

关于眩晕你需要知道些什么?

你是否曾经经历过周围景物摇晃,感觉天旋地转并无法保持平衡,甚至还伴随着无法解释的耳鸣、恶心和头痛?如果是这样,您可能患有眩晕的问题,这是一种由“平衡障碍”引起的病症。

眩晕不是一般的晕眩感,而是一种旋转性头晕,人的头部或周围环境感觉像是在移动。当头部快速转动的时候,眩晕的症状会加剧。研究显示,近40%的40岁以上人士一生中可能至少经历过一次眩晕。眩晕可以是短期或长期的,严重的话会影响一个人的日常生活和生活方式。

- ▶ **外周性眩晕** (80%的病例)是内耳出现问题(失衡、炎症、感染、微循环不良和积液)时的一种情况。
- ▶ **中枢性眩晕** (20%的病例)是大脑或中枢神经系统出现问题(偏头痛、感染、损伤、血管阻塞、中风和肿瘤)时的一种情况。

有许多疾病或状况会导致眩晕。眩晕可分为两种主要类型,周围性眩晕和中枢性眩晕。**如何管理眩晕?**

- 1. 减轻压力并获得足够的休息/睡眠**
压力会使眩晕症状恶化,睡眠不足也会使眩晕发作更加频繁并引发慢性眩晕。尝试天然的减压方法,如瑜伽、冥想、温水浴和音乐等。
- 2. 简单的运动**
简单、轻松的运动可以慢慢改善血液循环,还有一些活动(复位治疗)可以缓解由良性阵

发性位置性眩晕(BPPV)引起的外周性眩晕。

3. 健康饮食和保持水分
健康均衡的饮食和足够的水分对于最佳健康很重要。您可以在饮食中添加抗炎食物,例如欧米茄3 (omega 3) 脂肪(鲑鱼、金枪鱼、亚麻籽、奇亚籽和核桃)。此外,脱水会引发眩晕发作,因此每天至少喝8杯水以保持身体水分充足。

4. 银杏叶提取物
银杏叶是治疗眩晕的最佳天然草药之一。它含有两种重要的化合物,



抗氧化剂类黄酮和萜烯,它们能够通过降低血液粘度来改善血液循环并提升流向大脑和内耳的血流量,也助预防血管阻塞,以减轻失衡及头晕的症状。不仅如此,银杏还能够保护神经细胞免受氧化损伤并抑制炎症。此外,最近的研究发现,银杏有助

于缓解压力和焦虑。因此,银杏通过各种机制有助于减轻眩晕的症状。**5. 药物**
可通过药物治疗,例如止吐剂、抗生素、抗组胺药和血管扩张剂等药物来缓解眩晕症状。Thomson 汤申活性银杏精华采用日本专利活



性技术,可增加身体对活性成分的吸收,帮助改善血液循环。汤申活性银杏精华也不含杀虫剂、色素、防腐剂、酵母和重金属,可安心服用。欲了解更多产品信息,请浏览 <https://id.thomsonhealth.com/>。可在 <https://shopee.co.id/thomsonofficial> 下单订购汤申活性银杏精华。

GAE和海康威视缔结合作关系 扩展物联网技术网络和分布



谅解备忘录签署仪式

【本报讯】物联网技术和安全系统的重要性,尤其在小城镇,并不广为人知,由于观察到这一点,因此Graha Anugrah Elektrindo (GAE)有限公司与海康

威视最近在雅加达马腰兰美爵酒店(Grand Mercure)举办题为「在这世界无可藏匿之处—重塑你的商业吧」(No Where You Can Hide In This World—Reinvent Your

Business)的活动。

双方合作的标志,由GAE有限公司总裁迈克尔(Michael Hardinata Wirawan)和海康威视印尼渠道销售经理Geoffrey Yu签署谅解备忘录,双方的管理层和数百名人员,在场见证谅解备忘录的签署仪式。

迈克尔表示,海康威视是源自中国的全球领先物联网和安防系统解决方案先行者,这家企业开发音频和视频编码、处理和支持核心技术。

他希望不断教育公众了解技术,以及了解在某

些领域保护日常生活安全的重要性。

迈克尔于周五(6月24日)在马腰兰美爵(Grand Mercure)酒店举行的签署仪式中对媒体说:“我们希望通过这项合作,能够在安全领域为建立协同效应做出贡献,并教育公众,将来被闭路电视设备录制的,任何事都隐藏不了。”

海康威视印尼渠道销售经理俞铁铃(Geoffrey Yu)也表达了同样的看法,他希望此项合作能扩大网络和接入,提高印尼各地的安全性。他解释道:“我们海康威视已经在安全系统和物联网方面做出了广泛的贡献。”

据悉,最近在中国成功地逮捕了绑架者,由于在该地区已经安装了能摄制面部的安全系统,因此在几个小时内,就将歹徒绳之以法。

(BAM/HAN)

雅加达西区办事处邀民众参与自愿披露计划 (PPS) 不要等到提交截止日期6月30日



雅加达西区税务办事处处长苏巴尔诺在会上说明

【本报讯】雅加达西区税务总局(DJP)地区办事处继续努力通过各种系列活动使自愿披露计划(PPS)取得成功,包括社会化、税务课程、公共关系出版物以及在办公室外提供服务等。与相关利益相关者合作举办活动。

开展这一系列活动是为了邀请纳税人参与PPS,并响应2021年第7号法律中关于税收法规协调(HPP)规定的政府计划。PPS将于2022年6月30

日结束。税务总局继续敦促纳税人立即提交其资产



嘉宾出席说明会

披露通知(SPPH),不要等到提交截止日期6月30日。

自愿披露计划(PPS)是一项旨在通过为纳税人提供报告或披露尚未自愿履行的纳税义务的机会来提高纳税人的自愿合规性的计划。PPS的持有基于简单性、法律确定性和有用性的原则。

在本PPS中有两项政策,即政策I和政策II。政策I是根据截至2015年12月31日在参与税务

特赦时未披露的资产披露情况,披露税务特赦参与者未或未完全报告的资产。本政策的参与者我是参与税收特赦的个人纳税人和企业纳税人。同时,政策二是以2016年至2016年取得的资产为基础,披露2020年度个人所得税申报表中未申报的资产。2020年未在2020年度纳税申报表中报告的2020年。

本报记者 明光报道

【本报讯】Pertalite和柴油燃料买者,将被规定只有真正有资格的人才能购买。从2022年7月1日起,符合条件的买家,必须在MyPertamina上注册。

北塔米纳有限公司通过Pertamina Patra Niaga将针对已在MyPertamina系统注册的用户进行Pertalite和柴油燃料分配试验。

Pertamina Patra Niaga 总

从七月一日开始 Pertalite & 柴油买者必须注册

经理阿尔菲安(Alfian Nasution)于在周一(2022年6月27日)说:“我们准备了MyPertamina网站,即 <https://subsidiptat.my Pertamina.id/>,该网站将于2022年7月1日开放。认为自己有权使用Pertalite和柴油的民众,

可通过该网站注册他们的数据,然后等待看看他们的车辆和身份是否被确认为注册用户。MyPertamina系统将帮助我们对照用户的数据。”

已注册的车辆和用户身份,将通过已经登记的

电邮收到通知。已登记的用户将获得特殊的二维码,表明他们的数据已经符合正确,可购买Pertalite和柴油。

他说:“最重要的是确保您成为MyPertamina网站的注册用户,如果所有数据都正确,那么消费者可以在加油站进行交易,所有交易都会通过数字化的记录。” (松鹤)



阿尼斯吊销圣翼营业执照的顺序表

【本报讯】当发生了推销涉及敏感问题(种族-宗教-人种-群体)的酒精饮料案之后,雅加达首都专区政府吊销了圣翼(Holywings)的营业执照。

雅加达首都专区政府副省长里萨(Ahmad Riza Patria)于周一(2022年6月27日)在雅加达首都专区政府市政厅回答有关吊销许可证的原因时解释说:“是的,这始于促销烈性饮料[酒]的行为。”

在调查之后,首都专区政府发现雅加达圣翼在行政上的几项违规。里萨透露,此前雅加达首都专区政府已向圣翼发出第一封警告信。这家夜间娱乐场所作出了澄清和道歉。

但现在的法规是基于

《综合法》和《创造就业法》。

以下是圣翼在行政上的违规:

1. 业主仅拥有印尼业务领域标准分类(KBLI) 47221 酒精饮料零售说明书(SKIP);
2. 根据规定,商家只能出售带回家的饮料,不能当场饮用,而圣翼则出售当场饮用的酒精饮料;
3. 在雅加达的圣翼还没具备印尼业务领域标准分类(KBLI) 56301 已验证的酒吧营业证。印尼业务领域标准分类56301 的标准证是必须由酒吧业务运营商拥有的印尼环境标准分类证。(松鹤)

REGAL MARIE BISCUITS 力佳饼干
印尼著名老字号

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

歡迎惠登 Happy Chinese New Year 2022 Year Of Tiger

迷霧廣告

電話: 021-6962608, 021-6009088 廣告部電郵: guojiribao_klan@gmail.com 廣告部傳真: 021-6261860

在 Morowali 出售鑽礦

請電: Alie 085378405438

天地無私 以德為尊

專修 雪櫃(現場一天修好) 價錢公道 工作認真 081317768350 賴偉程

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, 08129600886