Boses ng Katotohanan

Ang Putak

Paghubog sa Kinabukasan

HULYO 2025- MARSO 2026 TOMO 3 BLG 1

Basahin pa....

MANATILING MAY ALAM SA MGA BALITA

ANG PUTAK Miputak NHS

Pagtahak sa Kaalaman, Pagpapalakas sa Kabataan

MGA PANGUNAHING BALITA

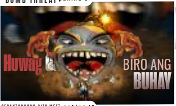
BREAKING BARRIERS, BUILDING CHAMPIONS: pahina 2

SA BAWAT PAHINA, MALAKING PAG-ASA pahina 2

TINIG NG PAGBABAGO pahina 2

INFLUENZA A VIRUS pahina 9

BOMB THREAT pahina 2



SEPAKTUNGONG CITY MEET pahina 10

Bawat Ngiti, May Lihim Na Laban

Ni: Zyra L. Ariston

Sa araw-araw na ating nakakasalamuhang iba’t ibang mukha tayong nakikita—may mga masayahin, palabiro, at tila walang problemang dinadala. Ngunit sa likod ng kanilang mga ngiti, may mga puso palang sugatan, isipang unti-unting nilalamon ng dilim at mga labang hindi natin namamalayan o kaya ay hindi natin nakikita.

Sa lipunang madalas inuuna ang pagiging "matatag" nakalimutan na nating pakinggan ang isat-isa. Dahil sating dahilan ng sakit sa gitna ng katahimikan na tila'y naging sigaw na.

Ang paghingi ng tulong ay hindi nagpapakita ng kahinaan,kundi nagpa- ng lakas at tapang na humarap sa katotohana Ang suicide ay maiiwasan at mas bukas, at mapag-unawa at malasakit sa isa’t-isa. Sa gitna ng mga pagsubok na dinadala ng isipan at puso, ang usapin ng pagpapatiwakal ay sumasalamin sa matinding bigat ng katahimikan, takot, at pakiramdam ng pag-iisa. Ito’y hindi senyales ng kahinaan, kundi hudyat ng isang laban na tahimik na isinasagawa araw-araw.

Sa pamamagitan ng pag-unawa, pakikiramay, at patuloy na pag-asa, maaari nating ipaalala na ang dilim ay hindi kailanman mas malakas kaysa sa liwanag na handang umalalay. Ang suicide ay hindi simpleng usapan na nagtatapos lang sa mga salitang "kaya mo yan". Ito ang bunga ng matagal na pakikipaglaban sa sakit na hindi nakikita ng iba. Sa panahon ngayon, maraming kabataan at matatanda ang nakakaramdam ng labis na pagkapagod—pagod sa pag unawa sa sarili at pagod sa mga pagsubok na tila walang katapusan.

Ipagpatuloy ang pagbabasa sa pahina 3 at 4..........

Boses ng Katotohanan
Ang Putak
Paghubog sa Kinabukasan

HUNYO 2025–MARSO 2026
TOMO 3 BLG. 1
Pagtahak sa Kaalaman, Pagpapalakas sa Kabataan

BALITA
Balitang Kampus

BREAKING BARRIERS, BUILDING CHAMPIONS:
WEST A DISTRICT MEET 2025 BINUKSAN SA MNHS

NI: Jimrex E. Legados

Oktubre 16, 2025 – Ipinagdiwang sa Miputak National High School ang pormal na pagbubukas ng Pulong ng Distrito ng Kanlurang Distrito ng Dipolog City na may temang "Breaking Barriers, Building Champions." Lumahok sa nasabing pagtitipon ang mga sumusunod na paaralan: Miputak National High School, Sta. Filomena Integrated School, Galas National High School, Miputak Elementary Central School, Sta. Isabel Elementary School, Galas Elementary School, Tubod Integrated School, at Magsaysay Elementary School.

Kasunod nito, apat na kalahok na nakapasok sa Pambansang Palaro noong nakaraang taon ang nagsindi ng sulo bilang simbolo ng pagsisimula ng palaro. Kabilang sa kanila si Filex D. Camocamo Jr. ng Miputak National High School. Samantala, pinangunahan ni Rhea Mae Tanaga ang panunumpa ng mga manlalaro, habang si Daryl D. Magusara naman ang gumabay sa panunumpa ng mga guro. Pormal na tinapos ang programa sa pamamagitan ng paghagis ng dalawang bola, na nagsilbing hudyat ng opisyal na pagbubukas ng Pulong ng Distrito, Kanlurang Distrito 2025.

Sinimulan ang programa sa pag-awit ng Pambansang Awit sa pangunguna ng mga Boy Scout ng Miputak. Sinundan ito ng mensahe ni Dr. Petrush Macute, District Supervisor ng West A, kung saan binigyang-diin niya ang kahulugan ng MNHS bilang M–Mutual Respect, N–Nurturing Talent, H–Honoring God, at S–Striving for Excellence.

Ang gawaing ito ay sumasalamin sa diwa ng pagkakaisa, na nagbibigay liwanag at inspirasyon sa mga manlalaro at guro, at nagsusulong ng mas matibay na pagkakaibigan at kooperasyon sa pagitan ng iba't ibang paaralan.

Larawan mula sa: Miputak NHS

SA BAWAT PAHINA, MALAKING PAG-ASA:
Project WORDS, Dinala ang Pagbasa sa Brgy. Miputak

NI: Erna C. Bitong

"Sa bawat pahinang sabay na binubuklat, kaalaman at pangarap ay sama-samang umaangat."

Larawan mula sa: English Club Society

"Kung salita ang binhi ng kaalaman sa isipan, ang pagbabasa ang daang patungo sa kinabukasan."

Sa bawat pahinang binuklat at salitang binigkas, nabigyan ng bagong sigla ang mga batang mag-aaral ng Brgy. Miputak Daycare Center matapos isagawa ang Project WORDS: Reading in the Community, isang programang naglalayong palakasin ang kasanayan sa pagbasa at pagkatuto ng kabataan sa komunidad.

Sa pakikipagtulungan ng Miputak National High School (MNHS). at Barangay Miputak Council, matagumpay na naisagawa ng English Clubat Barangay Miputak Council, matagumpay na naisagawa ng English Club, Filipino Club at Values Club na katuwang ang piling mga mag-aaral ng MNHS, ang Project WORDS: Reading in the Community bilang bahagi ng pagdiriwang ng Reading Month sa Brgy. Miputak Daycare Center noong Nobyembre 21, 2025.

Sinimulan ang programa sa isang awiting makabayan at panalangin, na sinundan ng opening remarks ni Ginang Emelyn D. Tabal, guro sa kindergarten. Sa kanyang pahayag, binigyang-diin niya ang kahalagahan ng maagang paghubog kindergarten. Sa kanyang pahayag, binigyang-diin niya ang kahalagahan ngmaagang paghubog ng kasanayan sa pagbasa sa mga bata bilang pundasyon ng kanilang pagkatuto.

Kasunod nito, isinagawa ang Getting to Know o Kumustahan kasama ang mga guro sa English at mga kasapi ng English Club, na nagbigay-daan sa masigla at masayang pakikipag-ugnayan sa mga batang kalahok. Isa sa mga tampok na bahagi ng programa ang real-time action storytelling ng kuwentong Ang Pagong at Matsing, na ginampanan nina Jasmin Layan at Moira Pasigas. Sa pamamagitan ng masining na pagganap, nabigyang-buhay ang kuwento na labis na ikinatuwa at kinaaliwan ng mga bata.

Sa kabuuan, naging matagumpay ang Project WORDS sa pagpapalaganap ng kultura ng pagbasa at sa pagbibigay ng makabuluhang karanasan sa mga batang kabilang sa komunidad. Inaasahang magsisilbi itong inspirasyon sa pagpapatuloy ng mga programang nagtataguyod ng edukasyon at pagbasa sa loob at labas ng paaralan.

BALITA

TINIG NG PAGBABAGO: KABATAANG MNHS SA LINGGO NG KABATAAN 2025

Pinatunayan ng kabataang MNHS na ang pagbabago ay nagsisimula sa pakikilahok at malasakit.

LARAWAN MULA SA: Miputak SSLG

NI: Richard R. Benlot

Aktibong nakibahagi ang mga opisyal ng Supreme Secondary Learner Government (SSLG), BKD President, at YES-O President, President ng Miputak National High School, kasama ang iba pang lider-estudyante mula sa iba't ibang mataas na paaralan sa Dipolog City, sa pagbubukas ng pagdiriwang ng Linggo ng Kabataan 2025 noong Agosto 12, 2025.

Ang aktibidad ay pinangunahan ni Isagani Datoy, Sangguniang Kabataan Chairman ng Dipolog City bilang bahagi ng paggunita sa International Youth Day. Layunin ng programa na bigyang-diin ang mahalagang papel ng kabataan sa paghubog ng komunidad at palakasin ang kanilang partisipasyon sa mga gawaing panlipunan.

Ipinamalas ng mga lider-estudyante ang sigasig, kumpiyarisa, at malasakit sa kapwa mga katangiang nagsilbing inspirasyon sa iba pang kabataan. Sa kanilang aktibong pakikilahok, naipakita nila ang matibay na paninindigan sa pamumuno, pagtutulungan, at pagsusulong ng mga adbokasiya para sa kapakanan ng kabataan.

Sa kabuuan, ang paglahok ng mga mag-aaral mula sa Miputak National High School ay patunay ng kanilang dedikasyon sa makabuluhang pagkilos ng kabataan at sa patuloy na pagsusulong ng positibong pagbabago sa komunidad.

BOSY SOLGA 2025: Bagong Presidente, Bagong Pag-asa

NI: Jasmine Pesquera

LARAWAN MULA NI: Angelo Jay Sarita

Sa pagtanggap ng bagong lider ng Supreme Organization of Learner Government Association (SOLGA) 2025, binuksan ang isang kabanata ng pagbabago at bagong oportunidad para sa mga estudyante, na nagbigay ng inspirasyon sa buong samahan na mas pag-igihin ang serbisyo at adbokasiya para sa kabataan.

Inihatid ni Randolf Jay D. Morandarte, pangulo ng Supreme Secondary Learner Government (SSLG) ng Miputak National High School, ang kanyang State of the Learner Government Address (SOLGA) Addres (SOLGA) noong Hunyo 23, 2025, bilang opisyal na paglalahad ng mga plano at bisyon ng SSLG para sa taong panuruan 2025–2026. Sa kanyang talumpati, binigyang-diin ni Morandarte ang mga programang nakasentro sa mag-aaral, na naglalayong palakasin ang pamumuno, bolunterismo, kalusugang pangkaisipan, at aktibong partisipasyon ng mga mag-aaral. Kabilang sa mga pangunahing proyekto ang MIPReads (Miputak SSLG Book Club) at Project WORDS, na naglalayong paunlarin ang kasanayan sa pagbasa at pag-unawa ng kabataan.

Kasama rin sa mga inilunsad na inisyatibo ang Mission: Clean Possible at Campus Clean Sweep (CCS) na nagtataguyod ng kalinisan at pangangalaga sa kapaligiran, pati na rin ang Project KALINGA, na tumutok sa kamalayan at kalusugan

Bukod sa mga proyekto, Inilahad ni Morandarte ang mga nakatakdang gawain para sa mga mag-aaral, kabilang ang iba't ibang programa at aktibidad sa Miputak NHS. Pinagtibay din niya ang pagsunod sa ID, dress code, at ticket violation system. Sa pagtatapos ng kanyang talumpati, binigyang-diin niya ang mensahe ng pagkakaisa, paglilingkod, at ang pangako ng SSLG na ipagpatuloy ang makabuluhang proyekto at pahalagahan ang boses ng bawat mag-aaral.

"Serbisyong Tinud-anay, Among Ginahan-ay"

Bawat Ngiti, May

Ni: Zyra L. Ariston

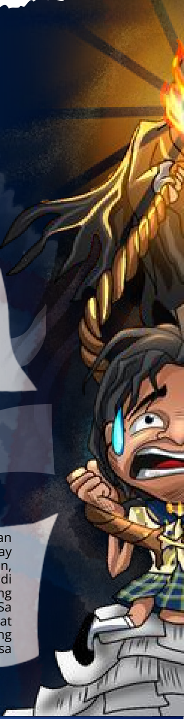
"Sa likod ng NGITI may labang patago, sa pakikinig at pagmamalasakit, LIWANAG ang dulo"

Sa araw-araw na ating nakakasalamuha, may ibat-ibang mukha tayong nakikita —may mga masayahin, palabiro, at tila walang problemang dinadala. Ngunit sa likod ng kanilang mga ngiti, may mga puso palang sugatan, isipang unti-unting nilalamon ng dilim, at mga labang hindi natin namamalayan o kaya ay hindi natin nakikita.

Sa lipunang madalas inuuna ang pagiging "matatag" nakalimutan na nating pakinggan ang isat-isa. Dahil sating pagiging "matatag" nakalimutan na nating buksan ang ating mga puso, at damdamin sa isat-isa na naging dahilan ng sakit sa gitna ng katahimikan na tila'y naging sigaw na.

Ang paghingi ng tulong ay hindi nagpapakita ng kahinaan, kundi nagpapakita ng lakas at tapang na humarap sa katotohanan. Ang suicide ay maiiwasan kung tayo ay maging mas bukas, mapag-unawa, at mapagmalasakit sa isat-isa.

Sa gitna ng mga pagsubok na dinadala ng isipan at puso, ang usapin ng pagpapatiwakal ay sumasalamin sa matinding bigat ng katahimikan, takot, at pakiramdam ng pag-iisa. Ito'y hindi senyales ng kahinaan, kundi hudyat ng isang laban na tahimik na isinasagawa araw-araw. Sa pamamagitan ng pag-unawa, pakikiramay, at patuloy na pag-asa, maaari nating ipaalala na ang dilim ay hindi kailanman mas malakas kaysa sa liwanag na handang umalalay.



y Lihim Na Laban

GUHIT NI: Richard R. Benlot

Ang suicide ay hindi simpleng usapan na nagtatapos lang sa mga salitang "kaya mo yan". Ito ang bunga ng matagal na pakikipaglaban sa sakit na hindi nakikita ng iba. Sa panahon ngayon, maraming kabataan at matatanda ang nakakaramdam ng labis na pagkapagod—pagod sa pag unawa sa sarili at pagod sa mga pagsubok na tila walang katapusan.

Ngunit kung saan may dilim ay tiyak na may liwanag din. Sa simpleng gawain, tulad ng pakikinig nang walang panghuhusga, pag-abot ng kamay, pagiging isang kaibigan, at ang simpleng tanong na "Ayos ka lang ba?" ay maaring maging tulay pa ito patungo sa pag-asa.

Naway matuto tayong maging ligtas na tahanan para sa mga salitang hindi masabi, at maging ilaw sa madilim at nakakaligaw na lamdas. Dahil ang bawat buhay ay mahalaga, bawat kwento ay karapatang magpatuloy, at ang bawat ngiti ay dapat protektahan.

Mahalagang magbukas ng espasyo para sa pakikinig at paghingi ng tulong, mula sa mga kaibigan, pamilya, guro, o propesyonal na handang umunawa. Ang maliliit na hakbang tulad ng pagpapahayag ng damdamin, paghinga nang malalim, at paghahanap ng makabuluhang gawain ay maaaring magsilbing sandigan sa mahihirap na sandali. Higit sa lahat, ang pag-alala na hindi nag-iisa ang sinuman sa kanilang laban ay nagbibigay-lakas upang magpatuloy at muling maniwala sa bukas.

LATHALAIN

BAGONG PASILIDAD, BAGONG SIGLA

MNHS Handog ang Mas Masayang Pagkatuto

LARAWAN MULA SA: Miptak NHS

Sa pagbubukas ng bagong pasilidad ng Miputak National High School, ramdam agad ng mga mag-aaral at guro ang kakaibang sigla. Ang mas modernong silid, kumpletong kagamitan, at maayos na kapaligiran ay nagbigay-inspirasyon sa lahat na mas aktibong matuto at makilahok sa mga gawaing pang-edukasyon.

NI: Zyra L. Ariston

Pormal na isinagawa ang ribbon cutting ceremony para sa bagong Multipurpose Court ng Miputak National High School (MNHS) noong Agosto 6, 2025, isang proyekto na naglalayong magbigay ng ligtas at maayos na lugar para sa mga mag-aaral upang maisagawa ang iba't ibang uri ng isports at aktibidad pangpalakasan.

Sa pagbubukas ng programa, nagbigay ng opening remarks si Ginoong Jonald Noli, Punong Guro ng MNHS. Binigyang-diin niya ang kahalagahan ng bagong pasilidad sa paghubog ng disiplina, kalusugan, at talento ng bawat estudyante. Aniya, ang court ay hindi lamang lugar para sa laro kundi isa ring espasyo na magpapalakas ng pagkakaisa at teamwork sa loob ng paaralan.

Sumunod naman ang maikling mensahe mula kay Ginoong Thaddeus Benson, SPTA President, na nagpahayag kung paano makakatulong ang bagong court sa mga mag-aaral. Ayon sa kanya, ang pagkakaroon ng igtas at maayos na pasiliddad ay magbibigay daan sa mas produktibong aktibidad at responsableng paggamit ng oras para sa isports.

Matapos ang mga mensahe, isinagawa ang opisyal na ribbon cutting ng Punong Guro, bilang tanda ng pagbubukas ng court sa publiko. Sa kanyang closing remarks, pinasalamatan ni Ginoong Benson ang lahat ng nakiisa sa aktibidad at ipinaabot ang pag-asang ang pasilidad ay magagamit ng mga mag-aaral sa makabuluhan at responsableng paraan.

Dinaluhan ang programa ng mga guro, mag-aaral, magulang, at mga panauhing bisita, na sama-samang nagdiwang sa bagong pasilidad na tiyak na magiging sentro ng kasiglahan, kalusugan, at talento sa Miputak National High School.

Ang bagong pasilidad ay higit pa sa isang estruktura—ito ay simbolo ng pangako ng MNHS na patuloy na paigtingin ang kalidad ng edukasyon, pagkakaisa ng komunidad, at mas maliwanag na kinabukasan para sa bawat estudyante. Sa pagbukas ng bagong pasilidad ng Miputak National High School, ramdam agad ng mga mag-aaral at guro ang kakaibang sigla. Ang mas modernong silid, kumpletong kagamitan, at maayos na kapaligiran ay nagbigay-inspirasyon sa lahat nang aktibong nakilahok sa mga gawaing pang-edukasyon.

Lihim ng Maynila, Ganda ng DIPOLOG:

NI : Andrea Kate I. Delacruz

Dalawang Mundo, Isang Karanasan

Bilang isang taong naglalakbay sa buhay, nagkaroon ako ng . oportunidad na maranasan ang dalawang magkaibang mundo - ang makulay at maingay na Maynila, at ang tahimik at magandang Dipolog. Dalawang lungsod, dalawang karanasan, ngunit may iisang aral na natutunan

Sa Maynila, napagtanto ko ang lihim ng pagiging matatag. Ang mga kalsada nito ay halos puno ng mga taong nagmamadali, mga ilaw ng trapiko na hindi tumitigil, at maiingay na tunog ng mga sasakyan na hindi nawawala. Dito natutunan kong harapin ang mga pagsubok at sumabay sa agos ng buhay. Ang Maynila ay isang lungsod na hindi ka hinahayaan na tumigil at mangarap — ito ay isang lugar kung saan ang bawat segundo ay may kabuluhan. Sa kabilang banda, ang Dipolog ay isang lugar na madarama mo ang kapayapaan. Ang mga lansangan nito ay may tahinik na himig, isang kapayapaan na wala sa mataong Maynila, ang

GUHIT NI: Richard R. Beniot

Dipolog ay nag-aalok ng mababang halaga ng pamumuhay, at ang hangin ay may amoy ng mga bulaklak. Dito, natuklasan ko ang ganda ng pagiging simple. Ang Dipolog ay isang lungsod na nagpapaalala sa atin na ang buhay ay hindi lamang tungkol sa pag-unlad, kundi tungkol din sa pagdama ng kasiyahan.

sa buhay Sa paghahambing ng dalawang lungsod, napagtanto ko na ang bawat isa ay may kanya-kanyang ganda at lihim. Ang Maynila ay isang lungsod ng mga oportunidad, ngunit ang Dipolog ay isang lungsod ng mga alaala. Ang Maynila ay isang lugar ng mga pangarap, ngunit ang Dipolog ay isang lugar ng katotohanan

Sa huli, ang aking karanasan sa dalawang lungsod ay nagturo sa akin na ang buhay ay isang paglalakbay ng mga karanasan, at ang bawat lugar ay may kanya-kanyang kuwento na ibabahagi. Ang Maynila at Dipolog ay dalawang mundo, ngunit iisang karanasan na nagpapaalala sa atin na ang buhay ay isang paglalakbay na dapat tinatamasa.

EDITORYAL
Mga Tampok na Kwento

Huwag Gawing BIRO ANG BUHAY

GUHIT Ni: Richard R. Benlot

NI : Chin Mhe D. Nuñez

Sa panahon ngayon, napakadaling makakita ng balita sa social media, sa telepono, at kahit sa simpleng usapan. Ngunit paano kung ang balitang ito ay hindi totoo? Ano ang mangyayari kung ang isang biro o maling impormasyon ay magdudulot ng takot sa marami, o mas malala, banta sa buhay ng iba? Dito pumapasok ang Presidential Decree No. 1727, isang batas na nagbabawal sa malisyosong pagpapalaganap ng maling impormasyon at banta ng bomba o anumang mapaminsalang kagamitan May umiiral na na batas, kaya dapat lang na managot ang dapat managot, kailan paba tayo kikilos kung may buhay na ang nahimatay o ang mas malala pa dito ay namatay sya dahil sa pagpapanic? Patawan ng mabigat na parusa ang mga sangkot nito, hindi natin papalagpasin ang mga tao sa likod nito, kayat huwag tayong mahihiya na magsumbong sa mga awtoridad kung may nakita o narinig na nagbibiro ukol sa anumang mapaminsalang kagamitan o banta ng bomba.

Gayunpaman, sa halip na magpatawa sa kapinsalaan ng iba, mas mainam na gamitin natin ang komunikasyon sa tamang paraan para sa kaalaman, hindi para sa takot sa lahat. Piliin natin ang tama, hindi ang biro na maaring magdulot ng sakuna.

"Ang maling biro ay maaaring maging tunay na PANGANIB."

Kora yon: Hadlang sa Kaunlaran ng Bayan

NI : Chin Mhe D. Nuñez

Isa sa mga pinakamalaking suliranin natin ngayon sa ating bansa ay ang "KORAPSYON". Sa kabila ng mga pangako ng iba't ibang lider ng pamahalaan, tila hindi parin nawawla ang bulok na sistema. Dahil dito nananatiling mabagal ang pag-unlad at patuloy parin ang paghihirap ng ating mamayang pilipino sa kanilang araw-araw na pamumuhay.

Ang simpleng pagnanakaw sa pondo ng bayan ay isa itong kasalanan laban sa tiwala ng mamamayan. Sa na halip ito ay mapunta sa mga proyekto tulad ng edukasyon, kalusugan, at mga imprastraktura, ngunit tila ba napupunta lang ito sa mga sakim na mga manggagawa maging ang ating mga pinagkakatiwalaang lider sa ating pamahalaan.

Ngunit hindi sapat na tayo ay magreklamo lamang, kailan paba tayo kikilos kung may mga buhay ng mawala dahil sa mga kalamidad na ating kinakaharap ngayon? Bilang mga mamamayan ng ating bansa maging instrumento tayo ng pagbabago. Magsimula tayo sa pagiging tapat, responsable, at mapanuri tayo sa ating mga iboboto kung karapat-dapat ba na mapunta ang kanyang posisyon wag magpasilaw sa pera ng mga sakim.

Ang laban kontra korapsyon ay laban nating lahat. Kapag natutunan na natin ang katapatan at pananagutan, doon lamang natin tunay na makakamit ang kaunlarang matagal na natin inaasam.

GUHIT NI: Richard R. Benlot

EDITORYAL

Sulyap sa Isyu at Pananaw ng Mag-aaral

GUHIT NI: Richard R. Benlot

FY 2026 BUDGET

Pag-asa o Panaginip lang?

NI: Chin Mhe Ñunez

Ngayong Enero 5, 2026, pinirmahan ni Pangulong Marcos ang Fiscal Year (FY) 2026 National Budget na nagkakahalaga ng Php 6.793 trilyon. Sa unang tingin, nakakagalak isipin malaking bahagi nito ay nakalaan sa edukasyon, healthcare, agrikultura, at social services. Ngunit bago tayo sumayaw sa mga numero at pangako meron padin talagang bumabagabag na mga tanong sa ating mga isipan na "Gaano karami sa pondong ito ang tunay na mararating sa mga taong bayan? Nagtemang "Agenda for Prosperity: Nurturing Future Ready Generations" ay isang Magandang layunin,ngunitang kasaysayan ng korapsyon at maling pamamahagi ay malinaw na babala na ang pera ng bayan ay hindi laging napupunta sa tamang lugar,bagkus ito ay napupunta lamang sa mga sakim na namamahala sa pamahalaan. Ang masalimuot na plano sa papel ay walang halaga kung hindi ito sinusubaybayan ng publiko. Ang kabataan, sa halip na manood lang dapat maging aktibong bantay. Ang ating boses, pagtatanong, at pakikilahok sa mga programa ng gobyerno ang magiging tunay na panukat kung ang budget ay magbubunga ng pagbabago o mananatiling panaginip lamang.

Sa huli, ang FY 2026 budget ay maaaring magdala ng pag-asa, ngunit kung ang gobyerno ay mga sakim marahil mapupunta lang ito sa wala at mahuhulog na isang masalimuot na panaginip nalang. Ang pagbabago nito ay nakasalalay hindi lamang sa pamahalaan kundi sa bawat mamamayan na handang magbantay at siguraduhing ang pondo ay talagang naglilingkod sa nakararami. Ang pangarap ng mas maunlad na kabataan at bansa ay hindi basta ibinibigay ito ay kinakailangang ipaglaban.

"Ang budget ng bayan ay walang saysay kung napupunta sa bulsa ng iilan."

1SANG Maling Pindot, DAMAY LAHAT

NI: Jennica Faye V. Dalino

Sa ating henerasyon ngayon, uso na ang mga gadyet na kung saan ito ay nagsisilbing tulay upang makausap natin ang ating minamahal sa ibang bansa. Pero bakit ang iba ay ginagamit nila ito sa panlilinlang at pagkakalat ng impormasyong hindi naman totoo? maging sa mga impormasyong hindi naman makatotohanan, pindot doon, pindot dito. Nag-iisip paba kayo?

Araw-araw maraming mga tao ang naaapektuhan sa mga maling akala, mga impormasyong walang katuturan na maging sa social media na kung saan pindot lang ng pindot na hindi man lang nila tinitignan kung ang pinagmulan ba ay kapani-paniwala o ito ay haka-haka lamang. Maging mapanuri tayo sa ating ipo-post sa hatirang pangmadla. Isiping mabuti ang ipo-post at share kasi hindi natin batid kung ito ba ay magiging dahilan ng pagka taranta ng mga tao at baka makaapekto pa ito sa kanyang karandaman sa kalusugan ng pag-iisip. Sa ganitong sitwasyon, tayo mismo ang nagiging biktima ng kawalan ng pagsusuri. Kaya maging mapanuri at responsable sa lahat ng ating ibabahagi online. Hindi lahat ng nakikita ay paniwalaan agad, lalo na kung ito ay maaring magdulot ng galit, at takot sa iba.

Tayo ay nasa panahon na kung saan ang "pindot" ay may kapangyarihang makapagbabago ng pananaw ng marami, kaya gamitin natin ito sa tama. Maging mapanuri, responsable at higit sa lahat maging tagapagtanggol ng katotohanan.

GUHIT NI: Richard R. Benlot

AGHAM AT TEKNOLOHIYA

Utak ng Makina, Hula ng Kalikasan : AI SA LIKOD NG WEATHER FORECAST

NI : Erna C. Bitong

Gagamit na ng Artificial Intelligence (AI) ang Philippine Atmospheric, Geophysical and Astronomical Services Administration (PAGASA) sa weather forecast upang mas mapabuti at maging mas tumpak ang pagtaya ng panahon.

Ayon kay Department of Science and Technology (DOST) Secretary Renato Solidum, "gagamit ang PAGASA ng teknolohiyang AI mula sa ibang bansa bilang karagdagang tulong sa kanilang sistema ng pagtaya ng panahon". Dagdag pa ni Solidum, naglaan ng pondo ang DOST para sa PAGASA upang makipag-ugnayan sa Aqua Incorporated, isang AI weather company mula sa bansang Amerika. Sa pamamagitan nito inaasahang magiging mas mabilis at mas eksakto ang pagbibigay ng babala sa kalagayan ng panahon. Mahalaga ito upang mapanatili ang kaayusan sa bansa at upang mas maraming buhay ang mailigtas sa harap ng kalamidad tulad ng bagyo, baha at landslide.

Samantala, nilinaw ng PAG-ASA na hindi papalitran ng AI ang mga tagapagtaya ng panahon o weather forcasters. Sa halip gagamitin lamang ang AI bilang kasangkapan upang makatulong sa pagsusuri ng datos at paggawa ng mas maaasahang ulat. ng huling desisyon sa pagtataya ng panahon ay mananatiling nasa mga eksperto at propesyonal ng PAG-ASA. Sa huli, patuloy na pinahahalagahan ng PAGASA ang kakayahan at karanasan ng mga tao. Gayunpaman, ang paggamit ng AI ay magsisilbing gabay at suporta upang higit pang mapabuti ang pagtaya ng panahon at masiguro ang kaligtasan ng lahat. Mahalaga ito upang mapanatili ang kaayusan sa bansa at upang mas maraming buhay ang mailigtas sa harap ng mga kalamidad tulad ng bagyo, baha, at landslide.

GUHIT NI: Richard R. Benlot

HIGH-TECH na Paaralan: CCTV ang Gabay sa Kaayusan

NI: Erna C. Bitong

GUHIT NI: Richard R. Benlot

Ang pagkakaroon ng maayos na closed-circuit television (CCTV) cameras ay mahalaga upang mapangalagaan ang kapakanan ng bawat isa. Ang mga high-tech na CCTV ay nagbibigay-gabay upang mapanatili ang kaayusan ng paaralan at ng buong estudyante. Gayunman, ito ay nagbibigay ng "real-time monitoring", kaya mas madaling matukoy ang anumang kaharasan na mangyayari sa loob ng paaralan.

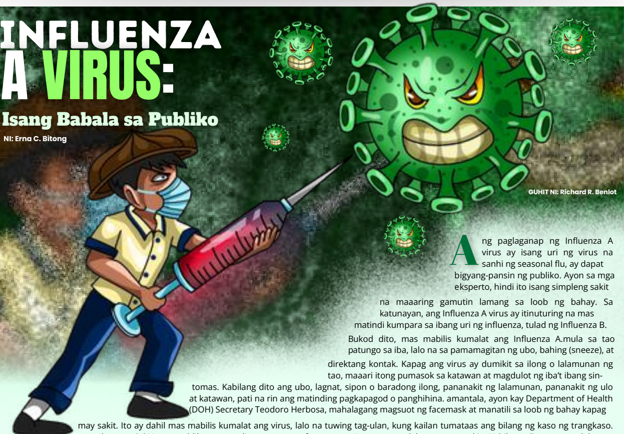
Ayon kay Senate Committee on Basic Education Chairman Sherwin Gatchalian, nararapat na maglagay ng mga CCTV sa bawat paaralan upang mas maayos na mabantayan ang kapakanan ng buong paaralan. Ang teknolohiyang ito ay isang kagamitan upang makatulong sa mga guro dahil hindi nila kayang bantayan ang lahat ng nangyayari sa loob ng paaralan sa bawat oras

Ang mga modernong CCTV ay may kakayahang makapagkuha ng rekord o ebidensya, makapaghusay ng seguridad, at makapaglutas ng mga maling kilos tulad ng pambubully, pisikal na labanan, at pagpaparusa. Dahil dito, mas napapadali ang kaayusan ng bawat isa at pagbibigay ng leksyon sa tamang paraan. Gayunpaman, mas pinapahigpit ang seguridad upang maiwasan ang anumang pangyayari. Sa huli, sa tulong ng CCTV bilang isang teknolohikal na kagamitan, mas napapaayos ang proteksyon sa mga estudyante, guro, at paaralan. Nagiging mas mapabuti ang pagbabantay sa mga estudyante, mas napapanatili ang kaayusan at disiplina, pati na rin sa buong paaralan.

AGHAM AT TEKNOLOHIYA

INFLUENZA A VIRUS: Isang Babala sa Publiko

NI: Erna C. Bitong



GUHIT NI: Richard R. Benlot

Ang paglaganap ng Influenza A virus ay isang uri ng virus na sanhi ng seasonal flu, ay dapat bigyang-pansin ng publiko. Ayon sa mga eksperto, hindi ito isang simpleng sakit na maaaring gamutin lamang sa loob ng bahay. Sa katunayan, ang Influenza A virus ay itinuturing na mas matindi kumpara sa ibang uri ng influenza, tulad ng Influenza B.

Bukod dito, mas mabilis kumalat ang Influenza A.mula sa tao patungo sa iba, lalo na sa pamamagitan ng ubo, bahing (sneeze), at direktang kontak. Kapag ang virus ay dumikit sa ilong o lalamunan ng tao, maaari itong pumasok sa katawan at magdulot ng iba't ibang sin-tomas. Kabilang dito ang ubo, lagnat, sipon o baradong ilong, pananakit ng lalamunan, pananakit ng ulo at katawan, pati na rin ang matinding pagkapagod o panghihina. amantala, ayon kay Department of Health (DOH) Secretary Teodoro Herbosa, mahalagang magsuot ng facemask at manatili sa loob ng bahay kapag may sakit. Ito ay dahil mas mabilis kumalat ang virus, lalo na tuwing tag-ulan, kung kailan tumataas ang bilang ng kaso ng trangkaso. Dagdag pa rito, pinapayuhan ng DOH ang publiko na sundin ang mga safety precautions upang labanan ang sakit. Kabilang dito ang madalas na paghuhugas ng kamay, lalo na pagkatapos humawak ng mga pampublikong bagay. Mahalaga rin ang pag-iwas sa paghawak sa mukha, pagsusuot ng facemask, pananatili sa bahay kapag may sintomas, at pagpapanatili ng malusog na katawan.

Sa huli, ang pag-iwas sa flu ay hindi lamang nakasalalay sa bakuna. Sa pamamagitan ng tamang kalinisan at responsableng pamumuhay, maaaring mabawasan ang pagkalat ng virus at maprotektahan ang sarili at ang komunidad. Sa ganitong paraan, mapapatunayan na ang laban kontra flu ay isang sama-samang aksyon para sa kaligtasan ng lahat.

BLOCKCHAIN CHNOLO : Maayos at Ligtas na Impormasyon

NI : Erna C. Bitong

GUHIT NI: Richard R. Benlot

Laganap na ngayon ang nakawan ng pondo ng mga taong bayan, dahil dito naisipan ng mga senador na gumamit ng blockchain technology, isang kagamitan upang mas mapalakas ang transparensiya at pagiging responsable.

Ayon kay, House Speaker Faustino Bojie G. Dy III nitong martes, Disyembre 30, sisimulan na ang paggamit ng blockchain technology sa pagpasok ng taong 2026 bilang paraan upang pagtibayin ang tiwala ng publiko sa mga proseso rito.

Gayumpaman, ang blockchain technology ay isang uri ng digital na sistema kung saan maayos na inaalagaan ang mga impormasyon, sapagkat hindi ito basta-bastang makukuha. Ang mga impormasyon ay ligtas, sunod-sunod at mahirap baguhin dahil magka-ugnay ang bawat talaan nito.

Dagdag pa ni Dy, sa tulong ng Department of Information and Communication Technology (DICT), sisimulan ng Kamara o House of Representatives ngayong 2026 upang mas maayos at tiyak ang integridad at transparensiya ng kanilang mga proseso.

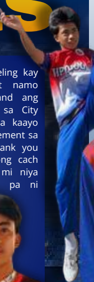
Sa tulong ng Blockchain malalabanan ang Korapsyon sa ating bansa sapagkat maari itong paglagyan ng mga rekord ng mga ahensiya. Dahil ito ay digital na kopya, mas tiyak na ligtas ito kumpara sa mga dokumentong papel. Sa huli, sa tulong ng blockchain technology, mas nagiging ligtas ang mga transaksyon, lalo na sa pera at impormasyon. Tumutulong ito sa pamamagitan ng kaayosan, kalinawan, transparensiya at seguridad ng ating bansa.

Boses ng Katotohanan
Ang Putak
Paghubog sa Kinabukasan

HUNYO 2025–MARSO 2026
TOMO 3 BLG. 1

Pagtahak sa Kaalaman, Pagpapalakas sa Kabataan

isports



SEPAKTUNGONG CITY MEET

"MNHS, PANALO SA SEPAK TAKRAW KONTRA SFIS SA DISTRICT MEET 2025, 2-0"

NI : Johncehl D. Labiaga

Mala kidlat na sipa at lakas na walang kapantay ang naging puhunan ng Miputak National High School SFIS sa isang kapana-panabik na laban sa District Meet, sa larong Sepak Takraw, noong Oktubre 17, 2025 sa Dipolog City, 2-0. a unang set pa lamang ng MNHS matapos magpakawala sina John Mark Bitong at Ivy King Jamo ng mga solidong sunback spike at service ace, 8-5 aging madikit ang laban ngunit mas pinairal ng MNHS ang diskarte at pagkakaisa ng koponan, dahilan upang maselyuhan nila ang unang set, 15-12.

Umaapoy na mga sipa ni Bitong ang nagpasimula sa pangalawang set, nagkaroon ng matinding salitan ng bola ang dalawang koponan ngunit mas nanaig ang diskarte at estratehiyang kanilang ginamit nakakahilong sipa ang naibabagsak ng MNHS sa pangunguna ni Jamo, 12-6. Sa huli ay wagi ang ang MNHS at sila ang naging kampeon at kanila na ngang na selyuhan ang byahe patungong City Meet, 5-7.

"Nindot sa feeling kay ma represent namo ang MNHS and ang West District sa City Meet, dako na kaayo siya na achievement sa amoa, and thank you pod sa among cach kay wa pud mi niya pasagdai" ani pa ni Bitong.

"Pagkakaisa, disiplina, at determinasyon ang tunay na susi sa tagumpay."

NI : Johncehl D. Labiaga

GOLDzales ng MNHS,

Kampeon sa Girls Division Chess Tournament

Tinanghal na kampeon si Chamcey Gonzales ng Miputak National High School matapos manguna sa Girls Division Championship ng paligsahang chess na ginanap kamakailan sa nasabing paaralan.

Nakapagtala si Gonzales ng 5.3 puntos, ang pinakamataas sa lahat ng kalahok, dahilan upang masungkit niya ang unang puwesto sa torneo. Ipinamalas niya ang husay at disiplina sa bawat laban na kanyang hinarap.

Pumangalawa si Christine Gooc na may 5 puntos, habang nagtapos sa ikatlong puwesto si Alshey Pagasian matapos makalikom ng 4 na puntos. Ipinakita rin nina Claire Balwarte, Deanesse Sumcao, at Darielle Josol ang kanilang kakayahan sa kabila ng matitinding laban.

Sa kabila ng maigting na kompetisyon, nanaig ang sportsmanship at respeto sa pagitan ng mga manlalaro. Nagsilbi ang paligsahan bilang patunay sa patuloy na pag-usbong ng talento ng mga kabataang babae sa larangan ng chess sa Miputak National High School.

Inaasahang hihikayat ang tagumpay na ito sa mas marami pang mag-aaral na lumahok sa mga susunod na paligsahang pampalakasan.

DICAA
MEET 2024

ranked
1st
KABUUAN

ISPORTS

SARITA NANUHOG NG MEDALYA

MNHS Brawlers namayagpag

Ni: Johncehl D. Labiaga

Ipinakita ng Miputak National High School ang kanilang galing sa larong Billiards sa katatapos na District Meet 2025, noong Oktubre 17, 2025, matapos masungkit ang ilang medalya sa iba't ibang kategorya. Bumida Sa 9 Balls Boys si Angelo J. Sarita matapos nitong masungkit para sa Miputak NHS ang gintong medalya nang ipamalas ang husay at tiyaga niya sa laro. Napataob niya ang pinaka-matinding pambato ng Galas NHS na si Sumalpong. Sa kanilang mainit na laban kitang kita sa mukha ng dalawa ang nag aalab na determinasyon na manalo at magbigay parangal sa paaralan. Hindi rin nagpahuli ang pambato ng MNHS para sa 9 Balls Girls dahil nakamit naman ni Jean G. Javier ang pilak na nagpatunay ng matinding pwersa na dala ng mga manlalaro ng MNHS matapos niyang ma mapataob ang pambato ng GNHS.

Muli namang nagpakitang gilas ang MNHS nang nagwagi si Sarita sa 8 Balls Boys matapos nitong masilat ang panibagong ginto laban GNHS Ang naging tagumpay ng mga Brawlers ay nagsilbing tatak at nagpapahiwatig na ang MNHS ay hindi basta basta nagpapatinag at hinding hindi masusupil.

BEERMEN SUMABOG!

Beermen Sumabog! C.J. Perez, Nagpakitang Gilas sa Panalo Laban sa Ginebra

Ni: Johncehl D. Labiaga

Hindi na mapigilan ang San Miguel Beermen, Pinatumba nila ang Baangay Ginebra sa score na 101–88 sa Game 6 ng semifinals ng PBA Philippine Cup, na naganap kagabi, January 16, 2026, sa Ynares Center. Pinatunayan ni C.J. Perez na siya ang hari ng court matapos magtala ng 41 puntos, kabilang ang 30 puntos sa unang quarter na itinuturing na record sa liga.

Ayon kay coach Jorge Gallent, malaking bahagi ng panalo ang disiplina at agresibong depensa ng koponan. "Mula simula hanggang dulo, sinunod ng mga players ang plano. Talagang nakipaglaban sila sa bawat segundo," pahayag ng coach.

Dahil sa panalo, makakaharap ng Beermen ang TNT Tropang Giga sa Finals, at inaasahan ang matinding labanan. Samantala, nananatiling positibo ang Ginebra sa kabila ng pagkatalo at nangangakong babawi sa susunod na conference.

Punong Patnugot/Patnugot sa Agtek
Erna C. Bitong

Katuwang na Patnugot/Patnugot sa Column
Zyra L. Ariston

Pagsulat ng Editoryal
Chin Mhe D. Nunez

Tagakuha ng Larawan
Angelo Sarita

Tagaguhit ng Kartung Editoryal
Tradisyunal at Digital/Layout Artist
Richard R. Benlot

Patnugot sa Balita
Jasmine Pesquira

Patnugot ng Balitang Isports
Johncehl D. Labiaga

Patnugot sa Kopya at Pag-uulo ng Balita
Jenica Faye Dalino

Patnugot sa Lathalain
Andrea Kate L. Dela Cruz

Tagapayo
Roisa R. Natividad

Katuwang na Tagapayo
Erwin A. Jauculan

Gurong Tagapagsanay
Meralyn B. Sangual

Gurong Tagapagsanay
Zenaida M. Sebumpan

Gurong Tagapagsanay
Sheila Bayron Sibayan

Punongguro
Noel G. Solis

NO HOMEWORK POLICY
Sang-ayon ka ba?

"Sumasang-ayon ako para mabigyan ang mga estudyante ng oras upang makapagpahinga at makatulong na rin kanilang mga magulang sa gawaing bahay. Malaking tulong rin ito sa pisikal at kalusugang pang-kaisipan ng isang mag-aaral.

Bonnie P. Arnesto (Guro)

"Sumasang-ayon ako pero yung LAS kase ay hindi naman natin matatawag na gawain, isa itong pamalit kapag may mga klase na natigil dahil sa hindi magandang panahon. maganda rin irtong paraan para magamit ang araw ng sabado at linggo bilang araw para sa pamilya.

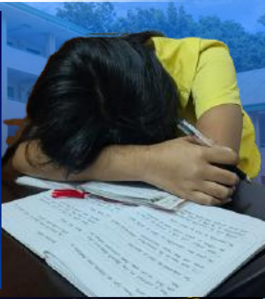
Charemay T. Gonzales (Guro)

"Hindi ako sang-ayon sa "NO HOMEWORK POLICY" kasi posibleng walang matutunan ang aming mga anak kapag ganyan at dapat talagang mayroong silang takdang aralin na ibinibigay sa kanilang guro. At hindi rin ito nagbibigay ng sapat na paghahanda para sa pagsubok sa kanilang buhay. Nakakabawas rin ito sa disiplina at responsibilidad ng mga mag-aaral."

Glory Jane Amorganda

"Kung ako ang tatanungin sasang-ayon sa dahil para sa akin ang homework ay nakakadagdag lamang nang sakit ng ulo ng mga mag-aaral, may mga bata kasi na hindi kaya ang sobrang stress na dulot ng homework.

Danny Luayon (Mag-aaral)



LIHAM PARA SA EDITOR

Dear Editor,
May mga mag-aaral na talagang kakikitaan mo ng dedikasyon at pagpupursige sa kanilang pag -aaral para sa pagkamit ng mga mithiin sa buhay ngunit sa kabilang banda, mayroon ding mga studyante na sadyang lumihis sa tuwid na landas at mas pinahahalgahan ang mga buluktot na gawain.

Andrea Tricia Biolango
Guro

Dear Editor,

Labis akong nasisiyahan sa mga aktibaidades na nagbibigay saya sa mga mag-aaral katulad namin.

Reyanne R. Tigon
10-Rizal

Dear Editor,

Ako ay lubos na nagpapasalamat sapagkat na napapanatiling malinis ang ating paaralan at malayo sa pagbubully. Inaasahan ko sa ating paaralan na maging makabuluhan sa mga mag-aaral.

Maicha T. Costeros
12-John Dewey

Dear Editor,

Ang Miputak National High School isang lugar na makakakuha nang aral. Paraalan nakakasiguro kang ligtaw ang iyong mga estudyante at Marami Kang matutunan.

Randolf Morandarte
12-John Dewey

Dear Editor,

Nais kong iparating ang nakababahalang mga bausra na hindi maayos na naise-segregate sa paaralan. Ang pangit tingnan ng mga basurang magkahalo-halo. Sana ay bigyan ito ng pansin ng ating paaralan. Maraming Salamat editor1!

Irene C. Meralla
12-John Dewey

Dear Editor,
Maganda sana kung mahikayat natin ang bawat mag-aaral ng MNHS na magsuot ng kompletong uniporme with ID.

Ritchel Ocampo
Guro

Dear Editor,
Para skin, mas ok sana kung madagdagan ng building para sa mga estudyante kasi mas Marami ang gusto mag-aaral dto kaso lng kulang tayo ng building parehas sa mga Senior High School.

Sherry Ann Patangan
Guro

Dear Editor,
Ako'y nasisiyahan sapagkat naging active na ang lahat ng mga organizations at club sa tulong ng Supreme Secondary Learner Government.

Riza Lee M. Libao
Guro

Dear Editor,

Labis ang aking pasasalamat sa mga maraming oportunidad na dumating dito sa aming paaralan. Labis din ang aming kasiyahan tuwing may magaganap na school events. Marmaing salamat din sa aming punongguro sa malinis na paaralan at magandang pamamalakad sa paaralan.

Jecka C. Amarille
12-John Dewey

Dear Editor,

Ang Miputak National High School isang lugar na makakakuha nang aral. Paraalan nakakasiguro kang ligtaw ang iyong mga estudyante at Marami Kang matutunan.

Randolf Morandarte
12-John Dewey

Dear Editor,

Isang friendly na school, mabait ang mga guro at higit sa lahat safe na paaralan.

Jennifer Marquez
12-John Dewey