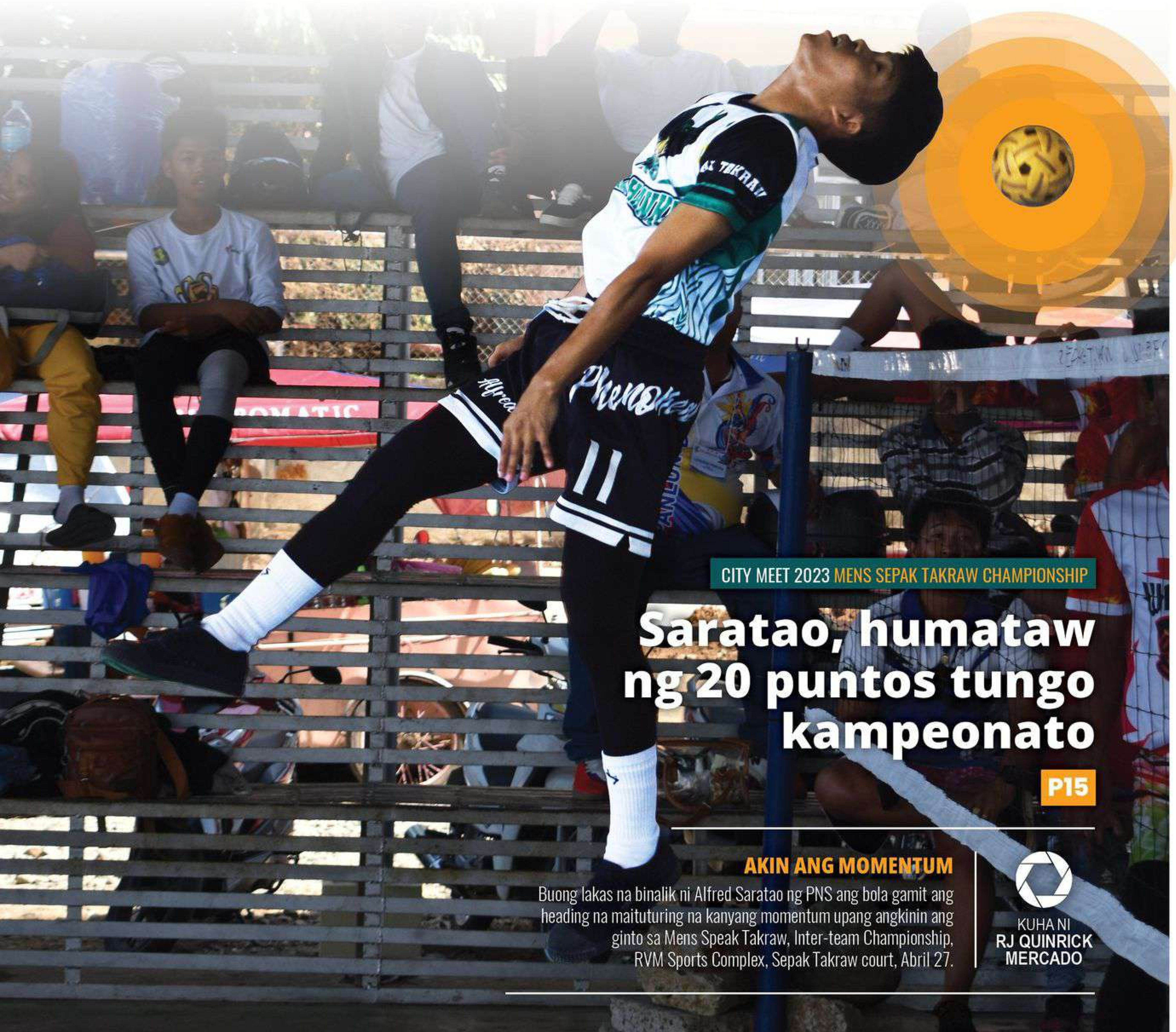
AngPalawenian
isportsbalita

TOMO 23 • BILANG 1
OKTUBRE 2022 - MAYO 2023

OPISYAL NA PAHAYAGANG PAMPAARALAN/KOMUNIDAD NG PALAWAN NATIONAL SCHOOL, LUNGSOD NG PUERTO PRINCESA, MIMAROPA



CITY MEET 2023 MENS SEPAK TAKRAW CHAMPIONSHIP

Saratao, humataw ng 20 puntos tungo kampeonato

P15

AKIN ANG MOMENTUM

Buong lakas na binalik ni Alfred Saratao ng PNS ang bola gamit ang heading na maituturing na kanyang momentum upang angkinin ang ginto sa Mens Speak Takraw, Inter-team Championship, RVM Sports Complex, Sepak Takraw court, Abril 27.

KUHA NI **RJ QUINRICK MERCADO**

'BERDE ANG KULAY NG KAMPEON'

Green Fighters, pinagharian ang City Meet '23

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Namayagpag ang mga atleta ng Puerto Princesa District-I Green Fighters matapos humakot ng 202 ginto, 101 pilak, at 78 tanso na nagpataob sa tatlong katunggaling dibisyon sa Palarong Panlungsod 2023 na ginanap sa Ramon V. Mitra Sports Complex nitong Abril 26-28.

Nakapaloob sa unang distrito ang mga sekondaryang paaralan ng Palawan National School, San Miguel National High School, San Jose National High School, Mandaragat Senior High School, at Palawan State University.

Bumida ang PNS Green Hawks sa nakalipas na palaro matapos masikwat ang kampeonato sa palarong pandistrito at muling ipagkait ang korona sa ibang koponan at dominahin ang mga kategorya sa bawat palakasan sa palarong panlungsod.

Sa larangan ng Basketball-panlalaki, sinikwat ng koponan ng lawin ang kampeonato gamit ang nagbabagsikang lay-up at 3 points shot ni Glenn Earl Patrick Merencilla katuwang si Ceejay Puyat.

Sumipa rin ng panalo ang PNSians sa larangan ng Sepak Takraw-panlalaki matapos magpakawala nang malalakas at maiinit na cartwheels at bicycle kicks na pinangunahan ni Alfred Saratao na sinundan nina spiker Marven Dalumpines, tekong Joseph Miraflores, Denver Cairo, at Kyle Ivan Cervantes.

Hindi rin nagpadaig ang mga atleta ng Volleyball-panlalaki at pambabae nang dominahin nito ang kalaban at angkinin ang kampeonato tampok ang malulupit na spikes nina Renz Ang at Samantha Larios.

Sa larangan ng boxing, sumuntok ng pilak at gintong medalya ang mga boksingero ng koponan sa katauhan nila Franklin Manog, Rjay Rosas, Orlando Salazar Jr., Rogie Roman, Edrix Lim, at Edwin Franz Montecir matapos magpamalas ng tapang at lakas ng kamao tampok ang uppercut, straight, at double jab sa loob ng mahigit apat na minutong bakbakan.

Hindi naman nagpahuli ang PPD-II Red Warriors matapos kumopo ng 91 ginto, 121 pilak, at 78 tanso na nagresulta upang hiranging 1st runner up na sinundan ng

P15

Carlos, pumana ng ginto para sa PNS

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Umasinta ng kampeonato ang 12 anyos atleta na si Miguel Adrian Carlos matapos bumitaw nang matutulin na palaso sa larangan ng archery sa nakalipas na Batang Pinoy 2022 na inilunsad sa Vigan Ilocos Sur, San Ildefonso School noong Disyembre 2022.

Tumira ng gintong medalya ang 5'3 atleta sa lahat ng kategorya sa Archery Boys 20m, 25m, 30m, 40m maging sa Mix Team Event, FIFA Round, at Olympic Round laban sa mahigit 40 katunggali sa palaro.

"Iniisip ko lang na walang kalaban at nag pokus sa sarili", wika ni Carlos. Dagdag pa nito, isinasaisip lamang niya ang mga form at timing habang hawak ang pana.

Naging mainam naman ang pagsasanay na isinagawa ng atleta matapos dumaan sa 3-4 na buwang pag-eensayo sa outdoor at indoor range upang mahasa nang husto ang talento sa paghawak ng pana at pagtira ng palaso.

"Mag-pokus at wag isipin ang kalaban. Ang isipin ay ang goal mo na mag-champion at i-enjoy ang game. Ang bawat pagsubok at paghihirap sa training ay may kapalit na panalo o gantimpala", mensahe ng atleta para sa mga nais ding makasikwat ng ginto sa isports ng archery.

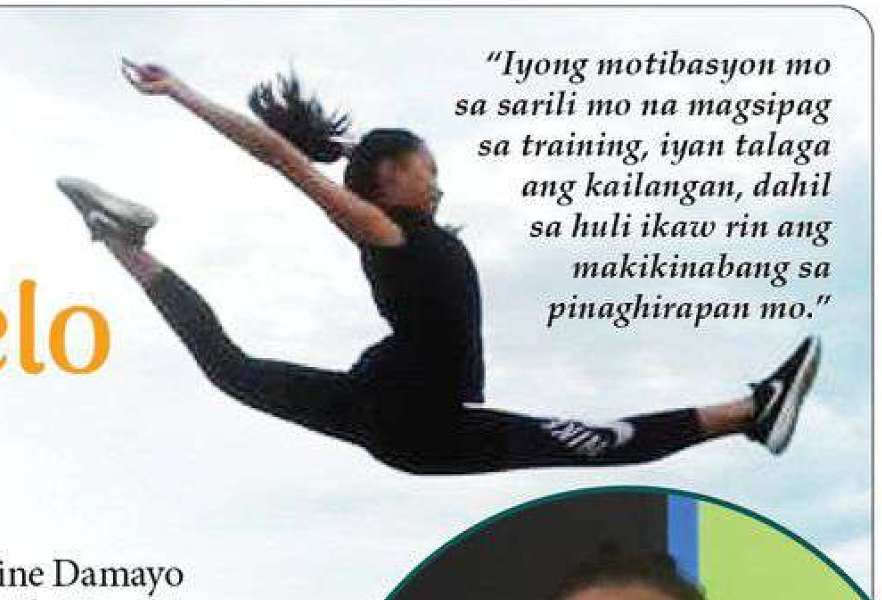
NGITING KAMPEON.

Humakot ng gintong medalya si Miguel Adrian Carlos matapos magpakawala ng rumaragasang palaso para sa PNS, Vigan Ilocos Sur, San Ildefenso School, Disyembre 2022.

LARAWAN MULA KAY **RAMIL CARLOS**

ISPORTSLATHALAIN

Damayo, panalo sa pagiging modelo



"Iyong motibasyon mo sa sarili mo na magsipag sa training, iyan talaga ang kailangan, dahil sa huli ikaw rin ang makikinabang sa pinaghirapan mo."

NI JOHN MANUEL DANIELES

Sa bawat indak, talon, at liyad ng katawan ay dala-dala ni Pearlita "Peng" Damayo ang pusong palaban na may kasamang determinasyon at dedikasyon na nagbukas ng pinto ng tagumpay at umukit ng kasaysayan para sa karangalan ng Palawan National School.

Panganay na anak nina G. Perlito at Gng. Catherine Damayo sa dalawang magkapatid si Pearlita kung saan ay parehong atleta sa larangan ng himnastiko at isinilang noong Agosto 4, 2004. Kasalukuyang nasa ika-12 baitang sa Senior High School, nag-aaral sa ilalim ng Sports Track. Nabuhay ang interes ni Peng sa gymnastics noong siya ay nasa ika-3

P15

ASINTADONG PAGSIPA. Sinelyuhan ni Saratao ng PPD 1-PNS ang kampeonato gamit ang sunod-sunod na cartwheels na ipinasiklab kontra PPD II, RVM Sports Complex, Sepak Takraw court, Abril 27.

KUHA NI RJ MERCADO

CITY MEET 2023 MENS SEPAK TAKRAW CHAMPIONSHIP

Saratao, humataw ng 20 puntos tungo kampeonato

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Nagpasabog ng mababagsik at rumaragasang cartwheel, bicycle kicks, at heading si Alfred Saratao ng Palawan National School(PNS) para sa impresibong 2-1, panalo kontra sa Puerto Princesa District-II (PPD-II) sa Inter-team Mens Sepak Takraw Championship kaugnay sa 2023 palarong panlungsod na ginanap sa Ramon V. Mitra Sports Complex Sepak Takraw Court nitong Ika-27 ng Abril.

Matinding rally, 21-10, ang naganap sa deciding game mula sa tapping, bicycle, at cartwheel ng 17 anyos atleta sa si Saratao na nagbigay ng bagsik at daan sa koponan upang masikwat ang kampeonato.

Sumipa ang atleta ng 20 puntos tampok ang 13 cartwheel spikes, 3 bicycle kicks, 2 heading at 1 tapping sabayan pa ng isang dipensa na naging pakpak ng PNS Green Hawks tungo sa gintong panalo.

Ayon sa coach ng grupo na si Quem Batiancila, malaki ang tiwala nito sa kakayahan ng kanyang mga atleta dahil sa pagsasanay na isinagawa nito at sa pamamagitan ng hindi pagiging kampante sa laban ang naging dahilan upang sila ay hiranging kampeon.

"Kailangan talaga ng mindset para mabilis lang makapuntos. Tapos 'yong mga diskarte po ng pagpalo at timing", ani Saratao na kumopo ng pinakamaraming puntos.

Dikit na laban ang naganap sa unang set matapos magpamalas ng mabibilis na tekong si Cris Corpuz, subalit nagawa itong pantayan ni Egie Ballone, tekong ng katunggali, sa iskor na 21-18, pabor sa PPD-II.

Hindi naman umobra ang apat na sunod-sunod na cartwheel at isang heading ni Marven Dalumpines ng PNS sa pangalawang set nang pumalo ng matitinding bicycle kicks at tapping si Nestor Olaso ng PPD-II dahilan upang tuluyang maangkin ng koponan ang unang regu, 21-17.

Ngunit hindi natinag ang bagsik ng lawin sa ikalawang regu at nagpakawala ng maiinit na sipa si Joseph Miraflores mula sa kanyang tekong sabayan pa ng bicycle ni Denver Cairo na nagresulta sa 10 kalamangan, 21-11, sa unang yugto.

Pinanatili ng dalawang koponan ang kanilang determinasyong manalo sa pangalawang set at naidikit ang iskor sa 19-18, pabor sa PNS, ngunit tuluyan ng pinagkait ni Miraflores and ikalawang regu nang hindi nagawang ibalik ng kalaban ang kanyang matinding tekong, 21-18.

Sa pagpasok ng ikatlong regu, agad namukod tangi at nagpasiklab ang Grade 10 atleta na si Saratao nang dipensahan nito ang unang sipa ng kalaban na sinundan ng malalakas na ispayk at mabibilis na tekong ni Kyle Ivan Cervantes na tumapos sa unang yugto, 21-17.

Napako na sa 10 ang iskor ng PPD-II sa ikalawang set at tuluyan nang napadapa ng PNS sa iskor na 21, mula sa mababagsik at rumaragasang cartwheel, bicycle kicks, heading, at tapping ni Saratao.

Kumamada man ng 22 puntos si Jeric Libaratar ng PPD-II, hindi ito naging sapat upang angkinin ang kampeonato.

Aarangkada naman sa MIMAROPA RAA Meet na gaganapin sa Calapan City ang PPD-I PNS at susubukang itakas ang ginto para ibandera ang delegasyon ng lungsod ng Puerto Princesa.

KUHA NI JOHN MANUEL DANIELES

TINDIG NG KAKISIGAN. Natatanging galing at tiwala sa sarili ang ipinamalas ni Laurence Salvatus ng PNS dahilan upang itanghal na Mr. City Meet 2023 - 2nd Runner Up, SM Events Center, Abril 22.

MR. AND MS. CITY MEET 2023

Salvatus, inirampa ang 2nd Runner Up para sa PNS

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Itinanghal bilang Mr. City Meet 2023 2nd runner up si Laurence Salvatus, mag-aaral sa ika-9 na baitang ng Palawan National School matapos kuminang ang kanyang kakisigan at katalinuhan sa entablado ng Mr. and Ms. City Meet 2023 na ginanap sa SM Event Center nitong Abril 22.

Makalipas ang tatlong taon, muli na namang nagkaroon ng bagong hari at reyna ng karilagan at kagalingan ang Palarong Panlungsod ng Puerto Princesa.

Sa pamamagitan ng natatanging kisig at tiwala sa sarili, namayagpag si Salvatus laban sa labindalawang katunggali mula sa iba't ibang paaralang sekundarya at inirampa ang top 5 sa kompetisyon. Naiuwi rin ng pambato ng PNS ang Best in Casual Wear at Photogenic Awards.

"Pinaghandaan talaga namin 'yong mga rehearsals. Talagang nagpursigi kami na sa mga rehearsals [ay] makapunta nang maaga para doble-doble 'yong practice," wika ng kandidato ukol sa mga paghahandang isinagawa nito bago idinaos ang patimpalak.

Labis din ang galak at pasasalamat ni Salvatus sa Poong Maykapal, sa kaniyang mga magulang at tagapag-payo na lubos ang sakripisyong inilaan, at sa lahat ng mga sumuporta sa nasabing paligsahan.

Samantala, itinanghal naman si Francesa Baranda, mag-aaral sa ika-12 baitang ng PNS bilang Ms. City Meet 2023 4th runner up kalakip ang Best in Sports Wear matapos nitong ilakad sa entablado ang kasuotang pang himnastiko.

Bagaman, kinoronahan sina John Quiamco ng San Miguel National High School at Sunshine Llaniguez ng Sta. Monica High School bilang bagong hari at reyna ng City Meet 2023.

ISPORTSEDITORYAL

Kakulangan ng Koordinasyon Harang sa Pagkamit ng Kampeon

'KAPAG INISANTABI ANG PAGKAKAISA AT KOORDINASYON, HANGAD NA TAGUMPAY AY MAGLALAHO'

Halo-halong emosyon ang naramdaman ng mga atleta sa Lungsod ng Puerto Princesa, kabilang ang mga Head of Delegation nang muling ibalik ang Palarong Pandistrito at Palarong Panlungsod matapos ang tatlong taong naantala dahil sa pandemya.

Aminado ang bawat delegasyon na sila ay nangangapa at nahihirapan pa dahil sa mga iba't ibang kadahilanan. Una rito ang paninibago ng bawat distrito na makisalamuha sa mga school na naidagdag sa distrito. Pangalawa, kawalan ng mga lugar na pag-eensayuhan ng mga atleta, katulad na lamang ng kamakailan lamang na isyu na nag-uunahan ang mga distrito sa pagrereserba sa Sports Complex.

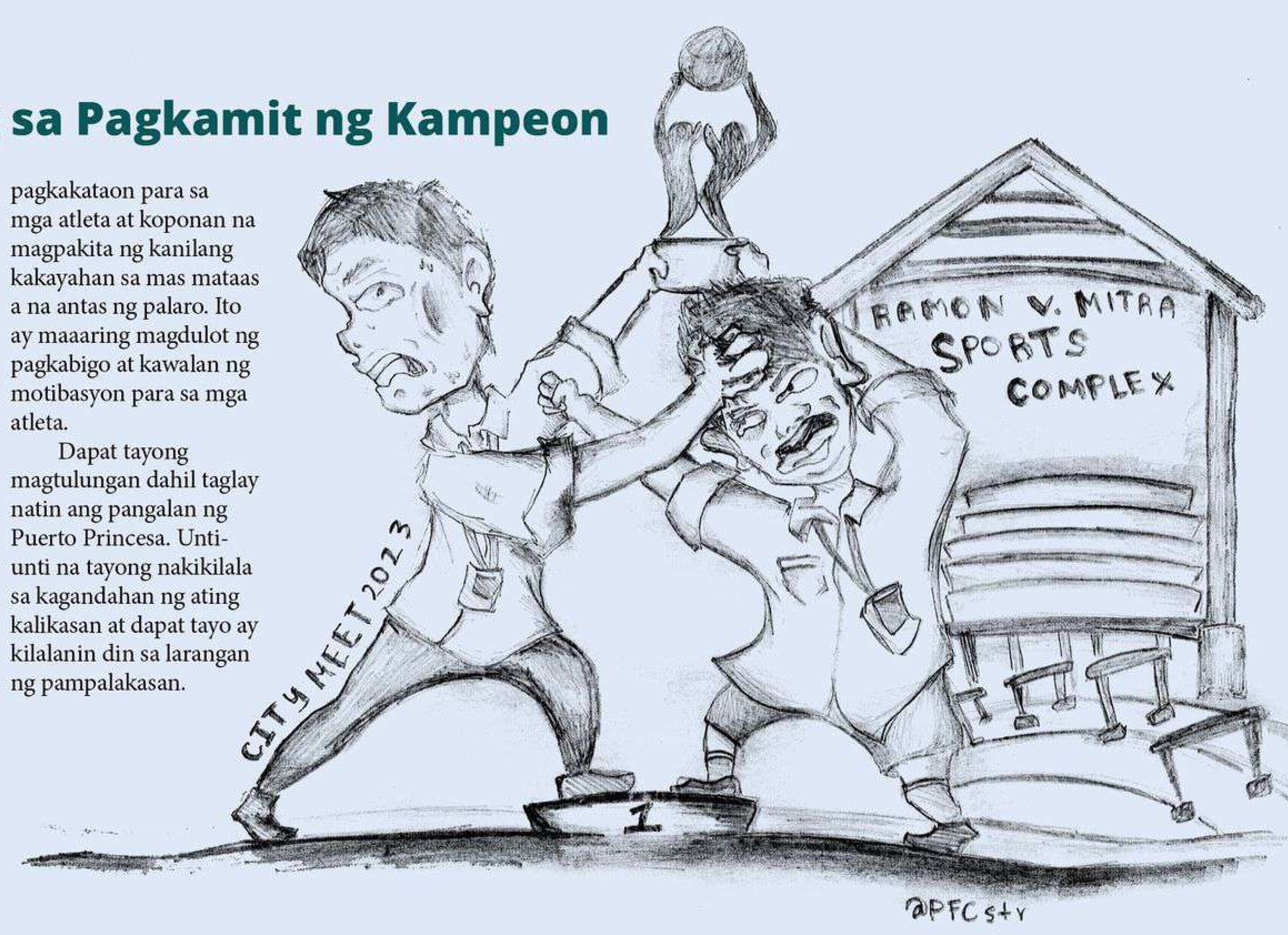
Ang biglaang pagbabago ng sistema ay isang hamon din para sa mga atleta. Iilan lang ito sa mga nakitang dahilan kaya nahihirapan pa ang bawat distrito.

Ayon kay Sir Alfredo Alphil Camacho III, PNS Sports Coordinator, "Ang koordinasyon ng bawat distrito ay kailangan pang palaguin, ngunit sa tingin ko naman ay mapupunuan na ito sa susunod na edisyon. Ang mahalaga ay unti-unti na tayong bumabalik sa normal, at significant na ang pagbabalik ng isports".

Pagkakaisa ang pinaka kailangan ng mga distrito upang mahubog ang kanilang koordinasyon. Ang koordinasyon ang magiging sandata upang magkaisa at magtagumpay sa mga layuning nais abutin ng mga atleta.

Dapat na bigyan ng sapat na pansin ang isyung ito, dahil kung hindi magkakaisa ang mga delegasyon, maaaring magdulot ito ng kakulangan ng pagkakataon para sa mga atleta at koponan na magpakita ng kanilang kakayahan sa mas mataas a na antas ng palaro. Ito ay maaaring magdulot ng pagkabigo at kawalan ng motibasyon para sa mga atleta.

Dapat tayong magtulungan dahil taglay natin ang pangalan ng Puerto Princesa. Unti-unti na tayong nakikilala sa kagandahan ng ating kalikasan at dapat tayo ay kilalanin din sa larangan ng pampalakasan.



NANATILING KAMPEON

Merencilla ng PNS Green Fighters, dinipensahan ang titulo

NI MARK JACOB PILI

Pinadapa at pinanatili ni Glenn Earl Patrick Merencilla ng Palawan National School - PPD I Green Fighters ang kampeonato sa nagliliyab na 86-65, panalo kontra sa PPD II - Red Warriors matapos ang tatlong taong pagkaantala ng city meet dahil sa pandemya sa kanilang sagupaan sa Men's Basketball Championship kaugnay sa Palarong Panlungsod 2023 na ginanap sa Ramon V. Mitra Sports Complex, Basketball court nitong Abril 27.

Wagi ang unang distrito matapos tambakan ang Red Warriors nang magpakitang gilas si Merencilla sa pamamagitan ng sunod-sunod na lay up, jump shot at mga pamatay na tres, sabayan pa ng mala pader na depensa ng kanyang koponan upang tuluyang ikahon ang kampeonato.

Humagupit ang nasabing atleta at pumukol ng 22 na puntos, tampok ang pinagsamang jumpshot, lay up at umiinit na three point shot na naging rason upang pakapalin ang lamang sa PPD II.

Ayon kay Emmanuel Buado, coach ng Green Fighters, matinding preperasyon at koordinasyon sa team ang naging susi upang mapagtagumpayan ng laban, long term training simula September hanggang kasalukuyan ang naging paghahanda para sa district meet at city meet.

"Unang-una po ay 'yung lakas ng loob at 'yung communication sa team, 'yun din po talaga ang nagpapanalo sa amin, kasi sama-sama kami at gusto naming manalo. Sobrang saya ko po at nagpapasalamat kay papa God na sana may MIMAROPA!" ayon kay Glen.

Hindi naging madali para sa green fighters ang laban matapos manalasa ang Warriors sa unang quarter upang mag resulta sa 21-17, pabor sa Red Warriors.

Naging kalasag ng green fighters ang pinagsamang kontribusyon nina Merencilla at Ceejay Puyat, sabayan pa ng koordinasyon sa team at matinding depensa upang habulin at lamangan ang PPD II, 43-35, sa pagtatapos ng pangalawang quarter.

Hindi ininda ng green fighters ang patuloy ang paghahagupit ng koponan upang palubuhin ang lamang at hindi man lang binigyan ng pagkakataong humabol ang katunggali, dahil sa sunod-sunod na lay up at jumpshot ni Merencilla sa pangatlong quarter ay napanatili ang dalawang digit na kalamangan, 68-52.

Tuluyan nang uminit ang koponan ng Fighters kasabay ng malakas na hiyawan ng kanilang mga tagasuporta sa nahuhuling quarter ng laban, sunod-sunod na tres at lay up mula kay Merencilla ang umiral upang tuluyang pataubin ang kalaban, 86-65.

Umani man ng 20 puntos si Carl Camias sa kanyang tres at lay ups mula sa PPD II ay hindi ito naging sapat upang angkinin ang panalo.

Dahil sa pagkapanalo ng Green Fighters, magagawa nitong magpatuloy sa MIMAROPA upang subukang sungkitin ang kampeonato.

KUHA NI RJ QUINRICK MERCADO

OPENSA PARA SA TITULO.
Matinding opensang ipinasiklab ni Ceejay Puyat ng PNS sa mga katunggaling Red Warriors upang muling angkinin ang kampeonato, Ramon V. Mitra Sports Complex, Basketball Court, Abril 27.

INTRAMURALS MEET 2023

Kamandag ng Supreme Vipers, tumuklaw sa Yell Competition

KUHA NI DANTE BAGONA JR.

BANGIS SA BAWAT GALAW.
Hataw sabay ang sigaw ng Alakdan para sa kampeonato laban sa ibang baitang sa Yell Competition, Intramurals 2023, PNS Abueg Gymnasium, Marso 3.

NI ELIZABETH ENERIA

Matapos ang tatlong taon, muling nasikwat ng Grade 12 Supreme Vipers ang kampeonato matapos ipamalas ang bagsik at husay sa Intramurals Meet 2023 Yell Competition na ginanap sa Palawan National School, Abueg Gymnasium noong Ika-3 ng Marso.

Sa pamamagitan ng determinasyon at kahusayan sa leadership ng iilang yell participants na may kabuuang 88 miyembro, pati na rin sa gabay at suporta ng mga coach, hindi natinag at nanatili pa rin ang pagiging mapangahas sa pagsasanay sa kabila ng matitinding hamon tungo sa kanilang maikling panahon na paghahanda.

"Honestly speaking, we haven't prepared for that long", ayon kay Eaunice Bulacan, ang head coach ng yell ng Supreme Vipers, matapos niyang ipahayag ang kanilang isang linggong maikling preparasyon para sa nasabing kompetisyon.

Mula sa pagbuo ng lyrics, hanggang sa pabuo ng choreography, patunay na ipinamalas ng Grade 12 Supreme Vipers ang kanilang "One big fight, one last bite" para sa kanilang huling taon sa Palawan National School.

"I want to remember that particular event na masaya, kasi naging victorious ang Grade 12", dagdag pa ni coach Eaunice, na nagpahiwatig ng kaniyang pagkagalak sa resulta ng pagsisikap at determinasyon ng grupo.

Bukod sa kanilang back-to-back championship, nakatatak na rin sa kasaysayan ang pagkapanalo ng Supreme Vipers sa Yell Competition noong 2019. Ito ay nagsisilbing patunay na hindi lamang isang karaniwang koponan ang Grade 12 sa kanilang paaralan, kundi isa sa mga pinakamagaling at kinakatakutan sa larangan ng Yell Competition.

ISPORTSKOLUM

Mababang Pasahod sa mga Basketbolista, Isang Hamon sa Industriya ng Isports

'BENIPISYONG HANDOG NG PAMAHALAAN, HUWAG IPAGKAIT SA ATLETANG NANGANGAILANGAN'

Maraming basketball players ng PBA ang lumipat sa bansang Japan upang maglaro sa dayuhang koponan. Kamakailan nga lang ay umabot na sa 11 players ang nakakalat sa iba't ibang Japanese clubs sa Japan. Nakakadismaya ito sapagkat di maikakailang sila'y magbibigay ng karangalan sa bansang Japan na sa halip ay sa ating bansa.

Palagay Ko Lang
VALERIE CAÑAS

Ito ay karaniwan sa mundo ng basketball, lalo na sa mga bansa kung saan ang antas ng mga propesyonal na liga ay hindi masyadong mataas. Maraming manlalaro ng basketball ang nagsisikap na magpakadalubhasa sa kanilang larangan, ngunit dahil sa mababang sahod at kawalan ng pagkakataon sa kanilang sariling bansa, napipilitan silang lumipat sa ibang bansa upang maglaro at maghanap ng mas magandang pagkakataon.

Ayon sa Philippine Sports Commission (PSC), bai-baitang na nilang tinutugunan ang isyu ng mababang suweldo ng mga atleta at coach sa iba't ibang paraan. Isa sa mga hakbangin nila ay ang pagtaas ng allowance ng mga pambansang atleta at coach.

Kung ang mga atleta ay hindi sapat na binabayaran, ito ay maaaring magdulot ng ilang mga isyu. Ang mababang pasahod ay maaaring humantong sa kawalan ng motibasyon sa mga atleta upang magpakadalubhasa at magtagumpay sa kanilang larangan.

Kung hindi pagtutuonan ng pansin ang isyung ito, maaaring maisip ng mga atletang nasa mababang antas kabilang ang ating paaralan na mas magandang sa ibang bansa sila magsanay at magpakadalubhasa upang sila'y magkaroon ng maraming pagkakataon at mas maging matagumpay.

Hindi lang pagtaas ng suweldo ang solusyon sa isyu na ito. Kailangan din na mapalakas natin ang mga programa ng benepisyo. Ang mga benepisyo ay maaaring magbigay ng sapat na suporta sa mga pangangailangan ng mga atleta, tulad ng pagkakaroon ng mas magandang kalagayan sa kalusugan at benepisyo ng mga basketbolista.

Damayo, panalo sa pagiging modelo

MULA SA PAHINA 16

baitang sa edad na siyam na taong gulang sa ilalim ng impluwensya ng kanyang kababatang kaibigan na isa ring atletang himnastiko at hindi inakalang doon magsisimula ang kanyang buhay atleta at mag-uuwi ng maraming medalya.

"Grade 3 ako, I have a childhood friend, her name is Sarah, and then gymnastic siya and she encouraged me and 'yong mama ko to - mag gymnastic, and then totally nag disagree 'yong mama ko kasi sobrang delikado ng sport na 'yon", pahayag ni Damayo. Bagaman hindi suportado ng kanyang magulang ang pinasok na isports, hindi ito naging hadlang upang makamit ni Peng ang kampeonato sa unang sabak niya sa palarong pambansa.

Agad namukod tangi ang talento ng 18 anyos atleta noong nasa ikatatlong baitang pa lamang siya matapos tinalon ang Palarong Pambansa 2013. Pinagpatuloy naman ng atleta ang kanyang galing nang makalapag muli ng limang magkasunod sa palarong pambansa.

Sa pagdaan ng bawat taon ay hinubog ng panahon ang kagalingan ni Damayo sa himnastiks kasabay ang matinding pag-eensayo at maiinit na suporta mula sa kanyang mga kapuwa atleta at sa mga tagapayo na nagsilbing pangalawang magulang ng beterano na itinatak na sa kanya ang pagkakaroon ng magandang mindset at disiplina. Sa kabila naman ng dedikasyon sa paglalaro ay hindi niya pinabayaan ang pag-aaral upang makamit ang nais na propesyong guro sa larangan ng physical education, sapagkat nais din nitong maibahagi ang kanyang talento sa mga susunod na henerasyon.

Nito lamang nakalipas na City Meet 2023, bagaman hindi na napabilang sa sasabak sa palaro si Peng dahil sa kanyang edad, patuloy ang pagsisikap nito upang makapagturo at makapag-payo sa mga atleta ng himnastiko sa paaralan. Nakamit din naman ng atleta ang kampeonato sa nakalipas na Pangalipay Sa Baybay Dance Sports 2022.

Ayon kay Damayo, hindi madali ang maging atleta kasabay ang pagiging estudyante sapagkat nararapat na magkaroon ng time management at disiplina sa sarili. "'Yong discipline kasi ng pagiging athlete po ay sobrang laking sacrifice niyan sa pagkain pa lang, kung wala kang disiplina sa pagkain, hindi ka po mananalo or hindi ka po mag-stand out or magtatagumpay at 'yong motivation mo rin na syempre 'yong sarili mo na magsipag ka mag-training kasi sa huli ikaw 'yong makikinabang sa mga pinaghirapan mo," aniya.

Dagdag pa nito, "'Yong mapapayo ko lang po ay pasipagan, hindi lang sa training, dapat po laging balanse ang pagiging estudyante at pagiging atleta nila, kasi hindi sila matatawag na student athlete kung 'yong part ng buhay nila na 'yon ay hindi nila nababalanse. Maganda rin po na humanap sila ng magandang support system, lalo na family kasi syempre during ng competitions at training, sobrang ma-bu-burnout ka, makakaramdam ka ng burnout kaya mas maganda kung meron kang environment na willing na tumulong sayo emotionally," mensahe ni Damayo para sa mga nais pasukin ang mundo ng himnastiks at makarating sa mas mataas na lebel ng palaro.

Green Fighters...

MULA SA PAHINA 16

Blue Vipers na kumamada ng 27 ginto, 53 pilak, at 43 tanso at nag-uwi ng 2nd runner up habang ang koponan ng Unified Private School (UPS) Yellow Tigers naman ay itinanghal na 3rd runner up nang humakot ito ng 17 ginto, 36 pilak, at 27 tanso.

Samantala, iginawad din ang mga espesyal na parangal sa PPD-I ang Best in Dance Sports, sa PPD-II ang Best in Cheerdance habang ang Best in Galaw Pilipinas ay hinirang sa PPD-III at itinanghal naman ang UPS na Best in Parade, Most Organized Delegation at Most Disciplined Delegation.

Agad namang sumabak ang mga atleta ng PNS sa MIMAROPA RAA Meet 2023 sa isports ng athletics na idinaos sa Calapan City nitong Mayo 1-3 habang ang mga kategoryang swimming at archery ay nitong Mayo 4-6 sa Romblon, Romblon.

Ang Patagong Panganib ng Pagbabago

NI PENELOPE FAYE C. CASTRO

Hindi niyo ba naitatanong sa inyong sarili kung ano ang magiging kalagayan ng mundo sa sa susunod na 10 taon? 'Edi i-Google mo!'. Ang mga makabagong teknolohiya ay isa mga inaasahan ng lahat sa hinaharap marahil ang mga ito ay may potensiyal na magresulta ng malaking pagbabago sa iba't ibang larangan. Kung sa gayon, patuloy pa ring umaasa ang mga tao sa kakayahan ng mga ito. Hindi ba nakababahala na ang hinahangad na pagbabago ay mayroong dalang patagong panganib? Hindi ba kapansin-pansin o patuloy pa rin ang pagbubulag-bulagan?

Ang Artificial Intelligence o A.I ay may malaking kontribusiyon sa mga makabagong teknolohiya. Ito ang nagpapadali ng mga trabaho at nagpapabuti ng mga kalidad ng buhay tulad sa larangan ng medisina. Ginagamit ito upang magkaroon nang mas detalyadong pagsusuri para sa mga pasyente. Ganoon din sa mga transportasyon ngayon, dahil sa pamamagitan ng A.I ay mas lalong mapabubuti ang kalidad ng mga sasakyan, at sa industriya ng pagnenegosyo ay ginagamit ito sa pagkakalakal o salitan ng mga produkto. Malaki rin ang pakinabang ng ito sa pamamagitan ng mga Google, ChatGPT at iba pang search Engines.

Gayunpaman, mayroon pa ring mga panganib na kaakibat ang Artificial Intelligence. Ang pagdami ng mga krimen ay maaaring ibunga nito sapagkat mabilis ang pagproseso ng mga impormasyon kung saan hindi agad-agad sinusuri na nagreresulta nang mabilis ding paglaganap ng mga hacking, pagnanakaw at pandaraya sa halalan. Kasama rin dito ang kakulangan sa seguridad at privacy marahil malawak ang mga impormasiyong nakakalap ng mga kumpanya na katuwang ng A.I at maaaring magamit ang mga datos na iyon upang malaman ang mga hilig, katangian at kahit ang mga bagay na hindi maaaring masabi sa kapwa.

Ang 'Godfather of A.I' na si Dr. Geoffry Hinton ay isa sa mga namamahala ng Artificial Intelligence subalit siya at ang dalawa niyang mag-aaral ay umalis ng Google upang magbigay ng banta sa mga mamamayan kung anong panganib ang dala nito. 'It is like aliens have landed on our planet and we haven't quite realized it yet because they speak very good English.' Ika niya. Kumbaga, ang mga makabagong teknolohiya ay palihim na mangingibabaw sa sangkatauhan.

Ang isyung ito ay isang malaking suliranin sa mga mamamayan lalong-lalo na sa mga kabataan na kung saan lumaki sila sa mundong umaasa lamang sa teknolohiya. Hindi masamang pakinabangan ang teknolohiya, ngunit hindi nararapat na umasa na lamang sa mga aksiyong ginagawa ng mga ito. Sa bandang huli, tayo at tayo pa rin ang magtutulungan sapagkat ang paggawa ay para sa tao, at hindi tao ang para sa paggawa.

PAYONG KAIBIGAN.
Magdala ng proteksyon tulad ng payong laban sa matinding init upang maiwasan ang iba't ibang uri ng karamdaman.
LARAWANG KUHA NI **CARL TRONGCO**

El Niño, Kakayanin Ba Ninyo?

NINA JUSTEIN KHATE G. TAGUAS AT VHEANICA REIN L. MILAN

Mainit na singaw ng panahon, tirik na tirik ang haring araw, pawis na tila'y hindi mapawi taglay nang walang humpay na tagtuyo't tag-init na dulot ng El Niño. May solusyon pa nga ba ang matinding init na nararanasan ng ating bansa sa kasalukuyang panahon?

Ang hindi pangkaraniwan at agresibong pag-init ng karagatang Pasipiko sa may bandang ekwador ang nagreresulta sa El Niño. Patuloy na inoobserbahan ng Philippine Atmospheric, Geophysical and Astronomical Services Administration ang muling paglitaw ng El Niño. Ayon sa DOST-PAGASA tinatayang nasa 80 porsyento ang dulot ng El Niño at maaaring magsimula sa buwan ng Hunyo, Hulyo at Agosto na pwedeng manatili o magpumilit na magpatuloy sa unang mga buwan ng taong 2024. Nagbigay na nang abiso ang PAGASA El Niño Southern Oscillation (ENSO) ng El Niño Alert.

Makaaapekto ang El Niño sa ating kalusugan. May mga posibilidad na tayo ay makararanas ng heat cramps, heat exhaustion, heat stroke, sakit sa balat, pagtatae o pananakit ng tiyan at iba pa. Dahil dito nagbigay ang Department of Health (DOH) ng mga nararapat nating gawin tulad ng palaging pag-inom ng tubig, pagsuot ng mga maluluwag at hindi matitingkad na damit, pagligo araw-araw, pagtitipid ng tubig, paggamit ng mga sunscreen tuwing lalabas, at iba pa.

Sa inilabas kamakailan ng Schools Division of Puerto Princesa City na Memorandum No. 48 s. 2023 "Preventive Measures for the Extreme Heat in the Schools" na naglalayong mabawasan ang heat exhaustion sa mga mag-aaral at empleyado ng eskwelahan. Isinusulong nito ang pagpapahintulot sa mga guro, empleyado at mag-aaral ng paaralan na makapagsuot ng hindi matitingkad na kulay ng damit. Ito ay bilang pamalit sa makakapal na tela ng uniporme upang komportableng makapagpokus sa mga gawain na mayroon sila sa likod nang napakainit na panahon.

Itinuturing nang pinakamainit na kalaban ng mga tao ngayon ang El Niño. Huwag ipagsawalang-bahala ang peligrong dala nang maalinsangang dulot nito. Hikayatin ang bawat isa na palagiang mag-ingat upang maiwasan ang pangyayaring nagdudulot ng abnormalidad sa kilos at sistema ng ating panahon. Uminom nang maraming tubig at kumain ng mga masusustansiyang pagkain. Hindi man natin agarang matutuldukan ang El Niño, subalit sa pagiging maingat at alisto ngayong tag-init, kaya nating iwasan ang anumang sakit.

I.T Tulong sa Magsasaka, Kampeon sa 2023 Shell NXplorers

Mga Mag-aaral ng PNS STEM, ginawaran ng P100K

NI VIANCA REIN L. MILAN

Nasungkit ng proyektong "FarmHer Innovator: Mark-It! Agricultural Monitoring and Inventory Management for Bayanihan Agri-Clusters of Palawan" ng mga mag-aaral ng Science, Technology, Engineering and Mathematics (STEM) strand mula sa Palawan National School ang kampeonato sa katatapos lamang na 2023 Shell NXplorers - The Bright Ideas Challenge (TBIC) na ginanap sa Ascott Makati nitong ika–23 ng Mayo.

Ang kanilang koponan na "Team FarmHer Innovators" ay kinabibilangan nina Aleen Leigh D. Pe, Carmiegh Eunice A. Bautista, Mary Julianne R. Ramos, Anna Leonora F. Rodriguez, Jane Abijah B. Escote, at John Lemuel J. Noche bilang kanilang tagapayo.

Nakatanggap ang grupo ng P100,000 bilang premyo, at nabigyan din ang paaralan ng P50,000 para sa pagpapahusay ng STEM program nito.

Binubuo ng Veggie Crate Tracker at Mark-It App ang proyekto ng Team Farmher Innovators. Sinusukat ng kanilang Tracker ang timbang at pagiging bago ng ani, at ang App naman ang nagsasabi sa mga nagtitinda sa merkado tungkol sa kalagayan ng mga ito.

Nilahukan ang nasabing patimpalak ng mahigit kumulang 40 na paaralan mula sa iba't ibang panig ng bansa, at isa ang nasabing pangkat sa mga nakapasok sa top 10 finalist na inanunsyo noong ika-12 ng Abril.

Ang Shell NXplorers ay nagbibigay pagkakataon sa mga mag-aaral sa bansa na maging positibong ahente ng pagbabago, at makatulong sa mga suliranin sa lipunan lalo na sa usapin ng pagkain, enerhiya, at tubig.

"To our participants today, you are this country's next generation of scientists and engineers. Equipping yourselves with strength in these subjects is tantamount to possessing the power to change the world.", saad ng isa sa mga hurado na si Serge Bernal, Vice President for Corporate Relations ng Shell Pilipinas Corporation.

"I look to you to use that strength to become change makers that help the Philippines and the world move forward," dagdag pa nito.

MGA LARAWAN MULA KAY **JOHN LEMUEL J. NOCHE**

APPakahusay!
Mula sa malikhaing inobasyon ng FarmHer Innovators sa kanilang Mark-It App at Veggie Crate Tracker, tumanggap ang FarmHer Innovators ng P100K bilang premyo at tinanghal na kampeon sa 2023 Shell NXPlorers - The Bright Idea Challege.

Iba't ibang aktibidad pangkalusugan, isinagawa

NI VIANCA REIN L. MILAN

Sa pagdiriwang ng World Red Cross and Red Crescent Day nitong ikawalo ng Mayo, nagkaroon ang Red Cross Youth - Palawan Chapter ng maikling programa sa Palawan National School kung saan sila ay nagsagawa ng iba't ibang aktibidad na may kaugnayan sa kalusugan gaya na lamang ng libreng blood typing, first aid demonstration at talakayan patungkol sa Water, Sanitation, and Hygiene Promotion o (WINS).

Pinangunahan ng mga miyembro ng RCY– Palawan Chapter ang libreng blood typing na isinigawa upang magkaroon ng kaalaman ang mga mag-aaral ukol sa kanilang mga dugo o blood type. Nagkaroon din ng blood donation peptalk sa nasabing programa para makumbinsi ang mga mag-aaral na magbigay ng dugo kapag sila ay nasa tamang gulang na, isang gawain na may benepisyo sa kalusugan at katawan ng tao.

Naituro rin nina Leziel Persson and Rubelene Gidor, miyembro ng organisasyon, ang mga tamang paraan ng pagbibigay ng paunang lunas gaya na lamang nang wastong bandaging at carries para sa mga nangangailangan.

"Magandang magkaroon ng kaalaman sa paunang lunas dahil hindi natin masasabi kung kailan mayroong mga taong mangangailangan nito, at kung sakaling naroon tayo sa mismong pangyayari, may magagawa tayo para makatulong", pahayag ng isa sa mga mag-aaral nang tanungin kung ano ang kahalagahan ng nasabing aktibidad sa kaniya bilang isang estudyante.

Ang mga nasabing gawain ay isinagawa ng RCY - Palawan Chapter upang magbigay kamalayan sa mga mahahalagang trabaho na kanilang ginagawa, at para maglaan ng importanteng serbisyo para sa PNS.

TYPE KO 'TO!

Nabigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral at guro ng PNS na malaman ang kanilang blood type nang libre mula sa RCY Palawan Chapter.

LARAWAN MULA SA **RCY- PALAWAN CHAPTER**

USOK DE PELIGRO

NINA VAN HAROLD V. BALUNTONG AT VHEANICA REIN L. MILAN

Paboritong bisyo ng karamihan, sigarilyo ang pangalan. Kung ihahalintulad sa pag-ibig, masaya lang sa una ngunit sakit lang naman ang dulot sa huli. Ang masama pa, maaring maging dahilan ng iyong kamatayan. Bakit pa ito naimbento kung sakit lang naman ang epekto nito?

Ayon sa isinagawang sarbey ng Kagawaran ng Kalusugan (DOH) noong taong 2022, 36 porsiyento ng mga respondante na nasa hustong gulang sa bansa ang nagsabing gumagamit sila ng isa hanggang limang sigarilyo bawat araw. Samantala, isang porsiyento ang umamin na gumamit nang 31 sigarilyo at higit pa araw-araw.

Masama sa ating kalusugan ang paninigarilyo. Naglalaman ito nang 14 na kemikal na nagdudulot ng kanser at iba pang sakit na sanhi ng pagkamatay ng mga tao. Ang usok nito ay naglalaman nang mahigit 4,000 na kemikal na pumipinsala sa kalusugan at kapaligiran. Ang usok ng sigarilyo ay may lamang carbon monoxide na siya ring binubuga na usok ng mga sasakyan. Ang nikotinang laman ng sigarilyo ang sanhi nang palagiang paggamit nito (addiction).

Mula naman sa inilabas na datos ng Barkada Kontra Droga (BKD) ng Palawan National School nitong buwan ng Nobyembre, sumipa sa higit 50 na mag-aaral ang nahuling naninigarilyo sa loob ng paaralan kasama na ang paggamit ng Vape o electronic cigarettes. Napag-alamang naisasagawa ang paninigarilyo sa mga tagong lugar tulad na lamang ng palikuran, bakanteng silid-aralan at iba pang mga lugar sa nabanggit na paaralan.

Ngunit hindi pa huli ang lahat, sabi nga, ang tao ay may pagbabago. Maari pa nating mapigilan ang paggamit ng sigarilyo. Pipiliin mo pa ba ang isang bagay na nagbibigay-dagok sa buhay? Kaya naman kailangan nating ingatan at pahalagahan ang ating kalusugan. Kalusugan ay ating ingatan , paninigarilyo ay atin nang wakasan.

Tibay ng dibdib sa sakit na mapanganib

NI JUSTEIN KHATE G. TAGUAS

Ubong walang patid, sa lalamunan ay nagiging balakid, ito ba'y iyong nababatid? Sa simpleng pagkalantad sa taong may tuberkulosis, hindi makilatis kung ang lagay ng baga ay mananatiling bago pa rin. Bawat langhap ay may kalakip na pahamak, patuloy ba tayong mamumuhay nang may pangamba sa tuberkulosis?

Kamakailan lamang, biglang tumaas ang kaso ng Tuberkulosis o TB sa Puerto Princesa matapos ang pagluluwag sa kinaharap nating COVID 19 pandemic. Ang sakit na Tuberkulosis (TB) ay kumakalat sa hangin kung kaya't ang pag-ubo o pagbahing ng taong may sakit nito ay maaaring maipasa ang mikrobyo partikular sa mga taong laging nakakasama o nakasasalamuha. Ang impeksyong dulot ng mikrobyong Mycobacterium tuberculosis ang sanhi ng sakit na tuberkulosis.

Sa datos ng City Health Office (CHO) simula Enero, ang siyudad ay mayroong naitalang 1,050 kaso ng TB. Ayon sa pahayag ni Dra. Christine Lorraine Chua, ang TB program consultant ng Multisectoral Coordinating Council for TB Prevention and Control, nanatili parin sa mga tao ang pangkaisipan na ito hanggang ngayon, kung saan takot ang mga ito na malaman na sila ay may sakit na tuberkulosis sa paniniwalang nakamamatay at wala itong lunas. Ito ang maling paniniwala ng mga mamamayan na nais nilang maalis tungkol sa sakit na TB.

Ayon naman sa World Health Organization (WHO), ang tuberkulosis ay halos nakaaapekto sa mga matatanda sa kanilang pinakaproduktibong taon. Gayunpaman, ang lahat ng mga grupo ng edad ay nasa panganib. Mahigit 80% ng mga kaso at pagkamatay dahil sa sakit ang nagaganap sa mga tinatawag na low at middle income na mga bansa. Ang TB ay nangyayari sa bawat bahagi ng mundo. Noong 2021, ang pinakamalaking bilang ng mga bagong kaso ng TB ay naganap sa rehiyon ng Timog Silangang Asya (46%), na sinundan ng Rehiyon ng Africa (23%) at Kanlurang Pasipiko (18%). Humigit 87% naman ng mga bagong kaso ng TB ang naganap sa 30 matataas na bansa, na may higit na pandaigdigang kaso gaya ng Bangladesh, China, ang Demokratikong Republika ng Congo, India, Indonesia, Nigeria, Pakistan, at Pilipinas. Naglalayon ang World Health Organization (WHO) na wakasan ang tuberkulosis sa taong 2030. Ngunit ang mga kaso sa Pilipinas ay tumataas taon-taon. Kung kaya't mahalagang patatagin ang paggagamot ng tuberkulosis sa Pilipinas.

Karaniwan, ang pangunahing yugto ng tuberkulosis ay walang anumang nakikitang sintomas. Ngunit ilan sa mga epektong mararanasan sa TB ay ang labis na pag-ubo na tumatagal nang ilang linggo, pag-ubo na may kasamang dugo, pananakit ng dibdib, pananamlay at mabilis na pagkapagod, pagbagsak ng timbang, at pagkakaroon ng lagnat.

Malaki ang posibilidad na magkahawaan sa mga eskuwelahan, sapagkat hindi natin maikakaila na mahirap maiwasan ang hindi pakikipagsalamuha sa ating kapuwa, na makapagbibigay-daan upang magkaroon ng sakit na tuberkulosis ang mga mag-aaral, na magbubunga nang malawakang pagsiklab ng nasabing sakit sa buong paaralan.

Kung kaya't mayroong mga paraan upang malunasan ang tuberkulosis, magbibigay ang mga espesyalista sa pasyente ng mga pinagsama-samang paraan ng paggamot. Ang mga pangunahing gamot na maaaring ireseta ay ang rifampicin, isoniazid, pyrazinamide, at ethambutol. Kinakailangan din na magkaroon ng pahinga mula sa trabaho o pag-aaral nang hindi bababa sa loob nang dalawang linggo. Matapos ang panahong ito, ang mga sintomas ay bahagyang iigi na. Gayunpaman, upang tuluyang mawala ang sakit na tuberkulosis, kailangang kompletuhin ang gamutan nang hindi bababa sa loob ng 6 na buwan nang lubusang matuldukan at mawala na ang sakit na TB sa iyong katawan.

Huwag mag-atubili na sumangguni kaagad sa pinakamalapit na paggamutan kung may mga sintomas na nararamdaman. Ugaliin ring mag-ehersisyo, kumain nang masusustansyang pagkain, at uminom ng 8-12 basong tubig kada araw tungo sa pagkakaroon nang malusog na pangangatawan. Palagi lang nating isaisip at isapuso na mas mabuti nang maagap at problema sa Tb ay hindi na lalaganap.

HUWAG ISANTABI ANG PROBLEMA SA TB

MGA LARAWAN MULA SA DOH FB PAGE

AghamEditoryal

teknoLAWhiya

Sa panahon ngayon, napasok na ng teknolohiya ang iba't ibang aspeto ng buhay. Malaki ang tulong nito sa araw-araw na pamumuhay ng bawat isa, ngunit kung ito'y hindi magagamit nang tama ay maaaring masira nito ang ating mga buhay. Ano-ano nga ba ang mga paraan upang ang teknolohiya'y maging isang grasya at hindi isang disgrasya?

Gaya na lamang ng mga nakikita sa social media, maaaring magamit ang teknolohiya upang maipakita ang mga angking talento o kaya naman ay tumuklas ng mga bagong kasanayan. Sa panahon ngayon, marami sa mga mag-aaral ang naipamamalas ang kahusayan sa pagsayaw, pag-awit, o kaya naman ay pagguhit sa social media. Paminsan-minsan ay nakatutulong din ito sa pinansiyal na kalagayan ng mga mag-aaral na nangangailangan sa buhay. Ang Batas Republika 1606 o "An Act to Promote Scientific, Engineering and Technological, Research, Invention and Development", ay nagbibigay ng scholarship at iba pang mga tulong pinansyal sa mga mag-aaral na may angking galing sa larangan ng agham at teknolohiya. Nararapat na gamitin ang teknolohiya sa pagpapaunlad ng ating mga sarili kaysa sa mga bagay na wala namang kabuluhan.

Ayon sa mga eksperto, ang palagiang paggamit ng mga gadyet ay may masamang epekto sa ating mga paningin at pagtulog. Ang matagal na pagtutok sa mga gadyet ay posibleng magdulot ng pinsala sa retina ng isang tao. Batay din sa pananaliksik, binabago ng blue light ang ritmo ng pagtulog sa ating mga utak. Ito'y makaaapekto sa perpormans ng mga mag-aaral sa paaralan dahil minsan hindi na sila nakikinig at nakatutulog na lamang sa klase. Kaya't maglaan lamang ng sapat na oras na dapat gugulin sa mga ito upang mapanitili ang pagkakaroon nang malinaw na mata at sapat na tulog.

Disiplina ang isa sa binibigyang-tuon ng PNS kung kaya ay ipinagbabawal ang paggamit ng mga gadyet sa oras ng klase maliban na lang kung ito ay papayagan ng mga guro. Nakukuha nito ang atensiyon ng mga mag-aaral kaya't minsan ay hindi sila nakapagbibigay-pokus nang maayos sa kanilang mga aralin. Marami sa mga mag-aaral na hindi ginagamit ang kanilang mga gadgets sa pag-aaral at naglalaro lamang ng mga online games gaya ng Mobile Legends sa kanilang mga selpon. Disiplina sa sarili ang dapat na taglayin dahil makatutulong ito nang magkaroon ng kontrol at hindi tuluyang mapasok ng teknolohiya ang kabuoang sistema ng isang indibidwal.

Gamitin ang isip bago pumindot. Dahil na rin sa dami ng impormasyon na maaaring makuha sa panahon ngayon, may posibilidad na ang ilan sa mga ito ay hindi totoo o haka-haka lamang. Maging maingat sa mga ikinakalat na balita o mensahe sa social media at gamitin muna ang kritikal na pag-iisip upang suriin kung ito ba ay nagsasaad ng katotohanan. Ang mga masasamang gawain online ay maaaring parusahan ng batas sa ilalim ng Batas Republika 10175 o "Cybercrime Prevention Act of 2012". Tandaan na sa pamamagitan lamang ng pagpindot ay maaari na tayong makapinsala sa buhay ng ibang tao.

Edukasyon ay isaalang-alang. Sa tulong ng mga makabagong teknolohiya, napadadali ang buhay ng mga mag-aaral. Ang mga impormasyon na nais malaman ng isang tao ay maaari nang mabatid sa isang kislap lang ng mata. Gamitin ito upang mapalawak pa ang kaalaman at mapabuti ang pagkatuto. Kakailangin pa rin na mag-ingat sa mga kukuning impormasyon online dahil baka ito ay pagmamamay-ari na ng iba kaya't maaaring maparasuhan ang isang tao kung ang ideya ng iba ay kaniyang kukunin, gagamitin, o aangkinin nang walang tamang pagkilala sa orihinal na may-ari. Ito ay nasa ilalim ng Batas Republika 8293 o ang "Intellectual Property Code of the Philippines".

Teknolohiya ang isa sa mga pinakamakapangyarihang ahente ng pagbabago kung ito ay magagamit nang tama. Bilang isang mag-aaral, marami ang magagawa upang makatulong sa kapwa. Maaarimg bumuo ng mga imbensyon o inobasyon na magpapaunlad sa pangaraw-araw na pamumuhay kung may sapat na kaalaman sa larangan ng agham at teknolohiya. Kaya't dapat gamitin ang teknolohiya sa mabuting bagay, gaya na lamang sa pagtulong at dapat ito ay hindi inaabuso.

Bagamat may mga masasamang epekto sa atin ang teknolohiya, marami rin itong magandang maidudulot sa buhay ng bawat isa kung ito ay magagamit nang tama. Ang mga bagay na ito ay iilan lamang sa mga paraan kung paano ang tamang paggamit sa teknolohiya. Mainam na sundin ang mga ito upang masigurado na hindi maliligaw ng landas sa daan tungo sa pag-unlad.

SA MARUMING PALIKURAN, RESPONSABLENG PAGGAMIT ANG KAILANGAN

LARAWANG KUHA NI CARL TRONGCO

Umaalingasaw na Katototohanan

NI PENELOPE FAYE C. CASTRO

"Ang baho." Pahayag na bukambibig ng mga mag-aaral sa tuwing papasok sa mga umaalingasaw na pampublikong palikuran. Hindi kaaya-aya ang kalagayan nito– mapanghi, marumi at luma. Sapat pa rin bang magamit ito ng karamihan? Karapat-dapat pa rin ba itong matawag na palikuran?

Ang mga palikuran sa paaralan ay nararapat bigyang-pansin sapagkat ang kalidad nito ay may malaking epekto sa kalusugan ng mga mag-aaral. Kung hindi napananatiling maayos at malinis ang mga ito, maaaring dapuan ng mga bakterya tulad ng E. Coli, Salmonella at Staphylococcus Aureus. Ang mga mikrobyong ito ay kadalasang nakikita sa mga sahig at lababo ng mga palikuran na maaaring maging dahilan ng pagkakaroon ng sakit at impeksiyon tulad ng Hepatitis A, Influenza at iba pang karaniwang sakit tulad ng lagnat, sipon at ubo.

Kung hindi naman ilalabas ng isang tao ang kaniyang dumi sa katawan, maaari rin siyang magkaroon ng sakit tulad ng Urinary Tract Infection (UTI) na maaaring mangyari kapag ang isang tao ay patuloy sa pagpipigil ng kaniyang pag-ihi kung saan puwedeng maapektuhan ang kaniyang pantog at atay. Hindi sapat ang bilang ng mga palikuran, suplay ng tubig, at hindi lahat ng gusali ng paaralan ay may sari-sariling palikuran kung kaya ay nahihirapan ang mga ibang mag-aaral sa paghahanap nito araw-araw. Bagamat matatawag man iyon na 'kadamangan', napipilitan na lamang ang iba umihi na lamang sa kung saan-saan. Tulad na lamang ng mga palikuran sa Palawan National School, karamihan ng mga palikuran ay hindi na nagagamit sa kadahilanang ito ay luma na, barado o kaya naman ay walang tubig.

Upang matugunan ang mga isyung ito, mayroong Presidential Decree 856, na tinatawag ding "Code on Sanitation of the Philippines" na ipinasa si Senator Jinggoy Ejercito Estrada patungkol sa pagsasaayos ng mga palikuran gayundin ang WinS (Wash in School) Program na naglalayong matamo ang lubusang pagkatuto at kaligtasan ng mga mag-aaral sa pamamagitan ng komprehensibo at patuloy na implementasyon ng school-based WASH program ayon sa mandato ng bansa tungo sa pagpapalakas ng karapatan at proteksyon ng mga mag-aaral.

"Ang WASH in School kasi ay may mga key components 'yan at ang isa sa mga key components niya ay ang provision of toilet tsaka iyong water siyempre, so kung halimbawang kulang o may problema sa CR, definitely magkakaroon ng challenges pagdating sa sanitation tsaka sa health ng mga bata dahil maaapektuhan ito at puwedeng magkaroon ng sanitation and environment issues especially doon sa health ng mga students as well as affected ang buong community." Paliwanag ng PNS Nurse II na si Ma'am Kathryn D. Cambronero tungkol sa kahalagan ng nabanggit na programa kaugnay sa problemang kinahaharap sa mga palikuran. Sa pamamagitan ng pagbibigay-pansin sa mga maaayos na disenyo at pananatiling malinis ng mga pampublikong palikuran, nagbibigay ito ng mensahe sa mga mag-aaral na sila ay mahalaga at may karapatan sa mga pangunahing pangangailangan tulad ng kalinisan at kaligtasan

Datapuwa't ang karapatan ay may katumbas na tungkulin, kinakailangan din ng mga mag-aaral na huwag abusuhin ang maaayos na palikuran tulad ng hindi pagsasagawa ng Vandalism, hindi pagtapon ng anumang bagay na makapagsasanhi nang pagkabara sa mga inidoro at paglinis nito pagkatapos gamitin. Sa gayon, ang mga pampublikong palikuran ay hindi lamang bahagi ng imprastraktura ng paaralan, kung hindi ay isang repleksyon din ng halaga at kultura nating mga Pilipino. Sapat pa rin naman ito para sa karamihan kung lubos lang na napahahalagahan. Maging responsible kahit sa simpleng pamamaraan. Iyan ang katotohanang kailangang mabatid ng karamihan.

Mga guro ng PNS, hindi nagpahuli sa larangan ng pananaliksik

NI VIANCA REIN L. MILAN

Nilahukan ng mga guro ng Palawan National School ang katatapos lamang na 6th Puerto Princesa City Basic Education Research Summit o (PPC BERS) nitong ika-siyam ng Mayo na ginanap sa AKC Country Home, Puerto Princesa City. Isinasagawa ang nasabing summit upang pumili ng 10 pag-aaral na mapapasailalim sa Basic Education Research Fund o (BERF) kung saan bibigyang pondo ng DepEd MIMAROPA Region ang mga mananaliksik para sila'y matulungan sa kanilang mga gastusin.

Mula sa mahigit kumulang 108 na mananaliksik mula sa 12 na paaralan sa lungsod, tatlong pangkat ng mga guro mula sa PNS ang mabibigyan ng pondo sa ilalim ng BERF. Ang mga nasabing guro ay sina Mary Jean P. Narte, Shirlene L. Calanday, Marcy Jane I. Basig na nagsagawa ng isang basic research at nakakuha rin ng Best Presenter Award, Genebeth B. Gorobao, Divine Grace A. Garduque, Danica Grace P. Gilongos-Arista, Shayami B. Villaloid, Maria Roxanne C. Arenio, at Abba M. Raquim na pawang action research ang isinagawa.

Hindi rin naman nagpahuli ang ibang mga guro ng paaralan na nakakuha ng Best Presenters Award sa nasabing research summit. Limang pangkat ng guro mula sa PNS ang nakakuha ng nasabing gantimpala. Sila ay binubuo nina Jay-R P. Valdez, Maria Ronaliza M. Autencio, Judith T. Palma, Corazon Philiam Amy P. Moragrie, Richard Bryan N. Pacaldo, Annalyn C. Biares, Eleanor L. Dividor, Christina C. Cacho, Evan Rose V. Casibula, Hazel Joyce A. Aquino, Venadora C. Villlalon, at Kristine R. Algara.

"May joy, proud, happiness and learnings from other researchers and panels of examiners, I would just like to congratulate them for a job well done. Proud dahil narepresent naming yung school sa summit na yun", saad ni Valdez, isang guro na nakakuha ng best presenter award nang tanungin kung ano ang kaniyang naramdaman matapos ang nasabing research summit.

DEPENSA NG MGA BIHASA

Wagi bilang Best Research Presenter sina Marcy Jane I. Basig, Shirlene L. Calanday, at Mary Jean P. Narte, sa katatapos na 6th Puerto Princesa City Basic Education Research Summit.

LARAWANG IBINAHAGI NI MARY JEAN NARTE

SERBISYONG AT TALENTONG CTP.
Ipinakita ng isang CTP na hindi lamang sila responsable, talentado rin.
LARAWAN MULA SA **ESPIEY FB PAGE AT JOWANA TOLEDO**

Pagsasanay ni Juan, Serbisyo at Talento para sa Pilipino

NI MONIQUE RAIN B. TUCAY

Tagaktak ng pawis , pagod na kasokasuan , hinahapong paghinga at tunog ng kumukulong sikmura. Sa kabila nang init na tinitiis kailangang magpakatatag yan ang buhay ng munting CTP students.

Sa mundong ating kinahaharap may iba't ibang hamon ang bansa mapapolitika , pangkapaligiran , at panlipunan man . Hindi maikakaila ang pangangailangan at kahalagahan ng programang pagsasanay lalo na sa mga mag-aaral. Ang programang may mahalagang papel sa paghubog ng ating kamalayan at kasaysayan ng isang indibidwal upang disiplina ay makamtan . Programang pagsasanay sa mga estudyante na naglalayong palakasin ang pagtatanim ng malasakit sa bansa at linangin ang malalim na pag-unawa sa karapatan at tungkulin sa lipunan.

Noong ikapito ng Marso sa taong dalawang libo't dalawang pu't tatlo idineklara ang Memorandum NO. 0207.s. 2023 ang CTP o Citizenship Training Program sa lahat ng mag - aaral sa ikasampung baitang ng sekundarya sa publiko o pribadong paaralan ay itinalagang sumali babae man o lalaki. Isinasakatuparan isang beses sa isang linggo tuwing biyernes na may nakalaang isang oras. Paghubog na makapagpapaunlad ng ating Pambansang kamalayan na naglalayong magbigay ng pangkalahatang pang - unawa sa mag-aaral sa kanilang kinabibilangang bansa . Palakasin ang kakayahan ng bawat estudyante na mamuno at magpakita ng matatag na karakter at nasa puso ng munting CTP na palakasin ang ang pagka-Pilipino ng mga kabataan.

Isang mag-aaral ang aking nakapanayam mula sa 10 SPS De Vega na si Grace Viceral na patuloy na nararanasan ang unang taong pagpapatupad ng Citizenship Training Program. Ano nga ba ang pakiramdam ng isang mag-aaral na kabilang sa programang ito? Ano nga ba ang karanasan ng isang CTP student?

Q1. ANO ANG PAKIRAMDAM NONG MALAMAN MONG NA MAY CTP?

Noong nalaman kong may CTP, syempre na thrilled kaming magkakaibigan kasi finally mararanasan na namin at na excite po ako o kami n0ng nalaman naming magkakaroon ng CTP.

Q2. GAANO KAHIRAP PARA SAYO ANG CTP?

Mahirap po ang CTP, lalo na kung hindi ka physically fit kasi may mga times talaga na mabibilad sa araw at may ipagagawa silang activity na nakakapagod, pero advantage iyon sa akin dahil isa akong athlete, madali na lang masurvive yong CTP.

Q3. BILANG MANLALARO PAANO MO MAIPAKIKITA ANG GILAS MO PAGDATING SA CTP?

Bilang manlalaro sanay na ako sa mga physical training ngunit sa CTP mahalaga ang pagsunod sa mga command ng mga guro upang hindi mapagalitan at makasunod nang maayos at doon ka makakapagpakitang-gilas hindi dahil nagpapasikat ka kundi dahil gusto mong maging maganda ang resulta ng iyong ginagawa.

Sa hirap na dinanas, sa mga tagaktak ng pawis na inilabas, sa paulit- ulit na reklamo, sa masungit na tagapagsanay, sa luhang pinipilit na itago. Ilang Buwan ang lumipas, ilang oras ang umalpas at ilang pagod ang natapos at masasabi kong lahat ay sulit na sulit , lahat ng pagsasanay na nakapaghubog sa akin ngayon, lahat ng nakikita ninyo ngayon ay ang CTP ang nagdulot upang maging isang disiplinadong kabataan at maging responsableng mamamayan nang ating lipunan at masasabi mong, "nakapagbahagi ako ng serbisyo at talento para sa Pilipino."

Apat na Karapat-dapat

NI CHERRY MAE V. VICENTINO

Halos dalawang buwan na ang nakalipas ng itinalaga bilang OIC- Principal si Dr. Dennis M. Lucas, ng Palawan National School noong ika -22 ng Pebrero 2023. Katuwang niya sa pamumuno sina Assistant Principal II (JHS) Sir Ariel G. Argonsola, Assistant Principal II (SHS) Sir Marcelino Porcal at Ma'am Mimi G. Bacomo.

Bagong panahon na may bagong pinuno na magkaiba man ang pananaw sa pamamalakad ay nagkakaisa at nagkakasundo para sa ikabubuti at ikauunlad ng paaralan.

Nanggaling sa Schools Division Office lungsod ng Puerto Princesa bilang Education Program Supervisor si Dr. Dennis M. Lucas sa Edukasyong Pantahanan at Pangkabuhayan, Technology and Livelihood Education, at Technical and Vocational Education. Siya rin ay isang Senior High School Focal Person at miyembro ng Grievance Committee Non-Division Office. Kabilang din siya sa Bits and Awards Committee na maraming portfolio na hinahawakan.

"Huwag mo ipagpabukas ang kaya mong gawin ngayon." Ito ang ang istilo ng pamumuno ng lider ng bagong PNS na si Dr. Dennis M. Lucas na isang Education Program Supervisor ng dibisyon ng Puerto Princesa na ang tanging layunin ay maisaayos at mapaganda ang paaralan at magkaroon ng dekalidad na edukasyon ang mga mag-aaral. Maraming plano na ang nakalatag na ipinatutupad ng bagong hanay ng mga bagong lider at kabilang na rito ang pagpapatuloy sa mga nasimulan ng naunang administrasyon. Bagamat abala sa pagiging isang Principal at superbisor hindi naman nakakaligtaan ang responsibilidad sa pamilya bilang isang asawa at ama sa kanyang mga anak.

Isa munang full-pledged Principal sa Aramaywan Elementary School sa munisipalidad ng Quezon si Assistant Principal II (JHS) Sir Ariel G. Argonsola. Siya ay tatlong taon ng Principal sa dibisyon ng Palawan at nagsimulang manungkulan sa PNS noong ika-8 Nobyembre ng nakaraang taon.

Naniniwala si Sir Ariel G. Argonsola sa katagang "To be a good leader, you must be a good follower." na nais suportahan ang mga programa at proyekto ng Principal hangga't ito ay naaayon sa mga pamantayan ng Kagawaran ng Edukasyon at tulungan na ito ay mapatupad para sa mga estudyante at mga guro.

Bilang isang guro, siya rin ay isang simpleng ama na may dalawang anak. Kapag walang pasok sa trabaho ay kanyang itinutuon ang kanyang atensyon, at oras sa kanyang bunso na nasa ikalawang baitang lamang at sa kanyang misis na isang Master Teacher sa elementarya, si Assistant Principal Sir Ariel na ang nag-aasikaso sa paglalaba, pagluluto sa kanilang mga gawaing bahay.

"Leadership by example." naman ang motto ni Assistant Principal II (SHS) Sir Marcelino Porcal na handa ring suportahan ang mga programa na ipinatupad partikular na ang pagsuporta sa Principal sa pamamahala at pangangasiwa ng kurikulum sa sekondarya. Isang masipag at masiyahing guro at responsableng asawa at ama sa kanyang mga anak. Tunay na haliging maituturing na magandang ehemplo sa lahat.

"To serve with a smile and to capacitate the manpower, the teachers, in order to improve the academic performance of the teachers." ito ang mantra ni Assistant Principal II (SHS) Ma'am Mimi G. Bacomo na kasalukuyang kandidato para sa Doctor of Education Major in Educational Management sa Palawan State University. Siya ay isa munang school head ng Bacungan National High School bago siya maging Principal 1, OIC- Assistant Principal for Operations and Learner's Support.

Ligid sa kaalaman ng karamihan ay supportive at sobrang mapagmahal si Assistant Principal Ma'am Mimi Bacomo na clingy at nakikipalambingan sa kanyang mga anak na walang lihim sa isa't isa. Isa rin siyang Plantita at may hilig din sa pagluto pagbake at, magtravel kasama ang pamilya. Sa trabaho siya ay seryoso at mailalarawan na masayahin na palaging humahalakhak at nakikipagbiruan sa mga guro.

Tatlong haligi at isang ilaw ng tahanan ang pinagtagpo sa isang paaralan na kakikitaan nang kahusayan sa pagiging lider, magagaling, responsible, at higit sa lahat ay may puso para sa mag-aaral at mga guro. Tunay na karapat-dapat ang apat sapagkat sila may magagandang hangarin tungo sa patuloy na pagbabago at pag-unlad ng pangkalahatang antas ng edukasyon at moralidad ng mga estudyante ng Bagong PNS.

alaın

ANG BALAYONG ROTONDA TANAW ANG TANYAG NA FIVE-LEVEL WATCH TOWER.

LARAWAN MULA KAY PEDROGRAPHY

mos!

ong Atraksyon

ISHE G. HOMO

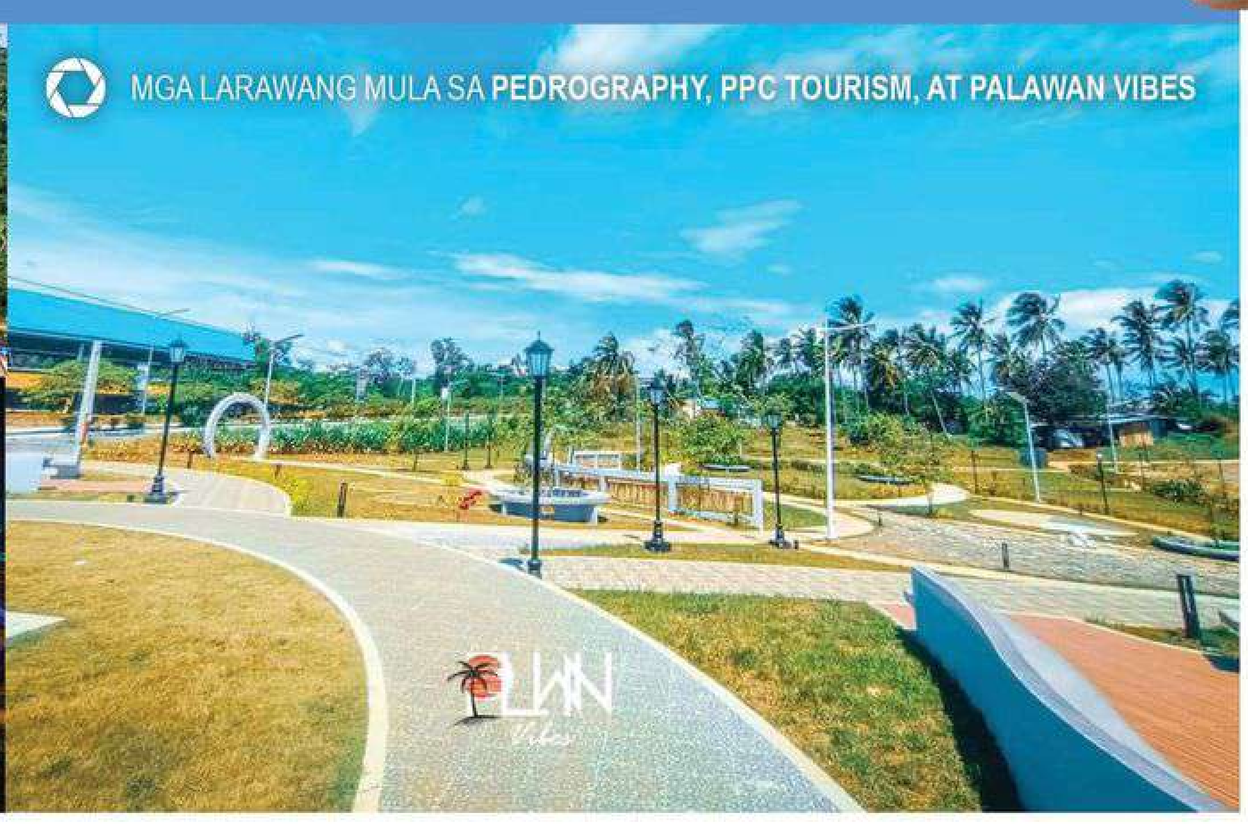
ko a!

g una ay buo na
unit sabi ng aking
ko ang paligid,
ak at marami pang
Maliban sa mga
sa parke ay mayroon
amenities, five-
vated viewdeck,
er, water fountain,
cal and herbal
ang iba. Agad akong
o dahil alam nila na

g mamasyal at
vang hangin ay talaga
da ko ang Balayong
rtihin nga raw na
nga electric tricycle ay
g drayber paikot sa
nay ngang kayganda
yong Park sa Puerto
dapat natin gawin

upang mapanatili ang linis at ganda ng lugar ay ingatan ang parke, palaguin ang mga punong itinanim para pagdating ng panahon may masarap at sariwang hangin tayong lalanghapin kasabay ng pag-unlad ng ating bayan. Hikayatin ang bawat-isa lalo na ang mga magulang na ipaliwanag sa kanilang mga anak at apo ang kahalagahan ng pagtatanim ng punong kahoy.

Sa paglubog ng araw, minabuti na naming umuwi dahil malayo pa ang bahay ng iba kong kasama. Nakalulungkot dahil bitin at kinulang kami sa oras, ngunit sa aming pag-uwi ay baon ko ang masayang alaala na hindi ko makalilimutan. Pakiramdam ko ang gaan ng araw pag nakatanaw ako sa paligid at nalalanghap ang simoy ng hangin. Nangako ako sa aking sarili na ako ay babalik sa pasyalang kami ay pinaibig, pinasaya at pinamangha sa tanawin nasa Balayong Park mo lang makikita.



MGA LARAWANG MULA SA PEDROGRAPHY, PPC TOURISM, AT PALAWAN VIBES

WIKANG SARI-SARI NG HENERASYONG Z

NI LHUANE ELOISA V. AGUILA

Updated ka pa ba sa mga bagong chika ngayon? Tambay ka rin ba at laman lagi ng social media? O baka naman isa ka sa mga walang humpay kung makipagmarites sa inyong classroom? Chika rito, chika roon! Walang sawang pakikipag chismisan ang hobby. Ansabe mo, Sis? Parinig naman ng lenggwahe mo!

"Noli Me na lang kasi", hugot ng isang meme template sa Facebook feed ng tipikal na kabataan. "Meron ka bang lemon? Gusto ko tequila!", bukambibig ng mga batang madadaanan mo sa canteen. "Uy si idol pala 'to, e", salubong naman sa 'yo ng dati mong tropa. Nakakarindi man at paulit-ulit marinig ang mga ito, 'di natin maikakaila na talagang ito ang uso at napapanahon ngayon. Iilan lamang 'yan sa mga halimbawa ng nauusong linyahan na talaga namang kinagigiliwan gamitin ng mga kabataan. Samu't-saring kataga ang naging sikat o bumakas sa lenggwahe nating mga Pilipino na ipinamalas ng mga Gen Z ngayon. Ngunit, paano nga ba ito nauso? May mabuting epekto ba ito sa pang araw araw na komunikasyon ng mga kabataan?

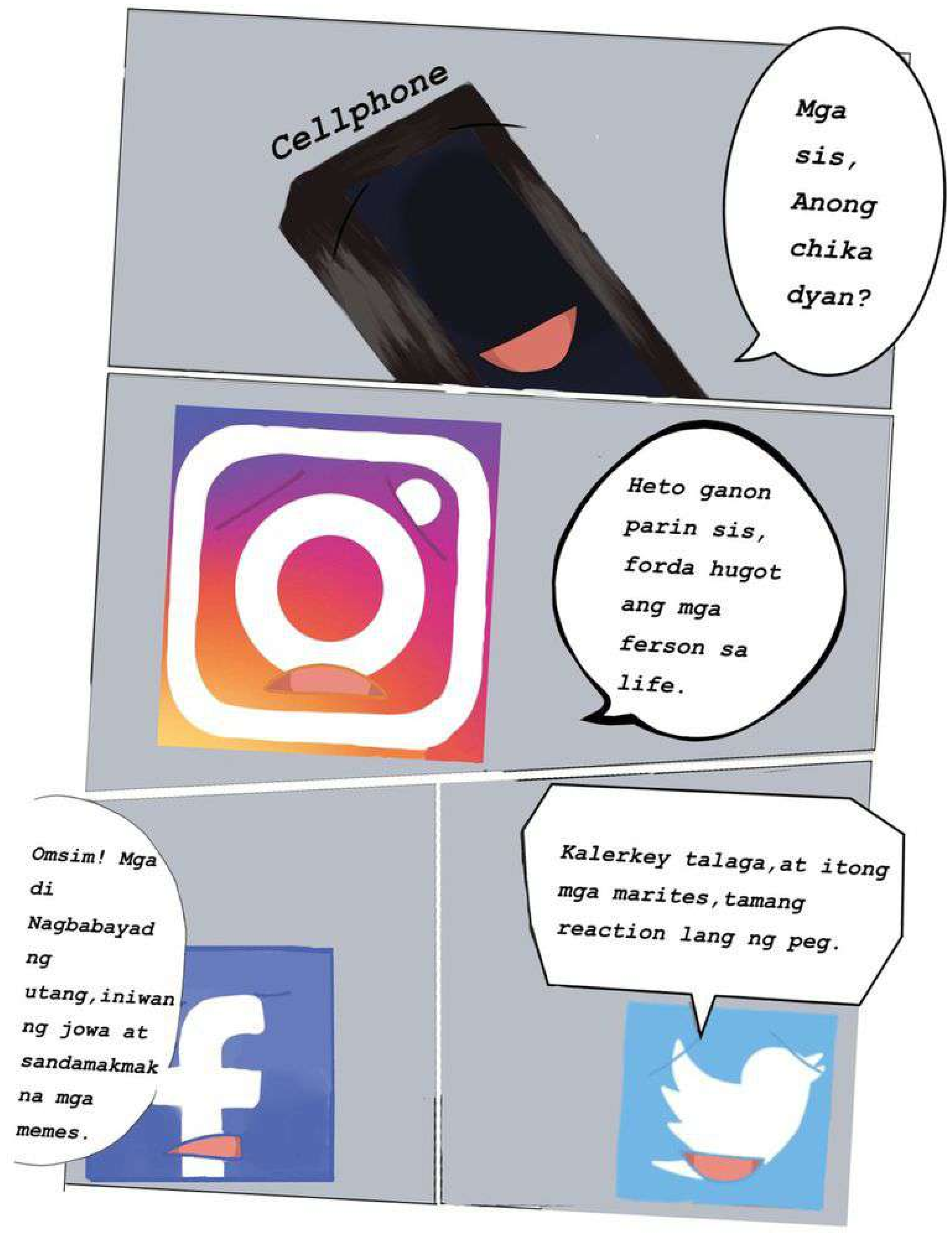
Isa ang social media na may malaking impluwensiya sa ating mga kinahihiligan ngayon lalong lalo na sa mga kabataan. Madalas mapag-usapan sa online world ang mga kwelang linya gaya ng "Single 'yarn!" "Galit 'yarn?" "Keme lang, bhie". Patok na patok naman ito sa kahit anong edad, bata man o matanda, estudyante o guro, at pati na rin sa mga online influencer na tanyag at kilala ng karamihan sa atin. Kagaya na lamang ng mga youtuber na si Toni Fowler, Cong TV, at Geo Ong, na hilig panoorin ng mga kabataan sa panahon na ito. Idagdag mo na rin ang mga teleseryeng sinusubaybayan natin na kapupulutan natin ng makabagong pamamaraan ng pananalita. Kahit saan ka man lumugar, ito halos ang maririnig mo.

Hayst, forda pagod na si Ante. Nakakasawa nang pakinggan at nakaka-jeje na kung minsan pero wala tayong magagawa dahil ito talaga ang trending ngayon. Makita o marinig lang natin sa isa ay hindi na natin maiwasang gamitin o gayahin. Kani-kaniyang diskarte tayo kung paano natin ito maisisingit sa pakikipagtalastasan natin sa ating mga kaibigan.

Mabuti pa nga 'tong mga trending ngayon, e, kaya nating masabayan, e ang tamang paggamit ng "nang" at "ng" ay nagagamit pa rin ba nang maayos? Madali lang naman ang sumabay sa nauuso, e. At kailangan pa rin nating tandaan kung kailan at saan lamang natin ito maaring gamitin sa pakikipag usap sa kahit kanino. Lagi nating isipin na mayroon pa ring maayos na istilo at angkop na salita ang pupuwede nating gamitin sa pang araw araw na pakikihalubilo sa ating mga nakakausap.

Anuman ang uso o trending ngayon, pagdating sa pakikipag-chikahan o marites sa iyong nakakaharap, huwag natin kalilimutan na magpakita ng respeto at makabuluhang pananalaysay sa paggamit ng ating lenggwahe.

Tandaan, bago makipag chikahan sa ibang tao, tanungin, suriin, at pakinggan mo muna ang wika mo.



KOMIKS NI NIÑA MARTINA R. RAMOS

bansa. Habang
ilipinas ang bunsong
pagyamanin ang
niyang negosyo sa Las

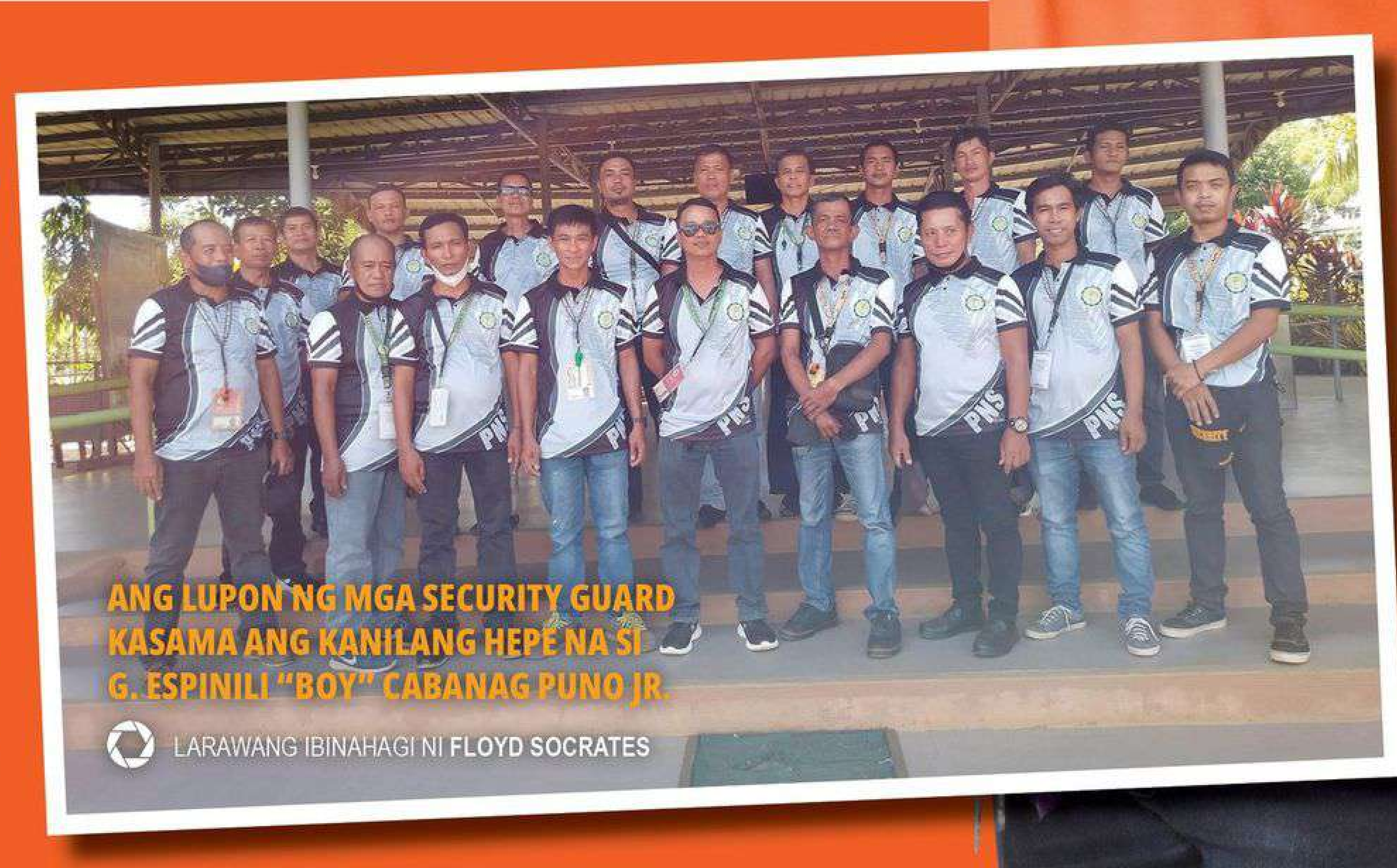
nga ang lahat ng
t pagsasakripisyo na
g magtapos siya sa
stom Administration
ng 1996 kasabay ng
gtatrabaho.
mapapantayan ng
agay ang ligayang
man sa kung ano
n siya ngayon. Sa
a ng panahong
n ni Kuya Boy,
asasayang bahagi
abangan niya,
bumabalik na mga
g nakapagtapos na
l. Mga Intramurals
n niyang nasisilayan.
roon namang mga
ot na pangyayaring

ayaw na niyang balikan. Isang bangungot para sa kaniya ang marinig at makitang may mga batang nagpatiwakal. Naranasan ang hirap sa pagkontrol ng mga nakapapasok na mga outsiders.

Ika nga niya, "Hanggat buhay, 'wag susuko" Nagpapahiwatig na sa bawat suliraning ating tinatahak, makahahanap at makagagawa tayo ng solusyon.

Sa likod ng kanyang pagsuot ng uniporme, mayroon siyang ambisyon at pangarap. Hindi lamang siya guwardiya, isa siya sa mga makabuluhang simbolo na kumakatawan sa kung ano ang tunay na ibig-sabihin ng mga salitang "Matiyaga" "Pagmamahal" at "Pagsusumikap." Hindi lamang radyo at susi ang tanging hawak ng kamay ni Kuya Boy, ito rin ay nakahawak ng pambihirang kakayahan na magbigay inspirasyon sa kabataan, na mas pagbutihin at pagsumikapan ang isang bagay na gustong abutin. Sa ating buhay ay hindi lang puro kasiyahan, sisilip si kalungkutan at bubulong ng "Panahon na para magretiro." Naging makabuluhan at makasaysayan ang buhay ni Kuya Boy dito sa PNS. Mga batang naging kaibigan at malapit sa kaniyang puso. Mga alaalang nakatatak na sa puso't isipan.

Hindi man pamilyar ang "Kuya Boy" sa iilang estudyante, siya ay naging pangunahing instrumento kung bakit napanatili ang kaayusan ng PNS. Hindi niya lang ginawa ang parte niya bilang isang gwardiya sa loob ng 38 na taon, kaniya ring ibinahagi ang pagmamahal at malasakit sa bawat estudyante at guro.



ANG LUPON NG MGA SECURITY GUARD KASAMA ANG KANILANG HEPE NA SI G. ESPINILI "BOY" CABANAG PUNO JR.

LARAWANG IBINAHAGI NI FLOYD SOCRATES

‘pitik’

NI DONNA FALMA M. VIDUYA

“Ate, Kuya, papitik nga!” Sa isang pose mo lang ay makukunan ka na ng litrato sa anumang anggulo. Kaliwa’t kanang pitik ang nag-aabang sa bawat tingin, tila bida sa teleseryeng paglingon at pagsabay ng mga ihip ng hangin sa mga ngiting iyong hinahain.

Napitikan ka na rin ba ng kamera? O tulad mo rin akong uhaw na makunan nito? Sa bawat click ng camera, atensiyon mo’y nakukuha at sa loob ng klase ay nagmimistulang palengke sa tuwing naririnig ang bawa’t yapak ng mga mag-aaral, dala-dala ang kani-kanilang camera.

Kung babalikan natin ang nakaraan, ang pagkuha ng litrato sa paaralan ay hindi gaanong karaniwan dahil sa kakulangan ng mga kabataan at mag-aaral sa teknolohiya at kagamitan. Mayroong iilang mga estudyanteng may access sa camera, ngunit kadalasan ay mga magulang pa rin nila ang may hawak sa ganitong teknolohiya.

Naaalala ko pa noon kung gaano kahirap ang makakuha ng larawan sa mga espesyal na okasyon dahil limitado lamang ang mga maniniyot. Ngunit sa kasalukuyan, kahit sino ay maaaring kumuha ng litrato. Hindi kailangan ang mga propesyonal na cameraman upang mapitikan ang mga masasayang alaala na kalaunan ay luluma man, maari pa ring balik-balikan. Dahil sa malakas na sigaw pa lamang ng “Pitik” at mabilis na bawat pagclick, nakukuha ang mga hindi malilimutang sandali na kahit sa simpleng gawain,programa at okasyon na sa isang iglap, maaaring maging viral ang isang lirato, dahil sa kakaibang anggulo, konsepto, o momentong napitikan nito. Cool ‘di ba?

Isa si Carl Trongco sa mga mahilig pumitik ng kamera na kung saan sa bawat anggulo na patok sa kaniyang interes ay maliit na bagay na lamang. Isang pitik niya lamang ay masasaksihan mo na ang kaniyang mga naipong koleksyon. Hindi mga laruan, kundi mga larawan na patuloy niyang binibigyang buhay sa makulay niyang page na siguradong hindi ko itatago sa pangalang “Espiey”. Ano pa nga bang hinihintay mo? Stalk mo na’t baka ikaw ay na pitikan. Litrato na hindi lamang nakunan dahil sa espesyal na okasyon, kundi sadyang ipinitik dahil sa nakasisilaw na mga ngiti ng mga estudyante sa mga sandaling iyon. Ang “Pitik” ay isang paraan upang maging immortal ang mga pangyayari sa loob at labas ng paaralan.

Hindi maitatanggi na ang pagkuha ng litrato nang hindi limitado ang didilig ng pagkauhaw sa pagkakaroon ng pagkakataong mapitikan ang kanilang mga alaala at kasiyahan sa loob at labas ng paaralan. Ngunit sa kabila ng pagkakaroon ng kalayaang makapitik sa bawat momento ng mag-aaral, mag-ingat ka sa pagkuha, dahil maaaring ito’y hindi lamang magdadala sa kaniya sa pagkapatok, ngunit maaari ring maisend at kumalat na magbubunga sa kapahamakan tulad ng pambubully sa litratong nakaligtaang maging alerto, mga kuhang maaaring pagtawanan ng maraming tao na sa bagong mundong kinasasadlakan sa panahong ito na sa paglaki mo’y mapapabilang ka na sa mga reaksiyong tumawa rito. Sino ba namang ‘di maeengganyo? Sa iilang click lamang na ipapipitik ay buong buhay mo nang dala ang mga alala mo.

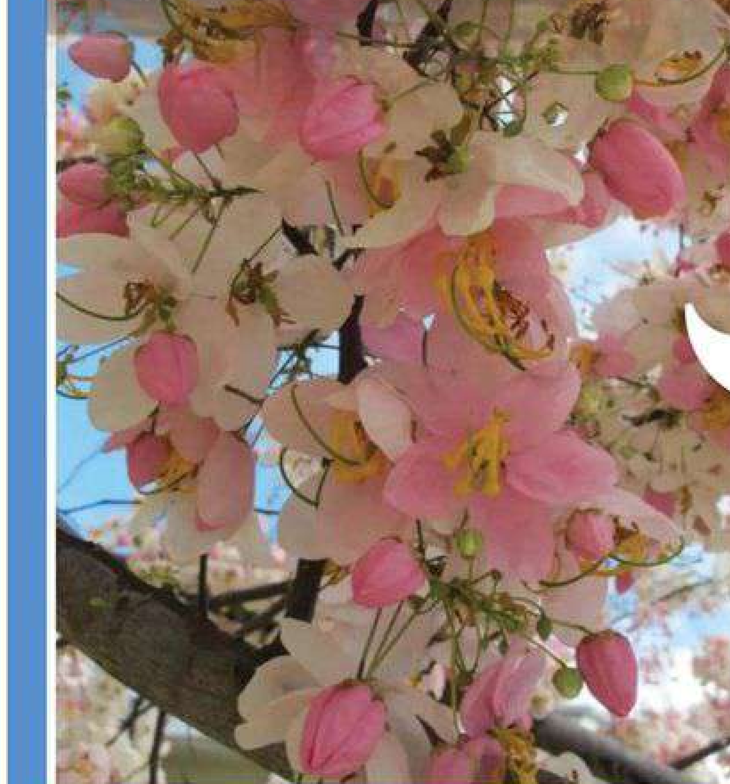
“Ate, kuya, gusto mo rin bang magpa-Pitik?”

Lath…

An…

Sa Bag…

Sinulat ni **FAME…**



Tara bakasyon tayo sa bayan … Puerto Princesa iba ka talaga…

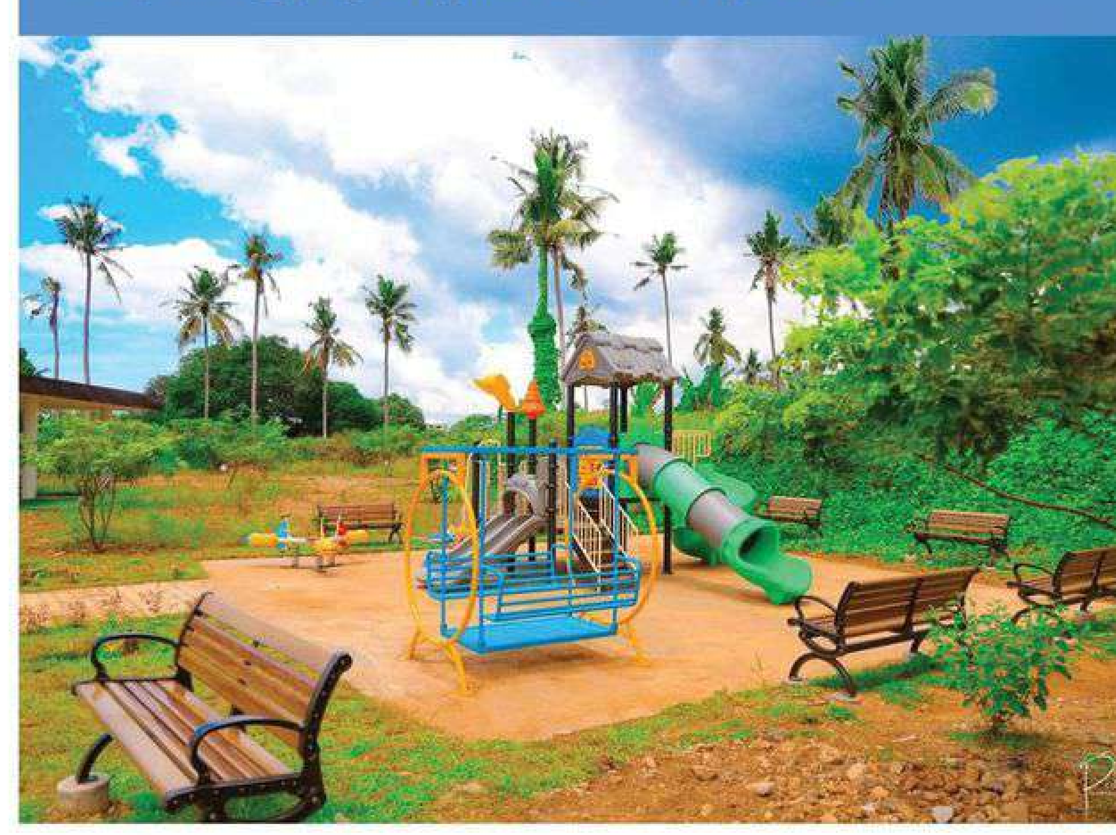
Sa dami ng mga magagandang pasyalan sa Lungsod, hindi maikakailang maraming mga turista ang pumupunta dito at kung pagandahan lang ang pag-uusapan, isa na riyan ang bagong atraksyon sa lugar na tinatawag na Balayong People’s Park. Nakapunta kana ba dito? Aba’y kung hindi pa, halina’t samahan mo ako at sagot ko muna ang ating pamamasyal!

Ang pangalan ng parke ay nagmula sa Balayong Tree na ang mga bulaklak ay maihahalintulad sa Cherry Blossom ng bansang Japan, isa itong 63 ektaryang tree park na makikita sa Barangay Santa Monica, katabi lamang ng Ramon V. Mitra Sports Complex. Sa loob ng mahigit 15 minuto mula sa bayan ay mararating mo na ang Balayong Park. Sa ngayon ay mayroon nang 1,391 punong Balayong ang naitanim sa parke simula noong 2017. Ngayong taon ay nasa 840 ang naitanim na puno sa paikot ng parke kasama ang 56 Balayong Tree at iba pang puno tulad ng Golden Shower, Banaba, Bignay, Mulberry, Alibangbang at Kamuning tree.

Habang pinagmamasdan ko ang paligid namumukadkad na mga puno ang aking nakita at huni na mga ibon ang aking narinig. Halos mga pamilya, bata, magkasintahan at magkakaibigan ang namamasyal dito. Nagmumuni-muni, kumukuha ng larawan at nagkukwentuhan. May mabibiling mga pagkain na siguradong magugutom sa iying pamamasyal. Rizal Park, Children’s Park, Colisuem Park at Mendoza Park, ito lamang ang mga parke na makikita at mapapasyalan noon sa lungsod. Kaya noong 2017, nagtayo ang pamahalaang Lokal ng Puerto Princesa ng isang malaking parke na tinawag na Balayong People’s Park.

Akala ko noong…
ang aking nakita, ng…
kaibigan ay tingnan…
sadyang napakalawa…
pwedeng puntahan.…
punong nakatanim s…
rin itong mga sports…
level watch tower, ele…
outdoor amphitheat…
learning pad, botani…
garden at marami p…
nagpakuha ng litrat…
ito ang hilig ko.

Kung nais mon…
lumanghap ng sariw…
namang irerekomen…
Park at kung susuwe…
maabutan mo ang m…
maaari kang ilibot n…
iba't ibang parte. Tu…
at kakaiba ang Balay…
Princesa. Isa sa mga…



Kuya Boy

Sinulat ni **ZAMIR JOHN L. MALAYAS**

BANTAY SARADONG GABAY

Hindi pa sumisilip si haring araw ngunit dali-dali nang papasok ang mga mag-aaral sa Palawan National School upang humabol sa kani-kanilang klase. Nagmamadaling pipila upang maayos na makapasok at iyuyuko ang ulo kung suot-suot ang ID. Hindi lubos matukoy kung gaano kabilis ang pagtibok ng puso, sa kabila ng kabang nararamdaman na maaaring maging resulta ng pagiging huli sa klase. Lahat ng ito’y mabilis na napapawi mula sa matamis na pagbati at malaking ngiti mula kay Kuya Boy, ang pinakamahusay at pinakamabait na gwardiya ng PNS.

Sa araw-araw nating pagpasok sa PNS, minsan na rin nating narinig ang palayaw na "Kuya boy" Pamilyar man sa pangalan ngunit hindi natin maiwasang itanong sa ating sarili, sino nga ba si Kuya Boy?

Naging palayaw na ni Espinili Cabanag Puno Jr. ang “Boy” simula pagkabata. Nagsimulang magserbiyo noong 1985. Naging bahagi na ng buhay ni Kuya Boy ang PNS. Habang bata pa lang ay nagkaroon na ng koneksyon sa paaralang kaniyang kinalakihan; ang Palawan National School. Bukod sa dito niya tinapos ang pag-aaral sa sekondarya noong 1980, dito rin lumaki at batang PNS kung tawagin. Ang kaniyang ama’t ina ay nanilbihan din sa paaralang ito. Ang kaniyang ina ay naging guro sa Ingles at ang kaniyang ama ay naging Security guard na kalauna’y naging guro sa MAPEH.

Bago pa man ginampanan ang gampanin at kaakibat na responsibilidad ng isang Security guard, maraming problema ang bumulong sa kaniyang buhay. Unang nagtrabaho bilang kawani sa opisina ng Agrikultura at naranasang itanong ang katagang “Saan po kayo?” bilang traysikel drayber. Habang tumatagal ang mga araw na kaniyang hawak ang manubela, saka hihina ang kita. Isa iyan sa mga dahilan para bumalik siya sa PNS.

Bukod sa pagiging isang masipag na empleyado, si Kuya Boy ay isa ring mapagmahal na asawa at responsableng ama. Kasalukuyang nagsisilbi sa London ang kaniyang kabiyak bilang Nars. Nagbunga naman ng dalawang supling ang matamis na pag-iibigan ni Kuya Boy at ng kaniyang asawa. Sa simpleng trabaho ay kaniyang napagtapos ang dalawang anak. Sinundan ng panganay na anak ang yapak ng ina at nagsilbi rin sa ibang…
naiwan sa P…
anak upang…
nasimulan…
Pinas.

Nagbu…
pagsisikap a…
inialay nang…
kursong Cu…
sa PPCI tao…
kaniyang pa…

Hindi…
anumang ba…
nararamdar…
ang mayroo…
hinaba-haba…
paninilbiha…
may mga m…
ang pinakaa…
yaong mga…
estudyante…
ng pag-aara…
na taon-tao…
Ngunit may…
masasalimu…

Pagtatasa sa K-12

Programa, matagumpay nga ba o hindi? Pagiging opsyunal ba nito ang solusyon?

Tunay na nakabubuti ang programang K to 12 na may layuning mapataas ang kalidad ng edukasyon sa Pilipinas. Ngunit sa loob ng halos sampung taong pagpapatupad ng programa ay maraming suliranin ang patuloy na lumilitaw. Nangangailangan ito ng agarang pag-aaral at solusyon, subalit anong hakbang ang ginagawa ng pamahalaan upang malutas ang mga problemang ito?

Kung susuriin, nakapagbibigay ng malaking tulong ang K to 12 sa pagkakaroon ng dagdag kasanayan sa mga mag-aaral. Napalalawak ng programang ito ang oportunidad na makapaghanda para sa kolehiyo at gabay sa mundo ng pagtatrabaho.

Maraming suliranin at hamon ang patuloy na nakikita simula noong implementasyon nito mapahanggang ngayon. Kabilang dito ang kakulangan ng mga guro pati na rin ng mga pasilidad at hindi sapat na pagsasanay ng mga guro sa bagong kurikulum. Ganundin ang kakulangan sa mga kagamitan gaya ng mga aklat, upuan, klasrum at iba pang pangangailangan sa Senior High School.

Hindi rin lingid sa kaalaman na marami ang nakararanas ng hirap ng buhay kung kaya't ang dagdag na dalawang taon na bubunuin ng estudyante sa pag-aaral ay dagdag sakripisyo sa mga magulang. Imbis na sampung taon ng Basic Education pagkatapos ay maaari na agad tumuntong sa kolehiyo ay hindi ganoon ang realidad. ***Kaya naman, hindi natin masasabi na matagumpay na ang K to 12 dahil sa kabila ng magagandang layunin ay marami pa rin ang suliraning hindi pa nalalapatan ng solusyon.***

Kailangan din ng masusing pag-aaral at deliberasyon ang kurikulum ng K to 12 upang masiguradong may positibo pa ring implementasyon nito nang sa ganoon kahit paano'y makatulong makasabay ang Pilipinas sa sistema ng edukasyon sa buong mundo. Dapat bigyang-pansin din ang pagdaragdag ng mga pasilidad, itaas ang sahod ng mga guro at bigyan sila ng sapat na benepisyo nang may pagkakataong mapataas ang kalinangan at pagpapabuti ng sarili para makapagbigay ng mahusay na pagtuturo.

Isa sa pinakamahalagang kailangan ng tao ang edukasyon, pagkatutong de-kalidad na hindi isinasantabi ang pagiging mahirap o mayaman ng mag-aaral bagkus may pagkakataon ang lahat na matuto. Ang K to 12 ay isang daan upang maitaas ang literasi at moralidad ng bansa sa pamamagitan ng edukasyon. Makatutulong ito kapag naisakatuparan ang tamang pagpapahalaga sa buhay ng mag-aaral, magulang at mga guro. Sa kabilang banda, maaaring nakadagdag isipin ito sa mga Pilipino ngunit nangangailangan lamang ng tamang pagtatasa upang makamit ang ninanais na tamang talas ng tagumpay ng programang K to 12.

LIHAM PARA SA PUNONG PATNUGOT

Pagbati sa patnugutan ng Ang Palawenian!

Isang malaking problema sa PNS ang mga kakulangan sa aklat na lubhang nakaaapekto sa pag-aaral ng bawat estudyante. Sa dating pa lang ng aklat, masasabing luma na talaga at nangangailangan nang palitan. Hindi rin sapat ang mga kagamitang ipinamamahagi minsan kung kaya't malaking pahirap ito sa mga mag-aaral at sa ganoong kadahilanan, kinakailangan na lang itong pagtiisan ng mga mag-aaral. Nararapat na ito ay higit na pagtuunan nang pansin sapagkat malaki ang epekto nito sa bawat mag-aaral.

Umaaasa kaming maipararating ang aming hinaing sa kinauukulan. Handa rin po kaming makipagtulungan upang matugunan ang isa sa aming matinding pangangailangan.

Maraming Salamat po!

Lubos na Gumagalang,

Princess Ryza S. Mañapao
Grade 9 STE Narra

Para kay Princess Ryza,

Maraming salamat sa inyong pagdulog sa patnugutan patungkol sa iyong nabanggit na isyu.

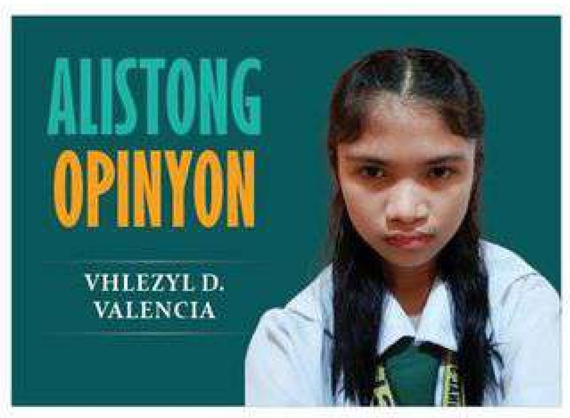
Tunay na isang suliranin ng ating paaralan ang hindi sapat na aklat para sa mga mag-aaral at kawalan ng mga bagong kagamitan bilang pamalit sa mga luma na lubos na nakakaapekto sa pag-aaral ng bawat estudyante.

Karapatan ng bawat mag-aaral ang pangangailangang at naniniwala ako na gagawa ng paraan ang pamunuan ng ating paaralan ng paraan sa abot ng makakaya upang matugunan ang kakulangan at problema na may kaugnayan sa mga aklat. Tayo bilang mag-aaral ay magbigay pag-unawa ngunit magkaisa at magkaroon ng panindigang maipabatid ang nabanggit na suliranin sa kinauukulan. Sa pamamagitan din ng ating kolaborasyon ay mababatid natin ang mga pangunahin at tiyak na epekto at posibleng mga solusyon sa suliranin.

Lubos na Gumagalang,

Athaliah Royce C. Recla
Senior Punong Patnugot

Kabataang Handang Lumaban



Nagpapatuloy ang hamon at banta ng seguridad sa bansa, isa sa mga solusyon na matagal ng isinusulong ang kasanayang pangmilitar sa kabataang Pilipino. Isang programang nais ipatupad ay ang Mandatory Reserve Officers' Training Corps o ROTC na hanggang ngayon ay pinag-aaralan at pinagdedebatehan pa rin sa senado at kamara.

Makatutulong ang ROTC sa paghubog ng kabataan sa pagiging disiplinado, pagpapalakas ng pagkakaisa, at pagpapalawak ng kakayahan sa pagiging tagapamahala o lider. Mahalagang programa ito ng edukasyon na naglalayong magbigay ng kaalaman at pagsasanay-militar para sa pambansang seguridad Magkakaroon din ang kabataan ng pagkakataong maipakita ang kanilang dedikasyon sa paglilingkod at pagmamahal sa bayan. Ang ROTC rin ay maaaring makapagbigay ng oportunidad na magkaroon ng trabaho sa sektor ng militar at ibang law enforcement dahil ayon sa datos ng Philippine Statistics Authority, mayroong 2.5 milyong walang trabaho sa Pilipinas noong 2020 kaya maaaring magbukas pa ang maraming oportunidad.

Bukod sa mga nabanggit na benepisyo, ang ROTC ay makatutulong sa pagpapalakas ng moral at pagkatao ng kabataan. Sa pamamagitan ng pagsasanay, mapagtatanto ng kabataan ang kahalagahan ng pagiging matatag at handa sa mga pagsubok na kinakaharap sa buhay maging ng bansa.

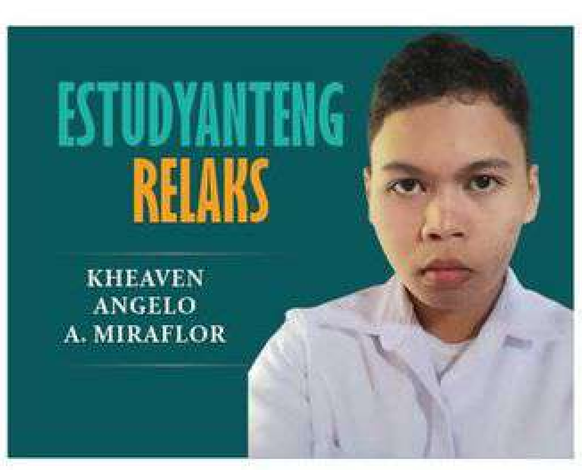
Ngunit mayroon ding nagsasabing dapat gawing opsyunal ang ROTC sa Senior High School dahil dapat magkaroon ang mag-aaral ng mas maraming oras sa iba pang aktibidad na mas mahalaga kaysa rito. Hindi lahat interesado sa military training at maaaring magpokus ang mga estudyante sa mga gawain at kasanayang mas kapaki-pakinabang na hindi maaaksaya ang oras at pondo ng kagawaran. Ganundin, hindi ito naaangkop sa lahat, may mga mag-aaral na may kondisyon sa kalusugan at pananaw sa buhay na kasalungat sa pagsasanay-militar.

> ***Ang paunlad na bansa ay nakasalalay sa kabataang disiplinado, matatag ang puso at malawak ang kaisipan.***

Ganunpaman, mayroong solusyon sa mga saloobin tulad ng pagsasaayos ng paglalagay ng ROTC sa kurikulum na hindi makakaabala sa ibang aktibidad ng mga estudyante. Maaari ring maipakita ang kahalagahan ng ROTC mula sa karanasan ng mga dating mag-aaral at kung paano ito nakatulong sa sariling pag-unlad.

Panahon na siguro upang gawing mandatory ang ROTC sa mga paaralan at pamantasan upaang maghanda para sa pambansang seguridad. Sa pamamagitan ng disiplina, pagpapalawak ng kakayahan sa pagiging lider, pagkakaisa ng mga kabataan at pagbibigay ng oportunidad sa sektor ng law enforcement, magkakaroon ng mahuhusay at kabataang handa na protektahan ang bansang Pilipinas.

Uniporme: Opsyonal Nga



Dahil sa pabago-bago ng klima, uniporme ay naging opsyunal pa rin.

Pumayag ang Kagawaran ng Edukasyon na magsuot ng komportableng damit ang mga mag-aaral maliban sa uniporme dahil sa sobrang init ng panahon. Makakabawas ba ito ng kumpiyansa o makadaragdag ng kaginhawaan sa kalagayan ng mag-aaral?

Importante sa mga estudyante na magsuot ng angkop na uniporme dahil ito ay sumisimbolo sa pagkakakilanlan bilang tunay na mag-aaral ng isang paaralan. Ngunit sa mga pagbabagong nangyayari sa kapaligiran, naging opsyon ang magsuot ng komportable at disenteng damit.

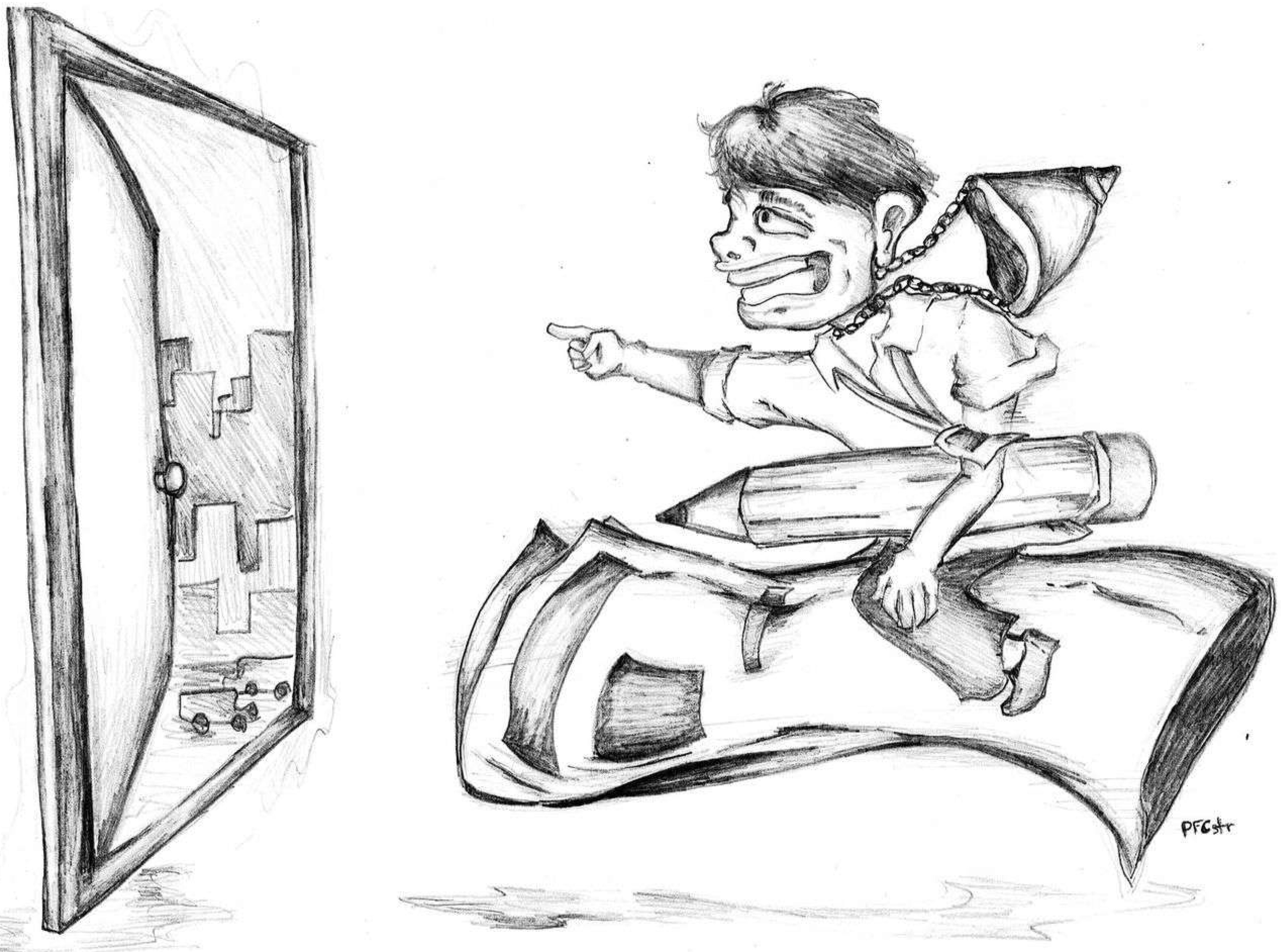
Datapwat, ayon sa pagsasaliksik ni Chris Baumann at Hana Krskova, ang pagpapatupad ng paaralan ng pagsuot ng uniporme ay makatutulong sa disiplina at mas mahusay na pag-aaral. Ang mga estudyante ay mas natuto nang maayos dahil hindi na nila kailangan pang isipin ang kanilang susuutin.

Sa uniporme din makikita ang isa sa palatandaan ng pagkakapantay-pantay ng bawat mag-aaral, sa ganitong paraan ay maiiwasang mabawasan ang pagpapahalaga sa sarili. Ayon sa isang artikulo ng What You Can Do to Stop Bullying, nababawasan ang serye ng bullying ng 30% hanggang 50% dahil sa ginawang school interventions, kasama na rito ang pagsuot nang maayos na damit sa pagpasok sa paaralan. Kung may tiwala sa sarili ay mas nagkakaroon ng pagkakataon na makihalubilo ang mag-aaral sa mga kaklase. Ang uniporme rin ay tumutulong na pataasin ang seguridad ng bawat paaralan dahil hindi basta makapapasok ang hindi nakauniporme.

Bagkus, ang pagpayag ng DepEd na magsuot ng alternatibo ngunit disenteng damit pang-aral ay makababawas sa gastusin ng mga magulang ganundin makatutulong sa mag-aaral na makisabay sa pagbabago ng klima, upang mas maging komportable at maiwasan ang mga sakit na dulot ng panahon.

Datapwat kailangan ng uniporme sa mga paaralan, naikonsidera ang kalusugan ng mga estudyante kasabay ng pagbabago ng klima ng kapaligiran. Mahalagang maunawaan na ang uniporme ay isa lamang sa mga dapat isaalang-alang; ang kabutihan pa rin ng mag-aaral, maging maayos sa lahat ng aspeto ng pagkatuto ang pinakamahalaga at ang pagsuot ng uniporme ay opsyunal nga.

J. DAQUILANEA



Kamalayang Pangdyornalismo: Pampaaralan-Komunidad

BANTAY DYORNO

PRINCESS RYZA S. MAÑAPAO

Marami sa mga mag-aaral ang may kakayahang sumulat at maisakatuparan ang mga gawaing pampaaralang pahayagan. Kaugnay ng Republic Act 7079: Campus Journalism Act of 1991, na humihikayat sa mga mag-aaral na sumali at makilahok sa gawaing pangdyornalismo. Kung gayon, bakit hindi subukang aralin at mahalin ang dyornalismo upang magamit sa kapakanang pangkomunidad?

Malaki ang magagawa ng mga batang dyorno na hinubog sa paaralan patungo sa pamayanang kanilang kinabibilangan.

Sinisikap na gumamit ng iba't ibang paraan at plataporma upang patuloy na magbigay ng pagkakataon sa mga mag-aaral na malinang ang talento at kakayahan para sa mas malaking oportunidad na nag-aantay sa kanila. Hindi masyadong pamilyar sa journalism ang mga mag-aaral kung kaya't hinihimok ang mga paaralang hubugin ang kamalayan ng mga mag-aaral patungkol dito.

Sa bilis ng pagkalat ng impormasyon ngayon, lalo na sa social media, nangangailangan ng mapanuring pagkilatis kung may katotohanan ba ang mga ito o kasama sa fake news. Lamang ang mag-aaral na may alam sa dyornalismo sa pagsuri ng nababasa o naririnig na mga balita.

Ang kalidad at katotohanan sa pamamahayag ay matinding pangangailangan sa panahon ngayon. Nasa kamay ng kabataang mamamahayag ang responsibilidad upang ituloy ang mahalagang papel ng katotohanan sa lipunan. Mula sa pagsulat sa paaralan patungo sa realidad ng buhay, ang paglalakbay ay maaaring mahaba, puno ng mga pagsubok at nangangailangan ng tiyaga at dedikasyon. Ngunit para sa mga handang tanggapin ang hamon, ang gantimpala ay hindi masusukat at ito'y nasa kamay ng kabataan na maaaring makapagpabago ng kinabukasan

Masasabing mabigat pakinggan ang aspetong pamamahayag ngunit sana ay subukang matutunan at isabuhay. Patuloy na mahalin ang ideyang dyornalismo hindi lang sa paaralan gayundin sa labas ng apat na sulok ng pamayanang humuhubog ng kinabukasan ng kabataang pag-asa ng bayan.

Ang kamalayang pangdyornalismo sa konteksto ng pampaaralan-komunidad ay isang mahalagang kasanayan na magbibigay ng malawak na kaalaman na maaaring maibahagi pa sa susunod na henerasyon ng mga mamamahayag - upang maging tinig ng katotohanan, pagpapanatili at pagbabago sa pamayanan.

Mahal Ngunit Di Sapat

MAPANURING MAGBILANG

RHEAN LEZLIE T. VUELBA

Napakalaki ang naging epekto ng pandemya sa Department of Education (DepEd) sa kadahilanang paano ba maipagpapatuloy ang pag-aaral sa ligtas na pamamaraan sa gitna ng pandemya sa kasagsagan ng pandemya. Naging paraan na lamang ang pagpapatupad ng blended learning na kombinasyon ng online at face to face na pagtuturo. Ngunit naging hamon para sa nakararaming estudyante gayundin sa mga guro ang kawalan ng sapat na access sa internet at kakulangan sa gadget ang isa sa pinakapangunahing naging suliranin.

Naging alternatibong solusyon upang matugunan ang pangangailangan sa edukasyon ang pagpapahiram ng gadgets na isa sa nakitang paraan upang magkaroon pa rin ng kalidad sa pag-aaral. Sa kabilang banda, idineklara ng DepEd na ang mga ito ay hindi bigay kundi hiram lang, dahilang pinapahiram ng pamahalaan dahil sa kakulangan ng gadgets.

Palaisipan kung saan kiunha ng DepEd ang pondo para sa pagpapahiram ng mga gadgets na halos bilyon ang mailalaan na pondo ng pamahalaan para lang matugunan ang pangunahing pangangailangan ng mga mag-aaral at guro. Sa gitna rin ng kritisismo sa online na pagtuturo, nag-aalala rin ang ilan sa kung gaano kahusay ang edukasyon na maaaring makamit ng mga mag-aaral sa pamamagitan ng blended learning.

Hindi naman kailangan ng mahal ang gamit upang matuto nang maayos, kailangan lang ng sipag at determinasyon nang kahit may pagsubok ay kaya pa ring ipagpatuloy ang nasimulang pagkamulat.

Ang low grade na mga laptop ay hindi lamang may mababang kalidad, kundi hindi rin sapat na matugunan ang pangangailangan ng mga mag-aaral at gurong gumagamit nito. Sa panahon ng online learning, kailangan ng gamit na may sapat na kakayahan upang makibahagi nang maayos sa online classes.

Kaya't ang pagbigay ng oportunidad na makahiram ng gamit ng kagawaran ay isang oportunidad para sa mga guro at mag-aaral. Ngunit ito lamang ay umabot ng halos ng bilyon na halaga at halos bawat isa nito ay umaabot ng P58,300 kung saan mahal na nga, problema pa ang mababang kalidad nito kaya't ang pamahalaan ay patuloy na gumagawa ng hakbang upang panagutin ang sa likod ng programang ito.

Kaya't napakahalagang pag-aralan muna ang bibilhing gamit bago ito paglaanan ng pera o pondo ng pamahalaan. Maging mapanuri sana at wais ang mga opisyal sa paggamit ng kaban ng bayan at maging wais upang walang maaksaya at masayang. Dapat matibay, mapagkakatiwalaan, makapagbibigay ng tamang serbisyo na hindi mahal ngunit – sapat.

Ang Mapagtakwil na Kulturang Ekis at Bakit Dapat na Itong Iwaksi?

ATHALIA ROYCE C. RECLA

Kahit ako ay kabataang napabibilang sa henerasyong Z ay masasabi ko pa ring may mga "ganap" na hindi ko pa rin masakyan. Isa na rito ang "call-out culture" o ang "cancel culture" na isang kolektibong pagkilos sa social media upang itakwil ang isang tao na ipinapalagay na mayroong nilabag na istandard o nagawang kasalanan. Samakatuwid, EKIS na ang taong ito sa lipunang onlayn.

Sa mga Gen Z madalas ikinakabit ang mga pagkilos na cancel culture dahil sila ang mas babad sa paggamit ng social media. Iba't ibang #hashtag din ang pinapa-trending ng mga Gen Z at netizens upang maging popular ang panawagang kanselahin ang isang bagay, ideya, o tao.

Sa isang perspektiba, ang "cancel culture" ay nagdudulot ng kabutihan. Ito ang nagsilbing sandata ng mga nasa ibabang lipunan upang mapanagot ang may kasalanan sa mga pagkakataong ang hustiya ay nangangamba. Ginagamit itong boses ng mga simpleng mamamayang walang kapangyarihan ngunit nais tumindig sa isang paniniwala. At bilang bahagi ng kalayaan sa pagpapahayag at demokrasya, ito ay bagong mukha ng alyansya para proteksyonan ang mga karapatan at magdala ng pagbabagong panlipunan.

Ngunit hindi sa lahat ng pagkakataon ay naging matagumpay ang tunguhin nito. Katulad ng nangyari kay Kim Seon-ho, isang papasikat na Korean Actor na tinuligsa ng batikos at bullying dahil sa kontrobersya ukol sa aborsyon. Nailagay sa alanganin ang kanyang karera matapos tanggalan siya ng mga advertisement at sponsorship resulta ng panawagang i-boycott ang Korean actor pati ang kanyang drama series at mga endorsement. Ngunit sa huli ay nabawi ni Kim Seon-ho ang kanyang reputasyon matapos isiwalat niya ang bersyon ng kanyang katotohanan. Bumalik at nadagdagan pa nga ang kanyang endorsement maging ang kanyang followers sa social media.

Sa Pilipinas ilan sa matatandaang na-call out ng mga netizens ay sina Yeng Constantino dahil sa isyu ng "doctor shaming", Toni Gonzaga sa kanyang vlog episode sa isang presidential aspirant, at ang international vlogger na si Nas Daily dahil sa isyu ng "Pinoy Baiting" at hindi umano pagrespeto sa kultura ng ating bansa. Banta pa ng ilang agresibong netizen ay mag-unfollow at huwag nang suportahan ang anumang proyektong kadikit ang pangalan ng mga personalidad na ito.

Sa mga ganitong pagkakataon kung bakit ang "cancel culture" na mismo ang dapat kanselahin. Dahil marami sa mga netizen na ang tingin dito ay isang "trend" na lamang sa halip na isang makabuluhang pagkilos, ito ay nagreresulta sa online bullying at nagbabanta ng karahasan. Mas masaklap pa ang mga kaakibat na kilos at pananalita ay mas matindi pa kaysa orihinal na pagkakasala na nais kanselahin.

Isa ring kritisismo dito ay hindi ito nakakapagdulot ng totoong pagbabagong panlipunan. Madalas ang mga kinanselang ideya ay nagiging pansamatala lamang na tila isang ningas-kogon. Samakatuwid, hindi naging produktibo ang panawagan o walang malalim na epekto sa mga nakiisa sa panawagan.

Dahil din sa umuusbong na kulturang ito ay naging padalos-dalos ang marami. Kahit sino basta hindi pareho ng pananaw, paniniwala, pag-uugali, o panlasa ay tila napakadaling maging target ng cancel culture. Kung tutuusin, nilalabag nito ang tunay na proseso ng demokrasya na siya namang buod kung bakit mayroong cancel culture.

Hindi isang simpleng usapin ang kulturang ekis. Tila hindi ito nagbibigay pagkakataon na maipaliwanag ang panig ng taong itinakwil ng lipunang onlayn bagkus ay hinayaang malugmok sa isang "pagkakamali" na kung tutuusin ay hindi naman tiyak o sadyang hindi lamang tanggap bunga ng magkaibang prinsipyo, kultura, at pagkakataon. Sa huli ang resulta ng kulturang ito ay ang umuusbong na ugaling mapagtakwil ng mga Pilipino at netizen: sensitibo sa isyu ngunit kapos sa malalimang pagtukoy sa ugat ng suliranin at hilaw na pakikipagkapwa sa mga taong biktima ng cancel culture.

Nawa ang kulturang ito ay hindi nag-uudyok na sulyapan lamang ang isang masamang gawi para ipanawagang kanselahin bagkus ito ay marunong ding tumingin at sumuri, at dalhin ang isyu sa mas mataas na diskusyon upang maitama kung mayroon mang baluktot sa paniniwala at hindi upang magdikta kung ano ang unibersal na katotohanan. May mga pagkakataong hindi maituturing na mali ang isang bagay kung sa magkaibang perspektiba ninyo ito tinatanaw.

Mas mainam kung ang kulturang ito ay hindi nagbabalatkayo sa pambubuska at dahas laban sa kapwa. Ang prinsipyong ipinapanawagan ng cancel culture ay parehong nakabubuti at nakasasama kung kaya ay maging maingat at responsable tayo kung anong martsa ng kulturang ito ang ating pasisimulan at sasamahan. Sa huli ng bawat laban ng cancel culture ay isang taong naipaglaban at isang taong naitakwil ngunit sila ay kapwa tao na may damdamin at karapatang dapat isaalang-alang.

Sa totoo lang, pagkatapos kong isulat ang artikulong ito, ay mayroon pa rin akong takot na baka ako naman ang mamarkahan ng pulang EKIS sa noo.

Ang Palawenian

OPISYAL NA PAHAYAGANG PAMPAARALAN/ KOMUNIDAD NG PALAWAN NATIONAL SCHOOL LUNGSOD NG PUERTO PRINCESA, MIMAROPA

TOMO 23 • BLG. 1 • OKTUBRE 2022 - MAYO 2023

PATNUGUTAN

ATHALIAH ROYCE C. RECLA
Senior Punong Patnugot

VIANCA REIN L. MILAN
Junior Punong Patnugot

ELORA YSABEL C. VILLALON
PRINCESS RYZA S. MAÑAPAO
Mga Ikalawang Patnugot

JOHN MANUEL DANIELES
Tagapamahalang Patnugot

MARK JACOB PILI
Patnugot ng Balita

CHERRY MAY VICENTINO
Patnugot ng Lathalain

PENELOPE FAYE C. CASTRO
Patnugot ng Agham at Kalusugan

VALERIE C. CAÑAS
Patnugot ng Isports

JULIA BADAJOS, FHIONA LACHICA, MARNELA ARELLANO, KHEAVEN ANGELO A. MIRAFLOR, JUSTEIN KHATE G. TAGUAS, VAN HAROLD V. BALUNTONG, DONNA FALMA M. VIDUYA, MONIQUE RAIN B. TUCAY, VHLEZYL D. VALENCIA, FAME ISHE G. HOMO, RHEAN LEZLIE T. VUELBA, ZAMIR JOHN L. MALAYAS, VHEANICA REIN L. MILAN, ELIZABETH ENERIA, KYLEIGH RANE F. PADON, JAYMARIE G. TABANG, JAZCHIEL ANEURIN C. GOMEZ, LOUISSE MARGARETTE O. SABANDO, LHUANE ELOISA V. AGUILA, JULIANA MARIE GAYAGAS, AYEN BAYLON
Manunulat

SEAN MICHAEL LUIS, PRINCESS ELAINE MAGGAY, MAE MARGARETTE ESCOBAR, MARZIA SILVA, KARL ORTEGA, KATRINA MAE MAULEON, ZSHARIF ROPETA, MARNELA ARELLANO, LARA ANGELICA L. CASTRO, ALYSSON KATE B. MANANSALA, JADE SAMYEL C. DAQUILANEA, NIÑA MARTINA R. RAMOS, GEANNE L. GAMAYON, JANIKA BERNN ENORE
Kontribyutor

JOANA TOLEDO
RJ QUINRICK MERCADO
YHO KENNETH ACUÑA
SHAN JOSEPH R. GINO
SASHA MARY M. BENGAÑO
Tagakuha ng Larawan

DON JL L. PACULANANG
PENELOPE FAYE C. CASTRO
ROJOHN A. ULZORON
Dibuhista

ENRILE O. ABRIGO, JR.
LODEVICS E. TALADTAD
AIKA JOY C. ESCALONA
ERNESTO P. SOCRATES, JR.
KIM A. TEOLOGIA
Mga Tagapayo

RENANTE G. NUAS
Konsultant, Head Teacher VI

ARIEL G. ARGONSOLA
Asst. Principal II - JHS

MARCELINO L. PORCAL
Asst. Principal II – SHS

MIMI G. BACOMO
OIC, Asst. Principal for Operations and Learner's Support - SHS

DENNIS M. LUCAS, PhD
Education Program Supervisor
OIC, Office of the School Principal IV

EDITORYAL LAYNER

Ang kalayaan ng pamamahayag ay hindi lamang tungkol sa kalayaang magsalita. Malinaw ang tawag ng prinsipyo: itaguyod ang kalayaan, isulong ang karapatan at bantayan ang katotohanan.

- L. ROBREDO

PALAWENIAN • EDITORYAL

Bangon PNSians, Padayon!

D. PACULANANG

Ginulantang ng COVID-19 ang mga paaralan ng Kagawaran ng Edukasyon kasama na ang Palawan National School dahil sa malaking pagbabago na ginawa nito sa sitwasyon ng mga estudyante. Ang katanungan noon ay, "Paano tatapusin ng mag-aaral ang taong panuruan na biglang nagkaroon ng lockdown?"

Sa hindi inaasahang pandemya at epekto nito sa lahat lalong-lalo na sa mga mag-aaral na patuloy sanang gustong matuto sa loob ng apat na sulok ng silid-aralan, walang magagawa kundi magpatuloy. Nahinto man saglit sa paraang face to face, nag-isip ang kagawaran ng alternatibo at naging opsyon ang modaliti na distance learning. Hindi maipagkakaila na napakalaking pagbabago ang nangyari sa estado ng edukasyon; maraming mag-aaral ang nahirapan sa pagbabasa ng modules at manatili lamang sa bahay - taglay ang pakiramdam na mahirap matuto.

Kahit gaano pa kabigat ang mga hamon na idinulot ng pandemya, marapat lamang na bawat mag-aaral ay mabigyan ng wastong edukasyon upang hindi mapatid ang karunungan na dapat nilang matutunan. Sa nakaraang setup, hindi naging sapat ang blended learning kasama na para sa mga mag-aaral ng Palawan National School - ang pinakamalaking paaralang sekundarya sa lungsod ng Puerto Princesa at isa sa buong lalawigan ng Palawan na may mag-aaral na umaabot sa humigit-kumulang 11,000. Sa dami ng mag-aaral nito, marami rin ang may hinaing.

Pagbalik ng face-to-face classes ay nagsilbing pag-asa at isang magandang senyales na ang PNS ay unti-unting nakakarekober sa epekto ng pandemya. Maraming magulang at mag-aaral ang nagsabing mas mainam ito. Tunay ngang iba pa rin ang aktuwal na klase dahil mas nagkakaroon ng malalimang talakayan sa mga aralin.

Malaking tulong din ang pagkakaroon ng iba't ibang organisasyon tulad Supreme Student Government at iba pang aktibidad gaya ng Environmental Leadership Camp, Paligsahan ng Talino, sports, seminars, symposiums at culminating activities na muling nagbibigay pagkakataon na ipamalas ng mga estudyante ang kanilang angking talino at kakayahan.

Hindi sapat na dahilan ang pandemya para matigil ang pag-aaral. Marami man ang naging pagsubok, ito'y patuloy na nabibigyang solusyon at nagsilbing daan para tayo ay magkaisa at maging matatag. Kaya ngayong naibalik na ang F2F, wag sayangin ang pagkakataong lubos na matuto; samahan ng sipag at tiyaga para maabot ang mga pangarap. Dahil ang PNSians: palaban, babangon at magpapatuloy sa pangarap na maging "Numero Uno" sa buhay.

Balikatan tungo sa kaayusan

BANTAY KAPAYAPAAN

ELORA YSABEL C. VILLALON

Magandang ugnayan ng Pilipinas kaakibat ng pagsasanay kasama ang kaibigang bansa ay dapat paigtingin upang teritoryong sakop ay patuloy na ingatan para sa susunod na salinlahi ng Pilipino.

Sinaksihan ni Pangulong Ferdinand R. Marcos, Jr. ang live-file sea exercise drills ng Pilipinas at ng Estados Unidos sa Zambales bilang bahagi ng Balikatan Exercise. Taunang aktibidad ito na ginagawa ng Armed Forces of the Philippines (AFP) at United States Armed Forces na may layuning palakasin ang bilateral interoperability, kapabilidad, tiwala at kooperasyon na naitatag na ng ilang dekada.

Tampok sa joint military exercise ang Command Post Exercise, Cyber Defense Exercise, Field Training at Humanitarian Civic Exercise. Ang nasabing gawain ay inaabangan sa Balikatan Exercise 2023 na nagsimula noong ika-11 ng Abril, 2023. Nasa 17, 600 na mga Pilipino at Amerikano military personnel ang kalahok sa 38th iteration na tinaguriang pinakamalaking pangyayari sa kasaysayan ng Balikatan.

Layunin nito na paigtingin ang joint and combined capabilities sa maritime security, amphibious operations, live-file exercise, urban operations, aviation operations at counter-terrorism. Ngunit ang nasabing gawain nga ba ay hindi nagpapainit ng tensyon sa pagitan ng Pilipinas at China?

Marami ang nababahala tungkol sa mga tensyon sa Taiwan Strait, na idinidiin na ang Pilipinas ay maaaring magdusa dahil sa masamang epekto nito. Matatandaang noong 2022, ipinahayag ng bansa ang pangako na sumunod sa patakarang "One-China" sa gitna ng tumataas na tensyon sa Taiwan Strait. Binanggit ng China ang isang alalahanin hinggil sa Pilipinas na maaaring masangkot sa isang potensyal na tunggalian sa Taiwan Strait pagkatapos ng pagtatalaga ng mga bagong Enhanced Defense Cooperation Agreement o EDCA sites.

Sa kabilang banda, hindi umano naghahamon ng giyera ang Amerika at lalong hindi binabalak na kontrolin ang mga aktibidad ng Tsina. Ngunit tinitiyak ng Estados Unidos na handa nilang ipagtanggol ang Pilipinas sa anumang uri ng pag-atake ng ibang bansa. Hindi makakaapekto ang isinagawang Balikatan Exercise ngayong taon sa namumuong tensyon sa pagitan ng China at Taiwan.

Ang naturang military exercise ay hindi makapagpapalala ng tensyon sapagkat wala itong kinalaman sa isyu. Taon-taon itong isinasagawa ng Pilipinas at Amerika kung kaya't nararapat lamang na tignan at ituring ito bilang hiwalay na pagsasanay. Ang Balikatan Exercise 2023 ay hindi naglalayong magdeklara ng giyera o magpataas ng tensyon sa iba pang bansa bagkus isang paraan o pagpapakita ng kakayahang militar laban sa ibang nagbabalak na sakupin ang Pilipinas na ang hangad ay kaunlaran at kapayapaan.

P. CASTRO

GUSALI TUNGO SA KASANAYAN. Masayang tinanggap ng pamunuan ng PNS sa pangunguna ni Dr. Lucas ang gusaling inihandog ng pamahalaang panlungsod, Marso 31.

LARAWAN MULA KAY NAPTHALIE M. ANDRE-E

4 na palapag na gusali ng MAPEH, ganap nang ipinagkaloob

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Pormal nang iginawad ng pamahalaang panlungsod ng Puerto Princesa sa Palawan National School(PNS) ang apat na palapag na gusali ng MAPEH na matagal nang naantala sanhi nang di tuloy-tuloy na konstruksyon.

Isinagawa ang turn-over ceremony na pinangunahan ni Lucilo R. Bayron, alkalde ng Lungsod kasama ang ibang city councilors at PNS administration nitong Ika-31 ng Marso sa harap mismo ng naturang gusali.

Ayon naman kay Dr. Dennis M. Lucas, OIC principal, ang gusali ay para sa lahat ng mag-aaral, mga guro at ibang kasapi ng paaralan.

"Ang pwedeng gumamit o makikinabang niyan ay lahat ng mag-aaral, although 'yon ay nakalagay sa papel but it will be open to all learners not only to all learners but of course, teachers and other personnel of the school's division office, kapag may meeting, may activities pwede nilang gamitin", ani Dr. Lucas.

"Alam naman natin na meron tayong mga program, meron tayong special program for the arts , special program for the sports. So kung baga, lahat dumadaan naman sa mga special programs, may mga piling mag-aaral na nandodoon sa special programs at pakikinabangan ito, not only for the special programs but of course for the regular students natin na mangangailangan ng paggamit ng audio visual [room]", dagdag pa ng OIC Principal.

Samantala, nakapukos naman sa pag-iingat at pag-aalaga sa naturang silid ang mensahe ni Dr. Lucas.

"Nawa ito [audio visual room] ay kanilang i-maintain at ingatan sapagkat sila rin ang makikinabang. Tulong-tulong nating mapaganda ang ating audio visual room para magtagal ito, ingatan natin, panatilihing malinis at maayos sa lahat ng panahon para mapakinabangan natin nang matagal pa," mensahe ng Punongguro.

BALITANG MAY LALIM

'Propesyonalismo sa Deped', umani ng samu't saring reaksyon

NI CHERRY MAY V. VICENTINO

Hati ang opinyon ng mamamayan sa inilabas na panukalang batas tungkol sa pagpapatupad ng DepEd Order No. 49 ilang araw pa lamang ang nakakaraan matapos itong ianunsyo ng Palasyo.

Ang DepEd Order No. 49 ay isinulong upang maitaguyod ang pagiging professional sa pagpapatupad at paghahatid ng programa at serbisyo ng edukasyon sa paaralan kabilang ang mga idinagdag na probisyon sa relasyon ng mga kaguruan at ang responsableng paggamit ng social media.

LIMITASYON SA INTERAKSYON

Nakasaad din sa batas ang pagbabawal sa pagbuo ng kahit na anumang relasyon, interaksyon, at komunikasyon sa pagitan ng mga guro at estudyante sa labas ng paaralan, maliban na lamang kung sila ay magkamag-anak.

Kabilang na rito ang paggamit ng social media katulad ng pag-follow at pag-add friend ng mga guro sa estudyante na maaaring makita ang kanilang mga post at iba pang content sa kanilang profile.

Ayon kay Bise Presidente at Sekretarya ng Kagawaran ng Edukasyon Sarah Duterte, ipinatupad ang nasabing batas para maihiwalay at magkaroon ng limitasyon ang ugnayan ng personal na buhay at trabaho ng mga guro sa mga estudyante.

"Dapat as a teacher meron talagang line between him/her and the learner. Dapat hindi sila magkaroon ng friendly relations sa kanilang learners outside of the learning constitution setting." pahayag ni Bise Presidente Sarah Duterte sa panayam ng media. Iminumungkahi nito na masigurong professional ang pakikitungo ng mga guro sa estudyante.

SANHI NG PAGPAPATUPAD

Isa sa mga tinitingnan na dahilan ay ang pagkakaroon ng pagpabor sa mga estudyante. May mga naiulat na rin na mga insidente kung saan ay nakagagawa ng hindi kanais-nais na bagay o krimen at nagiging suspek at biktima ito na nagsimula sa kanilang friendly interaction.

Nakapaloob pa rito na ang pagkakaroon ng nasabing uri ng interaksyon ay nakapipinsala sa abilidad na gumawa ng desisyon na makakaapekto sa kanilang pagganap sa kani-kanilang trabaho sa larangan ng edukasyon.

IDINAGDAG NA PROBISYON

Batid din ang pag-iwas sa gawain na makasisira sa integridad bilang empleyado ng pamahalaan at pagdungis ng karangalan ng Kagawaran ng Edukasyon.

Kinakailangang bigyan ng importansya ang mga probisyon na sakop at ipinatutupad ng batas sa seksyon ng paggamit ng social media tulad ng pag-iingat sa pagbabahagi ng impormasyon at hindi pakikisali sa pag-atake sa kapwa empleyado ng DepEd at pag-anib sa paghamak sa Kagawaran para maingatan ang reputasyon at karangalan ng organisasyon.

KABILANG PANIG

Samantala, may ilang grupo ang nagpahayag ng kanilang oposisyon sa ipinanukalang batas tulad ng ACT Teachers Partylist na nababahala na ang DepEd Order No. 49 ang haharang sa mga karapatan ng mga empleyado sa pagbibigay saloobin, ekspresyon, at pananalita.

BKD, PNP, sanib-pwersa sa pagdaraos ng KKDAT symposium

NI MARK JACOB PILI

Pinangunahan ng Barkada Kontra Droga (BKD) at Philippine National Police(PNP) ng lungsod ng Puerto Princesa ang pagdaraos ng Kabataan Kontra Droga at Terorismo o ang KKDAT Symposium sa Palawan National School (PNS) na idinaos sa Abueg Gymnasium nitong Marso 13-16.

Ayon sa pakikipanayam ng patnugutan kay Floyd A. Socrates, chairman ng BKD, layunin nito na magbigay ng impormasyon tungkol sa mga panganib ng droga sa kalusugan at kinabukasan ng mga kabataan at ang isyu patungkol sa terorismo.

Sa pagdiriwang, nagkaroon ng mga talakayan at seminar tungkol sa mga epekto ng droga at kung paano ito nakapagdudulot ng pinsala sa mga tao at sa buong komunidad.

Tinalakay ni PEMS Allan M. Aurelio, PCAD at PNCO ng Police Station II na kahit ano pa man ang lagay ng bawat isa sa buhay, hindi ito magiging solusyon sa kahit anong problema.

Hinimok rin ni Aurelio ang mga kabataan na laging tandaan na hindi kailangan ng droga para mabuhay o matanggap ng lipunan.

"Kapag kayo ay nainvolve sa droga, hindi nyo matutupad ang inyong mga pangarap", pahayag ni PEMS Aurelio.

Samantala, hinimok ni Socrates ang mga kabataan na makapagbigay ng positibong impluwensya upang sama-samang sugpuin ang mga maling gawain sa komunidad.

"Gusto ko maging active nang maigi yung BKD o yung Drug education natin dito sa school kasi nga ang daming nasisirang buhay diyan", wika ni Socrates.

Binigyang diin din sa symposium na hindi lamang droga ang dapat iwasan ng mga kabataan kundi pati na rin ang iba pang mga kemikal tulad ng sigarilyo, nicotine, tobacco, alkohol, at iba pa.

"Buhay ay ingatan, droga ay iwasan" ito ang naging mensahe ng Chairman ng BKD sa mga kabataan upang hindi masira ng maling gawain ang kanilang kinabukasan.

Sa kabila ng mga kaso ng pagkalulong sa droga, binigyang-diin ni Socrates na mas marami pa rin ang mga kabataang gumagawa ng mabuti at umiiwas sa droga at ito ang dapat tandaan ng mga estudyante upang mas magpatibay ang kampanya laban sa mga panganib na ito.

Inakay ng BKD ang mga kasapi ng PNS organization upang makibahagi sa layunin ng kampanya at magbigay ng kaalaman sa mga kabataan tungkol sa mga pangyayari sa komunidad.

Mag-aaral ng SPA Visual, namayagpag sa pagguhit

NI VIANCA REIN MILAN

Nagpakitang gilas ang mga visual art na mag-aaral mula sa Special Programs in the Arts ng Palawan National School (PNS) matapos nitong masungkit ang kampeonato sa iba't ibang paligsahan sa larangan ng pagguhit.

Naiguhit ni Luis Rey O. Deguit ng SPA 10 - Visual Art ang unang pwesto sa On-the-Spot Poster Making Contest ng Palawan Council for Sustainable Development na idinaos nitong ika-2 ng Marso sa Robinsons Place Palawan.

Nasungkit din ni Deguit ang kampeonato sa On-the-Spot Painting Contest kaugnay sa selebrasyon ng ika-75 na anibersaya ng Philippine Red Cross nitong ika-15 ng Abril gayundin hinirang ang pambato ng PNS na kampeon sa UP Pautakan Traditional Poster Making Competition nitong ika-3 ng Pebrero.

Hindi naman nagpahuli si Janika Bernn Jullianne Enore mula rin sa SPA 10 - Visual Art matapos magwagi sa NCCC Mall Palawan Poster Making Contest na ginanap nitong ika-25 ng Marso samantalang nakuha ni Deguit ang ikalawang pwesto para sa nasabing kompetisyon.

PINTA NG KINABUKASAN. Masinsinang inihulma ni Luis Rey Deguit ang konsepto ng kanyang pigura kasabay ng paghulma ng kanyang hinaharap, Robinsons Place Palawan, Marso 2.

LARAWAN MULA SA PALAWAN COUNCIL FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

"Proud ako na marepresent at mabigyang karalangan ang ating paaralan na Palawan National School na isa po sa mga pinakamalaking paaralan dito sa Palawan", ani ni Deguit nang kapanayamin ng patnugutan.

"Masaya kasi natatawid ko at naipapakita ko kung gaano kagaling ang PNS sa mga paligsahan sa pagguhit," dagdag pa ni Enore.

Panatilihin...

MULA SA PAHINA 1

kanyang pamamalakad, kabilang na dito ang pagkakaroon ng magandang relasyon sa pagitan ng mga guro, non-teaching, at mga lider ng PNS pati na rin ang pagpapanatili ng disiplina, kalinisan, at kapayapaan sa paaralan.

"Unang naging pinaka platform ko sa Palawan National School ay ang magandang relasyon ng mga guro, ng mga non-teaching, of course 'yong mga leader ng PNS. And then another thing, yong pag maintain ng disiplina, isa yan sa mga plataporma, i-maintain ang disiplina, cleanliness, peace and order ng ating Palawan National School", aniya.

KAPAYAPAAN SA LOOB AT LABAS NG PAARALAN

Ayon pa sa bagong kumakatawang punongguro, nakipagsundo na ang paaralan sa Philippine National Police upang mapanatili ang kaligtasan at kapayapaan ng mga PNSians.

"We coordinated with the Philippine National Police, so nakapag meeting na tayo para 'yong peace and order ay ma-maintain natin at sila ngayon [ay] makikita natin sila sa labas. Sila ay mobile, umiikot sa labas ng sinasakupan ng Palawan National School," saad nito.

Dagdag pa ni Dr. Lucas, maiging natuonan ang mga guwardiya ng paaralan upang patuloy na mapugso ang paggamit ng droga, vape, at iba pang ipinagbabawal na gawain.

"Pagdating do'n sa droga, ang ating mga security guards were always oriented about this, not only 'yong droga, paggamit ng vape, paggamit pa ng kung ano man na pinagbabawal sa school, so lahat yan ay well-oriented ang ating security guards at pinapatupad nila ito sa ating paaralan dahil nakalagay naman 'yan sa ating school policy," wika ng OIC-Principal.

PAGKILALA SA PNS

Ayon din sa pakikipanayam, sa mahigit dalawang buwang panunungkulan ni Dr. Lucas sa PNS, lubos nitong kinilala ang mga mag-aaral, guro, at mga non-teaching personnel ng paaralan kung saan ay bumuo ng maganda at positibong komentaryo mula sa kanya.

"Sapagkat dito rin nanggagaling ang representative o mga nanalo or champion-home of champion ang PNS na ipinapadala natin sa iba't ibang larangan nationwide. Masasabi ko na ang mga teacher at mag-aaral ay mahuhusay. Pagdating naman sa non-teaching, ang mga non-teaching personnel natin dito ay talagang masigasig sa kanilang pagtatrabaho, they are all responsible", wika ni Dr. Lucas.

"Talagang ang PNS ay hindi lang number 1, always number 1," giit pa ng bagong OIC Principal.

PNSians...

MULA SA PAHINA 1

our environment which will help us understand whether human behavior is helping the environment or not", wika ni Calanday.

Aniya, ang nasabing symposium ay may kaugnayan sa pagdiriwang ng Earth Month nitong Abril at ang Month of the Ocean ngayong Mayo.

Samantala, ibinahagi ni Robin James Sabuero, tagapanayam mula sa Palawan Council for Sustainable Development (PCSD) ang layunin at ang paksang Environmental Profile ng Palawan at ang Republic Act 7611 o Strategic Environmental Plan for Palawan Act.

Ayon kay Sabuero, siya ay nagagalak na maraming estudyante ang nakilahok sa programang ito. Pagwawakas pa nito, nais niya na magamit ng mag estudyante ang kaalaman na naibahagi niya sa araw-araw na buhay.

NATIONAL COMPETITION ON STORYBOOK WRITING

Kwentong Palaweño ni Abrigo, wagi sa 4th NCSW

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Humakot ng parangal ang isa sa mga tagapayo sa dyornalismo sa Ang Palawenian na si G. Enrile O. Abrigo tampok ang kanyang mga kwentong Palaweño sa 4th National Competition on Storybook Writing(NCSW) na idinaos sa Cavite, Tanza Oasis Hotel noong Pebrero 18 laban sa mahigit 400 katunggaling mga guro mula sa iba't ibang panig ng bansa.

Napili ang mga kwento ni G. Abrigo na pinamagatang "Nang Mangarap si Mita" para sa ikaanim na baitang na pinarangalan bilang ReadEx Pick, habang lumusot sa ikatlong puwesto ang "Kumusta, Ola?" para sa ikaapat na baitang at itinanghal naman sa ikalawang puwesto ang "May Mahabang Pila sa Kagubatan" para sa ikalimang baitang dahilan upang makatanggap ng mga medalya, tropeyo, at kabuuang cash prize na 60,000.

Ayon sa panayam ng patnugutan ng Ang Palawenian, nais ng manunulat na lumikha ng mga kwentong Palaweño tampok ang mga lugar sa probinsya at mga kultura nito kung saan ay naging tema rin ng patimpalak ang "Kwento ng Bayan Ko".

Dagdag pa ni G. Abrigo, hindi naging madali ang paglalakbay nito nang sinubok ng panahon ang kanyang dedikasyon upang makalahok at maiuwi ang minimithing panalo.

"Tatlong beses na ako sumasali sa NCSW. Ngayon na nga nanalo na ako ng dalawang tropeyo, hindi madali ang journey ko rito kasi kailangan kong maghintay ng isang taon bago makasali ulit, tapos nagpandemya pa. Sa wakas, sa 4th edition nanalo na ako, hindi lang isa kundi dalawa pa. Sulit ang paghihintay!", pahayag ng manunulat.

Naging inspirasyon umano ni G. Abrigo sa pagsusulat ang mga kabataan na nais matuto at magbasa upang makapag bahagi ng bagong babasahing kwento na mayroong lokal na tema.

"Para sa mga bata kung bakit ako nagsusulat. Makapag-ambag ng bagong babasahin na may lokal na tema, at mas masaya kung nakikita mong binabasa ng mga bata ang mga likha mo. Nais kong maturuan silang magbasa gamit ang mga akda ko", aniya.

Samantala, kampeon naman si Gng. Razen Bulabos sa kategoryang ilustrasyon sa kwentong "May Mahabang Pila sa Kagubatan" para sa ika-limang baitang ni G. Abrigo kung saan ay nag-uwi rin ng medalya, tropeyo, at kabuuang cash prize na 35,000.

TROPEYO NG PALAWEÑO. Malugod na tinanggap ng mga gurong manunulat at ilustrador ng PNS ang tropeyo ng karangalan sa 4th National Competition Storybook Writing, Cavite, Tanza Oasis Hotel, Pebrero 18.

LARAWAN MULA SA DEPED PHILIPPINES FB PAGE

BALITANGLATHALAIN

Mga Timpla ni Cherry para sa Kinabukasang Minimithi

NI ELIZABETH A. ENERIA

Sabi nga nila, mahirap ang buhay estudyante, at tunay nga naman, hindi madali ang maging isang mag-aaral, lalo na nung panahon ng pandemya. Ito ay naging daan na nagpabago sa buhay ng nakararami. Isang malaking pagsubok para sa mga estudyante na sinubukang magpapalit-palit ng tungkulin at pananagutan upang mapunan ang mga kakulangan sa aspeto ng kanilang buhay. Gayunpaman, sa kabila ng mga pagsubok, mayroon pa ring mga taong hindi sumusuko at patuloy na nagsusumikap at nag-eenjoy sa kanilang tungkulin.

Ayon sa sarbey ng JobStreet Philippines noong taong 2021, higit na 59% na mga working students ay kontento sa kanilang kasalukuyang trabaho. Ito ang naging takbo ng buhay ng isang 18 anyos na mag-aaral ng STEM na si Cherry Belle Enero, isang working student na nagtatrabaho bilang barista sa isang coffee shop sa El Nido, Palawan.

Si Cherry ay anak nina Bernardo at Leah Enero at pangalawa sa apat na magkakapatid. Laking El Nido rin ito at nagsimula siyang mag-aral sa Palawan National School pagsapit ng Ikalabing-isang baitang upang abutin ang kaniyang pangarap. Sa kalagitnaan ng pandemya, naisipan niyang magtrabaho bilang isang barista habang nag-aaral. Bilang isang barista, hindi lamang sa pagtitimpla ng kape ang kaniyang puhunan, kundi para timplahin din ang kaniyang kinabukasan. Para rin kay Cherry, ang kaniyang trabaho ay hindi lamang tungkol sa pagkakaroon ng pera para pantustos sa pag-aaral, kundi pati na rin sa pagkakaroon ng bagong karanasan na magdadala sa kanya sa tuwid na landas.

Tuwing walang pasok, si Cherry ay umuuwi sa El Nido upang magtrabaho sa Tahan at El Nido ang Pugad bilang isang barista at nagsimulang magtrabaho noong kasagsagan ng pandemya. Ang kaniyang naging desisyon na magkaroon ng part-time job ay dahil sa kaniyang pinsang si Jayson na kasalukuyang nagmamay-ari ng Manu Brew, isang coffee shop sa El Nido. Sa kabila ng pagsasabay ng pag-aaral at pagtatrabaho sa panahon ng pandemya, hindi naging hadlang sa kaniya ang mga pagsubok na ito bagkus isang inspirasyon at motibasyon upang hindi sumuko at patuloy lang na nagsumikap sa para matupad ang pangarap.

TIMPLA NG PANGARAP. Buong pusong ginagawa ni Cherry Enero ang kanyang tungkulin kasabay ng maiging pag-aaral upang makamit ang minimithing pangarap.

LARAWAN MULA KAY CHERRY ENERO

Mahal niya ang kaniyang trabaho kaya para sa kaniya, mas importante na i-enjoy lang ang mga ito upang magbigay ito ng saya at kasiyahan kasabay ng pag-aaral. Ayon sa kaniya, "Be consistent, straightforward lang dapat sa ginagawa, enjoy mo 'yung ginagawa mo para hindi ka mapagod at kailagan din ng time management upang hindi mapabayaan ang pag-aaral".

Sa bawat hamon na dumating sa buhay, hindi natin dapat isipin na sumuko na lang at magpatalo sa mga pagsubok. Gaya ni Cherry, piliin natin ang mga bagay na magbibigay-saya at makatutulong sa atin upang hindi tayo mahirapan na abutin ang ating mga pangarap.

3.74% pagtaas sa enrollment, naitala

MULA SA PAHINA 1

magsisimula sya ng January up to December, na itatayo ang aking 2 units of 4 story 20 [classroom]", wika ng OIC Principal.

Dagdag pa ng kumakatawang punong-guro, 65 na silid ang kakulangan ng paaralan dahilan upang magpatupad ng shifting sa pagpasok ng mga mag-aaral kung saan ay mayroong hiwalay na pang-umaga at pang-hapon na pasok.

"Ang aking request sa ating engineering sa Division Office ay mapunuan ang kakulangan na 65 classroom, kapag nangyari 'yan ay tuloy-tuloy na ang normal na schedule ng pasukan natin", saad ni Dr. Lucas.

BALITANG SARBEY

98% PNSians, sang-ayon sa pamahayagang pangkampus bilang tulay sa pag-unlad ng pamayanan

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Sumang-ayon ang 197 o 98 porsyento mula sa 200 estudyanteng respondente ng Palawan National School na nagbibigay-daan ang pamahayagang pangkampus tungo sa tunay na mundo ng dyornalismo kaugnay sa temang "From Campus Journalism to Real-World Journalism: Shaping Minds from School to Societies" batay sa isinagawang sarbey ng Ang Palawenian nitong Mayo 2-4.

Ayon sa resulta ng sarbey, ang pinakamabigat na rason ng mga mag-aaral sa pagpabor ay dahil nahuhubog at nahahasa ng dyornalismo ang kaalaman at kaisipan ng mga mamamahayag ng paaralan tungo sa mas malawak na komunidad.

Sinundan naman ito ng kadahilanang sa pamamagitan ng pamahayagang pangkampus ay magkakaroon ng sapat na karanasan ang isang mamamahayag upang mamulat sa tunay na mundo ng dyornalismo.

Samantala, ang pangatlong rason umano ng mga respondente ay nagbibigay ito ng mas maraming oportunidad upang mas maging mahusay sa larangan ng dyornalismo habang ang pinakamagaang dahilan naman ay ang pagiging ganap na mamamayang mamamahayag sa tulong ng pamahayagang pangkampus.

Sa kabilang banda, 3 o 2% sa mga respondente ang hindi sang-ayon sa naturang tema.

'BRIGADA ESKWELA 2022'

PNS, NAPANATILI ANG PAGTUGON SA PANGANGAILANGAN NG PAARALAN

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Likas-kayang natugunan ng Palawan National School (PNS) ang pangangailangan ng paaralan upang mapanatili ang pangunguna sa larangan ng Brigada Eskwela matapos tanghaling kampeon sa Division Brigada Eskwela 2022 Mega School Category antas sekondarya.

Tinanggap ng pamunuan ng PNS sa pangunguna ni Dr. Eduardo G. Santos, Punong-guro ang plaque of recognition at sertipiko nitong Enero 2023 sa A&A Plaza Hotel.

Ayon kay G. Ronnie G. Caralipio, Brigada Eskwela coordinator, nagbago ang guidelines ng paligsahan sa Brigada Eskwela nitong taong panuruan 2021-2022 sanhi ng pandemya. Aniya hanggang division level na lamang ang contest, di tulad umano ng dati na hanggang antas national.

HALAGA NG DONASYON AT BOLUNTARYO

Sa tala ng komite ng dokyumentasyon, umabot nang mahigit 223 milyong piso na kabuoang generated resources ang natanggap ng PNS mula sa manpower (labor, skills, professional) na nai-convert sa halaga kasama ang pera at mga bagay na naihandog. Humigit 19 libong katao naman ang nagbayanihan para linisin ang mga paligid at silid-aralan gayundin sa pag-aayos ng mga sirang kagamitan at pasilidad na isinagawa noong buwan ng Agosto.

Ayon sa punongguro ng PNS, hangarin umano ng Brigada Eskwela na masiguro at maisaayos ang lahat para sa pagsisimula ng pag-aaral ng mga estudyante.

PROYEKTONG INOBASYON

Iginiit ni G. Caralipio na nadagdagan ang bilang ng mga programa at inobasyon ngayong taong panuruan na isa sa mga dahilan para makakuha nang mataas na puntos sa paligsahan. Kabilang dito ang sumusunod: RFID: A way of Security Thru Technology, Gulayan Pantry, Gulayan sa Paaralan/SIGA, Vermiculture and Mushroom, Go Green Program, E-Pns Learning System, E-Learning HUB, Aklat ni Sara sa PNS, Project Ed Santos, Project Paaral, HUMSS Book Bank, PROJECT BALARAW, PROJECT INSTE-GRAM, STEM:PINYA LAGO, BANANA PARK at SAGIP ARAL.

PROGRAMA AT MGA GAWAIN

Ibinida ng PNS ang mga programa at aktibidades para sa kapakanan ng mga mag-aaral. Pinangunahan ng administrasyon at mga guro ang Basic Life Support Training, Mental Health and Psychosocial Support Services, WINS Program, Vector Borne-Anti-Dengue Fogging, Regular Decontamination, Brigada Pagbasa, Outreach Program, Adopt –A –School Program.

BEST PRACTICES

Kinumpirma ng BE coordinator na dinarayo ng ibang school ang PNS upang mag-benchmark kaugnay sa mga best practices ng paaralan. Aniya, isa rito ang PROJECT GANDA o Greenest School, Awareness on Cleanliness Neat and Clean Students, Discipline Student and Staff na ipinagmamalaki ng PNS, PROJECT LINE o Lead the Group, Initiate Discipline, Notify others to participate, Enjoy line, at ang CODE PROGRAM o Cleanliness Orderliness Discipine. Environment-Awareness.

PAGKAKAISA TUNGO SA KAAYUSAN. Sama-samang nakiisa ang mga guro, mag-aaral, magulang, at mga sandatahang lakas para sa kalinisan at kaayusan ng PNS kampus, Agosto 2022.

LARAWAN MULA SA PNS BE - KOMITE NG DOKUMENTASYON

Talas ng isip, bokabularyo nanaig sa 'Spelling Bee'

NINA MARK JACOB PILI AT VIANCA REIN MILAN

Pinatunayan ng mga mag-aaral ng Palawan National School (PNS) ang talino at galing sa larangan ng akademiko matapos umani ng mga parangal sa katatapos lamang na "BEE THE CHAMPION" na ginanap noong ika-4 ng Mayo sa SM Palawan City Activity Area.

Nasungkit ni Corinth Gale V. Garcia mula sa Grade 12-STEM, katuwang ang kaniyang tagapayo na si Bb. Joanna Jane A. Ancheta, ang unang pwesto sa Senior High Individual Category ng nasabing patimpalak matapos nitong magpamalas ng talas ng isip at bokabularyo sa wikang Ingles.

Ayon kay Garcia, hindi naging madali ang patimpalak dahil isang araw lamang ang kanyang naging preperasyon kasama ang kanyang tagapayo.

"Actually, ang advice ko 'pag sa spelling is magbasa ng wide variety of book kasi do'n mo talaga mapipick-up 'yong vocabulary na kailangan sa contest", pahayag ng PNSian batay sa paghahandang isinigawa bago ang kompetisyon.

Hindi rin naman nagpahuli ang mga mag-aaral mula sa Junior High School nang mauwi nila ang ikalawang pwesto para sa Junior High School Group Category. Ang pangkat ay binubuo nina Allyza Nicole M. Clarito, Khriz Danielle L. Claveria at Samantha Faith L. Ellazar, sa ilalim ng pagsasanay ni Bb. Niña Paredes.

Lumahok din sa nasabing paligsahan si Stephen Gilard M. Dela Cruz na nakakuha ng ika-apat na pwesto para sa Junior High School Individual Category kasama ang kaniyang tagapayo na si Ginoong Errol A. Socrates.

Nakuha rin nina Mitzi Louise G. Bejar, Nenkent Anderson G. Gabasa, Bernadette B. Jeciel ang ika-limang pwesto sa Senior High School Group Category sa ilalim ng pagsasanay ni Bb. Frances Jean I. Bulac.

TATAK NG TALASALITAAN NG PNSIANS. Buong loob na iniangat ng pambato ng PNS (kaliwa) ang baybay ng salitang magdadala sa kampeonato, SM Palawan Activity Area, Mayo 4.

LARAWAN MULA SA CIO PPC

62% sa 200 mag-aaral, salungat sa panukalang K+10+2

MULA SA PAHINA 1

karagdagang dalawang taon pagkatapos ng pag-aaral sa sekondarya at kinakailangan lamang tahakin ng mga nais magpatuloy sa mga professional degrees tulad ng accounting, engineering, law, at medicine na magbibigay ng mas mataas na antas ng edukasyon bilang paghahanda sa kolehiyo.

Ayon sa isinagawang sarbey, ang pinakamabigat umanong dahilan ng mga mag-aaral kung bakit hindi sila sang-ayon sa panukalang K+10+2 ay dahil sa pamamagitan ng K-12 ay makapipili agad ang mga mag-aaral sa ika-10 baitang ng track na nais nilang pag-aralan at linangin bilang preparasyon sa kolehiyo at sinundan naman ito ng rason na nahuhubog at napahuhusay ang kaisipan at kakayahan ng mga mag-aaral upang maging independent sa mas lalong madaling panahon.

Napag-alaman din na ang pangatlong rason mula sa mga respondente ay ang dahilan na nagbibigay ang K-12 ng mas mataas na kalidad ng edukasyon sa bansa habang ang panghuli at pinakamagaang dahilan ay ang pagbibigay ng K-to-12 ng maraming oportunidad sa larangan ng negosyo at trabaho.

Samantala, 77 o 38% naman ng mga respondente ang sang-ayon sa naturang panukala kung saan nabatid na ang pinakamabigat na dahilan ay ang rason na nagbibigay lamang ang K-to-12 program ng karagdagang pasaning pinansyal, mental, at emosyonal sa mga magulang at estudyante ng senior high school.

Ayon pa sa Philippine Institute for Development Studies (PIDS), napag-alaman mula sa kanilang sarbey na dagdag-gastos ang isa sa mga dahilan kung bakit hindi pabor ang marami sa K-12.

Dagdag pa rito, "The failure of the K to 12 program to provide its graduates with promised advantages exacerbates the additional burden on parents and students imposed by two additional years of basic education", pahayag ni Arroyo.

Nabatid din sa sarbey ng patnugutan ng Ang Palawenian na ang pangatlong rason ng mga mag-aaral sa pagsang-ayon sa K+10+2 ay ang kadahilanang hindi nakatutulong ang K-12 program sa mga estudyanteg nakapagtapos ng grade 12 na nais agad magtrabaho o mag-aplay ng trabaho.

"Sa kasamaang palad, ang katotohanan sa merkado ay tila patuloy na pinipili ng pribadong sektor ang pagkuha ng mga nagtapos ng kolehiyo o unibersidad kaysa sa mga nakatapos ng K-to-12 program", pahayag ni Arroyo na isinalin sa tagalog mula sa artikulo ng Philippine Institute for Development Studies.

Pangalawa naman sa dahilan sa hindi pagiging pabor ng mga respondente ay ang pagkawala ng malinaw na benepisyo ng K to 12 sa mga estudyante kumpara sa mga nakapagtapos ng grade 10 o second-year college completers kung saan ay napag-alaman na sa isang pag-aaral ng PIDS.

Samantala, napalagay din sa sarbey na ang pinakamagaan na rason ng pagsang-ayon sa panukalang K+10+2 ay sapagkat hindi pa rin angkop ang edad ng mga estudyante sa ika-12 baitang upang tanggapin sa trabaho.

Ang Palawenian

TOMO 23 • BILANG 1
OKTUBRE 2022 - MAYO 2023

OPISYAL NA PAHAYAGANG PAMPAARALAN/KOMUNIDAD NG PALAWAN NATIONAL SCHOOL, LUNGSOD NG PUERTO PRINCESA, MIMAROPA

WIKANG SARI-SARI NG HENERASYONG Z
P9 LATHALAIN

Mark-It App
AGHAM P13

PREPARASYON TUNGO SA PROPESYON. Isa ang simulation activity sa mga mahahalagang tampok sa K to 12 sa Senior High School kung saan ay nagkakaroon ang mga mag-aaral ng aktuwal na pagsasanay bilang paghahanda sa mundo ng pagtatrabaho, Negosyo, o kolehiyo. Katulad ng mga mag-aaral sa SHS na kumukuha ng Electrical Installation and Maintenance na hinahasa sa kanilang hands-on performance sa pagkumpuni ng electrical wirings at system alarm.

KUHA NI JOWANA TOLEDO

MALIWANAG NA DESISYON

62% sa 200 mag-aaral, salungat sa panukalang K+10+2

NI ATHALIAH ROYCE C. RECLA

Mahigit sa kalahati o 62% ng mga respondente mula sa mga mag-aaral sa ika-10, ika-11, at ika-12 baitang ng Palawan National School(PNS) ang hindi sang-ayon sa panukalang "K+10+2" program ayon sa sarbey na pinamahalaan ng Ang Palawenian nitong Mayo 5.

Pitumpo mula sa mga mag-aaral sa ika-10 baitang, 40 mula sa ika-11 baitang habang 90 naman mula sa ika-12 baitang ng PNS na may kabuoang 200 mag-aaral ang lumahok sa naturang sarbey.

Ang House Bill 7893 o K+10+2 program ay isang batas na ipinanukala ni Senior Deputy Speaker Gloria Macapagal-Arroyo bilang kapalit sa kasalukuyang K-12 program at maibabalik ang dating sistema ng edukasyon kung saan ang mga mag-aaral ay makokonsiderang high school graduates matapos makumpleto ang kindergarten, anim na taon sa elementarya, at apat na taon sa sekondarya.

Nakasaad din sa K+10+2 ang pagiging opsyonal ng pagkuha ng

P2

Dr. Lucas sa PNSians:

Panatilihin ang disiplina, kapayapaan, kalinisan

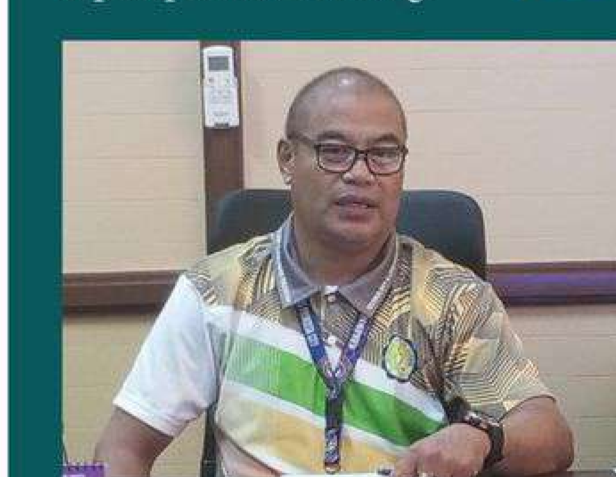
NI ATHALIAH ROYCE RECLA

Hinirang bilang bagong OIC Principal ng Palawan National School si Dennis M. Lucas, PhD nitong ika-22 ng Pebrero matapos ang pag-retiro ng dating punongguro na si Eduardo G. Santos, PhD.

Itinalaga ang bagong kumakatawang punongguro ni Dr. Loida Adornado, OIC Schools Division Superintendent ng sangay ng Puerto Princesa matapos mamili sa mga Education Program Supervisor(EPS) upang maging pansamantalang tagapamahala ng paaralan, ayon sa resulta ng panayam ng patnugutan ng Ang Palawenian.

Ipinahayag ni Dr. Lucas ang kanyang mga plano at plataporma sa loob ng

P3



BAGONG LIDER NG BAGONG PNS. Dedikasyon ni Dr. Dennis M. Lucas bilang bagong kumakatawang punongguro ng PNS upang pamunuan at mapanatili ang kaayusan at kapayapaan ng eskwelahan.

KUHA NI JOHN MANUEL DANIELES

3.74% pagtaas sa enrollment, naitala

DAGDAG GUSALI, NAKATAKDANG IPATAYO

NI JOHN MANUEL DANIELES

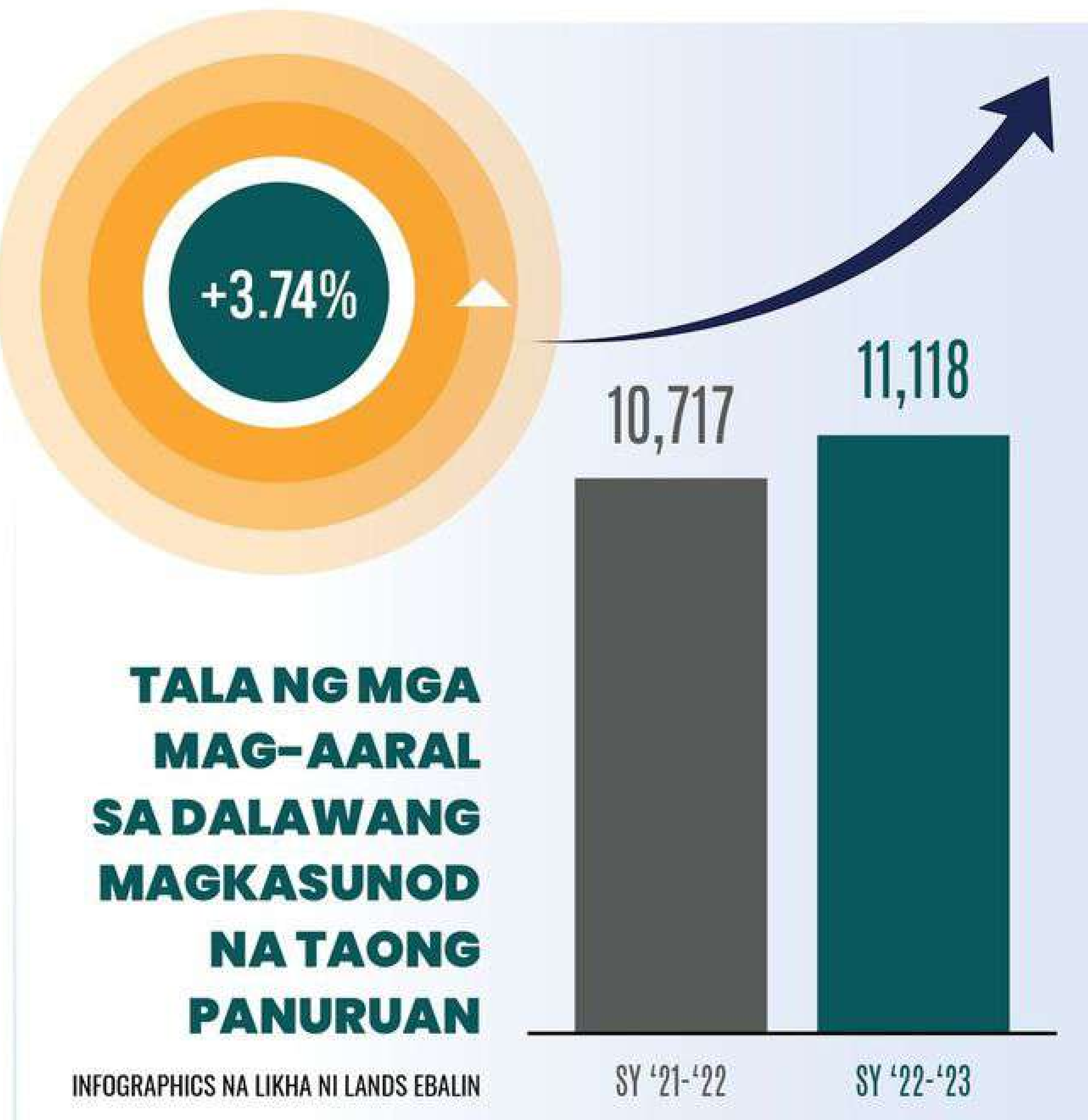
Tumaas ng 401 mag-aaral o 3.74 porsyento ang kabuoang bilang ng naitala sa Palawan National School (PNS) ngayong taong panuruan kumpara sa nakaraang School Year (SY) 2021-2022 na umabot lamang sa 10,717 bilang ng student population, ayon sa tala ng Guidance Office ng paaralan.

Kinumpirma ni G. Floyd Socrates, chairman ng guidance na binubuo ng 11,118 na estudyante ang PNS ngayong (SY) 2022-2023, 6,511 mag-aaral sa Junior High School (JHS) habang sa Senior High School (SHS) na may 4,607 na mag-aaral.

Kaugnay nito, ipinahayag ni Dr. Dennis M. Lucas, OIC Principal ng paalaran, na magpapatayo ng 2 apat na palapag na gusali na mayroong 20 silid upang mapunan ang hindi sapat na silid-aralan dahil sa patuloy na paglobo ng populasyon ng mga mag-aaral ng PNS.

"Ang aking dream sa Palawan National School, although approved na 'to at inannouce ko na rin 'yan. So magkakaroon tayo, kahit wala na ako dito sa PNS, tuloy-tuloy 'yan, that's my dream at Palawan National School na madagdagan ang classroom. this coming calendar year 2024, kapag sinabi natin na calendar year

P3



INFOGRAPHICS NA LIKHA NI LANDS EBALIN

KUHA NI JOWANA TOLEDO

MATAAS NA BILANG NG MAG-AARAL, KULANG NA SILID-ARALAN. Dahil sa pagtaas ng bilang ng mga mag-aaral ngayong taon-panuruan ay muling nagpatupad ng shifting of classes ang pamunuan ng PNS, isang desisyon na may kaakibat na hirap ngunit kailangang gawin upang patuloy na mabigyang serbisyong edukasyon ang mga mag-aaral. Sa kasalukuyan ay nagkakasya ang humigit-kumulang na 45 mag-aaral sa isang silid-aralan, labis ito sa itinakda ng DepEd, gayundin ay may mga gumamit ng make-shift classroom tulad ng Gymnasium noong unang semestre. Samantala, sa panayam kay Dr. Lucas ay may inaasahan na dagdag na 20 klasrum ang sisimulang maipatayo sa nalalapit na panahon na magsisilbing pangmatagalang solusyon sa matagal na suliranin ng paaralan.

ENVIRONMENTAL AWARENESS SYMPOSIUM

PNSians, iminulat sa pangangalaga ng kalikasan

NI JULIANA MARIE GAYAGAS

Naliwanagan ang mga mag-aaral ng Palawan National School(PNS) sa pagbabantay at pangangalaga ng kalikasan kaugnay sa ginanap na Environmental Awareness Symposium na pinangunahan ng Youth for Environment in Schools – Organization (YES-O), PNS Gymnasium nitong Mayo 3-4.

Ayon kay Shierlene Calanday, adviser ng YES-O, mauunawaan ng mga mag-aaral ang gawaing pantao kung itoy nakatutulong o nakasasama sa ating kalikasan.

"We are gathered here today to celebrate Earth Month. We will be enlightened with various topics regarding

P3