

Una ang Ginoo: Matt. 6:33

Tangub City
GOD-CENTERED CITY

YANONG

BALITA

Official Weekly Publication of the City Government of Tangub

Aug 15-26, 2024 Vol. 1 | Issue No. 15



*Pilgrims and Agents of Hope:
Embracing Synodality*

Mga Delegado sa CEAP, Bilib sa Mainitong Pag abi-abi sa Tangub

Dili muminos sa lima ka delegates sa nagkaiyang archdiocese ug diocese sa region 10 ang naabot uban sa mga kadagkuan, mga principal ug mga magtutudlo gikan sa naglain-laing catholic school sa kindergarten, elementary, high school ug college nga miyembro sa maong association. Sila nagagikan sa Iligan City, Camiguin, Bukidnon, Cagayan de Oro, Ozamiz City ug dinhi sa dakbayan sa Tangub alang sa pagpahigayon sa Regional assembly kaniadtong Biyernes, August 23, 2024 sulod sa People's Gymnasium nga anaay temang "Pilgrims and Agents of Hope: EMBRACING SYNODALITY".

Atol sa maong tigum gipahigayon ang pipila ka mga kalihukan nga gisugdan ug misa nga gipanguluhan ni Most Rev Martin S. Jumoad, D.D, ug arsobispo sa Archdiocese sa Ozamiz. Sa mensahe sa Obispo, gihatagan niya ug dugang pagtagad ug pagpalapad ang tumong sa association pinaagi sa pagtan-aw sa pamaagi sa Ginoo. Iyang gipasalamatan si Mayor Ben Canama sa pagtugot nga ipahigayon ang programa sa dakbayan.

Pagtapos sa misa, pormal nga gi-welcome ni Mayor

Ben Canama ang tanang partisipante sa maong kalihukan. Hilabing garbo ug kalipay ang iyang nabati nga ang dakbayan sa Tangub ang gipili nga mahimong venue sa tinuig nga pagtapok sa CEAP sa rehiyon.

Ingon pa niya, *"Malipayon kaayo mi dinhi sa Tangub kung adunay moanhi, mobisita, o mag-conduct ug mga panagtigum basta ang tumong kay para sa Ginoo. Mao nga sa pagkahibalo nako nga ang regional nga CEAP himoon dinhi, dako kaayo akong pasalamat sa Ginoo kay nagtuo ko nga kung ang lugar sama sa Tangub kanunay nga duawon ug ang mga tao ang ilang tumong kay pang-Ginoo, makatabang kini sa pag-inspire namo. Kaninyong tanan nga board of trustees nga nagdesisyon nga dinhi sa Tangub, daghang salamat sa inyong pagpili. Ingon mayor, akong tan-aw sa akong trabaho dili lamang sa paghatag ug materyal o tawhanong panginahanglan sa mga Tangubanon, apan apil pud ang paglaum nga mag-uban ta sa langit pagkahuman sa atong pagpanaw. Mao nga una gyud ang Ginoo."*

Sa panagtigum, gi-himo usab ang breakout sessions alang sa spiritual conversations nga gipahigayon sa lain-laing

mga lugar gawas sa People's Gym. Ang mga partisipante gibahin-bahin sa mga grupo ug gihatagan ug mga venue sama sa City Mayor's Conference Room, City Council's Session Hall, ug opisina ni Vice Mayor Tito Decina. Sa samang kahilukan, sulod sa VIP Room sa People's Gym, nagpahigayon ug election para sa bag-ong opisyal sa association.

Dako ang pasalamat sa mga partisipante sa local nga kagamhanan sa dakbayan, ilabi na kang Mayor Ben Canama, sa wala nila damha nga maayong pag-atiman ug dakong suporta sa ilang kalihukan. Mapasalamatong midayag sa iyang gibati sa LGU Tangub ilabi na ni Mayor Ben si Mr. Jay A. Velez ang bag-ong CEAP 10- Regional Trustee sa mainiton nga pagdawat ug pag abi-abi kanila tungod kay gi garbohan kaayo sila sa pag welcome, sa malami-an ug walay puas nga mga pagkaon, ug ang ka

hospitable sa LGU. Gipasalamatan sab niya ang cluster sa CEAP Ozamiz e labi na si Bishop Jumoad ug Ma'am Rose Lantaca ug ang St. Michaels High school nga gipanguluhan ni Mrs. Luz Ferraren nga principal sa maong tungaanan alang sa walay puas nga pagpangandam sa CEAP Regional Assembly.

Ang maong tigum gitak-opan sa usa ka closing prayer ug final blessing nga gipanguluhan ni Rev. Fr. Ernesto Colanag ang school director sa St. Michaels High School. Nahuman sa usa ka adlaw ang maong CEAP 10 regional assembly nga malipayon ug maalamon ang mga partisipante usa sila nanguli sa ilang tagsa-tagsa nga mga lugar. ##





SK sa Tangub, nag-apod apod ug mga School Supplies sa Kabatan-onan

Nalipay nga mida wat ug libreng School Supplies ang mga bata ug kabatan-onan sa gipahigayong Distribution of School Supplies isip SK Project sa mga SK sa Tangub, hilakip na ang mga SK sa Maquilao, Bintana, Balatacan, Sta. Cruz, Villaba, Labuyo, Brgy 2, San Antonio, Caniangan, Panalsalan, ug Tugas.

Unang nagpahigayon si SK Federated Hon. Leonillio Restillador Jr. sa barangay Maquilao kung asa nakadawat ang 176 campers sa gipahigayong National Learning Camp sa Maquilao Integrated School kauban ang iyang mga SK Officials nga supurtado sa ilang kapitan nga si Hon. Juan L. Solatorio ug barangay officials. Misunod usab ang SK sa Villaba nga si Hon. Fredielou G. Berjame kung diin anaa silay 40 ka beneficiaries nga gipa-

higayon sa Villaba Covered Court. Nang apod-apod usab si Hon. Jeannie Rose L. Lanzado sa 65 ka beneficiaries sa barangay II, ingon man si Hon. Rene P. Tanato Jr. SK chairman sa barangay Sta. Cruz, SK chair Eric Jhon E. Lampera sa barangay San Antonio, ug ang SK Chairman sa Caniangan nga si Sk chair Christian L. Orboda diin mukabat sa 124 ka benepisar-yo ang nahatagan.

Wala sab nagpa ulahi ang mga SK officials sa barangay Tugas nga gipangulohan ni Hon. Jerson Mortes kung diin naa silay mukabat 372 ka beneficiaries. Nag-pahigayon usab ug parehas proyekto ang SK Officials sa barangay Bintana nga si Hon. Michael Magsayo



ug mga Sk sa barangay Balatacan, Labuyo, ug Panalsalan.

Aron dili ma luya ang mga kabatan-onan sa ilang pagtuon tungod sa kakulangan sa gamit , gi tagaan ug dakong bili sa mga nasampit nga mga sk officials ang importansiya sa

edukasyon ug kung unsa ka dakong tabang ang makahatag ug school supplies sa mga bata ug kabatan onan. Isip mga tingog sa kabatan-onan, kini nga progresibong aksiyon mahitungod kay nagatuo sab sila nga ang mga kabataan ang gi-isip nga paglaom sa kanasuran. ##

Lux Mundi Criminologists, Mipasar sa CLE

73.47%

TCGC Overall Passing Rate

49.34%

National Passing Rate

Tangub City – Malam puson nga nakapasar sa 2024 Criminologist Licensure Examination (CLE) ang mga Lux Mundis Criminologists sa Tangub City Global College niadtong Hulyo-Agosto 2024. Ang TCGC nakarekord sa 73.47% overall passing rate, nga mas taas kumpara sa national passing rate nga 49.34%.

Gipadayag sa mga magtutudlo, kawani, estudyante,

alumni, ug stakeholders sa TCGC ang ilang pagpasalamat ug dakong suporta sa mga nakapasar. Ingon man, gipahayag usab nila ang ilang pasalamat sa mga ginikanan nga naghatag ug dako nga suporta sa mga estudyante, ug sa kanunay nga suporta ni Mayor Ben Canama ug sa mga opisyal sa siyudad. Malaumon ang TCGC nga magpadayon ang ilang pagpaningkamot aron makab-ot sa mga estudyante ang kalampusan. ##



LGU Tangub Nagpatigayon sa Gender and Development (GAD) Workshop Seminar



Niadtong Agosto 19-20, 2024, gipahigayon sa LGU Tangub ang duha ka adlaw nga Gender and Development (GAD) workshop seminar. Ang seminar nagtuki sa preparasyon sa mga prayoridad nga proyekto ug programa sa administrasyon para sa umaabot nga tuig ug mga sunod nga tuig.

Gipasukad sa seminar ang performance ug mga function sa matag implementasyon nga mga opisina, mga city officials, barangay officials, SK officials, ug mga empleyado. Ang seminar gitambongan sa mga city officials nga gipangulohan ni Mayor Ben Canama, Vice Mayor Tito Decina, mga city councilor, mga department heads, division chiefs, ug mga barangay ug SK officials. ##

PAG ABI-ABI SA KATAWHAN:

Tangub City, Best in Customer Service



Buwan Ng Wika

Wikang Mapagpalaya

Nahibalo ba ka nga ang **Buwan ng Wika** kada tuig gipahigayon sa bulan sa Agosto aron saulogon ang atong pinulungan ug kultura? Kini gitukod pinaagi sa Proklamasyon Blg. 1041 nga gipirmahan ni kanhi Presidente Fidel V. Ramos niadtong 1997. Ang selebrasyon sa Buwan ng Wika dili lang para sa pagpasidungog sa Tagalog apan sa tanang pinulungan sa nasod nga naghatag ug kaligdong ug kaisog sa atong mga Pilipino. Sa Misamis Occidental, daghan sa atong mga eskwelahan ang naghinapos sa mga aktibidad ug programa nga naghatag pagtagad sa atong mga local nga pinulungan, sama sa Bisaya.

TIPIK PANGLAWAS

Benepisyo sa Camote Tops

- Puno sa Nutrients.** Ang camote tops (tangkong sa camote) puno sa mga nutrients nga maayo sa lawas. Adunay kini mga bitamina A, C, ug K, ug mga mineral ug calcium. Kini makatabang sa pagpalig-on sa immune system ug pagmintinar sa maayong panglawas sa mga bukog.
- Makatabang sa Digestion.** Ang camote tops daghang dietary fiber nga makatabang sa maayong Ang fiber nagtabang sa paglikay sa constipation ug sa pagpalig-on sa digestive health.
- Maayo alang sa Kasingkasing.** Ang high fiber content sa camote tops makatabang sa pagpaminus sa cholesterol sa dugo. Kini nagmugna og protective effect sa kasingkasing pinaagi sa pag-ayos sa blood pressure ug sa pagpakunhod sa risiko sa heart disease.
- Makatabang sa Pagkontrol sa Blood Sugar.** Ang camote tops may low glycemic index, nga nagpasabot nga kini dili makaapekto sa blood sugar levels sa dali nga paagi. Ang regular nga pagkaon niini makatabang sa pag-regulate sa blood sugar levels, nga importante para sa mga tawo nga adunay diabetes.
- Makahatag og Antioxidants.** Ang camote tops adunay mga antioxidants nga makatabang sa pagprotekta sa mga cells gikan sa oxidative stress ug free radicals. Kini makatabang sa paglikay sa premature aging ug sa pagpugong sa mga chronic diseases.
- Pagpalig-on sa Panit.** Ang bitamina C sa camote tops makatabang sa pagpalig-on sa collagen production sa panit. Kini naghatag og dugang nga proteksyon ug nagtabang sa pagmintinar sa elasticity ug pagpakunhod sa wrinkles.
- Makatabang sa Pagpugong sa Anemia.** Tungod sa taas nga iron content, ang camote tops makatabang sa paglikay sa anemia pinaagi sa pagtaas sa hemoglobin levels sa dugo. Kini importante alang sa maayong oxygenation sa mga selula sa lawas.

Tip: Pagluto sa camote tops sa bisan unsang paagi—sa tinola, sa gisado, o sa salad—para sa dugang nga benepisyo sa imong panglawas. Himoa nga parte sa imong adlaw-adlaw nga diet ug matagamtaman ang mga benepisyo sa pagkaon sa camote tops!

TIPS PANGPAGWAPA

Patatas Face Mask para Pampaputi ug Pampawala sa Eye Bags

Mga Kinahanglanon:

- 1 ka buok nga patatas
- 1 kutsara nga honey (optional)

Mga Paagi:

- Pagpanit ug pag-grate sa usa ka patatas.
- Isalud ang grated nga patatas sa usa ka clean cloth o cheesecloth ug ipuga aron makuha ang katas.
- Ibutang ang katas sa imong nawong, labi na sa mga area nga naay eye bags o mga dark spots. Kung gusto ka, pwede nimo i-mix ang katas sa usa ka kutsara nga honey para mas moisturizing.
- Pabilin sa imong nawong sulod sa 15-20 minutos.
- Pagbanlaw gamit ang cool nga tubig.

Tips:

Ang patatas maka-brighten sa imong skin ug makatabang sa pag-reduce sa puffiness sa imong mata. Gamiton kini 2-3 ka beses sa usa ka semana para makita ang resulta.

TIPIK PANGKUSINA (PWEDE PAGKAKITAAN)

Sinangag (Garlic Fried Rice)

Mga Sangkap

- 3 ka butil nga ahos, gipika
- 2 tasa nga bahaw (leftover rice)
- 2 kutsara nga mantika
- Asin, para sa pagtilaw

Pamaagi sa Pagluto

1. Sa usa ka kawali, initon ang manti-ka.
2. Idugang ang ahos ug gisahon hangtod mag-golden brown.
3. Idugang ang bahaw (leftover rice) ug haluon sulod sa 3-5 minutos hangtod mag-init ug mag-mix ang ahos sa rice.
4. Butang ug gamay nga asin para sa pagtilaw.
5. Kuhaa gikan sa kalayo ug i-serve kauban ang paborito nimong sud-an.

RELAX SA TA

1. DAMGO

Manager: Ngano naulahi man ka sa trabaho karon, Juan?

Juan: Boss, nagdamgo man gud ko nga naa ko sa Hong Kong.

Manager: Unsa may labot ana?

Juan: Layo man kaayo ang biyahe pabalik sa Pilipinas, Boss. Wa pa jud ko nakamata dayon!

2. BARIL

Security Guard: Sir, ablihi palihug imong bag para ma-check nako.

Tiguwang: Hala ka! Unsa man ang imong gipangita, Security?

Security Guard: Baril lang, Sir.

Tiguwang: Ay kabuang! Di gani ko makadala ug lamisa, baril pa kaha?

3. TUBA

Teban: Dok, ngano sakit man akong dughan kada inum nako ug tuba, pero kung libre gani dili mosakit?

Doktor: Ah kabalo nako ana, nipis imong BAGA, pero BAGA IMONG NAWONG!

4. ANDIR-DI-SAYA

Kulas: Bay Tasyo, matod sa mga silingan andir-di-saya man kuno ka.

Tasyo: Unsay andir-di-saya nga bag-o lang nakong gikasab-an ang akong Misis!

Kulas: Ngano man?

Tasyo: Gisugo man ko niya sa pamalantsa. Mao nga akong gisinghagan ug UNYA RA KAY MAGLUTO PA KO!!!

5. KABAW

Tatay: Nak, imo ng gpainom ang kabaw?

Anak: Oo tay pro dli mn muinom..

Tatay: Ha? Asa mn diay nmo gpainum?

Anak: Sa baso tay.



Pamalandong

TIMOTEO 6:17-19

BALAY SA AWTO

"Ang maayong tawo mag-amping sa katungod sa mga kabos."

Dihay babaye nga gikan sa usa sa mga kabos nga nasod sa kalibotan nga miduaw sa Toronto. Samtang didto siya, nagpuyo siya sa balay sa empleyado sa usa ka kalibotanong kahugpongan nga naghatag ug panabang sa mga nanginahanglan.

Samtang nanambo siya bintana sa likod, nangutana ang bisita, "Kinsay nagpuyo dinha?" Sa pagtuo nga ang nataran sa likod maoy iyang gipasabot, ang tag-iya mitubag: "Wala."

"Kana bang balay diha." matod sa bisita. Gitudlo niya ang garahe sa tag-iya sa balay. "Wala," tubag sa tag-iya. "Mao kana ang balay sa awto."

Wala makatingog ang bisita. Gibalikbalik niya ang pag-ingon, "Balay alang sa awto! Balay alang sa awto!" Nakugang siya nga ang mga tawo dinhi dili lamang makapalit ug awto, makapabuhat pa silag balay alang niini.

Samtang namalandong ako niadto, nasabtan ko ang iyang kahikugang. Makauulaw hunahunaon nga ang uban kanato nagpuyo sa kaharuhay samtang ang uban nag-ilaid sa kawadon.

Wala isipa ni apostol Pablo nga sala ang pagkadato, apan nasabtan niya ang kakuyaw nga dala niini. Sa iyang pahimangno kang Timoteo, gitambagan niya ang mga dato "sa pagpadato sa maayong binuhatan, sa pagkamahinatagon ug andam sa pagtabang sa uban" (1 Tim. 6:17-18).

Ang Dios naglaom nga gamiton ta ang iyang panalangin aron mapanalanginan usab ang uban. Gigamit ta ba ang iyang gihatag kanato sa pagpadayag sa iyang gugma ngadto sa uban?

***Hatag ingon nga ikaw gihatagan,
Higugmaa ang uban kay sa Agalon gihigugma ka
Tabangi ang walay ikasarang;
Sa gitahas kanimo pagmatinud-anon.***

Our Daily Bread (Bisaya Version)



Views and Feedbacks

(Panglantaw sa Yanong Mambabasa)



MELA M. POLO

LANDLESS BENEFICIARY - BARANGAY PANGABUAN, TANGUB CITY

"Malipayon kaayo mi sa amuang nadawat nga grasya. Mura pud mi nakadog og lotto ani Mayor go go go go daghang kaayong salamat. Malipayon kayo ming mga taga Pangabuan. Mapasalamaton kaayo among mga myembro ug nalipay kaayo mi tanan at least naa najud mi lote. Daghan kaayong salamat mayor uban sa imuhang kauban konseho nga ming support jud namong mga katawhan sa Barangay Pangabuan."



ANGELINA MENDOZA

Nagpasalamat gyud mig dako kay gihatagan gyud mi niyang kalipay nga dili namo masabtan ang amo-ang gibati nga naka angkon na gyud mig yuta dri sa Brgy. Mantic. Daghan kaayung salamat Mayor ilabi na sa mga konsehaes, Vice Mayor. Daghan Kaayung salamat."



BEBELIA C. GAC-ANG

"Dako kaayu kog pasa-lamat kay nadayun najud ang programa para namong mga Landless. Kay sukad sukad lain ang namu-nuan wala gyud ko nakadawat bisag unsa nga ayuda. Karun nakadawat na gyud ko maong daghan kaayung salamat ninyu gikan ni Mayor Ben Canama ug sa iyang mga Konseha daghan kaayung salamat. Natuman gyud ang tanan natuman gyud ang gipangandoy."

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

MA. FLORENCE C. QUIMBO
Writer / Lay-out

NIELBOY A. TORRES
Lay-out / Circulation

PRINCESS NICOLE M. ATAY
Writer

ARCHEL A. TUASTUMBAN
Circulation