HUMANITY NEWS

TOWARDS THE FRIENDSHIP OF CITIZENRY

Vol. IV No. 22 May 4-10, 2020 P 10.00 ISSN No.: 2672-3034

Mayor Junio Dualan

Naic, Cavite

HONTIVEROS SEEKS EXPANSION OF SAP TO INCLUDE ALL SENIOR CITIZENS

Senator Risa Hontiveros on Wednesday urged the Department of Social Welfare and Development (DSWD) to expand its social amelioration program (SAP) to include all families with senior citizens to help them cope with financial struggles due to the novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic.

"An overwhelming majority of our senior citizens are poor. The quarantine exposes and magnifies their physical and financial vulnerabilities," Hontiveros said in filing of the proposed Senate Resolution No. 370 after the extension of the enhanced community quarantine in Metro Manila and other high-risk areas until May 15. The said proposed resolution urges SAP expansion to prioritize older persons who live with their spouses, the unaccompanied, and the homeless.

"Kailangang may sapat na suporta para kay lolo't lola. Our indigent elderly are the most vulnerable in this pandemic," Hontiveros urged, citing Department of Health data that 68% of deaths from COVID-19 are the elderly.

"The SAP should ensure that they are able to purchase their basic necessities and prescribed medicine, or support families in these conditions. This will also make sure they stay at home as much as possible rather than trying to look for alternative income outside the home which would expose them to the coronavirus," she added.

Hontiveros urged that even those who receive pension under the Expanded Senior Citizens Act of 2010 should be included in the SAP. "Pension alone is not enough," she emphasized.

Senator Risa Hontiveros

"A massive number of senior citizens who were left out of the initial DSWD memorandum only receives P5,000 or less a month under SSS and GSIS pension programs and only as mere supplement to their informal income," she explained.

"The exclusion of pensioned senior citizens ignores the fact that many of them who still work in the informal economy face even graver difficulties because they are deprived of livelihood

(cont. P.2)

Cavite placed under 14-day Strict Quarantine

TRECE MARTIRES CITY, Cavite -- Cavite Governor Jonvic Remulla identified human costs and economic reasons for his decision to place the province under a 14-day strict quarantine.

The governor elaborated that based on reports about the economic effects of the pandemic in the Philippines, Region 4-A suffered the most compared to other regions in the country losing about Php10 billion in lost productivity.

Among the five provinces comprising the region, Cavite was the most affected province in terms of human costs for recording more than 160 confirmed COVID-19 cases to date.

Likewise, the economy of the province was paralyzed with Php2 billion lost on wages from the economic zones; 100,000 PUV drivers with no income; 2,000 restaurants, fast-food chains, and eateries closed; all leisure resorts and hotels in Tagaytay City closed; beaches in the towns of Naic, Tanza and Ternate closed; commercial establishments and malls closed, and 100,000 employees from Cavite to Manila displaced.

"This is by far the most severe economic dislocation in our history," stressed Gov. Jonvic Remulla.

Citing the measure of readiness used by US government to open the economy, the

(cont. P.5)

ADVERTISE WITH US! Contact Number: 09460039850 E-mail Address: humanitynews@yahoo.com

Cavite Calibrated Quarantine Operations in place

Additional AFP personnel were asked to be deployed for the implementation of the Calibrated Quarantine Operations in Cavite.

TRECE MARTIRES CITY, Cavite -- Hours after Cavite Governor Jonvic Remulla declared a 14-day strict quarantine for the entire province of Cavite, he announced the implementing guidelines for the Calibrated Quarantine Operations.

The local chief executives (LCE) in a meeting held yesterday fully supported the guidelines that will take effect at 12 midnight of April 30, 2020 until 5 am of May 15, 2020.

Based on the guidelines, a 24-hour curfew will be implemented with exemptions for the following: Quarantine pass holders designated to do errands for food and basic essentials until 6pm only; frontliners/ medical healthworkers; food handlers in public markets, supermarkets, groceries and fish ports; employees of banks and other financial institutions and volunteers and employees in the relief operations.

Business establishments like banks and other financial services, restaurants for food delivery and take-out services, and gas stations will be allowed to operate.

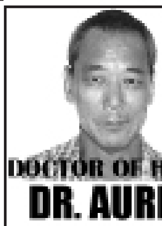
The enhancement of quarantine pass protocol prohibits stand-by of more than four personnel (excluding PNP/AFP personnel) in checkpoints; standy-by outside the house, loitering and grouping on the streets even with quarantine passes; exercise should be done within residence, any other exercises like jogging, zumba, etc. done outside are strictly discouraged and kite flying is not allowed.

Quarantine Passes will only be honored within the jurisdiction of the issuing LGU and just the same, senior citizens are not allowed to go out of their residences

Since companies in PEZA are 50% operational which are under the national government's control, non-PEZA factories are subject to IATF guidelines, thus, all employees are required to bring their IDs at all times whether going in or going out from work.

And the most basic rule, always wear a face mask when going out. Violators will be fined automatically and violation of any of the prohibited acts are subject to sanctions based on the municipal, city and provincial ordinances.

"16 days to go....Let us all be ONE in this!," Governor Remulla said. ***(PIA-Governor Remulla FB Page)***



MAKATANG KABITENYO
DLSU-DASMARIÑAS AWARDEE
MAKATANG KABITENYO 1999
F&A.M LINCOLN LODGE # 34
DOCTOR OF HUMANITIES (HONORIS CAUSA)
DR. AURELIO PAREDES BAUTISTA

PAGSUKAT SA GULANG

1. Ang gulang ng tao ay maikli lamang,
Nguni't nasusukat ang laon nang lalang,
Edad ng malaking ating Sanlibutan,
Sinukat na gamit liwanag sa ganyan.

2. Mula sa daigdig malayong bituin,
Tinumbok ng isang instrumentong angkin,
Talsik ng liwanag nang ito'y abutin
Ay napag-alaman tamang gulang natin.

3. Ito'y sa teoryang sabay-sabay lahat
Nang likhain itong planetang nahayag,
Tala, bulalakaw, bituing marilag,
Lahat sila'y galing sa iisang pugad.

4. Ang gulang kung kaylan lumitaw ang hayop,
Mga nawala nang dinosaur at mammoth,
Sa laboratoryo sila ipinasok
At ang carbon dating humanap ng sagot.

5. Mga puno naman wala ang hiwaga
At pag pinutol mo'y lilitaw ang gitna
Mga bilig-bilog, patuloy na gatla
Annual ring ang tawag, sa gulang nagbadya.

6. Edad ng kawayan pag namumulaklak,
Alam din ng tao, saliksik naghayag,
Ito'y damong biglang namamatay agad
Panibagong labong papalit sa pugad.

7. Ang edad ng hayop ay sinaliksik din,
At may mga record na dito kukunin
Edad ng insekto gayon din sa turing
May record din ito kung nais tuntunin.

8. Ang likha ng tao ay kahanga-hanga,
Tao'y co-creator ng ating Bathala,
Sa bawa't pagsulong ng siyensya sa gawa,
Tao'y natulungan, gulang ay humaba.

Humanity news publication is an English/Filipino Weekly Published every Monday Province of Cavite

HUMANITY NEWS TOWARDS THE FRIENDSHIP OF CITIZERY

Main Office:
667 Bayan Luma 5 Imus City, Cavite
Contact Number:
09497849109/09075029643
E-mail Address:
humanitynews@yahoo.com

AURELIO P. BAUTISTA
PUBLISHER/EDITOR-IN-CHIEF

LEXTER LUMAS BAGAPORO
BUSINESS MANAGER

DR. SONNY ANARNA
MANAGING EDITOR

VER C. BAUTISTA
EXECUTIVE OFFICER

MARICAR D. LUMAS
LAY-OUT ARTIST

GRETHSEL B. LUMAS
ACCOUNT EXECUTIVE

All Rights Reserved: No part of this publication may be copied or reproduced or transmitted nor translated in any form for commercial purpose without prior written permission from the publisher and its writers/ columnist.

Note: All news articles by the writers are entirely their own and do not reflect the opinion of the Publisher, Management and Editor of this Publication.

MEMBER:
papi
PUBLISHERS ASSOCIATION OF THE PHILS, INC.

Subscription Rates: 1 year 52 Issues	= Php 520.00
Legal Notices: 1 col. Per cm. rates	= Php 160.00
Advertisement Rate: Per column	= Php 200.00

Mga pumapasok sa classroom balak limitahan hanggang 20

Ipinapanukala ngayon ng Department of Education (DepEd) na bawasan hanggang 20 ang bilang ng mga estudyanteng pumapasok sa mga classroom sa susunod na pasukan.

Ito ay upang masunod pa rin ang physical distancing bunsod pa rin ng nakaambang banta ng coronavirus disease 2019 (COVID-19) sa oras na magsimula na ang mga klase. Binabalak 'di umano ng DepEd na limitahan sa 15 hanggang 20 estudyante ang pwedeng pumasok sa classroom ayon kay Education Spokesperson Annalyn Sevilla.

Ang panukalang ito ay parte umano ng learning continuity plan na ihahain ng kagawaran sa Inter-Agency Task Force on Emerging Infectious Disease (IATF) sa Mayo.

Base sa datos noong 2018 ay nasa 1:31 ang teacher-student ratio para sa elementary at senior high school habang 1:36 naman sa junior high school.

Ang pagbabawas sa class sizes ay nauna nang inirekomenda ng Alliance of Concerned Teachers, isang grupo ng mga guro, sa halip na magsagawa ng online classes. Ito ay dahil sa maraming guro sa mga pampublikong paaralan ang hindi sanay sa ganoong klase ng pagtuturo at hindi rin lahat ng mga estudyante ay mayroong gadgets at internet connection.

Bagaman wala pa ring pinal na desisyon ang pamahalaan tungkol sa pagsisimula ng klase ngayong taon ay nauna nang ipinabatid ng DepEd na sang-ayon ang kanilang mga stakeholder na buksan ang school year sa Agosto. Inirekomenda naman ng IATF na iurong ang school opening sa Setyembre.**(gocavite)**

Hontiveros... (from p. 1)

amid this crisis," she added.

The Senator also sought the SAP expansion to include senior citizens even if they receive support from their children.

"Their non-inclusion is counter-productive to the goals of the Social Amelioration Program. Individuals supporting senior citizens already face difficulty in making ends meet prior the economic stress brought by the COVID-19 pandemic," Hontiveros said citing data from the 2018 Longitudinal Study of Ageing and Health in the Philippines. "This is not a reliable source of support during this crisis. Pwedeng natigil o nabawasan ang suportang ito dahil sa pandemic," she claimed.

"The inclusion of all senior citizens in the SAP is an appropriate response to the urgent needs of our elderly," she said.

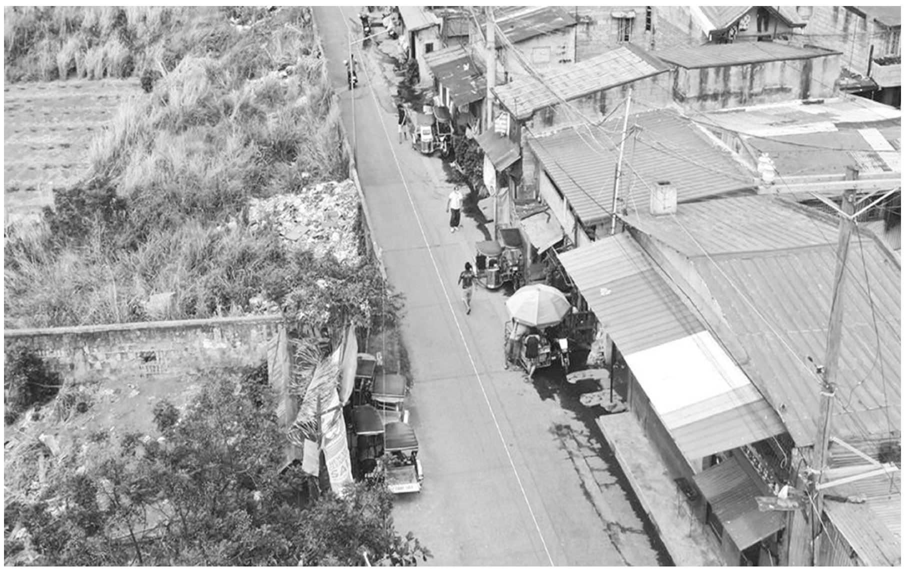
"Siguraduhin natin na walang naiiwan sa ating mga lolo't lola," she concluded. #####

Carmona Mayor Roy Loyola conducts meeting with Barangay Captains. Municipal Mayor Roy Loyola held a meeting with Barangay Captains on May 4, 2020 to tackle the updates, plans, and actions for the community due to the extension of the enhanced community quarantine in the whole Luzon.

Carmona IATF on COVID-19 holds meeting about updates and future steps. The members of the Carmona Inter-Agency Task Force (IATF) on coronavirus disease (COVID-19) headed by Mayor Roy Loyola conducted a meeting on May 4, 2020 to discuss the updates and future steps of the local government against COVID-19. The IATF also discussed the recommendations regarding the "new normal" and other plans after May 15, 2020 which marks the end of the Luzon-wide extended enhanced community quarantine.

NGOs and companies continue to donate to Carmona frontliners. On May 4, 2020, non-government organizations and companies continue to help frontliners in Carmona through various donations such as boxes of face masks and alcohol.

Carmona LGU continues disinfection sessions. In line with the local government's mitigation efforts and preventive measures to prevent coronavirus disease (COVID-19) in the community, disinfection sessions were continued in various areas in Carmona such as at J.M. Loyola St., Barangay Mabuhay on May 4, 2020. More disinfection sessions are scheduled to be conducted on the following days.



Carmona LGU delivers situation reports through drone shots. In line with the local government's mitigation efforts to prevent coronavirus disease (COVID-19) in the community, drone shots situation reports at Phase 3 1/2 Barangay Milagrosa was released on May 4, 2020 for strict monitoring of the implementation of the local government's social distancing measures.

EUROTEL
EUROTEL
The No. 1 Businessman's Hotel

Pagbati Mula kina:

Mayor Emmanuel Maliksi
Imus City, Cavite

Vice Mayor Ony Cantimbuhan
Imus City, Cavite

Mayor Nonong Ricafrente
Rosario, Cavite

ROSARIO, BAYANG TAHIMIK, MASAYA AT MAUNLAD

LET THERE BE LIGHT!

By
ENG'R. VER CAMPAÑA BAUTISTA
F & A.M. Luis Olimpo Ferrer Lodge 366

BAYANAN - Ang Bayanan, Bacoor ay lugar kung saan ang mga gumagawa sa tubuhan at molino ng tubo ay umuuwi.

Coronavirus: Ipinamahaging relief goods ng Bacoor City, may kasamang masusustansyang gulay mula Baguio

Bilang pagtulong sa mga magsasaka mula Baguio City ay naisip ng Pamahalaang Lungsod ng Bacoor na bumili ng mga gulay tulad ng carrots, beans, repolyo, patatas at wombok.

Pinangunahan ang aktibidad na ito ni Bacoor City Mayor Lani Revilla para makapagbigay na rin ng relief goods sa mga Bacooreño. Tinatayang may kabuuang 24,000 kilos o 24 na toneladang gulay ang binili ng lungsod ng Bacoor para ipamahagi.

Personal na pumunta ang alkalde sa repacking station matapos nitong isailalim ang kaniyang sarili sa self-quarantine.

Ang pagbili ng mga gulay mula sa Baguio ay malaking tulong din sa mga magsasaka ng nasabing lungsod para hindi tuluyang mabulok at masayang lamang ang mga aning gulay dahil sa Luzon-wide Community Quarantine.

Kung matatandaan, isa ang agrikultura sa lubhang naapektuhan ng coronavirus outbreak na hinaharap ng Pilipinas.

Bukod sa makatulong sa mga magsasaka ay layunin din umano ni Mayor Revilla na makapagbigay ng masustansyang relief goods sa kaniyang nasasakupan.

Mayor Lani M. Revilla
Bacoor, Cavite

Ang ikalawang bugso naman ng delivery ng mga gulay ay dumating na sa Bacoor upang matiyak na kaagad itong mai-repack at ipamigay sa mga mamamayan ng lungsod.

Inaasahan na aabot ang 8,000 pamilya sa Bacoor ang mabibigyan ng masustansyang pagkain bukod pa sa mga relief packs na ipinamamahagi rin ng pamahalaan.##

Possibility of a total lockdown seen in Cavite

Trece Martires PNP arrests violators of the Vitamin Enriched Enhanced Community Quarantine (VE ECQ). (Photo from Trece Martires PNP)

TRECE MARTIRES CITY, Cavite -- Cavite Governor Jonvic Remulla sees the likelihood of declaring a total lockdown in the province based from the latest records of the COVID-19 cases.

To date, there are 161 confirmed cases in the province with additional eight new cases recorded yesterday.

The governor surmised that this resulted from his late implementation of the VE ECQ (Vitamin Enriched Enhanced Community Quarantine) which could have somehow prevented the continued spread of the coronavirus disease.

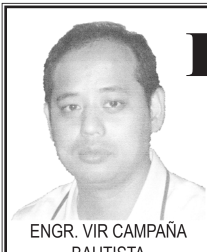
"I take full responsibility for this. I should have enforced the VE ECQ earlier. I will confer with the Mayors later and get their consensus on lockdown rules," the governor said.

He implemented the VE ECQ last week with the help of Armed Forces personnel working side-by-side with the provincial police force. He found it effective with results that were quite encouraging since the number of violators arrested was only half of those arrested prior to the implementation.

The governor further stated, "I will contact the Philippine Army later for additional reinforcements. Let's get ready. I will suggest to the Mayors that we start the Lockdown sooner. Please prepare."

Meanwhile, Mayor Randy Salamat of the municipality of Alfonso had advised his constituents to prepare for a total lockdown by buying food and basic essentials good for two weeks.

On ther other hand, Mayor Maliksi of Imus City announced of a cluster scheduling for both residents and business establishments effective May 1, 2020 that would further limit the movement of the people. **(PIA-official FB pages of Governor Jonvic Remulla, Mayor Randy Salamat and Mayor Emmanuel Maliksi)**



ENGR. VIR CAMPAÑA BAUTISTA
(TWIN BROTHER OF VER)

HUMANITY TRIVIA

(IT TELLS THE DATES OF INVENTION, PLACES OF PLANT ORIGIN AND CURES OF DISEASE)

Rubik cubes - 1975
Space shuttle - 1981
Mango - South Asia
Papaya - Tropical America
Ubas - anemia

Pilipinas pinayagang partially magbukas ang mga POGOs

Pinayagan ng gobyerno ang bahagyang pagbubukas ng mga Philippine Offshore Gaming Operations (POGOs) sa kabila ng ipinatutupad na the enhanced community quarantine dahil sa pandemyang dulot ng coronavirus disease (COVID-19)

Sa isang interview ni Philippine Amusement and Gaming Corp. (PAGCOR) chairman and CEO Andrea Domingo, 30% lamang ng kabuuang workforce ang pababalikin, na kailangan ay sumunod sa precautionary measures.

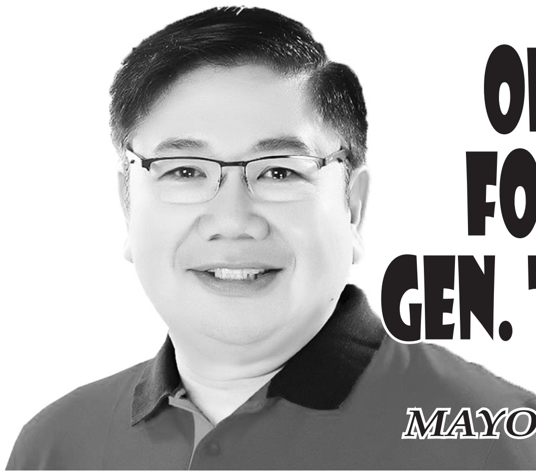
"Only 30% ng kanilang mga tauhan ang puwedeng pumasok. Skeletal din," saad ni Domingo.

"Kaya 30% lang ng manpower nila ang puwedeng mag-report, sapagkat mahigpit na mahigpit kami sa pagpapatupad noong social distancing using face masks, disinfection of their work areas every shift, and then also sila hindi puwedeng sumakay sa public transport or hindi pwedeng pumunta sa any public place," dagdag pa niya.

Ang mga POGO firms ay magbibigay ng private buses na maghahatid at magsusundo sa mga empleyado nito pauwi at pabalik ng bahay. Ang mga magre-report sa trabaho ay kinakailangang mula sa five-kilometer radius ng opisina.

Sa halos 60 POGO companies ang inaasahang magbukas muli matapos ang isang linggong validation at preparasyon. "Formal notice sa kanila sa Monday but with all our strict requirements including testing for COVID-19," ani ni Domingo.

"'Yung negative lang ang puwedeng pumasok at sila ay ite-test every 14 days," dagdag pa niya. (gocavite)



ONWARD FORWARD GEN. TRIAS CITY

MAYOR ONY FERRER

Noveleta Cavite town inaugurates hospital Covid-19 care facility

CAVITE, Philippines – The municipality of Noveleta in Cavite open its first public hospital on May 2, with a ward dedicated to patients suffering from the novel coronavirus disease (COVID-19).

The Noveleta Public Hospital, which can accommodate 20 coronavirus patients, is located in Barangay San Jose 1 across the street from the municipal hall and public market. The two-story building stands on a 370-square-meter property donated by Mayor Dino Chua on April 3.

Noveleta has had 3 confirmed cases of coronavirus infection, who have all been declared out of danger but remain under 14-day monitoring.

Since these cases, Noveleta has not recorded any new ones for 3 weeks, said Dr Hilda Bucu, the municipal health officer.

EDITORIAL

Marami tayong magagandang katangian bilang Pilipino, tayo ay mapagkupkop sa kulang-palad at bukas ang tulong sa mga nangangailangan. Hindi lamang tayo ugma sa pagnenegosyo dahil sa mga nakita natin sa mga nauna sa atin ay di tungo sa pagsasarili kundi sa pangangamuhan. Hindi rin tayo lubos na mapag-impok dahil sa ang ating kalikasan ay hindi tulad sa mga bansang may niyebe at malamig na winter. Madali tayong masiyahan sa konti di tulad ng bansang may yelo na pag di ka nag-impok ay maaring mamatay ka sa gutom sa panahon ng taglamig.

Alamin natin ang ating kahinaan at patibayin ito sa hinaharap. Malulusutan din natin ang mga pagsubok kung tayo'y kapit bisig.

Cavite... (from p. 1)

governor said,"14 days of declining infections must be reached. Though we have slowed the rate of infections, but the numbers continue to rise."

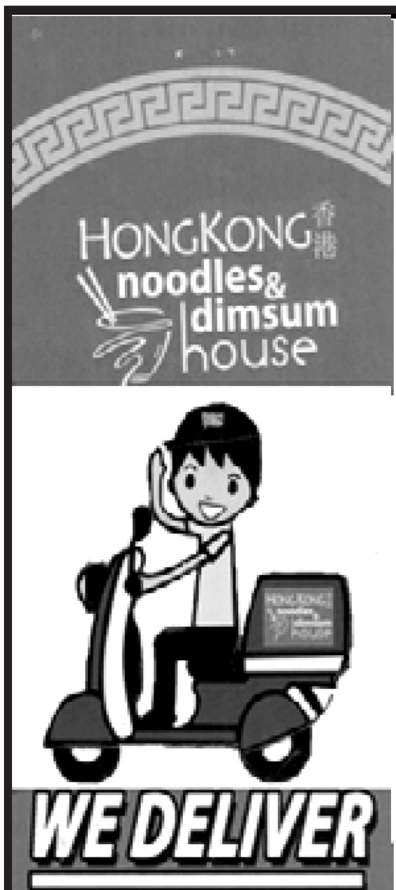
Based on the above assessments, the governor ordered the 14-day strict quarantine on the entire province.

"We will have a 14-day strict quarantine from April 30, 12 midnight until 5am of May 15, 2020," Remulla declared. *(PIA, Governor Jonvic Remulla's FB page)*

CAVITE HIGHLIGHTS

By:
Yna Palparan Bautista

Gen. Mariano Alvarez was 65 years old when the Phil. Revolution started. He was the incumbent Capitan Municipal of Noveleta at the time. He felt bad for the many abuses of the Spaniards so he joined the Katipunan in April 1895. It earned him the Presidency of the Magdiwang Council in Cavite. He relinquished the Presidency to Gat. Andres Bonifacio and took the title Pangalawang Haring Bayan. When Andres Bonifacio was executed, Mariano was so shocked that he withdrew fromthe Revolutionary Movement. He died on August 25,1924.



CALL US: HK IMUS
09083350572
09152359237
(046) 416 4883
HK DASMA LANDLINE
(046) 416 9650
CEL NO. 09257136292

www.hknoodles.com.ph

BREAKFAST MEAL
w/ Free Brewed Coffee

HK Hotdog w/ Garlic Rice	P145.00
HK Longanisa w/ Garlic Rice	P200.00
HK Beef Tapa w/ Garlic Rice	P220.00
HK Smoked Bangus w/ Garlic Rice	P155.00
HK Gong Hiong w/ Garlic Rice	P130.00

DIMSUM

Mantao	P 30.00
Buchi	P 69.00
Giant Pork Siomai	P175.00
Giant Hakao	P195.00
Asado Siopao	P 79.00
Bola Bola Siopao	P 89.00
Chicken Feet	P 95.00
Pork Siomai	P 85.00
Japanese Siomai	P 89.00
Baencurd Roll	P 89.00
Shark's Fin Dumpling	P 80.00
Spring Roll	P 95.00
Kutchay Dumpling	P 85.00
Chicken Pao	P 85.00

MAMI

Wanton	P 90.00
Soy Chicken	P 95.00
Pork Asado	P105.00
Beef Brisket	P105.00
Beef Brisket w/ Wanton	P110.00

CONGEE

Bola - Bola	P 85.00
Fish Fillet	P 85.00
Pork Asado	P 95.00
Chicken	P 95.00
Pork & Century Egg	P 95.00
Special	P100.00

ADD ONS

Century Egg	P 60.00
Prawn Chips	P 70.00
Lechon Con Tofu	P 55.00

NOODLES

	SOLO	Good for 2 to 3 persons
Lomi	P135.00	
Pancit Bihon	P110.00	P195.00
Miki Bihon	P110.00	P195.00
Pancit Canton	P115.00	P205.00
Crispy Fried Noodles (All Meat)	P130.00	P220.00
Crispy Fried Noodles (Seafood)	P130.00	P220.00
Birthday Noodles	P135.00	P225.00
Hofan Noodles	P150.00	P255.00

RICE

	SOLO	REGULAR
Yangchow Fried Rice	P80.00	P160.00
HK Golden Fried Rice	P100.00	P190.00
Salted-Fish Fried Rice	P105.00	P195.00
Pineapple Fried Rice	P115.00	P225.00

HOUSE SPECIAL
(Good for 2 to 3 persons)

Seaweed & Century Egg	P220.00
Pork Asado Roastin	P320.00
Assorted Cold Cuts	P320.00
Soy Chicken (whole)	P490.00
Soy Chicken (half)	P270.00
HK Fried Chicken (whole)	P430.00
HK Fried Chicken (half)	P220.00
Salt & Pepper Fried Chicken (whole)	P490.00
Salt & Pepper Fried Chicken (half)	P260.00
Patatim	P490.00
Steam White Chicken (whole)	P530.00
Steam White Chicken (half)	P260.00

ALA CARTE
(Good for 2 to 3 persons)

Salt & Pepper Squid	P220.00
Fish Fillet Tausi & Beancurd	P240.00
Chopsuey	P190.00
Lohan Vegetables	P190.00
Sweet & Sour Fish Fillet	P240.00
Sweet & Sour Pork	P220.00
Beef w/ Ampalaya	P230.00
Beef Brisket Hot Pot	P320.00
Beef w/ Broccoli	P320.00
Lechon Macau	P300.00
Canton Special	P275.00

RICE TOPPINGS

Squid Tausi	P105.00
Sze Chuan Squid	P105.00
Fish Fillet Tausi & Beancurd	P150.00
Pork Asado Rice	P150.00
Chopsuey	P145.00
Soy Chicken	P195.00
Sweet & Sour Fish Fillet	P135.00
Pork Asado & Soy Chicken	P145.00
Sweet & Sour Pork	P145.00
Beef Brisket	P155.00
Spareribs Tausi	P140.00
Chicken Feet & Spareribs	P145.00
Salt & Pepper Squid w/ Egg Rice	P160.00
HK Fried Chicken w/ Egg rice	P160.00
Lechon Macau w/ Egg Rice	P160.00
Steamed White Chicken w/ Egg Rice	P195.00

SOUP

Spinach Seafood Soup	P135.00
Pumpkin Soup	P125.00
Crab Meat Corn Soup	P160.00
Hot & Sour Soup	P135.00
Solo Serving	P60.00

COMBO MEAL

Sweet & Sour Fish Fillet	P229.00
Pork Asado	P229.00
Spring Roll	P229.00
Sweet & Sour Pork	P229.00
Salt & Pepper Squid	P249.00
HK Emperor Chicken	P309.00
Macau	P309.00

DESSERT

Black Gulaman	P 50.00
Black Gulaman w/ Lychee	P 55.00
Almond Jelly w/ Lychee	P 55.00
Halo Halo	P 65.00
Halo Halo w/ Ice Cream	P 79.00
Egg Yolk Pao	P 85.00
Almond Jelly Ala Dode	P 70.00
Leche Plan	P 29.00

BEVERAGE

Instant Coffee	P 40.00
Brewed Coffee	P 45.00
Iced Tea	P 45.00
Pineapple	P 45.00
Red Tea	P 45.00
Mango Smoothie	P 85.00
Milk Tea	P 69.00
Banana Smoothie	P 75.00
Mineral Water	P 25.00
Soda in Can	P 70.00
Bottomless Iced Tea	P 90.00

*Price are subjected to change without prior notice
Price INCLUSIVE of 12% VAT.

Health Benefits...

Kaalaman tungkol sa Altapresyon (High Blood Pressure)

Buod

Sa Pilipinas, mahigit-kumulang 15 milyong Pilipino ang may altapresyon o high blood pressure. Ito rin ay kilala sa tawag na hypertension. Ang saklaw ng normal na presyon ng dugo ay 120/80 pababa. Kapag ang presyon ay nasa pagitan ng 121/81 at 139/89, ito ay maituturing na high normal o mataas ngunit hindi parin kaaba-abala. Subalit, kapag ang presyon ay umabot ng 140/90 pataas, ito ay maituturing na'ng altapresyon o high blood pressure.

Tinaguriang "silent killer" ang pagkakaroon ng high blood pressure sapagkat hindi lahat ay nakararanas ng mga sintomas. Ngunit kadalasan, kapag naapektuhan ng kondisyong ito, ang pasyente ay maaaring makaramdam ng pananakit ng batok, pagkahilo, pagbigat ng ulo, at marami pang iba.

Walang pinipili ang altapresyon. Kahit ang mga nasa edad 18-anyos lamang ay maaaring magkaroon nito. Kadalasan, nagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo kapag hindi malusog ang paraan ng pamumuhay ng isang tao.

Ilan sa mga maaaring magdulot ng kondisyon na ito ay ang labis na pag-inom ng alak, paninigarilyo, hindi pag-eehersisyo, at labis na pagkain ng maaalat at mgatataba. Bukod pa sa mga ito, ang posibilidad na magkaroon ng altapresyon ay posible ring mamana mula sa mga magulang.

Kapag ang altapresyon ay ipinagsawalang-bahala, maaaring magkaroon ng iba't ibang sakit gaya ng atake sa puso, stroke, at sakit sa bato. Upang hindi na humantong pa sa ganitong kalagayan, magpasuri agad sa doktor upang mabigyan ng karampatang lunas ang altapresyon.

Kasaysayan

Nagsimula ang interes sa pananaliksik tungkol sa high blood pressure o hypertension nang mabigyan ng Ingles na manggagamot ni William Harvey (1578-1657) ng tamang paglalahad ang sirkulasyon ng dugo sa katawan. Noong 1733, naisagawa at naitala ni Stephen Hales, isang Ingles na klero o clergyman, ang kauna-unahang sukat ng presyon ng dugo.

Noong 1836 naman, nakilala ang sakit na Bright's disease. Ipinangalan ito sa nakadiskubre nito na si Richard Bright. Ang Bright's disease ay isang uri ng sakit sa bato na may kinalaman sa cardiac hypertrophy o paglaki ng puso. Ang sakit na ito ang naging batayan ng ibang mananaliksik upang imbestigahan pa ang relasyon nito sa pagtaas ng presyon ng dugo.

Bagama't maraming pag-aaral, teorya, at opinyon ang inilahad ng iba't ibang mananaliksik at manggagamot, noong 1896 lamang nabuo ang terminong "hypertension" nang maimbento ni Scipione Riva-Rocci ang sphygmomanometer. Ito ay isang uri ng aparato o device na pangsukat sa presyon ng dugo. Ito ay mayroong inflatable cuff—isang bahagi na puwedeng mahigpitan at paluwagan sa pamamagitan ng pagbomba at pagtanggal ng hangin dito.

Iba't ibang pamamaraan din ang isinagawa upang magamot ang hypertension noong ika-19 at ika-20 na siglo. Subalit, ang mga ito ay hindi mabisa o kaya naman ay hindi makayanan ng mga pasyente. Kabilang na rito ay ang pagtuturok ng mga gamot na maaaring magdulot ng lagnat. Sa pagkakaroon daw kasi ng lagnat, bumababa ang presyon ng dugo. Nariyan din ang paggamit ng iba't ibang gamot o kemikal gaya ng sodium thiocyanate, barbiturate, bismuth, at bromide. Subalit, ilan sa mga ito ay mayroong maraming side effect o hindi kanais-nais na mga epekto. Bukod dito, ilan din sa mga ito ay napatunayan kalaunang hindi naman talaga nakapagpapababa ng presyon.

Pero nang sumapit ang taong 1950, nakagawa na ng gamot na mabisa sa pagpapababa ng presyon at ito ay tinatawag na chlorotiazide. Ang chlorotiazide ay isang uri ng diuretic o gamot na pampaihi. Ito ay tumutulong upang bawasan ang labis na tubig sa katawan. Sa pamamagitan ng madalas na pag-ihi, hindi lamang presyon ng dugo ang bumababa, pati na rin ang posibilidad na makaranas ng stroke at maatake sa puso.

Sunod sa matagumpay na pagkakadiskubre ng cholorotiazide ay ang paggawa ng iba pang mga gamot sa altapresyon gaya ng beta blocker, calcium channel blocker, angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitor, at captopril.

Mga Sanhi

Kadalasang tumataas ang presyon ng isang tao kapag hindi malusog ang kanyang paraan ng pamumuhay. Bukod dito, maaari ring mamana ang kondisyong ito, lalo na kung ang isa o parehong magulang ay mayroon nito. Upang maka-iwas sa pagkaroon ng altapresyon, alamin ang iba't ibang mga sanhi nito:

*Labis na pag-inom ng alak. Lingid sa kaalaman ng iba, ang alak ay mayaman sa mga calorie at asukal. Dahil dito, dumadami ang mga lipid o taba sa daluyan ng dugo. Kapag sumobra na ang mga ito sa katawan, mapipinsala ang mga daluyan ng dugo gaya ng artery at titigas ang mga ito kalaunan. Ito naman ay nagdudulot ng pagtaas ng presyon ng dugo.

*Paninigarilyo. Ang nicotine sa sigarilyo ay nakapagpapalapot at nakapagpapakumpul-kumpol ng dugo. Bukod sa pinapakipot at binabarahan nito ang mga daluyan ng dugo, pinatitigas din nito ang mga artery. Dahil dito, nagkakaroon ng hypertension ang isang tao.

*Hindi pag-eehersisyo. Ang hindi pag-eehersisyo ay isa rin sa mga sanhi ng mataas na presyon sapagkat ang mga taba ay hindi natutunaw at bukod dito ay naiipon sa katawan. Kapag nangyari ito, ang mga daluyan ng dugo ay sisikip at magreresulta sa high blood.

*Labis na pagkain ng maaalat at matataba. Ang labis na pagkain ng maaalat ay maaaring makasira ng mga kidney o bato ng katawan. Kapag napinsala ang mga bato, tataas ang presyon ng dugo at maaari ring mamanas. Samantalang ang labis na pagkain ng matataba naman ay nagdudulot ng pagbabara at paninigas ng mga daluyan ng dugo, kaya naman tumataas ang presyon ng isang tao.

*Pagiging overweight o labis ang timbang. Ang pagiging overweight o pagkakaroon ng labis na timbang ay nagdudulot ng altapresyon sapagkat dumadami ang kailangang daluyan ng dugo. Dahil dito, ang puso ay kailangang magtrabaho nang higit pa sa normal na kaya nito, kaya naman tumataas ang presyon ng isang tao.

*Katandaan. Habang tumatanda, ang mga daluyan ng dugo at puso ay unti-unting nagkakapinsala. Tumitigas ang mga ito, na sinasabayan naman ng paghina ng mga kalamnan ng puso. Upang maka-angkop sa ganitong kondisyon, ang puso ay pilit na pinalalakas ang pagtibok nito, pero bilang kapalit, ang presyon ng dugo ay tumataas.

*Pagkakaroon ng kamag-anak na mayroong altapresyon. Kung mayroong lahi ng altapresyon sa inyong pamilya, hindi malayong mamana mo rin ito. Kaya naman mas pinaiigting pa ang pag-iingat sa paraan ng pamumuhay kung mayroong mga may altapresyon sa inyong angkan.

Iba pang mga karamdaman. Kung ang pasyente ay mayroong mga karamdamang gaya ng sakit sa bato, thyroid disorder, sleep apnea, at iba pa, maaari rin siyang magkaroon ng altpresyon. Kung hindi magagamot ang mga sakit at karamdamang ito, ang presyon ng dugo ay patuloy na tataas.

Ang mga nabanggit na sanhi ay maaaring magdulot ng long-term high blood presure o pangmatagalang altapresyon. Subalit, may ilang mga bagay na maaaring makapagdulot ng panandaliang pagtaas ng presyon. Kasama na dito ang pagdanas ng stress, kakulangan sa pagtulog, pagkagalit, init ng panahon, at pagkapagod.

Sintomas

Karaniwang sintomas ng altapresyon o high blood pressure ang mga sumusunod:
*Pananakit ng batok
*Pagkahilo
*Pagbigat o pananakit ng ulo

Bukod sa mga nabanggit, maaari ring makaranas ng mga sumusunod na sintomas kung ang presyon ng dugo ay masyado nang mataas:
*Panlalabo ng paningin
*Pananakit ng dibdib
*Hirap sa paghinga
*Iregular na pagtibok ng puso
*Pag-ihi na may kasamang dugo
*Parang may pumipintig sa dibdib, leeg, o tainga

Mga Salik

Mataas ang posibilidad na magkaroon ng altapresyon o high blood pressure kung nabibilang alinman sa mga sumusunod na grupo:

*Edad 65 pataas. Ang kadalasang naaapektuhan ng altapresyon ay ang mga nasa edad na 65 pataas sapagkat ang mga daluyan ng dugo ay medyo matigas na at ang mga kalamnan ng puso ay medyo mahina na. Subalit, maaari pa ring magkaroon ng high blood pressure ang mga kabataan lalo na kung ipinanganak silang may problema sa puso o kung labis na hindi malusog ang paraan ng pamumuhay.

*Mga kalalakihan. Ayon sa pag-aaral, ang mga kalalakihan ay mas naaapektuhan ng altapresyon kaysa sa mga kababaihan. Itinuturong dahilan dito ang mas madalas na pagkakaroon ng bisyo ng mga kalalakihan.

*Mga African-American. Kung ang lahi ng isang tao ay African-American, mas madali siyang magkakaroon ng mataas na presyon. Ayon sa mga mananaliksik, ito ay dahil sa kanilang genes at dahil ang ibang mga gamot na ginagamit para sa altapresyon ay hindi mabisa para sa kanila.

*Kasaysayan ng altapresyon sa pamilya. Kung ang mga magulang o kamag-anak mo ay may high blood pressure, posible mo itong mamana. Subalit, maaari naman itong maiwasan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng malusog na paraan ng pamumuhay.

*Mga overweight o labis ang timbang. Ang mga overweight o labis ang timbang ay mas madaling magkaroon ng altapresyon sapagkat ang kanilang puso ay mas nahihirapang magdala ng dugo sa iba't ibang bahagi ng kanilang katawan. Kapag ang puso ay nasobrahan sa trabaho, maaaring manghina ang mga kalamnan nito at manigas kalaunan ang mga daluyan ng dugo.

*Pagkakaroon ng bisyo. Ang mga bisyo gaya ng labis na pag-inom ng alak at paninigarilyo ay nakapagpapalapot ng dugo at ito ay maaaring magresulta sa pagkukumpul-kumpol nito. Dahil dito, ang mga daluyan ng dugo ay naninikip o nagbabara na nagiging sanhi ng mataas na presyon.

Pag-Iwas

Ang altapresyon ay kondisyon na madalas nakukuha sa hindi malusog na paraan ng pamumuhay. Kaya naman, ito ay napakadaling iwasan. Upang hindi magkaroon ng kondisyon na ito, gawin ang mga sumusunod:
*Mag-ehersisyo araw-araw upang mapanatili ang tamang timbang.
*Iwasan ang pagkain ng maaalat at matatabang pagkain.
*Kumain ng pagkain na mayaman sa potassium gaya ng saging upang mabawasan ang sobrang asin sa katawan.
*Bawasan ang pag-inom ng alak at itigil ang paninigarilyo.
*Iwasan ang mga bagay na makapagdudulot ng stress.
*Ugaliing magpahinga at matulog ng 7-9 oras.

Gaya ng nabanggit noong una, ang altapresyon o high blood pressure ay tinaguriang "silent killer." Kaya naman, malaki ang maitutulong ng regular na pagmomonitor ng presyon ng dugo. Maaaring magpakuha ng presyon ng dugo sa ilang klinika at health center nang libre. Kung ikaw naman ay madalas makaranas ng altapresyon at umiinom na ng mga gamot pang-maintenance, mas mainam na bumili ng pangsariling blood pressure monitoring device.(kalusugan.ph)

CLI TUTORIAL SERVICES

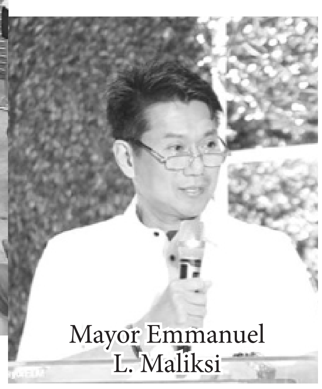
3/F IDI Bldg.,M.H.Del Pilar St. corner Kapt. Victor St,Brgy.III (Poblacion) Silang, Cavite
E—mail address: craftleadersinstitute2020@gmail.com
Facebook page: Craft Leaders Institute
Tel. No. (046) 460 4061 CP No. 09486835347/09974057840

COURSES OFFERED:

Baking	English Proficiency	Writing 101
Hotel and Restaurant Services	Basic Japanese Langauge	MathematicsTutorial
Microsoft Office Specialist	Basic Accounting	Mathematics Olympiad Training

Cluster Scheduling, a more stringent measure for EE-ECQ in Imus

Barangays in the City of Imus were divided into two for Cluster Scheduling which allows only three days in a week for Quarantine pass holders to go out thus limiting the movement of the residents.



Mayor Emmanuel L. Maliksi

IMUS CITY -- Imus City Mayor Emmanuel L. Maliksi conveyed the Cluster Scheduling, a more stringent measure for the implementation of the Extended Extreme Enhanced Community Quarantine (EE-ECQ) in the city.

Mayor Maliksi mentioned this during his interview on April 29 on #LagingHanda Network Briefing with PCOO Secretary Martin Andanar aired on PTV 4 and FB Live.

The said Cluster Scheduling will be effective on May 1, 2020 until May 15, 2020 in support of the national government's intention to make the two weeks extension of the ECQ more effective.

The mayor elaborated that the total 97 barangays in the city were divided into two with the first cluster scheduled on Mondays, Wednesdays & Fridays (MWF) and the second cluster schedule during Tuesdays, Thursdays & Saturdays (TTHS).

Based on his previous announcement in his official Facebook page, the EE-ECQ entails Quarantine Pass holders will only be allowed to go out on errands for food and basic essentials, and for bank and other financial transactions for three (3x) times a week only depending on their cluster schedule. No one is allowed to go out during lockdown days and on Sundays.

Business establishments were also included in cluster scheduling and will not be operational also during lockdown days.

"Tinitiyak ang maayos at mahigpit na pagpapatupad ng mga nabanggit na alituntunin ng mga kawani ng barangay, mga kapulisan at sundalong nakatalaga sa ating lungsod," ani Mayor Maliksi.

(Proper and strict implementation of these guidelines will be ensured by the barangay officials and tanods, Imus PNP and personnel of the Armed Forces deployed in our city.)

(PIA and Mayor Maliksi FB page)

DO YOU KNOW ?

The height of sea tide is very much influenced by our distance from the sun as well as by the locations of the moon and the sun.

(Shared by Fellowship with Humanity)

FELLOWSHIP WITH HUMANITY
Province of Cavite
PRESIDENT: AURELIO PAREDES BAUTISTA
Fellowship with Humanity is a Family-Based Masonic Charity Group registered in Cavite to help in a small way alleviate the conditions of the poor. The funds come from the family income of the Bautista Family members.