



# SESI PERKONGSIAN ILMU : SIRI 3/2022

ULASAN BAHAN BACAAN  
23 JUN 2022

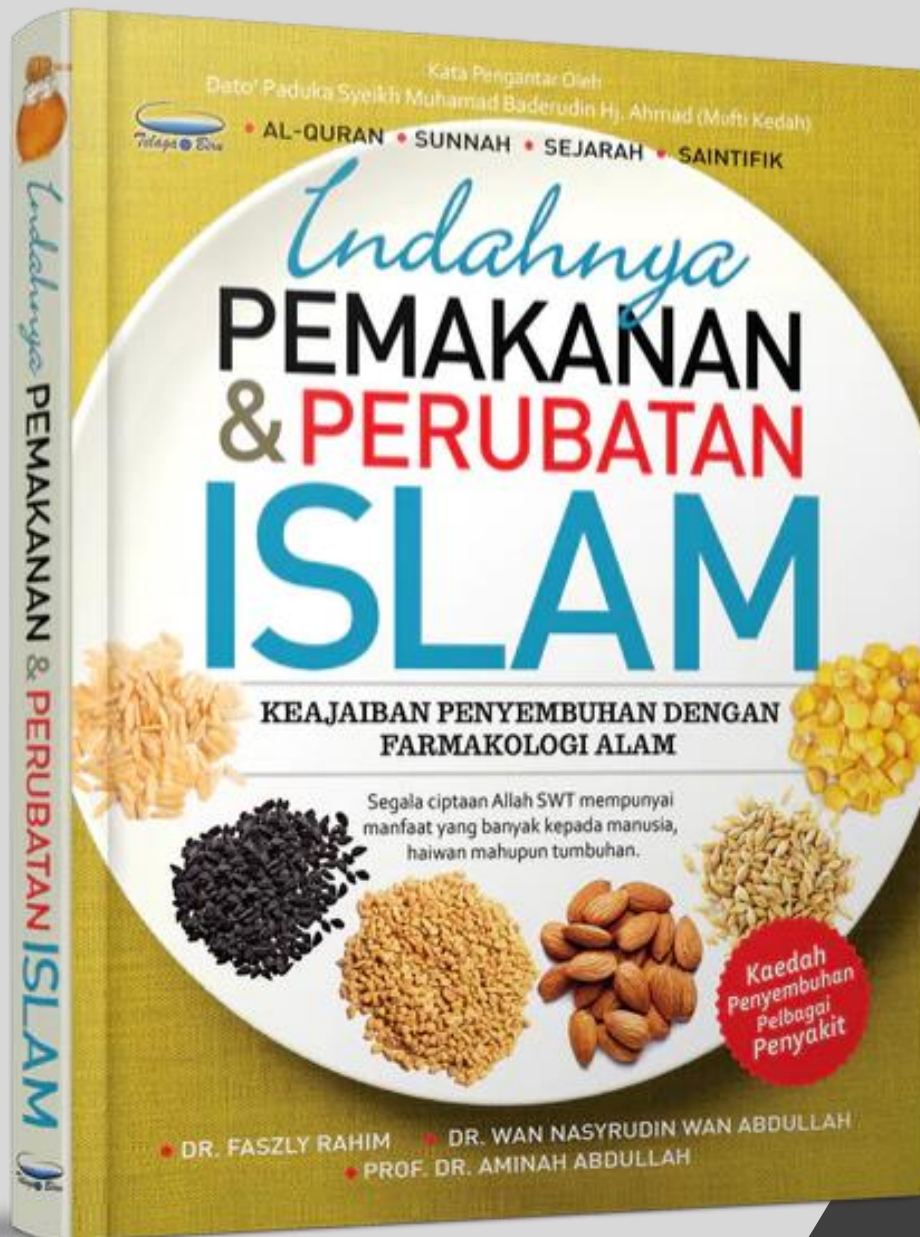
---

## HASLINA HUSSIN

PUSTAKAWAN KANAN | UNIT KATALOG

ULASAN 4 :  
INDAHNYA PEMAKANAN & PERUBATAN  
ISLAM





Judul :

Indahnya Pemakanan & Perubatan Islam : Keajaiban Penyembuhan Dengan Farmakologi Alam

Nama Penulis :

3 orang

- Dr. Wan Nasyrudin Wan Abdullah
- Dr. Faszly rahim
- Prof. Dr. Aminah Abdullah
- Penulis bersama : 9 orang

Penerbit :

Telaga Biru

ISBN :

9789673881925

Saiz :

28.2cm X 22cm X 2.1cm

Bil. Mukasurat :

378

Harga :

RM 70.00

Dana Penerbitan :

Bank Muamalat Malaysia

# SINOPSIS ...

Makanan ialah makanan yang digunakan bagi menyediakan sokongan nutrisi untuk tubuh badan manusia. Biasanya ia terdiri daripada tumbuhan dan haiwan, serta mengandungi nutrien penting seperti lemak, protein, vitamin, dan mineral. Bahan ini dimakan oleh organisma dan diserap oleh sel-sel badannya untuk ditukarkan kepada tenaga, mengekalkan kehidupan, serta merangsang pertumbuhan.

Bagi mencapai natijah optimum daripada sumber makanan yang diambil, Islam mengajar umatnya tentang pemakanan yang baik. Hal ini boleh diertikan sebagai gizi yang halal dan mendatangkan manfaat kesihatan kepada tubuh badan manusia. Alangkah indahnnya agama ini, bukan sahaja menunjukkan jalan supaya memilih makanan yang baik kepada jasmani, bahkan menyuruh agar memastikan makanan itu benar-benar halal demi menjaga aspek rohani.

"Allah SWT telah menciptakan langit dan bumi ini melalui proses-proses yang dikehendaki-Nya. Sebahagian daripada proses kejadian alam ini telah diterangkan oleh Allah dengan jelas dalam al-Quran. Allah SWT telah menerangkan bahawa kejadian langit dan bumi ini asalnya daripada satu yang padu, kemudian dipisahkan menjadi langit dan bumi.

Segala ciptaan Allah SWT mempunyai manfaat yang banyak bukan sahaja kepada manusia, haiwan mahupun tumbuhan.



# Indahnya PEMAKANAN & PERUBATAN ISLAM

**M**akanan ialah makanan yang digunakan bagi menyediakan sokongan nutrisi untuk tubuh badan manusia. Biasanya ia terdiri daripada tumbuhan dan haiwan, serta mengandungi nutrien penting seperti lemak, protein, vitamin, dan mineral. Bahan ini dimakan oleh organisma dan diserap oleh sel-sel badannya untuk ditukarkan kepada tenaga, mengekalkan kehidupan, serta merangsang pertumbuhan.

Bagi mencapai natijah optimum daripada sumber makanan yang diambil, Islam mengajar umatnya tentang pemakanan yang baik. Hal ini boleh diertikan sebagai gizi yang halal dan mendatangkan manfaat kesihatan kepada tubuh badan manusia. Alangkah indahnya agama ini, bukan sahaja menunjukkan jalan supaya memilih makanan yang baik kepada jasmani, bahkan menyuruh agar memastikan makanan itu benar-benar halal demi menjaga aspek rohani.

“Allah SWT telah menciptakan langit dan bumi ini melalui proses-proses yang dikehendaki-Nya. Sebahagian daripada proses kejadian alam ini telah diterangkan oleh Allah dengan jelas dalam al-Quran. Allah SWT telah menerangkan bahawa kejadian langit dan bumi ini asalnya daripada satu yang padu, kemudian dipisahkan menjadi langit dan bumi. Segala ciptaan Allah SWT mempunyai manfaat yang banyak bukan sahaja kepada manusia, haiwan mahupun tumbuhan.”

## MENGAPAKAH ANDA PERLU MEMILIKI BUKU “INDAHNYA PEMAKANAN & PERUBATAN ISLAM”?

- Dapat menghayati kebesaran Allah SWT menerusi ayat al-Quran dan hadis Nabi SAW tentang tumbuhan dan makanan.
- Memperkenalkan maklumat baharu tentang dunia tumbuhan yang berada di sekeliling kita.
- Boleh dijadikan rujukan kepada para pelajar dalam menghasilkan kajian dalam bidang berkaitan.
- Menyediakan panduan kepada para pengamal perubatan alternatif.
- Perkongsian maklumat bersama seisi keluarga dan rakan-rakan.



9 789673 981925

ISBN 978-967-388-192-5  
TBBK 1323  
Harga di SM: RM70.00  
Harga di S&S: RM74.00



Mengapakah anda perlu memiliki buku ini :

- Dapat menghayati kebesaran Allah SWT menerusi ayat Al Quran. dan hadis Nabi SAW tentang tumbuhan dan makanan.
- Memperkenalkan maklumat baharu tentang dunia tumbuhan di sekeliling kita.
- Boleh dijadikan rujukan kepada para pelajar dalam menghasilkan kajian bidang berkaitan.
- Menyediakan panduan kepada pengamal perubatan alternatif.
- Perkongsian maklumat bersama seisi keluarga dan rakan-rakan.



## ISI KANDUNGAN

Kata Alu-aluan 1	xv
Kata Alu-aluan 2	xvii
Kata Penerbit	xix
Kata Pengarang	xxi
Penulis Utama	xxv
Penulis Bersama	xxvi
Panel Penyemak	xxix



BAHAGIAN  
1

### UNSUR BUMI

<b>BAB 1: AIR</b>	<b>3</b>
Jenis-jenis air	5
Air zamzam	6
Kegunaan air dalam perawatan	9
Terapi air	10

<b>BAB 2: GARAM</b>	<b>11</b>
Pendahuluan	11
Jenis-jenis garam	12
Kesan pengambilan garam berlebihan	13
Panduan mengawal pengambilan garam	13
Garam laut	14
Garam bukit	15
Garam buluh	16
Pengambilan sebelum dan selepas makan	17
Petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam	17



<b>BAB 3: KAPUR</b>	<b>19</b>
Pendahuluan	19
Kapur makan (kalsium karbonat)	20
Penggunaan secara moden	20
Kegunaan secara tradisional	21
Petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam	21
Kapur barus	22

## SEPINTAS LALU ...

- Buku ini mengandungi 6 bahagian & 40 bab.
- Hampir keseluruhan Bab mengandungi keterangan Petua Amalan Perubatan Tradisi & Perubatan Islam.

Bab yang mengandungi paling banyak petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam :

- HABBATUS SAUDA – 72
- MADU – 64
- RIZOM (KELUARGA HALIA) – 51
- DELIMA – 41
- LOBAK – 39 (MERAH : 14/PUTIH : 25)
- ZAITUN – 24
- KURMA – 23

### BAHAGIAN 1 : UNSUR BUMI

- BAB 1 – AIR
- BAB 2 – GARAM
- BAB 3 – KAPUR

BAHAGIAN  
2

# SUMBER BIJIRIN

<b>BAB 4: BERAS</b>	<b>27</b>
Pendahuluan	28
Padi	30
Jenis beras	31
Perbandingan beras putih dan beras perang	32
Proses penghasilan beras putih dan beras perang	33
Perbezaan antara beras putih dengan beras perang	35
Kandungan nutrien dalam beras dan nasi	35
Petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam	37
Pemilihan dan penyimpanan beras	37

<b>BAB 5: GANDUM</b>	<b>39</b>
Pendahuluan	40
Fakta sains	40
Faedah kesihatan	41
Kandungan nutrien	41
Kegunaan dalam makanan	42
Interaksi terhadap ubatan/keracunan	42
Petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam	42
Kaedah penyimpanan	42

<b>BAB 6: BARLI</b>	<b>43</b>
Pendahuluan	43
Rujukan hadis	44
Fakta sains	45
Kultivar barli	45
Anatomi barli	45
Nilai pemakanan	46
Cara penyediaan	46
Kebaikan	46
Petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam	47
Talbinah	48
Kebaikan talbinah	48
Cara penyimpanan	50

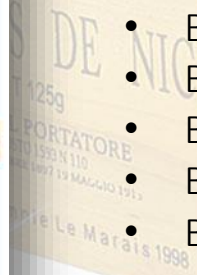


## BAHAGIAN 2 : SUMBER BIJIRIN

- BAB 4 – BERAS
- BAB 5 – GANDUM
- BAB 6 – BARLI

## BAHAGIAN 3 : BUAH-BUAHAN

- BAB 7 – KURMA
- BAB 8 – ARA
- BAB 9 – ZAITUN
- BAB 10 – ANGGUR & KISMIS
- BAB 11 – BIDARA
- BAB 12 – DELIMA
- BAB 13 – PISANG
- BAB 14 – TEMBIKAI
- BAB 15 – PIR
- BAB 16 – EPAL
- BAB 17 – CUKA
- BAB 18 – LABU MANIS
- BAB 19 – MENTIMUN





## BAHAGIAN 4 : SAYUR-SAYURAN & KEKACANG

- BAB 18 – LABU MANIS
- BAB 19 – MENTIMUN
- BAB 20 – PERIA
- BAB 21 – JAGUNG
- BAB 22 – TOMATO
- BAB 23 – CENDAWAN
- BAB 24 – LOBAK
- BAB 25 – BADAM
- BAB 26 – KACANG KUDA
- BAB 27 – BAWANG

## BAHAGIAN 5 : HERBA & REMPAH RATUS

- BAB 28 – HABBATUS SAUDA
- BAB 29 – HALBA
- BAB 30 – SERAI
- BAB 31 – RIZOM
- BAB 32 – UBI-UBIAN

## BAHAGIAN 6 : HAIWAN & PRODUK HAIWAN

- BAB 33 – UNTA
- BAB 34 – DAGING
- BAB 35 – SUSU & YOGURT
- BAB 36 – KEJU
- BAB 37 – KOLAGEN
- BAB 38 – BURUNG
- BAB 39 – IKAN & MAKANAN LAUT
- BAB 40 – MADU

GLOSARI  
BIBLIOGRAFI  
INDEKS

OLIVES NOIRES DE NICE  
POIDE NET 125g  
PAGABILI A VISTA AL PORTATORE  
ART. 2 DELLA LEGGE 10 AGOSTO 1993 N. 110  
UNO DEI PRODOTTI RACCOMANDATI IL 19 SETTEMBRE 1977 IL 19 MAGGIO 1993  
Le Marais 1998

## Bahagian 1

# Unsur Bumi

Allah ﷻ telah menciptakan langit dan bumi ini melalui proses-proses yang dikehendaki-Nya. Sebahagian daripada proses kejadian alam ini telah diterangkan oleh Allah dengan jelas di dalam al-Quran. Allah ﷻ telah menerangkan bahawa kejadian langit dan bumi ini asalnya daripada satu yang padu, kemudian dipisahkan menjadi langit dan bumi. Segala ciptaan Allah ﷻ mempunyai manfaat yang banyak bukan sahaja kepada manusia, haiwan mahupun tumbuhan.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: سِئَلُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الْمَاءِ وَمَا يَشْتَوِيهِ مِنَ الْقَوْمِ وَالْبَتِاحِ. فَقَالَ ﷺ: إِذَا كَانَ الْمَاءُ قَلْبًا، لَمْ يَحْمِلِ الْعَفْثَ. وَفِي الْعَطِ: لَمْ يَلْحَسْ.

Diriwayatkan daripada Abdullah bin Umar رضي الله عنه, beliau berkata, "Rasulullah صلى الله عليه وسلم pernah ditanya tentang air yang ditenggali beberapa kali oleh beting dan haiwan liar. Lalu, Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda, "Apabila air mencapai dua kubah, maka air tersebut tidak mengenduri naph." Dalam hadis yang lain, "... air tersebut tidak mengalir lagi."







# Air

“Dialah Tuhan yang telah mengharikan angin sebagai perisai gembis sebelum kedatangan rahmat-Nya, dan Kami menurunkan air yang bersih suci dari langit.”

**A**ir merupakan ciptaan Allah ﷻ yang mempunyai manfaat banyak manfaat kepada makhluk, hewan maupun tumbuhan. Kepentingan air terhadap tubuh manusia amatlah banyak khususnya dalam aspek perkembangan, pertahanan, penyerapan dan sebagainya.

Justeru, tidak mustahil akan wujud pelbagai masalah dan penyakit sekiranya manusia kekurangan air.

Firman Allah ﷻ:

﴿أَوَلَمْ يَرِ الْيَتِيمَ أَكْثَرًا إِنَّ السَّمَكِينَ وَالْأَرْضَ مَعَكُمْ أَتَىٰ فَفَقَّصْتَهُمَا وَمَعَلَّامِينَ الْقَدَمِ غَلِيًّا ﴿٢٠﴾ تَوَدَّ عَسَىٰ أَهْلًا يَرْجُونَ ﴿٢١﴾﴾

Artinya: “Tidaklah orang kafir itu memelihara (dan memelihara) yatim yang lebih banyak dari ikan, pada asalnya berairan (sebagai benda yang jatuh), lalu Kami posikan kedua-duanya serta Kami jadikan tap-tap benda yang hidup daripada air? Maka, mengapa mereka tidak malu beriman?”

(Surah al-Anbya' 21: 20)

**Al-Baghawi** menyatakan bahawa ayat tersebut bermaksud, “Kami jadikan segala sesuatu yang hidup dalam kalangan hewan dan juga merangkumi tumbuhan serta pokok dengan air yang turun dari langit (hujan).”

Maksudnya, air tersebut merupakan sebab kepada kelibatan segala sesuatu.”

**As-Sa'di** menegaskan bahawa unsur penciptaan segala hidupan yang berbeza-bagai dan mempunyai pelbagai manfaat ini adalah daripada air. Ayat-Syaikan menambah, “Kami (Allah ﷻ) menghidupkan setiap sesuatu, termasuk hewan dan tumbuhan dengan hujan yang turun dari langit.”

Maksudnya air adalah sebab kepada segala sesuatu.”

Firman Allah ﷻ:

﴿إِنَّا فِي خَلْقِ السَّمَكِينَ وَالْأَرْضِ وَأَنْعَامِ ﴿٢٢﴾﴾

• Al-Baghawi, Dalil al-Baghawi, Jil. 3, hlm. 538.  
• As-Sa'di, Tafsir al-Sa'di, hlm. 571.  
• Ay-Syaikan, Tafsir al-Qadir, Jil. 3, hlm. 37.

Al-Baghawi, Farama'ain dan Furuqun al-Baghawi

يَسْبِغُ الْإِنْسَانَ وَمَا نُزِّلَ اللَّهُ بِهِ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ تِلْكَ الْغَيْثِ بِهَذَا الْوَسْطِ وَالْأَرْضُ بَعْدَ وَتَوَاتُورِهَا وَتَوَاتُورِهَا مِنْ سَبِيلِهَا  
وَالْأَرْضُ بَعْدَ وَتَوَاتُورِهَا وَتَوَاتُورِهَا مِنْ سَبِيلِهَا  
﴿السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لِأَنْتُمْ بِأَعْيُنِكُمْ قَوِّمُونَ ﴿٢٣﴾﴾

Artinya: “Sesungguhnya pada kadar langit dari bumi; perantara malam dan siang; kapal yang berlayar di lautan dengan membawa benda-benda yang berlainan; seperti manusia; demikian juga air hujan yang turun dari langit itu itu menghidupkan bumi termasuk manusia, hewan, dan tumbuhan serta perantara angin dan awan yang turun (sebagai kuasa Allah ﷻ yang terabuh-akung) di antara langit dengan bumi; (termasuk itu) ialah benda-benda yang membentulkan kesuburan, mempertahankan dan keluasan rahmat Allah ﷻ bagi kaum yang (mahu) berfikir.”

(Surah al-Baqarah 2: 134)

Ayat ini menceritakan tentang fungsi-fungsi air, air dapat menghidupkan dan menyuburkan bumi yang kering-kering serta membolehkan berlakunya penciptaan makhluk yang melata di bumi. Selain daripada dua ayat tersebut, ada lagi ayat yang menceritakan tentang air.



Perkataan air atau ma' banyak disebut dalam al-Quran.

**PERKATAAN AIR DIBIUT SEBANYAK**

- 34 kali dalam bentuk nakrah.
- 17 kali dalam bentuk marfiah.
- 4 kali dalam bentuk majruh dengan huruf 'al'.

Kesemua perkataan ini dapat dikumpulkan kepada tujuh bahagian satu, hujan, syurga dan neraka, bencana di dunia, penciptaan makhluk, minuman, perjumpaan dan tempat.

Melalui ayat-ayat ini, menunjukkan bahawa air mempunyai peranan yang sangat besar untuk manusia.

Antara peranan air yang paling besar ialah menjadi sumber minuman kepada seluruh makhluk khususnya manusia. Selain itu, air juga berperanan untuk memerah dan menyuburkan. Namun al-Quran hanya menyebut air secara umum sahaja, tidak menghususkan jenis-jenis air tertentu.



Garam yang didapati dari laut dikenali sebagai **garam laut** yang biasanya diproses menjadi garam halus yang sering digunakan semasa penyediaan makanan, manakala garam bukit pula diperolehi dari mata air garam semula jadi yang terdapat di kawasan tanah tinggi.

Kaedah pengeluaran dan pemrosesan bagi garam bukit dan garam laut berbeza. Perbezaan ini juga menyebabkan **kandungan mineral bagi garam laut dan garam bukit berbeza-beza**.

### KESAN PENGAMBILAN GARAM BERLEBIHAN

Pengambilan garam yang berlebihan sering dikaitkan dengan darah tinggi. Malah garam juga menjadi ibu segala penyakit kerana masalah darah tinggi boleh memberi kesan kepada jantung, buah pinggang, masalah obesiti dan sebagainya. Peraturan Diet Makanan 2010 menyarankan pengambilan garam tidak melebihi satu sudu atau lima gram garam, bersamaan 2000 miligram natrium sehari dan ini selaras dengan saranan WHO 2007.

Namun begitu, berdasarkan kajian pengambilan makanan dalam kalangan orang dewasa Malaysia 2002 dan 2003, pengambilan natrium dalam kalangan rakyat Malaysia adalah sebanyak 2575 miligram

sehari. Ini menunjukkan rakyat Malaysia mengambil natrium melebihi jumlah yang disarankan.

Menurut pakar pemakanan, natrium sebenarnya perlu untuk melancarkan proses bendalir di dalam badan. Namun kandungan natrium perlu ada hadnya kerana jika berlebihan, ada yang tidak boleh dibuang. Hal ini sekali gus memberi kesan kepada kesihatan. Jika pengambilan garam diambil secara berlebihan akan menyebabkan penyakit darah tinggi, jantung, osteoporosis, kanser perut, gastrik dan buah pinggang.

*Apabila seseorang individu memakan makanan yang mengandungi garam berlebihan, individu terbabit akan berasa cepat haus (dehidrasi).*

Justeru, dia tidak akan berasa puas meminum air kosong, malah dia lebih gemar meminum air jus atau air manis. Kemudian selera makannya juga turut bertambah dan akhirnya, dia tidak dapat mengawal pemakanan dan berat badannya mencapai paras obesiti.

Bagi ibu mengandung pula, pada trimester kedua dan ketiga, mereka tidak digalakkan mengambil garam berlebihan seperti jeruk buah kerana boleh menyebabkan kaki menjadi bengkak atau edema.



## Antara petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam daripada GARAM :

1. Cirit-birit
2. Amebiasis (jangkitan usus besar)
3. Keracunan
4. Badan panas
5. Tulang terseliah
6. Bandan banyak lemak
7. **Badan gemuk/kegemukan (menurunkan berat badan)**
  - Tumbuk isi 2 biji delima putih beserta bijinya hingga lumat. Campur 3 sudu besar air masak dan sedikit garam, kacau rata, tapis dan minum. Lakukan 3 kali sehari.
8. Badan penat/letih
9. Demam panas pada kanak-kanak
10. **Penyakit lembab dan malas (tidak cergas)**
  - Minum ½ liter jus epal masak setiap hari serta urut badan dengan minyak Habbatus Sauda yang dicampur dengan garam debu.



## JENIS-JENIS BERAS BERDASARKAN WARNA

- Beras putih
- Beras merah
- Beras perang (brown rice)
- Beras hitam atau ungu – sejenis beras pulut yang mengandung antioksidan

Antara petua amalan perubatan tradisi & perubatan Islam yang dikongsikan berkaitan BERAS :

1. Badan penat/letih
2. Tekanan darah tinggi
3. Kaki lenguh
4. Cirit-birit
5. Saraf lemah
6. Sakit tekak
7. Menghidari penyakit beri-beri
8. Air mani kurang



# PENDAPAT DARI PEMBACA LAIN ...

## KOMEN-KOMEN 5 BINTANG

***muNn on Jul 02, 2021***

Pemakanan dalam Islam amat menitik beratkan khasiat yang terkandung. Antara topik menarik yang dikongsikan dalam buku ini ialah berkenaan percampuran makanan yang tidak baik untuk kita, Sunnah Rasulullah ketika makan iaitu makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Buku ini juga dapat mendidik kembali minda kita berkenaan pemakanan sihat dan sunnah yang harus kita ikut demi kesihatan untuk masa hadapan.

***siti aisyah on Jun 28, 2021***

Buku ini menerangkan Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam merupakan kompilasi petikan ayat-ayat al-Quran dan sabda Nabi Muhammad yang disusun dan dihuraikan berdasarkan penyelidikan terkini. ia mengumpulkan maklumat melalui bahan alami yang disebut dalam al-Quran dan hadith yang telah dikaji secara saintifik dan dibuktikan berupaya mencegah dan mengurangkan risiko penyakit. buku ini mengisi ruang dalam penerokaan yang masih baharu berkaitan bahan-bahan dalam pemakanan yang digunakan dalam perubatan dan pemakanan Nabi Muhammad dan umat Islam. ilmu berkaitan pemakanan sunnah ataupun gaya pemakanan Nabi. buku yang patut untuk kita ikuti dan dijadikan rutin dalam kehidupan seharian.



# PENDAPAT DARI PEMBACA LAIN ...

## KOMEN-KOMEN 5 BINTANG

***Nooramira on Jun 28, 2021***

Menarik!

Buku yang sangat bagus. Menerangkan makanan , apakah yang ada dalam makanan. Ilustrasi gambar di dalam buku ini juga cantik serta penerangan yang padat dan ringkas. Ada juga gambar rajah bagaimana beras perang dan beras putih di proses. Terdapat juga petua amalan perubatan tradisi dan perubatan Islam. Sesuai dijadikan rujukan juga.

***NUR SYAHED JANNA BINTI TARMIZI on Jun 28, 2021***

Islam itu menyeluruh.

Terbaik, terdapat banyak sumber rujukan dan kajian di dalamnya. Pemakanan dan perubatan dan Islam yang memang patut kita ikuti. Banyak kebaikan dan nutrisi bila kita amalkannya.



# ULASAN ISI KANDUNGAN BAHAN

- ❑ Jenis penulisan yang baca :
  - Fakta + ilmu pengetahuan umum
  
- ❑ Sasaran pembaca :
  - ❑ Semua peringkat usia
  
- ❑ Penyampaian penulis :
  - Mudah difahami + sangat menarik + gambar yang jelas + lakaran rajah yang menarik
  
- ❑ Pengajaran / kebaikan penulisan :
  - Sumber rujukan yang santai - tidak terlalu akademik
  - Pendedahan kepada ilmu yang baharu
  - Makan biar bersederhana .... berlebihan itu memudaratkan, mengabaikan khasiat setiap satu dari kelebihan makanan itu satu yang merugikan!
  
- ❑ Kenapa bahan berkenaan dipilih untuk diulas :
  - Bacaan yang santai
  - Judul yang menarik perhatian
  - Gaya persembahan maklumat dalam kandungan buku ini menarik
  - Ingin mengetahui khasiat makanan yang disenaraikan dalam buku ini.
  - Beli dah lama ... tapi baru sempat baca!!!





# KELEBIHAN / KEKURANGAN

## ❑ Font yang digunakan

- Terdapat 3 saiz : kecil, sederhana & besar. Bergantung kepada gaya persembahan dan susun letak *content* pada buku ini.
- Masih boleh dibaca dengan mudah dan jelas.

## ❑ Gaya penulisan

- Mudah dan santai, sangat menarik

## ❑ Bahasa yang digunakan

- Mudah difahami, tidak terlalu akademik
- Menarik perhatian untuk terus membaca!

## ❑ Fizikal bahan

- Tebal + berat, tetapi sesuai dengan bahan ini yang berfungsi sebagai bahan bacaan umum untuk keluarga!

**RATING : 10**



Thank you!

