



## 67th Birthday ni Mayor Ben, Gisilibrar sa Katawhan

**B**ibong giabi-abi sa katawhang nagmahal sa yanong mayor sa dakbayan ang iyang adlaw nga natawhan kaniadtong



Miyerkules, Oktubre 16, 2024, sa North-western Mindanao State College of Science and Technology covered court. Kini gitambongan sa parish priest sa simbahan Katoliko sa probinsya sa Misamis Occidental, nga gipangulo-

han ni Archbishop Martin S. Jumoad; mga sakop sa iyang pamilya; PNP Tangub; Tangub Business Club; Tangub City Officials; TCGC; LGU Tangub employees; ug mga katawhan sa 55 ka barangay.

Gisugdan ang selebrasyon sa iyang adlaw nga natawhan pinaagi sa pagharana o mañanita, diin ang mga katawhan ug mga empleyado gikan sa nasyonal ug lokal nga buhatan nagdala og lain-laing mga regalo, bulak, tarpaulin, ug pagkaon. Gipuno usab sa mga pinasahi nga mga mensahe alang sa simple ug yanong mayor ang maong okasyon. Sa alas dos sa hapon, gisugdan ang Santos nga Misa sa NMSCST cov-

ered court nga gipangulo-han ni Archbishop Martin S. Jumoad, ug gisundan kini sa mga performances sa bandang Ground Zero Jam Trip.

Nagpatigbabaw ang kalipay sa selebrasyon nga puno sa pagkaon, musika, ug pag-kahiusa. Ang maong

selebrasyon dili lamang usa ka pagsaulog sa adlaw nga natawhan sa atong mayor, apan usa ka pagpasalamat usab sa Kahitas-an sa paghatag ug usa ka buotan, matinud-anon, ug maabtik nga mayor nga mi-alagad sa katawhan sa Tangub. ##





# LGU Employees sa Tangub, nananom ug Banyan Tree sa barangay Migcanaway

**U**bos sa temang "Kabuhatan Amomahon ug Gasa sa Kinaiyahan Panalipdan" nanahimo kining tumong sa mga lokal nga empleyado sa Tangub kung diin sila nananom ug mga Banyan Tree sa barangay Migcanaway kaniadtong Miyerkules, Oktubre 16, 2024 sa sayo sa buntag. Kini nga inisyatibo sa pagpananom gihingusan para masuportaan ang paningkamot sa gobyerno nga maminusan ang climate change ug global warming sa pagpanguna ni Mayor Sabiniano S. Canama, Vice Mayor Tito Decina, mga konsehales, local department heads ug mga empleyado.

Atol niini, adunay usay gipahigayon nga gamayng

program para sa saktong pagtanom sa Banyan Trees didto sa City Engineering's Office compound. Sila gi bahin bahin sa pagpananom diin adunay na -assign sa kilid sa boardwalk kilid sa City Economic Enterprise Development (CEEDO) Office building hangtod sa City Engineering's Office. Gituohan nga ang maong mga tanom makapugong sa pagka anod sa mga yuta nga maoy hinungdan sa lain-laing kala-midad sama sa landslide

Sakripisyo silang mimate ug mibiyahé ug sayo para sa kaayohan sa kinaiyahan. Ang maong kalihukan gihanduman nga mapahimuslan sa tanang katawhan labi na sa musunod nga henerasyon. ##



## PhilHealth, Nagmugna ug Orientation ug Membership Registration sa Tangub

**K**aniadtong Martes, Oktubre 22, 2024, nagpahigayon ang Philippine Health Insurance Corporation (PhilHealth) ug Universal Health Care orientation ug Konsulta Member Registration para sa Local Government Unit sa Tangub. Ang maong kalihokan gitambongan nila Mayor Sabiniano "Ben" S. Canama, Konsehal Rose B. Nason, mga health worker, labi na sa Doña Maria D. Tan Memorial Hospital, Philippine Red Cross, mga BHW, ug City Health Office, ug gihimo kini sa The People's Gym sa Tangub City.

Ang PhilHealth E-Consulta Program mipasiugda sa ilang flagship product nga gitawag og "PhilHealth Konsultasyong Sulit at Tama" (Konsulta) nga ang tumong mao ang pagpalapad sa kahibalo sa mga benepisyo

ning programa. Gipasabot nila nga kini usa ka komprehensibo nga benepisyo alang sa mga outpatients nga gimando sa balaod sa Universal Health Care ug gikinahanglan nga matagamtaman kini sa tanang Pilipino. Gihangyo nila ang mga katawhan nga magparehistro aron makapahimulos sa mga benepisyo niini.

Matod pa ni Daisy A. Tapitan, ang Public Affairs and Marketing Officer ug Membership Frontline Supervisor, "Enhanced siya in a way nga ang membership coverage ani niya sa tanan regardless of membership type. Sauna, selected ra ang makapahimulos ani, pero karon, with Konsulta, tanang membership categories covered na ug puwede makaavail. Apil usab ang tambal ug diagnostic services nga mas nidaghan pa. Kaniadto, govern-

ment facilities ra ang accredited, pero karon, private ug government facilities puwede na nga mahimong Konsulta provider para sa atong PhilHealth

ong programa, diin naglaum siya nga mubalik pa ang PhilHealth aron mas daghan pang Tangubanon ang makapahibalo sa mga bag-ong serbisyo. Nag-



members ug ilang dependents. Dili lamang kini limitado sa mga miembro, pati na usab sa ilang qualified dependents."

Dakong suporta ang gipakita ni Mayor Ben sa ma-

saad usab ang PhilHealth nga mangita sila og adlaw ug oras nga puwede silang makabalik diri sa dakbayan.

##

## Bag-ong Memorandum Alang sa Morning Prayer sa LGU Tangub, Gihingusgan ni Mayor Ben



**W**ala ba kay palya sa pagtambong sa morning prayer o misa kada una ug ikatulong lunes sa bulan? Panahon na nga magtimaan niini, tungod kay adunay gipagawas nga memorandum mahitungod sa bulanong pag-ampo kada buntag nga pagatambongan sa mga lider ug lokal nga mga empleyado sa Tangub. Gipahinudoman kini ni Mayor Sabiniano "Ben" S. Canama kaniadtong Lunes, Oktubre 21, 2024, sulod sa People's Gym.

Ang maong anunsyo naghigot bahin sa mantra sa Tangub nga "Una ang Ginoo,"

ug buot kini ipahiluna sa kinabuhi ug kasingkasing sa mga empleyado ug mga lider. Matod pa sa yanong mayor nga si Mayor Ben, bisan unsa pa man ang relihiyon sa matag-usa, kinahanglan kini nga tambongan, tungod kay dili sila obligado nga muapil sa mga seremonyas o musabat.

Gitapos ni Mayor Ben ang iyang mensahe pinaagi sa pahinudoman, "This time, ang dili mu-attend sa alas 8 nga pag-ampo, dili makaapil sa atoang prayer, ug e-consider nato nga undertime o absent kay mag-sugod man ta kada-adlaw sa pag-ampo." ##



# Nahibalo ka ba?

## TRIVIA

Ang World Teachers' Day ginaselebrar matag Oktubre aron pasidunggan ang mga magtutudlo sa ilang dako nga kontribusyon sa edukasyon ug kalambuan sa komunidad. Sa Pilipinas, ginatawag usab kini nga National Teachers' Month, nga ginaselebrar gikan Setyembre hangtod Oktubre. Sa atong kultura, daghan ang maghimo ug mga special nga aktibidad para pasalamatang mga magtutudlo, sama sa mga programa, surpresa nga mga regalo, ug mga performance sa mga estudyante ug mga ginikanan aron ipakita ang ilang pagpasalamat. Usa kini ka dako nga oportunidad aron i-appreciate ang tanang pagpaningkamot ug pagmahal sa mga magtutudlo alang sa pagpalambo sa kaalam ug kaugmaon sa mga kabataan!

(Source: Times UNESCO)

## TEACHER'S DAY CELEBRATION

Together4Teachers: Appreciation. Admiration. Approval. Attention



### TIPIK PANGLAHAS

### Pagtambal sa Ap-ap (Tinea Versicolor)

Ang ap-ap o tinea versicolor usa ka fungal infection nga naghinungdan sa pagkablak ug pagkaputla sa panit nga makairitar sa panit. Ania ang pipila ka mga herbal nga pamaagi ang tambal nga makatabang sa tinea versicolor:

#### 1. Apple Cider Vinega

Ang apple cider vinegar adunay antifungal properties nga makatabang sa pagpatay sa fungi nga nagdala sa tinea versicolor. Pag-andam og tubig nga adunay apple cider vinegar (1 ka bahin apple cider vinegar ug 1 ka bahin tubig), ug ipahid kini sa apektadong panit gamit ang bulingon. Pagpabilin sulod sa 10-15 minutos ug banlawan. Himua kini matag-adlaw hangtod makita ang kaayohan.



#### 2. Virgin Coconut Oil

Ang virgin coconut oil adunay mga antimicrobial ug antifungal properties nga makatabang sa pagpugong sa fungus. Puwede nimo ipahid ang coconut oil direkto sa apektadong bahin sa panit. Kini makatabang sa pagpanalipod ug pag-moisturize sa panit samtang ginaayo ang infection.



#### 3. Turmeric

Ang turmeric adunay natural nga antifungal ug anti-inflammatory properties nga makatabang sa pagpakalma sa panit ug pagtabang sa pag-ayo sa infection. Buhata ang turmeric paste gamit ang turmeric powder ug tubig, ug ipahid kini sa apektadong panit. Ibilin sulod sa 20 minutos ug banlawan.

#### 4. Aloe Vera

Ang aloe vera kay adunay antifungal ug healing properties nga makatabang sa pagpakalma sa iritasyon ug pangangati sa panit. Ipahid ang fresh aloe vera gel sa apektadong mga bahin ug himua kini matag-adlaw alang sa mas dali nga resulta.

(Source: WebMD)



### TIPS PANGPAGWAPA

### Tips para mobaga ang KILAY

Gusto ba ka ug mala Andrea Brillantes nga kilay? Ania ang pipila ka natural ug simple nga mga tips aron mobaga ang imong kilay:

#### Castor Oil

Ang castor oil kay puno sa nutrients ug fatty acids nga makatabang sa pagpalig-on ug pagpatubo sa buhok sa kilay. Gamita ang cotton bud aron mopahid ug gamay nga castor oil sa imong kilay matag gabii. Biyai kini ugay ra ang imong nawong sa buntag.

#### Aloe Vera Gel

Ang aloe vera adunay enzymes ug moisture nga makatabang sa pagtubo ug pag-thicken sa kilay. Pahid ug fresh nga aloe vera gel sa imong kilay ug i-massage kini sa pipila ka minutos. Huwata nga mopilit ugay, dayon ugasan gamit ang malig-on nga tubig.

#### Coconut Oil

Adunay vitamins ug fatty acids ang coconut oil nga makatabang sa pagtubo sa kilay ug makapalig-on niini. Pahid ug gamay nga coconut oil sa kilay matag gabii, dayon himua ug gamay nga massage. Makita ang result kung consistent ka sa paggamit.

#### Balanced Diet

Ang husto nga pagkaon puno sa proteins, vitamins, ug minerals makatabang sa mas malig-on ug mas healthy nga pagtubo sa buhok. Kaon ug pagkaon sama sa itlog, isda, nuts, ug green leafy vegetables aron mo-support sa healthy nga kilay growth.

(Source: Cosmopolitan)



### TIPIK PANGKUSINA (PWEDE PAGKAKITAAN)

## POCHERO BISAYA



#### Mga Sangkap

- 1 kilo nga pork belly
- 1 ka bombay (sibuyas), hiniwa
- 5 nga cloves nga bawang, gi-dikdik
- 2 nga saging na saba, hiniwa
- 1 ka corn (mais), hiniwa
- 1 ka gamay nga cabbage (repolyo), hiniwa
- 1 ka liso nga luy-a, gi-slice
- 1 nga kamatis, hiniwa
- Asin ug paminta para sa lami
- 1 litro nga tubig

#### Pamaagi sa Pagluto

1. Sa usa ka dako nga kaldero, ibutang ang baboy, bombay, bawang, ug luy-a. Pakalha hangtod maluto ang baboy.
2. Idugang ang mais ug saging na saba ug lutoa sulod sa 10 minutos.
3. Idugang ang kamatis, repolyo, asin ug paminta. Lutoa hangtod maluto ang mga gulay.
4. I-serve ang pochero nga init kauban ang bawag o kan-on.

### RELAX SA TA

#### 1. BRIEF

**Warden:** Karong adlaw, kamong tnan naay BAG-ONG BRIEF!

**Priso:** Yeheey! pagka buotan ba lamang ni Warden oi!

**Warden:** Ok..Selda A and Selda B.. EXCHANGE BRIEF!

#### 2. KALAG

**Sa sementeryo usa ka gabie...**

**Guard:** Sus! Maryusep. Abi kog kalag ka. Unsa imong gititil sa lapida?

**Nagtitil:** Ang amaw! wrong spelling ako pangalan.

**Ang kalag sa guard nidagan sa kahadlok!**

#### 3. EMBALSAMADOR

**Asawa:** Nganong gidala man nimo dire sa balay imong trabaho?

**Bana:** Rush man gud ni Pangga mao nga gidala ko dire sa balay.

**Asawa:** Ay kabuang! Ikaw ray embalsamador nga nagdala ug trabaho sa balay.

#### 4. AMERKANO

**Amerkano:** Is this house for rent?

**Guard:** Tinuod gyud ka mao ni ang balay ni Poren.

**Amerkano:** What did you say?

**Guard:** kana si Jose igsoon na ni Poren pero una siyang namatay.

**Amerkano:** Are you foolish?

**Guard:** Nah! Nayabag na ni ron, security ra ta himoon tang pulis.

**Amerkano:** Tomorrow I'll be back

**Guard:** Tinood jud ka ang gika-matyan ni Poren tumor og hubak!





# Pamalandong

JUAN 14:1-6

## ANG "TIKET" PAINGON SA LANGIT

***"Ako ang dalan. Walay makaadto sa Amahan kon dili moagi kanako."***

**M**akataronganon ang pagtawag ni Scott sa iyang kaugalingon nga gatecrasher. Matod pa niya, nakapanan-aw na siya og 300 ka mga binayrang dula ug konsyerto, lakip na ang dula sa kampeonato sa kalibotan sa besbol. Ug wala siya magbayad bisan singko sentabo. Gani, nagsulat pa siya og libro nga naghigot sa 50 ka paagi aron makasulod nga walay bayad sa mga binayrang dula ug konsyerto.

Kining gibuhat ni Scott mihagit sa mga batikan sa katarangan, apan dili kana mao ang hisgotan nato. Paghunahuna uban kanako kung unsay gikinahanglan aron makasulod kita sa langit. Si Jesus misingon nga may usa lamang ka paagi sa pagsulod—pinaagi Kaniya (Juan 14:6). Ang atong "tiket" paingon sa langit mao ang atong personal nga pagtuo kang Cristo, ang pag-ila nga gibayaran Niya ang atong mga sala, ug ang pagdawat sa pasaylo sa sala nga Iyang gitanyag isip gasa (Juan 3:16; Roma 6:23). Kana, ug wala nay lain, ang makapasulod kanato sa langit.

Dili gayod ka makasulod sa ganghaan sa himaya pinaagi sa lipot—ug walay kapuslanan ang pagsulay niining paagiha. Kay walay makaatubang sa masilakong presensya sa Dios kon wala siya kuyogi ni Jesu-Cristo mismo.

Ang mga tawo mosulay pagsulod nga walay bayad sa mga binayrang pasundayag tungod sa kama-hal sa tiket ug usab tungod sa pagkakulbahinam sa pagbuhat niining. Dili gayod kita makalukat og tiket paingon sa langit, apan gilukatan na kita ni Jesus niini. Wala nay kalipay nga molabaw pa sa kalipay nga atong mabati unya kon kita makig-uban na Kaniya didto.

Pasudlon Niya ako  
Sa perlas nga ganghaan,  
Kay Siya ang milukat kanako  
Ug mipasaylo sa akong kalapasan.

**BUGTONG SI JESUS LAMANG  
ANG AGIANAN  
PAINGON SA LANGIT.**

Our Daily Bread (Bisaya Version)

# Paghatag ug bili sa Katawhan sa Tangub



## Views and Feedbacks

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)



**"Bilib ko ni Mayor, tanan tawo sa Tangub na bonding jud niya. Legit na maayong tawo jud. My teacher year 1980's in St. Michael's HS. Pangandoy namo sauna ma progress ang Tangub ug ikaw ra jud Sir Ben nakahimo. I wish you good health and more strength. God bless you always and stay safe."**

(Joy Torres Fb Comment)



**"Daghan Salamat Mayor Ben sa panahon ug sa imong pgkamaayo. To God be the Glory! Godbless you always sa second term. Praying for you ug sa tanan nimo nga kauban sa serbisyo."**

(Beverly Enguito Quinto Fb Comment)



**"I salute you Mayor BEN CANAMA! Grabe ka kapalang-ga sa mga Tangubanon. Padayon Mayor. God bless po!"**

(Jaymer Dave Arat Maca Fb Comment)



**"Salamat kaayo Mayor sa AICS. Dako kaayong tabang ang among nadawat."**

(Pangging Candano Villafuerte Fb Comment)



## COMMUNITY AND PUBLICATION AFFAIRS

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE CITY GOVERNMENT OF TANGUB

**RUBY E. BACALING**  
City Administrator

**SABINIANO S. CANAMA**  
City Mayor

**ATTY. JOEL A. ALIMA**  
Legal Counsel

**Hon. LOWIDA L. ALCALDE**  
Chair, Media and Publication Committee

**DR. MARICELLE M. NUEVA**  
OIC Head, Media and Publication Affairs

**HARVEY JOSEPH L. DEL CASTILLO**  
Photographer

**LORRA ALONA B. SAMBAYON**  
Editor-in-Chief

**NIELBOY A. TORRES**  
Lay-out / Circulation

**PRINCESS NICOLE M. ATAY**  
Writer

**MA. FLORENCE C. QUIMBO**  
Writer / Lay-out

**ARCHEL A. TUASTUMBAN**  
Circulation