



Diaz, Arbolado bag-ong Mayor ug Bise-Mayor

Napiling bag-ong mayor sa Siaton si kanhi kagawad Cezanne Fritz Diaz ug bise-mayor si kanhi-mayor Vincent Emil Arbolado ug ang ilahang upat ka konsehales sa partido NUP (National Unity Party) niadtong Mayo 9, 2016.

Sa katapusang pag-ihap, si Kag. Cezanne Fritz Diaz nakakuha og 16,079 botos kontra ni Mayor Ator nga may 15,387 botos ug ni Ray Yap nga nakakuha og 1,446 botos. Sa pagka-bise mayor si Bingbing Arbolado nakakuha og 17,348 botos kontra kang BM-Teddy



Giisa ang mga kamot sa mga midaug sa bugnong lugaynon pinanguluhan ni Fritz Diaz isip Mayor og Bingbing Arbolado isip Bise Mayor sa lungsod sa Siaton niadtong Mayo 9, 2016

Yap nga may 13,100 botos. Mitumaw sa *internet* gikan sa kahitas-an ang mga resulta pinaagi sa 67 ka

mga VCM (Vote Counting Machine) nga gigamit diri sa tibuok Siaton.

Sa mga kandidato pagka-

konsehal nag-una si Genesa Teng (IND) nga nakakuha og 18,037 botos; Rowel Gabo

padayon sa panid 3

Pamilya kasagaran midaug

Degamo nidaug pag-usab

Miembro lamang sa pamilya ang kasagaran nga midaug alang sa mga posisyon sa lokal nga kagamhanan sa pipila ka lungsod sa Negros Oriental. Kini gipanguluhan sa subling napili nga gobernador sa lalawigan nga si Gob. Roel Degamo.

Si Gob. Degamo nakadaog pag-usab og

daghan kaayong boto samtang iyang asawa nga bag-o lang sa politika, si Janice Vallega-Degamo, midaug usab isip mayor sa lungsod sa Pamplona.

Ang magtiayong Degamo mipildi sa mga igsoong Arnaiz bisan sa ilang kaugalingong lugar. Si Gob. Degamo mipildi ni Rep. George Arnaiz isip

governador bisan sa 11 ka kaso sa *malversation* o dili tarong nga paggamit og pondo nga gisang-at batok kaniya sa Ombudsman. Ang iyang asawa milupig usab sa mayor karon nga si Apollo Arnaiz.

Sa unang distrito sa amihanan, si Jocelyn Sy-Limkaichong nakabawi sa iyang puesto sa kongreso



gikan kang Rep. Manuel Iway, tapik sa pamilya sa iyang bana. Ang bana ni Jocelyn nga si Mayor

padayon sa panid 3

EDITORIAL**Bag-ong Mandato**

Naproklamar na ang mga bag-ong napili nga mga sulugo-on sa lungsod, dakbayan, lalawigan og ang 12 ka mga bag-ong senador. Gihulat pa nga pormal nga iproklamar ang midaug sa pagkapresidente nga si Mayor Rodrigo Duterte ug pagkabise-presidente nga si Kongresista Leni Robredo.

Dinhi sa Siaton, naghulat na lamang ang mga bag-ong sulugo-on sa lungsod nga gipanguluhan ni Fritz Diaz isip mayor ug Bingbing Arbolado isip bise-mayor nga pormal nga manumpa sa ilang katungdanan aron makasugod na sa pagpatuman sa ilang mga gimbuhaton alang sa katawhan sa Siaton.

Unsa man ang mga nag-unang katungdanan ug responsibilidad sa mga bag-ong napili?

Nag-una niini mao ang pagseguro nga padayun ang mga gimbuhaton sa munisipyo sama sa pag-atiman sa ehekutibo sa ilang buluhaton, padayun nga pag-atiman sa pangagamhanang lokal lakip na ang kaseguruan sa kahimtang sa mga katawhan.

Apan subay niining tanan, duna bay kausaban o ipadayun ang naandan?

Kini ang dakong pangutana kay sama sa naandan, ang bag-ong hut-ong sa mga kandidatong napili duna may ilang kaugalingon nga mga plano ug programa alang sa lungsud subay kini sa ilang plata porma sa dihang nipapili pa sila.

Kasagaran, kausaban gayud ang mahitabo. Apan lantawon unta kun ang napatuman na nga mga programa ang duna bay kaayuhan nga natunol ngadto sa katawhan.

Kinahanglan nga ang kaayuhan nga natunol sa usa ka programa mao untay mahimong basehanan kun ipadayun ba ang maong programa o ilisan ba. Hinaut nga dili lamang ang kaugalingong interes ang mahimong ilhanan kun unsa ang maayong ipatuman o ipadayun.

Gipili ug gibotohan ang usa ka tawo aron maoy mangulo sa usa ka lugar tungod kay misalig ang katawhan nga duna kini mahimong kaayuhan alang kanilang tanan. Ayaw pakyasa ang maong pagsalig. Himua hinuon kini nga insperasyon aron mao kini ang mogiya kanimo sa imo unya nga adlaw-adlaw nga pagsirbi sa katawhan kay sila man ang imong “amo”.

Pagpahalipay ngadto sa mga bag-ong mga opisyaales sa Siaton. Bag-ong mandato, bag-ong pagsalig alang sa kalambuan sa tanan.

**Bukhad***Susan Monte de Ramos-Soldwisch***Masumpo mo ba ang Imong Diabetes?**

Sa 195 ka nasod sa kalibotan, nahilakip kita sa 15 diin labing taas ang porsyento sa katawhan nagsakit og diabetes. Kini ang taho sa International Diabetes Federation 2015.

Mopatay og hilom ang diabetes. Dugang sa 4 ka milyon ka Pilipinong nagpatambal anaa’y lagmit pipila usab ka milyon nga wala mahibaloi tungod kay wala magpakabana ang mga tawo kon gidabetes ba sila. Lakip niini ang may “pre-diabetes” o hapit na molapas sa normal nga sumbanan sa kwenta sa kalamay sa ilahang dugo.

Ang diabetes mao ang sakit diin ang kadaghanon sa kalamay (“glucose”) nga ginadala sa atong dugo daghan ra, o nilapas sa sumbanan. Ang sustansya nga insulin nga gikan sa pancreas, dapit sa atay, mao ang nagapasulod sa glukos (kalamay) ngadto sa tanang selula aron magamit sa paghatag kusog sa tanang kalawasan.

Duha ka klase ang Diabetes. Sa Type 1, o diabetes sa mga batan-on, ang pancreas wala nagahatag og insulin. Sa Type 2, o diabetes sa mga edaran na, naghatag pa og insulin ang pancreas apan wala kini’y mahimo kay ang selula gadumili sa pagdawat niini. Busa ang Type 2 gitawag usab og “Insulin Resistance”. Sa ato pa, gasukwahi o gasupak ang atong mga selula sa pagpasulod sa kalamay o glukos.

Unsa’y mahitabo? Ang kalamay maglibotlibot sa tibuok kalawasan. Peligro kini kay atakihon man niya ang tanang sulod sa atong ginhawa uban ang mga unod ug mga ugat, sa hilom ug sa hinayhinay. Wala kita’y mabati hangtod nga mahalap ta, madunot ba ang tiil, mohunong ang kidney o renyon, motaas ang presyon, magsakit ang kasingkasing. Mao kining tanan ang wa’y sipyat nga mahitabo. Hinay ug mahal ang kamatayon. Mahal ang patambal, labi na gayud ang pagpaopera; mahal ang dialysis, labi na ang kidney transplant. Nakaila ko og mga pamilyang hamugaway: gihimo nila ang tanang mahimo sa labing maayong hospital hangtod nga namatay lang ang ilang hinigugma—ug naot-ot usab ang kabtangan. Ingon kapintas ang diabetes.

Masumpo ba ang imong diabetes? Kon Type 2 ang imong sakit ania’y bag-ong paglaum! Sa Inglatera napamatud-an kini pinaagi sa pag-estudyo sa mga nagtomar og tambal. Gihunong ang ilahang tambal. Gipakunhod ang timbang og 15 ka libras sa sulod sa 6 ka semana. Katingalahan nga nahimong normal ang ilahang kalamay sa dugo bisan wala’y tambal. Unom ka bulan gikan ani, normal pa gihapon sila! Hilngon na usab sila kon moabot na ang usa ka tuig, dayon 2-3 ka tuig. (Sa wa pa himoa ang estudyo sa grupo, diha na’y mga diabeteson nga naghimo ani. Human sa 3 ka tuig,

*padayon sa panid 4***Kitang Lungsuranon**

Gimantala sa **KL Publishing**, Siaton, Neg. Or., Philippines,
Contact +63 997-582-9338 www.KitangSiatanon.com
 TIN: 420-321-172-000; Permit number: 13-0450

Publisher

Susan Monte de Ramos- Soldwisch

Editor-in-Chief

Melita “Bing” Aguilar

Copy Editor

Mirzah V. Rodriguez

Tigbalita / ManunulatGrace Arcellana
Eugene JamandronZephania Repollo
Judith Kirit

Eleksyon, hapsay – Comelec

Kuntento ang Commission on Elections sa gidagan sa 2016 presidential elections tungod kay hapsay kining napahigayon.

Matud pa ni Comelec Chairman Andres Bautista, mas ubos ang gidaghanon sa mga aberyang natala sa eleksyon karon ilabi na sa mga mikagar nga makina kun itandi niadtong 2013 nga piniliay.

Mikabat sa 150 ka mga vote counting machines ang nagka-problema sa nahitabong piniliay kagahapon apan mas ubos pa kini kun itandi sa 2013 eleksyon diin mikabat sa 1,300 ka makina ang nagka-problema.

Miingon pa si Bautista

nga wala pa gihapon sila'y natala nga failure of election sa mga lugar nga nakasinati og kalangay o kagubot.

Gibutyag usab sa Kalihim nga 80 porsyento sa mga botante ang nisalmot ug nigamit sa ilang katungod sa pagbotar.

Kini gibanabanang 44 milyon gikan sa 55 milyong Pilipino nga nagparehistro alang sa piniliay pagkapresidente.

Gipasigarbo usab ni Bautista ang paspas nga pagsapubliko sa resulta sa piniliay aron malikayan ang mga pangaggas ug posibleng paghilabot sa programa sa Comelec. (PIA)

Pulis Balita

PNP: NegOr malinawon, husay

Gawas sa duha ka hitabo nga gidudahan nga may kalambigitan sa piniliay, ang padagan sa lokal ug nasudnon nga piniliay sa 2016 sa Negros Oriental malinawon ug husay, sumala ni Sr. Supt. Harris Fama, pangulo sa Negros Oriental Provincial Police Office sa lalawigan.

Si Sr. Supt. Fama miingon nga ang pulisiya ug army naghulagway og mas daotan nga sitwasyon panahon, sa dili pa ug human sa piniliay karong tuiga aron mas maigmat sila kanunay ug dili magsalig nga malinawon ang piniliay.

Ang resulta mao nga ang pulisiya pinaagi sa Quick Response Teams (QRT) malampusong nakatubag sa mga tawag sa pagpangayog tabang, nakasuta sa mga taho sa gituohang pagpamalit og boto ug mga mitunghang armadong grupo labina sa ikatulong distrito, ug ang pagpanghasi, miingon si Fama. Ang QRT gimugna aron pagtubag sa mga problema bahin sa kahalilwasan panahon sa piniliay.

Gani, si Fama miingon nga imbes usa ka QRT kada distrito, dihay walo ka QRT sa tibuok probinsya nga gisakopan sa Special Action Force, sa Army, sa Provincial Public Safety Command, nga nagpundo sa tanang presinto sa tibuok probinsya alang sa kahalilwasan.

Mipatin-aw usab si Fama nga ang nangulo sa probinsya lang ang makasugyot ngadto sa Provincial Joint Security Control Center (PJSCC) kon ang pag-itsa og granada didto sa Zamboanguita ug ang gituohang pagbanhig didto sa Vallehermoso matawag nga mga bangis nga hitabo.

Mahinumduman nga sa Mayo 6, sa alas 4:30 sa buntag, may mga nagsakay og motor nga milabay og granada sa pinuy-anan ni Mayor Kit Marc Adanza nga midagan pagkabokal sa probinsya sa ikatulong distrito.

Niadtong hitaboa duha ka sakyanan ang naguba apan walay gitahong namatay.

Gisusi pa usab ang hitabo sa Vallehermoso diin ang kapitan sa barangay nga midagan pagkakonsehal sa munisipyo ug ang iyang drayber, usa ka adlaw una ang piniliay, gituohang gibanhigan apan buhi ra.

Ang QRT nakatubag sa walay langan sa gituohang mga armadong grupo sa dapit, pagpamalit og boto ug pagpanghasi sa Bayawan City, Siaton, Pamplona, Bais City, Tanjay, Jimalalud, Guihulngan City, Zamboanguita ug Vallehermoso.

Billones mao ang bise-mayor.

Laing amahan ug anak ang midaog sa Mabinay: Enozario "Piktoy" Baldoza isip bise-mayor ug Irene Baldoza isip iyang ikaduhang konsehal.

Sa duha ka lungsod, ang pagdesisyon mahimo gani nga himoon sa ilang kwarto. Sa Bacong, si Jocelyn Ausejo-Alviola mao ang mayor samtang iyang bana maoy bise-mayor.

Sa Mabinay ang asawa ni mayor Ernie "Jango" Uy nga

si Joeterry Abada-Uy midaog isip unang konsehal.

Sa Vallehermoso, si Mayor Marianne Gustilo ug Bise-Mayor Oliver Bongoyan magtagsa sa parte sa ilang inahan. Katunga sa walo ka posisyon sa konsilyo nadaog sa ilang mga paryente: duha ka igsoon ni Mayor Gustilo, si Rey Serion ug Rusty Serion, ug laing ig-agaw, si Linneo Ollades, ug ilang uyoan, si Manuel Serion. (*uban sa Metro Post*)

Diaz... gikan sa panid 1

(NUP),13,805; William Kirit (LP),12,845; Edgar Ragay (LP),11,339; Steve Macahig (LP),11,324; Miguel Dungog (NUP),11,288; Reynaldo Darias (NUP),10,661; ug ikawalo si Thelma Rapada (NUP)10,650. Wala masulod sa konseho si Judith Lagos (LP), 10,044; Donald Gadingan (LP), 9,536; Izra Elita Singson (LP), 9,408; Norberto Ragay (NUP), 9,256; Marcial Dingal (LP), 8,966; Arnulfo Bon (NUP), 8,592;

Charity Jereza (IND), 8,022; Esperato Pileo (NUP),7,030; Melvin Villa (LP), 6,698; Lelen Sun (IND),3,396; ug Abed Gerona (IND),1,943.

Sa bugnong lugaynon dinhi sa Siaton karong tuiga 43, 866 ka mga botante ang narehistro ug 38,181 lamang ang mibotar kay dunay walay *biometrics*.

Ang mga midaog magsugod sa ilang serbisyo karong Hulyo 1, 2016.

Pamilya... gikan sa panid 1

Lawrence Limkaichong mao na ang bag-ong bise-mayor sa La Libertad, ug ang iyang pag-umangkon, si Emmanuel "MM" Iway, ang bag-ong mayor.

Si Rep. Pryde Henry Teves midaog usab isip mayor sa syudad sa Bayawan, samtang iyang magulang nga si Board Member Arnulfo Teves mao na ang bag-ong representante sa ikatulong distrito sa habagatan.

Sa lungsod sa Amlan, ang igsoong Gino ug Bentham de la Cruz nagbaylo sa ilang posisyon ug karon mayor ug bise-mayor na.

Sa syudad sa Guihulngan, ang anak nga si Guido Reyes ug ang amahan nga si Ernesto Reyes nakahawid sa ilang posisyon isip mayor ug bise-mayor. Ang magulang nga anak ni Ernesto nga si Jake Reyes mao ang bag-ong napili nga bokal sa unang distrito, samtang ang iyang kamanghurang anak nga si Filomeno "Mikoy" Reyes mao ang nag-unang konsehal sa Guihulngan.

Didto sa Jimalalud ang amahan nga si Reynaldo Tuanda Sr. mao ang mayor ug ang iyang anak nga si Hazel

Tubag Lungsuranon

Unsay imong ikasulti bahin sa K-12? Gusto ka bang walaon kini?

Ganahan kog walaon kay dili ko ganahan mopili pag *exploratory course*, kay ganahan ko moderetso og *college* para upat ka tuig ra. Akong *goal is to take an education course* (kalab-uton mao ang kurso sa pagtudlo) nya moagi pag kurso nga dili ko komportable, *duh*, makadugang pa hinuon nas akong katapulan moeskuyla. Pero kon ipadayon sa presidente okay ra, *we all know that we can't force him* (kahibalo ta nga dili siya nato mapugos). ---**Kurt Omboy**, *Siaton National High School*

Hmmm, base sa akong nasabtan, kay K-12 pioneer ko, *NO*. *If you will really understand this new DepEd curriculum and its benefits to the 21st century learners* (Dili. Kon imo gayung sabton kining bag-ong mga kurso sa DepEd ug ang iyang mga kaayohan alang sa mga esudyante sa ika-21 nga siglo), *maayo* gud ni sya kaayo para maka-*compete* pud ta *globally* (makakompetensya ta sa tibuok kalibutan). ---**Eyrah Jalando-on**, *Siaton Science High School*

BUKHAD... gikan sa panid 1

normal pa gihapon sila.)

Nagpahimatuod ang estudyo o pagtuon nga ang pagpakunhod, dayon pagpugong sa atong timbang makasumpo sa diabetes diin dili na ta magkinahanglan og tambal. Ang sunod nga pangutana: mahimo ba kini nato sa atong kaugalingon? Ako, mga 2-3 ka tuig na nga nagtomar og Mitformen, ang kasagaran nga tambal nga ginatomar sa mga diabeteson. Ang akong timbang nagapataas kanunay bisan talagsa ra ko mokaon og humay nga puti ug mga tam-ison; wala ko nag-inom og juice o soda (coke, ubp) o alcohol. Hinuon, wa ko mosurender sa mangga!

Tungod kay ania'y pagpahimatuod, nainteresado ko nga magpakunhod og timbang. Apan unsaon? Nag-imbustigar ko sa internet kabahin sa "Diabetes diet" ug dihadaha nakit-an nako ang gitawag "ketosis diet". Pugngan ang kaon og kan-on, salag-on, sopas, mga tam-ison, inom og alcohol o tam-is—aron ang lawas mogamit sa kaugalingong tambok sa paghatag kusog. Ubanan kini og eksersays o paugnat nga 45 ka minutes hangtod usa ka oras. Mahimo magsugod og 15-20 minutos, paomentohan kada adlaw.

Pagkaon ug paugnat ang paglaum nga makasumpo sa diabetes Type 2. Pangutana sa imong doktor kon maayo ba ni alang kanimo. Dili tanang lawas

pareho. Sa sunod "Bukhad" akong isaysay ang mahitabo sa akong ketosis diet.

Nakaingon tingali ka nga lisud ning himuon. Oo, lisud nga pamation. Apan kon di ka gustong mabiktima sa sakit nga mopatay ug mopaantos nimo ug sa imong pamilya, hinaot nga modesisyon ka nga mosumpo sa kaugalingong sakit. Ikaw ra man ang pwedeng modesisyon ani. Ania'y sekreto: Sa dihang midesisyon ko, nasayon ra ang pag-undang sa timo-timo, sa dinagkong kaon, sa karne ug pinirito.

Nakamatikod ka ba nga lagmit taas usab ang imong kolesterol uban sa taas nga kalamay? Diri sa America karon, nahibaloan na nga ang tambal nga Statin sama sa Lipitor mao usab ang makapataas sa kalamay. Sa akong pakigsulti kang Dr. Schubert Palmer, Cardiologo, Pangulo sa Departamento sa mga sakit sa kasingkasing sa White Memorial Hospital sa Los Angeles, miingon siya nga sa iyang pangagpas, dili na madugay nga mausob ang pagtambal niining duha ka sakit.

Sa sunod, hisgotan nato ang uban pang paagi sa pagpamubo sa kalamay sa dugo. Apan gamita na karon ang imong gahum ug tinguha nga dili ka mabiktima pa sa diabetes. Hisgotan usab nato ang Type 1 Diabetes.

Andre

Si Andre 13 anyos nga batang lalaki nga nagtungha sa Inalad Elementary School. Duna siyay sakit nga pulmonia ug sa kasingkasing. Lima silang mga anak ni Analyn Goopio ug Celio Gargar nga taga Sumaliring, Siaton ug ikaduhang bata si Andre. Namatay si Cello, ang amahan, sa miaging tuig sa kanser busa mipabulan sa Manila si Analyn, ang inahan. Nabilin ang lima ka anak kang Lola Gregoria, ang inahan ni Celio.

Sa miaging bulan mipundo si Andre sa Siaton Hospital aron magpatambal, apan misugyot ang hospital nga ibalhin siya sa Dumaguete. Didto nakita sa usa ka George de los Santos



ug Eucrie Uy nga taga-Dumaguete ang ilahang makaluluoy nga kahimtang ug *gi-post* kini ni George sa Facebook.

Taho sa magtutudlo ni Andre, si Gemma Sabandal, nga ilaha na lang pakan-on si Andre og paniudto ug gibanayan nila sulod sa tunggaan. Dugang ni Andre nga sige ra silang nagkaon og ginamos, *noodles* ug mais. Matud ni Lola Gregoria dili sila miyembro sa 4Ps busa lisod kaayo ilang kinabuhi. Dihay usa ka higayon, miingon si Andre, nga gibaharan sila sa usa sa miyembro sa ilang pamilya nga pamasyon sila kon dili sila kuhaon sa ilang inahan gikan sa ilang apohan.

Nakakita sa Facebook ang mga Siatanon ug mipaambit sa ilahang grasya sila si Ailene ug Airelle Lam, Carl ug Jundi Diaz, Melba Chiu. Si Tatay Ohing ug Dely Elmido mitabang pagkuha sa mga igsoon ni Andre inubanan ni SPO3 Rogelio Academia sa PNP ug Janet Macatiguib, sa DSWD Children and Women's Desk.

Karon anaa sa *safe house* sa Sibulan nagpuyo ang pamilya ni Andre samtang naghulat nga maayo sa iyang sakit ug tugutan nga moadto uban sa ilang inahan didto sa Manila.

La Niña magsingabot

Giisa karong adlaw sa Philippine Atmospheric, Geophysical and Astronomical Services Administration (PAGASA) ang La Niña Watch o pagbantay sa La Niña agi og pag-awhag sa mga ahensiya sa gobyerno sa pagpangandam sa nagsingabot nga kausaban sa klima o *climate pattern* nga binali sa nasinati nato karong El Niño.

Sa ilang pinakaulahi pang pahimangno, ang PAGASA miingon nga ang El Niño padayong nagkahinay ang kainit sa Pacifico *tropical Pacific*, samtang adunay posibilidad sa nagsingabot nga La Niña nga matud pa hinay-hinay nga masinati sa tunga-tunga sa ikaduhang semestre sa 2016.

Gipaabot nga masinati kini sa mga buwan sa Hunyo, Hulyo ug Agosto.

Giingong mahimong mosobra sa normal ang ulan sa daghang parte sa nasod sa mga mosunod nga buwan ug mas mokusog pa kini sa bulan sa Disyembre.

Human sa dautang epekto sa El Niño, giingong mosunod niini ang La Niña nga usa ka abnormal nga kondisyon sa panahon tungod sa global warming nga magdala og kusog nga ulan ug bagyo.

Ang La Nina magdala og sobrang pagbobo sa ulan nga hinungdan sa pagbaha. Daghang bagyo ang masinati niining panahona. (*PIA*)