



YANONG BALITA

Official Weekly Publication of the City Government of Tangub

Sept. 2-9, 2024

Vol. 1 | Issue No. 17



Bag-ong mga sakyanan sa LGU Tangub, gi blessingan na

Mapasigaruhan ang katawhan sa dakbayan human ma blessingan ang mga bag-ong sakyanan sa siyudad kaniadtong Lunes, September 2, 2024, gawas sa People's Gym pagkahuman sa gipa-

Gipatugbaw sa maong kalihukan ang pagpasalamat sa pag-abot sa maong mga sakyanan nga gilangkuban sa upat (4) ka units sa garbage truck, 14 ka single motor, ug 21 ka bao-bao.

Atol sa anunsyo ni Mayor Sabiniano "Ben" S. Canama, ang maong mga dump truck igahin sa LGU alang sa koleksiyon sa mga basura.

Sumala pa ni Mayor, "Kada adlaw na ang koleksiyon sa basura. Sa ato pa ang basura gikan sa Sta. Maria, padung sa Labuyo, Maquilao, libot diri sa sentro padung sa San Apo [ug] Silanga, igawas na matag adlaw ug dumdumon na ang oras atol sa paghakot sa mga basura."

Samtang, ang 14 ka single motor ipang apod-apod sa nagkalain-laing opisina sa LGU alang sa pagpadali sa mga tran-saksyon nga may

kalambigitan sa larang sa pagpanerbisyo.

Sa laing bahin, mapasalamat ang mga kapitan ug mga opisyal sa lima ka barangay (San Apo, Labuyo, Kauswagan, Sta. Maria, ug Minsubong) nga mahatagan sa lima ka bao-bao nga gighin alang sa ilang mga importante nga mga lakaw ug pang adlaw-adlaw nga gimbuhaton sa ilang barangay.

Matud pa ni Hon. Jose Richard Pacatang, kapitan sa barangay Sta. Ma-

ria, nga siya mapasalamat kayo ug dako kay gamit kayo nila ang maong bao-bao ilabi na sa pag follow-up sa ilang papel padulong sa syudad. Dugang pa niya, dako ang madaginot sa ilang tubil kung ikompara sa ilang ginagamit nga rescue vehicle.

Alang sa dugang kasayuran, ang mga nahabil-ing bao-bao gipang apod-apod sa mga tagsa-tagsang LGU Offices isip kaabag sa ilang gimbuhaton nga manginahanglan ug sayon ug paspas nga aksyon. ##



higa-
yon'g regular
Monthly Mass sa syudad. Kini gitambongan sa mga lideres sa Tangub nga gipangulohan ni Mayor Ben S. Canama, Vice Mayor Tito Decina, mga konsehal, empleyado, ug mga opisyal sa barangay.





SK Tangub Federation, Nagmadaugon sa Linggo ng Kabataan Provincial Celebration

Madaugong miselebrar ang mga kabataan-onang lideres sa Tangub SK Federation sa gipahigayong Asenso Youth Night 2024 niadtong August 31, September 1-2, 2024 sa Asenso Misamis Occidental Sports and Cultural Center, Oroquieta City. Kini gitambungan sa tanang SK Federation officers sa probinsiya ilabina sa Tangub nga gipanguluhan ni SK Federated President Hon. Leonillio Restillador Jr. kauban ang iyang mga SK officers.

Sa maong selebrasyon gipahigayon ang Day 1 activities nga nahitabo atong August 31, 2024 nga anaa ang Parade, Banner raising, opening salvo, laro ng lahi, ug singing contest. Sa day 2 kaniadtong September 1, 2024,

gimugna ang Poster Slogan Contest samtang ang finale nagpahigayon ug Oratorical Contest ug Asenso Youth Night suot ilang Hollywood-themed outfits. Ang ilang mga kahago sa pagpartisipar nag resulta ug ug ubay-ubay nga mga kadaugan. Nadeklara ang pederasyon sa Sk Tangub isip “Most Outstanding SK Federation”, michampion pud sila sa singing contest competition ug 1ST runner up sa SK video-making contest.

Sila mapasalamaton sa Yanong Mayor, Mayor Sabiniano Canama, Vice Mayor Tito Decina, ma’am Ruby Bacaling ug sa mga konsehales sa siyudad sa walay puas nga pagsuporta sa ilang aktibidad gikan sa pagpahulam ug sa kyanan isip service nila ug sa



mga food ug snacks. Mapasalamaton usab sila sa amahan sa probinsiya nga si Gov. Henry S. Oaminal, Vice-Governor Wheng Gutierrez, mga Board Members sa probinsiya, ilabina ni Board Member Calven Tito Decina ug

sa Provincial SK Federated president nga si Hon. Clara Mie Vivares Villanueva, sa kanunay nga pagtutok sa kaayohan sa kabataan-onan samot na sa pagsalmot sa nahaunang Linggo ng Kabataan Provincial Celebration. ##

Asenso Barangay Contest Part 2 Winners, Nakadawat ug Bigatin nga mga Cash Prizes



Nagsadya ang mga partisipante nga mga barangay sa Search for Asenso Barangay Contest Part 2 awarding ceremony sa ilang mga nadawat nga ganti ug sertipiko sa gipahigayong Local and Development Council Meeting sa People’s Gym kaniadtong Lunes, September 2, 2024 nga gipanguluhan ni Mayor Ben S. Canama ug mga konsehales sa dakbayan.

Mahinumduman nga adunay duha ka kategorya nga mao ang (1) Rural Upland Barangays ug (2) Coastal, Urban, and Highway Barangays diin matag kategorya adunay duha ka grupo nga magtigi niini.

Kaniadtong July 9,10-12, 2024 gi mugna ang final judging ug ang validation niini gipahigayon kaniadtong July 23-25, 2024.

Sa unang kategorya (Rural Upland Barangays) Naangkon sa unang grupo ang

3 Major Awards. Kini gilangkuban sa mosunod:

- 1st Place—Guinalaban
- 2nd Place—Capalaran
- 3rd Place—Owayan

Samtang, ang ikaduhang grupo sa susamang kategorya, naangkon sa mosunod:

- 1st Place—Sicot
- 2nd Place—Hoyohoy
- 3rd Place—Kauswagan

Ang mga mananaog nakadawat ug dagkong ganti nga nagkantidad ug Php 500,000 sa 1st Placer, Php 300,000 pesos sa 2nd Placer ug Php 200,000 sa 3rd Placer sa maong kategorya.

Sa laing kategorya (Coastal, Urban and Highway Barangays), gideklarar nga mananaog sa Group 1 ang mosunod:

- 1st Place—Lorenzo Tan
- 2nd Place—Barangay 7

3rd Place—Pangabuan ug Aquino

Samtang, ang ikaduhang grupo sa susamang kategorya, naangkon sa mosunod:

- 1st Place—Silanga
- 2nd Place—San Apo
- 3rd Place—Labuyo

Ang mga mananaog nakadawat ug premyo nga nagkantidad ug Php 500,000 sa 1st Placer, Php 300,000 pesos sa 2nd Placer ug Php 200,000 sa 3rd Placer sa maong kategorya.

Ang mga barangay nga sulod sa Top 6 sa giatol nga Final Judging Validation nakadawt ug lain-laing ganti nga mao ang mosunod:

- Top 1—Php 30,000
- Top 2—Php 25,000
- Top 3—Php 20,000
- Top 4-6—Php 15,000

Dugang niini, ang mga non-winning barangays nakadawat usab ug pahalipay nga nagkantidad ug Php 5,000 isip consolation prize.

Ang mga kapitanes, labi na ang mga mananaog sa kompetisyon, nagpasalamat sa dakong pag-ila ug suporta sa mga opisyaes sa dakbayan nga gipanguluhan ni Mayor Ben Canama, Vice Mayor Tito Decina, ug mga konsehales. Ang dako nga premyo nga ilang nadawat giisip nga tabang alang sa dugang pag-uswag sa ilang barangay. Gipasalamatan usab sa mga opisyaes ang City

Planning Office nga gipanguluhan ni Engr. Emmerson Dablo ug ang Asenso Barangay Unit (ABU) sa pagdumala sa maong kompetisyon.

Gilauman sa mosunod nga Asenso Barangay Contest ang mas dako nga papremyo gikan sa lokal nga kagamhanan aron maghatag ug inspirasyon sa matag barangay nga mas maningkamot sa mosunod pa nga kompetisyon. ##

PAG ABI-ABI SA KATAWHAN:

Tangub City, Best in Customer Service



TRIVIA

MGA KINARAANG PAGTUO

- "Dili Pwede Manilhig sa Gabii"** - Kon manilhig ka sa gabii, daw gina-labay nimo ang imong swerte o daw mawagtang ang grasya sa balay.

Pagpatin-aw: Kini nga pamahiin gikan sa karaang panahon diin walay kuryente ug suga. Ang mga tawo dili gusto nga manilhig sa gabii kay basin dili nila makita ang mga bililhong butang nga maapil sa pagpanilhig o mawagtang. Kini usab aron malikayan ang aksidente o disgrasya kay ngitngit man. Sa karon nga panahon nga adunay suga ug klaro na nga pagtan-aw, ang pagpanilhig sa gabii wala na'y labot sa malas o swerte.
- "Dili Pwede Malabhan ang Sinina sa Domingo"** - Kon malabhan nimo ang sinina sa Domingo, daw malabhan nimo ang swerte sa pamilya.

Pagpatin-aw: Ang pamahiin nga dili manglaba sa Domingo gikan sa tradisyon nga ang Domingo mao ang adlaw sa pagpahulay ug pag-ampo. Wala kini kalabutan sa swerte, apan usa lang ka paagi sa pagpahinumdong nga magpahulay ang tawo ug magpahinungod sa espirituhanon nga mga buluhaton. Sa karon nga mga panahon, wala kini kalabotan sa malas, ug mahimo ka nga manglaba bisan Domingo basta libre ka.
- "Dili Pwede Mangayo og Asin sa Gabii-i"** - Kon mangayo ka og asin sa gabii, daw moadto sa imong balay ang malas o dili maayo nga espiritu.

Pagpatin-aw: Kini nga pamahiin wala'y basehan sa realidad. Gikan kini sa karaang pagtuo nga ang asin daw usa ka gahum batok sa mga dili maayo nga espiritu. Ang tinuod nga rason mao nga ang pag-pangayo og asin sa gabii adunay kalambigitan sa privacy ug sa dili pagdisturbo sa mga silingan sa panahon nga ang mga tawo magpahulay.
- "Dili Pwede Mupasilong Ilalom sa Hagdan"** - Kon mupasilong ka ilalom sa hagdan, daw mo-abot ang malas ug dili ka magmalampuson.

Pagpatin-aw: Ang pamahiin bahin sa dili pagpasilong sa hagdan gikan sa karaang pagtuo sa pag-supak sa simbahan. Sa tinuod, wala kini kalabutan sa swerte o malas. Ang dili pagpasilong ilalom sa hagdan kay praktikal lang aron malikayan ang disgrasya, labi na kon ang hagdan dili stable o unsafe.
- "Dili Pwede Manghugas sa Laing Balay nga Wala Pa Nakatulog"** - Kon manghugas ka og plato sa balay sa uban nga wala pa ka nakatulog didto, daw maapil nimo og hugas o labay ang ilang swerte o grasya.

Pagpatin-aw: Kini nga pamahiin wala'y basehan. Gikan kini sa daan nga mga pagtuo nga nag-ingon nga respeto lang sa tag-iya sa balay. Sa tinuod, ang pagtabang manghugas og plato bisan asa nga balay dili makapawala sa grasya o makadala og malas. Ang pagtabang sa uban, bisan asa pa ka, usa ka timailhan sa maayo nga pamatasan.

(Source: Times Entertainment)

TIPIK PANGLAWAS

Tambal sa Subaw o Sip-on

Ang sip-on o subaw kasagarang hinungdan sa bugnaw nga panahon, pag-expose sa virus, o pagubos sa resistensya. Busa, ania ang pipila ka mga herbal nga tambal ug natural nga pamaagi aron matambalan ang sip-on o subaw.

1. Salabat (Ginger Tea):

Mga Sangkap: 1 ka piraso nga luya (ginger), 2 tasa nga tubig, ug dugos (honey)
Pamaagi: I-slice ang luya ug pabukala sulod sa 10-15 minutos. Idugang ang dugos aron sa paghatag og tam-is ug anti-inflammatory properties. Imna ang salabat duha o tulo ka beses kada adlaw aron mapagaan ang ubo ug sip-on.

2. Turmeric Tea (Luy-a Dulaw):

Mga Sangkap: 1 tsp turmeric powder, 1 tasa nga gatas o tubig, ug dugos.
Pamaagi: Initon ang gatas o tubig, idugang ang turmeric powder, ug ihalo pag-ayo. Idugang ang dugos para sa lami ug dugang nga benepisyo. Imna kini duha ka beses kada adlaw para sa maayo nga resistensya ug pagtambal sa subaw.

3. Steam Inhalation (Tuob):

Pamaagi: Mag-init og tubig hangtod mo-bukal, ug i-add ang dahon sa eucalyptus o asin. Ilubong ang imong nawong sa ibabaw sa bukalan nga tubig, ug tabuni sa habol. Ginhawa sa bugnaw nga tuob aron mapagaan ang baradong ilong ug sip-on. Himoa kini sulod sa 10-15 minutos matag adlaw.

4. Honey and Lemon Drink:

Mga Sangkap: 1 tbsp nga dugos, 1 tbsp nga lemon juice, ug 1 tasa nga maligamgam nga tubig.
Pamaagi: Isagol ang dugos ug lemon juice sa maligamgam nga tubig. Imna kini duha o tulo ka beses kada adlaw. Ang lemon makatabang paghatag ug Vitamin C, samtang ang dugos adunay antibacterial properties.

5. Lagundi Tea:

Mga Sangkap: 5-7 dahon sa lagundi, 2 tasa nga tubig.
Pamaagi: Pabukala ang dahon sa lagundi sa tubig sulod sa 10-15 minutos. Imna kini nga tea duha ka beses kada adlaw. Ang lagundi maayo alang sa pagtambal sa ubo, sip-on, ug pag-clear sa respiratory tract.

(Source: World Health Organization)



TIPIK PANGKUSINA (PWEDE PAGKAKITAAN)

BINIGNIT



Mga Sangkap

- 1 tasa bilo-bilo
- 1 tasa saging na saba, gi-slice ug cubes
- 1 tasa kamote, gi-slice ug cubes
- 1 tasa gabi, gi-slice ug cubes
- 1 tasa nangka, gi-slice
- 1 tasa ube, gi-slice ug cubes
- 1 tasa sago, gi-luto
- 1 tasa landang
- 2 tasa gata sa lubi (coconut milk)
- 1 tasa tubig
- 1 tasa asukal nga pula
- Gamay nga asin

Pamaagi sa Pagluto

1. Inita ang tubig ug gata sa lubi sa kaldero.
2. Idugang ang kamote, gabi, nangka, ug ube. Lutoa hangtud nga mohu-mok.
3. Idugang ang bilo-bilo, landang, ug sago.
4. Idugang ang asukal nga pula ug gamay nga asin. Ukaya ug lutua hangtud makuha nimo ang gusto nga timpla.
5. Idugang ang saging nga saba ug hulata nga maluto.
6. Iserve kini init o bugnaw, depende sa gusto.

RELAX SA TA

1. MABAGSAK

Anak: Tay! Mag-exam mi ugma.
Tatay: Mao! Bantay ug mabagsak napod ka. Ayaw gyud ko ilha nga imong amahan.
Pagka-ugma...
Tatay: Unya kumusta ang imong exam nak?
Anak: Kinsa ka? Wala ko kaila nimo.

2. BAG-ONG DRIVER

Pedro: Nganong magul-anon man lage ta ron..
Juan: Kay ang akong asawa nag hire man gud og bag-ong driver nga batan-on unya gwapo pa jud.
Pedro: Gaselos ka pre?
Juan: Wala man pre, natingala lang ko kay wala man gud mi sa-kyanan.

3. SINGING CONTEST:

Emcee: Unsa may kantahon nimo?
Contestant 1: Falling Leaves sir.
Emcee: Ikaw Contestant No. 2, unsa may imong kantahon?
Contestant 2: Mga Dahong Laya sir.
Emcee: Ah Ok, ikaw Contestant No. 3, unsa may kantahon nimo?
Contestant 3: Dili nalang ko mokanta sir.
Emcee: Nganong dili naman lang ka mokanta?
Contestant 3: Manilhig nalang ko diri sa stage sir, kay daghan na mang nangatagag nga dahon.

TIPS PANGPAGWAPA

Sekreto sa Clear Skin ug Pimple-Free nga Nawong

1. **Hugasi ang Nawong:** Hugasi ang nawong gamit ang gentle cleanser nga angay sa imong skin type (dry, oily, o kombinasyon).
2. **Ayaw Hikapa ang Nawong:** Ang paghilabot sa imong nawong gamit ang hugaw nga kamot makapabalhin sa bacteria ug makapadaghan sa pimples. Pugngi ang imong kaugalingon sa pagpislit sa pimples aron malikayan ang pagdaghan niini.
3. **Inom Ug Daghang Tubig:** Ang pag-inom og 8-10 ka baso nga tubig kada adlaw makatabang pag-flush out sa mga toxins sa lawas ug mapadali ang cell regeneration, nga importante para sa clear skin.
4. **Gamit ug Sunscreen Kada Adlaw:** Siguroha nga maggamit ug sunscreen nga adunay SPF 30 o labaw pa kada adlaw, bisan pa sa mga adlaw nga dili init. Makatabang kini proteksyon batok sa UV rays nga makapadaot sa panit ug makapadaghan sa dark spots.
5. **Likayi ang Stress:** Ang stress makapa-grabe sa acne. Paghimo og mga stress-relieving activities sama sa pag-exercise, meditation, yoga, o hobbies nga imong ganahan.
6. **Limpyohi ang Higdaanan:** Kanunay nga ilisi ang punda sa imong unlan, ug siguroha nga hinlo ang imong buhok aron malikayan ang bacteria nga makatapot sa imong nawong.
7. **Ayaw Kalimot sa Tulog:** Siguroha nga makatulog ka og igo (7-9 ka oras kada gabii) aron mag-regenerate ang imong mga skin cells ug ma-refresh ang imong panit.

(Source: Cosmopolitan)





Pamalandong

CORINTO 10:31

PAGBUHAT ALANG SA GINOO

“Kon kamo magbuhat bisan unsa, buhata ang tanan sa pagpasidungog sa Dios.”

Usa ka banggiitang magbabalak sa ika-17 ang Ingles nga si George Herbert. Dihay panahon sa iyang kinabuhi nga nagduhaduha siya pagtuman sa buot ipabuhat sa Dios kaniya. Nagpanuko siya pag-alagad isip pastor sa usa ka iglesia bisag gibati niya nga kini ang gitahas sa Dios kaniya. Nagduhaduha siya sa pagtuo nga daghan kaayo siyag kinahanglan isa-kripisyo.

Human sa iyang masukihong pakig-bisog, naamgohan niya nga ang pagsunod sa kabubut-on ni Cristo mao ang moluwas kaniya gikan sa gapos sa pagkamaakohon ug mohatag kaniya sa matuod nga kagawasan ug katagbawan. Naamgohan usab niya nga ang pag-alagad sa Manluwas wala kanunay ubani sa mga sakripisyo sa usa ka martir. Hinonoa, kini giubanan sa kaandam pagbuhat sa labing gamay nga buluhaton sa paagi nga mapasidunggan ang Dios.

Daghan ang katawhan sa Dios nga gihadol tungod kay dili nila ikahatag Kaniya ang tibuk nilang panahon sa Iyang buluhaton. Apan kitang tanan, bisag unsa ang atong trabaho -- mag-uuma, nars, inahan sa pamilya, akawntant, ug uban pa-- kinahanglan moila nga sa kanunay kita nagtrabaho alang sa Ginoo. Mabasa ta sa Colosas 3:23, “Bisan unsay inyong buhaton, buhata kini sa kinasing- kasing sama ra nga inyo kining gibuhat alang sa Ginoo, ug dili alang sa mga tawo.”

Ang bisag unsang buluhaton mahimong mahinungdanon kon maningkamot kita pagbuhat niini alang sa Ginoo.

“ANG TANANG CRISTOHANON NAGTRABAHO ALANG SA USA LAMANG KA AGALON.”

Our Daily Bread (Bisaya Version)



TANGUB CITY FIESTA

SCHEDULE OF ACTIVITIES

- Sep 9**
 - Opening Salvo
 - Presentation of Binibining Tangub Candidates
 - Awarding for Best Customer Care Competition
- Sep 16**
 - Poem Writing Competition
 - Photography Competition
 - Painting Competition
- Sep 17-18**
 - The Tourism Booth Display Competition
- Sep 21**
 - The Ultimate Battle of Voices
 - Hiphop Dance Craze
- Sep 24**
 - Binibining Tangub Festival Queen Competition
- Sep 27**
 - Grand Coronation Night of Binibining Tangub 2024
- Sep 29**
 - Motocross
 - Tangub City Unity Dance Competition
 - Halad Sayaw Pasalamat
 - Live Band
 - Fireworks Display



Views and Feedbacks

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)

“Thank you so much Mayor Ben Canama uban sa imong mga kauban, sa mga proyekto nga imong gi-paabot sa Brgy Prenza, sa realflooring sa covered court, sa patubig sa purok 1, ug sa mga grables. Dugay na kining gihandum sa mga katawhan. Problem solve jud. Thanks a lot Mayor Ben Canama.” - Aida Gonzales Fb

“Thank you Mayor Ben sa mga kaayohan nga imong gibubo sa among barangay, sa San Apolinario, sama sa libre nga kurente, tubig, puso ug uban pa. Hinaut tagaan ka ug maayong panglawas sa Ginoo nga daghan pang katawhan ang imong maalagaran Mayor. God bless always!” - Alma Apilan Fb




MEDIA AND PUBLICATION AFFAIRS

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE CITY GOVERNMENT OF TANGUB

- | | | |
|--|---|--|
| RUBY E. BACALING
<i>City Administrator</i> | SABINIANO S. CANAMA
<i>City Mayor</i> | ATTY. JOEL A. ALIMA
<i>Legal Counsel</i> |
| Hon. LOWIDA L. ALCALDE
<i>Chair, Media and Publication Committee</i> | DR. MARICELLE M. NUEVA
<i>OIC Head, Media and Publication Affairs</i> | |
| HARVEY JOSEPH L. DEL CASTILLO
<i>Photographer</i> | LORRA ALONA B. SAMBAYON
<i>Editor-in-Chief</i> | NIELBOY A. TORRES
<i>Lay-out / Circulation</i> |
| PRINCESS NICOLE M. ATAY
<i>Writer</i> | MA. FLORENCE C. QUIMBO
<i>Writer / Lay-out</i> | ARCHEL A. TUASTUMBAN
<i>Circulation</i> |