PAHAYAGAN NG
Kabitenyo
In God We Trust
ISSN-1656-0558
VOL. 21 NO. 50 FEBRUARY 6 - 12, 2023 10.00

ILANG IMPRASTRAKTURA SA CARMONA, PINASINAYAAN

CARMONA | Handa nang magbigay ng makabuluhang serbisyo para sa publiko ang mga bagong pasilidad na pinasinayaan kamakailan sa bayan ng Carmona.

Ilan dito ang Child Development Center sa Altarez Village sa Barangay Maduya, Phase 2 Child Development Center, at Carmona Townhomes Multi-Purpose Hall.

"Isang buong pusong pasasalamat sa lahat ng nagtulong-tulong upang maging posible ang pagtayo ng mga bagong imprastraktura na ito," mensahe ni Mayor Dahlia A. Loyola.

Kasama sa isinagawang pagpapasinaya nitong ika-26 ng Enero sina Congressman Roy M. Loyola, Mayor Dahlia A. Loyola, Vice Mayor Cesar L. Ines, Jr. at mga miyembro ng Sangguniang Bayan. | via Dr. Dahlia A. Loyola

GROUND BREAKING CEREMONY PARA SA SUPER HEALTH CENTER SA KAWIT, ISINAGAWA

Isang matagumpay na ground breaking ceremony ang isinagawa sa bayan ng Kawit kamakailan bilang pagsisimula ng pagpapatayo sa "Super Health Center" ng munisipalidad.

Inaasahan ni Mayor Angelo Aguinaldo na sa tulong ng ipapatayong pasilidad ay mas mapapalawak ang pagbibigay serbisyong pangkalusugan sa kanyang mga nasasakupan.

Aniya, "Sa pamamagitan po nito ay mas mapapalawig pa natin ang ating serbisyong pangkalusugan sa ating mga kababayan. Layunin pa po nating mas mapaganda ang ating #AlagangAngeloAguinaldo para sa ating kababayan at kalusugan ng ating mamamayan."

"Ayon po sa ating RHU, magsisimula na ang construction ng ating Super Health Center ngayong Pebrero," dagdag pa ng alkalde.

Ilan sa mga opisyal na pumunta sa nasabing ceremony ay si Senator Bong Go, Congressman Jolo Revilla, at mga lokal na opsiyales ng Kawit LGU.

PALARONG PINOY, ISINAGAWA SA KAPISTAHAN SA BAYAN NG SILANG

Isang mukulay at masayang Palarong Pinoy ang isinagawa sa New Municipal Hall Grounds nitong Enero 31 bilang parte ng selebrasyon ng Kapistahan sa Bayan ng Silang.

Ilan sa mga naging mga palaro ay agawan biik, palo sebo, hampas palayok at pabitin na nagbigay aliw at papremyo sa mga nakilahok na residente ng bayan mula sa iba't ibang barangay.

Patuloy ang mga aktibidad sa Silang tulad na lamang ng inaabangang Silang Music Festival na gaganapin hapon ngayong Biyernes.

Induction of Newly Board of Trustees and National Officers PAPER.Ph.Inc, Take Oath by Congresswomen Lianda Bolilia (NP) of 4th District of Batangas at Dona Josefa Garden Resorts Taysan, Batangas on February 4, 2023

HOTEL SOGO ホテル ソウゴ

ACCEPTING ADS - 09975232302/0922-3648349 * E-mail add: pahayaganngkabitenyo@Yahoo.com / pahayagancavite@gmail.com

7 Pagkain Para Sa Babae

Payo ni Doc Willie Ong

Ang mga kababaihan ay kailangan ng pagkain na may calcium sa buto, iron sa dugo at anti-oxidants panlaban sa kanser.

Itong 7 ang makatutulong sa kababaihan:

1. Kangkong o spinach dahil masustansyang gulay.

Ang spinach ay may napakataas na nutritional value at mayaman sa antioxidants. Ito ay isang mahusay na mapagkukunan ng bitamina A, B2, C at K, at naglalaman din ng magnesium, manganese, folate, iron, calcium at potassium. Ang flavonoids at antioxidants na natagpuan sa spinach, lalo na ang antioxidant beta-carotene. Ayon sa pag-aaral nakatutulong itong labanan ang maraming mga kanser, kabilang ang breast, prostate at ovarian cancer. Ang spinach ay nagpapalakas din sa kalusugan ng mata at may malakas na anti-aging properties.

2. Matabang isda (fatty fish) tulad ng dilis, sardinas, bangus, tanigui, tuna, tawilis.

Ang sustansyang nakukuha sa isda ay ang omega-3 fatty acids, at partikular na dalawang uri na kilala bilang DHA (docosahexaenoic acid) at EPA (eicosapentaenoic acid). Ang fatty fish ay may mahalagang papel sa kalusugan ng bawat cell sa ating katawan, tumutulong din ito na protektahan tayo mula sa sakit sa puso, stroke, hypertension, depression, joint pain, lupus at rheumatoid arthritis.

3. Mga beans at munggo.

Mababa sa taba, ang mga beans ay isang mahusay na pinagmumulan ng protina at fiber. Maaaring magkaroon ng proteksiyong epekto ang beans laban sa sakit sa puso at kanser sa suso. Ang mga bean ay maaari ring magpalakas ng mga babaeng hormones.

4. Mga kamatis at pakwan.

Ang powerhouse nutrient sa mapupulang prutas ay lycopene. Ang lycopene ang isang mabisang panglaban sa kanser sa suso sa babae, at prostate cancer sa lalaki. May malakas na antioxidant na makakatulong sa isang babae na labanan ang sakit sa puso, at pagandahin ang balat sa pagprotekta laban sa UV o pinsala mula sa araw.

5. Gatas o low-fat milk.

Mahalaga sa pagtulong sa mga buto ang calcium. Ang bitamina D ay nakakatulong na mabawasan ang panganib ng osteoporosis at maaaring mahalaga sa pagbawas ng panganib ng diabetes, multiple sclerosis, at mga bukol sa suso, colon, at obaryo.

6. Broccoli at cauliflower.

Ang Indole-3-carbinol, isang compound na matatagpuan sa brocoli, ay makatutulong mabawasan ang panganib ng kanser sa suso at cervical cancer. Tumutulong din na mapigilan ang pagkalat ng kasalukuyang kanser. Ang berdeng gulay na ito ay may flavonoid (kaempferol), na may proteksiyon at benepisyo laban sa ovarian cancer. Ang broccoli ay mayaman sa iron at folic acid. Kaya kumain ng broccoli kapag buntis dahil ito ay mahusay na pandagdag ng bilang ng hemoglobin at pinipigilan ang panganib ng anemya.

7. Avocado.

Ang avocado ay may folate (folic acid), malusog na monounsaturated na taba, bitamina C, K, mga karagdagang B bitamina, potassium at iba pang mga mineral at fiber. May healthy fat (monounsaturated at omega-3 fats) na may papel sa estrogen production at reproductive hormonal balance. Ang mga avocado ay mayaman din sa phytonutrients na makakatulong na protektahan ang bata at mga selula sa pinsala

EDITORYAL - Air pollution sa Metro, malala

SA kasagsagan ng pandemya noong 2020 hanggang 2021, bumaba ang lebel ng air pollution sa Metro Manila at iba pang kalapit lungsod. Sa mga panahong ito malinaw na nakikita ang mga bundok na nakapaligid sa MM partikular ang Sierra Madre. Nabawasan ang air pollution dahil walang yumayaot na mga pampublikong sasakyan—bus, dyipni at taxi. Ang mga ito ang numero unong nagbubuga ng usok na may lason. Tigil din ang mga pabrika sa operasyon.

Pero ngayong nagbabalik na sa normal ang buhay dahil sa unti-unting pagkawala ng COVID-19, nagbabalik naman sa dati—at mas malala pa ang air pollution. Sa kasalukuyan, hindi na matanaw ang Sierra Madre o maski ang Antipolo dahil sa makapal na usok (smog) na nakabalot sa Metro Manila ngayon.

Sa umaga pa lang, maaaninag na ang usok na mala-yang nalalanghap ng mga taga-MM. Ang usok na ito ay may taglay na Nitrogen dioxide (NO2) at PM2.5. Ang dalawang pollutants na ito ang dahilan ng severe cardiovascular at respiratory health illnesses. Napatunayan na ang exposure sa pollutants na ito ay nagpapahina sa natural na depensa ng katawan laban sa viruses at COVID-19.

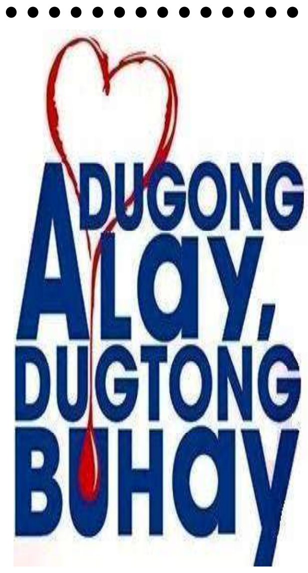
Minsan nang sinabi ni President Ferdinand Marcos Jr. na tututukan ng kanyang administrasyon ang problema sa plastic pollution kung saan pangtatlo ang Pilipinas sa mga bansang nagtatapon ng plastic sa karagatan. Aniya, lilinisin ang mga kalat at sosolusyunan ang plastic pollution. Sana hindi lang plastic pollution ang kanyang solusyunan kundi pati ang air pollution na nakasakmal sa Metro Manila.

Sabi ng Department of Environment and Natural Resources (DENR), 70 hanggang 80 percent na nagdudulot ng air pollution ay mga sasakyan at ganundin ang mga usok na galing sa pabrika.

Isang paraan para masolusyunan ang air pollution, lahat nang mga luma at karag-karag na sasakyan ay ipagbawal na sa kalye. Ang mga lumang sasakyan ay malakas kumunsumo ng gasolina at nagbubuga nang nakasusulasok na usok. Ipagpatuloy din naman ng DENR ang kampanya sa smoke belching para matiyak na ang mga sasakyang yumayaot ay hindi nagbubuga ng may lasong usok. Ipatupad din naman ang Clean Air Act of 1999 na matagal nang hindi gumagalaw at dekorasyon na lang.

Isalba ang Metro Manila sa nakamamatay na air pollution. Maawa sa mga susunod pang henerasyon. Palanghapin sila ng dalisay na hangin.

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.



PAHAYAGAN NG Kabitenyo

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 N0 200305 on May 27, 2003

PAPER.Ph MEMBER

ERNA BALAGTAS ANCHETA
Publisher

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.

P6-B UP-PGH cancer center project gets NEDA Board's nod

MANILA – The National Economic and Development Authority (NEDA) Board chaired by President Ferdinand R. Marcos Jr. has approved the construction of a PHP6-billion cancer center at the University of the Philippines (UP)-Philippine General Hospital (PGH) in Manila.

This developed after Marcos presided over the 3rd NEDA Board Meeting at Malacañan Palace in Manila on Thursday, Presidential Communications Office (PCO) Secretary Cheloy Garafil said in a statement.

"The NEDA Board gave its nod for the construction of a PHP6-billion, 300-bed capacity hospital, the administration's first PPP (public-private partnership) project," Garafil said.

The project, Garafil said, will provide a full range of cancer treatments, including radio oncology (radiotherapy), imaging, medical oncology and support for the UP-PGH's teaching and research activities.

Garafil said the proposed cancer center, with a lot area of 3,000 square meters, will be located within the UP-PGH campus in Manila.

She added that the entire building will have a capacity of 300 beds (150 charity beds for the UP-PGH Area and 150 private beds for the Private Area), 15 to 20 floors, 350 parking spaces, 1,000-square-meter commercial space, and an area for three linear accelerators (LINAC) bunkers.

"The UP-PGH's private partner will design, engineer, construct, and commission the entire new hospital building, procure, maintain, and provide for the periodic replacement of medical and non-medical equipment," she said.

"It will also maintain all non-clinical services for the entire hospital building, operate relevant commercial activities, provide clinical services to private-paying patients in the private area and assume all associated costs of clinical manpower, drugs and consumables," Garafil added.

Garafil said the UP-PGH will provide the site at no cost; transfer the existing equipment to the Cancer Institute; offer clinical services to non-paying charity patients in the UP-PGH area; assume all associated costs of clinical manpower, drugs, and consumables; and undertake clinical teaching and research.

She said the first PPP project is part of the Marcos administration's efforts to modernize the country's health infrastructure on oncology services and cancer care.

"The project aims to establish UP-PGH's dedicated cancer hospital that will modernize its health infrastructure and offer comprehensive, high-quality, and affordable oncology services towards enhancing the country's health service quality and capacity for cancer care," she said.

"It will be solicited from the public through the submission of a bid and will be structured as a 30-year Build-Operate-Transfer (BOT) arrangement under the BOT Law," Garafil added.

The BOT scheme is an agreement that grants a concession to a private partner to finance, build and operate a project over a fixed term.

After that period, the project is returned to the public entity that originally granted the concession. ***(PNA)***

Pinas, US nagkasundo sa depensa sa West Philippine Sea

4 bagong EDCA sites inaprub

MANILA, Philippines — Nagkasundo ang Pilipinas at Estados Unidos na magtalaga ng apat pang bagong kampo ng US forces bilang depensa at proteksiyon sa pagkilos ng China sa West Philippine Sea bilang bahagi ng 2014 Enhanced Defense Cooperation Agreement (EDCA).

Sa pagdalaw sa bansa ni US Defense Secretary Lloyd Austin, naglabas ng joint statement ang Pilipinas at US sa pagtatalaga ng apat pang bagong lugar na kinabibilangan ng Zambales, Cagayan, Isabela, at Palawan, na nakaharap sa China, Korean Peninsula at Taiwan.

May limang kampo na ng Amerikano sa bansa at ito ay magtatagpuan sa Cesar Basa Air Base Pampanga, Fort Magsaysay sa Nueva Ecija, Lumbia Air Base sa Cagayan de Oro, Benito Ebuen Air Base sa Cebu, at Antonio Bautista Air Base sa Palawan.

Nabatid na magkaroon ng access sa kampo ng Armed Forces of the Philippines (AFP) sa Luzon ang US forces na gagamiting strategic position upang masiguro ang kapayapaan sa South China Sea at mapaghandaan ang napipintong pag-atake ng China sa Taiwan.

Kabilang sa expansion ang repositioning ng mga US military equipment at paglalayag ng mga barkong pandigma ng US sa West Philippine Sea.

Gagamitin din ang EDCA site upang maayudahan ang mga naapektuhan ng iba't ibang kalamidad at paghaha-tid ng tulong sa mga na-nga-ngailangan.

GUHIT NG KAPALARAN

AQUARIUS: (Ene. 20-Peb. 18) – Ang kumplikasyon tungkol sa pera sa nagdaang panahon ay magkakaroon ng kalutasan. Matatagpuan ang sarili sa harap ng alanganing sitwasyon ng dahil sa kaibigan. Lucky numbers at color for the day ang 5, 8, 16, 32 at aqua blue.

PISCES: (Peb. 19-Mar. 20) – Ang payo sa pinansyal ay isaalang-alang at pag-aralan ng mabuti. May pagkakataon sa sosyal na aktibidad. Lucky numbers at color for the day ang 5, 18, 19, 29 at emerald green.

ARIES: (Mar. 21-Abr. 19) – Mayaman ang guni-guni na mapapakinaba-ngan sa pagmumuni-muni sa kaunlaran o ng magandang negosyo. Lucky numbers at color for the day ang 2, 7, 19, 41 at jade green.

TAURUS: (Abr. 20-May. 20) – Kung ang nasa kalooban ay katapatan at walang pagkukunwari, nasa tamang landas ka ng tagumpay. Lucky numbers at color for the day ang 1, 10, 16, 34 at honey yellow.

GEMINI: (May.21-Hun. 21) – Kung may transaksyon sa negosyo, dapat isa-gawa pagkalipas ng tanghali. Dahil palpak kung sa umaga gagawin. Lucky numbers at color for the day ang 1, 6, 19, 37 at red.

CANCER: (Hun. 22-Hul. 22) – Huwag patangay sa agos ng karangyaan dahil mahihirapan ka. Magsimula ng pagba-badyet at mag-impok. Lucky numbers at color for the day ang 3, 4, 20, 40 at citrine yellow.

LEO: (Hul. 23-Ago. 22) – Aabalahin ang sarili sa loob ng tahanan. Sa paraang mahinahon ang suliranin sa opisina ay maaayos. Lucky numbers at color for the day ang 9, 22, 29, 33 at electric blue.

VIRGO: (Ago. 23-Set.23) – Ang mga taong malapit sa kalooban ay paha-lagahan. Mahalaga ang tulong na naibigay ng iba, ikaw naman ngayon. Lucky numbers at color for the day ang 3, 9, 12, 15 at turquoise.

LIBRA: (Set. 24-Okt. 23) – Wala kang maaasahan kaya malaking pasa-salamat kung matutulungan ka ng isang kaibigan o kamag-anak. Lucky numbers at color for the day ang 3, 32, 39, 42 at pink.

SCORPIO: (Okt. 24-Nob. 22) – Tumpak ang panahon sa pagpapayaman ng katalinuhan. Ang pagsasaliksik sa dapat malaman ay gawin. Lucky numbers at color for the day ang 2, 8, 14, 20 at sky blue.

SAGITTARIUS: (Nob. 23-Dis. 21) – Ang kalusugan ay bigyan ng sapat na pag-aalaga. Magpapayo ang kaibigan sa kalagayang pinansiyal. Lucky numbers at color for the day ang 5, 6, 18, 22 at dollar green.

CAPRICORN: (Dis. 22-Ene. 19) – Huwag magpapadala sa mungkahi ng iba, sariling desisyon ang sundin. Huwag mag-alinlangan sa minamahal. Lucky numbers at color for the day ang 8, 9, 26, 27 at fuchsia.

PAHAYAGAN NG
Kabitenyo
ISSN-1656-0558
In God We Trust
VOL. 21 NO. 50 FEBRUARY 6 - 12, 2023 10.00

DOH nagbabala vs 'health risks' ng frozen eggs ngayong itlog napakamahal

MANILA, Philippines — Ilan ngayon ang bumibili ng "frozen eggs" bilang alternatibo sa mahal ng presyo ng sariwang itlog sa merkado — pero babala ng Department of Health (DOH), maaaring food poisoning ang kabagsakan mo rito dahil sa Salmonella at E. coli bacteria.

Nasa P55 kada kilo lang ang frozen eggs kumpara kung bibili ng isang buong tray na aabot ng hanggang P285, dahilan para makamura nang husto sa nauna.

"Alam niyo po, ang itlog kapag nasubject siya sa extremes of temperature, pwede po siyang mag-breed siya ng organismo na maaaring makasama sa ating katawan," wika ni DOH officer-in-charge Maria Rosario Vergeire, Martes sa isang media briefing.

"Specifically, may mga specific na bacteria na eadily naaapektuhan niya at naco-contaminate niya ang itlog. So kami po ay nagbibigay ng abiso at tska ng guidance para sa atin pong mga kababayan, ito pong mga fini-freeze na mga itlog ay maaaring makasama sa inyong health."

Kada piraso, nasa P8-P9 na kasi ang presyo ng itlog (medium) sa ngayon, ayon sa Department of Agriculture nitong Linggo. Nasa P6 lang ito noong 2022.

Nangyayari ang lahat ng ito habang nasa 8.1% ang inflation rate sa Pilipinas, ang pinakamabilis na pagtaas ng presyo ng bilihin sa mahigit 14 taon. Primaryang nakaapekto rito ang presyo ng pagkain.

Sinasabing kinukuha sa inipong basag na itlog ang laman ng supot ng frozen eggs sa merkado. Mabili ito lalo na sa mga panaderya.

"Hindi po namin sinasabi na lahat 'yan ay magkakaroon ng kontaminasyon, pero 'yung probabilidad at tska 'yung risk para kayo ay magkasakit dahil na-contaminate 'yung itlog through this freezing process, ay maaari pa hong maging harm kaysa maging good sa inyo," dagdag pa ni Vergeire.

"So iwasan po natin. Let us sell these fresh eggs para po 'yun pong kinakain ng ating mga kababayan ay maging healthy pa rin."

DA: Hanggang tatlong araw lang 'yan dapat

Tiniyak naman ni Agriculture Assistant Secretary Rex Estoperez na ligtas namang ikonsumo ang frozen eggs, ngunit dapat daw itong haluin at i-store nang maayos.

Hanggang tatlong araw lang din daw ito tumatagal.

"Wala namang problema [roon]. Kasi pagdating naman doon sa poultry, kapag may mga crack 'yung eggs... tutal babasagin din naman ang mga 'yan, doon na mismo hiniwalay at doon inilagay sa plastic bags 'yon na safe... malilinis," wika ni Estoperez.

Una nang nagbabala si Philippine Egg Board Association (PEBA) president Irwin Ambal sa mga consumers tungkol dito dahil hindi raw ito sumusunod sa industry standards.

MISSION MEDICAL 2023

Bacooreños in need of medical and health services are invited to attend Mission Medical 2023.

This will be held on February 9 at the Strike Gym for District 1 and February 10 at Bacoor Coliseum for District 2, it will open at 8:00am.

Water service improvement plan supports gov't infra program

MANILA – The Manila Water Company's PHP181-billion service improvement plan (SIP) is aligned with the government's program to build more infrastructure projects that are climate resilient, support conservation and reduce risks during natural disasters.

"Through prioritizing construction of climate-resilient infrastructure in our current and future service im-

provement plans, we hope to continuously contribute to the administration's Build Better More program, at the same time, to the country's economic development," Manila Water president and chief executive officer Jocot de Dios said in a statement Thursday.

Included in Manila Water's SIP, which will be implemented from 2023 to 2027, are the construction of new water sources and needed infrastructure and rehabilitation of its existing facilities.

These are under the company's four pillars of sustainability which are water security, service accessibility, service continuity and environmental sustainability.

The water company has acknowledged the need to look for other water sources to guarantee "24/7" supply to its customers as Metro Manila is still dependent on Angat Dam for 95 percent of its water needs.

Under the water security pillar, Manila Water developed a water system master plan which includes the following:

— The Angat-La Mesa Water System involves diverting raw water from Sumag River in Quezon province to the Angat Reservoir and rehabilitating the Umiray Angat Transbasin;

— The Laguna Lake water system involves the East Bay Water Supply System Project Phase 1 and 2 which will tap Laguna Lake as source of additional 50 million liters per day (MLD) of water for the towns of Jala-jala, Baras, Morong, Cardona and Binangonan in Rizal province;

— The Antipolo water system involves the construction of the Wawa-Calawis water supply system which will bring an additional 518 MLD of water for Manila Water customers in Antipolo City, Teresa and Baras towns, all in Rizal province, and

— The East Sources water system which includes the Kaliwa Water Supply Project and other long-term East sources.

Under the service accessibility and service continuity pillars are the rehabilitation, retrofitting and improvement of the water company's existing water treatment plants, package treatment plants, pump stations, reservoirs, old primary pipelines, pipe bridges, and pipelaying of more reliability and distribution lines.

Manila Water is also set to embark on building a Three-River System Wastewater Masterplan under the environmental sustainability pillar.

A new septage treatment plant and six sewage treatment plants with complementing sewer network lines, pump stations and lift stations will be built under the Marikina River system, San Juan River system, Pasig River system and Laguna Lake system to ensure full coverage of wastewater collection and treatment in the East Zone.

"All these projects have integrated innovations in disaster resiliency in its design and construction. Similar to the government's views on the future of the infrastructure sector in the Philippines, Manila Water recognizes the need for investing in infrastructure to ensure viable and reliable service to the public despite the inevitable challenges we are facing such as population increase, climate change, and disaster vulnerability," de Dios said. ***(PNA)***