

Ilmuwan Singapura Ubah Kulit Durian untuk Perban Antibakteri

Konsumsi buah durian di Singapura mencapai 12 juta per tahun.

JAKARTA(IM)- Limbah kulit durian di tangan ilmuwan di Nanyang Technological University (NTU) di Singapura diubah menjadi perban gel anti bakteri. Para ilmuwan mengekstrak bubuk selulosa dari kulit durian setelah diiris dan dikeringkan, kemudian

dicampur dengan gliserol. Campuran itu menjadi hidrogel lunak, yang kemudian dipotong menjadi beberapa strip perban. Mengutip Antara, direktur program ilmu dan teknologi pangan di NTU Profesor William Chen mengungkapkan bahwa konsumsi buah durian di Singapura mencapai

12 juta per tahun. "Di Singapura, kami mengonsumsi sekitar 12 juta durian per tahun, jadi selain daging buahnya, kami tidak bisa memakai kulit dan bijinya dan ini menyebabkan pencemaran lingkungan," ujar Profesor William Chen.

Dikatakan Chen, kulit durian yang membentuk lebih dari setengah komposisi buah itu, biasanya dibuang dan dibakar sehingga menambah limbah lingkungan.

Ia juga mengungkapkan bahwa teknologi itu juga dapat mengubah limbah makanan

lainnya, seperti kacang kedelai dan sisa biji-bijian, menjadi hidrogel sehingga dapat membantu membatasi limbah makanan di Singapura.

Dibandingkan dengan perban konvensional, perban organo-hidrogel itu juga mampu menjaga area luka menjadi lebih dingin dan lembab, yang dapat membantu mempercepat penyembuhan.

Para peneliti mengatakan penggunaan bahan limbah dan ragi untuk perban antimikroba itu lebih hemat biaya daripada produksi perban konvensional,

yang sifat antimikrobanya berasal dari senyawa logam yang harganya lebih mahal, seperti ion perak atau tembaga.

Seorang pedagang grosir durian, Tan Eng Chuan, mengatakan bahwa ia menguliti setidaknya 30 peti, atau sebanyak 1.800 kilogram, durian dalam sehari selama musim durian. "Pemanfaatan bagian buah yang biasanya dibuang merupakan inovasi yang membuat cara menikmati buah menjadi lebih lestari," tutur dia. ● tom

SAMBUNGAN

Jika Jokowi mengabaikan rekomendasi dua lembaga itu maka ia bisa dikategorikan melakukan tindakan tercela. Feri menjelaskan, dalam rekomendasi Komnas HAM disebutkan adanya pelanggaran hak asasi manusia pada pelaksanaan TWK.

"Perbuatan tercela itu bisa masuk karena Presiden meng-

abaikan proses perlindungan HAM yang mestinya dilindungi Presiden," kata Feri Amsari.

Diketahui Presiden Jokowi disebut telah menerima rekomendasi dari Ombudsman dan Komnas HAM terkait pelaksanaan TWK pegawai KPK pada Minggu (19/9).

Adapun Ombudsman menemukan ada tindakan

maladministrasi dalam proses penyelenggaraan TWK. Sedangkan, Komnas HAM menemukan pelanggaran hak asasi manusia pada asesmen tes tersebut.

Sementara itu, saat menemui sejumlah pimpinan redaksi di Istana Kengaraan, Jakarta, Rabu (15/9) Jokowi sempat menyampaikan tidak ingin

diseret-seret dalam polemik TWK. Ia mengatakan masih menunggu proses hukum di Mahkamah Agung (MA) dan Mahkamah Konstitusi (MK).

Padahal MA telah memutuskan menolak judicial review atas Perkom Nomor 1 Tahun 2021. Namun dalam putusannya, MA menyatakan bahwa tindak lanjut hasil TWK meru-

pakan kewenangan pemerintahan.

Berbagai koalisi masyarakat sipil menilai pemerintah yang dimaksud oleh MA adalah Presiden beserta jajaran bawahannya. MK juga menolak uji materi UU Nomor 19 Tahun 2019 tentang KPK pada pasal-pasal yang terkait dengan alih status pegawai. ● mar

DARI HAL 1

Jokowi Mestinya Tak Abaikan...

abakan proses perlindungan HAM yang mestinya dilindungi Presiden," kata Feri Amsari.

Diketahui Presiden Jokowi disebut telah menerima rekomendasi dari Ombudsman dan Komnas HAM terkait pelaksanaan TWK pegawai KPK pada Minggu (19/9).

Adapun Ombudsman menemukan ada tindakan

maladministrasi dalam proses penyelenggaraan TWK. Sedangkan, Komnas HAM menemukan pelanggaran hak asasi manusia pada asesmen tes tersebut.

Sementara itu, saat menemui sejumlah pimpinan redaksi di Istana Kengaraan, Jakarta, Rabu (15/9) Jokowi sempat menyampaikan tidak ingin

diseret-seret dalam polemik TWK. Ia mengatakan masih menunggu proses hukum di Mahkamah Agung (MA) dan Mahkamah Konstitusi (MK).

Padahal MA telah memutuskan menolak judicial review atas Perkom Nomor 1 Tahun 2021. Namun dalam putusannya, MA menyatakan bahwa tindak lanjut hasil TWK meru-

pakan kewenangan pemerintahan.

Berbagai koalisi masyarakat sipil menilai pemerintah yang dimaksud oleh MA adalah Presiden beserta jajaran bawahannya. MK juga menolak uji materi UU Nomor 19 Tahun 2019 tentang KPK pada pasal-pasal yang terkait dengan alih status pegawai. ● mar

Diperiksa KPK 5 Jam, Anies Ditanya...

Kecamatan Cipayang, Jakarta Timur pada tahun 2019.

Anies menyatakan, pertanyaan-pertanyaan ng diajukan penyidik kepadanya menyangkut landasan aturan program perumahan di Jakarta. "Ada sembilan pertanyaan yang sifatnya biografi formal, tanggal lahir dan lain-lain. Tapi yang menyangkut program rumah ada delapan," kata Anies, seusa menjalani pemeriksaan, Selasa (21/9).

Anies mengatakan, pemeriksaan selesai pukul 13.30 WIB dan dia baru bisa ke luar sekitar pukul 15.15 WIB karena ada proses review pemeriksaan. Anies berharap pemeriksaan bisa menjadikan kasus hukum korupsi pengadaan lahan di Munjul,

Jakarta Timur, lebih jelas lagi.

"Saya berharap penjelasan yang tadi kami sampaikan bisa bermanfaat bagi KPK, untuk mengakkan hukum, menghadirkan keadilan, dan memberantas korupsi. Harapannya keterangan saya tadi bisa membantuk KPK menjalankan tugasnya," ujarnya.

Saat ditanya wartawan soal substansi pertanyaan, Anies tidak menjawab dan menyerahkan sepenuhnya proses hukum berlanjut di KPK. "Menyangkut substansi biar KPK menjelaskan, dari sisi kami menjelaskan tentang apa yang jadi program," ujar Anies.

Sebagai informasi, kasus korupsi pengadaan lahan di Mun-

jul, Pondok Rangan, Jakarta Timur, bermula saat Pemprov DKI Jakarta melalui Perumda Sarana Jaya menggelontorkan uang senilai Rp 217 miliar untuk pengadaan lahan seluas 4,1 hektar di Munjul. Namun uang ratusan miliar itu raib dan status tanah masih belum berpindah tangan ke Pemprov DKI Jakarta.

Uang ratusan miliar itu kini diketahui dibawa lari oleh anggota mafia tanah yang kini telah berstatus tersangka. Dari pengembangan pemeriksaan, salah satu tersangka kasus itu adalah mantan Direktur Utama Perumda Pembangunan Sarana Jaya, Yoory C Pinontoan.

Yoory jadi tersangka sejak 5 Maret 2021. Yoory ditetapkan sebagai tersangka bersama tiga orang lainnya, yaitu Anja Runtuwene (AR) sebagai wakil direktur PT Adonara Propertiindo, Tommy Adrian (TA) sebagai direktur PT Adonara Propertiindo Tommy Adrian (TA) dan Korporasi PT Adonara Propertiindo.

Berselang 25 hari setelah penetapan tersangka, Anies mencopot secara permanen Yoory dari jabatan sebagai dirut Pembangunan Sarana Jaya. Anies menggantikan Yoory dengan Agus Himawan yang dinilai mampu membawa Perumda Sarana Jaya kembali bangkit setelah terlitil kasus korupsi.

Selain Anies, Ketua DPRD

DKI Prasetyo Edi Marsudi juga diperiksa KPK pada Selasa (21/9). Ia diperiksa sebagai saksi dalam kasus yang sama. Prasetyo tiba di Gedung KPK pukul 09.43 WIB.

Dalam kasus ini, KPK menetapkan lima orang tersangka. Selain Yoory, ada juga Wakil Direktur PT Adonara Propertiindo Anja Runtuwene dan Direktur PT Adonara Propertiindo Tommy Adrian. Kemudian, Korporasi PT Adonara Propertiindo, dan Direktur PT Aldira Berkah Abadi Makmur Rudi Hartono Iskandar.

KPK diduga ada kerugian keuangan negara setidaknya Rp 152,5 miliar akibat kasus tersebut. ● mar

itu, memberikan penjelasan aneh tentang perjalanan mereka.

Selama penyelidikan di Ceibwr Bay, mereka menemukan lubang kedap air dan gua tersembunyi, dilengkapi dengan balok kayu dan fiberglass.

Wales Online melaporkan tak lama setelah itu, mereka melihat seorang pejalan kaki di area tersebut yang membangun ranselnya dan berlari ke lapangan terdekat.

Ransel itu berisi radio berantena tinggi yang digunakan sebagai bagian dari operasi penyelundupan narkoba besar-besaran yang dijalankan oleh Berg-Arnback.

Berg-Arnback telah melarikan diri selama 11 tahun, dan

berhasil menghindari penangkapan karena kemampuannya untuk mengubah penampilannya.

Di negara asalnya, Denmark, para jurnalis memberinya julukan "pria berwajah kare". Ternyata, gua itu dibuat secara diam-diam dengan tujuan menampung berton-ton ganja senilai jutaan poundsterling.

Anggota jaringan narkoba itu dipenjarra pada tahun 1984, termasuk Berg-Arnback, yang menggunakan nama Sam Spangard selama masa hidupnya yang singkat di antara penduduk lokal Wales barat.

"Sama halnya ketika penyelundup narkoba Denmark mampu bersantai dan melakukan riset pada komoditinya dalam kondisi yang

tidak mendukung selama beberapa tahun di mana ia mendapatkan penginapan dan akses 'gratis' dari pengadilan, sebelum akhirnya ia berhasil berpindah lagi ke pulau pribadinya dan meraup saldo bank, kita tahu bahwa kita memiliki proyek dokumenter televisi yang unik - kisah tentang geng yang menggali lubang besar di Seal Bay, sebuah teluk terpencil di barat Wales, untuk mengisiny dengan tiga ton ganja senilai sekitar enam juta poundsterling (Rp117 miliar), pada awal tahun delapan puluhan," tulis seorang wartawan BBC, Bob Humphrys yang berada di Swansea Crown Court pada musim panas 1984 ketika Berg-Arnback dikirim ke penjara, dalam otobiografi Not

a Proper Journalist. "Sayangnya, bagaimanapun, mereka tidak memperhitungkan bahwa di Wales Anda dapat menggali silo (penampungan) rahasia dengan semua fakta yang disembunyikan di New Mexico dan akan ada seseorang yang tersandung di atasnya mengumam, 'kalau begitu apa ini?'" lanjutnya.

Berg-Arnback dijatuhi hukuman delapan tahun pen-

jara karena bersekongkol untuk menyelundupkan narkoba ke Wales barat, dan keberadaannya sejak pembebasannya masih menjadi misteri. Wales memiliki sejarah panjang sebagai tempat perompak dan penyelundupan narkoba selama berabad-abad - garis pantainya yang panjang menjadi tempat populer bagi para penjahat untuk membawa barang-barang ke darat. ● osm

Bertambah 3.263 Kasus...

Bersamaan dengan itu, pasien yang meninggal dunia setelah terinfeksi virus corona. Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 171 pasien Covid-19 yang

meninggal dunia setelah terinfeksi virus corona. Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 140.805 orang sejak awal pandemi. ● mar

Tahanan Tembak Napi di Penjara...

melepaskan tiga tembakan ke tahanan yang berdebat dengannya. Dilansir Daily Mail. Donate Capece, Kepala serikat penjara Sappe, mengatakan para tahanan yang ditembak tidak terluka setelah serangan itu.

Capece menambahkan serangan itu terjadi saat Mafioso

mendapat izin untuk meninggalkan selnya untuk mandi, tetapi begitu pintu ditutup, dia mengeluarkan pistol dan mengarahkannya ke penjaga, memaksanya untuk menyerahkan kunci ke sel lain. Namun, saat tidak dapat membuka sel, pria bersenjata itu malah menembak sasaran yang dituju melalui jeruji.

Pria itu kemudian menggunakan ponsel ilegal untuk melempok pengacaranya, yang menyarakannya untuk menyerahkan senjatanya kepada pihak berwenang di penjara. "Kami berasumsi senjata itu datang menggunakan drone", kata Capece.

Insiden itu hanyalah serangan

terbaru dari serangkaian serangan lain yang telah menimbulkan kekhawatiran atas pengelolaan penjara Italia, dengan serikat penjaga penjara Uipla meminta pemerintah untuk membentuk unit krisis setelah insiden tersebut, ia juga mengatakan sistem penjara 'di luar kendali'.

Menurut laporan Dewan Eropa 2020, negara Mediterania memiliki penjara paling penuh di seluruh Uni Eropa, dengan 120 tahanan per 100 tempat. Sebagai perbandingan, Prancis memiliki 115 tahanan per 100 tempat sementara Spanyol memiliki 70,8 tempat. ● osm

Sudah Dikasih Bayar Murah, Obligor...

Indonesia dilanda krisis moneter saat itu. Sekarang, kata dia, negara memiliki hak untuk menagih utang yang sudah disesuaikan pada situasi krisis tersebut.

"Mereka membayarnya jauh lebih murah. Karena disesuaikan situasi pada saat itu," kata Mahfud dalam jumpa persnya yang disiarkan di Youtube Kemenkopolkum, Selasa (21/9).

Mantan Ketua Mahkamah Konstitusi (MK) itu mencontohkan, ada pihak obligor yang memiliki utang dengan besaran 58 triliun rupiah. Namun, pada saat penagihannya, obligor tersebut hanya perlu membayar 17 persen dari total nominal yang telah dipinjarkannya kepada negara.

"Nah sekarang sudah begitu, masa masih mau ngemplang, kan sudah sesuai situasi (krisis moneter) pada saat itu," ujar dia menegaskan.

Aset Tanah Obligor

Mahfud memastikan, Satgas BLBI terus berjalan terus dan perkembangannya sudah menunjukkan hal yang cukup baik. Dalam perkembangan terbarunya, kata dia, Satgas telah berhasil mengidentifikasi aset milik obligor. "Sudah mengidentifikasi aset dalam bentuk tanah dan sebagian itu 15 juta, 2 hektare. Yang 5,2 juta hektare sudah kita kuasai langsung kembali, dan nanti akan segera masuk di dalam proses

sertifikasi atas nama negara," kata Mahfud dalam keterangannya di jumpa pers.

Tak hanya itu, selain identifikasi aset, Satgas BLBI juga telah melakukan proses pemanggilan kepada para obligor tersebut. Dalam pemanggilan ini, Satgas berhasil menagih serta mengidentifikasi utang mereka.

"Kemudian utang-utang dalam bentuk uang, dalam bentuk rekening, dalam bentuk pengakuan itu ya jalan. Buktiinya mereka yang dipanggil hampir semuanya merespon. Ada yang langsung oke saya bayar, ada yang mungkin utangnya gak segitu nilainya kalau sekarang," ujarnya.

Mantan Ketua Mahkamah

Konstitusi (MK) itu menegaskan kepada para obligor untuk kooperatif apabila mendapat pemanggilan dari Satgas BLBI. Bahkan, kata dia, pemennah akan memberikan tindakan serius kepada mereka yang mencoba mengingkari di pemanggilan. "Pokoknya datang aja. Karena kalo gak datang, karena kita sudah punya dokumen, akan dikejar dan akan ditempuh jalur hukum," tandasnya.

Satgas BLBI sebelumnya memanggil sejumlah obligor yang menerima dana BLBI. Dalam penagihan utang BLBI dengan surat bernomor S-6/KSB/PP/2021 juga memanggil lima nama selain dua pengusaha Baja. Pengusaha yang sudah dipanggil

Satgas BLBI di antaranya Harry Lasmono Hartawan, Koswara, Haji Sumedi, Fuad Djafar, Eddy Heryanto, Mohammad Toyib.

Mereka diminta datang ke Gedung Syarifuddin Prawiranegara Lantai 4, Kementerian Keuangan pada Jumat (17/9) pukul 09.00-11.00. "Diminta kehadiran saudara untuk menghadap Ketua Kelompok Kerja (Pokja) Penagihan dan Litigasi Tim C," katanya yang dikutip, Selasa (14/9) lalu.

Dalam hal Saudara tidak memenuhi kewajiban penyelesaian hal tagih Negara, maka akan dilakukan tindakan sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan. Demikian pengumuman ini untuk dipenahi. ● mar

2022, Penangkapan Ikan di Laut...

ingin mendapatkan kuota penangkapan ikan akan dikenakan pungutan. Ia mengatakan, penetapan kuota berdasarkan hasil kajian Komite Nasional Pengkajian Sumber Daya Ikan (Komnas Kajian) yang dilakukan berkala per dua tahun. Nantinya, kuota penangkapan ikan untuk industri, nelayan tradisional, dan hobi akan berbeda-beda. "Jadi Komnas Kajian akan menyatakan wilayah ini ada ikan sekian juta ton, yang boleh diambil berapa juta ton dengan berbagai macam jenis ikannya," katanya.

Menurutnya, aturan penangkapan terukur ini sudah mendapat persetujuan dari Presiden Joko Widodo (Jokowi), serta Menteri Koordinator

Bidang Kemanusiaan dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan. Payung hukum kebijakan ini akan dalam bentuk Peraturan Menteri (Permen) yang saat ini tengah disusun dan ditargetkan mulai diterapkan pada Januari 2022 mendatang. Nantinya, penempatan akan dibarengi sosialisasi, terutama kepada nelayan tradisional dan industri. "Model ini sudah kami perhitungkan sedemikian rupa, payung hukumnya disiapkan supaya Januari 2022 sudah mulai jalan, dan ini memang harus jalan, karena kita ingin lakukan reformasi," ungkap Trenggono.

Secara rinci, persentase kuota penangkapan ikan untuk industri akan lebih besar dan diberikan dengan metode lelang terbuka

kepada 4-5 investor per zona penangkapan. Nantinya akan ada ikatan kontrak selama 20 tahun antara Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) dan investor.

Akan ada 4 zona penangkapan ikan untuk industri dan berlokasi di laut yang jaraknya lebih dari 12 mil dari garis pantai. Sementara untuk nelayan tradisional dan hobi lokasinya di laut yang jaraknya kurang dari 12 mil dari garis pantai.

Adapun pemberian kuota penangkapan ikan untuk nelayan tradisional yang dimaksud adalah kapal nelayan dengan ukuran di bawah 30 GT dan nelayan ber-KTP daerah setempat. Sedangkan untuk hobi pemberian kuota dilakukan per kapal berdasarkan ketentuan pemerintah.

"Maka kalau mau ambil ikan di wilayah itu, bisa mengajukan izin untuk pengambilan kuota, nah berdasarkan kuota itulah dia bisa ambil ikannya. Ini juga sekaligus memastikan nelayan kecil tidak terpinggirkan, karena ada kuota nelayan lokal yang kita berikan," kata Trenggono.

Ia mencontohkan, salah satu zona yang akan diterapkan sistem penangkapan ikan terukur bagi industri adalah Wilayah Pengelolaan Perikanan Negara Republik Indonesia (WPPNRI) di zona 718 yang meliputi perairan Laut Aru, Laut Arufuru, dan Laut Timor bagian. Berdasarkan kajian, jika penangkapan ikan berbasis kuota itu berjalan maka di wilayah tersebut ada perputaran

uang mencapai Rp 124 triliun per tahun. Sebab penangkapan dan penjualan ikan akan langsung dilakukan di sana, tak lagi harus dibawa lebih dulu ke Pulau Jawa.

Potensi lainnya adalah penyerapan tenaga kerja. Setidaknya di wilayah itu akan melibatkan 280.953 nelayan/awak kapal, 750 petugas pelabuhan, hingga 26.548 tenaga kerja bongkar muat dan sektor informal. Hal ini diharapkan bisa meningkatkan perekonomian di Provinsi Maluku, Papua, dan Papua Barat. "Jadi yang selama ini tidak dapat PAD (pendapatan asli daerah) dan sektor itu, maka menjadi akan ada manfaat dan ekonomi kelautan yang kita bangun untuk daerah-daerah tersebut," katanya. ● mar

Berbagai Manfaat Teh Sereh untuk Kesehatan

JAKARTA(IM)-diklaim menjadi salah satu minuman herbal yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Minuman herbal ini bahkan menjadi minuman yang aman untuk dikonsumsi setiap hari, tentunya untuk membantu menjaga kesehatan tubuh. Kandungan nutrisi di dalam teh sereh menjadi alasan mengapa minuman herbal ini baik untuk dikonsumsi setiap hari.

"Teh sereh memiliki banyak khasiat untuk kesehatan tubuh. Hal itu berkat kandungan beragam nutrisi dalam tanaman ini, seperti vitamin B, magnesium, hingga kalium. Rutin mengonsumsi minuman ini disebut bisa menjaga tekanan darah tetap stabil, melawan radikan bebas, hingga meringankan gejala PMS," pernyataan mengenai teh sereh yang telah ditinjau oleh salah satu Dokter Umum jaringan dari Halodoc, dr. Rizal Fadli.

Nah setelah melihat berbagai nutrisi baik yang terkandung dalam teh sereh, ini dia beberapa khasiat mengonsumsi teh sereh untuk kesehatan tubuh:

1. Melawan radikal bebas

Teh sereh merupakan minuman yang mengandung antioksidan, dimana diklaim mampu membantu melawan radikal bebas sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

2. Mengontrol tekanan darah

Kandungan kalium yang ada di dalam teh sereh

mampu membantu mengontrol tekanan darah. Mengontrol tekanan darah ini tentunya akan sangat baik bagi orang yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi ataupun tekanan darah rendah.

3. Gigi dan mulut lebih sehat
Dalam minuman herbal yang satu ini, zat antimikroba juga mampu membantu mengatasi infeksi mulut dan gigi berlubang. Zat tersebut diklaim mampu melawan bakteri di dalam mulut yang sering menjadi penyebab kerusakan gigi.

4. Meringankan gejala PMS
Manfaat yang satu ini tentunya merupakan kabar baik bagi kaum perempuan. Biasanya, saat mengalami Premenstruation Syndrome alias PMS, perempuan akan merasakan gejala yang cukup mengganggu seperti kram, kembung ataupun pegal-pegal. Nah, teh sereh ini baik dikonsumsi menjelang periode menstruasi ini karena mampu meringankan gejala PMS.

5. Membantu menurunkan berat badan

Nggak perlu nih coba-coba penurunan berat badan yang penuh bahan kimia, ada solusi herbalnya! Bagi yang sedang ingin menurunkan berat badan, teh sereh juga mampu menjadi minuman sehat yang dapat membantu upaya penurunan berat badan. Meskipun minuman ini kaya manfaat, teh sereh lebih baik dikonsumsi satu cangkir setiap hari. Jangan berlebihan dalam mengonsumsinya karena dapat memicu efek samping yang mungkin justru akan membahayakan tubuh. ● tom

Bawang Putih, Jahe dan Jeruk Mampu Tingkatkan Kekebalan Tubuh



JAKARTA(IM)- Kekebalan yang kuat sangat penting untuk melindungi tubuh dari berbagai ancaman penyakit, termasuk virus corona Covid-19. Karena itu, kunci melawan pandemi sekarang ini adalah memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Karena, Anda cenderung tidak akan mudah terserang penyakit atau virus corona Covid-19 bila memiliki kekebalan yang kuat. Apalagi, sekarang ini banyak cara untuk membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Berikut ini dilansir dari Nation World News, tiga cara memperkuat sistem kekebalan tubuh secara alami, salah satunya menggunakan bumbu dapur.

1. Ramuan bawang putih dan jahe

Salah satu cara memperkuat sistem kekebalan adalah mengonsumsi bawang putih, jahe dan jeruk. Menurut Ayuverd, bawang putih, jahe dan jeruk adalah ramuan obat tradisional yang terbukti membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh.

3. Berjemur di bawah sinar matahari

Banyak orang tidak tahu bahwa sangat penting berjemur di bawah sinar matahari selama beberapa saat setiap hari untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Anda cukup duduk atau berjemur di bawah sinar matahari selama 20 hingga 30 menit setiap pagi. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
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 BEKAB: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), 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