

Inspirasi *Sehat*

EDISI : MEI-JUNI 2016



8 BAHAYA OBESITAS!

Ada 266 juta pria obesitas dan 375 juta perempuan gemuk di dunia pada tahun 2014



"Penghargaan **WOW Brand 2016** kembali diterima oleh PT. K-24 Indonesia sebagai Merek yang paling direkomendasikan"

12 DIABETES

Indonesia tembus 5 Besar penderita Diabetes terbanyak di Dunia

20 LIPOSUCTION PLUS

Bersama DR. dr. Reza Yuridian Purwoko, Sp.KK (Pakar Terapi Stem Cell & Mesoterapi Indonesia)



28 **K24klik**.COM



Tanya Waralaba Apotek K-24

Sesuai dengan Visinya, jaringan Waralaba Apotek K-24 telah terbukti menjadi berkat & manfaat bagi masyarakat, associates (karyawan) & pemilik usaha, melalui jaringan apotek waralaba yang membuat akses hidup sehat menjadi mudah & murah bagi masyarakat Indonesia.

Profil seperti apa yang cocok untuk jadi pengusaha Apotek K-24 ?

Usaha ini cocok bagi Anda yang punya minat di bidang kesehatan, berjiwa sosial untuk melayani sesama, dan punya semangat menjadi pengusaha, mau terlibat dalam supervisi operasional usaha, bukan investor semata.

Bagaimana saya bisa mendapatkan Waralaba Apotek K-24 ?

Telpon HOTLINE kami sekarang di 08-1212-01-2424 atau kunjungi website kami www.apotek-k24.com dan Isi Enquiry Form, bisa juga ke telepon Kantor Jakarta (021) 3190 2214, Kantor Yogyakarta (0274) 542 024/ 025 dan Kantor Surabaya (031) 501 5073/72, kami dengan senang hati akan memberikan presentasi bisnis Apotek K-24 untuk Anda.

Berapa investasi yang dibutuhkan untuk membuka satu gerai Apotek K-24, serta untuk apa sajakah biaya yang dikeluarkan tersebut ?

Mulai dari 600 jutaan dengan luasan 40 s/d 60m². Paket Investasi ini meliputi sewa bangunan, renovasi, stok obat awal, papan nama gerai, eksterior, interior, mebel, sistem dan software IT, modal kerja 3 bulan, inventaris gerai, biaya pelatihan awal dan masih banyak lagi.

Apa saja yang harus dibayarkan oleh penerima waralaba kepada PT K-24 Indonesia sebagai pewaralaba ?

- Biaya awal (biaya awal waralaba dan jasa manajemen pra operasional) sebesar Rp 100 Juta, untuk masa waralaba 6 tahun.
- Biaya Bulanan sebesar 1,5% dari omset / Bulan.

Berapa lama usaha Apotek K-24 ini akan balik modal ?

Jika target penjualan tahunan dan target margin tercapai, serta biaya operasional dapat dikendalikan, maka berdasarkan pengalaman kami, balik modal akan terjadi dalam \pm 3 tahun. Ada juga apotek yang balik modal lebih cepat karena pertumbuhan yang sangat baik.

Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk membuka satu gerai Apotek K-24 ?

Rata-rata membutuhkan waktu \pm 4 bulan setelah lokasi dipastikan.

Bagaimana tahapan untuk mengambil waralaba Apotek K-24 ?

- Mengisi Enquiry Form (formulir aplikasi)
- Mengikuti presentasi waralaba Apotek K-24
- Menandatangani MOU
- Menentukan lokasi gerai
- Menandatangani perjanjian waralaba
- Memulai langkah pra-operasional (akan dipandu oleh PT K-24 Indonesia sebagai pewaralaba)
- Mengikuti pelatihan awal

Adakah penambahan stok obat setelah beroperasi ?

Perlu adanya penambahan stok obat setelah beroperasi, menyesuaikan kebutuhan pasar setempat.

Berapakah jumlah karyawan yang dibutuhkan untuk menjalankan 1 unit gerai ?

Dibutuhkan 9 karyawan di setiap apotek, bisa bertambah sejalan dengan pertumbuhan bisnis.

Informasi :

Kantor Yogyakarta:
Jl. Magelang, Karangwaru kidul,
PR 24, Yogyakarta 55241
0274 - 542024, 542025

Kantor Jakarta:
Jl. Salemba Raya, No. 20,
Jakarta Pusat
021 - 31902214

Kantor Surabaya:
Jl. Ngagel Jaya Utara, No. 143,
Surabaya
031 - 5015072, 5015073





Grand Opening Bersama Apotek K-24



Menerima Juara Bestari sebagai Apotek Online pertama yang Malaysia konsultasi, pemasaran & manajemen online 24 jam nonstop

Menerima Franchise Top of Retail Award 2016



Menerima 'The Fastest Growing Franchise & Business Opportunity Franchise Business Opportunity Private Brand Indonesia 2014'

Menerima Indonesia WOW Brand Award 2016



Suasana Interior Apotek K-24



CSR Apotek K-24 Bedah Rumah di Kaban Tingo, Foto bersama Bupati & Wakil Bupati

Mengapa memilih usaha WARALABA ?

Mengapa tidak membuka usaha sendiri ?

- Brand (merek) usaha sudah dikenal masyarakat
- Meminimalkan resiko gagal usaha
- Lebih menghemat waktu, biaya dan tenaga
- Dukungan promosi bersama (nasional)
- Mendapatkan dukungan (support) & panduan dari Pekaralaba

Pelopor Apotek Waralaba Asli Indonesia Terbaik

- Brand kuat & sudah dikenal
- Royalty fee ringan
- Dukungan terpadu untuk: Pendirian gerai, rekrutmen & pelatihan staf, IT Software online 24 jam, strategi pemasaran, hingga operasional
- Mendorong kewirausahaan
- Mempunyai bisnis yang sekaligus ibadah, menjadi berkat dan manfaat dengan memberikan akses obat yang mudah dan terjangkau bagi masyarakat Indonesia

Sistem SDM UNGGUL!

K-24 Academy : Pusat Pelatihan SDM terpadu



Sistem Bisnis UNGGUL!

5 Jaminan Pasti Apotek K-24





SALAM SEHAT

Selalu menjadi inspirasi di dunia kesehatan, begitulah Majalah Inspirasi Sehat Apotek K-24 untuk seluruh masyarakat Indonesia. Tak ada henti-hentinya Apotek K-24 Indonesia melalui Majalah Inspirasi Sehat mengajak untuk terus menjaga dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan yang sangat penting bagi manusia. Pada Hari Kesehatan Dunia, 7 April 2016, WHO telah merilis berita mengenai bahaya obesitas yang telah melanda masyarakat dunia. WHO menekankan jumlah peningkatan penderita obesitas yang sangat signifikan terjadi diseluruh dunia. Banyak jurnal kesehatan menyebutkan bahwa obesitas adalah sumber dari adanya berbagai penyakit baru dalam tubuh, seperti diabetes, yang merupakan salah satu hasil utama akan obesitas.

Tidak hanya diabetes, penyakit jantung dan stroke pun juga akan menghantui penderitanya. Pada peringatan Hari Kesehatan Dunia, Menteri Kesehatan Indonesia Prof. Dr. dr. Nita Farid Moeloek, Sp. M, menyatakan gerakan pencegahan terhadap diabetes secara nasional. Sejalan dengan hal ini Majalah Inspirasi Sehat edisi Mei - Juni 2016 akan mengulas secara lengkap Stop Obesitas dan Apa itu Diabetes. Edisi ini juga akan menampilkan informasi unik dan terbaru dunia kesehatan. Apalagi bagi anda yang suka traveling ke berbagai negara, jangan lewatkan juga untuk jalan-jalan menuju rumah sakit dengan bangunan-bangunan unik dan terindah di seluruh dunia.
See More, Read Now !

- dr. Gideon Hartono -
Direktur Utama PT. K-24 Indonesia

InspirasiSehat

PENANGGUNG JAWAB

dr. Gideon Hartono

PEMIMPIN REDAKSI

Burhan Bariton

EDITOR

Burhan Bariton

PENULIS & REPORTER

Andyan Dhauta Dhira

KREATIF & DESAIN GRAFIS

Andyan Dhauta Dhira

FOTOGRAFER & KONSEP

Burhan Bariton

Andyan Dhauta Dhira

PARTNER

Ergia Klinik

Hi-Lab

K24Klik.Com

SMK Pelita Bangsa

PT. KDE

PT. PNG

Odixa Pharma Laboratoris

Klinik Mata Sehat

REDAKTUR TAMU

dr. Reza, Y. Purwoko, SpKK


dr. Agni Anastasia Sahulata, SpKK

Majalah Inspirasi Sehat adalah media komunitas dan informasi tentang kesehatan bagi pelanggan setia Apotek K-24 sekaligus seluruh masyarakat Indonesia

 Sobat Sehat Kita-Kita

 K24 Sobat Sehat Kita

 @Sobatsehatkita

 Tips Sehat Dokter 24

 www.apotek-k24.com | www.k24klik.com



KONSEP COVER :

Model : Lully Syakhisrani
Setting : Cafe Linglung Babarsari

- TEMA COVER -
"MY FRUIT"

Photographer
Burhan Bariton

Kantor Yogyakarta:

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
0274542 024, 542 025

Kantor Jakarta:

Jl. Salemba Raya, No. 20, Jakarta Pusat
0213190 2214

Kantor Surabaya:

Jl. Ngagel, Jaya Utara, No. 143,
Surabaya
031501 5072 , 501 5073



8

Obesitas

Ada 266 juta pria obesitas dan 375 juta perempuan gemuk di dunia pada tahun 2014, dengan semua manusia bertambah lebih berat 1,5 kilogram setiap dekade sejak tahun 1975

Penelitian Imperial College London

Penyebab Obesitas
Pengobatan Obesitas
Fakta Tentang Obesitas



Diabetes

Indonesia peringkat 5 besar untuk penderita diabetes terbanyak di dunia

Tentang Diabetes
Type
Gejala Diabetes

18



32

www.k24klik.com



- 22 | outside
- 26 | ergia klinik
- 30 | running
- 40 | hospital Traveling
- 46 | awards
- 47 | healt fact

58

STAY HEALTH

SmartApps

MY FITNESS PAL
SEVEN MINUTE WORKOUT
CHOLESTEROL TRACKER

- 50 | csr
- 54 | halo apoteker
- 56 | unique
- 58 | hobbies
- 68 | lowongan kerja

OBEESITITAS

Ada 266 juta pria obesitas dan 375 juta perempuan gemuk di dunia pada tahun 2014, dengan ini semua manusia bertambah lebih berat 1,5 kilogram setiap dekade sejak tahun 1975

Obesitas sudah menjadi salah satu krisis kesehatan utama dunia saat ini. Terbukti pada peningkatan penderitanya dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Kemudian penderita obesitas sekarang dapat diderita tidak hanya para lansia, melainkan anak-anak hingga remaja. Tentunya yang menjadi sorotan penting adalah faktor-faktor penyebabnya diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan yang sangat tidak teratur, didukung dengan kesadaran penderita yang sangat minim akan kesehatan. Padahal sudah terbukti bahwa penyakit yang muncul pada tubuh manusia disebabkan oleh lemak pada tubuh yang tersimpan. Lemak tersebut menjadi lemak jahat sehingga mempropaganda timbulnya penyakit dalam tubuh manusia.



**APA
ITU?
OBEESITITAS**

Obesitas merupakan sebuah kondisi kronis di mana terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh sehingga melebihi batas yang baik untuk kesehatan. Pengukuran berat badan serta kaitannya dengan kesehatan ini bisa diukur melalui penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah penghitungan berat badan yang mengacu pada rasio berat dan tinggi seseorang. Manfaat penghitungan IMT ini adalah untuk mengetahui apakah seseorang mengalami kekurangan, kelebihan, atau berat badan yang sehat. Rumus yang dipakai dalam penghitungan IMT adalah berat tubuh dalam kilogram dibagi dengan tinggi tubuh dalam satuan meter kuadrat (m). Sebagai contoh jika berat badan seseorang adalah 66 kilogram dan tingginya adalah 1,65 meter, maka penghitungannya adalah $66 / (1,65 \times 1,65) = 24,24$ kg/m. Jika Anda termasuk populasi Asia dan hasil IMT Anda berada di bawah angka 18,5 kg/m, maka Anda kekurangan berat badan. Sedangkan jika berada di antara 18,5-22,9 kg/m, maka bobot tubuh Anda termasuk sehat. Jika hasil IMT Anda berada di antara 25-30 kg/m, maka Anda kelebihan berat badan.

PENYEBAB OBESITAS

Untuk dapat menjalani aktivitas sehari-hari, kita membutuhkan energi. Energi ini kita dapat dari makanan yang kita konsumsi. Ketika jumlah asupan energi kita lebih besar dari yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas, maka sisa energi tersebut akan disimpan di tubuh dalam bentuk lemak. Dua hal utama yang menyebabkan seseorang terkena obesitas adalah pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik. Seseorang yang banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori dalam bentuk gula dan lemak, ditambah gaya hidupnya yang tidak banyak bergerak, akan rentan untuk mengalami obesitas. Selain faktor makanan dan gerak fisik, obesitas juga bisa disebabkan oleh masalah kesehatan seperti hipotiroidisme atau kurangnya produksi hormon oleh kelenjar tiroid, oleh obat-obatan seperti kortikosteroid, atau oleh faktor genetika.

Makanan Cepat Saji Membuat ketagihan

Tahukah anda jika makanan cepat saji bisa membuat anda ketagihan? mengonsumsi makanan cepat saji seperti French Fries atau burger dapat membuat seseorang terus menerus ingin mengonsumsi makanan cepat saji tersebut. Ini karena di dalam makanan saji terdapat bahan seperti gula buatan dan juga pewarna makanan, beberapa dari faktor yang membuat makanan saji sangat menggugah selera. Jika bahan makan seperti tersebut masuk terus menerus ke dalam tubuh kita, tentu efeknya akan sangat merugikan bagi tubuh dan kesehatan kita.

Makanan Cepat Saji Penyebab Utama Obesitas

Amerika bisa dikatakan sebagai pioneer produsen makanan cepat saji saat ini memiliki jumlah penderita obesitas yang sangat tinggi. Tak kalah banyaknya, jumlah anak-anak di Amerika yang menderita obesitas pun cukup tinggi. Ini juga disebabkan tingkat konsumsi makanan cepat saji di Negara tersebut yang tinggi di mana makanan saji sudah seperti budaya di Negara paman Sam tersebut.

Menyebabkan Radang pada Dinding Lambung

Amerika bisa dikatakan sebagai pioneer produsen makanan cepat saji saat ini memiliki jumlah penderita obesitas yang sangat tinggi. Tak kalah banyaknya, jumlah anak-anak di Amerika yang menderita obesitas pun cukup tinggi. Ini juga disebabkan tingkat konsumsi makanan cepat saji di Negara tersebut yang tinggi di mana makanan saji sudah seperti budaya di Negara paman Sam tersebut.

Makanan Cepat Saji Menyebabkan Kerusakan Hati

Lemak trans atau minyak trans yang digunakan saat proses penggorengan makanan cepat saji memang dapat membuat makanan menjadi lebih tahan lama dari kerusakan agar tetap bisa dikonsumsi. Tetapi akan merugikan kesehatan setelah dikonsumsi.

Menyebabkan Tekanan Darah Tinggi

Penyakit tekanan darah tinggi disebut menjadi tiga besar penyakit yang diderita oleh orang Amerika. Dan mengonsumsi makanan cepat saji akan menyebabkan kondisi tersebut semakin memburuk.

"Makanan Cepat Saji Menjadi Penyebab Utama OBESITAS di USA"

"Setiap bulan, 90 persen anak-anak USA mengunjungi gerai makanan cepat saji"

*- dikutip dari **Sbeknows** -*

Menjadi Penyebab Utama Diabetes Tipe 2

Makanan cepat saji menjadi solusi banyak orang yang sibuk dan tidak dapat menyempatkan diri untuk memasak di rumah. Gula dan garam yang digunakan dalam jumlah yang tinggi di dalam makanan cepat saji seperti yang sudah dijelaskan tadi, akan menyebabkan obesitas jika terlalu sering dikonsumsi. Sedangkan obesitas sendiri merupakan salah satu faktor penyebab dari penyakit diabetes tipe 2. Jadi secara langsung dapat kita katakan ini adalah makanan untuk penderita diabetes yang WAJIB dihindari.

Sumber : Berbagai sumber

FAKTOR² LAINNYA OBESITAS



Faktor Lingkungan

Selain faktor genetik, faktor lingkungan juga memegang pengaruh besar terhadap obesitas. Faktor lingkungan meliputi pola hidup atau kebiasaan sehari-hari, seperti apa yang dia konsumsi atau seberapa aktif seseorang setiap harinya.



Faktor Gender

Wanita cenderung mudah mengalami obesitas dibandingkan pria. Hal tersebut disebabkan karena pria memiliki tingkat metabolisme lebih tinggi daripada wanita, bahkan ketika beristirahat/tidur. Itu artinya pria membutuhkan lebih banyak kalori untuk tubuhnya. Sebagai tambahan, ketika wanita memasuki masa menopause tingkat metabolismenya semakin menurun. Karena itu cukup banyak wanita yang menjadi lebih gemuk setelah menopause.



Faktor Genetik

Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Namun, anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33 persen terhadap berat badan seseorang.



Faktor Aktifitas

Seseorang yang aktif secara fisik membutuhkan lebih banyak kalori daripada orang yang kurang aktif. Orang yang setiap harinya selalu aktif secara fisik akan membakar lebih banyak kalori, dan bahkan akan menggunakan lemak tubuh sebagai energi jika kalori dalam tubuhnya tidak mencukupi.

USIA?

Faktor Usia

Semakin tua, kemampuan tubuh seseorang untuk memetabolisme makanan akan melambat, sehingga tubuh tidak membutuhkan terlalu banyak kalori untuk mengontrol berat badannya.

Obesitas tidak terjadi dalam waktu singkat, namun akan berkembang seiring waktu. Penyebab utama kondisi ini adalah berlebihannya asupan kalori untuk tubuh kita dibandingkan dengan yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Kalori yang tersisa atau yang tidak terpakai kemudian akan diubah menjadi lemak dan mengendap di dalam tubuh.

Masalah kesehatan yang mendasari, seperti hipotiroidisme juga dapat memicu obesitas. Kurangnya produksi hormon oleh kelenjar tiroid yang menyebabkan metabolisme tubuh menurun. Selain itu, penyakit radang sendi arthritis yang menyebabkan penderitanya sulit untuk banyak bergerak. Sindrom Cushing juga menyebabkan penderitanya berkelebihan berat badan.

Faktor penyebab obesitas terakhir adalah mengonsumsi obat-obatan yang memiliki efek samping meningkatkan berat badan. Contoh-contoh obat tersebut adalah obat golongan kortikosteroid, obat antidepresi, obat antipsikotik, obat diabetes, dan obat antikeyang untuk Diagnosis obesitas tidak berhenti pada pengukuran Indeks massa tubuh (IMT) saja. Selain mengukur berat dan tinggi badan pasien, dokter akan mencari tahu faktor-faktor yang menyebabkan obesitas sehingga penanganan yang sesuai bisa ditentukan : Meninjau riwayat kesehatan pasien dan keluarga adalah hal pertama yang dilakukan oleh dokter. Hal ini penting untuk menentukan penanganan yang tepat dan untuk menghindari tindakan yang dapat membahayakan pasien. Langkah ini juga dipadukan dengan pemeriksaan mengenai pola hidup yang dijalani pasien. Seperti apa kebiasaan aktifitas dan makanan sehari-harinya

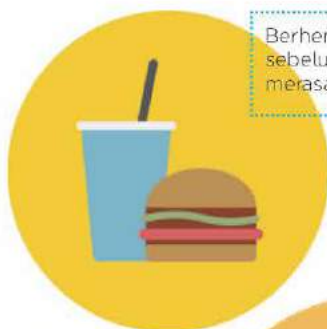
Obesitas dapat menimbulkan ragam masalah kesehatan, baik kesehatan psikologis maupun fisik bagi si penderita. Bagi sebagian pasien, rasa tidak percaya diri dan depresi bisa timbul. Selain itu, pasien juga bisa mengalami cepat lelah atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik. Jika Anda mengalami kondisi obesitas, Anda akan dihadapkan kepada beberapa kondisi yang berisiko timbul akibat pola hidup yang tidak sehat. Berikut ini adalah beberapa komplikasi yang dimaksud

- Diabetes tipe 2
- Stroke
- Gangguan pernapasan
- Penyakit ginjal
- Radang sendi
- Gangguan fungsi hati
- Hipertensi
- Kolesterol tinggi
- Penyakit batu empedu
- Beberapa jenis kanker, seperti kanker usus

Dari segi produktifitas seksual, sebagian pasien dapat mengalami disfungsi seksual atau kemandulan. Pada kasus yang berbeda pada pasien wanita, obesitas juga dapat mengakibatkan haid menjadi tidak lancar, kanker rahim, atau kanker payudara. Bagi penderita obesitas, kehidupan akan terasa berbeda jika dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal. Kualitas kehidupan penderita obesitas juga akan mengalami penurunan.

Sumber : Berbagai sumber

PENCEGAHAN OBESITAS



Berhentilah makan sebelum Anda merasa kenyang



Hindari mengonsumsi makanan ringan, tapi gantilah makanan ringan tersebut dengan buah dan sayur agar tidak menghilangkan hobi tersebut



Berolahraga juga akan menjaga sistem metabolisme tubuh Anda



Ada baiknya Anda mengurangi makan makanan yang manis



Menjaga berat badan anda dengan cara yang sehat

HEALTHY SO EASY....

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai bagi manusia. Tetapi bukan berarti harus dijaga dengan cara yang mahal, melainkan banyak cara yang murah dan mudah yang dapat dilakukan dan dijumpai tiap hari. *See More ... !*



TINGGALKAN
MAKANAN
CEPAT SAJI

Makanan cepat saji bukan solusi untuk kebutuhan nutrisi tubuh anda. Beberapa penelitian bisa mengemukakan jika makanan cepat saji dapat mengakibatkan efek yang sangat merugikan bagi kesehatan

NAIK TURUN TANGGA

Menurut penelitian yang dipublikasi dalam Journal of Sports and Medicine pada 2007, dengan waktu 30 menit naik tangga per minggu sudah dapat memberikan manfaat bagi jantung





ATUR JAM MAKAN MALAM

Mengonsumsi makanan saat larut malam bisa mengakibatkan peningkatan berat badan. Erica Blackburg dalam wawancara dengan ABC News



KONSUMSI BUAH BUAHAN

Manfaat buah buahan untuk dikonsumsi setiap hari sangat banyak dan beragam, buah merupakan salah satu makanan yang menyehatkan dan menjadi salah satu bagian dari empat sehat 5 sempurna dalam siklus makanan

CUCI TANGAN ITU PENTING !

Ahli kesehatan menuturkan, dalam setiap sentimeter persegi kuku terdapat sekitar 4 juta kuman yang bisa mencemari tujuh benda yang kamu pegang. Makanya, kuku disarankan untuk tidak terlalu panjang dan jangan sampai menumpuk kotoran, sekaligus cuci tangan





Luly Syahkistrani

Tempat, Tanggal Lahir: Boyolali, 10 Agustus 1995

Alamat: Suryowijayan Mj 1/340 Yogyakarta

Pendidikan: Mahasiswa di UNY jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran 2014

Kewarganegaraan: Indonesia

Sosok energik nan manis ini, Luly Syahkistrani, yang biasa disapa Luly memang telah kerap tampil di dunia fotografi Yogyakarta, bahkan sering kali ikut dalam produksi serial komedi, program TV, dan film tanah air, seperti serial komedia kos-kosan Jogja yang diproduksi oleh Trans TV, Reality Show katakan putus trans TV, Layar lebar MTA "Cahaya Hati", Komedi wedang ronde aditv, Ketoprak patok negoro, dan masih banyak lagi. Berbagai aktivitasnya di dunia entertainment saat ini, Luly tidak pernah sedikitpun meninggalkan kewajibannya sebagai mahasiswi di Universitas Negeri Yogyakarta. Mahasiswi semester empat ini bahkan sangat rajin dalam melakukan studinya, sampai-sampai tidak ada absensi yang bolong. Saat ditanya kenapa suka dengan dunia foto model? Luly menuturkan bahwa keinginannya tidak hanya sekedar tampil di kamera, melainkan ingin berkarya dengan kemampuan terbaik. Ditambahkannya, dunia entertainment memberikan banyak pengalaman hidup bagi Luly, seperti mengenal berbagai karakter orang dengan pengalaman yang berbeda-beda. Dara 20 tahun ini juga telah mengamini bahwa passion terkuatnya ada di dunia entertainment sembari juga sukses dalam pendidikannya.

*"Perempuan yang pintar dan cantik
adalah perempuan yang bisa menjaga dan
peduli akan kesehatannya"*

“WHO melaporkan, kasus diabetes saat ini empat kali lebih umum dibanding pada tahun 1980, dan kini diderita 422 juta orang dewasa. Angka itu mewakili 8,5 persen populasi orang dewasa dunia, atau peningkatan dari 4,7 persen”



Indonesia tembus 5 Besar penderita Diabetes terbanyak di Dunia

Tentunya bukan menjadi prestasi yang gemilang bagi dunia kesehatan di Indonesia. Apalagi Indonesia masuk dalam urutan kelima sedunia berdasarkan data IDF Diabetes Atlas pada 2013. Populasi penderita diabetes mellitus (DM) di Indonesia saat ini menduduki peringkat kelima terbanyak di dunia. Berdasarkan data IDF Diabetes Atlas, pada tahun 2013 penderita DM di Tanah Air mencapai 8.554.155. Tahun 2035 jumlah penderita DM diprediksi melonjak hingga ke angka 14,1 juta orang dengan tingkat prevalensi 6,67 persen untuk populasi orang dewasa. Inspirasi Sehat akan mengulas secara lengkap penyebab, gejala dan pencegahan penyakit diabetes.

Ketua Perkumpulan Endokologi Indonesia (Perkeni) Prof. Dr. Achmad Rudjanto di Jakarta mengatakan “Bahkan angka tersebut semakin naik pada tahun 2014 hingga mencapai 91 juta orang. Tidak hanya itu, umur penderita diabetes pun kini semakin menurun atau semakin muda.

Satu dari lima penderita diabetes masih berumur dibawah 40 tahun, yakni diantara 20 hingga 39 tahun sebanyak 1671.000 orang. Sedangkan usia 40 hingga 59 tahun sebanyak 4.651.000 orang. Sisanya berusia 60 hingga 79 tahun.

Achmad menambahkan, penyakit ini memang berkaitan dengan gaya hidup. Edukasi soal penyakit ini sangat penting dilakukan untuk mencegah sekaligus memperbaiki kualitas terapi para penderita. Beliau menambahkan Karena penderita harus disiplin terhadap pengobatannya. Dan itu harus dimulai dengan edukasi yang baik sehingga baik penderita maupun keluarga bisa mendapatkan pengobatan yang maksimal,

D DIABETES



Diabetes (diabetes melitus) adalah penyakit jangka panjang yang ditandai dengan kadar gula darah di atas normal. Jenis utama penyakit ini adalah diabetes tipe 1 dan tipe 2. Indonesia termasuk 10 negara terbesar penderita diabetes. Pada tahun 2013, penderita diabetes di Indonesia diperkirakan berjumlah sekitar 8,5 juta orang dengan rentang usia 20-79 tahun (dikutip dari Federasi Diabetes Internasional). Tetapi kurang dari 50% dari mereka yang menyadarinya.

Apa Saja Gejala Diabetes?

Sangatlah penting bagi semua orang untuk mengetahui gejala awal diabetes. Tidak hanya bagi Anda yang berisiko tinggi, tetapi juga bagi Anda yang merasa sehat-sehat saja dan tidak memiliki riwayat atau potensi mengidap diabetes. Diabetes tipe 1 dapat berkembang dengan cepat dalam beberapa minggu, bahkan beberapa hari saja. Sedangkan banyak penderita diabetes tipe 2 yang tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap diabetes selama bertahun-tahun karena gejalanya cenderung tidak spesifik. Beberapa gejala diabetes tipe 1 dan tipe 2 meliputi

Beberapa gejala diabetes tipe 1 dan tipe 2 meliputi :

- Sering merasa haus
- Sering buang air kecil, terutama di malam hari.
- Rasa lapar yang ekstrem.
- Turunnya berat badan tanpa sebab yang jelas.
- Terdapat keton dalam air seni. Keton adalah produk sampingan dari metabolisme otot dan lemak yang terjadi ketika produksi insulin tidak cukup.
- Kelelahan.
- Pandangan yang kabur.
- Berkurangnya massa otot.
- Luka yang lama sembuh.
- Tekanan darah yang tinggi.
- Sering mengalami infeksi, misalnya pada gusi,

Sumber : Berbagai sumber

Hormon Insulin & Diabetes

Semua sel dalam tubuh manusia membutuhkan zat gula agar dapat bekerja dengan normal. Kadar zat gula dalam darah biasanya dikendalikan oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas, yaitu organ yang terletak di belakang lambung. Zat gula dapat masuk ke dalam sel-sel tubuh dengan bantuan hormon insulin yang memindahkan glukosa saat makanan dicerna dan masuk ke aliran darah. Glukosa itulah yang kemudian diolah untuk menghasilkan energi di dalam tubuh. Tetapi organ pankreas di dalam tubuh penderita diabetes tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh. Tanpa insulin, sel-sel tubuh tidak dapat menyerap dan mengolah glukosa menjadi energi.

Apa Saja Type Diabetes ?

TYPE 1

Penderita diabetes tipe 1 sangat bergantung pada insulin. Tipe ini juga terkadang dikenal dengan istilah diabetes remaja karena umumnya menyerang pasien di bawah usia 40 tahun terutama pada masa remaja. Organ pankreas dalam tubuh penderita diabetes tipe 1 tidak memproduksi insulin sehingga penderita harus menerima suntikan insulin tiap hari. Insulin sangat penting karena berfungsi untuk mengendalikan kadar gula dalam darah. Kadar gula darah yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan kerusakan serius pada organ-organ tubuh.

Penyebab utama diabetes berhubungan erat dengan hormon insulin. Diabetes tipe 1 disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi hormon insulin. Hormon ini berfungsi untuk memindahkan glukosa dari dalam darah ke sel-sel yang akan mengolahnya menjadi energi. Organ pankreas dalam tubuh penderita diabetes tipe 1 tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh.

TYPE 2

Diabetes adalah penyakit jangka panjang yang ditandai dengan kadar gula darah yang sangat tinggi.

Sel-sel dalam tubuh manusia membutuhkan energi dari gula (glukosa) untuk bisa berfungsi dengan normal. Yang biasanya mengendalikan gula dalam darah adalah hormon insulin. Jika tubuh kekurangan insulin atau muncul resistansi terhadap insulin pada sel-sel tubuh, kadar zat gula (glukosa) darah akan meningkat drastis. Inilah yang memicu dan menjadi penyebab penyakit diabetes (diabetes melitus).

Kadar gula darah biasanya dikendalikan oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas, organ yang terletak di belakang lambung. Insulin berfungsi untuk memindahkan zat gula dari darah ke sel-sel tubuh yang akan mengubahnya menjadi energi. Tetapi organ pankreas dalam tubuh penderita diabetes tipe 2 tidak memproduksi cukup insulin untuk menjaga keseimbangan kadar zat gula darah. Hal ini juga dapat terjadi karena tubuh tidak bisa menggunakan insulin secara efektif.

Diabetes tipe 1 disebut dengan kondisi autoimun, yaitu sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel dalam pankreas karena mengira mereka membahayakan tubuh.

Tubuh penderita diabetes tipe 1 tidak memproduksi insulin lagi sehingga mereka harus menerima suplai insulin dari luar tubuh secara rutin. Mereka juga dituntut untuk belajar menyesuaikan suplai insulin dengan makanan yang dikonsumsi, kadar gula darah, dan aktivitas yang dilakukan. Proses penyesuaian ini harus dilakukan secara bertahap. Beberapa jenis insulin yang bisa digunakan, di antaranya

- ❑ Insulin kerja panjang yang dapat bertahan satu hari.
- ❑ Insulin kerja cepat yang tidak bertahan lama, tapi bereaksi cepat.
- ❑ Insulin kerja singkat yang dapat bertahan maksimal delapan jam.

Sumber : Berbagai sumber

Sel-sel dalam tubuh manusia membutuhkan energi dari gula (glukosa) untuk bisa berfungsi dengan normal. Yang biasanya mengendalikan gula dalam darah adalah hormon insulin. Jika tubuh kekurangan insulin atau muncul resistansi terhadap insulin pada sel-sel tubuh, kadar zat gula (glukosa) darah akan meningkat drastis. Inilah yang memicu dan menjadi penyebab penyakit diabetes (diabetes melitus).

Diabetes juga bisa dialami oleh ibu hamil. Ini terjadi karena wanita yang pada saat hamil kadang-kadang memiliki kadar zat gula darah yang sangat tinggi selama masa kehamilan sehingga tubuh tidak dapat memproduksi cukup insulin untuk menyerapnya. Jenis diabetes yang dikenal sebagai diabetes kehamilan ini terjadi pada sekitar satu orang di antara 20 wanita hamil dan umumnya akan sembuh setelah bayi dilahirkan. Tetapi risiko terkena diabetes tipe 2 yang lebih tinggi (sekitar tiga kali) dimiliki wanita yang pernah mengalami diabetes kehamilan.

Resiko Kesehatan Diabetes

Diabetes dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit di masa depan. Salah satu mekanisme terjadinya komplikasi pada pasien diabetes adalah keadaan gula darah yang berlebihan di dalam darah dapat merusak dinding pembuluh darah. Apabila penyakit ini tidak terkontrol dengan baik maka terdapat beberapa penyakit yang dapat terjadi, seperti :

- ▣ Penyakit jantung
- ▣ Stroke
- ▣ Kerusakan saraf
- ▣ Luka yang sulit sembuh
- ▣ Kebutaan karena penyakit retina mata

Cara Hidup Sehat Diabetes



- 1 Jaga berat badan Berat badan yang ideal akan membantu Anda menjaga kestabilan gula darah, tekanan darah dan kolesterol.
- 2 Pola makan yang disarankan adalah pola diet rendah lemak, garam dan gula. Namun bukan berarti Anda tidak boleh makan gula sama sekali. Makanlah gula dan berlemak dalam porsi sedang
- 3 Merokok meningkatkan risiko Anda untuk menderita penyakit jantung dan stroke. Jadi jika Anda merokok, carilah bantuan dan berhentilah merokok sekarang!
- 4 Olahragalah teratur dengan durasi minimal 30 menit setiap hari, lima kali seminggu. Olahraga rutin membantu Anda untuk tetap sehat dan menjaga berat badan tetap ideal. Olahraga bukan berarti Anda harus tergabung dalam gym atau tempat fitness yang mahal, karena terdapat berbagai cara lain untuk berolahraga. Olahraga sederhana dapat berupa berlari, bermain bersama anak Anda atau aktivitas lain yang meningkatkan denyut jantung Anda

Makanan yang aman dikonsumsi penderita diabetes



Cokelat kaya akan flavanoid yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi resistensi insulin, mempercepat pengolahan glukosa darah, dan mengurangi keinginan untuk makan berlebih

Studi oleh Warwick University yang dimuat dalam jurnal Diabetes melaporkan bahwa brokoli mengandung senyawa sulforaphane yang mampu memperbaiki dan melindungi melindungi dinding pembuluh darah dari kerusakan kardiovaskular akibat diabetes



Blueberry mengandung baik serat tak larut yang menghilangkan lemak dari tubuh, maupun serat larut yang diolah lebih lama dalam tubuh dan mengencalatkan kadar gula darah. Penelitian yang dilakukan USDA menunjukkan bahwa mereka yang mengonsumsi 2 gelas jus blueberry liar setiap hari selama 12 minggu dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah, mengatasi depresi, dan meningkatkan daya ingatnya

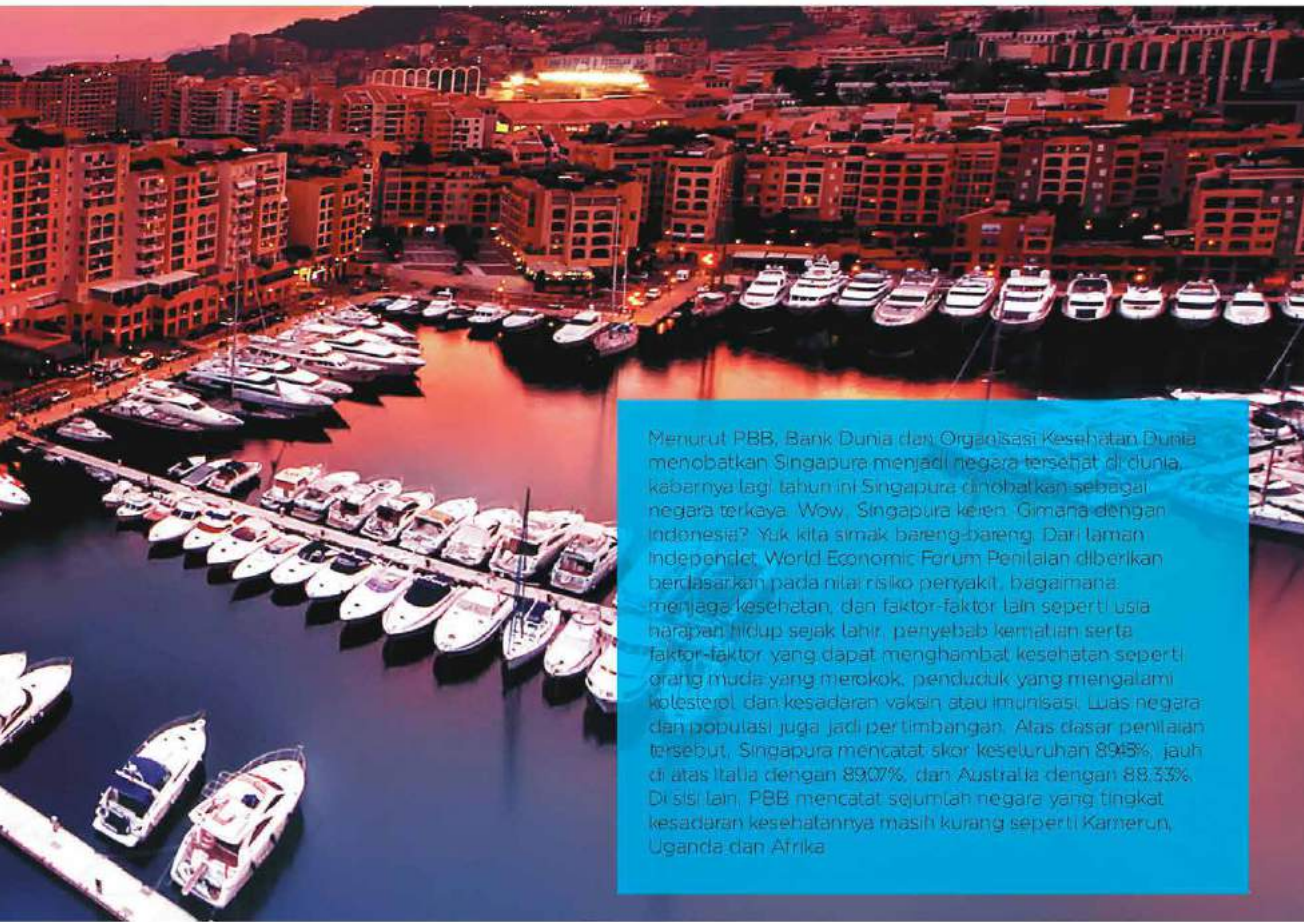
5 Negara Sehat Sedunia

SINGAPURA

Angka harapan hidup: 79,9 tahun (tertinggi ke-5)
 Angka kematian bayi (per 1.000 kelahiran): 2,2 (terendah ke-5). Biaya kesehatan per kapita: \$2.246 (tertinggi ke-22)
 Tingkat pengangguran: 2,8 persen (terendah ke-13). Negara tetangga ini memiliki kekuatan ekonomi yang sangat kuat. Kurang dari 3 persen tenaga kerja di Singapura menganggur pada tahun 2013, salah satu tingkat terendah pengangguran di dunia. GDP Singapura per kapita pada tahun 2013 yaitu \$55.182, yang merupakan pengeluaran ekonomi tinggi sedunia. Selain ekonomi, biaya kesehatannya juga baik. Tingkat obesitas di negara ini mencapai 6,2 persen yang merupakan salah satu tingkat terendah di seluruh dunia, dan lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara sehat lainnya. Seorang anak yang lahir diperkirakan memiliki harapan hidup hingga mendekati 80 tahun.

Bila sistem jaminan kesehatan di negara lainnya adalah universal, terutama seperti banyak negara sehat lainnya, Singapura memiliki sistem yang unik. Warga harus memiliki tabungan dana untuk biaya pengobatan yang disimpan dalam Rekening Medisave. Pendaftaran asuransi bencana dan kesehatan diwajibkan untuk semua warga, meskipun mereka dapat memilih untuk keluar.





Menurut PBB, Bank Dunia dan Organisasi Kesehatan Dunia menobatkan Singapura menjadi negara tersehat di dunia, kabarnya lagi tahun ini Singapura dinobatkan sebagai negara terkaya. Wow, Singapura keren. Gimana dengan Indonesia? Yuk kita simak bareng-bareng. Dari laman Independent World Economic Forum Penilaian diberikan berdasarkan pada nilai risiko penyakit, bagaimana menjaga kesehatan, dan faktor-faktor lain seperti usia harapan hidup sejak lahir, penyebab kematian serta faktor-faktor yang dapat menghambat kesehatan seperti orang muda yang merokok, penduduk yang mengalami kolesterol, dan kesadaran vaksin atau imunisasi. Luas negara dan populasi juga jadi pertimbangan. Atas dasar penilaian tersebut, Singapura mencatat skor keseluruhan 89,43%, jauh di atas Italia dengan 89,07%, dan Australia dengan 88,33%. Di sisi lain, PBB mencatat sejumlah negara yang tingkat kesadaran kesehatannya masih kurang seperti Kamerun, Uganda dan Afrika.



Sumber : Berbagai sumber
Courtesy : siloka.com, tremendouswallpapers.com

SWISS



Angka harapan hidup: 80,6 tahun (tertinggi ke-2)
Angka kematian bayi (per 1.000 kelahiran): 3,6 (terendah ke-24). Biaya kesehatan per kapita: \$8.980 (tertinggi ke-2)
Tingkat pengangguran: 4,1 persen (terendah ke-40). Dengan angka harapan hidup tertinggi kedua dari seluruh dunia, Swiss merupakan negara tersehat nomor tiga di dunia. Negara ini memiliki 3,9 dokter per 1.000 penduduk, dengan rasio tertinggi kesembilan dari 172 negara yang ditinjau. Swiss menduduki peringkat atas meskipun memiliki angka kematian yang juga tinggi, yaitu 9 kematian per orang serta faktor risiko yang lazim. Konsumsi alkohol per kapita di Swiss yakni 10,7 liter yang hampir 73 persen lebih tinggi daripada rata-rata di dunia.

Diperkirakan 22 persen wanita dewasa dan 31 persen pria dewasa merokok. Insiden tuberkulosis di Swiss pun mencapai 6,5 kasus per 100.000 orang, menjadikan Swiss negara tertinggi ke-16 di dunia terkait tuberkulosis. Di samping kebiasaan kurang sehat tersebut, hampir seluruh warga Swiss sangat sehat, kemungkinan disebabkan oleh anggaran pelayanan kesehatannya. Anggaran tahunan sebesar \$8.980 per kapita merupakan angka tertinggi kedua secara global.

NORWEGIA

Norwegia menghabiskan lebih banyak anggaran pada layanan kesehatan dibanding dengan negara lainnya. Pengeluaran tahunan untuk layanan kesehatan mereka berjumlah \$9.055, memimpin Swiss dan Amerika Serikat. Norwegia pun mempunyai tingkat kematian tinggi, yakni 8,4 kematian per 1.000 orang, enam kali lebih banyak dari Qatar.

Namun tingkat kematian bayi dan anak di bawah lima tahun serta angka harapan hidup bayi termasuk dalam jajaran 10 besar dari seluruh dunia.

Negara di Eropa Utara ini memiliki perekonomian yang kuat, serta para penduduknya memiliki akses ahli dan fasilitas kesehatan terbaik di dunia. Mereka memiliki akses dan pelayanan terbaik kedua, tercermin dari air bersih dan seluruh masyarakat yang memiliki akses listrik. Setidaknya ada 4 dokter per 1.000 orang di negara ini, dan ini tergolong paling tinggi.



LUXEMBOURG



Angka harapan hidup: 79,1 tahun (tertinggi ke-16)
Angka kematian bayi (per 1.000 kelahiran): 1,6 (terendah)
Biaya kesehatan per kapita: \$752 (tertinggi ke-4)
Tingkat pengangguran: 5,9 persen (terendah ke-63)

Dengan anggaran layanan kesehatan terbesar keempat, Luxemburg juga memiliki hasil kesehatan terbaik keempat. Negara di Eropa ini juga memiliki tingkat kematian terendah pada bayi dan anak di bawah usia 5 tahun. Tetapi seperti kebanyakan 10 negara tersehat, Luxemburg relatif memiliki angka kematian yang tinggi. Namun alasannya cukup kuat, karena secara keseluruhan negara tersebut memiliki angka konsumsi alkohol pada penduduknya hingga 11,9 liter per kapita, serta angka obesitas tinggi yang mencapai 23,1 persen



QATAR

Qatar berencana mencakup biaya kesehatan seluruh penduduknya pada akhir tahun ini. Dengan 77 dokter per 1.000 orang, sistem kesehatan mereka sudah sangat baik. Negeri timur tengah ini sangat baik dalam bidang kesehatan, akses, dan langkah-langkah ekonominya, terutama pada tingkat kematian yang relatif rendah secara keseluruhan yakni 4 kematian per 1.000 orang, serta angka kematian ibu yang juga relatif rendah. Negara ini melindungi warganya dari penyakit dengan cara pemberian vaksin. Sebanyak 99 persen anak-anak di Qatar menerima vaksin DPT dan campak. Namun seperti di beberapa negara makmur dan sehat lainnya, Qatar ternyata memiliki tingkat obesitas tertinggi kedua di dunia



Sumber : Berbagai sumber
Courtesy : siloka.com, tremendouswallpapers.com,
hdwallpaperup.com

Liposuction **PLUS**

"Liposuction merupakan salah satu metode untuk menghilangkan lemak tubuh. Tetapi lemak yang sudah diambil jangan dibuang begitu saja karena lemak tersebut terdapa sel punca (jaringan lemak bawah kulit manusia) yang bermanfaat dapat meregenerasi sel manusia yang telah rusak"

DR. dr. Reza Yuridian Purwoko, Sp.KK
Pakar Terapi Stem Cell & Mesoterapi Indonesia

Selasa, tanggal 15 Maret 2016 bertempat di Ruang Senat Akademik Fakultas (SAF), Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jl. Salemba Raya no. 6, Jakarta, dokter Reza Yuridian Purwoko, Spesialis Kulit dan Kelamin, dipromosikan menjadi Doktor dalam Ilmu Biomedik oleh Rektor Universitas Indonesia. dr Reza Y Purwoko mengajukan disertasi dengan judul "Pengembangan Sedlaan Liposom Ekstrak Terpurifikasi Kedelai Indonesia dari Varietas Argomulyo dan Uji Aktivitas Apoptosis pada Sel Punca Asal Jaringan Lemak Bawah Kulit Manusia dengan Promotor Ibu Profesor dokter Jeanne Adiwinata Pawitan, Master of Science, PhD. Penelitian dokter Reza Yuridian Purwoko, Spesialis Kulit dan Kelamin, dalam disertasi S3 Beliau membuktikan bahwa bentuk liposom dari kedelai Indonesia varietas Argomulyo, mampu menimbulkan reaksi apoptosis yang menguntungkan dan lebih aman dari obat yang ada saat ini untuk pelangsingan mencegah obesitas.

Obat yang ada saat ini mempunyai efek samping dengan gejala seperti bercak kemerahan, rasa tersengat, rasa nyeri, dan pada beberapa kasus terjadi kerusakan kulit akibat luka pasca suntikan. Penelitian dokter Reza menjadi penelitian pertama di dunia yang meneliti pada sel punca asal jaringan lemak bawah kulit manusia, yang dapat menjadikan dasar acuan ilmu, atau penelitian lainnya dalam menemukan obat pengurang atau penghancur lemak kulit yang aman bagi masyarakat. Dr. Reza Y. Purwoko, dr. Sp.kk menjelaskan terapi stem cell untuk kecantikan menggunakan sel punca yang berasal dari jaringan lemak di perut. Proses awal dimulai dari menyedot lemak perut Lalu lemak ini diinkubasi dengan teknik tertentu dan dilakukan kolagenase atau memecah kolagen dan sel lemak untuk mendapatkan sel punca murni. Sel punca kemudian disaring kembali dan disuntikkan ke dalam darah. Pada Sabtu 9 April 2016, jam 1000 Dr. dr. Reza Y. Purwoko, dr. Sp.kk menjadi pembicara utama dalam seminar Liposuction Plus & Terapi Stem Cell di Ergia Klinik Skin Care & Research Yogyakarta.

Seminar Liposuction Plus juga menghadirkan pakar Akupuntur Indonesia dr. Rudy Fitrianto yang memberikan materi mengenai perkembangan pengobatan akupuntur dunia yang saat ini telah diresmikan oleh WHO menjadi salah satu program studi keilmuan kedokteran di dunia. WHO juga telah melakukan standarisasi karakterisasi titik-titik pengobatan akupuntur secara keilmuan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Pusat untuk Obat-obatan Alternatif dan Komplementer Nasional (NCCAM)



yang berada di bawah naungan Institut Kesehatan Nasional (NIH), Asosiasi Medis Amerika (AMA) dan beberapa laporan resmi juga telah mempelajari serta memberi komentar tentang kemanjuran akupunktur. Terdapat persetujuan umum bahwa akupunktur adalah aman apabila dilakukan oleh praktisi yang terlatih, dan bahwa penelitian lebih jauh tentang akupunktur diperlukan. Dari beberapa kesaksian Praktisi Akupuntur banyak membantu dalam menuntaskan persoalan kesehatan secara fisik.

Metode Liposuction

Sedot lemak menggunakan metode pembedahan, dengan cara menyedot lemak di daerah tubuh tertentu. Tujuannya adalah untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal dan bukan menurunkan berat badan, melainkan hanya untuk fungsi kosmetik, yaitu untuk memperoleh lekuk tubuh indah yang diidamkan. Khususnya bagi Anda yang malas melakukan program diet alami, maka sedot lemak seringkali dijadikan pilihan. Dr. Reza Y. Purwoko, dr. Spkk juga menyebutkan bahwa Ergia Klinik melakukan metode yang lebih aman dari kebanyakan praktek liposuction yang ada di Indonesia.

Terbukti Dr. Reza Y. Purwoko, dr. Spkk dan tim telah mendapatkan penghargaan terbaik kedua didunia dalam metode praktek liposuction yang terbukti efektif berdampak positif bagi tubuh dan aman bagi pasien. Tidak hanya itu saja Dr. Reza Y. Purwoko, dr. Spkk dan tim juga telah berhasil menemukan metode untuk menghasilkan kualitas sel punca pada manusia dengan perkembangan jumlah yang banyak daripada metode-metode yang lain.

Hal Penting Dalam Liposuction

Dr. Reza Y. Purwoko, dr. Spkk menjelaskan bahwa dalam proses Liposuction diharuskan pasien memiliki kondisi yang tepat dan siap untuk melakukan Liposuction, diantaranya sebagai berikut :

- ❑ Kondisi tubuh seseorang yang ingin melakukan sedot lemak harus memiliki kesehatan yang optimal.
- ❑ Sebelum melakukan sedot lemak, pasien tidak boleh minum alkohol, tidak menggunakan obat pengencer darah dan menghindari rokok.
- ❑ Bagi penderita diabetes, jantung atau ginjal, harus berada dalam keadaan yang terkontrol selama pemeriksaan medis.

Sedot Lemak bertujuan menghilangkan atau mengurangi timbunan lemak yang kurang proporsional pada tubuh sedemikian rupa sehingga mendapatkan bentuk yang lebih ideal, jadi tujuannya bukan untuk menurunkan Berat Badan. Namun bila jumlah lemak yang dikeluarkan banyak, secara otomatis berat badan akan berkurang.

Terapi Stem Cell

Dr. Reza Y. Purwoko, dr. Spkk menjelaskan terapi stem cell untuk kecantikan menggunakan sel punca yang berasal dari jaringan lemak di perut. Proses awal dimulai dari menyedot lemak perut Lalu lemak ini diinkubasi dengan teknik tertentu dan dilakukan kolagenase atau memecah kolagen dan sel lemak untuk mendapatkan sel punca murni. Sel punca kemudian disaring kembali dan disuntikkan ke dalam darah. Stem cell yang masuk langsung menyebar ke dalam tubuh kemudian berikatan dengan kimia yang dilepaskan sel-sel yang rusak. Di sana sel punca kemudian memperbaiki dan berkembang menjadi sel-sel baru menggantikan sel-sel yang telah rusak, sehingga terjadi proses peremajaan. Perlahan-lahan terapi juga mengurangi kulit yang kusam dan berkerut akibat penurunan produksi kolagen oleh proses degeneratif. Pasca terapi hasilnya kulit akan bertambah elastis, kulit semakin tebal dan mengurangi pigmentasi sehingga penampilan jauh lebih baik. Selain untuk penampilan kulit dan rambut, beberapa pasien yang telah menjalani terapi juga mengalami penurunan berat badan.

Kegunaan Stem Cell

Stem cell, atau sel punca adalah sel yang tidak atau belum terspesialisasi dan mempunyai kemampuan atau potensi untuk berkembang menjadi berbagai jenis sel-sel yang spesifik yang membentuk berbagai jaringan tubuh

- ❑ Pembuatan sel dan jaringan untuk terapi medis. Contoh penyakit yang berpeluang untuk diterapi menggunakan stem cells adalah Parkinson, Alzheimer, kerusakan pusat system saraf, stroke, diabetes, rheumatoid arthritis,
- ❑ Stem Cell sangat terbukti efektif dalam pemanfaatan dalam perawatan dan kecantikan wajah

Bersambung Pada Edisi Juni-Juli

 **Ergiaklinik**
skin care & research
"Your Beauty Solution"

Sabtu, 9 April 2016, Pukul : 10.00 - 12.00 WIB
di : Ergia Building Lt. 2 (Apotek K-24),
Jl. Affandi (Gejayan) No. 29 Yogyakarta

Kegunaan Liposuction ?

Manfaat Sedot Lemak Perut pada dasarnya bertujuan untuk membuat perut menjadi langsing, terutama pada mereka yang memiliki kadar lemak berlebih terutama mereka yang masuk dalam kategori obesitas. Akan tetapi ternyata penelitian menyebutkan bahwa proses sedot lemak ini dapat juga membantu mengurangi adanya kadar lemak dalam darah. Diketahui bahwa Trigliserida yang merupakan bagian dari komponen lemak darah kadarnya dapat berkurang dengan melakukan sedot lemak pada perut tersebut.

1

Memperoleh Hasil Instan tanpa Berolahraga. Proses sedot Lemak Perut ini dapat Anda lakukan jika Anda ingin memiliki bentuk perut yang indah dan langsing secara cepat, tanpa harus menurunkan berat badan. Pada dasarnya proses ini merupakan jalan pintas bagi Anda untuk memperoleh perut langsing idaman Anda tanpa harus menguras tenaga dengan melakukan jenis olahraga untuk membentuk dan mengecilkan perut.

2

Selain itu, Manfaat Sedot Lemak Perut adalah juga untuk dapat membantu menurunkan kadar dan jumlah sel darah putih yang terdapat pada bagian pembuluh darah pada Manusia.

3

Manfaat Sedot Lemak Perut ini dapat dirasakan secara permanen pada tubuh Manusia yang telah melakukan sedot lemak perut yaitu dapat menghapus lemak yang berada pada bagian perut tersebut.

4

Sedot lemak perut ini juga dapat membuat bentuk perut menjadi seimbang serta dapat menjadi ramping.

Liposuction

Rp20.000.000

harga promo

Rp14.000.000

Lipo plus hilang kerut, kantong mata

Rp25.000.000

harga promo

Rp20.000.000

Lipo plus memuncungkan hidung

Rp25.000.000

harga promo

Rp20.000.000

Lipo plus hilang kerut, memuncungkan hidung

Rp30.000.000

harga promo

Rp22.500.000

Lipo plus tambah volume payudara "medium size",

Rp30.000.000

harga promo

Rp22.500.000

Lipo plus tambah volume payudara "large size",

Rp35.000.000

harga promo

Rp26.500.000

Lipo plus tambah volume payudara "optimum size",

Rp40.000.000

harga promo

Rp30.000.000

Ergiaklinik
skin care & research

Ergia Building Lt. 2 (Apotek K-24),
Jl. Affandi (Gejayan) No. 29 Yogyakarta



Akupuntur

Ditinjau dari percobaan-percobaan klinis yang ada menurut protokol obat-obatan berdasarkan bukti ; beberapa ilmuwan telah menemukan kemanjurannya untuk sakit kepala, sakit punggung bagian bawah dan mual, tapi kebanyakan kondisi diakhiri dengan tidak cukupnya bukti yang memastikan apakah akupuntur benar-benar efektif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

"Ilmu akupuntur merupakan ilmu pengobatan dari Cina. Dikenal sejak 4000-5000 tahun yang lalu"

Menurut buku HUANG TI NEI CHING (The Yellow Emperor's Classic Of Internal Medicine), diterbitkan pada zaman CUN CIU CAN KUO (770-221 SM).



dr. Rudy Fitrantrio pada sesi kedua dalam seminar Liposuction Plus yang dilaksanakan di Ergia Klinik Skin Care & Research yang beralamat di Ergia Building Lt. 2 (Apotek K-24), Jl. Affandi (Gejayan) No. 29 Yogyakarta memaparkan bahwa pengobatan Akupuntur telah diakui oleh dunia, bahkan WHO telah meresmikan bahwa pengobatan Akupuntur telah dimasukkan sebagai program studi spesialisasi ilmu kedokteran di dunia. Sebagai pakar akupuntur Indonesia dr. Rudy Fitrantrio menjelaskan secara lengkap tentang pengobatan akupuntur, dari sejarah hingga pemanfaatannya sampai saat ini khususnya untuk dunia perawatan dan kecantikan kulit wajah. Ditambahkan dr. Rudy Fitrantrio dengan dimasukkannya akupuntur di Ilmu Kedokteran semakin memberikan dampak positif bagi masyarakat dunia khususnya Indonesia, pasalnya teknik pengobatan akupuntur ini telah teruji secara klinis, melalui berbagai riset kedokteran dan akan melahirkan tenaga klinis profesional dan teruji dibidang akupuntur, sehingga mengurangi resiko mal praktek akupuntur atau kesalahan dalam melakukan praktiknya.

Konsep dari pengobatan akupuntur itu sendiri yaitu mencoba untuk menyeimbangkan antara tingkat energi dan kimia yang ada di dalam diri seseorang. Adapun media yang digunakan adalah jarum yang ditancapkan pada titik-titik akupuntur di tubuh manusia

Manfaat Akupuntur Diantaranya :

- ❑ **Mengurangi Rasa Nyeri** : Akupuntur dapat dimanfaatkan untuk mengurangi rasa nyeri akibat sakit kepala kronis. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa akupuntur dapat mengurangi gangguan migrain, tegang pada kepala, dan berbagai macam gangguan sakit kepala lain dan hasilnya lebih efektif dibandingkan dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri.
- ❑ **Menghaluskan Kulit** : Manfaat lain dari akupuntur untuk dunia kecantikan dilakukan dengan merangsang sistem syaraf yang menimbulkan reaksi setempat untuk meningkatkan peredaran darah dan produksi kolagen agar dapat bertambah.
- ❑ **Melangsingkan Tubuh** : Akupuntur juga dapat dimanfaatkan untuk menurunkan berat badan. Yaitu dengan menargetkan bagian otak thalamus dan hypothalamus yang keduanya berperan dalam mengatur masalah lapar, haus, detak jantung, mengatur jam tidur, hasrat seksual, sistem pencernaan, serta mengontrol keseimbangan cairan dalam tubuh.



Beasiswa Prestasi Lulusan Apoteker Terbaik

Oleh PT K-24 Indonesia dalam Sidang Terbuka Pengambilan Sumpah Janji Apoteker Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

5 Maret 2016, bertempat di Ruang Drost. Lt. IV Gedung Administrasi Kampus III Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Paingan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta. PT. K-24 Indonesia memberikan penghargaan kepada dua mahasiswa lulusan terbaik profesi Apoteker Universitas Sanata Dharma Yogyakarta dalam acara Pengambilan Sumpah / Janji Apoteker Program Studi Profesi Apoteker Angkatan 30. Penghargaan tersebut diberikan kepada Greta Paulina Kwe dan Leonardo Susanto Utomo oleh Ari Whidlyarso Regional Operation Manager mewakili PT. K-24 Indonesia

PT. K-24 Indonesia juga memberikan beasiswa masing - masing sebesar Rp 1.000.000 kepada dua mahasiswa lulusan terbaik Universitas Sanata Dharma ini. Penghargaan tersebut diberikan sebagai apresiasi PT. K-24 Indonesia demi mendukung lahirnya apoteker - apoteker lulusan terbaik Indonesia. PT. K-24 Indonesia juga mempunyai harapan besar bagi para apoteker

agar dapat menjalankan profesinya dengan total dan profesional sesuai dengan aturan profesi apoteker Indonesia. Menurut Wakil Dinas Kesehatan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, bahwa kebutuhan apoteker di Indonesia masih dinilai jauh dari cukup, terutama jika melihat kebutuhan tenaga profesi apoteker di luar Pulau Jawa. Profesi Apoteker dinilai menjadi kunci penting demi kesuksesan kesehatan masyarakat Indonesia secara menyeluruh. Tidak hanya menjadi apoteker yang dibutuhkan, Wakil Dinas Kesehatan Propinsi DIY juga menegaskan bahwa sebagai apoteker harus dituntut menjadi teman terbaik bagi para pasien, dengan kata lain sikap ramah dan selalu tersenyum saat menjalankan Tugasnya. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta secara resmi telah menyuplyah 80 calon apoteker.

Ber cerita tentang kedua mahasiswa yaitu Greta Paulina Kwe dan Leonardo Susanto Utomo, menjadi sosok perwakilan lulusan apoteker yang dapat dijadikan inspirasi, pasalnya keduanya memang telah terbukti berprestasi. Greta Paulina Kwe yang disapa Gretha pernah mendapat kesempatan mengikuti ajang internasional dan meraih juara. Sosok Gretha sendiri dikenal berkepribadian sangat rajin dan mempunyai jiwa sosial yang tinggi. Leonardo Susanto Utomo yang biasa disapa Leo ini juga tak kalah berprestasinya dengan Greta. Leo juga telah mendapatkan beasiswa S2 di Universitas Sanata Dharma. Leo adalah sosok inspiratif yang dapat digambarkan oleh visinya ingin mengembangkan dunia kesehatan Indonesia menjadi lebih baik. Cita-citanya menjadi anggota dewan, adalah salah satu kiatnya untuk mewujudkan visinya.

Gretha Paulina Kwe

Lulusan terbaik Program Studi Profesi Apoteker Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Apoteker adalah : seorang yang mampu memberikan pelayanan ke pasien terkait keluhan dan obat, mampu memberikan edukasi ke pasien dan menjelaskan penggunaan obat. Sehingga pasien dapat menggunakan obat sebaik-bainya.

“Lakukan yang terbaik, karena semua adalah karunia Tuhan Yang Maha Esa”



Leo Susanto Utomo

Lulusan terbaik Program Studi Profesi Apoteker Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Apoteker adalah : menolong orang dengan ketulusan dan jiwa yang besar. Serta dapat memberikan banyak informasi obat yang benar kepada pasien

“Tidak ada kata berhenti untuk membangun bangsa”

Asli, Komplit, Cepat

BELI  BAT

BISA ONLINE

www.k24klik.com

"Apotek Online Pertama Yang Melayani Konsultasi
Pesanan, dan Pengiriman Obat 24 Jam
Non Stop (Rekor MURI)"



Google play



Available on the
App Store





k24klik



k24klik



k24klik



k24klik

Selasa, tanggal 5 April 2016 bertempat di HI-Lab Diagnostic Center Salemba Raya, Jl. Salemba Raya No.20, Kenari, Senen, Jakarta Pusat, K24, jaringan apotek waralaba asli Indonesia meluncurkan layanan apotek online K24Klik. Peluncuran dilakukan oleh Direktur Utama Apotek K-24 dr. Gideon Hartono dan CEO K24Klik Bagas Ananta. K24Klik.com adalah apotek online pertama di Indonesia yang buka 24 jam non stop karena melayani konsultasi obat, pesanan dan pengantaran 24 jam non stop. Selain KOMPLIT ragam obatnya, K24Klik menjamin semua produk yang dibeli pada situs K24Klik adalah 100% ASLI, karena dikirim dari jaringan luas Apotek K-24 yang terkenal hanya menjual obat asli. Harga yang tercantum di website K24Klik adalah harga pasti bukan estimasi. Pesanan pun langsung dapat dikirim dengan CEPAT karena dilayani oleh Apotek K-24 terdekat dengan alamat tujuan.

Bersamaan dengan launching kali ini, Apotek K-24 bekerja sama dengan BNI meluncurkan layanan PPOB (Payment Point Online Bank). Untuk tahap awal masyarakat dapat membayar iuran BPJS Kesehatan dan 20 Juta Peserta BPJS Ketenagakerjaan bukan penerima upah (BPU) akan lebih mudah membayar iuran di jaringan luas apotek K-24 yang tersebar di seluruh pelosok Indonesia

LAUNCHING WWW. K24KLIK. COM



ASLI

Karena dikirim dari jaringan luas Apotek K-24 yang terkenal hanya menjual obat asli. Harga yang tercantum di website K24Klik adalah harga pasti bukan estimasi.



KOMPLIT

Ragam obatnya, didukung oleh sediaan gerai Apotek K-24 di seluruh Indonesia.



CEPAT

Karena dilayani oleh Apotek K-24 terdekat dengan alamat tujuan

350 Gerai

DIKIRIM DARI JARINGAN LUAS APOTEK K-24 SELURUH WILAYAH INDONESIA



K24Klik.com adalah apotek online pertama di Indonesia yang benar-benar buka 24 jam non stop karena melayani konsultasi, pesanan dan pengantaran 24 jam non stop (peraih Rekor MURI). Selain KOMPLIT ragam obatnya, K24Klik menjamin semua produk yang dibeli pada situs K24Klik adalah 100% ASLI, karena dikirim dari jaringan luas Apotek K-24 yang terkenal hanya menjual obat asli. Harga yang tercantum di website K24Klik adalah harga pasti bukan estimasi. Pesanan pun langsung dapat dikirim dengan CEPAT karena dilayani oleh Apotek K-24 terdekat dengan alamat tujuan. Pemesanan obat dapat dilakukan melalui website www.k24klik.com maupun aplikasi smartphone berbasis Android dan IOS (iPhone).

Apotek Online merupakan Inovasi layanan Apotek K-24 untuk memberikan kemudahan belanja obat dan produk kesehatan bagi masyarakat. Melalui K24Klik masyarakat dapat membeli secara online dan pesanan diantar sampai ke alamat tujuan dengan cepat. Pembayaran dapat dilakukan dengan semua macam cara. Bisa dengan transfer via bank, kartu kredit, dompet elektronik, ATM, e-Banking maupun m-Banking Selain itu Pembayaran juga bisa dilakukan secara tunai saat barang diterima. Pengguna BNI Debit Online juga akan lebih mudah melakukan transaksi di K24Klik. Pertumbuhan pengguna Internet yang berjumlah 934 juta ditahun 2015 dan terus meningkat jumlahnya telah mendorong banyaknya online shopper di Indonesia. data dari Kominfo menyebutkan tahun 2016 Online Shopper Indonesia diperkirakan mencapai 8,7 Juta orang dengan total transaksi 4,89 milyar dolar. Online Shopper adalah pasar yang sangat potensial saat ini dan dimasa yang akan datang. Pada saat yang sama Apotek K-24 bekerja sama dengan BNI meluncurkan layanan PPOB (Payment Point Online Bank). Untuk tahap awal masyarakat dapat membayar iuran BPJS melalui Gerai Apotek K24 terdekat. Dengan terlaksananya kerjasama tersebut 160 juta peserta BPJS Kesehatan dan 20 Juta Peserta BPJS Ketenagakerjaan bukan penerima upah (BPU)

akan lebih mudah membayar iuran di jaringan luas apotek K-24 yang tersebar di seluruh pelosok Indonesia. Sebagai Apotek Jaringan yang telah memiliki lebih dari 350 Gerai dan tersebar di 23 Provinsi dan 99 kota/kabupaten di Indonesia, K-24 siap melayani kebutuhan masyarakat di berbagai wilayah Indonesia. Kini melalui K24Klik, Online Shopper dapat memanfaatkan jaringan apotek K-24 untuk mengirimkan produk pesannya ke alamat tujuan dengan cepat. K24klik.com menyediakan berbagai macam obat, produk kesehatan dan melayani resep dokter. Guna mendukung kelancaran pemesanan dan pengantaran, masyarakat juga dapat memanfaatkan fitur GO-MART yang ada dalam aplikasi GO-JEK untuk memesan obat-obat bebas dan produk kesehatan lainnya di Apotek K-24.





Peluncuran

Apotek online
konsultasi, pesanan dan
serta pembayaran iuran

K24Klik.com

pertama yang melayani
pengiriman obat 24 jam nonstop
n BPJS, bekerjasama dengan B



Penandatanganan naskah kerjasama antara k24klik dan BNI untuk transaksi penggunaan BNI Debite Online. Ceo K24klik Bagas Ananta di Dampingi dr. Gideon Hartono direktur PT Apotek K-24 Indoneisa, Adi Sulistyowati, Direktur hubungan Kelembagaan BNI Shadiq Akasya serta pejabat BPJS



Pemimpin Divisi Electronic Banking BNI Imam Subowo di dampingi dr. Gideon Hartono Dirut PT. Apotek K-24 Indonesia, Bagas Ananta CEO K24klik, Adi Sulistyowati, Direktur HUBungan Kelembagaan dan Transaksional Perbankan BNI dan GM Hubungan Kelembagaan BNI Shadiq Akasya serta pejabat dari BPJS sedang mencoba transaksi menggunakan kartu BNI Debit Onlie di Apotek K-24 Salemba Jakarta



Apotek Online Pertama Yang Melayani Konsultasi, Pesanan, dan Pengiriman Obat 24 Jam Non Stop (Rekor MURI)

Renewskin®

Nutrition for Healthy Skin



Suplemen kulit dengan komposisi lengkap dan menggunakan bahan alam Astaxanthin yang kekuatan antioksidannya : 6000x lebih dari Vit C, 110x lebih dari Vit E, 54x lebih dari betacarotene, 550x lebih dari green tea catechins

Bukti Klinis Manfaat Astaxanthin:
Meningkatkan kelembaban dan elastisitas kulit dalam 4 minggu. Mengurangi produksi minyak pada kulit dalam 6 minggu.
Mengurangi flek atau bintik hitam (age spot) dalam 8 minggu. Perbaiki kulit kasar dalam 8 minggu. Mengurangi kerutan dalam 8 minggu



RENEWSKIN 15'S
Potongan Harga
Rp10.000/box

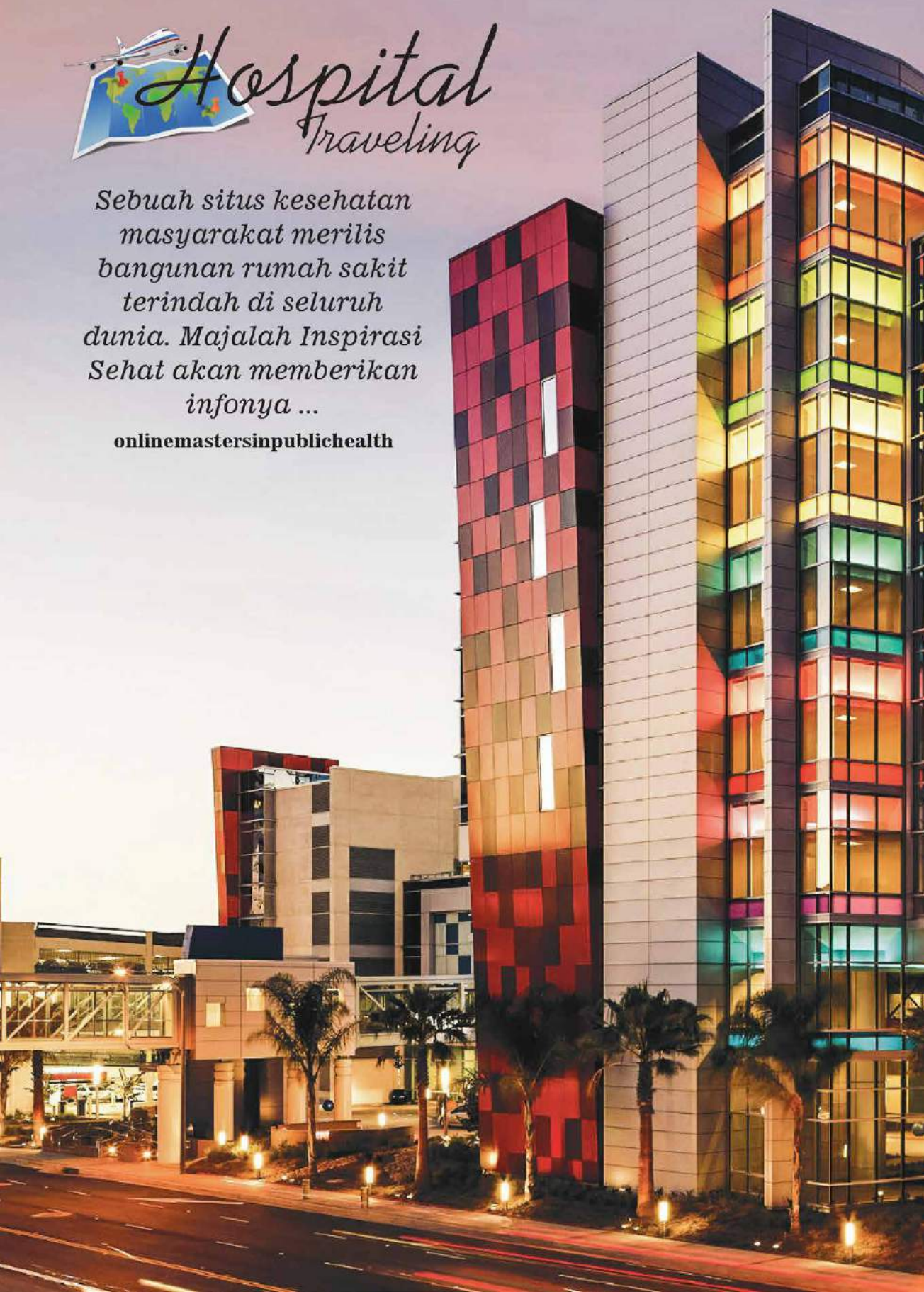
RENEWSKIN 30'S
Potongan Harga
Rp17.500/box

Promo berlaku 1 Mei - 30 Juni 2016



*Sebuah situs kesehatan
masyarakat merilis
bangunan rumah sakit
terindah di seluruh
dunia. Majalah Inspirasi
Sehat akan memberikan
infonya ...*

onlinemastersinpublichealth





THE BILL HOLMES TOWER

Childrens Hospital (Orange County California)

Tak seperti rumah sakit pada umumnya, bangunan Childrens Hospital di Orange County ini memiliki desain yang menyolok. Bangunan delapan lantai ini memiliki warna-warna lampu yang melambangkan semangat hidup, visi progresif dan gaya kelas dunia. Rumah sakit ini baru dibuka pada Maret 2013, dibangun dengan menggunakan bahan daur ulang



Benjamin Russell Hospital for Children Birmingham, Alabama

Benjamin Russell Hospital for Children merupakan rumah sakit ketiga terbesar di Amerika. Desainnya sengaja membuat desain dengan banyak warna dan taman yang indah untuk membuat kesan tidak menakutkan bagi anak-anak



Rey Juan Carlos Hospital Madrid Spanyol

Rumah sakit Rey Juan ini dibuka pada Maret 2012 hasil tangan arsitek Rafael de la-Hoz. Bentuk bangunannya sangat unik, seperti dua buah stadion sepakbola dengan lapangan di tengahnya. Untuk urusan pencahayaan, rumah sakit ini juaranya. Dan rumah sakit ini dilengkapi dengan taman atap hijau dan dapat dilihat dari setiap kamar.





Richard Desmond Children's Eye Center (Inggris)

Menurut arsitek di London Penoyre & Prasad, desain rumah sakit ini terinspirasi dari lingkungan yang ramah anak dan meminimalkan pemanasan matahari. Di malam hari bangunan ini bisa lebih memikat. Rumah sakit ini selesai dan dibuka pada 2007, melayani kesehatan anak-anak sejak lahir sampai 16 tahun.



BRAND

BAR

1.00



“Penghargaan WOW Brand 2016 kembali diberikan oleh PT. K-24 Indonesia sebagai Merek yang paling direkomendasikan”

Hasil Survey yang dilakukan Markplus Insight untuk kategori Consumer Healthcare menunjukan Apotek K-24 menempati urutan teratas sebagai Merek yang paling direkomendasikan. Memperoleh nilai Brand Advocacy Ratio (BAR) 0.72 (Lihat Tabel). Nilai BAR artinya berapa konsumen yang mengenal K-24 kemudian juga merekomendasikan. Semakin tinggi angkanya maka semakin bagus reputasinya. Survey dilakukan via Face-to-Face Interview dan Computer Assisted Telephone Interview atas 20000 respondent di tujuh kota besar di Indonesia. 7 Kota tersebut adalah : Jakarta, Surabaya, Bandung, Medan, Semarang, Makassar, dan Balikpapan.

Hermawan Kartajaya, Founder & Chairman MarkPlus, Inc mengatakan, pada era di mana Youth, Women, dan Netizen semakin mendominasi, pembelian saja tidaklah cukup. Sebaliknya, rekomendasi menjadi hal yang utama, Brand harus menjadi teman Customer .

Apotek K-24 memiliki slogan Sobat Sehat Kita Kita, yang berarti Apotek K-24 ingin menjadi sahabat dekat masyarakat, setia setiap saat menyediakan obat dan alat kesehatan saat dibutuhkan selama 24 jam penuh. Apoteker Apotek K-24 melayani konsultasi gratis kepada konsumen dan menjadi teman pasien yang akan membantu pasien dalam mengkonsumsi obat-obatan dengan baik. Apotek K-24 juga siap mengantar pesanan obat ke tempat konsumen dengan biaya terjangkau. Tahun ini Apotek K-24 meluncurkan K-24 klik layanan apotek online, Membercard dan Pelayanan Pembayaran Iuran BPJS kesehatan dan Ketenagakerjaan. Semua ini menunjukkan komitmen Apotek K-24 untuk menjadi Sobat Sehat Kita Kita.

FAKTA TENTANG TIDUR !

1 Makin lelah tubuh, makin sulit kita tertidur. Ini sebabnya mengapa tidur siang sejenak atau berbaring setengah jam di siang hari bisa membantu mengatasi insomnia.

2 Insomnia bisa dipengaruhi oleh fluktuasi hormonal terkait siklus menstruasi. Ketahui pola tidur dan siklus haid bisa membantu kita melacak perubahan hormonal yang sedang terjadi.

3 Bangun tidur lebih awal dari pada kebanyakan orang, bahkan satu atau dua jam, merupakan tanda stres, kecemasan, bahkan depresi. Cobalah melakukan meditasi dan relaksasi. Perubahan yang dirasakan mungkin bertahap, tetapi peningkatan kualitas yang dirasakan makin lama semakin baik.

4
5
6

Makin kita merasa damai dengan diri sendiri, makin baik tidur kita.

Hilangkan ide-ide tidur yang ideal. Tubuh kita akan melakukan apa pun untuk tertidur agar bisa berfungsi optimal. Jangan bedulkan berapa lama kita tidur, tapi ingatlah perasaan yang kita alami saat bangun tidur.

6 Mengonsumsi sarapan sehat, termasuk protein, tak lama setelah bangun tidur bisa memicu peningkatan kadar kortisol. Hasilnya, akan terjadi penurunan kortisol di sore hari sehingga saat malam rasa kantuk lebih cepat datang.



Sumber : Berbagai sumber



BUAT KONTEN KREATIF INSTAGRAM

OLEH : BURHAN BARITON

Dengan 400 juta pengguna aktif perbulannya dan 80 juta foto yang di-share di Instagram setiap harinya, Instagram menjadi tempat di mana orang bisa terinspirasi secara visual serta mencari produk, aplikasi dan layanan baru yang mereka butuhkan. Diantara 100 juta pengguna yang baru bergabung di Instagram, lebih dari setengahnya datang dari Eropa dan Asia, dengan Indonesia dan Jepang sebagai negara dengan pengguna baru terbanyak di Instagram. Brand Development Lead Instagram APAC Paul Webster mengungkapkan "Indonesia sendiri adalah salah satu negara dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak dengan 89 persen Instagrammers yang berusia 18-34 tahun mengaksas IG setidaknya seminggu sekali. Masyarakat Indonesia doyan menggunakan Instagram untuk mencari inspirasi, membagi pengalaman travelling, tren terbaru "Instagrammers mayoritas anak muda, terdidik, dan mapan. Rata-rata mereka berusia 18-24 tahun sebanyak 59 persen, usia 45-34 tahun 30 persen, dan yang berusia 34-44 tahun 11 persen. Pengguna IG perempuan yang paling aktif sebanyak 63 persen dan laki-laki 37 persen ungkap Paul.

Apotek K24, K24klik dan Klinik Kecantikan Ergia Skincare & Research juga memanfaatkan Instagram untuk menjalin komunikasi dengan pelanggan dan masyarakat. Menarik kan... selanjutnya yang harus dipikirkan adalah bagaimana membuat konten yang keren. Berikut beberapa tips untuk menciptakan konten yang kreatif dan menarik di Instagram seperti yang dilansir oleh laman online marketing.co.id.

Gali dan pahami komunitas

Mulai dari musik hingga fashion, desain, kecantikan dan travel hingga mobil-mobil klasik dan anjing lucu, percakapan menarik hingga komunitas yang berkembang pesat bisa ditemukan di Instagram. Bermitra dengan influencer di komunitas Instagram dapat membantu bisnis membuat cerita mereka menjadi lebih hidup. Ada banyak cara untuk melakukan hal ini, antara lain menciptakan konten otentik dan terpercaya hingga menjadikan influencer sebagai brand ambassador. Contohnya, brand Myer dari Australia bekerjasama dengan seorang fashion blogger terkenal untuk merilis koleksi terbarunya, dan ini membantunya meningkatkan kesadaran brand Samsung Australia (@samsungau) bermitra dengan seorang influencer, Nicole Warne (@garypeppergirl) untuk sebuah kampanye yang stylish sedangkan MasterCard bekerja dengan seniman Hong Yu (@redhongyu) yang terkenal dengan foodart di Instagram.



Selalu konsisten

Tanyakan pada diri Anda, bagaimana Anda ingin dikenal? Identifikasi fungsi dari brand Anda untuk menemukan sisi uniknya. Pikirkan bagaimana Instagram dapat secara visual memperlihatkan brand, produk dan layanan Anda. Jujur dan otentik. Tampilan dan warna dari konten visual harus konsisten untuk mendukung karakter dari bisnis Anda. Kami melihat akun-akun yang sukses adalah mereka yang selalu konsisten dengan tampilan serta tema yang mereka gunakan. Jika Anda membuat sebuah kampanye iklan di Instagram, pikirkan bagaimana hal ini dapat mewujudkan tujuan dari bisnis Anda. Evaluasi apakah kreativitas yang dibuat sudah sesuai dengan brand-nya. Jika Anda menutup logo misalnya, apakah Anda akan mengenali brand Anda? Pesan apakah yang ingin Anda coba sampaikan?

Sedikit untuk menampilkan lebih banyak

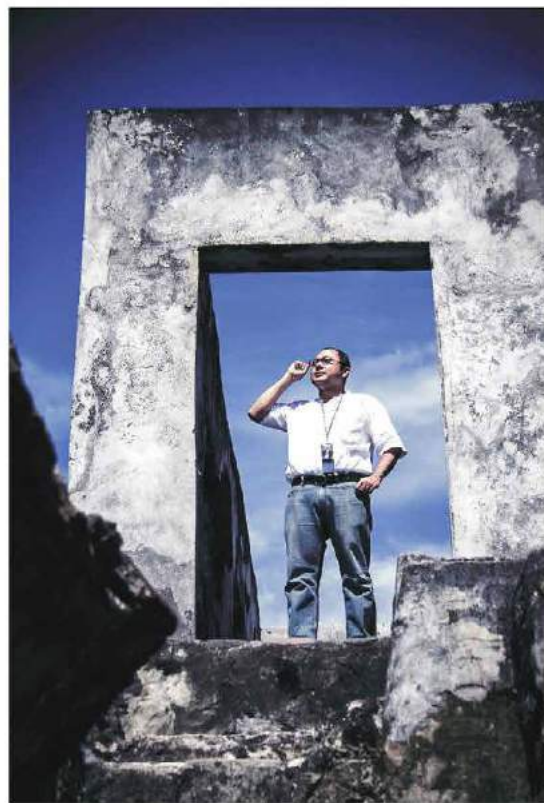
Fokus pada kualitas posting dibandingkan kuantitas. Laman Instagram setiap orang selalu dikurasi, jadi sangat penting untuk selalu menginspirasi komunitas secara visual dengan pesan-pesan yang dibuat melalui pemikiran matang untuk disampaikan pada waktu yang tepat. Riset Instagram dari Australia tahun ini memperlihatkan 30% pengguna akan unfollow akun dengan postingan yang tidak menginspirasi. Saat Anda ingin mengunggah foto ataupun video, ingatkan bahwa Anda harus memperlihatkan sesuatu bukan menceritakan. Caption yang digunakan harus memperlihatkan nuansa pesan yang ingin Anda sampaikan, tetapi Anda tidak seharusnya bergantung pada caption untuk bercerita. Anda dapat menambahkan tagar untuk bergabung dengan percakapan yang sedang berlangsung tentang isu tertentu dan agar foto Anda lebih mudah ditemukan, namun tidak perlu menggunakan terlalu banyak tagar - cukup dengan tiga atau lima tagar pada caption.

Kembalilah ke dasar fotografi

Instagram merupakan platform yang sangat visual dan aturan mendasar untuk fotografi yang baik tetap berlaku baik untuk posting organik maupun yang di-sponsori:

- FOCAL POINT yang kuat : Hindari menggunakan gambar dengan komposisi yang ramai dan rumit.
- FRAMING & BALANCE : Detil yang halus seperti the rule-of-thirds, meluruskan dan simetris akan membuat perubahan yang banyak pada suatu gambar dan mempengaruhi tone.
- PENCAHAYAAN & DETIL : Setiap piksel sangat penting saat diperlihatkan kepada pelanggan dengan layar beresolusi tinggi.

Akun Justin Wong (@justincywong) selalu menampilkan obyek bulat sebagai focal point; sedangkan foto-foto Joshua Cheok (@josh) selalu memperlihatkan landscape dengan memperhatikan simetri; toko desain Korea, 1010 (@your10x) selalu memberikan foto-foto yang sederhana dengan pencahayaan putih dan berfokus pada produk.



Setting Foto : Ternate, Indonesia

Coba apa yang cocok bagi bisnis Anda

Saat Anda mulai membuat akun atau memulai kampanye iklan, kemungkinan besar komunitas akan berinteraksi dengan postingan Anda dengan memberikan tanggapan secara langsung. Untuk aktivitas berbayar, Anda akan mendapatkan hasil untuk dievaluasi. Tentukan apa yang cocok bagi brand Anda dan apa yang bisa mendorong pencapaian tujuan yang penting untuk Anda. Banyak bisnis yang melakukan eksplorasi bagaimana mereka bisa menggunakan konteks unik yang muncul dari penggabungan antara Facebook dan Instagram serta bagaimana aset kreatif yang mereka miliki bisa maksimal sebagai iklan di kedua platform tersebut. Contoh mudahnya adalah saat The Iconic, bisnis e-commerce dari Australia sukses menggunakan akun Facebook dan Instagram untuk mendorong penjualan secara online.





BEDAH RUMAH

Apotek k-24 Indonesia 

Minggu, 17 April 2016 pada jam 08.00 WIB, Tim CSR PT. K-24 Indonesia (Franchisor Apotek K-24 Indonesia) memberikan bantuan program Bedah Rumah di Desa Banyuroto, Kulon Progo, DIY. Kali ini Tim CSR Apotek K-24 akan memberikan bantuan untuk dua lokasi rumah di Desa Banyuroto. Perjalanan dimulai bersama Wakil Bupati Kulon Progo dan Dandim Kab. Kulon Progo Letkol Gunawan dari Rumah Dinas Bupati Kulon Progo di Alun - alun Wates. Perjalanan menempuh durasi 20-40 menit menuju dua lokasi rumah yang masuk dalam program bedah rumah Apotek K-24 Indonesia. Melewati kondisi geografis yang cukup menantang dan asri akhirnya tim CSR tiba kedua lokasi rumah.



Lokasi pertama milik Bapak Rubino yang beralamat di RT.37, RW. 13, Gayam, Banyuroto, Nanggulan, Kulonprogo, DIY. Penyerahan bantuan diwakili oleh Burhan Bariton, Manager Marketing Apotek K-24 Indonesia, bersama Drs. H. Sutedjo Wakil Bupati Kabupaten Kulon Progo, Dandim Kab. Kulon Progo Letkol. Gunawan, Perwakilan dari BKD Kulon Progo, dan Sekretaris Kecamatan Nanggulan. Proses pembangunan rumah Bapak Rubino telah mencapai kondisi 80%. Pondasi rumah sudah terbangun dengan baik. Sehingga masih dilakukan penambahan atap dan lantai rumah. Selain Apotek K-24, bantuan diberikan oleh pemerintah Kabupaten Kulon Progo dan Kodim Kabupaten Kulon Progo.

Lokasi berikutnya adalah lokasi rumah Bapak Adiyono, yang tidak jauh dari lokasi bedah rumah pertama. Jarak sekitar 40 meter dari Rumah Bapak Rubino. Sedikit berbeda dengan lokasi bedah rumah yang pertama, Rumah milik Bapak Adiyono telah mencapai pembangunan 90%. dan telah dibangun atap rumah dan jendela - jendela. Ditambahkan Oleh Bapak Wakil Bupati Kulon Progo "Program Bedah Rumah yang telah dilakukan adalah salah satu bentuk kepedulian yang mendukung program pemerintah, yang mana masih ada sekitar 60 an lokasi di Kabupaten Kulon Progo yang memerlukan bantuan pembangunan rumah.



Syarat & Ketentuan

Dengan menjadi pemegang member card, Anda telah menyetujui syarat dan ketentuan sebagai berikut :



Minimal berbelanja belanj Rp. 50000,- untuk mendapatkan member card gratis sekaligus 10 (sepuluh) poin.



Wajib mengisi formulir pendaftaran secara lengkap dan jelas. Informasi yang terdapat dalam formulir akan menjadi data customer care Apotek K-24.



Pendaftar adalah WNI/WNA yang berdomisili di Indonesia dengan menunjukkan identitas pendukung yang diperlukan.



Pendaftar adalah WNI/WNA yang berdomisili di Indonesia dengan menunjukkan identitas pendukung yang diperlukan.



Apotek K-24 berhak untuk membatalkan keanggotaan bila pemegang member card tidak menaati syarat dan ketentuan yang berlaku dan atau memberikan informasi palsu.



Member card bisa digunakan di outlet lain * yang bertanda khusus selambat-lambatnya 2 x 24 jam setelah terdaftar.



Sebelum melakukan berbelanja menggunakan member card dan redemption, wajib menunjukkan member card kepada petugas Apotek K-24 yang bertanda member card.



Jika terjadi kehilangan atau kerusakan pada member card, anda akan diberikan member card baru sebagai pengganti dengan jumlah poin yang ditentukan sesuai data poin akumulasi terakhir Apotek K-24 dengan cara sbb :

- Melaporkan kehilangan ke Keluhan Pelanggan K-24 via sms 0828 054 2424 email : keluhan@k24.co.id
- Melampirkan foto copy KTP Mengisi formulir member card hilang atau rusak
- Setiap penggantian member card yang hilang atau rusak akan dikenakan biaya Rp. 10000,-

Perolehan & Penukaran Poin/Redemption

- Pelanggan akan mendapatkan 5 poin untuk pembelian sebesar Rp. 25000,- berlaku kelipatan. Tidak berlaku untuk jasa pemeriksaan dan pembelian voucher pulsa
- Member card hanya dapat digunakan di Apotek K-24 bertanda member card.*
- Bukti perolehan dan penukaran poin bisa dilihat pada struk berbelanja.
- Redemption dapat dilakukan dengan cara penukaran poin untuk mengurangi nilai berbelanja atau ditukarkan dengan souvenir (selama periode promosi).
- Redemption tidak berlaku untuk program promosi, jasa pemeriksaan, dan pembelian voucher pulsa.

Sebagai pemegang kartu Member Card K-24 Anda berhak mendapatkan diskon pemeriksaan lab. dan non lab. di Laboratorium Kesehatan HI-LAB Diagnostic Center
Jl. Yos Sudarso No. 27, Kota Baru, Yogyakarta
Telp. /Fax. : (0274) 557722, 557744

Untuk informasi daftar gerai Apotek K-24, kunjungi website kami www.apotek-k24.com

Beli obat online



download now
www.k24klik.com

Manfaatkan Member**Card** K-24 Kumpulkan **Poinnya** ! Raih **Hadihnya** !



Member card K-24 adalah satu kartu yang memiliki dua manfaat. Selain untuk mendapatkan potongan harga dan souvenir melalui penukaran poin, member card K-24 juga memiliki fungsi lain sebagai K-24 Wallet.

"Kutu Air"

Istri saya pada ibu jari kakinya awalnya seperti kutu air, tapi setelah dikasih salep 88 malah yg ada timbul gelembung kaya berisi air tapi nanah gitu, sampai skarang obatnya apa ya...?

Salam sehat Bapak Sudharma,

Munculnya gelembung berisi nanah pada kaki istri Anda, bisa menjadi indikasi adanya infeksi pada luka atau gatal yang awalnya seperti kutu air tersebut. Pada prinsip pengobatannya, perlu dipastikan terlebih dahulu keluhan yang dirasakan oleh istri Anda, apakah benar keluhan tersebut memang benar kutu air atau karena disebabkan oleh keluhan lain. Untuk itu, perlu dilakukan pemeriksaan langsung oleh dokter. Konsultasikan keluhan yang dirasakan oleh istri Anda dengan dokter spesialis kulit agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dan dapat diberikan terapi pengobatan yang tepat.

Selain itu, untuk membantu kesembuhan keluhan yang dialami oleh istri Anda, demikian perawatan mandiri yang dapat Anda berikan :

1. Bersihkan bagian kulit yang luka atau timbul gelembung dengan larutan steril seperti rivanol.
2. Tutup bagian tersebut dengan kassa steril untuk menghindari terkena partikel kotor dan ganti kassa tersebut setiap hari.
3. Hindari untuk menggaruk bagian kulit yang menggelembung.
4. Berikan salep antibiotik untuk mengurangi infeksi yang terjadi (sebaiknya salep yang diberikan atas anjuran dokter).

Produk terkait

Rivanol , Kassa Steril DRC



"Obat Diare"

Anak aku berak2 dengan darah... berobat dikasih obat FLAGYL benzoyl metronidazole..untuk berapa lama obat itu kadarluasa setelah dibuka... ?

Salam sehat Ibu Ningsih,

Berdasarkan keterangan yang Anda berikan, Flagyl yang diberikan kepada anak Anda merupakan Flagyl sirup. Karena merupakan antimuba dalam bentuk sediaan suspensi, lama penyimpanan Flagyl sirup setelah segelnya dibuka adalah kurang lebih selama 7 hari. Sebaiknya obat tersebut disimpan dalam suhu sejuk, di bawah 25 derajat celsius, dan jauhkan dari sinar matahari langsung. Pemberian obat Flagyl sirup untuk keluhan buang-buang air pada buah hati Anda, sebaiknya diberikan hingga tuntas (lama pengobatan 5-7 hari). Namun, apabila setelah lama terapi yang diberikan dokter, keluhan pada buah hati Anda tidak kunjung mereda, sebaiknya Anda segera berkonsultasi ulang dengan dokter spesialis anak. Pada keluhan buang-buang air, saran kami, selalu perhatikan asupan cairan buah hati Anda. Agar anak Anda tidak mengalami dehidrasi.

Produk terkait

Venaron, Venosmil, Lanaven



Ikuti Terus Halo Apoteker:

 www.apoteker-k24.com

 www.k24klik.com



Oste FORTE

Dengan Glukosamin dan Kondroitin ditambah dengan vitamin C mangan dan Magnesium yang bekerja sinergis untuk membantu menjaga kesehatan sendi.

- Sudah dipercaya oleh dokter sejak lama
- Product dengan penjualan yang tinggi di rumah sakit dan dokter
- Product dengan penjualan yang tinggi di rumah sakit dan dokter
- Dengan kandungan lebih lengkap untuk menjaga kesehatan sendi
- Kombinasi Vit C dan Mangan membantu meningkatkan efektifitas fungsi Glukosamin dan Kondroitin dalam memperbaiki fungsi sendi.



Rp180.000/Box

**Potongan Harga
Rp. 3,500,-/ Strip**



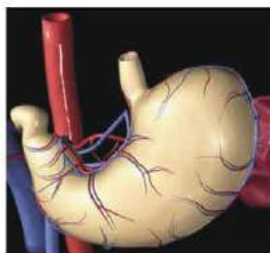
Promo berlaku 1 Mei - 30 Juni 2016

BUAH DAN ORGAN

"Ternyata ada sebagian buah dan sayur yang mirip dengan organ manusia"

Dilansir Oleh Womandays

JAHE
&
LAMBUNG



Mengapa orang tua selalu memberikan air jahe hangat kepada anaknya yang sedang mual atau muntah-muntah? Kandungan Gingerol pada jahe yang memberikan rasa bau dan kuat. Itu alasannya, ternyata jahe bermanfaat sebagai peredam rasa mual pada orang yang sedang mual atau muntah. Jahe sudah dikenal sebagai obat pelancar pencernaan dan berbagai keluhan pada perut. Coba lihat gambar, jahe sangat mirip dengan lambung manusia bukan.

WORTEL
&
MATA



Wortel memiliki kandungan Beta Caroten yang menghasilkan warna jingga cerah yang sangat bagus untuk kesehatan mata, mencegah katarak dan menjaga kesehatan otot-otot mata. Itu sebabnya dokter mata selalu menyarankan bagi penderita sakit mata minus atau silinder agar mengkonsumsi banyak wortel supaya tidak ada peningkatan minus dan silinder pada mata. Jika gambar diatas di perhatikan iris dan lensa wortel sama dengan lensa mata bahkan garis radial pada wortel sama dengan lensa mata.

TOMAT
&
JANTUNG



Tomat mempunyai kandungan Vitamin Cnya tinggi yang baik untuk kesehatan tubuh. Selain itu juga tomat mengandung likopen yang merupakan sumber vitalis darah pada jantung dan banyak mengkonsumsi likopen dapat mengurangi resiko penyakit jantung. Amatilah gambar maka akan sangat jelas terlihat bahwa serat-serat yang dihasilkan tomat sangat mirip dengan jaringan jantung.

ALPUKAT
&
RAHIM

Pohon Alpukat membutuhkan waktu sembilan bulan agar dapat di petik hasilnya. Selain itu, alpukat juga dapat menyeimbangkan hormon manusia dan mencegah penyakit kanker serviks. Jika dilihat pada gambar alpukat memiliki biji yang diselimuti daging dari buah alpukat yang sangat mirip dengan bayi dalam kandungan ibu.

JAMUR
KUPING
&
TELINGA

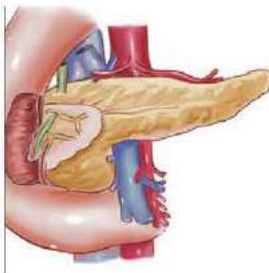
Jika jamur dipotong bentuknya menyerupai telinga, karena jamur mungkin memang dimaksudkan sebagai makanan untuk telinga. Faktanya jamur kaya dengan vitamin D yang penting untuk mencegah kehilangan pendengaran. Seperti kita ketahui vitamin D sangat krusial untuk kesehatan tulang, termasuk tulang kecil di telinga yang berfungsi mengirimkan suara ke otak.

WALNUT
&
OTAK

Kacang Walnut memiliki kandungan Vitamin B6 (asam folat), antioksidan, omega 6, dan Vitamin E yang lebih banyak dari pada jenis kacang lainnya. Sehingga, dengan kandungan yang tersimpan pada kacang Walnut sangat baik untuk kesehatan otak. Jika diperhatikan bentuk kacang Walnut sama dengan bentuk otak pada manusia.

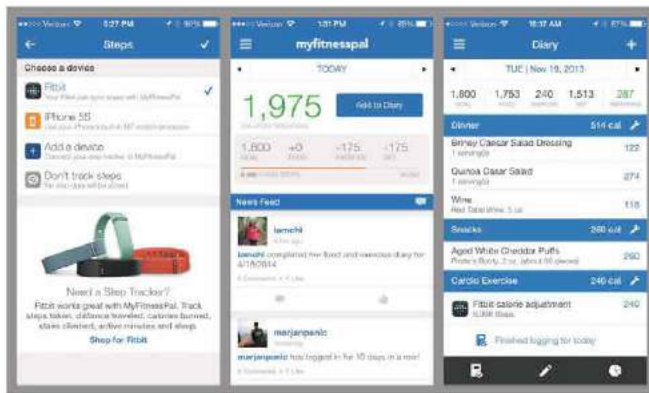
SELEDRI
&
TULANG

Seledri mengandung kaya akan senyawa silikon yang bagus untuk memperkuat tulang. Kesamaan seledri dengan tulang yaitu sama-sama memiliki kandungan 23 persen sodium. Jadi ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi seledri sangat baik untuk pertumbuhan tulang. Dilihat dari gambar bentuk seledri sangat mirip dengan tulang pada manusia.

KETELA
&
PANKREAS

Ubi kaya akan kandungan Vitamin B6. Peneliti mengatakan bahwa B6 dapat mencegah terjadinya penyakit kanker pada pankreas. Ubi juga bermanfaat untuk kesehatan pada pankreas. Karena ubi dapat menstabilkan gula darah yang ada pada pankreas. Gambar diatas menunjukkan kemiripan ubi dan pankreas manusia.

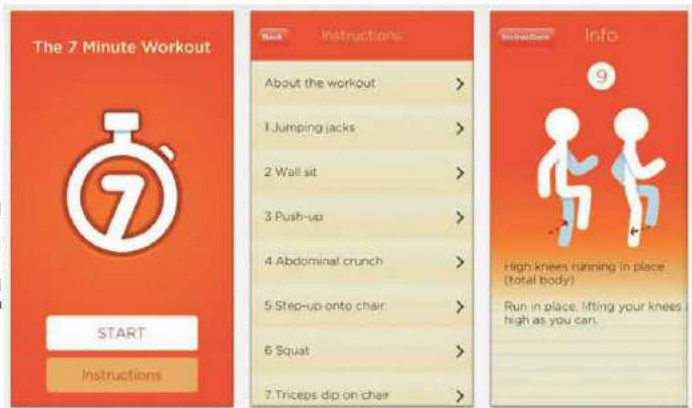




MY FIT NESS PAL

Setelah mengetahui kadar kolesterol dalam tubuh kita, saatnya kita berolah raga. Salah satu aplikasi olahraga yang sangat membantu adalah My Fitness Pal. Aplikasi ini akan mengkalokulasi kalori makan dengan jumlah kalori yang dihabiskan dalam berolahraga untuk mencapai jumlah kalori ideal per harinya. My Fitness Pal juga sudah dilengkapi lebih dari 5 juta data jumlah kalori makanan sehingga kita akan lebih mudah menghitung kalori yang masuk dalam tubuh kita.

SEVEN MINUTE WORKOUT



Salah satu permasalahan besar untuk hidup sehat adalah tidak punya waktu untuk berolahraga. Tapi, menghabiskan waktu 7 menit saja untuk menggerakkan badan rasanya tidak menyita terlalu banyak waktu. Aplikasi 7 Minute Workout kini siap menjadi coach kita untuk mengurangi kalori dan kolesterol dalam tubuh kita. Aplikasi sederhana ini akan memberikan perintah gerakan olahraga dalam waktu 30 detik/gerakan dengan waktu istirahat di sela-sela pergantian gerakan selama 10 detik.



CHOLESTEROL TRAC KER

Selain memberikan data mengenai kolesterol dalam tubuh kita, aplikasi ini juga dilengkapi dengan reminder untuk minum obat. Kita tinggal memasukkan nama obat dan waktu kita meminumnya dan nantinya aplikasi ini akan mengingatkan kita lewat notifikasi di Smartphone kita.

Sumber : Berbagai sumber



SURAT CINTA UNTUK KARTINI

Genre : Drama
 Sutradara : Azhar Kinoi Lubis
 Penulis Skenario : Vera Varidia
 Produser : Lukman Sardi
 Pemain : Chicco Jerikho, Rania Putri, Ayu Dyah Pasha, Maya Putri, Ence Bagus, Keke Harun, Ahmad Rosadi dan Melayu Nichole

Film Drama Indonesia "Surat Cinta Kartini" bercerita tentang seorang cowok tampan yang bekerja sebagai seorang tukang pos di era 1900 an, Dia bernama Sarwadi (Chicco Jerikho). Sarwadi kebetulan bertugas mengantarkan surat - surat ke wanita cantik bernama Kartini (Rania Putri Sari). Dari situ lah awalnya Sarwadi mengenal Kartini, dan selang beberapa waktu Sarwadi Jatuh Cinta kepada kartini.

Film Surat Cinta Kartini ini akan di bintangii oleh Chicco Jerikho dan Rania Putri, Ayu Dyah Pasha, Maya Putri, Ence Bagus, Keke Harun, Ahmad Rosadi, dan Melayu Nichole.



X-MEN APOCALYPSE

Genre : Action
 Produser : Jim Whitaker, Dorothy Aufiero
 Sutradara : Bryan Singer
 Penulis : Bryan Singer, Simon Kinberg, Dan Harris, Michael Dougherty
 Pemain Film : Rose Byrne, Jennifer Lawrence, James McAvoy, Nicholas Hoult, Michael Fassbender.

Sinopsis Film Deadpool (2016)

Sebenarnya film X-Men: Apocalypse ini belum memiliki sinopsis yang pasti dan sampai saat ini film ini belum terungkap cerita maupun alurnya. Namun sedikit dari rumor yang beredar bahwa Cerita dari Film X-Men: Apocalypse ini adalah kembalinya Cyclops, Storm, Jeans Grey ke masa mudanya. Mereka bertiga akan bergabung dengan semua rekan mereka seperti Charles, Magneto, Raven, Wolverine, serta Beast. Mereka akan kembali bersatu dan bergabung seperti dulunya. Mereka bersama-sama akan kembali menghadapi musuh baru mereka yang bertekad untuk menimbulkan kehancuran dan menghancurkan sejarah dari manusia.

Sumber : Berbagai sumber

YOGYAKARTA

JL. MAGELANG NO. 162
(0274) 542424

JL. KALIURANG KM5 / 94
(0274) 520510

JL. BRIGJEND. KATAMSO 117
(0274) 417240

JL. BHAYANGKARA 30 A
(0274) 546624

JL. KALIURANG 13,5, BESI,
SLEMAN TELP. (0274) 896608

JL. KUSUMANEGARA NO. 86
TELP. (0274) 7102424,
FAX (0274) 375001.

JL. SETURAN RAYA NO. 101
A, CATUR TUNGGAL, DEPOK,
SLEMAN
TELP/FAX (0274) 485940

JL. WATES KM.5, PASAR
SENTRAL UMUM
AMBERKETAWANG,
YOGYAKARTA.
TELP (0274) 6599244 FAX.
626209

JL. KALIURANG KM. 6.5 A-15,
CONDONGCATUR, DEPOK,
SLEMAN.
TELP. (0274) 887034

JALAN A. JAJULI NO. 1,
KOTABARU, YOGYAKARTA
FAX. (0274) 566944
TELP (0274) 7112424

JL. GAJAH MADA NO. 4,
YOGYAKARTA
TELP. (0274) 543606, 562240
FAX (0274) 562272

JL. GODEAN KM4 NO. 179,
KENTENG, NOGOTIRTO,
GAMPING, SLEMAN
DELIVERY (0274) 562424
FAX. 550032

JL. MONJALI NO. 60, SINDUADI,
MLATI, SLEMAN
TELP. (0274) 624795

RUKO DEMANGAN BARU NO. 7
YOGYAKARTA
TELP. (0274) 564386
FAX (0274) 3012161

JALAN WATES KM 3, NGESTI-
HARJO, BANTUL, YOGYAKARTA
TELP. & FAX (0274) 379644

JL. AFFANDI (GEJAYAN) NO 29
SLEMAN
(0274) 552244

JALAN PROF. HERMAN YOHANES
NO. 1034 A, YOGYAKARTA
TELP/FAX. (0274) 581432, 513970

JL. BANTUL 46B, GEDONGKIWO,
YOGYAKARTA
TELP. (0274) 450358

JL. PARANGTRITIS 172 B,
MANTRIJERON, YOGYAKARTA,
TELP. (0274) 414589

JALAN NUSA INDAH 408,
PERUMNAS RT/RW 17/17, DERO,
CONDONG CATUR, DEPOK,
SLEMAN.
TELP. : (0274) 887024

JL. MAGELANG KM 7, JOMBOR LOR
SIA B, SINDUADI, MLATI, SLEMAN,
DIY.
TELP.(0274) 4362233 / 4362244

JL. SOLO KM10, SOROGENEN,
PURWOMARTANI, KALASAN,
SLEMAN.
TELP. (0274) 496655

JL. LAKSDA ADISUTJIPTO NO. 100,
YOGYAKARTA. TELP / FAX (0274)
489233

JL. JENDERAL SUDIRMAN NO. 22,
BANTUL.
TELP / FAX. (0274) 367672

JL. BANTUL KM 6, NYEMENGAN,
TIRTONIRMOLO, KASIHAN,
BANTUL, DIY.
TELP/FAX (0274) 6463679

JL. PRAMUKA NO. 43 A,
KOTAGEDE, YOGYAKARTA,
TELP. 8390023, 377343

JL. JOGJA - SOLO KM 17
PRAMBANAN, KLATEN, JATENG.
TELP (0274) 497134

MUSTOKOREJO RT/RW 02/43,
MAGUWO HARJO, DEPOK,
SLEMAN.
TELP/FAX (0274) 4462506

JL. GODEAN KM. 10, GENENG 2,
KEL.SIDOAGUNG, KEC.GODEAN,
SLEMAN.
TELP. /FAX : (0274) 797572

JL. KHUDORI NO. 7 B,
KARANGNANGKA, KOTA WATES,
TELP (0274) 7818008

JL. KARANGLO NO. 5 C, KO-
TAGEDE, YOGYAKARTA 55172.
TELP (0274) 452121

L. KH. AGUS SALIM NO.80, RT 05
RW 09, KEPEK II, KEPEK,
WONOSARI, GUNUNG KIDUL
TELP. (0274) 391151

JL. TAMANSISWA NO. 101,
WIROGUNAN, MERGANGSAN,
YOGYAKARTA.
TELP (0274) 389477

JAWA TENGAH

JL. GAJAH MADA 63
(024) 3552596

JL. MGR. SUGIOPRANOTO 32
(024) 3561560

JL. SUKUN RAYA NO.29
BANYUMANIK, SEMARANG
TELP. (024) 7463871

JL. TLOGOSARI RAYA I/ 16
SEMARANG
TELP. (024) 70760124

JL. SUNAN MURIA 14 KUDUS
TELP (0291) 437307

JL. S. PARMAN NO. 30,
CILACAP.
TELP. (0282) 535492, 521687

JL. SRIWIJAYA NO. 46,
SEMARANG.
TELP/FAX (024) 8417516

JL. DIPONEGORO NO. 186, KEL.
GEDANG ANAK, KEC.
UNGERAN TIMUR,
UNGERAN, JAWA TENGAH
TELP/ FAX (024) 6925645

JL. NGALIYAN RAYA NO. 100,
SEMARANG
TELP. (024) 7622286, 7623449

JALAN VETERAN NO. 22,
PEKALONGAN.
TELP.: (0285) 413000
FAX (0285) 431349

JALAN VETERAN NO. 22,
PEKALONGAN.
TELP.: (0285) 413000
FAX (0285) 431349

JL. VETERAN 134 A, KLATEN,
TELP. (0272) 329389

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul, PR 24
Yogyakarta 55241
Telp. (0274) 542 024, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24klk.com

JALAN SULTAN FATMAH NO. 62,
DEMAK JAWA TENGAH
TELP/ FAX. (0291) 685439,
(0291) 3429724

JL. FATMAWATI NO. 75,
SEMARANG.
TELP. (024) 6732424

JL. MUH. YAMIN 91, SOLO.
TELP (0271) 638598
FAX (0271) 653538.

JL. DR. WAJIDIN NO 163,
SEMARANG (SEWA).
TELP (024) 8507224,
FAX (024) 8506769.

JL. CAWANG BARU NO.1,
BULUREJO, MERTOYUDAN,
MAGELANG
TELP (0293) 367602

JL. RAYA JOGJA-MAGELANG,
KIOS RIKA B3, MUNTILAN
TELP (0293) 587552

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN
24, PUDAKPAYUNG, SEMARANG
TELP (024) 76482888,
DELIVERY 76484888

JL. ANJASMORO RAYA NO. 41,
SEMARANG.
TELP/FAX (024) 7615876

JL. KELUD RAYA NO. 7
SAMPANGAN, SEMARANG.
TEL: (024) 7692 0707
FAX: (024) 7692 0708

JL. P. DIPONEGORO RT 02, RW
09, CACABAN, MAGELANG
TEGAH, KOTA MAGELANG.
TELP (0293) 362900

JL. PEMUDA NO. 67, CEPU,
JATENG
TELP. (0296) 421981

JL. CAPGAWEN NO. 11,
KEDUNGWUNI TIMUR,
KEDUNGWUNI, KAB.
PEKALONGAN
TELP. (0285) 785212,
FAX (0285) 4483378

JL. SETIA BUDI NO. 113,
SIDOREJO, RT/RW 002/001,
KELURAHAN MANGKUBUMEN,
KECAMATAN BANJARSARI,
SOLO, JATENG
TELP. (0271) 719123

JL. KAPTEN SUDIBYO NO. 34,
KOTA TEGAL.
TELP. (0283) 354882

RUKO MAGNOLIA, JL.
MAJEND. BAMBANG SUGENG
NO. 9 - 10, MERTOYUDAN,
KAB. MAGELANG
TELP (0293) 326627

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 103
B, PANGENJURU TENGAH, KEC.
PURWOREJO, PURWOREJO

RUKO SAKA SQUARE BLOK
A12, JL.BRIGJEN SUDIARTO
(MAJAPAHIT), PANDEAN
LAMPER, GAYAM SARI,
SEMARANG.
TELP/FAX 024-76928601

JL. RAYA DELANGGU NO.163,
RT.01, RW.07, DUKUH
REJOSARI, DESA SABRANG,
KEC. DELANGGU, KAB.
KLATEN
TELP(0272) 551385

RUKO UNGARAN CENTRE JL.
AHMAD YANI NO. 5 KEL.
SIDOMUYO KEC. UNGARAN
TIMUR, KAB. UNGARAN
TELP. 024-76510666

JAWA TIMUR

JL. MULYOSARI NO. 99B
SURABAYA TELP. (031) 5991059

JL. KAPAS KRAMPUNG 220/1
SURABAYA
TELP. (031) 5012421

JL. INDRAGIRI NO.9 (SIMPANG
RAYA) SURABAYA / (031)

JL. BUKIT DARMO BOULEVARD
NO. 8F SURABAYA
FAX. (031) 7348283
TELP. (031) 7349181, 72457067

JL. DHARMAHUSADA NO.121,
SURABAYA
TELP. / FAX : (031) 5939751

JL. KAPTEN TENDEAN NO. 139
KEDIRI
TELP. (0354) 683971

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 8 B,
BONDOWOSO, JAWA TIMUR
DELIVERY (0332) 433424

JL. RAYA MANYAR NO. 53 C,
MENUR PUMPUNGAN,
SURABAYA
DELIVERY (031) 5962717
T/F. (031) 5994880

JL. LAMONGREJO 28,
LAMONGAN, JA-TIM
TELP. (0322) 322888

RUKO TAMAN PONDOK INDAH
BLOK A NO. 31,
WIYUNG, SURABAYA
TELP. (031) 7663885

JL. RAYA TROPODO NO. 29 C,
TROPODO, SIDOARJO, TELP
(031) 8686864, 8686865, FAX
(031) 8686839

JALAN PAHLAWAN NO.82,
SIDOARJO, JAWA TIMUR
TELP/FAX. (031) 8928102,
8071069

RUKO JL. PAHLAWAN NO. 10E,
MOJOKERTO, JAWA TIMUR
TELP. (0321) 332424 / 392424

JL. PUNCAK MANDALA NO. 30,
MALANG.
TELP (0341) 552076 552077

JL. SOEKARNO HATTA NO. 66
C, MALANG.
TELP (0341) 480948

JL. PANGLIMA SUDIRMAN NO.
116, KEL. SIDOMORO, KEC.
KEBOMAS, GRESIK.
TELP/FAX (031) 3977711

JL. KUTISARI SELATAN NO. 130,
SURABAYA.
TELP / FAX (031) 8491284

JL. PUCANG ANOM TIMUR NO.
35, SURABAYA.
TELP. (031) 5026070, FAX (031)
5038982

DEIASARI INDAH BLOK AP-12,
WARU, SIDOARJO.
TELP/FAX (031) 8532093

JL. RAYA JEMURSARI 205 BLOK
A-10, SURABAYA

JL. JAWA NO. 34, GRESIK KOTA
BARU, GRESIK.
TELP/ FAX (031) 3953383.

RUKO KLAMPIS SQUARE BLOK
A.9 JL. KLAMPIS JAYA
SURABAYA.
TELP (031) 5913527 / FAX (031)
5913526

JL. KARAH KEBON AGUNG
NO. 36 A, SURABAYA
TELP (031) 8283931, FAX (031)
8284596

JAWA TIMUR

JL. RAYA PANDUGO NO. 109,
SURABAYA.
FAX : (031) 8713853,
TELP : (031) 8720642

JL. RAYA BEBEKAN 21 A,
SEPANJANG-TAMAN,
SIDOARJO
TELP. (031) 7879446
FAX (031) 7883447

JL. KALI BUTUH 132,
SURABAYA.
TELP/FAX (031) 5310034

JL. GUNUNG RINJANI BLOK II A
NO. 4, DENPASAR.
TELP. (0361) 8232424,
FAX (0361) 488545

JL. RAYA JATI NO 34, SIDOARJO.
TELP. : (031) 8964273

JL. RAYA ARYO BEBANGAH 244,
RT16 RW03, BANGAH,
SIDOARJO
TELP. (031) 8546362,
FAX (031) 8530575

JL. CIPTA MENANGGAL VI/D-1,
GAYUNG SARI, SURABAYA
TELP. : (031) 8281775

JL. MANUNGGAL NO. 9 A,
JAMBANGAN, SURABAYA.
TELP/FAX : (031) 8270724

JL. SUNANDAR PRIYO
SUDARMO 10,
MALANG, JAWA TIMUR
TELP./FAX : (0341) 413411

JL. DR. SUTOMO 71 A, MADIUN
TELP/FAX : (0351) 457361

JL. RAYA BATU MULIA BLOK
12E/J - 2A, KOTA BARU
DRIYOREJO, GRESIK, JATIM
TELP/FAX (031) 7591832

JL. KEDUNGSARI NO. 31-A,
SURABAYA

JL. GARUDA NO. 17 RT 09, RW
05, KEL. BETRO, KEC.SEDATI,
SIDOARJO.
TELP DELIVERY (031) 92399038

JL. GUBERNUR SURYO NO. 1 A,
GRESIK, JATIM
TELP. (031) 3980004

JL. IMAM BONJOL NO. 88,
KRIAN, SIDOARJO.
TELP DELIVERY (031) 91211138

JL. DEMAK NO. 274, SURABAYA.
TELP (031) 3552620

JL. RAYA KLETEK NO. 131,
SEPANJANG, SIDOARJO.
TELP (031) 7872658

JL. RAYA KLETEK NO. 131,
SEPANJANG, SIDOARJO.
TELP (031) 7872658

JL. RUNGKUT ASRI TENGAH
NO. 16B, SURABAYA.
TELP. (031) 8781935, (031)
8781936, FAX (031) 8781937

JL. RAYA SUKODONO NO. 21, RT
3 RW 1, SIDOARJO.
TELP (031) 58833011,
FAX (031) 58833013

JL. DUKUH KUPANG BARAT
16/24, TEMPEL RT 04/RW04,
KEL. DUKUH KUPANG, KEC.
DUKUH KUPANG, SURABAYA.
TELP (031) 5683371, FAX (031)
5677084

JL. DR. IR. H. SOEKARNO NO.
193 E, KAWI, KALIJUDAN,
MULYOREJO, SURABAYA
TELP. (031) 38 24 111
FAX (031) 3810511

JL. RAYA NGASINAN NO.8,
KEPATIHAN, MENGANTI,
GRESIK. HP. 08233 2424242
TELP (031) 7442682

JL. KAPASARI NO. 110,
SURABAYA.
TELP (031) 3772088

JAWA BARAT & BANTEN

JL. JATIWARINGIN 227A
PONDOK GEDE, BEKASI.
TELP/FAX. (021) 84978954

JL. PAHLAWAN SERIBU RUKO
TOL BOULEVARD BLOK G,
NO. 26, BSD SERPONG,
TANGERANG / TELP. (021)
53158291, 53158293 FAX. (021)

JL. RAYA PEKAYON NO. 55 B,
BEKASI TELP. (021) 82428043

JL. KEMAKMURAN RAYA NO.
9 C, KEL. MEKAR JAYA, KEC.
SUKMA JAYA, DEPOK
TELP. (021) 77835372

JL. RAYA GUNUNG PUTRI
NO. 39, BOGOR. TELP. (021)
86862614 / FAX. 86860829

JL. VETERAN NO. 34, BEKASI,
JA-BAR.
TELP APOTEK (021) 88963904
TELP HOLDING
(021) 88963903

JL. CIHIDEUNG NO. 91,
TASIKMALAYA, JABAR.
TELP. (0265) 310798,
FAX (0265) 332985

JALAN TUPAREV NO. 38 B,
CIREBON (SAMPING INDO
MOBIL FINANCE)
T/F (0231) 221344

JL. INDUSTRI NO. 19,
CIKARANG, CIBARUSAH,
BEKASI
TELP. (021) 89842002

JL. JATIBENING II NO. 17-C
PONDOK GEDE, BEKASI
TELP/FAX (021) 8650469

KOMPLEKS TAMAN GALAXY
INDAH, JL. TAMAN GALAXY
RAYA BLOK A/40,
KALIMALANG, JAKA SETIA,
BEKASI 17147
TELP (021) 8203210

JL. RAYA PASAR REBO NO.1, RT/
RW 005/004 KEL. JATI RASA,
KEC. JATI ASIH, BEKASI 17424
TELP/FAX. (021) 82426807

JALAN KEJAWAAN X NO. 10,
DEPOK
TELP/FAX. (021) 7704143

JL. TERS JAKARTA NO. 37,
BANDUNG
TELP (022) 7210466

JL. MOCH. TOHA 355 B - C,
BANDUNG.
FAX: (022) 5226477
DELIVERY: 5226482

RUKO MERPATI RESIDENCE,
KAW. NO. 1, JL. MERPATI RAYA
RT/RW 02/01, SAWAH BARU,
CIPUTAT, TANGERANG.
TELP. DELIVERY (021)
74633026 FAX. (021) 74632955

JL. LETNAN SUTOPO BLOK
RB1 NO.1 H SEKTOR 14, PERUM
BUMI SERPONG DAMAI, KEL.
LENGKONG GUDANG, KEC.
SERPONG TANGERANG 15310.
TELP.(021) 5378878

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 21
Yogyakarta 55241
Telp. (0274) 542 021, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JALAN BINTARA RAYA, KOMP.
RUKO MAS NAGA 1 D, BEKASI
BARAT
TELP. (021) 88860066,
FAX (021) 88860013

JL. CIKARET, RUKO NIRWANA
ESTATE BLOK A, NO. 66 & 67
RT/RW 04/13, KELURAHAN
PAKANSARI, KECAMATAN
CIBINONG, BOGOR
TELP. (021) 87908096
FAX (021) 87908097

JALAN CIREUNDEU RAYA NO.
29 A, CIPUTAT, TANGERANG
SELATAN.
TELP / FAX (021) 7425448,
HP. 0816902424

JL. MERDEKA NO. 178,
PANGANDARAN, JAWA BARAT.
TELP (0265) 639095

JL. PRAMUKA RAYA NO. 3-4,
BLOK VIII A KAV NO 45,
PENGASINAN,
RAWALUMBU, BEKASI TIMUR.
TELP. (021) 82415641
(021) 82415642

JL. MEKARSARI RAYA BLOK U
NO. 12 B, CIMANGGIS, DEPOK.
TELP (021) 8715738

JL. CITAYAM RAYA NO 3B RT
001/002 KEL. DEPOK KEC.
PANCORAN MAS, KOTA DEPOK.
TELP. (021) 77218101
FAX. (021) 77217944.

JL. LASWI NO. 1 A, BANDUNG.
TELP (022) 78217000 / (022)
7215992

JL. IBRAHIM AJI NO. 304,
BANDUNG.
FAX. (022) 87342149
TELP. (022) 87342150

JL. AKSES UI NO. 21, TUGU,
CIMANGGIS, DEPOK.
DELIVERY TELP. (021) 8724033
FAX. 8720049

JL. AKSES UI NO. 21, TUGU,
CIMANGGIS, DEPOK.
DELIVERY TELP. (021) 8724033
FAX. 8720049

JL. WIBAWA MUKTI II, RT02
RW 007, KEL. JATIASIH, KOTA
BEKASI.

JL. RAYA ALTERNATIF CIBUBUR
KM 1 NO. 9A, DEPOK.
FAX. (021) 84312244
TELP. 84312211, 8449000

JL. JOMBANG RAYA NO. 29,
PONDOK KACANG TIMUR,
PONDOK AREN, TANGERANG
SELATAN
TELP (021) 7486 2424,
FAX. (021) 745 6861

JL. RAYA MOCHTAR NO. 88,
SAWANGAN, DEPOK.
TELP / FAX (0251) 8603535

JL. MAYOR OKING NO. 9 G,
CIBINONG, BOGOR.
TELP / FAX (021) 89709564

JL. SENAYAN UTAMA BLOK HJ
2/2, BINTARO JAYA SEKTOR 9,
TANGERANG SELATAN.
TELP / FAX (021) 74860445

JL. A.H. NASUTION KM 6,7
CIKADUT, BANDUNG.
TELP (022) 72211747 / FAX (022)
7234528 (SEWA)

JL. NUSANTARA RAYA NO. 7
RT/RW 03/01, KEL. AREN JAYA,
PERUMNAS III, BEKASI TIMUR
TELP (021) 88353402

RUKO PORIS PARADISE, C2/9,
TANGERANG.
TELP / FAX (021) 86365666

JL. PONDOK UNGU PERMAI
BLOK BB 2 NO. 15, BEKASI
UTARA.
TELP. (021) 8881320
FAX (021) 88874460

RUKO ARCADE, JL. TERUSAN
JALAN JAKARTA NO. 220-G,
ANTAPANI, BANDUNG
FAX (022) 7277785 /
TELP (022) 7277783 / 7277784

JL. MANGUN JAYA, TAMBUN
SELATAN, BEKASI (DISEWA)
TELP/FAX (021) 88368128

JL. ANGGREK KAV. B1 NO.
23 MEKARMUKTI CIKARANG
UTARA BEKASI.
TELP (021) 89834155
FAX (021) 89835523

JL. RAYA PAMULANG 2 NO.9 B
TANGERANG SELATAN.
TELP (021) 74634937
FAX. (021) 74634938

RUKO RAFLESIA NO. 43, JL.
PENGASINAN RAYA, JATIMULYA,
BEKASI TIMUR.
TELP/FAX (021) 82422706

JL. RAYA HANKAM NO. 226,
JATIWARNA, BEKASI.
TELP/FAX (021) 84998059

JL. RAYA BINTARA JAYA, RT/
RW 002/009, BINTARA JAYA,
BEKASI BARAT.
(021) 8647282
FAX (021) 8646490

JL. PULO RIBUNG BLOK BB 46
NO. 17 BEKASI SELATAN.
TELP/FAX : (021) 82407601

JL. CIKAREES MEKARSARI
NO.9, BALE ENDAH, RT/RW
05/22, DAYEUH KOLOT,
BANDUNG 40375
TELP. : (022) 88882818
FAX. : (022) 88882618

JL. DI. PANJAITAN NO. 21,
INDRAMAYU, JAWA BARAT.
TELP : (0234) 5278723,
FAX: (0234) 5278734

KOMPLEK GRAHA BINTARO,
JL. GRAHA RAYA BLOK G-10
NO. 2A, TANGERANG SELATAN
TELP. : (021) 53127013
FAX. : (021) 53127014

JL. RAYA PADALARANG NO.
108 B, RT/RW 04/15,
PADALARANG, BANDUNG
BARAT
TELP. : (022) 87786021

JL. PAHLAWAN NO. 99,
REMPOA, CIPUTAT,
TANGERANG
TELP/FAX. : (021) 7341927

JL. RAYA RADEN SALEH,
KARANG TENGAH,
CILEDUG, TANGERANG KOTA
TELP/FAX : (021) 7307290 /
(021) 7310966

JAWA BARAT & BANTEN

JL. GEGERKALONG HILIR NO. 58, KEC. SUKASARI, KEL. SUKARASA, BANDUNG 40153
TELP. : (022) 2011806

PERUM. THE AWANI RESIDENCE, RUKO NO. 5, JL. RAYA GADOBANGKONG, CIMAREME, BANDUNG BARAT
TELP. : (022) 8774582

JL. RAYA SINDANGLAYA NO. 184 CIPANAS, CIANJUR
TELP. : (0263) 518858
FAX. : (0263) 518857

JL. RAYA CILEUNGI - JONGGOL KM.2, CILEUNGI, BOGOR 16820
TELP. (021) 82482721

RUKO KIRANA MAS NO. 8-9, JL. LETDA. NASIR, KEL. BOJONG KULUR, KEC. GUNUNG PUTRI, BOGOR
Tel.p. : (021) 91305650

JL. Otto Iskandardinata No. 273, Subang, Jawa Barat.
Tel.p./Fax. : (0260) 416361

JL. RAYA BOJONGSOANG NO. 286, KAB. BANDUNG
Tel.p./Fax. : (022) 7530910

JL. RAYA LETJEND. SUWARTO NO. 74, BANJAR, JAWA BARAT
Tel.p. : (0265) 747101

JL. RAYA CINUNUK NO.450, CILEUNYI, BANDUNG
Tel.p. : (022) 7830270

JL. KARAWITAN NO. 60 A, KEL. TURANGGA, KEC. LENGKONG, KOTA BANDUNG
Tel.p (022) 7307878, Fax (022)

JL. RAYA SAWANGAN NO.81, RUKO TORINA BLOK G, RT/RW 004/011 KEL./KEC. PANCORAN MAS, KOTA DEPOK, JAWA BARAT
Tel.p./Fax : (021) 29520812, (021) 29520826

JL. TERUSAN CIBADUYUT NO. 22C (SITU TERATE), RT/RW 06/01, KEL. CANGKUANG KULON, KEC.DAYEUH KOLOT, KAB. BANDUNG

RUKO CIFEST BLOK T NO. 9B, VILLA MUTIARA, CIKARANG, BEKASI
TELP. : (021) 8970828
FAX. : (021) 8970830

PERUM BUMI TELUK JAMBE BLOK W NO.5, DESA SUKALYU, TELP. : (0267) 8458099
FAX. : (0267) 8458098

RUKO GRAHA KARTIKA PRATAMA
JL. PEMDA - BAMBU KUNING, RUKO C5
JAWA BARAT
TELP. : (021) 29333843
FAX. : (021) 29333842

PERUMAHAN CIBUBUR COUNTRY BLOK RBOD NO. 1 C, JAWA BARAT
TELP. : (021) 29098499, (021) 29098496
FAX. : (021) 29098508

RUKO CELEBRATION LAKE BLOK BAI NO 10 - 11, PERUM. GRAND WISATA, BEKASI
TELP. (021) 33070451

PERUMAHAN BEKASI TIMUR REGENSI I, BLOK B5 NO.2, BEKASI
TELP. FAX : (021) 29367360, 29367361

JL. CINERE RAYA NO. 19, CINERE, DEPOK,
TELP. : (021) 7549263
FAX. : (021) 7549265

JL.CIKEAS ILIR RT.02 RW.30 CIANGSANA, GUNUNG PUTRI, BOGOR
TELP: (021) 84933687

JL. RAYA SUKABAKTI NO 75 KAV 5, TANGERANG,
TELP: (021) 5984517
FAX: (021)5984518

JL. RAYA PUSPITEK NO. 39 G RT 018 RW004, KEL. BUARAN, KEC. SERPONG,
TELP: (021) 7563755
FAX: (021) 7563756

JL. DR. RATNA NO. 29 A, BEKASI BARAT, JAWA BARAT.
TELP: (021) 32292929

JL. KH. MAS'UD NO 1 RT 003 RW 04 TRIDAYA SAKTI TAMBUN SELATAN KAB BEKASI
TELP (021) 88373567
FAX (021) 88373563

PERUM ROYAL MATOA BLOK A5. JL. RAYA KRUKUT, DEPOK.
TELP/FAX. 021-29409733

JL. CITRA RAYA BOULEVARD RUKO REMBRAND BLOK R01/58R PERUM CITRA RAYA CIKUPA, TANGERANG

JL. ALUN - ALUN UTARA NO 187 CIGENDING, UJUNG BERUNG, BANDUNG

JL. CIWAISTRA NO 74 C, BANDUNG
TELP. (022) 87301715
FAX (022) 87301714

JL. GUNUNG BATU NO. 57 BANDUNG
TELP./FAX 022-82520946

RUKO PESONA CIPUTAT TANGERANG SELATAN
TELP. 021-29511755
FAX. 021-29518357

JL. RAYA PEKAPURAN DEPOK
TELP./FAX : 021-87743636

JL. BANJARAN RAYA NO. 941 BANDUNG
TELP.FAX : 022-87799954

DKI JAKARTA

JL. BALAI PUSTAKA TIMUR 16 RAWAMANGUN
TELP.(021)4705724, 4703996.
FAX: (021) 4700788.

JL. BULEVARD RAYA PA 11 / 6 KELAPA GADING
TELP (021) 4504339

JL. PONDOK KOPI RAYA JAKARTA TIMUR
TELP. (021) 8626938, 8619714

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru Kidul PR 24
Yogyakarta 55241
Telp. (0274) 542 024, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JL. ANGGREK GARUDA D-II NO.
1 B SLIPI,
FAX. (021) 53690043.
TELP. (021) 70609206
FAX : (021) 4209871

JL. RAYA PONDOK KELAPA
JAKARTA TIMUR
TELP. (021) 86902918

JL. DANAU SUNTER UTARA
BLOK J12 NO. 5, JAKARTA
TELP. (021) 6511567

JL. TERATAI PUTIH RAYA NO.
9E, KLENDER, JAKARTA TIMUR
TELP. (021) 8622838

JL. CONDET RAYA NO. 103 A,
JAKARTA TIMUR
TELP/FAX. (021) 8006151/
8006129

JALAN UTAN KAYU RAYA NO.
19A, JAKARTA TIMUR
T/F. (021) 8515195/ 8515668

JL. TANJUNG DUREN RAYA NO.
431 B, JAKARTA BARAT
TELP. (021) 56942424
FAX. (021) 56981240

JL. TEBET TIMUR DALAM
RAYA NO.71 RT 01/ RW 6,
TEBET, JAKARTA SELATAN
TELP/FAX. (021) 83785596

JL. PENJERNIHAN 1 NO. 1 A,
JAKARTA PUSAT
TELP/FAX. (021) 57851234

JALAN CIPUTAT RAYA NO.17 C,
JAKARTA SELATAN
TELP. 021-7290981 &
021-7293656 FAX. 021-7292935

JL. LAPANGAN TEMBAK NO.
14 K, RUKO CIBUBUR INDAH,
JAKARTA TIMUR
TELP. (021) 8711831

JL. SALEMBA RAYA NO. 20,
JAKARTA PUSAT.
TELP (021) 3145222
FAX. (021) 3900728

JALAN KRAMAT JAYA
JAKARTA UTARA.
TELP. (021) 43912565.

JL. BUARAN RAYA NO. 9,
KLENDER, DUREN SAWIT,
JAKARTA TIMUR
TELP / FAX (021) 86602736

JALAN RAYA PONDOK GEDE
NO. 69, JAKARTA TIMUR.
TELP. (021) 8404835
FAX. (021) 87782856

JL. CIPINANG JAYA, NO.
456, BLOK I A, KELURAHAN
CIPINANG BESAR SELATAN,
JAKARTA TIMUR.
TELP. (021) 85901324
FAX. (021) 85908125.

JL. CURUG RAYA NO.11
RT.001/08,
JAKARTA TIMUR 13450.
TELP/FAX. (021) 86906016

JL. CILANDAK KKO NO. 8,
JAKARTA SELATAN 12550.
TELP. (021) 78839412,
FAX. (021) 78839417

JL. OTTO ISKANDARDINATA
RAYA NO. 54, KEL. BIDARA
CINA, JAKARTA TIMUR 13330.
TELP. (021) 85914224, 85914324

JALAN BANGKA RAYA NO. 40
D, KEMANG, JAKARTA SELATAN
TELP / FAX. (021) 7198041

JL. PESANGGRAHAN RAYA
NO. 35 B, MERUYA UTARA,
KEMBANGAN, JAKARTA BARAT.
TELP (021) 5853571 / 021
5846927

JL. CEMPAKA PUTIH RAYA NO.
104 B, JAKARTA PUSAT.
TELP: (021) 4250233
FAX (021) 4250232.

JL. SUKARJO WIRYO
PRANOTO JAKARTA BARAT.
FAX. (021) 6248847
TELP. (021) 6120809

JL. RADEN SALEH NO. 39 G,
CIKINI, JAKARTA PUSAT.
TELP (021) 3140142
FAX (021) 3925513.

JL. ALUR LAUT NO.3
JAKARTA UTARA.
TELP (021) 43906218
FAX (021) 43906219

JL. RAWASARI SELATAN C 3B,
JAKARTA PUSAT.
TELP (021) 42804210
FAX (021) 42804207

JL. RAYA MATRAMAN NO. 36,
JAKARTA TIMUR.
TELP (021) 856002
FAX (021) 856003

JL. CIKAJANG NO. 23,
KEBAYORAN BARU, JAKARTA
SELATAN.
TELP / FAX. (021) 7227276

JL. PERCETAKAN
NEGARA II JAKARTA-PUSAT
TELP: (021) 42800812.

JL. RAYA RAGUNAN NO. 10 P,
JAKARTA SELATAN.
TELP (021) 78846820
FAX (021) 78846825.

JL. KALISARI RAYA II NO.5/6,
RT.013/01, JAKARTA TIMUR.
TELP./FAX.: (021) 87711167

JL. RATU KEMUNING, KOMPLEK
GREEN VILLE BLOK,
JAKARTA BARAT
TELP. : (021) 5601623

JL. PENGGILINGAN RAYA NO.18,
PIK, JAKARTA TIMUR
TELP : (021) 49002240

JL. PISANGAN BARU
TENGAH NO.16, JAKARTA
TIMUR
TELP. : (021) 45450808
FAX. : (021) 8508479, HP.
08881807009

JL. CILILITAN BESAR NO. 72-D,
RT/RW 007/01, KRAMAT JATI,
JAKARTA TIMUR
TELP. : (021) 80873852
FAX. : (021) 80873856

JL. RAYA MERUYA SELATAN
JAKARTA BARAT
TELP. : (021) 5864396
FAX. : (021) 5862567

RUKO CILANGKAP INDAH RG 5,
JL. RAYA CILANGKAP NO. 55,
JAKARTA TIMUR
TELP/FAX. : (021) 29468496,
(021) 29377284

DKI JAKARTA

JL. CIPETE RAYA
JAKARTA SELATAN
TELP./FAX. : (021) 75916136 /
(021) 75916147

JL. HH CIPINANG MUARA III
NO.14, RT/RW 12/08
JATINEGARA, JAKARTA TIMUR
TELP./FAX. : (021) 8502080

JL. BAMBUS APUS RAYA NO. 4,
JAKARTA TIMUR 13890
TELP. : (021) 84310527
FAX. : (021) 8452725,
HP 081314853158

JL. GUNUNG SAHARI RAYA NO.
13 BLOK A2, JAKARTA UTARA
TELP (021) 6459701, 6459702

JL. MUARA KARANG BLOK A7
U/185, JAKARTA UTARA 14450
TELP. : (021) 6631920
FAX : (021) 6603759

JL. DUREN TIGA NO. 29 D, KEL.
DUREN TIGA, KEC. PANCORAN,
JAKARTA SELATAN
TELP. (021) 79190576

JL. M. KAHFI I BLOK G NO. 90,
JAKARTA SELATAN
TELP. : (021) 91413814

JL. H. ASMAWI NO. 72, RT/RW
003/005, KEL./KEC. BEJI, KOTA
DEPOK, JABAR

JL. MUWARDI II NO. 3 GROGOL,
JAKARTA BARAT 11450

JL. UTAMA 2 (JL EE RAYA) NO.
14-15 CENGKARENG
JAKARTA BARAT
TELP (021) 29411839,
FAX (021) 29030649

JL. RAYA POS PENGUMBEN NO
3A, KEL. KELAPA DUA, KEC
KEBON JERUK, JAKBAR.
TELP. 02153675897

APARTEMEN MEDITERANIA JL.
BOULEVARD BUKIT GADING
RAYA RK/011/J JAKARTA UTARA
TELP. (021) 30042085
FAX (021) 30042086

SUMATRA

JALAN PROF. H. M. YAMIN
SH NO. 216-C, MEDAN 20234
TELP / FAX (061) 4555542

JALAN JEND. SUDIRMAN KM.
3,5, NO. 504 PALEMBANG
TELP. (0711) 351995

JL. KOLONEL HAJI BURLIAN
KM. 6,5 NO. 754, RT/RW 02/01,
PALEMBANG.
TELP. (0711) 413208.

JL. GUNUNG KRAKATAU, NO.
197 C, MEDAN.
TELP. (061) 6637763

JL. ISKANDAR MUDA NO. 150
C, MEDAN.
TELP. (061) 4151939

JALAN SOEKARNO - HATTA
NO. 2, PANGKAL PINANG,
BANGKA.
TELP. 42566666
FAX. 42566681

JL. KAPTEN MUSLIM NO. 76,
MEDAN
TELP / FAX. (061) 8462093.

JL. DR. MOH. HATTA NO. 24,
BATURAJA TIMUR
SUMATERA SELATAN.
TELP / FAX (0735) 325424

JL. ARIEF RAHMAN HAKIM NO.
36, BANDAR LAMPUNG
TELP (0721) 706808
FAX (0721) 788080

JL. MAJEND. SUTOYO NO. 30
A, TANAH PATAH, BENGKULU.
TELP (0736) 349307

JL. JEND. AHMAD YANI,
KOMPLEK BUMI PATRA
SRIWIJAYA BLOK G-19,
PALEMBANG
TELP. : (0711) 513424
FAX. : (0711) 513524

JL. LINGKARAN I NO. 393 C,
PALEMBANG
TELP. : (0711) 318339
FAX. : (0711) 365199

JL. M. P. MANGKUNEGARA
NO. 10-11, BUKIT SANGKAL,
KALIDONI, PALEMBANG
TELP : (0711) 825431

KOMPLEK RUKO MMTK BLOK
AA7 JL. WILLEM ISKANDAR,
DELI SERDANG, SUMATERA
UTARA 20371
TELP. : (061) 80017024
FAX. : (061) 80016924

JL. YOS SUDARSO, KEL. MA-
JAPAHIT, KEC. LUBUKLINGGAU
TIMUR I, KOTA LUBUK LINGGAU
TELP. : (0733) 7329312
FAX. : (0733) 7329839

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 8D,
RT/RW 01/01, KEL. TUGU KECIL,
PRABUMULIH TIMUR,
SUMATERA SELATAN 31111
TELP./FAX. : (0713)
3300623/3300624

JL. LE TJEND. HARUN SOHAR
NO. 24A, TANJUNG API-API,
PALEMBANG,
TELP./FAX. : (0711) 421376 /
(0711) 421279

JL. KH. WAHID HASYIM RT/RW
029/006, 5 ULLU, SEBERANG
ULU I, PALEMBANG 30254
TELP. : (0711) 517622, (0711)
8848484

RUKO GRAND HILL NO. 2, RT/
RW 03/01, JL. PARAMESWARA,
KEL. BUKIT BARU, KEC. ILIR
BARAT I, PALEMBANG
TELP. : (0711) 5640154

JL. CEMARA, MEDAN TELP:
(061)6616568

JL. PULAU LEGUNDI NO. 194
SUKARAME BANDAR
LAMPUNG.
TELP (0721) 8030126,
FAX (0721) 8030126

JL. ASRAMA NO. 25-I KEL.
DWIKORA KEC MEDAN
HELVETIA, MEDAN.
TELP. 061-8459080

JL. DI. PANJAITAN KM 7
KELURAHAN KOTAPIRING, KEC.
TANJUNG PINANG TIMUR, KOTA
TANJUNGPINANG.
TELP : 0771 8081090
FAX : 0771 8081080



Kantor Yogyakarta:

Jl. Magelang, Karangwaru kidul. PR 24
Yogyakarta 55241
Telp. (0274) 542 024, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JL. R.E MARTADINATA RUKAN
B-6 PHB 1/GBR RT 01 RW 01
KEL. KALIDONI KEC. KALIDONI,
PALEMBANG
TELP/FAX. 07115625314

JL. JENDRAL SUDIRMAN
NO. 232 MANNA BENGKULU
SELATAN
TELP. 0739-21078
FAX. 0739-21430

KOMPLEK CENTRE PARK BLOK
A NO. 23 BATAM, KEPRI
TELP : (0778) 478954
FAX. : (0778) 478952

SULAWESI

JL. PENGAYOMAN RUKO
PERMATA SARI NO.3,
MAKASSAR
TELP: 0411 456624

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN
KM.09, TAMALANREA,
MAKASSAR.
TELP (0411) 580282
FAX (0411) 883717

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN
KM 12 NO. 3, KEL.
TAMALANREA.
TELP. (0411) 589160.

JL. POROS PALLANGGA NO.
27 D, SUNGGUMINASA, KEL.
MANGALLI, GOWA.
TELP (0411) 8218274

JL. SANGIR 120/59, MAKASSAR
TELP (0411) 3613062

KALIMANTAN

JALAN A. YANI, RUKO MITRA
MAS 8 NO.9 SAMARINDA
TELP/ FAX. (0541) 770967

JL. R.T.A.MILONO KM 2,5, KOMP.
PERTOKOAN TRIJAYA / TOKO
PALOMA, PALANGKARAYA.
TELP. (0536) 3223973

JL. MABUUN RAYA (SEBELAH
BANK MANDIRI MABUUN) RT/
RW 04/02, MURUNG PUDAK,
TANJUNG, TABALONG, KALSEL.
TELP. (0526) 2025145

KOMPLEK BALIKAPAPAN BARU,
RUKO SENTRA EROPA 3 BLOK
AC1 NO 16, BALIKPAPAN
SELATAN, BALIKPAPAN.
TELP/FAX: (0542) 8510028,
FAX : (0542) 8510027

JL. PANGERAN HIDAYATULLAH
NO4 RT.15, RW.01,
BANJARMASIN.
TELP . (0511) 3201348

JL. DR. SUTOMO, KARANG
REJO, BALIKPAPAN TENGAH.
TELP. (0542) 792944

JL. DR. SUTOMO, KARANG
REJO, BALIKPAPAN TENGAH.
TELP. (0542) 792944

MALUKU

JL. DIPONEGORO 58, KEL :
AHUSEN, KEC. SIRIMAU, KOTA
AMBON
TELP (0911) 355979

NUSA TENGGARA & PAPUA

JL. TIMOR RAYA KM 9, OESAPA,
KUPANG, NTT
TELP. (0380) 8552346.

JL. PEJANGGIK NO. 109,
CILINAYA-CAKRANEGARA, KOTA
MATARAM, NTB.
TELP / FAX. 638951

JL. ANGGREK, MAUMERE, KAB.
SIKKA, FLORES, NTT.
TELP. (0382) 21512
FAX. (0382) 22334

JALAN PRAMUKA NO. 8,
PASAR BARU, ATAMBUA-BELU,
NTT TELP. (0389) 21500

JL. NUSATENGGA NO. 1,
DOK V, JAYAPURA, PAPUA.
TELP. (0967) 550275 / 550276

JL. RAYA MANDALA MULI 293,
MERAUKE.
TELP: (0971) 325107, 325108

JL. RAYA BUSAL ANGGA-BA'A,
NTT. TELP/FAX (0380) 871473.

JL. BASUKI RAHMAT KM 9,
SORONG, PAPUA.
TELP (0951) 332063

JL. RAYA SENTANI HINEKOMBE,
SENTANI, JAYAPURA.
TELP (0967) 593696
FAX (0967) 593659

JL. HASANUDIN, TIMIKA,
PAPUA.
TELP (0901) 3127040

JL. AHMAD YANI NO. 58,
MERDEKA, KUPANG, NTT. /
TELP. (0380) 822777

JL. W.JL ALAMENTIK NO. 95 E,
KUPANG, NTT / TELP (0380)
840333

TIMOR LESTE

GRAND DIOCESE PROPERTI
BLOCK A-14)TIMOR LESTE.
TELP. +670 7312 1111



Category Most Recommended Pharmacy



Digital Popular Brand



Indonesia Franchise Marketing



Franchise Market Leader



Franchise Fastest Growth



The Best in Managing Strategy Indonesia Franchise



Franchise Pioneer



The Most Shining Indonesian Brand



Brand Champion Indonesia Middle Class Category Drug Store



Category Pharmacy



Category Drug Store



Category Drug Store



2010-2015

STORE MANAGER

Responsibilities :

- Mengontrol kegiatan operasional gerai agar dapat berjalan baik sesuai SOP
- Bertanggung jawab dalam pengembangan Apotek K-24
- Membuat dan menjalankan strategi penjualan agar dapat mencapai target yang ditetapkan perusahaan
- Mengontrol kinerja karyawan di gerai-gerai Apotek K-24

Requirements :

- Usia 23 - 30 tahun
- Lulus S1 Segala Jurusan, Lebih disukai dari Profesi Apoteker, S1 Farmasi, S1 Kesehatan ; IPK minimal 3,00
- Lebih disukai memiliki pengalaman di perusahaan retail
- Freshgraduate dipersilahkan melamar
- Aktif dalam kegiatan organisasi
- Senang memimpin dan komunikatif
- Menyukai pekerjaan lapangan, tantangan dan travelling
- Menyukai bekerja di perusahaan retail
- Sanggup mengikuti masa pelatihan 3 bulan di Yogyakarta (ada uang saku)
- Bersedia ikatan dinas 3 tahun
- Mampu mengendarai minimal motor
- Mampu bekerja sama dalam sebuah tim maupun mandiri
- Bersedia penempatan di outlet Apotek K-24 di kota-kota besar di seluruh Indonesia

MANAGEMENT DEVELOPMENT PROGRAM

Responsibilities :

- Mengontrol kegiatan operasional gerai agar dapat berjalan baik sesuai SOP
- Bertanggung jawab dalam pengembangan Apotek K-24
- Membuat dan menjalankan strategi penjualan agar dapat mencapai target yang ditetapkan perusahaan
- Mengontrol kinerja karyawan di gerai-gerai Apotek K-24

Requirements :

- Usia 23 - 30 tahun
- Lulus S1 Eksak & Ekonomi (Bisnis, Manajemen, Pemasaran, Akuntansi); IPK minimal 3,00
- Lebih disukai memiliki pengalaman di perusahaan retail
- Freshgraduate dipersilahkan melamar
- Lebih disukai saat SMA mengambil jurusan IPA
- Lebih disukai aktif berorganisasi
- Senang memimpin dan komunikatif
- Menyukai serta berkompeten dengan tugas-tugas hitungan serta menyukai detail/teliti
- Menyukai pekerjaan lapangan, tantangan dan travelling
- Menyukai bekerja di perusahaan retail
- Sanggup mengikuti masa pelatihan 12 bulan di Yogyakarta (ada uang saku)
- Bersedia ikatan dinas 4 tahun
- Mampu mengendarai minimal motor
- Mampu bekerja sama dalam sebuah tim maupun mandiri
- Bersedia penempatan di kota-kota besar di seluruh Indonesia

APOTEKER (APT/III/2016)

Persyaratan :

- Pria/ Wanita
- Fresh Graduate/ Berpengalaman
- Pendidikan Profesi Apoteker
- Memiliki STRA
- Good Leadership
- Bersedia penempatan D. I. Yogyakarta, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Maluku, Bali, NTT, dan Papua

Kompensasi dan Benefit

- Jasa Profesi & Insentif
- Kepesertaan BPJS
- Pengembangan Karir di Manajemen PT. K-24
- Indonesia (Area Manager, Operation Support, dan lain-lain)
- Free Training Awal dan Training Lanjutan ber-SKP (Kefarmasian, Kesehatan, Bisnis Retail, Manajemen Apotek, Manajemen SDM, Customer Satisfaction, Leadership, dan lain-lain)
- Free Membership Majalah Medisina

ASISTANT APOTEKER (AA)

Persyaratan :

- Pria/ Wanita,
- Fresh Graduate/ Berpengalaman
- Lulusan SMK Farmasi / D3 Farmasi
- Jujur, loyal, dinamis, berjiwa muda, dan bersedia tidak merokok
- Bersedia bekerja dalam sistem shift, masuk di hari libur umum / nasional
- Bersedia untuk penempatan di seluruh wilayah Pulau Jawa dan atau seluruh wilayah Indonesia

Tugas :

- Melayani penjualan obat
- Memberikan informasi obat pada customer

Kompensasi dan Benefit

- Gaji Pokok, Tunjangan Tetap Kehadiran, dan Insentif
- Asuransi Kesehatan dan Ketenagakerjaan
- Kesempatan berkarir di Manajemen PT K-24 INDONESIA
- Free training awal (kefarmasian, kesehatan, bisnis franchise, manajemen Apotek, manajemen SDM, customer satisfaction, leadership, dll)

Kirimkan CV dan tuliskan KODE POSISI di pojok kanan amplop/subyek email. Anda ke :
 HRD PT. K-24 INDONESIA
 K-24 Academy Lantai 3, Jl. Godean Km. 1, Kav. 24,
 Tambak, Yogyakarta
 Email: hrd.yogyakarta@k24.co.id
 TELP: 0274 - 556 724
 SMS 0856 4700 0198 / 0828 9203 0265 (Hari Kerja)

Diabemed

HERBAL MEDICINE

Diabemed mengandung bahan berkhasiat asam gymnemic dari tanaman gymnema sylvestre yang membantu meningkatkan pengeluaran insulin pada sel beta pankreas dan menurunkan penyerapan glukosa pada usus sehingga menormalkan kadar gula dalam darah

Indikasi :
Menurunkan kadar gula darah dan memperbaiki kerja beta pankreas

Keunggulan :
herbal, aman, sudah ada uji klinis gymnema menurunkan kadar gula darah

100% HERBAL

SECARA TRADISIONAL DIGUNAKAN UNTUK MEMBANTU MERINGANKAN KENCING MANIS

harga 24.000
Setiap Beli 1 BOX
Free 1 LUNCH BOX

24 CAPSULES
POM TR. 152 389 251

Promo berlaku 1 Mei - 30 Juni 2016



“Apotek yang paling direkomendasikan”

Peraih penghargaan Gold Champion of Indonesia WOW Brand Award 2016/

Category : Consumer Healthcare Product & Service

Sub category : Chain Pharmacy



Beli Obat Sekarang Bisa Online
www.K24klik.com



Dari Medan sampai Merauke

| | | | | | | |
|-----------|-----------|------------|--------------|---------|---------|----------|
| Medan | Tangerang | Semarang | Sidoarjo | Gresik | Makasar | Jayapura |
| Lampung | Bekasi | Yogyakarta | Bali | Mataram | Merauke | Dili ... |
| Palembang | Bogor | Solo | Samarinda | Kupang | | |
| Jakarta | Bandung | Malang | Palangkaraya | Maumere | | |
| Depok | Cirebon | Surabaya | Balikpapan | Rote | | |



Mari berwirausaha dengan membuka Apotek K-24

- ✓ Apotek selalu dibutuhkan untuk kesehatan
- ✓ Obat termasuk kebutuhan primer setelah pangan
- ✓ Bisnis apotek tidak tergantung gaya hidup/mode/tren
- ✓ Apotek adalah bisnis yang penuh semangat melayani sesama

HOTLINE WARALABA
08-1212-01-2424



Facebook: [sobatsehatkita-kita](https://www.facebook.com/sobatsehatkita-kita) | Instagram: [k24sobatsehatkitakita](https://www.instagram.com/k24sobatsehatkitakita) | Twitter: [@sobatsehatkita](https://twitter.com/sobatsehatkita) | Email: cs@apotek-k24.com | Website: www.apotek-k24.com

WhatsApp: [621212012424](https://wa.me/621212012424) | Email: cs@apotek-k24.com | Website: www.apotek-k24.com