

Studi: Konsumsi Telur Bermanfaat Bagi Kesehatan Otak

Konsumsi telur bisa meningkatkan fungsi kognitif.

JAKARTA(IM)-Mengonsumsi telur dapat mengurangi peradangan, membantu membangun otot, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa konsumsi telur juga berpengaruh untuk kesehatan otak, yakni dapat meningkatkan fungsi kognitif.

Dilansir dari EatThis, Jumat (9/12), studi yang dipublikasikan di Nutritional Neuroscience ini melibatkan 79 peserta yang berusia antara 18 hingga 75 tahun. Tes dilakukan dengan peserta yang mengevaluasi fungsi kognitif pada titik yang berbeda selama

uji coba.

Temuan menunjukkan bahwa saat makan telur (seperti hasil dari, protein hidrolisat NWT-03) tampaknya tidak membantu peserta menjadi lebih baik dalam tes kewaspadaan psikomotorik. Hal itu dikaitkan dengan kinerja yang lebih baik selama anti-cue uji waktu reaksi.

"Ini adalah studi yang sangat menarik karena menyelami lebih dalam susunan kimia telur yang bermanfaat dan bagaimana protein hidrolisat telur, yang dihasilkan dari penguasaan protein telur, dapat bermanfaat bagi kesehatan," kata Ahli Gizi Kiran Campbell.

Studi tersebut menunjukkan komponen hidrolisat NWT-03 memiliki kemampuan untuk meningkatkan fungsi kognitif dalam domain fungsi eksekutif. Domain fungsi eksekutif bertanggung jawab atas pengaturan diri, kreativitas, rentang perhatian, penalaran, memori kerja, kontrol penghambatan, dan fleksibilitas mental seseorang, di antara fungsi otak lainnya.

"Namun, meski temuannya positif dan menjanjikan, sulit untuk mengatakan apakah manfaatnya hanya dari protein telur itu sendiri atau bukan, karena telur memiliki komponen lain yang terbukti bermanfaat bagi kesehatan otak dan fungsi kognitif," kata Campbell.

Khususnya di dalam kuning telur, selama bertahun-tahun, kita biasanya berpikir

mengonsumsi terlalu banyak telur utuh, termasuk kuning telur yang kaya akan kolesterol, tidak baik untuk kesehatan. Namun, selama dekade terakhir atau lebih, diketahui bahwa kadar kolesterol darah seseorang tidak ada hubungannya dengan asupan makanan berkolsterol.

Kuning telur juga mengandung fitonutrien yang berharga dan meningkatkan kesehatan, seperti kolin, lutein, dan zeaxanthin. Nutrisi ini juga dapat dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif menurut beberapa penelitian.

Pada saat yang sama, Campbell mengatakan, walau penelitian ini menjanjikan, seseorang harus tetap fokus pada pola makan sehat secara keseluruhan yang mencakup semua yang dibutuhkan tubuh dan otak untuk berfungsi pada

kapasitas optimal. Termasuk diet yang terdiri dari biji-bijian, buah-buahan, sayuran, dan protein tanpa lemak, sambil membatasi tambahan gula, serta lemak jenuh dan lemak trans. Seberapa sering seseorang mengisi bahan bakar tubuh, itu juga sangat penting dalam hal fungsi kognitif.

"Jika kita tidak memasok otak dengan apa yang dibutuhkan, kita akan merasa lesu, tidak dapat fokus, dan sulit berkonsentrasi pada tugas sehari-hari. Dengan mengikuti pola makan harian yang konsisten (sarapan pagi, makan siang, makan malam, dan satu atau dua camilan) kita dapat menghindari menipisnya nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan otak, serta menghindari kejadian buruk," papar Campbell. ● tom

SAMBUNGAN

hanya diancam pidana minimal satu tahun dan maksimal enam tahun penjara, serta ancaman denda minimal Rp 50 juta dan maksimal Rp 500 juta.

Adapun di dalam dalam UU Tipikor, pegawai negeri atau pejabat negara yang menyalahgunakan wewenang, seperti menerima suap, diganjar hukuman pidana minimal empat tahun dan maksimal 20 tahun, serta diancam denda minimal Rp 200 juta dan maksimal Rp 1 miliar.

Pakar hukum pidana dari Universitas Trisakti, Abdul Fickar Hadjar, mengatakan, korupsi tetap menjadi kejahatan luar biasa meskipun ada KUHP yang baru disahkan DPR. Pasalnya, KUHP tidak

mencabut hukum tindak pidana yang bersifat khusus, seperti Tindak Pidana Korupsi (Tipikor), Tindak Pidana Pencucian Uang (TPPU), ataupun tindak pidana karena menerima suap.

KUHP baru tidak menyebutkan secara tertulis mengenai pencabutan UU lain yang bersifat khusus tersebut. "Tetap korupsi itu sebagai kejahatan luar biasa. Extraordinary karena KUHP tidak mencabut UU KPK. Kecuali di dalam UU KUHP ada ditulis dicabut UU KPK nomor sekian, atau mencabut UU Korupsi pasal sekian, harus ada secara tertulis pernyataannya," kata Abdul saat dihubungi wartawan, Jumat (9/12), dalam dunia hukum ber-

laku prinsip hukum yang spesial mengalahkan hukum yang umum (lex specialis derogat legi generali). Adapun hukum yang khusus adalah UU yang secara khusus mengatur tindak pidana tersebut, meliputi tindak pidana korupsi, tindak pidana pencucian uang, dan tindak pidana kejahatan lain.

Dengan demikian, UU yang mengatur tentang korupsi tetap berlaku sebagai lex specialis atau hukum yang khusus, dan mengalahkan hukum yang umum, yakni KUHP. "Kalau di KUHP aturan umum saja, tindak pidana yang secara umum. Karena itu tindak pidana khusus diatur dalam UU sendiri, umpamanya UU Korupsi, UU TPPU, dan

ada lagi tindak pidana penyelundupan, itu ada lagi (yang mengaturnya)," katanya.

"Sepanjang UU Korupsi tidak dicabut, maka UU Korupsi yang berlaku," kata Abdul menambahkan.

Selain itu, ketentuan dalam KUHP masih bisa batal karena adanya masa transisi atau masa tunggu selama tiga tahun sebelum KUHP baru diterapkan sebagai acuan hukum pidana secara umum.

Ketentuan tersebut bisa saja batal, utamanya jika ada keputusan Mahkamah Konstitusi (MK) yang membatalkan atau mengubah pasal-pasal tertentu.

"Jika hanya perubahan, KUHP baru tetap berlaku sam-

DARI HAL 1

RKUHP Kurangi Hukuman Koruptor...

but dari 9 orang tersebut, 5 orang mengalami luka-luka dan 4 orang lainnya meninggal dunia. "Pada saat itu beberapa pekerja sudah ada yang masuk ke dalam lubang, selanjutnya KITT

memerintahkan kepala lubang untuk melakukan pengecekan ke dalam lubang. Diketahui terdapat 15 orang dari pekerja lubang dalam, yang berhasil keluar dari dalam lubang 9 orang,

perkiraan mereka terjebak di dalam lubang dengan kedalaman 200 meter. "Enam (orang) masih dievakuasi atau masih dalam lubang," jelasnya.

"Diperkirakan para pekerja

bil merubah yang dimintakan oleh MK," katanya.

KUHP baru dapat dinilai sebagai prestasi karena menggantikan KUHP peninggalan kolonialisme yang sudah berlaku puluhan tahun sejak Indonesia merdeka. Namun, bukan berarti dalam KUHP tidak ada pasal yang merugikan masyarakat. Oleh karena itu, dalam tiga tahun mendatang selama masa transisi, sangat mungkin akan banyak pengujian terhadap KUHP.

"Karena itu, kita menunggu dalam waktu tiga tahun ini, sangat mungkin akan ada banyak pengujian terhadap pasal-pasal tertentu ke MK yang diajukan oleh masyarakat," ucap Abdul. ● mar

Tambang Batu Bara Sawahlunto Meledak...

but dari 9 orang tersebut, 5 orang mengalami luka-luka dan 4 orang lainnya meninggal dunia. "Pada saat itu beberapa pekerja sudah ada yang masuk ke dalam lubang, selanjutnya KITT

memerintahkan kepala lubang untuk melakukan pengecekan ke dalam lubang. Diketahui terdapat 15 orang dari pekerja lubang dalam, yang berhasil keluar dari dalam lubang 9 orang,

5 orang luka-luka, 4 orang meninggal dunia," jelasnya.

Sementara itu, 6 orang lainnya masih terjebak di dalam lubang dan tengah dievakuasi oleh tim penyelamatan. Di-

lubang tambang yang masih terkurung di dalam lubang berada pada kedalaman sekitar 200 meter, yang belum diketahui kondisi para pekerja tersebut," imbuhnya. ● mar

Ismail Bolong Bantah Pernah Diperiksa...

L. Tobing, saat dihubungi wartawan di Jakarta, Jumat (9/12).

Johannes meminta Hendra Kurniawan yang merupakan pecatan Polri sekaligus terdakwa pembunuhan Brigadir J membuktikan omongannya. "Tanya pak Hendra, buktikan kalo memang diperiksa, di mana pemeriksaannya, mana laporan

pemeriksaannya," ujar Johannes. Menurut Johannes, Hendra tidak perlu menyampaikan informasi yang mengada-ada. Ia pun menyindir soal proses persidangan Ferdys Sambo dan Hendra Kurniawan.

"Kalau kita nanti dip-rank, kalo semua itu bohong bagaimana. Jangan dong. Lihat

aja persidangannya pak Sambo itu di Jaksel. Itu mana yang benar mana yang bohong kan semuanya kelihatan. Jadi kalau nanti semua kita publik dip-rank, terus siapa yang bertanggung jawab," ucap Johannes.

Sebelumnya, Direktorat Tindak Pidana Tertentu (Dit Tipiter) Bareskrim Polri resmi

menetapkan Ismail Bolong sebagai tersangka kasus dugaan tambang ilegal di Kalimantan Timur (Kaltim).

Selain Ismail Bolong, Bareskrim menetapkan dua tersangka lainnya, yakni, BP berperan sebagai penambang batu bara tanpa izin atau ilegal. dan RP sebagai kuasa Direktur

PT EMP yang berperan mengatur operasional batu bara mulai dari kegiatan penambangan, pengangkutan dan penguatan dalam rangka dijual dengan atas nama PT EMP.

Dalam perkara ini, Ismail Bolong juga sudah dilakukan penahanan usai ditetapkan sebagai tersangka. ● lus

Konsesi Kereta Cepat Diperpanjang...

Indonesia China (KCIC). "Komisi V DPR RI meminta Ditjen Perkeretaapian Kementerian Perhubungan dan PT KCIC agar menyiapkan infrastruktur integrasi antarmoda dan pemenuhan fasilitas operasi Kereta Cepat Jakarta-Bandung di setiap stasiun," kata Ketua

Komisi V DPR RI Lasarus, saat membacakan kesimpulan RDP di Kompleks Parlemen Senayan, Jakarta, Kamis (8/12).

Komisi V DPR juga meminta Ditjen Perkeretaapian Kemenhub dan PT KCIC untuk meningkatkan proses transfer knowledge dan

teknologi pada tenaga kerja yang akan mengoperasikan kereta tersebut.

"Prioritaskan tenaga kerja lokal dalam pengoperasian dan pemeliharaan kereta api cepat Jakarta-Bandung," ujarnya.

Soal masa konsesi Kereta Cepat Jakarta-Bandung (KCJB)

diperpanjang dari 50 tahun menjadi 80 tahun, kata politikus PDIP ini, Komisi V DPR meminta agar diperpanjang masa konsesi ini dipikirkan lebih matang.

"Lakukan perhitungan secara matang dan cermat sebelum masa konsesi tersebut diputuskan," tegasnya.

Sebelumnya dalam RDP, Plt Direktur Jenderal Perkeretaapian Kementerian Perhubungan (Kemenhub) Mohamad Rival Wasal menjelaskan KCIC meminta masa konsesi Kereta Cepat Jakarta-Bandung (KCJB) diperpanjang dari 50 tahun menjadi 80 tahun. ● mar

Koruptor Lebih Takut Dimiskinkan...

tidak takut dengan hukum penjara, tapi takut kalau dimiskinkan," kata Firlil saat memberikan sambutan dalam acara Hari Antikorupsi Sedunia (Hakorupa) yang digelar di Hotel Bidakara, Jakarta Selatan, Jumat (9/12).

Firlil menyoroti data statistik angka pelaku tindak pidana korupsi di Indonesia. Berdasarkan hasil data yang dihimpun Firlil, KPK sudah menetapkan, menahan, hingga mengadili sebanyak 1.479 tersangka, sejak 2004 hingga saat ini. Adapun, mayoritas tersangka yang dijerat KPK berasal dari pihak swasta, DPR, hingga DPRD.

"Sejak KPK berdiri, sudah ada yang tertangkap, dan sudah ditahan, dan sudah diadili sebanyak 1.479 tersangka terdiri dari beberapa profesi yang sudah ditayangkannya," ungkapnya.

KPK telah melakukan penahanan terhadap 115 pelaku tindak pidana korupsi terhitung mulai Januari 2022 hingga November 2022. Menurut Firlil, upaya penindakan tersebut penting dilakukan untuk memberikan efek jera bagi para koruptor.

"Upaya-upaya pemberantasan korupsi ini pun menjadi penting karena karena sebagaimana kami sampaikan, pen-

indakan bukan hanya sekedar hukuman badan, tetapi jauh dari itu bagaimana kita menimbulkan efek jera," ungkapnya.

"Sehingga, orang tidak mau melakukan korupsi karena pendekatan yang dilakukan KPK, di samping hukuman penjara, juga diterapkan hukum denda dan uang pengganti termasuk juga penerapan tindak pidana uang," katanya.

Bebas Korupsi 2045

Firlil yakin Indonesia bakal bebas dari korupsi pada 2045. Hal itu diyakini Firlil setelah melihat Indeks Perilaku Anti Korupsi (IPAK) masyarakat

Indonesia tahun 2022 yang semakin meningkat.

Keyakinan itu disampaikan Firlil dalam acara pembukaan puncak perayaan Hakordia yang dihadiri Wakil Presiden (Wapres) Ma'ruf Amin.

"Saya berkeyakinan, karena kerja keras kita semua, di tahun 2045, Indonesia akan antikorupsi. Memiliki suatu budaya, budaya antikorupsi," ucap Firlil disambut tepuk tangan para peserta yang hadir.

Firlil ungkap bahwa KPK telah melakukan pengukuran atau survei terkait perubahan perilaku dan budaya antikorupsi di Indonesia dalam beberapa

tahun belakangan. Hasilnya, ada peningkatan perilaku dan budaya antikorupsi masyarakat Indonesia tahun ini.

"Tahun 2022 kita mencapai angka 3,93, lebih baik dari tahun lalu di angka 3,88, ini menunjukkan upaya-upaya kita sadar akan budaya anti korupsi perlu kita kembangkan," paparnya.

"Kita pun sadar untuk menjauhi praktik-praktik korupsi, karena skalanya nol sampai dengan lima. Angka lima menunjukkan Indonesia antikorupsi, mendekati angka nol maka kita masih permisif terhadap korupsi," tambahnya. ● han

Siraman, Erina Gudono Diguyur...

Erina disiram dengan air dari 7 sumber yang telah ditaburi bunga 7 rupa. Setelah melalui proses doa, tradisi siraman kemudian dilakukan. Untuk penyiraman pertama dilaksanakan oleh ibunda Erina Gudono, Sofiatun Gudono.

Tiga kali perempuan ini menyiramkan air dari tempayan dari tanah. Untuk gayungnya sendiri terbuat dari tempurung kelapa dengan gagang dari bambu. Usai siraman, Sofiatun Gudono mengucurkan air untuk dipakai

berwudlu Erina.

Sebuah simbol yang peneucian diri memasuki gerbang pernikahan. Dan itu dilanjutkan dengan prosesi memotong rambung calon mempelai perempuan. Setelah Sofiatun kemudian siraman dilakukan oleh permaisuri Raja Kraton Yogyakarta Sri Sultan Hamengku Buwono X, Gusti Kanjeng Ratu (GKR) Hemas.

Dengan mengucapkan doa, anggota DPD dari DIY ini menyiram tubuh Erina mulai dari kepala dilanjutkan punggung

kanan baru punggung kiri.

Selanjutnya istri Kanjeng Gusti Pangeran Adipati Arya (KGPA) Paku Alam X atau wakil Gubernur DIY, Kanjeng Gusti Bendara Raden Ayu (KGBRA) Paku Alam X juga terlihat melakukan ritual yang sama untuk Erina.

Selain itu, siraman juga dilakukan istri Menteri Sekretaris Negera Pratikno, Siti Farida Pratikno; serta Sutati Muhaemin; dan Fatimatun Zahro yang merupakan kerabat dari mempelai perempuan yang

dituakan.

"Memotong rambut sebagai simbol melepas lajang atau berakhirnya masa lajang bagi mempelai," kata budayawan Wigung Wratsangka sekaligus pembawa acara prosesi pernikahan.

Air siraman diambil dari 7 sumber. Di antaranya Kraton Yogyakarta, Pura Pakualaman, Pura Mangkunegaran, Masjid Raya Sheikh Zayed Surakarta, air zamzam dari Mekah.

Prosesi pernikahan Kae-sang-Erina yang telah terlaksana yakni semaan Alquran dan

pengajian. Hari ini prosesinya yakni pemasangan bleketepe, siraman, dan midodareni.

Sementara, akad nikah akan digelar 10 Desember. Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) Basuki Hadi Moeliono akan jadi saksi Kaesang dan Menteri Sekretaris Negara (Mensesneg) Pratikno menjadi saksi Erina.

Adapun ngunduh mantu dilakukan di Loji Gandrung berlanjut kirab di Pura Mangkunegaran Solo, Jawa Tengah sehari berselang. ● osm

Pengidap Diabetes di Bawah 40 Tahun Kian Meningkat

JAKARTA (IM)- Studi terbaru oleh Diabetes UK telah menunjukkan orang-orang berusia di bawah 40 tahun yang terkena diabetes tipe 2 meningkat terus meningkat. Peningkatannya sebesar 23 persen.

"Berusia di bawah 40 tahun tidak berarti Anda kebal terhadap diabetes tipe 2," ujar Chief Executive of Diabetes UK, Chris Askew, seperti dikutip dari laman Express, Jumat (9/12).

Studi tersebut memperingatkan bahwa jumlah orang antara 18 hingga 39 tahun dengan diabetes tipe 2 bisa mencapai 200 ribu pada tahun 2027. Diabetes tipe 2 adalah ketika kadar gula dalam darah Anda terlalu tinggi.

Hal ini memicu serangan jantung dan stroke karena kadar gula yang tinggi dapat merusak pembuluh darah. Karena itu, Askew mengatakan sangat penting untuk memeriksa risiko masing-masing.

Ada puluhan gejala yang dapat ditimbulkan oleh diabetes tipe 2, beberapa di antaranya lebih gawat. Menurut Diabetes.co.uk, setidaknya ada 15 gejala yang bisa muncul di jari kaki saja, antara lain mati rasa, kutil, dan bengkak.

Hanya saja, menurut dr Jamie Brosch dari Goodbody Clinic, ada beberapa gejala diabetes tipe 2 yang

mungkin Anda alami, termasuk usia di bawah 40 tahun. Gejala utama yang harus diwaspadai antara lain pusing dan rasa haus yang berlebihan. Meski begitu tidak semua orang mengalami gejala tersebut.

"Diabetes dini dapat menyebabkan rasa haus yang berlebihan, sering buang air kecil, pusing, penurunan berat badan dan penglihatan kabur," jelasnya.

Hanya saja, banyak pasien tidak akan mengalami gejala apa pun pada tahap awal atau gejala yang kurang spesifik dapat dikaitkan dengan kondisi lain. Menurut dr Brosch, orang yang tidak aktif, obesitas, atau memiliki riwayat keluarga lebih mungkin terkena diabetes. Risikonya juga meningkat seiring bertambahnya usia dan jika Anda merokok.

Cara mengurangi risiko Dr Brosch menjelaskan ada beberapa cara terbaik untuk mengurangi risiko diabetes tipe 2. Makan dengan baik adalah salah satu cara untuk mengurangi risiko diabetes tipe 2.

Sebaiknya, pilih minuman yang tidak mengandung gula, kurangi daging merah, dan kurangi asupan garam. Lalu, perbanyak konsumsi makanan berserat tinggi dan berlemak sehat.

Selain itu, hindari alkohol. Konsumsi alkohol yang berlebihan juga dapat menyebabkan peradangan pada pankreas dan membatasi kemampuannya untuk memproduksi cukup insulin. ● tom

Setiap Tahun 400 Ribu Bayi di Indonesia Lahir Alami stunting

JAKARTA(IM)- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan, sebanyak 400 ribu bayi baru lahir alami stunting setiap tahunnya yang membutuhkan pengawasan dan pengawalan di Indonesia.

"Sangat penting untuk melakukan pemeriksaan kesehatan pranikah atau pre-konsepsi bagi calon pengantin wanita maupun pria sebagai bentuk pencegahan stunting dari hulu," kata Kepala BKKBN Hasto Wardoyo dalam Seminar Nasional Hasil Kajian Kebijakan Program Percepatan Penurunan Stunting yang diikuti daring di Jakarta, Jumat (9/12).

Hasto merinci jika setiap tahun ada hampir dua juta pasangan yang menikah dengan terjadinya kehamilan di tahun yang sama sebesar 1,6 juta. Dari angka kehamilan tersebut, 400 ribu bayi di antaranya berpotensi menjadi stunting dengan persentase saat ini menurut SSGI 2021 ada 24,4 persen.

Menurut Hasto, tujuan pre-konsepsi pemeriksaan kesehatan calon pengantin adalah untuk menekan tingginya kelahiran bayi stunting. Hasto merinci, setiap tahun ada 1,9 juta pasangan yang menikah dengan angka kehamilan 1,6 juta. Dari angka kehamilan tersebut, lahir 400 ribu anak stunting dengan persentase saat ini 24,4 persen.

"Oleh karena itu kalau

sukses dengan pendekatan pranikah maka kita bisa cegah 400 ribu bayi yang lahir dari mantan baru agar tidak stunting. Ini makna besarnya, sesuai amanah WHO, masalah penting pranikah di antaranya bagaimana distribusi tablet tambah darah untuk remaja putri, cakupan distribusi itu harus betul-betul menasar kepada mereka yang mau hamil lalu konsentrasi menyehatkan calon pengantin," kata Hasto.

Pemerintah sendiri dalam mengantisipasi ancaman itu, menjalin kerja perguruan tinggi untuk mencari rekomendasi solusi terbaik yang dilakukan oleh mahasiswa melalui pendampingan saat melangsungkan KKN tematik ataupun penelitian kajian para akademisi. Sebelumnya, ia mengatakan jika Wakil Presiden Ma'ruf Amin dalam Forum Stunting Nasional 2022, meminta agar meningkatkan konvergensi harus dilakukan oleh pemerintah pusat hingga daerah dalam upaya percepatan penurunan stunting nasional.

Hasto berharap kerja sama yang terjalin dapat berupa simbiosis mutualisme bagi kedua belah pihak baik untuk menurunkan stunting dan menjadi materi pembelajaran bagi mahasiswa guna mewujudkan sumber daya manusia yang unggul.

"Kami berharap rekomendasi dari ini sifatnya tidak teoritis tetapi yang lebih kontekstual terhadap masalah karena ini masalahnya bisa ditarik secara luas ke seluruh pulau di Indonesia," ujar Hasto. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan

PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularto.

PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.

KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.

REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.

ARTISITIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.

SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.

AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen), PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), KASSAR dan MANADO (Jeffri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), 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: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.

HARGA ECERAN: Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.

PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing

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

Tel : 021-6265566

Twitter: International Media @redaksi_IM