sendiri dan Anies Baswedan,” kata Yunarto.

Prabowo masih unggul di Jawa Barat, Kalimantan, dan Sulawesi dengan tingkat dukungan masing-masing 33,3 persen, 40 persen, dan 37,6 persen. Akan tetapi, di wilayah-wilayah itu, Anies mengungguli di posisi kedua dengan tingkat dukungan 17,6 persen, 21,5 persen, dan 20 persen.

Anies bahkan berhasil memperoleh tingkat dukungan tertinggi ketimbang Prabowo dan Ganjar di Jakarta-Banten (38 persen) dan Sumatera (28,8 persen). Di Jakarta-Banten, Prabowo ada di posisi kedua masih 22 persen. Begitu

Penulis ‘How to Murder Your Husband’...

Brophy, yang berprofesi sebagai chef atau koki. Hakim di negara bagian Oregon, AS, menjatuhkan hukuman penjara seumur hidup terhadap Crampton Brophy pada Senin (13/6).

Dalam putusannya, hakim juga menyatakan bahwa Crampton Brophy baru bisa mengajukan pembebasan bersyarat dalam 25 tahun.

Persidangan kasus pembunuhan yang berlangsung selama sebulan ini mengungkapkan bagaimana Crampton Brophy menggunakan sebuah

pistol yang dibelinya secara online di eBay untuk digunakan membunuh suaminya sendiri, dengan harapan mendapatkan uang asuransi jiwa sebesar ratusan ribu dolar Amerika.

Senjata, yang diklaim oleh Crampton Brophy dibelinya untuk penelitian bagi novel barunya, tidak pernah ditemukan.

Suami Crampton Brophy ditemukan tergeletak di lantai ruang kelas yang ada di institusi kuliner tempatnya bekerja pada Juni 2018. Korban ditembak sebanyak dua kali. Rekaman

CCTV menunjukkan Crampton Brophy mengendarai kendaraannya di area tersebut pada saat itu.

Dalam pembelannya, Crampton Brophy mengaku tidak ingat ada lokasi, namun dia memperkirakan dirinya ada di sekitar area itu untuk mencari inspirasi bagi karya fiksi yang baru.

Crampton Brophy dalam persidangan menyangkal telah membunuh suaminya. Dia bersikeras bahwa rumah tangganya diselimuti perjuangan keuangan selama bertahun-

tahun dan menegaskan dirinya tidak memiliki alasan untuk membunuh suaminya sendiri.

“Di mana motivasinya? Saya akan bertanya kepada Anda,” ucap Crampton Brophy saat berdebat dengan jaksa dalam persidangan kasusnya.

“Seorang editor akan tertawa dan berkata, ‘Saya pikir Anda perlu bekerja lebih keras untuk kisah ini, Anda memiliki celah besar di dalamnya,’”celetuknya.

Crampton Brophy diketahui pernah menulis postingan blog berjudul How to kill your husband

yang masih tersedia secara online, yang isinya membahas metode dan motivasi untuk menghilangkan pasangan yang tidak diinginkan.

Postingan itu juga membahas soal keuntungan finansial dan penggunaan senjata api, meskipun ditekankan bahwa senjata api itu ‘nyaring, berantakan, membutuhkan sejumlah keahlian’.

Selain postingan itu, dia juga diketahui menulis novel berseri ‘Wrong Never Felt Right’ yang mencakup berjudul ‘The Wrong Husband’ dan ‘The Wrong Lover’. ● **osm**

Menko Lulut Minta BPKP...

nan perusahaan yang justru menggunakan lahan lebih dari yang diizinkan pemerintah. Atau lahan yang dipakai merupakan hutang lindung.

“Jadi audit bikin kriteria

dulu baru ke lapangan, kita tanya benar gak ada orang yang izinnya cuma 1 hektar bikinnya 2 hektar. Jangan-jangan tanah ini hutang lindungi dipakai, kan itu masih semua kita kumpul-

kan,” ujarnya.

Produsen kelapa sawit di dalam negeri menjadi sorotan publik saat permasalahan minyak goreng tak kunjung selesai. Lulut menegaskan,

perusahaan yang akan diaudit adalah perusahaan yang tidak mendukung kebijakan pemerintah terkait pengendalian harga minyak goreng.

Lulut mengaku pemer-

intah telah memetakan nama-nama sejumlah perusahaan yang tidak mengindahkan kebijakan pemerintah. Hanya saja dia enggan merinci perusahaan yang dimaksud. ● **mar**

Jokowi Kesal Lantaran Masih Ada...

“Sedih, ini uang rakyat, uang yang dikumpulkan dari pajak, baik PPN/PPH badan perorangan, PPH karyawan dari pihak ekspor dari PNBP dikumpulkan dengan cara yang tidak mudah. Kemudian belanjanya belanj produk impor bodoh sekali kita,” ujar Jokowi dalam sambutannya pada Pembukaan Rapat Koordinasi Nasional Pengawasan Intern Pemerintah Tahun 2022, Selasa (14/6).

Jokowi menyindir kementerian, lembaga, ataupun pemerintah daerah yang terlibat bodoh karena lebih memilih produk impor ketimbang produk produk lokal. “Maaf kita ini pintar-pintar tapi kalau caranya seperti ini bodoh sekali kita. Saya harus ngomong apa adanya,” katanya.

Kepala Negara menjelaskan bahwa belanja pemerintah pusat maupun belanja pemerintah daerah harus memiliki tiga hal yang penting, di antaranya menciptakan nilai tambah, membangkitkan pertumbuhan ekonomi dalam negeri, dan efisiensi.

Maka dari itu, dirinya ingin pemerintah pusat dan daerah untuk memaksimalkan APBN Rp2714 triliun dan APBD Rp1197

triliun untuk belanja produk dalam negeri. “Ini APBN loh ini uang APBD loh belinya produk impor. Nilai tambahnya yang dapat negara lain, lapangan kerja yang dapat orang lain apa nggak bodoh kita ini,” jelasnya.

Coret dari e-Katalog

Jokowi sebut banyak kementerian dan lembaga yang tak mau membeli produk dalam negeri dengan berbagai macam alasan. “Saya tahu banyak kementerian, banyak lembaga, banyak daerah tidak mau beli produk dalam negeri alasannya macam-macam

speknya nggak paslah, kualitasnya nggak baiklah. Alasan banyak sekali itu yang bapak ibu kawal,” ujar Jokowi.

Mengutip dari data Kepala BPKP Muhammad Yusuf Ateh, Jokowi mengatakan bahwa terdapat 842 produk di e-catalog yang merupakan produk impor sebetulnya produk tersebut diproduksi di Indonesia. Kepala Negara pun memerintahkan untuk mencoret produk impor tersebut. “Sebetulnya produksi di dalam negeri ini ada. Untuk apa itu coret 842 itu, drop kalau memang produknya dalam negeri sudah ada. Untuk

seiring ada laporan dari melalui wanita dan orang tuanya,” tambah kapolres.

Kini pelaku jadi tersangka dan langsung ditahan. Dia terbukti melakukan tindakan persetubuhan dengan anak di bawah umur hingga terjadi pernikahan siri. ● **osm**

Kasus Kabur di Malam Pertama...

dengan kehadiran. Saat itu, lanjut dia, pagi setelah malam pertama dirinya pulang ke rumahnya di Dusun DUNG Banteng.

“Saya langsung pulang ke rumah karena ada masyarakat yang tidak berkenan dengan pernikahan ini,” kata pria beru-

sia 50 tahun tersebut.

Dari pengakuannya, dirinya melakukan perbuatan itu lantaran kesepian ditinggal sang istri bekerja di luar negeri. Dia juga mengakui telah melakukan persetubuhan dengan korban sejak April 2022 di hotel.

“Istri kerja di luar negeri

(kesepian). Tidak tahu kalau di bawah umur. Katanya sudah SMA gitu,” jelasnya.

Di hadapan wartawan dan polisi, pelaku meminta maaf. Dia mengaku khilaf, sehingga menikahi korban. “Saya mohon maaf atas semua perbuatan saya,” kata sambil menah tangis.

Kapolres Ngawi AKBP I Wayan Winaya membenarkan bahwa pelaku langsung meninggalkan korban setelah kabar pernikahan sirinya viral. Kasus itu juga telah membatalkan pernikahan.

“Jadi pernikahan dibatalkan dan kasus pulang ke rumahnya

Teknologi Kedokteran di Indonesia Disebut Masih Terbatas

JAKARTA(1M)-Pemanfaatan teknologi kedokteran menjadi salah satu cara memaksimalkan pelayanan kesehatan di Indonesia.

Diungkapkan oleh mantan Ketua Ikatan Dokter Indonesia (IDI) periode 2015-2018, Prof Ilham Oetama Marsis, mengatakan bahwa pemanfaatan teknologi kedokteran, dalam hal ini perangkat medis berteknologi tinggi, masih timpang jika dibandingkan dengan negara-negara lainnya.

Jika dibandingkan dengan kemampuan Singapura, kata Marsis, Indonesia masih tertinggal dalam kompetensi dokter di bidang teknologi robotik, teknologi nano, genetic engineering dan lainnya.

Jika dilihat dari peringkat universitas di dunia pada 2022, peringkat tertinggi di Asean adalah National University of Singapore di ranking 11, Universitas Malaysia ranking 65, Universitas Indonesia (UI) ranking 254 dan Universitas Gadjah Mada (UGM) ranking 290 dari total 1.300 universitas.

“Belum termasuk peringkat yang diberikan Forum MEA yang menempatkan sistem pelayanan kedokteran di Indonesia di tempat yang sangat terbelakang sekali. Untuk peringkat UI di tataran MEA berada di nomor 1.618 dan UGM 1.955,” katanya, dalam agenda Rapat Dengar Pendapat Umum (RDPU) Badan Legislatif DPR RI tentang RUU Pendidikan Kedokteran.

La mengatakan di sejumlah

lah negara barat telah terjadi perubahan konsep pendidikan kedokteran, terutama pada masa pandemi COVID-19 dari tradisional clerkship menjadi virtual clerkship.

“Negara-negara barat telah melakukan konversi pendidikan dengan memprioritaskan teknologi tinggi, tapi ini memerlukan telehealth dan telemedicine. Indonesia sampai saat ini baru mampu menerapkan bedah telemedicine dengan kemampuan komunikasi dua arah,” katanya.

Sebagai contoh di Indonesia, kata Marsis, pemanfaatan robotik untuk keperluan bedah medis, baru dilakukan pada satu rumah sakit, yaitu RS Bunda dengan keterbatasan koneksi teknologi 5. “Sementara di Amerika Serikat, Jepang dan negara di Eropa sudah menggunakan teknologi 5.0,” katanya.

Dengan mengadopsi teknologi 5.0, robot bedah dapat dikendalikan dari jarak 1.250 kilometer dari lokasi operator, kata Marsis menambahkan.

“Ini suatu kemajuan di bidang kedokteran yang namanya pembedahan pada janin di dalam kandungan. Kita bisa mengoreksi kelainan dalam kandungan, sehingga bayi dilahirkan dengan bayi yang telah terkoreksi menggunakan robotik,” katanya.

Marsis berharap RUU Pendidikan Kedokteran dapat mengakomodasi kebutuhan payung hukum bagi pemenuhan kompetensi kedokteran di bidang teknologi tinggi. “Diperlukan undang-undang baru dalam sistem transformasi kedokteran di sisi pelayanan kesehatan berbasis teknologi digital,” katanya. ● **tom**

SAMBUNGAN

Varian Omicron BA.4...

kata Kepala Pusat Kesehatan (Kapuskes) TNI Mayjen Budiman kepada wartawan di RSDC Wisma Atlet Kemayoran Tower 1, Selasa (14/6).

“Kemudian tower 3 untuk relawan laki-laki tower 4 dan 7 sementara dikosongkan sekarang tower 5 juga disiagakan, Tower 6 kita pakai,” katanya.

Saat ini ribuan tempat tidur telah disiapkan untuk menghadapi lonjakan kasus Covid-19. “Jumlah persediaan tempat tidur 3.801 itu sudah kita siapkan standby,” ujar Budiman.

Lebih lanjut, Budiman meminta masyarakat tidak perlu takut dan panik dengan munculnya sub varian Omicron BA.4 serta BA.5.

“Akan tetapi sebetulnya kita tidak perlu takut ini sudah bisa diprediksi ya, apalagi kalau kita membaca BA.4 dan BA.5 itu sendiri sebetulnya ke salah satu varian omicron yang ternyata tidak signifikan, menimbulkan gejala yang berat tidak, jadi kita tidak perlu takut itu hanya pemeriksaan saja pemeriksaan ada disini menemukan varian-varian yang baru,” katanya.

Sebagai informasi, jumlah pasien yang sedang dalam perawatan di RSDC Wisma Atlet Selasa (14/6) pagi berjumlah 43 orang atau bertambah 8. Sementara itu, kasus aktif Covid-19 di Jakarta berdasar data Senin (13/6) tercatat naik 165 kasus dengan total 2.379 orang terkonfirmasi positif.

Perkembangan kasus varian BA.4 dan BA.5 di Indonesia telah terdeteksi sejak

Januari 2022. Menurut Ketua Pokja Infeksi Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDDPI) dr Erlina Burhan, SpP(K) pada hari Minggu (12/6) kemarin, telah ditemukan empat kasus lokal dari Jakarta.

Dalam paparannya, dr Erlina mengatakan jika dari jumlah kasus yang terdeteksi 8, salah satunya mengalami gejala berat. Diketahui pasien belum melakukan vaksin dosis ketiga atau booster. “Ini satu-satunya (pasien) mengalami gejala lebih berat. Ada batuk, sesak napas, sakit kepala, lemah, mual, muntah, nyeri abdomen,” tutur dr Erlina dalam webinar daring, Minggu (12/6).

Bertambah 930 Kasus

Sebagai informasi, kasus konfirmasi positif Covid-19 di Indonesia pada Selasa (14/6) bertambah 930 kasus. Provinsi DKI Jakarta menduduki peringkat atas kasus konfirmasi Covid-19 tertinggi.

Berdasarkan data yang dilihat dari website http://covid19.go.id, DKI Jakarta menyumbang sebanyak 517 kasus, kemudian disusul Jawa Barat 162 kasus dan Banten 109 kasus.

Jumlah tersebut adalah hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 79.520 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM).

Kemudian, dilaporkan juga kasus yang sembuh dari Covid-19 pada hari ini tercatat 548 orang. Sehingga total sebanyak 5.900.049 orang sembuh. Sedangkan jumlah yang meninggal bertambah 10 orang sehingga total meninggal menjadi 156.662 orang. ● **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 Tanzi), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jimmy), **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./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langgan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. Internasional Media Promosindo
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