

Vol. 1 | Issue No. 21

gipahigayong soft opening kaniadtong Domingo, Oktubre 27, 2024. Gipangunahan kini ni Gov. Henry S. Oaminal, kauban ang mga board members nga sila Hon. Calven Tito Decina, Hon. Jerry Cuizon, Hon. Eduardo Cebedo, ug Hon. Lowida Alcalde, uban sa mga lideres sa Tangub nga gipangulohan ni

Silanga Floating Cottages ug Tourist Boating Service, Gilunsad

Nagmalampuson ang gihimo nga launch ing sa Floating Cottages and Tourist Boating Service kaniadtong Oktubre 27, 2024 sa Silanga, Tangub City. Opisyal nang gibuksan ang nagkalain-lain nga water activities sama sa banana boat ug dragon boat, ug anaa usab ang floating cottages aron adunay lugar nga kapahulayan ug dili na mahasol ug mainitan ang mga bisita. Ang maong launching gitambongan sa mga lideres sa siyudad nga gipangulohan ni Mayor Sabiniano S. Canama, Vice Mayor Tito Decina, ang napulo (10) ka mga konsehal, board members, barangay captains, mga empleyado, mga residente, ug ang amahan sa probinsya nga si Governor Henry S. Oaminal.

Ang unang bahin sa programa mao ang pagpanalangin sa water rides facilities ug floating cottages nga gipangulohan ni Rev. Sande Cometa. Misunod ang pagpasalamat ni Mayor Ben sa dakong suporta nga

gihatag ni Governor Henry Oaminal, nga ingon niya, dili unta kini nagmalampuson kung wala ang giya ug suporta sa gobernador. Matod pa ni Mayor Ben, “Lahi ra gyud basta ang working Governor Henry S. Oaminal na.” Naghatag usab ug mensahe si Governor Oaminal nga diin iyang gipasabot, “Hinay-hinay na natong natakamtan ang bunga sa atong paningkamot ug panaghiusa pinaagi sa giya sa atong Ginoo. Hinay-hinay nato makab-ot ang atong pag-asenso.”

Sa ikaduhang bahin, ipasabot sa mga katawhan ang mga pamaagi sa pagsakay ug mga safety precautions nga kinahanglan buhaton, sama sa pagdili sa pagsakay sa mga bata nga ubos sa 12 anyos kon wala ang ilang guardian, ug dili usab makasakay ang bisan kinsa kon wala’y life jacket. Naghatag usab ug pahalipay si Mayor Ben nga diin ang mosakay sa maong water rides hatagan niya ug 100 pesos kada usa.



Makita sa tagsa-tagsa ka hulagway sa mga residente kon unsa sila ka malipayon, ug diin ang maong floating cottages ug boating services mahimong usa ka tourist destination sa ilang barangay. Gawas pa niini, kini usa usab nga dugang panginab-

uhian sa mga residente, nga mahimo silang mobaligya sa ginagmay nga mga produkto para sa ilang pang-adlaw-adlaw nga panginahanglanon, dili lang para sa mga Tangubanon kon dili sa tibuok Misamis Occidental. ##

12 ka Managtiayon, Gihiusa sa Libreng Kasalan ng Bayan

Kaniadtong Oktubre 31, 2024, gituman sa Lokal nga Kagamhanan sa Dakbayan sa Tangub ang pangandoy sa dose (12) ka managtiayon pinaagi sa “Kasalan ng Bayan sa Tangub 2024,” usa ka programa nga naghatag ug bili sa mga wala pa nakasal nga manag-apon bisan pa sa kadugayon sa ilang pagpuyo nga magkauban. Ang seremonya gipahigayon sa People’s Gymnasium, Tangub City, alas-1 sa hapon.

Nagsugod ang seremonya sa paglakaw sa mga kinasal nga nagdala ug kalipay ug dungog nga makita sa ilang tagsa-tagsa ka mga nawong. Ang kasal gipangulohan ni Mayor Sabiniano S. Canama isip wedding presiding officer, nga mao ang nagpahimotang, nagbasbas sa mga kinasal, ug naghatag ug pahimangno sa ilang mga responsibilidad isip magtiayon.

Naghatag ang Lokal nga Kagamhanan sa Tangub dili lamang ug libre nga kasal kondili apil usab ang libre nga bouquet sa bulak, cake, wine, P10,000 nga cash incentives, libre nga make-up, libre nga bridal gown alang sa bride ug groom, libre nga pre-nuptial shoot, ug libre nga lunch boxes.



Gihatagan usab ug special award ang pinakadugay nang nag-apon nga magtiayon nga sila si Rustum Antaboc Estomagulang, 53 anyos, ug kapikas nga si Obdulia Jinky Fernandez, 57 anyos, nga taga-barangay Garang. Nakadawat usab ug special award ang pinakadugay nang nag-apon nga si Wencislao Lacadman Jr., 38 anyos, ug kapikas nga si Cecilien Pacot, 43 anyos, nga taga-barangay Bongabong, nga nag-apon sulod sa 12 ka tuig ug karon lamang nakasal pinaagi sa maong programa.

Gihatagan usab ug special award ang pinakadaghan ug anak, nga mao sila si Rod Ryan Villegas ug kapikas niini nga si Sharalyn Jimenez, nga adunay tulo (3) ka anak ug

taga-barangay Aquino, ug si Condrado J. Ente ug kapikas nga si Judy-Ann Delima, nga adunay usab 3 ka anak ug taga-barangay Garang. Dako kaayo ang pasalamat sa mga kinasal nga gitagaan ug dakong oportunidad nga makasal nga walay gasto ug libre lamang.

Subay sa mantra nga “Una ang Ginoo,” ang lokal nga kagamhanan nagmugna ug inisyatiba aron hatagan ug oportunidad ang mga magtiayon nga dugay nang nag-apon apan wala makasinati ug prebilihio sa kasal, bisan pa sa kadugayon sa ilang nag-apon ug sa kadaghanan sa ilang anak. Kini nga inisyatiba usa ka dakong tabang alang sa mga dili maka-afford sa kasal tungod sa kalisod sa panahon. ##

Gamit pang-kusina, gikalipay sa mga Barangay



Dakong kalipay ang nabati sa mga kaba-rangyan sa siyudad sa pagdawat sa mga gamit pangkusina gikan sa lokal nga kagamhanan sa siyudad nga gipangulohan ni Mayor Sabiniano “Ben” S. Canama, Vice Mayor Tito Decina, ug mga konsehal sa dakbayan kaniadtong Lunes, Oktubre 28, 2024, sa People’s Gymnasium, Tangub City.

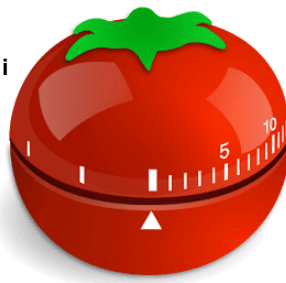
Sila gihatagan ug mga kaldero nga adunay duha ka gidak-on (S1 ug S2), dagkong kawa, luwag, sug-angan, ug mga galon ug baril alang sa pagsalok ug punduhan sa tubig. Ang maong inisyatibo gimugna sa dakbayan sa Tangub aron dili maglisod ang mga kabarangayan ug mga katawhan sa Tangub kung adunay mga dinagko nga panghitabo o okasyon nga nanginahanglan niini.

Dakong pasalamat ang gipakita sa mga residente sa matag barangay tungod kay naghatag kini ug kasigurohan nga anaa silay magamit pa-nahon kung adunay mga kalihokan sa barangay. Ang ilang kalipay dili matukib tungod sa pag-atiman ug pagtagad nga gihatag sa lokal nga kagamhanan alang sa ilang mga panginahanglanon. ##

Time Management Hack POMODORO TECHNIQUE

TRIVIA

Ang usa ka simpleng hack nga pwede nimo gamiton sa imong adlaw-adlaw nga rutina mao ang paggamit sa Pomodoro Technique. Kini usa ka time management method nga naglakip sa pagtrabaho sulod sa 25 minutos, dayon mag-break sulod sa 5 minutos. Pagkahuman sa 4 ka cycles, maglonger break ka ug 15-30 minutos. Ang pag-set sa klaro nga time intervals makatabang sa imong focus ug productivity, samtang maghatag ug balance sa trabaho ug pahulay.



Ang Pomodoro Technique gi-imbento ni Francesco Cirillo sa 1980s. Gigamit niya ang timer nga porma sa tomato (pomodoro sa Italyano) aron makontrol ang iyang oras samtang nagtuon sa unibersidad. Ang ideya mao nga ang mga taas nga oras nga walay break makapugong sa focus ug maka-apekto sa efficiency. Pinaagi sa Pomodoro, ang work intervals gibahin sa gamay nga chunks, ug ang regular nga mga pahulay nagtabang sa pag-refresh sa hunahuna ug pagpugong sa burnout. Karon, ang Pomodoro Technique usa sa mga pinakasikat nga time management methods nga gigamit sa daghang professionals ug estudyante sa tibuok kalibutan.

Para magsugod gamit ang Pomodoro Technique, pwede nimo bisitahon ang mga website nga nagtanyag ug timer tools alang sa Pomodoro sessions. Daghan sa mga online Pomodoro timers ang libre ug dali ra gamiton, nga nagtugot kanimo sa pag-set sa timer, pagmonitor sa imong work intervals, ug pagplan sa imong mga pahulay.

➔ www.pomofocus.io

TIPIK PANGLAHAS

Pagtambal sa Kaspa (Dandruff)

Ang kaspa o dandruff usa ka komon nga problema sa buhok. Apan, adunay mga mga herbal remedies nga makatabang sa pagpakalma ug pagtambal niini.

1. Aloe Vera

Ang aloe vera usa ka natural nga tanom nga adunay anti-inflammatory ug antibacterial properties, nga makatabang sa pag-ayo sa irritated nga anit ug pag-reduce sa kaspa. Kuhaa ang gel gikan sa fresh nga aloe vera leaf ug ipahid kini sa imong anit. Biyai kini sulod sa 20-30 minutos, dayon banlawi gamit ang limpyo nga tubig. Buhata kini duha ka beses sa usa ka semana.



2. Tea Tree Oil

Ang tea tree oil kay adunay mga antifungal ug antibacterial properties nga makatabang sa pagpugong sa fungal infections nga maoy hinungdan sa kaspa. I-mix ang 5-10 drops sa tea tree oil sa usa ka tablespoon nga carrier oil (sama sa coconut oil o olive oil) ug ipahid sa imong anit. Ibiya kini sulod sa 30 minutos, ug banlawi gamit ang malig-on nga tubig.



3. Basil (Tulsi) Leaves

Ang basil o tulsi leaves usa ka powerful herbal remedy alang sa dandruff. Magkuha ug pipila ka dahon sa basil, pagpusan ug itusok sa tubig aron mahimong paste. Ipahid kini sa imong anit ug biyae sulod sa 15-20 minutos, dayon hugasi gamit ang malig-on nga tubig. Ang basil nagtabang sa pag-regulate sa production sa sebum ug pagpugong sa kaspa.



Pahimangno: Bisan pa nga mga natural ug herbal remedies kini, kinahanglan mag-amping ug sigurado nga dili ka allergic sa bisan unsang herbal ingredient. Kung magpadayon ang kaspa o magka-irritation, magpakonsulta sa dermatologist.

(Source: WebMD)

TIPS PANGPAGWAPA

Tips para sa Kissable ug Soft nga Lips

Gusto ba nimo ma-achieve ang soft ug kissable nga lips? Ania ang pipila ka natural ug simple nga mga tips aron mahimong soft ug healthy ang imong mga ngabil.

Exfoliate sa Imong Lips gamit ang Sugar Scrub

Usa ka sayon nga paagi aron malikayan ang dry ug cracked nga lips mao ang pag-exfoliate gamit ang sugar scrub. I-mix ang gamay nga asukar ug honey o olive oil, dayon hinay-hinaya ug scrub sa imong mga ngabil sulod sa pipila ka segundos. Ang asukar makatabang sa pagtangtang sa dead skin, samtang ang honey o oil mag-moisturize. Buhata kini kada semana para hapsay nga lips.

Pag-moisturize Pirmi gamit ang Lip Balm o Coconut Oil

Para malikayan ang pagka-dry sa imong mga ngabil, pirmi gamiti ug lip balm nga SPF aron maprotektahan sa adlaw. Pwede usab gamiton ang coconut oil nga natural izer. Ipahid ang coconut oil sa imong mga ngabil sa gabii aron matin-aw ug hapsay buntag.

Inom Ug Saktong Tubig

Ang hydrated nga lawas makatabang nga malikayan ang pagka-dry sa mga ngabil. Siguraduhang mo-inom ug 8 ka baso nga tubig matag-adlaw aron dili mag-dry ang imong mga ngabil ug mabilin kini nga hamis.

Gamiti ug Honey Mask sa Gabii

Ang honey natural nga humectant ug antibacterial, nga makatabang aron mag-moisturize ug mapaayo ang imong mga ngabil. Ipahid ang gamay nga honey sa imong ngabil sa dili pa matulog ug biyae kini sulod sa 10-15 minutos o hangtod matulog ka.

(Source: Cosmopolitan)



adunay
moistur-
pagka-

TIPIK PANGKUSINA (PWEDE PAGKAKITAAN)

KALDERETANG KANDING



Mga Sangkap

- 1 kilo nga kanding, putlon ug medium-sized nga cubes
- 2 ka kutsara nga suka
- 2 ka kutsara nga asin (alang sa pag-marinade)
- 3 ka kutsara nga mantika
- 1 ka bombay, gihiwa ug nipis
- 4 ka butil nga ahos, gipanitan ug ginipitpit
- 1 ka tasa nga tomato sauce
- 2 ka tasa nga tubig
- 1 ka dahon sa bay leaf
- 1 ka pula nga bell pepper, giputol ug strips
- 1 ka berde nga bell pepper, giputol ug strips
- 1 ka tasa nga patatas, ginputol sa cubes
- 1 ka tasa nga carrots, cubes
- 1/4 tasa nga green peas
- 1/4 tasa nga liver spread
- Asin ug paminta para timplahan

Pamaagi sa Pagluto

1. Ibutang ang mga piraso sa kanding sa usa ka bowl ug idugang ang asin ug suka. Isagol kini og maayo ug biyai sulod sa 30-60 minutos aron mosuhop ang lami ug matangtang ang langsa.
2. Inita ang mantika sa kawali ug hulata nga mabrown ang mga piraso sa kanding. Prito ha dayon ang patatas ug carrots hangtod nga mag-golden brown ang kolor niini, ug i-set aside.
3. Ibutang ang bombay og ahos sa parehong mantika ug igisa hangtod nga mag-golden brown.
4. Idugang ang tomato sauce ug bay leaf, dayon isunod ang liver spread. Pag-simmer og pipila ka minuto aron magsagol ang lami.
5. Isulod balik ang giprito nga kanding, dayon idugang ang tubig. Lutoa kini sulod sa 45-60 minutos o hangtod nga mahimong humok ang karne. Timplahi ug asin ug paminta sumala sa imong gustong lami.
6. Kung hapit nang maluto ang karne, idugang ang patatas, carrots, ug green peas. Lutoa sulod sa 10 minutos hangtod maluto ang mga gulay.
7. Isulod ang bell pepper ug lutoa og duha ka minuto lang aron mokapit ang kalamang dili ma-overcook ang bell pepper.
8. I serve ug pag-ienjoy ang imong lamian nga Kalderetang Kanding nga init pa. Lami kini nga paresan sa sa bahaw o kan-on.

RELAX SA TA

1. IRONG BUANG

Duha ka irong buang nag-istoryahanay:

Iro 1: Brad, tinuod ba nga ang laway nato naa'y rabies ug makamatay?

Iro 2: O, ngano diay? Unsa'y problema?

Iro 1: Natulon man gud nako.

Nakulbaan ko.

2. CCTV

Lolo: Kaniadto, akong 5 pesos inig adto nako sa department store, makadala nakog gatas, pan, medyas, polo, ug pantalon.

Apo: Karon diay lo?

Lolo: Lisod na karon ky naa nay CCTV.



Pamalandong

MATEO 19:16-22

PAGLAMPOS UBAN SA DIOS

"May makuha ba ang tawo kon maangkon niya ang tibuok kalibotan apan kawad-an siya sa iyang kinabuhi?"

Ang hulad sa mantalaan nag-asoy sa sugila-non sa kinabuhi sa usa ka kanhi tigbansay sa dumadaog nga team sa mga basketbolista sa Amerika, kinsa usab usa ka tigsibya sa mga dula sa radyo ug telebisyon. Ang iyang mabulokon nga kinabuhi isip tigbansay nasentro sa dula ug pagdaog. Apan pipila ka tuig human niadtong panahona, sa dihang gitakboyan siyag kanser, iyang nasabtan ang kalibotanong kataphaw sa mga butang nga iyang gipaningkamotan ug gipaabot. Siya miingon, "Hiloma ang kasakit mo sa panahon nga mag-antos ka ug isulti mo sa imong kaugalingon, 'Walay kapuslanan ang pagdula.'

Tungod kay wala siya nakahatag ug panahon alang sa iyang asawa ug mga anak, siya misugid: "Gibanabana ko nga magpabilin akong inila nga tigbansay sulod sa 20 ka tuig, tingali modaog ko ug tulo ka nasodnong kampeonato, ug moretiro na ako sa pag-edad ug 53 o 54. Nagtuo ko nga pag-abot nianang higayona, ikahatag ra nako ang pagtagad nga ako gipakya-an sa paghatag kanila sulod sa dugayng panahon. Karong huna-hunaon, daw kataw-anan kini... Apan nagpadayon ako sa pagpangandoy ug dili matagbaw nga tinguha sa pagbuntog sa kalibotan."

Nakita ba nato ang kataphaw sa haw-ang nga kalamposan nga gihimaya sa kalibotan? Ang pagkaw-ang sa kadaugan kon ang bayad niini mao ang pagkawala sa bililhong mga mithi nga espirituhanon ug pagkabugto sa kutay nga nagbugkos sa pamilya? Salamat sa Dios nga maluluy-on, kay mahimo nato mausab ang dagan sa atong kinabuhi ug masugdan ang pagkinabuhi alang kang Kristo. Kana ang kinabuhi nga walay kabasolanan.

Kon maako ang kalibotan, ug sa Manluluwas mahimulag, Unsa pay kapuslanan sa kinabuhi ko? Makapahulay ug mahumpay ba ang kalag ko Sa mga butang nga lumalabay?

WALA KAY BASOLAN KON MAGKINABUHI KA ALANG KANG JESUS.

Our Daily Bread (Bisaya Version)



Paghatag ug bili sa Katawhan sa Tangub



Views and Feedbacks

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)



"Yes, padayon Team Asenso. Kani maoy nagpalingkawas sa dugayng panahon nga kita nabilanggo sa kaugalingon natong syudad."

(Doday Bazar Fb Comment)



"In behalf of CHRMP Lanao Sur, thank you so much for the warmth welcome Mayor BEN Canama! May God continue blessing you and your beautiful city of Tangub. A Truly hospitable City, Indeed."

(Isha Nymfa Fb Comment)



MEDIA 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