

YANONG BALITA

Official Weekly Publication of the City Government of Tangub

November 18-22 2024 Vol. 1 | Issue No. 24



Hugot nga gisuporta han ni Mayor Sabiniano "Ben" S. Canama, Vice Mayor Tito Decina, ug mga konsehal ang 4th Quarter Ceremonial Payout



sa Social Pension alang sa mga katigulangan. Ang maong kалиhokan gipanggulohan sa Department of Social Welfare and Development (DSWD) kaniadtong Martes, Nobyembre 19, 2024, sa People's Gym.

Gihatagan ug gibugaton ni Mayor Ben ang papel sa mga social worker, diin usa sila sa nagpalambo, nagpatuman, ug naghahot sa mga serbisyo alang sa proteksyon ug kaayohan sa kawayhan, labi na sa mga kabus ug marginalized nga sektor.

Ang mga benepisyaryo sa unang batch, nga gikan sa 13 ka barangay, nakadawat ug tag Php 3,000. Ang uban pang mga payout alang sa ubang benepisyaryo ipahigayon na sa tagsa-tagsa nilang mga barangay sugod sa Nobyembre 19 hangtod sa Nobyembre 22, 2024.

Si Mr. Virgilio Rudinas, residente sa Isidro D. Tan, Tangub City, miingon, "Nagpasalamat ko nga nakadawat na pud mi ug social pension. Dako gyud kini nga tabang,

labi na kay naa mi maintenance."

Kini nga programa nag-pakita sa tino ud nga pagtagad ug suporta sa lokal nga

ilang edad, magapadayon nga respetado ug gihatagan bili tungod sa ilang mga kontribusyon sa ilang pamilya ug komunidad.



panggamhanan alang sa mga senior citizen, nga giila isip haligi sa atong katilingban. Ang social pension dili lamang usa ka pinansyal nga tabang apan usa usab ka parhayag nga ang mga katigulangan, bisan sa kahamtong sa

Pinaagi sa koordinasyon sa DSWD ug suporta sa mga local ug probinsyal nga lider, nasiguro nga mas mapadali ug mas makata-runganon ang pagpatuman sa maong programa ngadto sa mga benepisyaryo. ##

Tabang para sa mga Nanginahanglan: AICS Orientation sa Tangub

Nagpahigayon ug orientation bahin sa Assistance to Individuals in Crisis Situation (AICS) kaniadtong Nobyembre 20, 2024 sa City Mayor's conference room, ala una sa hapon, diin gipasabot ni Mr. Maxilito Lanorias ang mga kaayohan sa maong programa.

Usa sa nakabenipisyo sa maong programa mao si Hazel Mae Colasing nga taga Purok 7, Capalaran. Nakadawat siya og food assistance, ug matod pa niya, "Ani-a ko karon tungod sa programa nga gipatumuan ni

Mayor Ben. Dako kaayo akong pasalamat kay kini akong madawat, makapalit ko ug panud-an ug bugas. Sobra akong kalipay kay dako na kaayo ning tabang sa amo, ilabi na sa kalisod ug kawad-on namo karon."

Mokabat og 3,000 pesos ang kantidad nga iyang nadawat, ug dako kini nga tabang sa ilang pang-adlaw-adlaw nga panginahanglanon. Karon, dili na gayud mapakyas ang mga Tangubanon kung mangayo ug tabang sa syudad. Walay pinili



ug alang kini sa tanan labi na kadtong Least, Lost, ug Last.

Gimugna kini nga inisyatiba aron matabangan ang mga pamilya sa ginagmay nga

pamaagi ug aron mas dali nilang makab-ot ang mga panginahanglanon sama sa burial assistance, food assistance, medical assistance, ug uban pa. ##

TCGC, Malampusong Gipahigayon ang Lux Mundi Cup 2024

Malampuson nga gipa-higayon sa Tangub City Global College (TCGC) ang Lux Mundi Cup 2024 nga may tema nga MAjestic Fusion. Kini nga tinuig nga selebrasyon gihimo sulod sa usa ka semana, sugod Nobyembre 18 hangtod Nobyembre 22, 2024.

Gisugdan ang selebrasyon sa usa ka misa nga gipanggulohan ni Rev. Fr. Sande S. Cometa, gisundan sa usa ka

nagkalain-laing institusyon sa TCGC: ang Institute of Teacher Education, Institute of Business and Financial Services, Institute of Arts and Sciences, Institute of Criminal Justice Education, Institute of Health Sciences, ug ang Institute of Computer Studies. Naghatag ug dugang kahayag sa kahibokan ang mabulukon nga fireworks display. Human niini, gipaila-ila ang mga kandidata sa Mr. and Miss TCGC 2024.



parada nga gitambungan sa faculty, staff, ug mga estudyante nga nilibot sa sentrong bahin sa Tangub City. Human niini, miduyog ang TCGC Band ug gisunod ang Entrance of Colors.



Makapanindig-balabibo ang opening salvo tungod sa mga presentasyon nga gipamallas sa mga estudyante gikan sa

Gipahigayon usab ang Pagarbuhay Competition, nga nagpakita sa talento ug abilidad sa mga estudyante.

Sa mga umaabot nga adlaw sa selebrasyon, gilau-man pa ang daghan pang mga kompetisyon ang pagahimoon alang sa Lux Mundi Cup 2024. Ang maong usa ka semana nga kahibokan giandam alang sa mga estudyante aron sila makapahulay gikan sa regular nga buluhaton sa eskwelahan.

Ang closing ceremony ipahigayon sa Nobyembre 22, 2024, diin ihatag usab ang mga award sa mga mananaog sa nagkalain-laing kompetisyon. ##

Tangub, Gisaulog ang Drug Abuse Prevention and Control (DAPC) Month

Nisalmot ang dakkayan sa Tangub sa gipahigayong selebrasyon sa Drug Abuse Prevention and Control (DAPC) Month ug sa DAPC Opening Ceremony ug Launching sa LINE UP, LIVE UP kaniadtong Lunes, Nobyembre 18,

wasan sa publiko ug sa pagtubag sa kalamidad.

Gilunsad kini aron mapalambo ang kahibalo sa publiko batok sa dautang epekto sa paggamit sa ilegal nga mga droga, ingon man ang



2024, sa People's Gym. Hugot kini nga gisupportahan ni Mayor Sabiniano "Ben" Canama, mga City Councilors, mga Personnel sa Tangub City Anti-Drug Abuse Office (TACADAO), ug mga miyembro sa City Anti-Drug Abuse Council (CADAC) nga gipanggulohan ni Mr. John Kevin Bugas, ug mga local government employees.

Ang tema sa programa mao ang "Prioritizing Health-Based Approaches in Drug Abuse Prevention and Control," uban ang paglaum nga mahimong produktibo nga mga miyembro sa komunidad ang mga naka-recover nga drug dependents pinaagi sa paghimo kanila nga mga voluntary ug lider sa ilang mga komunidad, nga magtutok sa kalu-

pagdaug sa kooperasyon sa publiko alang sa kampagna sa gobeyerno batok sa droga. Kini nga inisyatiba nagpasiugda sa pasalig sa gobeyerno sa pagpangusog sa pagtambal, rehabilitation, reintegration, aftercare, ug health-centered intervention aron mapungjan ang makontrol ang pagabus sa droga sa siyudad, ug sa tibuok nasud.

Kauban sa programa ang pagmugna ug symposium sa mga eskwelahan sa Tangub nga giubanan ug mga leksyon sa Adolescent Reproductive Health, nga naglayon sa pagpalapad sa kahibalo ug pagempower sa mga kabatan-onan.

##

TRIVIA

Nganong Dabest ang Pasko sa Pinas?

Ang Pilipinas adunay labing taas nga pagsaulog sa Pasko. Sugod pa lang sa Septiyembre (Ber months), madungog na ang mga kanta sa Pasko ug magsugod na ang mga dekorasyon sa balay ug mga estabilisamento.

Ang parol, o Christmas lantern, usa ka iconic nga simbolo sa Pasko sa Pilipinas. Kini nagrepresentar sa bituon nga naggiya sa mga Mago ngadto sa Batang Jesus. Ang mga parol sagad hinimo sa kawayan ug papel, ug adunay nagasilaw nga suga sa tunga.

Ang Simbang Gabi usa ka siyam ka gabii nga serye sa misa nga ipahigayon sa kadlawon, gikan Disyembre 16 hangtod 24. Gituohan nga kung makakumpleto ka sa siyam ka misa, matuman ang imong gipangayo.

Ang Noche Buena mao ang espesyal nga pagkaon sa Bisperas sa Pasko. Ang pamilya magtapok aron magkaon ug mga pagkaon sama sa hamon, queso de bola, spaghetti, ug mga kakanin sama sa bibingka ug puto bumbong.



Sa Pilipinas, ang Pasko dili lang pamilya apan para sa tanang kaila ug ngan. Ang pagbahin ug pagkaon, ghatag ug regalo, ug pagtabang sa mas nanginahanglan mao ang tinuod nga diwa sa Pasko alang sa mga Pilipino.



TIPIK PANGLAWAS

Mga Hinungdan ug Solusyon sa Sid-ok

Unsa ang Sid-ok (Hiccups)?

Ang sid-ok o hiccups mao ang kalit-kalit nga paglihok sa dia phragm—ang muscle nga nagkontrolar sa pagginhawa. Kini magdala ug paspas nga pagsira sa vocal cords, nga maoy hinungdan sa karakteristik nga “hic” nga tingog. Kasagaran kini dili makadaot, an.usahay makasamok, ilabi na kung magpadayon kini sulod sa dugay nga oras.

Mga Hinungdan sa Sid-ok

- Paggali-dali ug kaon o inom ug hilabihang bugnaw o init nga ilimnon.
- Sobra-sobra nga pagkaon nga makalapas sa normal nga kapasidad sa tiyan.
- Ang stress, kabalaka, tensiyon, o emosyonal nga kahimtang.
- Pagka-expose sa kalit nga pagbag-o sa temperatura
- Paggalibang o pagbwaws

Mga Lakang Aron Mapahunong ang Sid-ok

- Sulay ang pagginhawa og lawom ug ipugos kini sulod sa pipila ka segundo.
- Hinayhinay nga pag-inom ug tubig.
- Ipaduol ang dila sa sulod sa baba nga mura'g nagmugna ug suction.
- Lingkud nga diresto aron dili ma-pressure ang tiyan.
- Pagkaon ug tam-is (asukar) kay kini maka-trigger ug makapanormal sa diaphragm.



TIPS PANGPAGWAPA

Nganong importante ang paggamit sa Sun Screen?

Ang sunscreen importante kaayo aron mapanalipdan ang imong panit gikan sa kadaot sa adlaw. Kini tabang maglikay sa premature aging, pigmentation, ug mga daotang epekto sa UV rays.

Ang adlaw naggapula ug UVA ug UVB rays nga makadaot sa panit. Ang UVA hinungdan sa wrinkles ug fine lines, samtag ang UVB naghatod ug sunburn. Ang sunscreen magpanalipod sa imong panit gikan sa duha ka klase nga radiation ug maglikay sa premature aging. Kung maggamit ka ug sunscreen adlaw-adlaw, imong mapreserba ang kahimsog ug kaanindot sa imong panit.

Ang sunscreen makatabang usab maglikay sa hyperpigmentation, melasma, ug dark spots nga dulot sa UV rays. Kini mag-uniform sa imong skin tone ug maglikay sa redness ug irritasyon tungod sa exposure sa adlaw. Labaw sa tanan, ang sunscreen usa ka importante nga panalipod aron malikayan ang skin cancer.



Aron epektibo ang sunscreen, pilia ang broad-spectrum nga SPF 30+ ug gamita kini 15-20 minutos sa wala ka mogawas. I-apply kini dili lang sa nawong apan usab sa liog, kamot, ug uban pang exposed nga panit. I-reapply kada duha ka oras, labi na kung ikaw nagpawis o naligo.

Bisan naa ra ka sa balay, mag-sunscreen gihapon kay ang UV rays makasulod bisan sa bintana. Ang adlaw-adlaw nga paggamit niini makatabang magpabilin nga himsog, hayag, ug gwapa ang imong panit bisan asa ka moadto.

Sa katapusan, ikaw ra ang makapili kung unsang brand sa sunscreen ang hiyang ug angay sa imong panit. Importante nga suwayan ug gamiton ang produkto nga tugma sa imong skin type aron malikayan ang irritasyon ug makuhang ang pinakamaayong resulta.

(Source: EHE Health)

BLACK SAMBO

Black Sambo



Mga Rekado:

Para sa Chocolate Layer:
1 pack (25g) unflavored gelatin
1 cup tubig
1 cup sugar
1 cup evaporated milk
1 cup unsweetened cocoa powder

Para sa White Layer:
1 pack (25g) unflavored gelatin
1 cup tubig
1 cup sugar
1 cup evaporated milk
1 cup all-purpose cream

Pamaagi sa Pagluto

Pagbuhat sa Chocolate Layer:

- Sa usa ka kaldero, i-dissolve ang 1 pack unflavored gelatin sa 1 cup tubig. Haluon hangtod nga walay lumps.
- Idugang ang cocoa powder ug sugar. Haluon kini hangtod ma-smooth ug walay buo-buo.
- Inita ang mixture sa medium heat samtag ginahalo. Kung mag-init na, ibutang ang evaporated milk ug haluon pag-usab. Dili kini i-boil.
- Ibubo ang chocolate mixture sa mold ug pabugnawa hangtod nga mogahi. Ilang oras kini pabugnawon aron mas maayo ang resulta.

Pagbuhat sa White Layer:

- Sa laing kaldero, tunawa ang 1 pack unflavored gelatin sa 1 cup tubig.
- Idugang ang sugar, evaporated milk, ug all-purpose cream. Haluon hangtod smooth ug walay lumps.
- Initon ang mixture sa medium heat samtag ginahalo. Ayaw paabota nga mo-boil.
- Human mogahi ang chocolate layer, ibubo ang white mixture ibabaw niini. Pabugnawa pag-usab hangtod moligon.
- Pabugnawa sa refrigerator sulod sa 2-3 ka oras aron mas mogahi ug lamian ang resulta.**

RELAX SA TA

1. KINHASON

Pedro: Naglain man ako paminaw pag human nako og kaon sa kinhason uyy..

Juan: Unsa man diay color sa unod sa kinhason pag abri nimo?

Pedro: HALA! Abrihan pa diay ?

2. ITI

Teacher: Juan unsay spelling sa DIET?

Si Juan di makatubag ug nitan-aw nalang sa taas diin nakakita sya nga nangiti ang butiki.

Teacher: (Nasuko) Juan unsay spelling sa DIET?

Juan: (Gisimhot ang iti ug nitubag) Mam diay iti!

Teacher: Correct! Very good Juan.

3. FIELD TRIP

Nag field trip si Juan...

Teacher: (Pointing to a deer in the zoo) Juan, unsa man na nga animal?

Juan: Wala ko kabalo, mam.

Teacher: Unsay tawag sa imong Tatay sa imong Nanay?

Juan: TARANTADO di ay tawag ana, Ma'am?



Pamalandong

ROMA 15:7

PAGTAGAD SA UBAÑ

"Busa alang sa himaya sa Dios, dawata ang inyong isigkamagtutuo ingon nga gidawat kamo ni Cristo."

Ang mga sumusunod ni Cristo gitawag aron magkinabuhi nga adunay pagpakabana sa uban. Ang buot ipasabot niini mao nga ang Pulong sa Dios nagsugo kanato nga magtagad ug mag-atiman sa mga tawo nga kanunay wala tagda sa uban. Apan usahay bationg nato nga lisod kini sundon kay nalingaw na kita sa atong mga higala sulod sa grupo.

Sa libro nga giulohag Ang Altar sa Kasabutan sa Panimalay (The Covenant Home Altar), si Erika Carney misulat: "Ang akong inahan sagad manghilabot sa mga kalihokan nga akong giapilan samtgang nagtubo ako. Kanunay niya akong sultahan, 'Areglahha bayo si Heather,' o 'Ingna si Julie nga kamo ang magparis,' o 'Agdaha si Kristen nga makig-uban kanimo ug sa imong mga higala.' Usahay pul-an na ko sa pagpaminaw sa iyang mga pahinumdom. Nganong dili man pwede nga ang akong mga higala lang ang akong tagdon? Nganong kinahanglan pa man nga atiman ko ang uban?"

Ang inahan ni Erika nagtudio kaniya sa pagtuman sa pagtolon-an sa Roma 15:7, nga nagaingon nga kinahanglan nato tagdon ug abi-abihon ang uban nga mga Kristohanon nga wala pa mahiluna nga makig-uban sa atong grupo.

Adunay mga tawo nga kanunay wala tagda tungod kay sila hilumon, nasuko, palaaway, dominante, o lisod sabton ang ilang kinaiya. Apan dili mahinungdanon kining mga butanga. Kinahanglan dawaton nato ang atong isigkamagtutuo sama sa pagdawat kanato ni Jesus alang sa himaya sa Dios (Roma 15:7).

May mga tawong lisod higugmaon
ug wala na kita kanila mosulay pagtimbaya,
Apan sugo sa Dios nga sila higugmaon ta--
Sa pagpakig-ambit sa gugma kapasidungan ta Siya.

GITAGAD NATO ANG UBAÑ KAY GITAGAD MAN KITA SA DIOS.

Our Daily Bread (Bisaya Version)



RUBY E. BACALING
City Administrator

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

HARVEY JOSEPH L. DEL CASTILLO
Photographer

PRINCESS NICOLE M. ATAY
Writer

PAGMAHAL UG PAGHATAG UG BILI SA KATAWHAN SA TANGUB



Views and Feedbacks

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)



"Ako diay si Marcy Nuog taga Barangay Sta. Cruz, nangayo ko ug [Medical] assistance kay na heat stroke man gud ko. Pasalamat kayko sa administrasyon karon labi na ni Mayor Ben Canama tungod sa AICS, dako kaayo ug katabang nga makapalit ko ug tambal" - (Marcy Nuog/Interview)



"Ka wow jud nimo Mayor! Di na jud mabug-atan ang mga ginikanan ug ilaag nila ila mga anak kay libre ang mga laaganan. Ila budget para bayad anang entrance ila nang ma budget para pagkaon." - (Hegie D. Tamparong/Fb Comment)



"Pagkabulahan na kaayo sa mga Tangubanon sa imong panahon Mayor. Daghan imong gipalipay, GOD Bless you!"
(Meriam Abueva Yap)

MEDIA AND PUBLICATION AFFAIRS

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE CITY GOVERNMENT OF TANGUB

SABINIANO S. CANAMA
City Mayor

ATTY. JOEL A. ALIMA
Legal Counsel

LORRA ALONA B. SAMBAYON
Editor-in-Chief

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

MA. FLORENCE C. QUIMBO
Writer / Lay-out

NIELBOY A. TORRES
Lay-out / Circulation

RICA A. MABASO
Writer

ARCHEL A. TUASTUMBAN
Circulation