

Una ang Ginoo: Matt. 6:33

Tangub City
GOD-CENTERED CITY

YANONG

BALITA

Official Weekly Publication of the City Government of Tangub

Oct. 1-11, 2024 Vol. 1 | Issue No. 19



Team Asenso Part Two: Padayon ang Pag-asenso sa Tangub City

Nabati sa katawhan ang pag-uswag sa Tangub, ug ang walay puas nga suporta gikan sa kasaligan nga mga lideres nga gipangulohan nila Mayor Ben, Vice Mayor Decina, ug ang



mga konseho. Kaniadtong Martes, Oktubre 8, 2024, ang atong mga lider nagpakita pag-usab sa ilang dedikasyon sa pag-alagad pinaagi sa opisyal nga pag-file sa ilang kandidatura sa buhatan sa Commission on Elections.

Opisyal nang mudagan alang sa laing termino ang atong aktibo ug maabi-abihong mga lider sa Tangub,

nga gipangulohan ni Mayor Sabiniano "Ben" S. Canama, Vice Mayor Tito Decina, Konsehal Hipolito "Jun" Roxas, Konsehal Rubin Roma, Konsehal Antonio "Jun" Caylan, Konsehal Alexander Retuerto, Konsehal Romulo "Molek" Del Socorro, Konsehal Marissa V. Amamio, Konsehal Leonido C. Tala, Konsehal Lowida Alcala, Konsehal Jojo Chiong, ug ang bag-ong kandidato nga si Kapitan Eddie S. Gomez.

Ang maong alyansa giila nga mas magpalig-on pa sa nasugdan nga mga proyekto ug programa sa dakbayan. Dako ang ilang pasalamat sa nag-awas nga suporta sa 55 ka barangay ning siyudad, nga mibarog uban kanila gikan sa Santos nga Misa sa St. Michael Parish Church, sa parada padulong sa COMELEC, hangtod sa People's Gym. Dala ang mga bandiritas, tarpaulin, ug pag-suot sa mga kolor nga kahel ug puti nga sanina, nagpakita ang katawhan sa ilang dakong

paglaum ug suporta alang sa Team Asenso.

Gikan sa ilang mga plano ug aksyon, magpadayon ang mantra sa siyudad nga "UNA ANG GINOO" (God First), nga magtugot sa pag-uswag nga adunay pag-ampo ug pagtuo sa Ginoo sa tanan nilang mga lakang. Ang pagtukod sa nindot nga legasiya alang sa Tangub magahatag ug lig-on nga pundasyon sa mga umaabot nga henerasyon, pinaagi sa pagsalig ug

pag-alagad sa Ginoo ug sa katawhan.

Padayon ang pag-abante, padayon ang pag-asenso sa Tangub! Ang Team Asenso Part Two nagpasalig nga ipadayon ang ilang malasakit ug serbisyo alang sa katawhan sa Tangub. Ang ilang liderato magpadayon sa pagtukod ug pagpalig-on sa mga nasugdan nga proyekto ug mga programa alang sa kaayohan sa katawhan. ##



Katigulangan sa Tangub nakadawat sa ilang 3 months' worth nga Social Pension

Bisan sa kakulangan sa ilang mga ngipon, wala napugngan ang dagko nga mga ngising mga benipesaryo tungod sa kalipay nga nabati human nakadawat sa ilang tulo ka bulang kantidad nga pensyon kaniadtong Biyernes, Oktobre, 4, 2024, sulod sa the People's Gym, Tangub City nga giubanan ni Mayor Sabiniano S. Canama.

Ingon pa ni Nanay Patricia Apilan nga naggikan pa sa Maquilao, Tangub City nga "pasalamat ug dako sa nadawat nga ayuda sa senior citizen. Salamat kaayo sa tanan ug labing salamat sa Ginoo nga maoy nagagiya nga kami makadawat mga senior sa mga ayuda nga gigahin sa governo

namo ug salamat gayud labi na sa among mayor, Mayor Ben Canama ug sa iyang Vice nga si Vice Tito Decina ug sa uyang mga konsehales, daghan kaayog salamat ninyo nga nag-assist namo nga kami matagaan ug ayuda sa tanan nga mga senior. Salamat kaayo sa tanan."

Nagpadayag usab ug pasalamat si Nanay Luz Fernandez nga taga Baybay Mantic, Tangub City. Saysay niya "Nagkubra mi diri sa Gym, nagpasalamat jud ko nga nakakubra ra jud mi diri sa gym labaw ni Mayor Canama ug sa mga DSWD ongon man sa among president sa Baybay Mantic."

##



Gov. Henry S. Oaminal, gi-abrihan ang Generals Cup 2024 sa NMSCST

Usa ba ka sa es tudyanteng nga sopresang nakadawat ug regalo gikan sa amahanan sa probinsiya?

Gikalipay sa mga faculty and staff ug mga estudyante sa tunghaang Northwestern Mindanao State College of Science and Technology sa Labuyo, Tangub City ang presensya ni Governor Henry S. Oaminal Sr. diin iyang opisyal nga gi-abrihan ang gisaulog nga tinuig nga the Generals Cup sa eskwelahan kaniadtong Martes, Oktubre 15, 2024.

Siya mabulokong naghinambog sa ka maayo ug kanindut sa tunghaan. Iyang gihandom nga ang mga estudyante ug mga tawo niini mamahimong nindut nga impluwensiya sa probinsiya sa Misamis Occidental.

Matod pa niya, "Ako karon nga dako nga pasigarbo. It is both an honor to join you for the opening ceremony of the General's Cup 2024. This annual event is more than just a sport competition, it's a celebration of passion, teamwork, determination and the spirit that defines Northwestern Mindanao State College of Science and Technology and its founding committees. Let this event the Generals cup the avenue practice. Apply and embody the 5 Ms core values. These core values of Misamisnons Magpuyong Malinawon, Malambuon, Malipayon. It's another 5Ms nga ang Misamisnon Matinahuron, Matinudanon, Matinabangon ug Mahigugmaon, and let these core values flourish on this prestigious constitution. Let us embrace the spirit of unity, pa-



naghiusa knowing that we are not just competing but growing together".

Isip nailhan nga manggihatagong nga gobernador, siya nanghatag ug token nga hinungdan nga gikalipay sa mga estudyante ug magtutdlo niini. Siya gisupresa usab sa gipahigayong pasiugda sa iyang adlaw natawhan diin siya

nakadawat ug kanta, birthday cake, bulak, ug mga greetings sa mga estudyante.

Una pa niini, adunay gipahigayon nga parade sayo sa buntag nga giubanan ug Umbrella Parade and Montage Competition, Saludo Competition ug Presentation of competing kingdoms. ##

7/11 Convenience Store sa Labuyo, Tangub City, giabrihan na



Opisyal na nga giabrihan ang usa sa pinakasikat nga convenience store sa kalibutan nga mao ang 7 Eleven kaniadtong Biyernes, October 4, 2024 sa buntag diin gihigayunan sa presensiya ni Rev. Fr. Sandy Cometa, Mayor Sabiniano Canama, Kapitan Jonathan Labares ug mga konsehal, ug ubang bisita nga opisyal sa Northwestern Mindanao State College of Science and Technology kauban ang ubay-ubay nga mga estudyante ug mamalitay sa Labuyo, Tangub City.

Ang maong establishmento gilaoman nga makahatag ug kahayahay e labi na sa mga estudyante ug ubang mamalitay nga dili na sila mahasol muadto pa sa siyudad kung adunay mga kinahanglan paliton. Sila ga handom nga masuportaan ug padayon sa katawhan.

Sa maong adlaw, nagpa-apod apod sab sila ug libheng ice cream sa mga bisita nga giapud-apud mismo ni Mayor Ben Canam.

##

Nahibalo ka ba?

TRIVIA

HAGUNOY

Ang hagunoy o *Chromolaena odorata* usa ka klase nga tanom nga kasagarang makita sa Pilipinas, ug usa kini sa mga invasive species nga dali mudaghan. Bisan pa nga ginai-sip kini nga sagbot sa kadaghanan, ang hagunoy adunay mga medicinal properties. Sa tradisyonal nga medisina, gigamit kini sa pag-ayo sa mga samad ug pagpamenos sa kasakit tungod kay ang dahon niini adunay anti-inflammatory ug anti-bacterial nga mga sangkap.

Ang laing makapahibulong nga bahin sa hagunoy mao nga kini mahimong repellent batok sa mga insekto. Busa, ang ubang mga lokal nga mag-uuma gamiton ang dahon sa hagunoy aron mapalayo ang mga peste sa ilang mga tanom.



BAYABAS

Ang bayabas o guava usa ka prutas nga puno sa bitamina ug gamit sa panglawas. Ang dahon niini dili lang pangutan-an, naa sad kini medicinal properties nga gigamit sa tradisyonal nga medisina. Ang pagpakulo sa dahon sa bayabas ug pag-inom sa sabaw niini makatabang sa pagtambal sa pagtatae ug pagpaayo sa samad tungod sa antibacterial ug anti-inflammatory properties niini.

Dili lang kana, ang bayabas usa sa mga prutas nga adunay daghang Vitamin C—labaw pa gani kaysa sa orange! Ang Vitamin C makatabang aron mapaligon ang immune system ug makatabang sa pagpanalipod batok sa sip-on ug ubo.



(Source: Times Entertainment)

TIPIK PANGLAUAS

Pagtambal sa Kalibanga

Kung makasinati ka ug kalibanga, ang unang lakang mao ang pag-inom ug igo nga tubig aron malikayan ang dehydration, kay mawala ang daghang fluid ug minerals sa imong lawas. Ania ang mga pamaagi nga makatabang aron matambalan ang kalibanga:

1. Inom ug ORS (Oral Rehydration Solution)

Ang pag-inom ug ORS makatabang nga mapulihan ang nawalang electrolytes ug tubig sa imong lawas. Kung wala kay ORS, mahimo ka magbuhat sa homemade solution gamit ang usa ka kutsarita nga asin ug duha ka kutsara nga asukar sa usa ka baso nga tubig.

2. Paggamit ug Salabat (Ginger Tea)

Ang salabat adunay mga anti-inflammatory ug antibacterial properties nga makatabang sa pagpakalma sa tiyan ug pagpugong sa mga bacteria nga hinungdan sa kalibanga. Pakulua ang hiniwang luya sa tubig ug imna ang sabaw nga medyo bugnaw na.

3. Kaon ug Saging

Ang saging kay usa ka maayo nga pagkaon alang sa kalibanga kay kini adunay potassium ug pectin nga makatabang sa pagpa-firm sa stools ug pagpulihan ang mga electrolytes sa lawas. Kaon ug hinay-hinay ug hinog nga saging.

4. Pamahuway ug Pahuway sa Tiyan

Ayaw sa pagpugos ug kaon kung nagkalibanga ka ug hawanon ang tiyan sa mga bug-at nga pagkaon. Kaon lang ug mga humok ug dili mamisita nga pagkaon sama sa lugaw, saging, ug toast aron dili maglisod ang tiyan.

5. Pag-consult ug Doktor

Kung magpadayon ang kalibanga sulod sa kapin usa ka adlaw ug naay mga sintomas sama sa grabeng kasakit, lagnat, o dugo sa tae, kinahanglan gyud nga magpakonsulta sa doktor aron sa husto nga tambal ug tambag.



TIPS PANGPAGWAPA

Ang cucumber o pipino usa ka mas gentle nga alternative kaysa lemon. Natural kini nga hydrating ug cooling, nga makatabang sa pag-smooth ug lighten sa ilok nga dili acidic. Ania ang mga steps para sa paggamit sa cucumber:

Preparasyon: Himoa ang cucumber slices o kuhaa ang juice niini. Kung mag-slice ka, siguroha nga ang mga slices kay nipis ug limpyo.

Pag-apply: Kung slices ang gamiton, i-rub gently sa ilok ang cucumber slice. Kung cucumber juice ang gamiton, ibabad ang cotton pad sa juice ug pahid kini sa ilok. Walay limit ang oras nga pwede mabilin ang cucumber sa imong panit kay dili kini irritating.

Pasagdi nga mabilin sa Panit: Pwede nimo pasagdan ang cucumber juice o slices sa imong ilok sulod sa 15-20 minutes o hangtod mabasa-basa pa kini. Dili kinahanglan hugasan dayon kung dili nimo gusto.

Paghugas (Optional): Pwede nimo hugasan kung dili nimo gusto nga naa ang juice sulod sa dugay nga panahon, apan pwede sad nga imo lang biyaan nga ma-absorb sa panit.

Benefits: Tungod kay ang cucumber gentle ra, pwede nimo kini buhaton daily o bisan kada adlaw para makita ang resulta sa gradual ug mas gentle nga pamaagi.

(Source: Cosmopolitan)



Tips para moputi ang imong ilok gamit ang Pipino (Cucumber)

TIPIK PANGKUSINA (PWEDE PAGKAKITAAN)

LINARANG NA ISDA



Mga Sangkap

- 1 kilo nga isda (tilapia, bakasi o uban pa)
- 1 ka bombay (sibuyas), pinino nga hiniwa
- 5 ka piraso nga kamatis, pinino nga hiniwa
- 1 ka liso nga ginger (luya), gi-slice
- 4 nga cloves nga bawang, gi-dikdik
- 2 nga siling espada (green chili)
- Tanglad
- Sibuyas dahon
- Asin ug paminta para sa lami
- 1 litro nga tubig
- 1/4 tasa nga suka

Pamaagi sa Pagluto

1. Ibutang ang isda sa kaldero ug idugang ang bombay, kamatis, luya, ug bawang.
2. Idugang ang tubig ug hulata hangtod mobukal.
3. Idugang ang suka ug asin, dayon ukaya. Pakalha og 10 minutos.
4. Ibutang ang siling espada, tanglad, ug sibuyas dahon. Lutoon sulod sa 5 minutos.
5. Timplahi gamit ang asin ug paminta, dayon i-serve init.

RELAX SA TA

1. BUNYAG

Si Danilo niadto sa simbahan kay magpabunyag sa iya anak.

Danilo: Padre, magpabunyag ko sa akong anak

Pari: Unsay may gusto mong pangalan sa imong anak

Danilo: Toyota, dre.

Pari: Di na mahimo, ngan nagawto.

Danilo: Mercedes, lagi dre ngan man nagawto mahimo man.

Pari: O sigi sugot ko pero unsa may gusto nimong ibendita nato sa

2. SUBA

Lalaki: Dong, mabaw ning suba? **Bata:** Oo nong!

Lalaki: (nilukso sa suba) Tabang! Kalalum, ingon ka dong mabaw!

Bata: Mabaw bitaw nong nitabok gani ang itik ganina!

3. SAFEGUARD

Customer: Ayo! Papalita ko ug safeguard!!!

Tindero: Ayaw sigeg syagit syagit diha dong kay di ko bungol! Unsa

4. PIN

Carlo: Hoy Juan! Nganong sigeman ka ug katawa diha?

Juan: Hehehehe... kabalo nako sa imo pin number hehehe

Carlo: Unsa man ako pin number bi?

Juan: Upat ka asterisk (****) hehehe



Pamalandong

**ZACARIAS 4:1-10
GAGMAYNG BULUHATON?**

"Kay kinsa ba ang nagtamay sa adlaw sa mga magagmayng butang?"

"Sa iyang libro nga giulohan ug No Little People, ang teologo nga si Francis Schaeffer misulat: 'Sa mata sa Dios walay tawo nga gagmay ni dapit nga diyutay . . . Kadtong nagtan-aw sa ilang kaugalingon nga gagmayng tawo sa diyutayng mga dapit mahimong mausab ang dagan sa ilang henerasyon kon sila itugyan ngadto kang Cristo ug magkinabuhi ubos sa iyang pagmando sa tibuok nilang kinabuhi.'

Ang panlantaw nga dili mahinungdanon ang ilang gibuhay sagad maagian sa mga ginang sa panimalay, mga ordinaryong mamumuo, mga estudyante, ug daghan pang nag-alagad sa hilom nga paagi. Kon dili gani madayeg ang atong paningkamot, bation nato usahay nga kita gagmayng tawo diha sa diyutayng dapit, ug nagbuhat lamang sa kasagarang mga buluhaton.

Mabasa nato diha sa Zacarias 4:9 ang bahin sa pagbutang ni Zorobabel sa patukoranan sa templo. Ang pagpatukod ug patukoranan nagkinahanglan ug tinuod nga pagbudlay ug pagtuo nga puno sa paglaom. Apan may pipila nga wala moila sa kamahinungdanon sa gibuhay ni Zorobabel, busa gihagit sila sa Dios, 'Kay kinsa ba ang nagtamay sa adlaw sa mga gagmayng butang?' (Zac. 4:10). Buot sa Dios nga, sama kang Zorobabel, magpadayon kita sa pagtukod sa templo, ug mahimo lamang kini pinaagi sa Espiritu sa Dios, dili sa kaugalingon natong kusog (v.6).

'Gagmayng butang' ba ang imong gibuhay? Pagmadasigon! Ang mata sa Dios nagtan-aw sa 'tibuok kalibutan' (v.10). Nakita Niya ang tanan nga gibuhay alang Kaniya, ug gamiton Niya kini sa dinagkong paagi.

Daw dili ba mahinungdanon

Ang imong buluhaton?

Kon Iya kini sa Dios kini mabungahon,

Ug ikaw Iya gayong lig-onon.

**ANG YAMOG INGON MAN ANG KILAT
UG DALUGDOG
NAGBUHAT SA BULUHATON SA DIOS.**

Our Daily Bread (Bisaya Version)



Paghatag ug bili sa Katawhan sa Tangub



Views and Feedbacks

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)



"Nagpasalamat kog dako kang Mayor Ben kay gisuportaan ang among skwelahan sa maong stage ug usa sa wala pa mahuman mao ang canteen kay mao kini ang usa sa request sa mga maestra ug principal aron dili na sila mo adto sa barangay ug aron dili na mag dagan-dagan ang mga bata. Sa among day care center naa pud gisuporta si Mayor ana 70,000 mao among gipatrabaho ug hapit napud mahuman. Dako kog pasalamat kauban sa akong mga konsehalis nilang Mayor, Vice Mayor ug mga city council nga natuman nila ilang mga saad sa barangay Sta. Cruz."

(Barangay Sta. Cruz Captain: Hon. Arturo Rivera during Kumusta Ka Barangay)



"Salamat sa dakong kausaban sa Tangub Mayor Ben, gikalipay kaayo namo mga Tangubanon ang pag asenso sa among yutang natawhan."

(Meriam Abueva Yap Fb Comment)



"Padayon ASENSO TEAM para sa kalambuan sa Misamis Occidental ug labina sa atong dakbayan sa Tangub City. May God Bless you all. Una ang Ginoo."

(Josephine Tolero Galleto 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