

Orang yang Sering Begadang Harus Perhatikan Pola Makan agar tidak Kena Diabetes

Asupan makanan, terutama karbohidrat, yang berlebih ditambah dengan tidak adanya aktivitas berat yang dilakukan inilah yang akhirnya dapat memicu diabetes.

JAKARTA (IM) -Dokter Spesialis dari Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (Papdi) M Ikhsan Mokoagow mengatakan orang yang sering begadang perlu memperhatikan pola makan agar tidak terkena diabetes.

"Ketika orang begadang, dia akan makan lebih banyak. Namun, pada malam

hari, tidak banyak aktivitas yang dapat dilakukan. Dalam jangka panjang, perubahan-perubahan pola hidup seperti ini bisa menyebabkan seorang lebih mudah terkena diabetes," ujar Ikhsan, dikutip Minggu (10/12).

ia menuturkannya para pekerja yang sering begadang atau masuk pada jadwal malam tentunya memerlukan

asupan makanan untuk bekerja sehingga mereka akan memiliki jadwal makan ekstra atau memakan makanan ringan saat bekerja.

Namun, menurutnya, kegiatan pada malam hari di suatu tempat kerja tidak sesibuk pada siang hari, sehingga sering kali para pekerja yang masuk justru menghabiskan waktu mereka untuk duduk-duduk.

Asupan makanan, terutama karbohidrat, yang berlebih ditambah dengan tidak adanya aktivitas berat yang dilakukan inilah yang akhirnya dapat memicu diabetes karena adanya penumpukan zat gula. Pada wawancara media

eksklusif yang diselenggarakan oleh RS Pondok Indah Group tersebut, dokter spesialis endokrinologi metabolik dan diabetes itu menyatakan risiko diabetes sering kali juga dikaitkan dengan terganggunya metabolisme tubuh akibat begadang karena aktivitas tersebut mengurangi produksi hormon melatonin yang mengatur rasa kantuk.

Oleh karena itu, dia menyarankan orang-orang yang memiliki berat badan berlebih dan/atau faktor keturunan diabetes untuk memperhatikan pola hidup mereka jika memang tidak bisa menghindari begadang agar tidak menjadi

pasien penyakit kencing manis atau diabetesi.

Apalagi, lanjutnya, banyak penderita diabetes yang terlambat mendapatkan diagnosis terhadap penyakitnya karena mereka tidak menyadari bahwa mereka sudah menjadi diabetes dan baru mengetahui hal tersebut saat mereka melakukan pemeriksaan kesehatan ketika dirawat di rumah sakit akibat penyakit lain.

Menurut International Diabetes Federation (IDF), tujuh dari 10 orang di Indonesia tidak mengetahui kalau mereka mengidap diabetes," ucap Ikhsan. ● tom

Studi: Duduk Lebih dari 10 Jam Tingkatkan Risiko Demensia

JAKARTA (IM) -Kini sudah tak ada lagi alasan mager untuk segera berdiri usai duduk terlalu lama di kursi.

Penelitian yang diterbitkan awal pekan ini di JAMA menemukan bahwa duduk diam selama 10 jam atau lebih setiap hari "berhubungan secara signifikan" dengan demensia, istilah umum untuk hilangnya fungsi kognitif.

Gejalanya meliputi kehilangan ingatan, kebingungan, dan kesulitan mengungkapkan pikiran.

"Salah satu hal paling menarik yang saya temukan tentang penelitian ini adalah mengenai risiko yang terkait dengan demensia, total waktu yang dihabiskan untuk tidak banyak bergerak lebih penting daripada akumulasi waktu tersebut," penulis studi Daniel Aslan, kandidat PhD di bidang manusia dan biologi evolusi di Departemen Ilmu Biologi Universitas Southern California, kepada Health.

Penelitian juga menunjukkan duduk terlalu lama dapat menyebabkan perkembangan kanker, sakit punggung, dan banyak masalah kesehatan lainnya.

Tapi apa hubungannya antara kebanyakan duduk dengan demensia?

Penelitian dilakukan melalui UK Biobank, sebuah gudang data medis dari setengah juta orang yang tinggal di Inggris.

Basis data tersebut memiliki informasi tentang hampir 50 ribu orang berusia 60 tahun atau lebih yang memakai akselerometer, atau perangkat pergelangan tangan

yang melacak pergerakan, terus menerus selama satu minggu antara tahun 2013 hingga 2015.

Saat itu, tidak ada orang yang menderita demensia saat mulai memakai akselerometer.

Para peneliti dalam studi baru ini menggunakan catatan medis untuk menentukan bahwa, sekitar enam tahun setelah orang berpartisipasi dalam percobaan selama seminggu, 414 di antaranya menderita demensia.

Setelah menganalisis data akselerometer, mereka menemukan bahwa risiko peserta terkena demensia meningkat jika mereka menghabiskan sekitar 10 jam sehari untuk duduk diam, yang berarti mereka duduk atau berbaring dan mengeluarkan sedikit energi dalam satu hari.

Risikonya pun meningkat, dimana peserta yang banyak duduk selama 15 jam memiliki risiko tiga kali lipat terkena demensia dibandingkan rekan mereka yang tidak banyak duduk.

"Jumlah aktivitas menurun per hari tidak dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terkena demensia," tulis para peneliti.

"Meski belum sepenuhnya dipahami, berkurangnya aktivitas fisik menyebabkan berbagai efek negatif, termasuk penambahan berat badan, peningkatan peradangan, dan berkurangnya aliran darah ke otak," katanya.

"Jika digabungkan, faktor-faktor ini dapat meningkatkan risiko demensia seseorang, kemungkinan besar disebabkan oleh kerusakan langsung dan tidak langsung pada sel-sel otak," kata Keiland Cooper, seorang peneliti doktor dalam ilmu kognitif dan ilmu saraf di Universitas California, Irvine, yang tak terlibat dalam penelitian. ● tom

SAMBUNGAN

pihaknya profesional, transparan dan akuntabel dalam penyelidikan kasus Firli ini.

"Mohon maaf tidak perlu kami tanggapi. Kami jamin penyidik profesional, transparan, dan akuntabel dalam melaksanakan tugas penyidikan yang dilakukan saat ini," tegas Ade Safrin.

Sementara itu, sebelumnya dibentakan, Ketua KPK nonaktif Firli Bahuri menyebut mantan Mentan SYL membuat laporan dugaan pemerasan oleh pimpinan KPK ke Polda Metro Jaya karena takut dijadikan tersangka oleh KPK. Laporan ke Polda Metro Jaya merupakan upaya SYL untuk menghambat penetapan dinnya sebagai tersangka.

Hal itu disampaikan Firli Bahuri dalam permohonan praperadilan melawan Kapol-

da Metro Jaya yang dibacakan pengacaranya, Ian Iskandar, dalam sidang perdana di Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Selatan, Senin (11/12).

"Bahwa patut diduga dikarenakan adanya ketakutan dalam diri saksi Syahrul Yasin Limpo akan segera ditetapkan sebagai tersangka oleh KPK RI, maka saksi Syahrul Yasin Limpo melakukan sejumlah tindakan untuk melemahkan dan menghambat proses penetapan tersangka terhadap dirinya," ujar Ian di PN Jakarta Selatan.

"Di antaranya patut diduga telah membuat dan atau menyuruh seseorang untuk membuat Pengaduan Masyarakat (Dumas) kepada Polda Metro Jaya," tambahnya.

Ian mengatakan, SYL membuat pengaduan setelah

mendapat petunjuk dari Kapolda Metro Jaya Irijen Karyoto. Dia mengatakan hal itu berdasarkan informasi yang diperoleh Firli dari berbagai sumber.

"Bahwa patut diduga, berdasarkan informasi yang diperoleh oleh pemohon dari berbagai sumber, upaya dari Saksi Syahrul Yasin Limpo dalam membuat dan/atau menyuruh seseorang untuk membuat Pengaduan Masyarakat (Dumas) tersebut, setelah mendapat masukan dan petunjuk dari Irijen Pol Karyoto," ucapnya.

Pada 9 Oktober 2023, katanya, dibuatlah laporan polisi motif A tertanda Direskrimus Polda Metro Jaya. Pada hari yang sama, kata Ian, termohon menerbitkan surat perintah penyidikan.

"Bahwa pada tanggal yang sama dengan dibuatnya Laporan Polisi tersebut, yaitu pada tanggal 9 Oktober 2023, termohon menerbitkan Surat Perintah Penyidikan Nomor: SP.Sidik/6715/X/RES.3.3./2023/Ditreskrimus tertanggal 09 Oktober 2023," ucapnya.

Ian menilai penyidikan yang dilakukan polisi tidak sah. Jadi, kata dia, penetapan tersangka Firli juga tidak sah.

"Bahwa atas dasar tindakan penyidikan yang secara hukum tidak sah tersebut, pada tanggal 22 November 2023 menetapkan Pemohon sebagai Tersangka, yang tentu saja karena penetapan tersangka tersebut melalui suatu proses penyidikan yang tidak sah serta tidak memenuhi

ketentuan mengenai adanya 2 (dua) alat bukti yang cukup, maka penetapan Tersangka yang dilakukan oleh termohon terhadap Pemohon adalah tidak sah dan tidak berdasar atas hukum," tuturnya.

Firli saat ini berstatus tersangka kasus dugaan pemerasan terhadap SYL atau gratifikasi atau suap. Kasus itu terkait dengan penanganan kasus hukum di Kementan saat dipimpin SYL.

SYL juga telah ditetapkan sebagai tersangka oleh KPK. SYL diduga melakukan pemerasan, menerima gratifikasi dan melakukan pencucian uang. Selain SYL, KPK juga menjerat Sekjen Kementan Kasdi dan Direktur Kementan M Hatta sebagai tersangka. ● mar

DARI HAL 1

Firli Bahuri Tuding Kapolda Metro...

da Metro Jaya yang dibacakan pengacaranya, Ian Iskandar, dalam sidang perdana di Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Selatan, Senin (11/12).

"Bahwa patut diduga dikarenakan adanya ketakutan dalam diri saksi Syahrul Yasin Limpo akan segera ditetapkan sebagai tersangka oleh KPK RI, maka saksi Syahrul Yasin Limpo melakukan sejumlah tindakan untuk melemahkan dan menghambat proses penetapan tersangka terhadap dirinya," ujar Ian di PN Jakarta Selatan.

"Di antaranya patut diduga telah membuat dan atau menyuruh seseorang untuk membuat Pengaduan Masyarakat (Dumas) kepada Polda Metro Jaya," tambahnya.

Ian mengatakan, SYL membuat pengaduan setelah

mendapat petunjuk dari Kapolda Metro Jaya Irijen Karyoto. Dia mengatakan hal itu berdasarkan informasi yang diperoleh Firli dari berbagai sumber.

"Bahwa patut diduga, berdasarkan informasi yang diperoleh oleh pemohon dari berbagai sumber, upaya dari Saksi Syahrul Yasin Limpo dalam membuat dan/atau menyuruh seseorang untuk membuat Pengaduan Masyarakat (Dumas) tersebut, setelah mendapat masukan dan petunjuk dari Irijen Pol Karyoto," ucapnya.

Pada 9 Oktober 2023, katanya, dibuatlah laporan polisi motif A tertanda Direskrimus Polda Metro Jaya. Pada hari yang sama, kata Ian, termohon menerbitkan surat perintah penyidikan.

"Bahwa pada tanggal yang sama dengan dibuatnya Laporan Polisi tersebut, yaitu pada tanggal 9 Oktober 2023, termohon menerbitkan Surat Perintah Penyidikan Nomor: SP.Sidik/6715/X/RES.3.3./2023/Ditreskrimus tertanggal 09 Oktober 2023," ucapnya.

Ian menilai penyidikan yang dilakukan polisi tidak sah. Jadi, kata dia, penetapan tersangka Firli juga tidak sah.

"Bahwa atas dasar tindakan penyidikan yang secara hukum tidak sah tersebut, pada tanggal 22 November 2023 menetapkan Pemohon sebagai Tersangka, yang tentu saja karena penetapan tersangka tersebut melalui suatu proses penyidikan yang tidak sah serta tidak memenuhi

ketentuan mengenai adanya 2 (dua) alat bukti yang cukup, maka penetapan Tersangka yang dilakukan oleh termohon terhadap Pemohon adalah tidak sah dan tidak berdasar atas hukum," tuturnya.

Firli saat ini berstatus tersangka kasus dugaan pemerasan terhadap SYL atau gratifikasi atau suap. Kasus itu terkait dengan penanganan kasus hukum di Kementan saat dipimpin SYL.

SYL juga telah ditetapkan sebagai tersangka oleh KPK. SYL diduga melakukan pemerasan, menerima gratifikasi dan melakukan pencucian uang. Selain SYL, KPK juga menjerat Sekjen Kementan Kasdi dan Direktur Kementan M Hatta sebagai tersangka. ● mar

SAMBUNGAN

Hamas: Sandera Takkan...

warga negara Israel di antara sandera-sandera yang dibebaskan tersebut.

Sekitar 105 sandera Hamas itu dibebaskan sebagai pertukaran dengan pembebasan 240 tahanan Palestina oleh Israel.

Namun kegagalan Israel dan Hamas untuk menyepakati perpanjangan jeda pertempuran berujung pada berakhirnya gencatan senjata pada awal Desember ini.

Pihak Israel pada Sabtu (9/12) waktu setempat, menyatakan bahwa sebanyak 137 sandera masih ditahan di Jalur Gaza hingga saat ini.

Qatar yang menjadi mediator dalam perundingan antara Israel dan Hamas, pada Minggu (10/12) waktu setempat mengatakan, upaya untuk mengamankan gencatan senjata terbaru dan membebaskan lebih banyak sandera sedang berlangsung.

Namun, pengeboaman tanpa henti oleh Israel terhadap Jalur Gaza telah 'mempersempit peluang' untuk mencapai hasil yang sukses.

Obeida, dalam pernyataannya, menegaskan kelompoknya akan terus bertempur melawan pasukan Israel di Jalur Gaza.

"Kami tidak memiliki pilihan selain melawan penjahat biadab ini di setiap area, jalanan dan gang. Holocaust yang dilakukan musuh bertujuan untuk mematahkan kekuatan perlawanan kami... namun kami bertempur di tanah kami dalam pertempuran suci," sebutnya.

Perang berkecamuk di Jalur Gaza setelah Hamas melancarkan serangan mengejutkan terhadap Israel pada 7 Oktober lalu. Para pejabat Tel Aviv melaporkan bahwa sekitar 1.200 orang, yang sebagian besar warga sipil, tewas akibat serangan itu. Lebih dari 240 orang lainnya disandera Hamas dan ditahan di Jalur Gaza.

Israel merespons serangan Hamas itu dengan gempuran via udara, darat dan laut terhadap Jalur Gaza. Laporan terbaru otoritas kesehatan Gaza menyebutkan sedikitnya 17.997 orang, kebanyakan wanita dan anak-anak, tewas akibat rentetan serangan Israel selama lebih dari dua bulan terakhir. ● mar

Punya Harta Rp 36 Triliun, Ini Dia Sosok...

mewarisi bisnis keluarga. Pendidikannya pun tak main-main, ia merupakan sarjana ekonomi di Cambridge University. Saat menempuh pendidikannya di sana, ia mendapatkan penghargaan Price Waterhouse Book Prize. Namun sebagian besar

harta kekayaan Ciliandra didapatkan setelah keluarganya mengumumkan perusahaan perkebunan kelapa sawitnya pada tahun 2021, yaitu FAP Agri yang dikendalikan oleh kakak perempuannya, Wirastuty.

Kala itu hartanya melonjak dari US\$ 1,1 miliar

atau setara dengan Rp 17,05 triliun jadi US\$ 1,8 miliar atau Rp 27,9 triliun. Sejak saat itu kekayaannya tercatat terus meningkat hingga saat ini mencapai Rp 36 triliun.

Menurut informasi, sebenarnya Ciliandra Fandiono sudah menjadi miliarder di usia muda. Namanya pertama kali masuk daftar 40 orang terkaya di Indonesia versi majalah Forbes pada tahun 2009.

Saat itu ia masih berusia sangat muda, yaitu 33 tahun. Tapi jangan salah, harta Ciliandra tahun itu sudah menca-

pai US\$ 710 juta atau setara dengan Rp 11 triliun dengan kurs Rp 15.500/dollar.

First Resources yang dipimpinnya sejak lama diketahui mempunyai 200 ribu hektar perkebunan yang tersebar di Riau, Kalimantan Timur, dan Kalimantan Barat. ● mar

Oknum Paspampres dan Dua Anggota TNI...

kami mohon menjatuhkan hukuman kepada terdakwa berupa, Terdakwa 1 dengan pidana pokok pidana mati, pidana tambahan dipecat dari dinas militer cq Angkatan Darat," kata Oditor Militer Letkol Chk Upen Jaka Sampurna ketika membacakan tuntutan-nya di Pengadilan Militer II-08 Jakarta, Senin (27/11) lalu.

"Terdakwa 2 pidana pokok pidana mati, pidana tambahan dipecat dari dinas militer cq Angkatan Darat. Terdakwa 3 pidana pokok pidana mati, pidana tambahan dipecat dari dinas militer cq Angkatan Darat," katanya menambahkan.

Oditor Militer menilai para terdakwa terbukti bersalah melakukan tindak pidana secara bersama-sama melakukan pembunuhan berencana seb-

agaimana diatur dan diancam dalam Pasal 340 KUHP jo Pasal 55 (1) dan telah bersama-sama melakukan penculikan sebagai mana diatur dan diancam dalam Pasal 328 KUHP jo Pasal 55 (1) ke-1 KUHP.

Mereka disebut melakukan pembunuhan berencana pada 12 Agustus 2023. Imam Masykur disebut sebagai penjaga toko kosmetik di daerah Rempoa, Tangerang Selatan, Banten, dan diduga menjual obat-obatan golongan G (obat keras) secara ilegal.

Masykur adalah perantau asal Aceh yang bekerja sebagai penjaga toko kosmetik di daerah Rempoa, Tangerang Selatan, Banten, yang disebut menjual obat-obatan golongan G (obat keras) secara ilegal.

Kemudian, Praka Riswandi

Manik (RM), Praka Heri Sandi (HS), dan Praka Jasmowir (J) menculik Imam Masykur dari toko kosmetik tempatnya bekerja pada 12 Agustus 2023.

Dalam aksinya itu, para pelaku sempat memancing perhatian warga sekitar toko, terutama saat mereka memaksa Imam Masykur masuk ke mobil. Tiga oknum TNI itu kepada warga juga mengaku sebagai polisi.

Di dalam kendaraan, para pelaku pun menganiaya Imam Masykur sembari memeras korban. Para pelaku sempat menghubungi keluarga korban dan mengancam mereka jika tidak segera diberi uang Rp 50 juta maka Imam Masykur akan dibunuh dan jasadnya dibuang ke sungai.

Keluarga korban sempat

meminta waktu kepada para pelaku, tetapi para pelaku membunuh Imam Masykur. Hasil autopsi di RSPAD menunjukkan Imam Masykur meninggal karena benturan keras di area leher hingga mengakibatkan pendarahan otak.

Di sepanjang aksinya, pelaku menganiaya Imam Masykur di dalam mobil. Ketiga pelaku sempat berhenti ke toko kedua dan menculik penjaga toko kosmetik lainnya, bernisial H. Korban kedua itu, yang selamat, dijemput di tokonya di area Condet, Jakarta.

Para pelaku memutuskan melepas H setelah panik mengetahui Imam Masykur meninggal dunia. Korban H dilepaskan oleh para pelaku di sekitar Tol Cikeas oleh Praka RM,

Praka HS, dan Praka J.

Dari hasil rekonstruksi, penyidik mengetahui Imam Masykur meninggal saat mobil melintas di Tol Cimanggis. Para pelaku kemudian membuang jasad korban di Waduk Jatiluhur di Purwakarta hingga akhirnya mayatnya ditemukan oleh warga di sekitar Karawang.

Toko-toko kosmetik yang dijaga oleh H dan Imam Masykur diketahui merupakan kedok untuk menjual obat-obatan golongan G (obat keras yang membutuhkan resep dokter) secara ilegal. Tiga oknum TNI itu diyakini oleh penyidik kerap mengincar toko-toko obat ilegal berkedok toko kosmetik untuk memeras para penjual atau penjaga toko. ● mar

Aksi Penjarahan Benda-benda...

gunakan puluhan perahu dari dasar sungai. Mereka menggunakan mesin untuk menyedot benda-benda bersejarah tersebut.

Saat petugas gabungan datang, sebagian dari mereka nekat menceburkan diri ke Sungai Batanghari guna menghindari kejaran petugas.

"Aktivitas para pelaku ini tidak ada izinnnya dan tidak ada pengawasannya. Penemuan benda kuno

bersejarah itu diperjualbelikan para pelaku, seharusnya dilakukan penelitian," ungkap Junus saat berada di Jambi Senin (11/12).

Aktivitas penjarahan benda-benda bersejarah tersebut merupakan Tindakan yang melanggar Undang-Undang

"Bila ada masyarakat yang menemukan adanya benda kuno bersejarah, wajib melaporkan. Mencari saja harus ada izinnnya," im-

buhnya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2010 tentang Cagar Budaya.

"Langkah-langkah untuk tergantung perundingannya, apakah ada unsur sengaja akan ditindak sesuai hukum," tandasnya.

Persoalannya, mereka kabur dan barang-barangnya ditinggal.

"Nanti beberapa waktu lagi, mereka balik lagi. Jadi

main kucing-kucingan dengan petugas".

Diakuinya, pengawasan terhadap penjarahan benda kuno bersejarah tersebut sangat sulit kecuali ada warga yang melaporkan.

"Mengawasi Sungai Batanghari yang sepanjang ini, puluhan kilometer tidak mungkin diawasi setiap hari. Tetapi mesin kapal mereka terdengar," kata Junus.

Dia menambahkan, sungai kewenangannya provinsi

dan kabupaten. Karena perangkatnya sudah ada mulai dari camat, lurah sampai kepala desa. "Jadi kalau tidak ada laporan masyarakat, kadang-kadang kita menjadi tidak ada alasan untuk melakukan pengawasan langsung di lokasi.

Dirinya berharap, para pelaku penjarahan benda kuno bersejarah sebisa mungkin ditangkap dan diganjar sesuai hukum yang berlaku. ● osm

Taylor Tewas Terkubur Dalam Lubang...

Pada saat kejadian, teman-temannya meminta bantuan dari pengujiung pantai lain untuk menarik keluar Taylor dari bawah pasir. Seorang saksi mata mengatakan kepada NCA Newswire, sebelum kejadian, Taylor sempat berdiri dari kursinya, tetapi kehilangan pijakan dan akhirnya jatuh ke dalam

lubang. Karena terjatuh, dinding galian pasir tersebut runtuh hingga menguburnya hidup-hidup.

"Saya menyadari ada seseorang yang berada di dalam lubang dan saya hanya terus menggali, menggali, dan menggali," kata saksi bernama Nathan.

"Saat menggali, saya bahkan tidak bisa melihat

kakinya lantaran lubang itu cukup dalam," ujarnya.

Taylor baru bisa diangkat dari dalam lubang setelah 15 orang melakukan penggalian. Ketika berhasil ditemukan, Taylor sudah dalam keadaan kritis.

Taylor diterbangkan ke Rumah Sakit Princess Alexandra, namun beberapa hari kemudian ia mengh-

enbuskan nafasterakhir.

Pihak berwenang saat ini masih menyelidiki kejadian yang dialami Taylor dengan meminta keterangan sejumlah saksi.

Pihak kepolisian mengimbau agar siapa pun yang memiliki rekaman dari kamera CCTV untuk datang dan memberikan keterangan.

Dalam sebuah pernyataan, pihak keluarga mengungkapkan bahwa Taylor adalah orang yang baik, selalu dicintai dan dirindukan setiap hari. "Dia selalu berjuang sekuat tenaga dan merupakan orang yang paling berani yang pernah kami kenal," ungkap salah satu anggota keluarga Taylor. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
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 (Jefri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Svasti), 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 50.000/7Bulan.
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: InternationalMedia @redaksi_IM