

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, 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 penguraian protein telur, dapat bermanfaat bagi kesehatan,"

kata Ahli Gizi Kiran Campbell. 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 ber kolesterol.

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

'Sinterklas' Dobrak Rumah...

masuk ke lingkungan rawan di Lima, ibu kota Peru, yang disebut Surquillo, kata polisi bernama David Villanueva kepada Peruvian TV.

"Ini menjelang Natal, Santa di jalan tidak menarik banyak perhatian, dan kami menggunakan sebagai keuntungan kami dalam operasi ini," kata Villanueva.

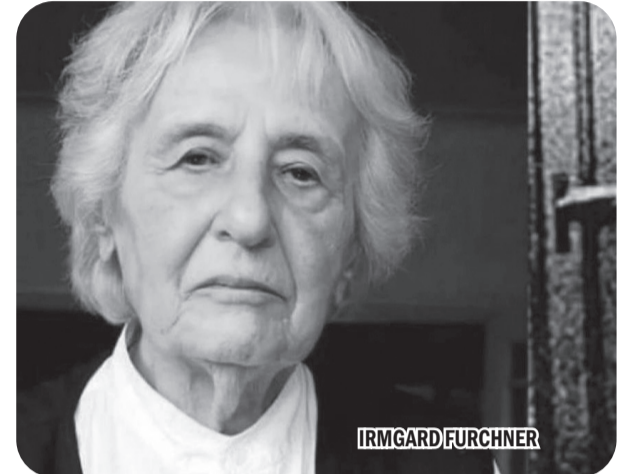
Kantor berita AFP melaporkan para polisi yang menyamar sebagai Sinterklas itu berjalan dengan santai, lalu tiba-tiba berhenti di depan salah satu rumah. Salah satu pembantu 'Sinterklas' mengeluarkan palu besar, mendobrak pintu

depan, dan kelompok itu memaksa masuk.

Alih-alih menyapa para penghuni dengan sorakan riang, para agen tersebut berteriak agar mereka berdiam diri dan berbaring di lantai. Para tersangka—tiga pria dan seorang wanita—awalnya menegira itu lelucon, ujar Villanueva.

Para agen menyita 6.000 paket kecil pasta kokain, 104 bubuk kokain, dan 279 mariyuana, ungkap polisi. Satu kilogram pasta kokain dijual seharga sekitar 380 dollar AS (Rp 5,92 juta) di Peru dan satu kilo bubuk bentuk paling murni seharga sekitar 1.000 dollar AS (Rp 15,58 juta). ● tom

Terlibat Pembunuhan



IRMGARD FURCHNER

hakim berpendapat bahwa Furchner sepenuhnya mengetahui apa yang terjadi di kamp tersebut.

Sekitar 65.000 orang diperkirakan tewas dalam kondisi yang mengerikan di Stutthof, termasuk tahanan Yahudi, orang-orang Polandia non-Yahudi, dan tentara Soviet yang ditangkap.

Kamp Stutthof menggunakan berbagai metode untuk membunuh para tahanan, di mana ribuan orang tewas di ruang gas sejak Juni 1944. Demikian dilansir dari BBC, Sabtu (24/12).

Pengadilan di Itzenhoe, Jerman, telah mendengar kesaksian orang-orang yang selamat dari kamp tersebut. Beberapa saksi telah meninggal dunia selama proses persidangan berlangsung.

Ketika persidangan dimulai pada September 2021, Irmgard Furchner melarikan diri dari rumah jompo sampai akhirnya ditemukan oleh polisi di sebuah jalan di Hamburg.

Komandan di kamp Stutthof, Paul-Werner Hoppe telah dipenjarakan pada 1955 karena terkait dengan pembunuhan, namun dia dibebaskan lima tahun setelahnya.

Serangkaian tuntutan terkait kejahatan Nazi telah diajukan di Jerman sejak 2011, setelah vonis terhadap mendiang penjaga kamp Nazi, John Demjanjuk, menjadi preseden bahwa bekerja sebagai seorang penjaga cukup membuktikan keterlibatan.

Putusan itu juga berarti bahwa seorang pekerja sipil seperti Furchner dapat diadili, sebab dia bekerja langsung untuk komandan kamp dan mengurus korespondensi seputar tahanan Stutthof.

Butuh waktu 40 hari bagi Furchner untuk akh-

irnya bicara di dalam persidangan dengan mengatakan, "Saya minta maaf atas semua yang terjadi".

Mengingat Furchner pada saat itu berusia 21 tahun, persidangan pun berlangsung di pengadilan khusus remaja.

"Saya menyesal berada di Stutthof saat itu - hanya itu yang bisa saya katakan," katanya.

Pengacaranya berpendapat bahwa Furchner semestinya dibebaskan karena ada keraguan orang tua yang dia ketahui, karena dia adalah satu dari sejumlah juru ketik di kantor Hoppe.

Namun, sejarawan Stefan Hördler yang memegang peran kunci dalam persidangan tersebut, menemani dua hakim dalam kunjungan ke lokasi kamp.

Dari kunjungan itu, jelas bahwa Furchner dapat melihat sejumlah kondisi terburuk di kamp dari kantor komandan.

Di dalam persidangan, Hördler menceritakan bahwa 27 angkatan yang membawa 48.000 orang tiba di Stutthof antara Juni hingga Oktober 1944, setelah Nazi memutuskan memperluas kamp dan mempercepat pembunuhan massal menggunakan gas Zyklon B.

Hördler menggambarkan kantor Hoppe sebagai "pusat saraf" untuk semua yang terjadi di Stutthof.

Salah satu orang yang selamat dari kamp tersebut, Josef Salomonovic, turut bersaksi di persidangan. Dia baru berusia enam tahun ketika ayahnya ditembak mati di Stutthof pada September 1944.

"Dia (Furchner) secara tidak langsung bersalah," kata Salomonovic kepada wartawan di pengadilan.

"Bahkan meski dia hanya duduk di kantor dan membubuhkan stempelnya pada sertifikat kematian ayah saya."

● osm

SAMBUNGAN

Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) tercatat defisit Rp237,7 triliun, sementara penerimaan pajak naik mencapai Rp1.634 triliun per 14 Desember 2022.

APBN 2022 Defisit Rp237,7 Triliun...

"Defisit ini menggambarkan APBN menjadi sehat kembali," ujar Menteri Keuangan (Menkeu) Sri Mulyani dalam konferensi pers "APBN KITA Desember 2022" secara daring

di Jakarta, Selasa (20/12) lalu.

Adanya kenaikan yang sangat tinggi pada penerimaan pajak disebabkan pemulihan ekonomi domestik, peningkatan harga komoditas, dan

implementasi reformasi perpajakan dalam Undang-Undang Harmonisasi Peraturan Perpajakan (UU HPP).

"Penerimaan pajak ini akan menjadi modal kami untuk

DARI HAL 1

menjaga agar APBN menjadi semakin sehat sehingga bisa melindungi ekonomi, menjaga masyarakat, dan mendukung pembangunan Indonesia," ucapnya. ● mar

14.057 Narapidana Terima Remisi...

di antaranya langsung dinyatakan bebas.

"Remisi diberikan sebagai apresiasi negara bagi narapidana yang telah mengikuti pembinaan dengan baik dan menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik," ujar Rika dalam keterangan tertulis, Sabtu (24/12).

Rika menjelaskan, saat ini terdapat 19.728 narapidana yang beragama Kristen di seluruh Indonesia. Dari seluruh narapidana nasrani yang telah memenuhi

persyaratan mendapat remisi natal, 13.962 diantaranya mendapat remisi khusus I atau pengurangan sebagian.

"Artinya setelah mendapat remisi natal masih harus menjalankan sisa pidana," ujar Rika.

Sementara 950 orang narapidana mendapatkan remisi khusus II, yaitu narapidana setelah mendapatkan remisi, langsung bebas pada hari Raya Natal.

"Narapidana terbanyak menerima remisi Natal 2022 berasal dari wilayah Sumatera

Utara, yakni sebanyak 2.872 narapidana, disusul Nusa Tenggara Timur sebanyak 1.867 narapidana, dan Papua sebanyak 1.295 narapidana," ucap Rika.

Dasar hukum pemberian remisi adalah Undang-Undang No. 22 Tahun 2022 tentang Pemasaran, PP RI No. 32 tahun 1999, Kepres RI No. 174 tahun 1999 tentang remisi, Permenkumham RI No. 7 tahun 2022.

"Remisi Natal merupakan hak narapidana yang telah memenuhi syarat administratif

dan substantif sesuai peraturan perundang-undangan. Hak ini diberikan bukan hanya sebagai pengurangan masa pidana, namun juga diharapkan dapat meningkatkan keimanan dan motivasi narapidana untuk menjadi lebih baik," kata Rika.

Pemberian remisi juga dapat menghemat pengeluaran negara dalam anggaran makan narapidana. Pada Remisi Natal 2022 ini, tercatat anggaran makan narapidana yang berhasil dihemat berjumlah Rp 7,2 miliar.

Direktorat Jenderal Pemasaran berharap pemberian remisi bisa menjadi perbaikan diri untuk narapidana. "Semoga dengan pemberian remisi ini Warga Binaan dapat meresapi momen Hari Natal dan bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena semua adalah kehendak-Nya. Remisi adalah salah satu nikmat yang diterima, karena Warga Binaan telah berupaya memperbaiki diri dan melayani Tuhan dengan baik," tandasnya. ● mar

NasDem Minta PDIP Tidak Asbun...

reshuffle kabinet.

Ketua DPP PDIP Djarot Saiful Hidayat menyatakan saat ini waktu yang tepat bagi Jokowi untuk mengevaluasi menteri. Djarot kemudian mengungkap masalah impor beras. Menurutnya, kegiatan impor beras di Kementerian Pertanian perlu dievaluasi. Dia mengatakan dengan kegiatan impor beras dinilai akan menyakit petani.

"Contoh saya termasuk yang prihatin ketika kita sudah di masa lalu, sudah gemborgembor swasembada beras, ternyata kita impor beras ketika harganya naik. Justru pemerintah harus intervensi dong. Saat musim panen dan harganya baik, kemudian dihajar sama beras impor. Yang parah nanti, yang sakit petaniannya," kata Djarot.

Oleh karena itu, menurutnya, Menteri Pertanian dan Menteri Lingkungan Hidup

dan Kehutanan perlu dievaluasi Jokowi.

"Mentan dievaluasi, Menhut dievaluasi, Menteri Kehutanan ya. Harus dievaluasi. Semua menteri juga harus dievaluasi. Supaya apa? Supaya ada satu darah baru yang segar yang bisa mendukung penuh kebijakan Pak Jokowi untuk menuntaskan janji-janji kampanyenya," ujarnya.

Politisi NasDem, Irma Suryani Chaniago, tak terima dengan pernyataan Ketua DPP PDIP Djarot Saiful Hidayat yang mendorong kinerja Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan (LHK) Siti Nurbaya dan Menteri Pertanian (Mentan) Syahrul Yasin Limpo dievaluasi saat isu reshuffle kabinet mencuat. Irma meminta Djarot tak asal bunyi atau asbun soal dua menteri NasDem itu.

"Reshuffle hak prerogatif presiden, sebaiknya Djarot

Saiful jangan asal bunyi. Karena faktanya dua menteri NasDem yang dia minta dievaluasi adalah menteri-menteri yang punya prestasi," kata Irma kepada wartawan, Minggu (25/12).

Irma menilai kinerja Siti Nurbaya diwarnai segudang prestasi. Irma lalu berbicara soal kebijakan yang dilakukan selama era kepemimpinannya.

"Siti Nurbaya Bakar adalah Menteri Kehutanan dengan segudang prestasi. Buka mata, di era kepemimpinannya, kebakaran hutan jarang terjadi bahkan bisa dibuang hutan kita aman dan udara kita bebas dari kabut asap. Belum lagi bagaimana penanaman mangrove yang masif dilakukan dalam rangka menjaga abrasi, lalu coba lihat bagaimana beliau membagi dengan sangat baik mana hutan tanaman industri, hutan tanaman rakyat dan mana yang hutan

lindung dengan tegas dan jelas," ujar Irma.

Menurut Irma, kinerja menteri-menteri sebelumnya belum ada yang sebaik Siti Nurbaya. Lantas dia meminta Djarot tak asbun soal kinerja Menteri LHK saat ini. Irma lalu membicarakan kinerja SYL. Irma mengatakan kinerja SYL justru berbeda dengan apa yang disampaikan Djarot.

"Lebih jauh lagi saya bicara tentang Mentan. Mana ada Kementerian yang tumbuh di era pandemi kecuali Kementerian Pertanian? Soal impor beras? Djarot Saiful jangan ngomong kalau tidak by data. Mentan yang ngotot mengatakan bahwa kita tidak perlu impor karena stok beras di petani cukup. an baca juga penghangaran apa saja yang sudah diperoleh Syahrul Yasin Limpo sebagai mentan yang berkinerja baik," kata Irma.

Irma lantas menegaskan kembali bahwa kebijakan pembekalan kabinet merupakan sepenuhnya menjadi kewenangan Jokowi. Namun dia meyakini Jokowi tak akan mengaguti kedua menteri NasDem itu lantaran menurutnya memiliki kinerja baik. Oleh karena itu, kata Irma, jika kedua menteri itu terkena reshuffle oleh Jokowi maka pertimbangannya bukan terkait kinerja.

"Saya sebagai pemerhati pertanian dan kehutanan melihat tidak ada celah yang bisa disebut kinerja kedua menteri di atas termasuk yang harus dievaluasi. Dan jika akhirnya keduanya di reshuffle menurut saya itu pasti karena sebab yang lainya, pasti bukan karena kinerja. Karena keduanya menteri yang selalu menjalankan program pemerintah, program presiden dan tidak pernah sekalipun melenceng dari perintah presiden," ujarnya. ● mar

Bentrok di Keraton Surakarta...

Sentono Ndalem Keraton Kasunanan Surakarta KRA Christophorus Aditias Suryo Admojonggoro mengaku telah dianiaya oleh putri Keraton Solo berinisial GKR TRKD.

"Dari satgas, 4 orang luka di kepala," ucap Aditias melalui pesan tertulisnya.

Kapolresta Surakarta Kombes Pol Iwan Saktiadi mengatakan pihaknya tengah menyelidiki kasus bentrok tersebut. Ia mengatakan kepolisian akan menindaklanjuti jika ada bukti yang mengarah ke tindak pidana.

"Kalau ada unsur yang mengarah ke pidana akan kami tindak lanjut," katanya, Sabtu (24/12).

Keluarga Keraton Surakarta memanas setelah penetapan putra mahkota oleh Paku Buwono XIII. Lembaga Dewan Adat Keraton Surakarta disebut menentang keputusan yang diambil usai kirab budaya itu.

Penetapan putra mahkota yang dilakukan PB XIII disebut

sebagai tindakan keliru. Gusti Moeng menyebut bahwa penetapan putra tunggal PB XIII hasil pernikahan dengan permaisuri Gusti Kanjeng Ratu PB XIII Hangabehi, yakni Kanjeng Gusti Pangeran Harya (KGPH) Purbaya sebagai putra mahkota tidak tepat. Pasalnya, PB XIII telah memiliki putra tertua dari pernikahan sebelumnya, yakni KGPH Mangkubumi.

Ditodong Senpi Wakil Ketua LDA KP. Eddy S Wirabhumi mengatakan ada 50 orang yang hendak mengunci seluruh pintu akses ke Sasana Wilapa sekitar pukul 21.00 WIB. Salah seorang dari kelompok tersebut membawa dan kemudian menodongkan senjata api.

"Yang bertahan hanya beberapa abdi dalem kalau disuruh melawan ya pastinya tidak berani," ujarnya.

Menurutnya, pihak LDA yang

saat itu tengah berjaga di dalam kawasan Keraton Surakarta dan hanya bertahan agar tetap bisa berada di dalam keraton.

"Karena ada aksi pasti ada reaksi Mas Yudistira tadi faktanya digebukin. Tapi setelah itu jika maksud melakukan pembelaan itu saya rasa wajar-wajar saja," ujarnya.

Eddy menjelaskan, jika ada oknum lain yang ikut andil dalam perseteruan keluarga inti keraton. "Ya kami terus mewantiwanti untuk jangan ikut-ikutan karena ini merupakan masalah keluarga biar diselesaikan oleh keluarga inti," ungkapnya.

Sementara itu dari pihak Sinuwun PB XIII yang diwakili oleh Wakil Pengageng Sasana Wilapa, Kanjeng Raden Arya (KRA) Dani Nur Adiningrat mengklaim bahwa ada perintah dari Sinuwun untuk mengamankan area keraton.

"Ancaman ke pihak kami naik karena ada pemukulan.

Akhirnya abdi dalem kami dapat dshawul dalem untuk mengamankan area keraton," bebernya.

Dani menjelaskan, jika pengamanan yang dimaksud bertujuan agar tidak ada pergerakan bebas dari orang-orang yang sedang berada di dalam keraton.

"Terus kami juga untuk menurunkan tensi menjaga keamanan keraton dan lain sebagainya. Ternyata abdi dalem yang ditugaskan itu diserang menggunakan alat-alat. ada yang pake pentungan dan lain sebagainya sampai jatuh lah korban," katanya.

Diperiksa Propam

Kabid Humas Poldajeng Kombes Iqbal Alqudussy membenarkan ada personel polisi di lokasi konflik di Keraton Solo. Anggota polisi yang berjaga sesuai permintaan pihak Keraton Solo.

"Memang ada anggota berjaga di Keraton sesuai per-

mintaan Keraton," ujar Iqbal kepada wartawan, Minggu (25/12).

Iqbal menuturkan anggota Poldajeng berusaha meleraikan pihak yang bertikai. Konflik yang terjadi Jumat (23/12) malam itu disebut dipicu rencana pihak Keraton Solo menutup pintu Kamandungan, Jolotundo, dan pintu lainnya di Keraton Kasunanan Solo.

"Anggota Polri yang ada di lokasi tersebut saat ini sudah diperiksa Propam," ucap Iqbal.

Iqbal menekankan saat kejadian tak ada polisi yang menodongkan pistol. Ketua Eksekutif LDA, Kanjeng Pangeran (KP) Eddy Wirabhumi sempat menyebut ada polisi yang menodongkan pistol ke cucu Paku Buwono XIII, BRM Suryo Mulyo

"Saya tegaskan tidak ada anggota Polri yang menodongkan senjata saat kejadian," paparnya. ● mar

Khotbah Misa Malam Natal....

"Pria dan wanita di dunia kita, dalam kelaparan mereka akan kekayaan dan kekuasaan,

bahkan memakan tetangga mereka, saudara laki-laki dan perempuan mereka," katanya sebagaimana dilansir Reuters.

"Berapa banyak perang yang telah kita saksikan! Dan di berapa banyak tempat, bahkan hari ini, martabat dan kebebasan manusia

diperlakukan dengan hina!"

Seperti diketahui, sejak Rusia menginvasi tetangganya pada Februari, Paus Fransiskus telah berbicara menentang perang di hampir setiap acara publik, setidaknya dua kali seminggu, mencela apa yang disebutnya kekejaman dan agresi yang tidak beralasan.

Dia tidak secara khusus

menyebut Ukraina pada khotbah Sabtu malam.

"Seperti biasa, korban utama dari keserakahan manusia ini adalah yang lemah dan rentan," katanya, mencela

"dunia yang rakus akan uang, kekuasaan, dan kesenangan..."

"Saya pikir di atas semua anak-anak yang dilahap oleh perang, kemiskinan dan keti-

dakadilan," juga menyebutkan "anak-anak yang belum lahir, miskin dan terlupakan".

Awal bulan ini, paus mendesak orang-orang untuk mengurangi pengeluaran untuk perayaan dan hadiah Natal dan mengirimkan selisihnya ke Ukraina untuk membantu mereka melewati musim dingin.

Paus menandai ulang ta-

hunnya yang ke-86 minggu lalu dan, terlepas dari penyakit lutut, tampaknya kesehatannya baik secara keseluruhan.

Pada Minggu, (25/12), Paus menyampaikan berkat dan pesan dua kali setahun "Urbi et Orbi" (untuk kota dan dunia) dari balkon tengah Basilika Santo Petrus kepada puluhan ribu orang di alun-alun di bawah. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
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: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen), PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jeffri/Meike, Jemmy), TARAKAN LALTIM (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 ANGGAN/IKLAN: 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