

**Vision**

Bringing back the natural forest and managing it sustainably

**Core Purpose**

To deliver consistent, predictable and sustainable supplies of quality timber from our NFM and ITP (BASIL) forests

**Core Values**

- Do the Right thing, even though no one is watching;
- Love and respect for self, fellow man and nature;
- Recognise and promote teamwork, and never let your team members down;
- Continuous improvement of self and Sapulut through training and learning and practice "I see, I think and I do";
- Discipline- discipline of self, disciplined thoughts and disciplined action;
- Do ordinary things extraordinarily well;
- Know the rules, and know how to break them properly.

Revised on 28 June 2017

Industri hutan dan balak di Sabah terjebak dalam zon "terbenam / kurang berprestasi", disebabkan gabungan bahan mentah yang tidak konsisten, tidak menentu dan tidak mampan, dan kedudukan rendah kayu dalam rantaian nilai ekonomi.

Dengan menguruskan hutan secara lestari dan melabur dalam ITC, Sapulut mengambil cabaran untuk menghidupkan kembali keadaan bahawa industri hutan dan kayu boleh menjadi industri "matahari terbit". Sapulut melakukan usaha ini dengan memanfaatkan NFM, ITP dan ITC untuk menambah nilai sumber hutan, serta mencipta produk bernilai tinggi daripada kayu. Ini merupakan cadangan dan usul yang kurang digunakan di Sabah. Bagi mencapai matlamat ini, Sapulut memerlukan bantuan anda - secara individu dan sebagai satu pasukan - untuk melaksanakan tugas yang berstandard tinggi. Sapulut bersedia membantu dan membimbing anda. Oleh itu, saya mengharapkan satu lagi tahun yang produktif dan penuh peristiwa pada tahun 2018.

Terima kasih dan Semoga Berjaya.

Oleh: En. Norman Wong, Pengarah Urusan

Setinggi – tinggi terima kasih kepada semua untuk tahun 2017 yang produktif ini. Semasa saya menulis artikel ini, Sapulut sedang ke arah pensijilan di bawah MC & I (Hutan Asli). Ini bererti kita akan melaksanakan piawaian antara-bangsa dan mengikut Prinsip dan Kriteria yang dinyatakan dalam piawaian.

Setelah disijilkan bermakna Sapulut bertanggungjawab secara sosial dan terhadap alam sekitar, ini tidak bermakna kita berdaya maju dari segi ekonomi.

Pada tahun 2017, Sapulut telah bersiap sedia melalui matlamat berikut dan penumpuan dalam usaha baru iaitu:

1. Bagi NFM, kita telah "mengembalikan semula hutan semula jadi dan menguruskannya secara mampan" melalui penuaian RIL, inventori selepas penebangan, penanaman pengayaan dan amalan silvikultur.
2. Bagi ITP, kita telah menanam albizia dan laran, yang akan menyediakan bekalan iaitu "konsisten, boleh diramal dan lestari" bagi kayu perladangan untuk keperluan masa hadapan ;
3. Bagi usaha baru Sapulut, *Integrated Timber Complex* (ITC), memanfaatkan bekalan hutan asli dan kayu perladangan dengan memproses di tapak, untuk menambah nilai dan mencipta produk bernilai tinggi dari sumber kayu SFDSB. Nilai Cadangan ITC Sapulut boleh diringkaskan dalam Rajah 1:

ITC: Nilai Cadangan

**Menghapuskan**

- Amalan menjual balak tanpa nilai tambah;
- Ketertangtungan pada kilang tempatan untuk membeli kayu perladangan (yang kurang diminati berbanding kayu hutan semula jadi);
- Pengangkutan log perladangan nilai yang tidak diproses kepada pelanggan;

**Mengurangkan**

- Kos logistik dengan
  - (a) Memproses di tapak;
  - (b) Mengangkut produk bernilai lebih tinggi, produk belum siap kepada pelanggan.
- Kos modal dengan membeli peralatan / jentera terpakai yang masih dalam keadaan baik;
- Kos pembinaan dengan menggunakan semula:
  - (a) "Shipping containers" ditukar kepada ruang pejabat;
  - (b) Bangunan utama kilang diperbuat daripada kayu untuk bangunan sampingan dan kantin.
  - (c) Struktur keluli pra-fabrikasi.
- Kos air - menggunakan air hujan.
- Kos tenaga - dengan menggunakan bahan buangan dari kayu untuk bahan api pada "boilers".

**Meningkatkan**

- Kesegaran, yang membawa kepada tahap pemulihan peratusan yang lebih tinggi daripada venir F / B;
- Kilang dan tempat penginapan yang standard untuk persekitaran kerja / kehidupan yang lebih baik, sebagai satu cara untuk meningkatkan kualiti output dan pemikiran pekerja;
- Jalan yang standard untuk "semua cuaca" dari persimpangan lebuhraya ke ITC untuk logistic yang lebih baik;
- Kecekapan logistik dengan penghantaran barangan keluar menggunakan kontainer;
- Kerjasama dengan UMS dari aliran sains kayu untuk pengambilan pekerja pada masa depan;
- Hayat simpanan kayu perladangan dengan memproses di tapak;
- Keupayaan untuk menjangkau rangkaian pelanggan yang lebih luas dan tidak terhad kepada lokasi geografi.

**Mewujudkan**

- Memastikan bekalan bahan mentah dengan menghubungkan pemprosesan dengan sumber bahan mentah;
- Nilai tinggi untuk kayu perladangan dengan memanfaatkan ciri-ciri yang ringan dan cepat membesar (iaitu menggunakan kelebihan);
- Laluan untuk pembuatan dan penggunaan CLT dan glulam untuk bangunan dan pembinaan (produk bernilai tinggi).

Rajah 1: Grid 'Menghapuskan, Mengurangkan, Meningkatkan dan Mewujudkan', disesuaikan daripada "Blue Ocean Shift Beyond Competing" oleh W. Chan Kim dan Renee Mauborgne, pg 226, Hachette Book Group Inc., Sept 2017.

## Peraturan Memeringkat Kayu Bulat Sabah (SLGR) dalam Perspektif Penjualan & Pemasaran

Dengan pengurangan sumber kayu balak, terutama kayu balak yang bersaiz besar, perubahan dalam destinasi pasaran dan perubahan besar dalam amalan perdagangan industri perkayuan, telah memberi kesan yang sangat ketara kepada cara pengedaran kayu bulat. Peraturan Pengedaran Kayu Bulat Sabah (SLGR) 2002 telah ditulis sebagai panduan untuk pengedaran di Sabah, untuk menggerak balak bulat sebelum dijual dalam pasaran eksport atau pasaran tempatan. Peraturan pengedaran menentukan standard kualiti, supaya hak pembeli dan penjual dapat dilindungi. Konsep utama SLGR 2002 adalah dalam bentuk ujian, gred dan menghitung pengukuran / kecacatan pada balak bulat.

Dalam perspektif pemasaran dan pengurusan, kursus ini mendedahkan peserta kepada lebih banyak pengetahuan tentang proses kuantitatif dan kualitatif untuk menggerak kayu bulat. Dengan cara ilustrasi, proses kuantitatif akan dilakukan menggunakan formula. Setiap bentuk dan syarat log yang berbeza mempunyai rumus tersendiri untuk pengiraan isipadu kayu balak. Dari segi proses kualitatif, ia akan dilakukan melalui pemeriksaan visual serta proses kuantitatif. Sebagai contoh, berdasarkan jumlah bersih yang diperolehi dari pengiraan, di atas 40% daripada jumlah bersih akan dinilai secara langsung selain daripada kualiti yang boleh diperdagangkan dan sebagainya.

Kenapa sistem ini penting? Bagaimana ia dapat membantu? Untuk menjawab soalan ini, kita mesti tahu **kepentingan/faedah** dalam mengamalkan peraturan pengedaran kayu balak. Berdasarkan SLGR, bahagian-bahagian pokok dikategorikan kepada bahagian teratas dahan pokok (tinggalan), balak utama, hujung batang balak (tinggalan) dan bahagian banir (tinggalan). Dengan peraturan ini, kadar royalti yang berlainan dikenakan kepada bahagian-bahagian pokok yang berlainan. Selain itu, SLGR diakui sebagai peraturan pengedaran yang diperakui dan dikenali oleh pelbagai industri pembuatan kayu di seluruh Wilayah Asean. Oleh itu, ia membuka peluang pasaran yang lebih luas kepada industri. Peraturan pengedaran kayu balak akan dijalankan oleh grader log yang disahkan. Dengan itu, sokongan pihak ketiga dan penguatkuasaan dari Jabatan Perhutanan Sabah boleh dikuatkuasakan apabila pembeli berhasrat untuk menginkari gred kayu balak.

Bagaimanakah pengedaran menjadi rumit? Apakah cabaran- cabaran yang dihadapi? Oleh itu, mari kita lihat kepada **kelemahan dan cabaran - cabaran** yang dihadapi dalam peraturan – peraturan pengedaran kayu bulat. Peraturan Pengedaran Kayu Bulat Sabah (SLGR) 2002 yang dilaksanakan dalam proses pengedaran akan mengakibatkan kerumitan dan peraturan pengedaran yang ketat, dan seterusnya boleh menyebabkan penurunan nilai eksport atau gred kayu balak yang berkualiti tinggi. Sebagai contoh, berdasarkan peraturan pengedaran oleh pembeli, kayu balak tertentu telah dikategorikan sebagai kualiti kayu balak eksport tetapi dengan peraturan SLGR, gred kayu balak diturunkan sehingga ke gred "kayu balak yang boleh diperdagangkan" yang merupakan gred terendah. Bagi justifikasi kenyataan sebelumnya, pembeli yang berbeza mempunyai peraturan pengedaran yang berbeza dan kebanyakan pengedaran didorong oleh permintaan pasaran dan pelanggan yang bertentangan dengan peraturan pengedaran SLGR. Di samping itu, adalah mustahak untuk mempunyai penggerak kayu balak yang diperakui, supaya pengedaran tersebut boleh dikuatkuasakan. Oleh itu, latihan yang lebih banyak dan kos yang lebih tinggi diperlukan untuk mendapatkan lebih banyak "grader" profesional dan diperakui berserta dengan sijil kelulusan pengedaran. Sebagai tambahan, sepanjang tempoh pengedaran, operasi tersebut akan memerlukan masa yang lebih banyak kerana peraturan yang lebih kompleks dari segi proses kuantitatif dan kualitatif.

Sebagai kesimpulan, pembekal kayu balak boleh menggunakan peraturan SLGR sebagai mekanisme kawalan kualiti untuk memastikan pengeluaran balak yang berkualiti dari kawasan pembalakan. Walau bagaimanapun, peraturan tidak boleh digunakan sebagai penentu dan kuasa pada harga kayu balak. Penentuan harga sebenar adalah hak mutlak pembeli dan penjual, berdasarkan "penjual yang bersedia membeli-pembeli yang bersedia menjual", selaras dengan prinsip pemasaran yang berlaku, tanpa menjejaskan peraturan pengedaran. Seperti ada petikan yang mengatakan "Anda tidak belajar untuk berjalan dengan mengikuti peraturan. Anda belajar melakukannya".

~ Disediakan Oleh: Marketing Department ~

## SFDSB Booth - Persidangan Heart of Borneo 2017



Gambar 1: Sesi bergambar bersama Ketua Konservator Hutan Sabah, Datuk Sam Mannan dan Pegawai Pengarah Urusan SFDSB Encik Norman Wong dan Encik Bryant Wong di SFDSB "Booth" di Persidangan Heart of Borneo pada 24 Oktober-25 Oktober 2017.



Gambar 2: Gambar bersama Cik Cynthia Ong, Pengarah Eksekutif Forever Sabah.

## Lawatan Sambil Belajar & Latihan - "I See, I Think and I Do"

### Rainforest Discovery Centre RDC –Lawatan Sambil Belajar

#### Lawatan Sambil Belajar - Bahagian 1 Rain Forest Discovery Centre (RDC)

- Oleh Jeffrey Tendahal

Setinggi penghargaan dan terima kasih kepada pihak pengurusan atas peluang yang diberikan untuk menyertai rombongan lawatan sambil belajar selama 2 hari ke Sandakan dan Telupid. Tujuan lawatan ini secara keseluruhannya adalah untuk menimba ilmu dan maklumat melalui perkongsian pengalaman dan pengetahuan serta amalan yang baik untuk dipraktikkan di Sapulut. Lokasi pertama lawatan kami adalah Rainforest Discovery Centre (RDC). RDC terletak di hutan simpan Sepilok dibawah pengurusan Jabatan Perhutanan Sabah dengan peranan utama sebagai suatu pusat pendidikan alam sekitar (EE) kepada pelajar dan juga guru-guru sejak dari tahun 1996. Tetapi ianya hanya dibuka kepada orang awam bermula dari tahun 2007 yang menyediakan latihan dan menganjurkan program berunsurkan EE kepada pelajar, guru-guru dan orang awam, menjadikan RDC sebagai salah satu pusat EE yang temama di Sabah.

#### Kursus Latihan Guru dalam Kursus Latihan Alam Sekitar

Kursus Latihan Guru ditubuhkan pada tahun 1998 dan dijenamakan semula untuk menjadi "EERace" sejak tahun 2005. Ia merupakan kursus yang dibangunkan oleh RDC sendiri dan menjadi suatu kursus ikonik berkenaan pendidikan alam sekitar dengan mempunyai adaptasi konsep dan sentuhan daripada pertandingan realiti tv 'Amazing Race'

#### SEEN (Rangkaian Pendidikan Alam Sekitar Sabah)

SEEN dibentuk di bawah bantuan Jabatan Perlindungan Alam Sekitar dan bertindak sebagai pengantara kepada Jabatan Perhutanan Sabah dan masyarakat awam. Ia juga

merupakan rangkaian yang menghubungkan masyarakat umum yang ingin bekerjasama untuk meningkatkan program atau aktiviti EE di Sabah termasuklah beberapa agensi NGO, Kerajaan dan institusi pendidikan yang berminat tentang EE. Ia juga adalah merupakan prasyarat untuk pelaksanaan SFM.

Selepas taklimat tersebut, kami memulakan perjalanan kami menuju ke menara pemerhatian dalam keadaan hujan renyai-renyai. Ketika melalui tasik buatan manusia yang terdapat di RDC, kami menyedari bahawa pemandangan tidak jauh berbeza dan hampir sama dengan tasik yang terdapat di Sapulut. Setibanya di pintu titian kanopi perlulah diingatkan bahawa titian pejalan kaki ini tidak sesuai kepada pelawat yang masalah lemah semangat kerana ketinggiannya boleh mencecah setinggi 25meter dari aras lantai hutan. Setiap bahagian struktur titian kanopi tersebut dibina daripada besi kekulit dan walaupun kami dapat rasakan sedikit pergerakan dan hayunan, kami diberi jaminan bahawa titian tersebut dibina dengan kukuh dan mampu menampung jumlah pelawat yang banyak dan keadaan yang sesak dalam suatu masa. Ianya juga direka dengan menitikberatkan aspek keselamatan khususnya untuk kanak-kanak peringkat tadika. Semasa di titian kanopi, kami terkejut apabila diberitahu bahawa hutan yang terdapat di sekitar tasik tersebut sebenarnya ditanam semula pada awal tahun 1970-an. Sepanjang laluan titian pejalan kaki tersebut dilengkapi dengan pelbagai papan maklumat dan infomasi mengenai flora dan fauna yang terdapat disitu. Titian ini merupakan suatu tempat yang baik dan sesuai untuk melihat pemandangan hutan hujan daripada kedudukan yang tinggi. Malangnya, kami hanya berjaya untuk memerhatikan beberapa ekor burung dari jarak yang jauh dan keadaan ini menghalang kami untuk

memperolehi hasil gambar yang memuaskan. Diharapkan kami akan dapat memperoleh gambar yang lebih menarik pada kesempatan yang akan datang. Dalam keadaan pakaian yang sedikit basah akibat daripada hujan dan keadaan tekak yang sedikit dahaga, dengan rendah hati kami menerima layanan hospitaliti daripada Encik Hubert untuk bersama menikmati hidangan ringan di Café Keruing. Di penghujung kunjungan kami di RDC kami menyampaikan cenderahati dari pihak Sapulut diwakili oleh Puan Renny kepada Encik Hubert sebagai tanda penghargaan di atas kesudian dan keramahan beliau dan RDC sepanjang lawatan kami berlangsung.

Seperkara yang menarik yang kami pelajari daripada RDC adalah kaedah dan pendekatan mereka untuk menyelesaikan konflik antara pihak berkuasa dan penduduk kampung atau komuniti setempat dengan melibatkan diri mereka dengan aktiviti lakonan 'role play'. Melalui peralihan peranan mereka dalam lakonan tersebut, setiap pihak bukan hanya akan dapat melihat aspek negative dalam sesuatu isu pada awalnya tetapi juga mempunyai peluang untuk melihat dari sudut pandangan yang positif di dalam sesebuah konflik apabila mereka berada dalam sudut yang berbeza.

Melalui persediaan secara strategik, aktiviti ini dapat memberi kedua-dua pihak suatu kaedah pembelajaran dalam emosi sosial dan kunci penyelesaian secara efektif dalam menyampaikan suatu hujah serta motivasi untuk berempati antara pihak yang satu dengan pihak yang lain. Matlamat aktiviti ini adalah supaya kedua-dua belah pihak tanpa mengira peranan mereka, bekerjasama dan menghasilkan suatu permulaan kepada suatu perbualan yang beradab. Suatu pendekatan untuk mengetahui dan menangani punca-punca masalah di dalam suatu keadaan persekitaran yang terkawal. Diharapkan pendekatan sedemikian akan boleh



Latihan DRONE pada 5 - 11 Disember 2017



#### Oleh: Hue Su Wah

Latihan pesawat tanpa pemandu (UAV) telah dijalankan di Sandakan dengan peserta dari bahagian FSS dan ICM (5 - 11 Disember 2017). UAV adalah pesawat kawalan radio kecil yang boleh memuatkan kamera dalam kapal. Tanpa juruterbang, pergerakan pesawat dikawal oleh juruterbang dengan pengawal radio dan disambungkan ke komputer riba. UAV boleh diprogramkan dan terbang secara bebas mengikut misi yang dirancang selepas diterbangkan. Kamera akan mengambil gambar dari atas dengan jarak ketinggian dari 100 hingga 300 meter. Foto aerial yang diambil menggunakan UAV menyediakan maklumat ciri - ciri daratan yang memainkan peranan penting dalam perancangan guna tanah, pemetaan, inventori hutan, pensijilan hutan dan pengesanan aktiviti haram.

## Kursus Latihan Sisa Terjadual

**Oleh : Jeffica Jaihon**

Kursus pengurusan sisa terjadual telah diadakan oleh EXTAC Sdn Bhd pada 5hb-6hb disember 2017 di dewan terbuka Forestry Complex. Seramai 25 pekerja yang berkaitan telah dipilih untuk mengikuti kursus ini iaitu Unit EIA, Nursery, Workshop, penjaga genset, pekerja di blok, klinik, MIS, purchasing dan Kontraktor.

Objektif utama kursus ini adalah untuk memberikan latihan yang betul kepada pekerja tentang cara menguruskan sisa terjadual mengikut peraturan yang telah ditetapkan. Melalui kursus ini, pekerja dapat mempelajari cara melabel bekas penyimpanan sisa terjadual, bekas penyimpanan yang sesuai serta cara pengumpulan dan penyimpanan sisa terjadual yang betul sebelum dilupuskan. Sesi soal jawab dan penyampaian sijil telah berlangsung di akhir proses pembelajaran.

Daripada kursus ini peserta telah mempelajari tentang pengurusan sisa terjadual, bahaya sisa terjadual kepada alam sekitar dan manusia jika tiada pengurusan yang betul dan akta-akta yang berkaitan dengan sisa terjadual.



## Kerjasama Antara Industri

Pada 14 November 2017, satu sesi dengan topik "*Engaging with The Industry*" telah dianjurkan oleh Lembaga Industri Kayu Malaysia (MTIB) dengan kerjasama Sabah Timber Industry Association (STIA), Pusat Pembangunan Kemahiran Industri Kayu (WISDEC) dan Politeknik Kota Kinabalu. Ia juga dihadiri oleh wakil dari syarikat yang terlibat secara langsung dengan industri perikanan.

Sesi ini bermula dengan ucapan alu-aluan Pengarah MTIB Wilayah Sabah, En. Mazree bin Iman. Beliau memaklumkan kepada para wakil syarikat bahawa terdapat dana yang tidak digunakan dalam Dana Pembangunan Sumber Manusia (HRDF) dan dana ini, yang kini dikenali sebagai *pool fund*, akan digunakan di bawah program latihan khusus MTIB / WISDEC yang bersesuaian dengan industri.

Selain daripada maklumat yang bermanfaat ini, wakil dari WISDEC memberi taklimat mengenai program latihan, insentif dan peluang peningkatan kemahiran yang ditawarkan oleh WISDEC. WISDEC adalah pusat pembangunan di bawah MTIB dan telah menyediakan banyak latihan berkaitan dengan teknologi kayu. WISDEC juga meminta industri untuk memberikan maklum balas dan permintaan untuk mencipta kursus khusus supaya dana itu dapat digunakan sepenuhnya untuk meningkatkan kemahiran pekerja mereka.

Selain itu, wakil Politeknik juga menyatakan minat mereka untuk bekerja rapat dengan industri-industri ini untuk memperbaiki kurikulum bagi kursus-kursus institusi yang berkaitan dengan teknologi kayu dan industri. Pelajar dari institusi ini kini terdedah kepada 60% latihan di lapangan dan 40% secara teori. Salah satu permintaan dari



institusi ini kepada wakil syarikat adalah untuk menerima pelajar yang akan menjalani latihan industri selama 5 bulan. Latihan industri ini akan dijalankan dua kali setahun, pada bulan Jun dan Disember. Beliau juga memaklumkan bahawa sekurang-kurangnya 40 pelajar akan melakukan latihan industri dalam setiap sesi. Beliau juga menjemput wakil-wakil syarikat untuk datang ke institusi mereka bagi tujuan berkongsi pengetahuan dan pengalaman teknikal kepada pelajar.

## Ceramah "Is the wood-based industry a sunset industry?"

Universiti Malaysia Sabah - Ceramah mengenai "*Is the wood-based industry a sunset industry?*" telah dikongsi oleh Pengarah Urusan Sapulut Forest Development Sdn. Bhd, Encik Norman Wong sebagai Naib Presiden Persatuan Kayu Kayan Sabah (TAS) pada 02 November 2017. Beliau diiringi oleh Encik Bryant Wong, Pengurus Besar Sapulut Forest Development Sdn. Bhd. dan Encik Stephen Chaw (TAS). Ceramah itu dihadiri oleh pelajar tahun ke-3 dan ke-4 yang mengambil jurusan dalam program Teknologi dan Industri Kayu.

Terdapat beberapa orang yang percaya bahawa industri kayu adalah industri "*matahari terbenam*" kerana kenyataan bahawa banyak kilang telah ditutup dan hanya

tinggal 4 kilang yang masih beroperasi. Walau bagaimanapun, sebilangan besar pelajar mendapati bahawa industri perikanan mempunyai masa depan yang cerah. Kenyataan ini berdasarkan pertukaran pengetahuan dan soalan yang telah dibangkitkan semasa sesi soal jawab. Kebanyakan pelajar mengetahui jenis produk yang dihasilkan oleh syarikat yang terlibat secara langsung dalam industri perikanan. Mereka mempunyai minat yang mendalam dalam cara pengiraan global yang digunakan oleh industri dan produk seperti "*Cross Laminated Timber*" (CLT) dan glulam. Para pelajar juga menyuarakan kebimbangan masa depan industri ini serta keupayaan masa dan kewangan untuk menjalankan industri hiliran.

Encik Bryant juga berkongsi tentang bangunan hijau yang dibina dengan kayu. Sebahagian daripada pelajar menerbitkan rasa ingin tahu mengenai pembinaan bangunan yang disusun menggunakan kayu kerana mereka bimbang tentang keberkesanan kayu sebagai bahan utama pembinaan bangunan. Secara keseluruhannya, para pelajar sangat berminat dengan industri perikanan dan beberapa dari mereka ingin mengembangkan kerjaya dalam industri ini.



**Gambar 1:** Pengarah Urusan, Mr. Norman Wong menerima cenderahati daripada Dr. Liew.

**Gambar 2:** Sesi bergambar bersama Dr. Liew dan pelajar Teknologi dan Industri Kayu, UMS.

**Gambar 3:** Lawatan ke Makmal Kayu di Kompleks Perhutanan, UMS

**Gambar 4:** Pelajar Teknologi & Industri kayu yang menghadiri ceramah.

## Lawatan Kebajikan Sapulut Sport & Recreation Club (KK)

By: SSRC (KK Office)

Pada 2 Disember 2017, Kelab Sukan dan Rekreasi Sapulut (KK) telah menganjurkan lawatan kebajikan ke Kg. Magkupa, Kota Marudu, Sabah. Dari program ini, SSRC (KK) melawat tiga (3) keluarga yang dianggap kurang bernasib baik oleh JKKK Kampung. Derma termasuk pakaian yang terpakai, keperluan asas (seperti minyak masak, garam, gula, dan lain-lain) dan wang tunai. Program ini dianjurkan untuk menggalakkan ahli kelab untuk menyertai lebih banyak aktiviti kebajikan pada masa akan datang.



Gambar dari Kiri: a) Keadaan rumah En. Kinsum, b) Sesi ramah mesra dengan JKKK Kampung dan En. Kinsum c) Sumbangan diterima oleh En. Yurui Yakim, d) Sesi Beramah mesra dengan En. Yurui Yakim, e) Sumbangan diterima oleh Pn. Matangin Bt. Balagu bersama suami.

## Fakta Menarik Tentang Bunga Durian

Adakah sesiapa makan bunga Durian sebelum ini? Ini adalah hidangan yang membuka mata bagi orang di luar Sarawak. Dalam bahasa Cina disebut Liu lian hua (榴蓮花).

Genus *Durio* mempunyai kira-kira 30 spesies dan 19 daripadanya berasal dari Borneo. Bunga Durian berkembang pada waktu petang dan pada waktu malam, semua bahagian bunga akan jatuh ke tanah kecuali pistil. Bunga Durian tidak dipetik tetapi tunggu ianya jatuh sendiri. Bunga-bunga itu didebungkan oleh kelawar buah (*Eonycteris spelea*). Biasanya orang di Sarawak mengumpul bunga durian pada awal pagi, iaitu seawal jam 5 pagi kerana bunga akan berubah menjadi kuning dan kelihatan kurang segar di bawah matahari yang panas.

Bungkusan stamen yang boleh dimakan terdiri daripada banyak filamen yang bersatu dan bercabang yang mempunyai anthers. Setiap filamen di dalam bungkusan itu bersatu di pangkal bunga. Pistil terdiri daripada stigma berwarna oren pada hujung dan ovari berada pada pangkalnya. Pada waktu malam, semua bahagian bunga jatuh ke tanah kecuali pistil dan stigma yang berwarna oren.

Mengutip bunga durian adalah amat menyeronokkan tetapi perlu

berhati-hati dengan gigitan atau sengatan serangga. Musim bunga Durian jatuh adalah pada bulan Ogos atau September. Bunga ini akan muncul tiba-tiba di pasaran dan hilang dalam masa satu minggu. Bagi mereka yang jarang pergi ke pasar, mereka mungkin terlepas musim bunga durian dan perlu menunggu musim seterusnya. Bunga ini ada secara bermusim dan sukar untuk menjangkakkannya kembali di pasaran. Tiga bulan selepas musim bunga durian akan beralih kepada musim buah durian. Bunga Durian tidak mempunyai rasa dan bau seperti buah durian. Bunga durian mempunyai kerangapan dengan rasa wangi dan rasa manis.

Memilih bunga durian untuk dimasak adalah pekerjaan yang amat membosankan. Satu timbunan bunga mungkin mengambil masa beberapa jam untuk selesai memilih. Itulah sebabnya bunga durian tidak dihidangkan di restoran di Sarawak. Semasa kemuncak musim bunga durian, beberapa kafe makanan segera, termasuk kafe vegetarian, akan menghidangkan menu hidangan kari bunga durian atau sambal belacan.

Bunga durian tidak boleh dimasak dengan segera. Terdapat beberapa proses membosankan yang perlu dilakukan sebelum membersihkan bunga. Bunga durian tidak boleh dibasuh sebaik sahaja dikutip. Tugas pertama yang perlu dilakukan adalah mengeluarkan *anthers* dari *stamens* menggunakan jari. Buang semua bahagian bunga kecuali stamen dan kelopak kuning berwarna krim. Kegagalan mengeluarkan *anthers* sepenuhnya daripada filamen akan menyebabkan hidangan yang berlendir dan bukan hidangan yang rangup. Langkah seterusnya ialah mencelur bunga durian, kemudian bilas dengan teliti, keringkan dan simpan di dalam peti sejuk. Ia boleh bertahan selama 3-5 hari di dalam peti sejuk. Bolehkah kita menyimpannya di dalam peti sejuk beku? Tentunya tidak, melainkan jika anda mahu bunga-bunga itu menjadi kenyal dan tidak enak. Rasa yang paling sesuai untuk dimasak adalah pada hari yang sama bunga itu dikutip.



Resepi- Bunga Durian Sambal Belacan

### Bahan-Bahan

- 20-30 g belacan – (boleh diganti dengan 2-3 sudu kecil miso)
- 3 biji cili kering – cincang (atau 1 sudu kecil serbuk cili)
- 2 sudu kecil serbuk kari
- 3 ulas bawang merah – dihiris (pilihan untuk Buddha dan Hari Krisna)
- 3 batang serai – ditumbuk
- 300 g bunga durian yang dipilih – Dicelur dan dicuci
- 1/2 sudu kecil serbuk cendawan
- 3 sudu kecil minyak masak (secukupnya)

### Cara Memasak

- Campurkan bersama bawang merah, belacan, cili dan serbuk kari bersama. Tambahkan air untuk menjadikan sos
- Goreng campuran tersebut sehingga naik bau.
- Tambahkan bunga durian dan serai.
- Goreng dan kacau sebentar dan tambahkan air.
- Tambahkan serbuk cendawan dan

Sumber : <http://www.malaysiavegetarianfood.com>

## Info Malaria !!

Malaria adalah penyakit yang mengancam nyawa. Ia biasanya dihantar melalui gigitan nyamuk *Anopheles* yang dijangkiti. Nyamuk yang dijangkiti membawa parasit *Plasmodium*. Apabila nyamuk ini menggigit anda, parasit dilepaskan ke dalam aliran darah anda. Apabila parasit berada di dalam badan anda, parasit pergi ke hati, di mana mereka akan menjadi matang. Selepas beberapa hari, parasit matang memasuki aliran darah dan mula menjangkiti sel darah merah. Dalam masa 48 hingga 72 jam, parasit di dalam sel darah merah akan membiak, menyebabkan sel-sel yang dijangkiti pecah. Parasit akan terus menjangkiti sel darah merah, menyebabkan gejala yang berlaku dalam kitaran yang berlangsung dua hingga tiga hari pada satu masa.

Gejala malaria biasanya berkembang dalam masa 10 hari hingga empat minggu selepas jangkitan. Dalam sesetengah kes, gejala mungkin tidak akan menunjukkan tanda selama beberapa bulan. Beberapa parasit malaria boleh memasuki badan tetapi akan menjadi tidak aktif untuk jangka masa yang lama. Tanda-tanda umum malaria termasuk:

- **Menggigil dari sederhana hingga teruk**
- **Demam panas**
- **Peluh yang banyak**
- **Sakit kepala**
- **Loya**
- **Muntah**
- **Sakit perut**
- **Cirit-birit**
- **Anemia**

### Cara Melindungi Diri Dari Penyakit Malaria ??

Walau bagaimanapun, terdapat beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk mencegah digigit dan mengatasi daripada dijangkiti malaria:-

1. **Ambil ubat Malaria yang disyorkan apabila berada di kawasan jangkitan Malaria;**
  - # Bertanya pada doktor ubat yang disyorkan bagi anda untuk mencegah malaria.
  - # Ambil ubat sebelum, semasa dan selepas perjalanan anda.
2. **Mencegah gigitan nyamuk;**
  - # Tutup kulit dengan memakai baju lengan panjang, seluar panjang, dan topi. Jangan memakai pakaian hitam, wama hitam menarik perhatian nyamuk.
  - # Gunakan penghalau serangga yang sesuai. Peratusan bahan aktif yang lebih tinggi memberikan perlindungan lebih lama.
  - # Gunakan kelambu racun yang dirawat racun serangga. Anda lebih terdedah kepada nyamuk pada waktu malam.

Sumber: <https://www.healthline.com/health/malaria#symptoms>  
<http://www.netdoctor.co.uk/conditions/infections/a5687/prevention-of-malaria/>



**GET INVOLVED:** If you like to contribute articles, feel free to submit to [newsletter@sapulut.com](mailto: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.