

DALUMAT

DALUYAN NG MAKABULUHANG TALAKAYAN

Ang Opisyal na Pahayagan ng Medyor sa Filipino

Mars 2024 - Abril 2024



PASOA - CNSC CHAPTER, Nasungkit ang Unang Puwesto sa 2nd RCFAP

Kristine Purganan

2nd Regional Congress for Future Administrative Professionals

APRIL 4 - 5, 2024
CSPC, NABUA, CAM. SUR



photo credits:PASOA - CNSC Chapter

Pinamalas ng Philippine Association of Students in Office Administration - CNSC Chapter ang kanilang talento sa iba't ibang aktibidad sa 2nd Regional Congress for Future Administrative Professionals na ginanap noong Abril 4-5, 2024 sa CSPC, Nabua, Camarines Sur. Ito ay may temang "Embarking on a Hallmark of Internationalization towards Sustainable Academic Mobility in the Realm of Administrative Profession," ang PASOA - CNSC Chapter ay humakot ng maraming parangal.

Frank Florenz Clacio nakamit ang Mr. Regional Congress PASOA 2024; Alyssa Belleza nasungkit ang Ms. PASOA 5TH Runner Up, Best in School Uniform, at Best in Corporate Attire; Diessy Jade Parillas nakuha ang Special Award na Outfit of the Night sa PASOA Admin Night; Christian Elep natamo ang ika-1 puwesto

(Kampeon) na may 95.11% Accuracy sa Fastest Fingers Philippines Steno Writing Competition (100 Words Per Minute) kasama ang kaniyang tagapagturo na si G. Crisanto S. Ramirez, MBA; at Julie Ann Navales nakuha ang ika-1 puwesto (Kampeon) sa Business Essay Writing Competition sa gabay ng kaniyang tagapagturo na si G. Crisanto S. Ramirez, MBA.

Sa paligsahang panggrupo naman ay nakuha nina Jessa May Robas, Ma. Dianne Cabaces, Jayson Luntaya, Joycel Yanelia, Kristine Boaloy naiuwang ika-1 puwesto (Kampeon) sa Quiz Bowl kasama ang kanilang tagapagturo na sina G. Emmanuel A. David, MBA at G. Crisanto S. Ramirez, MBA; Genelyn D. Abin, Rosemarie M. Llorca, Sherlyn G. Sale natamo ang Best Paper

► ITULOY SA PAHINA 8

PASOA: Pagpapalakas ng Pantay na Pagtingin sa mga Kababaihan

Anne Kayzzel Opalda

Sa kamakailang pagdiriwang ng Women's Month sa paaralan ng Camarines Norte State College (CNSC), ang Philippine Association of Students in Office Administration ay nagpakita ng kanilang dedikasyon sa pagpapalakas ng kababaihan at pagtaguyod ng pantay na pagtingin sa lahat ng kasarian.

Ang pangunahing layunin ng organisasyon ay ang ma-em-power ang lahat ng kasapi, an-

man ang kanilang kasarian, at ipagdiwang ang Women's Month sa pamamagitan ng mga aktibidad na nagpapakita ng kahalagahan ng Gender Equality. Isang halimbawa nito ay ang kanilang Slogan Making Contest, kung saan pinahalagahan nila ang bawat saloobin at pananaw ng mga kalahok sa temang ito.

► ITULOY SA PAHINA 6

EDITORIAL

SINING NG KABABAIHAN:
Pagbibigay-Boses sa Paglapat ng Makabagong Mukha



PRINCESS ROSE IBITA

► PAHINA 3

BALITA

Pagdiriwang ng Buwan ng Kababaihan: Libreng Gupit handog ng Alpha Phi Omega Mu Chi Chapter

JONA LABRADOR

► PAHINA 6

ISPORTS

Kahusayan ng Koponan ng Kababaihan ng CNSC: Bida sa BUCAL Women's Basketball Tournament



REALYN CECILIA

► PAHINA 10

LATHALAIN

Tibay at Tagumpay: Mga Kwento ng Kababaihan

Sa mundo ngayon, maraming kababaihan ang patuloy na nakikipaglaban at nagtatagumpay sa kabilang mga hamon at pagsubok na kanilang hinaharap sa buhay. Sa likod ng bawat tagumpay at pagbangon ay may mga kuwento ng determinasyon at inspirasyon.

Anne Kayzzel Opalda

► PAHINA 6



CAMARINES NORTE STATE COLLEGE

VISION

CNSC as a Premier Higher Education Institution in the Bicol Region.

MISSION

The Camarines Norte State College shall provide higher and advance studies in the field of education, arts and science, economics, health, engineering, management, finance, accounting, business and public administration, fisheries, agriculture, natural resources development and management and ladderized courses. It shall also respond to research, extension and production services adherent to progressive leadership towards sustainable development.

QUALITY AND ENVIRONMENTAL POLICY

We, at the Camarines Norte State College, aiming to become a Premier Higher Education Institution in the Bicol Region, are committed with utmost care of the environment in providing excellent services in instruction, research, production and extension that are responsive to the satisfaction of our students and other stakeholders.

To achieve these, we shall implement an internationally recognized integrated management system in our operations, processes and services shall:

- comply with applicable statutory and regulatory requirements, the mandates of the College and relevant needs and expectations of our students and other stakeholders, and the requisites of our quality and environmental management system;
- delight our students and other stakeholders by providing value-adding experiences to become well-rounded and more competitive future leaders in the midst of global issues;
- protect the environment and prevent pollution by optimizing the use of electricity, paper, water, and other resources and adopt the safe and responsible methods of reduction, reuse, recycling and proper disposal of wastes;
- provide our employees support to grow and achieve their full potential in their respective fields, thereby sustaining a competent, motivated, engaging and environmentally conscious workforce;
- develop and extend innovative technologies to our stakeholders contributing to the country's sustainable development; and
- establish objectives aimed at improving the efficiency of our operations, processes, and services for our college growth and development.

We shall make this policy an essential part of our instruction, research, extension and production services to ensure that it continuously provides us with strategic directions in improving our overall quality and environmental performance, and of our integrated management system.

MGA KAWANI AT LUPON



KRISTINE A. PURGANAN
Pangkalahatang Patnugot



JONA M. LABRADOR
Pangalawang Pangkalahatang Patnugot

TAGAPAMANIHALA



KAYE ANN V. CERENO
Produksyon



PRINCESS ROSE M. IBITA
Impormasyon



ROZELA MAE N. BALANE
Pinansyal

EDITOR/TAGASURI



DIANNE SHANE C. COMPAS
Balita



ANNE KAYZZEL R. OPALDA
Piling Lathalaín



TRICIA MAE V. SAMANTE
Editorial



REALYN R. CECILIA
Panlibangan



ALICIA JOY V. HERICO
Pampanitikan

LAYOUT ARTIST

KRISTINE A. PURGANAN
JONA M. LABRADOR

SINING NG KABABAIHAN: Pagbibigay-Boses sa Paglapat ng Makabagong Mukha

Princess Rose Ibita

“Sa likod ng kuwento ng bawat isa, matatagpuan ang kaalaman at pag-unawa.”

Tila ba'y isang siklo na paulit-ulit nating maririnig. Napakahiwang isyu na siyang nagsisilbing bukambibig. Sa paraang ito nasusubok ang angking galing, husay, at natatanging kakayaan ng bawat kababaihan na maaaring magsilbing bukas na oportunidad upang ipagpatuloy ang inaasam na tagumpay.

Takot? Isang salita ngunit milyon-milyong mga tao ang nabubuhay sa tila ba'y emosyon lamang na siyang humahadlang upang wakasan ang nasimulan. Marami ang may kakayaan ngunit takot ipakita sa paraang puno ng kumpiyansa sa sarili. Oo, mahirap sumubok subalit wala namang mawawala kung hindi natin ito

susubukan. Para saan pa ang sining ng kababaihan kung hindi ibabandera ang kanilang mga likha na dapat ay nakikita bilang inspirasyon ng madla. Huwag hayaang lamunin tayo nang takot dahil lang sa mga matang mapanghusga't walang ginawa kundi ang iparamdam ang sakit maging ang ipagkait kung ano ang kakayaan nating mga kababaihan. Sa pagpapatuloy ng buhay sa kinalaki-hang hindi magandang kapaligiran, na-wa'y gawin natin itong motibasyon para hindi tayo matibag nino man. Bawat isa sa atin ay binigyan ng kanya-kanyang kakayaan upang ipakita ang kagandahan nito sa iba't ibang paraan, lalo na't ito'y ipinagkaloob sa atin ng Maykapal. Kung hindi tayo kayang ipaglaban ng iba, matuto tayong tumayo sa sarili natinding mga paa at gamitin natin ang ating boses sa tuwing hinahadlangan tayo ng iba. Alam naman nating hindi biro ang kakayaan at dedikasyon ng bawat kababaihan sapagkat patunay lamang ang paglapat ng makabagong mukha

na siyang nagbibigay-daan sa

pagsasaliksik ng mga bagong konsepto, estilo, at paraan ng pagpapahayag sa sining. Ito rin ay isang paraan ng pagtangkilik at pagbibigay-halaga sa mga bagong henerasyon ng mga singingistang kababaihan. Sa katunayan, sa pamamagitan ng ganitong mga aktibidad, nagiging buhay at masigla ang mundo ng sining. Napapanatili nito ang pag-unlad at pagbabago, patuloy na nagbibigay-inspirasyon at hamon sa mga sininingista na magpursigi at magpakitang-gilas sa kanilang larangan.

Sa pangkalahatan, isa ang sining ng kababaihan sa magsisilbing daan upang masimulan ang pangarap na hindi dapat ipagkait sa isang indibidwal. Sa puntong ito'y dapat alisin ang deskriminasyon sa mga kababaihan dahil sa pagdating ng makabagong panahon ay nasaksihan din natin ang makabagong mukha ng mga kababaihan. Huwag natinding ipagkait ang pangarap na may kalyaang tuparin nang walang naririnig na negatibong puna sa makabagong likha. Sapagkat ang mga babae ay nababagay rin sa iba't ibang larangan ng propesyon na siyang magdadala sa tagumpay. Sa pagpasok ng makabagong panahon, nag-udyok ito upang mabago ang tingin ng mga tao sa kung ano ang kakayaan ng kababaihan lalo't mas mabigyan ng kulay at pagkilala ang kanilang husay at dedikasyon. Sa kabuuhan, ang pagbibigay-boses sa paglapat ng makabagong mukha ng sining ng mga kababaihan ay isang paglalarawan ng kahalagahan ng pagbabago, pag-unlad, at malayang pagpapahayag sa mundo ng sining. Ito ay patuloy na nagbibigay-buhay at kahulugan sa ating kultura at nagpapalakas ng koneksyon at pagkakaunawaan sa pagitan ng bawat isa.



Proteksyon at Pagpapahalaga sa Kababaihan: Responsibilidad ng Bawat Isa

By Jona M. Labrador

Sa gitna ng patuloy na laban para sa pantay na karapatan at pagkilala sa kababaihan sa lipunan, mahalagang palakasin ang ating kolektibong pagpapahalaga at suporta sa kanilang mga kontribusyon at mga hamon na kanilang kinahaharap.

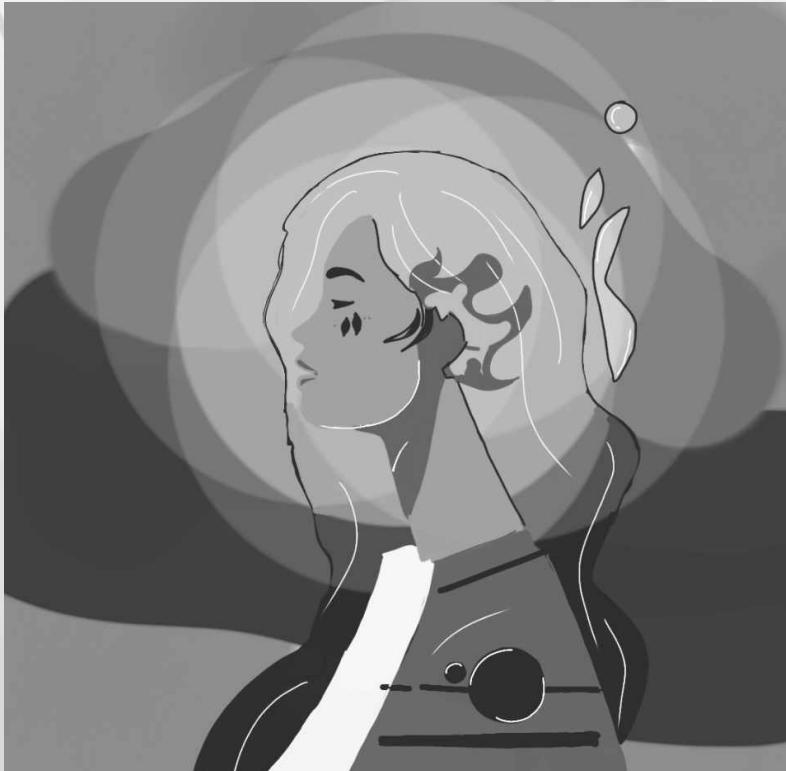
Napakaraming kababaihan sa ating lipunan ang patuloy na nagpapakita ng kanilang tapang, husay, at kagitingan sa iba't ibang larangan - mula sa pagsasaka, negosyo, pulitika, sining, at maging sa larangan ng agham at teknolohiya. Ang kanilang mga tagumpay at paglilingkod ay dapat bigyan ng tamang pagkilala at pagpapahalaga mula sa ating lahat. Ngunit, hindi rin natin dapat isantabi ang mga hamon at diskriminasyon na patuloy na hinaharap ng maraming kababaihan. Marami pa rin sa kanila ang nagdaranas ng

pang-aabuso, kawalan ng oportunidad, at kakulangan sa paggalang sa kanilang mga karapatan. Ito ay isang malinaw na paglabag sa kanilang dignidad at pagkatao.

Bilang mga mamamayan, tungkulin nating lahat na ipagtanggol at itaguyod ang karapatan at kapakanan ng bawat kababaihan. Dapat nating itaguyod ang kanilang pagkakapantay-pantay sa lipunan, at siguruhing mayroon silang pantay na oportunidad

para sa pag-unlad at tagumpay. Hindi dapat titigil ang laban para sa kababaihan hanggang sa makamit nila ang kanilang pantay na karapatan at pagkilala sa lipunan. Ang bawat isa sa atin ay may pananagutan na maging bahagi ng solusyon at pagbabago. Sa pagkakaisa at pagtutulungan, magiging posible ang isang lipunan kung saan ang bawat kababaihan ay maaaring magpakita ng kanilang kakayahang at mag-abot ng kanilang pangarap nang walang kinikilang limitasyon.

Sa huli, ang pagpapahalaga at pagtangkilik sa kababaihan ay hindi lamang tungkulin kundi responsibilidad ng bawat isa sa atin. Sa pagkakaroon ng respeto, pag-unawa, at suporta sa kanilang mga laban at tagumpay, maaabot natin ang isang lipunan na tunay na may pagkakapantay-pantay at katarungan para sa lahat.



“Tayo ay dapat magtulungan upang iangat ang karapatan ng mga kababaihan at pangalagaan ang kanilang dignidad laban sa pang-aabuso ng lipunan.”

Pagdiriwang ng Buwan ng Kababaihan: Libreng Gupit handog ng Alpha Phi Omega Mu Chi Chapter

© Jona M. Labrador



Noong Marso 7, 2024, ang Alpha Phi Omega Mu Chi Chapter, kasama ang bukas-palad na suporta at pakikipagtulungan ng CNSC Labo - Gender and Development (GAD), ay nag-organisa ng libreng gupit para sa mga tao sa loob ng institusyon. Ang inisiyatiba na ito ay ginanap bilang pagdiriwang sa Buwan ng Kababaihan na naglalayong bigyan ng kapangyarihan at palakasin ang mga kababaihan sa komunidad.

Ang aktibidad na ito ay hindi lamang isang kilos ng pagpapahalaga sa kababaihan kundi isang pagpapakita rin ng pagkakaisa at suporta para sa pagkakapantay-pantay ng kasarian. Sa pamamagitan ng pagbibigay ng libreng gupit sa mga mag-aaral, personnel, at mga propesor, ninanais ng aktibidad na isulong ang pangangalaga sa sarili at pagtiwala sa mga kababaihan mula sa

lahat ng antas ng pamumuhay.

Sa isang pahayag, ang mga residenteng miyembro ng Alpha Phi Omega - Mu Chi Chapter ay nagpahayag ng kanilang taos-pusong pasasalamat, na nagsasabing, "Kami ay lubos na nagpapasalamat sa lahat ng tumulong sa tagumpay ng aming aktibidad. Ang inyong sama-samang pagsisikap ay hindi lamang nagbigay ng praktikal na tulong ngunit nagtaguyod din ng pagkakaisa."

Sa pamamagitan ng mga pagtutulungan pagsisikap tulad ng mga ito, ang Alpha Phi Omega Mu Chi Chapter at CNSC Labo - GAD ay patuloy na nagpapakita ng diwa ng serbisyo at pagkakaisa, nagsusulong para sa pagkakapantay-pantay ng kasarian at nagtaguyod ng pagbabago sa lipunan sa loob ng komunidad

CNSC-SWK Pinamunuan ang Huntahan Lecture Series 2024

© Kristine A. Purganan

Pinamunuan ng Camarines Norte State College-Sentro ng Wika at Kultura (CNSC-SWK) ang Huntahan Lecture Series 2024 na may temang "Lakas ng Kababaihan Tungo sa Pantay na Karapatan" para sa pagdiriwang ng buwan ng kababaihan nitong Marso 26, 2024 sa pamumuno ni Dr. Rose Ann Aler.

Ang nasabing aktibidad ay ginanap sa Radyo Pilipinas 96.9 FM at

Facebook live sa ganap na 2:00 - 3:00 n.h. Kasama rito sina Sherilyn C. Acuin at Agnes B. Abunio bilang hosts ng programa; Joan P. Rojas, MM, GAD Coordinator at Adonis Salen, Executive Administrator, USAD-GAD bilang tagapagsalita.

Tinalakay rito ang iba't ibang paksang katulad ng bakit Marso ang buwan ng kababaihan, bakit purple ang kulay nito, mga batas, at mga kababaihan sa loob at labas ng CNSC na natatangi sa kanilang larangan.

Ang kuwentuhan na may kasamang lektura ay nagbigay ng kapani-pakinabang na impormasyon sa mga mag-aaral ng CNSC at mga tagapikinig sa Radyo.

"Mabuhay ka, Juana. Si Juana ka, dapat tumindig ka," Adonis Salen, Executive Administrator, USAD-GAD.

Decinilla, nangningning sa mundo ng Spoken Word Poetry

© Jona M. Labrador

Si Mekka Ella Rigon Decinilla, isang mag-aaral sa Camarines Norte State College, ay nag-iwan ng marka sa patimpakal pangrehiyon tungkol sa panitikan dahil sa kanyang natatanging pagrepresenta sa institusion sa kamakailang kompetisyon sa Regional Spoken Word Poetry. Si Decinilla ay hindi lamang nagpakita ng kanyang kahusayan sa pagsasalita at pagkamalikhain ngunit nasungkit din ang ikatlong puwesto sa prestihiyosong patimpakal na ginanap noong Marso 8, 2024, sa lungsod ng Legazpi, Albay.

Sa araw ng kompetisyon, si Bb. Decinilla ay umakyat sa entablado nang may katatagan at kumpiyansa, na inihahatid ang kanyang mga damdamin at mga karanasan sa isang nakakabighaning timpla ng ritmo at taludtod. Ang kanyang tula, isang madamdaming paggalugad ng pagkakilanlan at katatagan, ay lubos na umalingawngaw sa madla. Sa bawat maingat na ginawang parirala, nagpinta siya ng matingkad na tapiserya ng damdamin, na nag-aanyaya sa mga tagapakinig na makibahagi sa kanyang paglalakbay sa pagtuklas sa sarili at sa mundo ng panitikan.

Sa kabilang mahigpit na kompetisyon mula sa mga kapwa makata sa buong rehiyon, ang talento at karisma ni Bb. Decinilla ang nangingibabaw at hinangaan ng madla. Ang kanyang tagumpay ay hindi lamang sumasalamin sa kanyang sariling katalinuhan ngunit nagtatampok din sa kayamanan ng talento at pagkamalikhain na umuunlad sa loob ng institusyon ng Camarines Norte State College.

MULA SA PAHINA 1

Kamakailan lamang, nagtagumpay rin sila sa 2nd Regional Congress kung saan ang nasabing organisasyon ay nagawaran ng Unang P'westo. Ayon sa kanila, isa sa mga dahilan ng kanilang tagumpay ay ang pagpapakita ng kakayahan ng mga kababaihan sa pamamagitan ng team building activities. Sa pamamagitan nito ay talagang ipinakita nila na ang kasarian ay hindi hadlang sa pagkamit ng tagumpay.

CNSC-ENTIENZA sa Pagdiriwang ng Buwan ng Kababaihan

Kristine Purganan

Sa pagdiriwang ng Buwan ng Kababaihan ngayong Marso, ang Camarines Norte State College Entienza Campus ay nakiisa sa pamamagitan ng pagbuo ng iba't ibang makabuluhang aktibidad na may kaugnayan sa kontribusyon at tagumpay ng mga kababaihan. Ginanap ang FEMMEFEST "A Dynamic Month-Long Celebration of Women's Empowerment" 2024 sa iba't ibang araw na nakatalaga.

Ang mga nanalo sa event ay ang mga sumusunod:

- GADvocates Quiz Bee
- Unang puwesto - Christine Grace Sanchez, Noriel Lorda, and Nessa Macapia (BSED English 1)
- Ikalawang puwesto - Marvin Patriarca, Neo Hernandez, and Nicole Buenaflo (BS Entrep 2)
- Ikatlong puwesto - Ashely Tabuzo, Myka Apilan, and John Oscar Mostaza (BS Entrep 1)
- Poem Making Contest of BEED 3
- Unang puwesto - Jessa Mae D. Moron
- Ikalawang puwesto - Ana G. Villabroza
- Ikatlong puwesto - Winalyn E. Guab
- Photography Contest

Unang puwesto - Marie Laurice L.

- Castillo (BS Entrep 1)
- Ikalawang puwesto - Janice B. Pajares (BSED English 3)
- Ikatlong puwesto - Jerico A. Bongo (BS Entrep 4)
- Spoken Word Competition
- Unang puwesto - Rodelyn Abaja (BSED Math 1)
- Ikalawang puwesto - Janel Ocampo (BS Entrep 1)
- Ikatlong puwesto - Rhinalyn Zantua (BEED 3)
- FemPreneurs
- Kampeon - Society of Elementary Education Students
- Unang puwesto - Association of Young Entrepreneurs
- Ikalawang puwesto - Optimist Mathematician Educators Governance Association
- Ikatlong puwesto - Student Organization of Language and Literature Enthusiasts

Ang Gender and Development Unit ng nasabing Campus ang nanguna sa celebrasyong ito upang parangalan ang mga mag-aaral na nakilahok sa iba't ibang paligsahang inihanda.

Sociology Faculty Pinangunahan ang Aripunpun 2024

Kristine Purganan

Situation Conflict through the Lens of Social Sciences" ang tema ng Talk Series na kung saan nagtipon-tipon ang iba't ibang block na kumukuha ng kursong Sociology sa Camarines Norte State College (CNSC). Ito ay ginanap nong Abril 18-19, 2024 sa CNSC Main Campus Covered Court.

Ang Aripunpun ay dinaluhan ng apat na bigating panauhing tagapagsalita na nagmula pa sa iba't ibang institusyon. Ito ay sina Dr. Philip Emmanuel C. Peñaflor ng Asian Social Institute na tinalakay ang Understanding Socio-Cultural and Historical Contexts of Conflicts Towards a More Viable Peace; Dr. Noel R. Rafer ng Bicol University na ipinaliwanag ang

The Cost of Armed Conflict in Bicol; Dr. Adrian V. Remodo ng Ateneo de Naga University isinalaysay ang The Ideology and Utopia of Peace as Social Imagination at G. Ronald J. Escasinas ng Camarines Norte State College na itinuro ang Sociological Imagination and Conflict in Agriculture.

Ang nasabing pagtitipon ay naisagawa sa pamamagitan ng Multi-faith Talk Series na kung saan nagkaroon ng bukas na talakayan mula sa iba't ibang paks. Nagkaroon ito ng pagpapalitan ng ideya at opinyon na may paggalang sa mga dumalo. Layunin nito na magkaroon ng pagkakaintindihan, kooperasyon, at pagkakaisa ng mga sisyolohista.

Dr. Abad Dumalo sa 2024 NRCP

Rozela Mae Balane

Pasay City, Metro Manila - Noong ika-12 ng Marso, 2024, isang kagalang-galang na delegasyon mula sa Camarines Norte State College (CNSC) ang nagpakitang-presensya sa marangal na mga silid ng Philippine Convention Center sa Pasay City para sa 2024 Annual Scientific Conference at ang ika-91 na National Research Council of the Philippines (NRCP) General Membership Assembly.

Pinangunahan ni Dr. Delma Jean V. Abad, ang kilalang Direktor ng Center for Education, Innovation, and Development (CEID), at ni Dr. Marlo M. De La Cruz, ang distinguidong Presidente III ng CNSC, ang delegasyon na binubuo ng iba't ibang kilalang mga faculty member. Ang kanilang pagdalo ay nagpahayag ng mahalagang ambag sa kaganapan, na nangangako na magtutulak ng larangan ng gender-responsive at inclusive multidisciplinary na pananaliksik sa mga susunod na taon.

Ang kaganapang ito, na nagtipon ng mga pangunahing isip sa larangan ng pananaliksik at akademya mula sa buong bansa, ay naglingkod bilang isang mahalagang plataporma para sa pagpapalitan ng mga ideya, kaalaman, at mga innovasyon. Ang mga dumalo ay nakilahok sa mga aktibong diskusyon, presentasyon, at mga pagkakataong mag-network na may layuning pag-yamanin ang ugnayan at magtulak sa mga hangganang kaalaman.

Ang paglahok ng delegasyon ng CNSC sa 2024 NRCP General Membership Assembly ay naggpatibay sa posisyon ng institusyon bilang isang tanglaw ng pagtutuklas ng kaalaman at isang puwersang nagpapabuti sa positibong pagbabago. Sa pamamagitan ng pagkakaisa at pagbabahagi ng mga pangarap, sila ay nasa tamang posisyon upang magbigay ng malalim na ambag sa pag-unlad ng kaalaman at sa ikabubuti ng lipunan.

CNSC at CBSUA-Calabanga sa Proyektong "The Tidal Trove"

By Tricia Mae Samante

I sang bagong alon ng pakikipagtulungan ang dumadating sa baybayin! Ang Camarines Norte State College (CNSC) at ang Central Bicol State University of Agriculture (CBSUA) - Kampus ng Calabanga ay kamakailan lamang nagkaisa upang magsagawa ng isang makabuluhang proyektong tinatawag na "The Tidal Trove."

Ang nakabibighaning inisyati-bong ito ay nagpapahiwatig ng isang pangako na gamitin ang kolektibong kasanayan ng dalawang institusyon. Ang pagpupulong na sinimulan pagtipon ng isang kagalang-galang na koponan: ang Research Team ng CNSC mula sa Institute of Fisheries, Marine Science (IFMS) at College of Arts and Sciences (CAS), sa pangunguna ng kilalang si Dr. Rosalie Almadrones, Bise Presidente para sa Pananaliksik at Pakikipagpalawig ng CNSC. Kintawan ng CBSUA-Calabanga si Dr. Agnes Faustino.

Bagaman ang isang panibagong yugto pa rin ang sumasaklaw sa "The Tidal Trove," ang titulo ng proyekto mismo ay nagpapahiwatig sa malaking potensyal na taglay nito. Ang imahenatibong larawan ng isang "trove" ay nagpapahiwatig ng isang pagiging mayaman sa puno at ang salitang "tidal" ay nagbibigay-diin sa pangnahing layunin ng proyekto sa marine environment.

Ang pakikipagtulungan sa pagitan ng CNSC at CBSUA-Calabanga ay lubos na mahalaga sa ilang mga dahilan. Parehong mayroong mayaman na kasaysayan ng akademikong kahusayan at malalim na pangako sa pangangalaga sa kapaligiran ang dalawang institusyon. Ang CNSC, na nasa estratehikong lokasyon sa hilaga ng baybayin ng Luzon, ay mayroong espesyal na mapagkukunan para sa pagsasaliksik sa karagatan. Ang CBSUA-Calabanga, isang pinuno sa inobatibong pagsusulong, ay nagdadala ng kanilang kasanayan sa pananatiling mapanatili ang mga mapagkukunang kinakailangan.



photo credits: Information Technology Society - CNSC Institute of Computer Studies

ICS Nagdiwang para sa Pagkakapantay-pantay ng Kasarian

By Anne Kayzzel Opalda

S a pagtatapos ng Marso, pinan gunahan ng Departamento ng Information Computer Studies (ICS) sa CNSC ang isang matagumpay na pagdiriwang ng Buwan ng Kababaihan. Sa pamamagitan ng isang hanay ng mga gawaing nagtatampok sa mga nagawa at adbokasiya para sa pagkakapantay-pantay ng kasarian sa pangunguna ng programa, ang "TECHSHEROES Amazing Race", na ginanap noong ika-22 ng Marso, 2024 sa CNSC Amphitheater at Grounds, ay nagbigay-daan para sa mga kalahok na subukan ang kanilang kakayahang sa pagtutulungan, paglutas ng problema, at kaalaman sa kapangyarihan at kontribusyon ng kababaihan. Ang kaganapan ay sumentro sa pagdiriwang ng mga nagawa ng kababaihan at patuloy na panawagan para sa adbokasiya ng pagkakapantay-pantay ng kasarian.

Kasunod nito, isang seminar ang isinagawa kung saan dalawang kilala na tagapagsalita ang nagbahagi ng kanilang kaalaman at karanasan sa mga isyu ng kasarian. Ang seminar ay nagtapos sa isang bukas na forum, kung saan ang mga katanungan ng mga mag-aaral tungkol sa tamang pagtrato at pag-unawa sa mga isyu ng kababaihan ay sinagot ng mga eksperto.

Ang serye ng mga kaganapanang

ito ay nag-iwan ng positibong epekto sa mga mag-aaral na ipinahayag ang kanilang nadagdagang kamalayan at pag-unawa sa kahalagahan ng pagkakapantay-pantay ng kasarian. Ang diskusyon detalyado at interaktibo ay nakatulong upang mas lalo nilang maunawaan at maisubhay ang mga prinsipyong itinuro.

PASOA - CNSC CHAPTER, Nasungkit ang Unang Puwesto sa 2nd RCFAP

MULA SA PAHINA 1

(Kampeon) sa Research Competition kasama ang kanilang gabay ng kanilang tagapagturo na si G. Crisanto S. Ramirez, MBA; Diessy Jade Parillas, Franzin Bergonio, Robert Cabanes nauwi ang ika-1 puwesto (Kampeon) sa Amazing Race; at ika-3 puwesto nina Ara Nina Moreno at Antonio Bacolor.

Ang PASOA - CNSC Chapter ang itinanghal na Overall 1st place laban sa pito pang mga kalahok mula sa iba't ibang mga state colleges and universities.

Breakthrough umarangkada sa ika-19 Luzonwide Higher Education Press Conference

By Kristine Purganan

Pinamalas ng Breakthrough Publication ang kanilang angking galing sa pamamahayag sa 19th Luzonwide Higher Education Press Conference na ginanap noong Marso 19-21, 2024 sa Villa Caceres, Naga City.

Matapos ang regional press conference, ang publikasyon ay lumahok sa iba't ibang kaganapan laban sa iba't ibang pahayagan sa buong Luzon at nag-uwi ng samot-saring parangal.

Nasungkit ni Arnold Añora ang ikatlong puwesto sa Copyreading and Headline Writing – Filipino at nakuha niya rin ang ikapitong puwesto sa News Writing – Filipino; Nakamit naman ni Karl Deliva ang unang puwesto sa Editorial Cartooning – English at



photo credits: Breakthrough - CNSC

rough - CNSC

@BTPublication

@breakthroughpub

Cesario Abustan IV naiuwi ang ikalawang puwesto – Filipino; Rose Shelly Barrameda nakuha ang ikaapat na puwesto sa Literary Graphics – English; Marc Del Barrio natamo ang ikaapat na puwesto sa Layouting; and John Dave Sunguad nakuha ang ikatlong puwesto sa Editorial Writing – English.

Sa paglisahang panggrupo, ang Literary Folio ng Breakthrough ay

nakamit ang ika-10 puwesto para sa kategoryang Best Concept.

Mula sa pitong rehiyon na binubuo ng mahuhusay na mga mamamahayag at publikasyon ang dumalo sa tatlóng araw na eksibisyón upang ipagpatuloy ang tunay at walang kinikilingang pamamahayag sa pag-usborg ng panibagong Artificial Intelligence sa 21st century world.

PINGKIAN: Kababaihan Isiniwalat ang Kakayahang sa Buwan ng Panitikan 2024

By Princess Rose Ibita

“Ang Buwan ng Panitikan ang nagsisilbing salamin ng ating mga kultura’t puso, nagpapahayag ng mga damdamin at pangarap ng bayan.”

Nasaksihan muli ang taunang pagdaos ng Pingkian sa buong Institusyon ng Camarines Norte State College (CNSC), sa pangangasiwa ng Centro ng Wika at Kultura (SWK) kasama ang ilang mga kilalang organisasyon gaya ng Kapisanan ng mga Major sa Filipino (KAMFIL). Ang pagdiriwang na ito ay isinakatuparan bilang kaugnayan sa Buwan ng Panitikan 2024 na mayroong malaking ambag sa kultura’t tradisyon, maging sa mga karanasan at kuwento ng mga tao. Ito ay isinakatuparan noong araw ng Lunes at Martes, sa ika-29 at ika-30 ng Abril, 2024, mula ika-1:00 hanggang ika-5:00 ng hapon

sa bulwagan ng Amphitheater ng Camarines Norte State College – Main Campus.

Sa pagdiriwang na ito, nagkaroon ng tatlong patimpalak – Masining na Pagbasa; Tumula Tayo; at Book Mark Making. Ang mga patimpalak na ito'y talaga namang nilahukan ng mga mag-aaral mula sa iba't ibang Delivery Units gaya ng Entienza, CANR, CAS, COTT, COEd, at ICS, ang karamihan sa sumali ay mga kababaihan. Sa puntong ito, nasaksihan din natin ang galing, husay, at natatanging talento ng mga mag-aaral na talagang nakipagsapalaran sa ibang mga kalahok upang ipaglaban ang kanilang talento at masungkit ang inaasam na pagkapanalo. Nang dahil sa patimpalak na ito'y nahikayat ang ilang mga mag-aaral lalo na ang mga kababaihan na ipakita ang natatangi

nilang husay sa ganitong mga larangan na siyang makapukaw sa kanilang kamalayan at kakayahang. Habang sila'y nagtatanghal, sila'y kakikitaan talaga ng determinasyon at kumpiyansa sa pagtatanghal dahil kahit na pinangungunahan nang kaba ay patuloy pa rin dahil mithiin nilang masungkit ang kanilang inaasam na layunin.

Nagsilbing bukas na oportunidad ang pagdiriwang na ito upang ipakita ng mga mag-aaral lalo na ng mga kababaihan na kaya nilang makisabay sa ganitong klase ng larangan. Ang husay, galing, kumpiyansasa sarili, at determinasyon ang naging pundasyon ng mga kalahok upang malampasan ang ganitong klase ng patimpalak. Sila'y hinangaan at pinalakpalakan ng madla dahil sa lubusang pagpapamalas ng kanilang kakayahang sa harap ng maraming tao.

Patunay lamang ito na hindi matatawaran ang husay ng isang tao, kung hindi niya kayang humarap at tumanghal sa harap ng entablado.

College of Civil Engineering, tagumpay sa katatapos lang na 2nd CE-Expo 2024

∅ Jona Labrador



Tagumpay ang kolehiyo ng mga inhiyero sa katatapos lang na 2nd CE-Expo 2024: Celestial Reborn na may temang “CE-lestial Artisan Unveiled, Crafting the Cosmos” na ginanap noong Marso 22-23, 2024 sa CNSC – main campus. Ito ay pinangunahan ng PICE-CNSC SU kasama ang iba’t ibang organisasyon sa loob at labas ng institusyon. Ang aktibidad na ito ay nilahukan ng mga mag-aaral ng civil engineering mula una hanggang ikaapat na baitang. Ang bawat pangkat ay may representasyon ng mga sumusunod na katawagan; unang baitang bilang team Alpha, ikalawang baitang bilang team Beta, ikatlong baitang bilang team Gamma, at ang ikaapat na baitang bilang team Delta.

Ang dalawang araw na selebrasyon ng patimpalak na ito ay talaga namang makulay at puno ng kasiyahan dahil sa iba’t ibang patimpalak at mga palaro na inihanda ng pamunuan ng PICE-CNSC SU. Ang pagdiriwang na ito ay mayroong iba’t ibang kompetisyon gaya ng CE quiz, bridge and tower building competition, egg drop competition, CE miniature, ball games, board games, online games, at laro ng lahi. Gayon din, tampok sa aktibidad na ito ang Mr. and Ms. PACEKLABAN 2024 na talaga namang inabangan at tinangkilik ng bawat mag-aaral sa loob at labas ng institusyon. Itinanghal na Mr. and Ms. PACEKLABAN 2024 si G. Mark Davidson M. Garcia at si Bb. Shiereen M. Villostas na parehong galing sa pangkat ng Delta.

Nakamit ng pangkat Delta, mga mag-aaral sa ikaapat na baitang ang kampyeonato kung saan umabot sa 1,185 ang nalikom nilang puntos mula sa iba’t ibang patimplak. Sinundan ito ng pangkat gamma na may 945 na kabuuang puntos, pangkat Beta na may 725 na puntos, at ang panghuli ay ang pangkat Alpha kung saan mayroon silang 685 na kabuuang puntos.

Naging tagumpay ang nasabing aktibidad na nagdulot ng inspirasyon at kasiyahan sa mga manonood at mag-aaral ng civil engineering. Bukod sa pagpapalakas ng kahusayan ng mga mag-aaral, nagdulot din ito ng pagkakaisa at pagkakaroon ng mas malalim na pag-unawa sa sining at kultura ng ating institusyon.

Pagbubukas ng BITSCON 2024: Paglalantad sa mga Hiwaga ng Teknolohiya sa Bicol

∅ Rozela Mae Balane

Ang Camarines Norte State College (CNSC) ay abala sa kasiyahan ngayon sa pagsisimula ng matagal nang inaasahang Bicol IT Congress (BITSCON) 2024 na may kahanga-hangang dami na higit sa isang libong mga mag-aaral at propesyunal sa larangan ng teknolohiya’t importasyon mula sa dalawampu’t apat na mga unibersidad at kolehiyo sa buong

► ITULOY SA PAHINA 11

Certified MAMIMILING MAALAM: Consumer Education Sessions ng mga estudyante ng CNSC Art and Sciences

∅ Rozela Mae Balane

Mga Estudyante ng CNSC - College of Arts and Sciences, sumailalim sa Certified ‘Mamimiling Maalam’ Consumer Education Sessions. Umabot sa isang daang estudyante mula sa College of Arts and Sciences (CAS) ng Camarines Norte State College (CNSC) ang sumailalim sa Consumer Education sessions noong nakaraang ika-18 at ika-19 ng Marso, 2024. Isinagawa ng mga tauhan ng Consumer Protection Division ng DTI-CNPO, ang apat na sesyon ng consumer education at tumagal ng halos isa’t kalahating oras. Ipinaalam sa mga kalahok ang kanilang mga karanasan at responsibilidad bilang mga mamimili, matapos itong makumpleto ang mga mag-aaral ay naging sertipikado bilang mga #MamimilingMaalam (Informed Consumer).

Ang Consumer Education (ConEd) ay tungkol sa pagtuturo sa mga tao kung paano maging matalinong mamimili at protektahan ang kanilang sarili kapag bumili sila ng mga bagay. Nakatutulong din itong tiyaking sinusunod ng mga negosyo ang mga panuntunan at patas na tinatratato ang mga customer. Ang Department of Trade and Industry (DTI) ay may website na tinatawag na www.mamimilingmaalam.com kung saan maaari kang matuto nang higit pa tungkol sa pagiging responsableng mamimili, alamin ang tungkol sa mga programa ng DTI, at humingi ng tulong sa anumang mga isyu sa consumer na mayroon ka.

Ang taunang kaganapang ito ay naging posible sa pamamagitan ng pagtutulungan ng dalawang organisasyon, DTI CNPO at CNSC. Niligdaan nila ang isang kasunduan noong Oktubre 2022 para tulungan ang mga kabataan na matuto nang higit pa tungkol sa pagiging matalinong mamimili sa pamamagitan ng pagdaragdag ng mga aralin tungkol sa pamimili at pagprotekta sa kanilang sarili bilang mga mamimili sa kanilang mga regular na klase.

► MULA SA PAHINA 10

rehiyon. Binubuo ng Council of Deans for Information Technology Education, Inc. (CODITE-V) at CNSC Institute of Computer Studies ang kaganapang ito na may layuning maging mahalagang bahagi ng lokal na larangan ng IT.

Ang BITSCON 2024 ay naglalayong buksan ang mga hiwaga ng tagumpay sa larangan ng teknolohiya't impormasyon. Ito rin ay nag-aalok sa mga dumalo ng isang bihirang pagkakataon na masilayan ang likas na mga mekanismo ng mga punong-abala sa software at teknolohiya na na-develop sa lokal. Sa hanay ng mga distingidong bisita na aktibong bumubuo ng digital landscape, asahan ng mga kalahok na magtatamo ng mahalagang kaalaman at inspirasyon upang magpursigi sa kanilang pangarap. Higit pa sa edukasyonal na alok

nito, nagbibigay ang BITSCON ng isang plataporma para sa networking at pagbubuklod ng mga koneksyon sa loob ng komunidad ng IT. May pagkakataon ang mga dumalo na makipag-ugnayan sa mga katulad nilang indibidwal, magpalitan ng mga ideya, at pagsamahin ang kanilang mga lakas upang magtulak ng pagbabago at pag-unlad sa rehiyon.

Mula ika-25 ng Abril, 2024 hanggang ika-26 ng Abril, 2024, ang BITSCON ay nangangako ng dalawang araw na puno ng mga makabuluhang karanasan, mapanlikhang diskusyon, at mga nakaka-enganyong pag-unlad sa industriya ng IT. Habang ito'y naggaganap, umaasa nang may-kasiyahan ang mga kalahok na matuklasan ang pinakabagong mga trend, teknolohiya, at estratehiya na makatutulong sa pag-unlad ng teknolohiya sa bicol sa hinaharap.

at kasanayan na kinakailangan upang maglayag sa palaging nagbabagong mga tubig ng pangmatagalang pag-papalaki ng tilapia at pagtatanim ng azolla.

Ang "Orientation on Tilapia Fish Culture and Azolla Culture" ay nagpapakita ng kapangyarihan ng pakikipagtulungan. Ang CNSC-IFMS, isang pangunahing institusyon sa agham sa karagatan at pangisdaan, ay nagbahagi ng kanilang eksperto sa NCIP, isang ahensya ng gobyerno na nakatuon sa pagtaguyod ng karapatian at kagalingan ng mga IPs. Kasama nila, dinala ang mahalagang kaalaman na ito direkta sa Brgy. Malaya, pinalalakas ang komunidad na maging aktibong mga kalahok sa kanilang sariling ekonomikong at pangkapaligirang pag-unlad.

Ang inisyatibong ito ay isang patunay sa transformasyonal na kapangyarihan ng pagsasalin ng kaalaman. Sa pamamagitan ng paghahanda

CNSC-CBPA SG: Tagumpay sa Katatapos lang na Fire Prevention at Reproductive Health Seminar

∅ Kaye Ann Cereno

Tagumpay ang kolehiyo ng mga CBPA sa katatapos lang na seminar patungkol sa Fire Prevention at Reproductive Health na may temang CBPAmilya: Igniting Awareness and Fostering Safety na ginanap noong Ika-8 ng Marso 2024 sa CNSC Covered Court.

Ito ay pinangunahan ng CNSC CBPA Student Government at kasama ang iba't ibang organisasyon. Kasama rin sa programa ang mga guest speaker na sina Rodel S. Elizes, RN II at FOI Filandro C. Leano, RMEE na nagbahagi ng kanilang kaalaman at karanasan hinggil sa paksa.

Sa pamamagitan ng ganitong aktibidad nabubusan ang kamalayan sa kaligtasan, kalusugan, pangangalaga sa kapaligiran ng mga mag-aaral. At nagpapakita rin ng pagiging handa sa anumang emergency situation at makatutulong sa pag-aaral, maging responsableng indibidwal sa loob o labas man ng paaralan.

CNSC-IFMS at NCIP: Nagsagawa ng Orientation on Tilapia Fish Culture and Azolla Culture sa Labo, Cam. Norte

∅ Tricia Mae Samante

Ang tahimik na Brgy. Malayang Labo, Camarines Norte ay nasaksihan ang pagkakaisa ng Camarines Norte State College - Institute of Fisheries and Marine Science (CNSC-IFMS) matapos itong nagkasama-sama kabilang ang National Commission on Indigenous Peoples (NCIP) para sa isang mapanlikhaang aktibidad sa pagpapalawak. Ginanap noong Pebrero 6, 2024, ang "Orientation on Tilapia Fish Culture and Azolla Culture". Ito ay hindi lamang isang workshop; ito ay isang paglalayag patungo sa isang mas pangmatagalang at mas maunlad na kinabukasan para sa mga katutubong pamayanan ng Brgy. Malaya.

Ang programa ay nagtatakda ng isang landas na nakatuon sa paghahanda ng mga Katutubong Mamamayan (IPs) at mga umiiral na manginis-dang may akwakultura ng kaalaman



photo credits: CNSC IFMS Research Development and Extension Services

sa mga katutubong pamayanan ng mga kasangkapan para sa tagumpay sa pangmatagalang pangingisa, ang CNSC-IFMS, NCIP, at Brgy. Malaya ay nagtatatag ng isang landas patungo sa isang mas magandang kinabukasan – kung saan ang ekonomikong kasaganaan at pangangalaga sa kapaligiran ay nagtutulungan. Ang kolektibong pag-sisikap na ito ay naglilingkod bilang isang huwaran para sa mga susunod na proyekto, nagbubukas ng daan para sa isang mas kasamang at pangmatagalang kinabukusan para sa lahat.

AdventuREAD:
Fostering Growing Young Trailblazers
of Brgy. Sto. Niño, Talisay, Camarines Norte

Theme:
**LUMINARIES: FORGING PATHS, IGNITING
FYE, Tagumpay na Nagsagawa ng
AdventuREAD sa Talisay, Camarines
Norte**

photo credits: Federation of Young Leaders

Sa isang makabuluhang at kasiya-siyang okasyon, ang kilalang organisasyon ng Federation of Young Educators (FYE) kasama ang organisasyon ng KAMFIL at MORSELL, ay nagdaos nang kanilang kauna-unahang AdventuREAD event noong ika-23 ng Marso, 2024, sa Brgy. Sto. Nino sa Talisay, Camarines Norte.

Ang AdventuREAD ay isang kampanya na naglalayong palakasin ang pagmamahal sa pagbabasa sa mga kabataan sa pamamagitan ng pag-sasagawa ng masayang mga aktibidad at palaro na may kaugnayan sa literatura at kaalaman.

Sa pagtatanghal ng AdventuREAD, ang mga miyembro ng Federation of Young Educators (FYE)

kasama ang KAMFIL at MORSELL ay nagbigay ng libreng aklat, nag-organisa ng storytelling sessions, at naglaro ng mga palaro na nagpapalakas sa kasanayan sa pagbasa at pag-unawa sa mga kuwento.

Higit pa rito, ang aktibidad ay naghatiid din ng saya at kasiyahan sa mga bata, na nagkaroon ng pagkakataon na masiyahan at matuto sa pamamagitan ng mga nakatutuwang gawain.

Ang AdventuREAD ay hindi lamang nagbigay ng pagkakataon para sa edukasyon at katuwaan, kundi nagpaganap din ng diwa ng pagmamahal sa pagbabasa at kaalaman sa pamayanan ng Brgy. Sto. Nino sa Talisay, Camarines Norte.

Dalawang Faculty ng CNSC Tagumpay sa Presthiyosong Scopus Database

By Tricia Mae Samante

I sang tagumpay na sandali para sa akademikong pagsasaliksik! Dalawang kilalang miyembro ng faculty sa Camarines Norte State College (CNSC) na sina Engr. Joselito A. Olalo, PhD at Darwin C. Biag, ang nagkaroon ng pagkilala matapos mailathala sa presthiyosong database ng Scopus ang kanilang pananaliksik na nagpapakita ng isang mahalagang yugto para sa CNSC sa larangan ng pananaliksik.

Ang Scopus ay hindi lamang isang database; ito ay isang daan patungo sa mga matibay na isip sa akademiko sa buong mundo. Ang platform na ito na may mataas na pagpili ay nag-i-index ng mga natuklasan sa pagsasaliksik, mga papel sa kumperensya, at iba pang mga akademikong mapagkukunan, na pinapangalagaan ang kanilang pagiging abot-kamay at kredibilidad para sa mga mananaliksik sa buong mundo. Ang mga miyembro ng faculty ng CNSC ay kabilang na ngayon sa isa sa nagbibigay inspirasyon para sa mga mananaliksik.

Ang tagumpay na ito ng mga miyembro ng faculty ng CNSC ay higit sa isang materyal na tagumpay; ito ay isang patotoo sa di-matitinag na pagtahak ng kolehiyo tungo sa akademikong kahusayan. Hindi lamang pinapayaman ng kanilang pagsasaliksik ang pandaigdigang saklaw ng kaalaman, kundi nagbibigay din ng inspirasyon sa mga susunod na henerasyon ng mga iskolar ng CNSC na abutin ang taluktok ng tagumpay sa pagsasaliksik.

Ito lamang ang simula ng isang bagong kabanata para sa CNSC. Sa kanilang mga faculty na magsisilbing daan tungo sa tamang posisyon upang maging isang prominenteng tinig sa internasyonal na larangan ng pananaliksik, na humuhubog sa kinabukasan ng kaalaman at pagbabago.



INAUGURATION CEREMONY: Mata-gumpay na Idinaos ng CNSC-CANR para sa Pagpapalawak ng QPRDI Laboratory

∅ Dianne Shane Compas

Muling nasaksihan ang Inauguration Ceremony na isinakatuparan ng Camarines Norte State College (CNSC) - College of Agriculture and Natural Resources (CANR) para sa matagumpay na pagbubukas ng Queen Pineapple Research and Development Institute Laboratory sa Sitio Sierra Bros, Talobatib, Labo, Camarines Norte noong ika-18 ng Abril, 2024.

Sa nasabing seremonya, pinanganlan ang mga kilalang personalidad pagdating sa larangan ng Agrikultura at Pananaliksik, kabilang na rito sina Dr. Juanito T. Batalon, ang Deputy Executive Director para sa Research and Development ng Department of Science and Technology – Philippine Council for Agriculture, Aquatic, and Natural Resources Research and Development, at si Director Leilani D. Pelegrina, ang Crop Research Division Director ng DOST – PCAARD. Sa nasaksihang okasyon, kasama rin sina Dr. Marlo M. De La Cruz, SUC President III ng CNSC; Dr. Rosalie A. Almadrones, Vice President for Research & Extension ng CNSC; Dr. Arlene C. Alegre, ang Director ng Queen Pineapple Research and Development Institute (QPRDI); Dr. Arden Peejay L. Ezaki, Director ng CNSC-CANR; gayon din ang CNSC Queen Pineapple Team; at iba pang mga personalidad na tagapagtanggol pagdating sa larangan ng Pananaliksik at Pag-unlad.

Ang pagdiriwang na ito ang naging daan para sa mas malawak na sakop ng QPRDI, na siyang magiging dahilan upang ang nasabing institusyon ay mas maging sentro ng Pananaliksik at Pagpapaunlad para sa benepisyo ng industriya ng Queen pineapple sa buong rehiyon. Inaasahang magbibigay ito ng mahalagang kontribusyon sa pagpapalago at pagpapabuti ng teknolohiya sa agrikul-



Mag-aaral sa ICS: Wagi sa National Filipinnovation for Habi Competition

∅ Jona Labrador

Sa isang makasaysayan tagumpay, nasungkit nina G. Renze Meindard Mortiga, Bb. Rachel Anne E. Pinca, at G. Christian L. Serwel ang prestiyosong titulo ng 1st Place sa National Filipinnovation for Habi Competition sa Environment Category. Ang patimpalak na ito ay naganap noong Abril 22, 2024, sa Novotel, Manila, Araneta City, Philippines, kung saan ipinakita nila ang kanilang kahanga-hangang abilidad at kakayaan na humantong sa tagumpay.

Ang kanilang paglalakbay tungo sa tagumpay ay puno ng hindi matatawarang dedikasyon at tiyaga, kung saan ang bawat kalahok ay nagpakita ng kahanga-hangang talento at kakaya-

han sa kanilang larangan. Gayunpaman, hindi magiging posible ang kanilang tagumpay kung wala ang gabay at suporta mula sa kanilang Coach na sina Ms. Shine A. Gutierrez, MSIT, at Dr. Mary Grace B. Bolos. Ang kanilang mga pagtuturo at gabay ay nagbigay ng mahalagang papel sa paghubog ng mga estratehiya at paghahanda ng mga kalahok para sa patimpalak na ito.

Ang pambihirang tagumpay na ito ay hindi lamang nagpapakita ng kanilang kahusayan kundi nagbibigay rin ng inspirasyon sa iba. Ito ay isang patunay na sa pamamagitan ng sipag, tiyaga, at determinasyon, maaari naturing makamit ang tagumpay sa anumang larangan na ating tatahakin.

Valeros, Nakamit ang ika-3 Puwesto sa Mr. and Ms. PASUC 2024

By Kristine Purganan

Sa katatapos lang na Mr. and Ms. Philippine Association of State Universities and Colleges (PASUC) para sa pagdiriwang ng Ika-11 National Culture and the Arts Festival na may temang "Bidlisiw: Paghilom, Pagbangon at Pagsulong," ay nasungkit ni G. Arhon V. Valeros ang ika-3 puwesto at Best in Talent.

Si Valeros and kinatawan ng Rehiyon 5 na ginanap sa Philippine Normal University

noong Abril 24, 2024. Kasama niya sa tagumpay na ito ang mga taong sumuporta sa kanya bago at pagkata-

pos ng kompetisyon na kinabibilangan ng kaniyang tagapagturo na si G. Emmanuel David, OSSD Director - Ma'am Rhodaviv V. Avila, CPAU Head - Sir Roland G. Camandero, CPAU Staff - Sir Silvestre E. Aborde, Jr. at pati na rin ang College President na si Dr. Marlo M. De La Cruz, PECE.

Ang tagumpay na Valeros ay hindi lang tagumpay ng CNSC kundi pati na rin ng buong Rehiyon ng Bikol. Ipinakita niya kung gaano kahusay ang mga taga Bikol pagdating sa sining at kultura.

► MULA SA PAHINA 13

tura. Kaya naman, sa pamamagitan ng bagong pasilidad na ito, layunin ng CNSC-CANR na ipagtuloy pa ang pagsasagawa nang malalimang pag-aaral at pagsasaliksik para sa kapakinabangan at pagpapa-unlad ng sektor ng agrikultura, lalo na sa produksyon ng nasabing institusyon ng Queen pineapple.

Patunay lamang ito sa esensyalidad nang pagpapalawak ng nasasakupan ng QPRDI dahil makatutulong ito sa pagpapaunlad ng nasabing institusyon. Sa pammamagitan ng mga pag-aaral, pananaliksik, at inobasyon, mapupunan nang masagana ang puwang sa paglago't pagtaguyod ng Institusyon ng Camarines Norte State College (CNSC).



The most beautiful thing you can wear is confidence" - Blake Lively

Isa sa kilalang Organisasyon ang Junior Marketing Association (JMA) sa Camarines Norte State College (CNSC) na siyang binubuo ng mga mag-aaral na nagpapakadalubhasa sa larangan na ito upang matuto at mas maging bihasa pagdating nang araw. Kaugnay nito, ang kanilang organisasyon ay nagdaos ng pagdiriwang na pinamagatang "Junior Marketing Association (JMA) Day" bilang taunang tradisyon ng kanilang organisasyon. Ang pagdiriwang na ito ay tumatalakay sa Pagandahan at Patalinuhan o mas kilala bilang Rampahan

JMA Day 2024: Kalahok mula Una at Ikatlong Taon, Umuwing Kampeon Matapos Koronahan sa Patimpalak ng Pagandahan

By Princess Rose Ibita

na nilahukan naman ng mga mag-aaral mula Una hanggang Ikaapat na taon sa JMA at dinarayo rin ng iba't ibang mga departamento upang masaksihan ang kagandahan ng pagdiriwang. Kaya naman, nang araw ng Biyernes, ika-12 ng Abril, 2024, mula ika-1:00 hanggang ika-5:00 ng hapon ay nasaksihang muli ang pagdiriwang na ito sa Student Center ng Camarines Norte State College - Main Campus.

Ang bulwagan ng pagdiriwang ay talaga namang napuno ng mga mag-aaral upang suportahan ang kani-kanilang pambato sa nasabing patimpalak ng pagandahan. Sa karagdagan, naging dahilan ito upang masaksihan ang malalakas na hiyawan at sigawan, maging ang tilian ng mga mag-aaral na siyang nagpatunay na sila'y aktibong nakikilahok at sumusuporta sa kanilang panlaban. Dahil sa patuloy na suporta ay kakikitaan ng kumpiyansa sa sarili ang lahat ng kalahok na sumali. Ngunit dahil ito'y isang kompetisyon, kahit sabihing ang lahat ay karapat-dapat manalo, isa lamang sa kategorya ng babae at lalaki ang makatatanggap nang inaasam na

p'westo. Kaya sa huli, ang nakakuha nang mataas na porsyento mula sa mga hurado at iba pang pamantayan ang siyang tatanghaling panalo, ito'y walang iba kundi si G. John Carlo Maceda na tinanghal bilang Mr. JMA 2024, mula sa Unang Taon at Bb. Evangeline Saborio, na itinanghal bilang Ms. JMA 2024, mula naman sa ikatlong taon.

Nging tagumpay ang lahat ng kasapi ng organisasyon sa JMA lalo na ang Una at Ikatlong Taon ng Junior Marketing Association (JMA) dahil umuwi silang kampeon mula sa naganap na rampahan. Humanga ang lahat sa galing, talino, at dedikasyon ng mga sumali, lalo na sa itinanghal na panalo sapagkat hindi biro ang paligsahan na kanilang ipinaglaban. Patunay lamang ito na isang mahalagang sangkap ng buhay ng isang tao ang pagkakaroon ng kumpiyansa sa sarili sapagkat ito'y magsisilbing kalakasan para lumaban at magtagumpay sa lahat ng hamon sa buhay. Kaya para sa mga nangangarap na makatuntong sa entablado't sumali sa ganitong kompetisyon, nawa'y mag-silbi ninyo itong inspirasyon.

Sibol: Ang Simula ng Bagong Pag-aso: Pagtalakay sa Kahalagahan ng Panitikan bilang Instrumento ng Kalayaan

∅ Rozela Mae. Balane

Sa isang natatanging pagtitipon na ginanap noong ika-23 ng Abril 2024, binuksan ng mga eksperto ang usapan hinggil sa kahalagahan ng panitikan bilang daan tungo sa kalayaan. Ayon kay Dr. Dolores C. Volante, Vice President for Academic Affairs, ang konsepto ng "Ang Panitikan Bilang Instrumento ng Kalayaan (Sibol)" ay naglalayong magmulat sa mga tao sa potensyal ng panitikan na magdulot ng pag-unlad at bagong simula. Iginiiit ni Dr. Volante na ang panitikan ay hindi lamang isang sining kundi isang mapagpalayang pantas. Sa gitna ng modernisasyon at pag-unlad ng teknolohiya, napapanahon aniya na alamin at pag-aralan ang mga masalimuot na kaisipan na naipapahayag sa pamamagitan ng tula, kwento, at

iba pang anyo ng panitikan. Binigyang-diin din niya na sa panahon ngayon, kung saan ang social media ay nagiging plataporma ng malayang pagpapahayag, mahalaga ang papel ng panitikan sa paglalahad ng damdamin, pananaw, karanasan, at pangarap ng mga tao.

Kasabay ng paglulunsad ng konsepto ng *Sibol*, inihayag naman nina G. Angel A. Yasis, Jr. ang temang "Ang Mundo ng Tula" at ni G. Estelito "Esting" B. Jacob ang temang "Ang Panulaang Bikolnon". Ang kanilang mga kontribusyon ay nagbigay ng iba't ibang perspektiba na nagpadama sa mga tagapakinig ng kahalagahan ng panitikan sa iba't ibang aspeto ng buhay. Sila ay nag bigay inspirasyon sa mga tagapakinig na mag-isip nang mas

malalim at mag-ambag ng kanilang mga pananaw at karanasan sa pag-unlad ng ating lipunan. Sila'y nagtayo ng landas tungo sa pagkilala sa kahalagahan ng panitikan bilang isang daan tungo sa pag-unlad at pagbabago.

Pinangunahan naman ni Dr. Rose Ann DP Aler ang pagtitipon bilang koordinator, na nagbigay-diin sa kahalagahan ng mga ganitong mga pagtitipon sa pagpapalawak ng kaalaman at pag-unawa sa larangan ng panitikan.

Sa kabuuan, ang pagtitipon na ito ay nagbukas ng mga pintuan patungo sa mas malalim na pag-unawa sa kahalagahan ng panitikan sa lipunan, lalo na sa panahon ngayon kung saan patuloy ang pagbabago at pag-unlad.



SWK AT KAMFIL Naguna sa Turnover Ceremony ng mga Aklat

∅ Alicia Herico

Itinalaga bilang bisitang tagapagsalita si Dr. Marlo M. De La Cruz upang pangunahan ang turnover ceremony ng mga aklat na siyang inorganisa ng Organisasyon ng Kapisanan ng Major sa Filipino (KAMFIL) at ng Sentro ng Wika at Kultura (SWK).

Noong ika-7 ng Marso, 2024, sa Library ng CNSC- Main Campus, nasaksihan ang isang makasaysayan at kauna-unahang turnover ceremony ng mga aklat sa Filipino na inorganisa ng

Kapisanan ng Major sa Filipino at ang Sentro ng Wika at Kultura. Ito ay isang pagsalubong sa pagsasanib-pwersa ng kaalaman at pag-unlad ng wika at kultura sa pamamagitan ng edukasyon. Sa pangunguna ng pangunahing bisita na si Dr. Marlo M. De La Cruz, ang seremonya ay nagniningning sa kahalagahan ng pagtutulungan at pagpapahalaga sa ating mga panitikan at kultura. Ang mga aklat na ibinigay ay hindi lamang simpleng kagamitan

sa pag-aaral kundi magsisilbi rin bilang isang pamana ng kaalaman at pagpapahalaga sa kultura ng ating bayan.

Sa pamamagitan ng ganitong mga aktibidad, patuloy nating pinalalakas ang ating pag-unlad at pagpapalaganap ng Filipino bilang wika ng kaalaman at kaugalian. Ang pagsasanib-pwersa ng mga institusyon at ang liderato ni Dr. Marlo M. De La Cruz ay nagpapakita ng determinasyon at dedikasyon sa pagpapalaganap ng kaalaman at pagpapahalaga sa ating wika at kultura.

CNSC: Nakiisa sa 104TH Founding Anniversary ng Bantayog Festival '24

∅ Princess Rose Ibita

"Camarines Norte State College (CNSC), bida sa pakikiisa sa Bantayog Military and Civic Fellowship Parade."

Ang Bantayog Festival ay isang makasaysayang pagdiriwang at tau-nang anibersaryo ng pagkakatatag na ginaganap sa lalawigan ng Camarines

► ITULOY SA PAHINA 16

MULA SA PAHINA 15

Norte sa bansang Pilipinas tuwing Buwan ng Abril. Ito ay isang pagdiriwang na nagbibigay-pugay sa kabayanihan ni Jose Rizal at mga lokal na makabayan na nakibahagi sa pag-aalsa ng Bayan ng Daet sa Camarines Norte noong taong 1898.

Muling nasaksihan ang pagdiriwang ng ika-104 na Anibersaryo ng pagkakatagtag ng taunang gawain sa pamamagitan ng Bantayog Festival noong araw ng Martes, sa ika-15 ng Abril, 2024 mula ika-3:00 ng hapon hanggang ika-6:00 ng gabi. Sa pagpalabas ng Administrative Memorandum Blg. 51, serye ng 2024, inatasan ang lahat ng Administrative Officials and All Teaching and Non-Teaching Employees mula sa Main Campus, Abaño Campus, at Mercedes Campus ay nakiisa sa Bantayog Military and Civic Fellowship Parade. Upang maging organisado ang kanilang pakikilahok, ang buong kasapi ng CNSC ay nagtipon-tipon sa Provincial Capitol Complex – Freedom Park pagsapit

ng ika-2:00 ng hapon, suot-suot ang kani-kanilang New UCN Polo Shirt bilang pagkilala sa samahang kinabibilangan. Makikita sa mukha ng buong CNSC na sila'y masaya't nagkakaisa kahit na sobrang taas ng temperatura ng init sa Daet, Camarines Norte nang araw na iyon. Hindi ininda ang pawis, banas at lagkit na nararamdamang bunsod nang tirik na tirik na sikat ng araw. Dahil dito, talagang mararamdamang ang taos-pusong pagsuporta ng buong CNSC sa pagdiriwang muli ng Anibersaryo ng Bantayog Festival 2024.

Sa kabuuan, makikitang isinabantabi muna ng buong Institusyon ng Camarines Norte Stage College (CNSC) ang kani-kanilang trabaho sa paaralan upang makiisa at masaksihang muli ang kagandahan ng pagdiriwang. Ang gawaing ito'y nakapapagod man dahil malayo ang patutunguhan, kitang-kita pa rin ang bakas nang saya at ngiti sa mukha ng bawat isa kahit napakainit ng panahon. Nagpapatunay lamang ito sa patuloy na pag-agapay at pagsuporta ng CNSC sa Bantayog Festival.



ICS Kampeon sa Ika-32 Anibersaryo ng Foundation Day ng CNSC

Realyn Cecilia



CNSC-COENG, humakot ng 38 new Civil Engineers sa 2024 CELE

Tricia Mae Samante

Pinatinunayan ng mga nasa Programa ng Civil Engineer mula sa departamento ng Engineering sa Camarines Norte State College (CNSC) ang kanilang kagalingan matapos pumasa ang 38 sa kanilang batch sa kamakailang Civil Engineering Licensure Examination (CELE).

Ang kanilang kahusayan ang nagdala sa kanila nang mahigit nila ang national passing rate na may 39.72% para sa CELE noong Abril 2020-2021, samantalang ang nakamit nila ay 52.78%. Ang kahanga-hangang

MULA SA PAHINA 16

Sa makulay at masiglang pagdiriwang ng ika-32 anibersaryo ng Foundation Day ng Camarines Norte State College noong Abril 2, 2024, ang Institute of Computer Studies (ICS) ay itinanghal bilang kampeon sa iba't ibang paligsahan at aktibidad na idinaos sa okasyon.

Ang mga mag-aaral mula sa ICS ay nagpakaít ng kanilang husay at determinasyon sa iba't ibang kompetisyon. Sa bawat laban, kanilang ipinamalas ang kanilang kasanayan at galing sa larangan ng teknolohiya at kompyuter.

Bilang resulta, ang ICS ay tinanghal na kampeon sa pangkalahatang puntos, na nagpapakitang mayroon silang pinakamahusay na kolektibong pagganap sa mga patimpalak. Ang kanilang tagumpay ay hindi lamang nagbibigay-pugay sa kanilang mga kakayahan kundi nagdala rin ng karangalan sa kanilang paaralan.

Ang pagiging kampeon ng Institute of Computer Studies sa 32nd Foundation Day ng Camarines Norte State College ay nagpapakita ng kanilang dedikasyon sa pag-unlad at tagumpay sa larangan ng teknolohiya, patuloy na nagbibigay-inspirasyon sa kanilang mga kapwa mag-aaral at komunidad.

MULA SA PAHINA 16



Engr. Aireen M. Babagay Bagong Dekano ng COENG

By Anne Kayzzel Opalda

I sang bagong yugto ang nagsimula sa College of Engineering (COENG) sa pagtatalaga kay Engr. Aireen M. Babagay bilang bagong Dekano sa nasabing kolehiyo. Ang kan'yang mahusay na kaalaman at karanasan ay nagbibigay pag-asa at inspirasyon sa pagdadala ng departamento sa bagong antas ng inobasyon at kahusayan.

Bilang isang beterano sa larangan ng inhinyeriya, ang paghirang kay Engr. Babagay ay nagpapatunay ng kanyang kakayahang manguna sa pagtataguyod ng makabagong ideya at kolaborasyon, na magpasigla sa kapaligiran ng pagkatuto sa kolehiyo. Sa kanyang pamumuno, inaasahan ang masiglang palitan ng kaalaman at kasanayan, na magbibigay daan sa mas maraming oportunidad sa pag-aarial at pananaliksik para sa mga estudyante at guro.

Inaanyahan ang buong komunidad na suportahan at makibahagi sa

mga inisyatibo sa ilalim ng kanyang pamumuno na naglalayong itaas ang antas ng edukasyong pang-inhinyeriya at mag-ambag sa paghubog ng kinabukasan ng sektor na ito sa bansa. Ang pagsisimula ni Engr. Babagay sa kanyang tungkulin ay hindi lamang simbolo ng pagbabago kundi pati na rin ng paglago at mga bagong posibilidad para sa College of Engineering (COEng).



photo credits: IIEE CNSC - Student Chapter

tagumpay na ito ay patunay sa hindi naglalaho na dedikasyon ng programa sa akademikong kahusayan at sa kanilang pagnanais na hubugin ang mga susunod na henerasyon na hindi lamang may kaalaman kundi rin handang magtagumpay sa mapagod na mundo ng Civil Engineering.

Ang kahanga-hangang performance ngayong taon sa CELE ay higit pa sa isang simpleng markang pumasa; ito ay isang makapangyarihang patunay sa hindi nagbabagong dedikasyon ng Programa sa Civil Engineering ng CNSC. Ang mga bagong lisensyadong inhinyero ngayon ay handang magbigay ng kanilang kasanay sa mga proyektong pang-imprastruktura, nagbubukas ng landas para sa mas magandang kinabukasan para sa kanilang mga komunidad at ang bansa. Ang CNSC ay umaasa na makakaita ng patuloy na tagumpay ng kanilang mga nagtapos at ang kanilang positibong epekto sa mundo.

Power Plant Tour ng Mechanical Engineering sa Laguna, Bataan, Subic, at Baguio

By Realyn Cecilia

Sa isang pagtatanghal ng dedikasyon sa edukasyon at pag-unlad ng kaalaman, ang mga mag-aarial ng Mechanical Engineering sa Camarines Norte State College (CNSC) ay naglakbay sa isang hindi malilimitang Power Plant Visit 2024. Sa pagitan ng ika-1 hanggang ika-6 ng Abril, 2024, ang grupo ng mga mag-aarial ay nagtungo mula Laguna patungong Bataan, Subic, at Baguio, upang mas malalimang maunawaan ang mga proseso at teknolohiya sa likod ng enerhiya.

Sa bawat destinasyon, ang mga mag-aarial ay nabigyan ng pag-kakataon na makipag-ugnayan sa mga propesyunal at eksperto sa larangan ng enerhiya, habang kanilang tinal-

ITULOG SA PAHINA 18

MULA SA PAHINA 17

akay ang mga konsepto ng klase sa tunay na pangkapaligiran. Sa Laguna, nasaksihan ng mga estudyante ang makabagong sistema ng pagpapagana ng isang malaking planta ng enerhiya, samantalang sa Bataan, naging bahagi sila ng talakayan ukol sa renewable energy at ang kahalagahan ng pagiging sustenableng produksyon ng enerhiya.

Sa kanilang pagbisita sa Subic, ang mga mag-aaral ay sumailalim sa mga pagsasanay sa pagpapanatili at operasyon ng planta ng enerhiya. Habang sa Baguio, kanilang natuklasan ang mga bagong teknolohiya at patakaran sa pagsusulong ng pagkonsumo ng enerhiya.

Sa pagbalik sa CNSC, ang mga mag-aaral ay dala ang hindi lamang mga karanasan mula sa kanilang biyahe, kundi pati na rin ang bagong pananaw at kaalaman sa larangan ng enerhiya. Ang Power Plant Visit 2024 ay naglingkod bilang isang matagumpay na pagtugon sa pangangailangan ng mga mag-aaral na maisabuhay ang kanilang mga natutuhan sa totoong mundo, patuloy na nagbibigay inspirasyon sa kanilang paglalakbay patungo sa propesyonal na karera bilang mga inhinyero.

LATHALAIN
PAHINA 19

Matinding Init sa Bicol Region: CNSC nagbigay aksyon

∅ Rozela Mae Balane

Ang Bicol Region ay sinasalubong ang malupit na init sa loob ng nakaraang mga araw, kung saan hindi naaabot ang kaligtasan ng mga residente mula sa tila hindi matapos-tapos na init. Sa bayan ng Daet, naitala ang pinakamataas na temperatura sa buong rehiyon, nagpalubha pa sa kalagayan ng mga tao.

Batay sa mga pagsusuri ng DOST PAG-ASA, inaasahang tataas pa ang temperatura sa susunod na mga linggo, na maaaring umabot sa higit sa 40 digri Celsius, na nagdudulot ng malubhang panganib sa kalusugan ng mamamayan.

Upang tugunan ang hamon ng panahon, inilabas ni Pangulong Marlo M. De La Cruz ang Administrative

Memorandum No. 49, s. 2024, na naglalayong tiyakin ang patuloy na kalidad ng edukasyon sa kabila ng mga kondisyon ng panahon. Sa pamamagitan ng memorandum, ipinapakilos ang mga lider ng mga akademikong institusyon na magtakda ng mga hakbang upang mapanatili ang kalidad ng pag-aaral habang inuuna ang kalusugan at kaligtasan ng mga mag-aaral at guro.

Nanawagan din ang Union of Supreme Student Government sa pamamagitan ng pagtakda ng mga petsa bilang panuntunan, subalit hinimok ang bawat isa na magtanong sa kanilang mga lokal na tanggapan at pahina ng SG upang makuhang mas detalyadong impormasyon.

Reiteration of RA 11313 SAFE SPACES ACT sa CNSC Nilagdaan ni Dr. Marlo M. Dela Cruz

∅ Alicia Herico

Sa kanyang pagpapakita ng mala-sakit sa karapatan at kaligtasan ng bawat mamamayan, pinirmahan ni Dr. Marlo M. Dela Cruz ang Bawal Bastos Law, na mas kilala bilang The Safe Spaces Act o RA 11313. Layunin ng nasabing batas na protektahan ang mga mamamayan laban sa pang-aabuso sa Pilipinas, partikular na ang mga kababaihan at LGBTQ+ na madalas maging biktima ng ganitong uri ng krimen at karahanan.

Sa pagpapasa ng batas na ito, inaasahan na mas mabibigyang-proteksyon ang lahat laban sa anumang uri ng pang-aabuso sa pampublikong lugar, online, sa trabaho, at sa paaralan. Ito rin ay naglalayong mabuhay ang bawat Pilipino nang walang takot sa pang-aabuso. Sa pamamagitan ng Republic Act No. 11313, na kilala rin bilang "An Act Defining Gender-Based

Sexual Harassment," mahalaga na malaman ng lahat ang batas na ito upang may sapat silang kaalaman patungkol sa mga pangyayari na maaari na palang may kinalaman dito. Ito'y upang masiguro ang proteksyon laban sa pang-aabuso sa mga lugar ng trabaho at paaralan, at para sa kaligtasan at karapatan ng lahat.

Bilang tugon sa pagsusulong ng Bawal Bastos Law, ito ay magbubukas ng mga oportunidad para sa edukasyon at kamalayan sa lipunan upang maging ligtas at makatarungan para sa lahat. Isang malaking hakbang ito tungo sa pagpapalakas ng proteksyon at kaligtasan ng lahat isa itong patunay na patuloy na pagtanggap ng lipunan sa kahalagahan ng paggalang at pagprotekta sa karapatan ng bawat isa.

Tibay at Tagumpay: Mga Kwento ng Kababaihan

By Anne Kayzzel Opalda

Mga katanungan:

- Bilang isang babae, ano ang pinakamalaking hamon na iyong naranasan sa iyong buhay? Paano mo ito hinaram at ano ang iyong natutuhan?
- Ano ang iyong inspirasyon upang magpatuloy at magtagumpay sa kabila ng mga balakid na kinahaharap ng mga kababaihan sa mundo?
- Ano naman ang iyong maipapayo sa iba pang kababaihan na maaaring dumaranas ng katulad na sitwasyon?

Sa mundo ngayon, maraming kababaihan ang patuloy na nakikipaglaban at nagtagumpay sa kabila ng mga hamon at pagsubok na kanilang hinaharap sa buhay. Sa likod ng bawat tagumpay at pagbangon ay may mga kuwento ng determinasyon at inspirasyon. Ang kanilang mga kuwento ay hindi lamang nagbibigay-inspirasyon kundi nagpapakita rin ng lakas at determinasyon ng mga kababaihan sa pagharap sa mga hamon ng buhay.



Arlita Brillante, CBII, Building Attendance

Bilang isang ina, ang pinakamalaking hamon ko ay ang mag-isang buhayin aking mga anak matapos ang hindi magandang karanasan sa aking asawa. Nagpokus ako sa trabaho bilang paraan upang makayanan ang sitwasyon. Ang aking mga anak, lalo na ang aking limang taong gulang na anak, ang nagsilbing inspirasyon ko upang magpatuloy. Sa kabila ng mga pagsubok, natutuhan kong maging matatag at ipinagmamalaki ko ito bilang tagumpay sa aking buhay bilang babae at ina.

Sa mga kababaihan, ang payo ko lang ay huwag manatili sa galit. pakawalan natin ang galit na iyon at gawin natin bilang inspirasyon para sa ating mga mahal sa buhay na kasama natin ngayon.



Cyra Jae Bringino Talento, CoEng, BSCE 3rd yr

Bilang isang babae, ang pinakamalaking hamon na naranasan ko ay ang stereotyping kasi sa aming komunidad. Kapag kasama may mga kasama kang kaibigan na lalaki o makitang may karelasyon ka, iisipin na agad nila is pariwara ka, wala kang interes na iimprove o malandi.

Ang aking inspirasyon para magpatuloy at magtagumpay ay ang pagpapahalaga sa aking sariling kapakanan, higit sa sinasabi ng iba. Kahit man sabihin ko n babae ako na kahit ano mang kakayahang lalaki ay kaya na rin gawin ng kababaihan na tulad ko na isang Civil Engineering student sa iba iniisip nila na yung course na to ay para lang s mga lalaki. Pero ako bilang babae Naniniwala ako na walang kasarian ang limitasyon sa anumang kurso, kabilang na ang Civil Engineering, na itinuturing ng marami na para lamang sa mga lalaki. Kung iisipin natin yung mga hamon n yun, mas pagtuunan natin yung inspirasyon para mag tagumpay tayo tulad na lang yung araw sa pamilya natin, para sa sarili. Sa huli nman ay ng mahalagawla kung natatapakan na tao at naniniwala ka sa kakayahang mo at mahal mo kung ano ng ginagawa mo.

Ang maipapayo ko sa ibang kababaihan na Ipagpatuloy lang ang mga gusto nilang gawin isipin nila na ang babae kaya nilang gawin ang lahat basta gusto mo at bigyan mo yun ng effort at talagang pagsikapan mo. Wag mo na lang pansin yung mga sinasabi ng ibng tao, ipagpatuloy mo lang kung ano yung gusto mo.

**Mary Joy Carranza, CAS, BA Sociology 4th yr**

Bilang isang babae, ang pinakamalaking hamon na naranasan ko ay ang pagkakaroon ng scoliosis. Mostly, ang pinakacommon kasi na nagkakaroon ng ganitong disability ay mga babae, yun yung isa sa macrocondider kong hamon kasi pag nagkaroon ka ng gnitong disability lifetime na kasi sya hindi mo na, hindi mo na macorrect yung oagbend ng spinemo, so lalabanan mo yung skit nya kasi hindi ko talaga matatansya kung kelan sya aatake. At bilang isang estudyante din at nag tatrabaho talaga yung epekto nito, yung nag pinakachallenge. Sa pagharap dito, natutunan ko ang kahalagahan ng "mind over matter." Kasi at the end of the day kapag inisip mo ng iniisip mo yung mga negative thoughts yun yung makakaapekto sayo pero kung iseset mo yung goal mo at alam mo ito, alam mo yung patutunguhan mo. So mine over matter

Ang aking inspirasyon para magpatuloy ay ang responsibilidad at tiwala na ipinagkaloob sa akin ng mga tao sa aking paligid. Nagsisilbi silang paalala na kahit anong hamon ang aking kinakaharap, kailangan kong maging matatag hindi lamang para sa aking sarili kundi para rin sa mga umaasa sa akin.

Ang payo ko sa ibang kababaihan ay Maging matatag sa mga hamon nila, maging malakas Hindi lang s pangangatawan at kalusugan nila kundi maging malakas din sila sa pagharap sa iba't ibang hamon ng bbuha at magkaroon ng paninindigan. Mahalaga na maging ang unang kakampi nila ay ang kanilang sarili. Sa ganitong paraan, mas madali nilang malalampasan ang anumang pagsubok na kanilang kinakaharap. kasi at the end of the day hindi naman tao yung kalaban mo o yung mga mapanghusgang matapang dadamay sayo sa dulo o nakakakita ng pang araw araw na pinagdadaanan mo kundi ikaw mismo.

Ian Mae C. Bachain CBPA, BSBA FM 3rd Yr

Ang pinakamalaking hamon na naranasan ko bilang isang babae ay ang diskriminasyon sa lipunan na nagpapahina sa kakayahang kababaihan, lalo na sa trabaho at sa pag-ako ng mga responsibilidad sa tahanan. kumbaga, diba nabuhay tayo s patriolcal na society kung saan yung mga baba is more on house and yung mga lalaki sila ang nagprovide. kaya sa mga trabaho na sa tingin ng iba na hindi para sa mga babae parang nadi-discriminate hindi nabibigyan ng sapat na opportunity ang mga kababaihan gaya ng mga lalaki. Hindi ito maiwasan, kaya you should stand for yourself ang mga natutunan ko lang is hindi mo dapat binibring down yung sarili you should stand up for your self.

Ang naging inspirasyon ko ay yung mama ko, sya yung main provider namin, though ang tumutulong nman ang papa ko but yung mother ko yung pi aka main provider since OFW sya bago pa man ako ipanganak. Nakita ko yung pag susumikan nya kaya nainspire ako dun despite s mga struggles at mga ko alaharap ng mga babae sa mundo.

Ang payo ko sa ibang kababaihan na nakakaranas ng pang aabus o diskriminasyon.you should stand up for yourself, you should stand up for your rights. Hindi ka lang babae, may lugar ka sa society. You're not just a tool sa mga kalahakihan, meron kang sariling pag iisip hindi ka dapat dinidiktahan.



Beverly Musa, CoEd, Associate Professor 1

Ang pinaka malaking hamon na naranasan ko sa buhay ay bilang isang magulang at the same time bilng isang anak ng mahirap. Yung struggle kasi natin hindi lang blang isang kababaihan kundi bilang tao, yung pag harap natin sa mga problema, kasi bilang isang panganay nasa iyo yung responsibility lalo na nung namatay ang tatay ko parang naibigay sakin yung responsibility bilang panganay sa nanay ko, sa dalaw kong kapatid pero thankful pa din ako sa mga experiences and yung profession ko dahil nakatulong din yun harapin ko ng maayos at maging positibo kahit na madaming pagsubok, kahit na madaming pinagdadaanan nagiging motivation mo pa yun para mas lalo kang mapursige kasi mahirap talaga maging mahirap pero dapat hindi yun maging hadlang sa mga gusto mong gawin sa buhay. And syempre pagging isang ina, mahirap mag palaki ng anak mahirap mag suheto. Madaling magpayo pero kung ikaw ang nasa sitwasyon hindi basta basta kasi yung pag disciplina sa bata dapat magampanan mo ng mabuti, kung ano ba ang dpat mong gawin, kung paano mo ba sya papasundin and then at the same time irerespeto mo din yung feelings nya yung kanyang nararamdamang papaano mo din sya maiguguide sa tama. Kasi iba yung generation natin ngayon kaya napakalaking hamon yung para s isang ina at bilang isang anak na din saaking magulang.

Yung gumising ka araw araw na nakkasurive ka, inspirasyon n din yun kasi nakikita mo yung iba na nagstruggle tapos ikaw nakakasurive ka, saka yung pamilya yung laging inspirasyon diba yung para kanino ka gumigising. Pero bilang tao kasi dapat malinaw sayo kung ano yung oi aka purpose mo yun yung inspirasyon na din at mainly pamilya.

Iba-iba ang struggle natin sa buhay. Yung kwento ni Juana ay hindi pwedeng maging kwento ko, yung kwento mo ay hindi ko pwedeng maging kwento pero ang masasabi ko lang unang una ay dapat mahalin mo ang sarili mo kasi mahirap mag bigay ng love sa ibang tao, kahit sa pamilya mo pag hindi mo mahal ang sarili mo. Dapat malinaw sa'yo yung goal mo o vission mo bilang isang babae, hindi ka Ing kasi isang babae na asawa lang o ina ka lang bilang babae meron ka ding pagkatao na dpat ay maging inspirasyon ka din sa iba at maga mo yung purpose mo sa buhay. Hindi pwedeng sabihig babae ka lang kasi may mga ginagawa din tayo bilang babae na hindi kayang gawin ng mga lalaki. And at the same time respeto para sa ibang tao hindi lang sa babae kundi pati na rin s amga llaki, Hindi lang sa bata pati sa matanda. be fair sa lahat ng tao.

Sa kabuuuan ng mga salaysay at karanasan ng bawat isa sa ating mga kababaihan, masasalamin natin ang hindi matatawarang katatanan at pagpupunyagi sa kabilang hamong kanilang kinakaharap. Mula sa personal na pagsubok hanggang sa mga panlipunang suliranin, ang bawat kwento ay nagbibigay inspirasyon at nagpa-paalala na sa bawat pagsubok, mayroong pagkakataon upang lumago at magtagumpay. Iba't iba man ang pinagdadaanan, iiisa lang ang pinaghuhugutan. Babae kami, hindi babae lang. Sapat na lakas at inspirasyon na mula sa sarili at sa'ming mga mahal sa buhay ay kaya naming harapin anumang hamon sa buhay.

Kolorete: Mabisang Pantakip Ebidensya

Kuwento ng mga Lumalaban para sa Kababaihan

By Kristine Purganan

Umaga. Pagkamulat pa lamang ng mga mata'y isang patak ng luha ang agad na lumandas sa pisngi, hanggang sa may sumunod na isa pang patak at isa pang patak at isa pa. Sunod-sunod na ito at kay hirap nang pigilan. Pinilit kong bumangon. Ngunit muli akong sinampal ng malamig na reyalisasyon na ang amang lasenggo ay parehas sa boygren kong abusado.

Isang gabi, nagsabong si inay at itay kaya mas piniling magkulong na lamang sa kuwarto. Pani-bagong umaga ang dumating, wala na si itay pu-masok na sa kaniyang trabaho habang si inay na-ghuhugas ng plato. Nagulat ako dahil may kolorete siya sa kaniyang mukha. Kulay itim na eyeshadow kahit hindi naman halloween.

Panay rin ang singhot niya at ang tubig sa mga mata'y hindi tumitigil sa pagbuhos. Niyakap ko siya. Ewan ko ba sa itay, gusto niyang palaging maganda ang inay ngunit palagi niya namang hinahampas ng plato sa mukha.

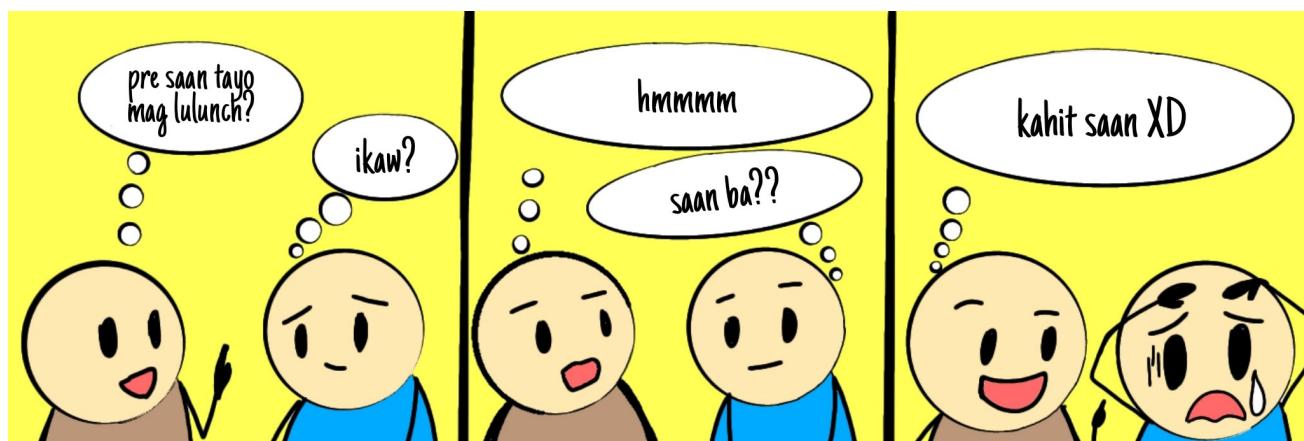
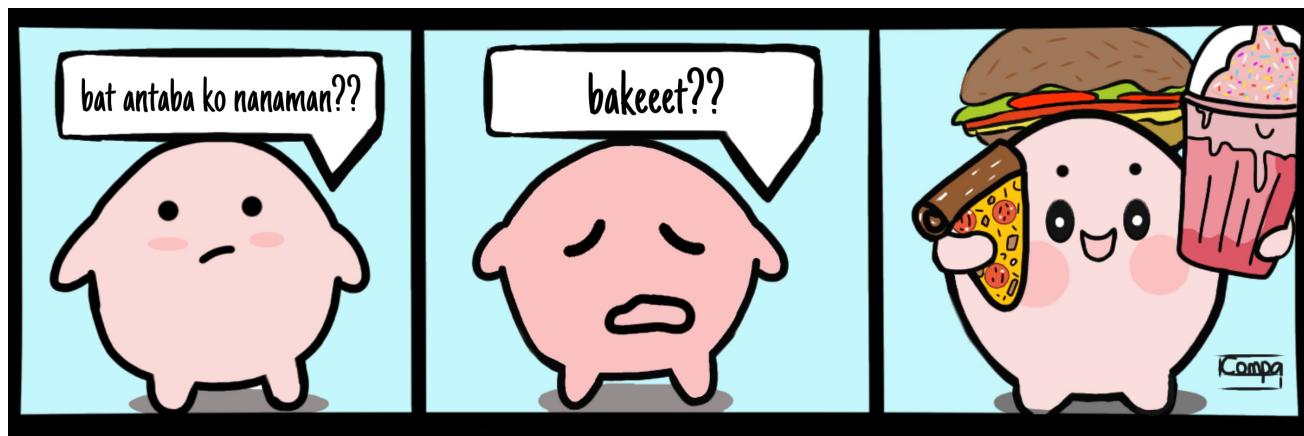
Blag! Blag! Tunog ng pagbukas at pagsara ng pinto. Napataas ang dalawa kong balikat nang siya'y dumating at hinampas sa akin ang magasin dahil tambak na raw ang hugasin pati na rin ang labahin. Pak! Tunog ng maruming platong nakalimutan nang linisan dahil naengganyo sa mukha ng mga modelo. Boogsh! Tunog ng kaniyang kamao sa mukha ko.

Natanaw ko si Vivian sa labas ng bahay, inalok niya ako ng mga paninda. Bilhin ko na raw ang dala niyang pampaganda para matakpan ang mga pasa sa aking braso at mukha. Ginamit ko naman lahat ngunit bakit ganoon pa rin? Peke ba ang mga paninda niya o araw-araw lang talaga akong natatamaan ng kamao niya?

Sinilip ko ang sarili sa salamin. Ilang taon na ang mga peklat na ito, hindi na mawala-wala, bakit ganito? Ayaw kong iwan niya ako kaya kinuha ko ang maleta't nagbihis. Inayos ang sarili. Hindi nagsuot ng kolorete nang 'di matakpan ang ebidensya.



KOMIKS



Kapag sinabi kong ayaw
Ayaw ko!
Huwag ipilit ang 'yong pagkauhaw
Sapagkat, ang salitang ito'y kumpleto
Hindi ko kailangang sumigaw

Hindi ako basahan na p'wede mong
punus-punasan
Hindi ako papel na p'wede mong
sulat-sulatan
Huwag ipilit ang 'yong gusto
Para lamang sa sarili mo

Ano ang 'yong nasa isipan?
Bakit hindi mo maunawaan?
Bakit tila nalulunod?
Sa'yo'y biglang sumunod

Sinong may pakana?
Bakit biglang nanghina?
Kay taas na ng lipad
Sabay biglang sumayad

Sa patalim hindi kumapit
Ngunit bakit may sumisirit?
Katawan biglang nanlambot
Kapangyarihan nakahihilakbot

AYAW

Ni Kristine A. Purganan



Magda

Ni Dianne Shane C. Compas

Imahe ka ng pang aabuso
Sa mga walang hiyang tao na nilapastangan ang iyong pagkatao
Kahinaan mo ay sinamantala at ika'y inagrabyado
Mga bibig mo na tinakpan at pinilit na isinarado

Mga kamay mo ay iginapos at kaluluwa mo'y ikinandado
Katawan mo man ay itinuturing nilang santo
Ngunit hindi ka pa rin nila ginalang na para bang isang sagrado

Hindi ka nila itinuturing na reyna
Bagkus isa lamang manika na dadamitan nila

“Laban ng Kababaihan sa Dilim ng Karahanan”

Ni Alicia Joy V. Herico

Sa dilim ng gabi, bawat hakbang ay pasan
Ng buntong-hiningang nagmumula sa puso't isipan.
Babaeng naglalakbay, may panimdim na nagbabadya
Ng pang-aabusó't karahanan, di nauubos, kinakawawa.

Bawat halik ng hangin, may sindak na taglay
Sa mga mata ng gabi, lihim na nangyayari't nagaganap mga walang kamalay-malay.
Babae'y nakalugmok, ngunit di sumusuko
Sa usad ng panahon, lakas niya'y di nauupos tumitindi pa lalo.

Bulong ng dilim, tinatangay ang pangarap,
Ngunit sa puso't isip, patuloy na hinahanap.
Nag-aalab ang damdamin, sa kaharian ng karimlan
Lalaban at tatayo, hanggang magdilim ang langit at buwan

Babae, tindig ka at ipaglaban ang karapatan
Sa bawat pagsubok, may liwanag na kikinang
Di hadlang ang dilim, sa pag-asang taglay
Sa bawat laban, tagumpay ay siyang sa'yo'y nag-aabang

Tulad ng bituin sa kalangitan, kislap ay di mawawala
Babae, iyong palayain ang sarili mula sa tanikala
Sa bawat hakbang, pag-asay nabubuhay
Patuloy na lumalaban, di nagpapatinag, hanggang magwakas ang gabi ng kadiliman.

Pag-asá sa Dilim

Ni Jona M. Labrador

Sa isang maliit na bayan sa kanayunan, may isang babae na nagngangalang Elena. Siya ay isang mabait at matiyagang magsasaka na nagmula sa simpleng pamilya. Mula pa sa kanyang kabataan, ipinamulat sa kanya ng kanyang ina ang halaga ng pagiging matatag at mapagkumbaba.

Ngunit isang araw, ang kanyang buhay ay biglang nagbago nang mamatay ang kanyang ama sa isang aksidente. Tanging si Elena na lamang at ang kanyang ina ang natira. Nalulungkot siya at nang-hihina, ngunit sa kabilang lungkot, hindi niya pinabayaan ang kanilang bukirin. Naging mas mahirap ang buhay ngunit hindi nawala sa kanya ang lakas ng loob na tinuro ng kanyang ama.

Sa kanyang pagsisikap, nakilala si Elena bilang isang matagumpay na magsasaka. Marami ang humanga sa kanyang husay at dedikasyon. Gayunpaman, sa kabilang tagumpay, mayroon pa rin siyang nararamdaman na kakulangan. Ang pagkawala ng kanyang ama ay bumuo sa kanya ng isang matinding pangungulila.

Isang araw, habang nag-aalay ng mga bulaklak sa puntod ng kanyang ama, napansin niya ang isang batang babae na naglalakad sa kalsada nang mag-isá. Makikita sa kanyang mga mata ang lungkot at takot. Hindi nag-atubiling lumapit si Elena at kinausap ang batang babae.

“Doon ka ba nakatira?” tanong ni Elena.

“T-Tatay ko po sana ang kasama ko, pero wala na siya,” sagot ng batang babae habang pinipigil ang pag-iyak.

Naramdamian ni Elena ang kan’yang sarili sa batang babae. Nais niyang ibahagi ang kanyang karanasan at ang mga aral na natutuhan mula sa kanyang ama. Sa simpleng pakikipag-usap, napalambot ni Elena ang puso ng batang babae at naramdamian nitong mayroon pa rin siyang pag-asá sa kabilang pinagdaraanan.

Mula noon, naging malapit na mga kaibigan sina Elena at ang batang babae. Tinuruan ni Elena ang batang babae ng mga bagay na natutunan niya mula sa kanyang ama - ang halaga ng determinasyon, pagtitiwala sa sarili, at pagtanggap sa mga pagsubok ng buhay.

Sa tulong ni Elena, unti-unti ring natutunan ng batang babae na harapin ang kanyang mga takot at lumaban sa kabilang hamon. Habang lumilipas ang panahon, nakita ni Elena ang pag-unlad ng batang babae. Mula sa isang inosente at mahinang bata, lumitaw ang isang matatag at palaban na kababaihan.

Sa bawat aral at payo na ibinigay ni Elena sa batang babae, unti-unti ring natutunang punan ni Elena ang bawat puwang na iniwan ng kanyang ama. Sa pagtulong sa iba, natagpuan niya ang kahulugan ng kanyang sariling paglalakbay.

Sa pagkakaroon ng kababaihan ng tapang at pag-asá, hindi lamang sila ang nabiyayaan ng pagbabago kundi pati na rin ang kanilang mga komunidad. Ang kwento nina Elena at ng batang babae ay patunay na ang kababaihan ay may kakayahang na magdulot ng liwanag sa dilim at pag-asá sa kabilang mga pagsubok ng buhay.

LIHIM

Ni Dianne Shane Compas

Disgrasyada! Makati! Malandi! Ano ba 'yan minor de edad pa lang may anak na tsk!

Ilan iyan sa karaniwang tawag nila sa aming mga naging ina sa murang edad. Oo, sa edad na labing pito ay isa na akong ina. Mayroon na akong munting supling na aking isinilang nito lamang nakaraang Marso. Noong una ay hindi ko alam kung ano ang gagawin ko gusto ko na wakasan ang aking buhay dahil hiyang hiya ako sa sarili ko, nandidiri ako at higit sa lahat natatakot ako sa sasabihin ng mga tao sa paligid ko. Sinabi ko ang totoo sa aking ina, halos maglupasay s'ya ng malaman ang totoong nangyari. Galit na galit s'ya na nais niya nang patayin ang ama ng batang dinadala ko. Sinabi n'ya na gusto n'ya sampahan ito ng kaso. Ngunit sabi ko sa kanya ay hindi ko alam kung saan ko s'ya hahanapin at higit sa lahat ay natatakot ako na bumalik pa s'ya.

Noong una ay hindi ko alam kung ano ang gagawin ko gusto ko na mgpakamatay hiyang hiya ako sa sarili ko, nandidiri ako at higit sa lahat natatakot ako sa sasabihin ng mga tao sa paligid ko. Ngunit dahil sa pagmamahal ko sa aking nanay pinili ko pa rin ang mabuhay, lumaban at ibaon sa limot ng nakaraan. Nang malaman ko na ako ay nadadalang tao sobrang daming tumatakbo sa aking isipan labis akong naguguluhan, kung bibigyang buhay ko ba ang batang nasa aking sinapupunan o tuluyan ko nang wawakasan ang kaniyang buhay. Ngunit ang payo ng aking ina ang sa akin ay nangibabaw at nagpakalma. Wala raw kasalanan ang bata sa kasalanan ng kan'yang ama. Bagama't nagtatalo ang aking puso at isipan pinili ko s'yang palakihin at makasama.

Hindi ako nakapagtapos ng pag-aaral. Hindi lapis at papel ang hawak ko kundi isang bata na aking pinapatulog sa aking mga bisig. Lahat ng panggarap ko noon na maging isang magaling na doktor balang araw ay naglaho na parang isang bulsa.

Walang alam ang tao na nasa aking paligid kung ano ang totoo. Ngunit kahit na ganun ay hindi pa rin ako nag-aksaya ng panahon na sabihin sa kanila ang tunay na kwento. Hinayaan ko na isipin

nila ang lahat ng gusto nilang isipin, hinayaan ko ang mga kitid ng kanilang isipan ang magdikta ng nais nilang paniwalaan. Hindi ko man inaasahan ang nangyari ngunit wala na akong magagawa hindi ko na maibabalik ang panahon kung paano humantong ang lahat sa ganito.

"Mama" napabaling ang tingin ko sa aking anak ng tawag niya ako. Ilang taon na ang lumpas malaiki na s'ya. Hindi ko man inaasahan ang pagdating n'ya sa buhay ko noon pero ngayon hindi ko na alam ang gagawin ko kapag nawala s'ya sa piling ko. Akala ko noong una ay galit lang ang mararamdaman ko sa kanya pero nagkamali ako dahil labis ko s'yang minahal. Wala nang ibang natitira sa akin kundi s'ya na lang, simula ng pumanaw ang aking ina ay s'ya na lang ang tangi kong nasasadalang sa t'wing may problema ako. Isang ngiti lang n'ya at tila napapawi lahat ang pagod ko. Pinilit ko itago ang totoo hindi dahil nakakatakot ako sa maari nilang sabihin sa akin pero mas natatakot ako para sa anak ko ayaw ko na malaman n'ya na isang rapist ang tatay n'ya.

Bagama't hindi pa rin humupa na ang sugat mula sa aking nakaraan ay hindi maitatangi na bakas pa rin ngayon ang peklat ng nakaraan. Isang palatandaan na hindi ko tinapos ang aking buhay dahil lamang sa isang pagsubok. Alam ko na hindi ako nag-iisa marami ang katulad ko na biktima ng isang pang-aabus. Tandang tanda ko pa ang petsa kung kailan iyon nangyari, tila ba isang bangungot na hanggang ngayon ay patuloy pa rin ako na ginagambala. Isang bangungot na pilit ko na tinatakasan. Hindi ako isang malandi, at hindi rin totoo na ako ay baybarang babae, dahil sa mga matang panlabas lamang ang tanging nakikita sinarado nila ang kanilang tenga sa tunay kong kwento. Hindi lahat ng batang ina ay kapusukan ang inuna, marami kami, marami kami na pilit itinatago ang peklat ng nakaraan. Biktima ng isang demonyo na binaboy at nilapastangan ang aming pagkatao. Ginapos ang kamay at paa at binusalan ang bibig para sa sariling kasiyahan. Kailan? Kailan ba maprotektahan ang mga kababaihan sa mga ganitong uri ng karahasanan? kailan?

Kahusayan ng Koponan ng Kababaihan ng CNSC:

Bida sa BUCAL Women's Basketball Tournament

By Realyn Cecilia

Sa kasalukuyang pagpapakita ng laking at husay sa larong basketball sa Bicol Universities and College Athletic League (BUCAL) tournament, ang koponan ng Camarines Norte State College (CNSC) ay naglalaro nang may determinasyon at dominasyon, partikular na sa Women's Basketball division.

Ang laro ng CNSC Women's Basketball Team ay nagpaketang-gilas sa bawat laban, at isa sa mga pangunahing kahalinan nito ay ang kahusayan ng kanilang tatlong bituin: sina Devora Teves, Lorica Regnim, at Sophia Mae Cabarle.

Si Devora Teves, sa kanyang manusay na paglalaro sa posisyon ng point guard, ay nagpapakita ng husay sa pagtakbo ng laro at

pamumuno sa koponan. Ang kanyang abilidad na magbasa ng depensa at mag-organisa ng opensa ay naging mahalagang bahagi ng tagumpay ng CNSC.

Kasabay ni Teves, si Lorica Regnim ay nagbibigay ng malaking kontribusyon sa koponan sa pamamagitan ng kanyang manusay na depensa at pambato sa opensa. Ang kanyang husay sa pagbabantay sa mga manlalaro ng kalaban at pagiging epektibong scorer ay nagpapakita ng kanyang kabuuang

galing sa laro.

Hindi rin nagpahuli si Sophia Mae Cabarle, na nagpaketang-gilas sa pag-shoot at pagmamaneho ng bola. Ang kanyang mga tres at pag-atake sa ring ay nagbibigay ng mahalagang puntos para sa koponan, nagpapalakas sa kanilang tsansa sa bawat laban.

Sa kanilang kolektibong pagtutulungan at dedikasyon sa larangan ng basketball, ang CNSC Women's Basketball Team, na pinangungunaan nina Teves, Regnim, at Cabarle, ay pat-

na nagpapakita ng husay at determinasyon sa BUCAL tournament. Ang kanilang tagumpay ay hindi lamang nagpapakita ng kanilang galting bilang mga atleta kundi patunay rin sa husay ng CNSC sa larangan ng palakasan sa rehiyon.

photo credits: BUCAL



Laro ng Lahi: Pagdiriwang ng 32nd Foundation Day ng Camarines Norte State College, Matagumpay na Tinampukan ng mga Tradisyunal na Aktibidad

By Realyn Cecilia

Sa pagdiriwang ng ika-32 anibersaryo ng Foundation Day ng Camarines Norte State College (CNSC), naging makulay at masaya ang pagdiriwang sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga tradisional na laro ng lahi na kinalahukan ng iba't ibang mga departamento ng paaralan.

Ang mga mag-aaral, guro, at kawani ng CNSC mula sa iba't ibang mga departamento ay nagbunyi at nagtagisan sa iba't ibang larong katutubo tulad ng kadang-kadang, sangkayaw, at iba pang mga palaro ng lahi.

Sa kadang-kadang, ang mga koponan ay nagtagisan sa kanilang bilis at laking habang naglalakad sa mga kahon na hugis kahoy, habang ang sangkayaw

ay nagdulot ng kasiyahan at halakhak sa mga manonood. Sa pamamagitan ng mga tradisional na laro ng lahi, napatibay ang diwa ng kultura at pagkakaisa sa loob ng CNSC. Ipinakita ng mga kalahok ang kanilang kahusayan at determinasyon habang nagpaketang-gilas sa mga laro, na nagpapakita ng kanilang pagmamahal at pagpahalaga sa kanilang mga pinagmulan at tradisyon. Ang pagdiriwang ng 32nd Foundation Day ng CNSC ay hindi lamang isang pagkakataon upang ipagdiwang ang tagumpay ng paaralan, kundi pati na rin upang palakasin ang ugnayan at pagkakaisa sa buong komunidad.