Sumulong para sa Responsableng Pamamahayag

BILIG

Tomo VI | Bilang 1

Hunyo - Oktubre 2018

PAGPAPAHALAGA SA KULTURA

Pinget Cultural Dance Group, nakibahagi sa ika-anim na Gong Festival

GONG FESTIVAL | P2

ISANG EKSPRESYON NG KULTURANG PINAGTIBAY NG BAWAT REHIYON. Ilang mag-aaral ng Pinget ang nakilahok sa Gong Festival na ginanap sa Camp John Hay noong Oktubre 14, 2018. ***(larawang kuha ni Darwin Pitlongay)***

Opisyal na Pahayagang Filipino ng Paaralang Sekundarya ng Pinget | Dibisyon ng Baguio | Rehiyong Kordilyera

Pagpupugay para sa mga guro, ginunita

Jim Harry Junio

Nakiisa sa pagdiriwang ang mga mag-aaral, magulang, at opisyales ng barangay ng Pinget sa paggunita sa araw ng mga guro na may temang, "Gurong Filipino,Turo mo Kinabukasan Ko," noong Oktubre 5, 2018 sa nasabing paaralan.

Nagbigay ng mensahe si Kagawad Jason L. Balag-ey, Committee on Education and Culture ng barangay Pinget bilang pangunahing pandangal.

Hinandugan naman ng mga awitin at sayaw ng mga mag-aaral mula baitang 7-10 ang mga guro, ipinamalas ang mga gawang piyesa nina Maureen Kate Albino, (9-integrity) para sa pag-awit at ang madamdaming pagtula ni Arnold Maso (10-Justice).

Upang mas lalong makabuluhan ang pagdiriwang, nagkaroon ng raffle draw para sa mga mag-aaral, may 5 consolation prize na 16 GB flash drive, isang scientific calculator ang nakuha ni Josh Campiwer, (10-Justice) para sa pangatlong premyo, isang blue light ispiker naman ang pangalawang premyo na napasakamay ni Ceasaria Cabinto (10-Justice), pinakapalad naman si Michael Repotente (9-Integrity) nang mabunot ang kanyang pangalan para maiuwi ang unang premyo na Samsung tablet.

PAGPUPUGAY | P3

BUILD PROGRAM NAKARATING SA PINGET: 32 M pondo inilaan para sa bagong gusali

Michael Repotente

Inaasahang matatapos ang isang bagong gusali ng Pinget National High School bago matapos ang taong 2018 sa pangunguna ng Department of Works and Highways (DPWH).

Sa *Build, Build, Build Program* ni Pangulong Rodrigo Duterte ay napasama ang Pinget NHS na magkaroon ng bagong gusali upang matugunan ang pangangailangan ng paaralan na madagdagan ang silid-aralan at pasilidad para sa mga mag-aaral.

Mayroong P32 milyon na pondo mula sa DPWH ang nakalagak sa pagpapapagawa ng gusali na may apat na palapag at 12 silid-aralan.

Puspusan na ang isinasagawang pagsasaayos sa ikatlo at ikaapat na palapag ng gusali, tinatapos na rin palitadahin ang labas nito.

Sa kasalukuyan may kabuuang 496 na mag-aaral ang Pinget, may 64 na estudyante sa isang silid-aralan na nagsisiksikan sa dalawang seksyon ng baitang 8, at 61 naman sa dalawang seksyon sa baitang 9.

Ayon kay Ginoong Erwin Robert D. Alllaga, punungguro ng paaralan, gagawing tig-tatatlong seksyon ang baitang 8 at 9 kapag natapos na ang gusali upang maging komportable ang mga mag-aaral sa kanilang pag-aaral, at mas madaling makapagturo ang mga guro.

Itinuturing na pinaka-ambisyosong proyekto ng administrasyon ni Duterte ang pagpapatayo ng iba't ibang imprastruktura sa iba't ibang panig ng bansa na tinawag na *"Build, Build, Build"* na kabilang sa 10-point Socioeconomic Agenda.

Inaasahang matutugunan ng *Build Build Builld Program* ng Administrasyong Duterte ang pagiging huli ng Pilipinas pagdating sa mga modernong gusali at imprastraktura.

Bilang ng mga estudyante, tumaas

Jim Harry Junio

Muling tumaas ng 7.06 porsiyento ang bilang ng mga estudyante na nag-enrol sa Pinget NHS sa panuruang taon 2017-2018.

Nakapagtala ang enrolment records ng nasabing paaralan ng 496 bilang ng mag-aaral sa kasalukuyan mula sa 461 ng nakaraang taon.

Ayon kay Ginoong Erwin Robert D. Allaga, punong guro, ang epektibong pagtuturo ng mga guro at magandang pamamalakad ng administrasyon lalo na sa pangangalaga sa mga SARDO (Student at Risk of Dropping out) at ADM (Alternative Delivery Mode) ang naging dahilan ng pagdagsa ng mga mag-aaral sa Pinget. Layunin ng ADM na matugunan ang problema sa siksikang silid-aralan at iba pang sitwasyon, na humahadlang sa pagpasok at pananatili ng mga bata sa paaralan.

Tinutukan din ng paaralan ang pagsasagawa ng remedial na klase, pagkakaroon ng karagdagang mga gawain at aktibidad, pakikipag-ugnayan sa magulang at pagbisita sa bahay ng mga mag-aaral.

Pinaghandaan naman ito ng paaralan sa pamamagitan ng pagpapatayo ng bagong gusali katuwang ang DPWH at DepEd, ganundin ang paghingi ng mga bagong upuan.

Editoryal

Marami ng estudyante ang hindi nasisiyahan sa pagtaas ng mga bilihin...

INFLATION RATE | P4

Lathalain

Ito lamang ang nagawa upang bigyang halaga ang isang linggo na walang pasok.

ISANG LINGGONG PAG-IBIG | P8

BILIG
OPISYAL NA PAHAYAGANG FILIPINO NG PAARALANG SEKUNDARYA NG PINGET | TOMO VI | BILANG 1 | HUNYO - OKTUBRE 2018

Pinget Cultural Dance Group, nakibahagi sa ika-anim na Gong Festival

JIM HARRY JUNIO

Nakilahok ang Pinget cultural dance group sa ika-anim na Gong Festival sa Historic Bell Amphitheater, Camp John Hay, Baguio City noong Oktubre 14, 2018.

Sa pamamagitan ng Gong Festival naipagdiriwang ang Indeginous People's Month sa Lungsod ng Baguio na isinasagawa tuwing buwan ng Oktubre alinsunod sa Presidential proclamation no. 1906.

Isa ang Pinget cultural dance group sa inanyayahang magperform sa nasabing pagdiriwang, binubuo sila ng 21 kalalakihan at 24 na kababaihan.

Inindak at tinugtog ng pangkat ang sayaw na 'an-aninit', at 'bogie' ng Mt. Province, sinayaw din nila ang sayaw pangkasal na Toppa-ya ng Kalinga.

Maayos at matagumpay na naisagawa ng mga grupo ang kanilang presentasyon na tumagal sa pitong minuto.

"Nagpapasalamat kami dahil kahit papaano ay nakasali at nagperform kami sa ganitong aktibidad ng ating lungsod," ani ni Bryan Tulicnang.

"Enriching Indigenous Culture towards an active participation for progress, unity, peace and self-determination," ang tema ng Gong Festival ngayon taon.

(mga larawang kuha ni Darwin Pitlongay)

Talakayan ukol sa droga, pina-iigting

JEHAN QUIAO

Nagkaroon ng maikling talakayan ang grupo ng Water With Blessing, non-government organization (NGO), sa Pinget National Highschool noong Oktubre 4, 2018.

Sa deliberasyon ng dalawang miyembro ng "Water With Blessing," ibinahagi nila ang kanilang kaalaman sa mga mag-aaral tunkol sa iba't-ibang uri ng droga tulad ng marijuana, shabu at rugby na maaaring maidulot nito sa pag-iisip at kalusugan ng isang taong gumagamit.

Tinalakay din ang Batas RA 9165 na ang mahuhuling nagtutulak, nagbebenta at mismong gumagamit ng ipinagbabawal na gamot ay mapaparusahan ng panghabang buhay na pagkakakulong.

Ang Batas Republika Bilang 9165 ng Pilipinas ay kilala sa tawag na Batas na Pinalawak sa mga Mapanganib na Droga ng 2002 (Comprehensive Dangerous Drugs Act of 2002), na naglalayong mahigpit na labanan ang ipinagbabawal na gamot. Nilalayon din ng RA 9165 na pangalagaan ang kapakanan ngmamamayan, lalung-lalo na ang mga kabataan, laban sa pinsalang dulot ng droga.

"Ngayon alam ko a ang iba't ibang uri ng droga tulad ng marijuana, shabu at rugby at ang sakit na maidudulot nito nito sa atin kagaya nalamang ng haucination o pagigig balisa at pagiging baliw, at maipamamahagi ko pa sa mga katulad kong kabataan," ayon kay Sharmaign Banagao, isang mag-aaral ng Pinget National High School.

Hinimok ng mga miyembro ng 'Water with Blessing' ang mga mag-aaral na maging mapagmatnyag sa paligid at maging mapanuri sa lahat ng sitwasyon na huwag magpadala sa mga emosyon.

ANG SCOUT AY LAGING HANDA. Isang pagpapayo mula sa Bureau of Fire Protection kung ano ang tamang pagbibigay ng paunang lunas noong Oktubre 13,2018 sa Pinget National High School. *(larawang kuha ni Ceasaria Cabinto)*

Mga mag-aaral ng Pinget, bumandera sa AP Festival

MICHAEL REPOTENTE

Naipamalas ng mga piling mag-aaral ng Pinget National High School ang talas ng isipan sa Araling Panlipunan (AP) Festival 2018 na naganap sa Magsaysay NHS noong Oktubre 9, 2018.

Nasungkit ni Jim Harry Junio (baitang 8) ang unang pwesto sa World History quiz bee, nakuha naman ni Ashadale Cangoy (baitang 9) ang pangalawang pwesto sa Popquiz, sa larangang argumentative speech, nanguna rin si Cesaria Cabinto (baitang 10).

Layon ng programang ito na sukatin ang kaalaman ng mga estudyante tungkol sa kasaysayan ng Asya at mundo, Ekonomiks at Populasyon, ang galing sa debate at pagbuo ng awit.

"Mahirap pero kailangan kahit sa dami ng mga aktibidad na ginawa sa paaralan ay bagawa pa naming paghandaan ang aktibidad," ani ni Joey Simeon, tagasanay.

Puspusan ang pagsasanay at pagrerepaso ng mga nagsiwaging mag-aaral para sa pangdibisyong patimpalak ng AP festival na gaganapin sa Oktubre 29.

Camtugan, pumangatlo sa Reading Olympiad

MICHAEL REPOTENTE

Nasungkit ni Yuan Camtugan ang pangatlong pwesto sa 3rd Reading Olympiad 2018 na may temang, "The habit of excellence thru reading, writing and listening towards effective learning," na ginanap sa Division Office, Baguio City noong Oktubre 4, 2018.

Nagpakita ng kagalingan si Camtugan sa pagsulat at pagsasalita ng talumpati upang mapataob ang pitong katunggali sa 1st Youth Speechmakers contest grade 10 category.

Layunin ng 3rd Reading Olympiad na hubugin ang mga mag-aaral sa pagbabasa,pagsulat at ang kanilang pandinig para sa mas madali at mabilis na pagkatuto ng estudyante.

"Magandang exposure para sa kanila at training ground na rin yun sa speaking at atleast nasabi nila yung opinyon nila tungkol sa topic," ani ni Ginang Liza Parantac, tagapagsanay.

Kauna-unahang backyard camping, isinakatuparan

JIM HARRY JUNIO

Aktibong isinagawa ng mga scouts ng PINGET NHS ang kauna-unahang backyard camping na nilahukan ng 52 na Girl Scouts at 64 na Boys Scouts noong Oktubre 12-14, 2018 sa Kalkalan, Pinsao Proper Pilot, Baguio City.

Nagbigay mensahe si Scouter Valeriano Accad, Wood Badge Holder, sa Investiture Ceremony ng mga Boy Scouts. Ayon sa kanya, ang mga scouts ay dapat "maging assets, at huwag liability."

Nagkaroon ng paligsahan sa pinakamabigat na sako laman ang napulot ng mga basura ang mga GSP at BSP, sinimulan sa paaralan hanggang sa lower Pinget, bilang bahagi ng aktibidad sa community service-clean up drive.

Nagpakitang gilas rin ang mga kalahok sa larong obstacle course relay, hiking, team building, at parlor games.

Nakinig din ang GSP at BSP sa talakayan tungkol sa History of Scouting na ibinahagi ni Melanie L. Ligante, GSP coordinator mula sa Happy Hallow. Tinalakay naman ni Juna O. Sabelo, guidance teacher designate ng Pinget NHS, kung paano mapapaunlad ang sarili sa isang palihan.

Nagsagawa rin ng camp fire, palakasan ng cheer at yell, at pagandahan ng skit ang mga scouts.

Sa pagtatapos ng camping, pinarangalan ang mga patrol na nagwagi sa iba't ibang paligsahan., Hinakot ng patrol Rhinocerous ng BSP ang award na best patrol, best cheer, bat est yell. Ang mga Yellow Bell naman ay nanalo bilang best patrol ng GSP, nabigyan din ng reward ang patrol Hyacinth bilang may pinakamaraming napulot na basura na may kilong 7.5 sa clean up drive, at tinanghal din si Cesaria Cabinto ng patrol Sunflower na Ms. GSP 2018.

Matagumpay na natapos ang camping sa pamumuno nina Ginoong Joey T. Simeon, BSP scout master, Ginang Sunshine Malateo at Ginang Mylene Malinao, GSP scout masters.

SSG TRAINING. Kahalagahan ng responsibilidad, ito ang natutunan ng mga opisyal ng SSG ng Pinget NHS sa Division Hall Conference noong Hulyo 26-28, 2018. ***(larawang kuha ni Joey Simeon)***

SSG dumalo sa Leadership Training

JIM HARRY JUNIO

Nakiisa ang mga opsiyales ng Supreme Student Government (SSG) ng Pinget National High School sa Division SSG Leadership Training na may temang, "Affirming The Servant Spirit of the Empowered Youth," sa Division Conference Hall, Lungsod ng Baguio noong July 26-28, 2018.

Nakilahok sa nasabing aktibidad sina Sharriene Cao, Pangulo ; Josh Campiwer, pangalawang pangulo; Krishabelle Ancheta, kalihim, at Yuan Camtugan, ingat yaman.

Naging sentro ng talakayan at pagsasanay sa mga opisyal ng SSG ang Servant Leadership, SSG constitution and by Laws, Resolution Making, Action Plan Making, Adolescence Health Development at Search 2019 Beggang ti Bag-iw.

"Marami akong natutunan sa aming pakikilahok sa seminar gaya ng pagdidisiplina sa sarili,pagigng isang modelo at maginghuwarang tao,"wika ni Yuan Camtugan, SSG ingat-yaman.

Mga alumni ng Pinget, nagtipon

JIM HARRY JUNIO

Nagkaroon ng kauna-unahang pagtitipon at eleksiyon ang 37 alumni batch 2008-2017 na ginanap sa Pinget National High School noong Hunyo 18,2018.

Sinimulan ang pagpupulong sa pamamagitan ng pagpapakilala sa bawat batch mula 2008-2017.

Pinili ng lahat si Jefferson Mananeng (batch 2009) bilang pangulo ng grupo; pangalawang pangulo si Audrey Guimte (batch 2013); Grace Kingad (batch 2013) secretarya; Sharry Matias (batch 2013) ingat-yaman; James Cruz (batch 2014) auditor; sina Bobby Matias (batch 2014); Yvonne Matias (batch 2013), Joshua Amading (batch 2018) at Noel Gerardo (batch 2015) bilang business Managers; sina Jan Evander (batch 2012); Jefferson Lumiwan (batch 2013), Jamal Lucero (batch 2014), Julius Imperial (batch 2015), Isaac Dangiwan (batch 2016) at Zyv Sagalla (batch 2017) bilang mga kinatawan ng bawat pangkat.

Layunin ng pagtitipon na mabigyan ang mga alumni ng papel sa bawat aktibidad ng paaralan.

Maayos na natapos ang pagtitipon sa pamumuno nina Ginoong Arnold S. Cayso, guro sa MAPEH, Ginoong Geoffrey C. Beray, guro sa Mathematika at Ginoong Joey T. Simeon, guro sa Aral Pan.

Programa sa pagsasalita ng wikang Ingles, isinusulong

JIM HARRY JUNIO

Masayang sinimulan ang programa na English Speaking Enhancement Program (ESEP) na nilahukan ng 30 mga mag-aaral na nasa 10 baitang ng Pinget NHS na sinimulan noong Setyembre 10, 2018 sa naturang paaralan.

Nakatuon ang programa na maging matatas sa pagsasalita ng wikang Ingles ang mga mag-aaral, sa pamamagitan ng pagtuturo sa gramatika, tamang pagbaybay sa mga salita, at mahasa ang bokabularyo.

Isinasagawa ang naturang prorama mula 4:00- 5:00 ng hapon, lunes hanggang biyernes.

Bukas din ito sa mga mag-aaral na interesado mula sa baitang 7-10, inaasahan din ito na magpapatuloy hangga't may mga mag-aaral na gustong mapahusay ang kanilang kakayahan sa wikang Ingles.

"Masaya ako sa programang ito na dahil marami akong matututunan tungkol sa asignaturang Ingles na di ko pa alam," ani ni Sharrienne Cao, mag-aaral ng 10-Humility, kalahok.

Nabuo ang programang ito sa pagkukusa ni Ginang Liza Ghaye Parantac, guro sa Ingles.

Ayon kay Parantac, ang programa rin ay makatutulong sa mga bata pagtumuntong na sila sa mas mataas na antas ng edukasyon.

"BIGYAN NG JACKET YAN." Isang simpleng regalo mula sa Supreme Student Government (SSG) sa ginanap na World's Teachers Day noong Oktubre 5 , 2018 sa Pinget National Highschool. ***(larawang kuha ni Ceasaria Cabinto)***

PAGPUPUGAY | P1

Sa pagtatapos ng programa, inilagay ng mga guro ang 'sash' bilang tanda na sila ang magiging "Teacher for a day," hinandugan din ng mga Student Supreme Government (SSG) ang mga guro ng jackets bilang pasasalamat sa kanilang dedikasyon sa pagtuturo.

Maayos na natapos ang programa sa pangunguna ng mga opisyal ng SSG at si Ginoong Joey T. Simeon, tagapayo.

BILIG
OPISYAL NA PAHAYAGANG FILIPINO NG PAARALANG SEKUNDARYA NG PINGET | TOMO VI | BILANG 1 | HUNYO - OKTUBRE 2018

ANG EPEKTO NG INFLATION RATE

SUNOD-SUNOD ANG PAGTAAS SA BIGAS GANUNDIN ANG GASOLINE AT DIESEL NA NAGTAAS NG MAHIGIT PHP 1.00. APEKTADO ANG LAHAT NG MGA ESTUDYANTE DAHIL TUMAAS ANG KANILANG PAMASAHE.

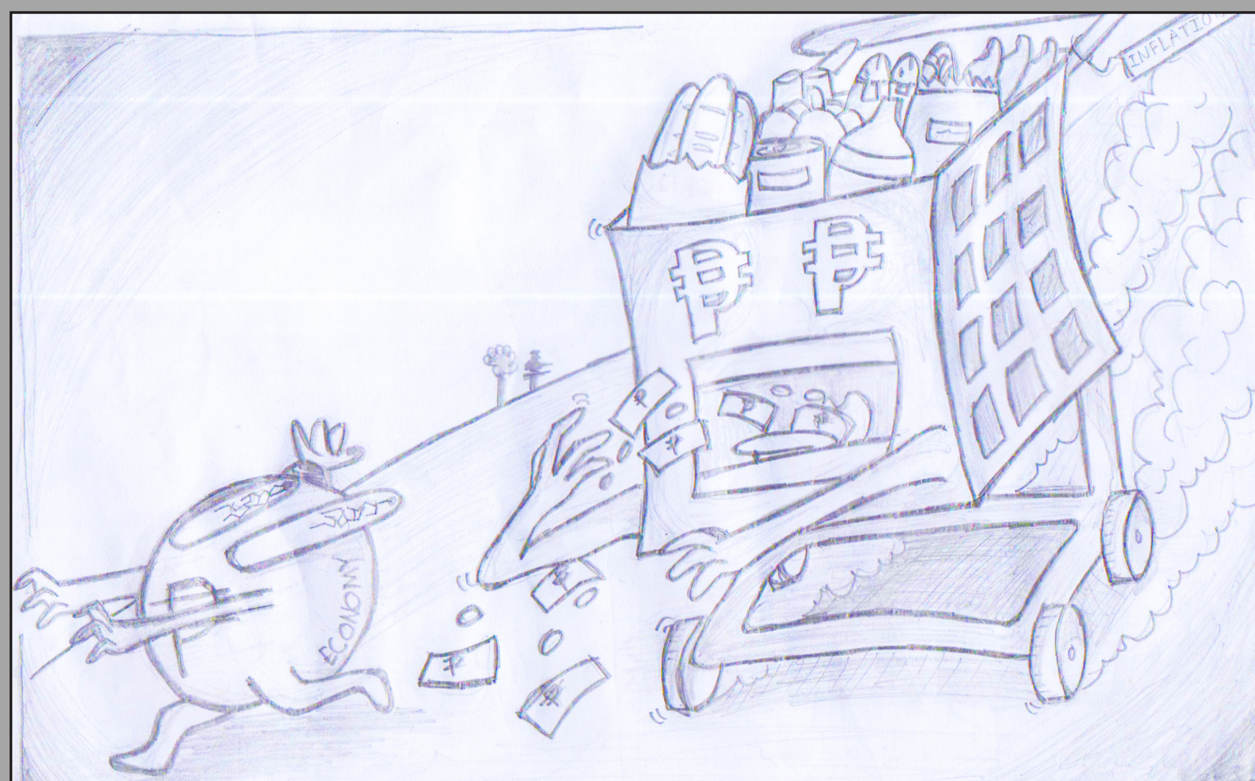
Marami ng estudyante ang hindi nasisiyahan sa pagtaas ng mga bilihin dahil ang karamihan sa kanilang pangangailangan ay tumaas ang presyo sa kantina tulad na lamang ng gamit pang-eskwela, pagkain at inumin na karaniwang binibili ng mga mag-aaral.

Tumaas ang inflation rate noong Agosto na pumelo sa 6.4 porsyento at inaasahan pa itong tataas sa 6.10 porsyento ngayong kwarter ayon sa Philippine Statistics Authority

Ang mga pagtaas ng mga bilihin ay isinisis sa ipinatupad na Tax Reform for Acceleration and Inclusion (TRAIN LAW) na ipinatupad noong Enero. Dahil dito mataas ang ipinapataw ng buwis sa maraming produkto.

Sunod-sunod ang pagtaas sa bigas ganundin ang gasoline at diesel na nagtaas ng mahigit Php 1.00. apektado ang lahat ng mga estudyante dahil tumaas ang kanilang pamasahe.

Sa pamahalaan ay nararapat lamang na suspendihin ang nasabing batas. Sa mga estudyante, ang pagtitipid sa mga binibiling mga pagkain at gamit ang pinakamainam na gawin para hindi masyadong maapektuhan sa inflation rate.



KALUSUGAN PARA SA MGA PILIPINO

NAIPASA MAN ANG GANITONG MGA PANUKALA AY KAILANGAN PA RIN PANGALAGAAN ANG KALUSUGAN LALO NA SA MGA KABATAAN NGAYON...

Siguradong maraming Pilipino ang natutuwa nang maipasa na sa kongreso ang Universal Health Care Bill na naglalayong panatilihin ang bawat mamamayang Pilipino na magkaroon ng malusog na pamumuhay, kung magiging batas na ito ay siguradong mapapabuti ang Sistema ng pangangalaga sa kalusugan ng mga Pilipino.

Ang Universal Health Care Bill ay isang batas na naglalayong masiguro ang malusog at matiwasay na paraan ng pamumuhay ng bawat mamamayang Pilipino maging ang kanilang pag-aaral ay nais ding idaan sa mas komprehensibong nagtatakda ng mga serbisyong pangkalusugan. Ito ay nangangahulugang 'No balance billing' at fixed co-payment.

Samakatuwid, hindi na gaanong mahihirapan ang bawat mamamayang Pilipino kung maipapasa ang batas na ito sapagkat lahat ay maaaring makinabang sa health care may insurance ka man o wala.

Naipasa man ang ganitong mga panukala ay kailangan pa rin pangalagaan ang kalusugan lalo na sa mga kabataan ngayon na napakaraming pinagkakakabalahan na minsa'y nakakalimutan na nga ang aspektong pangkalusugan.

PAMATNUGUTAN 2018-2019

"Sumulong para sa Responsableng Pamamahayag"
OPISYAL NA PAHAYAGANG FILIPINO NG PAARALANG SEKUNDARYA NG PINGET

PUNONG PATNUGOT Michael Angelo Repotente
PANGALAWANG PATNUGOT Jim Harry Junio

PATNUGOT NG EDITORYAL Angelo Lopez
PATNUGOT NG LATHALAIN Shannadine Maslang
Keanne Pecdasen
PATNUGOT NG PAMPALAKASAN Thom Adam Marcelo
PATNUGOT NG BALITA Jim Harry Junio
PATNUGOT NG AGHAM Jared Tolyaden

POTOGRAPO Ceasaria Cabinto

DIBUHISTA Jereel Cruz

MGA MANUNULAT
Shaila Quiao
Jehan Quiao

TAGAPAYO
Robelyn A. Baliked

KONSULTANT
G. Erwin Robert D. Allaga

PINGET NATIONAL HIGH SCHOOL 2013 BAGUIO CITY

BILIG

*USAPING PANGKABATAAN

Makamandag na Social Media

Esther Charoping

Pansinin mo ang paligid,halos ang mga tao ay nakatutok sa kani-kanilang gadgets,mapabata man o matanda.Nakabukas ang Facebook at tinitignan ang mga post ng kanilang kaibigan.Ganyan ang henerasyon ngayon,Social media ang kadalasang ginagamit.

SA KAPWA KO MGA KABATAAN KAILANGAN NATING MAGING RESPONSIBLE SA PAGGAMIT NATIN SA SOCIAL MEDIA...

Ang social media ay nakakatulong sa pangaraw-araw na gawain,sa komunikasyon,impormasyon at iba pa. Subalit nakakalungkot lamang isipin na maraming masamang epekto ito.Sa Facebook, maraming nakakaawang tao ang kumakagat sa mga patibong na nakaabang sa likod ng mga nakakaayang produkto,trabaho at mga pagbabalatkayong balita.

Aakalain mong tunay at legal ang mga ito ngunit ito pala ay isang scam o fake news. Dignidad, buhay, pangarap at kinabukasan. Hindi maipagkakaila na maraming kabataan ang nabibiktima at nasisiara ang kanilang buhay dahil lamang sa mga di kaayaayang post katulad ng "Cyber bullying," at "Child pornography," Pinakamalala pa nito'y ito ang ginagamit upang siraan ang kapwa tao.

Sa Google, imbes na sana'y mananaliksik ka sa mga bagay bagay ay maiinis at madidiri ka sa mga di kaaya-ayang ads na sumusulpot sa iyong screen. Isa na naman itong malaking problema dahil kung iyong iisipin ay karamihan ng mga gumagamit ng Google ay mga kabataan, pano pa kaya kung mabilog ang kanilang isipan at tangkilikin ang mga ads na ito.

Sa nakalipas na ilang buwan, maraming isyu ang napopost sa social media. Mga eskandalong sangkot ang mga kabataan, iyong mga usong mga sayaw na wala mang lang kabuluhan, linya na hindi naman nakakatulong sa pagkatao. mga ilang nagviral na basat man lang sinusunod, mga sari-saring komento ng mga "Nestizens," at nikikisawsaw pa, maraming nakikiuso sa mga usong hindi naman dapat gayahin.

Hindi natin maitatangi na halos lahat tayo ay nahuhumaling sa social media.

Araw-araw lagging online simula pagkagising hanggang hating gabi. Ngunit, dapat gamitin natin ito sa tamang paraankung kinakailangan para iwas gulo at gamitin sa tamang oras. Bilang kabataan, huwag din nating kalimutan na mayroon tayong mga responsibilidad at tungkulin na dapat gampanan.

Sa kapwa ko mga kabataan kailangan nating maging responsible sa paggamit natin sa social media, marami nang mga artiulo ang naglalabasan sa hindi tamang paggamit ng mga ito ngunit lagi lang pinagwawalang bahala, marami ng nasaktan na kapwa dahil sa mga maling post natin sa social media, mga maling komento at maling pagpapasa sa mga videos.

Kalian kaya matuto si Pinoy?

Pag-ispan natin lahat ng ito lalo sa mga kabataang tulad ko.

Bilyong Pag-asa

Chayene Fon-as

*USAPING PANLIPUNAN

Pinipilaan ito ng karamihan. Nagbibigay swerte kadalasan. Ang iba ay pinapayaman. Hindi ito tao kundi ang kinabaliwang...Lotto.

Isa sa mga naging libangan ng mga Piipino ay ang pagtataya sa Lotto, Idinadaan na lang sa swerte o chamba ang pagkapanalo.

Kamakailan lang ng ipahayag ng Philippine Charity Sweepstakes Office or PCSO na tumataginting na 1 billion ang maaaring mapanalunan ng maswerteng makakajackpot sa Lotto, kaya naman nagising ang pagka-uhaw ng mga Pilipino na ibig makuha ang premyo, kahit saan ka lumingon ang haba ng mga pila sa tayaan ng lotto.

Naging kultura na ng mga Pilipino ang maniwala sa swerte, ito minsan ang nagiging sukatan natin kung tayo'y pinagpapala o hindi. Kaya naman sa pagdaan ng panahon na ang dapat sanang gawin na magtrabaho para sa pamilya, mag-ipon at magkaroon ng sariling negosyo, ngayon nag iba ang sitwasyon lalong tumitindi ang pagnanasa ng mga tao na maging mayaman kaagad, kaysa iyong naging mayaman dahil sa pinaghirapan.

Kung ating susuriin ang sitwasyon ng ating bansa, mas marami sanang mas maganda na iuulat, kaysa ang bigyan ng mga tao ng pagkakatoon na maging matindi ang pagnanasa sa yaman. Hindi naman masama ang mga ganitong aktibidad ng isang tao kaya lamang ay ito na ang nagiging sentro minsan ng buhay, ito na minsan ang laman ng isipan ng tao, ito pa ang dahilan kung bakit nag-aaway ang mag-asawa, ang miyebro sa isang pamilya dahil sa isang ay gustong tumaya ng tumaya kahit wala ng maihain para sa pamilya.

Mas maganda rin na pagtuunan na lang ng iba kung paano uunlad ang kabuhayan sa sariling sikap kaysa naman aasa sa malaking premyo na hindi alam ang magiging kahinatnat, huwag nating iaasa ang kapalaran sa swerte kailangang magsipag sa trabaho para buhay ay aasenso. at sana naman habang dumarami pa ang lotto outles sa bansa ay siya namang iaangat ng ekonomiya.

MAS MAGANDA RIN NA PAGTUUNAN NA LANG NG IBA KUNG PAANO UUNLAD ANG KABUHAYAN...

*USAPING PAMPAARALAN

Kumukupas na Kultura

Nikhol Celestino

Ang kultura't tradisyon ng bawat lipunan ay napakahalaga dahil ito ang naipapamana nang ating ninuno, kung saan tayo nangaling. Ngunit paano nalang kung ang mga naipinta't naisulat na mga kultura at tradisyon ay kumupas at mabura, mawala at mapalitan?

...ITO'Y MANANATILING PARTE NG ATING KASAYSAYAN...

Kumukupas na kulturang para bang mga krayola, pintor at lapis na binubura, kumukupas at tinatabunan ng panahon maging ang sarili nating mga kababayan.

Sa pagsulong ng DepEd sa pagtuturo ng katutubong edukasyon sa loob ng dalawang dekada ay hindi naging madali, sa pakikisabay uso nang mga katutubo sa mga banyaga, mismong mga kanta, sayaw, panitikan at turo ng ating mga ninuno'y hindi na magawa nang tama.

Kailangang supportahan ng ating mga kabataan at lipunan ito dahil ang ating kultura't tradisyon at turo ay ang ating pagkakakilanlan kung sino, tayo, kung ano tayo at kung paano tayo pagkakakilanlan.

Hindi man lahat nan gating tradisyon at kultura'y maibalik, maituro't maisagawang muli ito'y mananatiling parte ng ating kasaysayan at sa ating karunugan, supportahan ang proyekto ng gobyerno dahil ito'y ating ikabubuti. Hindi lang tayo pati na rin ang ating kultura.

BILIG
OPISYAL NA PAHAYAGANG FILIPINO NG PAARALANG SEKUNDARYA NG PINGET | TOMO VI | BILANG 1 | HUNYO - OKTUBRE 2018

(larawang kuha ni Ceasaria Cabinto)

Umagang Kay Ganda PINGET

CEASARIA CABINTO

"Grrrrrrr..."ramdam na ramdam mo ang lamig na simoy ng hangin habang tinatanaw mo ang mga gusali, mga ulap na animo'y didikit na sa lupa, at ang hinihintay na pagsikat ng araw . Ilan lamang ito sa mararamdaman at masasaksihan pagpatak ng 5:00 ng umaga habang hinihintay ang pagsilip ng haring araw sa Pinget.

Pagsapit ng umaga, karaniwang ginagawa ng karamihan ay naghahanda ng almusal, ang iba'y nagmamadali na sa pagpasok ng trabaho upang hindi maabutan ng trapiko. Pero iba dito sa Pinget ang ilan nating mga netizen ay kinukunan ng 'picture' ang isang napakasimple ngunit pigil-hiningang 'sea of clouds', oo, may 'sea of clouds' sa Pinget, masasaksiahan ito tuwing umaga at 6:00 ng hapon, binabalutan ng ulap ang buong siyudad ng Baguio City, na nagmimistulang dagat.

Ang barangay Pinget ay itinuturing na pinakamataas na lugar ng Baguio City, kaya hindi lang isa ang matatanaw sa tuktuk ng siyudad. Sa hapon ay matatanaw mo ang ganda ng dalawang lugar na laging dinarayo ng mga turista, ang Baguio City at La Trinidad. Sa paaralan ng Pinget, pagharap sa kaliwa'y masasaksihan ang kalmadong ayos ng lungsod. Paglingon sa kanan naman ay masasaksihan mo ang ganda ng 'valley of Trinidad', tila nakasakay ka nga sa isang eroplano na natatanaw ang kagandahan ng buong paligid. Sa gabi ay araw-araw ang Christmas sapagkat tila nababalutan ng 'chrismtas lights' ang buong siyudad.

SA GABI AY ARAW-ARAW ANG CHRISTMAS SAPAGKAT TILA NABABALUTAN NG 'CHRISMTAS LIGHTS' ANG BUONG SIYUDAD.

Sa Pinget, simple ngunit sa iba ay nakapagdudulot ito ng kaginhawan at kasiyahan tuwing nasasaksihan ang mga nasa paligid, pumunta ka lamang sa inyong balkunahe ay libre itong makikita. Hindi makukumpleto ang pagtanaw sa ganda ng siyudad sa umaga kung hindi sasamahan ng paghigop ng barakong kape at mainit-init na pandesal na bagay at saktong sakto para sa malamig na klima. Hindi rin kailangan dito ang 'cable car' upang makita ang simpleng tagong tanawin ng siyudad, mga nag-aandarang sasakyan at higit sa lahat ang makalasap ng sariwang hangin.

Hindi lang ang mga natatanaw ang nagpapaganda sa barangay kundi ang mga taong nagkitira dito na nagbibihalaga sa tunay na ganda nito mula sa kanilang mga puso at hindi lamang sa salita.

FOOD TRIP TAYO SA PINGET

CEASARIA CABINTO

"Hmmm…yummy,sarap,ang bango!" Mga salitang masasabi mo tuwing bibibli ng isaw, dugo, tenga ng baboy, karne at hotdog, habang pinagmamasdan itong iniihaw at pinapahiran ng malinamnam na sauce. Tuwing sasabihin ang salitang "Street foods," hindi ba't hindi natin kayang tumanggi lalo na kapag nalalanghap mo ang nakakapang-akit na amoy nito?

Siyempre, tayong mga Pilipino ay mahilig sa mga inihaw na sasamahan pa ng matamis na sawsawan na hinaluan ng sukang may tinadtad na sibuyas, pipino at bawang na may paminta.

Talaga ngang maamoy mo lang at makita ang mga ito ay mapapalunok ka na. Sa isang pwesto na nag-iihaw sa Pinget, ang talagang tinatangkilik at binabalik-balikan lalo na ng mga estudyante ang langhap sarap inihaw nila Brenda Consaga, na kung saan ay mahihila ka napakabangong amoy ng kanilang paninda.

Kapansin-pansin na dumidiretso sa kanilang pwesto ang mga estudyante pagkatapos ng kanilang mga klase upang bumili ng kanilang paninda. Sa aking pakikipag-panayam sa kanya ay sinabi niyang pinpapakuluan niya muna ang mga paninda iya upang sa gayon ay malinis at mabilis itong maluto, lalo na ang isaw, ulo at dugo.

Sa kanyang sauce naman ay simpleng dinikdik na sibuyas, bawang, pepino at suka na nilagyan rin ng kaunting asukal. Simple lamang ngunit napakasarap naman, amoy pa lang ay nakakaakit na.

Sa mga pakaing kalye na ito ay makukuntento ka. Madumi man ito para sa tingin ng iba "wala eh, masarap at nakaka-adik nga naman talaga."

Ang pagkain ng street foods ay hindi masama.

Minsan sa buhay ay kailangan mo ring ma-expose at mag-explore, gaya na lamang ng pagkain ng mga street foods. Masarap na nga, sulit pa! ang mas maganda ay swak pa sa bulsa. Amoy pa lamang ay napakasarap na, samahan ng sawsawan na mapapalunok ka pa. Haaaayyyyy …. Wala na ngang mas pa sa pakiramdam ng sikmurang napunan ng isaw, dugo, ulo, balat, tenga ng baboy at hotdog na mainit pa na isinasawsaw sa matamis na maasim na sawsawan. "Hmmmmm … tunay ngang LANGHAP SARAP."

MASARAP NA NGA, SULIT PA! ANG MAS MAGANDA AY SWAK PA SA BULSA. AMOY PA LAMANG AY NAPAKASARAP NA, SAMAHAN NG SAWSAWAN NA MAPAPALUNOK KA PA.

mga larawang mula sa Internet

HINDI KO ITO MALILIMUTAN Promise!

MICHAEL REPOTENTE

(mga larawang kuha ni Sherby Dumangsiw)

I. Isa, dalawa, tatlo, pumito na ang scout master na maginoo, si kuya tinakbo na ang sako sa kagustuhang Manalo, mas binilisan pa ang takbo, iyan tuloy natumba sa putikang mabato.

II. Ayan na siya, pilit na isisiksik ang katawan sa web obstacle na di naman talaga siya kasya, nandiyan pa iyong mga tae sumasama sa kanya, mahirap nga naming talaga pero kung titignan, ikaw ay matatawa.

III. Dumaan na bagyong Ompong, iyong iba nakabangon na sa Itogon, pero ang Bear Patrol parang napag-iwanan ng panahon, hanggang ngayon 'di parin nakakamove on, ngunit sa kabila noon, sila ang tinaguriang most resourceful patrol.

IV. Hahaha! Tawa ng tawa si ate at kuya, ano kayang Nakita nila? Isang batang nahulog sa ilog na may tae ng baka, hindi sinasadya, aksidente lang talaga para makamit ang tagumpay na kanilang ninanasa, hindi ito volleyball, basketball o football, ito ang aktibidad sa camping, amazing race kung tawagin.

V. Ito hamon ang aming scout master, "I survive" ang kanyang isinisigaw sa amin, ngunit parang superhero ang dating ayan na lilipad na sa hangin.

VI. Amoy na amoy nga naman ang niluluto ni ate, durog-durog man ang meatloaf at least madiskarte, makakain lang at maibsan ang gutom sa tapat ng tanghali.

VII. Tayo naman ngayon ay maghiking, maghanap ng pulang bandila para grupo ay maging dakila, harap dito harap doon, si Spencer ang Nakita, tinahak ang mabatong daaanan, makuhan lang dilaw na parangal.

VIII. Tapos na ang 'camping' punta naman tayo sa Gong Festival na dinaluhan ng aming 'scout team,' pagalingan naman sa pagtugtog ng 'gong,' grabe ang suot ni kuya, binitin sa tela, yan tuloy kita ang puwet niya, iyon ang bumida.

IX. Hindi naman nagpahuli si Lourdbriane Catawe, kung puwet ang titingnan, siya nga naman ang wagi. Ito naming si kuya sa likod, halos hindi na makahinga sapagkat puwet ni kuya ang unang Nakita, parang may hanging lumabas na makapigil hininga.

X. Sa kabila ng lahat ng ito, ang mga 'scout' ay natuto nang magluto, maglaba at magsaulo ng 'scout law' naisaulo mula una hanggang dulo n asana isabuhay nila at lahat tayong Pilipino para maging maunlad ang bansa nating ito. Sa pagdalo din natin sa Gong festival, sana ito pa ay ipagpatuloy ng sa ganun mapangalagaan ang kulturang Pinoy.

LIG
OPISYAL NA PAHAYAGANG FILIPINO NG P... | TOMO VI | BILANG 1 | HUNYO - OKTUBRE 2018

Isang Linggong Pag-ibig

KEANNE PECDASEN

(mga larawang kuha nina Michael Repotente at Keshi Pangan)

Sa isang linggong walang pasok sa Lungsod ng Baguio dahil sa siyudad naidaus ang national competisyon na Batang Pinoy, kaya naman kanya-kanyang diskarte ang mga mag-aaral ng Pinget National High School upang maging makabulahan ang kanilang bakasyon.

Ilan sa mga mag-aaral ay naibigang panoorin at suportahan ang laban nang kanilang mga kasamahan sa naturang kompetisyon.

Sa iba nagkaroon naman ng pagkakataon na mamasyal kasama ang kanilang pamilya.

Agaw pansin naman ang mga mag-aaral mas gustong magtrabaho para tulungan ang kanilang magulang. Si Michael Repotente, nagpartime job sa centermall sa pamamagitan ng pagtitinda sa isang maliit na tindahan ng kanyang tiyahin para magkaroon ng karagdagang allowance sa eskwela.

Sa kagustuhang makakuha ng mataas na marka, mas pinili ni Waldren Taialan na tapusin ang mga proyekto sa eskwelahan at maipasa ito sa takdang oras. Ayon din sa kanya, dapat din magkaroon ng kaunting paglilibang sa sarili upang maging balance ang katawan, kaya matapos niyang gawin lahat ng kanyang requirements ay nilibang ang kanyang sarili sa pamamagitan ng paglaro ng kanyang paboritong isports.

Kung ang iba ay nanatili sa lungsod, sina Angelo Ladyong 10-Humility at Wyndrie Lyn Bacani ng 9-courtesy ay parehong umuwi sa kani-kanilang probinsiya. Si Angelo ay isinalaysay ang itsura ng daan, ayon sa kanya malubak ang daan at maraming lupa ang gumuho dahil sa pagsalanta ng bagyong Ompong pero kahit ganoong ang kalagayan ng paligid, ibig niya parin umuwi at makita ang kanyang mga kamag-anak. Habang si Wyndrei Lynn Bacani naman ay masayang umuwi dahil makakasama niya ang kaniyang mga pinsan at pagkakataon na rin para may 'family bonding.'

Ito lamang ang ilan sa mga nagawa ng mga mag-aaral ng Pinget upang mabigyang halaga ang isang linggo na walang pasok.

ITO LAMANG ANG ILAN SA MGA NAGAWA NG MGA MAG-AARAL NG PINGET UPANG MABIGYANG HALAGA ANG ISANG LINGGO NA WALANG PASOK.

Nakalimutan na nga ba?

SHANNADINE M. MASLANG

"Help people through the Word of God."

Nakapagbibigay kasiyahan sa damdamin na may ginagamit ang Panginoon upang ibahagi ang salita ng Diyos sa paaralan, isa na ito ang aming paaralan, sa isang oras na nakaalan para dito ay marami kaming natutunan. Maganda ito dahil minsan ay nakakalimutan na natin ang pinakamahalaga sa buhay natin mga tao, ang pananampalataya sa Maykapal.

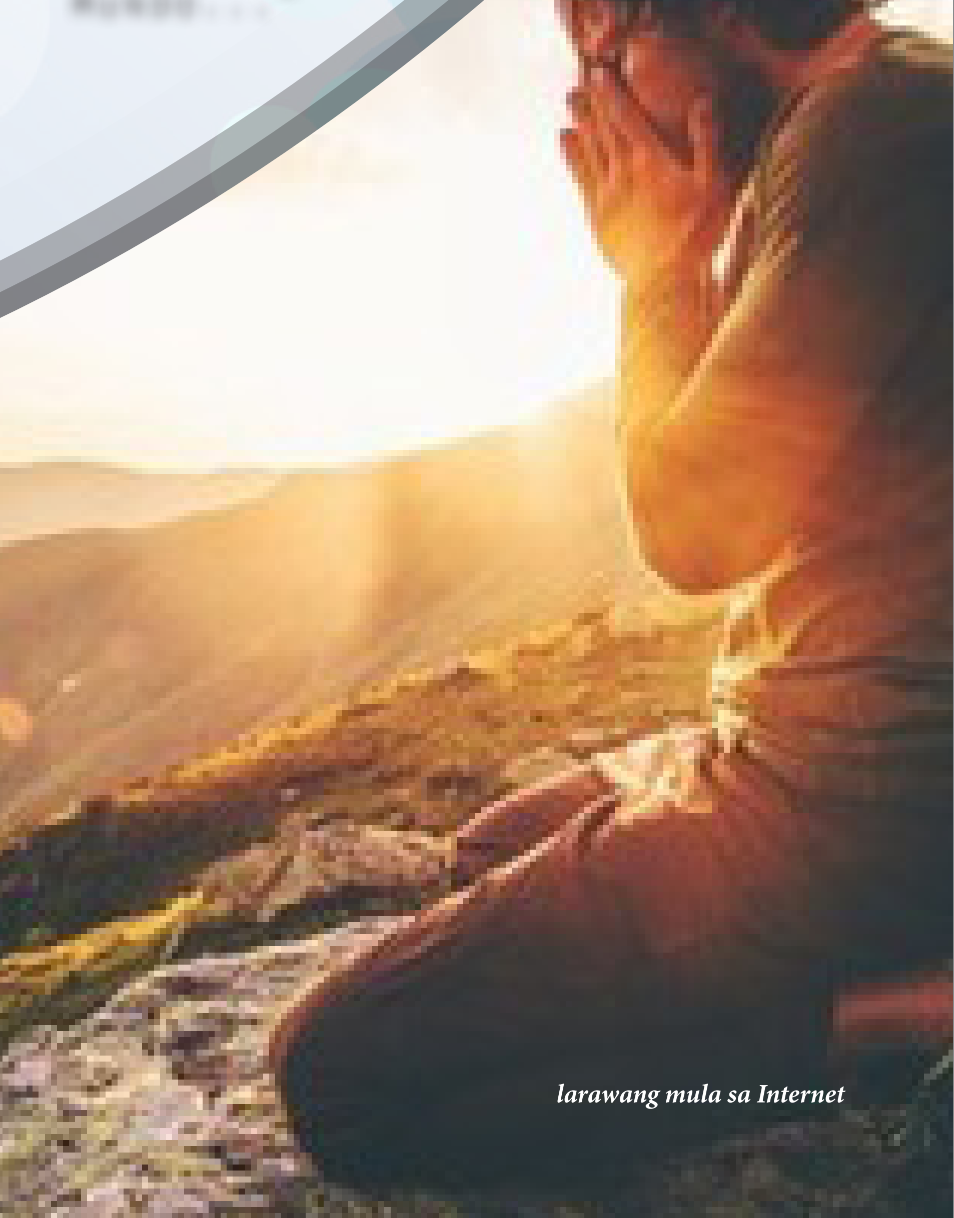
Aminin natin na masyadong abala ang mga ilan sa mga bagay-bagay, naghahabol palagi ng oras kaya kahit sa simpleng pasasalamat ay nakakaligtaan natin, katotohanang naglalayo ng ating loob na Lumikha sa atin.

Walang perpekto sa mundo, walang permanente at ang temptasyon ay nakapaligid lamang sa atin. Marami tayong kinakaharap na pagsubok sa buhay na dapat paglabanan na hindi dapat ang dahilan upang lumayo tao sa kanya bagkus ito ang maging dahilang upang lalo tayong lalapit sa kanyan at humingi ng karunugang na magagamit natin sa pagsolusyon sa mga problemang ito. Laging sinasabi sa aming klase na dapat tulungan ang iyong sarili at lumapit tao sa lagi sa Panginoon, dahil siya lamang ang makakatulong at makakaligtas sa atin mismo sa lahat ng ating mga kasalanan. Ipakita natin sa kanya ang kanyang halaga. Siya ang bumuo at gumawa sa atin kaya babalik at babalik din tayo sa kanya.

Atin sundin ang Kanyang mga ipinag-uutos at isabuhay ang Kanyang mga salita. Patunayan mong isa ka sa mga anak niya, mahalin mo ang iyong kapwa, igalang mo ang iyong ama at ina at gamitin mo ang salitang Diyos upang tulungan ang iyong kaibigan, pamilya at kapwa. Dahil sabi nga ng Bibliya sa Proverbs 7:1, "My son, keep my words and treasure my commandments within you."

Kaya naman sa mga kapwa ko mag-aaral, hinihingi ko ang inyong kooperasyon sa isang oras na ibinibigay sa atin ng mga "Religious Teacher" upang ibahagi ang salita ng Diyos, Isang oras lamang ito ngunit ito'y makabuluhan. Marami tayong matutunan at maisabuhay ito sa ating pamumuhay. Maglaan tayo ng kahit kaunting panahon para ipakita ang ating pagiging anak NIYA.

"WALANG PERPEKTO SA MUNDO..."



larawang mula sa Internet

larawang mula sa Internet

Depresyon sa Kabataan tuldukan

Ceasaria L. Cabinto at Shaila L. Quiao

Depresyon- isa sa mga nagiging sakit ngayong ng lahat, hindi lang sa mga may-edad ngunit mas lalo na sa mga kabataan ngayon. Sabi nila ang buhay ng kabataan ang pikamasayang estado ng buhay ng isang tao dahil sa daming natutuklasan upang mapaunlad ang sarili.

Ang depresyon ay isang karaniwang sakit sa pag-iisip kung saan nakakaramdam ang isang tao ng labis na kalungkutan. Ito ay namamana o kaya'y sanhi ng mga pagbabago sa utak at hormones, problema sa neurotransmitters (mga kemikal na naghahatid ng signal mula sa katawan papunta sa utak), mga pangyayari sa buhay, stress, at trauma. Ito'y maaaring pangmatagalan o pabalik-balik.

Sa kasalukuyan parami nang parami ang naiuulat na ang mga kabataang ay nakararanas ng depresyon at ito ang nagiging dahilan upang kitiling ang kanilang buhay dahil sa tinding kalungkutang nararanasan.

Ayon kay Dr. Genuina Ranoy, child and Adult Pscychiatrist sa the Medical City sa kanyang interview noong 2012 sa "Salamat Doc", Talagang dumadaan sa depresyon ang bawat kabataan lalo't nasa edad sila na hindi na bata, pero hindi pa rin matanda. Ito ang puntong naghahahanap siya ng kalayaan. You have to respect also na ang teenager would want privacy.

Sa huling tala ng World Health Organization, umaabot na sa 350 milyong tao na may iba't ibang edad ang naapektuhan ng depresyon. Bagama't may mga gamot dito, kakarampot lamang ang nalulunasan. Ang isa pang nakakalungkot na katotohanan, isa lamang sa bawat limang teenager na dumaranas ng depresyon ang natutulungan.

Kaya naman, sarili rin ng tao ang makakalunas ng kanyang sakit sapagkat siya ang nakakaalam kung paano niya kontrolin ang kanyang sarili at kanyang pag-iisip. Ayon sa ilang pag-uulat, ito ay tanda rin ng matinding strees, kaya naman kapag nakakaramdam ng isang tao ng mga sintomas tulad ng mga sumusunod: Madalas na mairita, uminit ang ulo, magkaroon ng madalas na silakbo ng paninigaw o pagrereklamo, o padaskul-daskol na pagkilos; Sinisira ang mga bagay tulad ng mga bagay na pambahay o mga laruan; Nagsasabi ng mga bagay tulad ng, "I hate myself" o "I'm stupid"; Nawawalan ng interes sa mga bagay na dating gusto niya at kadalasang gustong mapag-isa; Makalimutan ang mga bagay at mahirapan sa pag-iisip nang malalim; Matulog nang matagal, mahirapang makatulog sa gabi, o magising sa gabi at hindi magawang makabalik sa pagtulog; Mawalan ng ganang kumain, maging mapili sa pagkain, o kumain ng mas marami kaysa sa karaniwan; Maging sobrang sensitibo sa pagtanggi o kabiguan; Ma-guilty nang walang dahilan o maniwala na wala siyang kuwenta; Saktan ang kanyang sarili, tulad ng pagkagat, paghampas, o paghiwa sa kanyang sarili; Pag-usapan ang tungkol sa kamatayan at pagpapakamatay, tulad ng pagsasabi ng, "I wish I was dead."

Huwag isantabi ang mga sintomas na ito, kailangan magpatingin sa doktor at sabihin sa mga magulang o kamag-anak na malapit upang maagapan ang nasabing sintomas.

Ayon sa mga ilang mga kabataan, mahihinto o mababag ang kilos ng taong nakakaranas nito kung makakaramdam sila ng pagmamahal , suporta , gabay , aruga , pag-intindi mula sa mga taong malalapit sa kanila , gaya ng kanilang pamilya at mga kaibigan . Isa pa ay huwag iparamdam sa kanila na sila ay walang silbi at halaga.

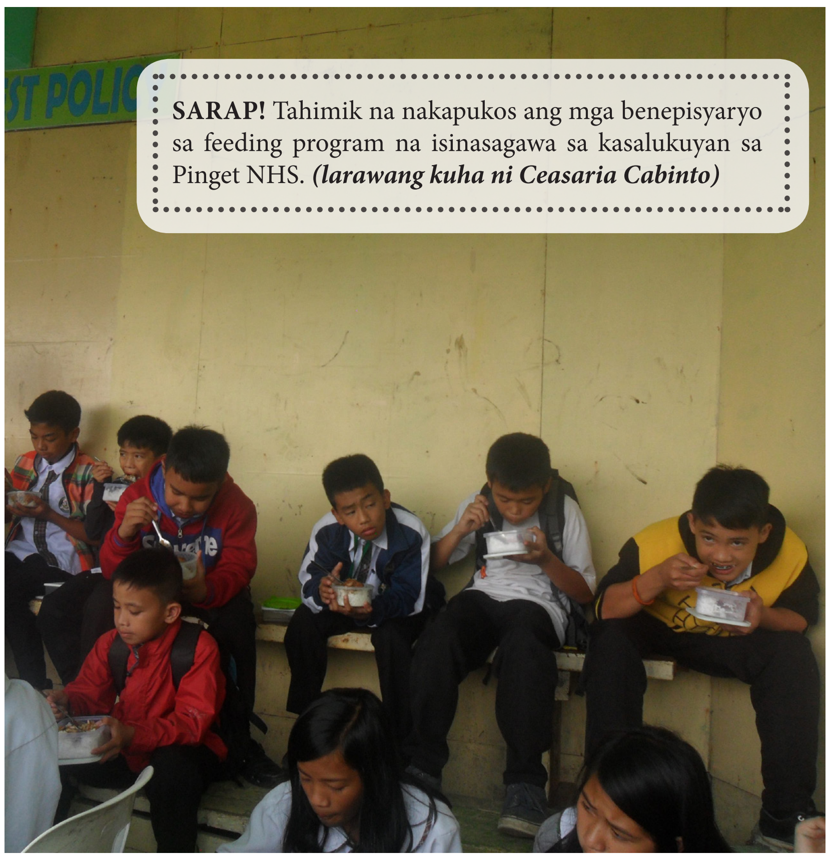
Kung tayo ay may kilalang nakakaranas nito ay huwag natin silang husgahan dahil maaari na ito pa ang magtulak sa kanila upang gumawa ng masama, bagkus ay tulungan natin sila. Sa mga kabataan din ay kailangan huwag agad magpadala sa emosyon kundi kung may mga problema o hinanakit sa kaibigan o miyembro sa pamilaya ay mas nakakabuting sabihin ang mga ito kaysa kimkimin. Kailangan huwag magpadala sa agos ng mundo, kailangan din kontrahin.

(https://www.google.com.ph/search?as_st=y&tbm=isch&hl=en&as_q=depression+)

SOLUSYON SA MALNUTRISYON

Chayene Fon-as

Alam mo ba na isa sa pangunahing problema sa bansa ay ang ma dito sa ating bansa ay ang malnutrisyon? Alam mo rin ban a mahigit tatlo sa apat na kabataan ang namamatay dahil sa di-malala o 'di gaanong malubhang malnutrisyon? Kung hindi ang iyong sagot ay ito na ang wastong oras upang mamulat ang kaisipan sa pagsugpo ng problemang ito.



SARAP! Tahimik na nakapukos ang mga benepisyaryo sa feeding program na isinasagawa sa kasalukuyan sa Pinget NHS. *(larawang kuha ni Ceasaria Cabinto)*

Iba't-ibang salik ng gobyerno tulad ng DOH at DepEd ay gumawa ng mga paraan upang masosolusyunan ang problema sa malnutrisyon at isa na dito ang feeding program na isinusulong ngayon sa lahat ng pampublikong paaralan. Taon taon ay nagkakaroon ng programa sa mga paaralan para sa mga estudyanteng may mababa ang timbang para sa kanilang gulang.

Nilagdaan ni Pangulong Duterte ang "Republic Act 10370" o masustansyang pagkain para sa Batang Pilipino Act "na naglalayong labanan ang kagutuman at undernutrition para sa mga kabataang Pilipino." Kaakibat din nito ang DepED order 15 section 2018 na naglalayong isakatuparan ng bawat paaaralan ang School Based Feeding Program sa kasalukuyang taon.

Layunin pa rin na makatulong na mapataas ang performance o antas ng pagganap sa klase at upang maiwasan ang palagiang pagliban ng mga mag-aaral sa kanilang klase, target ng bawat paaralan 85 pursyento sa isang taon.

Isa ang paaralan ng Pinget National High School sa kasalukuyang nagsasagawa ng feeding program na may 40 na mag-aaral ang mapalad na benepisyo sa programang ito. Naging basehan ang pagpili sa mga mag-aaral ang kanilang mababang pagganap ng mga mag-aaral sa loob ng klase, ang palagiang hindi pagpasok sa loob ng klasrum, at kulang sa timbang.

Kailangang kumpletuhin ng mga estudyang kasali sa feeding program anf 120 araw. Dahil dito maraming mga benepisyo ang kanilang nakukuha tulad ng bitamina, protina, at iba pa. Kung nakompleto ng mga mag-aaral ang nasabing bilang ng araw ay malaking tulong ito upang madagdagan ang kanilang timbang. Ganundin ang kanilang konsentrasyon sa loob ng klasrum.

Mahirap man sa simula pero nakakakasanayan din ang sabi ng ilang mga mag-aaral. Suportado ang programang ito ng mga magulang at ang nagbibigay ng pundo na 'Abanao Square.' Sinimulan ng paaralan ang programang ito noong Hunyo at inaasahang magtatapos sa Marso.

ANG PAARALAN NG PINGET NATIONAL HIGH SCHOOL AY KASALUKUYANG NAGSASAGAWA NG FEEDING PROGRAM SA MAY 40 NA MAG-AARAL...

BILIG
OPISYAL NA PAHAYAGANG FILIPINO NG PAARALANG SEKUNDARYA NG PINGET | TOMO VI | BILANG 1 | HUNYO - OKTUBRE 2018

GANTI NI Inang Lupa

JARED TOLYADEN

larawang mula sa Internet (epekto ni Bagyong Ompong sa Itogon, Benguet)

Isang kagimbal-gimbal na balita ang yumanig sa buong Cordillera nang nanalasa ang Bagyong Ompong. Mahigit 78 ang nasawi at may ilang nawawala sa bayan ng Itogon at UCAB Benguet dahil sa pagguho ng lupa sa nasabing lugar, bakas sa mga taong nakatira doon ang iniwang sugat sa kanila ng bagyo.

Bukod sa Bagyong Ompong, ang pagmimina ang isa sa dahilan ng pagguho ng lupa, Isa sa hanapbuhay ng maraming Cordilleran sa Cordillera Administrative Region (CAR) ang pagmimina, partikular ang small-scale mining. Ang small-scale mining hanapbuhay na walang anumang suporta mula sa gobyerno o sa korporasyon ng pagmimina.

Ayon sa pagsasaliksik, 200,000 hanggang 300,000 mga minero at 18,000 na mga menor de edad ang nagtatrabaho sa mga maliit na minahan sa bansang Pilipinas. Umabot sa halos na 10 dolyar na halaga ng ginto ang nakakuha sa mga small-scale mining. Buwis buhay ito para makahanap ng kayamanang inaasahan nilang mag-aangat ng estado nila sa buhay.

Trabaho man ito para sa mga minero ngunit kalaban naman para sa karamihan. Maaaring mamatay ang sino man at maaksidente habang nagmimina. Posible rin na mawala ang mga minero sa minahan dahil walang eksaktong mapa na tamang direksyon maski ang labasan.

Ayon sa SOS Yamang Bayan Network, nakakasira ng kalikasan ang pagmimina at nakakapgdulot ito ng polusyon sa tubig. Dahilan ito sa mga nagaganap na landslide Batay rin sa mga ulat , karaniwang ginagamit ng mga minero ang mercury sa pagkuha ng ginto na delikado lalo na sa mga kabataan lalo na sa mga babaeng nagdadalang tao. Naapektuhan nito ang central nervous system at maaaring ikamatay ng sino man.

Sa pagdaan ng panahon, parte na ng ating pamumuhay ang kalikasan. dapat nating alagaan at pagyamanin ito para may pagkukunan ng darating na henerasyon. Huwag nang paabutin na gumanti ang Inang Kalikasan. Maging babala sana ang mga nangyari sa ating paligid nagyon.

mga larawang mula sa Internet

#MAHALKONGSILI

SHAILA QUIAO

Sari-sariling paandar sa social media ang nag viral, iba't ibang pakulo sa Instagram, Tweeter, at Facebook, maraming nabuong hugot at awitin tungkol dito.

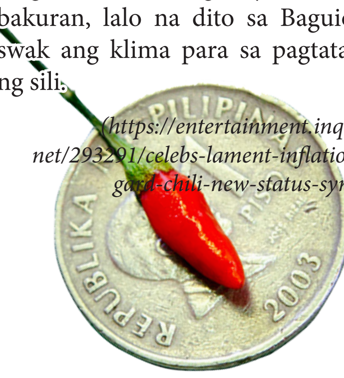
Naging kontrobersyal ito dahil sa kinaugalian na ng mga Pinoy na 'sawsawan', sa bahay man o sa kainan, hindi kompleto ang kainan ng bawat isa kung wala nakahain na 'sawsawang sili' kaya naman nang lumabas sa mga ulat sa media ang pagmahal ng presyo nito ay lubhang naapektuhan ang mga Pilipino. Batay sa presyo nito noon na Php 200.00 kada kilo ngayon ay halos umabot sa Php 1000.00. Ang mapulang balat nito'y tila naging ginto dahil sa tindi ng pagtaas.

Ang sili ay nakakatulong ng malaki sa isang indibidwal. Ayon kay Dr. Willie Ong at Dr.Liza Ong marami nakukuhang benipisyo kagaya ng paggamot sa diabetes dahil ayon sa pag-aaral, posibleng mapigilan ng sili ang pagkakaroon ng diabetes. Nakita din na nagpapababa ng blood sugar ang sili. Pwede rin ito sa mga gustong magpapayat lalaki man o babae, napapabilis kasi nito ang metabolism at napapainit ang katawan. Nagpapababa din ang lebel ng bad cholesterol sa ating katawan. Nakaktulong din ito sa pang-alis ng sakit sa katawan, ang sangkap na capsaicin ay puwedeng makaalis ng sakit sa katawan. Ang sili ay ginagawang pampahid sa masakit na joints at arthritis.

Ayon sa "Philippine One" ang sili ay puno sa bitamina at mineral na nakatulong upang makaiwas sa mga malalang sakit at dahil dito ay may taglay na anti-oxidant, tumutulong ito para sa pagbawas ng timbang at pinapalakas nito ang pagtunaw ng taba sa ating katawan.

Kaya naman pala sa dami ng benispisyong pwedeng makuha dito at maitulong sa katawan ng tao ang naging dahilan kung bakit marami sa atin ang sobrang naapektuhan sa pagmahal ng sili.

Kung hindi man kayang bumili, magtanim na lang tayo sa ating bakuran, lalo na dito sa Baguio na swak ang klima para sa pagtatanim ng sili.



(https://entertainment.inquirer.net/293291/celebs-lament-inflation-regard-chili-new-status-symbol)

Cao, umangat sa District Math-Sci Festival

MICHAEL REPOTENTE

Magkasunod na pagkapanalo ang natanggap ni Shariene Cao sa District Math-Sci Festival naganap sa Guisad Valley National High School noong Setyembre 2018.

ANG KAMPEON. Hindi nagpahuli si Sharrienne Cao sa larangan ng Matematika at Sensya sa ginanap na Mathematics and Science Festival noong September 2018. ***(larawang kuha ni Frally Reambonanza)***

Nasungkit ni Cao ang pangalawang pwesto laban sa na 11 mag-aaral sa larangan ng Science Fair quiz bee.

Nagpakita ng katalinuhan naman siya sa sumunod na araw nang makapagtala ng pinakamataas na iskor at manguna sa Mathematics Quiz Bee laban sa 11 mag-aaral mula sa iba't ibang distrikto ng lucban.

"Isang napakachallenging na kompetisyon kasi syempre marami rin akong nakakompetensiya na mga mag-aaral mula sa pribadong paaralan pero hindi naman iyon sapat na dahilan para hindi Manalo. Kaya kailangan mo lang maniwala para makaconcentrate ka," ani ni Cao.

Nakatanggap din si Cao ng medalya at sertipiko ng pagkilala.

Hinubog at sinoportahan siya ng kanyang mga tagapagsanay na sina Ginoong Geofrey Beray , Ginang Frally Mae R, Reambonanza, mga guro sa matematika, Ginoong Dindo Sergio, Ginoong Benjamin Diaz, Ginang Edenne Sherwin, mga guro sa agham.

Guro sa Pinget, ganap ng International T.O.

Shannadine M. Maslang

Ibinigay ng International Federation of Muay Thai Amateur (IFMA) kay Ginoong Arnold S. Cayso ang lisensiya bilang isa sa mga Technical Official at Referee ng National at International Events sa larong Muay Thai noong ika-apat ng Agosto 2018.

Inanyayahan siya ng IFMA upang mag-referee at teknikal na opisyal sa ginanap na 2018 Youth World Muay Thai Championships na isinagawa sa International Stadium, Pratumwah, Bangkok, Thailand.

Nakuha ni Ginoong Cayso ang naturang lisensiya sa pamamagitan ng pagdalo sa iba't ibang seminar ng Muay Thai, dumaan din siya sa praktikal exam, nakuha din siya dahil sa nakabaseng galing at performance sa pangangasiwa ng kompetisyon sa larong Wushu.

Dalawang taon din ang inilagak ni G. Cayso makuha lang ang inaasam na lisensiya.

Nasubok pa ang kanyang kakayahan at galing nang siya'y maging 'Technical Official' at 'Referee' sa 2018 Youth World Muay Thai Championships.

"Iba ang pakiramdam na ikaw ay isa sa Official Referee sa International, kabado ngunit nakaka-proud sa sarili dahil hindi lang pangalan ko ang aking dindala kundi pati na rin ang eskwelahan at aking bansa," sambit ni Arnold S. Cayso, guro sa Pinget NHS.

PINOY PRIDE. Seryosong itinaas ni Ginoong Arnold S. Cayso, guro ng Pinget bilang technical na opisyal ang kamay ng nanalo sa Muay Thai na ginanap sa International Stadium, Pratumwah, Bangkok, Thailand noong Agosto 2018. ***(larawang kuha ni Bryan Olod)***

Munting Pacquiao ng Pinget, nag-uwi ng pilak na medalya

Thom Adams Marcelo

Pumailanlang ang tapang ng atletang si Bhonie Pacray matapos makapag-uwi ng pilak na medalya sa Palarong Lungsod na ginanap sa Guisad Valley National High School noong ika -13 hanggang ika-14 ng Oktubre 2018.

Sa unang round pa lamang ng laban, sumiklab agad ang bakbakan sa ring dahil sa palitan na suntok ng dalawang manlalaro na sina Pacray at Soriano ngunit nagpakawala ng isang napakalakas na suntok si Soriano dahilan para mabilangan sa ikalawang round si Pacray.

Nagtapos ang laro na nagresulta ng unanimous decision na pinagwagian ni Soriano mula sa paaralan ng Roxas National High School na ginawaran ng gintong medalya.

Nabigo man makuha ang gintong medalya,pinatunayan naman ni Bhonie Pacray na hindi lamang sa Muay Thai siya may ibubuga.

"Ako ay nag-ensayo ng husto upang paghandaan ang laban,masaya ako dahil kahit papaano ay nakakuha pa rin ako ng pilak na medalya ,dahil sa totoo lang,Muay Thai ang aking –isport," binanggit ni Pacray habang nag-eensayo.

Ginabayan at sinanay siya ni Ginoong Marlito R. Piok, guro sa TLE.

ABA MAGALING! Nakapokus na nakikinig si Bonnie Pacray (nasa kanan) sa tinuturo sa kanya ni Ginoong Clido Evasco sa ginanap na larong boksing sa Guisad Valley National High School noong Oktubre 2018. ***(larawang kuha ni Marlito Piok)***

GLOBAL ISPORTS

Pacio, pinalagpak si Yoshitaka Naito via unanimous decision

Thom Adams Marcelo

Muling inilugmok ng Filipino fighter Joshua "The Passion" Pacio ang tinaguriang "Nobita" na si Yoshitaka Naito matapos pataubin sa entablado ng Jakarta,Convension Center sa ginanap na Conquest of Heroes: One Starweight Championship nitong ika-22 ng Setyembre 2018.

Lumagablab na mga suntok at sipa ang pinatama ni Pacio sa unang round pa lamang ng laban,ginamit ni Pacio ang kanyang pinahusay na mga kasanayan sa grappling para madepensahan ang takedowns na ginamit ni Naito.

Sa ikatlo at ika-apat na round ng laban,hindi nagpatinig sa takedowns si Naito ngunit talaga namang napakalakas ang stratehiyang ginamit ni Pacio para madepensahan ang kanyang sarili,sa huling ika-limang round ng laban.Nagpaulan ng tila kabayong sipa at suntok si Pacio na nagtala ng maraming puntos para Manalo.

"Yoshitaka Naito is very patient inside the cage. Plus, he can absorb some hard shots without slowing down.He's realy hard to go against because he keeps moving forward,no matter what you throw at him",magkahalong emosyong binanggit ni Joshua Pacio, "This fight is for all of them,I know Cordillera will come back and rise again," ipinagmamalaking coach ni Pacio.

Tinaguriang come back rematch ang laban matapos makabawi si Joshua Pacio mula sa pagkatalo noong 2016 kontra kay Yoshitaka Naito, kasalukuyang may record si Joshua Pacio na 16-2-0.

larawang mula sa Internet

Laro, Kaluwalhatian, Kwento

Shannadine M. Maslang

Pangarap, hindi lamang ito imahinasyon ng isang taong may minimithi sa buhay. Isa itong mapaghamong laro na susukat sa tatag at tibay ng paniniwalang nasasangkot sa naturang laro. Maraming mga sakripisyo at hirap na pinagdaanan ang mga atleta marating lamang ang rurok ng tagumpay at karangalan na kanilang tinatamasa.

Naranasan ko na rin ang buhay atleta nang sumali ako sa Combative Club ng aming paaralan. Hirap, ito ang makikita mo sa bawat atleta ng Pinget na linangin at paunlarin ang kanilang kaalaman sa mga istilo at pamamaraan ng pakikipagtunggali at pakikipaglaban sa Muay Thai. Init ng aming pag-eensayo ang mararamdaman mo pagpasok mo pa lamang sa aming Training Room, na kahit araw-araw pa naming nararanasan ay hindi naging hadlang upang itigil ang aming nasimulan.

Sa kabila ng pagsisikap, ito na nga ang pinakahihintay naming lahat, ang irepresenta ang aming lungsod, lungsod ng Baguio sa "Batang Pinoy National Championships 2018."

Sa pagtatapos ng kompetisyon, nakamit ko ang tansong medalya. Hindi maikakailang kasiyahan ang tumatak sa aming mga mukha dahil kahit papaanong hirap pa ng tunggalian ay naipaglaban naming ang pangalan ng eskwelahan at lungsod na aming dinadala.

Sabi nga nila, "Winning is not always a Victory and Losing is not always Defeat."

BILIG

Opisyal na Pahayagang Filipino ng Paaralang Sekundarya ng Pinget

Tomo VI | Bilang 1

Hunyo - Oktubre 2018

Balitang PAMPALAKASAN

NASA LAHI LAMANG YAN. Isang Jerlyn Kingad mula sa Pinget NHS ang nagpamalas ng galing at lakas sa larangang Muay Thai sa ginanap na Batang Pinoy 2018 noong Setyembre 17-21 sa Engineers Hill Baguio City. ***(larawang kuha ni Ceasaria Cabinto)***

BATANG PINOY '18

Mga atleta ng Pinget, ibinuhos ang buong lakas

Thom Adam Marcelo

Tumataginting na 25 medalya ang hinakot ng mga atleta ng Pinget National High School sa ginanap na Batang Pinoy National Championship 2018 na ginanap sa Lungsod ng Baguio noong Setyembre 15-21, 2018.

Sinikwat ng mga matitikas na kalalakihang manglalaro ng Penck silat na sina Simon Anton, at Rommel Jazmin ang gintong medalya; nabitbit naman nina Christian Quibete ang pilak na medalya, at Shernan Kange-et at Nimor Padac ang tansong medalya.

Nasungkit naman ng malalakas na kalalakihang atleta ng Muay Thai na sina John Mark Kingad (48kg), Schuyler Agustin (40kg), at Joshua Widwidchan (60kg) ang gintong medalya, nakuha naman nina George Epad (42kg) ang pilak na medalya, Bonnie Pacray (45kg) at Xyrielle Bugtong (51kg) ang tansong medalya.

Sipa ng tagumpay naman ang naiuwi ng mga manlalaro ng Pencak Silat na sina Justin Doroteo (51kg), Fiona Jane Villareal (59kg), at Jenea Falli-it (63kg) nang maiuwi ang gintong medalya, napakasakmay naman nina Alexis Baliked (51kg) ang pilak na medalya at Aleah Changluyen (42kg) ang tansong medalya.

Sa larong Muay Thai sa kababaihan, nagwagi sina Jerlyn Kingad (48kg), Victorina Kingad (40kg) ang gintong medalya, naiuwi naman nina Betty Churping (44kg), Charmaine Bannagao (42kg) ang pilak na medalya, nag-ambag din ng tansong medalya sina Sheirdela Laus (45kg), Shannadine Maslang (40kg) at Andrea Dao-ayan (57kg).

"Nanalo ako dahil ginawa ko ang lahat para makuha ang gintong medalya, ako ay nag-ensayo ng husto para Manalo, nakangiting ani ni John Mark Kingad, manlalaro ng Muay Thai.

Kasalukuyang nagsasanay ang nabanggit na mga manlalaro upang paghandaan ang susunod na laban sa darating na Wushu Sand nitong ika-13 hanggan ika-14 na Oktubre 2018 na gaganapin sa Woodsgate Subdivision, Camp 7, Baguio City.

Red Sparrow, nasungkit ang kampeonato sa '18 Intramural

Shannadine M. Maslang

Pinagmukhang basang sisiw ng Red Sparrow ang mga nakasagupa nitong Yellow Falcon, Green Hawk at Blue Eagles, 375-363-357-314, sa naganap na Paaralang Pampalakasan 2018 sa Pinget National High School noong ika-apat ng Setyembre 2018.

Nagpakita ng kaliksihan ang pulang koponan upang madagit ang kauna-unahang kampeonato sa larong pampalakasan sa paaralan.

Umarangkada ang Red Sparrow sa larong Basketball sa kategoryang lalaki at babae, Volleyball(G), Sepak Takraw (B), Futsal (B), Most Discipline Team, at Cheering Competition.

Ginapi rin ni Michael Angelo Repotente ang mga kalaban nang masungkit niya ang Best Cheer Leader.

Pinayuko naman ni Meg Kurstine Albino ang mga kababaihang nakasagupa niya nang manguna sa Question and Answer at manalo bilang Ms. Intramural 2018nakuha niya rin ang Best in Ethnic Wear, Best in Casual Wear, at Darling of the Crowd.

Matagumpay na nasikwat ng pulang koponan ang kampeonato sa tulong, pagmamahal at pangangasiwa ng mga coach ng nasabing koponan na sina Robelyn Baliked at Dindo Sergio.

TALINO ANG PUHUNAN. Wagi sina Meg Kurstine Albino (Red Sparrow) at John Rowel Recile (Green Hawk) sa ginanap na Mr. and Ms. Intramural. ***(larawang kuha ni Monique Ancheta)***

GO, RED SPARROW. Payat man sa inyong paningin, ngunit sipa ni Bennet Labbagan ay kaya kayong yanigin ang panderang sipa ng mga manlalaro ng Red Sparrow sa kanilang husay sa ginanap na Intramurals noong Agosto 30, 2018. ***(larawang kuha ni Monique Ancheta)***