

# ANG KALATAS

Ang Opisyal na Pahayagang Sekundarya ng La Consolacion College Caloocan  
HULYO - DISYEMBRE 2024

Dangal ng Entablado! Pinahanga ng Grade 10 at iba pang baitang ang lahat sa kanilang kahanga-hangang pagsasadula ng Cats sa English Month Culminating Activity! (Larawang kuha nina Giannah Albilar, Rheign Aniceto, Jeanne Raifa De Leon)

## LCCCIANS NAMAYAGPAG SA MUSICAL PLAY CONTEST NG ENGLISH MONTH

Alexa Rae Hidalgo

Muling pinatunayan ng mga Junior High School LCCians ang kanilang husay sa entablado sa Musical Play Contest sa English Month Culminating Activity noong Disyembre 6 sa Mother Consuelo Convention Hall.

Sa kompetisyong sinalihan ng mga mag-aaral mula sa ika-pito hanggang ika-sampung baitang, itinanghal bilang kampeon ang mga kalahok mula sa ika-sampung baitang sa kanilang paglalarawan sa musical play na "Cats", matapos nilang ipamalas ang kanilang galing sa pag-arte, awit, pagsayaw, at pagbibigay ng sariling tindig sa piyesang puno ng emosyon at enerhiya.

Bukod sa pagiging kampeon, pinarangalan din ang ika-sampung baitang sa pagiging Best in Props Design, na nakapagbigay buhay sa pagtatanghal ng mga estudyante. Dagdag pa rito, nakamit rin ni Kyle Miranda mula sa 10-Charism ang parangal bilang Best Male Actor para sakanyang mahusay na pagganap bilang ang karakter na si Rum Tum Tugger.

1st Runner-up sa paligsahan ang pagganap ng mga estudyante mula sa ika-pitong baitang sa kanilang piyesang "Encanto" kung saan ibinida nila ang tema ng pagmamahal, sakripisyo, at kapatawaran sa mga tauhang makapangyarihan sa pamamagitan ng mga nakae-enganyong tinig na kanilang inawit.

Samantala, nasungkit naman ng mga taga ika-siyam na baitang ang 2nd Runner-up sa kanilang interpretasyon sa akdang "Matilda" ni Roald Dahl. Sa kanilang pagsasalaysay, sa pamamagitan ng kanilang mga kanta tulad ng "Miracle", "Revolting Children", at iba pang mga eksena, naibahagi nila ang halaga ng pamilya, edukasyon, at hustisya sa buhay ng bawat indibidwal.

Hindi naman nagpahuli ang mga estudyante mula sa ika-walong baitang nang makamit nila ang 3rd Runner-up na gantimpala sa pagtatanghal ng "Mamma Mia!" kung saan isinalaysay ang kuwento ni Donna Sheridan at ang kanyang anak habang binabagtas nila ang buhay mag-ina kasama ang mga kaibigan at mga nakaraang kasintahan habang inaawit ang mga patok na kanta mula sa Swedish pop group na ABBA. Higit pa ryan, naabot naman ni Euwayne Ckrelle M. Esmino mula sa 8-Industry ang parangal na Best Female Actress sa kanyang pagganap bilang Sophie Sheridan.

"Sa totoo lang, nasa puso ko na po talaga ang pagtatanghal kahit noon pa. Bata pa lang po ako, napamahal na ako sa entablado, kaya yung makakuha lang po ng parangal, napakasaya ko na po dahil doon. Bilang isa sa mga mag-aaral mula sa ika-walong baitang na nakibahagi kaganapan na ito, mula sa pagsasakripisyo ng oras at iba pang mga responsibilidad para mailalarawan ang mga karakter po namin ng maayos, ramdam po namin na sobrang sulit lahat ng pagod dahil nagkaisa kami bilang mga estudyante." pahayag ni Euwayne Esmino sa kanyang pagpapahalaga sa mga nagapan.

Ayon naman kay Gng. Brijenda C. Pajarillo, English Area Coordinator, "They were able to express their creativity, in many different ways for this activity. And with that, aside from using the language, this could also be a way for them to be their baon, wherever they go. And most notably, what will be remembered is that, this was made possible because of English, as their subject, and as their language."

Ayon naman kay Ghale Garcia mula sa 8-Industry, "Naramdaman ko po ng todo yung galing nila po sa paglalarawan ng mga emosyon ng bawat tauhan, kita po na pinaghandaan para po makapagperform ng maganda at the same time makamit po yung expectations sa kanila."

Masigabong palakpakan at hiyawan ang narinig mula sa Mo. Consuelo Convention Hall sa araw ng kompetisyon matapos mapanood ang makatindig balahibong mga presentasyon ng mga nakilahok. Nagkaisa ang lahat ng mag-aaral at guro upang suportahan ang kani-kanilang mga baitang at ipinamalas naman ng mga katunggali ang kanilang dedikasyon sa pagganap bilang mga tauhan sa bawat piyesang kanilang itinanghal.

Naging makasaysayan ang araw na iyon, sapagkat nagningning ang talento ng bawat LCCian sa naging bagong aktibidad na inihandog ng paaralan sa akademikong taon.

## Pananampalataya, debosyon, pinagtibay sa taunang Living Rosary

Ailene Clare Alboleras

Sa isang makahulugang pagtitipon ng pananampalataya at debosyon, muling isinagawa ng La Consolacion College Caloocan ang taunang Living Rosary noong Nobyembre 5, sa LCC Quadrangle. Dinaluhan ito ng mga estudyante, guro, kawani, at magulang bilang paggunita at pag-aalay ng panalangin sa Mahal na Birheng Maria.

Pormal na binuksan ang programa ni Bb. Cruz, na sinundan ng pambungad na panalangin at pagpapakilala ni Gng. Pajarillo. Pinangunahan naman ng mga guro ang unang bahagi ng pagdarasal ng Santo Rosaryo, kasabay ng pag-aalay ng panalangin ng buong pamayanan.

Tulad ng nakagawian, isang malaking rosaryo ang inilawan ng mga tiling mag-aaral, guro, at non-teaching personnel, habang paimtim na idinadalangin ang bawat bahagi ng Misteryo. Sa isang panayam, ibinahagi ni Daniella Castillon, isa sa mga kalahok, "Sobrang surreal po ng feeling tuwing Living Rosary. Talagang mararamdaman mo ang presensya ng Panginoon habang nagdarasal at nag-aalay ng kandila para kay Maria."

Nagbigay ng mas makabuluhang diwa sa pagdiriwang ang tableau na inihanda ni G. Mar Angelo Manuel kasama ang Teatro de Unitas, na naglalarawan ng limang mahahalagang tagpo sa buhay ni Hesus at Maria.

Samantala, isang malikhaing pagtatapos ang ipinakita sa pamamagitan ng doxology ng Awit sa Ina ng Sto. Rosario na inihandog ng La Consolacion Indayog Dance Troupe.

Sa patuloy na pagdiriwang ng Living Rosary, pinalalalim ng La Consolacion College Caloocan ang pananampalataya at debosyon ng komunidad nito sa Mahal na Birhen, isang ina at gabay sa espirital na paglalakbay ng bawat isa.



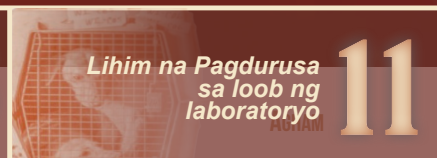
Ina ng Kadalisan: Si Maria, na ginampanan ni Reina Aushadi D. Bamunusinghe Arachchilage, ay itinanghal bilang Reyna ng Kalangitan sa 2024 Living Rosary, isang patunay ng debosyon at pananampalataya (Larawang kuha ni Reiven Mapanao)



Pagsusulong ng kamalayan Green initiative, inilunsad



Bitin na Dangal OPINION



Lihim na Pagdurusa sa loob ng laboratoryo



Kabutihang Agustino LATHALA



Maging isang Estudyanteng Atletang





His Excellency Pablo Virgilio Siongco David, DD, Obispo ng Kalookan, ay hinirang bilang Kardinal ni His Holiness Pope Francis (Larawang mula sa Diocese of Kalookan)

## Bishop Ambo, opisyal nang kardinal matapos ang pagtatalaga sa Roma

Matthew Pangilinan at Jairus Clemente

Roma, Italya—Opisyal nang kabilang sa Collegio ng mga Kardinal si Lubhang Kagalang-galang Pablo Virgilio David, D.D., Obispo ng Kalookan, matapos ang kanyang pormal na pagtatalaga noong Disyembre 8 sa Vatican. Kasama si Cardinal David sa 21 bagong Kardinal mula sa iba't ibang bansa na hinirang ng Santo Papa noong Oktubre 6 sa kanyang Angelus.

Matapos ang anunsyo noong Oktubre, naging usap-usapan sa Pilipinas ang pagkakaroon ng bagong Pilipinong Kardinal. Marami ang nagalak sa balita, subalit may ilan ding nagpahayag ng pag-aalinlangan. Gayunpaman, ang pagtatalaga kay Cardinal David ay opisyal nang naisakatuparan sa isang makasaysayang seremonya sa Roma.

Bilang isang Kardinal, magiging bahagi siya ng pangunahing tagapayo ng Santo Papa sa pamamahala ng Simbahang Katolika. Mayroon din siyang tungkuling bumoto sa pagpili ng susunod na Santo Papa kung siya ay wala pang 80 taong gulang sa panahon ng conclave.

Si Cardinal David, mas kilala bilang Bishop Ambo, ang ika-10 Pilipinong hinirang sa naturang posisyon at isa sa apat na nabubuhay pang Pilipinong Kardinal. Sa kasalukuyan, siya ang Obispo ng Diyosesis ng Kalookan at nanunungkulan din bilang Presidente ng Catholic Bishops' Conference of the Philippines (CBCP).

Sa isang panayam, ibinahagi ni Cardinal David ang

kanyang naramdaman sa pagtatalaga sa kanya. "It felt like Elijah standing by the mouth of a cave and feeling a soft breeze that penetrated my soul and prepared me for this new chapter of my life and ministry as a bishop, as a servant of God's people," aniya. Idinagdag din niya na hindi niya itinuturing ang pagiging Kardinal bilang isang karangalan, kundi isang mabigat na responsibilidad na iniatang sa kanya ng Santo Papa.

"Humihingi ng tulong ang Santo Papa na alalayan siya sa kaniyang gawain bilang isang tagapagtayo ng mga tulay na nag-uugnay sa Universal Church," dagdag pa niya. Gayunpaman, binigyang-diin niyang mananatili siyang Obispo—isang tungkuling pinakamahalaga sa kanyang buhay paglilingkod.

Samantala, ipinagmamalaki ng Diyosesis ng Kalookan ang pagkakahirang kay Cardinal David. Ayon kay Fhrianne Iglesias, isa sa mga Master of Ceremonies sa Katedral, "Isang malaking karangalan para sa Kalookan at sa buong Diyosesis ang pagkakahirang kay Cardinal Ambo. Sa unang pagkakataon, isang Obispo mula sa maliit na Diyosesis ang naging Kardinal nang hindi pa dumaraan sa pagiging Arsobispo."

Ang kanyang itinakdang landas ay patunay na sa kabila ng mataas na posisyon, dapat manatili ang pagpapakumbaba—tulad ni Hesus na namuhay hindi upang paglingkuran, kundi upang maglingkod.

Matthew Pangilinan at Jairus Clemente

## Dating LCCian, ganap nang pari matapos ang ordinasyon



"Maging mabuting tao muna tayo bago tayo magpatuloy sa ating inaasam na pangarap." (Larawang kuha ni Fr. Jesus Wenceslao)

Caloocan—Mula sa pagiging isang diyakono, opisyal nang inordinahan bilang pari si Rev. Fr. Larius Yabut Dimayacyac V noong Setyembre 18 sa San Roque Cathedral. Kasabay ni Fr. Randy Leonardo, ginanap ang ordinasyon sa pangunguna ni Lubhang Kagalang-galang Pablo Virgilio S. David, Obispo ng Kalookan, kasama ang iba pang kaparian ng Diyosesis.

Si Fr. Rey, dating mag-aaral ng LCCC, ay nagtapos ng elementarya noong 2005 bago tumuloy sa Immaculate Conception Minor Seminary sa Guiguinto, Bulacan. Dito niya ipinagpatuloy ang kanyang paglalakbay patungo sa bokasyon ng pagpapari.

Ang ordinasyon ay isang mahalagang sakramento sa Simbahang Katolika kung saan

isang diyakono ang opisyal na itinalaga bilang pari. Sa seremonya, pinahiran ng langis na krisma ang kanyang mga kamay bilang tanda ng kanyang misyon sa paggawad ng mga sakramento tulad ng binyag, kumpisal, at pagdaraos ng banal na misa.

Sa kanyang homiliya, binigyang-diin ni Obispo David na ang isang pari ay hindi kailanman magiging kapalit ni Hesus, kundi isang kinatawan niya sa lupa. "Sa kahinaan ninyo lang mararanasan ang tunay na lakas ng Panginoong humirang sa inyo," aniya kay Fr. Rey at Fr. Randy.

Matapos ang ordinasyon, sinuotan ng kasulya si Fr. Rey bilang opisyal na tanda ng kanyang bagong tungkulin sa Simbahan. Sa panayam, ibinahagi niya kung paano naging malaking bahagi ng LCCC ang kanyang bokasyon.

"Kung hindi ako nag-aral sa La Consolacion, baka hindi ako pumasok sa minor seminary. Kung hindi ako nag-aral sa La Consolacion, baka hindi ko nakita ang aking bokasyon," ani Fr. Rey.

Isa sa kanyang naging guro sa LCCC, si Gng. Bunyi, ay nagpahayag ng kanyang pagmamalaki sa bagong pari. "Mabait siyang bata, laging nakangiti, marunong makipagkaibigan, at masiyahin," aniya. Para sa mga kabataang hinahanap ang kanilang bokasyon, iniwan ni Fr. Rey ang isang payo: "Maging mabuting tao muna tayo bago tayo magpatuloy sa ating inaasam na pangarap. Ang pusong malinis at dalisay ang magiging instrumento upang maipahayag natin ang kabutihan at grasya ng Diyos sa ating kapwa."

### ESTADISTIKA

#### KASO NG BULLYING SA PILIPINAS

2013 1,158

2018 20,172

## PILIPINAS, nangunguna sa kaso ng bullying sa mga paaralan

Shekeinah Faith Vibar

Kalookan—Nangunguna ang Pilipinas sa talaan ng mga bansang may pinakamataas na kaso ng bullying sa mga paaralan, batay sa ulat ng Programme for International Student Assessment (PISA).

Sa isang press briefing sa Malacañang, isiniwalat ni Second Congressional Commission on Education (EDCOM II) Executive Director Karol Mark Yee na ang bansa ang may pinakamataas na bilang ng insidente ng pang-aapi sa mga mag-aaral.

"We are the bullying capital of the world based on PISA because the highest prevalence of bullying, and then loneliness, sa Pilipinas nangyayari," pahayag ni Yee.

Bukod sa mataas na kaso ng bullying, lumabas rin sa pag-aaral na ang Pilipinas ay may mataas na bilang ng mga mag-aaral na nakararanas ng anxiety at depression, na maaaring may kaugnayan sa patuloy na pagbaba ng kakayahan ng mga estudyante sa pagbasa, matematika, at agham.

Ayon sa datos, isa sa bawat tatlong estudyante ang nakararanas ng pang-aapi at hindi makatarungang panlalait sa paaralan. Sa kabila ng pagpapatupad ng Anti-Bullying Act noong 2013, patuloy ang pagtaas ng mga kaso mula 1,158 noong 2013 hanggang 20,172 noong 2018.

Samantala, inamin ni Secretary Sonny Angara na iilan lamang sa mga paaralan, lalo na sa pampublikong sektor, ang may maayos na pagpapatupad ng mga polisiya laban sa bullying. Dahil dito, patuloy na pinag-iibayo ng Kagawaran ng Edukasyon (DepEd) ang pagbabantay sa pagpapatupad ng batas at ang pagdaragdag ng guidance counselors sa mga paaralan.

Tiniyak din ni EDCOM II Co-Chairperson, Senator Win Gatchalian, ang pagpapalakas ng mga mekanismo sa pag-uulat ng mga kaso ng bullying upang masigurong natutugunan ang mga insidente at mabibigyan ng hustisya ang mga biktima.

Bilang tugon sa lumalalang isyu, patuloy na isinasakatuparan ng La Consolacion College Caloocan (LCC-Calooocan) ang pagpapatibay ng mga patakaran upang mapalakas ang disiplina sa mga mag-aaral. Kabilang dito ang regular na orientation at seminar na naglalayong isulong ang positibong pakikitungo, respeto, at tamang pag-uugali sa kapwa.

Dagdag pa rito, tinitiyak ng Guidance Center ng LCC-Calooocan na may sapat na suporta ang mga estudyante sa kanilang pangangailangang pang-emosyonal atmental. Sa pamamagitan ng patuloy na kampanya laban sa bullying, umaasa ang paaralan na mapababa ang mga kaso ng pang-aapi at mapanatili ang isang ligtas at maunlad na kapaligiran para sa mga mag-aaral.





Mga piling mag-aaral mula sa Junior High School ang gumanap bilang guro proyektong isinagawa ng Student Council, A Day in Your Shoes: Students as Teachers (Mga larawang kuha nina Trisha Duenas at Reiven Mapanao)

## Pagpupugay at pasasalamat sa mga guro, tampok sa Teacher's Month

Rhizzianna Mhiel Bautista at Jerylle Bless Duan

Upang ipakita ang pagpapahalaga sa mga guro, nagsagawa ang JHS Student Council ng proyektong "A Day in Your Shoes: Students as Teachers" noong Oktubre 3-4.

Sa parehong okasyon, ipinagdiwang din ng SHS ang National Teacher's Day sa pamamagitan ng iba't ibang aktibidad na nagbigay saya at inspirasyon sa mga guro at mag-aaral.

Sa unang bahagi ng pagdiriwang, limampung piling mag-aaral ang tumayong guro sa loob ng dalawang araw. Bago magsimula ang kanilang klase, naghandog sila ng maiikling palaro at papremyo upang mapukaw ang interes ng kanilang mga estudyante.

Ipinamalas ng mga student-teachers hindi lamang ang kanilang husay sa pagtuturo kundi pati ang dedikasyong ginagampanan ng mga tunay na guro araw-araw.

Ayon kay Georgette Rhiane Corpuz, tumayong "Bb. Cayetano" para sa klase ng Kinder, "Medyo mahirap maging student-teacher, lalo na't hindi ko pa alam ang ugali ng mga estudyante ko. Noong una, kinakabahan ako, pero noong nagtuturo na ako, na-amaze ako dahil kahit bata pa sila, nakikinig sila sa akin. Sobrang saya ko rin na makita ang mataas na resulta ng quiz nila, na nagpapakita na maayos kong naituro ang aralin."

Dagdag pa niya, ang karanasang ito ay nagbigay sa kanya ng mas malalim na pag-unawa sa sakripisyo at pagtuturo, lalo na't hindi ko pa alam ang ugali ng mga estudyante ko. Noong una, kinakabahan ako, pero noong nagtuturo na ako, na-amaze ako dahil kahit bata pa sila, nakikinig sila sa akin. Sobrang saya ko rin na makita ang mataas na resulta ng quiz nila, na nagpapakita na maayos kong naituro ang aralin."

Dagdag pa niya, ang karanasang ito ay nagbigay sa kanya ng mas malalim na pag-unawa sa sakripisyo at pagtuturo, lalo na't hindi ko pa alam ang ugali ng mga estudyante ko. Noong una, kinakabahan ako, pero noong nagtuturo na ako, na-amaze ako dahil kahit bata pa sila, nakikinig sila sa akin. Sobrang saya ko rin na makita ang mataas na resulta ng quiz nila, na nagpapakita na maayos kong naituro ang aralin."

Shekeinah Faith Vilar, Tumayong "Bb. Aquiman"

dedikasyon ng mga tunay na guro. "Mas lalo kong hinangaan ang mga guro dahil nakita ko kung gaano kahirap at kasaya ang pagtuturo," aniya.

Sa pagtatapos ng proyekto, ipinagkaloob ng Council ang

mga sertipiko at medalya sa mga lumahok bilang pagkilala sa kanilang pagsisikap.

Samantala, sa SHS, nagsimula ang pagdiriwang ng National Teacher's Day sa isang harana mula sa La Consolacion Chorale. Sa pamamagitan ng kanilang kahanga-hangang tinig, ipinadama nila ang pasasalamat at paggalang sa mga guro.

Sinundan ito ng Mentor-Mentee Activity, kung saan ang mga piling mag-aaral ay tumayong kahalili ng kanilang mga guro. Ayon kay Marjoe Dustin Inhambre, tumayong Bb. Dexie Mae Grate sa asignaturang 21st Century Literature from the Philippines and the World, "Isa ito sa aking hiling, ang maging student-teacher, dahil pangarap ko ito. Nakaka-enjoy dahil may mga estudyanteng ganado habang ako'y nagtuturo."

Sa ikalawang araw, naging mas masigla ang selebrasyon sa pamamagitan ng Palakasan 2024 na may temang "Kakampi ko si Ma'am at Sir." Sinimulan ito ng larong badminton na sinundan ng mainit na labanan sa volleyball. Sa kabila ng ulan bago magsimula ang programa, nanatiling masaya at matagumpay ang palaro.

Bilang pangwakas, nag-alay ang La Consolacion Arts Club ng isang video greeting para sa mga guro, kung saan ipinahayag ng mga mag-aaral ang kanilang pasasalamat. Samantala, naglunsad din ang publikasyong LCCC The Word - Ang Kalatas ng isang short film na nagpapakita ng iba't ibang katangian ng mga guro.

"Nakakataba ng puso ang makita at marinig kung paano pinapahalagahan ng mga estudyante ang aming sakripisyo at dedikasyon," ani Mr. Tabaniag, isang guro sa Junior High School. Dagdag pa ni Sir Panganiban, "Ang ganitong mga pagkilala ay nagsisilbing inspirasyon upang lalo naming pagbutihin ang aming tungkulin bilang tagapaghubog ng kabataan."

Sa kabuuan, ang selebrasyon ng Teacher's Day sa La Consolacion College Caloocan ay nagsilbing patunay ng pagpapahalaga at pasasalamat sa mga guro bilang mga pangalawang magulang, inspirasyon, at gabay sa mga mag-aaral. Ang tagumpay ng pagdiriwang ay dulot ng pagkakaisa ng buong paaralan upang ipakita ang walang katumbas na halaga ng mga guro sa lipunan.

## PAGPAPAHALAGA SA WIKANG FILIPINO AT KASAYSAYAN, BINIGYANG DIIN SA SEMINAR

Alexa Rae Hidalgo

Bilang bahagi ng pagdiriwang ng Buwan ng Wika, inihandog ng asignaturang Filipino ang isang makabuluhang palihan o workshop para sa Junior High School department.

Si Associate Professor Jomar Gonzales Adaya ng Polytechnic University of the Philippines (PUP) ang nagsilbing tagapagsalita sa isang lektura na may pamagat na "Ang Wika at Kasaysayan sa Paghiraya ng Mapagpalayang Bayan: Kung Bakit Pupusuan ang Hindi Pag-Move On at Pagiging Zinester."

Sa kanyang lektura, binigyang-diin ni Assoc. Prof. Adaya ang kahalagahan ng patuloy na pagpapahalaga at pag-unawa sa wikang Filipino, hindi lamang tuwing Buwan ng Wika kundi sa bawat araw ng ating buhay.

Tinalakay rin niya ang malalim na kaugnayan ng wika at kasaysayan sa ating pangarap na magkaroon ng isang mapagpalayang kinabukasan para sa ating tinubuang lupa. Ayon sa kanya, ang patuloy na pagninilay at pagtangkil sa ating kasaysayan ay susi sa tunay na pag-unlad ng bayan.

"Hindi tayo matututo sa nakaraan kung tatanggapin lamang natin ito bilang bahagi ng kasaysayan," pahayag ni Prof. Adaya.

Bukod sa mga impormasyong kanyang ibinahagi, hinikayat din ni Prof. Adaya ang mga mag-aaral na lumikha ng isang zine—isang uri ng magazine na likha ng sarili gamit ang iba't ibang anyo ng sining, maging ito man ay sa larangan ng pagguhit o pagsusulat sa wikang Filipino.

Ayon kay Ginoong Rivera, isang guro sa ika-pitong baitang, malaki ang maitutulong ng paggawa ng zine sa pagpapalakas ng interes ng mga mag-aaral sa wika at sining.

"Para sa akin, ang zine ay isang makabagong paraan ng pagkuha ng interes ng mag-aaral. Kung ito'y mapapalaganap sa bansa, malaking tulong ito upang mapaulund ang kakayahan nilang makapagpahayag. Para naman sa mahusay nang magpahayag, nagkakaroon sila ng oportunidad na mailathala ang kanilang likhang-sining," ani Rivera.

Ibinahagi ni Graciella Caneda, isang mag-aaral mula sa baitang 10, "Mas nakilala ko po ang wikang Filipino sa pamamagitan ng seminar. Dahil sa pagtalakay ng mga bagay tulad ng paggawa ng zine, napalawak ko po ang kaalaman ko sa kung paano ko magagamit ang wika sa sining at malikhaing paraan."

Natapos ang programa sa isang makabuluhang talakayan, kung saan masiglang tinugunan ni Prof. Adaya ang mga tanong ng mga mag-aaral mula sa Junior High School.

Ang seminar ay nagtapos nang mayaman sa kaalaman at inspirasyon, na tiyak na magsisilbing gabay sa patuloy nilang pagpapayaman ng wikang Filipino.

## Grade 10 sumailalim sa taunang NCAE bilang gabay sa pagpili ng karera

Emeraine Santos

Libu-libong mag-aaral sa ika-sampung baitang mula sa iba't ibang bahagi ng bansa ang lumahok sa National Career Assessment Examination (NCAE) 2024, isang mahalagang pagsusulit na naglalayong gabayan ang mga kabataan sa pagpili ng tamang strand at posibleng landas sa kanilang hinaharap.

Ayon sa Department of Education (DepEd), ang NCAE ay nagsisilbing mahalagang hakbang sa ilalim ng K-12 educational system upang matulungan ang mga mag-aaral na magdesisyon nang mas maingat ukol sa kanilang akademikong direksyon, trabaho, o pagnenegosyo. Sa pamamagitan nito, masusuri ang kanilang pangkalahatang kakayahang pang-akademiko, teknikal-bokasyonal na kasanayan, talento sa pagnenegosyo, at di-akademikong kakayahan tulad ng sining at palakasan.

Ngayong taon, nagkaroon ng ilang pagbabago sa nilalaman ng pagsusulit upang mas iakma ito sa nagbabagong merkado ng trabaho sa Pilipinas. Kabilang dito ang mga tanong na sumasalamin sa mga bagong larangan gaya ng information technology, digital marketing, at health sciences, na lumalawak ang pangangailangan sa

kasalukuyang industriya. Sa pamamagitan ng modernisasyong ito, layunin ng DepEd na mas maihanda ang mga mag-aaral para sa mas maraming oportunidad sa kanilang piniling landas.

Bukod sa gabay para sa mga mag-aaral, malaki rin ang papel ng NCAE sapagpapalakas ng kurikulum sa mga paaralan. Ayon sa DepEd, ang mga resulta ng pagsusulit ay ginagamit ng mga administrador upang masuri ang interes at kakayahan ng mga mag-aaral at maiangkop ang mga inaalok na programa upang mas matugunan ang kanilang pangangailangan.

Habang patuloy na umuunlad ang sistema ng edukasyon sa bansa, nananatiling pundasyon ang NCAE sa misyon ng DepEd na bigyan ng tamang direksyon ang kabataang Pilipino. Higit pa sa pagsukat ng kakayahan, ang pagsusulit na ito ay nagsisilbing tulay upang maikonekta ang mga mag-aaral sa makabagong industriya at mas maraming oportunidad para sa kanilang kinabukasan.



"Hindi tayo matututo sa nakaraan kung ituturing lamang natin ito bilang simpleng bahagi ng kasaysayan," Prof. Jomar Adaya (Larawang kuha ni Jeanne Raifa De Leon)



## Mga bagong student leader, inihalal sa LCCC Student Council

Mary Pauline Delos Reyes

**S**a pagbabalik-eskwela ng mga LCCian, isinagawa ang halalan para sa Student Council ng Junior at Senior High School departments para sa taong panuruan 2024–2025. Ang eleksyon ay naganap noong Hulyo at Agosto, kung saan nagkaroon ng pagsusumite ng kandidatura, pangangampanya, at botohan bago tuluyang maiproklama ang mga nanalong lider-estudyante.

Nagsimula ang proseso ng eleksyon sa pagsusumite ng Certificate of Candidacy (COC) sa ikalawang linggo ng Hulyo para sa Junior High School (JHS) at sa huling linggo naman ng parehong buwan para sa Senior High School (SHS). Sa JHS, dalawang partido ang naglaban—B.L.O.O.M.S. at The Independents—samantalang sa SHS ay nagtagisan ang UNITAS at VERITAS.

Samantala, bagamat walang tumakbong pangulo sa partidong The Independents, ipinakita pa rin ng kanilang mga kandidato ang paninindigan at dedikasyon sa paglilingkod. Ayon kay Ayisha Jillian Gamundoy, isa sa mga Grade 8 representatives ng partido, hindi naging madali ang kanilang kampanya, ngunit nagpatuloy sila dahil sa hangaring makatulong sa kapwa mag-aaral.

Matapos ang pagsu-

sumite ng COC, sinimulan ang pangangampanya sa pamamagitan ng online at room-to-room campaigns, kung saan ipinakilala ng mga kandidato ang kanilang mga plataporma at adbokasiya. Noong Hulyo 19, dalawang araw matapos ang kampanya, ginanap naman sa LCCC quadrangle ang Miting de Avance ng JHS. Dito, hinarap ng mga kandidato ang mga tanong ng kanilang kapwa mag-aaral upang patunayan ang kanilang kakayahan at paninindigan bilang mga student leaders.

Ayon kay Nica Charmelle Obusan, tumakbong sekretarya ng B.L.O.O.M.S., bagamat nakaramdam siya ng kaba, napalitan ito ng kasiyahan dahil nagkaroon siya ng pagkakataong mapatunayan ang sarili at maglingkod sa paaralan.

Kasunod nito, isinagawa ang botohan ng JHS noong Hulyo 19 sa pamamagitan ng tradisyunal na pagboto gamit ang balota. Samantala, noong Agosto 9 naman idinaos ang online elections ng SHS sa pamamagitan ng Genyo e-Learning, na nagbigay-daan sa mas mabilis na pagpoproseso ng boto.

Matapos ang bilangan, idineklara

noong Hulyo 30 sa LCCC quadrangle ang panalo ng partidong B.L.O.O.M.S., kung saan karamihan sa kanilang mga kandidato ang nahalal bilang bagong opisyal ng JHS Student Council. Bagamat walang kalaban, may ilang mag-aaral ang nag-abstain sa pagboto, ngunit nanaig pa rin ang tiwala ng karamihan sa kanilang kakayahang mamuno.

Sa kabilang banda, matagumpay namang naluklok bilang bagong liderato ng SHS Student Council sina Elyza Gwen M. Felipe bilang pangulo, Mary Denisse V. Villegas bilang Internal Vice President, at Ivory S. Pangilinan bilang External Vice President, kasama ang iba pang mga halal na opisyal.

Bilang pagtatapos ng eleksyon, isinagawa ang pormal na panunumpa ng mga bagong opisyal sa isang seremonya kasabay ng misa noong Agosto 2 para sa JHS at Agosto 28 para sa SHS.

Sa pamamagitan nito, opisyal nang nanumpa ang bagong hanay ng mga student leaders ng LCCC na maglilingkod para sa kapakanan ng kanilang kapwamag-aaral sa darating na akademikong taon.

Sandra Kate Ballesteros

**Ang panitikan ay isang mahalagang bahagi ng pag-unlad bilang mga indibidwal at bilang isang lipunan. Sa kasalukuyang kurikulum, higit na pinagtutuunan ng pansin ang pagpapalawak ng bokabularyo at pag-unawa sa iba't ibang karanasan sa buhay.**

Bilang bahagi ng inisyatibo, pinagpatuloy ng LCCC ang Drop Everything and Read (DEAR) Program na sa pangunguna ng mga English teacher sa Grade School at Junior High School.

Mula noong Hulyo, patuloy itong ipinatutupad at tatagal hanggang sa katapusan ng taon upang hikayatin ang mga mag-aaral na pagyamanin ang kanilang pagmamahal sa pagbabasa.

Sa bawat silid-aralan, tampok ang DEAR Corner—isang bahagi kung saan makikita ang iba't ibang babasahin na handog ng mga mag-aaral na nakikilahok sa programa.

Bagama't hindi ito nabigyang-pansin sa mga nakaraang taon, ngayon ay

binibigyang-halaga ito bilang bahagi ng pagpapalalim ng pagkatuto. Itinakda rin ang isang oras sa araw upang bigyang-daan ang pagbabasa, isang hakbang upang muling buhayin ang interes ng mga mag-aaral sa panitikan.

Ayon kay G. Manlapaz, Grade 9 English teacher, “Napakahalaga ng DEAR Program sa kasalukuyang kurikulum.” Aniya, maraming mag-aaral sa bansa ang nahihirapang makapasa sa mga international assessments dahil sa kakulangan sa kasanayan sa pagbabasa at pag-unawa ng Ingles.

Bukod sa akademikong benepisyo, nagbibigay rin ang pagbabasa ng pagkakataon upang tuklasin ang iba't ibang pananaw, kultura, at interes. Isang

estudyanteng madalas bumisita sa aklatan ang nagpahayag, “Mahalaga ang panitikan dahil binubuksan nito ang ating isipan, hinuhubog ang ating paninindigan, at ipinapasa ang diwa na ang edukasyon ay walang hanggan.”

Sa patuloy na pagpapalaganap ng DEAR Program, inaasahang mas maraming mag-aaral ang mahihikayat na yakapin ang pagbabasa bilang bahagi ng kanilang pang-araw-araw na buhay.

Tulad ng binanggit ni G. Manlapaz, “Tagumpay ito hindi lamang sa mga tagapagpatupad, kundi lalo na sa mga mag-aaral na makikinabang sa habambuhay na biyaya ng pagbabasa.”

Sa simpleng pagbuklat ng aklat, maaari tayong makamit ang malawak na kaalaman at mas malalim na pang-unawa. Gaya ng linya mula sa isang kanta ni Taylor Swift, “This is the very first, not where the storyline ends,” patuloy nating isusulat ang kasaysayan ng panitikan—hindi lamang sa pahina ng aklat kundi sa ating puso at isipan.

**Tagumpay sa panig ng mga nagpapatupad nito at, higit sa lahat, sa panig ng mga mambabasa.”**

G. Manlapaz, guro sa Ingles

## Pagsusulong ng kamalayan GREEN INITIATIVE INILUNSA

Irish Pedregosa at Zeus Maturan

**Bilang bahagi ng patuloy na pagsusulong ng kamalayan sa pangangalaga ng kalikasan, matagumpay na inilunsad ng Science Department ng La Consolacion College Caloocan ang Earth Hour at Green Initiative noong Agosto 30 sa LCC-C Quadrangle.**

Sa pagbubukas ng programa, isang makabuluhang talakayan ang isinagawa upang ipaliwanag ang mga mahahalagang hakbang sa pangangalaga sa kapaligiran. Binigyang-diin dito ang papel ng bawat isa sa pagpapanatili ng balanse ng kalikasan at ang epekto ng maliit na aksyon sa mas malaking pagbabago.

Bilang pagpapakita ng diwa ng programa, isang interpretative dance ang itinanghal ng piling LCCians gamit ang kantang “Magkaugnay (Ang Lahat ng Bagay),” na sumasalamin sa ugnayan ng tao at kalikasan. Sa pamamagitan ng sayaw, ipinaabot ang mensahe ng pagkakaisa at sama-samang pagkilos tungo sa isang mas malinis at mas maayos na kapaligiran.

Isa sa mga tamok na bahagi ng programa ay ang pagtatanim ng mga halaman ng mga administratros ng paaralan, na sumisimbolo sa kanilang suportora at pagsisilbing inspirasyon sa mga mag-aaral upang maging aktibong tagapangalaga ng kalikasan.

Samantala, ipinaliwanag din sa programa ang konsepto ng Earth Hour, isang pandaigdigang kampanya na humihikayat sa lahat na patayin ang kanilang mga ilaw at iba pang gamit elektrikal sa loob ng isang oras upang mapababa ang konsumo ng enerhiya at mabawasan ang carbon emission na nagdudulot ng climate change.

Ayon kay Gng. Khristine P. Tabaniag, Science Coordinator ng LCC-C, “We really have to save energy kasi kapag nag-save tayo ng energy, we also try to save energy na galing sa environment natin, and malelessen din yung carbon emission na nagiging cause ng climate change o global warming.”

Binigyang-diin ni Gng. Tabaniag ang kahalagahan ng matalinong paggamit ng enerhiya upang maiwasan

ang mas matinding epekto ng climate change.

Sa pagtatapos ng programa, naging mas malinaw sa mga LCCians ang kanilang papel sa pangangalaga ng kalikasan. Ang Earth Hour at Green Initiative ay nagsilbing paalala na ang bawat isa ay may responsibilidad sa pagpapanatili ng isang mas luntiang mundo, at sa pamamagitan ng simpleng hakbang gaya ng pagtitipid ng enerhiya, malaki ang maaaring maitulong sa kinabukasan ng ating planeta.



Si Rafa, SC Vice President, kasama si Mrs. Pedregosa, JHS Assistant Principal, sa simbollo at seremonyal na pagtatanim bilang tampok na bahagi ng 24-25 Green Initiative (Larawang kuha ni Giannah Albilar)



May Saysay at Laya: Baitang 10 at HUMSS, kampeon sa Madulang Sabayang Pagbigkas! (Larawang kuha ni Jeanne Raifa De Leon)

## Baitang 10, HUMSS kampeon SA MADULANG SABAYANG PAGBIGKAS

Keeana Reylie Flores, Carla Venice Manalo, at Marie Therese Salamagos

Bilang pagtatapos ng Buwan ng Wika at Kasaysayan, nagtagisan ng husay sa madulang sabayang pagbigkas ang iba't ibang baitang at strand ng La Consolacion College Caloocan noong Agosto 30 sa LCC Quadrangle.

Sa ilalim ng temang “Filipino: Wikang Mapagpalaya at Salaysay ng Bayan, Saysay ng Bansa,” itinanghal ang Baitang 10 bilang kampeon sa Junior High School, habang kinilala naman ang HUMSS strand bilang pinakamahusay sa Senior High School.

Sa kompetisyon ng Junior High School, namayagpag ang Baitang 10 sa kanilang masining na interpretasyon nina Inang Wika at Amang Kalayaan, na pinatampok ng makatotohanang pag-arte at ekspresyon. Bilang pagtatapos, pinalipad nila ang isang kalapati bilang simbolo ng kalayaan.

Pumangalawa ang Baitang 8 na ginamit ang kawayan at arnis

upang bigyang-buhay ang kanilang pagtatanghal, habang nagtamo ng ikatlong puwesto ang Baitang 9 sa kanilang madamdaming pag-awit ng “Di N’yo Ba Naririnig?”, isang salin ng “Do You Hear the People Sing?” mula sa Les Misérables.

Sa ikaapat na puwesto naman nagtapos ang Baitang 7, na nagpahayag ng kanilang pagmamahal sa wika at bansa sa piyesang “Mahal Kong Pilipinas, Wikang Filipino.”

Samantala, sa kompetisyon ng Senior High School, nagwagi ang HUMSS strand matapos ipamalas ang malalim nilang pag-unawa sa diwa ng kalayaan. Pinatingkad ng kanilang kasuotan at makapangyarihang pagsasadula ang kanilang pagtatanghal.

Pumangalawa ang STEM strand na nagbigay-diin sa mga paniniwala ni Jose Rizal sa pamamagitan ng isang matikas na pagsasadula. Sinundan ito

ng ABM strand na ginamit ang mala-anghel nilang tinig upang isabuhay ang piyesa, subalit lumaggas sa nakatakdang oras. Samantala, nagtapos ang TECH-VOC strand sa ikaapat na puwesto sa kanilang malikhaing paggamit ng baybayin at tradisyunal na padron sa kasuotan bilang simbolo ng kulturang Filipino bago pa man dumating ang mga dayuhang mananakop.

Para kay Ckrissey Rivera, isang kalahok mula sa ikasampung baitang, isang kapanapanabik at emosyonal na karanasan ang kanilang pagsali. “Bawat hakbang papalapit sa entablado, bawat ensayo, dama namin ang kaba at takot. Ngunit inilagay ko ang sarili ko sa diwa ng piyesa, kaya nag-uumapaw ang emosyon sa bawat linya,” saad niya.

Ganito rin ang naging pananaw ni Sophia Eroles mula sa STEM strand, na baguhan sa ganitong klase ng patimpalak. “Napagtanto ko na higit pa

sa resulta, ang mahalaga ay ang proseso ng pakikibahagi—ang pagsasakripisyo ng oras, pagsunod sa direksyon, at pagbuo ng matibay na samahan,” aniya.

Sa pagtatapos ng selebrasyon, ipinakita ng mga mag-aaral ang kapangyarihan ng wikang Filipino bilang instrumento ng kalayaan at pagkakaisa—patuloy na magpapalaya at magbibigay-saysay sa ating bayan.

**“Habang binabanggit ang mga linya, inilagay ko ang sarili ko sa kalagayang iyon, na naging dahilan ng nag-uumapaw na emosyon,”**

Kkrissey Rivera, kalahok sa Sabayang Pagbigkas

## Pagkakaisa, talento ipinamalas sa Opening Salvo

Laidee Dominique Taoingan

Kalookan—Umapaw sa sigla at kasiyahan ang noong Oktubre 4 sa pagsasagawa ng Opening Salvo na itinampok kasabay ng selebrasyon ng Teacher’s Month at ng ika-85 anibersaryo ng LCCC.

Bumungad sa pagdiriwang ang isang makulay na pagtatanghal mula sa Indayog Dance Troupe at La Consolacion Chorale, kung saan hindi napigilan ng mga mag-aaral ang pagsabay sa sayaw at awitin.

Ang programang ito ay naging hudyat ng pagsisimula ng mga aktibidad na nagpatibay sa samahan ng mga mag-aaral at guro.

Isa sa mga tampok na bahagi ng Opening Salvo ang teacher-student kick-off, kung saan nagtagisan ng husay sa palakasan ang mga guro at estudyante sa larong badminton, volleyball, at basketball.

Gayunpaman, dahil sa biglaang pag-ulan, kinailangang ipagpaliban ang laro ng basketball, at badminton at volleyball lamang ang natuloy.

Unang isinagawa ang laban sa badminton sa ilalim ng Senior High School building. Kabilang sa mga lumahok sina Bb. Avi Santillan at Bb. Marinella Guevarra, na nakipagsagupaan sa iba pang mga estudyante mula sa iba’t ibang strand. Pinanabikan ng mga manonood ang dikdikang labanan, kung saan tuluyang nanaig ang koponan nina Bb. Santillan.

Ayon kay Seven Nepomuceno, isang estudyante mula sa ICT na nakalaro kasama si Bb. Santillan, nakaramdam siya ng kaba sa simula dahil nanibago siya sa mas maliit na court. Ngunit sa kabila nito, labis siyang natuwa dahil natutunan ni Bb. Santillan ang kanyang mga itinuro

noong sila ay nagsasanay.

Matapos ang laban sa badminton, sama-samang nilimas ng mga estudyante at guro ang tubig sa quadrangle upang matuloy ang volleyball match. Nagharap sa laban ang koponan nina G. Rodolfo Cabinbin at Bb. Michelle Mandap laban sa pangkat nina G. Mar Angelo at G. Wally Lustre.

Matiwasay na nagsimula ang laro ngunit kalaunan ay naging matindi ang sagupaan, lalo na nang magpukpukan sa huling set. Sa huli, nanaig ang koponan nina G. Manuel at G. Lustre.

Sa panayam kay Ashley Agtarap, isa sa mga manlalaro mula sa grupo nina G. Cabinbin at Bb. Mandap, ibinahagi niya ang kanyang naramdaman habang naglalaro. “May kaba kasi kalaro namin ang mga guro natin at magagaling sila. Pero mas nangibabaw ang saya kasi nagkaroon kami ng pagkakataon na makalaro sila at maramdaman ang suporta ng kapwa naming estudyante. Kahit natalo, mahalaga ang karanasang ito.”

Ganito rin ang naging pahayag ni Kurt David Bernardo, isa pang manlalaro, na inamin ang kanyang kaba sa simula. Gayunpaman, sinabi niyang hindi sila naglaro para lang manalo kundi upang magbigay ng magandang laban sa lahat ng nanonood.

Sa pagtatapos ng Opening Salvo, iniwan nito ang isang di-malilimutang alaala sa mga estudyante at guro—isang patunay na ang diwa ng pagkakaisa, kompetisyon, at kasiyahan ay patuloy na nangingibabaw sa komunidad ng LCCC.

Nagningning ang talento, sumabog ang sigla—Opening Salvo, buhay na buhay! (Mga larawang kuha nina Giannah Albilar, Reiven Mapanao, Jeanne De Leon, Sebastian Natividad, at Vince Eballena)



## BITIN NA DANGAL



Sa panahon ngayon, ang kabataan ay maraming responsibilidad na kailangan gampanan. Maging isang masunuring anak, mabuting mag aaral, at maasahang kaibigan. Ngunit bukod pa rito, mayroon din ang karamihan ng responsibilidad sa mga sinalihang organisasyon at pampalakasan.

Mahirap balansehin ang iba't ibang gampanin, ngunit may mga mag-aaral na tila nadadalian dito. Katulad na lamang ng iilang miyembro ng mga club sa La Consolacion College Caloocan. Kahit na maraming kailangang ipasa sa iba't ibang asignatura, nagagampanan pa rin nila ang kanilang papel sa sinalihang extracurricular activities.

Ngunit, kahit tila sila'y nadadalian, iba pa rin ang pagod na nararanasan nila rito. Hindi nakikita ng iba, ngunit maaaring sila ay walang tulog, o kung minsa'y walang kain. Dapat ay tanungin sila kung ano ang kaya nilang gawin nang hindi sinasakripisyo ang pahinga at kalusugan.

Ang malungkot na katotohanan ay ang kawalan ng pagkilala sa mga kabataang ginagawa ang lahat ng kanilang makakaya upang pagkasyahin ang kanilang oras sa iba't ibang aktibidad.

Maraming institusyon ang naghahatid ng kultura kung saan

hinihikayat nito ang mga estudyante na saluhin ang mga tungkuling higit pa sa kanilang makakaya. Ang mga estudyante namang nais makakuha ng parangal ay malugod na tinatanggap ng mga organisasyong kanilang sinasalihan ngunit sa tuwing nag-uumpaw ang mga gampanin tila ba'y naiwan ang mga mag-aaral ng kanilang paaralan kapag sila ay nangangailangan ng tulong at pagitan kung saan kaya nilang maproseso ang bawat gawain ng maayos.

Maliban pa rito, hindi lahat ng adminstrador at guro ay kayang unawain ang bigat ng responsibilidad na pasan ng bawat estudyanteng nakikilahok sa pagiging isang student leader, atleta at mag-aaral na nagsisikap makakuha ng parangal para sa kanilang mga grado habang dala-dala ang dangal ng kanilang mga paaralan kung kaya't hindi nila nalalaman kung saan sila maaring magpahayag ng kanilang mga alalahanin patungkol sa kanilang edukasyon at ekstrakuriklar na gawain.

May ilang magsasabi na sa pagkilala sa mga estudyanteng nakikilahok sa mga kaganapang pang-eskwela at pagbibigay espasyo sa kanilang mga gawain, ay mas lalong magiging kampante at tamad ang kabataan sa henerasyon na ito. Ang bigat ng mga tungkulin ay tinutugunan rin ng iba bilang karanasan lamang para

sa hamon ng responsibilidad na kanilang mararanasan sa pagtanda. Gayunpaman, hindi parin ito nangangahulugang dapat mapagod nang labis o mawalan ng oras ang mga estudyante sa kanilang personal na buhay upang laging sumang-ayon lamang sa sistema ng edukasyon.

Kung mas kikilatisin ng mga administrador ng bawat paaralan ang espasyo upang maisaayos ang komunikasyong nagaganap mula sa mag-aaral hanggang sa guro, magagawang maihayag ng mga estudyante ang kanilang mga suliranin, mas mapagaan ang kanilang mabibigat na responsibilidad, at matugunan ang mga pangangailangan bilang mga estudyanteng nagsisipag.

Sa ganitong paraan maari nitong mapanatili ang kanilang kalidad ng edukasyon at maitutuloy nila ang pagiiwan ng pamana para sa mga susunod na henerasyon na maaring nilang mahikayat na matamo rin ang kadakilaang kanilang nakamtan sa pamamaraan ng pagiging mga masigasig na mag-aaral na sa takdang panahon bubuo sa ating lipunan.

Ngunit kahit na nahihirapan at napapagod, patuloy pa ring tinutugunan ng mga masisipag na mag-aaral ang iba't-iba nilang responsibilidad, hindi para sa dangal, kundi dahil sila ay tunay na interesado at nasisiyahan dito.



## Annunsiyo: Pagasa o Pag-asa?

Carla Venice Manalo

“

Itatak sana ng mga Pilipino sa kanilang puso't diwa na isa itong halimbawa ng pagmamalabis na hindi na dapat palagpasin.

”

“Kung hindi mo susubukan, kailan mo malalaman?” Sa Pilipinas, ang mga katagang ito ay madalas gamitin ng mga politiko na nakikita ang bawat pagkakataon bilang isang paraan upang mamolitika. Ngunit hindi ba't parang pagmamalabis na ito ng kanilang kasakiman?

Upang matandaan sa darating na eleksyon, nag-aannunsiyo ang mga punong-bayan ng pagsususpende ng mga klase na may halong pagbibiro sa kanilang mga social media platforms ngayong tag-ulan. Tila hindi na mailiwasan ang pagbuntong-hininga tuwing masasaksihan ang mga ganitong pagkakataon sa ating mala-sirkong gobyerno, sapagkat paulit-ulit na lamang ang mga ganitong pangyayari.

Una sa lahat, bilang mga tagapangasiwa ng kanilang mga nasasakupan, hindi ba dapat mas pormal ang tono nila sa mga ganitong annunsiyo, lalo na't kinakailangan nito ng masusing pagpapaliwanag at pagdedetalye?

Bukod pa rito, sa kabila ng galak na dulot ng mga pagsususpende ito, may mga taong lubos na napeperwisyo sa sakunang kaakibat nito. Kung talagang may konsiderasyon ang mga nagha-hari-harian, hindi ba dapat irespeto man lang nila ang sitwasyon?

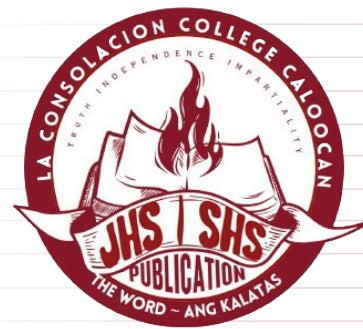
Kaugnay nito, sa halip na pagtuunan pa ng pansin ang mga patawang ipinapaskil sa social media, hindi ba dapat bigyang-prioridad ang mga napinsala sa pamamagitan ng agarang pagresponde sa mga

nangangailangan at pagbibigay ng kaukulang kagamitan?

Sa kabila nito, ipinaglalaban pa rin ng karamihan na ang mga birong ito ay upang mapagaan lamang ang loob ng mga Pilipino sa gitna ng lungkot na dala ng mga bagyo.

Huwag sana tayong mabulag sa katotohanang ang mga simpleng pagbibirong ito ay isa nang paraan ng mga politiko upang manatiling kilala at makapangyarihan. Ngunit siguradong mapapawi ang ngiti sa labi ng mga Pilipino kung patuloy na mananatili sa ibabaw ng tatsulok ang mga mapang-abusong ito.

Kasakiman ang nagpapairal sa mga birong ito, at isa itong paraan ng pangangampanya.



*Punong Patnugot*  
Alexa Rae S. Hidalgo  
Karen Jazlyn B. Manuel

*Mga Katulong na Patnugot*  
Emeraine Santos  
Yzza Dominique P. Sulit

*Mga Tagapamahalang Patnugot*  
Laidee Dominique A. Taoingan  
Aldwyn Keith V. Sabino

*Patnugot ng Balita*  
Sandra Kate Ballesteros  
Ailene Clare C. Alboleras

*Patnugot ng Lathalaing at Panitikan*  
Kecana Reylie M. Flores  
Marie Therese L. Salamagos

*Patnugot ng Balitang Pampalakasan*  
Dea Ellice S. Dionisio  
Nicole J. Mensurado

*Patnugot ng Balitang Agham*  
Shekeinah Faith D. Vibar  
Samantha C. Ramos  
Ydelle Brigitte D. Timtim

*Punong Maniniyot ng Larawang Pampahayagan*  
Giannah Gabrielle P. Albilar  
Reiven Richard O. Mapanao

## STAFF

Kimi Oliver B. Evangelista  
Jasmine D. Zuasula  
Ma. Kayzel Dela Pena  
Elaine Jerrage O. Dela Cruz  
Nicailavan D. Depositario  
Princess Elain Y. Tingson  
Kirsten Dominique T. Pedro  
Sebastian, Troy G. Natividad  
Ma. Theresa D. Samson  
Lena Nicole G. Bugarin  
Jairus Cedrick S. Clemente  
Rheign Michaela Aniceto  
Princess Abigail Dela Cruz  
Kimi Jensen M. Tuason  
Jeanne Raifa V. De Leon  
Chezka D. Gallano  
Mary Pauline Delos Reyes  
Rafa Laurice A. Cruz  
Rhizziana Mhiel C. Bautista  
Excel Ghent G. Canete  
Anniekah Drew B. Morelos  
Ashley Kai B. Perez  
Kirsten Eidelle L. Endeno  
Gian Carlo G. Mateo  
Nica Charmelle B. Obusan  
Samantha Claire Parohinog  
Francesca G. Alcera  
Justhine Ethan Peregrina  
Izha Allynah Teves  
Elisha Sydney Arandia  
Jannah Ramiella Nocum  
Owen Benedict Osida  
Georgette Rhiane Corpuz  
Ma. Gabrielle Garcia  
Jane Carille F. Zaspa  
Elyse Xavier G. Bantolino  
Irish Grace A. Pedregosa  
Axel Lebron T. Bagus  
Aubrey Mei R. Hernandez  
Ma. Euriyah Rasha M. Adora  
Althea Nicole C. Estrella  
Sabina Victoria I. Topang  
Ayisha Jillian E. Gamundoy  
Zeliah Jylian Victoria B. Appegu  
Carla Paula Y. Salde  
Shannon Liana A. Sevilla  
Aquisha Elhyn M. Brondo  
Sofia Loreen B. Galvez  
Kimber Drindy B. Rivera  
Miguel Jaeden Mesina  
Shaneya Keisha Sicut  
Jaecy P. Ignacio



## ANG KALATAS

*Punong Videographers*  
Zandy Ritz Amber B. Genove  
Rovie M. Ramos

*Punong Tagaanyo at Disenyo*  
Ckrissey Jieleine M. Rivera  
Kirsten Emyryne E. Dumaran  
Leila J. Martin

*Tagapamahala ng TV at Radio Broadcasting*  
Trisha Celine D. Duenas  
Jasmine D. Zuasula  
Robert Kent A. Pedregosa  
Maria Kyla M. Miranda  
Zeus Akhi Czar C. Maturan

*Punong Kartunista*  
Geewel B. Savellano

*Tagapagwasto ng Sipi*  
Marielle Nool

*Tagapayo*  
Mr. Mark Angelo A. Tabaniag

*BED Principal*  
Dr. Raquel M. Cacatian  
Assistant Principal  
Mrs. Grace A. Pedregosa

*President*  
Sr. Maria A. Garcia, OSA

### STAFF

Hanz Dominic L. Cabrera  
Melissa Grace A. Doremon  
Amber Roz Silayan  
Carlrix Cassey Ramirez  
Regina Savannah Silva  
Theanna Jazmine Perez  
John Kenneth E. Ani  
Samirah Michelle G. Manapat  
Rhian Denice L. Yap  
Aesa Al-jannah Alacre  
Maria Kyla M. Miranda  
Jerylle Bless G. Duan  
Elyza Gwen M. Felipe  
Angel B. Cervantes  
Matthew D. Pangilinan  
Charles Ivan D. Lomocso  
Khian F. Ortega  
Ashley P. Agtarap  
Keith Lianne A. Somintac  
Mary Denisse V. Villegas  
Juaquin S. Wong  
Vrixter T. Ignacio  
Tamiya Anslee L. Cruz  
Jovien Danniel D. Canda  
Jessierich Abellon  
Andrea Chariz A. Horca  
Joelah Marie S. Tolentino  
Danieyll Venice V. Ofilas  
Rhean Shane J. Barot  
Vince Norbert Grime U. Eballena  
Nadyn Audrie O. Calina  
Raquella F. Ballena  
Chrome Zildjan I. Manansala  
Cassandra Nicole M. Calderon  
Clarence B. Jargue  
Kristine A. Coloquio  
Henry S. Mendoza Jr.  
Carla Venice S. Manalo  
Rasheed Aaron C. Santos  
Danielle Rose P. Diaz  
Charls Joe E. Cadiente  
Jhanelle Atasha S. Valenzuela  
Samantha Nicole D. King  
Bianca Leoncio  
Rhycel Alessandra T. Camacho  
Jurry Mar Sandaya  
Jynwayne P. Kee  
Zyra Mich A. Labor  
Faye Diane Maravilla  
Khrista Nicole D. Cabonegro  
Jhan Bencel B. Limco



## Bukas na Isipan

Karen Jazlyn Manuel

**“Ang pagkakaroon ng ligtas at protektadong pagtatalik ay hindi lamang makatutulong sa family planning, kundi pati na rin sa wastong kaalaman patungkol sa mga sakit na maaaring makuha rito, at kung paano ito maiiwasan.”**

Ang comprehensive sex education ay ang malawak at naaayon sa edad na pag-aaral ng kabataan ukol sa relasyon at sekswalidad. Ang DepEd Order no. 31 series of 2018 ay nagsasaad ng mga naaayon na polisiya at plano sa pagpapatupad ng maayos at nararapat na edukasyong pansekswal sa bansa.

Dahil sa sarado at konserbatibong pag-iisip ng mga Pilipino, isa ang comprehensive sex education sa maiinit na paksa na tinatalakay ng mga mamamayan. Ang pagtatalakay sa sensitibo at pribadong parte ng bawat isa ay mistulang katatawa pa rin para sa nakararami.

Parehong babae at lalaki ang nakasanayan at kinikilalang sekswalidad sa Pilipinas. Ngunit hindi ito nalilimitahan sa dalawang uri lamang. Ang isa ay pwedeng ipanganak na may kasarian na panlalaki ngunit ang katauhan ay pambabae. Ganoon din sa kabilang dako. Ang maagang pagtuklas sa kanilang tunay na pagkatao ay malaki ang maitutulong sa kanilang buhay.

Ang pagkakaroon ng ligtas at protektadong pagtatalik ay hindi lamang makakatulong sa family planning, kundi pati na rin sa wastong kaalaman patungkol sa mga sakit na maaring makuha rito at kung paano ito maiiwasan.

Maraming kabataan ang hanggang ngayon ay hindi pamilyar o walang ideya ukol sa comprehensive sex

education. At dahil sa limitadong kaalaman at kawalan nang maayos na diskusyon, ang mga kuryosong isip at ang rumaragasang hormones ng mga kabataan ay nagreresulta ng maagang pagbubuntis at kakulangan sa kahandaan sa pagkakaroon ng pamilya.

Karamihan sa mga Pilipino ay hindi sangayon sa comprehensive sex education sa kadahilanang mas mag-uudyok ito sa mga kabataan upang magtalik.

Datapat, ang tunay na layunin ng comprehensive sex education ay magbigay ng mga impormasyon na kailangan at makakatulong sa mga kabataan na magkaroon ng kaalaman at kamalayan sa kanilang kasarian at sekswalidad.

Ang pagkakaroon ng seminar sa bawat eskwelahan at barangay ay maaaring maging hakbang upang mamulat ang bawat Pilipino sa usaping comprehensive sex education.

Nawa’y magkaroon ng malawak at bukas na kaisipan sa kahalagahan ng comprehensive sex education ang mga Pilipino dahil mas marami ang positibong maidudulot nito kumpara sa mga negatibong konotasyon na nakapaloob dito. Sa panahon ngayon, maaaring maabot na ng Pilipinas ang pagkakaroon ng pansekswal na edukasyon sapagkat unti-unti nang namumulat ang mga sumusunod na henerasyon ukol sa kahalagahan nito.

## Pulidong Pundasyon ng Edukasyon

Ailene Clare Alboleras

**“Kabataan ang pag-asa ng bayan.”**

- Dr. Jose Rizal

Sa ilalim ng bagong inilunsad na MATATAG Curriculum ng Department of Education (DepEd), layunin ang pagbawas ng mga learning competencies upang itaguyod ang mas matibay na pundasyon para sa mga mag-aaral.

Ang Pilipinas ay pumangatlo mula sa ilalim sa agham, na may average na iskor na 356; pang-anim mula sa ilalim sa matematika, na may average na iskor na 355; at pang-anim mula sa ilalim sa pagbasa, na may average na iskor na 347.

Ayon sa ulat ng World Bank, ang Pilipinas ay patuloy na nahaharap sa matinding krisis sa edukasyon, lalo na sa kakayahang bumasa at umunawa. Sa kabila ng pagbabalik sa face-to-face classes, hindi nagbago ang mataas na antas ng learning poverty, na nag-iivan sa siyam sa sampung kabataang Pilipino na hindi marunong bumasa at umintindi ayon sa kanilang edad.

Mula sa pitong asignatura, naging lima na lamang ang itinuturo—isang hakbang na tila naglalayong pasimplihin ang proseso ng pagkatuto. Subalit, sa kabila ng mabubuting layunin, nag-uumpaw ang pangamba na ang tunay na diwa ng nasyonalismo at kritikal na pag-iisip ay maaaring malimutan sa prosesong ito.

Daing ng karamihan sa mga guro at estudyante na nabawasan nga ang asignatura, ngunit nadagdagan naman

**“Ang tunay na MATATAG na edukasyon ay hindi lamang nakatuon sa pagbuo ng mga kasanayan kundi pati na rin sa paghubog ng mga kabataang may malalim na pagkakaunawa at pagmamalasakit sa kanilang bayan.”**

ang dami ng gawain, at ang mga kinakailangang ipasa ay nagiging sanhi ng labis na istres at pagkabahala sa lahat ng kalahok sa proseso ng edukasyon. Sa halip na makapagbigay ng solusyon sa umiiral na mga problema, tila nagdagdag lamang ito ng pasanin.

Isa pang mahalagang aspeto ng MATATAG Curriculum ay ang pagbuo ng asignaturang Makabansa, na naglalayong palaganapin ang nasyonalismo sa kabataan. Subalit, ang pagsasama-sama ng mga aralin at ang pagtanggap ng mahahalagang bahagi ng kasaysayan, tulad ng pag-alis ng apelyido ng “Diktaduryang Marcos,” ay nagdudulot ng pagdududa sa sinseridad ng layunin. Ang pagtanggap sa mga katotohanan ng ating nakaraan ay hindi lamang isang pagkukulang kundi isang banta sa pambansang pagkakakilanlan.

Ikinakatwiran ng iba na ito ay makatutulong sapagkat mas mabibigyan umano ng pokus ang mga kabataan sa asignaturang mababa ang ranggo ng bansa ayon sa pag-aaral.

Ang tunay na MATATAG na edukasyon ay hindi lamang nakatuon sa pagbuo ng mga kasanayan kundi pati na rin sa paghubog ng mga kabataang may malalim na pagkakaunawa at pagmamalasakit sa kanilang bayan. Ang matatag na pagkilala sa ating kasaysayan at sa mga aral na hatid nito ay mahalaga.

Hangga’t ang edukasyon ay nakabaon sa kasinungalingan, walang

## UP, Saan Ka Lulugar?

Carla Venice Manalo

Edukasyon ang itinuturing na susi sa pagbabago, ngunit paano kung dito rin nagsisimula ang lamat na pinagmumulan ng kasakiman?

Para makakuha ng kalidad na edukasyon, matagal nang pinagsisiksikan ng mga kinikilalang burgis ang kanilang mga sarili upang makapasok sa Unibersidad ng Pilipinas.

Labis na nakadidismaya ang mga ganitong pangyayari sapagkat ang nanlilimahid pa sa salapi ang siyang kumukuha ng tulong na dapat napupunta sa mga taong talagang nangangailangan.

Dapat pagnilayan ng mga burgis sa aspetong pang-moral ang pagpasok sa paaralang ito, sapagkat isa itong lunas sa lipunan na kung saan hindi naghihilahan pababa, ngunit bigayan sa kung sinong mas nangangailangan. Tandaan ng karamihan na ang sakit ng isang kapisanan ay nagmula sa maliliit na bagay.

Bukod pa rito, ang mga burgis ay may sapat na yaman para makapasok sa mga paaralang mas maganda pa ang kalidad ng edukasyon, at kung tutuusin, mayroon silang kakayahang makalipad ng ibang bansa para lamang makapag-aral. Ipagkakait pa ba nila sa iba ang mga bagay na mayroon na sila simula pa lamang?

At higit sa lahat, kung pagbabasehan ang kahulugan ng “Pamantasan ng Bansa,” masasabi ng mga Pilipino na ang Unibersidad ng Pilipinas ay dapat na mas bukas para sa mga nangangailangan

**“Ipagkakait pa ba nila sa iba ang mga bagay na mayroon na sila simula pa lamang?”**

at hindi para sa mga may kakayahan, sapagkat ang mga paaralang katulad nito ay inialay ng gobyerno para sa mga may potensyal na walang sapat na kakayahang makapasok sa mas magarbang paaralan.

Gayunpaman, ipinaglalaban pa rin ng karamihan na ang Unibersidad ng Pilipinas ay hindi para sa mahihirap, ngunit para sa mga taong may sapat na katalinuhan.

Basura ang mga argumentong tulad nito, dahil simula’t sapul, hindi na patas ang laban, sapagkat ang mayayaman lamang ang may kakayahang makamit ang mga materyales na kinakailangan para masabing matalino ang isang tao. Isa sa mga konkretong halimbawa nito ay ang pagsali sa mga review center.

Ipinaglalaban ng mga mahihirap ang kanilang karapatan sa Unibersidad na ito, hindi para isisi sa mas nakaaangat ang kanilang estado ng pamumuhay, kundi para makiusap na ibigay na lamang ang tiyansa—tiyansang makabangon lingid sa kasakimang dulot ng sistema ng edukasyon.

magiging tunay na pundasyon. Ang pag-unlad ng kabataan sa larangan ng kaalaman ay hindi sapat kung wala silang kakayahang magtanong at magpahayag ng kanilang mga opinyon batay sa katotohanan.

Sa paniniwala na “ang kabataan ay siyang pag-asa ng bayan,” ito ay mapapatunayan lamang sa pamamagitan ng wasto, nakahanda, at matatag na edukasyon. Magiging daan lamang ito kung ang edukasyon ay nakaugat sa katotohanan, nagtataguyod ng nasyonalismo, at humuhubog ng kritikal na pag-iisip.





## Tao o Aso?

Mary Pauline Delos Reyes at Ma. Gabrielle Garcia

“**Ang kahit anong uri ng consent ay mahalaga. Ito ay isang paraan upang magpakita ng respeto sa asawa, kaibigan, o kapwa tao.**”

“**A**ng paghingi ng permiso ay pagbibigay respeto.” Isang maikli at simpleng pangungusap, ngunit may malaking epekto na dapat itatak sa ating isip. Consent—pitong letra, isang salita, ngunit may napakabigat na halaga. Madalas malimutan, ngunit dapat laging isinasapuso at isinasaisip.

“Wala ka sa mood, paano ako?” ani ni Senador Robinhood Padilla sa isang pagdinig ng Senate Committee sa Public Information and Mass Media ukol sa alegasyon sa sexual harassment. Ito ang kaniyang naging pahayag matapos sabihin ni Attorney Lorna Kapunan na “no means no” patungkol sa usaping consent sa pagitan ng mag-asawa.

Nakasusuklam at nakadidismayang isipin na ang isang opisyal na may mataas na posisyon ay may ganitong klase ng pag-iisip. Lalo na at siya ay isang pamilyadong tao at may mga babaeng anak din.

Ang kaniyang pagkagulat sa usaping paghingi ng permiso sa asawa tuwing makikipagtalik ay nakaalarma. Itong pahayag ni Senador Padilla ay hindi katanggap-tanggap lalo na sa harap ng media at publika sapagkat siya ay isang kilalang personalidad sa mundo ng showbiz at pulitiko. Ang kaniyang pananaw ukol sa marital consent ay hindi magandang

impluwensya dahil siya ay iniidolo ng maraming tao.

Ang tugon ni Mariel Padilla, asawa ng senador, ay isa pang nakababahalang pahayag na kailangang punahin. Imbis na itama o pangaralan, ginatungan pa nito ang kaniyang asawa sa pamamagitan ng pag-post sa social media ng isang larawan nila ni Robin na may caption na “oh may consent ‘to ah”. Ang kaniyang pagkukunsinte ay lubos na nakadidismaya, lalo na’t kapakanan at desisyon niya at ng iba pang mga kasal na tao ang inaalarma. Dapat ba na sakyan pa ni Mariel ang isyu ng kaniyang asawa gayon at isa din siyang kilalang personalidad at posibleng matulungan ng usaping ito?

Pang huli, walang sinuman ang may gustong mabastos at hindi galangin ng kanilang asawa. Dahil ang pagbibigay ng pahintulot ay paraan din ng pagbibigay respeto sa kapwa at respeto sa iyong asawa. Ika nga nila, “rape is rape” at “no means no”. Hindi porket kasal kayo ay ibig sabihin ay pagmamay-ari na ninyo ang isa’t isa. Ang tunay na pagmamahal ay walang pamimilit na kasama. Walang pilitan sa mga bagay na hindi mo naman nais gawin, at lalo na kung isa lamang ang makikinabang.

Ang mga salitang “Wala ka sa mood, paano ako?” ay ang mga katagang binitawan ng senador. Tinanong pa niya kung mayroon daw ba na legal na paraan upang

mapapayag ang babae na makipagtalik kung sakaling “in heat” ang lalaki. Ayon pa sa kaniya, natural o normal na magkaroon ng urge ang mga lalaki na makipagtalik, gaya na lamang ng mga aso.

Ang kahalagahan ng paghingi ng pahintulot ay dapat itinuturo sa murang edad pa lamang. Ito ay dapat nagsisimula sa tahanan upang makabuo ng isang matatag na prinsipyo ng bata, at kalaunan ay lumaking isang lalaking may prinsipyo at paninindigan. Nirekomenda din ni Attorney Kapunan na ang nararapat na solusyon dito ay isang marriage counseling para sa pagkakaroon ng respeto sa dalawang partido.

Ang kahit anong uri ng consent ay mahalaga. Ito ay isang paraan upang magpakita ng respeto sa asawa, kaibigan, o kapwa tao. Kung ang simpleng paghingi ng pahintulot sa kaniyang asawa ay hindi normal sa senador, paano pa kaya sa ibang aspekto? Sinong lalaking may matinong pag-iisip ang uunahing pagtuunan ng pansin ang kaniyang urge kaysa sa kapakanan ng kaniyang asawa?

Sa ganitong simpleng bagay nakikita ang pagkatao ng isang indibidwal. Nawa’y mamulat ang mata ng ating mga kababayan sa uri ng pag-iisip na mayroon ang kanilang ibinoto, at sana ay matuto sa susunod na eleksyon, lalo na ang susunod na henerasyon.



Karen Jazlyn Manuel

## Pagpapamana sa Pamamahala

Dinastiyang Politikal, ang patuloy na pagpapapasapahan ng pamumuno ng isang pamilya sa isang lalawigan o bansa na tila ito’y isang negosyong kanilang pinagkakakitaan.

Nakalulungkot na ang dinastiyang politikal ay isa mga bagay na tila nakasanayan na at normal na para sa mga Pilipino.

Dapat ay matigil na ang dinastiyang political sapagkat base sa karanasan ng mga mamamayan, datos, at pag-aaral, mas marami ang negatibong epekto nito sa sistema ng pamamahala sa ating bansa ang pagtrato ng mga politiko sa pamahalaan bilang isang negosyo.

Nawawalan ng ekwalidad sa pamamahala at sa halalan sapagkat karamihan sa sangay ng pamahalaan ay pinamumunuan na ng mga pamilyang politikal na mayroong kayamanan at kapangyarihan, samantalang ang kanilang mga kalaban ay walang apelyido at pribilehiyo na mayroon sila.

Patuloy na tumataas ang bilang ng mga Pilipinong naghihirap at nagugutom habang patuloy din ang pag-akyat nila sa matataas na posisyon sa pamahalaan. Ayon sa isinagawang pangangalap ng Social Weather Services (SWS) ay tumaas ang porsyento ng mga Pilipinong nagugutom, kasabay ang pagtaas ng net worth ng mga politikong nasa kongreso na nagwagi noong 2009.

Isa rin ang dinastiyang politikal sa mga pangunahing dahilan ng krimen sa Pilipinas. Kabilang na rito ang Maguindanao Massacre o kilala rin bilang Ampatuan Massacre na naganap noong 2009 at nasawi ang 57 tao dahil sa alitan ng pamilyang Mangundadatu at Ampatuan para sa posisyong gobernador.

Ang madalas na depensa ng

“**Hindi sa lahat ng oras ay nakukuha o namamana ang kagalingan sa pamumuno.**”

mamamayang Pilipinong patuloy na tumatangkilik sa dinastiyang politikal ay dahil magaling mamahala ang ama or kung sino man ang kamag-anak ng kandidato na nasa dating posisyon. Sinasabi rin ng karamihan na mas madali ang sistemang ito sapagkat maitutuloy ang mga proyektong naudlot o hindi natapos ng nakaupo sa dating termino.

Hindi sa lahat ng oras ay nakukuha o namamana ang kagalingan sa pamumuno, may mga pagkakataon na hindi nabibigay ng nagmana ng posisyon ang kagalingan ng kanilang nakatatandang kapamilya. Dapat din na maging pantay at bigyan ng tsansa ang iba pang naghahangad sa posisyon na tunay na magaling, mayroon din silang kakayahan na ipagpatuloy o pagandahin pa ang proyekto ng dating nasa posisyon.

Nakasaad sa Artikulo II, Section 26 ng Konstitusyon ng Republika ng Pilipinas, 1987 na, “Dapat siguruhin ng Estado ang pantay na pag-uukol ng mga pagkakataon para sa lingkurang pambayan, at ipagbawal ang mga dinastiyang politika ayon sa maaaring ipakahulugan ng batas.” Dapat ng mabigyan ng depinisyon ang dinastiyang politikal sa batas nang sa gayon ay maisakatuparan ang pagbabawal nito.

Sana’y matuto na ang bawat isa na bumoto ng matalino; bumase sa kredensyal, kakayahan, kaalaman at plataporma ng mga kandidato, hindi sa apelyido.



Trisha Celine Duena

## Ang Timbangan ng katarungan salamin ng diskriminasyon

“**Ang diskriminasyon batay sa panlabas na anyo o lahi ay isang hindi makatarungang gawain na nagpapakita ng kakulangan ng pagpapahalaga sa dignidad ng bawat nilalang.**”

“Huwag kayong humatol ayon sa nakikita. Humatol kayo ng matuwid na paghatol.” (Juan 7:24)

Ano na lamang ang mangyayari kung ang patuloy na panghuhusga ay nakabatay lamang sa panlabas na anyo ng isang nilalang? Kumalat sa social media ang hinaing ng isang fur parent matapos hindi pahintulutan ang kanilang alagang si Yoda, isang Aspin o Asong Pinoy, na makapasok sa isang establisyemento sa Tagaytay na kinikilala bilang pet-friendly restaurant. Dahil dito, maraming netizens ang nagbigay ng kanilang saloobin ukol sa pangyayaring ito.

Kinikilala ang diskriminasyon bilang isa sa mga pangunahing suliranin ng ating lipunan. Mahirap isipin na, sa halip na mabawasan ang ganitong pangyayari, patuloy pa rin ang paglaganap nito, hindi lamang laban sa tao kundi pati na rin sa mga hayop.

Ang bawat establisyemento ay may responsibilidad na mapanatili ang kanilang reputasyon at makinig sa hinaing ng kanilang mga customer. Sa katunayan, ang Pilipinas ay isa sa mga pinaka-pet-friendly na bansa sa Asya, kung saan 67% ng populasyon ay nagmamay-ari ng mga aso at 43% ay nagmamay-ari ng mga pusa. Ang pagiging pet-friendly ng isang restaurant ay nakatutulong upang hikayatin ang mga customers na may alagang hayop na magtangkilik ng kanilang serbisyo.

Ang insidenteng ito ay nagpapakita ng pangangailangan para sa mas

malinaw na pagpapaliwanag ng mga patakaran ng mga establisyemento. Ang bawat patakaran na ipinatutupad ay dapat may sapat na paliwanag upang maiwasan ang hindi pagkakaunawaan at negatibong karanasan ng mga customer. Kung ang bawat tao ay may kaniya-kaniyang karapatan, gayundin ang mga hayop na dapat pangalagaan at igtalang.

Ang hindi pagpapahintulot ng establisyemento sa pagpasok ng Aspin ay marahil pinoprotektahan nito ang kanilang mga customer sa pamamagitan ng pagtanggap lamang ng mga medium-sized na aso. Ngunit, bakit nila kikilalanin ang kanilang establisyemento na isang pet-friendly restaurant kung mayroon din namang mga alagang hayop na hindi makapapasok sa establisyemento? Maaaring magsagawa ang establisyemento ng mga espesyal na lugar sa loob nito kung saan maaaring ilagay ang mga hayop, upang kahit papaano ay makakasama ng mga customers ang kanilang mga alagang hayop. Sa ganitong paraan, maipapakita ng establisyemento kanilang proteksyon sa mga customer at ang pagkakakilanlan nito bilang isang pet-friendly restaurant.

Sa bawat paghatol na nakabatay lamang sa panlabas na anyo, nawawala ang tunay na halaga ng dignidad ng bawat nilalang, mapa-tao man o hayop. Kung magpapatuloy ang ganitong mga gawain, kailan kaya natin makakamit ang isang makatarungan at mapagmahal na lipunan?



# Pagpapadali o Pabigat sa Buhay Estudyante?

Emeraine Santos

Ang mga Token Booth ay naging bahagi ng LCC-C nang matagal na, ngunit sila ba ay talagang kinakailangan o nagdudulot lamang ng abala sa araw-araw na buhay ng mga estudyante?

Pagpatak ng 9:50 o 11:50, nagmamadali ang mga estudyante papunta sa canteen upang magpahinga at magpalakas pagkatapos ng mahabang leksyon, ngunit naaantala sila dahil sa mahabang pila ng mga estudyanteng nagtutulakan at nagpapasingitan sa iisang token booth. Kaya’t dapat bang panatilihin ng LCC-C ang mga ito, o tuluyan na bang alisin?

Una sa lahat, hindi dapat balewalain ang epekto ng token booths sa kalikasan at sa pera. Ang mga token ay gawa sa plastik na hindi maaaring gamitin o ipagpalit sa

“**Panahon na upang itigil ang pagtanggap sa mga planong 'bare minimum' at simulan ang pagsasaayos ng pagpapatupad nito nang wasto.**”

labas ng paaralan, kaya’t nagiging walang halaga ito sa labas ng LCC-C; kung gusto mong palitan ang mga ito ng pera, kailangan pang pagdaanan ang abala ng pagpapalit, na nakadadagdag sa pagod. Malamang, ang mga tagapamahala ng token booth ay itinuturing din itong hadlang; sa dami ng estudyanteng nagkukumpulan at naglalagay ng pera sa harapan nila, nagiging naka-iistres ito, samantalang maaari nilang gawin ang mas kapaki-pakinabang na gawain, gaya ng pagtulong sa canteen.

Pagdating naman sa pagiging produktibo, ang mga token booth ay kumakain ng mahalagang oras ng mga estudyante na maaari sanang magamit sa mas makabuluhang bagay tulad ng pagtatapos ng mga gawain. Sa 30 minutong recess at 40 minutong tanghalian, malamang na ang malaking bahagi ng oras na ito ay nauubos sa mahabang pila sa mainit at masikip na token booth, at pagkatapos ay makikipagsiksikan pa sa canteen upang makuha ang atensyon ng mga canteen worker.

Dagdag pa rito, base sa obserbasyon ng mga estudyante, ang mga token booth ay maaaring magdulot ng pinsala. Ang mga estudyante mula sa iba’t ibang baitang at iba’t ibang laki ay nagkakasama sa magulong pila sa iisang token booth, at marami sa kanila ang nagtutulakan nang hindi iniisip ang kalagayan ng iba. Ang nakagawiang pagsingit sa pila sa token booths ay nagpapataas ng posibilidad ng away o gulo sa mga estudyante habang sila ay naghihintay.

Gayunpaman, hindi naman lahat ng aspeto ng token booths ay masama. Itinuturo nito sa mga estudyante ang kahalagahan ng organisasyon at pasensya, at maaari rin nitong pigilan ang pagsasagawa ng mga gawain sa paaralan sa huling minuto kung mahusay na naisasagawa. Ngunit, makikita natin na sa kasalukuyan, ang mga halagang ito ay hindi naituturo nang maayos dahil sa kakulangan ng maayos na pamamahala sa mga booth.

Isang paraan upang masolusyunan ito habang tinuturuan pa rin ang mga estudyante ng pasensya ay ang pagdaragdag ng mas maraming token booth sa paaralan kaysa sa kasalukuyang dalawa o tatlo (kung isasama ang finance office). Sa ganitong paraan, magiging mas organisado ang mga estudyante, mas kaunting oras ang magugugol sa token booth, at madaragdagan din ang mga pagkakataon para sa empleyo sa paaralan. O di kaya ay tuluyang alisin na lamang ang mga booth.

Ang mga Token Booth ay isang halimbawa ng magandang ideya na nakapagtuturo ng mabuting asal ngunit maaaring magdulot ng problema kung hindi maayos ang pagpapatupad. Panahon na upang itigil ang pagtanggap sa mga planong ‘bare minimum’ at simulan ang pagsasaayos ng pagpapatupad nito nang wasto. Isa nga bang abala lamang ang mga token booth?

“**Sa halip na maging oportunidad sa trabaho ang POGO, tila naging panakip-butas lamang ito sa daan patungo sa mundo ng kriminalidad.**”

Danieyll Venice Offas at Jessierich Abellon

U malingawngaw ang samu’t-saring balita patungkol sa Philippine Offshore Gaming Operators o POGO. Isinasagawa rito ang iba’t ibang uri ng pagsusugal online, at may mga tahimik na opisyal na tila nakikinabang rito. Totoo nga bang biyaya ito para sa ating ekonomiya, o isa lamang ticking time bomb na nagbabanta sa seguridad at moralidad ng bansa?

Nagsulputan ang mga online gambling sa Pilipinas noong 2000s, kabilang na rito ang POGO. Gayunpaman, sa paglipas ng panahon, unti-unting lumalabas ang mga negatibong epekto nito sa lipunan.

Higit na mas maraming problemang hatid ang POGO sa Pilipinas kaysa kabutihan, lalo na’t nagdudulot ito ng kasakiman sa ating bansa. Sa pagpasok ng mga POGO, milyon-milyong dayuhang Tsino ang dumating upang magtrabaho, na tinatayang umaabot sa 130,000 hanggang 300,000 katao sa iba’t ibang bahagi ng bansa.

Ayon sa Bureau of Internal Revenue

(BIR) at Philippine Amusement and Gaming Corp. (PAGCOR), ultimo mga lehitimong POGO ay naging pabaya na rin sa pagbabayad ng buwis, kaya’t naging dagdag-pasanin pa sa ekonomiya ng bansa. Dahil dito, nagiging sanhi pa ito ng tax evasion at kawalan ng kita ng pamahalaan.

Lumala na rin sa mahigit 65 na kaso, o 58% ng mga krimen at ilegal na aktibidad sa Pilipinas, na naiuugnay sa POGO, ayon sa National Bureau of Investigation (NBI). Kabilang sa mga ito ang extortion, kidnapping, at iba pang kriminal na gawain kung saan mismong Pilipino ang nagiging biktima sa sariling bansa.

Isa sa pinakamalaking banta rito ay ang spekulasyon na mayroong mga opisyal ng gobyerno na sangkot sa ilegal na POGO. Lumalabas na may kinalaman sina Harry Roque at iba pang opisyal dahil sa biglang pagtaas ng kanilang yaman, na patuloy pa ring iniimbestigahan ng Senado.

Ipinagmamalaki ng mga taga-pagtanggol ng POGO na may trabahong hatid ito para sa mga kapwa Pilipino at

nakatutulong ito upang mamuhunan ang mga negosyante sa bansa. Sa aktwal na datos, mas maraming dayuhang Tsino ang nakikinabang dito, na tinatayang umabot sa 130,000 katao.

Sa halip na maging oportunidad sa trabaho ang POGO, tila naging panakip-butas lamang ito sa daan patungo sa mundo ng kriminalidad at iba pang ilegal na aktibidad na nangyayari sa Pilipinas.

Ang pagbabawal ng POGO sa Pilipinas ay hindi sapat; dapat ring ipagbawal ang mga sugal. Sinisira nito ang mental at emosyonal na kalusugan ng isang indibidwal. Dagdag pa rito, maaari rin itong maging daan upang gumawa ng kasakiman ang isang tao.

Ang POGO ay tila isang mabigat na pasanin kaysa isang biyaya sa ekonomiya. Bagama’t may pangako itong maghatid ng kita, ang kaakibat nitong krimen, banta sa seguridad, at kawalan ng tamang regulasyon ay nagiging malaking balakid sa pag-unlad ng bansa.

## Mundong Madaya, Sistema’y Aayusin Kaya?

Karen Jazlyn Manuel at Alexa Rae Hidalgo

Nepotismo—ito ay ang paboritismo at pagpili sa isang taong may koneksyon nang hindi sinusukat ang kanilang kakayahan at kaalaman.

Nakalulungkot na maraming Pilipino ang nawawalan ng oportunidad na ipakita ang kanilang galing at kakayahan dahil sa nepotismo.

Maraming mag-aaral ang nawawalan ng tsansa na makapasok sa iba’t ibang unibersidad sapagkat mas nabibigyan ng pagkakataon ang mga kabataang mayroong kakilala o kapamilya na alumnus o nagtatrabaho sa paaralan.

Gayundin ito sa mga opisina, lalo na sa matataas na posisyon. Kadalasan, ang mga posisyon ay ipinamamana o ibinibigay na lamang sa kanilang mga anak o kamag-anak na naghahanapbuhay din sa parehong industriya o kompanya.

Nangyayari rin ito sa mga kaganapan na may paglabag ng batas. May mga taong pinalalampas na lamang sa maliliit o malalaking mga kaso sa kadahilanan

mayroon silang kaibigan o kamag-anak na pulis o politiko.

Marami ang magsasabi na nakapagbibigay ang nepotismo ng maraming mga pakinabang, tulad na lamang ng pagkakaroon ng mapagkakatiwalaang katrabaho o kaugnay. Gayunpaman, ang mga suliraning dulot nito ay kasingbigat ng mga benepisyong naidudulot nito sa mga administrasyon, institusyon, o organisasyon, dahil hindi patas ang pagpili, at hindi rin sa lahat ng oras ay kwalipikado ang mga taong pinapaboran at kinukuha para sa isang posisyon.

Maaari rin siyang maging sanhi sa sama ng loob ng mga empleyado o mga kaugnayan, pati na rin ang pangungutya o hindi kaaya-ayang pagsasamahan sa trabaho. Sa pagkakataong maraming tao ang napunta sa mga posisyong hindi angkop sa kanilang mga kakayahan dahil sa nepotismo, maaaring mawalan ang mga organisasyon ng kabuuang kakayahan upang makapagbigay ng serbisyong may kalidad, integridad, at kaayusan sa mga empleyado

## Dasal o Kasal?

Ailene Clare Alboleras at Rovie Ramos

Ang diborsyo sa Pilipinas ay hindi legal, ngunit mukhang mas maraming mag-asawa ang nag-aannul. Hindi ba’t sapat na dahilan ito para gawing legal ang diborsyo?

Dalawang bansa na lamang sa mundo ang balakid sa pagpapatupad ng diborsyo: ang Vatican at ang Pilipinas. Sa Pilipinas, ang diborsyo ay isang mainit na usaping patuloy na nagiging kontrobersyal. Sa kabila ng pagbabago sa lipunan at pag-unlad ng mga pananaw tungkol sa kasal, ang ating bansa ay nananatiling isa sa ilang mga bansa na walang legal na proseso ng diborsyo.

Para sa iba, ang diborsyo ay isang mahalagang opsiyon para sa mga mag-asawa na hindi na kayang ituloy ang kanilang pagsasama. Ayon sa 2022 National Demographic and Health Survey (NDHS) na isinagawa ng Philippine Statistics Authority, 17.5% ng mga kababaihang Pilipino na may edad 15–49 ay nakaranas ng anumang uri ng pisikal, sekswal, at emosyonal na karahasan mula sa kanilang mga kasintahan.

Kung ang kabiyak ay hindi lamang mapang-api kundi pati na rin mapang-abuso at malupit, at kapag may mga sitwasyong nagpapakitang ang pamumuhay nang magkasama ay nagiging imposibleng gawin, may sapat na mga probisyon sa Family Code na nagbibigay-daan sa legal na paghihiwalay ng mga mag-asawa.

Sa ilalim ng ating umiiral na batas, maaaring maghain ng legal separation ang mga Pilipino, na nagpapahintulot sa mga mag-asawa na mamuhay nang hiwalay, ngunit hindi ito nagtatapos sa legal na kasal. Maaari rin silang mag-file ng

annulment, na mahal at nangangailangan ng malinaw na ebidensiyang hindi wasto ang kasal.

Tinatayang 1.6 milyong Pilipino ang bilang ng naitalang annulled, separated, o divorced, ayon sa 2020 Census ng Philippine Statistics Authority. Bilang karagdagan sa mga diborsyo sa ibang bansa, pinapayagan ang limitadong diborsyo sa mga Muslim na Pilipino sa ilalim ng batas Islamiko. Gayunpaman, may matinding pagtutol pa rin sa diborsyo sa bansang mayoryang Katoliko, kung saan marami ang may malalim na paniniwalang ang kasal ay sagrado at dapat isang beses lamang mangyari.

Maraming kilalang senador ang nagpahayag ng kanilang pagtutol sa divorce bill, at ilan, tulad ni Senate President Pro Tempore Jinggoy Estrada, ay mas pinapaboran ang pagpapalawak ng access sa magastos na annulment procedures.

“Sa halip na itulak ang isang ganap na batas sa diborsyo... marahil isang panukalang batas na may malinaw na batayan para sa pagwawalang-bisa ng kasal ay magiging isang mas kanais-nais na alternatibo,” sabi ni Estrada.

Sa mga masasalimuot na sitwasyon ng pang-aabuso, pananamantala sa pera, opagkasira ng tiwala, angbawat indibidwal ay nahuhulog sa isang sitwasyong hindi makatarungan. Ang pagkakaroon ng diborsyo ay magbibigay ng pagkakataon sa mga tao na muling bumangon at magpatuloy sa kanilang buhay.

Mahalagang tayo ay magkaroon ng bukas na pag-iisip at magpakatotoo sa mga pangangailangan ng ating

mga kababayan. Ang pagkakaroon ng diborsyo ay isang tanda ng pag-unawa at paggalang sa karapatan ng bawat tao na maging masaya at makilala ang kanilang sariling halaga.

Dapat tayong magsimula ng mas maliwanag na talakayan hinggil sa diborsyo, hindi bilang simbolo ng pagkatalo kundi bilang isang pagkakataon para sa mas mabuting kinabukasan.

Kinakailangan ang batas na ito upang bigyan ng boses ang mga biktima at mapanatili ang kanilang mga karapatan. Dapat natin itong tangkilikin bilang isang makatarungan at makabuluhang solusyon sa mga problemang panlipunan na matagal nga pinabayaan at naging malaking dagok sa buhay may-asawa.

“**Mahalagang tayo ay magkaroon ng bukas na pag-iisip at magpakatotoo sa mga pangangailangan ng ating mga kababayan.**”



# ROBOTICS: ARUCO MARKERS PARA SA ROBOTIKA'T PAMAMAHALA NG IMBENTARYO

Amber Roz Silayan

Sa panahon ngayon, maraming teknolohiya ang lumalaganap. Para sa ating lipunan, ito’y nakatutulong upang ituon ang mga problemang hinaharap sa kinabukasan. Maraming kabataan at matatanda ang gumagamit ng teknolohiya sapagkat tayo ay nasa modernong mundo na. Kung tutuusin, mas maginhawa ang buhay natin kung magagamit natin ito sa pang-araw-araw, sapagkat nagiging libangan ito, at dito rin tayo kumukuha ng pagkakakitaan para sa ating mga kagustuhan at pangangailangan.

Noong 1963, binuo ng mga mananaliksik sa Rancho Los Amigos Hospital ang Arm Robot ArUco Marker upang makatulong sa paglipat ng kagamitan o magamit para tulungan ang mga pasyenteng may kapansanan. Ito ang unang robotic arm na kinokontrol ng isang computer at nilagyan ng anim na joints upang hayaan itong gumalaw na parang braso ng tao. Sa pamamagitan ng pagsusuri at pagbibigay oras upang aralin ang proyektong ito, pinahusay ito ang kakayahan natin sa pagpapatakbo ng isang robotic arm sa pamamagitan ng teknolohiya sa pagkilala. Ipinapakita nito ang kakayahan ng robotic arm na makuha at tumugon sa mga pagbabago sa kapaligiran, at kung paano pagbutihin ang pangkalahatang kahusayan at katumpakan sa ating lipunan.

Ang layunin nito upang matulungan ang mga taong may kapansanan, ang mga nagpapagaling mula sa mga aksidente o stroke, at lalo na sa mga taong amputee, dahil ito ang pangalawang pagkakataon nila upang maranasan ulit ang paggalaw ng kanilang kamay at hindi mahirapan sa mga bagay na gusto nilang gawin. Ito’y nag-aalok ng mga sanggunian para sa pagsasaayos ng paningin at nagsisilbing mga marker na tumutukoy sa lokasyon, na nagbibigay-

daan sa robot na matukoy ang posisyon nito sa kapaligiran sa pamamagitan ng paggamit ng mga marker na makikita sa larangan ng view nito.

Kaya isinasagawa ang pagpapatupad ng mga marker ng ArUco sa robotics para sa pamamahala ng imbentaryo. Ang mga marker ng ArUco ay square binary na ginagamit para sa pagsubaybay sa lokasyon at pagkilala sa ating lipunan. Ang paggamit ng ArUco marker ay makatutulong sa paggawa ng wasto na kontrol para sa isang robot at magagamit din ito para sa mga taong may kapansanan. Ito ay kapaki-pakinabang para sa tamangn pagtukoy ng mga bagay para sa pamamahala ng imbentaryo tulad ng pagpili, paglipat, paglalagay, at pag-uuri.

Sa tulong ng mga inobasyong ito, hindi lamang tayo nakakatulong sa pag unlad ng agham, kung hindi sa pag unlad rin ng sangkatauhan. Natutulungan na natin ng mas maayoa ang mayroong mga kapansanan, ano pa kaya ang kaya nating makamit pag tayo ay nagsama -sama at inuna palagi ang layuning tulungan ang isa’t isa sa anumang gawi patungo sa siyensa? Tuluyan na nating maiaangat ang larangan natin sa pinakamataas na lebel ng ebolusyong nais nating maabot at madama para sa sandaigdig na puno ng hiwaga sa ganitong paraan ng pagkakaisa sa teknolohiyang ating hinahasa.



## Misteryo ng Mga Batong Bituin

Theanna Jazmine Perez at Alhea Nicole Estrella

Noong Setyembre 5, 2024, isang maliit na asteroid, tinawag na 2024 RW1, ang nagdulot ng kamangha-manghang tanawin na nakita nang pumasok ito sa atmospera ng Kalawakan sa Pilipinas. Ayon kay Mario Reymundo, Chief ng Astronomical Observation and Time Service Unit, ang asteroid na ito ay unang natuklasan ng Catalina Sky Survey (CSS) sa Tucson, Arizona. Ang European Space Agency ay nagtantiya na ang epekto ng asteroid ay naganap noong 12:39 PM ET (4:39 PM UTC), kung saan malapit sa Luzon Island ito bumagsak.

Ang asteroid, na may sukat na humigit kumulang 1 metro (3 talampakan), ay nagliyab sa atmospera, na nagresulta sa paglikha ng isang napakaliwanag na bola ng apoy o bolide—isang espesyal na uri ng meteor na sumasabog sa ere dahil sa mabilis nitong pagkaliyab. Ang nasabing bola ng apoy ay nakita sa kalangitan ng Cagayan noong 12:46 AM. Maaaring nagdulot ito ng fireball effect, ngunit posibleng hindi ito nakita dahil sa pagbagsak ng bagyong Enteng. Ito ay nagbigay ng isang pambihirang tanawin sa mga Pilipinong nakasaksi. Maaaring nakikita ang asteroids sa pagitan ng planetang Mars at Jupiter. Sa katunayan, hindi ito ang unang pagkakataon na



may pumasok na asteroid sa mundo—karamihan ay bumabagsak sa karagatan, habang may ilang pagkakataong hindi na marekober ang meteorite.

Ayon sa NASA, ang mga asteroid na may ganitong sukat ay tumatama sa kalawakan halos bawat dalawang linggo, ngunit madalang makita ang mga ito bago pa man bumagsak sa ating planeta. Sa pagkakataong ito, natukoy agad ang 2024 RW1 ilang oras bago ang pagbunggo, kaya't natutukan ito ng mga eksperto sa kalawakan.

Bagaman maliit ang asteroid na ito, nagpapaalala ito sa atin kung gaano kalapit ang ating planeta sa mga ganitong pangyayari. Sa kabutihang palad, karamihan sa maliliit na asteroid ay nagiging bolide lamang at umaapoy o lumiliyab sa atmospera bago pa man ito makapagdulot ng seryosong pinsala sa lupa. Kamangha-mangha ang ganitong mga pangyayari sa ating atmospera. Isa itong paalala ng misteryong dala ng sansinukob na ating patuloy na nilalakbay at inaalang ang mga hiwagang tinataglay.

Lingid man sa ating kaalaman ang maganda o mapanganib na epektong dala nito, tayo'y natututo parin at umuunlad bilang mga tao sa ating pag-aaral dito. Bagama't memorya na lamang ang mga nadiskubreng ito sa hinaharap, siguradong malaking tulong ito para sa pag-angat ng ating mga kinabukasan.

## Puwersang Likha: Ang Teknolohiya ng Manipulasyon sa Kalamidad

Shekeinah Faith Vibar

Sa makabagong panahon ng umuunlad na teknolohiya, nagkakataon lang ba ang nararanasan nating mga kalamidad? Papaano kung ang akala nating piksyon lamang ay nagiging realidad na—na maaari nang manipulahin ang panahon at mga kalamidad bilang potensiyal na sandata para sa pakinabang ng pansariling interes ng mga bansa?

Pinangunahan ni Vincent Schaefer, isang Amerikanong mananaliksik, ang pagbukas sa pinto sa aplikasyon ng teknolohiya sa isang pandaigdigang hamon na hindi kayang takasan ng sinuman—ang mga kalamidad.

Noong 1946, isinagawa niya ang unang eksperimento sa ulan gamit ang dry ice (solid carbon dioxide) na inilagay mula sa eroplano sa mga ulap. Kapag ang dry ice ay inilagay sa ulap, naglalabas ito ng carbon dioxide gas habang natutunaw. Ang malamig na temperatura ng dry ice ay sanhi ng paglamig ng interaksiyon nito sa pinapalibutang particles ng atmospera, na sanhi ng pag-condense ng tubig sa

mga ulap, at nagiging yelo ito.

Nagtagumpay si Schaefer sa paglikha ng artipisyal na niyebe, at natuklasan rin ang konsepto ng supercooled water—ang kondisyon ng tubig na manatiling likido kahit ito ay nasa ibaba ng freezing point.

Sa Middle East, ayon kay Omar Aly Azeedi, direktor ng National Center of Meteorology and Seismology, tanging 40-50% ng naipro-prosesong tubig sa ulap ang bumabagsak bilang ulan dahil sa matinding init ng klima sa heograpikal na lokasyon nila sa mundo. Bilang pagtugon sa tagtuyot, marami ang gumagamit ng Cloud Seeding—isang teknolohiyang naglalayong mapagbuti ang ulan sa pamamagitan ng paglagay ng hygroscopic particles, tulad ng potassium chloride at sodium chloride, sa mga ulap, na sanhi ng proseso ng collision-coalescence o ang pagsasama ng maliliit na patak ng tubig upang makabuo ng malalaking patak ng ulan.

Hindi natatapos ang kapangyarihan ng teknolohiya sa himpapawid. Nagpapatuloy parin ito sa mga pag-aaral

ng paglikha ng artificial earthquakes sa pamamagitan ng iba’t ibang paraan tulad ng pag-imbento ng mga Seismic Wave Generators na nakakapaglikha ng lindol sa pag-release ng hydraulic fluid upang pasimulan ang paglabas ng vibrations o pagyanig ng lupa, na siyang dulot ng lindol na gawa ng tao.

Bagaman ang pagmamaniplula ng natural na kalamidad ay maaaring makapagbigay ng maraming benepisyo sa agrikultura, maging sa kaligtasan ng bansa, ay maaari rin itong makasama kung gagamitin sa digmaan.

Isa sa mga bansa na pinag-aaralan ang teknolohiyang ito ay ang Tsina, sa ilalim ng Beijing Weather Modification Office. Ayon sa ulat, may balak silang gamitin ang teknolohiyang ito bilang estratehiya sa hybrid warfare laban sa mga itinuturing nilang kaaway o banta. Planong pakinabangan ang teknolohiya sa kalahati ng kanilang teritoryo sa taong 2025, na labis na ikinababahalang ang kanilang mga karatig-bansa. Nararapat na maging handa at

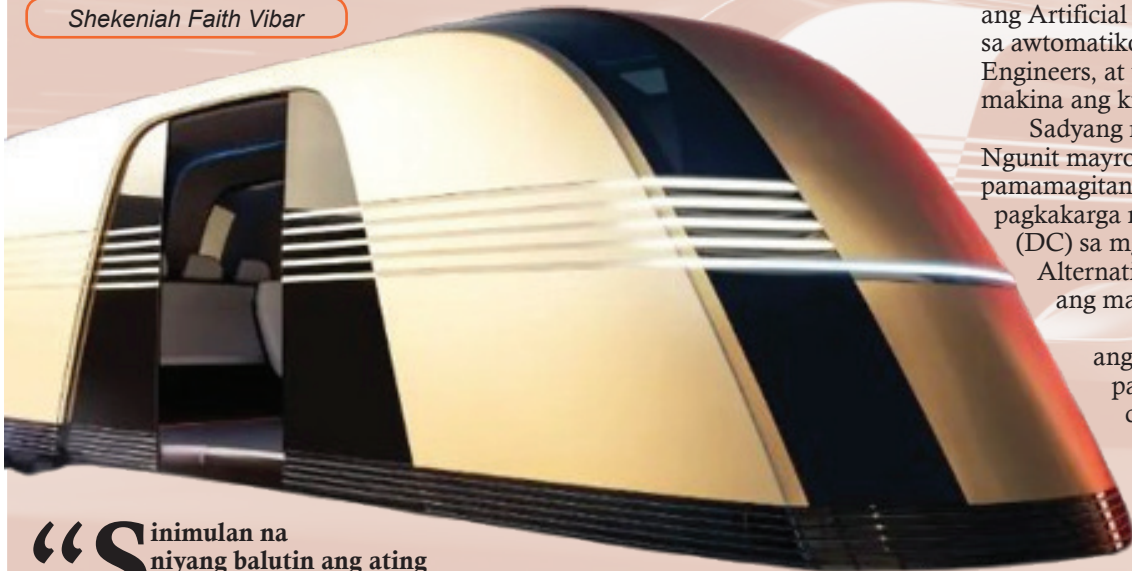
patuloy na paghusayin ang ating mga teknolohiya upang magamit ito sa kabutihan at hindi sa paglikha ng hidwaan. Ang Philippine Atmospheric, Geophysical and Astronomical Services Administration (PAGASA), kasama ng iba’t iba pang ahensiya sa Pilipinas, ay patuloy na nag-aaral at gumagamit ng mga makabagong teknolohiya para sa mas tiyak na pagtukoy ng lagay ng panahon at kalamidad, kabilang ang pag-iimplementa ng Satellite Technology upang mabigyan ng agarang aksyon ang mga posibleng kalamidad na papasok sa bansa.

Napakahalaga ng kooperasyon ng mga bansa ng bawat mamamayan upang matiyak na ang makabagong teknolohiyang ito ay magagamit sa tama para sa ikabubuti ng lahat. Sa harap ng patuloy na paglaki ng populasyon at pagkasira ng kalikasan, gamitin natin ang teknolohiya bilang kasangkapan sa mas ligtas na kapaligiran para sa kapakanan ng sangkatauhan at sa kapakanan ng ating kinabukasan.



# Transportasyon sa Kinabukasan, Sasama Ka ba?

Shekeniah Faith Vibar



“**S**inimulan na niyang balutin ang ating mundo—ang kapangyarihan niya’y hindi na masukat- niyayakap na ang mga kalsada ng mga elektroniko at iba’t ibang piraso ng metal na nag-uugnay upang mapagana ang mga karwahe ng transportasyon, naglalakbay sa ilalim ng gintuang liwanag upang lubusan nating mapakinabangan ang hinahandog niya sa kinabukasan—teknolohiya sa transportasyon. Malulugod ka bang tanggapin ang mga pangako nito?”

Nang binuksan ni Elon Musk, ang pangunahing disenador ng SpaceX, ang ilaw sa entablado tutok sa kaniyang bagong imbensiyon, sadyang nakapagtinding-balahibo ito dulot ng iba’t ibang emosyon: pananabik, kaba, at takot. Ano nga ba

itong nasaksihan nila?

Ang Robovan, ipinalabas sa showcase event ni Musk na ‘We Robot’, noong ika-9 ng Oktubre, ay isang prototype ng modelo ng transportasyong naglalayong sagutin ang pagbigay ng solusyon sa polusyon ng hangin at mataas ng presyo ng petrolyo sa pamamagitan ng pagkarga ng kuryente sa boltaheng kinakailangan ng makinaryang ito.

Umaabot ito sa kapasidad ng 20 tao, at inaasahan ang panimula ng produksyon ay magaganap sa taong 2026. Ang 5-10 sentimo kada milya ang pinapangakong tipid nito sa mga magagamit.

Tinataglay rin nito ang Full Self-Driving (FSD) software at hardware, maging ang Artificial Intelligence (AI) sa mga sensors nito upang maasahan ang sasakyan sa awtomatikong pagmamaneho, na siyang pino-program ng mga Computer Engineers, at tinatayang nasa \$50,000 o mahigit 2M peso ang puhunan kada makina ang kinakailangan upang mapagana ito.

Sadyang nakamamangha, at tila imposible ang ganitong imbensyon! Ngunit mayroon pang mas malalim na agham sa dahilan ng paggana nito. Sa pamamagitan ng Proton Exchange Membrane Electrolyzer Cell (PEM EC), ang pagkakarga ng libu-libong atomo ng lithium ion ay nagsasalin ng Direct Current (DC) sa mga Insulated Gate Bipolar Transistors (IGBTs) upang maging Alternating Current (AC) na siyang inaasahan ng Robovan upang gumana ang makina nito.

Sa pagtakbo ng sasakyang ito, ang Built-In Heating System ay ang siyang nagpapanatili sa takbo ng temperatura ng makina upang patuloy itong gagana nang hindi nangangailangan ng internal combustion engines.

Ang mga elektronikong sasakyan, tulad ng Robovan, ay nakasalalay sa enerhiyang renewable, at walang kontribusyon sa paglikha ng greenhouse gases o anumang polusyon sa hangin, kung kaya’t mas pinapangako nito ang mas malinis na kapaligiran.

Tunay ngang makatutulong sa kalikasan ang pagdami ng ganitong uri ng transportasyon dahil sa mas sustainable na sistema ng pagpapatakbo ng makina. Ang epekto ng binhi ng teknolohiyang itanim sa ating henerasyon ay tiyak na mayroong mabuting bunga na maaari nating mapakinabangan sa araw-araw nating pamumuhay.

Ngunit sa kabila ng lahat ng pangako ng teknolohiyang ito, handa na ba ang Pilipinas na yakapin ang ganitong pagbabago? Nakasalalay sa pagtugon at pagkilos ng bawat isa ang susi upang tunay na mapakinabangan ng bansa ang ganitong uri ng inobasyon sa transportasyon. Handa ka na bang harapin ang kinabukasan ng teknolohiyang ito?

# LIHIM NA PAGDURUSA SA LOOB NG LABORATORYO

Ma. Euriah Adora at Melissa Grace Doremon

**A**ng Kingdom Animalia o “animal kingdom” ay may mga samut-saring uri ng hayop na halos isang milyon species na ang nadiskubre at may tinatayang pito hanggang siyam na milyong species nang hindi pa natutuklasan at nakikilala. Bagama’t sa rami nila, ilang milyong uri pa kaya ng hayop ang kailangan madiskubre upang ikulong lamang sila sa mga laboratoryo at hayaang mamatay hanggang sa wala nang matira sa kanila?

Sa kasawiang palad, uso pa rin ang pagpasasagawa ng animal testing upang mapakita at alamin kung ang isang produktong komersiyal ba ay ligtas at puwedeng gamitin ng mga tao bago ito ilabas sa publiko. Ang pag eksperimento sa animal testing ay ang dahilan rin kung bakit taon-taon may mga hayop na binabawian ng buhay sa hindi etikal na paraan, sapagkat sila ay natuturuan ng mga kemikal ng wala silang kamalay-malay kung ano ang epekto at ang kakayahan nitong idikta ang kanilang tadhana sa mundo.

Malungkot isipin na ginagamit ng mga eksperto ang mga hayop upang maging ligtas ang mga tao sa kanilang isinasagawang produkto. Hanggang ngayon mayroon paring mga kumpanya na nagsasagawa ng mga ganitong klase ng eksperimento para lamang maibenta nila ang kanilang mga produkto kahit sila’y lumalabag ng mga batas na may kaugnayan sa pagmamalupit sa mga hayop. Ang paggamit ng mga hayop sa pagsusuri ay nagdudulot ng maraming tanong sa moralidad ng pananakit sa mga hayop.

Maraming animal testing procedures ang may masasakit na eksperimento na nagtatagal ng napakaraming oras na tiisin ng katawan ng mga hayop, kung kaya’t sila ay nanghihina at nagreresulta ito sa kanilang pagkamatay. Dahil dito, maraming

nagpoprotesta sa paniniwalang walang benepisyo ang nagbibigay-katwiran sa ganitong pagtrato. May mga eksperto naman na nagsasabi na mahalaga at kailangan ang animal testing sa kadahilangang halos parehas lamang ng sakit ang pinagdaraan ng tao at ng hayop, katulad ng cancer, diabetes, sakit sa puso, at iba pa. Kinakailangan rin itong ipatigil sapagkat nakasasama at nakasakit ito sa mga hayop. Subalit dahil sa pagpapatuloy ng eksperimento sa mga hayop, nagiging delikado ito sa kaharian ng mga ito.

Ang resulta ng pag e-eksperikento ay ang unti-unting pagkawala ng kanilang lahi o species na nagdudulot sa “extinction.” Sila man ay malapit sa atin dahil biyolohikal, mayroon silang kani-kaniyang karapatan na dapat protektahan. Ang animal testing ay isang malubhang suliranin sa ating lipunan at nakakarating rin ito sa puntong nakakasira ito sa ating inang kalikasan, dahil unti-unti nang nawawala ang mga tagapangalaga ng ekosistema. Ngunit sa tulong ng mga makabagong imbensyon, tayo’y nakakaangat sa mga hindi magandang tayo’y nakakaangat sa mga hindi magandang proseso ng pag e-eksperikento. Isa sa mga ito ay ang mga “Human Volunteers.” Mas nakakasigurado tayo na ang makukuha nating resulta sa eksperimento ay mas maaasahan at makatotohanan sa biyolohikal na katawan ng mga tao. Kasunod nito ay ang “Organ on a Chip,” isang multi-functional 3D microfluidic cell na maaaring gayahin ang katawan ng tao. Makakatulong ito kung wala man makahanap ang mga siyentipiko ng gustong magboluntaryo ng kanilang katawan.

Ang pagpapatuloy ng animal testing ay mas lalong nagiging delikado sa kaharian ng mga hayop. Kung hindi natin ito titigil at hahanapan ng solusyon, hihintayin pa kaya natin na sila’y tuluyang maubos at mawalan ng papel sa ebolusyon?





# Monkey Pox:

## PAGSUSURING PAGSIKLAB SA PILIPINAS NAGDUDULOT NG ALALAHANIN PARA SA BAGONG PANDEMYA

Ailene Clare Alboleras at Yzza Dominique Sulit

Noong Agosto 18, 2024, kinumpirma ng Kagawaran ng Kalusugan na mahigit 18 na ang kumpirmadong kaso ng Monkeypox (Mpox) sa buong Pilipinas ngayong taon, ayon sa bagong ulat noong Setyembre. Nagdulot ito ng pag-aalala sa mga epidemiyolohista at sa mga mamamayan dahil maaari itong magdulot ng panibagong pandemya matapos ang COVID-19. Ang mga awtoridad sa kalusugan ay abala sa pagbabantay sa mga potensyal na sintomas at mapagkakahawaan ng Mpox.

Ang Monkeypox ay isang virus na maaaring maipasa mula sa mga hayop patungo sa tao, partikular na sa mga unggoy, ardilya, at daga. Maaaring maipasa ito ng tao sa iba sa pamamagitan ng direktang pisikal na kontak. Matapos ang limang araw mula sa pagkahawa sa virus, magsisimulang lumabas ang mga sintomas sa anyo ng pananakit ng ulo, lagnat, pananakit ng kalamnan, at mga pantal na nagiging paltos. Walang tiyak na mga regimen sa paggamot dahil ang sakit ay karaniwang tumatagal ng 2 hanggang 4 na linggo, at ang mga taong nahahawaan ay maaaring gumaling kahit walang anumang uri ng paggamot.

Bukod pa rito, ang Mpox ay itinuturing na “endemic” dahil ito ay regular na nagaganap at laganap sa mga rehiyon tulad ng Aprika, ngunit kumakalat na patungo sa mga lugar tulad ng Pilipinas. Agad na iniuulat ng Pamahalaan ng Kalusugan sa Pilipinas (Department of Health) ang lahat ng mga nakita na maaaring konektado sa presensya ng Monkeypox. Ayon kay Health Secretary Teodoro Herbosa, ang mga bagong kaso ay naitala sa Kalakhang Maynila at mga kalapit na lugar, kung saan lima dito ay gumaling na at wala pang naiulat na pagkamatay.

Sa kasalukuyan, ayon sa Pamahalaan ng Pagkain at Gamot (Food and Drug Administration), wala pang aprubadong bakuna para sa Mpox sa Pilipinas. Bagama’t naghain na si Herbosa ng kahilingan para sa 2,500 doses, hindi pa dumarating ang mga ito dahil hindi prayoridad ng WHO ang mga bansang may malawakang pagkalat sa sakit.

Ayon kay Herbosa, ang bakuna ay ituturok lamang sa mga taong nasa matinding panganib, tulad ng mga may HIV, o seryosong karamdaman. Karagdagan dito, ang mga awtoridad sa kalusugan ay kumikilos upang magpursige sa kamalayan ng bawat Pilipino sa pamamagitan ng iba’t ibang pangangampanya at seminar na ginaganap sa mga barangay upang ipaalam sa mga lokal na mamamayan ang mga sintomas, at agad na maghanap ng mabisang medikal na atensyon sa mga taong nakakaramdam ng sintomas.

Sa kabila ng lahat, ang virus ay hindi lamang nasa Pilipinas, kung hindi sa buong mundo. Mahalagang mag-ingat at maging edukado sa mga gawaing makakatulong sa kalusugan at kaayusan ng kapaligiran upang maiwasan ang posibleng paglaganap muli ng isang mapanganib na pandemya sa lipunan. Ang pagkalat at pag-unlad ng mga karamdaman ay nagiging karaniwan na sa pang-araw-araw na buhay, kung kaya’t dapat lamang gawing inisyatibo ng mga mamamayan at pinuno ang pakikipagtulunga sa isa’t isa upang malabanan ang mga sakit na nanganganib sa buhay ng mga tao.



# “WALANG Mitochondria NGUNIT BUHAY!”

Samantha Ramos at Geewel Savellano

“The mitochondria is the powerhouse of the cell,” isang tanyag na kataga sa biyolohiya na patunay ng kahalagahan ng mitochondria sa ating buhay. Ngunit posible bang mabuhay ang mga organismo nang walang enerhiya mula sa mitochondria? Kailangan ba talaga ang mitochondria para sa mga proseso ng buhay, o mayroong mga alternatibong paraan upang makakuha ng enerhiya?”

Ang mitochondria, isang organelle na matatagpuan sa cytoplasm ng mga eukaryotic cells, ay ang pangunahing responsable sa paggawa ng enerhiya o adenosine triphosphate (ATP) sa pamamagitan ng cellular respiration o ang paglikha ng ATP gamit ang chemical energy sa glucose at oxygen. Sa tulong ng glucose at oxygen, ang mitochondria ang nagsusustento sa mga biyolohikal na proseso ng buhay. Karaniwang nakikita ang mitochondria sa mga eukaryotic cells o mga cells na mayroong nucleus at kumakatawan sa mga multi-cellular organisms sa paligid katulad ng mga hayop, halaman, fungi, tao, at protozoa. Kailangan ng eukaryotic cells ang mitochondria upang hindi mamatay ang isang organismo dahil sa kakulangan sa enerhiya.

Bagaman ang mitochondria ay isang pangunahing bahagi ng eukaryotic life, may ilang uri ng eukaryotic cells ang kayang mabuhay nang walang mitochondria. Ang mga mitochondrion-related organelles (MROs) ay mga free-living protists na maaaring magbigay ng enerhiya sa mga organismo sa mga lugar na may mababang lebel ng oxygen. Walang mitochondrial DNA ang MROs, katulad ng metamonads na free-living eukaryotes at tinataguriang parasitic microbes. Halimbawa, ang monocercomonoides na isang metamonad, ay umaasa sa mga sustansya mula sa ibang organismo at patuloy na nabubuhay kahit walang mitochondrial DNA. Nagagawa ng monocercomonoides higupin ang mga sustansya sa paligid at hinihiram ang genes ng mga kagaw upang matugunan ang dapat nitong mitochondrial functions.

Ayon sa pananaliksik na isinagawa noong Agosto 21, 2024 mula sa Nature Communications, kumuha ng mga tatlong specimens galing sa salty soda lake sediment beds at dalawa sa shallow ocean sediments ang mga siyentipiko. Lumitaw at natuklasan ang isang free-living eukaryote na pinangalanang skoliomonas litria, at wala itong tinataglay na mitochondria at mitochondrial pathways. Hindi maituturing na MRO ang skoliomonas litria dahil hindi ito humihigop ng mga sustansya sa ibang eukaryotes upang matugunan ang kawalan nito ng mitochondria.

“No proteins were confidently assigned to the predicted MRO proteome of this organism suggesting that the organelle has been lost,” ayon sa mga mananaliksik. Maituturing na nawala ang mitochondria sa skoliomonas litria dahil walang protinang nahanap sa proteome nito o kumpletong protina ng isang cell kung kaya’t maaaring wala itong MRO. Maaaring maitalaga ito na pinakaunang free-living metamonad at eukaryotes na walang mitochondria.

Dahil walang mitochondria, palaisipan kung paano magkakaroon ng enerhiya ang organismo. Sa pagtuklas ng bagong kaalaman, hindi pa rin nalalaman ng mga siyentipiko kung paano nakalikha ng ATP ang skoliomonas litria nang hindi gumagamit ng oxygen at walang mitochondria. Ang eksaktong mekanismo ng produksyon ng ATP sa mga organismong ito ay nananatiling hindi tiyak at nangangailangan pa ng karagdagang pananaliksik.

Ipinapakita ng mga natuklasang ito na hindi lahat ng eukaryotes ay nangangailangan ng mitochondria, na nagbubukas ng bagong pananaw sa pag-unlad ng buhay. Nagbibigay ito ng ideya sa mga siyentipiko kung paano maaaring umangkop ang iba’t ibang organismo sa kanilang kapaligiran.

Ang mga natuklasan ay nagbigay inspirasyon sa pag-isip tungkol sa posibilidad ng buhay sa iba pang planeta. Kung kaya ng buhay na umiral dito sa Earth nang walang mitochondria, may pagkakataon ding may mga katulad na organismo sa matitinding kapaligiran sa uniberso tulad ng Mars o sa mga nagyeyelong buwan ng Jupiter. Ang pag-aaral sa mga organismong ito ay nagbubukas ng pinto sa mga bagong kaalaman tungkol sa buhay at mga proseso ng enerhiya. Pinapatonayan ng mga organismong ito na nagsisimula pa lamang ang mga siyentipiko sa pagdiskubre sa iba pang mga paraan ng pagbuo ng enerhiya sa kalikasan. Ibinubunyag nito ang karagdagang hiwaga sa pag-unlad ng buhay sa iba’t ibang paraan. Ano pa kayang mga misteryo ang nakatago sa mga organismong katulad ng tao na maaaring magbigay-liwanag sa ating pagkaunawa sa ating mga mumunting buhay?

# Ang Ibinunyag ng Liwanag

Shekeinah Faith Vibar

Kahit subukan nating itago ito sa tagal ng panahon, tabunan ng dami ng dahon, at tangkaing balutin sa dilim—walang anumang bagay ang maitatago sa liwanag.

Isang lungsod ng Mayan ang natagpuan sa gitna ng masukal na kagubatan na lumilitaw sa pagtutuklas sa pag-aaral ng isang bahagi sa timog-silangang estado ng Campeche, ang Lungsod ng Valeriana.

Hindi nangangailangan ng malalaking karwahe ng instrumentong arkeolohiy, maging ang dami ng siyentista upang maitaguyod ang pagtutuklas sa nawawalang lungsod na ito—liwanag lamang mula sa ilaw.

Ibinahagi ni Luke Auld-Thomas, isang PhD Student sa Tulane University, ang paraan ng kaniyang

pagtutuklas sa pamamagitan ng kaniyang Google Deep Drive sa isang Jungle Canopy.

Patotoo ni Auld-Thomas, hindi niya sinadyang hanapin ang lungsod, bagkus ay nadaanan lamang niya ang estruktura sa satellite at nabigyang-pansin ang lungsod dahil sa tila kakaiba ang mga pagbabahagi ng puno.

Sa pamamagitan ng LiDAR (Light Detection and Ranging), isang kadalubtisaang teknolohiyang gumagamit ng airborne laser scanning, nakumpirma ni Auld-Thomas ang tilang nakabaong lungsod.

Nakamamangha at posible palang makatuklas ng mga nakatagong bagay sa pamamagitan lamang ng ilaw, ngunit papaano ba ito nangyayari? Ang dami ng laser beams na inilalabas

ng satellite ng LiDAR ay hango sa ideya ng paggamit ng mga paniki sa proseso ng echolocation upang makahanap ng pagkain.

Ang bawat laser beam ay tumatagos sa piling materyal upang makapaglikha ng three-dimensional models (3D models) na bumubuo sa topographic map ng programmer ng LiDAR.

Ang teknolohiyang ito ay hindi lamang nalilimitahan sa pagtutuklas ng kamangha-manghang bagay na nakatago, kundi pati rin sa deteksyon ng mga sasakyan upang masiguro rin ang kaligtasan at pag-iingat

Ang pagtuklas sa lungsod ng Valeriana ay sadyang nakatulong sa pag-aaral ng buhay bago mangyari ang sibilisasyong itinatayang nabigyang-buhay noong 1500 AD bago ito

naabandona noong 900 AD. Ipinakita rin sa datos ang 6,764 na dami ng estrukturang bumubuo sa lungsod, subalit dahil sa pagbabago ng klima at pagbabago ng kapaligiran ay hindi ito naipreserba maging sa kasalukuyang panahon.

Bihirang mangyari ang biyayang natuklasan ni Auld-Thomas sa lungsod na ito, dahil marami itong ambag sa pag-aaral sa sikreto ng buhay ng tao noong unang panahon.

Gamit ang LiDAR, tunay ngang marami pa tayong maaaring matuklasan, at hindi na tayo malilimitahan sa paghahanap ng mga nakatagong yaman. Anong mga sikreto at nakatagong mga diyamante pa kaya ang matutuklasan natin sa kinabukasan?



# ATOMONG NUKLEYAR: KAKAYAHANG WALANG HANGGAN

Shekeinah Faith Vibar

Sumagi na ba sa iyong isipan ang posibilidad ng pagkakaroon ng mundong malaya sa polusyon, hindi nauubusan ng likas na yaman, at ang kuryente ay tuloy-tuloy na umaagos, walang bayad at walang patid, na sapat upang mapanatili ang mga susunod na henerasyon?

Iyan ang alok ng enerhiyang mula sa isang atomo—enerhiyang nukleyar. Ngunit sa likod ng tila perpektong larawan ng pinapangarap nating mundo, mayroong kalakip na mabigat na responsibilidad, at matinding sakripisyong dapat harapin upang mapanatiling ligtas ang paggamit ng enerhiyang ito. Ang enerhiyang nukleyar (nuclear energy), mula sa pangalan nito, ay uri ng enerhiyang inilalabas mula sa nukleo, ang pinakagitna ng atomo, na binubuo ng proton at neutron. Ngunit, ang enerhiyang tila may perpektong pangako ay may kakayahan ring magdulot ng matinding pinsala.

Ang parehong teknolohiyang ginagamit sa paglikha ng enerhiyang nukleyar ay nagbigay-daan sa pagkakalikha ng mga bombang nukleyar—mga sandatang kilala nating matindi ang nawawasak. Sa loob ng isang iglap, ang parehong prosesong nakapagbibigay ng libreng kuryente sa pamamagitan ng pagkulo ng tubig, ay siya ring sanhi ng pagsabog ng mga bomba, katulad na lamang sa mga naganap sa Hiroshima at Nagasaki noong Ikalawang Digmaang Pandaigdig.

Ang proseso ng nuclear fission ay nagaganap sa paghahati ng nukleo ng isang mabigat na atomo tulad ng plutonium o uranium. Sa paghati ng nucleus, lumalabas ang malaking halaga ng enerhiya sa anyo ng init at matinding radiation, kasama ang karagdagang mga neutron. Ang neutron naman na ito ay tumatama sa iba pang uranium o plutonium atoms, na siyang sanhi ng tuloy-tuloy pang paghati ng nucleus. Ang init na nalilikha mula sa fission ay ginagamit upang pakuluin ang tubig, na nagiging singaw. Ang singaw naman na ito ay nagpapakilos ng mga tubinang nakakabit sa mga generator upang makapaglika ng kuryente. Tunay na sa ilalim ng tamang kondisyon ay sadyang mapapakinabangan natin ang enerhiyang ito sa pang-araw-araw nating pangangailangan. Ngunit, kung magkakaroon ng aksidente sa mga power plants nito, mataas ang posibilidad ng pagsabog na siyang sanhi ng napaka laking sakuna.

Para sa Pilipinas, ang nuclear energy ay tila solusyon sa lumalalang problema ng implasyon, pagtaas ng presyo ng kuryente, maging ang pagdami ng pangangailangan ng tao.

Sa kasalukuyan, ayon sa ulat ng Philippine News Agency, ang Pilipinas ay ang nagbabayad ng mas mataas na halaga para sa kuryente kumpara sa mga karatig na bansa sa ASEAN, kaya’t isinasaalang-alang ng pamahalaan ang nuclear energy bilang posibleng solusyon para sa mas abot-kayang elektrisidad.

Ayon kay Energy Undersecretary Sharon S. Garin, ang plano ng Pilipinas ay magkaroon ng operational nuclear power plants pagsapit ng taong 2032, na maaring makapagbigay ng 1,200 megawatts ng kuryente sa ating power mix, na inaasahang tataas pa sa 4,800 megawatts pagsapit ng taong 2050. Gayunpaman, kinikilala pa rin ng pamahalaan ang mga panganib na kaakibat sa paggamit sa enerhiyang ito, dahil sa steam o hydrogen explosions, kaya’t matinding pinagaaralan ang maaaring gawin upang maimplementa ito bago maisakatuparan ang mga proyekto.

Bagama’t malaki ang potensiyal ng nuclear energy sa bansa, hindi natin maaaring kaligtaan ang mga aral mula sa nakaraan, na nakapinsala ng maraming buhay, upang mapalaganap lamang ang paggamit ng enerhiyang ito. Tulad ng sakuna sa Chernobyl at Fukushima, na tanda sa mga pamahalaan tungkol sa pangangailangan ng matinding pagsusuri, mataas na pamantayan sa monitoring, at paglalaan ng malaking pondo upang maisagawa ang pananaliksik nang sa gayon ay maiwasan ang posibleng pagkakamali.

Isa na sa mga pangunahing alalahanin ay ang pagtatapon at pag-iimbak ng nuclear waste o basurang nukleyar na tira mula sa proseso ng produksyon ng enerhiya, maging ang dekomposisyon ng uranium—sa paglikha man ng sandata, o ng enerhiyang para sa kuryente, mapanganib ang dala ng subatomic particles ng mabibigat na atomo.

Ang tagumpay ng ating bansa sa larangan ng pagpapalaganap ng enerhiyang nukleyar ay nakasalalay sa pagpapatupad ng tamang pagsusuri at pagsasaalang-alang sa mga patakarang agham. Sa isang mundong unti-unti nang nauubos ang likas at natural na yaman, ito na ba ang magsilbing susi upang makamit ang mas malinis, mas masagana, at mas ligtas na kinabukasan?

## Bagong Katuwang ng Kalangitan, Ang Munting Buwan

Shannon Liana Sevilla at Reign Savannah Silva

Tila’y napakaganda ng ating sansinukob—sobrang daming bituin naniningning at laging kumikindat sa atin. Pero noong nakaraang Setyembre 29, 2024, nakita ng mga astronomo na mayroong umiikot na ‘mini moon’ na nakapalibot sa atin. Tinawag itong “2024 PT5” at mayroong sukat na 33 talampakan at 10 metro ang lapad, o halos kasing haba ng isang school bus.

Ang naging kahulugansalikodng pangalan nito ayon kay Gary Bernstein na isang tanyag na astronomo sa Amerika na faculty sa Unibersidad ng Pennsylvania, “Ang unang apat na numero ay tumutukoy lamang sa taon ng pagtuklas tungkol dito. Sa kasong ito, 2024, at ang mga kasunod na titik at numero ay nagpapahiwatig ng pagkakasunud-sunod kung saan ito natagpuan sa loob ng taong iyon,” sabi niya.

Ang iba ay hindi agad matutuklasan, sabi ni Bernstein, dahil ang alpabeto ay nahahati sa kalahating pagitan ng mga buwan. Ang “A” ay para sa unang kalahati ng Enero, “B” para sa ikalawang kalahati, hanggang sa “Y” na nangangahulugang ikalawang kalahati ng Disyembre. Ang “P” sa 2024 PT5 ay nagpapahiwatig na ito ay natuklasan sa unang kalahati ng Agosto 2024. Ang natitirang “T5” sa pangalan ay nangangahulugang ito ay ang ika-144 na bagong miyembro ng solar system na natuklasan sa kalahating buwang iyon. Ang “mini moon” ay hinulaang umikot sa atin ng 57 araw lamang mula

Setyembre 29 hanggang Nobyembre 25. Nanatili ito ng dalawang buwan lamang bago ito bumalik sa kaniyang tahanan sa isang asteroid belt na sumusunod sa ating planeta at umikot sa araw.

Sa kasamaang palad, sa panahon ng paglibot nito sa mundo, ang “mini moon” na ito ay hindi nakita ng karamihan ng mga skywatcher. Kahit gamitan ng mga tipikal na telescope at binoculars ay hindi parin sapat para makitang 2024 PT5. Ngunit, ito daw ay nasa loob ng saklaw ng liwanag ng mga tipikal na telescope na ginagamit ng mga propesyonal na astronomer, kaya ang tanging paraan lang daw para makita ang panibagong moonlet ng mundo ay maghintay para sa mga mananaliksik sa isang propesyonal na obserbatoryo na maglabas ng mga larawan nito ayon naman kay Carlos de la Fuente Marcos, isang Espanyol na astronomo, kilala para sa kanyang pag-aaral sa maliliit na katawan ng solar system katulad ng mga asteroid at kometa.

Ayon muli kay Bernstein, ipinaliwanag niya na ang mini-moon na ito ay kabilang sa isang grupo ng mga asteroid na kilala bilang Arjuna asteroids, na umiikot sa araw sa isang landas na katulad ng sa mundo.

Sa kabila ng mga benepisyo, mayroon ding mga panganib na kaakibat ang pagkakaroon ng munting buwan. Isang pangunahing banta ay ang posibilidad na makabangga ito sa lupa. Bukod dito, ang “mini moon” ay maaaring makagambala sa umiiral na satellite at iba pang teknolohiyang nasa kalawakan, na nagdudulot ng mga isyu sa komunikasyon at iba pang serbisyo. Sa kabuuan, bagamat maraming benepisyo ang dulot ng munting buwan, mahalaga ring isaalang-alang ang mga potensyal na panganib na dala nito.

Sa bawat pag-ikot ng munting buwan, nag-aanyaya ito sa atin na maging mas mapanuri at responsableng mamamayan ng ating uniberso habang inaaral ang hiwaga’t misteryo nito. Sa huli, ang ating pagkilos at pag-unawa ay maaaring magdala ng positibong pagbabago sa ating kapaligiran at sa ating hinaharap.



## ARTIPISYAL NA PANDARAYA

Euriah Adora at Miguel Mesina

Si Juan ay isa sa mga mahuhusay na campus journalist sa paaralan, hindi lamang siya kilala dahil sa kaguwapuhan, kung hindi pati na rin sa galing sa pagsasalita at pagsusulat ng mga artikulo. Ngunit, hindi nila inaakala na may lihim pala si Juan kung bakit palagi siya pasok sa mga paligsahan.

May kaniya-kaniyang buhay ang mga kasamahan ni Juan para sa training nila sa susunod na tagisan. Siya lamang ay nag-iisa sa isang sulok ng silid-aklatan, akala nila ay nakafocus siya sa sinusulat na artikulo ngunit hindi nila alam na gumagamit siya ng Chat GPT.

Ang Chat GPT ay isang “Artificial Intelligence” o AI na bumubuo ng diyologo. Maglagay lang ng tanong o parirala ay mabilisan sasagot ang Chat GPT. Katulad ng ginawa ni Juan, inutusan niya itong isulat ang kaniyang aritikulo sa pamamagitan ng paglagay kung tungkol saan ito, at kung anong kategorya na ang dapat sumasailalim ito

Para kay Juan, hindi ito pandaraya, dahil ito ay nakadadali ng buhay at walang masama naman gumamit nito dahil training pa lamang ito at kukunin niya ito bilang inspirasyon sa mga susunod niyang artikulo. Wala na rin naman siyang pagpipilian kung hindi ang madaling daan dahil hindi niya rin naman alam kung paano gumawa ng artikulo ukol sa lathalain at ayaw niya ring pag-aralan kung paano sumulat nito.

Ginawa ang Chat GPT upang matulungan ang mga tao na mapabilis ang kanilang paghanap ng sagot sa kanilang katanungan. Ngunit may mga taong katulad ni Juan na inaabuso ito at ginagamit ang AI para gawin ang kanilang trabaho imbis na sila ang gumawa, katulad ng ginagawa ni Juan sa mga artikulo niya.

Hindi naman maiiwasan ang pagtataka ng mga kasamahan kung bakit kay bilis matapos ni Juan ang mga pinapagawa ng kanilang tagapayo ng klase, at hindi man lang niya tignan kung ito ba ay pasok sa pamantayan ng kanilang adbayer . Ngunit pinabayaan na lang nila ito dahil wala silang ebidensiya na magpapatunay kung si Juan ba talaga ay nanloko.

Hindi nagtagal ng isang araw nang may nakitang kakaiba ang kanilang school paper adviser. Ang artikulo na ipinakita ni Juan ay hindi mukhang gawa ng isang tao, kung hindi parang gawa ng isang kompyuter. Nagpasya ang school paper adviser na gumamit ng isang beripikado na AI detector, kung saan malalaman ng isang panginain kung ang isang sanaysay ay gawa ng tao o gawa ng AI.

Tama nga ang kanyang hinala, nalaman na isang daang porsyento ng gawa ni Juan ay galing sa AI. Nagalit ang paper adviser at kaagad siyang pinatawag. Dahil sa insidenteng ito, natuto si Juan sa kaniyang pagkakamali ay hindi na siya gumamit ng AI para sa kanyang mga artikulo.

Kung hindi magsisikap na siyang pag-aralan ito nang mabuti at unawain ang isa sa mga pinakamahalagang aral bilang isang campus journalist tulad ni Juan: ang pagiging tapat sa sarili at sa madla.

Tinig ng Bayan: Sen. Risa Hontiveros, dala ang boses ng sambayanan sa bawat laban (Larawang mula sa Senate PH)



Lena Bugarin at Rafa Cruz

“Kalakip ng isang tinig ang boses ng sambayanan.”

Sa mundo ng masalimuot na politika, may isang babaeng tumayo at nanindigan bilang daan ng unti-unting pagbabago ng Pilipinas. Pilipina, tulad ni Sen. Risa Hontiveros, ay isang patunay na halimbawa ng babaeng ipinaglalaban ang karapatan ng karamihan.

Si Sen. Risa Hontiveros, naimpluwensiyahan ang karamihan na ang mga babae ay may kakayahang mamuno, at may karapatan maging pinuno. Sa kabila ng mga balakid, patuloy niyang pinatunayan ang kakayahan bilang isang tagapagtaguyod ng tunay na pagbabago.

Sa kaibuturan ng pagkalat ng mga tiwaling opisyal, si Hontiveros ay tumitindig bilang isang huwaran ng katotohanan, katatagan, at prinsipyo upang maglingkod nang tapat. Sa rami-raming pag-atake, panggigipit, at paninira, nananatili ang tapang sa paglaban para sa tama. Labis na kakayahan, siksik na problema.

Bagama’t siksik na ang mga problema, siya’y hindi sumusuko para ipakita ang nararapat. Si Sen. Risa Hontiveros, walang kupas sa pagiging boses ng mga naaapi sa lipunan, lalo na sa mga kababaihan. Siya’y patuloy na nagsisilbi bilang isang mabuting tagapaglingkod sa bayan—hindi lamang para sa kababaihan, kundi para sa kabuohan ng Pilipinas.

Sa pagpatak ng buwang liwayway, ang siyang ilaw sa politika ay siya ring ilaw ng tahanan. Isang ina sa apat na anak, isang modelo, at isang daan tungo sa yugto ng paglaki ay si Sen. Hontiveros. Tulad ng kinakamit na balanse ng “justice scale,” ang paninilbihan sa bayan at sa bahay ay hindi nagkakalayo. Isang simbolismo sa mga kababaihan, at isang mikropono para sa mga salitang nais pumuna at pakawalan.

Sa bawat pagbibigay tinig sa mga naaapi, itinuturo ni Sen. Hontiveros na ang tunay na lakas ng isang babae, tulad ng bibe, ay nasa kaniyang kakayahang lumipad sa kabila ng bagyo—isang simbolo ng pag-asa at pagsisikap na magdadala sa ating bayan tungo sa liwanag ng pagbabago.

## Maaliwalas na Pusong Babati sa Inyo

Nadyn Audrie Calina



Si Ate Weng, may pusong maaliwalas—biyayang dala ay ngiti at kabuthan sa mga LCCian (Larawang kuha ni Jeanne Raifa De Leon)

Sa bawat paaralan, may mga tao na hindi lamang nagsisilbing bahagi ng administrasyon, kundi nagiging mahalagang bahagi ng komunidad. Isang ganitong tao sa La Consolacion College Caloocan ay si Rowena Senora, o mas kilala bilang “Miss Weng.” Siya ang aming resepsyonista sa Information Office at isang tunay na kayamanan ng aming paaralan.

Bilang isang resepsyonista, isa si Miss Weng sa mga unang makikita at makakakita ng mga bisita, estudyante, pati na rin ang mga guro at iba pang personalidad ng paaralan. Sa kaniyang ngiti at maaaliwalas na boses, agad na nagiging komportable ang sinumang pumasok sa opisina. Madalas, kapag dumaan ka lang sa opisina niyang may bintana, ngingitian ka na niya kaagad.

Ang kabaitan ni Bb. Weng ay hindi lamang sa pagbati, kundi sa kaniyang kakayahang makinig at umunawa sa mga pangangailangan ng mga tao. Matiyaga siyang makinig kaya kadalasan, ang mga estudyante ay lumalapit sa kaniya hindi lamang upang humingi ng impormasyon, kundi upang magbahagi ng kanilang mga kwento at suliranin.

Kahanga-hanga rin ang masayahing personalidad ni Miss Weng. Sa kabila ng mga hamon ng kaniyang trabaho, siya ay laging puno ng sigla at saya. Talaga namang hindi mo iisipin na minsan ay nahihirapan siya. Ang kaniyang kakayahang magdala ng ngiti sa mga mukha ng iba, kahit na may mga katanungan o problema, ay isa sa kaniyang pinakamahalagang katangian.

Ang mga kwento at biro ni Miss Weng ay nagsisilbing pampatanggal-pagod sa mga estudyanteng dumadaan sa opisina, at ang mga ito ay nagiging dahilan upang muling bumalik sila at maging komportable sa tulong niya, hindi lamang para sa impormasyon kundi para makipag-usap na konektado sa trabaho o simpleng makipagkwentuhan lang saglit.

Isa pang natatanging katangian ni Miss Weng ay ang kaniyang pagiging mapagkaloob. Sa tuwing may mga katanungan o pangangailangan ang mga mag-aaral, siya ay laging handang tumulong. Mula sa simpleng pagbibigay ng impormasyon hanggang sa pagtulong sa mga events at mga bisita sa LCCC, hindi siya nag-aatubiling magsakripisyo ng kaniyang oras upang masiguro na ang lahat ay maayos. Ang kaniyang dedikasyon ay nag-uudyok sa iba na maging mas responsable at makatutulong sa kanilang kapwa.

Si Rowena Senora, o Miss Weng, ay hindi lamang isang resepsyonista sa La Consolacion College Caloocan. Siya ay isang kaibigan, tagapayo, at inspirasyon sa marami. Sa kaniyang kabaitan, pagiging mapag-isip, masayahing personalidad, at kahandaan na tumulong, siya ay tunay na nagbibigay liwanag sa aming paaralan.

Ang kaniyang presensya ni Bb. Weng ay patunay na ang mga simpleng bagay, tulad ng isang ngiti at malasakit, ay may malalim na epekto sa buhay ng ibang tao. Sa kaniyang mga kamay, ang bawat bisita ay nakakaramdam ng pag-aalaga at pag-unawa.



**“Huwag hayaang mabagabag ang inyong mga puso. Magtiwala sa Diyos; magtiwala ka rin iyon.” - San Agustin**

Keeana Reylie Flores

**S**abi nila, ipagkatiwala mo ang iyong buhay sa Diyos at hindang-hindi ka Niya pababayaan.

Ngunit gaano nga ba kadaling ibigay ang ating buong tiwala sa Poong Maykapal. Tunay na ito'y mahirap, lalo na kung dahilan ito upang lisanin mo ang mga bagay na nagpapaligaya sa iyo. Gayunpaman, may isang tao na handang magsakripisyo ng mga ito, handang itaya ang lahat, at handang ibahin ang daloy ng buhay para sa Poong minamahal. Ito ay si Padre Anthony Acupan.

Padre Anthony Acupan, o mas kilala sa tawag na Padre Tone, ay kilala ng karamihan sa kaniyang masiglahing personalidad na laging ikanagugulat ng maraming dahil sa natatangi niyang tono ng boses. Kilala rin siya sa madalas niyang sambitin na salitang "oki dok," na sumasalamin sa kanyang masayahing ugali.

Si Padre Tone ay isang tipo na pari na hindi mo madarama ang antok kahit pa niyakap ka na ng lamig ng simoy ng hangin. Naiisin man pumikit ay hindi namin magawa sa misang siya ang nangunguna. Siya ang paring nais ng maraming kabataan dahil sa alam niya kung paano gisingin ang diwa ng mga kabataan upang mapunta ang atensyon sa banal na misang pinangungunahan.

Si Padre Acupan ay hindi lamang isang mabuting pari, kundi isa rin siyang mabuting kaibigan. Ika nga ni Gng. Pajarillio, "A friend in need." Siya ay isang kaibigan na maaasahan sa lahat ng pagkakataon, mapagkakatiwalaan, at nagmamahal nang lubusan.

Si Padre Acupan din ay nagkaroon ng maginhawang buhay kung saan nagkaroon siya ng pagkakataon makapag-aral sa UST at naging 'vocation director' sa San Agustin Church. aging 'vocation director' din siya sa San Agustin Church at nakapagturo sa La Consolacion College Caloocan (LCCC) sa loob ng tatlo hanggang apat na taon. Bukod dito, nakapagtapos siya ng kursong Inhinyeriya, na kaniyang pinag-aralan sa loob ng apat na taon.

Kagaya ng ibang pari, si Padre Anthony rin ay dumaan sa rehensiya bago tuluyang maging pari. Gayunpaman, si Padre Tone ay matagal bago tuluyang magpasya na maging ganap na pari noong 2017.

Ngunit, si Padre Acupan ay naiiba sa ibang pari dahil nabibilang siya sa "Augustine Community," kaya't namumuhay siya ayon sa mga turo ni San Agustin. Isa sa mga natatanging kaugalian ng mga pari ni San Agustin ay ang pamumuhay nang may nag-uumapaw na pagpapakumbaba, isang katangiang malinaw na makikita kay Padre Tone.

Sa kabaligtaran, sinong mag-aakala na hindi madaling maging pari? Sinong mag-aakala na iba't ibang hirap ang kakaharapin kapag pinasok mo ang pagpapari? Kagaya ng nararanasan ni Padre Tone, na dati'y nasa maginhawang lugar ng San Agustin Church, ngunit napunta sa isang lugar na kilala sa mahirap na kalagayan nito, ang

Baseco. Siya ngayon ay namumuno sa Sto. Niño Church sa Baseco, ngunit hindi lamang siya namumuno roon, siya rin ay doon na naninirahan.

Isang malaking pagsubok ito para sa kaniya, dahil kinakailangan ni Padre Anthony mamuhay ayon sa kalagayan ng karamihan doon. Bukod sa pamumuno sa simbahan ng Sto. Niño, namumuno rin siya sa mga misa sa mga paaralan at ibang simbahan.

Hindi hinayaan ni Padre Acupan maging basehan ang kaniyang pansariling antas ng pamumuhay habang siya ay naninirahan sa Baseco. Siya ay may dedikasyon upang maramdaman at maranasan ang tunay na paraan ng kanilang pamumuhay.

Isa pang pagsubok na hinarap ni Padre Acupan ay ang pagtanggap sa mga 'vows' na kasama nito. Nang siya ay sumampa sa pagiging pari, siya rin ay nangakong sa simbahan lamang ipapaikot ang buhay at sa mga paniniwala nito. Kasabay ng pag-oo niya sa pagsubok na ito ay ang pagtalikod niya sa pamumuhay kasama ang sarili niyang pamilya.

Ang mga pari, madre, o kahit sino mang sumampa ng katungkulan sa simbahan kagaya ni Padre Tone ay hindi maaring magkaron ng pamilya't asawa. Isa itong mahirap na pangako, dahil tulad natin, ang mga pari ay tao rin na may damdamin, ika nga nila 'kapag tumibok ang puso, wala ka nang magagawa kundi sundin ito. Ngunit ang mga pari ay naiiba, dahil hindi nila maaring sundin ang kanilang puso; ang Panginoon lamang dapat ang nangunguna rito.

Dahil sa disiplina ng celibacy, tinutulungan silang ganap na ialay ang kanilang buhay sa paglilingkod sa Diyos at sa komunidad, sa pamamagitan ng pagtulad kay Hesus na nabuhay nang walang asawa. Ang mga pari ay sumusunod sa halimbawa ni Hesus, na namuhay ng walang

asawa, bilang isang paraan ng ganap na pag-aalay ng kanilang sarili sa paglilingkod sa Diyos at sa Simbahan.

At sa huli, sa kabila ng lahat ng pagsubok na haharapin, kung tunay mong mahal ang iyong ginagawa, kahit gaano pa ito kahirap, ay magagawa mo itong ilaban. Kagaya nga ng sinabi ni Father, "Be the best version of yourself, let yourself shine."

Hindi kailangang ni Padre Acupan na magpanggap, siya ay nagpapakatotoo—isang kamangha-manghang katangian ng isang pari kagaya niya. Nawa'y matuto tayo sa kaniya na ipagpasa-Diyos ang ating buhay, dahil walang masamang plano ang Panginoon para sa atin.

Pari o hindi, ang kabutihan ay ang nais ni Padre Tone makamtan natin. Tunay siyang kakaiba dahil nagawa niyang lisanin ang mundong maaaring mas maginhawa para sa kanya, para sa mundong alam niyang hindi siya ipapahamak at kung saan kabutihan lamang ang nakaplano para sa kaniya.

Tunay rin si Padre Acupan na isang Agustino, dahil marunong siyang magpakumbaba at bumalik kung saan siya nagmula. Talaga ngang nararapat ang lahat ng respeto at ang mga pangarap na natutupad para sa isang pari kagaya mo, na ang buhay ay itinaya para sa Poong minamahal mo.

**Kabutihang  
AGUSTINO**

Alagad ni San Agustin: Rev. Fr. Tone Acupan, OSA — huwaran ng pananampalataya at paglilingkod sa komunidad (Larawang kuha ni Giannah Albilar)



Sariling Atin: Mga PPOP sensations na nagbibigay sigla at dangal sa musikang Pilipino! (Mga larawang mula sa kay chaeng\_24, X, at Pinterest)

# PAG-ANGAT NG TALENTONG PILIPINO

Aesa Alacre at Axel Bagus

**S**i Althea ay kinukwento sa kaniyang kaibigan ang patungkol sa konsiyerto na kaniyang pupuntahan. Nasasabik siya dahil makikita na niya sa wakas ang P-Pop boy group na SB19.

Ang mundo ay nilalaman ng iba't-ibang genre ng kanta, isa sa mga kilalang genre ay ang K-Pop na nagmula sa South Korea. Sa kabila nito, sikat rin ang P-Pop o ang "Pinoy Pop" na kung saan may mga iba't-ibang grupo rin na sumasailalim dito. Kagaya ng paboritong grupo ni Althea na SB19.

Ang SB19 ay nabuo noong 2018 at sumikat noong 2019. Nabuo sila sa ilalim ng ShowBt at lumipat sa kompanyang 1Z Entertainment. Ang mga kantang "GENTO" at "Mapa" ay ilan sa mga pinaka-pinakikinggan na kanta ng SB19, partikular na ng kanilang mga ATINs, ang tawag sa kanilang mga tagasuporta tulad ni Althea.

Ang kaibigan naman ni Althea, na si Nicole, ay mahilig sa P-Pop girl group na BINI nak ilala bilang "Nation's Girl Group." Ang BINI ay nabuo noong 2021 sa ilalim ng Star Hunt Academy (SHA). Kilala ang BINI dahil sa mga kanta nilang: "Pantropiko", "Salamin, Salamin", at "Cherry on Top", na kanilang kinanta sa KCON Music Festival, na kinilala rin sila bilang ang unang Pilipinong grupo na gumanap sa ganoong pagtitipon.

May mga iba pang mga grupo na sumasailalim ng P-Pop groups

katulad ng ALAMAT, G22, KAIA BGYO, at marami pang iba. Ngunit iisa lang ang kanilang layunin, Ani ni Althea, "ito'y para mapakita sa iba't ibang lugar ang kulay ng Pilipinas pagdating sa kantahan at sayawan."

Ang kanta ng mga P-Pop groups may halong modern pop at tradisyonal na Filipino music na pinaparinig sa iba't-ibang lugar ang kagandahan ng musika ng Pilipinas. Katulad ng BINI, ginagamit nila ang kanilang plataporma para sa inclusivity, katarungang panlipunan at female empowerment para sa mga kababaihan na katulad ni Althea.

Kung ang KPOP ay puno ng kumpetisyon, ang PPOP naman ay puno ng saya. Turing nila sa isa't isa ay hindi bilang mga katrabaho kundi bilang mga kaibigan at kapamilya. Isa itong samahan ng mga kaibigan, hindi ng mga kaaway.

Bilang mga Pilipino, lalo na sa henerasyon natin nina Althea ngayon, ating tungkulin na suportahan at tangkilikin ang mga talento at mga kantang ipinapakita ng ating mga kapwa Pilipino. Sa pag-usbong ng mga grupong ito, na kilala bilang mga PPOP groups o "Pinoy Pop Groups," ating gabayan sila upang matagumpay nilang maipakita at maipakilala hindi lamang sa ating bansa, kundi sa buong mundo, ang galing at talento ng mga Pilipino.

# PANALO

Sa kabila ng lahat ng aking pinaghirapan, bakit napakahirap na hindi ikumpara ang aking sarili sa iba? Bakit hindi ko maisip na sapat na ang lahat ng aking ginagawa?

Mahirap intindihin kung bakit ko ito ginagawa. Maaaring nakasisira ito para sa ibang tao, ngunit para sa mga taong ayaw makaramdam na ang lahat ay mas mahusay kaysa sa kanila, ito ay magiging isang pagganyak para sa kanila. Maaaring isipin ng iba na hindi mabuti para sa mga mag-aaral na makaramdam ng ganoong uri ng pagpipilit sa kanilang sarili, ngunit para sa ilan, ito ay isang epektibong paraan upang matuto nang mas maayos.

Sa isang bagay na gusto nating makamit, maaari itong maging isang paraan upang ipursigi ang sarili na magsikap at maghangad ng pinakamahusay. Ngunit, sa gano'ng paraan ba talaga tayo panalo sa buhay?

Sa puntong lahat ay naibibigay natin, ngunit para bang may kulang pa. Ang mga taong nagaasam na makita akong umangat wala sa aking pangin at wala rin sila noong oras na kailangan ko ng taong magsasabi sa akin na magaling ako.

Mahirap para saakin isipin na kung sino pa yung hindi naghahangad ng sobra, sila pa itong masaya. Masaya dahil mayroon silang mga taong kayang

sabihin sa kanila kung gaano sila kapuri-puri sa kanila. Nakakapagtaka kung sino ba talaga ang panalo saamin.

Ako na labis na naghahangad, maabot lamang ang pamantayan ng lipunan pagdating sa edukasyon. Dugo't pawis ang ibinibigay, mapunan lang ang kagustuhan ng iba. Kailangan sumabay kahit tumutulo na ang luha mula sa mga mata, makasabay lamang sa mga taong kagaya ko, mapaghangad dahil may gustong patunayan para sa sarili.

Hirap ang sarili hindi matanggap kapag napag-iwanan, sapagkat takot sa mga komento na maaaring marinig nila mula sa mga tao sa kanilang paligid. Para bang nabubuhay na lamang ako sa mga presyon sa loob ng aking sarili, hirap maging masaya dahil pakiramdam ay maraming pagkukulang. Hirap aminin na sana'y kagaya na lamang din nila ako, sabay lang nang sabay sa alon ng buhay, tuloy lang ang laban kahit ano ang mangyari.

Iba-iba naman tayo ng sistema, ngunit hanggang dito na nga lang ba talaga mabubuhay sapagkat ako ay puno ng pagdududa dahil lamang sa mga nakikita, ayaw mapag-iwanan dahil puno na ng takot at presyon. Presyon na marka na ang magsasabi kung ano tayo sa lipunan, kaya't ayos lang na mapagod para sa matataas na marka, ibibigay ang lahat kaysa maging simple lamang na mag-aaral. Huwag mong hayaan ang sarili mo na hatakin ka sa mga nakaraan mo. Huwag mo hayaan ang iyong sarili na hindi makakausad. At lalong-lalo na, hindi kawalan ang pagbibitaw.

Dahil ika nga nila, "Pag may saradong pinto, may bubukas na bintana."

Khrista Cabonero at Bianca Leoncio

Guhit ni Geewel Savellano



PAHALANG

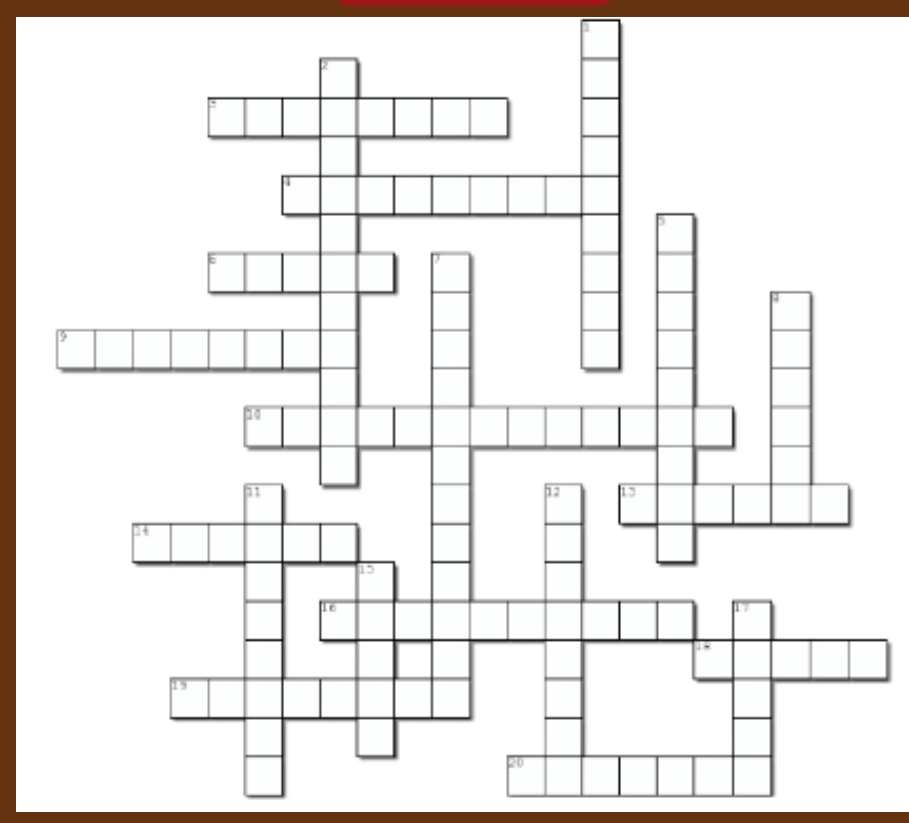
- 3. Halo-halong gulay na may bagoong at karaniwang may baboy.
- 4. Nilagang baka na may peanut sauce.
- 6. Ulam na niluto sa toyo at suka, sikat sa buong Pilipinas.
- 9. Tradisyunal na kakanin na gawa sa galapong, niluluto sa mga dahon ng saging.
- 10. Maanghang na ulam mula sa Bicol, may gata ng niyog at sili.
- 13. Inihaw na baboy na madalas ihain sa mga handaan.
- 14. Ulam na may tomato sauce, patatas at karne.
- 16. Desser na gawa sa buko, pinya at cream.
- 18. Matamis na saging na binalot sa lumpia wrapper at prinito.
- 19. Maasim na sabaw na karaniwang may baboy o isda.
- 20. Malambot na kakanin na iniibabaw sa akusal at niyog.

PABABA

- 1. Maanghang na nilaga ng baka o kambing na may tomato sauce.
- 2. Matamis at creamy na panghimagas na gawa sa mais, gatas, at gata ng niyog.
- 5. Halo-halong gulay na may karne at madalas may makapal na sarsa.
- 7. Matamis na kakanin na binabalot sa dahon ng saging, iniihaw, at kulay ube.
- 8. Matamis at maalat na baboy, karaniwang kinakain sa agahan.
- 11. Malagkit na kakanin na hugis bilog at kulay kayumanggi.
- 12. Pastry na may palaman na karne at gulay, madalas ibinebenta sa kalsada.
- 15. Malagkit na bigas na binalot sa dahon ng saging.
- 17. Malapot na sabaw ng kanin, kadalasang may manok.

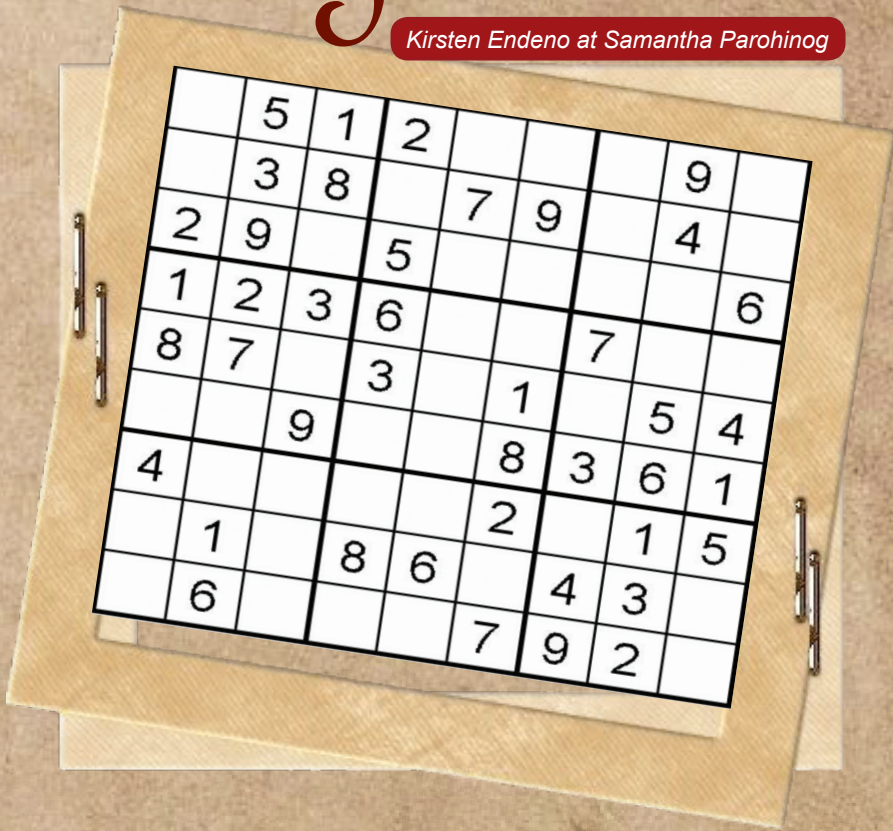
CROSSWORD PUZZLE

Denisse Villegas



SUDOKU

Kirsten Endeno at Samantha Parohinog



HANAP-SALITA

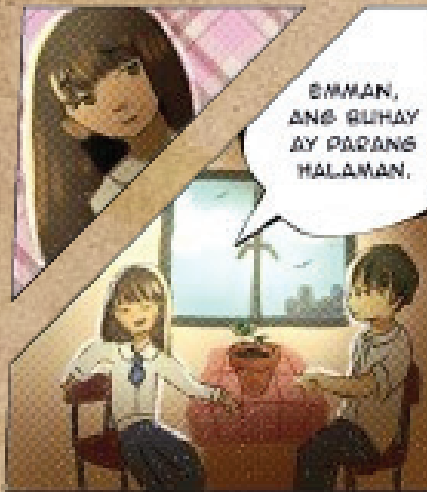
Cheszka Gallano

|         |   |   |         |   |   |        |   |   |   |
|---------|---|---|---------|---|---|--------|---|---|---|
| F       | H | I | W       | A | G | A      | D | T | P |
| W       | O | G | G       | N | A | P      | A | T | B |
| L       | O | A | S       | I | N | M      | J | U | W |
| U       | N | N | U       | B | A | N      | G | W | A |
| N       | O | A | L       | L | A | H      | I | N | H |
| G       | B | W | A       | E | A | L      | G | G | G |
| K       | I | I | S       | E | Y | H      | I | I | U |
| O       | R | L | I       | H | A | M      | T | T | B |
| T       | A | M | U       | L | A | T      | I | I | A |
| B       | W | U | G       | N | I | N      | I | S | K |
| BALITA  |   |   | BUGHAW  |   |   | HIWAGA |   |   |   |
| ALAMAT  |   |   | LIHAM   |   |   | MULAT  |   |   |   |
| LUNGKOT |   |   | TAPANG  |   |   | NGITI  |   |   |   |
| SINING  |   |   | LIWANAG |   |   | IBON   |   |   |   |

"LUNTIANG PAG-ASA"



GEEWEL  
SAVELLANO





## Huling Paghinga

Rhizzianna Mhiel Bautista

Sa tuwing kasama ka,  
nabibigyan  
ng ngiti ang aking mga  
mata.

Nakakalimutan ang mga  
problemang hinaharap sa tuwing  
Ika'y nag-papahayag ng mga matatamis na salita.  
Kinakaya araw-araw dahil nandiyan ka na  
palaging umaalalay at sumusuporta.  
Pinapangakong mamahalin ka  
Hanggang sa ating huling paghinga.

Wich Love.

## PAG-ALIS NA KAY BILIS

Audrey Hernandez

Ba't parang ang bilis?

Ang bilis mong nakaalis.

Ngunit wala akong magagawa kung iyon ang nais.

Ang kaya ko na lamang gawin ay magtiis.

Hindi ko batid na sa likod ng mga matamis na ngiti,

May lihim kang tinatagong pighati.

Akala ko'y masaya na tayong magkapiling,

Naghihintay ka lang pala sa panahong

ako'y lilisanin.

Kung sana ika'y aking pinigilan

Ako pa kaya'y mapagbibigyan?

Sana'y nalaman ko na

ito'y darating.

Sana, narito ka pa rin.

## Rosas

Keeana Reylie Flores

'Ikaw kase eh nasa kamay mona pinakawalan mo pa'

Bakit hindi pwedeng balikan yung mga panahong tayong  
dalawa lamang ang magkasama? Bakit dapat ikaw at siya  
na ang lumiligaya? Bakit mo ko iniwan ano ang dahilan?

Hanggang ngayon damang-dama ko parin ang sakit ng  
pintong iyong sinara. Masaya kana sa piling niya,ngunit  
ako'y nag-iisa naghihintay na makapiling ka andito parin  
ako, hindi makagalaw, hindi makakilos nais manatili sa  
panahong ikaw at ako ang buo, at hindi kayo. Oo maling  
mag-abang sa isang taong may nagmamahal na, ngunit  
ako ang nauna, ako naman talaga dapat ang nasa  
posisyon niya kung hindi lamang nagawa ang mga  
nagawa.

Damang-dama ko yung sakit,ngunit ika'y hindi  
masisisi, dahil balibaliktarin mo parin ako  
yung dapat magsisi. Ako ang nagkamali at  
nanakit ng isang ginoong kaligayahan lang  
ang nagawa para saakin. Sa iyong mga kamay  
puro saya lamang ang nadarama walang sakit  
at lungkot na pwedeng makita pag ikaw at ako  
ang magkasama. Ngunit bakit ko iyon nagawa?  
Hanggang ngayon nananatiling palaisipan saakin  
kung bakit ko pa binitawan ang mga kamay na  
handa naman akong hawakan magpakailan man.

## MGA ALAALANG WALANG HANGGAN

Shannon Liana Sevilla

## SINO NGA BA TALAGA?

Izha Teves

Kamusta na, Okay kana ba? Kasi ako hindi pa.

Nasaktan man nang sobra kahit paano nakakabangon  
pa.

Naiisip mo kaya ako? Nagsisisi kaba 'pag naaalala mo  
ako?

Kala ko ba walang dapat ipagalala,bakit ngayon ika'y  
nasa piling niya? Masakit man tanggapin lahat, ngunit  
kailangan kong gumising sa reyalidad na siya ang mahal  
mo at hindi ako.

Baka nga nagkulang ako? O Hindi lang talaga ako ang iyong  
gusto? Akala ko ba wala ka ng nararamdaman sakaniya,  
kala ko ba wala na siyang halaga, kala ko ba wala na siyang  
importansya, bakit ngayon parang kinikwestiyon ko kung  
nasaan ako sayo nung nagmamahalan tayo?

Sa mga nalaman ko para akong sinira ng mundo. Sobrang  
bigat ng naramdaman ko. Yung pighati at lungkot tila  
napalitan ng galit at puot. Hindi maipaliwanag  
ang nararamdaman dahil sobra akong winasak  
at nasaktan.

At sa tuwing tayo'y magkasama siya ba ang  
iyong naaalala? Bakit tila nag-iba, meron na  
bang iba? Naging ako ba o siya pa rin talaga?  
Masakit man isipin ngunit kailangang tang-  
gapin na hindi lahat ng bagay ay maipipilit  
natin.

Sa aking damdamin, alaala'y bumabalot,  
Sa bawat ngiti, sa puso'y naiwan,  
Ngunit sa kabila ng saya, alaala'y bumabalik,  
Kahit masaya na, ikaw parin ang ninanais.  
Sa bawat sulok, iyong tinig ay naririnig,  
Kahit wala ka na, ang puso'y nananabik,  
Ngunit natutunan ko na yakapin ang katotohanan,  
Mga alaala'ng walang hanggan,  
sa akin ay mananatili.  
Sa bagong simula, ako'y magpapatuloy,  
Masaya sa ngayon, ngunit ikaw ay  
hindi malilimutan, kailanman.

## LIWANAG SA PUSONG NASASAKOP NG DILIM

Irish Grace Nicole Pedregosa

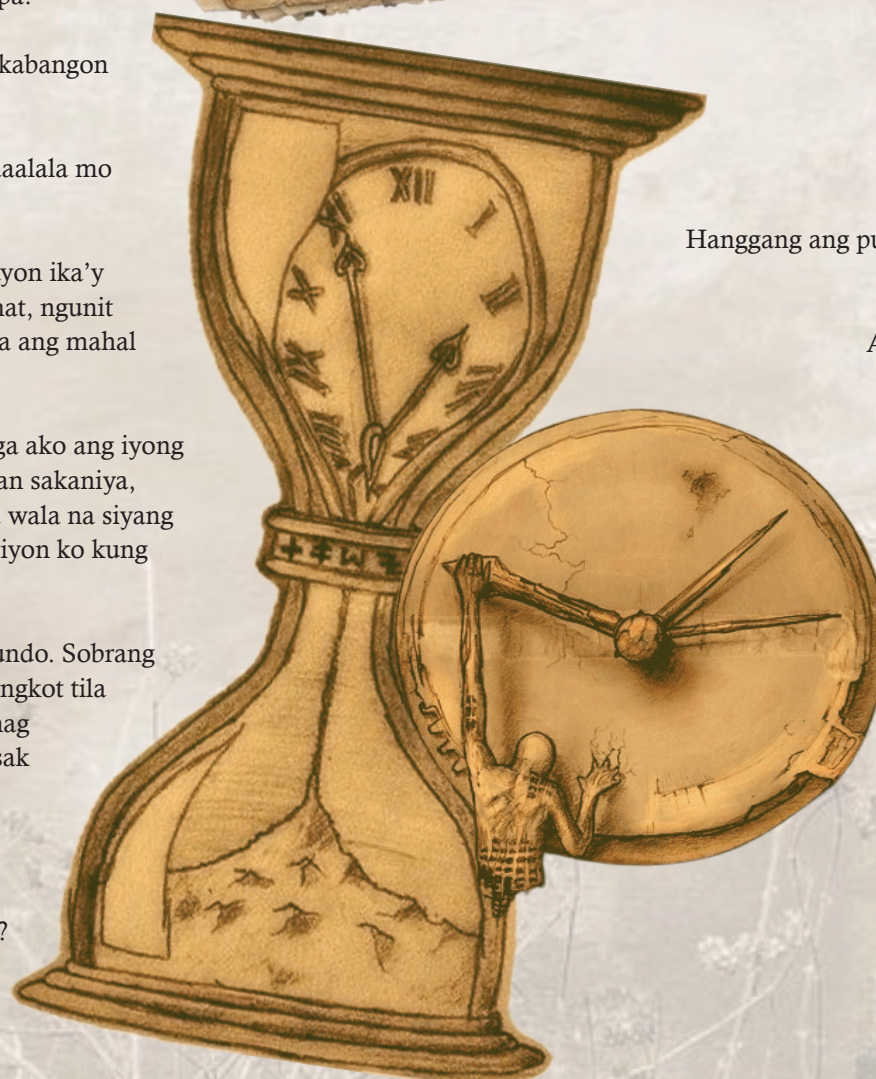
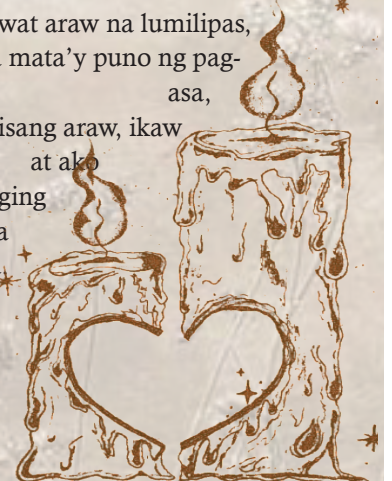
Sa loob ng eskwela,  
Ako'y nakadungaw sa bintana,  
Iniisip kung mapapasakin ka kaya?  
Ako'y nadala sa kislap ng iyong mga mata,  
Ito ay tila isang bituin na puno ng pag-asa,  
Nagmumuni sa dilim ng aking gabi,  
Hanggang ang puso ko'y magliwanag, magaan sa iyong mga  
ngiti.

Sa bawat saglit na aking tinitigan,  
Ang mundo'y naging maliwanag at magaan,  
Pait at takot ng nakaraan,  
Tila naglaho, tanging ikaw lang ang laman.  
Ngunit sa takot na mawalan,  
Nag-aalangan ang aking puso,  
Paano ba kita lalapitan,  
Kung ang bawat hakbang ay puno ng  
kaba at luha?

Sa bawat araw na lumilipas,  
Mga mata'y puno ng pag-  
asa,

Baka sa isang araw, ikaw  
at ako

Ay maging  
bituin na  
magkasama





## Pahimakas

Justhine Peregrina

Aking tinatangi, Sinta.  
Minsa'y nagkatagpo tayo  
Sa lugar na para sa pagkatuto  
Hindi inaasahang sayo ay  
maloloko  
At ako'y iyong mababago.

Tila ba kay tagal na ng  
lumipas na oras,  
aking lihim na pagtingin  
sayo'y hindi kumupas.  
Tadhana sadyang mapaglaro,  
Bakit tayo pinagtagpo, kung  
puso ko'y tila mabibigo.  
Tanging hiling, hindi  
nagawang dinggin.

Iyo sanang napakinggan  
Pagsamo ng pusong sugatan.  
Sayo'y hindi nag alinlangan.  
Inawitan ng kundiman.

Sayo aking binigay ang lahat  
Mga bagay na hindi mo  
hiniling  
Ngunit aking handang  
tuparin,  
kahit na ako ay maubos,  
sayo'y lahat ibubuhos.

Ikaw ang tanging dalangin,  
Sa mundong alanganin.

Sayo nakaramdam ng tunay na  
kalinaw.  
sa mundong hindi malinaw,  
Ikaw ang nagsilbing gabay at ilaw.

Ngunit ligayang dala ng kahapon,  
Nawala sabay ng alon.  
Saksi ang mga tala,  
Sa mga alaalang naitala.

Sa alapaap man o saan sa  
himpapawid,  
sa dilim, o dalamhati,  
Sa iyong tabi ako'y di kailanman  
nawaglit,  
Tulad ng aking mga pangakong  
sinambit.

Kung tayo'y hindi talaga,  
Sana aking pag-ibig iyong nadama.  
Nawa'y ikaw ay kanilang bigyang  
halaga.

Tulad ng aking pag-alaga,  
kahit ako'y sayo wala.  
Takipsilim, heto na ang dilim.  
Eto na ang pahimakas,  
simbolo ng wakas.

## LAGING NASA HULI

Alacre

Bakit ganun, lagi ako ang huling napipili?  
Ngunit inuuna ko ang kalusugan nila kaysa sa akin.  
Mas pinagdarasal ko ang kabutihan nila kaysa sa sarili.  
Para sa kasiyahan nila, lahat ay gagawin.  
Pwede ba'ng ako naman ang makaramdam ng kasiyahan?  
Sila'y pinagtyatyagaan, kahit nahihirapan.  
Hindi ba nila naiintindihan na ako'y nahihirapan?  
Kelan ba nila ito malilinawan?  
Hindi ba nila naiintindihan na ako'y isang tao lamang?  
Kung kausapin ako ay walang galang.  
Ang hinihingi ko lang naman ay respeto, bakit hindi nila  
maibigay?  
Sa ibang tao'y ambilis mag bigay, samantalang ako'y  
pinaghihintay  
Sana makalimutan ang sakit na dinanas  
Sana mabitawan ang mga alaala  
Lahat sila'y mapagsamantala  
Nang kanilang intensyon ay maaliwalas.

## MALETA

Keeana Reylie Flores

Paalam mahal ko.  
Paano umabot sa puntong binitawan mo  
ko? Ang dating tayo, ngayon ay naglaho.  
Hindi inakalang aabot sa gantong puntong  
magsasawa ka sa tulad ko. Sobra ang sakit  
na nadarama ng ika'y nagpaalam, ang huling  
yakap na nalasap ay laging panghahawakan  
magpakailanman. Akala ko ikaw ang kakampi  
ko, dudurugin mo lang pala ako. Sana tunay  
ang bawat salitang binitawan, noong tayo pa  
ang nagmamahalan, dahil kumakapit nalang  
sa mga ala-alang ikaw ang kasama. Isa kang  
malaking yugto ng aking buhay, na hindi agad  
mabibitawanan. Ngunit mga bakit sa utak,  
hindi maiiwasan. Bakit ka nagsawa? Bakit ka  
sumuko? Bakit kaya mo kong iwang luwahan?  
Asan na yung dating tayo na sa likod ng bawat  
away may isang ikaw na sa aking mga bisig  
parin mananahan. Ngayon tayo'y nagwakas  
mga luha sa mata ng isa't isa, ang huling  
yakap at ang maleta. Ang araw na iyon hindi  
malilimutan, dahil sa araw na iyon nagwakas  
ang pagmamahalang minsang inakalang  
aabot sa kasalan.

## MASAKIT KUNG IKA'Y MAHALIN

Gwyneth Torralba

Pinukaw mo ang aking kuryusidad simula  
magpakilala ka, Walang kamalay-malay na itong  
interes ko, Magiging isang magandang sakuna,  
Kung saan ang pakiramdam na ito ang aking  
itinatanggi sa lahat ng oras.

Hindi ko alam ang ganoong uri ng kalokohang pagpapalitan,  
Ay ang kikislap ng isang bagay sa kalooban, Tumanggi akong  
maniwala sa nagniningas na apoy na ito, Gayunpaman, kinilala  
ko ito, kung saan mas lalong nasira, Ang basag nang kaibuturan ko.

Akala ko ba'y pag-aamin iyon?  
Syempre, nagustuhan kita simula nung nakilala kita ng totoo,  
Naguguluhan pa rin sa pakiramdam na 'to hanggang ngayon,  
Ni hindi ko alam kung paano ko nahuli ang mga iyon.  
Humigit o kumulang, gusto kitang makita kahit kaunti pa,  
Isa o dalawang beses, nagustuhan ko ang ating maliit na pakikipag-  
ugnayan, At hindi maiwasan na titigan na lang ang mga  
magagandang mata na iyon,  
Sa pagtingin pa lang sa kanila ay makikita mo na ang mga  
kumikislap na bituin, Ngunit talagang, Ito ay lampas sa  
mabangis na imahinasyon.

Nagmahal ako pero masakit makitang may mahal  
kang iba, Minahal kita at ayaw kong makita kang  
may kasamang iba, Naiinis ako pero gustong-  
gusto kong makita ang iyong walang katapusang  
pagliliyab, Naiinis ako, at nasusuklam ako sa sarili  
ko sa pagpapaalam sa iyo, Gayunpaman, ang tunay  
na pag-ibig ay nagtatapos sa kalungkutan.

Nabawasan o Tinanggihan?

Ano ang pagkakaiba kung ang iyong ngiti ay malamig,  
Umiwas ng tingin para iwasan ang aking pag-iral,

At wala na ang tumitibok mong puso,

Isa pa lang katotohanan na nakapag-patuloy ka na.

## Pansamantalang Kasiyahan

Nica Charmelle Obusan

Naririto na naman ako sa aking libangan  
Isang libangang may halong saya't kalungkutan  
Tayo na naman ay masayang nagkukwentuhan  
Habang pinagmamasdan ang kalangitan  
Mga tala'y nagbibigay liwanag sa madilim na kapaligiran  
Ang mga ito'y nagkikinangan  
Tinatanaw at pinakikinggan ang ating tawanan  
Pabilis nang pabilis ang pagtakbo ng orasan  
Ating kwentuhan ay tila walang katapusan  
Kay daming alaalang ating binabalikan  
Ngunit ang mga bagay ay may hangganan  
Ako'y nagising sa bangungot na aking naranasan

Mga nabuong imahe ay  
naglalaho na sa aking isipan  
Isa lang pala itong  
guni-guning mapanlinlang  
Na pinatuloy ko sa aking  
isipan  
At hinayaan  
ang puso ko'y sugatan  
Tunay ngang ito'y isang  
libangan  
Na nagdulot ng  
pansamantalang kaligayahan  
Ako'y nagkamali at  
pinatira ang ilusyong ito  
sa aking isipan







## HULOG

Appegu

Ikalma ang iyong sarili,  
aking damdamin  
Ngunit ako'y nahulog  
sa iyong tingin  
Sino ba namang hindi  
mapapansin?  
Ang iyong mata, puno ng bituin  
Ngingting katas ng asukal  
Iyong tinig, isang awitin  
Diwang binaba sa langit  
Tinadhana ka ba para  
saakin?  
Sana ako'y patawarin mo  
Ngunit ang puso'y,  
pinana ni kupido  
Ika'y lagingpanalangin,  
iaalay ang lahat  
Damdaming napakahaba,  
isa nang aklat

## DUWAG

Arandia

Takot na iyong pagtawanan.  
Takot sa kung ano mang  
mangyari kinabukasan  
Unang beses na naramdaman ang ganito  
Hinihiling na sana ito'y mahinto  
Ganito ba talaga ito?  
Nakaraan ay sana mabalikan  
Masabi lang ang tunay  
na nararamdaman.  
Mababago ko ba ang lahat  
kung ako ay nagtatap?  
Sinakop ng takot.  
Takot sa iyong sagot  
Takot na  
iyong tanggihan

## BUMALIK KANA SAKIN

Keeana Reylie Flores

Hindi maka-alis sa mga  
ala-alang ikaw ang kasama.  
Bawat ngiti't masaya ang ala-ala  
naroon ka.  
Pero bakit ngayong mabigat't masakit  
na hindi kana  
mahagilap ng aking mga mata?  
Bakit ka nawala?  
Bakit ka bumitaw?  
Kagaya karin pala nilang namamako  
ng mga pangako. Pero kahit nalulunod  
na sa sakit, nandito parin ako uma-  
asang muli kang babalik. Dahil alam  
kong hindi mo pineke ang lahat ng  
mga tawa't nginging nabuo ng magkasa-  
ma.  
Kumakapit sa pagmamahalang alam  
kong hindi basta-basta mabibitawan.  
Sa bawat oras na ang mga bisig mo  
ang tanging kinakapitan, mga matata-  
mis mong salita ang inaasahan. Bakit  
kailangan mong bumitaw?  
Paano ka napagod sa  
labang hindi mo ipinaglaban?

Saan nagkamali?  
Saan nagkulang?  
Binigay ko lahat't  
lahat hanggang sa wala  
nang natira para sa  
sarili ko.

Saan pako nagkulang?  
Sana sinabi mo para  
naayos ko, O baka  
naman dahilan nalang  
ang lahat para tuluyan  
ng maputol ang taling  
nagdurugtong sating  
pagsasama. Babalik  
kapa ba? O hanggang  
sana nalang ang lahat?  
Wala na ba talag-  
ang pag-asa ang mga  
ala-alang nabuo nating  
magkasama? Bakit  
parang ang dali mong  
magbago't maghanap ng  
bago? Bakit naka-usad  
kana pero naka hinto  
parin ako?

Ayokong kumilos dahil  
umaasang sa akin ka  
parin uuwi't mananahan.

A

## Sugal

Keeana Reylie Flores

Laging nag-iisa, walang kadamay, walang kasama tanging  
ako lang ang nagpapaikot ng aking sariling mundo.

Nasanay mag-isa, dahil wala namang mababago naisin  
man magkaron ng kasama hindi alam kanino  
magtiwala. Takot umibig, takot magtiwala na tila ba lahat  
ng masasaklap na ala-ala ay muling mangyayari pag ika'y  
tumaya.

Paano mo nga ba malalaman kung nasa tamang tao ka na?

Bakit lagi nalang nasisira ang tiwalang pilit binubuo at  
paulit-ulit namang nadudurog. Nasanay na kong mag-isa,  
ngunit lagi nalang may nagbibigay ingay sa nananahimik  
kong tahanan. Nananahimik ang aking mundo nang ika'y  
pumasok rito. Hindi inaakalang mapapagaan mo ang  
mga mabibigat na problemang pasan-pasan ng isang tulad  
ko. Tila bang hindi makadama ng kalungkutan pag-ika'y  
kasama. Para ka isang krayolang nagbigay kulay sa aking  
buhay.

Maaari pala akong lumigaya, karapat-dapat pala akong  
mahalin lahat ng ito ay nang dahil sayo. Hindi ko na nama-  
layang heto nanaman ako tumataya't nagtiwala.

Sana nasa tamang tao na, sana hindi na masaktan sa piling  
niya at sana lahat ng ito ay tunay na.

Hindi matatakot tumaya kung ikaw ang tatayaan,  
dahil walang ibang pinadama kung hindi  
kaligayahan.

A

## IMAHE

Keeana Reylie Flores

"Sana pag pwede na, pwede pa"

May mga bagay na hindi pwedeng mapilit, ma mga  
bagay rin namang talagang itinatadha ang mangyari  
satin. Parang pinagtagpo ngunit hindi itinatadha.

Akala ko ikaw na talaga hanggang dulo, pero isa kalang  
rin pala sa dadaan sa mundo ko. Hindi ka masisisi,  
walang masisisi sadyang hindi lang tayo ang tinadhana  
para sa isa't isa. Naisin man bumalik hindi na maaari,  
dahil alam nating hirap at sakit lang ang madudulot ng  
prisensya sa isa't isa.

Hindi maintindihan paano humantong sa ganitong  
sitwayson ang dating nagdadala ng saya, ay sakit at hirap  
na ang nadudulot sa isa't isa.

Tama tayo para sa isa't isa, sadyang  
mali ang panahong kinabibilangan  
nating dalawa. Ang tanging magagawa  
ay sulyapan ang iyong mga mata, dahil  
hindi na maaaring bumalik sa dating  
pagmamahalang mayroon tayong dalawa.  
Kaya't wala ng magagawa kung hindi  
limutin ka, para rin sa ating dalawa.

## Dalawang Taong Pag-iibigan

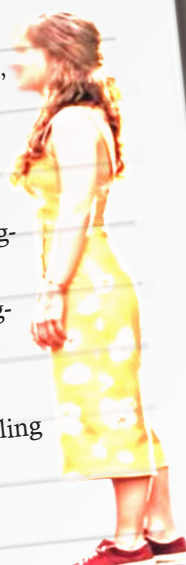
Rhizzianna Mhiel Bautista

Sa bawat pag gising sa umaga,  
Ikaw ang nais ko na unang makita,  
Marami na ang pinagdaanan,  
Ngunit mga pangako'y hindi  
bibitawan.

Hinihiling sa Diyos, sana'y mag-  
patuloy,

Hanggang sa dulo, tayo'y mag-  
kasama,

Dalawang taong pag-ibig,  
Yakap mo lamang ang tanging hiling  
sa hirap at ginhawa.





## Isang awit ng pananalig

Mheibelle Sagun

"Kung loloobin."  
Hindi tiyak na sagot, pero puno ng pag-asa. Walang pagdaramdam kung hindi mapagbigyan, at lubos ang magiging ligaya kung sakaling maisakatuparan.  
"Kung loloobin."

Ibig sabihin, sa langit manggagaling. Dinaang sa sikap at panalangin. Handa nang tanggapin at yakapin. Buo ang puso kung sa wakas biyaya'y dumating.

"Kung loloobin." Sa susunod na ika'y tanungin tungkol sa mga bagay na nais mong maangkin, sa mga lugar na gusto mong marating, sa pangarap na nais abutin, at pag-ibig na gusto mong damhin - maaari mo silang sagutin: "Kung loloobin."

## Kayamanan ng Sandali

Mheibelle Sagun

Sa likod ng bawat samahanat kaligayahan, may mga lihim at damdaming nag-kukubli. Ang mga sandaling yakap at ngiti, ay bumalot sa aking isip.

Nang matapos ang gabi, nagpasya akong sabihin ang nararamdaman ngunit sa isang iglap, nagbago ang lahat.

Ang mga salitang hindi nasabi ay naging pangarap na lamang at walang kasiguraduhan kung ito'y matutupad pa.

Sa kabila ng maikling oras ng ating pagsasamahan, nais kong magpasalamat sa pagkataong ibinigay mo— sa mga ngiti mong nagpasaya sa akin, sa mga salita mong nakakaakit, at sa mga salita mong nagbigay inspirasyon sa akin.

Sa bawat sandali na nakasama kita ay isang kayamanan na hindi man matutumbasan.

Ang puso ngayon ay naglalakbay sa pagitan ng pag-asa at katotohanan.

Ang pag-asa na tila'y isang liwanag mula sa iyong mga mata, ito'y nagbigay inspirasyon sa akin kahit nasa gitna ako ng pagdududa.

## Katang-i-tanging Pag-ibig

Samantha Ramos

Panahong lumilipas sa labas ng durungawan, mga bulaklak na namumukadkad sa gitna ng sikat ng araw, ang tinig ng bawat ibong nasa puno ng Narra.

Lahat ng mga ito ay naihalalintulad ko sa iyong karikitan.

Ang iyong wangis na araw-araw kong nasisilayan; isang pagkakataong kay hirap iwanan.

Katulad ka ng isang rosas na bumubuka. Namumulaklak sa lalim ng malagihay at matimyas na paligid.

Mairog at marikit, ngunit may ilang mga tinik, na sumasalamin sa iyong katapangan na labis kong hinahangaan.

Namumukadkad sa hanging may samyo, hanging maituturing marahuyo.

Ikaw ang kahulugan na maihalalintulad sa mga bituin sa kalangitang punong-puno ng kahiwagaan.

Sana ang kapalaran ay maging mapagbigay, at sa susunod na buhay, ikaw pa rin ang humahawak sa aking mga kamay.

Ang kaluluwa ng iyong hiwaga ay mananatiling naka-ukit sa aking ala-ala, para sa susunod nating pagkikita, ikaw ang aking makakasama.

Ang ating pag-ibig ay hindi kailanman mapapatid.

*Pag-ibig na dakila, banal, dalisay, at walang batik.*

## Bawat Patak

Keeana Reylie Flores

Sa panahon ng taglamig kanino ako kakapit? Ngayon wala kana sa aking piling? Paano mo nga ba makakapiling ang isang tao sa panahon ng taglamig kung iba ang kaniyang katabi sa bawat patak ng ulan mula sa langit. Isang patak, isang sakit hindi mo na mamamalayang lunod ka na sa sariling luha. hindi makabangon, ayaw bumangon kase umaasa na sa dulo ng luhaang ito, na sa dulo ng bagyong ito may isang ikaw parin na sasagip sa tulad ko. Tulad ko na minsan mong minahal, tulad ko na minsan mong pinangakuang hindi iiwanan. Nasan na yung dating tayo? Dating tayo na kada patak ng ulan ngiti at ligaya ang mapupuslit sa ating mga mata? Bakit Nagbago? Bakit hindi na ako? Bakit andali para sayong lumisan sa piling ko? Naging ako ba o siya naman talaga mula umpisa? Hindi na maintindihan, o ayaw intindihin makaiwas lang sa sakit ng katotohanang kailanman hindi pwedeng maging ikaw at ako hanggang dulo.

## Paalam, Mahal ko

Izha Teves

Sa mundong magulo, 'kala ko ba ikaw ang kakampi ko? Ngayong kailangan ka, bakit nagiisa ako? Akala ko ba tayo lang hanggang dulo? Bakit ngayon iba na ang kapiling mo?

Andaming tanong na hindi masagot, hindi alam kung paano makakalimot. Akala ko ba hindi mo ako iiwan, bakit ngayon ako'y luhaan?

Sa tuwing naaalala ko ang lahat mundo'y biglang bumibigat.

Hindi alam kung paano magsisimula no'ng panahong halos ako'y iyong binalawala, Andiyan kapa ba O ako nalang ang umaasa?

Hindi kana maramdaman sa bawat oras na dumadaan. Iyong boses onti-onti nang nalilimutan, Mga kilos mo na tila noon ay nakapagpapagaan ngayon ay hindi ko na muling mararamdaman, Iyong kabutihan palaging tatatak sa isipan, Higit mo mang nasaktan, pangakong hindi ka kakalimutan.

## Silid Aklatan

Dea Ellice Dionisio

Sa pagpatak ng saktong alas dose sa orasan, Ako'y dali-daling nagtungo sa aming silid-aklatan. Nang muli kong mahawakan ang aking paboritong libro, Tila aking naramdaman na may isang binata na umupo sa aking tabi.

Nang ako'y lumigon, ang aming dalawang mata ay nag tagpo. Ako'y nabighani sa kaniyang mga matang kayumanggi, Mga labi na kasing pula ng kulay pulang rosas, At ang kaniyang ngiti na abot hanggang kabilang silid.

Sa silid-aklatan kita natagpuan, Na hindi ko kailanman malilimutan. Sa sandaling panahon na iyon ay ramdam ko ang nag uumapaw na pangungulila sa aking puso,

Tahimik ang silid ngunit magulo ang aking isipan,

Dahil ang huling tanong ng aking isipan ay Hanggang doon nalang ba tayo, Ginoo?





# DALAWANG GINTONG MEDALYA

## para sa Ginuntuang Pangarap ni Carlos Yulo

Dea Ellice Dionisio

nagbigay sa kaniya ng tulay upang magtagumpay at makapag-uwi ng dalawang gintong medalya para sa Pilipinas.

Sa unang sabak ni Yulo sa Men's Floor Exercise sa 2024 Paris Olympics, siya'y namayani at nakakuha ng 15.000 puntos sa kaniyang kabuoang pagganap na nagtapos sa isang matagumpay na land triple-twisting dismount sa kaniyang final tumbling pass na nagtungo sa kaniya upang masungkit ang kaniyang unang gintong medalya noong Linggo, August 3.

Sa kabilang palad, nakakuha naman ng 14.966 na iskor si Artem Dolgopyat ng Israel at nakamit ang silver na medalya. Nasungkit naman ni Jake Jarman ng Great Britain ang bronze medal na may puntos na 14.933 sa Men's Floor Exercise.

Kinabukasan, Linggo, August 4, pagkatapos mapagtagumpayan ni Yulo sa kaniyang unang medalya, siya'y sumabak ulit sa larong Men's Vault Finals at nakahakot ng 15.433 puntos bilang kaniyang kabuoang iskor sa nagdaang dalawang pagsubok sa vault finals, at dito muling naibulsa ni Yulo ang pangalawang gintong medalya para sa Pilipinas.

Samantala, pumapangalawa naman si Artur Davtyan ng Armenia na may kabuoang puntos na 14.966, at si Harry Hepworth ng Great Britain na may 14.66 na iskor na pumapangatlo sa Men's Vault Finals.

Sa pahayag ni Yulo, pagkatapos niyang umakyat sa unang pwesto sa men's vault finals, ibinahagi niya ang kaniyang panauhin sa kaniyang pagkapanalo sa dalawang finals game sa Paris Olympics: "Narinig ko na makakakuha ako ng maraming premyo, ngunit marahil ay mas nakatutok ako sa susunod na cycle ng Olympics. Ito ay magiging isang mas malaking karanasan para sa akin dahil gusto kong ipagtanggol ang titulong iyon na napanalunan ko at ipakita sa lahat na nagkakahalaga ako ng isang gintong medalya sa lahat ng aking mga pagtatanghal sa aking mga kumpetisyon," saad niya.

Sa kasalukuyan, si Carlos Yulo ang pumapangalawa sa mga atletang Pinoy na nakapag-uwi ng gintong medalya para sa Pilipinas at tunay ngang namayagpag ang talento ni Yulo sa gymnastics, simula sa pagceensayo noong siya'y 7 taong gulang hanggang sa kaniyang pagpupursigi at pagpapatuloy ng karera bilang gymnast, ang 24-anyos na taga Maynila ay nakauwi ng dalawang gintong medalya para sa Pilipinas.

**Gintong Galaw! Carlos Yulo humakot ng tagumpay sa Paris Olympics 2024 Floor Exercise Finals! (Larawang mula sa Philstar.com)**

Ang ginintuang talento ni Carlos Yulo sa gymnastics ay kaniya muling ipinamalas sa Olympics na umani sa mga puso ng mga Pilipino at tinagurian siyang "Golden Boy" dahil sa makabuluhang historiya na kaniyang nilikha at ang determinasyon ni Yulo sa gymnastics alang-alang sa kaniyang mga pangarap, ay siyang



"It's a tough challenge, but we're ready to take it on," Coach Frigoni (Larawang mula sa Spin.ph)

# ALAS PINAS MEN'S VOLLEYBALL TEAM KUMASA NA PARA SA 2025 FIVB WORLD CHAMPIONSHIP LABAN SA IRAN, EGYPT, AND TUNISIA

Ely Barba at Kent Pedregosa

Sa papalapit na palakasan, 2025 FIVB World Championship na gaganapin sa Pilipinas, home country ng Alas Pinas Men's Volleyball Team, hinuhubog ang entablado para sa isang makapigil-hiningang paligsahan laban sa mga bansang nakapaloob sa Pool A: Iran, Egypt, at Tunisia.

Ang men's national volleyball team ng Iran ay World No. 15, ang runner-up sa 2023 Asian Championship, at mayroong apat na gintong kontinental. Habang ang men's national volleyball team ng Egypt ay nine-time Continental Champion at World No. 20.

Itinuturing bilang isang pagsubok ng Alas Pilipinas ang tambalan na magaganap sa susunod na taon, ika-12 hanggang ika-28 ng Setyembre 2025, nang malaman nila ang resulta ng "drawing of lots" na naganap sa Solaire Grand Ballroom sa Parañaque City. Haharapin nila ang mga koponan ng mga bansang Iran, Egypt, at Tunisia.

Ang men's national volleyball team ng Iran ay rank 15 sa buong mundo, runner-up sa 2023 Asian Championship, at mayroong apat na gintong kontinental. Habang ang men's national volleyball team ng Egypt ay nine-time Continental Champion at rank 20 naman sa buong mundo. Samantala, ang men's national volleyball team ng Tunisia ay numero 24 sa world ranking at 11-time African Championship Winner.

Ang hinaharap na internasyonal na paligsahan ay magiging isang "big responsibility" at "big challenge" para sa ranked 64 na Alas Pilipinas, ayon kay Italian coach Angiolino Frigoni, buhat ang bandila at suporta ng buong masa ng Pilipinas.

Nang unang humawak si Tyson "TenZ" Ngo ng controller o nag-type sa keyboard, hindi niya inakalang ito'y hahantong sa isang pandaigdigang karera sa esports, na may milyon-milyong tagahanga at pangmatagalang pamana. Matapos ang taon ng matitinding paligsahan at libu-libong oras sa harap ng screen, inihayag ng Canadian Valorant at CS legend ang kanyang pagreretiro noong Setyembre 14, 2024.

Kilala siya ng mga kaibigan at sa mga komunidad ng paglalaro bilang isang manlalaro na may pambihirang reflex at tutok. Nabigyan siya ng pagkakataong maging propesyonal at kumita mula sa kanyang hilig.

Ang kwento ni TenZ ay maaaring maging simbolo ng bagong panahon, kung saan ang mga tao sa buong mundo ay maaari nang gawing propesyon ang mga bagay o libangan na dati'y itinuturing na walang halaga sa mata ng marami.

Nang pumasok si TenZ sa mundo ng isports, dala niya ang mga kasanayang pinanday at pinagsikapang paunlarin sa pamamagitan ng oras sa harap ng iscreen, ngunit higit sa lahat, dala niya ang malalim niyang pagmamahal sa laro.

Sa bawat laban at torneo, ipinakita niya ang kaniyang pasyon, dedikasyon, at kakayahan, at mabilis siyang naging isang bituin sa kasaysayan ng Valorant.

Bagamat glamoroso sa paningin, ang bawat karera ay may kaakibat na hamon. Ang mga oras sa harap ng iscreen at ang patuloy na presyon na magpakitang-gilas, mag-lapat, at talunin ang mga kalaban ay nakaapekto sa pisikal at mental na

kalusugan ni TenZ.

Bagaman iiwan ni TenZ ang propesyonal na paglalaro, mananatili siya sa gaming community bilang isang streamer o tagapagturo. Sa bagong yugtong ito, ang kanyang buhay, inaabangan ng mga tagahanga kung paano niya patuloy na huhubugin ang mundo ng gaming nang higit pa sa kompetisyon at nagbibigay ito ng mga posibilidad at tanong kung sino ang susunod sa kaniyang yapak.

Sa pag-usbong ng mga bagong uri ng karera, ang kwento ni TenZ ay nananatiling halimbawa kung paano maaaring maging makabuluhan ang isang simpleng libangan. Ipinapakita ng kanyang paglalakbay na ang pagmamahal sa laro at pamana ng dedikasyon ay mananatili kahit tapos na ang huling laban.

# HULING LABAN

Emeraine Santos



Ayon kay TenZ, walang tiyak na batayan kung ano ang nagpapaangat sa isang Immortal kumpara sa isang Radiant—ang nagkakaiba lang ay kung sino ang mas nagsisikap. (Larawang mula sa Dexerto.com)



# GALING NG PILIPINO



Aira Villegas, sinigurado ang medalya para sa Pilipinas sa Paris Olympics.  
(Mga larawang mula sa Rappler.com at ABS-CBN.com)

## IPINAKITA SA PARIS 2024 OLYMPICS

Raquella Ballena

**H**indi lamang si Carlos Edriel Yulo ang hinangaan sa nagdaang 2024 Paris Olympics sa kaniyang pag-uwi ng gintong medalya, sapagkat ang dalawang Pinay boxers na sina Nesthy Petecio at Aira Villegas ay tunay ding tinutukan at hinangaan ng sambayanan nang pareho nilang masungkit ang bronze medals sa categoryang boxing.

Si Nesthy Petecio ay nagwagi ng bronze medal sa Women's 57kg boxing division ng Paris Olympics laban sa Chinese boxer na si Xu Zichun sa iskor na 5-0, habang si Aira Villegas naman ay nagwagi sa 50kg boxing division ng Paris Olympics laban sa French boxer na si Wassila Lkhadiri sa dikit na iskor na 3-2. Tunay na ipinakita ng dalawang boxingera ang kagalingan ng isang Pinoy nang sila'y lumaban at nagwagi, lalo

na sa dikit na laban nina Aira Villegas at Wassila Lkhadiri.

Kahit na hindi nila nasungkit ang gintong medalya, ang buong Pilipinas ay tunay na ipinagmamalaki ang mga atletang lumaban sa 2024 Paris Olympics, lalo na ang tatlong atletang nagbigay ng karangalan—hindi lamang para sa buong bansa kundi para rin sa lahat ng Pilipinong atleta.

Ang medalyang napanalunan ni Nesthy Petecio sa Paris Olympics 2024 ay ang kaniyang ikaapat na medalya para sa Pilipinas, na nagtatampok sa kaniya bilang isa sa mga miyembro ng Elite Group ng mga Pilipinong atleta, kasama sina Carlos Edriel Yulo, Teofilo Yldefonso, at Hidilyn Diaz, na nagkamit ng gintong medalya noong 2020 Summer Olympics. Bukod dito, gumawa rin si Nesthy Petecio ng kasaysayan bilang

kauna-unahang boxingera na nakasungkit ng mga medalya sa dalawang Olympics.

Habang unang medalya naman ni Aira Villegas ang kaniyang nasungkit sa Paris 2024 Olympics, ipinakita niya ang kaniyang Cinderella Ride bilang debut niya bilang isang Olympian. Bukod dito, nagkaroon si Aira Villegas ng pagkakataon na masungkit ang gintong medalya nang siya ay sumulong sa semi-finals at nilabanan ang Turkish na si Buse Naz Cakiroglu.

Ang kanilang mga medalya na nasungkit sa kanilang mga laban sa Olympics at iba pang palaro sa iba't ibang bansa ay tunay na nagbibigay ng karangalan sa buong Pilipinas at sa bawat Pilipino, lalong-lalo na sa mga sumusuporta sa mga atletang Pilipino.

### 4-POINT LINE: BAGONG YUGTO O PAGBABAGO NA HINDI KAILANGAN?

Zeus Maturan at Daniel Canda

Mula sa pinakahuling balita tungkol sa Philippine Basketball Association (PBA), inilunsad na ang bagong “4-point line” na ang layunin ay baguhin ang takbo ng laro at pasiklabin ang bawat laban.

Ang 4-point line na ito ay ilalagay sa labas ng 3-point line upang magbigay sa mga manlalaro ng mas mataas na puntos sa kanilang bawat tira. Isa sa mga pinagtatalunang isyu sa Philippine Basketball Association (PBA) ay ang makabagong 4-point line.

Si Chris Banchero ang kauna-unahang player na umiskor mula sa four-point line sa ikalawang kwarter ng tagisan sa pagitan ng Meralco at Magnolia, na nagsilbing patikim para sa panimula ng season-opening ng Governor's Cup sa Araneta Coliseum noong Linggo, Agosto 18.

Mula sa PBA, ang 4-point line ay inilaan para sa mga malalayong tira, na may sukat na 30 talampakan (9.14 metro) mula sa basket. Mas malayo ito kumpara sa kasalukuyang 3-point line na nasa 23.75 talampakan (7.24 metro).

Sa isang liga tulad ng PBA, ang 4-point line ay maaaring magdagdag ng mas maraming excitement at tensyon sa mga laro. Maaari din imakaapekto sa tradisyunal na istilo ng laro ang implementasyon nito, at may mga manlalaro at coach na nag-aalala na ang laro ay magiging mas nakatuon sa malalayong tira kaysa sa teamwork at disiplina.

Mahalaga ring isaalang-alang ng PBA ang posibilidad na ang bagong patakaran ng 4-point line ay magdulot ng hindi pantay na kompetisyon. Ang mga koponan na may mga skilled shooters ay magkakaroon ng malaking advantage, habang ang mga koponan na hindi ganoon kahusay sa long-range shooting ay maaaring mahirapan na makipagsabayan, na posibleng magresulta sa hindi patas na laban.

Sa kabuuan, ang paglunsad ng 4-point line sa PBA ay hindi lamang simpleng pagbabago; ito ay isang makapangyarihang hakbang tungo sa mas masigla at mas mataas na antas ng kompetisyon.

Sa ngayon, ang hinaharap ng PBA ay puno ng posibilidad, at sa pagtutulungan ng mga manlalaro, coaches, at mga tagahanga, tiyak na magiging matagumpay ang implementasyon ng makabagong 4-point line, na magpapasigla at magpapa-angat pa ng antas ng laro.



Pasok sa Apat! Isang PBA player, pumukol mula sa usap-usapang 4-point line! (Larawang mula sa Republicasiamedia.com)



# MAGING ISANG ESTUDYANTENG-AGLETA

Audrey Hernandez



**Huwarang Manlalaro:** Si Owen, isang honor student, matagumpay na pinagsabay ang aral, basketball, at volleyball (Larawang kuha ni Giannah Albilar)

**“P**aano ko kaya ‘to pagsabayin?” Tanong ni Nea sa kaniyang sarili. Siya ay isang mag-aaral na may hilig sa laro ng volleyball. Hindi siya kagalingan, ngunit hindi mo rin masasabing hindi siya magaling. Sa isang sitwasyon na nagsabay ito at nahihirapan siya na ibalanse ang kaniyang oras sa pagbabalik-aral para sa nalalapit nilang pagsusulit, at pagsasanay sa darating na paligsahan sa volleyball.

Katulad ni Nea, marami sa mga estudyanteng-atleta ang humaharap sa pagsubok ng paghahati ng oras at lakas. Minsan ay kaya naman itong pagsabayin gamit ang pagtatakda ng gawain pati ang maayos na pamamahala ng oras, o kilala sa tawag na “time management.” Pero mayroon talagang mga pagkakataon na hindi mo kayang isabay ito at kailangan mong magsakripisyo.

Dahil dito, napagod nang lubos si Nea dahil mahalaga sa kaniya ang dalawa. Kung sa umaga ay kailangan niyang pumasok sa eskwela, sa hapon naman ay hindi pa rin siya makauuwi dahil sa praktis niya sa volleyball. Hindi niya kayang isakripisyo ang pagpasok sa eskwela o kahit ang praktis sa kaniyang isports. Mas pinili niyang ibuwis ang kaniyang lakas at pahinga—sa madaling salita, ang kaniyang sarili.

Sa kabila ng mga hamon, may positibong epekto rin ang pagiging estudyanteng-atleta. Nakatutulong ang isports sa pagbawas ng stress, pagpapalakas ng disiplina, at pagpapatibay ng katawan at isipan. Sa pag-aaral, natutulungan tayong mamahala ng oras, palakasin ang pagkakaibigan, at gamitin ang mga natutunan sa pisikal na gawain. Para kay Nea, naging daan ito upang maging mahusay sa parehong isports at akademiko, na natutong balansehin ang pag-aaral at pagsasanay.

Dumating na ang araw ng kanilang pagsusulit, at sumunod ang kanilang laro sa volleyball. Natapos na ang mga pangyayari, at nakakuha si Nea ng mga pasadong iskor sa kaniyang pagsusulit habang nanalo rin sila sa kanilang laro. Kung hindi lang siya nagsikap, siguro’y hindi niya makakamit ang mga tagumpay na ito.

Tunay na isang malaking responsibilidad ang pagiging isang estudyanteng-atleta sapagkat pareho sa kanilang hawak ay mahalaga. Sila ay mga magandang modelo sa mga kailangan ng inspirasyon sa ibang hangad na maging tulad nila.

## LIBANGAN? O BALAKID SA KINABUKASAN?

Aldwyn Sabino at Juaquin Wong

**V**ideo games, isa sa mga paboritong libangan ng mga kabataan sa Pilipinas. Ang game addiction ay nagiging malaking problema sa ilang kabataan na nawawala ang balanse sa kanilang oras para sa paglalaro at sa iba pang mahahalagang aspeto ng buhay.

Maaaring magdulot ng pagbaba ng academic performance ang sobrang paglalaro. Ayon sa National Library of Medicine, mas nawawala ng oras ang pag aaral dahil sa adiksyon sa paglalaro at humahantong pa ito sa pag liban ng mga studyante sa kanilang mga klase lalo na sa online class para makapaglaro sila.

Pagkapuyat, kakulangan ng ehersisyo, at depresyon – ito ang mga negatibong epekto ng sobrang paglalaro ng video games. Ayon sa National Library of Medicine, patuloy na tumataas ang bilang ng mga online gamers sa Pilipinas, na umabot sa 29.9 milyong manlalaro.

Ayon sa addictionhelp, ang labis labis na paglalaro ay makakasira ng mga connection sa mga taong mahal mo dahil sa labis na pagkatuon sa laro kaysa sa pakikisalamuha sa kanila.

Bagama’t may positibong aspeto ang video games, ang problema ay hindi sa paglalaro kundi sa kawalan ng kontrol sa oras. Kung walang wastong disiplina, maaaring mas mapinsala ang kalusugan, akademikong buhay, at relasyon, kaysa sa mga positibong benepisyong sinasabi ng ilan.

Magpatupad ng tamang schedule sa paglalaro, kung saan ang mga estudyante ay may takdang oras para maglaro bilang gantimpala pagkatapos magtapos ang akademikong gawain.

Paglalaro ng video games ay isang masayang paraan upang magrelax, ngunit mahalaga ang pagkakaroon ng tamang disiplina at pagkontrol sa oras. Sa pamamagitan ng tamang balanse, makakamtan ng kabataan ang tamang oras sa paglalaro nang hindi isinasakripisyo ang kanilang kinabukasan.



**Mobile Games:** Sagabal o Susi sa Tagumpay? (Larawang kuha ni Trisha Celine Duena)

## STRIVING FOR GLORY: LCCIAN HUMAKOT NG MEDALYA AT PAGHANGA

Cassandra Calderon

**N**iyangig ng LCCian na si Kimverly Mae I. Enrigan mula sa 11-STEM B ang patimpalak sa kaniyang mga sipa at suntok sa nagdaang 3rd Shureido International Karate Cup 2024 na itinanghal sa SM Mall of Asia na itinanghang noong Hulyo, kasama ang mga atleta mula saibang bansa.

Nagpakita ng bangis si Enrigan sa kompetisyon at ipinamalas ang pambihirang talento na taglay sa harap ng mga banyaga at kababayan na kasama sa patimpalak, at hindi na balewala ang paghihirap ng ating kalahok kahit may kabang nararamdaman, dahil nakamit ni Kimverly ang silver sa kata (form), at bronze sa kumite (sparring).

“I was feeling anxious, but excited at the same time. I never thought that it would be possible to compete in such a prestigious event where I met my inspiration, Ayumi Ueska. I would champion in the kumite category.”

Ibinahagi niya na marami siyang nasaksihan na magagaling na atleta katulad ng Philippine National team sa karate. Halos wala nang bukap bibig si Kimverly sa galing at lakas ng mga atleta na kasama sa kalahok.

“I actually was a little disappointed when I didn’t win the gold medal in kata because I was too close to achieving it,” naibahagi niya. Ayon sa kaniya, kung hindi dahil sa kaba na nararamdaman, mas makakapagpokus pa siya sa paligsahan.

“And yet, I failed. But looking back, I’ve realized that maybe the reason I didn’t win the gold medal is because I lacked practice; my training was only 2 weeks at best before the competition.” Dagdag pa niya, kahit na sayang, pagbubutihan pa niya lalo sa mga susunod niyang laban.

Payo ni Enrigan na kahit hindi mo nakuha ang iyong ninanais na resulta, hindi ito nangangahulugang katapusan ng mundo, dahil maaaring hindi pa ito ang iyong oras o hindi pa sapat ang iyong kakayahan upang makamit iyon.

Sa lakas at bilis ng mga galaw ni Kim ay walang tiyak na kaya niyang harapin ang mga susunod na hamon na kakaharapin pa niya! Sa kasalukuyan, naghahanda si Kimverly sa susunod na patimpalak, ang Batang Pinoy, na magaganap sa Nobyembre 2024.

