

# Berbagai Manfaat Ubi Jalar untuk Kesehatan

Ubi jalar manis, bertepung, dan sarat dengan banyak nutrisi.

**JAKARTA(IM)** - Soal camilan sehat, ubi jalar bisa menjadi salah satu rekomendasi untuk dikonsumsi. Ubi jalar manis, bertepung, dan sarat dengan banyak nutrisi sehingga ketika Anda konsumsi membuat sehat dan ketagihan.

Dilansir di laman thetealmango.com pada Selasa (21/12), ubi jalar ini baik untuk kesehatan. Berikut delapan manfaat ubi untuk tubuh Anda yakni:

1. Kaya vitamin A  
Kekurangan vitamin A adalah masalah serius. Hal ini dapat mengakibatkan menurun-

nya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, meningkatnya angka kesakitan infeksi, mata kering, batuk, pilek dan lain-lain. Ubi jalar kaya akan Vitamin A sehingga membantu tubuh Anda melawan infeksi dan meningkatkan kekebalan Anda.

2. Redakan saat alami stres  
Anda dapat menambahkan ubi jalar yang lezat ke dalam diet dan mengucapkan selamat tinggal pada stres. Menurut banyak penelitian, mereka termasuk magnesium, mineral penting yang membantu fungsi normal tubuh Anda. Magnesium juga melindungi otak Anda dari

depresi dan kecemasan. Jadi, lain kali Anda merasa tertekan, makanlah ubi jalar.

3. Mengobati radang sendi secara alami  
Ubi jalar sangat bermanfaat melawan peradangan. Mereka juga bisa melawan gejala radang sendi seperti nyeri, peradangan, pembengkakan, dan lain-lain. Kehadiran beta karoten dalam sayuran ini menetralkan radikal bebas yang diproduksi di tempat peradangan.

4. Sifat antikanker  
Salah satu keunggulan unggul makan ubi jalar adalah memiliki sifat antikanker. Mereka diisi dengan protein yang dikenal sebagai sporamin. Banyak penelitian mengklaim bahwa protein ini dapat mencegah perkembangan sel kanker di

tubuh Anda.  
5. Peningkatan pencernaan  
Ubi jalar kaya akan magnesium dan serat makanan dan kedua sifat ini menjadikannya fasilitator pencernaan yang sangat baik. Kehadiran pati dalam ubi jalar membuatnya mudah dicerna dan memiliki efek menenangkan pada perut dan usus Anda.

6. Mengurangi peradangan  
Konsentrasi tinggi beta karoten, magnesium, dan vitamin C yang ada dalam ubi jalar mengurangi peradangan internal dan eksternal. Properti ini umum di kedua ubi jalar dan kentang biasa.

7. Tinggi antioksidan  
Ubi jalar mengandung antioksidan yang tinggi. Mereka adalah sumber vitamin dan mineral yang sangat baik. Ubi

jalar berwarna oranye kaya akan beta-karoten, yang merupakan antioksidan kuat. Konsumsi ubi jalar secara teratur mengeluarkan semua racun dari tubuh Anda.

8. Membantu menurunkan berat badan  
Jika Anda mencoba yang terbaik untuk menurunkan berat badan ekstra dari tubuh Anda tetapi sia-sia makan ubi jalar dapat membuat Anda lega. Ubi jalar kaya akan serat makanan.

Artinya, konsumsinya akan membuat Anda kenyang untuk waktu yang lama, sehingga mengurangi keinginan untuk makan. Anda dapat memasang konsumsi ubi jalar dengan makanan diet lain dan olahraga, dan Anda akan melihat perubahan dalam beberapa pekan. ● tom

## SAMBUNGAN

### Terungkap, Investor Modali Pinjol Ilegal...

ke pinjol ilegal. "Ada investor-investor yang bermain di dua kaki. Dia melakukan investasi di perusahaan yang berizin berdasarkan OJK, tapi berdasarkan penelusuran transaksi keuangannya kita melihat juga investor

ini juga membiayai pinjol-pinjol yang ilegal," jelas Anis.

Deputi Pencegahan PPAATK Muhammad Sigit sebelumnya mengatakan, berdasarkan analisis PPAATK, ditemukan adanya dugaan aliran dana hasil kejahatan

yang berasal dari dan luar wilayah Indonesia yang digunakan sebagai modal bisnis pinjol ilegal. "Berdasarkan analisis PPAATK, ditemukan adanya dugaan aliran dana hasil kejahatan yang berasal dari dan luar wilayah Indonesia

dan digunakan sebagai modal dalam bisnis pinjaman online ilegal tersebut," kata Sigit, dalam keterangan pers, Senin (22/11) lalu.

Karena itu, kata Sigit, interkoneksi antara lembaga keuangan dalam dan luar neg-

eri serta pesatnya aliran dana masuk dan keluar Indonesia yang berasal dari upaya mengagurkan, menyamakan asal-usul uang dari tindak pidana asal seperti korupsi atau narkoba perlu diwaspadai. ● mar

## DARI HAL 1

### KPK Bela Lili Pintauli Siregar yang Disebut...

"Namun demikian, fakta di persidangan justru terdakwa Stepanus Robin Pattuju tidak mengkomodir keinginan M Syahril untuk memakai jasa Arief Aceh dimaksud sebagai kuasa hukum," ujarnya.

Sebaliknya Ali baalik menyerang Stepanus Robin Pattuju yang disebutnya kerap

tidak memiliki nilai pembuktian. "KPK sangat yakin dengan alat bukti terkait adanya kerjasama erat antara Stepanus Robin Pattuju, Azis Syamsuddin, M. Syahril dan Maskur Husein dan hal tersebut tim

kaksa KPK akan buktikan di depan persidangan," ujarnya. Diketahui sebelumnya,

Stepanus Robin Pattuju berjanji akan membantu KPK untuk membongkar dugaan permainan kasus Lili Pintauli Siregar. Asalkan, kata Stepanus Robin, permohonan Justice Collaborator (JC) dikabulkan oleh KPK. Hal itu disampaikan Stepanus Robin melalui nota pembelaan atau pleidoi. ● mar

Stepanus Robin Pattuju berjanji akan membantu KPK untuk membongkar dugaan permainan kasus Lili Pintauli Siregar. Asalkan, kata Stepanus Robin, permohonan Justice Collaborator (JC) dikabulkan oleh KPK. Hal itu disampaikan Stepanus Robin melalui nota pembelaan atau pleidoi. ● mar

Stepanus Robin Pattuju berjanji akan membantu KPK untuk membongkar dugaan permainan kasus Lili Pintauli Siregar. Asalkan, kata Stepanus Robin, permohonan Justice Collaborator (JC) dikabulkan oleh KPK. Hal itu disampaikan Stepanus Robin melalui nota pembelaan atau pleidoi. ● mar

### KPK Bela Lili Pintauli Siregar yang Disebut...

termasuk kategori pelanggaran.

"Kami tidak bisa katakan itu (ada pelanggaran) dulu. Nanti, pastinya teman-teman dari Ditjen Bangda (Direktorat Jenderal Bina Pengemboran Daerah) akan mencoba mempelajari itu dulu ya," kata Akmal ditemui di Perpustakaan Nasional, Selasa (21/12) siang.

Sebelumnya, Kennaker menyayangkan keputusan Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan yang merevisi kenaikan upah minimum provinsi DKI Jakarta 2022 dari 0,8 persen jadi 5,1 persen.

Kepala Biro Humas Kennaker Chairul Fadhy Harahap mengatakan, kenaikan UMP

pada 2022 mesti sesuai dengan formula baru dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 36 Tahun 2021 tentang Pengupahan.

Jika mengacu beleid itu, maka kenaikan UMP DKI 2022 hanya sebesar 0,85 persen atau sebesar Rp 37.749, seperti yang diteken Anies sebelum direvisi belakangan.

"Kami mengimbau agar harus dilaksanakan sesuai PP 36/2021, karena itu amanat undang-undang. Kalau Kennaker mengegur, pasti ada wilayah yang harus ditaati dalam bernegara. Kami berkoordinasi dengan Kemendagri dalam hal ini," kata Chairul saat dihubungi, Senin (20/12) kemarin.

sejumlah uang dan diduga justru sengaja menutupi peran dari Azis Syamsuddin," terang Ali.

Ali meminta kepada Stepanus Robin Pattuju untuk memberikan keterangannya di persidangan, bukan justru 'koar-koar' setelah sidang. Sebab, diberitahu Ali, apa yang disampaikan Stepanus di luar sidang

tidak memiliki nilai pembuktian. "KPK sangat yakin dengan alat bukti terkait adanya kerjasama erat antara Stepanus Robin Pattuju, Azis Syamsuddin, M. Syahril dan Maskur Husein dan hal tersebut tim

kaksa KPK akan buktikan di depan persidangan," ujarnya. Diketahui sebelumnya,

Stepanus Robin Pattuju berjanji akan membantu KPK untuk membongkar dugaan permainan kasus Lili Pintauli Siregar. Asalkan, kata Stepanus Robin, permohonan Justice Collaborator (JC) dikabulkan oleh KPK. Hal itu disampaikan Stepanus Robin melalui nota pembelaan atau pleidoi. ● mar

Stepanus Robin Pattuju berjanji akan membantu KPK untuk membongkar dugaan permainan kasus Lili Pintauli Siregar. Asalkan, kata Stepanus Robin, permohonan Justice Collaborator (JC) dikabulkan oleh KPK. Hal itu disampaikan Stepanus Robin melalui nota pembelaan atau pleidoi. ● mar

Stepanus Robin Pattuju berjanji akan membantu KPK untuk membongkar dugaan permainan kasus Lili Pintauli Siregar. Asalkan, kata Stepanus Robin, permohonan Justice Collaborator (JC) dikabulkan oleh KPK. Hal itu disampaikan Stepanus Robin melalui nota pembelaan atau pleidoi. ● mar

### Dua Bulan Disandera, 12 Misionaris...

bebasnya para misionaris itu kepada VOA. Pada Senin (20/12), para pengurus "Christian Aid Ministry" (CAM) di Ohio menceritakan bagaimana perjuangan mereka untuk bebas.

Para pengurus itu mengatakan, setelah melarikan diri, ke-12 orang itu berjalan kaki sangat jauh pada malam hari dan bergantung pada bintang sebagai penunjuk arah. Mereka juga membawa seorang bayi dan beberapa anak kecil. Setelah berjalan kaki berjam-jam, hari mulai fajar dan mer-

eka akhirnya bertemu dengan seseorang yang membantu mereka menelepon bantuan," kata Juru Bicara CAM Weston Showalter dalam konferensi pers.

"Mereka akhirnya bebas." Setelah itu, ke-12 orang tersebut menaiki sebuah pen-berangan Garda Pantai AS menuju negara bagian Florida, AS dimana mereka dipertemukan dengan beberapa sandera yang telah dibebaskan sebelumnya.

Dua dari sandera dibebaskan pada akhir November, dan

tiga orang dibebaskan awal bulan ini. Penculiknya, geng bernama 400 Mawozo, tadinya menuntun uang tebusan jutaan dolar. Belum jelas apakah ada uang tebusan yang dibayarkan untuk kelima orang dibebaskan itu, tapi Direktur CAM David Troyer mengatakan kelompok itu telah menggalang dana tebusan.

Anggota Geng bersenjata yang menculik 17 anggota kelompok misionaris Amerika Serikat (AS) di Haiti pekan lalu menuntun tebusan sebesar USD17 juta (sekira Rp240

miliar), atau USD1 juta (sekira Rp14 miliar) untuk masing-masing sandera, pembebasan mereka.

Demikian informasi dari menteri kehakiman Haiti kepada media AS. Menteri Kehakiman Haiti Liszt Simply pada Selasa (19/10) mengatakan bahwa selama akhir pekan, para penculik menghubungi Christian Aid Ministries, sebuah kelompok misionaris yang berbasis di Ohio, AS, yang anggotanya diculik, dan menuntun uang tebusan. Menurut Simply, ke-

lompok misionaris itu telah melakukan kontak dengan geng itu sejak itu dan beberapa panggilan telepon telah dilakukan. Dia menambahkan bahwa negosiasi polisi setempat dan agen FBI menasihati kelompok itu tentang bagaimana melanjutkannya, namun tidak memberikan rincian tentang kemajuan pembicaraan.

Agan FBI berada di Haiti, CNN melaporkan, menambahkan bahwa mereka tidak memimpin negosiasi dan tidak berbicara langsung dengan geng tersebut. ● osm

### Waspada, Izin Usaha akan Dicabut Jika...

kemudian menegakkannya," kata Tito saat rapat koordinasi Nataru bersama dengan Menko PMK secara virtual, Selasa (21/12).

Dalam aturan baru itu diminta memuat kewajiban untuk menerapkan serta menegakkan aplikasi PeduliLindungi disertai dengan sanksi administratif. Sehingga, jika ada tempat usaha yang tidak menerapkan serta menegakkan aplikasi PeduliLindungi, bakal disanksi

berupa pencabutan izin usaha. "Jadi salah satu sanksi administrasi itu adalah pencabutan izin usaha untuk jang waktu tertentu," terangnya.

Mantan Kapolri itu memastikan surat edaran untuk para kepala daerah yang berisikan perintah untuk menerapkan serta menegakkan aplikasi PeduliLindungi di daerahnya diterbitkan Selasa (21/12). Tito baru memerintahkan untuk membuat produk aturan

di tingkat kepala daerah atau Peraturan Kepala Daerah (Perkada).

"Kalau Perda itu bisa lebih kuat, bisa memberikan sanksi pidana, denda, maupun sanksi administrasi. Tapi kalau Perkada, baik gubernur, wali kota, maupun bupati, itu tidak bisa sanksi pidana, denda misalnya. Tapi sanksinya administratif," beber Tito.

"Tapi dari segi kecepatan, kita minta agar secepatnya

untuk mengeluarkan peraturan daerah. Misalnya peraturan gubernur sudah cukup, karena Pergub sudah mencakup seluruh provinsi," katanya.

Perkada terkait kewajiban untuk menerapkan serta menegakkan aplikasi PeduliLindungi bakal diberlakukan selama Natal dan Tahun Baru (Nataru).

Kementerian Dalam Negeri akan mendorong agar aplikasi PeduliLindungi ini masif

dilakukan setelah Nataru.

"Nah nanti setelah nataru kita ingin lihat kasus, kita ingin dorong supaya ini sebelum pandemi selesai ini peduli lindungi makin masif. Oleh karena itu, nanti kita ingin naikkan dari Perkada menjadi Perda, setelah Nataru. Sehingga bisa memberikan sanksi denda bagi tempat usaha, restoran, mol, dll yang tidak menerapkan aplikasi PeduliLindungi," tandasnya. ● mar

### Tiga Bulan Jadi Joki, Pria Ini Ngaku...

ungkapnya.

Sementara itu, selama 3 bulan menjalani profesinya sebagai joki, ia sudah 16 kali disuntik vaksin Covid-19. Abdul mengaku kalau habis divaksin ia hanya merasakan lemas. Tapi, setiap menjelang dan sesudah vaksinasi, dia selalu miminum air kelapa.

"Tapi tidurnya enak, sebelum dan sesudah divaksin minum air kelapa, dua minggu terakhir ini pernah 3 kali sehari," tandasnya.

Sementara pihak Dinas

Kesehatan (Dinkes) Pinrang meragukan pengakuan Abdul yang mengaku sudah belasan kali disuntik vaksin Covid-19.

Sebab orang yang akan divaksin harus membawa KTP. Kendati demikian, Dinkes Pinrang masih menyelidiki kasus tersebut.

Diperiksa Polisi  
Pengakuan Abdul Rahim, sudah divaksin hingga 16 kali berbuntut panjang. Dia kini diperiksa polisi. Pria yang bekerja sebagai kuli bangunan itu diperiksa bersama dua

orang yang mengaku sudah membayarnya untuk disuntik vaksin.

"Kami telah memeriksa Abdul Rahim yang mengaku telah 16 kali divaksin mewakili orang lain. Kita juga telah memeriksa 2 orang yang diwakili oleh Abdul Rahim," kata Kasat Reskrim Polres Pinrang, AKP Deki Marizaldi, Selasa (21/12).

Kepada polisi, Abdul mengaku menjadi joki vaksin karena kebutuhan ekonomi. Dia mengaku kesulitan mendapat

pekerjaan di tengah pandemi Covid-19.

"Kita masih mengumpulkan bukti dan sejumlah saksi termasuk mereka yang pernah memakai jasa Abdul Rahim," terang Deki.

Untuk penyelidikan lebih lanjut, Polisi telah berkoordinasi dengan pihak gugus tugas Covid-19 Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan. Sementara untuk mengetahui Abdul Rahman adalah mengalami gangguan jiwa, polisi masih memerlukan

keterangan ahli.

"Untuk mengetahui yang bersangkutan mengalami gangguan jiwa kita masih membutuhkan keterangan ahli. Haya saja Abdul Rahman ini pernah tersangkut kasus penuciran motor dan dipidana," jelas Deki.

Abdul Rahman kini berada di Mapoles Pinrang, Sulawesi Selatan dan berada dalam pengawasan polisi. Kepada wartawan, dia mengaku pernah mejadi joki vaksin dalam sehari 3 kali. ● mar

## Kebiasaan Makan yang Harus Dihindari Saat Usia 40-an

**JAKARTA(IM)**-Usia 40-an adalah waktu yang tepat untuk melihat kembali gaya hidup dan kesehatan Anda. Seiring bertambahnya usia, banyak dari kita kurang bergerak, kehilangan massa otot, dan sering mengonsumsi lebih banyak makanan lebih dari yang dilakukan ketika masih masih lebih muda.

Hal ini diungkapkan ahli gizi diet di The Ohio State University Wexner Medical Center di Columbus, Liz Weinandy. "Jika Anda beris di atas 40 tahun dan mulai menambah berat badan, pikirkan kembali total kebutuhan kalori Anda. Itu berubah saat hidup kita berubah," ujarnya seperti dilansir di laman Eat This Not That, Selasa (21/12).

Ada banyak kebiasaan makan yang pernah Anda miliki, yang sekarang membuat berat badan Anda bertambah karena tubuh Anda telah berubah. Hindari kebiasaan makan ini saat usia 40-an:

1. Hindari kebiasaan makan larut malam

Penelitian menunjukkan, makan larut malam sebenarnya tidak baik. Anda lebih baik mengonsumsi sebagian besar kalori Anda selama siang hari. "Jika Anda melihat tren gula darah Anda naik, makan lebih sedikit karbohidrat pada malam hari dan pindahkan ke pagi dan sore hari ketika tubuh Anda dapat menanganinya dengan lebih baik," kata dia.

2. Hindari kebiasaan minum alkohol

Ahli gizi holistik terdaftar sekaligus pendiri Butterfly Holistic Nutrition + Lifestyle, Pamela Barton, mengatakan, tubuh orang usia 40-an kurang efisien memproses alkohol. "Minum alkohol secara teratur akan meningkatkan simpanan lemak dan dapat berkontribusi pada perlemakan hati," ujarnya.

3. Hindari kebiasaan diet yoyo

Kenaikan berat badan pada usia 40-an sering diikuti upaya drastis untuk menurunkannya dengan membatasi kalori secara ketat, yang hampir tidak mungkin dipertahankan atau makan makanan diet yang tidak memuaskan, yang dapat menyebabkan pesta makan di kemudian hari. Mencoba menurunkan berat badan dengan cepat biasanya gagal dan memberikan beban emosional pada pelaku diet.

"Upaya berulang menurunkan berat badan bisa lebih berbahaya daripada hanya mempertahankan berat badan yang lebih tinggi," kata ahli

gizi terdaftar dari Waistline Dietitian, Laura Krausz.

4. Hindari kebiasaan makan sembarangan

Dengan kata lain, hindari makan yang tidak terduga, serampangan, dan tidak terencana yang diakibatkan oleh tidak adanya jadwal makan yang relatif teratur yang sesuai dengan ritme sirkadian alami tubuh Anda. "Makan mendadak dapat membingungkan tubuh, memicu fluktuasi gula darah yang tidak diinginkan, membuat hormon lapar Anda rusak, dan mengganggu tidur," kata ahli gizi pikiran-nutrisi fungsional dan pemilik Mea Nutrisi L.L.C. Isa Kujawski.

5. Hindari kebiasaan mengonsumsi tepung dan gula halus

Bagi kebanyakan wanita di atas usia 40 tahun, karbohidrat sederhana menjadi lebih sulit untuk diproses dan digunakan tanpa disimpan sebagai lemak. "Jika Anda menyukai karbohidrat, beralihlah ke karbohidrat yang lebih kompleks, seperti ubi jalar, gandum utuh, beras merah, dan quinoa," saran Krausz.

Perhatikan fakta nutrisi dan label bahan. "Lewati roti dan makanan panggang sebanyak yang Anda bisa," kata Krausz.

Kujawski mengatakan makanan olahan yang diproses tinggi biasanya padat kalori dengan kepadatan nutrisi yang relatif rendah dan mengandung sejumlah bahan yang mungkin asing bagi tubuh. "Ini tidak hanya merugikan lingkaran pinggang Anda, tetapi juga kesehatan Anda secara keseluruhan," kata Kujawski.

6. Hindari "jendela makan" sepanjang hari

Menyimpan catatan makanan tidak hanya menggambarkan apa yang Anda telan tetapi juga kapan. Jika meleak semua yang dimakan, Anda mungkin

asing bagi tubuh. "Ini tidak hanya merugikan lingkaran pinggang Anda, tetapi juga kesehatan Anda secara keseluruhan," kata Kujawski.

6. Hindari "jendela makan" sepanjang hari

Menyimpan catatan makanan tidak hanya menggambarkan apa yang Anda telan tetapi juga kapan. Jika meleak semua yang dimakan, Anda mungkin mememakai bahwa Anda makan dan mengemil sepanjang hari dan "jendela makan" Anda berkembang menjadi bahkan mungkin 16 jam.

"Penelitian telah menunjukkan untuk tetap ramping dan menghindari ketidakseimbangan gula darah, puasa intermiten, dan strategi makan yang dibatasi waktu lainnya dapat mendukung berat badan yang sehat," kata Barton. ● tom

## SAMBUNGAN

### Memalukan, Juara...

Pandeglang, malu.

Insiden ini membuat Bupati Irna berang dan mencopot Kadispora Pandeglang. Dia menyampaikan kemarahannya itu di halaman Kantor Setda Pandeglang dan menyatakan menambah hadiah bagi para pemenang dan pelatih dalam kegiatan itu sebesar Rp60 juta.

Dia juga mengatakan bahwa kegiatan Bupati Cup ini tidak ada tebusan kepada dirinya. Apalagi saat kegiatan itu bergulir dirinya sedang melakukan kunjungan kerja ke daerah lain. "Bupati Cup memang koordinasi kepala dinas. Ibu ngga tau mau ada Bupati Cup. Ibu marah besar sama kepala dinas yang tidak koordinasi dengan ibu. Apalagi pakai nama Bupati Cup itu marahnya harus dijaga.

Irna mengaskan bahwa masalah hadiah yang tidak layak ini menjadi preseden buruk, dan menyatakan dia sangat menghargai prestasi yang dicapai para atlet. "Saya tidak mau menganggap remeh prestasi mereka (para atlet) karena kita lakukan pembinaan ini untuk persiapan pertandingan di provinsi bahkan antar provinsi bahkan ke tingkat nasional," ujarnya.

Kepala Dispora Pandeglang, Dadan mengatakan bahwa dana Rp150 juta yang dianggarkan untuk kegiatan ini tetap dibagikan kepada seluruh pemenang kompetisi. Dadan juga membenarkan ada pungutan sebesar Rp20 ribu sebagai uang pendaftaran pada peserta. Kegiatan Bupati Cup ini sendiri, menurutnya diikuti oleh ratusan peserta di empat cabang olahraga, yaitu karate, pencak silat, panjat tebing, dan futsal. ● osm

## 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 ECEARAN :** Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan 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