



ANG PAROLA

Problema sa lupa ng FRNHS, natuldukan na

KALIKASAN DAPAT ALAGAAN! Asul at berde ang iyong makikita sa bakteng lote na pinagmamay-ari ng FRNHS.

Tuluyan nang naangkin ng Francisco Ramos National High School ang lupang kinatitirikan nito na umaabot sa isang ektarya mula sa donasyon ng pamilya ni Francisco Ramos matapos ang apat na dekadang paghahain ng apela.

Ang nasabing lupain ay ipinagkaloob ng pamilya ni G. Francisco Ramos noong 1981 ngunit hindi kaagad nabakuran ng nasabing paaralan kaya't muling naangkin ng kapatid ni G. Ramos na si Gng. Calma.

Sa pangunguna ng dating punong-guro na si Gng. Estrelita A. Peña muling nabuksan ang isyu at naghain

ng apela na muling bawiiin ang lupa noong 2017 at nagkaroon ng pag-uusap sa pagitan ng panig ng naiwang pamilya Gng. Calma na si G. Roger Calma at Local Government Unit (LGU) ng Kabasalan at napagkasunduang magbibigay ang paaralan ng halagang 250,000 pesos sa naiwang pamilya bilang pasasalamat.

Nagtagumpay ang FRNHS na maibigay ang kabuuang halaga sa tulong ng stakeholders taong 2023 sa liderato ng kasalukuyang punong-guro na si Gng. Rosalie L. Milla at tagapayo ng School Government Council (SGC) na si Noe N. Diaz.

Sa kasalukuyan, naisagawa na ng Department of

Agrarian Reform (DAR) ang muling pagsarbey at formal na ipinagkaloob ang lupa sa Francisco Ramos National High School na dating Buayan National High School. Umasa ang mga guro na magagamit ang lupa para sa mga bagong itatayong klasrum at maging sa pagsasanay ng mga mag-aaral na agrikultura ang strand.

Kauna-unahang tropeyo, naiuwi

Trisha Vista

Nasungkit ng Franahis Drum and Lyre Corp. ang ikatlong pwesto sa ginanap na 23rd Araw ng Zamboanga Sibugay Drum and Lyre Competition sa Ipil Central Sports Complex, ika-17 ng Pebrero sa kasalukuyang taon.

Ikinagalak ng Franahis Drum and Lyre Corps ang matagumpay na pag rerepresenta sa bayan ng Kabasalan at ang pag-uuwi ng pina-kaunang tropeyo matapos ang sunod-sunod na pagkabigo simula pa sa taong 2017.

Inulan ng papuri ang grupo mula sa mga tagahangang walang sawang sumusuporta sa kanila gayundin ang mga dating miyembro at mga gurong hindi maiwasang maging emosyonal sa kani lang napagtugpayan.

"Maskin 3rd rani, dako na gyud ni paras ako. Finally after 8 years! Thank you

kaayo sa inyuha." ito ang saad ni G. Belmund Bedeo, tagapamahala ng Franahis Drum and Lyre Corp. at katuwang na si Gng. Emerald Manzanal na hindi rin maiwasang maging emosyonal sa nangyari.

Muling sasabak ang Franahis sa susunod na taunang Drum and Lyre Competition, aasahang mas pag-iigihan pa ng grupo ang kani lang paghanda. Bitbit nila ngayon ang determinasyong hindi mabibigo ang mga tagahanga at masiguradong maiuwi ang inaasam na unang pwesto.



IHATAW MO! Sa kabilang sobrang init kitang-kita sa mukha ni Ian Fuertes na bigay todong sumayaw.



NAGPARAMDAM ANG KINATATAKUTAN! Niyang ng 5.8 na lindol ang FRNHS noong Nobyembre 17 na nagdulot ng takot at sanhi ng pagkahimatay ni Jacquilyn Magsalay.

Magnitude 5.8 na Lindol 2 mag-aaral, hinimatay

Trisha Vista

Pinayang ng 5.8 magnitude na lindol, na gumulantang sa lahat at naging sanhi ng pagkahimatay ng dalawang mag-aaral ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) sa kalagitnaan ng hapon noong Nobyembre 17, 2023 na sina Bb. Jacquilyn Magsalay at Bb. Rizza Carpio.

Ibinahagi ng isang saksi ang kaniyang karasanan sa nasabing sakuna. Ayon pa sa kaniya, nag-uusap lamang sila sa open area ng paaralan nang bulabugin sila ng malakas na pagyanig at pagsigawan ng mga mag-aaral mula sa kalapit na apat na palapag na gusali at covered court at sinundan ito ng pagtakbuhan ng mga mag-aaral na pinag-uugatan ng pagkakahimatay ng dalawang mag-aaral.

Iniutos ng mga guro ang paglikas ng mga mag-aaral sa

ligtas na lugar habang agaran namang binigyan ng paunang lunas ang mga biktima, ngunit sa kasamaang palad ay hindi ito naging sapat kay Bb. Magsalay kaya agad itong isinugod sa ospital at pinauwi naman si Bb. Carpio upang lubusang makapagpahinga. Bukod dito, wala ng iba pang naiulat na pinsala sa loob ng paaralan.

Sinabihan ang mga mag-aaral na maging alerto at handa sa anumang sakuna o kalamidad na darating.

Research Congress

4 guro, pinarangalan

Rachelle Artuz

Isinagawa ang DRC 2023 sa Zamboanga Sibugay Hotel at nilahukan ng mga guro ng Francisco Ramos National High School (FRNHS), Oktubre 24-27.

Nakatanggap ng apat na parangal ang mga guro na sina G. Troy Michael Labra, Bb. Helen Zerudo, Gng. Celeste Indoyon, at G. Daryl Jay Sanco sa idinaos na DRC 2023. Unang gantimpala ay nakuha ni G. Labra, MT Mathematics at Bb. Zerudo, T-III, sa gina-wang Oral Presentation sa Matematika at ikatlo naman sa Poster Presentation. Ikatlong parangal din kay Gng. Indoyon sa Governance at sa Agham ni G. Sanco.

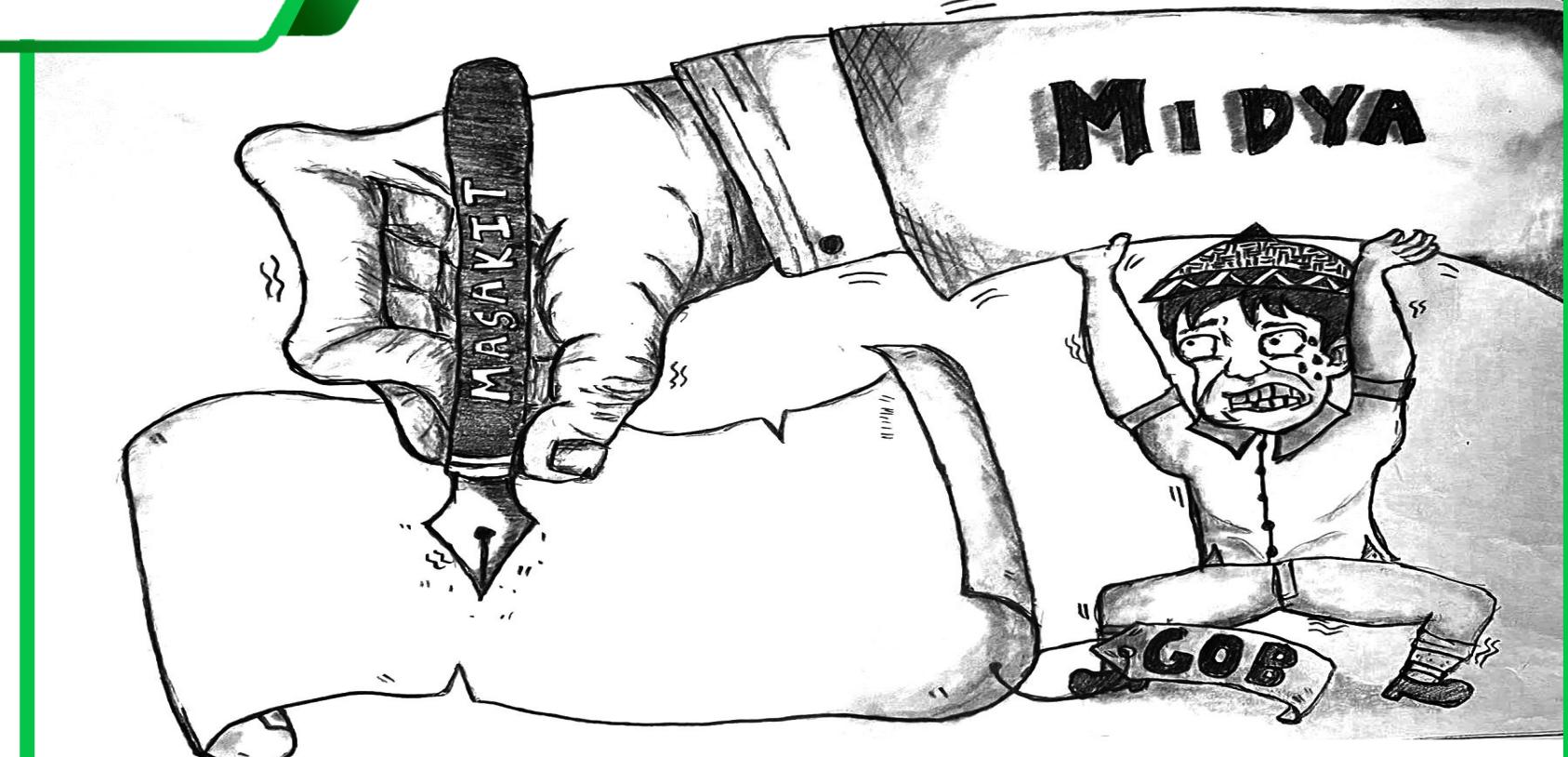
"Gi enhance namo amoang paper, tanang suggestions sa panel gi incorporate namo sa among study para ma improve sya" mungkahi ni G. Labra para mas mapalago pa ang kanilang proyekto dahil kwalipikado ang proyekto nila para sa ika 7th Regional Research Congress na gagaganap sa Dipolog City.

Suportahan Sariling Pamahalaan

Isa sa pinakamainit na isyung kinakaharap ng ating bansa ngayon ay ang giyera kontra droga. Ayon kay Pangulong Ferdinand R. Marcos Jr. na walang hurisdiksyon ang International Criminal Court (ICC) sa Pilipinas at hindi makikigtulungan ang kanyang pamahalaan sa anumang imbestigasyon nito hinggil sa nakaraang administrasyon. Ang isyung ito ay nagdudulot ng seryosong hamon na hindi dapat balewalain sapagkat tayong lahat ay apektado.

Sa gitna na patuloy na giyera kontra droga sa Pilipinas, ang International Criminal Court ay nagpasyang magsagawa ng isang pag-sisiyasat. Sa mga nakaraang taon libo-libong mga Pilipino ang namatay dahil sa giyera kontra droga. Ang mga pamilya ng mga biktima ay patuloy pa ring naghihintay ng hustisa. Ngunit sa kabila ng mga ulat at ebidensya, patuloy na pinagtatanggol ang kanilang kampanya kontra droga. Ang desisyon ng International Criminal Court (ICC) na magsagawa ng imbestigasyon ay isa sa hakbang na pagsulong sa paghahanap ng hustisa. Ngunit, ito rin ay nagpapakita ng pagkabigo ng ating sariling sistema ng kata-rungan.

Ang giyera kontra droga sa Pilipinas ay nagdudulot ng iba't ibang problema. Una, libo-



-libong bata ang nakakaranas ng matagalang pisikal, emosyonal at ekonomikal na pinasala dahil sa abusadong giyera kontra droga na panukala ni dating Pangulong Rodrigo R. Duterte. Patuloy pa rin ang pagdedepensa ng pamahalaan sa giyera kontra droga at nangakong poprotektahan ang mga alagad ng batas na nakapaslang sa mga operasyon. Ito ay nagdudulot ng malaking problema hinggil sa karapatang pantao at seguridad ng mga mamamayan.

Masasabi natin na malaking tulong ang International Criminal Court (ICC) sa ating bansa upang magkaroon ng malawakang imbestigasyon laban sa

nakaraang administrasyon nungunit huwag tayong umasa sa kanila upang makamit lang ang hustisa. Maaring may punto si Pangulong Ferdinand R. Marcos Jr. sa kanyang sinabi na hindi niya kinikilala ang hurisdiksyon ng International Criminal Court (ICC) bagkus itinuturing niya itong banta sa ating soberanya. Kung tayo ay aasa sa internasyonal na hukuman para na rin nating sinasabi na walang silbi ang ating pamahalaan sa ahensya ng Department of Justice (DOJ). Mabuti ang hangarin ng International Criminal Court (ICC) sa ating bansa nungunit magsisilbi lamang itong isang paalala sa atin na ang giyera kontra

droga ay hindi isang simpleng isyu lamang. Ito ay isang usapin na nangan-gailangan ng ating pansiñ at hindi ito dapat isantabi. Sa halip, kailangan nating gawin ang lahat para makamit ang hustisa, kaligtasan at kasig-urduhan para sa ating kinabukanan.

Sa huli, ang tunay na pagbabago ay magmumula sa ating mga Pilipino. Ang giyera kontra droga ay hindi lamang isang isyu ng kriminalidad kundi isang isyu ng karapatang pantao. Kailangan nating ipaglaban ang ating mga karapatan at hindi dapat tayo matakot na magsalita laban sa maling gawain. Magsisilbing gabay ito sa

ating bansa sa pagtugon sa mga isyu ng karapatang pantao. Sa pamamagitan ng pagpapakita ng suporta sa ating pamahalaan sila ay magkaroon ng lakas na magimbestiga sa anumang isyu na kinakaharap ng ating bansa. Ngunit, hindi ito dapat mag-sisilbing palatandaan na kaya na natin ang ating sariling problema minsan kailangan rin naman natin ng tulong ng iba, pero kung kaya pa ay dapat na tayo ay patuloy na lumaban sa anumang hamon na darating.

"Suportahan at Pahahagan ang ating sariling pamahalaan dahil sa huli sila pa rin ang nagsisilbing ating tagapangtaggol at kakampi."

Office (LTO) sa ating bansa dahil iniisip lamang nila ang kalagayan sa ating kapaligiran. Ang dyip ay isa sa mga rason kung bakit nagkaroon ng polusyon sa hangin dahil sa maruming usok na binubuga nito dahil sa kalumaan. Bukod pa rito ay sanhi rin ito sa mga trapiko sapagkat ang sasakyang ito ay puno sa pasahero.

Mabuti ang panukala ng gobyerno dahil nakakatulong ito sa kaligtasan ng ating kalusugan at kaginhawaan sa ating kapaligiran nungunit nagdudulot ito ng problema. Una maraming mga mamang tsuper ang mawawalan ng hanap-buhay, pangawala maapektuhan amg buhay ng mga estudyante at mga trabahador na bumabyahe araw-araw at pangatlo unti-until ng mawawala ang kulturang nakagisnan natin sa larangan ng transportasyon.

Ang tanging kasagutan sa usaping ito ay ang pagtutulungan mula sa pwersa ng gobyerno ito ay kaagad na matutugunan. Sa pamamagitan ng pagpapalit ng makina at pyesa sa pangkasaysayang sasakyang tiyak na ang problema na ito ay masusulusyunan.

"Huwag balewalain ang kailangan sapagkat marami ang maapektuhan".



Pangkasaysayang Sasakyang Kailangan!

Isa sa pinakamainit na Nagsilbi itong pinaka-usapin na kinakaharap ng alternatibo at pinaka-matibay ating bansa ngayon ay ang na sasakyang sa lahat. Bukod jeepney phaseout. Ayon sa pa rito nagbibigay kasiyahan panukala ng Land Transportation Office (LTO) na lahat ng tayong makakasalamuhang 15 taon o higit pa na mga pasahero. Malaki ang ginajeeepney ay kailangan ng gampanan ng dyip sa ating mawala sapagkat libo-libong buhay, tumatak na ito sa kulsasakan ang maapektuhan tura ng mga Pilipino. Kung ito nito. Ngunit hindi ito patas sa ay mawawala para na rin ating lahat dahil may idudulot nating isinasantabi ang ating din itong problema.

Kilala ang dyip bilang mumuhay. isa sa mga makasaysayang Malaki rin naman ang transportasyon sa ating bansa. tulong Land Transportation

EANG PAROLA

Haren Tof C. Constantino
Punong Patnugot

Elearn Shene Gomera
Katulong na Patnugot

Zion Paul Makasiar
Allen Jazpher Dignos
Karikaturista

Michelle Van A. Gutierrez
Mishane Mich D. Ponio
Patnugot sa Lathalaín

Briana Bianca B. Bechayda
Jaika May Saren
Agham at Teknolohiya

Gevashanzy G. Cafino
Lovely Joy C. Cabigas
Pagsulat ng Kolum

Ireneo Tambag Jr.
Layout Artist

Kontribyutor

Leian Joy S. Longaquit
Rod Rusiana
Jorlyn Longaquit
Keir Dacles
Abigail Sanchez
Julius Trayvilla
Rafael Batobalunos

Rachelle Artuz
Janah Marie C. Juadiong
Thony Jane Gaspar
Kimzee Rheamel E. Tutor
Keneche B. Musa
Jamella M. Diaz
Axelcris G. Suladay
Ralene Mae S. Artuz
Elvinjean Culanag

AILYN E. LIMBARO
Tagapayo

ROSALIE L. MILLA
Punong-guro/Konsultant

Pananagutan sa likod ng Kalayaan

Bilang isang mamamahayag, malaki ang pananagutang nakasalalay sa pagpapahayag ng katotohanan batay sa mga pangyayaring nagaganap sa ating lipunan.

Ang pamahayagang napuno ng katotohanan ay ang susi bilang katalista para sa positibong pagbabago sa Media Landscape ng 2024.

Maraming negatibong pagbabago ang naganap sa kasalukuyang panahon. Kabilang na doon ang pagbabago sa Media Landscape kung saan laganap ang balita at impormasyon hindi na mapagkakatiwalaan. Napapaniwala nito ang mga tao na siyang nagdudulot ng maling kaalaman. Kung kaya't bilang isang mamamahayag ay tungkuling bumuo ng isang pamahayagan na naglalaman ng pawang katotohanan.

Nasa Republic Act. No. 7079 o mas kilala bilang Campus Journalism Act of 1991 ang pagpapaunlad sa kakayahan ng mga mag-aaral sa larangan ng pagsusulat. Nakakatulong ito upang masanay ang mga mag-aaral na magtala at maging isang epektibong mamamahayag na

siyang magsusulong sa positibong pagbabago. Malaking gampanin ang mayroon ang mga mamamahayag sa lipunan. Tungkulin nilang magtaguyod ng balitang may kalidad na magpapaunawa at magpapaalam sa mga mamayan sa kung anumang isyu ang kinakaharap ng bayan.

Bilang isang mamayan na malayang makapagkalap ng balita't impormasyon pananagutan rin nating suriin ng mabuti ang mga ito. Huwag magpadalos-dalos na ibahagi ang maling kaalaman na maaaring magdudulot ng negatibong epekto sa iba. Tumangkilik ng isang pahayagan na naglalaman ng mga konkretong balita at impormasyon upang makaiwas sa fake news at magkakaroon ng maling kaalaman.

Ang pagtatala lamang ng pahayagan na pawang katotohanan ang susi sa positibong pagbabago ng Media Landscape. Ang kalayaang magpahayag bilang isang mamamahayag ay may kaakibat na pananagutan sa bayan at lipunan. Kung kaya't huwag bahiran ng kahit anumang kasinungalingan.

Pagbabago ng Saligang Batas

Ito ay isang proseso ng pagbabago o pag-amend sa Saligang Batas ng bansa. Ang mga hakbang na pagbabagong ito ay may malalim na implikasyon sa sistema ng pamahalaan at mga patakaran ng bansa.

Ang Cha-Cha ay maaaring magdulot ng iba't ibang mga positibo at negatibong epekto sa ating bansa. Ang mga tagapagtanggol nito ay naniniwala na magbibigay ito ng oportunidad na maisaayos ang mga probisyong hindi naaayon sa kasalukuyang panahon. Magpapatupad rin sila ng mga reparauna na maging kapaki-pakinabang para sa bansa. Magpapalakas ito ng mga karapatan at kapangyarian ng mga lokal na. Ito ay maaaring magbukas ng mga pintuan para sa mas malawak na pag-unlad at pagbabago ng sistema ng ating pamahalaan.

Gayunpaman, may mga kritiko rin na nag-aalala sa mga posibleng negatibong epekto. Ang pagbabago sa Saligang Batas ay maaaring magdulot ng kawalan ng kasiguruhan at pagkahabala sa mga probisyong pangkalusugan, karapatang pantao, at iba pang mahalagang aspeto ng lipunan. Ang takot na maaaring

gamitin para sa pansariling interes ng mga nasa kapanayahan ay isa rin sa mga isyung kinakaharap nito. Nangangailangan rin ito ng matagalang proseso upang maging handa at sigurado ang kanilang panibagong batas na ilulunsad.

Mahalagang isaalang-alang ang malawak na partisipasyon ng publiko. May malinaw na pagsusuri ng mga probisyon na nais baguhin. Malalim na pag-aaral ang kailangan ng mga implikasyon nito sa ating bansa. Ang pag-sasagawa ng malawakang konsultasyon at pagdalo sa mga debate at talakayan ay mahalaga upang matiyak na ang bawat aspeto nito ay maingatan at maging kapaki-pakinabang para sa buong bansa.

Sa huli, ang Cha-Cha ay isang mahalagang usapan na dapat pag-aranan at talakayin mabuti. Ang pagbabago sa Saligang Batas ay hindi dapat madaliang desisyon, ngunit isang prosesong pinag-iisipan at pinag-uusapan nang malalim. Mahalaga na ang bawat hakbang na gagawin ay magdulot ng positibong pagbabago at maglingkod sa ikabubuti ng bansa at ng mga mamayan nito.



Konkretoong Aksiyon Laban sa Korapsiyon

Sa kabilang ng mga pangako sa pagsugpo ng korapsiyon na noon pa man ay problema na ng bayan, tila naging isang malaking pagkabigo ito dahil sa kakulangan ng konkretong hakbang ng ating pamahalaan.

pin ng katiwalian. Ito ay isang malinaw na insulto sa mamayan yang nagtitiyaga at nagtrabaho nang masigasig upang maka ahon sa buhay.

Ang kakulangan ng transparency at accountability ay nagpapalakas lamang sa pagtatangkang itago ang masamang gawain. Hindi sapat ang mga pangako lamang sa pag solusyon ng korapsiyon. Kinakailangan ng bayan ng masusing aksiyon at hindi lamang puro mga makulay at mabulaklaking mga salita. Sinabi rin ni Ombudsman Samuel Martinez na ang korapsiyon ay parang nagiging fashion, na siyang tunay! Ginawa na na parang normal ang pangungurakot ng mga gahamang opisyal na nagpapakasasa sa kaban ng bayan.

Isang malaking balakid at patuloy na magiging balakid ang korapsiyon sa kaunlaran ng bayan. Kung kaya't hindi uto nararapat na

ipag sa walang bahala. Dapat gumawa ng konkretoong hakbang ang pamhalaan ukol sa pag sugpo ng korapsiyon na maipapakita at maipapatupad sa publiko. Dahil hindi nakatulong ang mga pawang salita, kailangan din ng gawa. Kailangan natin ng tunay na hakbang para sa pagbabago.

Sa dulo, ang korapsiyon ay isang suliranin na dapat pinagtutuunan ng pansin. Panahon na rin upang humanap at mamili ang mga mamayan ng lider na tapat at totoo may malasakit sa bayan. Iyong mamumuno para sa kaunlaran, hindi isang lider na siyang magdadala sa atin sa lubos na kahirapan. Atin itong malalagpasan kung ang lahat ay magtutulungan. Itigil na ang katiwalian, ang paglalakbay sa kalsadang walang patutunguhan. Simulan na natin ang pagtaguyod ng isang bansang malaya sa korapsiyon dahil ito ay karapatan natin.

Pag-aranan Bago Husgahan

Isa sa pinaka-mahalagang kasangkapan sa pagpaplano ng mga aktibidad at mga iskedyul ng mga paaralan sa buong taon ay ang DepEd Calendar. Ito ay naglalayong magbigay ng sistemikong gabay sa mga guro, mag-aaral, magulang, at iba pang mga kasapi ng paaralan sa maayos at organisadong pagpapatupad ng mga gawain at programa ng edukasyon. Ayon kay Vice President at Education Secretary Sara Duterte na mas mabuting ibalik ang pagbubukas ng klase sa buwan ng Hunyo hanggang Marso. Ang usaping ito ay hindi pangkaraniwan kaya mas mainam na suriing mabuti at pag-aranan.

Ang DepEd Calendar ay naglalaman ng mga mahalagang petsa tulad ng simula at katapusang mga klase, mga bakasyon, mga pambansang pagdiriwang, at iba pang mga kaganapan. Ito ay nagbibigay ng tuntunin at

mga patnubay sa mga paaralan sa pagpaplano ng kanilang mga gawain at pag-aaral. Ang pagkakaroon ng isang malinaw at maayos na kalendar ay mahalaga upang matiyak ang maayos na pagkakasunod-sunod at pagkakasabay ng mga aktibidad ng mga paaralan. Ito ay naglalayong magkaroon ng unipormidad at pagkakaisa sa mga paaralan sa buong bansa. Nagbibigay ito ng pagkakataon sa mga guro at administrasyon na magplano ng kaganapan na maaaring makaapektu sa mga aktibidad ng mga paaralan. Mahalaga na ang mga paaralan ay maging handa at maagap sa pag-adjust ng kanilang mga gawain at mga iskedyul batay sa mga pagbabagong ito.

Isang mahalagang kasangkapan sa pagpaplano at pagpapatupad ng mga gawain at programa ng edukasyon sa mga paaralan ang DepEd Calendar. Ito ay naglalayong magbigay ng sistemikong gabay at pagkakaisa sa mga aktibidad ng mga paaralan sa buong bansa. Sa pamamagitan ng maayos na paggamit at pagsunod sa DepEd Calendar, ang mga paaralan ay nagkakaroon ng oportunidad na magpatuloy sa pagpapalakay at pagpapabuti ng kalidad ng edukasyon na natatanggap ng mga mag-aaral.



SIGURADUHIN ANG KALITASAN! Sumailalim sa matinding pagkukumpuni ng bubong ang Covered Court ng FRNHS dahil kinakalawang at butas-butas na ito upang ito'y mapakinabangan ng mga mag-aaral.

357 libro, ipinamahagi

Trisha B. Vista

Taos puso ang pasasalamat ng mga guro at mag-aaral ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) sa pagdating ng mga ipinamahaging libro ng Give and Restore Hope Children's Charity mula sa bansang Canada, ika-11 ng Agosto 2023.

Pinamunuan ni G. Edmund Pareñas ang matagumpay na pakikipag transaksiyon sa punong opisyal ng nasabing Charity na si Gng. Gilda Camtugan-Maducdoc kung saan pormal na napasakamay ng paaralan ang hindi kumulang sa 357 na libro sa iba't ibang asignatura at kategorya.

Hindi naging madali ang pagkuha sa loob ng organisasyon sapagkat pinipili lamang nila ang mga kwalipikado at tunay na nangangailangan, alinsunod ito sa layunin nilang ibalik ang interes ng mga mag-aaral sa pagbabasa at mas hasain ang kanilang kasanayan sa pag-aaral kaya naman mapalad na napabilang ang FRNHS sa ilang mga paaralan sa buong Pilipinas na nakatanggap ng mga librong kanilang ipinamimigay.

Malaki ang naging papel ng kawanggawang ito lalong-

lalo na sa mga proyekto ng paaralan para sa mga estudyanteng naapektuhan noong kasagsagan ng pandemya tulad nalang ng "House to house na pabasa", "Reading Doctors" at marami pang iba, idagdag pa nating mas napapanahon ang mga librong ito kaya mas naka-kainganyo sa mga mag-aaral na bumasa sapagkat patok ito sa kanilang mga panlasa.

Marami sa mga mag-aaral ng FRNHS ang nagsimulang hirap sa pagbasa ngunit sa tulong ng mga librong ito ilan na lamang sila, labis itong ikinagalak ng mga gurong naging saksi sa paghirap ng mga mag-aaral nairaos ang kanilang pag-aaral sa pang araw-araw. Hiling nila'y nawa'y dipa maubos ang mga tao at organisasyong tulad ng Give and Restore Hope Children's Charity na handang tumulong sa mga nangangailangan.



TARA BASA! Mga aklat na ibinahagi ng isang foundation sa Canada para sa mga mag-aaral.

Paaralan, aktibong gumagawa ng rehabilitasyon

Trisha B. Vista

Pususang isinasagawa ang pagrerehabilita sa Covered Court ng Francisco Ramos National High School taunang taon, matapos itong magpakita ng mga komplikasyon na nakakuha ng pansin at ikinabahala ng nakararami.

Sumailalim sa rehabilitasyon ang nasabing imparastruktura na pinamumunuan ng Punong-guro na si Gng. Rosalie L. Milla katuwang nito ang buong administrasyon at stakeholders ng paaralan. Nag-uugat ang proyektong itong umabot sa kinaukulan ng paaralan ang mga isyu ukol sa Covered Court na ikinabahala ng bawat mag-aaral at mga guro.

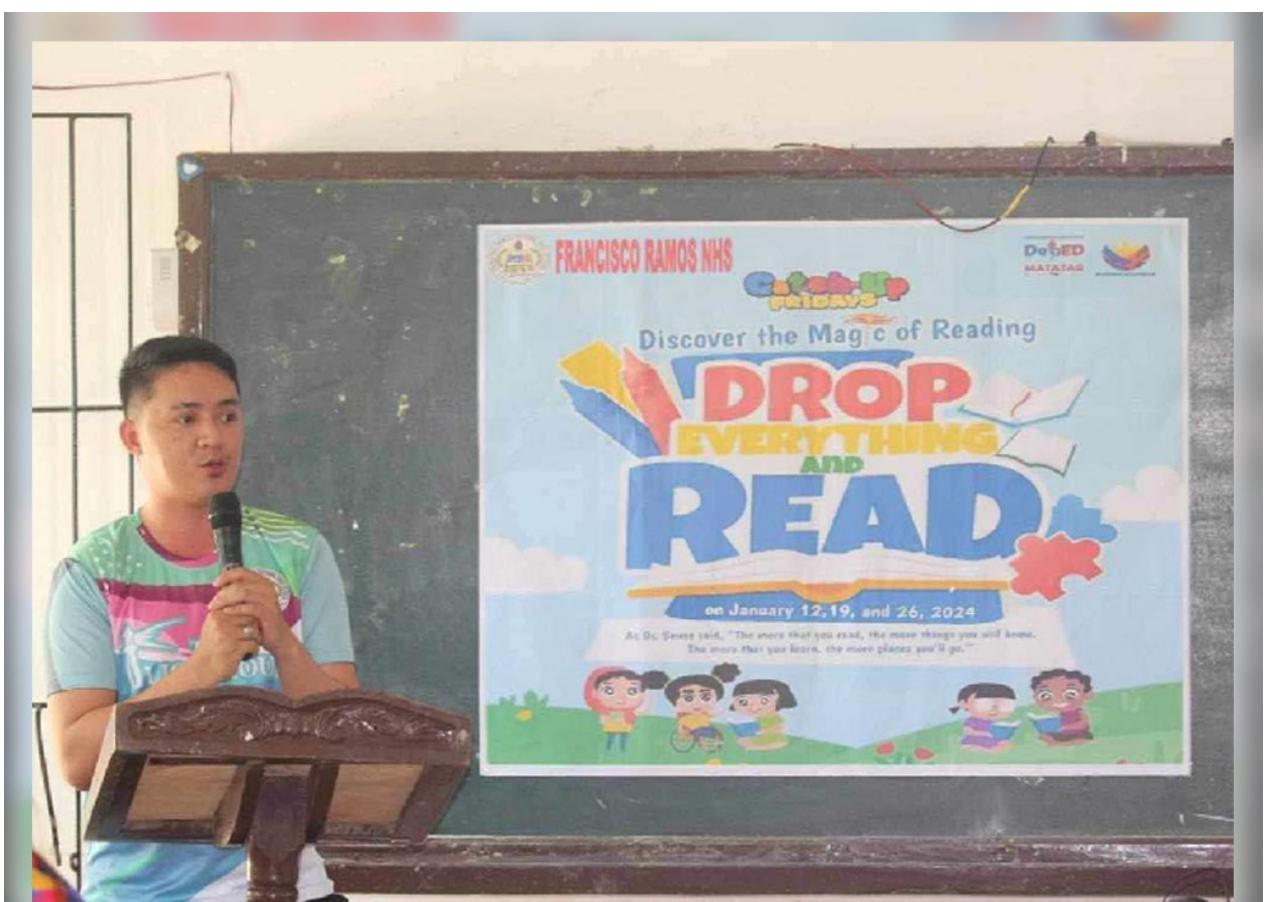
Matatandaang nagpatawag ng GPTA meeting ang punong-guro noong Setyembre 22 taong 2023, kung saan isiniwalat nito ang dahilan at planong pagbabago. Nangunguna umano sa mga isyung kinakaharap ng mga mag-aaral ay ang sobrang init at alinsangang nararamdaman

nila sa loob ng imparastruktura. Kapansin-pansin din ang kalamuan ng mga materyales dito na nangangailangan na ng agarang atensyon. Nakabahala ang mga ito dahil maaaring magdala ito ng kahamakan sa lahat.

Nagsimula ang proyektong ito noong taong 2023 at patuloy pa ring trinatrabaho sa kasalukuyang panahon. Walang ibinigay na tiyak na petsa si G. Julius De Asis, kasapi ng administrasyon sa tuluyang pagtatapos ng nasabing proyekto. Maaari itong magtagal pa, dahil marami pa umano silang napansin na nangangailangan ng pagbabago ngunit tumangi na itong magbigay ng iba pang importasyon ukol dito.

Catch-up Friday, sinimulan

Trisha B. Vista



PAGBABASA ANG PAG-ASA! Maraming estudyanteng hindi marunong magbasa dahil sa impluwensya ng gadyet.

Nagsagawa ng oryentasyon sa Catch-up Fridays ang Francisco Ramos National High School (FRNHS) noong ika-12 ng Enero taong kasalukuyan na ginanap sa Science Laboratory. Layunin ng oryentasyon ng Catch-up Fridays na Drop Everything And Read (DEAR) ang mapabuti ang akademikong pagganap ng mga mag-aaral.

Kasama ang 20 reading doctors at kanilang mga beneficiaries sa pagbabasa, at ilang mahahalagang personalidad tulad nina Gng. Leilanie Abedejos, Gng. Ma. Nida Trayvilla (Head ng Departamento ng Ingles), at sa ilalim ng gabay ng punong guro ng paaralan, Gng. Rosalie L. Milla.

Ang nasabing programa ay pinamumunuan ni G. Edmond Pareñas, guro sa Ingles, ay kasama sa DepEd Memorandum No.001 series of 2024 na naglalayong ipatu-

pad ang Catch-up Fridays.

Nakasaad sa DepEd memo No. 001 series 2024 'Catch-up Fridays is a learning mechanism intended to strengthen the foundational, social, and other relevant skills necessary to actualize the intent of the Basic Education Curriculum'.

'Not graded but needs to be implemented,' mungkahi ni G. Pareñas habang ipinapaliwanag niya ang mga aktibidad sa kalendaryo na isasagawa para sa taong pang-akademiko 2024.

Ang mga mag-aaral ay mapapa-enganyo sa dalawang oras na sesyon sa pagbabasa at dalawang oras para sa Health, Homeroom Guidance, at Values Education tuwing biernes ng hapon.

'This is a sign of commitment despite the challenges that comes along the way, as this is part of the journey as teacher and students,' huling salitang sinabi ni Gng. Trayvilla sa pagkilala sa bagong ipinapatupad na aktibidad ng DepEd.

Nakatanggap ng tumataginting na Php200,000 ang paaralan ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) mula kay Mayor. Katrina Balladares bilang suporta sa gaganaping Drum and Lyre Competition (DLC) noong ika-17 ng Pebrero, 2024.

Inanunsiyo ni kagalang-galangang Katrina Balladares, mayor sa lungsod ng Kabasalan ang pagbibigay nito ng pinansiyal na suporta para sa kasuotan ng grupong Franahis Drum and Lyre Corp. ng FRNHS na muling mag-representa ang lungsod sa gaganaping taunang DLC.

Naghatid ito ng tuwa sa nakararami lalong-lalo na sa mga miyembro ng grupo nang ideniklarang libre ang kanilang kasuotan, marami rin ang naengganyong sumali na siyang ikinatuwa ng tagapamahala ng grupo na si

G. Belmund Bedeo at Gng. Emerald Manzanal idagdag pang nagkaisa rin ang disenyo at kulay ng kanilang kasuotan na minsan nang kinumentohang magulo sapagkat iba-iba ito.

Taos puso ang pasasalamat ng FRNHS na pagbuksan ng oportunidad na maging parte ng grupo kaya gayundin ang mga naunang miyembro kaya namay ipinangako nilang hindi bibiguin ang kabutihang ito at ibibigay nila ang kanilang buong lakas para masungkit ang unang pwesto.



FRANAHIS HANDA NA! Bakbakang pagsasanay ang ginawa ng Franahis Drum and Lyre at pinaghahandaan ang kompetisyon na gaganapin sa Ipil Sports Complex Pebrero 17.



TURO KO, KUHA MO! Ipinaliwanag ni Gng. Madelyn C. Equit sa mga mag-aaral kung paano ang tamang proseso sa paggamit ng silid-aklataan at ang panghihiram ng mga aklat.

Wastong Paggamit ng Silid-Aklataan

Gng. Equit nagbigay ng Oryentasyon

Rachelle S. Artuz

Upang mapaunlad ang kaalaman ng mga mag-aaral sa wastong paggamit ng silid-aklataan, ang Francisco Ramos National High School ay nagsagawa ng isang oryentasyon noong nakaraang taon, Setyembre 2023.

Ang layunin nito ay upang malaman ang mga pamamaaran at regulasyon ng silid aklataan.

Ito ay pinangungunaahan ng ating butihing Librarian na si Gng. Madelyn C. Equit.

Ayon kay Gng. Equit "They are very attentive during the orientation and I love the most when they follow rules ang regulation when they used school library".

Laking pasasalamat ni Gng. Equit dahil mapalad siyang naging FRNHS School Librarian. Natapos ang oryentasyon sa pagbibigay ni Gng. Equit ng Library Card para sa mga mag-aaral na gagamit ng kagamitan pam-

pagkatuto.

Pagkatapos ng oryentasyon, pinasubukan sa ilang pilin ng mag-aaral ang paggamit ng mga aklat batay sa mga paksang kanilang sinaliksik.

Buong kahusayang nasunod ng mga mag-aaral ang lahat ng mga regulasyon sa paggamit ng silid-aklataan. Kaya nagiging maayos at mapayapa ang pagsasaliksik na ginawa ng mga mag-aaral.

Sinabi ng punong-guro na si Gng. Rosalie L. Milla na "Ang mga bata ay nagkaroon ng lakas ng loob na pumasok sa silid-aklataan upang maging libangan ang pagbabasa sa halip na maglalaro sila ng wala lang kabuluan".

Pinansyal na suporta, inihandog ni Mayora

Trisha B. Vista

Regional Math and Science Technology Fare 2023

2 kalahok, bigong makadalo

Trisha B. Vista

Dalawang estudyante ng Francisco Ramos National High School ang bigong makalahok sa Regional Math and Science Technology Fare na idinaraos sa Dipolog City, ika-25 ng Nobyembre taong 2023 dahil sa pagkakaroon ng karamdaman.

Ikinalulungkot

Bb. Trisha Vista bahagi ng grupo sa Math Investigatory at Bb. Ralene Artuz ng Science Investigatory ang hindi pag-sama sa nasabing paligsahan. Kasagsagan ng paghahanda nila para sa pag-alis papunta sa kompetisyon nang dapuan umano ng lagnat si Bb. Artuz, kasabay naman nito ang pagbalitang isinugod sa likod ng trahedyang ito.

Walang nagawa ang dalawa kundi magpaiwan at ituon na lamang ang mga sarili sa pagpapagaling habang tuloy namang makikipagtugasan ang mga natirang miyembro ng grupo sa pag-aasam na maka-uwis ng kampyeonato sa hospital si Bb. Vista dahil sa labis na pananakit ng tiyan.

Walang nagawa ang dalawa kundi magpaiwan at ituon na lamang ang mga sarili sa pagpapagaling habang tuloy namang makikipagtugasan ang mga natirang miyembro ng grupo sa pag-aasam na maka-uwis ng kampyeonato sa hospital si Bb. Vista dahil sa labis na pananakit ng tiyan.

District Schools Press Conference 2024

PSDS Cabrera, nagbigay paalala sa mga manunulat

Rachelle S. Artuz

"As writers, we refrain, you refrain from fake news in the social media." Ito Ang ipinahayag ni Public School District Supervisor (PSDS) Dr. Virginia D. Cabrera sa gina-ganap na District School Press Conference (DSPC) sa Kabasalan National High School, Ika-5 hanggang 6 Ng Pebrero taong 2024.

Bahagi ng formal na pagbubukas ng kauna-unahang DSPC ang pagbabahagi ng Statement of Purpose ni Dr. Cabrera kung saan tinatalakay niya Ang kahalagahan ng Journalism at kung ano ang maaani ng bawat manunulat dito at binigyang diin niya ang mga tungkuling narrapat na isinasabuhay ng isang responsible at mahusay na mamamahayag, alinsunod sa temang "Pagmamapa ng Katotohanan: Ang Pampahayagan Bilang Katalista Para sa Positibong Pagbabago sa Media Landscape ng 2024"

Nais nitong maging kasangkapan ang Journalism na siyang magsusulong ng makatotohanang pagbabalita sa likod ng dumadagsang pekeng impormasyon sa Social Media.

Sa huling pahayag ni Dr. Cabrera ipinabatid niya ang kaniyang pagkasabik sa gina-ganap na kompetisyon, umaasa umano siyang sa pamamagitan ng DSPC makakapili sila ng mga karapat-dapat at kwalipikadong manunulat na rerepresenta sa distrito ng Kabasalan sa nalalapit na Congressional School Press Conference.



KASINUNGALINGAN PIGILAN! Binahagi ni Public Schools District Supervisor (PSDS) Dr. Virginia D. Cabrera ang papel ng Journalism sa larangan ng balita at impormasyon.

"Ang awiting ito'y para sa'yo at kung maubos ang timig, di magsisi dahil iyon narinig mula sa labi ko salamat, salamat" Himig ng awiting naglalayo na maiipadama ang labis na pagpapala ng masilayan ka Mahahalagang alaala ay nanatiling nakaukit at hindi na malilimitan pa. Kayaraming nangyari ng dumating ka, kay hirap isipin na aalis kana. Ang awitin at tulang sayo lang i aalay at wala ng iba pa.

Umaga pa lamang ay naglalakad na siya patungong entablado ng paaralan, suot ang kanyang magarang uniforme. Nagtitaglay ito ng maamo ngnit matapang na mukha at mapapansin mong puno ng kumiyansa sa sarili. Ang tindig niya ay nakakakuha ng atensyon sa nakararami, lalong-lalo na ang respeto ng mga ito. Pakarating mismo sa harapan ay hindi nakakaligtang batin ang lahat ng may buong pagmamahal. Kinikumusta nito ang mga mag-aaral, guro at kawani ng paaralan. Ginagawa niya ito tuwing umaga upang imungabhi ang kanyang mga napapansin sa kapaligiran. Dagdag pa ay ang pagbibigay ng pago sa mga mag-aaral, katulad ng paghikayat, pagpapasyaya at pagpapatatag ng kanilang mga loob. Labis ang kanyang pangangalaga, pagmamahal at pagtutuon ng pansiin sa kanilang pag-aaral. Ibinuhos niya ang lahat ng makakaya sa layunin na hindi mapasama ang mga taong mayroong mahalagang bahagi sa kanyang buhay. Samantala bago natatapos ang seremonya ay nag-iwan ito ng mga paalala at kasabihan na maaring makatulong sa kanilang pang-araw araw na pamumuhay.



Nagsimula ang kaniyang pamamalakad bilang punong guro noong taong 2020 ng siya ay mailipat galing sa kalapit na paaralan. Higit pa sa pagtuturo ng akademikong kaalaman, siya ay modelo ng pagkamalikhain at pagkamapamaraan. Sa maikling panahon ng serbisyo ay marami na ang kanyang mga nagawa at positibong nabago sa paaralan. Katulad ng Making of admin building, good water system, repair of SMAW shop, renovation of gymnasium, at higit sa lahat ang kaniyang pagsasaayos at paglalagay sa tamang paraan ng pagdalo ng pananalapi o financial flow sa paaralan.

Sa bawat paglipas ng araw, may mga tao na dumaraan na nagbibigay ng mga alaala na hindi malilimitan. Isang ganap na halimbawa ng ganitong uri ng indibidwal ay ang mga guro. Sa kanyang nalalajpit na paglisian, hindi maiwasan ang lungkot at pangungulila ngunit mayroon din namang kasiyahan at pasasalamat. Punong gurong Rosalie L. Milla, ang kanyang pangalan nakaukit sa puso't isipan ng mga estudyanteng minahal niya at ng buong paaralan. Sa paniniwalang "Ang guro ang ating pangalawang magulang" ay nagpapabilatig na hindi lamang basta pagtuturo ng mga aralin, siya ay isang tagapayo, kaibigan, at inspirasyon sa bawat mag-aaral. Sa loob ng maraming taon, kanyang indagaan at itinuro ang mga kaalaman hindi lamang sa akademiko kundi pati na rin sa buhay. Sa pagtatapos ng paglilinog nito, patuloy na dadaloy sa memorya ang mga magagandang alaala sa panahon ng kaniyang pamamalakad. Taos pusong nagpapasalamat ang mga taong natulungan niya. Dakila ka sa lahat ng dakila, manatili ka sa alaala magpakailan man.



Pundasyon ng Pag-aso

Isang beses sa aking buhay nagkaroon ako ng katanungan na hanggang ngayon ay bumabalot sa aking isipan.

Tunay nga bang maituturing na bayani ang isang guro?

Hindi alintana na ang kasagutan ay nakaukit lamang sa aking memorya, naalala ko ang labis na paghanga sa kagitingang kanyang ipinamalas. Isang simpleng indibidwal na ang tanging puhanan ay siping tipaga at pagmamahal sa pagtututuro. Ang pagbabahagi ng kanyang karunungan ay nagsisilbing tulay tungo sa aming kaunlaran.

Isa siya sa kilalang guro ng aming paraalan at palaging laman ng usap-usapan, dahil sa paninibihin na umabot ng mahigit 35 na taon. Naging pangalawang magulang at naituturing bilang kaibigan ng magpagsasabihin ng mga suliranin. Ito ang pangunahing dahilan sa paghanga ng karamihan, lalong-lalo na sa kanyang dedikasyon, kahit may katandaan ay nanaganap paring makapagturo ng may kalidad. Dagdag pa, hindi maipagkakailang walang kumupas sa kaniyang taglay na kagandahan at mas lalo itong namaypagpag. Nilalang na layroong napakabuting kalooban na umagakay at tumulong, hindi lang sa mga mag-aaral kundi pari narin sa kanyang kapwa guro.

Maraming taon man ang lumipas, ang mga aral na kanyang itinuro ay nananatiling nakaukit sa aming puso't isipan. Dala-dala ng bawat isa ang mga puyo, disiplina at mabuting kaugalian na ibinigay niya. Kailan man ay hindi malilimitan, at bahagi na ng kani-kanilang buhay. Siya ang nag patunay na maituturing ngang bayani ang isang guro. Gomit lamang ang ballpen at papel bilang kasangkapan at dahilan sa pag-unlad ng karamihan. Ma'am Jenelyn Minoza isa kung tanagin, ikaw ay naglagay ng marka sa kasaysayan ng mga guro. Pinagmulan ng hindi mabilang-bilang na karanganan. Karapatdapat kang bigyang panranagsl at harangin na "The best teacher". Ma'am Jen napakagalting ng iyong ginawa, sanay dumamí pa ang gurong tulad mo. Mahal na mahal ka ng lahat at tagos ípon sa puso.



LATHALAIN

Kapangyarihan sa Ialim ng Kapansanan

Ni: Michelle Van A. Gutierrez



Tunay nga bang hadlang ang pagkaroon ng kapansanan?

Matatawag ba itong isang parusa o sumpa?

Naramdaman mo na ba ang pakiramdam na parang may kulang sa iyong buhay?

Paano mo nilabanan ang mga pagsubok na it?

Matatawag ba itong isang parusa o sumpa?

Naramdaman mo na ba ang pakiramdam na parang may kulang sa iyong buhay?

Paano mo nilabanan ang mga pagsubok na ito?

Ayon sa kasabihan na "No one is born perfect", ay nagpapahiwatig na walang sinumang ipinanganak na ganap o walang kapintasan. Ito'y nangangahuhulgang ang bawat tao ay may kakulangan sa iba't ibang aspeto.

Kasama na rito ang mga indibidwal na mayroong kapansanan, tulad ng pagkabulag, pagkabingi o kakulangan sa bahagi ng katawan, gaya ng pagkapilay.

Nagbigay paliwanag ang mga doctor tungkol sa dahilan kung bakit ito nangyayari, kabilang sa mga sanhi ay ang tinatawanag na abnormality in chromosomes o nagkakaroon ng genetic disorders bago paman maipanganak. Samantala ang iba ay normal na isinilang ngunit dahil sa hindi maiwasang aksidente o karamdamang nailagay sila sa ganitong sitwasyon. Karamihan sa may kapintasan ay nakaranas ng pang-aabusong pisikal at pang-aabusong emosyonal. Dahil sa hindi pagtanggap ng mga tao sa kanila, tila'y pinandirian at kinasusuklaman.

Bakit hindi sumagi sa ating isipan na kaya sila naiiba dahil espesyal ang mga ito?

Isang batang mayroong kapansanan na nakasuet ng nakakaagaw pansiņng medalyon. Nagpapatunay ito na hindi naging hadlang ang kakulangan sa pagtupad ng kanyang mga pangarap. Makikita sa mga mata niya ang determinasyon, kasiyahan at pag-asa. Tilay nakakatuwang tignan ang pagharap ng bata sa hamon ng buhay, tunay siyang batang may laban at matatag.

Isang simpleng larawan ang daming nilalaman, nagbibigay ng inspirasyon at pag-asa lalong lalo na sa kapwa nating mga PWD. Ang mensahe ng litrato ay umaantig sa maraming puso, nakapagbigay tulong sa maraming tao.

Kailanman hindi magiging malas o isang parusa ang pagkakaroon ng kapansanan, bagkus ito ay nagdudulot ng katatagan nakadepende lamang kung paano mo ito haharapin.

Walang makakapagsabi na hindi mo kayang abutin ang isang bagay hangga't ikaw ay determinadong masusungkit mo ito, kaya ilaban mo.

MAHIRAP ANG MAGING MAHIRAP

Ni: Michelle Van A. Gutierrez

Ano pa ang saysay ng buhay kung ikaw ay magdudusa lamang dahil sa kahirapan?

Maraming katanungan ang nakaukit sa iyong isipan, bakit hindi pantay ang buhay ng bawat tao sa mundo?

Kailan kami makakabangon sa bangungot na ito?

"Mahirap ka lang wala kang patutunguhan", Ito ang kadalasan nating naririnig galing sa pangunguya ng ibang tao, maging ang mga bata ay nadadamay sa kanilang kawalang respeto. Masakit mang isipin ngunit ito ang buhay na nakagisnan, nakakaawa ang ganitong sitwasyon para tayong nakabaon sa lupa na tila'y hindi makakaahon.

Nakakalungkot pagmasdan na sa murang edad pa lamang ay kinakailangan nilang kumayod upang mabuhay. Makikita sa mga mata nila ang pagod at lungkot habang ang maliit na braso ay naghubuhat ng mabibigat na bagay sa ilamlim ng mainit na sikat ng araw. Tila'y hindi maganda ang kanilang kalusugan dahil sa payat na payat na ang mga katawan nito, dulot ng labis na kahirapan pati mga inosenting bata ay nadadamay.

Ang ganitong mga sitwasyon ay nangyayari dahil sa walang sapat na plano ang magulang para sa kinabukanan ng kanilang mga anak, nakakaawa lang tingnan ang mga munting batang nagdurusa.

Hindi maiwasang tayo ay maliitin, apihin at pagsalitaan ng masasakit na salita dahil sa ating sitwasyon. Minsan hindi pumapanig sa atin ang batas, mga bata ay walang sapat na benipisyo at suporta.

Ano hindi paba tayo kikilos?

Siguro panahon na upang subukan nating umahon, dahil walang sinuman ang dapat makaranas ng ganitong kalagayan. Huwag gawing hadlang ang kahirapan tungo sa kaunlaran.

Bata mangarap ka, umahon at abutin ang magandang kinabukanan.

Hanggang sa ngayon maraming tao ang hindi marunong magpahalaga ng isang bagay at makontento sa kanilang mga buhay lalong lalo na ang mga kabataan. Ngunit nakikita ba nila ang nasa larawan?

Napaḡtanto niyo ba kung gaano kayo ka mapalad na hindi ninyo naranasan ang ganitong gawain?

Kung sakaling susukuan mo ang inyong buhay, itatak mo sana sa iyong isipan na mayroong mas naghiihirap kaysa sayo.



<https://rb.gy/m8krdq>



Kadilimang Daan sa Kaligtasan

Ni: Michelle Van A. Gutierrez

"Madilim man ang iyong paligid hating gabi walang hanggan, h'wag mabahala kaibigan isinilang ka mang gan-yan, Isang bulag sa kamunduhan ligtas ka sa kasalanan". Ano nga ba ang pakiramdam ng isang bulag? Marami ang nakakaranas ng ganitong kapansanan ang napapaisip. "Ka'y ganda siyurong mundo kung nasisilayan ko ito".

Bawat pagsikat at paglubog ng araw ay hindi nila naaninag. Mayroong mga magagandang pangyayari sa kanikanilang buhay na ipinagkakait na masaksihan, mundo ay parang napuno na ng kadiliman. Bulag kung tawagin, walang muwang sa maraming bagay, hindi nakakakita ng kulay at isa sa may napakahirap na pinagdadaanan. Lalong lalo na sa pagtaguyod ng pang-araw araw na pamumuhay habang hindi nakikita ang daan na tinatahak at panganib ng hinaharap.

Ang bawat tao sa mundo ay isinilang na may pantay-pantay na karapatan. Katulad ng; karapatan mabuhay, mahalin at tratuhin ng tama. Walang ipinagkaiba ang mga may kapansanan sa ating mga normal na mamamayan. Ang mga nilalang na ito ay nilikha rin ng ating panginoong Diyos, kailanman ay hindi nararapat na husgahan at pagkaitan ng karapatan. Tao rin sila na may nararamdam, naapektuhan at higit sa lahat nasasaktan. Kinakailangan na sila ay pagkaingatan dahil sa nangangailangan ang mga ito ng atensyon, kalinga, at pagmamahal. Kung ikaw ang nasa kanilang kalagayan ano ang iyong mararamdam, kung sa simpleng respeto ay pinagkakaitan?

Sa kabilang pagiging bulag ay hindi sila nalalayo sa katotohanan, nagtaglay pa rin ito ng tamang pandinig at nakakapagsalita ng maayos. Ang mga bulag ay mapalad dahil hindi nila masasaksihan ang mga dikaaya-ayang pangyayari sa mundo, nananatiling inosente ang mga ito. Ang madilim na nasisilayan dahil sa kapansanan ay magdadala sa daang walang panganib. Sa paniniwalang "Ligtas ang walang alam" kaya mapalad ka kaibigan sa isang bulag na katulad mo nalalayo ka sa anumang gulo.

8

LATHALAIN

Sugat ng Kahapon

"Ang awiting ito'y para sa'yo at kung maubos ang tinig, di magsisi dahil iyong narinig mula sa labi ko salamat, salamat"

Himig ng awiting naglalayon na mai padama ang labis na pagpapala ng masilayan ka Mahahalagang alaala ay nanatiling naka ukit at hindi na malilimitan pa. Kayraming nangyari ng dumating ka, kay hirap isipin na aalis kana. Ang awitin at tulang sayo lang i aalay at wala ng iba pa.

Umaga pa lamang ay naglalakad na siya patungong entablado ng paaralan, suot ang kanyang magarang uniporme. Nagtaglay ito ng maamo ngunit mata pang na mukha at ma papsin mong puno ng kumpiyansa sa sarili. Ang tindig niya ay nakakakuha ng atensyon sa nakararami, lalong-lalo na ang respeto ng mga ito. Pakarating mismo sa harapan ay hindi nakakalitaang batiin ang lahat ng may buong pagmamahal. Kinukumusta nito ang mga mag-aaral, guro at kawani ng paaralan. Ginagawa niya ito tuwing umaga upang imungkahi ang kanyang mga na papansin sa kapaligiran. Dagdag pa ay ang pagbibigay ng payo sa mga mag-aaral, katulad ng paghikayat, pagpapasaya at pagpatatag ng kanilang mga loob. Labis ang kanyang panganganalaga, pagmamahal at pagtutuon ng pansin sa kanilang pag-aaral. Ibinuhos niya ang lahat ng makakaya sa layunin na hindi ma pasama ang mga taong mayroong mahalagang bahagi sa kanyang buhay. Samantala bago natatapos ang seremonya ay nag-iwan ito ng mga paalala at kasabihan na maaring makatulong sa kanilang pang-araw araw na pamumuhay.

Nagsimula ang kaniyang pamamalakad bilang punong guro noong taong 2020 ng siya ay mailipat galing sa kala pit na paaralan. Higit pa sa pagtuturo ng akademikong kaalaman, siya ay modelo ng pagkamalikhain at pagkama pamaraan. Sa maikling panahon ng serbisyo ay marami na ang kanyang mga nagawa at positibong nabago sa paaralan. Katulad ng; Making of admin building , good water system, repair of SMAW shop, renovation of gymnasium, at higit sa lahat ang kaniyang pagsasaayos at paglalagay sa tamang paraan ng pagdaloy ng pananalapi o financial flow sa paaralan.

Sa bawat paglipas ng araw, may mga tao na dumaraan na nagbibigay ng mga alaala na hindi malilimitan. Isang ganap na halimbawa ng ganitong uring indibidwal ay ang mga guro. Sa kanyang nalalapit na paglisian, hindi maiwasan ang lungkot at pangungulila ngunit mayroon din namang kasiyahan at pasasalamat. Punong gurong Rosalie L. Milla, ang kanyang pangalan nakaukit sa puso't isipan ng mga estudyanteng minahal niya at ng buong paaralan. Sa paniniwalang " Ang guro ang ating pangalawang magulang" ay nagpahiwatig na hindi lamang basta nagtuturo ng mga aralin, siya ay isang tagapayo, kaibigan, at inspirasyon sa bawat mag-aaral. Sa loob ng maraming taon, kanyang inalagaan at itinuro ang mga kaalaman hindi lamang sa akademiko kundi pati na rin sa buhay. Sa pagtatapos ng paglilingkod nito, patuloy na dadaloy sa memoria ang mga magagandang alaala sa panahon ng kaniyang pamamalakad . Taos pusong nagpasalamat ang mga taong natulungan niya. Dakila ka sa lahat ng dakila, manatili ka sa alaala magpakailan man .



Ningning ng Korona

"Amakabogera, ganda ko'y irarampa di magpapatinag sa sasabihin ng iba". "Amakabogera, umaapaw ang karisma ang tunay kung ganda sa lahat na iba". Himig ng babaeng may tiwala sa kanyang kakayahang at handang ibahagi ang kagandahan sa madla ng may buong kumpiyansa sa sarili.

Isang dalagitang nagtaglay ng tila'y nakakaagaw pansiing kagandahan. Mataas ang kanyang mga buhok, mapupula ang labi at mayroong nakakabighaning kulay na mga mata. Kaakit- akit rin ang katawan nitong parang maihalaintulad sa isang bote ng softdrinks "Coca-cola body" ika nga ng iba. Mayroon itong tamang tangkad, maliit na mga binti, at balingkinitang baywang. Dagdag pa, balanse rin ang kulay ng kanyang balat morena siya magnula sa ulo hanggang paa. Nawiwihi ito sa pagsali sa mga pantimpalak at isa na rito ang tagisan ng talino at kagadahan Nakauwi ito ng maraming korona gaya ng Miss Buayan 2022 at ikalawang nagwagi bilang Miss Tigbangagan 2023. Ginagamit niya ang kanyang mga koneksyon at plataporma sa mabubuting hangarin dahil bukod sa panlabas na anyo, maganda rin ang kanyang panloob na kaugalian. May respeto sa kapwa at sa sarili. Tumutulong siya sa mga taong nangangailangan, lalong-lalo na sa pagbibigay ng mga payo " I join this pageant to inspire people through my stories, and I want to use this platform to make a change for a better future" isa sa mga naging sagot nito sa kaniyang napiling katanungan Isinabuhay at tinupad niya ang kanyang mga hangarin, tinuturuan niya rin ang iba na magkaroon ng magandang asal, higit na sa mga batang walang muwang, siya ang nagsisilbing lider. Nanghihingkayat rin ito sa mga indibidwal na walang kapanatagan sa sarili na magkaroon ng tiwala at mahalin ang kani-kanilang pagkatao.

Nakakamangha rin ang taglay nitong mga talento, katulad ng; pagsasaway, pagkanta, pagrampa at pag-aarte. Maraming mga aktibidad sa paaralan ang kaniyang sinalihan. Abala man ang iskedyul ay nagagawa parin nitong kontrolin ang kanyang oras. Bukod sa lahat isa sa pinakanakakbilib ay ang pagiging mahusay nito sa pag-aaral, nakatanggap siya ng iba't- ibang uri ng mataas na akademikong parangal.

Tunay nga na ang babaeng ito ay "Maganda mabait at matalino" nasa kanya na ang lahat at higit na naiiba sa kabilang sinuman. Sa kabilang biyayang nakamit ay nanatili siyang mapagpakumbaba at mapagmahal sa kapwa. Ang pagrampa ay daan niya upang magbigay inspirasyon sa mga tao na magkaroon rin ng kumpiyansa sa kani-kanilang sarili. Kahit sa alin mang aspeto ng buhay ay kabogera talaga. Ang talentadong dalagitang ipinagmamalaki ng barangay Buayan ay walang iba kundi si Mergel Millendez.

Yaman ng Karagatan: Paraiso ng mga Isda

<https://www.youtube.com/watch?v=HtfIj6ZXaNc>

Sa gitna ng pangkaraniwang araw-araw na buhay sa Isla ng Buluan, isang hindi pangkaraniwang pangayari ang nagdulot ng pangamba at pagtataka - ang biglaang pagdagsa ng libo-libong isda sa kanilang baybayin.

Maraming turista ang nagulat at sumigaw sa kanilang nakita. "Hala, ang dami ng isda," sabi ni Jazten Melendrez, isang bisita na nakakuha ng video mula sa Buluan na nagdulot ng mga tanong sa mga tao sa paligid ng Zamboanga Sibugay.

Ano ang mga dahilan sa likod ng hindi pangkarani-

wang pangayaring ito? May nangyari ba sa ilalim ng tubig? O maaaring dahil ito sa temperatura ng panahon?

Ayon sa National Geographic (NG), libo-libong isda ang napadpad sa mga baybayin dahil sa kakulangan ng oxygen sa tubig na dulot ng pagtaas ng temperatura dahil sa pagbabago ng klima.

Ang karagatan ay sumasalo ng higit sa 93% ng init ng mundo mula sa pagbabago ng klima. Mas kaunti ang oxygen na maaring malunod sa mainit na tubig kumpara sa malamig na tubig, dahil sa mas mataas na tem-

perature, mas mababa ang solubility ng oxygen. Bukod sa pag-init, ang mga inputs ng nutrients (tulad ng nitrogen at phosphorus) mula sa agrikultura o raw na wastewater ay pangunahing sanhi ng pagkawala ng oxygen sa mga coastal areas.

Mahalaga ang oxygen sa karagatan at sa lupa; ang mga halaman at hayop na naninirahan doon ay nanganailangan ng oxygen para mabuhay. Subalit, ang pagkawala ng oxygen dahil sa tumaatas na temperatura ay nagdudulot ng mga fish die-offs sa buong mundo.

"Ang average na global na temperatura ng dagat sa ibabaw ay tumaas ng halos 1.8 degrees Fahrenheit sa loob ng huling apat na dekada. Ang isang degree na pagbabago sa temperatura ng ibabaw ay malaking bagay sa karamihan ng mga bahagi ng global na karagatan," sabi ni James Renwick, isang climate scientist sa Victoria University of Wellington.

Sa kabilang mga pangamba, nagbigay din ang pangayaring ito ng pagkakataon para sa atin na mas maunawaan ang ating mga karagatan at ang mga nilalang

na naninirahan sa kanila. Mahalaga na itayo ang mas sustainable na relasyon sa pagitan ng mga komunidad ng tao at ng mga ecosystems. Kaya't ang bawat indibidwal ay dapat lumaban laban sa pagbabago ng klima.

Sa huli, ang mga hindi inaasahang pangayari tulad nito ay nagpapaalala sa atin na tayo ay konektado sa isang mas malaking ecosystem, at ang bawat aksyon natin ay may epekto dito.

Sasakyang Inang Kalikasan

Jaika Saren

"Eco-friendly". Sa tuwing naririnig natin ang salitang ito, ang lumalabas na imaha sa ating mga isipan ay ang eco-bag o kaya naman ang kagamitan sa bahay o kusina. Ngunit, maniniwala ka ba kung sasabihin kong may "eco-friendly" na pampasaherong sasakyang dito sa Pilipinas?

Lagamak sa buong daigdig ang hanging polusyon sa kasalukuyang panahon, ito ay dulot ng mga usok na ibinubuga ng mga sasakyang na talaga namang makasisira sa ating kalikasan. Subalit, ang pampasaherong sasakyang sa Tabon-tabon, Leyte, ay hindi nagbuba ng maitim na usok. Ang kabuuang ng sasakyang ito ay 90 porsiyentong galing sa ating kalikasan. Ito ay gawa sa kawayan at ang bubong nito ay nababalutan ng banig na yari sa anahaw. Langis lamang nga niyog ang nag-sisilbing gasolina nito na tiyak na nakakatulong sa simula ng pagsugpo sa polusyon.

Pinamumunuan ito ni

Rustico Balderian, punong lungsod ng Tabon-tabon, Leyte, ang pampasaherong sasakyang na iyo. Ang sasakyang ito ay mayroong dalawang uri, ang una ay ang ECO-1 na kayang magsakay ng 20 katao at ang ikalawa ay ang ECO-2 na may kakayahang magsakay ng walong katao.

Hindi katulad ng mga pampublikong sasakyang na sinasakyan natin, ibang-iba ito dahil walang masamang carbon na binubuga at biodegradable o nabubulok ang kompisyon nito. Tipid na tipid din dahil ang isang galon ng biodiesel na langis ay nagtagal na ng walong oras.

"Eco-friendly" ngsng matatawag ang sasakyang ito. Ang mga materyales na gamit sa paggawa nito ay nagmula sa ating kalikasan katulad ng kawayan, banig na yari sa anahaw, at langis ng niyog na uring gasolina. Makaktulang din ito upang masolusyunan ang problema sa polusyon. Ikaw? Gusto mo bang sumakay sa sasakyang Inang Kalikasan?



<https://www.lonelyplanet.com/news/jeepney-philippines>

ChatGPT: Kaagapay at Suliranin sa Edukasyon



<https://www.forbes.com/sites/bernardmarr/2022/12/28/what-does-chatgpt-really-mean-for-businesses/?sh=6f003d707d1e>

Sa pagpasok ng teknolohiya sa larangan ng edukasyon, hindi maitatangi ang malaking impluwensya ng mga chatbot tulad ng ChatGPT sa mga mag-aaral. Subalit, sa kabilang mga potensyal na benepisyong may epekto ito na maaaring magdulot ng hamon sa mga mag-aaral. Paano nga ba nakaaapekto ang paggamit ng ChatGPT sa buhay ng isang estudyante?

Ang ChatGPT ay isang chatbot na may artificial intelligence na binuo ng OpenAI. Nilalayon nitong magbigay daan sa mas mabilis at epektibong pagsasalin ng ideya o impormasyon. Ginagamit ito ng karamihan upang tugunan

ang mga pangangailangan o katanungan lalong lalo na sa mga estudyante.

Ayon sa explodingtopics.com, umabot ng 180 milyon katao ang gunagamit ng ChatGPT. Gayunpaman, ang paggamit ng chatbot na ito ay nagdudulot ng iba't-ibang epekto para sa mga mag-aaral.

Isa sa mga pangunahing epekto ay ang pag-usborg ng ChatGPT sa buhay ng isang estudyante. Sa kabilang banda, isang hamon sa paggamit ng ChatGPT ng mag-aaral ay ang sobrang pagdepende sa chat-

bot na ito. Umaabot na sa puntong ang paggawa ng mga sanaysay, takdang-aralin, at iba pang mga gawain sa paaralan ay iniasa na sa ChatGPT. Ang paggamit ng chatbot para sa edukasyon ay maaaring makabawas sa collaborative learning ng mga mag-aaral dahil sa pagkadepende aa ChatGPT.

Sa pangkalahanan, ang ChatGPT at iba pang chatbot ay nagdadala ng mga oportunidad at hamon sa edukasyon. Ang tamang paggamit nito sa sistema ng pagtuturo ay mahalaga upang mapanatili ang kahalagahan ng personalna pagtuturo at makabuo ng masusing pag-aaral para sa mga mag-aaral.



<https://www.unilab.com.ph/articles/walking-pneumonia-what-we-know>

Babala:Nakakatulong Nga Ba?

Jaika Saren

"Government warning: Cigarette smoking is dangerous to your health". Iyan ang ilan sa mga babalang nakasulat sa pakete ng mga sigarilyo na ibinebenta. Ang ilan pa'y nagbabanggit ng mga naka-mamatay na sakit na naging bunga ng paninigarilyo. Ngunit sa kabilang nito, hindi pa rin natigil ang pagbili ng sigarilyo at mas lalo lamang dumarami sa paglipas ng panahon.

Ano pang silbi ng mga babalang nakalagay sa pakete ng mga sigarilyo? Titigil nga ba ang mga lulong sa paninigarilyo? Hindi rin hihinto ang mga kompanya sa paglabas ng sigarilyo. Nararapat lamang na gawing opisyal ang pagbabawal sa sigarilyo.

Laganap ang paninigarilyo sa Pilipinas. Menor de edad man o matanda ay makikitang naninigarilyo kahit sa pampubliko lugar. Ang paninigarilyo ay isa sa mga pangunahing sanhi ng kamatayan. Ito'y naglalaman ng nicotine, isang nakakaadik na kemikal na sumisipsip sa baga. Ang usok na ibinubuga ng sigarilyo ay naglalaman ng carbon monoxide na siya ring ibinubuga ng mga tambutso ng

sasakyen.

Ang mga sakit na nakuha sa paninigarilyo ay hypertension, heart attack, stroke, cancer at lung disease. Ayon sa Department of Health (DOH), ang pagbabawal sa paninigarilyo sa mga pampublikong lugar sa buong bansa ay upang makaiwas sa pagkasakit ang mamamayan. Ang "second hand smoke" ay sinasabing mas matindi ang epekto sa mga nalalanghap nito.

Ayon naman sa World Health Organization (WHO), 5 milyong tao ang namamatay taon-taon at maaaring maging walang milyon sa pagsapit ng taong 2030 kung hindi magkaroon ng matibay na kompanya laban sa paninigarilyo.

Mapanganib at naka-mamatay ang paninigarilyo. Kahit ano pang patakaran o babala ang ipatupad ay hindi pa rin titigil ang mga naaadi na sa paninigarilyo. Ang tangging paraan lamang upang matapos ito ay ang pagpapahinto sa mga nagtitinda ng sigarilyo.

Nararapat nang tumigil sa pagbubulag-bulagan at kumilos na ang mga opisyal upang ideklarang ilegal ang paninigarilyo para sa kaayusan ng lipunan.



<https://www.who.int/philippines/news/detail/26-07-2019-new-tobacco-tax-law-is-a-step-in-the-right-direction>

Mag-ingat sa Nakatagong Kaaway

Briana Bianca Bechayda

Sa mundo ng mga sakit, kung saan karaniwang nagkakaroon ng siper at trangkaso, mayroong isang nakatagong problema na tinatawag na walking pneumonia. Hindi ito gaanong halata, ngunit naroon ito, nagdudulot ng mata-galang ubo, banayad na lagnat, at pagkapagod.

Kamakailang mga ulat mula sa Kagawaran ng Kalusugan (DOH) ay nagpapahayag sa atin na ang walking pneumonia ay kumakalat nang malawakan sa buong mundo. Sa Pilipinas, mayroong apat na kaso na lumitaw, nagdadagdag sa mga pangamba tungkol sa mga pagkalat ng mga sakit sa respiratory system. Mahalaga para sa lahat na maunawaan kung gaano kalaganap ang impeksyon ito.

Ang walking pneumonia ay kakaiba, kumakalat ito

nang mabilis kapag naglalabas ng malilit na patak ng impeksyon ang mga tao, kaya mahirap kontrolin. Ang tahimik na pagkalat na ito ay tumatagal ng mga 10 araw, kaya mahirap itong pigilan.

Tinutulungan tayo ni Dr. Mike Manio na mas maunawaan ang walking pneumonia, binibigyang-diin ang kakaibang mga katangian nito at ang mga kahirapan sa pagdiagnose nito. Ipinapaliwanag din niya ang proseso ng paggaling, na nagbibigay sa atin ng kumpiyansa na sa tamang tulong, maaaring gumaling ang mga tao.

Upang labanan ang walking pneumonia, kailangan nating mag-focus sa pag-iwas. Ang simpleng mga hakbang tulad ng pagpapanatiling manilis ang ating respiratory hygiene, madalas na paghuhugas ng kamay, at pag-iwas sa mga

may sakit ay mahalaga. Ang pagpapabakuna at paggamit ng tamang mga antibiotic ay mahalagang kasangkapan laban sa nakatagong kaaway na ito.

Nag-aalok ang DOH ng kapanatagan sa panahon ng kawalan ng katiyakan. Ang mga kumpirmadong kaso sa Pilipinas ay gumaling, na nagpapakita na epektibo ang mga available na paggamot.

Sa huli, sinusubukan ng walking pneumonia na mag-ing palihim, ngunit hindi kailangang maging tahimik ang ating pagresponde. Ito ay isang panawagan sa lahat upang maagap na matukoy ang problema, makakuha ng tamang paggamot, at magtulungan upang pigilan ang pagkalat ng walking pneumonia, isang nakatagong kalaban.

Binhing Lumiliyab

Briana Bianca Bechayda



Sa mundong ating ginagawan, walang hangin na nahahawakan at walang tubig na nakukuptan. Minsan, hindi natin alam ang mga hamon na ating kinakaharap. Ngunit, sa pamamagitan ng ating mga kilos at reaksyon sa mga pangyayari sa ating kapaligiran, maaari nating malaman at maunawaan ang mga ito. Ang ating mga desisyon at aksyon ay nagbibigay ng malaking indikasyon kung ano ang ating hinaharap. Paano na lamang kaya kung ang Binhing ating klima ay lumiyab na nakatamin sa ating kapaligiran?

Isang magsasaka ang nabiyak nyang puso nang walang sapat na na-ani sa kanyang mga palayan. Isang batang yagit na pati mga laway ay wala nang malunok dahil sa "dehydration". At ang hardin ng mga puno ay nagmistulang kalbo dahil sa matinding init na nararanasan ng kapaligiran dito sa ating sambutan na tinatawag nilang El Niño.

Ayon sa mga siyentipi-

ko, ang El Niño ay tumutukoy sa hindi karaniwang init ng temperatura ng dagat sa tropikal na Pacific. Isa rin itong pangunahing sanhi ng "Climate change" o pagbabago ng panahon. Ito ay kumakatawan sa mainit na yugto ng siklo ng El Niño-Southern Oscillation (ENSO).

Isa sa mga pangunahing epekto ng El Niño sa ating kapaligiran ay sa sektor ng agrikultura, ito ay nagdudulot ng malaking pinsala. Dahil sa tagtuyot at kakulangan ng ulan, ang mga tanim ay natutuyo at hindi umaani ng sapat na ani. Ito ay lubhang nakaapekto sa mga magsasaka na umaasa sa kanilang ani bilang pangunahing kabuhayan.

Sa kalusugan, ang El Niño ay nagdudulot ng dehydration. Ang mataas na temperatura at kakulangan ng ulan ay nagpapataas ng panahon ng init at nagpapahaba ng tagtuyot. Ito ay nagiging sanhi ng pagkabahala sa kalusugan natin, lalo na sa mga vulnerable na sektor tulad ng mga bata,

matatanda, may mga karamdamang at lalo na ang mga palaboy-laboy na lamang sa daan.

Bukod pa rito, ang mga puno rin ay naaapektuhan ng El Niño. Ang kakulangan ng ulan at mataas na temperatura ay nagdudulot ng istress sa mga puno, na maaaring magesulta sa pagkabagsak ng mga sanga at pagkamatay ng mga halaman. Ito ay may malaking epekto sa ating kapaligiran, na maaaring mahanong rin sa pagkasunog ng ating mga kagubatan.

Mahalagang maunawaan natin at mabigyan ng importasyon ang ating kapaligiran. Sabi nga, kung ano ang iyong tinanim ay siya rin ang iyong aanihin. Ang kooperasyon, pag-aaral, at pagpaplano ay mahalagang mga hakbang upang malaban ang mga panibagong hamon sa ating nagbabagong panahon. Maiwasan ang binhing nagliliyab na ating mis-mong tinamin sa ating kapaligiran.

Isa sa pinakamainit na isyu na kumakalat sa ating bansa ngayon ay ang hindi na masisilayan ng mga pilipino ang Pambansang Kamao na si Manny Pacquiao sa larong olympics.Ayon sa International Olympic Committee (IOC) ang kahilingan ng Philippine Olympic Committee (POC) na mabigyan ng awtomatikong slot ang eight Division World Champion na si Manny Pacquiao ay hindi nila maaprubahan dahil sa pagiging overage nito.Ang isyung ito ay nagpukaw sa isipan nating lahat dahil kilala bilang isang tanyag at napakagaling nito sa larangan boxing.

Maraming mga pilipino ang nagkakagulo ngayon dahil sa isyung kumakalap na hindi makakalaro ang boksingerong si Manny Pacquiao sa olympics na gaganapin sa Paris.Isa sa mga rason kung bakit hindi pumayag ang International Olympic Committee (IOC) ay ang pagiging overage nito.May limitadong edad upang

makasali sa olympics at 40 anyos lamang ito.Nasa 45 anyos na si Manny Pacquiao kaya hindi siya pinayagan na makakasali at kailangan pa din niyang sumabak sa qualifying tournament upang makapasok sa olympics.Ngunit may kaukulang edad ba talaga ang kailangan upang makamit ang pinapangarap na gintong medalya?Paano na ang mga matatandang magaling sa iba't ibang larangan ng isports?

Sa panahon natin ngayon marami pa rin ang mga taong kahit nasa edad na ay magagaling sa iba't ibang larangan ng isports.Patuloy pa rin nila na inaibot ang kanilang mga pangarap.Batay sa mga pahayag ng mga atleta "hindi kailaman hadlang ang edad sa pag-abot sa mga pangarap" na siyang tunay! Marami ang mga atleta na nagging matagumpay sa pagkamit ng gintong medalya.Sila ang nagpapatunay na hindi hadlang ang edad o gulang upang hindi maabot ang ating pinapangarap.

Ang isyung ito hinggil

'Di Inaasahang Desisyong Gawing Inspirasyon'

sa hindi inaprubahan ng International Olympic Committee (IOC) ang boksingerong si Manny Pacquiao na makapaglaro sa olympics dahil sa pagiging overage nito ay hindi hadlang upang tayo ay sumuko at huwag ng magpatuloy sa anumang laban na darating.Kailangan na ating ipaglaban ang ating karapatan at patunayan na hindi nakabase sa edad upang masungkit ang gintong medalya na ating inaasam.Magsisilbi lamang ito inspirasyon sa ating lahat ang kanilang ginawang desisyon.Dapat tayo ay magpatuloy pa rin na mangarap at lumaban dahil kung tayo ay sasang-ayon lang sa kanilang mga desisyon ay para na rin nating tinatalikuran ang ating nga pangarap.Oo,iyan ang patakaran ngayon na hindi makapaglaro ang isang tao kung ang kanilang edad ay hindi naayon sa kaukulang gulang nito ngunit paano sila gagaling,magkakaroon ng tiwala sa sarili at magiging matagumpay sa larangan ng isports kung sa edad pa lang ay sasabit na sila. Ang problemang ito ay kailangan matatandang magagaling sa larangan ng isports

mapaglaban ang ating karapatan.

Sa huli, kailanman ay hindi hadlang ang edad upang hindi makamit ang medalya na ating inaasam.Ang ginawang desisyon ng International Olympic Committee ay magsisilbi lang na inspirasyon at palatandaan sa ating lahat upang magkaroon ng lakas na ipaglaban ang ating karapatan.Sa pang araw-araw natin na buhay hindi lahat ng mga bata ay matagumpay ng sila sila lang,nagmumula ang kanilang tagumpay sa mga matatanda. Kung hindi natin papayagan ang mga

matatandang magagaling sa larangan ng isports mawawalan ng tagapagsanay at gabay ang mga kabataan nating atleta.Palagi nating tandaan na kahit ang isang tao ay matanda na kaya pa rin niyang gawin ang ginagawa ng mga bata pa kung gugustuhin niya.

"Gaano ka pa man katanda, pwede ka pa rin na mangarap.Ang talento at kakayahang ay mas mura pa kaysa sa asin upang magtagumpay ay kailangan nating ipaglaban ang ating karapatan at paniwalaan na kaya nating magtagumpay."

FRNHS nilamon ang KNHS

Athan Angelo Polinar

Itinaas ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) ang kanilang bandera nang tambakan nito ng mga bumubuluso ng 3 point shots ang Kabasalan National High School (KNHS) sa kanilang ginanap na Men's Basketball championship game, District Meet na ginanap sa KNHS covered court noong Disyembre 3, 2023.

Napanatiling walang mansta ng FRNHS ang kanilang rekord at nagtuloy-tuloy ang lamang nito sa KNHS hanggang sa ika-apat na kwarter at nagmarka ng iskor na 95-63.

"Teamwork makes the dream work" ang kasabihang iniwan ng

coach ng FRNHS matapos ang laro.

Nagtala ng 12 points si April Joy Tamayo, captain ball ng FRNHS habang pinamunuan niya ang koponan sa unang kwarter nang magpamalas ito sa kaniyang mala-kidlat na bilis at liksi upang maipasok ang mga naglalagablab na "lay-ups" dahil upang maisikwat ang panalo sa unang kwarter, 22-17.

Ipinakain ng alikabok ang KNHS ng FRNHS nang sumalaksak si Ben Azucenas, power forward nila at magbitaw ng mga mid range shots na sinabayang pa ng isang nagbabagang 3 point shot na siyang nagpatameme ng lang sa KNHS sa ikalawang

kwarter, 45-30.

Umarangkada ang FRNHS nang ipinatunghayan nito ang kanilang nakatutulig na taktika na siyang nagpalusaw sa KNHS sa ikatlong kwarter, 75-47.

Gustong bumawi, at pinagbuti ng KNHS ang depensa nito sa huling kwarter gayunpaman ay inaksyunan naman ito ng FRNHS nang hagupiting nito ang katunggaling mga nag-aapoy na tira. Kayod marino pa rin ang KNHS at magbigay ng half court shot sa huling segundo ng laro, ngunit hindi pa rin ito sapat upang makahabol sa FRNHS, 75-63.

Naghahanda na ang FRNHS sa paparating na SLC meet ngayong Pebrero, 2024.

FRNHS nanaig kontra KNHS

John Brice M. Bastasa

Matinding opensa at depensa ang ipinamalas ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) kontra Kabasalan National High School (KNHS) upang mamayani at masungkit ang titulo sa diktang bakbakan sa Women's Futsal District Meet na ginanap sa Kabasalan Institute of Technology open court noong ika-3 ng Disyembre.

Makalaglag-pangang determinasyon ang inilatag ng FRNHS na siyang mahigpit na labanan kontra KNHS at nagtala ng iskor na 1-0.

Nagpamalas agad ng galing ang FRNHS sa pagsimula ng unang yugto ng labanan, hindi naging madali para sa kanila ang makapuntos dahil sa matinding depensa ng

KNHS. Parang mga lion at tigre ang dalawang magkatunggali dahil sa habulan sa bola at patigasan ng depensa.

Kumayod naman ng husto ang KNHS pagsapit ng ikalwang yugto ngunit hindi ito makaungos sa malapader na pagharang ng goal keeper ng FRNHS na si Chryssie Mendoza. Nabasag ang katahimikan ng mga manonood nang isang simbils ng kidlat na sipa ni Moira Allison Pantag na siyang nagpabulusok sa goalkeeper ng KNHS, 1-0.

"Dedication brings success on the field" pahayag na iniwan ng coach ng FRNHS na si Arnelex Panes.

Naghahanda na ang koponan ng FRNHS at nagsasanay para sa paparating na SLC meet.



BOLA KO TO! Matagumpay na naipasok ni April Jay Tamayo ang bola at nakakuha ng puntos sanhi ng kanilang pagkapanalo sa District Meet noong ika-23 ng Disyembre sa KNHS.

FRNHS nagwagi sa Dancesport

John Brice M. Bastasa

Ito ang kauna-unahang pagkakataon ng mananayaw ng Francisco Ramos National High School na humataw sa larangan ng Dancesport sa kategoryang Modern Standard at Latin American matapos ipinamalas ang kanilang galing at talento sa Kabasalan National High School dahil upang umabante sa SLC Meet sa Marso 1-3 taong kasalukuyan.

Kamangha-mangha ang talento sa pagsasayaw ang pinakawalan ni Mergel Ann Millendez at Eldie Nicolas sa modern standard, Jillian Dela Cruz at Ian Fuentes sa kategoryang latin american.

"Nalisuran mi mangita ug time para mag practice kay

naay ongoing practice ang drum and lyre corps" ika ng tagapagsanay na si Gng. Emerald Manzanal.

Matinding ensayo at kayod-marinong paghahanda ang gagawin upang makapagtala ng bagong rekord sa kanilang paparating na perormans.

Determinadong makaukit ng titulo ang FRNHS sa paparating na SLC meet kahit kauna-unahang paglahok ng kompetisyon sa pagsasayaw.

Ang pagsali dito ay nagpapakita ng determinasyon, pagsisikap at pag-ibig sa sining kasabay sa paglaban para sa karangalan.



GILING GALING! Ipinanalosa pamamagitan ng bigay todong kembot ng FRNHS sa larangan ng dancesport noong Marso 1-2 sa ginanap na SLC Meet 2024.

Larong Volleyball Panlalaki

KNHS giniba ng FRNHS

Athan Angelo Polinar

Ibinasura ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) ang pag-aasam ng Kabasalan National High School (KNHS) na umabante sa semi-finals matapos magpakawala ng matinding palo ang kanilang team captain na si Verryle Andus sa kanilang pagsasagupa sa Men's Volleyball Quarter final match, at angkinin ang kampeonato sa 2023 District Meet, noong Disyembre 2.

Walang kahirap-hirap na ginapi ng FRNHS ang KNHS dahil sa mga mala Bulkang Pinatubo na toss ni Vince Dorin, ang kanilang setter at mala kidlat na ispayk ni Darren Lopez, open spiker ng koponan dahanlan upang magtala ng iskor na 25-17, 25-12.

Binagyo ng FRNHS ang korte ng katunggali nang sunod-sunod itong magbitaw ng makamandag na atake na siya namang hirap na

ibalik ng KNHS kung kaya't nadiskaril ang diskarte nito sa unang set, 25-17.

Gustong bumawi, nagtulog-tulugan

School Based Intramurals

FRNHS umarangkada sa Larong Pinoy

John Brice M. Bastasa

Muling dinaraos ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) ang Intramurals 2023 na nahinto nang matapos ang mahigit tatlong taon dahil sa pandemya, na ginanap noong Nobyembre 24.

Kabilang sa kaganapang ito ang Larong Pinoy na siyang pinapalooban ng iba't ibang laro, tulad ng Obstacle Challenge, Modified Sack Race at Tug of War.

"Ang layunin ng Larong Pinoy ay hikayatin ang pangkalahatang partisipasyon ng mga estudyante sa ating paaralan, and of course, for students to have fun". Sabi ng PECC Coordinator ng FRNHS

ang KNHS at pinagbuti ang depensa ng bola. Hindi parin ito naging sapat at tuluyang tinuldukan ng FRNHS ang sal-

puhan ng

magpasikat ang kanilang opposite spiker na si LJ Badoles sa kanyang agresibong hampas na nag-resulta ng pagkapanalo ng FRNHS sa ikalawang set at dumeretso na sa semi-finals, 25-12.

Ito ang pangalawang beses na winalis ng FRNHS ang KNHS sa magkaparehong laro noon ng nakaraang taon.

"Proud kaayo ko sa akong mga players sa ilang combination plays kaganina, worth it jud ang akong pagtudlo sa ilaha," pag-amin ng coach sa FRNHS na si Ramjay Cainglet.

Bumandila ang bangis ng Francisco Ramos National High School (FRNHS) sa kanilang salpuhan nang naungusan ang dumidepensang Kabasalan National High School (KNHS) para maangkin ang kampeonatong laro sa Sepak Takraw Game 3 Regu 3 District meet ginanap sa KNHS open court noong Disyembre taong 2023.

Mahigpit na laban ang pinakawalan ng FRNHS hanggang ikalawang set at nagtala ng iskor na 21-19, 21-17.

"Winning is not how you win the game, but how you play the game" payahayag ng coach ng FRNHS na si sir Jonard Castrodes.

Nagpamalas agad ng galing ang FRNHS sa pagsimula ng laro pero hindi naging madali ang makapuntos dahil sa matinding depensa na siyang nagpaitit ng laro. Tagaktak ang pawis ng dalawang koponan at nagpasiklab ang FRNHS matapos isalpak ni Lato ang kaniyang pamatay na headings na di kayang madepensahan ng katunggali at manguna sa laro, 21-19.

Dikdikang sagupaan ang bumugad sa ikalawang yugto ng laro at pinagpatuloy ni

FRNHS umarangkada kontra KSTHS

Athan Angelo Polinar

Nasungkit ng FRNHS ang nagniningning na korona nang magpaulan ito ng tatlong sunod-sunod na "service ace" laban sa KSTHS sa kanilang pagsasagupa sa Men's Volleyball championship game District Meet na ginanap sa KSTHS covered court noong Disyembre 3, 2023.

Palitan ng mababangis na puwersa ang ipinamalas ng dalawang koponan hanggang matapos ang laro na siyang nagtala ng iskor na 29-27, 25-23.

Ayon kay Verryle Andus, ang captain ball ng FRNHS "We came, we spiked, we conquered! Pero wala pa nahuman ang among journey sa volleyball, magtraining pa mi ug maayo para sa mo-abotay nga SLC meet".

Sinimulan ang unang set sa laro nang magbitaw ng isang makamandag na jump serve ang KSTHS. Dhil dito, nahirapan ang libero ng FRNHS na si Patrick Tero na maayos na maipasa ang bola, ngunit agad naman itong naagapan nang humarurot ng takbo si Vince Dorin, ang kanilang setter para mailigtas at tagumpay na mai-set ang bola kay Eugene Semacio, open hitter ng koponan. Wala namang pagdadala-wang-isip na ipalamon ng FRNHS ang kanilang mapamatay na atake sa katunggali. Hindi naman

nagpatinag ang KSTHS sa kanilang mga "fake attacks" na napatameme na lang sa mga blockers ng FRNHS na naging sanhi upang mapahina at mabawasan ang depensa nito, rason kung bakit lumamang ang KSTHS. Bagamat ginulat ng FRNHS ang mga ito nang ipadama nito ang hindi malaman kung saan nanggaling na tapang at lakas na nagdulot ng "deuce game." Gayunpaman, mas umabante ang FRNHS nang magpakabog si Darren Lopez, isa sa kanilang pinakamalakas na open hitter, nang kidlatan nito ang kalaban sa kaniyang mabagsik na hampas na agad namang nag-udyok sa FRNHS na maihablot ang panalo sa unang set, 29-27.

Sa pagsikat ng ikalawang set ay siya ring simula sa paglubong ng KSTHS nang gawing oportunidad ng FRNHS ang pagod na makikita sa mga mukha ng ka-oposisyon. Pinakawalan ni Athan Polinar, open hitter ng FRNHS ang kaniyang mga mala-agilang "float serves" na matapos sa tatlong sunod-sunod na service ace at nag-pilay sa kabilang panig. Kayod marino pa rin ang KSTHS sa kabila ng hagupit ng FRNHS. Mala-aso't pusa ang iskor, bunga ng salpuhan ng dalawa sa ikalawang set. Nagbalik ang liyab at determinasyon sa damdamin ng KSTHS nang

magpakilala si Philip Quimno, opposite spiker ng koponan, nang biyakin nito ang malapader ng depensa ng FRNHS sa kaniyang mala-

bulalakaw na palo dahilan upang makahabol ang KSTHS. Sa kabilang lahat ay hindi pa rin ito sapat upang magapi ang FRNHS nang tapusin ni LJ Badoles, opposite spiker, ang laro nang ipanguya nito sa KSTHS ang

kaniyang angas at mala-kanyon na hampas, 25-23.

Hiyawan at sigawan ang sumalubong sa FRNHS mula sa mga taga suporta nito.

FRNHS nalusutan ang KNHS

John Brice M. Bastasa

Lato ang pagpapalasap ng kaniyang naglalagablab na killer na sinamahan pa nang sumasagisit na spike dahilan upang makamit nila ang ikalawang set, 21-17.

Nakaulit ng kasaysayan ang FRNHS ang pagkapanalo sa Districts. Lahat ng mga manlalaro ay umuwing nakangiti sa labi at bitbit ang saya sa natapos na laro.



PAGTUTULUNGAN ANG KAILANGAN! Natamo ng mga manlalaro ng Sepak Takraw ng FRNHS ang tagumpay dahil sa kanilang pagkakaisa sa laro sa ginanap na District Meet noong ika-3 ng Disyembre.