



# INOVASI

Media  
Informasi  
& Komunikasi

# CAR

Life Insurance

No. 75 / JANUARI-APRIL 2014



## Happy New Year

Committed  
to provide the best  
**PROTECTION**

**because we do CARE**

Customer  
**ORIENTED**

Aspire People to  
**GROW TOGETHER**

Responsible to  
**STAKEHOLDER**

Empowerment to  
**COMMUNITY**

# OPTIMISME MENYAMBATU TAHUN 2014 PT AJ CENTRAL ASIA RAYA

**P**ergantian tahun telah dilewati dan tahun baru 2014 akan dihadapi. Menyongsong tahun baru 2014, PT AJ Central Asia Raya (CAR) tetap optimis untuk terus tumbuh dan berkembang, memantapkan kiprahnya di tengah persaingan yang ketat di dunia perasuransian di Indonesia. Motivasi dan optimisme ini terus ditanamkan ke seluruh karyawan di semua lini, seluruh jajaran Agency dan Sales Forces sehingga satu tekad, satu semangat untuk bersama-sama menjadi lebih baik dan lebih sukses di tahun 2014.

Bagi CAR, setiap tahun adalah tahun semangat, tahun prestasi dan tahun keberhasilan. Demikian pula dengan tahun 2014, diharapkan akan menjadi lebih baik dari tahun 2013. Lalu prestasi apa dan apa yang dilakukan CAR di tahun 2013? Sejarah telah mencatat bahwa CAR telah berkiprah, melayani dan melindungi nasabah selama 38 tahun dengan kokoh dan kuat. Hal tersebut menjadi motivasi untuk terus lebih baik, karenanya berbagai usaha, kerja keras terus dilakukan untuk menjaga kepercayaan tersebut.

Tahun 2013 dilalui CAR dengan mengadakan banyak perubahan. Mengapa perubahan? Karena CAR ingin terus tumbuh dan berkembang. Lalu apa perubahannya? Salah satu perubahan yang paling mendasar adalah merumuskan kembali Visi dan Misi perusahaan. Pembaharuan Visi dan Misi Perusahaan dipandang penting sebagai sarana untuk menyegarkan kembali motivasi seluruh jajaran di CAR, sehingga terus dapat mengikuti tantangan dan persaingan saat ini.

Perubahan lainnya adalah dengan perluasan kantor cabang pemasaran dan penambahan Agency Forces di beberapa daerah di Indonesia, yaitu Jakarta, Depok, Cikarang, Semarang, Malang, Denpasar dan Lampung. Jalur pemasaran asuransi melalui Direct Marketing

& Telemarketing juga lebih diperkuat dan diperluas. Dengan perluasan tersebut, diharapkan CAR dapat menjangkau nasabah dan calon nasabah lebih banyak, lebih dekat agar Visi dan Misi perusahaan dapat tercapai.

Tak lupa di jajaran internal, terus dilakukan pengembangan sumber daya manusia (*Organization and People Development*), pembaharuan sistem kerja dan target Pelayanan supaya lebih prima, dan pembaharuan pada Teknologi Informasi yang lebih up to date, agar dapat melayani nasabah dengan lebih cepat dan akurat.

Dan tentunya upaya perubahan – perubahan yang lebih baik tidak hanya sampai di situ, tetapi seiring berjalaninya waktu akan terus ditingkatkan dengan konsisten. CAR yakin dengan semangat, kerja keras, dan tim yang semakin solid di semua lini, maka tahun 2014 akan dihadapi dengan optimis. □

#### Visi :

*Menjadi perusahaan asuransi pilihan nasabah yang berorientasi pada Layanan berkualitas, serta menjadi 10 besar perusahaan asuransi dalam hal pendapat premi.*

#### Misi :

**C**ustomer Oriented : Menjadi perusahaan asuransi yang dikenal melalui Layanan yang baik dan tanggap serta mempunyai jaringan yang luas dan mudah ditemui oleh para nasabah.

**A**spire People To Grow Together : Menjadi perusahaan asuransi yang menjadi kebanggaan karyawan dan agen serta memberikan kesempatan berkembang yang baik bagi seluruh karyawan dan agen.

**R**esponsible to Stakeholder : Menjadi perusahaan asuransi yang dikelola dengan prinsip kehati-hatian (*prudent*). Bertanggung jawab kepada seluruh pemangku kepentingan.

**E**mpowerment to Community : Menjadi perusahaan asuransi yang memberikan kontribusi positif kepada komunitas dan masyarakat.

## Susunan Redaksi

**Pelindung:** Freddy Thamrin **Pemimpin Redaksi:** dr.Sri Rahayu Sutanto **Wakil Pemimpin Redaksi:** Aloysius Sihombing  
**Anggota:** Ali Suhartono **Pengurus Harian:** Siti Kharomah, Dian Tri Pratiwi

#### Alamat Redaksi:

Wisma CAR Life, Jl. Gelong Baru Utara No. 5-8, Jakarta Barat 11440

Tel. 021-56961929, Fax. 021-56961939, Email: lancar@car.co.id, Website: www.car.co.id, SMS Center: 08559991000

**Penerbit:** PT AJ Central Asia Raya, Wisma Asia Lt. 11, Jl. Letjen S. Parman Kav.79, Jakarta 11420

*"If You Don't have a vision for the future, then your future is threatened be a repeat of the past"*

Bila Anda tidak mempunyai visi akan seperti bagaimana masa depan Anda, maka masa depan, Anda tersebut terancam menjadi sekedar pengulangan dari semua yang terjadi di masa lalu"

-A.R.Bernard-

Pemegang Polis Yth,

Lewat kutipan pepatah di atas, kami ingin mengajak untuk merenung sebentar, memaknai setiap waktu yang diberikan oleh Tuhan kepada kita.

Terima kasih untuk kepercayaan yang telah diberikan kepada kami, PT AJ Central Asia Raya. Kami akan tetap menjaga kepercayaan tersebut sehingga bisa terus tumbuh, berkembang, dan sukses bersama-sama.

Selamat Tahun baru 2014

Salam hangat,

Redaksi



Segenap & Redaksi Karyawan

**PT AJ CENTRAL ASIA RAYA**

Mengucapkan :

*Merry Christmas  
& Happy New Year 2014*





# BIJAK MERENCANAKAN KEUANGAN KELUARGA

Melewati tahun 2013 dan menyongsong tahun 2014, akan terasa lebih bermakna jika salah satunya diawali dengan rencana untuk lebih bijak dalam merencanakan keuangan, baik itu untuk pribadi maupun keluarga. Pepatah mengatakan "Perencanaan adalah separuh keberhasilan". Perencanaan keuangan yang baik dan tepat, akan berguna untuk mendeteksi arus keluar masuk uang dengan baik, mempersiapkan dana pendidikan, dana hari tua, dan dapat mencapai tujuan-tujuan keluarga yang mungkin saja selama ini belum tercapai, juga perencanaan lainnya.

Beberapa pakar perencanaan keuangan mengatakan sering kali masalahnya bukan karena penghasilan yang kurang namun kebiasaan yang salah dalam mengelola uang. Tips - tips ringan berikut ini semoga berguna bagi Anda untuk mengatur keuangan keluarga di awal tahun :

## 1. Evaluasi

Bagaimana dengan keuangan keluarga tahun lalu? Apakah sudah sesuai dengan perencanaan atau belum ? Anda perlu mengevaluasi kondisi keuangan keluarga setahun terakhir agar bisa menilai rapor keuangan keluarga Anda. Jika memang sudah baik dan tepat, Anda bisa teruskan. Jika belum, Anda harus cari tahu dimana letak kesalahannya agar tidak mengulangi di tahun berikutnya.

## 2. Kenali Pengeluaran dan Pemasukan

Sederhana sekali, Anda bisa memulainya dengan melakukan identifikasi kondisi keuangan Anda. Apa saja pengeluaran keluarga Anda dan berapa besar uang yang masuk. Termasuk juga hutang dan cicilan berkala Anda. Tahap ini penting untuk mengenali kemampuan keuangan Anda.

### 3. Buat Anggaran

Membuat anggaran ini penting untuk mengetahui apakah pengeluaran, rencana – rencana kita sesuai dan sebanding dengan pemasukan kita. Awali dengan memasukkan kebutuhan – kebutuhan mendasar dengan angka yang wajar. Lalu bisa dilanjutkan dengan kebutuhan primer bahkan tertier. Anggaran bisa dibuat untuk kategori pengeluaran rutin harian, mingguan, bulanan, juga kebutuhan yang sifatnya tahunan, juga angsuran atau cicilan pinjaman. Tantangannya adalah penting untuk mengenali antara "butuh" dan "ingin". Tips lainnya yang jangan dilupakan yaitu anggaran untuk menabung atau berinvestasi serta premi asuransi.



### 5. Rancang tujuan berdasarkan jangka waktu

Selain kebutuhan rutin harian, Anda pasti memiliki tujuan jangka pendek, menengah dan tujuan

jangka panjang. Seperti misalnya untuk tujuan dana pendidikan, rekreasi ke tempat tertentu, kepemilikan rumah, kendaraaan, persiapan hari tua, atau tujuan lainnya. Pikirkan cara untuk mencapai tujuan tersebut, seperti menyisihkan dana tersendiri setiap bulannya.

### 6. Disiplin

Mengatur keuangan keluarga sebaik apapun jika tidak diikuti dengan disiplin, maka tidak akan berhasil. Disiplinlah dalam menjalankan rencana keuangan keluarga tersebut. Karena disiplin adalah jaminan atas sukses Anda. Untuk hal menabung saat ini tersedia beberapa jenis tabungan dari bank maupun asuransi, yang seolah – olah memaksa kita untuk disiplin menabung dengan fasilitas autodebit rekening. Anda dapat memanfaatkan fasilitas dan produk tersebut, karena biasanya bisa diatur waktunya kapan pendebitan dilakukan sesuai tanggal yang Anda inginkan.

(Dari berbagai sumber) □

## TESTIMONIAL NASABAH

"Saya Nasabah an Any Setyaningrum beralamat di Tulungagung pemenang hadiah berupa Acer Tab Iconia dari cabang Tulungagung pembayaran melalui virtual account BCA."

"Saya mengucapkan banyak terimakasih kepada PT AJ Central Asia Raya yang telah memberikan hadiah kepada saya. Semoga kedepannya lebih banyak memberikan hadiah kepada Nasabah seperti yang telah saya dapatkan."

Tulungagung, 31 Oktober 2013  
Any Setyaningrum



"Kami sekeluarga mengucapkan terima kasih kepada Bp. Guntur selaku staff PT AJ Central Asia Raya yang telah membantu pengurusan dalam proses pengklaiman asuransi alm. Papa tercinta (Bp. Ng Khim Tang)." "Pelayanan yang diberikan sangat baik dan ramah, arahan yang diberikan juga jelas dan tepat." "Kesan dari kami sekeluarga terhadap CAR (staff & pelayanan) sangat baik dan memuaskan dan merupakan perusahaan asuransi yang bisa dipercaya."

Pontianak, 10 September 2013

"Saya sebagai ahli waris & Nasabah CAR dari Bapak Cahyo Bintarto, saya sangat simpati dan senang atas pelayanan CAR selama ini, bahwa klaim suami saya sesuai dengan pertanggungan yang diambil telah dibayarkan oleh CAR sesuai dengan komitmen awal."

Pesan; "Semoga CAR tetap mempertahankan pelayanan yang terbaik dan CAR tetap jaya."

Yang membuat  
(Ahli waris Bp. Cahyo B tsamrotus)

# Fasilitas Pembayaran PREMI CARLINK

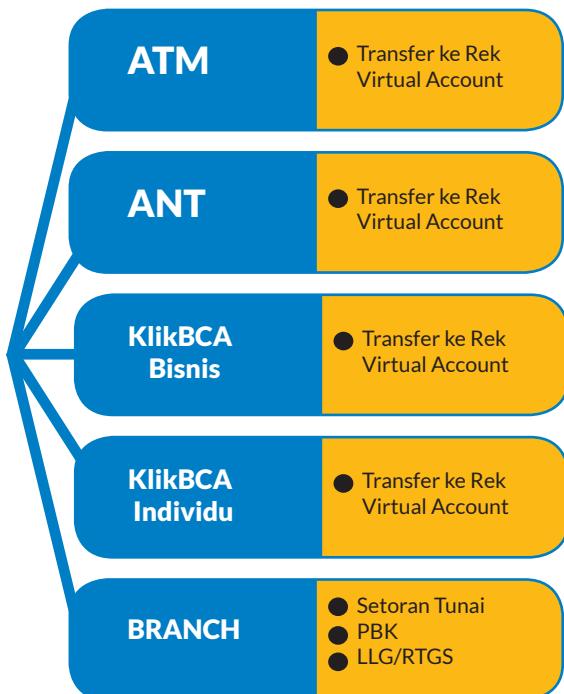
## Melalui VIRTUAL ACCOUNT BCA

Untuk kemudahan Pemegang Polis, CAR memberikan berbagai alternatif sarana pembayaran Premi mulai dari transfer rekening, ATM BCA, Debit BCA, Internet Banking BCA, dan juga autodebet rekening. Dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan terbaik kepada nasabah, CAR memberikan satu lagi kemudahan dalam pelayanan pembayaran premi lanjutan CARLINK. Kini, Pemegang Polis CARLINK dapat menikmati fasilitas terbaru CAR Virtual Account via BCA.

Nomor Virtual Account adalah nomor identifikasi Pemegang Polis yang dibuat unik sebagai identifikasi pembayaran premi, di mana setiap polis CARLINK akan memiliki satu nomor Virtual Account di BCA.

Nomor Virtual Account terdiri dari 14 digit yang merupakan kombinasi dari **5 digit kode perusahaan + 2 digit awal Polis CARLINK + 7 digit terakhir No. Polis CARLINK Anda**, sehingga setiap Polis CARLINK akan mendapatkan masing-masing satu buah nomor Virtual Account di BCA, yang akan memudahkan Pemegang Polis CARLINK dalam membayar Premi Lanjutan.

Keuntungan pembayaran premi dengan *Virtual Account* ini adalah Anda bisa memeriksa sendiri jumlah Premi dan nama Pemegang Polis. Keuntungan lainnya adalah pembayaran premi Anda bisa langsung teridentifikasi sesuai nomor Polis, dikarenakan 7 digit terakhir dari nomor Virtual Account ini merupakan identitas Polis Anda. Oleh karena itu pastikan 7 digit terakhir nomor Polis Anda sudah benar pada saat melakukan *pembayaran premi melalui Virtual Account*.



Contoh :

Kode Perusahaan

: **00699**

Nomor Polis Anda

: **1100000007654321**

Nomor Virtual Account Anda

: **00699117654321**

**5 digit kode perusahaan + 2 digit awal No. Polis CARLINK + 7 terakhir No. Polis CARLINK**

Manfaatkan kemudahan Pembayaran Premi Polis CARlink Anda dengan menggunakan CAR Virtual Account.



## KlikBCA Individu

Langkah-langkah transaksi BCA Virtual Account:

- ① Akses website BCA di [www.klikbca.com](http://www.klikbca.com)
- ② Klik tombol 'LOGIN' untuk individual
- ③ Masukkan User ID dan PIN Anda
- ④ Pilih menu 'Transfer Dana'
- ⑤ Pilih 'Transfer Ke BCA Virtual Account'
- ⑥ Masukkan nomor BCA Virtual Account  
Contoh: 00699117654321
- ⑦ Klik 'Lanjut'
- ⑧ Setelah tampil halaman konfirmasi transaksi, masukkan nomor Respons KeyBCA appli 1, dan klik 'Kirim'
- ⑨ Lanjutkan penyelesaian transaksi sesuai instruksi Klik BCA

## LLG / RTGS

Jika nasabah melakukan transfer dari bank lain (selain BCA), informasi yang wajib dicantumkan oleh Nasabah di aplikasi transfer di bank lain adalah :

- |                      |  |
|----------------------|--|
| ① Nama               | : PT A.J. Central Asia Raya  |
| ② Alamat             | : Wisma Asia Lantai 11<br>Jl. S.Perman Kav 89<br>Jakarta             |
| ③ Telepon            | : 021 - 5637901  |
| ④ Bank Tujuan        | : BCA  |
| ⑤ No.Rekening Tujuan | : 888  |
| ⑥ Kota               | : Jakarta  |
| ⑦ Negara             | : Indonesia  |
| ⑧ Nama Pengirim      | : Nama Pemegang Polis  |
| ⑨ Alamat             | : Alamat Pemegang Polis  |
| ⑩ Sumber dana        | : Diisi sesuai jenis sumber dana<br>Tunai/Debet Rekening/ Cek/BG No. |
| ⑪ Jumlah Dikirim     | : Jumlah Premi   |
| ⑫ Berita             | : No.BCA Virtual Account   |

## ATM (Anjungan Tunai Mandiri) & ANT (Anjungan Non Tunai)

Langkah-langkah transaksi BCA Virtual Account:

- ① Masukkan kartu ATM, lalu PIN Anda
- ② Pilih menu 'Transfer'
- ③ Pilih menu 'Ke Rek BCA Virtual Account'
- ④ Masukkan nomor BCA Virtual Account, pilih 'Benar'  
Contoh: 00699117654321, 'Benar'
- ⑤ Masukkan berita (optional)
- ⑥ Menu ATM/ANT akan menampilkan :  
Nama Pemegang Polis, produk, total tagihan
- ⑦ Periksa jumlah Premi yang tampil pada layar, Jika sudah sesuai, pilih 'Benar'
- ⑧ Menu ATM/ANT akan menampilkan konfirmasi pembayaran,
- ⑨ Jika sesuai, pilih 'Ya'
- ⑩ Lanjutkan penyelesaian transaksi sesuai instruksi mesin ATM/ANT

## Counter

Cara pengisian formulir setoran:

- |   |  |
|---|--|
| ① Nomor Rekening Customer                                       | : Nomor BCA Virtual Account Customer   |
| ② Nama Pemilik Rekening   | : PT A.J. Central Asia Raya  |
| ③ Berita / Keterangan   | : Berita (optional dan tidak dikenakan biaya)  |
| ④ Nama Penyetor   | : Nama Penyetor  |
| ⑤ Alamat Penyetor & Telp.                                       | : Alamat dan telepon penyetor  |
| ⑥ Informasi Penyetor Untuk Nasabah BCA<br>Untuk Non-Nasabah BCA | : Tandai di kolom Nasabah dan masukkan nomor rekening penyetor<br>: Tandai di kolom Non-Nasabah dan masukkan nomor tanda pengenal (KTP/SIM/KITAS/PASPOR) |
| ⑦ Tunai / No. Warkat Tunai<br>Dan No. Warkat                    | : Bila sumber dana berupa uang tunai<br>: Bila sumber dana berupa cek / Bilyet Giro (BG)   |
| ⑧ Jumlah Rupiah   | : Nilai yang akan disetor  |

# Pembayaran

## Klaim Nasabah

### TAHAPAN BULAN SEPT 2013

EKSEKUTIF	BEASISWA	DWIGUNA
2,465,119,535.25	1,643,413,023.50	821,706,511.75
18,784.10	12,522.73	6,261.37

### HABIS KONTRAK BULAN SEPT 2013

EKSEKUTIF	BEASISWA	DWIGUNA
2,264,493,677.50	1,509,662,451.66	754,831,225.84
183,736.22	122,490.81	61,245.42

### TAHAPAN BULAN OKT 2013

EKSEKUTIF	BEASISWA	DWIGUNA
2,268,869,560.87	1,512,579,707.25	756,289,853.63
11,684.50	7,789.66	3,894.84

### HABIS KONTRAK BULAN OKT 2013

EKSEKUTIF	BEASISWA	DWIGUNA
2,501,284,909.73	1,667,523,273.15	833,761,636.68
42,458.55	28,305.70	14,152.85

### TAHAPAN BULAN NOP 2013

EKSEKUTIF	BEASISWA	DWIGUNA
1,809,245,405.00	1,206,163,650.00	603,081,895.00
19,800.00	13,200.00	6,600.00

### HABIS KONTRAK BULAN NOP 2013

EKSEKUTIF	BEASISWA	DWIGUNA
1,754,832,919.00	1,019,888,612.66	284,944,303.34
63,182.02	42,121.35	21,060.68

### KLAIM MENINGGAL

BULAN	TOTAL (Rp.)	TOTAL (US\$)
September 2013	1,307,230,124.00	-
Okttober 2013	1,463,276,252.00	-
November 2013	3,163,585,317.00	-

### KLAIM KECELAKAAN

BULAN	TOTAL (Rp.)	TOTAL (US\$)
September 2013	42,332,495.00	-
Okttober 2013	14,339,756.00	-
November 2013	15,101,535.00	-

### HOSPITAL CASH PLAN

BULAN	TOTAL (Rp.)	TOTAL (US\$)
September 2013	272,596,750.00	-
Okttober 2013	235,029,550.00	-
November 2013	270,724,300.00	-

### PREVNSIA CARINA

BULAN	TOTAL (Rp.)	TOTAL (US\$)
September 2013	384,024,491.00	-
Okttober 2013	540,868,004.00	-
November 2013	404,565,201.00	-

### MEDISIX

BULAN	TOTAL (Rp.)	TOTAL (US\$)
September 2013	-	-
Okttober 2013	-	-
November 2013	25,000,000.00	-

### PREVNSIA PREMIER

BULAN	TOTAL (Rp.)	TOTAL (US\$)
September 2013	11,012,804.00	-
Okttober 2013	107,589,751.00	-
November 2013	7,688,700.00	-



Pembayaran klaim meninggal nasabah Surabaya, Polis No.179622 a.n Tertanggung H. Loekman Ichsan. Diserahkan oleh Sholeh Mashudi kepada Susiani Dewi (ahli waris).



Pembayaran klaim meninggal nasabah Bangkalan Madura, Polis No.236124 a.n Tertanggung H.M.Hamdoen Hamusyousa, SH diserahkan oleh Layanan Nasabah CAR Madura kepada Hj.Endang Yuniautsty (Ahli Waris).



Pembayaran klaim meninggal nasabah Pontianak, Polis No.61154 dan 294250 a.n Tertanggung Ng Khim Tang, diserahkan oleh tim Layanan Nasabah CAR Pontianak kepada Tjiu Hui Phio (ahli waris).



## JATENG & JATIM EMPLOYEE GATHERING PT AJ CENTRAL ASIA RAYA

Pada tanggal 5- 6 Oktober 2013, bertempat di kota sejuk Sarangan Magetan Jawa Timur, cabang L@NCAR (Layanan Nasabah PT AJ Central Asia Raya) se-Jawa Tengah dan Jawa Timur mengadakan kegiatan Outbond dan gathering. Acara ini diadakan untuk lebih meningkatkan kerjasama, motivasi dan sekaligus moment yang tepat untuk memantapkan Visi dan Misi baru PT A.J.Central Asia Raya. □



## CORPORATE TEAM TRAINING

Sebagai perusahaan asuransi yang melayani nasabah di semua lini (Individu dan Korporasi), maka semua jajaran Layanan Nasabah CAR dibekali dengan Skill, Knowledge, dan Attitude yang memadai sebagai seorang frontliner. Pada tanggal 19 - 21 November 2013 bertempat di Wisma CARLife Jakarta, diadakan pelatihan bertema Corporate Team Training. Acara ini diikuti oleh karyawan cabang dan kantor pusat. □

## “CARE” CAMPAIGN

Dalam rangka memantapkan Visi dan Misi CAR di lingkungan karyawan CAR, diadakan kegiatan – kegiatan internal yang bertujuan untuk lebih memantapkan visi CARE sehingga dapat dimaknai dan menjadi budaya yang baik. □





## STOP MEROKOK!

Bukan Untuk Kesehatan Saja  
Tetapi Untuk Lingkungan

# MENJAGA PARU PARU UNTUK KESEHATAN SISTEM PERNAFASAN

**P**aru merupakan bagian dari organ tubuh yang berfungsi untuk melakukan respirasi atau pertukaran oksigen yang terkandung di dalam udara yang masuk ke dalam darah dan karbondioksida yang dibuang melalui mulut atau hidung kita. Begitu pentingnya bagian tubuh ini dalam sistem pernafasan, menjaganya agar tetap dalam kondisi baik dan sehat, akan membuatnya selalu berfungsi sesuai dengan seharusnya. Dengan kondisi udara yang semakin memburuk saat ini, terlebih lagi di daerah perkotaan dengan berbagai polusi, baik kendaraan bermotor maupun asap pabrik, tentunya sangat tidak baik bagi sistem pernafasan kita.

Berikut ini adalah beberapa tips yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan paru-paru :

Hindarilah rokok. Dengan menghindarinya berarti mencegah peluang terjangkitnya penyakit yang disebabkan oleh rokok. Membebaskan hidup tanpa asap rokok akan membuat sistem pernafasan kita menjadi lebih bersih dan sehat.

Biasakan menghirup udara melalui hidung. Hidung telah dilengkapi dengan filter atau penyaring berupa bulu-bulu halus yang sangat berguna untuk menyaring udara yang masuk ke dalam tubuh. Jika terdapat kotoran seperti partikel debu dalam udara yang terhirup, maka akan tertahan pada bulu-bulu tersebut dan diendapkan dengan sedikit cairan di bagian hidung yang tidak masuk ke dalam saluran pernafasan. Kotoran yang menjadi endapan biasa disebut dengan upil.

Perbanyaklah menghirup udara segar dan udara bersih yang bisa kita jumpai di pagi hari. Atau juga bisa didapat di daerah yang bebas polusi, misalnya di daerah pegunungan atau tempat yang rimbun dengan pepohonan yang banyak mengandung oksigen dan udara bersih. Buatlah jadwal rutin tiap sebulan sekali atau dua kali untuk menyempatkan pergi ke daerah yang memiliki udara segar dan bersih.

Kebiasaan merangkakkan badan di lantai pada saat beraktifitas seperti membaca buku, menulis, menggunakan laptop merupakan kebiasaan yang tidak baik untuk paru-paru. Apabila sering dilakukan dapat mengakibatkan gangguan pada organ pernafasan termasuk paru-paru. Pada posisi tersebut keadaan paru-paru terhimpit atau terjepit beban tubuh, sehingga saluran paru-paru tidak dapat secara maksimal dalam menerima udara. Bahkan 25 % saluran tidak dapat teraliri oksigen, sehingga 75 % saluran lainnya menjadi berat. Hal ini dapat menyebabkan penyakit bronkitis dan paru-paru basah.

Faktor emosi pun harus dijaga. Situasi yang pelik dan sikap yang emosional dapat berpengaruh pada pernafasan kita. Biasanya nafas menjadi mudah tersengal-sengal, tidak teratur, bahkan sesak nafas. Seseorang yang memiliki sikap sabar biasanya memiliki paru-paru yang lebih baik.



Hindari makanan dan minuman yang mengandung soda. Kandungannya tidak baik bagi kesehatan paru-paru. Termasuk semua jenis minuman berkarbonasi sangat tidak baik untuk paru-paru.

Sebuah penelitian di University of Southampton, Inggris, menyebutkan bahwa diet yang kaya akan buah-buahan dan sayuran berpotensi menjadi pelindung terhadap perkembangan penyakit paru-paru obstruktif kronik. Peserta penelitian tersebut adalah 266 perokok yang mengisap sekitar 20 batang rokok/hari selama 10 tahun. Fakta yang ditemukan adalah, satu sendok makan sayuran per hari, atau satu potongan buah per hari, membantu mengurangi risiko perkembangan penyakit tersebut.

## Makanan Apa Saja?

Sayuran. Selain itu, Anda juga harus mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran kaya nutrisi rutin setiap hari. Hal ini akan membantu Anda mendapatkan kesehatan paru-paru secara khusus dan kesehatan tubuh secara umum.

Apel dan tomat memiliki potensi terbesar untuk melindungi paru-paru Anda dari polutan asap tembakau dan racun udara lainnya. Kedua "superfood" ini mengandung antioksidan dan nutrisi lain yang bermanfaat untuk meningkatkan fungsi paru-paru, mengurangi dan membantu penderita asma bernapas lebih mudah.

Sereal dan roti gandum serta produk lain yang tinggi serat berpotensi memiliki kemampuan menjaga kesehatan paru-paru.

Sushi ikan. Menurut penelitian di Jepang, orang yang gemar makan ikan segar (terutama sushi) cenderung memiliki paru-paru yang sehat.

Kedelai. Produk-produk berbahan dasar kedelai seperti tahu, tempe, dan susu kedelai juga diakui bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan paru-paru.

Konsumsi vitamin A, C, dan E. Calcitriol, bentuk vitamin D-3 yang disintesis dalam tubuh merupakan sebuah anti inflamasi yang dapat melindungi fungsi paru-paru. Vitamin A membantu menyembuhkan gangguan paru-paru, konsumsi wortel merupakan sumber terbaik vitamin A. Suplementasi Vitamin C dan E jika Anda sulit mendapatkan lima porsi buah dan sayuran dalam sehari.

Anda juga berperan untuk menjaga kesehatan paru-paru. Hal terbaik yang dapat Anda lakukan adalah dengan menghindari kebiasaan merokok. Gunakan juga masker di tempat tertentu yang memiliki kadar debu tinggi. Hirup udara segar setiap hari. Sayangi diri Anda. Keep healthy!

Sumber doktersehat.com/Dunia Fitnes.com □





**021-56961929**



**0855 999 1000**



**021-56961939**

**✉ lancar@car.co.id**

**🌐 www.car.co.id**

Wisma CAR Life, Jl. Gelong Baru Utara No. 5-8, Jakarta Barat 11440

**Kantor Cabang L@NCAR :**



**Pemenang KUIS  
Inovasi No.74**

**Widyawati, Dra  
No. Polis 64630  
08562677xxx**

**Ina Wiyanti  
No. Polis 11000000000242763  
085735962xxx**

**Muzakir  
No. Polis 11000000000272264  
081805762xxx**

**Pertanyaan KUIS INOVASI No. 75**

- 1** Pembayaran premi lanjutan melalui Virtual Account berlaku untuk Polis :
  - a. Carlink
  - b. Carlisyia
  - c. Carina
  
- 2** Apa saja yang harus dihindari untuk menjaga kesehatan Paru-paru :
  - a. Rokok
  - b. Kedelai
  - c. Buah-buahan
  
- 3** Untuk Melakukan transaksi di merchant CAR cukup dengan menunjukkan :
  - a. Polis
  - b. Kartu Nasabah
  - c. Kuitansi

Kirimkan jawaban Anda melalui SMS. Untuk menjawab Kuis, Anda harus mendaftarkan terlebih dahulu No. Telp Anda.

Caranya : Ketik INOVASI (spasi) REG (spasi) Nomor Polis (spasi) Nama (spasi) Tgl. Lahir dan Jawaban dari ketiga pertanyaan.

Contoh : INOVASI REG 12345 SUCIPTO 030284 B, A, C Kirim ke SMS Centre 0855 999 1000 paling lambat 31 Maret 2014

Kami telah siapkan uang tunai masing-masing Rp.200.000, bagi 3 (tiga) orang yang terpilih.

Pemenang dapat menghubungi Layanan Nasabah CAR terdekat untuk mendapatkan hadiah



**Gunakan Kartu Nasabah Anda untuk bertransaksi  
di ratusan merchant CAR di seluruh Indonesia,  
dan dapatkan diskon menarik**

## JAKARTA

**KOPITIME STORY**

## Kopitime Story

31/12/2014

10% setiap transaksi

Jl. Akri No. 134, Komp. Polri  
Karet Semagi Jakarta

021 90202121



## Rumah Makan Siliwangi

31/12/2015

10% Pembelian Makanan diatas Rp 100.000,-

Jl. Siliwangi No. 95 Tasikmalaya

081323772987, 0265 326158



## Fadila Handicraft

31/12/2015

5% pembelian produk Fadila Handicraft

Jl. Raya Rajapolah No.307 Tasikmalaya

085223692942

## RM. Cabe Hayam Wuruk

11/12/2014

10% min pembayaran Rp 100.000,-

Jl. Hayam Wuruk H-56 Semarang

081901790097, 024 91167671

## RM. Cabe Kelud

1/12/2014

10% Min Pembelian Rp 100.000,-

Jl. Kelud Raya No.32 Semarang

08081901790097, 024 91167629

## TASIKMALAYA



## AL inc. Butik

31/12/2015

5% Pembelian diatas Rp 500.000,-

Jl. Kotabaru No.17 Tamansari Tasikmalaya

08122288012



## Es Cendol Elizabeth

31/12/2014

10% pembelian min satu galon atau Rp 350.000,-

Jl. HZ. Mustofa No.216 Tasikmalaya

0265 329402, 085323045531



## Kelom Geulis Mawaddah

12/31/2015

10% pembelian kelom geulis mawaddah

Jl. Tamansari Gobras Tasikmalaya

081323307123, 2659972449



## Bumi Pangreureuhan

31/12/2015

10% kamar Pangreureuhan

Jl. Kecamatan Mangkubumi Babakan Jati  
Mangkubumi (Panyarang) Tasikmalaya

081224277255, 087708682350



## Bengkel Las Nugraha

31/12/2015

5% pembayaran pembuatan pagar,

tralis jendela papan iklan dll

Jl. Cibodas Cinusa Kp. Sariwangi

Ds. Nusawangi Kec. Cisayong Tasikmalaya

085223238765

## Makarios Fitness Centre

31/12/2015

10% pembayaran member bulanan Fitness

Jl. Tentara Pelajar No.52B Tasikmalaya

081934157409, 0265330100

## SEMARANG



## Salon BGAYA

1/12/2014

10% min pembayaran Rp 100.000,-

Jl. Hayam Wuruk H-56 Semarang

081901782229



## RM. Sego Kondangan

13/11/2015

10% min pembelian Rp 100.000,-

Jl. Hayam Wuruk H-57 Semarang

081901782229



## Graha Pangreureuhan

31/12/2015

10% sewa gedung

Jl. Kecamatan Mangkubumi Babakan Jati  
Mangkubumi (Panyarang) Tasikmalaya

081224277255, 087708682350



## Saung Pangreureuhan

31/12/2015

10% pembelian makanan

Jl. Kecamatan Mangkubumi Babakan Jati  
Mangkubumi (Panyarang) Tasikmalaya

081224277255, 087708682350



## Aquarius Putra Handicraft

31/12/2015

5% pembelian produk Fadila Handicraft

Jl. Raya Rajapolah No.231 Tasikmalaya

085223308141

## RM. Cabe Puri Anjasmoro

1/12/2015

10% min pembayaran Rp 100.000,-

Puri Anjasmoro 9 Semarang

0811271816, 024 91110027

<p><b>Romo Wijoyo Putro Campurdarat</b> 1/11/2014 2% setiap pembelian bahan bangunan kecuali semen Jl Raya Campurdarat, Ds/Kec Campurdarat Tulungagung 085851343550, 0355 531225</p>	<p><b>BALIKPAPAN</b></p> <p><b>Sinar Rezeki Motor</b> 30/11/2014 5-10% pembelian sparepart &amp; service motor Jl. Telogo Rejo No. 4 rt 29 Balikpapan 0542 425906</p>	<p><b>BIAS Percetakan &amp; Reklame</b> 30/11/2014 5% transaksi percetakan dan reklame Jl. DI Panjaitan Rt 56 Strat I Gn Samarinda Balikpapan 08125824082</p>	<p><b>Tara cake</b> 1/12/2014 10% pembelian 2 macam cake JPerum Sejahtera Permai Blok A No. 65 Samarinda 085250403939</p>
<p><b>Romo Wijoyo Putro Bandung</b> 1/11/2014 2% setiap pembelian bahan bangunan kecuali semen Ds/Kec. Bandung Tulungagung 0355 531002</p>	<p><b>Dekon Motor</b> 30/11/2014 10% transaksi service motor Jl. Prapatan Dalam rt 34/19 Balikpapan</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Kenanga rt 19 No.17 Karang Anyar, Tarakan Balikpapan 0551 24956</p>	<p><b>Studio Foto Angga II</b> 1/12/2014 10% untuk video shooting Jl. Pramuka 17 Samarinda 081247942101, 0541 765372</p>
<p><b>Romo Wijoyo Putro</b> 1/11/2014 2% pembelian bahan bangunan, kecuali semen Dsn Tanjung Rt 02 Rw 01 Tulungagung 08135947199, 0355531225</p>	<p><b>Toko Sumber Makmur Motor</b> 30/11/2014 5-10% untuk pembelian sparepart dan variasi motor Jl. Jend. A. Yani No. 285 rt 59 Balikpapan</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. MT Haryono No. 13 Bontang Balikpapan 0548 27765</p>	<p><b>UD Mitra Sejahtera</b> 1/12/2014 5% untuk photocopy &gt; 100 lembar Jl. A. Yani No.7 Samarinda 0541 731953</p>
<p><b>Romo Wijoyo Putro</b> 1/11/2014 2% pembelian bahan bangunan, kecuali semen Ds/Kec. Watulimo Trenggalek Kediri 0355 531002</p>	<p><b>Joy Kids</b> 30/11/2014 disc Rp 200.000 untuk pendaftaran TK/KB Jl. A. Yani No. 446 Karang Jati Balikpapan 0542 420246, 0542 9122270</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Gatot Subroto Gg 13 No.15 rt 53 Samarinda Balikpapan 0541 204688</p>	<p><b>CV. Tenaga Teknik</b> 1/12/2014 10% jasa pemasangan PABX dan AC Jl. Nilam No. 33 B Samarinda</p>
<p><b>Toko Fatma Jaya</b> 1/11/2014 5% pembelian bahan bangunan Ngletih, Kandat, Kab Kediri 0354 479515</p>	<p><b>Varity Fashion House</b> 30/11/2014 10% untuk pembelian pakaian Jl. Jend. A. Yani No. 98 - 100 Rt 44 rw 20 Balikpapan 0811532453, 0542 732981</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Yos Sudarso II Rudina Sanggatta Balikpapan 0549 5507049</p>	<p><b>Matahari Collection</b> 1/12/2014 10% Pembelian Grosir Pasar Pagri Baru Lt. II No.19-20 Samarinda</p>
<p><b>Toko Jaya Damai</b> 1/11/2014 5% pembelian bahan bangunan Ds Duwet, Kec Wates, Kab Kediri 085645404499</p>	<p><b>Yen Yen Baby &amp; Children Wear</b> 30/11/2014 20% untuk pembelian pakaian anak 10% untuk pembelian pakaian bayi Jl. A. Yani No.446 Balikpapan 08125502154, 0542 421302</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Sengkawit Gg. Mandala rt 9 No.12 Bulungan-Tanjung Selor Balikpapan 0552 2705002</p>	<p><b>Yolland Collection</b> 1/12/2014 10% Pembelian Grosir Pasar Pagri Baru Lt. II Samarinda</p>
<p><b>Toko Jaya Damai</b> 1/11/2014 5% pembelian bahan bangunan Ds Duwet, Kec Wates, Kab Kediri 085645404499</p>	<p><b>Varity Fashion</b> 30/11/2014 50% untuk item tertentu 20% untuk semua produk Jl. Jend. A. Yani 98 Balikpapan 0811541788, 0542 7051168</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Gajahmada No. 508 Berau - Tanjung Selor Balikpapan 0554 22497</p>	<p><b>Inspirasi Advertising</b> 1/12/2014 10% pemesanan &gt; Rp 1.000.000,- JL. KH Wahid Hasim Depan dealer Toyota Sempaja Samarinda 085246840917</p>
<p><b>Bagus Collection</b> 1/11/2014 8% pembelian tas impor Jl. Wilis Tama III No. 17 Kediri 081555784317</p>	<p><b>Elizabeth</b> 30/11/2014 10% bagi pemegang kartu nasabah CAR Jl. Jend Sudirman Komp Ruko Bandar Blok D4 Balikpapan</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Gajahmada No. 508 Berau - Tanjung Selor Balikpapan 0543 21687</p>	<p><b>Rizzty Shop</b> 1/12/2014 5% pembelian 3 item barang Jl. Rumbia 2 Gg. Irama No. 102 Samarinda 085247911831</p>
<p><b>Scorpion Foto Copy</b> 1/11/2014 5% untuk photocopy, min 100 lembar Jl. Raya Besuki Niama Tulungagung 081359512666, 0355 774200</p>	<p><b>Toko Sepatu Primadona</b> 30/11/2014 5% transaksi pembelian sepatu Jl. Jend Sudirman No 314 Balikpapan 0542 734607</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Bouleville No. 72 Tenggarong Balikpapan 0541 7068795</p>	<p><b>Yusuf Fiber Glass</b> 1/12/2014 10% Pemesanan all item Jl. Bung Tomo Rt.13 No.5 Samarinda 082322819934</p>
<p><b>Barokah Express</b> 1/11/2014 5% pembelian sanitair dan paving Jl. Raya Gondang Wates Kediri 085645840196</p>	<p><b>Diamond Foto Studio</b> 30/11/2014 10% Pemegang Kartu CAR Jl. Jend Sudirman Komp. Ruko Bandar Blok B - 6 Balikpapan</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5% untuk pengiriman dokumen, paket, dan cargo Jl. Jend. A. Yani No. 11 rt 61 Gunung Sari Ilir Balikpapan 0542 441381</p>	<p><b>CV. Armada Mandiri</b> 1/12/2014 5% sewa kendaraan Jl. A. W. Syahrani Perum Garden Hill No.11 Samarinda 082157358998</p>
<p><b>Toko Varia</b> 1/11/2014 GRATIS Sovenir setiap pembelian bahan bangunan Jl.Panglima Sudirman No 48 A Pare Kediri 0354 395210</p>	<p><b>Surya Citra Foto Studio</b> 30/11/2014 10% Pemegang Kartu CAR Jl. Jend. Sudirman Komp. Ruko Bandar Blok B-10 Balikpapan 0542 739122, 0542 739123</p>	<p><b>Kerta Gaya Pusaka</b> 30/11/2014 5-10% transaksi cetak undangan &amp; pembelian souvenir Jl. Jend. A. Yani No. 11 rt 61 Gunung Sari Ilir Balikpapan 0542 441381</p>	<p><b>BA Architecture Works</b> 1/12/2014 10% Jasa Design JL. A.Yani Perum cendrawasih Permai Gg. Baru No.79 Samarinda 0823111111711</p>
<p><b>RM Apung</b> 1/11/2014 5% setiap transaksi makan Jl.Mastripi Selomangkling Kediri 0812 3292524, 0354 77971</p>	<p><b>Srikandi Fit Center</b> 30/11/2014 5-10% untuk transaksi massage &amp; reflexology kecuali hari Sabtu &amp; Minggu Kota Hijau (Batakan) Ruko No. 5 Balikpapan 0542 764011</p>	<p><b>Mickey Souvenir</b> 30/11/2014 5-10% transaksi cetak undangan &amp; pembelian souvenir Jl. Jend. A. Yani No. 11 rt 61 Gunung Sari Ilir Balikpapan 0542 441381</p>	<p><b>Adhi Huang Salon</b> 1/12/2014 10% all service Jl. Merdeka I No.55 Samarinda 082141888801</p>
<p><b>UD.Pustaka Adi Pawarta I</b> 1/11/2014 5% pembelian buku pelajaran Jl.Penanggungan No 17B Kediri 0354 776968</p>	<p><b>Srikandi Fit Center</b> 30/11/2014 5-10% untuk transaksi massage &amp; reflexology kecuali hari Sabtu &amp; Minggu Jl. Ruko Bandar Blok F No. 3 A (Bagian Belakang Klandasan) Balikpapan 0542 7392491</p>	<p><b>Toko Buku Marina</b> 30/11/2014 10%-15% Pemegang Kartu CAR Komp II Blok A No 144 - 145 Klandasan Balikpapan</p>	<p><b>Julia Salon N' Spa</b> 1/12/2014 10% perawatan &gt; Rp 150.000,- Jl. P. Antasari 2 No.19 Samarinda 081348291303</p>
<p><b>UD.Pustaka Adi Pawarta II</b> 1/11/2014 5% setiap percetakan Jl.Penanggungan No 17B Kediri 0354 776968</p>	<p><b>SAMARINDA</b></p> <p><b>Republik Campus Coffee</b> 1/12/2014 5% Pembelian lebih dari 1 item/Rp 1.000.000,- Jl. Perjuangan No.2A (daerah Unmul) Samarinda 0823111111711</p>	<p><b>MJ Sport</b> 1/12/2014 5% Pembelian lebih dari 1 item/Rp 1.000.000,- Jl. P. Flores No.15 Samarinda 08125507172</p>	

<b>JAKARTA</b>	
OPTIK	Mega Optik 021 78870005 021 5644228 021 72793173
Mido Optic	021 56941923
Toko Jepara Kreasi	021 5397744
CAFE	Kopitime Story 021 90202121
<b>TANGERANG</b>	
OPTIK	Mega Optik 021 55700801 021 54214722 021 53161720
DEPOK	021 53155770
OTHERS	Mega Optik 021 77203870 021 78870004
<b>BANDUNG</b>	
RESTORAN	Bali Seafood 022 4213732 022 4213729
	Bandar Seafood 022 7316988
OTHERS	PT. Nusantara Card Semesta 0251 651827 022 731 4886 022 7312061 0265 328426 0231 3382353
<b>TASIKMALAYA</b>	
RESTORAN	Bumi Pangreureuhan 081224277255
MAKANAN	Es Cendol Elizabeth 0265 329402 085323045531
FASHION	AI Inc. Butik 08122288012 Kelom Geulis Mawaddah 0265 9972449 081323307123
OTHERS	Rumah makan Siliwangi 0265 326158 Mie Baso Siliwangi 0265 326158
	Saung Pangreureuhan 081224277255
	RM Mie Baso Kara Jl. Cihauteuti Ds Sukahaji, Dpn Lapangan Desa Kec. Cihauteuti, Ciamic
BENGKEL & OTOMOTIF	Bengkel Las Nugraha 085223238765
OTHERS	Aquarius Putra Handicraft 085223308141 Fadila Handicraft 085223692942
	Graha Pangreureuhan 081224277255
	Percetakan Terang warna 081511918274 085211252503
SPORT	Makarios Fitness Centre 0265 330100
<b>KARAWANG</b>	
FURNITURE	Fortuna Meubel 0819 31494222
ELCTRONIC	Sinar Ria 0264 200781
SALEN	Prity Salon 081909318880
BENGKEL & OTOMOTIF	Toko Buana Motor 0264 316878
OTHERS	Mulya Agung 081912609090
	Toko Pelangi 0264 200470
<b>SOLO</b>	
FURNITURE	Central Agung Furniture 0271 565454
Duta Meubel	0274 378582
Griya Indah Furniture	0274 550375

<b>RESTORAN</b>	
MANGGA DUA 2	081393295717
HOTEL	Hotel & RM Sun Garden 0271 7025035
HEALTH	Mommy & Clinic 0271 717229
OTHERS	Fashion Mart Mojosongo 0271 853443 Toko Segar Jagalan 80 0271 652901
<b>SEMARANG</b>	
BENGKEL & OTOMOTIF	Peni Abadi 0274 4513931
Salon Mobil Kinclong	08157555515
FASHION	Lov Butik 024 8410108 024 70129909
FURNITURE	Istana Interior 024 6719576
	Prima Mebel 08122900863
	Istana Mebel 024 6719576
MAKANAN	Bagoes Snack & Catering 024 6715355 024 70396689
RESTORAN	Soto Klethuk & Pindang Kudus "Pak Made" 089668014627 08886531116
	RM. Sego Kondangan 024 91110027
	RM. Cabe Puri Anjasmoro 024 91110027
	RM. Cabe Hayam Wuruk 024 91167671
	RM. Cabe Kelud 024 91136029
SALON	Salon BGAYA 081901872229
SPORT	Cahaya Sport 08122909480
OTHERS	Istana Kost 024 6719576
	Rajawali Cipta Graha Sejahtera 085225918229
	024 6707910
	Hermon (Air Minum Isi Ulang) 085225918229
	024 6707910
	Wijaya Laundry 081325721477
	CV. Wijaya Ekspedisi 081325721477
	UD. Kristal 024 7611114
	Toko Jepara Kreasi 024 7611114
<b>TEGAL</b>	
SALON	Salon Anjani 0283 358674
BENGKEL	Mr. Montir Jl. Kalining No. 6, Magelang
HOTEL	Plataran Borobudur Resort & Spa 0293 788888
HEALTH	Lab Klinik Cito Jl. Tentara Pelajar No. 126
	Echo Sari Jl. KR Santri 18D Muntilan La Pizza
	Pertigaan Blondo Jl. Sawitan, Mungkid Magelang
OTHERS	Mutiara Cellular Jl. Pemuda 7, Magelang
	PO Handoyo Jl. Sukarno hatta, Magelang
SPORT	E-Sport Jl. Mayjen bambang Sugeng Mertojudan Magelang
JOGYAKARTA	The Curtain Land Jaya Dewi Jl. Bhayangkara No. 52, Yogyakarta
	Hoho Gordyn 0274 7867867

<b>BENGKEL &amp; OTOMOTIF</b>	
Peni Abadi	Jl. Janti 48 C, Yogyakarta
UD Utama Motor Group	081128230
	0274 7173353
X-Tream Car Interior	Jl. R.E. Martadinata No. 100,Wirobrayan, Yogyakarta
MAKANAN	Griya Bakso Andalan Jl.Wates Km 4 No.192,Somodaran, Banyuradon, Gamping Yogyakarta
	Super Puding 0274 4513931
HOTEL	Plataran Borobudur Resort & Spa 0293 788888
	Jogjakarta Plaza Hotel 0274 584222 0274 517952
RESTORAN	Pondok Makan Mawar Sharron 0274 586085
	Kopitiam 51 Kedai Bandeng Tanpa Duri Jl. Veteran No. 51, Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta
	Ayam Puding Ny. Suharti 0274 382765
	Pattaya Blessing Thai Cuisine Jl. Damai No.41, Kranggan,Yogyakarta
OPTIK	Mido Optic 0274 4331451
HEALTH	Sumbermas Medika Yogyakarta Jl. Prof.Yohanes No.54, Yogyakarta
SALON	Tom Salon 0274 71499415
OTHERS	Ten-Be 0274 371341 0274 371340
	Perusahaan Bangunan Ranpri Jayas 0274 586 531 Edi Peni Toko Jl. Achmad Jauzi 69,Yogyakarta
	Anis' Antique Art Worker Original & Repro 0274 381077
	Putas Oleh-Oleh Delima Jl.Wates Km.5, Sleman, Yogyakarta; Jl.Wates Km.9, Sleman, Yogyakarta
	Pet Gallery 081328070220 0274 544719
	Toko Bunga Pak "PUSPO" Jl. AJ. Jazuli 55, Kota Baru, Yogyakarta
SURABAYA	DS Waroeng & Cafe 082231894323
HOTEL	Surabaya Plaza Hotel 031 5316833
OPTIK	Mega Optik 031 7390517 031 5670754 031 5347410 031 8952327
OTHERS	Udien Jaya AC 0811310282 031 5353735 031 70581652
KEDIRI	Yanti Salon 085649949310 082142208167
	Hotel Istana 0355 332377
	Insumo Palace 0354 681888 085736703505
	Hotel Crown 0354 681530
	Hotel Sentral 0354 682427
	Grand Hotel 0355 331170
RESTORAN	Rumah Makan Ibu Lenny 08125935650

<b>INSUMO PALACE &amp; RESORT</b>	
RM Apung	0354 681580
	0354 77971
Rumah Makan KK	0354 688100
Health	Laboratorium Medis Sima 0354 7861740
	MAKANAN
Kentang Twister Smile	08123586794
Es Teller Smile	08123586794
IQFA Bakery	0351 7861740
ELCTRONIC	Yoecos Computer 081334904886
	CV. Yoecos 081334904886
	CV. Aulia Livin Insani Pertwi 087756384646
	Scorpion Cell 0355 7743200
APOTEK	Apotek Sam Lorretaku 0354 779511
	Apotek Devi Farma 0351 869936
STATIONARY	ND.Pustaka Adi Pawarta I 0354 776968
SALON	Yanti Salon 085649949310 082142208167
OTHERS	Paramitha 0354 779443
	Avaganza 087756384646
	Romo Wijoyo Putro Campurdarat 0355 531225
	Romo Wijoyo Putro Bandung 0355 531002
	Romo Wijoyo Putro Catering PA7 Jl. Purnama Agung 7 Blok U/4
	Gleam Cafe - Chai Kue Panas 18 082351445555
	Kaya Rasa Jl. Purnama Agung 7 Blok U/4
	Bagus Collection 081557843187
	Scorpion Foto Copy 081359512666
	0355 774200
	Sinar Klaski Gypsum Decoration 0354 688 663
	Meteor Net 0321 869250
	085631138333
	Munir Cell 081216433081
	Toko Varia 0354 395210
MALANG	MALANG
OPTIK	DS Waroeng & Cafe 082231894323
HOTEL	Surabaya Plaza Hotel 031 5316833
OPTIK	Mega Optik 031 7390517 031 5670754 031 5347410 031 8952327
OTHERS	Udien Jaya AC 0811310282 031 5353735 031 70581652
	Hotel Istana 0355 332377
	Insumo Palace 0354 681888 085736703505
	Hotel Crown 0354 681530
	Hotel Sentral 0354 682427
	Grand Hotel 0355 331170
RESTORAN	Rumah Makan Ibu Lenny 08125935650

<b>BATAM</b>	
MAKANAN	Bakso Lapangan Tembak
RESTORAN	Pondok Santai "Kak Dadut" 0778 70522077
<b>JAMBI</b>	
OPTIK	Optik Focus 0741 7057708
<b>PONTIANAK</b>	
FASHION	Toko Lady's Style 085245784335
	Mimi Fashion 081352314065
	0561 7567902
	Toko Sepatu Soei
	Jl. Nusa Indah II No.45,Pontianak
	Toko Sepatu Excellent 0561 767085
	Pengrajin Tenun Songket Sambas Jl. Apel Gg. Mempelan No. 49,
	Pontianak
	The Queen of Shop - Online Shop 085245503225
	Toko Sepatu Idola 0561 7577116
HIBURAN	Karaoke Alysa Jl. Purnama No. 48, Pontianak
	Billyard Alysa Jl. Sultan Syahri No. 01, Pontianak
OTHERS	Electronic Toko Komputer AGRI '94 Jl. Putri Candramidi No. 42, Pontianak
	Toko Komputer AGRI '94 0561 748822 08125722896
	Glaen Elektronik Jl. Tanjung Raya II No.1, Pontianak 0561 6580102
CAFE	Cafe Alysa 08280078787
MAKANAN	Cake House Cafe 082351445555
STATIONARY	Gleam Cafe - Chai Kue Panas 18 082351445555
OTHERS	Kaya Rasa Jl. Purnama Agung 7 Blok U/4
	Catering PA7 Jl. Purnama Agung 7 Blok U/4
	Cake House Cafe 0561 7577116
<b>RESTORAN</b>	
JIREH ITALIAN FOOD	Jireh Italian Food
RESTAURANT	Restaurant Jl.H. Agus Salim No. 116, pontianak
SALON	Mimi Salon 081352314065
	0561 7567902
Stationary	Toko Sulis ATK & Fotocopy Jl. Tamar No. 3, Pontianak
OTHERS	PT Kerta Gaya Pusaka 0565 271836 0561 653974 0534 33266
	0564 22194 0561 749720
	0562 3310488 0562 3307361
G-COM	Jl. Selamat Satu Dalam No.63, Pontianak
UNGUL JAYA TEKNIK	Ungkul Jaya Teknik Jl. Tanjung Raya II, Pontianak
	Saygon Laundry Jl.Nusa Indah III No.1-2, Pontianak
	Saygon Collection Jl. Nusa Indah III No.1-2, Pontianak
	Toko FC Sabind Jaya Jl. Adi Sucipto Km.2, Pontianak
<b>BALIKPAPAN</b>	
HEALTH	Srikandi Fit Center 0542 739249 0542 764011
	BENGKEL & OTOMOTIF
	Mitra Motor Jl. Jend Sudirman No.504, Balikpapan
	Sinar Rezeki Motor 0542 425906
	Toko Sumber Makmur Motor Jl. Jend. A. Yani No. 285 rt 59, Balikpapan
FASHION	Vanity Fashion House 0542 732981

Yen Yen Baby & Children Wear 0542 421302	
Varity Fashion 0542 7051168	
Elizabeth Jl. Jend Sudirman Komp Ruko Bandar Blok D4, Balikpapan	
Toko Sepatu Primadona 0542 734607	
FOTO STUDIO	
Diamond Foto Studio Jl. Jend Sudirman Komp. Ruko Bandar Blok B - 6, Balikpapan	
Surya Citra Foto Studio 0542 73912	
PENDIDIKAN	
Joy Kids 0542 420246	
OTHERS	
BIAS Percetakan & Reklame 08125824082	
Kerta Gaya Pusaka 0543 21687	
0541 204688	
0554 22497	
0551 24956	
0548 27765	
0541 7068795	
0549 5507049	
0552 2705002	
OTHERS	
Mickey Souvenir 0542 441381	
Toko Aurelia 0542 732240	
Toko Buku Marina 0541 7068795	
Komp II Blok A No 144 - 145 Klandasan, Balikpapan	
<b>SAMARINDA</b>	
BENGKEL & OTOMOTIF	
Queen Variasi 0541 743119	
Salon	
Han Skin Care Jl. Jend Ahmad Yani II Komplek Ruko No. 5, Samarinda	
Adhi Huang Salon	
08214188801	
Julia Salon N'Spa 081348291303	
Salon BGAYA 081901872229	
HIBURAN	
Samarinda Mini Zoo Jl. Bukit Alaya No.8, Samarinda	
MAKANAN	
Tara cake 085250403939	
RESTORAN	
RM. Sego Kondangan 081901872229	
RM. Cabe Hayam Wuruk 024 91167671	
081901790097	
RM. Cabe Kelud 024 91136029	
081901790097	
CAFE	
Republik Campus Coffee 082311111711	
FOTO STUDIO	
Studio Foto Angga II 0541 765372 081247942101	
SPORT	
MJ Sport 08125507172	
OTHERS	
UD Maradian (Foto Copy) 0541 732191	
UD Mitra Sejahtera 0541 731953	
CV. Tenaga Tehnik Jl. Nilam No. 33 B, Samarinda	
Matahari Collection Pasargi Baru Lt. II No.19-20, Samarinda	
Yolland Collection Pasar Pagri Baru Lt. Samarinda	
Inspirasi Advertising 085246840917	
Rizzy Shop 085247911831	
Yusuf Fiber Glass 082322819934	
CV. Armada Mandiri 082157358998	
BA Architecture Works 082311111711	
Toko Jepara Kreasi 021 5397744	

\* List merchant dapat berubah sewaktu-waktu. Info merchant selengkapnya dapat diakses melalui [www.car.co.id](http://www.car.co.id)

+ Untuk kenyamanan Anda, mohon untuk menghubungi merchant CAR setelah bertransaksi.

# because we do

# CAR

C

Customer Oriented

Menjadi perusahaan asuransi yang dikenal melalui layanan yang baik dan tanggap serta mempunyai jaringan yang luas dan mudah ditemui oleh para nasabah.

A

Aspire People to Grow Together

Menjadi perusahaan asuransi yang menjadi kebanggaan karyawan dan agen serta memberikan kesempatan berkembang yang baik bagi seluruh karyawan dan agen.

R

Responsible to Stakeholder

Menjadi perusahaan asuransi yang dikelola dengan prinsip kehati-hatian (prudent). Bertanggung jawab kepada seluruh pemangku kepentingan.

E

Empowerment to Community

Menjadi perusahaan asuransi yang memberikan kontribusi positif kepada komunitas dan masyarakat.

