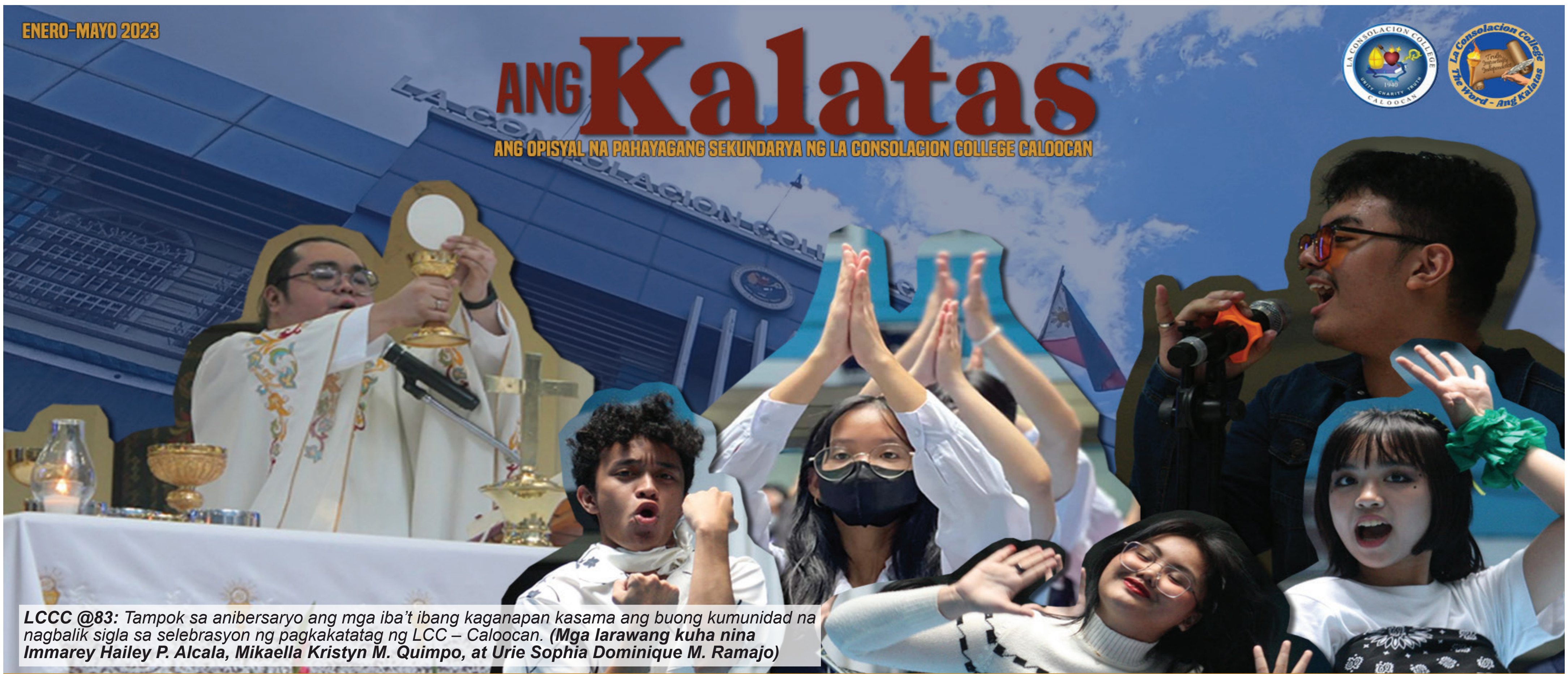
ENERO-MAYO 2023

ANG Kalatas

ANG OPISYAL NA PAHAYAGANG SEKUNDARYA NG LA CONSOLACION COLLEGE CALOOCAN



LCCC @83:** Tampok sa anibersaryo ang mga iba't ibang kaganapan kasama ang buong kumunidad na nagbalik sigla sa selebrasyon ng pagkakatatag ng LCC – Caloocan. **(Mga larawang kuha nina Immarey Hailey P. Alcala, Mikaella Kristyn M. Quimpo, at Urie Sophia Dominique M. Ramajo)

LCCians sumayaw, nagpugay kay Sto Niño PAHINA 2
Huwad na Kapatiran PAHINA 3
Ang Marahuyong Tala PAHINA 6
Ang Karimlang Dulot ng Isang Katanungan PAHINA 8
LCCian bumandera sa Powerlifting PAHINA 12

Ika-83 anibersaryo ng LCC Caloocan ipinagdiwang

Kriza Justine Anaviso at Vinces Althea Guano

Sa kauna-unahang pagkakataon matapos ang paghihigpit dahil sa pandemya, sama-samang ipinagdiwang ng buong komunidad ng La Consolacion College Caloocan ang ikawalumpu't tatlong anibersaryo ng paaralan sa temang "Moving Forward in Synodality with Gratefulness of God's Greatness" mula ikawalo hanggang ikasampu ng Pebrero, 2023.

Bilang papuri sa Diyos, bawat araw ng selebrasyon ay sinimulan sa pamamagitan ng mga Misang pasasalamat. Ayon sa Homiliya ni Fr. Ariel Lara, OSA, isa sa mga nanguna sa isa sa mga Misa, ang Panginoong Hesukristo ang pundasyon ng sinodalidad at karapat-dapat na malaman ng lahat ang kanyang pag-ibig, anuman ang kanilang kulay, kasarian, nasyonalidad, o iba pang mga katangian. Binigyang-diin rin niya ang pangangailangang isama ang lahat sa layunin ng pagtubos ng Panginoon.

Sa isang panayam, winika ni Dea Ellice Dionisio, ikawalong baitang ng pangkat Diligence, "Pagkatapos ng dalawang taon, nagkaroon kami ng pagkakataong makasama sa Misa ng personal at mas espesyal ito dahil ipinagdiriwang natin ang pagkakatatag ng LCCC. Ito ang paraan para makipag-usap sa Diyos dito sa school," nang tanungin kung ano ang naramdaman niya sa pakikibahagi sa Misa ng Pagpapasalamat.

Sinabi rin ni Fr. Ariel na si Hesus lamang ang tangi nating malalapitan sa buhay na ito para bigyan tayo ng lakas, tiyaga, at pananampalataya laban sa pandemya at iba pang pagsubok. Dagdag pa niya, ang Panginoong Hesukristo ay laging nariyan sa panahon ng pagkabalisa.

Pinatingkad naman ang tatlong araw ng selebrasyon ng iba't ibang kaganapan tampok ang talento, at husay ng mga mag-aaral mula sa iba't ibang baitang. Ilan sa mga ito ang field demonstration tampok ang Grade School at Evolution of Dance mula sa Junior at Senior High School Department.

Ayon kay Lance, mag-aaral sa junior high school, lubos siyang nasisiyahan sa tuluyang pagbuti ng sitwasyon ng komunidad mula sa banta ng pandemya. Wika pa nya, hindi maipaliwanag ang biyaya na dulot ng personal na ipagdiwang ang Foundation Week at makitang muling nagsasaya ang lahat.

Samantala, umani din ng sigla at kulay sa selebrasyon ang iba't ibang atraksyon gaya ng Mini Chefs On Parade, Bartending Demonstration, Cooking at Baking Contests, Senior High School at College Bazaar at marami pang iba.

Hindi din nagpahuli ang mga sports events gaya ng Junior High School 3X3 Basketball Tournament at Senior High School Exhibition Games na nagpanumbalik ng saya at aksyon sa buong paaralan.

"Sobrang saya ng sports events na naganap at hindi ko mapigilang maging emosyonal dahil kay tagal din natin ito lahat hinintay," ani Chezka, mag-aaral sa ika-9 na baitang.

Lubos na kapansin-pansin ang ngiti, hiyawan, at suporta ng mga mag-aaral para sa mga koponan na sumali sa nabanggit na mga laro.

Sa huli, natapos ang selebrasyon ng may mas malalim na pananalig, tuwa, at pag-asa na kahit anong balakid o pandemya ang dumaan ay malalagpasan ng ating paaralan sa tulong ng Panginoon tungo sa mas marami pang anibersaryo.

Relikya ng Santa binisita ang Caloocan Diyosesis

Clarisse Joy Musni

'Viva Santa Teresita!' – Iyan ang sigaw ng sambayanan nang buong-pusong sinalubong ng mga mamamayan ang relikya ni Santa Teresita nang ito ay muling bumisita sa Katedral ng San Roque, ika-apat ng hapon, Miyerkules, ika-12 ng Abril, 2023.

Nagsimula ang pagsalubong sa isang prusisyon mula Sangandaan, Caloocan, nagpatuloy sa A. Mabini St. patungo sa Katedral ng San Roque. Sa pagkakataong ito, ang tema ay "Lakbay tayo, St. Thérèse! Kaalagad, Kaibigan, Ka-misyon."

Nakapaloob ang relikwari ng relikya ng Santa sa isang magarbong lalagyang salamin na siyang pinalilibutan ng mga dilaw at puting rosas. Matiyagang sumunod ang mga deboto sa prusisyon hanggang sa makarating ito sa simbahan.

Puno ng galak na iwinagayway ng ilang mga estudyante ng LCCC ang kanilang mga kulay rosas na flaglets, kaakibat ng ilang mga tauhan, guro, madre, at deboto, nang makarating ang prusisyon sa tapat ng Katedral ng San Roque.

Nagpaulan ng talulot ng rosas mula sa itaas ng malalaking pintuan ng San Roque, habang ipinapasok ang relikwari, kasabay ng malakas na palakpakan at hiyawan ng mga tao bilang pagsalubong.

Pinangunahan ni Rev. Fr. Jeronimo Cruz, lector ng Katedral, ang Rito ng Pagtanggap ng sambayanan ng San Roque sa relikya ng mahal na Sta. Teresita.

"Sinalubong natin siya taglay ang mga pusong puspos ng kagalakan at pasasalamat habang idinadalangin natin na nawa ay samahan niya tayo sa ating paglalakbay tungo sa pagiging tunay na mga alagad, sa pakikipag-kaibigan kay Kristo, at sa buhay pagmi-misyon," panimula ni Fr. Jerome.

*Si Jake, Grade 9, ay nanalangin para sa pamamagitan ni Sta. Teresita o kilala ding 'Ang Munting Bulaklak' sa pagbisita ng relikya nito sa San Roque Cathedral."**(Larawang kuha ni Mikaella Kristyn M. Quimpo)***

Nagtapos ang rito sa isang action song na "Akayin Mo Ang Puso Ko, Thérèse" na inihandog ng Kapilya ni San Jose, ang Virgen de Nieva Youth Choir.

Bago nagsimula ang Misa ay nagbigay ng ilang paalala ang National Organizing Committee ng Pilgrim Relics of St. Therese ukol sa mga dala nilang mga produkto na maaaring bilhin ng mga namamanata upang makatulong ang perang malilikom na madala ang relikya ni Sta. Teresita at ang kaniyang mga mensahe sa iba't ibang panig ng bansa.

Dagdag pa rito, ibinilin rin nila na huwag humalik sa relikya sapagkat nasa kalagitnaan pa rin ng pandemya, sa halip ay hipuin na lamang ito.

Nagnilay-nilay ang mga tao sa buhay ng Santa na kilala din bilang "The Little Flower of Jesus", sa pamamagitan ng isang katekesis na ipinamahagi rin ng pligrimage ng Pilgrim Relics of St. Thérèse. Dito ikinuwento ang buhay ni Sta. Teresita at ipinahayag na ang nasa loob ng relikwari ay ang buto ng kaniyang kanang braso.

Sa ikalawang araw, muling nagsimula ang Rito ng Pamamaalam sa isang katekesis, alas otso ng umaga, ika-13 ng Abril, 2023. Nagsimula ang Misa sa San Roque Katedral sa pangunguna ni Obispo Pablo Virgilio S. David. Dumalo ang mga estudyante ng LCCC mula sa Junior High School at Senior High School Department.

Ayon sa Obispo, "Hindi mo kailangang maghintay ng kamatayan para malaman ang langit. If you learn to love with the love of Christ, heaven begins on earth. That is why St. Thérèse of the Child Jesus believed that her love for God and her desire to help others did not end with her death, but rather continued in a new way, a more powerful way beyond death."

Pagkatapos ay binasbasan ang mga dilaw at puting rosas na nakapalibot sa relikya, na siyang nagpapaalala ng pangako ni Sta. Teresita na magpapaulan ng rosas mula sa kalangitan.

Pinayagan muli na makalapit ang mga tao sa huling pagkakataon upang makahawak, makapagpunas ng panyo, at makakuha ng mga rosas at bulaklak mula sa kinalalagyan ng Santa.

Isinagawa ang huling prusisyon para sa paglalakbay muli ng Pilgrim Relic ni Sta. Teresita, habang dinadala ng mga taong naglilingkod ang relikwari kasabay ng muling pagwagayway ng kulay rosas na flaglets at pagsigaw ng "Mabuhay, Santa Teresita!"

Ang pagsalubong sa relikya ng Santa ay pagbibigay respeto at nakatutulong na paigtingin ang pananampalataya ng isang tao. Umalis man ang pisikal na relikya ng Santa, patuloy pa din ang sambayanan na mananalig sa Diyos.

Haligi at huwaran pinarangalan

Yzza Dominique Sulit

"Ang pinakamahuhusay na mga propesyunal ay mga taong gumaganap sa tungkulin mula sa puso at gamit ang puso."

Kamakailan lang ay binigyang parangal ang mga empleyado at guro ng LCC – Caloocan na nakapagsilbi ng may pagpupunyagi at dedikasyon sa mahabang panahon sa katatapos lamang na Personnel Day, umaga ng ikaisa ng Abril, 2023 sa Mo. Consuelo Convention Center.

Sa isang panayam, 20 taon na ang nakakalipas nang nagsimula si Gng. Helene O. Barcebal (2002) bilang kawani ng canteen at ngayon ay dalawa na ang kanyang tungkulin sa paaralan; kanang-kamay ng tagaluto at taga-asikaso ng kagamitang pampaaralan. Lubos siyang nagpapasalamat sa panahong itinagal sa institusyon.

Ayon naman kay Gng. Khristine Diane P. Tabaniag, koordineytor ng Agham, bilang isa ring nagtapos sa paaralang ito at ngayon ay 10 taon nang nagtuturo sa LCC, "Pamilya ang turing ko sa mga kasama at kaibigan ko sa paaralang ito dahilan para ako ay magtagal. Mahirap maging isang guro pero kakayanin mo sa tulong ng mga kasamahan mong magpapagaan sa lahat ng iyong kinahaharap."

Kamangha-mangha naman kung titignan si Gng. Eden S. Perez, koordineytor ng Relihiyon, na 15 taon nang nagtuturo dito. Napalapit kay Gng. Perez ang institusyon dahil sa taglay nitong wala sa iba – ang pamayanan ng kapwa Agustino o community of friends kung tawagin ng karamihan.

Hindi rin matatawaran si Gng. Elma L. Balarao, 25 taon nang tapat na naglilingkod sa kanyang propesyon. Aniya, "Naging teacher ako dahil galing ako sa pamilya ng mga teacher at ginusto ko at ng aking ama na ipagpatuloy ito. Hindi ako nagsisisi na tumagal dito dahil sa kalidad ng edukasyon mayroon ang LCCC. Patunay rin na dito ko na napag-aral ang aking mga anak. Itutuloy ko pa rin ang aking layuning magturo at marahil dito na rin ako magtatagal hangga't sa makakaya ng aking tungkulin."

Lubhang nakabibilib kung iisipin na hindi lamang 25 o 30 kundi 35 taon ang pinakamahabang panahong ginugol ng ilang empleyado na pinarangalan ngayong taon sa Personnel Day. Isa sa dalawang empleyadong ito si Bb. Marilou B. Bunyi.

Base sa kanyang talumpati, hindi naging madali ang landas na kanyang tinahak. Dumaan ang maraming unos, problema, at hamon na halos mag-udyok sa kanya na iwan ang institusyon. Ngunit sa kabila ng lahat ng ito, nandiyan ang mga mapagmahal na kaibigan, mapagpatnubay at maunawaing mga madre, at higit sa lahat ang komunidad na lubusan niyang minahal sa loob ng 35 taon.

Ilan pa sa mga nagdiwang ng kanilang pagsisilbi ay sina G. Romeo T. Juan at G. Mark Angelo A. Tabaniag, 10 taon, Dr. Aimee Rosette L. Cruz, Gng. Elenita F. Esmael, at Gng. Rona L. Salvador, 25 taon, G. Jonathan R. Bernardino, Gng. Carina D. Sartorio at Gng. Lydia R. Sadicon, 30 taon at Gng. Sheila R. Tan, 35 taon.

Tunay nga na ang tatag ng isang institusyon ay nakabase sa sakripisyo at dedikasyon ng mga taong bumubuo rito. Sa ganitong perspektibo, masasabi nating matatag ang La Consolacion College Caloocan dahil ito ay binubuo ng mga taong tapat, haligi at huwaran.

Miyerkules ng Abo dinaos matapos ang dalawang taon

Dwyane Harry Cabrera at Shozyne Lopez

"Magsisi at manampalataya sa Ebanghelyo." ***(Larawang kuha ni Franchezka Denisse A. Oyson)***

Pinahiran ang mga LCCians ng abo sa kanilang noo bilang tanda ng kanilang pagsisisi noong ika-23 ng Pebrero, 2023 sa LCC quadrangle nang gunitain sa banal na Misa ang Miyerkules ng Abo, hudyat ng pagsisimula ng panahon ng Kuwaresma.

Ang Miyerkules ng Abo ay isang banal na araw ng pananalangin at pag-aayuno. Ito ang simula ng anim na linggong panahon ng penitensiya bago ang Pasko ng Pagkabuhay. Ang pagmamarka ng abo sa noo ng mga mananampalataya ay kumakatawan sa mortalidad at pagbabayad-sala para sa kanilang mga kasalanan.

Para makapaghanda ang paaralan sa Miyerkules ng Abo, nagdala ang mga mag-aaral ng mga lumang palaspas upang magamit sa paggawa ng abo na igagawad sa Misa.

Bilang tanda ng paggalang at pagaayuno, wala ding inihanda na kahit anong pagkaing may karne sa mga kainan sa loob ng paaralan - isang tradisyon at pagsasanay sa Kuwaresma na tinatawag na abstinence.

Sa pangunguna ni Rev. Fr. Robert Rafael Dael, OSA, nagkaroon ng isang banal na Misa at ang bawat estudyante, guro, at empleyado ay nakiisa at nagpapahid ng abong krus sa kanilang noo.

Ayon kay G. Weldann Panganiban, Knights of the Altar Club Moderator, "Buti nga ngayon may Misa na, kasi dati nawala ang pagsasama-sama sa simbahan at tanging pagpapahid na lang sa noo ang nagaganap tuwing Miyerkules ng Abo."

Naging mas malawak ang pakikilahok ng mga LCCians sa mahalagang kaganapan ngayong Miyerkules ng Abo, saad ng pangulo ng KOTA, Joseph Talain. Dinagdag niya na lubos silang nagagalak dahil matapos ang dalawang taon, medyo nakabalik na sa normal gayundin ang isang mahalagang tradisyon na ito.

Wika din ng ilang mga mag-aaral na sila ay emosyonal sa pagkakataong ito dahil bahagi ng kanilang pananampalataya ang makiisa sa pagpapahid ng abo at sa pananalangin sa Misa. Ayon pa sa kanila, lubhang makahulugan ang abo dahil ito ang nagpapahiwatig na sila ay makasalanan at nararapat magsisi.

Sa pagtatapos ng Misa, pinangunahan ni Bb. Julieta Cruz, Campus Minister, ang pangwakas na pananalita at nagpahayag ng pagsasalamat sa mga dumalo at mga nakibahagi sa banal na selebrasyon.

Maraming binago ang pandemya ngunit sa kabila nito, nananatiling nagniningas ang pananampalataya ng mga LCCians sa mga katagang "Magsisi at maniwala sa Ebanghelyo" dahil alam nila na ang galing sa abo, magbabalik din sa abo.

Knights of the Altar sumailalim sa pagtatalaga at pagpapanibago

Raquella Ballena at Princess Mel Dizon

Bilang bahagi ng proseso ng banal na pagkilala sa mga bagong sakristan at pagpapatibay ng sinumpaang gampanin ng mga nakatatandang miyembro, sagradong dinaos ang Investiture and Renewal Ceremony sa chapel ng paaralan, hapon ng ika-13 ng Pebrero, 2023 sa pangunguna ni Rev. Fr. Robert Rafael Dael, OSA.

Nagsimula ang kaganapan sa pamamagitan ng isang prusisyong kinatampukan ng mga beteranong miyembro ng club. Sinundan ito ng mga bagong sakristan na sasailalim sa pagtatalaga, kasama ang kanilang mga magulang.

Sa naturang Misa, binigyang-diin ang kahalagahan sa isang sakristan na maging banal at mabuti, hindi lamang sa dambana ng Diyos kundi bilang tagapaghatid ng Mabuting Balita.

Itinuro din sa Misa ang halaga ng panalangin, at ang pagsasabuhay ng pagkakakilanlan ng mga sakristan bilang anak ng Diyos.

Naging sentro ng kaganapan ang paggawad ng cassock sa mga miyembrong sumailalim sa investiture. Ang cassock o sutana na isang damit klerikal na ginawa para sa mga sakristan na ibinibigay sa mismong investiture ay sumisimbulo sa banal na pagseserbisyo sa altar.

Samantala, ang nakatatanda at beteranong miyembro ng Knights of the Altar ay dumaan sa renewal ceremony kung saan sila ay nanumpa na ipagpapatuloy ang matapat at banal na paglilingkod sa Diyos.

Ayon sa JHS moderator na si Mr. Panganiban, siya ay nagpapasalamat sa Diyos at sa lahat ng mga taong naging daan para maisakatuparan ang pagdiriwang na ito. Giit pa niya, mahalaga ang pagtatalaga at pagpapanibago sapagkat ito ay kumakatawan sa pagtawag ni Hesus sa kanyang mga unang desipulo para maging bahagi ng Kanyang misyon.

Sa kahalintulad, lubos din na nagalak si Joseph Talain, Presidente ng club at magtatapos ngayong taon, na marami pa rin ang gustong maging altar server. Dagdag pa niya, panatag ang kanyang loob na ang club ay nasa kamay ng mga mabubuting henerasyon na magpapatuloy nito.

Sa pagtatapos, abot langit rin ang tuwa at galak ng mga magulang at kaanak na dumalo sa naturang kaganapan.

Sa ngayon, handog ng Knights of the Altar na maibahagi ang espiritwal na kamulatan at likas na moralidad, hindi lamang sa mga susunod na magiging bahagi ng Knights of the Altar, kundi pati na rin sa susunod na henerasyon ng mga kabataan.

Komunidad nakiisa sa Misa Candelaria

Ailene Clare Alboleras

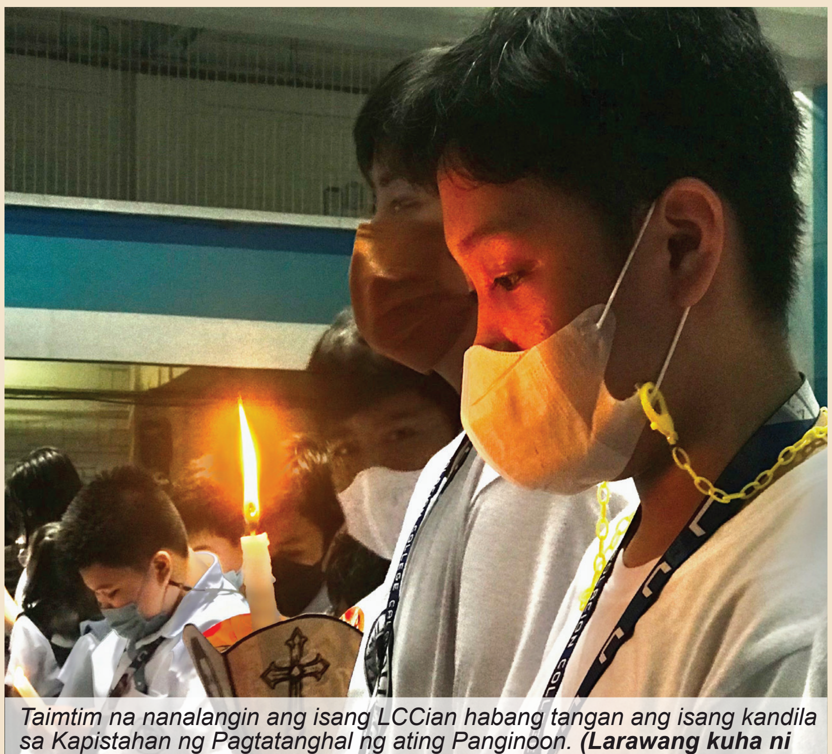
Sa temang "Si Hesus ang Ating Tunay na Liwanag," ang mga guro, mag-aaral, at iba pang kasapi ng La Consolacion College-Caloocan ay sama-samang mataimtim na nagsindi ng kandila (Candelaria) bilang pagdiriwang ng Kapistahan ng Pagtatanghal ng ating Panginoon sa LCC quadrangle noong ika-2 ng Pebrero, 2023.

Pasado alas otso y media ng umaga nang pangunahan ni Rev. Fr. Paul Nicklaus Woo ang pagbasbas ng mga kandilang inilawan ng mga taong dumalo sa Misa.

Sa Ebanghelyo ng Lucas 2:22-40, pinagnilayan na dapat lagi tayong maging pundasyon na nagdadala sa mga tao sa kabutihan. Sinasabi rin nito na ang mga bata ay lalago sa kabutihan at pagmamahal kung ang mga magulang ay ginagawa ang lahat ng kanilang makakaya sa proseso ng pagpapalaki. Dapat din na laging sundin ang salita ng Diyos tulad ng ginawa nina Jose at Maria.

Nagbahagi si Fr. Paul ng isang makabuluhang mensahe sa kaniyang Homilya na tumalakay tungkol sa tatlong pangunahing aral ng Ebanghelyong nabanggit: ang pagsunod, pangako, at liwanag.

Binigyang diin din Fr. Paul na ang isang munting pagsunod ay may isang karunungan rin na hatid. Dagdag pa dito, ang pagtupad sa mga pangako ay inihalintulad niya sa pangako ng Diyos na kailan man ay hindi mapapako.



Taimtim na nanalangin ang isang LCCian habang tangan ang isang kandila sa Kapistahan ng Pagtatanghal ng ating Panginoon. ***(Larawang kuha ni Bb. Angielu Q. Templonuevo)***

Sa pagpapatuloy, ibinahagi ni Fr. Paul ang iba't ibang interpretasyon ng ilaw at liwanag. Saad pa niya, si Hesus ang liwanag ng ating mundo at laging mayroong liwanag sa bawat dilim na kinahaharap ng bawat isa.

"Tumanglaw at maging liwanag sa iba, ngunit hindi tayo tinawag ng Diyos para manilaw ng iba, tayo'y tinawag upang magliwanag para sa kanila," paliwanag pa ni Fr. Woo.

Sa pagtatapos ng misa, nagbigay pugay at nagpasalamat si Bb. Julieta Cruz sa mga dumalo sa pagdiriwang. Paalala niya, tayo nawa ay maging liwanag tulad ng kandila sa ibang tao.

Environmental Crusaders nanguna sa proyektong paghahalaman

Vinces Althea Guaño

Inani ng mga miyembro ng Environmental Crusaders Club ang mga mustasang kanilang ipinunla at pinagsikapang payabungin. ***(Larawang kuha ni Franchezka Denisse A. Oyson)***

"Kung mayroon kang naitanim sa kasalukuyan, tiyak na may aanihin ka para sa iyong kinabukasan."

Upang turuan ang mga miyembro na pangalagaan ang kalikasan at panatilihin ang kalinisan, kasama na ang pagpapalaganap sa pagtatanim ng halaman, nag-ani ng mustasa ang JHS Environmental Crusaders Club sa hardin ng ika-apat na palapag ng gusaling OLOC, tanghali ng ika-14 ng Abril, 2023.

Pinamunuan ni Gng. Desina Barba, Club Moderator, kasama ang mga miyembro ng pangkat mula sa baitang 7-10 ng JHS ang proyekto na naglalayong magturo ng tamang paghahalaman sa mga miyembro. Kalakip din sa kanilang proyekto ang pagpapalaganap sa pagmamahal sa kalikasan at paghimok sa mga mag-aaral na kumain ng prutas at gulay.

Ayon kay Gng. Barba, nagsimula ang lahat noong isang buwan, nang makuha niya ang mga punla ng mustasa. Sa oras ng club, binigyan niya ang bawat miyembro ng gawain na itanim ang mga punla, na kanilang inalagaan tuwing oras ng club o tuwing may bakanteng oras.

Bunga ng tiyaga, napili nila ang araw na iyon bilang tamang oras na anihin ang mga mustasa sa kadahilanan na kung sa susunod na linggo pa nila ito gagawin, ay maaring hindi na ito ganoon ka sariwa at posibleng malanta.

Napagdesisyonan nila na anihin ang mga mustasa na mas malaki kaysa sa iba, at habang inaani nila ang mga ito, ay kita ang saya sa kanilang mga mata dahil batid nilang ang mga gulay na kanilang inaani, ay pinaghirapan nilang alagaan.

"Matiyaga naming inalagaan ang mga punla, at sa pagkakataong sapat na ang gulang ng mga ito, saka na namin ito inilipat sa permanente at matabang lupa. Buong pagpupursigi namin ito inalagaan at binantayan laban sa masamang panahon," dagdag pa niya.

Ayon sa isang miyembro ng Environmental Crusaders, "Bagama't bago pa lang ako sa paghahalaman at pag-aalaga ng halaman, naging maganda ang kinalabasan nito dahil hindi lamang umunlad ang mga halaman kundi mas lumaki pa kaysa sa aming inaasahan. Iba pala talaga ang bunga kapag personal mong inalagaan, 'di gaya ng mga nabibili sa palengke."

Nagalak ang buong club dahil sa sobrang ganda ng kinalabasan ng kanilang mga tinanim na mustasa. Payo ni Gng. Barba sa mga nagbabalak na magtanim ng kanilang sariling halaman o gulay, "Unang una, dapat mahal mo at gusto mo ang iyong ginagawa. Pangalawa, alaga lang! Panghuli, mahabang pasensya at dedikasyon."

Ang mga mustasa na kanilang inani ay 100% organic dahil ginamitan nila ito ng natural na pataba. Ang pataba na kanilang ginamit ay ang mga pinagtabasan ng gulay na nagmula sa kantina, at dinala ito sa hardin sa tulong ni Kuya Frederico Aguilera, at nilagay sa kanilang mga tinanim na mustasa.

Natapos nila ang pag-aani, at sinabi sa kanila ni Gng, Barba na ang kanilang mga inaning mustasa ay maari nilang iuwi upang matikman nila ang kinalabasan ng kanilang tiyaga.

Sa gabay ni Gng. Barba, at tiyaga ng miyembro ng Environmental Crusaders, naging matagumpay ang kanilang pag-aani. Ngayon, ay inaasahan nila na magiging matagumpay din ang kanilang mga itatanim sa hinaharap.

LCCians sumayaw, nagpugay kay Sto Niño

Vinces Althea Guaño

Viva Pit Senor Santo Niño! – yan ang sigaw ng buong kumunidad ng sama-sama itong mag-alay at magdiwang ng Misa parangal sa Pista ni Senor Sto. Niño, ika-labingwalo ng Enero, 2023 sa LCC quadrangle.

Bitbit ang kani-kanilang imahe ng batang Hesus, sinimulan ang pagdiriwang sa pamamagitan ng isang prusisyong kinabilangan ng mga mag-aaral mula iba't ibang baitang, mga madre, guro, at empleyado ng paaralan.

Sa pangunguna ni Rev. Fr. Ariel Lara, OSA, kanyang binigyang diin sa kanyang Homiliya ang halaga ng pagtanggap sa kaharian ng Diyos kagaya ng pagtanggap ng isang bata mapagpakumbaba, umaasa at nagtitiwala sa Panginoon.

Dagdag pa ni Fr. Ariel, "Ang ating kadakilaan ay hindi nakasalalay sa pagsisikap ng tao lamang kundi sa ating pag-asa sa Diyos na Makapangyarihan sa lahat."

Sinabi pa niya kung hindi mag-di-depende sa Panginoon, tayo rin ay mawawalan ng halaga kaya dapat palaging umasa at dumipende sa Kanya katulad ng isang bata sa kaniyang magulang.

Tinapos ang pagdiriwang sa pamamagitan ng sayaw na kinatampukan ng mga mag-aaral mula sa Kinder na nagdamit Sto. Nino at kanilang mga ate at kuya mula sa Senior High School bilang pagpupugay sa batang Hesus.

"Viva Pit Senor Santo Niño!" ***(Larawang kuha ni Franchezka Denisse A. Oyson)***

ANG KALATAS

Sophia Joshuaine G. Gonzales
Punong Patnugot

Clarisse Joy T. Musni
Ailene Clare C. Alboleras
Patnugot ng Balita

Reianveer Josh P. Alcala
Patnugot ng Editoryal

Yzza Dominique P. Sulit
Patnugot ng Lathalain

Dwyane Harry L. Cabrera
Patnugot ng Balitang Isports

Sophia Antonelle M. Garra
Pinuno ng Panitikan

Balita:
Kriza Justine L. Anaviso
Chloe Anne F. Quintal
Hailey Margarette L. Mallari
Julie Ann Mae A. Bascos
Marnisha Krismae C. Cruz
Shozyne Lopez
Jerrymae P. Peñalba

Editoryal:
Anika Yzabela S. Cabalza
Aubrei Claire U. Arcitio

Lathalain:
Therese Salamagos
Keishalyn Quilong-quilong

Agham:
Vinces Althea A. Guaño

Isports:
Rayne Angelo J. Mesias
Beatrice Pauleen J. Pascual

Panitikan:
Raquella F. Ballena
Czarina Laxamana
Jhanelle Atasha S. Valenzuela
Christine Rose Mojica
Khian F. Ortega
Charles Elise S. Leynes

Kartunista:
Jiah Raissa Sapigao
Jean Karl S. Magtoto
Dane Xander R. Vera
Geewel B. Savellano

Photojournalists:
Dhon Virgilio V. Gonzales
Jewel Ashley C. Viterbo
Franchezka Denisse A. Oyson
Czarina Angela A. Evangelio
Mikaella Kristyn M. Quimpo
Urie Sophia Dominique M. Ramajo
Immarey Hailey P. Alcala

Layout Artists:
Krizah Mariel V. Alvarado
Kirsten Emyryne E. Dumaran
Arianne Sophia Z. Rivera

Mark Angelo A. Tabaniag
Tagapagpayo

Mrs. Grace A. Pedregosa
JHS Assistant Principal

Raquel M. Cacatian, Ed. D
Principal

Sr. Maria A. Garcia, OSA
Pangulo

Huwad na KAPATIRAN

Sa bawat palo na natatamo, anong kinukuha sa isang tao: pisikal na katawan o pangarap ng bawat kabataan?

Sabado, ika-28 ng Pebrero nang natagpuang patay ang isang estudyante ng Adamson University makalipas ang 10 araw mula noong siya ay nawala. Ayon sa Department of Justice (DOJ), nakakita sila ng sapat na basehan na hazing ang naging dahilan ng pagkamatay base sa autopsy. Hinihinalang natamo niya ito sa initiation rite ng isang fraternity.

Ang bawat hampas na dumadapo sa kanilang balat at patak ng dugo mula sa mga mag-aaral ay katumbas ng bawat kapiraso ng kanilang kinabukasan. Unti-unti itong kinukuha sa kanila ng ideyalistikong pagnanais sa pakikipagkapatiran, pagkakaisa, at pagmamahal.

Ang akala nilang magiging kaagapay upang masungkit ang pangarap ang siyang puputol sa tulay ng tagumpay. Kung kapatiran lamang ang usapin ay dapat walang pananakit at pang-aabusong kaagapay ito. Dahil ang pundasyon ng isang magandang pagkakapatiran ay pagmamahal, kapayapaan, hustisya at pag-asa.

Kadalasan, ang mga taong nakararanas ng hazing ay nasisisira ang kalusugang pangkaisipan, at sikolohikal. Nawawalan sila ng kapangyarihang kontrolin ang kanilang buhay at pag-iisip. Malaki rin ang potensyal na magkaroon sila ng malalang depresyon at anxiety at ang epekto ng traumang ito'y maaaring tumatagal hanggang sa pagtanda.

Marami rin ang nakararanas ng sekswual na pang aabuso o tinatawag na "sexual hazing", kung saan upang makapasok sa isang fraternity o sorority ay kinakailangan muna nilang magdaan sa mga pang-aabuso tulad ng: panghihipo, panggagahasa, at pagpwersa sa iba na manggahasa.

Ang dapat na tutulong na lagpasan ang mga pagsubok na iyong tinatahak, ang siya pang sisira at wawasak sa sarili mong mga pangarap. Ang hazing ay lagi ring may kaakibat na pananakit sa pisikal na katawan. Upang makapasok sa isang fraternity dadaan muna ang isang tao sa malalang pisikal na pananakit na madalas ay nauuwi sa kamatayan.

Ang mga praternidad ay sinasabing nakatutulong sa pagsibol ng panlipunang pakikilahok sa paaralan ng mga estudyante. Maaari itong makatulong sa pagkakaroon ng koneksyon at suporta mula sa ibang tao na makakapagadali sa pagyabong ng isang indibidwal sa mundo. Nakatutulong rin itong palaguin at paunlarin ang buhay akademiko ng isang bata na makapagpapataas sa kanilang mga marka. Higit sa lahat, ang mga kapatiran ay nagbibigay ng pakiramdam sa isang indibidwal na sila ay mayroong kinalalagyan sa lipunan na nagiging dahilan kung bakit sila'y madaling namamanipula na maging miyembro nito. Ngunit sa kadahilanang iyon, bakit kailangang maging marahas at malupit tungo sa mga nais maging miyembro ng isang praternidad? Moral nga bang pagsamantalahan ang nararamdamang pagkukulang ng isang bata?

Maging bagong kasapi man sila o mga lumang miyembro ng isang kapatiran, lahat ay biktima ng hazing hatid na rin ang mga 'di magandang bunga na dala nito. Mainam na ang mga sangay o bahagi ng paaralan ay makipagsanib pwersa sa gobyerno upang mabigyang pansin at patatagin ang layunin ng mga polisiya ng anti-hazing sa loob ng mga praternidad. Hindi lamang ito makatutulong sa mga miyembro ng kapatiran na bumoses ng kanilang mga hinaing, magagawa ring maparusahan ang mga lumalabag sa karapatang pantao ng iba.

Ang pagkakapatiran ang dapat nagsisilbing tulong at kaagapay ng bawat mag-aaral. Ito'y dapat maging tubig sa paglago ng bawat isa at maging ilaw sa bawat sakuna at problema, ngunit bakit ang kahoy na dapat ay haligi ng samahan ang siya pang babasag sa pangarap ng bawat kabataan?

Himagsik ng Isa, Hinagpis ng Lahat

"Ang bunga ng katuwiran ay kapayapaan; at ito'y nagdudulot ng katahimikan at pagtitiwala magpakailanman," - Isaias 32:17. Ngunit papaano nalang ang kinabukasan ng sanlibutan kung mabuwag ang kapayapaan na sanhi rin ng sarili nilang kagagawan?

Ang nagdaang Pebrero 24, 2023 ay naghudyat sa isang taong marka ng kalbaryo at labanan sa pagitan ng bansang Russia at Ukraine. Nagsimula ang lahat nang bumuo ang Russia ng military sa border ng Ukraine na siya namang nagpalala ng tension sa pagitan ng dalawang bansa at humantong sa pagkakainitan dahil sa teritoryo.

Kapwa ang Russian lider na si Vladimir Putin at ang Presidente ng Ukraine na si Volodymyr Zelenskyy ay hindi nagpapahiwatig ng senyales ng pagsuko at pagpapahupa ng digmaan. Kung kaya't tunay nakababahala ito dahil walang tigil rin ang pag-usbong ng mga problemang konektado sa labanang ito, at mayroon pa ring tiyansa na lumala at ikapahamak ito ng lahat.

Sandamakmak na mamamayan ang nawalan ng tirahan at napilitang lumipat ng lokasyon sa takot na baka pati ang buhay nila'y mailagay sa panganib. Tinatayang walong milyong Ukrainian refugees ang nairehistro sa Europa. Humigit-kumulang isang-kapat ng kabuuang populasyon ng bansa ang umalis sa kanilang mga tahanan sa Ukraine.

Naantala rin ang pandaigdigang kalakalan ng mga produkto na unti-unti pa lamang sanang bumabangon mula sa hamong hatid ng pandemya. Naapektuhan ang iba't ibang aspeto ng kalakalan gaya ng enerhiya, agrikultura at metal, na siyang dahilan ng unti-unting muling pagbagsak ng ekonomiya.

Tumataas lalo ang porsiyento ng inflation sa buong mundo. Ayon sa National Institute of Economic and Social Research, inaasahang patuloy na tataas ang presyo ng mga bilihin dahil sa kakulangan ng mapagkukunan ng mga produkto na tanging sa Russia at Ukraine lamang nagmumula. Matapos ang pagsisimula ng digmaan, ang inaasahang inflation rate ay tumaas ng 5.6% habang ang median ay tumaas ng 5% (control group) hanggang 5.5% (treatment group).

Nakakapangilabot na bilang ng buhay na ang naging kabayaran sa digmaang ito. Ayon sa Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (OHCHR) maraming inosenteng mamamayan ang naipit sa laban ng Russo-Ukrainian. Tinatayang mahigit 19, 000 sibilyan at mga sundalo na ang namatay mula nang mag simula ang gulo.

Bagamat nararapat na man talagang ipaglaban ang karapatan ng bansang sinilangan, hindi pa rin makatarungan na isugal ang kaligtasan at kapayapaan ng buong mundo para lamang rito.

Walang katahimikang mamamalagi kung pipilitin nating pausbungin ang away at dahas saan mang sulok ng mundo. Ang mundong ating kinabubuhayan ay iisa at konektado. Kung kaya't ang bawat sabak ay piliin mo ang iyong kakampi, sapagkat hindi tayo ang magkalaban, kundi ang magkaagapay sa bawat digmaan.

SIM Registration: Tagapagsanggalang ng Nasyon?

CLARISSE JOY MUSNI

Kasabay ng ebolusyon ng estilo ng pamumuhay sa mundo, ay ang pag-unlad rin ng iba't ibang aspetong teknolohikal. Sa malawakang makinarya ng teknolohiya, masisiguro kaya ang kaligtasan ng bawat isa?

Lunes, ika-10 ng Oktubre nitong nakaraang taon ay inaprubahan ni Pangulong Ferdinand Marcos Jr. ang Subscriber Identification Module o SIM Card Registration Law. Ang hangarin ng batas na ito ay sugpuin ang mga kumakalat na text scams at spams na bumibiktima ng maraming Pilipino.

Ang naipasang batas na ito ay magsisilbing panangga ng mga mamayan sa mga banta sa kaligtasang gamit ang teknolohiya.

Ayon kay Senador Grace Poe, ang unang sumulat ng panukalang batas, sa tulong nito ay mailalantad na ang mga kriminal na nagtatago sa likod ng kanilang mga gadyets, at mas mapapadali ang pagbibigay hustisya ng mga may awtoridad.

Sa simula pa lamang ng pag-implementa ng batas, nabanaag na agad ang mabuting dulot nito. "Ito ang unang batas na nilagdaan ng pangulo at agad na napansin ng NTC na simulang ipatupad ang batas na ito, mula sa 1,500 reklamo kada araw tungkol sa text scams, bumaba agad ito sa 100 na reklamo, at wala pa tayo sa registration deadline ng Abril 26," pahayag ni NTC Legal Branch officer-in-charge Atty. Andres Castelar Jr.

"Madali na nating maibibigay sa mga ahensiya ng batas ang mga impormasyong kailangan upang malutas ang mga krimen na ginawa sa pamamagitan ng paggamit ng mga SIM card na ito," giit ng pangulo sa kaniyang talumpati.

Gayunpaman, tumanggi pa rin sa pagsunod ang ilang mga Pilipino sapagkat ikinababahala pa rin nila ang pagiging kompidensiyal ng kanilang mga personal na impormasyong ibibigay sa pagrehistro ng kanilang mga SIM cards.

Anunsyo naman ng mga iba't ibang ahensiya pampublikong telekomunikasyon, tinitiyak nilang pananatilihing pribado ang mga impormasyong kanilang ibabahagi, at patuloy na oobserbahan ang pagsunod sa mga privacy laws. Sa ilalim ng RA 11934, ang mga telco na lalabag sa karapatang pantao na ito'y magkakamit ng multa mula sa halagang P500,000 hanggang P4 milyon.

Naka-ukit na sa mga bituin ang hilig natin sa paggamit ng mga gadyets at sosyal medya. Kawili-wili man ito ngunit hindi lingid sa ating kaalaman na mayroon pa rin itong dalang matinding kalbaryo sa oras na hindi gamitin ng tama. Ang batas na kayang ito ang magsisilbing kalasag ng bayan laban sa nakakukuryenteng kapangyarihan ng teknolohiya?

Buwis na Tanging Ninanais

Ang mga buwis na ibinayad sa isang tiwaling gobyerno ay hindi makabayan; ito ay pang-aalipin! Ayon sa pinakahuling datos sa income tax rates sa ilalim ng 2023 Acceleration and Inclusion Tax Reform Act (TRAIN), ipinanukala ni Committee Chair Sherwin Gatchalian na halos 1.3 milyong Pilipino ang matutuwa sa pagbabawas ng mga pagbabayad ng buwis.

Ito ay kagiliw-giliw kung iisipin, dahil ang mga presyo para sa mga pangunahing bilihin ay patuloy na tumataas. Nangangahulugan na maraming mga Pilipino ang makikinabang dito. Nangangahulugan din ito na mas malaki ang kanilang sweldo na maiuuwi, na magagamit nila para matugunan ang mga pangangailangan ng kanilang pamilya.

Mula nang dumating ang 2023, patuloy na tumataas ang pangangailangan at kalakal ng mamamayang Pilipino, at hindi sapat ang kanilang sahod para sa kanilang sarili at pamilya. Umaasa ang mga Pilipino na tutuparin ng gobyerno ang kanilang panukala hinggil sa pagbabawas ng mga pagbabayad ng buwis.

Ayon sa pananaliksik, inihayag ng Bureau of Internal Revenue na mula Enero 1, 2023, ang mga indibidwal na may taxable income na mababa sa P8 milyon kada taon ay magkakaroon ng tax rate na 15% hanggang 30%, depende sa kung saang tax bracket sila kabilang.

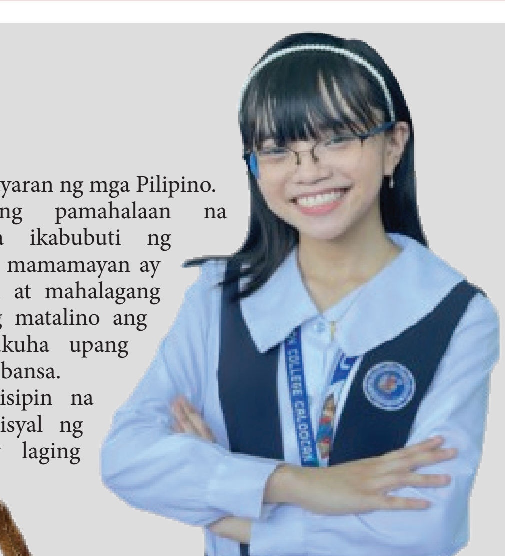
Nakapagpapalakas ng loob ang desisyon ng gobyerno na gumawa ng aksyon sa pagbabayad ng buwis dahil matagal nang ipinapahayag ng mga manggagawang Pilipino ang kanilang mga alalahanin tungkol sa isyung ito, kaya't dapat na magbayad ng buwis sa tamang oras.

Marahil ay mangilan-ngilan ang magsasabing ang pagbabayad ng mas mababang buwis ang magiging dahilan kung bakit hindi agarang nababayaran ng bansa ang utang nito sa World Bank at kung bakit hindi umuunlad ang bansa. Ngunit ang mga Pilipino'y hirap din sa pagtustos ng sarili nilang pangangailangan sa buhay, kahit papano'y makatutulong ang batas na ito upang alisin ang mangilan-ngilang batong pasan nila.

Sa pagpapababa ng buwis, ang mga tao'y dapat nagbabayad nito sa tamang oras, upang hindi na maaresto pa't magkaroon ng krimen laban sa gobyerno. Upang ang tao'y hindi rin magkagulo, dapat ang gobyerno'y tapat at may resibo na maipapakita kung saan ginamit ang buwis na binayaran ng mga Pilipino.

Ang isang pamahalaan na nakatuon sa ikabubuti ng kanyang mga mamamayan ay nakatutulong, at mahalagang gamitin nang matalino ang perang nakukuha upang umunlad ang bansa.

Masarap isipin na ang mga opisyal ng gobyerno ay laging nagpapa-plano para sa ikabubuti ng kanilang mga nasasakupan.


ANIKA YZABELA CABALZA

Kalayaang Mahirap Abutin

"Ang kalayaan ay pananagutan ng bayan para sa matuwid na daan." Bakit kaya kahit pagsabi nalang ng ating mga saloobin ay para bang wala na rin tayong karapatan? Tayo naman ay mayroong bibig, kamay at iba pang mga parte ng katawan upang ipahayag ang lahat ng nais nating iparating sa mundo ngunit tila bang mayroon laging pumipigil sa atin?

Ayon sa artikulong isinulat ng Vera Files, tinutukoy ng Oxford Living Dictionary ang "red-tagging" bilang panliligalig o pag-uusig ng isang tao dahil sa kilala o pinaghihinalaang simpatya sa komunismo. Ito'y pagpaparatang sa isang indibidwal o organisasyon na sila'y mga komunista, terorista at sangkot sila sa mga gawaing ilegal.

Nakakapangsuklam ang "red tagging" na ihinihikayat ng mga matatanda at ginagawa ng gobyerno, hindi lamang ito nagbibigay takot sa kabataan na sabihin ng malaya ang kanilang opinyon sa iba't ibang sitwasyon, pagkat nawawalan din sila ng karapatang pantao.

Ang red-tagging ang sumisira sa payapang aktibismo sa Piliinas. Ito'y abuso sa kapangyarihan, hindi lamang dahil nawawalan ng kalayaan ang isang taong mag-isip at makapag salita, ito rin ay inilalagay ang mga mamamayan sa kapahamakan upang bigyan rason ang karahasan at kalupitan ng gobyerno.

Ang mga taong nakararanas ng red tagging ay may pagbabanta sa buhay, lalo na ang mga aktibista, abogado, awtor, at unyon ng mga manggagawa. May panganib na kaakibat ang mga trabahong ito, pagkat ito ay hindi simpleng paninirang-puri lamang, ito'y pinsala na may layuning burahin ang lehitimasyon ng inaatakeng tao, kung saan mahirap mawalan ng balidasyon sapagkat ang mga trabahong ito ay nangangailangang maghatid ng katotohanan sa lipunan.

Napakalaki ng halagang kapalit ng red-tagging. Hindi lamang ito natatapos sa pagbabanta ngunit umaabot na rin sa panliligalig, panggagahasa, karahasan, pag-aaresto, at kahit kamatayan ng mga indibidwal na hinangad lamang na mailabas ang kanilang mga pinaninindigan para ipaglaban kung ano ang tingin nila ay tama.

Karamihan ang nagsasabi na ang red tagging ay maganda pagkat magiging mas tahimik ang mga mamamayan at magkakaroon ng kapayapaan sa gobyerno at taumbayan. Ngunit, kapalit ng kapayapaang ito ang boses ng kritisismo ng bawat tao, dapat ba talagang takpan ang mga bibig ng katotohanan para lamang makamit ang kapayapaan sa mundo?

Ang gobyerno ay dapat binibigyang tuon ang mga kritisismo sa kanilang mga patakaran at pamamaraan imbis na pinapahamak nila ang mga mamamayan dahil sa kanilang malayang pagpapahayag ng kanilang mga saloobin ukol sa mga gawain ng pamahalaan.

Patagal nang patagal, wala nang kasiguraduhan ang kaligtasan ng bawat isa at kung sino pa ang dapat mangalaga sa atin ay sila pa ang nagbibigay ng panganib. Panahon nang buksan ang ating mata sa mga problemang pumapaligid sa atin at bigyang hangganan ang red-tagging upang maalis na ang humahadlang sa kalayaan ng lahat.

CZARINA ANGELA EVANGELIO

Ang Kalamidad na Dala ng Sangkatauhan

Isang proyektong iminungkahi ng gobyerno ang nagsiklab ng apoy sa mamamamayang Pilipino. Naitukoy na ba ang pagtatapos ng mahabang pagpupunyagi ng mga tao sa sagot sa tanong na matutuloy paba ang proyektong ito?

Sa panahon ng pandaigdigang araw ng hustisyang panlipunan, maraming mga grupo ng katutubo at tagapagtangkilik ng kapayapaan ang nag martsa tungo sa pambansang komisyon sa mga katutubo ng lungsod ng Quezon. Ang kanilang protesta'y ukol sa pagsasagawa ng Kaliwa Dam Project, na iminunkahi ng dating Pangulo Rodrigo Duterte, noong 2012. Nagprotesta sila sapagkat ang proyektong ito umano'y magreresulta sa puwersahang paglilipat ng kanilang mga lupaing minana mula ninuno.

Ang proyektong ito ay nagdulot ng galak sa mga Pilipino ng panahon ng kakapusan ng tubig, ngunit sa mga panahong iyon at hangang ngayon ay maraming Pilipino ang hindi sumasang-ayon sa pagpapatupad ng solusyon sa problema.

Isa sa mga pinakamalaking pinagkukunan ng kita ng mga katutubong Pilipino ang pangingisda, lalo na't sila'y nakatira malapit sa mga ilog at dagat. Ang paggawa ng kaliwa dam ay magpapahirap sa mga mangingisdang nagsasakripisyo para sa pamilya at lalong mahihirapan pa sapagkat mapuputol ang kanilang tanging pinagkukuhanan ng salapi.

Ang mga mamamayang Pilipino na naninirahan malapit sa Sierra Madre ang pinakamaaapektuhan ng pagpapatayo ng Kaliwa Dam, dahil ang lugar na ito'y pinagtataniman at pinagkukuhanan nila ng pagkain. Mapagkakaitan din sila ng kanilang karapatan upang makapagtanim, dahil sa pagpapatupad ng bagong centennial water source.

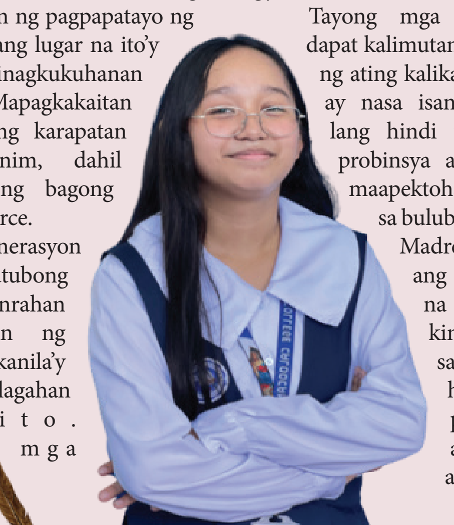
Iba't ibang henerasyon ng mga katutubong Pilipino ang nanininrahan malapit sa lupain ng Sierra Madre; kanila'y lubos na pinahahalagahan ang lupaing ito. Ito'y isa sa mga pangunahing dahilan kung bakit sila'y kontra sa usaping ito. Ang kanilang pagpapasiya'y nagpapakita kung gaano kahalaga sa mga mamamayan ang lupain.

Pinangangalagaan ng Sierra Madre ang Luzon mula sa mga kalamidad na pinagdaanan ng bansa at sa mga dadaanan pa nito. Ang pagpapatayo ng Kaliwa Dam ay maaring maglagay sa Luzon sa malaking panganib sapagkat malaki ang lupain na tatayuan ng dam at magreresulta ito sa malaking pinsala sa bulubundukin.

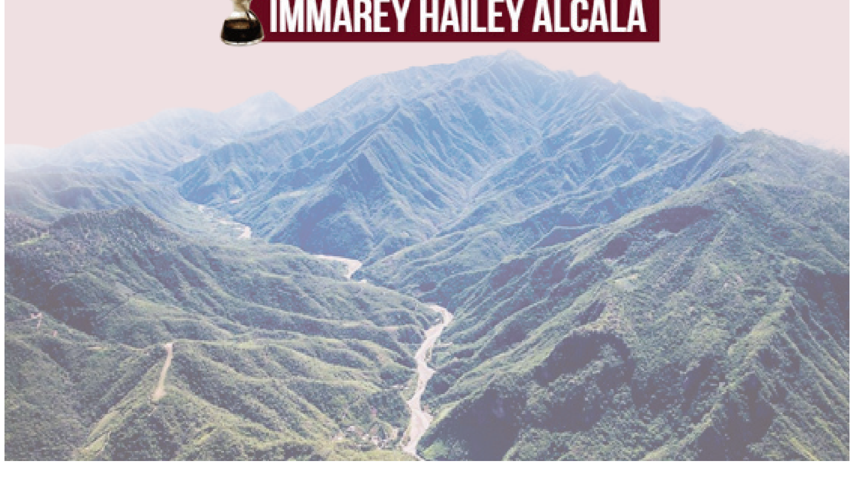
Ayon sa Pangasiwaan ng Tubig at Alkantarilya sa kalakhang Maynila, ang mga katutubo ay sumang-ayon na sa proyekto, dahil ito ay kinakailangan sa ilalim ng kanilang mga karapatan. Ngunit kamakailan lamang nitong 2022, sinabi ng isang Baykoran elder na si Gloria Bendicho na hindi kinuha ang kanilang mga pahayag at kasunduan. Kaya naman kapansin-pansin na ipahayag ng iba na pumayag na ang mga katutubo, ngunit kung talagang pumayag sila bakit marami pa ring nagpoprotesta?

Maaaring protektahan ang lugar na ito sa pamamagitan ng pagtigil ng pagpapatupad sa paggawa ng Kaliwa Dam, at sa halip ay maghanap ang gobyerno ng ibang lugar na hindi mag-dadalang pinsala sa ekosistema ng bulubundukin doon. Isa pa ay ang pagpapatupad ng mga batas na magproprotekta sa kalikasan, sapagkat pinoprotektahan nila ang mga tao. Sa pamamagitan nito, maproprotektahan natin ang bulubundukin na nagdala sa mga Pilipino ng sisilungan sa bawat bagyo.

Tayong mga Pilipino'y hindi dapat kalimutan ang kahalagahan ng ating kalikasan kahit na tayo ay nasa isang siyudad, dahil lang hindi tayo nakatira sa probinsya ay hindi na tayo maapektohan ng mangyayari sa bulubundukin ng Sierra Madre. Hawakan natin ang responsibilidad na bumuo ng kinabukasan para sa mga sunod na henerasyon para sa progreso kaagapay ang pagprotekta at pagyabong ng kalikasan.



IMMAREY HAILEY ALCALA



Ang Kalabang 'Di Naaninaw

Bawat bansa ay gumagawa ng paraan upang makabangon muli mula sa pinsalang naidulot ng isang peligrosong sakit na mayroong kakayahang balutin ang mundo ng hirap at kadiliman. Ngayon, sila ay nasa gitna ng lagusan, papalapit nang papalapit sa dulo kung saan matatagpuan ang liwanag. Ngunit ano ang mangyayari kung ang mga manlalakbay mismo ang magiging hadlang sa sarili nilang kalayaan?

Nagawa na ng sangkatauhan na papatagin ang kurba ng mataas na kaso ng Coronavirus sa kani-kanilang mga bansa. Gayon din kung sisilipin ang kasalukuyang ulat sa sitwasyon ng pandemya na nakalap ng Kagawaran ng Kalusugan, kapansin-pansin ang pag-impis ng kaso ng nasabing sakit sa Pilipinas ngayong taon.

Tunay na nakagagalak ang pag-impis ng kaso ng Coronavirus sa bansa, ngunit hindi pa rin dapat ipinagsasawalang-bahala ang mga panganib at kapinsalaang kaakibat nito.

Noong unang buwan ng pandemya ay naranasan natin ang unti-unting pagbagsak ng ekonomiya, sa kadahilanang ipinagbawal ng gobyerno ang pamimili sa labas upang maiwasan ang paglaganap ng sakit. Ang hirap sa pagsusuplay ng mga produkto ay lubos ring naramdaman ng nakararami.

Ang pagtaas ng kaso ng virus ay nagdulot ng malawakang taranta at gikla. Ang mga paaralan ay nag-sara, mga kompanya'y nawalan ng pansahod sa kanilang mga empleyado, ang mga manggagawa'y naipit at nawalan ng mapapakain sa kani-kanilang pamilya. Ang mga mag-aaral at trabahador ay nakaranas ng panlulumo dulot ng mga pagbabagong hatid ng pandemya.

Ang Coronavirus ay hindi dapat minamaliit. Ito'y makamandag at nakapagdadala ng saligutgot. Ang mundo'y nabalot sa dilim. Noong pandemya'y bago pa lamang, maraming inosenteng mamamayan ang nasawi, dala pa nito ang takot ng bawat isang makahawa at mahawa.

Bagamat ang kaso ng Covid-19 ay humupa, karamihan ay hindi pinagtutuunan ng pansin ang dulot nitong panganib, labis ang bilang ng mga taong lumalabas. Marami ang sumasang-ayon at naniniwala sa sabi-sabi na hindi sila naaapektuhan ng sakit. Dagdag pa rito, ang pagturok ng bakuna ay pinaniniwalaang walang epekto o nakasasama sa katawan. Ngunit, sa kabila ng mga sabi-sabi, ang mga tao'y dapat lamang makinig at maniwala sa mga propesyonal.

Upang maiwasan ang muling pagtaas ng kaso ng Coronavirus at ang mga sakunang dala nito, nararapat lamang na sundin pa rin ng mga tao ang health protocols sa kabila ng pagiging mapagparaya ng gobyerno sa kasalukuyang kalagayan ng nasabing sakit.

Ang pagsusuot ng face mask sa labas ng bahay lalo na sa mga mataong lugar, ang pagsasagawa ng social distancing, at ang regular na pagdidisimpekta ng mga kamay. Bukod dito, dapat ding magpalaganap ng kamalayan ang mga tao sa iba, nang sa gayon ay maiwasan ang kanilang pagiging mapagpabaya at mapagwalang-bahala.

Ang bigat na dala ng pandemya'y hindi man ganoon ka-dama ng mamayan sa kasalukuyan, sila'y dapat pa ring maging handa at mangamba sa kasaiwang kaakibat at dala ng sakit na ito. Sa pamamagitan ng tamang pag-uugali at disiplina, ang mga Pilipino ay kayang makamit ang kinabukasan ng mundong walang anumang panganib.

REIANVEER JOSH ALCALA
CHARLES ELISE LEYNES

Lupang Hinirang, Lumalago Ka Nga Ba Talaga?

Ang mga Pilipino'y lubos na nagtatalo kung kailan makakamit ang kaunlaran ng Pilipinas. Marami ang naghihirap at mga nakatataas lamang ang nakadadama ng ginhawa ng buhay. Sa kabila nito, ramdam na kaya ng mga Pilipino ang kaunlarang matagal nang ninanais?

Sa pag-alab ng kandila ng pagdududa, iniulat ng Pangasiwaan ng Estadistika ng Pilipinas na ang kabuuang domestikong produkto ng Pilipinas na nakamit ang 7.6 na porsiyentong paglago noong 2022 kumpara sa mga nakaraang taon mula pandemya.

Lubos na nakaliligaya ang pagtaas ng kabuuang domestikong produkto. Sa kabila nito, marami pa rin ang hindi nararamdaman ang kaginhawaan ng buhay at nakalugmok pa din sa kahirapan.

Dahil sa mga epekto ng pandemya, naging prominente ang inflation sa ating kasalukuyang sitwasyon. Nangunguna sa pagtaas ng presyo ang mga 'abot-kayang' bilihin tulad ng mga de-latang pagkain, karne, isda, at gulay.

Maraming mga Pilipino ang nahihirapan na kumita ng pera, lalo na't araw-araw ay nagtataas ang presyo ng mga bilihin, hindi lamang ito ngunit maging ang mga pamasahe, kagamitan, at marami pang iba. Makikita natin ang paglobo ng pamasahe sa jeep, ang pagtaas ng presyo ng mga bayarin at marami pang iba.

Ang perang kinikita araw-araw ng mga Pilipino ay hindi sapat para magbigay ng mga pangunahing pangangailangan. Ang mga Pilipinong manggagawa ay nakakakuha lamang ng pinakamababang sahod para sa kanilang araw. Ang pinakamababang sahod na ito sa kasalukuyan ay hindi magiging sapat para matustusan ang isang pamilya.

Ang populasyon ng isang bansa ay nakalinya sa kahirapan na nanatili sa kasalukuyang panahon. Ang ganitong uri ng pamumuhay ay tinutulak ang isang tao upang kumapit sa patalim, na inaasahan ang krimen para tugunan ang kailangan sa pang araw-araw.

Ilan sa mga mamamayan ang nagsasabing ang pag unlad ng bansa'y ramdam, marahil ilan sa mga rason nito'y ang pagkakaroon ng ilang e-jeeps, ang pagkakaroon ng malilinis na kalsada sa pamamamagitan ng pagpapa-alis sa mga "pulubi" at ang pagpapatayo ng magagandang gusali. Tunay ngang nakakamangha ang mga ito, ngunit dapat na bang magbulagbulagan ang mga Pilipino sa "maruruming" bahagi ng bansa para lamang masabing nagkaroon ng pagbabago?

Maaring maitulong ng gobyerno ang pagpapasulong ng trabaho, pagtitipid, at pamumuhunan sa ating bansa. Sa pamamagitan ng tatlong ito'y mabilis mapapaunlad ang sistema na ating tinatamasa. Ang pamahalaan ay dapat magsagawa ng pagpigil sa pananalapi upang mapababa ang mga panggigipit sa inflationary. Kung maisasa-ayos ng gobyerno ang kanilang patakaran patungkol sa agrikultura, pagpapasahod, at marami pang iba ay tiyak na sa madaling panahon ay madarama ng lahat ang kaunlarang ninanais.

Ang mga datos ay hindi nagdidikta sa kalagayang pangkalahatan ng tao. Mas maigi na ang mga mata ay imulat at tingnan nang personal ang paligid upang hindi mabulag sa pangakong dala ng bawat pangarap.

URIE RAMAJO, KRIZA ANAVISO,
IMMAREY ALCALA

ANG KATAS NG KINABUKASAN

Czarina Angela Evangelio at Christine Rose Mojica

Ang magigiting na siyentista ang madalas nagpapalawak ng kaalaman patungkol sa mga bagay na nangyayari sa ating ginagalawan. Sila rin ang patuloy na gumagawa ng mga bagong kagamitan na kapaki-pakinabang at makatutulong sa pag-asenso sa mundo ngayon.

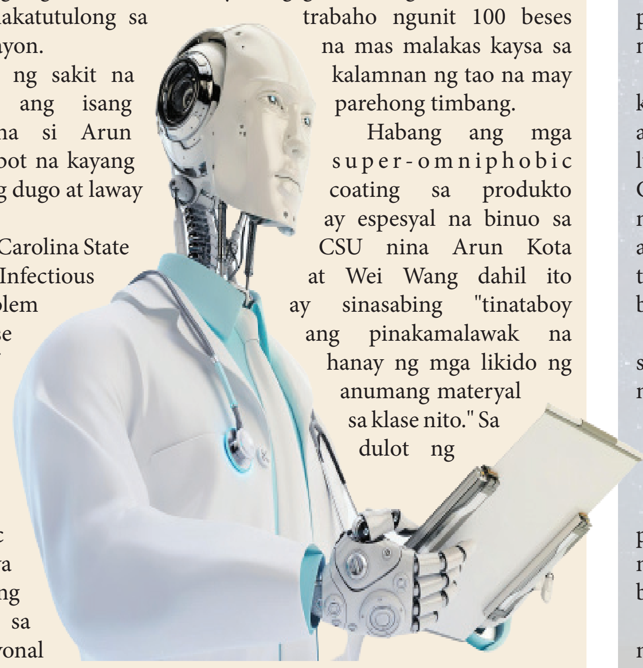
Dahil sa paglaganap ng sakit na COVID-19, nakagawa ang isang mechanical engineer na si Arun Kota, ng isang uri ng robot na kayang lumipon ng likido gaya ng dugo at laway ng mga tao.

Sabi ni Kota ng North Carolina State University sa Raleigh, "Infectious fluids are a huge problem right now. We could use these robots as a sort of protective shield."

Ang liquid manipulator bot ng CSU ay isang kumbinasyon ng 'soft-robotics' at super-omniphobic coatings at ang makinarya ay maihahalintulad sa isang "machine claw." Ngunit sa halip na mga kumbensyonal na robot na nilikha gamit ang mabibigat at hindi nababaluktot na materyales, ang grip ay gawa sa mga "flexible pincers" na may tugmang sukat at hugis sa daliri ng tao.

Maaring mag-imbak ang robot ng tubig na hindi hihigit sa 2 milimetro o 0.08 pulgada. Sa ngayon, gumagana ito sa kahit anong uri ng likido ngunit sinusuri at sinasaliksik pa rin para sa komersyal na paggamit.

Ayon sa isang artikulo ni Rich Young ng Colorado State University, ang mga malambot na bagay na ito ay ginawa gamit ang mga murang materyales, tulad ng mga hibla ng nylon, at pinagalaw ng isang "artificial muscle," na lumilikha ng mga feather light clincher. Ito ay may kakayahang gumawa ng masalimuot na trabaho ngunit 100 beses na mas malakas kaysa sa kalamnan ng tao na may parehong timbang.



Habang ang mga super-omniphobic coating sa produkto ay espesyal na binuo sa CSU nina Arun Kota at Wei Wang dahil ito ay sinasabing "tinataboy ang pinakamalawak na hanay ng mga likido ng anumang materyal sa klase nito." Sa dulot ng pandemyang COVID-19, inilabas ito bilang isang tugon at may potensyal na imbensyon.

Kamangha-mangha kung ituring ang mga dalubhasa sa agham na walang-sawang nagsasaliksik para sa ikauunlad at ikakabuti ng sanlibutan. Maraming problema ang kinakaharap ngunit hindi ito nagiging hadlang upang manaliksik at lumikha ng mga solusyon sa mga kinakaharap na pagsubok at haharapin pang mga hamon sa mga sumusunod pang panahon.

BATU-BATO. SAAN KA TATANTO?

Dane Vera at Geewel Savellano

Ang mga likas na kalamidad ay mga pangyayari na kinatatakutan ng nakararami. Subalit paano kung mayroong panganib na magbabadya sa ating mundo na palapit na pala nang palapit sa ating kalangitan bawat taon nadumadaan?

Bawat araw, ang ilang mga kasangkapan mula sa malatala (asteroid) at barikod (kometa) ay unti-unting lumalapit papunta sa ating planeta. Gayunpaman, karamihan sa mga ito ay nawawasak sa sandaling dumaan ito sa atmospera. Samantala, ang ilan naman na tumatama sa lupain natin ay tinatawag na bulalato o meteorite.

Ang mga malatala, na nagmula sa salitang Griyegong 'asteroides' na nangangahulugang tulad-bituin, ay mumunting mababatong mga bagay na iniikutan ang araw at pinapagitnaan ang Mars at Jupiter.

Ito ay mas maliit kaysa sa mga planeta at tanging mga tira lamang mula sa pagkakabuo ng solar system 4.5 bilyong taon na ang nakalilipas.

Ang unang asteroyd, "Ceres", ay natuklasan noong Enero 1, 1801 sa Palermo, Italy ng isang dalubtala na si Giuseppe Piazzi. Noong una'y akala ni Piazzi ay may natuklasan siyang kometa ngunit pagkatapos kalkulahin ang orbital na mga elemento ng bagay na iyon, naging malinaw na gumalaw ang bagay na isang planetary orbit sa pagitan ng Mars at Jupiter. Ang mga asteroyd ay tinatawag ding "minor planets."

Sa taong 2004, sa Kitt Peak National Observatory ng Tucson, Arizona, isang asteroyd ang natuklasan ng mga dalubtala na sina Roy Tucker, David Tholen, at Fabrizio Bernardi.

Ito ay tinatayang na may 2% na pagkakataon na maka-paminsala nang lubos sa ating planeta sa taong 2029. Dahil dito, ito ay inuri bilang isang PHA (Potential Hazardous Material) at ang asteroyd na ito ay pinangalanang 'Apophis.'

Si Apophis ay ang sinaunang Ehipsiyong diyos na siyang isang sagisag ng kaguluhan sa anyo ng isang higanteng ahas na naging pangalan sa nasabing malatala.

Ang asteroyd na ito ay dumaan na sa ating himpapawid noong Marso 5, 2021. Binigyan nito ng pagkakataon ng mga eksperto sa astronomiya na matantya ang paggalaw nito nang may mataas na katiyakan. Sa pagkakataong ito, matutuklasan kung magkakaroon ito ng direktang epekto sa taong 2068 sa sandaling umikot ito palibot sa araw at bumalik sa Earth.

Nakatulong din ang pagdaan nito sa mga dalubhasa upang matuklasan ang tyansang tumama ang Apophis sa Earth sa taong 2029. Kanilang sinusubaybayan ang paggalaw nito gamit ang isang pitumpung talampakan na radio antenna sa Goldstone Deep Space Communications Complex ng Deep Space Network malapit sa Barstow, California. Dito natuklasan na ang Apophis ay magkakaroon lamang ng napakalapit na daan sa ating planeta.

"Hindi lamang kami tinulungan ng kampanyang ito na alisin ang posibilidad ng isang panganib, bagkus inihanda rin kami nito para sa isang kamangha-manghang oportunidad para sa larangan ng agham," wika ng JPL scientist na si Marina Brozovic na namuno sa radar campaign.

Salamat sa pananaliksik ng mga siyentipiko, natukoy nang hindi magkakaroon ng malubhang epekto ang asteroyd Apophis sa ating planeta. Sa gayon, saan tatanto ang asteroyd na ito? Tiyak na hindi rito sa ating mundo— sa ngayon.

MARBURG: ANG PANGINGIBABAW NG BAGONG SAKUNA

Reianveer Josh Alcala at Chloe Anne Quintal

"Maghanda, Mag-ingat, at Makinig"

KIE NTEM, EQUITORIAL GUINEA - Nagdanak ng dugo ang mga mamamayan sa hilagang kanlurang lalawigan ng inulat na nagkaroon ng epidemya ng Marburg Virus Disease (MVD), ayon sa Kagawaran ng Kagalingan at Pagpapaunlad Panlipunan ng Equatorial Guinea (MoH). Sa ngayon hindi pa 'rin matukoy kung saan nanggaling ang sakit na ito, ngunit mabilis na itong inagapan at inaaksyunan ng gobyerno ng Equatorial Guinea.

Matapos matuklasan ang hindi matukoy na hemorrhagic fever noong nakaraang linggo, ang maliit na bansa sa Central Africa ay naghiwalay ng higit na 200 indibidwal at limitado ang paglalakbay.

Ang mga kalapit na bansa ay naghigpit na din sa kanilang mga hangganan upang hindi na maipakalat ito sa kanilang bansa.

Dagdag pa ay mayroon daw siyam na tao na namatay at labing-anim ang pinaghihinalaang nagdadala ng virus dahil sa mga sintomas ng lagnat, pagkapagod, pagsusuka ng dugo at pagtatae.

"Ang Marburg ay lubhang nakakahawa. Ganunpaman, ipinapahatid ko ang aking pasasalamat sapagkat agarang naagapan ng mga awtoridad sa Equatorial Guinea ang pagkukumpirma sa may mga sakit na ito. Ang agarang pagtugon ay minadali upang makapaglitas pa kami ng mga buhay at matigil ang paglaganap ng virus," saad ni Dr. Matshidiso Moeti, direktor ng WHO sa rehiyon ng Africa.

Sa bahagdan ng pagkamatay na 88%, ang Marburg virus ay isang nakakahawang sakit na nagdudulot ng hemorrhagic fever.

Ito ay nasa parehong pamilya ng bakterya na nagdudulot ng Ebola virus sickness.

Ang paglaganap ng lagnat na ito ay naganap nang sabay-sabay sa iba't ibang laboratoryo sa Marburg, Frankfurt at Belgrade, Yugoslavia, na humantong sa pagkatuklas ng Marburg virus noong 1967.

Tatlumpu't isang tao ang nagkasakit mula sa mga manggagawa sa laboratoryo at umunlad sa ilang mga medikal na propesyonal at miyembro ng pamilya na nag-aalaga sa kanila. Ang mga unang nagkasakit ay nahawa sa mga African Green Monkey na ipinuslit mula sa Uganda o sa kanilang mga tissue habang gumagawa ng pananaliksik.

Ang pangalawang pagkakataon ay nakatanggap ng retroactive na diagnosis.

Dugo o mga likido sa katawan tulad ng ihi, laway, pawis, dumi, suka, gatas ng ina, at semilya ng isang taong may sakit na Marburg virus, namatay na mula rito, o mga bagay na kontaminado ng mga likido sa katawan mula sa isang tao ang maaring magpakalat ng virus.

Upang maobserbahan ang mga nagpapakita ng mga sintomas ng sakit, nagpadala ng mga propesyonal sa mga apektadong distrito. Ang WHO ay nagtalaga ng mga dalubhasa sa emerhensiyang pangkalusugan sa epidemiology, pamamahala ng kaso, pag-iwas sa impeksyon, laboratoryo, at komunikasyon sa peligro.

Wala pang mga bakuna o mga gamot ang naaprubahan upang gamutin ang virus. Mapapabuti ang kalusugan sa pamamagitan ng suportang pangangalaga, tulad ng pag inom ng tubig, at paggamot sa ilang partikular na sintomas. Ang iba't ibang mga paraan ng paggagamot ay tinatasa, kabilang ang mga kandidatong bakuna na may phase 1 na ebidensya, immunological terapi, pharmacological terapi, at mga produkto ng dugo.

Hindi man naapektuhan ang mga Pilipino ngunit mainam na maging alerto pa rin ang bawat isa. Ang bagong epidemiya na ito ay maaari na maging dahilan ng panibagong malaking kapahamakan sa tao.

ASTRONOMIYA: MAY IHIHIGIT PA BA?

Alexa Rae Hidalgo

Sa tulong naimbentong kagamitan sa siyensya ng mga sinauna at kasalukuyang siyentipikong pag-aaral ay natuklasan ng isang grupo ng mga siyentipiko ang patunay na may anim na galaksiyang umiral noong sinaunang panahon gamit ang unang impormasyon mula sa James Webb space telescope. Ayon sa obserbasyon gamit ang unang mga lathala, ang teleskopyo ay naglalaman ng 'infrared-sensor' na may kakayahang makita ang ibinubugang liwanag ng mga antigong bituin at galaksiya.

"Ang mga bagay na ito ay mas malaki pa sa aming inaasahan," ani Joel Leja, isang propesor sa astronomiya at astrophysics sa Pennsylvania State University.

Habang sinusuri ang mga imahe, napagtanto ni Dr. Erica Nelson mula sa University of Colorado Boulder, na ang mga "fuzzy dots" o malalabong tuldok na lumitaw na hindi karaniwang maliwanag at mapula. Ang pula sa astronomiya ay pamalit sa edad, dahil ang liwanag ay naglalakbay patungo sa kabila ng lumalawak na daigdig ito ay nauunat. Ang mga galaksiyang ito ay humigit-kumulang 13.5 bilyong taong gulang, 500 milyon hanggang 700 milyong taon pagkatapos ng Big Bang.

Sa pagpapaliwanag naman ng pag-iral ng mga malalawak na galaksiyang ito, kinakailangan ng mga siyentipiko na magbalik-tanaw sa mga pangunahing alituntunin ng kosmolohiya o unawain kung paano nabuo ang mga sinaunang galaksiya mula sa maliliit na ulap galing sa mga bituin at alikabok.

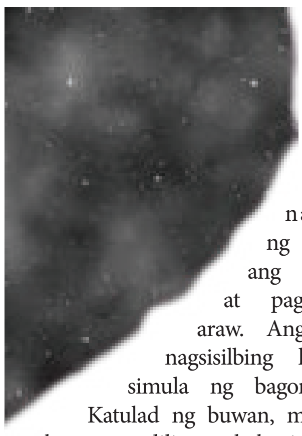
Ayon sa mga kasulukuyang modelo pagkatapos ng mabilis na pagpapalawak, ang daigdig ay gumugugol ng isang daang milyong taon upang magpalamig. Ito ay sapat para magsama ang gas at bumagsak sa mga unang bituin at magsimulang mabuo ang mga galaksiya - isang panahon na kinikilala bilang the 'Dark Ages.'

Sa pahayag ni Dr. Emma Chapman, isang astrophysicist mula sa University of Nottingham, "Sa pagdiskubre ng malalaking galaksiya na ito agad-agad matapos ang Big Bang, hindi kasing dilim gaya ng pangalan ang ipinahihiwatig nito. Ang daigdig ay maaring mas mabilis na nabuo ng mga bituin kesa sa ating inaasahan." Dagdag pa ni Chapman, kailangan na suriin pa upang makumpirma ang pagtuklas para hindi mabasura kaagad ang mga kasalukuyang modelo.

May mga bagong natutuklasan sa bawat araw na tumutulong sa sangkatauhan upang maunawaan ang mga lihim ng uniberso. Ang paghakbang sa paglutas ng mga misteryo ng kalawakan mismo ay nagsimula sa isang simpleng tanong: "Bakit?"

Ang Marahuyong Tala

Clarisse Joy Musni



Tuwina'y nasisilayan ng mga tao ang pagsikat at paglubog ng araw. Ang alab na nagsisilbing hudyat ng simula ng bagong umaga. Katulad ng buwan, mayroon rin kayang madilim na bahagi ang bituing nagdadala ng liwanag sa mundo?

Ang araw ay mayroong hatid na kahalagahan para sa lahat, at sa paglipas ng panahon unti-unting nadidiskubre ng mga eksperto ang iba't ibang kaalaman ukol rito. Kamakailan lamang ay may natagpuang pamumuo ng isang tila koronang katubigan na pumapalibot sa Solar North Pole.

Ayon sa mga dalubhasa, ang kakaibang pangyayaring ito ay nagmula umano sa paghihiwalay ng isang filament ng plasma na sumasabog mula sa ibabaw ng araw. Nagbahagi ang Solar Dynamics Observatory ng NASA ng isang video na nagpapakita ng isang higanteng filament ng plasma, o electrified gas, mula sa araw bago ito humiwalay at umikot sa isang 'napakalaking polar vortex.' Ang nasabing dokumentaryo ay nagmula sa Groundhog Day, isang satellite na pinalipad noong 2010.

Itinatalang nagpakita ito ng mala-tendril na filament ng solar material na bumubulusok sa kalawakan. Ang ilan sa mga materyal na iyon ay bumitaw umano at sumapol patungong 360 degrees sa paligid ng matataas na latitude ng hilagang hemisphere ng araw.

Ang solar prominence na namataan sa video ay isang malaking liwanag na naglakbay palayo sa araw. Ang prominence na ito ay binubuo ng hydrogen at helium na maaaring sumabog kung sakaling hindi kayanin ng istraktura nito, dahilan ng paglabas ng plasma. Gayunman, kumbinsido ang mga eksperto na ito ay may kinalaman sa pagbaliktad ng magnetic field ng araw na nangyayari minsan sa bawat solar cycle na tumatagal ng 11 taon.

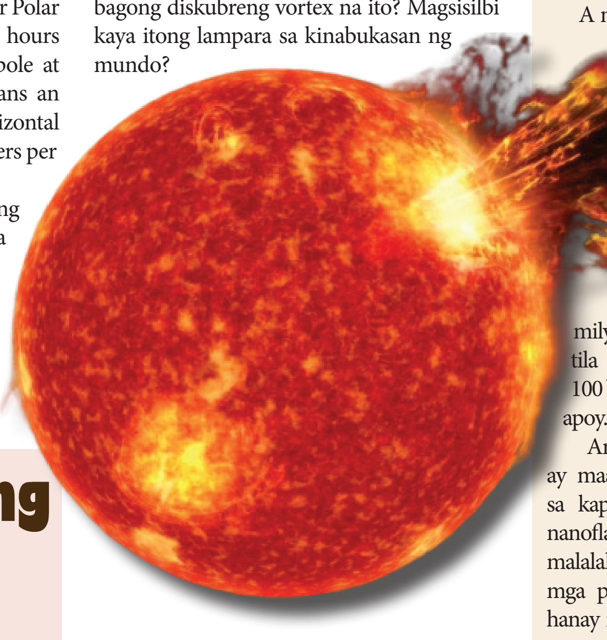
Ayon kay Dr. Tamitha Skov, isang tanyag na Space Weather Physicist at kilala sa pagbabahagi ng kaniyang kaalaman sa social media, “More observations of the Solar Polar Vortex reveal and it took roughly 8 hours for material to circumnavigate the pole at approximately 60° latitude. This means an upper bound in the estimation of horizontal wind speed in this event is 96 kilometers per second or 60 miles a second!”

Ipinahayag ni Scott McIntosh, isang solar physicist at deputy director sa National Center for Atmospheric Research sa Boulder, Colo., na bagamat hindi pa siya kailanman nakasasaksi ng isang vortex gaya nito, tinitiyak niyang tunay na mayroong kakaibang nangyayari sa 55-degree latitude ng araw sa bawat solar cycle.

Inihalintulad niya ang nadiskubreng prominence na ito sa isang hedgerow sa solar plasma na lumilitaw sa eksaktong kaparehong lugar sa paligid ng polar crown ng araw kada-labingisang taon.

Ang nananatiling misteryo ay kung bakit ang galaw nito ay patungo lamang sa pole ng isang beses at pagkatapos ay mawawala at lilitaw muli, sa loob ng tatlo o apat na taon at nananatili sa eksaktong kaparehong rehiyon, paliwanag ni McIntosh.

Nagtataglay ng milyon-milyong palaisipan ang mga ganitong phenomena, kung kaya't walang tigil rin ang pag-aaral ng mga eksperto upang maibahagi ng sapat na kaalaman ukol sa lugar na kinabubuhayan ng sangkatauhan. Para saan nga ba ang bagong diskubreng vortex na ito? Magsisilbi kaya itong lampara sa kinabukasan ng mundo?



SINAGTALA: PALAISIPANG NAGNININGNING

Clarisse Joy Musni at Keishalyn Quilong-quilong

Ang sansinukob ay puno ng hiwagang naghihintay na mahasa ang ating kaisipan." - Bertrand Russel

Ang higanteng bolang bituin ay isa sa kamangha-manghang bagay na nakapaloob sa kalawakan. Bagama't walang-tigil ang pananaliksik tungkol sa araw, marami pa ring bagay na lingid sa kaalaman ng tao ukol sa bituin ng kabuntalaang-adlaw.

Kamakailan lamang ay lumitaw sa obserbasyon ng Nuclear Spectroscopic Telescope Array (NuSTAR) ang isang bagong larawan na nagpapakita ng ilan sa nakakubling liwanag mula sa araw. Kabilang na rito ang pagbuga ng mataas na enerhiya ng x-ray.

Ang natuklasan ng NuSTAR ay maaaring makatulong sa mga dalubhasa upang malutas ang isa sa mga pinakamalaking misteryo tungkol sa pinakamalapit na bituin sa mundo: kung bakit ang panlabas na kapaligiran ng araw, tinatawag na corona, ay umaabot ng higit 1 milyong digri. Kataka-taka ito sapagkat tila ang hanging nakapaligid sa apoy ay 100 beses na mas mainit kaysa sa mismong apoy.

Ang pinagmulan ng init ng corona ay maaaring sa mga maliliit na pagsabog sa kapaligiran ng araw na tinatawag na nanoflares. Tinatawag na flare ang mga malalaking paglabas ng init, liwanag, at mga particle na makikita sa malawak na hanay ng mga solar observatories. Ang mga nanoflares ay mas maliliit na kaganapan, ngunit ang parehong mga uri ay gumagawa ng materyal na mas mainit kaysa sa normal na temperatura ng corona. Ang regular flare ay hindi madalas na nangyayari upang mapanatili ang corona sa mataas na temperatura na naobserbahan ng mga siyentipiko, habang ang mga nanoflares ay maaaring mangyari ng mas madalas. Marahil ay malimit na sapat na sila ay sama-samang nagpapainit ng korona.

Likas ng naglalabas ng liwanag ang araw, higit pa sa kung anong kayang makita ng mata ng tao. Sa katunayan, ang bawat bituin ay nagbubuga ng tone-toneladang iba't ibang uri ng x-ray at mga ilaw, na nagbibigay-daan sa mga ibang antas ng liwanag at enerhiya. Ang ilan sa nakatagong liwanag na ito sa araw ay sanhi ng mas mainit o mas malamig na mga lugar sa loob ng bituin.

Bukod pa rito, isinama ng NASA ang isang pangkalahatang-ideya na naghahati-hati sa tatlong larawang nagbigay ng impormasyon, upang makita ang mga paraan ng pagtingin ng mga obserbatoryong ito sa araw.

Kaakibat ng mga obserbasyong naitala ng Parker Solar Probe, isang space probe na pinalipad ng NASA noong 2018, nabigyang pagkakataon ang organisasyon na makalikom ng maraming impormasyong aaralin at uunawain.

Walang makapapantay sa marahuyong pakiramdam na dala ng liwayway. Ang alab ng araw ay patuloy na magliliwanag, kasabay ng paglinang ng kaalaman ng tao tungkol sa kalawakang kinabibilangan nito. “Kung nais mong magningning kagaya ng araw, bumangon ka kagaya ng araw.”

Locusts: Susi sa Makabagong Teknolohiya?

Czarina Angela Evangelio at Christine Rose Mojica

“Huwag tignan ang mga robot bilang kapalit ng mga tao -- isipin ang mga ito bilang mga bagay na tutulong sa atin harapin ang mga problemang kinakaharap.”

Bunga ng ating kasalukuyang teknolohiya na patuloy na nagbabago at pinahuhusay, isang imbensyon ang nabuo mula sa mga mananaliksik galing Israel. Sila ay nakaimbento ng robot mula sa insekto na may kakayahang makatulong sa paggamot ng mga sakit at pagtulong sa security checks lalo na sa mga airport.

Ang mag-aaral sa Tel Aviv University na si Neta Shvil, Ph.D. ay lumikha ng robot na makatutulong para sa mga pang-araw-araw na pamumuhay. Ayon kay Dr. Ben Maoz ng Tel Aviv University, ang mga posibilidad sa imbensyong ito ay walang hanggan. Ito ay mayroong kakayahang kumilala ng bulok na pagkain hanggang sa pagtuklas ng mga droga at pampasabog.

Ang nakatulong sa pag-imbento nito ay ang mga insektong ‘locust’ o balang. Gamit ang kanilang antennae, may kakayahan ang mga ito na makatuklas ng mga cancer cells at mga ilegal na produkto.

Sa laboratoryo ng Tel Aviv University, dito kanila pinaniniwalaan na ito ay isa sa mga pinakatanyag sa ‘part-animal, part-machine tech.’ Nakaraang taon lamang ay nagawa nilang idugtong ang robot sa tainga ng locust para magkaroon ng mas pinaunlad na pagpoproseso ng mga tunog, at ngayon naman ang kanilang tuon ay inilagay sa mga amoy sa paligid.

Nabibigyang buhay ang makinang ito kapag ang antenna ng balang ay ikinakabit sa bio-hybrid robot na ito kung saan ang electrodes ang nagrerekord ng neutral activity mula sa mga neurons na nasa loob ng antenna bilang tugon sa mga amoy.

Ang electrodes na nasa robot ang nagpapadala ng electrical signals na nagbabago-bago depende sa amoy na mababasa ng electronic system ng robot.

Ito ang isa sa mga kauna-unahang robot na gumagana base sa prinsipyong bio-hybrid na pinagsasama ang katangian ng mga organismo at synthetic na materyal sa pagbuo ng teknolohiya, ayon kay Shvil.

Ayon pa sa kanilang eksperimento, naging matagumpay sila sa pagdiskubre ng mga iba't iba at hindi pangkaraniwang amoy gamit ito. Kapag inihambing sa mga nakagawiang aparato na ginagamit panukat, napatunayan na ang pagkasensitibo ng insekto sa loob ng sistema ay mas malakas ng 10,000 beses kaysa sa mga aparato na malimit na ginagamit sa kasalukuyan.

Tunay ngang kayamanan ang ating kalikasan, sapagkat ngayon, ito ay nagbibigay na rin ng malaking kontribusyon sa pag-unlad ng teknolohiya. Patuloy nating maaabangan kung ano pa ang madidiskubre sa teknolohiyang kinababahagian ng mga organismo.

SIKRETO SA KAILA-ILALIMAN NG ATING TINATAPAKAN

Czarina Angela Evangelio at Christine Rose Mojica

Ang itsura ng mundo ay tunay na kilala ng bawat isa, ngunit sa panahong may nanirahan dito, patuloy ang pagkakatuklas sa mga nakakubling sikreto na hindi inaasahang makabibighani sa mga tao.

Ayon sa mga eksperto, posibleng pabaligtad na ang ikot ng inner core ng Earth o ang pinakagitnang bahagi ng mundo. Sa ulat ng Agence France Presse, ipinapahayag sa kanilang teorya na pasalungat na ang rotasyon ng inner core sa direksiyon ng ikot ng ibang planeta.

Ang inner core ay isang mainit na iron ball at halos kasing-sukat ng Pluto. Mula sa ibabaw ng Earth, may layo itong 5,000 kilometro at maaari itong umikot dahil ito'y lumulutang sa outer core na nakapalibot dito.

Dalawang siyentista mula sa Peking University sa China, na sina Xiaodong Song at Yi Yang, ay nagsagawa ng pananaliksik at humantong sa konklusyong huminto sa pag-ikot noong 2009 ang inner core ng Earth kaya ito'y pumihit na sa ibang direksyon.

Ayon sa pagsusuri, masinsinang inaaral ang “Earth's interior.” Limitado pa sa ngayon ang kanilang kaalaman sa pagpapalit ng direksiyon ng ikot ng inner core ngunit naniniwala ang mga siyentista na mayroon itong pisikal na koneksyon sa bawat layer ng Earth.

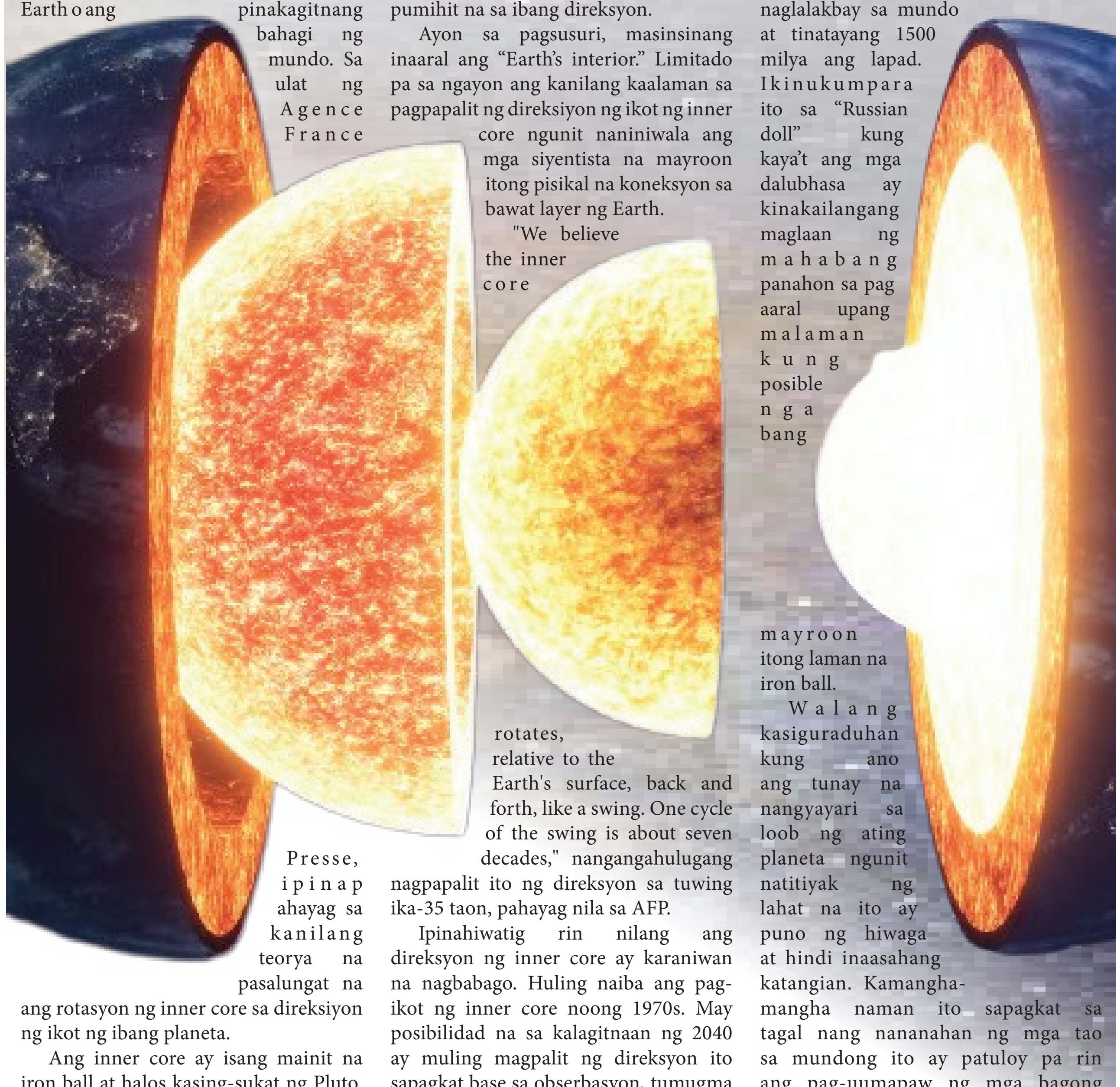
"We believe the inner core rotates, relative to the Earth's surface, back and forth, like a swing. One cycle of the swing is about seven decades," nangangahulugang nagpapalit ito ng direksyon sa tuwing ika-35 taon, pahayag nila sa AFP.

Ipinahiwatig rin nilang ang direksyon ng inner core ay karaniwan na nagbabago. Huling naiba ang pag-ikot ng inner core noong 1970s. May posibilidad na sa kalagitnaan ng 2040 ay muling magpalit ng direksyon ito sapagkat base sa obserbasyon, tumugma ito sa bilang ng oras upang makaikot sa axis ang Earth.

Ayon kay John Vidale, isang seismologist sa University of Southern California, ay mayroong nangyayaring kakaiba na kailangan nilang pag-aralan ngunit maaaring magtagal pa bago ito tuluyang malaman.

Mayroong nadiskubre sa taong 1930s na metallic inner core “seismic waves” na naglalakbay sa mundo at tinatayang 1500 milya ang lapad. Ikinukumpara ito sa “Russian doll” kung kaya't ang mga dalubhasa ay kinakailangang maglaan ng mahabang panahon sa pag aaral upang malaman kung posible nga bang mayroon itong laman na iron ball.

Walang kasiguraduhan kung ano ang tunay na nangyayari sa loob ng ating planeta ngunit natitiyak ng lahat na ito ay puno ng hiwaga at hindi inaasahang katangian. Kamangha-mangha naman ito sapagkat sa tagal nang nananahan ng mga tao sa mundong ito ay patuloy pa rin ang pag-uumapaw ng mga bagong impormasyon ukol samundong ating tinutungtungan.



Pananampalatayang Nagsisisi

Yzza Dominique Sulit

“Kapara noong una, ngayon, at magpasawalang hanggan.”

Tuwing kapanahunan ng Kuwaresma, si Aling Rosea ay gumagawa ng palaspas para sa darating na Linggo ng Palaspas. Ito ay naging tradisyon sa kanilang pamilya na ang pinakamatandang anak ay tutulong sa paggawa ng palaspas, at hanggang sa pagkatanda ni Aling Rosea nagagalak pa din siyang gumawa nito hindi na bilang obligasyon ng panganay, kundi kasanayan sa tradisyon para sa parating na Kuwaresma.

Kuwaresma, ang salitang ito ay nanggagaling sa salitang Latin na “Quadragesima” na ibig sabihin ay apa’tnapu. Ang Kuwaresma ay ang 40 araw ng paghandog sa Panginoon bilang pag-alala sa karanasan at sakripisyo Niya noong kauna-unahang siglo. Ito din ay ang mga araw ng paghahanda para sa pasko ng pagkabuhay at pagsisisi para sa mga Kristyanong kagaya ni Aling Rosea.

Sinisimulan ito ng Ling go ng Palaspas na pinakang inaabangan ni Aling Rosea. Itinatawag din itong Domingo de Ramos at dito ipinagdidiriwang ang pagwawagayway ng palaspas na kung saan ay itinatanghal ang pagsalubong ng mga Hudyo kay Hesus na papasok ng Herusalem. Ang mga palaspas na karaniwang ginagawa para sa okasyon na ito ay galing sa dahon ng niyog at sinusunog at hinahalo sa ipinagdasalang langis upang gamitin para sa kasunurang Miyerkules ng abo.

“Bakit mayroong mga Pilipino na nagsasabit ng Palaspas sa bintana ng kanilang bahay o sa harapan ng kanilang pinto?” tanong ni Aling Rosea. Nagsimula ang tradisyon na ito bilang paniniwala na ang pagsasabit ng palaspas sa bintana o sa pintuan ng bahay ay nagtataboy ng masasamang espiritu at nagpapagaling ito sa may mga sakit.

Sa pagsimula ng Mahal na Araw, sumasali si Aling Rosea sa Pasyon na kung saan ay inaawit ang isang ma mahabang tula na sumasalaysay sa buhay ng Hesukristong makapangyarihan. Kasama dito ang pagsasalaysay ng pagligtas ni Kristo sa mundong makasalanan, pagkamatay, at muling pagkabuhay ng Hesukristo.

Di rin nalilimutan ni Aling Rosea ang taunang Visita Iglesia nilang pamilya kung saang mataimtim sila nananalangin ng Via Crucis habang dumadalaw sa iba’t ibang simbahan. Inaalala din niya ang Pagtatakipsilim ng Huling Hapunan ng Panginoon na kung saan ay isinauulit dito ang pagsimula ng Eukaristiya ng Huling Hapunan ni Hesus at ang kanyang labindalawang apostoles. Isinasagawa din dito ang paghuhugas ng paa ng mga alagad ni Kristo bilang paalala sa kababaan ng kalooban ng mga apostoles.

Tuwing Biyernes Santo na inaalala ang pagkamatay ni Kristo sa krus at ang paglilibing sa kanyang katawan. Tumutulong si Aling Rosea sa paglilinis ng simbahan bilang paghandog sa mga bibisita ng kanilang parokya para sa Siete Palabras na isinasadula ang huling pitong salita ng Panginoon habang inilalabas naman ang damit ng pari at ang mga espesyal na gamit kagaya ng kalis para sa malaong misa. Lahat ng kagamitan sa araw na ito ay pula bilang sagisag sa dugo ni Hesukristo.

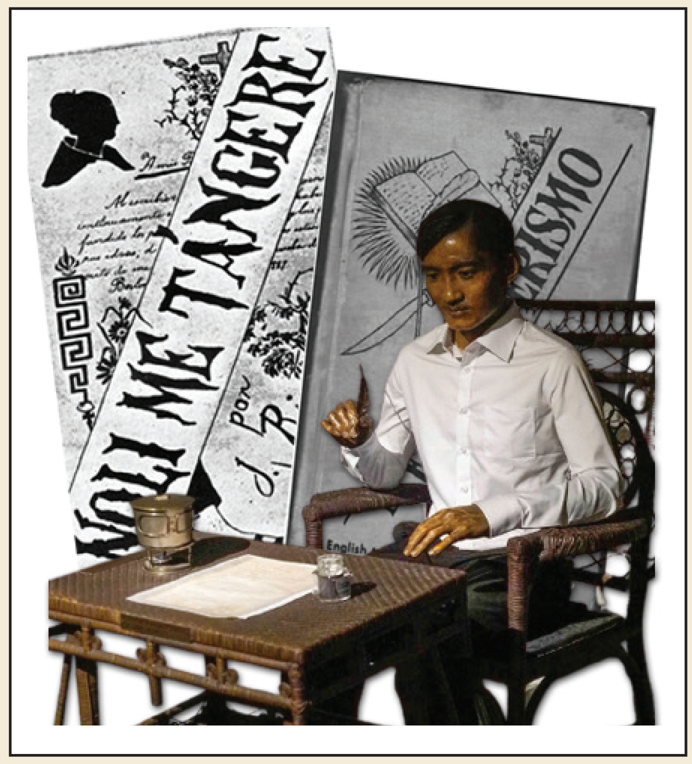
Sa pagsapit ng Sabado de Gloria ay pumunta si Aling Rosea sa may kanilang simbahan upang makita ang pagbabasbas ng bagong apoy na sumisimbolo sa bagong liwanag. Isinasagawa nila ang bihilya para sa muling pagkabuhay o ang tinatawag na “Easter Vigil” na kung saan ay inaawit ang pagppuri kay Hesukristo na nabuhay na muli.

Pagdating ng Pasko ng Muling Pagkabuhay, maaga at masayang sasaksi ang pamilya ni Aling Rosea sa muling pagkikita ni Kristo at ina nitong si Maria kasabay ng pagpapatawad sa kasalanan ng sanlibutan.

Ayon sa Lukas 9:23, sinabi ng Diyos, “Ang sinumang nagnanais sumunod sa akin ay kinakailangang itakwil ang kanyang sarili, pasanin araw-araw ang kanyang krus, at sumunod sa akin.” Tayo ay nailigtas mula sa ating mga kasalanan dahil sa biyaya at pagmamahal ng Mesiyas at bilang kapalit dito ay ang ating pananampalataya sa Kaniya. Buong pusong ito ay ginawa ni Aling Rosea nang inaalay niya ang kanyang mga nahuhuling oras para sa Panginoon.

Balik Tanaw

Sophia Antonelle Garra



Inanyayahan si Garcia ng kaniyang kaibigan upang magpalipas oras sa kanilang bahay. Subalit nagulat siya noong binuksan ang telebisyon at ipinalabas ang Maria Clara at Ibarra. “Bakit pinapanood natin ito, hindi ba’t tinalakay na natin ito sa paaralan?” tanong ni Garcia. “Huwag mong husgahan ang libro base sa pabalat. Narinig ko maraming aral ang mabibigay nito sa atin.” sagot ng kaniyang kaibigan. Mas pipiliin pa ni Garcia manood ng Korean drama kaysa panoorin ang walang saysay na palabas, dahil alam niya wala itong silbi sa kaniyang buhay.

Habang nanonood sila, namangha si Garcia sa mga pangyayari. Binigyan buhay nila ang isa sa pangunahing tauhan na si Klay. Ginagabay ni Klay ang mga manonood, katulad na lang ng pag gabay ni Jose Rizal sa mga mambabasa ng Noli Me Tangere at El Filibusterismo. Hindi mahilig magbasa si Garcia ng mga istoryang Pilipino, ngunit napukaw nito ang kaniyang interes. Simula noon, gabi-gabi na sinubaybayan na niya ang palabas. Napamahal na siya sa mga tauhan at kwento. Naisip niya na ang mga suliranin na tinatalakay sa mga palabas ay masasalamin rin sa totoong buhay, mula sa suliranin ng mga mamamayan hanggang sa problemang kinakaharap ng bansa.

Madalas napapaisip si Garcia na dapat mapalaganap ang mga palabas ukol sa kasaysayan. Para hikayatin ang mga kabataan na mapamahal sa kanilang kultura. Dahil ang kasaysayan ay hindi lamang paksa sa paaralan, ito ay pangyayari ng ating nakaraan. Makikilala dito ang mga dakilang tao na siyang dahilan ng ating kalayaan na ating tinatamasa.

Napagtanto ni Garcia na marami ring palabas ukol sa kasaysayan ng Pilipinas. Ilan na dito ang Amaya, Bagani, at Heneral Luna. Ang mga palabas katulad ng Maria Clara at Ibarra ipinapakita dito ang kultura ng Pilipino mapa kasuotan, pananalita, at kaugalian. Dahil sa palabas, mas nadagdagan ang pagmamahal ni Garcia sa bayan. Kaya’t nais niyang hikayatin ang mga kabataan na bigyan pansin ang gawa ng ating bayan.

Napaisip si Garcia at napansin na hindi lang sa Pilipinas naisasabuhay ang pagiging makabayan. Sa bansa tulad ng Amerika ang mga sikat na musikal, na itinatanghal sa harap ng entablado, tulad ng “Hamilton” na tungkol sa kwento ng ilan sa mga founding fathers ng bansa. At ang musikal “Six” tungkol sa anim na asawa ng hari sa Inglatera. Lahat ito’y base sa totoong kaganapan ng kani-kanilang kasaysayan ng bansa. Patunay talaga na ang mga nobela, palabas, at sining ng teatro ay hango sa kultura at pinagmulan nito.

“Hindi ko aakalain na ang nobelang nilikha ni Gat. Jose Rizal na nakalipas ng mahigit isang-daang taon ay makakatulong pa rin sa atin ngayon,” kamanghang sinabi ni Garcia pagtapos panoorin ang buong teleserye. Dahil dito, mas natuto siya na tangkiliin ang sariling gawang pelikula ng bansa at ipinagmamalaki niya na siya ay Pilipino.

Ang Hakbang Patungo sa Bagong Kabanata

Vinces Althea Guaño at Therese Salamagos

Sadyang nakakatakot nga kung iisipin na ang isang bagay na nakasanayan mo ng gawin ay matatapos na, na tila lahat ng ito ay hindi nangyari ay makakalimutan na. Ang pagtatapos ng isang bagay ay udyok para magsimula na ang bagong kabanata ng isang nobela.

Huling taon na nina Vince at Luna sa pagiging isang Junior High School Student, nangangati na si Vince na matapos ang taon na ito, habang si Luna naman ay nag-aalinlangan parin kung anong strand ang kukunin niya at kung saan siya mag-aaral. “Huy, okay ka lang?” Tanong ni Vince na may halong pag-aalala kay Luna na tinititigan lang ang kanyang pagkain. “Napag-isipan ko lang, kung ano kaya mangyayari sa atin pagkatapos ng taon na ito” amin ni Luna, kaya’t napaisip naman si Vince sa narinig niya. Maraming mag-aaral ang nagsasabi na ang Baitang 10 ang isa sa pinakamahirap na baitang. Dahil ikaw ay graduating student, maraming gawain at proyekto na kailangan tapusin. Ito rin ang isa sa pinaka-importanteng hakbang ng mga mag-aaral, dito ang panahon kung saan iniisip na ng mga mag-aaral tulad nina Vince at Luna kung ano ang daan na nais nilang tahakin, kung anong strand ang kukunin nila sa SHS at kung sila ba ay lilipat ng paaralan o hindi.

Maraming mag-aaral sa baitang na ito ang natatakot, natatakot na maiwan ang kanilang mga naging pamilya na sa paaralan, ang kanilang kaibigan kaya’t karamihan ay ayaw lumipat sa ibang paaralan habang ang iba nasasabik dahil sila ay magkakaroon ng mga bagong karanasan.

Nakailang buntong hininga si Luna bago maka sambit ng mga salita habang si Vince ay tila malalim ang iniisip. “Kahit na nais ko na matapos ang taon na ito, ngayon lang din pumasok sa aking isipan ang lahat ng pinagdaanan ko makalipas ang apat na taon ko bilang isang estudyante. Kaunting oras, linggo, o buwan na lang ay haharapin na natin ang hagdan patungo sa ating sari-sariling kinabukasan,” malungkot ngunit totoong wika ni Vince, habang nakatitig sa kisame ng kanilang kantin.

Makalipas na ang ilang araw at hanggang ngayon pinag iisipan pa rin ng malalim ni Luna ang mga sinabi ni Vince. Alam niyang tama ang mga nasambit ng kanyang kaibigan, nang biglang naalala ni Luna ang payo ng kanyang mga magulang, “Kung iisipin mo man ang trabaho mo sa iyong kinabukasan, isipin mo ang talagang gusto mo hindi dahil malaki sahod o dahil ito ang ginagawa ng mga kaibigan mo. Sundan mo ang iyong kagustuhan.”

Napaisip si Luna, siya ay may interest sa programming at sa pagguhit, at naalala niya ang puri sa kanya ng kanyang guro tungkol sa kagalingan niya sa mga ideya. Sa malalim na pag iisip at saliklik ni Luna, nakakuha siya ng interest sa pagiging Game Designer at Game Programmer at duon na napaisip si Luna sa kanyang plano para sa kanyang kinabukasan.

Dumating na ang araw kung saan kailangan na nilang humakbang patungo sa panibagong lebel ng buhay, lebel na makapaghahatid sa kanila sa panibagong karanasan, bagong kaibigan, handa para sa mga bagong pagsubok na kailangan nilang malagpasan. “Vince, natatakot ako, alam ko na kahit papano ay may plano na ako para sa aking kinabukasan, ngunit paano ko ito sisimulan?” Nanginginig sa sambit ni Luna kay Vince na tila napangiti ng bahagya. “Ang kinakailangan mong gawin ay humakbang ng may tapang patungo sa iyong kinabukasan,” wika ni Vince at sila ay tinawag na sa entablado para sa kanilang Moving Up.

Matapos ang araw ng kanilang Moving Up naghiwalay na ng landas si Vince at Luna ngunit kahit papaano, sila ay tuloy pa rin nakakapag-usap pati na rin ang kanilang pagiging magkaibigan at isang araw silang dalawa nagkita ulit at nag kamustahan.

“Naalala mo pa ba nung tayo’y nasa ika-10 baitang, yung hirap na hirap pa nga tayo sa mga desisyon natin,” masayang sabi ni Vince. “Oo nga, kung mahirap iyon para sa atin, tiyak kong mahirap din ito sa mga mag-aaral sa baitang 10 ngayon, kaya’t sana, alam nila na ano man ang mapagdesisyunan nila, ang lahat ng nangyari at mangyayari ay mayroong dahilan, kaya’t sana magkatotoo ang kanilang pangarap para kanilang kinabukasan,” mahabang tugon ni Luna habang inaalala ang mga napagdaanan nila.

Babae Ka, 'Di Babae Lang!

Anjhay Bernas, Kristine Coloquio, at Amara Pascual

Kilala mo ba si Aristotle? Bilang estudyante, maraming nakakaalam sa kanya bilang isang pilosopong Griyego, ngunit sa kanya pala nanggaling ang isa sa mga pinaka-unang halimbawa ng misogyny sa ika-18 siglo.

Naniniwala siya na ang mga kababaihan ay "sirang" mga nilalang na nasa mas-mababang antas kaysa sa mga kalalakihan. Ang salitang "misogyny" ay nanggaling sa salitang Griyegong misos, na ang kahulugan ay galit, at gunē, na ang kahulugan ay babae.

Ngunit sa kabila ng ilang taon ng masasakit na pananalita patungo sa kababaihan, nagpapatuloy pa rin silang umangat at pinatunayan sa iba na hindi sila karapat dapat na sabihan ng ganoon. Marami namang kababaihang may kontribusyon sa ating bansa, ngunit heto ang ilang halimbawa:

Hindi lamang ang mga lalaki ang may kakayahan na bumuhat ng mga mabibigat na bagay. Ang kababaihan din ay may sariling karapatan sa kanilang pangangatawan, kagaya ni Hidilyn Diaz. Sino nga ba siya? Siya ay isang Pilipinang manlalaro sa Olympics ng pagbuhat na mula sa lungsod ng Zamboanga. Siya ang kauna-unahang Olympic gold medallist ng Pilipinas nang manalo siya sa weightlifting sa Tokyo 2020.

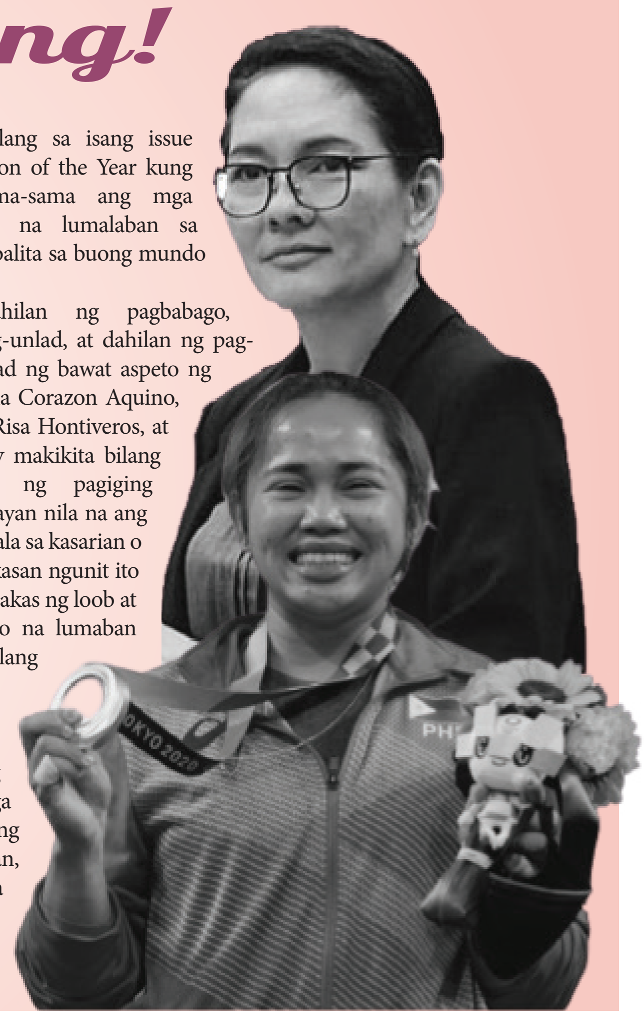
Si Hidilyn Diaz ay pinarangalan bilang "Athlete of the Year." Siya rin ay naging bahagi ng pambansang weightlifting team sa edad na labing tatlong taong gulang. Siya rin ang tumanggap ng dalawang karangalan mula sa kapulungan ng mga kinatawan ng Pilipinas.

Syempre, 'di lang sa larangan ng sports magaling ang mga kababaihan! Kahit sa pwesto rin ng isang pangulo, ang kababaihan din ay may kakayahan umupo sa mahalagang pwesto na ito, kagaya ni Corazon Aquino. Si Corazon Aquino ang ikalabing-isang pangulo at kauna-unahang babaeng pangulo ng Republika ng Pilipinas. Dahil sa kanyang pamumuno, naipakita ni Corazon Aquino ang mga kakayahan ng isang babae. Nakamit na rin ang katarungan ng mga kababaihan nang siya ay naupo sa pwesto ng isang pangulo.

Dahil nasa paksa na tayo ng politika, si Ana Theresia Navarro Hontiveros-Baraquel ay isang Pilipinong politiko, pinuno ng isang komunidad, at mamamahayag na naglilingkod bilang senador mula taong 2016. Kilala rin si Hontiveros sa pagiging matapang nyang hinarap ang gobyerno na " itigil na ang pag-normalize sa panggagahasa, at pang aabuso - pisikal o sekswal" sa mga kababaihan at parte ng mga LGBTQ.

Di rin magpapahuli si Maria Ressa, isang Pilipinong – Amerikanong mamamahayag at manunulat, at ang unang Pilipinong nakatanggap ng Nobel Peace Prize. Ginugol niya ang halos dalawang dekada bilang isang mamamahayag. Si Ressa ay kabilang sa isang issue ng Time's Person of the Year kung saan pinagsama-sama ang mga mamamahayag na lumalaban sa hindi totoong balita sa buong mundo sa taong 2018.

Babae, dahilan ng pagbabago, dahilan ng pag-unlad, at dahilan ng pag-angat ng kalidad ng bawat aspeto ng komunidad. Sila Corazon Aquino, Hidilyn Diaz, Risa Hontiveros, at Maria Ressa ay makikita bilang representasyon ng pagiging babae, pinatunayan nila na ang tagumpay ay wala sa kasarian o pisikal na kalakasan ngunit ito ay makikita sa lakas ng loob at tapang ng puso na lumaban para sa kanilang minimithing pangarap. Kaya sa susunod na mayroong manlalait sa mga kababaihan ng walang dahilan, tandaan na babae kami, at hindi babae lang.



Ang Karimlang Dulot ng Isang Katanungan

Reianveer Josh Alcala at Charles Elise Leynes

"Hija, Sino ka nga ba?"

Nanginginig at nagpapawis ang mga kamay ni Sinag habang siya ay nakatayo sa harapan ng kanyang silid. Unang araw niya sa unibersidad na kanyang pinasukan at siya ay tinawag sa unahan upang magpakilala. "Maaari ka bang magbahagi tungkol sa iyong sarili?" tanong ng propesor. Ang mga titig na nakaabang sa pag-bukas ng kanyang labi ay tila ba sinasakal ang kanyang lalamunan pagkat hindi niya mahanap ang kanyang boses. Ang mga matang tumutuhog sa kaniyang kaluluwa ay nagtatanong, "Sino ka ba?"

Karaniwan lamang ang pagmumuni-muni sa mga bagay tungkol sa paniniwala, sa kasarian, at sa layunin ng sariling buhay. Ang "identity crisis" o krisis sa pagkakakilanlan ay madalas nagaganap sa mga kabataan na katulad ni Sinag na kung saan nakararamdam sila ng pagkukwestyon sa kanilang sarili at pagkasiphayo.

Labing apat na taong gulang pa lamang si Sinag nang makaramdam siya ng pagkabagabag at kagitlahanan. Sa pagkabata pa lamang ay natuturuan na si Sinag ng kanyang pamilya ng mga pamantayan ng lipunan hinggil sa iba't ibang paksa tulad ng pag-aasal at kasarian. Kung kaya't mayroong permanenteng pananaw si Sinag sa kung ano ang dapat at hindi dapat sa panahon ng kanyang kamusmusan. Ngunit habang tumatagal ay nagiging bukas ang kanyang isipan ukol sa iba't ibang bagay, sapagkat marami siyang nakikilalang tao at marami siyang nararanasan na nagpapakita sa kanya ng sari-saring pamamaraan sa pamumuhay. Kung kaya't napapatanong siya, "Ano ba ang tama? Ano ba ang aking susundin?"

Ang mga magulang ang nagsisilbing gabay ng mga musmos na bata kagaya ni Sinag, ngunit mayroong mga pagkakataon na sila rin ang nagiging dahilan ng kanilang pagkabalisa. Karamihan sa mga

nakararanas ng krisis sa pagkakakilanlan ay mayroong mga magulang na pisikal at emosyonal na inaabuso ang kanilang mga anak, at nakaranas mismo ng krisis sa pagkakakilanlan.

Mayroong mga patakaran ang lipunan na dapat sundin ng sangkatauhan. Ngunit, ang ibang tipikal na pamantayang laganap sa mundo'y hindi dapat humadlang sa mga taong katulad ni Sinag sa pagpapahayag ng kanilang mga sarili pagkat ang mga tuntuning iyon ay nagsisilbing kadenang pumipigil sa kalayaan ng kanilang tunay na identidad.

Sa isang pag-aaral, nakita na ang mga batang may krisis sa pagkakakilanlan ay madaling kumiling sa mga delikadong sitwasyon tulad ng pagkalulong sa droga. Natagpuan din sa pag-aaral na ito na mababa ang kanilang self-esteem, marka sa paaralan, at kompulsibo umano sila kung kumilos. Si Sinag, kagaya ng ibang dalaga't binata, ay walang magawa kundi ang hayaan na lamang umagos ang tubig sa kanyang mga mata.

Ang mga taong nakararanas ng krisis sa identidad ay maaring humingi ng tulong mula sa kanilang mga kaibigan at kapamilya na kaya silang gabayan sa pagtahak papunta sa tamang landas. Mainam na huwag hayaan na ang mga hatol at paniniwala ng iba ay baguhin ang sariling pananaw bagkus huwag pagtuunan ng pansin. Katulad ng iba at ni Sinag, matagal bago matanggap ang pagbabagong nangyayari sa kanilang buhay at mga sarili, ngunit sa kahabaan ng panahon, ang maliligayang ngiti ay makahahanap din ng paraan papunta sa mga mukhang may bahid ng gulo.

Pigil hiningang nag-aantay ang mga kamag-aral ni Sinag sa mga salitang mahuhulog mula sa kaniyang bibig. Dahan-dahan itong bumukas, ang malumanay ngunit matatag nitong tinig ay narinig din, "Ako si…"

La Islas Filipinas

Sophia Joshuaine Gonzales

"Ito'y ang Inang Bayang tinubuan, siya'y Ina't tangi na kinalimutan ng kawili-wiling liwanag ng araw nagbibigay-init sa buong katawan." – Andres Bonifacio

Habang naka-upo sa kanyang lamesa, nakabutlat ang libro ni Carmelita sa Filipino. Kinakailangan niyang iulat tungkol sa nobela na isinulat ng isa sa mga bayani ng Pilipinas, may tanong na dapat masagutan ni Carmelita sa kanyang guro: "Ano ang batayan para maging tunay na Pilipino?"

Ang nasyonalismo ay ang pagkakakinlanan ng mga mamamayan na kagaya ni Carmelita sa sariling bayan. Masasabi rin ito ang pagmamalaki ng pagiging kasapi sa isang angkan, mamuhay sa isang lupain at tinatawag na ito ay sayong-sayo. Sabi ng madla na kahit saang panig ng mundo, makakahanap ka ng Pinoy at hindi sila nahihiyang iwagay-way ang bandila kung saan sila nanggaling, ang bayang Pilipinas.

Nagsimula pa ang pagiging makabansa noong panahon pa ng mga Kastila na nanatili rito sa bansa ng 333 taon at dahil sa kasakiman ng mga namamuno, kasama ng diskriminasyon sa taong purong Pilipino. Sa pagkakaroon ng herarkiya: Peninsulares, insulares, illustrados. Pagod na sa mga diskriminasyong tuntunin, ang Pilipinas ay nag-himagsik tutol sa mananakop. Kung hindi nila ito ipaglaban ang sarili nilang bansa, sino pa mararapat kundi tayong mga Pilipino at si Carmelita.

Sinarado ni Carmelita ang aklat, walang pumapasok sa kanyang utak tungkol sa kasaysayan kung bakit nasulat ng bayani. Ang binibini ay 'di sanay sa wikang Tagalog at karaniwang ginagamit ang Ingles sa kadalian nito. "Bakit kailangan ko 'tong aralin? Ang pangit pakinggan ang dating Tagalog." Ang tatay ang sumagot nakatitig na sa anak, "Ngunit, nak kahit anong gawin natin, ito'y ating wika. Lumipas naman ng ilang dekada, dapat tanggapin ang katotohanang iyon at mahalin ating nasyon."

Ito ang problemang ikinahaharap ni Carmelita at mga tao ngayon. Karagdagan sa modernisasyon, bumukas ang pultahan para sa globalisasyon at nagsilbing daan sa pagpasok ng internasyonal sa kalakalan. Natatatag ang magandang ekonomiya ngunit mas maraming mga galing sa ibang bansa kaysa sa sariling atin. Mas hilig pa sa mga produkto galing sa Estados Unidos o Britanya, saan ang pagiging makabansa? Ang mga liriko ng ibang lengguwahe mas alam, ang mga katutubong sayaw ay nakakalimutan, at unting-unti nawawala na ang pagiging Pilipino.

Sa paraang ng paggamit ng ating sariling wika araw-araw ay nagpapakita ng ating "national identity." Ang wikang Pilpino ay kakaiba sa karaniwang lengguwahe, nalumalaklak ang wika na ginagamit natin. Dahil sa isang diwa at napapalahad natin, dinadala si Carmelita sa mundong gawa sa salita.

Sinamahan si Carmelita ng kanyang ama sa tagpuan kung saan mababalikan ang nakaraan, ang isang museo ng kasaysayan. Unang pasok malalaman mo na lumaban ito sa puwersa ng panahon, puno ng dating baro't saya at barong, kalesa, at obrang maestra ng kilalang pintor. "Dito makikilala mo ang dahilan kung bakit minahal ng ating mga ninuno ang nasyonalidad nila."

Makulay ang kasaysayan ng Pilipino, nalaman ni Carmelita, mahalaga na matinilihin ang tradisyon ng Pilipino. Pinagtrabahuhan at sinikap ng mga unang tao sa bansa para sa kalayaan at nasyonalidad.

Nagbuntong-hininga si Carmelita, ito ang araw niyang hinihintay, habang nakahawak ang iskrip at sa likod niya ang presentasyon na pinuyatan niyang gawin. Ano ang batayan sa pagiging Pilipino? Ito ay hindi lamang binabatay kung sino ang may dugong Pilipino. Ang tunay na sukatan ng pagmamahal sa kanyang bansa ay ang pagtanggap sa pagkatao at sa kultura, at ang pagsasakripisyo para itaguyod ang bayan at paggawa ng mabuti para sa kapwa tao.

Pagbabago ng Nakasanayan

Princess Mel Dizon

Naranasan mo na ba ang pangungutya ng ibang tao sa iyong kaanyuan? Dahil lamang hindi ito ang nakagawian nilang katawan?

Nang bumalik na ang Face-To-Face Classes, dahil nagiba ang pisikal na anyo ni Denice, siya ay kinutya ng kanyang kamag-aral ng "Laki ng tinaba mo ah! Dati butiki ka lang ngayon naging biik!" Tinawanan ito ni Denice ngunit sa kaibuturan ng kanyang puso siya ay nakaramdam ng kirot.

Aminin man natin o hindi, nakasanayan na ng mga Pilipino na ginagawang pangungutya ang kanilang pagbati pagkatapos ng matagal na pagkikita. "Uy tumaba ka! Iniiwan ka ba sa kusina niyo?" o "Pumapayat ka ah! Wala na ba kayong makain?" Sa kaugalian natin kasi ay minsan hinahayaan nalang natin ito sapagkat ito'y pangkaraniwang pagbati at hindi nabibigyang pansin na nakakasakit na ito ng damdamin ng kapwa-tao kagaya ni Denice.

Marami na ang nabibiktima nito at sa panahon ngayon ay ang mga nakakatanggap ng ganitong pangungutya ay nilalabanan na. Kailan lang ay mas lumakas ang pwersa ng mga taong nilalabanan ang "Body Shaming" dahil kay Denice at Gen Z's ang nakakatanggap nito.

Ang mga pang-aapi na naka-aapekto sa mental health hindi lamang mga babae, kundi na rin ng mga lalaki. Mga nakaka-abusong sabi nila ay "biro lang" daw ngunit kapag naman ibinalik sakanila ay magagalit at pagsasabihan tayo ng masama at isa ito sa mga dahilan na ang mga taong kagaya ni Denice ay tinatawanan na lamang ito.

Bakit kapag tayo ang kinukutya ay isa lang itong pamamaraan ng pagsabi ngunit kapag sila naman ay isang ugaling pambabastos? Ikinatataka ni Denice ang ganitong kaugalian. Hindi naman porket para sakanila ay ito ay katuwaan ay hindi na natin mapapansin ang tunay nitong kahulugan.

"Hindi ba nila naiisip na marami na ang gustong sumuko sa tuloy tuloy na pagtanggap ng ganoong klaseng trato? Na ang tanging dahilan nalang kung bakit sila kumakapit ay yung mga taong nagmamahal sa kanila at tanggap sila?" sabi ni Denice sa kanyang sarili.

"Paano naman yung mga taong kinukutya na nga ay wala pang makapitan dahil ang mismong hinihingan nila ng tulong ay tinatalikuran o tinatawanan din sila?"

93% sa mga babae at 83% na sa mga lalake ang nakakatanggap ng body shaming at hanggang ngayon ay mas lumalala ito dahil sa naganap na pandemya. Ang tanong, bakit nga ba ito ay kailangan baguhin? Kung alam na nating bahagi na ito sa kultura ng Pilipinong kagaya ni Denice?

Walang magandang maidudulot ang panunukso kay Denice at sa kapwa. Maari itong sabihin sa mga pamamaraan na hindi magmumukhang katawa-tawa. Mas lumalawak ang pag-iisip ng mga Pilipino kapag ito ay nabibigyan pansin mas lalo na sa kaisipang emosyonal. Ang pagkainis ng isang tao sa ganitong mga komento ay hindi katumbas ng pagiging sensitibo, kundi, mayroong mga pagkakataon na masyado nang matalim ang mga salitang nabibigkas hanggang sa punto na hindi mo na kayang magtimpi.

Sa panahong ito ay kailangan natin maging progresibo para sa mga taong kagaya ni Denice na takot magsalita. Pag-isipan natin na hindi lang isang uri ang anyong tinatanggap kung hindi marami pang iba. Malalagpasan ang gantong klaseng pang-aapi at mapalitan naman ito ng nakakatunaw-puso na mga papuri.

Si Denice at ang iba pang mga nakaranas ng pang-aapi ay ilan lamang sa nakararaming lumalaban para maibalik ang kanilang kumpiyansa sa sarili. Bilang mga Pilipino, huwag natin hayaan na ang mga panunuksong iyon at baguhin ang kanilang mga sarili. Ipaliwanag natin sa ating kapwa na ang layunin ng mga damit ay para kumasya sa atin, hindi para tayo ang magpumilit para magkasya ito.

Kaunting laban at tindig pa ay matatapos din ang gera na kay tagal nating pinipilit wakasan. Sa tamang panahon, na pinamumunuan ng matatag na henerasyon. Laban Denice!

SUDOKU

Aubrei Claire Arcitio

2		8	3	7		1	4	6
6		7	9	2		3		5
5	4			1	8	2	9	7
3	6	4	5		7		2	
		5		4		6	7	3
8	7	1	2	3	6	9		4
	3		4	8		5		9
1	5		7		9	4	3	8
4		9	1	5			6	2

WORDSEARCH

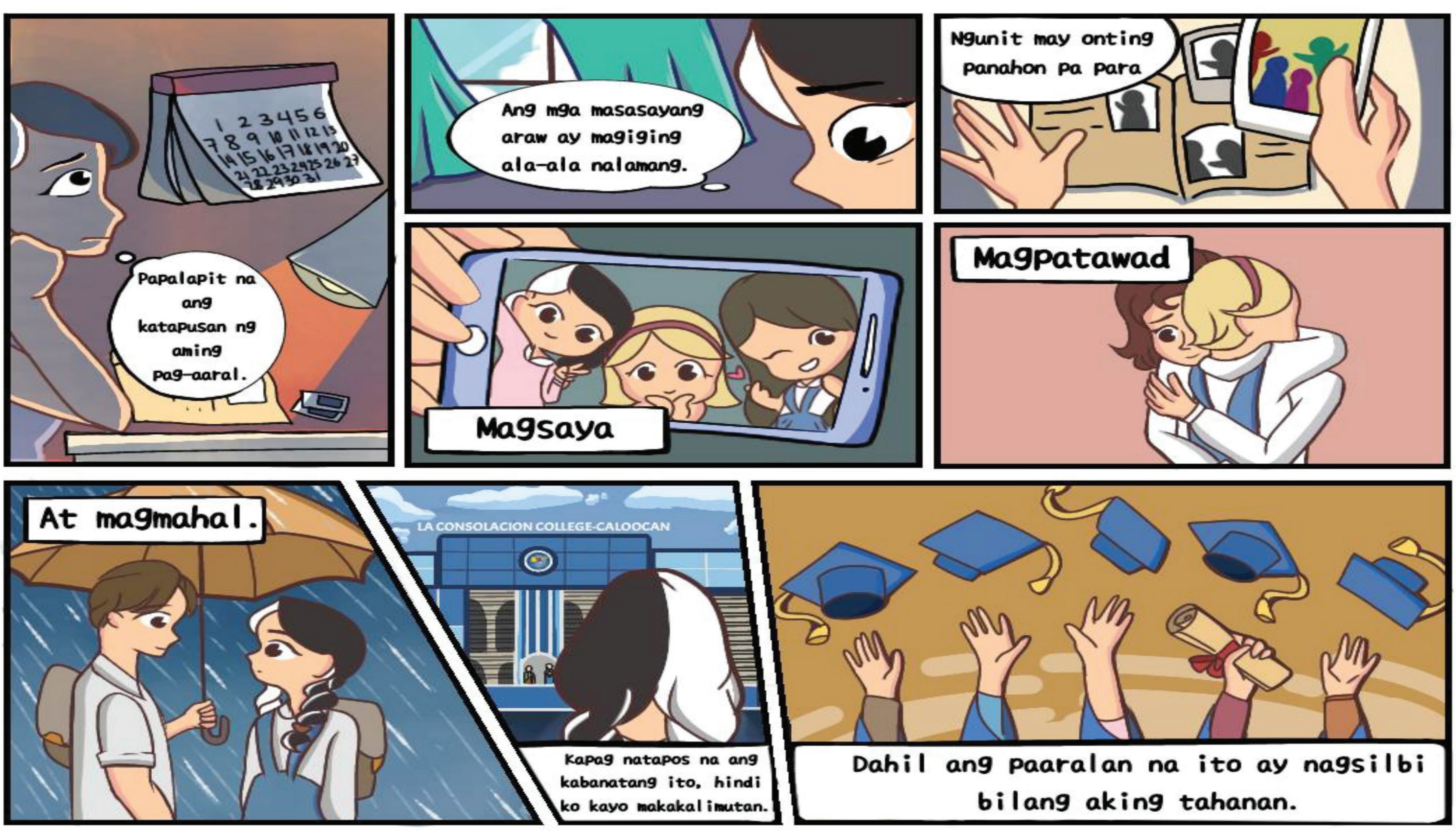
Alexa Rae Hidalgo at Trisha Celine Duena

C	B	P	J	D	A	V	A	O	Z	S
E	A	L	A	O	L	I	O	L	I	U
B	A	G	U	I	O	K	K	A	K	E
U	Y	V	C	A	H	O	R	N	R	L
A	V	G	I	R	J	G	A	T	T	A
A	L	M	L	G	A	W	O	S	S	U
L	O	I	W	O	A	D	A	U	D	N
A	U	M	A	L	P	N	G	A	L	I
R	E	N	A	A	B	V	N	C	N	O
A	R	P	E	N	M	A	V	A	M	N
N	L	I	L	T	I	O	T	R	T	C
L	X	J	X	P	A	L	A	O	A	E
T	A	R	L	A	C	P	A	B	P	P

CEBU	VIGAN
BAGUIO	ILOILO
MANILA	LA UNION
LUNETA	SIARGAO
BORACAY	PALAWAN
TARLAC	DAVAO

KOMIKS

Sophia Antonelle Garra



Nasaan ang hustisiya para sa mga mahihirap

Christine Rose Mojica

Kahit saang sulok ka tumingin sa Pilipinas,
Madarama mo ang kahirapang dinadanas.
Pagkapantay-pantay ng mga mamamayan?
Hindi rito makikita 'yan.

Sa ospital, kapag may pera ka, walang pila-pila, ikaw ang mauuna. Marami ang hindi iniinda an sakit, Sapagkat wala silang perang gamit. Sa korte, kapag may pera ka, Iabot mo sa hurado, inosente ka. "Everyone is innocent until proven guilty," ika nga nila,

Pero bakit pera ang basehan ng pagkatao nila? Sa buhay, kapag may pera ka, palagi mo 'yang ilabas, aangat ka. Ito nga rin ang ginagamit para makaapak ng iba

Kaya kung mahirap ka, durog ka. At sa buhay, kapag wala kang pera, Nasaan ang hustisiya?

Walang papansin sa mga reklamo mo, Basura ang tingin nila sa'yo.

MALAMIG

Saint Alekhine Habaradas

Mainit na simoy ng hangin
Ang dumampi sa aking balat ngunit
Ramdam ng katawan
Ang lamig ng kawalan.
Ang hinip ng hangin ang kahinaan ko,
Tinatangay ako nito,
Hanggang sa kumirot ang tiyan ko,
Pati na ang kaloob-looban ko.

Perlas ng Pinagmulan

Jillian Rebancos

Tanaw sa kahit anong aspeto
Ang kagandahan mo.
Lahat ay kumbinsido,
Sa hilaga lahat ang tungo.

Adhika kong madama,
Ang hangin mong dala.
Katangian mong dulot'y himala
Dahilan sa pag-angkin ng iba.

Bukod tangi kang makulay,
Walang sawang sisilipin ganda mong tunay.
Ilang beses ka mang napunta sa maling kamay.
Walang kupas ang sining mong taglay.

Lahat ng kinang ay malas mo na.
Tanging sa 'yo ang kitang-kita,
Sa amin mo binigay ang bawat talinhaga.
Oo, Pilipinas ka nga.

Lihim

Sophia Antonelle Garra

ito na talaga
Ang oras na sasabihin ko sakanya
Na mahal na mahal ko siya
Ngunit, tama ba?

Hindi mawala sa loob ko
Ang ramdam na aking pagka nerbyoso.
Siya ang aking modelo at idolo
Wala na talagang ibang katulad mo.

Dalawang paraan lang ito mangyayari
Tatanggapin mo ba ako o itatanggi?
Pero kahit anong sagot ang iyong mapipili
Hanggang dulo ika'y aking tinatangi.

Bayan, bakit?

Clarisse Joy Musni

Bayan, bakit ang hirap mong ipaglaban?
Bakit mas pinipili mong mahirapan?
Bakit mo pilit na tinatalikuran,
Ang daan sa magandang kinabukasan?

Hindi ka ba natuto mula sa ating nakaraan?
Hindi ko alam kung talagang wala kang alam,
O sadyang pinipili mong mabulag-bulagan,
Sa tunay na nangyari sa ating kasaysayan.

Bayan, hindi ka ba nababahala?
Nakasalalay sa atin ang kinabukasan ng bansa,
Binigyan tayo ng pag-asa upang mabago ang maling sistema,
Ngunit bakit mas ginusto mo ang kadiliman kaysa pumanig sa tama?

Bata ka pa ba?

Vinces Althea Guano

Nakaupo ang isang bata na pangalan ay Duday sa may ilog, nanalamin sa tubig na tila tinitignan ang sarili kung may nagbago ba sa kanyang wangis. Ramdam nito na matagal na siyang nakatira dito sa kanilang bayan ngunit ang kanyang itsura ay nanatiling 8 taong gulang. Napaisip siya, "Nasaan na kaya sina mama, kanina pa ako dito ngunit hindi ko sila mahanap.. Kailangan ko na magtrabaho para may pang-hapunan kami mamayang gabi," nag-aalang sabi ni Duday.

Naglakad-lakad siya ng may makita siyang batang babae na sinasamantala ng isang nakakatakot na aswang kaya sumigaw siya, "Tulong! May aswang sa may ilog!" Natakot ang aswang kaya't tumakbo ito.Hinanap niya ang batang babae ngunit nawala ito kaya bumalik nalang siya sa tubig para manalamin muli ngunit sa laking gulat niya, ay tumanda ang itsura niya, nagmukhang dalaga. "Parang 12 taong gulang na ako, ano ang nangyayari?!" Hindi mapakali, tumakbo si Duday patungo sa may kubo, ng makita niya ang bata na sinamantala kanina. "Bata, anong ginagawa mo diyan?" tanong niya at humikbi ang bata, "Natatakot ako, na baka paglabas ko ay bumalik ang aswang.

Niyakap ni Duday ang bata at nung makita niya ang mukha nito, nagulat siyang kamukhang kamukha niya ang bata, "Sino ka?! Bakit kamukha kita?!" Nanginginig na sambit niya ngunit bago pa ito makasagot ay nawala ng parang bula ang bata, at biglang nagpakita ang aswang sa pintuan ng kubo.

Madilim sa loob at walang magawa si Duday kundi ang umiyak habang papalapit ang aswang. "AKIN KA LANG, AKIN KA LANG, AKIN KA LANG!!" ang mga katagang nasambit nung aswang. Nung malapit na ito kay Duday, may nakita siyang balisong sa kanyang kanan at kinuha ito, sinaksak niya ang aswang at naglaho ang kubo pati na rin ang aswang. Umiiyak, naglakad siya patungo sa ilog, at ang kanyang wangis ay naging pang- 15 taong gulang na. Nagpakita muli ang bata sa kanya at nagsalita, "Nalagpasan na rin natin ang "aswang" na iyon.

"Salamat Duday," nakangiting wika nung bata. "Sino ka? Bata ka pa ba talaga?" Ngumiti ang bata, "Ako ay ikaw, at ang nangyari ay panaginip lamang. Subalit, ang lahat ng ito ay nangyari dahil panahon na para ikaw ay maghilom at malagpasan ang paghihirap na iyong dinanas noong ika'y paslit pa lamang. Hindi na tayo bata pa lamang.." at nagising si Duday, siya ay nasa kanyang silid, umiiyak.

HULING GABI

Anjhay Bernas

Alas diez ng umga huli na ng bumangon, Sa aking pag-gising, agad kong panalangin sa pagsimoy ng hangin ikaw ang tingin, Sa pagtayo sa umaga, walang halong duda at taranta ikaw na ngang dalagang maganda pa sa tala wala ding halong bola mula umpisa siya na ngang ako'y nahulog na, Sa pagsipilyo ng aking mga ngipin, handa ng ikaw ay sunduin at ating punuin ang walang hanggan ng memoryang tatatak sa bawat bulaklak na aking inalay sa isang tulad mong ginto't pilak, Sa ating mga matatamis na sandali, ngiting-ngiti ang aking mga labi na para bang wala ng bukas.

Ngunit pano? Pano nga ba? Pano tayo hahantong sa dulo kung sa simula pa lang wasak na? Patawad, paalam, at salamat ang tatlong salita na batid kong iyong malaman. Patawad at di ko natupad ang mga pangakong sabi ko tayo hanggang dulo. Paalam at alam kong ikaw ay nasasaktan ngunit ito ang mainam.

Salamat at ito'y sapat na para sa lahat ng ating pagkakamali tayo'y mulat na sa katotohanan na hanggang alamat nalang tayo magsasama. Sa pagpatak ng ulan, ay ang mga luha sa unan, Ang panahon ay sumapit para kalimutan ang kahapong mapait, tayo na at umahon sa alon ng lupit ng kahapon, Tahan na aking, Sinta at ikaw ay matulog na, at ito ang huling tunog ng "mahal kita" Muli mong tignan ang araw na dati'y sa'tin nakatutok Muli mong tignan ang buwan na dati'y ating pinagmamasdan Sa pagsilang ng bagong tayo ang tanging hiling ko ay ang kasiyahan mo At eto na ang huling gabi na tayo'y magka-tabi.

Talaarawan ng isang Pag-asa ng Bayan

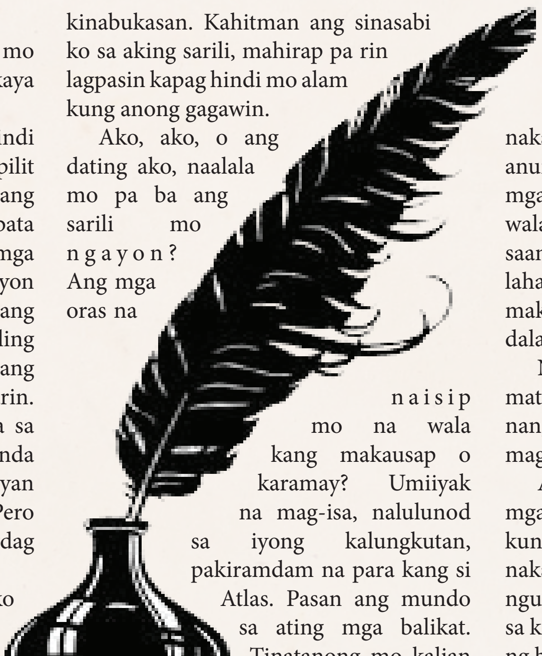
Sophia Joshuaine Gonzales

Dear diary,

Kapag may pagkakataon na pwede mo puntahan ang dati mong ikaw, ano kaya masasabi mo?

Ang mga panahon na nakalipas ay hindi na mapupuntahan muli kahit anong pilit natin. Hindi ko na malayan na ito pala ang panahon na pinapangarap ko noong bata pa ako. Akala ko palaging masaya ang mga haharapin ko ngunit isang imahinasyon lamang iyon. Matututpad ba natin ang ating mga hiling kung walang sariling paghihirap? Gaanonman, nanatilihin ang mga pangarap na gusto mong matuparin. Ang pag-asa ng bayan ngayon ay iba sa noon. Kaya sa pagiisip ng mga matatanda na ang mga kabataan daw sa kasalukuyan ay wala masyadong pinoproblema. Pero kung tutuusin, baka mas lalong dumagdag pa ang mga suliranin.

Ano man ang mangyari, nalaman ko ang lahat na ito ay nagpapalakas sa atin para mapagtagumpayan natin ang kinabukasan. Kahitman ang sinasabi ko sa aking sarili, mahirap pa rin lagpasin kapag hindi mo alam kung anong gagawin.



Ako, ako, o ang dating ako, naalala mo pa ba ang sarili mo ngayon? Ang mga oras na naisip mo na wala kang makausap o karamay? Umiiyak na mag-isa, nalulunod sa iyong kalungkutan, pakiramdam na para kang si Atlas. Pasan ang mundo sa ating mga balikat. Tinatanong mo kalian ito gagaan at matatapos dahil parang kahit ano ang kayang gawin walang saysay.

Lahat ng tao, sa ilang paraan, ay nakakaranas ng mga pagsasakripsyo sa anumang anyo o hugis. Dumadatin ito sa mga araw kung saan pakiramdam mo ay wala kang gustong gawin. Mga araw kung saan pakiramdam mo ay binibatag ka ng lahat. Sinasakal ka hanggang sa hindi makahinga. 'Kailan ako makakarating sa dalampasigan?'

Ngunit, kahit gaano man katagal, matatanggap natin kung saan tayong nanggaling. Paano tayo lumaki para maging tayo sa kasalukuyan.

Ang aking nakaraan, mabuhay tayo sa mga araw hindi bilang isang tagamasid kundi isang pangunahing tauhan. Ang nakalipas ay hindi tinutukoy kung sino ka ngunit lumilikha ang tunay na ikaw para sa kinabukasan na pangarap mo, o pag-asa ng bayan.

Medisina

Jillian Rebancos

Sa isang tibok ng pusong sabik,
Madaming hadlang sa pag-abot ng pagmamahal.
Ilang hakbang man ang kailangang malampasan sa daang matarik,
Burado ang lungkot sa taklob na ikaw ang nakatatanggal.

Pinukaw mo ang intensyong hangaan ka nang hindi sapilitan.
Wikang dinig sa magkabila kong tenga,
Ang tinig na nagsisilbing dahilan sa paghanga sa 'yo ng iilan.
Hindi maintindihan kung bakit ang nadarama sa 'yo'y tila mahiwaga.

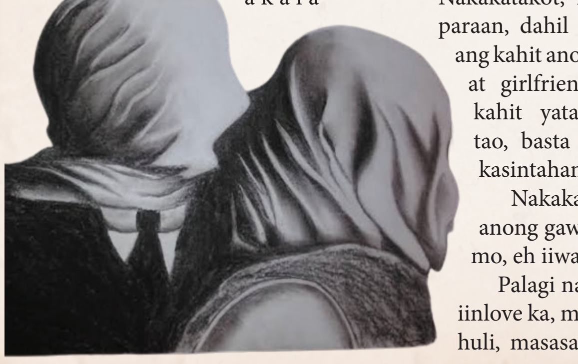
Ikaw ay isang sining na walang sawa kong titignan.
Kita ang kagandahan sa loob mo'y tanaw,
Talentong taglay sa kahit saan.
Ngiti mong nag pipinta ng kulay sa aking pananaw.

Giliw, sa kahit saan kita panahon,
Dulot mo'y musika
Na nagbibigay saya sa akin ngayon,
Ikaw ang nagsisilbing medisina.

Mahika ng Pagmamahal

Hindi ako naniniwala sa love. sa tingin ko, hindi totoo yan. bakit? hindi ko rin alam. pero ang weird lang kasi, tila para bang nag iiba yung mga tao kapag inlove sila.

Kunwari na lang, yung kaibigan ko. hindi niya gusto ang mint choco noon, halos isuka niya na nga yon kapag kumakain ako non. akala mo siya kumakain, tapos ngayon? halos bilhin niya na lahat ng mint choco sa mundo eh.



Eh paano, paborito iyon ng boyfriend niya. kaya iyon, halos gawin niya na lahat para lang sa boyfriend niya.

Kung tatanungin niyo, oo, hindi pa ako na i-inlove. at kung totoo man yang love love na yan, ayokong ring ma inlove. Nakakatakot, nakakabilib, sa masamang paraan, dahil kayang kaya nilang gawin ang kahit ano para lang sa mga boyfriend at girlfriend nila. nakakabilib dahil kahit yata manakit sila ng ibang tao, basta yun ang magpapasaya sa kasintahan nila, eh gagawin nila.

Nakakatakot dahil sa huli, kahit anong gawin mo para sa taong mahal mo, eh iiwan at iiwan ka rin nila.

Palagi namang ganon ang cycle. ma iinlove ka, magiging masaya ka. tapos sa huli, masasaktan ka rin kaya hindi ko naiintindihan bakit hinahayaan ng mga taong ma in love sila? hindi ba nila alam na masasaktan lang din sila sa huli? hindi ba nila alam na kahit anong gawin nila, masasaktan at masasaktan pa rin sila.

Iyan ang paniniwalako noon. Nagbago lahat ng paniniwala kong iyon, nung nakilala ko siya.

Hindi ko alam paano ako nahulog, pinigilan ko, sinubukan ko pero mas lalo yata akong nahulog.

Nung una, in denial pa ako. dahil nga hindi ako naniniwala sa love na sinasabi nila. Nagtayo ako nang isang malaking pader sa puso ko para maiwasan kong mahulog sa kung sino man.Pero nung dumating siya, para bang hinawakan niya lang yung pader at gumuho ang pader na sobrang tagal kong tinayo.

Hindi patas.

Hinding hindi.

Dahil isang hawak niya lang dito, agad na itong gumuho.

Pero hindi ako nagrereklamo.

Hindi ako magrereklamo.

Ano nga bang nakita ko sa kaniya? Bukod sa may hitsura siya, mabait, matangkad, matalino, mapagalaga—ano bang sinasabi ko? Ayan na nga ba!

Hulog na nga ako sa kaniya.

Kagaya ng sinabi ko kanina, hindi ako magrereklamo. Kung siya naman ang guguho sa pader kong matagal kong tinayo, ayos lang sa akin.

Basta siya lang, at wala nang iba.

Ayoko mang aminin, pero mukhang tama sila. Masaya nga ang magmahal, at ang mahulog, lalo na kung alam mong may sasalo sayo.

Siguro nga, hindi masamang ma inlove.Siguro nga, kaya mong gawin ang kahit ano para lang mapasaya ang taong mahal mo dahil ako, kayang kaya ko gawin yon. kayang kaya.

Pagtatapos

Aubrei Claire Arcitio

Bawat aliw at asaran sa paaralan
Mga panahong tayo ay napapagalitan
Madalas ding napag-iinitan
Dahil sa sobra nating kakulitan

Sa kulang kulang na sampung buwan
Ang bawat isa ay lubos na nagkasiyahan
Kaya ngayo'y atin nang pagsikapang
Walang panahon na masasayang

Dadating ang araw na iba na ang makakasama
At ang bawat isa ay magkakanya-kanya
Iba na ang ating madarama
Nagdadalawang-isip kung ito'y ating makakaya

Ngunit ating pakatandaan
Na hindi dito nagtatapos ang ating takbuhin
Dahil ito lamang ay isang palatandaan
Na malapit na nating makamit ang ating mithiin.

Tapat na pagmamahal

Robert Kent Pedregosa

Minahal kita
Nang walang
halong biro,
Ang puso ko ay
Tapat na
nagmamahal,
Habang buhay
ikaw lang

Binibini

Sophia Antonelle Garra

Hindi mo ba napapansin? Kahit hindi ka tumingin sa salamin, ang iyong ganda ay hindi mabibihag ng isang larawan. Ang iyong mga mata ay nagkwekwento ng milyon-milyong kwento na hindi mo maari masabi. Ang expresyon ng iyong mga labi ay aking ikinakatuwa. Ang iyong titig sa mga tanawin ay nakakabighani parang dalawang makapigil-hininga ang nasasaksi. Wala sa akin ang karikitan kundi ito'y nanggagaling sa katangian mo.

Hindi kita makumpara sa mga babaeng nakita ko noon dahil sila'y isa lamang bituwin habang ikaw ang buwan na nagbibigay liwanag sa gabi at patuloy na pinapaikot ang aking mundo.

May puso ka na handang mag mahal, Isip na anumang paksa ika'y maasahan, bibig na mahinanon magsalita, kamay na hilig gumawa ng kabutihan.

Ikaw ang aking Maria Clara. Matagal na tayo hindi nagkita, Binibini. Kahit ilang araw ang lumipas ika'y nasa isip ko, ako parin ba ang tibok ng puso mo? Bagkus ika'y nakahanap na ng ibang pwedeng imithi. Hindi ko alam saang bahagi ka ng mundo napunta at wala na akong lakas hanapin ka. 'Pagkat alam kong mas magiging masaya ka sa piling ng iba.

Ikaw ang aking Maria Clara. Kahit gaano man ka perpekto ang tao na aking hinahanap, hindi parin tayo ipinagtadhana. Sapagkat wala sa atin ang may mali, hindi ako, hindi ikaw, hindi ang mundo. May punto sa buhay natin na nagkaisa ang landas natin pero hindi natin matatapos ito ng magkasama.

Kung nasaan ka man, sana ika'y nasa mabuting kalagayan, Binibini.

Sayo, Sinta

Marnisha Krismae Cruz at Jewel Ashley Viterbo

Hindi sapat ang mga salita
Upang ipahayag sa'yo ang nadarama
Giliw, tunay kitang sinisinta
Pusong mahina, sayo'y nabihag na

Ang masilayan ka'y lubos na kaaya-aya
Kung ihahambing sa lahat ay naiiba ka
Sa kaakit-akit mong katauhan, wala akong kawala
Muli't-muli kong sasabihing iniibig kita

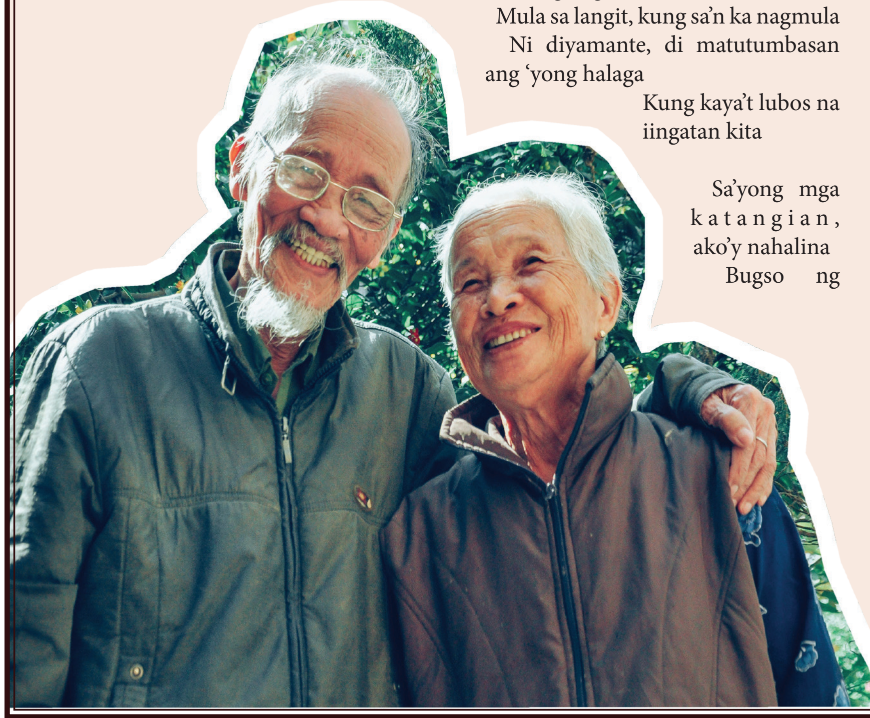
Isa kang anghel na bumaba
Mula sa langit, kung sa'n ka nagmula
Ni diyamante, di matutumbasan ang 'yong halaga
Kung kaya't lubos na iingatan kita

Sa'yong mga katangian, ako'y nahalina
Bugso ng damdamin ay hindi na ipagkakaila
Isang karangalan ang mahalin ka
Ikaw sa'kin ang nagpapaligaya
Kapag ika'y aking nakasama,
Bawat sandali ay dadalhin sa pagtanda
Oh, aking irog, 'wag sana magduda
Mga salita ay papatunayan at ipadarama
Buo na ang araw kapag ika'y nakita,
'Di magbabago ang kislap sa mga mata

Isang ngiti, isang tawa,
Gumigising na ang aking diwa

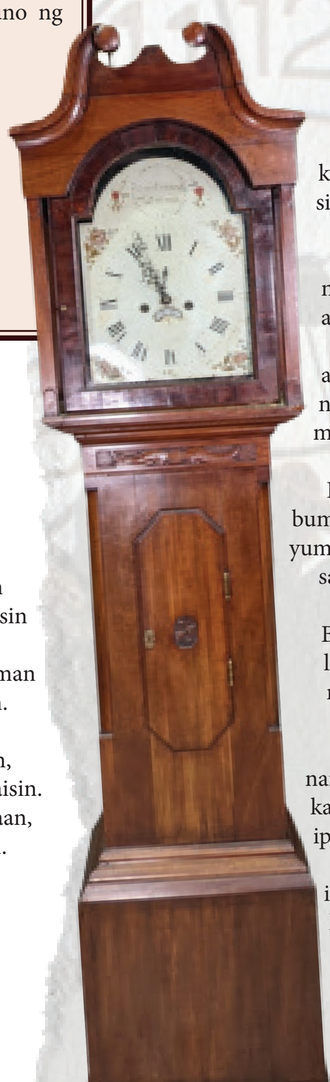
Kapag nakikita ang salitang saya,
Ikaw ang unang naaalala
Lungkot ay naglalaho na parang bula,
Sapagkat ikaw ang purok ng ligaya

Dahil sa'yo ang buhay ay puno ng sigla,
At tanging hiling lang
ay sana 'wag ka mawala
Kasi ako'y
sigurado na,
Ikaw ang magiging
dahilan sa mga
tulang itatalata



Hatinggabi

Charles Elise Leynes



Sa mga oras na ito,
walang maririnig kundi ang mahinang sipol ng hangin,

May dalang malamig na halik, dumadampi sa aking mga pisngi.
Habang mahimbing ang paghimlay ng nakararami, ang iba'y nag mumuni-muni.

Katahimikang bumabalot sa kapaligiran, yumayakap
sa aking isipan.

Bunga nito ang pagsi
lakbo ng aking
mga tagong damdamin.

Mga ala-alang akala'y naisulat sa tubig, mga kaisipang 'di maaaring ipaalam o ipagsabi,
Sa mga oras na ito'y ipinakikilala ang kanilang presensya.
'Di mawari na nagagawang makaraos sa bawat umaga.
Sa mga oras na ito'y gumagaan ang aking dibdib.

Pagkat ang hiningang 'di namamalayang hawak-hawak ay nagagawa ring mapakawalan.

Hatinggabi, aking inaangkin pagkat ang buwan ang nagsisilbing ilaw sa kadiliman.
Mga tala'y kinakausap, natitiyak kong sila'y nakikinig.
Sarili'y nabibigyang pansin. Kalagayan ay nagagawang kumustahin.

Ang tinig ng katahimikang bumabalot sa kapaligiran,
Mayro'ng heleng hatid na kay sarap pakinggan.
Sa mga oras na ito, tila bumabagal ang pagikot ng mundo at kilos ng mga tao.

Minsa'y ang lahat ng nasa paligid ay tila humihinto.
Puso't isip panandaliang nailalantad sa buwan at mga tala.

Panibagong araw muling kakaharapin. Hayaan niyo muna akong panandaliang humimpil.

Hayaan niyong damhin ko ang pag-iisa, damhin ang ginhawang hatid ng hatinggabi

Pagtingin sa Pag-ibig

Ailene Clare Alboleras

Nalaman ko sa'yo ang kahulugan ng pag-ibig,
magmula nang magkaroon ng pagtingin,
nadarama ay di naisambit ng bibig,
anyo mo'y naging kasing ningning ng mga bituin.

Marami palang bersyon ang pagmamahal,
at sa'yo ko napatunayan ang siyang tunay,
nagawa kong manatili at sumugal,
nagawa kong ang lahat lahat ay ibigay.

Parating nakakabit ang pag-ibig sa walang kapalit,
nag-aalay nang walang paghahangad,
ang pagpili nang hindi namimilit,
tulad ng rosas na isang araw ay namukadkad.

At hindi lang pala pag-ibig ang binigyan mo ng kahulugan,
kundi pati na rin ang kalakip nitong pagtanggap,
wala mang pagtugon sa aking nararamdaman,
kasiyahan pa rin na ika'y naging pangarap.

Dalawang Salita

A union B

Nag-uumapaw na damdamin,
Pinipili kong 'wag munang sabihin.
Ngunit sana'y iyong napapansin;
Ang labis kong pagtingin.

Iyo pa bang naaalala?
Binigkas ko nung tayo'y nagkakilala.
Panahon na ating napagtanto,
Tungkol sa huling banghay ng kwento

Huwag mo sanang iisipin
Na ito'y 'di ko kayang bigkasin

Dahil ang aking nararamdaman
Ay walang kasiguraduhan.

Sa oras na aking bibigkasin,
Ang mga katagang iyong nanaisin.
Ay agad mo itong papaniwalaan,
Ng walang pag-aalinlangan.

Para sa iyong kaalaman,
Ang aking nararamdaman
Umpisa ng ating usapan
Labis kong pinagyayaman.

Berde

Saint Alekhine Habaradas

Ang nakikita mong puno,
Punong-puno ng tubo,
Alam ko na mga iyan ay iyong paborito,
Dahil mahilig ka kumuha ng mga litrato.

Ibon na humuhuni,
Kasing tunog ng iyong palayaw na huni,
Nasabi mo na sa akin ang iyong layunin,
Sana makamit mo 'yan nang maigi.

Wagi: *Gumawa ng kasaysayan ang Ground Breakers (nakadilaw), at Area 101 (nakaasul) nang tanghalin bilang kauna-unahang Junior at Senior Division Champions sa LCC JHS 3X3 Basketball Tournament.* ***(Mga larawang kuha ni Mikaella Kristyn M. Quimpo)***

Indayog: *Sama-samang sumayaw sa saliw ng iba't ibang klasiko at modernong tugtugin ang mga LCCians sa pagdiriwang ng ika-83 anibersaryo ng paaralan.* ***(Mga larawang kuha ni Immarey Hailey P. Alcala)***

SOPHOMORES, JUNIORS KAMPEON SA 3X3 BASKETBALL TOURNAMENT

Clarisse Joy Musni, Dwyane Harry Cabrera, et al.

Ipinamalas ng mga LCCians ang kanilang gilas sa court sa katatapos lamang na Junior High School 3x3 Basketball Tournament Finals na inorganisa ng JHS Sports Club, noong ikasiyam ng Pebrero sa LCC Quadrangle bilang bahagi ng ika-83 na pagdiriwang ng pagkakatatag ng institusyon.

Si Stephen Dale Angeles, ng Grade 9 - Prudence, ang pinarangalan bilang Most Valuable Player ng liga. Nagpamalas siya ng isang malahalimaw na laro upang pangunahan ang kanyang koponan para masungkit ang tropeyo. Kasama niya sina Isaiah Yuan Indig mula Grade 10 - Fortitude at Vincent Geayan Alcera mula Grade 8 - Love para kumpletuhin ang Mythical 3.

Sa unang laro, hindi pinaporma ng Sophomores Ground Break ers ang Freshmen Stealth Assassins nang tambakan nila ito sa iskor na 25-5 para maitanghal na kauna-unahang Junior Division Champion.

Sunod-sunod na tira sa labas ang pinakawalan ng Ground Breakers upang lumaki ang agwat sa umpisa ng laro samahan pa ng mahigpit na depensa laban sa Assassins. Pinananatili ng Ground Breakers ang momentum sa kanilang panig na nagresulta sa 18-5 na kalamangan.

Itinaas ni Vincent Alcera ng Ground Breakers ang bandila ng Sophomores nang pangunahan niya ang kanyang koponan at magtala ng labindalawang puntos. Umiskor naman si Earlson Angelo Armas ng siyam na puntos para lampasuhin ang Assassins.

Sinubukan ng Assassins na isalba ang laro ngunit ang mga bituin ay nakahanay na para sa Ground Breakers. Nagwakas ang laro na tanging ang Assassins' captain si Gabriel Galban ang umiskor ng limang puntos.

Matapos ang paghagupit sa unang laro, ang Senior Division Finals ay mas mainit at mas mahigpit kaysa sa una.

Matagumpay na naungusan ng Grade 9 Area 101 sa isang gitgitang laban ang Grade 10 Luraniku sa iskor na 25-22 para tawaging kauna-unahang Senior Division Champion.

Binitbit ni MVP Stephen Dale Angeles ang Area 101 ng umiskor ng dalamput dalawang puntos. Tinulungan siya ng kanyang mga kasamahan sa kanilang depensa para masira ang plano ng Luraniku.

Tabla ang laban sa halos kabuuan ng laro. Nagpaulan ng maraming puntos si Angeles, upang palawakin ang kanilang lamang, ngunit patuloy na bumalik ang Seniors.

Ginawa ni Isaiah Yuan Indig ang lahat ng kaniyang makakaya ng magtala ng labintatlong puntos habang nag-ambag si Ediorne Josh Baylon ng pitong puntos.

Sinubukan nilang humabol ngunit wala silang sapat na oras upang gawin ang himalang ito.

Sa huling minuto, gamit ang bilis sa court at diskarte sa oras, wagi ang Juniors kontra Seniors sa kauna-unahang pagkakataon.

Ayon kay Angeles at Pedregosa ng Area 101, chemistry at teamwork ang naging susi sa kanilang tagumpay.

"Magkakaibigan na kami mula pa noong elementary kaya nagkaroon kami ng chemistry. 'Yon ang nagbigay daan sa amin na magkaroon ng mahusay na coordination, lalo na sa mga diskarte na ginamit namin. Nanalo kami dahil sa pagtutulungan, suporta, at paniniwala sa isa't isa," banggit nila.

Pahayag naman ni Indig ng Grade 10 Luraniku, "Feeling namin, possible pa rin ang comeback, pero ang star player ng kalaban ay bihasa sa paghanap ng libre sa labas; kinulang kami sa desire kaya natalo kami sa laro. Masaya pa rin ako sa pinakita namin at para sa nanalong team."

Sa pagtatapos, nangibabaw ang sportsmanship sa mga manlalaro at pagmamahal mula sa mga tagasuporta ng mga ito.

Nangako naman ang Sports Club na organizer ng tournament na mas magiging masaya at kapana-panabik ng season 2 ng tournament sa susunod na taon.

Musika: Ang Ilog ng Walang Katapusang Kasaysayan

Yzza Dominique Sulit, Reianveer Josh Alcala, et al.

Si Valerie, isang estudyante sa ika-7 baitang ay laging naaakit sa pagsayaw dahil sa hatid nitong galak, sigla, at pagkakaisa. Idagdag pa rito ang saya at sining na dulot sa bawat tugtog at indayog. Para sa gaya nyang paslit lamang, malaki ang ambag ng musika sa pagtaas ng kamalayan at naging susi din upang malampasan ang dagok ng dalawang taong pandemya.

Pumunta si Valerie sa La Consolacion College Caloocan upang makilahok sa ika-83 anibersaryo nito na may temang, "LCCC@83: Moving Forward in Synodality with Gratefulness to God's Greatness." Sa araw na ito, piling mga mag-aaral mula sa Junior High School at Senior High School ang nakilahok sa "Evolution of Dances" na ginanap noong Pebrero 9 2023, 11:00 ng umaga sa quadrangle.

Sinimulan ang pagtitipon sa pamamagitan ng isang dasal sa pangunguna ni Krizah Alvarado, mula sa 10 – Piety na sinundan naman ng pambungad na pananalita mula kay Mrs. Grace Pedregosa, JHS Assistant Principal.

Umalingawngaw ang tili, galak, at suporta nang ipakilala nina Mr. Jeffrey Olaguera and Ms. Lianna Deniega, hosts ng palatuntunan, kina Valerie at sa mga manunuod lahat ng mga kalahok, kasama na rin ang mga guro at mga tagapagsanay na tumulong sa pagbuo ng kani-kanilang mga sayaw.

Sa bawat martsa ng mga kalahok, kitang kita ang uhaw ng dalawang taong nakakulong sa mga kwarto ng kalungkutan na tila napawi sa pagdaloy muli ng pagkakataong magpakita ng talento sa madla.

"Natakot ako at kinabahan ngunit nakakapawi ng lumbay at pagod na makasayaw akong muli. Maraming pagsasanay ang pinagdaanan namin, at sa aking palagay, nakakamangha dahil 'di ko inakalang mararanasan ko ulit itong pagkakataon na ito," sambit ng isa sa mga kabataang kasama sa sayaw.

Sinaksihan ni Valerie ang mga freshmen ng simulan ang tanghalan – pagbibigay hudyat na ang programa ay nagsimula na. Kasama ang kanilang mga guro tulad nina Mr. Jenifer Yago at Mr. Renz Faminial, nagpakita sila ng nakaka-aliw at kilalang mga sayaw na nagresulta sa pagsabog ng tuwa at aliw kay Valerie at iba pang mga manunuod.

Sa mga kantang gaya ng "Hype Boy" ng New Jeans, "Pink Venom" ng Blackpink, at marami pang iba, ipinakita nila sa madla ang pagiging tunay na LCCian – masigla at puno ng buhay.

Anila, "Ang apoy sa aming mga puso ay handang handa nang ihandog para sa lahat, pinaniwalaan at pinagkatiwalaan namin ang aming mga sarili upang mabigyan ang mga tao ng perpektong pagtatanghal."

Sumunod ang mga walang bahid ng pagsuko sa mukha, at makamandag kung umindak sa musika – ang mga sophomores. Mula K-Pop patungo sa mga kantang mula pa sa 2010's, ang kanilang gilas, galaw at wastong pakikipagay ang naging dahilan kung bakit sila pinalakpakan ni Valerie at ng madla.

Tap your shoe, Timber, Uptown Funk, Roxanne, Tala, Dynamite, at Don't Start Now ang ilan sa mga kantang kanilang piniling ningningan.

"Binigyan kami ng maraming oras noong nakaraang linggo upang makapaghanda sa pagdiriwang ngayong araw na ito at ang kinalabasan ay isang nakakatuwang tanawin," kuntentong sagot ng isang kalahok.

Sa puntong ito, lalong tumaas ang interes ni Valerie at ng madla nang agawin ng Juniors ang atensyon ng nakararami. Inaliw at sinurpresa nila ang lahat gamit ang musika mula 2000's kagaya ang Good boy, Uptown Funk, Single ladies, Gangnam Style, Teach Me How to Dougie, at Watch Me Whip.

Tila mga bombang laman ay ngiti at tawa ang pinasabog ng Juniors sa bawat indayog, lundag, at kembot na kanilang ipinamalas.

"Nakakapagod siya pero yung masigabong sigawan at suporta ng mga tao ang nagbigay sa amin ng lakas para ipakita ang aming talent. Ito ang patunay na tanging ritmo at musika ang bumuhay sa atin kahit sa gitna ng pandemya at kalungkutan."

Hindi rin pinalampas ni Valerie na mapanood ang Seniors. Pinagbatayan ng kanilang pagtatanghal ang mga kantang sumikat noong 1990's. Sila ang paborito ng mga manonood kagaya ni Valerie na pinuri ang kanilang mga malalambot at swabeng galaw. Ayon sa ilang kalahok mula Seniors, naging isang hamon para sa kanila ang pagsasabay ng kanilang pag-aaral at pagsasayaw ngunit sa bandang huli, nalagpasan nila ito dahil sa kanila masidhing pagmamahal sa sining ng pagsayaw.

Nagpakitang-gilas naman sa quadrangle ang Senior High School na sinimulan ng mga mag-aaral buhat sa ikalabing-isang baitang. Ang kanilang pagtatanghal ay ibinase sa mga tugtugin noong 1980's at itinanghal ito sa pamamagitan ng isang disko. Kakaiba ang kanilang galawan animo'y binalik ang mga kamay ng oras papuntang nakaraan.

Ikalabin-dalawang baitang ang tumapos sa pagtatanghal na gumamit ng mga awitin at sayaw mula sa 1970's bilang mga hari at reyna ng disko.

Pagkatapos ng lahat, natutunan ni Valerie na ang LCCians ay may sari-saring hilig ngunit sila ay nagkakasundo at nagkakaisa dahil sa kanilang pagmamahal para sa musika at pagsasayaw mapa-bago man o luma. Para sa kanya, matagumpay na naitawid ang araw na ito at nagkaroon muli ng isang hindi malilimutang karanasan ang lahat matapos ang mahabang panahon ng pighati at lungkot.

LCCian bumandera sa Powerlifting

Beatrice Pauleen Pascual

Muli na namang napatunayan ang husay ng LCCians sa larangan ng sports nang magwagi si John Ruzzel Victorio, mula sa Grade 10 Peace, sa larangan ng Powerlifting sa Sibol Competition 2023, Pebrero 5, 2023, sa Ayala Malls, Circuit Makati.

Gamit ang tikas at lakas, sinungkit ni Victorio ang pilak na medalya nang maitanghal sa ikalawang pwesto sa Men's 66 kilograms Highschool Deadlift division.

Kitang kita ang dedikasyon ng mag-aaral sa kaniyang pinasok na laban, hindi lamang para sa kaniyang sarili kundi pati na rin sa pangalan ng paaralan na kaniyang dinadala.

"Sa totoo lang hindi ko rin alam ano ginawa kong tama

para manalo. It might be because of the number of weeks of training day after day kailangan may binibigay, dahil it might be the last," kumento niya sa naging susi sa kanyang tagumpay.

"Nagtraining ako ng 5-6 weeks for the competition. Noong una, hesitant ako talaga sumali kasi akala ko wala akong placing pero sumali nalang ako para sa experience. Then, I just enjoyed my training, actually last few weeks bago ng competition lahat ng lifts ko parang humina. All I can do was to perform on the day of the competition," dagdag pa ni Victorio habang isinasalaysay ang kaniyang mga ginawa para sa preparasyon niya sa naturang labanan.

Ayon sa kanya, hindi naging madali ang lahat patungo sa tagumpay. Umabot ang magiting na atleta sa punto ng pagsuko dahil sa hirap ng pagbabalanse ng training, at pagaaral ngunit dahil sa kanyang dedikasyon dagdag pa ng tiwala at suporta ng kanyang kagrupo, at pamilya, ay nakamit niya ang tagumpay.

Sa ngayon, tangka ni Ruzzel na makuha ang ginto sa paligsahang kanyang sasalihan sa darating na Mayo.

LCCian Ako!: *Bitbit ni John Ruzzel Victorio ang kanyang paaralan nang sumungkit ng pilak na medalya sa Powerlifting ng Sibol Competition 2023.* ***(Larawan mula sa One More Rep Fitness)***