

Una ang Ginoo: Matt. 6:33

Tangub City
GOD-CENTERED CITY

YANONG BALITA

Official Weekly Publication of the City Government of Tangub

November 1-10, 2024 Vol. 1 | Issue No. 22



Tangub, mi-bida sa 95th Provincial Anniversary Celebration

Midunar nga mana naog ang buhatan sa Tangub human kini mi-partisipar sa pipila ka mga kompetisyon sama sa Health Providers Summit Variety Competition, Inter-LGU Dance Competition, Asenso Trade Fair Booth Compe-



tition, ug sa 3rd Grand Perangat Festival 2024 kaniadtong Nobyembre 2-11, 2024 sa Oroquieta City, isip selebrasyon sa ika-95th Provincial Anniversary.

Una nga mipasundayag sa ilang talento ang mga kababayan-an sa Tangub, diin ilang gilangkob sa presentasyon ang kampanya nga himoong VAWC-Free ang probinsiya nga

maoy nakapadaog kanila isip 1st Runner-up sa variety show. Malipayon silang midawat sa premyo nga Php 100,000 ug plaque.

Nagbunga usab ang gipangandaman sa lokal nga mga empleyado alang sa Inter-LGU Dance Competition nga gipahigayon sa MOPAC Ground. Ilang gipamallas ang talento sa Tangubanon bisan pa man sa ilang tagsa-tagsa ka mga responsibilidad sa opisina. Nanguli sila nga 2nd Runner-up ug bitbit ang premyo nga nagkantidad ug Php 120,000.

Wala usab nagpalupig ang entry sa Tangub sa Asenso Trade Fair Booth Competition kaniadtong Oktubre 25-Nobyembre 10, 2024, diin nasungkit nila ang ika-duhang dapit. Magarbuhan nilang gipasundayag ang lokal nga talento, mga makabuluhan ug bag-o nga produkto sa mga mag-uuma, labi na sa mga kababayan-an, alang sa mga konsumante. Usa niini ang taas nga kalidad nga kape, alamang, suka, gina-

mos, ug daghan pa. Nakabot nila ang 1st runner-up diin sila nakadawat ug Php 80,000 ug plaque.

Samtang, sa 3rd Grand Perangat Festival, ubay-ubay gayod ilang nakabot nga kadaugan. Mao kini ang musunod:

- Best in Street Dancing Competition - 1st Runner-up (Php 500,000)
- Float Parade Competition - 1st Runner-up (Php 300,000)
- Best in Costume (Php 50,000 php)

Ubos sa pagdumala ni Mayor Sabiniano "Ben" ##

Canama ug uban sa maabtikong suporta ni Vice Mayor Tito Decina, mga Konsehalles, ug sa Department of Tourism Office nga gipanguloan ni Mrs. Margisse Keen Hortelano, nahimong malampuson ug madaugon ang Tangubanon sa maong mga kompetisyon. Ang partisipasyon sa siyudad giisip usab nga suporta sa probinsiya. Ang mga Tangubanon naglaum nga mapadayon ug maplikar ang mantra sa probinsiya nga "5Ms" o Misamison, Magpuyong Malinawon, Malambuon, ug Malipayon.



120 Ka Magtiayon, Gikasal sa Libre nga “Kasalan sa Kapitolyo” sa Mis Occ

120 ka mga magtiayon gikan sa Misamis Occidental ang pormal nga gikasal sa usa ka engrande ug libre nga “Kasalan sa Kapitolyo” nga gipahigayon sa probinsyal nga kagamhanan. Ang maong seremonya kabahin sa selebrasyon sa ika-95 nga anibersaryo sa probinsya nga gipahigayon sa Asenso Global Gardens sa Dakbayan sa Tangub.

Ang “Kasalan sa Kapitolyo” usa ka programa nga nagtumong sa pagtabang sa mga magtiayon nga gustong mapormal ang ilang panaghiusa ug matrataran sa balaod bisan walay gasto. Ang programa naghatag og kompleto nga mga serbisyo alang sa kasal: libre nga pre-nuptial photoshoot aron adunay handom

nga mga hulagway ang mga magtiayon, libre nga pangkasal nga sinina alang sa pamahunon ug pangasaw-onon, serbisyo alang sa hair ug makeup, ug usa ka espesyal nga wedding cake para sa tanan nga gikasal.

Dugang pa, ang matag magtiayon nakadawat og kantidad nga P20,000 nga cash gift gikan sa probinsya, nga usa ka dakong tabang alang sa pagsugod sa ilang panaghiusa isip bana ug asawa.

Ang malampusong ka-lihokan dili mahitabo kung wala ang suporta ug pagdumala ni Gobernador Henry S. Oaminal ug ang pakigtambayayong sa mga mayors, opisyal, ug empleyado sa local ug probinsyal nga pangamhanan. ##



Mayor Ben Canama, Nanguna sa Pagsubay sa Floating Cottage ug Lote sa Silanga

Sayu sa buntag, nanguna si Mayor Ben Canama sa pagsubay sa Floating Cottage sa Silanga Port ug sa bakanteng lote duol sa Panguil Bay Bridge sa Silanga, Tangub. Ang maong lote plano nga butangan ug kan-anan ug uban pang mga pasilidad nga makalingaw sa mga turista ug mga mulaag sa dakbayan.

Mibisita usab si Mayor Ben Canama ug gikumusta ang mga kapulisan ug DPWH personnel nga nag-duty sa checkpoint sa Silanga padulong sa Panguil Bay Bridge.

Kauban ni Mayor Canama sa pagsubay sa Floating Cottage ug Silanga area ang mga City Engineers, pipila ka



Barangay Kapitan, ug mga supporting staff sa LGU Tangub.

Gipasiugda ni Mayor Ben ang padayon nga pagpalambo ug pag-asenso sa

Dakbayan sa Tangub, ilabi na nga nahuman na ang Panguil Bay Bridge, nga maghatag ug dakong benepisyo sa komunidad. ##

Workshop on the Identification of Preferred Development Thrusts sa Tangub

Nagmalampuson ang pagdumala sa “Workshop on the Identification of Preferred Development Thrusts” nga gipahigayon sa Tangub City. Ang maong workshop gitambongan ni Provincial DILG Director Sanivier G. Patoc, mga opisyal sa Tangub City, Provincial Planning Development Coordinator, mga Barangay Kapitan ug SK Chairpersons, mga Department Head sa LGU Tangub, Division Chiefs, ug mga supporting staff.

Ang workshop naglangkob sa mga diskusyon ug plano aron mahibal-an ang mga

prayoridad sa kalambuan nga maghatag ug dugang nga benepisyo sa mga residente sa Tangub. Nagkalainlaing mga proyekto ug inisyatibo ang gisusi aron masiguro nga ang matag barangay ug komunidad makab-ot ang mga serbisyo ug imprastruktura nga magdala sa dugang kalamboan ug kaharuhay sa mga katawhan. Ang mga partisipante naglangtug usab sa mga kinahanglanon ug oportunidad alang sa pag-implementar sa mga proyekto nga nag-una sa mga



panginahanglan sa komunidad.

Nagpasalamat ang tanang mitambong sa maong kalihukan ug nag-ampo alang sa padayon nga kalampusan ug pag-una sa Ginoo sa matag lakang alang sa dakbayan. ##

Congressman's Night sa Segundo Distrito, Nagmalampuson



Nagmalampuson ang pag-host ni 2nd District Congressman Ando Oaminal sa Congressman's Night nga gipahigayon sa Ozamiz City Hall Grounds. Gitambongan kini ni Governor Henry S. Oaminal, mga Board Members, opisyal sa Tangub City, mga mayor, ug mga LGU gikan sa nagkalainlaing siyudad ug munisipyo sa probinsya sa Misamis Occidental.

Malipayong nitambong ang mga katawhan ug nalingaw sa mga pahalipay ug papremyo nga gipanghatag ni Congressman Oaminal. Ang kalihukan gisadya

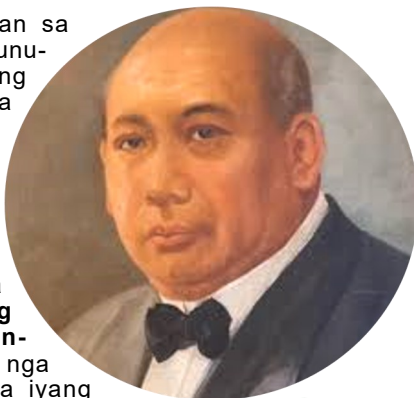


sa espesyal nga mga bisita nga mao ang mga komediyanteng si Pekto, Dennis, Gene Padilla, ug banda nga HALE nga mipasikat sa kanta nga “The Day You Said Goodnight,” “Blue Sky,” ug “Kahit Pa.”

Mapasalamaton ang ka-tawhan ni Congressman Ando alang sa maong kalihukan ug sa kanunay niyang paghatag ug suporta sa mga Misamisnon nga nagtinguha nga magpuyong malinawon, malamboon, ug malipayon. ##

TRIVIA Si Lola Basyang usa ka Lalaki!

Si **Severino Reyes**, nga giila nga “Amahan sa Sarsuwelang Tagalog,” usa ka bantugan nga manunulat sa Filipino nga literatura. Aron maengganyo ang mga bata sa pagbasa ug pagpaminaw sa mga istorya, gigamit niya ang alyas nga **Lola Basyang** alang sa iyang mga sinuwat nga “Kuwentong Pam-bata.” Kini nga ngalan naghatag og imahinasyon nga ang nagasaysay sa mga sugilanon usa ka tigulang nga babaye nga puno sa kaalam ug mga sugilanon nga makalingaw. Apan sa tinuod, si Severino Reyes ang nagsulat sa mga bantugan nga sugilanon, sama sa “**Ang Pag-ibig ni Mariang Sinukuan**” ug “**Labindalawang Masasayang Prin-sesa**”, ug daghan pang uban nga mga istorya nga nagpabilin nga popular hangtod karon. pinaagi sa iyang mga sugilanon, nakapahat siya og dakong kontribusyon sa kultu-ra ug tradisyon sa Pilipinas.



Gawas sa iyang mga sugilanon alang sa mga bata, si Severino Reyes usa usab ka inila nga direktor ug playwright. Sa iyang panahon, siya ang nagpasikat sa sarsuwela nga usa ka matang sa teatro nga puno sa musika, sayaw, ug drama. Ang iyang mga buhat nakahatag ug inspirasyon sa daghang mga Pilipino ug nagpalig-on sa atong identidad isip nasud. Ang iyang istorya mao ang usa ka pahinumdom nga bisan unsa pa ang porma sa pagkasaysay, ang tumong mao ang paghatag og kaalam ug kalipay ngadto sa tanan nga namati. ##

(Source: FILIPINKnow)



TIPIK PANGLAWAS Mga Benepisyo sa Kamunggay

Ang kamunggay, nga nailhan usab nga “moringa,” usa ka milagroso ug masustansyang tanom nga sagad makita sa mga umahan ug balay sa atong lugar. Kini dili lang usa ka ordinaryong gulay, kundi usa ka **super-food** nga puno sa daghang benepisyo alang sa atong pang-lawas. Ania ang pipila ka mga benepisyo sa kamunggay:

1. Daghang Sustansya

Ang kamunggay kay puno sa bitamina ug minerals sama sa Vitamin C, Vita-min A, Calcium, Potassium, ug Iron. Kini makapadugang sa atong resistensya ug makapakusog sa lawas.

2. Makatabang sa Pagpababa sa Blood Sugar

Gipakita sa mga pagtuon nga makatabang ang kamunggay sa pagpakunhod sa blood sugar levels, nga maayong himuon sa mga may diabetes kung ihaplas o kau-non sa tama nga gidaghanon.

3. Makatabang sa Pagpanindot sa Panit

Tungod sa antioxidants ug Vitamin C nga naa sa kamunggay, kini makatabang sa pagpadayon nga himsog ug hayag nga panit ug makapakunhod sa mga tiguwang nga marka sa panit.

4. Pampataas sa Produksyon sa Gatas sa Mga Inahan

Ang kamunggay kay girekomenda alang sa mga inahan nga nagpa-breastfeed tungod kay makapadugang kini sa produksyon sa gatas, ug makatabang sa nutrisyon sa mga bata.

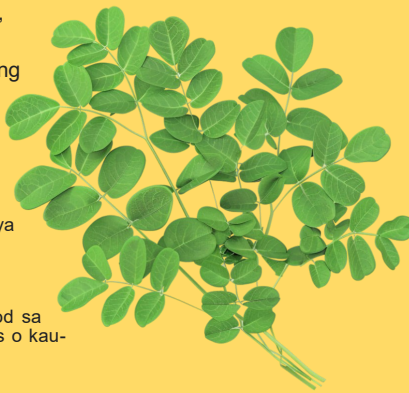
5. Makatabang sa Pag-ayo sa mga Samad

Ang kamunggay adunay anti-bacterial ug anti-fungal properties nga makatabang sa paglinis ug pag-ayo sa mga samad o garas sa panit.

6. Pampalig-on sa Kasingkasing

Ang mga nutrients ug anti-inflammatory properties sa kamunggay makatabang sa pagpanalipod sa kasingkasing, pagpakunhod sa kolesterol, ug paglikay sa sakit sa kasingkasing.

(Source: Web.MD)



TIPS PANGPAGWAPA Exercise Aron Malikayan ang Double Chin

Ang double chin usa ka kondisyon diin adunay dugang nga layer sa tambok ang Makita sa ilawom sa panga. Kasagaran, kini makita sa mga tao nga adunay sobra nga timbang, apan mahimo usab kini sa bisan kinsa bisan pa man slim sila, tungod sa genetics, pagtiguwang, o pagkawala sa skin elasticity. Para sa daghan, ang double chin usa ka samok nga makaapekto sa itsura ug kumpanyansa sa kaugalingon. Apan dili maguol, kay adunay mga simple nga exercises ug lifestyle changes nga makatabang sa pagpugong ug pagpakunhod sa double chin aron makab-ot ang mas pino nga jawline.

Head Lifts (Pag-alsa sa Ulo)

Hinay nga ialsa ang imong ulo pa-forward samtang nag-tutok sa kisame. Kini makatabang sa pag-exercise sa imong neck ug jaw muscles. Buhata kini 10-15 ka beses matag adlaw aron magamay ang double chin.

Tongue Press (Pagpress sa Dila)

Ipress ang imong dila pataas ngadto sa bubong sa imong baba samtang nag-tilt ug pataas ang ulo.

I-hold ang position sulod sa 5 segundos ug balik-balika 10 ka beses. Kini nga exercise makatabang sa pag-burn sa excess fat sa imong panga area.

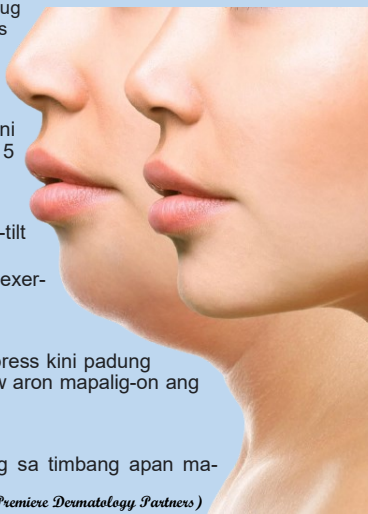
Ball Exercise

Kuhaa ang usa ka 5-inch nga bola, ibutang kini ilawom sa imong baba, ug i-press kini padung sa imong baba sulod sa 5 segundos. Buhata kini 10-15 ka beses matag adlaw aron mapalig-on ang muscles sa imong panga.

Healthy Diet ug Regular nga Exercise

Ang healthy diet ug regular nga exercise makatabang dili lang sa pagluwag sa timbang apan makatabang usab nga mapawagtang ang double chin.

(Source: Premiere Dermatology Partners)



TIPIK PANGKUSINA (PWEDE PAGKAKITAAN)

BAM-I (BISAYA STYLE PANCIT)



Mga Sangkap

- 200 grams bihon
- 200 grams canton noodles
- 1/2 kilo chicken breast, gi-shred
- 1/2 tasa shrimp, gi-hinloan
- 1 tasa repolyo, gi-slice
- 1 tasa carrots, gi-julienne
- 1/2 tasa sitsaro (snow peas)
- 1/2 tasa bell pepper, gi-slice
- 5 cloves garlic, gi-pino
- 1/2 tasa sibuyas, gi-hiwa
- 1/4 tasa soy sauce
- 4 tasa tubig
- Asin ug paminta

Pamaagi sa Pagluto

1. Sa usa ka kaldero, pabukala ang tubig ug idugang ang chicken breast. Hu-lata hangtod nga maluto, dayon i-shred.
2. Sa kawali, igisa ang garlic ug sibuyas. Idugang ang shrimp ug chicken. Idugang ang soy sauce.
3. Idugang ang tubig, dayon ibutang ang bihon ug canton noodles. Halu-haluon hangtod maluto ang noodles.
4. Idugang ang repolyo, carrots, sitsaro, ug bell pepper. Paghalu-haluon ug timplahi sa asin ug paminta.
5. I-serve samtang init pa.

RELAX SA TA

1. MAGELLAN

Teacher: Kinsay nagpatay kang Magellan, LL ang inisyal sa iyang pangalan?

Student: Lito Lapid?

Teacher: Inuulit ang iyang pangalan

Student: Lito Lito?

Teacher: Taas iyang buhok!

Student: Lot Lot?

Teacher: Daghan Sila!!

Student: LOTLOT AND FRIENDS?

2. YUTA

Lolo: Apo, kung mamatay gani ko ayaw ibaligya ang yuta dapit sa atong silingan!

Apo: Pataka raman ka lo! Dili mana atua!

Lolo: Mao ganing ayaw ibaligya!

3. STOPWATCH

Street Vendor: Palit na mog relo! Gold watch ni! Kung mamuti White Gold. Kung mo hunong Stopwatch!

4. LABA

Teacher: Unsay past tense sa laba?

Tabudlong: Nanglaba m'am!

Teacher: Ang present tense?

Tabudlong: Naglalaba maam!

Teacher: Korek! ang future tense?

Tabudlong: MANGHAYHAY ma'am!

5. BALAY

Ron: Hubog na kaayo ko bai. Mura na'g gadagan-dagan ang mga balay sa akong panan-aw.

Ramon: Palabi man gud ka inom bai.. Unya na lang ta uli oi. Huwaton na lang nato nga moagi inyo balay.

5. HUBOG

Hubog #1: Pre, kahibalo ba ka nga uyab na nako sa una si mama nimo?

Hubog #2: (hilom ra wa nitingog)

Hubog #1: Pre, naka dungog ba ka nako?

Uyab na nako si mama nimo sa una.

Hubog #2: Sakto na Tay, hubog na kaayo ka.



Pamalandong

BUHAT 5:1-11

LIKAYI ANG BAKAK

"Dili ang mga tawo ang imong gibakakan kondili ang Dios."

-Buhat 5:4

Upat ka mga tinun-ang lalaki sa hays-kul ang natintal sa pagsibat sa ilang klase usa ka masanagon nga adlaw. Sa sunod buntag, giingnan nila ang usa sa ilang mga maestra nga wala sila makatambong sa iyang klase kay na-flat ang ligid sa ilang sakyanan. Nakaginhawa sila sa dihang mipahiyom ang maestra ug miingon, "Wala ninyo makuha ang pasulit kagahapon, busa lingkod na kamo ug ipagawas ang inyong lapis ug papel." Gihulat sa maestra nga makalingkod sila ug unya miingon: "Ang unang pangutana: Asa nga ligid ang na-flat?"

Walay bakak nga dili masakpan. Sa Mga Buhat 5, giingnan ni Pedro si Ananias: "Dili ang mga tawo ang imong gibakakan kondili ang Dios." Gituohan ni Ananias ug ni Safira nga si Pedro ug ang iyang mga kauban sa pagtuo lamang ang ilang gibakakan.

Ang kamatuoran hiyas sa Dios. Kon kita mamakak, gipasubo ta ang Dios. Ug sa madugay ug sa madali, ibutyag niya ang matag bakak—kon dili man sa niining kalibutana, didto sa adlaw sa paghukom (Rom. 14:10-12).

Nagpuyo kita sa kalibutan nga nag-indigay, ug usahay natintal kita sa pagbakak aron kita makabentaha. Apan ang bentaha sa atong pagbakak dali ra mawala ug dili kini ikatandi sa walay pagkapalong nga bentaha diha sa pagsulti sa kamatuoran.

Kon may gibakakan ka, isugid kini sa Ginoo ug sa tawo nga hingtungdan. Makapaubos kini kanimo, apan kini ang unang lakang aron mahibalik ang kata-rong sa imong kinabuhi.

Ang dalan sa kaalaotan
Gibantok sa dila nga daotan;
Likayi, higala ko, ang dilang bakakon,
Ang nanghambog ug mapagarbohon

**ARON MALIKAYAN MO ANG PAGBAKAK,
AYAW PAGBUHAT
UG BUTANG NGA KINAHANGLAN MONG
TAGOAN.**

Our Daily Bread (Bisaya Version)



Paghatag ug bili sa Katawhan sa Tangub



Views and Feedbacks

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)



"Pagkawow nga Mayor! Sukad ko naka matngon ug kahayag karon pako sukad nakakita nga nag andam ug coffe ug tubig sa cementeryo. Wala na usab ang among pagmahal nimo Mayor. Bisan dia ko sa layo kanunay ko naminaw sa inyong programa labi na sa kadaghang nausab. Sa picture palang hinamhinam nako mouli sa among barangay (Silangit) tungod dili na malapok amo tiil kon mosaka sa bukid. Big thanks kaayo Mayor sa imong ka aktibo sa pamunuan ilabina sa imong mga sakop. God bless Mayor, mahal ka namong tanan."
(Joy Alia Fb Comment)



"Mayor Ben Canama, in behalf sa tanang dancers sa LGU Tangub, daghan kaayong salamat sa pagbisita during sa among practice ug sa suporta alang namong mga dancers sa LGU. Salamat sa imong gihatag nga pa snacks and pa lunch namong tanan Mayor Ben. Thank you pod kaayo Ma'am Wilma Canama and Ma'am Ruby Bacaling!"
(Kà Eva Rén Fb Comment)



"Salamat kaayo sa maayong mga Plano ug Panglantaw para sa kaayohan sa Tangub ug mga Tangubanons Mayor Ben. God Bless you and your team. ASENSO Tangub!"
(Ceriaco Alcalde 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