

GOOD NEWS

CSR LIPPO CIKARANG

The Spirit of Lippo Cikarang
Against Covid-19

NEWS UPDATE

Siloam Hospital Lippo Cikarang
and Meikarta Hold a Rapid Tes

HEALTH

Improve the Immune System
with Exercise At Home



ON THE COVER

Caring for Covid-19 Patients
with a Psychosocial Approach

dr. Magy Satolom, Sp.P

dr. Magy Satolom, Sp.P





SELAMAT HARI RAYA

Idul Fitri

1 SYAWAL 1441 H

❖ **MOHON MAAF LAHIR & BATIN** ❖

TABLE OF CONTENT

3	CONTENT	14	COMMUNITY INDUSTRY Industrial and Commercial Tenants: Continue to Operate with IOMKI Letters
4	GREETING Together We Can Get Through It	16	ON THE COVER dr. Magy Satolom, Sp.P Caring for Covid-19 Patients with a Psychosocial Approach
5	CSR LIPPO CIKARANG Semangat Lippo Cikarang Melawan Covid-19	19	NEWS UPDATE Lippo Cikarang Forms a Task Force for the Acceleration of Covid-19 Handling
8	NEWS UPDATE Siloam Hospital Lippo Cikarang and Meikarta Hold a Rapid Test	22	EVENTS Meikarta and Lippo Cikarang Welcomes Ramadan by Distributing Donations
9	COMMUNITY RESIDENTIAL Residential Update	23	NEWS UPDATE 1000 Lippo Cikarang and Meikarta's Employee Did Online Fasting Break
11	NEWS UPDATE Hotel Harper Distribute Lunch	24	RECIPE Shaved Cucumber with Basil Seeds
12	NEWS UPDATE Residents Of Dago Distributed The Basic Foods	25	HEALTH Improve the Immune System with Exercise At Home
13	GOOD NEWS Corona's Good News in Indonesia	30	CITY MAPS
		31	DIRECTORY

COVID - 19 PREVENTION



PT TUNAS PUNDIBUMI

Social Distancing

*Meminimalisir kontak langsung antar-manusia
atau menjaga jarak tertentu.*

Tujuannya adalah mengurangi peluang penularan.

Yang Harus Dilakukan



Menjauhi keramaian atau
pertemuan massal



Tidak berjabat tangan
atau bergandengan



Mengurangi frekuensi
pergi ke toko



Memberlakukan
kerja dari rumah

HOTLINE KEMENKES

(021) 5210411 / 0812 12123119



Social distancing adalah salah satu cara mencegahnya



Together **WE CAN GET THROUGH IT**

Kepada Pembaca,

Pertama-tama, saya ucapkan Selamat Hari Raya Idul Fitri 1441 H, mohon maaf lahir dan batin. Perayaan Idul Fitri bagi kalangan masyarakat Indonesia biasa diwarnai dengan makan ketupat. Ketupat yang berasal dari butiran beras yang menjadi satu merupakan simbol kerukunan.

Meski kondisi saat ini tidak memungkinkan untuk mudik dan bertemu keluarga besar, menjaga kerukunan dan kebersamaan merupakan hal yang mendasar yang perlu kita jaga. Terutama pada saat pandemi Covid-19 ini, peran dari berbagai pihak untuk bersama mencegah dan menghentikan penularan sangat diperlukan.

Pada edisi ini, Good News Lippo Cikarang banyak membahas mengenai kontribusi Lippo Cikarang dalam memberantas Covid-19 melalui program CSR seperti penyemprotan disinfektan di Jalan Pantura Raya dan bantuan berupa masker dan sembako yang disalurkan bagi warga yang membutuhkan.

Aksi kepedulian tersebut juga ditunjukkan oleh tenant di Lippo Cikarang salah satunya Hotel Harper yang membagikan makan siang bagi supir angkutan umum dan petugas yang berjaga di check point.

Artikel utama dalam edisi kali ini mengeksplor dr. Magy Satolom, Sp.P yang merupakan dokter spesialis paru paru dan juga ketua Satuan Tugas Covid-19 di Siloam Hospitals Lippo Cikarang. Kisah dan pengalamannya dalam merawat pasien Covid-19 dapat memberikan gambaran bagaimana tenaga medis bekerja melawan Covid-19.

PUBLISHER COMMUNITY DIVISION LIPPO CIKARANG
EDITOR IN CHIEF RETNO ISWORO, SUE E MARLENE
EDITOR SETIA NUGRAHA **BILINGUAL EDITOR** RICKY H WALDT
ADVERTISEMENT & DISTRIBUTION SETIA NUGRAHA
CREATIVE DESIGNER NIEKKO LILIRA **PHOTOGRAPHY** NIEKKO LILIRA
& SETIA NUGRAHA **ADDRESS** PT LIPPO CIKARANG, TBK, Easton Commercial Center, Jl. Gn.Panderman Kav.05, Lippo Cikarang, Bekasi 17550.
EMAIL lcnews@lippo-cikarang.com



First of all, I wish you a Happy Eid Al-Fitr 1441 H. Eid al-Fitr celebrations for the people in Indonesia is usually celebrated by eating ketupat. Ketupat which is derived from rice grains which become one is a symbol of harmony.

Although the current conditions does not allow us to go home (mudik) and to gather with our families, the harmony and togetherness is still a fundamental thing that we always try to keep. Especially at the time of the Covid-19 pandemic, the role of all parts to jointly prevent and anticipate transmission is needed.

In this edition, Good News Lippo Cikarang discusses a lot about the contribution of Lippo Cikarang in eradicating Covid-19 through CSR programs such as spraying disinfectants on Jalan Pantura Raya and donations of masks and groceries distributed to villagers that needs them.

The concern was also demonstrated by tenants at Lippo Cikarang, Harper Hotel was the one which really care for others by distributing lunch for public transport drivers and officers who guarded the check points.

The main article in this edition explores dr. Magy Satolom, Sp.P who is a pulmonary specialist and also the chair of the Covid-19 Task Force at Siloam Hospitals Lippo Cikarang. Her story and experience in treating Covid-19 patients could give us idea of how medical personnel work against Covid-19.

SEMANGAT LIPPO CIKARANG MELAWAN COVID - 19



Jeffrey Rawis - Division Head of Public Relations
Bersama Kombes.Pol. Hendra Gunawan, SIK, M.Si
Kapolres Metro Bekasi

Pandemik Corona Virus Disease 2019 atau Covid-19 masih menjadi pusat perhatian dan keprihatinan dunia. Untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 diperlukan kerja sama dari berbagai pihak baik pemerintah, swasta, dan masyarakat umum. Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menjadi salah satu upaya yang dilakukan pemerintah.

Membawa semangat Berbagi dan Menginspirasi, Lippo Cikarang, melalui berbagai program corporate social responsibility (CSR), turut andil dalam upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 dan membantu warga masyarakat terdampak. Program yang sudah dilakukan antara lain:

1. Penyemprotan Disinfektan di Jalan Raya Pantura

Lippo Cikarang berkontribusi dalam Giat Polres Metro Bekasi. kegiatan ini dilaksanakan dengan penyemprotan disinfektan secara serempak pada 31 Maret 2020 pukul 09.00. Penyemprotan

Pandemic Corona Virus Disease 2019 or Covid-19 is still the center of world attention and concern. To break the chain of Covid-19, it requires cooperation from various parties, including government, private sector, and all citizens. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) is one of the regulation that the government decided to run.

Bringing the spirit of Sharing and Inspiring, Lippo Cikarang has contributed to break the chain of the spread of Covid-19 through sharing corporate social responsibility (CSR) programs. Various programs that have been carried out include:

1. *Spraying Disinfectant on Jalan Raya Pantura*

Lippo Cikarang also contributed to the Giat Polres Metro Bekasi. Giat Metro Polres Bekasi was held by spraying disinfectants simultaneously on March 31, 2020 at 09.00. The disinfectants was spraying out



serentak dilakukan di seluruh area sekitar polsek di Kabupaten Bekasi dan lokasi zona gugus tugas, yaitu sepanjang Jl. Pantura Kedung Waringin hingga Jl. Pantura Lemah Abang. Dalam kegiatan ini, Lippo Cikarang menyumbangkan cairan disinfektan serta menyediakan armada mobil pemadam kebakaran yang digunakan untuk menyemprotkan disinfektan di sepanjang Jalan Raya Pantura.

2. Penyuluhan Bersama Puskesmas Cibatu di Semua Cluster Lippo Cikarang

Di era informasi yang sangat cepat, banyak kabar simpang siur terkait pandemik Covid-19 dan dengan mudah tersebar melalui social media. Lippo Cikarang bekerja sama dengan Puskesmas Cibatu melakukan sosialisasi kepada warga di seluruh cluster yang ada di Lippo Cikarang. Penyuluhan ini sebagai wujud dukungan Lippo Cikarang kepada pemerintah dalam memberikan edukasi kepada warga terkait pandemik Covid-19. Dengan mengetahui informasi yang benar, diharapkan warga lebih jeli memilah informasi yang beredar, mampu menerapkan cara hidup bersih dan sehat, physical distancing sehingga dapat membantu memutus rantai penularan Covid-19.

3. Pemberian Bantuan Sembako dan Masker

Pandemik Covid-19 berdampak hampir di semua sektor, termasuk sektor ekonomi sehingga banyak perkantoran, industri terpaksa merumahkan karyawannya untuk sementara waktu bahkan permanen. Banyak pedagang terpaksa untuk sementara

in all precincts in the Bekasi District and the location of the task force zone, which is along Jl. Pantura Kedung Waringin to Jl. Weak Abang Pantura. In this activity, Lippo Cikarang donated disinfectants and provided fire trucks that were used to spray disinfectants along Jalan Raya Pantura.

2. Socialization with Cibatu Health Center in All Lippo Cikarang Clusters

In the information age that is very fast, there are many rumors regarding the Covid-19 pandemic that spread through social media. Lippo Cikarang in collaboration with the Cibatu Health Center conducts socialization to residents in all Lippo Cikarang clusters. This socialization was a form of Lippo Cikarang's support to the government in providing education to residents related to the Covid-19 pandemic. By knowing various information that is relevant to Covid-19, it was expected that residents can be more observant in sorting information related to Covid-19 and can help break the chain of transmission.

3. Basic Needs and Masks Donation

The impact of Covid-19 is felt in almost all sectors, some companies laid off the employees temporarily or even permanently. Many traders were forced to temporarily close their shanties, as well as many day laborers who lost their jobs. Seeing this condition, Lippo Cikarang provided basic needs for Hegarmukti

menutup lapaknya, begitu juga buruh harian banyak yang kehilangan pekerjaannya. Melihat kondisi ini, Lippo Cikarang berinisiatif memberikan bantuan sembako untuk warga Desa Hegarmukti yang terdampak. Sembako diserahkan oleh Town Engineering Head PT Lippo Cikarang Tbk - Agna Sujuddiena.

Faizal Bahri sebagai tokoh masyarakat mengucapkan terima kasih atas bantuan yang diberikan. "Masyarakat wilayah hegarmukti merasa sangat terbantu atas pemberian sembako dari Lippo Cikarang. Saat ini mayoritas masyarakat Hegarmukti merasakan dampak PSBB. Mereka banyak yang tidak punya penghasilan akibat PSBB ini. Warga sangat antusias mendapat sembako dari Lippo Cikarang dan sangat berterimakasih atas perhatian Lippo Cikarang kepada masyarakat sekitar", jelasnya

Tim CSR Lippo Cikarang juga menyalurkan bantuan beras dan masker melalui KADIN dan APINDO Kabupaten Bekasi. Bantuan diserahkan kepada Ketua Kadin Kabupaten Bekasi H. Obing Fachrudin pada 22 April 2020. "Terima kasih kepada Lippo Cikarang atas partisipasi dan kunjungannya di Kadin Kabupaten Bekasi, Semoga Lippo Group tetap eksis membangun nusantara dan berkontribusi pada masyarakat sekitar", jelasnya.

Tidak berhenti di sana, Lippo Cikarang juga menyerahkan bantuan masker kepada Polres Metro Bekasi dan DPRD Kabupaten Bekasi. Bantuan diterima oleh Kapolres Metro Bekasi Kombes. Pol. Hendra Gunawan dan akan dibagikan kepada warga sekitar yang membutuhkan. Sementara bantuan masker yang diterima oleh DPRD Kabupaten Bekasi diterima oleh H. Hendra Cipta Dinata sebagai anggota Komisi VI DPRD Kab. Bekasi. Bantuan tersebut akan didistribusikan ke Desa Karang Bahagia, Desa Tanjung Sari, Desa Tanjung Baru, dan Desa Ckarang Baru di Cikarang Utara. Bantuan masker lain juga diberikan kepada warga Cluster Cibodas Lippo Cikarang.

Lippo Cikarang sangat serius dalam upaya mencegah terjadinya penularan Covid 19. Sebelumnya, Lippo Cikarang telah melakukan penyemprotan disinfektan di seluruh cluster yang ada di Lippo Cikarang serta penerapan social distancing di area pelayanan customer service juga memaksimalkan media komunikasi secara daring.

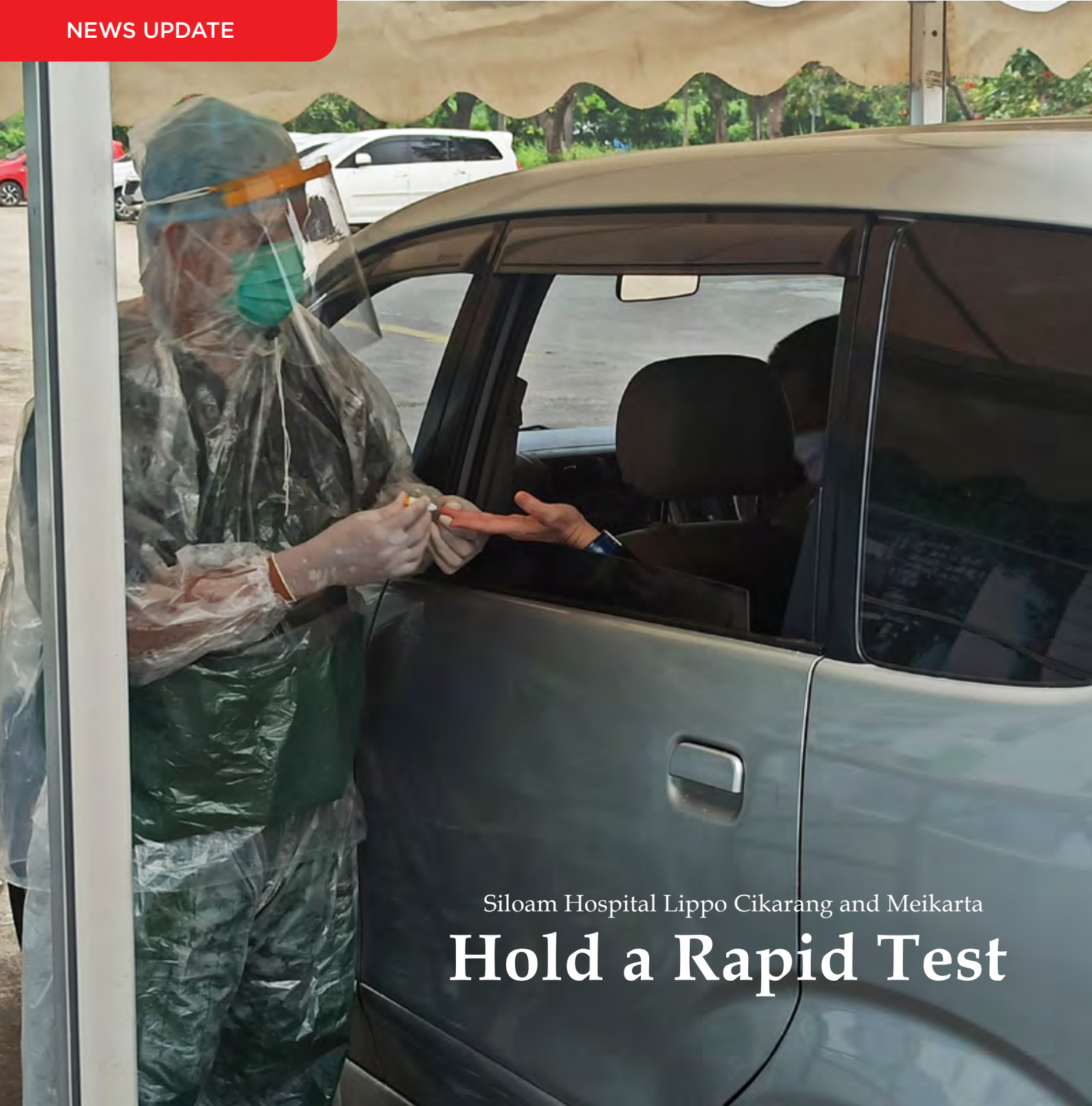
villagers who were affected by Covid-19. Grocery was handed over by the Town Engineering Head of PT Lippo Cikarang Tbk - Agna Sujuddiena.

Faizal Bahri as a community leader thanked for the assistance provided. "The people of the hegarmukti area feel very helped by the provision of food supplies from Lippo Cikarang. At present the majority of the Hegarmukti villagers impacted of the PSBB. Many of them did not have income due to this PSBB. Villagers were very enthusiastic about getting groceries from Lippo Cikarang and were very thankful for Lippo Cikarang's attention to the surrounding community, "hse explained.

Lippo Cikarang's CSR team also provided rice supply and non medical mask to the Bekasi Regency Indonesian Chamber of Commerce (KADIN). The donation was handed over to Bekasi Kadin Chairperson H. Obing Fachrudin on April 22, 2020. "Thank you to Lippo Cikarang for your participation and the visit to the Bekasi District Kadin, Hopefully the Lippo Group continues to exist to build the archipelago and contribute to the surrounding community", he explained.

Furthermore, Lippo Cikarang donated the aid of masks to Bekasi Metro District Police and Bekasi Regency DPRD. Assistance was received by the Bekasi Metro Police Chief, Kombes. Pol. Hendra Gunawan and will be distributed to residents in need. While mask assistance received by the Bekasi Regency DPRD was received by H. Hendra Cipta Dinata as a member of Commission VI DPRD Kab. Bekasi. The assistance will be distributed to Karang Bahagia Village, Tanjung Sari Village, Tanjung Baru Village, and Ckarang Baru Village in North Cikarang. Another masks donation has given to resident in Cibodas Cluster Lippo Cikarang.

Lippo Cikarang is very serious to prevent the occurrence of Covid-19 transmission. Previously, Lippo Cikarang had sprayed disinfectants in all clusters in Lippo Cikarang and the application of social distancing in the customer service area as well as maximizing online communication media.



Siloam Hospital Lippo Cikarang and Meikarta

Hold a Rapid Test

Corona Virus Disease 19 (Covid-19) dapat menjangkit siapa saja tanpa terkecuali. Bahkan, orang yang tidak bergejala juga belum tentu terbebas dari Covid-19. Maka dari itu, Meikarta dan Siloam Hospital Lippo Cikarang membuka fasilitas drive thru Rapid Test di MaxxBox Lippo Cikarang. Drive Thru Rapid Test ini dapat secara akurat mendeteksi kondisi pasien terinfeksi Covid-19 atau tidak. Kegiatan ini dilakukan hingga tanggal 31 Mei 2020.

Corona Virus Disease 19 (Covid-19) can infect anyone without exception. In fact, people who are asymptomatic are also not necessarily free from Covid-19. Therefore, Meikarta and Siloam Hospital Lippo Cikarang have opened a Rapid Test drive thru facility at MaxxBox Lippo Cikarang. This Drive Thru Rapid Test can accurately detect the condition of a patient infected with Covid-19 or not. This activity is carried out until May 31, 2020.



Rapid Test secara drive thru ini dilakukan dengan sangat mudah dan cepat. Pasien yang ingin memeriksakan diri hanya cukup datang dan mengikuti antrian. Test dibagi menjadi 2 pos, yaitu registrasi dan rapid test itu sendiri. Di pos registrasi, pasien akan ditanya beberapa data dan melakukan pembayaran. Setelah pembayaran selesai, pasien dapat langsung mengikuti rapid test. Saat mendaftar, pasien juga akan mendapatkan lembar edukasi terkait Covid-19.

Dengan menggunakan metode finger prick, test dilakukan hanya dengan mengambil sedikit sampel darah dari ujung jari. Sampel darah selanjutnya akan diproses pada alat khusus dan hasil pemeriksaannya hanya memerlukan waktu selama 30 menit.

Drive Thru rapid test ini sangat aman karena sangat minim kontak langsung sehingga memberikan potensi lebih rendah terhadap penularan Covid-19. Pasien dalam melakukan test juga tidak perlu keluar dari kendaraan. Petugas akan menghampiri dan mengambil sampel dari jendela kendaraan. Metode pembayaran juga dilakukan secara cashless

This drive thru Rapid Test is done very easily and quickly. Patients who want to have a check up just simply come and follow the queue. The test is divided into 2 posts, namely registration and rapid test itself. At the registration post, the patient will be asked for some data and make a payment. After payment is complete, patients can immediately take a rapid test. When registering, patients will also get an education sheet related to Covid-19.

Using the finger prick method, the test is only done by taking a small sample of blood from the tip of the finger. The blood sample will then be processed in a special instrument and the results of the examination only require 30 minutes.

The Drive Thru rapid test is very safe because there is very little direct contact, giving a lower potential for Covid-19 transmission. Patients in the test also do not need to get out of the vehicle. Officers will approach and take samples from the vehicle window. The payment method is also done in cashless ie only through OVO and QRID.



RESIDENTIAL UPDATE

APRIL – MEI 2020



PEMISAHAN ANTRIAN PELANGGAN DI CUSTOMER SERVICE

Mulai Dari 14 Mei 2020, Customer Service Lippo Cikarang Memberlakukan Pemisahan Antrian Pelanggan Untuk Loker Pembayaran Dan Administrasi. Loker Pembayaran Dikhususkan Bagi Pelanggan Yang Akan Melakukan Pembayaran Air Dan Maintenance Fee, Sedang Loker Administrasi Dikhususkan Bagi Pengantaran Dokumen-dokumen Yang Ditujukan Untuk Back Office, Pengajuan Smart Card, Dan Informasi Lainnya. Pemisahan Loker Bertujuan Untuk Mempercepat Pelayanan Dan Mengurangi Penumpukan Antrian Yang Ada Di Customer Service Sekaligus Pengaturan Physical Distancing Sebagai Implementasi Protokol Covid-19.



PARKIR GRATIS DI AREA RUKO DAN PASAR CENTRAL

Lippo Cikarang memberlakukan free parking di beberapa area Ruko mulai dari 1 Mei 2020 sampai dengan 3 bulan kedepan untuk meringankan beban para pengusaha. Area Ruko yang diberlakukan free parking antara lain Ruko Union Thamrin, Ruko Robson, Ruko Menteng, Ruko Olympic, Ruko Easton, Ruko Roxy dan Pasar Central.



EXTRA FOGGING

Meskipun pandemi Covid-19 masih menjadi pusat perhatian dan keprihatinan dunia, namun kewaspadaan dan antisipasi terhadap penyakit lain juga perlu ditingkatkan. Salah satu penyakit yang marak mewabah di masa pergantian musim seperti saat ini adalah demam berdarah. Untuk itu, Lippo Cikarang memberikan extra fogging di seluruh cluster Lippo Cikarang di luar dari jadwal rutin. Extra fogging diberikan pada seluruh cluster pada periode April 2020 sampai dengan Mei 2020.



PENINGKATAN PELAYANAN DAN KEAMANAN DI AREA CLUSTER

Pengamanan cluster dan Ruko Lippo Cikarang juga terus ditingkatkan baik di pintu-pintu masuk maupun di seputar area cluster dan ruko. Lippo Cikarang juga menghimbau melalui komunikasi yang baik dengan seluruh warga untuk menjaga keamanan secara bersama sama dimana pada masa pandemic dan libur panjang Hari raya Idul Fitri, yang dikhawatirkan akan ada peningkatan kejahatan, tetapi berkat kerjasama yang baik dengan warga maka situasi aman dapat tercipta.



FASILITAS CUCI TANGAN DI GATE CLUSTER

Lippo Cikarang mendukung dan menyambut baik inisiatif dari warga terkait upaya penanggulangan Covid-19. Bersama dengan warga, Lippo Cikarang menyediakan fasilitas cuci tangan di gate cluster. Kegiatan ini telah berjalan di cluster Taman Lembah Hijau, Vassa, Taman Simpruk, Le Freya, Le Jardin, Le Vesta, Oakwood dan Greenwood.



Hotel Harper Distribute Lunch

Dampak Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) mampu menggugah empati setiap kalangan masyarakat baik organisasi, lembaga, individu dan perusahaan untuk saling peduli. Selain Lippo Cikarang, Hotel Harper yang merupakan salah satu tenant di Lippo Cikarang juga melakukan aksi kepedulian bagi warga yang terdampak Covid-19 melalui pembagian lunch box pada Jumat (17/04).

Lunch Box dibagikan kepada supir angkutan umum, petugas kebersihan dan aparat yang berjaga di check point area Cikarang Selatan pada saat pelaksanaan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Bambang Wijanarko selaku General Manager Hotel Harper Cikarang mengatakan, pembagian makanan itu diharapkan meringankan beban masyarakat terutama pekerja harian yang sedang kesulitan mencari penghasilan akibat pandemic virus corona.

“Sedikit uluran tangan dari kepedulian kami ini diharapkan dapat meringankan beban masyarakat. Kami juga mengimbau masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dengan mematuhi arahan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona,” jelasnya.

The impact of Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) is able to arouse empathy among all community members, organizations, institutions, individuals and companies to care for each other. In addition to Lippo Cikarang, Harper Hotel, which is one of the tenants in Lippo Cikarang, also carries out actions for residents affected by Covid-19 through the distribution of lunch boxes on Friday (17/04).

Lunch Boxes are distributed to public transportation drivers, janitors and officers who stand guard at the South Cikarang checkpoint area during the implementation of the PSBB (Large-Scale Social Restrictions). Bambang Wijanarko as General Manager of Harper Cikarang Hotel said that the distribution of food was expected to ease the burden on the community, especially daily workers who were having trouble finding income due to the corona virus pandemic.

“A little helping hand from our concern is expected to ease the burden on the community. We also urge people to maintain their health by complying with government directives to break the chain of the spread of the corona virus,” he explained.



RESIDENTS OF DAGO

Distributed The Staple Foods

Pandemi virus corona (Covid-19) banyak menggugah kepedulian untuk membantu sesama, utamanya yang terdampak seperti buruh harian. Salah satu kepedulian ini ditunjukkan oleh warga Dago Lippo Cikarang.

Warga Dago membagikan sembako dan takjil gratis untuk tukang batu, tukang ojek pangkalan dan online, petugas kebersihan yang ada di sekitar cluster Vassa sampai dengan Bundaran Beverly, serta kaum duafa. Pembagian sembako dilaksanakan dengan mekanisme penukaran kupon yang sudah dibagikan terlebih dahulu pada pagi hari. Kegiatan ini telah terlaksana sebanyak 8 kali dalam periode 15 April 2020 sampai dengan 15 Mei 2020.

Pembagian sembako oleh warga Dago tidak hanya dilaksanakan di dalam kawasan Lippo Cikarang. Bekerja sama dengan Polsek Serang Baru, sembako dibagikan pada beberapa desa, yaitu Desa Nagacipta, Desa Nagasari, Desa Jayasampurna, Desa Sukaragam dan Desa Cilangkara.

The corona virus pandemic (Covid-19) aroused much concern for helping others, especially for those affected to the pandemic such daily laborers. One of the concerns was shown by the residents of Dago Lippo Cikarang.

Residents of Dago distributed the staple food and takjil for free to masons, online and conventional motorcycle taxi drivers, sweepers around the Vassa cluster up to the Beverly roundabout, and the Duafa. Before distributing the staple foods, Dago Resident were distributing the coupons in the morning for redeem at the evening on the same day. This activity has been carried out 8 times in the period of 15 April 2020 to 15 May 2020.

The staple foods not only distributed in Lippo Cikarang area but also in some villages nearby. In collaboration with the Serang Baru Police Sector, the staple food was also distributed to Nagacipta Village, Nagasari Village, Jayasampurna Village, Sukaragam Village and Cilangkara Village.

5

KABAR BAIK

SOAL PENANGANAN
VIRUS CORONA
DI INDONESIA

Pasien Sembuh Terus Bertambah

Update per bulan Mei, Menunjukkan bahwa pasien yang telah dinyatakan sembuh dari Covid 19 telah lebih tinggi dari pasien meninggal. Pasien sembuh telah menyentuh angka 1665 orang. Berdasarkan data kumulatif, seluruh provinsi yang telah melaporkan kasus kesembuhan pasien Covid-19 memiliki jumlah yang lebih banyak dari kasus kematian di wilayah tersebut.

14 Provinsi Tak Laporkan Kasus Baru

Menurut data Kementerian Kesehatan, pada hari Sabtu (2/5/2020), sebanyak 14 provinsi tidak melaporkan adanya kasus baru. Daftar provinsi yang tidak melaporkan kasus baru:

Provinsi Aceh , Provinsi Bangka Belitung, Provinsi Bengkulu ,Provinsi Jambi, Provinsi Kalimantan Selatan, Provinsi Kepulauan Riau , Provinsi Sumatera Selatan, Provinsi Sulawesi Utara, Provinsi Sumatera Utara, Provinsi Lampung, Provinsi Maluku Utara, Provinsi Maluku , Provinsi Nusa Tenggara Timur, Provinsi Gorontalo

1,4 Juta APD Telah Didistribusikan

Wakil Asisten Operasi Panglima TNI Marsama TNI Jorry S Koloay menyebutkan bahwa 1,4 juta alat pelindung diri (APD) telah didistribusikan hingga Kamis (30/4/2020). Adapun sisa dari logistik APD yang ada di gudang berjumlah sebanyak 334.600

Pemerintah Tambah 41 laboratorium Covid-19

Untuk mempercepat deteksi infeksi Covid-19 secara masif, pemerintah menambah jumlah laboratorium Covid-19 sebanyak 41 laboratorium. Total 89 laboratorium yang saat ini telah aktif melaksanakan pemeriksaan .

Kasus Covid-19 di Jakarta alami perlambatan

Ketua Gugus Percepatan Penanganan Covid-19 Doni Munardo menyebut bahwa penyebaran virus corona di DKI Jakarta semakin mengalami perlambatan dari waktu ke waktu. Doni mengatakan bahwa perlambatan ini terjadi karena penerapan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) telah berjalan dengan baik.



Industrial and Commercial Tenants: Continue to Operate with IOMKI Letters

Kondisi kedaruratan Covid-19 menyebabkan pemerintah harus memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kondisi tersebut berimbas pada pembatasan kegiatan pada berbagai sektor. Meskipun terjadi PSBB, tenant industri di Lippo Cikarang tetap dapat berjalan apabila memiliki surat izin operasional.

Izin Operasional dan Mobilitas Kegiatan Industri (IOMKI) diatur oleh Kementerian Perindustrian melalui Surat Edaran No 7 Tahun 2020. IOMKI dapat diterbitkan bagi perusahaan industri yang memiliki Izin Usaha Industri. Untuk mendapatkan IOMKI, perusahaan industri harus melakukan registrasi dan mengajukan penerbitan IOMKI melalui portal siinas.kemenperin.go.id.

Dalam menjalankan kegiatan Industri bagi setiap perusahaan yang telah mendapatkan IOMKI harus tetap berpedoman pada Surat Edaran Kementerian Perindustrian No. 4 Tahun 2020. Berdasarkan surat edaran tersebut, perusahaan industri wajib melaksanakan protokol kesehatan berikut:

Covid-19 emergency conditions caused the government to impose Large-Scale Social Restrictions (PSBB). These conditions impact on the limitation of activities in various sectors. Despite the PSBB, industrial and commercial tenants in Lippo Cikarang can still run if they have an operational permit.

Operational Permit and Industrial Activity Mobility (IOMKI) are regulated by the Ministry of Industry through Circular Letter No. 7 of 2020. IOMKI can be issued for industrial areas that have Industrial Business Licenses. To get IOMKI, industrial estate companies must register and submit IOMKI issuance through the siinas.kemenperin.go.id portal.

In carrying out industrial activities for every company that has obtained IOMKI, it must remain guided by the Ministry of Industry Circular No. 4 of 2020. Based on the circular, industrial companies must follow the following provisions:

1. Melakukan pemeriksaan suhu tubuh bagi seluruh pekerja dan orang dengan gejala pernapasan seperti batuk/ flu/ sesak napas saat memasuki area pabrik dan penggantian shift.
 2. Jika ditemukan pekerja yang tidak sehat, dilarang ikut serta dalam kegiatan perusahaan dan wajib memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan.
 3. Pekerja yang tidak sehat dan memiliki riwayat perjalanan dari negara atau zona/ kota dengan transmisi lokal Covid-19 agar tidak memasuki area pabrik.
 4. Memastikan area kerja memiliki sirkulasi udara yang baik dan memiliki fasilitas memadai untuk mencuci tangan, termasuk fasilitas mencuci tangan sebelum memasuki gedung pabrik.
 5. Memastikan ketersediaan sabun dan air mengalir untuk mencuci tangan atau pencuci tangan berbasis alkohol serta masker, sarung tangan, dan pakaian yang menjamin keamanan pekerja dan produk yang dihasilkan.
 6. Meningkatkan frekuensi pembersihan secara rutin antara lain dengan cairan disinfektan untuk area yang umum digunakan seperti kamar mandi, konter registrasi dan pembayaran, dan area makan terutama pada jam padat aktivitas.
 7. Melakukan pembatasan jumlah pekerja pada saat penggunaan fasilitas umum, seperti tempat ibadah, kantin, toilet.
 8. Menyediakan supplement dan makanan bergizi untuk seluruh pekerja.
 9. Menyiapkan panduan bagi pekerja mulai dari pekerja keluar dari tempat tinggal sampai dengan kembali ke tempat tinggal.
 10. Turut mensosialikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan informasi tentang Covid-19 melalui pemasangan banner/ spanduk/Info grafis pada tempat-tempat yang strategis di area pabrik.
1. *Check body temperature and people with respiratory symptoms such as cough / flu / shortness of breath when entering the factory area and shift replacement.*
 2. *If unhealthy workers are found, it is forbidden to participate in company activities and are required to go to a health facility.*
 3. *Unhealthy workers who have a travel history from a country or zone / city with Covid-19 local transmission so as not to enter the factory area.*
 4. *Ensure that the work area has good air circulation and has adequate facilities for washing hands, including washing hands before entering the factory building.*
 5. *Ensuring the availability of soap and running water for hand washing or alcohol-based hand washing as well as masks, gloves and clothing that guarantee the safety of workers and the products produced.*
 6. *Increase the frequency of routine cleaning, among others, with disinfectant fluids for commonly used areas such as bathrooms, registration and payment counters, and dining areas, especially during peak hours of activity.*
 7. *Limiting the number of workers when using public facilities, such as places of worship, canteens, toilets.*
 8. *Provide nutritious supplements and food for all workers.*
 9. *Prepare guidelines for workers ranging from workers leaving the residence to returning to residence.*
 10. *Participate in promoting Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) and information about Covid-19 through the installation of banners / banners / graphic info at strategic places in the factory area.*



dr. Magy Satolom, Sp.P

Caring for Covid-19 Patients with a Psychosocial Approach

Potret tenaga medis dalam menangani Covid-19 akhir-akhir ini kerap dijumpai diberbagai media, baik media sosial maupun konvensional. Kali ini, tim Good News Lippo Cikarang berkesempatan bertemu dengan dr. Magy Satolom, Sp.P yang merupakan dokter spesialis paru-paru sekaligus ketua Satuan Tugas Covid-19 di Siloam Hospitals Lippo Cikarang.

Portraits of medical personnel in dealing with Covid-19 is lately found in various media, both social and conventional media. In this edition, Lippo Cikarang's Good News team had the opportunity to meet with dr. Magy Satolom, Sp.P who is a pulmonologist and chair of the Covid-19 Task Force at Siloam Hospitals Lippo Cikarang.

Sebagai garda depan yang bersinggungan langsung dengan pasien Covid-19 menjadi tantangan tersendiri bagi dr. Magy. "Awalnya memang berat juga was-was, tetapi kalau bukan kita siapa lagi", ungkapnya. Meski sempat merasa was-was, rasa ingin menolong menjadi sebuah semangat untuk terus merawat pasien.

Tantangan yang dijumpai dalam merawat pasien Covid-19 bukan saja pada metode pengobatan. Selain obat dan vaksin yang hingga saat ini belum ditemukan, pasien juga perlu mendapatkan pengobatan secara psikologis. Pasalnya, beberapa pasien mengalami depresi karena harus menjalani isolasi. Selain itu, stigma negatif masyarakat terhadap pasien Covid-19 semakin memperburuk kondisi psikologis pasien. "Pendekatan psikososial saya gunakan supaya pasien dapat lebih tenang dalam menjalani pengobatan", jelasnya.

Profesinya sebagai dokter spesialis paru-paru yang sering bersinggungan dengan pasien Covid-19 tidak membuatnya merasa dihindari oleh lingkungan sekitar. Dr. Magy yang tinggal di cluster Beverly Lippo Cikarang justru merasakan dukungan dari warga lain di sekitarnya. "Kami tetap dapat berinteraksi dengan menjaga jarak aman, saya merasakan pengertian dari warga atas profesi saya", jelasnya.

Pada masa adaptasi kebiasaan baru (a new normal), tata praktik dokter berubah cukup dratis. Pemeriksaan pasien di poli seminimal mungkin menggunakan alat perlindungan diri (APD) level 2, seperti penutup kepala, goggles, masker N95, handscoon, apron/gown, alas kaki. Sementara untuk penanganan pasien Covid-19 diperlukan APD level 3 seperti goggles, masker N95, handscoon, cover all jumpsuits, dan boots.

Di akhir sesi wawancara, dr. Magy mengingatkan supaya masyarakat tidak perlu merasa cemas dan tetap menjaga kebersihan serta mematuhi protokol Covid-19 sebaik mungkin. "Yang perlu adalah membiasakan diri untuk menggunakan masker dan selalu menjaga kebersihan dengan cuci tangan", ungkapnya.

As the vanguard who is in direct contact with Covid-19 patients was a challenge for dr. Magy. "In the beginning, it was hard for us to be cautious. But if not us, who else would" she said. Even though she was anxious, her sense to help others became the motivation to continue to serve patients.

The challenges encountered in treating Covid-19 patients are not just in the method of treatment. Other than the medicines and vaccines that have not yet been created, patients also need to get psychological treatment. Some patients experience depression because they have to undergo isolation. The negative stigma towards Covid-19 patients also worsens the psychological condition of the patient. "For that, I used a psychosocial approach so patients could be more calm in undergoing treatment," she explained.



Her profession as a pulmonologist involves direct interactions with Covid-19 patients but does not make her feel avoided by the neighborhood. Dr. Magy who lives in the Beverly cluster of Lippo Cikarang, felt that other residents always support her. "We still interact by practice physical distancing, and I felt that they understand my profession," she explained.

During the adaptation of the new normal, the medical practice has changed quite a lot. Examination of patients in poly as minimal as possible use level 2 personal protective equipment (PPE), such as headgear, goggles, N95 masks, handscoon, apron / gown, footwear. Meanwhile, for handling Covid-19 patients, level 3 PPE are needed such as goggles, N95 masks, handscoon, cover all jumpsuits, and boots.

At the end of the interview session, dr. Magy reminded the public not to worry and always keep clean, and practice the Covid-19 protocol as best they could. "To always use masks and keep the cleanliness by washing hand are what we needed to do right now", she said.

ORANGE COUNTY

GLENDALE PARK NEWPORT PARK

NEW LAYOUT UNIT

2 BEDROOMS DELUXE TYPE B6

SIZE : 56.31 M²

2 BEDROOMS
1 BATHROOM
DINING ROOM
LIVING ROOM
PANTRY
BALCONY

Standard : Shower
Options : Bathtub



2-36 Floor

37-39A Floor

2 BEDROOMS DELUXE TYPE B7

SIZE : 48.37 M² SGA

2 BEDROOMS
1 BATHROOM
LIVING ROOM
PANTRY
BALCONY

Standard : Shower
Options : Bathtub



2-36 Floor

37-39A Floor



Show unit ready at Jl. Orange County Boulevard, Maxxbox Lippo Cikarang

- Master Bedroom with Balcony view
- Spacious Master Bedroom
- Spacious Kids Room

GLENDALE
PARK

10% Rental
guarantee*

NEWPORT
PARK

Up to
cash back 45 Mio*

*Terms & Conditions Apply



PT Diamond Development Indonesia

a subsidiary of Mitsubishi Corporation

Contractor **PT. KAJIMA INDONESIA**



0821 2147 3088

www.orangecounty.co.id

Lippo Cikarang Forms a Task Force for the Acceleration of Covid-19 Handling

Lippo Cikarang membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 untuk kawasan Lippo Cikarang. Berdasarkan SK Direksi Lippo Cikarang No. 0060/IV/2020/TMD, Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 bertugas untuk melakukan percepatan penanganan Covid-19 di Lippo Cikarang sebaik-baiknya dan berkoordinasi dengan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 di Kabupaten Bekasi.

Gugus Tugas di Lippo Cikarang dibagi menjadi empat sub bidang, yaitu industrial, residensial, kesehatan, serta keamanan dan ketertiban wilayah. Beberapa program yang telah dilaksanakan antara lain :

1. Memberikan himbauan terkait Covid-19 pada tenant industri, commercial, serta residensial
2. Melakukan penyemprotan disinfektan di seluruh cluster Lippo Cikarang
3. Menjaga ketertiban wilayah dengan melakukan patroli internal sebanyak 2 kali dalam sehari
4. Melakukan Patroli Gabungan dengan Kepolisian sebanyak 1 kali dalam sehari
5. Penertipan PKL dan Kerumuman di kawasan Lippo Cikarang
6. Pemasangan Spanduk himbauan pada gate cluster, ruko, dan beberapa lokasi What's On
7. Penyesuaian Jam Operasional di Pasar Central Lippo Cikarang menjadi 04.00 - 15.00
8. Free Parking di Area Ruko dan Pasar Central
9. Berkoordinasi dengan Puskesmas dan Rumah Sakit untuk melakukan penyuluhan kesehatan maupun penanganan kejadian Covid-19 di Lippo Cikarang
10. Penutupan beberapa jalan masuk cluster untuk mengurangi kunjungan tamu
11. Pembatasan proses renovasi

Lippo Cikarang authorized the Covid-19 Handling Acceleration Task Force for the Lippo Cikarang area. Based on Lippo Cikarang's Decree No. 0060/IV/2020/TMD, Acceleration Task Force tasked with handling Covid-19 in Lippo Cikarang as well as possible and coordinating with the Covid-19 Handling Acceleration Handling Task Force in the Bekasi District.

The Task Force in Lippo Cikarang is divided into four sub-sectors namely industrial, residential, health, and regional security and order. Some programs that has been executed are as follows:

1. *Make socialization for industrial, commercial and residential tenants regarding Covid-19*
2. *Spraying disinfectant in all Lippo Cikarang clusters*
3. *Maintain territorial order by conducting internal patrol 2 times a day*
4. *Conduct Joint Patrol with the Police 1 time a day*
5. *Insertion of PKL and the crowd in the Lippo Cikarang area*
6. *Put banners on gate clusters, shophouses, and What's On locations*
7. *Adjusting Operating Hours in Central Lippo Cikarang Market to 04.00 - 15.00*
8. *Free Parking in the Shophouse area and Pasar Central*
9. *Coordination with Puskesmas and Hospitals to conduct health education and to handle Covid incidents in Lippo Cikarang*
10. *Closure of several cluster entrances to reduce guest visits*
11. *Limitations of renovation process*





WATERFRONT
ESTATES

VIDEO CONFERENCE DI DALAM
RUMAH WATERFRONT ESTATES
PASTI KEREN DEH



KUNJUNGI SHOW UNIT
KAMI SECARA VIRTUAL

INFORMASI LEBIH LANJUT

☎ 021 5091 9090 📞 0811 8200 889

FOLLOW  @WaterfrontEstatesLC WWW.WATERFRONTESTATES.CO.ID



CARA PEMBAYARAN AIR BERSIH DAN MAINTENANCE FEE



1. TATA CARA PEMBAYARAN VIA TELLER BANK

NOBU BANK

1. Kunjungi Bank Nobu terdekat dan lakukan pembayaran di Teller
2. Informasikan kepada Teller bahwa anda akan melakukan pembayaran a.n. PT Tirta Sari Nirmala
3. Masukkan informasi sebagai berikut:
 - a. Kode Virtual Account Bank Nobu : "888-969-00"
 - b. 8-digit client code anda
Contoh: 8889690012345678

BANK LAIN

1. Kunjungi Bank terdekat dan lakukan pembayaran di Teller
2. Informasikan kepada kasir bahwa anda akan melakukan pembayaran a.n. PT Tirta Sari Nirmala
3. Masukkan informasi sebagai berikut:
 - a. Kode Bank Nobu: "503"
 - b. Kode Virtual Account Bank Nobu: "888-969-00"
 - c. 8-digit client code anda
Contoh: 5038889690012345678



2. TATA CARA PEMBAYARAN VIA ATM

ATM NOBU BANK

1. Masukkan Kartu ATM BANK NOBU
2. Masukkan PIN Anda dengan benar
3. Pilih menu "Transaksi Lainnya"
4. Pilih menu "Pembayaran"
5. Pilih menu "Fasilitas Umum"
6. Pilih menu "Lippo Cikarang Residence"
7. Masukkan nomor pelanggan Anda / Client Code
8. Periksa No Pelanggan, Nama, dan Jumlah Tagihan
9. Tekan "Ya" untuk melanjutkan
10. Anda telah berhasil melakukan pembayaran

ATM BANK LAIN

1. Masukkan kartu ATM Bersama/Prima
2. Masukkan PIN anda dengan benar
3. Pilih menu "Transaksi Lainnya"
4. Pilih menu "Transfer"
5. Pilih menu "Transfer ke Bank Lain"
6. Masukkan kode bank Nobu "503", lalu Kode VA Bank Nobu "888 969 00" & "8-digit Client Code Anda"
7. Masukkan jumlah tagihan yang akan dibayarkan
8. Periksa no pelanggan, nama, dan jumlah tagihan
9. Tekan "Ya" untuk melanjutkan
10. Anda telah berhasil melakukan pembayaran



3. TATA CARA PEMBAYARAN VIA OVO



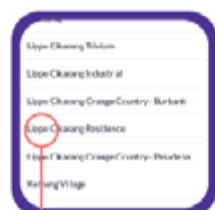
Masuk app OVO pada ponsel anda lalu **Pilih Menu Lainnya**



Pilih Iuran Lingkungan



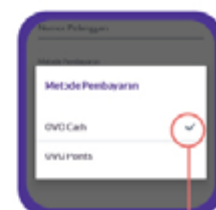
Klik Lokasi



Pilih Lippo Cikarang Residence



Masukan Kode Pelanggan



Pilih OVO Cash Setelah itu Tekan Bayar



Meikarta and Lippo Cikarang Welcomes Ramadan by Distributing Donations

Bulan Ramadhan identik dengan sebutan bulan yang penuh berkah, biasanya bulan Ramadhan banyak dimanfaatkan sebagai waktu untuk berbagi kepada sesama. Biasanya bulan Ramadhan banyak diisi dengan kegiatan buka bersama sekaligus memberikan santunan kepada sesama.

Meskipun Indonesia masih berada pada fase darurat Covid-19, hal tersebut tidak menyurutkan niat Meikarta dan Lippo Cikarang untuk tetap berbagi kepada sesama. Dengan tetap memperhatikan physical distancing, Lippo Cikarang mengunjungi Masjid Nurul Hayat Cibatu (23/04).

Pada kunjungan tersebut, Meikarta dan Lippo Cikarang sekaligus memberikan donasi berupa perlengkapan ibadah kepada 20 anak yatim yang tinggal di sekitar area Masjid Nurul Hidayat Cibatu. Donasi ini diberikan dengan harapan supaya anak-anak tersebut dapat menjalankan ibadah dengan penuh semangat pada awal puasa yang dimulai pada tanggal 24 April 2020.

The month of Ramadan is synonymous with the term blessed month, usually the month of Ramadan is widely used as a time to share with others. Usually the month of Ramadan is filled with many open activities as well as providing compensation to others.

Even though Indonesia is still in the emergency phase of Covid-19, it does not dampen Meikarta and Lippo Cikarang's intention to continue sharing with others. While still paying attention to physical distancing, Lippo Cikarang visited Nurul Hayat Cibatu Mosque (23/04).

During the visit, Meikarta and Lippo Cikarang also provided donations in the form of worship equipment to 20 orphans who lived around the Nurul Hidayat Cibatu Mosque area. This donation was given in the hope that the children would be able to carry out the worship with enthusiasm at the beginning of the fast which began on April 24, 2020.



1000 Lippo Cikarang and Meikarta's Employee Did Online Fasting Break

Pada 13 Mei 2020, Lippo Cikarang dan Meikarta melaksanakan buka bersama secara daring. Melalui aplikasi zoom, 1000 orang karyawan Lippo Cikarang dan Meikarta mengikuti buka bersama baik yang sedang work from home maupun work from office.

Pelaksanaan buka bersama memang tidak pernah terlepas dari bulan puasa di setiap tahunnya. Dengan kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan adanya social dan physical distancing, buka puasa bersama melalui daring menjadi solusi untuk tetap merasakan kebersamaan tanpa harus berdekatan jarak.

Buka bersama secara daring ini juga semakin asik dengan berbagai hadiah yang dibagikan seperti dispenser, televisi, dan sepeda.

On May 13, 2020, Lippo Cikarang and Meikarta held fasting break online jointly. Through the zoom application, 1000 employees of Lippo Cikarang and Meikarta joined the fasting break whether they were working from home or working from the office.

The joint fast break is always be the tradition in fasting month each year. In the condition of the Covid-19 pandemic which requires social and physical distancing, breaking the fast jointly through online platform is a solution to feel togetherness without spacially close.

It was also more fun with a variety of prizes distributed such as dispensers, televisions, and bicycles.

[CLICK HERE](#)

You also can see the excitement by clicking the link above

SHAVED CUCUMBER

with Basil Seeds



Bahan-Bahan :

- Mentimun 1 buah (cuci bersih)
- Gula pasir 3 sendok makan
- Air putih matang 300 mili liter
- Air perasan jeruk nipis 2 sendok makan
- Biji selasih 1 sendok teh
- Es batu secukupnya
- Bisa di tambahkan daun mint, jika suka

Materials

- 1 cucumber (clean washing)
- 3 tablespoons granulated sugar
- 300 ml of boiled water
- 2 tablespoons of lime juice
- Basil seeds 1 teaspoon
- Ice cubes as needed
- Mint leaves, if you like

Cara Membuat Es Timun Serut Selasih :

1. Langkah pertama rendam biji selasih ke dalam air sampai mengembang, tiriskan.
2. Selajutnya serut buah mentimun, sisihkan.
3. Dalam wadah, silahkan campur gula dan sedikit air hangat. Aduk rata sampai gula larut.
4. Setelah itu masukkan air minum, timun serut, air perasaan jeruk nipis dan selasih, aduk rata.
5. Terakhir tuang dalam gelas saji, masukkan es batu secukupnya, biarkan sampai air es batu sedikit larut.
6. Es timun serut selasih asam manis segar siap untuk dinikmati dalam kondisi dingin.

How to make basil shaved cucumber:

1. The first step is to soak the basil seeds in water until fluffy, drain then.
2. Next shaved the cucumber, set aside.
3. In a container, please mix sugar and a little warm water. Mix well until the sugar has dissolved.
4. After that add the water, shaved cucumber, lime juice and basil, stir well.
5. Finally pour into a glass, add some ice cubes, let the ice cubes water slightly dissolve.
6. The beverages is ready to served in cold conditions.

<https://doyanresep.com/resep-es-timun-serut-jeruk-nipis-selasih/>

Improve the Immune System with **EXERCISE AT HOME**



Pandemi Virus Corona memaksa kita untuk lebih banyak beraktivitas di dalam rumah. Perkantoran dan sekolah pun juga banyak menerapkan sistem bekerja dan belajar jarak jauh atau dari rumah. Meski berada di rumah, ada baiknya untuk tetap menjaga kesehatan dengan berolahraga. Rajin berolahraga memiliki manfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tidak mudah sakit.

The Corona Virus Pandemic forces us to do more activities inside the house. Offices and schools also apply a lot of remote systems. Even though you're at home, it's a good idea to keep your body healthy by exercising. Being diligent in exercising has the benefit of boosting the immune system so that it doesn't get sick easily.



Beberapa olahraga yang dapat dilakukan di rumah, antara lain:

1. **Menari**
Pada pagi hari sebelum memulai aktivitas, pasang lagu favorit dengan tempo upbeat lalu menarilah dengan intensif. Gerakan pagi hari ini dapat memompa semangat sepanjang hari. Ajak anak dan seluruh anggota keluarga untuk menari bersama. Anda juga bisa mencoba tantangan TikTok untuk menari bersama.
2. **Plank**
Lakukan gerakan plank atau menumpu badan pada siku setiap kali menunggu air mendidih saat menyeduh kopi atau teh. Plank bermanfaat untuk membuat perut tetap ramping.
3. **Squat**
Coba lakukan gerakan squat setiap kali iklan di TV muncul atau ketika jeda episode drama yang sedang ditonton. Gerakan ini dapat mengaktifkan otot-otot di tubuh.
4. **Peregangan**
Peregangan dapat dilakukan setiap kali menyelesaikan tugas kantor. Bisa juga setiap kali Anda selesai menelepon atau video call dengan rekan kantor.
5. **Wood Chop**
Anda juga bisa mencoba gerakan wood chop saat sedang ngemil. Wood chop bisa dilakukan dengan mengangkat toples makanan.
6. **Bicep curl**
Latihan otot bisep juga bisa dilakukan dengan mengangkat beban. Carilah benda yang mudah dipegang seperti galon kecil. Anda juga bisa memulai dari botol minum besar yang berisi air.

Untuk mempermudah dalam berolahraga, Anda juga dapat mengunduh berbagai aplikasi olahraga di smartphone. Aplikasi ini akan memberikan panduan lengkap dan tujuan olahraga yang paling tepat untuk Anda.

Some sports that can be done at home include:

1. **Dancing**
In the morning before starting the activity, play your favorite songs with an upbeat tempo then dance intensively. This morning's movement can pump up enthusiasm throughout the day. Encourage children and all family members to dance together. You can also try the TikTok challenge to dance together.
2. **Plank**
Perform plank movements or leaning on the elbows each time waiting for the water to boil while brewing coffee or tea. Plank is useful for making the stomach stay slim.
3. **Squat**
Try to do squat movements every time an ad on TV appears or when the drama episode pauses being watched. This movement can activate the muscles in the body.
4. **Stretching**
Stretching can be done every time you complete an office task. It can also be done every time you finish a call or video call with a colleague at work.
5. **Wood Chop**
You can also try wood chop movements when snacking. Wood chop can be done by lifting food jars.
6. **Bicep curl**
Bicep muscle exercises can also be done by lifting weights. Look for objects that are easily held like small gallons. You can also start from a large drinking bottle filled with water.

To make it easier to exercise, you can also browse various sports applications on your smartphone. This application will provide a complete guide and sport goals that are most appropriate for you.

RAISING PETS IN THE CLUSTER RESIDENCE: WHY NOT?



TATA TERTIB KLASER HUNIAN

"Para penghuni wajib menjaga hewan peliharaan agar tidak berkeliaran di lingkungan cluster demi keamanan dan kenyamanan penghuni lainnya."

DILARANG!!!

Memelihara **Hewan Ternak** yang dapat menimbulkan bau dan suara bising

Jika terjadi **pelanggaran** atau **hewan melakukan hal berbahaya** menjadi **TANGGUNG JAWAB PEMILIK SEPENUHNYA.**

TIPS BAGI PEMELIHARA BINATANG DI LINGKUNGAN CLUSTER

1

**SEDIAKAN TEMPAT
YANG LAYAK
PROVIDE A DECENT
PLACE FOR PETS**



Seperti membuatkan 'rumah' khusus di halaman.
Built a special 'house' in the yard.

2



**LATIH LAH HEWAN MENJADI
MAHLUK YANG BISA DIPERCAYA
TRAIN THE PETS**

Saat membuang air, arahkan ke tempat yang sudah disediakan.
Direct pets to the place for disposal of dirt.

3



**PAHAMI CARA MERAWAT
HEWAN
UNDERSTAND HOW TO
TAKE CARE OF ANIMALS**

Menjadwalkan vaksin rutin dan cek kesehatan hewan agar terbebas dari virus dan penyakit.
Scheduled a routine vaccine and health checked for pets in order to free from viruses and disease.

4



**BAWALAH KANDANG ATAU
TALI SAAT KELUAR RUMAH
BRING A STABLE OR ROPE
WHEN GO OUTSIDE**

Untuk mengendalikan hewan peliharaan. Bawa juga serokan atau alat pembersih apapun untuk mengantisipasi hewan peliharaan buang air.
To restrain the pets. Bring draining or cleaning tools for anticipating pets defecate.

" PEDULI DENGAN LINGKUNGAN DAN KENYAMANAN PENGHUNI LAIN AKAN MENCIPTAKAN HARMONISASI, SEHINGGA TETAP DAPAT MENJALANKAN HOBI MEMELIHARA HEWAN "

BELANJA ONLINE

PASAR CENTRAL LIPPO CIKARANG

SHOP NOW

Untuk memfasilitasi Konsumen Pasar Central Lippo Cikarang, kini Konsumen dapat berbelanja via online dengan Telp / WA langsung menghubungi Pedagang yang ada di Pasar Central Lippo Cikarang.

Barang belanjaan dapat dikirimkan ke alamat sesuai kesepakatan Pedagang dengan Konsumen. (Ojek Online / Ojek Pangkalan, / diantar langsung oleh Pedagang)

ANEKA BUMBU DAPUR

1. Muklis 082122917384
2. Nur Haïda 087886795357
3. Aldri 087800084636
4. Uda Novi 081385070431
5. Dewa 081210680794
6. Aad 082122917384
7. Boy 085211853987
8. Ahmadi 081284383445

IKAN SEGAR

1. Danil 087776363588
2. Dika Lubis 087773017110
3. Endang 087780344351
4. Inan 085778745481
5. Sakum 085880139213

BUAH - BUAHAN

1. Pak Tok 087800168727
2. Akis 085778645318
3. Sumadi 0895360214408
4. H Ukar 081280629548
5. Sony 085691083534

DAGING AYAM

1. Ibu Emi 081391586390
2. Dedi 082125585010
3. Ibu Mukim 081808784086
4. Pak Kasturi 081906044833
5. Rifai 081285006631
6. Sariyadi 081808537624
7. Darmadi 081318160810

FROZEN FOOD

1. Nana 081317327062
2. Adhari 087779148818
3. Indri 08888534270

DAGING SEGAR

1. H Endi 085921393640
2. Tofik 081210366814
3. Fudin 085780006018
4. Hj. Neny 0818961071
5. Hasan 087777571879
6. Rentina S 085280030247

IKAN ASIN & PINDANG

1. Ferry 087804491939
2. Suntoro 081287701750

BERAS

1. Agus 087779145656
2. Andi 081285135363
3. Coy 087878541791

SEMPAKO

1. Aida Heryana 087781958129
2. Burhanudin 087877894718
3. Darwati 085779644558
4. Desi 082110581120
5. Herman 085924200911
6. Rakib 0818975070
7. Eca 085900034060
8. Arif 087889534584

TAHU TEMPE

1. Dewi 087887560009
2. Hamda 085780331131
3. Junaidi S 087789014415
4. Sugi 087741777732
5. Ahmad 087872080909

SAYURAN SEGAR

1. Rina 085888292320
2. Amar 087875225585
3. Andre 085710526225
4. Bu Titin 0818978469
5. H Sarmi 081317989247
6. Ibu Sum 081906802229
7. Lina 081321267636
8. Sukadi 087879510268/67
9. Sukadi 085939601745
10. Zarski 087804062013
11. Mudi 081286695649

KELAPA

1. Siahaan 081919880632
2. Ranu 081323731234
3. Habibi 085886860595
4. Hadir Sadono 08126851400
5. Sariman 085887307287



SETIAP HARI

TETAP BUKA & BISA BELANJA ONLINE

ANEKA KUE

1. Ari 08562336088
2. Pak Nedi 081905240266
3. Pak Nedi 087733930938
4. Mulyana 08785002236
5. Bunda Tati 081286063489

KOSMETIK

1. Alfa Kosmetik 087741608330
2. Rudi Ginting 081213641854
3. T Rahayu 081213457699

FASHION 1

1. Abdul haris 081389574608
2. Binhot N 085217505004
3. Eki 0895358742503
4. Kurdi 081284537990
5. Nadia 082285246824
6. Titin 08128092898
7. Muti 087889620938
8. Rina B 082312590743
9. Popeye 081906859019
10. Mira 085218418582
11. Ega 081291876050
12. Uni Sylfa 081289268869

SABUN & PEMBERSIH

1. Satya 087878894754
2. Ertika 082114765580

PLASTIK

1. Hendri 087878633319
2. Hasan 0818209156
3. Rifai 021 899022361

PLAY STATION

1. Sari 087741637053
2. Tanti 081882813181

ELEKTRONIK

1. Budi 081315354317

FASHION 2

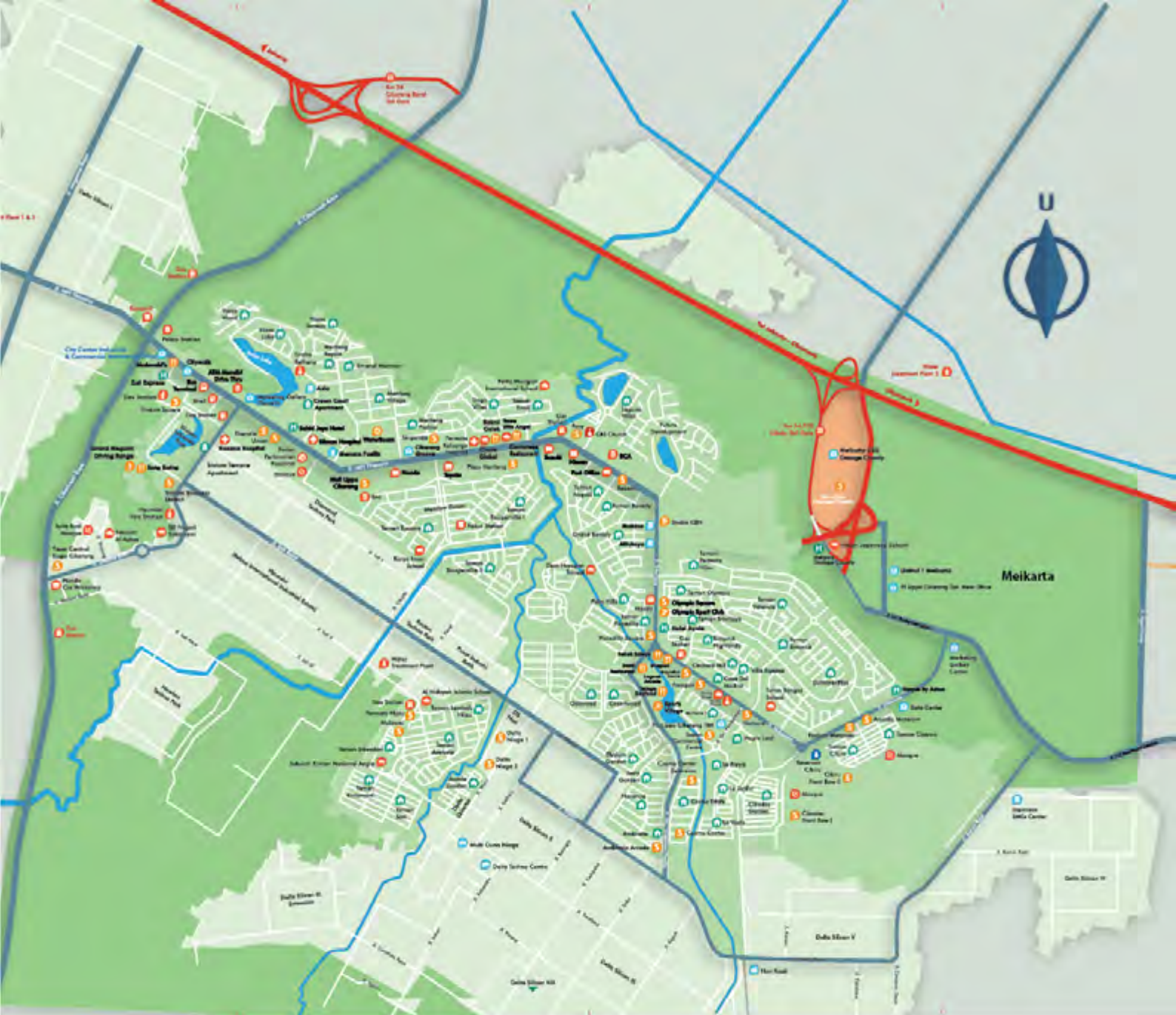
1. Yasmin 087827784700
2. Khaerudin 087800084119
3. Sumarsih 087886602418
4. Roni 081283324531
5. Silvi 087786529362
6. Uni Puja 087817092548
7. Armen 081291127772
8. Dani Putra 081316657195
9. Ibu Desy 082299100811
10. H Zul 08561863244
11. Dania 087804290474

MASAKAN MATANG

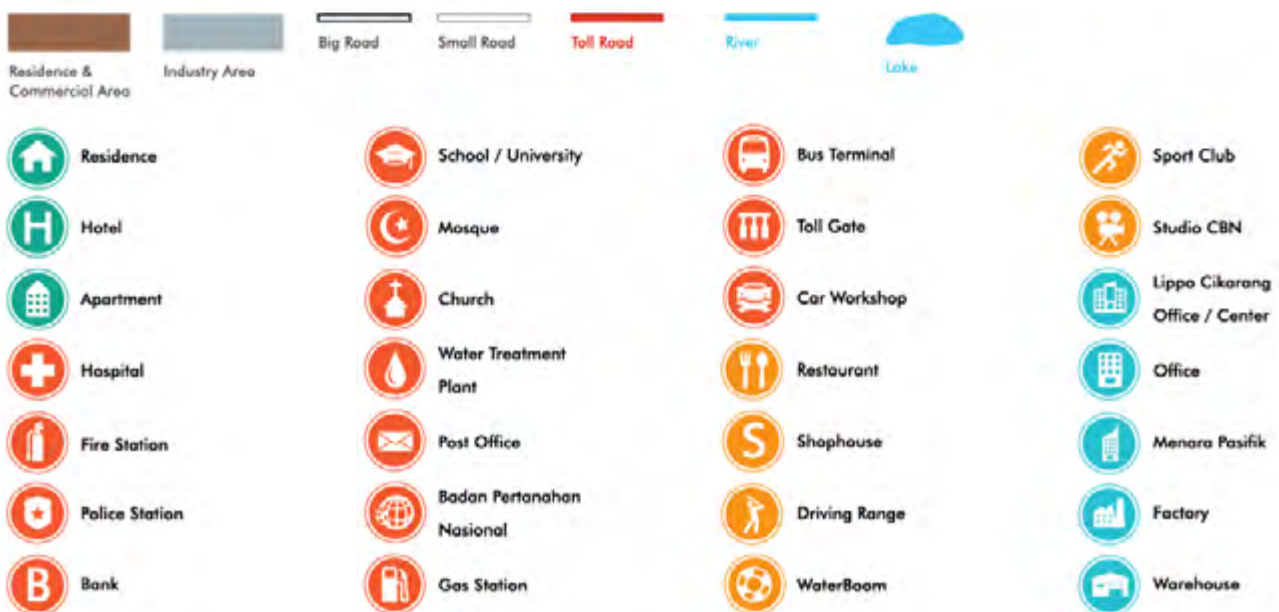
1. Uyun 081280962270
2. Irwan 087888859353
3. Uni Kembar 081288179401
4. Pak Bejo 081297196108

PERLENGKAPAN

1. Lilianti 087741740624
(Perabot, Elektronik, Kasur, Lemari)
2. Kosim 081297848956
(Perabot, Kasur, Bantal, Lemari)
3. Indah 081808408124
(Peralatan Rumah Tangga)
4. Ibu Desi 081381746397
(Peralatan Rumah Tangga)
5. Titin 08128092898
(Perlengkapan Jahit)
6. Ibu eko 087776481035
(Perabot, Elektronik, Kasur)
7. Rika 087880160154
(Alat Kebersihan & Rumah Tangga)
8. Ratenta 081385746619
(Plastik, Tissue, Perlengkapan Ulah)
9. Ajat 087800106290
(Horden & Alat Rumah tangga)
10. Murniati 087879248047
(Sprei, Bed Cover, Bantal)



LIPPO CIKARANG MAP





DISEWAKAN SPACE PAMERAN

MOTOR / MOBIL

PASAR CENTRAL LIPPO CIKARANG

Hubungi

021 897 2898
0813 9197 9751
0821 2583 3650
0812 1390 6321

PASAR
CENTRAL
ELI
ASMAWI
RUDI



INFORMASI DAN LAYANAN COVID LC



Call Center
(021) 808 20 800



Emergency Call Nomor Darurat Covid
(021) 808 20 911 119

Hotline Covid-19 Kab. Bekasi
(021) 899 100 39
0811 113 9427 /
0852 8398 0119



tmd@lippo-cikarang.com
cs@lippo-cikarang.com



Management

Head Office
021 8972 2484 / 88
Command Centre
021 8990 1707
Marketing Gallery
021 8990 9555
Olympic Sports Club
021 8990 0287
Trivium Terrace Apartment
021 89911 0001
Pasar Central
021 897 2898
Grand Megumi Driving Range
021 89911 338
Sport Village
(021) 29093267

Hospital

Siloam Hospital
021 2963 6900/6911
Siloam Hospital (Rawat Jalan)
021 2963 39999 Ext. 2705 / 2707
RS Hosana Medica
021 897 2956
021 897 2472
021 897 503/3301
RS Permata Keluarga
021 8990 0838

Security

Polsek Cikarang Selatan
021 8990 1544
Pos Polisi LipPO Cikarang
021 8990 1756
Koramil Lemah Abang
021 8914 1946
Polsek Cikarang Pusat
021 8997 0020
Polsek Serang
021 8995 2376

Commercial/ Leisure & Hospitality

Citywalk LipPO Cikarang
021 2928 7345 / 7333
Mal LipPO Cikarang
021 897 2535 / 07
Waterboom LipPO Cikarang
021 8990 9467 / 68
021 8990 7814
Hotel Sahid Jaya
021 897 2352

School

Sekolah Pelita Harapan
021 897 2786
Sekolah Dian Harapan
021 8990 0970 / 71
Sekolah Karya Iman
021 897 2840
International Boarding School
021 897 2181
Sekolah Katolik Trinitas
021 919 4546
Sekolah Kristen Nasional Tunas Bangsa
021 7021 4667
Sekolah Kristen Nasional Anglo
021 8990 1579
Al Hidayah Islamic School
021 8990 0980
Tumberline JR
021 8990 0980
Little Bee Angels Pre School
021 2990 3110

IMPORTANT NUMBERS

CallCenter

808 20 800



Service



Billing



Water



Environmental Issue



EmergencyCenter

808 20 911



Fire



Crash



Emergency Service



Response Team



WHO WE ARE

We have become a pioneer in the development of high quality, comfortable, healthy, and environmental friendly projects. We hold 30% LAND Market Share in Indonesia.

Leader in terms of quality, service and innovation. Our vision is "The Best Place to Live, Work, & Play" We were established in 1987 and listed on the BEI (Bursa Efek Indonesia) in 1997.

STRONG ECONOMIC BASE

More than 14.000 Unit Houses
More than 856 Shophouses

More than 45.000 Residents

More than 820 Factories with satisfied tenants created
More than 80.000 Jobs
More than 350.000 Daily workers with integrated workers dormitory

SIGNIFICANT INFRASTRUCTURE

In order to fully support economic growth, Lippo Cikarang have build modern infrastructure and strict clean environment policy.



WTP I Capacity	: 10,000 CU M/Day
WTP II Capacity	: 30,000 CU M/Day
WTP III Capacity	: 40,000 CU M/Day
WWTP Capacity	: 10,000 CU M/Day

Electricity supply by

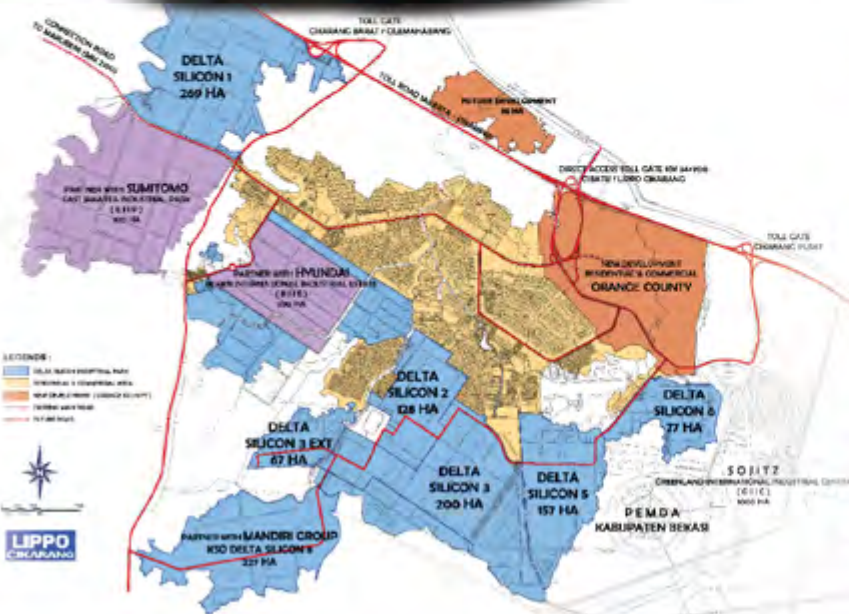
PLN (Government) & Cikarang Listrindo (Private)

Gas Supply by

PGN (Government - LNG) & Persada Agung Energi (CNG), Wira Energy (Private - NG), Wali Nusa (Private - NG)

Road system and communication network have been provided to maximize performance and efficiency and safety for valued customers

LARGE LAND BANK



Breakdown Tenant by Industry Cluster

39% Others	4% Plastic
8% Automotive	2% Chemical
7% Electronic & Electrical	8% Metal, Manufacturer, Workshop, & Steel
2% Food & Beverage	
30% Warehouse	

Breakdown Tenant by Country of Origin

70% Local	1% Australia
8% Korea	3% others
8% Japan	1% India
6% Taiwan	
2% Malaysia	

Advertise with Us!

Layout Advertisement



No.	Jenis Iklan	Spesifikasi	Harga
1	Cover 2	21 x 29.7 cm	Rp. 1.000.000
2	Inside Full Page	21 x 29.7 cm	Rp. 800.000
3	Advertorial	21 x 29.7 cm	
4	Inside 1/2 page	14.8 x 21 cm	Rp. 450.000
5	Inside 1/4 page	14.8 x 10.5 cm	Rp. 350.000
6	Inside 1/6 page	9.9 x 10.5 cm	Rp. 300.000
7	Inside 1/8 page	7.4 x 10.5 cm	Rp. 200.000
8	Directory 2 x 6 / Slot	2 x 6 cm	Rp. 100.000
9	Cover Footer	3 x 21 cm	Rp. 500.000

www.lippo-cikarang.com

Setelah menjadi majalah komunitas terbesar di Lippo Cikarang, Good News berevolusi menjadi E-Magazine yang akan selalu hadir di setiap genggamannya sehingga memiliki akses lebih mudah. Kini Good News tersebar lebih merata kepada 25.000 tenant industri, residential, dan ruko yang terdaftar di database kami.

Good News menyediakan berbagai macam informasi seputar layanan Township Management Lippo Cikarang, sosialisasi tata tertib kawasan, serta media komunikasi kami kepada para penghuni. Selain itu, Good News juga menghadirkan informasi umum yang up to date untuk memenuhi kebutuhan para pembaca.

