SINAG

Opisyal na Publikasyon ng Unibersidad ng Baguio

TOMO 1 | BLG. 21 | AGOSTO - ENERO 2024

Pahina 4 EDITORYAL

Pahina 6 LATHALAIN

Pahina 10 ISPORTS

RILLERA, NAGWAGI NG BRONZE SA INTERNATIONAL MATH QUIZ BEE 2023

NI JASMINE KATE PATIU

Nasungkit ni Trisha Loren P. Rillera ang Bronze (3rd placer) na parangal sa isinagawang Guangdong–Hong Kong–Macau Greater Bay Area Mathematical Olympiad (BBB) 2023 Heat Round: Senior Secondary Level noong ika-3 ng Disyembre 2023 na ginanap online sa EKLAVVYA website mula 9:00 hanggang 10:15 ng umaga.

Naging matindi ang pagsasanay ni Rillera upang makatungtong sa ikatlong parangal sa prestihiyosong patimpalak. Kaakibat niya sina G. Rodolfo Calimlim Jr. at Gng. Jessae Barboza sa paghahanda. Nangasiwa ang kanyang mga coach ng mga review sessions bilang paghahanda at tinutukan nang mabuti sa pamamagitan ng paglalaan ng oras para masagot ang worksheets. Sa pamamagitan ng pagsali ni Rillera sa ibang mga patimpalak gaya ng District and Division Level of Research-based Math Investigation, ASMEPPS Math Trivia Regional at National qualifying round of Philippine Math Olympiad , ito ang nagsilbing paghahanda na rin niya para sa ginanap na patimpalak. Kwalipikado siyang sumali sa Final International Round na gaganapin sa Macau, China sa Marso sa taong ito.

"Hindi ko inakalang mananalo ako dahil may ilang mga tanong na hindi pamilyar at isa iyon sa hindi ko malilimutan sapagkat na-challenge ako mag-analyze ngunit sa kabutihang palad nakaabot tayo sa bronze" banggit ni Rillera. Nasubok ang kanyang pamamahala sa oras sa pagbalanse ng akademiko at pakikisalamuha sa ibang tao dahil nais din niyang manguna sa ibang mga asignatura at maglaan ng oras para sa kanyang pamilya at mga kaibigan. Banggit din ni Rillera na labis ang suporta na ibinibigay ng kanyang mga magulang sapagkat pinagkatiwalaan siya na mamuhay sa Baguio City mag-isa upang abutin ang kanyang mga pangarap at ito ang naging motibasyon niya sa araw-araw na hinaharap.

Hindi man naging madali ang kanyang paglalakbay dahil nakaranas siya ng mga pagsubok ngunit naniniwala siya na "Just like vector quantities in physics, maintain that magnitude of hard work, and never lose your direction."

NGITING TAGUMPAY! - Nasuklian ang mga pagod ni Rillera nang masungkit ang ikatlong pwesto sa patimpalak na ginanap sa Guangdong-Hongkong-Macau.

HANDA NA! – Handang-handa na nga ang mga mag-aaral at guro para sa panibagong taong panuruan 2023-2024.

ORYENTASYON PARA SA MGA MAG-AARAL AT MGA MAGULANG NG UBHS, IDINAOS

NI M-SCOTT MATEO

Nagtipon-tipon ang mga mag-aaral, mga magulang, at mga guro sa Cardinal's Gym ng Unibersidad ng Baguio para sa paunang aktibidad na Students' & Parents' Orientation noong ika-11 ng Agosto 2023.

Minarka ng kaganapan ang pormal na pagsisimula ng taong akademiko at nagbigay ng mahalagang impormasyon sa mga mag-aaral at mga magulang. Ang oryentasyon ay nagsimula ng alas otso ng umaga. Ito ay maingat na isinagawa upang bigyang kaalaman at bigyan ng malugod na pagbati ang mga mag-aaral, partikular na ang mga nasa Ikapito at Ikalabing-isang baitang, pati na rin ang mga transferee. Sa parehong araw, nagsimula naman ang hapon na sesyon para sa mga magulang ng mga mag-aaral ng Unibersidad ng Baguio High School ng ala-una ng hapon.

itutuloy sa pahina 2..

UBHS, TAGUMPAY SA TAUNANG REGIONAL SCIENCE QUIZ BEE

NI MARIEL A. FUSILERO

INUWI ANG TITULO! – Maraming mag-aaral ng UBHS ang nakapag-uwi ng titulo sa patimpalak na ASMEPPS.

Upang subukan ang pagbuti ng pagtuturo sa agham at sipnayan sa Pilipinas, ang Association of Science and Mathematics Educators of Public and Private Schools ay nagsagawa ng Regional Science Quiz Bee na may tema na "Rewriting the Future and Advancing Communities through ASMEPPS" sa pamamagitan ng online na partisipasyon noong ika-21 ng Oktubre 2023.

Dahil ang kumpetisyon ay isinagawa online, ang mga kalahok ay hiniling nakumpletuhin ang pagsusulit sa pamamagitan ng Gas Cloud, na gumagana nang katulad ng isang Google Form na may mga paunang napunang tanong. Ang quiz bee ay nakatuon sa agham, kung gayon ang mga tanong ay randomized at sumasaklaw sa isang malawak na hanay ng mga pangkalahatang paksa sa agham, kabilang ang biology, chemistry, physics, at earth science, na may pagtuon sa junior at senior high school curricula.

itutuloy sa pahina 3..

UBIANS, GINUNITA ANG BUWAN NG WIKA 2023

NI JAZRINE NARTATES

Ginunita ng mga mag-aaral sa University of Baguio Gymnasium noong Setyembre 20 ang Buwan ng Wika 2023 sa temang "Katutubong Wika: Wika ng Kapayapaan, Seguridad, at Ingklusibong Pagpapatupad ng Katarungang Panlipunan".

Bilang paghahanda sa kaganapang ito nagsagawa ng webinar ang UB High School bago ang araw ng Buwan ng Wika upang maipaliwanag ang Kahalagahan ng Paggamit ng Sariling Wika sa Pagkamit ng Kapayapaan, Seguridad, at Katarungang Panlipunan. Ang Buwan ng wika ay may sampung kategorya na maaring salihan ng bawat estudyante ito ay traditional poster, tiktok challenge, parada ng kasuotan, infographics, katutubong awitin, hip-hop dance, spoken poetry, dalawahang pag-awit, isahang pag-awit, at pagsulat ng sanaysay.

itutuloy sa pahina 3..

"SALAMIN NG KULTURA"- Ang kasuotan ay isang paraan upang maiugnay ang sarili sa mga nakaraan at upang ipagdiwang at tangkilin ang kultura sa kasalukuyan.

ENTREPRENEURSHIP DAY, MATAGUMPAY NA ISINAGAWA SA UNIVERSITY OF BAGUIO

NI JAZRINE NARTATES

"LARO PARA SA GRADO!" – Nagpakitang Gilas ang mga mag-aaral sa Entrep day dahil hindi lang ito paglalaro para sa grado kundi upang maipakita rin nila ang kanilang husay sa mga napili nilang mga produkto na ihahain sa mamimili.

Ginanap ang Entrepreneurship Day sa Cardinal's Gym ng Unibersidad ng Baguio High School na dinaluhan ng mga mag-aaral.

Bawat sekyon ng baitang 11 ay inatasang pumili ng kanilang produkto na kanilang ititinda sa Entrepreneurship Day. Nagtayo ang mga mag-aaral ng mga booth na siyang naging rason sa pagpuno ng gymnasium. Inilunsad ang pagdiriwang na ito upang maipakita at maipaliwanag ang kahalagan ng mga entrepreneur sa ating lipunan at upang mahasa ang mga estudyante na matuto kung ano ang tamang proseso ng pag tatayo ng negosyo. Pinangaralan rin ang ilang seksyon para sa kanilang pinamalas na galing sa pagnenegosyo

Nanguna ang 11 Del Rosario sa Best Product Offering na sinundan naman ng La Vela at ng 11 Amorsolo. Nakamit naman ng 11 Amorsolo ang unang gantimpala sa Best Booth Design. Sinundan rin sila ng 11-Balagtas at 11-Del Rosario. Para naman sa Best Marketing Strategy, Nakuha ng La Vela ang unang pwesto. Nakamit ng 11-Amorsolo ang panglawang pwesto at pareho namang nakuha ng Secret Blooms at ng 11-Agpalo ang ikatlong pwesto.

Para sa Best Printed Design, Naiuwi ng Games Shap Studios and unang gantimpala at sila ay sinundan ng Secret Blooms at ng 11- Encarnacion ang pangalawa at pangatlong pwesto. Para sa Best Mascot Design, Nakamit ng 11-Encarnacion and unang gantimpala. Ito ay sinundan ng 11 Del Rosario at ng 11 Estrella. Nakuha ng 11-Campos ang unang gantimpala para sa kategoryang Best Jingle. Sila naman ay sinundan ng 11- Amorsolo at ng 11 Agpalo. Para sa Best Video Advertisement, Nakuha ng 11-Encarnacion ang unang gantimpala. Sinundan sila ng 11-Del Rosario at ng 11-Macalintal. Naiuwi naman ng 11 Agpalo ang Best Certificate Design. Nakamit naman ng 11-Estrella ang Best in Theme Conceptualizaion.

LUBOS ANG LIGAYA! – Nagagalak ang mga mag-aaral ng UBHS dahil napakarami ang nahakot nilang parangal para sa paaralan.

UBIANS, HUMAKOT NG MEDALYA SA NAKARAANG ASMEPPS MATH AND SCIENCE

NI ASHLEY MAE NOVELOZO

Talino, determinasyon at matinding pagsasanay ang naging puhunan ng mga mag-aaral ng University of Baguio High School sa pakikipagtagisan nila ng galing sa Regional Math and Science Trivia na pinangunahan ng Association of Science and Mathematics Educators of Public and Private Schools (ASMEPPS) na isinagawa noong Nobyembre 18, 2023 via Zoom. Bagama't kakaunting oras na lamang ang nailaan para sa kanilang pagsasanay ay nasungkit pa rin nina Rady Doria ng ikatlong baitang ang unang pwesto sa Scince Trivia, gayundin ni Trisha Loren Rillera ng ikalabin-dalawang baitang ang unang pwesto sa Math Trivia at ang pangalawang pwesto naman sa Science Trivia.

Iniuwi naman ni Caithlyn Lacson ng ikasampung baitang ang pangatlong pwesto at pasok din si Montgomerey Bucsit ng ikalabing-isang baitang bilang qualifier sa Science Trivia. Kumatawan naman ang mga mag-aaral ng ikalabin-dalawang baitang sa Science Trivia na sina Ashley Novelozo na nasungkit ang ikatlong pwesto, Wayllene Polo na nakamit ang ikaapat na pwesto, at sina Glaiza Binan at Prethscie Huliganga na parehong pasok bilang qualifier.

Sa larangan naman ng Math Trivia, pumwesto si Precious Lemi bilang ikalima sa Grade 12 category.

Ayon sa ASMEPPS, ang paligsahan na ito ay naglalayon na ipakita ang mga talento at kakayahan sa agham at matematika ng mga mag-aaral at tagapagsanay habang itinataguyod ang kahusayan sa akademiko, at pinalalakas ang intelektwal na pakikipagkaibigan at pakikipagtulungan sa mga kalahok.

Ang mga mag-aaral ay muling makikipagtagisan ng galing at talino sa ASMEPPS National Math and Science Trivia na idaraos sa University of Baguio sa Marso 9-10.

Mula sa Pahina 1

ORYENTASYON PARA SA MGA MAG-AARAL AT MGA MAGULANG NG UBHS, IDINAOS

Ang pambungad na pananalita ay nagbigay-daan sa pagsisimula ng isang maligayang araw ng oryentasyon, na binigyang diin ang kahalagahan ng kooperasyon sa pagitan ng mga mag-aaral, magulang, at guro upang matiyak ang tagumpay ng taong akademiko. Ipinalabas ng mga opisyal ng Unibersidad ang kanilang kasiyahan para sa nalalapit na taon ng pag-aaral at binigyang pansin ang pangako ng Unibersidad na magbigay ng dekalidad na edukasyon sa kabila ng patuloy na blended learning approach – isang kombinasyon ng online at face-to-face na klase.

Nagsimula ang oryentasyon sa pagpapakilala sa mga guro o mga miyembro ng faculty ng Unibersidad ng Baguio sa Junior at Senior Hayskul. Matapos nito, sumunod ang pagpapaliwanag sa mga patakaran at regulasyon ng Unibersidad. Ipinakita ang malinaw na mga gabay patungkol sa implementasyon ng flexible/blended learning modality, na binibigyang diin ang pangangailangan para sa mga mag-aaral na magamay ang parehong online at face-to-face na klase. Kaakibat nito, natalakay rin ang paggamit ng Google Classroom bilang plataporma sa online na klase at para sa pagpasa ng mga aktibidad ng mga magaaral. Gayundin ang pamamahagi at paggamit ng mga modyul bilang pangunahing kagamitan sa pagtuturo.

Natalakay rin ang mga asignatura na dapat na i-enrol ng mga mag-aaral. Masinsinang tinalakay sa mga magulang at mga mag-aaral ang sistema ng pagkalkula ng mga grado sa Unibersidad ng Baguio Hayskul. Ibinigay sa mga magulang ang mga detalyadong
impormasyon ukol sa matrikula,
iskedyul ng pagbabayad, at mga
pagpipilian sa paraan ng pagbabayad. Ipinabatid sa mga mag-aaral ang tamang kasuotan para sa regular na klase at Physical Education (PE) na klase.

Nagkaroon naman ang mga mag-aaral at mga magulang ng pagkakataong malibot ang campus ng Unibersidad ng Baguio. Ipinakita at binigyang detalye ang iba't ibang mga gusali na gagamitin ng mga mag-aaral sa Junior at Senior Hayskul ng Unibersidad ng Baguio. Malugod ding ipinakilala ang mga pasilidad at serbisyo na mayroon ang Unibersidad, tulad ng silid-aklatan, klinika, cashier at iba pa, gayundin ang kanilang mga FB Page at Gmail Account, na nagbigay ng mahalagang impormasyon para sa mga magulang at mga mag-aaral.

UB SCOUTS, NAGSANIB-PUWERSA SA JOTA-JOTI

NI ASHLEY MAE NOVELOZO

SCOUTS LAGING HANDA! – Idinaos ang Jamboree in the Air – Jamboree in the Internet (JOTI-JOTA) kasama ang mga miyembro ng International Scouting Community.

Idinaos ang Jamboree on the Air - Jamboree on the Internet (Jota-Joti) kung saan nagkaisa ang mga scouts mula sa University of Baguio (UB) kasama ang mga miyembro ng International Scouting Community mula sa iba't ibang bahagi ng mundo. Aktibong nakilahok ang mahigit 50 scouts noong October 21-22 na binubuo ng mga boy scout (elementary), senior scout (high school), at rover scout (college) na galing sa ibang paaralan.

Ang JOTA, paggamit ng handheld radio upang makipag-ugnayan gamit ang high-frequency kung saan umaabot sa ibang bansa tulad ng China at Japan. Samantalang sa JOTI, ang digital na pakikipagsalamuha sa scouts sa iba't ibang bansa o online communication. Nagdala ng diwa ng pagkakaisa sa larangan ng makabago at teknolohikal na kapaligiran.

Mayroon ding lecture room na nagbibigay karagdagang edukasyon at makabuluhang impormasyon. Ang pagsasama sa JOTA-JOTI ay hindi lamang nagbigay daan sa pagkakaroon ng mga bagong kaibigan kundi nagdulot din ng pag-unlad ng kasanayan at nagbukas din ng pinto para sa mga scouts na maging Amateur Radio Broadcasters.

Ang tagumpay ng tatlong UBian na pumasa sa Nationxal Telecommunications Commission (NTC) bilang Amateur Radio Broadcasters ay isang mahalagang bahagi ng kwento. Ito ay nagbibigay inspirasyon sa iba pang kabataan na sumubok sa larangan ng radio broadcasting at magtagumpay.

"Ituloy natin ang ating paglalakbay sa scouting, ang tunay na kahulugan ng pagiging lalaki at babae; ito ang nagbibigay ng pagkakaiba sa isa't isa, ang kaalaman sa survival. Sa pamamagitan ng karanasan sa scouting, walang limitadong edad sa pagkatuto at pag-unlad," ang mensahe ni Senior Scout Adviser Nelson Odasco para sa mga scouts.

SINAG

IKALAWANG TAON NG GIFT GIVING EVENT PARA SA GUMATDANG INTEGRATED SCHOOL, ISINAGAWA

NI DWYANE ADRIAN VILLANUEVA

PASKO MULA SA PUSO – Ang mga mag-aaral at mga guro kasama rin anf PTA officers ay nagtulong-tulong upang magkapagbigay ng regalo at ligaya sa mga mag-aaral ng Gumatdang Integrated School.

Naganap ang ikalawang-taon ng Gift Giving para sa Gumatdang Integrated School sa Itogon, Benguet noong ika-25 ng Nobyembre 2023. Pinamunuan ng faculty members at officers ng Parents and Teachers Assembly (PTA) ng UBHS ang naturang outreach event. Samakatuwid, naging matagumpay naman ang naganap na outreach event na kung saan ay kabilang din ang mga estudyante ng UBHS sa pagkamit ng tagumpay ng outreach na ito sapagkat ang mga donasyon na naibigay sa mga estudyante ng Gumatdang Intergrated School na tulad ng mga mga kuwaderno, pang-kulay, pencil, ballpen, at iba pang mga gamit pang-eskwelahan ay nanggaling sa kanila.

Naunang naganap ang "gift giving" sa outreach event na kung saan ay ang donasyon na mga gamit pang-eskwelahan na nalikom mula sa mga estudyante ng UBHS ay nai-abot sa 320 na estudyante ng Gumatdang Integrated School mula kinder hanggang grade 10. Sa pagtanggap ng mga donasyon sa mga estudyante ay lubos ang kanilang saya sa pagtanggap ng mga simpleng bagay na gamit pang-eskwelahan na naibigay sakanila, gayundin ang mga guro nila sapagkat may dagdag ding mga naiabot na donasyon na tulad ng mga bond papers sa opisina at sa mga guro ng Gumatdang Integrated School na nanggaling naman sa PTA officers at Faculty Members ng UBHS. Pagkatapos naman ng gift-giving ay may palarong naganap para sa mga estudyante ng Gumatdang Integrated School na kung saan ay binigyan din sila ng mga papremyo. Nagwakas naman ang outreach event sa pamamagitan ng community meal na kung saan ay nagkaroon ng simpleng salo-salo ang mga PTA officers at faculty members ng UBHS kasama ang mga faculty members ng Gumatdang Integrated School.

Ayon sa panayam ng head of Outreach ng UBHS na si Gng. Juvie Vega-Budlao, may isinagawa na ring gift giving sa Gumatdang Integrated School sa nakaraan na taon na pinamunuan din ng mga PTA officers, Faculty members, at SSG officers ng UBHS. Ang Gumatdang Integrated School ay isa sa mga "newly adopted school" ng Unibersidad ng Baguio kung kaya't ang taon-taon na pagtugon sa pangangailangan nila base sa kanilang "needs assessment" ay isinasagawa bilang parte ng responsibilidad ng pag-adopt ng Unibersidad ng Baguio sa kanila. Dagdag din ni Gng. Juvie Vega-Budlao na para sa ikalawang-taon ng gift giving sa Gumatdang Integrated School ay may isinama na mga "sanitary napkins" sa donasyon ng UBHS upang matulungan ang Gumatdang Integrated School sa pagpapatupad ng kanilang proyekto na pinamagatang "Project Juana" na ang pakay ay matulungan at masuportahan ang mga dalagang estudyante ng Gumatdang Integrated School sa kanilang daan tungo sa "biological maturity."

Base sa karanasan ni Gng. Juvie Vega-Budlao sa naturang outreach event ay may mensahe rin siyang naibahagi; na ang tutunan sana natin muli ang pagbalik sa "basic life" –na kung saan ay sana mapahalagahan muli natin at matutunang "maappreciate" ang mga maliliit na bagay na mayroon tayo, kagaya ng kung paano naappreciate ng mga estudyante at guro sa Gumatdang Integrated School ang kanilang mga natanggap na mga simpleng bagay na gamit pang-eskwelahan.

Mula sa Pahina 1

UB HIGH SCHOOL, TAGUMPAY SA TAUNANG REGIONAL SCIENCE QUIZ BEE

Bilang paghahanda sa patimpalak, ang Unibersidad ng Baguio High School ay nagsanay ng mga piling mag-aaral mula sa Junior at Senior High na kung saan sila ay maingat na ginabayan ng kani-kanilang mga coach. Ang nasabing preparasyon ay sinangkapan ng mariing pagrerebyu ng bawat kinatawan ng mga departamento ng high school. Ayon kay Ginang Theresa Abaya, isa sa mga naging coach "Mayroong inilaanna review test kung saan may mga katanungan na maaring gamitin sa pagsasanay." Dagdag pa ng ginang ay, kahit na ang paligsahan ay online, minabuti niya pa rin na hubugin ang mag-aaral na kanyang hawak sa pamamagitan ng face-to-face na mga pagsasanay at pag-aaral.

Mula sa ika-siyam na baitang ng Junior high school at mula sa ika-11 na baitang ng Senior high school sina Deevesh Shrestha at Sajid Ali ay nakamit ang titulong Regional Champion na kung saan ay sina Gng. Theresa Abaya at Binibining Daphne Dogcio ang kani-kanilang mga naging taga-turo o coach. Samantala, nakakuha rin ng parangal sa nasabing kompetisyon ang tatlo pa na mga mag-aaral mula sa ika-12 na baitang sa Senior high school na sina Dwayne Adrain Villanueva nanasa ika- lima sa puwesto, Jamine Patiu na sinugurado ang ika-walo na ranggo at Joy Margaret Balagbagan bilang ika-siyam sa listahan nga mga nagwagi. Ngayon, ang UBHS ay maaari nang tumungo sa susunod na antas ng kompetisyon, ang National na siyang gaganapin sa Marso 2024 sa Unibersidad ng Baguio.

K-SCOUTS, NAGLAKBAY SA 'SUMMER CAPITAL' NG PILIPINAS

NI COLLEEN MARGARETTE JOSE

PAGSASANIB-PWERSA! – Dumalo ang mga Korean Scouts sa University of Baguio upang palakasin ang pag-unawa sa kultura.

Dumating sa Baguio City ang walong scout mula sa Korea, kasama ang isang adult scout bilang bahagi ng Philippines-Korea Scout Exchange Program noong Enero 7, 2024.

Ang una nilang linggo sa pagbisita sa Pilipinas ay pinangunahan ng University of Baguio (UB). Naglalayong palakasin ng programang ito ang pang-unawa sa kultura simula pa noong 2013. Ang palitan ay pagsasanay upang mailantad ang mga scouts sa iba't ibang kultura. Nagkaroon ng isang pagsasama sa City High School ang mga Korean scout para magkakilala bago ang opisyal na turnover noong Enero 8. Sa kasunod na araw ay nagkaroon ng isang city tour, kasunod ng isang programa, at pagbalik sa kanilang mga UB scouts foster-family.

Bumisita ang mga scout sa Northern Blossom sa umaga at naglakbay sa iba't ibang atraksyon sa hapon, tulad ng Strawberry Farm, Stone Kingdom, at Tam-awan noong Enero 10. Gayunpaman, hindi nawala ang mga pagsubok, kung saan nagkasakit ang dalawang Korean scout dahil sa water-borne infection na umiiral sa Baguio. Kinailangan ipagpaliban ang hapon na aktibidad, at dinala ang mga scout sa konseho para sa medikal na atensyon. Sa kabutihan, bumuti ang kanilang kalagayan, at nagpatuloy ang kanilang pagsasanay sa kultura.

Noong Enero 11, nag-engage ang mga scout sa outdoor activities, kabilang ang hiking sa Yellow Trail sa John Hay at pag-eksperimento sa Asin Hot Spring, kasama ang mga opisyal ng BSP tulad ni Sir Peter Rey, Sir Antonio Bautista - ang regional chairman. Nagtapos noong Enero 12, kung saan ang mga Korean scout ay bumalik sa BSP council ng 8 AM at nag-depart patungo sa NAIA papunta sa Davao ng 11 AM.

Natutunan ng mga Korean scout kung paano makisalamuha ang mga Filipino scout. Bagamat may mga hamon sa wika, napadali ang komunikasyon dahil sa tatlong Korean scout na marunong mag-Ingles. Nag-iwan ng magandang impresyon ang mga ito. Giit ni BSP Scout Adviser Nelson Odasco, "Madali silang kausap kasi magiliw ang ating mga scout at ganoon din sila. Umalis sila ng may positibong komento bago tumuloy sa Davao noong Enero 12." Ipinamalas ng programang ito ang katatagan ng pagkakaibigan at ugnayan sa pagitan ng mga scout iba man ang lahi at kultura nito.

Mula sa Pahina 1

UBIANS, GINUNITA ANG BUWAN NG WIKA 2023

Madaming estudyante ang lumahok sa bawat katergorya kaya naman lalong naging ka abang abang ang kaganapang ito lalo na noong nag simula ang parada ng kasuotan na nagbigay kulay sa araw na iyon . Hindi mapag kakaila ang pagiging makabayan ng mga Ubianong Pilipino dahil ang lahat ng estudyanteng nakilahok ay nag pamalas ng kanilang galing sa iba't ibang kategoryang kanilang sinalihan.

Para sa isahang pag-awit, sa Junior High School, Nagwagi ng unang gantimpala si Xanel Paula Maglaqui at si Jonh Jamincel Ybañez naman sa Senior High School. Para naman sa Dalawahang Pag awit, nakuha nila Lois Alice at ni Las-egan ang unang gantimpala. Para sa Senior High School, nakuha nila Nichole Faith Dumalili at Irish Nicole Tena ang unang gantimpala. Sa Hiphop category, nakuha ng grupo nila Franzin P. Teribio ang unang gantimpala para sa Junior High School. Para sa Senior High School, naiuwi ng grupo nila Shane Nicole Sapitula ang unang gantimpala.

Para naman sa paggawa ng infographics, sa Junior High School, nakamit ni Reina Faye R. Dilim ang unang gantimpala. Para sa Senior High School, Nakuha ni Raiza May Andayu ang unang gantimpala. Para sa katutubong awitin, sa Junior High School, nakamit ng grupo nila Matthew Ramirez ang unang gantimpala. Sa Senior High School, nakuha ng grupo nila Zahara Tad-awan ang unang gantimpala.

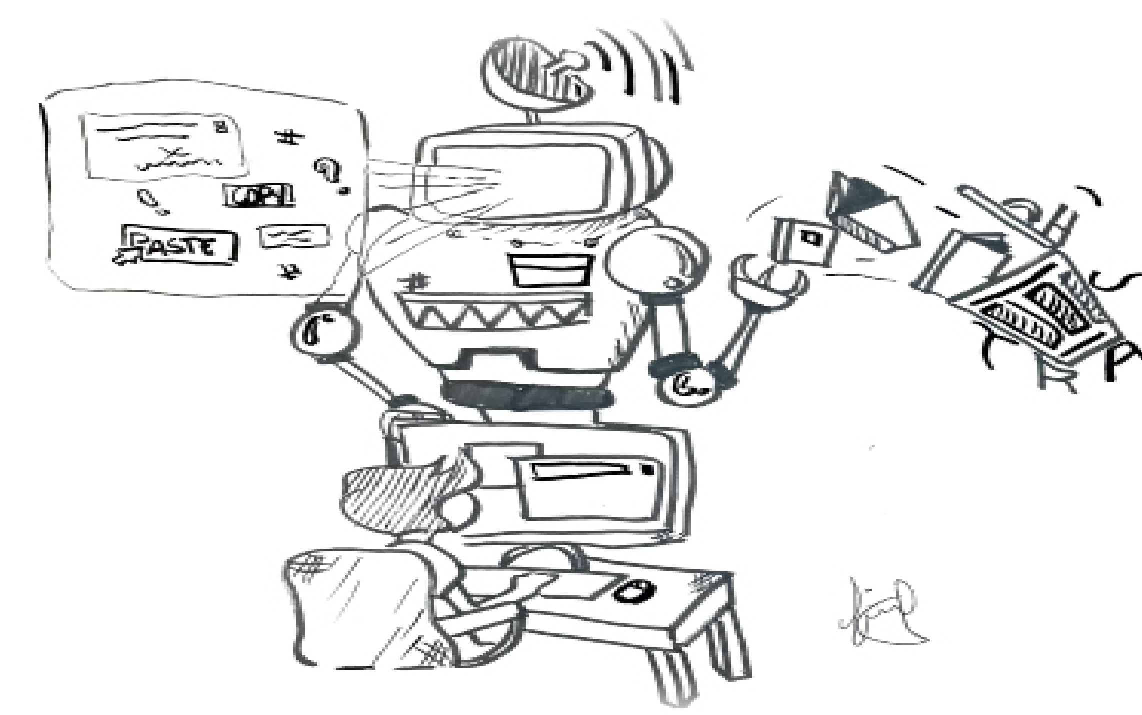
Para sa pagsulat ng sanaysay. Para sa Junior High School, nakuha ni Keanne Andrea Bancod ang unang gantimpala. Sa Senior High School, nakamit ni Christelle Ocampo ang unang gantimpala. Para sa paggawa ng poster, sa Junior High School, Nakuha ni Lisha Elielle Casilla ang unang gantimpala. Para sa Senior High School, nakamit ni Lyra Rimando ang Unang gantimpala.

Para naman sa spoken word poetry, sa Junior High School, nakuha ni Jairus Lance Pundo and unang gantimpala. Nakamit naman ni John Paul Quirimit ang ikalawang gantimpala. Para sa Senior High school, nakamit ng isang grade 12 students ang unang gantimpala. Para sa Paggawa ng Tiktok, sa Junior High School, nakuha ng grupo nila Vince Anthony Castañeda ang unang gantimpala.

Para naman sa Paggawa ng Tiktok ng Senior High School, Nakamit ng grupo ni Samantha Sicat ang unang gantimpala. Para sa Pagluluto, nakamit ng grupo ni Christian De Vera and unang gantimpala. At panghuli, para sa Parada ng Kasuotan, sa Junior High School, Nakamit nila Veayonce Bides at ni Daniel Leus ang unang gantimpla. Para sa Senior High School, Nakamit nila Glenn Garwageo at Nikesha Isaguirre ang unang gantimpala.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE, BANTA SA PAGKATUTO?

Social Media, self-driving cars, phone security automation, robotics, fingerprint recognition. Ilan lang ang mga ito sa aplikasyon ng Artificial Intelligence o AI na matagal na nating nakakasalamuha at nagagamit araw-araw. Ang Artificial Intelligence ay tumutukoy sa mga sistema o makina na kamangha-manghang kayang gayahin ang katalinuhan ng isang tao. Sa kasalukuyan, marami ng AI ang naipapakilala sa madla. Tumampok ito sa maraming aspeto gaya na lamang sa larangan ng edukasyon dahil sa kakayahan nitong magproseso ng napakaraming impormasyon at gumawang pambihirang mga bagay sa maigsing sandali. Bagamat nakikita ito ng karamihan bilang isang malaking kapakinabangan, hindi maikakailang marami itong pinsala partikular sa mga mag-aaral dahil sa maling paggamit nito.



Ayon sa UNESCO, ang AI ay may potensyal na tugunan ang ilan sa mga pang kasalukuyang pinakamalaking hamon sa edukasyon. Ito rin ay may kakayahang mapabago ang mga kasanayan sa pagtuturo at pagkatuto, at mabilis ang pag-unlad patungo sa SDG 4. Malaking tulong ang AI sa larangan ng edukasyon partikular sa mga estudyante dahil napapadali nito ang pagkalap ng datos na noon ay hindi organisado at ibigay ang mga impormasyong kinakailangan. Sa mga guro ay pwede itong makatulong sa paggawa ng biswal na nagiging epektibo sa pagtuturo. Isang halimbawa ay ang ChatGPT na inilunsad noong Nobyembre 2022, bagamat isang maliit na sektor lamang ito ng paggamit ng AI, namangha ang marami sa kakayahan ng ChatGPT. Ito ay isang makapangyarihang modelo ng wika na maaaring magbigay ng mabilis na mga tugon sa kahit na ano mang tanong. Kamangha-mangha, ngunit siya ring may badyang banta.

Ayon sa isang survey na isinagawa ng education technology company, 83% ng mga estudyante ay gumagamit ng generative AI sa paggawa ng pananaliksik at pagsusulat. Ito ay nagiging isang go-to tool ng mga maag-aaral upang mas mapadaling matapos ang trabaho. Hindi mahirap maintindihan kung bakit, ngunit nakakabahala dahil tila umaasa na ang karamihang mag-aaral sa kakayahan ng AI at isinasantabi ang sariling katalinuhan. Ito ay nagiging banta sa pag-unlad ng kaalaman ng mga mag-aaral dahil sa maling paggamit ng AI. Ang karamihan ay hindi pa iniintindi kung ano man ang nasa tekstong ibinigay ng AI dahil kinokopya na lamang ito. Kung ang aktong ito ay magpapatuloy, hindi malabong aasa na lamang ang mga mag-aaral sa AI at hihina ang kakayahan ng mga ito sa pagsusulat ng sariling kaalaman, sa kritikal na pag-iisip at sa kasanayan sa paglutas ng problema.

Maraming pakinabang sa AI, ngunit nakakasama ito kung hindi ginamit ng tama. Ang artificial intelligence ay nilikha upang makatulong sa pagbibigay ng ideya at impormasyon, hindi upang gawin ang tungkuling dapat ginagawa ng isang mag-aaral. Ang maling paggamit nito ay maaaring makasira sa sistema ng edukasyon. Sabi nga ng Program Administator ng AI mula sa UP Diliman na si Eugene Jalao, hinihikayat nila ang paggamit ng AI sa pang-akademikong pangangailangan. Gayunpaman, ang limitasyon ng AI ay dapat nagsisilbi lamang bilang inspirasyon at pagkukuhanan ng ideya.

Sa panahong lumalaganap na ang teknolohiya, mainam na alam ng lahat ang wastong paggamit ng mga sistema't makina. Kinakailangang malaman ng lahat na ang tungkulin ng AI ay magsilbing gabay sa mga tao at hindi tapatan ang lebel nito. Hindi masama ang paggamit ng AI, ang masama ay ang pag-aabuso rito. Sabi ng ani Rodney Brooks, "Artificial Intelligence is a tool, not a threat." Ito'y ituring na isang kagamitang may malaking tulong, at huwag hayaang ito'y maging banta sa darating na hinaharap.

NASA USOK: HUMINGA, PALABASIN, REPEAT

NI MARIEL FUSILERO

Kung may usok, may apoy. Ang sigarilyo ay hindi na bago sa atin; sa loob ng ilang dekada, malawakang ginagamit at binibili ang mga ito. Ang tabako ay ginagamit upang gumawa ng mga sigarilyo, at ito ay naglalaman din ng iba pang mga kemikal, tulad ng nikotina (nicotine). Ang mga sigarilyo ay ipinagbabawal sa maraming lugar dahil sa mga panganib sa kalusugan na dala nito at sa mga nakakapinsalang epekto nito sa kapaligiran. Malalim na pinupokus ng ilang mga kampanya at mga hakbangin ang pagpapataas ng kamalayan sa paggamit ng sigarilyo. Ngunit sa paglipas ng panahon, nangyayari ang ebolusyon ng tao, at ang mga makasaysayang pag-unlad ay tuwid na gumawa ng makabagong landas. Aking ipinapakilala ng vape, o mga e-cigarettes kung saan ang paglanghap ng aerosol ay kilala bilang vaping. Pamilyar na ang komunidad sa vaping, ngunit ang karamihan sa mga gumagamit ay mga young adult, na kung saan ay mga estudyante at teenager. Ang kontrobersiyang ito ay malawak na kilala; ang ilan ay nangangatuwiran na ang vaping ay hindi gaanong mapanganib kaysa sa paninigarilyo, habang ang iba ay naniniwala na hindi ito dapat tanggapin bilang normal at dapat na ipagbawal para sa ilang mga kadahilanan. Ngayon, hahayaan ba natin magpatuloy ang usok o dapat na bang tupukin ang apoy?

Gaya ng nabanggit, marami na rin ang nalululong o naaadik sa vape at karamihan nga ay mga menor de edad at mga estudyante. Bakit? Ang vape ay hindi basta-basta, hindi lamang isang imitasyon ng sigarilyo na kung saan hihipin mo at ibubuga ang usok, ito ay mas higit pa sa ating pag-aakala. Ginawa ang mga e-cigarettes sa paraang pulido at praktikal sa mga gagamit sapagkat ito ay may disensyo na madaling itago at tila ba isang pangkaraniwang bagay lamang na ating ginagamit sa pang-araw araw dahil may mga vape na hawig sa hugis na isang panulat at USB drive, bukod pa riyan, ang mga ito rin ay nagtataglay ng maliliwanag na kulay tulad ng neon pink. Maliban sa pisikal na anyo ng vape, ang lasa ay namumukod tangi rin sa rason na; ito ay may iba-ibang mga lasa o flavor. Sino nga ba naman ang hindi mapapasubok sa tila kay sarap at kaakit-akit na vape? Hindi maiiwasan ng mga estudyante na bumili at gamitin ito sapagkat bukod sa uso ay madali rin ang paraan ng pagbili nito sapamamagitan ng mga online na transaksyon. Sa krisis ng vape, ang mga gumagamit ang na sa bingit ng kapahamakan sapagkat hindi isang daangporsyento na tiyak na ang vape ay mas ligtas nga kaysa sa sigarilyo.

Ang mga pahayag na ang vaping ay isang mas malusog na alternatibo sa paninigarilyo ay pinabulaanan ng World Health Organization. Binigyang-diin ng WHO at mga asosasyon ng mga medikal na propesyonal ang mga panganib na maaring mangyari sa mga menor de edad nagumagamit ng mga vape at e-cigarettes, gayundin ang pinsala na dala nito sa baga. Ayon naman sa Department of Health, "Ang mga likido at emisyon ng vape liquids ay naglalaman ng nicotine, propylene gycol, carbonyls at carbon monoxide na alinman sa nakakahumaling, nakakalason o maaaring magdulot ng kanser." Kapansin-pansing napatunayan na ang vape ay hindi pa rin ganoon na mas malusog o ligtas kaysa sa paninigarilyo dahil ang katotohanan ito ay naglalaman ng mga kemikal na maaaring magdulot ng mga komplikasyong medikal. Ang mga kabataan o kung sino man na gumagamit ng vape samakatuwid ay hindi tuluyang ligtas at maaaring malagay sa panganib ang kani-kanilang mga buhay. Ang patuloy na pagtaas at paglaking populasyon ng mga gumagamit ng vape ay nakakaalarma dahil iniisip at pinaniniwalaan ng mga tao na ang vape ay isang bagay na kung saan ay lumalanghap ka lang ng iba-ibang mga lasana magmimistulang isang laro o libangan na hindi natin alam ay maaaring tumungo sa tulay ng bisyo at mga sakit.

Ang vape sa marami ay "okay" lang dahil hindi pa ramdam ang pangit na dulot nito, ngunit ang mga posibilidad ay mabangis. Sa simula't sapul ang problemang ukol sa vape ay mahusay na maiiwasan kung ang mga tao ay huwag nang mag-vape o subukan ang vaping, ngunit hindi iyon ang katotohanan para sa libu-lubong mga indibiwal na, sa isang paraan o sa iba pa, ay nakuha na ang ugali o nahulog na sa patibong. Bagama't ito ay mahalaga, ang pagbabawal sa pagbebenta ng mga e-cigarettes sa mga menor de edad ay hindi sapat at pangkalawakan ang resolusyon. Dapat di na tuldukan ang mga epekto ng mga ito para sa mga matatandang kabataan, dahil ang utak ay patuloy na nagdedebelop hanggang sa edad na 25.

Upang tupukin ang apoy, kinakailangan ng isang masusing at maayos na istratehiya na progresibo. Ang mga anti-vaping campaign aay dapat magpatuloy na kontrahin ang ideyang ''ayos lang vape dahil ito ay mas ligtas kaysa sa sigarilyo" sa pagsisikap na kumbinsihin ang mga vape users na huminto. Ngunit, ang agarang paghinto ay mahirap sapagkat walang madaliang lunas sa pagkagumon sa nikotina o sa krisis ng vape. Mangangailangan ng pasensya at maraming pagsisikap ang buong proseso at pagsasaayos ng kapabayaang ito. Para protektahan ang kalusugan ng publiko, kailangan nating bigyang prayoridad ang mga regulasyon at kamalayan upang iligtas ang kasalukuyan at hinaharap na henerasyon mula sa panganib ng vaping.

LIHAM PARA SA PATNUGUTAN

Mahal na Patnugot,

Magandang buhay!

Ako po ay lubos na nagagalak sa pagkakataong inyong inilaan upang aking ihayag ang aking taos-pusong pasasalamat para sa iyo.Bilang iyong kapwa mag-aaral sa Unibersidad ng Baguio, akin pong nasaksihan ang inyong angking galing sa larangan ng pamamahayag. Dulot nito, ako po ay tunay na humahanga at nagpapasalamat sa iyong kahusayang ipinakita bilang pinuno ng mga manunulat. Maliban dito, nagpapasalamat po ako sa iyong katapangan sa pagbibigay ng mga makatotohanan at napapanahong mga impormasyon at balita. Ako rin ay nagpapasalamat sa iyong sakripisyo sa paglalaan ng oras at panahon upang tuparin at bigyang buhay ang bawat artikulo na inyong inihahayag. Sa kabuuan, ako po ay labis na nagpapasalamat sa iyo bilang isang responsableng pinuno ng Sinag.

Kaya naman, hinihiling ko po na iyong ipagpatuloy ang iyong kahusayan, katapangan at katapatan sa pamamahayag ng mga balita para sa ating mga kapwang mag-aaral at mamamayan. Magpatuloy din po kayong magsilbing inspirasyon para sa mga susunod pang mga nangangarap na maging isang manunulat. Tunay kayong kahanga-hanga at isang kayamanan ng ating unibersidad.

Lubos na gumagalang,
Christelle Angellie F. Ocampo

Christelle,

Magandang araw!

Nagpapasalamat ako sa paghayag mo ng pagkalugod sa ating pahayagan. Bilang mag-aaral lubos akong natutuwa na mayroong nagpapahalaga sa mga ganitong sulatin. Nauunawaan mo ang hirap at pagod ng mga taong nasa likod ng pahayagang ito.

Nawa'y dumami ang mga katulad mong mag-aaral na humahanga sa ganitong uri ng sulatin. Nawa'y dumami rin ang magpakita ng kagustuhan na matuto sa larangan ng pagsulat ng balita.

Inaasahan ko na sana ay ipaabot mo sa kapwa mo mag-aaral ang lubos na kagalakan sa pagkakuto sa pagsulat ng mga balita, editorial, lathalain, agham at teknolohiya, isports at iba pang mga sulatin, Dahil marami ring aspeto ang uunlad sa iyong pagkatao bilang mag-aaral sa pagsulat ng mga ito.

KNOCK KNOCK, ACADEMIC PRESSURE

NI SARAH MAY MASLANG

Hindi madali ang buhay estudyante. Gigising ng maaga upang maghanda para sa klase, at uuwi ng hapong pagod dahil sa tuloy-tuloy na leksiyon. Minsan pa nga'y nasasapitan na ng gabi dahil may mga gawaing kailangang tapusin, o di naman kaya'y uuwing maraming bitbit na takdang aralin. Sa dami ng kailangang gawin, tila hindi na namamalayan at naaapektuhan na ang kanilang kalusugan.

Araw-araw, nagsisilbing pagsubok ang buhay ng mga mag-aaral. Mula sa responsibilidad sa mga gawaing bahay, dagdag ang maraming kinakailangang gawin para sa pag-aaral. Ang mga salik tulad ng takdang-aralin, parental pressure, at walang katapusang mga gawain ay nagdudulot ng stress. Bagama't maraming pananaliksik ang nagsasaad na ang katamtamang lebel ng stress ay maaaring mag-udyok sa mga mag-aaral upang mas lalo pang galingan, ang sobrang stress ay maaaring makaapekto sa kanilang kalagayan. Mula sa pananaliksik ay 70% ng mga mag-aaral ay nag-ulat na ang depresyon at anxiety ay isang "malaking problema" sa kanilang paaralan. Isang patunay na ang pang-akademikong gawain ay maaaring makaapekto sa mental health ng mga estudyante.

Ayon sa pananaliksik ng isang internasyonal na unibersidad, ang pang-akademikong stress ay isa sa maaaring maging sanhi ng depresyon at anxiety. Ito ang nakakalungkot na katotohanan sa mundo ng edukasyon. Ang mga mag-aaral ay nakakaranas ng pressure, marahil mula sa pamilya, sa sarili o sa kanilang paligid. Ito ang pakiramdam na kailangan nilang tapusin ang mga gawain nang mahusay upang magkaroon ng mataas na grado. Sa takot na hindi magawa ang kailangang tapusin ay isinasakripisyo pa nila ang kanilang tulog o di kaya'y nalilipasan pa ng gutom. Mahirap, ngunit para sa pangarap, tuloy pa rin sa pagsisipag.

" Mahalagang tandaan na ang pagpre-pressure sa sarili ay hindi palaging humahantong sa mataas na marka "

Ito ay pinatunayan ng mga propesyonal mula sa Stanford University. Natuklasan na ang labis na stress sa pag-aaral ay maaaring magresulta sa problemang pang sikolohikal at pisikal. Huwag itulak sa labis labis na pressure ang sarili, at huwag hayaang humantong sa puntong maaapektuhan ang kalusugan. Hindi masamang maghangad na maging isa sa pinakamahusay, ngunit ang masama ay kung isinasantabi na ang sarili para sa akademikong mga gawain.

ANG PAG-USBONG NG ISANG BAHAGHARI: MGA KARANASAN KO BILANG ISANG MAG-AARAL NA PARTE NG LGBTQIA+ COMMUNITY SA UNIBERSIDAD NG BAGUIO

NI DWYANE ADRIAN VILLANUEVA

Kontrobersyal na usapin hanggang sa ngayon ang LGBTQIA+ community sa ating lipunan; dahil siguro nasa henerasyon na tayo na kung saan ang ating lipunan ay naging mas progresibo sapagkat ang mga kabataang nasa panahon natin ngayon ay hindi takot sa paglaban ng kung ano man ang kanilang pinaninindigan. Halos makikita natin na ang mga paksang tinatalakay at ipinaglalaban ng mga kabataan hanggang ngayon ay ang LGBTQIA+ rights na kung saan, batid kong marami sa atin ang nakakaalam sa pag-push ng SOGIE bill. Marahil hanggang sa ngayon, patuloy na ipinaglalaban ang mga LGBTQIA+ rights sapagkat kahit na masasabi man natin na ang ating lipunan ay progresibo, marami pa ding diskriminasyon at karahasang nararanasan ang LGBTQIA+ community. Sangkot sa usapin natin na kabilang sa LGBTQIA+ community na nakakaranas nito ay ang mga mag-aaral– na kung saan ang sitwasyon o katayuan ng ating lipunan tungo sa kanila ay lubusang nakaaapekto sa magiging kalalabasan ng performance ng mga mag-aaral na parte ng LGBTQIA+ community sa kanilang paaralan.

Bago pa man ako tumungtong sa paaralan ng University of Baguio High School ay may identidad na akong binuo para sa sarili ko. May ibang mga parte man na hindi ko pa lubusang nalalaman tungkol sa aking sarili ngunit ikinonsidera ko sa aking isipan na ang mahalaga ay kahit papaano, kilala ko kung sino ang tunay na ako; sapagkat tiyak ko na marami ang mga pwedeng mang-api sa mga kagaya ko at ayoko namang makaapekto ang mga diskriminasyon sa magiging performance ko sa bagong paaralan na aking papasukan. Kung kaya't binuo ko muna ang pundasyon ng aking identidad na alam kong mapagkukuhanan ko ng lakas at magpapaaalala sa akin na sa huli, walang pwedeng makatitibag sa akin sapagkat alam ko sa sarili ko ang tunay na ako. Nang tumagal, napagtanto ko na ang defense mechanism na binuo ko para sa sarili ko bago pa ako mag-aral sa paaralang ito ay nagamit ko hindi bilang isang sandata sa paglaban sa mga pwedeng diskriminasyon na maeencounter ko sa paaralang ito, ngunit bilang isang kalasag na magagamit ko sa mga academic challenges na tatahakin ko sa aking paaralan.

Akala ko ay mararanasan ko ang diskriminasyon sa paaralang ito, ngunit kabaliktaran ang mga naging karanasan ko sa mga ekspektasyon ko– ang aking paaralan ay bukas sa mga kagaya ko. Naramdaman ko ang mainit na pagsuporta ng aking paaralan sa mga mag-aaral na kagaya ko at malaya ko ding nailalahad ang aking mga talento at abilidad ng walang halong pangamba o takot. Naramdaman ko na kinikilala ng paaralang ito ang mga talento at kagalingan ng bawat isang mag-aaral; isa sa mga bare minimum na nararapat lang na maibigay ng paaralan para sa kanilang mga mag-aaral. Sa pangkalahatan, nararamdaman ko at nakikita ang sekyuridad, ang suporta at ang kalayaan na ibinibigay ng aking paaralan sa mga mag-aaral na parte ng LGBTQIA+ community; hindi man ito perpekto at buong-buo na available para sa mga mag-aaral na kagaya ko ngunit ang mahalaga ay kahit papaano, andirito yung presensya ng ganito sa aking paaralan– na kahit papaano, ang sense of comfort ay matatamasa ng mga mag-aaral ng University of Baguio High School na parte ng LGBTQIA+ community.

Masasabi kong swerte ako at mapalad sapagkat may school community ako na ganito, ngunit hindi ako komportable sa ideya na maraming mag-aaral na kagaya ko jaan na patuloy na nahihirapan sapagkat ang kanilang karanasan ay hindi kagaya ng akin. Gaya nga ng nasabi ko, kahit na ang lipunan natin ay nagpoprogreso, hindi pa din ito sapat na matamasa ang buong sekyuridad at suporta para sa mga parte ng LGBTQIA+ community. Hindi mawawala ang diskriminasyon kahit saan pa mang lupalok tayo mapadpad ngunit sana ay kahit papaano, mabawasan natin ang pagtolerate nito sapagkat lahat naman tayo ay pare-parehong tao din lang naman na may layunin na iisa; ang matamasa ang tagumpay sa buhay at nang mabuhay ng maramya. Pare-pareho lang naman tayong mga tao na may sari-sariling laban at may mga istoryang maikukwento; kailangan lang natin tutunan ang simpleng konsepto ng pag-iintindi, pagrerespeto, at pakikinig sa kung ano mang istorya ang maikukwento ng iba– kailangan lang natin magpakita ng kaunting kabutihan sa isa't isa.

PAMATNUGUTAN

Punong Patnugot	Ashley Mae Novelozo
Pangalawang Patnugot	Angelica Alonzo
Tagapamahala	Isaac Bagsangi
Balita	Mariel Fusilero M-Scott Mateo Colleen Margarette B. Jose Jazrine Nartates Graciel Anne Datuin
Editoryal	Sarah May Maslang Dwyane Adrian Villanueva
Kartung Editoryal	Akeena Lopez Millezah Ramos
Lathalain	Angelica Alonzo
Agham at Teknolohiya	Ashley Mae Novelozo Jasmine Patiu
Potograpista	Conrado Megia II
Pampalakasan	Ashley Mae Novelozo
Kontribyutor	Holy Faith Agustin Chiristelle Angellie Ocampo
Grapiks/Layout	Jan Denyze Turan
Tagapayo	Gng. Venus V. Cabrera

ITLOG LANG ANG PUHUNAN!

NI ASHLEY MAE NOVELOZO

Sa bawat araw na lumalagi tayo sa paaralan, hindi na bago ang groupworks, seatworks,assignments at exam. Katumbas no'n ang mga scores na hindi natin alam kung dapat bangmadismaya dahil mababa, o matuwa dahil nakapasa o kaya nama'y wala na lamang pake sa magiging resulta. Hindi na dapat gano'n ang mentalidad ng mga ng mga kapwa mag-aaral.

" Hindi na tayo pabata ng pabata at magpapapetiks-petiks na lamang sa mga gawain at mgaresponsibilidad na ibinigay sa atin. "

Alam nating lahat ay nakaranas ng mabagsak, lalo na sa mga asignatura na may kinalaman sa paghahanap ng value ng x at y, o di kaya'y pag-aaral sa mga atoms at molecules, ngunit hindi dito matatapos ang kwento at maging dahilan upang hindi gawin ang ating makakaya upang makapasa, datapwat maging motibasyon sa mga susunod pang mga pagsusulit naihahain sa atin.

Alam kong nakakadismaya makatanggap ng itlog sa mga pagsusulit o mga gawain na pinaghirapan natin, lalo pa't may ito'y may kalakip na epekto sa ating grado. May pag-asa pang natitira basta't patuloy tayong sumusubok na pag-igihan ang bawat hamon na meron tayo.

Ayon nga sa isang kasabihang paborito ng mga kabataan, "Don't settle for less" kaya hindi dapat tayo makuntento sa mababang grado, subalit lalo nating mag-igihan at pagpursigihan ang bawat asignatura, lalo na sa mga bagay na nahihirapan tayo. Malayo na ang narating mo, malayo pa tatahakin mo, at nakayanan mo hanggang dito. Ngayon ka pa ba susuko?

HANDA NA BA ANG LAHAT SA PAGBABALIK NG *GRADUATION BALL?*

NI AMMAR DAQUIOAG

Matapos ang ilang taong paghihintay, magbabalik na muli ang pinaka-inaantay at inaabangan ng mga Ubiano. sa pagpapatuloy ng tradisyon ng pagdiriwang ng tagumpay at pagtatapos, ang Unibersidad ng Baguio (UB) Senior High School ay magdaraos ng unang Graduation Ball para sa kanilang mga mag-aaral sa taong kasalukuyan.

Ayon kay Ginoong Raul Ubando ang advisor ng Supreme student goverment (SSG) ng University of Baguio Senior Highschool, Siya ay naghahanda upang mabigyan ng espesyal na karanasan ang mga mag-aaral sa pamamagitan ng pagpaparanas ng isang Graduation Ball bilang bahagi ng kanilang pagtatapos. Dagdag niya pa rito ang unang layunin ng Graduation Ball ay magbigay ng mas malawak na karanasan at maging isang mahalagang alaala hindi lamang para sa mga guro ngunit para mismo sa mga studyante. Nais niyang magkaroon ang mga studyante ng pagkakataong makisalamuha, maging masaya ang kanilang karanasan sa kanilang senior high school journey.

Sa pamamagitan ng pagsasagawa ng Graduation Ball, naglalayon ang Unibersidad ng Baguio na patuloy na magbigay inspirasyon at suporta sa kanilang mga mag-aaral sa kanilang susunod na yugto ng buhay.Sa pamamagitan ng masayang okasyon na ito, inaasahang mabibigyan ang mga mag-aaral ng pagkakataon na magpakita ng kanilang kakayahan, kahusayan, at kahandaan sa pagharap sa mga susunod na yugto ng kanilang buhay. Dagdag pa rito, ang Graduation Ball ay isang pagkakataon para sa mga mag-aaral na magpahinga, maglibang, at makisaya kasama ang kanilang mga kapwa mag-aaral at guro matapos ang kanilang mahabang panahon ng pag-aaral.

Sa panahon ng pagbabalik ng inaantay na Graduation Ball, hindi lamang ito pagdiriwang ng pagtatapos kundi isang pagpapahalaga sa samahan at pagkakaisa ng Unibersidad ng Baguio Senior High School. Handa na ang lahat para sa espesyal na gabi ng kasiyahan, pag-asa, at pagbabalik ng tradisyon na nagbibigay inspirasyon at alaala sa mga mag-aaral ng paaralan.

Miss Baguio 2023: Isang Pag-awit ng Tagumpay at Pagbabalik-tanaw

NI M-SCOTT MATEO

Ang kanyang pangalan ay sumiklab na parang apoy sa mga balita at sa mga usap-usapan sa paaralan. Sa pangunguna ng kanyang pagkakahirang, isang bagong kabanata ang sumibol sa larangan ng kagandahan at karunungan.Sa kakaibang ganda ng bulaklak at malamig na simoy ng hangin sa Baguio, isang bituin ang kumikislap at nagdadala ng karangalan sa lungsod. Ito ay si Miss Janah Rhyl B. Lumidao ang ating Miss Baguio 2023, isang inspirasyon para sa kabataan at huwaran ng kahusayan.Sa kabila ng kanyang karangalan, taglay niya ang yaman ng tagumpay, nagmula sa mga aral at karanasan mula sa kanyang pinagmulang paaralan.

Sa pagtatagumpay ni Miss Baguio 2023, isang makulay na kwento ang bumabalot sa kanyang pag-akyat sa tanghalan. Subalit, bago pa man siya naging bituin ng entablado, natutunan na niya ang mga aral ng husay at kahusayan mula sa Unibersidad ng Baguio City. Dito nagsimula ang paglago ng kanyang mga pangarap.

Ang kanyang dating paaralan ay nagbigay daan sa pagkamit niya ng mga kakayahan hindi lamang sa larangan ng kagandahan kundi maging sa akademya. Sa kanyang pag-aaral, naipakita niya ang kahusayan sa mga laban na nagpapatibay ng kanyang mga pangarap. Siya ay naging inspirasyon sa kanyang mga kapwa mag-aaral, nagtataglay ng liderato na nagbukas ng landas para sa mas mataas na antas ng kahusayan at tagumpay.

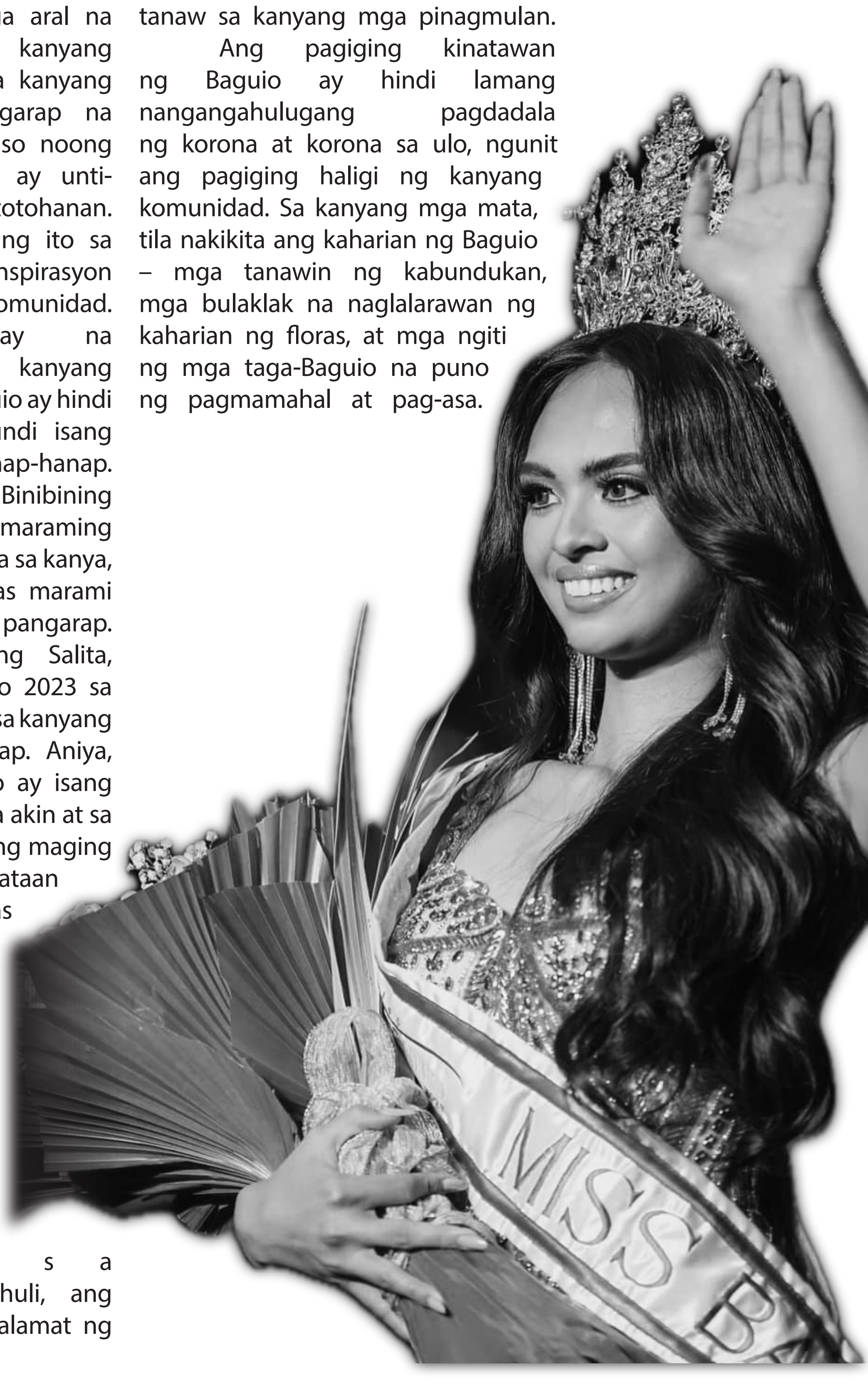
Ang Pagbabalik Tanaw niya sa Kabataan hinding hindi niya malilimutan dahil ang mga aral na kanyang natutunan sa kanyang mga guro at karanasan sa kanyang paaralan. Ang mga pangarap na bumabalot sa kanyang puso noong siya ay bata pa lamang ay unti-unti nang nagiging katotohanan. Ibinabalik niya ang biyayang ito sa pamamagitan ng pagiging inspirasyon at huwaran sa kanyang komunidad.

Ang Matagumpay na Pakikipagsapalaran ang kanyang pagiging kinatawan ng Baguio ay hindi lang isang kaganapan, kundi isang pangarap na kanyang hinanap-hanap. Ang kanyang tagumpay sa Binibining Baguio ay nagbukas ng maraming pintuan ng oportunidad para sa kanya, na nagbibigay daan sa mas marami pang makakamit na mga pangarap.

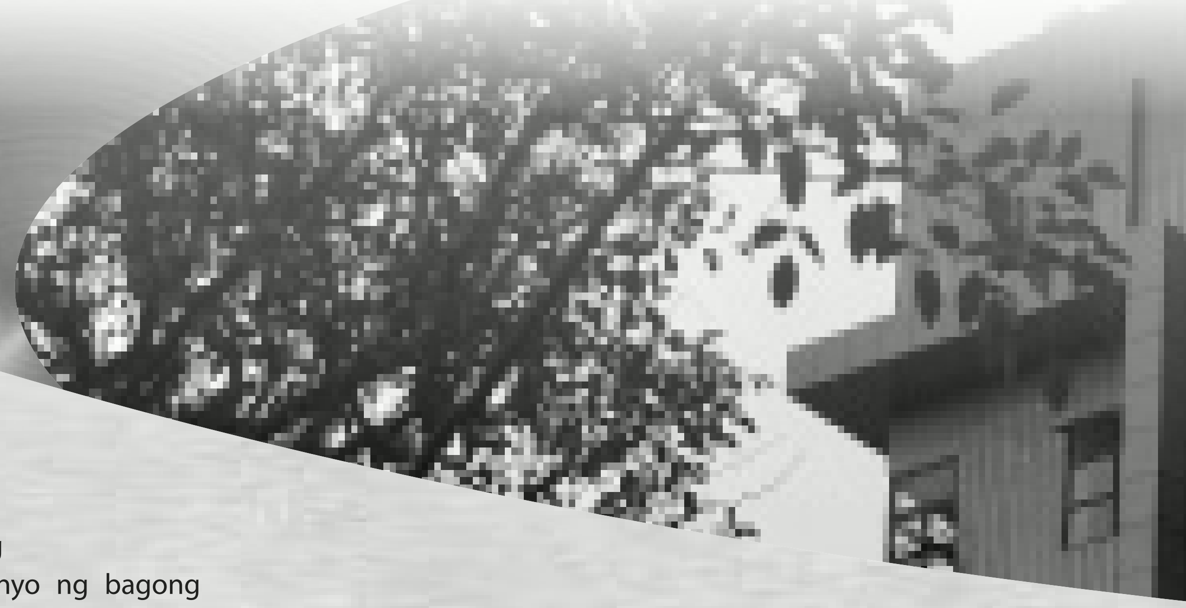
Sa Kanyang Sariling Salita, inusisa natin si Miss Baguio 2023 sa kanyang damdamin hinggil sa kanyang tagumpay at mga pangarap. Aniya, "Ang pagiging Miss Baguio ay isang malaking karangalan para sa akin at sa aking pamilya. Gusto ko itong maging inspirasyon sa ibang kabataan na mangarap nang mataas at magsikap para sa kanilang mga pangarap."

Sa pagtatapos ng aming mahaba-habang pakikipanayam, isang bagay ang naging malinaw: ang tagumpay ni Miss Baguio 2023 ay hindi lang para sa kanya kundi para sa lahat ng mga taong naniwala sa kanyang kakayahan. Sa huli, ang kanyang kwento ay isang alamat ng tagumpay, pag-asa, at pagbabalik tanaw sa kanyang mga pinagmulan.

Ang pagiging kinatawan ng Baguio ay hindi lamang nangangahulugang pagdadala ng korona at korona sa ulo, ngunit ang pagiging haligi ng kanyang komunidad. Sa kanyang mga mata, tila nakikita ang kaharian ng Baguio – mga tanawin ng kabundukan, mga bulaklak na naglalarawan ng kaharian ng floras, at mga ngiti ng mga taga-Baguio na puno ng pagmamahal at pag-asa.



Legacy: Gusali tungo sa Panib



Ang pagpaplano at disenyo ng bagong gusali ng Unibersidad ng Baguio ay nagsimula noong 2018, na nagbibigay ng pagkakataon sa Unibersidad na simulan ang paggiba sa lumang gusali ng high school.Ang layunin ng proyektong ito ay hindi lamang upang makapagtayo ng mga bagong pasilidad, kundi pati na rin upang palakasin ang lupa at mga pundasyon upang matiyak ang kaligtasan ng mga bagong gusali at maprotektahan ang mga ito mula sa mga sakuna tulad ng pagyanig at iba pa.Ang mga hakbang na kailangang gawin upang mapanatiling ligtas ang mga empleyado at maiwasan ang pagkalat ng virus ay nagdudulot ng pagkaantala sa mga plano at proyekto. Isa sa mga pangunahing dahilan kung bakit natagalan upang makumpleto ang gusali ay ang epekto ng pandemya.Maraming aspeto ng konstruksiyon ang naantala at ang mga proyekto ay dapat na maingat na isagawa upang matiyak ang kaligtasan at kalidad ng mga bagong gusali.

Matapos ang mahabang proseso ng malawakang konsultasyon, masusing pagpaplano, at matiyagang pag-aantay, ang bagong "Legacy Building" ng Unibersidad ng Baguio ay nagbukas na.Buong kagalakan ang nararanasan ng mga studyante ng Unibersidad ng Baguio sa pagbubukas ng bagong gusali. Ayon kay Engineer Bernard Z. Abaya ang Direcktor ng (CPDO) Campus Planning And Development Office, Ang napiling pangalang "Legacy Building" ay naglalaman ng malalim na kahulugan at pagpapahalaga sa mga tradisyon at pamana ng institusyon. Ang "Legacy Building," na itinuturing na kakaiba ang istraktura na gusali sa Baguio, ay hindi lamang isang simbolo ng modernisasyon kundi pati na rin ng pagpapatuloy ng pangarap at ambisyon ng mga nagtatag ng unibersidad. Ito ay isang pangarap na matagal nang pinangarap ng mga dating may-ari ng unibersidad, sina tatay at nanay Bautista, na ngayon ay iniwang pamana sa kanilang mga sumusunod na henerasyon.Sa pagtawag sa gusali bilang "Legacy," ipinapakita ng Unibersidad ng Baguio ang kanilang pagpapahalaga sa kanilang pinagmulan at ang layunin na ipagpatuloy ang tradisyon at adhikain ng mga nagtatag. Ito ay isang paalala sa bawat isa na ang bawat hakbang na kanilang gagawin ay mayroong malalim na ugnayan sa nakaraan at may tungkulin na ipagpatuloy ang nasimulan.

Ang bagong Legacy building ay may kabuuang lawak na 10,000 square meters at binubuo ng 55 silid-aralan, 11 laboratoryo, 11 opisina, 2 konsesyon, at isang multipurpose hall.Ang pangunahing layunin ng gusaling ito ay palawakin ang kakayahan ng unibersidad na magbigay sa mga mag-aaral ng de-kalidad na

SINAG

bagong Pagkatuto at Serbisyo

Ni ANGELICA ALONZO

edukasyon na may mga pasilidad na may pinakamataas na pamantayan.

Kasama rin sa dedikasyon ng Legacy Building ang pag-install ng isang sewage treatment plant, isang modernong pasilidad na idinisenyo upang protektahan ang kalikasan at protektahan ang kalusugan ng komunidad. Ang pasilidad na ito ay bahagi ng pangako ng unibersidad sa mga operasyong napapanatiling kapaligiran.Naglalaman ng advanced na teknolohiya sa paglilinis ng tubig at mga kemikal sa pagsasala upang mapanatili ang kalidad ng tubig na ibinalik sa kalikasan.

Ayon rin kay Engineer Bernard Z. Abaya ang Direcktor ng (CPDO) Campus Planning And Development Office rin, ang tagapangulo ng Unibersidad ng Baguio, "Ang paglulunsad ng bagong Legacy Building at Sewage Treatment Plant ay nagpapakita ng aming determinasyon na maging huwaran sa pagiging sustainable at pag-aalaga sa kapaligiran. Ito ay isang hakbang sa tamang direksyon patungo sa pagpapalakas ng aming institusyon at pagpapahalaga sa kinabukasan ng aming komunidad."

Ang pamunuan ng Unibersidad ng Baguio, partikular ang Executive Committee (Execom), ay naglalayong gamitin nang maayos ang 55 silid-aralan na magiging bahagi ng Legacy Building. Ito ay naglalayon na mapalawak ang kakayahan ng unibersidad na magbigay ng mataas na kalidad na edukasyon sa mga mag-aaral.Maraming mga aspeto at pasilidad na maaaring abangan at aasahan ng mga mag-aaral, guro, at iba pang kasapi ng komunidad ng unibersidad. Inaasahang Ang bagong gusali ay maglalaman ng mga serbisyo ng mag-aaral tulad ng Counseling and Student Development Center (CCSD), physical education (PE) room, mga computer, TLE, at kusina.

Kasama rin dito ang mga pasilidad tulad ng chemistry at physics laboratories, cafeteria, library, at clinic, na inaasahang magbibigay ng komprehensibong serbisyo sa mga estudyante.Ang mga itaas na palapag ng gusali ay nakalaan kung saan dumarami ang mga estudyanteng naka-enrol sa mga kursong medikal tulad ng teknolohiyang medikal at nursing.Ang layunin ay upang matugunan ang patuloy na lumalaking pangangailangan ng mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan.

Sa pangkalahatan, ang bagong Legacy Building ng Unibersidad ng Baguio ay naglalayon na maging sentro ng edukasyon at serbisyo para sa komunidad ng unibersidad.Ang mga modernong pasilidad ay itatayo na maghahanda sa mga mag-aaral para sa kanilang mga kinabukasan, habang pinapayagan ang unibersidad na patuloy na mapanatili ang mataas na pamantayan ng edukasyon at serbisyo.

Matagumpay na Pagdiriwang ng

UB Alumni Homecoming, Red & White Gala at Awards Night

NI COLEEN MARGARETTE JOSE

Bilang bahagi ng pagdiriwang ng ika-75 anibersaryo ng Unibersidad ng Baguio, idinaos ang Grand Alumni Homecoming at Alumni Red & White Gala and Awards Night noong Setyembre 8 at 9, 2023. Ang pagtitipon na ito ay naglalayong mapatatag ang diwa ng pakikipagkapwa ng mga alumni at kilalanin ang tagumpay sa ilang dekada na serbisyo ng institusyon sa pamamagitan ng temang "Celebrating 75 years of Tatay and Nanay's Legacy."

Nagsilbing saksi ang Cardinal Gym sa masiglang Alumni Homecoming noong Setyembre 8, 2023, kung saan nagtagumpay ang unibersidad na magsama-sama ang 563 alumni mula sa iba't ibang departamento. Kabilang dito ang halos kalahati ng mga dumalo mula sa Senior High School na umabot sa 268, sinundan ng School of Business Administration and Accountancy na may bilang na 74. Dumalo rin ang mga tinuringang oldest batch, ang 1948 batch, mga mag-aaral ng BaguioTech.

"Maraming mga batches ang nagsama-sama, masaya talaga kasi all-together na kaming mga hindi nagkikita for the past 10 years o 20 years," pagbabahagi ni UBAFI vice president G. Antonio "Ton-ton" Bautista. Nagdulot ng pagkakaisa at saya sa bawat isa ang kamustahan, tanghalan, parlor games, giveaways, at ang grand raffle kung saan ang maswerteng nanalo ay nag-uwi ng university merchandise, home appliances, at marami pang ibang pinamigay ng pamunuan ng UBAFI.

Noong Setyembre 9, 2023, maningning na pagdiriwang ang sumalubong sa mga bisita sa New Town Plaza Convention Center kung saan ginanap ang Red & White Gala and Awards Night. Ang lahat ay nagpakita ng kahusayan sa pagpili ng kanilang kasuotan para sa gabi na pinakahihintay ng lahat. Walang sinayang na sandali ang lahat ng dumalo sa gabi ng kasiyahan. Kinilala ng University of Baguio Alumni Foundation Inc. (UBAFI), ang mga natatanging Alumni sa kanilang huwarang kontribusyon sa kani-kanilang larangan.

Labing-tatlo ang nakatanggap ng parangal mula sa UBAFI president Engr. Eleazer Demayo. Ang mga awardees ay sina Jessie James Llamado ng School of Business Administration and Accountancy, JSINSP Bartolome Tresmanio ng School of Criminal Justice and Public Safety, Engr. Joseph Parinas ng School of Engineering and Architecture, Adrian Fernandez ng School of International Hospitality and Tourism, Lou Philip Beltran ng School of Information Technology, Alfredo Corpuz ng School of Natural Sciences, PBGEN Jezebel Medina ng School of Dentistry, Atty. Nerissa Bayan ng School of Law, Dr. Anachris Kilakil ng School of Nursing, Dr. Mark Preston Lopez ng School of Teacher Education and Liberal Arts, Angela Betsaida Laguipo ng University of Baguio Laboratory Elementary School, Milred Dacuycuy ng University of Baguio High School, at Judge Isagani Calderon ng University of Baguio Science High School.

"Nae-encourage ang mga Alumni to achieve higher and, at the same time, kapag narerecognize sila they are very proud that they graduated from the university. The recognition they got is not only national, but also international. It's a personal achievement," pahayag ni G. Anton Bautista

Sa pagtitipong naganap ang nagbigay daan sa bawat isa na sariwain ang lahat ng kanilang karanasan na lalong nagpatibay ng pagmamahal sa nasabing institusyon. Ang diwa ng pakikipagkapwa ay nanaig sa pamamagitan ng pagkakaisa ng mga alumni mula sa iba't ibang departamento.

Ayon nga kay UBAFI vice president, "Commitment of loyalty to the university," ang sumasalamin sa kahalagahan ng programang ito. "We, the Alumni, give holistic recognition— national and international and it takes along the name of University of Baguio so nare-recognize ang UB because of our great and outstanding Alumni of the university. Tinutuloy lang ang legacy ni Lolo Tatay at Lola Nanay sa academe as educators"

Sa pangkalahatan, napatunayan na ang Grand Alumni Homecoming at Alumni Red & White Gala and Awards Night ng Unibersidad ng Baguio ay nakamit ang layuning itatag ang diwa ng pakikipagkapwa at pagbibigay pugay sa nagdaang 75 taon ng tagumpay ng institusyon.

AWANGGAN

NI COLEEN MARGARETTE JOSE

Kadiliman kung maihahambing, liwanag ay limos, sapat lamang upang maka-aninag sa planetang ito. Ang agos ng mga presensya at ang ingay ng paligid, sa dami ay hindi na alam kung ano ang pagtutuunang pansin. Sa kabilang dako, isang walang kamuwang muwang na nilalang na mula sa planetang ito ang nagpakita at ang layunin ay maghanap…

Emosyon ang salitang hindi mawari, salitang hindi lubos na maunawaan ng tulad niya, lalong lalo na sa damdaming 'pagmamahal'.

Siya ay naglakbay at patuloy na hinahanap ang tunay na kahulugan sa likod ng kakaibang damdamin. Sa paglalakbay, katanungan sa bawat nakakasalamuha ang kanyang naging sandata. Iba- iba ang ang mga pananaw at ideolohiya ng bawat isa. Sabi nila na ang pagmamahal ay maaring isang representasyon ng paghanga, pagmamalasakit na walang hanggan at ang pagpaparamdam ng tunay kahalagahan sa iba.

'Bakit parang komplikado?' Ang mga sagutan na inaakalang maging sagot ay naging isang mas malaking pala-isipan. 'Baka hindi para sa tulad ko ang espesyal na emosyon? Paano ko nga ba malalaman? Karapat-dapat ba ang tulad ko?' Mga lintana na pumasok sa kaawa-awang nilalang.

Muli siyang sumubok sa paglalakbay, dito naranasan niya ang sakit. 'Ito na ba ang pagmamahal?' Ilang beses sapagkat wala siyang alam. Hindi niya lubusang maatim ang mga salitang nagmarka na sa kanyang munting isipan. Ngunit, hindi ito naging hadlang; siya ay muling nagpatuloy, kibit-balikat sa aninong nakasunod.

Hindi kalayuan ay aninag pa rin niya ito, 'bakit ayaw ako nitong lubayan?' Ito ay kasama, nakamasid, at naghihintay. Labis na ang pagtataka at pagkalito, ramdam niya ang presensya ngunit madalas niyang balewalain.

Sa pagkakataong ito, pinili niyang muli na huwag bigyang pansin. Tanging ngiti ang ibinabato sa bawat nakakasalamuha hindi alintana ang presensya. Hindi na natapos ang daan… Naghahanap…Naklalakbay… Nagtataka…

'Walang katuturan,' Napagod… siya ay napagod. Lumakas ang hangin at sa liwanag ng isang daang buwan ay nakita niya ang napakalawak na katubigan, ang karagatan. Siya ay napaupo sa tabi, dinadama ang simoy ng malamig na hangin. Tumingala sa mga buwan, pinagmamasdan lamang ang mga ito. Nang biglang may tinig siyang narinig sa 'di kalayuan.

"Ako naman sana, nandirito ako," ani ng desperadong tinig. Dahan-dahan ang paglapit ito na ay nasa kanyang harapan.

"Kasama mo ako sa lahat, paano mo akong nakalimutan? Hindi naman kita iniwan tulad ng iba. Nandito ako! ang presensya na pinaka-kinakailangan mo. Bakit ninanais mo pang hanapin sa iba? Madilim ang mundo ngunit nais kong samahan ka, huwag mo akong kalimutan." Umiiyak na pag-wika niya.

"Mahal kita, kaya ako naman sana," ang tinig ay isa lamang repleksyon mula sa tubig ng dagat. Liwanag ng mga buwan ang nagbigay buhay sa repleksyon, kasama ng karagatan, sila ang tanging saksi kung paanong lumuha ang munting nilalang. Ang pagpatak ng luha ay simbolo na ang pagmamahal ay hindi naman kailangang hanapin pa.

"Sa paglalakbay, nakalimutan ko. Nakalimutan ko na naman ang aking sarili"

Sasamahan ka awan hangganan.

SINAG

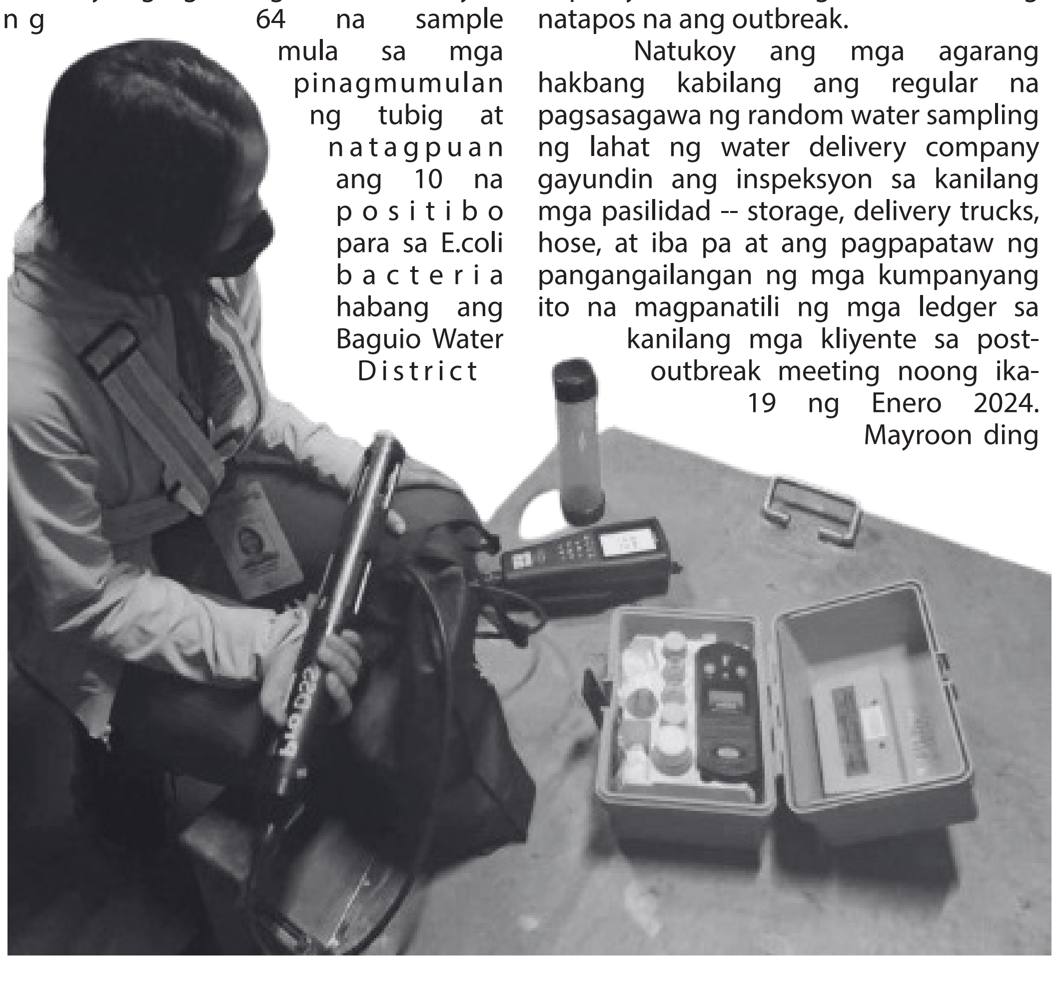
Diarrhea Outbreak sa Baguio City, tinugunan

NI JASMINE KATE C. PATIU

Idineklara ni Mayor Benjamin Magalong noong ika-10 ng Enero 2024 matapos tumaas ang kaso ng Gastroenteritis sa Baguio City. Ang posibleng dahilan ng malawakang kaso ng diarrhea sa lungsod mula ika-26 ng Disyembre 2023 hanggang ika-8 ng Enero 2024 batay sa resulta ng epidemiological investigation na isinagawa ng Baguio City Health Services Office at Department of Health Epidemiology Bureau ay norovirus ngunit hindi inaalis ang mga sanhi ng bacteria dahil nananatiling nakabinbin ang mga resulta ng pagsusuri sapagkat kinakailangan pang matukoy ang eksaktong pathogen na naging sanhi ng malawakang sakit.

Ang Norovirus ayon sa pananaliksik ay nagiging sanhi ng pagtatae at pagsusuka habang ang sapovirus ay isang karaniwang sanhi ng viral gastroenteritis na kadalasang nakakaapekto sa mga batang wala pang 5 taong gulang. Sinasabi rin na ang isang norovirus outbreak ay karaniwan sa mga bansang nakakaranas ng malamig na panahon isa na dito ang Baguio City at sa katunayan ay kasalukuyang nagaganap sa Estados Unidos at Canada. Ang malamang na pinagmumulan o "chain of transmission" na natukoy ay ang kontaminadong tubig mula sa mga pribadong malalim na balon at bulk water delivery company.

Ang public health laboratory ng CHSO ay nagsagawa ng microbial analysis ng 64 na sample mula sa mga pinagmumulan ng tubig at natagpuan ang 10 na positibo para sa E.coli bacteria habang ang Baguio Water District ay nagsagawa din ng water sampling ng mga pinagmumulan ng tubig at nag-ulat na ang lahat ng 83 sample mula sa mga deepwell nito ay negatibo sa bakterya. Pinalawak ng lungsod ang mga hakbang sa kalusugan upang matugunan ang posibilidad na ang sanhi ay maaaring viral o nakakahawa. Kasama na sa mga hakbang sa pag-iingat ang madalas na paghuhugas ng kamay at iba pang pinakamababang pamantayan sa kalusugan ng publiko na pinagtibay sa panahon ng pandemya ng COVID-19 bukod sa pagkonsumo lamang ng purified o pinakuluang tubig.



Matapos ang mga hakbang na pangkaligtasan na pinagtibay ng lungsod, ang downtrend sa mga kaso na nagsimula noong ika-8 ng Enero 2024 at napanatili ang 80% na pagbaba o mula sa kabuuang 1,620 kaso ay naging 300 lamang noong ika-11 hanggang 18 ng Enero 2024. Ayon sa ulat kay Mayor Benjamin Magalong, sinabi ni City Health Officer Celia Flor Brillantes na napanatili ang pababang trend ng epidemic curve habang patuloy na bumababa ang bilang ng mga bagong kaso simula noong ika-9 ng Enero 2024.

Walang nasawi sa outbreak at karamihan sa mga kaso ay nakarekober na o patungo na sa paggaling. Sinabi ni Mayor Magalong sa press briefing ng Ugnayang Panlungsod noong ika-14 ng Enero 2024 na magpapatuloy ang imbestigasyon at clinical analysis upang matiyak ang sanhi at pinagmulan ng impeksyon at saka lang nila masasabing natapos na ang outbreak.

Natukoy ang mga agarang hakbang kabilang ang regular na pagsasagawa ng random water sampling ng lahat ng water delivery company gayundin ang inspeksyon sa kanilang mga pasilidad -- storage, delivery trucks, hose, at iba pa at ang pagpapataw ng pangangailangan ng mga kumpanyang ito na magpanatili ng mga ledger sa kanilang mga kliyente sa post-outbreak meeting noong ika-19 ng Enero 2024. Mayroon ding regular na pakikipag-ugnayan sa mga may-ari ng mga kumpanya ng tubig at magsasagawa din ng sa isang pulong para sa konsultasyon na naka-iskedyul noong ika-20 ng Enero 2024 upang makakuha ng mga input sa kanilang mga operasyon at kung paano pagbutihin ang kanilang mga protocol sa kaligtasan. Ang mga kumpanya na may mga positibong resulta sa mga bakterya ay iniutos na na itigil ang mga operasyon at magsagawa ng masinsinang paglilinis at pagdidisimpekta at muling pagsusuri bago muling bumalik sa operasyon. Gayunpaman, sinabi ni Mayor Benjamin Magalong na tinitingnan ng lungsod ang pagpataw ng mga parusa sa mga lalabag ng mga protocol sa kaligtasan. "We will investigate the liability and culpability of these companies," sabi niya.

Upang mapatupad ang mga agarang hakbang sa pagtugon nang pinagmumulan ng kontaminasyon na hindi ligtas na tubig na nagmumula sa malalalim na balon at bulk water delivery companies, matapos ideklarang tapos na ang diarrhea outbreak noong ika-18 ng Enero 2024 inatasan ni Mayor Benjamin Magalong ang paglikha ng isang "Safe Drinking Water Task Force."

Para gabayan ang publiko, maglalathala rin ang lungsod ng listahan ng mga accredited water delivery companies bilang pananggalang laban sa mga colorum. Inanunsyo ng mga awtoridad sa kalusugan ng lungsod na ang kritikal na panahon ng pagsiklab ng pagtatae ay lumipas na at ang pamahalaan ng lungsod ay nakatuon na ngayon sa pagdiskubre ng pathogens na naging sanhi ng sakit pati na rin ang pinagmulan at mga kalagayan ng kontaminasyon.

Ayon kay Dr. Ian Christian Gonzales ng DOH EB, ang pangkalahatang mga hakbang sa pag-iwas na dapat sundin anumang pathogen ang sanhi ng impeksyon ay:

1. Ang biglaang pagtaas ng kaso ng diarrhea ay dahil sa kontaminadong tubig, kung kaya't gumamit ng ginamot o finilter (chlorinated, purified o distilled) para sa parehong pag-inom at pagluluto;
2. Magsagawa ng good hand hygiene sa pamamagitan ng paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain, paggamit ng palikuran o kapag nag-aalaga ng maysakit;
3. Kapag nag-aalaga ng maysakit, mag-ingat sa paglilinis ng dumi, pagsusuka at siguraduhing disimpektahin ang mga kontaminadong kagamitan gamit ang mga karaniwang disinfectant at; 4. Kung may sakit at may mga sintomas pa rin, magpahinga at manatili sa bahay at iwasang magluto ng pagkain para sa pamilya upang maiwasan ang pagkahawa sa iba.

UBHS at Pamahalaang Lungsod ng Baguio, Nagkasundo para sa Pagpapaunlad ng Programang Safe and Sound Cities

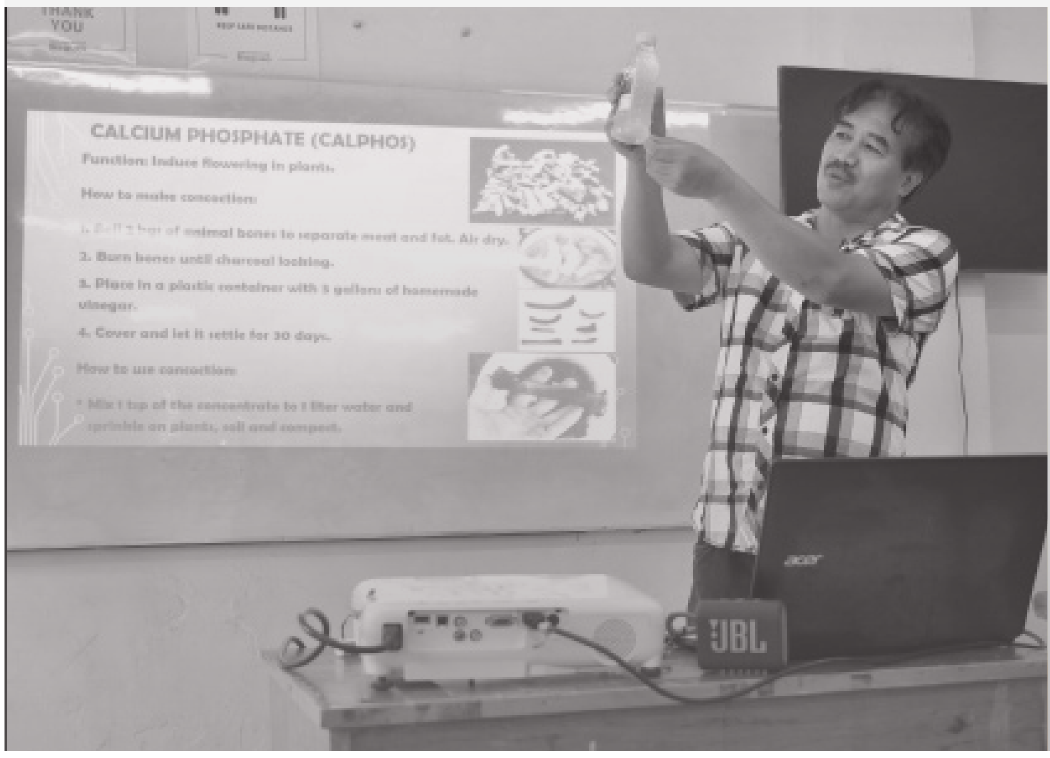
NI ANGELICA ALONZO

Noong Agosto 22, sa pagitan ng 1:00 hanggang 4:00 ng hapon, nagkaroon ng makasaysayang kaganapan sa Centennial Hall ng Unibersidad ng Baguio. Ito ay ang paglagda ng Memorandum of Agreement (MOA) sa pagitan ng Unibersidad ng Baguio (UB) at Pamahalaang Lungsod ng Baguio, bilang bahagi ng kanilang pagsasanib pwersa para sa pagpapaunlad ng Safe and Sound Cities Program.

Ang nasabing inisyatiba ay may pangunahing layunin na palakihin ang pakikipag-ugnayan sa komunidad at himukin ang lokal na pag-unlad sa pamamagitan ng kooperasyon at koordinasyon ng mga miyembro ng komunidad at mga institusyon ng edukasyon at pamahalaan. Sa ilalim ng programang ito, ang UB ay magtataguyod ng mga makabagong proyekto na naglalayong mapabuti ang kalidad ng buhay ng mga residente sa Barangay San Roque at Barangay Pinsao Pilot.

Kasama sa mga dumalo sa kaganapang ito ang alkalde ng lungsod na si Benjamin Magalong, kasama ang mga nangungunang punong-guro ng UB Hayskul at Science Hayskul. Kasama rin ang mga kinatawan mula sa iba't ibang tanggapan ng Pamahalaang Lungsod tulad ng City Planning, Development and Sustainability Office, City Social Welfare and Development Office, Baguio City Police Office, City Mayor's Office Special Services Division, at City Buildings and Architecture Office. Dumalo rin ang mga Barangay Captain ng San Roque at Pinsao Pilot, na kumakatawan sa kanilang mga nasasakupan para sa proyektong ito. Sa pamamagitan ng MOA na ito, inaasahang mas mapalakas pa ang kooperasyon at koordinasyon ng Unibersidad ng Baguio at Pamahalaang Lungsod ng Baguio para sa pagpapaunlad at pagpapatupad ng mga programang magbibigay ng ligtas at maayos na kapaligiran para sa mga mamamayan ng lungsod.

Urban Gardening,
muling inilunsad ng PTA at UBHS



Sa pagpapakilala ng bagong proyekto para sa taong 2023-2024, ang mga opisyal ng Parent Teacher Association ay naglunsad ng isang Urban Gardening Project na naglalayong itaas pa ang kamalayan at kaalaman ng mga estudyante patungkol sa kahalagahan ng kalikasan.

Nagsimula ang proyektong ito sa kasagsagan ng pandemya sa taong 2021 kung saan nagbigay-daan ang programa ng pampublikong paaralan na, "Gulayan sa Paaralan" upang mahikayat ang paaralan na ipatupad ito, dahil alam nil ana isa itong mahalagang programa na makatutulong sa mga mag-aaral upang mapalawak ang kanilang kaalaman sa ganitong bagay.

Mahalaga ang ginampanang tungkulin ng mga guro, lalo na ng mga guro sa agham sapagkat sila ang siyang nag-organisa at tumulong sa pagbibigay ng mga butil na maaraing itanim ng mga estudyante, at siya ring sumusubaybay sa progreso ng mga tanim sa pamamagitan ng pagkokolekta ng mga "output" o "documentation" sa naturang proyekto.

Bukod sa benepisyong matatanggap ng kapaligiran at ng pansarili, ang bawat lalahok sa Urban Gardening project ay mabibigyan ng pabuya ang may pinakamagandang output.

Ayon kay Bb. Daphne Dogsho at Bb. Loida Diaz, nakatutulong ang proyektong ito sa bawat mag-aaral sapagkat ito'y maka pagbibigay ng sapat panustos ng mga gulay para sa mga tahanan at masisigurong ito nahaluan ng mga kemikal na kadalasang ginagamit sa mga nabibiling gulay na nagdudulot ng masamang epekto sa katawan. "Kung kalikasan naman ang pag-uusapan, ito rin ay may malaking tulong sapagkat ito ay maaaring makabawa sa polusyon at nakapagbibigay ng dagdag oxygen sa ating kapaligiran na isang mahalagang bagay sa mga katulad nating nabubuhay," dagdag pa niya.

NI ASHLEY MAE NOVELOZO

UBHS ICT Alumni, nasungkit ang Ikatlong gantimpala sa 1st Regional Research Colloquium

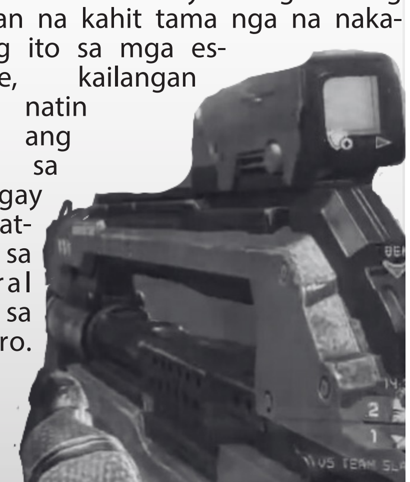
NI HOLY FAITH AGUSTIN

Ang larong FPA nga ba ay talagang nakakatulong sa mga estudante bilang coping mechanism at stress reliever? Alamin natin sa isang pananaliksik na nakapasok sa nationals ng isang research colloquium. Hatid sainyo ni Carrene acson, Erckiel Olores, at Nadine Osting ang kanilang pananaliksik na, "FirstPerson Shooter (FPS) games: A coping mechanism for grade 12 ICT students."

Batid ni Carrene, "Ang aming pananaliksik ay tungkol sa mga grade 12 na estudyante na naghahanap ng mailalabas ng stress nila, at dahil para sa grade 12 ICT students ang aming pananaliksik, ano nga ba yung pinaka common sakanila? Edi ang paglalaro ng fps games". Dagdag din niya, "We wanted to give justice to FPS games because even in this ever evolving tech society, a lot still frowns upon the very thing that helps students not feel overwhelmed in heavy expectations." Sa pagbasa ng kanilang papel ay kanilang sinabi na, "Internationally, nationally, and locally, students are fully immersed in technology as they see it as a safe space from the stress they encounter." (Lacson et al., 2023) Dagdag din nila na kung sa totoong buhay ay inaasahan silang maging perpekto na mga estudyante ay kapag naman sa online, walang mabigat na expectasyon ang binibigay sakanila. .

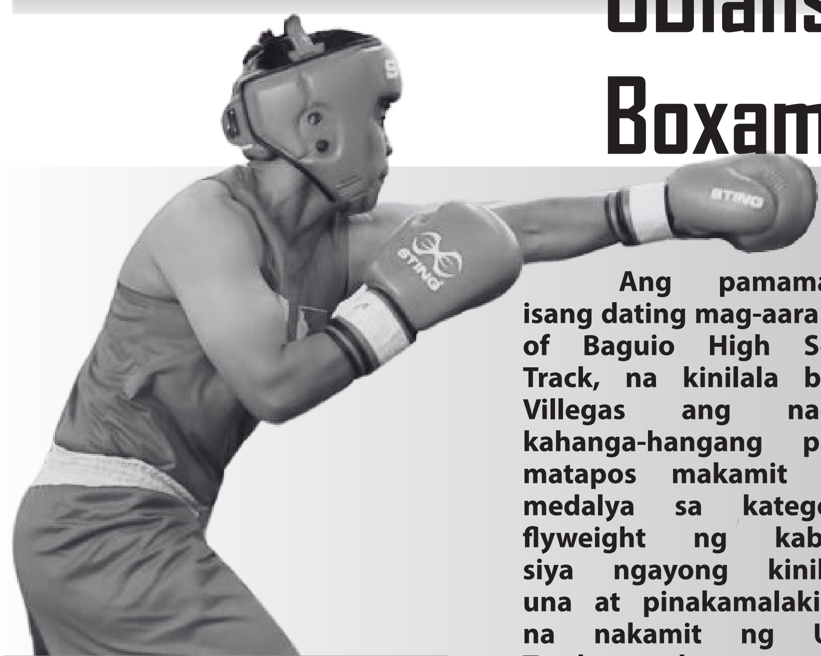
Sa kanilang pag-aaral, ang mga video games ay nagsisilbing outlet upang magkaroon ng pagkabatid sa sariling emosyon at sakanilang coping skills—na ang mga larong FPS ay puno ng dahilan tulad ng iba't ibang emosyon para maibaling ang attensyon o kaya'y mailiban ang istress ng mga estudyante. Marami din ang kanilang nahanap na pananaliksik na ginagamit ang video games upang mapagaan ang istress o anxiety sa mga bata tulad sa sakanilang sinulat, "A poll of millenial gamers revealed that playing video games has become a key stress strategy (Dionela et al., 2021)," "Playing video games helped anxious people feel less negative emotions (Sabri et al.,2018)," at kadalasan, ginagamit ng bata ang mga video games bilang coping mechanisms sa mga emosyon tulad ng galit at kawalan ng pasensya (Lacson et al.,2023). Ngunit, nabanggit din nila na sa lahat nang mabibigay nilang benepisyo ay mayroon din mga desbentaha. Kabilang dito ang adiksyon, overuse, o kaya ang hindi pagkakasundo sa mga iba't ibang tao.

Sa natuklasan nila base sa mga datos na nakolekta sa kanilang data gathering, napatunay nila na pwede nga gamitin ang mga video games bilang stress reliever o kaya coping mechanism. Sa kanilang survey, 3.20 ang kanilang nakuhang effectiveness score, kung saan nagpapakita na karamihan sa mga sumagot ay nagpapakitang epektibo ang mga larong FPS bilang stress reliever sakanila. Nahanap din nila na sa 24 nilang respondets, mahigit kalahati ang nagsasabi na pang takas ito sa realidad, ang isang kalahati naman ay nagsasabi na ginagamit nila ito para mawalan ng istress at panggigipit sa pasyo ng pagaaral at iba naman ay sumagot na iba ang kanilang ginagawa para mabawasan ang kanilang nararamdamang istress. Pag dating naman sakanilang mga na-interview, kadalasan sa mga sagot nila ay nakatema sa "gaming positivity" kung saan ang mga larong FPS ang nagbibigay saya sakanila. Ang isa rin sa mga nakuha nila sa mga sagot ay ang temang, "Mixed feeling and Ambivalence towards gaming" at may mga subtopics tulad ng escapism, istress sa ibang kalaro, at conflicting emotions. Sa kanilang pagsasagot ay ibang nagsasabing nakakatakas sila sa realidad, iba naman ay gumagana naman sa pagwawala ngunit meron parin ang istress dahil sa mga kalaro at sa iba naman ay gumagana pero nakakaranas parin ng istress dahil sa laro. Sa huli, sa tanong na—"Nakakatulong ba ito?" Ayon sa mga nailahad na impormasyon sa kanilang pananaliksik, ang sagot dito ay, oo! Ang mga laro ay hindi lamang distraksyon para sa mga estudyante, ngunit ito ay isang gumagananang stress reliever at isang coping mechanism. PERO! Sa kanilang pananaliksik, sabi din nila na, "As much as it portrays positivity, its negative side is unavoidable, and we have to acknowledge it. It is an ethical responsibility for researchers such as ourselves to respect those lived experiences. Life is all about aiming to strike a balance between extremes." Kaya wag nating kalimutan na kahit tama nga na nakakatulong ito sa mga estudyante, kailangan parin natin hanapin ang balanse sa pagbibigay oras at atensyon sa pagaaral at sa paglalaro.



SINAG
UNIVERSITY OF BAGUIO • 1948 • PHILIPPINES

UBians, umani ng gintong medalya sa Boxam Elite International Tournament '24



SUNTOK NG TAGUMPAY! - Namayagpag si Aira Villegas matapos masungkit ang gintong medalya sa light flyweight boxing category.

Ang pamamayagpag ng isang dating mag-aaral ng University of Baguio High School Sports Track, na kinilala bilang si Aira Villegas ang nagpakita ng kahanga-hangang pagganap sa, matapos makamit ang gintong medalya sa kategoryang light flyweight ng kababaihan, at siya ngayong kinikilala bilang una at pinakamalaking tagumpay na nakamit ng UBHS Sports Track graduate na ginanap sa La Nucia, Spain noong Pebrero 3. Nasungkit ni Villegas ang kanyang tagumpay sa matapos niyang inilampaso nang malinaw ang pambato ng Kazakhstan na si Nazym Kyzaibay sa isang makapigil-hiningang ikatlong round ng laban sa pamamagitan ng isang scoreline na 26-10-0.

Patuloy namang sinwelyuhan ang ni Nesthy Petecio, isang Bachelor of Science in Hospitality Management student ng UB, ang gintong medalya matapos patumbahin si Huang Hsiao-Wen ng Chinese Taipei sa isang 4-1 split decision sa kategoryang 57kg ng mga kababaihan. Isang pamatay na kahusayan ni Petecio ang nagpanalo sa kaniya laban sa pambato ng France na si Sthelyne Grosy at isang semifinal win nang umatras sa ikalawang round si Ana Marija Milisic na mula sa Switzerland.

Ang mga tagumpay nina Villegas at Petecio ay hindi lamang pinatibay ang kanilang mga posisyon bilang mga kampeon sa kanilang mga dibisyon kundi nakakuha rin sila ng mga puwesto sa paparating na Olympic Qualification Tournament, na taas-noong ikinararangal hindi lamang ng komunidad ng UB, kundi malaki rin ang naiambag sa pagkakataon ng Pilipinas sa internasyonal

NI ASHLEY MAE NOVELOZO

Loraña, hinirang na M V P s a P R I S A A

NI M-SCOTT MATEO

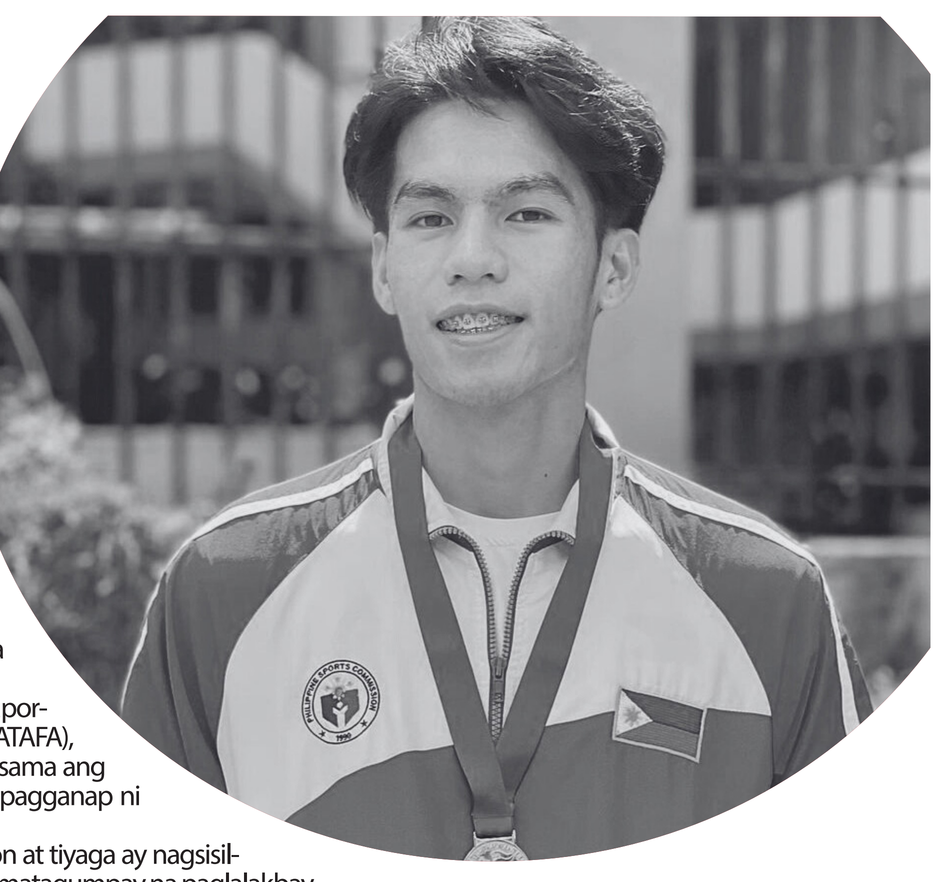
Si Hussein Loraña, isang Grade 11 Science, Technology, Engineering, and Mathematics (STEM) student-athlete, ay gumawa ng kasaysayan para sa Unibersidad ng Baguio (UB) para sa kanyang pambihirang pagganap sa 2023 Private Schools Athletic Association (PRISAA) National Games, na ginanap mula ika-14 ng Hulyo hanggang 19 sa Zamboanga City. Nakuha ni Loraña ang titulong Most Valuable Player sa Athletics Men's Senior Division, na may kahanga-hangang kabuuang apat na gintong medalya sa iba't ibang kategorya: 400-Meter Run, 800- Meter Run, 1,500-Meter Run (kategorya ng lalaki), at 4x400 Meter Relay (kategorya ng lalaki).

Ang higit na kapansin-pansin sa performance ni Loraña ay nagawa niyang basagin ang 800-meter collegiate record sa loob ng isang minuto at 53.7 segundo. Ang dating may hawak ng record ay si Nelbert Ducusin ng Far Eastern University (FEU) na may isang minuto at 54.1 segundo noong 2008 PRISAA, na ginanap din sa Zamboanga City.

Sa kabila ng pagharap sa halos 500 mabibigat na katunggali at pakikipaglaban sa hindi magandang kondisyon ng panahon sa panahon ng mga laro, ipinakita ni Loraña ang katatagan, na nilalabanan ang mga hamon upang magtagumpay. Ang kanyang mga namumukod-tanging tagumpay ay hindi lamang nakakuha ng kanyang puwesto sa tuktok ngunit ipinakita rin ang kanyang kakayahang tumugma sa mga naitala na oras ng mga pambansang atleta.

Ang paglalakbay ni Loraña tungo sa tagumpay ay ginabayan ng mga karanasan ng kanyang suportadong ama, si Abdullah Islam, na dating masahista ng Philippine Athletics Track and Field Association (PATAFA), at ang UB coach na si Hernane Sore. Ang kapuri-puring pagtuturo ng mga batikang indibiduwal na ito, kasama ang walang patid na suporta ng kanyang ama, si Abdullah Islam, ay nakatulong nang malaki sa mahusay na pagganap ni Loraña.

Habang si Loraña ay nagdiriwang sa kanyang makasaysayang tagumpay, ang kanyang dedikasyon at tiyaga ay nagsisilbing inspirasyon sa mga naghahangad na atleta sa loob ng Unibersidad ng Baguio at higit pa. Ang kanyang matagumpay na paglalakbay ay hindi lamang binibigyang-diin ang kahalagahan ng mentorship at suporta sa pamilya ngunit pinatitibay din ang pangako ng UB sa pagpapaunlad ng kahusayan sa sports at akademya. Ang unibersidad ay sabik na umaasa ng higit pang mga karangalan at tagumpay habang si Loraña ay patuloy na nag-iiwan ng hindi maalis na marka sa larangan ng athletics.



PINAKA NATATANGING MANLALARO! – Si Hussein Loraña ay tinaguriang MVP sa PRISAA National Games matapos mapansin at magpakitang gilas sa kanyang laro.

UBian, nilusaw ang pandaigdigang entablado sa Muay Thai

UMANGAT ANG HUSAY! – Nagpamalas ng kanyang pisikal na lakas at kagalingan na nagbigay daan upang siya'y tanghalin na kauna-unahang Muay Thai World Champion.

Sa larangan ng Muay Thai, isang pangalan ang umangat bilang sagisag ng hindi matatawarang husay at di-natitinag na determinasyon – si Islay Erika Bomogao, isang bantog na nagtapos sa University of Baguio na nakakuha ng degree, Bachelor of Physical Education.

Ang kahanga-hangang pagganap ni Bomogao nang siya'y nagpamalas ng kanyang pisikal na lakas at ang kagalingan na kanyang nabuo sa kanyang mga taon sa UB ay nagbigay daan upang siya'y tanghalin bilang kauna-unahang Filipina Muay Thai world champion nang maganap ang kaniyang makasaysayang sandali sa prestihiyosong 2023 International Federations of Muay Thai Associations (IFMA) Senior World Championships sa Bangkok, Thailand.

Ang tagumpay na ito ay sumunod sa kanyang mga natatanging tagumpay sa 2023 World Combat Games sa Riyadh, Saudi Arabia, kung saan siya ay nakakuha ng silver medal sa Women's Wai Kru competition. Ang kanyang paglalakbay sa internasyonal na entablado ay nagsimula sa dalawang gold medal sa 1st World Martial Arts Masterships sa Incheon, South Korea noong 2017, at isang makapangyarihang pagtatanghal sa Thailand sa sumunod na taon sa IFMA World Youth Muay Thai Championship.

Humakot ng mga parangal si Bomogao kabilang na ang isang silver sa 2019 East Asian Muay Thai Championships, dalawang gold, at isang bronze sa 2021 IFMA World Muay Thai Championships, at siya'y sinungkit ang titulo ng Champion sa 45-kilogram Combat Senior Division at nakakuha ng silver sa Individual Waikru sa 2022 Philippine National Muay Thai Championships sa pambansang antas.

Higit pa sa mga titulo at medalya, si Bomogao ay naging isang maliwanag na halimbawa ng pagtitiyaga at talento, na naglalagay sa kanya sa tuktok ng Muay Thai world. Ang kanyang dedikasyon at sipag ay hindi lamang nagbunga ng personal na tagumpay kundi nagsilbi rin bilang patotoo sa malakas na puwersa na kinakatawan ng mga Pilipino sa mundo ng combat sports.

Patuloy na kinikilala ng Muaythai Association of the Philippines ang sipag, tiyaga at determinasyon ni Islay Erika Bomogao nang sila'y nagpahayag na si Bomogao ay pinagmamalaki ng bansa at isang inspirasyon para sa mga nagnanais na maging babaeng atleta sa Muay Thai at iba pa. Habang patuloy niyang pinaliliyab ang kaniyang puso sa isports at ang kaniyang mga pangarap, ang paglalakbay ni Bomogao ay nagsisilbing patunay sa kapangyarihan ng pagsisikap at pagpupunyagi upang makapag-uwi ng karangalan sa ating bansa sa mundo ng martial arts.

NI ASHLEY MAE NOVELOZO

SINAG
UNIVERSITY OF BAGUIO · IN THE PURSUIT OF PERFECTION · 1948 · PHILIPPINES

PAMPALAKASAN

UBians, humakot ng medalya sa 2023 National Best of Taekwondo Championship at Quarterly Baguio Athletics

NI ASHLEY MAE NOVELOZO

Pinatunayan ng mga mag-aaral mula sa University of Baguio High School ang katagang "There's nothing that Ubians can't handle" matapos sungkitin ang kade-kadenang gintongmedalya sa iba't ibang kompetisyon sa larangan ng isports na humakot ng naglalakihang pakamay sa mga manonood.

Humataw ng husto sina Rihannah Kate Caguioa, Joey Jones Culallad, Matt Rejhan Lavestre, IanRei Lonogan at Rolyn Matthew Salay, at nagdomina sa 2023 National Best of The Taekwon do Championship sa Ayala Malls, Manila noong Setyembre 3, 2023. Ang kanilang kahusayansapagtadyak at matibay na determinasyon ay nagbigay sa kanila ng inaasamna gintong medalya.

Hindi papahuli si Aithan Raphael Ogoy na iniuwi naman ang Bronze Medal sa larangan ngtaekwondo sa parehong patimpalak na 2023 National Best of The Taekwondo ChampionshipsaAyala Malls, Manila noong Setyembre 3, 2023.

HAKOT PARANGAL! – Hindi nagpahuli at humakot ng napakaraming parangal ang mga mag-aaral ng UBHS pagdating sa pampalakasan.

Tila di mabilang na bituin ang gintong medalyang nakamit ni Ken Ryzen Herrera mataposipamalas ang galing sa kategoryang 3000M, 1500M at 4x400 Mixed Relay at silver medalist sa800M sa Quarterly Baguio Athletics na ginanap sa Baguio Athletic Bowl noong Nobyembre25- 26, 2023.

Pinagharian naman ni Xynfrex Chris Orinion ang entablado nang kaniyang inuwi ang mgagintong medalya sa kategoryang 100M, 400M at 4x100M Relay, at silver medal sa 200MsaQuarterly Baguio Athletics.

Sinelyuhan ni Rhain Chantal Viado ang gold medal sa 4x100M Relay na nagpatunay ng kaniyangbilis at lakas, samantlang ipinamalas naman ni Janna Lorana ang kahusayan sa 800Mkungsaan itinanghal siyang silver medalist.

Umarangkada si Mecca Lorana sa kahusayan sa 3000M at 1500M kung saan itinanghal siyangsilver medalist sa parehong kategorya sa Quarterly Baguio Athletics, at nagpakita ng kasanayansa 2023 Cel Logistics, inc PATAFA Weekly Relay kung saan pumwesto siya bilang pampito sa kategoryang 1500M Women U18 na ginanap sa Pasig City, at siyang dumagdag na tagumpaypara sa kaniyang inumpisahang karera.

Ang mga kamangha-manghang tagumpay na ito ay nagpapakita ng sipag at puso ng mgaestudyante ng UB High School, at patuloy nating abangan ang kanilang pag-unlad, muunlad, at mga susunod na tagumpay. Binabati namin ang lahat ng mga mag-aaral na atleta na nag-iwanng marka sa mundo ng palakasan!

Palaro at Kultura: Pista ng Talino at Talento

NI GRACIEL ANNE DATUIN

MULING PAGBABALIK AT PAGKASABIK! – Taunang ginaganap ang Intramurals ngunit sa taong ito ay sabik na sabik ang mga mag-aaral sapagkat ibabalik na ang cheerdance at cheering competition.

Sa Marso 2024, magaganap ang pinakahihintay na intramurals ng mga UBIANs! Ang paaralan ay maghahanda ng mga pambihirang opening number bilang pagsisimula sa kaganapan. Inaasahan ang masiglang paligsahan ng talento at galing na gaganapin sa UB Cardinal's gym, Legacy Multi-Purpose Hall, Open Court at Puyat Sports.

Sa gitna ng intramurals ay may mga paligsahan na magiging tampok dahil sa mga palarong may labing-dalawang kategoryang kaabang-abang na sinigurado ng ating mga sports coordinator na manghihikayat na makilahok tayo sa kanilang inihanda para sa taunang paligsahan na tiyak na magpapabuhay sa dugo ng mga mag-aaral ng Unibersidad ng Baguio. Ang mga palarong ito ay volleyball, basketball, 3 on 3, darts, chess, game of the generals, badminton, scrabble, word factory, mobile legends, billiards, at bowling na talagang papatok para sa mga UBIANs. Kung kaya't ang mga mag-aaral ng UBHS ay maglalaban-laban para sa parangal at prestihiyoso. Bilang dagdag, inaasahang mapupuno ng enerhiya at dedikasyon ang mga kalahok na inaasahan ding makakatulong sa pagbuo ng masusing samahan at pagkakaisa ng bawat isa.

Ang kaganapan na ito ay hindi lamang pang-atletika kundi maging daan din upang maipaunlad ang ating kultura sa larangan ng isports. Sa pamamagitan ng bawat laro ay magagamit ng mga kalahok ang kanilang taglay na talento at galing maging sa kanilang pag-iisip, at ang mga laro ay magsisilbing diin sa pagpapalakas ng samahan at pagkakaisa sa buong paaralan. Tiyak na magiging masigla at puno ng saya ang darating na intramurals sa Marso 2024 para sa mga UBIANs! Ating abangan ang mga kompetitib na laro at mga iba't-ibang aktibidad.

Kaya't magsanib-puwersa at makiisa sa masayang pagdiriwang ng edukasyon at katuwaan! Kung kaya'y maghanda na para sa mga natitipuhang kategorya na nais mong salihan! Abangan ang masusing pag-uulat sa mga tagpo at kaganapan ng mga palaro para sa masusing balita.