



ANG KALAW



HUNYO 2024-
DISYEMBRE 2025

TOMO 1 | BILANG 1

HUNI NG KATOTOHANAN,
TINIG NG KABATAAN

BALITA



Mga batang...Pahina 03

OPINYON



Kahirapan...Pahina 08

LATHALAIN



Munting Hakbang...Pahina 11

AGHAM-TEKNO



Skyline...Pahina 18

ISPORTS



Wagi ng Ginto...Pahina 20

Ang Opisyal na Pahayagang Pangkampus ng Dacon National High School

Dibisyon ng Zamboanga del Norte

Rehiyon IX

BIGAT NG PAGSISIKAP.

John Rex O. Mendoza, mag-aaral ng Baitang 11, sa kabilang bunga ng palm oil, tumutulong siya mag-harvest sa magulang upang makarami ng bunga.



SERBISYO SAKRIPISYO

Palm Oil Harvesting: May kaakibat na panganib ng mga mag-aaral ng Dacon NHS

Sa likod ng tahimik na kabukiran ng Dacon, isang tahimik na sakripisyong isinasagawa ng ilang mag-aaral ng Dacon National High School. Sa tuwing walang pasok, sila ay hindi nagpapahinga kundi tumutulong sa kanilang mga magulang sa pag-aani ng bunga ng palm oil —isang gawaing mabigat, delikado, at may direkta epekto sa kanilang pag-aaral.

Juliet O. Villarin

Imbestigatibong Ulat

Bunga ng Sakripisy

Ayon sa mga mag-aaral, ang bawat bunga ng palm oil ay tumitimbang ng 38 hanggang 80 kilo, at ito ay ibinebenta sa halagang P14 hanggang P18 kada bunga, nasa humigit kumulang P0.75-P1.00 presyo kada kilo depende sa kalidad ng bunga. Bagamat nakatutulong ito sa kabuhayan ng pamilya, hindi maikakaila ang kabigatan ng trabaho at ang panganib na kaakibat nito.

"Minsan po, kahit walang pasok, hindi kami makapag-aral kasi kailangan naming tumulong. Mabigat po ang bunga, tapos minsan ay may ahas pa sa plantation," ayon sa isang Grade 12 mag-aaral.

Edukasyon sa Gitna ng Panganib

Bukod sa pisikal na pagod, ang mga mag-aaral ay naihirapang magpokus sa klase. May ilan na hindi nakakapagpasa ng takdang-aralin, hindi nakakapag-review para sa pagsusulit, at minsan ay hindi na rin nakakadalo sa klase dahil sa pagod o kakulangan sa oras.

"May mga estudyante kaming dumadating sa paaralan na halatang pagod. Kapag tinanong mo, galing sila sa plantation," pahayag ni G. Reynante Manait, isang guro sa TVL-Automotive.

Delikado at Mapanganib

Ang pag-aani ng palm oil ay hindi lamang mabigat — ito rin ay mapanganib. Ayon sa mga magulang,

may mga pagkakataong minsan ay nahuhuligan ng bunga ang mga bata, o kaya'y aksidente natutusok sa tinik ng palm oil.

"Hindi biro ang bigat ng trabaho. Pero kailangan naming sipagan ang pag-haharvest para may pam bayad sa utang at pang suporta sa mga anak ko," sabi ni Mang Nilo, ama ng isang Grade 12 mag-aaral.

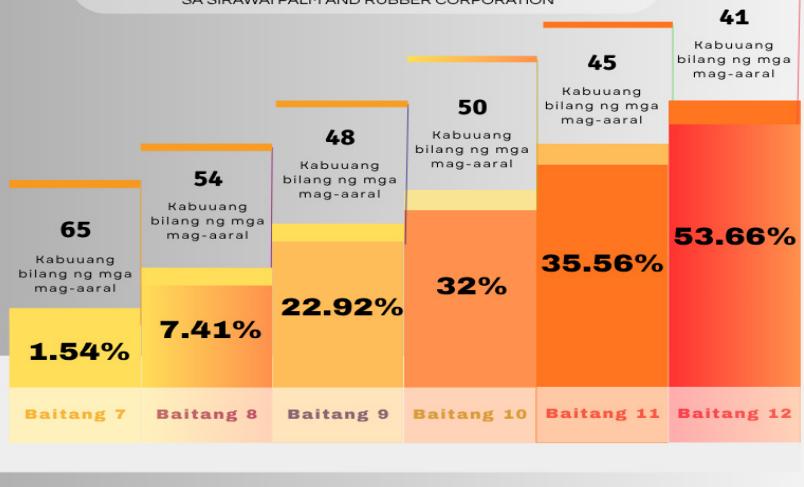
"Pinapayo ko sa aking mga guro na alamin at siyasatin ang personal na katayuan ng mga mag-aaral upang mabigyan ng intervention kung sakaling magkakaroon ng problema sa kanilang pag-aaral," ayon kay Gng. Liza A. Pasia, school head ng nasabing paaralan.

Ipagpatuloy sa pahina 04

DACON NATIONAL HIGH SCHOOL SARBEY

Hun.-Set. S.Y. 2025-2026
MGA MAG-AARAL NA TUMUTULONG SA PAG-HAHARVEST NG PALM OIL

SA SIRAWAI PALM AND RUBBER CORPORATION



Mahigit 1,000 silid-aralan hindi kumpleto, DepEd nag-utos ng audit

KIMBERLY J. BANCAYRIN

Nag-utos ang Department of Education (DepEd) ng malawakang audit sa mga school building project matapos matuklasang mahigit 1,000 silid-aralan na itinayo ng DPWH ay hindi kumpleto at hindi magamit.

Ayon sa ulat, na-turn over na ang mga gusali sa mga paaralan kahit kulang sa pintura, electrical wiring, at iba pang pangunahing kagamitan. Inatasan ng DepEd ang mga field office na magsumite ng ulat sa takdang 15 araw kaugnay ng mga kaso ng pagkaantala, hindi kumpleteong delivery, at structural defect.

May ulat din ng mga silid-aralan na agad nasira matapos i-turn over, na ikinabaha ng mga guro. Ayon sa Alliance of Concerned Teachers (ACT), dapat imbestigahan ang kalidad ng mga gusali.

Binanggit ni Bise Presidente Sara Duterte ang umano'y paglalaan ng pondo sa mga multipurpose building sa halip na paaralan, kasa-bay ng ulat ng questionable budget insertions sa 2025 national budget.

Samantala, patuloy ang kampanya ng DepEd laban sa katiwalian, kabilang ang mga legal na aksyon laban sa mga contractor at imbestigasyon sa mga kaso ng "ghost students" sa voucher program.

Bagong upuan mula sa DepEd bumigay, magulang nasaktan

CAREN ERELGEN M. TANYAP

sang magulang ang naaksidente matapos bumigay ang bagong upuan ipinamahagi ng DepEd sa isang pampublikong paaralan noong Nobyembre 2024.

Ayon sa mga nakasaksi, ang insidente ay naganap habang ginagamit ng magulang ang isa sa mga bagong upuan sa silid-aralan. Napag-alamang may ilang kagamitan na hindi maayos ang pagkakagawa, dahilan upang ito ay masira habang ginagamit. Nagdulot ito ng pangamba sa mga guro, magulang, at mag-aaral hinggil sa kaligtasan ng mga bagong kagamitan.

Sa panayam kay Gng. Lenie Bibat Meja, ang magulang na natumba sa nasabing upuan, ibinahagi niya ang kanyang karanasan:

"Nagulat ako nang bigla na lang bumigay ang inuupuan ko. Napahiya ako sa harap ng ibang magulang, pero higit sa lahat, nata-kot ako. Paano kung bata ang nakaupo roon? Mas delikado."

Dagdag pa niya, "Hindi sapat na bago ang mga kagamitan. Dapat siguraduhin ng DepEd na matibay at ligtas ang mga ito. Hindi kami dapat mangamba sa ganitong mga insidente."



Jester H. Estrada

BIKTIMA NG UPUAN.

Mag-aaral sa Baitang 12, isa sa mga estudyanteng bumagsak sa upuan habang gamit ito.

HAZARD ELECTRIC ZONE.

Jerry Jumawan, mag-aaral ng Baitang 11, muntik ng makuryente habang naglilinis ng sahig.

Giovanie Rex O. Mendoza



Grounded Outlet sa Dacon NHS-SHS Building, nagdulot ng pagkakakuryente sa mga mag-aaral

HOMER E. FONTANILLA

uban, Sirawai, Zamboanga del Norte — Nabahala ang mga guro at mag-aaral ng Dacon National High School matapos maiulat ang ilang insidente ng pagkakakuryente sa gusali ng Senior High School (SHS) noong Setyembre 30, 2025 dulot ng grounded na floor outlet.

Ayon sa ulat, ilang mag-aaral ang nakaranas ng pagkakakuryente habang nasa loob ng silid-aralan. Isa sa kanila ay si Junel A. Jasolin, mag-aaral ng Grade 12, na nagsabing nakaramdam siya ng matinding kirot sa paa matapos maapakan ang bakal na bahagi ng outlet habang naglilinis.

"Akala ko simpleng kuryente lang, pero nang naapakan ko ang bakal na bahagi ng outlet habang naglilinis, bigla akong nakaramdam ng matinding kirot sa aking paa. Natakot ako. Paano kung mas malala pa ang nangyari?" payahay ni Jasolin.

Maging ang mga guro ay nagpahayag ng pangamba sa kalagayan ng pasilidad. Ayon kay Bb. Glydel Mae A. Lamina, adviser ng Grade 12 Marcos, "Bilang guro, tungkulin naming tiyakin ang ka-

ligtasan ng mga bata. Ngunit paano kung mismong silid-aralan ang naglagay sa kanila sa panganib? Kailangan na talagang kumilos ang mga kinauukulan."

Bagamat wala pang inilalabas na opisyal na ulat ng inspeksyon, nananawagan ang mga guro at mag-aaral ng agarang aksyon mula sa mga kinauukulan. Sa ilalim ng kampanyang "Safe F2F" ng Department of Education (DepEd), binibigyang-diin ang kahalagahan ng regular na inspeksyon ng pasilidad, ligtas na estruktura, at pagsunod sa mga health and safety protocols.

"Every case is taken seriously, with swift action and sustained efforts to ensure safe and supportive learning spaces for all," ayon sa payahay ng DepEd. Kaugnay nito, iminungkahi ang mga sumusunod na hakbang: agarang

inspeksyon at pagkukumpuni ng electrical system ng gusali, paglalaan ng pondo mula sa DepEd, LGU, o iba pang ahensya para sa rehabilitasyon, pansamantalang relokasyon ng klase sa ligtas na lugar habang isinasagawa ang pagkukumpuni, pagsasagawa ng safety orientation para sa mga guro at mag-aaral, at pagbuo ng School Safety Committee upang regular na mag-monitor ng kalagayan ng pasilidad.

Nanawagan ang komunidad ng paaralan sa agarang pagtugon upang maiwasan ang mas malalang insidente. Giit nila, ang kaligtasan ng mga mag-aaral ay dapat unahin bago ang lahat.

8 Kabataan ng Guban, tinanggap bilang Dual Tech Scholars

JURIS SHEILO O. PALAPAS

B arangay Guban, Sirawai — Tinanggap ang 8 na mag-aaral ng Dacon National High School bilang Dual Tech Scholars ng Dual Tech Training Center Foundation noong Agosto 12, 2025 matapos dumaan sa oryentasyon habang nasa senior high school.

Ang Dual Tech ay isang programang nagkakaloob ng oportunidad para sa mga kabataang nais magtaguyod ng edukasyon habang pinauunlad ang kasanayang propesyonal na tagumpay. Ayon sa mga kinatawan mula sa Laguna na bumisita sa paaralan, tumatanggap ang programa ng mga kwalipikadong Grade 12 graduates na may diploma at kumpletong medikal na dokumento.

Libre ang matrikula, pagkain, tirahan, uniforme, at transportasyon ng mga iskolar papunta sa kompanyang katuwang ng programa. Sa 19 na aplikante mula sa Barangay Guban, walo (8) lamang ang nakapasa sa masusing screening at opisyal na nakapasok sa programa.

Sa loob ng Training Center, hinuhubog ang disciplina ng mga iskolar sa ilalim ng istriktong pagsu-nod sa itinakdang mga patakaran.

Nangangako kaming susuklian ang tiwalang ibinigay sa amin sa pamamagitan ng pagsusumikap sa pag-aaral at pagsasanay - Hampac

Bukod pa rito, tumatanggap sila ng P8,000 na allowance kada tatlong buwan mula sa Suhay Foundation, ang pangunahing sponsor ng programa.

Isinagawa ang pagsasanay ng mga iskolar sa Dual Tech Training Center sa Laguna, kung saan itinuro ang mga teknikal na kasanayan. Samantala, ang kanilang On-the-Job Training (OJT) ay isinagawa sa Caluya, Antique, bilang bahagi ng praktikal na aplikasyon ng kanilang natutunan.

Ayon kay G. Renz Hampac, isa sa mga iskolar, lubos ang kanilang pasasalamat

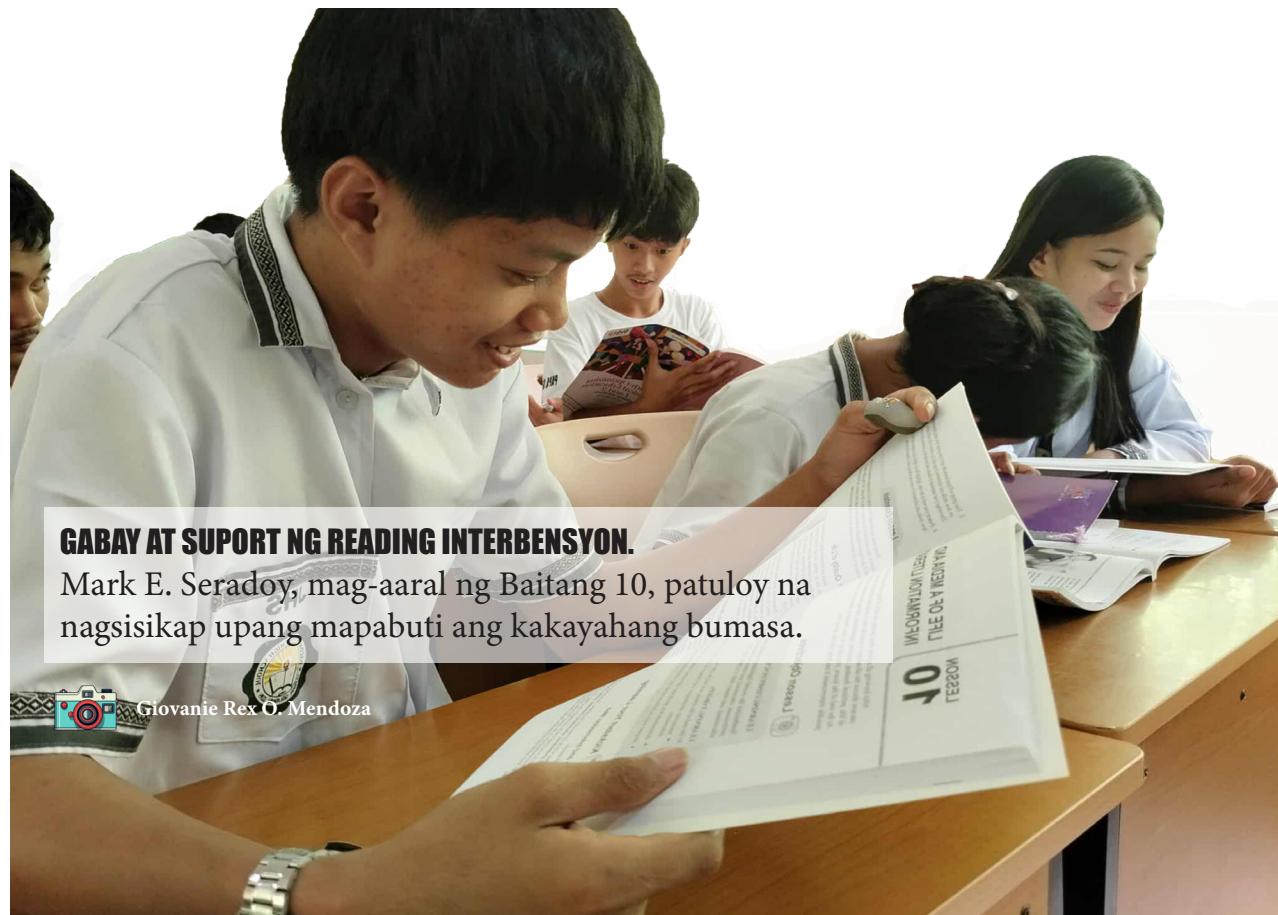


DTS ARMY.

Mark Intay nakipagsagupaan sa kakayahan at kahusayan sa teknolohiya at trade bilang paghahanda sa technical occupation.

Basa pero 'di sapol: Krisis sa tunay na sukatang pagbasa

 JESTER H. ESTRADA



GABAY AT SUPORT NG READING INTERBENSYON.

Mark E. Seradoy, mag-aaral ng Baitang 10, patuloy na nagsisikap upang mapabuti ang kakayahang bumasa.

 Giovanie Rex O. Mendoza

Marami sa ating mga mag-aaral ang marunong bumasa ng mga salita, pero hindi lubos na nauunawaan ang kanilang binabasa. Sa panahon ng mabilis na teknolohiya, hindi sapat ang marunong bumasa—dapat ay naiintindihan ang binabasa.

Ano ang Nangyayari sa loob ng sa silid-Aralan?

Sa mga pagsusuri sa Dacon National High School, lumitaw na 57% sa 217 kabuuang populasyon

ng mag-aaral sa junior high school ang napabilang sa Frustation level na hindi nauunawaan ang binabasa kahit may tulong mula sa guro. Kadalasan, hindi nasasagot nang

wasto ang mga tanong kaugnay ng binasa, at hindi tumutugma sa kanyang kakayahang ginagamit na materyal. Ayon kay Mrs. Jovanie C. Baay, guro sa Grade 9, nahihi-

pan ang mga estudyante sa pagbasa, pagbuo ng tamang pangungusap, at pag-unawa sa teksto. Bilang guro, ipinapaliwanag ang mga simpleng bagay na hindi agad nauunawaan ng mga bata.

Mga Dahilan ng Mababang Pag-unawa

Isa sa mga pangunahing salik ng kakulangan sa pag-unawa ay ang limitadong oras na nailalaan para sa pagbabasa. Sa halip na magbabad sa mga aklat, mas pinipili ng ilan na gumamit ng cellphone, na nagiging hadlang sa kanilang paglinang ng kaalaman. Bukod dito, limitado rin ang mga babasahing materyales na maaaring gamitin, lalo na sa paaralan kung saan kulang ang mga aklat at iba pang kagamitan sa pagkatuto. Dagdag pa rito, nahihiapan ang mga gurong matutukan ang bawat mag-aaral dahil sa dami ng gawain.

Epekto sa Iba't Ibang Asignatura

Hindi lang sa Filipino ramdam ang epekto ng kakulangan sa pag-unawa. Maging sa Math, Science, at English, nahihiapan ang mga mag-aaral dahil sa mga salitang mahirap intindihin. Kapag hindi nauunawaan ang binabasa, apektado ang kanilang pagganap sa klase—at higit pa rito, pati ang kinabukasan nila ay nalalagay sa alanganin.

Ano ang Tugon ng DepEd?

Upang matugunan ang suliranin sa reading comprehension, naglabas ang Department of Education ng ilang patakaran at programa tulad ng Philippine Informal Reading Inventory (Phil-IRI), Academic Recovery and Accessible Learning (ARAL) Program na mandato ng Republic Act 12028 at Bawat Bata Bumasa (3Bs Initiative). Isinusulong ng DepEd ang pagbabasa bilang pangunahing kasanayan sa lahat ng yugto ng pagkatuto. Target ng inisyatibang masukat ang kasanayan at lebel sa pagbasa sa pamamagitan ng pagbibigay ng tiyak na interbensyon at suporta mula sa paaralan.

Panawagan:

Sama-Samang Solusyon

Hindi sapat na ang bata ay marunong lamang bumasa—dapat ay nauunawaan niya ang kanyang binabasa. Ang pagbasa ay nasusukat sa pag-unawa, hindi sa bilis ng mata—at hindi ito tungkulin ng paaralan lamang. Kailangan ang aktibong pakikilahok ng pamilya, komunidad, at mga guro upang mabuo ang isang kapaligirang nangtataguyod ng mas makabuluhang pagbabasa. Sa panahon ngayon, ang simpleng “basa lang” ay hindi na sapat. Dapat ay sapol ang kahulugan—dapat ay tumatagos sa isip at puso ang mensahe ng binabasa.

Mga batang minero sa Sirawai, sumisisid ng ginto sa ilog upang makapag-atal

 JERRY D. JUMAWAN JR.

Sumisisid ng ilog ang mga batang minero tuwing sabado at linggo gamit ang “salaan o gold pan” upang salain ang buhangin at graba at maihiwalay ang mabibigat na butil ng ginto sa ilog.

Karaniwang kumikita ang mga batang may edad na 16 hanggang 19 ng humigit-kumulang P300 hanggang P700 bawat araw, depende sa dami ng gintong kanilang nakolekta mula sa ilog.

Imelda Cañero, guro at guidance coordinator sa Dacon National High School, na ang ganitong kalagayan ay nagpapakita ng realidad ng mga kabataang “hinog sa ginto”—mga batang maagang namumulat sa hirap ng buhay at napipilitang magbanat ng buto upang makapagpatuloy sa pag-aaral.

Bagama’t hindi opisyal na

Ayon sa isang barangay opisyal, ang pagmimina sa ilog ay nagsisilbing alternatibong hanapbhay para sa mga pamilyang hikahos sa buhay.

Hinihikayat ng mga guro at magulang ang lokal na pamahalaan at mga makataong organisasyon na magsagawa ng mga programang tutugon sa pangangailangan ng mga batang sangkot sa pagmimina, tulad ng pagbibigay ng scholarship, feeding program, at alternatibong kabuhayan para sa kanilang mga pamilya.

“Sa likod ng kinang ng ginto, mga batang binigkis ng hirap at pangarap”



HINDI GINTO ANG HINAHANAP KUNDI KINABUKASAN.

Almer Bosque, mag-aaral sa Baitang 11, handang sumisisid sa ilog, kapalit ang pag-asang makapag-atal. Patunay na ang tunay na kayamanan ay nasa determinasyon at pangarap.

 Jester H. Estrada

“Ginagawa po namin ito para may pambaon at pambili na rin ng bigas.”

MARK BATANG MINERO



Palm Oil Harvesting: Panganib at sakripisyo ng mga mag-aaral ng Dacon NHS

ZAIREYL D. MAGHINAY

Panawagan ng Komunidad

Ipinapanawagan ng mga guro at ilang magulang ang mas malawak na suporta mula sa lokal na pamahalaan at paaralan upang matulungan ang mga batang ito. Ilan sa mga mungkahi ay; pagbibigay ng flexible learning schedules para sa mga batang nagkakasakit dahil sa bigat at tinik ng palm oil, pagka-

Mula sa pahina 01

karoong counseling at academic support.

Sa kabilang kanilang pagsisikap, nananatiling hamon ang pagbalanse ng pag-aaral at pagtulong sa pamilya. Sa tulong ng komunidad, paaralan, at pamahalaan, maaring mabigyan sila ng mas ligtas at mas makatarungang kinabukasan.

BALITANG KINIPIL

Parcel Pick-up, sanhi ng pagliban ng mga estudyante sa Dacon NHS

Nabibighani ang mga mag-aaral na mag-order ng iba't ibang item mula sa online platforms na kadalasan ay nagiging sanhi ng pagliban sa klase dahil kailangan nilang kunin ang parcel sa kabilang lungsod. Kung sakaling hindi ito makuha ay maaaring ma-back to sender ang inorder na item na siyang pinaghahinayangan.

Dahil sa pangyayari, hindi sila makakasali sa mga pampaaralang gawain lalo na ang pagsusulit na maaring hahantong sa pagbaba ng kani lang marka.

Seguridad ng Dacon NHS, nanganganib dahil walang tarangkahan

Naiulat ang pagkawala ng TP-Link device sa Grade 12 classroom noong Setyembre 29, 2025, na nagkakahalaga ng P1,200 matapos pasukin ng hindi kilalang indibidwal ang paaralan.

Dahil sa kawalan ng tarangkahan, nagiging bukas ang paaralan sa mga hindi awtorisadong tao. Bukod sa nakawan, nagiging tambayan ito ng mga naninigarlyo at nag-iiwan ng basura, na nakaaapektu sa disiplina at kalinisan.

Muling umarangkada sa entablado ng America's Got Talent ang Filipino-American singer na si Jessica Sanchez, na ngayon ay hindi lamang isang mang-aawit kundi isa na ring ina na inspirasyon sa marami.

Bagamat hindi nakapasok sa grand finals noong 2006, nagpatuloy si Jessica sa pag-abot ng kanyang pangarap at naging runner-up sa American Idol noong 2012, dahilan upang makilala sa buong mundo.

Ngayong taon, bumalik siya sa America's Got Talent bilang isang ina na nagdadaland-tao, dala ang mas malalim na layunin—ang ipaglaban ang kanyang pangarap habang pinaghahandaan ang bagong yugto ng kanyang buhay.

Sa isang panayam, ibinahagi ni Jessica ang kanyang karanasan

sa pagbabalik:

"Dalawampung taon ko itong hinintay. Sumali ako noong ako'y sampung taong gulang pa lamang. Sa pagdaan ng mga taon, naranasan ko ang maraming pagtanggi at kabiguan. Kinailangan kong muling buuin ang aking sarili at maniwala sa aking kakayahon."

Sa kabilang hamon ng pagbubuntis, matagumpay niyang naipamalas ang husay sa musika at sa huli ay itinanghal na kampeon ng ika-20 season ng America's Got Talent.

"Napakaganda ng naging pagtatapos ng aking paglalakbay, subalit ako ngayon ay papasok na sa isang bagong yugto—ang pagiging ina," ani Jessica.

Ang kanyang tagumpay ay patunay na ang tunay na lakas ay nasusukat hindi lamang sa talento kundi sa tapang na bumangon mula sa kabiguan at sa inspirasyong naibibigay sa iba.

46 na mag-aaral ng TTVL-Automotive, kulang sa kagamitan at ekspersto

JESTER H. ESTRADA

Higit 46 mag-aaral ang naka-enroll sa Technical Vocational Livelihood (TTVL) strand na Automotive sa Dacon NHS ngayong taong panuruan 2025–2026, ngunit nahaharap sila sa kakulangan ng kagamitan at ekspersto.

Napag-alaman na mayroon lamang apat na lumang makina ang pinag-aaralan ng mga mag-aaral sa kanilang pag-sasanay, bukod pa sa limitadong bilang ng mga kasangkapan gaya ng back wrench, open wrench, at socket.

Dagdag pa

rito, isang guro mula sa ibang larangan—si Ginoong Reynante Manait, isang MAPEH teacher—ang humahawak sa asignatura sa kabilang kawalan ng espesyalisasyon sa automotive.

"Maliban sa hindi ko espesyalisasyon ang pagtuturo ng TTVL Automotive ay hindi rin sapat ang kagamitan para sa hands-on training," aniya.

Ayon sa mga mag-aaral, may epekto ang ganitong kagalagan sa kalidad ng edukasyon at sa kakayahang makakuha ng National Certificate II (NCII), isang mahalagang dokumento para sa pagpasok sa industriya.

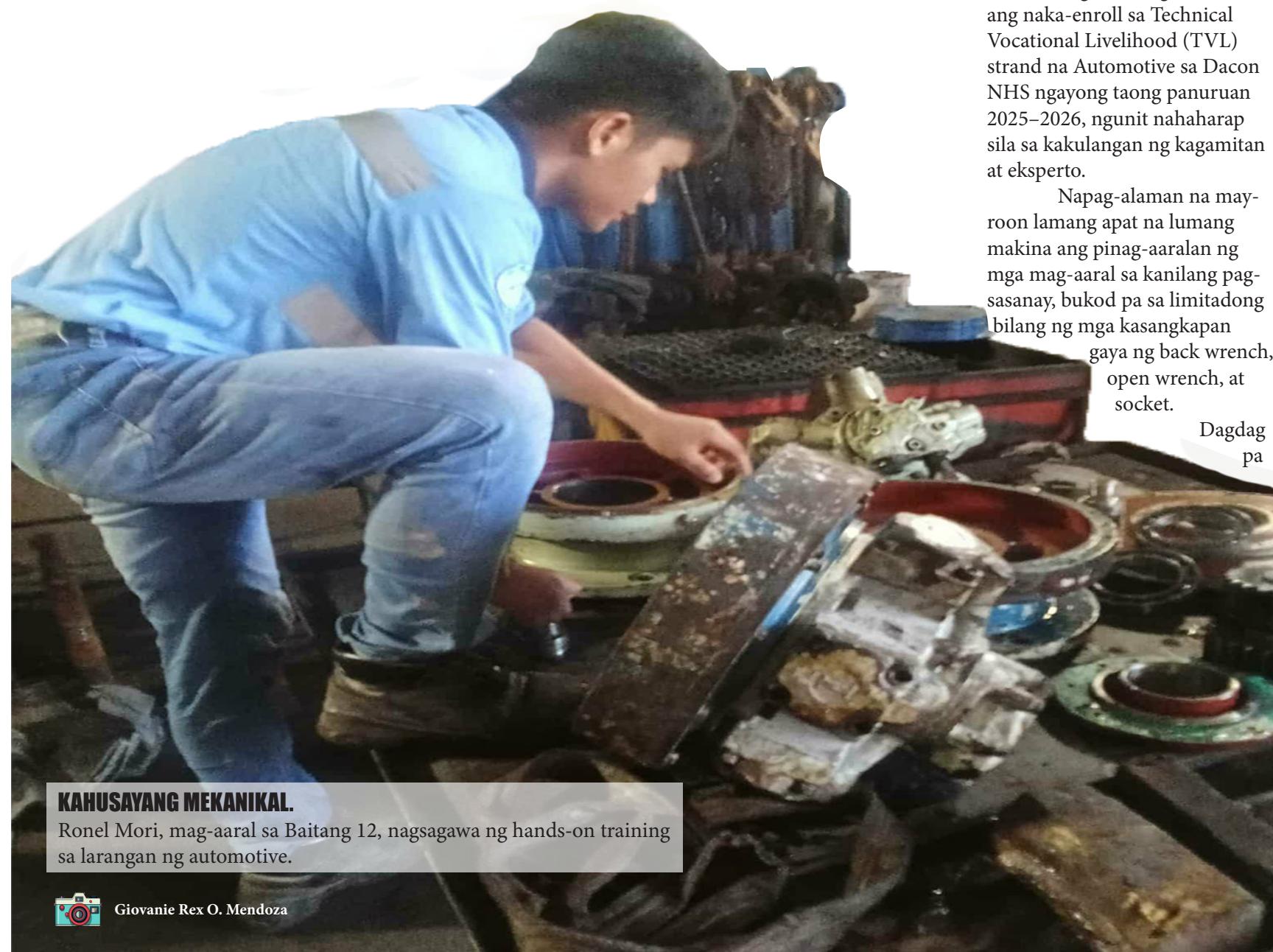
"Dahil sa kakulangan ng kaalaman at training kasama na ang mga kagamitan hindi namin maipagmamalaki sa aming sarili na mayroon kaming sapat na kakayahang batay sa aming napiling strand," ayon kay Ronel Mori mag-aaral sa baitang 12 Automotive Track.

Sa kasalukuyan, patuloy na hinahanapan ng sulosyon ang mga hinaing ng mga mag-aaral sa nasabing track ng kanilang pinunoong guro na si Gng. Liza A. Pasia.



TUMINDIG SA ENTABLADO NG TAGUMPAY.
Jessica Sanchez, lumaban sa katahimikan ng pangarap at ingay ng pagkapanalo.

www.google.com



KAHUSAYANG MEKANIKAL.

Ronel Mori, mag-aaral sa Baitang 12, nagsagawa ng hands-on training sa larangan ng automotive.

Giovanie Rex O. Mendoza

PAGHAHASA SA PAGBASA.

Mag-aaral ng Dacon NHS, nakatuon sa pagbabasa upang bumaba ang lebel ng frustration readers sa JHS.

GIOVANIE REX O. MENDOZA



ARAL Program: Pormal na inilunsad sa Dacon NHS

Agosto 1, 2025 – Pormal na inilunsad ng DepEd ang Academic Recovery and Accessible Learning Program in Reading o ARAL-Reading, alinsunod sa DepEd Memorandum No. 064, s. 2025. Itinatag ang programa upang gabayan ang mga estudyante na may kahinaan sa pagbasa upang makasabay sa inaasahang antas.

Sa ikalawang markahan ng taong panuruan 2025–2026, sinimulan ng Dacon National High School – Junior High School ang pagpatupad ng programa. Masigasig ang mga guro sa pagtuturo, ngunit kasabay nito ang pagharap sa mga hamon ng kakulangan sa kagamitan

at suporta.

Ayon sa ilang guro, ang ARAL Program ay dagdag na tungkulin na walang kaukulang kompensasyon. Sila rin ang inaasahang lumikha ng mga kagamitan panturo, sa kabilang ng kakulangan sa bond paper, printer, at sapat na

kasanayan sa remedial reading. Dahil dito, naaapektuhan ang kalidad ng pagtuturo.

Bagamat nakasaad na ang mga underloaded teachers ang dapat manguna sa programa, sa aktwal na sitwasyon, halos lahat ng guro sa JHS ay kailangang tumulong dahil sa

Nakuryente habang nag-aayos ng culvert: Isa patay, isa sugatan

HOMER E. FONTANILLA

Guban, Sirawai, Zamboanga del Norte — Isang manggagawa ang nalagas habang isa pa ang sugatan sa isang aksidente sa proyekto ng pag-aayos ng daluyan ng tubig ulan noong Oktubre 4, 2025, bandang alas-3:40 ng hapon.

Tinukoy ang mga biktima na sina Roldan, na nasawi sa insidente, at Jeffrey, na nagtamo ng sa kanang kamay. Ayon sa mga saksi, habang minamaniobra ni Yongyong ang backhoe sa paghuhukay, pagbubuhat ng culvert, aksidenting masagi ng boom ng backhoe ang overhead wire ng kuryente habang isinasagawa ang pag-aayos ng culvert. Napunta ang dulo ng boom

sa tubig, kung saan nakalublob si Roldan, dahilan upang siya ang direktang napuruhan. Si Jeffrey naman ay nasa malipit na bahagi ng proyekto at tinamaan din ng kuryente, na naging sanhi ng pagputok ng kanyang kamay.

Si Yongyong ay hindi napuruhan habang siya ay nasa loob ng sasakyang backhoe, dahil nakasuo siya ng personal protective equipment (PPE). Dahil sa mga proteksyon ito at sa kanyang posisyon sa loob ng sasakyang, hindi dumaloy sa kanya ang kuryente kahit na nasagi ng boom ng backhoe ang overhead wire.

Batay sa paunang imbesti-

gasyon, isa sa mga tinitingnang sanhi ng insidente ay ang kakulangan sa pagbabantay sa linya ng kuryente habang ginagamit ang mabibigat na kagamitan. Sa oras ng insidente, abala ang mga manggagawa sa kani-kanilang gawain at patapos na ang trabaho sa araw na iyon.

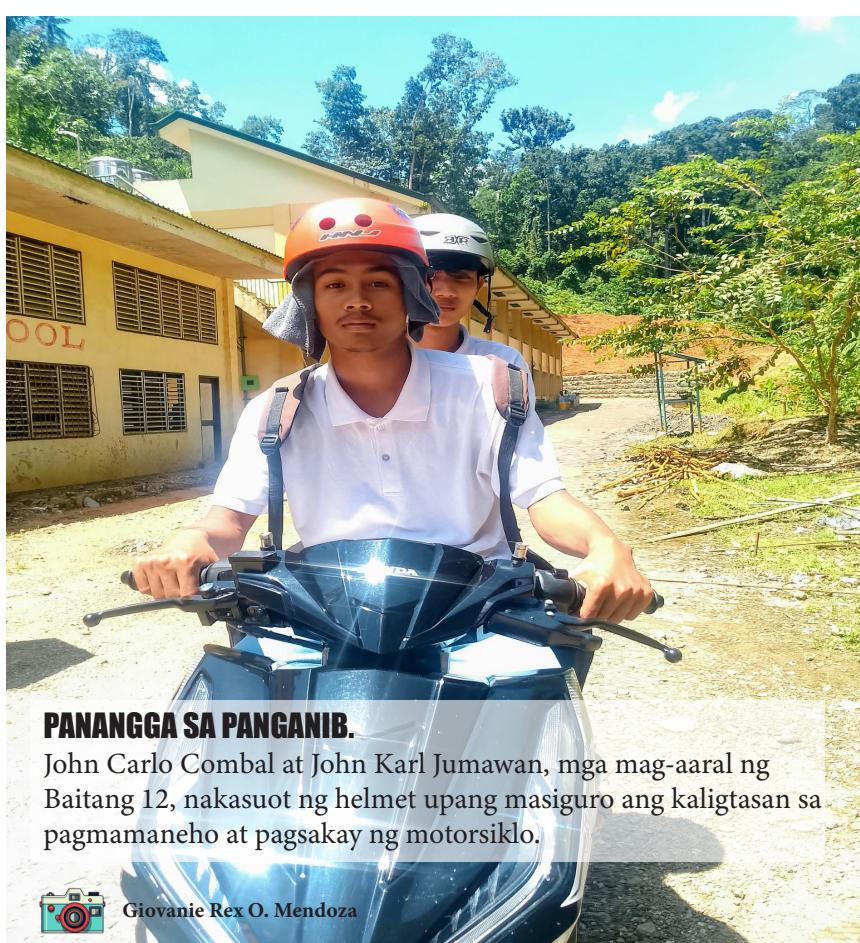
Patuloy ang mas malalim na imbestigasyon ng mga kinaukulan upang matukoy ang buong detalye ng pangyayari at masiguro ang kaligtasan sa mga susunod na operasyon. Pansamantalang munang itinigil ang proyekto upang bigyang-daan ang pagsusuri at pagtiyak sa kaligtasan ng mga manggagawa.



BAYANI SA CULVERT.

Roldan, isang manggagawa sa pag-aayos ng Culvert buwis buhay ang serbisyo.

Giovanie Rex O. Mendoza



PANANGGA SA PANGANIB.

John Carlo Combal at John Karl Jumawan, mga mag-aaral ng Baitang 12, nakasuo ng helmet upang masiguro ang kaligtasan sa pagmamaneho at pagsakay ng motorsiklo.

Giovanie Rex O. Mendoza

Kaligtasan ang pangunahing tungkulin-Hagonoy

JOHN PAUL E. DIOCOS

Mahigpit na ipinatutupad ng Dacon Sirawai Plywood and Lumber Corporation (SPRC) ang pagsusuot ng helmet sa lahat ng taong nagmomotor sa loob ng Brgy. Guban upang maiwasan ang aksidente.

Batay sa memorandum na ipinalabas noong Mayo 27, 2024, na nilagdaan ni Siddhartha Consunji Reyes (SCR), ang may-ari ng Dacon SPRC, lahat ng employado, bisita, at sinumang dumadaan sa Dacon ay kailangang magsuot ng helmet.

Bukod dito, itinakda rin ang limitasyon sa bilis ng takbo: hindi lalagpas sa 15 kph sa mga lugar na may paaralan, at hindi hihihigit sa 40 kph sa mga pribadong lugar.

Ang sinumang lalabag ay bibigyan ng tatlong babala. Sa unang paglabag, kailangang maglinis ng tabing daan sa loob ng isang araw; sa ikalawa, muling maglinis; at sa ikatlong paglabag, iimpoound ang motorsiklo at isususpinde ng

dalawang linggo ang employado. Ang mga company guard ang naatasang magpatupad ng mga alituntunin. Isa sa mga nahuli noong Hunyo 6, 2025 ay si Jhanny Boy Sablan, isang Grade 12 SHS estudyante ng Dacon National High School (DNHS).

Nahuli siyang walang suot na helmet at inatasang maglinis ng daan bilang parusa. Ayon sa kanya, "Mabuti yung ginawa ng kompanya para rin ito sa kaligtasan at kabutihan ng lahat. Dahil sa kanilang babala, naging maingat ang mga tao."

Walang masama sa kanilang parusa sapagkat naging malinis at hindi mapanganib ang pagmamaneho ng mga motorista" ayon kay Hon. Ramil Hagonoy, Brgy.

Captain ng Guban, Wika niya ginawa ang batas na ito sapagkat noong nakaraang taon, lima ang naitalang aksidente sa loob lamang ng tatlong buwan.

"Tanging pangunahing layunin namin ay ang kaligtasan at kaayusan ng aming nasasakupan" dagdag niya.

Simula nang ipatupad ang polisiya, kapansin-pansin ang pagsuon ng mga motorista sa pagsusuot ng helmet.

Sa kasalukuyan, wala nang naitalang aksidente sa loob ng pasilidad, patunay na naging epektibo ang hakbang ng kompanya sa pagpapanatili ng kaligtasan at kaayusan.

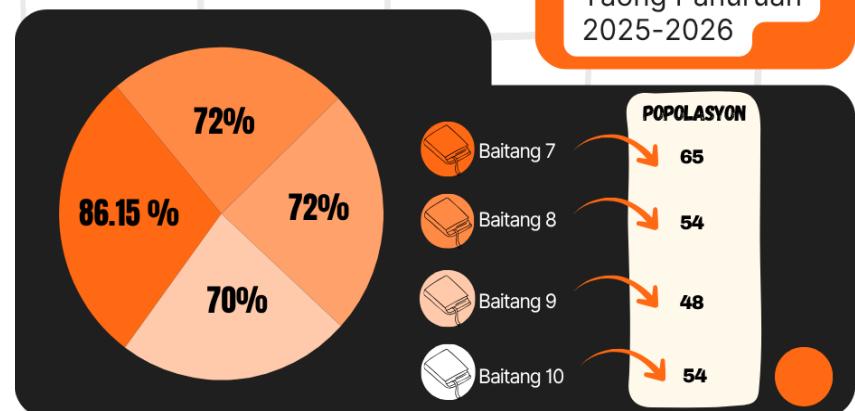
kakulangan ng tauhan.

Iminumungkahang ilang guro at magulang ang muling pagpatupad ng "No Read, No Move" Policy, upang masiguro ang kahan- daan ng mga estudyante sa susunod na lebel sa pamamagitan ng matibay na pundasyon sa pagbasa at pag- unawa.

Sa kabilang ng mga hamon, patuloy ang pagsusumikap ng mga guro at ang suporta ng mga magulang upang maisakatuparan ang layunin ng ARAL Program—ang mapalakas ang kakayahan sa pagbasa ng bawat batang Pilipino.

Bilang ng mga Frustrated Readers sa Dacon NHS

Taong Panuruan
2025-2026



Flood gabions ng SPRC, pumigil sa landslide sa Dacon NHS-SHS

JHAINA MONIQUE P. OGHAYON

Bilang tugon sa matagal nang suliranin ng pagbaha at pagguho ng lupa sa Dacon National High School – Senior High School (DNHS-SHS), isinagawa ng Dacon Sirawai Palm and Rubber Corporation (SPRC) ang konstruksyon ng flood gabions upang maprotektahan ang paaralan mula sa patuloy na pinsala dulot ng kalamidad.

Noong Setyembre 16, 2024, isang landslide ang tumama sa bahagi ng Academic Building ng SHS bunsod ng pananalasa ng Bagyong Bebinca. Nagresulta ito sa pagpasok ng putik sa silid-aralan na nagsisilbing opisina ng mga guro, pati na rin sa pagkasira ng ilang silid, bintana, at palikuran. Dahil dito, pansamantalang nahinto ang paggamit ng ilang pasilidad ng paaralan, na nakaapekto sa normal na daloy ng klase.

Matapos ang mahigit isang taon ng pagtitiis ng mga guro at mag-aaral, sinimulan ng SPRC ang konstruksyon ng flood gabions noong Agosto 2, 2025, at matagumpay itong natapos noong Agosto 26 ng parehong taon. Ayon kay Engineer Aubrey mula sa Civil Works Department ng SPRC, katuwang niya sa pagpaplano ng proyekto sina Health Supervisor Marlon Olbido at Engineer Recardo Perez. Ang mga flood gabions, na

binubuo ng mga batong graba, ay napapatunayang epektibo sa pagpigil ng pagbaha at pagguho ng lupa, habang nanatiling cost-efficient para sa kumpanya.

Sa isinagawang panayam, ibinahagi ni Engineer Aubrey ang kabuuang proseso at pananaw sa proyekto:

“Ang plano sa flood gabions nagsugod pa sa July. Nag-meeting mi nila Sir Marlon ug Sir Recardo para ma-assess ang area. Gitan-aw namo ang slope, ang water flow, ug ang klase sa yuta. Pagka-August 2, gisugdan na namo ang trabaho. Sa among estimate, mga 3 weeks mahuman, ug sakto gyud, natapos siya August 26. Ang gamit nimo nga materials kay local ra—graba, bato, ug wire mesh. Wala mi naggamit ug heavy equipment, labor-intensive siya pero mas barato ug mas sustainable.”

“(Ang plano para sa flood gabions ay nagsimula pa noong Hulyo. Nagkaroon kami ng pag-



PROTEKSYON SA MAPUTIK NA SAKUNA.

Manggagawa ng SPRC, abala sa pagpapatayo ng flood gabions sa Dacon NHS-SHS, bilang bahagi ng hakbang upang maiwasan ang landslide.

Giovanie Rex O. Mendoza

pupulong nina Sir Marlon at Sir Recardo upang suriin ang lugar. Tiningnan namin ang slope, daloy ng tubig, at uri ng lupa. Noong Agosto 2, sinimulan na namin ang trabaho. Sa aming pagtataya, tatlong linggo ang itatagal, at tama nga, natapos ito noong Agosto 26. Ang mga ginamit naming materyales ay lokal—graba, bato, at wire mesh. Hindi kami gumamit ng mabibigat na kagamitan; labor-intensive ito pero mas mura at mas matibay.”)

“Kung kanus-a pa mas mulala ang effect sa landslide, dira pa sila muakson.”

“(Kapag mas lumala na ang epekto ng landslide, saka pa lamang

sila kumikilos, dagdag pa niya.

Tinatayang umabot sa mahigit P100,000 ang kabuuang gastos ng SPRC para sa proyekto, na kinabibilangan lamang ng job orders at labor costs. Hindi na kinailangan ng karagdagang pondo para sa materyales dahil sa lokal na pagkukunan ng mga ito.

Ayon sa pamunuan ng DNHS-SHS, malaki ang pasasalamat ng paaralan sa SPRC sa isinagawang hakbang. Ipinahayag ng mga guro at mag-aaral ang kanilang kaginhawaan sa muling pagbalik ng kaayusan sa paligid ng paaralan, at umaasa silang magpapatuloy ang suporta ng lokal na sektor sa mga susunod pang

pangangailangan.

Noong Oktubre 7, 2025, bumisita sa paaralan ang may-ari ng SPRC upang personal na makita ang natapos na flood gabions at ang epekto nito sa kaligtasan ng paaralan. Sa nasabing pagbisita, sinubukan ng mga mamamahayag mula sa paaralan na magsagawa ng panayam upang makuhang kanyang pahayag ukol sa proyekto. Gayunman, hindi ito naisakatuparan matapos silang harangin ng bodyguard ng may-ari, na nagpabatid na hindi pinahihintulutan ang panayam sa nasabing pagkataon.

Earthquake Network App: Teknolohiyang maagang nagbababala, buhay ang nasasagip

CHRIZEL-JEAN S. DUMANDA

Sa harap ng patuloy na banta ng mga kalamidad, isang makabagong teknolohiya ang nagbibigay ng pag-asa sa mas ligtas na kinabukasan ng mga Pilipino. Ang Earthquake Network, isang mobile application na nagbibigay ng real-time na babala sa paparating na lindol, ay patuloy na kinikilala bilang mahalagang kasangkapan sa disaster preparedness sa bansa.

Ang nasabing aplikasyon ay nilikha ni Francesco Finazzi, isang propesor at mananaliksik mula sa University of Bergamo sa Italy, sa ilalim ng Futura Innovation SRL. Mula nang ito'y inilunsad noong 2012, naging isa ito sa mga pinaka-pinagkakatiwalang third-party apps para sa early warning system ng lindol, lalo na sa mga bansang wala pang sariling opisyal na sistema.

Sa pamamagitan ng sensors mula sa mga smartphone, kayang tukuyin ng app ang mga pagyanig at agad na magpadala ng alerto sa mga gumagamit bago pa man maramdamang ang lindol. Ang ilang segundo ng babala ay maaaring magbigay ng sapat na oras upang makapaghanda at makaiwas sa pinsala.

Noong ika-30 ng Setyembre 2025, isang lindol na may lakas na magnitude 6.9 ang yumanig sa lungsod

ng Bogo sa lalawigan ng Cebu, na na-kaapekto rin sa mga karatig-bayan gaya ng San Remigio at Medellin. Mula sa naitala National Disaster Risk Reduction and Management Council (MDRRMC), makikita ang naitala na 72 nasawi at 559 sugatan. Tinatayang 179,252 pamilya o mahigit 669,000 katao ang naapektuhan ng sakuna, habang 62,531 na kabahayan ang napinsala, kabilang ang 4,854 na ganap na nawasak.

Dagdag pa rito, 733 imparastra ang napinsala, kabilang ang mga tulay, kalsada, at pampublikong gusali. Sampsu sa dalawampung tulay at apat sa walong pangunahing kalsada ang hindi madaanan.

Ayon sa PHIVOLCS, umabot sa 9,108 aftershocks ang naitala, kung saan 38 ang naramdamang ng publiko. Dahil sa lawak ng pinsala, idineklara ang state of calamity sa buong Cebu at ma-

higit P146 milyon na halaga ng tulong ang naipamahagi sa mga apektadong lugar.

Sa gitna ng mga hamon sa rehabilitasyon, nanawagan si Cebu Governor Pamela Baricuatro ng pagkakaisa sa lahat ng antas ng pamahalaan.

“Hindi kami narito upang makipagkumpiteniya sa mga lokal na pamahalaan. Narito kami upang tumulong at makipagtulungan sa bawat lungsod at bayan upang maihatid ang agarang tulong at muling pagbangon sa bawat komunidad,” ani Baricuatro sa kanyang opisyal na pahayag na pinamagatang “A Call for Unity: Serving Cebu, Together.”

“Walang puwang ang pulitikal na pagkakahilaway. Kailangang magkaisa tayo para sa kapakanan ng mamamayan,” dagdag pa niya.

Isa sa mga nakaligtas ay si

Charlene Ancit, isang ina mula sa Sitio Kamansilis, Barangay Caputatan Sur, Medellin. Matapos ang lindol, napilitan silang lumikas at pansamantalang manirahan sa gilid ng kalsada sa ilalim ng tarpaulin.

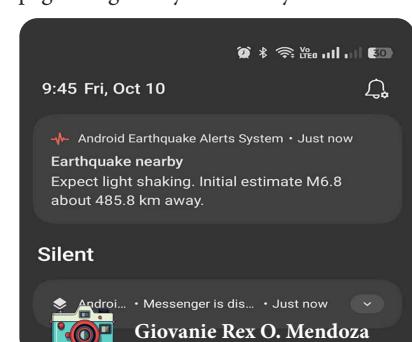
“Kung kami lang ang masusunod, gusto na naming bumalik. Pero paano ang kaligtasan namin kung babaikan kami? Mahirap siguraduhin ‘yon,” ani Charlene.

Sa kabilang kakulangan sa pagkain at tubig, nananatili silang matatag sa tulong ng bayanihan. “Makaya ra,” ang kanyang sagot nang tanungin kung sapat ba ang kanilang pagkain.

Bagama’t may teknolohiyang nagbibigay ng babala gaya ng Earthquake Network, marami pa rin ang hindi agad tumutugon dito. Ayon sa mga eksperto, kailangang palakasin ang

kamalayan at pagtanggap ng publiko sa mga early warning systems upang maiwasan ang malawakang pinsala.

Ang Earthquake Network ay hindi lamang isang simpleng aplikasyon—itó ay isang instrumentong nagbibigay ng pagkakataong makaligtas. Sa panahon ng sakuna, ang ilang segundo ng babala ay maaaring maging pagitan ng buhay at kamatay.



Kalaw: Tinig mula sa Itas

CHRIZEL-JEAN S. DUMANDA

estudyanteng mamamahayag na nagsusulong ng tinig mula sa kabundukan.

Ang kalaw, isang ibon na kilala sa malakas na huni, ang napiling sagisag ng grupo. Noong wala pang teknolohiya, ang alingawngaw nito ang

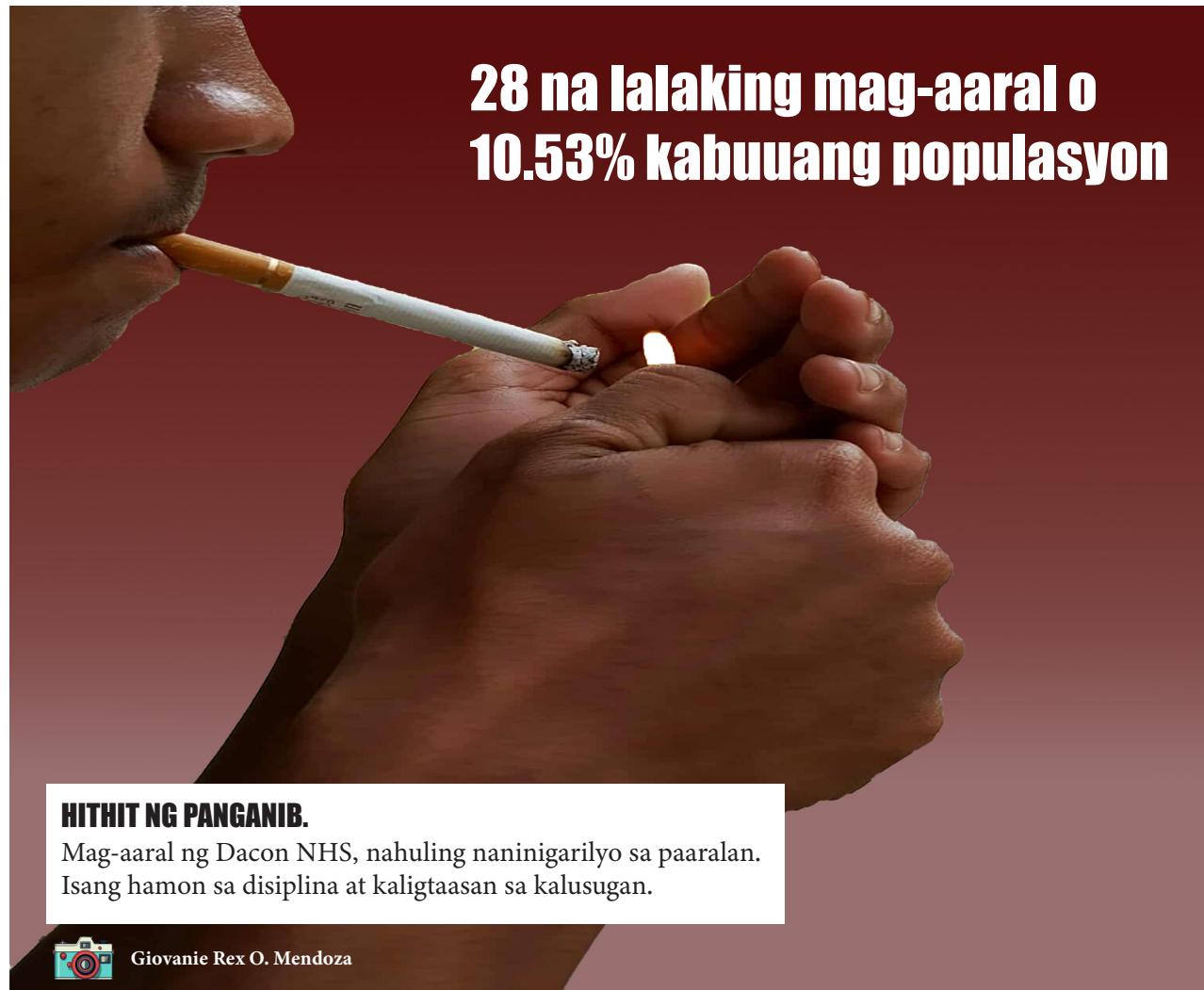
nagsilbing palatandaan ng oras sa komunidad. Sa ganitong diwa, naging simbolo ito ng komunikasyon, ugnayan, at pag-asa.

Pinili ang pangalang Kalaw dahil somisimbolo sa Kalayaan, talino, at may saril-

ing identidad. Tulad ng kalaw, ang isang pampaaralang pahayagan ay hindi lamang tagapagdala ng balita, kundi tagapagsalita ng katotohanan, tagapag-ingay sa gitna ng katahimikan, at tagapagmulat sa mga mata ng kabataan.



28 na lalaking mag-aaral o 10.53% kabuuang populasyon



HITHIT NG PANGANIB.

Mag-aaral ng Dacon NHS, nahuling naninigarilyo sa paaralan. Isang hamon sa disiplina at kaligtasan sa kalusugan.

Giovanie Rex O. Mendoza

Bisyong patuloy na niyayakap ng mga kabataan sa kabilang panawagan ng ahensiya

APPLE G. DELA CRUZ

Sa bawat sindi at pagbuga ng sigarilyo, unti-unting nilalaos ang katawan ng kabataan—pinapatay ang sigla, pinahihina ang kalusugan, at tinatakpan ang liwanag ng kanilang kinabukasan. Ngunit sa kabilang paulit-ulit na paalala mula sa mga ahensiya ng kalusugan, patuloy pa rin ang pagyakap sa bisyong ito.

Bagamat malinaw ang babalang “Smoking is Dangerous to Your Health”, may kabataang mag-aaral sa Dacon National High School na patuloy na nilulunod ang sarili sa bisyo. Sa halip na ipunin ang baon para sa mas kapaki-pakinabang na bagay, nauwi ito sa panandaliang aliw—isang aliw na may panghabambuhay na epekto.

Ayon sa datos ng Department of Health, tinatayang 14% ng kabataang Pilipino edad 13-15 ay naninigarilyo. Batay sa isinagawang sarbey na iginanap noong Setyembre 29 hanggang Oktubre 2, 2025 ang mag-aaral ng Dacon National High School, baitang 7 hanggang baitang 12 na mayroong 303 kabuuang populasyon, itinatayang 28 na lalaking mag-aaral o 10.53% kabuuang populasyon ang nasabing naninigarilyo samantalang karamihan naman sa kanila ay mga wala pa sa hustong gulang, 14 hanggang 17 taong gulang na may kabuuang 60.71%, karamihan sa mga mag-aaral na naninigarilyo ay nanggaling sa baitang labing-dalawa, na may kabuuang 13 na studyante katumbas sa 46%, sa baitang 9 ay mayroong 6,

sabaitang sampa at labing-isa ay 4, at sa baitang 7 naman ay 1. Ang mga nasabing mag-aaral ay nagsimula sa murang edad na 10 at karamihan sa populasyon ay nagsimula sa edad na 15.

Pinapakita sa sarbey na 71.42% ng mga mag-aaral ay naninigarilyo ng dahil sa impluwensiya ng barkada, sumunod naman ang stress na may kabuuang 17.86%, problema sa pamilya at 7.14%, pagkamausa at pagnanais makisama 3.57%. Ipinapakita rin sa sarbey sa ang paninigarilyo ay nangyayari lamang paminsan-minsan na kabuuuan ng 64.29%. Isinaad din ng mga mag-aaral na ang epekto ng paninigarilyo ay pag-ubo at pagkagod kabuuuan ng 57.14%.

At higit pa, 67.86% ng mga naninigarilyong mag-aaral ay magkatulad ng opinyon at hinimok ang mga kapwa mag-aaral na tigilan na ang paninigarilyo, 82% ang nag plano na titigilan na nila ang paninigarilyo samantalang 17% naman ay tinuturing na stress-free hobby ang paninigarilyo.

Narito ang ilang salaysay mula sa mga mag-aaral:

“Nagsimula lang ako sa pakikisama. Akala ko noon, ‘cool’ kapag may hawak kang sigarilyo. Pero nung dumating ang araw na hinihingal na ako kahit paakyat lang ng hagdan, doon ko na-realize na mali pala.”

— Mag-aaral sa baitang 10

“Nang malaman n nanay ko na naninigarilyo ako, umiiyak siya. Sabi niya, ‘Anak, hindi ko pinatalaki ang anak kong mamamatay ng maaga. Simula noon, pinilit kong tumigil.’

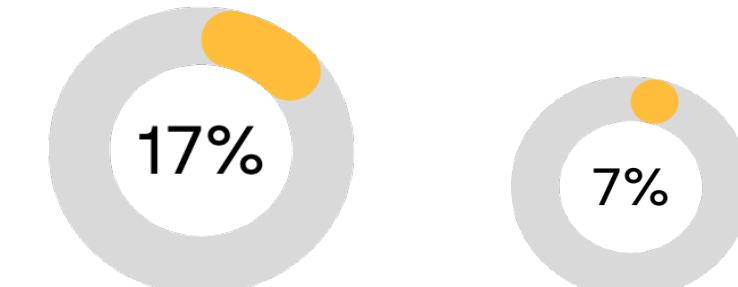
— Mag-aaral sa baitang 11

“Ginagamit ko ang paninigarilyo para maibsan ang stress sa bahay at sa school. Pero habang tumatagal, mas lalo lang akong naging problema. Hindi pala ito solusyon.”

— Mag-aaral sa baitang 12

Kasalukuyang nakiki-pag-ugnayan ang mga guro sa mga magulang, stakeholders at DOH upang mabigyan ng gabay ang mga mag-aaral at magkaroon ng health awareness program ukol sa nasabing isyu.

71%
Impluwensiya ng barkada



Pangunahing Dahilan at Epekto ng Paninigarilyo

Ferdinand Dela Merced, kilala bilang “The Philippine Looper,” nakarating sa Sirawai, Zamboanga del Norte

CHRISTOPHER T. JUMAWAN JR.

Dumating sa bayan ng Sirawai si Ferdinand Dela Merced, isang endurance walker mula Talavera, Nueva Ecija, dakong 2:37 ng hapon noong Oktubre 18, 2025, matapos ang halos pitong oras ng paglalakad mula Barangay Mantivoh, Sibuco.

Si Dela Merced, na tinaguriang “The Philippine Looper,” ay nagsasagawa ng isang pambansang lakbayin sa layuning marating ang lahat ng 82 probinsya ng Pilipinas sa pamamagitan lamang ng paglalakad. Bahagi ito ng kanyang adbokasiyang “Philippine Looper Journey,” na naglalayong isulong ang turismo, pagkakaisa, at pagmamahal sa bayan.

Pagdating niya sa Sirawai, mainit siyang tinanggap ni Mayor Gamar Janihim, na nagpaabot ng suporta sa kanyang misyon. Bilang pagkilala sa kanyang layunin, binigyan siya ng akomodasyon upang makapagpahinga sa isang lokal na hotel.

PHILIPPINE LOOPER.

Ika-231 na araw bago nakaabot si Ferdinand Dela Merced sa lungsod ng Sirawai dala ang kwento ng determinasyon maitala sa Guinness World of Record.

Giovanie Rex O. Mendoza



ANG PATNUGUTAN

Patnugot
Jello V. Cañete

Kapatnugot
Jona Jane M. Arocha

Kolumnista
Apple G. Dela Cruz

Patnugot sa Balita
Kimberlie J. Bangcarin

Patnugot sa Lathalaín
Princess P. Perocho

**Patnugot sa Agham at
Teknolohiya**
Jhaina Monique P. Oghayon

Patnugot sa Isports
Jay-Ann B. Sultan

**Patnugot sa Pagwawasto Ng Sipi
at Pag-uulo ng Balita**
Steffi B. Compacion

Tagaguhit ng Larawan
John Paul E. Diocos

Tagakuha ng Larawan
Giovanie Rex O. Mendoza

Tagaanyo
Caren Erelgen M. Tanyap

Kontributors:
Juliet O. Villarin
Jerry D. Jumawan, Jr.
Juris Sheilo O. Palapas
Zaireyl D. Maghinay
Norhandy L. Tudtod
Jester H. Estrada
Homer E. Fontanilla
Chrizel-jean S. Dumanda
Christopher T. Jumawan, Jr.
Joliven Buza

Tagapayo:
Ellyn Mae L. Manaya, MAEL

Konsultant:
Engr. March Threza Pearl Marfil

Tagapamahala:
Liza A. Pasia, EMD



Ang Opisyal na Pahayagang
Pangkampus ng
Dacon National High School
Dibisyon ng Zamboanga del Norte



Kahirapan: Suliranin ng Kabataan

Sa kasalukuyang panahon, maraming estudyanteng Pilipino ang nahaharap sa isang malaking hamon -ang pagpili sa pagitan ng pag-aaral at pagtratrabajo. Maraming kabataan ang tumutulong sa kanilang mga magulang tuwing sabado't linggo, imbis na mag-arat, gumawa ng takdang aralin o proyekto, iginuguhnila ang kanilang oras sa pagtratrabajo. Ginagawa nila ito dahil sa kahirapan ng buhay, mahirap bilang isang estudyante, ngunit kailanganmasanay.

Sa loob ng Barangay Guiban, maraming pamilya ang naghihirap sa buhay. Mayroong trabaho ngunit hindi sapat ang suweldo. Bagaman pangunahing obligasyon ng mga magulang ang paglalaan ng sapat na salapi para sa akademikong pag-unlad ng mga anak, kadalasang nauurong ito dahil sa matinding kakulangan sa kabuhayan, kaya't napipilitan silang magtrabaho upang matugunan ang araw-araw na gastusin. Ang oras na dapat sana'y inilalaan sa pag-aaral ay nauubos sa pagtratrabajo upang matugunan ang

pangangailangan ng pamilya. Mayroong 25.52% na mag-aaral sa DNHS ang kabilang dito. Imbis na sa sabado at linggo ang kaharap ay dapat libro, sila'y kumakayod, nagtratrabajo kasabay ang mga pawis na tumutulo. Mahirap isipin ngunit kailangang gawin. Iniiisip na sa gitna ng suliranin, pangarap ay makakamit rin.

Ngunit, isa rin itong balakid sa kanilang pag-aaral. Ang mga gawaing dapat sa bayah ginagawa, sa paaralan tinatapos, mins'a'y hindi pa nakakapasa. Imbis na makapag-

tapos, sa paggawa ng mga proyekto sa oras kinakapos. Mins'a'y dahil na rin sa pagod, sa oras ng klase ay natutolog. Ang resulta ay hindi kaaya-aya. Walang naintindihan, walang nalalaman, sa buong klase ang utak ay walang laman.

Sa bandang huli, ang problemang ito ay may solusyon o paraan. Ang mga gobyerno ay puwedeng maglunsad ng mga programang nagbibigay tulong sa pinansiya sa mga taong nangangailangan, kagaya ng iskolarship. Sa pamamagitan ng

solusyon ito, matutulungan natin ang mga estudyanteng nagsasakripisyong para sa kanilang pangarap at kinabukanan. Bigyan natin sila ng pagkakataong makapag-arat nang maayos at makapagtapos, upang sila rin ay maging produktibong mamamayan ng ating lipunan. Ayon nga kay Dr. Jose P. Rizal,

**"Ang kabataan
ay pag-asa
ng Bayan."**

ECP: Promosyon o Depresyon

JONA JANE M. AROCHA

Ang mga guro sa pam-publikong paaralan ay inaabangahan tumanggap ng sapat, tama, at maayos na pasahod bilang kapalit ng kanilang mahalagang papel sa paghubog ng kabataang Pilipino. Sa kasalukuyang kalagayan, patuloy ang diskusyon kung naipapakita ba nang sapat ang pagpapahalaga sa kanilang serbisyo.

Sa mga malayong bayan ng Zamboanga del Norte, isang probinsyang kinikilala bilang may

hamong pang-ekonomiya at seguridad, maraming guro ang humaharap sa mga karaniwang suliranin ng propesyon—pagod, panganib, at limitadong mapagkukunan. Gayumpaman, ang sahog na tinatanggap ay kapantay ng mga guro sa urbanong lugar, na may mas maraming oportunidad at suporta.

Noong Agosto 28, 2025, inilabas ng Kagawaran ng Edukasyon ang DepEd Order No. 25, s. 2025, na may pamagat na Mga

Alituntunin sa Pagsasakatuparan ng Pinalawak na Sistema ng Pag-unlad sa Karera para sa mga Guro at Pinuno ng Paaralan. Layunin ng kautusang ito na magbigay ng mas malinaw na landas sa promosyon at pag-unlad ng mga guro, alinsunod sa mga probisyon ng Saligang Batas.

Bagama't positibo ang layunin ng nasabing polisiya, may mga guro ang nagpahayag ng pangamba ukol sa mga itinakdang batayan. Ilan sa mga puna ay nakat-

uon sa dami ng dokumentasyong kailangang isumite, karagdagang tungkulin tulad ng coordinatorship at auxiliary tasks, at ang proseso ng ebalwasyon na tila hindi sapat na nakabatay sa aktwal na pagtuturo.

Nanawagan ang ilang mga guro sa sektor ng edukasyon ng masing pag-evaluate sa mga gurong nais magpapromote upang matiyak na ito ay naayon sa kasalukuyang kakayahang, karanasan, at ng mga guro.



"Maganda po ang adhikain ng Expanded Career Progression pero nasayang ang mga pinaghironan ng ibang guro dahil sa satisfactory rating."
-Xavier Jome G. Ando (Teacher I, Alam Mudja Sai NHS)



"Pagpapahirap lamang at dagdag trabaho."
-Ryan P. Sarino (Teacher II, Dacon NHS)



"Napapansin ko na ang proseso ay minsang mabagal at puno ng mga dokumentaryong pangangailangan."
-Jovanie C. Baay (Teacher II, Dacon NHS)



"Bilang isang guro, masaya ako sa expanded career progression dahil may mga oportunidad para sa pag-unlad at pagtaas ng antas. Ngunit sa kabilang banda, sa tingin ko masyado yatang striktong performance criteria para sa promotion, na parang mahirap makamit."
-Glydel Mae A. Lamina (Teacher I, Dacon NHS)



"Para sa akin, ang career progression ay isang magandang hakbang upang mapahalagahan ang kanilang dedikasyon at kontribusyon sa edukasyon. Mahalaga ito dahil nagbibigay ng motivation sa mga guro na patuloy na magpahusay, mag-arat, at maglingkod. Sa kabilang banda, naghahatiit ito ng dagdag suliranin sa mga guro na abutin ang mga requirements upang mag-qualified sa posisyon nais applyan."
-Emelyn A. Rebosura (Teacher II, Compra NHS)



"Ang career progression ay mahalaga sapagkat ito ay nagpapakita ng pag-unlad sa trabaho. Nagbibigay ito ng motibasyon upang patuloy na pagbutihin ang sarili at maging handa sa mas malalaking tungkulin."
-Generie Joy S. Tagod (Teacher I, Dacon NHS)

Lamang ang may Laman



JULIET O. VILLARIN

Tuwing umaga, habang papasok sa paaralan ang ibang estudyante, hindi lang ang kanilang mga bag ang dala, kundi pati ang bigat ng kumakalam na siksura. Sa bawat ngiti nilang pilit, may tagong gutom na hindi kayang itago. Isa sa mga halimbawa nito sina Rain, Rachael, Jeremae, at Kimberlie—mga mag-aaral ng Dacon National High School. Isipin mong pumapasok sila sa klase nang walang laman ang tiyan. Paano makapag-focus kung mismong gutom ang kalaban?

Ayon sa datos ng Nutritional Status na ginanap noong buwan ng Hunyo 2025, nasa 24% ang severely wasted mula G7 hanggang G12 mag-aaral ng DNHS. Hindi lingid sa atin na maraming estudyante ang pumapasok sa paaralan nang walang almusul. May ilan na tubig lang o kape ang iniinom dahil walang pambili ng tinapay o bigas. Sa halip na makinig sa guro, mas naririnig nila ang siksurlang kumakalam. Sa ganitong kalagayan, tila hindi patas ang laban. Paano makakapantay ang batang gutom sa batang busog?

Bilang isang manunulat na nagbibigay tinig sa mga nananahimik, nananawagan ako na bigyang pansiñ ang bawat batang pumapasok sa paaralan—siguraduhing busog at may laman ang siksura. Hindi sapat ang libreng edukasyon kung walang kasabay na programang magpapana-

tili ng kalusugan at nutrisyon.

Sa ibang paaralan, may mga school feeding programs na nagbibigay ng libreng pagkain. Ngunit kadalasan, ito ay nakalaan lamang sa mga mag-aaral sa elementarya. Bakit tila nakakalimutan ang mga nasa sekondarya, gayong sila rin ay dumaranas ng gutom? Hindi lang elementarya ang gutom—pati rin ang sekondarya. Dapat magkaroon ng feeding program para sa lahat ng antas, sapagkat ang gutom ay hindi punipili ng grado.

Bilang mga mag-aaral, maaari rin tayong mag-ambag sa simpleng paraan—tulad ng pagbabahagi ng pagkain sa kapwa estudyanteng walang baon. Malit na kabutihan, ngunit malaki ang epekto. Sa huli, ang gutom ay hindi lamang tungkol sa kakulangan ng pagkain, ito rin ay kakulangan ng pag-asa. Hinihikayat ko ang DepEd, ang lokal na pamahalaan, at ang mga stakeholder sa edukasyon na palawakin at hindi sa papel lamang ang saklaw ng pagkaing sagana sa sustansya para sa Batang Pilipino Act (RA 11037) upang isama ang mga mag-aaral sa sekondarya (Grades 7–12) sa mga pampublikong paaralan. Hindi dapat limitado ang tulong sa elementarya lamang. Ang bawat estudyante, anuman ang edad, ay may karapatan pumasok sa paaralan nang may lakas, sigla, at pag-asa.

Dapat nating simulan ang pagpapabusog—hindi lang sa tiyan, kundi pati sa isip at kinabukanan ng kabataan. Sapagkat ang batang gutom ngayon, ay batang gutom sa kinabukanan. At kung tunay nating pinahahalagahan ang edukasyon, dapat nating tiyaking walang estudyanteng nag-aaral nang kumakalam ang siksura.

Bullying Online, Sugat ay Walang Deadline



NORHANDY L. TUDTOD

Sa panahon ng mabilis na pag-usborg ng teknolohiya, hindi na bago sa marami ang salitang cyberbullying. Ngunit sa kabilang ng pagiging pamilyar nito, nananatili pa rin itong isa sa maiinit at malalitim na suliranin kinakaharap ng mga mag-aaral sa kasalukuyan.

Araw-araw, maraming Pilipino—lalo na ang kabataan—ang nakararanas ng online harassment, panghuhusga, at panlalait sa social media. Hindi na ito basta simpleng pang-aasar. Ang cyberbullying ay isang seryosong isyu na maaaring magdulot ng matinding pinsala sa mental at emosyonal na kaayusan ng isang tao.

Ang mga naging biktima nito ay madalas makaranas ng takot, depresyon, at kawalan ng tiwala sa sarili na maaaring humantong sa pagtigil sa pag-aaral, at pagkitil ng sarilying buhay.

Bilang isang kabataan mamamayan, mahalagang matutunan natin ang respeto sa isa't isa.

Bawat indibidwal ay may tungkulin upang labanan ang cyberbullying.

Hindi rin dapat iasa lamang sa mga indibidwal ang solusyon. Ang pamahalaan, paaralan, at mga institusyon ay may mahalagang papel sa paglaban sa cyberbullying.

Kailangan ng mas mahigpit na batas, mas epektibong awareness campaigns, at psychosocial support systems upang maprotektahan ang mga kabataan at mapanagot ang mga gumagawa ng karahasan online.

Panahon na upang seryosohin ang cyberbullying bilang isang pambansang suliranin. Hinihikayat ko ang DepEd, ang lokal na pamahalaan, at mga digital platforms na magtulungan upang lumikha ng ligtas na online environment para sa kabataan. Dapat may sapat na edukasyon sa digital responsibility, mental health support, at mga mekanismo ng proteksyon sa bawat paaralan.

Ang cyberbullying ay isang hamon ng makabagong panahon. Ngunit kung tayo'y magkakaisa at magtutulungan, maaari natin itong labanan. Huwag nating hayaang ang mga masasakit na salita at gawa ay magdulot ng pagkitil ng buhay ng ating kapwa. Sa halip, gamitin natin ang teknolohiya para sa kabutihan, hindi sa karahasan.



JONA JANE AROCHA

Ang pagkuha sa kustodiya ng International Criminal Court (ICC) kay dating Pangulong Rodrigo Roa Duterte noong Marso 12, 2025 sa The Hague, Netherlands ay nagdulot ng matinding diskurso sa loob at labas ng bansa. Bilang isang malayang estado, nararapat lamang na igalang ang soberanya ng Pilipinas, lalo na sa mga usaping may kinalaman sa pamumuno at batas ng bansa.

Bagamat may mga allegations ng crimes against humanity kaugnay ng kampanya kontra droga, mahalagang tandaan na noong Marso 17, 2019,ormal nang umatras

Ating Soberanya, Ating Alagaan

ang Pilipinas sa Rome Statute—ang kasunduang nagbibigay ng kapangyarihan sa ICC. Dahil dito, mara ming Pilipino ang naniniwalang wala nang legal na hurisdiksyon ang ICC sa mga kasong may kaugnayan sa mga pangyayaring naganap sa bansa matapos ang pag-atras.

Ang mga ganitong usapan ay dapat litisin sa loob ng ating sari-ling sistema ng hustisia. May kakayahang ang ating mga korte na magsagawa ng imbestigasyon at paglilitis kung may sapat na ebideniya. Ang pakikialam ng isang pan-daigdigang hukuman ay maaaring magdulot ng pagkalito, pagkahati ng opinyon, at higit sa lahat, paglabag sa ating karapatang mamahala sa sarili.

Hindi maikakaila na may mga Pilipinong sumusuporta sa hakbang ng ICC, naniniwalang ito ay hakbang tungo sa hustisia para sa mga biktima ng karahasan. Ngunit may mas marami rin ang naninind-

gang ang ganitong hakbang ay isang paglapastangan sa ating pambansang dignidad. Sa halip na magkaisa, ang bansa ay nahahati sa magkakaibang pananaw.

Sa huli, mahalagang ipaglaban ng pamahalaan ang ating soberanya sa harap ng mga pandaigdigang hamon. Hindi ito nangangahulugang pagtanggi sa hustisia, kundi pagpapatibay sa kakayahang ng bansa na resolbahn ang sarili nitong mga isyu. Ang Pilipinas ay may sariling batas, institusyon, at mama-mayang may kakayahang magpasya kung paano dapat harapin ang mga usaping pambansa.

Ang paggalang sa soberanya ay hindi hadlang sa hustisia—itay ay pundasyon ng tunay na demokrasya. Panahon na upang manindigan, hindi lamang para sa isang lider, kundi para sa prinsipyo ng pagiging isang malayang bansa.



HOMER E. FONTANILLA

Sa tuwing dumaranas ng matinding pagbaha ang Pilipinas, kadalasang ang bagyo at sama ng panahon ang agad na sinisisi. Ngunit sa likod ng mga kalamidad na ito, may mas malalim at sistematisong suliranin—ang matinding korapsyon sa pamahalaan. Ang mga pondong inilaan para sa flood control system at tulong sa mga nasalanta ay hindi napupunta sa dapat nitong paggamitan. Sa halip, ito'y kinukurakot

Buwaya sa Likod ng Baha

ng ilang opisyal para sa pansariling kapakinabangan.

Ang epekto ng korapsyon ay hindi lamang nasusukat sa pagkaisira ng mga tahanan o pagkawala ng ari-arian, kundi pati na rin sa buhay ng mamamayan. Ayon kay Finance Secretary Ralph Recto, tinatayang P118.5 bilyon ang nawawala sa mga “ghost projects” para sa flood control mula 2023 hanggang 2025. Sa halip na proteksyon, ang mamamayan ay nakararanas ng panganib, kawanlang tiwala, at patuloy na pagdurusa.

Hindi rin ligtas ang mama-mayan sa responsibilidad. Sa kabila ng reklamo laban sa katiwalian, patuloy pa rin ang pagboto sa mga kandidatong kilala sa panlilinlang. Marami ang nagpapadala sa tuksu

ng pera, posisyon, o pangako, at nagagalit pa kapag pinapaalala nang bumoto ng tama. Ang ganitong siklo ay nagpapalalim sa problema ng pamahalaan.

Panahon na upang singilin ang mga lider na bigo sa kanilang tungkulin. Hindi sapat ang magaling magsalita; kailangan ng mga pinunong may integridad at kakayahang kumilos. Ang edukasyon sa tamang pagboto at aktibong pakikilahok sa pamahalaan ay mahalagang hakbang upang linisin ang pulitika sa bansa. Hindi uunlad ang Pilipinas kung patuloy na maghahari ang mga “buwaya” sa likod ng baha.

Liham sa Patnugot



Mahal kong Editor,

Nais ko lang ipaalam na nangangailangan kami ng Budget para sa pagkukumpuni ng sirang pintuan, butas na kisami at basag na jalouise. Higit sa lahat, sana ay magkaroon na kami ng gate upang masiguro ang aming kaligtasan.

-Jemar A. Ape

Mahal kong Jemar,

Huwag kang mangamba at mawalan ng liwanag. Nais rin namin na magkaroon kayo ng maayos na pintuan, kisami at gate. Makakaasa po kayo na agad namin itong iparating sa kinaukulan.

Mahal kong Editor,

Natutuwa kami na sa unang pagkakataon dahil maari kaming magpahayag ng aming saloobin sa pamamagitan ng pampaaralang pampahayagang, “Ang Kalaw”.

-Renmark M. Lubac

Mahal kong Renmark,

Kami ay labis na natutuwa rin dahil maari na nating maipahayag ang matagal ng nakatagong kwento. Makakaasa kayong maririnig ang bawat hinaing ninyo.

Mahal kong Editor,

Nais naming iparating ang aming hiling hinggil sa internet connection sa Starlink na hindi lamang ang mga guro ang may internet access pati ang mga mag-aaral dahil kailangan din namin ito sa aming pag-aaral.

-Emilio B. Lumawas

Mahal kong Emelio,

Nais rin naming magkaroon ng internet connection sa Starlink bawat mag-aaral. Huwag kang mabahala dahil agad namin itong ipaalam sa kinaukulan.

Nakagapos sa Limitadong Landas



STEFFI B. COMPACION

Paano kung ang pangarap mo ay hindi kasing lawak ng iyong kakayahang, kundi kasing sikip ng opsiyon sa paaralan? Sa Dacon National High School – SHS, tanging Technical-Vocational and Livelihood (TVL) track lamang ang inaalok, partikular sa Industrial Arts na may pagpapakadalubhasa sa Shielded Metal Arc Welding (SMAW) at Automotive Servicing.

Sa unang tingin, tila sapat na ito. Ngunit para sa ilang mag-aaral, ito ay parang kulungang pumipigil sa paglipad ng kanilang mga pangarap. Bilang isa sa kanila, naninindigan akong panahon na upang pagtuunan ito ng pansi. Sa pagkat ang edukasyon limitado ay may pangarap ding pinipigilan.

Hindi matatawaran ang kagustuhan ng kabataan na magpatuloy sa pag-aaral. Subalit kung iisa lamang ang landas na maaaring tahakin, paano makakamit ang tunay na pag-unlad? Ang dalawang espesyalisasyon ay hindi sapat upang matugon ang iba't ibang talento, interes, at layunin ng mga estudyante sa DNHS.

Layunin ng K-12 program na bigyan ng karapatan ang mga estudyante na pumili ng landas ayon sa kanilang kakayahang. Ngunit sa mga paaralang kulang sa strand o track, nawawala ang diwa ng programang ito. Sa halip na magbukas ng oportunidad, nagging simbolo ito ng kakulangan sa suporta para sa mga batang nangangarap.

Ayon sa ilang estudyante, napiplilitan silang kumuha ng strand na hindi tugma sa kanilang interes. Sa simula pa lang, ramdam na nila ang kawalan ng gana, kakulangan sa motibasyon, at sa ilang pagkakataon, ang

tuluyang pagtigil sa pag-aaral. Paano nga ba mananatiling buhay ang sigla ng pagkatuto kung hindi ito tumutugma sa pangarap?

Para sa iba, ang tanging solusyon ay lumipat sa malalayong paaralan kung saan naroong ang strand na nais nila. Ngunit sa bawat kilometro ng biyahe, may kasamaang pagod, pangungulila, at dagdag na gastos. Hindi lahat ng magulang sa Dacon ay kayang tustusan ito. Kaya't marami ang nananatili—hindi dahil nais nila, kundi dahil wala silang pagpipilian.

Hindi natin dapat isisi ang lathat sa mga guro o sa paaralan. Madalas, kulang sila sa pondo at pasididad mula sa pamahalaan. Ngunit kailangang iparinoy ng mga paaralang tulad ng DNHS ang hinaing ng mga mag-aaral upang mabigyang pansi ng DepEd, lokal na pamahalaan at ang mga stakeholder sa edukasyon ang kakulangang ito. Maglaan ng pondo, magbukas ng mas maraming opsiyon, at magbigay ng sapat na suporta upang ang bawat kabataan ay magkaroon ng malayang pagpili sa landas ng kanilang kinabukasan.

Hindi rin masama ang TVL.

Ito ay nagbibigay ng kaalaman sa teknikal na kasanayan na maaaring magamit agad sa trabaho. Ngunit hindi rin dapat ipagsawalang-bahala ang pangangailangan ng mga mag-aaral na nais tahakin ang akademikong landas. Ang bawat kabataan ay may kanya-kanyang talento, kakayahang, at pangarap—hindi lahat ay para sa welding, at hindi rin lahat ay para sa automotive.

Ang sistemang ito ay parang bangkang may isang sagwan lamang. Oo, gumagalaw, ngunit mabagal at hindi nakakarating sa layuning pinapangarap. Kung tunay na layunin ng edukasyon ang paghubog ng kabataan sa iba't ibang kakayahang, nararapat lamang na palawakin ang mga oportunidad sa loob mismo ng paaralan.

Sa dulo, ang suliranin ito ay hindi lamang simpleng kakulangan ng track. Ito ay salamin ng kung gaano ka-limitado ang mga pagkakataon para sa mga kabataang may mataas na pangarap. Kung nais nating makita silang lumipad, nararapat silang bigyan ng pakpak—hindi ng tanikala.

Gulong Tungo sa mga Pangarap



Sa bawat pag-ikot ng gulong school bus, kasabay nito ang pag-ikot ng pag-asa ng mga kabataang nanganagarap ng mas magandang kinabukasan. Sa Brgy. Guban, Sirawai, Zamboanga del Norte, ang simpleng paglalakbay patungo sa paaralan ay hindi lamang pisikal na paglalakbay—itong simbolo ng sakripisyos, tiyaga, at pananalig.

Hindi biro ang ilang kilometrong nnilalakad ng mga mag-aaral noon na inaabot ng 3 hanggang 5 na oras na paglalakad, sa init ng araw o sa lamig ng umaga, makatawid lamang sa edukasyon. Ang sakin sa paa ay tila wala kung ihahambing sa sakin ng hindi makapag-aral. Kaya't nang magbigay ang barangay ng 2 school bus noong 2022, tila nabawasan ang bigat ng kanilang dinadala. Ngunit sa likod ng kaginhawaan ay may kapalit—puyat at pagod.

Isipin mong bumabangon ng

alas-2 ng madaling araw para sa unang biyahe, at makauwi ng alas-5 ng hapon ang mga taga Sitio Washington. Alas-4 ang gising at alas-8 ng gabi ang uwis ng mga taga Sitio London. Sa loob ng bus, siksikan, pawisan, amoy-amoy—parang sardinas sa lata. Ngunit sa kabilang lahat, walang reklamo. Dahil ang bawat sakay ay hakbang patungo sa pangarap.

Tatlong taon ang lumipas, nadagdagan ng isang school bus mula sa isang SPLRC Company. Nabawasan ang hirap, ngunit nananatili ang siksikan. Sa kabilang lahat, ang mga mag-aaral ay patuloy na lumalaban. Hindi sila sumusuko, sapagkat alam nilang ang bawat sakripisyos ay may kapalit—diploma, tagumpay, at pag-angat ng buhay. Sa ibabaw ng gulong na kanilang sinasakyahan, sila'y magpapatuloy. Lulusong sa bawat pagsubok, makamit lamang ang mga mithiin.

Ito ay paalala na sa bawat batang Pilipinong nagsusumikap, nararapat lamang na suportahan sila ng lipunan. Dahil ang edukasyon ay hindi dapat maging karangyaan—itong karanasan. At sa bawat gulong na umuusad, sanya'ng kasabay nito ang pag-usad ng pag-asa ng bayan.

Tuwing may bagyo sa lungsod ng Sirawai, inaabangan ng mga estudyante ang ununsyo ng class suspension. Ngunit sa mga liblib na barangay gaya ng Guban, huli na ang dating ng balita.



GIVANIE REX O. MENDOZA

Sa bawat papel na may pulang marka, sa bawat test na may mababang score, may isang estudyanteng tahimik na nagtatanong: "Sapat ba ako?"

Sa sistemang pang-edukasyon ngayon, tila ba ang tagumpay ay nasusukat lamang sa grado, medalya, at ranking. Ngunit sa likod ng mga numerong ito, may mga kwento ng pagod, takot, at minsan, pagkalito. Hindi ba't panahon na upang tanunin: Ano nga ba ang makabuluhang diwa ng edukasyon?

Hindi lahat ng matataas ang marka ay masaya. Hindi lahat ng mababa ang score ay tamad. Maraming estudyante ang nagsusumikap, ngunit hindi sapat ang sistema upang kilalanin ang kanilang pagsusikap. Sa halip na magturo ng pag-unawa, minsan ay tila pinipilit tayong mag-memorize para lang makapasa.

Sa Likod ng Marka

Sa Dacon National High School sa Sirawai District, may mga mag-aaral na nakararanas ng academic stress dahil sa sunod-sunod na requirements at pressure sa grades. Bagama't may mga guro na handang umalay, kulang pa rin ang espasyo para sa bukas na pag-uusap tungkol sa mental health.

Ayon sa DepEd, mula School Year 2017–2018 hanggang 2022–2023, may naitalang 1,686 suicide deaths at 7,892 suicide attempts sa mga mag-aaral sa buong bansa. Noong 2024–2025, iniulunsad ang Mental Wellness Training para sa mga school health personnel sa Zamboanga del Norte, bilang tugon sa lumalang isyu ng mental health sa mga paaralan. Pinagtibay rin ang Republic Act No. 12080, na naglalayong pangatawanan ang mental health at kalagayan ng mga mag-aaral sa basic education.

Bahagi ng batas ang pagtatayo ng mga care centers at pagtatatag ng opisina para sa mental health sa bawat Schools Division Office.

Ang edukasyon ay hindi nararapat maging kompetisyon. Ito ay nararapat maging daan upang matuto,

lumago, at matuklasan ang sariling kakayahang. Ang guro ay hindi tagahatol, kundi gabay. Ang paaralan ay hindi dapat maging pabrika ng diploma, kundi tahanan ng pagkatuto.

Sa modernong panahon, kung saan ang teknolohiya ay mabilis at ang kabataan ay mas exposed sa iba't ibang ideya, mas mahalaga ang edukasyong may puso—edukasyong nagtuturo ng empathy, critical thinking, at tunay na buhay.

Kaya sa bawat estudyanteng napapagod, tandaan: ang halaga mo ay hindi nasusukat ng marka. At sa bawat guro at administrador, sana'y mas makita natin ang tao sa likod ng papel—hindi lang ang numero.

Sa mga kapwa kong mag-aaral, huwag tayong matakot na magsalita. Sa mga guro at tagapamahala ng paaralan, sana'y mas bigyang-pansin natin ang damdamin ng kabataan. Sapagkat ang tunay na edukasyon ay nagsisimula sa pag-unawa.

Lakad Para sa Pangarap



KIMBERLIE J. BANGCAYRIN

Bago pa sumikat ang araw, may mga estudyante nang gising na. Habang ang ilan ay komportableng naghihintay ng school bus sa harap ng kanilang bahay, may mga kabataang kailangang maglakad nang malayo—minsan sa dilim, minsan sa ulan—para lamang makapasok sa paaralan. Hindi ito madali, pero ginagawa nila araw-araw, dahil alam nilang mahalaga ang edukasyon.

Isa sa kanila si Jeneva Gregana, 15 taong gulang mula sa Brgy. Mamacang. Alas-6:40 ng umaga siya umaalis ng bahay matapos tumulong sa mga gawaing-bahay. Halos isang oras siyang naglalakad upang makarating sa paaralan bandang alas-7:30. Hindi siya nasusundo ng bus, kaya't araw-araw ay lakad ang kanyang paraan. Kahit nakakapagod, tuloy pa rin siya—dahil gusto niyang matuto at makatapos balang

araw.

Ganito rin ang karanasan ni Ricalyn Pedi. Tuwing alas-5 hanggang alas-6 ng umaga, nagsisimula na siyang maglakad upang makasabay sa school bus sa sakayan. Ngunit kapag hindi siya nakaabot, alas-7 o alas-8 na siya nakakarating sa paaralan. Dahil sa layo ng nila lakad, nagpaplanu na ang kanyang mga magulang na lumipat ng bahay upang mapadali ang pagpasok. Kahit mahirap, pinipilit niyang huwag mahuli sa klase.

Sa Barangay Palcon, sina Kevin at Quiza Dayahan, magkapatid na parehong masipag, ay sabay na ngaglalakad araw-araw. Si Kevin, 12 taong gulang, at si Quiza, 16 taong gulang, ay gigising ng alas-4 ng umaga upang maghanda, at maglalakad mula Palcon papuntang Post 9 kung saan sila sasakay ng bus. Sabay sa pagod, sabay sa ngaglalakad, sabay ding nangangarap.

Isa rin sa mga may kwentong kahanga-hanga ay si Steffi Compacion, 17 taong gulang mula sa Sitio Orient. Hindi naaabot ng bus ang kanilang lugar dahil kaunting ang estudyante roon. Kung maglalakad siya, aabutin ng mahigit isang oras, kaya't madaling-araw pa lang ay kailangan na niyang umalis upang makarating ng alas-7

ng umaga. Sabi niya, "Tiwala na lang sa Diyos at magpatuloy." Kahit pagod at hirap, pinipilit pa rin niyang pumasok.

Ang mga kwento nilang ito ay hindi lang basta ngaglakad—itong mga hirap ng sakripisyos at pag-asa. Sa bawat pawis at pagod, dala nila ang pangarap na makatapos sa pag-aaral at makatulong sa pamilya. Hindi sila perfekto, pero may puso silang handang magsumikap para sa kinabukanan.

Sana, mapansin ng mga nasa pamahalaan at ng paaralan ang mga ganitong sitwasyon. Kung magkaroon man ng karagdagang ruta ng school bus o sakayan sa mga lugar na hindi naaabot, malaking ginhawa ito sa mga estudyanteng araw-araw na lumalakad sa mahabang daan. Hindi sapat ang pagkilala—kailangan ng konkretong tugon.

Ang bawat hakbang nila ay may kwento ng tapang, tiyaga, at pangarap. Kahit gaano kalayo ang nilalakad, hindi kailanman malayo ang mararating ng taong may determinasyon. At kung tunay nating pinahahalagahan ang edukasyon, dapat nating tiyakin na ang daan patungo rito ay hindi hadlang, kundi tulay.



PRINCESS P. PEROCHO

Abiso, Iwas Peligro

Marami ang napiplilitang pumasok sa kabila ng ulan at baha, at pagdating sa paaralan ay saka lamang malaman na wala palang pasok.

Hindi ito simpleng abala—itong ay panganib.

Sa panahon ng mabilis na teknolohiya, dapat ay mabilis din ang pag-abiso. Kung may maayos na komunikasyon sa pagitan ng barangay at paaralan, maiwasan ang sakuna at pag-aaksaya ng oras. Panawagan ito sa lokal na pamahalaan, mga paaralan, at barangay: tiyaking maagap ang impormasyon.

Dapat ang mga magulang ay

makialam at alerto upang maiwasan ang paglalagay sa panganib ng kanilang mga anak.

Gayundin, ang mga estudyante ay may responsibilidad na maging mapagmatayag, makinig sa balita, at magtanong kung may alinglang. Ang kaligtasan ay responsibilidad ng lahat.

Isang maagang abiso lang ang kailangan upang lahat ay maproteksyunan.

Munting Hakbang Dakilang Laban



STEFFI B. COMPACION

Ang kwento ng isang musmos na lumalaban sa agos ng kawalan

Sa mundong tila hindi pantay ang tadhana, may mga pusong kailangang masaktan muna bago maramdaman ang init ng tunay na pagmamahal. Isa sa mga pusong iyon ay kay Merry Athiennah Shannelle, o mas kilala bilang Mira—pang-apat sa limang magkakapatid, isang batang tatlong taong gulang pa lamang nang matutong mabuhay sa piling ng kawalan.

Isang linggo matapos isilang ang bunsong kapatid na si Jasmine, pumanaw ang kanilang ina dahil sa biglaang atake sa puso. Sa murang edad, si Mira ay nawalan ng ilaw ng tahanan—ang yakap na pinagmumulan ng init, ang tinig na gumigising sa umaga, ang halik na nagpapatahan sa gabi. Sa halip na mga laruan at kwento ng kabataan, ang kanyang mundo ay napuno ng katahimikan, pagkalito, at pangungulila.

Mula noon, ang kanyang mga ate, lalo na si Jhaina, ang naging kanlungan ng kanyang musmos na puso. Sa bawat umagang walang tinig ng ina, boses ni ate ang gumigising sa kanya. Sa bawat gabing malamig, yakap ni ate ang pumupuno sa puwang ng pag-ibig na iniwan ng panahon.

Bago pa man tumilaok ang manok sa Sitio Washington, si Mira ay gising na—bitbit ang katahimikan ng umaga at ang lakas ng loob na sumama sa kanyang mga ate. Kailangang sumabay sa school bus kasama ang mga ate papuntang paaralan—hindi

upang mag-aryl, kundi upang hindi maiwang mag-isa sa bahay. Kahit umuulan, kahit malamig ang hangin, kahit basa ang kanyang sapatos, si Mira ay tahimik na sumusunod, hawak ang kamay ng kanyang ate, habang tinatakpan ng payong ang kanyang maliit na katawan.

Noong nasa baitang 10 si Jhaina, at ang kapatid niyang magkakambal na sina Trisha at Thea ay nasa baitang 9, salitan silang nagbabantay kay Mira. Minsan si Trisha, minsan si Thea, ngunit madalas si Jhaina ang kanyang kasangga. Habang ang ate ay nasa klase, si Mira ay tahimik na naghihintay sa labas ng silid-aranan—mapagpasensya, masunurin, at tila ba nauunawaan na ang mga bagay sa paligid niya.

Kapag siya'y nagkakasakit, isa sa mga ate ang kailangang magliban sa klase upang siya'y alagaan. Isang beses, nagkaroon siya ng sakit sa balat na tinatawag na Talipaso sa Cebuano—isang makating pantal na dulot ng init, alikabok, at pagod. Sa mga gabing hindi siya makatulog sa hapdi ng balat, si Jhaina ang nag-aalaga sa kanya—pinapahiran ng gamot ang kanyang likod, pinapalitan ng malinis na damit, at tahimik na binubulungan ng “Kaya mo ‘yan, Mira. Nandito lang si ate.” Sa halip na magreklamo, si Mira ay tahimik na nagtitis. Sa bawat haplos ng gamot, sa bawat paglalagay ng

bimpo sa kanyang noo, nararamdam niya ang pagmamahal na hindi kailanman nawala—ang pagmamahal na hindi galing sa ina, kundi sa kapatid na naging ina sa puso’t gawa.

Ayon kay Jhaina, “Sa murang edad ni Mira, natuto siyang makuntento sa kung anong meron, at sumunod sa mga itinuturo sa kanya. Siguro dahil pinalilibutan siya ng mga taong mas nakatatanda at responsible.”

Nang si Jhaina ay nasa baitang 11, pansamantala silang nanirahan sa Barangay Guban upang mapadali ang pagpasok sa paaralan. Sa bahay ng kaklase ni Jhaina, si Mira ang unang inaasikaso tuwing umaga—pinapaliguan, bibhisinan, pinapakain. Ngunit minsan, dahil sa kanyang pagiging pihikan sa pagkain, lalo na sa gulay, nagiging hamon ang pagsunod sa oras ng pasok. Sa mga sandaling iyon, ang mga ate ay nagiging ina—nagpapasensya, nagpapakumbaba, at nagmamahal nang walang hinihining kapalit.

Nang si Mira ay pumasok na sa Kindergarten, inaalayanan siya ng mga ate tuwing umaga, at sinusundo tuwing tangh-

ali. Isang simpleng routine, ngunit puno ng sakripisyong at pagmamahal. Sa bawat hakbang niya sa paaralan, may mga matang nagbabantay, may mga kamay na handang umalalay, at may pusong handang magsakripisy.

Ngunit dumating ang isang pagsubok. Noong Agosto 26, 2025, kinuha siya ng kanilang tiya sa Pagadian upang maibsan ang responsibilidad ng kanyang mga ate. Isang buwang napaglayo si Mira sa kanyang pamilya. Sa video call lamang sila nag-uusap, at sa bawat tawag, sinasabi niya, “Ate, kunin mo na ako dito. Miss ko na kayo.” Sa huli, ibinalik siya sa kanyang pamilya dahil walang magbabantay sa kanya doon, at hindi rin siya tinanggap sa paaralan dahil sa kanyang edad. Sa kabutihang palad, nakapagpatuloy si Mira sa Dacon Learning Center bilang isang mag-aaral sa Kindergarten. Sa bawat hakbang niya, neroon si Jhaina—ang ate, gabay, at sandigan. Sa bawat ngiti ng bata, neroon ang alaala ng isang inang nawala, ngunit nabubuhay sa pagmamahal ng kapatid.

Sapagkat sa gitna ng kawalan, natutunan ni Mira ang pinakamahalagang aral ng buhay: ang tahanan ay hindi laging isang bahay. Minsan, ito ay isang puso na handang magparaya, magtiis, at magnmahal nang walang kapalit.



Ang Opisyal na Pahayagang
Pangkampus ng
Dacon National High School
Dibisyon ng Zamboanga del Norte

Ang Pangarap na InaTay ng Pag-Ibig

CHRIZEL-JEAN S. DUMANDA



Giovanie Rex O. Mendoza

Bata. Ina. Tatay

Sa likod ng mga nakakubling luhang bawat ngiti, isang gintong sinag ng pag-asa ang patuloy na pumapanglaw sa daang tinatahak—

Si Jona Arocha, o mas kilala bilang “Ading” sa Cuban, Sirawai, Zamboanga del Norte. Labimpitong taong gulang pa lamang siya nang isinilang ang kanyang munting anghel noong Mayo 30, 2025—isang biernes na hindi niya kailanman malimutan.

Tahimik ang kanyang pakibaka. Tanging siya at ang kanyang

asawa ang nakakaalam ng kanyang pagdadaland-tao, dahil sa takot na baka hindi siya tanggapin ng kanyang mga magulang. Sa bawat araw na lumilipas, pasan niya ang bigat ng pangamba, pagkalito, at emosyonal na pagkalugmok na maaring hahantong sa kinatatakutang depresyon. Walang sandali na hindi siya umiyak lalong lalo na sa pagsapit ng gabi sapagkat kahit sa panaginip nakikita niya ang lungkot sa mukha ng kanyang mga magulang dahil sa maling desisyon minsang bumago sa takbo ng kabanata ng kanyang buhay na ni minsan ay hindi pinangarap ng kanyang mga mahal sa

buhay. Bumaba ang kanyang mga marka, at unti-unting nawala ang kanyang tiwala sa sarili. Maraming pagkakataon ang nasayang, maraming pangarap ang tila unti-unting naglalo.

Ngunit sa sandaling nasilayan niya ang ngiti ng kanyang sanggol, tila naglalo ang lahat ng pagod, takot, at pangamba. Sa isang iglap, muling nagliwanag ang kanyang mundo—parang sinag ng araw sa gitna ng maulap na langit. Mula noon, mas masigasig siyang humakbang patungo sa paaralan, mas matatag ang kanyang loob na tapusin ang pag-aarial.

Siya ang kasalukuyang SSLG Secretary, kabilang sa hanay ng Honor Students, at kamakailan lamang ay nagwagi sa pagsulat ng editorial sa District Meet at Cluster Meet sa larangan ng Journalism sa Filipino, kung saan siya ay patungo na sa Division Level. Bukod dito, isa siyang aktibong mamamahayag sa pampaaralang pahayagan na “Ang Kalaw”, na patunay ng kanyang husay sa pagsulat at dedikasyon sa pagbabahagi ng makabuluhang impormasyon. Hindi siya kailanman pinanghinaan ng pagasa, sapagkat sa bawat pintig ng puso ng kanyang anak, muling nabuo ang kanyang pangarap, muling nabuhay ang kanyang lakas.

Ngayon, bitbit niya hindi lamang ang pangarap kundi ang isang mas matibay na panata—ang ihatid ang kanyang anak sa isang kinabukasan mas maliwanag kaysa sa mga araw ng kanyang sariling kahapon. Ayaw niyang maranasan nito ang mga luha, takot, at pagod na minsang bumalot sa kanyang kabataan. Sa bawat hakbang niya sa paaralan, dala niya ang walang kapantay na pag-ibig ng isang ina, ang tibay ng loob ng isang mandirigma, at ang pagasa ng isang pusong muling bumangon.

LATHALAIN

15 kilometrong layo: Lakad laban sa gutom

STEFFI B. COMPACION

Kung naghimirap ka na, susuko ka ba? Si Joshua Seradoy ay isang batang naghimirap sa Sahara. Isa siyang estudyante na sa murang edad, ay natuto nang yakipin ang hirap para lamang maabot ang kanyang pangarap. Walang Senior High School sa kanilang lugar, kaya’t sa Dacon National High School-SHS siya nag-aaral. Kahit malayo sa kanyang mga mahal sa buhay, mahirap, at nakakapagod, hindi kailanman ito naging hadlang sa kanya na mangarap na makapagtaps ng Senior High School.

Sa edad na 17, si Joshua ay marunong nang makuntento sa mga bagay na kung ano ang meron sa kanya. Siya rin ay masipag at madiskarte.

Tuwing linggo, naghimirap siya ng masasakyang sa sentro ng Sahara. Motor man o truck, basta’t may masasakyang, ayos na at kapag biernes naman, siya’y pupunta sa “waiting shed” ng Cuban upang makisabay sa mga sasakyang na dadaan pauwing Sahara. Si Joshua ay palaging umuuwi dala ang pagod, ang ilang gamit, at ang kanyang cellphone na palaging naka “Full charged” para magsilsing ilaw at gabay sa madilim na daan. Ngunit minsan, kapag nagtitipid siya ng porsyento ng kanyang cellphone, tanging ang ilaw ng lighter na lamang ang gabay niya pauwi. Sa kabilang dilim at pagod, patuloy pa rin siyang naglalakad at sasabihin na lamang ang kanyang sarili na “Duel rani, kaya ra nako ni, ako pa! It’s me.”

Hindi marangya ang kinakain ni Joshua. Sa isang linggo, kadalasan, instant noodles at isang supot ng tuyo lamang ang kanyang “Budget” na ulam. Ngunit, imbes na magreklemo, tinanggap niya ito nang buong puso at nililinan na lamang para kahit tuyo lang ang ulam basta’t malinis.

Siya rin ay kilala sa kanyang kabutihan at kasipagan. Bago siya umuuwi sa hapon, na kahit siya nalang ang kadalasang maiiwahan, naglilinis muna siya ng kanilang silid-aranan. Tumutulong din siya kay ma’am Ellyn Mae Manaya sa mga gawain katulad ng pag-iigib ng tubig, pag-aayos ng hose, minsan ay binibigyan siya ng kaunting tulog at ulam bilang kapalit sa kanyang sipag at kabutihan asal.

Isang pagkakataon, naubusan siya ng bigas at wala siyang matakbuhan, kaya’t nag-plano siyang uwui sa Sahara. Nag-aabang siya ng masasakyang mula

alas-5 ng hapon ngunit nag alas-7 nalang ng gabii ay wala pa ring dumaan. Sa kasa-maang palad, “holiday” pala. Kaya kahit anino ng isang truck o motor, ay wala. Kahit nanginginig na ang kanyang buong katawan at kumakalan na ang kanyang siksik dahil sa gutom, wala siyang nagawa kundi lakarin ang 15 kilometrong kalsada gamit ang ilaw ng munting lighter na ginagamit niya pansindi ng kahoy sa pag-sasaing at sa tulong ng liwanag ng buwan.

Ang bawat hakbang ay may kasabay na pangamba at takot kaya, mas lalo niyang tinatagan ang kanyang loob na magpatuloy at magdasal ng paulit-ulit para masigurado ang kanyang kaligtasan kahit hating gabi na nang siya’y nakauwi.

Kahit pagod, hindi kailanman siya narereklemo dahil iniisip niya na “Kung napapagod ako mas napapagod ang nag-papaaral kaya hindi dapat ako susuko.”

Kapag nakakauwi si Joshua sa tuwing walang pasok, agad siyang tumutulong sa kanyang ama sa pag-tapping ng goma. Nagbubuhat at naglagay ng acid sa goma para hindi masayang ang pinaghimirap kapag biglang umulan.

Para kay Joshua, “Bawat pagod ay kakayanin, bawat paghimirap ay hakbang upang makamtan ang magandang kinabukasan.” Tunay nga na kung may sipag at diskarte may diploma sa huli. Nakamit niya ang kanyang pangarap na makapagtaps ng Senior High School sa pamamagitan ng pagtitis at pagsusumikap.



Giovani Rex O. Mendoza

Paghahanap ng Ginto: Pag-asa sa Gitna ng Daluyong ng Buhay

JERRY D. JUMAWAN, JR.

Sa mata ng marami, ang ginto ay simbolo ng kayamanan. Ngunit sa Cuban, Sirawai, Zamboanga del Norte, ito ay simbolo ng pag-asa—pag-asang hinuhukay, sinisisid, at pinagsusumikapan ng mga kabataang tulad nina Jeric Sanggayan, Almer Jay Bosque, at Ronel Mori.

Hindi karaniwang kabataan ang tatlong ito. Sa halip na maglaro o magpahinga tuwing Sabado at Linggo, sila ay lumulusong sa malamig at mapanganib na ilog upang maghanap ng ginto. Hindi dahil sa luho, kundi dahil sa pangangailangan. Sa murang edad, natutunan na nilang tumulong sa kanilang pamilya at tustusan ang sariling pag-aaral.

Ayon sa kanila, bata pa lamang ay kasama na nila ang kanilang ama sa ganiton gawain. Kapag wala ang ama, ang mga kaibigan ang kanilang karamay. Sa loob ng siyam na oras, sila ay nagbababab sa tubig, hinahawan ang mga bato, at nilabalanan ang puwersa ng kalikasan—ang biglaang pagbaha, ang pagbagsak ng bato, ang pagod na tila walang katapusin.

Sa pagtatapos ng araw, isang gramo ng ginto ang kanilang naiuuwi. Ipinagbibili ito sa halagang humigit-kumulang P4,600—halagang sapat upang may baon sa eskwela, mabilang ang proyekto, at maibsan ang hirap ng pamilya. Ngunit higit pa sa halaga ng ginto ang kanilang naipon: ang aral ng sakripisyo, ang diwa ng pagtutulungan, at ang

tapang na hindi sumusuko sa unos ng pang-araw-araw na pakikibaka—isang pusong handang sumuong sa hirap alang-alang sa kinabukasan.

Sa likod ng bawat pawis at sakripisyo ay nakatago ang yaman ng diwa—isang kayamanang hindi nasusukat sa materyal na pag-aari, kundi sa tibay ng loob at taas ng adhikain na magtagumpay sa kabilang ng kahirapan. Sa bawat paglusong nila sa agos ng hirap, at sa bawat pagsuong sa bigat ng hamon, isinusulat nila ang kwento ng pag-asa—isang tahimik ngunit matatag na paglalakbay tungo sa kinabukasan ang kanilang pinapangarap.

Sa panahon kung kailan maraming kabataan ang nalulugmok sa kawalan ng direksyon, ang mga tulad nina Jeric, Almer Jay, at Ronel ay liwanag sa dilim. Sila ay huwaran ng kabataan may malasakit, may pangarap, at may tapang na harapin ang daluyong ng buhay—bitbit ang pag-asang mas mahalaga pa sa ginto.



Ka-Duo sa ALS

JURIS SHELLO O. PALAPAS

Sa likod ng bawat medalya, diploma, at tagumpay ng isang anak, may mga magulang na tahimik na nagsasakripisyo—hindi man sila palaging nasa entablado ng parangal, sila ang mga tunay na bayani ng tahanan.

Isa sa mga kuwentong dapat kilalain ay ang buhay ng mag-asawang Aniceto Sumempaan Bosque Jr. at Memya Abrenica Bosque—dalawang pusong pinagttagpo ng pag-ibig, pinatibay ng kahirapan, at pinalakas ng mga pangarap.

Ipinanganak noong Disyembre 26, 1984, si Aniceto ay lumaki sa isang simpleng pamumuhay. Maaga niyang natikman ang pait ng buhay—tumigil sa pag-aaral sa ikalawang taon ng hayskul, hindi dahil sa kawalan ng pangarap, kundi dahil sa kailangang magbanat ng buto. Sa murang edad, pinasan niya ang responsibilidad ng pagtulong sa pamilya, nagtrabaho sa Labi, Ibil, at ginawang puhanan ang bawat patak ng pawis para sa kinabukasan.

Ngayon, sa edad na 40, siya ay isang masipag na topers—isang trabahong nagpapakita ng kanyang dedikasyon. Ngunit sa likod ng kanyang mga ngiti, may isang pangarap na matagal nang iniingatan: ang makapagtapos ng pag-aaral at makakuha ng diploma upang makapag-apply bilang security guard. Isang simpleng pangarap, ngunit para sa kanya, ito ang susi sa dignidad at pag-anug.

Si Memya, ipinanganak noong Disyembre 11, 1982, ay lumaki sa Negros Oriental. Tulad ni Aniceto, maaga rin siyang huminto sa pag-aaral—Grade 10 pa lamang—dahil sa kakulangan sa pinansyal at layo ng paaralan. Ngunit hindi kailanman nawala sa kanyang puso ang pangarap na magkaroon ng mas maginhawang buhay para sa kanyang magiging pamilya.

Ngayon, siya ang matatag na haligi ng tahanan. Walong anak ang inaalagaan, minamahal, at tinuturuan ng kahalagahan ng disiplina at pagsisikap. Bagaman hindi siya nakapagtapos noon, araw-araw niyang ipinasaya sa kanyang mga anak ang aral ng buhay.

Magkasabay nilang hinarap ang panibagong yugto ng buhay—ang pagbabalik sa pag-aaral sa loob ng programa ng Alternative Learning System (ALS). Sa taong 2022–2023, matagumpay silang nagtapsos, at ngayon ay patungo na sa pagtatapos ng Senior High School sa batch 2024–2025. Hindi naging madali ang kanilang paglalakbay. May mga araw na nasisiraan sila ng sasakyen, nauubusan ng gasolina, o napapagod sa biyahe. Ngunit sa halip na magreklemo, tinatawanan nila ang mga pagsubok. Para sa kanila, ang bawat hirap ay hakbang patungo sa katuparan ng pangarap.

Hindi lamang tagumpay ang iniwan nina Aniceto at Memya sa kanilang mga anak, kundi mga aral na habambuhay na baon ng puso:

“Skwela jud mog tarong aron dili mo mapareha sa ako nga sigi rag sanggot.” — Paalala ng ama, punó ng pagsisisi, pag-asa, at pagmamahal.

“Ayaw jud mug pagminyo ug sayo.” — Paalala ng ina, simple ngunit makahulungan. Isang paalala ng pag-iingat, respeto sa sarili, at paghihintay sa tamang panahon.

Ngayon, masaya at mapayapa ang pamilya Bosque. Sa kanilang tahanan, maririnig ang tawanan ng mga anak, ang kwentuhan sa hapag-kainan, at ang mga pangarap na unti-unting natutupad. Si Almer, ang pangatlo sa magkakapatid, mag-aaral sa Baitang 11 ng Dacon NHS ay labis ang pasasalamat sa sakripisyo ng kanyang mga magulang. Sa kanyang mga mata, sila ay mga buhay na bayani.

Ang kuwento nina Aniceto at Memya ay patunay na ang kahirapan ay hindi hadlang sa pangarap. Ipinapakita nila na sa bawat pagsubok, basta't may pag-ibig, tiyaga, at pananalig sa Diyos—may pag-asa. Ang suktan ng tagumpay ay hindi laging nakaukit sa papel, kundi sa pusong marunong magmahal at sa tapang na bumangon sa bawat pagsubok.



Mga Kamay Na May Pangarap

JESTER H. ESTRADA

Sa bawat pagdampi ng araw sa balat, may mga kamay na hindi sumusuko. Mga kamay na bagamat bata pa, ay marunong nang humawak ng pangarap. Sa likod ng taniman ng palm oil sa Guban, Sirawai, Zamboanga del Norte, isang batang lalaki ang tahimik na lumalaban sa buhay—si G. Jhon Rex Mendoza.

Hindi siya ang tipo ng estudyanteng palaging nasa unahan ng klase. Hindi siya ang pinakamatatalino, ngunit siya ang may pinakamatatag na puso. Sa murang edad, natutunan na niyang ang tagumpay ay hindi lamang nabibigyang halaga sa marka, kundi sa pawis, tiyaga, at pagmamahal sa pamilya.

Tuwing Sabado at Linggo, habang ang iba ay nagpapahinga o naglalaro, si Jhon Rex ay nasa taniman kasama ang kanyang ama. Bitbit ang gulok, tinutulungan niya itong mag-anil ng bunga ng palm oil—mga bungang mabigat, umaabot ng 38 hanggang 80 kilo. Sa bawat kumpol na kanyang binubuhat, kasabay nito ang bigat ng responsibilidad na kanyang pinapasian. Hindi siya nagrereklemo. Sa halip, ang kanyang mga kamay ay patuloy na kumikilos, tila ba sinasabi, “Para ito sa pangarap ko.”

Ang kanyang ama, isang tagapag-anil ng palm oil, ay hindi lamang haligi ng tahanan kundi ilaw din ng pag-asa. Sa kabilang ng kakaraman,

pot na kita, pilit nitong binubuhay ang pamilya. Minsan, ang natitirang sweldo ay P1,200 na lang—kulang para sa limang anak na pinapaaral. Sa bawat pag-uwi mula sa komisyari, dala niya ang bigat ng mundo. Sa kanyang mga mata, makikita ang pagod na hindi kayang takpan ng ngiti.

Sa kanyang mga palad, naroon ang kalyo ng sakripisyo—tahimik ngunit matatag.

Sa bawat ani, hindi lang bunga ang kanyang pinoproblema. Kaunti na lang ang hinog sa kanilang area. Minsan, 13 kumpol lang ang nakukuha. Minsan, wala. Sa mga panahong iyon, ang kanyang ama ay nauupo sa bangko, nakatanaw sa taniman, tila ba nakikipag-usap sa lupa: “Kailan mo ako muling bibigyan?” Minsan, napapamura siya sa sobrang bigat ng bunga. Minsan, napapaiyak siya sa sobrang bigat ng buhay.

At si Jhon Rex, sa kanyang simpleng paraan, ay tumutugon sa panalangin ng ama. Hindi niya alintana ang init, ang pagod, ang hirap. Ang mahalaga sa kanya ay makapagbigay ng tulong. Sa bawat araw na siya'y nasa taniman, hindi lang bunga ang kanyang inaani—kundi karanasan,

kasanayan, at lakas ng loob.

Hindi madali ang buhay para kay Jhon Rex. Minsan, ang baon ay P20 lang. Kapag may proyekto, na ngngutang sa tindahan.

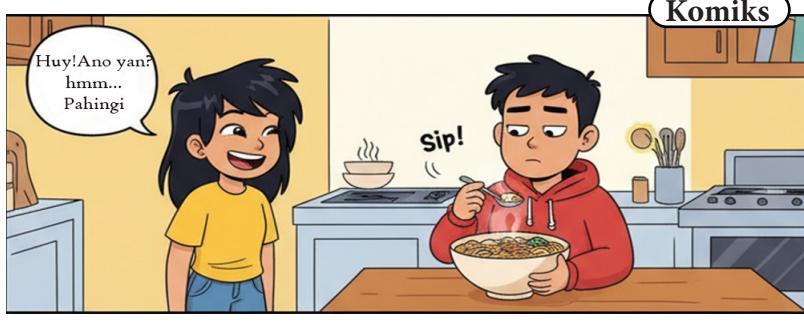
Minsan, walang ulam sa hapag. Minsan, luha lang ang ulam. Ngunit sa kabilang lahat, hindi siya sumusuko. Sabi nga ng kanyang ama, “Habang kaya ko pang magtrabaho, kaya ko pa kayong pag-arálin. Kaya magsikap kayo.” At iyon ang baon ni Jhon Rex araw-araw—hindi pera, kundi inspirasyon.

Sa mga sand-



Juliet O. Villarin

14 ANG KALAW



Komiks

ANG BABAE SA IKALAWANG PALAPAG

STUDZ*PEACHY

Sa Senior High School building, may isang palapag na hindi pinuputahan ng kahit sinong guro o estudyante tuwing gabi—ang ikalawang palapag. Luma na ang bahagi ng gusaling iyon, may mga basag na bintana, kalawangan ang mga doorknob, at ang sahig ay tila laging basa kahit walang ulan.

Sabi ng mga guro, may multong babae roon. Tuwing alas-dyes ng gabi, maririnig ang mga yapak ng paa—mabagal, parang may hinihila. May munting tingi na kumakanta ng “Leron Leron Sinta,” pero mabagal, parang sirang plaka. Ang ilaw, patay-sindi kahit walang tao. Minsan, may teleponong tumutunog, pero pag sinagot mo, may boses na bulong lang: “Tapos na ba ang papel mo?”

May estudyanteng nagsabing nakita niya ang babae sa salamin ng CR—basang buhok, duguang palda, at mata na naninilisk, nakanatig sa kanya habang siya'y umiihi. May guro namang nagsabing may mga papel na lumilipad sa faculty room, kahit sarado ang mga bintana. May isa pang insidente kung saan ang mga kandila sa altar ng Values Room ay kusang sindihan, sabay may naring na hikbi mula sa sulok.

Isang gabi, si Juliet, campus journalist, ang naiwan. Deadline ng school paper. Tahimik ang buong gusali. Sa ikalawang palapag, may narinig siyang malalakas na kalabog—parang may pinupukpok. Kasunod nito, may sigaw—hindi malinaw kung galit o nagmamakaawa. Napalundag siya sa takot. Tumakbo siya sa hallway, pero sa bawat hakbang, tila may sumusunod sa kanya. Biglang nag-brownout. Napansin niyang may kandila sa dulo ng hallway, may anino sa likod nito. May narinig siyang yapak, papalapit. May tingi na kumanta. May teleponong tumunog. Nang sagutin niya, may bumulong: “Tingnan mo ako.” Napaligong siya sa salamin. Nandoon ang babae. Nanlilisik ang mata. Hindi siya makagalaw. Nanginginig. Napaatras. Hanggang sa may humawak sa kanyang balikat.

“Juliet?”

Si Ma'am Teresa.

Hindi multo. Guro lang. Pagod. Puyat.

Gumagawa ng layout para sa school paper.

Ang matang naninilisk, dulot ng ilang linggong pagpupuyat.

Ang kandila, sinindihan dahil sa brownout.

Ang tingi, awit lang para hindi antukin.

Ang telepono, alarm ng kanyang timer.

Ang malalakas na kalabog? Binubusan lang niya ang lata ng sardinas gamit ang kutsara dahil wala siyang ibang ulam.

Ang mga papel na lumilipad? Hangin mula sa electric fan na may sira.

Ang hikbi? Siya mismo, umiliyak sa pagod.

Ang anino? Siya, gumagalaw sa likod ng kandila.

Ang multo pala'y buhay.

Ang tunay na kababalaghan?

Ay kung paanong ang dedikasyon ay napagkalang sumpa. At ang takot ay nilikha ng ating sariling imahinasyon.

KORONANG PHOENIX: NAGLIYAB ANG TINIG NG BAYAN

JUOLIVEN BUZA

Sa entabladong sinasabyan ng liwanag at palak-pakan, isang Filipina ang muling nagbigay ningning sa pangalan ng Pilipinas—si Emma Mary Tiglao, ang bagong Miss Grand International 2025. Sa Bangkok, Thailand, siya'y itinanghal hindi lamang dahil sa kanyang kagandahan kundi sa kanyang di matatawarang tapang at talino. Mula sa 76 na kandidata, siya'y lumutang bilang huwaran ng isang makabagong babae—may paninindigan, may tinig, at may puso para sa bayan.

Hindi biro ang kanyang paglalakbay. Sa likod ng kanyang ngiti ay mga taon ng sakripisyo at paghanda. Pinarangalan siya ng “Country’s Power of the Year,” dahilan ng kanyang direktang pagpasok sa Top 22. Sa Top 10 speech round, matapang niyang tinuligsa ang korapsyon sa Pilipinas at nanawagan ng transparency at accountability—isang mensaheng umalingawngaw sa puso ng madla. Sa kanyang phoenix-inspired gown na likha ni Rian Fernandez, isinalarawan niya ang muling pagbangon ng isang Filipina mula sa mga abo ng pag-subok.

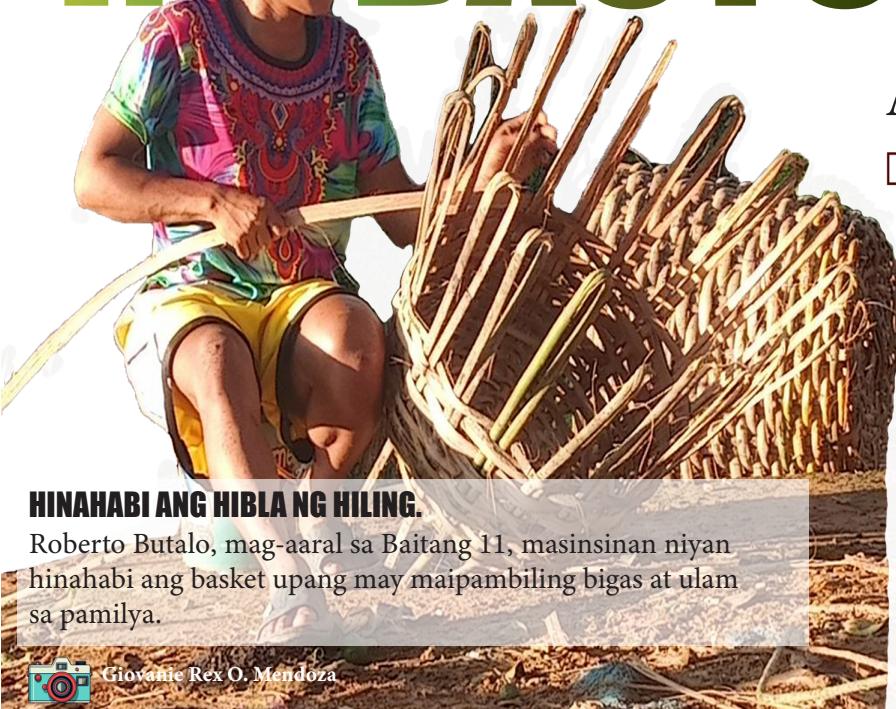
Sa final Q&A, ginamit ni Emma ang kanyang karanasan bilang mamamahayag upang talakayin ang mga isyung online scam at human trafficking. Hindi siya nagkulang sa talino at tapang, dahilan upang mapabilang sa Top 5 finalists kasama ang mga kandidata mula sa Thailand, Spain, Ghana, at Guatemala. Sa huli, siya ang pinili ng mga hurado—isang tagumpay na nagbigay sa Pilipinas ng kauna-unahan ng back-to-back win sa kasaysayan ng Miss Grand International.

Ang kanyang korona ay higit pa sa gintong palamuti; ito'y sagisag ng kakayahan ng kababaihan na mamuno, magsalita, at magbigay-inspirasyon. Si Emma Mary Tiglao ay larawan ng isang kagandahanang hindi naipapamalas sa panlabas na anyo, kundi sa lalim ng pag-iisip at tapang ng damdamin. Sa kanyang tagumpay, muling naipamalas na ang Filipina ay hindi lamang reyna ng kariktan, kundi tagapagdala ng dangal, diwa, at tinig ng bayan.



*Ang Paglipad ni
Emma Mary Tiglao*

AGHAM AT TEKNOLOHIYA INOBASYON



HINAHABI ANG HIBLA NG HILING.

Roberto Butalo, mag-aaral sa Baitang 11, masinsinan niyan hinahabi ang basket upang may maipambiling bigas at ulam sa pamilya.

Giovanie Rex O. Mendoza

Isang Generator, Isang Barangay: Teknolohikal na Solusyon sa Enerhiya ng Barangay Guban

CAREN ERELGEN M. TANYAP

Sa loob ng mahigit dalawampu't limang (25) taon, ang Barangay Guban sa Sirawai, Zamboanga del Norte ay umaasa sa isang generator bilang pangunahing pinagkukunan ng kuryente. Sa kabilang kawalan ng koneksyon sa pamproinsyangan linya ng kuryente, nananatiling may ilaw at aktibo ang komunidad—patunay sa kahalagahan ng teknolohiya sa mga liblib na lugar.

Itinayo ang generator noong unang taon ng pagkakatataug ng barangay upang matugunan ang pangangailangan ng mga residente sa elektrisidad. Simula noon, libre ang kuryente sa Guban, na naging malaking ginhawa para sa mga mamamayan. Sa tulong ng teknolohiyang ito, naging posible ang paggamit ng mga de-kuryenteng kagamitan sa mga pangunahing pasilidad tulad ng paaralan, barangay hall, at ilang kabahayan. Nagkaroon ng mas maayos na daloy ng serbisyo publiko at edukasyon.

Ayon sa mga guro ng Dacon National High School, malaki ang naitutulong ng generator sa mga aktibidad pang-edukasyon. Naipapakinabangan ng mga guro ang mga kagamitan gaya ng bentinidor, imprenta, at kompyuter bilang suporta sa mas episyenteng paghahatiid ng importasyon at pagyabong ng kaalaman ng mga mag-aaral. Sa kabilang limitadong suplay ng kuryente, nagagawang mapanatili ang komportableng kapaligiran sa loob ng sili-aralan.

Ang generator ay pinatatakbo gamit ang diesel fuel na regular na ibinibigay ng Dacon Sirawai Palm and Rubber Corporation (SPRC) bilang bahagi ng kanilang suporta sa komunidad. Upang mapanatili ang maayos na operasyon at maiwasan ang sobrang konsumo, may sinusunod na isked-yul ng paggamit ang barangay. Karaniwan itong pinapagana sa mga oras ng klase, barangay meetings, at mahahalagang aktibidad ng komunidad. Ang paggamit ng diesel ay napili dahil sa pagiging mas matipid at mas madaling makuha sa lokal na merkado kumpara sa ibang fuel sources.

Isa sa mga kapuri-puring aspeto ng paggamit ng generator ay ang maingat na pangangalaga at regular na maintenance na isinasagawa ng lokal na pamahalaan. Sa loob ng 25 taon, walang naitalang insidente o pagkasira na nakaapektu sa operasyon ng makina. Ito ay bunga ng masigasig na pangangasiwa ni G. Arman Jimenez, ang itinalagang tagabantay ng generator mula pa noong ito ay itinayo. Siya ang responsable sa araw-araw na inspeksyon, paglilinis, pag-monitor ng fuel consumption, at pagtiyak na ligtas ang operasyon ng makina. Ang kanyang dedikasyon ay kinikilala ng buong barangay bilang mahalagang bahagi ng kanilang patuloy na pag-unlad.

Ang generator ng Barangay Guban ay hindi lamang nagsilbing ilaw sa gabi, kundi naging simbolo ng teknolohikal na pag-asa at pagkakaisa. Ang kontribusyon nito ay nagpapaalala na ang kaalaman sa teknolohiya, kapag ginamit nang may malasakit, ay may kakayahang maghatid ng liwanag sa buhay ng marami. Nagpapaalala na ang kaalaman sa teknolohiya, kapag ginamit nang may malasakit, ay may kakayahang maghatid ng liwanag sa buhay ng marami.

Ang Pag-haHOBBY ng Basket

CHRIZEL JEAN S. DUMANDA

Hindi isang libangan ang paghahabi ng basket para kay Janjan. Sa murang edad na sampa, natutunan niyang gumawa ng basket para lagayan ng palm oil—hindi dahil sa kagustuhang matuto, kundi dahil sa matinding pangangailangan. Sa panahong iyon, ang kanilang pamilya ay halos walang makain. Minsan, isang beses lang sa isang araw kumakain ang kanyang mga magulang, upang siya at ang kanyang mga kapatid ay hindi magutom. Dumating pa sa punto na kamote at kamoteng kahoy na lamang ang kanilang pagkain, matapos tanggihan ng kapitbahay ang kanilang paghingi ng tulong mangutang ng isang kilong bigas at isang supot ng tuyó.

Dahil dito, nagdesisyon

ang kanyang ama na pasukin ang paghahabi ng basket bilang kabuhayan. Tinuruan si Janjan upang makinatulong sa paggawa, at unti-unting naging bahagi ng kanilang araw-araw ang paglikom ng uway mula sa kagubatan. Hindi madali ang proseso—may tinik, may sugat, may pagod. Ngunit sa bawat hibla ng uway na kanilang hinahati, ay hibla rin ng pag-asa ang kanilang binububo.

Ayon kay Janjan, “Ang bawat basket na ginagawa namin ay parang pagbuo ng kinabukanan. Hindi ito basta gawa-gawa o libangan lang—ito ang sagot sa gutom, sa hirap, sa pangarap.”

Ang bawat basket ay naibebenta sa halagang P300 sa kompanya. Sa simpleng gawaing ito, unti-unting bumalik ang sigla sa

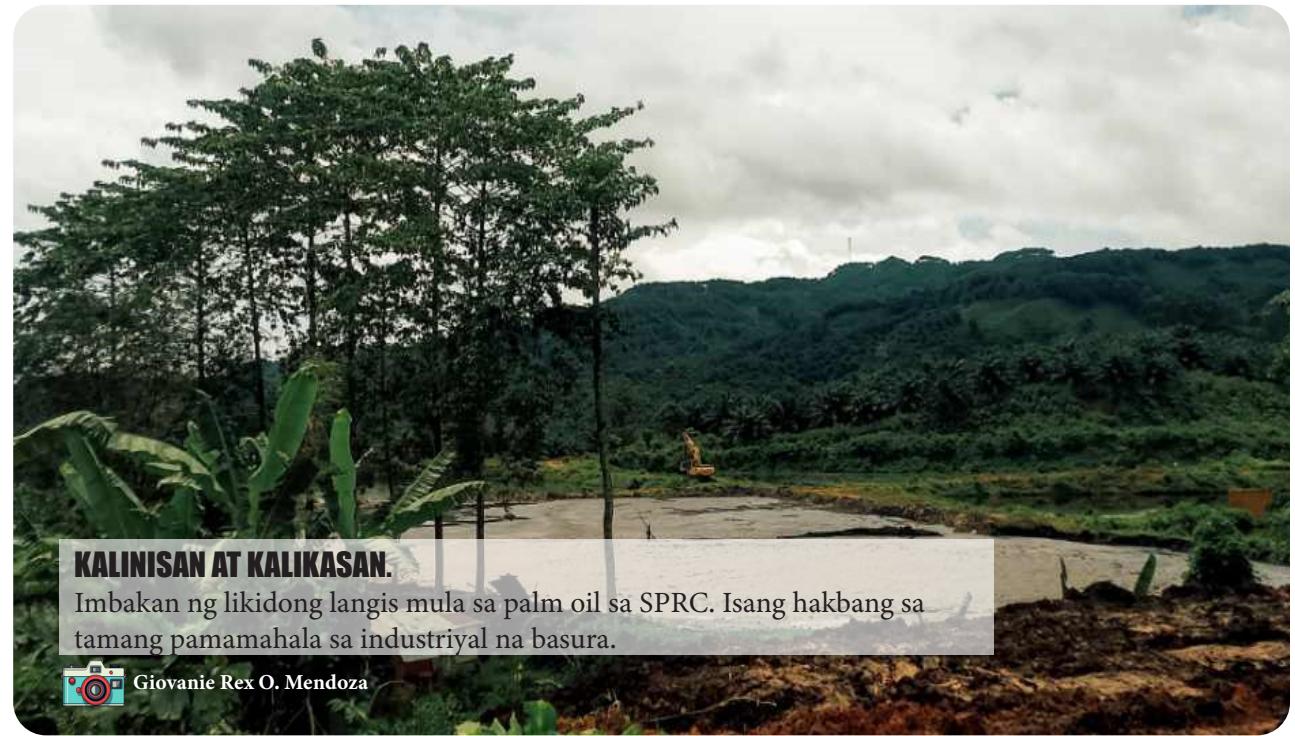
ANG KALAW

15

kanilang tahanan. Nagkaroon sila ng pambili ng bigas, ng masustansyang pagkain, at ng kaunting ginhawa sa buhay. Hindi lamang basket ang kanilang pinakakakitaan—nagtanim din sila ng gulay at prutas, upang may maibenta kapag walang basket na magawa.

Ang kwento ni Janjan ay patunay na ang paghahabi ay hindi lamang isang libangan. Sa laranangan ng agrikultura, ito ay isang teknolohiyang panlipunan—isang kasayang may kakayahang bumuhay, magtaguyod, at magbigay ng dignidad sa mga tulad nilang NASA laylayan ng lipunan.

Sa bawat basket na kanilang hinahabi, ay hinahabi rin nila ang kanilang kinabukanan.



KALINISAN AT KALIKASAN.

Imbakan ng likidong langis mula sa palm oil sa SPRC. Isang hakbang sa tamang pamamahala sa industriyal na basura.

Giovanie Rex O. Mendoza

Basura sa Pond, Pag-asa sa Bukid

JHAINA MONIQUE P. OGHAYON

Ang produksyon ng Dacon SPRC ay nakatuon sa pagpapalakas ng kalinisan at kaligtasan ng kalikasan. Bilang isang kompanya ng mga resourceful products, layunin din nilang paunlarin ang komunidad sa pamamagitan ng mga proyektong makakalikasan—mula sa hangin, tubig, hanggang sa lupa.

Iisa sa mga pangunahing hakbang ng Dacon ay ang pagdisenyu ng waste pond, isang imbakan ng liquid oil palm waste na nagsisilbing proteksyon upang maiwasan ang polusyon sa mga katubigan. Sa halip na direktang itapon ang mga likidong basura sa ilog, hinahayaan muna itong mabulok sa pond bago hakutin patungo sa mga farm area upang gawin abono.

Ang waste pond ay mahalaga upang mabawasan ang Biological Oxygen Demand (BOD) ng likidong basura—isang sukatang polusyon na maaaring umagaw ng oxygen sa mga mikroorganismo sa tubig. Sa pamamagitan ng tamang proseso, nababawasan ang impurities at natitiyak na hindi naapektuhan ang mga ilog na ginagamit ng komunidad.

Hindi rin direktang nagtapon ang planta ng tubig sa ilog. Ang natirang katas mula sa Fresh Fruit Bunch (FFB) Fiber ay du-

madaan sa gilid ng pond at kaunti lamang ang sumasama sa tubig-ilog. Kapag umulan, pansamantalang nagkakaroon ng kulay ang tubig, ngunit agad itong nawawala.

Ang mga Empty Bunches (EFB) o solidong basura mula sa palm oil ay dinadala sa mga farm area upang gawin abono. Sa tuwing umuulan, kaunti lamang ang inilalabas nitong maitim na likido. Hindi ito maaaring ilagay sa boiler dahil maaari itong makasira, kaya sa landfill ito itinatapon nang ligtas.

Araw-araw, tinatayang 20% tons ng EFB ang itinatapon sa waste pond. Kapag tumigas na ang likidong basura at naging lupa, kinokolekta ito upang itambak sa ibabaw ng pond. Sa ganitong paraan, hindi na kailangang bumili ng abono ang kompanya—mula sa basura, nagkaroon sila ng epektibong solusyon.

Ayon kay Evonne B. Lague, Pollution Control Officer ng Dacon, isinasagawa ang Storm Water Run-Off upang mapanatili ang kaayusan ng dike at maiwasan ang paglabas ng maitim na tubig. Kada tatlong buwan, bumibisita ang DENR upang tiyakin ang kaligtasan ng waste pond at ang hindi pagtapon ng likidong basura sa ilog sapagkat maaari siyang managot sa DENR. Kaya't mas pinai-

dike upang mapanatili ang kaligtasan ng komunidad.

Nagbigay din siya ng paala sa mga nais maligo sa ilog:

“Mas maayo nga i-check sa nila ang tubig kung tin-aw. Kung gikan sa ulan ug ang sapa gikan sa up-stream nga naay EFB, oil na siya so dili advisable nga maligo didto. Pero after the rain, kung tin-aw na ang sapa, okay na maligo.”

Salin sa Filipino:

Mas mabuti na suriin muna nila kung malinaw ang tubig. Kung galing ito sa ulan at ang sapa ay mula sa itaas na bahagi kung saan may mga EFB, may langis ito kaya hindi mainam na maligo roon. Pero pagkatapos ng ulan, kapag malinaw na ang sapa, ayos na maligo.”

Ang SPRC Production Management ay nagsisilbing tagapangalaga ng kalikasan sa loob ng Dacon. Sa pamamagitan ng agham at teknolohiya, ang basurang akala ng iba ay walang silbi ay naging susi sa mas malinis na kapaligiran at mas masaganang ani.

Tunay nga, mula sa basura ay may abono—at mula sa abono, may pag-asa para sa isang luntiang kinabukasan.

Sabaw Lang, May Laban

Isang Pagsusuri sa Nutrisyon ng Tanghalian ng Ilang Mag-aaral sa DNHS-SHS

PRINCESS P. PEROCHO

Sa Dacon National High School – Senior High School (DN-HS-SHS), isang karaniwang tanawin tuwing tanghalian ang mga estudyanteng tumutungo sa Food Court sa tabi ng paaralan. Sa halagang limang piso, nakakabili sila ng tina-tawag na batchoy — isang sandok ng sabaw mula sa pinagkuluang baboy o baka. Para sa ilan, ito na ang nagsisilbing tanghalian.

Hindi ito ang karaniwang batchoy na may pantsit at karne. Sabaw lamang ito na may pampalasa, inilalagay sa plastik na cellophane, at kadalasang dinadala pabalik sa silid-aralan. Sa kakulangan ng baon, ito ang nagiging sandigan ng ilang mag-aaral upang maibsan ang gu-tom.

Ayon sa SnapCalorie (2025), ang sabaw ng batchoy ay may taglay na protina, iron, at calcium. Ang isang mangkok (400–450 mL) ay nagbibigay ng 10–12% ng pang-araw-araw na protina na kailangan ng kabataan. Bagama't may bene-pisyo, hindi ito sapat bilang pangunahing pagkain.

Batay sa World Health

Organization (WHO), ang isang mangkok ng batchoy ay naglalaman ng 1,600 mg ng sodium — halos 80% ng arawang limit na 2,000 mg. Ayon sa Food and Drug Administration Philippines (FDA), ang sobrang sodium ay maaaring magdulot ng altapresyon, pagkauhaw, at pagkapagod. Inirerekомenda ng mga nutrisyunista na huwag lalampus sa 80–100 mL kung ito lamang ang ulam.

Ayon sa PubMed (2023), ang iron at amino acids mula sa sabaw ng karne ay nakatutulong sa cognitive performance. Ang mga estudyanteng may sapat na iron ay mas nakakapag-focus at mas aktibo sa klase. Gayunpaman, kailangan pa rin ng kasabay na nutrisyon mula sa prutas, gulay, at kanin upang maging epektibo ito.

Ang sabaw ng batchoy ay maaaring magsilbing pansamantalang solusyon sa gutom, ngunit hindi ito sapat sa nutrisyon. Sa pananaw ng agham at teknolohiya, may bahagyang benepisyo ito sa katawan at isipan, ngunit may kaakibat ding panganib. Dapat itong



BAWAT KUTSARA, KASABAY ANG PANGARAP NA MAKAALPAS.

Jello V. Canete, mag-aaral sa Baitang 12, sabaw ng 5 pisong batchoy at kaning bigay ng kanyang guro ang tanghalian. Nakikita ang tunay na mukha ng pagsusumikap, sa kabilang ng kahirapan.

Giovanie Rex O. Mendoza

sabayan ng masustansyang pagkain upang mapanatili ang nutrisyon ng

mga mag-aaral. Sa huli, ang tunay na lakas at talino ay nagmumula sa

tama at sapat na pagkain — hindi sa sabaw lamang.

Hininga ng laban: Isang kuwento ng kalusugan, pangarap, at pagtitiis

STEFFI B. COMPACION

Hanggang saan mo kayang ipaglaban ang iyong pangarap kung mismong katawan mo ang iyong kalaban? Isang tanong na tila simpleng pakiggan, ngunit mahirap sagutin para kay Rodel Mendoza Gandipon, isang mag-aaral ng Grade 12 - SMAW sa Dacon National High School, na nakatira sa Sitio Washington. Sa murang edad, sinubok na siya ng matinding karamdamang—isang impeksyon sa dugo na halos kumitil sa kanyang buhay.

Noong siya ay nasa Baitang 11, isang hindi inaabang pangyayari ang gumambahala sa kanyang araw. Habang abala sa paghahanda para sa kani-lang SMAW performance, si Rodel ay nilalagnat at inuubo nang walang tigil. Sa kabilang nararamdamang panghihiina, pinilit niyang pumasok upang hindi ma-blanko sa aktibidad. Ngunit sa gitna ng kanyang pagpupunyagi, bigla siyang nagsuka ng dugo—na lumabas pa sa kanyang ilong. Bumagsak siya sa labas ng paaralan, walang malay at walang nakapsinsin.

Sa halip na magpahinga, bumangon siya, naghilamos, at muling lumaban. Ngunit hindi nagtagal, muling nawalan ng malay si Rodel. Sa pagkataong ito, nakita siya ng mga kaklase at agad na humingi ng tulong sa mga guro. Dinala siya sa klinika sa Barangay Guban, at kalaunan ay isinugod sa ospital sa Ipil.

Matapos ang serye ng pagsusuri—blood test, X-ray, at urinalysis—lumabas ang resulta: hindi siya positibo sa Tuberculosis, ngunit may severe bacterial infection sa dugo o sepsis. Ayon sa mga doktor, maaaring nagsimula ito sa hindi naagapan o napabaayaan na impeksyon sa baga dulot ng matagal na ubo, o kaya'y sa exposure sa kemikal mula sa kanyang kapaligiran, lalo na sa trabaho ng kanyang mga ma-

gulang bilang tappers. Ang cap lumang goma, ammonia, at asido ay mga kemikal na maaaring makairita sa respiratory system at magdulot ng komplikasyon kapag napabayaan.

Ang impeksyon sa dugo ay isang seriosong kondisyon kung saan ang katawan ay nilalaban ang impeksyon sa paraang nagdudulot ng pamamaga sa buong katawan. Kapag hindi naagapan, maaari itong magdulot ng organ failure o kamatayan.

Sa isang maikling panayam, ibinahagi ni Rodel ang kanyang karanasan:

“Hindi ko talaga inakala na ganun na pala kalala ang lagay ko. Akala ko simpleng ubo lang, pero nung nagsuka ako ng dugo, doon ko naisip na baka may mali na talaga,” ani Rodel habang nakaupo sa lilim ng punong kahoy sa likod ng kanilang tahanan.

“Bakit hindi ka agad nag-patingin?”, tanong ko.

“Ayokong ma-absent.

Ayokong ma-zero sa performance. Gusto ko kasing makapagtapos, kahit mahirap ang buhay. Pero siguro, mali rin na pinilit ko ang sarili ko.”

Nang tanunin kung ano ang pakiramdam nang malaman niyang may impeksyon siya sa dugo, sagot niya:

“Parang binagsakan ako ng mundo. Pero sa ospital, habang nakahiga ako, naisip ko: ‘Kung susuko ako ngayon, sayang lahat ng pinaghirapan ko.’ Kaya kahit mahina, lumaban ako.”

“Ano ang natutunan mo sa karanasang ito?”

“Na ang kalusugan, hindi dapat binabalewala. Lalo na kung may pangarap ka. Kasi kahit gaano ka kasipag, kung bumigay ang katawan mo, wala rin. Kaya ngayon, mas maingat na ako. Pero hindi pa rin ako titigil sa pagtulong sa magulang ko. Kahit alam

kong nakakasama sa akin ang amoy ng goma at kemikal, kailangan ko pa rin tumulong. Kasi kung hindi ako kiliklos, paano naman sila? Pamilya ko sila.”

Ngayon, nasa Baitang 12 na siya. Tuwing may pasok, gumigising siya ng madaling araw upang magsaing, maligo, at bumiyahé sakay ng school bus. Pagkatapos ng klase, tumutulong siya sa kanyang mga magulang sa pagtaptap ng goma—isang trabahong may panganib sa kalusugan. Ang amoy ng kemikal ay patuloy na nagpapahirap sa kanyang paghigma, at madalas siyang makaranas ng pananakit ng tagiliran at pagkahilo.

Alam niyang nakasasama ito sa kanyang kalagayan, ngunit hindi niya ito matanggihan. Para kay Rodel, ang pagtulong sa magulang ay hindi lamang tungkulin kundi isang paraan ng pagmamahal. Sa kabilang panganib, pinipili niyang tumindig at magpatuloy.

Sa likod ng kanyang presensiya sa paaralan ay nakatago ang mga gabi ng pagdududa, takot, at panalangin. Ngunit hindi nawala sa kanya ang paniniwala na may dahilan ang batay pagsubok. Tulad ng goma na pinapanday ng init at hirap, ang kanyang buhay ay hinuhulma ng mga karanasang ito upang maging matatag.

Ang kuwento ni Rodel ay paalala sa bawat kabataan: ang karamdamang ay hindi katapusang pangarap. Sa larangan ng agham at teknolohiya, mahalagang maunawaan ang mga sanhi ng impeksyon sa dugo—mula sa simpleng ubo hanggang sa exposure sa kemikal—upang maiwasan ang ganitong trahedy. Ngunit higit sa lahat, ang kanyang kwen-to ay patunay na ang tunay na tagumpay ay nasa kakayahang bumangon sa gitna ng kahinaan.



SA GITNA NG PAGSUBOK.

Rodel Gandipon, mag-aaral sa Baitang 12, sa bawat pagtaptap ng goma, sinasabuhay niya ang katatagan at determinasyong makamit ang edukasyon, kahit pa ang katawan ay sinusubok ng kahirapan.

Giovanie Rex O. Mendoza

Ani ng Langis: Proseso ng Palm Oil sa Barangay Guban

 JELLO V. CAÑETE

Ang produksyon ng palm oil sa Barangay Guban, Sirawai ay isa sa pangunahing kabuhayan ng mga residente, sa ilalim ng pamamahala ng Sirawai Palm and Rubber Corporation (SPRC). Tinatayang may 100,000 puno ng palm oil ang naitanim sa lugar, at humigit-kumulang 500 katao ang kasalukuyang nagtatrabaho sa nasabing kumpanya.

Dahil ang barangay ay napapaloob sa lupaing pina mamahalaan ng pribadong korporasyon, kinakailangan ng mga mamamayan na magtrabaho sa SPRC upang manatili sa lugar. Karamihan sa mga mag-aaral ng Dacon National High School (DNHS) ay anak ng mga empleyado ng kumpanya, kaya't malapit sa kanilang pamumuhay ang industriya ng palm oil.

Ang proseso ng produksyon ng palm oil ay nagsisimula sa pag-aani ng bunga mula sa mga puno. Kapag hinog na ang bunga, ito ay pinuputol gamit ang machete o harvesting sickle. Bawat bunga ay tumitimbang ng 38 hanggang 80 kilo, at ibinebeneta sa halagang P14 hanggang

P18 kada bunga, o P0.75 hanggang P1.00 kada kilo, depende sa kalidad. Matapos anihin, ang mga bunga ay dinadala sa planta gamit ang mga trak para sa mga lugar na may daan, at kabayo naman para sa mga bahagi ng taniman na hindi naaabot ng sasakyen.

Sa planta, dumadaan ang mga bunga sa ilang hakbang ng pagproseso. Una ay ang sterilization, kung saan inilalagay ang bunga sa steam chambers upang patayin ang mikrobyo at mapadali ang pag-alis ng langis. Kasunod nito ang threshing, kung saan hinihiwalay ang bunga mula sa tangkay gamit ang makina. Pagkatapos ay isinasagawa ang pressing, kung saan dinudurog at pinipiga ang bunga upang makuha ang crude palm oil (CPO). Ang langis ay dumadaan sa clarification upang alisin ang dumi, tubig, at iba pang impurities, bago ito ilagay sa mga tangke o drum para sa imbakana at distribusyon. Bukod sa langis, may mga by-products din tulad ng palm kernel cake na ginagamit bilang pakain sa

hayop, at hibla ng bunga na maaaring gawing biofuel o compost.

Bagama't may maikarya sa planta, nananatiling hamon ang kakulangan sa automation at limitadong access sa digital monitoring systems. Marami pa ring bahagi ng proseso ang isinasagawa nang manual, lalo na sa harvesting at transportasyon. Dagdag pa rito, ang mahinang koneksyon sa internet sa lugar ay hadlang sa mas episyenteng pamamahala ng produksyon.

Sa kabuuhan, ang palm oil production sa Barangay Guban ay isang halimbawa ng pagsasanib ng agham, teknolohiya, at kabuhayan. Sa kabilang mga hamon, nananatili itong mahalang bahagi ng ekonomiya ng lugar. Sa tulong ng mas ma kabagong teknolohiya at mas inklusibong sistema, maaaring mapabuti pa ang produksyon at mapanatili ang pantay na oportunidad para sa lahat.



100,000

Kabuuang bilang ng puno ng palm oil

Limang Daan

Humigit kumulang bilang ng mga manggagawa ng plantasyon sa palm oil



ISANG TANAWIN, BUNGA NG TAGUMPAY.

Isang produksyon ng kalikasan na humigit kumulang 6 tonelada ng bunga ng palm oil ang naaani araw-araw.

Skyline: Inobasyon sa Pag-ani

 MONIQUE P. OGHAYON

Sa panahon ng mabilis na pag-usborg ng teknolohiya sa sektor ng agrikultura, mahalagang matugunan ang mga hamon sa produksyon at kalagayan ng mga manggagawa.

Isa sa mga kumppanyang tumutugon sa pangangailanganito ay ang Dacon SPRC, na nagsusulong ng mga inobasyong makatutulong sa pagpapagaan ng trabaho sa mga plantasyon ng palm oil.

Trabaho ng mga manggagawa sa sektor ng agrikultura, isinakatuparan ng Dacon SPRC ang proyekto Skyline—isang mekanisadong sistema na tumutugon sa hamon ng paghahakot ng cuplams o bunga ng palm oil. Gamit ang matitibay na lubid at makina, ang Skyline ay idinisenyo upang mabilis na maihatid ang mga ani mula sa pinanggalingan patungo sa lugar ng pagtitimbang.

Bukod sa pagpapabilis ng produksyon, ang mekanismong ito ay nakatutulong sa pagbawas ng pisikal na hirap ng mga manggagawa. May mga tauhang naatasang mag-operate at magpanatili ng kaligtasan sa paggamit ng Skyline, na nagsisilbing katuwang sa maayos at ligtas na daloy ng operasyon. Ayon sa mga datos mula sa mga field

trials ng katulad na teknolohiya sa palm oil harvesting, ang paggamit ng mekanisadong sistema tulad ng Skyline ay nagresulta sa; pagtaas ng ani mula sa dating 6 tonelada kada araw sa manual system, pagbaba ng repair cost mula P4.03 kada tonelada ng FFB (Fresh Fruit Bunches) sa P0.39 lamang, pagbawas ng sakit sa katawan ng mga manggagawa, particular sa likod at paa, dulot ng mas magaan na trabaho.

Isa sa mga manggagawa na si Mang Nilo ang nagbahagi ng kanyang karanasan: "Dati, halos hindi na ako makatayo sa sobrang pagod sa paghahakot. Ngayon, dahil sa Skyline, mas mabilis ang trabaho at may oras pa ako para sa pamilya."

Hindi lamang pisikal na ginhawa ang dulot ng Skyline. mara-mi sa mga manggagawa ang naka-pagpatapos ng anak sa kolehiyo, at ilan sa kanila ay naging guro na. Ang Skyline ay naging tulay sa pag-angat ng kabuhayan ng mga pamilya sa komunidad. Ito ay naging bahagi ng kanilang tagumpay—isang simbolo ng pag-asa at pagpupunyagi.

Ang inobasyong ito ng Dacon SPRC ay patunay ng ka-kayahan ng mga Pilipino sa sektor

ng agham at teknolohiya. Hindi ito hiram na ideya, kundi bunga ng sariling talino at malasakit sa kapwa. Sa simpleng teknolohiya, naipapakita ang inobasyon na may puso—isang teknolohiyang hindi lamang nagpapagaan ng trabaho, kundi nagbibigay ng pag-asa.

Ang Skyline ay hindi lamang lubid at makina na nagtatali ng mga kargang cuplam o bunga ng palm oil. Ito rin ay simbolo ng tagumpay na nakamit ng mga anak ng mga trabahador at ng Dacon. Nang dahil sa Skyline, buo ang loob ng bawat isa na makapagpatuloy sa laban ng buhay.



EPISYENTENG AGRI-KULTURA. Isang makabagong mekanisadong sistema ang tumutugon sa hamon ng paghahakot ng bunga ng palm oil. Pinadali ang trabaho, pinalakas ang produksyon.

Oct 13, 2025 2:56:28 PM
51N 415557 836206
Altitude: 508.9mnsnm
Speed: 0.0km/h
BLK 2 lot1b Skyline

 Giovanie Rex O. Mendoza

Oct 13, 2025 3:18:24 PM
51N 415559 836046
Altitude: 525.1msnm
Speed: 0.0km/h
BLK 2 lot1b Skyline

Trichoderma: Maliit na organismo, mabilis na dekomposisyon



STEFFI B. COMPACION

Nagsagawa ang kumpanya ng Dacon ng alternatibong solusyon upang mapabilis ang dekomposisyon sa empty bunches ng palm oil. Isa sa kanilang natuklasan ay ang Trichoderma, isang uri ng fungi na nagpabilis sa halip 1 taon, nagiging 6 buwan na lang ang proseso ng dekomposisyon.

Ayon kay Bb. Glydel Mae Lamina, dating agriculturist at guro sa DNHS-NHS, ang paggawa ng Trichoderma ay nangangailangan ng mga simpleng materyales tulad ng bote, cellophane, asukal, gulaman bar, patatas, alcohol lamp, pressure cooker, spatula, rubber bands, at foil. Sa proseso, pinakukuluan ang pinaghlong

patatas at gulaman sa sumpung litro ng tubig, inilalagay sa bote, siniselyuhan ng rubber band, at ini-sterilize gamit ang pressure cooker. Pagkatapos, ini-incubate ito ng limang araw bago i-apply sa mga empty bunches ng taniman.

Ang na-decompose na empty bunches ay nagiging pataba sa lupa kung saan nakakatipid ang kompanya sa abono. Sa simpleng hakbang, malaki ang naitutulong nito sa pagpapanatili ng produktibong agrikultura. Tunay ngang sa maliit na sulong, may malaking tulong na naibigay ang agham sa larangan ng pagsasaka.

SOLUSYON AY NASA SIYENSA AT KALIKASAN.

Isang natural na kakampi ng mga palm oil plantation workers sapagpapatibay ng lupa, pag-iwas sa sakit ng halaman, at pagpapalago ng ani.



Giovanie Rex O. Mendoza



Mucuna: Damong pang-agrikultura



JHAINA MONIQUE P. OGHAYON

Sa likod ng berdeng damuhan ng Dacon, isang halaman ang kinikilala dahil sa taglay nitong benepisyos sa kalikasan, agrikultura, kalusugan at kaligtasan. Ito ang Mucuna bracteata, nagmula ang Mucuna sa Hilagang-silangang India, partikular sa Tripura State, at ipinakilala sa mga taniman ng goma sa India at palm oil sa Malaysia.

Ayon sa mga eksperto ng Dacon, ang Mucuna ay may kakayahang pigilan ang erosion, palamigin ang lupa, at ibalik ang sustansya ng lupang pagod sa pagtatanim. Bukod dito, pinipigilan nito ang sobrang paglago ng damo at pagdami ng insekto. Malalaman mong nasa Guban ka na kapag nasilayan mo ang mga bundok na balot ng halaman Mucuna.

Sa larangan ng kalusugan, ang Mucuna ay may taglay na L-dopa, isang sangkap sa paggawa ng dopamine. Pinag-aaralan ito bilang lunas sa Parkinson's disease at iba pang sakit sa utak. Bukod pa rito, nakatutulong ito sa fertility, libido, at reproductive health. Tumutulong din ito sa blood sugar management, at may kakayahang magpababa ng pamamaga at pinsal dulot ng

oxidative stress. May taglay din itong antibacterial at antifungal properties na nakatutulong sa pag-iwas sa impeksyon.

Ang pagtatanim ng Mucuna ay dumaraan sa masusing proseso. Una, kinukuha ang ugat mula sa halaman Mucuna at inilalagay sa polybags sa nursery. Pagkatapos, pinuputol ang dahon nang hindi sagad upang hindi ito mabulok. Kailangang takpan ito ng polybag upang maiwasan ang sobrang basa ng lupa. Pagkalipas ng labinlimang araw, makikita kung nabuhay ang halaman. Bagamat hindi tiyak ang eksaktong halaga, may itinalagang labor cost at capital para sa mga polybag, nursery setup, at sahod ng mga manggagawang nagtanim. Ayon sa mga tagapangasiwa, ang pamumuhan sa Mucuna ay sulit dahil sa dami ng benepisyong naibigay nito.

Hindi rin ligtas sa mga hamon ang Mucuna. Maaring patayin nito ang malalaking puno sa paligid dahil sa agresibong paggapang. Maselan din ito sa pagtatanim—madaling mabulok kung sobrang basa ang lupa. Kung hindi mayayos ang pagkakatanim, maa-

ring magdulot ito ng panganib sa mga manggagawa, lalo na sa mga lugar ng palm oil harvesting.

Ayon kay Jannes Omlan Villarin, dating foreman sa Dacon, ang Mucuna ay may lifespan. Hindi ito namamatay hangga't may natitirang ugat sa lupa, kaya't kailangang patayin ang lahat ng ugat upang tuluyang mawala ito. Dagdag pa ni Leonilo Mendoza, isang harvester ng palm oil, "Malaking tulong ang Mucuna sa pagpigil ng direktang pagbagsak at pagkalat ng mga bunga ng palm oil sa daan." Ang mga manggagawang nagtanim sa Dacon ang siyang responsable sa pag-aalaga ng Mucuna. Sila ang gumabay sa proseso ng pagtatanim at nagsig-urong maayos ang paglaganap nito sa lugar.

Sa kabuuan, ang Mucuna ay patunay na kahit ang isang simpleng damo ay maaaring maging susi sa pagpapanatili ng kalikasan, pag-unlad ng agrikultura, at pagpapabuti ng kalusugan. Sa tulong ng agham at teknolohiya, mas napalalim ang kaa-laman ukol sa halaman ito—isang berdeng damo na may makabuluhan layunin.

DAMONG MAY GINTO SA LUPA.

Isang damong pang-agrikultura na tahimik ngunit epektibong gumagawa ng himala sa lupa. Pinayayabong nito ang sustansya ng lupa, pinipigil ang erosion, at tumutulong sa mas masaganang ani.



Giovanie Rex O. Mendoza





EDITORIAL

Sports Fest: Laro sa Hindi Tamang Dako

Ang pagdaraos ng Sports Fest sa isang lugar na hindi angkop ay isang seryosong suliranin dapat bigyang pansin. Ang mga atleta at kalahok ay nangangailangan ng ligtas, maayos, at angkop na pasilidad upang maipamalas ang kanilang husay at talento sa kani-kaniang larangan. Sa halip na maging daan tungo sa tagumpay, ang maling pagpili ng lugar ay nagiging banta sa kanilang kaligtasan.

Noong Setyembre 25–26, 2025, isinagawa ang Intramurals District Meet sa Sirawai, Zamboanga del Norte. Bagamat matagumpay na naisagawa ang mga palaro, kapansin-pansin ang kakulangan sa pasilidad at seguridad ng lugar.

Ayon kay Ms. Precious Ann Liwanag, isang atleta, "Ang lugar kung saan kami naglaro ay hindi angkop. Sa gilid lamang ng daan,

madamo at maputik kung uulan. Ngunit wala kaming ibang pagpipilian kundi maglaro kahit hindi kami sigurado kung ligtas ba ang lugar na iyon."

Ang ganitong sitwasyon ay hindi dapat ipagsawalang-bahala. Ang mga tagapag-organisa ng mga palaro ay may tungkuling tiyakin na ang lugar ng kompetisyon ay sumusunod sa pamantayan ng kaligtasan at kalidad. Hindi sapat ang simpleng pagsasagawa ng aktibidad; kailangang pagbigyang pansin ang kapakanan ng mga kalahok.

Kung magkakaroon ng maayos at ligtas na lugar para sa Sports Fest, masisiguro ang tagumpay ng programa at ang kaligtasan ng bawat kalahok. Higit sa lahat, maipapakita natin ang tunay na pagpahalaga sa talento at dedikasyon ng mga kabataang atleta.

Panahon na upang kumilos. Huwag na nating hayaang maulit ang ganitong kapabayaan. Dapat ay magkaroon ng malinaw na sukat sa pagpili ng lugar para sa mga palaro. Hikayatin natin ang mga kinauukulan—mga tagapag-organisa, mga opisyal ng paaralan, at lokal na pamahalaan—na magtalaga ng kaukulang pondo, panahon, at pagpaplano upang matiyak ang kaligtasan at kaginhawaan ng bawat kalahok.

Ang kaligtasan ay hindi dapat isinusugal. Ang tamang lugar ay hindi opsyon—itó ay pangangailangan. Kumilos tayo ngayon para sa isang mas ligtas at mas maayos na Sport Fest sa hinaharap.

Panawagan para sa Maayos na Pasilidad

Laro sa Gitna ng Kakulangan

KIMBERLIE J. BANGCARIN

Masigla ang paaralan tuwing Sports Fest, may sigawan, kasiyahan, at pagkakaisa. Ngunit sa likod ng saya, nanamatiling suliranin ang kakulangan ng maayos na sports venue. Noong District Meet, ang mga atleta ng athletics ay naglaro sa gilid ng dagat, habang ang billiard players ay naghahanap pa ng lugar. Hindi pantay ang lupa, maalikabok ang paligid, at kulang sa pasilidad. Isang pahirap sa mga manlalarong pursigidong magtagumpay.

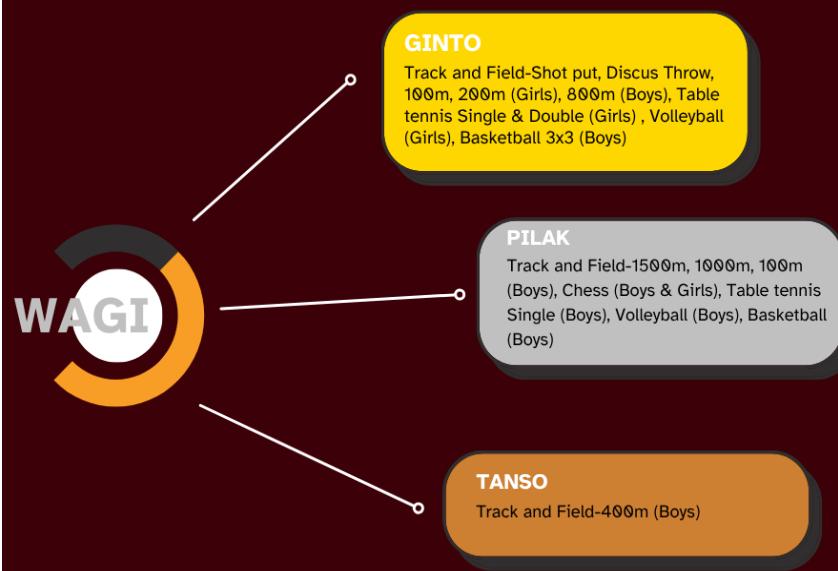
Hindi biro ang maging atleta. Bukod sa pisikal na pagod, kailangan nilang tiisin ang kakulangan sa suporta. Ang sports ay higit pa sa laro. Ito ay disiplina, pagtutulungan, at paghubog ng

tiwala sa sarili. Kaya nararapat lamang na bigyang pansin ito.

Maaaring magsimula ng community fundraising, makipag-ugnayan sa alumni, o humingi ng tulong sa DepEd para sa pagpapagawa ng multi-purpose sports area. Ang pakikipagtulungan sa lokal na pamahalaan at mga NGO ay maaari ring makatulong.

Sa bawat sigaw ng "Laban!" ay may pangarap. Sa bawat hakbang ng atleta, may kwento ng pagsusumikap. Bigyan natin sila ng konkretong suporta, hindi lamang sa mga salita kundi sa mga gawa, sapagkat ang kanilang tagumpay ay tagumpay rin ng paaralan.

KABUUANG RESULTA SA SIRAWAI DISTRICT MEET 2025



Pickleball: Bagong Mukha ng Palakasan sa Rehiyon

ZAIREYL D. MAGHINAY

HOIANA, VIETNAM – Nasungkit ni Anna Clarice Patrimonio ang gintong medalya sa Women's Singles 19+ sa World Pickleball Championship 2025, na naging daan upang lalong makilala bento noong taong 1965 sa Bainbridge Island sa Washington, Estados Unidos, ng tatlong magkakaibigan sina Joel Pritchard, Bill Bell, at Barney McCallum. Isa itong uri ng laro na pinaghalo ang mga aspeto ng tennis, badminton, at table tennis, at isinasagawa sa mas malit na playing area—humigit-kumulang isang-katlo ng sukat ng tennis court gamit ang paddle at isang plastik na bola na may mga butas. Ang laro ay sumusunod sa mga simpleng tuntunin: ang serve ay kailangang underhand at dapat tumama sa diagonal service box ng kalaban; kailangang hayaang tumalbog munang bola sa magkabilang pani

ang ball sa Pilipinas, lalo na sa mga paaralan at pamayanan sa Zamboanga Peninsula.

Sa kanyang tagumpay, mas maraming kabataang atleta sa rehiyon ang naengganyong subukan ang larong ito, na kilala sa pagiging masaya, mabilis, at bukas sa lahat ng antas ng kakayahan. Sa mga paaralan sa Zamboanga del Norte, may mga inisyatibo na upang ipakilala ang pickleball bilang alternatibong sport sa Physical Education at intramurals.

Ang pickleball ay unang naim-

bago ito ma-volley; bawal i-volley ang bola habang nasa loob ng non-volley zone o tina-tawag na "kusina"; at ang laro ay karaniwang umaabot sa 11 puntos, kung saan ang serving team lamang ang maaaring makapuntos.

Ayon sa Philippine Pickleball Federation, mayroong 13,156 rehistradong manlalaro sa bansa noong 2025—malaking pagtaas mula sa 244 noong 2020. Sa kasalukuyan, mayroong humigit-kumulang 211 na samahan ng pickleball at 783 na opisyal na pasilidad para sa laro na matatagpuan sa iba't ibang Lalawigan at rehiyon sakop ng bansa.

Sa sektor ng edukasyon, isang pag-aaral ang nagpakita na 93.3% ng mga guro sa Physical Education at 89.6% ng mga mag-aaral mula sa Luzon, Visayas, at Mindanao ang nagpahayag ng positibong pagtanggap sa pickleball bilang isang alternatibong sport sa mga paaralan. Sa

Koronadal National Comprehensive High School, napatuwayang ang mga estudyanteng naglalaro ng pickleball ay may mas mataas na average scholastic rating (94.55) kumpara sa mga naglalaro ng badminton (91.6).

Si Patrimonio, dating tennis star at anak ng PBA legend na si Alvin Patrimonio, ay matagumpay na lumipat sa pickleball at agad na nagpakitang-gilas sa internasyonal na entablado. Bukod sa kanyang panalo sa Vietnam, siya rin ay nag-uwi ng ginto at pilak sa WPC Asia Pickleball Open 2025 sa Thailand.

Sa patuloy na pag-usbong ng pickleball sa bansa, inaanahan na mas maraming kabataan sa rehiyon ang mahihikayat na lumahok sa larong ito—hindi lamang upang manalo, kundi upang matuto, makipagkabigean, at

maging bahagi ng mas masiglang komunidad ng palakasan. Higit pa sa kompetisyon, itinuturo ng pickleball

BAGONG SIGLA SA KOMUNIDAD.

Ang pickleball ay isang mabilis na kinagigiliwan sa rehiyon. Bawat palo, may bagong koneksyon at kalusugan na nabuo.



Giovannie Rex O. Mendoza

SELYADO ANG PWESTO

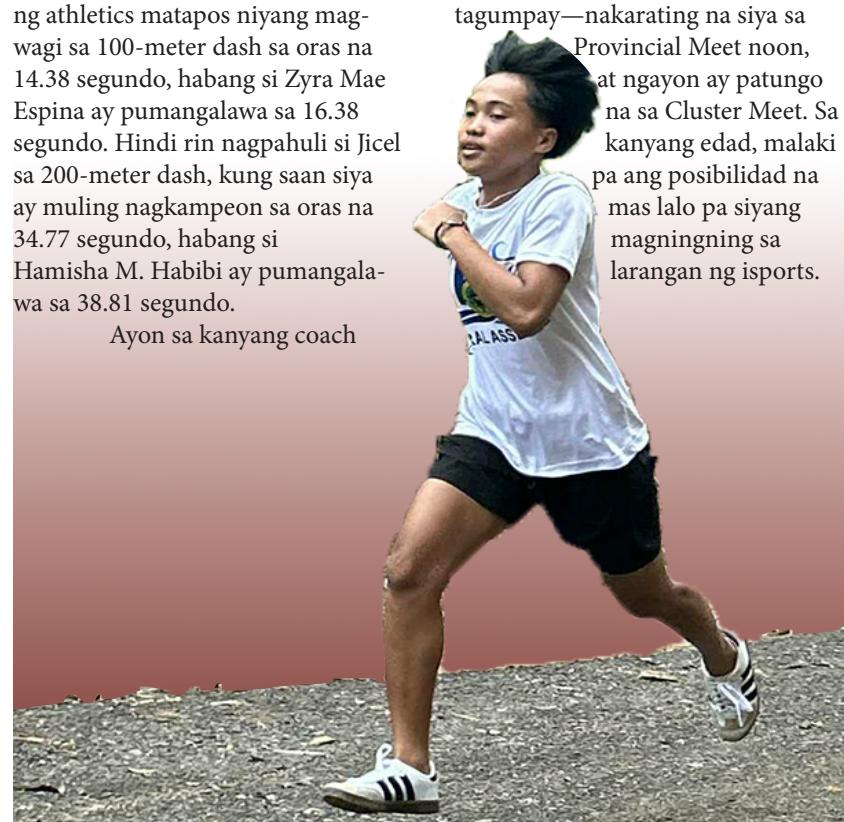
Jicel: Ang dating kampyeon, muling sumabak sa district meet

 JURIS SHEILO O. PALAPAS

Parang mga paslit lamang na pinaglalaruan ni Jicel Manait, baitang 12 na mag-aaral ng Dacon National High School, ang kanyang mga katunggali nang dominatin niya ang mga atleta mula sa Sirawai National High School sa District Meet na ginanap noong Setyembre 26 sa Sirawai District.

Muling pinatunayan ni Jicel ang kanyang galing sa larangan ng athletics matapos niyang mag-wagi sa 100-meter dash sa oras na 14.38 segundo, habang si Zyra Mae Espina ay pumangalawa sa 16.38 segundo. Hindi rin nagpahuli si Jicel sa 200-meter dash, kung saan siya ay muling nagkampeon sa oras na 34.77 segundo, habang si Hamisha M. Habibi ay pumangalawa sa 38.81 segundo.

Ayon sa kanyang coach



TUMATAKO PARA SA GINTONG PANGARAP.

Jicel Manait nangunguna sa 100 at 200 meter dash sa district meet

 Giovanie Rex O. Mendoza

BALITANG KINIPIL

DNHS, Kampeon sa 3x3 Basketball District Meet 2025

Matatag sa Depensa, Mabilis sa Oponsa

 CHRISTOPHER T. JUMAWAN, JR.

Nasungkit ng Dacon National High School (DNHS) ang kampeonato sa 3x3 Basketball District Meet 2025 matapos talunin ang Sirawai National High School sa iskor na 15–11 noong Setyembre 25 sa Sirawai Covered Court.

Pinangunahan ni Julian Jumuad ang oponsa ng DNHS, habang si Clarence Am-is ay nagpaktang-gilas sa back-to-back three-pointers. Namayagpag din sina Renmark Lubac sa rebounds, Marlon Tanduyan sa putback shots, at sina Jelven Bibat, Yulito Dela Peña, at Jan Rhejeo Silo sa fast breaks at steals.

Ayon kay Coach Reynante Manait, ang tagumpay ay bunga ng disciplina at teamwork. Puspusan na ang paghahanda ng DNHS para sa Cluster Meet 2025.

SNHS, NILUSAW NG DNHS SA BALIBOL, 2-0
Krizzia Mae Durano, UMARANGKADA

 CHRISTOPHER T. JUMAWAN JR.

Sinupalpal ng nagliliyab na koponan ng Dacon National High School (DNHS) ang Sirawai National High School (SNHS) sa isang pang-eksibisyong laro ng balibol na ginanap sa kurto ng SNHS noong Setyembre 25–26, 2025, ganap na ala-una ng hapon, sa kabilang makulimlim na panahon.

Sa unang set, ipinamalas ng DNHS ang matatag na oponsa sa tulong ng kombinasyon ng nagbabagang tos ni Angeline Malanao at sumisiklab na wallop ni Christine Malanao, dahilan upang makuha ang iskor na 25–17.



Precious Ann Liwanag

 JAY-ANN B. SULTAN

Wagi ng Ginto sa Shot Put, Discus Throw

Muling pinatunayan ng Dacon National High School ang husay ng kanilang mga atleta matapos masungkit ni Precious Ann Liwanag, mag-aaral sa baitang 8, ang tatlong gintong medalya sa larangan ng Shot Put at Discus Throw, sa katatapos na Sirawai District Meet 2025 na ginanap noong Setyembre 26.

Sa Shot Put, nagsagupaan ang lakas at galing ng mga atleta. Sa kabilang nito, nanaig si Liwanag sa pamamagitan ng kanyang lakas at tamang teknik, dahilan upang makamit ang unang puwesto sa iskor na 5.1 metro. Pumangalawa si Nika G. Rusiana ng Sirawai National High School na nagtala ng 3.2 metro.

Hindi rin nagpahuli si

“Hindi ko po inaabahan na mananalo ako ng gintong medalya. Pero dahil sa suporta ng aking pamilya, mga guro, at coach, nagkaroon po ako ng lakas ng loob na ibigay ang lahat sa kompetisyon,” ani Liwanag.

Liwanag sa Discus Throw, kung saan muli niyang ipinamalas ang kanyang galing sa pamamagitan ng 24.60 metrong marka—isa sa pinakamataas na tala sa kasaysayan ng District Meet sa Sirawai. Dahil dito, nasungkit niya ang unang gintong medalya.

Sa larangan ng Throw, muling nagnigning ang bituin ni Liwanag matapos makamit ang unang puwesto sa iskor na 47 talampakan, habang pumangalawa si Cheska L. Sarapuddin ng Sirawai National High School na nagtala ng 25 talampakan.

Sa isang panayam matapos ang awarding ceremony, ibinahagi ni Precious Ann ang kanyang saloobin:

Dagdag pa niya, ang kanyang disiplina sa pag-eensayo at ang inspirasyon makapagbigay karanganan sa paaralan ang naging susi sa kanyang tagumpay.

“Araw-araw po akong nag-eensayo kahit minsan mahirap. Pero iniisip ko po lagi na kaya ko ito, para sa Dacon National High School,” dagdag pa niya.

Ayon sa mga guro ng paaralan, malaki ang naging papel ng sports coach na si Bb. Glydel Mae A. Lamena sa tagumpay ni Precious Ann.

“Si Precious ay masigasig at determinado. Bilang coach, nakita ko ang kanyang potensyal at sinigurado kong mahasa siya hindi lang sa pisikal na aspeto kundi pati sa tamang pag-iisip bilang isang atleta,” payahay ni Ginoong Sarino.

Ang tagumpay ni Precious Ann ay hindi lamang tagumpay ng kanyang paaralan kundi isang inspirasyon sa mga kabataang nais sumabak sa larangan ng pampalakasan. Patuloy ang suporta ng mga guro, magulang, at pamunuan ng paaralan sa mga atletang gaya niya na nagsusulong ng dangan at karanganan para sa paaralan at buong distrito.

Alex Eala: Pagbangon ng Kampeon

 JOHN PAUL E. DIOCOS

Si Alex Maniego Eala, o mas kilala bilang Alex Eala, ay isang Filipino propesyonal na manlalaro ng tennis na ipinanganak sa Quezon City noong 2005. Siya ang kauna-unahang Filipina na nakaabot sa Women's Tennis Association (WTA) Tour Semifinal at nakapasok sa Top 100 rankings.

Noong 2022 US Open, siya rin ang unang Filipina na nagwagi sa Junior Grand Slam Singles Title. Noong Hunyo 30, 2025, umabot siya sa Top 56 sa WTA rankings, isang makasaysayan tagumpay para sa Pilipinas.

Si Alex ay nagsanay sa Rafa Nadal Academy sa Spain mula pa sa edad na 12, sa ilalim ng kanyang mga coach na sina Joan Bosch, Sandro Viene, at ang kanyang lokal na coach na si Ronald Joren mula sa Pilipinas. Bago niya narating ang rurok ng tagumpay, maraming pagsubok ang kanyang hinirap—pisikal, emosyonal, at mental.

Isa sa kanyang pinaka-

tampok na laban ay kontra sa Hungarian na si Panna Udvardy sa 2025 Guadalajara 123 Open, kung saan ipinamalas niya ang kanyang katatagan matapos matalo sa unang set. Sa iskor na 1-6, 7-5, 6-3, nagwagi si Alex at naging kauna-unahang Filipina na nagtataas ng trofeo sa WTA.

Ang kanyang dedikasyon, tibay ng loob, at pusong palaban ang nagtulak sa kanya upang magtagumpay. Si Alex Eala ay naging simbolo ng katapangan sa kabilang ng pagkataло—isang huwaran ng pagbangon at panalo. Sa bawat hampas ng kanyang raketa, dala niya ang pangarap ng bayan at ang puso ng isang tunay na kampeon.



www.google.com