

Studi Ungkap Pandemi Dorong Gaya Hidup Sehat

JAKARTA(IM) - Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa pandemi global membuat lebih banyak orang mulai mengadopsi gaya hidup sehat, dan ada peningkatan permintaan konsumen akan produk kesehatan dan kebugaran. Global Head of eCommerce Danone, Deborah Chong, menyebutkan di Indonesia, Deborah telah menghadirkan berbagai produk yang memenuhi kebutuhan seluruh keluarga di setiap tahap kehidupan.

“Mulai dari produk susu pertumbuhan untuk anak-anak, ibu hamil dan menyusui, hingga nutrisi orang dewasa untuk penuaan yang sehat dinilai sesuai untuk memenuhi kebutuhan ini, khususnya dalam aspek nutrisi yang cukup sejak usia dini sangat penting untuk mendorong pertumbuhan yang optimal,” kata dia, dalam keterangannya, Ahad (24/7).

Deborah menyebutkan pihaknya telah melihat pertumbuhan luar biasa untuk bisnis online yang bertumbuh 105 persen di seluruh Asia Tenggara selama penjualan ulang tahun Shopee 12.12 tahun lalu.

Dia berharap dengan semakin banyaknya konsumen yang beralih ke platform e-commerce seperti Shopee

untuk mencari pilihan produk yang nyaman dan dapat diandalkan maka kolaborasi tersebut akan semakin meningkatkan kehadiran pihaknya.

“Memprioritaskan kesehatan konsumen sangat penting bagi kami dan kami percaya kampanye regional ini memungkinkan kami untuk menunjukkan kepedulian dan penghargaan kepada pelanggan kami dengan menyediakan akses mudah ke produk yang mendukung kebutuhan kesehatan dan nutrisi mereka,” tutup Deborah.

Karena itu, kata dia, perusahaan makanan dan minuman Danone berkolaborasi dengan e-commerce Shopee melaksanakan kampanye gaya hidup sehat pada 25-29 Juli 2022 mendatang. Deborah menyebutkan event tersebut dimaksudkan untuk melanjutkan kesuksesan regional brand day di kanal digital tahun lalu.

“Kami terus berkomitmen untuk menginspirasi konsumen dalam mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dan kebiasaan makan dan minum yang lebih berkelanjutan,” ujar Deborah.

Kampanye tersebut kata dia akan menampilkan kegiatan menarik yang bertujuan untuk mendorong konsumen di Asia Tenggara untuk memulai perjalanan mereka menuju kesehatan yang lebih baik dengan rangkaian produk sehat pihaknya. • tom

Jangan Diabaikan, Ini Ciri ciri Seseorang Mengidap Diabetes

JAKARTA(IM) - Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes semakin banyak dialami masyarakat. Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC), lebih dari 122 juta orang Amerika hidup dengan diabetes. Sering kali seseorang tidak menyadari sejak awal bahwa mereka memiliki kadar glukosa darah tinggi sampai didiagnosis menderita diabetes tipe 2.

Karena itulah, penting segera menyadari faktor risiko dan tanda-tanda awal diabetes tipe 2 untuk membantu mencegah atau menunda perkembangan kondisi kronis yang mempengaruhi jutaan orang tersebut. Berikut lima tanda peringatan diabetes, menurut para ahli, seperti dikutip dari laman Eat This Not That, Sabtu (23/7).

1. Infeksi dan penyembuhan luka yang lambat

Amy Hess-Fischl dan Lisa M Leontis mengatakan, wanita mungkin sering mengalami infeksi vagina dan atau kantung kemih. Itu karena bakteri dapat berkembang biak ketika ada kadar glukosa yang tinggi dalam darah.

Mirip dengan ketidakmampuan tubuh untuk melawan infeksi, mungkin diperlukan waktu lebih lama untuk penyembuhan luka (bahkan luka kecil). Tingkat glukosa darah yang tinggi memengaruhi seberapa baik sel darah putih (yang bertanggung jawab atas penyembuhan luka) bekerja.

2. Penglihatan buram

Penglihatan kabur, terutama setelah makan, bisa menjadi gejala diabetes. Kadar gula darah tinggi dapat menyebabkan cairan masuk

dan keluar dari bagian mata Anda, sering menyebabkan pembengkakan lensa mata. Dr Russel Lazarus B Optom mengatakan, lensa bertanggung jawab untuk memfokuskan cahaya ke retina di bagian belakang mata. Saat penglihatan kabur adalah akibat dari hiperglikemia, penglihatan jernih biasanya akan kembali ketika kadar gula darah turun dalam kisaran normal.

3. Kelaparan ekstrem

Apakah Anda pernah merasa lapar, padahal merasa sudah banyak makan? Lapar terus-menerus bisa menjadi tanda diabetes tipe 2.

Kondisi itu disebabkan karena otot tidak mendapatkan energi yang dibutuhkan dari makanan. Lalu resistensi insulin tubuh mencegah glukosa memasuki otot dan menyediakan energi. Oleh karena itu, otot dan jaringan lain mengirim pesan lapar, mencoba mendapatkan lebih banyak energi ke dalam tubuh.

4. Sering buang air kecil

“Pergi ke kamar mandi lebih sering dari biasanya, terutama pada malam hari, adalah tanda gula darah tinggi,” kata James Salem MD. Diabetes menyebabkan ginjal bekerja lebih keras untuk membuang kelebihan gula dari darah. Ketika ginjal tidak dapat mengimbangi, maka akan menumpahkan kelebihan gula ke dalam urine, yang menyebabkan lebih sering buang air kecil.

5. Perubahan kulit

Dokter memperingatkan, perubahan kulit yang sulit dapat dijelaskan, tidak boleh diabaikan. Diabetes dapat menyebabkan bercak gelap seperti beludru pada kulit di lipatan leher, ketiak, atau selangkangan. “Kondisi itu dikategorikan kelebihan insulin dalam darah,” kata dr Salem. • tom

Kesehatan 11

Awas! Penyakit Jantung Mengintai Anda, Kenali Tanda Utamanya

Meskipun genetik juga berperan, tapi pilihan gaya hidup yang buruk juga memengaruhi.

JAKARTA (IM) - Penyakit jantung masih menjadi pembunuh utama di Amerika Serikat baik bagi lelaki dan perempuan. Menurut CDC, setiap 40 detik ada seseorang mengalami serangan jantung.

Meskipun genetik juga berperan, tetapi pilihan gaya hidup yang buruk juga memengaruhi kemungkinan serangan jantung. Ahli jantung dari Rumah Sakit Dignity Health Northridge dan KAL HEART, dr Sam Kaloundji, menjelaskan penyebab serangan jantung dan cara mem-

bantu mencegahnya. “Serangan jantung umum diakibatkan oleh peningkatan keparahan dan frekuensi faktor risiko,” kata dia seperti dilansir laman Eat This Not That, Minggu (24/7).

Diabetes, obesitas, hipertensi atau tekanan darah tinggi, kolesterol yang tidak terkontrol, kebiasaan makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, peningkatan stres, semuanya berkontribusi pada peningkatan risiko serangan jantung yang memengaruhi usia muda dan tua. Faktor-

faktor risiko ini telah meningkat secara substansial dalam tingkat keparahannya, sehubungan dengan tindak lanjut medis yang buruk karena hanya fokus pada Covid.

Dr Kaloundji mencantumkan beberapa faktor risiko seperti:

- Kelebihan berat badan atau obesitas
- Diabetes yang tidak terkontrol dengan baik
- Kebiasaan makan yang buruk
- Tekanan darah tinggi
- Meningkatkan stres
- Aktivitas fisik tidak aktif berkurang
- Predisposisi genetik/riwayat keluarga

-Penggunaan narkoba, pemakaian alkohol berat, penyalahgunaan tembakau

“Detak jantung kita rata-rata 60-80 ribu kali per hari, peningkatan berat badan menyebabkan tekanan yang tidak semestinya pada otot jantung, yang dapat mengurangi kemampuan jantung untuk memompa darah dengan baik ke organ vital,” kata dr Kaloundji.

Jika gejala tekanan dada atau sesak napas atau gejala tipikal seperti nyeri punggung atau bahu, nyeri leher atau sakit gigi, dengan kelelahan dan kelemahan parah hingga pusing, maka harus segera ke unit gawat darurat.

Keterlambatan dalam

perawatan selama serangan jantung dapat menyebabkan kerusakan signifikan pada jantung yang menyebabkan gagal jantung, kelangsungan hidup dan hasil yang buruk, atau bahkan kematian.

Sejumlah tindakan pencegahan bisa dilakukan berupa manajemen dan pemeriksaan faktor risiko yang sering, termasuk manajemen berat badan, pemeriksaan dan kontrol tekanan darah, evaluasi glukosa darah atau diabetes, kebiasaan makan sehat, aktivitas fisik 30 hingga 40 menit per hari, pengurangan stres, pemeriksaan kadar kolesterol, hingga kesadaran akan riwayat keluarga dan genetik. • tom

WHO Tetapkan Cacar Monyet Sebagai Kondisi Darurat, Simak Cara Pencegahan dan Pengobatannya

JAKARTA (IM) - Mengikuti pengumuman WHO terkait cacar monyet yang ditetapkan kondisi kesehatan darurat atau Public Health Emergency of International Concern (PHEIC), Ketua Satgas Penanganan Covid-19 Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Prof. dr. Zubairi Djurban, Sp.PD. mengatakan, Indonesia juga harus waspada.

Melalui akun twitter pribadinya prof Zubairi menjelaskan, saat ini cacar monyet telah mencapai lebih dari 16 ribu kasus dan tersebar di berbagai negara. Oleh karena itu, menurutnya Indonesia harus mempersiapkan mitigasi un-

tuk mencegah penularan cacar monyet.

“Menyusul pernyataan WHO bahwa wabah cacar monyet atau monkeypox sebagai darurat kesehatan global, maka Indonesia perlu siap siaga. Sangat penting untuk mengon-

solidasikan strategi mitigasi di berbagai tingkatan karena lebih 16 ribu kasus telah menyebar di 75 negara saat ini. Waspada,” tulis prof. Zubairi melalui akun twitter pribadinya, Sabtu (23/7).

SAMBUNGAN

Djayadi. Survei yang dilakukan pada 27 Juni hingga Juli 2022 menggunakan metode random

digit dialing (RDD). RDD adalah teknik memilih sampel melalui proses pembangkitan nomor telepon secara acak

siaga menghadapi kasus ini.

Melansir laman Mayo Clinic gejala yang ditimbulkan dari cacar monyet ini sendiri di antaranya, demam, ruam kulit, sakit kepala, sakit otot dan punggung, panas dingin, kelelahan dan pembengkakan kelenjar getah bening.

Pencegahan cacar monyet

Untuk itu, perlu dilakukan tindakan untuk mencegah penularan dari penyebaran cacar monyet ini sendiri. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan cacar monyet.

-Hindari hewan yang mungkin membawa virus.

-Hindari memegang pakaian, seprai, selimut, atau bahan lain yang pernah kontak dengan hewan atau orang yang terinfeksi.

-Pisahkan orang yang terkena cacar monyet dari orang yang sehat.

-Cuci tangan dengan sabun dan air setelah kontak dengan orang atau hewan yang terinfeksi. Selain hal-hal di atas dapat juga melakukan vaksinasi cacar agar terhindar dari cacar monyet. Beberapa vaksin seperti ACAM2000 dan Jynneos bisa berguna untuk mencegah penularan kasus cacar monyet.

Pengobatan cacar monyet

Sejauh ini belum ada pengobatan khusus untuk menangani cacar monyet. Namun, biasanya penderita akan diberikan obat untuk mengurangi gejala yang timbul. Selain itu, penderita juga akan diberikan obat antivirus serta vaksinasi untuk membentuk antibodi yang kuat.

Cacar monyet juga bisa menimbulkan komplikasi seperti bekas luka yang tidak hilang, kebutaan, infeksi lainnya, bahkan kematian. Meskipun begitu, penyakit yang ini juga tidak mudah menular dan satu ke orang lainnya. Namun, jika gejala muncul diharapkan untuk segera hubungi dokter. • tom

DARI HAL 1

Kepercayaan Publik soal Penegak Hukum:...

digit dialing (RDD). RDD adalah teknik memilih sampel melalui proses pembangkitan nomor telepon secara acak

dengan sampel sebanyak 1206 responden. Margin of error dalam survei diperkirakan ± 2,9 persen pada tingkat ke-

percayaan 95 persen, asumsi simple random sampling. “Meski begitu, tingkat kepercayaan masyarakat ke lem-

baga penegak hukum masih di angka 60-an persen ke atas, beda dengan Parpol, kalau Parpol 51 persen,” ujarnya. • mar

Pertamina: Beli BBM Subsidi...

subsidi) juga tidak wajib menggunakan aplikasi MyPertamina, cukup menunjukkan QR Code yang sudah dicetak atau yang disimpan di handphone,” kata Irto kepada wartawan, Sabtu (23/7).

Saat ini, Pertamina sedang melakukan perluasan uji coba MyPertamina di sejumlah wilayah, termasuk Bekasi dan DKI Jakarta. Dengan demikian, cakupan wilayah uji coba aplikasi MyPertamina menjadi 50 kota atau kabupaten di 27 provinsi.

Masyarakat di wilayah uji

coba tersebut bisa mendaftarkan identitas dan kendaraan di aplikasi MyPertamina, website MyPertamina, atau mendaftar langsung di SPBU. Namun uji coba ini baru berlaku untuk kendaraan roda 4 atau mobil. Nantinya masyarakat yang sudah mendaftar dan dinilai berhak membeli BBM subsidi akan mendapatkan kode QR. Kode inilah yang harus ditunjukkan calon konsumen saat membeli BBM subsidi.

Pertamina juga membolehkan kode QR tersebut dicetak sehingga masyarakat

yang tidak membawa telepon genggam tetap bisa membeli BBM subsidi di SPBU dengan cara menunjukkan kode QR tersebut ke petugas.

Menurut Pertamina, pendaftaran kendaraan melalui aplikasi MyPertamina dilakukan sebagai upaya mendorong penyaluran bahan bakar minyak (BBM) bersubsidi tepat sasaran.

Sebelumnya, PT Pertamina Patra Niaga membantah kabar yang menyebutkan beli BBM subsidi wajib pakai MyPertamina berlaku 1 Agustus

2022. Irto Ginting mengatakan Pertamina masih dalam uji coba penggunaan aplikasi MyPertamina untuk pembelian BBM subsidi jenis Solar dan Pertalite. Proses pendaftaran nomor kendaraan roda 4 juga masih dilakukan.

“Belum kami putuskan (wajib beli BBM subsidi pakai MyPertamina 1 Agustus 2022),” kata Irto saat dihubungi Kompas.com, Sabtu (23/7).

Saat ini, uji coba MyPertamina masih dalam tahapan pendaftaran kendaraan roda 4 atau mobil, belum sampai ke

tahapan implementasi pembayaran menggunakan kode QR atau QRIS lewat aplikasi tersebut.

Sebelumnya, beredar kabar yang menyebutkan bahwa beli BBM subsidi wajib pakai MyPertamina mulai 1 Agustus 2022. Kabar ini muncul setelah seorang Tenaga Pendamping Agency Pendaftaran MyPertamina di gerai offline yang berlokasi di Bogor mengatakan setelah tanggal 1 Agustus 2022, kendaraan roda 4 yang tidak terdaftar di aplikasi MyPertamina tidak akan dilayani. • mar

5 Kali Lahirkan Anak Kembar,...

dan terus melahirkan anak kembar. Saat dia melahirkan anak kesembilan dan kesepuluhnya, suami Gloria menyebut situasi ini “tidak normal”. Ia mengaku tidak sanggup lagi dan pergi meninggalkan istri dan anak-anaknya begitu saja.

“Ketika saya hamil anak kembar lagi, laki-laki saya mengatakan ini terlalu berat baginya dan menyuruh saya pulang,” kata Nalongo Gloria dalam sebuah wawancara

sebagaimana dilansir Oddity Central.

“Di mana dia mengirim saya, saya tidak memiliki nomor mereka lagi karena saya datang ke Kampala untuk bekerja sebagai ibu rumah tangga. Dia mengatakan kepada saya bahwa jika saya tidak dapat menghasilkan satu anak, dia tidak dapat merawat saya.”

Suatu hari, ketika dia pulang, wanita itu menyadari bahwa suaminya telah menge-

masi barang-barangnya dan pergi. Dia belum mendengar kabar darinya sejak itu dan sedang berjuang untuk merawat anak-anaknya.

Meski begitu, Gloria tidak menyalahkannya dan percaya bahwa Tuhan akan memberinya jalan.

“Saya tidak menyesal melahirkan semua anak ini. Saya tahu ayah mereka tidak menyukai mereka, tetapi saya tidak bisa meninggalkan mereka.

Terlepas dari tantangannya, saya tidak akan pernah meninggalkan anak-anak saya. Saya tahu Tuhan akan menyediakan,” kata Gloria.

“Saya telah menderita, tetapi Tuhan tahu yang terbaik.”

Nalongo saat ini tinggal bersama tujuh anaknya, setelah pasangan kembar tertuanya beranjak dewasa dan meninggalkan rumah, dan salah satu anaknya yang lain meninggal secara tragis. Mereka meng-

hadapi masa depan yang tidak pasti, karena pemilik rumah baru-baru ini memberi tahu Gloria bahwa dia tidak lagi menginginkan dia dan anak-anaknya.

Rahim Nalongo yang luar biasa subur mengingatkan kita pada wanita paling subur di Uganda yang menjadi berita utama internasional karena melahirkan tidak kurang dari 44 anak pada usia 40 tahun. • osm

Pemerintah Tiongkok Beri Hadiah...

seperti dikutip laman berita setempat, Sabtu (23/4).

Dilansir dari ANTARA, sejak awal 2022 sampai sekarang Kepolisian Guangdong telah memberikan 530 hadiah kepada warga setempat dan menangkap lebih dari 1.400 orang yang diduga melanggar kasus keimigrasian.

Oleh sebab itu, Liu men-

dorong masyarakat setempat melaporkan kasus kedatangan secara ilegal.

Saat ini Kepolisian Guangdong telah melakukan operasi bersama dengan otoritas keamanan di wilayah administrasi khusus Hong Kong dan Makau.

Sebelumnya, beberapa orang menyusup melalui

Guangdong yang merupakan pintu masuk di wilayah selatan daratan Tiongkok dinyatakan positif Covid-19.

Sejak saat itu otoritas keamanan Tiongkok daratan menggelar setidaknya 30 kali operasi bersama dengan Hong Kong dan Makau yang ketiganya terbatas laut.

Otoritas Tiongkok sebel-

umnya juga telah mengesahkan regulasi tentang pelanggaran aktivitas yang berpotensi membahayakan keamanan negara.

Regulasi yang dikeluarkan oleh Kementerian Keamanan Negara (MSS) atau badan intelijen Tiongkok pada Juni lalu itu juga mengatur tentang besaran hadiah 100.000

yuan (Rp221 juta) kepada pelapor.

MSS menjelaskan secara spesifik mengenai situasi, metode, standar, dan prosedur pemberian hadiah tersebut sesuai dengan Undang-Undang Keamanan Nasional, Undang-Undang Anti-Spionase, dan peraturan perundang-undangan lainnya. • osm

Brigadir J Ucapkan Salam Perpisahan...

elektronik mengenai kondisi Brigadir J Rekanan tersebut, lanjut dia, diketahui ada sejak Juni 2022.

“Sampai di hari terakhir dia mau dibunuh, tepatnya tanggal 7 dia curhat dan sudah mengucapkan kata-kata perpisahan. Artinya, dia tahu bahwa dia bakal dibunuh,” ujar

Kamaruddin, Minggu (24/7). Isi rekaman tersebut tidak hanya menunjukkan bahwa Brigadir J akan dianiaya, melainkan diancam akan segera dibunuh.

“Ada rekaman elektronik kami dapat dari orang kepercayaannya, dia di sana nan-gis-nangis, dia dalam artian

almarhum. Kenapa dia nangis karena dia diancam mau dibunuh,” ungkapnya.

Ia menambahkan bahwa ancaman kepada korban tersebut bahkan bersifat to the point, bahwa Brigadir J akan segera dihancurkan jika terus mengancam.

“A n c a m a n p e m - bunuhannya dia akan dihancurkan

dan dia akan dibunuh,” ujar Kamaruddin.

Diketahui, Direktorat Tindak Pidana Umum (Dit Tipidum) Bareskrim Polri telah meningkatkan status hukum laporan dugaan pembunuhan berencana Brigadir J ke tahap penyidikan.

Meski pun sudah dinai-

kan ke penyidikan, Polri belum menetapkan seorang tersangka dalam perkara tersebut.

“Penyidik belum menetapkan siapa pun sebagai tersangka,” ujar Dir Tipidum Bareskrim Polri Brigjen Andi Rian Djajadi saat dikonfirmasi, Sabtu (23/7). • mar

Tambah 4.071 Kasus Positif di Indonesia,...

warga menaati protokol kesehatan pencegahan COVID-19, yakni mengenakan masker, mencuci tangan menggunakan

sabun dengan air yang mengalir, serta menjaga jarak.

Program vaksinasi COVID-19 juga tengah digen-

carkan agar tercipta kekebalan komunal (herd immunity).

Pemerintah juga telah menerapkan pembelaku-

pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) level 1 hingga 4 untuk menekan laju penyebaran Corona. Warga diminta

menaati aturan yang diberlakukan selama PPKM agar pandemi virus Corona dapat teratasi. • mar

Panglima TNI: Kopda M Mastermind...

supaya kita pastikan masalah ini ditangani secara proporsional,” ucapnya.

Diketahui, peristiwa ini

bermula saat istri TNI ditembak oleh orang tak dikenal, Senin (18/7).

Korban ditembak di de-

pan rumahnya, Jalan Cemara 3, Padangsari, Banyuwangi, Semarang, Jawa Tengah, sekitar pukul 12.00

WIB.

Berdasarkan keterangan saksi, korban ditembak dua kali setelah menjemput anaknya

pulang sekolah.

Beruntungnya, korban selamat dan dilarikan ke rumah sakit. • mei

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 Tanzil), **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 LANGGANAN : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks),

Harga Eceran 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: International Media @redaksi_IM