

Cara Alami dan Mudah untuk Cegah Stroke



JAKARTA (IM) - Stroke merupakan penyakit kronis yang bisa mengancam nyawa. Ini cara alami mencegah penyakit stroke yang bisa Anda lakukan mulai sekarang. Stroke bisa menyerang laki-laki dan perempuan.

Stroke merupakan fungsi otak dan saraf akibat berkurangnya aliran darah ke otak.

Stroke disebabkan oleh banyak faktor beberapa diantaranya adalah, pola makanan tidak sehat, tekanan darah tinggi, merokok, diabetes, kelebihan berat badan, dan genetik.

Namun, jangan risau, sebab ada cara mencegah stroke secara alami. Ini cara alami menghindari penyakit stroke secara alami yang dikutip dari situs health.harvard.edu.

- Mengurangi konsumsi garam
- Menghindari konsumsi lemak jenuh
- Konsumsi buah dan sayur
- Olahraga secara rutin
- Berhenti merokok

Head of Merchandiser eMSHOP, Khilqa Putri menyarankan agar masyarakat tetap memperhatikan kesehatan agar terhindar dari stroke. Cara yang dapat dilakukan seperti menjaga berat badan ideal dan tekanan darah normal, sebab hipertensi dapat memicu stroke.

"Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menghindari stroke adalah menjaga berat badan ideal dan memastikan tekanan darah normal," ucap Khilqa. ● **tom**

Peneliti Tiongkok Temukan Target Potensial Baru Untuk Imunoterapi Kanker

Imunoterapi memperkuat sistem kekebalan tubuh untuk bisa melawan sel kanker yang menyebar.

JAKARTA (IM) - Imunoterapi menjadi metode pengobatan yang semakin dilirik ilmuwan. Prinsip sederhananya, imunoterapi memperkuat sistem kekebalan tubuh untuk bisa melawan sel kanker yang menyebar.

Inilah yang menjadi alasan temuan terbaru peneliti Tiongkok tentang imunoterapi mendapat perhatian besar. Dalam penelitian yang diterbitkan Universitas Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Tiongkok, peneliti berhasil mengidentifikasi reseptor hormon tertentu

sebagai target potensial bagi pengobatan imunoterapi.

Reseptor tersebut, yakni melanocortin receptor 5 atau MC5R, bekerja dengan hormon yang disebut α -MSH, yang diproduksi oleh kelenjar pituitari, untuk mendorong pertumbuhan tumor, menurut makalah yang diterbitkan dalam jurnal Science.

Hal ini ditemukan oleh tim yang dipimpin oleh para peneliti di Universitas Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Tiongkok yang mengeksplorasi peran

sumbu hipotalamus-pituitari dalam kekebalan tumor.

Menurut makalah itu, peningkatan kadar hormon α -MSH dapat menyebabkan pertumbuhan tumor dalam tubuh manusia dengan mendorong akumulasi sel myeloid dan penekanan kekebalan melalui reseptor MC5R. Para peneliti mengidentifikasi MC5R sebagai target potensial untuk imunoterapi, yang menyediakan sarana untuk menghambat aksi hormon tersebut.

Menurut Universitas Ilmu

Pengetahuan dan Teknologi Tiongkok, sejumlah penelitian terdahulu menemukan bahwa pasien yang menderita depresi dan stres jangka panjang menunjukkan perkembangan tumor yang lebih cepat dan respons yang lemah terhadap imunoterapi kanker.

Hal ini mengindikasikan bahwa sistem saraf dan reaksi stres yang dimediasi memainkan peran penting dalam pertumbuhan tumor dan regulasi kekebalan, paparnya. ● **tom**

SAMBUNGAN

grup WhatsApp.

2. SMAN 101 Jakarta Barat Seorang warga menyampaikan keluhan tentang murid non-muslim yang diwajibkan memakai jilbab saat hari Jumat. Alasannya adalah penyeragaman pakaian sekolah.

3. SMPN 46 Jakarta Selatan Siswi kelas 7 ditegur lantaran tak menggunakan jilbab di lingkungan sekolah. Ia tak pernah dirundung oleh temannya lantaran tak memakai jilbab. Namun, begitu ditegur

Terungkap, 10 Kasus Sekolah Negeri...

oleh gurunya secara berulang lantaran tak memakai jilbab, siswi itu justru tertekan.

4. SDN Cikini 2 Jakarta Pusat Pengurus SDN Cikini 2 mewajibkan seluruh muridnya memakai baju muslim pada saat bulan Ramadhan. Padahal, di sekolah itu ada juga siswa dan siswi yang tak beragama islam.

5. SMKN 6 Jakarta Selatan Pada Juli 2022, murid-murid SMKN 6 Jakarta Selatan dipaksa mengikuti mata pelajaran

kristen protestan. Padahal, mereka merupakan penganut agama hindu dan budha.

6. SMPN 75 Jakarta Barat, di mana salah satu murid di sana dipaksa menggunakan jilbab. Sebelum menggunakan jilbab, murid itu mendapatkan sindiran dari guru di sekolah itu.

7. SMPN 74 Jakarta Timur di mana muridnya dipaksa menggunakan jilbab. Pihak sekolah juga memaksa setiap murid untuk menandatangani

surat pakta integritas yang salah satu poinnya berisikan soal semua murid harus mengikuti kegiatan keagamaan dan wajib mengenakan jilbab.

8. SDN 3 Tanah Sareal Jakarta Barat, dna i muridnya diwajibkan mengenakan celana atau rok panjang. Hal itu menyebabkan para muridnya tak bergerak leluasa.

9. SMPN 250 Jakarta Selatan, di mana satu guru diduga membuat soal ujian akhir sekolah yang dinilai mendiskredit-

kan eks Presiden Megawati Soekarnoputri. Guru itu juga disebut mengampayekan citra Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan.

10. SDN 3 Cilangkap Jakarta Timur, murid beragama non-muslim dipaksa mengikuti kegiatan muslim dan diwajibkan berperilaku layaknya seorang muslim, mulai dari cara menyapa, kebergiatan di lapangan, pengajian di dalam mushala, dan berdoa ketika pulang. ● **mar**

6 Terdakwa Pengeroyok Ade Armando...

membuat para terdakwa mengeroyok Ade Armando. Kemudian, para terdakwa menjawab secara bergantian, dimulai dari terdakwa Marcos Iswan.

Marcos menuturkan, awalnya ia datang ke depan Gedung DPR, lokasi digelarnya unjuk rasa mahasiswa pada 11 April 2022, untuk ikut berdemo. Saat di lokasi demo, kata Marcos, dia mendengar teriakan massa yang menyebut nama Ade Armando.

"Ada yang teriak 'Ade Armando, Ade Armando', jadi secara spontan Marcos melakukan penendangan tapi tidak kena (Ade Armando), karena ramai orang saat itu, Marcos terdorong

ke luar kumpulan massa," kata Marcos dalam kesaksiannya di Pengadilan Negeri Jakarta Pusat, Rabu (10/8).

Senada dengan Marcos, terdakwa Komar juga mengaku ikut memukul Ade Armando karena mendengar suara provokatif di lokasi kejadian.

"(Pukul) dua kali cuma kena apa enggak saya tidak tahu, karena sudah banyak orang saat itu," kata Komar.

Terdakwa Abdul Latif yang ikut mengerubungi Ade Armando juga mendengar suara provokatif itu.

"Pada saat kejadian, saya sempat merokok di depan Ge-

dung DPR. Saat saya duduk, ada yang teriak 'Ade Armando penista agama', terus saya spontan memukul," kata Abdul Latif.

Demikian juga diungkapkan tiga terdakwa lainnya, yakni Al Fikri Hidayatullah, Dhia Ul Haq, dan Muhammad Bagja. Ketiganya mengaku datang ke lokasi demo tidak berniat untuk membuat keributan.

Adapun terdakwa Marcos, Komar, Abdul, Al Fikri, Dhia Ul Haq, dan Bagja didakwa melanggar Pasal 170 Ayat (2) ke-1 KUHP sebagaimana dakwaan primer dan Pasal 170 Ayat (1) KUHP sebagaimana dakwaan subsidier.

Pengeroyokan yang dialami Ade Armando terjadi saat aksi unjuk rasa digelar oleh Aliansi Badan Eksekutif Mahasiswa Seluruh Indonesia (BEM SI). Ketika itu, Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo dan tiga wakil ketua DPR baru saja menemui massa aksi.

Tak berapa lama, suasana yang tadinya kondusif tiba-tiba menjadi ricuh di sisi barat. Aksi saling lempar botol minuman kemudian terjadi. Massa yang mengenakan jas almamater mahasiswa mundur ke arah timur, sedangkan sekelompok pemuda berpakaian bebas terlihat melempar-lemparkan benda. Pukul 15.39 WIB, sebuah

ban dibakar di depan gerbang DPR RI. Tak jauh dari sana, ada orang berkerumun seperti sedang berselisih. Berdasarkan pantauan Kompas.com saat itu, terlihat beberapa orang sedang meleraai seorang pria yang berselisih, tetapi berujung perkelahian.

Di belakang pria itu, terlihat Ade sudah terkapar tak berdaya. Tubuh Ade berdarah dan pakaiannya telah dilucuti. Meski sudah tak berdaya, Ade Armando terlihat masih diinjak sejumlah orang. Di saat yang bersamaan, beberapa orang terlihat menghalau orang-orang yang mengeroyok Ade Armando. ● **mar**

Surat `Sakti` Bharada E Menjadikan...

Tulisan tangan Bharada RE menjadi pintu masuk mengungkap fakta pembunuhan Brigadir J.

"Ada hal yang menonjol pada saat melaksanakan pemeriksaan khusus ini terhadap Bharada RE," kata Irwasum Polri Komjen Agung Budi Maryoto dalam jumpa pers, Selasa (9/8) malam.

Surat sakti itu pun dibubuhi oleh cap jempol dan materai. Dengan kata lain, apa yang diakui oleh Bharada E adalah

jujur sesuai fakta serta ditulis dengan sesadar-sadarnya.

Menurut Agung, dengan adanya pengakuan dari Bharada E tersebut, Tim Inspektorat Khusus (Irsus) menjadi dasar untuk diteruskan ke tim khusus yang mengusut tindak pidana pembunuhan tersebut.

"Dari itulah pemeriksaan. Karena sudah ada unsur pidananya maka kita limpahkan kepada Bareskrim Polri untuk melakukan tindakan penyidikan lebih lanjut," ujar Agung.

Penguatan adanya tindak pidana dalam kasus ini, kata Agung, juga dikuatkan dengan pengakuan Bripkra Ricky Rizal. Sehingga, semakin meyakinkan

Irsus untuk berkoordinasi dengan Bareskrim Polri terkait pengusutan dugaan pidana.

"Termasuk juga kepada Bripkra RR pada saat dilaksanakan pemeriksaan khusus juga demikian. adanya dugaan tindak pidana juga maka kami limpahkan kepada Bareskrim Polri untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut," ucap Agung.

Dengan pijakan yang kuat, Agung mengungkapkan bahwa, tim khusus dan Irsus pun melakukan pemeriksaan terhadap Ferdly Sambo di Mako Brimob.

"Kemudian, kemarin kami lapor kepada Kapolri bahwa timsus seluruhnya melaksanakan pemeriksaan men-

dalam kepada FS di Mako Brimob setelah dilakukan pemeriksaan mendalam maka juga telah ditemukan bukti yang cukup bahwa FS adalah melakukan tindak pidana," ungkap Agung.

Kenyataan lainnya, Agung menjelaskan, dalam perkara Brigadir J ternyata diduga ada 31 personel kepolisian yang dinilai melanggar kode etik. Mulai dari, Pama, perwira menengah, perwira tinggi, tamata hingga bintang. Bahkan, 11 diantara personel kepolisian itu telah ditempatkan ke tempat khusus.

"Nanti ada unsur pidananya juga kita nanti limpahkan lagi kepada Bareskrim Polri," tekan Agung.

Dalam kasus ini, Polri memastikan bahwa tidak ada peristiwa tembak menembak. Faktanya adalah, Bharada E disuruh menembak Brigadir J oleh Irjen Ferdly Sambo.

Irjen Ferdly Sambo pun diduga memainkan perannya sebagai pihak yang melakukan skenario agar kasus Brigadir J muncul ke publik dengan isu baku tembak. Dalam hal ini, Ferdly Sambo menembak dinding di lokasi kejadian dengan pistol milik Brigadir J agar seolah-olah itu merupakan tembak menembak.

Atas perbuatannya, mereka semua disanksi melanggar Pasal 340 subsidier Pasal 338-juncto Pasal 55 dan Pasal 56 KUHP. ● **lus**

4.000 Anjing Diselamatkan...

perusahaan itu sekarang telah ditutup karena pelanggaran hak-hak hewan - dan badan amal sedang dalam misi untuk merumahkan kembali anjing-anjing itu.

"4.000 adalah jumlah yang besar," kata Kitty Block, kepala Humane Society.

"Dan itu akan memakan waktu 60 hari untuk mengeluarkan semua hewan ini, dan bekerja dengan mitra penampungan dan penyelamatan kami di seluruh negeri, bekerja dengan mereka untuk membawa anjing-anjing ini akhirnya

ke rumah yang penuh kasih," lanjutnya kepada Reuters.

Fasilitas penangkaran di Cumberland, yang dimiliki oleh perusahaan Envigo RMS, digugat pada Mei lalu oleh Departemen Kehakiman AS yang menuduhnya melakukan berbagai tindakan kekejaman terhadap hewan.

Inspektur menemukan beberapa anjing dibunuh alih-alih menerima perawatan hewan untuk kondisi yang dapat dengan mudah diobati.

Mereka juga diberi makan dengan makanan yang men-

gandung belatung, jamur dan kotoran, sementara beberapa ibu menyusui tidak diberi makan.

Dalam contoh lain, 25 anak anjing mati karena paparan dingin.

CBS News melaporkan, menyusul gugatan itu, perusahaan tersebut membantah tuduhan itu tetapi mengemukakan akan menutup fasilitas itu, dan menempatkan anjing-anjing itu ke badan amal hak-hak hewan Humane Society.

Anjing beagle sekarang

sedang menjalani pemeriksaan medis dan vaksinasi sebelum tersedia untuk diadopsi.

Senator negara bagian Virginia Bill Stanley mengatakan kepada Reuters bahwa penyelamatan itu adalah hasil dari perjuangan selama bertahun-tahun.

"Saya bisa membuktikan betapa hebatnya anjing-anjing ini karena saya punya dua," ujarnya.

"Saya membeli dua anjing beagle Envigo itu pada 2020 dan 2021. Anjing beagle itu saya beli karena saya tidak

ingin mereka bereksperimen. Dan sekarang saya tahu bahwa saudara dan saudari mereka juga tidak akan dijadikan eksperimen," ungkapnya.

Beberapa anjing telah dipulangkan di seluruh AS - termasuk 200 anjing yang diterbangkan ke California selatan.

Badan amal rehoming mengatakan banyak hewan menunjukkan tanda-tanda trauma, dan beberapa anak anjing tidak pernah dipegang dan tidak tahu cara bermain. ● **osm**

Surat Terbuka Orangtua Bharada E...

dibuka dengan ucapan bela sungkawa kepada keluarga Almarhum Brigadir Yosua Hutabarat. Berikut isi surat tersebut:

Kepada YTH Bapak Presiden Republik Indonesia Bapak Kapolri Bapak Menko Polhukam Salam sejahtera, Kami selaku orangtua dari

Richard Eliezer Pudihan Lumiu atau Bharada E, pertama-tama turut berbelas sungkawa kepada keluarga Almarhum Brigadir Yosua Hutabarat (Brigadir J).

Bapak Presiden, Bapak Kapolri dan Bapak Menko Polhukam yang kami hormati, kami mengirimkan Surat Terbuka ini, karena kami merasa Putus Asa dalam menghadapi proses hukum yang saat ini

sedang dihadapi anak kami.

Rasa kuatir dan takut selalu ada dalam hati kami. Saat ini kami memohon Perlindungan Hukum dan HAM, untuk anak kami Richard Eliezer Pudihan Lumiu atau Bharada E, juga untuk kami sebagai orangtua, keluarga dan tunangannya.

Dan kami juga meminta keadilan dan perlindungan dari Bapak Presiden, Bapak

Kapolri juga Bapak Menko Polhukam.

Sekiranya Surat Terbuka ini bisa sampai kepada Bapak-Bapak yang kami hormati, kami mohon Bapak-Bapak dapat bertindak bijaksana, untuk memenuhi Permohonan kami.

Kami juga percaya bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan perlindungan. Dan kami keluarga tetap

menghormati proses hukum yang sedang berjalan saat ini.

Demikian Surat Terbuka ini kami buat dari hati yang paling dalam, untuk disampaikan kepada Bapak Presiden, Bapak Kapolri dan Bapak Menko Polhukam. Terima kasih Kami yang bermohon.

Orangtua, S. Junus Lumiu (ayah) dan Rynecke A. Pudihang. ● **mar**

Kasus Positif Bertambah 5.926 Orang...

4.906 orang. Sehingga total sebanyak 6.052.413 orang sembuh.

Sementara jumlah yang meninggal kembali bertambah 18 orang.

Sehingga total meninggal menjadi 157.149 orang. Sebelumnya, total kasus

positif Covid-19 di Indonesia per tanggal 9 Agustus 2022 berjumlah 6.255.679 orang.

Untuk kasus yang sembuh sebanyak 6.047.507 orang, sedangkan jumlah yang meninggal sebanyak 157.131 orang.

Data penambahan kasus positif Covid-19 di Indonesia ini dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melalui laman <https://www.kemkes.go.id/> juga di <https://www.covid19.go.id/>. ● **mar**

Percetakan Uang Palsu di Bandung...

100.000, Dua flashdisk, satu set komputer, 3 unit printer, 2 unit mesin laminating, 2 buah meja kaca, 2 buah kursi kecil, 6 screen sablon, 1 buah raket, 1 buah neon,

Uang palsu setengah jadi, kertas bahan uang palsu,

kertas pengikat uang @ Bank BRI 14, kertas bahan pita, PiloX, Lem spray, dan lem kertas, cairan PVC, penggaris, pisau cutter, tang, tinta printer, lakban, cairan M3, kabel, ampelas, dan sampah bekas potongan uang palsu. ● **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.
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 ECERAN: Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks),
Harga Langganan 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