PAHAYAGAN NG
Kabitenyo
In God We Trust
ISSN-1656-0558
VOL. 20 NO. 21 JULY 19 - 25, 2021 10.00

LGU Imus develops communal garden for subdivisions

IMUS CITY, Cavite (PIA) --The city government thru the City Agriculture Office (CAO) developed a communal garden that will serve as small farms in subdivisions and managed by its residents.

City Agriculturist Robert Marges spearheaded the initiative at Summer Pointe Country Homes Subdivision as part of the Project Punla program of the LGU, in coordination with Imus Homeowners Association Inc. (FIHAI) President Rose Baguio.

Vegetable garden file photo from ati.da.gov.ph

Marges explained that the communal garden will follow a democratic food production scheme where residents choose the crops they will plant.

The CAO also conducts basic gardening seminars to prepare community volunteers and distribute seedlings for free as requested by residents to jumpstart farming in villages.

"The communal garden will help build a good community, add to the promotion of a healthy lifestyle, and will give therapeutic benefits to residents affected by the quarantine lockdown thru the development of a productive hobby," said Marges.

He added that thru the communal garden, residents will be equipped with agricultural skills such as crops production using sustainable methods that in turn can provide economic support during pandemic.

Another subdivision in the city, the Palace Athena Classic is also being prepared for the establishment of a communal garden, said Marges.

He also revealed that CAO will launch "AgriMustahan," a program that will be streamed live on Facebook every last Friday of the month, focusing on agricultural developments, issues, and other information that will benefit local farmers.

On the other hand, Ms. Baguio thanked the city government for their support to the project which she cascaded to the members and warmly accepted.

Mayor Maliksi lauded the CAO and assured that the LGU will extend its support to the programs and projects that will contribute to the food security of the city.

DA-CALABARZON inaugurates P12M worth of new facilities

CALAMBA CITY, Laguna (PIA) --The Department of Agriculture (DA) IV-CALABARZON inaugurated two new facilities worth more than P12M July 8.

DA-4A Regional Executive Director Vilma M. Dimaculangan led the inauguration of the the multi-purpose Research and Development (R&D) building and the Corn Program warehouse constructed within the compound of its regional office in Visayas Avenue, Quezon City.

Established through an Institutional Grant worth P8 million, the building, according to DA-4A will serve as venue for various R & D activities that include research data banking, knowledge management, and meetings of research institutions, local government units, and other partner agencies.

On the other hand, the Corn Program warehouse was constructed with a total funding of P4,229,750.98 from the regular program of DA-4A Corn Program.

The warehouse will function as storage of interventions such as fertilizers,

corn seeds, and farm machinery to preserve the high-quality condition of these interventions before distribution to farmers-recipients. (DA-RFO IVA, RAFIS/CPG, PIA-4A)

Libreng drug testing para sa mga guro, empleyado ng INHS, inilunsad ng Imus LGU

Kamakailan ay isinagawa ng lokal na pamahalaan ng Imus, sa pangunguna ni Mayor Emmanuel Maliksi, ang libreng drug testing program para sa mga kawani ng Imus National High School (INHS).

Kasama ni Maliksi sa naturang aktibidad ay ang mga opisyales ng Imus City Schools Division Office, City and Barangay Anti-Drug Abuse Council, at Philippine National Police ng lungsod.

Layon ng programa na mapanatiling drug-free environment ang mga paaralan para sa kapakanan ng mga mag-aaral at guro, maging lahat ng bumubuo sa sektor ng edukasyon ng Imus City.

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

Apple Cider vinegar, mahusay sa may diabetes

Ang sukang puti ay gawa sa acetic acid. Alam n'yo ba na bukod sa mabisa itong panlaban sa alipunga, kulugo at balakubak, nakatutulong din ito sa mga may diabetes. May mga bagong pag-aaral na nagsasabing pinabababa nito ang blood sugar levels. Ayon pa sa study, nakakatulong din ito para pumayat.

1.Para sa diabetes

Ang pag-inom ng sukang puti (Apple Cider Vinegar) ay maaaring magpababa ng asukal sa dugo.

Ayon sa pagsusuri ni Dr. Carol Johnston ng Department of Nutrition sa Arizona State University, ang pag-inom ng 2 kutsaritang sukang puti na inihalo sa isang basong tubig bago kumain ay makapipigil sa biglang pagtaas ng blood sugar pagkatapos kumain. Nakakatulong ito sa mga taong may diabetes o kahit sa normal na tao.

Ayon kay Dr. Johnston, ang acetic acid ng suka ay posibleng pumipigil sa pagtunaw ng carbohydrate na ating kinain. Dahil dito, hindi na ito maa-absorb ng ating katawan at maidudumi na lang. Bukod sa pag-inom ng iyong regular na gamot sa diabetes, puwede din itong subukan.

2. Para pumayat

Ayon sa pagsusuri ni Elin Ostman, Ph.D. ng Lund University, ang pagkain ng tinapay na may kasabay na sukang puti ay makababawas sa pagkagutom pagkatapos kumain.

May isa pang research si Dr. Johnston, kung saan ang 30 katao ay kumain ng 2 kutsarang sukang puti, kasama ang kanilang pagkain sa tanghalian at hapunan. Pagkatapos ng 4 na linggo, nakita niyang pumayat ng 2 pounds ang lahat ng sumubok nito. May iilan pa nga ang pumayat ng 4 pounds.

Isang babala lamang: Ang purong suka ay matapang at acidic. Kapag hindi mo ito hinaluan ng tubig o pagkain, puwede itong makasira ng lalamunan, ngipin at sikmura. Huwag din itong subukan kung ika'y may ulcer at hyperacidity.

Para hindi masyadong maasim, puwedeng paghaluin ang 1-2 kutsaritang sukang puti, kaunting honey o asukal, at isang basong tubig. Iniinom ito bago kumain.

Ang isa pang mas ligtas na paraan ng paggamit ng sukang puti ay ang paghalo nito sa iyong regular na kinakain. Gamitin ang suka para sa ensalada (huwag na ang mayonnaise dressing). Isawsaw sa suka ang pritong isda at kanin. Huwag po ito sobrahan. Ang 1-2 kutsaritang suka (5-10 ml) kasabay ng iyong pagkain, ay maaaring makatulong sa iyong pagpapapayat.

3.Impeksyon sa tainga

Ang impeksiyon sa taynga (swimmer's ear) ay makating impeksyon sa butas at labas ng tainga. Ito'y nakukuha sa pagligo sa maruming swimming pool at sa dagat. Para gamutin ito, maghalo ng ½ kutsaritang sukang puti, ½ kutsaritang alcohol at ½ kutsaritang tubig na malinis. Itagilid ang ulo at ipatak ito sa loob ng tainga.

Hayaan itong manuot ng 1-2 minuto bago ipatulo ang suka palabas. Gawin ito ng 2 beses sa maghapon hanggang gumaling ang impeksyon. Tandaan: Huwag itong gagawin kung posibleng butas ang iyong eardrum.

4.Athlete's foot

Ang alipunga ay isang impeksyon sa pagitan ng daliri ng paa. Nagbabalat ito at medyo makati din. Nakukuha natin ito kapag laging basa o pawis ang ating paa.

Para magamot ito, maghalo ng 1 basong sukang puti at 1 basong tubig sa isang palanggana. Ibabad ang iyong paa ng 15 minuto, 2 beses sa maghapon. Tuyuin ang paa maigi pagkatapos ibabad.

Puwedeng pahiran ng alcohol ang paa para mapatay din ang mga bacteria. Gawin ito ng ilang araw hanggang sa mawala ang alipunga.

5.Vaginal yeast infection

Minsan, ang mga babae ay nagkakaroon ng makati at puting discharge sa kanilang puwerta. Puwedeng makuha ito sa paggamit ng nylon na panty at pantyliner. Kailangan ding laging maghugas pagkatapos umihi o dumumi.

Para magamot ito, nagbibigay ang doktor ng anti-fungal suppository. Ngunit kung walang pera, puwedeng maghalo ng 1 kutsarang sukang puti sa 2 basong maligamgam na tubig. Gamitin ito para hugasan ang loob at labas ng puwerta (douching). Gawin ito ng 2 beses sa maghapon at sa loob ng 5-7 araw.

Kapag gumaling na ang impeksyon, tigilan na ang paghugas sa loob ng puwerta, dahil nakasasama din ito sa katagalan. Kumain din ng isang tasang Yogurt sa loob ng 5 araw para manumbalik ang lactobacillus, ang mga good bacteria ng ating katawan.

6.Kulugo

Mahirap gamutin ang kulugo. Mahal ang gastos para magpa-cautery sa doktor. Ang isang home remedy ay ang paggamit ng cotton ball na sinawsaw sa purong sukang puti. Ipatong itong cotton ball sa kulugo at i-tape ng band-aid sa buong magdamag. Siguraduhing basang-basa ang cotton ball ng suka. Medyo mahapdi ito.

Gawin ito araw-araw sa loob ng 2 linggo o lampas pa. Pagkalipas ng ilang araw, mamamaga at mangingitim ang kulugo, bago ito tuluyang matatanggal. Ituloy pa rin ang paglagay ng suka ng ilang araw para hindi bumalik ang kulugo. Maghugas palagi ng kamay para hindi lumipat ang kulugo sa ibang parte ng katawan.

7.Balakubak

Maghalo ng 1 tasang maligamgam na tubig at 1 tasang sukang puti. Magshampoo at magbanlaw ng buhok. Pagkatapos ay saka ipahid ang sukang puti sa may puno ng buhok (hair roots) kung nasaan ang balakubak. Hayaan ito ng 30 minuto bago banlawan. Gawin ito ng 1-2 beses kada linggo para mabawasan ang balakubak.

Kapag hindi pa rin gumagaling, damihan mo ang halo ng sukang puti at bawasan ang tubig. Ang acetic acid ng suka ang papatay sa fungus na Malassezia furfur na nagdudulot ng balakubak.

EDITORIAL

Bangis ng Delta variant

Delta variant ang nananalasa sa Indonesia nga-yon na sa pinakahuling report ay 54,000 ang naitatalang infections bawat araw. Ang Indonesia ang itinuturing na COVID epicenter sa Asia. Nalampasan na nito ang India sa rami ng mga nagkaimpeksiyon dulot din ng Delta variant noong Mayo. Umaapaw ngayon ang mga ospital sa Indonesia dahil sa rami ng mga pasyente. Kinukulang na ang suplay ng oxygen. Marami na umano ang namamatay sa bahay dahil sa kakulangan ng oxygen. Umano'y mas matindi ang nararanasan ngayon sa Indonesia kaysa naranasan sa India.

Ang paghihigpit ay dapat ipatupad ng Pilipinas lalo na't kapitbahay lang ang Indonesia. Maghigpit sa border. Magpatupad ng travel ban sa iba pang bansang malapit sa Pilipinas. Ang pagkalat ng Delta variant ay dapat seryosohin. Kamakalawa, sinabi ng Department of Health (DOH) na mayroon nang Delta variant sa bansa at isa na ang namatay. Ayon sa DOH, 16 na kaso ng Delta variant ang naitala sa bansa at 11 rito ay locally acquired. Noong Hunyo 28, isa ang namatay makaraang isugod sa ospital. Ayon kay health undersecretary Maria Rosario Vergeire ang mga nagpositibo sa Delta variant ay galing sa UAE, Qatar at United Kingdom.

Hindi lamang sa Indonesia nararanasan ang pag-taas ng kaso ng Delta variant kundi maging sa ibang bansa gaya ng Australia, United Kingdom at maging- sa Israel. Ayon sa report, naka-hard lockdown nga-yon sa Sydney at ibinalik naman sa Israel ang pagsu-suot ng face mask.

Nagkatotoo naman ang pahayag ng World Health Organization (WHO), isang taon na ang nakararaan na posibleng tumaas ang kaso ng COVID-19 dahil sa pagrerelaks nang maraming bansa. Ayon sa WHO, dahil nami-mismanage ang paglaban sa virus, ma-aaring lumala ang sitwasyon. Ayon sa WHO, ang sitwasyon ay patungo sa "worse at worse at worse".

Payo ni WHO chief Tedros Adhanom Ghebreyesus sa mga bansa na huwag nang bumalik sa "old normal". Huwag nang mag-iba ng landas para ganap na malabanan ang pagkalat ng sakit.

Inaprubahan naman ni President Duterte ang extension ng general community quarantine (GCQ) sa NCR Plus hanggang Hulyo 31 sa rekomendasyon ng IATF.

Mabangis ang Delta variant kaya hinay-hinay sa pag-luluwag. Ipagpatuloy ang nakasanayang pag-iingat. Magsuot ng face mask, huwag magkumpul-kumpol at maghugas ng kamay upang makaiwas sa virus.

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: pahayagannkabitenyo@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

CANCER: (Hun. 22-Hul. 22) Kikitakang extra saiyongmadiskartengabilidadsa buy and sell. Makakapag-relax ngwalang worry kasamaangmgakapamilya. Mabibilimonaangpangarapna bag. Lucky number at color for the day ang 34, 22, 35, 41 at lime green.

LEO: (Hul. 23-Ago. 22) Isangmasaganang opportunity angdara-ting sa'yo. Magsimulakang do it yourself project. Lucky number at color for the day ang 28, 15, 22, 37 at peaches and cream.

VIRGO: (Ago. 23-Set.23) Mahalagaang family meeting ngayon. Pag-uusapanang budget at allowance ngbawatanak.Magingmasinopsakita. Lucky number at color for the day ang 39, 25, 35, 46 at blue.

LIBRA: (Set. 24-Okt. 23) Matatanggapmoang good news tungkolsaiyong career. Masaya kasaiyongna-achieve. Ingatanang health. Lucky number at color for the day ang 23, 49, 55, 13 at red.

SCORPIO: (Okt. 24-Nob. 22) Masaya kadahilnagkaroonkangpinansyalnakalayaan. Lahatngiyong loans ay mababayaran. Lucky number at color for the day ang 56, 19, 24, 32 at violet.

SAGITTARIUS: (Nob. 23-Dis. 21) Progressive angiyong career interest. Mararamdamanang friendly romantic development.Magpahingakungpagod. Lucky number at color for the day ang 19, 39, 35, 46 at white.

CAPRICORN: (Dis. 22-Ene. 19) Maso-solve agadangproblemangayon. Ang romance ay magiging closer ngayon.Makikilalaang ideal man. Lucky number at color for the day ang 28, 37, 18, 39 at fuchsia pink.

AQUARIUS: (Ene. 20-Peb. 18) Angiyong social connection ay may dagdagna business opportunity. Kailanganmakipag-deal samadla. Lucky number at color for the day ang 31, 22, 35, 47 at pumpkin yellow.

PISCES: (Peb. 19-Mar. 20) Nag-advance kanasakapangyarihanngtinamongposisyon. Huwagaabuso, kundi ay matatanggalkarito. Lucky number at color for the day ang 15, 25, 48, 51 at wine red.

ARIES: (Mar. 21-Abr. 19) Tagumpayangarawlalonasaiyong financial interest. Merongmagbibigayngpuhunansaiyo. Lucky number at color for the day ang 44, 21, 27, 35 at ice blue.

TAURUS: (Abr. 20-May. 20) Bad mood kadahilsa delay. Pagdatingsaiyongallotment mula abroad, mag-practice ng meditation para ma-relax. Lucky number at color for the day ang 11, 21, 17, 43 at pink.

GEMINI: (May.21-Hun. 21) Late namanangiyongka-date. Iwasanangsugallalonaangsabong at casino. Dahilhindimananalo. Lucky number at color for the day ang 39, 29, 16, 22 at grape violet.

PAPER Inc. Ph - 3rd General Membeship Meeting Held at San Pablo Laguna

Bagamat mahigpit ang pagpapatupad ng Helath Protocol dahil sa pandemya ng covid19 virus hindi ito nanging hadlang sa mga meyembro at opisyal ng PaperPh.

Kung saan maayos na naisakatuparan ang ikatatlong General Membership Meeting ng Prime Allaince of Publishers,Editors and Reporters Philippines Incorporated na isinagawa sa Aera Tennis Court Brgy, 4A Poblacion sa Lungsod ng San Pablo sa lalawigan ng Laguna.

Sa temang The Philippine Media and its Journey in the New Normal, dumalo bilang mga panauhin sina Chief Presidential Legal adviser Sec. Salvador Panelo, at si Laguna 3rd District Congresswoman Marisol Arangones, na Chief/Head ng Revolusionary Government Movement.

Dumating rin sa pulong si laguna Boardmember Angelica Jones, at mga opisyal ng PNP at Militar.

Naging punong abala sa mahalagang pagpupulong si Chapter President Jeffrey Abril katuwang ang grupo ng The Majardicans at Founder Chair Emeretus na si Gng. Nena Mallari.

Dumalo rin sa programa ang mga Publihers ng Bulacan, Cavite, Batangas at Mindanao na agad ay nanumpa bilang kaalyado ng PaperPH sa pamamagitan ni Atty, Salvador Panelo.

Ayon kay 3rd.Dist.Cong.Sol Aragones, mahalaga ang role ng media sa panahong ito kahit may pandemya dahil importante ang paghahatid ng impormasyon sa publiko partikular sa mga ginagawa ng gobyerno.

Samantala, bagama't hindi pa opisyal ang diklarasyon,dahil hinihimok sya ni Pangulong Rodrigo Roa Duterte,na lumahok sa halalang pambansa sa 2022 bilang senador.

Sinabi ni Atty. Salvador Panelo,isa sa kanyang programa kung sakali na palarin, ay ang mas pinalalim na sistema sa libreng edukasyon ng mga kabataan.

Kaugnay nito'y labis naman ang pasasalamat ni Paper Ph National President Gerona Municipal Counilor Ronjie Daquigan sa mga moral support at tiwala na ibinibigay ng mga meyembro at mga opisyal ng Organisasyon at ng Pamahalaan.(TDA)

PH will be among the last in Asia to achieve Herd Immunity: UK think Thank

A think tank said on Monday that most Asian countries could achieve herd immunity — including from the more contagious Delta variant of COVID-19 — by next year, except for the Philippines and Vietnam where mass vaccination lagged behind their neighbors' vaccine rollout.

In a report on "vaccination rates [in] emerging Asia" posted on its website on Monday, the United Kingdom-based Pantheon Macroeconomics said herd immunity could be achieved if 85 percent of populations were vaccinated, taking into consideration the emergence of the Delta variant first detected in India in February.

At the current pace of vaccinations in emerging Asian economies including India, Indonesia, Thailand and Vietnam, the organization said the Philippines would be among the last to reach herd immunity.

"The relatively slow pace of vaccination in the Philippines implies that early 2023 probably is the best the archipelago can hope for," said the report by Miguel Chanco, senior Asia economist of Pantheon Macroeconomics.

The Department of Health's vaccine rollout update on Monday showed 8,407,342 doses had been administered as of June 20.

The number of first doses administered reached 6,253,400, and the number of vaccinees who have completed their second dose was 2,153,942 as of Sunday night.

Mass vaccination has been going on for four months now and has covered more priority groups apart from medical front-liners, the elderly and those with comorbidities.

The government targets to vaccinate 70 million Filipinos by year-end.

Elsewhere in the region, Pantheon Macroeconomics said Vietnam "likely will be a victim of its own success, as its much-lauded 'zero COVID-19' stance means that protection from previous infection is close to zero, which doesn't mix well with its regionally sluggish jab rollout."

Pantheon Macroeconomics' estimates showed immunity against the Delta variant could be achieved in India as early as the third quarter of this year.

The think tank said Thailand will reach herd immunity by the second quarter of 2022, and Indonesia in the third quarter of that year.

"The daily rate of vaccination has picked up noticeably in the region since the middle of last month, suggesting that the supply issues these developing countries are facing finally are being smoothed out," the report said.

"Large parts of emerging Asia can now realistically hope to achieve some semblance of herd immunity before the middle of next year—even if the threshold is higher to contain the Delta variant—assuming they are at least able to sustain the current rate of vaccination," the report said.

PAHAYAGAN NG Kabitenyo
ISSN-1656-0558
In God We Trust
VOL. 20 NO. 21 JULY 19 - 25, 2021 10.00

2021 NDPR Week ipinagdiwang sa Tagaytay

Nakiisa sa selebrasyon ng National Disability Prevention and Rehabilitation Week ang Tagaytay City nitong Martes, Hulyo 20.

Kaakibat ng temang "Kalusugan at Kaunlaran ng Pilipinong May Kapansanan, Isulong sa Gitna ng Pandemya", namahagi ng prosthesis at leg brace sa 8 benepisyayrong PWDs ang ilang opisyales mula sa Pamahalaang Lungsod ng Tagaytay.

Kabilang rito sina Kgg. Abraham "Bambol" N. Tolentino, representative ng ika-8 na Distrito ng Cavite at ang Philippine Charity Sweepstakes Office (PCSO) at ang tanggapan ng Tagaytay LGU na pinamunuan ni Mayor Agnes D. Tolentino, DMD.

Sa kabilang banda, pinangasiwaan naman ang programang ito ni City Social Welfare and Development Office (CSWDO) Gng. Elma M. Patawe at ng Persons with Disability Affairs Office (PDAO) na pinangungunahan ni G. Rufino Suelto at G. Magdaleno Aguila, Jr.

Ilan rin sa mga tumanggap ng mobility devices sina Jay R. Veva, Ariel C. Amulong, Bienvenida A. Vida, Evelyn C. Pelingan, Diana A. Lorenzo, Letecia D. Mercado, Dominador U. Rodriguez, at Harold E. Dapilag.

Kaugnay nito, isinagawa naman ni PBF Prosthesis and Brace Center Head G. Fernando F. Santos ang pagkakabit ng prosthesis at leg brace sa mga benepisyaryo.

Source/Photo: City Government of Tagaytay

Naic Mayor Dualan, Binisita ang renovation sa kumbento ng parokya ni san Isidro Labrador

Sa patuloy na pagbibigay suporta ng lokal na pamahalaan ng Naic sa mga "cultural sites" sa bayan, binisita ni Mayor Jun Dualan ang isinasagawang kumbento ng Parokya ni San Isidro Labrador.

Ininspeksyon ng alkalde ang kabuuang plano at unti-unti pagbabago sa naturang kumbento sa kanilang bayan.

Aniya, "Mga mahal kong Naicquen~o, patuloy tayo sa pagbibigay ng suporta sa ating mga cultural sites. Kahapon ay binisita natin ang isinasagawang renovation ng kumbento sa Parokya ng San Isidro Labrador sa Barangay San Roque."

"Patuloy tayo sa pakikipag-ugnayan sa ating mga simbahan lalo na ngayong hindi pa rin pinahihintulutan ang maramihang pagtitipon dahil sa COVID-19," pagpapatuloy ni Dualan sa kaniyang Facebook post.

Source: Municipality of Naic

FamilyMart

ARMYNAVY
BURGER + BURRITO

Mahigit 5K residente ng Bacoor nabakunahan sa loob ng isang araw

Nasa 5,562 mga mamamayan sa lungsod ng Bacoor, ang nabakunahan sa limang vaccination site sa loob lamang ng isang araw nitong Martes, Hulyo 20.

Sa parehong araw ay tinatayang 3,566 residente ang nakatanggap ng ikalawang dosis ng bakuna kontra COVID-19 o fully vaccinated na.

Sa ngayon ay patuloy ang panghihikayat ng lungsod sa mga mamamayan na magbakuna upang malabanan ang nakahahawang sakit.

Source: City Government of Bacoor, PIA