

e-Buletin

EDISI OKTOBER 2024

JSKM

Ts. Dr. Rozita Kadar
Pendidik Berwawasan,
Pemimpin Inspirasi.

KELUARAN KE-12

eISSN 2637-0077



9 772637 007004



Sidang Redaksi:

Ketua Editor

Dr. Siti Nurleena Abu Mansor

Editor

Ts. Jamal Othman

Pn. Siti Mariam Saad

En. Ahmad Rashidi Azudin

Terbitan:



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Pulau Pinang

Unit Penerbitan e-Buletin

Jabatan Sains Komputer dan Matematik

UiTM Cawangan Pulau Pinang

13500 Permatang Pauh

Pulau Pinang

ISI KANDUNGAN e-BULETIN

Kata Pengantar Ketua Editor 02

Kata Pengantar Koordinator 03

Pendidik Berwawasan,
Pemimpin Inspirasi 04

Laporan Aktiviti 05

Perkongsian 31

Puisi 59

Uji Minda 64

PERKONGSIAN





Daun Bidara

Elly Johana Johan & Rafizah Kechil

Tahukah anda bidara adalah tumbuhan yang disebut dalam Al-Qur'an sebagai tanaman di syurga.

"Dan golongan kanan, Alangkah bahagiannya golongan kanan itu. Berada di antara pohon bidara yang tidak berduri." (Al-Waqi'ah :27-28)

Daun bidara, atau dikenali secara saintifik sebagai *Ziziphus mauritiana*, merupakan sejenis tumbuhan yang terkenal dengan pelbagai khasiat perubatan. Daun ini telah digunakan secara tradisional di seluruh dunia selama berabad-abad untuk merawat pelbagai penyakit.



Manfaat Daun Bidara

Daun bidara kaya dengan pelbagai bahan fitokimia, termasuk antioksidan, anti-bakteria, dan anti-radang.

- 1 Melegakan Sakit Perut**
 Daun bidara boleh membantu melegakan sakit perut dan cirit-birit dengan menghentikan pertumbuhan bakteria berbahaya dalam usus.
- 2 Mencegah Diabetes**
 Kajian menunjukkan bahawa daun bidara boleh membantu mengawal paras gula dalam darah, menjadikannya bermanfaat untuk pesakit diabetes.
- 3 Merawat Kelemumur**
 Daun bidara juga digunakan dalam rawatan tradisional untuk menghilangkan kelemumur, kerana ia boleh membantu membersihkan kulit kepala dan mengurangkan keradangan.
- 4 Meningkatkan Sistem Imun**
 Sifat antioksidan daun bidara membantu meningkatkan sistem imun tubuh, mempunyai lebih daya tahan terhadap penyakit.

Aplikasi Daun Bidara

Daun bidara boleh digunakan dalam pelbagai cara untuk mendapatkan khasiatnya

- 1 **Rawatan Tradisional**
Daun bidara telah digunakan secara tradisional dalam perubatan herba untuk merawat pelbagai penyakit, seperti demam, batuk, dan jangkitan kulit.
- 2 **Minuman**
Daun bidara boleh direbus untuk membuat teh atau minuman herba yang boleh membantu melegakan pelbagai masalah kesihatan.
- 3 **Penjagaan Kulit**
Ekstrak daun bidara boleh digunakan dalam produk penjagaan kulit, seperti sabun, krim, dan tonik, kerana ia boleh membantu membersihkan, melembapkan, dan melindungi kulit.



Kesimpulan

Daun bidara menawarkan pelbagai khasiat kesihatan dan telah digunakan selama berabad-abad dalam perubatan tradisional.

Kajian Sainifik

Kajian saintifik telah menunjukkan bahawa daun bidara sememangnya mempunyai sifat antioksidan, anti-radang, antibakteria, dan antikulat. Ini membuktikan daun bidara boleh membantu dalam merawat pelbagai penyakit untuk manfaat kesihatan.

Kesedaran

Masyarakat perlu didedahkan kepada pengetahuan mengenai manfaat daun bidara melalui pendidikan kesihatan dan program kesedaran.

Manfaat

Daun bidara boleh dimanfaatkan dengan lebih meluas dalam industri farmaseutikal, kosmetik, dan makanan.



الجامعة
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Pulau Pinang

Unit Penerbitan e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik
UiTM Cawangan Pulau Pinang
13500 Permatang Pauh
Pulau Pinang

eISSN 2637-0077



9 7726 3700 7004