PAHAYAGAN NG
Kabitenyo
ISSN-1656-0558
In God We Trust
VOL. 20 NO. 16 JUNE 14 - 20, 2021 10.00

PVO conducts prevention and control of animal diseases in Cavite

In response to the increasing cases of animal diseases in Cavite, the Provincial Veterinary Office (PVO) headed by Dr. May M. Magno, Provincial Veterinarian in coordination with the Agricultural Training Institute (ATI) conducted a Training on Sample Collection for Barangay Biosecurity Officers last June 1, 2021 at Imus City Slaughter House and Indang Municipal Slaughter House. The training was attended by agricultural extension workers of Municipal and City Agriculture and Veterinary Offices of Cavite LGUs.

Lecturers include Dr. Gloria S. Digma, Dr. Gerry Romen, Dr. Gladys Credo, Dr. Kristine Roraldo and Ms. Marjo Mojica of PVO. Topics discussed during the training were the revised guidelines on the local movement of swine, pork, pork products and pork by-products outside disease outbreak areas, guidelines on the implementation of the recovery, rehabilitation and repopulation assistance program for ASF-affected and non-ASF affected areas, guidelines on local transport shipment of animals, animal products and by-products, sample collection, handling, storage and transport, and ASF situation in Cavite. Participants were also trained to collect blood samples from the animals. This undertaking was the provincial government's response to prevent the further spread of diseases in animals.

Janice D. Patulot

Cayetano, muling nagpamahagi ng cash aid kasabay ng paglakas ng suporta para sa 10K Ayuda Bill

Sa pagpapatuloy ng matagumpay na kampanya para sa "Sampung Libong Pag-Asa", nagpamahagi si dating Speaker Alan Peter Cayetano ng P10,000 ayuda bawat isa sa 500 benepisyaryo sa probinsya ng Cavite noong nakaraan, Hunyo 11, upang ipakita kung paano makatutulong ang direktang ayuda sa pagbangon ng pamilyang Pilipino sa panahon ng pandemya.

Former House Speaker Alan Peter Cayetano

Ang "Sampung Libong Pag-asa" ay bahagi ng adbokasiya ni Cayetano at ng kanyang economic recovery plan upang mabigyan ang pamilyang Pilipino ng tulong na salapi na maaari nilang gamitin pambili ng kanilang mga pangunahing pangangailangan at muling buhayin ang kanilang mga negosyo.

Ang pre-show livestream na pinamagatang Ayuda Bayanihan Caravan ay nagsimula ng 1:00 ng hapon, habang ang main show ay naipapalabas nang live sa ganap ng 1:30 ng hapon sa opisyal na Facebook page ni Cayetano.

Nakasama ni Cayetano sila Cavite 1st District Representative Francis Gerald Abaya, Cavite 3rd District Representative Alex Advincula, Cavite 6th District Representative Luis Ferrer IV, General Trias Mayor Antonio Ferrer, Silang Mayor Socorro Rosario Poblete, Cavite City Mayor Totie Paredes, iba pang mga opisyal para alalayan si Cayetano sa aktibidad nito.

Maliban sa mga napiling Kabitenyo, makatatanggap din ng P10,000 ayuda ang 100 viewer-beneficiaries na nanonood sa Facebook livestream.

Sa paglulunsad nito noong Mayo 1, itinampok sa "Sampung Libong Pag-asa" ang mga kwento ng mga benepisyaryo na nagsabing ang halaga na kanilang natanggap ay nakatulong sa kanila na bumangon mula sa mga hirap na kanilang naranasan noong ang bansa ay inilagay sa community quarantine.

Tinatayang nasa humigit-kumulang 1,400 Pilipino na ang natulungan ng programang ito, at karamihan sa kanila ay ginamit ang salapi upang makabangon muli ang kanilang mga negosyo.###

Binuksan na kamakailan ang Pumping Station sa Pinoy Village Barangay Sabutan at Sitio Apiad Barangay Bucal sa Silang, Cavite.
Pinangunahan ni Mayor Corie Poblete, Prime Water Silang at Silang Water District ang naturang aktibidad.
Source: Mayor Corie Poblete
#GoCavite
#Cavite

ACCEPTING ADS - 0928-4682788 * E-mail add: pahayaganngkabitenyo@Yahoo.com

Benepisyo ng ehersisyo; Tips sa may fatty liver

DOC WILLIE - Dr. Willie T. Ong

Gusto n'yo bang mabuhay nang mahaba o matagal? Siyempre, gusto natin! Kung ganoon, dapat na tayong gumalaw-galaw o mag-ehersiyo. Kapag lagi tayong nag-eeher-sisyo, gaganda ang lagay ng ating puso, baga, utak, bituka, buto, kalamnan at buong katawan.

Naglabas ng guidelines sa ehersisyo ang ilang grupo ng eksperto sa kalusugan, kabilang na ang Department of Health, World Health Organization, at UP-College of Human Kinet-ics.

Ayon sa payo mula sa Philippine National Guidelines on Physical Activity, heto ang mga dapat sundin para maging ligtas habang nag-eehersisyo:

1. Una sa lahat, bago mag-umpisa ng matinding pag-eehersisyo, kailangan muna kumunsulta sa isang doktor para malaman ang lagay ng iyong kalusugan. Sa mga senior citizens at sa mga may sakit, itanong muna sa iyong doktor kung anong klaseng ehersisyo ang babagay.

2. Mag-umpisa ng dahan-dahan sa pag-eehersisyo. Halimbawa, maglakad muna ng 15 hanggang 30 minutos at unti-unting itaas ang antas nito. Kapag ika'y hiningal, magpahinga na muna.

3. Ang tamang pag-eehersisyo ay ginagawa ng 3 o 5 beses sa isang linggo lamang. Bigyan din ng sapat na pahinga ang iyong katawan para maghilom at lumakas ito.

4. Sa iyong pag-eehersisyo, kapag ika'y nahilo, nasuka, nahapo o sumakit ang dibdib, itigil na ang ehersisyo at magpahinga. Magpatingin sa doktor kung kinakailangan.

5. Malalaman mo na sobra ang iyong pag-eehersisyo kung masakit na ang iyong kalamnan at kasu-kasuan. Kapag matindi rin ang iyong hingal ay dapat na ring tumigil.

6. Uminom ng sapat na tubig bago at habang nag-eehersisyo. Uminom ng isang basong tubig bawat 30 minutos ng pag-eehersisyo. Ganito karaming tubig ang nawa-wala sa katawan natin kapag tayo'y pinagpapawisan.

7. Magsuot ng tamang kasuotan habang nag-eehersisyo. Magsuot ng jacket kung maginaw, o mag-shorts naman kung mainit. Siguraduhing malambot at matibay ang iyong sapatos, tulad ng rubber shoes o walking shoes.

8. Pumili ng ligtas na lugar habang nag-eehersisyo. Mag-ingat na hindi madapa o maaksidente habang nagpapapawis.

9. Pagkatapos mag-ehersisyo ay hayaang makapahinga ang iyong katawan. Magbihis ng damit at uminom ng tubig. May tulong din ang pagkain ng saging at prutas na may taglay ng potassium na kailangan ng katawan. Tandaan, malaki ang tulong sa ating kalusugan ng tamang pag-eehersisyo.

* * *

Mahalagang tip sa may fatty liver

MARAMING may fatty liver na resulta base sa ultra-sound.

Ang fatty liver ay taba na naimbak sa selula ng atay at kadalasan ay nakikita sa mga edad 40's at 50's.

Kadalasan, wala itong sintomas pero sa ibang pasyente ay lumalaki ang atay, makirot sa kanang bahagi ng tiyan at madaling mapagod.

Ayon sa mga eksperto, maaaring may kaugnayan ang fatty liver sa pagiging mataba, mataas na asukal sa dugo o diabetes, mataas ang triglyceride at kolesterol.

Ang iba pang risk factor ay PCOS o polycystic ovary syndrome, hypothyroid at iba pang sakit.

Narito ang tips sa may fatty liver:

1.Kumain ng mga dalawang tasang gulay at dalawang tasang prutas kada araw.

2.Puwedeng kumain ng mais, patatas, kamote, ube at kamoteng kahoy.

3.Magbawas sa kaning puti.

4.Mabuti ang protina galing sa isda, mongo beans, karne, manok na walang taba, low fat milk, yogurt at soya milk.

5.Piliin ang healthy fats tulad ng mani, kasoy, gar-banzos at olive oil.

6.Umiwas sa butter o krema, mayonnaise at sebo.

7.Panatilihin ang tamang timbang.

8. Regular na mag-ehersisyo.

9.Tubig ang pinakamagandang inumin.

10.Umiwas sa matatamis na inumin.

EDITORYAL -
Malalaswang salita sa module, grabe na

Marami nang mali at mga malalaswang salita na nakasaad sa modules na ginagamit ng mga estudyante. At nagpapatuloy pa ito sa kasalukuyan. Paano nakalusot ang mga ito sa Department of Education (DepEd)? Imprenta lang ba sila nang imprenta ng modules at wala nang pagsusuri sa nilalaman ng mga ito? Kung ganito ang kanilang ginagawa, anong klaseng edukasyon ang kakamtin ng mga estudyante?

Napupurga ang isipan ng mga bata sa mga hindi kanais-nais na salita na nababasa sa module. Habang tumatagal, pabastos nang pabastos ang mga salitang ginagamit sa module na walang pagkakaiba sa mga malalaswang tabloid.

Umaani na naman ngayon ng batikos ang DepEd makaraang ibulgar ng school ad-ministrator na si Antonio Calipjo-Go ang mga malalaswang salita sa module na ginagamit ng mga estudyante sa senior high school. Dumalo sa hearing ng House committee- on public accounts si Go at ikinuwento niya na apat na magulang mula sa Pampanga ang lumapit sa kanya at sinumbong ang mga malalaswang salita sa mo-dules na ginagamit ng mga anak nito.

Ipinakita ni Go sa hearing ang kopya ng module kung saan ay topic ang tungkol sa aswang, tiyanak-, kapre, at maligno. Ang kahulugan ng aswang ayon sa module ay: "Siya rin ay isang diyos pero ang Aswang ay pinaniniwalaan na ito'y tao na kumakain ng kapwa tao, kung minsan ang mga ito ay pinapaniwalaan na may mga pakpak at sila raw ay gising-kung gabi para maghanap ng makakantot or maaaswang."

Hindi ito ang una na binatikos ang DepEd dahil sa malalaswang salita na nasa text-books o modules. Noong nakaraang Setyembre 2020, mga bastos na pangalan ang nakasaad sa learning modules na gina-gamit ng mga senior high school students. Ilan sa mga bastos na pangalan na ginamit sa module ay "Pining Garcia", "Malou Wang", "Abdul Salsalani", at "Tina Moran". Natunton ang gumawa ng modules na isang guro sa bayan ng Palauig, Iba, Zambales. Hindi na nabatid kung ano ang ginawa ng DepEd laban sa iresponsableng guro. Hinayaan na lang ng DepEd?

Sa bagong kontrobersiya ng bastos na salita na inilantad ni Go, sinabi ni DepEd Undersecretary Dios-dado San Antonio na iniwasto na raw nila ang malaswang salita.

PAHAYAGAN NG Kabitenyo
ISSN-1656-0558
An English-Filipino newsweekly published every Monday by Pahayagan ng Kabitenyo with Editorial and Business Office at 147 Panapaan IV, Bacoor, Cavite.
Email: pahayaganngkabitenyo@Yahoo.com.
Entered as Second Class Mail at Postal Region IV San Pablo City under Permit N0 200305 on May 27, 2003

PAPER.Ph MEMBER

ERNA M. BALAGTAS
Publisher

DIOSAN MARUAL
KCEE NACION
Marketing & Circulation Manager

DIOSDADO ARIEL F. ALTO, JR.
Editor-In-Chief

SUBSCRIPTION RATE :	P1,000.00/year
Advertising Rate :	P200.00/col. cm.
Legal Rate :	P160.00/col. cm.

GUHIT NG KAPALARAN

GEMINI: (Abr. 21-Hun. 21) Ipinapayong mag-ingat sa lahat ng gawain. Hangga't maaari, iwasan ang magpuyat at magpalipas ng gutom. Kung may nararamdaman, huwag magdalawang-isip na mag patingin sa doktor. Lucky numbers at color for the day ang 13, 33, 40, 41 at neon green.

CANCER: (Hun. 2-Hul. 22) Kung nagkaroon ng problema, alamin ang dahilan. Tutukan ang solusyon dahil malalampasan ang lahat. Lucky numbers at color for the day ang 2, 17, 25, 37 at sky blue.

LEO: (Hul. 23-Ago. 22) Kung may duda, huwag ituloy dahil tiyak hindi maganda ang resulta. Malakas ang iyong ESP ngayon. Lucky numbers at color for the day ang 1, 26, 30, 40 at blue.

VIRGO: (Ago. 23-Set. 23) Walang tao na hindi naghahangad ng kaunlaran sa buhay. Isipin na laging maging patas sa pagpapasiya. Lucky numbers at color for the day ang 22, 27, 39, 44 at green.

LIBRA: (Set. 24-Okt. 23) Tanggapin ang pagkakamaling may kaluwagan sa kalooban. Mahalaga ang magtiyaga sa gawain. Lucky numbers at color for the day ang 4, 17, 23, 40 at orange.

SCORPIO: (Okt. 24-Nob. 22) Maganda ang palatandaan tungkol sa pag-ibig. May naglalandas na mga oportunidad. Ma iaangat ang kabuhayan. Lucky numbers at color for the day ang 19, 22, 33, 40 at red.

SAGITTARIUS: (Nob. 23-Dis. 21) Gugulatin kang isang kaibigan o kamag-anak. Kung ikakatuwa ito, ikaw lang ang nakakaalam. Lucky numbers at color for the day ang 12, 24, 35, 39 at indigo.

CAPRICORN: (Dis. 22-Ene. 19) Taglay ang sigla subalit madaling mapikon at mag-init ang ulo. Sikapin na maging mahinahon. Lucky numbers at color for the day ang 18, 27, 36, 40 at bold yellow.

AQUARIUS: (Ene. 20-Peb. 18) Taglay ang pambihirang talas ng isip na bagay gamitin sa pagsasaliksik. Matuklasan ang gustong malaman. Lucky numbers at color for the day ang 8, 24, 34, 38 at jade green.

PISCES: (Peb. 19-Mar. 20) Huwag gaanong maghangad ng malayo sa katotohanan. Pagyamanin kung ano ang meron ka. Lucky numbers at color for the day ang 7, 9, 39, 41 at brown.

ARIES: (Mar. 21- Abr. 19) Ang paglilibang ay magdudulot ng kaligayahan. Pero huwag galawin ang para sagastusin ng makaiwas sa gulo. Lucky numbers at color for the day ang 20, 39, 40, 42 at aqua blue.

TAURUS: (Abr. 20-May. 20) Pairalin ang hinahon at pang-unawa dahil magiging malapit ka sa mga pikon at mainitin ang ulo. Huwag magpa bigla-bigla. Lucky numbers at color for the day ang 4, 14, 32, 33 at red.

ANTIMICROBIAL SOAP MAKER BENEFITS FROM DOST-FPRDI TECH BUSINESS INCUBATION PROGRAM

Science and Technology Media Service

A Laguna-based agro-forest farm will soon learn the process of making antimicrobial soaps and hand mists developed by the Forest Products Research and Development Institute of the Department of Science and Technology (DOST-FPRDI) through the latter's technology business incubation (TBI) program.

DOST-FPRDI partnered with the Laguna State Polytechnic University (LSPU) in providing technical assistance to Adoress Farm.

The initiative is under the National Agri-Aqua Technology Business Incubation Program of the Philippine Council for Agriculture, Aquatic and Natural Resources Research and Development (DOST-PCAARRD).

DOST-FPRDI's technical expert, Dr. Jennifer P. Tamayo, will train Adoress Farm staff in developing the antimicrobial soaps and hand mists using their own plant materials. The institute will also provide business development services and access to testing laboratories.

Supporting small enterprises

According to Dr. Noel Catibog, Chief of DOST-PCAARRD's Technology Transfer and Promotion Division, the Technology Business Incubation (TBI) program hopes to accelerate the transfer and commercialization of research-based outputs in the country.

"TBI is an innovative process where an institution supports start-ups by providing them necessary technical and business development services," explained Catibog.

The DOST-FPRDI has its own TBI called the "Peak Three".
Established in 2019 with funding grant from DOST-PCAARRD, Peak Three is intended as a support system for small or starting wood and non-wood forest products enterprises.

Among its services are assistance through various wood and non-wood processing technologies; linkage with investors; assistance in intellectual property protection; mentoring on business management, marketing and finance; and technology training and testing services.

First of its kind

Catibog shared that the partnership between two or more TBIs— such as the case between DOST-FPRDI and LSPU— is the first of its kind in the country.

Known as co-incubation, this collaboration is seen to bring "access to a wide range of services, larger pool of technical experts and network of investors and partners; better benefit-sharing of knowledge, facilities and equipment; and higher promotion of technology commercialization."
According to DOST-FPRDI Director Dr. Romulo T. Aggangan, the co-incubation initiative is an "excellent pathway for State Universities and Colleges (SUCs) and Research & Development Institutes to commercialize their technologies and collaborate in research and product development."

"We are encouraging start-ups or small wood and non-wood forest products enterprises to check out DOST-FPRDI's TBI. The institute will be glad to assist you in moving your business to the next level," Aggangan ended.

Interested parties may contact DOST-FPRDI Director Dr. Romulo T. Aggangan at info@fprdi.dost.gov.ph or fprdi@dost.gov.ph. ### (Apple Jean C. Martin- de Leon, 29 January 2021)

V	U	J	N	T	D	R	X	J	Y	X	C	O
Y	R	H	S	I	O	X	S	O	H	I	V	C
S	F	C	V	I	Z	K	T	Z	K	B	E	S
X	M	O	V	Q	Y	Q	R	W	J	G	O	M
N	C	O	A	C	O	Q	A	C	Z	Y	U	V
J	O	A	T	Y	S	S	K	E	J	X	P	O
W	F	W	A	P	H	Y	D	W	C	Y	S	V
C	O	U	G	H	M	O	I	Z	M	I	I	N
Y	Z	F	E	Z	G	Y	M	H	B	R	Y	T

Ika-123 taong anibersario ng Araw ng Kalayaan, ipinagdiwang sa Bacoor

Nakiisa sa selebrasyon ng ika-123 taong Anibersaryo ng Araw ng Kalayaan ang bayan ng Bacoor, Cavite bilang pagaalala sa mga naging kaganapaan kaugnay rin ng kanilang Cityhood Anniversary, Hunyo 12.

Sa pangunguna ni Mayor Lani Mercado Revilla, nailunsad rin ang Riverwalk at Bike Lane sa Zapote, kasama ang Department of Budget and Management Assistant Secretary Kim Robert de Leon at Department of Public Works and Highways Senior Undersecretary Rafael Yabut.

Tinatayang nasa 168 na metro ang haba ng bike lane at river walk na sakop ng Barangay Zapote III habang ang ikalawang phase naman nito ay nasa 150 metro na aabot sa Brgy. Aniban IV patungo sa oagdudugtong sa tulay ng NOMO palabas ng Bacoor Boulevard.

"At dahil ngayon ay Araw ng ating Kalayaan, ang pagpapaganda ng Zapote Bridge ay ating iniaalay sa ating mga kababayang bayani na nagbuwis ng kanilang buhay para sa kalayaan na ngayon ay 123 taon na nating natatamasa," pagbabahagi ni Mayor Revilla.

Bukod rito, nagbigay pagpupugay rin ang alkalde sa mga makabagong bayani ng bansa, tulad ng mga frontliners na walang takot umanong sinusong ang banta ng mas nakakahawang sakit na COVID-19 alang-alang sa kanilang mga tungkulin at trabaho.

Dahil rito, namigay ang alkalde ng mga bisikleta para sa mga frontliners at essential workers upang magamit nila ang mga ito sa kanilang pagtatrabaho.

"Saludo kami sa inyo at hangad namin ang inyong kaligtasan. Mabuhay ang Bacoor! Mabuhay ang Pilipinas! Mabuhay ang sambayanang Pilipino!" pagtatapos ng alkalde.

Source: City Government of Bacoor

#GoCavite

PAHAYAGAN NG
Kabitenyo
ISSN-1656-0558
In God We Trust
VOL. 20 NO. 16 JUNE 14 - 20, 2021 10.00

Bagong 'service vehicles', ipinagkaloob ng Imus LGU sa Covid-19 Task Force ng Lungsod

Kamakailan ay tinanggap ng Imus CDRRMO, vaccination team, swab team, isolation facility, City Health Office, at Ospital ng Imus ang bagong service vehicles ng kanilang mga ahensya mula sa lokal na pamahalaan ng Imus.

Ang mga naturang sasakyan ay inaasahang mas magpapalakas at magpapabilis sa COVID-19 response ng lungsod.

Pinangunahan ni Mayor Emmanuel Maliksi ang naturang aktibidad kasama ang iba pang kawani ng LGU.

Source: City Government of Imus

'HEALTH HEROES' NG TRECE MARTIRES, TUMANGAP NG INSENTIBO MATAPOS MANGUNA SA 'CHIKITING LIGTAS' PROGRAM

Ang mga heath workers ng lungsod ng Trece Martires ay nakatanggap ng insentibo noong Miyerkules (Hunyo 9) bilang gantimpala sa pangunguna sa Department of Health's Measles-Rubella Oral Polio Vaccine Supplemental Immunization Activity (MR OPV SIA) o Chikiting Ligtas.

125 mga manggagawa sa kalusugan, kabilang ang mga Barangay Health Workers (BHW) at Barangay Nutrition Scholar (BNS) ang binigyan ng P3,000 mula sa lokal na pamahalaan.

Naitala ng City Health Office ang 17,920 residente na nabakunahan laban sa polio at 15,146 indibidwal ang nabakunahan laban sa tigdas at rubella sa ilalim ng naturang programa.

Sa isang post sa Facebook, sinabi ni Mayor Gemma Buendia Lubigan na nararapat lamang bigyan ng insentibo ang mga manggagawa sa kalusugan bilang pagkilala sa kanilang mga sakripisyo at tulong.

ARMYNAVY
BURGER + BURRITO