



# IYANONG BALITA

Official Weekly Publication of the City Government of Tangub

Sept. 20-29, 2024 | Vol. 1 | Issue No. 18

## PBBM, Giinagurahan ang Longest Sea-Crossing Bridge sa Mindanao



**A**ng Panguil Bay Bridge, nga gi-paabot nga mag-dulot ug dakong epekto sa Mindanao, opisyal nang gi-ablihan kaniadtong Biernes, Setyembre 27, 2024. Kini nga tulay nga nagkonekta sa dakbayan sa Tangub ug lungsod sa Tubod, personal nga giabrihan ni

Henry S. Oaminal, Lanao del Norte Governor Imelda Q. Dimaoporo, Mayor Sabiniano Canama, ug ubang mga opisyal gikan sa lokal ug nasyonal nga gobyerno ug mga foreign dignitaries.

Sa iyang men-sahe, si Gov. Henry S. Oaminal min-on nga ang Panguil Bay Bridge nag-pakita nga ang mga damgo mahimong tiniuod pinaagi sa panaghiusa ug kakugi sa mga nagpaluyo niini, ilabi na ang suporta gikan sa gobyerno ug mga stakeholders. Matod pa niya, "Today, we are not only unveiling and inaugurating the structure of the long-awaited Panguil Bay Bridge, but we are also opening new doors of opportunity and progress."

Gipahibalo usab ni Oaminal ang pagtukod sa Panguil Bay Bridge Management (PBBM) Council nga mag-atiman ug magprotekta sa tulay, nga dugay nang gi-pangandoy sukad pa sa 1970s. Sa iyang bahin, si Lanao del Norte Gov. Imelda Q. Dimaoporo nagpasalamat sa tulay

nga naghatag ug dugang oportunidad alang sa negosyo, agrikultura, edukasyon, turismo, kalusugan, ug investment sa rehiyon. Gidugang niya nga ang tulay magpabaskog sa transportasyon, labi na ang pag-export ug import sa mga produkto sa mga mag-uuma. "Overall, the bridge promises to drive socioeconomic growth and improve quality of life, not only in the region but in the entire island of Mindanao," matod pa niya.

ka umaabot nga proyekto ubos sa Economic Development Cooperation Fund (EDCF) sa Korea. Matod niya nga ang Panguil Bay Bridge maghahatag ug 'ripple effect' sa ekonomiya sa Mindanao. "It is just the beginning. We are building a bagong Pilipinas, one where every Filipino, no matter how far, no matter how remote, is somehow connected," dugang pa sa presidente.

Para sa mga katuhinan sa Misamis Occidental ug Lanao del Norte, ang Panguil Bay Bridge dili lamang usa ka ordinaryo nga tulay apan usa ka simbolo sa kalamboan, paglaum, ug kali-naw sa pagkakaron ug umaabot.

##



President Ferdinand Marcos Jr. uban sa iyang asawa nga si First Lady Marie Louise Marcos. Nag-tambong usab sa makasaysayan nga okasyon ang DPWH Secretary Manuel M. Bonoan, ang South Korean Ambassador Lee Sang-Hwa, si Cho In Kyu nga Director General sa Korea EXIM Bank, Misamis Occidental Governor Atty.

# 160 ka College Students Nakadawat ug Pinansyal nga Tabang sa SK Migcanaway

**D**akong kalipay ang nabati sa mga kabatan-onan sa Barangay Migcanaway, Tangub City, partikular na ang 160 ka mga benepisyaryo nga nakadawat ug Educational Cash Assistance pinaagi sa inisyatibo ni SK Chairman Hon. C-jay Maestrado ug uban pang mga lideres kaniadtong Domingo, Setyembre 22, 2024, sa ilang covered court.

Ang maong inisyatibo gihatag alang sa mga kabatan-onang nag-eskwela sa Tangub City Global College (TCGC) ug Northwestern Mindanao State College of Science and Technology (NMSCST). Aron makavail sa maong programa, gikan nahanglan nga ang mga estudyante enrolled sa duha ka

kolehiyong institusyon sa dakbayan ug magdala ug duha ka photocopies sa ilang Certificate of Enrollment ug Valid ID nga adunay tulo ka firma.

Matag benepisyaryo nakadawat ug P500.00 isip pinansyal nga tabang. Si Hon. C-jay Maestrado, ang nanguna sa maong programa, mao usab ang personal nga mi-apod-apod sa maong ayuda.

Anaa usab sa maong kalihokan si Dr. Noriel Apao, ang City Health Officer sa Tangub, ug si Mr. Andy Sarsaba, Program Director sa Youth Leadership Program sa Tangub. Sila naghatag ug mga impormasyon ug inspirational speech isip mga resource speakers sa programa. ##



## Misamis Occidental, Gi-deklarar ni Pres. Marcos nga “Insurgency-Free”

**N**iadtong Biernes, Setyembre 27, 2024, pormal nga gideklarar ni President Ferdinand Marcos Jr. ang Misamis Occidental isip “insurgency-free” sa usa ka programa nga gipahigayon sa Tangub City Global College. Kauban sa maong seremonya si Gov. Henry S. Oaminal, Tangub City Mayor Sabiniano S. Canama, Congressman Sancho S. Oaminal, Congressman Jason R. Almonte, ug uban pang mga opisyal sa gobyerno ug mga benepesaryo.

Sa pagsugod sa programa, si Mayor Sabiniano Canama nagpasalamat ug mi-welcome kang Presidente Marcos tungod sa programa nga Bagong Pilipinas, nga naghatag ug dakong benepisyo sa si-yudad sa Tangub.

Gipasidunggan ni Gov. Henry S. Oaminal ang mga paningkamot sa gobyerno ug sa mga pwersa sa militar nga malampusong nabungkag

ang NPA's Guerrilla Front Sendong ug uban pang mga grupo sa rebelde nga nag-operate sulod sa kapin 50 ka tuig. Gipangpasidunggan usab niya ang mga kauban sa seguridad nga gipangulohan ni Major General Gabriel C. Viray III, commander sa 1st Infantry (Tabak) Division sa Philippine Army, ug ni Lt. Col. Jose Andre Monje, former commanding officer sa 10th Infantry Battalion.

Matod ni Gov. Oaminal, ang mga lugar nga kani-adto naa sa impluwensya sa mga rebelde, sama sa Barangay Hoyohoy sa Tangub, karon nahimong sentro sa turismo pinaagi sa mga proyekto sama sa Asenso Global Gardens. Dako usab ang natabang sa mga nag-surrender nga rebelde tungod kay naabot na ang mga serbisyo sa gobyerno sa mga kabukiran, lakin na ang pagsemento sa mga kalsada, pagpanghatag ug rescue vehicles, pagpabuhí sa turismo,



health services, educational scholarships, ug uban pang mga proyekto.

*“This celebration is not just a testament to the victory over insurgency but a restoration of our province and a symbol of hope, unity, and a bright future that now lies ahead for our province,”* matod pa ni Gov. Oaminal. Giila niya ang panaghiusa sa gobyerno ug sa pwersa sa seguridad alang sa komon nga tumong sa kalinaw ug kaayuhan sa komunidad.

Nagpasalamat usab si President Marcos ug miinong nga, “After years of consistent and resolute security, peace, and community-building, we have succeeded in our campaign to end the decades of conflict in the sixty barangays in your province that were

once in the clutches of insurgent movements.” Gihangyo niya ang mga lokal nga ahensiya sa Misamis Occidental nga magpadayon ug magpalig-on sa pakigtambayayong aron malikayan ang possibleng pagbalik sa mga teroristang grupo.

Dugang pa sa Presidente, *“With us perpetuating the peace efforts that we made here, I know that soon we will be able to declare the entire country, the entire republic, as insurgency-free.”*

Ang maong inisyatibo nagdala ug paglaum nga ang katawhan dili na magpuyo sa kahadlok ug kagubot. Pinaagi sa husto nga mga proyekto ug aksyon, mahimong makab-ot ang tiniuod nga kalinaw ug kalamboan sa maong probinsya. ##



# Nahibalo ka ba?

## HUMAN BONES

Ang "human bones" o bukog sa tao mas lig-on pa diay kaysa steel kung itandi sa density niini! Kung ang bukog ug ang steel parehas ang kadak-on ug structure, ang bukog makaaggwanta ug mas bugat nga load kaysa steel. Ang tibook nga skeleton sa tawo kasagaran mahimong mopasan ug pressure nga moabot ug 9,000 pounds—ingon ana ka lig-on!

Apan mao usab ni ang rason nganong ang mga bukog dali ma-repair ug maghiluna kon mabali o ma-injure kay lig-on kini ug maayo kaayo ang self-healing capabilities. Bisan pa sa atong fragile nga panggawas nga hitsura, ang lawas sa tawo kay usa ka "amazing machine" nga makabuhut ug daghang mga butang aron mo-adjust ug mo-repair sa kaugalingon aron mabuhi ug maka-function og maayo bisan pa sa mga grabe nga kondisyon.

## OCTOPUS

Ang "octopus" dili lang usa ka ordinaryong hayop—adunay kini tulo ka kasingkasing, walo ka utok, ug bughaw nga dugo! Kini tungod kay ang ilang dugo dili parehas sa atong dugo nga naay iron-based hemoglobin (nga maoy nakapula sa dugo sa tawo). Ang dugo sa octopus kay copper-based nga hemocyanin, nga maoy makapahimo sa ilang dugo nga bughaw. Kini nga klase sa dugo mas epektibo sa pagdala ug oxygen sa ilang lawas sa mga buginaw ug daghang oxygen nga mga lugar nga ilang gipuy-an sa kadagatan.

Pero dili pa diha natapos ang katingalahan sa octopus! Ang matag bukton nila adunay kaugalingong utok nga makalihok ug makabuhut bisan walay direktang utes gikan sa utok sa ilahang ulo. Ug ang ilahang tulo ka kasingkasing adunay lain-laing function: duha ang nagbomba ug dugo sa ilang mga gills, samtantang ang ikatulo mao ang nagbomba ug dugo sa ubang parte sa ilang lawas. Kung sila modagan o motago, ang kasingkasing nga nagbomba sa lawas mo-hunong temporarily aron mas dako ang supply sa oxygen nga padulong sa mga gills para mas makalihok sila paspas ug epektibo.

## TRIVIA



(Source: Times Entertainment)

## MANGO GRAHAM BAR



### Mga Sangkap

- 2 packs nga Graham crackers
- 1 tasa nga all-purpose cream
- 1 tasa nga condensed milk
- 2-3 ka hinog nga mangga (gi-slice pa square)
- Aluminum foil

### Pamaagi sa Pagluto

1. I-mix ang all-purpose cream ug condensed milk sa usa ka bowl hangtod mobaga (thicken) ang mixture.
2. Ibutang ang usa ka layer sa Graham crackers sa lapad nga Tupperware.
3. I-spread ang cream mixture ibabaw sa mga crackers.
4. Ibutang ang mga hiwa sa mangga ibabaw sa cream.
5. Ibutang ang katapusang layer sa Graham crackers ibabaw sa cream ug sa manga.
6. Taklubi ug ibutang sa ref sulod sa 4 ka oras o mas taas.
7. Putla ang mga bar ug pusta gamit

## RELAX SA TA

### 1. MAYOR

**Konsehal:** Paki acknowledge si Mayor. Late dumating, hayun kararaan lang!

**Pedro (Emcee):** I wud like to acknowledge the late mayor who just passed away.

### 2. CALCULATOR

**Anak:** Unsay escalator, Tay?

**Tatay:** Hagdan saka kanaog.

**Anak:** Kanang elevator?

**Tatay:** Kahon sakyen saka kanaog.

**Anak:** Calculator, Tay?

**Tatay:** Kana, wa pa ko kasakay

### 3. PIRATA

*Usa ka pirata gi interview sa reporter.*

**Reporter:** Nganong imong pikas til kahoy man?

**Pirata:** Ah, naigo ni sa bala unya gitputul gilisan na lang ug kahoy.

**Reporter:** Imong toong kamot naa may hook?

**Pirata:** Ah, naputol ni sa espada dihang duna koy kaaway.

**Reporter:** Unya imong pikas mata duna man nai itum nga tabon? (eye patch).

**Pirata:** Ah, naithan ni ug langgam unya nabuta.

**Reporter:** Ha? Makabuta diay nang iti sa langgam?

**Pirata:** Gilugud man gud nako sa akong toong kamut.

## TIPIK PANGLAWAS

## Tambal sa Hilanat o Lagnat

**A**ng hilanat sagad nga resulta sa infeksyon o uban pang kondisyon sa lawas. Ania ang pipila ka mga herbal nga tambal ug natural nga pa maagi nga makatabang sa pagpalaglag sa hilanat.

### 1. Tsaa sa Tawa-Tawa:

**Mga Sangkap:** 5-7 dahon sa tawa-tawa, 1 tasa nga tubig

**Pamaagi:** Pabukala ang tubig ug idugang ang dahon sa tawa-tawa. I-steep sulod sa 10 minutos ug imna kini. Ang tawa-tawa naila nga makatabang sa paghatag ug relief sa hilanat ug uban pang sakit.



### 2. Tsaa sa Tanglad (Lemongrass Tea):

**Mga Sangkap:** 5 ka tanglad stalks (i-slice), 2 tasa nga tubig

**Pamaagi:** Pabukala ang tubig ug ibutang ang tanglad. I-steep sulod sa 10-15 minutos, human i-sala. Ang tanglad naa'gma anti-inflammatory ug cooling properties nga makatabang sa pagpaubos sa hilanat.



### 3. Dahon sa Lagundi:

**Mga Sangkap:** 5-7 dahon sa lagundi, 2 tasa nga tubig

**Pamaagi:** Pabukala ang tubig ug idugang ang dahon sa lagundi. I-steep sulod sa 10 minutos ug imna kini duha ka beses kada adlaw aron mapahupay ang hilanat ug makatabang sa pag-aayo sa respiratory symptoms.



### 4. Bawang ug Sibuyas Compress:

**Mga Sangkap:** 1 ka clove nga bawang, 1 ka piraso nga sibuyas, ug lana (coconut oil)

**Pamaagi:** I-slice ang bawang ug sibuyas, unya idugang ang gamay nga lana. Ipahid kini nga mixture sa til o sa palad, dayon tabuni ug medyas o malina nga cloth. Maayo kini alang sa pagpalaglag sa init sa lawas.



### 5. Calamansi ug Honey Drink:

**Mga Sangkap:** 5 ka piraso nga calamansi, 1 tbsp nga dugos, 1 tasa nga maligamgam nga tubig

**Pamaagi:** Pis-a ang calamansi juice ug isagol sa dugos ug maligamgam nga tubig. Imna kini duha o tulo ka beses kada adlaw aron mapalagsik ang immune system ug mapalayo ang hilanat.



(Source: World Health Organization)

## TIPS PANGPAGWAPA

## Exercise Tips para sa Slim na Panglawas

- Cardio Workouts:** Try ug mga activities sama sa jogging, brisk walking, ug dancing kay makatabang kini nga maka-burn sa excess fats. Bisan 30-45 minutes lang kada adlaw, dako na kini ug epektibo.

- Strength Training:** Ang pag-lift ug weights or simple exercises sama sa squats, lunges, ug planks makatabang sa pag-toning sa imong muscles ug maka-improve sa imong metabolism.

- Core Exercises:** Pwede ka mag-focus sa exercises para sa tiyan ug core, sama sa crunches, leg raises, ug bicycle kicks para ma-tone ang tiyan ug matabangan nga magka-slim na appearance.

- Stretching ug Yoga:** Maayo ni siya para sa flexibility ug sa pag-relax. Ang yoga makatabang nga maminusang stress ug makafocus sa mindfulness, nga maka-improve sad sa weight management.

### Additional Tips

- Regular Schedule:** Ang consistency maoy usa sa pinaka-importante sa pag-exercise ug pag-care sa imong skin.
- Avoid Processed Foods:** Minimize pagkaon nga naay daghang sugar ug processed foods kay maka-cause kini ug weight gain ug skin problems.
- Positive Mindset:** Nindot nga mindset ug self-confidence makatabang nga mag-radiate sa imong inner beauty.



(Source: Cosmopolitan)

# Pamalandong

PANULTIHON 27:1-6

## PAGDAYEG SA KAUGALINGON

*"Maoy padayega kanimo ang ubang tawo bisan pag dumuduong sila; apan ayaw pag-unay pagdayeg sa imong kau-galingon."*

**D**iay tag-iya ug usa ka gamayng awto nga imported nga nagpasigarbo sa kagamay sa konsumo sa gasolina niini. Nakapahasol kini sa iyang mga higala, mao nga nangita sila ug paagi aron mapugnhan ang iyang pag-panghambog. Nagsabot sila nga matag adlaw, usa kanila ang mosekretong dugang ug pipila ka galon nga gasolina sa tangke sa iyang awto. Sa wala madugay, siya nanugilon nga modagan ug 90 ka milya ang iyang awto sa kada galon nga gasolina.

Nahimuot ang iyang mga higala nga naniid kaniya samtang gipanugilon niya kini sa mga tawo nga nagduhaduha sa pagtuo kaniya. Labaw pa silang nahimuot sa dihang miundang na sila ug dugang nga gasolina sa iyang tangke. Wala intawon siya masayod kon unsay nahitabo sa iyang awto.

Kini nga hitabo nagpakita nga ang pagdayeg sa kaugalingon mahimong makadaot sa usa ka tawo ug makapahimo kaniya nga kataw-anan. Dili makapahimuot paminawon ang tawo nga manugilon sa iyang kaalam ug abilidad.

Mas maayo pa kon pangitaon nato ang atong kaugalingong bili diha sa kahilom, uban sa atong relasyon sa Ginoo! Kon buhaton nato kana, mas tagad nato ang panginahanglan sa uban ug ington man ang ilang kalampasan, kaysa sa atong kaugalingong kaayohan. Ipakig-ambit lamang nato ang atong kalampasan aron malig-on ug madasig ang uban. Sa ington, daygon nila kita bisan kon wala nato kini pangitaa.

*"Kon buot mong himayaon ang imong Dios ug pasidunggan ang ngalan Niya, ipali-kay ang kasingkasing mo sa garbo, pagdayeg sa kaugalingon ug pag-ayad sa uban."*

**WALAY MAHIMUOT SA TAWO NGA NAGDAYEG SA IYANG KAUGALINGON.**

Our Daily Bread (Bisaya Version)



## **Views and Feedbacks**

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)



*"Ang kahago, ang kasakit, ang kainit ug ang pagtagtago kay lagi opposition man sauna, nag bunga rajud. Ang mga saad nga bag-ohon ang dagway sa Tangub natuman rajud, ug karon, dili nata maglisod sa panagtigom kay naa tay sакто ug hamugaway nga venue. Salamat kaayo Mayor Ben ug uban sa tabang sa atong Hard Working Governor Henry Oaminal ug Cong. Ando Oaminal, nausab jud ang dagway sa Tangub."*  
(Jeffy Sarona Fb Comment)



*"Salamat sa dakong kausaban sa Tangub Mayor Ben! Gikalipay kaayo namong mga Tangubanong ang pag asenso sa among yutang natawhan."*  
(Meriam Abueva Yap Fb Comment)



*"Sukad pag gikan nako diha sa Tangub karon pako nakakita nga dako ug kausaban ang Tangub since mao na akong yutang natawhan hangtod nga naminyo ko sa layong dapit karon ra gyud ko nakaingon nga kanindot na sa ako hometown. Salamat Mayor Ben Canama nga ikaw ang nagdumala sa Tangub City ."*  
(Jenelyn Dela Cruz Fb Comment)

## **MEDIA AND PUBLICATION AFFAIRS**

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE CITY GOVERNMENT OF TANGUB

**RUBY E. BACALING**  
*City Administrator*

**LOWIDA L. ALCALDE**

**HARVEY JOSEPH L. DEL CASTILLO**  
*Photographer*

**PRINCESS NICOLE M. ATAY**  
*Writer*

**SABINIANO S. CANAMA**  
*City Mayor*

**Hon.**

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

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

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

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

**ARCHEL A. TUASTUMBAN**  
*Circulation*