

# Studi: Banyak Konsumsi Buah dan Sayur Bisa Tingkatkan Daya Ingat

Kandungan antioksidan pada sayur dan buah bagus untuk nutrisi otak.

**JAKARTA(IM)**—Menurut studi baru, buah-buahan dan sayuran sangat penting untuk nutrisi otak. Bahkan, jika dikonsumsi dalam jumlah banyak bisa meningkatkan daya ingat.

“Tingkat antioksidan buah dan sayuran yang tinggi, termasuk polifenol, flavonol, dan senyawa bioaktif lainnya, menurunkan peradangan dalam tubuh,” ujar Ahli Diet klinis senior di Ronald Reagan UCLA Medical Center yang juga asisten profesor di UCLA’s Fielding School of Public Health dan penulis Recipe for Survival, Dana Ellis Hanes, PhD, MPH,

RD, dilansir dari laman Eat-Well, Rabu (14/12).

Buah dan sayuran juga menurunkan plak di otak karena sifat antioksidannya. Selain itu, juga bermanfaat untuk mikrobioma yang penting untuk kesehatan kognitif. Temuan ini sangat penting untuk kesehatan masyarakat, mengingat jumlah orang Amerika dengan penyakit Alzheimer diperkirakan akan meningkat menjadi 12,7 juta pada tahun 2050.

Untuk sampai pada kesimpulan ini, para peneliti di Rush University Medical Center di Chicago mengikuti 961 peserta selama rata-rata tujuh tahun.

Subyek memiliki usia rata-rata 81 tahun dan tidak menderita demensia pada awal penelitian.

Setiap tahun, peserta mengisi kuesioner frekuensi makanan tentang seberapa sering mereka makan makanan tertentu. Mereka juga diberi tes kognitif dan memori tahunan dan ditanya tentang berbagai faktor gaya hidup, termasuk tingkat aktivitas fisik dan berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk melakukan aktivitas yang melibatkan mental seperti membaca dan bermain game.

Peneliti menentukan tingkat penurunan kognitif menggunakan skor kognisi global mulai dari 0,5 (tidak ada gangguan kognitif) hingga 0,2 (masalah pemikiran ringan) hingga -0,5 (penyakit Alzheimer). Partisipan dengan asupan flavonol tertinggi

mengalami tingkat penurunan 0,4 unit per dekade lebih lambat dibandingkan dengan tingkat penurunan asupan terendah.

“Sangat menarik bahwa penelitian kami menunjukkan membuat pilihan diet tertentu dapat menyebabkan tingkat penurunan kognitif yang lebih lambat,” ujar Thomas M. Holland, MD, MS, rekan penulis studi dan penasihat medis di Department of Internal Medicine di Rush University.

Sesuatu yang sederhana seperti makan lebih banyak buah dan sayur serta minum lebih banyak teh adalah cara mudah bagi orang untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan otaknya. Para peneliti mencatat tingkat penurunan kognitif yang lebih lambat kemungkinan karena sifat antioksidan dan anti-inflamasi flavonol yang tinggi.

Mereka juga menentukan bahwa buah dan sayuran flavonol tinggi terbaik untuk kesehatan otak termasuk apel, brokoli, kangkung, minyak zaitun, jeruk, pir, bayam, dan tomat. Akan tetapi, banyak buah dan sayuran mengandung antioksidan dan sifat anti-inflamasi, jadi makan beragam adalah cara terbaik untuk mendapatkan manfaatnya. “Biasanya, semakin gelap warna buah atau sayurannya, semakin tinggi kandungan flavonolnya,” ujar Ellis Hunnes.

Berry sangat tinggi, seperti jagu sayuran hijau gelap. Teh, kopi, dan anggur merah dalam jumlah terbatas juga mengandung flavonol tinggi dan dapat bermanfaat untuk daya ingat dan kesehatan secara keseluruhan. ● tom

## SAMBUNGAN

“Harus tahun depan. Kita lihat angkanya berapa, kamu lihat Thailand itu, kita enggak boleh jauh angkanya dari itu,” ujarnya. Adapun rencana pemerintah memberikan subsidi dalam ben-

## Besaran Subsidi Motor Listrik di Indonesia...

tuk insentif pembelian sepeda motor listrik dilakukan sebagai bentuk apresiasi mendukung gerakan energi hijau di tanah air.

Sebelumnya, Kepala Staf Kepresidenan Moeldoko men-

gatakan pihaknya tengah dalam kajian terkait rencana pemberian insentif bagi pembelian mobil dan motor listrik.

Menurut Moeldoko, insentif dibutuhkan untuk percepa-

tan pembangunan ekosistem kendaraan listrik.

“Saat ini pemerintah telah menyiapkan beberapa insentif, kita melihat apa yang terjadi di Thailand dan Vietnam insentif

## DARI HAL 1

oleh pemerintah setempat itu seperti apa,” kata Kepala Staf Kepresidenan Indonesia ini dikutip dari akun resmi Instagram Kemenhub @kemenhub151, Senin (21/11). ● mar

## Ahli Ungkap Hasil Pemeriksaan Poligraf...

atau Brigadir J, di persidangan kasus pembunuhan berencana terhadap Brigadir J, di Pengadilan Negeri (PN) Jakarta Selatan (Jaksel), Rabu (14/12).

Dalam kasus ini, Ferdys Sambo, Putri Candrawathi, Richard Eliezer, Ricky Rizal dan Kwat Ma’ruf, adalah terdakwa.

“Tadi saudara menggunakan metode skoring atau penilaian terhadap para terdakwa, terhadap kelimanya menunjukkan skor berapa?” tanya Jaksa.

“Macam-macam, bapak FS (Ferdys Sambo) nilai totalnya minus 8, Putri minus 25, Kwat

Ma’ruf dua kali pemeriksaan, yang pertama hasilnya plus 9 dan kedua minus 13, Ricky dua kali juga, pertama plus 11, kedua plus 19, Richard plus 13,” papar Aji.

“Dari skoring yang anda sebutkan itu menunjukkan indikasi apa? Bohong, jujur atau antara bohong dan jujur?” timpal Jaksa.

“Untuk hasil plus, tidak terindikasi bohong,” terang Aji.

“Kalau Sambo terindikasinya apa?” tanya JPU.

“Minus, terindikasi bohong, kalau PC, terindikasi bohong. Kalau kawat, jujur

dan terindikasi bohong,” kata Aji.

“Jadi mohon izin saudara Kwat kita melakukan dua pemeriksaan dengan isu yang berbeda, ada dua pertanyaan,” ujarnya.

“Untuk pertanyaan pertama indikasinya apa?” tanya Jaksa.

“Jujur.” Jawab Aji.

“Untuk pertanyaannya?” tanya Jaksa lagi.

“Untuk saudara Kwat pertanyaannya adalah ‘kamu memergoki persetubuhan ibu PC (Putri Candrawathi dan Yosua)’ ucap Aji membacakan pertanyaan tes Poligraf itu.

“Apa jawabannya?” tanya Jaksa.

“Jujur.” jawab Ahli Poligraf itu.

“Berarti apa?” tanya Jaksa mengegaskan

“Tidak memergoki,” kata Aji.

“Tidak melihat ya?” timpal Jaksa.

“Iya” jawab Aji.

“Indikasi kedua apa pertanyaannya?” lanjut Jaksa

“Untuk saudara Kwat ‘apakah kamu melihat Sambo menembak Yosua?’ Jawabannya Kwat tidak, itu hasilnya bohong,” papar Aji.

“Kalau untuk terdakwa

Ricky?” lanjut Jaksa.

“Untuk saudara Ricky pertanyaannya sama kaya Kwat. Hasilnya dua-duanya jujur,” jelas Aji.

“Berarti pak Sambo menembak?” tanya Jaksa.

“Ricky tidak melihat Sambo menembak,” jelas Aji.

“Si terdakwa Richard?” tanya Jaksa lagi.

“Untuk Richard pertanyaan ‘apakah kamu memberikan keterangan palsu kamu menembak Yosua?’ papar Aji.

“RE (Richard Eliezer) jawab tidak, dan jawabannya jujur, RE ini menembak Yosua,” terangnya. ● mar

## Kompolnas Sarankan Polri Libatkan...

“Nah, ini selesai dulu, ini kan udah menyita alat berat. Batu baranya, kemudian rekiningnya. Kemudian IHP dan sebagainya. Kalau pembuktian ini sudah selesai, barulah bicara kemana uangnya,” katanya.

Bareskrim Polri resmi menetapkan Ismail Bolong sebagai tersangka kasus tambang ilegal yang berlokasi di Kalimantan Timur (Kaltim). Ismail Bolong terancam pidana 5 tahun penjara dan denda

sebesar Rp 100 miliar.

“Adapun pasal yang disangkakan adalah Pasal 158 dan Pasal 161 UU Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pertambangan Mineral dan Batu Bara dengan ancaman hukuman

pidana penjara paling lama 5 tahun dan denda paling banyak Rp 100 miliar,” kata Kabag Penum Divhumas Polri Kementan Rizal kepada wartawan, Kamis (8/12).

Selain itu, Ismail Bolong di-

jerat Pasal 55 ayat 1 KUHPidana karena berperan mengatur rangkaian kegiatan penambangan ilegal dan juga sebagai Komisaris PT Energindo Mitra Pratama (PT EMP), yang tidak memiliki izin penambangan. ● mar

## Umar Patek Minta Maaf kepada...

kan pekan lalu setelah menjalani sekitar setengah dari 20 tahun hukuman penjaranya.

Serangan Bom Bali pada 2002 menewaskan 202 orang, kebanyakan turis asing, termasuk 88 warga Australia.

Umar Patek berusia 55 adalah anggota jaringan Jamaah Islamiyah yang terkait Al Qaeda, yang dinyatakan bertanggung jawab atas ledakan bom di dua klub malam di Pantai Kuta.

Ia dinyatakan bersalah oleh Pengadilan Negeri Jakarta Barat karena membantu mem-

buat bom mobil yang diledakkan oleh orang lain di luar Sari Club di Kuta pada malam 12 Oktober 2002.

Beberapa saat sebelumnya, sebuah bom yang lebih kecil dan ditempatkan di dalam ransel, diledakkan oleh seorang pelaku bom bunuh diri di kelab malam Paddy’s Pub di dekatnya.

“Saya meminta maaf kepada seluruh masyarakat Bali,” kata Umar kepada wartawan sebagaimana dilansir dari VOA Indonesia.

Umar Patek tidak hanya minta maaf kepada korban

bom bali atau keluarga korban, tapi juga kepada masyarakat Bali serta seluruh masyarakat Indonesia.

“Saya juga meminta maaf kepada warga Australia yang juga merasakan Dampak yang sangat besar dari kejahatan bom Bali,” kata Umar kepada wartawan saat mengunjungi mantan militan Ali Fauzi, teman lama yang menjalankan program deradikalisasi militan di Desa Tenggulun, Jawa Timur.

Ia menyampaikan permintaan maafnya kepada semua orang yang terkena dampak

pengeboman “apa pun kewarganegaraan mereka terlepas dari etnis dan agama mereka.”

Mengenakan kemeja abu-abu dan penutup kepala tradisional Jawa, Umar mendapat sambutan hangat dari teman-teman lamanya, beberapa di antaranya adalah mantan narapidana yang mengikuti program deradikalisasi yang dipimpin oleh Ali. Mereka saling berpelukan dengan penuh kehangatan.

Pihak berwenang Indonesia mengatakan Umar Patek berhasil direformasi di penjara dan mereka akan menggunakannya

untuk memengaruhi militan lain agar menjauh dari terorisme.

Umar menerima serangkaian pengurangan hukuman, yang sering diberikan kepada narapidana pada hari libur besar karena berperilaku baik.

Baru-baru ini, ia diberikan pengurangan lima bulan pada peringatan Hari Kemerdekaan Indonesia.

Pihak berwenang masih memantau Umar dan ia harus mengikuti program pendampingan hingga pembebasan bersyaratnya berakhir pada 29 April 2030. ● mar

## Lima Pria Disambar Petir Saat...

eka,” ujar Witrio dalam keterangan kepada wartawan, Rabu (14/12).

Witrio menuturkan, kelima pria tersebut sedang memanc-

ing. Tak lama kemudian hujan turun. Mereka pun berteduh di sebuah gubuk yang tak jauh dari lokasi mereka memancing.

“Saksi dan korban bert-

eduh. Ketika mereka berteduh, tiba-tiba ada petir menyambar dan mereka langsung terlempar,” tutur Witrio.

Empat orang yang tersam-

bar petir itu tidak mengalami luka apa pun, sedangkan AH langsung tewas di tempat.

Witrio menuturkan, korban AH langsung dievakuasi

dan kini jasadnya sudah diberikan kepada keluarga untuk langsung dimakamkan.

“Langsung diserahkan ke keluarga,” ujar Witrio. ● osm

## Vonis Eks Walkot Bekasi Rahmat Effendi...

dan putusan tingkat pertama,” kata Kepala Bagian Pemberitaan KPK Ali Fikri kepada wartawan, Rabu (14/12).

Rahmat Effendi merupakan terdakwa dalam perkara suap terkait pengadaan barang dan jasa serta lelang jabatan di Pemerintah Kota Bekasi, Jawa Barat. Kendati demikian, kata dia lagi, KPK sejauh ini belum menerima salinan maupun pemberitahuan putusan PT Bandung tersebut.

Selain itu, KPK juga mengharapkan dalam putusan itu, juga

mengakomodir tuntutan seluruh yang pengganti yang dibebankan kepada Rahmat Effendi.

“Karena efek jera pelaku juga dapat dilakukan melalui hukuman yang pengganti maupun perampasan aset,” ujar Ali.

Sebelumnya, Majelis Hakim Pengadilan Tipikor Bandung menghukum Rahmat Effendi pidana penjara selama 10 tahun, ditambah denda Rp1 miliar subsidi 6 bulan kurungan.

Selain itu, Rahmat Effendi juga dijatuhi dipidana tambahan

perusahaan.

Permintaan itu dilakukan secara langsung dan menggunakan jabatan atau kedudukan Rahmat Effendi selaku Wali Kota Bekasi, sehingga instansi dan perusahaan yang diminta bersedia memberikan sejumlah uang.

Berikutnya, pemberian uang oleh pihak lain karena melihat yang meminta uang adalah Rahmat Effendi selaku Wali Kota Bekasi.

“Bukan panitia pembangunan Masjid Arryasakha dan peran panitia hanya sebagai kepanjangan

tangan untuk menerima uang,” ujar Ali dalam keterangannya pada Selasa (8/11).

Selain itu, soal kewajiban membayar uang pengganti sebesar Rp17 miliar yang dibebankan kepada Rahmat Effendi tidak dikabulkan majelis hakim.

“KPK berharap Majelis Hakim Pengadilan Tinggi menggabungkan seluruh permohonan banding tersebut dan memutus sesuai dengan tuntutan tim jaksa,” ujar Ali saat itu. ● mar

gatakan itu adalah satu-satunya penerimaan terbuka di county, yang berarti menerima semua hewan terlepas dari kondisi kesehatan atau masalah perilaku.

Almeida mengatakan bahwa kesehatan Jazzy terus membaik. Ketika dia berada di Florida, Jazzy hampir tidak bisa berdiri, tetapi di Texas, dia sekarang berjalan-jalan, dan bahkan mencoba berlari.

● osm

## Seekor Anjing Bertemu Pemiliknya....

“Kami telah mengadakan reuni yang menyatukan keluarga dan hewan peliharaan yang mungkin terpisah selama beberapa tahun,” kata Bryant Almeida, petugas informasi publik untuk Layanan Hewan Orange County kepada BBC.

“Untuk seekor anjing, tujuh tahun bisa diluang semur hidup,” Pemilik Jazzy juga mendapat “kejutan semur hidup” ketika tempat penampungan memanggil

mereka untuk berbagi berita, tulis Layanan Hewan Orange County dalam posting Facebook.

Pemiliknya memberi tahu tempat penampungan bahwa Jazzy ketakutan oleh kembang api tujuh tahun lalu ketika dia berusia lima tahun. Keluarga mencari dia untuk waktu yang lama, dan “tidak pernah putus asa,” kata penampungan hewan.

Setelah mendengar kabar tersebut, Kerry, pemilik Jazzy,

sampai di Orlando atau seperti apa hidupnya di sana.

Anjing itu telah menderita kondisi radang sendi yang parah, tetapi “sangat manis dan lembut,” kata Layanan Hewan Orange County. Tapi keluarga Jazzy “tidak pernah ragu” untuk menjemputnya, dan anjing berusia 12 tahun itu masih mengingat mereka setelah bertahun-tahun.

Tempat penampungan men-

gatakan itu adalah satu-satunya penerimaan terbuka di county, yang berarti menerima semua hewan terlepas dari kondisi kesehatan atau masalah perilaku.

Almeida mengatakan bahwa kesehatan Jazzy terus membaik. Ketika dia berada di Florida, Jazzy hampir tidak bisa berdiri, tetapi di Texas, dia sekarang berjalan-jalan, dan bahkan mencoba berlari.

● osm

## 5 Manfaat Jahe untuk Kesehatan Tubuh

**JAKARTA(IM)** - Jahe adalah salah satu tanaman rempah yang biasa dijadikan sebagai bahan penyedap makanan. Nama latinnya adalah Zingiber officinale Rosc. Jahe memang dikenal memiliki manfaat yang menguntungkan. Karena rasanya yang terkesan pedas, jahe dianggap bisa memberikan efek yang

menghangatkan pada tubuh. Tapi, sebenarnya manfaat jahe lebih dari itu. Ada banyak sekali manfaat yang terkandung dalam jahe, di antaranya adalah lima yang dipaparkan berikut ini.

1. Menurunkan Berat Badan

Disadur oleh healthline.com, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada hewan dan manusia, jahe berperan untuk menurunkan berat badan. Agar lebih efektif menyerap manfaat jahe yang satu ini, kamu bisa mengonsumsi jahe lebih rutin lagi. Sering-seringlah juga konsumsi makanan yang bahan penyedapnya menyertakan jahe.

2. Secara Drastis Turunkan Gula Darah

Masih berdasarkan pada lansiran healthline.com, sebuah area penelitian yang relatif baru menyatakan kalau jahe mungkin memiliki sifat anti-diabetes yang kuat. Dalam studi tahun 2015 terhadap 41 peserta dengan diabetes tipe 2, 2 gram bubuk jahe per hari dapat menurunkan gula darah apabila disertai dengan puasa sebulan 12%. Diabetes bukan penyakit

yang bisa disepelekan, tapi jahe bisa bantu menyembuhkannya.

3. Melawan Kuman Senyawa kimia tertentu dalam jahe segar dapat membantu tubuh menangkal kuman. Mereka juga dapat mencegah virus seperti RSV. Hal tersebut diungkapkan oleh webmd.com. Pada intinya, mengonsumsi jahe bisa membantu meningkatkan kekebalan sistem imunitas tubuh manusia karena kuman-kuman yang bisa sebabkan penyakit bisa ditangkal oleh rempah tersebut.

4. Menjaga Kesehatan Mulut

Poin ini juga dikutip dari webmd.com. Jahe bisa menjaga kesehatan mulut dan membuat senyum kita tetap cemerlang. Senyawa aktif dalam jahe yang disebut gingerol dapat mencegah pertumbuhan bakteri mulut. Bakteri mulut ini merupakan bakteri yang sama dengan yang biasa menyebabkan penyakit periodontal alias penyakit gusi yang serius.

5. Menenangkan Otak yang Sakit

Bukan tanpa alasan jahe digunakan sebagai campuran bahan pembuat jamu. Jahe memang tidak bisa menyembuhkan nyeri otot dalam sesaat, tapi ia bisa meredakannya seiring berjalan waktu. Dalam beberapa penelitian, orang yang mengalami nyeri otot setelah melakukan olahraga lalu mengonsumsi jahe mengalami lebih sedikit rasa sakit pada hari berikutnya dengan mereka yang tidak mengonsumsi jahe.

Itu dia lima manfaat jahe yang jarang diketahui. Tertarik untuk jadi pengonsumsi jahe sejati? ● tom

## Pemeriksaan Lemak Darah Secara Berkala Dinilai Sangat Penting

**JAKARTA(IM)** - Meski sering dianggap sebagai salah satu penyebab berbagai penyakit berbahaya, faktanya lemak darah adalah kolesterol juga memiliki manfaat bagi tubuh. Hanya saja, jika jumlahnya terlampaui tinggi memang dapat berisiko bagi kesehatan tubuh.

Maka itu, dr. Franciscus Ari, Sp.PD selaku dokter spesialis penyakit dalam yang berpraktik di RS Pondok Indah Bintaro Jaya menjelaskan pentingnya pemeriksaan berkala komponen lemak darah. Sehingga level kolesterol tetap terjaga. “Salah satu faktor penyebab kadar kolesterol tidak normal yang dapat dimodifikasi adalah gaya hidup,” kata dr. Franciscus Ari, Sp.PD dalam rilisnya, Selasa (13/12).

Jika tidak segera ditangani, hal ini bisa menyebabkan kondisi yang lebih serius. Nah, berikut definisi, penyebab, bahaya dan cara mengatasi kolesterol yang perlu Anda tahu.

Sebenarnya seseorang berisiko mengalami kolesterol tinggi apabila ada beberapa faktor pendukung. Faktor tersebut ada yang bisa dikendalikan namun sebagian lainnya tidak.

Misalnya, tanpa disadari ternyata meningkatnya kadar kolesterol dalam tubuh juga bisa disebabkan karena menderita penyakit tertentu. Beberapa jenis penyakit tersebut antara lain diabetes, obesitas atau kelebihan berat badan, gagal ginjal kronis, dan hipotiroidisme.

Gaya hidup yang tidak sehat juga merupakan pe-

nyebab paling umum tingginya kadar kolesterol dalam tubuh. Contoh gaya hidup tidak sehat yang mampu meningkatkan kadar kolesterol antara lain merokok, jarang berolahraga, mengonsumsi minuman beralkohol berlebihan dan mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh.

Tingginya kadar kolesterol juga bisa disebabkan karena perubahan atau mutasi sejumlah gen yang diturunkan dari kedua orang tua. Mutasi ini bisa membuat tubuh tidak bisa membuang kolesterol dalam darah. Namun kolesterol tinggi yang disebabkan oleh faktor ini terbilang cukup jarang terjadi jika dibandingkan dengan faktor lainnya.

Selain beberapa penyebab di atas, ternyata seseorang yang sudah berusia di atas 40 tahun juga lebih rentan berisiko menderita kolesterol. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia, hati menjadi kurang mampu untuk membuang kolesterol jahat.

“Kadar kolesterol yang berlebihan harus segera ditangani. Sebab kondisi ini dapat menyebabkan penumpukan plak di dinding pembuluh darah sehingga membuat arteri menyempit. Kondisi ini biasa dikenal dengan aterosklerosis,” kata dia.

Aterosklerosis yang dibiarkan begitu saja tanpa penanganan cepat juga bisa membuat aliran darah menyempit sehingga tersumbat dan menimbulkan berbagai penyakit serius lainnya. Mulai dari gagal ginjal, penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke, penyakit arteri perifer, tekanan darah tinggi hingga batu empedu. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

**PENANGUNG JAWAB:** Prayan Purba.

**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: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen), PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jeffri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), SURABAYA, MEDAN dan PONTIANAK.**

**KEUANGAN/IKLAN:** Citta.

**BIRO BOGOR:** Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.

**BIRO TANGERANG:** Johan (Kepala Biro).

**BIRO BEKASI:** Madong Lubis (Kabiro),

**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:** Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.

**HARGA ECERAN:** Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks),

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  
Tel : 021-6265566  
Twitter: International Media @redaksi\_IM