

## Bagong SDS ng Candon City, itinalaga

I-tinalaga si Gemma Q. Tacuyucy, CESO V bilang bagong Schools Division Superintendent (SDS) ng Candon City Schools Division noong Abril 3, 2023.

Nagsilbi si Tacuyucy sa SDO - Vigan City at papalitan si SDS Anselmo Aludino na maitatalaga naman sa SDO - Batac City.

## CNHS, nagpatupad ng No - Uniform Policy

**N**agpatupad ng No-Uniform Policy ang Candon National High School (CNHS) kung saan hindi sapilitan ang pag-susuo ng uniporme para sa taong panuruan 2022-2023 na sinang-ayunan naman ng mga magulang ng mga mag-aaral.

Malinaw na nakasaad DepEd Order No. 065 series of 2010 na hindi ino-obliga ang pagsusuo ng uniporme ng mga estudyante sa mga pampublikong paaralan.

## Bagong iskedyul sa CNHS-SHS, ipinatupad

**N**aglabas ng bagong schedule ang pamunuan ng Candon National High School (CNHS) Senior High School (SHS) Department para sa mga mag-aaral ng Baitang 11 at 12.

Ang mga mag-aaral mula sa Baitang 11 at papasok mula 7:00 ng umaga hanggang 12:30 ng hapon, samantala ang mga mag-aaral mula sa Baitang 12 ay papasok ng 1:00 hanggang 5:45 ng hapon.

## Dr. Tazon, bagong ARD ng Region 1

I-tinalaga ng Department of Education (DepEd) si Dr. Rhoda Tuzon bilang bagong Assistant Regional Director (ARD) ng Region 1 noong Abril 3, 2023. Papalitan ni Dr. Tuzon si ARD Ronald Castillo.

ANG OPISYAL NA PUBLIKASYON NG CANDON NATIONAL HIGH SCHOOL



# ANG TINIG

TOMO XXIII | BILANG III | AUGUST 2022 - MARCH 2023



## USEC ABLAN, NAGMUNGKAHING PALITAN ANG PAGCOR BUILDING

ni John Rainier Pizarro

**PAGSUSURI.** Burnisita si USEC Atty. Michael Kristian Alban noong ika-1 ng Disyembre, 2022 sa CNHS upang siyasatin ang mga silid-aralan sa PAGCOR building na naapektuhan ng lindol. (Kuha ni Josephine Gironella)

**B**inisita ni DepEd Undersecretary for Administration, Atty. Michel Kristian Ablan ang Candon National High School (CNHS) noong Disyembre 1, 2022, particular ang napinsalang gusali ng PAGCOR dulot ng 7.0 magnitude na lindol noong Hulyo na tumama sa Hilagang Luzon.

Nagsagawa ng inspeksyon si Usec Ablan sa nasirang gusali at nagmungkahing palitan ng bagong gusali ang gusali ng PAGCOR.

Bilang pagsuporta sa mungkahing ni Usec Ablan, sinabi rin nina Engr. Florante Galang, Incident Commander at Engr. Ron Jacob Fontanilla na ang gusali ay hidi ‘fit’ para sa retrofitting dahil hindi na ito ligtas

na gamitin.

Pinagbatayan ng nasabing desisyon ang ginawang masusing pasusuri ng Department of Public Works and Highways (DPWH), Department of Education (DepED), Candon City Engineering Office at Schools Division of Candon City Engineering Office kung saan ay napag-alaman na malawak ang natamong pinsala ng pundasyon ng gusali.

Ayon kay Alejandro Haboc Jr., Principal III ng CNHS, plano ng DepEd na magpatayo ng apat na palapag na bagong gusali mula sa kinatirikan ng gusali ng PAGCOR at ito ay magkakaroon ng limang silid-aralan kada palapag.

Kukuhinan ng DepEd ang pondo sa

pagpapatayo ng bagong gusali mula sa Quick Respond Fund (QRF) sa ilalim ng Disaster Risk Reduction Management.

Inaabangan gagamitin ng mga mag-aaral at guro ng Senior High School (SHS) Department ang bagong gusali sakaling ito ay matapos.

Samantala, wala pang eksaktong araw kung kailan ito gigibain dahil tinataya at ikokonsidera pa ang mga maapektuhanang kabahanay at mga estrukturang nakapaligid dito.

Matatandandaang inumpisahang ipatayo ang gusali ng PAGCOR noong 2016 at pinasinayaan noong 2018.

## Temporary Learning Shelter, itatayo

ni John Rainier Pizarro

**M**agtatayo ang Department of Education (DepEd) ng Temporary Learning Shelter (TLS) sa Candon National High School na isa sa mga paaralang naapektuhan ng naapektuhan ng lindol.

Nasa sampung TLS ang itatayo at ang bawat isa ay nagkakahalaga ng Php 180,000 at may sukat na 7x8 m<sup>2</sup>.

Ayon sa DepEd, ang mga TLS ay gawa light materials kung saan puwedeng temporary mag-aaral ang mga

estudyante habang hindi pa naaayos at napapalitan ang Pagcor building na nasira bunsod ng lindol. Inaabangan ang mga mag-aaral at guro mula sa Senior High School ang gagamit ng TLS na kasalukuyang nasa shifting class schedule dahil sa kakulangan ng silid-aralan.

Samantala, plano rin ng DepEd na magtayo ng bagong 4-storey building na may limang silid-aralan kada palapag sa kinatirikan ng Pagcor building na ipahase-out na.



**PAGPAPATAYO.** Magpapatayo ang DepEd ng temporary learning shelter sa CNHS bilang pansamantalang silid aralan sa kasalukuyang shifting class schedule ng SHS. (Kuha ni Josephine Gironella)

ni John Rainier Pizarro

**N**agsagawa ng Schools Division Office (SDO) ng Candon City ng turnover ceremony bilang pagsalubong sa bago nilang Schools Division Superintendent (SDS)



**SUSI NG RESPONSIBILIDAD.** Opisyal na ipinasa ni Anselmo Aludino, CESO VI ang responsibilidad bilang Schools Division Superintendent (SDS) ng Candon kay Gemma Tacuyucy, CESO V na siyang papalit bilang SDS ng SDO - Candon City. (Kuha ni Kamila Bucalen)

ang pagbibigay ng paunang mensahe na sinundan naman ng Intermission number na hatid ng SDO Band.

Nagbigay rin ng kani-kanilang mensahe sina NEU President Alexander M. Razo, Froilan M. Alusen, Teachers Association President, Jonaly S. Gamata, City Federated PTA, at Reynaldo Garringo, Federated SGC, Elected Co-chairperson.

Samantala, ang National Association of Public Secondary School Heads Incorporation (NAPSHHI) ay naghandog ng presentasyon na sinundan ng mensahe nina Leonida G. Gallero, PESPA President, Annalyn G. Galante, NAPSHHI President, at Mariecon G. Ramirez EdD, CESO VI,

Assistant SDS.

Ang Philippine Elementary School Principals Association (PESPA) ay nagbigay-alib dahil sa kanilang presentasyon.

Pagkatapos nito, naghayag din ng mensahe ang mga opisyal ng Candon City na dumalo sa nasabing celebrasyon kabilang sina City Vice Mayor Atty. Kristelle G. Singson, City Mayor Hon. Eric D. Singson at Bokal ng Ilocos Sur Hon. Ericson G. Singson, MD.

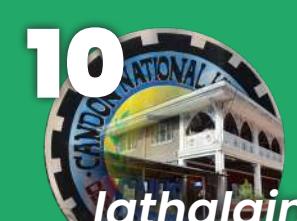
Sinundan ito ng pagbibigay

mensahe at pagturnover ng susi ng responsibilidad ni outgoing SDS Anselmo Aludino kay incoming SDS Gemma Q. Tacuyucy.

Nagpakita rin ng presentasyon ang Curriculum Implementation Division (CID), School Governance & Operations Division (SGOD), Office of the Schools Division Superintendent (OSDS).

Tinapos naman ni Ernesto B. Aquino, Chief Education Supervisor – CID ang seremonya sa pamamagitan ng pagbibigay ng mensahe.

## MGA NILALAMAN



# CNHS, nakiisa sa pagdiriwang ng National Reading Month



**TAYO NA'T MAGBASA.** Masigasig na pinangungunahan ni Gng. Maria Concepcion A. Digay ang pagbubukas ng Reading Pantry ng English at Filipino Department sa CNHS noong Nobyembre 14, 2022. (Kuha ni Josephine Gironella)

ni Edzel Mae Gagarin

**A**linsunod sa programa ng Department of Education (DepEd) na "Bawat Bata Bumabasa," nakiisa ang ng CNHS sa pagdiriwang ng National Reading Month noong Nobyembre 14.

Ang nasabing pagdiriwang ay upang ipakita ang pagpapahalaga at pagmamahal ng mga mag-aaral sa pagbabasa.

Isinagawa ang aktibidad sa pamamagitan ng 'English story telling' na inihati ng mga 'Grade 10 students' na sina Cyrel Mae Amancio, Andrea Christine Ang-oy at Yitchaq Mecado na pinamagatang "Why Women Wash the Dishes."

Samantala, pinangunahan naman ni Christine Erich Inigo, mag-aaral mula sa

Ikalabindalawang baitang ang madulang pagbasa ng maikling kwento na may pamagat na "Ang Kawayan."

Pagkatapos nito, ang isang 'Mysterious story reading' na binasa ng isang hindi kilalang 'reader ambassador' ay nagbahagi ng kwentong "Ang Grupo ng mga Palaka."

Gayunpaman, ibinunyag din na ang 'Mysterious story reader' ay si Maria Concepcion Iglesias, Education Program Supervisor sa English ng Candon City Division.

Kabilang sa mga iba pang aktibidad para sa National Reading Month ay ang "Share a Book Drive," "Book Talk," "Araw ng Pagbasa Challenge," at "Classroom Level Read-A-Thon."

## Boy Scouts ng Dibisyon ng Candon City, sinubok ng iba't ibang laro

ni Dhion Carlito Rodriguez

**I**sinagawa ng Boy Scouts ng Dibisyon ng Candon City ang iba't ibang laro na kung saan ay kanilang ipinakita ang kanilang angking kakayahang sa nasabing patimpakal na ginanap sa Candon National High School noong Nobyembre 12, 2022.

Iba't ibang kampo mula sa iba't ibang paaralan ng Dibisyon ng Candon City ang sumabak sa iba't ibang laro kabilang na rito ang Bandaging, Web Obstacle, Knot Tying, at

ng mga Boy Scouts ang maliksing paggapang sa maputik na obstacle, dagdag dito ang pagsasagawa ng isang push-up pagkalagpas sa nasabing obstacle.

Sa kabilang dako, isinagawa ng mga Boy Scouts ang Knot Tying, ipinamalas ng mga Boy Scouts ang iba't ibang paraan ng pagtatali na maaari nilang isagawa kung kinakailangan, gayunpaman ay mahalaga ang wasto at matulin na pagtatali ng bawat kalahok sa isang kampo nang sa gayon ay matapos ito sa lalong madaling panahon.

Sa kabilang banda, isinagawa ng mga Boy Scouts ang Chariot Race, ipinamalas ng mga Boy Scouts ang kanilang angking lakas sa pagbitbit sa kanilang kapwa Boy Scout sa isang pinagtigpit-tagping kawayan na kinakailangan nilang iikot ng isang beses

ang kanilang mga kasamahan.

Sa bawat laro na isinagawa ng mga Boy Scouts ay kalakip nito ang paghaha ng mga katangian na dapat nilang taglayin bilang kasapi ng Boy Scout of the Philippines. Bukod dito ay ang pagsasagawa ng ganitong mga aktibidad ay nagsusulong na mabigyan ng sapat na kaalaman at kasanayan ang bawat Boy Scouts na labis na makatutulong sa kanilang buhay hindi lamang bilang isang Boy Scout kundi bilang isang mamamayan ng bansang Pilipinas.

**IPAKITA ANG IYONG LAKAS.** Tinuruan ng mga lokal na mga opisyal ng BFP ng Candon City ang mga BSP sa tamang pagtupi sa bandaging noong Nobyembre 12, 2022. (Kuha ni Kamilah Bucalen)

Chariot Race na siyang sumubok sa kanilang taglay na kaalaman at kakayahang bilang kasapi ng Boy Scout of the Philippines.

Ang unang laro na isinagawa ng mga Boy Scouts ay ang Bandaging, ipinakita ng mga Boy Scouts ang tamang paraan ng pagsagip sa kapwa Boy Scout kung sakaling ito man ay masugatan, gayunpaman ay kinakailangan na maisagawa ang bandaging sa pinakamabilis na oras nang sa gayon ay maibigay ang agarang lunas.

Pagkatapos ay isinagawa ng mga Boy Scouts ang Web Obstacle, isinakilos

sa paghahanap-buhay pagkatapos ng pag-aaral.

Hinati sa apat na pangkat ang work immersion program kung saan ang mga mag-aaral mula sa HUMSS, ABM, at STEM na nasa ilalim ng ACADEMIC STRAND ay gugugol ng 80 horas samantalang ang ICT at IA na nasa ilalim ng TECHNICAL-VOCATIONAL LIVELIHOOD ay gugugol ng 160 na horas sa work immersion.

Katuwang ng Candon NHS ang iba't ibang



**PAGRESPETO SA BANDILA.** Maingat na tinalian ng mga BSP ng Candon City ang iba't ibang mga watawat noong Nobyembre 12, 2022. (Kuha ni Kamilah Bucalen)

## Tulong pinansyal, ipinagkaloob ng LGU - Candon sa Grade 7

ni John Rainier Pizarro

**T**umanggap ang mga mag-aaral sa ika-pitong baitang ng Candon National High School (CNHS) ng tulong pinansyal mula sa Local Government Unit (LGU) ng Candon City bilang tulong nito sa mga gastusin at pangangailangan sa pag-aaral ng mga estudyante.

Pinangunahan ni Candon City Mayor Eric G. Singson ang pamamahagi ng Ph500 ay nangako si Mayor Eric Singson na dadagdagan pa niya ito ng karagdagang P500 dahil siya ay natuwa sa mga bata, kaya sa kabuoan ay tumanggap ang bawat isang mag-aaral ng P1,000.



**KAAGAPAY MO.** Inilaabot ni Mayor Eric D. Singson ang tulong pinansyal mula programang Cash Financial Assistance ng City Government Office sa mga Grade 7 Candonians sa Civic Center noong Oktubre 4, 2022. (Kuha ni Kamilah Bucalen)



**WORK! WORK! WORK!** Nagsimula na mag-ayos ayos ang mga ICT students ng mga computer bilang parte ng kanilang work immersion. (Kuha ni Jon Delvic Calub)

iniyatibong ito ng LGU-Candon na may kabuoan 533 mag-aaral.

Taon-taon ay namimigay ang LGU-Candon ng tulong-pinansyal na eksklusibo lamang sa mga residente ng Candon City na nasa unang taon ng Junior High school.

Ayon kay Shirley Bayeng, Grade 7 Chairperson, pagkatapos ng pamimigay ng P500 ay nangako si Mayor Eric Singson na dadagdagan pa niya ito ng karagdagang P500 dahil siya ay natuwa sa mga bata, kaya sa kabuoan ay tumanggap ang bawat isang mag-aaral ng P1,000.

Local Government Unit (LGU), mga paaralan, tanggapan ng gobeyerno, pribadong sektor at iba pang ahensiya sa pagpapatupad ng programang ito kung saan ay mararanasan ng mga estudyante ang magtrabaho sa totoong buhay.

Nangako naman ang katuwang na ahensiya ng buong suporta sa pagpapatupad ng immersion at titiyakin na ligtas ang mga mag-iimmersion habang sila ay nasa kanilang pangangalaga at nagtrabaho sa kanilang mga establisyemento.

Ayon kay Rosabele Eugerio, Work Immersion Focal Person, umaasa siyang sa programang ito ay mahuhubog ng mga mag-aaral na pamahalaan ang kanilang mga horas at mapahusay ang kanilang kasanayan lalo na sa mapipili nilang trabaho sa hinaharap.

## Anti - Insurgency Campaign, Pinaigting ng Philippine Army

ni John Rainier Pizarro

**N**agsagawa ang Armed Forces of the Philippines (AFP) 71st Infantry (Kaibigan) Battalion ng isang 'symposium' kontra insurhensiya sa mag-aaral ng ika-12 baitang ng Candon National High School (CNHS) sa gymnasium noong Pebrero 14.

Layunin ng 'symposium' na gabayan at pangaralan ang mga mag-aaral na papasok bilang 'freshmen college student' tungkol sa masasamang epekto ng insurhensiya at ang mga dapat gawin upang maiwasang mapabilang sa mga grupong kalaban ng pamahalaan tulad ng Communist Party of the Philippines (CPP), New People's Army (NPA), at National Democratic Front (NDF).

Sa nasabing aktibidad, pinanood din ng mga mag-aaral ang isang dokumentaryo na nagtatampok ng mga salaysay at patotoo ng mga dating rebelde partikular na ang mga dating kadre ng kabataan sa kanilang mga hindi magandang karanasan sa loob ng organisasyon.

Ayon kay Staff Sergeant Orlando C. Duton Jr., Civil Military Operation NCO ng Kaibigan Battalion, bahagi ng nasabing programa ng AFP at gobeyerno na supilin ang insurhensiya at pag-recruit sa mga kabataan na maging kasapi ng terorista at makakaliwang grupo sa loob ng mga paaralan na nagdudulot ng karahanan at kaguluhan sa mga pamayanan.

"Ginagawa namin itong 'information and awareness drive' upang matutuhan at malaman ng mga estudyante ang mga organisasyon na hindi dapat nila salihan upang mapigilan ang posibleng recruitment ng CPP-NPA-NDF" ani Duton Jr.

Samantala, umaasa ang AFP na magiging matagumpay ang ginagawa nilang pagpapalaganap ng impormasyon at kamalayan sa mga paaralan upang mabawasan at mapigilan ang posibleng kapahamakan sa mga kabataan na dulot ng insurhensiya at terorismo.

# Earthquake drill sa CNHS, pinaigting

ni John Rainier Pizarro

Nakiisa ang mga mag-aaral, guro, at kawani ng Candon National High School (CNHS) sa naganap na 4th quarter National Simultaneous Earthquake Drill (NSED) bilang bahagi ng layunin ng National Disaster Risk Reduction and Management Council (NDRRMC) na pagpapalakas sa kahandaan ng mga paaralan sakaling tumama ang lindol.

Sa eksaktong 9:00, umaga ng ika-10 ng Nobyembre, pinatunog ang mga school alarm, hudyat ng pagsisimula ng drills at exercises bilang paghahanda sa sakunang maaring idulot ng lindol. Isinagawa ng mga mag-aaral mula baitang 7 hanggang baitang 12 ang 'Duck, Cover, and Hold' drill sa kani-kanilang mga siliid-aralan bago pumunta sa CNHS grounds at oval.

Ayon kay Aries J. Alban, Earthquake Drill Facilitator, napakahalaga ng earthquake drill para mapataas ang kaalaman, kahandaan, at kaligtasan ng mga mag-aaral sa posibleng pagkakaroon ng sakuna katulad ng lindol.

Ayon kay Alban, mahalaga ang ginagawang ito (earthquake drill) para ang mga mag-aaral ay maging ligtas sakaling tumama ang lindol na hindi alam kung kailan mangyayari, lalo na ang 'The Big One'.

Kamakailan ay naging sentro ng pagyanig ang Tayum, Abra noong ika-27 ng Hulyo na may lakas na 7.0 manitude quake, at kasali ang Ilocos Sur sa mga apektado ng paglindol na ito kaya maganda ang gawaing ito upang maihanda ang lahat lalo na ang mga estudyante at guro na nagsibalik na sa face-to-face classes.

Isa sa mga naapektuhan sa nangyaring lindol ay ang mga gusali ng CNHS, kabilang dito ang PAGCOR building na labis na naapektuhan kaya ito ay permaneng isinara at hindi magamit ng mga mag-aaral, kabilang din sa may pinsala ay ang Eric Singson/Maceda building ngunit ito ay nagagamit pa rin.

Kaugnay nito, tiniyak ng pamunuan ng paaralan ang pagpapatupad at pagsunod ng mga mag-aaral sa minimum health protocols habang isinasagawa ang nasabing programa bilang pag-iingat sa sakit na COVID.

Samantala, patuloy naman ang School Disaster Risk Reduction Management (SDRRM) ng CNHS sa pangunguna ni Eliezer Villanueva, SDRRM Coordinator, sa pagpapalawak ng kapasidad ng paaralan na tumugon sa anumang hamon o sakunang maaring idulot ng kalikasan katulad na lamang ng lindol.

Ayon kay Alban, mahalaga ang ginagawang ito (earthquake drill) para ang mga mag-aaral ay maging ligtas sakaling tumama ang lindol na hindi alam kung kailan mangyayari, lalo na ang 'The Big One'.



**DUCK, COVER, AND HOLD.** Isinagawa ang earthquake drill sa CNHS upang maihanda ang mga estudyante sa maaring pagdating ng lindol noong ika-17 ng Prebrero, 2023. (Kuha ni Josephine Gironella)

## CNHS, protektado ng PNP - POSO

ni Edzel Mae Gagarin

Upang masiguro ang kapakanan at kaligtasan ng mga indibidwal na pumapasok sa Candon National High School (CNHS) nagsasagawa ng pagpapatrola sa labas ng paaralan ang sangay ng Philippine National Police (PNP) at tumutulog sa pamamahala ng 'traffic' ang POSO.

Layunin ng kapulisan ang seguridad at kaligtasan ng bawat mag-aaral hindi lamang sa simpleng pagtawid kung hindi upang maiwasan din ang mga krimen gaya ng kidnapping, scam at iba pang

panganib na maaaring mangyari sa mga mag-aaral gayundin sa mga guro at magulang.

Banggit ni Patrolman Leandado, "Ang kapulisan ay handang maglingkod sa pangkalahanan. Sinisiguro na kami ay flexible, versatile, at authoritarian sapagkat ang katangiang ito ang susi upang mapanatili ng kapulisan ang kaayusan sa kabilang ng pagdami ng populasyon ng mga estudyante."

Mayroon ding ibang programa ang PNP Candon City tungkol sa police visibility kabilang na rito ang

Programa KAPULISAN, SIMBAHAN at pamaYANAN (KASIMBAYANAN) na layuning pagbuklurin ang iba't-ibang sangay kung saan mas maisasaayos ang pamayanang kung maisasakatuparan ang bawat gampanin ng kapulisan, simbahan at pamayanang.

Ayon pa ni Patrolman Leandado na makakaasa ang pamayanang lalo't higit ang mga mag-aaral sa agarang tugon at pagresponde ng mga kapulisan sa oras ng pangangailangan.



**IKA'Y PROTEKTADO.** Sangay ng PNP sinisigiradong ligtas ang kapakanan ng bawat indibidwal na pumapasok sa CNHS. (Kuha ni Josephine Gironella)

## Populasyon ng CNHS bumaba ng 2%

ni John Rainier Pizarro

Bumaba ng 2% ang kabuoang bilang ng mga mag-aaral ng Candon National High School (CNHS) ngayong Taong Panuroan 2022-2023 kumpara noong nakaraang Taong Panuroan 2021-2022.

Nakapagtala ng 4411 na kabuoang bilang ng mga mag-aaral mula ikapito hanggang ikalabindalawang baitang kumpara sa 4490 noong nakaraang taon. Mula sa datos na nakalap, nakapagtala ang Junior High School (JHS) ng 2704 na mag-aaral kumpara noong nakaraang taon na 2864.

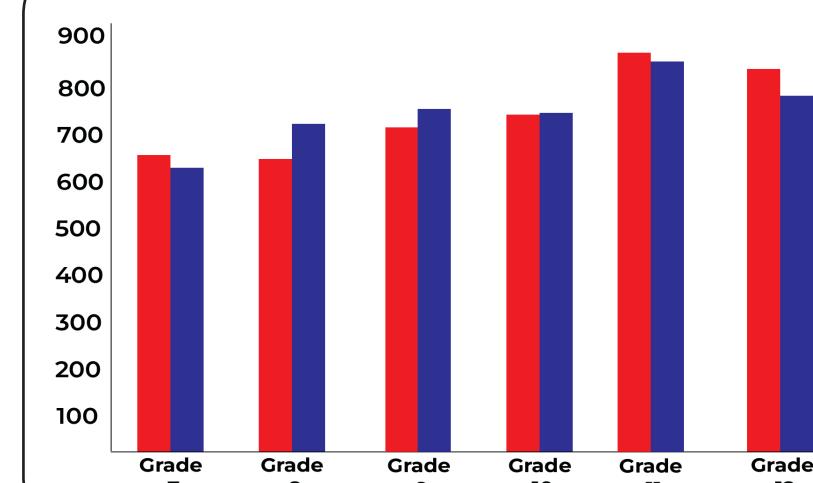
Bumaba ang bilang ng mga mag-aaral sa ikapitong baitang mula sa 658 noong nakaraang taon ay naging 615 ngayong taon. Bumaba rin ang bilang ng mga mag-aaral sa ikawalong baitang na umabot sa 646 mula sa 707 na bilang noong nakaraang taon. Maging ang bilang ng mga mag-aaral sa ikasiyam na baitang ay bumaba mula 702 sa 752 noong nakaraang taon, gayundin ang

mga mag-aaral ng ikasampung baitang ay bumaba nang kaunti mula 741 sa 747 noong nakaraang taon.

Sa kabilang dako tumaas naman ng 4% ang kabuoang populasyon ng Senior High School (SHS) na umabot sa 1,707 kumpara noong nakaraang taon na mayroon lamang 1626.

Tumaas ang kabuoang populasyon ng mga mag-aaral sa ikalabing-isang baitang na nakapagtala ng 855 kumpara sa 744 noong nakaraang taon. Gayundin ay tumaas ang bilang ng mga mag-aaral sa ikalabindalawang baitang na umabot sa 835 kumpara noong nakaraang taon na mayroon lamang 771.

Ang mga mag-aaral sa ikalabing-isang baitang ang nakapagtala ng pinakamataas na bilang ng populasyon sa lahat ng baitang sa CHNHS, samantalang ang bilang naman ng mga mag-aaral sa ikapitong baitang ang may pinakamababa.



### LEGEND:

- S.Y. 2022 - 2023
- S.Y. 2021 - 2022

## Pagpapabuti ng sistemang pang-edukasyon hangad ni Mayor Singson

ni John Rainier Pizarro

Binigyang diin ni Eric D. Singson, Candon City Mayor, sa kanyang talumpati sa harap ng mga mag-aaral, mga guro, at mga bisita ang mga ginagawa ng kanyang administrasyon para sa pagpapabuti ng buong sistemang pang-edukasyon ng Candon City sa naganap na Educational Institution's Day noong Marso 26, 2023.

Sa kanyang talumpati, inisa-isa niya ang kanyang mga nagawa at kanyang mga plano para sa edukasyon sa ilalim ng kanyang pamumuno.

Ipinagmalaki ni Mayor Singson ang Candon City Arena na naipatayo sa tulong ni 2nd District of Ilocos Sur Deputy Speaker Christine Singson-Meehan at ito ay ginagamit na para sa mga okasyon katulad ng Educational Institution's Day na sa kauna-unahang pagkakataon ay dito ginanap.

'This is the first time that we will use this (Arena) for this Educational Institutions' Day, para kanyayo nga annakmi, para kanyayo ub-ubbing nga agbasbasa, this is not for us, it is for you, for the future of our children...'

Ayon kay Mayor Singson kaya ng Candon City Arena na ma-accommodate ang buong 'educational system' ng Candon na hindi na naiinitan pa.

Sa kanyang talumpati ay pinuri din ni Mayor Singson ang mga 'school officials' na pinamumunuan ni SDS Anselmo R. Aludino sa natanggap na gantimpala ng dibisyon ng Candon City mula sa Civil Service, ang CSC Award of Excellence.

Ipinabatid din ni Mayor Singson ang kanyang adhikain na mapunang ang gap sa edukasyon. Magiging prayoridad ng kanyang pamumuno

ang pagpapatayo ng mga paaralan, at kolehiyo para mapunang gap o kakulangan sa pag-aaral ng mga estudyante.

"Our layunin, is to fill up the gap, masapol nga saanen nga agkurang ti pagbasaan ti ubbing, our priority is to build school college to fill up the gap nga pagkurangan ti pagbasaan dagiti agbasbasa nga annak tayo."

Hiniling din ni Singson sa mga guro at mga awtoridad ang kanilang tulong para sa pagpapabuti ng asignaturang Ingles at Matematika upang mas maihanda ang mga mag-aaral sa hinaharap pagkatapos ng kanilang pagtatapos.

"I would also like to ask our school authorities in my desire to provide jobs for you graduates specially, call centers or we call BPO's. I heard that we need to improve our English subject. We must improve English teaching as well as Math, we are being left behind from other provinces in the competition."

Sa huli, ay binati ni Singson ang lahat, "it is not winning but your participation is very important in this event as we celebrate this Educational Institutions' Day."



**ANG BISYON NI MAYOR.** Candon City Mayor Eric D. Singson ay naglahad ng kanyang mga plano upang mas mapabuti pa ang kalidad ng edukasyon para sa mga mag-aaral ng Candon. (Kuha ni Kamila Bucalen)

## Haboc, bagong punong guro ng CNHS

ni John Rainier Pizarro

**I**tinalaga bilang bagong punong-guro ng Candon National High School (CNHS) si Alejandro F. Haboc Jr., School Principal III matapos niyang palitan ang dating punong-guro na si Annalyn G. Galanto, School Principal IV na inilipat sa Candon City Information Technology National High School (CCITNHS).

ormal na inihatid at ipinakilala ni Mariecon G. Ramirez, Asst. Schools Division Superintendent ng Candon City Division si Alejandro Haboc noong Agosto 21.

Nanungkuluan ng tatlong taon bilang punong-guro si Haboc sa Sto. Tomas National High School (STNHS).

Ayon kay Haboc, ngayon lamang siya manunungkulan sa isang malaking paaralan at siya'y naninibago sapagkat galing siya sa paaralan mas maliit ang bilang ng mga mag-aaral kumpara sa Candon NHS.

Malinaw na nakasaad sa DepEd Order no. 7, s. 1999 – Policies on Selection/Appointment and Transfer/Reassignment of DECS Regional Officials na ang pagpapalit ng mga District Supervisor at Principal ay isinagawa pagkatapos makumpleto ang limang taong panungkuluan.

Inilipat lamang ang mga District Supervisor at Principal ng elementarya at sekondarya sa iba't ibang paaralan sa dibisyon na kanilang kinabibilangan.

**PAYO NG PAGMAMAHAL.** Malugod na binigyan ng mga pangaral ni School Principal III Alejandro Haboc ang kaniyang mga bagong estudyante sa CNHS. (Kuha ni Kamilah Bucalen)



## CCLC, naghatid ng serbisyon dental sa Grade 7

ni John Rainier Pizarro

**N**aghatiid ang Candon City Lions Club (CCLC) ng serbisyon dental sa mga mag-aaral ng sa ika-7 baitang ng Candon National High School (CNHS) noong September 28, 2022.

Nasa 180 mag-aaral ng ika-7 baitang ang naging benepisyaryo ng nasabing

programa na isinagawa sa Candon NHS Learning Resource Center (LRC).

Layunin ng nasabing programa na mapabuti ang pangkalusugang oral ng mga estudyante.

Naging matagumpay ang pagsasagawa ng serbisyon dental sa pangangasiwa nina Dr. Luis Buendia at Lion

Clarita Buendia.

Ayon sa CCLC, tungkulin at misyon nito na mapabuti ang kalusugan ng mga tao, palakasin ang mga komunidad, at suportahan ang mga nangangailangan sa pamamagitan ng mga serbisyon makatao.



**GOODBYE CAVITY!** Matagumpay na naisagawa ng Candon City Lions Club ang serbisyon dental sa mga mag-aaral na nasa ika-7 baitang ng CNHS, noong Setyembre 28, 2022. (Kuha ni Josephine Gironella)



**ALAALA NG KAHAPON.** Inihayag ni Pepe Abaya, ang isa sa pinakamatandang dumalo mula sa Batch of 1966 ang kaniyang mga ala-ala at karanasan bilang alumnus sa home-coming grand reunion sa CNHS, noong Pebrero 11, 2023. (Kuha ni Josephine Gironella)

## CNHS Homecoming, idinaos

ni Althea Maye L. Maduli

**P**inangunahan ni Candon City Mayor Eric G. Singson ang pagdaraos ng International Candonians Reunion at Candon National High School Grand Homecoming noong ika-11 ng Pebrero 2023.

Sinimulan ang Grand Reunion sa pamamagitan ng pag-aalay ng isang misa na isinagawa ni Rev. Fr. Allen Villareal ng batch 1990 at isang motorcade ng iba't ibang batches kung saan makikita ang kani-kanilang mga sasakyang napalamutian ng mga lobo, bulaklak, tarpaline at iba pa.

Ang nasabing programa ay may temang "Panagtitimpuyog ken Panagkaykaya, Siraragsaktay'a Lagipen Babaen ti Panaglalangen".

Naghatal din ng mga bagong opisyales ang CNHS Alumni Association

kung saan ay nanumpa sina Delia Castilian bilang President, Rudy Gasan sa pagka Vice-President, Eric Villanueva bilang secretary at kanyang assistant secretary na si Jhonny Habab, Santos Sanchez bilang Treasurer, Benilda Galope bilang auditor at PRO naman si Roderic Galleso.

Nanalo rin sa botohan sina Corazon Garcia, Alma Aligada, Celia Lamarca, Herbert Rances, at Fatima Crisostomo bilang mga miyembro mga Board of directors.

Sa naging mensahe ni Milagros Villalobos- Braganza, Vice President For Northern California, Candonians International CNHS Class of 1961 muli niyang sinariwa ang mga naging karanasan niya at ng kanyang mga naging kaklase noong siya at estudyante pa lamang sa naturang paaralan.

Inisa-isa rin niya ang kanilang mga paghihirap at pagsakripisyong para lamang makapagtapos sa High School at kung paano sila hinubog ng CNHS upang maging isang mabuting tao sa lipunan.

Samantala, naghando naman ang CNHS IP students at CNHS Rondalla ng isang pagtatanghal na naging daan upang sila ay mabigyan ng tulong pinansiya ng alumni.

Bago matapos ang programa ay nagsagawa ang paaralan ng isang Call for Donation Drive na pangunguna ni Dr. Alejandro F. Haboc Jr. School Principal III, Fidel Wigan, Assistant School Principal ng SHS at mga Ulong-guro ng iba't ibang departamento.



**INDAK NG CULTURA.** Maligayang Ipinasilay ng miyembro ng indigenous people ng CNHS ang kanilang katutubong sayaw sa pagdiwang ng indigenous people's month. Oktubre 24, 2022. (Kuha ni Kamilah Bucalen)

## Kultura ng mga IP, ginunita sa CNHS

ni Edzel Mae Gagarin

**B**ilang paggunita sa ika-25 anibersaryo ng Indigenous People's Month, nagsagawa ng pagdiriwang ang Supreme Student Government (SSG) ng Candon National High School (CNHS) noong Oktubre 24, 2022.

Sa pamamagitan ng isang ethnic dance na pinangunahan ng mga Grade 12 students na miyembro ng Indigenous People (IP).

Pinangunahan ito ni Joe Vincent Mariano, SSG Vice President, Ayeilla Joyce Garbin, SSG Secretary, at Pearl Gabutan, Chairperson on Committee on Culture and Indigenous Peoples' Affairs ang nasabing programa.

Ayon kay Joe Vincent Mariano, "Layunin ng programang ito na makilala

ang makulay na sining at kultura ng mga IP at pagpaparamdam na bahagi sila ng ating lipunan."

"The main goal of this was to inspire our IP learners to embrace their identity as part of the IP and also to showcase the traditions that reside within us," dagdag ni Gabutan.

Ilan sa mga IP students na nakibahagi at nagtanghal ay sina Cherish Karryle Pangibitan, Jan Bryant Ignacio, Dazzle Day Segundo, Bea Joy Urmin, Justin Quidangen, Shammah Mac Laoat, Kenneth Lee Adolfo, Sherex Andrei Mondero, Kurt Russel Segundo, Ayleen Segundo, Amera Fernando, Kaye Kholin Banite, Nicko Digay, Kristine Joy Binong, Christian Jay Fermin at Ricky Valdez.



**BAGONG NORMAL.** Sabay-sabay nang pumapasok muli sa paaralan ang mga mag-aaral ng CNHS, matapos ang ilang taon ng online classes at modular learning. (Kuha ni Josephine Gironella)

## CNHS namayagpag sa National Statistics Month

ni Marc Ianee Gambala

**N**amayagpag ang mga mag-aaral ng Candon National High School (CNHS) sa National Statistics Month sa probinsya ng Ilocos Sur at buong Region 1, Oktubre 1.

Iba't ibang aktibidad ang inihanda ng Philippine Statistics Authority (PSA) Region 1 office para sa mga iba't ibang paaralan sa buong Region 1 na may temang "Boosting the Country's Recovery with Informed Decisions, Better Policies."

Nakamit nina Yoleen Andrei Gansobin, Cherish Anne Ruiz, at Lorraine Marriane Sudario ang unang pwesto sa statistical quiz katuwang ang kanilang tagapayo na si Norman Somera.

Nakamit din ni Marc Ianee Lee N. Gambala ang unang puwesto sa oratorical contest samantalang nakamit nina Yoleen Andrei Gansobin, Chresih Anne Ruiz, at Lorraine Marriane Sudario ang ikalawang puwesto sa statistical quiz.

Ang pre-recorded na video ng 'oratorical piece' ay pinanood ito ng live sa University of the Philippines Court noong Oktubre 14, 2022.

Samantala nakamit naman ni Josefa Rosete ang ikalawang pwesto sa patimplaan sa pagulat ng sanaysay katuwang ang kaniyang tagapayo na si Minerva Jimenez. Naging kinatawan ng probinsya sina Marc Ianee Lee N. Gambala, Yoleen Andrei Gansobin, Cherish Anne Ruiz, at Lorraine Marriane Sudario sa regional level na ginanap sa probinsya ng La Union noong Oktubre 18, 2022.

Nakamit ni Marc Ianee Lee N. Gambala ang pangalawan pangatlong pwesto sa oratorical contest samantalang nakamit nina Yoleen Andrei Gansobin, Chresih Anne Ruiz, at Lorraine Marriane Sudario ang ikalawang puwesto sa statistical quiz.

## Pintasaya, naging makulay na bahagi ng selebrasyon ng NSDCM

ni John Rainier Pizarro

**N**aging makulay ang selebrasyon ng National Student's Day and Children's Month (NSDCM) sa pangunguna ng Supreme Student Government (SSG) ng Candon National High School (SSG) sa pamamagitan ng pagpasagawa ng Pintasaya poster making contest sa CNHS School Library at Samonte Park noong Nobyembre 14, 2022.

Layunin ng nasabing programa na bigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral na ipakita ang kanilang mga talento at kahusayan sa pagguhit.

Ang nasabing paligsahan ay may temang "Ikaw... Ako... Tayo: Bahagi ng Proseso at Boses ng pagbabago na nilahukan ng

40 na



**KAPKAP.** PCMS Jovelyn Antalan, miyembro ng PNP - Candon, pinangunahan ang pag inspek ng kagamitan ng mga mag-aaral sa CNHS mula sa ika-11 baitang. Abril 13, 2023. (Kuha ni Josephine Gironella)

mag-aaral mula baitang 7 hanggang 12.

Matagumpay na naisagawa ang nasabing aktibidad sa pangunguna nina Mj Elorde, Chairperson ng

Committee on Gender Equality at Mac Alejandre Ramirez, Head of Skills and Talent Committee.

Nakamit ni Arvin Boquilon ang unang gantimpala, si Klyde Garcia sa pangalawang gantimpala, si Mark Virocel sa pangatlong gantimpala, habang nabigyan naman si Lei Nathan Nacom ng people's choice award.

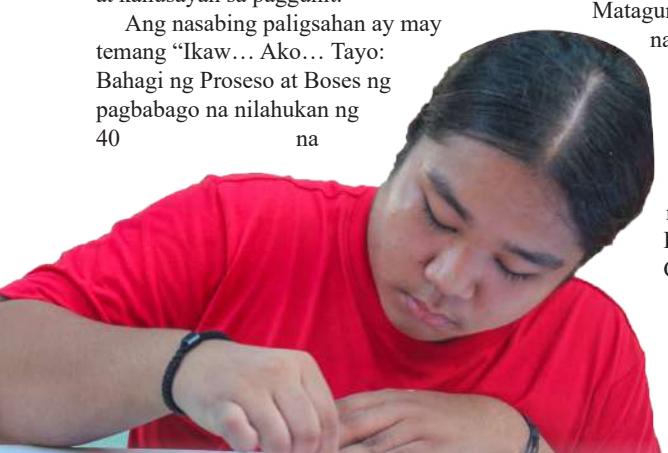
Kabahagi nito, siniguro ng SSG-Candon NHS ang pagpapapatud ng minimum health protocols sa mga lumahok na mag-aaral habang ang programa ay nagaganap.

**N**aghando ng Gift Giving Program ang CNHS' Batch 1987 'alumni' sa 12 piling mag-aaral ng Candon National High School (CNHS).

Ginanap ang nasabing programa sa Samonte Park kasama ang kanilang mga magulang, 'guardians', at mga gurong tagapatnubay noong Pebrero 15.

Ipinamahagi ng Batch '87 ang mga 'gift packs' na naglalaman ng bag, school supplies, uniporme, sapatos, at mga pagkain.

Sa pambungad na mensahe Dra. Joy Villanueva, presidente ng Batch '87, nagpasalamat siya sa mainit na pagtanggap ng



**KULAYAN ANG BUHAY!** Supreme Student Government ng CNHS nagsagawa ng poster making contest bilang pagselebra ng national children's month, noong ika-14 ng Nobyembre 2022. (Kuha ni Kamila Bucalen)

## In-person activities, pinahintulutan na

ni Edzel Mae Gagarin

**A**linsunod sa pangako ng Kagawaran ng Edukasyon (DepEd) na maghatid ng dekalidad na edukasyon sa ligtas na kapaligiran sa pag-aaral, naglabas ang DepEd ng isang ordinansang naglalayong pahintulutan na ang pagpasagawa ng 'in-person activities'.

Iniilabas ang Deped Order No.003, s.2023 upang maging gabay ng mga mag-aaral, magulang, tagapag-alaga, at iba pang stakeholder kaugnay ng

pagpasagawa ng mga personal na aktibidad sa paralan.

Nakasaad din sa kautusan na ang mga 'curricular at co-curricular activities' na kinasangkutan ng personal na pagtitipon ng ilang kalahok ay papayagan.

Sa kabilang banda, kamakailan din ay ipinanukala ang Deped Order No. 034, s.2022 na ang pagpasagawa ng mga personal na extra-curricular na aktibidad ay dapat pahintulutan sa mga kondisyon

na ang mga aktibidad na ito ay dapat pahintulutan sa mga kondisyon na ang mga aktibidad na ito ay isasagawa pagkatapos ng klase.

Inaabahan ng kagawaran na dapat tiyakin ng mga pampublikong paaralan ang mahigpit na pagsunod sa mga patnubay na ito sa panahon ng pagsagawa ng personal na gawaing curricular, co-curricular at extra curricular.

## BFP, nagsagawa ng Fire Safety Drill

ni John Rainier Pizarro

**N**agsagawa ang Candon City Bureau of Fire Protection (BFP) ng Fire Disaster Readiness, Mitigation, and Rescue Training sa Candon National High School (CNHS) gymnasium noong Marso 29, 2023.

Layunin ng programa na may temang "Sa pag-iwas sa sunog, hindi ka nag iisa", na itaguyod ang kaligtasan mula sa sunog at turuan ang mga guro at mag-aaral tungkol sa pag-iwas at pag-apula sa sunog.

Pinangunahan nina Senior Fire Officer 1 (SFO 1) Janssen R. Lazo, Fire Officer 2 (FO2) Jaypee M. Pascua, at Fire Officer 1 (FO1) Augustin B. Santos Jr. ang pagpasagawa ng iba't ibang safety drill.

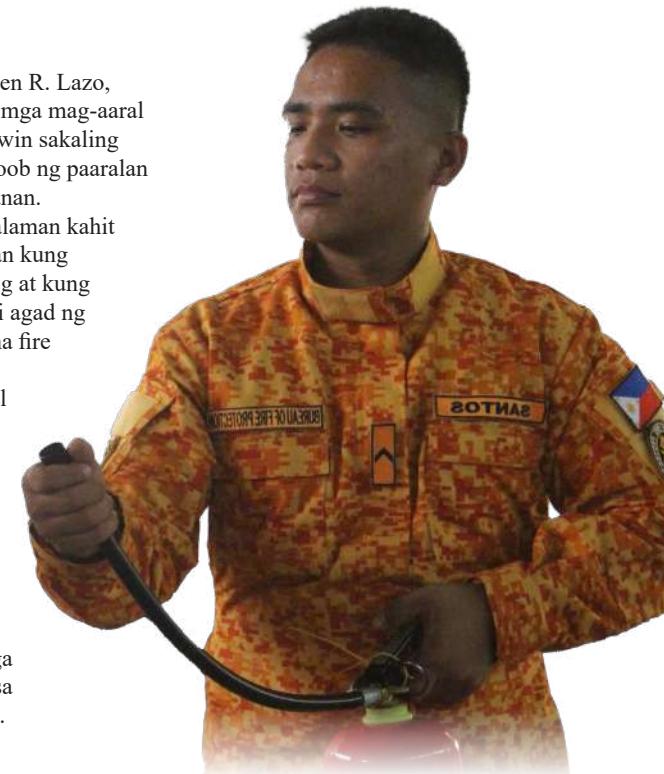
Sinalihan ito ng mga guro, kawani, CNHS BSP, at mag-aaral ng baitang 9, 10, at 12 kung saan sila ang gumawa ng ilang fire safety drills.

Itinampok din ng mga opisyal ng BFP ang ilang mga demonstrasyon kabilang ang isang fire mock drill, kanilang mga kasanayan sa paglaban sa sunog, paghahanap, pagsagip, at pagbibigay tulong medikal sa mga biktima ng sunog.

Ayon kay SFO 1 Janssen R. Lazo, mahalagang malaman ng mga mag-aaral at guro ang mga dapat gawin sakaling magkaroon ng sunog sa loob ng paaralan at maging sa loob ng tahanan.

"Kailangan niyong malaman kahit yung mga simpleng paraan kung paano mag-apula ng sunog at kung kinakailangan ay humingi agad ng tulong sa pinakamalapit na fire station."

Isinagawa ang fire drill bilang bahagi ng selebrasyon ng March fire prevention month at bilang alinsunod sa Republic Act 9514, na kilala rin bilang Fire Code of the Philippines of 2008, na naglalayong turuan ang mga tao sa mga pamamaraan at protocol sa kaligtasan laban sa sunog.



**SUNOG, PUKSAIN!** Ipinakita ni FO1 Augustin Santos Jr. kung papaano ang tamang paggamit ng fire extinguisher. (Kuha ni Josephine Gironella)

## Candon - PNP, nagsagawa ng Oplan Kapkap

ni John Rainier Pizarro

**N**agsagawa ang mga tauhan ng Candon City Philippine National Police (PNP) ng Oplan Kapkap sa mga mag-aaral ng baitang 11 ng Candon National High School (CNHS) noong Abril 13, 2023

Isinagawa ang nasabing programa para sa masigurado ang seguridad ng mga mag-aaral at guro habang sila ay nasa loob ng paaralan.

Sa isinagawang 'random' na oplan kapkap ay ang mga mag-aaral mismo ang naglabas ng kanilang mga gamit bilang pagrespeto sa karapatuan at pribadong gamit ng mga mag-aaral.

Nakuha sa ilang estudyante ang mga ipinagbabawal na ipasok sa paaralan tulad na lamang ng vape, condom, at marami pang iba pa.

Ang nasabing programa ay napadesisyon ng pamumuan ng paaralan noong 'first quarter card day' na

mayroong pahintulot at sinang-ayunan mga magulang ng mga mag-aaral. Ito ay magiging bahagi ng programa ng CNHS.

Kaunay nito, sinisigurado ng pamunuan ng paaralan na walang malalabag na karapatuan ng mga estudyante sa pagpapatupad ng nasabing programa.

Samantala, patuloy na isinusulong ng School Discipline Council (SDC) sa pangunguna ni Froilan Alusen, SDC Chairperson ang mabuting kaasalan, pag-uugali, at disciplina sa mga mag-aaral ng CNHS.

## Gift Giving Program handog ng Batch '87

ni Althea Maye L. Maduli

mga guro at mga 'beneficiaries' sa muling pagbabalik ng kanilang batch sa CNHS.

Kanya ring ipinakilala ang kanyang mga kasama sa programa na sina Dra. Maricel Dela Cruz, Lorelie Castro, Nilo Ragma, Nadine Villalobos, at Myrna Molina.

Nagpasalamat din si Alejandro F. Haboc Jr., punom-guro ng CNHS sa tulong, suporta, at pagmamahal ng Batch '87 sa mga mag-aaral ng CNHS.

"We give our thank to our very supportive Batch 1987. Iti nagan ti Candon National High School, agyamyaman kami ti numo ti biyang kadagiti tulong, suporta, ken ayat ti Batch 1987 kadagiti annak tayo."

Sa panyamay kay Dra. Joy Villanueva, masaya sila sa pagtulong nila sa mga mag-aaral mula sa kanilang 'Alma Mater'.

Nauunawaan at nararamdam ang ilang tao kung paano ang



**REGALO KO, TANGGAPIN MO.** CNHS alumi namigay ng regalo sa mga estudyanteng nganggala ng noong ika-15 ng pebrero. (Kuha ni Josephine Gironella)

pandemyang ito ay nakapagpabitig sa mga mag-aaral at sa pamamagitan ng 'Gift Giving Program' nila, ay makatulong sila kahit papaano.

Isa rin ang kanilang programa na naging paraan nila upang magpasalamat sa mga biyayang kanilang natatamo makaraan ang 36 taon nang sila'y makapagtapos sa CNHS.

Nagbigay rin siya ng mensahe sa mga mag-aaral na kanilang natulungan.

## EDITORIAL

## DO No. 49: Nagmamalasakit o pasakit?

**N**akasaad sa Deped Order No. 49, s. 2022, na ang mga guro at ibang manggagawa na kabilang sa Department of Education (DepEd) ay kinakailangang maging propesional sa kanilang mga trabaho at panatilihin kung hanggang saan lamang ang limitasyon nila sa kanilang mga mag-aaral.

Naging mainit na usapin ang nilalaman ng kautusang ito dahil nalilimita umano ang interaksyon ng mga guro sa mga estudyante at nalalabag ang kalayaan ng mga guro na magpahayag ng kanilang mga saloobin.

Ayon sa tagapagsalita ng DepEd, Michael Poa, "DO. 49 was issued for two purposes, one is to depoliticize DepEd and second is to promote professionalism amongst our personnel". Layunin nitong tanggalin ang pakikisangkot ng ibang mga ahensya sa DepEd sa mga gawain na nakapaloob dito at ipalaganap ang kahusayan sa pagtuturo na naaayon sa sinumpaan nilang trabaho.

Binuo rin ito para mabigyang kahalagahan ang Republic Act No. 6713 o ang Code of Conduct and Ethical Standards for Public Officials. Nakapaloob dito na ang mga pampublikong manggagawa ay kailangang igalang ang karapatan ng bawat isa nang mayroong responsibilidad, integridad, at naaayon sa batas ng bansa.

Nakasaad sa unang polisiya ng DepEd Order No. 49 ang hindi pagkiling sa mga gawaing nahahaluan ng politika. Kasama na rito ang pagtanggi na humingi ng suporta, rekomendasyon, konsiderasyon, o anumang uri ng pangingialam ng mga hindi kawani ng DepEd; pag-iwas na humingi ng tulong sa mga politiko para maipatupad ang mga programa, proyekto o mga gawain maliban na lamang kung ito ay sakop ng Adopt-A-School program o ibang mga katuwang na ahensya ng DepEd; at pagtitigil na humingi ng tulong sa mga third party sa mga gawaing nagtatakdahan ng isang kilusan.

Dagdag pa rito ang pagsunod sa mga kautusan ukol sa tamang komunikasyon, pagsusulat, at ibang pamamaaran ng pagtuturo; at paglahad ng mga hinaing ng mga guro direkta sa may kinauukulan sa halip na sa ibang mga pribado o pampublikong mga ahensya ng bansa.

Ang pangalawang polisiya ay tumatalakay sa tamang pag-uugali at pakitundo ng mga guro sa kanilang mga estudyante. Nakapaloob dito ang nararapat na pakitundo ng mga guro sa kanyang mga estudyante at kapwa guro; pagrespeto sa karapatan ng bawat isa; at paglilingkod sa trabaho nang maagap, magalang, at walang pinapanigan. Gayundin ang pag-iwas sa mga gawaing maaaring makasisira sa isang tao; paglimita ng interaksyon at pag-uusap sa mga estudyente kasama na ang pagsubaybay sa kanilang mga social media accounts maliban na lamang kung sila ang magkamag-anak; at pagtitigil sa mga kilusan na maaaring makasira sa integridad ng bansa.

Ang ikatlong polisiya ay nagtatakdahan sa kung paano ang nararapat na paggamit ng mga guro sa social media. Nakapaloob dito ang hindi pagpapakalat ng mga maling impormasyon; maging ang paninira sa kapwa guro sa pamamagitinan ng social media; at pagtalima sa reputasyon at prinsipyong organisasyon sa paggamit ng teknolohiya.

Samantala, ang pang-apat na polisiya ay nagsasaad na gamitin lamang ang naibigay na DepEd email address sa mga gawaing mayroong kinalaman sa kanilang trabaho at hindi dapat gamitin sa mga personal na interes.

Pagtatanggol naman ng DepEd, "Dapat as a teacher, mayroon talagang line between him or her and the learner. Dapat hindi sila magkaroon ng friendly relations with their learners outside the learning institution setting," ani Bise Presidente at DepEd Secretary, Sara Duterte. Ang pagkakaroon daw ng ugnayan ng guro at kanyang mga estudyante sa labas ng paaralan ay kalimitang ngreresulta ng mga gawaing labag sa konstitusyon tulad ng sexual harassments, sexual grooming, at sexual exploitation.

Ayon naman kay ACT Teachers Party list Representative, France Castro, nakakaalarmar umano ang D.O. 49 ng DepEd dahil bumubusulito sa karapatan ng mga guro, online man o offline.

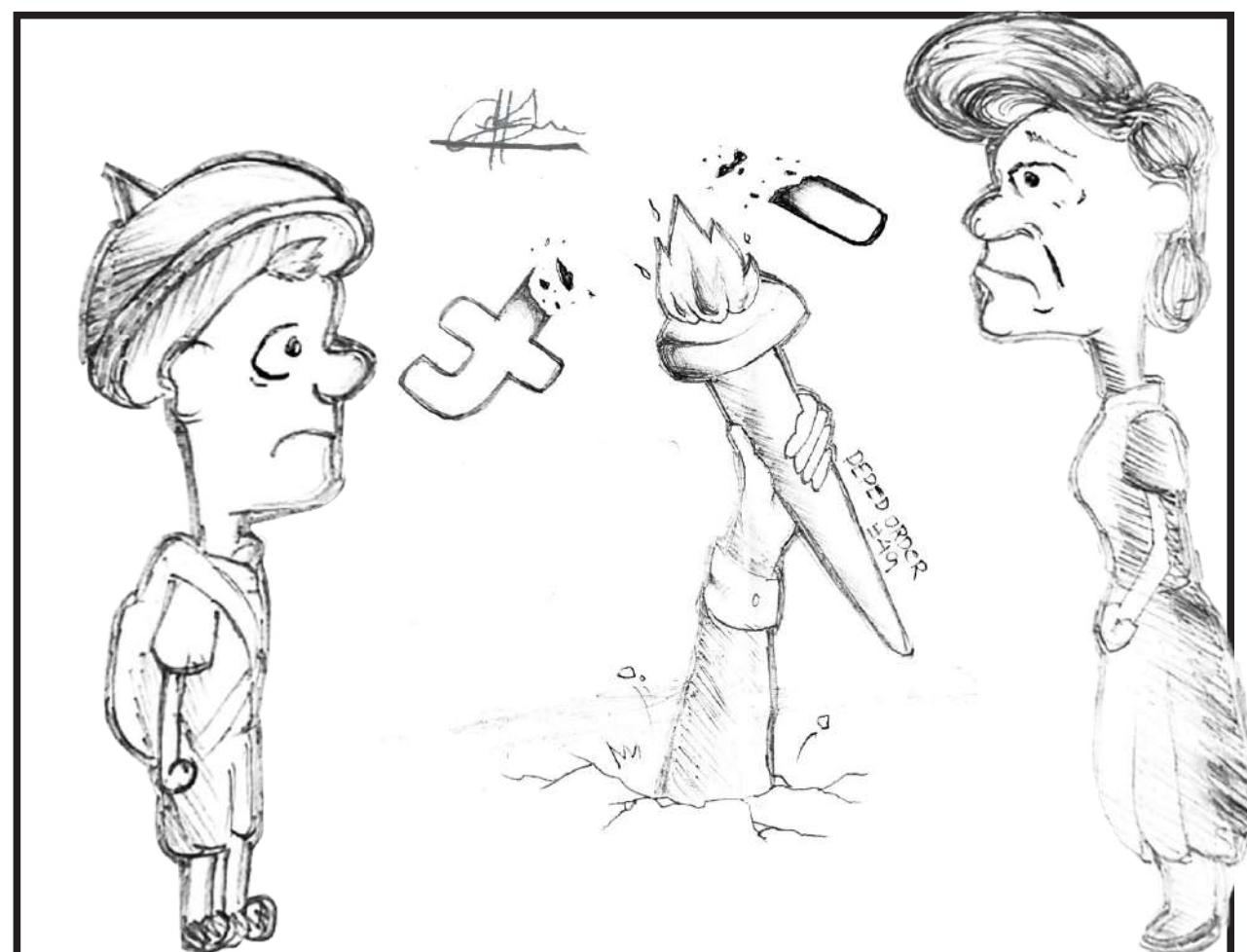
Bukod pa rito, kumikitil din ito sa kalayaan ng mga guro sa pagpapahayag dahil tila ginagawa silang robot ng pamahalaan. Depensa naman ni Poa, "There is no specific trigger in the issuance of the order. In fact, the DO refers to what we call Republic Act 6713." Pagpapaliwanag niya, ang polisiyang nabuo ay tumatalima lamang sa umiiral na batas sa tamang pag-uugali bilang isang pampublikong manggagawa. Hindi rin ito para pigilan silang magkaroon ng interaksyon sa kanilang mga estudyante kundi maging mabuting ehempla sila, online man o offline.

Hindi maikailang mapalapit ang isang guro sa kanyang mga estudyante. Subalit, ang labis nilang pagiging malapit ay minsan hahantong na sa nababastos ang guro o hindi kaya ay namamanipula na ng guro ang kanyang estudyante. Kaya ang kautusan na ito ay nagsisilbing paalala na magtakda ng linya sa kanilang mga estudyante. Nakatutulong din ang mga polisiyang nabuo para mapagbuti ang kalidad ng propesionalismo sa mga guro lalo na sa pagtuturo.

Itinuturing ang mga guro bilang pangalawang magulang ng mga estudyante. Sila ang nagsisilbing gabay ng mga bata sa labas ng kanilang mga tahanan, humuhubog sa kanilang kamalayan sa mundo, at sandigan nito tungo sa magandang kinabukasan.

Subalit, hindi kaya mawala ang kalidad ng pagtuturo kung malilimitahan na ang interaksyon ng mga guro sa kanilang mga estudyante gayong ang internet ang pangunahing midyum ng interaksyon sa panahon ng pandemya?

Malaki ang gampaning ginagamit ang internet para magbigay ang mga guro ng mga gawain kaya mahalagang nakasubaybay sila sa kanilang mga mag-aaral.



## MATANGLAWAIN

## Limitasyon at Hangganan

ni John Rainier Pizarro

**I**tinuturing bilang pangalawang magulang ng mga estudyante ang mga guro at ang ilan sa kanila ay tinatratong kanilang mga mag-aaral bilang isang tunay na anak, kaibigan, kapamilya, at minsan din ay ginagampanan nila ang kanilang pagiging pangalawang magulang kahit pa sila ay nasa labas na ng paaralan.

Nakikipag-ugnayan sila sa pamamagitinan ng social media lalo na kapag ang mga estudyante ay nahirapan sa akademiko o nakakaranas ng mga problema sa pamilya at iba pang mga bagay na kailangang pag-usapan nang pribado.

Bumubuo sila ng malakas na koneksyon upang hinayatin ang kanilang kung minsan ang mababaw nating pag-isip ay humahantong sa mga maling kongklusyon.

Noong Nobyembre 2, 2022 naging laman ng mga balita at naging usapan sa lahat ng social media platform ang inilabas na Order No. 49 series of 2022 ng Department of Education na naglalayong isulong ang propesionalismo sa mga guro at mga kawani nito.

Naging kontroversyal ang utos at

umani ng mga komento mula sa mga guro, estudyante at publiko dahil ang ilan sa mga probisyon nito ay hindi nagustuhan ng ilan.

Maraming mga kuru-kuro tungkol sa mga probisyon ng kautusang ang ipinalaganap. May mga nagsabing hindi na lang nila papansin ang mga school related questions na ikinabato ng kanilang mga estudyante sa labas ng paaralan at ang iba ay mag-unfriend at mag-unfollow na lamang sa kanilang mga estudyante bilang tugon sa inilabas na direktiba.

Nawa'y imaging mapanuri tayo sa lahat ng binabasa natin online dahil kung minsan ang mababaw nating pag-isip ay humahantong sa mga maling kongklusyon.

Sa una pa lamang, ang utos ay hindi tahasang tinukoy o hinihiling na ikaw, bilang isang guro, ay i-unfriend ang lahat ng iyong mga mag-aaral sa social media.

Ang mga guro ay maaari pa ring makipagkaibigan sa kanilang mga mag-aaral sa social media ngunit dapat nilang limitahan ito sa isang propesional na setting.

Ang mali ay kung ang guro at mag-aaral ay pribadong may personal at intimate na komunikasyon. Ang mga guro ay dapat magtakda ng mga hangganan at limitasyon dito na suot pa rin ang kaluluwa ng propesionalismo.

Kung tutusin, ang layunin ng regulasyon ng DepEd ay hikayatin ang propesionalismo sa mga guro at kawani ng DepEd sa pagpapatupad at pagbibigay ng mga serbisyo at programang pang-edukasyon.

Dahil ang paaralan ang pangalawang tahanan ng mga mag-aaral, ang mga guro ay magsisilbi pa ring pangalawang magulang ng mga mag-aaral ngunit may mga limitasyon upang isulong ang propesionalismo.

Sa kabila ng anumang limitasyon, walang hangganan ang pagmamahal at debosyon ng mga guro sa kanilang mga estudyante.

## LIHAM

### Sa Patnugot

Mahal na Patnugot,

Napapansin kong maraming nagrereklamo sa mga palikuran na malapit sa mga classroom. Napapansin kong ang mga ibang estudyante ay hindi makapokus sa pakikinig sa tinuturo ng kanilang mga guro ay dahil sa umaalingas na baho sa mga palikuran. Napansin ko rin na kaya mabaho ang mga palikuran na ito ay dahil sa sakulangan ng suplay ng tubig sa mga palikuran kaya hindi nabubuhusan ang kanilang mga dumì. Ano ang makakatulog sa mga kapwa ko kamag-arat upang wala nang mabahong palikuran at makapag pokus na sila sa pakikinig sa tinuturo ng kanilang guro?

Lubos na gumagalang,  
Phine Gironella

Sa iyo Phine,

Maraming salamat sa pagtitwala sa amin ng iyong hinaing, Phine. Isa sa mga prioridad natin ang mapabuti pa lalo ang ating paaralan.

Asahan mong aabot ang iyong saloobin sa mga namumuno at sa mga kapwa mong mga estudyante patungkol sa maayos na paggamit ng mga palikuran upang ito'y agrang mabigyang aksyon.

Maraming salamat!

Sumasaiyo,  
Patnugot

**KILATISIN****Pasilidad sa Silid-Aralan**

ni Jon Delvic Calub

**M**araming mga pananaliksik ang nagsasabing malaki ang epekto ng bawat pasilidad ng mga paaralan sa mga academic performance ng mga estudyante at pati na rin ang mga guro. ‘Di hamak na ito ay isang bagay na binibigyan importansya sa mga pumapasok sa paaralan mapapahalaga man o guro, o mga ibang school personnel.

Mas nakakapag-pokus lalo ang mga estudyante kapag komportable sila sa kani-kanilang silid-aralan, maaring mabawasan ang pagliban sa klase, at makakaiwas na rin sa anumang uri ng sakit. Hindi lang ito sa kakulangan ng mga upuan, lamesa, kung ‘di pati na rin ang maayos na bentilasyon, ilaw, at palagi ng paglilinis sa bawat silid. Ganoon din sa mga guro, mas mapapabuti nito ang pagtuturo ng mga guro kapag walang mga distraksyon na makakapagsagabal sa pagturo ng guro. Mas nasisiyahan ang mga guro kapag komportable sila sa mga workplaces at puwedeng mapabuti lalo ang edukasyon ng mga mag-aaral.

Ayon sa survey na kinomisyon ni Senator Win Gatchalian noong Setyembre 17-21, 2022, mahigit 52% ng mga kalahok ang nagsasabing ang kakulangan sa loob ng mga silid-aralan ang isyu ng dapat tutukan ng DepEd. Ani Gatchalian, “Bagama’t prayoridad para sa karamihan ng ating mga kababayan ang sapat na mga classrooms, titiyakin natin na tutugunan din natin ang ibang

mga kakulangang kinakaharap natin, lalo na pagdating sa kalidad ng edukasyon.”

Noong 2022, inaprubahan ni Duterte ang pagtaas ng badyet sa sektor ng edukasyon na halos 36.8 billion pesos o

pagka-overprice ng mga laptop units sa laptop procurement project ng DepEd. Kung iiispin na’tin na overpriced, siguro nama’y mabuti ang mga specifications ng mga naturing laptop ‘di kaya? Ang mga laptop na ito ay naka Intel Celeron pa na kung ikukumpara mo sa M1 chip ng mga Macbook, mas mahal pa umano ang mga nabiling laptop ng DepEd. Nawa’y gamitin ang mga gamit at hindi magpaganap sa mga kagamitan.

Pangalawa na rito ay ang kapabayaan sa mga meron nang mga kagamitan sa paaralan. Mayroong pag-iisip ang mga Pilipino kung minsan na dahil hindi ito nakapangalan sa kanila, o hindi nila pagmamay-ari, ay hindi na ito iniingatan. Bilang resulta, kahit ang mga bago pa lamang na ibinigay ng gobyerno ay nasisira na, at hindi na napapakinabangan ng mga estudyante at mga guro.

Sa bawat kakulangan ng mga instrumentong pang-akademiko sa ating bansa, kahit na marating mga butas sa mga panukala, kilala ang mga Pilipino sa pagiging “resilient”. Dahil sa kaugalian nating ito, hindi naisasaalang-alang ang mga oportunidad na kung saa’y mapapabuti sana ang kalidad natin sa edukasyon. Kaya nating mapabuti pa at matutkang tumaas ang kalibre ng edukasyon sa pilipinas kung mapuksa ang mga sanhi at sagabal sa paglago ng ating edukasyong sektor sa Pilipinas.

**Gamitin ang mga gamit at huwag magpaganap sa mga kagamitan.**

4.9% ang itinaas kumpara sa badyet ng nakaraang taon. Sa patuloy na pagtaas ng badyet sa sektor ng edukasyon, bakit kaya laganap pa rin na problema ang kakulangan ng pasilidad sa ating mga paaralan?

Isa sa mga pinaka-malaki at pangunahing rason dito ay dahil sa korapsyon. Isang halimbawa nito ay noong taong 2021, sa isang report ng senate panel committee, natagpuan na mahigit kumulang 979 milyong peso ang

**POKUS****Dapat nga bang tanggalin ang extra-curricular activities?**

ni Nhicole Jacob

**I**nagbabawal muna ng DepEd ang pagkakaroon ng extra curricular activities sa mga paaralan upang mas mapagtuoon ng pansiun ang pag-aaral ng mga estudyante. Batay sa pahayag ni Bise Presidente at DepEd Secretary Sarah Duterte, na tutukan muna ang pag-aaral ng mga bata at upang mapunuan ang kaalamang nawala dahil sa dalawang taon na distance learning dulot ng Covid-19.

Bilang isang mag-aaral, hindi ako sumasang-ayon sa nais nila na pagbawalan muna ang extra curricular activities ngayong taon dahil ang mga ito ay hindi lamang basta aktibidad, isa ito sa mga nagsisilbing gabay sa pag-unlad ng mga talent at nililinang ang mga kakayahan at kritikal na pag-iisip ng mga mag-aaral.

Napakahalaga ang pagkakaroon ng extra curricular activities dahil isa ito sa humuhubog sa pagpapaunlad sa pagkatao

ng isang mag-aaral. Ito rin ay maaaring paunlarin ang akademikong kakayahan dahil ang ilan sa mga aktibidad na isinasagawa ay kaugnay sa paaralan.

Gayunpaman, ang pagsali sa ganitong mga aktibidad o gawain ay may kaakibat na problema o suliranin na nagdudulot ng masamang epekto kung hindi kayang i-manage ng mga mag-aaral ang kanilang oras at mga tungkulin ng tama.

Sa katunayan, karamihan sa mga mag-aaral ay hindi nasisiyahan sa pagtanggaling ng extra curricular activities ngayong taon dahil halos lahat ay nakaugalian na ang pagkakaroon ng ganito. Hindi naman hadlang ang mga ito hangga’t kaya mong pamahalaan ang iyong oras at panahon para dito.

Ang extra curricular activities ay hindi lamang sa pang akademiko, ito rin ay nililinang ang bawat isa sa pagkakaroon ng tiwala sa sarili at pakikisalamuha sa kapwa.

Ang paaralan ay isang lugar na kung saan tayo ay natututo, nahahaha ang ating kaisipan at nagiging edukado. Dito rin napaghuhusay ang kagalungan at potensyal sa akademiko ng isang estudyanteng tulad ko ngunit gaya naga ng sabi ko, ang extra curricular activities ay hindi lamang nililinang ang pang akademiko ngunit tinutulungan tayo nitong maipahayag ang ating sarili.

Bagaman dahil sa dalawang taon na distance learning hindi masisi ang mga opisyal sa kanilang desisyon dahil ito'y makakabuti rin para sa lahat.

Ang extra curricular activities ay hindi lamang isang aktibidad ito ay tumutulong sa atin hindi lamang sa pang akademiko kundi pati narin sa pagpapaunlad ng ating sarili. Kung ikaw ang tatanungin, sang-ayon ka ba na tanggalin ang extra curricular activities?

**Ooops, Teka Lang!****Espasyo...Limitasyon**

ni Lorraine Sudario

**S**a isang paaralan mahalaga ng bang magkaroon ng hangganang ang guro at ang kaniyang mag-aaral?

Mahalagang alam ang limitasyon sa bawat bagay. Hindi lahat ng oras ay kinakausap o sinasabihin mo sila ng mga walang kwentang bagay na walang kaugnayan sa eskwelahan.

Bilang mga estudyante dapat alam nating limitahan ang ating pakikisalamuha sa mga guro natin kung wala naman

itong kaugnayan sa mga gawaing pang-paaralan.

May oras na nakatakda sa atin sa loob ng paaralan upang sila’y tanungin sa mga katanungan ng lalaro sa ating isipan na hindi natin masagot. Kung wala ka man sa paaralan upang magtanong, maaari namang sila’y kausapin mo sa mga social media platforms, ngunit dapat ang tanong mo ay may kaugnayan pa rin sa eskwelahan at walang ibang patutunguhan.

Ang mga hangganan ay ang pundasyon

ng malusog at maayos na relasyon. Ito ang tumutulong sa atin na pangalagan ang enerhiya natin at unahin ang ating sariling oras.

May mga iba’t ibang hangganan na dapat nating itakda sa ating mga relasyon sa ibang tao. Ito ang emosyonal, pisikal, seksual, at hangganan sa oras. Ang bawat isa nito ay makatutulong sa atin bilang mga estudyante na magkaroon ng hangganan sa relasyon natin bilang mag-aaral sa ating mga guro sa paaralan. Bawat isa

**PANSININ****Damit ng Pangarap**

ni Joshua Dubla

**I**ba’t ibang kulay ngunit iisa ang tunguhin. Hindi ito pangkaraniwang kasuotan kundi repleksyon kung gaanong ang mga mag-aaral ay nag-aasam ng tagumpay. Ang uniporme ang isa sa nagsisilbing motibasyon ng mga estudyante para makamit nila ang kanilang mga pangarap sa buhay. Kaya ang pagsusuo nito ay mayroong mas malalim na pagpakahulugan na siyang humuhubog sa kanila na mapagbuti ang pag-aaral. Sa kabilang banta ng kahirapan sa bansa, makatarungan bang huwag nang pagsuot ang mga estudyante ng uniporme?

Ayon sa pahayag ni DepEd Secretary Sara Duterte, ang pagsusuo ng uniporme ay hindi na gagawing mandatory sa mga pampublikong

**“**  
**Ang paaralan ay hindi lugar ng pagandahan ng kasuotan kundi lugar para matuto at maging disciplinado.**  
**“**

paaralan sa bansa para sa taong panuruan 2022- 2023. Dagdag pa niya, “Even before the pandemic, it is not a requirement for public schools to wear uniforms to avoid incurring additional costs to the families of our learners.” Nakasaad sa DepEd order no. 65 series of 2010, ang pagsusuo ng uniporme sa mga paaralan ay hindi na kinakailangan sa mga pampublikong paaralan. Samantalang ang mga mag-aaral na mayroong umiiral na uniporme ay maaaring magpatuloy sa paggamit nito ng naayon sa kanyang kagustuhan upang maiwasan ang pagkakaroon ng dagdag na gastos para sa bagong kasuotan.

Sinasabing ang hindi obligadong pagsuo ng uniporme ay makatutulong sa mga magulang na makatipid sa pagbili nito. Makakatipid nga sila subalit kung pag-iisipan ay mas makatipid ang mga magulang kung

rin ay may katangian na makatutulong sa atin na magkaroon ng hangganan sa bawat aspekt.

Kasama sa mga pisikal na hangganan ang iyong mga pangangailangan para sa personal na espasyo at ang mga ayaw mong mahawakan sayo. Okay lang na ipaalam sa mga tao na ayaw mong hawakan ka nila o kailangan mo ng mas maraming espasyo.

Ang mga emosyonal na hangganan ay tungkol sa paggalang sa damdamin at lakas ng isang tao. Ang pagtatakdang emosyonal na mga hangganan ay nangangahulugan ng pagkilala sa kung gaano karaming emosyon ang kaya mong tanggapin, pag-alam kung kailan mo gustong magbahagi at kailan hindi dapat magbahagi, at paglilitimita sa emosyonal na pagbabahagi sa mga taong tumutugon nang hindi maganda.

Ang iyong oras ay mahalaga, at mahalagang protektahan kung paano ito ginagamit. Ang pagtatakdang ng mga hangganan ay oras ay mahalaga sa trabaho, tahanan, at panlipunan. Ang pagtatakdang ng mga hangganan ng oras ay nangangahulugan ng pag-unawa sa iyong mga prayoridad at paglalaan ng sapat na oras para sa maraming bahagi ng iyong buhay.

mayroong iisang damit ang kanilang mga anak sa pagpasok sa paaralan. Kaugnay pa rito, hindi naman lahat ng estudyante ay mayroong kakayahang makabili ng kanilang pang-araw-araw na damit. Mapilitan lamang silang bumili ng damit upang hindi paulit ulit ang kanilang isinusuo. Para sa mga estudyante, ito ay nakapagdudulot ng pakiramdam na kasali sila sa isang pangkat at nagiging dahilan kung bakit nabubuo ang propesyunalismo sa mga mag-aaral. Sa pamagitan nito, nararamdam ng mga estudyante na mayroon silang katuwang sa pag-aaral.

Ito rin ay sumisimbolo ng pagkapatay-pantay ng mga estudyante sa loob ng paaralan. Sinasalamin nito na maunawan ng mga estudyante ang kahalagahan ng pantay na pagtingin sa bawat indibidal sa kabilang kanilang iba’t ibang katuyuan sa buhay. Dagdag pa rito, nababawasan ang pambubulus sa mga paaralan kung mayroong iisang damit ang mga estudyante. Kalimitang nabibiktima ang mga estudyante kapag ang kanilang suot hindi pasok sa mga nauusoong pormahan at hindi mamahalin ang presyo.

Uniporme rin ang siyang nagsisilbing pagkakilinan ng isang paaralan mula sa ibang paaralan. Mas madaling matutkoy ng mga tao kung anong paaralan galing ang isang tao kapag suot niya ang kanyang uniporme. Sa kabilang banda, kalayaan umano ng mga estudyante na pumili ng nais nilang damit. Kalayaan ito para sa mga may kakayahan at pasakit sa mga walang wala sa buhay. Makikitang dahil mayroon ng kalayaan ang mga estudyante na pumili ay humahantong na ito sa puntong naaibuso ang dress code ng paarlan. Mayroong mga mag-aaral na nagsusuo ng above the knees skirts, ripped jeans, crop tops, at maging sleeveless. Maipapakita na dahil sa kalayaan nila ay nalalabag na ang mga tuntunin ng paaralan ukol sa pagpapatupad ng tamang kasuotan sa loob ng mga paarlan.

Kung sa praktikal na paraan ang basehan ng pagpili, mangingibabaw ang uniporme rito. Magising tayo sa katotohanang madaming mahihirap na pamilya galing sa mga pampublikong paaralan sa bansa. Itigil na ang pantasyang pagandahan ng uniporme bagkus bumuo ng plano para lahat ng estudyante ay mayroong kakayahang makabili ng uniporme. Ang simpleng plain shirt at logo ay sapat na upang mabigyang pagkakilinan ang isang paaralan. Ang paaralan ay hindi lugar ng pagandahan ng kasuotan kundi lugar para matuto at maging disciplinado.

paaralan sa bansa para sa taong panuruan 2022- 2023. Dagdag pa niya, “Even before the pandemic, it is not a requirement for public schools to wear uniforms to avoid incurring additional costs to the families of our learners.” Nakasaad sa DepEd order no. 65 series of 2010, ang pagsusuo ng uniporme sa mga paaralan ay hindi na kinakailangan sa mga pampublikong paaralan. Samantalang ang mga mag-aaral na mayroong umiiral na uniporme ay maaaring magpatuloy sa paggamit nito ng naayon sa kanyang kagustuhan upang maiwasan ang pagkakaroon ng dagdag na gastos para sa bagong kasuotan.

Sinasabing ang hindi obligadong pagsuo ng uniporme ay makatutulong sa mga magulang na makatipid sa pagbili nito. Makakatipid nga sila subalit kung pag-iisipan ay mas makatipid ang mga magulang kung

rin ay may katangian na makatutulong sa atin na magkaroon ng hangganan sa bawat aspekt.

Kasama sa mga pisikal na hangganan ang iyong mga pangangailangan para sa personal na espasyo at ang mga ayaw mong mahawakan sayo. Okay lang na ipaalam sa mga tao na ayaw mong hawakan ka nila o kailangan mo ng mas maraming espasyo.

Hindi tayo ay may sariling mga personal na linya, mga hangganan na mas komportable tayo sa buhay at sa ating mga relasyon. Ang pagtatakdang ng mga hangganan ay tungkol lamang sa pakikipag-usap sa iyong mga pangangailangan para sa malusog na pakikipag-ugnayan sa ibang tao.

Kadalasan ay nangangailangan ng lakas ng loob at lakas upang magtakda ng mga hangganan, ngunit kapag ginawa mo ito, maaari kang maging komportable. Natamo mo na ang iyong mga pangangailangan.

Kung pipiliin ng isang tao na labagin ang iyong mga hangganan pagkatapos noon, may mga karapatan ka na dumistansya sa pagitan mo at ng taong iyong.





## ATENSYON

**Huwag Ngayon!**

ni Andrey Nycole Collado

Nakakaawa kung titignan ang kasalukuyang kalagayan ng mga mag-aaral ng Senior High School (SHS) sa Candon National High School (CNHS). Kilala ang CNHS bilang sentro ng paaralan sa siyudad ng Candon na humubog sa milyun-milyong mga mag-aaral na naging matagumpay sa kani-kanilang piniling tahakin. Ngunit kung kulang sa silid, kulang sa

“

**handa  
ka bang  
isakripisyoy  
ang iyong  
pangarap  
para  
makapag-aral  
sa malaking  
paaralan na  
ito?**

guro, at kulang ang oras para maituro lahat ng mga leksyon, handa ka bang isakripisyoy ang iyong pangarap para makapag-aral sa malaking paaralan na ito?

Sa unang semester ng taong panuruan, ipinatupad ang alternate schedule o salitang pagpasok ng mga mag-aaral kada linggo. Hinati ang populasyon ng SHS sa Batch 1 at Batch 2 na kombinasayon ng mag-aaral sa Grade 11 at Grade 12 para matugunan ang kakulangan sa mga silid. Habang ang batch 1 ay pumapasok sa paaralan, ang batch 2 naman ay nasa distance learning at vice versa kada linggo. Naging epektibo naman ito ngunit kaakibat nito ang limitadong natututunan ng mga mag-aaral. Dagdag pa rito, tambak ang gawain na naibibigay dahil madaming leksyon ang dapat ihabol para makasabay pa rin sila kahit nasa distance learning.

Nitong ika-22 ng Marso ay inilunsad ang full blast ng face to face classes sa SHS. Sa halip na kada linggo ang klase ay ginawang half day kung saan ang mga Grade 11 ay sa umaga mula 7:00 AM hanggang 12:25 PM habang ang mga Grade 12 ay mula 1:00 PM hanggang 4:55 PM. Ang bagong iskedyul na ito ay ikinagulat ng maraming estudyante dahil sa kakapalit pa lamang ng bagong iskedyul na dalawang linggo ang pagpasok at dalawang linggo ang distance learning para makalahok ang mga Grade 12 sa kani-kanilang work immersion.

Ang bagong labas na desisyon ng paaralan ay nagresulta ng kaunting kalituan sa mga tao. Una, paano ngayon yung mga mag-aaral na nasa kanilang

work immersion? Maaaring sa dalawang lingo na hindi nila pagpasok sa paaralan ay mahuhuli na sila sa leksyon nararapat nilang aralin. Mapipilitan silang aralin mag-isá ang mga leksyon at maghabol ng mga gawain na kailangan nilang ipasa.

Pangalawa, ang kakulangan sa mga silid at bilang ng mga guru. Sa taong panuruan na ito ay binubuo ang SHS ng 1,701 na mayroong 870 na mag-aaral galing sa Grade 11 at 831 sa Grade 12. Sa malaking bilang nito, tinatayang 22 na silid lamang ang nakalaan para sa mga SHS dahil sa pagkaisira ng isang gusali na resulta ng ngadaang lindol. Dagdag pa rito, kulang na kulang ang paaralan sa bilang ng mga guru dahilan para ang ilan ay magturo ng mga asignaturang hindi tugma sa pinag-alaran nila.

Pangatlo ay ang pagkakaron ng konkretong plano. Marapat na sana ay nanatili na lamang sa dati ang pagraan ng pagpasok ng mga SHS dahil nagbunga lamang ang pagpapalit ng iskedyul ng kalituan sa mga estudyante. Kung balak nilang baguhin ang iskedyul, dapat kinonsidera muna nila ang iba't ibang salik kung magiging epektibo ba ito o hindi. Sa makatuwid, ang pagbabagong ito ay simula pa lamang kaya mayroon pang konting mga kakulangan tungo sa mas magandang pamamaraan ng pagtuturo. Inaasahan na itong full blast na ito ay maging matagumpay para pwedeng gamiting basehan sa kung ano ang maaring maging estilo sa pagtuturo sa susunod na taong panuruan.

**HUGOT NI BAGETS!****Bago na naman!**

ni Sittie Aina Paingco

Ilang taon nang paliko-liko, ilang beses ring yumayakap sa bago. Magmula nang pandemya ay pa ulit-ulit na napapalitan ang talakdaan ng pag-aaral kaya naman ang mga mag-aaral ay patuloy ring kumikilala ng panibagong kagawian.

Sa katunayan, nito lamang ay muling napalitan ang iskedyul ng mga mag-aaral ng Senior High School (SHS) sa Candon National High School. Ilang beses pa bang pagbabago ang magaganap?

Kamakailan lang ay naglabas na naman ng bagong iskedyul para sa mga SHS ng CNHS. Kalahating araw na lamang ang pagpasok, Grade 11 sa umaga at Grade 12 naman sa hapon. Apatnapu't limang minuto ang ilalaan sa bawat asignatura.

Tanong ko ay sapat na ba iyon? Sapat na ba ang 45 minuto para sa talakayan? Bilang isang estudyante ng Senior High, ang pagbabagong ito ay magiging hamon na naman sa aming pag-aaral, muli nanamang kikilala ng estrangerong iskedyul na hindi pamilyar sa estudyante, "mag-a-adjust na naman?"

Nasaksikan ko kung paano dumamaing ang aking kapwa mag-aaral. Hindi naging maganda ang daloy ng unang araw ng bagong iskedyul, nagkaroon ng kagulohan, isang estudyante ang nag-iisa lang sa silid aralan sapagkat ang mga kakklae ay nasa "immersion", kulang ang oras sa mga talakayan at labing limang minuto bago mag alas sais ang uwian.

Dati ay isang oras ang talakayan sa bawat asignatura, ngunit ngayon ay minuto na lamang. Para sa akin, ang 45 minutong talakayan ay hindi sapat para masabing ako ay may natutuhan, dahil hindi lahat ng estudyante ay pare-pareho ang kapasidad, may mga nahihiapan ding makasunod sa usapan. Limitado ang oras kaya ang mga diskusyon ay naging mabilisan, kagaya ng aking naranasan.

Habang ang guru ay nagkakaron ng talakayan, may isang bagay akong hindi maintindihan ngunit wala nang oras

para sa tanungan dahil nagmamadali ang guro at baka dumating na raw ang papalit sa kanya.

Apat na pu't limang minuto, masasabi ko na bang ako ay natuto? Hindi na nga naging sapat ang dati na isang oras, binawasan pa ng 15 minuto. Asan ang konsiderasyon? Kulang na kulang ang oras na tila ba naiipit sa kamay ng orasan dahil sa liit ng espasyong nakalaan.

Bukod sa limitadong oras ng diskusyon, sa bagong iskedyul, ang oras ng uwian ng mga grade 12 ay labing limang minuto bago mag-alas sais. Ligtas pa ba sa daanan? Ang mga nakatira ba sa malayo ay mayroon pang masasakan?

Mga tanong na sa tingin ko ay dapat na isina alang-alang bago naglabas ng kautusan. Hindi lahat ng mag-aaral ay may mga sundo, karamihan ay sumasakay pa sa mga pampublikong sasakyen upang makauwi. Dagdag pa rito, ang mga estudyanteng mula pa sa malayo ay mahihirap ang makahanda pung ligtas na masasakan sa ganoong oras at kung sakaling may mangyari sakanila sa daan ay hindi

naman ito kargo ng DepEd dahil wala na sila sa loob ng paaralan.

Maraming apektado sa panibagong iskedyul, guru man iyan o estudyante. Para sa akin, kailangang muling pagisipan ang ginawang pagbabago at subukang makinig muna at manood.

Tama na ang pasilip silip niyo sa sitwasyon, isang sulyap lang ay naiintindihan na raw ang kalagayan. Alam niyo ang kalagayan, ngunit hindi kung ano ang nararanasan. Ang pagbabago sa iskedyul ay isang pagsubok para sa mga mag-aaral at guru. Muling yayakap sa hindi pamilyar na gawi.

Sa tingin ko ay matatagalang pa bago masanay ang mga mag-aaral at guru sa iskedyul at kung magkakaron na naman ng bago, sana iyon na ang maging solusyon.

dahil sa galit" ika pa niya'y "Kung ako lang, hindi ko tanggap na magbubuntis siya ng bata pa. Gusto ko siyang mag-aral"

Walang magandang pupuntahan ang Teenage Pregnancy para sa mga kabataan. Ipinapahiwatag nito na kinakailangan pang pagtibayin at palawakin ang sakop ng pagbibigay impormasyon patungkol sa masamang dulot nito sa mga kabataan.

Ang pagiging isang magulang ay pinaghahandaan at pinag-iisipan. Hindi madali ang mag-alaga at magpalaki ng isang anak. Kinakailangan na nasa tamang gulang, mentalidad at panahon ka bago mo isipin ang pagkakaron ng pamilya. Mas maiging maglaan ka ng sapat na oras upang maihanda mo ang iyung sarili sa mga pagsubok ng isang magulang.

Ayon nga kay Rizal "Ang kabataan ang pag-asa ng bayan". Ang pag-asa ay nasa kaunlaran ng kalusugan, kaisipan at kayamanan upang ikaw ay may pakinabang sa ating bayan. Ito ba ay kaya pang makamtan kung ang kabataan sa halip na malayang nasa paaralan ay nakakulong sa sitwasyon na hindi niya basta malalaktawan o matatalikuran magpakinlanman.



## REALIZACION

**Nagdadalaga, Nagdadala Na?**

ni Lanster Gagarin

Sa panahon ngayon, hindi na kagulat-gulat na ang isang babae bagamat nasa murang edad pa lamang ay nagdadaland tao na. Ang Teenage Pregnancy ay isang mahalagang usapin na pinagtutuunang pansiñ ng iba't ibang sector ng ating lipunan. Bagamat ayon sa datos ng Philippine Statistics Authority (PSA) bumaba ng 3.2 porsiyento ang kasu ng Teenage Pregnancy mula 2017 hanggang 2022. Nanatili parang buhay ang isyung ito dahil sa malaking epektu sa mga kabataang Pilipino na kalauna'y nakakaapekto sa pangkalahatang sitwasyon ng bansa.

Nagdudulot ang Teenage Pregnancy ng iba't ibang masasamang epektu sa mga kabataang nasasatlak sa mga ganitong sitwasyon. Sa aspetong mental, ito ay nagdudulot ng depresyon, trauma, anxiety na sa kalaunan ay maaring humantong sa pagpapakamatay. Sa bansang Bangladesh, ayon sa pag-aaral ng BMC 'Of the participants, 6.5% (61/940) reported suicide attempts in the past 12 months, and the majority (88.5%) of the attempts happened within one year after the pregnancy'.

Pwede ring malagay sa alanganin ang pampisikal na kalusugan ng buntis na nasa murang edad pa lamang. Ang katarwan ng kabataang nagdadaland tao ay nanganganib dahil hindi pa sapat ang kahandaan ng murang katarwan niya sa pagbubuntis at pwedeng maging sanhi ito ng kaniyang kamatayan.

Ayon kay Dr. Ongoco Perez sa panayam niya sa Salamat Dok 'Ang mga bata o mga teenagers na maagang nabubuntis ay prone sa maraming sakit at complications'. Ilan lamang ito sa mga epektu ng maagang pagbubuntis na maraing maranasan ng mga biktima nito.

Masama ang naidudulot ng Teenage Pregnancy hindi lamang sa mga indibidwal na biktima kundi pati narin sa pangkalahatang kalagayan ng ekonomiyang apektado sa patuloy na pagdami ng mga kaso nito. Dahilan ng pagtaas ng bilang ng Teenage Pregnancy sa bansa, patuloy rin na tumataas ang populasyon na nagdudulot ng hindi balanseng ekonomiya, diyaan pumapasok ang iba't ibang problema tulad na lamang kahirapan na siyang magpapalala ng sitwasyon ng mga kabataang biktima.

Sa pag-aaral, may iba't ibang

dahilan ang Teenage Pregnancy. Nangunguna dito ay ang hindi maayos na relasyon sa loob ng pamilya, labis na kalayaan sa paggamit ng social media at impluwensiya ng maling barkada. Nakikita rin na dahilan ang malayang promosyon ng gobyerno tungkol sa polisyia kung paano makontrol ang panganganak at maging ang sex education sa mga paaralan. Dahil dito malayang nalalaman ng mga kabataan ang mga impormasyon na nagagamit nila sa maling paraan, panahon at sitwayon.

Dahilan ng maagang pagbubuntis ang hindi magandang relasyon ng biktima sa kaniyang pamilya lalong-lalo na sa kaniyang magulang. Sa dokumentaryo ng News Deeply sa Teenage Pregnancy dito sa Pilipinas, ayon sa tiyahan ng isang teenager na may kaso nito "nang malaman niyang buntis ang kaniyang pamangkin ay pinagsa-sampal niya ito

“

**Hindi nagtatapos ang kalbaryo ng mga dalagang ina sa loob ng kanilang mga bahay.**

**A**ng PROJECT PAGBASA ay pinangasiwaan ng Departamento ng Filipino. Ito ay isang interbensiyong ibinibigay sa mga "struggling readers" na layuning pagbutihin ang kanilang kasanayan sa pagbasa. Ang mga mag-aaral na nakakuha ng lebel na frustration at instructional ang kanilang tinutukan. Inumpisahang ginawa ito noong December 2022 sa Tablac, Candon City.



**A**ng Project Tarabay ay isang programa na pinangangasiwaan ng mga guro sa Senior High School. Layunin ng inobatibong dulong na ito na tugunan ang mga umiir na suliranin sa academic performance ng mga mag-aaral sa Senior High School sa pamamagitan ng pagbibigay ng karagdagang pampagkatututong tulong at remediation, outreach programme at gift giving sa mga mag-aaral nakapos sa pinansiyal na aspekto.



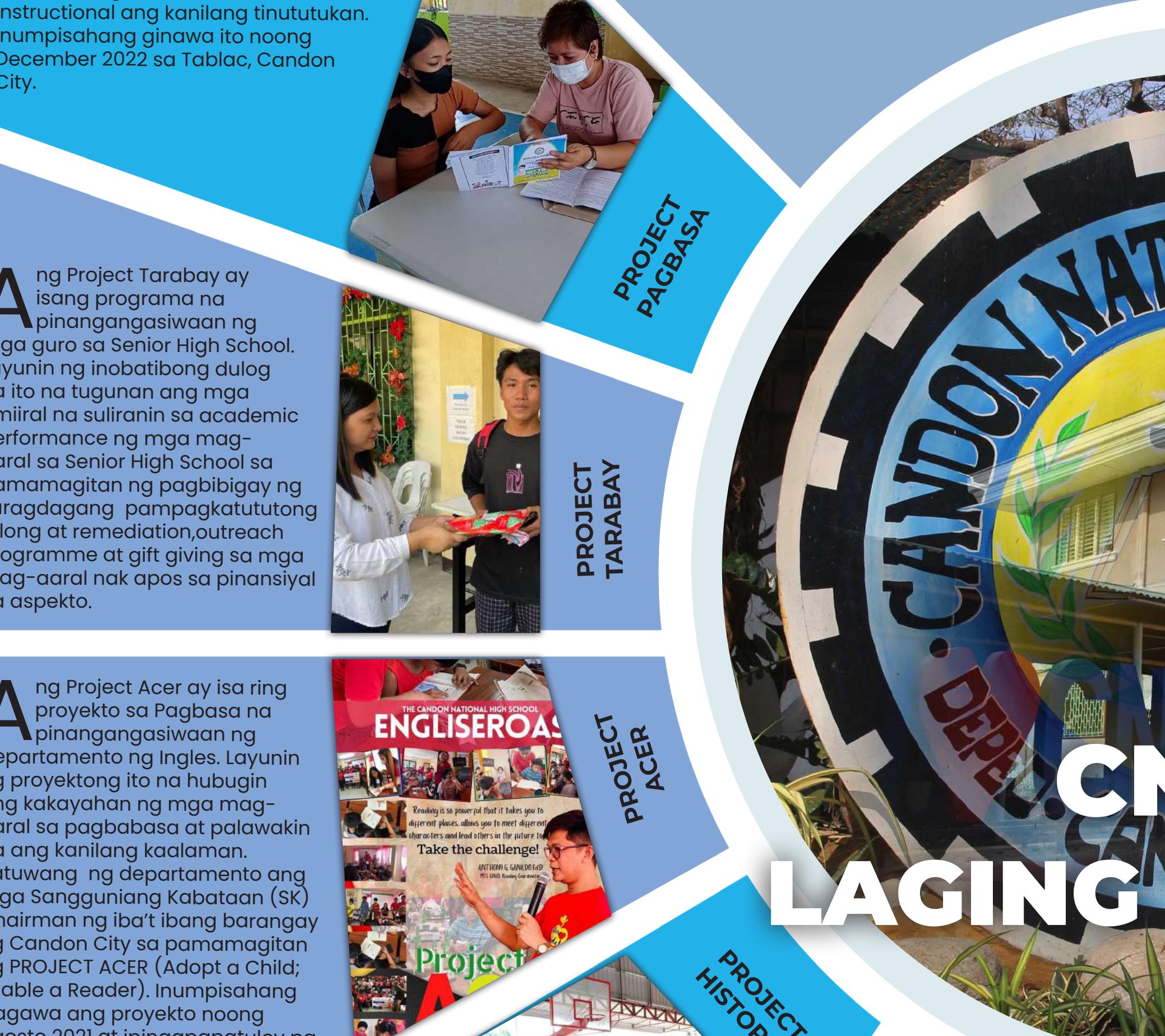
**A**ng Project Acer ay isa ring proyekto sa Pagbasa na pinangangasiwaan ng Departamento ng Ingles. Layunin ng proyektong ito na hubugin ang kakayahang mga mag-aaral sa pagbabasa at palawakin pa ang kanilang kaalaman. Katuwang ng departamento ang mga Sanggunian Kabataan (SK) Chairman ng iba't ibang barangay ng Candon City sa pamamagitan ng PROJECT ACER (Adopt a Child; Enable a Reader). Inumpisahang isagawa ang proyekto noong Agosto 2021 at ipinagpapatuloy pa rin hanggang sa kasalukuyan.



**A**ng Project Historia ay programamula sa Departamento ng Araling Panlipunan. Layunin ng programanito na makapagturo ng mahahalagang pangyayari at makilala ang mga personalidad sa kasaysayan ng Pilipinas. Ito ay isinasagawa sa "feeder" barangay ng Candon. Target ng grupo na hubugin ang damdaming nasionalismo at patriotismong mga kabataan sa pamamagitan ng pagbalik-tanaw sa mga mahahalagang pangyayari sa nakaraan.



**A**ng PROJECT RADIUS (Reach Out and Assist Distant learners in Understanding and Solving Problems) naman ang isinagawa ng mga guro sa Departamento ng Matematika. Ito ay naglalayong hubugin ang kakayahang mga Junior High School Students' sa pagsagot ng mga 'problem-solving skills and logical thinking' at pagbabahagi ng dagdag kaalaman at pakikilahok sa mga aktibidad. Ito ay inumpisahang isagawa noong Agosto 2021, maging sa kasalukuyan ay patuloy pa rin ang departamento sa pagsasagawa nito.



**A**ng Candon National High School ang pinakamalaking paaralan ng Candon City, ito ang nagsisilbing pangalawang tahanan at tagahubog ng ilang mga estudyante. Sa kasalukuyan, ang paaralan ay nagsisilbing daan at gabay sa pagbibigay ng kaalaman para sa mga mag-aaral na mahigit 4,000 ang populasyon. Noong taong panuruan 2020-2021 nakamit ng CNHS ang 1st runner up bilang Best Brigada Eskwela Implementor ng Region 1 mula sa kategorya ng Mega School, at kamaikailan lang ay nagwagi muli ito bilang Brigada Eskwela Best Implementor sa Division Level. Ito ang dahilan kung bakit muli ay napili ang paaralan upang maging kinatawan muli para sa kumpetisyon para sa rehiyon. Bawat departamento ng naturang paaralan ay mayroon projekto na isinagawa sa mga nagdaang taon at sa kasalukuyan upang tuguran ang mga pangangailangan ng mga mag-aaral ng CNHS sa iba't ibang pamamaraan. Ang mga programang ito ang siyang nag-angat sa CNHS upang mapagtugon sa kumpetisyon sa Brigada Eskwela.



**A**ng Project Laro ay programa mula sa Departamento ng MAPEH. Layunin ng nito na hubugin ang kakayahang talento at 'character sport' ng mga atleta at manlalaro ng Volleyball at Badminton sa mga kabataan barangay ng Bagani Gabor at Bagani Ubbog, Candon City.



**A**ng Stay Safe App ay isang mobile app na nilikha upang mapadali ang pagmomonitor sa mga empleyado at mga stakeholders na pumapasok sa loob ng paaralan. Bawat gate ng CNHS ay may mga QR code kung saan ay i-scan ng sinumang papasok sa loob nito, sa ganitong pagkakataon ay hindi na kailangan pang magsulat sa form ang sinumang papasok sa paaralan, mapapadali ang pagpasok at maiwasan pa ang posibleng pakakontak ng mga tao sa virus.

**A**ng Project Sagip (Sagot ko Ang Gamit mo, Ipagpatuloy ang Pag-aaral mo) ay isang programa kung saan ay titutulungan ang mga mag-aaral nakapalad lalo na sa mga kagamitan pampaaran. Ito ay taunang isinasagawa ng paaralan bilang tulong sa mga piling mag-aaral ng Grade 7. Ito ay nagiging possible sa tulong mga mapaanggawang mga donors.



Sagot ko Ang Gamit mo, Ipagpatuloy ang Pag-aaral mo

**A**ng PROJECT SCI (School-Community Involvement) ng Science Department ang pag-aaral at pakikilahok ng mas malawak na komunidad ng paaralan sa prosesong pang-edukasyon sa pamamagitan ng paghahayag ng mga impormasyon at mga simpleng aktibidad nitong Agosto 2022.



**A**ng Project STAR (Skills, talent and Attitudes Reinforcement) outreach Activity ay isang programamula sa Departamento ng TLE at ESP. Ang grupo ay nagbabahagi ng mga impormasyon, suporta, malayan, serbisyo at kasiyahan katuwang ang mga barangay officials ng Candon City.

# Pak na Pak!

## CANDON CITY ECO PARK

Ni Jance Eric M. Del Rosario

**S**a lawak ng lupain, maaliwalas at nakabibighaning mga tanawin, iba't ibang hayop, at mga pagkaing masasarap tiyak ika'y mawiwi sa pagbisita rito. Sa kabilang kagandahan ng lugar, hindi aakalaing 'no entrance fee' o walang babayaran sa pagpasok dito, kaya talagang mas gaganahan pa ang kahit sino man na magnanais magpunta rito. Swak ito sa mga okasyon, pagbabakasyon, bebetime, o maski pamamasyal lamang mula sa isang liiggong pag-aaral at pagtratrabajo kasama ang iyong pamilya, kamag-anak, kapwa kamag-aral, jowa at maging ang iyong tropa; ay talagang magugustuhan at ma-g-GV o Good Vibes kayo sa lugar na ito.

Ang Candon City Eco Park ay matatagpuan sa Brgy. Palacapac, Candon City, Ilocos Sur. Sa halos 20 minuto na pagbibuyahe mula sa bayan ay iyong masisilayan ang kagandahan ng lugar na ito. Sa iyong pagpasok, mapapa-sheesh ka sa bubungad sa'yo na mga soshalang mga tanawin kasabay pa ang maaliwalas at mahanging klima rito na kasinghangin ng GGSS mong kaklase, charot! Kahit saang sulok ka man lumington, mapapawow ka talaga sa ganda nito at masasabing #instagramable ang lugar na ito.

Kung lafang at chibugan ang pag-uusapan, 'Kusina Kabakiran' lang sakalam! Matatagpuan mismo sa loob ang kanilang pangmalakasang restawran. Bukod sa nag-aalok ang restawrang ito ng iba't ibang masasarap na pagkain, swak pa ito sa'yon budget, at mapapaout ka talagang pahimas-himas ang tiyan. May mga piling araw din sila na nag-aalok ng buffet na tiyak 'wantu-sawa' ang pagkain. Sa paghihintay ng paghain, dehins ka mababagot at mapapa-sanaall ka sa magandang interior design ng restawran na sakto para sa mahilig magselfie, groufie, at sa #0.5CameraTrend na uso ngayon. Bagay rin ito sa #tingtingtangdancechallenge sa tiktok dahil sa istitik vibes na mararamdam dito. Kung feeling mo ay naghosting ka ng boyfie mo, well ikain mo na lang yan sa Kusina kabakiran tiyak makakalimot ka.

Petmalung petmalu rin ang kanilang Animal Park, dehins ka mababagot dahil sa mga astig na mga hayop na makikita rito. Iba't ibang klase ng mga ibon tulad ng parrot, makulay na mga paboreal (peacock), agila, mga manok, pabo, atbp. Makikita rin dito ang mga usa (Philippine Deers), asno (donkeys) at mga kabayo. Nag-aalaga rin sila ng mga kambing at baka na hindi lamang nakatutulong sa pagpapaganda ng Eco Park kundi ginagatasan rin ang mga ito upang magkaroon ng suplay ang lugar ng fresh milk na kanila ring ibinebenta sa mga bumibisita. Sa pagpunta sa Cow Farm, makikita mo kung paano sila pinapakain, masasaksihan mo rin nang aktuwal kung paano ginagatasan ang mga baka at kung paano ito ipinoproseso sa mga makina. Sa paglibot-libot mo sa Animal Park, eslaf na eslaf ang pagkabored mo 'di tulad sa epal mong ex na mabilis nabagot sa pagmamahal mo.

Matapos ang kainan at pamamasyal, mayroon din silang Souvenir Shop. Iba't ibang mga hand-made na mga produkto ang ipinagbebenta rito. Mga sombrero, bags, baskets na gawa mula sa ratan at straw, paintings, punta ng unan, mga makukulay na mga damit na nakaimprenta ang pinagmamalaking lugar at marami pang iba. Perfect na perfect ito na ipanregalo sa mga kamag-anak mula sa lungsod Maynila, mga balik-bayan, at sa panunuyo sa jowa mo. Mapapa-beke nemen ang sino mang bibili at makatatanggap ng mga produktong galing dito dahil sa tibay at magandang kalidad ng mga ipinagbebentang mga produkto rito. Sa pagtangkilik at pagbili ng mga produkto ay para na ring niregaluhan ka ng iyong honeybunch na nanunuyo sa'yo.

Eurt na Eurt na talagang napakaganda ng lugar na ito. Mula sa hekta-hektaryang lupain, marami ka ng mararanasan at masisilayan dito. Mula sa masasarap na mga pagkain, shala at istitik na kapaligiran, pamamasyal at pakikisalamuha sa mga hayop, hanggang sa pagbili ng iba't ibang mga produkto ay tiyak na mawiwi at magugustuhan mong magpunta at bumalik muli sa lugar na ito. Malay mo, sa pagpunta mo rito, hindi na lamang pictures o souvenirs ang maiuuwi mo, baka rito mo na rin mahanap ang soulmate mo na dehins-na-dehins ka ifre-friendzone at papakawalan mo na rin ang #nugagaWHEN na kinimkim mo sa mahabang panahon. Ikaw, ano pang hinihintay mo? Arat na at bumisita sa pak na pak na Candon City Eco Park!

Larawan niña CCV The Explorer, KMS  
Travel Up, Sherryl William,  
at Jon Delvic Calub

# MARIA CLARA AT IBARRA: ISANG REBYU

Gat Jose P. Rizal, babangon nga ba sa hukay 'pagkat may ilang mga pagbabagong ginawa sa kanyang oriinal na nobelang Noli Me Tangere ukol sa karakter nina Crisostomo Ibarra at Maria Clara?

**S**a pagitan ng isang abalang iskedyul sa pag-aaral at walang kapagurung trabaho naniniwala ang isang

Ang Noli Me Tangere ay isang maimpluwensiyang nobela sa

at ulirang anak na gustong magtrabaho sa ibang bansa para makatakas sa

tulad ng magkasintahang Crisostomo Ibarra (Dennis Trillo) at Maria Clara (Julie Ann San Jose)

naituro ng mga guro o propesor. Nagkakaroon man ng samu't saring reaksiyon at opinyon hinggil sa teleserye, ang



Ang mga larawan ay hinango mula sa:

<https://www.preview.ph/fashion/historical-series-maria-clara-at-ibarra-costumes-stylist-a00392-20221018>

estudyanteng

dalaga sa katauhan ni Klay (Barbie Forteza) na ang Noli Me Tangere ay hindi gaanong mahalagang priyoridad sa kanyang buhay dagdag pa nito ay hindi niya makuha ang koneksyon ng asignaturang ito sa kanyang kursong nursing. Panigarap niyang makapagtapos at matulongan ang sariling ina kaya tumanggap siya ng trabaho upang mapag-alaral ang sarili. Dahil desperadong makapasa sa asignatura ng kanyang propesor na si Mr. Torres (Lou Veloso) sinunod niya ang payo ng kanyang kaibigan na magpasa ng plagiarized project ngunit natuklasan ito ng kanyang matalinong propesor kaya't upang hindi matanggal sa pinapasokang unibersidad ay binigyan siya nito ng pagkakataon upang gawin ang kanyang requirement at upang mapadali ito at higit na maunawaan ang kabuoan ng nobela ay dinala siya nito sa mundo ng Noli Me Tangere sa pamamagitang ng librong ipinahiram ng propesor.

kasaysayan ng Pilipinas ni Jose P. Rizal na gumising sa mga Pilipino sa kawalang katarungang pambubusabos at pagmamalupit ng mga Kastila. Hango ito sa ebanghelyo ni San Juan 2013-17 mula sa salitang Latin na nangangahulugang "Huweg mo akong Salining". Lantad sa nobela ang bulok at nakasusulok na ng sistema ng lipunan; mga kanser na lumalaganap; ang paniniil ng mga prayleng Kastila, kawalang-interes ng mga Pilipino, sa paghihirap ng kapwa Pilipino, katiwalian sa pamahalaan, at marami pang iba. Ang pinakasikat na nobela ni Jose Rizal, ang mga elemento ng kasaysayan, paglalakbay sa oras, romansa, drama at ang makabagong lapit ng manunulat na si Suzette Doctolero at direktor na si Zig Dulay ay kasiya-siyang pinaghalo sa serye.

Maituturing ngang trending at big primetime lineup ng GMA ang Maria Clara at Ibarra kung saan ito ay gab-gabing sinusubayhan hindi lamang ng mga guro't estudyante kundi ng latat ng mga kabataan bagaman hindi ito ang kanilang kinahihiligang panoorin sa kasalukuyan. Ipinakikilala sa bagong historical portal fantasy series ng GMA ang karakter ni Maria Clara "Klay" Infantes (Barbie Forteza), isang nursing student

hirap ng buhay sa Pilipinas at matulongan ang kanyang pamilya lalo na ang inang binubugbog ng kinakasama. Feeling trapped sa present kaya mapupunta sa past! Ang mga tauhan sa nobela ay mawiwindang sa pagpasok ng isang GenZ sa mundo nila. Kaya nga sa pagtagtagpo ng nakaraan at ang kasalukuyan sino sa kanila ang kailangang mag-adjust?

Sa karakter na kanyang ginagampanan ay sinisikap niyang maalagaan ang iba't ibang karakter na gumaganap sa teleserye at magamot o maampat man lamang ang mga sugat dulot na kasamaan ng mga Kastila sa pamamigitan ng pagtagtagkang baguhin ang daloy ng akda gayundin kung paano magtatapos ang nobela na kaila sa oriinal nitong pagkalahad. Layunin nitong mabago ang masasamang gawi at mga pangayari sa nobela upang magtapos ito nang masaya at maitatak sa puso't isipan ng mga manonood ang kahalagahan ng kalayaan at kapayapaan.

Ngunit kaya nga ba niyang mabago ang kapalarang nakatadhana at nakalimbag sa libro ng kanyang propesor? Pinasok niya ang mundo ng kasaysayang batid niyang tapos na at hindin-hindi nya kailanman magugustuhan ang magiging wakas nito. Nakilala niya ang mahalagang tauhan

ang mga mapang-aping mga Prayle na sina Padre Damaso (Tirso Cruz III) at Padre Salvi (Juancho Trivino). Ang hindi maitatong damdamin niya kay Sir Fidel (David Licauco) mga pangayaring hindi naman nakalimbag sa nobela ngunit nangayari dahil sa kanya. Gayundin ay nailabas at litaw din ang mga modernong isyu sa teleserye. Ipinakilala ni Klay ang ideya ng feminism sa mga tauhan tulad nina Ibarra at Fidel (David Licauco). Ang masidhing kagustuhang matulongan ang mag-iinang Sisa (Andrea Torres) at ang mga anak nitong sakristan. Masusing pinag-aralan, sinuri at binuo ang MCI ng GMA bilang pagbabalik-tanaw sa ating kasaysayan ngunit ito ay may twist kaya't matatawag na reimaged mula sa oriinal na akda ni Rizal at may artistic license ng mga batikang manunulat at mananaliksik ng nobela. Bunga ito ng kanilang mapagpalayang imahinasyon kaya't litaw na litaw ang pagdaragdag at paglalapat ng iba pang aplikasyon sa mga punto at nais iparatating ng Noli Me Tangere sa mga manonood kaya may disruptor na nakapasok sa kwento, si Klay Infantes. Nais nilang maikintal sa mga manonood na ang tao ay 'di dapat makulong sa thinking development na una nang

mga naidagdag ay posibleng mangyari hindi man noong panahon ni Rizal ngunit maging sa kasalukuyan.

Maging ang mga lokasyon o set-ups, gawî't kilos, paraan ng pananamit at pananalita at vhindi kailanman babaguhin at papalitan ang diwa't kahalagahan ng isa sa pinakakontroversiyal na nobela ni Rizal bagkus itinanghal pa upang mamulat tayo sa mga katotohanan lalo na sa mga kabataan sa kasalukuyan na walang kamuwang-muwang sa mga pinagdaanan ng mga Pilipino noon. Ngunit maari ring tanggapin ng iba na ang mga manunulat sa kasalukuyan ay nagkukuwento lamang at nadididursa ng iba't ibang paksa nang simple at malikhaing pamamaraan. Naidagdag man ang karakter ng isang Klay na siyang representasyon ng kasalukuyang panahon 'pagkat napapanahon ang ipinamamalas ng serye dahil hanggang sa kasalukuyan ay hindi pa tuluyang gumagaling ang Pilipinos sa iba't ibang kanser. Nagkakaiba man sa panahan pero walang pinagkaiba sa mukha. Wika nga sa serye, "Ang mga namulat ay hindi na muling pipikit!". #MariaClaraAtIbarra (Leiroi Kim Francine E. Ammogao)

## Tiktok na Patok

ni Loren Anne Grabanzor

**S**ino nga ba ang Gen Z sa kasalukuyan ang hindi mapakakanta't mapasasaway sa t'wing naririnig ang trending na kantang ito na pinasikat sa Tiktok app?

Ano nga ba ang iyong ginagawa kapag ikaw ay kinakain ng pagkainip, stress, pagod, at kalungkutan? Marahil tayo ay naghahanap ng mga mapaglilibangan at kung ano nga ba ang maaari nating gawin upang kahit papaano ay maalib at mapawi ang mga nararamdam nating ito sa ating sarili. Hindi na nga nakugugulat na kaalingsabay ng pag-usborg at pag-unlad ng social media sa mundo ay anti-anti rin itong tinangkilik ng mga netizens sapagkat hindi matatawaran ang naidudulot nito sa kanilang buhay.

Ang Tiktok ay ang ikaapat na pinakatrending social media app noong 2019 na pagmamayari ng ByteDance (Douyin) na nangangahulugang "paggalaw ng musika". Isa itong social networking service na nakabase sa Beijing, China na itinatag ni Zhang Yiming noong 2012. Ginagamit ito upang makalikha ng maikling biduy ng sayaw, lip-sinc at iba pa. Sa loob ng dalawang linggong pagpapatupad noon ng lockdown

at community quarantine sa bansa ay malaki ang itinaas ng bilang ng tiktok downloads na kahit na mga kilalang personalidad ay hindi rin maikakailang nahuhumaling dito. Mabilis ang video-sharing nang mga panahong ito dahil nagsilbi itong libangan at pampalipas oras ng karamihan nakulong sa loob ng kani-kanilang tahanan.

Dahil dito ay natamo ng TikTok ang isang bilyong pag-download sa buong mundo noong Pebrero, 2019. Naideklera rin bilang ikapitong pinakadina-download na app ng dekada, mula 2010 hanggang 2019 gayundin numero unong pinakadina-download na app sa App Store noong 2018 at 2019. Sa kasalukuyan ay mayroon na ngang naitalang mahigit 1.5 bilyon na aktibong gumagamit ng app na ito kada buwan. Maituturing ngang natatanging app

ito dahil pinapayagan ka nito na

magdagdag ng mga audio clip ng iyong mga paboritong kanta o nakatutuwang mga sound effects upang lumikha ng isang masayang mini-soundtrack para sa iyong maikling video.

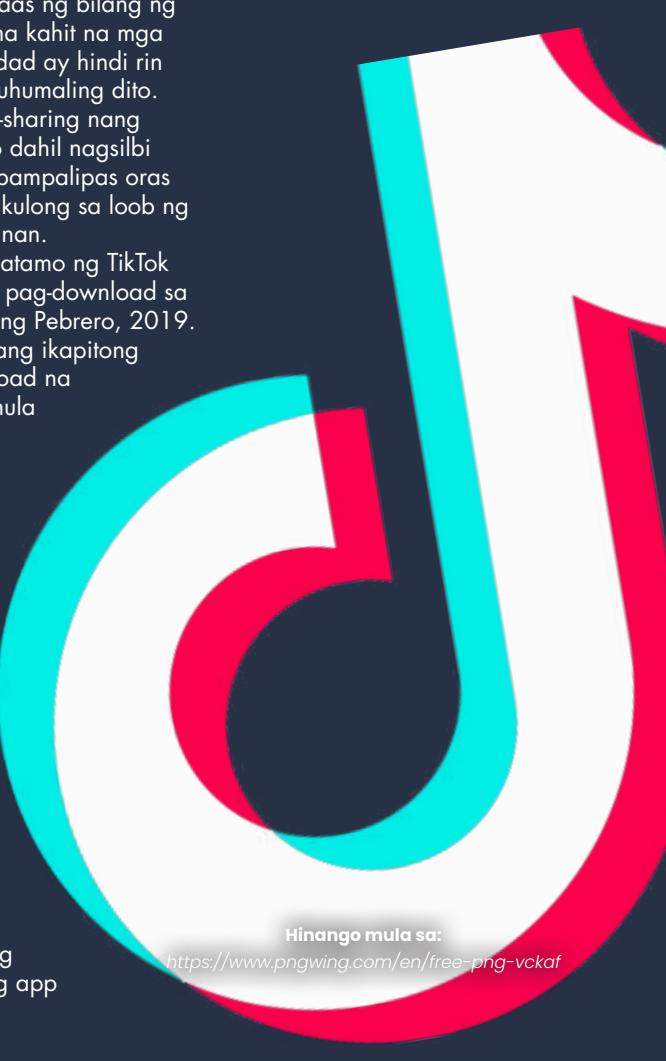
Hinahayaan ka rin ng TikTok na magdagdag ng masayang mga extra effects sa iyong mga video tulad ng mga sticker, mga face filter, at kahit libreng musika at sound clip.

Maituturing ngang ang Tiktok ang isa sa pinakamatagumpay na startup sa mundo. Kadalasan ding nailalahad dito ang mga balita at mahalagang impormasyon na kapupulutan ng mga aral sa ating buhay. Ito rin ay naglalaman ng iba't ibang genre, tulad ng pag-awit, pagsayaw, pag-arte, komedyia at marami pang iba na maaring mapagpiliin ng sinumang gagamit nito. Ito ay sikat hindi lamang sa ating bansa kundi sa buong mundo

rin. Dahil sa Tiktok nagkakaroon ng kumpiyansa sa sarili ang isang indibidwal at nakapaglabas ito ng mga saloobin at interes sa pamamagitan ng malikhaing pamamaraan.

Patok na patok ang Tiktok hindi lamang para sa mga kabataan, mapabata man at matanda ay nakikisabay din sa usong hatid nito sapagkat nakaaaliw ngan naman itong gamitin. Gayundin nagsisilbi itong midyum para makapaglabas ng kanilang sariling ekspresyon at maging ng kanilang mga talento. Sa labinlimang segundo hanggang isang minutong bidyo ano ba ang kaya nilang gawin sa app na ito? Bakit nagkakaroon ng viral at trending post mula sa tiktok? Darating nga ba ang panahon na ipagbabawal na sa bansa ang paggamit nito o patuloy pa rin ang paglago nito hangga't mayroong mga netizens ang patuloy na tinangkilik dito?

Nakapanghihikayat man sa bawat kabataan na gamitin ang socnet dahil ito na ang mundong kanilang ginagalawan bagaman nagiging "obsession" na ito ng ilan kung kaya kinakailangan pa rin na maging responsablene netizen ang bawat isa. Gamitin ang social media app sa makabuluhang paraan at may pananagutan.



Hinango mula sa:

<https://www.pngwing.com/en/free-png-vckaf>

# Ang Huling Biyahe

Ni Lorraine Sudario

**S**a gitna ng maingay at mataong lansangan, kumakaway upang makasakay. Ilang saglit lamang huminto ang isang makulay na sasakyen. Punong-puno ito ng mga taong papasok na sa kani-kanilang trabaho at eskwelahan. Lahat ay sanay na sanay na sa simoy ng hangin na humahampsas sa kanilang mukha sa paggakay nila. Tipikal na pakiramdam sa loob ng isang jeep, walang aircon at sariwang hangin ang malalanghap. Makikita mo ang lansangang puno na hiwaga sa bawat sakay. Pano kung bigla na lang itong huminto sa serbisyo ng transportasyon?

Ang drayber nito'y tuwang-tuwa sa paggakay ng mga pasaherong nangangailangan ng kaniyang serbisyo. Bawat minuto may bababa at sasakay sa jeep. Isang siklo na paulit-ulit lamang sa paggulong. Ang radio nito'y tumutugot ng mga kantang magpapagising sa natutulog mong diwa. Bawat

kanto may ibang kantang dumadaloy sa iyong tenga. Sa salaming kita ang kaniyang mukha, ang drayber nito'y biglang bumuntong hininga at hindi maipinta ang ekspresyon sa kaniyang mukha.

Sa isang balita nagulantang ang drayber, PUV Modernization Program. Paulit-ulit ang katagang ito sa radyo, tila ba sirang plaka na hindi mapuknat. Ang balita ay binigyang linaw sa radyo ng jeep na sinasakyan.

Ang PUV

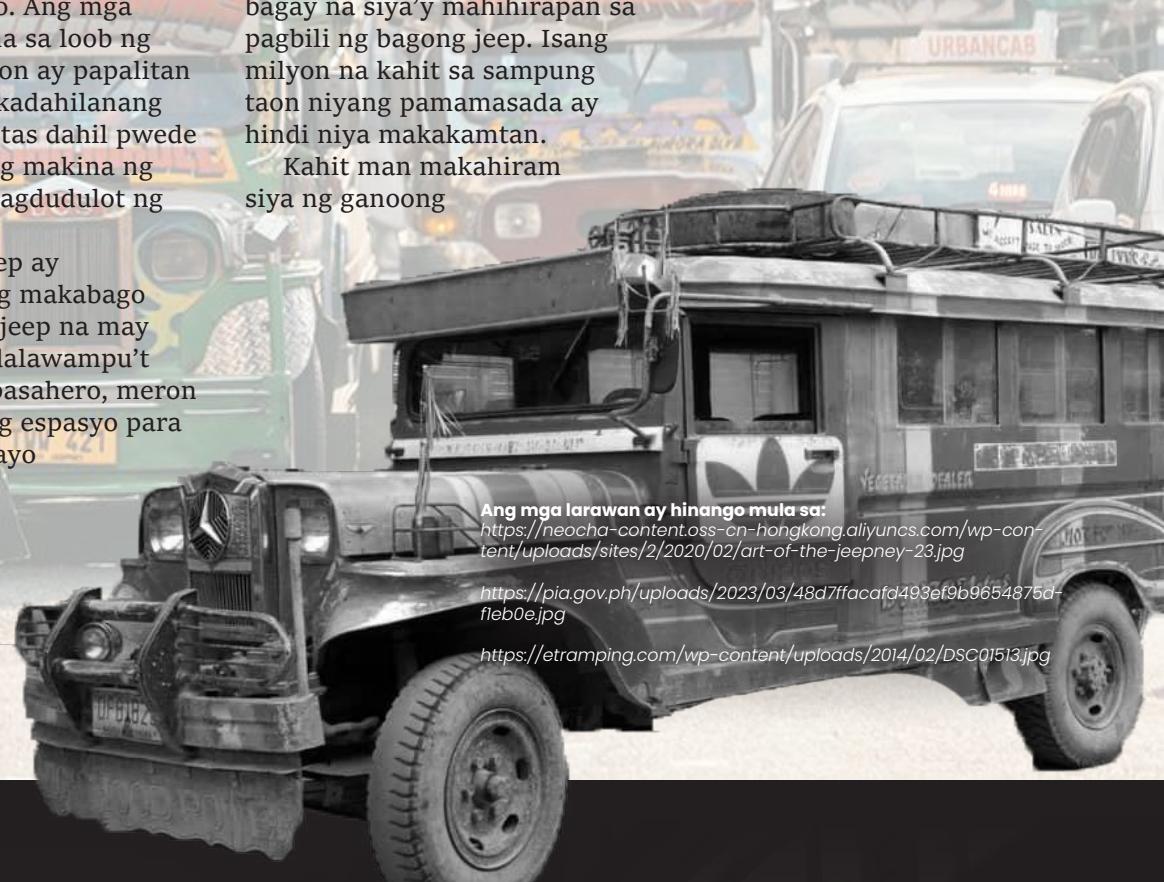
Modernization Program ay isang inisyatiba ng gobyerno na idinisensyo upang ayusin ang sistema ng pampublikong transportasyon sa kalsada. Ito'y inilunsad noong Hunyo 2017, ang programang ito'y naglalayong magbigay ng mas ligtas, mas mahusay at mas mahigpit na kinokontrol na paraan ng transportasyon para sa publiko. Ang mga jeep nagamit na sa loob ng labinlimang taon ay papalitan na ng bago sa kadahilanang hindi na ito ligtas dahil pwede ng pumalya ang makina ng sasakyen na magdudulot ng disgrasya.

Ang mga jeep ay mapapalitan ng makabago at modernong jeep na may maximum na dalawampu't dalawang pasahero, meron din itong espasyo para tumayo

at may mga bar na pwedeng hawakan ng mga pasahero. Ito rin ay may slide-loading na pinto. Ang prototype ng bawat modernong jeep na ito ay nagkakahalaga ng 1.5 milyon, bagay na mahirap bilhin ng isang normal na tao lamang. Ang drayber ng jeep ay hindi na makangiti ng maayos sa balitang kaniyang narinig, bagay na siya'y mahihirapan sa pagbili ng bagong jeep. Isang milyon na kahit sa sampung taon niyang pamamasada ay hindi nya makakamtan.

Kahit man makahiram siya ng ganoong

kalaking pera, siya nama'y mababaon sa pagbabayad nito. Wala siyang maiuuwi sa pamiliyang magdamag naghintay sa kaniya. Bagay na mahirap isipin kung ako'y nasa kaniyang posisyon. Ilang kanto na rin ang dumaan na hindi ko namalayan na nandito na ko sa aking patutunguhan. "Para mama sa tabi po".



## Nakapamul sang Pagkatao

Ni Byenz Jimenez

**K**ang taong butas dahil bukod sa butas na at wala ng pwede pang ikarga mababansagan ka pang walang pera. Ngunit mas pipiliin mong magkaroong walang bulsa kaysa magkubli ng napakabigat na barya. Puso ang ibinubulsa at ipinipilit na ikasisiya.

Bumungad ang mamasa-masang hangin sa aking mukha na bumabati sa isang Agosto ng aking umaga. Ngunit sa iba ay

nagwawagayway na mga kamay ng kakilala na tumatakbo papalipit sa kanila, isa na dito ang nakasabay kong pumasok. Bilang kanyang tugon, siya din ay kumaway, dahan-dahan niyang inilabas ang tila nanghihina niyang kamay, pilit nitong iniangat at pinagalaw. Bahagya kong dinama ang hangin ng makita ang mga linyang mapupula sa kanyang pulsuhan.

Dapat ba akong maawa dahil sa linyang naiguhit? Nabuo ang isang hinuha sa aking isipan. Ito yaong tipo ng linya na mahihinog pa ngunit tila guhit ito ng eksena tuwing palubog ang araw. Dahil sa linyang naghati sa dagat ng problema at sumisilip na nga, ay nagpapaalam pa ang pag-asaya. Ito'y aking pinalampsas dahil sa naging presensya ng kanyang kakilala, pinili kong 'wag makialam at lumayo na lamang dahil mahirap ang pumili ng salita para sa pusong durog pabagsak na, ngunit dapat hindi ito inihiwang mag-isa.

Pinasok ko ang isang eskinita at may nakasalubungan ako ng tingin. Nagtagal din ito ng segundo at natulala sa isa't-isa. Pinanliitan ko ito ng mata sa pag-aakala na siya ay nabighani na sa taglay kong kagandahan ngunit imbes na

umiwas pa ang tingin ay parang nandiri pa bago nya ito gawin. Naglakad siya sa kabilang direksyon at hindi pa nakalalayo ay nahulog ang kanyang panyo, isinigaw ko ito. "Kuya ang panyo mo!" binalikan naman nya ngunit may pag-aalinlangan, hindi niya kailangang matakot, panyo nya ito. Ngunit nangginginig pa niya itong kinuha mula sa aking mga kamay at mabilis na inilagay sa kanyang bulsa at bumulong sa hangin ng salita. May social anxiety siguro siya.

Dumiretsko ako sa nasabing silid-aranlan na kinabibilangan ng aking pangalan. Nandoon sa gilid, nakaupo ang isang pamilyar na awra, nakayuko kaya 'di ko na kinilala pa, nasa iisang silid lang kami makikilala ko din siya. Ilang saglit pa introduce yourself daw, naunang nagpakilala ang nasa gilid, siya yaong nakatamaan ko ng tingin. Pinakilala ang kanyang sarili nakapamulsa at nauutal-utal pang binanggit na siya ay isang atleta, nagboboksing? Ang mga kamay nayon? Nangginginig pang kumoha ng panyo ngunit nasanay palang sumuntok. Dala ng pandemya ay nabuo ang kanyang kamao.

Tumunog ang bell ng paaralan oras na ng kainan. Pinakahihintay ng

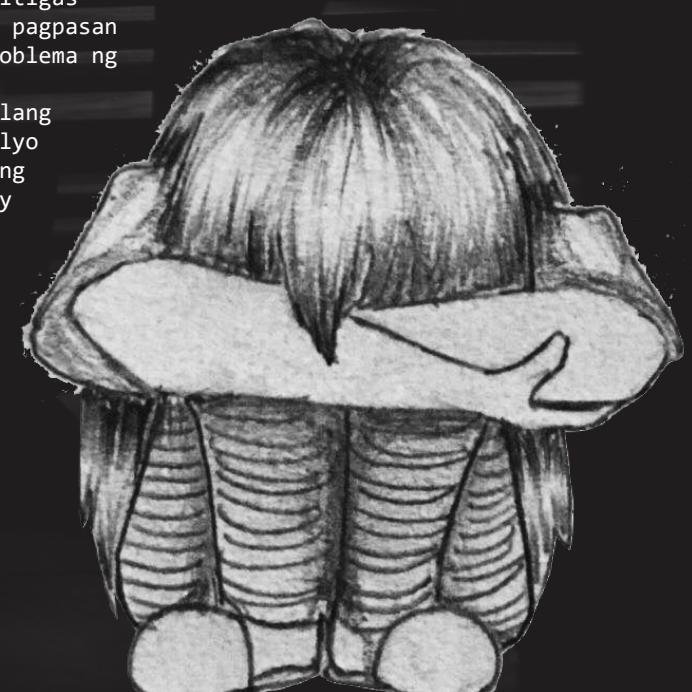
mga mag-aaral ang maglabas ng pera mula sa bulsa na makaaampat sa kumukulong sikmura. Sinundan ko ang pagkukumpolan ng mga tao ngunit iba ang nadatnan ko, grupo ng mga kalalakihan na akmang magsusuntukan. Ito ba ang meron sa kanilang bulsa? Imbes na pera ay kamao, ibang klaseng bato ito dahil ano mang oras ay handa itong pakawalan upang magsimula ng kaguluhan o pangdepensa sa katawan.

Mula pa ito sa kanilang mga tahanan na gustong ibuhos at pakawalan sa loob ng eskwelahan na malayo sa presensya ng magulang. Halos araw-araw ang pagkukumpolan ng mga brasong matitigas ngunit pagod na sa pagpasan ng mabibigat na problema ng tahanan.

Binubulsa na lang ang talim ng kutsilyo at pinagtitiisan ang sakit at hinihintay na lamang ang pagkaubos ng dugo at pagkalunod sa luhang umaagos. Binubulsa na ang takot sa kapwa tao at pinipiling maglakad ng diretso na nakayuko. Binubulsa ang basang

kamao dahil sa tagal nitong naging hugis bato. Lahat ay nagdala ng kani-kanilang pagkatao sa bulsa nakapalda man o nakamaong, itinatago o gustong ilabas ng buo, siguradong galing ito sa dalawang taong pagkakakulong at pagtigil ng panahon. Kaya sa simula ng pasukan, binubulsa ang lihim na katotohanan.

Hinango mula sa: <https://unsplash.com/photos/jHvedTh-avo>  
Guhit ni Reuben Alcantara



## DOST Science para sa Programang Pagbabago

ni Sarah Ericka Villanueva

**A**ng Science for Change Program (S4CP) ay unabuo para mapabilis ang STI sa bansa para patuloy na mapanatili ang pag-unlad kahit pa ang agham at mga inobasyon ay pabago-bago ang laro. Sa pamamagitan ng S4CP, ang DOST ay kayang mapabilis ang STI sa bansa at makagawa ng malaki at mabigat na pagtaas ng mga namumuhunan sa S and T Human Resource Development and R and D.

Binigyang diin ng S4CP on accelerated R and D Program for Capacity Building of R and D Institution and Industrial Competitiveness ang apat na programa. Una, ang Niche Center in the Region for R and D, pangalawa ang R and D Leadership RD Lead Program, ikatlo ang Collaborative R and D to Leverage PH Economy for RDI's and Industry Program. Pang-apat ang Business Innovation through S and T for Industry Program.

Ang apat na komponent ng DOST for Change Program. Una na rito ang Nicer Program. Ang Nicer Program, ang Higher Education Institution (HEIS) ay ang may kapasidad para magkaroon ng makabuluhang pagbabago sa regional research sa pamamagitan ng pagsama-sama ng mga kakailanganin para sa pag-unlad kasama ang umiral na kakayahan at mapagkukunan ng R and D. Nagbibigay ito ng mga institusyon grants para sa HEIS sa rehiyon para sa R and D capacity building para mapabutin ang S and T practice.

Pangalawa, DOST Nicers Across the Philippine Archipelago, RD Lead Program. Ang R and D Leadership Program ang dumadagdag sa mga establisyamento ng R and D centers sa pamamagitan ng Nicer Program. RD Lead ang nagbibigay ng mga mekanismo para madala ang mga ekspero at may mataas na sanay, na may malakas na pinuno, pamamahala, at innovative policy making proficiencies para mamahala sa pagpapalakas ng pananaliksik ng HEIS, National Government Agencies and Research Development.

Sa pakikiisa ng RD Lead and Nicer Program, magagawa ng mahusay ng HEIS at matutulungan mabago at mapabilis ang paggamit ng mga resulta ng pananaliksik para makuatlong sa socio-economic development sa bandsa at makapagbigay kontribusyon sa mga pagsubok na kinakaharap. Ang NCRP ay ang ahensya tagapagtatupad ng programang ito.

Ang panghuli ay ang Cradle Program. Ang programang partikular na dinisenyo para alagaan ang pakipagtulungan sa pagitan ng akademiya at lokal na kompanya para mapaunlad ang pakipagkompetensiya at makabagong mga imbensyon o innobasyon. Ang layunin nito ay mabago ang inobasyon sa ating ecosystem sa pamamagitan ng pagsasagawa ng maayos at paglipat ng mga makabagong teknolohiya mula sa mga unibersidad and research and development institutes tungo sa industria, mula sa mga laboratoryo tungo sa market. Layunin ng Cradle Program na pagtuunan ng pagsin ang problema ng kompanyang Pilipino gamit ang R and D para mapaunlad ang mga ito. Ang DOST ay makapaglaan na halos 125 milyon na pondo para sa academic-industry collaboration ating bansa.



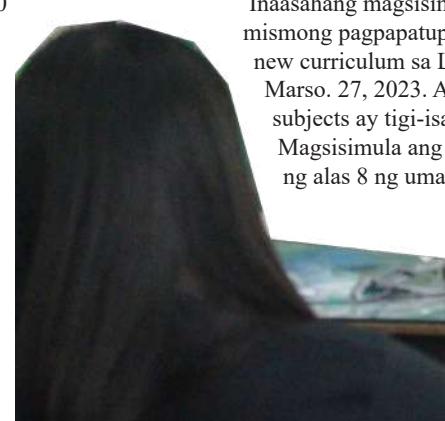
## SSC NEW CURRICULUM DRY RUN: NAGSIMULA NA

ni Lanster Gagarin

**A**ng Dry Run para sa bagong curriculum nang Special Science Class (SSC) ng Candon National Highschool ay sinimulan na ngayong araw ng Miyerkules, Marso. 22, 2023.

Sa aming naging panayam sa Head Teacher ng Science na si Mr. Bernard Manzano, Ang sinimulang dry run ay isiniyangkat upang makita ang mga problema sa pagpapatupad ng nasabing curriculum at ito'y mabigyan nila ng solusyon. Dagdag pa niya, ang dry run na ito ay naglalayong ihanda ang mga estudyante sa naka-ambang pagbabago ng kanilang class schedule at subjects.

Ang panibagong curriculum na ito ay nagbibigay opurtunidad sa lahat ng Special Science Class Students mula Grade 7 hanggang Grade 10



na matuto ng "advanced subjects" na kanilang magagamit sa pagtungtong nila sa Senior High at Kolehiyo. Ika pa ni Mr. Manzano, mayroon ng ganitong curriculum noong taong 2017 pa ngunit natanggal lamang kaya ito'y kanila ng ibinabalik.

Isa pang dahilan ng pagbabalik nila sa curriculum na ito'y nakasaad sa

DepEd Memorandum No. 41 at DepEd Memorandum No.55 Series of 2010 na dapat mayroong advanced subjects ang SDE o tinatawag rin nilang Special Science Class Students.

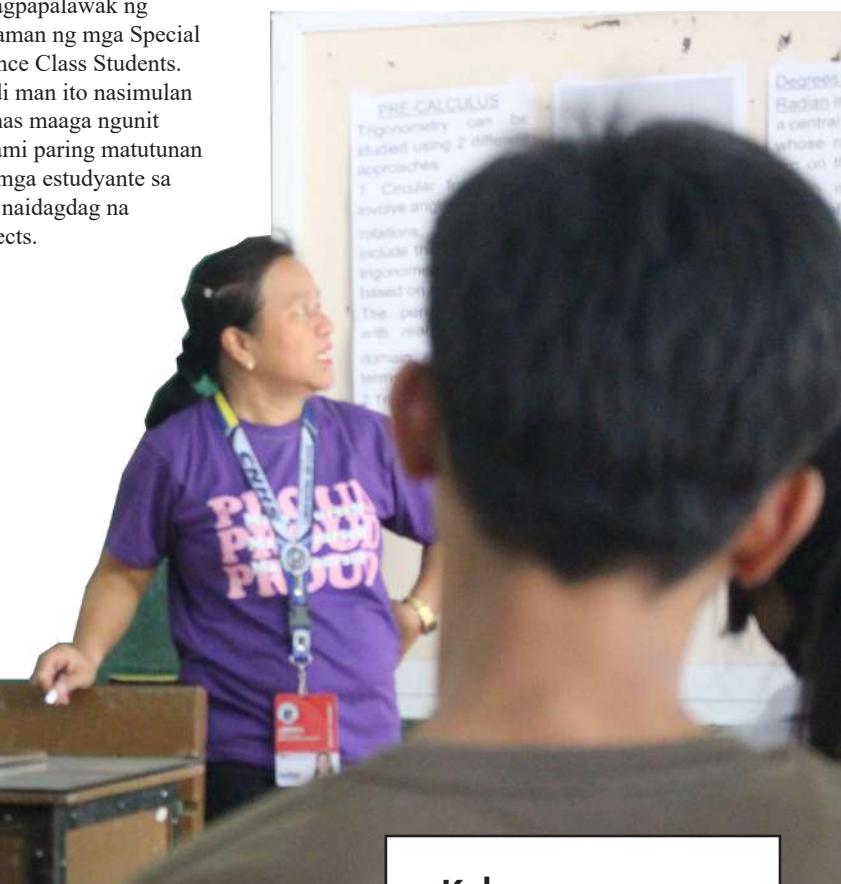
Ang new curriculum na ito'y nagalok ng magkakaibang subjects base sa baitang na iyong kinabibilangan. Sa Grade 7, mayroon silang subject tulad na lamang ng Environmental Science at Developmental Reading. Sa Grade 8 nama'y mayroong Intermediate Algebra at Basic Statistics na inaalok ang bagong curriculum. Para naman sa Grade 9, ang maidagdag na subject sakanila ay Biotechnology at Advanced Statistics habang sa Grade 10 naman ay may Advance Physics na sinamahan ng Pre-Calculus at Advance Calculus.

Inaasahang magsisimula ang mismong pagpapatupad ng new curriculum sa Lunes, Marso. 27, 2023. Ang bawat subjects ay tigi-isang oras. Magsisimula ang klase ng alas 8 ng umaga at

matatapos ng alas 5 ng hapon.

Malaki ang magiging ambag ng panibagong curriculum sa pagpapalawak ng kaalaman ng mga Special Science Class Students. Hindi man ito nasimulan ng mas maaga ngunit marami paring matutunan ang mga estudyante sa mga naidagdag na subjects.

**AKOY' NAGBABALIK!** Unti-unting ibinabalik ang dating curriculum ng SSC ng CNHS upang maihanda ang mga mag-aaral sa mga susunod na school year. Marso 27, 2023. (Kuha ni Josephine Gironella)



## 205 mag-aaral ng CNHS, nakatanggap ng libreng bakuna

ni Sarah Ericka Villanueva

**N**akatanggap ng Booster Vaccination ang mga 205 kwalipikadong mag-aaral mula Junior High School (JHS) and Senior High School (SHS) ng Candon National High School (CNHS) sa Learning Resources Center (LRC) noong Setyembre 1 -

8,2022.

Ang mga bakunang ibinigay mismo ng mga personel mula sa City Health Office (CHO) ay ang Pfizer-BioNTech.

Ang pagbabakuna ay mula sa programang RESBAKUNA ng CHO. Ito ay ibinigay lamang sa mga mag-aaral na walang anumang medical

na kumplikasyon, at nabigayan ng permisyon ng mga magulang.

Ayon kay Gelyn, Calibuso, CHNS' School Nurse, mayron pang susunod na 'batch' ng pagbabakuna para sa mga hindi pa nabakunahan.

## 52 mag-aaral ng CNHS nakatanggap ng 2nd round Deworming

ni Sarah Ericka Villanueva

**N**akatanggap ang 52 mag-aaral ng Candon National High School (CNHS) ng pangalawang 'round' ng deworming sa Learning Resource Center (LRC) noong Marso 20, 2023.

Ayon kay Gelrn Reinante, School Nurse II ng CNHS, ang mga mag-aaral na pinainom ng pampurga ay ang mga hindi pa nakatanggap ng pangalawang dose.

Ang isinagawang pagpupurga ay alinsunod sa DepEd Order No. 10, s. 2016 "Policy and Guidelines for the

Comprehensive Water, Sanitation and Hygiene in Schools (WinS) Program at DepEd Order No. 65, s.2009

"Implementation of Essential Health Care Program for the School Children," kailangang magsagawa ng 2nd round ng deworming sa mga mag-aaral ng S.Y. 2022- 2023 nitong Marso 14-22, 2023.

Pinapayuhan ang mga paaralan na obserbahan na tanging mga mag-aaral na hindi uminom ng anumang tableta tulad ng Albendazole o Mebendazole mula Septiyembre 1, 2023 ang maaaring makilahok sa 2nd round.

Pinangunahan ng mga Clinic teachers' at WinS Coordinator' kaagapay ang School Health Nutrition unit personnel ang pagsasagawa ng deworming activity.'

Sinigurado ng mga guro at Clinic teachers' ang pamamahagi ng mga permission slips' mula Marso 10 hanggang 13, 2023 na may lagda ng magulang o tagapag-alaga ng mag-aaral.

Samantala, dapat tiyakin ng mga paaralan na may nakahandang sapat na maiinom ang mga mag-aaral sa araw ng aktibidad.



**BA-BYE BULATE!** 52 mag-aaral ng CNHS pinainom ng pampurga sa mga estudyanteng hindi pa nakatanggap ng pangalawang dose na isinagawa sa LRC, noong ika-20 ng Marso 2023. (Kuha ni Josephine Gironella)

## Planeta sa loob ng Planeta, Possible nga ba?

ni Sarah Ericka S. Villanueva

**A**lam mo ba na ang inner core ay sentro at ang pinakamainit na layer ng mundo. Ang inner core ay solid at binubuo ng bakal at nikel na may temperaturang hanggang 5,500°C. Dahil sa napakalaking enerhiya ng init nito, ang inner core ay mas katulad ng silid ng makina ng mundo.

Ang solid-metal na inner core ng mundo ay isang mahalagang bahagi ng planeta, na tumutulong sa pagbuo ng magnetic field na naproprotekta sa atin mula sa mapaminsalang radyasyon ng kalawakan, ngunit ang layo nito sa ibabaw ng planeta ay nangangahulugan na marami tayong hindi alam tungkol sa kung ano ang nangyayari.

Ayon sa isang ulat ng Agence France Presse, kung tama ang teorya ng mga mananaliksik, ang mga pag-ikot ng inner core ng Earth, isang mainit na bolang bakal na kasinglaki ng planetang Pluto.

Tinatayang mas mababa sa 5,000 kilometro (3,100 milya) mula sa ibabaw ng mundo, ang "planeta sa loob ng isang planeta" na ito ay sinasabing kayang umikot maaari itong lumutang sa likidong metal ng outer core nito. Pinagtatalunan pa rin ng mga ekspero kung

paano umiikot ang inner core.

Ayon sa mga may-akda ng pag-aaral, sina Xiaodong Song at Yi Yang ng Peking University sa China, lumitaw na halos tumigil umano ang ikot ng inner core noong 2009 at pumihit sa kabilang direksyon.

"We believe the inner core rotates relative to the Earth's surface back and forth like swing" ayon sa AFP.

Kaunti ang nalalaman tungkol sa inner core ay nagmumula sa mga sukat ng mga seismic wave na dulot ng mga lindol at kung minsan ay sa pamamagitan ng mga pagsabog ng nuklear habang umabot sila sa Middle-earth.

Sinusuri ng bagong publikasyon ng Nature Geoscience ang huling 60 taon ng mga lindol upang matukoy ang paggalaw ng inner core.

Ang isang cycle ng swing ay tumatagal ng humigit-kumulang 70 taon, kaya nagbabago ito ng direksyon tuwing 35 taon. Ang direksyon ay nagbabago noong 1970, at ang parehong ay maaaring maulit sa 2040.

## EDITORIAL

## PANALO ANG LAGING HANDA

Malimit nang naririnig ang katagang "The Big One." Isang mapaminsalang lindol na maaring kumitil ng buhay sa halos 37,000 na katao at maaring mag-iwan ng 2.4 trillion pesos na pinsala. Maaring maapektuhan nito ang kabuoan ng Luzon partikular na sa mga lugar na sakop ng West Marikina Valley Fault: Bulacan, Quezon City, Metro Manila, Laguna, at Cavite.

Ayon sa kay Seismology expert Renato Solidum, ang West Valley ay karaniwang gumagalaw kada 400 years at huli itong gumaraw 360 na taon na ang nakalipas. Totoong hindi mahuhulaan ng mga eksperto ang tiyak na pagtama nito ngunit sa tamang paghahanda, maraming tao ang mailligtas.

Ang Pilipinas ay mayaman sa mga aktibong bulkana at madalas na pagtama ng lindol dahil nakapaloob ang bansa sa tinatawag na Pacific Ring of Fire dahil dito, karaniwan na ang banta ng volcanic eruption o madalas na pagtama ng lindol.

Isa sa mga tinitingnan ngayon ng pamahalaan lalo na ng National Disaster Risk Reduction Management Council (NDRRMS).

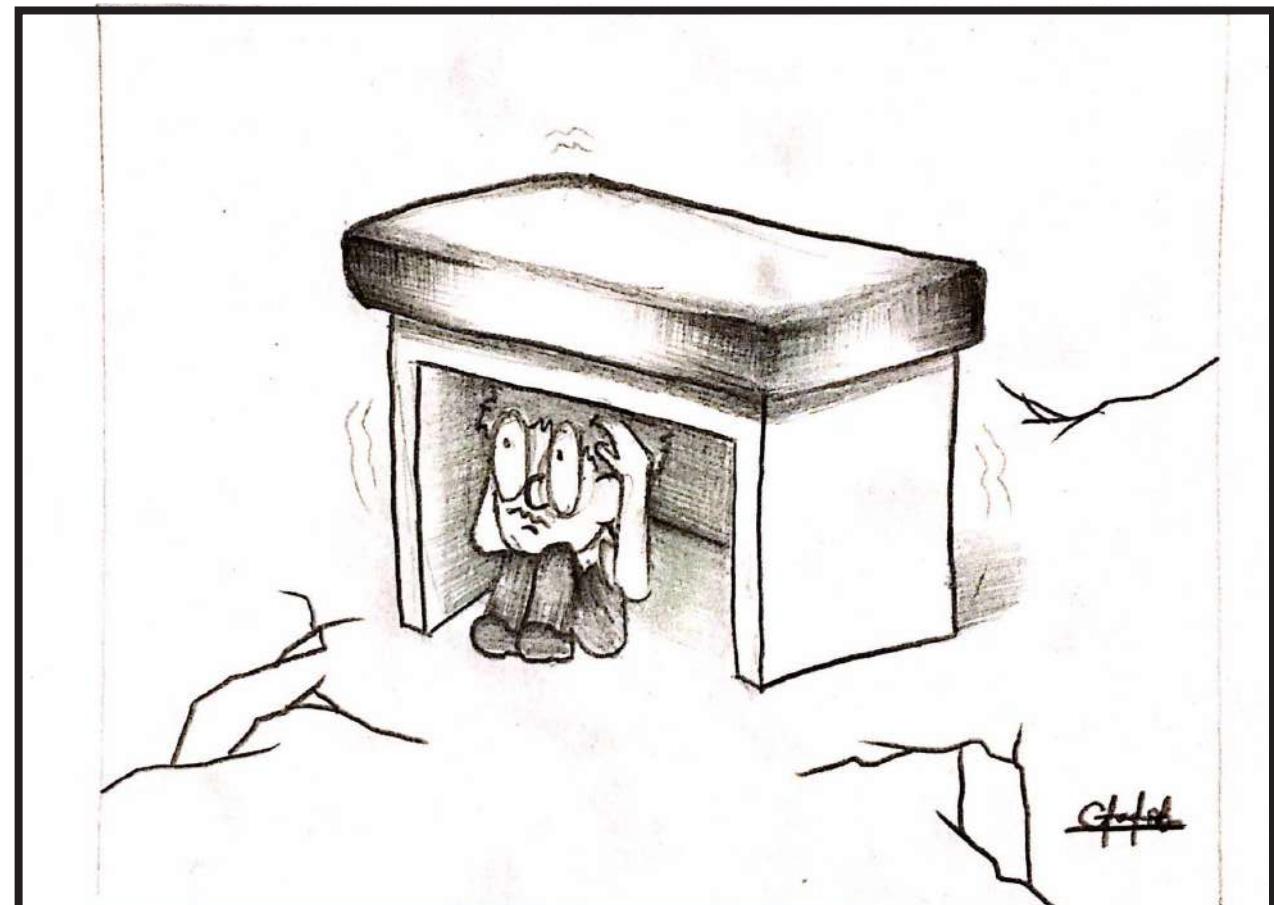
Bago ang sakuna, siguraduhing mayroong sapat na kaalaman ukol sa lindol. Malaking tulong ang pagpasagawa ng National Simultaneous Earthquake Drill sa mga paaralan upang mabigyang paghahanda ang mga mag-aaral.

Malaking tulong rin ang pagkakaroon ng survival kit na naglalaman ng mga kagamitan tulad ng whistle, flashlight, radyo, damit, tubig, canned goods, first aid kit, gayundin ang paggawa ng evacuation plan sa loob ng paaralan o sa mga tahahan para maging pamilyar ang lahat sa evacuation site at masigurong mailigtas nila ang kanilang mga sarili.

Sa mga urban, kung saan nagtataasan ang mga gusali pinangangambahay ang maraming kaso ng posibleng masawi. Kaya malaki ang responsibilidad ng lokal na pamahalaan para mabawasan ang maaaring maging epekto ng The Big one. Isa sa mahigpit na ipinapatupad ay ang pagsunod sa National Building Code of the Philippines. Ito ay tinatwag ding Republic Act No. 6541 o "An Act to Ordain and Institute a National Building Code of the Philippines" na naglalayong siguraduhin na ang mga developers ay inaayon ang mga gusali sa makabagong pamamaraan ng pagbuo, pagdisenyu, paggamit, at pagpapanatili. Bukod pa rito, kinakailangan din ang palagiang inspeksyon sa mga bahay para maisayos ang pundasyon nito lalo na sa mga iskwetero kung saan dikit-dikit ang mga bahay.

Sa kasagsagan ng lindol, laging tandaan ang duck, cover, and hold on. Panatilihing aktibo ang sarili para alam ang nangyayari sa paligid. Marapat ding maging kalmado para makapag-isip ng tama at makaiwas sa mas malalang kapahamakan.

Kung handa ka, mailigtas ka!



## LIGTAS ANG MAY ALAM

## Lindol! Handa ka na ba?

ni Nhicole Jacob



**T**ila ba nabigla ang lahat ng tumama ang isang napakalakas na lindolsa bansa. Ang nasabing lindol ay nagdulot ng pangamba at takot sa mga mamamayan pilipino lalo na sa parte ng Abra. Makikita sa mga kilos ng ibang tao na hindi sila handa sa ganitong sakuna. Handa ka na nga ba?

Ito ay nangyari noong ika-27 ng Hulyo taong 2022 na mayroong 7.0 magnitude. Bakas sa mukha ng tao ang pagkagulat at pagkatakot. Maraming pinsala ang naidulot ng nasabing lindol. May ilan ang nawalan ng pamilya, nasaktan at nasiraan ng bahay. Kapansin pansin rin na halos lahat ay natataranta at hindi alam ang gagawan. Ano nga ba dapat ang gawin sa panahon ng sakuna?

Isinaad ni House Speaker, Martin Romualdez na mahalagang matiyak ang kahandaan nung tumama sa kabilang

ang isang napakalakas na lindol, o tinatwag na "The Big One" sa bansa. Mayroong isinasagawang Disaster Preparedness Drill, na maaaring tumulong sa mga mamamayan sa panahon ng sakuna. Sa kabilang dako, isinasagawa ito upang ihanda ang mga tao kung sakaling magkaroon ng hindi inaasahang sakuna tulad ng lindol at bagyo.

Noong ika-15 ng Pebrero, nagsagawa ng Earthquake Drill ang Candon National High School (CNHS) upang mabigyang kamalayan ang mga mag-aaral nito kung sakaling tumama ang isang lindol. Ngunit ang aktibidad na ito ay ginawang katatawanan lamang. May ilan na hindi ito ginagawa ng maayo at ginagawang biro ang ganitong paghahanda.

Ang mga paghahandang isinasagawa ay dapat na katumbas o higit pa sa kalubhaan ng isang sakuna. Hindi dapat magkulang ang mga paghahandang

isinasagawa lalo na kung buhay ang pinag-uusapan. Ang Department of Science and Technology- Philippine Institute of Volcanology and Seismology (DOST - PHIVOLCS) ay bumuo ng 12-point self-evaluation questionnaire upang masuri ang kaligtasan sa bahay ng isang mamamayan.

Makakatulong ito sa mga tao na malaman ang mas ligtas na parte sa kanilang lugar. Gayundin ang mga panganib na maaaring idulot ng sakuna at maunawaan ang iba't ibang epekto ng kalamidad sa kanilang lugar. Kabilang dito ang mga nasawi at pinsala sa ari-ari. Mahalagang magsagawa ng paghahanda hindi lamang sa panahon ng sakuna kundi sa lahat ng oras. Higit itong makinatutulong hindi lamang sa sarili pati na rin sa ibang tao. Hindi biro ang mga dulot ng sakuna kaya't habang maaga pa ay maging parte na ng mga aktibidad na naglalayong magbigay kaalaman sa paghahanda. Ikaw, handa ka na ba?

## KATALAI NUHAN

## Kaalamang Artipisyal

ni Jon Delvic Calub



**I**nilabas sa publiko ng kompanyang OpenAI noong Nobiyembre ng 2022 ang isang messaging bot na tinatwag na Chat GPT na isang search engine ngunit ang mga kalalabasan ng resulta ay pa-kumbersasyonal na paraan. Agad naging patok ito sa karamihan at makabututi kaya ito sa mga paaralan? O makakasama?

Ang Chat GPT ay isang artificial intelligence (AI) chatbot na ginawa ng OpenAI bilang mas madaling paraan ng pagkalap ng impormasyon. Nanggagaling ang mga data nito sa mga websites, mga libro, at mga articles na makikita rin online at iyo'y sinasalin na para bang kausap mo ito.

Sa unang impresyon, kapag sinubukan mo ito, 'di hamak na ika'y mapapahanga sa kakayahan nitong gawin. Kahit anong tanong, mapa-matematika, agham, pagsulat ng mga essay, mga asignaturang binibigay ng ating mga guro, at mga iba pang paksa ay kaya nitong sagutin. Sa unang linggo ng paglabas sa publiko ng Chat GPT, nagkaroon na ito kaagad ng isang milyong mga users, at unang buwan pa lamang, umabot na kaagad ito ng 57 na milyon na mga users. Napakalaki ang epekto nito lalong lalo na sa sektor ng edukasyon. Sa mga ilang

estudyante, malaking pabor ito sa kanila sapagka't kaya na nitong sagutin lahat ng mga katanungan kailangan sa paaralan. At para sa mga guro, isa itong espada na may dalawang patalim.

Noong Setyembre 2021, ipinabatid

**Gamitin  
lamang itong  
instrumento at  
gabay upang  
matulungan at  
mapadali ang  
pagkatuto.**

ang miyembro sa grupong ito. Papaano masosolusyunan ng mga paaralan kung mayroon na namang panibagong paraan gamit ang teknolohiya na hindi na kinakailangan ng anumang mental effort sa paggawa ng mga gawain sa klase?

Hindi na rin natin maipagkakaila na patuloy na uunlad at dadami ang mga tulad o kakompetisyon ng search engine chat bot na ito. Sa mga debeloper ng mga ganitong web applications, ang kanilang layunin lang naman ay upang mapadali at matulungan ang mga tao. Pero paalaala na nanggagaling sa mismong kompanya na gumawa ng Chat GPT na, "Ang makukuhang mga sagot man ay nagtutunog tama at kapani-paniwala, ngunit maari ring lahat ng sinasabi nito ay mali".

Upang patuloy pa rin ang pagkatuto at maisapabuti ang kalidad ng edukasyon sa ating bansa, nawa'y hindi maging abenida ang artificial intelligence sa paglaganap ng "academic dishonesty" at "plagiarism" sa ating mga paaralan datapwat ay gamitin lamang itong instrumento at gabay upang matulungan at mapadali ang pagkatuto't pag-aaral ng kapwa estudyante at mga guro sa pamamagitan ng makabagong teknolohiyang ito.

## KASAYSAYAN NG PANDEMYA

## Salot na Itim (Black Plague)

1347

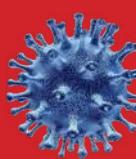


Ang salot na itim o mas kinikilalang Black death ay isang sakit na nakakahawa na dulot ng isang kagat ng pulgas o kagat ng hayop na naipapasa ang sakit ng mga ito sa mga tao. (1347)

Ang small pox ay isang malubhang sakit na nakakamatay at nakakahawa, ang skai na ito ay mas Malala sa trangkaso, batay sa pananaliksik ay pagkatas ng unang sintomas na matinding pananakit ng tyilan at likod, pagususo, mataas na lagot at pagkakit ng ulo ay susundin naman na magsisilabasan ang mga rashes na may tubig o tila may nana sa loob. (1520)

## Bulutong (Smallpox)

1520



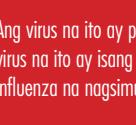
## Flu ng Espanya (Spanish Flu)

1918

Ito'y tinawag na Spanish flu sa kodahilanang Espanya ayisa sa mga kinilalang epidemya dahil ang Spain noon ay isang walang kinikilingan na bansa at hindi nasangkot sa giyera. (1918)

## Asian Flu

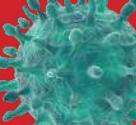
1957



Ang virus na ito ay pinaghalong specie sa avian flu at human flu, ang virus na ito ay isang subtyp e ng Influenza. Ang sakit na ito ay sanhi ng influenza na nagsimula noong 1957 na nagsimula sa silangang asya.

## Swine Flu

2009

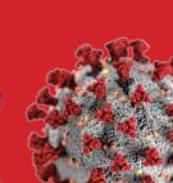


Ang huling virus bago ang Corona Virus, mabilis kumalat ang virus na ito sa buong mundo, 60.8 milyon ang apektado sa sakit na ito na sanhi ng influenza virus. Natukoy ang sakit na ito noong Abril ng 2009 sa Amerika.

Ay isang nakakahawang sakit na dulot ng SARS-CoV-2, ang virus na ito ay dating natatagpuan lamang sa mga hayop. Nagsimula noong ikwá-31 ng diyembre 2019, natukoy na nagsimula ang sakit na ito sa Wuhan China. (2019)

**COVID - 19 (CORONAVIRUS)**

2019



**I**sa ka rin ba sa nanginig ang tuhod o kaya halos buong balahibo mo'y nanindig sa lakas ng pagyanig noong tumama ang isa sa pinakamalakas na lindol dito sa Norte? (hilagang kanluran ng Luzon).

Hiyawan at iyakan ng mga tao umalingawngaw sa ibat' ibang panig ng Northern Luzon, lugar kung saan napuruhan ng lindol. Ngunit pagkalipas ng ilang araw marami pa ring after shocks ang nararamdamen at halos magkakasunod na rin na lindol ang nararamdamen dito sa Pilipinas kundi sa iba't-ibang panig ng mundo. Ngunit ano nga ba ang Lindol?

Ayon sa Meteorology Network ang lindol ay ang mabilis na paglabas ng enerhiyang galing sa ilalim ng lupa na siyang nagdudulot ng pagyanig. Ito ay ang paggalaw ng mga fault sa ibabaw na bahagi ng mundo (earth's crust). Ngunit saan nga ba galing ang enerhiyang lumalabas? Ang enerhiyang lumalabas ay sumasanga sa lahat ng direksyon mula sa kanyang pinanggalingan o pokus sa anyo ng seismikong mga alon.

Nagkakaroon tayo ng lindol dahil sa malakas at biglaang paggalaw ng crust plate (tectonic plate) higit kaysa normal na galaw nito ibig sabihin gumagalaw

naman talaga ang lupa sa lahat ng oras pero hindi lang natin nararamdamen dahil sa sobrang kahinaan nito. Kaya kapag may lindol yon ang hindi normal na paggalaw nito na atin ng nararamdamen dahil sa lakas. Ito ay nangyayari kapag ang dalawang bahagi ng ibabaw ng lupa ay biglaang gumalaw dahil sa ugnayan sa bawat isa. Tinatawag nating tectonic ang lindol, kapag ang isang malaking halaga ng enerhiya ang pinakawalan sa anyo ng mga pangginginig.

Ang lindol ay may iba't ibang uri din nito. Ito ay may apat na uri ang tectonic, bulkan, pagbagsak ng mga lindol, at pagsabog na lindol. Ano nga ba ang pinagkakaiba ng mga nito? Nangunguna ang Tectonic na Lindol ito ay isang uri ng lindol kung saan dulot nito ang biglaang paggalaw ng faults at plate boundaries. Mas

mapaminsala itong lindol pero hindi lang natin nararamdamen dahil sa sobrang kahinaan nito. Kaya kapag may lindol yon ang hindi normal na paggalaw nito na atin ng nararamdamen dahil sa lakas. Ito ay nangyayari kapag ang dalawang bahagi ng ibabaw ng lupa ay biglaang gumalaw dahil sa ugnayan sa bawat isa. Tinatawag nating tectonic ang lindol, kapag ang isang malaking halaga ng enerhiya ang pinakawalan sa anyo ng mga pangginginig.

Ang lindol ay may iba't ibang uri din nito.

bulkan. Karaniwang nangyayari ang mga ito pagkatapos ng pagsabog ng mga bulkan. Sumunod ito ay ang Pagbagsak ng mga Lindol. Ito ay isang uri din ng lindol na kung saan ito ay maliliit na lindol lamang na dulot ng seismikong alon na likha ng pagsabog ng bato sa ibabaw.

Kadalasan itong

nangyayari sa mga underground tunnel at mga minahan na nakararanas ng maraming pagbagsak ng lindol.

Panghuli ang Sapilitan o Pagsabog na Lindol ito ay lindol na dulot ng pagsabog ng isang nuklear o may kemikal na bomba. Ang sapilitan na paglindol ay nararanasan sa pagtatayo ng tunnel o fracking na mga proyekto.

Kamakailan lamang, dito sa Norte naganap ang napakalakas na lindol. Noong Hulyo 27, 2022, sa oras na 08:43:24

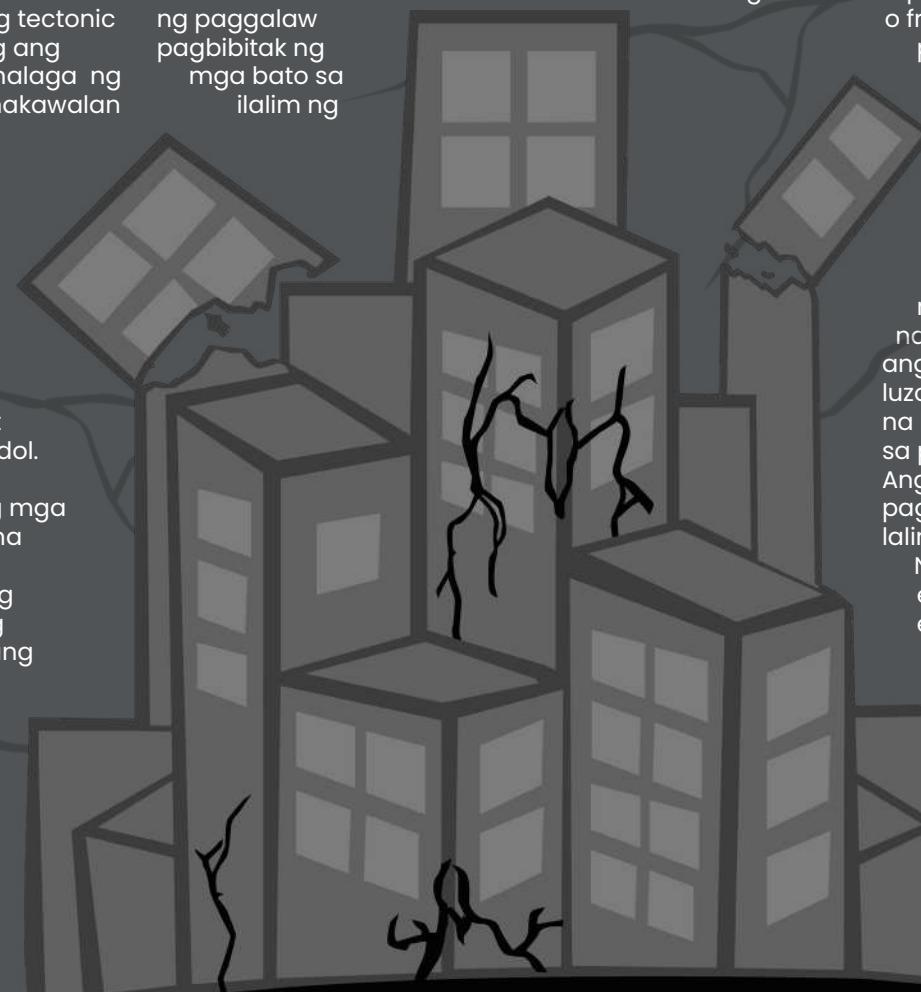
ng umaga, isang napakalakas na lindol ang tumama sa isla ng Luzon. Ang 7.0 magnitude na lindol na nakasentro sa probinsya ng Abra. Ang lindol ay bunsod ng paggalaw ng fault sa lalim na 25 kilometro.

Natukoy ng mga ekspererto na ang epicenter ng lindol ay sa Tayum, Abra na siyang may tectonic. Kahit pa man nakasentro ito sa norte ay

nakaramdam din ng mga aftershock ang iba't ibang bahagi ng Pilipinas.

Sa kalakasan ng lindol na ito nagdulot ng hindi bababa sa apat na kataong namatay at higit isang daan ang nasugatan. Malaking pinsala din sa mga ari arian at kabuhayan ang mga tao ang idinulot ng lindol na ito. Hindi maipagkakaila na katulad nito ang naganap din sa Luzon noong Hulyo 16, 1990 na talaga namang nagpasindak sa mga tao dito sa Pilipinas. Sa 7.7 na magnitude na mas malakas pa kaysa sa nangyari sa taong na ito mahihuhu natin na ito ang pinakamalakas at pinakamalalang lindol na nangyari sa buong kasaysayan at talaga namang umapektu sa parte ng Luzon na ito ang pinakamaraming nasawi at pinakamaminsalang lindol na naganap sa Pilipinas.

Kaya't kapag lindol ay biglaang yumanig alerto dapat mga kapatid para iwasan natin buong katawan nating manginig sa mga kahindik hindik na kalalabasan, mga perwisyong dulot ng malalakas na pagyanig. Kaya't mga dapat gawin sa oras ng lindol ating isaisip upang iwas sakuna tayo sa mga posibleng dulot ng pagyanig.



## MALAWAKANG PAG-ALOG, NAMBULABOG

ni Sarah Ericka S. Villanueva

### ANG KATOTOHANAN SA LIKOD NG MASARAP NA CHICHIRYA

ni Sarah Ericka S. Villanueva

**M**ura, Masarap, malat, at manamis-namis! Ito ang mga dahilan kung bakit nga naman nahuhumaling ang mga estudyante sa chichirya dahil sa kakaibang lasa nito.

Ang mga chichirya ay mga naprosesong pagka-in na may hindi gaanong halaga ng sustansya at kadala sang mataas sa asin, asukal at taba. Nagdudulot ito ng mga delikadong sakit na maaaring wakasan ang ating buhay.

#### LABIS NA KATABAAN

Isa sa mga pinaka-karaniwan at nakikitang epekto ng chichirya ay ang pagtaas ng obesity sa isang indibidal. Ang mga chichirya ay puno ng mga asukal, kaloriya at taba na isang pangunahing kahilanan na nagreresulta sa pagtaas ng timbang. Dagdag pa, ang labis na katabaan ay nagdudulot ng mga nakakatakit na sakit tulad ng diabetes, pananakit ng kasukasuan, at iba't ibang karamdamen sa puso.

#### MGA SULIRANIN SA PAG-AARAL AT MEMORYA

Ang mataas na pagkonsumo ng mga asukal at taba ay may posibilidad na sugpuin ang paggana ng utak na tumutulong sa pag-aaral at pagbuo ng memorya. Ang pagkonsumo ng chichirya na humantong sa hindi magandang resulta ng cognitive test. Ipinapakita ang mga resulta sa isang biglaang pamamaga sa rehiyon ng hippocampus ng utak, na responsible para sa iyong memorya.

#### ANG EPEKTO SA PAG-IISIP NA HUMAHANTONG SA DEPRESYON

Ang sobrang pagkonsumo ng mga chichirya ay nagbabago sa kemikal na komposisyon ng iyong utak. Ang pagbabagong ito ay ginagawang higit na umaasa ang iyong katawan sa mga naturang

chichirya at higit na hinahangad na ang mga ito. Ito ay halos kumikilos tulad ng isang pagkagumon at ang mga tao ay dumaan sa mga sintomas ng withdrawal at maaaring humantong sa depresyon.

Nagdudulot pa ito ng hormonal imbalance sa katawan na humahantong sa pagnanais ng higit pa sa mga chichirya na iyon.

#### HINDI SAPAT NA PAGLAKI

Ang isang malusog na katawan ay nananggailangan ng mahahalagang sustansya para sa paglaki. Bagama't kitang-kita ang masamang epekto ng chichirya, kulang din ang mga ito sa pangunahing nutrisyon. Ang mga hindi malusog na gawi na ito, kasa-ma ng hindi sapat na antas ng nutrisyon, ay humahadlang sa utak at iba pang bahagi ng iyong katawan. Ang mga health nutritionist ay hindi nagpapayo ng labis sa mga naprosesong pagkain dahil ito ay may pangmatagalang epekto sa iyong katawan.

#### PAGKAWALA NG GANA AT PAGKATUNAW

Isa sa masamang epekto ng chichirya ay ang sobrang pagkain. Ginagawa nitong mas maraming pagkain ang hinihingi ng utak kaysa sa normal na pangangailangan. Dagdag pa, may mga problema sa panunaw ng mga naturang pagkain, na nagdaragdag sa mga nakakapinsalang epekto ng pagkonsumo ng chichirya.

Kaya bago mo bilhin at kainin ang mga chichirya, isipin ang lahat ng mga nakakapinsalang epekto ng chichirya na nakakaapekto hindi lamang sa iyong katawan kundi pati na rin sa iyong isip. Itatak sa isipan, ang kalusugan ay ang pinakamalaking kayamanan.



Guhit ni Reuben Alcantara

## EDITORIAL

**Mundo ng Palaro,  
Anong Bago?**

**S**a ilang taong pagkahinto ng takbo ng isports, muli itong umarangkada sa pamamagitan ng muling pagdaraos ng iba't ibang kompetisyon katulad na lamang ng School Level Competitions at Division Meet na isinagawa lamang kamakailan. Nakatakda na ring idaos ang Regional Meet at Palarong Pambansa Culminating Competitions para sa taong ito. Gayunpaman, sa gitna ng banta ng COVID-19, gaano nga ba nabago ang takbo ng palakasan sa ating bansa?

Nakasaad sa DepEd Memorandum No. 005, s. 2023, na kinakailangan ang ilang pagbabago sa taunang kompetisyon ng isports sa ilalim ng new normal sa ating bansa upang sumundod sa DepEd Order No. 24, s. 2022 lalong-lalo na ang pag-iwas ng pagka-abala ng mga klase ng mga mag-aaral, at ang pag-obsesba ng pinakamababang pampublikong kalusugan at mga protocol sa kaligtasan.

Isa sa mga pagbabago na naisagawa ay ang pagdaragdag ng isa pang antas sa antas ng kompetisyon na tinatawag bilang Pre-National Qualifying Meet na kung saan ay pagkatapos ng Regional Meet ay masasala at mababawasan ang mga delegasyon sa isasagawang kompetisyon bago sumalang sa Palarong Pambansa. Nagdagdag umano ang DepEd ng isa pang antas sa antas ng kompetisyon nang sa gayon ay mapaiqli ang tagal ng kompetisyon at upang makatipid na rin sa pondong ilalaan para sa naturang mga kompetisyon.

Ang isasagawang Pre-National Qualifying Meet ay ipapatupad lamang sa mga team sports partikular na ang baseball, basketball, football, futsal, sepaktakraw, softball, at volleyball. Sa modified competition format para sa Palarong Pambansa 2023 ay ipapangkat ang mga lugar na kalahok at ang dalawang nangibawang kalahok kada cluster ang silang aabante tungo sa Palarong Pambansa. Nakapaloob din sa DepEd Memorandum No. 005, s. 2023, ang isang mahalagang polisiya na kinakailangang sundin ng mga team sports na tinatawag bilang Winner-Take-All Policy na kung saan ay ang mga koponan na nanaig ay awtomatikong uusad sa kompetisyon at hindi na maaaring mahaluan ng iba pang manlalaro mula sa ibang koponan.

Sa kabilang dako, ang mga isports na katulad ng athletics, swimming at archery ay dapat sundin ang qualifying distance, time, at points na itinakda ng Palarong Pambansa. Habang ang iba pang mga isports na hindi nagbibigay ng mga pamantayan sa kwalipikasyon sa pagpili ng mga atleta at hindi kinilala bilang mga team sports ay direktang uusad sa Palarong Pambansa.

Sa kabilang dako, ang mga isports na katulad ng athletics, swimming at archery ay dapat sundin ang qualifying distance, time, at points na itinakda ng Palarong Pambansa. Habang ang iba pang mga isports na hindi nagbibigay ng mga pamantayan sa kwalipikasyon sa pagpili ng mga atleta at hindi kinilala bilang mga team sports ay direktang uusad sa Palarong Pambansa.

Hindi maikakailang labis na binago ng COVID-19, ang takbo ng isports sa ating bansa, kaliwa't kanan ang mga pagbabagong ipinatupad na siyang naglilimita sa galaw ng ating mga atleta. Ang mga pagbabagong naipatupad katulad na lamang ng Pre-National Qualifying Meet ay tunay na makatutulong upang mabawasan ang mga kalahok sa kompetisyon nang sa gayon ay maiwasan ang mabilis na paglaganap ng COVID-19 at nang sa gayon ay maisulong ang ligtas na pagsasagawa ng nasabing kompetisyon.

Samantala, ang pagpapatupad ng Winner-Take-All Policy sa bawat antas ng kompetisyon ay labis na makabuluhang lalong-lalo na ngayong pandemya sapagkat sa polisiyang ito ay naiwasang maghalo-halo ang iba't ibang atleta mula sa iba't ibang lugar kung kaya maitawasan din ang pagkalat ng COVID-19. Maaring sabihin ng iba na ang Winner-Take-All Policy ay hindi patas sapagkat posibleng may atletang mas karapat-dapat na umabante at maitawasan sa susundin na laban, subalit sa pamamagitan ng polisiyang ito ay mas magiging malakas ang laban ng isang koponan sa kahihilang may nabuo na silang malakas na estratihiya kung kaya mas magiging madali ang kanilang pakikipag-ugnayan sa isa't tulo sa pagsungkit ng inaasam na panalo.

Mula sa ilang taong pagkahinto ng mga aktibidad sa larangan ng palakasan ay unti-until nang nanunumbalik ang mga ganitong aktibidad sa ating bansa. Marami mang pagbabago ang isinagawa lalong-lalo na sa format nito, subalit nanatinili pa rin ang layunin nitong buhayin ang pagiging atleta ng isang Pilipino. Ang mga ganitong aktibidad hindi maitatanggap ng nakatutulong sa mga mag-aaral sapagkat ang mga ito ay nagbibigay ng pansamantalang pahinga sa mga mag-aaral mula sa kani-kanilang akademikong pamumuhay, at ang mga ito ay nagtutulak sa mga mag-aaral na hasain ang kanilang taglay na talento sa kani-kanilang napiling mga laro.

**ON THE RIGHT CORNER****Mahalaga pa ba ang sportsmanship?**

ni Genesis Cosme

**A**ng mga Pilipino ay mahilig sa mga iba't ibang laro kagaya ng bolibol, baskitbol, boksing, at marami pang iba na kung saan may nanalo at natatalo. Sa panahon ngayon ay mayroon ng mga laro sa online o e-sport at nasali narin ito sa mga iba't ibang prestisosong patimpaklang kagaya ng SEA Games. Kaya mahalaga na matuto ang mga tao na tanggapin ang pagkapanalo at pagkatalo dahil lubos na makatutulong ang dalawang ito.

Ang pagkakaron ng mga tao ng sportsmanship ay mahalaga dahil hinuhubog nito ang karakter, teamwork, at pagturo ng paggalang, disciplina, tiyaga, at karangan. Sa tulong rin ng sportsmanship ay ang mga tao ay magkakaroon ng mga bagong kaibigan at mapalakas ang mga kasanayan o skills. Ngunit mayroon mga propesyunal na

manlalaro ay nakikipagsapakan sa loob ng kort at sa mga mismong maliliit na bagay ay ang mga kabataan ay hinsa isinasagawa ang sportsmanship. Ano kaya ang magiging epektu nito sa sportsmanship ng mga kabataan?

Ang mga manlalaro dapat ay tinataglay at isabuhay ang sportsmanship dahil kaakibat nito ang disciplina at respeto sa sarili at sa kapwa manlalaro. Ang mga propesyunal na manlalaro ay dapat na ipakita ang pagiging isports sa ano mang oras sa isang isport dahil mayroong mga bata na tumitingala sa kanila at susundin sa kanilang mga yapak.

Sa panahon ngayon, halos lahat ng mga tao lalo na ang mga kabataan ay nakababao sa kanilang mga telepono at sila ay nanood ng mga iba't ibang mga e-sports. Sa mga online games o e-sports, maraming mga propesyunal na manlalaro ang gumagamit ng

mga masasamang mga salita habang naglalaro, pagkawala ng respeto at disciplina ang kanilang napapakita sa kanilang livestream. Ang mga manlalaro sa e-sports ay iwasan ng gumamit ng mga masasamang salita, pagsira sa kapwa, at pagkawala ng disciplina at respeto sa kapwa dahil maraming ngang kabataan ang nakasubaybay sa kanila at dapat ay sila ang maging modelo sa larangan ng e-sports.

Napakahalaga parin na magkaroon ng sportsmanship ang lahat ng tao lalo na ang kabataan. Dapat silang matutong tanggapin ang pagkapanalo at pagkatalo upang sila ay lumago bilang isang indibidwal. Sila ay dapat maging matiyaga, pagkakaroon ng respeto sa disciplina at gawing karangan na sila ay tumuntong sa isang entablado upang maging modelo sa kapwa tao.

**DETERMINASYON****Nakakubling Benepisyyo**

ni Dhion Carlito Rodriguez

**K**aramihan sa mga Pilipino, tinatanaw ang isports bilang isang larangan na nakapagbibigay ng malaking benepisyyo sa kalusugan ng isang indibidwal, mapa-pisikal man o mental. Gayunpaman, lingid sa kaalaman ng marami, hindi lamang benepisyyo sa kalusugan ang hatid nito sa bawat atleta sapagkat maraming oportunidad ang tiyak na naghihintay sa kanya.

Anumang uring sports, maykalikitong benepisyosa na ibinibigay sa kalusugan ng bawat isa. Sa pamamagitan ng isports ay napapabuti ang pisikal na kalusugan ng isang mag-aaral na atleta sapagkat ito'y nakapagpapanatili ng malusog na timbag, ito'y nakapagpapatibay ng buto at masel, at ito'y nakapagpapalakas ng immunity ng isang indibidwal.

Sa kabilang dako, ay napapabuti rin ang mental na kalusugan ng isang mag-aaral na atleta sa kadahilanang ito'y nakapagpapabawas ng stress, ito'y nakapagpapataas ng antas ng konsentrasyon at pokus, at ito'y nakapagpapanatili ng matalas na memorya ng isang indibidwal.

Subalit, kung titignan natin ang isports sa isang mas malawak na pananaw, ating masasaksihan ang mga nakakubling

benepisyoto sa isang mag-aaral na atleta. Ang isang mag-aaral na atleta ay may benepisyong libreng matrikula, bayad sa paaralan at iba pang kagamitan sa pag-aaral na labis na makatutulong sa kanila sapagkat hindi na nila iiisipin pa ang mga bayarin sa kanilang paaralan, bagkus ay magpo-pokus na lamang sila sa pagsasanay at paglalaro para sa kanilang mga paaralan. Datapwat, ang benepisyong ito ay may katumbas na mabigat na responsibilidad na nararapat maisagawa ng isang mag-aaral na atleta.

Sa katunayan, ang benepisyong ito na natatamaan ng mga mag-aaral na atleta ang isa sa mga dahilan kung bakit maraming mag-aaral ang nag-aasam na maging isang iskolar na atleta. Dagdag pa rito ay ito'y labis na makatutulong tungo sa pagkamit ng kanilang inaasam na pangarap at ito rin ang siyang magbubukas ng daan tungo sa pagiging propesyunal na atleta sa hinaharap. Maraming mga propesyunal na atleta sa kasalukuyan ang sinuportahan at pinag-alarang kanilang sarili gamit lamang ang kanilang angking galing sa larangan ng palakasan.

Hindi maikakailang maraming benepisyoto ang ipinagkakaloo ng isports sa mga mag-aaral na atleta sa ating bansa,

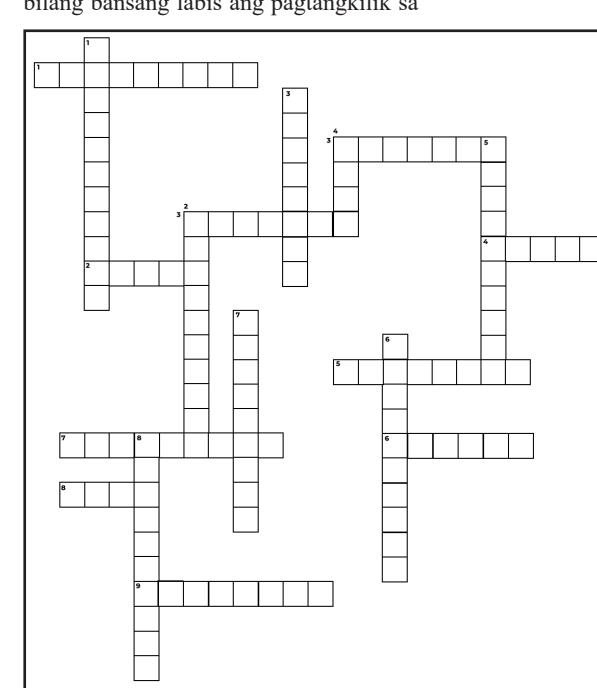
bilang bansang labis ang pagtagkilik sa

“

...ang benepisyong ito na natatamaan ng mga mag-aaral na atleta ang isa sa mga dahilan kung bakit maraming mag-aaral ang nag-aasam na maging isang iskolar na atleta.

**PABABA:**

1. Unang Pilipina na naukuwi ng gintong medalya sa olympics.
2. Isport na kinakailangan ishoot ang bola sa isang ring para makapuntos.
3. Pambansang kamaro ng Pilipinas.
4. Southeast Asian Games o \_\_\_\_\_.
5. Tagabanta ng goal sa isport ng soccer.
6. Isang sport na paligsahan sa pagsaway ng ballroom dances.
7. Isport na gumagamit ng shuttlecock
8. Isport na nilalaro ni Allysa Valdez

**PAHALANG:**

1. Endurance sport na binubuo ng paglangoy, pagbisikleta at pagtakbo
2. Pambansang laro ng Pilipinas
3. Laro na sinusuntok ang kababag habang dinedepsenahan ang sarili
4. Bahagi ng katabaan na 'di ginagamit sa soccer
5. Pagtulungan ng koponan upang manalo sa isang laro
6. Uri ng kompetisyon sa mga video games
7. Bayolasyon sa basketball sa pag hakbang ng hindi pagdribol
8. Illegal contact sa basketball kontra sa kabalan
9. Pinakasentro ng isang target sa archery.

**CROSSWORD PUZZLE**

# Red Royales, naghari sa 2022 Intramurals

ni Dhion Carlito Rodriguez



**Kalinga ng Suporta.** Malugod na sinuportahan ng mga kapwa Grade 10 ng Red Royales ang kanilang koponan sa bawat laro ng kanilang mga atleta. (Kuha ni Josephine Gironella)

**M**atapos ang ilang taong pagkansela ng Intramurals dulot ng COVID-19, muling idinaos ng Candon National High School ang Intramurals na may temang "Leveling-up Athleticism through Recreational Opportunities" na kung saan ay muli itong pinagdominahan ng Grade 10 Red Royales na ginanap noong Disyembre 5-9, 2022.

Anim na koponan ang nagpasiklaban sa iba't ibang palakasan mula sa junior high school na kinabibilangan ng Grade 7 Green Archers, Grade 8 Golden Dragons, Grade 9 Mighty Jaguars, at Grade 10 Red Royales, at mula sa senior high school na kinabibilangan ng Grade 11 Blazing Alpha, at Grade 12

Supreme Omega.

Buong tapang na ipinamalas ng Grade 9 Mighty Jaguars ang kanilang angking lakas sa palakasan matapos makamit ang 10 na ginto, 12 na pilak, at 16 na tansong medalya na siyang nag-udyok sa Grade 9 Mighty Jaguars na masungkit ang ikatlong puwesto.

Hindi naman nagpahuli ang kinatatakutang Grade 12 Supreme Omega sa larangan ng palakasan at talento ang kanilang naging puhunan upang mapasakamay ang 16 na ginto, 12 na pilak, at 5 na tansong medalya na siyang nagbigay daan upang kanilang maibulsa ang ikalawang puwesto.

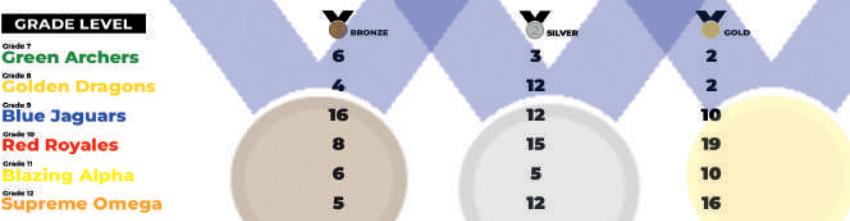
Ibinida rin ng bawat koponan ang kani-kanilang taglay na flexibility sa pamamagitan ng masigla at aktibong pagsasaway ng zumba. Gayunpaman, ang pag-indayog at kembot ng Grade 12 Supreme Omega ang siyang nangibawang sa nasabing pasukan.

kompetisyon.

Sa edisyonito, naungusang ng Grade 10 Red Royales ang kanilang matitinding kalaban na Grade 11 Blazing Alpha at Grade 12 Supreme Omega matapos magapi ang 19 na ginto, 15 na pilak, at 8 na tansong medalya. Buong tapang at lakas na nakipagpasiklaban ang Grade 10 Red Royales at hindi nila pinagbigyan ang kanilang mga katunggali sa anumang palakasan. Sa huli ay napag-harian at itinanghal na 'Overall Champion' ng 2022 Intramurals ang Grade 10 Red Royales.

Bigo mang makakuha ng puwesto ang Grade 7 Green Archers, sinigurado naman nilang mapanatili ang kanilang titulo na 'Best in Yell' sa kompetisyon.

Ipinadiriwang ang Intramurals taon-taon nang sa gayon ay mahasa ang kaalaman at kawayan ng mga mag-aaral patungkol sa larangan ng palakasan. Dagdag pa rito ay inilalabas ng Intramurals ang buong potensyal ng mga mag-aaral na maging isang ganap na atleta sa larangan na nais nilang pasukan.



## Lakas ng CNHS Football Team, Nanaig sa SDOCCAA

ni Dhion Carlito Rodriguez

**M**atapos ang gitgit na labanan sa pagitan ng koponan ng CNHS at katunggaling DRGMNHS, nahablot ng CNHS ang panalo sa championship round ng larong football sa Schools Division of Candon City Athletic Association (SDOCCAA) na ginanap sa Candon National High School Oval noong March 3, 2023.

Matapos maging tabla sa iskor na 1-1 ang magkatunggaling koponan sa kanilang 'standing' ay ginulatang ng koponan ng CNHS ang kalaban nang tuluyan ang kanilang na laro upang maka-iskor Isa pang puntos at tuluyang angkinin ang panalo sa kanilang laban.

Labis na

naramdaman ang malakas na puwersa ng koponan ng CNHS na siyang nagbigay daan sa kanila tungo sa pangingibaw sa laban. Samantala, ang naging sikreto sa likod ng kanilang pagkapanalo ay ang malakas na teamwork, matibay na chemistry, matinding drills, at ang kanilang nag-uumpawap na pag-sasakripiso.

Ang panalong ito ng koponan ng CNHS ay iniaay nila sa kanilang minamahal na paaralan at maging sa mga kapwa nila mag-aaral na labis na naniwala sa kanila na maipapanalo nila ang nasabing laban. Sa kabilang dako, ang kampeonatong ito ang magdadala sa kanila tungo sa susunod na laban na Region 1 Athletic Association (R1AA) na kung saan ay sila ang kakatawan at magbabandera sa Dibisyon ng Candon sa larong football.



**Sining ng Pagdribol.** Masusing dinepensahan ni Christian Galinato ng CNHS ang bola mula sa isang manlalaro ng DRGMNHS. (Kuha ni Josephine Gironella)

LATHALAING ISPORTS

## Rekord na hindi kailanma'y mahihigitan

ni Jon Delvic Calub

**T**atluompu't walong libo at tatlong daan at walumpu't pito. Yan lang naman ang lahat ng puntos na naipon ng isang all-time great na si Kareem Abdul-Jabbar. Ito ay isang rekord na walang nakapantay o kahit man lang nakalipit nang halos tatluompu't siyam na taon. Maraming mga NBA (National Basketball Association) fans at mga analysts ang nagsabing walang kahit sinoman ang makakatalo dito. Pero kung alahanin natin ang isang sikat na pahayag, "Records are meant to be broken."

### Ang Pinagmulan

Bago pa lamang ma-draft si Kareem sa NBA, mayroon nang isang tuntunin na nagawa upang mapatigil ang kanyang pagiging dominant center. Sa loob ng siyam na taon, pinagbawalan ng NCAA (National Collegiate Athletic Association) ang pag-duduk dahil walang sinuman ang naka-pagpapafgil sa isang center powerhouse na isang Kareem Abdul Jabbar. Dahil dito, nakagawa si Kareem ng kanyang sariling shot na tinatawag na "Sky Hook" na kung saa'y walang makakapag-block dahil sa taas ng shot na ito kaya nagkapag-average si Kareem ng 30.5 PPG (points per game) at 58.2% TS (True Shooting Percentage) na mas mataas kaysa sa league average noong panahon niya. Kaya kung pagasamahan ito at isa rin siyang pangalawa sa pinakamararaming larong nalaro sa NBA na may 1560 games, dito niya nakamit ang rekord na walang nakapag-isip na may makakatalo dito kailan man.

**The Chosen One**

Siya lang naman ang kinonsidera na greatest prospect ng NBA at pinangalanang "The Chosen One". Lahat ng kanyang galaw, pagkakamali, pagkukulang, lahat ng mata at kamera, ay sa kanya nakatutok. Pati ang kanyang mga kampani sa sarili niyang pangkat ay nadududa sa kanyang kawayan. Hinihatay ng lahat ng madla na ang hype na nakalipot sa kanya ay magiging isang bust na kung saa'y dismayang ang ninanais ng marami kapag pinag-uusapan si LeBron.

### Ang Proseso

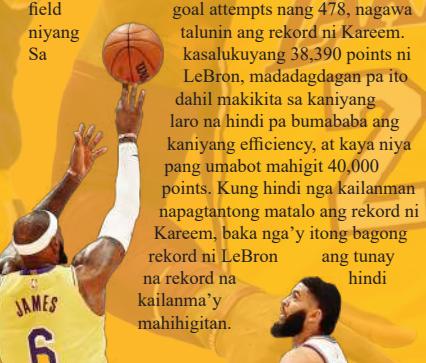
Ang unang mga senyales na maaring maging record-holder si LeBron ay simula nung siya ang naging pinakabatang basketball player na umabot ng 30, 40, at 50 na puntos, unahan ang kanyang team sa scoring, pinakabatang umabot mula 1,000 hanggang 5,000 points, at umiskor ng 2,000 sa isang regular season.

### Sa mahabang panahon

Hindi sapat na unang bahagi lamang ng kanyang NBA career na isagawa ang ganun performance kung 'di kailan niyang gawin nang patuloy nang ilan pang taon. Kinailangan niyang umiskor nang double-figure sa lahat ng kanyang laro, maliban sa walo, at mag-average ng at least 25 points sa bawat laro ng kanyang 19 seasons simula noong kanyang rookie campaign noong 2004.

### Nakamit nang hindi inaasam

Masabas na si LeBron ay isang "pass-first" na player dahil maliban sa scoring record, siya rin ay pang-aparat sa all-time total assists. Ayon sa kanya, ni hindi niya kailanman'y ginawang layunin talunin ang rekord ni Kareem, pero nagawa niya ito kahit sa gano'n. Kahit mas onti ng 150 games played si LeBron, mas mababa nang 3,705 minutes played, less field goals made nang 1,784, mas mababang goal attempts nang 478, nagawa talunin ang rekord ni Kareem. Kasalukuyang 38,390 points ni LeBron, madadagdag pa ito dahil makikita sa kanyang laro na hindi pa bumababa ang kanyang efficiency, at kaya niya pang umabot mahigit 40,000 points. Kung hindi nga kailanman napagtantong matalo ang rekord ni Kareem, baka ngayon itong bagong rekord ni LeBron ang tunay na rekord na kailanma'y mahihigitan.



**Hango mula sa** (<https://www.gettyimages.com/detail/news-photo/lebron-james-of-the-los-angeles-lakers-shoots-the-ball-to-news-photo/124679099?adppopup=true>)

## The MECELian Defense

ni Marc Ianne Gambala

**H**ome of the champions, ito ang minsang tinatawag sa Candon National High School (CNHS) dahil sa ano mang sinasalihan mapa isport, pagsasaway, pamamahayag, at iba pa mayroon paring inuuwing medalya, sertipiko, at tropeo ang CNHS. Kilala ang CNHS sa mga magagaling,

malakas, at mabibilis na atleta na nangunguna sa iba't ibang isport. Maraming mga batang atleta mula sa CNHS ang nakilala sa probinsya ng Ilocos Sur at isa sa mga ito ay si Mecel Angela Gadut na mahusay sa paglalaro ng chess.

Natuto si Mecel sa paglalaro ng chess noong siya ay apat na taong gulang. Sa pagtuturo ng kanyang tatay, kuya, at ate ay siya mas gumaling sa paglalaro ng chess. Siya ay nag-aral ng elementarya sa Parioc Elementary School at dito pa niya nahubog ang kanyang

kakayahan sa paglalaro ng chess. Sa kanyang pag-aaral dito ay siya ay naging suki sa pakikipaglalab sa mga iba't ibang patimpalak kagaya sa City Meet, at Region 1 Athletic Association (R1AA) na kanyang naiuuwi ang kampeonato mula baitng una hanggang ikalima.

Sumabak na din siya sa National Age Group Grand Finals, isang chess tournament sa bansa at pagkatapos nito ay sumalang naman siya sa Asean Age Group na naganap sa Singapore noong 2015. Naiuuwi niya rin ng silver medal sa 12th Asian Schools Chess Championship na naganap sa Tehran, Iran noong Hulyo 9-18, 2016. Sa pag-uwii ng silver medal, siya ay pinalangalan ng Father Jose Burgos Special Award-Sport.

Siya ay isa sa mga awardees bilang Most Outstanding Candonian sa larangan ng isport, siya ang una at nag-iisang Candonian Woman National Master (WNM) sa chess. Ipinagkalooob sa kanya ng National Chess Federation of the Philippines (NCFP) ang titulo ng WNM noong 2021 sa edad na 12.





## BALIK CITY SPORTSFEST, BALIK ANG KAMPEONATO SA CNHS

ni Dhion Carlito Rodriguez

**NGITING PANALO!** Masayang tinanggap ni Alejandro F. Haboc, Jr. ang troveyo ng CNHS bilang 'Overall Champion' sa SDOCCAA sa CNHS Quadrangle noong Marso 5, 2023. (Kuha ni Kamilah Bucalen)

**P**inanindigan ng Candon National High School (CNHS) ang pagiging 'Unbeatable' matapos muling mapasakamay sa kanila ang kampeonato sa Schools Division of Candon City Athletic Association (SDOCCAA) sa taong ito na may temang "Bridging the Holistic Development Gaps through Sports" na idinaos noong March 3-5, 2023.

Hindi pinahintulutan ng CNHS ang kanilang mga kalabang koponan na kinabibilangan ng CCHS, CCITNHS, DRGMNHS, NICOSAT, SCLC, SJI, at STNHS na maagaw mula sa kanila ang titulong 'Overall Champion' kung kaya sinigurado nila ang paghakot ng gintong

medalya sa iba't ibang larangan ng palakasan.

Naglaban sa unang puwesto ang koponan ng CNHS at CCHS, subalit walang nakapigil sa naglalagablab na laro ng mga atleta ng CNHS, mapaindibidal man o grupo ay nakipagsiklaban ang mga atleta dahilan upang magapi ang kabuang 77 na ginto, 32 na pilak, at 19 na tansong medalya.

Pinagdominahan ng CNHS ang iba't ibang indibidal na laro na archery, arnis, badminton, chess, at maging ang lawn tennis. Namayagpag din ang CNHS sa mga labis na inaabangan na grupong laro na football, futsal, sepak takraw, softball, at volleyball.

Walang nakatibag sa malapader na despensa, mala-kidlat

na atake, at magagaling na diskarte ng mga atleta ng CNHS na siyang nag-udyok sa kanila upang muling maibulsa ang kampeonato at muling maitanghal bilang 'Overall Champion.'

Layunin ng City Sportsfest ng edisyon ito ang kabuuang pag-unlad ng mga atleta sa pamamagitan ng pagsalang sa iba't ibang larangan ng palakasan. Samantala, ang mga nagwaging atleta ay inaaahang sasak sa Regional Meet o Region 1 Athletic Association (R1AA) na itinakdang idaos sa April 24-28, 2023 na kung saan ay maglalaban-laban ang iba't ibang dibisyon mula sa ating rehiyon.

### SDOCCAA Overall Secondary Tally Sheet

	GOLD	SILVER	BRONZE
CNHS	77	32	19
SJI	18	15	13
CCHS	20	12	7
CCITNHS	2	11	14
DRGMNHS	7	17	15
STNHS	17	23	9
NICOSAT	1	0	0
ST. CECILIA	0	0	1

## Candon, itinalang kampeon sa Provincial Football Festival

ni Keisha Bacelonia

I sang goal ang nakamit sa Candon City Football team, matapos umiskor ng limang (5) panalo at isang (1) draw, sa naganap na Ilocos Sur Athletic Festival o Provincial Football Festival, na naisagawa sa Quirino Stadium, Bantay, Ilocos Sur, noong ika-18 hanggang ika-19 ng Marso.

Ang inilaban na manlalaro ay nasa labing-lima (15), ang naganap ay isang selection kung saan ang mananalo at tutungo sa susunod na laro, ang higher meet. Nahati sa mga kategorya ang mga manlalaro, para sa football, sila ay U-14 boys at 15 ang lumaban.

Galing sa iba't ibang lugar sa loob ng probinsiya ang nakalaban ng Candon, nariyan ang (IUF), Sto. Domingo, Santiago, San

Esteban, at Santa Maria.

Maraming mga paghahanda ang naisagawa ng Candon National High School (CNHS) para sa kanilang mga manlalaro, nariyan ang pag-eensayo sa field ng CNHS tuwing hapon, pagkatapos ng kanilang klase upang mas maihanda ang sarili sa naganap at magaganap pang laro.

Sila ay magkakasagupaan ulit sa paparating na 10th NWU 7v7 Kinnugtaran Festival of Football, sa North Western University (NWU) Football Field, sa Ilocos Norte ngayong ika-15 hanggang ika-16 ng Abril.

Ayon sa kanilang coach, Sir Erick Gallen, "Our game were great, and sana mag improve pa ang laro ng mga bata na nakalaro namin, ituloy-tuloy nila."

## Calisthenics, Panalong-panalo sa CNHS!

ni Dhion Carlito Rodriguez

**B**ilang parte ng celebrasyon ng 77th Founding Anniversary ng Candon National High School (CNHS) nagpasiklaban ang mga mag-aaral mula sa bawat baitang sa Calisthenics Competition na isinagawa sa Candon National High School Oval noong March 11, 2023.

Magiliw na pag-indayog at matinding pag-indak ang ipinamalas ng mga mag-aaral upang ibida ang kanilang baitang sa nasabing kompetisyon. Buong puwersang ipinasilay ng mga mag-aaral ang taglay nilang kahusay sa pamamagitan ng mahusay na pagsabay sa bawat ritmo ng tugtugin.

Aktibong ipinakita ng mga mag-aaral mula sa Grade 12 ang taglay nilang kalambutan rason upang kanilang magapi ang ikatlong puwesto sa kompetisyon. Matinding pagkembot naman ang ipinamalas ng mga mag-aaral mula sa Grade 11 na siyang nagtulay sa kanila upang masikwata ang ikalawang puwesto. Subalit hindi pa rin talaga nagpatinag ang Grade 10 matapos ipamalas ang

todong paggiling ng kanilang katawan dahilang upang kanilang maselyuhan ang panalo sa kompetisyon.

Layunin ng kompetisyon ito na isulong ang kahalagahan ng mabuting pag-ceehersyo sa pamamagitan ng



**TODO NA 'TO!** Bigay-todong pagsasaway ang ipinasilay ng mga mag-aaral mula sa Grade 10 sa 77th Founding Anniversary ng CNHS sa Oval noong Marso 11, 2023. (Kuha ni Josephine Gironella)

## Kita kita, R1AA 2023!

ni Keisha Bacelonia at Marc Ianne Gambala

**M**atapos ang dalawang taong pananahimik sa larangan ng sports, muling nabuhayan ang lahat, lalo na ang mga atleta sa paparating na Region 1 Athletics Association (R1AA) na gaganapin sa San Carlos City, Pangasinan, sa ika-14 hanggang ika-19 ng Mayo.

Sa kasalukuyan, ang nasa listahan na mga atleta sa Candon City Division ay umabot sa dalawang daan at walong pu (280), ngunit ito ay hindi sigurado dahil maaari pa itong mabawasan dahil sa sinusukat na budyet. Ang 280 na ito ay ang mga atleta na sasabak sa nasabing kompetisyon, hindi pa kabilang ang mga delegation officials dito.

Maaring magkaroon ng cut-off sa mga atleta dahil ito ay nakasalalay sa budyet, kapag hindi kaya ng budyet, mababawasan ang bilang ng mga manlalaro. Kagaya na lamang sa mga team sports, halimbawa nitong football, kadalasan ang bilang ng mga manlalaro sa football ay labing-walo (18), ngunit kapag kulang ang budyet ay matatabas ito pababa sa labing-lima (15).

Sa athletics, halos nasa dalawampu (20) ang bilang ng mga kalalakihan at kababaihan sa sekondary, ngunit ang kinuha lang sa ngayon dahil sa budyet ay pito (7) sa kalalakihan at 7 din sa kababaihan.

Ang mga atleta ay pursigidong nag-eensayo para sa paparating na R1AA, pagkatapos ng kanilang academic hours, sumasailalim sa trainings ang mga napiling atleta na sasabak para rito.

Ang mga larong ilalaban ay ang mga laro na naganap din noong City Meet, nariyan ang arnis, archery, softball, badminton, sepak takraw, taekwondo, table tennis, lawn tennis, dancesport, soccer, basketball, volleyball, at iba pa. Kahit may kalyawan pa ang nasabing R1AA, ay talagang nagsimula nang mag-ensayo ang mga atleta galing sa mga iba't ibang paaralan ng Candon City, maplementarya o sekondary.

Sa paaralan ng Candon National High School (CNHS), ang mga atleta na sasalang ay nag-eensayo sa oval, quadrangle, at ibang lugar sa loob ng campus, tuwing pagkatapos ng kanilang klase sa hapon, upang hindi sila maabala sa kanilang mga klase, dahil ito ang kabilin-bilinan ng DepEd.

Ang mga atleta ay nakategorya mula sa A, B, at C, kung saan ang mga nasa C na mga atleta ay hindi maisasama sa gaganapin R1AA, ngunit maayos namang naisasagawa ang mga ensayo para sa kompetisyon, kahit may kakulangan sa budyet at mga atleta.

Ang R1AA ay muli na namang bibida at magpapabuhay sa dugo ng mga atleta, coach, at mga tagahanga mula sa buong rehiyon upang ipamalas ang kanilang mga kasayahan, kagalingan, at makipagkumpitensiya para sa pinakamataas na antas.

Sa naganap na City Meet, nakita natin ang determinasyon ng mga atleta, ngunit sa paparating na R1AA, mas lalo nating makikita ang dedikasyon, pagsusumikap, at sportsmanship. Ipagdiwang natin ang kapangyarihan ng athletics!