PAHAYAGAN NG
Kabitenyo
ISSN-1656-0558
In God We Trust
VOL. 21 NO. 16 JUNE 13 - 19, 2022 10.00

LTFRB, INAPRUBAHAN NA ANG P1 DAGDAG-PASAHE SA JEEP SA NCR, REHIYON 3 AT 4

Inaprubahan na ng Land Transportation Franchising and Regulatory Board (LTFRB) ang P1 dagdag-pasahe sa mga public utility jeepney (PUJ) sa National Capital Region, Rehiyon 3 at 4 na epektibo simula ngayong Huwebes.

Dahil dito, itinaas na sa P10 ang minimum na pasahe jeep.

"Effective immediately naman po 'yan. Pero bukas pa kasi mabibigyan ng copy ang petitioners. So bukas na nila yan maimplement kasi maglalagay pa sila ng notice of provisional fare increase sa mga sasakyan nila," ani LTFRB Executive Director Ma. Kristina Cassion nitong nagdaang Miyerkules.

Samantala, mananatili naman sa P9 base fare ang pamasahe sa ibang mga rehiyon sa bansa.

"We had to address immediately the P6.50 fuel price increase yesterday (June 7) that's why the board met today to resolve immediately the motion for recon(sideration) for the provisional increase," pagpapatuloy ni Cassion.

Ayon din sa LTFRB, kinakailangan ng mga tsuper na maglagay ng kopya ng nasabing anunsyo kaugnay sa pagtataas ng pamasahe sa kani-kanilang mga jeepney.

Nilinaw naman ng ahensya na kailangan pa ring ipatupad ang discount para sa mga PWDs, senior citizens at estudyante.

DUGONG ALAY, DUGTONG BUHAY

BLOOD DONATION ACTIVITIES SA CALABARZON, AARANGKADA NGAYONG BUWAN NG HUNYO

Kaugnay ng pagdiriwang ng World Blood Donor Day 2022 (WBDD 2022), aarangkada ang mga blood donation activities sa buong CALABARZON sa pangunguna ng Department of Health Center for Health Development CALABARZON (DOH CHD CALABARZON) ngayong buwan ng Hunyo.

Target ng nasabing ahensya na makalikom ng 1k units ng dugo bago magtapos ang buwan.

Ayon kay DOH IV-A Regional Director Ariel Valencia, kabilang sa kanilang mandato ang pangongolekta at pag-iimbak ng malinis na suplay ng dugo na siyang magagamit ng mga mamamayan sa oras ng pangangailangan.

"Providing safe and adequate blood supply through blood donation activities should be a fundamental part of every country's National Health Care Policy. Matutugunan nito ang malaking pangangailan ng dugo sa ating bansa, dahil tanging dugo lang din ang kapalit kapag kailangan kayong salinan," ani Valencia.

Sinimulan ang nasabing aktibidad na may temang "Donating blood is an act of solidarity. Join the effort and save lives" nitong Hunyo 2 sa bayan ng Mulanay, Quezon at susundang ng isa pang donation drive sa DOH CHD4A Regional Office, QMMC Compound, P. Tuazon, Project 4, Quezon City ngayong darating na Hunyo 10.

Ang mga nalikom na units ng dugo ay nakatakdang i-donate sa mga ospital na gaya ng General Emilio Aguinaldo Memorial (GEAM) Hospital, Philippine General Hospital (PGH), San Pablo Medical Colleges (SPMC), Calamba Medical Center (CMC), Batangas Medical Center (BatMC), Philippine Red Cross, at NL Villa Memorial Medical Center.

"We would like to commend every individual who donated blood; you are all doing a noble humanitarian act that contributes to saving the lives of thousands of patients who need a blood transfusion". pahayag ni Valencia.

Samantala, narito ang iba pang schedule at lokasyon ng iba't ibang blood donation activites sa rehiyon:

June 9, 2022 – Buenavista Municipal Function Hall, Buenavista, Quezon

June 10 – San Juan Gymnasium, Taytay, Rizal

June 11 – Los Banos, Laguna

June 13 – 2nd Floor Tower Mall, Trece Martires City, Cavite

June 14 – Lipa City Youth and Cultural Center, Lipa City, Batangas

June 16 – Quezon Convention Center, Lucena City

June 17 – TV5 Media Center, Reliance St., Mandaluyong City

June 17 – Tanay Gymnasium, Tanay, Rizal

June 17 – Batangas Police Provincial Office, J.P., Laurel Highway, Camp Malvar, Batangas City

June 18 – 5th Field Artillery Battalion, Army Artillery Regiment Philippine Army, Tanay, Rizal

June 18 – Iglesia Ni Cristo, Lokal ng Lucena City, Quezon

June 23 – Talisay RHU, Poblacion 5, Talisay, Batangas

June 24 – Mendez Covered Court, Mendez, Cavite

June 29 – General Trias, Cavite

Source: PIA CALABARZON

SUPPORT LOCAL! ???????

Bilang suporta sa mga magsasaka, makikita ang ilang indibidwal na tumatangkilik sa produkto ng Labac Farmers Association sa Trece Martires, Cavite.

"Thank you Office of the Provincial Agriculturist Cavite for your support," ayon sa post ng naturang asosasyon ng mga magsasaka.

ACCEPTING ADS - 0928-4682788/0936-0582240 * E-mail add: pahayaganngkabitenyo@Yahoo.com / pahayagancavite@gmail.com

Mag-ingat sa Mababang Potassium

Payo ni Doc Willie Ong

Isa sa pinakamahalagang mineral sa katawan ay ang potassium. Masama ito kapag labis at masama din ito kapag kulang. Kailangan natin ang potassium para sa normal na pagtibok ng puso at paggamit ng mga masel sa katawan.

Marami na akong nakitang pasyente na nadisgrasya dahil lamang sa mababang potassium. Ang tawag ng doktor dito ay hypokalemia.

Ano ang dahilan ng mabababang potassium?

Ang pangkaraniwang pinanggagalingan ng mababang potassium ay ang labis na pagpapawis, pagtatae at pagsusuka. Dahil dito, lumalabas ang potassium sa katawan sa pamamagitan ng ating pawis at dumi. Minsan naman ay may diprensiya ang bato (o kidneys) kaya lumalabas din ang potassium sa ihi.

Kung kayo ay mahilig uminom ng mga pampadumi, pampapaihi o pampapayat, puwedeng bumaba ang iyong potassium. Kung mahilig kayo sa colon cleansing, puwede din bumaba ang potassium. Ang sobrang pag-e-ehersisyo at pagpapawis ay puwedeng makababa din ng potassium.

Ano ang sintomas?

Ang sintomas ng mababang potassium ay ang panghihina ng mga paa, pinupulikat at abnormal na tibok ng puso. Nag-uumpisa ang panghihina sa may paa at umaakyat ito ng dahan-dahan hanggang sa ma-paralisa na ang buong katawan. Napakadelikado nitong sakit at puwedeng ikamatay agad.

Paano ginagamot ang mababang potassium?

Kapag malala na ang lagay ng pasyente ay kailangan nang dalhin sa ospital para mabigyan ng potassium sa dugo. Ngunit kung nag-uumpisa pa lamang ang panghihina ay puwede muna kumain ng mga pagkaing mataas sa potassium tulad ng saging, patatas, kamatis, orange at broccoli.

Ang mga pagkaing ito rin ang magandang paraan para makaiwas sa pagbaba ng potassium. Ang Gatorade ay may potassium din. May tableta din na binibigay ang mga doktor, ang potassium tablets (brand name K-Lyte) na mabilis magpataas ng potassium.

Para makaiwas sa sakit na ito, ugaliing kumain ng 2 saging sa bawat araw. Tandaan: Two bananas a day can keep the doctor away.

Kumonsulta sa doktor kung kayo ay nanghihina. Ipapasuri ng doktor ang iyong Potassium level (isang blood test) para malaman kung mababa nga ang iyong potassium. Kung kayo ay may sakit sa bato o may kidney failure, magtanong muna sa doktor bago kumain ng pagkaing mataas sa potassium. Good luck po.

EDITORYAL

Palayain sa kahirapan, kamangmangan at korapsiyon

Ipinagdiriwang ngayon ang ika-124 na aniber-saryo ng kalayaan ng Pilipinas mula sa mga Kastila. Idineklara ni Gen. Emilio Aguinaldo ang kalayaan sa balkonahe ng kanyang bahay sa Kawit, Cavite. Nakalaya ang Pilipinas sa mga Kastila makalipas ang 400 taon, pero napailalim din naman agad sa mga Amerikano at pagkaraan ay sa mga Hapones na binawi rin naman ng mga Amerikano noong 1945. Nang makahulagpos sa tatlong mananakop na bansa, hindi pa pala tapos ang pakikipaglaban ng mga Pilipino sapagkat may tatlo pang kalaban na mas mabigat pa yata sa mga nakalipas na mananakop. Walang iba kundi ang kahirapan, kamangmangan at korapsiyon.

Laganap ang kahirapan sa bansa. Kahit na hindi pa nananalasa ang pandemya noong 2020, marami na ang dumaraing sa hirap ng buhay. Marami ang nagsabi na sila ay nakaranas ng gutom. Sa mga surbey ng SWS at Pulse Asia, lagi nang marami ang nagsasabing nakararanas sila ng gutom at mayroong isang beses na lamang kumain sa maghapon.

Nang manalasa ang pandemya, lalo nang marami ang nagsabing grabe na ang kanilang nararanasang hirap sa buhay. Marami ang nawalan ng trabaho dahil nagsara ang pabrika. Lalo nang nadama ang hirap nang magsunud-sunod ang oil price hike. Sa unang quarter ng 2022, marami ang nagsabing nakaranas sila ng gutom.

Marami pa ring mangmang sa bansang ito. Mara-ming salat sa kaalaman na nagpapakita na may mali sa sistema ng edukasyon. Ayon sa surbey, maraming bata na edad walo ang hindi marunong bumasa at sumulat. Nangungulelat sa Science at Math ang mga kabataan. Natatalo sa kumpetisyon ng mga katabing bansa. Nakita rin ang kamangmangan sa paghahalal ng pinuno.

Laganap din ang korapsiyon na lalong nagpapalubog sa buhay ng mga Pinoy. Maraming tiwali sa pamahalaan. Pawang kawat ang nalalaman dahilan para mamulubi at matuyuan ang kaban.

Sa Hunyo 30, 2022, manunungkulan ang bagong pinuno. Sikapin sana na mapalaya ang mamamayan sa kahirapan, kamangmangan at korapsiyon. Ang tatlong ito ang matinding kalaban sa kasalukuyan.

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
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 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.

14 NA HIKERS MULA CAVITE, NASAGIP MULA SA MT. BULUSAN

Nasagip ng mga awtoridad ang 14 na hiker mula sa lalawigan ng Cavite na nasa paanan ng Mt .Bulusan nang pumutok ang bulkan noong Linggo.

Tinulungan ng mga tauhan ng Municipal Disaster Risk Reduction and Management Office (MDRRMO) sa bayan ng Barcelona, ??Sorsogon ang mga hiker na makaalis sa bulkan.

Ayon kay Barcelona MDRRMO chief Leo Paul Ferreras, nagsimula ang pag-akyat ng mga hiker sa Mt. Bulusan alas-11 ng umaga noong Sabado, kung saan nagsimula sila sa Barangay San Ramon.

Sa kabutihang palad ay nalaman ng mga awtoridad ang sitwasyon ng mga hiker habang sila ay nagpapatrulya sa mga barangay malapit sa bulkan upang payuhan ang mga residente na lumikas.

Matatandaan na sumabog ang Bulkang Bulusan bandang alas-10:37 ng umaga noong Linggo, ito ang una mula noong 2017.

Sa kasalukuyan ay tumahimik na ang bulkan

pagkatapos ng naging pagsabog.

Sinabi ng Phivolcs na 2 bayan sa Sorsogon, Juban at Casiguran, ang tinamaan ng ashfall. Ito ay bukod pa sa 3 barangay sa bayan ng Irosin, na apektado rin ng ashfall, ayon naman sa mga lokal na awtoridad.

Source: ABS CBN News

CHR, DINEPENSAHAN ANG TRANSGENDER SPEAKER SA VIRAL GRADUATION CEREMONY SA DASMA

Ipinagtanggol ng Commission on Human Rights nitong Huwebes ang isang transgender blogger na nadiskrimina nang isara ang kanyang mikropono at patayin ang mga ilaw habang nagsasalita siya sa isang graduation ceremony sa Dasmariñas, Cavite kamakailan.

Sa kanilang pahayag, hindi binanggit ng CHR Gender Equality and Women's Human Rights Center kung sino ang transgender blogger na kanilang tinutukoy, ngunit marami ang nakakaalam na ang pro-administration at self-proclaimed international relations expert na si Sass Rogando Sasot ang naiulat kamakailan na nakaranas ng diskriminasyon sa naging graduation rites ng Southern Philippines Institute of Science & Technology, na ginanap sa Church of God auditorium sa Dasmarinas City.

Pinaalalahanan ng CHR ang mga Pilipino na itigil ang diskriminasyon sa mga miyembro ng lesbian-gay-bisexual-transgender-queer-intersex (LGBTQI) com-

munity lalo't ipinagdiriwang ng bansa ang Pride Month.

"We note with concern the acts of discrimination committed against a transgender Filipina blogger during the graduation rites in a school in Dasmarinas, Cavite. Lights and microphones were turned off and statements were issued justifying a policy of excluding members of the [LGBTQI] community as they would desecrate the church's spaces," pahayag ng CHR.

"As the country celebrates Pride Month, the Commission as Gender Ombud takes the occasion to reiterate that all persons are born equal in dignity and rights. A person's sexual orientation, gender identity, and/or expression should never be the basis of stigma and discrimination," dagdag pa nito.

Ayon sa Komisyon, bagama't iginagalang nito ang kalayaan sa relihiyon, nag-aalala ito sa stigma na idudulot ng naturang mga aksyon, na maaaring mag-udyok lamang ng poot sa komunidad ng LGBTQI.

"While the Commission recognizes the right of religious freedom, we would like to take the occasion to emphasize the dangers of stigma and discrimination and the risk posed by narratives that cast vulnerable groups as 'others' and as 'unacceptable,'" paliwanag ng CHR.

"Such language feeds hate; reinforces existing inequality and bias; and, can further promote acts of discrimination," dagdag pa ng Komisyon.

Matatandaan na una nang naglahad ng pagkadismaya si Cavite Governor Jonvic Remulla ukol sa viral issue. Aniya, "What a shame! This is not what Cavite is all about. This is not what the Southern Philippines Institute of Science and Technology is all about. This is not what the present and the future is all about,"

GUHIT NG KAPALARAN

GEMINI : (May.21-Hun. 21) Paakyat -anaog ang situwasyon sa pag-ibig. Iwasan pansamantala ang makipag-date. Angkop ang araw sa pagpapayaman ng karunu-ngan at karanasan. Ang malasakit ng kapwa ay dapat ipagpasalamat. Lucky numbers at color for the day ang 6, 7, 117, 26 at peach.

CANCER: (Hun. 22-Hul. 22) Matatagpuan ang sarili sa alanganin situwa-syon. Ang kumplika-syon tungkol sa salapi ay magdaraan lamang. Lucky numbers at color for the day ang 8, 11, 24, 36 at navy blue.

LEO : (Hul. 23-Ago. 22) Huwag mabahala kung may kaba dahil dala lamang ito ng sobrang pagod at pag-iisip. Iwasan ang mag-alinlangan. Lucky numbers at color for the day ang 4, 27, 30, 40 at wine red.

VIRGO: (Ago. 23-Set.23) Ilagay sa wasto ang mga gastusin o bayaran ang mga pinagkakautangan. Mahalaga ang tulong ng mahal sa buhay. Lucky numbers at color for the day ang 5, 9, 27, 41 at indigo.

LIBRA: (Set. 24-Okt. 23) Hanapin ang produktibong paraan para mapagtagumpayan. Taglay mo ngayon ang malikhaing pag-iisip. Lucky numbers at color for the day ang 4, 8, 27, 42 at hot pink.

SCORPIO: (Okt. 24-Nob. 22) Ang kooperasyon sa trabaho ay lubos na aasahan ng mga kasamahan ngayon. Patungo sa tagumpay ang buhay. Lucky numbers at color for the day ang 19, 26, 27, 29 at honey yellow.

SAGITTARIUS: (Nob. 23-Dis. 21) Huwag mabahala kung makakasagupa ng mga pagbabago. Sa pa-raang mahinahon, madali itong malulunasan. Lucky numbers at color for the day ang 1, 2, 29, 40 at purple.

CAPRICORN: (Dis. 22-Ene. 19) Makakahanap ng magandang paraan kung papaano mapapalamig ang mainit na situwasyon sa rela-syon. Lucky numbers at color for the day ang 5, 14, 18, 28 at green.

AQUARIUS: (Ene. 20-Peb. 18) Malalampasan ang suliranin. Mahalaga ang relasyon, bigyang pansin din ang kalusugan. Lucky numbers at color for the day ang 7, 12, 18, 42 at malachite green.

PISCES: (Peb. 19-Mar. 20) May pagbabago sa trabaho. Huwag ituloy ang isang bagay kung hindi alam ang kahihinatnan. Huwag magpautang ng pera. Lucky numbers at color for the day ang 8, 13, 17, 20 at ruby red.

ARIES: (Mar. 21-Abr. 19) Wala kang dapat asahan ngayon kundi ang sarili. Ang sosyal na aktibidad ay makapagbubukas ng bagong pag-ibig. Lucky numbers at color for the day ang 1, 5, 17, 23, blue.

TAURUS: (Abr. 20-May. 20) Suriing mabuti ang mga bagong proposisyon bago sumangayon. Ang anumang transaksyon ay isagawa sa umaga. Lucky numbers at color for the day ang 9, 11, 18, 40 at metallic green.

FamilyMart

PAHAYAGAN NG Kabitenyo
ISSN-1656-0558
In God We Trust
VOL. 21 NO. 16 JUNE 13 - 19, 2022 10.00

Comprehensive 'database' to boost drug war under next admin: PNP

MANILA – The Philippine National Police (PNP) on Wednesday said it hopes to finally contain the country's illegal drug problem under the administration of President-elect Ferdinand "Bongbong" Marcos Jr. through the use of a comprehensive database.

In a statement, PNP director for operations Maj. Gen. Valeriano de Leon said the database known as the PNP Drug-Related Data Integration Generation System (DRDIGS) is continuously being enhanced by different police offices.

"We always hope for the best. Gusto namin mawala na talaga ito kaya yung aming strategy, yong supply and demand reduction efforts ay pinaigting pa (We want this drug problem to end so this is our strategy. We are intensifying our efforts geared toward supply and demand reduction efforts)," de Leon said.

The DRDIGS serves as a digital library of all the information, intelligence reports, and other necessary details of the PNP's campaign against illegal drugs across the country.

Once fully operational, the PNP can effectively manage operational accomplishments by storing, controlling, and handling data and providing quick, efficient, real-time reports and statistics.

The database also contains information on the government's intervention programs for the rehabilitation of those who became addicted to illegal drugs and for their reintegration into their respective communities.

The goal is to maximize the needed intervention of the government and various stakeholders to cut the demand by educating the usual victims of drug addiction while conducting relentless operations against illegal drug syndicates and their sellers to effectively cut the supply side.

De Leon attributed the significant gains of the country against illegal drugs to outgoing President Rodrigo Roa Duterte who stood his ground in the relentless campaign against the drug menace in the country.

"We really have to render our salute to the outgoing President, Mayor Rodrigo Roa Duterte for his invaluable support, logistically, moral and everything para labanan itong salot ng lipunan kaya ang status nito has gone down to a manageable situation (to fight this societal menace. This is why is the status of the illegal drug problem has gone down to a manageable situation)," he said.

He said the immediate impact was felt by the Filipino people through a significant reduction in crime volume and a feeling of security when they go out on the streets and the community after drug users and pushers, who used to terrorize the communities, were driven out of the streets.

De Leon expressed confidence that the same level of support system would be provided by Marcos.

"We are lucky that as early as last week, President-elect Bongbong Marcos already gave a statement that he will continue the effort against drugs to ensure that our future generations are protected including those law-abiding citizens," he said. (PNA)

DENGUE CASES, TUMAAS SA ILANG PARTE NG BANSA; PUBLIKO, PINAG-IINGAT

Pinag-iingat ngayon ang publiko sa sakit na Dengue. Ito ay matapos makitaan ng paglobo ng kaso nito sa ilang parte sa bansa.

Ayon sa ulat ng News5, umakyat na sa 4,623 ang mga kaso ng dengue, habang 38 na ang nasawi sa Region VII.

Samantala, tumaas naman nang 800% ang dengue cases sa Region II kumpara noong nakaraang taon.

Nagbigay naman ng paalala si Senate Health Committee Chairperson Senator Christopher 'Bong' Go sa mga lokal na pamahalaan, paaralan, at mga komunidad na maging mas mapagbantay kontra sa dengue.

Ayon sa senador, dapat maging handa ang bansa na maiwasan at makontrol ang posibleng outbreaks ng mga rainy-day diseases, gaya ng dengue fever, habang kinahaharap pa rin ng bansa ang pandemya dulot ng COVID-19.

Panawagan ni Go sa mga komunidad, panatilihing malinis ang kapaligiran, lalo na sa mga paaralan dahil marami na ang nagsasagawa ng face-to-face classes.

Dagdag pang paalala ni Go na iwasang mag-iwan ng mga ipong tubig na hindi natatakpan at sirain ang mga maaaring maging breeding grounds ng mga lamok.

PAGKAING PINOY, PASOK SA TOP 50 BEST CUISINES IN THE WORLD 2022 NG TASTEATLAS

Nasungkit ng Pilipinas ang ika-19 na pwesto sa TasteAtlas' Top 50 Best Cuisines in the World 2022 kung saan nakapagtala ito ng rating na 4.38.

Kinilala rin ng TasteAtlas bilang 'Best Rated Dishes' ang tortang talong, lumpiang shanghai, at ang itinanghal na best soup in the world noong taong 2021, ang sinigang na baboy.

Tinukoy naman na 'Country's Most Popular Food' ang pansit, lechon, at sisig.

Samantala, nanguna naman ang Italian cuisine sa inilabas na listahan ng TasteAtlas na sinundan ng Greek cuisine at Spanish cuisine.

Isa na namang patunay na da best pa rin ang lutong-bahay nina Inay at Itay! ????

Source: PTV

Photo: Greatist. com (file photo)