

# Wortel Tingkatkan Kekebalan Tubuh hingga Kesehatan Jantung

Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang mengandung banyak vitamin dan nutrisi.

**JAKARTA(IM)**- Jus wortel baik untuk kesehatan tubuh manusia. Apabila jus wortel dikonsumsi setiap hari, tentu ini akan menyehatkan tubuh.

Seperti diketahui, wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang mengandung banyak vitamin dan nutrisi. Tidak hanya itu, wortel juga menyediakan kalium dan vitamin C tetapi juga sangat kaya akan provitamin A.

Biasanya wortel diolah dengan cara dimasak atau dijus sebagai makanan dan minuman yang sehat. Nah, ternyata dalam jus wortel juga memiliki manfaat lainnya.

**Berikut 6 manfaat jus wortel, seperti dilansir dari Healthline.**

## Meningkatkan kekebalan

Jus wortel dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda. Baik vitamin A dan C yang ditemukan dalam jus wortel bertindak sebagai antioksidan dan melindungi sel kekebalan dari kerusakan radikal bebas.

Selain itu, jus ini kaya akan vitamin B6, menyediakan lebih dari 30% DV dalam 1 cangkir (240 mL). Vitamin B6 tidak hanya diperlukan untuk respons kekebalan yang optimal, tetapi kekurangan vitamin B6

juga terkait dengan kekebalan yang lemah.

## Meningkatkan kesehatan mata

Jus wortel mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat bagi mata Anda. Vitamin A sangat penting untuk kesehatan mata. Beberapa penelitian mengaitkan asupan buah dan sayuran yang mengandung pro-vitamin A dengan penurunan risiko kebutaan dan penyakit mata terkait usia. Terlebih lagi, jus wortel adalah sumber lutein dan zeaxanthin yang sangat baik.

## Terdapat efek antikanker

Jus wortel dapat melindungi tubuh dari kanker. Secara khusus, poliasetil, beta karoten, dan lutein dari ekstrak jus wortel mungkin efektif melawan sel leukemia. Tidak hanya itu dalam penelitian menemukan bahwa

mengobati sel leukemia dengan ekstrak jus wortel selama 72 jam menyebabkan kematian sel kanker dan menghentikan siklus pertumbuhan sel.

## Meningkatkan kontrol gula darah

Minum jus wortel dalam jumlah kecil dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Secara khusus, penelitian mengatakan, diabetes tipe 2 menunjukkan bahwa jus wortel yang difermentasi menurunkan gula darah dan meningkatkan penanda terkait lainnya. Itu karena jus mengandung probiotik, yang merupakan bakteri menguntungkan yang mempengaruhi bakteri usus yang terkait dengan diabetes.

## Meningkatkan kesehatan kulit

Nutrisi dalam jus wortel

sangat bermanfaat untuk kesehatan kulit. Jus wortel menyediakan vitamin C dan beta karoten, dua antioksidan yang dapat melindungi kulit Anda dari kerusakan. Vitamin C juga diperlukan untuk produksi kolagen, yang memperbaiki kulit.

## Meningkatkan kesehatan jantung

Jus wortel dapat membantu mengurangi faktor risiko penyakit jantung. Jus wortel merupakan sumber potasium yang baik, mineral yang berperan penting dalam pengaturan tekanan darah yang tepat.

Kalium dan antioksidan dalam jus wortel dapat membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan faktor risiko penyakit jantung. ● tom

## DARI HAL 1

## SAMBUNGAN

(K2YD) di Kawasan Pelabuhan yang ada di wilayah masing-masing dengan sasaran aksi premanisme.

2. Melaksanakan pen-

egakan hukum terhadap segala aksi premanisme di kawasan pelabuhan yang ada di wilayah masing-masing.

## Kapolri Ultimatum Bawahannya...

3. Meningkatkan upaya pencegahan pungutan liar bersama unit pemberantasan pungli di kawasan pelabuhan di

wilayah masing-masing.  
4. Penegakan hukum bersama APIP terhadap aksi pungli yang terjadi di kawasan pelabu-

han di wilayah masing-masing.  
5. Melaporkan hasil kegiatan kepada Kapolri Up Kabareskrim. ● osm

## Ditemukan Buku Catatan Bantuan Uang...

“Sedang kami dalam terkait hal tersebut, apakah memang ada pemberian uang ke Lekagag Telenggen,” kata Kasatgas Humas Operasi Nemangkawi, Kombes Iqbal Alqudusy saat dikonfirmasi, Jakarta, Rabu (16/6).

Dari informasi yang didapat, tercantum bahwa pemberian dana itu dilakukan pada 6 Februari 2021, bahwa bantuan diberikan oleh Pemda Puncak kepada Lakagag Telenggen.

Selain itu, mereka juga diduga menerima bantuan-bantuan lain dari simpatisan Tentara Pembebasan Nasional Papua Barat-Organisasi Papua Merdeka (TPNPB-OPM). Kemudian, terdapat juga buku

catatan lain yang berisi penolakan otonomi khusus dan aksi penembakan di wilayah Kabupaten Puncak.

Penyidik, kata Iqbal, juga menemukan sejumlah buku tabungan dan kartu ATM di beberapa bank. Terdapat juga bukti surat kuitansi pembelian dengan stempel TPNPB.

“Tim masih akan terus menggali informasi sumber dana serta aktivitas pengiriman uang untuk membeli senjata dan amunisi dari terduga Neson Murib,” ujar Iqbal.

## Ketua DPRD Tolikara Terlibat

Aparat Satgas Nemangkawi menduga ada keterlibatan Ketua DPRD Kabupaten To-

likara, Sonny Wanimo terkait dengan penangkapan terduga pemasok senjata ke KKB, Neson Murib. Diduga, Neson mendapat uang sebesar Rp370 juta dari orang tersebut.

Hal itu diketahui dalam penangkapan Neson di Bandara Mulia, Kabupaten Puncak Jaya untuk pergi ke Timika.

“Saat ini tim penyidik baru mendalami keterlibatan semua pihak yang diduga. Tentunya akan memanggil yang bersangkutan,” kata Kasatgas Humas Operasi Nemangkawi, Kombes Iqbal Alqudusy saat dikonfirmasi, Jakarta, Rabu (16/6).

Dari informasi, uang tersebut dibawa Neson dengan menggunakan pecahan Rp100

ribu. Kala itu, Ia hendak bertemu dengan penjual senjata dan amunisi yang berada di wilayah Kabupaten Timika.

Sementara, uang senilai Rp370 juta tersebut diberikan oleh Sonny Wanimo pada pertengahan April 2021 lalu di salah satu hotel di wilayah Jayapura. Sonny diduga merupakan teman kuliah Neson Murib di salah satu universitas di wilayah Denpasar, Bali.

Dalam periode Mei lalu, Neson Murib sudah melakukan sejumlah transaksi senjata api. Misalnya, pembelian dua pucuk senjata api berjenis M16 dan satu pucuk AK47 beserta 100 butir amunisi di wilayah Kalimantan dengan harga Rp190 juta.

Namun transaksi itu gagal karena terjadi kesalahpahaman antara kedua pihak dalam pelunasan pembayaran.

Tak hanya itu, Murib juga diduga terlibat dalam sejumlah transaksi penerimaan dan pemberian uang kepada kelompok separatis bersenjata yang kini telah ditetapkan sebagai teroris oleh pemerintah. Uang itu dipergunakan untuk pembelian senjata api dan amunisi.

“Tim masih akan terus menggali informasi sumber dana serta aktivitas pengiriman uang untuk membeli senjata dan amunisi,” ujar Iqbal.

“Total yang dikirim dan diterima Rp1.393.100.000,” katanya menambahkan. ● lus

## Anji Ngaku Pesan Ganja dari Situs...

Ady mengungkapkan, diperlukan akun khusus untuk memesan ganja dari situs tersebut, tetapi Anji tak memiliki akun itu. Seseorang berinisial BRO yang memiliki akun khusus di situs itu menghubungi Anji melalui media sosial untuk menawarkan ganja.

“Dialah (BRO) yang memiliki ID (akun khusus), sementara yang bersangkutan (Anji) tinggal memilih jenisnya. Nanti saudara BRO yang memesan dan diserahkan kepada yang bersangkutan,” jelas Ady.

“Kami sedang bekerja sama dengan unit cyber untuk

mengungkap jaringan ataupun situs sumber dari marijuana yang berada di luar (negeri),” kata Ady.

Anji ditangkap oleh aparat dari Polres Jakarta Barat pada Jumat (11/6). Ia telah ditetapkan sebagai tersangka. Ady menyatakan bahwa penangkapan Anji bermula dari informasi warga.

“Berawal dari informasi masyarakat terdapat seseorang memiliki ganja, dari situ kami kembangkan informasi tersebut dan pada hari Jumat pukul 19.30 WIB, kami mengamankan saudara AN (Anji) di

studio rekamannya di wilayah Cibubur,” kata Ady.

Saat menangkap Anji, polisi menemukan delapan linting ganja yang disembunyikan dalam speaker di rumahnya.

“Kami mengumpulkan barang bukti speaker, di mana tempat inilah untuk menyimpan ganja tersebut,” kata Ady.

Ady merinci, terdapat tujuh linting narkoba jenis ganja berada dalam satu plastik klip bertuliskan “Choco Haze”

sedangkan satu lainnya berada di dalam satu plastik klip bertuliskan “Banana Crush” di dalam speaker tersebut. Ada juga satu

plastik klip lain berisi ekstrak ganja, satu plastik klip berisi 12 kertas gulung, dan satu pak kertas papir yang disimpan di dalam speaker tersebut.

Usai ditangkap, Anji mengaku bahwa ia juga menyimpan narkoba di rumahnya di Bandung. Saat polisi menyambangi lokasi tersebut, sejumlah barang bukti kembali diamankan polisi.

“Dari TKP kedua diamankan delapan plastik klip berisi biji-bijian ganja, tujuh kertas papir berbagai merek, satu toples kaca bening berisi batang daun ganja, satu boks

kardus masker penutup mata dan satu buku berjudul ‘Hikayat Pohon Ganja,’” jelas Ady.

Total berat barang bukti ganja yang ditemukan di Cibubur dan di Bandung ialah 30 gram. Adapun tes urine Anji menunjukkan hasil positif mengandung THC (Tetrahydrocannabinol) alias zat aktif yang terkandung di dalam ganja.

Kepada polisi, Anji mengaku telah mengonsumsi ganja sejak September 2020. Keluarga Anji telah mengajukan permohonan rehabilitasi. ● mar

## Waspada! Covid-19 Varian Delta...

dian tidak dengan protokol kesehatan dengan waktu yang lebih singkat kita akan mudah terpapar dan tertular virus ini,” ujar Nadia.

Selain itu, gejala yang dirasakan oleh penderita sama atau khas dengan gejala dari varian Covid-19 sebelumnya. Oleh karena itu, Nadia meminta agar tetap disiplin menerapkan

protokol kesehatan.

“Nah, itu yang tentunya membuat kita harus semakin berhati dan tetap menerapkan protokol kesehatan karena gejala daripada varian baru dari Indonesia adalah sama seperti virus Covid-19 sebelumnya,” tegasnya.

Apalagi, kata Nadia, varian virus ini menyebabkan

orang tertular Covid-19 dalam waktu singkat. “Tetapi kita bisa lihat dalam waktu singkat akan sangat banyak orang yang kemudian tertular dan menjadi positif Covid-19,” tandasnya.

Pemerintah melaporkan penambahan 9.944 kasus Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Kasus baru itu tersebar di 33 provinsi. Maka, hingga Rabu (16/6), total

pasien Covid-19 di Tanah Air berjumlah 1.937.652 orang.

Menurut data Satuan Tugas Penanganan Covid-19, penambahan tertinggi ada di Jawa Barat sebanyak 2.599 kasus, disusul DKI Jakarta dengan 2.376 kasus dan Jawa Tengah dengan 1.251 kasus.

Sementara itu, pasien Covid-19 yang dinyatakan sembuh

bertambah 6.229 orang, sehingga jumlahnya menjadi 1.763.870 orang. Kemudian, ada penambahan 196 kasus kematian akibat Covid-19. Dengan demikian, pasien Covid-19 meninggal dunia jadi 53.476 orang.

Hingga hari ini, pemerintah telah memeriksa 18.174.981 spesimen Covid-19 dari 12.182.070 orang. ● mar

## Pendemo Terjun Payung Saat...

Namun sebelum pertandingan dimulai, seorang pria terekam sedang terbang dengan parasut kuning bertuliskan ‘Kick Out Oil Greenpeace’ di atas Allianz Arena.

Dia kemudian muncul lalu parasutnya tersangkut menabrak kamera, menuju beberapa penggemar yang hadir dan mereka yang duduk di ruang media.

Untungnya dia berhasil mengarahkan parasutnya men-

juah dari publik, dan berakhir di lapangan di depan para pemain yang kebingungan, yang baru saja menyelesaikan pemanasan mereka.

Dia kemudian dibawa pergi oleh keamanan, dan untungnya tidak ada yang terluka dalam peristiwa luar biasa itu.

“Tidak percaya saya baru saja menangkap ini di video. Terjun payung ke stadion, tertangkap kamera laba-laba dan

hampir menabrak kerumunan. Semoga dia baik-baik saja!,” cuit seorang jurnalis di Twitter.

“Yesus. Pengunjuk rasa baru saja terjun payung. Hampir menabrak penggemar di sini di stadion. Melihat sesuatu dengan Greenpeace di parasutnya,” cuit yang lain.

“Menabrak garis besar di atas kepala. Berhasil mengarahkannya keluar dari para penggemar dan mendarat di lapangan.

Kemudian dibawa pergi oleh keamanan,” cuit yang lain.

Insiden itu tidak dikomentari dalam liputan langsung pertandingan di ITV, dan waktu kick-off pukul 20.00 waktu setempat tidak tertunda atau berbantu.

Jerman vs Prancis terjadi setelah Portugal mengalahkan Hungaria 3-0 di pertandingan sebelumnya, dengan Cristiano Ronaldo menjadi pencetak

gol terbanyak sepanjang masa dalam sejarah Kejuaraan Eropa setelah mencetak dua gol, melampaui Michel Platini dengan gol ke-10 dan ke-11 dalam kompetisi tersebut.

Superstar Juventus juga menjadi orang pertama yang mencetak gol di lima Kejuaraan Eropa, dengan Portugal mengirim peringatan yang tidak menyenangkan kepada calon penantang. ● osm

## Kembar Identik Ingin Punya...

memiliki anak pada saat yang sama melalui IVF sehingga mereka dapat terus terlihat identik. Anna mengungkapkan dia berharap untuk segera memulainya dan Lucy akan mengikutinya.

Kedua kembar ini sebelumnya telah membahas kesulitan untuk hamil bersama, dengan mengatakan itu akan menjadi “tantangan”. “Ibu kami sebenarnya meyakinkan kami untuk melahirkan secara alami. Saya tidak tahu bagaimana itu akan berhasil,” kata Anna di Today Show 2019.

Tunangan Ben Byrne melamar dengan cincin yang serasi di episode terbaru reality show TV, Extreme Sisters. Ketiganya - yang telah berkenan sejak 2012 - tidur di tempat tidur super besar di malam hari. “Kami seperti kembar paling beruntung di dunia. Kami berbagi pria yang benar-benar mencintai kami apa adanya. Ben adalah pahlawan kami. Dia Pangeran Tampan kami,” terang si kembar identik.

Ben melontarkan pertanyaan itu dengan memberikan masing-masing kotak kecil kepada para

wanita. “Jadi saya memberi Anda sedikit sesuatu,” ujar Ben.

Dia membuka kotak dan mengeluarkan sebuah cincin yang dia pakai di jari manis wanita satu per satu. Si kembar terpesona oleh cincin pertunangan besar dan mencatat bahwa setiap cincin memiliki tiga pita.

Lucy pun bertanya apakah Ben membawa tiga cincin. Ben pun mengiyakan.

“Yah, itu bisa melambungkan kita bertiga,” ungkap Ben. Si kembar pun berteriak kesenangan. “Kami mencintai

mereka!”

“Anna, kamu berarti dunia bagiku dan aku ingin menghabiskan hidupku bersamamu dan Lucy, kamu berarti dunia bagiku dan aku ingin menghabiskan hidupku bersamamu juga. Aku mencintaimu, aku mencintaimu berdua,” ujar Ben.

Kendati demikian, ketiganya sadar bahwa pernikahan impian mereka akan sulit karena Australia tidak mengizinkan tiga orang untuk menikah. “Saya tahu bahwa kami tidak bisa menikah secara resmi di sini. Ini yang terbaik yang

bisa saya lakukan,” ujar Ben.

“Saya pikir kita bisa menikah di Malaysia, Indonesia, bagian atas Amerika,” balas si kembar.

“Saya bersedia melakukan apa pun untuk membuat Anda bahagia,” ujar Ben.

Ketiganya sekarang berencana membawa hubungan mereka ke tingkat berikutnya - dan berencana memulai sebuah keluarga. Anna dan Lucy mengatakan mereka berencana menggunakan IVF untuk memastikan mereka hamil pada waktu yang sama. ● osm

## Cokelat Bisa Kurangi Risiko Sakit Jantung

**JAKARTA(IM)**- Beberapa jenis makanan manis, seperti permen hingga kue, mungkin nikmat disantap. Namun, makanan manis ini cenderung tidak disarankan untuk dikonsumsi berlebihan demi kesehatan.

Namun, cokelat yang juga memiliki rasa manis ternyata bisa menurunkan risiko sakit jantung apabila dikonsumsi secara rutin. Sebuah studi tahun 2015 yang diterbitkan dalam jurnal Heart, melihat bagaimana cokelat berdampak pada kesehatan jantung.

Para peneliti menganalisis data selama hampir 12 tahun untuk lebih dari 20.900 orang dewasa dari Norfolk, Inggris. Peneliti mengambil bagian dalam studi melacak dampak diet pada kesehatan jangka panjang. Dari mereka yang diteliti, 20 persen mengatakan mereka tidak makan cokelat, sementara yang lain mengonsumsi rata-rata sekitar 7 gram per hari dengan beberapa yang makan hingga 100 gram setiap hari. Menurut penelitian, konsumsi cokelat yang sering bisa mengurangi risiko penyakit jantung koroner hingga 12 persen dibandingkan mereka yang tidak makan cokelat.

Para peneliti juga menemukan, cokelat juga bisa mengurangi risiko masuk rumah sakit atau kematian akibat penyakit jantung koroner hingga 9 persen. Bagian meta-analisis dari studi tahun 2015 menemukan, ada risiko yang jauh lebih rendah untuk setiap kejadian kardiovaskular dengan mereka yang mengonsumsi cokelat dalam jumlah yang lebih tinggi.

Mereka memiliki risiko 25 persen lebih rendah mengalami serangan jantung, angina tidak stabil, atau angina stabil. Selain itu, risiko kematian akibat jantung koroner lebih rendah 45 persen.

“Kebanyakan cokelat komersial memiliki bahan yang menambah lemak, gula, dan kalori, dan terlalu banyak mengonsumsi bisa berkontribusi pada penambahan berat badan, faktor risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan diabetes,” kata para ahli di Mayo Clinic. “Di sisi lain, kakao itu sendiri, tidak seperti cokelat. Kakao rendah gula dan lemak, dan berpotensi memberikan manfaat kesehatan. Jika kita menikmati rasa cokelat, tambahkan kakao biasa ke susu rendah lemak atau oat pagi kita di pagi hari. ● tom

## Daun Sirih Merah Cegah Infeksi Hingga Turunkan Kadar Gula

**JAKARTA (IM)**-Daun sirih merah atau piper croatum, memang dikenal memiliki segudang manfaat. Berkat manfaatnya ini, daun sirih merah digunakan secara turun-temurun di Indonesia sebagai salah satu obat tradisional di Indonesia. Biasanya daun sirih merah dikonsumsi dengan cara diminum air rebusannya atau langsung dikunyah. Selain itu, ada juga suplemen yang dibuat dari ekstrak daun sirih merah.

Manfaat daun sirih merah didapatkan berkat beragam senyawa yang terkandung di dalamnya, seperti flavonoid, fenol, alkaloid, polifenolat, tanin, saponin, dan senyawa minyak atsiri. Lalu apa saja sih manfaat dari daun sirih merah? Melansir laman Alo Dokter, Rabu (16/6), berikut adalah beragam manfaat daun sirih merah bagi kesehatan.

1. Mempercepat penyembuhan luka

Sirih merah mengandung senyawa saponin. Sifat antiseptik yang dimiliki senyawa ini bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka terbuka.

Selain itu, senyawa tanin di dalam daun sirih merah juga dapat memicu terbentuknya kolagen (protein yang memberi tekstur elastis pada kulit). Kolagen dapat membuat tepi luka untuk menyusut dan menutup dan luka bisa sembuh dengan lebih cepat.

2. Mencegah infeksi bakteri  
Mencegah infeksi bakteri juga merupakan manfaat daun sirih merah lainnya. Penelitian menyebutkan bahwa fenol dan flavonoid dalam daun sirih merah memiliki sifat antibakteri, sehingga mampu menghambat perkembangan bakteri Staphylococcus, yang dapat menyebabkan infeksi methicillin-resistant Staphylococcus aureus (MRSA).

3. Mengobati rheumatoid arthritis.

Penelitian menyatakan bahwa ekstrak daun sirih merah memiliki potensi untuk digunakan sebagai obat alami untuk menyembuhkan rheumatoid arthritis. Pasalnya, berbagai senyawa di dalam daun sirih merah, seperti flavonoid dan fenol memiliki sifat antiinflamasi, yang bermanfaat untuk meredakan peradangan akibat penyakit rheumatoid arthritis.

4. Melawan radikal bebas  
Kandungan flavonoid, tanin, polifenol, dan alkaloid dalam daun sirih merah memiliki sifat antioksidan yang sangat baik. Sifat antioksidan ini bermanfaat untuk melawan radikal bebas berlebih yang berpotensi menyebabkan kerusakan sel-sel dalam tubuh.

Dengan begitu Anda akan terhindar dari risiko mengalami berbagai penyakit kronis akibat radikal bebas berlebih, seperti aterosklerosis, penyakit jantung iskemik, penyakit Alzheimer, dan kanker.

5. Mengobati diabetes  
Daun sirih merah juga sudah lama digunakan sebagai salah satu obat tradisional untuk mengatasi penyakit diabetes. Penelitian menyebutkan bahwa daun sirih merah mampu menurunkan kadar gula berlebih dalam darah sebesar 10–38%. Manfaat daun sirih merah yang satu ini diduga didapat dari kandungan alkaloid, flavonoid, dan tanin yang ada di dalamnya.

6. Mencegah pembentukan plak gigi.

Daun sirih merah juga bermanfaat untuk mencegah pembentukan dan mengurangi penumpukan plak gigi. Manfaat daun sirih merah ini didapatkan dari minyak atsiri yang mampu menghambat pertumbuhan bakteri penyebab plak gigi, seperti Streptococcus mutans, Lactobacillus casei, dan Actinomyces viscosus. Meski memang ada banyak manfaat daun sirih merah, tetapi beragam manfaat tersebut masih perlu adanya penelitian lebih lanjut. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Prayan Purba.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Bambang Suryo Sularso.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI :** Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.  
**ARTISTIK :** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI :** A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.  
**AGEN: JOGJA** (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** ( Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.  
**KEUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR :** Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.  
**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).  
**BIRO BEKASI:** Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.  
**BIRO SEMARANG :** Tri Untoro.  
**BIRO BANDUNG:** Lyster Marpaung.  
**BIRO BANTEN :** Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).  
**BIRO LEBAK:** Nofi Agustina (Kabiro).  
**BIRO JAMBI :** Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN :** Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langgan Rp 50.000./Bulan.  
**PERCETAKAN :** PT. International Media Web Printing  
**ALAMAT:** Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3  
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720  
Telp : 021-6265566 pesawat 4000  
Fax : 021-639 7652.  
Twitter: International Media @redaksi\_IM