

PBBM leads ceremonial awarding of housing units to Caviteño beneficiaries

TRECE MARTIRES, CAVITE (PIA) – President Ferdinand Romualdez Marcos, Jr. heads the ceremonial turnover of housing units this December 5 in Barangay Calubcob in the town of Naic.

welcomed and joined the president as he inspected several units in the said housing project, and cordially spoke with the benefi-



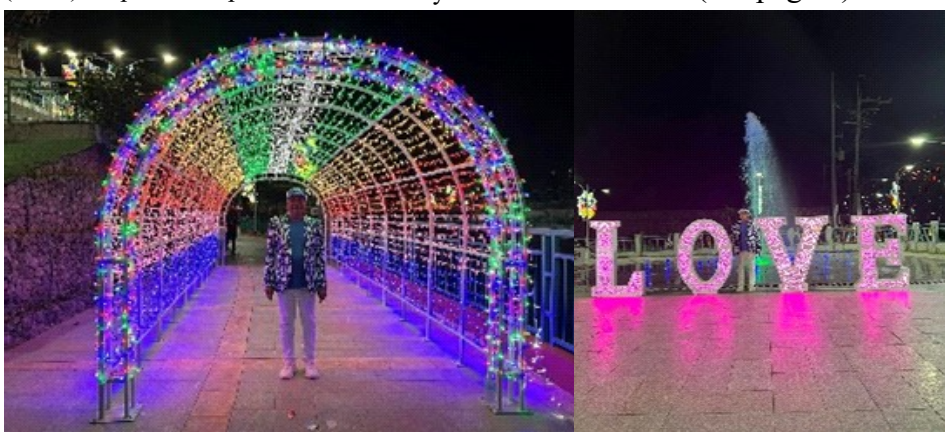
The activity was part of the Simultaneous Turnover Ceremony of more than 30,000 housing units by the National Housing Authority (NHA) in partnership with

the Department of Human Settlements and Urban Development (DHSUD).

Naic LGU heads Mayor Raffy Dualan and Vice-Mayor Jun Dualan

ciaries before the start of the ceremony.

NHA General Manager Joeben Tai, and DHSUD Secretary Jose (see page 5)



Mga bagong pailaw sa Promenade Des Dasmariñas Park ibinida ni Congressman Pidi Barzaga sa kanyang Facebook page.

Ayon kay Barzaga, opisyal na bubuksan sa publiko ang mga bagong pailaw simula sa Disyembre 11, 2022 mula alas-3:00 ng hapon hanggang alas-11:00 ng gabi.

Source: Cong. Pidi Barzaga/FB

Sen. Revilla, Nais Ibaba ang Senior Age sa 56

Isinusulong ni Sen. Bong Revilla na pababain ang senior age sa 56 sa halip na 60 taong gulang upang mas mahabang panahon pa nila mapakinabangan ang mga benepisyong kanilang matatanggap.

Sa ilalim ng Senate Bill 1573 na naglalayong amyendahan ang Republic Act No. 7432 o ang Senior Citizens Act, ang lahat ng Pinoy na nasa 56 taong gulang ay ikokonsidera na bilang senior citizen. Bukod dito nais din ng senador na dagdagan pa ang mga benepisyong ipagkakaloob sa mga ito.

Para kay Revilla, karapat-dapat lamang na ibaba ang senior age ng mga nakakatandang mamamayan lalo na at nitong tumama ang pandemya, marami ang hindi pinalad na umabot sa edad na 60.



SENATE PLENARY HEARING PARA SA CITYHOOD NG CARMONA, ISINAGAWA



Kamakailan ay dinaluhan nina Carmona Mayor Dahlia Loyola, Congressman Atty. Roy M. Loyola, Vice Mayor Cesar L. Ines, Jr. at mga Sangguniang Bayan members ng kanilang lokal na pamahalaan ang isinagawang Senate Plenary Deliberation ng House Bill 3968 na nagsusulong na ang Bayan ng Carmona upang maging isang syudad sa lalawigan ng Cavite.

Sa isang Facebook post, napabatid ng mensahe ang alkalde ng LGU ukol sa pagdinig.

“Ang pagpasa po ng panukalang batas na ito ay katumbas ng mas mahusay at makabuluhang serisyo publiko para sa bawat mamamayan ng Carmona,” ani Mayor Dahlia.



Tips sa mahabang buhay at iba pang kaalaman

Payo ni Doc Willie Ong

MAY pangkaraniwang tips sa kalusugan tulad ng pag-iwas sa paninigarilyo, pamumuhay nang maayos, regular na pag-ehersisyo at pagkain nang tama. Pero mayroon pang ibang mga paraan para maging mas malusog at humaba ang buhay.

1. Maging maingat—Ang maingat na tao ay mahaba ang buhay, ayon sa report ng Terman life-Cycle Study. Ang maingat ay isang kasanayan ng pagiging organisado at disiplinado sa iyong mga ginagawa. Ang maingat na tao ay maaaring mas alam ang kanilang pangangailang pangkalusugan. Pinipili niya ang mas masustansiyang pagkain. Ipinapakita rin sa isang pag-aaral na ang mga batang hindi maingat ay namamatay ng maaga. Ang isang leksyon ay turuan ang ating mga anak na alalahanin ang kanilang kalusugan.

2. Isipin na bata ka pa—Kapag inisip mo na ikaw ay matanda na, mararamdaman mo na ikaw nga ay matanda na. Ngunit kung iisipin na ika'y bata pa ay ang iyong katawan ay susunod. Panatilihin na ikaw ay bukas sa mga bagong hamon at oportunidad kahit na ano pa ang edad. Maging maalam sa mga balita. Pag-aralan ang mga bagong technology sa halip na ito ay iwasan. Makisalamuha sa mga mas bata sa iyo para mahawahan ng kanilang lakas. Kumain ng sapat, huwag manigarilyo, at tumulong sa komunidad.

3. Panatilihin ang aktibong isip—Gamitin natin ang ating utak o kung hindi, ay manghihina ito. Samakatuwid, huwag agad na magretiro sa aPatuloy na gawin ang gusto mong gawin. Sa isang pag-aaral sa Rush University Medical Center sa Chicago, ang mga taong patuloy na aktibo sa pagbabasa, pag-aaral at paglutas ng mga puzzle ay halos 50% ang bawas sa sakit ng Alzheimers.

4. Manatiling payat—Bukod sa pagiging sobra sa timbang ay malinaw na isang kadahilanan ng panganib sa pagtaba ay ang sakit sa puso, diabetes at arthritis. Ang isang pag-aaral noong 2006 ng National Institute of Health ay nagpakita na ang pagtaas ng timbang ay konektado sa mas maikling buhay. Kaya maging masaya kung ikaw ay payat. * * *

Kahalagahan ng calcium sa katawan

Ang calcium ay kadalasang naririnig sa mga produktong may kinalaman sa pagpapatibay ng ating buto. Nakakatulong ito sa mga bata at matatanda upang mapatibay at maiwasan ang pagrupok ng bato. Ngunit hindi lang ito ang maaring idulot ng calcium sa ating katawan.

Narito pa ang mga benepisyo ng calcium:

1. Nakakatulong upang maiwasan ang pagtaba.
2. Nakakatulong sa muscles ng puso.
3. Nakakatulong upang maiwasan ang colon cancer.
4. Nakakatulong upang maging maganda ang ating mga balat.
5. Ang mga pagkain na mayaman sa calcium ay gatas, keso, sardinas, orange, soymilk at yogurt.

XXXXXXX Benepisyo ng lemon at calamansi water

1. Ang lemon at calamansi ay mayaman sa vitamin C at fiber na maganda sa balat, mata at puso.
2. Dahil mayaman sa Vitamin C, isa itong anti-oxidant na nagbibigay proteksyon sa selula at nakatutulong para makaiwasa sa sipon, lagnat at problema sa gilagid.
3. Ang mga citrus fruits, tulad ng lemon, dalandan, orange at calamansi ay mayaman sa Vitamin C na kailangan para ma-absorb ng katawan ang iron at hindi maging anemic.
4. Hindi pa tiyak pero baka makakatulong sa pagpapayat ang lemon dahil binabawasan nito ang ganang kumain. Kapag uminom ka ng lemon water ay mas busog ka. Kaya konti na lang ang makakain.
5. Dahil umiinom ka ng mas maraming tubig, makatutulong ito para hindi madehydrate at kumulubot ang balat. Makaiiwas din sa pagbuo ng bato (kidney stones).
6. Mag-ingat lang dahil kapag matapang ang pagkakagawa ng lemon water, puwede makasama sa may ulcer at makasira ng ngipin.
7. Subukan ang ganitong timpla: Ihalo ang 1 lemon sa 1 litrong tubig. Tamang-tama ito.



EDITORIAL

Farm-to-market road

NOONG nakaraang Hulyo, sinabi ni President Ferdinand Marcos Jr. na pinag-aaralan ng kanyang administrasyon ang farm-to-market road (FMR). Ilang araw ang nakalipas mula nang sabihin iyon, ipinag-utos niya sa mga opisyal ng Department of Agriculture na maglatag ng plano para sa pagpapagawa ng farm-to-market na makatutulong nang malaki sa pagpaparami ng pagkain at para mapalakas ang rural communities.

Ayon sa presidente, na umaakto ring agriculture secretary, ipapayoridad ang pagsasagawa ng FMR. Ito raw ang unang hakbang para malutas ang problema sa pagkain na sa kasalukuyan ay namamayani sa bansa. Ayon sa kanya, kapag naisagawa ang FMR magtutuluy-tuloy aniya ang daloy ng pagkain at hindi na kakapusin. Sinabi pa ng presidente na kailangang pag-aralan at pag-isipang mabuti ng DA executives ang paglalagat ng plano sa pagsasakatuparan ng FMR. Kapag natapos ang master plan, dapat itong isumite sa economic managers.

Anim na buwan makaraang ilatag ni Marcos ang plano sa FMR, lalagdaan na niya ito bago matapos ang 2022. Kapag nalagdaan na niya, tiyak nang maisasakatuparan ang FMR sa susunod na taon. Kung hindi magkakaroon ng problema, baka sa kalagitnaan ng 2023 ay mayroon nang mga kalsada sa kanayunan na ginagamit hindi lamang ng mga magsasaka para mailuwas o madala sa mga palengke sa bayan ang kanilang produkto. Sa pagkakaroon ng FMR hindi lamang mga magsasaka ng palay, niyog, gulay ang makikinabang kundi pati na rin ang mga negosyante na namimili ng produkto mula sa bukid. Dahil may kalsada, traders na ang lalapit sa mga magsasaka.

Harinawang magkaroon ng katuparan ang planong FMR ng Marcos administration. Sa totoo lang, marami nang presidente ng Pilipinas ang nagpanukala ng FMR pero wala ni isa mang naisakatuparan. Naging kawawa ang mga magsasaka dahil hindi nila mailuwas sa pamilihan ang kanilang produkto dahil sa kawalan ng kalsada. Noon mayroong mga sinimulang kalsada pero hindi itinuloy kaya naging daanan na lamang ng kalabaw. Maputik sa tag-ulan at maalikabok sa tag-araw.

Sa balak na FMR, nararapat din namang makita ang iba pang problema ng mga magsasaka gaya ng patubig o irigasyon, kakulangan ng binhi, pataba at iba pang hadlang para mapabuti ang ani.

•••••
EDITOR'S NOTE: All comments and opinions submitted by our contributing writers and herein published shall remain as personal opinion of our column writers. Viewliner shall not be held liable to any legal issues related to any commentaries that may appear herein.
 •••••

**ADUGONG
 Alay,
 DUGTONG
 BUHAY**



**PAHAYAGAN NG
 Kabitenyo**

In God We Trust
ISSN-1656-0558

An English-Filipino newsweekly published every Monday by Pahayagan ng Kabitenyo with Editorial and Business Office at Unit-D 147 Panapaan IV, P.F. Espiritu IV, Bacoor, Cavite 4102.
 Email: pahayaganngkabitenyo@yahoo.com
 Email: pahayagancavite@gmail.com

Entered as Second Class Mail at Postal Region IV San Pablo City under Permit NO 200305 on May 27, 2003

ERNA BALAGTAS ANCHETA
 Publisher

MEMBER

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

DIOSAN MARUAL
KCEE NACION
 Marketing & Circulation Manager

ATTY. EVELYN R. DOMINGUEZ
 Legal Counsel

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

Mental health ng kabataan, binigyang pansin sa National Children’s Month 2022

LUNGSOD NG CALAMBA (PIA) – Binigyang diin ng Council for the Welfare of Children (CWC) na kailangang mapabilang ang kabataan sa mga mental health program ng pamahalaan, kasabay ng pagdiriwang ng National Children’s Month na may temang na ‘Kalusugan, kaisipan, at kapakanan ng bawat bata, ating tutukan’.

Sa kanyang panayam sa programang Sulong Calabarzon, sinabi ni André Canilang ng Localization and Institutionalization Division na nanganganib ang kabataan sa iba’t ibang uri ng karahasan tulad ng peer violence o bullying, at psychological violence.

Isa sa mga pangunahing tungkulin ng CWC ang pagbalangkas ng mga polisiya para sa kabataang Filipino. Sa pakikipagtulungan ng Department of Health (DOH) at National Center for Mental Health (NCMH), layunin ng pamahalaan na maisulong ang mga polisiya at aktibidad para sa mental health promotion and prevention sa kabataan.

Ani Canilang, kadalasang nakararanas ng psychological at peer violence sa kamay ng kanilang mga magulang o tagapag-alaga sa tahanan at eskwelahan.

Isa sa mga dahilan na nakikita ng CWC ang kahirapan at kakulangan sa pagtugon sa mga pangunahing pangangailangan tulad ng kalusugan, edukasyon, at pagkain.

Bukod dito, labis ring naapektuhan ng pandemyang

dulot ng Covid-19 ang mental health ng kabataan.

“Mahalagang kabilang ang kabataan sa mental health program ng pamahalaan sapagkat isinusulong natin ang karapatan ng kabataan na makilahok at maikonsidera ang kanilang opinyon sa pagdedesisyon sa mga bagay na nakakaapekto sa kanila,”

Batay sa Crisis Hotline Report ng National Center for Mental Health (NCMH), nasa 251 kabataan ang lumapit sa kanilang tanggapan dahil sa stress, anxiety, online bullying, at iba pang concern sa kanilang buhay pamilya at eskwela.

Ayon kay Canilang, sinyales ito na marami sa kabataan ang may pagtanggap na nangangailangan sila ng mental health intervention at support. Subalit nananatiling underreported ang mga kaso nito dahil sa kaakibat na stigma nito.

Bukod sa mga crisis helpline ng NCMH, naglunsad rin ng MAKABATA Helpline ang CWC na layuning tugunan sa tawag at magsilbi bilang referral hotline.

Dagdag pa ni Canilang, mahalaga ang gampanin ng community-based mental health program upang mailapit ang mga serbisyo para sa lahat at mabawasan ang stigma sa mental health.

“Mahalagang may whole-of-society approach ang pagtugon ng pamahalaan sa isyu ng mental health. Kaya marapat na isama natin ang pamilya at mga Civil Society Organization,” (PB/PIA-4A)

PH hospitality, sustainable tourism highlighted at WTTC Summit

MANILA – Tourism Secretary Christina Frasco bannered the Filipino brand of service excellence at the recent 22nd World Travel and Tourism Council (WTTC) Global Summit: Travel for a Better Future in Saudi Arabia.

During the Global Leaders’ Dialogue at the event held Nov. 28 to Dec. 1, Frasco said service excellence is one of the core pillars of the tourism industry in the Philippines.

“Wherever you may find yourself in the world, whether it’s a hotel, a restaurant, a hospital, a home, and in many other industries, you will find a Filipino, with a warm smile and the distinct hospitality of the Filipino that is ready and willing to go the extra mile to make our guests feel happy, at home and well-served,” she said.

Speaking before the summit participants, Frasco said the agency targets to train about 100,000 tourism workers in 2023.

“In addition to that, to continue to train our people to be purveyors of happiness and, more importantly, purveyors of hope. And to build upon all of that in the sense of community, in the sense of the Bayanihan spirit,” she said.

In one of the panel discussions, Frasco also touted the DOT’s sustainability plans and programs, including equalized tourism promotion and development, the Philippine Experience: A Heritage, Culture, and Arts Caravan, and the national accreditation standards revisions to include sustainable and green practices incentives.

“And therefore, it’s a whole of government, and whole of country approach as far as implementing sustainable practices in our communities,” she said.

The summit convened internationally renowned speakers, including former United Nations Secretary-General Ban Ki-moon and former



Tourism Secretary Christina Frasco (Photo courtesy of DOT)

British Prime Minister Lady Theresa May, actor and filmmaker Edward Norton to discuss the pressing issues affecting the post-pandemic travel and tourism sectors.

It also introduced the climate footprint of the global travel and tourism sector - Environmental & Social Research (ESR), a new global consumer survey by YouGov, and an augmented reality of the summit on Metaverse.

The Philippines successfully hosted the global summit’s 21st edition in Manila this year from April 20–22. (PNA)

GUHIT NG KAPALARAN

SAGITTARIUS: (Nob. 23-Dis. 21) Kung inaakalang ikaw ang nagkamali at gustong magkipagbati, huwag mahiyang ikaw ang unang lumapit. Ibaba ang pride. Piliin na magkaroon ng kaibigan, kaysa kaaway. Ingatan ang mga valuables lalo na sa public place. Lucky numbers at color for the day ang 8, 16, 29, 30 at cream.

CAPRICORN: (Dis. 22-Ene. 19) Iwasang makagawa ng bagay na makakasakit sa kalooban ng minamahal. Dahil hahantong sa matagal na tampuhan. Lucky numbers at color for the day ang 2, 17, 36, 45 at green.

AQUARIUS: (Ene. 20-Peb. 18) Mas magiging maayos ang sitwasyon kung magre-relax o mamasyal para makasagap panibagong enerhiya. Lucky numbers at color for the day ang 3, 17, 26, 41 at white.

PISCES: (Peb. 19-Mar. 20) May darating na suliranin ngunit madali mong malulutas. Sapat ang determinasyon para malampasan ito. Lucky numbers at color for the day ang 12, 25, 37, 42 at fuchsia.

ARIES: (Mar. 21- Abr. 19) Isang tao ang aakit ng atensiyon. Bago ma-in love, alamin muna ang pinanggalingan at pagkatao niya. Lucky numbers at color for the day ang 12, 16, 29, 41 at brown.

TAURUS: (Abr. 20-May. 20) Mauubos ang oras na walang mangyayari kung aasa ka sa iba. Mabuti pang magsari-ling sikap ka ngayon. Lucky numbers at color for the day ang 2, 12, 24, 39 at pink.

GEMINI: (Abr. 21-Hun. 21) Ang problema sa relasyon kung dedma lang ay walang solusyon. Patuloy ang paghihirap ng minamahal mo. Lucky numbers at color for the day ang 1, 13, 27, 39 at yellow.

CANCER: (Hun. 2-Hul. 22) Mag-ingat sa mga bibitiwang salita dahil may masasaktan na damdamin. Maging tagapakinig kaysa tagapagsalita. Lucky numbers at color for the day ang 6, 25, 31, 44 at blue.

LEO: (Hul. 23-Ago. 22) Hindi dapat ipilit sa kanya kung ano ang ayaw, dahil pagmumulan ito ng hindi pagkakaunawaan. Lucky numbers at color for the day ang 5, 10, 23, 35 at red.

VIRGO: (Ago. 23-Set. 23) Maging praktikal sa sasabihin kung ano ang gustong sabihin. Ilabas ang sama ng loob kaysa kinikimkim. Lucky numbers at color for the day ang 5, 16, 22, 30 at royal blue.

LIBRA: (Set. 24-Okt. 23) Kung magmumukmuk dahil sa problema, pinahihirapan mo lamang ang iyong sarili. Tanggapin ang pagkakamali. Lucky numbers at color for the day ang 5, 18, 29, 38 at peach.

SCORPIO: (Okt. 24-Nob. 22) May mga pagbabago kang dapat gawin. Kung ito ay magagawa, lalandasin ang tamang daan ng kaunlaran. Lucky numbers at color for the day ang 3, 9, 26, 37 at navy blue.

TURN OVER CEREMONY NG 30K KABAHAYAN SA NAIC, PINANGUNAHAN NI PBBM, NHA

Itinurn-over ni Pangulong Ferdinand R. Marcos Jr. at ng National Housing Authority (NHA) noong Lunes, Disyembre 5, ang 30,000 house and lot units, na itinayo sa bayan Naic, sa mga kwalipikadong benepisyaryo.

(TCTs) sa pitong miyembro ng Kapatiran sa Bukidnon at paggawad ng unit sa 24 na dating rebelde ay isinagawa sa pamamagitan



Ang mga proyektong pabahay ng NHA ay iginawad sa mga informal settlers (ISFs) na apektado ng Supreme Court Mandamus para i-rehabilitate ang Manila Bay. Ang mga ISF ay mga Pilipino na naninirahan sa mga lugar na mapanganib at mga pamilyang apektado ng mga proyektong pang-imprastruktura ng gobyerno.

Personal na iniabot nina Marcos at NHA General Manager Joeben Tai ang Certificates of Eligibility for Lot Awards (CELA) sa limang pamilya na kumakatawan sa 3,000 benepisyaryo na dumalo sa

event sa Naic, Cavite.

Sabay-sabay na ginanap ang paggawad ng house and lot units sa NHA project sites sa National Capital Region, Luzon, Visayas, at Mindanao.

Ang grand awarding ng NHA's certificates of house and lot ay pagtupad sa pangako ni Tai sa Pangulo na magtayo ng mas maayos at mas maraming mga bahay para sa mga Pilipino na walang sariling tahanan. Kabilang din sa pangako ng housing agency ay magtayo ng 1.3 milyong unit ng kabayan.

Ang pamamahagi ng Transfer of Certificate Titles

ng koordinasyon sa Office of the Presidential Adviser for Peace, Reconciliation, and Unity.

Sinabi ni Tai na nagsusumikap din silang magkaroon ng ugnayan sa iba pang ahensya ng gobyerno at pribadong sektor para makapagbigay ng mas maraming pagkakataon sa kabuhayan sa lahat ng benepisyaryo ng pabahay.



Ginawaran ng Gawad Kalasag Seal and special awards for Excellence in DRRM ang lokal na pamahalaan ng Magallanes sa pangunguna ni Mayor Jasmin Maligaya-Bautista sa katatapos lamang na 22nd Gawad Kalasag nitong Disyembre 8, 2022. Ayon sa post sa pahina, isang malaking karangalan na mapabilang at maging awardee ng naturang seal sapagkat 2017 pa nila ninanais na makakuha nito. Source/Photos: Mayor Jasmin Maligaya-Bautista/FB

PAHAYAGAN NG
Kabitenyo

ISSN-1656-0558 In God We Trust

VOL. 21 NO. 42DECEMBER 12 - 18, 202210.00

PAF Mentors, LGU continue to promote environmental awareness, protection and preservation

This was the heart and focus of the Tree Planting activity recently conducted by the City Environment and



Natural Resources Office (CENRO) of Lipa in cooperation with the Civil-Military Operations (CMO) of the Air Education, Training and Doctrine Command (AETDC) and other government and non-government organizations held at Mt. Malarayat Forest Reserve,



one needs to be aware of the impact of their actions because success and failures of environmental programs and the overall condition of our environment lies on small and personal acts that accumulate overtime.

Meanwhile, AETDC CMO Officer MAJ RAMDEL C VELASCO PAF assures the Local Government that the Philippine



Lipa City, Batangas.

According to Mr Ricardo Libon, CENRO Officer, clean air surroundings are central in the roster of activities and interventions of CENRO as part of the celebration of the Environmental and Clean Air Month last November.

He added that every-



Air Force (PAF) Mentors is one with them in promoting such advocacy in the pursuit of environmental awareness, protection and preservation.

The said activity carries the theme, "RISE UP: Moving Beyond Climate Talk to Climate Change." (Cherie Flores/PAF)

