

Jilid 3/2017, Isu 5

30 September 2017

Visi

Memulihkan hutan semula jadi dan menguruskannya secara mampan

Matlamat Dasar

Membekal sumber kayu kayan yang konsisten, menepati jangkaan dan mampan dari hutan NFM dan ITP (BASIL)

Nilai-Nilai Dasar

- Melakukan perkara yang betul, walaupun tiada sesiapa yang mengetahui;
- Cinta dan hormat pada diri sendiri, rakan-rakan dan alam semulajadi;
- Mengiktiraf dan menggalakkan kerja berpasukan, dan tidak pernah mengecewakan ahli-ahli pasukan;
- Peningkatan dan pembaharuan diri dan Sapulut yang berterusan melalui proses latihan dan pembelajaran, dan mempraktikkan "Saya lihat, Saya berfikir dan Saya lakukan"
- Disiplin - disiplin diri, pemikiran dan tingkah laku yang berdisiplin;
- Melaksanakan tugas biasa dengan hasil yang luar biasa dan memuaskan;
- Mengetahui peraturan-peraturan, dan tahu bagaimana untuk memecahkannya dengan cara yang betul.

Dikemaskini pada 28 Jun 2017

BUDAYA SYARIKAT

Budaya syarikat adalah DNA syarikat. Di peringkat paling asas, budaya syarikat kita ditakrifkan dengan matlamat dasar dan nilai-nilai dasar (yang menentukan hati nurani dan strategi syarikat) dan piawaian yang kita tetapkan untuk diri kita sendiri. Ia boleh dirumuskan sebagai:

Matlamat Dasar + Nilai-nilai Dasar + Standard = Budaya Syarikat

Mari kita lihat beberapa contoh di mana budaya syarikat memainkan peranan penting dalam organisasi:-

Di Zappos, budaya syarikat bukan sahaja digunakan dalam proses pengambilan pekerja tetapi juga memainkan peranan penting dalam pemecatan pekerja. Mereka boleh memecat pekerja kerana tidak menyumbang kepada budaya korporat¹. Di Sapulut, kita boleh melihat semula beberapa contoh dalam kakitangan kita yang diambil kerja, yang tidak sesuai dengan nilai-nilai dasar kita dan akhirnya memberikan kesan buruk kepada syarikat dan rakan sekerja kita.

Warren Buffet, yang merupakan seorang ahli perniagaan, pelabur, dermawan² dan pelabur yang paling berjaya di dunia, telah bertahun-tahun diminta untuk menamakan pengganti Berkshire Hathaway apabila dia tidak berpuas hati. Warren berusia 87 tahun dan dia baru mendedahkan bahawa anaknya, Howard Buffet, akan menjadi penggantinya. Dan ini bukan kes nepotisme. Howard adalah petani dan tidak terlibat dalam perniagaan. Terdapat banyak masalah operasi dan korporat yang dia tidak tahu, dan terdapat banyak orang yang lebih pintar dan lebih mampu daripada dia di dalam Berkshire. Tetapi Warren memilihnya kerana dia memahami nilai korporat Berkshire lebih baik daripada orang lain, dan Warren percaya dia mampu menjadi penjaga nilai-nilai itu. Beliau bertanggungjawab sepenuhnya untuk memastikan bahawa Berkshire mengekalkan nilai korporatnya. Dia mempunyai kuasa untuk mengeluarkan sesiapa yang tidak menyumbang atau menyesuaikan diri dengan budaya korporat Berkshire.

Contoh-contoh ini seharusnya membuat kita sedar akan pentingnya budaya syarikat bagi sesebuah organisasi untuk pelaksanaan di peringkat yang lebih tinggi.

Norman Wong

Pengarah Urusan (13 September 2017)

1. <http://fortune.com/2017/05/20/company-culture-leader/>

2. https://en.wikipedia.org/wiki/Warren_Buffet

BAGAIMANA MENGENALI KEGAGALAN YANG BAIK DARIPADA YANG BURUK

Tidak semua kegagalan adalah tidak baik - sesetengah daripada nya adalah baik kerana peluang pembelajaran yang berharga yang diberikan. Membahagikan kegagalan organisasi kita ke dalam tiga kategori akan membantu kita membezakan kegagalan yang baik dan berguna daripada yang tidak baik dan tidak berguna:

- **Kegagalan yang boleh dicegah dalam operasi yang boleh diramalkan.** Ini disebabkan oleh latihan yang tidak mencukupi, tidak diberi tumpuan, atau kekurangan kemampuan. Mereka mudah untuk mendiagnosis dan menetapkan dan dianggap sebagai kegagalan yang buruk / tidak berguna kerana ia tidak sepatutnya berlaku.

Contoh: Apabila Sapulut memulakan BASIL, dua penebang pokok ditugaskan untuk memotong pokok-pokok di garisan peneuaian. Kedua-duanya dilatih di IPS, dan mereka menyedari keperluan untuk mengekalkan *riparian reserve*. Salah seorang daripada mereka mengamati keperluan sementara yang seorang lagi tidak dan menebang 35 pokok dalam lingkungan *riparian reserve*. Sapulut telah didenda oleh Jabatan Perhutanan pada kadar RM5,000.00 setiap pokok (sebelum rayuan).

- **Kegagalan yang tidak dapat dielakkan dalam sistem yang kompleks.** Halangan daripada proses kecil tidak dapat dielakkan, jadi ianya dianggap sebagai kegagalan adalah tidak produktif. Ia biasanya boleh dielakkan dengan mengikuti amalan terbaik untuk keselamatan dan risiko. Kita belajar dari kegagalan ini dan bertambah baik.

Contoh: LFIS adalah sistem yang kompleks dan merupakan alat yang berkuasa apabila digunakan sebagai Sistem Maklumat Pengurusan oleh Pemasaran, Perakaunan, dan sebagainya. Memandangkan sistem itu kompleks, kegagalan boleh berlaku di peringkat rekabentuk/perisian, serta dalam tahap pelaksanaan. Pada mulanya integriti data adalah isunya dan prosedur kawalan dimasukkan untuk mengelakkan perubahan hanya dapat dilakukan pada satu pihak sahaja yang dibuat oleh kakitangan kemasukan data.

Kita masih belajar dan membuat perubahan dengan maklum balas dari pengguna akhir dan apabila kelemahan dalam kawalan diperhatikan. Ianya penting untuk kita membuat kemajuan setiap hari untuk sistem yang kompleks ini bagi memastikan ia berfungsi dengan baik dan memenuhi keperluan pengguna akhir.

- **Kegagalan bijak di sesuatu fasa.** Kegagalan yang baik ini berlaku akibat inovasi berfikir ke hadapan. Mereka memberikan pengetahuan berharga yang boleh membantu anda menjelang pertandingan. Tetapi mereka boleh menjadi kegagalan yang buruk jika organisasi anda mula bekerja pada skala yang lebih besar daripada yang diperlukan.

Contoh: Sapulut adalah perintis dan mencatat sempadan baru dalam pengurusan hutan perladangan di Sabah. Apabila kita memulakan sesuatu yang baru kita akan bermula daripada skala kecil sebelum kita bergerak ke skala yang lebih besar. Kita mempelopori penanaman BASIL dan bermula dengan garis penyangga 5 meter. Kita membuat percubaan dan memutuskan bahawa garis penyangga tersebut terlalu kecil. Kita kemudiannya mengubahnya kepada 15 meter dan mendapati ianya sesuai selepas beberapa ujian. Walau bagaimanapun, apabila kita memutuskan untuk menuai menggunakan *yarder*, garis penanaman 33 meter nampaknya lebih sesuai, maka ukuran baru itu diterima pakai. Kita bermula dari skala kecil, bereksperimen, menyesuaikan diri dan kemudian mengguna pakai. Dengan kata lain, anda bermula dari skala kecil sehingga anda mendapatnya dengan betul, kemudian pergi kepada skala penuh. Seorang penulis telah mengamalkan pendekatan ini, "menembak menggunakan peluru, kemudiannya menggunakan bola meriam"

Sumber: Dipetik daripada "Distinguish Good Failures from Bad Failures" by Amy Edmondson.

Rumusan daripada: Matthew Wong, Pengurus Kewangan & Pentadbiran

KURSUS ASAS MENGGRED BALAK

Kursus asas menggred balak menggunakan kaedah *Sabah Log Grading Rules edisi 2002* telah dijalankan pada 10hb sehingga 14hb Julai di dewan terbuka Kompleks Perhutanan. Seramai 18 orang peserta daripada *Prisma Majujuta Sdn Bhd, THSS Department, Marketing Department* dan *MIS Department* telah mengambil bahagian dalam kursus asas menggred balak.

Objektif utama kursus ini adalah untuk menyediakan suatu panduan dan rujukan bagi piawaian penggredan balak bulat yang akan dijual sama ada tujuan export atau pasaran tempatan. Ini memperbaiki dan meningkatkan mutu penggredan balak untuk syarikat. Kursus ini mengajar kami cara-cara menggred balak mengikut keadaan bentuk balak dan kecacatan balak. Kami juga diajar menilai, membuat pengiraan dan mengukur kecacatan balak untuk mendapat isipadu sebenar balak tersebut. Diakhir kursus ini juga semua peserta telah menduduki ujian penilaian di lapangan dan ujian bertulis bagi menilai tahap pengetahuan para peserta.

Daripada kursus ini peserta mempelajari 9 kategori gred balak, 21 peraturan balak dan 5 bahagian jadual pentafsiran kecacatan dan persamaan unit. Kesemua ini menjadi bahan rujukan semasa mengklasifikasikan balak-balak tersebut untuk tujuan penjualan balak bulat.

Artikel dan gambar daripada: *Norman Bandara (THSS) & Jimmy Wesley (MIS)*



Gambar 1: Penceramah daripada Jabatan Perhutanan Sabah.
Gambar 2: Tuan Osman sedang memberi penerangan di lapangan.

Gambar 3: Tuan Azni menerangkan kaedah penggredan balak.
Gambar 4: Para peserta sedang menduduki peperiksaan bertulis di dewan terbuka Kompleks Perhutanan.



Gambar peserta bersama dengan para penceramah dan Pengurus Eksekutif FMU 14, En. Santharasagan.



Gambar peserta bersama dengan para penceramah dan pelatih daripada Jabatan Perhutanan Sabah semasa di lapangan.

Kerjasama: Sapulut-Jabatan Perhutanan Sabah-UMS-STIA-TAS

Forestry research: STIA-TAS seeks UMS collaboration

KOTA KINABALU: The Sabah Timber Industries Association (STIA) and Timber Association of Sabah (TAS) have sought the collaboration and support of Universiti Malaysia Sabah (UMS) in conducting research.

Head of the STIA-TAS Grouping, Norman Wong Shew Yam, said they chose UMS as research partners because of the university's insights and capability in forestry research.

"It is necessary for us to have this constructive engagement and collaboration in order to build a strong foundation for an enduring and sustainable timber industry," he said at a meeting with a delegation of UMS academics and students, here, Thursday.

Wong, who is also Deputy President of TAS and Managing Director of Sapulut Forest Development Sdn Bhd, said the group recognises the Sabah Forestry Department, STIA and TAS as the three core members of the timber industry, each with its roles, responsibilities and expectations.

He stressed the need to have a market-based mindset and approach in dealing with the current challenges faced by the industry.

"Forestry is a long-term investment and it requires both marketing and innovation in order to succeed," he said.

Forestry in Sabah, he said, enjoys a comparative advantage due to the quality and diversity of plantation species, climate conditions, good soil and good governance.

"But we have not taken good advantage of this situation yet," he noted.

He said it is only after 20 years since the State Government implemented the Sustainable Forestry Management policy and the establishment of Forest Management Units (FMUs) in Sabah in 1997 that "we are now starting to see the light; a way out."

Wong declared that the timber industry is a sunrise industry and not a sunset industry as some might perceive it to be.

"Forestry has a bright future, a force for



Wong (right) speaking at the meeting. On his left are Dr Liew (centre) and Dr Ong.

doing good socially and environmentally and for doing well economically."

He said forestry in Sabah has become a platform for creation of value-added products for both FMU licence holders as well as players in downstream industries.

Associate Professor Dr Liew Kang Chiang, from the Faculty of Science and Natural Resources, who led the delegation from UMS to the meeting, said the university was willing to undertake forestry studies.

"However, we may not be able to accomplish such research projects as speedily as the industry players want, since we have other responsibilities such as teaching."

Dr Robert Ong, who represented the Sabah Forestry Department (SFD) at the meeting, briefed them on the bigger picture of the forest sector of the state economy, saying that timber production areas are shrinking.

He stated that among prevailing problems faced was a lack of innovation and passion in developing the industry.

He shared the knowledge he gained from the Borneo Forest Cooperatives (BFC) at Kota Marudu recently.

Dr Ong, who is a deputy head at the Forest Research Centre of SFD in Sandakan, disclosed that the Forestry Department is preparing a long-term state level landscape management plan that would harmonise with smaller plans and that this task might take two years to complete.

The two-hour forum enabled representatives to discuss and share experiences on various aspects of research work, including studies on specific softwood species for forest plantations.

Two students taking forestry courses at UMS were given an opportunity to share their experience of a six-month internship at an FMU under the management of Sapulut Forest Development Sdn Bhd.

Haslina Laharum and Nasru Alfiuddin bin Mohamad Sidik stated that the hands-on field experience had been very beneficial and strengthened their desire to enter into a career in the forestry field.

New Sabah Times

HOME

Saturday August 19, 2017

STIA-TAS grouping seeks UMS collaboration in forestry research

KOTA KINABALU: A new grouping of Sabah timber industry players representing the Sabah Timber Industries Association (STIA) and Timber Association of Sabah (TAS) has sought the collaboration and support of Universiti Malaysia Sabah (UMS) to conduct research studies.

"We need to engage with the UMS for they have the insights and capability in forestry research," said Norman Wong Shew Yam, Head of the STIA-TAS Grouping, at a meeting with a delegation of UMS academics and students here on Thursday.

"It is necessary for us to have this constructive engagement and collaboration in order to build a strong foundation for an enduring and sustainable timber industry," he said.

Wong, who is also deputy president of TAS and managing director of Sapulut Forest Development Sdn Bhd, said the grouping recognised the Sabah Forestry Department, STIA and TAS as the three core members of the timber industry, each with its roles, responsibilities and expectations.

He also underscored the need to have a market-based mindset and approach in dealing with the current challenges faced by the industry.

"Forestry is a long-term investment and it requires both marketing and innovation in order to succeed," he told the UMS delegation and officials from STIA and TAS.

Forestry in Sabah, he added, enjoyed a comparative advantage due to the quality and diversity of plantation species, climate conditions, good soil, and good governance.

"But we have not taken good advantage of this situation yet," he noted.

He said it was only after 20 years since the state government implemented the Sustainable Forestry Management policy and the establishment of Forest Management Units (FMUs) in Sabah in 1997 that "we are now starting to see the light; a way out."

Wong declared that the timber industry is a sunrise industry and not a sunset industry as some might perceive it to be.

"Forestry has a bright future, a force for doing good socially, environmentally and for doing well economically,"

He said forestry in Sabah has become a platform for creation of value added products for both FMU licence holders as well as players in downstream industries.

Associate Professor Dr Liew Kang Chiang, from the Faculty of Science and Natural Resources, who led the delegation from UMS to the meeting, said the university was willing to undertake forestry studies.

"However, we may not be able to accomplish such research projects as speedily as the industry players want, since we have other responsibilities such as teaching."

Dr Robert Ong, who represented the Sabah Forestry Department (SFD) at the meeting, briefed them on the bigger picture of the forest sector of the state economy, saying that timber production areas are shrinking.

He stated that among prevailing problems faced was a lack of innovation and passion in developing the industry.

Two students taking forestry courses at UMS were given an opportunity to share their experience of a six-month internship at an FMU under the management of Sapulut Forest Development Sdn Bhd.

Haslina Laharum and Nasru Alfiuddin bin Mohamad Sidik stated that the hands-on field experience had been very beneficial and strengthened their desire to enter into a career in the forestry field.

Dr Ong, who is a deputy head at the SFD's Forest Research Centre said that the SFD was preparing a long-term state level landscape management plan that would harmonise with smaller plans and that this task could take two years to complete.

The two-hour forum enabled representatives to discuss and share experiences on various aspects of research work, including studies on specific softwood species for forest plantations.

Dr Robert Ong, who represented the Sabah Forestry Department (SFD) at the meeting, briefed them on the bigger picture of the forest sector of the state economy, saying that timber production areas are shrinking.

He stated that among prevailing problems faced was a lack of innovation and passion in developing the industry.

He also shared the knowledge he gained from the Borneo Forest Cooperatives (BFC) at Kota Marudu recently.

Dr Ong, who is a deputy head at the SFD's Forest Research Centre said that the SFD was preparing a long-term state level landscape management plan that would harmonise with smaller plans and that this task could take two years to complete.

The two-hour forum enabled representatives to discuss and share experiences on various aspects of research work, including studies on specific softwood species for forest plantations.

Dr Robert Ong, who represented the Sabah Forestry Department (SFD) at the meeting, briefed them on the bigger picture of the forest sector of the state economy, saying that timber production areas are shrinking.

He stated that among prevailing problems faced was a lack of innovation and passion in developing the industry.

He also shared the knowledge he gained from the Borneo Forest Cooperatives (BFC) at Kota Marudu recently.

Dr Ong, who is a deputy head at the SFD's Forest Research Centre said that the SFD was preparing a long-term state level landscape management plan that would harmonise with smaller plans and that this task could take two years to complete.

The two-hour forum enabled representatives to discuss and share experiences on various aspects of research work, including studies on specific softwood species for forest plantations.

Dr Robert Ong, who represented the Sabah Forestry Department (SFD) at the meeting, briefed them on the bigger picture of the forest sector of the state economy, saying that timber production areas are shrinking.

He stated that among prevailing problems faced was a lack of innovation and passion in developing the industry.

He also shared the knowledge he gained from the Borneo Forest Cooperatives (BFC) at Kota Marudu recently.

Dr Ong, who is a deputy head at the SFD's Forest Research Centre said that the SFD was preparing a long-term state level landscape management plan that would harmonise with smaller plans and that this task could take two years to complete.

The two-hour forum enabled representatives to discuss and share experiences on various aspects of research work, including studies on specific softwood species for forest plantations.

Dr Robert Ong, who represented the Sabah Forestry Department (SFD) at the meeting, briefed them on the bigger picture of the forest sector of the state economy, saying that timber production areas are shrinking.

He stated that among prevailing problems faced was a lack of innovation and passion in developing the industry.

He also shared the knowledge he gained from the Borneo Forest Cooperatives (BFC) at Kota Marudu recently.

Dr Ong, who is a deputy head at the SFD's Forest Research Centre said that the SFD was preparing a long-term state level landscape management plan that would harmonise with smaller plans and that this task could take two years to complete.

The two-hour forum enabled representatives to discuss and share experiences on various aspects of research work, including studies on specific softwood species for forest plantations.

Dr Robert Ong, who represented the Sabah Forestry Department (SFD) at the meeting, briefed them on the bigger picture of the forest sector of the state economy, saying that timber production areas are shrinking.

He stated that among prevailing problems faced was a lack of innovation and passion in developing the industry.

He also shared the knowledge he gained from the Borneo Forest Cooperatives (BFC) at Kota Marudu recently.

Dr Ong, who is a deputy head at the SFD's Forest Research Centre said that the SFD was preparing a long-term state level landscape management plan that would harmonise with smaller plans and that this task could take two years to complete.



Dr Liew speaking at the meeting. Also present were Norman (right) and Dr Ong (2nd right)

Gambar atas: Diekstrak daripada New Sabah Times, Mukasurat 7 bertarikh 19 Ogos, 2017

Gambar Kiri: Diekstrak daripada Daily Express, Mukasurat 4 pada 19 Ogos 2017

Pada bulan Ogos 2017, Pejabat Pengarah Urusan (MDO) telah mendapat satu idea untuk mengadakan pertemuan di antara Sapulut Forest Development Sdn Bhd, Jabatan Perhutanan Sabah (SFD), Fakulti Sains dan Sumber Asli (Universiti Malaysia Sabah), Persatuan Industri Kayu Sabah (STIA) dan Persatuan Kayu Sabah (TAS). Sebelum pertemuan itu diadakan, terdapat satu perjumpaan untuk meneroka peluang-peluang kerjasama dalam bidang perladangan dan teknologi kayu antara Sapulut dan Fakulti Sains dan Sumber Asli (FSSA) yang diadakan pada 09 Ogos 2017. Sapulut berharap dapat meneroka peluang tersebut dan saling memanfaatkannya contohnya untuk meneroka kepakaran kakitangan dan pelajar FSSA untuk meningkatkan teknologi, produktiviti dan operasi syarikat dan pada masa yang sama menyediaan sumber dan peluang untuk FSSA dalam penyelidikan akademik dan saintifik di FMU kita.

Pertemuan itu diadakan pada 16 Ogos 2017 di Wisma Manikar, Likas, Kota Kinabalu yang dihoskan oleh Sapulut. Seramai 33 orang hadir untuk pertemuan pertama ini yang bermula pada jam 10.00 pagi dan berlangsung kira-kira 2 jam dengan pelbagai fakta menarik dan maklumat mengenai industri perhutanan serta penyelidikan yang berkaitan. Empat pelatih yang melakukan latihan industri di Sapulut turut hadir dalam pertemuan ini dan dua daripadanya, iaitu Haslina Laharum dan Nasru Alfiuddin bin Mohd Sidik memberikan satu perkongsian yang baik mengenai latihan industri mereka selama 6 bulan. Acara ini berakhir dengan sesi makan tengahari dan sesi bergambar.



1



2



3



4



5



6

Gambar 1: Pengarah Urusan Sapulut, En. Norman Wong sebagai hos untuk acara ini.

Gambar 2: Dialog terbuka dengan sesi bersoal jawab.

Gambar 3: Kumpulan daripada Fakulti Sains dan Sumber Alam (UMS), STIA bersama dengan En. Norman, En. Bryant dan En. JJ Wong bergambar bersama.

Gambar 4: Hue Su Wah bersama dengan staf dan pelajar FSSA.

Gambar 5 & 6: Sesi beramah mesra sambil makan tengahari.

Fakta Menarik tentang Buah-buahan!

Adakah kita sedar tentang fakta tentang buah-buahan yang kita makan? Buah-buahan seperti mangga, madu tembikai, buah naga dan betik adalah beberapa buah-buahan tropika yang mudah dijumpai di Sabah. Beberapa buah ini juga boleh ditemui di negara lain di dunia. Adakah anda tahu bahawa mereka dipanggil dengan nama lain di negara lain? Marilah kita meneroka lebih banyak tentang buah-buahan ini.

Fakta #1: Buah Naga

Buah naga juga dikenali sebagai *strawberry pear* atau *pitaya*. Buah naga yang berwarna merah mengandungi *lycopene*, antioksidan yang sama didapati dalam tomato. *Lycopene* membantu mengurangkan risiko kanser, hipertensi dan penyakit jantung. Doktor Taiwan dikatakan mengesyorkan buah ini kepada pesakit diabetes, untuk membantu menormalkan tahap gula darah. Makan terlalu banyak buah naga berwarna merah boleh menimbulkan keadaan (tidak berbahaya) yang dipanggil pseudohematuria, yang boleh mengubah warna air kencing menjadi kemerahan.



Fakta #2: Betik

Nama lain: *pawpaw* (bahagian Eropah dan Australia), *mamao* (Brazil), *fruta bomba* (Cuba). Penjelajah Portugis, Christopher Columbus, bahkan mempunyai namanya sendiri untuk betik, dia memanggilnya "buah malailat". Betik, walaupun dirujuk sebagai pokok, sebenarnya adalah tumbuhan gergasi. Ia berkembang pesat dan boleh menghasilkan buah dalam tempoh 6 hingga 12 bulan dari penanaman.

Bahagian lain betik:

- Biji dan daun boleh dijadikan ubat. Benih betik dikatakan berkesan untuk menghilangkan parasit usus manakala the yang dibancuh daripada daun betik diketahui dapat mencegah malaria.
- Batang dan kulit kayu betik boleh dijadikan tali

Sekiranya betik dimakan dalam kuantiti yang berlebihan, ianya boleh mengakibatkan keadaan sementara dipanggil *carotenemia*, yang menjadikan telapak tangan dan kaki berwarna kuning.



Fakta #3: Mangga

Pokok mangga termasuk dalam keluarga pokok buah-buahan yang tumbuh di kawasan tropika dan menghasilkan buah yang boleh dimakan. Nama saintifik mangga ialah *Mangifera indica* dan berasal dari Asia Selatan tetapi kini ditanam di pelbagai pelosok dunia. Nama mangga berasal dari perkataan Tamil "man-kay" atau "man-gay." Orang Melayu kemudian menukar namanya menjadi "manga;" tetapi orang Portugis yang pertama memanggil buah sebagai "mango."

Menurut kajian terbaru, buah mangga boleh meningkatkan kesan ganja pada tubuh badan. *Myrcene*, bahan kimia yang memberikan buah mangga aroma yang berbeza, mengandungi sebatian organik, *Terpene*. Sebatian ini akan berinteraksi dengan ramuan psikoaktif dalam kanabis, lalu meningkatkan potensi dan kesan dadah dalam badan.



Fakta #4: Tembikai Madu

Orang-orang Mesir purba menganggap buah tembikai susu sebagai suci dan hanya dikhaskan untuk golongan elit. Tokoh-tokoh sejarah terkenal yang menyukai buahnya termasuk Cleopatra, Napoleon Bonaparte dan Paus Paul II. Penanaman yang meluas membolehkan buah ini mudah diperolehi pada masa kini. Kebaikan tembikai madu:-

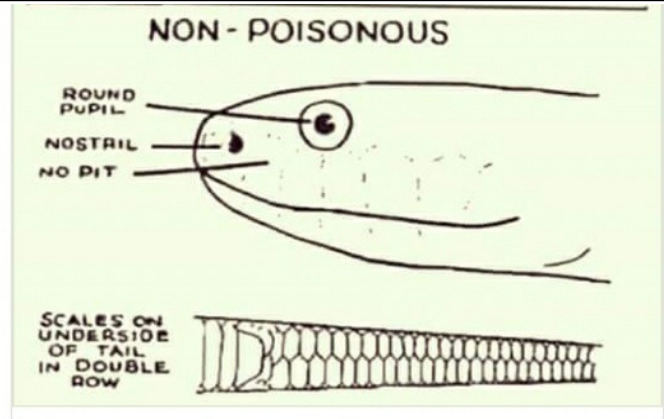
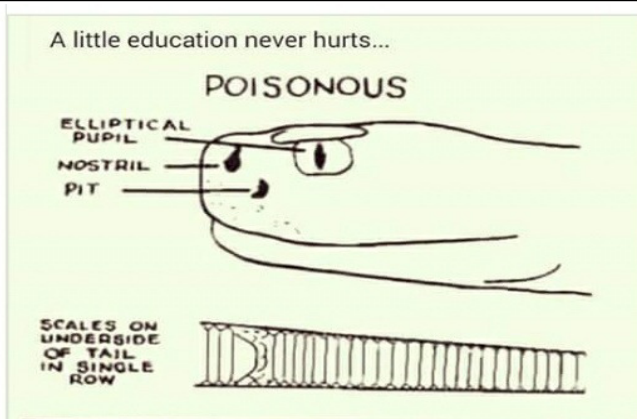
- Merupakan makanan ringan yang ideal jika ingin cuba menurunkan berat badan. Ia tidak mempunyai lemak dan kolesterol, rendah natrium dan tinggi Vitamin C.
- Separuh cawan buah ini yang dipotong dadu mempunyai 60 kalori. Nutrien utama yang terdapat dalamnya termasuk vitamin B, niacin dan tiamin, Vitamin C, *cooper* dan kalium.
- Pengambilan tembikai madu yang kerap dapat meningkatkan kesihatan keseluruhan, khususnya, sistem imunisasi tubuh yang lebih kuat dan kulit yang lebih licin, dan lebih berseri.



Source from: <http://servingjoy.com>

ULAR: BERACUN DAN TIDAK BERACUN

Bagaimana membezakan antara ular beracun dan tidak beracun. Pengetahuan ini boleh menyelamatkan nyawa! ~ ihsan dari Roney Pidur



GET INVOLVED: If you like to contribute articles, feel free to submit to newsletter@sapulut.com or contact any of the team members:-

KK Office: Deckna Mosinoh & Theresia Richard

Base Camp: Teddy Sius, Johnson Joseph & Eve Asjera Janim.

We welcome any feedback or comments to improve the contents of our newsletter. We also welcome any of the staff who wish to become a member of Newsletter Team.