ANG OPISYAL NA PUBLIKASYON NG
UNIBERSIDAD NG SAN LUIS TUGUEGARAO - SHS

KAPITAGANG TINTA

*Tinta ng **karunungan,** tulay sa **katotohanan***

TOMO 004 BLG. 11 | HUNYO 2025 HANGGANG DISYEMBRE 2025

PARA SA MGA KARAGDAGANG BALITA!
thegemherald@gmail.com
The Gem Herald

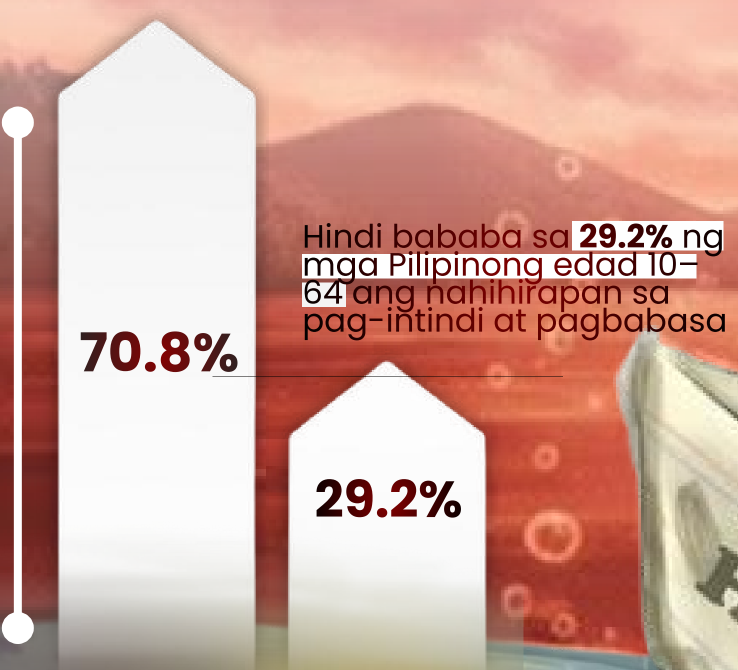
OPINYON
HINDI NA SAPAT ANG LAPIS AT PAPEL 6

LATHALAIN
GULONG NG BUHAY 10

AGHAM AT TEKNOLOHIYA
ANG LIHIM NG KULAY ROSAS NA ASIN 14

ISPORTS
PEDAL NG TAGUMPAY 20

eduAKSYON?



Ayon sa FLEMMS 2024, **tatlo sa sampung Pilipino** ay hindi pa 'functionally literate' o hirap sa pag-intindi ng binabasa.

“Higit sa Papel at Lapis ang Kailangang Reporma

-E. MABBORANG

ni **SHEIRYLIZ NICOLE** Yadan

Bilang tugon sa lumalalang 'learning crisis' sa Pilipinas, binigyang-aksyon ni Dr. Emily T. Mabborang, punongguro ng University of Saint Louis Tuguegarao - Basic Education School (USLT-BES) sa pamamagitan ng pagpapatupad ng iba't ibang proyekto at aktibidad sa unibersidad.

Ayon sa kaniya, hindi umano niya hahayaang hindi makasabay at umarangkada ang unibersidad at mga estudyante sa larangan ng edukasyon.

“I will not allow our university or our students to be left behind; we will keep pace and accelerate together in the field of education,” saad ni Mabborang.

Kabilang sa mga pinatupad ni Dr. Mabborang ang ‘Genyo day’ tuwing Biyernes kada linggo, na kung saan lilipat ang ‘mode of learning’ ng mga mag-aaral sa ‘online’ na plataporma, at ibibigay ng mga guro ang mga tekstong pag-aaralan nila sa pamamagitan ng pag-upload sa Genyo, isang ‘online learning platform.’

Maliban dito, nagpagawa ang unibersidad ng mga E-libraries at ‘computer rooms’ na pwedeng gamitin ng mga mag-aaral sa pagsasagawa ng mga pananaliksik, pag-aaral sa pamamagitan ng internet, paggawa ng mga takdang aralin, at iba pang mga gawaing pang-akademiko.

Bukod pa rito, hinihikayat din niya ang mga estudyante na sumali sa iba't ibang patimpalak sa loob at labas ng paaralan upang mas malinang ang kanilang kahusayan na hindi lamang pang-akademiko.

"I urge our students to join various competitions both inside and outside the school to further hone their skills, not just in academics but across the board," ani Emily.

Samantala, binigyang-diin din ng punongguro na tila lumalala ang krisis sa pagkatuto sa bansa kung kaya't siya'y mas nahihimok na magpatupad ng mga aktibidad at proyekto para sa mga estudyante.

"Our country's learning crisis is evidently worsening, spurring me to even greater action in rolling out activities and projects for our students," aniya.

Dagdag pa rito, pahayag din ni Mabborang na makatutulong ang mga implementasyong ito upang hindi mahuli ang mga estudyante sa akademiko.

“With the help of these implementations, our fellow students, the louisians, won’t fall behind the global standards in terms of education,” paaliwanag ng punongguro.

Buo ang suporta ng unibersidad sa mga inisyatibang pinatupad ng punongguro na nagbibigay ng buong pagtutuon sa pagkakaloob ng kinakailangang mga yaman, patnubay, at dedikasyon upang matiyak ang tagumpay nito para sa kapakinabangan ng mga estudyante.

Mga Luisyanong mamamahayag, pasok sa RSPC ’26

ni **JEOF** Bethafin Orteza

Ipinanalo ng ilang luwisyanong mamamahayag mula sa Basic Education School (BES) ang puwesto sa Top 3 ng kani-kanilang kategorya sa Division Schools Press Conference (DSPC) 2025, dahilan upang sila’y maging opisyal na delegado ng Tuguegarao City sa Regional Schools Press Conference (RSPC) 2026 na gaganapin sa Tumauini, Isabela.

Sa kategoryang Filipino, makikisabak sa RSPC sina Jeof Bethafin Orteza at Nicole Yadan sa Pagsulat ng Balita (Sekondarya), Angel Palor sa Pagsulat ng Lathalain (Sekondarya), Zaynah Lopez sa Pagguhit ng Kartung Editoryal (Sekondarya), Princess Gutierrez sa Pagsulat ng Agham at Teknolohiya (Sekondarya), Ariella Ong sa Pagkuha ng Larawang Pang-Kampus (Elementarya), at Shaira Gumiran sa Pagkuha ng Larawang Pang-Kampus (Sekondarya).

Samantala, sa kategoryang Ingles, napabilang sa mga delegado sina Danielle Rubino sa News Writing (Secondary), Inayah Bangasan sa Editorial Writing (Secondary), at Marianne Corpuz sa Editorial Cartooning (Secondary), na inaasahang magbibigay ng matibay na laban sa antas rehiyon.

Bukod sa mga nagkamit ng puwesto para sa RSPC, may iba pang mamamahayag ng BES ang nag-uwi ng karangalan matapos makapasok sa iba’t ibang puwesto sa Filipino at Ingles na kategorya, patunay ng lalim at lawak ng kakayahan ng paaralan sa larangan ng pampaaralang pamamahayag.

Inihayag ang opisyal na resulta ng DSPC 2025 sa ginanap na closing program at awarding ceremony sa Annafunan Integrated School nitong Sabado, Disyembre 13, 2025, kung saan kinilala rin ang paggabay ng mga tagapagsanay na sina Desiree O. Callangan para sa Filipino at Kristine Taguba para sa Ingles sa tagumpay ng mga batang mamamahayag.

Litrato mula THE GEM HERALD FACEBOOK PAGE

USLT-BES Admin, nakipagtalakayan sa ibang unibersidad hinggil sa Strengthened SHS Curriculum

ni SHEIRYLIZ Nicole Yadan

Nakipag-ugnayan ang administrasyon ng University of Saint Louis – Basic Education School (USLT-BES) sa ilang kilalang institusyon upang talakayin ang pagpapatupad ng Strengthened Senior High School (SHS) Curriculum nitong Oktubre 9–10.

Sa isinagawang 'benchmarking activities' kasama ang University of Santo Tomas (UST), University of Asia and the Pacific (UA&P), at Pasig Catholic College (PCC), tinalakay ng USLT-BES ang mga epektibong estratehiya upang higit na mapahusay ang implementasyon ng bagong kurikulum.

Ayon kay USLT-BES Principal Emily T. Mabborang, ang Strengthened SHS Curriculum ay binuo upang tugunan ang mga kakulangan na natukoy sa mga unang taon ng implementasyon ng SHS.

"The Strengthened SHS Curriculum is an enhanced version of the original program designed to make learning more relevant and responsive to students' needs," ani Mabborang.

Dagdag pa niya, mas malinaw na pamantayan sa pagkatuto ang hatid ng bagong kurikulum dahil isinama rito ang mga rekomendasyon mula sa mga guro, unibersidad, at industriya.

> **"It reduces overloaded competencies, removes redundancies, and focuses on essential skills needed by learners**

paliwanag niya.

Upang matiyak ang epektibong pagpapatupad, magsasagawa ang USLT-BES ng regular na 'monitoring' sa pamamagitan ng 'classroom observations' at 'assessment reviews,' kasabay ng patuloy na pagsasanay at mentoring ng mga guro upang matiyak ang dekalidad at makabuluhang pagkatuto.

Litrato mula BASIC EDUCATION SCHOOL FB Page

PINTONG PANDAIGDIG. Pinaunlakan ng unibersidad ang pagdating ng bagong AFS student nang may mainit na ngiti at taos-pusong pagtanggap.

USLT, nagbukas ng pinto para sa bagong AFS Student

ni ELYZA Gadiano

Malugod na tinanggap ng University of Saint Louis Tuguegarao Basic Education School (USLT-BES) si Yusuke Motegi, isang mag-aaral mula sa Japan, bilang bahagi ng AFS Intercultural Program nitong Setyembre 18.

Kabilang si Motegi sa Grade 12 - St. Agnes of Rome, sa Accountancy, Business, and Management (ABM) strand, na siyang mabibigyang pagkakataong makilala ang iba't ibang aspeto ng pamumuhay at kultura ng mga Luwisyano.

Sasali si Motegi sa walong buwang immersion program na magbibigay sa kanya ng pagkakataong makilala ang kultura ng iba, paunlarin ang kanyang pag-aaral, at hasain ang kanyang kakayahan sa pamumuno.

Katulad ng ibang estudyante, dadaluhan din ni Motegi ang kanyag mga klase, sasali sa mga aktibidad, at ibabahagi rin ang kanyang kultura sa mga proyekto.

Kinilala ang presensya ni Motegi sa institusyon bilang pagpapatunay sa dedikasyon ng USLTsa paghubog ng mga estudyanteng may global na pananaw, at sa pagtanggap sa iba't ibang kultura at pagkakaiba-iba.

Dengue Awareness Program, pinagtuunan ng mga organisasyon sa USLT-BES

ni ANGEL Palor

Matagumpay na isinagawa ng Supreme Learner Government ng Unibersidad ng San Luis Tuguegarao – Basic Education School (USLT-BES), kasama ang mga estudyante ng Senior High School sa Fundamental Health Sciences nang may kolaborasyon sa Senior High School Young Enthusiasts of Science Club, ang kampanya para sa Dengue Awareness sa Sitio Cannaman, Enrile nitong Oktubre 11.

Layunin ng kampanyang ito na paunlarin ang kaalaman ng komunidad ukol sa pagsugpo ng mgasakit na nakukuha sa mga lamok at isulong ang malinis at ligtas na kapaligiran.

Bukod pa rito, namigay rin ng mga dengue prevention kits at brochures na mula sa donasyon ng mga mag-aaral ng USLT-BES sa mga residente.

73%
PAGTAAS NG **'DENGUE CASES'** SA PILIPINAS
kumpara sa parehong panahon noong 2024

Litrato mula BASIC EDUCATION SCHOOL FB Page

KALUSUGAN NG BAYAN. Isinulong ng Supreme Learner Government ng USLT-BES, kasama ang mga mag-aaral ng SHS, ang kampanya sa Dengue Awareness nang may malasakit at sama-samang pagkilos.

Litrato mula USL Guidance Center Facebook Page

PAG-ASA SA KAALAMAN. Nanindigan ang Department of Education na palakasin ang pondo ng edukasyon upang matugunan ang kakulangan sa aklat, silid-aralan, at iba pang kagamitang pampaaralan, na layong mapabuti ang kakayahan sa pagbasa at pagsulat ng mga mag-aaral sa buong bansa.

USLT-BES, nakiayon sa pagpatugon ng DEPEd sa lumalang 'learning crisis' sa Rehiyon

ni SHEIRYLIZ Nicole Yadan

Dahil sa patuloy na pagbaba ang 'reading' at 'numeracy performance' ng mga mag-aaral sa rehiyon, inimungkahi ng Department of Education (DepEd) ang P1.044 trilyon pondo para sa susunod na taon upang direktang tugunan ang lumalalang learning crisis sa Pilipinas, partikular sa Cagayan Valley.

Ipinahayag ni G. Darwin F. Dumlao, Ed.D., ang Asst. Principal for Administration and Student Affairs ng Basic Education School, ang pagsang-ayon sa pinalakas na badyet ng Kagawaran ng Edukasyon kaugnay ng lumalalang ' learning crisis' sa ating bansa.

Binigyang-diin ni Dr. Dumlao ang paglaan din ng pondo ng unibersidad upang maitaguyod ang mga programa sa pagpapaunlad ng kalagayan ng mga mag-aaral. Sa kanyang talumpati sa nakaraang oryentasyon para sa mga mag-aaral, inihayag nya ang pagtataguyod ng mga programa upang mapahusay ang pagbabasa at numeracy ng mga bata sa elementarya.

Idagdag pa ang programa ng modernisasyon ng ICT sa mga paaralan, kabilang ang pagbili pa ng mga dagdag na kompyuter, pagpapalakas ng koneksyon ng internet, at maging ang pagbili ng mga kailangang aplikasyon sa pag-aaral at pagtuturo.

"Sa labang ito ng pagpapaunlad, kaisa ninyo ang USLT upang maibigay ang karapat-dapat na edukasyon para sa bawat Luwisyano. Mahalagang hakbang ito upang mapabuti ang kalidad ng edukasyon at mabawasan ang epekto ng learning crisis sa bansa, lalo na sa ating sariling unibersidad," pahayag ni Dr. Dumlao.

Inaasahan ng unibersidad na ang pinalakas na pondo ngayong taon ay makakatulong upang mapabilis ang pag-angat ng 'learning outcomes' at masara ang lumalalang 'learning gap' sa Cagayan Valley habang inaayos ang huling detalye ng badyet para sa susunod na panuruang taon.

karagdagang**balita**

Project C.T.R.L., pinasinayaan ng BES-SLG

ni JEOF Bethafin Orteza

Matagumpay na isinagawa ng Basic Education School - Supreme Learner Government (BES-SLG) ang Project CTRL (Courage. Thrive. Regain. Live.) nitong Nobyembre 3.

Isang video clip na pinanood ng mga estudyanteng mula sa sekondaryang antas ng Basic Education School sa kanilang sesyon sa Homeroom Guidance upang mapalawak ang kanilang kamalayan sa mental health at upang maipaalala sa kanila na hindi masamang humingi ng tulong sa panahon ng mga pagsubok.

Samantala, ang nasabing video clip ay naglalaman din ng mga taos pusong mensahe mula kina Ms.Wynona Aquino, RPm, CHRa, Ms. Christine Faye Ramento, RPm, CHRa, at Ms. Janice Lastrilla, RPm, CHRa, na kung saan nagbigay sila ng mga paraan para tulungan ang mga estudyante sa pagpapalago at pagpapalusog ng kanilang mga isipan.

Tinalakay sa nasabing 'video clip' ang patungkol sa 'mental health,' kung paano nito inaapektuhan ang ating pagkatao, at binibigyan nito ng pansin ang kahalagahan nito sa buhay ng isang mag-aaral.

Patuloy na pinapaalala ng Project C.T.R.L. na ang bawat estudyante, sa gitna ng maraming hamon tulad ng mga pagsusulit at mga proyekto, kaya nilang umunlad, magpanibago, at mabuhay.

Mga Lider sa USLT-BES, napili para sa AFS GYA Program

ni **JEOF** Bethafin Orteza

Napili ang dalawang student lider ng Unibersidad ng San Luis Tuguegarao - Basic Education School (USLT-BES) sa AFS Global You Adventurer (GYA) Program.

Si Jan Steven Saquing, ang pangulo ng Junior High School Supreme Learner Government (JHS SLG), at si Helmer Vicxen Joy Cammayo, pangulo ng Senior High School Supreme Learner Government (SHS SLG) ay nakakuha ng iskolarship para makasali sa international virtual exchange program.

Samantala, ang AFS GYA Program ay isang limang-linggong 'interactive virtual exchange' na kung saan ang mga kabataan mula sa iba't ibang bahagi ng mundo ay magkakaugnay at bubuo ng mga mahahalagang global na kasanayan.

Sa pamamagitan ng programang ito, mapapaunlad ang mga pandaigdigang kakayahan ng mga miyembro nito, magkakaroon sila ng mas malalim na pag-unawa sa iba't ibang kultura ng mundo, at makakapagbuo sila ng mga ugnayan kasama ang iba pang mga miyembro.

Litrato mula **The GEM Herald FB Page**

PAGBUBUKLOD NG DUNONG. Paghahanda ng estudyanteng mamamahayag sa unibersidad sa nalalapit na Division Schools Press Conference. Litrato mula sa **THE GEM HERALD**

SBPC '25, pinalakas ang tinig sa kampus

ni **MA. JAMAICA** Liban

Idinaos ang School-Based Press Conference ng Unibersidad ng San Luis Tuguegarao bilang paghahanda ng mga estudyanteng mamamahayag para sa nalalapit na kompetisyon sa campus journalism nitong Nobyembre 18-19.

Dumalo rito ang mga mag-aaral mula sa elementarya, junior high school, at senior high school, kasama ang dalawang moderator na nag-asikaso sa daloy ng programa.

Layunin ng dalawang-araw na pagsasanay na mabigyan ng mahahalagang kaalaman, kasanayan, at teknik ang bawat kalahok upang maging mas mahusay sa kanilang napiling larangan ng pamamahayag.

Pormal na binuksan ang programa sa Pastoral Office sa pamamagitan ng panalangin na pinangunahan ni Janina Bautista, Punong Patnugot ng Tinta ng Tala. Sinundan ito ng pambungad na mensahe ni Sir Darwin F. Dumlao, Ed. D., assistant principal for Administration and Student Affairs, na nagpa-alala sa papel ng kabataan sa pagtataguyod ng tapat at makabuluhang pamamahayag sa loob ng paaralan.

Iprinesenta naman ni Kyle David Jambaro, Punong Patnugot ng The Blue and White, ang mga layunin at alituntunin ng akti-bidad. Pagkaraan nito ay ipinakilala nina Angel Palor at Jamaica Liban, Punong Patnugot at Ikalawang Punong Patnugot ng Kapitang Tinta, ang mga tagapagsalita at tagasuri. Nag-bigay din ng paalala at anunsiyo si Lyka Cortez, Punong Patnugot ng Gem Herald, upang maging maayos ang daloy ng bawat sesyon.

Naging makabuluhan ang unang umaga dahil sa serye ng malalim na talakayan mula sa mga panauhing tagapagsalita: si Intel John Louis Bumagat para sa News at Headline Writing, si Dharyll John Sejalbo para sa Sports Writing, si Jester Seth Malenab para sa Photojournalism at Captioning, si Atty. Gerard Josef T. Lucena para sa Editorial at Column Writing, si Engr. Lance Kasel Lasam para sa SciTech Writing, si Mr. Jenric Dela Cruz para sa Cartooning at Conceptualization, si Michael Edward Tibule para sa Layout, Collaborative at Online Publication, si Wendy Faith Sacobo para sa Radio at TV Broadcasting, si Mr. Reynaldo Liquigan para sa Copyreading at Headline Writing, at si Ma'am Mia Baquiran para sa Feature Writing. Ibinahagi nila ang kani-kanilang karanasan, teknik, at pananaw na nagbigay-linaw sa kahalagahan ng malinaw, tumpak, at responsableng paghahatid ng impormasyon.

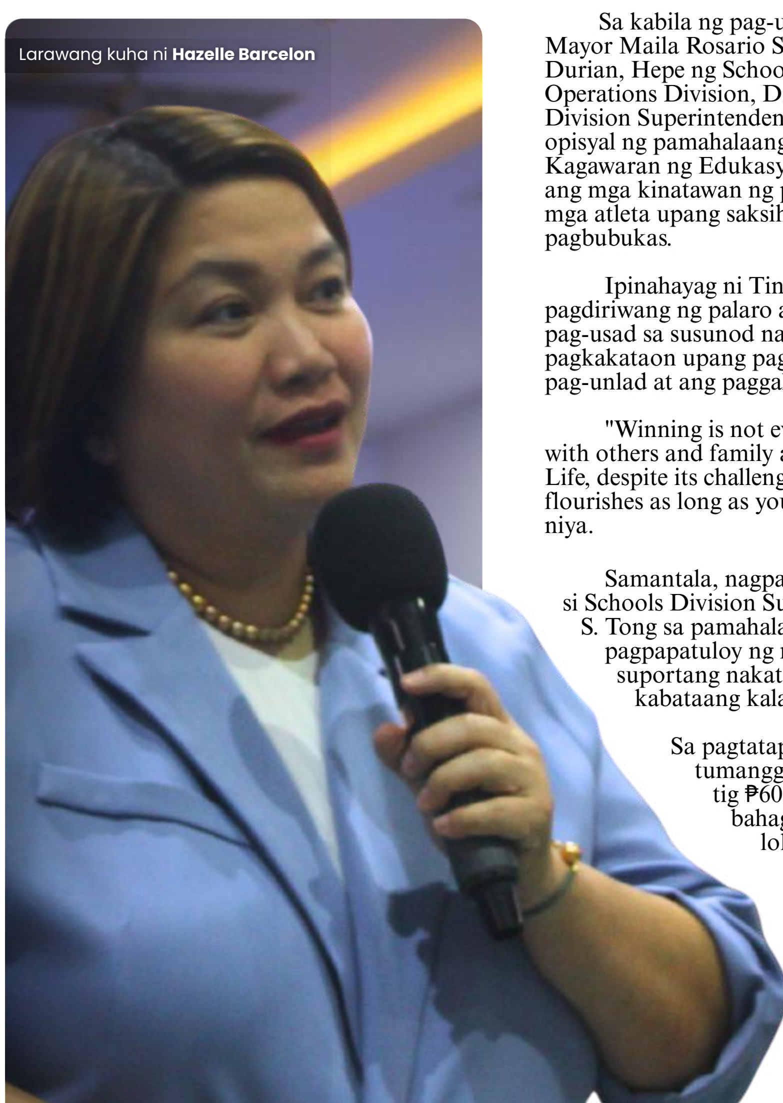
Pagsapit ng hapon, agad na sumabak ang mga kalahok sa workshop kung saan bumuo sila ng kani-kanilang outputs batay sa aralin mula sa umaga. Dito nila unang nasubok ang kanilang kakayahan at natanggap ang agarang paggabay at puna mula sa mga tagapagsanay. Ipinagpatuloy ang hands-on activities sa ikalawang araw, na nagbigay-daan upang mas malinang ang kanilang pagkamalikhain, kritikal na pag-iisip, at kahusayan sa pagbuo ng iba't ibang anyo ng campus media.

Sa pagtatapos ng pagsasanay, kapansin-pansin ang sigla, dedikasyon, at determinasyon ng mga batang mamamahayag na nagnanais dalhin ang kanilang mga natutunan sa darating na kompetisyon. Umaasa ang paaralan na ang kanilang bagong kasanayan ay magiging sandata upang mas handa at mas mahusay nilang ma-ipakita ang talento at galing ng institusyon sa larangan ng pamamahayag.

TCAM '25, pormal nang inilunsad

ni **MA. JAMAICA** Liban

Opisyal nang binuksan ang Tuguegarao City Athletic Meet na nagsilbing hudyat ng pormal na pagsisimula ng tatlong araw na kompetisyon para sa mga kabataang atleta ng lungsod sa New People's Gym nitong Nobyembre 25..



Larawang kuha ni **Hazelle Barcelon**

SIMULA NG PALARONG PANGKABATAAN. Pormal nang sinimulan ang Tuguegarao City Athletic Meet 2025 na dinaluhan ng mga opisyal ng lungsod, DepEd, at mga kabataang atletang handang magpamalas ng husay at sportsmanship.

Sa kabila ng pag-ulan, dumalo sina Hon. Mayor Maila Rosario S. Ting-Que, Dr. Gina S. Durian, Hepe ng School Governance and Operations Division, Dr. Gilbert Tong, Schools Division Superintendent, at iba pang mga opisyal ng pamahalaang lungsod at ang Kagawaran ng Edukasyon o DepEd, kasama ang mga kinatawan ng paaralan, coaches, at mga atleta upang saksihan ang pormal na pagbubukas.

Ipinahayag ni Ting-Que na ang pagdiriwang ng palaro ay hindi lamang ukol sa pag-usad sa susunod na antas, kundi isang pagkakataon upang pagtuunan ang sariling pag-unlad at ang paggalang sa bawat kalaban.

"Winning is not everything; relationships with others and family are more important. Life, despite its challenges, continues and flourishes as long as you give your best," saad niya.

Samantala, nagpaabot din ng pasasalamat si Schools Division Superintendent Dr. Gilbert S. Tong sa pamahalaang lungsod sa pagpapatuloy ng mga programa at suportang nakatuon sa pag-unlad ng mga kabataang kalahok.

Sa pagtatapos ng programa, tumanggap ang bawat atleta ng tig ₱600 na allowance bilang bahagi ng suporta mula sa lokal na pamahalaan.

Inaasahang magtatagal ang palaro hanggang Nobyembre 28 ngunit ipinahayag ng SDO Tuguegarao na pansamantalang ipagpapaliban ang mga laro dahil sa pag-ulan at pagtaas ng tubig.

Gayunpaman, patuloy ang paghahanda ng mga paaralan, coaches, at atleta upang matiyak na handa sila sa muling pagsisimula ng mga laro sa oras na maayos na ang kondisyon.

USLT- BES Faculty, nag-uwi ng tagumpay sa Pambansang Patimpalak sa Pagsulat

ni **MA. JAMAICA** Liban

Tumanggap ng pagkilala ang apat na guro mula sa Unibersidad ng San Luis Tuguegarao - Basic Education School (USLT-BES) sa "Ikalawang Pambansang Patimpalak sa Pagsulat para sa Buwan ng Wikang Pambansa 2025" na inorganisa ng Aloysian Publication nitong Setyembre 28.

Pumangalawa naman sa tagumpay si Gng. Desiree O. Callangan, tagapayo ng pahayagang pampaaralan at guro sa hayskul, nang makuha niya ang ika-anim na puwesto sa maikling kuwento niyang pinamagatang "Makulay na Gunita."

Kasabay nito, pinarangalan din si G. Bryan Niño C. Mallabo ng SHS bilang ikasampung puwesto sa kaniyang tulang "Sa Titik at Tinig, Bayan ay Titindig." Layunin ng patimpalak na ipagdiwang ang wikang Filipino at ang mga katutubong wika bilang kasangkapan ng pagkakaisa at pagkakaunawaan.

Nagbigay ng karangalan at inspirasyon sa Unibersidad ng San Luis ang mga gurong Luwisyano, na patuloy na nagsusulong ng panitikang Filipino at pambansang pagkakakilanlan.

Itinanghal na unang gantimpala si G. Edmar D. Matagay, guro sa hayskul, para sa kaniyang sanaysay na "Maka," na ilalathala ng mga tagapag-organisa ng nasabing patimpalak.

Samantala, nakamit naman ni Gng. Keith Aniel R. Catriz, guro sa elementarya, ang ika-anim na puwesto para sa kanyang kwentong pambata na "Ang Panaginip ni Mia."

Litrato mula sa USLT BASIC EDUCATION SCHOOL FACEBOOK PAGE

KILOS PARA SA KALIKASAN. Sama-samang naglinis sa Cataggaman Boulevard ang BES student leaders ng USLT katuwang ang LGU at SM Corp bilang bahagi ng International Coastal Clean-Up Drive 2025. Larawan mula sa **BES-SLG**

BES Student Leaders, lumahok sa Pandaigdigang Coastal Clean-Up Drive '25

ni **AINA LORAINE** De Leon

Dahil sa layunin mapangalagaan ang kalikasan matitaguyod ang responsableng pangangalaga sa kapaligiran, lumahok ang mga student leaders ng Unibersidad ng San Luis - Basic Education School (USLT-BES) sa International Coastal Clean-Up Drive 2025 na isinagawa sa Cataggaman Boulevard, Tuguegarao City nitong Setyembre 20.

Pinangunahan ng Supreme Learner Government (SLG) ang naturang aktibidad sa pakikipagtulungan sa SM Corporation at sa Local Government Unit (LGU) ng Tuguegarao City.

Layunin ng programa na linisin ang mga dalampasigan at itaas ang kamalayan ng mga kabataan sa lumalalang problema ng polusyon sa karagatan at kapaligiran.

Kabilang din sa mga nakibahagi ang iba't ibang uniformed government agencies na nagpakitang kanilang dedikasyon hindi lamang sa seguridad ng mamamayan kundi maging sa pangangalaga ng kalikasan.

Sama-samang naglinis ang mga kalahok at nangolekta ng mga plastik, bote, at iba pang basura na nagdudulot ng pinsala sa karagatan.

Bahagi ang gawaing ito ng Season of Creation, na naglalayong hikayatin ang bawat isa na maging tagapangalaga ng kalikasan at magsimula sa maliliit na hakbang tungo sa mas malinis na mundo.

Matagumpay ang pagdaraos ng International Coastal Clean-Up Drive ay nagpamalas ng diwa ng pakikipagkapwa at pangangalaga sa kalikasan, patunay na sa pagkakaisa ng mga kabataan, paaralan, pamahalaan, at pribadong sektor, posible ang mas luntiang kinabukasan para sa lahat.

karagdagang**balita**

Green Terras, muling naghari sa BES Intramurals '25

ni **JEOF** Bethafin Orteza

Muling pinatunayan ng 'green team' o Green Terras ang kanilang kahusayan matapos masungkit ang kampeonato sa BES Intramurals 2025 na may temang "BES Zodiacs: Illuminating the Brilliance Within" na ginanap nitong Disyembre 16 kasunod ng matagumpay na pagdedepensa ng kanilang titulo mula 2024.

Pumangalawa bilang overall first runner-up ang Purple Archers, sinundan ng Golden Hellions, Red Stingers, at Blue Tridents. Bukod sa pagiging overall champion, nanaig din ang Green Terras sa mga larangang sosyo-kultural at isports.

Samantala, hinirang na kampeon ang Golden Hellions sa literary at visuals, habang wagi ang Purple Archers sa larangang special. Iginawad ang mga parangal sa Grand Socio-Cultural Night na tampok ang makukulay na pagtatanghal at patimpalak ng BES.

USLT-BES, naghatid ng inspirasyon sa Allaguia NHS

ni **AEON** Dumalyong

Litrato mula sa STEM COUNCIL FACEBOOK PAGE.

TINIG NG PAGKAKAISA. Nagbahagi ng inspirasyon ang USLT Basic Education School sa mga mag-aaral ng Allaguia National High School sa pamamagitan ng musika at pagtuturo. Ipinakita ng aktibidad ang kahalagahan ng pagtutulungan at pagbabahagi ng kaalaman sa edukasyon

Naghatid inspirasyon ang Unibersidad ng San Luis Tuguegarao - Basic Education School (USLT-BES) sa mga mag-aaral ng Allaguia National High School sa Pinukpuk, Kalinga sa pamamagitan ng Project GIFT (Growing Individual Flourishing Talents), isang programang layuning paunlarin ang talento at pagkamalikhain ng kabataan nitong ika-10 ng Oktubre.

Pinangunahan ng Basic Education School–Community Engagement and CICM Advocacies (BES-CECA) Coordinator ang proyekto bilang bahagi ng kanilang outreach activity.

Naging pangunahing tagapagsalita si Ginoong Kelvin Decapia, LPT, guro ng Basic Education School. Sa kanyang talakayang pinamagatang "Discovering Talents and Building Confidence Through Skills Application," binigyang-diin niya ang kahalagahan ng pagtitiwala sa sarili at paggamit ng talento upang maging mabuting impluwensya sa kapwa.

Ipinakita rin ng mga breakout sessions ang iba't ibang talento ng mga miyembro ng USLT-BES at nagbahagi ng mga teknik sa pag-awit si Binibining Ruby Louie M. Tuddao, LPT habang itinuro namanni Angelique Ragasa, isang estudyante, ang mga batayang kaalaman sa potograpiya

Ipinamalas ni Ginoong Jacob Timothy H. Lopez ang kasanayan sa pagtugtog ng gitara.

Nagbigay naman ng inspirasyon si Ginoong Decapia sa pamamagitan ng kanyang sesyon sa pagsasayaw.

Marami sa kanila ang naghayag ng inspirasyon na ipagpatuloy ang paglinang sa kanilang talento at gamitin ito upang makatulong sa iba.

Ipinamalas ng unibersided ang tunay na diwa ng Louisian education sa pamamagitan ng proyektong ito.

Patuloy na nagsasagawa ang USLT-BES ng mga programang nakatuon sa pagpapaunlad ng talento at paghubog ng makabuluhang karakter ng kabataan.

karagdagang**balita**

Re-Yal na Friend Program, idinaos

ni **THERISSE** Cachola

Pinangunahan ng HUMSS Council ng Unibersidad ng San Luis Tuguegarao (USLT), kasama ang Ka-TRIBO at GOLD, ang outreach program at Clean-Up Drive sa San Antonio Elementary School nitong Setyembre 19.

Sa ilalim ng pamagat na Re-Yal na Friend, namahagi ang mga estudyante ng mga gamit pang-eskwela, health kits, at simpleng regalo sa mga mag-aaral na nagdulot ng tuwa at kagalakan.

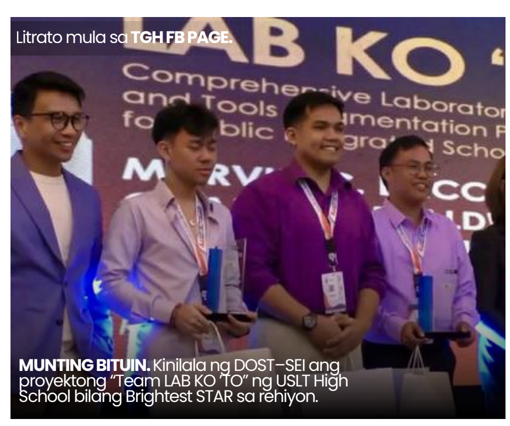
Kasunod ng pamamahagi, isinagawa ang Clean-Up Drive sa paligid ng paaralan kung saan nagtulungan ang mga mag-aaral, organizers, at partner organizations upang mapanatili ang kalinisan at kaayusan ng kapaligiran.

Natapos ang araw sa mga ngiti ng mga bata at damdaming kagalakan ng mga organizers, na nagpapatunay sa dedikasyon ng kabataang Luwisyano sa serbisyo, pakikipagkapwa, at responsableng pakikilahok sa lipunan.

USLT HS 'Lab Ko 'To' Program, kinilalang Brightest STAR ng DOST-SEI

ni **SHEIRYLIZ** Nicole Yadan

Pinarangalan ng Department of Science and Technology - Science Education Institute (DOST-SEI) ang proyekto ng Unibersidad ng San Luis Tuguegarao (USLT) High School Department na "Team LAB KO 'TO: A Comprehensive Laboratory Skills and Tools Augmentation Program for Public Integrated Schools" bilang Brightest STAR sa rehiyon, kasabay ng pagkilala sa national-level awardees na sina Marvin Baccay, Mark Noel John Calagui, at Charles Bautista.


Litrato mula sa TGH FB PAGE.

MUNTING BITUIN. Kinilala ng DOST-SEI ang proyektong "Team LAB KO 'TO" ng USLT High School bilang Brightest STAR sa rehiyon.

Tinututukan ng proyekto ang pagpapalakas ng STEM learning sa mga pampublikong integrated schools sa Tuguegarao City sa pamamagitan ng pagsasanay sa laboratory skills ng mga mag-aaral at guro at pagbibigay ng kinakailangang laboratory tools.

Kasama sa inisyatiba ang teacher training component na naglalayong paunlarin ang pedagogical approaches sa STEM subjects at tiyakin ang mas epektibong paggamit ng laboratory equipment.

Tinutukoy ng Brightest STAR Award mga proyektong may malinaw na epekto sa kalidad ng edukasyon at nagpapakita ng makabagong pamamaraan sa pagpapalakas ng kakayahan ng mga guro at estudyante.

Itinuturing ang Team LAB KO 'TO bilang modelong maaaring sundan ng iba pang paaralan sa pagpapatupad ng komprehensibong STEM interventions sa kanilang komunidad.

karagdagang**balita**

USLT at UA&P, pinanday ang pananaliksik sa Mixed Methods Webinar

ni **SHEIRYLIZ** Nicole Yadan

Idinaos ng Center for Basic Education Research (CBER) ng unibersidad ang isang Mixed Methods Research Webinar katuwang ang University of Asia and the Pacific (UA&P), na layong magsilbing plataporma ng pagbabahaginan ng kaalaman at pananaliksik ng iba't ibang edukador at mananaliksik nitong Setyembre 19.

Itinampok sa webinar si Dr. James Lactao bilang pangunahing tagapagsalita, kasama sina Dr. Ernest Grio, Dean ng School of Education and Human Development ng UA&P, at Bb. Chinky Uy mula sa University Research Office ng nasabing pamantasan.

Nakiisa rin sa aktibidad ang Pangulo ng Unibersidad na si Rev. Fr. Macwayne N. Maniwang, CICM, PhD., na muling binigyang-diin ang buong suporta ng administrasyon sa mga inisyatibong pananaliksik ng USLT.

Nagpaabot naman ng suporta sina Dr. Luisa B. Aquino, Dr. Darin Jan C. Tindowen, at Dr. Emily T. Mabborang, habang naging katuwang sa organisasyon ng programa ang Basic Education School research faculty at ang Guild of Louisian Debaters.

Dinaluhan ito ng mga kalahok mula sa iba't ibang paaralan, na nagpapatunay sa malawakang pagtutulungan para sa pagsusulong ng pananaliksik sa larangan ng edukasyon.

USLT- GUIDANCE , nakipagtulungan para sa mas matatag na aksyon laban sa OSAEC at GBV sa Cagayan

ni **SHEIRYLIZ** Nicole Yadan

Litrato mula sa CAGAYAN INFORMATION OFFICE FB PAGE

LABAN SA KARAHASAN. Nagsagawa ang PSWDO ng oryentasyon para sa mga student leader at guidance counselor sa Cagayan upang palakasin ang kamalayan laban sa karahasan sa kababaihan at mga bata. Litrato mula **CAGAYAN PROVINCIAL INFORMATION OFFICE FB Page.**

Upang mapalakas ang kamalayan laban sa tumataas na kaso ng karahasan sa kababaihan at mga bata, nagsagawa ang Provincial Social Welfare and Development Office (PSWDO) ng oryentasyon para sa mga student leader at guidance counselor mula sa iba't ibang paaralan sa Cagayan.

Idinaos ang aktibidad sa Taj Hotel, Tuguegarao City bilang bahagi ng 18-Day Campaign to End Violence Against Women na ipinagdiriwang mula Nobyembre 25 hanggang Disyembre 12 alinsunod sa Proclamation No. 1172 (2006).

Ayon kay Rosario B. Mandac, Chief ng Social Technology and Protective Division ng PSWDO, layunin ng oryentasyon na bigyan ng mas malinaw na pag-unawa sa R.A. 11930 (Anti-OSAEC and Anti-CSAEM Act) at R.A. 11313 (Safe Spaces Act) upang mas maging anda ang kabataan sa pagtukoy at ng pang-aabuso.

Tinalakay nina Atty. Gladys Risenjoy Pajarillo ng CSC–Region II at Atty. Abigail Balisi-Lappay ng Provincial Prosecutor's Office ang mahahalagang probisyon ng dalawang batas, kabilang ang mga paglabag, parusa, at tungkulin ng mga paaralan at indibidwal.

Dinaluhan ang programa nina Provincial Prosecutor Ronnel B. Nicolas, Acting PSWDO Mac Paul Alariao, at iba pang kawani, habang aktibong lumahok ang mga kalahok sa talakayan upang higit pang mapalalim ang adbokasiya laban sa karahasan.

Samantala, nakiisa naman sa pagbibigay ng suporta ang University of Saint Louis Tuguegarao (USLT) sa nasabing oryentasyon na naglalayong mas mapaigting ang seguridad para sa mga kabtaan at kababaihan.

Litrato mula sa THE GEM HERALD FACEBOOK PAGE.

Mga Luwisyano, kampeon sa Drug Abuse Prevention and Control Week Infomercial VIdeo Competition

ni JEOF Bethafin Orteza

Nasungkit ng mga estudyante mula sa Unibersidad ang San Luis Tuguegarao - Basic Education School (USLT-BES) ang kampeonato sa DOH Treatment and Rehabilitation Center Region II – Drug Abuse Prevention and Control Week Infomercial Video Competition na ginanap noong ika-28 ng Nobyembre sa Tuguegarao City People's Gymnasium.

Dahil sa entry nilang nagpakita ng pagkamalikhain, adbokasiya, at malakas na mensahe laban sa pang-aabuso ng droga, nasungkit nito ang kampeonato at natalo nito ang iba pang mga entry mula sa iba't ibang bahagi ng Region II, at nakuha rin nito ang dedikasyon ng mga estudyanteng bahagi dito pagdating sa pagbigay ng kamalayan patungkol sa pang-aabuso ng droga at kung paano ito iwasan.

Binubuo ng nanalong grupo ang mga sumusunod: Xandra Zane Yuri P. Conag, Mary Heartlene N. Panes, Josanna Cassandra L. Taguinod, Anndreu Domnique G. Valdepeñas, at Mart Jimson A. Gammad, na ang kolaborasyon at dedikasyon ay nagbigay-buhay sa adbokasiya sa pamamagitan ng epektibong pagkukuwento at biswal na komunikasyon.

KAMPEON KONTRA DROGA. Nagwagi ang mga Luwisyano sa Drug Abuse Prevention and Control Week Infomercial Video Competition.

karagdagangbalita

USLT-BES, nagsasagawa ng mga 'opportunity sessions' ngayong taon

ni JEOF Bethafin Orteza

Para matugunan ang kakulangan sa mga sesyon ng pagtatalakay sa isang asignatura, nagsasagawa ang Unibersidad ng San Luis Tuguegarao - Basic Education School (USLT-BES) ng mga "opportunity sessions (OS)" simula noong pagbubukas ng academic year 2025-2026 noong ika-16 ng Hunyo.

Isinasagawa ito kada Huwebes nang hapon kung kinakailangan ito ng isang asignatura para makahabol sa mga araling tatalakayin.

Ginagamit ito bilang isang pagkakataon upang makapagbigay ang mga guro ng 'enrichment' at 'remediation' bilang pagpapaunlad sa akademikong kakayahan at pangangailangan ng mga mag-aaral sa isang asignatura.

USLT-BES, kumatawan sa International Assembly of Youth for UNESCO

ni ELYZA Gadiano

Nakilahok ang iba't ibang mga organisasyon ng Unibersidad ng San Luis Tuguegarao - Basic Education School (USLT-BES) sa International Assembly of Youth for United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) sa Forest Crest, Nasugbu, Batangas nitong ika-21 hanggang 23 ng Nobyembre, 2025.

Kabilang sa mga organisasyong kumatawan ang Junior High School at Senior High School Supreme Learner Government (JHS at SHS SLG), Alliance of Math Enthusiasts - Senior High School (AME-SHS), The BOSS, at Accountancy, Business, and Management GEMxecutives (ABM GEMxecutives).

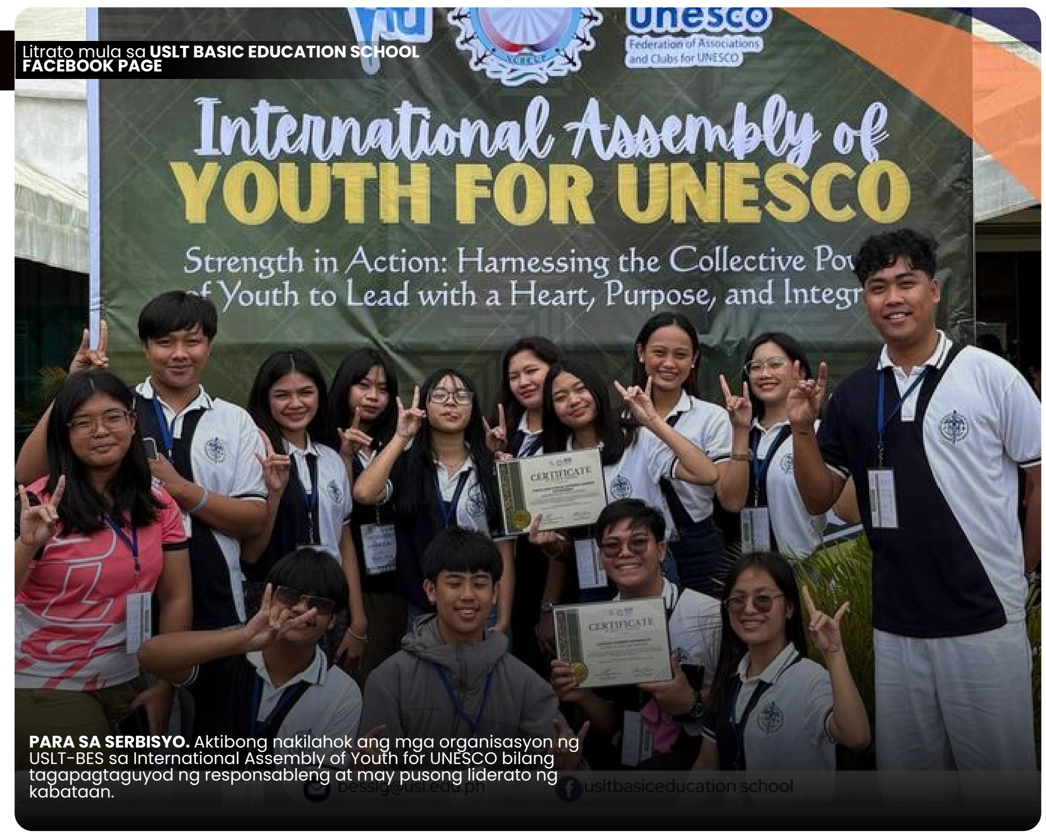
Iniharap ng mga nabanggit na organisasyon ang mga piling mag-aaral, gayundin sa iba pang mga kabataang lider mula sa iba't ibang lokal at internasyonal na sektor sa naturang international assembly.

Ipinanday ng programa ang temang "Strength in Action: Harnessing the Collective Power of Youth to Lead with a Heart, Purpose, and Integrity" bilang gabay sa makatao at makabuluhang liderato ng kabataan.

Naglalayong maibida ng pagtitipon ang mga kabataang lider bilang mga tagapagpasimula ng positibong pagbabago sa ating lipunan.

Samantala, kasabay ng aktibidad ang pagbibigay parangal sa mga organisasyong nabanggit sa International Awarding of Youth for UNESCO at Accreditation Awarding Ceremony bilang pagkilala sa kanilang kahusayan at ambag sa pagpapaunlad ng pandaigdigang pamumuno ng mga kabataan.

Sa ikatlong araw ng naturang programa, bumisita si Congressman Chel Diokno ng Akbayan Partylist bilang isang keynote speaker, at sinabi niya "Kung may pinakamalakas na puwersa para baguhin ang lipunan, kabataan yan."



Litrato mula sa USLT BASIC EDUCATION SCHOOL FACEBOOK PAGE

PARA SA SERBISYO. Aktibong nakilahok ang mga organisasyon ng USLT-BES sa International Assembly of Youth for UNESCO bilang tagapagtaguyod ng responsableng at may pusong liderato ng kabataan.

Litrato mula sa USLT BASIC EDUCATION SCHOOL FACEBOOK PAGE

PARANGAL SA KABATAAN. Pinarangalan ang USLT-BES SSLG bilang isa sa mga Outstanding Youth Organizations ng Tuguegarao City sa 2025 Parangal sa Kabataang Tuguegaraoeño.

USLT-BES SSLG, pinarangalan bilang isa sa mga Outstanding Youth Organizations ng Tuguegarao City

ni JEOF Bethafin Orteza

Pinarangalan ang Unibersidad ng San Luis - Basic Education School Supreme Student Learner Government (USLT-BES SSLG) bilang isa sa mga Outstanding Youth Organizations ng Tuguegarao City nitong Linggo, ika-21 ng Disyembre sa 2025 Parangal sa Kabataang Tuguegaraoeño sa Villa Blanca Hotel, Ugac Norte.

Ibinigay ito bilang isang pagkilala sa mga kontribusyon ng organisasyong ito sa pagpapaunlad ng kabataan, pakikilahok sa mga gawaing sibil, pagsulong sa komunidad, at sa pagbibigay dangal at kapurihan sa Tuguegarao City

Malliban dito, nabigyan din ng Special Citation ang USLT-BES SSLG Secretary na si Athaliah Carissa Roma S. Cruz para sa kaniyang dedikasyon sa pagtataguyod ng mga hakbang para sa pagpapaunlad ng kabataan.

Tinanggap nina Athaliah Cruz at Helmer Vicxen Cammayo ang mga parangal na ito.

Bukod pa rito, ang naturang programa ay inorganisa ng Local Youth Development Office (LYDO) ng Lokal na Pamahalaan, kung saan pinangunahan ni City) Mayor Maila Rosario S Ting-Que, kasama si LYDO Head Dominic Baggayan, SK Federation President Cerene Pearl Quilang at Rev. Fr. Dennis Jake Ordillos ang paggawad ng parangal sa mga nagsipagwagi batay sa tally standing para sa Search for the 2025 Outstanding Youth Leaders at Outstanding Youth Organizations ng lungsod.

Kasabay nito ginanap ang Local Youth Development Council 4th Quarter Meeting at Oath-Taking ng Students Leader's League of Tuguegarao City Officers na pinangasiwaan ng Alkalde Ting-Que.

USLT, nag-abot ng libu-libong libro at journal sa Gattaran Municipal Jail

ni ELYZA Gadiano

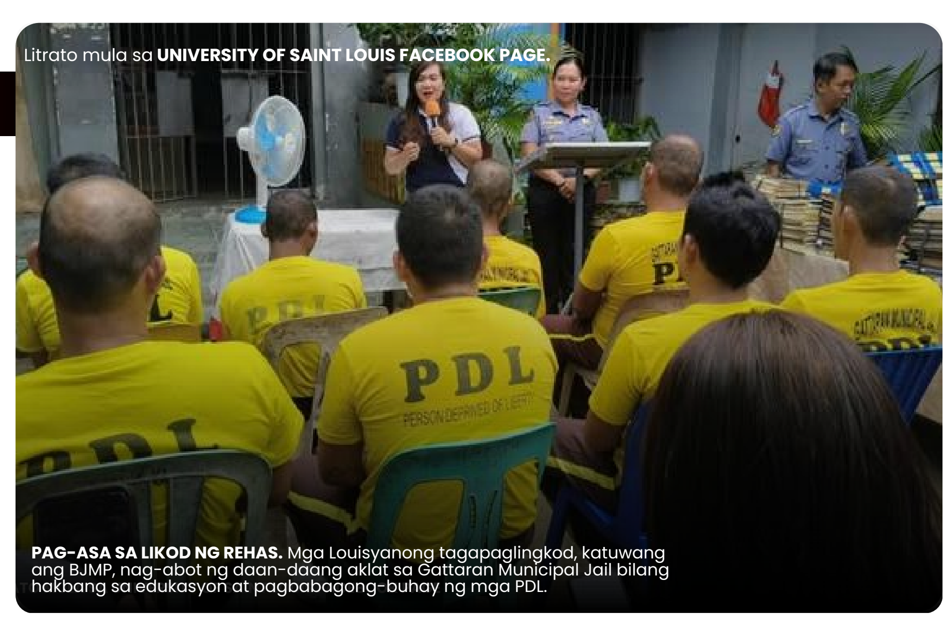
Ibinahagi ng University of Saint Louis Tuguegarao (USLT) katuwang ang Bureau of Jail Management and Penology (BJMP) ang mga materyales pang-edukasyon tulad ng mga libro at journal sa Gattaran Municipal Jail nitong Oktubre 9, 2025.

Kabilang sa donasyon ang 200 libro, 410 bound magazines at journals, 308 unbound magazines at journals, at 56 vertical files na bahagi ng Project Build & Beautify Libraries ng unibersidad.

Layunin nitong suportahan ang edukasyon at rehabilitasyon ng institusyon at gawing mas madali at maayos ang paggamit sa koleksyon ng kanilang aklatan bilang hakbang tungo sa pagbabagong-buhay at paghubog ng kaalaman ng mga PDL (Persons Deprived of Liberty).

Pinangunahan ito ng University Libraries sa pakikipagtulungan sa Community Engagement at CICM Advocacies ng USLT.

Dahil dito, nagpahayag ng pasasalamat si SJO4 Mary Noela D. Balao, Acting Municipal Jail Warden, sa kabutihang-loob at patuloy na dedikasyon ng unibersidad sa makabuluhang pakikilahok sa komunidad.



Litrato mula sa UNIVERSITY OF SAINT LOUIS FACEBOOK PAGE.

PAG-ASA SA LIKOD NG REHAS. Mga Louisyanong tagapaglingkod, katuwang ang BJMP, nag-abot ng daan-daang aklat sa Gattaran Municipal Jail bilang hakbang sa edukasyon at pagbabagong-buhay ng mga PDL.

EDITORYAL

HINDI NA SAPAT ANG LAPIS AT PAPEL

Edukasyon ang itinuturing na pinakamahalagang bahagi ng pagkatuto. Dito nahuhubog ang mga mag-aaral sa pagsusulat, pagbabasa, pagbibilang, at maging sa pagbuo ng kanilang pangarap. Gayunpaman, sa panahon ngayon na halos lahat ay moderno, tila hindi pa rin nagbabago ang paraan ng pagkatuto sa Pilipinas. Mistulang nananatili pa rin tayo sa tradisyonal na paggamit ng lapis at papel.

Nitong Agosto 18, 2025, binigyang-diin ni Bise Presidente Sara Duterte ang kanyang obserbasyon tungkol sa kalagayan ng edukasyon sa bansa. Ayon sa kanya, tila naiiwan ang Pilipinas dahil nakatutok pa rin tayo sa tradisyunal na pamamaraan. Bukod pa rito, sinabi rin niyang ang ibang bansa ay mabilis nang umaangkop sa modernong sistema, kaya naman mas mabilis ang pag-unlad at pag-angat ng kanilang edukasyon.

Batay sa datos noong 2019, lumabas na 90% ng mga mag-aaral sa ikalimang baitang sa Pilipinas ay hindi pa nakababasa sa tamang antas, habang 83% ang nahihirapan sa simpleng matematika. Tunay na nakababahala ang mga numerong ito, bagkus sa halip na umusad, tila lalo tayong nahuhuli. Dahil dito, lumulutang ang tanong: alin nga ba ang mas epektibong paraan ng pagkatuto - ang tradisyunal o ang makabago?

Marami ang naniniwala na mahalaga pa rin ang tradisyunal na pag-aaral gamit ang lapis at papel. Sa kanilang pananaw, dito nahuhubog ang disiplina, pokus, at mas malalim na pag-unawa ng mga mag-aaral. Subalit, may iba namang naninindigang panahon na para lumipat sa makabagong paraan ng pagkatuto. Sa paggamit ng videos, digital tools, at interactive learning, mas naeengganyo raw ang mga estudyante at mas nagiging makabuluhan ang pag-aaral.

Sa kabila ng magkasalungat na ideya, bilang isang mag-aaral na araw-araw humaharap sa mga aralin, naniniwala akong mas mainam na pagsamahin ang tradisyunal at modernong paraan ng pagkatuto. Sa halip na pagpilian kung alin ang dapat gamitin, bakit hindi pareho? Sa ganitong paraan, mas nagiging malinaw ang aralin, mas naaalala ang impormasyon, at higit sa lahat, mas nagiging interaktibo at makabago ang karanasan sa edukasyon.

Imbes na pagtalunan kung alin ang tama, mas epektibo kung panatilihin ang paggamit ng papel at lapis ngunit sabayan ito ng makabagong kagamitan at pamamaraan ng pagtuturo. Sa ganitong balanse, nabibigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral na matuto sa paraan na angkop sa kanilang henerasyon. Sila ay may pundasyon mula sa tradisyonal, ngunit may dagdag na kaalaman pa mula sa makabagong teknolohiya.

Sa huli, ang pinakamahalaga ay ang pag-angat ng kalidad ng edukasyon sa Pilipinas.

> **“Kung nais nating sumabay sa bilis ng pagbabago sa mundo, panahon nang mapahusay ang sistema nga pagkatuto para sa mga kabataang Pilipino!**

Nagkakaroroon ba ng pagbabago sa pamamahala ng DepEd?

Dexter Tangonan
G12 STEM Health

Kung titignan, wala namang malaking pagbabago sa DepEd mula nang maupo si Secretary Sara. Mismo siya, **inamin niyang wala siyang background sa edukasyon**, eh 'di parang inaamin na rin niyang hindi siya ang pinaka-angkop sa posisyon? Kaya hindi na rin nakakagulat kung bakit hanggang ngayon, tila walang malinaw na direksyon ang mga reporma.

Mirra Conde
G12 STEM Non-Health

Sa totoo lang, wala naman talagang pinagbago ang pamamahala ng DepEd. **Kahit sino pa ang namamahala ay wala paring nagbabago**, marami ng sumubok na baguhin ito pero hindi sila nagtatagumpay kaya di narin bago na walang nagaganap na pag iba sa sistema ng edukasyon.

LUPON NG PATNUGUTAN

ANGEL O. PALOR
Punong Patnugot Senior

AINA LORAINE A. DE LEON
Punong Patnugot Junior

MA. JAMAICA B. LIBAN
Pangalawang Patnugot

JAELA SHAIZA L. PAGUIRIGAN
Punong Tagapamahala

JEOF BETHAFIN P. ORTEZA
Punong Tagapagbalita

JENN HANNAH P. LABRADOR
Punong Tagasulat ng Lathalain

YANI GCEL G. SOMERA
Punong Maniniyot

ELISA DULDULAO
Punong Manunulat ng Editoryal

FRANCHESKA G. BATTUNG
Punong Manunulat ng Agham

ELYZA GADIANO
Punong Manunulat ng Isports

XEAN MARN S. RABANAL
Punong Manunulat ng Kolum

AARON S. VILLAR
Punong Tagapangasiwa ng Kolab

REINNE B. TAGUIBAO
Punong Tagapagwasto ng Sipi

EMMANUEL JOHN M. WINES
Punong Tagaguhit

DOMINIQUE BALUBAL
Pangalawang Punong Tagaguhit

KHYNA GABRIELLE TANG
Pinuno ng Midya

ASHEN CALI N. AGLAUA
Pangalawang Pinuno ng Midya

MAILA THIMSY VICENTE
Pinuno ng TV Broadcasting

JADEN IVAN O. PEREZ
Pinuno ng Radio Broadcasting

ZYRILLE A. MARTINEZ
Punong Tagapagdisenyo

GEORGE TABUA
Pangalawang Punong Tagapagdisenyo

KONTRIBYUTORS

Curt Steven Pablo
Sheiryliz Nicole Yadan
Joeren Orlanda
Jasmin Tenorio
Aebraim Soriano
Gyan Bangayan
Angel Baggayan
Francis Daquioag
Gyan Bangayan
Angel Baggayan
Francis Daquioag
Sam De Yro
Fia Benitez
Shaika Gumiran
Aeon Dumalyong
Jan Amid
Alethea Gamboa
Shakira Balisi
Kim Paleg
Fia Benitez
Jasmine Tenorio
Therisse Cachola

DESIREE O. CALLANGAN, MST
Modereytor

DARWIN F. DUMLAO, ED.D.
AJIE C. DAGOHOY, LPT
Kasangguni

EMILY T. MABBORANG, PHD
Punongguro, BES

XEANdata
XEAN RABANAL

NASAN ANG SUKLI?

Sa maraming silid-aralan, madalas nating marinig ang mga salitang "mabait si Ma'am," "maunawain si Sir." Dapat lang na pahalagahan ang mga guro na pinipiling mamuno nang may pagmamalasakit kaysa sa pananakot. Ngunit may mapanlinlang na uri ng kawalang galang na unti unting sumisira sa kanilang dignidad, ang banayad, at halos di napapansing kawalang galang, yung palaging nahuhuli sa pagpasa dahil "maiintindihan naman," yung paulit ulit na "pa-extend po ng deadline" na unti-unting naging karaniwan, at, ang pakikiusap na parang ka-chat lang; ang mga patakarangnasusunod na lamang tuwing nagiging strikto na ang guro.

Sa bawat kabaitan ng guro na naaabuso na siyang nagiging pahintulot para gawing opsyonal ang paggalang, panandalian mang ginhawa ang dulot, sistematikong pagkasira naman ang kabayaran, oras na inubos ng paulit ulit na paalala, paghihirap na dulot ng paghabol ng mga gawain, at kulturang unti-unting nagsasabi na ang pagiging mabait ay katumbas ng pagiging mahina. Sa ganitong panahon, nawawala na ang pamantayan, hindi na sineseryoso ang mga takdang araw para sa pasahan, at ang responsibilidad ay naihahagis pabalik sa mismong taong laging handang umunawa.

Hindi kahinaan ang kabaitan, kawalan ng respeto ang pagsasamantala nito. Ang guro na nagpapaluwag ay nagtitiwala, at ang tiwalang iyon ang dapat suklian ng mas mataas, hindi mas mababang antas ng disiplina. Hindi ito panawagan para sa "terror teaching," ito'y panawagan para sa wastong pagrespeto, hindi lang sa guro tungo sa estudyante, ngunit mas lalo na sa studyante tungo sa guro. Kung pinapakinggan ka, makinig ka rin, kung pinagbibigyan ka, huwag mong abusuhin.

May mga anyo ang banayad na kawalang-galang, ang "ok lang yan" na nagiging "bahala na," ang ingay sa likod ng klase kapag nagtuturo si Ma'am, ang pag-uutos sa kagrupo at ipapasa sa huling oras dahil "mabait naman si Sir," ang pangongonsinti ng mga studyante sa kopyahan sa ngalan ng pakikisama. Lahat ito, kapag pinagsama, ay nagtatayo ng pader sa pagitan ng kabaitan at katarungan, pader na ang guro ang nagbabayad sa huli.

Ano nga ba ang dapat? Simulan sa bawat klase, igalang ang oras, sundan ang takdang oras ng pasahan, igalang ang panuto, sundin kahit walang nakatingin, igalang ang komento, tanggapin at ayusin, hindi magtalo para makalusot, igalang ang komunikasyon, maayos na pagbati, malinaw na layunin, kumpletong mga detalye.

Sa bandang huli, ang bait ng guro ay dapat maging panawagan sa ating pinakawastong pakikitungo, hindi pahintulot sa ating pinakamasamang gawain. Kung tunay nating iginagalang ang pagtuturong bumubuo sa kinabukasan natin, hihinto tayo sa pagtingin sa kabaitan na maaaring abusuhin para makalusot, kundi bilang ilaw na susundan para makatawid tungo sa ating kinabukasan.

Ang panawagan ngayon, ang mabait na guro ay maaaring abusuhin ay ituwid tungo sa ang mabait na guro ay dapat igalang. Ang paggalang ay hindi hinihingi sa pagkatapos ng pagbigay ng grado kundi ito'y dapat isinasabuhay sa simula pa lamang ng mga klase.

> "Sa wastong sistema ng pagtuturo, ang kabaitan na may kasamang disiplina ay magiging daan sa tunay na pag-unlad.

MAEpaninindigan
ELISA MAE DULDULAO

SINGKWENTA, SING-KUWENTA?

Ang pera ay isa sa pinakamahalagang bagay sa buhay ng tao. Ito ang ginagamit upang matustusan ang pang-araw-araw na pangangailangan. Ngunit kung hindi ito pamamahalaan nang maayos, parang bula lamang - maganda at makulay sa simula, ngunit mabilis ding naglalaho, at kadalasan ay hindi na maibabalik.

Para sa mga estudyante, mas kitang-kita ang kahalagahan ng pera sa bawat araw. Kailangan nilang hatiin ang kanilang allowance para sa pamasahe papunta at pauwi sa paaralan, pagkain tulad ng meryenda at tanghalian, proyekto para sa grado, at ambagan sa mga gawain sa paaralan. Ang bawat sentimo ay mahalaga, at kapag hindi maayos ang paggamit, nagkakaroon ng kakulangan na nagdudulot ng pagkabahala sa pag-aaral at sa pang-araw-araw na buhay.

Ayon sa isang pag-aaral, tumaas ng 16% ang presyo ng mga gamit sa paaralan noong Agosto 2021. Sa ganitong karagdagang gastusin, maraming pamilya ang napipilitang ilaan halos kalahati ng kanilang buwanang kita para lamang sa edukasyon ng kanilang mga anak. Ngunit, maraming pa ring estudyante ang nahihirapang planuhin ang kanilang gastusin at kadalasan ay napipilitang gumawa ng mga hakbang na pansamantalang solusyon lamang.

Kapag hindi maayos ang pamamahagi ng pera, may dalawang karaniwang hakbang ang mga mag-aaral. Ang paghingi ng dagdag allowance sa pamilya, o ang pagsakripisyo sa ibang bahagi tulad ng pagkain o iba pang gawaing pampaaralan. Pareho itong hindi tunay na solusyon sa problema.

Sa halip na umasa sa dagdag na pera o magsakripisyo, mas epektibo kung matutunan ng mga estudyante ang tamang pagpaplano at pamamahala ng kanilang pera. Sa wastong paggamit, natututo silang hatiin ang kanilang allowance, maiwasan ang kakulangan, at mapanatili ang kaayusan sa kanilang pang-araw-araw na buhay. Ang pera ay hindi lamang para gastusin kundi para turuan ang mga kabataan ng disiplina at responsibilidad.

Bilang isang estudyante ng ABM (Accountancy, Business, and Management), nakita ko kung gaano kahalaga ang kaalaman sa wastong pamamahala ng pera. Ang pagkatuto ng disiplina sa paggastos at pag-iipon ay nagbibigay ng kapanatagan ng isip at nagiging gabay upang mas maging responsable sa bawat gastusin at pangangailangan. Kahit ang simpleng plano sa paglalaan ng allowance, ay nagdudulot ng malaking pagbabago sa pang-araw-araw na buhay.

Sa kabuuan, malinaw na ang tamang pamamahala ng pera ay higit pa sa simpleng allowance o sakripisyo. Sa tamang paggamit ng pera, maiiwasan ang pinansyal na problema!

AEBramatikpunto
AEBRAIM T. SORIANO

DALAWANG MUNDO

Sa bawat galaw ng orasan, may mga estudyanteng hindi lang sa klase ang susuungin, kundi pati sa trabaho. Habang ang ilan ay may dalang bagong papel, mamahaling ballpen at kumpletong libro, may iba naman na humaharap sa hamon nang may ngiti sa kabila ng pagod. Sa gitna ng determinasyon at pagod, sila'y lumalaban, tahimik ngunit matatag.

Sino nga ba sila? Sila ang mga Working Students, gumigising nang maaga para maghanda at umuuwi nang gabi dala ang parehong pagod at pangarap. Mga estudyanteng puno ng pangarap na maagang nakaranas sa bigat ng realidad.

Sa panahon ngayon, dumarami ang bilang ng mga kabataang pinipiling pumasok sa larangan ng pagtatrabaho habang nag-aaral. Ayon sa datos ng Commission on Higher Education (CHED), tumataas bawat taon ang bilang ng mga estudyanteng nagtatrabaho upang tustusan ang kanilang pag-aaral at pang-araw-araw na gastusin.

Hindi maikakaila na bunga ito ng patuloy na pagtaas ng gastusin sa edukasyon at kakulangan ng oportunidad para sa maraming kabataan. Habang tumataas ang matrikula, pamasahe, at presyo ng pangunahing bilihin, napipilitan ang ilan na magbanat ng buto upang mapagpatuloy ang pag-aaral.

Hindi madali ang buhay na may dalawang mundo. Para sa karamihan, dami ng proyekto ang reklamo, habang ang iba pilit pa ring nakangiti pagtapos ng trabaho. Madalas kulang sa tulog, oras, at minsan ay hindi na nakakakain sa tamang oras. Gayunpaman, hindi pa rin tinalikuran ang edukasyon.

Sapagkat para sakanila, ang edukasyon ang tanging daan tungo sa pagbabago ng buhay. Kahit kapalit ay pagod at luha, patuloy silang lumulusong, umaasang balang araw ay makakamit ang ginhawang pinaglalaban.

Ngunit hanggang kailan sila mapapagod? Hanggang kailan nila kakayanin ang paulit-ulit na siklo ng pagod, puyat, at pag-asa? Sa mundong tila walang pahinga, sila'y kabataang nangangailangan din ng pagod. Hindi nila hinihingi ang awa, kailangan nila ng malasakit at pag-unawa. Dahil sa likod ng bawat sakripisyo, may pusong lumalaban para sa magandang kinabukasan.

Ngunit sa kabila ng lahat ng pagod, pinipili pa rin nilang magpatuloy. Ang kanilang determinasyon ay patunay na hindi hadlang ang kahirapan sa pag-abot ng pangarap. Gayunpaman, dapat ding kilalanin na hindi dapat gawing karaniwan ang labis na sakripisyo para lamang makamit ang edukasyon. Panahon na upang mas bigyang pansin ng mga paaralan at pamahalaan ang kalagayan ng mga estudyanteng ito, ang mga estudyanteng nagtitiis para sa isang mas maayos na bukas.

Panahon na para kilalanin at pahalagahan ang mga working students. Panahon na para hindi na nila kailangang pasanin ang bigat ng dalawang mundo nang sabay. Dapat silang mabigyan ng pagkakataong makapag-aral nang buong puso, nang hindi isinasakripisyo ang kanilang kalusugan at kinabukasan.

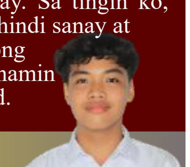
TINDIG LUISYANO!

ANO ANG IYONG REAKSIYON SA BAGONG SHS CURRICULUM?

Sa una medyo naguluhan ako sa bagong SHS Curriculum. May mga subject na mukhang makakatulong talaga sa paghahanda namin sa kolehiyo at trabaho, pero ramdam din ang bigat ng gawain at expectations. Para sa akin, okay ang pagbabago, pero sana mas dahan-dahan at mas iniisip ang mga estudyante.

AINA LORAINE DE LEON
11 - ST. BONAVENTURE

Bilang isang shs student, maganda ang bagong shs curriculum dahil mas focused ito sa skills at mga araling magagamit sa totoong buhay. Sa tingin ko, mahirap ito sa simula dahil tayo ay hindi sanay at bago pa lamang ito. Naniniwala akong malaking tulong ito sa paghahanda namin para sa college at sa corporate world.



AARON AEDEN S. VILLAR
11 - ST. BERNARD OF CLAIRVAUX

Bilang isang Senior High School student, positibo ang aking pananaw sa Strengthened Senior High School Program na ipinatupad ng DepEd. Nakikita ko ito bilang isang mahalagang hakbang upang mapabuti ang kalidad ng edukasyon at mas maihanda ang mga mag-aaral para sa kolehiyo.

AEON E. DUMALYONG
11 - ST. ANSELM OF CANTERBURY

kwentomoJAN
JAN MYKLE AMID

ALON NG NOTIPIKASYON, LUNOD ANG ATENSYON

Sa panahon ngayon ng online modules, GC announcements, at walang katapusang notifications, may bagong kalaban ang mga estudyante, ang "digital distraction." Hindi laging malakas ang tunog nito, minsan maliit lang na "ping," isang mabilisang pag-scroll, isang "saglit lang" upang makapanood pa ng mga bidyo, pero bago mo mamalayang muli, lumipas na ang isang oras, at ang utak mo ay busog na sa ingay pero gutom pa rin sa laman.

Sa bawat klase, ramdam natin ito, binubuksan ang laptop para sa talakayan, pero ang daliri, parang may sariling buhay, lumilihis sa tab ng LMS, sumisilip sa GC, tumatambay sa reels. Hindi dahil tamad tayo, kundi dahil sinasanay tayo ng apps na laging may bago, laging may susunod, at doon nawawala ang pokus. Ang resulta? Pagmamadali sa huling minuto, mababang kalidad ng gawa, at pagpuna sa sarili na "mahina ako," kahit ang totoo ay naubos lang sa alon ng mga bidyo at notipikasyon ang atensyon mo.

Hindi ang teknolohiya ang kalaban, kundi ang hindi responsableng paggamit nito. Kapag walang hangganan, tinutulak tayo ng algorithm sa paghahabol ng dopamine. Kapag may hangganan, tayo ang nagdidikta, kailan bubuksan, kailan magpapahinga, at kailan magbabad. Ang tunay na husay sa pag-aaral ngayon ay hindi lang "napakatalino mo," kundi "napakaresponsable mo sa pag-aalaga sa sarili mong atensyon."

May iba't ibang mga uri ang digital distraction, ang "pahinga lang saglit" na kapag sumobra ay nagiging sanhi sa pagiging komplikado ng sitwasyon, ang pagsasabay ng mga hindi importanteng bagay at mga takdang gawain na akala mo'y produktibo pero nahahati lang ang isip at atensyon mo, ang 'habit' na sumilip sa phone tuwing nahihirapan sa mga gawain para takasan ang bigat ng pag-iisip. Lahat ito, kapag pinagsama, ay gumagawa ng kulturang "pwede na," kung saan unti unting nawawala ang tapang at kakayahan nating manatili sa mahirap pero mahalagang mga gawain.

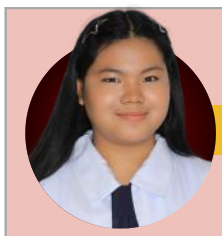
Ating isagawa ang mga sumusunod kapag mayroong takdang gawain. Pahalagahan ang oras, magtakda ng oras para sa mga gawain, at para sa pahinga. Iwasto ang espasyo, isang gadyet lang sa tabi hanggat sa maaari, lahat ng iba, ilayo sa sarili. Lumayo rin sa mga bagay na maaaring umagaw ng iyong atensyon katulad ng mga laro at social media. Igalang ang panuto, tapusin ang mga takdang gawain bago magbabad sa ibang bagay, buksan lang ang app na kailangan para sa gawaing iyon. Pagbutihin ang sarili, kapag nahirapan, huwag tumakas patungo sa ibang bagay, magpokus sa tanong, hanapin ang ideya, at ipagpatuloy hanggang matapos ka o kapag kailangan mo nang magpahinga.

Sa bandang huli, ang pokus ay anyo rin ng paggalang, sa guro, sa oras na kaklase at kagrupo, at higit sa lahat, sa sarili mong pangarap. Kung tunay nating iginagalang ang kinabukasan na gusto natin, hihinto tayo sa pagtingin sa "saglit lang" bilang pahinga, at ituturing itong utang na binabayaran ng kinabukasang pagod.

Ang panahon ngayon ay gawing kasunduan ang paggamit ng mga gadyet, hindi gawi ng kusa. Gamit na may hangganan, pokus na may lakas, pahinga na may saysay. Dahil sa makabagong pag-aaral, ang may disiplinang paggamit ng teknolohiya ay ang tunay na galing, at doon muling nabubuo ang atensyong hindi madaling agawin ng anumang "ping."

9 na oras sa ISANG ARAW

ang pangkaraniwang oras na iginugugol ng isang Luwisyanong Senior High School ayon sa survey na aming isinagawa.



MAICAtotohanan
JAMAICA LIBAN

Habang Walang Napapanagot, Tayo ang Nalulubog

Sa mundo ng pulitika, mabilis magbago ang direksiyon ng suporta. Isang maling hakbang, isang matinding alegasyon, sapat na para mag-iba ang ihip ng hangin. Sa kasalukuyang klima ng pamahalaan, hindi na bago ang mga sigalot at sigawan ng sisihan ngunit ang tanong, bakit tila walang natututo? Sa bawat pagbubunyag ng anomalya, wala namang nagiging konkretong wakas.

Kapag may bagong eskandalo, mabilis ang deklarasyon ng mga opisyal: "Iniimbestigahan na." Ngunit tila ba naging mantra na lang ito ng pamahalaan, isang pangakong inuulit-ulit sa bawat kontrobersiya. At habang abala ang publiko sa pag-aabang ng resulta, nananatiling nakalutang ang katotohanan, walang direksiyon at walang hustisyang nakakamit.

Sa kaso ng DPWH, hindi na mabilang ang mga ulat ng overpricing, ghost projects, at ilegal na transaksyon. Taon-taon, iba't ibang administrasyon ang nangakong lilinisin ang sistema, ngunit bakit parang hindi nababawasan ang dumi? Ang mga mambabatas ay paulit-ulit na nananawagan ng transparency, pero sa likod nito, marami rin ang nananatiling tikom ang bibig.

Sa dami ng imbestigasyon, bakit kakaunti ang napapanagot? Ito ang pinakamalaking palaisipan. Kapag maliit na kawani ang may kasalanan, mabilis ang aksyon. Pero kapag mataas na opisyal ang sangkot, biglang bumabagal ang proseso, para bang ang batas ay may sariling hierarchy kung sino ang dapat tamaan at sino ang dapat protektahan.

Hindi sapat ang pagsasabing may investigation in progress. Hindi sapat ang pagbuo ng task force na walang malinaw na patutunguhan. Ang hinihingi ng publiko ay hindi palabas, kundi resulta. Kung walang matatanggal, makakasuhan, o makukulong, para saan pa ang mga hearing na ubos-oras pero walang pinatutunguhan?

Habang nagpapatuloy ang mga alegasyon at pagtuturo kung sino ang may sala, ang tunay na talo ay sambayanang Pilipino. Ang pondo na dapat napupunta sa imprastraktura, edukasyon, at serbisyong panlipunan ay nauubos sa bulsa ng iilan. Habang patuloy ang siklo ng katiwalian, lalo namang lumalayo ang pag-unlad ng bansa.

Sa huli, nananatili ang pinakamalaking tanong. Hanggang kailan uulit ang parehong iskandalo sa DPWH at sa iba pang ahensya? Hanggang kailan tayo magtitiis sa sistemang paulit-ulit na nag-iimbestiga ngunit walang isinasalang sa pananagutan? Kapag ang hustisya ay laging nakabimbin at ang katotohanan ay laging ipinagpapaliban, paano pa tayo makakahinga sa isang bansang matagal nang sinasakal ng katiwalian.

> **Ang reputasyon ng isang lugar ay hindi mababase sa dami ng views at positibong reaksyon kung hindi sa kalidad ng buhay at pamumuhay na nalalasap ng bawat mamamayan. Hanggang mayroong mamamayang patuloy na naghihirap ay hindi nating lubusang masasabi na ang isang bayan may makulay at masaya, hindi tulad ng ating nakikita sa harap ng lente.**

reyALEdad
ALETHEA CHARISSE GAMBOA

ANAK KA TALAGA NG TATAY MO!

Ang kaban ng bayan ay hindi para sa pansariling pangangailangan.

Hindi na bago sa ating pandinig ang salitang "nepo baby". Maaring nakita o narinig na natin ito na ginagamit sa showbiz, media, akademiya, at ang pinakatumatak sa atin, sa politika. Kusang kumikinang ang pangalan ng isang indibidwal kapag ito may koneksyon sa isang taong na personalidad.

Matunog ang mga usapan tungkol sa mga anak ng mga sangkot sa isyu flood control. At ilan sa mga ito ay kilala sa social media o tinatawag na influencer. Ang mga ito ay bukas na ibinabahagi ang kanilang mararangyang pamumuhay tulad ng mga bakasyon sa iba't ibang bansa at pagbili mga mamahaling kagamitan gamit ang perang kinurakot ng kanilang pamilya sa taong bayan. Maraming komento ang umiikot tungkol dito gaya ng "Buwis pala natin ang nagbayad dito." Idagdag pang, "May ambag pala kaming taxpayers sa bakasyon mo."

Sa kaso ng political na dinastiya, maraming kandidato ang may malinis na pagnanais ng posisyon sa gobyerno, ngunit marami sa mga nananalo sa eleksyon hindi dahil sa kredensyal, husay, o nagawa kung hindi dahil sa apelyido nito. Kilala ang apelyido mo, ano ngayon? May magagawa ba ang apelyido mong patuloy mong iwinawagayway sa pag-unlad o sasali at sasakay ka rin sa bandwagon na itinatag ng iyong pamilya?

Kung susumahin, hindi agad dapat ipataw ang kasalanan ng ama sa kaniyang anak dahil ang bawat tao ay may sariling pag-iisip. Bawat isa ay may kakayahang pumili at kumilala ng tama at mali. Hindi ito isang usapan tungkol sa kung sino ang may kasalanan, kundi ito ay tungkol sa pribilehiyo at kung paano ito ginagamit dahil may mga pagkakataon na ang mga ito pa mismo ang mga taong hindi mulat sa katotohanan.

Ngunit kung tayo ay patuloy nakatutok sa pagtuturo ng ating mga daliri sa mga nepo baby, nalilimutan natin kung kanino dapat ipataw ang tunay sa parusa, sa tunay na may sala -- sa ama.

Hindi lahat ng anak ng makasalalanan ay masama. May mga anak na nais tuldukan at iwasto ang siklo ng pagkakamali ng nakaraan kung saan tunay ngang dala nila ang apelyido ng kaniyang ama ngunit hindi upang magtago sa anino nito at makinabang sa liwanag niyang taglay kung hindi upang maging isang patuloy paalala na ito ay isang hamon ng mamamayan na kailangang nitong patunayan ang sarili na naiiba ito sa kaniyang ama gamit ang tiwalang ipinagkatiwala ng taongbayan.

Hindi kasalanan ng anak ang kasalanan ng ama, ngunit nanantili ang resposibilidad ng anak na alamin at kilalanin ang kasalanan ng kaniyang ama. Dahil sa oras na bigo siyang gawin ito, ang pagbubulag-bulagan sa katotohanan ng anak ay walang pinagkaiba sa kasamaan na ginawa ng kaniyang ama.

Puting Anino
JOEREN RHOMEL ORLANDA

PILIPINAS, GISING NA SILA!

Iba't iba man ang estado ng buhay, iba't iba man ang kwento na kanilang pinanghahawakan, at iba't iba man ang karanasan na kanilang hinaharap, iisa ang sigaw, iisa ang ipinaglalaban—wakasan na ang korapsiyon sa bansa.

Matagal na ang isyung ito, ngunit nagsimula lamang ang paglawak ng eskandalo noong taong 2023 hanggang sa kasalukuyan. Marami ang nagalit, nasaktan, at higit sa lahat, natuklasan ang mga katiwalian. Bilyon hanggang trilyong piso ang naibubulsa sa bawat proyekto, at ang resulta nito? Habang patuloy na tumataba ang kanilang mga pitaka, naghihirap at lumulubog ang mga mamamayan sa lugar na sana ay pinagsisilbihan nila.

Sa bansang puno ng ganid, korap, at tiwaling opisyal ng gobyerno na naka-upo lamang sa gintong silya habang pinapanood ang mga mamamayang nagdurusa, narito ang mga kabataang tumitindig at patuloy na nakikibaka, na tunay na itinuturing na pag-asa ng bayan.

Mga kabataang patuloy na ipinaglalaban ang karapatang dapat tinatamasa ng lahat ng mamamayan. Kabataang nakikipagdigmaan sa gitna ng araw at ulan upang mabuksan ang isipan ng mga Pilipino sa tunay na nangyayari sa ating bansa at maipakita kung sino ang may sala — mga politikong unti-unting hinihigop ang kaban ng bayan para sa pansariling interes at kapakinabangan lamang.

Isa sa mga patunay ng pakikibahagi ng kabataan laban sa korapsiyon ay ang pang– malawakang protesta na ginanap noong Setyembre 21. Iba't ibang mag-aaral mula sa iba't ibang institusyon sa lungsod ng Maynila ang nagsama-sama sa pagmartsa sa kahabaan ng Mendiola habang isinisigaw ang mga katagang "Ikulong na 'yan, mga kurakot!" bilang hudyat ng kanilang misyon para sa tunay na pagbabago ng bansa. Kasabay din nito ang 'Trillion Peso March' na ginanap sa EDSA, kung saan dinaluhan ng libo-libong mulat na Pilipino, kabilang na ang mga kabataan.

Ang protestang ito ay hindi na lamang isang sigaw kundi isang pang-malawakang pakikipaglaban. Ipinakita ito sa pamamagitan ng pakikibahagi ng iba't ibang lungsod at munisipalidad sa buong Pilipinas, kabilang ang Lungsod ng Tuguegarao. Nagsama-sama ang mga miyembro ng kabataan, mga estudyante, at mamamayan sa Bagumbayan upang ipamalas at ipahayag ang lakas at pagkakaisa laban sa korapsiyon sa pamamagitan ng isang parada, habang hawak-hawak ang mga plakang naglalaman ng mga katotohanang tumutuligsa sa maling gawain sa loob ng bansa.

Marami mang nasugatan at nasaktan, patuloy pa rin ang pakikipaglaban. Ganoon na lamang pinapahalagahan ng kabataan ang kanilang paninindigan. Habang marami ang nagdududa sa kanilang kakayahan, patuloy pa rin silang nakatayo upang maiangat ang bansa mula sa laylayan. Marami man ang tumutuligsa sa kanilang misyon, patuloy pa rin ang kanilang pagtindig at hindi mapapaos ang boses ng kabataang mulat sa katotohanan.

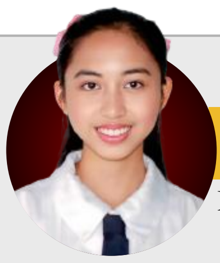
> **Hindi man madaling makamtan ang inaasam na tunay na pagbabago, ito na ang simula ng pagsilang ng pag-asa para sa susunod pang mga kabanata.**

DIBUHO NI **CURT STEVEN PABLO**

TINDIG LUISYANO!

Sang-ayon ka ba sa Anti-Political Dynasty Bill?

Oo	87%
Hindi	13%



MAIrahuyo
MAILA THIMSY VICENTE

GINAGAMIT KA NG GAMIT MO

DIBUHO NI EMMANUEL WINES

Sa panahon ngayon, hindi na biro ang kapangyarihan ng teknolohiya. Isang pindot, nasa iyo na ang sagot. Isang swipe, maaaliw ka na. Isang notification, may atensyong nawala na sa pokus. Sa bilis ng pag-usad ng digital na mundo, minsan hindi na natin napapansin kung sino na nga ba ang kumokontrol. Tayo pa ba ang gumagamit o tayo na ang ginagamit?

Sa kasalukuyan, kabikabilaan ang pagsikat ng iba't ibang imbensyong panteknolohiya tulad ng Artificial Intelligence (AI), kung saan ito ay naging parte ng pang-araw-araw na buhay ng mga users. Isang pag-aaral noong 2024–2025 ang nagpakita na mga 86% hanggang 92% ng mga estudyante sa buong mundo ang gumagamit ng AI para sa kanilang mga akademikong gawain. Kaya ito ay mabilis na napupuna sa posibleng masamang epekto nito.

Ang teknolohiya ay nagsisilbi lamang bilang isang kaagapay ng tao sa pag-unlad, sa gumagamit pa rin nakasalalay ang magiging resulta ng gawain. Napatunayan sa iba't ibang pag-aaral na mas mabilis at mas malalim ang matututunan ng user kung ito ay marunong at may disiplinang gumamit ng digital tools. Hindi kailanman naging kalaban ng pag-unlad ang mga imbensyong ito kundi ang kawalan ng kontrol ng mga user.

Oo, nagiging sagabal ang teknolohiya kung ating pinahihintulutan ito. Dahil walang cellphone ang kusang magpapa-procrastinate.

Walang laptop ang kusang magpapakulong sa limang-oras na video binge. Walang social media app ang kusang magpapababa ng self-esteem. Tayo ang nagpapakulong sa distraction. Tayo ang nagpapatalo sa dopamine hits. Tayo ang nag-aalok ng oras, at minsan, pati buhay.

Hindi gadget, hindi app, hindi internet. Ang problema ay disiplina o ang kakulangan nito. Hindi masama ang pagkain, pero lumalason kapag sobra. Hindi masama ang ulan, pero binabaha kapag walang tamang paghahanda. At ganoon din ang teknolohiya, walang moralidad ang gamit sadyang pinili mo itong gamitin sa ganoong paraan.

Hindi solusyon ang paglalagay ng tatak sa isang bagay bilang "nakasasama" o "nakabubuti", ang ganitong problema ay maaaring maayos kung haharapin nang may bukas na isipan. Simulan natin sa pagpapaigting ng digital literacy kung saan ito ay makapagbibigay alam sa kung saan nagtatapos at nagsisimula ang limitasyon.

> **Sa huli, hindi kailanman tungkol sa gadget ang debate, kundi tungkol sa pagpili ng tao. At sa bawat pagpili, ikaw pa rin ang tunay na may kapangyarihan. Ang teknolohiya ay kaagapay kung nasisiguradong ikaw ang may hawak. At ito ay nagiging sagabal kapag ito ang may hawak sa'yo. Kaya, huwag mong hayaang gamitin ka ng gamit mo.**

Fia Victoria Benitez
G12 St. Justina of Padua

Mahal kong Punong Patnugot,

Nais kong ipabatid ang aking pasasalamat sa patuloy ninyong paglilingkod at pagbibigay-liwanag sa amin. Sa kabila ng sunod-sunod na bagyong nararanasan at walang tigil na pagbaha, ang inyong publikasyon ay nagsilbing gabay at takbuhan namin sa gitna ng kalituhan at pangamba.

Habang binabasa ko ang mga artikulo nitong buwan, muling sumagi sa aking isipan kung gaano kalawak at kahanga-hanga ang ating komunidad bilang mga Luwisyano. Mula sa Junior High, Senior High, hanggang kolehiyo, nakita kong muli ang sigla at pagmamahal ng bawat departamento sa kani-kanilang adhikain. Sa kabila ng mga hamon, hindi nauubusan ng inisyatibo ang mga Luwisyano upang ipagpatuloy ang tradisyon ng kahusayan.

Maraming salamat sa iyong walang sawang paghahatid ng katotohanan at pagtalima sa tungkulin. Sa kabila ng unos, ang Kapitagan Tinta ay nananatiling matatag, salamat sa iyong puso at panulat. Sa pamamagitan ng inyong walang sawang pag-unawa at malasakit, mas lalo naming nauunawaan at ipinagmamalaki ang aming pagkakakilanlan bilang mga Luwisyano—mga taong matatag sa hamon, masigla sa pagdiriwang, at buo ang puso sa pagkakaisa.

Taos-pusong sumusulat,
Fia Victoria Benitez
G12 St. Justina of Padua

Mahal kong mag-aaral,

Lubos kong pinahahalagahan ang iyong taos-pusong liham. Ang iyong pagkilala ay nagbibigay-lakas sa amin upang patuloy na maghatid ng liwanag at gabay sa gitna ng unos. Sa bawat pahina ng Kapitagan Tinta, hangad naming hindi lamang mag-ulat ng pangyayari kundi magbigay ng pag-asa, inspirasyon, at mas matibay na pagkakaisa sa ating komunidad.

Tunay ngang hindi naging madali ang mga nagdaang araw, ngunit sa pamamagitan ng sama-samang pagkilos at pagtitiwala, muling nahahayag ang diwa ng mga Luwisyano—matatag sa hamon, masigla sa pagdiriwang, at buo ang puso sa pagkakaisa. Ang iyong mga salita ay patunay na ang ating pahayagan ay higit pa sa tinta at papel; ito ay tinig ng ating komunidad at nagsisilbing tulay sa katotohanan.

Maraming salamat sa iyong pagbabahagi ng damdamin at pagkilala. Hangad namin na patuloy kang maging inspirasyon sa iyong kapwa mag-aaral, at nawa'y magsilbing gabay ang ating publikasyon sa bawat hakbang ng iyong paglalakbay.

Taos-pusong naglilingkod,
Punong Patnugot

DIBUHO NI SAM DE YRO

paraSHAbayan
SHAKIRA YVONNE BALISI

PAYAPANG LAKAD O LAKAD TUNGONG KAPAYAPAAN?

Malakas na busina doon, "Nong, alis ka diyan, may dadaan!" Ganyan ang senaryong palagi kong nasasaksihan sa araw-araw na paglalakad papuntang paaralan. Sa sobrang sikip ng daraanan, tila ang mga tao ay nakikipagsapalaran. Marahil marami sa atin ay sanay na sa ganitong sistema, na pati ang sementong bahaging nakalaan sana para sa kaligtasan ng mga mamamayan ay nagsisilbi na ngayong "free parking space" ng mga sasakyan, o di kaya'y ekstensyon na ng pamilihang bayan.

Hanggang kailan tayo magtitiis sa ganitong hirap? Para bang sinasabi ng kalsada, "Hindi ikaw ang prayoridad, ito ay para sa mga makina." Ang bumabagabag sa isipan ko ngayon: ginawa ba ang komunidad na ito para sa mga tao, o para na lamang sa mga sasakyan at mga drayber na walang modo?

Pansin ko rin na sunod-sunod ang mga proyekto. Panay butas ang daanan kahit matibay pa naman ang semento. Ilang linggo o buwan na ang nakalilipas, hindi pa rin ito tapos na siyang nagreresulta ng trapiko at pagkadismaya ng mga tao. Ngayong taong 2025, bilyon hanggang trilyon ang itinalagang salapi mula sa national budget ara sa pagpapaganda at pagpapatayo ng mga proyektong pangkalsada. Ang nasabing badyet ay ilalaan sana para sa pagpapasemento pagpapasemento ng mga daanan, flood controls, at maging sa mga proyektong farm-to-market roads. Ngunit kahit patuloy ang sinasabing "pagsasaayos" at "progreso," bakit ang problema ay hindi pa rin nasosolusyunan? Patuloy pa rin ang tila pakikipagdigmaan ng mga pedestrian sa mga marahas na sasakyan. Kung hindi masikip na daanan, masikip naman ang sidewalks—o 'di kaya, wala talagang nakalaan.

Tunay na ang problemang ito ay mapanganib. Akalain mo ba namang dahil sa kawalan ng espasyong daraanan, marami sa atin ang napipilitang lumabag sa batas, tumatawid na lamang sa gitna ng siksikang trapiko, at hindi na iniisip ang kaligtasan. Totoo, minsan ang eksenang ito ay nagpapakita ng pagka-ignorante o kamangmangan ng ilang mamamayan sa batas trapiko. Ngunit kung bubusisiin, hindi naman sila ang tunay na may kasalanan kundi ang kawalan ng maayos na plano sa mga proyektong ginawa. Ikaw ba naman ang gawan ng sidewalk na sinlapad lang ng isang ruler? O 'di kaya'y mga sidewalk na tindera't tindero naman ang umaangkin, o mga sasakyang walang sariling paradahan. Pilipinas nga naman.

Kung sana lamang ay ginagamit ang pondo nang maayos, wala sanang ganitong problemang kinakaharap ng bansa. Nararapat lamang sa ganitong sitwasyon ang tamang urban planning o ang proseso ng maayos na pagdisenyo at pag-aayos ng mga lugar gaya ng mga kalsada, sidewalk, parke, at iba pang pampublikong pasilidad. Isa rin dito ang pagsasaalang-alang sa mga tao at kanilang karanasan. Ito ay makatutulong hindi lamang sa pagpaplano kundi pati na rin sa pagtukoy ng tamang disenyo ng proyekto upang maging akma, maginhawa, at ligtas ang paggamit nito. Dagdag pa rito, kailangan ang mahigpit na pagpapatupad ng batas trapiko upang ang daloy sa daanan, hindi lamang ng mga sasakyan, kundi pati ng mga mamamayan, ay maging maayos at komportable.

Buwis-buhay kung tawagin ang patuloy na kinakaharap ng mga mamamayan. Na kahit ang simpleng paglalakad, na sana'y karapatan ng bawat isa, ay tila isang panganib. Payapang paglakad na sana ay simpleng gawain, baka bukas ay maging dahilan ng paglakad tungo sa panghabang-buhay na kapayapaan.

According to **Transparency International's 2024 Corruption Perceptions Index**, the Philippines scored **33/100** and ranked **114th** out of **180 countries**, indicating persistent challenges in transparency and governance.

The **World Bank** forecasts that 2025 growth will slow to around **5.1%** driven partly by **weak investment confidence** and **delayed public sector reforms.**

AKSYON, sa Bawat PANGAKO

ni MA. **JAMAICA** Liban

Habang naglalakad ako sa kalsada ng aming barangay, napapansin ko ang iba't ibang mukha ng buhay. May mga tindero sa palengke na abala sa araw-araw nilang hanapbuhay, may mga bata na naglalakad pauwi mula sa eskwela, at may mga pamilya na tila nag-aalangan sa kanilang kinabukasan. Napaisip ako: kung tunay na ipinatutupad ang good governance, mababawasan kaya ang ganitong paghihirap? Kung malinaw ang pamumuno, patas ang serbisyo, at transparent ang paggamit ng pondo, marahil mas madali para sa bawat isa na umasenso at maramdaman ang seguridad sa kanilang pamumuhay.

Sa puso ng good governance ay ang tiwala. Ayon sa Grant Thornton Philippines, kapag nawala ang integridad sa pamumuno, kahit gaano karami ang pondo ay maaaring masayang. Sa Pilipinas, madalas nating marinig ang balita tungkol sa katiwalian at kakulangan sa pananagutan. Ayon sa Philippine Institute for Development Studies, bumaba ang marka ng bansa sa Corruption Perceptions Index noong 2024, mas mababa sa pandaigdigang average.

Ngunit hindi lahat ay nawawala. Ayon sa Chandler Good Governance Index, may mga LGU na patuloy na nagpapatupad ng mga programang nakabatay sa integridad at partisipasyon ng mamamayan. Maliit man o malaki, nakikita ang epekto sa komunidad mula sa mas maayos na kalsada, malinis na tubig, hanggang sa mas mabilis na serbisyo sa pamahalaan. Ang simpleng pagsasaayos ng lokal na pamahalaan ay maaaring magdulot ng malaking pagbabago sa buhay ng tao.

Isinusulong din ng National Economic and Development Authority (NEDA) ang apat na haligi ng mabuting pamamahala: integridad, partisipasyon, malinaw na istruktura, at kakayahan ng gobyerno. Kung maisasabuhay ang mga prinsipyong ito, makakalikha ng mas bukas na ugnayan sa pagitan ng mamamayan at lider, at mas magiging responsableng pamahalaan ang bawat proyekto at serbisyo.

Sa lokal na antas, halimbawa ang kilusang Mayors for Good Governance (M4GG), kung saan mahigit isang daang alkalde ang nagsanib-puwersa para sa mas malinaw at transparent na pamumuno. Pinapaalala nito sa atin na hindi lang ang pambansang gobyerno ang may kakayahang umakto. Kahit ang mga lokal na lider ay may malaking papel sa pagpapatupad ng patas at makataong polisiya.

May mga kritiko rin na nagsasabing nagiging simbolo lamang ang good governance sa ilang LGU kung hindi nasusukat ang epekto sa tunay na buhay. Hindi sapat na may magandang plano at papel; dapat maramdaman ng mamamayan ang pagbabago sa serbisyong medikal, edukasyon, imprastruktura, at iba pang aspeto ng pamumuhay. Kung hindi, nananatiling pangako lamang ang salita.

Para sa kabataan, ang tanong ay paano tayo makakasali sa pagpapaunlad ng gobyernong may malasakit at may pananagutan. Maaaring magsimula sa maliit: sumali sa youth councils, tanungin ang lokal na pamahalaan tungkol sa budget, o magbigay ng puna sa mga proyekto at programa. Kapag natutong tumingin nang malalim at kumilos nang matino, hindi lang pangako ang good governance — ito ay nagiging buhay na karanasan na nakikita sa bawat proyekto at pangakong lusong sa puso ng ating bayan.

Sa paglipas ng mga araw, ang mga kuwento ng pamumuhay sa komunidad ay patuloy na nagiging salamin ng uri ng pamamahalang nararanasan ng mga tao. Hindi ito nasusukat sa dami ng ordinansa o laki ng pondo, kundi sa mga tahimik ngunit mahalagang detalye—ang haba ng oras sa paghihintay sa serbisyong pampubliko, ang kalagayan ng mga kalsadang araw-araw tinatahak, at ang katiyakang may tumutugon sa oras ng pangangailangan. Sa ganitong mga pangyayari, unti-unting nahuhubog ang karanasan ng mamamayan at naipapakita kung paano isinasalin ang pamamahala mula sa mga plano tungo sa pang-araw-araw na buhay.

Gulong ng Buhay

ORIHINAL NA SINING NI **CURT PABLO**

ni **AARON** Villar

Sa lungsod ng Tuguegarao, ang traysikel ay hindi lamang isang simpleng sasakyan, ito ay puso ng araw-araw na pamumuhay. Sa init ng sikat ng araw, makikita ang mga traysikel na sunod-sunod sa kalsada, naghahatid ng mga estudyante, manggagawa, at mga mamimili. Sa dami ng gumagamit nito, naging pangunahing simbolo ito ng lokal na transportasyon at kabuhayan. Sa bawat biyahe, umiikot ang kwento ng sipag at pagtitiyaga ng mga Tuguegaraoeños.

Ang bawat traysikel ay sumisimbolo sa kasipagan ng mga drayber at sa pagiging praktikal ng mga mamamayan. Sa lungsod na madalas maranasan ang matinding init ng panahon, ang traysikel ay patunay ng pagtitiyaga at kakayahan ng mga Tuguegaraoeño na magpatuloy sa kabila ng hamon ng araw-araw na pamumuhay.

Ayon sa Tricycle Regulation Unit (TRU), may humigit-kumulang **9,000** tricycle na umaandar sa loob at paligid ng Tuguegarao City

ORIHINAL NA SINING NI SAM DE YRO

Muling Pagsasaboses ng Nakaraan

ni **ANGEL Palor**

Mula sa isang punto, magka-karoon ng distansya na mistulang lumalalayo, para lamang humantong sa parehong pwesto ng pagsisimula – ito ang proseso ng pagikot sa iisang siklo na kung isasalarawan ay ang muling pagprotesta ng mga Pilipino sa EDSA at sa iba't ibang panig ng bansa matapos ang 39 na taon.

Ang EDSA o Epifanio De Los Santos Avenue ay isa sa mga pangunahing lansangan ng Metro Manila. Higit pa rito, may malalim din itong simbolismo sa sambayanang Pilipino bilang isang lugar kung saan ipinamalas ng mga Pinoy ang pagkakaisa upang maibaba mula sa kapangyarihan ang diktador na inilulong sa puwesto ng higit dalawang dekada at lugar ng muling pagprotesta para sa mga anomalyang umiikot sa bansa.

ALAALA NG KAHAPON

Ang People Power Evolution noong 1986 ay hindi lamang bunga ng isang araw, isang pagkakamali, o isang desisyon. Ito ay nabuo sa unti-unti ngunit malalaking bagay na katiwaliang naganap sa bansa na nag-udyok sa mga mamamayan upang tumindig at ipaglaban ang kinabukasan ng bansa mula sa sistemang pumapatay sa diwa ng bansa.

Nag-ugat ito sa mga problemang pampolitika, hanggang sa inilabas ng National Movements for Free Elections (NAMFREL) ang tunay na resulta ng 1986 snap elections—taliwas sa opisyal na inilabas ng COMELEC. Bunsod nito, nagkaisa ang mga Pilipino upang magsagawa ng mapayapang kilos-protesta sa EDSA noong Pebrero 22–25 ng parehong taon. Ito ang nagsilbing paalala na ang kapangyarihan ng bayan ay higit sa kapangyarihan ng iilan.

MULING PAGLABAN SA KATIWALIAN

Sa paglipas ng pan ahon, muling lumitaw ang mga alegasyon ng katiwalian—mula sa mga gusalyeng katatay- o pa lamang ngunit agad nang nasisira, hanggang sa mga proyektong dapat sana'y mag- silbing daan tungo sa kaginhawaan. Dahil dito, muling nagliyab ang puso ng bawat Pilipino sa paghahanap ng katarungan.

Upang bigyang- diin ang kagustuhang makamit ang hustisya mula sa korapsyon, nagtipon-tipo- n ang mga estudyante, guro, pamilya, at ordinaryong mamamayan sa EDSA People Power Monument para sa Trillion Peso March. Nakilahok din ang iba pang mga mamamayan mula sa iba't ibang panig ng bansa. Sa kani-kanilang bayan at lungsod, nagmartsa sila nang nakaputi—simbolo ng adhikaing mawaksan ang katiwalian at maitaguyod ang dangal ng pamahalaan.

Sa boses na hindi nananahimik tuwing may katiwalian, sa diwang patuloy na nangangarap ng kapayapaan, at sa bansang karapat-dapat sa kaunlaran, may mga bagay na hindi mawawala—ang alab ng pusong handang lu- maban. Lumipas man ang panahon, nananatiling buhay ang diwa ng pagkakaisa sa bawat Pilipino. At sa bawat pag-ikot ng kasaysayan, muling sisiklab ang apoy ng pagtutulungan upang ipaglaban ang liwanag at dangal ng bayan.

LARAWAN MULA SA ABS-CBN NEWS

Kislap ng Pag-asa

ni KIM JHELYN Paleg

Sa bawat yugto ng ating mga buhay, hindi na bago sa atin ang krisis—mga bagyong dumaraan na parang sinasampal ang bayan, sakunang kumikitil ng buhay, mga pandemyang nagiging dahilan para minsan nating maranasan kung paano tumigil ang buhay, ang digmaan, ang gutom at ang ating mga personal na problemang hindi naririnig ng lahat pero mabigat. Ngunit sa bawat unos na ito, may isang puwersang hindi natin nakikita ngunit palaging naroroon, ito ay ang pag-asa. Ang pagbibigay-pag-asa ang nagiging sandigan ng marami, at sa gitna ng kaguluhan, ito ang nagbibigay saysay upang magpatuloy.

Sa mga panahong tila wala tayong mapagkukuhanan ng lakas at nagdidilim ang ating paligid, ang pag-asa ang nagiging ilaw na humahawi sa lungkot, bigat, at takot na ating nadarama. Ang mga simpleng salita—“Kaya mo pa,” “Andito lang ako,”—o kahit isang tahimik na presensya—ay nagbubukas ng daan upang makakita muli ng posibilidad ang isang taong halos sumuko na. Kapag ang isang pamilya ay nawalan ng tahanan dahil sa bagyo, ang pagyakap ng komunidad ang nagsisilbing paalala na hindi sila nag-iisa. Sa ganitong paraan, nagiging simula ang pag-asa para muling tumayo at magsimulang muli.

Ngunit ang pag-asa ay hindi lamang isang emosyon; ito ay kilos. Sa gitna ng mga sakuna, madalas nating makita ang kabutihang gawi ng marami. May mga kapitbahay na nag-aabot ng pagkain kahit kakaunti lang ang meron, mga nagboboluntaryo na hindi alintana ang pagod, at ang ating mga health workers na buong puso ang serbisyo kahit nasa gitna ng panganib. Ang mga munting gawaing ito, bagaman simple, ay nagdudulot ng malaking ginhawa.

Ang pagbibigay-pag-asa ay nagiging tulay upang ang isang taong nanghihina ay makatagpo ng lakas na hindi niya alam na mayroon pa siya. Parang maliit na batong inihulog sa lawa, ang pag-asa ay lumilikha ng alon—unti-unting lumalawak at umaabot sa mas marami. Sa bawat taong nabibigyan nito, nagkakaroon ng panibagong tapang upang harapin ang hamon ng buhay.

Ang pag-asa rin ang nagpapanatili ng pag-usad kahit kinakain na ng pagod at pangamba ang tao. Ito ang nagbibigay dahilan upang bumangon kahit maraming nawala, ngitiang muli ang bukas kahit hindi sigurado, at magsimulang muli kahit paulit-ulit na nadapa. Sa panahon ng krisis, napagtatanto natin na ang pag-asa ang pinakamatibay na sandatang taglay ng tao—isang sandatang hindi nauubos at patuloy na tumitibay sa bawat pagsubok.

Sa huli, ang pagbibigay-pag-asa ay hindi lamang simpleng kabutihan. Ito ay responsibilidad—isang tungkuling patuloy nating ginagampanan upang magbigay-lakas sa iba. Kapag nagbigay tayo ng pag-asa, hindi lang natin tinutulungan ang iba na bumangon; natutulungan din natin ang ating sarili na maging mas makatao. At sa isang mundong madalas puno ng unos, ang pag-asa ang nagpapaalala na may liwanag sa dulo, may kinabukasang naghihintay, at may dahilan upang patuloy na lumaban.

LARAWAN MULA CANVA

Sa kabila ng pagiging simpleng sasakyan, malaki ang ambag ng traysikel sa lokal na ekonomiya. Maraming pamilya ang umaasa sa kita ng pamamasada bilang pangunahing pinagkukunan ng kabuhayan. Bukod dito, ang traysikel ay tumutulong din sa pagpapadali ng kalakalan at paggalaw ng mga tao sa lungsod. Sa ganitong paraan, ito ay nagiging bahagi ng sistemang pang-ekonomiya na nagpapaikot sa kabuhayan ng Tuguegarao.

Sa kabila ng pagiging simpleng sasakyan, malaki ang ambag ng traysikel sa lokal na ekonomiya. Maraming pamilya ang umaasa sa kita ng pamamasada bilang pangunahing pinagkukunan ng kabuhayan. Bukod dito, ang traysikel ay tumutulong din sa pagpapadali ng kalakalan at paggalaw ng mga tao sa lungsod. Sa ganitong paraan, ito ay nagiging bahagi ng sistemang pang-ekonomiya na nagpapaikot sa kabuhayan ng Tuguegarao.

Ayon sa Tricycle Regulation Unit (TRU), may humigit-kumulang

₱15

ang student at senior fare.

PILIPINO ka, hindi ka SUSUKO

ni AINA LORAINE De Leon

Kahit ilang ulit pang umuga ang lupa, ang puso ng Pilipino ay nananatiling matatag. Sa bawat pag-alog at takot na dulot ng lindol, muling ipinapakita ng bawat komunidad ang katatagan, tapang, at diwa ng bayanihan. Mula hilagang Luzon hanggang katimugang bahagi ng bansa, patuloy na bumabangon at nagtatagumpay ang mga Pilipino, handang harapin ang hamon ng kalikasan nang may determinasyon at pag-asa.

Hindi lingid sa marami na ang Pilipinas ay kabilang sa Pacific Ring of Fire, isang rehiyon na kilala sa madalas na pagyanig at aktibidad ng bulkan. Sa kabila nito, nananatiling matatag ang ating bayan, pinipilit ang buhay na magpatuloy at pinapakita ang kahandaan sa bawat oras. Mula sa mga evacuation drills hanggang sa mga community preparedness programs, nakikita ang sama-samang pagkilos at disiplina ng bawat isa.

Sa mga lungsod at baryo, ang resiliency ng mga Pilipino ay hindi lamang nakabatay sa pisikal na kakayahan. Ang bawat pamilya, kapitbahay, at kaibigan ay nagtutulungan sa mga panahong may sakuna. Ang bayanihan, na matagal nang bahagi ng kulturang Pilipino, ay nananatiling buhay—mula sa pagtulong sa mga nasalanta, paghahanda ng relief goods, hanggang sa simpleng pag-aalaga sa isa't isa.

Bukod sa handa sa pisikal at praktikal na aspeto, ipinapakita rin ng mga Pilipino ang katatagan sa emosyonal at mental na aspeto. Sa kabila ng trauma at pagkatakot, nagagawa nilang bumangon, magtulungan, at magpatuloy sa pang araw-araw na buhay. Ang mga kwento ng kabataan, guro, at ordinaryong mamamayan na muling nagtatayo ng kanilang mga tahanan at negosyo ay patunay ng walang kapantay na tapang at determinasyon.

Sa bawat lindol, natututo rin ang bansa—hindi lamang sa kahandaan at teknolohiya, kundi sa pagpapahalaga sa buhay at komunidad. Ang bawat pagsubok ay nagiging pagkakataon upang mas lalo pang pagtibayin ang pagkakaisa at pag-asa. Sa pamamagitan ng edukasyon, training, at sama-samang pagtugon sa sakuna, mas nagiging handa ang mga Pilipino sa anumang panganib na dala ng kalikasan.

Ipinapakita ng bawat Pilipino na ang tunay na lakas ay hindi nasusukat sa tibay ng gusali o dami ng kagamitan, kundi sa tibay ng puso at diwa. Sa kabila ng bawat pagyanig, ang bayanihan, determinasyon, at pag-asa ay patuloyna nagbubuklod sa bawat komunidad. Bawat lindol ay paalala na ang puso ng Pilipino ay matatag, at sa bawat hamon, ang bayan ay patuloy na lumalaban at bumabangon.

LARAWAN MULA CANVA

LARAWAN MULA KAY VALERIE AGUSTIN

Paglilingkod nang may Luwisyanong Puso

lathala ni JAELA SHAIZA Paguirigan

Sa bawat tagumpay sa banyagang lupain, may pusong nananatiling tapat sa pinanggalingan.

Isang testimonya rito ang kwento ni Valerie Joy C. Agustin, isang alumna ng University of Saint Louis Tuguegarao (USLT), na ngayon ay kinikilalang Summa Cum Laude sa Brigham Young University–Hawaii sa kursong Political Science at Accounting.

Bilang dating Supreme Student Council Magnifico President noong Academic Year 2020–2021, naging huwaran si Valerie sa USLT sa larangan ng pamumuno, dedikasyon, at malasakit—mga katangiang hindi niya naiwan, bagkus ay lalo pang pinanday sa kanyang paglalakbay sa internasyonal na larangan.

Tagumpay sa Pandaigdigang Entablado

Ang kanyang akademikong tagumpay ay agad na umani ng pansin. Nitong Hunyo 19, 2025, itinampok siya ng The Manila Times, isang patunay na ang kanyang pagsusumikap ay nagbunga hindi lamang ng personal na karangalan kundi ng inspirasyong pambansa.

Hindi na lamang ito simpleng kwento ng pagtatapos. Isa itong mas malalim na larawan ng mga halagang ipinunla ng USLT: pananampalataya, integridad, paglilingkod, at pamumuno. Ito ang mga prinsipyong isinabuhay ni Valerie sa bawat hakbang ng kanyang pag-akyat sa tagumpay.

Hamon ng Panibagong Mundo

Hindi naging madali ang lahat. Sa paglipat niya sa Hawaii, sinalubong siya ng mga pagsubok: panibagong kultura, mahigpit na takbo ng akademikong buhay, at mga bagong tungkulin. Ngunit sa halip na matinag, lalo siyang tumibay—dala ang mga aral at disiplina mula sa kanyang mga taon bilang isang Louisian.

Ang kanyang pag-unawa sa pamumuno ay lumawak. Para sa kanya, hindi natatapos ang pagiging lider sa lugar kung saan siya nagsimula—sa halip, ito ay patuloy na hinuhubog habang lumalawak ang mundo at karanasan.

Tinig ng Pilipina

Habang patuloy sa kanyang pag-aaral, naging aktibo si Valerie sa mga samahang pang-estudyante at pangkultura. Sa mga okasyon ng pagdiriwang ng pagkakaiba-iba, buong pagmamalaki niyang kinatawan ang Pilipinas—isinusulong ang kasaysayan, sining, at halaga ng ating lahi sa pandaigdigang komunidad.

Hindi lang siya naging mag-aaral sa isang banyagang unibersidad; naging tagapagsalita siya ng ating kultura, at tagapagdala ng kwento ng Pilipina sa modernong mundo.

Huwaran ng Kabataang Louisian

Ang kanyang paglalakbay ay patunay na ang pangarap ay walang hangganan. Isa siyang buhay na paalala sa mga kabataang Louisian na ang tagumpay ay naaabot kung may tiyaga, pananampalataya, at pusong handang maglingkod.

Ang kanyang kwento ay hindi pagtatapos, kundi simula ng mas malawak pang adhikain—sa akademya, sa propesyon, at sa patuloy na paglilingkod sa kapwa.

Sa lahat ng kanyang tagumpay, bitbit pa rin ni Valerie ang kanyang pinagmulan—isang pusong Luwisyano, naninindigan, naglilingkod, at patuloy na lumilikha ng pagbabago saan mang panig ng mundo.

Kabiguan at hi

Lathala ni Jenn Labrador

Sa bawat laban ng buhay, hindi natin maikakaila na minsan tayo ay panalo at minsan tayo ay ibigo. May mga pangyayari sa ating buhay na magbibigay lakas sa bawat pagkapanalo, at magbibigay aral sa bawat pagkatalo. Ngunit, hindi ibig sabihin na sa bawat pagkatalo, ito ay katapusan, bagkus ito ay isang paalala na mahaba pa ang ating lalakbayin kaya't kailangan natin ng tapang at lakas ng loob upang bumangon at magpatuloy.

Ang pagkabigo ay hindi nangangahulugang ikaw, bilang tao ay hindi sapat, at hindi rin nangangahulugan na hindi ka na maaring sumubok muli. Hindi ibig sabihin na dapat ka ng isang beses o higit pa ay hindi mo na maaabot ang iyong ninanais. Sa buhay minsan kailangan lang natin maranasang madapa at mabigo upang bumangon nang mas malakas. Ang pagkabigo ay nakaukit na sa proseso nang pagkamit ng tagumpay, kaya't hindi natin masasabi na tayo ay nagtagumpay kung hindi natin mararanasan na mabigo.

Sa bawat pagkabigo, natututo tayong hindi sumuko sa kabila ng mga pagsubok na dumarating sa ating landas. Kakayaning magpatuloy sa kabila ng paulit-ulit na pagkadapa. Sa pagyakap sa bawat pagsubok na ating nararanasan, nararamdaman natin ang ang tunay na kahulugan ng katatagan. Hindi lamang pisikal na lakas kundi lakas ng kalooban na harapin muli ang lahat ng ito na may tapang at determinasyon.

Ang kabiguan ay nagpapalinaw sa ating mga layunin. Nakakatulong upang matukoy ang ating pagkukulang at maghanap ng mas maayos na paraan upang makamit ang tagumpay. Mas matutukoy natin kung ano talaga ang mahalaga at kung ilan ang mga bagay na kailangan nating baguhin o pagbutihin. Sa paraan na ito, mas makikilala natin ang ating kalakasan at kahinaan, na nagbibigay daan sa ating sarili upang mas maayos natin ang ating personal na pag-unlad.

Nakakapagbigay rin ito ng panibagong ideya sa ating mga sarili. Sa resulta ng ating pagkabigo, napipilitan tayong gumawa ng mga panibagong solusyon mula sa ating pagkadapa. Panibagong imbensyon at

tagumpay, na nag-ugat sa
pagbabago.

Oo, maaring maging mahirap
patungo sa tagumpay, ngunit
katapusan ng lahat. Ito ay pa
mga pananaw, nang mas ma
hinaharap. Simula ng panib
upang muling bumuo at itula
magandang oportunidad.

Nagkakamali tayo dahil
gumagana ito nang
kaysa sa inaasah
pagkakataon, h
nabibigo tayo
nakarating s
buhay ay h
patuloy na

Kaya't pat
karaming be
pagkabigo ay
mo lang humi
para tumigil. A
kung bakit nang
maniwala sa iyong
paggawa ng iyong maka
pag-asa, tandaan na ito ay
paglala
iyong
"Hi
lah
kar

Kay
kabi
yaka
ay ta
ating
pagl
nagp
ibig
wala

LARAWAN MULA CANVA

HAKT TUN Pan

Lathala n

Hindi laging malinaw ang pag-unlad. Minsan, dumarating ito nang tahimik. Sa bawat maliliit na hakbang at sa determinasyong inilalatag, unti-unting lumilinaw ang mga pangarap na dati'y malabo.

Sa University of Saint Louis - Tuguegarao (USLT), ganito ang paglago na umuusbong sa loob ng mahigit anim na dekada: tahimik, matibay, at may pusong gabay.

Una kong pagtapak sa unibersidad ay ramdam ko agad ang sari-saring kulay ng buhay dito. Ang mga estudyante na aking nakakasalamuha'y mula sa iba't ibang kultura at pinagmulan. Ipinapakita nito kung paano tinatanggap ng USLT ang bawat isa nang bukas ang puso at isipan. Ang bawat tao ay may sariling kwento at karanasan, at sa ganitong kapaligiran natututo tayong gumalang, makisama, at pahalagahan ang pagkakaiba-iba. Dito ko napagtanto na napabilang na ako sa isang napakalaking pamilya.

Sa USLT, binibigyan ng kalayaan ang mga estudyante na tuklasin ang kanilang mga interes at pangarap. Mula sa makabagong science labs at computer facilities hanggang sa malawak na mga silid-aklatan, bawat estudyante ay may pagkakataong mag-explore at matuto sa paraang naaayon sa kanila.

Maaari silang magsagawa ng
proyekto, o mag-develop ng
spaces ng unibersidad. Buko
halaga rin ang teamwork at ko
mga group activities at worksho
silang maging malikhain, deter
anumang hamon sa kanilang n
mga estudyante upang maging
kumpiyansa at handang
nananatiling mapagpakumbaba.

Higit pa sa akademikong ka
matibay nitong pagpapaha
paglilingkod, at pamumuno. Sa
programs, community exter
organizations, nahuhubog ang n
sa realidad ng lipunan at handa
ng iba. Ang unibersidad ay pat
na hindi lamang mahusay sa l
malasakit, integridad, at may lay

...ndi Katapusan

... kabiguang nagbunsod ng

... ang daan na ating tatahakin ... hindi ito dapat tignan bilang ...hanyaya na mabago ang ating ...alinaw na direksyon para sa ...agong pag-asa, pagkakataon ...ak ang sarili patungo sa mas

... sumusubok tayo. Minsan ...maayos, marahil mas mahusay ...an natin, habang sa ibang ...hindi ito gumagana. Tuwing ...o, ibig sabihin hindi ka lang ...sa iyong paparoonan at ang ...hindi isang destinasyon, ito ay ...a paglalakbay.

...uloy na sumubok, gaano man ...eses kang nabigo, dahil ang ...y nangangahulugang kailangan ...into at magpahinga, at hindi ...ng lahat ng ito ay may dahilan ...yayari, huwag tumigil na ... sarili at huwag tumigil sa ...akaya. Sa halip na mawalan ng ... isa lamang parte ng iyong ...kbay at hindi katapusan ng ...g buhay. Tulad ng kasabihang, ...ndi ka maaaring manalo sa ...at ng bagay, ngunit maaari ...ng sumubok".

...a, sa halip na katakutan ang ...iguan, dapat natin itong ...apin at mahalin. Ang kabiguan ...anda ng isang kabanata ng ...g buhay, kung saan ang ...katuto at paglago ay ...papatuloy. Hindi ... sabihin ay ...a nang

susunod na pagkakataon, palayain ang nakaraang pagkakamali at ilapat ang kanilang mga aral sa kasalukuyan. Patuloy na maglakad, patuloy na sumubok, dahil sa bawat pag-asa na iyong pinanghahawakan, isang magandang kinabukasan ang naghihintay.

LARAWAN MULA CANVA

LARAWAN MULA CANVA

...BANG ...GO SA ...garap

ni Fia Benitez

... eksperimento, magdisenyo ng ...sariling ideya sa mga creative ...d sa akademiko, binibigyang- ...olaborasyon sa pamamagitan ng ...ops. Sa ganitong paraan, natututo ...minado, at handang harapin ang ...napiling landas. Hinuhubog ang ... responsable masigasig at may ... makipagkumpetensya ngunit

...husayan, kilala ang USLT sa ...alaga sa pananampalataya, ... pamamagitan ng mga outreach ...nsion activities, at student ...nga estudyante na maging mulat ...ng tumugon sa pangangailangan ...tuloy na lumilikha ng mga lider ...kanilang propesyon, kundi may ...yuning maglingkod.

Sa diwa ng Sapientia Aedificat, ang kaalaman sa USLT ay nagsisilbing matibay na pundasyon ng bawat hakbang na may layunin. Hindi ito basta natututuhan lamang, kundi isinasabuhay sa pang-araw-araw.

Sa Cor Unum et Anima Una, pinagtitibay ang isang pamayanang nagkakaisa sa layunin at damdamin, kung saan ang bawat tagumpay ay ibinabahagi at bawat hamon ay hinaharap nang magkakasama.

Sa ganitong paraan, ang edukasyon sa USLT ay higit pa sa paghahanda para sa hinaharap—ito ay humuhubog ng pananagutan, paglilingkod, at tunay na malasakit sa kapwa.

Habang naglalakad ako sa mga pasilyo na minsang tinahak ng mga naunang Luwisyano, dama ko ang kanilang dedikasyon at pagmamahal sa pamayanan na iniwan bilang pamana. Ang bawat hakbang ay paalala ng kanilang integridad, pagtitiyaga, at malasakit na nagbibigay inspirasyon upang ipagpatuloy ang kanilang sinimulan.

Sa ganitong paraan, ang pagiging Luwisyano ay hindi lamang pagkakakilanlan, kundi isang panata: kumilos nang may talino, maglingkod nang may puso, at mamuhay nang may pagkakaisa.

BIGAT na naging BIYAYA

ni **AINA LORAINE** de Leon

Isang lider na minsang nangamba—ngayon, nagningning.

May mga kabataang hindi lang sumusubok, kundi sinusubok. Sa gitna ng mga papeles, pressure, at panalangin, may isang estudyanteng paulit-ulit na hinahamon ng takot at pagdududa. At habang tila walang kasiguruhan ang bawat hakbang, may natuklasan siyang higit pa sa pinangarap niya.

Bago pa man pumasok sa panibagong hamon, si Jamilla Chloe C. Espiritu ay una nang kinilala bilang dating Pangulo ng Junior High School Unit ng University of Saint Louis (SY 2024–2025). Dito nahubog ang kaniyang tibay, tiyaga, at kakayahang pangunahan ang mga batang tulad niya. Ngunit iba ang paglalakbay tungo sa Ten Outstanding Cagayano Youth (TOCY)—dangal na kailangang paghirapan mula sa paulit-ulit na pagbalik-tanaw at dokumentasyon ng lahat ng nagawa at naabot sa serbisyo.

Ang pinakamabigat sa proseso para sa kanya ay ang paggawa ng portfolio. Kailangang isa-isahin ang mga proyekto, sertipikasyon, at seminar na pinuntahan niya sa loob ng taon. Naglakad-lakad siya upang mangolekta ng papeles mula sa mga coach at moderator, at matapos ang mahabang araw sa eskwela, binuo niya ang portfolio ilang oras lamang bago ang deadline. Pagod siya, kabado, pero hindi niya ito iniwan—dahil gusto niyang maging bahagi ng makabuluhang pagsubok na ito.

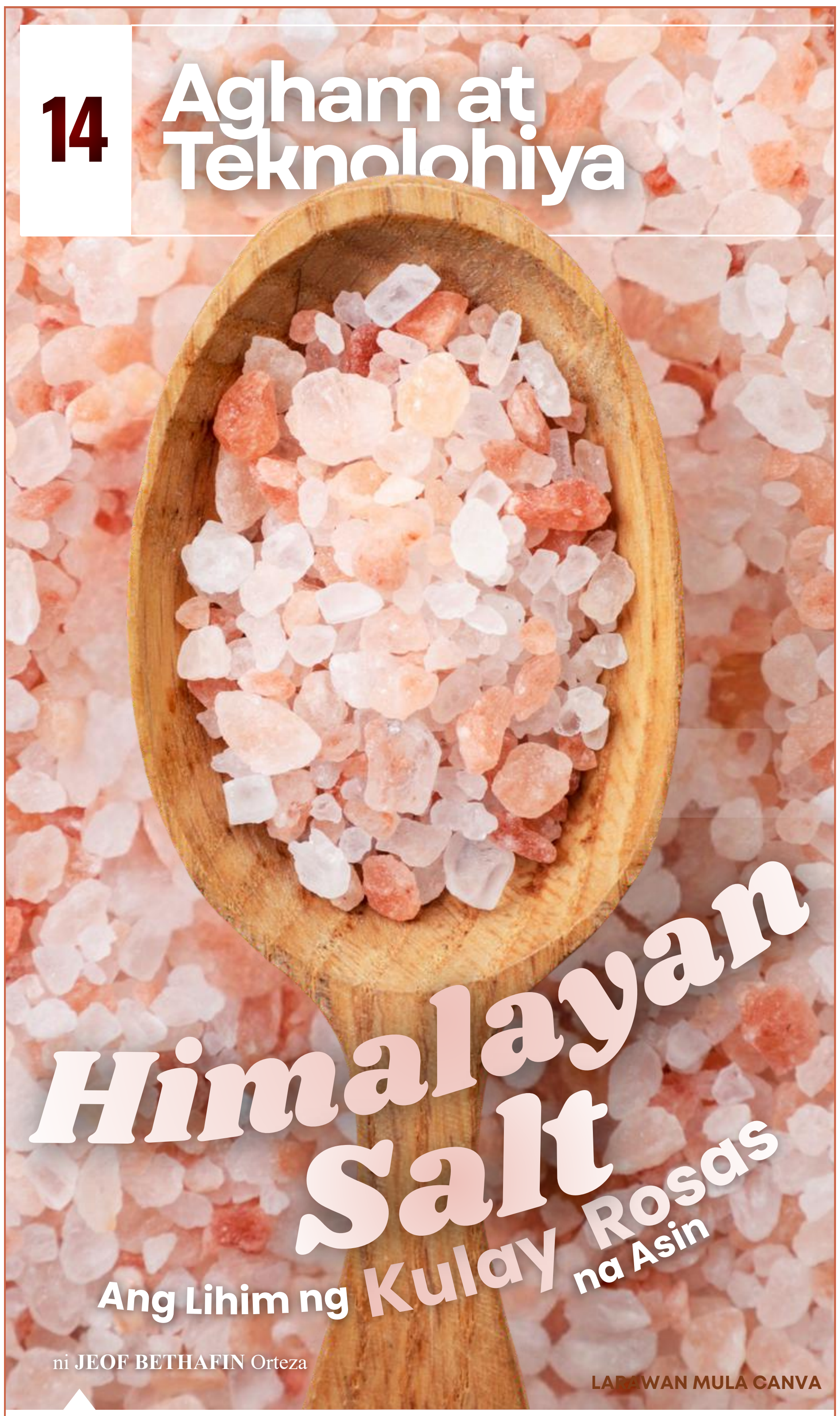
Nang mapabilang siya sa Top 20 mula sa 77 aplikante, sumabog ang tuwa sa kanyang dibdib. Ngunit kasunod nito ang malaking pressure—siya lamang ang kumatawan sa USL at alam niyang malaking responsibilidad iyon. Dumating ang final screening at halos lahat ng aberya ay sumalubong sa kanya: late nagising, nakalimutan ang ballpen, at kinwestiyon pa kung tama ang attire. Sa essay writing, ginawa niya ang makakaya; sa interview, pinili niyang maging totoo kahit nangingibabaw ang kaba. Paglabas niya, dama niya ang bigat ng duda at panghihinayang.

At nang marinig niya ang kanyang sariling quote sa announcement ng Top 10 finalists, biglang lumuwag ang dibdib na buong araw nang nanikip. Mula Top 20, umangat siya hanggang sa huli ay kilalanin bilang 13th TOCY Awardee—isang tagumpay na hindi niya inaangkin mag-isa. Para kay Jamilla, ang lahat ng ito ay biyayang dulot ng tapang, tiyaga, at pananampalatayang hindi bumitaw, at ang bigat na minsan niyang kinarga ay siya ring naghatid sa kanya sa paglipad na hindi niya inaasahan.

> **"You are able to express your own identity through the leadership you are giving to others**

banggit niya.

LARAWAN MULA KAY JAMILLA CHLOE ESPIRITU



Himalayan Salt
Ang Lihim ng Kulay Rosas na Asin

ni **JEOF BETHAFIN** Orteza

LARAWAN MULA CANVA

Sa natatanging kulay rosas at reputasyon bilang "pinakamalinis na asin sa mundo," hindi nakapagtata-kang marami ang nahuhumaling dito. Pero ano nga ba ang meron sa pink na asin na ito? Benepisyo ba talaga o hype lang? Alamin natin!

Ang Himalayan salt ay binubuo ng 98% sodium chloride, katulad lamang ng karaniwang asin na ating ginagamit sa ating mga bahay. Ngunit, alam mo bang may taglay itong mahigit sa 84 na mineral at mga bakas na elemento tulad ng calcium, magnesium, potassium, at iron? Ang iron ang nagbibigay ng kaakit-akit nitong kulay rosas, habang ang iba pang mineral ay sinasabing nagbibigay ng dagdag na benepisyo sa kalusugan. Ngunit tandaan, maliit lang ang dami ng mga mineral na ito—hindi sapat para maging "superfood."

Maliban sa natatangi nitong kulay, may mga taglay din itong mga benepisyo. Tumutulong ito sa digestion sa pamamagitan ng pagpapanatili ng tamang pH levels sa tiyan, na nagreresulta sa mas maayos na pagtunaw ng pagkain. Ang mga electrolytes nito tulad ng sodium, potassium, at magnesium ay nakakatulong sa hydration at pagpapanatili ng balanse ng fluid sa katawan. Para sa mga may asthma o allergies, ang salt therapy gamit ang Himalayan salt ay maaaring makatulong sa paglilinis ng daanan ng hangin at pagbawas ng mucus.

Tunay ngang maraming tulong ang Himalayan salt pagdating sa ating ay mayroon ding positibong epekto sa sirkulasyon ng dugo. Ang presensiya rin ng mga trace minerals tulad ng iron ay mahalaga para sa produksyon ng hemoglobin—ang elementong responsable sa pagdadala ng oxygen sa ating katawan. Sa mas maayos na daloy ng dugo, mas maraming oxygen ang nadadala sa katawan, kaya mas energized ka at mas malusog.

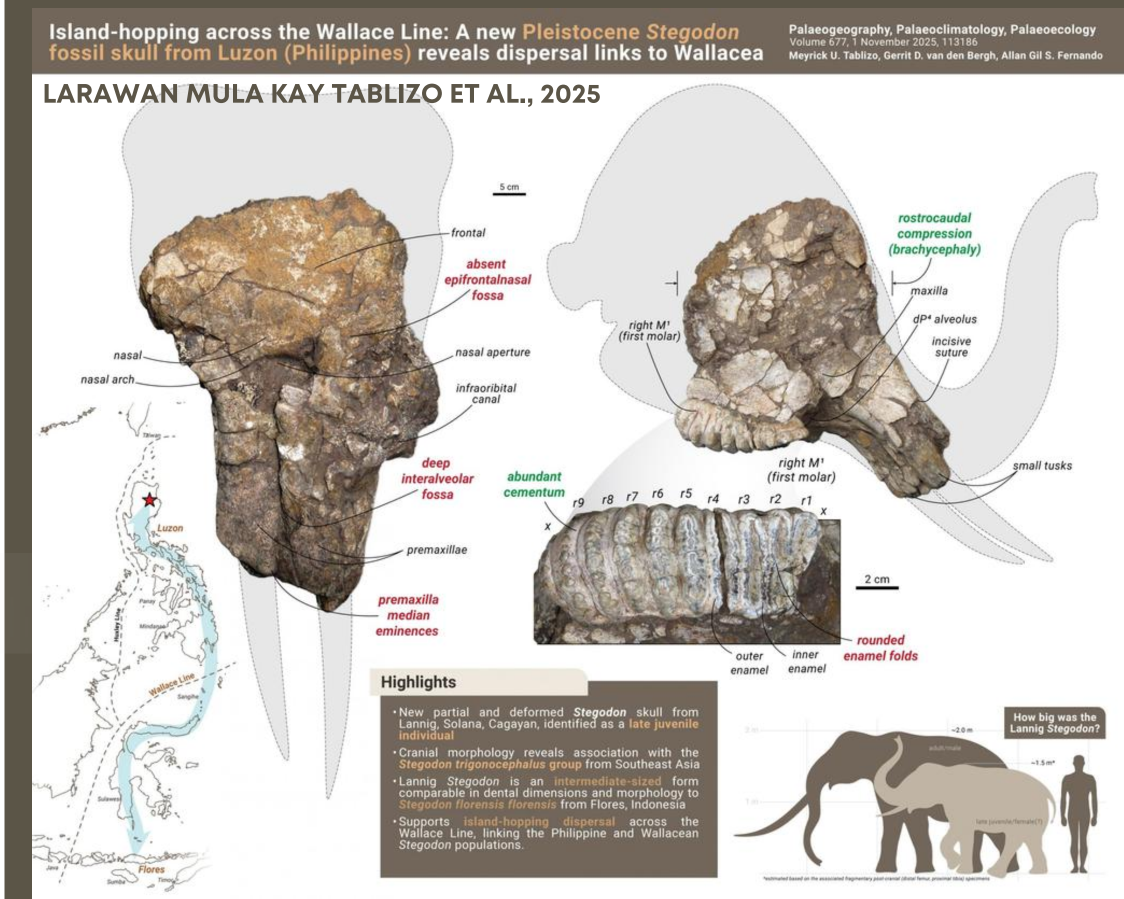
Ngunit, kahit marami itong benepisyo sa ating katawan, hindi ibig sabihin ay dapat nang abusuhin ito. Ang sobrang paggamit ng Himalayan salt- o anomang asin- ay maaaring magdulot ng mataas na presyon ng dugo at iba pang problema sa kalusugan. Dagdag pa rito, wala itong iodine na karaniwang nasa table salt, kaya maaaring magresulta ito sa iodine deficiency kung hindi ka maingat.

Ang Himalayan salt ay hindi lamang magandang tingnan; may mga benepisyo rin itong maiaalok kung gagamitin nang tama. Gayunpaman, huwag itong gawing "magic cure" para sa lahat ng sakit o problema. Sa tamang dami at wastong paggamit, maaari itong maging bahagi ng isang malusog na pamumuhay. Tandaan: hindi mahalaga kung pink o puti ang asin mo—ang mahalaga ay balanse at naaayon.

balitang AGHAM

Kauna-unahang fossil ng extinct na elepante, natagpuan sa Solana, Cagayan

ni **REINNE** Taguibao



LARAWAN MULA KAY TABLIZO ET AL., 2025

Natuklasan sa bayan ng Solana ang kauna-unahang fossil ng bungo ng isang Stegodon, isang e tinct nakamag-anak ng mga modernong elepante sa Pilipinas. Ang pambihirang tuklas ay isinagawa ng isang lokal na residente at agad na pinag-aralan ng mga paleontologist mula sa University of the Philippines Diliman College of Science at University of ollongong sa Australia.

Ayon sa mga eksperto, ang naturang bungo ay tinatayang milyon-milyong taon na ang tanda at kabilang sa isang kabataang Stegodon na posibleng mas matangkad kaysa sa karaniwang Pilipino. Bagama't bahagyang nasira, nanatiling buo ang fossil, kalakip ang isang ngipin at dalawang maliit na ngipin ng pangil.

Natuklasan sa pagsusuri na ang mga Stegodon sa Pilipinas ay may pagkakahawig sa mga natagpuan sa Indonesia, partikular sa mga isla ng Sangihe, Sulawesi, at lores. Pinaniniwalaang marunong lumangoy ang mga sinaunang elepanteng ito at akalalakbay sa dagat upang makalipat sa iba't ibang isla kahit walang tulay-lupa.

Itinuturing na natatangi ang pagkakadiskubre dahil bihira ang fossil ng malalaking hayop, lalo nang bungo, na karaniwang madaling masira bago o habang nagiging fossil. Sa Pilipinas, karamihan sa mga natagpuang fossil ng Stegodon ay pira-pirasong ngipin o pangil lamang. Dagdag pa rito, lumitaw sa pag-aaral na maaaring tatlong uri ng Stegodon ang nanirahan sa Luzon: ang malaki, ang maliit na "dwarf form," at ang bagong intermediate form.

Binibigyang-diin ng mga paleontologist na mahalaga ang pakikipagtulungan ng publiko sa mga siyentipiko upang mapangalagaan ang ganitong mga tuklas. Ang mga fossil na ito ay hindi lamang nagdaragdag ng kaalaman tungkol sa sinaunang fauna ng bansa, kundi nag-aambag din sa mas malalim na pag-unawa sa natural na kasaysayan ng Pilipinas.

LARAWAN MULA ANIMALDINO.COM

balitang AGHAM

Sulong Digital Transaction

ni **MARIA FRANCHESKA** Battung

LARAWAN MULA CANVA

90%

90% ng mga Luwisyanong Senior High School ang gumagamit ng Digital Transaction tulad ng Gcash, PayMaya, at marami pang iba.

Paggamit ng mga serbisyong digital transactions sa Pilipinas, nakatala ng malaking paglago, ayon sa kamakailang datos mula sa Bangko Sentral ng Pilipinas (BSP).

Umabot sa 57.4% ng transaksyon sa volume at 59.0% sa value noong nakaraang taong 2024 ang datos ng digital payments na naisagawa sa bansa ayon sa Bangko Sentral ng Pilipinas (BSP).

Ayon sa natuklasan ng BSP, na inihayag ng Bombo Radyo News, mas maraming Pilipino na ang gumagamit ng mga digital na plataporma sa pang-araw-araw na transaksyon – mula sa pagbabayad ng kagamitan, online na pamimili, hanggang sa paglilipat ng pera sa mga banko at sa ibang tao.

Ang pagtaas na ito ay naiuugnay sa ilang salik, kabilang ang pagpapalawak ng access sa mobile internet sa buong bansa, pagtaas ng mga user-friendly digital wallet app tulad ng Gcash at Maya, at patuloy na pagsulong ng gobyerno sa paggamit ng teknolohiya pagdating sa sirkulasyon ng pera sa bansa.

Sinasabing ang pangunahing naging tagapag-ambag sa paglago ng paggamit ng digital payments sa bansa ay ang merchant payments, person-to-person (P2P) transfers, at business-to-business (B2B) supplier payments kung saan ang tinatayang bahagdan nito ay umaabot sa 93.2% ng kabuuang volume.

Dagdag pa rito, inihayag rin ng Bombo Radyo news na lumawak rin ang pagtanggap ng QR codes pagdating sa online payments kung saan isang scan lamang ay maisasagawa na ang transaksiyon.

Ilan pa sa dahilan ng paglago ng online payments ay noong panahon ng pandemya kung saan naging new normal na ang paggamit ng mga digital na transaksyon sa kadahilanang ipinagbabawal ang pisikal na interaksiyon ng tao noong mga panahong iyon.

Isinusulong ng mga eksperto sa industriya ang paglago ng digital na pamamaraan ng bayad hindi lamang upang makapagbigay ng kaginhawahan para sa mga mamimili kundi upang magbigay daan rin sa paglago at pagusbong ng ekonomiya ng bansa. Bukod pa rito, nagbibigay daan rin ito para sa maliliit na negosyo na maabot ang mas malawak na merkado sa pamamagitan ng mga online na plataporma.

Patuloy na nagtatakda ang BSP ng mga target para sa pagtaas ng paggamit ng digital payments sa darating na mga taon, kung saan ito ay nakapokus sa pagpapabuti ng konektibidad sa mga rural na lugar at pagpapalakas ng mga hakbang sa cybersecurity upang maprotektahan ang mga datos sa pananalapi ng mga gumagamit.

D-AI-GNOSE mo ako, Dok!

LARAWAN MULA CANVA

ni **JASMINE RUTH** Tenorio

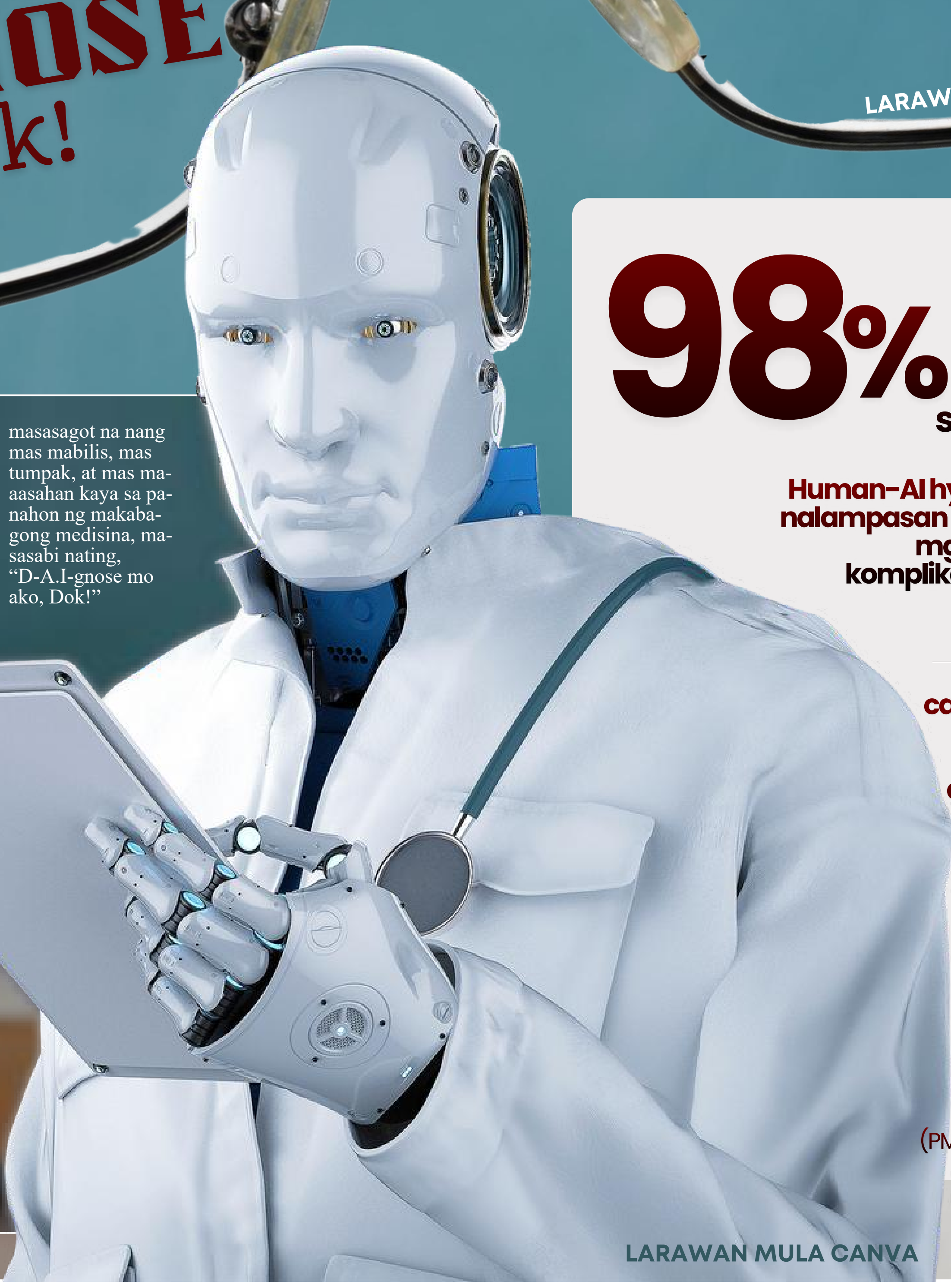
Alam mo ba ang sikat na X-ray Machine? Mas nakakamangha pa ang mga bagong inobasyon ngayon dahil mas umunlad at mas naging matalino na ang teknolohiya. Sa panahon ngayon, karaniwan na ang linyang "Search ko nga sa Google."

Sa isang pindot lamang, lumalabas agad ang mga posibleng dahilan ng sakit. Kagaya lamang ito ng makabagong doctor's assistant na hindi napapagod at kayang mag-analisa sa loob ng ilang segundo, ang Artificial Intelligence o AI. Tulad ng Google na nagbibigay ng impormasyon, ang AI naman ay nagbibigay ng mas eksaktong pagsusuri at tulong sa mga tunay na doktor.

Tunay ngang nasa ibang henerasyon na tayo. Parte ng ating pang-araw-araw na buhay ang teknolohiya na nagpapabilis at nagpapadali ng ating mga gawain, lalo na sa sektor ng kalusugan. Ang pagsasanib ng medisina at teknolohiya ay patunay ng patuloy na pag-unlad ng agham. Kung dati ay ilang araw bago makuha ang resulta ng pagsusuri, ngayon, ilang segundo na lamang sa tulong ng AI. Sa Pilipinas, unti-unti nang ipinapasok sa mga ospital at health centers ang paggamit ng AI tools. Isa sa mga halimbawa nito ay ang i-SULAT, isang inobasyon na sumusuri sa sulat kamay ng isang pasyente upang matukoy ang mga posibleng neurological o learning disorders.

Ang ganitong teknolohiya ay malaking tulong sa mga doktor at therapist dahil nakatutulong ito na maagang matukoy ang mga senyales ng sakit. Kapag maagang natutukoy ang mga ganitong kondisyon, nagreresulta ito sa mas mabilis na gamutan at mas epektibong interbensyon. Ayon sa Department of Science and Technology – Philippine Council for Health Research and Development (DOST–PCHRD), ang mga ganitong uri ng teknolohiya ay napakahalaga lalo na sa mga malalayong lugar na kulang sa mga espesyalista. Sa ganitong paraan, nagsisilbi ang AI bilang karagdagang mata o gabay ng mga doktor na tumutulong upang makapagbigay ng mas mabilis at mas tumpak na pagsusuri.

Upang mas mapakinabangan ang ganitong teknolohiya, nararapat na palawakin ang paggamit ng AI sa mga pampublikong ospital at rural health units, sanayin ang mga health workers sa paggamit nito, at tiyakin ang tamang paghawak ng datos at etikal na paggamit ng teknolohiya. Sa ganitong paraan, ang karaniwang tanong na "Dok, may sakit po ba ako?" ay masasagot na nang mas mabilis, mas tumpak, at mas maaasahan kaya sa panahon ng makabagong medisina, masasabi nating, "D-A.I-gnose mo ako, Dok!"

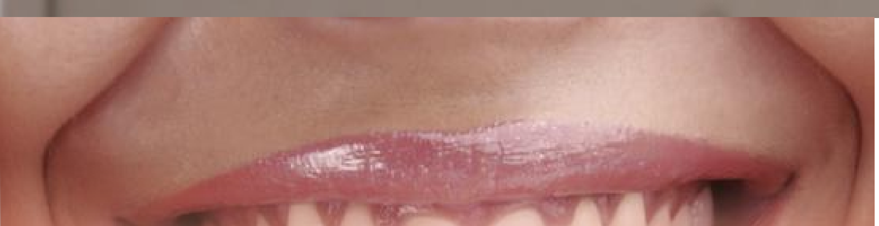


98% for colon cancer screening

Human-AI hybrid teams nalampasan ang 85% ng mga doktor sa komplikadong kaso (MPG, 2025)

Sa virtual primary care, umabot sa 96.6 98.0% ang pagkatugma ng AI at mga provider sa 102,059 kaso, at mas bumuti pa matapos ang retraining. (PMC study, 2023)

LARAWAN MULA CANVA



BALIK NGITI

ni **AARON** Villar

Minsan mo na bang inisip na sana ay tumubo ulit ang ngipin mo tulad noong bata ka pa?

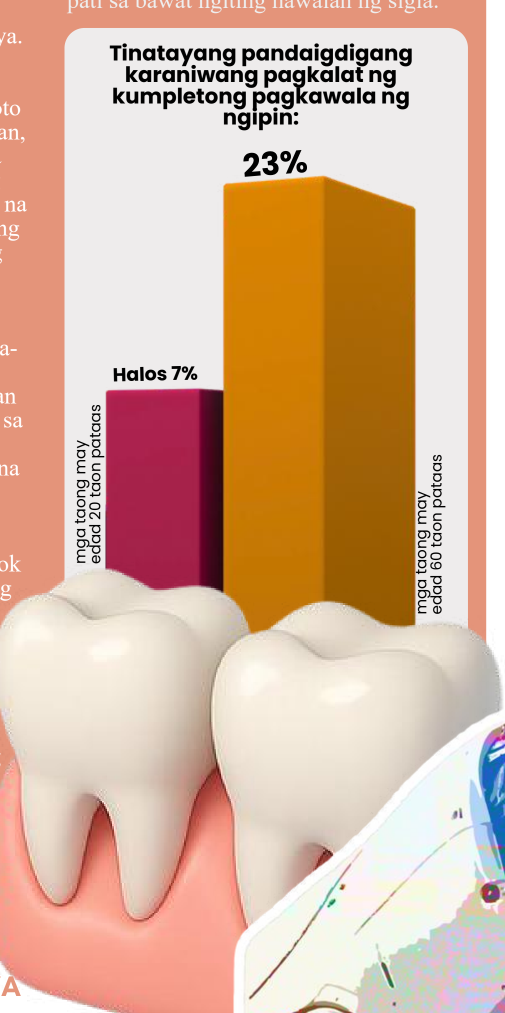
Noon, tila imposible iyon, hanggang sa isang grupo ng mga siyentipiko sa Japan ang gumawa ng kasaysayan. Nakabuo sila ng tooth regrowth drug, isang gamot na may kakayahang muling pasiglahin ang mga selula o cell sa gilagid upang magpatubo ng bagong ngipin. Parang himala, ngunit ito ay bunga ng siyensya.

Mula sa masusing eksperimentong naisagawa ng mga siyentipiko ng Kyoto University at Osaka University sa Japan, nabuo ang TRG-035 – isang gamot na nakapagpatutubo muli ng ngipin kung saan pinipigilan ng gamot ang protein na tinatawag na USAG-1 protein na siyang responsable sa pagpigil ng pagtubo ng ngipin sa mga taong mayroon ng permanent teeth.

Ang ideya ay simple ngunit kamangha-mangha: imbes na palitan ang ngipin gamit ang pustiso o implant, tutulungan ng gamot ang katawan na magpabago sa sarili nitong paraan. Sa mga unang eksperimento sa hayop, matagumpay na tumubo muli ang mga ngipin matapos gamitan ng naturang gamot. Sa kasalukuyan, naghahanda na ang mga siyentipiko para sa klinikal na pagsubok sa mga tao, isang hakbang na maaaring magbago sa mukha ng agham.

Para sa mga taong nawalan ng ngipin dahil sa sakit, edad, o aksidente, malaking pag-asa ang hatid ng tuklas na ito. Bukod sa pisikal na kaginhawaan, maibabalik din nito ang kumpiyansa at ngiti ng mga pasyente. Ipinapakita ng proyekto ng Japan na ang siyensya ay hindi lamang tungkol sa pag-unlad ng teknolohiya, kundi sa paghilom, pisikal man o emosyonal.

Ang tagumpay na ito ay paalala na walang hangganan ang kakayahan ng agham kapag pinagsama ang dedikasyon, pagkamalikhain, at pag-asa. Sa bawat bagong tuklas tulad ng tooth regrowth drug, binubuksan ng siyensya ang pinto para sa mas maliwanag at mas ngiting kinabukasan, isang mundong hindi lamang nagmamalasakit sa katalinuhan, kundi pati sa bawat ngiting nawalan ng sigla.



LARAWAN MULA CANVA

Matalinong Hinaharap

ni **AARON** Villar

Sa isang pindot lang, kayang sagutin ng makina ang mga tanong na dati'y pinag-iisipan pa ng tao.

Ganito kabilis ang mundo sa panahon ng Artificial Intelligence o AI, isang teknolohiyang kayang matuto, mag-analisa, at gumawa ng desisyon tulad ng isang tao nang mas mabilis. Mula sa mga simpleng chatbot hanggang sa mga advanced system sa ospital, unti-unti na nating nasasaksihan ang pagyakap ng lipunan sa "matalinong teknolohiya."

Sa Pilipinas, mararamdaman na rin ang pag-usbong ng AI sa iba't ibang larangan. Sa edukasyon, ginagamit ito bilang katuwang sa pagtuturo at pagsusuri ng gawain ng mga mag-aaral. Sa kalusugan naman, tinutulungan ng AI ang mga doktor na makilala ang mga sakit sa mas mabilis at tumpak na paraan. Kahit sa negosyo, nagagamit ito sa pag-aaral ng mga trend at pagdedesisyon sa merkado. Ipinapakita nito na kayang makasabay ng bansa sa makabagong panahon kung may sapat na kaalaman at inobasyon.

Ngunit kasabay ng mga benepisyo ng AI ay ang mga hamon na dapat paghandaan. Maraming Pilipino ang nangangamba na maaaring palitan ng mga makina ang ilang trabaho. Bukod dito, lumalabas din ang mga isyung may kinalaman sa etika at seguridad ng impormasyon. Dahil dito, mahalagang itaguyod ng pamahalaan at mga institusyon ang tamang paggamit ng teknolohiya, isang AI na hindi kumokontra sa tao, kundi katuwang sa progreso.

Ang paglaganap ng AI ay hindi lamang tungkol sa makabagong makina, kundi sa kakayahan ng tao na umangkop at matuto. Habang patuloy na umuunlad ang teknolohiya, kailangang manatiling sentro ang tao, ang puso ng bawat inobasyon. Sa huli, ang tunay na "matalinong mundo" ay hindi nasusukat sa bilis ng kompyuter kundi sa kabutihang hatid nito sa sambayanan.

LARAWAN MULA SA CANVA

SA RITMO NG NAG-AALIMPUYONG LUPA

ni **AINA LORAINE** De Leon

Sa mga nagdaang linggo, sunod-sunod na lindol ang yumanig sa ilang bahagi ng Pilipinas, lalo na sa Visayas at Mindanao. Bilang bahagi ng Pacific Ring of Fire, likas na madalas gumalaw ang lupa sa ating bansa, ngunit ang magkakatabing pagyanig ay nagdulot ng pag-aalala at tanong tungkol sa seguridad ng bawat komunidad.

Naging sentro ng usapan ang doublet earthquake sa Davao Oriental — dalawang lindol na halos magkasunod ngunit may magkaibang epicenter. Ang una ay may lakas na magnitude 7.4 at sinundan ng magnitude 6.8. Matapos ang dalawang pangunahing pagyanig, umabot sa higit 1,460 aftershocks ang naitala sa rehiyon. Kasabay nito, malakas ding pagyanig ang tumama sa Cebu na may lakas na magnitude 6.9, na sinundan ng mahigit 12,000 aftershocks sa mga sumunod na araw. Ayon sa mga eksperto, hindi kinakailangang magkaugnay ang mga pagyanig, dahil may sari-sariling galaw at tensyon ang iba't ibang fault sa Pilipinas.

Sa ilalim ng lupa, patuloy na naiipon ang stress sa pagitan ng tectonic plates. Kapag hindi na kaya ng fault line na pigilan ang tensyon, naglalabas ito ng enerhiya sa anyo ng lindol.

Natural na sumunod dito ang aftershocks na maaaring tumagal ng ilang araw o linggo. Bagamat inaasahan, nagdadagdag ito ng pangamba lalo na sa mga komunidad na una nang naapektuhan.

Malaki ang papel ng agham at teknolohiya sa pag-unawa at paghahanda sa mga pagyanig. Sa tulong ng seismic monitoring, digital mapping, at drone surveys, mas mabilis natutukoy ng PHIVOLCS ang lokasyon, lakas, at posibleng epekto ng mga lindol. Ang mga datos na ito ang nagiging batayan ng mga babala at paalala para sa publiko.

Gayunpaman, hindi lamang sa eksperto nakasalalay ang kahandaan. Mahalaga na ang bawat pamilya ay may plano — mula sa duck, cover, and hold hanggang sa pagkakaroon ng go-bag at kaalaman sa evacuation routes. Ang pag-unawa sa mga panganib ay unang hakbang sa pagiging handa.

Sa kabuuan, paalala ang sunod-sunod na pagyanig na likas na gumagalaw ang lupa sa ating bayan. Ngunit sa tulong ng kaalaman, teknolohiya, at samasamang pagkilos, kaya nating harapin ang mga hamon nang may tapang at pag-iingat. Matatag ang Pilipinas — hindi dahil hindi tayo nayayanig, kundi dahil muli't muli tayong bumabangon.

LARAWAN MULA SA ABC NEWS

Mabilis na Istatistika (2025 Cebu)

Magnitude	6.9
Patay	72
Sugatan	559+
Taong Apektado	748,000+
Nasirang Bahay	134,224+
Aftershocks	8,000+

Ang Philippine Fault Zone ay may habang **1.2 MILLION METERS**

LARAWAN MULA SA DREAMSTINE.COM

FAULT MO 'TO

ni **JASMINE RUTH** Tenorio

Dalawang malalakas na lindol ang yumanig sa bansa nitong nakaraang linggo: sa Cebu noong 30 Setyembre 2025 (magnitude 6.9) at sa Baguio / La Union noong 9 Oktubre 2025 (magnitude 4.4). Ayon sa Philippine Institute of Volcanology and Seismology (PHIVOLCS), hindi direktang konektado ang dalawang pagyanig dahil magkaiba ang kanilang fault systems. Gayunpaman, ito ay paalala ng aktibidad ng mga fault line sa bansa.

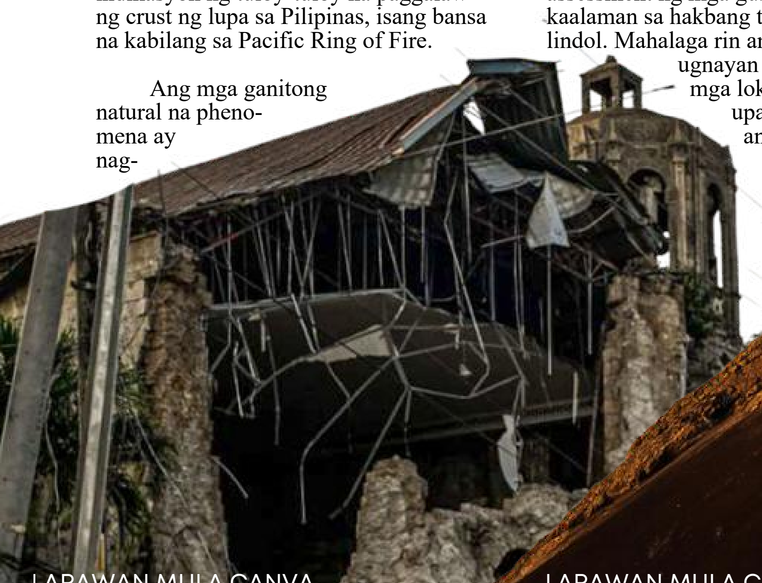
Sa detalye, ang lindol sa Cebu ay nag-ugat sa Central Visayas Fault System, samantalang ang sa Baguio / La Union ay kaugnay ng Digdig Fault, bahagi ng Philippine Fault Zone.

Ayon kay Dr. Teresito Bacolcol, direktor ng PHIVOLCS, ang pagkakasunod ng mga lindol ay isang indikasyon ng tuloy-tuloy na paggalaw ng crust ng lupa sa Pilipinas, isang bansa na kabilang sa Pacific Ring of Fire.

Ang mga ganitong natural na phenomena ay nagpapakita kung paano ang mga fault line ay patuloy na naglilipat at nagbubuo ng enerhiya sa ilalim ng lupa. Ang mga eksperto mula sa PHIVOLCS at Department of

Ang mga ganitong natural na phenomena ay nagpapakita kung paano ang mga fault line ay patuloy na naglilipat at nagbubuo ng enerhiya sa ilalim ng lupa. Ang mga eksperto mula sa PHIVOLCS at Department of Science and Technology (DOST) ay patuloy na nagmo-monitor sa seismic activity, ginagamit ang makabagong teknolohiya tulad ng seismic sensors at GPS measurements upang mas maagang maitala at maipaalam sa publiko ang panganib ng lindol.

Pinapayo ng mga siyentipiko na maging handa sa pamamagitan ng regular na earthquake drills, structural assessment ng mga gusali, at tamang kaalaman sa hakbang tuwing may lindol. Mahalaga rin ang pakikipag-ugnayan ng publiko sa mga lokal na ahensiya upang mapanatili ang kaligtasan sa komunidad.



LARAWAN MULA CANVA

LARAWAN MULA CANVA

Sigaw ng Kalikasan, Paalala sa Kahandaan

ni **THERISSE** Cachola

Kamakailan, muling naging aktibo ang dalawang kilalang bulkan sa bansa: ang Taal Volcano sa Batangas at ang Kanlaon Volcano sa Negros Island, kasabay ng serye ng malalakas na lindol na yumanig sa ilang bahagi ng Pilipinas.

Noong Nobyembre 12, 2025, nagkaroon ng minor phreatomagmatic eruption ang Taal na nagbuga ng abo at usok na umabot sa halos 2,800 metro, bagaman nananatili ito sa Alert Level 1 ayon sa PHIVOLCS. Samantala, ang Kanlaon Volcano ay nakapagtala ng dose-dosenang volcanic earthquakes nitong Oktubre, indikasyon ng paggalaw ng magma sa ilalim nito, dahilan upang itaas ang alerto sa Level 2.

Matatandaan na nitong mga nakaraang buwan ay nagkaroon ng sunod-sunod na paglindol sa iba't ibang bahagi ng Pilipinas, kabilang na ang Cagayan Valley. Sa Tuguegarao City, naramdaman ng mga residente ang pag-uga ng lupa na nagdulot ng pangamba at nagpaalala sa kahalagahan ng kahandaan.

Ayon sa mga eksperto, maaaring may indirect connection ang mga pagyanig sa lupa at aktibidad ng mga bulkan. Ang matinding pag-uga ay maaaring magdulot ng mga bitak sa ilalim ng lupa na nagiging daan sa pag-akyat ng mainit na gas o magma na siyang sanhi ng pag-aalburuto ng mga bulkan. Gayunpaman, nilinaw ng PHIVOLCS na wala pang direktang ebidensya na ang mga lindol ang sanhi ng pagputok ng mga bulkan.

Ang mga pangyayaring ito ay paalala ng patuloy na pagiging aktibo ng bansa sa loob ng Pacific Ring of Fire.

Para sa mga mamamayang Cagayano, mahalagang manatiling mapagmatyag at handa sa posibleng panganib ng sabayang paggalaw ng lindol at bulkan, lalo na't ang rehiyon ay hindi ligtas sa epekto ng mga kalamidad.

PESTE SA TUBIG

ni **AARON** Villar

Matapos ang matinding pagbaha sa Tuguegarao City nitong mga nakaraang linggo, maraming residente ang nagtuon ng pansin sa pinsala sa mga bahay, kalsada, at kabuhayan. Ngunit sa likod ng mga naiwang tubig-baha ay nagtatago ang isang tahimik ngunit mapanganib na banta: leptospirosis, isang sakit na maaaring makuha sa paglusong o pagkakadikit ng balat sa maruming tubig na kontaminado ng ihi ng daga.
Dahil hindi ito agad nakikita o nararamdaman, madalas nalalampasan ng mga tao ang panganib na dala nito.

Dahil sa pag-apaw ng Cagayan River at lawak ng naapektuhang lugar, mas umataas ang tsansa ng pagkalat ng leptospirosis sa Tuguegarao. Ang bacteria na tinatawag na Leptospira, ay mula sa ihi ng hayop na nananatiling buhay sa tubig at putik, kung saan kahit maliit na sugat ay puwedeng maging daanan nito papasok sa katawan.

Sa oras na nainpeksiyunan ang tao, maaari itong magdulot ng lagnat, pananakit ng kalamnan, pamumula ng mata, pagsusuka, at paninilaw ng balat, mga sintomas na madalas mapagkamalang simpleng trangkaso. Ayon sa mga eksperto, sa oras na mapabayaan ang Leptospirosis sa katawan ay mas lalalo itong lalal- a at maaaring magresul- ta sa pagkakaroon ng ng Weil's Syndrome na maaaring magsanhi ng kamatayan sa tao.

Mahalagang maunawaan ng komunidad na ang epekto ng baha ay hindi lamang pisikal kundi kasama rin ang panganib sa kalusugan. Sa gitna ng kalamidad, mahalaga para sa mga residente na magdoble-ingat upang maiwasan ang leptospirosis.

Kinakailangang iwasang lumusong o magtagal sa maruming tubig hangga't maaari, at gumamit ng proteksiyon tulad ng bota at gloves kung kinakailangan. Makabubuting maghugas agad ng katawan pagkatapos makasalamuha ng tubig-baha at bantayan ang anumang sintomas tulad ng lagnat o pananakit ng kalamnan. Sa maagap na pag-iingat, maiiwasan ng komunidad ang paglala ng mga posibleng kaso.

Sa huli, ipinapakita ng nangyari sa Tuguegarao na hindi natatapos ang panganib pagkalipas ng bagyo at pagtaas ng tubig. Ang leptospirosis ay isang paalala na ang kalusugan ay kailangang protektahan sa parehong tulong ng siyensiya at disiplina ng komunidad. Sa tamang impormasyon, maagap na aksyon, at pag-iingat ng bawat residente, kayang maiwasan ang pagdami ng kaso at mapanatiling ligtas ang lungsod habang nagsisimula itong bumangon mula sa pinsala ng baha.

3,037
KASO NG LEPTOSPIROSIS
SA PILIPINAS
(ENERO–HULYO 2025)

ORIHINAL NA SINING NI **CURT PABLO**

Iwas Leptospirosis

Iwas baha
Huwag maglakad sa baha lalo na kung may sugat.

Magsuot ng proteksyon
Boots o tsinelas kapag kailangan lumusong sa baha.

Linisin ang sugat
Takpan at hugasan agad ng malinis na tubig at sabon.

Malinis na tubig
Uminom o gumamit lang ng ligtas na tubig; pakuluan kung duda.

Panatilihing malinis ang paligid
Itapon ang basura ng maayos at iwasan ang tumutubo na dumi ng daga.

Kontrolin ang daga at hayop
Siguraduhing malinis ang kulungan ng hayop at walang dumi sa paligid.

Agad magpatingin sa doktor
Kung may lagnat, pananakit ng katawan, o iba pang sintomas pagkatapos malantad sa baha.

Maghugas ng kamay at katawan
Palaging hugasan lalo na pagkatapos humawak ng lupa o maruming bagay.

INFLUENSURGE

ni **MARIA FRANCHESKA** Battung

Oktubre ng taong 2025 nang pumutok ang balita tungkol sa biglaang paglobo ng kaso ng Influenza-like illness dito sa bansa, partikular na sa lungsod ng Maynila. Ayon sa datos ng Flu Task Force Report na inilabas ng Philippine Society for Microbiology and Infectious Diseases (PSMID) noong ika-25 ng Oktubre, tinatayang nasa 2,028 ang kabuuang bilang ng influenza-like cases ang naitala para sa buwan ng Oktubre – 22% ang taas nito kung ikukumpara sa datos na nakalap noong nakaraang buwan.

Ang Influenza o mas kilala sa tawag na "flu" ay isang uri ng sakit na sanhi ng isang virus na nagreresulta sa pagkakaroon ng nakakahawang lagnat, ubo, sipon, sakit sa ulo, katawan at iba pa. Karaniwan itong nakukuha sa pamamagitan ng pagkakaroon ng close-contact sa mga taong mayroong nang ubo at sipon at sa mga lugar kung saan mayroong Influenza virus.

Sinasabing ang Influenza A – isang nakahahawang respiratory infection – ang uri ng influenza-like illness na kasalukayang kinahaharap ngayong ng bansa. Ito ay alinsunod sa datos na ibinigay ng Kagawaran ng Kalusugan.

Sa kabilang dako, nababahala naman ang publiko dahil sa patuloy na kaso ng pagtaas ng influenza-like illness na siyang nagpasiklab ng takot sa inaakalang posibilidad na muling mangyari ang isang covid-like total lockdown sa bansa. Gayunpaman, tiniyak ni Kalihim Pangkalusugan Ted Herbosa na ang kasalukuyang sitwasyon ng bansa ay hindi maituturi bilang isang outbreak bagkus ito ay isa lamang seasonal-level increase.

Dahil sa patuloy na pagtaas ng Inluenza-like illness at paglapit ng panahon ng tag-ulan na sanhi ng Hanging Amihan, pinapayuhan ni Kalihim Herbosa na mabutihing manatili sa mga bahay-bahay upang mabawasan ang posibilidad na mahawa sa impeksiyong dala ng Influenza-like illness.

Sumakatuwid, pinapaalala ng Kagawaran ng Kalusugan ang tungkol sa tamang pagsunod sa mga public health measures tulas ng wasto at palagian paghuhugas ng kamay at tamang paraan ng pag-ubo at pagtatapon ng mga basura.

SA DULO NG PATAK

ni **JAMAICA** Liban

Bawat malakas na buhos ng ulan ay nag-iiwan ng parehong tano-ng: bakit parang wala nang pinipiling oras o lugar ang pagbaha? Nitong nagdaang Bagyong Uwan, umabot sa 41 barangay sa Tuguegarao ang nalubog sa tubig, isang malinaw na patunay na may mali na sa natural na daloy ng tubig sa ating kapaligiran.

Sa isang bansang unti na lamang ang forest cover at lubhang naaapektuhan ng pagbabago ng klima, mahalagang unawain ang likas na galaw ng tubig upang mahanap ang mga solusyong tunay na makatutulong sa komunidad.

Kapag umulan, ang unang inaasahan nating magpigil ng tubig ay ang kagubatan. Sa kasamaang-palad, kaunti na lamang ang may kapal na kakayahang sumipsip ng ulan at humawak nito sa lupa. Ayon sa Philippine Forestry Statistics, mayroon na lamang tayong 24% forest cover. Nawawala na ang natural na depensang kritikal sa pagharap sa kalamidad. Dahil dito, mas mabilis dumadaloy ang tubig pababa, walang ugat na hahawak, walang dahong sasalo. Sa larangan ng agham, tinatawag itong surface runoff, at ito ang pangunahing dahilan ng biglaang pagbaha sa mabababang bayan.

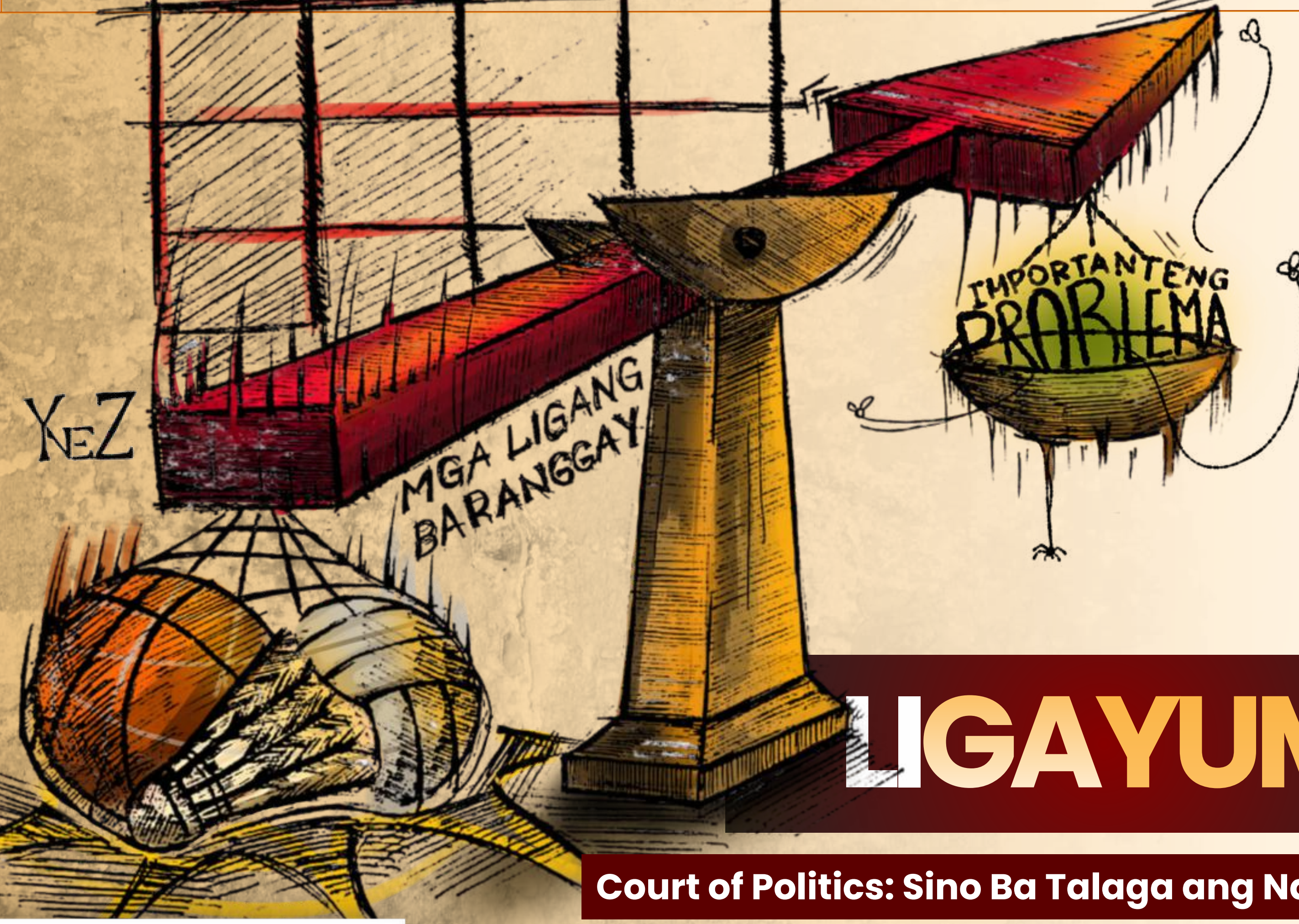
Hindi rin matatawaran ang papel ng lupa. Kapag siksik, tuyot, o napalitan ng semento, nawawala ang kakayahan nitong sumipsip ng tubig. Kapag hindi nasisipsip, dumadaloy ito sa mga kanal na madalas ay barado at kulang sa disenyo para sa matitinding pag-ulan na nararanasan natin ngayon. Kaya hindi nakapagtataka na ang tubig, imbes na lumusaw, ay parang humahabol sa bawat kanto ng komunidad, walang direksiyon, walang pahinga.

Malaki rin ang papel ng topograpiya. Ang mga bayan sa paanan ng bundok at mga lambak ang unang sinasalanta kapag bumababa ang mataas na volume ng tubig mula sa kabundukan. Isang simpleng prinsipyo sa hydrology: kung saan mas mababa, doon tatakbo ang tubig. At sa Pilipinas, napakaraming komunidad ang naninirahan sa mga lugar na ito hindi dahil ito ang pinili nila, kundi ito ang abot-kaya.

Sa pananaw ng agham, maraming paraan upang kontrolin ang daloy ng tubig. Kasama rito ang rain gardens, permeable pavements, tamang zoning, reforestation, at modernong drainage systems na kayang sumabay sa lakas ng mga bagyong dulot ng nagbabagong klima. Hindi sapat ang mga panandaliang sagot; ang kailangan ay pangmatagalang plano na nakabatay sa datos at agham, hindi lamang sa pansamantalang desisyon.

Ngunit ang pinakamahalagang tanong: bakit hindi agad natin ito ginagawa? Maliit ba ang pondo? Kulang ba ang kaalaman? O hindi lang talaga ito prayoridad? Habang patuloy ang pagtatalo, ang ulan ay hindi naman umaayon sa iskedyul. Patuloy itong dumarating, mas malakas, mas mabigat, mas mapaminsala. At kung hindi natin aayusin ang ating mga sistema, iisa lang ang sagot kung saan ito dadaloy: sa ating mga tahanan at kabuhayan.

Pagkatapos ng bugso ng ulan, may dalawa tayong pagpipilian: hayaang dalhin tayo ng agos, o pag-aralan at kontrolin ang daloy upang tayo ang magtakda ng direksiyon. Dahil sa huli, ang tubig ay sumusunod lamang sa batas ng kalikasan. Tayo ang kailangang matutong sumabay hindi upang matakot, kundi upang mabuhay nang mas ligtas sa mundong patuloy na nagbabago.



The Sangguniang Kabataan (SK) receives

10%

of the barangay s general fund

LIGAYUMA

Court of Politics: Sino Ba Talaga ang Naglalaro?

ni **MA. JAMAICA** Liban

Tuwing dumarating ang tag- init o bakasyon, buhay na buhay na naman ang liga sa mga barangay. Dapat sana ay simpleng palarong nagbibigay saya sa kabataan at pagkakataon para sa mga baguhang atleta na maipakita ang galing nila. Ngunit habang nakatingin ang publiko sa 'court,' may tanong napaulit-ulit na lumilitaw sa isip ng karamihan: Ang liga ba ay para sapaghubog ng atleta o isa na namang plataporma para sa pamumulitika?

Hindi naman maitatanggi na marami itong naitutulong. Sa barangay nagsisimula ang karamihan sa mga batang natutong mangarap sa isports. Dito nila unang nararanasan ang disiplina at tamang galaw sa laro. Dito rin sila nakadama ng kumpiyansa lalo na kapag napupuri ang progreso nila. Sa bansang kulang sa pasilidad at malawakang sports program, malaking tulong ang ganitong espasyo.

Pero sa likod ng sigawan ng mga manonood at tapik ng bola, may ibang tunog na hindi maganda pakinggan. May ilang opisyal na tila ginagawa itong munting entablado ng kampanya. May mga unipormeng may mukha ng pulitiko at may mga tarp na mas malaki pa ang pangalan ng sponsor kaysa sa pangalan ng barangay. Minsan pati ang pagpili ng team ay naaapektuhan ng koneksyon o kakilala, hindi ng talento. Kung minsan napapansin ng mga manlalaro na may paboritong koponan. May laro na tila hindi pantay ang tawag at may batang umuuwi nang tahimik dahil pakiramdam nila hindi sila binigyan ng patas na laban.

Kung tunay na pagsasanay sa atleta ang layunin, malinaw dapat ang pamamalakad ng liga. Mula sa pondo hanggang sa iskedyul, mula sa 'officiating' hanggang sa uniporme, lahat dapat nakayuko sa prinsipyo ng patas na laro. Walang mukha ng sinoman, walang pasaring na kampan-ya, walang impluwensiyang nakaka-sira sa tiwala ng komunidad.

Karapat dapat ding isaalang-alang ang mga susunod na hakbang. Hindi dapat nagtatapos ang pagsuporta sa awarding ceremony. Maraming kabataan ang nangangailangan ng tuloy-tuloy na ensayo, 'sports clinic,' at 'mentorship.' Kung ang liga ay ginagawa lang taon taon nang walang tunay na programa para sa pag unlad, nawawala ang pinakaimportante nitong layunin.

Ang sports ay puwedeng maging tahanan ng kabataan. Lugar na matututunan nila ang tiyaga at paggalang. Lugar na maaaring magbigay daan sa mas magandang kinabukasan. Ngunit kung hinayaan natin itong lamunin ng ingay ng politika, mawawala ang tunay na diwa nito. Matatalo ang mga atletang umaasa na ang bawat laro ay may saysay.

Sa huli, malinaw ang dapat sagot ng bawat barangay. Pipiliin ba natin ang ligang nagbubu-kas ng pinto para sa talento at pag asa o ang ligang ginagawang palamuti sa imaheng politikal. Sa pagitan ng pamumulitika at paghubog sa atleta, palaging dapat manaig ang interes ng kabataang Pilipino.

AZRIAEL

YANI GCEL G. SOMERA

KADUDA-DUDANG SILBATO

Matagal nang bahagi ng tradisyon ng palakasan sa Pilipinas ang obserbasyong may tila hindi pagkakapantay-pantay sa pagtawag ng 'foul' at iba pang paglabag ng mga opisyal. Sa bawat desisyong salungat sa nakikita ng marami, muling lumilitaw ang tanong kung nananatili pa bang pantay ang timbangan ng kompetisyon. Para sa maraming tagasubaybay, may mga sandaling ang reputasyon ng isang koponan ay nagiging higit na mabigat kaysa sa aktuwal na pangyayari sa loob ng court.

Hindi maikakaila na ang mga kilalang koponan ang sentro ng pansin, kita, at impluwensiya sa liga. Kaakibat nito ang masidhing 'pressure' sa 'referees' at pamunuan. Sa panahon ngayon na mabilis kumalat ang batikos, likas na umiwas ang mga opisyal sa mga tawag na maaaring magdulot ng kontrobersiya, lalo na kung taliwas sa interes ng malalaking franchise. Sa ganitong klima nabubuo ang hindi sinasadyang pagkiling sa sikat.

Dagdag pa rito, likas na naaapektuhan ang mga opisyal ng asal at ugnayan sa ilang koponan. Ang mga tagapagsanay at 'team' na kilalang magalang at disiplinado ay nakakatanggap, madalas nang hindi sinasadya, ng mas mahinahong pagtanggap sa kanilang pagkakamali. Maliit man ang mga pabor na ito, kapag nagtipon ay nakaaapekto sa kabuuang integridad ng laro.

Hindi rin maikakaila ang impluwensiya ng mga manonood. Ang sabayang sigaw ng libu-libong tagahanga sa isang home arena ay may pambihirang bigat sa pagdedesisyon ng referees. Ayon sa ilang pag-aaral, mas malaki ang posibilidad na paboran ang home team kapag mataas ang pressure mula sa manonood. At dahil ang malalaking koponan ang may pinakamatitibay na suporta, nagkakaroon sila ng bentahe na hindi lantad ngunit makapangyarihan.

May nagsasabing mas malinis lamang maglaro ang mga nangungunang koponan, kaya't mas kaunti ang tawag laban sa kanila. Gayunman, hindi maitatanggi ang paulit-ulit na pangyayari na kapag may tawag na maituturing na hatian, mas madalas itong mapunta sa panig ng sikat. Dito lumalabo ang hangganan ng husay at impluwensiya, at dito nasusubok ang kredibilidad ng officiating.

Hindi naman perpeksiyon ang hinihingi ng publiko. Ang kailangan ay isang malinaw at makatarungang pamantayan: mga tawag na hindi nakasalalay sa pangalan, reputasyon o ingay ng arena. Ang mas maingat na paggamit ng replay, malinaw na paliwanag sa mga kontrobersiyal na tawag at patas na pananagutan ng mga opisyal ay mahalagang hakbang tungo sa panunumbalik ng tiwala.

Sa huli, ang tunay na diwa ng palakasan ay nakaugat sa patas na labanan, disiplina at integridad. Kapag ang silbato ay nagiging kasangkapan ng impluwensiya imbes na katarungan, nalalagay sa panganib ang mismong layunin ng laro. Ito ang huling panawagan para sa isang sistemang mas wasto, mas bukas at tunay na walang kinikilingan.

LARAWAN MULA SA RVT PHOTO

SIMULA NG PALARONG PANGKAB
City Athletic Meet 2025 na dinalu
kabataang atletang handang m

USLT swimming team, hinirang na over-all champion sa TCAM 2025

ni **GYAN** Bangayan

Nagningning ang University of Saint Louis Tuguegarao (USLT) Secondary Swimming Team matapos hirangin bilang Overall Champion – Secondary Division sa Tuguegarao City Athletic Meet (TCAM) 2025 na ginanap sa Cagayan Sports Complex. Sa kabuuang 25 gintong medalya, 12 pilak, at 9 tanso, malinaw na pinatunayan ng koponan ang kanilang paghahari sa swimming sa lungsod, taglay ang kombinasyon ng disiplina, tiyaga, at pambihirang kahusayan.

Pinangunahan ng secondary boys' division standout na si Chael Jeevan B. Danguilan ang pag-arangkada ng USLT matapos muling hirangin bilang Most Outstanding Swimmer – Secondary Boys sa pangatlong magka-kasunod na pagkakataon, na nag-ungkat ng anim na gintong medalya. Ipinamalas ni Danguilan ang kanyang bilis at matatag na disiplina matapos dominahin ang freestyle, individual medley, butterfly, at relay events na nagpapatunay sa kanyang tuloy-tuloy na pagbida at pagiging pangunahing sandigan ng koponan.

Sa Girls' Division, muling nagningning si Yani Gcel G. Somera matapos makamit ang kanyang ika-limang Most Outstanding Swimmer– Secondary Girls, isang pambihirang pagtatamo na nagpapakita ng ka-nyang walang kapantay na de-dikasyon, disiplina, at maste-ry sa iba't ibang swim events. Kumolekta si Somera ng pitong gintong medalya mula sa long-distance, butterfly, individual med-ley, at relay events, na muling nagpatunay sa kanyang pagiging all-around specialist at consistent top performer ng delegasyon. Ang kanyang matatag na pacing, teknikal na kahusayan, at kakayahang magdeliver sa mga kritikal na laban ang siyang naging susi sa kanyang patuloy na tagumpay.

Samantala, hindi rin nagpahuli si Rhianne Clarisse P.

LARAWAN MULA SA RVT PHOTOGRAPHY

Pagkakaisa sa laro: Larong lahi, pinalago ang espirito ng Pilipino sa USLT

ni ANGEL BERT Baggayan

Nag-umapaw sa saya at sigla ang University of Saint Louis Tuguegarao (USLT)- BES nitong Agosto 28, 2025, nang ipinagdiwang ng mga mag-aaral ang Buwan ng Wika sa pamamagitan ng pinakahihintay na Larong Lahi — isang makulay at masayang selebrasyon na nagbigay-pugay sa kulturang Pilipino at pagkakaisa.

Pinangunahan ng Basic Education School–Supreme Learner Government (BES-SLG) at The Blue Fortis, ang aktibidad na may temang "Pagpupugay sa Tradisyon at Pagpapatibay ng Pagkakaisa." Lumahok ang mga mag-aaral mula Baitang 7 hanggang 12 sa iba't ibang tradisyunal na larong Pilipino tulad ng Luksong Lubid, Laro sa Gulong, Kadang-Kadang, Pinoy Henyo, at Limbo Rock, na nagpakita ng diwa ng pagtutulungan, pakikisama at pagmamalaki sa pamanang lahi.

Bawat baitang ay naghatid ng kasiyahan at paligsahan sa mabuting paraan. Ang pangkat ng Leviticus ang nagwagi sa Luksong Lubid (Baitang 7), St. John sa Laro sa Gulong (Baitang 8), Courage sa Kadang-Kadang (Baitang 9), at Mabini ang nagpakitang-gilas sa Pinoy Henyo (Baitang 10). Sa Senior High School, nanaig naman ang pangkat ng St. Anselm sa Sack Race (Baitang 11) at namangha ang lahat sa St. Rose of Lima matapos magwagi sa Limbo Rock (Baitang 12).

Higit pa sa mga laro, ang Laro ng Lahi ay nagsilbing paalala sa kasiyahan sa pagiging simple at sa lakas na dulot ng pagkakaisa — patunay na patuloy na sumisiklab ang diwang Pilipino sa puso ng bawat Luisyano.

LARAWAN MULA SA USLT BASIC EDUCATION SCHOOL FACEBOOK PAGE

LARONG LAHI. Masayang nakiisa ang mga mag-aaral sa isinagawang Larong Lahi bilang bahagi ng pagdiriwang ng Buwan ng Wika sa paaralan. Ipinamalas sa mga tradisyunal na laro ang kultura, pagkakaisa, at diwang filipino ng kabataan.

OGRAPHY

BATAAN. Pormal nang sinimulan ang Tuguegarao
han ng mga opisyal ng lungsod, DepEd, at mga
agpamalas ng husay at sportsmanship.

Tuguegarao City Athletic Meet 2025, pormal nang inilunsad; laro, pansamantalang ipinagpaliban

ni ELYZA Gadiano

TUGUEGARAO CITY, Philippines - Opisyal nang binuksan ang Tuguegarao City Athletic Meet 2025 kahapon sa New People's Gymnasium, na nagsilbing hudyat ng pormal na pagsisimula ng tatlong araw na kompetisyon para sa mga kabataang atleta ng lungsod.

Sa kabila ng pag-ulan, dumalo sina Mayor Maila Rosario S. Ting-Que, Dr. Gina Durian, Hepe ng School Governance and Operations Division, Dr. Gilbert Tong, Schools Division Superintendent, at iba pang mga opisyal ng pamahalaang lungsod at DepEd, kasama ang mga kinatawan ng paralan, coaches, at mga atleta upang saksihan ang pormal na pagbubukas.

Ipinahayag ni Mayor Ting-Que na ang pagdiriwang ng palaro ay hindi lamang ukol sa pag-usad sa susunod na antas, kundi isang pagkakataon upang pagtuunan ang sariling pag-unlad at ang paggalang sa bawat kalaban.

"Winning is not everything; relationship with others and family is more important. Life, despite its challenges, continues and flourishes as long as you give your best," saad nito.

Samantala, siya ring nagpaabot ng pasasalamat si Schools Division Superintendent Dr. Gilbert Tong sa pamahalaang lungsod sa pagpapatuloy ng mga programa at suportang nakatuon sa pag-unlad ng mga kabataang kalahok.

Sa pagtatapos ng programa, tumanggap ang bawat atleta ng tig P600 na allowance bilang bahagi ng suporta mula sa lokal na pamahalaan.

Inaasahang magtatagal ang palaro hanggang Nobyembre 28, 2025, ngunit ipinahayag ng Tournament Management at SDO Tuguegarao na pansamantalang ipagpapaliban ang mga laro at hindi pa tiyak kung kailan ito muling gaganapin dahil sa pag-ulan at pagtaas ng tubig.

Gayunpaman, patuloy ang paghahanda ng mga paralan, coaches, at atleta upang matiyak na handa sila sa muling pagsisimula ng mga laro sa oras na maayos na ang kondisyon.

USLT Table Tennis team, namayagpag sa TCAM 2025;

Dalupang at Maraggun, aabante sa CAVRAA

ni YANI GCEL Somera

Matagumpay na nagwagi ang University of Saint Louis Tuguegarao Table Tennis Team sa TCAM 2025 na ginanap sa Robinsons Place Tuguegarao matapos masungkit ang dalawang kampeonato, at apat na podium finishes, patunay ng kanilang kahusayan at disiplina na lalo pang nagpapatibay sa USLT bilang isa sa pangunahing pwersa sa table tennis sa lungsod.

Pinaka-namukod-tangi ang naging pagganap ni Santhiana Amiel S. Dalupang, na nagtala ng malinis na 4–0 record upang makuha ang titulo sa Singles 2 Girls at makabalik sa CAVRAA stage. Bago lumipat sa USLT, apat na magkakasunod na taon siyang naging CAVRAA qualifier mula sa Division of Ilagan.

Ayon kay Dalupang, hindi naging madali ang paglipat dahil kinailangan niyang mag-adjust sa bagong training system, mga bagong kakampi, at mas mataas na antas ng akademikong hinihingi. Sa kabila nito, mas naging konsistent ang kanyang routine sa USLT at mas hinasa ang kanyang laro. "Kapag crucial na, iniisip ko kung paano ko mahihigitan ang puntos ng kalaban," aniya. Dagdag pa niya, natutunan niyang hindi sapat ang talento; kailangan ito ng disiplina, tiyaga, at buong dedikasyon.

Pinuri rin ni Coach Gianette P. Pagalilauan ang pag-unlad ng koponan. Ayon sa kanya, nakatuon ang kanilang programa sa technical training, mental conditioning, physical preparation, at regular match simulations upang manatiling kompetitibo ang bawat atleta. "Sa kahit anong sport, disiplina ang pundasyon ng lahat," pahayag niya.

Bukod kay Dalupang, tinanghal ding kampeon at CAVRAA 2026 qualifier si Jayda Guinevere P. Maraggun sa Singles 1 Girls. Nag-uwi rin ng medalya ang Girls Doubles pair na sina Aelish Xeeind U. Tuddao at Ria Joyce G. Naceno (3rd Place), si Leanmor G. Pauig (3rd Place, Singles 2 Boys), at ang Boys Doubles tandem na sina Omar C. Laggui Jr. at Shawn A. Gundan (3rd Place).

Sa kabuuan, ipinamalas ng USLT Table Tennis Team ang lakas, composure, at determinasyong magpapatatag sa kanilang kampanya sa nalalapit na CAVRAA 2026 sa Santiago City, kung saan layon nilang muling makapag-uwi ng karangalan para sa paaralan.

ABANTE SA CAVRAA. Nagwagi ang University of Saint Louis Tuguegarao Table Tennis Team sa TCAM 2025 matapos manguna sa Robinsons Place Tuguegarao. Ang mga atleta mula sa USLT ay nagbigay ng malaking kontribusyon sa tagumpay ng kanilang paaralan sa larangan ng table tennis.
LARAWANG KUHA NI SHAIKA LORAINE GUMIRAN

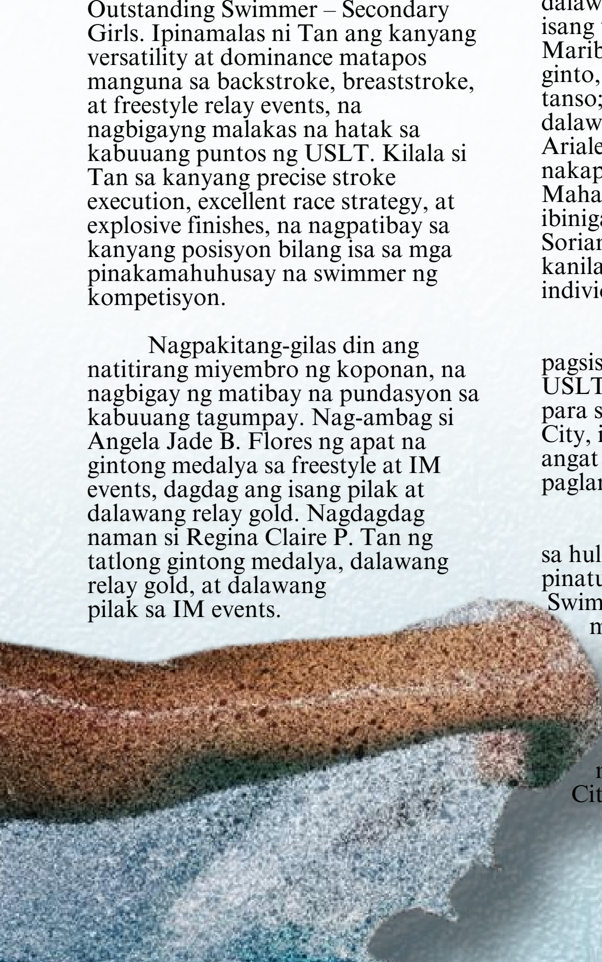
Tan, na nagwagi rin ng pitong gintong medalya upang masungkit ang kaparehong parangal na Most Outstanding Swimmer – Secondary Girls. Ipinamalas ni Tan ang kanyang versatility at dominance matapos manguna sa backstroke, breaststroke, at freestyle relay events, na nagbigayng malakas na hatak sa kabuuang puntos ng USLT. Kilala si Tan sa kanyang precise stroke execution, excellent race strategy, at explosive finishes, na nagpatibay sa kanyang posisyon bilang isa sa mga pinakamahuhusay na swimmer ng kompetisyon.

Nagpakitang-gilas din ang natitirang miyembro ng koponan, na nagbigay ng matibay na pundasyon sa kabuuang tagumpay. Nag-ambag si Angela Jade B. Flores ng apat na gintong medalya sa freestyle at IM events, dagdag ang isang pilak at dalawang relay gold. Nagdagdag naman si Regina Claire P. Tan ng tatlong gintong medalya, dalawang relay gold, at dalawang pilak sa IM events.

Hindi rin nagpahuli si Aaron Jacob T. De Austria, na kumuha ng dalawang ginto, apat na pilak, at isang tanso; si Lance Cristoff A. Maribbay ng nag-ambag ng isang ginto, dalawang pilak, at tatlong tanso; si Gadiel B. Acorda ng dalawang pilak at tatlong tanso; at si Arialeigh Ransci B. Aquino na nakapag-uwi ng tatlong tanso. Mahahalagang puntos din ang ibinigay nina Philip Thomas C. Soriano at Wane E. Domingo sa kanilang kontribusyon sa relay at individual events.

Dahil sa kanilang kolektibong pagsisikap, sampung manlalangoy ng USLT ang opisyal na kwalipikado para sa CAVRAA 2026 sa Santiago City, isang patunay sa patuloy na pag-angat at lakas ng programa sa paglangoy ng pamantasan.

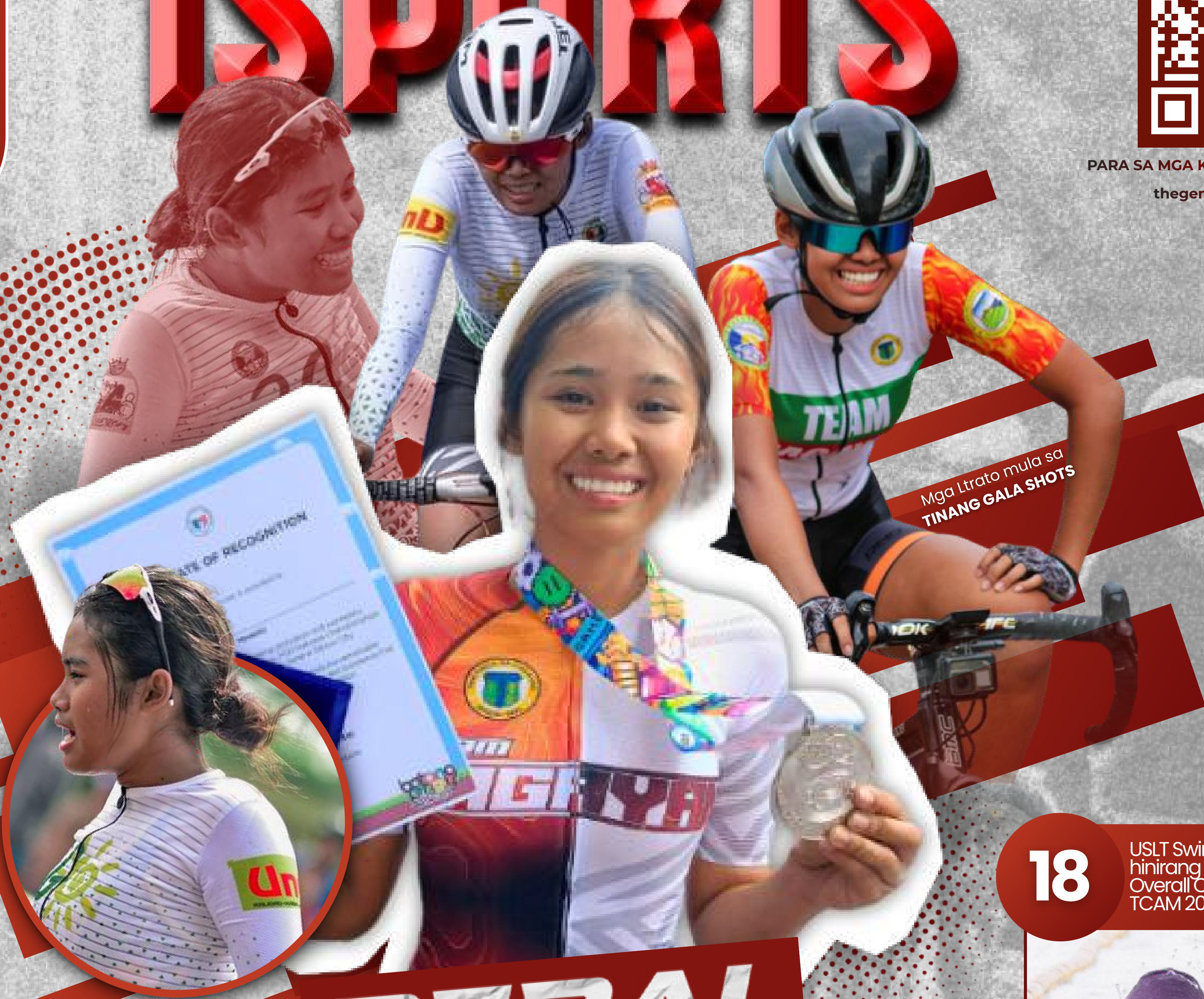
Mula sa unang sabak hanggang sa huling paghampas ng tubig, pinatunayan ng USLT Swimming Team na higit pa sa medalya ang kanilang tagumpay. Ito ay bunga ng pakikipagkaisa, dedikasyon, at pusong hindi sumusuko, mga katangiang patuloy na nagdadala sa kanila sa rurok ng tagumpay sa Tuguegarao City Athletic Meet at higit pa.



ISPORTS

PARA SA MGA KARAGDAGANG BALITA!

thegemherald@gmail.com
The Gem Herald



Mga Litrato mula sa TINANG GALA SHOTS

PEDAL NG TAGUMPAY

ni ELYZA Gadiano

Muling pinatunayan ni Davine Novo mula sa USLT Basic Education School ang kanyang husay at determinasyon sa isports nang makamit niya ang silver medal sa Cycling sa 2025 Batang Pinoy Games sa General Santos City. Ang tagumpay na ito ay nagbigay ng karangalan hindi lamang sa kanya kundi pati na rin sa probinsiya ng Cagayan.

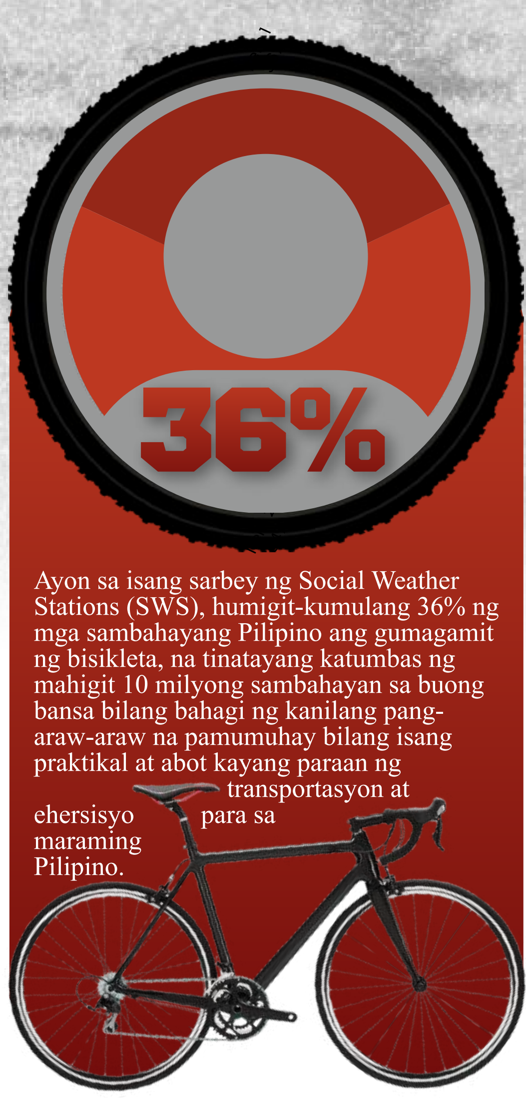
Sa bawat ikot ng kanyang bisikleta, ramdam ang pusong puno ng tapang at tiyaga. Ang bawat pedal ay simbolo ng buwan ng masinsinang pagsasanay at dedikasyon, na nagdala sa kanya sa entablado ng tagumpay. Hindi lamang ito simpleng medalya; ito ay patunay ng determinasyon at pangarap na magtagumpay sa pambansang entablado.

Ipinapakita ni Davine ang galing at tibay ng loob sa bawat laban. Sa bawat hinga at bawat pedal, ipinapakita ni Davine na ang sipag at tiyaga ay nagbubunga ng tagumpay na hindi lamang personal kundi para rin sa probinsiya at sa mga kabataang inspirasyon.

Ang 2025 Batang Pinoy Games ay hindi lamang paligsahan; ito ay selebrasyon ng talento at dedikasyon ng kabataang atleta. Sa bawat laban, ipinapakita ni Davine ang tamang halo ng determinasyon, disiplina, at puso-isang paalala na ang pangarap ay maaabot sa pamamagitan ng sipag at tiyaga.

Ang kanyang tagumpay ay nagsilbing inspirasyon sa mga kapwa kabataan, na nagpapaalala na sa bawat pagsubok at pagod, may kapalit na saya at karangalan. Ang bawat pedal na kanyang tinatahak ay simbolo ng pangarap na maabot sa pamamagitan ng tiyaga at puso, na nagbibigay pag-asa sa iba na huwag sumuko sa sariling laban.

Sa huli, ipinakita ni Davine na ang tagumpay ay hindi lamang nasusukat sa medalya, kundi sa tapang na harapin ang bawat laban, sa tiyagang ilaan ang sarili para sa pangarap, at sa determinasyong iangat ang sarili at ang komunidad. Ang kanyang kwento ay paalala na kahit gaano kahirap ang daan, bawat pedal ay hakbang patungo sa sariling tagumpay at inspirasyon sa iba.



Ayon sa isang sarbey ng Social Weather Stations (SWS), humigit-kumulang 36% ng mga sambahayang Pilipino ang gumagamit ng bisikleta, na tinatayang katumbas ng mahigit 10 milyong sambahayan sa buong bansa bilang bahagi ng kanilang pang-araw-araw na pamumuhay bilang isang praktikal at abot kayang paraan ng transportasyon at ehersisyo para sa maraming Pilipino.

18 USLT Swimming Team hinirang na Overall Champion sa TCAM 2025

19 Tuguegarao City Athletic Meet 2025, pormal nang inilunsad; laro, pansamantalang ipinagpaliban

Baggayan, nagbigay-karangalan, humataw sa Lion City Karate Tournament

ni FRANCIS JOSEPH Daquioag

Nasungkit ng ikatlong puwesto (third place) sa Youth Above 60kg category si Angel Bert Baggayan, Senior High School (SHS) student mula sa University of Saint Louis-Tuguegarao, sa Lion City Championship Full Contract Karate Tournament na ginanap sa Striker Martial Arts Gym at Aperia Mall, Singapore, noong Setyembre 6.

Ang pagsabak ni Bagayan sa torneyo ay maituturing na isang maaksyon na paglalakbay. Buong tapang niyang hinarap ang mga serye ng laban. Sa Youth Above 60kg category, humataw siya at pinayuko ang mga kalaban sa serye ng laban upang ang third place. Ipinakita ng Louisianong karateka ang kaniyang kahusayan sa kaniyang dibisyon.

Ang pagtatapos ni Baggayan sa top three ay kasunod ng isa pang tagumpay ng Pilipinas, si Mark Vince Calayan mula sa Linao High School, na nagtapos naman sa second place sa Youth Under 60kg category. Ang magandang performance na ito ng dalawang karateka ay nagbigay-pugay sa kalidad ng pagsasanay sa bansa.

Ang galing at husay na ipinamalas nina Baggayan at Calayan ay hinubog sa Pilipinas. Pareho silang sinanay ni Christopher Mallillin, isang mentor mula sa International Karate Alliance Kyokushinryu Tuguegarao Branch. Ang kanilang disiplina at kaalaman sa martial arts ay siyang nagdala sa kanila sa global stage.

Ang pag-uwi ni Angel Bert Baggayan ng ikatlong puwesto ay nagbigay ng malaking karangalan para sa kaniyang paaralan, ang University of Saint Louis-Tuguegarao. Ang tagumpay na ito ay nagtala ng bagong milestone para sa mga Louisiano at magsisilbing inspirasyon sa lahat ng mga estudyanteng nais sumabak sa palakasan.

Litrato mula kay ANGEL BERT BAGGAYAN

PAGPUPUNYAGI. Nagbigay ng karangalan si Angel Bert Baggayan ng University of Saint Louis Tuguegarao nang magtamo siya ng 3rd place sa Lion City Karate Tournament. Pinagmulan ng inspirasyon para sa mga estudyante ng paaralan, siya ay nagpatuloy sa pagpapakita ng galing sa larangan ng karate.