Ang Tulay

"Titik na pinagtagpi-tagpi, tinta ng karayom ang siyang humahabi."

Ang Opisyal na Pahayagan sa Filipino ng Benguet State University-Secondary Laboratory School

BSU NAGKAISA: TINIG LABAN SA KATIWALIAN. 300 na estudyante at guro ng BSU ang sabay-sabay na nagmartsa laban sa korapsyon at nanawagan ng mas mataas na pondo para sa edukasyon noong Nobyembre 18 sa Solidarity March bilang bahagi ng Baguio-Benguet Walkout. *- Litrato mula sa The Mountain Collegian*

Campus Walkouts sa Baguio-Benguet: Umalma ang mga Estudyante Kontra Korapsyon

I Rhiley O. Anaban

Labindalawang (12) araw bago ang pambansang protesta sa Bonifacio Day, Nobyembre 30, nagsagawa ng walkout ang mga estudyante mula sa limang unibersidad sa Baguio at Benguet bilang pagprotesta laban sa katiwalian noong Nobyembre 18.

Nagsimula ang pagtitipon ng mga estudyante bandang 12:00 NN sa Gate 2 at sa harap ng university library ng Benguet State University (BSU), at sa Maryheights Campus ng Saint Louis University (SLU).

Sinundan naman ito ng University of the Philippines – Baguio pasado 2:00p.m. na nagsagawa ng isang protesta sa UP Baguio MK Plaza. Sumunod naman ang University of the Cordilleras, University of Baguio, at SLU Main Campus bandang 3:30p.m., bago nagtapos ang programa sa Malcolm Square.

Ang kilos-protesta ay may temang "Walkout Para sa Edukasyon, Kabuhayan, at Pananagutan" at *hashtag* na #BaguioBenguetWalkout. Ang kaganapan ay pinangunahan ng Kabataan Partylist, Anakbayan, at National Union of Students of the Philippines – Cordillera.

Ayon sa mga estudyante, layunin ng kanilang kilos na ituligsa ang katiwalian, ipaglaban ang sapat na pondo para sa edukasyon, at itaguyod ang karapatan ng kabataan na maging aktibong kalahok sa pamahalaan.

Binanggit din nila ang mga isyu sa substandard na konstruksyon ng ilang proyekto, privatization ng Baguio Public Market, jeepney phaseout, at pagmimina sa Benguet na nakakaapekto sa kabuhayan ng mga lokal.

Ayon kay Gabriel Siscar ng Kabataan Partylist – Cordillera, ang kilos ay "paglakas ng boses ng kabataang handang manindigan para sa edukasyon at mas malawak na reporma sa gobyerno."

Ang walkout sa Nobyembre 18 ay bahagi rin ng mas malawak na kilusan laban sa katiwalian sa Cordillera.

KIDLAT TAHIMIK, BINISITA ANG SLS! Nagsilbi bilang panauhing tagapagsalita ang Pambansang Artista at Ama ng Philippine Indie Cinema, si Eric Oteyza de Guia, para sa Kasasayan at Pilosopiya Lecture Series #2 ng BSU-CSS Department of History na ginanap sa BSU-SLS himnasyo noong ika-18 ng Agosto 2025. *- Litrato mula sa BSU-SLS*

Ika-125 Anibersaryo ng Benguet, Ipinagdiwang sa Adivay 2025

I Chiara Krychel Kamura

Noong ika-4 ng Nobyembre, minarkahan ang umpisa ng Adivay Festival 2025 — isang buwang selebrasyon ng paggunita sa ika-125 na anibersaryo ng Benguet sa temang "HEALTHIER Benguet: A Treasure to Relish, a Culture to Cherish."

Sa kanyang pambungad na mensahe, ibinahagi ni Hon. Jim G. Botiwey ang mga layunin ng Adivay Festival na patatagin ang kapatiran ng mga taga-Benguet palakasin ang suporta para sa mga magsasaka at lokal na industriya, at panatilihin ang mga likas na yaman at pamanang kultural ng lalawigan.

➤*ipinagpatuloy sa pahina 2*

LIHAM PARA SA PATNUGOT

PHP 500.00 PARA SA NOCHE BUENA...

➤*tuklasin sa pahina 9*

BAGONG INTRIGA SA SHOWBIZ. Mas tumindi ang hinala ng netizens sa posibleng hiwalayan ng *celebrity couple* matapos mapansin ang kawalan ni Derek sa birthday ng anak at ang biglaang pagbabago ng Instagram name ni Ellen. *- Litrato mula sa Pinoy Publiko*

HIGANTENG PAG-IBIG NA NAGUHO:

Sa Likod ng Pagkakawatak nina Ellen Adarna at Derek Ramsay

I Jhebner Pangpangdeo

Sa mundo ng *showbiz* kung saan ang matatamis na larawan ay laging handang ihain sa publiko at ang bawat ngiti ay maaaring basahin bilang pahiwatig, kakaibang katahimikan ang bumungad nang lumutang ang balita: tuluyan nang naghiwalay sina Ellen Adarna at Derek Ramsay. Dalawang taong puno ng *grand gestures*, *travel photos*, at pangakong tila matibay—ngayon ay napalitan ng mga tanong, bulong, at umaalingasaw na paratang ng pagtataksil.

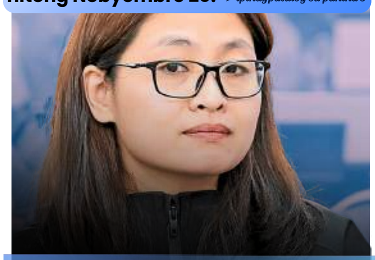
➤*ipinagpatuloy sa pahina 2*

ALICE GUO, HINATULANG GUILTY SA KASONG HUMAN TRAFFICKING

I Rhiley O. Anaban

Pinatunayang may sala ng Pasig Regional Trial Court ang dating alkalde ng Bamban, Tarlac na si Alice Guo sa kasong human trafficking nitong Nobyembre 20.

➤*ipinagpatuloy sa pahina 3*



ALICE GUO: 'HINDI AKO NAGKASALA.' Noong Setyembre 27, 2024, humarap si Alice Guo sa Pasig Regional Trial Court para sa kanyang arraignment sa kasong qualified human trafficking. *- Litrato mula sa Inquirer*

➤*tuklasin sa pahina 16*

PAGTAAS NG BAGONG KASO NG HIV SA PILIPINAS, UMAABOT SA MAHIGIT 5,000 SA IKATLONG QUARTER NG 2025

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

INC RALLY: PANAWAGAN NG AKSIYON LABAN SA KATIWALIAN

I Chiara Krychel Kamura

Humigit-kumulang 650,000 ang dumagsa sa Quirino Grandstand noong ika-16 ng Nobyembre para sa simula ng *"Rally for Transparency and a Better Democracy"*, ang *3-day protest* na inorganisa ng simbahan ng Iglesia ni Cristo.

Sa pambungad na programa, binigyang-diin ni Bienvenido Santiago Jr., ang pangkalahatang ebanghelista ng INC, na ang *rally* ay hindi isang inisyatibang pampulitika ngunit isang mapayapang panawagan para sa katapatan, pananagutan sa katawalian, at mabuting pamamamahala.

Nilinaw niya rin na anumang aksiyong maaaring humantong sa karahasan o kaguluhan ay hindi sinusuportahan ng simbahan.

Sa paniniwalang ang mga solusyon ay dapat manatiling payapa, hinimok ng ebanghelista ang gobyerno na gumawa ng kongkretong mga aksiyon upang managot ang mga opisyal ng pamahalaan na gumawa ng katiwalian.

SAMBAYANANG I-BENGUET, IISA ANG DIWA! Sa Grand Cañao ng Adivay 2025 at pagdiriwang ng ika-125 Foundation Anniversary ng Benguet, nagtipon ang mga i-Benguet mula sa 13 munisipalidad upang ipamalas ang tayaw, pa-watwat, at pagkakaisa. - *Litrato mula sa Baguio Herald Express*

Ika-125 Anibersaryo ng Benguet, Ipinagdiwang sa Adivay 2025

I Chiara Krychel Kamura

➤mula sa pahina 1

Dagdag pa rito, iniangkla din ni gobernador Melchor Diclas sa tema ang kontribusyon ng mga taga-Benguet na kinikilala bilang dahilan kung bakit ang Benguet ay may *"treasures to relish."* Nagbahagi din si Hon. Bernard S. Waclin, alkalde ng Itogon, tungkol sa tradisyonal na seremonya ng Cañao.

Sa kanyang pangwakas na mensahe, nagpahayag si bise gobernador Marie Rose Fongwan-Kepes ng pag-asa na ang paggunita ng Adivay ay magbibigay-inspirasyon upang patuloy na magkaisa ang mga munisipalidad ng Benguet tungo sa isang maunlad na kinabukasan.

ALAM MO BA?

Kabilang pa rin ang mga Pilipino sa may pinakamataas na paggamit ng social media sa buong mundo, na umaabot ng 3–4 na oras kada araw sa mga social network (Datareportal, 2025).

BSU-SLS, HANDANG MAG-CPR! Nakinig at sumunod sa CPR Lecture-Demo ng Philippine Red Cross-Benguet ang mga mag-aaral ng BSU-SLS noong ika-25 ng Setyembre, 2025 upang matutunan ang mahahalagang lifesaving skills sa pamamagitan ng hands-on at malinaw na demonstrasyon. *- Litrato mula kay Zerrianne C. Lucio*

SENADORA IMEE MARCOS, INAKUSAHAN NG PAGGAMIT NG DROGA SI PANGULONG BONGBONG MARCOS

I Chiara Krychel Kamura

Sa talumpati ni Senador Imee Marcos sa INC rally noong Nobyembre 17, inakusahan niya ang kanyang kapatid na sina Pangulong Ferdinand "Bongbong" Marcos, First Lady Liza Araneta Marcos, at ang kanilang anak na gumagamit ng ipinagbabawal na droga.

Inihayag niyang mas lalong nalulong si Pangulong Marcos noong ikinasal siya kay First Lady Liza.

Bukod sa mainit na pahayag ng senadora, binanggit niyang mas naging malayo ang loob niya sa kanyang kapatid matapos ang pagkapanalo ng kapatid pagkapangulo noong 2022. Iniiwasan niya ring makasama ang Unang Pamilya dahil sa di umano'y lantarang pag-inom at paggamit ng mga ilegal na drogang tulad ng *cocaine.*

Pinabulaanan naman ni Palace press officer Undersecretary Claire Castro ang mga alegasyon ni Senadora Imee gamit ang mga nakaraang negatibong drug test ng pangulo. Sa katunayan pinaghihinalaan ni Castro ang motibo ng senadora sa kanyang mga akusasyon sa Unang Pamilya.

KATUWANG NOON, KARIBAL NGAYON. Kuha noong 2018, makikitang magkasama pa sina Imee at Bongbong Marcos sa paghahain ng COC sa Comelec. Sa gitna ng bagong sigalot ngayon, nagsisilbi itong paalala ng malinaw na pagbabagong naganap sa kanilang relasyon bilang mga pampublikong personalidad. *- Litrato mula sa PhilStar*

HIGANTENG PAG-IBIG NA GUMUHO:
Sa Likod ng Pagkakawatak nina Ellen Adarna at Derek Ramsay

I Jhebner Pangpangdeo

➤mula sa pahina 1

Ayon sa mga taong malapit sa mag-asawa, matagal nang may init sa ilalim ng sahig. May mga gabi raw na hindi sila sabay umuuwi, mga linggong halos hindi nagkikita, at mga pahiwatig na unti-unting nagkakaroon ng lamat sa relasyon. Pero ang pinakaumasal ng apoy ay ang serye ng *screenshots* at *blind items* na kumalat *online* na nagsasabing may "ibang babae" si Ramsay, isang alegasyon na hindi niya direktang sinagot, ngunit ang pananahimik ay lalo lang nagpatindi ng hinala.

Maraming *netizens* ang hindi nagulat. Sa panahong ang social media ang nagsisilbing salamin ng samahan, napansin ng ilan na biglang kumupas ang dating madalas na pagpapakita ng affection ng dalawa online. May mga post si Adarna na tila may kurot, mga *cryptic lines* tungkol sa *trust*, sa pagod, at sa paglalim ng katahimikan sa pagitan ng dalawang tao. Hindi man tuwirang tumutukoy kay Ramsay, sapat iyon para magliyab ang mga haka-haka.

Para kay Ellen, na kilala sa pagiging prangka, mabigat daw ang dahilan kung bakit pinili niyang manahimik. Sa isang source na hindi pinangalanan, "ayaw na niyang pahabain, ayaw na niyang gumanti." Aniya, sapat na raw na alam niyang ginawa niya ang lahat para ayusin ang relasyon, pero "hindi lahat ng sugat, kahit mahal mo, kayang hilumin kung paulit-ulit natatamaan."

Sa kampo naman ni Ramsay, may mga nagsasabing napagbibintangan lang siya dahil madali siyang gawing target: *matinee-idol image*, dating reputasyon bilang *playboy,* at madalas na paglalabas-masok sa *social circles*. Wala raw matibay na ebidensya, puro tsismis lang. Ngunit sa kulturang laging naghahanap ng kontrabida, mas mabilis kumapit ang madilim na kwento.

Kung sino man ang may kasalanan, iisa ang malinaw: sa likod ng makintab na larawang dati nilang ipinapamalas, may mga hindi nakita ang publiko, mga tahimik na argumento, mga pagkukulang na hindi na naibalik, at mga desisyong napagod nang ipaglaban. Tulad ng maraming pagsasamang iniangat, inilantad, at minsang pinuri sa social media, bumagsak ang kanilang relasyon sa parehong entablado kung saan minsan silang tiningala.

Sa huli, nananatiling tanong kung ang hiwalayan ba ay dahil sa tunay na pagtataksil o dahil sa unti-unting pagkakahiwa-hiwalay ng dalawang pusong hindi na nakasabay sa tibok ng isa't isa. Pero isang bagay ang malinaw; sa mundong mabilis humusga at mas mabilis magpalaganap ng espekulasyon, may mga kwentong kahit gaano pa ka-public, may mga bahagi pa ring nananatiling pribado.

At sa pag-inog ng intriga, tatlong karakter ang naiwan, isang lalaki, isang babae, at isang katahimikang mas mabigat pa minsan kaysa sa anumang pag-amin. Ang kilig na minsang nagpagalaw sa publiko ay ngayo'y napalitan ng aral, hindi lahat ng magagandang kwento ay nagtatapos sa liwanag, at hindi lahat ng ingay ay kailangan pang sagutin.

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

KONTRA VAPING: MGA BABALA TUNGKOL SA E-CIGARETTES, IPINAALALA

I Rheana T. Galidan

Ginanap sa Benguet State University – Secondary Laboratory School (BSU-SLS) ang isang seminar tungkol sa vaping na pinamagatang "TutuKK '911': The Gateway Effect – How Vape Is a Trap" para paalalahanan ang mga mag-aaral sa mga epekto ng paggamit nito.

Isinagawa ang nasabing seminar noong ika-14 ng Nobyembre 2025 kung kailan inimbitahan ang University Health Services Director na si Dr. Florence V. Poltic upang magtalakay tungkol sa vaping.

Bago magsimula ang talakayan, nagpahayag ang Guidance and Counselling Unit Head na si Gng. Fay Ann P. Farangan ng kanyang pambungad na pananalita kung saan inihayag niyang isang trap ang paggamit ng vape ng mga mag-aaral sa pag-aakalang ligtas ito.

Ibinahagi ni Dr. Poltic ang mga nilalamang kemikal ng vape at ipinaliwanag niya kung paano nagiging mapanganib ang mga ito sa katawan ng tao. Pinaalalahanan niya ang mga mag-aaral na huwag itong subukan upang makaiwas sa mga sakit na idinudulot nito kagaya ng E-cigarette or Vaping Product Use-Associated Lung Injury at Bronchiolitis Obliteraus na kilala rin bilang "Popcorn Lung".

Matapos ang seminar na pinangunahan ni Dr. Poltic, sumunod na nagtalakay si G. Kendrick Adrian I. Wanawan tungkol sa positive coping strategies kung saan tinukoy niya ang mga negative coping strategies na ginagawa ng mga mag-aaral at ang mga maaaring alternatibong positive coping strategies na dapat sundin nila.

Kalagitnaan ng pagtatalakay ni G. Wanawan, nabanggit niyang makatutulong ang mga positive coping strategies upang maiwasan ang mga negative coping strategies kagaya ng vaping at smoking.

SIGLA NG BSU-SLS. Nakilahok ang mga mag-aaral ng BSU-SLS sa mga *"ice breaker"* ng mga panauhing tagapagsalita sa seminar ukol sa Kontra Vaping at Stress Management noong ika-14 ng Nobyembre 2025. *- Litrato mula sa BSU-SLS*

ALICE GUO, HINATULANG GUILTY SA KASONG HUMAN TRAFFICKING

I Rhiley O. Anaban

Si Guo ay kinasuhan sa paglabag sa Anti-Trafficking in Persons Act ng 2003, na binago at pinalawak ng Expanded Anti-Trafficking in Persons Act ng 2012 at 2022.

Sa isang pahayag ng Presidential Anti-Organized Crime Commission (PAOCC), sinentensiyahan ng reclusion perpetua o 20 hanggang 40 taon ng pagkakabilanggo si Guo kasama ang pito pang akusado na sina Rachelle Malonzo Carreon, Jaimielyn Cruz, Walter Wong Rong, Wang Weili, Wuli Dong, Nong Ding Chang, at Lang Xu Po.

Inutusan si Guo at ang kanyang mga kasama na magbayad ng ₱2 milyon at ₱600,000 sa apat nilang biktama ng human trafficking bilang danyos sa moral at exemplary damages.

Ayon sa Pasig Regional Trial Court Branch, *"All damages awarded shall earn interest at the rate of 6% per annum from the finality of this decision until full payment."*

Agad na ililipat si Guo sa Correctional Institution for Women sa Mandaluyong at ang kanyang mga kasabwat naman ay ikukulong sa National Bilibid Prison sa Muntinlupa.

PAGKAKASUNDO. Naghahalakhakan sina Ako Bicol Representative Zaldy Co at House Speaker Martin Romualdez sa isang pagtitipon ng mga kinatawan. *- Litrato mula sa Rappler*

Co, Inakusahan si Romualdez na Nagbanta ng Pamamaril Kaugnay ng Flood Control Scam

I Rhiley O. Anaban

Inakusahan ni dating Ako Bicol Representative Zaldy Co na tinakot umano ni dating House Speaker Martin Romualdez na papatayin siya kung isisiwalat niya ang impormasyon tungkol sa umano'y P100-bilyong budget insertion at flood control corruption scheme nitong Linggo, Nobyembre 16.

Isinaad ni Co sa ikatlong bahagi ng kanyang video statement na tinakot umano siya ni Romualdez noong Marso 2025 sa isang umano'y pulong, kung saan binalaan umano siyang huwag nang bumalik sa Pilipinas.

Dagdag pa ni Co, binalaan umano siya ni Romualdez na papatayin din siya kung babalik siya sa Pilipinas.

"Pagkatapos niya sabihin sa akin, 'don't come home, we will take care of you.' Tumawag ulit si Speaker Martin na kapag umuwi ako, it will be dangerous kasi they may hire someone to do a rob out on me or hire the police to kill me while in jail," wika ni Co.

Sa parehong video, iginiit ni Co na ang kabuuang kickback mula sa mga anomalous na proyekto sa imprastruktura ay P56 bilyon, mas mataas sa P21 bilyon na inulat noon ng mga inhinyero ng Department of Public Works and Highways (DPWH).

"Ang totoong number ay P56 billion, at 'yong pong halaga na 'yan kay Pangulong Bongbong Marcos at Martin Romualdez napunta lahat," ayon kay Co.

Ayon sa kanya, ihahayag pa niya ang ibang detalye sa mga susunod na araw.

Nagtapos ang video sa panawagan ni Rep. Co.

"Kaunting pasensya pa po, sana po ay hindi nila ako mapatay bago ko mailabas ang lahat."

ALAM MO BA?

Ayon sa isang 2025 SWS, para sa mga karaniwang pamilyang Pilipino, kailangan pa nila ng karagdagang ₱12,000 bawat buwan para masabi nilang "hindi sila mahirap." (NewsTv5, 2025).

IMEE MARCOS, BIGLANG KUMALAS SA KAMPANYA NI PANGULONG MARCOS: ISANG BITAK NA LUMITAW SA PADER NG KAPANGYARIHAN

I Jhebner Pangpangdeo

MAYNILA, Nobyembre 18, 2025 — Isang galaw ang tila umalingawngaw sa bawat sulok ng political arena, kumalas si Senadora Imee Marcos sa *senatorial slate* na pinamumunuan ng kanyang kapatid na si Pangulong Ferdinand "Bongbong" Marcos Jr. Isang piraso ng balitang hindi madaling ipaliwanag, pero ramdam ang bigat: may gumagalaw sa loob ng pamilyang hinubog ng kapangyarihan.

Hindi ito basta-bastang pag-atras. Hindi ito taktika. Hindi ito simpleng paglipat ng kampo. Sa sariling salita ni Imee, "paninindigan" ang nagtulak sa kanya.

➤*ipinagpatuloy sa pahina 4*

DUCK, COVER, AND HOLD! Nakiisa ang mga mag-aaral at guro ng Benguet State University – Secondary Laboratory School sa ginanap na Fourth Quarter Nationwide Simultaneous Earthquake Drill noong ika-9 ng umaga nang ika-6 ng Nobyembre 2025. *- Litrato mula sa BSU-SLS*

Ang Tulay
Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

TULONG SA KABILA NG BAGYO. Sa kabila ng matinding ulan at halos walang makita, buhat-buhat ng mga rescuer ang kanilang stretcher habang tinatahak ang kabundukan upang marating at matulungan ang mga apektadong pamilya. - *Litrato mula sa The Manila Times*

"Uwan", sumalanta sa Kordilyera, 19 nasawi

I Rhiley O. Anaban

Nasa 19 ang patay, 32 ang sugatan, at isa ang nawawala matapos rumagasa sa Cordillera ang malakas na ulan at hangin dala ng Bagyong "Uwan" nang dumaan ito nitong nakaraang Linggo.

Karamihan sa mga nasawi ay natabunan ng lupang gumuho mula sa mga delikadong area habang dumaraan ang malakas na ulan at hangin ng bagyo.

Pinakamataas ang bilang ng nasawi sa Ifugao na umabot sa siyam—lima sa Banaue at apat sa Tinoc sa dalawang hiwalay na insidente. Sumunod ang Kalinga na may apat, at Benguet at Mountain Province na may tig-tatlo.

Dahil sa malawakang pinsala, unang idineklara ng kani-kanilang provincial boards ang Kalinga at Ifugao sa ilalim ng state of calamity, isinama rin ang bayan ng Banaue.

Ayon sa datos ng Department of Social Welfare and Development - Cordillera (DSWD-CAR), humigit-kumulang 41,211 pamilya na binubuo ng 138,896 na tao sa iba't ibang bahagi ng rehiyon ang apektado sa pinsala ng Bagyong "Uwan".

Ibinunyag ni Dr. Maria Catbagan-Aplaten, regional director ng DSWD-CAR, na nakapagbigay ang ahensya ng higit ₱7.1 milyon na tulong sa mga biktima.

Nakapaglaan din ang mga lokal na pamahalaan ng humigit-kumulang ₱2.2 milyon, samantalang nakapag-abot ang mga non-government organizations ng ₱10,000, at ang iba pang tulong ay umabot sa ₱125,987.32.

Dagdag pa ni Dr. Catbagan-Aplaten, may humigit-kumulang ₱95.1 milyon na nakareserbang stockpile at pondong handa ang DSWD-CAR at ₱45.3 milyon pang pondo para sa emerhensiya na magagamit ng ahensya sa mga darating na kalamidad.

Sa kasalukuyan, handa na sa pamamahagi sa mga biktima ng kalamidad ang 59,900 food packs at non-food items na nagkakahalaga ng ₱40.5 milyon, na nakareserba sa iba't ibang lugar sa rehiyon.

ALAM MO BA?

Umabot sa 112.73 milyon ang populasyon ng Pilipinas noong 2024, na may pinakamabagal na antas ng paglago sa loob ng 75 taon (PhilStar, 2025).

SENADOR JV EJERCITO, INIHAIN ANG EMMAN ATIENZA BILL LABAN SA CYBERBULLYING

#EMMANATIENZABILL. Magkasamang nagpakita ng suporta sina Kim Atienza at kanyang asawang si Felicia Hung-Atienza matapos ihain ni Sen. JV Ejercito ang "Emman Atienza Bill" o ang panukalang Anti-Online Hate and Harassment Bill.
- *Litrato mula sa ABS-CBN*

I Rhiley O. Anaban

Naghain si Senate Deputy Majority Leader JV Ejercito ng *Anti-Online Hate and Harassment Bill* o *Emman Atienza Bill*, na layong tugunan at parusahan ang tumitinding kaso ng cyberharassment, lalo na laban sa mga kabataan, ayon sa press release ng Senado noong Nobyembre 3.

Ang Senate Bill 1474, na tinawag ni Ejercito na Emman Atienza Bill, ay naglalayong parusahan ang cyberlibel, online hate speech, at harassment, kabilang ang mga pahayag na naghihikayat ng galit o diskriminasyon batay sa kasarian o seksuwalidad, cyberstalking, at ang hindi awtorisadong pagbabahagi ng pribadong impormasyon.

Sa paghahain ng panukala, binigyang-diin ni Ejercito na maraming kabataan ang nagiging biktima ng online bullying, kabilang si Emman Atienza—ang yumaong anak ng kanyang kaibigang si TV personality Kim Atienza, na pinagkunan ng pangalan ng panukala—na ayon sa senador ay nakaranas ng matinding depresyon dahil sa pambu-bully bago ang kaniyang biglaang pagpanaw.

"With the primary objective to protect individuals from online harassment, this bill seeks to strengthen the implementation of laws that deter cyberbullying and online hate. And as Emman used to always say, to promote a little kindness," ayon kay Ejercito.

Sinabi ni Ejercito na bagama't nagsisilbing plataporma ang social media para isulong ang katotohanan, nagagamit din ito upang "sirain ang reputasyon, magpakalat ng pekeng balita, tsismis, maling paratang, at karahasan."

"In reality, there are no delete or edit buttons for the ones we have hurt," dagdag pa niya.

Ipinaliwanag ng senador na ang kanyang bagong inihain na Senate Bill No. 1474 ay pinalalawak ang proteksyon ng mga mamamayan sa ilalim ng umiiral na mga batas tulad ng Cybercrime Prevention Act at Anti-Bullying Act, na inilarawan niyang may limitadong saklaw.

Dagdag pa rito, inaatasan ng panukala ang mga digital platform na agad alisin ng mapanirang content sa loob ng 24 oras matapos ang beripikadong reklamo o utos ng korte, magsuspende o mag-ban ng mga lumalabag na user, at magpreserba ng digital evidence; itinakda rin ng bill ang pagpaparusa sa cyberlibel, online hate speech at harassment, kabilang ang mga pahayag na naghihikayat ng diskriminasyon batay sa kasarian o seksuwalidad, gayundin ang cyberstalking at hindi awtorisadong pagbabahagi ng pribadong impormasyon.

Ang panukalang parusa ay kinabibilangan ng pagkakakulong at multa mula ₱50,000 hanggang ₱200,000, depende sa tindi at dalas ng paglabag, habang ang mga menor de edad na lumabag ay ipapadala sa guidance counseling.

I Jhebner Pangpangdeo

➤mula sa pahina 1

Sa harap ng media, maingat ngunit malinaw ang tono niya, may mga pasyang ginagawa ng Malacañang na, para sa kanya, hindi maituturing na tahakin ng katarungan. Ang paghawak sa mga kontrobersyal na kaso lalo na ang pag-aresto kay dating Pangulong Rodrigo Duterte, ay nagsilbing huling patak na nagpuno sa baso. Tinuligsa niya ang paggamit ng executive privilege, pati ang tila pagharang sa mas malalim na pagbusisi sa Senado. Para sa isang Marcos na sanay sa tahimik na koordinasyon, ang pagbatak palayo ay isang pahayag na mas malakas pa sa anumang talumpati.

Ngunit higit sa pulitika, naroon ang mas personal na bitak na hindi maikukubli. "Matagal na kaming hindi nag-uusap," pag-amin ni Imee; isang pangungusap na marahil ay karaniwan lamang sa mga ordinaryong pamilya, ngunit nagiging pambansang balita kapag ang apelyidong binibitbit ay Marcos. May mga "nakapaligid" diumano sa Pangulo, mga tinig na humaharang, nag-uukit ng distansya sa dalawang magkapatid na dati'y iisang taktika at iisang direksyon ang tinatahak.

Sa mga nakaraang rally, hindi na binabanggit ni Pangulong Marcos ang kanyang kapatid. Walang pangalan, walang pahiwatig, walang tradisyonal na "solid North" display na antik sa politika nila. Sa mundo ng mga Marcos, ang hindi pagbanggit ay parang pagsigaw hindi marahas, ngunit hindi maaaring balewalain.

Sa kabila nito, nananatili ang tinig ni Imee. Hindi siya umatras sa entablado ng pulitika; nagbago lamang siya ng lugar kung saan siya tatayo. Hindi sa tabi ng kapatid, kundi sa tabi ng mga lokal na kandidatong mas kaayon ng kanyang prinsipyo. "Hindi ito pagtalikod," giit niya. "Ito ay pagpili ng landas na alam kong tama."

Habang papalapit ang halalan, nananatiling malabo kung sino ang higit na maiimpluwensyahan: ang mga botante, ang administrasyon, o ang mismong pamilya. Ngunit malinaw ang isang bagay—sa pagbitaw ni Imee mula sa slate ng Pangulo, isang kuwento ang nabuksan na hindi basta pagsasara ng pinto, kundi pagbasag ng katahimikang matagal nang umiiral sa likod ng magarang façade ng kapangyarihan.

IMEE MARCOS, KUMALAS SA KAMPANYA NI PANGULONG MARCOS: ISANG BITAK NA LUMITAW SA PADER NG KAPANGYARIHAN

BITAK SA PAMILYA MARCOS: Direktang inanunsiyo ni Senadora Imee Marcos ang pagbitaw sa slate ng kapatid na si Pangulong Ferdinand "Bongbong" Marcos Jr..
- *Litrato mula sa Rappler*

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

EDITORYAL

'DI PASISIIL:

TINDIG NG KABATAAN PARA SA KINABUKASANG TINATABAS NG KALTAS

Noong Nobyembre 18, libu-libong estudyante mula sa mga pangunahing unibersidad sa Baguio at Benguet ang nag-walkout upang kondenahin ang pagbabawas ng badyet sa state universities at malawakang korapsyon sa iba't ibang sangay ng gobyerno. Kabilang sa nakilahok ang Benguet State University, University of the Philippines Baguio, Saint Louis University, University of Baguio, at University of the Cordilleras. Idinaos ang kilos-protesta bilang pakikiisa sa International Students' Day, at bilang paninindigan na hindi dapat manahimik ang kabataan sa harap ng hindi makatarungang patakaran.

Ang walk out na ginanap ay hindi lamang simpleng paglabas ng mga estudyante mula sa kanikanilang silid-aralan, ito ang pagsusumamo ng mga kabataan upang magkaroon ng pagbabago sa malawak na problemang matagal nang bumabagabag sa Pilipinas tulad ng patuloy na pagbawas sa badyet para sa mga state universities and colleges (SUCs) na nagdudulot ng kakulangan sa pasilidad, mataas na miscellaneous fees, at limitadong suporta para sa mga estudyanteng umaasa sa abot-kayang edukasyon. At bilang parte ng malawakang anti-corruption movement, bumabangon din ang mga kabataan at nagkakaisa upang manawagan ng transparency, tamang paggamit ng kaban ng bayan, at tunay na reporma sa pamahalaan.

Ayon sa ulat, ang badyet para sa lahat ng SUCs sa bansa ay ibinaba mula sa ₱128.23 bilyon noong 2024, na naging ₱113.75 bilyon para sa 2025. Ibig sabihin, may kabuuang kaltas na humigit-kumulang ₱14.48 bilyon mula sa pambansang pondo para sa mga SUCs. Sa rehiyon ng Cordillera, kung saan kabilang ang mga unibersidad ng Baguio at Benguet, maraming SUCs ang naapektuhan; may ilang nawalan ng halos 94-99% capital outlay, pondong nakalaan para sa pagpapagawa ng mga imprastraktura at pinambibili ng mga kagamitang pang-edukasyon.

Dahil dito, maraming estudyante at guro ang nangangamba sa kakulangan ng sapat na pasilidad, masikip o luma-lumang silid-aralan, limitadong mga kagamitan, at iba pang pangangailangan sa edukasyon, bagay na malinaw na nakakaapekto sa kalidad ng pag-aaral at sa karapatan ng mga kabataan sa disenteng edukasyon. Nananatili ring malaking suliranin ang korapsyon, na sumisira sa tiwala ng publiko sa gobyerno. Sa iba't ibang ulat at iskandalong lumalabas, malinaw na napupunta ang pondo ng bayan sa bulsa ng mga nakaupo sa kapangyarihan, mga pondong dapat sana ay nakalaan sa edukasyon at serbisyong tumutugon sa pangangailangan ng sambayanan, lalo na ng mga kabataan.

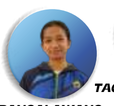
Ngunit sa kabila ng lahat, may mga nagsasabing "gulo lang naman 'yang mga protestang 'yan", o kaya'y "hindi tamang mag-cutting para magprotesta." Mayroon ding nagsasabi na ito ay pagrerebelde. Ang ganitong pananaw ay makaluma at mapaminsala. Sapagkat ang pagiging "bata" ay hindi hadlang sa pagkakaroon ng kamalayan. Sa katunayan, sa kasaysayan ng Pilipinas, ang mga kabataang handang lumaban para sa bansa ang bumubuo sa mga kilusang nagtulak sa pagbabago at pag-unlad ng ating bayan. Kaya bago pa man sila husgahan, dapat ay kilalanin ang karapatan ng mga kabataang ipaglaban ang kanilang kinabukasan sapagkat sa huli, sila rin ang magdurusa kung sila'y mananahimik ng tuluyan.

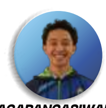
Ang kilos-protesta ng kabataan sa Baguio-Benguet ay patunay na buhay at aktibo pa ang demokrasya sa bansa. Sa bawat tindig at sigaw ng kabataan, ipinapakita nila na ang kanilang galit at panawagan para sa pagbabago ay hindi maaaring balewalain. Ang kanilang pagkilos ay mahalaga, sapagkat sa kanilang katahimikan, tuluyang nanakawinl ang karapatan ng bawat kabataan sa de-kalidad na edukasyon, lalo na sa mga estudyanteng umaasa sa pampublikong unibersidad at sa pondo ng gobyerno upang makamit ang kanilang mga pangarap. Mali ang isakripisyo ang edukasyon para sa pansariling interes, dahil ito ang pundasyon ng pag-unlad ng bawat mamamayan at ng buong bansa.

Sa pamamagitan ng kanilang aktibong partisipasyon, nagiging tagapagtanggol ang kabataan ng kinabukasang nararapat lamang na itinataguyod at pinapangalagaan. Kasabay ng bawat kilos-protesta, bawat sigaw sa lansangan, at bawat pagkakataong sila ay tumitindig, ay ang pag-usbong ng isang lumalawak, lumalakas, at tumitibay na panawagan para sa makabuluhang pagbabago. Ang mga pagkilos na ito ay hindi dapat pinipigilan, bagkus ay nararapat suportahan at palakasin, sapagkat ang kanilang boses ang nagsisilbing susi upang mabuksan ang pinto ng pagbabago at kinabukasang makatarungan. Ang kabataan ang pag-asa ng bayan, kasabihan ng ating pambansang bayaning sumasalamin sa katotohanang nakikita natin sa mga kabataan ngayon na handang igiit ang tama at hamunin ang sistema ng katiwalian sa bansa. Sa bawat pagtindig, ipinapaalala nila sa buong Pilipinas na ang edukasyon ay hindi dapat ipagkait o ibabaon sa hukay ng kapabayaan, sapagkat dito nakaugat ang boses ng mga kabataang magpapaunlad at titindig para sa ating bayan.

EDITORIAL BOARD 2025-2026

PUNONG PATNUGOT
CHRISTINE ZOE B. GOMOWAD


PANGALAWANG PATNUGOT
RHECANAE AMHOR P. GAVIS


TAGAPANGASIWANG PATNUGOT
RHILEY O. ANABAN

KATUWANG NA PATNUGOT
RHEANA T. GALIDAN

PATNUGOT
JASMIEN B. BOYON

PATNUGOT
MYRALIN J. BATANES

PATNUGOT
YLYONAH FAITH T. DE LA CRUZ

PATNUGOT
DESIREE F. TICA-A

TAGAKUHA NG LARAWAN
BENNY HINN M. AGBALOG

TAGAKUHA NG LARAWAN
ZERRIANNE C. LUCIO

TAGAPAG-DISENYO
CINDY T. COMPALA

KARTUNISTA
KANARA S. SALO

MGA KONTRIBYUTOR:
ANDREI BRIONES
HARRY WEN S. SALO
AN SIY-HIAN M. CARREON
CHIARA KRYCHEL KAMURA
SHILOH VON JOLIE A. DECOYNA
JHEBNER U. PANGPANGDEO

TAGAPAYO
MELECIO D. PALSAAN JR.

TAGAPAYO
ANNALIZA S. DAGWASI

TAGAPAYO
CHARLOTTE IGUALDO

PUNONGGURO
DR. BRENDA A. LANGAOEN

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

Lunod sa Batas Ngunit Kulang sa Serbisyong Patas

Ni Rhecanae Amhor P. Gavis

Sa panahon kung kailan nararapat na mangibabaw ang pag-unawa at pagkalinga sa kabataan dulot ng mga isyu sa mental na kalusugan, umuusad pa rin ang mababaw na pagtingin dito. Hanggang kailan nga ba maghihintay ang mga Pilipino para makita ang kislap ng liwanag sa krisis ng mental na kalusugan?

Kamakailan lamang ay isinulong ni Senate Deputy Majority Leader JV Ejercito ang Emman Atienza Bill o ang "Anti-Online Hate and Harassment Act". Naging batayan nito ang pagkamatay ng social media influencer na si Emmanuelle Atienza dahil sa suicide. Ginagawaran nito ang mga may awtoridad ng kapangyarihan na alisin ang mga nakapipinsalang content sa mga plataporma ng social media sa 24 na oras o di kaya'y magkakaroon ng parusa ang sinumang naghayag ng kapinsalaan.

Bagaman mabuti ang hangarin nitong magbigay ng karampatang hatol bilang parusa sa mga nagpapalaganap ng negatibong pahayag, maaari din itong magamit upang hadlangin ang pagsisiwalat ng katotohanan at maging ang kritisismo, na naglilimita sa malayang ekspresyon ng madla sa social media.

Bukod pa rito, mayroon nang mga batas na sumusugpo sa cyberbullying at harassment tulad na lamang ng Cybercrime Prevention Act, Anti-Bullying Act, at ang Safe Spaces Act. Marami nang nagawang batas ang Pilipinas ukol dito ngunit makikita natin na hanggang ngayon ay patuloy na tumataas ang bilang ng mga kaso ng suicide. Hindi matamo-tamo ng mga mambabatas ang solusyon sa pagsugpo dito dahil ang tunay na suliranin na kinakaharap ng mga Pilipino ay hindi ang kawalan ng mga batas kundi ang kawalan ng sandigan ng mga mamamayan sa suliraning pangmental na kalusugan.

> Hangga't hindi kinikilala ng ating gobyerno na ang mental na kalusugan aymagkasinghalaga sa pisikal na kalusugan, mananatili tayong bansa kung saan ang ating mga hinaing ay mananatiling isang malagim na tanda lamang sa ating isipan habang tayo ay nagdurusa sa katahimikan.

Ang bansang Pilipinas mismo ay nagkukulang sa mga psychologists at mga psychiatrists. Kahit na mayroon tayong batas RA 11036 o ang "Philippine Mental Health Act", nagkukulang pa rin sa pondo ang mga serbisyong pangmental na kalusugan at pati ang mga pasilidad. Nananatiling bulong sa hangin ang mga hiyaw ng bawat indibidwal na nakatago sa sulok ng sariling isipan sapagkat abot-tanaw lamang ang inaasahan nilang alaga.

Sumakatuwid, kung ang taos-pusong pag-iintindi kay Emmanuelle at ang pag-aadbokasiya upang hindi muling mangyari ang sitwasyon ang layunin ng mga mambabatas, aking masasabing kailangang bigyang pansin at unawaing masusi ng mga mambabatas ang kahalagahan ng pagkakaroon sapat na suporta sa pagtaguyod ng kapakanan ng mga mamamayan, lalo na ang kabataan sa pamamagitan ng mga reporma sa sistemang sarado ang pintuan sa pagharap sa mga mental na krisis.

Hangga't hindi kinikilala ng ating gobyerno na ang mental na kalusugan ay magkasinghalaga sa pisikal na kalusugan, mananatili tayong bansa kung saan ang ating mga hinaing ay mananatiling isang malagim na tanda lamang sa ating isipan habang tayo ay nagdurusa sa katahimikan.

Kaganda-gandang "Development"

Ni Jhebner U. Pangpangdeo

May mga trahedya na nagsisimula sa katahimikan, at lumalakas lang ang boses kapag huli na ang lahat.

Sa Monterrazas de Cebu, habang pinapaganda ang tanawin para sa "development," hindi naisip na ang bundok ay may sariling galit. Kapag bumaha at gumuho, madali nating sisihin ang langit, pero ang sugat ng bundok ay resulta rin ng kapabayaan at labis na konstruksyon.

Sa gitna ng pagkatangay ng mga tahanan, isang tanong ang bumabalot sa mga nasa paanan. Ano ang nangyari sa itaas, at sino ang dapat managot?

Isang high-end hillside development ang iniimbestigahan ngayon. Ulat ng DENR; silted drainage, damaged detention ponds, at mga punong tila naglaho. Habang ang mga pamilya sa ibaba, sila ang unang sinalubong ng rumaragasang tubig na hindi nila hiniling at hindi nila kayang pigilan.

Ganyan kapag may iniba sa bundok; ang epekto, palaging bumabagsak sa ibaba.

Kung may paglabag, kung may punong pinabayaan, kung may drainage na inakalang "pwede na", hindi iyon maliit na kahinaan.

> Hindi natin mapipigil ang bagyo.
> Pero kaya nating pigilan ang paggawa ng mga desisyong nagpapalala dito.

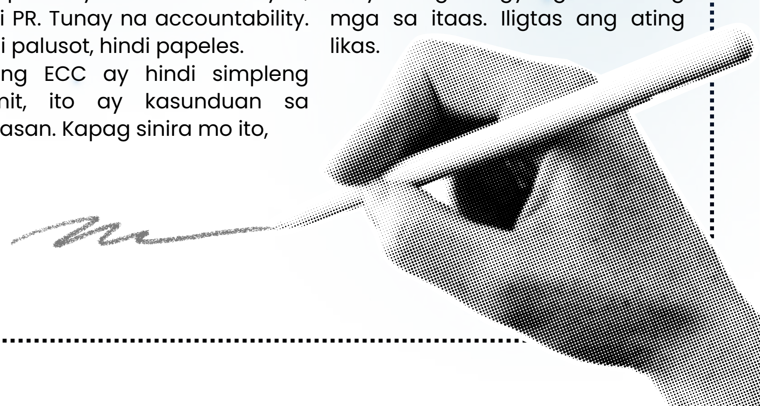
Sa Cebu, ang bawat punong pinutol ay pader na binaklas. Ang bawat daluyang binara ay babalang binura. At sa panahong ang ulan ay hindi na basta ulan, hindi na gumagana ang lumang palusot.

Paulit-ulit ang siklo. May proyekto. May permit. May pangakong "sustainable." Tapos uulan. Tapos babaha. At ang unang lulubog ay hindi ang nasa itaas, kundi ang mga ordinaryong tao.

Kaya habang umiikot ang imbestigasyon, ito ang dapat nating igiit. Tunay na transparency. Hindi deklarasyon, hindi PR. Tunay na accountability. Hindi palusot, hindi papeles.

Ang ECC ay hindi simpleng permit, ito ay kasunduan sa kalikasan. Kapag sinira mo ito, ang kalikasan ang unang magpaparusa, hindi sa memo, kundi sa rumaragasang tubig.

Hindi natin mapipigil ang bagyo. Pero kaya nating pigilan ang paggawa ng mga desisyong nagpapalala dito. At sa itaas ng bundok bago pa bumaba ang tubig, nagsisimula ang tunay na pagbabago. Maging responsable ang nasa kapangyarihan, ang batas ay hindi lamang para sa nasa paanan. Parusa sa mananagot. Sa sirang kasunduan may sasagot. Bigyang multa ang mga sa itaas. Iligtas ang ating likas.



Takot sa Iba

Ni Jhebner U. Pangpangdeo

Napansin mo ba kung gaano kabilis manghusga ang mundo? Minsan isang tingin lang, tapos na ang hatol. Parang may alarmang hindi nakikita na agad tumutunog kapag may lumilihis sa nakasanayan.

Isang lalaking may palda. Isang mukha na may kaunting makeup. At ayun na, mga label na ibinabato na parang bala: "Hindi normal." "May mali." "Pakitang-tao."

Pero isipin mo, may nasaktan ba talaga? O tayo lang ang hindi komportable sa taong mas malaya kaysa sa atin?

Lumaki tayong may manual na hindi naman natin sinulat. Lalaki dapat ganito. Babae dapat ganyan. At kahit hindi natin pinirmahan ang manual na 'yon, sinusunod natin na parang batas na bawal kuwestiyunin.

Nakakatawa pa minsan. Kapag idol o artista ang nag-crossdress, biglang "art." Biglang "fashion." Biglang "expression."

Pero kapag kaklase mo ang gumawa, nagiging "isyu." Nagiging sermon. Nagiging moralidad.

Gano'n kakapal ang doble standard. At mas nakakagulantang, ang kapal nito ay galing sa takot. Hindi takot sa palda. Hindi takot sa makeup. Takot sa tapang.

Tapang ng taong pumipili ng sariling ekspresyon kahit hindi ito nakatugma sa hinihingi ng lipunan. Tapang nilang maging sila, habang marami sa atin ay takot pa ring pumili para sa sarili.

Kaya minsan hindi tayo naiinis dahil "mali" sila. Naiinis tayo dahil kaya nilang gawin ang hindi natin magawa. Maging totoo. Maging malaya. Maging sila.

At hindi naman kailangan sumang-ayon ka agad. Hindi mo kailangang pilitin ang sarili. Pero kung hindi mo kayang umintindi, kaya mong rumespeto. Walang tataas na presyo ng bigas. Walang guguho sa kultura. Walang babagsak sa grades dahil lang may nagdamit nang kakaiba.

Ang tanging guguho ay pagkamakatao natin, kapag mas mabilis pa ang panghuhusga kaysa pag-unawa.

At kapag tayo na ang humarap sa sariling salamin, sana hindi na takot ang una nating makita. Kung may dapat wakasan, hindi iyon ang pagkakaiba; kundi ang bilis nating manghusga bago umunawa.

> **Kung may dapat wakasan, hindi iyon ang pagkakaiba; kundi ang bilis nating manghusga bago umunawa.**

Bawat Kable, Bawat Koneksyon, Buhay ang Nakataya

Ni Myralin J. Batanes

Tuwing tayo'y nawawalan ng kuryente, tila magkakaparehas na ang reaksyon ng marami: galit, inip, at sunud-sunod na reklamo sa social media kung bakit "Ang tagal" maibalik ang kuryente. Sa bawat oras na lumilipas, umiinit ang ulo ng mga konsyumer. Ngunit sa gitna ng ingay ng mga keyboard warriors, kadalasang nakaliligtaan natin ang tahimik na realidad na nagaganap sa itaas ng mga poste at sa likod ng mga kable—na sa bawat koneksyon, buhay ang nakataya.

Noong gabi ng ika-9 ng Nobyembre, bandang alas-10, binalot ng dilim ang malaking bahagi ng Luzon dahil sa hagupit ng Super Typhoon Uwan. Hindi ito simpleng ulan lang; ito ay bagyong sumira ng mga istruktura at nagpatumba ng mga dambuhalang puno.

Ayon sa opisyal na pahayag ng BENECO noong ika-11 ng Nobyembre, bumagal ang pagkilos ng mga linemen hindi dahil sa katamaran. Una, dahil sa safety protocols dulot ng patuloy na ulan at madulas na daan. Pangalawa, may mga nasirang kagamitan at pasilidad silang kailangan pa nilang ayusin. Pangatlo, madalas hindi naiintindihan ng publiko ang problema sa NGCP o (National Grid Corporation of the Philippines).

Dito kailangan ng publiko ng "Reality Check" sa kung paano gumagana ang kuryente. Isipin niyo ito bilang sistema ng tubig: Ang NGCP ang main dam o pinagkukunan ng tubig, at ang BENECO (Benguet Electric Cooperative) ang mga tubo na nagdadala ng tubig sa gripo niyo. Kahit gaano kaganda at kaayos ang tubo ng kooperatiba sa inyong barangay, kung sarado o sira ang main dam (NGCP), walang tutulong tubig.

Ganoon din sa kuryente. Kahit itayo ng ating mga linemen ang lahat ng natumbang poste sa ating lugar, kung ang transmission lines ng NGCP na nagdadala ng suplay mula sa planta ay bumagsak din dahil kay Bagyong Uwan, walang kuryenteng dadaloy. Nakatali ang kamay ng ating kooperatiba sa sitwasyon ng NGCP. Sila ang "highway," tayo ang "local roads." Kung sarado ang highway, walang makakapasok sa isang lugar.

> **Oo, mahirap ang mawalan ng kuryente. Pero mas mahirap mawalan ng ama, kapatid, o asawa dahil lang pinilit silang magtrabaho sa kondisyong hindi ligtas o sa sistemang hindi pa handa.**

Kaya't sa tuwing nakikita nating wala pa ring ilaw kahit tumigil na ang ulan, hindi ibig sabihin ay natutulog sa pansitan ang mga linemen. Maaaring nag-aabang lang din sila na maging maayos ang pasok ng kuryente mula sa NGCP bago nila ligtas na maibahagi ito sa mga kabahayan.

Bukod pa rito, isaalang-alang natin ang panganib ng kanilang trabaho. Basa ang lupa, madulas ang inaakyatang poste, at may panganib ng back-feeding ang kuryente. Isang maling hakbang, isang maling hawak sa live wire, o isang simpleng pagkadulas lamang habang hinahampas ng hangin—kamatayan ang kapalit.

Madaling mag-demand ng "Ibalik niyo na!" habang nakahiga tayo sa ating mga kama. Pero nakikita ba natin ang hirap ng paghahawi ng mga naghuhulugang sanga sa gitna ng gabi? Naiisip ba natin na ang mga lineman na ito ay biktima rin ni Bagyong Uwan?

Hindi simple ang pagbabalik ng kuryente sa ating mga tahanan. Ito ay isang komplikadong sistema na kinasasangkutan ng NGCP at ng ating kooperatiba.

Kaya sa susunod na mawawalan tayo ng kuryente, unawain nating mas mabigat ang pinagdaraanan ng mga linemen kaysa sa ating mga naaantalang gawain, takdang-aralin, at trabaho. Kung tutuusin, hindi lang ako o ikaw ang nahihirapan—lahat tayo ay may pinagdaraanan. Kaya kung may balak tayong mag-post ng masasakit na salita, huminto muna tayo saglit.

Oo, mahirap ang mawalan ng kuryente. Pero mas mahirap mawalan ng ama, kapatid, o asawa dahil lang pinilit silang magtrabaho sa kondisyong hindi ligtas o sa sistemang hindi pa handa. Para maiwasan ang mga ganitong pangyayari, bakit hindi gumawa ng isang mas mahusay na solusyon ang mga nakatataas sa BENECO? Ito ay upang hindi lamang makapagbigay ng mahusay na kalidad ng serbisyo, kundi upang maprotektahan din ang kaligtasan ng kanilang mga lineman.

Konting unawa. Konting pasensya. Sa bawat ilaw na bumabalik sa ating mga tahanan, may pawis at buhay na itinataya ang isang lineman. Ang minimo na maibibigay natin bilang kapalit ay respeto at pasasalamat.

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

Pamamahayag na Binaluktot ng Sobre

Ni Christine Zoe B. Gomowad

Nakakapangamba. Usap-usapan ngayon ang korapsyon na kinakaharap ng Pilipinas laban sa gobyernong pinagkalooban ng sangkalibong boto ng mamamayan. Kaakibat nito ang paglutang at pagkabahala ng mga "fake news" at propagandang pampulitika, kung saan ang inaasahan nating mga pangkaraniwang mamamayan bilang huling pagtanggol ng katotohanan ay ang malaya at matapat na pamamahayag. Subalit ang labis na nakakapangamba, ang institusyong ito ay unti-unting sinisira ng tahimik ngunit mapanganib na kalaban, ang pamamahayag na binabahiran ng korapsyon.

"Envelope journalism", ito ang pagtanggap ng mga mamamahayag ng pera o iba pang suhol upang lumikha ng paborable o bias na pagbabalita o hindi kaya ay sadyang pananahimik. Ang korapsyon na ito ay madalas na sinisimbolo ng pera na inilalagay sa isang sobre. Sanhi nito ang pagkasira ng etika ng pamamahayag, kalayaan, at tiwala sa midya sa pamamagitan ng pag-udyok at pagdikta sa mga mamamahayag na maglantad ng positibong mga kwento o pagtakpan ang mga negatibong kwento.

Bilang isang pangkaraniwang mamamayang ang pamamahayag ang tinatangkilik bilang tagapagbigay ng mapagkakatiwalaang impormasyon at balita tungkol sa mga nagaganap sa aking bansa, asan na ako kakapit kung ultimo ang aking tinatangkilik ay hindi na mapagkakatiwalaan?

Ayon sa pag-aaral ng Philippine Press Institute sa taong 2022, higit 50% ng mga mamamahayag ng komunidad ang nakatanggap na ng pera o regalo para impluwensiyahan ang kanilang pag-uulat, at may 1 sa 5 ang umaming napilitang tumanggap dahil sa kagipitan mula sa mababang sahod at pamumewersa mula sa kanilang organisasyon. Samantala, binanggit sa 2024 World Press Freedom Index na ang mga Pilipinong mamamahayag ay "economically vulnerable" na naging sanhi upang sila ay maging madaling target ng bribery.

> "Hindi matutukso ang mga mamamahayag na kunin ang mga sobre na inilululuklok sa kanila ng mga nasa kapangyarihan kung ang pera na nasa sobre ay idinidagdag na lamang sa sahod ng mga mamamahayag.

Kaawa-awa tayo kung magpapatuloy ang ganitong sistema dahil sa halip na mabantayan ang mga nasa kapangyarihan at maisaulat sa atin kung paano tayo unti-unting inaapakan ng mga nasa itaas ay patuloy pa silang naiaangat dahil sa mga sobreng ibinubulsa nila sa mga bulsa ng mamamahayag. Hindi lamang tayo ang kawawa rito ngunit pati na rin mismo ang institusyon ng pamamahayag, ayon sa Edelman Trust Barometer 2023, ang pamamahayag ang isa mga pinaka-hindi pinagkakatiwalang institusyon kung saan 43% lamang ng Pilipino ang may tiwala sa balita. Kung magpapatuloy pa ang sistema, hindi na ako magtataka kung ang kabuuan ng mga mamamayan ay hindi na maniniwala at magtitiwala pa sa kanila.

Napakadali para sa aking husgahan ang mga mamamahayag na tumatanggap ng sobre ngunit kung ilalagay ko ang aking sarili sa kanilang katayuan, kung saan ayon sa National Union of Journalists of the Philippines, ang kinikita lamang ng mga mamamahayag ng komunidad kada buwan ay ₱5,000–₱8,000 na hindi man lamang magiging sapat upang tustusan ang pang-araw-araw na pamumuhay — maiintindihan ko kung paano nahihigitan ng sobre ang halaga ng sinumpaan nilang propesyon.

Hindi lamang ako, hindi lamang tayo ang biktima ng ganitong sistema, ngunit pati na rin ang mga mamamahayag na nasasakop lamang ng sakit na patuloy na kinakaharap ng Pilipinas — korapsyon.

Hindi matutukso ang mga mamamahayag na kunin ang mga sobre na inilululuklok sa kanila ng mga nasa kapangyarihan kung ang pera na nasa sobre ay idinidagdag na lamang sa sahod ng mga mamamahayag. At mas lalong walang korapsyong babahid sa matapat na pamamahayag kung walang mga buwayang nakaupo sa puwesto ng gobyerno ng Pilipinas.

Kung hindi natin ipaglalaban ang malayang pamamahayag, siguro ay wala na tayong marinig na katotohanan sa ating kinabukasan. Hindi lamang ito laban ng mga mamamahayag, laban din natin itong mga sambayanang naghahangad ng katotohanan at katapatan.

LIHAM PARA SA PATNUGOT

Ginang Patnugot...

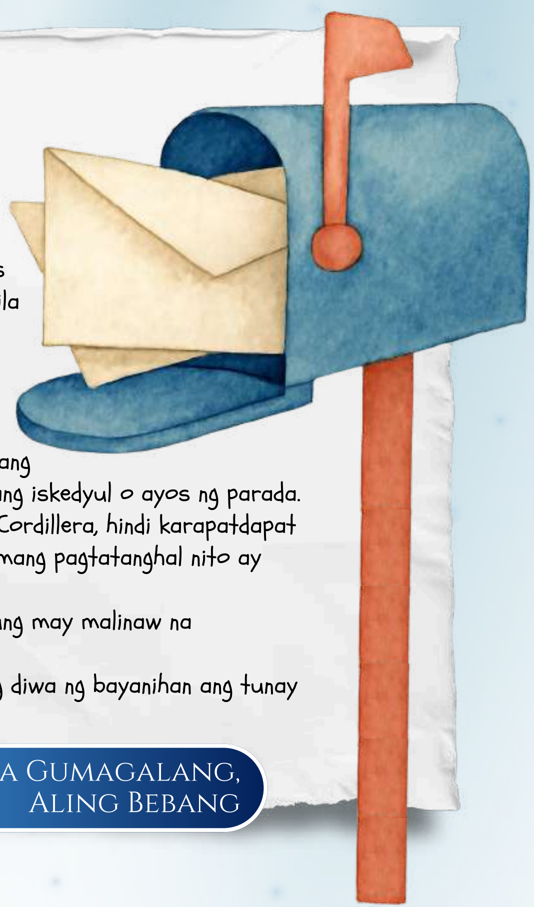
Nais ko pong ipahayag ang aking saloobin hinggil sa kontrobersiyang bumalot sa pagpapatigil umano sa pagtatanghal ng isang grupo ng mananayaw sa katutubong sayaw ng Kalinga sa Adivay Parade nitong Nobyembre 23, 2025. Mula sa aking mga nabasang mga pahayag ukol sa kontrobersiyang ito, malinaw na naglaan ng oras, pawis, at sariling gastos ang mga mananayaw upang maipakita ang kanilang pinaghandaang presentasyon. Ang hindi nila inaasahan, mauuwi ito sa pagdaramdam dahil sila ay pinigilang magtanghal nang walang malinaw na paliwanag.

Bagama't may binabanggit na "cultural protocol" sa nabanggit na mga pahayag, hindi maitatanggi na ang ugat ng sigalot ay ang kapansin-pansing kakulangan sa maayos na koordinasyon at sensitibong pakikitungo. Agad namang inako ng pamahalaang panlalawigan ang responsibilidad at kinilala na ang grupo ay hindi dapat napigilan, gaano man kakomplikado ang iskedyul o ayos ng parada.

Kung tunay na diwa ng Adivay ang pagkakaisa at paggalang sa iba't ibang kultura ng Cordillera, hindi karapatdapat na may sinumang makadama na sila ay hindi kabilang. Ang kultura ay makahulugan, at anumang pagtatanghal nito ay dapat iniaangat, hindi itinitigil, hindi ipinagsasawalang-bahala.

Nawa'y magsilbi itong paalala na ang pagdiriwang ay nagiging makabuluhan lamang kung may malinaw na komunikasyon, pantay na pagtrato, at tunay na paggalang sa lahat ng kalahok.

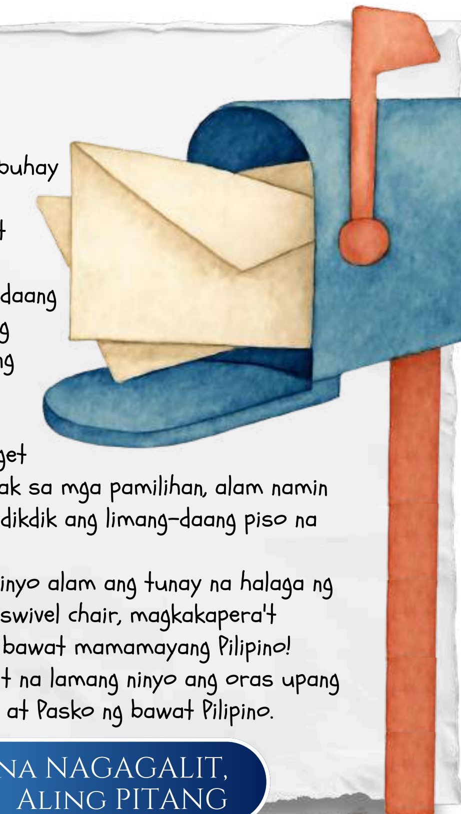
Sa susunod na Adivay, nawa'y masiguro na ang pagkakamali'y hindi na mauulit at ang diwa ng bayanihan ang tunay na mangingibabaw.



Lubos na gumagalang,
Aling Bebang

LIHAM PARA SA PATNUGOT

Ginang Patnugot...



Kung mayroon mang patunay na ang mga nakaupo sa puwesto ng gobyerno ay nabubuhay sa planetang Mars at walang kamalay-malay sa tunay na lagay ng Pilipinas, ito na ang ipinalabas na panuntunan ng Department of Trade and Industry, isang Php 500.00 na badyet para sa hapag-kainan ng mga Pilipino sa Noche Buena!

Seryoso ba kayo, DTI? Sa anong supermarket ninyo nakuha ang ideya na ang limang-daang piso ay sapat na para makabuo ng Noche Buena? Minsan ay napapaisip na lamang ako kung paano nakakaupo sa puwesto ng gobyerno ang mga nilalang na tila ba kapapanganak lamang sa pamamaraan ng pag-iisip. Siguro ay akala nila, singko sentimos pa rin ang mga hotdog, hamon at fruit cocktail.

Ang presyo ng bilihin ay nagsisigawan na sa taas, pero ang DTI ay nagbibigay ng budget na angkop pa noong taong 1995! Hindi kami mga mangmang tulad ninyong hindi pa nakakaapak sa mga pamilihan, alam namin ang presyo ng mga bilihin at mas lalong alam naming magbadyet — hindi tulad ninyong idinidikdik ang limang-daang piso na tila ba iyon lamang ang inyong badyet para sa inyong pamilya ngayong Noche Buena.

Napakadali para sa inyong sabihin na magkakasya ang limang-daang piso kasi hindi ninyo alam ang tunay na halaga ng pera. Bakit? Kasi para sa inyo, kahit nakaupo kayo ng magdadamag sa inyong mamahaling swivel chair, magkakapera't magkakapera kayo dahil may mananakaw at mananakaw kayong pera na pinaghihirapan ng bawat mamamayang Pilipino!

Tigilan na ninyo ang haharap-harapang panloloko sa taumbayan. Kung sana ay ginamit na lamang ninyo ang oras upang maghanap at magbigay ng solusyon para sa inplasyon, siguro ay masaya ang Noche Buena at Pasko ng bawat Pilipino.

LUBOS NA NAGAGALIT,
ALING PITANG

Ang Mamatay nang dahil Sa'yo

NI YLYONAH FAITH T. DE LA CRUZ

Sa isang bansang paulit-ulit na sinasalanta ng bagyo, kahirapan, at kawalan ng katarungan, may mas mapaminsalang unos na matagal nang nagpapahirap sa mga mamamayang Pilipino, ang korupsyon. Hindi ito nananalasa tulad ng malalakas na hangin, ni rumaragasa na parang baha, ngunit ang pinsalang dulot nito ay mas malalim, mas pangmatagalan, at mas mapaminsala. Sa bawat pondong ninanakaw, sa bawat proyektong hindi natatapos, at sa bawat opisyal na inuuna ang sarili kaysa bayan, may Pilipinong nawawalan ng tahanan, kabuhayan, kinabukasan, at minsan pa, mismong buhay.

Hindi baril, hindi bomba, at hindi kriminal ang pumapatay sa karamihan ng Pilipino taon-taon, kundi ang sistemang dapat sana'y nagsisilbi sa kanila. Sa mga tulay na gumuho dahil sa substandard na materyales, sa mga baryong nalulunod sa baha dahil sa daan-daang ghost flood control projects, ang tunay na salarin ay hindi lamang "sakuna." Ang tunay na pumapatay ay ang ating mga kapwa Pilipinong lumalagda, nagbubulsa, at nagsasabing "pwede na 'yan" kapalit ng milyun-milyong kickback at libu-libong buhay na nawawala.

Sa lumalalang isyu ng ghost flood control projects—mga proyektong kumpleto sa papeles ngunit hindi kailanman itinayo—nagiging malinaw kung gaano kasahol ang pagmumulto ng korupsiyon sa bansa. Milyun-milyong pondo ang inilalabas, kinukumpleto ang pirma, at maski larawan ng proyekto ay maayos na ipinepresenta sa mga dokumento, ngunit sa mismong lupa kung saan ito dapat nakatayo, wala ni anino ng proteksiyong ipinangako.

At dito pumapasok ang pinakamatinding anyo ng pagmumulto. Ang mga proyektong ito, bagama't walang pisikal na anyo, ay may presensiyang higit na nakakakilabot. Sapagkat ang multo ng kanilang kapabayaan ay hindi lamang nagpaparamdam sa kalaliman ng gabi. Ito'y lumalabas sa kasagsagan ng kalamidad, sa mga panahong lugmok ang bansa sa . Sa bawat sandaling umaapaw ang ilog at tumataas ang tubig sa kalsada, muli nating nararamdaman ang presensya ng mga "multo" ng pagnanakaw, pag-abuso sa kapangyarihan, at paglalapastangan sa kaban ng bayan.

Hindi mga espiritu ang gumagala sa ating komunidad, kundi ang alaala ng mga proyektong dapat sana'y nagligtas ngunit hindi itinayo. Sa bawat bahay na pinapasok ng baha, sa bawat pamilyang napipilitang lumikas, sa bawat komunidad na muling lumulubog, naroon ang multo ng mga proyektong naglaho bago pa man maipanganak. Habang walang nananagot, patuloy tayong binabalikan ng mga multong ito—hindi upang takutin tayo, kundi upang ipaalalang may mga buhay na maaaring nailigtas kung sila'y nagtrabaho nang tapat.

Maraming Pilipino ang namamatay hindi para sa Pilipinas, kung 'di dahil sa kapalpakan at kasakiman ng mga opisyal na dapat sana ay nagsisilbi sa taumbayan.

At ang pinakamalungkot? Tayo ay unti-unting nasasanay na. Nasasanay tayong may baha. Nasasanay tayong may sirang kalsada. Nasasanay tayong may katiwalian sa gobyerno. Hanggang sa dumating sa puntong ang tanong ay hindi na "Bakit ito nangyayari?" kundi, "Bakit pa tayo nagugulat?"

Ang huling linya ng ating pambansang awit ay isang pangako. Isang panata na ang bawat Pilipino ay handang ialay ang buhay para sa kanyang inang bayan. Ngunit sa totoo lang? Maraming Pilipino ang namamatay hindi para sa Pilipinas, kung 'di dahil sa kapalpakan at kasakiman ng mga opisyal na dapat sana ay nagsisilbi sa taumbayan.

Sa usapin ng ghost flood control projects, para tayong bansang hindi makalaya. Hindi man natin nakikita ang mga proyektong ito, dahil wala naman talagang itinayo, nararamdaman pa rin natin ang epekto nila sa tuwing namiminsala na ang unos. Gabi-gabi, tayo'y dinadalaw ng mga alaala ng pondong dapat sana'y pinapakinabangan ng taumbayan. At kahit wala kang nakikitang proteksiyong itinayo, haplos ng kanilang kapabayaa'y mararamdaman sa dilim: sa baha na bigla na lang sumisirit, sa komunidad na muli na namang nilulunok ng katubigan. Ito ang realidad ng isang maling liderato. At hangga't walang nananagot, patuloy tayong mamumuhay sa bansang hindi na makatulog, hindi makakilos, at hindi makaahon dahil minumulto tayo ng kanilang ginawa—at hindi ginawa.

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

ADIVAY

Pawis, Puso at Dugo sa Bawat Booth

Shiloh Von Jolie A. Decoyna

Makukulay na stall, sariwang pagkain, at pagpapamalas ng kultura— panahon na naman ng Adivay.

Sa bawat stall, sa bawat ngiti ng mga naglalako, mararamdaman ang puso at sakripisyong inilalagay sa bawat produktong tinda. Hindi basta negosyo ang mga *booth* na nakatayo sa Adivay. Mga pangarap itong isinabuhay at pinagyayaman sa bawat hibla ng tela, bawat sapatos, at bawat ukit sa kahoy.

Habang masaya ang karamihan sa pagtugtog ng masayang pyesa at pagtingin-tingin sa mga booth, may ilan ding nais sumali ngunit hindi kayang makiisa. Isa na rito ang Afar Cafe na nagbahagi ng saloobin sa kanilang Facebook post: "Bakit nga ba hindi kami sumasali sa mga trade fair o mga booth sa mga festival?"

Sagot ng Afar Cafe: "Marami na ring nagtatanong, at to be honest hindi talaga madali. Hindi lang basta "setup at benta." Kailangan mo ng EXTRA manpower, equipment, supplies, tables and chairs, at higit sa lahat matinding pasensya at tatag ng loob. At ang mas mahirap pa... lalo na kapag may bagyo. Habang lahat nagse-setup sa ulan, nagbabantay sa hangin, nagtatakip ng products, nandiyan yung kaba, yung pagod, yung stress, pero sige pa rin. Lumalaban pa rin."

Isipin mo ang mga sumasali sa araw ng setup. Habang bumabagsak ang ulan, nagbabantay at nagtatakip ng produkto, naroroon ang kaba, pagod, at stress. Ngunit tuloy pa rin silang lumalaban, nagpapakita ng dedikasyon, at hindi sumusuko.
Ang mga hindi nakasali ay ramdam ang hirap at sakripisyo ng kanilang mga kapwa small business owners.

Kahit sa malayo, naiintindihan nila na ang tagumpay ng bawat booth ay bunga ng pawis, puyat, at puso. At sa bawat festival, natututo silang magpursige at magplano para sa susunod na pagkakataon dahil ang pangarap na maging bahagi ng Adivay ay nananatiling buhay.

Bilang isa sa mga pinakahihintay na festival sa Benguet, ramdam ang kasabikan ng mga taong maglakad-lakad, tumikim ng pagkain, at masilayan
ang mga sining at lokal na produkto ng komunidad. Pero sa likod ng lahat ng saya at sigla, may mga taong hindi nakikita: ang mga tao sa likod ng mga stall. Sila ang mga bayani ng Adivay, na may pawis, puyat, at pusong lumalaban upang maging matagumpay ang festival. Sa bawat kulay at anyo ng mga stall sa Adivay, may kwento ng dedikasyon at pangarap.

Sa tabi ng mga hinabing tela ni Julia Fabaan, mararamdaman ang init ng kanyang kamay at pagmamahal sa tradisyon. "Nag-level up kami sa tahi," sabi niya habang maingat na inaayos ang bawat hibla ng tela. "We are innovating the design, but we still follow the traditional textiles of Benguet." Sa bawat himaymay, buhay ang kultura ng Benguet, pinapasa sa susunod na henerasyon.

Sa kabilang booth, ang may-ari ng Dejune Footwear ay abala sa pagpapakita ng kanyang mga sapatos na may Filipiniana design. Habang tinuturo niya ang iba't ibang kulay at disenyo, ngumiti siya at nagkuwento:
"Actually, footwear (ako nagsimula), ini-introduce ko lang itong Filipiniana, para ... marami na." Sa kanyang booth, bawat pares ng sapatos ay hindi lang pang-araw-araw na gamit,ito ay kwento ng identidad at pagkamalikhain.

Hindi rin mawawala si Carlito Pi-ig ng Havelca Handicrafts, na ang bawat maskara at kahoy na furniture ay sumasalamin sa pamana ng Ifugao. Habang pinapakita niya ang detalyadong ukit sa isang maskara, ramdam ang pagmamahal na inilalaan niya sa bawat produkto.

Tunay ngang bawat piraso ng produktong ay hindi lang sining. ANg mga ito ay may kasamang alaala, tradisyon, at kwento ng pamilya.

Ykalingas, Ipinagdiwang ang ika-30 Anibersaryo ng Pagkatatag ng Probinsya at ika-6 na Bodong Festival

Desiree F. Tica-a

Mula sa mga masisiglang parada hanggang sa mga gawaing isinasagawa upang makatulong sa kapwa, taon-taong minamarkahan ng mga taga-Kalinga ang buwan ng Pebrero bilang panahon ng pagbubunyi, paggunita, at pagbabalik-loob.

Para sa taong 2025, nakasentro ang selebrasyon sa temang "Rooted in Culture, United in Progress: LUMIN-AWA KALINGA". Sa dinami-rami ng mga nangyari sa kasaysayan ng lalawigan—kagaya ng pagiging bahagi ng Cagayan at Isabela, hanggang sa pagiging sub-province ng Mountain Province, at kalauna'y pagkatatag nito bilang isang probinsya—maingat na tinahak ng Kalinga ang daan tungo sa pagsulong at pagsasarili. Sinasalamin ng tema ang paggalang at pagpapahalaga ng probinsya sa namanang kultura kasabay ng pagyakap sa pag-unlad sa pamamagitan ng pagkakaisa.

Sa kabilang dako, ang Bodong naman ay isang makapangyarihang simbolo ng kapayapaan.

Ito ay isang tradisyonal na kasunduan na ginagamit noon upang panatilihin ang kapayapaan sa pagitan ng mga tribo.

Sa pangunguna ni Rev. Fr. Andres Malawis, pormal na inumpisahan ang selebrasyon sa pamamagitan ng misa ng pasasalamat. Inilabas din ang listahan ng mga aktibidad na edukasyonal, pangkalusugan, pangkabuhayan, panturismo, at iba pa.

Ang pormal na pagbubukas ay sinundan ng pagtatanghal ng mga kandidato ng Ms. Kalinga 2025. Itinampok din ng mga fair at exhibit — tulad ng Kalinga Treasures Fair, Bodong Agro Fair, slow food showcases, at indigenous food display — ang mayayamang produkto, obra, at ang yaman ng kultura ng Kalinga. Ang mga kalye ay nagsilbing entablado para sa mga parada at pagtatanghal, kabilang ang mga sectoral parade at ng engrandeng civic parade sa mismong Araw ng Anibersaryo.

Ang mga kumpetisyon at palabas tulad ng mga fashion show, drum at lyre contests, dance challenges, at concert ay dumagdag sa kasiyahan ng mga nakilahok sa pagdiriwang.

Bawat grupo at sektor ng lalawigan ay binigyan ng plataporma, mula sa mga magsasaka at kooperatiba hanggang sa mga yunit ng lokal na pamahalaan, paaralan, at kultural na komunidad. Kasama rin sa iskedyul ang mga aktibidad na nagpapabuti sa kalusugan. Ilan dito ay ang mga sports event, half-marathon, bunong braso, trekking at off-road challenges.

Ang mga programang nakasentro sa kalusugan ng mga miyembro ng komunidad—mga medical mission, service caravan ng gobyerno, at blood donation drive—ay dumagdag sa lalim sa pagdiriwang.

Sa kabuuan, ipinapakita ng Anibersaryo ng Pagkatatag at Bodong festival ang masiglang paggunita ng Kalinga sa kanilang kasaysayan at identidad. Nawa'y ito ay magsilbing inspirasyon sa atin upang bigyang-importansya ang ating pagkakakilanlan at gintuang pagpapahalaga habang gumagawa ng mga hakbang tungo sa mas maunlad na hinaharap. Lumin-awa, Kalinga!

Ang Tulay
Titik na pinagtagpi-tagpi, tinta ng karayom ang siyang humahabi

Lutong Cordillera

Mga Pagpapahalagang Higit pa sa Lasa

Desiree F. Tica-a

Tagapawi ng gutom, tagapagbigay-lakas, at kinakailangan ng lahat upang magpatuloy—marahil ang tatlong deskripsyong ito ang una nating maiisip kapag pinag-uusapan ang pagkain.

Gayunpaman, ang pagkakaroon ng kahit katiting na interes sa pag-aaral ukol sa pagkain ay magbubunyag na ito ay higit pa sa isang pangunahing pangangailangan. Sa katunayan, ang pagkain ay maaaring ituring bilang isang makabuluhang representasyon ng kultura, kasaysayan, at identidad.

Ang simpleng pagbusisi sa mga elemento na bumubuo sa isang putahe—mula sa mga sangkap na ginamit at lugar na pinanggalingan hanggang sa paraan ng paghain at mga okasyong pinagbibidahan—ay makatutulong sa pagkakaroon ng mas malalim na pag-unawa at pagpapahalaga.

Sa rehiyon ng Cordillera, tampok ang mga lutong naging parte na ng mga buhay ng mga kumakain nito. Tatlo rito ang Inanger, Binungor, at Pinuneg.

Inanger

Mapa-kasalan o lamayan, bida ang Inanger sa kainang pangmaramihan. Ang terminong inanger ay literal na nangangahulugang pinakuluan. Depende sa lugar, iba-iba ang mga bersyon at sangkap na ginagamit sa ulam na ito. Para sa mga taga-Cordillera, ang Inanger ay mga hiwa ng baboy na karaniwang pinapakuluan sa tubig, asin, at luya kung minsan. Payak man ang paraan ng pagluluto, ito mismo ang nagbibigay-daan upang lumabas ang nanunuot na linamnam ng karne.

Ang layuning magpakain ng maraming tao ay isang salik kung bakit madalas ibida sa mga malalaking okasyon ang Inanger. Bukod sa lasa, intensyonal itong pinipili bilang isang pangunahing putahe dahil mas madaling maiiwasan ang pagkasira at kontaminasyon. Sa pagluluto kasi ng pagkain para sa marami, mas mababa ang posibilidad ng pagkapanis sa Inanger kumpara sa ibang ulam—lalo na sa mga putaheng may sarsa at sangkap na tulad ng sibuyas. Ang asin ay hindi lang nagsisilbing pampalasa ngunit bilang isa ding natural na pang-preserba.

Binungor

Pinagsamang mga biyaya ng Inang Kalikasan, sa isang mangkok ng binungor matatagpuan.

Ang Binungor ay isang exotic na ulam mula sa Kalinga na kilala sa taglay nitong anghang at linamnam. Sa pinagsamang kuhol, rabong, apdo at balat ng baka, gulay, at sili, panibagong sigla ang sasalubong sa bawat kain. Agurong, bisukol, o leddeg man ang kuhol na gamitin, ang pag-hahanda ng Binungor ang nagpapakitang may makukuhang sustansya sa ating mga tubig tabang. Ang rabong o bamboo shoots naman ay isa ding bunga na karaniwang makukuha sa Kalinga. Pinapatunayan ng Binungor na posibleng makagawa ng pagkaing masarap, masustansya, at nakakagana gamit ang mga sangkap na matatagpuan sa paligid.

Pinuneg

Bawat sangkap, may pakinabang. Tara na't pagsaluhan ang Pinuneg kung saan walang nasasayang!

Kung may Blutwurst ang Alemanya at Soondae ang Korea, hindi padadaig ang Pinuneg ng Cordillera. Ang blood sausage na ito ay ang produkto ng mga tira-tira mula sa isang pangunahing putahe o main dish. Ang dugo ng baboy o kalabaw, hiniwang laman loob ng baboy, suka, sibuyas, luya, bawang, at ibang pampalasa ay isinusuksok sa bituka ng baboy o kalabaw. Maaari itong lutuin sa pamamagitan ng pagpapakulo, pagpiprito, o pag-iihaw.

Bukod sa pagiging masinop, ang respeto ay isa pang sentral na pagpapahalagang mapapansin sa paggawa ng Pinuneg. Gaya ng sinabi ni Chef JR Royol sa palabas na "Biyahe ni Drew", "It was explained to me back then, it's one way of respecting the animal nang walang masasayang. We try to make use of all the ingredients na pwedeng i-stuff doon sa sausage."

Sa pagsilip sa mga detalyeng bumubuo sa konteksto ng pagkaing kinakain, makikita kung paano nito sinasalamin ang mga bagay-bagay tungkol sa atin. Sa mga naunang nabanggit na pagkaing Cordillera, masasaksihan ang konsiderasyon sa iba, pagiging mapamaraan, pagiging masinop, at pagiging marespeto.

Agos ng Katiwalian

Rhiley O. Anaban

Sa bawat pagbuhos ng ulan, hindi lamang tubig ang umaapaw sa lansangan at ilog ng bansa—isang masalimuot na baha rin ng katiwalian ang patuloy na rumaragasa sa kaban ng bayan. Ang mga flood control projects ng Department of Public Works and Highways (DPWH), na dapat sanang maging bantay laban sa baha, ngayon ay nagiging simbolo ng bulok na sistema: proyektong mahal, kulang ang kalidad, at kung minsan, tila bula lamang sa talaan.

Libo-libong piso ang napupunta sa mga proyekto ngunit hindi natapos o substandard lamang ang mga materyales. Ang mga kanal na dapat magdala ng tubig palabas ng baryo ay barado, ang mga dike na dapat humadlang sa baha ay may bitak, at ang mga floodway na dapat ay daluyan ng kaligtasan ay parang panaginip lamang sa dokumento. Sa halip na proteksyon, paulit-ulit na pagbaha ang tinatanggap ng mamamayan, na nagdudulot ng pinsala sa kabuhayan, tahanan, at sa tiwala sa gobyerno.

Sa likod ng bawat proyekto ay mga lihim na scheme: pondo ng bayan na nahahati sa iilang bulsa, contractor na nag-uulat ng gawaing hindi nagaganap, at opisyal na nagtatago sa likod ng pirma at papel. Sa Senado, lumabas na maraming proyekto ang overprice at may "ghost" components—mga bahagi ng konstruksyon na nababayaran ngunit hindi aktwal na nagagawa. Sa ilang probinsya tulad ng Bohol, isang flood control project sa Loboc ay tinutulan dahil sa sobrang halaga at maling disenyo. Ang mga kanal at dike ay hindi sapat upang pigilan ang tubig, at ang proyekto ay tila mas nakatuon sa kita kaysa sa kaligtasan.

Hindi rin nakaligtas ang DPWH sa masusing imbestigasyon. Lumabas na may profit-sharing scheme kung saan ang malaking bahagi ng pondo ay napupunta sa ilang opisyal at kontraktor, na nag-iiwan sa proyekto ng kakulangan sa materyales at mahinang implementasyon. Ang resulta: pera ng bayan na nauuwi sa bulsa ng iilan imbes na sa proteksyon ng komunidad. Bukod dito, napag-alaman na maraming proyekto ang naantala o hindi natapos sa tamang panahon, na nagdulot ng abala sa publiko at panganib sa kaligtasan ng mga residente. Ang sistemang ito ay naglantad ng malalim na katiwalian at kawalan ng transparency sa pamamahagi at paggamit ng pondo ng gobyerno, na nag-iiwan ng tanong sa pananagutan ng mga sangkot.

Ngunit sa kabila ng madilim na agos ng katiwalian, may liwanag na unti-unting sumisilip. Sinimulan ng gobyerno ang pagbawi ng mga pondong nawala, at pinatibay ang pagbabantay sa bawat proyekto. Ang mga ari-arian ng mga pinaghihinalaang sangkot ay pina-freeze, at patuloy ang imbestigasyon upang maibalik ang pera sa kaban ng bayan. Ang bawat pisong maibabalik ay maaaring maging simula ng muling pagtatayo ng kanal na matibay, dike na matatag, at floodway na tunay na gabay laban sa umasang baha ng buhay.

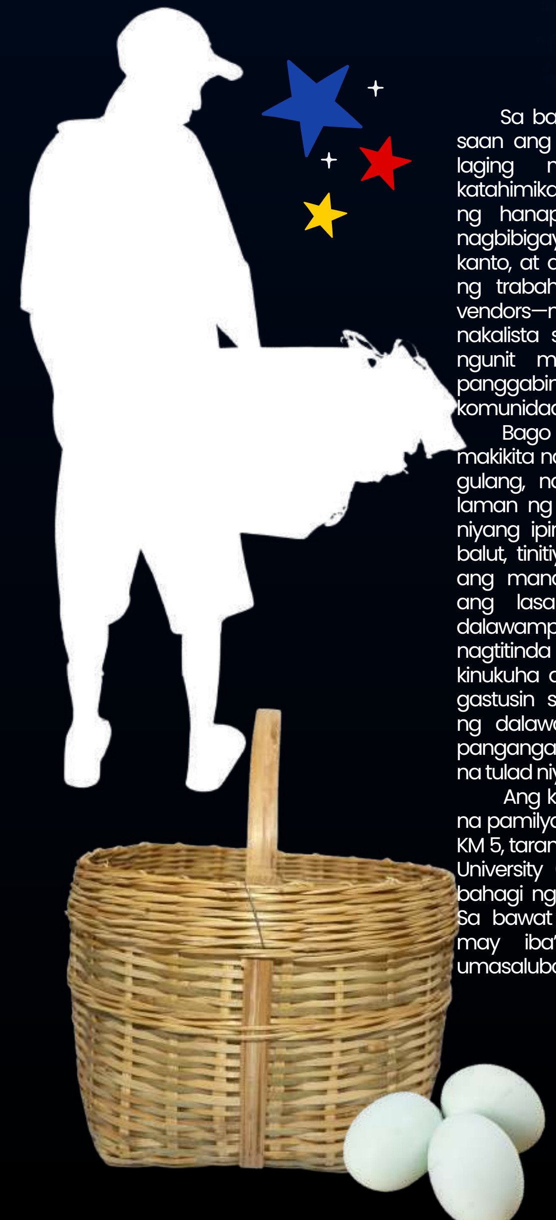
Ang flood control scams ay paalala: ang tunay na proteksyon laban sa baha ay hindi nasusukat sa laki ng proyekto o sa dami ng pondo. Ito ay nasusukat sa malasakit sa kapwa, sa integridad ng gumagawa, at sa tiwalang ipinagkaloob ng mamamayan. Kapag nagsanib-puwersa ang gobyerno at bayan, ang mga proyektong dati'y bula lamang sa talaan ay maaaring umusbong, maging konkretong haligi ng pag-asa, simbolo ng seguridad, at pangakong hindi lamang pangarap kundi katotohanan.

Sa huli, ang bawat hakbang tungo sa mas maayos at maingat na implementasyon ng flood control projects ay parang pagtatanim ng matibay na haligi ng seguridad sa puso ng bawat komunidad. Ang bawat proyekto na maayos na natatapos, bawat materyales na ginagamit nang wasto, at bawat pisong nagagamit ayon sa nakatalagang layunin ay kumikislap na patunay laban sa baha at katiwalian. Sa pamamagitan ng masusing monitoring, malinaw na ulat, at mahigpit na pananagutan ng mga opisyal at kontraktor, muling naitatag ang tiwala ng publiko sa bawat proyekto at institusyon.

Ang maayos at tapat na paggamit ng pondo ng bayan ay nagiging ilaw na gumagabay sa kaligtasan ng mamamayan, nagliligtas sa kabuhayan at tahanan, at nagbubukas ng daan tungo sa sistemang may disiplina at integridad. Sa bawat kanal, dike, at floodway na handa sa pag-agos ng ulan, malinaw na ang pera ng bayan ay hindi na nauuwi sa bulsa ng iilan kundi nagiging konkretong serbisyo para sa nakararami—isang haligi ng pag-asa, simbolo ng katiyakan, at pangakong ang proteksyon at seguridad ay hindi lamang pangarap kundi katotohanan. Sa huli, ang tunay na sukat ng kaunlaran at seguridad ay hindi nasusukat sa laki ng proyekto o pondo, kundi sa tibay ng serbisyong naibibigay sa bawat mamamayan.

Sa Likod ng Sigaw na “Baluuut!“

Melecio D. Palsaan Jr.



Sa bayan ng La Trinidad, kung saan ang lamig ng hangin ay tila laging nakikipagpaligsahan sa katahimikan ng gabi, may isang uri ng hanapbuhay na patuloy na nagbibigay-buhay sa mga kalye, kanto, at daanang lampas sa oras ng trabaho. Sila ang mga balut vendors—mga negosyanteng hindi nakalista sa malalaking pamilihan ngunit mahalagang bahagi ng panggabing kabuhayan ng komunidad.

Bago pa tuluyang magdilim, makikita na si Mang Rodel, 52 taong gulang, na abalang inaayos ang laman ng kaniyang basket. Isa-isa niyang ipinapaloob ang mainit na balut, tinitiyak na sapat na singaw ang mananatili upang mapanatili ang lasa at init nito. Mahigit dalawampung taon na siyang nagtitinda ng balut, at dito niya kinukuha ang pang-araw-araw na gastusin sa bahay, pangmatrikula ng dalawang anak, at iba pang pangangailangang hindi natutulog na tulad niya.

Ang kaniyang ruta ay pamilyar na pamilyar na sa kaniya: paligid ng KM 5, tarangkahan ng Benguet State University (BSU), at mga mataong bahagi ng baranggay Balili at Pico. Sa bawat hintong ginagawa niya, may iba't ibang mukha ang umasalubong na mga estudyanteng ginagawang pampagising ang balut bago mag-aral, mga empleyadong galing night shift, at minsan ay mga magkasintahan na ginagawang bahagi ng kanilang pag-uusap ang pagbabalat ng balut sa ilalim ng ilaw ng poste.

Hindi man ako kilala ng lahat, pakiramdam ko, kasama nila ako sa gabi," wika ni Mang Rodel. Sa simpleng pagtitinda, unti-unti niyang nakilala ang pulso ng bayan sa gabi kung kailan marami ang bibili, kung saan may mga bagong establisimyentong may tao, at kung anong oras sumasara ang buhay sa bawat kanto."

Ngunit sa likod ng pagiging pamilyar sa ruta ay ang hindi maiiwasang pagsubok. May mga gabing umuulan, at wala siyang masilungan kundi bubong ng isang tindahan na nakasarado na. May mga gabing tila hindi nakikisama ang panahon, at ang lamig ay tila dumadampi hanggang buto. Kapag kaunti ang bumibili, kaunti rin ang perang iuuwi. "Pero kailangan magtiyaga. Hindi puwedeng sumuko," wika niya habang pinupunasan ang hamog sa kaniyang noo.

Hindi rin lingid ang pagkakaroon ng mga kwento ng pagbangon, tulad ni Aling Marites, 38, na nagsimulang magbalut noong pandemya. Nawalan ng trabaho ang kaniyang asawa, at may dalawa silang anak na kailangang patuloy makapag-aral kahit limitado ang galaw ng mundo. "Ito ang una kong naging pag-asa," sabi niya habang inaayos ang ilaw sa kaniyang ice chest. "Kahit pagod, kahit minsan nalilimos ang oras ko sa tulog, basta may maibigay sa mga bata."

Sa bawat pirasong balut na kanilang hawak, naroon ang sakripisyong hindi nakikita ng karamihan. Hindi lamang ito pagkain na pampagabi; ito'y representasyon ng tiyaga, pagsusumikap, at pagnanais na maitaguyod ang pamilya. Ang mga balut vendors ng La Trinidad ay bahagi ng isang mundong hindi palaging nabibigyang-pansin, ngunit sa maraming pagkakataon, sila ang bumubuo ng kalinangan ng panggabing ekonomiya ng bayan.

Habang unti-unting lumalalim ang gabi at patuloy na lumalamig ang hangin, sila ay makikita pa ring naglalakad, bitbit ang kanilang ilaw, mga ilaw na tila simbolo ng pag-asa sa gitna ng karimlan. Kapag ang huling balut ay naibenta, doon lamang sila magsisimulang umuwi. Pagod, oo, ngunit may ngiting may kabayaran ang lahat ng hirap.

Sa La Trinidad, hindi lamang tanawin at agrikultura ang nagbibigay-kulay sa pagkakakilanlan ng bayan. Kasama rin dito ang mga tahimik ngunit matatag na kwentong tulad nina Mang Rodel at Aling Marites, mga kwentong nagpapaalala na ang tunay na lakas ng isang komunidad ay nakikita sa araw-araw na pagsisikap ng mga karaniwang tao.

Sangkap ng Lakas sa Likod ng Laro

Melecio D. Palsaan Jr.

Sa bawat sigaw ng panalo at tuwa ng mga atleta ng BSU-SLS sa Provincial Meet 2025, may isang mundo sa likod ng entablado na bihirang mapansin, ito ay ang kusina. Dito, bago pa sumikat ang araw at bago marinig ang mga palakpakan sa court, abala sina Ma'am Praise Lynn at ang kaniyang masisipag na mga estudyanting sina Benny, Ylyonah, Jared, Dwyn, Ember, Alyza, Sharmiel, Angelie, Saila, Makisig, Kyla, Eraine, Czarina at Jhareen upang tiyaking may sapat na pagkain at meryenda ang bawat kalahok.

Madaling-araw pa lang ay gising na ang lahat. Ang unang hamon sa kanila ay ang pamamalengke, madalas sa mahabang pila sa palengke upang bumili ng sariwang gulay, karne, prutas, at iba pang sangkap. "Mas mahirap sa umpisa kasi mahabang pila, pero kailangan natin ito para sa mga atleta," wika ng isa sa kanila habang pinapasan ang ilang bag na puno ng gulay at itlog. Matapos nito, agad na nagsisimula ang paghahanda ng pagkain at meryenda.

Si Ma'am Praise Lynn, nakasuot ng apron na may bahid ng ginisang bawang, ang siyang nagtatakda ng ritmo. "Benny, check mo yung gulay! Jared, tingnan mo yung tubig sa bigas. Ylyonah, ikaw sa mga plato!" mabilis niyang utos habang nakangiti. Hindi ito pagod na ngiti, kundi ngiting may kasamang pagmamalasakit sapagkat ang bawat sandok ng pagkain ay para sa kanilang mga atleta. Sa tabi niya, sina Dwyn at Makisig ay abala sa paghiwa ng karne, habang sina Sharmiel, Angelie, Kyla, Alyza at Eraine ay walang kapagurang nagluluto at nag-aayos ng meryenda tulad ng sandwich, prutas, at ulam. Si Ember, Jhareen at Czarina naman ay maingat na nag-aayos ng baunan at mga snack pack, sinisiguro na pantay-pantay ang hatian at may sapat na kalakip para sa bawat atleta. Sina Benny, Ylyonah, Jared, at Saila ay nagtutulungan sa paagpiprito at paglilinis ng kusina, pinapabilis ang daloy ng trabaho upang maging maayos ang lahat.

Hindi lamang pagluluto ang trabaho nila. Sila ang tahimik na tagapangalaga ng enerhiya ng koponan. Sa bawat sandok ng kanin, sabaw, o meryenda, ipinapasa nila ang init ng pag-aalaga at suporta.

Kahit ilang ulit na silang nauubos sa oras at napapagod sa init ng kalan, hindi sila sumusuko. Alam nila na ang bawat pagkain ay may papel sa tagumpay ng bawat atleta, mula sa unang laro hanggang sa huling laban ng araw.

Kapag ang mga atleta ay nagiging abala sa kani-kanilang laro, ang kusina ay nagiging pusod ng koordinasyon. Dito naghahanda ang grupo ng mga packed meals, snack packs, at inumin para sa buong araw. Habang abala ang koponan sa pagtakbo sa track o paglalaro sa court, sina Ma'am Praise Lynn at ang mga estudyante ay walang tigil na nagsisiguro na may sapat na pagkain, kahit kailangan pang pumila muli sa palengke o ayusin ang naubos na supplies.

Sa pagtatapos ng araw, kapag ang mga atleta ay pagod ngunit masaya, naroon ang ngiti at pakiramdam ng tagumpay sa kusina. Walang medalya o tropeo para sa kanila, ngunit sa bawat sandok ng pagkain at bawat meryenda na naihanda, dama nila ang bahagi nila sa panalo ng koponan.

Sa bawat laban at bawat tagumpay, dala ng BSU-SLS ang lakas na nagmumula sa mga tahimik na bayani sa kusina. Ang guro at mga estudyante na nagmamalasakit, nagtitiyaga, at nagbibigay-init sa bawat atleta sa pamamagitan ng pagkain, meryenda, at walang sawang suporta.

BSU-SLS, TUNGO NULAB PARA SA KINABUKASAN

LAKBAY-KAALAMAN. Hawak ang mga natanggap na guidebook mula sa DOST, nagtipon ang mga mag-aaral ng BSU-SLS sa harap ng nuLab bus upang kumuha ng litrato
- Litrato mula kay Cindy T. Compala

I Jasmien B. Boyon

Maligayang inimbitahan ng NuLab Philippines ang mga mag-aaral ng senior high ng Benguet State University-Secondary Laboratory School (BSU-SLS) sa isang pagsasanay na ginanap noong ika-9 ng Agosto ngayong taon sa Saint Luis University (SLU), Navy base, Baguio city.

Isang mobile science learning facility ang NuLab in Motion na pinamumunuan ng DOST-Science Education Institute (DOST-SEI) upang isulong sa mga mag-aaral ang interes at pakikipag-ugnayan sa Science, Technology, Engineering, and Mathematics (STEM). Binubuo ito ng interaktibo at hands-on na mga karanasan sa pag-aaral gamit ang isang espesyal na mobile bus na naitutulad sa isang laboratoryo. Kasama na sa mga kagamitan ang STEM modules at ibang gamit na pang elektriko.

Napag-aralan ng mga mag-aaral kung paano mag-encode at nagkaroon din sila ng mga interaktibong aktibidad kung saan gagamitin nila ang napag-aralan nila sa encoding para pailawin ang maliit na bumbilya gamit na rin ang mga espesyal na kagamitan.

Kabilang na rito, nabigyan din ng maikling panayam ang mga mag-aaral tungkol sa scholarships na maari nilang aplayan upang makatulong sa kanilang pag-aaral at naihandog sa kanila ang isang librong gagabay sa mga kurso at trabahong maaari nilang kunin na may kaugnayan sa STEM.

Nakatulong ang aktibidad na ito upang mas mapalalim pa ang kaalaman ng mga mag-aaral tungkol sa iba't-ibang bagay sa larangan ng STEM kagaya nalang ng encoding at pag manipula sa mga bahagi ng elektroniko.

INSPIRASYON PARA SA INOBASYON

I Jasmien B. Boyon

Mula sa programang Constructions and Buildings Using Indigenous Locally-Developed Natural Textiles (CoBUILTex) ginagamit ang mga by-products ng agrikultura tulad ng kawayan, puno ng saging, at bunot o hibla ng niyog upang lumikha ng non-woven panels para sa konstruksyon.

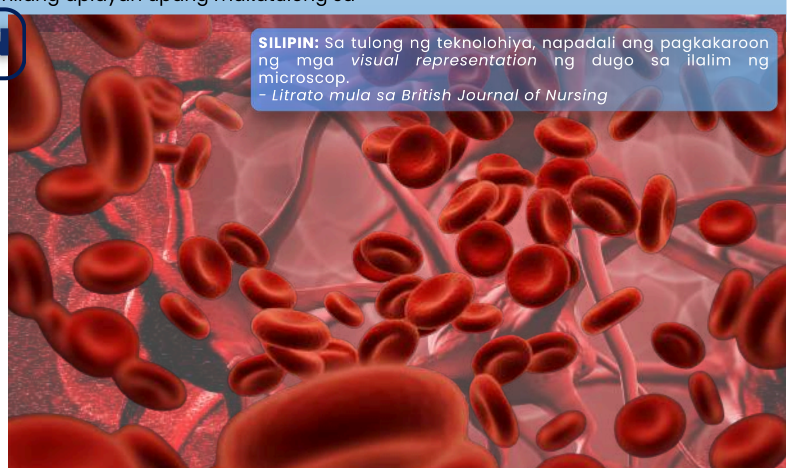
Pinili ng programa ang mga kawayan, pseudosolong ng saging, at banig na niyog dahil sa kanilang kasaganaan, kadalian sa pagkuha, at mababang halaga.

Karaniwang ginagamit ang kawayan para sa kasangkapan, habang ang mga usbong nito ay maaaring kainin bilang pagkain. Ang mga saging at niyog ay pangunahing itinatanim para sa pagkain.

Ginawa ito gamit ang teknolohiyang dry-laid needle-punching, ang mga non-woven na panel ay naglalayong bawasan ang init at ingay, dahil maaari silang magsilbing panangga sa pader at bubong.

Maaari ding magsilbing soundproofing panels ang mga non-woven panel na ito na kadalasan ay gawa sa acoustic foam, isang materyal na ginagamit upang mapabuti ang kalidad ng tunog ng isang silid, mula sa mga synthetic na materyales.

ORGANIKO! *Idinisplay* sa isang *exhibit* ang mga natural na materyales na maaaring magamit sa larangan ng konstruksyon.
- Litrato mula sa DOST-PTRI



SILIPIN: Sa tulong ng teknolohiya, napadali ang pagkakaroon ng mga *visual representation* ng dugo sa ilalim ng microscop.
- Litrato mula sa British Journal of Nursing

ANEMIA: PAGOD NG DUGO

I Jasmien B. Boyon

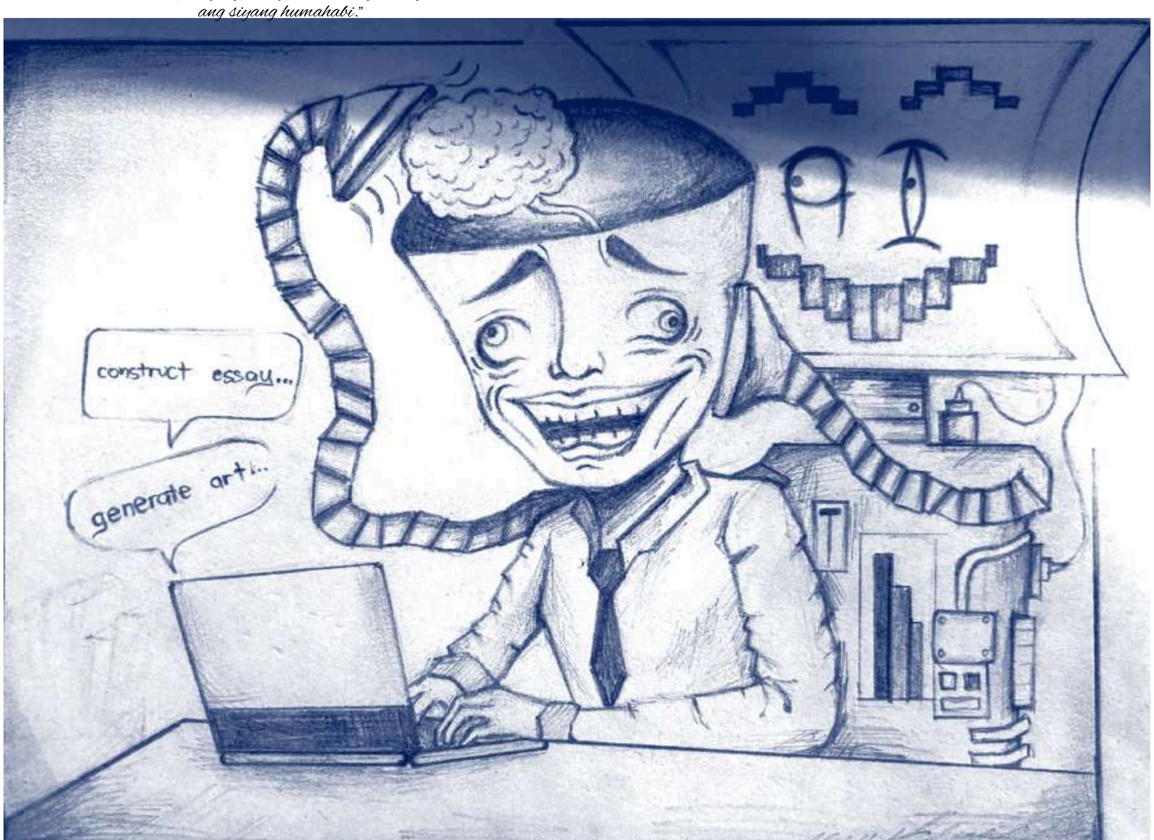
Isa sa pangunahing pagkabalisa sa kalusugan ang anemya, isang kondisyon kung saan hindi sapat ang bilang ng hemoglobin sa katawan para ihatid ang oxygen sa ating mga organo at tissue.

Kadalasang apektado ang mga kabataan at kababaihan sa sakit na anemya. Tinatayang 40% ng mga kabataang nasa 6 na buwan hanggang 4 na taon, 37% ng mga buntis at 30% ng mga kababaihang nasa edad 15-49 na taon ay apektado ng anemya.

Ilan sa mga dahilan ng pagkakaroon ng anemya ay ang kakulangan ng iron, vitamin A, folate at vitamin B. Maaari ding mula sa impeksyon kagaya ng malaria, tuberculosis, Human immunodeficiency virus (HIV), parasitic infections at sa ilang kaso ay maaari din na makuha ito mula sa pagmamana ng red blood cell disorders.

Kabilang sa mga sintomas nito ay ang pagkahilo, pagkabawas sa pisikal na kapasidad sa trabaho at kinakapos na paghinga.

Upang mabawasan ang pagkakaroon ng anemia, nagmungkahi ang ilang mga eksperto na kumain ng mga masustansyang pagkain, ugaliin ang mabuting kalinisan at magpabakuna para maiwasan ang mga impeksyon.



ARTIFICIALLY GENERATED CONTENT DETECTED

I Shiloh Von Jolie A. Decoyna

"AI will not replace humans, but those who use AI will replace those who don't," sabi ni dating IBM CEO Ginni Rometty. Sa panahon ngayon, nakikita natin ang paggamit ng AI sa halos lahat mula sa simpleng search hanggang sa paglutas ng mga komplikadong problema. Nasa media, trabaho, at lalo na sa ating mga paaralan.Madali kasing gamitin ang AI kaya gustong-gusto ito ng mga mag-aaral pero ito rin ang dahilan kung bakit nagiging pagod at nag-aalala ang mga guro para sa mga estudyante.

Pero kahit ginagamit minsan ang AI sa pandaraya, hindi ito nangangahulugang iyon lang ang gamit nito. Habang patuloy na umuunlad ang teknolohiyang ito, nararapat lang na matutunan natin kung paano ito gamitin nang mas matalino at mas responsable.

Maraming estudyante ang gumagamit ng AI dahil hindi nila agad maintindihan o masagutan ang ilang gawain. At dahil hindi laging makakapagturo ang guro, nagiging malaking tulong ang AI bilang gabay sa pag-aaral. Ayon sa ulat na Teen and Young Adult Perspectives on Generative AI, maraming kabataan ang nagsabing tinutulungan sila ng AI na makakuha ng sagot sa mga tanong na nahihiya silang itanong sa mga nakatatanda, at nagbibigay ito ng gabay sa mga sitwasyong hindi nila alam kung ano ang dapat sabihin.

Napakalawak ng internet at hindi lahat ng kabataan ay marunong magsaliksik nang tama. Dahil dito, ginagamit nila ang AI para sa mabilis na pag-unawa at pagkuha ng maraming sanggunian. Sa parehong pag-aaral, lumabas na 53% ng kabataan ang gumagamit ng AI para makakuha ng impormasyon at 51% para sa pagbuo ng mga ideya. Ipinapakita nito na nagiging daan ang AI para sa mas mabilis at mas malawak na pagkatuto.

Ayon sa pag-aaral, marami ring umaming ginagamit nila ang AI sa pandaraya sa takdang-aralin o pagsusulit. Ngunit bagama't may pangamba tungkol sa katapatan sa akademya, marami rin ang nagbahagi ng positibong karanasan sa paggamit nito. Tinawag nila ang AI bilang "makabagong paraan ng pag-aaral," at sinabi ng ilan na hindi ahat ay gumagamit nito para mandaya.

Hindi rin puro sagot ang hinahanap ng kabataan madalas ginagamit nila ang AI para sa pagkamalikhain. Batay sa ulat, 31% ng gumagamit ay gumagawa ng larawan, 16% gumagawa ng tunog o musika, at 15% ay gumagamit nito upang magsulat ng code. Ipinapakita nitong malaking bahagi rin ng AI ang paglikha.

Ang pag-aaral ay palaging nagbabago. Hindi tayo mananatili sa nakaraan habang umuunlad ang mundo. Dahil bahagi na ng araw-araw na buhay ang AI, dapat natin itong gamitin nang responsable at may gabay. Hindi lang ito ginagamit sa pandaraya,ginagamit din ito ng kabataan upang matuto, magtanong ng mga bagay na nahihiya silang itanong, at palawakin ang kanilang pagkamalikhain.

Panahon na para yakapin ang pagbabago, dahil hindi mawawala ang AI kahit tanggihan natin ito.

CORDI CAKEY, PARA AYWAN TI KULTURA! Tatlong Grade 12, kasama ang kanilang tagapagsanay, mula BSU-SLS ang nagwagi ng unang pwesto sa RISE regional competition sa Tabuk City, Kalinga, Oktubre 21–22, matapos nilang ipamalas ang husay sa pananaliksik bilang ambag sa agham at inobasyon sa pamamagitan ng kanilang natatanging proyekto. - *Litrato mula sa BSU-SLS*

CLEARBOT PARA SA MAS MALINAW NA ILOG. Ipinakita ng Clearbot ang kakayahan nitong mapabuti ang problema sa basura ng Ilog Pasig. - *Litrato mula sa ADB Philippines*

CLEARBOT, MAKABAGONG AI-POWERED VESSEL, OPISYAL NANG INILUNSAD SA ILOG PASIG

I Rhiley O. Anaban

Isang makabagong solar-powered na sasakyang-dagat na may kakayahang gumamit ng artificial intelligence (AI) ang opisyal nang inilunsad sa Ilog Pasig upang tumulong sa mas episyente at mas matalinong pangangalap ng lumulutang na basura.

Ang ClearBot, na may habang anim na metro, ay idinisenyo upang tuluyang linisin ang 27-kilometrong Ilog Pasig.

Kaya nitong makalikom ng hanggang 500 kilo ng basura, makapasok sa tubig na may lalim na higit kalahating metro, at makapag-operate nang tuluy-tuloy nang walong oras.

Kasama ang ClearBot sa mga proyektong sinusuportahan ng Asian Development Bank (ADB) para sa pamahalaan ng Pilipinas.

Sa ilalim ng inisyatibang Rejuvenating Pasig River for a Livable Manila, layunin ng programa na hindi lamang linisin ang ilog, kundi ibalik ang kalinisan at kaayusan nito upang maging mas ligtas at maayos ang kapaligiran para sa mga residente ng Metro Manila.

Sa kasalukuyan, dalawang ClearBot vessel ang inilunsad sa Ilog Pasig bilang bahagi ng pilot project na pinangungunahan ng Metro Manila Development Authority (MMDA), katuwang ang ADB at mga lokal na pamahalaan ng Pasig, Makati, at San Juan.

Ang unang yunit ay nakatuon sa pangongolekta ng lumulutang na basura, habang ang ikalawang yunit ay nakatalaga sa pag-aani ng water hyacinths na madalas magdulot ng pagbabara sa daloy ng tubig.

Sa isang panayam, sinabi ni Sidhant Gupta, co-founder ng ClearBot, na dahil sa paggamit ng AI, kayang matukoy ng sasakyang-dagat ang uri ng basurang kinokolekta nito.

Dagdag pa niya, nakakapag-identify rin ang ClearBot ng mga hayop at ibang sasakyang-tubig upang maiwasan ang mga ito habang nag-o-operate.

Ayon kay Gupta, isa sa mga hamon na kinaharap ng ClearBot ay ang kakaibang waterscape ng Ilog Pasig, na nakakaapekto sa pag-navigate at pangongolekta ng basura.

"The first time, this machine could not run in the Pasig River, because its current was too strong," ani ni Gupta.

Matapos ang operasyon sa Pasig at Makati, dadalhin naman ang ClearBot sa San Juan para sa isang demonstrasyon ngayong Disyembre.

Tatagal ang pilot phase hanggang Enero 2026, kung saan susuriin ang kahusayan at pagiging episyente ng sasakyang-dagat sa pangongolekta ng basura at pagpapanatili ng kalinisan ng ilog.

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

PHENOMENA NGAYONG PASKO, ATING TUKLASIN!

I Jasmien B. Boyon

Maaaring asahan ng mga tagamasid ng kalangitan ang ilang kaganapang may kaugnayan sa astronomiko ngayong huling buwan ng taon, kabilang ang panandaliang paglitaw ng ilang planeta at ang December Solstice.

Ayon sa Philippine Atmospheric, Geophysical and Astronomical Services Administration (PAGASA), sa isang presentasyon ng bidyu na ipinost sa social media, isa sa mga kaganapang astronomiko na dapat abangan ay ang December Solstice sa ika-21 ng Disyembre, na nangangahulugang mas maikling araw at mas mahabang gabi.

Samantala, ang mga planetang Saturn at Jupiter ay magniningning sa mga gabi ng Disyembre.

Maaaring masilayan ang planetang Mercury bago sumikat ang araw sa silangan-timog-silangang bahagi ng abot-tanaw.

"Matatagpuan sa mga konstelasyon ng Pisces at Aquarius, ang malapit na pagsasama ay mauubserbahan agad pagkatapos ng paglubog ng araw hanggang sa ito ay lumubog sa kanluraning abot-tanaw bago maghatinggabi," ani ng PAGASA.

LASO NG PAG-ASA: Ang pulang laso ay kinikila bilang internasyonal na simbolo ng HIV *awarensess. - Litrato mula sa hivtestkit.ph*

PAGTAAS NG BAGONG KASO NG HIV SA PILIPINAS, UMAABOT SA MAHIGIT 5,000 SA IKATLONG QUARTER NG 2025

I Rhiley O. Anaban

Naitala ng Department of Health (DOH) ang mahigit 5,000 bagong kaso ng HIV sa Pilipinas mula Hulyo hanggang Setyembre 2025, na nagpapakita ng patuloy na pagtaas ng impeksyon sa bansa.

Ayon sa ulat, ito ay nagdudulot ng pangangailangan para sa mas pinahusay na programa sa prebensiyon, testing, at edukasyon tungkol sa HIV sa buong bansa.

Batay sa datos ng Epidemiology Bureau ng DOH, humigit-kumulang 5,583 bagong kaso ng HIV ang naitala sa ikatlong quarter ng taon, na 22 porsiyento na mas mataas kumpara sa parehong panahon noong nakaraang taon.

Noong Hunyo ng 2025, nanawagan ang mga awtoridad sa kalusugan sa pamahalaan na ideklara ang HIV bilang pambansang pampublikong emerhensiya sa kalusugan, dahil sa patuloy na pagtaas ng impeksyon, lalo na sa mga kabataang may edad 15 hanggang 25 taon.

Ipinapakita ng pinakabagong datos na wala pa ring senyales ng pagbagal ng pagkalat ng HIV sa Pilipinas, na itinuturing na may pinakamabilis na paglago ng HIV epidemic sa rehiyon ng Asia-Pacific, ayon sa DOH.

Ayon sa ulat, ang patuloy na pagtaas ng bilang ng mga kaso ay kasabay ng biglaang pagbawas ng pondo mula sa ibang bansa para sa HIV programs sa Pilipinas at iba pang bansa, na nagdulot ng paghihirap sa mga advocacy groups na ipagpatuloy o muling simulan ang kanilang operasyon.

Nangako ang DOH na haharapin ang mga hamon ng HIV epidemic sa bansa, at anila, pinapalakas nila ang mga programa sa kamalayan at pag-iwas sa HIV, pati na rin ang pagbawas ng stigma kaugnay ng sakit.

TATAK SLS! NAGPAKITA NG KAHUSAYAN SA BSU-SLS INTRAMURALS ANG MGA MAG-AARAL NG BSU-SLS

LANNISTER: BAGONG KAMPEON MATAPOS MAPATAOB ANG BARATHEON SA NAGANAP NA BSU-SLS INTRAMURALS 2025 SA LARONG VOLLEYBALL

I Andrei Briones

Pinataob ng Lannister sa larong Volleyball Men ang Baratheon matapos paulanan ng malalakas na spike upang makamit ang titulong kampeon ng Intramurals 2025, na ginanap sa open court ng Benguet State University noong ika-28 ng Oktubre.

Sa unang set ng laro ay ipinamalas kaagad ng Baratheon ang kanilang masigasig na depensa sa pamamagitan ng walang humpay na dig na nagresulta sa kanilang pagkapanalo sa iskor na 25-16.

Agad namang bumawi ang Lannister sa ikalawang set na nagtulak ng mas matagal na laban na umabot hanggang 3rd set. Nakatulong ang kanilang tuloy-tuloy na service aces at 2 onster blocks upang mapalawak ang laro na nagtapos sa iskor na 25-22.

Sa kahuli-huliang set naman ay binuhos ng Lannister ang kanilang laro sa pamamagitan ng quick attacks, habang ang Baratheon ay patuloy na nanatili ang masigasig na depensa, ngunit dahil sa pag-iinit ng Lanisters ay tuluyan nilang nakuha ang huling set sa iskor na 25-22.

Ayon sa tagapagpayong si Melecio D. Palsaan Jr, "ipinakita ng mga manlalaro ang dedikasyon at tunay na diwa ng tatak SLS sa laro."

Nagtapos ang laro at itinalagang kampeon ang Lannister sa Volleyball Men Intramurals 2025, pagod man ang parehong koponan ay nanatili silang masayahin dahil sa ipinakitang husay at tapang ng bawat manlalaro.

NGITING TAGUMPAY: Nagpose ang kampeon ng International Series Philippines na si Miguel Tabuena. - *Litrato mula sa Philstar*

MIGUEL TABUENA NAGHARI MULI SA INTERNATIONAL SERIES PHILIPPINES

I Andrei Briones

Nasungkit muli ni Miguel Tabuena ang tropeyo matapos magkampeon sa golf na nagpakita ng kanyang husay, dahil sa pagkamit ng ika apat niyang titulo sa International Series Philippines ng Asian Tour na naganap sa Sta. Elena Golf Club, Santa Rosa Laguna noong ika-23-26 ng Oktubre.

Sa simula lang ng laro ay nahirapan si Tabuena sa kanyang mga cut, mahinang drive, iron game at putting na agad namang ginawan ng kritikal na bogey, ngunit sa bandang huli bagaman nakagawa ng clutch plays ay nalamangan siya ng kanyang mga kalaban.

Sa huling yugto ay kakaiba ang taktika na ipinamalas na may sunod-sunod na drive at putt na nagresulta ng mababang iskor upang malamangan ang kanyang mga bihasang kalaban sa iskor na 24-under par (264 strokes).

Natapos ang laban na ang titulong pagkapanalo ay hawak ni Tabuena na nagluklok sa kanya bilang bagong title holder na the most successful Filipino golfer na dating hawak ni Angelo Que.

Para kay Tabuena, ang kanyang pagkapanalo ay may personal na halaga. Ayon sa kanya " Napakasarap manalo dito sa sariling bayan, ibinibigay ko ang panalo na ito sa lahat ng sumuporta pamilya ko, mga kaibigan, at bawat Pilipinong niniwala sa kakayahan ko."

Sa dulo, hindi lamang tagumpay ni Tabeuna ang ipinagdiwang ng mga manonood, ngunit nagbigay rin siya ng inspirasyon sa mga kabataang golfer ng bansa na nagsisilbing patunay na ang dedikasyon at disiplina ay kayang makisabay ng mga Pilipino sa pinaka malalaki at pinaka mahirap sa torneo sa buong mundo.

BIDA NG BADMINTON: Magkasamang sinungkit nina Zoie Tabdi at Fille Jois Laruan ang championship title sa 5th Laruan Badminton Tournament na ginanap sa La Trinidad Municipal Gym noong ika-29 ng Nobyembre, 2025. - *Litrato mula kay Jostice Baquilan*

I Andrei Briones

Pinaiinit ang maliliit na barangay gym hanggang sa malalaking arena ng General Santos City, nagtagpo ang halos 19,000 atleta para sa Batang Pinoy 2025, na nagsilbing pinakamalaking pagtitipon ng mga batang manlalaro sa bansa ngayong taon.

Sa temang "Husay ng Bagong Bayaning Manlalaro," naging sentro ng isang linggong selebrasyon ang pagpapalakas ng disiplina, pagmamahal sa bayan, at pagpapaunlad ng grassroots sports. Mula sa iba't ibang panig ng Pilipinas, nagtipon-tipon ang mga batang atleta bilang patunay ng patuloy na pag-usbong ng sports development sa lokal na antas.

Pinangunahan nina Olympic champion Hidilyn Diaz at boxing icon Manny Pacquiao ang makasaysayang torch relay sa pambungad na seremonya. Sinalubong sila ng masigabong palakpakan at hiyawan mula sa libu-libong atleta at manonood na nagsilbing paalala sa misyon ng Batang Pinoy. Layon nitong magsilbing hakbang para matuklasan ang mga kabataang may potensyal maging susunod na pambato ng bansa sa pandaigdigang entablado.

Inihanda ng Philippine Sports Commission at ng lokal na pamahalaan ng General Santos City ang mga pasilidad para sa 27 sports, kabilang ang athletics, swimming, boxing, dancesport, weightlifting, jiu jitsu, wushu, at iba pang disiplina. Bukas ang kompetisyon para sa mga atletang 17 taong gulang pababa, mula man sa paaralan o kabilang sa out-of-school youth.

Sa kabuuan ng kompetisyon, Pasig City ang nanguna matapos makalikom ng 254 medalya na binubuo ng 95 ginto, 72 pilak, at 87 tanso. Sumunod ang Quezon City sa ikalawang puwesto habang Baguio City naman ang pumangatlo. Bilang pagtanaw ng suporta sa grassroots program, inanunsyo ng PSC ang pamamahagi ng cash incentives sa limang nangungunang LGU. Tatanggap ng limang milyong piso ang kampeon, habang apat na milyon, tatlong milyon, dalawang milyon, at isang milyong piso ang inilaan sa ikalawa hanggang ikalimang puwesto.

Sa pagtatapos ng Batang Pinoy 2025, naitala ang mataas na antas ng kompetisyon sa iba't ibang palakasan. . Ipinakita ng programa ang kahalagahan nito bilang plataporma sa pagtuklas at pagpapaunlad ng mga batang atleta sa bansa.

Ayon sa mga opisyal, ang kabataang kalahok ay nagpakita ng husay, disiplina, at determinasyon, na posibleng maghandog ng karangalan sa bansa sa mga susunod na pambansa at internasyonal na kompetisyon.

LIWANAG PARA SA SUSUNOD NA HENERASYON: Nagpamalas ng isang ngiti si "People's Champ" Manny Pacquiao sa torch relay para sa Batang Pinoy 2025. - *Litrato mula sa Philstar*

Ang Tulay
"Titik na pinagtagpi-tagpi, Tinta ng karayom ang siyang humahabi."

KAPOW! Kapwa nagpakita ng pagkadalubhasa sina Pacquiao at Barrios sa kanilang pagtutuos para sa WBC Weltherweight. - *Litrato mula sa Max Boxing*

PACQUIAO VS. BARRIOS, NAGTAPOS SA ISANG MAJORITY DRAW

I Harry Wen S. Salo

Matapos ang isang matinding sagupaan sa MGM Grand Arena sa Las Vegas, USA noong Hulyo 20, 2025, nagtapos sa isang majority draw ang pagbabalik ni Manny Pacquiao sa ring kontra kay Mario Barrios para sa WBC welterweight world title. Napanatili ni Barrios ang kanyang titulo matapos maitala ang mga iskor na 115–113, 114–114, at 114–114.

Apat na taon matapos ang kanyang pagreretiro, muling humarap sa spotlight si Pacquiao sa edad na 46 upang subuking agawin ang titulo ng mas batang si Barrios.

Sa kabuuan ng unang round, ipinamalas ni Pacquiao ang kanyang bilis, galing sa pagbitaw ng mga suntok, at husay sa paggamit ng kanyang kaliwang kamao. Si Barrios naman ay nagpamalas ng disiplinado at tiyaga. Makikita ito sa kanyang teknikal na kasanayan at sa lakas ng kanyang mga jab sa kabuuan ng labindalawang round.

Kamuntik nang naging makasaysayan ang gabing it. Isang hakbang na lang ang layo ng Pambansang Kamao sa pagiging kauna-unahang boksingerong makakasungkit muli ng world title pagbalik sa ring pagkatapos ma-induct sa Hall of Fame. "I thought I won the fight. I mean it's a close fight. My opponent's very tough. But it's a wonderful night," ani Pacquiao. ("Akala ko panalo ako. Mahirap ang laban. Magaling na boksingero si Barrios.")

Sa panig naman ni Barrios, nagpahayag siya ng respeto at paghanga kay Pacquiao sa isang post-match interview:

"Um, you know, hats out to Manny for leaving everything in the ring… and for just being the fighter that he still is at his age, and giving the sport everything that he is… it was a hell of an experience… I'm still happy to be holding my title and we're going to keep the ball rolling. Thank you."

("Alam mo, saludo ako kay Manny sa pagbuhos ng buong lakas niya sa aban… at sa pagiging palaban sa kabila ng kanyang edad, at sa pagbibigay ng lahat sa isport… isa itong hindi malilimutang karanasan ito… Masaya akong nananatili sa akin ang titulo at itutuloy-tuloy lang namin ito. Maraming salamat.")

Nagpasalamat din si Pacquiao sa lahat ng sumuporta sa kanyang pagbabalik. May kaunting lungkot man dahil sa pagkakatabla, masaya siya sa kanyang naging laro matapos ang apat na taong pagpapahinga mula sa boksing.

Bagama't hindi nakuha ang panalo, at ikinapanghinayang ng ilan ang resulta, muling napatunayan ni Pacquiao ang kanyang puso at tapang na siyang tunay na minahal ng kaniyang mga taga-suporta.

TATAK-SLS! Nagpakita ng kahusayan sa field ang mga manlalaro ng SLS Futsal Team. - *Litrato mula sa BSU-SLS*

SIPA TUNGO SA CARAA: Ibinandera ng SLS Football players ang kanilang mga gintong medalyang nakamit matapos maungusan ang munisipalidad ng La Trinidad. - *Litrato mula sa BSU-SLS*

GULO SA LOOB NG COURT: Napatawan ng one-game suspension ang manlalaro ng CCDC Admirals na si Joey Manantan matapos maghamon ng suntukan.
- Litrato mula sa Max Boxing

CCDC ADMIRALS JOEY MANANTAN PINATAWAN NG ONE GAME SUSPENSION

I Andrei Briones

Pinatawan ng one game suspension si Joey Manantan ng (CCDC) Admirals matapos ang madugong laro kontra sa (UB) Cardinals sa paligsahang Benguet-Baguio Educational Athletic League (BBEAL) noong ika-7 ng Nobyembre na ginanap sa University of the Cordilleras (UC) gym, Baguio City.

Nag-umpisa ang initan ng dalawang koponan nang magkaroon ng matinding agawan sa nalalabing minuto ng laro na halos nauwi sa pisikalan dahil sa paghamon ni Manantan ng suntukan na itinuring na grave offense na nauwi ng one game susspension.

Nagmula ang desisyon kay Comissioner Danilo Soria ng BBEAL ang parusa ni Manantan noong ika-8 ng Nobyembre matapos ang labanan ng dalawang koponan, ayon sa Facebook post ni Comissioner Danilo Soria, "This is to serve one game suspension to Mr. Joey Manantan of CCDC Admirals."

Ipinihayag naman ni coach Manuel Felix Jr na malaki ang pagkawala ni Manantan kung kailan kritikal ang laro kayat nakaapekto sa ritmo ng koponan na nagpahirap upang isakatuparan ang kanilang taktika na mapanatili ang agwat ng iskor.

Sa pagkawala ni Maanantan kinuha ito ng UB Cardinals na pagkakataon upang masungkit ang pagkapanalo at nagtapos ang laro sa iskor na 91-88.Sa insidenteng ito, umapaw ang galit at pagkadismaya ng tagasubaybay dahil sa ikli ng parusa na ipinataw kay Manantan.

Ang Opisyal na Pahayagan sa Filipino ng Benguet State University-Secondary Laboratory School

Ang Tulay

"Titik na pinagtagpi-tagpi, tinta ng karayom ang siyang humahabi."

ISPORTS

SUNTOK NG TAGUMPAY, BELINGON TINANGHAL BILANG BAGONG BANTAMWEIGHT WORLD CHAMPION

I Andrei Briones

Tinanghal si Kevin Belingon bilang bagong One Interim Bantamweight World Champion (MMA) matapos pabagsakin ang two-division world champion na si Martin Nguyen sa paligsahang One: Reign of kings noong ika-27 ng Hulyo na ginanap sa Mall of Asia, Manila.

Sa loob ng limang rounds ng matinding pakikipagbakbakan, nakamit ni Belingon ang panalo sa pamamagitan ng unanimous decision, dahilan upang makuha ang titulo at ibalik ang dating dominasyon ng Team Lakay sa world stage.

Sa unang round ng laban, kaagad nang ipinamalas ni Belingon ang kanyang agresibong estilo na makikita sa maliliksing sipa, partikular sa mga spinning back kicks at counter punches na laging tumama kay Nguyen.

Sinubukan naman ni Nguyen kontrolin ang laban sa pamamagitan ng kanyang footwork at kilalang overhand punches, ngunit tinapatan ito ni Belingon sa pamamagitan ng kanyang takedown defense.

Pagsapit ng ikatlong round, naginit si Belingon at lalong nanindigan sa sarili dahilan upang makatama ng serye ng right hand punches at body kicks na tuluyang nagpabago sa daloy ng labanan.

Sa huling round, pinagsikapan ni Nguyen bumawi, sa pamamagitan ng pagtama sa kanyang pamatay na right overhand, ngunit maingat, disiplinado, at tiyak sa galawan si Belingon na nakatulong sakanya upang mapanatili ang lamang hanggang sa huling Segundo.

Pagkatapos ng laban, walang duda ang mga manonood na ang panalo sa laban ng kamao ay si Belingon na itinalaga bilang bagong World Champion sa Bantam Weight Division.