

Sa Isang Silakbo ng Damdamin

LATHALAIN

08



Busog na Busog, Ngnunit Malusog ba?

13

AGHAM



Phils Like Gold

ISPORTS

15





KALIGTASAN, KAAKIBAT NG PAGKATUTO. Nakiisa ang mga mag-aaral ng Maksci sa *Fire Square Roadshow* na idinaos kung saan sila ay minulat sa mga kakayahang kinakailangan upang maiwasan at masugpo ang sunog.



Ang

KADLUAN

Sandigan ng Katotohanan. Kanlungan ng Paninindigan.

GENDER SENSITIVITY AWARENESS MONTH, IDINAOS SA UNANG PAGKAKATAON

Reingelyn Dueñas Frane

Kasabay ng pagsisimula ng bagong taong pampanuruan, ipinagdiwang ng Makati Science High School ang *Gender Sensitivity Awareness Month* na binuo sa pangunguna nina Gabrielle C. Motril, Reingelyn D. Frane, Riana Francine C. Tario, Czyril C. Hieras, Julianne Rose Y. Reyes, at Bianca Nicole B. Angcanan, at idinaos noong buwan ng Hunyo sa ilalim ng programa ng *Supreme Student Government* (SSG) katuwang ang gabay nina G. Jon Sithli P. Mendoza at G. Ernell O. Placido.

Nakatuon ang pagdiriwang na ito sa pagbibigay ng kaalaman tungkol sa *LGBTQ+ community* bilang paraan ng pagkilala sa kanila at pagpapabatid ng kanilang pagkakapantay-pantay sa lipunan.

Sinuportahan

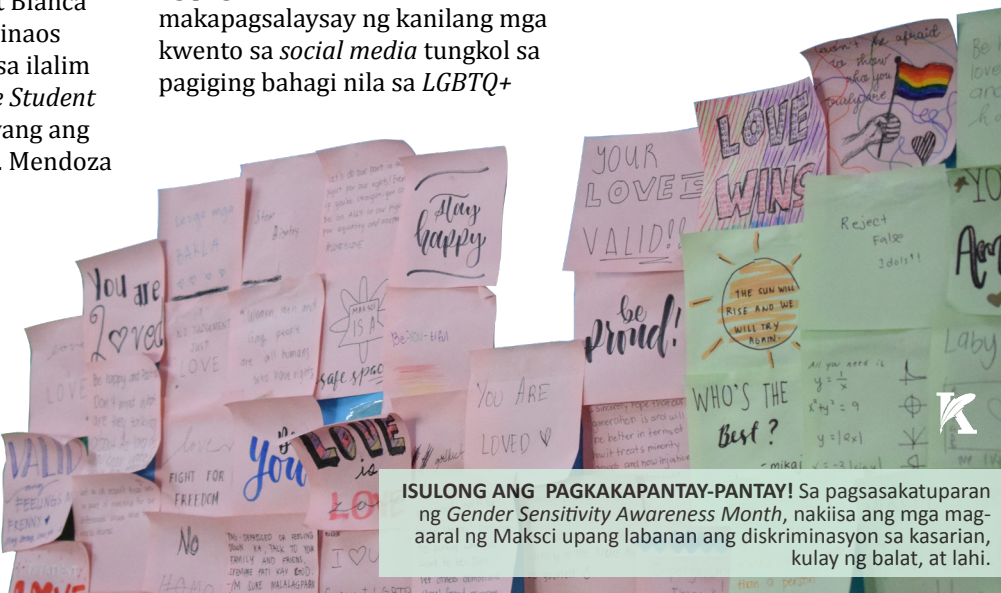
ito ng mga maikling programa na ginanap sa unang araw ng bawat linggo kung saan nabigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral na maibahagi ang kanilang saloobin at pananaw tungkol sa *Pride Month*.

Naglaan din ang *Gender Sensitivity Awareness Month* ng pagkakataon sa ilan na makapagsalaysay ng kanilang mga kwento sa *social media* tungkol sa pagiging bahagi nila sa *LGBTQ+*

community.

Bukod pa rito, bahagi rin ng pagdiriwang ang pagpapamahagi ng mga libreng *sticker* at *infographics* gayundin ang pagkakaroon ng *freedom wall*.

SUNDAN SA PAHINA 3



ISULONG ANG PAGKAKAPANTAY-PANTAY! Sa pagsasakatuparan ng *Gender Sensitivity Awareness Month*, nakiisa ang mga mag-aaral ng Maksci upang labanan ang diskriminasyon sa kasarian, kulay ng balat, at lahi.

Panginoong Walang Awa

SUNDAN SA PAHINA 12



Nahuhuli sa flag ceremony?

Napag-alaman ng *Ang Kadluan*, batay sa isinagawang *survey*, na 4 sa 5 mag-aaral mula sa ika-11 at ika-12 baitang ng Makati Science High School ang mas nahuhuli sa ipinatupad na *Tuesday flag ceremony* para sa *senior high* kumpara sa tradisyunal na pagdaraos nito sa araw ng Lunes.

Mas mainam na isagawa ang *flag ceremony* kapag *Tuesday* kasi hindi kasya ang *SHS* sa *second floor*," pahayag ni Bernette Bautista, 11 - *Descartes*.

Nasanay ako na sa *Lunes* gumigising nang mas maaga kumpara 'pag *Martes*. Sa loob kasi ng limang taon, *Monday* 'yong *flag ceremony* at dahil doon, nahihirapan pa akong mag-adjust," ani Bianca Nicole Angcanan, 12 - *Nebres*.

Sa kabilang banda, ilang mag-aaral naman ang nagsaad na mas sapat ang nakalaang espasyo sa kanila kapag idinaraos ang *flag ceremony* sa araw ng *Martes*, dahilan upang kanilang sang-ayunan ang ipinanukala.

Tungo sa pag-unlad ng paaralan PROYEKTO NG LOKAL NA PAMAHALAAN NG MAKATI, IPINATUPAD

Nikko Christian Tam Cabaddu at Lynn Kelly Rapada Favila

Inilunsad ng Lokal na Pamahalaan ng Makati ngayong taon ang proyekto nitong magpatayo ng *LED TV*, magpakabit ng mga *CCTV*, at magbahagi ng mga *ID scanner* sa mga elementarya at sekondaryang paaralan sa Makati, kabilang na ang Makati Science High School (Maksci) para sa taong pampanuruan 2019-2020.

Sinimulang isagawa ang pagpapatayo ng *LED TV* sa

Maksci noong ika-31 ng Marso kung saan layunin nitong magbahagi ng impormasyon ukol sa paaralan sa mga nasa loob at labas nito.

Sinang-ayunan ni G. Luvy John Flores, isa sa mga nangasiwa sa pagpapatayo ng *LED TV* sa Maksci, ang benepisyonang dulot nito kung saan kaniyang ipinahayag ang kahalagahan nito.

"Sobrang nakatutulong ito kasi mas mabilis naibabalita ang mga parangal ng estudyante, ang

mga pinakabagong balita simula sa *Division Office* ng Makati hanggang sa pinakamaliliit na datos, at ang mga tama at totoong impormasyon," ani G. Flores.

Sa pagbubukas naman ng taong pampanuruan 2019-2020, ipinamahagi ng Lokal na Pamahalaan ng Makati ang mga *ID scanner* sa lahat ng pampublikong paaralan ng Makati at matapos ang ilang buwan ay sinundan ito ng bagong *ID* para sa mga mag-aaral.

SUNDAN SA PAHINA 3

CONGRATULATIONS! SCOUT KURT JAMES M. QUIAMBAO FOR BEING A NATIONAL FINALIST OF 2019 SEARCH FOR THE TEN OUTSTANDING BOY SCOUTS OF THE PHILIPPINES



BOY SCOUT OF THE PHILIPPINES THE SCOUT

MAINAM NA PAGGAMIT NG TEKNOLOHIYA. Inilunsad ng Lokal na Pamahalaan ng Makati ang proyektong naglalayong magbahagi ng kagamitan sa mga paaralan tulad ng *LED TV* upang mas mapabilis ang daloy ng impormasyon.



KAHUSAYAN SA AGHAM, IBINANDERA. Humakot ng mga parangal ang Maksci matapos manaig sa mga patimpalak sa larangan ng Agham tulad ng *quiz bee*, *Scitalk*, at pananaliksik.

MAKSCI, WAGI SA DIVISION SCIENCE FAIR 2019

Alohna Nicole Mendoza

Humakot ng 13 gintong medalya ang mga mag-aaral ng Makati Science High School (Maksci) sa ginanap na *Division Science Fair 2019* sa Benigno “Ninoy” S. Aquino High School, Oktubre 12.

Binubuo ang nasabing patimpalak ng iba’t ibang tagisan ng kahusayan at kasanayan sa larangan ng agham.

Itinanghal na kampeon ng *Science Quiz Bee* sina Alisha Eve C. Bermudez (7 – *Archimedes*), Matthew Ivan R. Galvez (8 – *Darwin*), Reighne Clarence C. Evangelista (10-*Faraday*) at John Robbie S. Laurio (12 – *Zara*) samantalang si Jerome Clyde B. Machiya (11 – *Fermat*) ang nakakuha ng ikalawang puwesto at si Ethan Kurt B. Espejo (9 – *Becquerel*) sa ikatlong karangalan.

“Isang labis na kasiyahan at karangalan na muling mapili ako para sa paligsahan na ito lalo na panibagong tyansa para sa akin na makamitan ulit ang tagumpay sa huling pagkakataon,” ani Laurio.

Nagwagi rin ang pares na sina Reimar E. Comia at Xavier Jonathan R. Badong ng *Scitalk senior high school (SHS) division* habang nasungkit din nina Sophia Marie A. Aguirre at Miguel M. Edradan ang gintong medalya sa *Scitalk junior high school (JHS) division*.

Nagpakitang gilad din ang mga mag – aaral sa pananaliksik na may kinalaman sa siyensa at teknolohiya na pinamagatang *Science Investigatory Project (SIP) 2019*.

Namayagpag naman sa SIP ang mga kinatawan ng ika – 12 baitang na sina Angelo B. Alcudia, Alex Roman I. Bustamante, Teena Samuelle D. Felipe, Delfin John D. Del Rosario, Raissane Cadaoas, Marie Gabrielle C. Motril, at Angeline M. Perfecto na nagkamit ng unang gantimpala habang nakamit naman nina Riana Francine C. Tario, Andrea Louise T. Tiana at Jeremy Kyle T. Wee ang ikalawang gantimpala.

Ayon kay Alcudia, “*While presenting our research, I am impassioned as we defended our topic and humbled by the opportunity to participate that involves effective public speaking and presentation. Upon winning, it is worthy to note that this would not be possible without the supervision of our supportive research adviser, Ms. Dianne Ramil, the effort and dedication of my groupmates, Alex Roiman Bustamante, Teena Samuelle Felipe, and Niño Philip Ramones, and the commitment to research and science.*”

Ipinamalas din ang kagalingan ng mga kalahok nito para sa JHS *division* mula sa 10 – *Faraday* na sina Prinz Joseph M. Julian, Tom Vincent R. Hermoso,

Penelope O. Lucero, Jaa Ann Zoe L. Mariano, Margarrette Denise L. Villanueva, Elisha Marie S. Bongco, Arnagareth A. Albanza, Paulyne Abi V. Robles, at Rafael Miguel R. Rocero.

Hindi rin nagpahuli sa *Strategic Intervention Material teachers’ category* sina G. Abraham Barrientos at Gng. Marian C. Toribio, mga guro ng *Department of Science and Technology*.

Nanguna naman sa kompetisyong *Science Skills Olympics* ang koponan para sa SHS *division* nina John Lexter S. Panti at Paul Christian E. Jaime ng 12 - *Del Mundo* habang kinabibilangan ang JHS *division* nina Yamila Andrij S. Jacome ng 8 – *Mendel* at John Luis C. Macopia ng 8 – *Linnaeus*.

Sa kabilang banda, inuwi ng tambalan ng 8 – *Lavoisier* na sina Dax Kendrick H. Dacara at Chelsea Jemimah V. Gupo ang ikalawang puwesto ng paligsahang ito habang kinapos sina Ram Steven D. Asuncion (7 – *Galileo*) at Summer Anne S. De Jesus (7 – *Aristotle*); Jodi Aedrienne L. Bengron at Brian Reiner N. Fallaria ng 10 – *Fermi*.

Namayagpag naman si Nadine Marie B. Belarma ng 12 - *Del Mundo* bilang pambato ng *Digital Poster Making SHS division* ngunit nabigo naman si Donita Denise Oliman ng 8 – *Linnaeus* na maiuwi ang titulo ng kampeonato para sa JHS *division*.

No. 3, Top Performing Secondary School Kadluan, Vision, Humakot sa DSPC 2019

Raven Jillian Fatalla Catuday

Nagwagi ang mga manunulat mula sa ‘Ang Kadluan’ at ‘The Vision’ sa 6th Division Schools Press Conference (DSPC) na ginanap sa Nimesio I. Yabut Elementary School (NIYES) at South Cembo Covered Court noong Setyembre 3, Martes.

Kasunod nito, naganap ang *awarding ceremony* sa Makati Science High School noong Setyembre 6, ikapito ng umaga.

Nag-uwi ng dalawang medalya ang ‘Ang Kadluan’ at nagtamo ng anim na puwesto para sa nakalipas na *Regional Schools Press Conference (RSPC)*.

Tinanggap nina John Michael Rayos at Raven Jillian Catuday ang ikalawang gantimpala para sa Pagsulat ng Kolum at Pagsulat ng Balita, ikaapat si Reinhard Macapagal sa Pagsulat ng Lathalain, ikalimang puwesto ang natamo ni Julla Marie Saulon sa Pangulong Tudling, ikapito si Kurt Jacean Payos sa Balitang Pampalakasan, ikawalo si Elizabeth Porca sa Pagwawasto at Pag-uulo, at nakamit ni Nicole Aledro ang ikasampung puwesto sa Balitang Agham.

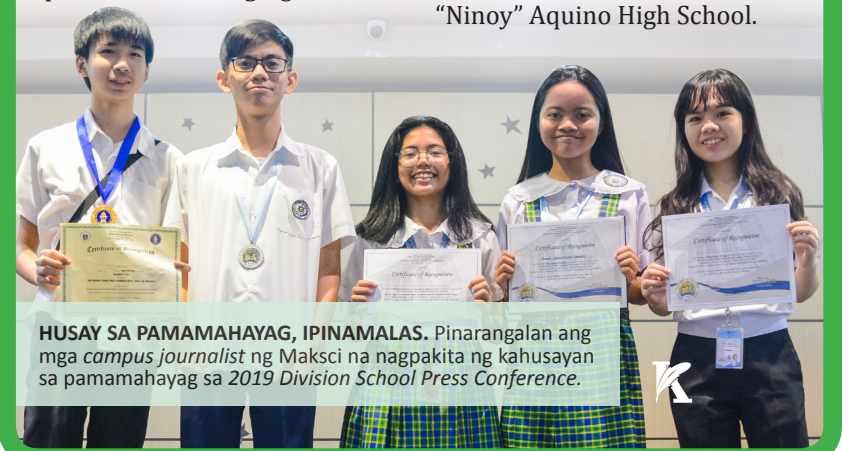
Kasabay nito, nagtamo ng apat na medalya ang ‘The Vision’ at nakakuha ng tatlong puwesto para sa RSPC.

Nakamit nina Pamela Ann Gloria, Kiel Sam Talosig at Gabriel Dominic Hizon ang ikalawang puwesto para sa *News Writing, Copyreading and Headlining at Column Writing*, ikatlo naman si Erickson Neil Rauro sa *Sports Writing*.

Inuwi naman nina Tatyana Alexi Austria, Justinn Matthew Fontanilla, Joshua Paolo De los Santos, Luke Pagautan, Teena Felipe, Jeremy Wee at Amanda Mallari ang unang puwesto sa *TV Broadcasting*.

Nasungkit nina Maria Anastasia Ybiernas, Rafael Miguel Rocero, Anne Moselle Rubio, Marie Victorienne Bueno, Eliana May Andres, Christian Jesus Oliva at Ronaldo Miguel Manlapig ang unang gantimpala at *Best in Infomercial* para sa *Radio Broadcasting*.

Itinanghal na pangatlo ang Makati Science High School at Colegio San Agustin sa *top performing secondary schools*, habang ikalawa ang Makati High School at una ang Benigno “Ninoy” Aquino High School.



HUSAY SA PAMAMAHAYAG, IPINAMALAS. Pinarangalan ang mga campus journalist ng Maksci na nagpakita ng kahusayan sa pamamahayag sa 2019 Division School Press Conference.

MAKSCI, NANAIG SA DFOT

Lorraine Antonette Andres Bonifacio

Muling nagpamalas ng galing ang piling mag-aaral ng Makati Science High School sa *Division Festival of Talents (DFOT)* na may temang “*Authentic Filipino Talents and Skills: Breaking the Barriers for Inclusive Education.*”

Hinirang na kampeon sa “Interpretatibong Pagbasa” sina Gianna Rae Remigio ng ikapitong baitang, Jann Rhyxczy An Inocencio ng ikawalong baitang, Chelsea Jemimah Gupo ng ikasiyam na baitang, at Rafael Anthony Melendez ng ikasampung baitang, na sinanay ni G. Jayfel Balingasa, kung saan binigyan lamang ang mga kalahok ng 10 minuto upang aralin ang piyesa at 10 minuto rin upang ito’y itanghal.

Nakamit din ni Rachel Maza ng ika-11 baitang, sa ilalim ng pamamahala ni G. Oliver Borromeo, ang unang karangalan sa patimpalak na Sulat Tanghal.

Wagi rin si Angel

Tasani sa idinaos na *On the Spot Jingle Writing and Singing Contest* gayundin si Euan Zafra sa isinagawang *PopDev Debate*, katuwang ang tagapagsanay na si G. Sean Surio, kung saan kanilang natanggap ang unang karangalan.

Namayagpag naman sina Reimar Comia at Trixie Tamaca, parehong mula sa ika-11 baitang, na nagkamit ng ikalawang puwesto sa categoryang “Direk ko, Ganap mo.”

Nasungkit naman ni Ronaldo Miguel, mula sa ika-11 baitang, ang ikalawang karangalan sa Dagliang Talumpati, ni Niel Matthew Mahusay, mula sa ika-12 baitang, ang ikalawang karangalan sa *Spoken Word Poetry*, at nina Reingelyn Frane at Cziril Hieras, mula rin sa ika-12 baitang, ang ikatlong karangalan para sa patimpalak na Sineliksik, na nagsanay sa ilalim ni G. Luvy John Flores.



HAKOT PARANGAL. Nanaig ang Maksci sa Manila Region Y Olympics kung saan sila ay nag-uwi ng iba’t ibang parangal mula sa mga idinaos na patimpalak.

Mag-aaral ng Maksci, nagpakitang gilad sa Regional Y Olympics

John Edwin Rimbiosa Zara

Nagwagi ang mga mag-aaral ng Makati Science High School sa idinaos na *Regional Y Olympics* na may temang “*Youth as Stewards of God’s Creation on Path to Peace*” na ginanap sa Manila Downtown YMCA, Oktubre 27.

Itinanghal na kampeon si Rafael Anthony Melendez ng 10-*Hertz* sa larangan ng Talumpati at sina Wyencie Rosel ng 10-*Maxwell*, Gwen Aira Dy ng 10-*Maxwell*, Euan Zafra ng 11-*Fermat*, at Daphne Ladroma ng

9-*Lavoisier* sa *Academics Quiz Bee*.

Ayon kay Melendez, “*Sobrang napapanahon ang tema ng talumpatian at isang malaking karangalan na magtalumpati kasi isa rin akong kabataan.*”

Sa kabilang banda, nakamit ni Andrei Ross De Jesus ang pangalawang puwesto para sa *Extemporaneous Speech*.

“*Magandang experience iyon sa akin kasi hindi naman ako palasalita sa klase. Nagpapasalamat ako kina Ma’am Olinares at Ma’am*

Gomban kasi sila ‘yong mga nag-convince sa akin na sumali rito,” pahayag ni De Jesus sa panayam ng *Ang Kadluan*.

Layunin ng paligsahang ito na hikayatin ang mga mag-aaral na linangin at tuklasin ang kanilang husay sa larangan ng sining at akademik.

Sinusulong din ng patimpalak na ito ang kahalagahan ng disentang pakikipagtalastasan, *sportsmanship*, at pagiging makabayang kabataan.



PAGBABAHAGI NG TALENTO. Nagpamalas ng husay sa iba’t ibang larangan tulad ng pag-awit, pagsayaw, at pagbasa ang mga mag-aaral ng Maksci na lumahok at nagwagi sa DFOT.

PROYEKTO NG LOKAL NA PAMAHALAAN NG MAKATI ... MULA SA PAHINA 1

Sumasagap ng impormasyon ang mga *scanner* mula sa mga *ID* na kinapapalooban ng *chip* kapag ito ay nasa loob ng 30 metrong *radius*. Ito ay upang mas mapagtuunan ng pansin ang datos tungkol sa tala ng pagpasok ng mga mag-aaral.

Inumpisahan naman ang operasyon sa pagpapakabit ng mga *CCTV* sa Maksci noong

ID Scanner

CCTV

TEKNOLOHIYA, TULONG SA PAGBIBIGAY-PROTEKSYON. Kinabitan ng mga *CCTV* ang Maksci bilang bahagi ng proyekto ng pamahalaan ng lungsod na naglalayong paigtingin ang seguridad ng paaralan.

Hunyo at sinimulan itong paganahin noong Hulyo.

Ayon kay G. Emanuelle Joy Vidallo, isa sa mga nangasiwa sa pagpapakabit ng mga *CCTV* sa Maksci, ang mga *CCTV* ay araw-araw na gumagana at binabantayan sa lahat ng oras upang paigtingin ang seguridad sa paaralan.

"It's time for us to have those CCTV for the rotection ng mga bata, ng mga employees, ng mga teachers, at non-teaching personnel. Para din maiwasan 'yong mga nakanawan, o kung ano man ang mga gulo. O kung may mga pumasok, makikita natin kung sino-sino ang mga nandiyan. Lyon ang pinakamagandang gamit ng CCTV," pahayag ni G. Vidallo sa panayam ng **Ang Kadluan**.

MAGLILINGKOD NANG BUONG PUSO. Nahalal sa pagkapangulo ng FESGOM si Del Rosario kung saan kaniyang ipinahayag na handa siyang paglingkuran ang mga mag-aaral sa Makati.



Handang paglingkuran ang Makati Del Rosario, FESGOM president

Kurt Russel Zaragosa Pardales

Iniluklok sa puwesto ng pagkapangulo si Delfin John Del Rosario, pangulo ng *Supreme Student Government* (SSG) ng Makati Science High School (Maksci), sa halalan ng *Federation of Student Governments of Makati* (FESGOM) na idinaos sa Pitogo High School, kung saan lumahok ang bawat pangulo at pangalawang pangulo ng SSG ng mga pampublikong paaralan sa Makati, Hulyo 5.

Bilang pangulo ng FESGOM, nagsilbing *presiding officer* si Del Rosario sa *State of the Children's Address* (SOCA) na ginanap sa Makati Coliseum, kung saan kaniyang binigkas ang *Approval of Children Statement* 2019 at ipinakilala ang mga kinatawan ng *Barangay Council for the Protection of Children*, Nobyembre 15.

Pangungunahan din ni Del Rosario ang pagsasagawa ng mga *leadership training seminars* para sa mga paaralang

elementarya at pagsasakatuparan ng *Makati Youth Congress*, isa ring *leadership training* na ginanap noong Nobyembre 29 hanggang Disyembre 1, kung saan lumahok ang opisyal ng SSG ng bawat paaralan sa Makati sa mga patimpalak tulad ng pagsulat ng sanaysay, pagkanta, *on the spot poster making*, *spoken poetry*, *jingle contest*, at *Mr. and Ms. FESGOM*.

Nahalal na ang Maksci bilang pangulo ng FESGOM sa pangatlong pagkakataon na nagdulot ng kaba kay Del Rosario bukod pa sa trabahong iniatang sa kaniyang pagkapangulo ngunit ayon sa kaniya, mas mahalaga na mapaglingkuran ang mga mag-aaral ng lungsod ng Makati bagama't ito'y may kaakibat na mabigat na responsibilidad.

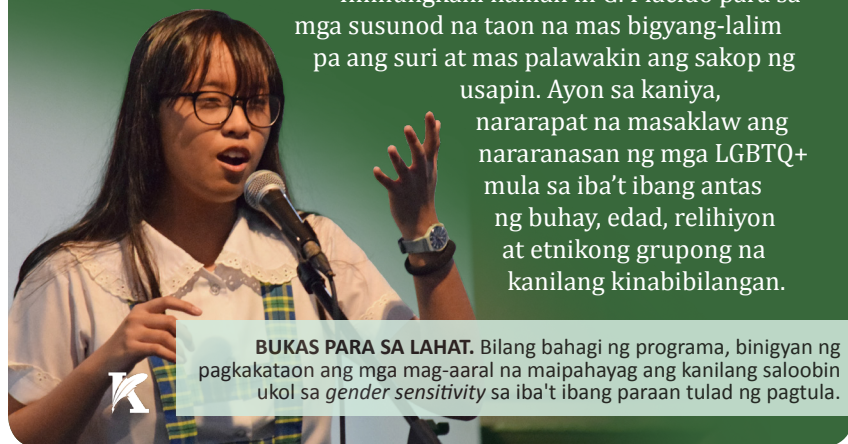
"Pressured ako kasi may streak 'yong Maksci sa election at may q and a. Matrabaho rin pero kakayanin kasi para naman ito sa service for the Makati students," pahayag ni Del Rosario sa panayam ng **Ang Kadluan**.

GENDER SENSITIVITY AWARENESS MONTH ... MULA PAHINA 1

Bilang paglilinaw, isinaad ni Delfin John D. Del Rosario, pangulo ng SSG ng Maksci na hindi layunin ng pagdiriwang na hikayatin ang mga mag-aaral na maging bahagi ng LGBTQ+ o magkaroon ng pagkiling sa pagtanggap sa kanila lalo na sa mga usaping may kinalaman tungkol dito katulad ng pagiging legal ng *same sex marriage* sa ating bansa.

Iminungkahi naman ni G. Placido para sa mga susunod na taon na mas bigyang-lalim pa ang suri at mas palawakin ang sakop ng usapin. Ayon sa kaniya, nararapat na masaklaw ang nararanasan ng mga LGBTQ+ mula sa iba't ibang antas ng buhay, edad, relihiyon at etnikong grupong na kanilang kinabibilangan.

BUKAS PARA SA LAHAT. Bilang bahagi ng programa, binigyan ng pagkakataon ang mga mag-aaral na maipahayag ang kanilang saloobin ukol sa *gender sensitivity* sa iba't ibang paraan tulad ng pagtula.



Gng. Vargas, pinarangalan bilang 2019 MTAP Exemplary Teacher

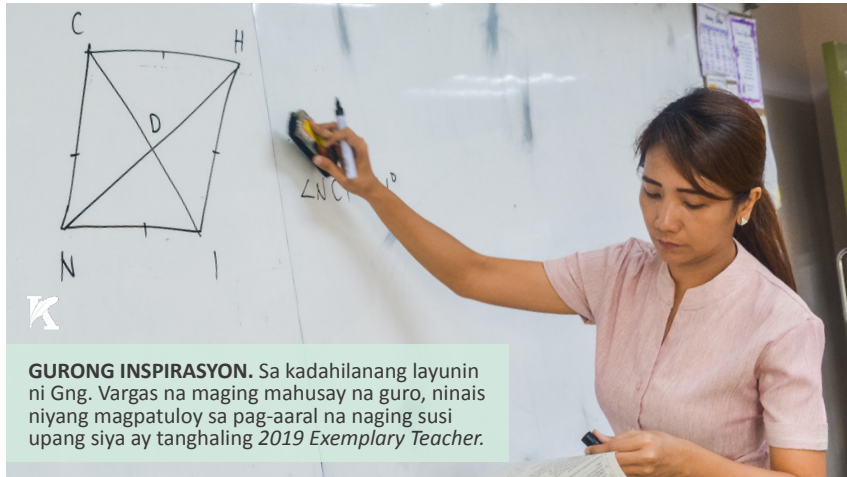
Keisha Gabrielle Dizon Rabano

Iginawad kay Gng. Reverie Inere-Vargas ang *Mathematics Teachers Association of the Philippines* (MTAP) *Exemplary Teacher 2019* na ginanap sa Cuneta Pasay City, Oktubre 5.

Dumaan sa prosesong kinapapalooban ng tatlong gawain si Gng Vargas bago siya parangalan. Saklaw ng prosesong ito ang *Mathematics Content Exam*, ang *Paper Qualification* kung saan kinilatis ang mga karanasan ni Gng Vargas sa larangan ng sipnayan kung saan kabilang ang pagtuturo at pagdalo sa mga *seminar*, at ang aktuwal na pagtuturo kung saan siya ay sinubaybayan at sinuri ng mga opisyal ng MTAP.

"Do your ordinary duties extraordinarily well."

Ito ang *Bosconioan motto* na pinanghawakan at pinaniwalaan



GURONG INSPIRASYON. Sa kadahilanang layunin ni Gng. Vargas na maging mahusay na guro, ninais niyang magpatuloy sa pag-aaral na naging susi upang siya ay tanghaling *2019 Exemplary Teacher*.

ni Gng. Vargas sa kaniyang pagharap sa prosesong may iba't ibang gawain upang masungkit ang parangal. Ayon sa kaniya, hangarin niyang maging mahusay na guro na kailanma'y hindi titigil sa pag-aaral. Kasalukuyang nagtuturo si Gng. Vargas sa ikawalo at

ikalabing isang baitang sa Mataas na Paaralang Pang-Agham ng Makati. Nagtapos siya ng kolehiyo sa Philippine Normal University at ngayo'y kumukuha ng kanyang *Master's Degree* sa University of Rizal.

MAKSCI VOLUNTEERS, LUMAHOK SA 7TH TREE NURTURING ACTIVITY

Arabela Domondon Fisher

Nakiisa ang mga mag-aaral ng Makati Science High School kasama ang kanilang guro na si G. Sean Surio sa *Project reTREEt* sa ilalim ng *Greenducation PH* na ginanap sa Aroceros Forest Park, Ermita, Manila, Oktubre 6.

Layunin ng programang ito na mas paigtingin pa ang pakikiisa sa pagpapanatili ng maayos na kapaligiran, partikular na ang tamang pag-aalaga sa mga halaman.

Ayon kay Kurt Quiambao, mag-aaral sa ika-11 baitang, *"Sabi ng DENR lagi na lang bukambibig 'yong tree planting na 'yan wala namang assurance na 'yong seeds ay magiging puno talaga. So, nagkaroon ng tree planting isang beses then mga sumunod na activities puro tree nurturing na."*

Nanghihikayat si Quiambao ng iba pang mga mag-aaral ng Maksci upang makiisa sa *tree nurturing activity* sa kadahilanang hindi kasama ang *Project reTREEt* sa mga programa ng paaralan.

Ayon pa rin kay Quiambao, *"Siguro tamang community service lang. I mean maraming tao sa social media ang very aggressive about*

the environment, global warming, climate change, at iba pa. Not to judge them naman pero more on spreading awareness, nasaan 'yong pag-take action?" Dagdag pa niya na magkakaroon daw ang mga *event organizers* ng *lectures* para sa mga susunod na *tree nurturing activity* na gaganapin sa Nobyembre.



PAGMAMAHAL SA KALIKASAN. Lumahok sa *Project reTREEt* ang mga mag-aaral ng Maksci sa pangunguna ni G. Surio kung saan tinuruan sila ng wastong pag-aalaga sa mga puno at halaman.

Pagkamulat tungo sa kaligtasan

FIRE SQUARE ROADSHOW SA MAKSCI, MATAGUMPAY NA ISINAKATUPARAN

Kurt Russel Zaragosa Pardales

Idinaos ang kauna-unahang *Fire Square Roadshow* sa pangunguna ni G. Ernell Placido katuwang ang *Bureau of Fire Protection* (BFP), na ginanap sa Makati Science High School kung saan dinaluhan ito ng mga mag-aaral mula sa iba't ibang baitang, Hulyo 6.

Layunin nitong mulatin ang mga mag-aaral tungkol sa mga paraan kung paano maiwasan ang sunog at tukuyin kung ano ang nararapat gawin kapag ito'y nangyari.

Inumpisahang planuhin ang

pagsasagawa ng *roadshow* noong Hunyo kung saan nakipagkita at nakipag-usap si G. Placido kay *Capt. Geronimo* at *SFO2 Mendoza* upang isaalang-alang ang materyales, mga dadalo, at lugar kung saan gaganapin ang programa. Bukod pa rito, nagbigay-tulong din ang mga *grade level chairperson*, mga subject head, mga guro, opisyal ng SSG, mga miyembro ng Alert at mga guwardiya upang maisagawa ang naturang programa.

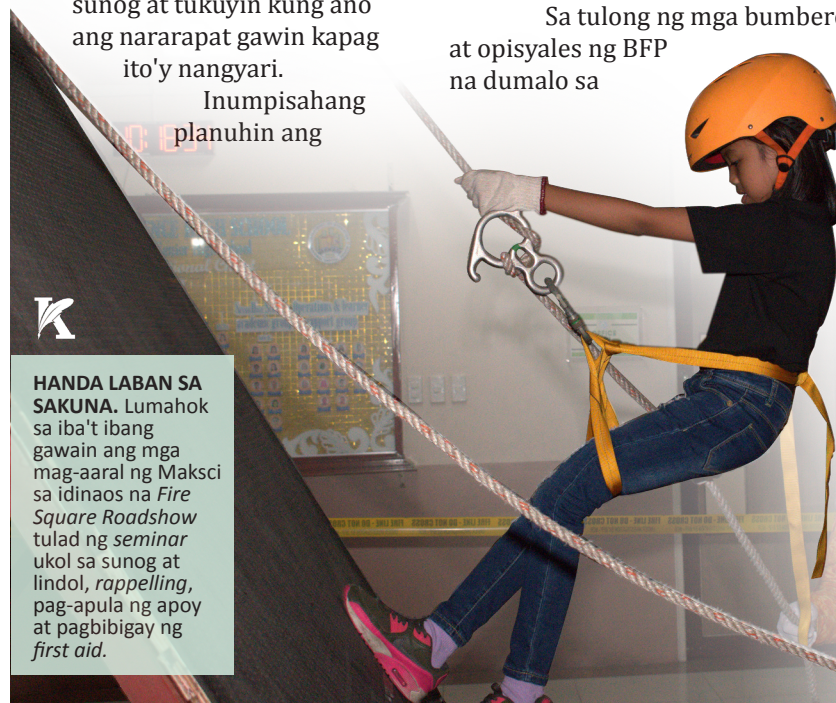
Sa tulong ng mga bumbero at opisyal ng BFP na dumalo sa

roadshow, nakapagsagawa ng *hands-on-activities* ang mga mag-aaral tungkol sa kaligtasang dapat mapanatili at aksyong nararapat gawin bago, habang, at pagkatapos ng sunog. Nakapaloob dito ang paggamit ng mga kasangkapang kinakailangan sa pagsasagawa ng *fire rescue* at sa pag-apula ng apoy.

Tinuruan din ang mga dumalo ng iba't ibang paraan ng pagtatali at pagbibigay ng *first aid* at *cardiopulmonary resuscitation* (CPR). Sinubukan din ng mga mag-aaral ang *rappelling* at sila'y sumabak sa isang *simulation* kung saan kanilang naranasan ang kalagayan ng isang taong nasa loob ng imprastrakturang nasusunog.

Bagaman may kinaharap na pagsubok si G. Placido partikular na ang koordinasyon sa pagitan ng mga taong sangkot, lugar kung saan gaganapin ang programa, at dami ng dadalo, ayon sa kaniya, ito'y nanatiling matagumpay.

"I am so happy about the turnout. I believed the audience enjoyed the event and the learned from the activities. It was exhausting but fulfilling as well. I am also very thankful of the people who helped us and of course to the BFP for giving us the event," pahayag ni G. Placido sa panayam ng **Ang Kadluan**.



K

HANDA LABAN SA SAKUNA. Lumahok sa iba't ibang gawain ang mga mag-aaral ng Maksci sa idinaos na *Fire Square Roadshow* tulad ng *seminar* ukol sa sunog at lindol, *rappelling*, pag-apula ng apoy at pagbibigay ng *first aid*.

Kalibre sa Sipnayan, ipinamalas MAKSCI MATHLETES, SINUNGKIT ANG GINTO, TANSONG MEDALYA

Ronnel Ornedo Ambrosio at Sofia Kenan Baruel Romasanta

Nagpamalas ng galing sa Matematika ang dalawang mag-aaral ng Makati Science High School matapos silang magkamit ng isang ginto at tansong medalya sa *International Mathematics Competition (IMC) 2019* na ginanap sa Singapore, Agosto 2-5.

Kinilala na sina Christian Jozef Dimaunahan (*gold medalist*) at Joshua Clark Bautista (*bronze medalist*) ang nagtagumpay sa nasabing patimpalak.

Ayon kay Dimaunahan, isa sa mga lumahok sa naturang patimpalak, bagama't sila ay sumabak sa pagsasanay na kinapapalooban ng mahihirap na *problem solving*, tinumbasan

naman ito ng parangal na nagdulot ng kasiyahan sa kaniya.

"Of course happy ako. After lots and lots of handouts and problem solving samples, after such a very hard exam, being a gold medalist is definitely a reward for this," ani Dimaunahan.

Isinaad din niya na binigyan siya ng pagkakataon ng IMC na ibahagi ang kaniyang talento at magsilbing kinatawan ng Pilipinas, ang bansang tumulong sa kaniyang paunlarin ang kaniyang abilidad sa larangan ng Matematika.

"I'm proud that I got the chance to join in the IMC because this contest will give you chance to share your talents and also

to represent your country that helped you grow those talents of yours," pahayag ni Dimaunahan sa panayam ng **Ang Kadluan**.

Ayon naman kay G. Mark Anthony Vidallo, *Mathematics coordinator* ng Maksci, ang naging susi sa kanilang tagumpay ay ang kanilang pagiging handa sa pamamagitan ng pagsasanay bago sila sumabak sa kompetisyon kung saan tinulungan sila ng *Mathematics Trainer Guild (MTG)*.

"Syempre they are prepared before the competition. They undergo trainings. Summer pa lang ay nagsasanay na sila. Malaking tulong din ang nagagawa ng MTG for them to prepare in some contests," pahayag ni G. Vidallo.



WALANG KUPAS NA KAHUSAYAN SA SIPNAYAN. Nag-uwi ng ginto at tansong medalya ang dalawang mag-aaral ng Maksci sa kanilang paglahok sa *International Math Competition*.

Quality Education, isulong KAUNA-UNAHANG PSYCHIATRIC SCREENING AT ASSESSMENT SA MAKSCI, PINASINAYAAN

Penelope Ocampo Lucero at Symmon Rei Belleza Coliat

"Walang ibang mahalaga dito sa Makati Science kundi 'yong batang Maksci."

Ito ang binigyang diin ni Bb. Eps Sabangan sa kaniyang plinano at pinasinayaang *psychiatric screening* at *assessment* na isinagawa sa Makati Science High School bilang bahagi ng Brigada Eskwela 2019, Mayo 25.

Layunin nitong tulungan ang mga mag-aaral na nakararanas ng isyu sa pangkaisipang kalusugan upang kanilang makamit ang *quality education* na bahagi ng kanilang karapatan bilang mag-aaral.

Nagdaos ng iba't ibang seminar na pinamagatang *"The Sociological Profile of Filipino Youth in terms of Susceptibility to Depression"*, *"Do's and Dont's of Body and Mind Nutrition"*, *"The Current Health Issues the Youth is Facing"*, at *"How to respond to a Person with Suicidal Behavior?"*, bilang bahagi ng *psychiatric screening*.

Idinaos ang mga *seminar* upang bigyang diin ang pagkakaiba ng depresyon sa *societal point of view* na tumutukoy rito bilang *bandwagon* o dulot lamang ng pagkamulat sa komunidad kung saan marami ang nakararanas nito at sa *clinical point of view* na tumutukoy rito bilang isang isyu sa pangkaisipang kalusugan.

Nagpamahagi rin ng mga

palatanungan sa pangunguna ni Dr. Liecel Trinidad Fulgencio mula sa University of the Philippines - Philippine General Hospital na kinapapalooban ng mga tanong tulad ng kung nagkaroon ba ng pagbabago sa kilos ng mag-aaral sa nakalipas na dalawa hanggang tatlong linggo, kung nakaramdam ba ang mag-aaral ng sobrang pagkalungkot o pagkagalit, at kung nagtangka na ba ang mag-aaral na kunin ang kaniyang buhay.

Tinukoy nito ang mga mag-aaral na may mataas na tiyansang nakararanas ng depresyon na nagdulot sa kanila upang sumailalim sa *psychiatric assessment* kung saan sila ay kinausap ni Dr. Fulgencio upang alamin ang sanhi ng kanilang depresyon.

Ayon kay Bb. Sabangan, 10 mula sa humigit-kumulang 100 mag-aaral na nagsagot ng palatanungan ang sumailalim sa *psychiatric assessment*.

Nagbigay ng suhestiyon si Dr. Fulgencio matapos isagawa ang pagsusuri at ayon sa kaniya, kinakailangang magkaroon ang Maksci ng lisensyadong *guidance counselor* upang obserbahan at tulungan ang mga mag-aaral na sumailalim sa *psychiatric assessment*.

Ayon kay Karen Buena, isa sa mga mag-aaral na sumailalim sa pagsusuri, nakatulong ang *psychiatrist screening* at

assessment upang mamulat ang mga mag-aaral at magulang ukol sa mga usapin sa pangkaisipang kalusugan at upang matukoy at maunawaan ng mga mag-aaral ang kanilang emosyon.

"Okay naman ito sapagkat na-orient nang maayos 'yong students and lalo na 'yong parents na maging aware sa mental health kasi mental illnesses should be treated just like physical illnesses. Na-impart naman nang maayos sa audience 'yong kahalagahan ng mental health. And as someone na kinausap ng psychiatrist after the pre-test, masasabi kong natulungan niya naman somehow 'yong mga students na may pinagdaraan na mas maintindihan 'yong emotions nila and what they are going through right now," ani Buena.

Ipinahayag naman ni Bb. Sabangan ang kaniyang kaligayahang dulot ng matagumpay na pagsasagawa ng *psychiatric screening* at *assessment*. Ayon sa kaniya, ito ay nararapat lamang na maisakatuparan sa kadahilanang ito ay kinakailangan upang mabigyan ng *quality education* ang mga mag-aaral.

"Masaya ako kasi for how many years, problema na ng Maksci 'yan eh. Sa totoo lang, no one is responding. Parang everyone is denying na problema 'yon. Noong naplano ko siya noong brigada, at nafulfill ko naman 'yong plan, sa tingin ko, na maibigay sa bata 'yong quality health services, ay sobrang saya ko talaga. Bago kasi mag-lead sa quality education, which is a basic right ng isang batang Pilipino, dapat quality lahat ng services kabilang na ang health services," pahayag ni Bb. Sabangan sa panayam ng **Ang Kadluan**.

PAGMULAT SA KABATAAN. Pinangunahan ni Dr. Fulgencio ang *seminar* ukol sa nararapat na pagtugon sa isang taong nagtatangkang kunin ang kaniyang buhay.



Quiambao, lumahok sa 2019 Search for the Ten Outstanding Boy Scouts of the Philippines

Sebastian Detal Jamero

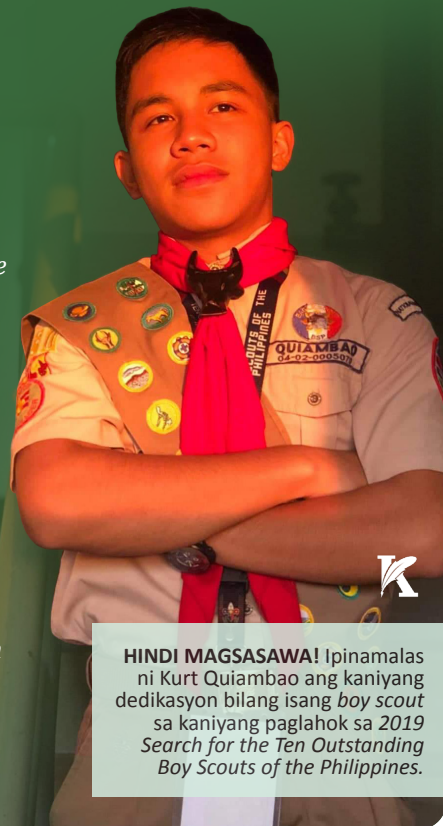
Lumahok sa 2019 *Search for the Ten Outstanding Boy Scouts of the Philippines National Level* si Kurt Quiambao, mag-aaral sa ika-11 baitang ng Makati Science High School, Oktubre 21-25.

Nanguna siya sa *Makati Council* para sa *Local Council Level* at matagumpay na nakapasok sa panrehiyong lebel na nagdulot upang siya ay magsilbing *finalist* sa pambansang lebel ng nasabing patimpalak.

Dumalo at lumahok si Quiambao sa iba't ibang gawaing bahagi ng patimpalak tulad ng oryentasyon at serbisyong pampamayanan partikular na ang *clean-up drive* na isinagawa sa Las Piñas-Parañaque Critical Habitat. Dumaan din si Quiambao sa masinsinang panayam kung saan kaniyang inihain at dinipensahan ang kaniyang adbokasiya bilang isang *boy scout*.

"The search reminded me na I was a part of a bigger picture. Sobrang cliché ng statement pero believe me when I say na super overwhelmed ako to be even a National Finalist. Sa loob ng limang araw nakasalamuha ko ang

mga Outstanding scouts na may iba't ibang istorya at may mga malalaking ambag sa lipunan. I am privileged. It is an honor, but more than that, it is a responsibility. Being outstanding surely won't end there. Maaari akong bumalik sa susunod na search pero tulad ng ngayon, manalo o matalo dapat outstanding pa rin. All ways, always," ani Quiambao.



HINDI MAGSASAWA! Ipinamalas ni Kurt Quiambao ang kaniyang dedikasyon bilang isang *boy scout* sa kaniyang paglahok sa 2019 *Search for the Ten Outstanding Boy Scouts of the Philippines*.

De Leon, Kampeon sa Taekwondo

Raven Jillian Fatalla Catuday

Inuwi ni Casey B. de Leon mula sa 7-Archimedes ang gintong medalya para sa *taekwondo (poomsae)* sa nagdaang *Makati Athletic Meet* na ginanap noong Nobyembre 12 sa Santa Cruz Covered Court, Makati.

Kasunod nito, pinasalamatan ni de Leon ang mga taong tumulong at sumuporta sa kaniya upang makamit ang titulo.

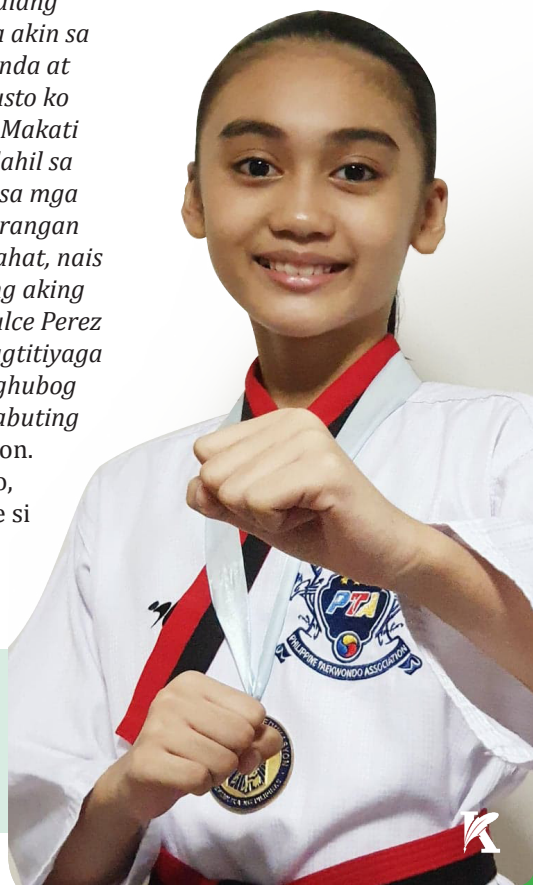
"Nais kong pasalamatan ang aking teacher sa MAPEH na si Ma'am Jadelyn de Leon na walang sawang sumuporta sa akin sa panahon ng paghahanda at sa araw ng palaro. Gusto ko rin pasalamatan ang Makati Science High School dahil sa kanilang pagsuporta sa mga mag-aaral na nasa larangan ng sports at higit sa lahat, nais kong pasalamatan ang aking mga coach na sina Dulce Perez at Patrick Perez sa pagtitiyaga nila sa pagturo at paghubog sa akin na maging mabuting manlalaro," ani de Leon.

Kaugnay nito, nagbigay ng mensahe si de Leon para sa mga mag-aaral na may

balak tahakin ang larangan ng palakasan katulad niya.

"Mahalin mo ang anumang sport na gusto mong salihan at laging tandaan ang kahalagahan ng sportsmanship," sambit ni de Leon.

Isa lamang si de Leon sa mga kalahok na nagmula sa iba't ibang sekondaryang paaralan sa Makati na nagpakita ng dalawang *poomsae form* sa naturang paligsahan.



SIJAK (SIMULAN NA)! Nanaig si Casey De Leon sa patimpalak na taekwondo sa idinaos na Makati Athletic Meet kung saan kaniyang nakamit ang gintong medalya.

Ang KADLUAN

Opisyal na Pahayagan sa Filipino ng Mataas na Paaralang Pang-agham ng Makati
Kalayaan Avenue, Barangay Cembo, Lungsod ng Makati, Pilipinas

VINCENT RAUL ONOFRE OLIVEROS

PATNUGOT

BEATRICE CAREL SALONGA LUYUN

PANGALAWANG PATNUGOT

ANDRES BIENRICO CASAMBRE BISENIO

TAGAPAMAHALANG PATNUGOT

KURT RUSSEL ZARAGOSA PARDALES

PATNUGOT SA BALITA

ALEX ROIMAN INGAÑA BUSTAMANTE

PATNUGOT SA ISPORTS

KAREN NAÑEZ BUENA

PATNUGOT SA LATHALAIN

ANDREI ROSS MAURICIO DE JESUS

PATNUGOT SA AGHAM AT KALUSUGAN

BRENT CLAYTON SALONGA LUYUN

PATNUGOT SA PANITIKAN

REINGELYN DUEÑAS FRANE

PAGWAWASTO AT PAG-UULO

RIANA FRANCINE CISCAR TARIO

JULIANNE ROSE YUMO REYES

BIANCA NICOLE BABILA ANGCANAN

JOSHUA MIGUEL DE CASTRO OMUGTONG

ARABELLA RYANNA ANDAYA REYES

PAGLALAPAT AT DISENYO

RIONA CHARI MAESTRO SISON

POTOGRAPIYA

JOANA MARIE MENCIAS DUKA

TAGAPAYO

BELINA DE LOS SANTOS CANO

TAGAPAG-UGNAY SA FILIPINO

EDEN FREDELUCES SAMADAN

PRINCIPAL I

APUHAP



Vincent Raul Onofre Oliveros

Bagaman nakatutuwang isiping malaki ang ambag ng social media sa ating pamumuhay ngunit, hindi pa rin ito maituturing na epektibong plataporma para isulong ang mga leksyon sa mga mag-aaral



Pagwaksi sa Mapanlinliang na Midyum

Sa pag-usbong ng teknolohiya, pumatok ang social media sa ating pamumuhay na kahit pati sa edukasyon ay nagagamit din ito. Ngunit kamakailan lamang, ipinagbawal ng Department of Education (DepEd) ang paggamit nito sa pag-aaral ng mga estudyante. Tumaginting ang kanilang resolusyon sa bawat mamamayan at nag-iwan ng mga katanungan at pagdududa sa pag-iral ng nabanggit na plataporma.

Bagaman sangkaterbang mag-aaral ang naakit sa bentaheng hinahatid nito, hindi maikakaila na mas marami itong nakakubling anomalya para kanila. Isa na rito ang pagsibol ng mga "likes-based" na proyekto kung saan nakadepende sa dami ng likes ang marka ng mga estudyante. Dahil sa mga ito, nabubura ng social media ang tunay na esensya ng edukasyon.

Batay sa datos ng Kaspersky, isang internet cybersecurity firm, umangat sa 31.89 milyon ang mga cyber threat noong 2018 kumpara sa 9.49 milyon na cyber threat noong 2017 kung saan karamihan sa mga nagiging biktima rito ay ang kabataan. Bukod pa rito, ayon sa mga Amerikanong sikolohistang Elina Mir at Caroline Novas, ang kabataan na gumagamit ng social media ay may mas mataas na tsansang magkaroon ng isang chronic mental illness, sa kadahilanang ito ay nagpapalala ng anxiety at depression.

Tunay na masasalamain dito na walang kasiguraduhan ang seguridad ng mga mag-aaral sa paggamit ng social media sa kanilang pag-aaral. Dahil sa presensiya ng iba't ibang cyber threat, maaaring masira at mawala ang pinaghirapan nilang mga gawain o kaya'y mapeke ang kanilang awtput. Hindi lamang kanilang produkto sa pag-aaral ang naapektuhan pati sila mismo nadadamay rito.

Ipinakita rin ng mga datos na malaki ang epekto ng social media sa moral at pangsikolohikal na kalusugan

ng mga mag-aaral. Naging dahilan ito sa pagkawala ng tuon at pokus nila sa pag-aaral. Kaysa ganahan silang sikapin na aralin ang mga leksyon, ito pa ang magiging sanhi ng pagbawas ng kanilang interes dito. Bukod pa rito, hindi rin maitatangging magiging distraksyon lamang ang social media sa pag-aaral. Kahit na ang social media ay nagagamit upang tayo'y mas mapaunlad ang ating nalalaman, kadalasan ito ay mas nagagamit natin upang maglibang lamang. Ito ang itinuturing ng mga mag-aaral na "personal space" kung saan ang sarili nilang interes ay lumilitaw rito kung kaya't hindi dapat dinadala rito ang kanilang mga rekisito para sa bawat asignatura. Kaya, tunay na hindi ito magiging epektibong plataporma para ipalaganap ang kaalaman sa silid-aralan.

Kung kaya't kaysa sa social media ikalat ang kaalaman ng mga mag-aaral, mayroon tayong mga Learning Management System tulad ng Quipper, Google Classroom at Edmodo na maaaring plataporma para sa kanilang pag-aaral. Dito, mas matitiyak natin ang kaligtasan ng mga mag-aaral at ng kanilang mga pinaghirapan na gawa.

Samakatuwid, maraming kaakibat na disbentahe ang paggamit ng social media sa paglaganap ng mga aralin sa paaralan kaya hindi ito ang pinakamainam na paraan upang mapaunlad ang kaalaman ng kabataan. Kaya't nararapat lamang na suportahan natin ang solusyon ng DepEd para dito at hikayatin ang mga paaralan na gumamit ng mga Learning Management System upang tumatak ang mga aralin sa mga mag-aaral.

Totoong malaki na ang saklaw ng social media sa ating pamumuhay. Sa unang tingin, tila nakahuhumaling ang napakaraming handog nitong benepisyo subalit hindi dapat tayo malinlang sa paunang ganda na ipinapamalas nito. Kung kaya't nararapat lamang na manindigan tayo sa hakbangin ng DepEd laban dito sapagkat walang lugar ang pag-aaral sa platapormang ito.



Martsa ng Nakaraan: ARAL SA KASALUKUYAN

Tumaginting sa taumbayan ang House Bill 8961 o Mandatory 'Reserve Officers' Training Corps (ROTC) kung saan sasailalim ang ika-11 at ika-12 na baitang sa panghukbong pagsasanay na layuning mapatibay ang kanilang nasyonalismo at pagmamahal sa bayan. Bagaman matuwid ang adhikain na nais nitong iparating, hindi maikakaila na maaaring maging hudyat ito ng malawakang pang-aabuso.

Naipatupad ang Mandatory ROTC sa kolehiyo sa pamamagitan ng National Defense Act ng 1935. Dahil dito, karamihan sa ating mamamayan ay nakaranas nito tulad ni Oscar Tan, isang manunulat ng Philippine Inquirer. Ayon kay Tan, pinapapila silang mga kadete ayon sa kanilang taas, pinapamartsa sa katirikan ng araw at pinapagawa ng iba't ibang ehersisyo. Masasalamain dito ang mga gawaing nilunsad ng programang ito upang ihanda ang mga Pilipino sa maaaring maganap na giyera. Bagamat pinapalakas nito ang katawan ng mga kadete, hindi natin masisiguro ang seguridad at kaligtasan ng bawat miyembro rito.

Hindi lingid sa kaalaman ng sambayanan ang masalimuot na kinahinatnan ng Mandatory ROTC. Noong taong 2002, pormal nang napalitan ito sa pamamagitan ng Republic Act 9163 o National Service Training Program Act of 2001 kung saan pinahihintulutan ang mga mag-aaral sa kolehiyo na mamili mula sa ROTC, Literacy Training Service at Civil Welfare Training Service bilang rekisito nila sa National Service Training Program. Ipinatupad ito dahil sa kalunos-lunos na sinapit ni Mark Chua, isang mag-aaral ng Unibersidad ng Santo Tomas. Sa ilalim ng Mandatory ROTC, nakitil ang kanyang buhay matapos niyang ilantad ang korupsiyong nagaganap sa programang ito. Sinabi niyang maaaring lumusot ang mga mag-aaral sa pagsasanay sa pamamagitan ng panunuhol sa mga awtoridad. Kaugnay nito, batay sa datos ng Philippine News Agency, pababa nang pababa ang mga mag-aaral na nakapagtapos sa ROTC. Mula sa 59,637 na mag-aaral noong taong 2015 - 2016, mas bumaba ito sa 46,936 na mag-aaral sa taong 2017 - 2018.

Pangamba ang pangunahing dulot ng pagbagsak ng mga numerong ito sapagkat malinaw ang naganap na pang-aabuso't pang-aalimpusta sa kasaysayan ng naturang programa. Hindi rin maitatangging maraming nakakubling anumalya sa loob ng programang ito na pilit pinagtatakpan ng mga nakataas. Ang pagkapatay kay Chua at panunuhol sa mga may awtoridad ay ilan lamang sa libo-libong kasong kinasangkutan ng ROTC. Nakalulungkot isipin na kung sino pa ang mismong nagsulong ng ROTC ay siya pang tumataliwas sa tunay na layunin nito.

Ngunit nakaaalarma rin ang pagbaba nito dahil ipinapahiwatig din dito na mas humihina na ang depensa ng Pilipinas. Maaaring sa pagsapit ng giyera ay hindi maprotektahan ng bawat isa ang kanilang sarili dahil sa kakulangan ng mga sundalong magtatanggol. Tandaan na paraan din ang ROTC upang mapataas ang bilang ng mga indibidwal na makikipagsapalaran para sa digmaan. Dito matutunan ng mga mag-aaral ang iba't ibang kakayahan para sa pakikipaglaban upang maihanda sila sa maaaring giyera na maganap.

Sa mga ganitong usapin, nararapat lamang na maglunsad ng reporma sa naturang programa nang sa gayon ay hindi na maulit ang karahasan ng nakaraan. Kinakailangang dinggin ng ating pamahalaan ang mga suhestiyon ng mga taong nakaranas nito upang tunay na maliwanagan ang mga mag-aaral sa tunay na layunin ng ROTC. Baguhin ang pamamalakad sa nasabing programa para maiwasan ang anumang uri ng pang-aabuso. Bigyang pansin ng pamahalaan ang pagkakalap ng sapat na pondo upang mas matuunan ng pansin at mapalawig pa ang proyektong ito.

Sa kabuuan, kinakailangan ng masinsinang pagsusuri sa pagsasakatuparan ng batas na ito. Marami pang salik ang dapat isaalang-alang sa pagsusulong nito. Siguruhin ng pamahalaan at mga institusyon ang maayos na pamamalakad nito. Paigtingin ang mga pagbabagong nais isagawa sa Mandatory ROTC.

Tunay na naging kaagapay natin ang Inang Bayan sa ating sariling kaunlaran kung kaya't nararapat lamang na buong puso natin siyang paglingkuran. Hindi masama na palawigin natin ang ating depensa sa pamamagitan ng Mandatory ROTC lalo na't mapapataas nito ang mga kasapi ng ating hukbo sa bansa. Puksain at iwaksi natin ang naging bakas ng pang-aabuso at korupsiyon sa loob ng programang ito upang tunay tayong matuto ng mga kakayahang magtatanggol sa Pilipinas na siyang tinuturing nating tahanan.

METAMORPOSES



Angelo Bacale Alcudia

Nararapat na pairalin natin ang ating isip at idaan natin sa mapayapang paraan upang mairesolba ang naging alitan sa West Philippine Sea.

Pag-areglo sa West Philippine Sea

tanggapin ng mga Instik ang naging pasya rito, patuloy pa rin nilang inaangkin ang karagatang ipinangalan na sa kasinang Inang Bayan. Sa katunayan, naharap ang ilang mangingisdang Pilipino sa pang-aabuso ng mga *Chinese Coast Guard* at nagpadala rin sila ng *bomber aircrafts* at *naval fleet* sa ating dagat. Malinaw na indikasyon ang mga nabanggit na mayroong interes at kapangyarihan ang Tsina sa nasabing teritoryo.

Para saan pa ang naipanalohan nating kaso sa *Arbital Tribunal* ng UN kung hindi naman ito kikilalanin ng Tsina. Labag sa ating kalooban ang nagaganap na pang-aalipusta sa ating mga mangingisda. Kahit na nakabalik

tayo sa ating traditional fishing grounds, wala pa ring pakundangan at respetong ibinibigay ang mga hambog na Instik. Kung gayon, hindi maitatatwa ang mga dahilan kung bakit makatwiran at kinakailangang igiit natin ang ating karapatan sa *West Philippine Sea*.

Nagpasiklab sa damdamin ng madla ang mga kalunos-lunos na pangyayaring naganap sa ating pag-aari. Kung kaya’t karamihan sa atin ay nais ipagtanggol ito laban sa mga Instik. Sinasabing maisasakatuparan ito kung magkakapit-bisig ang bawat bansa upang tuluyan nang sumunod ang Tsina sa international law. Ngunit hindi maikakailang walang kasiguraduhan na makikipagtulungan ang mga dayuhan laban sa Tsina at maaaring magbunsod ito ng madugong digmaan. Hindi natin mahihinuha ang mga pinsala’t pagdurusang maidudulot nito sa bawat panig.

Subalit, hindi ibig sabihin na isusuko na lamang natin ang nararapat para sa atin. Mayroon pa

rin tayong paraan upang ipaglaban ang ating karapatan na hindi kinakailangang may dumanak na dugo. Nararapat lamang na mapagpatibay ang ating ugnayan sapagkat ito ay isang mainam at mapayapang estratehiya para maigiit ang ating kapangyarihan.

Sa ngayon, ang tindig ni Pangulong Rodrigo Duterte ay mayroong pagsasaalang-alang sa ugnayan ng bansa. Maituturing itong praktikal na kalutasan sa naturang suliranin. Kahit noon pa man, sinimulan na niyang makipagkasundo sa Tsina para mapatibay ang ating ugnayang panlabas. Dahil sa mabuting relasyong ito, naibalik ng kasalukuyang rehimen ang mga Pilipinong mangingisda sa *Scarborough Shoal* na walang nalikhang tensyon sa mga Instik.

Sa huli, ang mainam na tugon sa naturang suliranin ay maliwanag: negosasyon. Tiyak na malaki ang papel ng gobyerno sa pagtataguyod ng arbitrasyon bilang paglilina sa karapatan ng ating bansa. Hindi dapat

hayaan ang patuloy na militarisasyon o anomang isinapublikong pang-aabuso ng Tsina ngunit nararapat lamang na tayo ay maging diplomatiko upang unti-unting masolusyonan ang isyung ito. Kinakailangan din ng isang matibay na patakarang panlabas bilang pundasyon sa pandaigdigang ugnayan.

Bilang mga mag-aaral, ipalaganap natin ang kaalamang ating natutunan mula sa apat na sulok ng silid-aralan. Magsilbing panawagan ang ating boses at ideya upang mapabuti ang mga pagpapasya ng kinauukulan.

Hindi na dapat makaligtaan pa ang mga magaralgal na kaganapang nararanasan ng ating teritoryo. Isulong natin ang sariling kapakanan sa paraang hindi nagagambala ang kapayapang tinatamasa ng bawat bansa sa kasalukuyan. Idaan natin ang usaping ito sa matalinong pakikipagtalastasan at hindi sa bugso ng ating damdamin.

Matapos makaranas ng ilang buwang pagmamaltrato bilang kaparusahan, nabawian ng buhay si Darwin Dormitorio, isang kadete ng *Philippine Military Academy (PMA)*. Marka ang trahedyang ito sa patuloy na paglaganap ng *hazing* sa bansa na humamon sa isipan ng mga mamamayan kung paano ito tuluyang mawawaksi.

Humantong si Dormitorio sa kamatayan sapagkat hinarap siya sa iba’t ibang kalupitan tulad ng pambubugbog sa kanyang mga tadyang at paggamit ng *taser*. Naitala sa mga ulat ng PMA na sumailalim sa karumaldumal na karahasan si Dormitorio sapagkat nagastos niya ang kalahati ng kanyang *allowance* at nawaglit nito ang *boots* ng kanya niyang kadete. Mababaw lamang ang naging paglabag ni Dormitorio sa mga tuntunin ng paaralan subalit madugo ang sinapit nito. Tunay na nakapanlulumo ang kinahitnan ng nagpupursiging mag-

aaral dahil sa *hazing*. Totoong kanser ito sa ating lipunan na sumisira sa kinabukasan ng mga nabibiktima nito. Ayon sa datos ng ABS-CBN, 28 sa 31 na kamatayan dulot ng *hazing* ay naganap sa loob ng mga pampubliko at pribadong institusyong pang-edukasyon; 17 dito ay sangkot sa mga *fraternity*. Ilan pa sa nabiktima ng *hazing* ay sina Horacio Castillo III mula sa University of Sto. Tomas na inatake sa puso matapos ang walang habas na pang-aalipusta noong 2017, at si Marlon Villanueva mula sa University of the Philippines Los Baños na pumanaw sa kasagsagan ng *initiation rites* sa loob ng isang *resort* sa Calamba noon pang 2006.

Kumalat na bilang karaniwang gawain ang *hazing* sa hiwa-hiwalay na mga komunidad hindi lamang sa Pilipinas, kundi pati na rin sa iba’t ibang panig ng daigdig. Tunay na hindi napapansin ang pag-iral ng *Anti-Hazing Act* ng

1995 sapagkat lagpas 20 indibidwal ang nakitilan ng buhay sa ilalim ng *hazing* – kasama na dito ang kaso ni Dormitorio na naganap isang taon matapos pagtibayin ang *Anti-Hazing Act* noong 2018. Dahil sa bulag na paniniwala sa tradisyon ng mga mas nakakatandang henerasyon, pinipili na lang ng mga saksi na manahimik at hayaang sumiklab ang *hazing*. Nakababagabag isipin na tila nakatago na lamang bilang regular na bahagi ng araw-araw na kalakaran ang hindi-makataong sistema ng pang-aabuso sa mga initiation at parusa.

Patuloy na lumalawig sa ating paligid ang pagkalat ng kontrobersiya ukol sa isyu ng *hazing*, lalo na’t ngayon ay sariwa pa ang balita ng kamatayan ng isang biktimang kadete ng PMA. Tuloy-tuloy nag-iwan ng bakas at sugat sa puso ng mga mamamayan ang pasakit na nagbubunsod ng mga pang-aabusong lumalapastangan sa dignidad ng kabataang nabibiktima nito. Sa

Hindi kailanma’y masusukat ng ano mang uri ng pang-aabuso ang katatagan at katapatan ng indibidwal sa kanyang sinumpaang samahan.

Sukat ng Katatagan

halip na magkaroon ang mga magulang ng panatag na loob sa kanilang mga anak, nagdulot ang *hazing* ng mga matitinding pangamba ukol sa kalidad ng buhay-estudyante sa kolehiyo.

Bilang kabataang magpapanday sa kinabukasan ng isang makatao, makabansa at nagkakaisang lipunang Pilipino, nararapat lamang na tayo ay manatiling mulat at maging mausisa sa mga isyung panlipunan.

Hindi kailanman matatawaran ang ano mang uri ng pambabastos sa karapatang pantao, at lalong hindi magiging tama ang pang-

DAGITAB



Andres Bienrico Casambre Bisenio

aabuso sa kapwa bilang pamamaraan ng pagtatalaga ng kinatatayuan sa loob ng anomang pangkat sa lipunan. Ang tapang, dignidad, dangal at kadakilaan ng isang tao ay hindi masusukat sa kaniyang pisikal na kabanatan. Bagkus, nakasalalay ito sa kabuuan ng kanyang loob na kilalanin ang kalagayan ng kaniyang lipunan, at tumindig nang matibay laban sa lahat ng uri ng pang-aapi at pananamantala.

ADHIKAIN



John Michael Rayos

Talaro kung ituring ang inihahaing batas sa senado sapagkat mababalanse nito ang karapatan ng mga estudyante sa pag-aaral at pamamahinga.

Pagyabong sa Limitasyon

husay sa pag-aaral ang higit apat na oras na paggugol ng bata sa kanyang takdang aralin.

Masasalamatin sa mga estadistika na mayroong kaakibat na oras ang mga mag-aaral sa paggawa ng kanilang mga aralin. Kaunting oras lamang ang inilalaan ng mga estudyante para sa mga gawaing ito. Nararapat na magsilbing paalala lamang ito sa kanilang pagkatuto sa loob ng silid-aralan.

Batay naman sa pag-aaral ni Norman Anderson, isang sikolohista, sa iskalang 10, ang antas ng istress ng mga estudyante ay nasa 5.8 habang 5.1 naman sa nakatatanda. Nagpapatunay ito na mas marami pang aktibidad na isinasagawa ang mag-aaral kaysa sa mga matatanda.

Hindi maikakaila na makina ang mga takdang aralin sa sistema ng edukasyon, kung kaya’t kailangan maghinay sa pagbibigay ng mga ito nang sa gayon ay maiwasang magdulot ng bigat na pasanin sa mga mag-aaral. kung lulubugin natin ang kabataan sa takdang aralin, hindi maiiwasang sila’y magkasakit dahil sa kapos na oras na pamamahinga na maaaring makaapekto sa kalusugang pisikal at mental na estado ng mga estudyante.

Sinasabing ang

sangkaterbang pagbibigay ng takdang aralin ay nagbibigay pangamba sa relasyon ng pamilya. Sa naging karanasan ng karamihan, hindi sila nakapupunta sa mga pagtitipon, selebrasyon o libangan ng pamilya, dahil sa takdang aralin kailangang tapusin tuwing katapusan ng linggo. Dahil dito, nagkakaroon ng kawalan ng oras para sa kanilang pamilya.

Tunay na nakababagabag sa isipan ng kabataan ang labis na takdang aralin. Senyales ito para sa kinauukulan na limitahan ang mga gawaing ibinibigay sa mga mag-aaral. Kung gayon, mainam ang naging hakbang ng pamahalaan ipatupad ang Sabado at Linggo para sa pahinga ng mga nagkukumahog na estudyante lalo na’t ito talaga ang itinalagang araw upang maiwasan ang istress dulot ng mga aralin.

Nararapat lamang na suportahan natin ang programa na ito ng ating pamahalaan. Ang *No Homework Policy* sa araw ng Sabado at Linggo ay sadyang kinakailangan ng bawat mag-aaral nang sa gayon ang karapatan ng mga mag-aaral na makaglibang at makapag-aral ay balanse nilang natatamasa sa maayos na paraan.

Bilang kabuuan, malaki ang epekto ng sandamakmak na takdang-aralin sa pisikal, mental at sosyal na aspekto ng kabataan. Dapat lamang na matamasa ng mga mag-aaral ang kailangan nilang pahinga upang sila’y mas maging produktibo sa buhay. Kung gayon, hindi dapat kinakikitaan ang inihahaing batas bilang anyo ng katamaraan bagkus isang paraan para mabawasan ang bigat na pinapasan ng mga mag-aaral.

MAYROON KA BANG ORAS NG PAHINGA SA PAGSAPIT NG SABADO AT LINGGO?

Nagsagawa ng sarbey ang *Ang Kadluan* sa 90 mag-aaral ng Mataas na Paaralang Pang-aghaw ng Makati kung mayroon pa silang oras sa pamamahinga.

PANIG NG HINDI

Kasi mas napagtutuunan ko ng pansin yung mga gawain sa paaralan ‘tsaka yung pagbibigay o paglalaan ng oras para sa pamilya na minsan ay nakukuha rin ng pag-aaral. Minsan hindi pa sapat yung sabado at linggo para sa lahat ng gawain kaya mas mahirap magpahinga lalo na kung tambak yung gawain.

Ched Andrea Galindez
12-Nebres

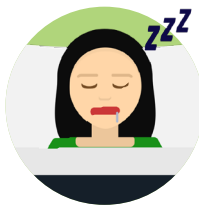
2 sa 6 na mag-aaral ng Makati Science High School ang nagsasabing kulang ang oras nila sa pamamahinga tuwing Sabado at Linggo.



PANIG NG OO

Nakakapagpahinga pa rin ako ng Sabado at Linggo kasi nakakapaglibang pa rin naman ako sa mga araw na ito kahit may ginagawa

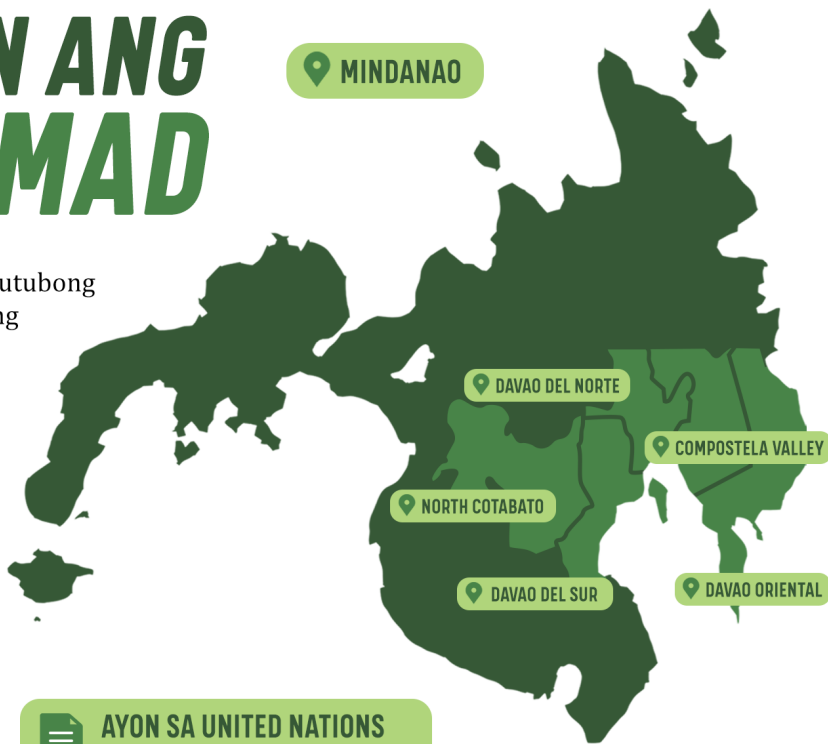
Nor Amir Abdul Madjid
10-Einstein



KILALANIN ANG MGA LUMAD

Ang mga Lumad ay isang katutubong pangkat na naninirahan sa dakong timog ng Pilipinas, partikular sa **Davao Oriental, Davao del Sur, Davao del Norte, Compostela Valley, at North Cotabato.**

Ang salitang **"LUMAD"** ay isang Cebuanong salitang may kahulugang **"KATUTUBO"**. Ilan sa mga ethnic group ng mga Lumad ay **Ata, Higaonan, Manobo, Tasaday, Bagobo, Mamanwa, Mansaka, Tboli, Blaan, Mandaya, Subanen, Tiruray, Bukidnon, Manguwangan, Tagakaolo, Ubo, Dibabawan.**



AYON SA UNITED NATIONS DEVELOPMENT PROGRAMME

BINUBUO NILA ANG
18%
NG POPULASYON SA BANSÀ

**PINAKAMALAKING
INDIGENOUS GROUP
SA PILIPINAS**



Sila ang pangunahing biktima sa naganap na digmaan sa **Marawi** noong **2017**. Nakaranas sila ng iba't ibang karahasan sa loob ng panahong ito.

BATAY SA SAVE OUR SCHOOLS NETWORK



1 HANGGANG 2

ESKWELAHAN NG LUMAD ANG NAPIPINSALA SA DALAWANG TAON

532

ANG NAITALANG PANG-AATAKE SA MGA LUMAD, KUNG SAAN 385 NG ATAKE AY DULOT NG DIGMAAN SA MARAWI

HIGIT

3000

NA LUMAD ANG NAILIPAT SA IBA'T IBANG LUGAR NG PILIPINAS.

ISINULAT NI: JOELLA RIGOR DIMACULANGAN

ALIMBUKAD



Roselyn Capistrano Mariano

Teknolohiya ang nananalaytay sa ugat ng ating henerasyon, at tayo ang ugat ng kulturang unti unting lumalason sa katauhan ni Juan kung kaya't tayo rin mismo ang titindig at bubuo ng lunas sa makamandag na kulturang ito.

Epidemya sa Makabagong Plataporma

Sa pag-iral ng makabagong plataporma, matulin nang napapalaganap ang mga impormasyon sa iba't ibang panig ng mundo kung saan malaya ang bawat isa na humusga sa kanilang nasasaksihan. Isinisigaw ng mapangkutya't mapang-aping kuro-kuro ngayon ang pagkasilang ng nakalalasong call-out culture.

Sa pagpapakahulugan ng *Wired*, isang Amerikanong magasin, ito ay ang pagsisi o panunumbat sa taong sangkot sa isyung matatagpuan sa *social media* na kung saan ay mali sa paningin ng nakararami. Isang magandang halimbawa nito ay ang pagkalat ng isang bidyo ng pambubulas ng isang estudyante sa Ateneo sa kanyang kapwa estudyante dahilan upang siya'y makatanggap ng panghuhusga at nakasusugat na salita mula sa ibang tao. Kaugnay nito, ayon kay Phil de Leon, isang sikolohista at dating propesor ng Unibersidad ng Pilipinas, mula sa 9% ay umakyat sa 15% ang kaso ng depresyon sa pagitan ng 2005 at 2015 dahil sa pag-iral ng *call-out culture*.

Tunay na sa pag-usbong ng *social media* ay madali nang nasasagap ang mga isyu. Dahil sa paglaganap ng nabanggit na kultura, itinuturing na pampublikong korte ang makabagong plataporma. Ang mga salitang ibinibigkas ng tao ang siyang nagdidikta kung bahagi siya ng hukom, tagahatol o berdugo. Dito, nakikipagsapalaran ang mga kilatis ng bawat indibidwal tungo sa usaping kanilang tinatalakay. Tila ang kapingranggot na suliranin ay lumobo at lumawak sa mata ng buong mundo.

Hindi maikakaila na patuloy nang lumulubha ang makamandag na epekto ng panibagong kulturang kinapalooban ni Juan sa modernong panahon. Nadadamay nito pati ang pang-emosyonal na aspeto ng tao sapagkat nagdudulot ito ng kaliwa't kanang kahihiyan at nakasisiphayong pintas para sa dalawang panig ng suliranin. Kung kaya't bakas sa mga biktima nito ang lumbay at pighating bunsod ng mga panghuhusga ng lipunan lalo pa't tumatatak ang mga salita sa puso't isipan.

Ngunit hindi maitatanggi na mayroong mga pagkakataong nagiging susi ang *call-out culture*

sa kamalayan ng mga kaganapan sa ating paligid. Subalit, kaysa maiwasto nang agaran ang suliranin, naghahabi lamang ito ng mga pananaw na hindi naman kailangan para masolusyunan ang problema. Walang patutunguhan ang usapin kung tanging opinyon lamang ang maihahain ng mga indibidwal.

Samakatuwid, madali nang nasasagap ang mga balita dahil sa pag-usbong ng *social media*. Masarap man sa pakiramdam na maituwid ang pagkakamali ng isa subalit kailangan din nating isaalang-alang ang mga komentong ating isasambit lalo na't hindi naibabahagi sa plataporma ang buong istorya. Walang pagbabagong maidudulot ang mga panlalait na dulot ng ating silakbo.

Bilang mga responsableng mamamayan, nararapat lamang na maging maingat tayo sa mga pahayag na ating isasambit sa *social media*. Sa bawat isyung kinasangkutan ng indibidwal, nawa'y magkaroon tayo ng pagkukusang isaayos ang kanilang kamalian sa paraang hindi sila mapapahiya ng buong mundo. Maaari itong idaan sa pamamagitan ng personal na pakikipag-usap o paghahatid ng pribadong mensahe sa kanila.

Sa mundong pinaiinog ng makabagong teknolohiya kung saan mabilis nang dumadaloy ang impormasyon, ang paglikha ng ating tugon sa isyung nasilayan natin sa *social media* ay hindi dapat pamahalaan ng ating rumaragasang emosyon kundi naaayon ito sa matalinong pagsusuri ng ating isip.

“

Naduwig ang mga pulpol na mamulat ang ating mga lumad sa katotohanang kailangan nilang ipaglaban ang kanilang ari-arian kung kaya't minabuti nilang kamkamin hindi lamang ang kanilang mga lupa pati na rin ang kanilang edukasyon.

”



ALUNIG

Beatrice Carel Salonga Luyun

Inumit na Yaman

Nagpupuyos sa galit ang mga katutubong lumad nang ipasara ng Department of Education (DepEd) ang mahigit 55 na paaralan sa iba't ibang lugar sa rehiyon ng Davao. Nagulantang ang mga Manobo nang isang araw sa kanilang paggising ay pinagkaitan sila ng kayamanang hindi dapat manakaw ninuman.

Ayon kay Bayan Muna Rep. Eufemia Cullamat, lider ng Manobo, masasabing ang tunay na motibo sa naging aksyon ng DepEd ay ang kanilang pagtutol sa mga proyektong nais isagawa sa kanilang lugar tulad ng malawakang pagmimina, pagpapatayo ng dam, pagtotroso, plantasyon at iba pa. Dagdag pa nito, 3500 na estudyante at 30 na guro ang apektado sa operasyong ito.

Subalit sa kabilang banda, sinasabing pansamantalang ipinasara ang mga paaralan sapagkat ginagamit lamang ang instusyon upang magsanay ang mga katutubo na maging rebelde. Kaugnay nito, pinaghihinalaang tinuturuan ang mga mag-aaral na magprotesta at maling ideolohiya laban sa pamahalaan.

Animo'y Poncio Pilato kung maghugas ng kasalanan ang mga anay sa lipunan. Napakahusay kung maglihis ng kwento sa sambayanan. Sila'y nag-akusa agad kahit na walang masusing imbestigasyong naganap. Naduwag ang mga pulpol na mamulat ang ating mga lumad sa katotohanang kailangan nilang ipaglaban ang kanilang ari-arian kung kaya't minabuti nilang kamkamin hindi lamang ang kanilang mga lupa pati na rin ang kanilang edukasyon. Sa ginawang pagsasara ng DepEd sa mga paaralan, malinaw na isa itong uri ng pagkakait ng edukasyon sa ating mga katutubong Manobo. Edukasyong pinahahalagahan ng mga Lumad upang sila'y magkaroon ng malawak na kaalamang magsisilbing pamantayan upang mapataas ang kanilang antas sa lipunan at makasabay sa makabagong panahong ating ginagalawan.

Tunay ngang masansang na ang amoy ng ating mga buwaya na kahit ang edukasyon ay nais pang ipagkait matupad lamang ang mga sariling

hangarin. Nakababahalang isipin na pinamumunuan tayo ng mga ahas na nababalutan ng kasakiman. Tila mas pinahahalagahan nila ang kanilang sariling kapakanan kesa sa taumbayan. Kung tunay ngang para sa ikabubuti ng ating mga kababayan partikular na ang ating mga kabataan ang hangad ng ating pamahalaan, malinaw na ang pagsasara ng mga paaralan ay taliwas sa kanilang adhikain. Dahil dito, nawawasak ang oportunidad ng mga nasa laylayan ng lipunan na lumago ang kaalaman at tuluyan ng mabilanggo ang ating mga Lumad sa selda ng kanilang limatadong pag-iisip.

Sa mga kaganapang ito, nararapat lamang na kondenahin ang operasyong ito dahil malinaw na ito'y isang manipistasyon lamang ng mga kinauukulan. Huwag nating hayaang nakawin ng mga mandarambong ang karapatang magkaroon ng edukasyon ang ating kapwa Pilipino. Ito'y nagsisilbing susi upang matamasa natin ang mga puwang sa ating kaisipan at mapagtanto ang kakulangan sa sarili, kung kaya't karapat-dapat lamang na makatanggap ang bawat isa ng kayamanang ito.

Bilang kabataang manunulat, ang ating mga lapis at papel ay mabisang sandata upang maipahayag natin ang ating mga saloobin. Kaya't magkapit bisig tayong mga Pilipino sa iisang adhikain na gisingin ang natutulog na diwa at ipaglaban ang karapatang ng mga sinisiil sa lipunan nang sa gayon ay maibalik ang karapat-dapat sa kanila.

Sama-sama nating tanggalin ang piring ng sambayanan ng mamulat sa katotohanang tahasang pagkaiit ng karapatang pang-edukasyon sa ating mga kababayang Lumad. Hawak kamay nating bantayan sa makatao at maka diyos na paraan na huwag manakaw ninuman ang nararapat na kayamanang kanilang tangan para na rin sa kapakanan ng kasalukuyang henerasyon at mga susunod pang salinlahi.

LIHAM SA PATNUGOT

Sa patnugot,

Ibig kong ipabatid ang taos-puso kong pasasalamat sa Ang Kadluan sapagkat ibinigay nila ang kanilang oras at ibinubuhos ang kanilang dugo at pawis upang ipahayag ang mga kaganapan sa ating paaralan. Nawa'y patuloy niyong isiwalat ang mga nangyayari sa paaralan at ang naidudulot nito sa buhay ng bawat mag-aaral.

Lubos na sumasaiyo,
Alliah Valmoria, 10 - Einstein

Alliah,

Lubos naming ikinalulugod sa patuloy niyong pagsuporta sa Ang Kadluan. Tunay akong nagpapasalamat dahil inyong nakikita ang isip at puso na inialay namin para sa diyaryong ito. Kayo ay makakaasa na paglilingkuran namin kayo, at patuloy na ilalahad ang dapat na makita ng isang mag-aaral.

Lubos na gumagalang,
Patnugutan, Ang Kadluan

Ang KADLUAN

Para sa anumang komento, o suhestiyon, magpadala lamang ng email sa **AngKadluan@gmail.com**



Sa Dulo ng Bahaghari

Cзыril Cataluña Hieras at Jasmin Claire Fangonilo Cagaoan

Kanan. Kaliwa. Likod. Harap. Kahit saan mapadako ang mga mata, iisa pa rin ang ninanais kong madatnan. Pagmamahal.

Kanan. Sa mundong ito na napakapait at sagad kung humusga, walang awang sinasaksak sa aking lalamunan na tama ang pananaw ng lipunang ang isip ay umiikot lang sa kanilang nakagisnan. Para bang walang halaga ang mga luhanang mala-daluyong sa pag-agos sa tuwina. Para bang ang simpleng hinaing na ako'y tratuhing tao rin ay isang kahangalang kinakailangan nilang busalan at ibasura. Minsan mapapaisip na lang ako kung may mali ba sa akin. Tao rin naman akong dumidilat, humihinga, at dumarama. Pero bakit parang may kailangan pa rin akong sundin na pamantayan? Magaling naman ako sa siyensa at sipnayan pero bakit ang tingin nila ay mahina at taliwas ang aking utak? Marami naman akong talentong ibinabahagi ngunit parang ako'y katawa-tawa pa rin at nagsisilbing punchline sa mga mapanakit na biro ng mga taong hindi marunong rumespeto? Isang kamalian ba ang patuloy kong paghinga sa makulay na mundong tinatrato nilang itim at puti lamang?

Kaliwa. Wala nang magawa dahil narito na ngunit kapansin-pansin pa rin ang pag-iwas nila. Ayun! Nakikita ko na ang mga masisiglang sumasayaw na watawat na pilit ipinagsisigawan ang kulay ng bahaghari sa kalangitan. Ang araw na pinakahinihintay ko ay narito na. Ang araw para ipagdiwang ang mga taong walang sawang pinaglaban ang aming mga karapatan. Ang araw para sa mga taong nagtiis sa loob ng kadiliman. Ang araw para sa aming buong pusong pagmamartsa sa gitna ng daang puno ng pambabatikos. Ang kaisa-isang araw para marinig ang aming tinig ngunit namamayagpag pa rin ang boses ng mga nagpupumilit burahin ang mumunting ngiti sa aming mga labi.

*"May kaibigan akong... pero—"
"Mahal naman kita subalit—"
"Sabi kasi sa bibliya—"*

Panay kaliwa ang tingin sa tuwing kausap ako. Panay lisik at irap naman sa tuwing sabihan ng "Love is love is love." Panay dura sa mukha ng tulad nila'y tao rin. Ang akala ko ba'y utos ng isang Panginoong mapag-unawa at mapagmahal ang mahalang kapwa nang kung paano mahalin ang sarili?

SUNDAN SA PAHINA 10

Reinhard Christian John Alday Macapagal
at Althea Dessa Labto Gannaban

Uhaw. Pagod. Sakit

'Di ko alintana ang pagod at nagbabagang init na dulot ni Haring Araw. "Maliit na bagay lamang ang mga ito kung ikukumpara sa ating mga pinaglalaban," wika ng isa sa aming mga kasama. Kahit nangangalay na ang aking mga paa dulot ng pagod, kahit nanunuyot na ang aking lalamunan sa uhaw, kahit na tila naligo na ako sa aking sariling pawis, patuloy pa rin akong lumalaban. Mayroong boses sa loob ko na patuloy nagpupumilit kumawala at nagtutulak sa akin upang magpatuloy at hindi sumuko.

Ganito lagi ang eksenang aking kinakaharap bilang parte ng mga kabataang nangangarap ng pagbabago sa bulok na sistema ng lipunan.

Bata pa lamang ako ay laman na ng bawat kwaderno at papel na binibili sa akin ni Nanay ang mga pangarap na ninanais kong makamit balang araw. Isa na diyan ang magkaroon ng isang grandiosong tahanan. Isang bahay na titingalain ng nakararami dahil sa kaakit-akit nitong kagandahan at rangya. Hindi rin mawawala ang mga nagmamahalan at engrandeng sasakyan na nakapila sa magiging garahe ng aking tahanan. Sa sobrang dami ay tila ba may iba't ibang sasakyan na ako bawat araw ng linggo. Kasali rin sa listahan ko ang magkaroon ng isang magandang trabaho na aking mamahalin hanggang pagtanda. Ito ang aking magiging pangunahing pagkukunan ng salapi para matupad ko ang mga nauna kong binanggit.

Sa dinami-dami ng mga pangarap na gusto kong matupad isang bagay lang naman ang pinakaninain ko. Maaring simple lamang ito kung ikukumpara sa iba ngunit para sa akin ito pa

Sa
Si
NG D

rin ang pinakamahalaga tanaw at suklian ang pag-akin pamilya. Gusto kong ng kanilang sakripisyo upang maayos ay hindi lamang

"Balang araw magtiyaga ka lang anak ang lahat ng iyong paghiling ng aking mga magulang. suntok sa buwan lahat ng ang mga katagang iyan ang inspirasyon upang lumab para matupad lahat ng m sa akin kundi pati na rin rin sa Kanya.

Patuloy sa pag-i-lumipas ang napakaraming mga taon. Patuloy ko pa ang aking mga pangarap. lumilipas, sa halip na natimithiin, paunti-unti na pagkumunoy ng mga pagsusub anong pilit kong makaah nahihila pababa palayo sa na tagumpay. Pinagsabay buto at ang pagsusunog ng gawin ko ay kulang na kung aming pamilya. Imbes na sa pamumuhay ng aking ang aking sinasahod ay d ito sa bulsa ng mga mapa tao, sakim, gahaman at pulitikong nakaupo sa pu

Ang mga bawat i na aking naranasan sa aking sarili ay napoot. Isang apoy ang naglalagablab sa akin na nagpupumilit lura ng mga makikinig. ako ngunit hindi b



SA ISANG LAKBO AMDAMIN

sa lahat – ang magbalik
od at hirap na ginawa ng
g patunayan na ang lahat
ang ako ay mapalaki ng
mapupunta sa wala.

atutupad lahat ng iyan,
t hindi mauuwi sa wala
hirapan,” ang laging bilin
Kahit na mahirap at tila
g aking mga pangarap,
ng nagbibigay sa akin ng
an at gawin ang lahat
nga ito hindi lang para
sa aking pamilya pati na

nog ang mundo.
ing araw at nagdaan ang
ring pinanghahawakan
Sa bawat taon na
utupad ang aking mga
ala akong nilalamon
ook sa buhay. Kahit
on ay lalo pa akong
a aking inaasam-asam
y ko ang pagbabanat ng
ng kilay. Kahit anong
alang pa rin para sa
sa aking pag-aaral at
pamilya napupunta
umidiretso lamang
ang-api, mamamatay-
akitang-tao na mga
westo ng ating lipunan.

luha at pagdadalamhati
dahil sa sa pagsisisi
palitan ng galit at
ng dahan-dahang
ng loob kasama ng boses
mabas at naghihintay
Totoo nga’t bata pa
bata lang. Katulad ng

iba lalo na ang mga matatanda, may karapatan
din ako na iparinig ang aking tinig. “No one is
too small to make a difference,” ika nga ni Greta
Thunberg na isang batang aktibista na patuloy
na nananawagan na upang masolusyonan ang
climate change sa buong mundo. Siya ay isang
patunay na kahit sino ka man ay mayroon kang
tungkulin na dapat gampanin upang maisaayos
ang ating lipunan upang maging angkop para sa
lahat ng tao.

Kasama ang kabataan mula sa iba’t ibang
panig ng mundo, narito kami upang ipaalam
ang mga bagay na hindi nabibigyan ng pansin
sa kasalukuyang lipunan. Kaming kabataan ang
magiging boses sa mga taong nalilimitahan ang
tinig, mata sa mga taong nagbubulag-bulagan,
tenga sa mga taong nagbibingi-bingihan, at
puso sa mga taong manhid sa katotohanan.
Sino na lamang ang magtataguyod ng mga
susunod na henerasyon kung mga tao mismo
ang takot sa kanilang kapwa. Hindi magkakaroon
ng isang matiwasay na lipunan kung walang
gagalaw upang ito’y paandarin at makiayon sa
pagbabagong nangyayari sa panahon ngayon.

Ang kabataan ay patuloy na magiging
uhaw sa katotohanan at katarungan. Hindi-hindi
mapapagod na iparinig ang natatanging tinig
mula sa nag-aalab na damdamin ng mga taong
naapi at nadidiskrimina sa lipunan. Ang kabataan
ay patuloy na kikilos upang sugpuin ang sakit
sa lipunan na suliranin ng bawat mamamayan
na naninirahan dito. Kami ay hindi susuko at
patuloy na lalaban hangganga’t mayroon pang
apoy na nagaalab sa aming mga puso. Lahat tayo
ay may mga bagay na gusto natin maiparating.
Marahil natatakot lamang tayong gumawa ng
aksyon na maari nating ikapahamak sa huli,
ngunit hindi dapat ito maging hadlang upang
kimkimin ang silakbo ng ating damdamin na
nagsasabing ipaglaban kung ano ang nararapat at
tama hanggang sa huli.



LATHALAIN

Sa Bawat Pahina ng Aklat: KWENTO NI TATAY NANI

Reingelyn Dueñas Frane

*Mahirap asahan ang bukas.
Imposibleng balikan ang kahapon.
Nakalilito harapin ang ngayon.
Hindi nakapagtataakang marami ang
nababahala, natatakot, at kung minsan ay
bigla na lamang sumusuko. Masasabi mo
bang nagpapatuloy ka kung dala-dala mo
pa rin ang pighati ng nakaraan? Paano
naman ang hinaharap na naghihintay sa
iyo, at ang ngayon na humihiling ng iyong
atensiyon?*

Sa aking pag-upo sa harap ni Tatay
Nani—ang may-ari ng silid-aklatan na
tinatawag na Reading Club 2000—sa layong
alaman ang kwento ng kanyang buhay sa likod
ng napakaraming mga librong nagsilbing
kanyang tunguhin, nakapagtataakang ibang
kwento ang kanyang nasambit. Hindi kwento
ukol sa kanyang sarili kung hindi kwento ng
lipunang ito. Isang kwento ng katotohanan,
pagmulat, at aral para sa mga kagaya nating
hindi pa naliliwanagan sa mga bagay na
huhulma sa ating pagkatao.

Kwento ng Kamalayan

“Lito pa rin ang mga kabataan kaya
walang katapusang subok nang subok ng mga
bagay na hindi naman para sa kanila dahil
salat sila sa paggabay.”

Mula pa noong nagka-isip ako,
ganito pa rin ang takbo ng buhay. Marami
ang naghihikaos, nag-aaral na hindi
nakapagtatapos, mahirap pa rin humanap
ng trabaho, at marami ang umaalis ng bansa
dahil walang pag-asenso. Hindi naman
ito dahil sa kamangmangan ng mga tao.
Ito ay dahil walang maayos na paggabay
sa kabataan. Sa rami ng inaasahan sa
kanila, nalilito sila sa kung ano ang
kanilang tiyak na pahahalagahan. Kapag
tinanong mo ang isang bata tungkol
sa kanyang pinakahilig na asignatura,
isa o dalawa lamang ang karaniwan
nilang babanggitin. Mas marami ang
sa tingin nila ay hindi naman kapaki-
pakinabang. Dagdag pa rito, kahit na
libre ang pag-aaral, hindi naman lahat
ng mga magulang ay nagpapakita ng
suporta. Sa katunayan, mas ninanais
pa nilang makatulong na lamang ang
kanilang mga anak sa paghahanap ng
pagkakakitaan.

Hanggang ngayon, ganito pa
rin ang sitwasyon. Makikita mo ang
mga bata rito na kuha nang kuha ng
mga babasahing hindi naman angkop
sa kanila. Ito ang problema. Lito pa

rin ang kabataan kaya walang katapusang
subok nang subok ng mga bagay na hindi
naman para sa kanila. Kung minsan pa,
nagtatagal na lamang sila rito hindi para
magbasa kung hindi maglibang. Patingin-
tingin lang sa mga pahina dahil madalas sa
mga batang pumupunta rito ay mga batang
lansangang hindi naman marunong bumasa.
Inaaliw nila ang kanilang mga sarili at
pinagkakaabalangang maglikom ng mga puting
papel dahil mataas ang halaga nito kapag
naibenta. Sa ganitong paraan, uuwi silang
hindi napapagalitan. May maiaabot silang
pera sa kanilang mga magulang.

Kwento ng Paglilingkod

“Hindi kalianman ipinagkakait ang
karunungan, hindi sapat na tulungan mo
lamang ang iyong sarili.”

Ang iyong ginagawa ngayon ay
magsisilbing anino ng iyong magiging buhay
sa hinaharap. Mula pa noon, gawain ko na
ito—mangalap ng mga libro dahil tulong
ko ito sa aking sarili. Sa ganitong paraan,
nagiging madali para sa akin ang matuto.
Maraming paraan kung talagang nanaisin
mong makamit ang isang bagay kaya itong
mga lumang librong ito, tulong ko ito sa mga
taong gustong matuto. Dahil hindi kalianman
ipinagkakait ang karunungan, hindi sapat na
tulungan mo lamang ang iyong sarili. Kawawa
ang bansa kung sa iilan lamang umiikot ang
karunungan.

SUNDAN SA PAHINA 10

K

SA BAWAT PAHINA NG AKLAT: KWENTO NI TATAY NANI, MULA PAHINA 9

Sa simpleng pagtulong ko na ito, nakatutulong ako sa aking kapwa. Natutuhan kong hindi naman pala kailangan na maging matalino ka upang maunawaan mo ang buhay. Kagaya na lamang disiplina, kinakailangan pa ba itong maisabatas upang sundin ng mga tao? Ito ang hindi nauunawaan ng iba, ang pagkukusa na maging kapaki-pakinabang tayo sa ating lipunan ay mahalaga at lubos na kinakailangan. Sa tagal ng aking pakikibaka upang mapaunlad ang bansang ito, ganito ang aking nagawa. Magagawa rin ito ng iba at hindi pa huli ang lahat, akala ko rin noon ay nalipasan na ako ng panahon ngunit naihabol ko.

Kwento ng Pagkilala

"Dahil habang lumalapit ang tao sa salapi, nakalilimutan niyang maglingkod."

Marami ng mga taong nakaalam sa aking silid-aklatan at marami na rin ang nag-alok ng kanilang pagtulong sa pamamagitan ng pagbibigay ng salapi. Marahil ay karamihan sa inyo ang hindi sasang-ayon sa ginawa kong pagtanggap sa mga ito. Papasok sa inyong mga isipan na sa pagtanggap ko nito ay marami pa akong matutulungan. Maisip niyong

sinayang ko ang pagkakataong ito. Ngunit kailanman ay hindi nagiging mas makabuluhan ang isang bagay kapag nahaluan ng konsepto ng laki nang nagastos dito. Hindi nababatay sa iyong naging puhunan ang bigat ng magiging epekto ng iyong nagawa.

Sa tagal ko nang nabubuhay sa mundong ito, naging masaya ako sa kabila ng kasalatan sa salapi. Ito rin ang nagdulot upang maisabuhay ko ang pagbibigay sa kapwa. Naging madali para sa akin ang magbahagi ng mga bagay na mayroon ako at pinatutunayan ng mga lumang librong ito na hindi maghihirap ang isang tao kung pipiliin niyang lumapit sa pagtulong. Dahil habang lumalapit ang tao sa salapi, nakalilimutan niyang maglingkod. Nagiging makasarili siya at nagdudulot pa ng matinding paghahangad.

Sa pagtapos ng kanyang kuwento, napatitig ako sa mga batang naghahanap ng mga babasahin sa silid. Sa piling ng limpak-limpak na libro, nahanap ng isang tao ang kanyang sarili, ang kanyang tunguhin. At sa mumunting paglilingkod niya sa taumbayan, sa mga taong masasayang lumalabas at pumapasok sa kanyang tahanan, mababakas sa mga mata ni Tatay Nani ang kanyang huling kahilingan—ang kaligayahan at pag-asang maging susunod silang tagapaglingkod ng lipunang walang humpay na nagnanais ng pagbabago.

SA DULO NG BAHAGHARI, MULA PAHINA 8

Likod. Salot sa lipunan. Hindi naman totoong may ganyan. Mamili ka na lang kasi. Bi now gay later. Lilan lamang sa mga panay banggit ng mapanuyang boses na pilit nanghihimasok sa utak kong nagugulomihan na. Ang daming sumisigaw at nagagalit sa aming mga nagmamartsa para ipagsigawan sa bansa na totoo kami. Nakapang-iinsulto ba na tumaliwas sa paniniwala nilang kami ay nagkakasala? Narito kami ngayon humihinga, dumidilat, at tumatawa. Narito ako ngayon na pilit humahakbang sa kabila ng panunuya. Narito kami ngayon—tumitindig at nagpapakita ng walang iba kundi pag-uunawa at pagmamahal.

Harap. Hindi produkto ng simpleng desisyon ang pagiging parte ng LGBTQ+

community at ang patuloy na pagtanggap sa aming pag-iral ay hindi katanggap-tanggap. We are queer and we are here. Wala tayong dahilan upang patuloy na magkibit-balikat sa mga hinaing at paghingi ng tulong sa pagtatanggol ng sarili naming karapatan, katulad ng normal na tao.

Kahit saan man dumako ang aking mga mata—kanan, kaliwa, likod, at harap—iisa lamang ang aking ninanais kong makita: patuloy na pagbangon ng pagmamahal. Tulad nito ang isang bahaghari na nagniningning pa rin matapos ang kalunos-lunos na pangyayari. Katulad namin, ang liwanag nito'y nananatili—walang simula, walang wakas. Ang pag-ibig na taglay nito'y makapangyarihan at walang hangganan.



UNLI WINGS, UNLI SAYA!

Prins Eunice Bautista Cicat at Isabella Nicole Caliao Andaya

Hindi maipaliliwanag ang sayang nadarama ng isang estudyanteng nagawang matapos ang lahat ng nakapilang pagsusulit bago pa ito tumapos sa kaniya. Minsan nga'y nakaiyak sa tuwa dahil tapos na ang mga araw ng pagsusunog ng kilay hanggang sa masubaybayan na niya ang paglubog at pagsikat ng araw nang walang pahinga. Pakiramdam niya ba'y isa siyang kampyon kahit na hindi pa nakasisiguro kung pasado ba ang mga pinasa. At

pagkatapos din ng mga iyon ay may plano na siya kasama ang tropa. At ano nga ba ang pangunahing ginagawa ng mga batang MakSci pagkatapos ng kanilang mga periodical exams? Hindi ba ang kumain?

Totoong likas na sa ating mga Pilipino ang hilig natin sa iba't ibang pagkain, galing man ito sa sarili nating bansa o sa mga banyagang nasyon. Isa na nga sa mga pinakatinatangkilik na pagkain ngayon ay ang chicken wings na galing sa mga Amerikano.

Pero hindi lang ito basta wings ngayon: sari-sari ang mga masasarap na flavors nito na maaari mong pagpilian, at ang isa pang dinadayo sa mga restaurant ngayon ay ang sikat na sikat na

promo ng unlimited o unli wings, kung saan magbabayad kayo ng isang beses (kadalasan ay mas mataas ang presyo nito kaysa sa mga regular na meals) para sa walang sawa niyong pagkuha ng wings hanggang sa kayo na ang mauumay sa mga lasa nito.

Ang promo na ito ay suwak na suwak din sa kainan ng magkakatrope. Napag-usapan niyo na kung anong restaurant ang pupuntahan niyo at dala niyo na ang inyong mga napagkasunduang ambag. Handa na rin ang mga tiyan ninyo na hindi pa nalalagyan ng tanghalian at kumakalam na kapag naiisip ang malasang wings na kakainin ninyo maya-maya. Masaya kayong lahat na nagkita at naglakad o bumiyahe patungo sa inyong destinasyon: unli wings na may kasamang bonding at pagdiriwang ninyong magkakaibigan, dahil sa wakas, tapos na rin ang mga pagsusulit! Luluwag na rin ang

paghinga ninyo. Salamat sa Diyos!

Ngunit hindi lang ang pagkain at gimik ang maaalala ninyo sa araw na ito. Sa araw ring ito, nagkalapit pa kayong magbabarkada: lumakas ang samahan ninyo at ang pagmamahal niyo para sa bawat isa. Humalakhak kayo't sumigaw sa tuwa dahil sa mga taong malapit sa inyo, at maaaring ganito rin ang reaksiyon ninyo noong gumagawa ang iba sa kanila ng kalokohan na minsan ay hindi niyo na rin maintindihan, pero ayos lang iyon. Sapagkat ang pinaka-importante sa lahat ay nakapag-uwi kayo ng maraming makabuluhang alaala kasama ang isa't isa, at kapag binalikan ninyo ang mga ito, ngingiti kayo nang lubusan at sabay iisipin, "Talagang hindi

ko sila malilimutan."

Samakatuwid, kahit sa simpleng pagsasalo-salo sa pagkain, higit na napatatag ang samahan ng mga magkakaibigan. Nakabubuo ng mga panibagong alaalang hindi ibig kalimutan. Tila ba ito ang mga panahon kung saan hindi mo iisipin ang iyong paggastos dahil para naman sa iyong pagkain at bukod pa rito, ay kasama mo ang mga taong nananatiling tapat sa iyong tabi. Kaya sa susunod, kung mayroong mag-aaya sa iyong kumain sa isang unli wings restaurant, huwag mo nang palampasin ang pagkakataong makakain at makasama ang mga taong iyong pinahahalagahan. Tandaan mong nariyan ang katotohanang darating ang panahon na magkakahiwa-hiwalay na kayo ng landasin at patutunguhan, kaya samantalahin mo na ang mga oras na kapiling mo ang mga tunay mong kaibigan.



Walang Humpay na Ligaya

Magaralgal ang pag-inog ng mundo. Paiikutin ka nito sa iyong malasap na pagtikim sa kasiyahan at babawiin din sa panahong masasabi mong panatag ka na. Dadalhin ka nito sa kalayaang taglay ng alapaap habang hindi mo namamalayan ang walang kahabag-habag na paparating ng iyong pagbagsak. Sa paninirahan sa daigdig, hindi pupwedeng masaya ka lamang habang buhay. Katulad ng lahat ng tao, kinakailangan mong maranasan ang kalupitan ng tadhana.

Pero kung puro karahasan na lamang ang pinaparanas sayo nito, pipiliin mo pa rin bang maging masaya? Hahanapin mo pa rin ba ang katiting at napupunding liwanag sa kadiliman ng kuweba? Panghahawakan mo pa rin ba ito, kahit walang kasiguraduhan sa paglisan?

Para kay Joy, hindi alintana ang lahat ng pagpapakasakit ng mundo. Bagaman simula kamusmusan ay namulat na siya sa mapait na katotohanan ng buhay, taos-puso niya pa ring piniling pagmasdan ang mga iilang biyayang hatid ng daigdig. Ginusto niya pa ring lumipad sa buhay na puno ng pangarap at pag-ibig.

Sa tinaguriang isa sa mga matagumpay na modernong Filipino musical, dinala ng Ang Huling El Bimbo ang mga manonood pabalik sa nakaraan ng masalimuot na buhay ng apat na magkakaibigan sa kolehiyo, sina Hector, Emman, Anthony, at Joy; sa mundong puno ng kadiliman at pagsisisi; at sa dalisay na karakter ng tinaguriang Paraluman sa sikat na awiting Ang Huling El Bimbo ng bandang Eraserheads.

Kaligayahan sa Mithiin

“Ang daming bawal sa mundo. Sinasakal nila tayo. Buksan ang puso at isipan. Paliparin ang kamalayan.”

Hindi naging hadlang ang pagiging ulila at paglaki sa kabuhayang hindi marangya kay Joy upang mangarap. Sa kabila ng mahigpit na gapos ng mundo, hindi siya tuluyang nagpasakal. Hindi siya sumuko at nagmukmok sa kulungang puno ng limitasyon sa mga nasa laylayan ng lipunan. Natuto siyang lumipad, baon-baon ang kanyang mumunting mga kahilingan—ang makapag-aral at makapagtapos din tulad ng tatlong kaibigan niya.

Bukod sa walang sawang pagtulong sa kanyang Tiya Dely sa pamamahala ng kanilang karinderya, araw-araw ring naglalako si Joy ng mga paninda sa kasagsagan ng mga klase sa Unibersidad

ng Pilipinas. Dito nakilala niya ang sina Hector, Emman, at Anthony—ang tatlong taong kasa-kasama niyang bumuo ng mga hiling sa tala. Sa pamamagitan nito, hindi alintana kay Joy ang pagod at hirap dahil sa pinagkaloob niya sa bituing nagsisilbing liwanag at gumagabay sa kanya tungo sa paglalakbay kasama ang mga kaibigan.

Kaligayahan sa Pagkakaibigan

“At kung sakaling mapadaan, baka ikaw ay aking tawagan. Dahil minsan tayo ay naging tunay na magkaibigan.”

Ilang gabi bago ang inaasam-asam na pagtatapos sa kolehiyo ng tatlong lalaki, walang pakundangang pinaranas ng mundo kay Joy ang kalunos-lunos na pangyayari. Sa kalagitnaan ng kasiyahan, nagahasa si Joy ng mga kriminal. Bunsod ng kamusmusan ng isipan at pagkataranta, hindi malaman ng tatlo kung anong gagawin para matulungang maghilom ang kaisa-isa nilang kaibigang babae. Nilamon ng pangangamba, pagkukulang, at pagkakasala, sabay-sabay silang lumisan sa tabi ni Joy nang walang paalam a kinalimutan ang mga alaalang nabuo sa pagsasama.

Ngunit dulot ng namamayagpag na pagmamahal niya sa para sa mga kaibigan, nagawa pa rin ni Joy na magpatawad gaanoman kalala ang pagkakasala nila. Sa kabila ng biglaang paglisan nina Anthony (ang *best friend* niya), Emman (ang kuya niya), at Hector (ang minahal niya), sa panahong lubos na kailangan niya ang pakikiramay nila, nagawa pa rin ni Joy na umintindi at buong pusong magpatawad. Sa bawat hakbang ni Joy papaliko tungo sa mas masukal na daan ng kanyang kuwento, kailanman ay hindi niya nakalimutan ang pinagsamahan nilang apat. Ang mga alaala ng pagkakaibigan nila’y patuloy niya pa ring kinukwento sa kanyang anak—si Ligaya.

Kaligayahan sa Anak

“Lumipas ang maraming taon, ‘di na tayo nagkita. Balita ko may anak ka na, ngunit walang asawa.”

Kahit ilang awit man ang awitin, hindang-hindi magsasawa si Joy na mahalin at gawin ang lahat para sa kanyang anak na si Ligaya. Simula nang malugmok lalo sa gapos ng kahirapan, napadpad si Joy at ang kanyang

Tiya Dely sa daloy ng mga illegal ng droga ng pulitiko at prostitusyon sa ilalim ng mapang-abusong kapangyarihan ni Arturo Banlaoi. Dito, napilitan si Joy na talikuran ang mundo ng kanyang mga mithiin. Ang pagkatao niya’y naging kabalintunaan ng kanyang pangalan. Napilitan siyang talikuran ang nagsilbing liwanag niya ngunit hindi siya tumaliwag sa taglay niyang pag-ibig. Hindi alintana kay

Joy ang pagod na nadarama dahil sa kaisa-isang biyayang pinagkaloob sa kanya—ang kanyang “Ligaya.”

Sa pagpatak ng bawat nota ng mga awitin ng bandang Eraserheads, ipinaramdam ng Ang Huling El Bimbo sa mga manonood ang pag-agos ng kasiyahan at kalungkutang sa karagatan ng buhay. Nilunod tayo nito sa luha at ipinamalas ang walang humpay na kaligayahan at pag-ibig na taglay ni Joy.

Karen Nañez Buena

ANG HULING EL BIMBO





Kwento ni: Vincent Raul Onofre Oliveros Iginuhit ni: Arcy Lea Canaria Ferrer

Pagkurap

“Bangon na! Kilos na!” wika ng aking ina habang inaasikaso ang aming mga gamit. Masakit pa ang aking ulo dahil sa magdamag na paghahanda para sa aming madugong *defense* at mahabang pagsusulit mamaya.

Tila bang kakaiba ang araw ngayon. Wala akong nakikitang ni isang jeep na pumapasada. Bigla akong napasigaw nang maalala kong mayroong *strike* at mas lalo pang nagkumahog dahil ilang minuto na lamang ay tuluyan na akong mahuhuli sa aking klase.

Nang makapasok sa silid, nagsisimula na ang pagsusulit. Halos maiyak ako habang nagsasagot. Napakalayo ng mga lumabas na tanong sa aking inaral na mistulang mala-Einstein lang ang may kakayahang makatama rito. Sa gitna ng pagsasagot, umihip ang hangin sa aking mga mata at tila may pwersang humahatak hanggang sa tuluyang magsara na ang talukap nito. Mistulang hinele ako ng

Beatrice Carel Salonga Luyun

katahimikang bumabalot sa aking paligid. Pinilit kong idilat ang aking mga mata. Pakurap –kurap ko itong sinubukan at labis akong namangha nang ako’y napapaligiran ng mga naglalakihng *rides*, makukulay na *booth*, mga kainan at *mascot*. Animoy ako’y nasa mundo ng pantasya. Hindi ko pinalagpas ang pagkakataon at agad na sumakay sa mga naglalakihang *rides* na parang isang batang nagliliwaliw sa palaruan. Namayani sa akin ang kasabikang manalo ng mga premyo sa bawat *booth*. Hindi matatawaran ang kagalakang aking nadarama kaya nasabi ko sa sarili ko na huwag nang matapos ang mga sandaling ito.

Biglang natuon ang aking pansin nang maamoy ko ang paborito kong *pasta*. Dali-dali ko itong kinuha at halos mabilaukan ako sa kabusugan. Nag-umapaw ako sa tuwa nang sinabi ng *mascot* na maaari kong maulit ang aking mga nagawa. Maaari akong manatili sa kanilang paraiso habambuhay. Mamuhay nang masaya, malayo sa buhay na

kinagisnan ko. Halos sumang-ayon na ako sa kanyang alok at agad kong sinabi na isasama ko ang aking mga mahal sa buhay subalit, tumindig ang aking mga balahibo nang sambitin niyang ako lamang ang maaaring manatili. Niyanig nito ang aking mundo at unti-unti kong naririnig ang aking pangalan na umaalinog sa aking tainga.

Sa puntong ito, kinakailangan ko ng pumili. Mananatili ba ako sa isang mala-paraisong lugar na lahat na kaginawaan ay aking mararanasan subalit mag-isa ko lamang itong tatamasahin, o babalik sa mundong aking kinagisnan, may maingay na kapaligiran na kapiling ang aking pamilya.

Sa muling pagkurap ng aking mga mata, bumukas ang mga talukap nito. Tumambad sa aking harapan ang aking guro at pinapapunta nya ako sa *guidance office* ng paaralan.

Isa... Dalawa... Tatlo...

Niel Matthew Buensalida Mahusay

Binilang ni Brody ang kanyang mga lapis habang nakangiting tinatago ito. Sampung taong gulang na si Brody. Ngayon pa lamang siya papasok sa eskwela sapagkat, wala namang paaralan sa kanilang baryo o sa karatig bayan.

Nang inanunsyo ng gobyerno na magpapatayo ng eskwelahan, tatlong baryo't isang bundok mula kina Brody, tuwang-tuwa ito at pinilit ang kanyang ama na papasukin siya roon na sa kalaunan ay pumayag rin.

"Isa . . . Dalawa . . . Tatlo . . ." Tatlong oras ang gugugulin patungong eskwelahan kung kaya't maagang nilisan ng mag-ama ang kanilang tahanan.

Sa tuktok ng bundok, natanaw ni Brody ang tatlong ilog na kanilang tatahakin. Bakas sa mukha niya ang masaya't ganadong ngiti nito.

"Isa . . . Dalawa . . . Tatlo . . ." Habang naglalakbay, naririnig ng ama ang pagbibilang ni Brody. Ngumiti ito na may halong kalungkutan.

Nang makarating sa paaralan, hindi napigilan ni Brody na bilangin ang mga halaman sa paligid, mga pintuan sa eskuwelahan, mga guro at mag-aaral. Sa pag-akyat sa hagdanan, maririnig pa rin ang kanyang matining na tinig na patuloy sa pagbibilang.

"Isa . . . Dalawa . . . Tatlo . . ." Tumigil si Brody at tumingin sa ama na tila napawi ang lungkot nang

makita ang anak na puspos mg galak. Iniwan na ng ama si Brody upang muling tahakin ang anim na ilog, limang baryo at isang bundok pabalik sa kanilang tahanan. Nang maupo si Brody, nagsimula nang magsulat ang guro ng mga numero sa pisara.

"Isa . . . Dalawa . . . Tatlo . . ." Natuwa si Brody nang makita niya ang mga numerong ito na kanyang palaging pambilang sa anumang bagay. Inilabas ni Brody ang kanyang anim na lapis at siyam na pirasong papel.

"Apat . . . Lima . . . Anim . . . Pito . . . Walo . . . Siyam . . . Sampu . . ."

Namangha si Brody sa panibagong kaalamang natutuhan. Napagtanto niya na ang kanyang mga gamit na dala ay hindi lamang tatlong lapis kundi anim at siyam na pirasong papel. Nalaman niya rin na hindi tatlo kundi limang baryo ang kanyang tatahakin pauwi.

Binilang din niya ang bawat plato, kutsara't tinidor, mga paa ng silya, mga unang nakapatong sa kanyang higaan,

Para sa isang batang si Brody, hindi na baleng maka-sampung buhos ng malamig na tubig sa umaga, pumilas ng siyam na pirasong papel, magtasa ng anim na lapis, tahakin ang limang baryo at abutin nang halos tatlong oras sa paglalakbay bagkus, masaya siya't nalaman niya na hindi lamang hanggang tatlo ang kanyang kayang bilangan.



PANGINOONG WALANG AWA

Ernie Clement Nueva Ariston

Magtanim ay 'di biro,
Maghapo'y nakahapao,
Aanihin nang buo,
Ngunit barya lang ang nasasalo.

Kapag magsasaka ka sa bansang 'to,
Dalawa dapat ang sinasamba mo,
Isang panginoong may rebulto,
At isang panginoong may teritoryo.

Wala namang misa sa palayan,
Ngunit bakit may balang binabasbas sa laman?
Ipinunla sa mga magsasakang imbes rosaryo, karatula ang tangan,
Imbes Ama Namin, reporma sa lupa ang ipinagsisigawan.

Kailan ba matatapos ang pagiging Diyos-Diyosan?
Kailan ba titigil ang mga Panginoong tulisan?
Sa bansang dinaraan ang lahat sa dasal,
Kailan ba diringgin ang panalangin ng mga magsasakang nakabusal?

Ito'y isang misang hindi si Hesus ang nakapako,
Kundi ang mga hinaing na nagsusumamong mailathala sa bagong testamento.

PAGLAYA NG ADARNA

Joanna Pauline Lanchinebre Honasan

Ibong adarna ng modernong panahon
Taglay mong kapangyarihan nais nilang ikahon
Sa mga kamay na ganid, iniwan ay latay
Wala silang awa kung manghina iyong inakay

Ibong adarna ng modernong panahon
Dating malayang diwa, sa limot ibinaon
Bangkay ng kasalukuya'y piging ng ulupong
Panahong lalaya siya muli ang ulit-ulit na tanong

Saksi sa lahat ang inakay ng ibong adarna
Matang 'di lilimot sa inang dinusta
Mata'y imulat sa kasalukuyang pananamantala
Tayo ang magbabalik sa nawalang kulay ng adarna

Tayo na, mga inakay ng ibong adarna
Munting pagpagaspas kung ituring, pag nagsama
Makabubuo ng bulos na gigising sa tulog na diwa
At musika ng adarnang lalayanang walang sawa

HIYAW SA KAWALAN

Brent Clayton Salonga Luyun

Gintong kayamanan iyong matatagpuan
Perlas ng Silanganan kung ito'y tagurian
Kay sarap pumalaot, walang takot na nadarama
Makisayaw sa alon, maglayag ng malaya

Subalit banyagang mandaragit biglang nasilayan
Isang yamang dagat ng ating Inang Bayan,
Pilit inangkin, ating pag-aari'y tunay na hangad
Kapagyarihan sa teritoryo, kanilang iginawad

Dating paraiso, ngayo'y isang selda ng karimlan
Nagdurusang mga ibong pipit, pinagkaitan ng pakpak
Mga buwayang banyagang ganid sa kapangyarihan
Tanging nais, Inang Bayan sa dusa'y isadlak

Tinig na nagsusumamo, hiniyaw sa kawalan
Sigaw ay hustisya sa sarapatang inapakan
Huwag magpatinag sa dayuhang mandarambong
Tatak ng Pilipino, ipakita ng buong tapang.

HYGIENE KIT: *Panlaban sa Sakit!*

Isa sa mga kinakaharap na krisis ng buong mundo ang suliranin sa kalusugan. Mula sa antimicrobial resistance (AMR) hanggang sa mga bagong sakit na lumilitaw, ang bawat isa ay maaaring matablan ng mga kalagayang ito. Mas totoo ito sa konteksto ng Pilipinas na isang third world country o bansang papaunlad pa lamang. Sa katunayan, ayon sa World Health Organization, ang Pilipinas ay isa sa mga bansang tumaas ang bilang ng communicable diseases – mga nakahahawang sakit – ng higit sa 25% mula 2001 hanggang 2009. Ang kakulangan ng mga solusyong isasagawa ay magdudulot ng biglang pagtaas ng mga taong mamamatay sa taong 2050.

Upang agapan ang problemang ito, ipinatupad ng Kagawaran ng Edukasyon ang *Wash in Schools Program* o WinS. Layunin nitong pataasin ang antas ng kaalaman ng mga mag-aaral sa *proper hygiene* at *sanitation*. Kaugnay nito, nagpanukala ang paaralan ng Makati Science ng pagpapadala sa mga mag-aaral ng mga *hygiene kit*. Ito ay nakitang kinakailangan matapos magkaroon ng kaso ng *Hand-Foot-and-Mouth Disease* sa paaralan. Pero ano nga ba ang dapat nilalaman ng isang *hygiene kit*?

John Robbie Sumajit Laurio

SIPILYO AT PASIMADA

Pinapanatili nito ang kalinisang pambibig. Habang pinapatay ng pamisada ang mga mikroboyo sa mga ngipin, ang mga maliliit na *bristles* na taglay ng sipilyo ay nakatutulong upang alisin ang mga natirang pagkain sa ngipin.

DEODORANT

Kinokontrol nito ang *body odor* na napoproduk ng isang tao. Dahil ito ay nagtataglay ng mga *antibacterial agents*, napapatay din nito ang ibang mga bakteryang magdudulot ng pinsala sa tao.

ALKOHOL AT SABON

Ito ang isa sa mga pinakamahalagang gamit na kinakailangang makita sa isang *kit* sapagkat pinapatay nito ang mga nakapipinsalang mikroboyo sa katawan. Kadalasan din itong ginagamit bilang panlinis ng mga sugat.

TISSUES O WIPES

Ang mga gamit na ito ay maaaring maging pamunas at panakip sa mga bagay-bagay na maaaring makahamak sa isang tao.

Busog na Busog, Ngunit Malusog Ba?

Joanna Pauline Lachinebre Honasan

Saksi ang mga manonood sa bawat kagat at lasap ng malinamnam na pagkaing nakahain sa harapan niya. Ilang minuto na nga ba ang nakalipas? Hindi na niya namalayan ang pagtakbo ng oras. Sa harap ng libo-libong manonood, patuloy lang siya sa pagngata at pagnguya na para bang bawat minutong natitikman niya ang pagkain ay mahalaga.

Pamilyar ba? Kadalasang nakikita ang eksenang ito sa mga *mukbang* o *eating broadcast*. Ang *mukbang* ay nagmula sa pinagsamang salitang Koreano na "meokda" o kumain, at "bangsong" o mag-broadcast. Nagsimula itong sumikat noong 2011 sa *South Korea* at patuloy na pumapatok sa madla hanggang ngayon.

Karaniwang nagtatagal ng ilang oras ang isang mukbang habang patuloy na inuubos ng *mukbanger* ang mga pagkaing may nagtataasang *calorie content*. Binibigyang-diin din dito ang sari-saring tunog habang kumakain tulad ng paghigop, pagnguya, at paglangutngot. Maaaring *live* o *pre-recorded*, parepareho pa ring kinagigiliwan at pinapanood ng mga tao ang *mukbang*.

Sa ngayon, mayroong tatlong uri ng *mukbang*:

Silent Mukbang

Sa *mukbang* na ganito, binibigyang-liwanag ng mukbanger ang mismong akto ng pagkain. Nakapokus ang atensyon ng mga manonood sa iba't ibang pagkain na nakalatag sa harapan ng mukbanger. Ito ang sikat na uri ng mukbang sa *South Korea*. Katunayan, may mga live na palabas pa sila nito sa *AfreecaTV*!

Commentary Mukbang

Dito naman, hindi lang sa pagkain nakatuon ang atensyon ng mga manonood; nakikipagkwentuhan at nagsasalita rin ang *mukbanger* habang patuloy itong kumakain. Sikat sa mga bansang kanluranin ang uri ng mukbang na ito.

Mukbang ASMR

Sa panahon ngayon, patok na patok din sa mga tao ang ASMR o *autonomous sensory motor response videos* na nagbibigay-ginhawa sa mga nakikinig. Mayroon na ring *mukbang* bersyon nito! Sa ganitong uri ng *mukbang*, nasa tunog ng pagkain nakatuon ang atensyon ng manonood.

Patok na patok naman talaga sa mga tao ang mukbang, kaya naman sa paglaon, maaari itong magkaroon ng epekto sa kanilang kalusugan. Kadalasan, pawang mga sikolohikal na epekto ang idinudulot nito sa tao. Ayon sa mga manonood, hindi nila gaano nararamdaman ang pag-iisa sa hapag-kainan sa tuwing manonood sila ng mukbang. Para bang may kasama sila na tunay na tao, kahit pa nasa *screen* lang nila ito. Bukod pa rito, may mga pag-aaral din na nagsasabi na nakatutulong ang *mukbang* sa mga taong nagpapaganda ng katawan. Ganito rin ang sinabi ng isang tanyag na *mukbanger*—sa pamamagitan ng panonood sa ibang tao na kumain, nakadarama ang mga manonood ng pagkabusog. Tila ba nalalasan nila ang malabundok na *pasta* at naglalakihang *pizza* na nilalaman ng *mukbanger*.

Bagama't kinagigiliwan ng karamihan ang pagsikat ng mga *mukbang*, ikinababahala naman ito ng mga eksperto dahil sa mga potensyal na masamang epekto nito sa kalusugan. Una na rito ang kalusugan ng mga *mukbanger*. Kapag hindi sila nagkaroon ng tamang pagda-*diet* at pag-eehersisyo matapos ang bawat *mukbang*, maaari silang magkaroon ng samo't saring mga problemang pangkalusugan tulad ng *hypertension* at *obesity*.

Tunay na isang malaking pagbabago sa ating mundo ngayon ang pagsikat ng mga *mukbang*. Gayunpaman, nawa'y palagi nating panatilihin ang pagpapahalaga sa ating kalusugan. Kahit pa sobrang nakatutukso na matikman din ang sandamakmak na masasarap na pagkain sa harap ng ating mga *screen*, isaisip natin ang magiging implikasyon nito sa atin. Sa pagkakaroon ng isang *balanced diet* at pag-eehersisyo, tiyak na tiyak na mabubusog ka na, magiging malusog ka pa!



Polio Out? O Polio Break?

Jamie Marie Matriz

Ika-19 ng Setyembre nang maitala ang unang kaso ng polio sa loob ng labinsiyam na taon matapos na maideklarang polio-free ang Pilipinas. Isang tatlong taong gulang na batang babae mula Lanao del Sur ang nagpositibo sa vaccine-derived poliovirus type 2 (VDPV2). Tatlo pang katulad na kaso ang naitala sa Metro Manila, Maguindanao, at Sultan Kudarat. Kaugnay nito, nakitaan din ng poliovirus ang sewage samples at mga daluyan ng tubig sa Metro Manila at Davao. Dahil sa mga pangyayaring ito, idineklara ang polio outbreak. Nabura nga ba talaga ang polio noon sa Pilipinas o sadyang imposible itong burahin?

Ang *polio* o *poliomyelitis* ay dulot ng *poliovirus* na umaatake sa *nervous system* ng tao. Ang mga sintomas nito ay maihalalintulad sa trangkaso na tumatagal ng ilang araw o linggo, ngunit kadalasan ay hindi makikitaan nito ang isang taong may *polio*. Subalit sa ilang malalang kaso, sinisira ng *poliovirus* ang *motor neurons* ng utak at *spinal cord* na responsable sa pagkontrol ng

galaw ng katawan at nagreresulta sa permanenteng pagkaparalisa. Nakahahawa ang sakit na ito. Ang *poliovirus* ay nabubuhay sa dumi ng tao. Maaaring makuha ito sa pag-inom ng tubig na kontaminado ng dumi ng tao o kaya nama’y hindi paghuhugas ng kamay matapos dumumi.

Walang lunas sa *polio*. Pinipigilan lamang ang pagkalat nito sa pamamagitan ng mga bakuna. Mga bata na edad lima pababa ang kadalasang tinatamaan ng ganitong sakit, kung kaya’t sila ay dapat na mabakunahan. Dalawang klase ng bakuna ang dapat na matanggap ng isang bata: ang *inactivated polio vaccine* at *oral polio vaccine*. Ang *inactivated polio vaccine* ay may mga *inactive* na *poliovirus*. Ang *immune system* ng isang bata ay gagawa ng *antibodies* bilang *response* sa *poliovirus* at pipigilan ang pagkalat nito sa *nervous system*, ngunit maaari pa ring dumami ang *poliovirus* sa *intestines* na siyang ilalabas ng bata sa kaniyang dumi, at bilang resulta ay maaaring mahawaan ang ibang bata. Isang dose lamang nito ang kailangan. Samantala, ang *oral polio vaccine* ay may mahinang *poliovirus strain*. Tulad ng sa *inactivated polio vaccine*, gagawa ng *antibodies* ang

immune system at protektado ang *nervous system*, ngunit sa bakunang ito ay napipigil ang pagpaparami nito sa *intestines* at saka ilalabas sa dumi; dahil dito ay naiaalis ang posibilidad na makahawa ng ibang bata. Tatlong dose nito ang kailangan. Ibinibigay ito bilang *oral drops*. Kapag ang isang batang nabakunahan ay nakakuha ng *poliovirus*, siya at ang kaniyang komunidad ay may proteksiyon.

Ngayon, bakit bumalik ang sakit na dapat ay nabura na ng Pilipinas? Ang problema ay wala sa bakuna, kundi nasa bilang ng nabakunahan. Batay sa Red Cross, mababa ang *immunization rate* sa bansa. Ayon naman sa Department of Health, isa sa mga rason ng mababang *immunization rate* ang *vaccine hesitancy*. Maraming mga magulang ang nag-aalinlangan pabakunahan ang kanilang mga anak dahil sa isyu ng Dengvaxia noong 2017 kung saan siyam ang namatay matapos mabakunahan nito. Dagdag pa rito ay ang pagpapakalat ng mga *fake news* sa mga *social media* kung kaya’t bumababa ang bilang ng mga taong nagpapabakuna. Subalit ang *polio vaccine* ay kaiba sa Dengvaxia. Ang *oral polio vaccine* ay nagpababa sa kaso ng *polio* ng 99.9% simula

3 sa 5 BATANG PILIPINO



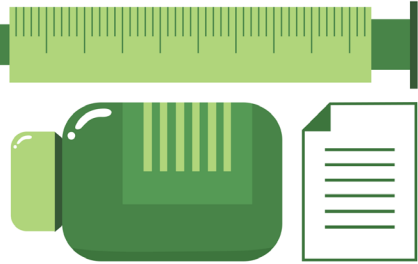
MAHIGIT 10 MILYONG BATANG PILIPINO

ang maaaring maapektuhan ng polio kung hindi napabakuna ang bata. May iba’t ibang bilang ng dosis laban sa polio. Ang hindi pagsunod sa bilang nito ay maaaring sanhi sa pagbawas ng pagiging epektibo ng bakuna laban sa polio.



ang hindi pa nababakunahan kontra polio

Sa kasalukuyan, ang bansa ay nagsasagawa ng mga paraan upang hikayatin ang mga magulang na pabakunahan ang kanilang anak.



8 katao na ang naitala ng Department of Heath na may polio

Hindi pa lubusang naalis ang polio sa mundo. Kasam ang Pilipinas, Afghanistan, at Pakistan sa pagsasagawa ng mga kampanya laban sa polio

1998. Ang *United States* na tanging *inactivated polio vaccine* ang ibinibigay ay isang *polio-free* na bansa. Matagal nang napatunayan ang kaligtasan at kahusayan ng mga bakunang ito. May *mass polio vaccination* ang Red Cross na nagbibigay ng libreng bakuna. Hinihikayat ng Department of Health ang lahat ng mga magulang na pabakunahan ang kanilang mga anak.

Bagama’t nagsimula muli ang paglitaw ng *polio* sa Pilipinas, ito ay unti-unti ring

mawawala sa isang solusyon – ang kaalaman ng mga mamamayan. Dahil sa pagbaba ng mga taong nagpapabakuna at pagpapakalat ng *fake news*, kalusugan at buhay ng tao ang naaapektuhan nito. Upang maipalaganap ito, kinakailangang maging bukas ang isipan ng mga tao sa mga pahayag ng mga eksperto. Maging mapagmatyag din sa mga balitang ipinamamahagi ng mga ibang tao. Ito ang magiging solusyon upang maibalik ang pagiging *polio-free* status ng Pilipinas.

SIKSIK-SALIKSIK SA KIWIX!

Andrei Ross Mauricio De Jesus

Dahil sa pag-usbong ng modernisasyon, nagsilitawan ang mga makabagong kagamitan kung saan naging bahagi na ang mga ito sa pang-araw-araw nating pamumuhay. Isang mabuting halimbawa nito ay ang Internet - sa pagtatrabaho man o pag-aaral, hinding hindi maitatangi na nagagamit at nagagamit pa rin ito. Karaniwan ding ginagamit ang internet sa pagsasaliksik ng mga paksa na nais alamin ng isang tao. Upang magamit at ma-access ang internet, kinakailangan na magkaroon ng internet connection o mobile data. Sa kasamaang palad, sinasabing isa sa tatlong tao lamang sa Pilipinas ang may access ng mga ito. Ito ay malaking indikasyon na hindi lahat ng tao ay nabibigyan ng pagkakataon na makaalam ng mga makabagong paksa. Upang mabigyan ng pagkakataon ang ibang tao na makapagsaliksik, isang application na tinaguriang “Offline Wikipedia” ang naitatag – ito ang Kiwix.

Isa sa mga dahilan ng paglalata ng Kiwix ay ang kakulangan sa *access* ng impormasyon na maaaring gamitin ng isang tao sa pag-aaral o pagtatrabaho. Sa tulong ni Gng. Rowena Andaya-Reyes,

gurong tagamapahala ng Information Technology Core Group (ITCG), binigyang-diin niya ang mga bentahe at paraan kung paano ito gamitin. Ayon sa kanya, ang Kiwix ay isang eksaktong replika ng mga impormasyon at datos sa taong 2016 na matatagpuan sa *Wikipedia*, *Wiktionary*, at *Project Gutenberg*. Bagamat labindalawang taon nang naitatag ang Kiwix, karamihan ay hindi pa lubusang nalalaman ito kung kaya’t ang pag-alam ng mga gamit ng Kiwix ay makatutulong sa atin.

Ang Kagawaran ng Edukasyon ay kasalukuyang nagsasagawa ng *Digital Rise Program*. Layunin nitong gamitin ang mga makabagong kagamitan gaya ng kompyuter sa larangan ng pagtuturo. Dahil sa mga gamit ng Kiwix, kinuha ito bilang isa sa mga instrumentong maaaring gamitin sa pag-aaral. Sa katunayan, ang mga Kiwix *materials* ay naipamahagi na sa mga paaralan gaya ng Batanes, Cagayan, at iba pang karatig na lalawigan! Sa kabilang banda, ninanais naman ni Gng. Rowena na mag-install ng Kiwix sa mga kompyuter ng silid-aklatan ng paaralan. Sa ganitong paraan, maaaring magamit ito ng mga mag-aaral na nais magsaliksik at mag-aral. Dinagdag din ni Gng. Rowena na maaaaring makita ang mga awtor, manunulat, at links na makapagtutunay na ang mga datos ay hindi peke at gawa-gawa lamang.

Dahil sa malawak na sakop ng Kiwix, ang pag-download ng mga pinagsiksik na ZIM files ay umaabot sa mahigit 15 *gigabytes* hanggang 50 *gigabytes*. Kung kaya’t ang Kiwix ay mayroon pang isang kakaibang katangian upang magamit din ito kahit sa mga *cellular phones* – ang *Kiwix Server*.

KOMPYUTER

Kinakailangan na mayroong naka-*download* na Kiwix ang isang kompyuter. Buksan lamang ang *Kiwix-Serve* at gagawa ito ng isang *local hotspot* kung saan maaaring kumonekta ang mga tao.

MGA TAONG GUMAGAMIT

Kinakailangan na magkaparehas ang *IP Address* ng *local server* at ng mga taong gumagamit ng Kiwix. Sa ganitong paraan, maaaring ma-*access* ito gamit ang *laptop*, kompyuter, *cellphones*, at iba pang mga *gadgets*.

Ilan lamang ito sa mga paraan at gamit ng Kiwix para sa mga tao. Bagamat siniksik ang mga impormasyon sa iba’t ibang *online applications*. Sa modernong mundong ating kinagagalawan, importanteng magkaroon ng kamalayan patungkol sa mga bagong nangyayari sa ating paligid. Bawat segundo, bawat minuto, bawat oras, paniguradong may dalang bagong balita ang mundo para sa atin. Isa lamang ang Kiwix sa mga *offline applications* na makapagbibigay ng tulong lalo na sa mga taong walang *internet connection* at *mobile data*. Kaya ano pa ba hinihintay mo? Tara na’t gamitin at magsaliksik sa Kiwix!



KIWIX



OBIENA, YULO, AT PETECIO, PASOK NA SA 2020 TOKYO OLYMPICS!

Ernie Clement Nueva Ariston



OLYMPINOY. Handa at sabik na sina Ernest Obiena, Carlos Yulo at Nesthy Petecio na irepresenta ang ating bansa sa darating na 2020 Olympics na gaganapin sa Tokyo, Japan.

Handa nang lumampaso at magpabagsak ang *pole vaulter* na si Ernest Obiena, *gymnast* na si Carlos Yulo, at *featherweight boxer* na si Nesthy Petecio sa prestihiyosong *Summer Olympics Games* sa Tokyo, Japan sa susunod na taon.

Nauna nang pumasok sa 2020 Tokyo Olympics ang 6-foot-2 *pole vaulter* at *defending Asian champion* na si Ernest Obiena matapos makapagtala ng panibagong personal at *national*

record na 5.81 metro distansya sa kanyang ikatlong pagtatangkang hablutin ang gintong medalya sa *torneo* sa Chiari, Italy noong Setyembre.

Nakapagtala naman ng kasaysayan ang 19 year-old na *gymnast* na si Carlos Yulo matapos maging kauna-unahang Pinoy na nagwagi ng gintong medalya sa *men's floor exercise event* sa 49th *World Artistic Gymnastics Championships* sa Stuttgart, Germany noong Oktubre. Higit pa rito, isa si Yulo sa labindalawang

gymnasts na pinangalanan ng *Federation International Gymnastics* na nakasiguro ng tiket sa *Olympics*.

Matapos ang dalawang araw na pagyanig ng pangalan ni Yulo, nagkamit naman ng kampeonato ang Pinay *featherweight boxer* na si Nesthy Petecio sa naganap na 2019 *AIBA Women's Boxing World Championships* sa Ulan-Ude, Russia.

Kinailangan munang harapin ng 3-time *Southeast Asian Games silver medalist* na si Petecio ang limang boksingero bago niya tuluyang napabagsak ang *Russian boxer* na si Llumida Vorontsove gamit ang kanyang mga nag-aalab at matutulis na suntok.

Dahil sa tuloy-tuloy na paghahari ng mga atletang Pinoy sa pandaigdigang arena, matapang na sinabi ni *Philippine Sports Commission (PSC) Chairman* William Ramirez na kumpiyansa siyang ito na ang senyales na matatapos na ang 95 taong pagkauhaw ng bansa sa gintong medalya sa *Olympics*.

"If we come up with 20 qualified candidates, I think that will be one of the biggest Philippine delegations to the Olympics," wika pa ni Ramirez.

PHILS LIKE GOLD

Habang naghahanda ang Pilipinas para sa darating na prethihyosong 30th *Southeast Asian (SEA) Games* na gaganapin sa ating bansa mula Nobyembre 30 hanggang Disyembre 11 ay halina't alamin muna natin ang mga isports na pinaghaharian at bida ang mga Pinoy sa rehiyon ng Timog-Silangang Asya.

Athletics



Kinikilalang umaarangkada at umuusbong ang ating bansa sa larangan ng *athletics* kung saan ay nakapagtala na tayo ng kabuuang 18 na ginto, 19 na pilak at 27 na tanso sa nagdaang apat na *SEA games*. Nangunguna para sa atin ang *defending SEA games* at *Asian champion* at 2020 *Olympic bound* na si Ej Obiena na nag-aasam ng panibagong ginto sa 2019 *SEA games*.

Boxing



Powerhouse naman tayo kung ituring pagdating sa *boxing* kung saan ay namamayagpag sa buong mundo ang mga bigatang boksingero katulad nina Manny Pacquiao at Nonito Donaire subalit hindi naman nalalayo sa mga ito ang mga nagrerepresenta sa ating bansa sa mga internasyunal na mga laban katulad nina *World Champion* at pasok na rin sa 2020 *Summer Olympics* na si Nesthy Petecio at kapwa nitong *silver medalist* at 2-time *gold medalist* ng *SEA games* na si Eumir Marcial na parehas na inaasahang depensahan ang kani-kanilang mga korona bilang kampeon.

Taekwondo



Isa rin ang *Taekwondo* sa dinodomina ng mga Pinoy sa *SEA games*. Sa kabuuan ay nakapag-ukit na tayo ng humugit kumulang na 170 na medalya simula noong unang ipakilala ito noong 1987 *SEA Games* kung saan ay 55 dito ay ginto, 57 ang pilak at 58 na tanso. Dagdag pa rito ay nagpahayag din ng kumpiyansa ang *Philippine National Taekwondo Team* na kayang doblehin ng bansa ang *gold medal* na napalalunan noong 2017 *SEA games* sa pangunguna nina Pauline Lopez, Elaine Alora at Butch Morrison.

Basketball



Itinuturing naman na pinakamalakas ang ating bansa sa buong rehiyon ng Timog-Silangang Asya pagdating sa *Basketball* kung saan ay inangkin ng Gilas Pilipinas ang 17 na kampeonato sa 19 na beses na nilaro ito sa *SEA Games*.

SciCrew Humataw sa MDC, Lusot sa Grand Finals

John Robbie Sumajit Laurio

Umaapaw sa pasabog na enerhiya ang naging sandata ng *SciCrew* ng Makati Science High School (Maksci) upang makapasok sa *Grand Finals* ng *Makati Dance Challenge* noong ika-5 ng Nobyembre 2019 sa Brgy. Sta. Cruz, Makati City.

Hinirang ang grupo na magtanghal bitbit ang ngalan ng paaralan matapos magpakitang-gilas at lampasuhin ang mga kalaban sa nagdaang *Intramurals Hip-Hop Dance Competition* noong Setyembre.

"Dati iniisip at pangarap ko lamang. Sa oportunidad na ito,

mistulang unti-unti na naming naaabot ang mga ito," ani Kurt Pardales na *team captain*. Kasama niya sa grupo sina Angelique Abardo, Ernie Ariston, Felise Calza, Delfin Del Rosario, Reynaldo II Cuevas, Don Palattao, Jabes Panzo, Ayessa Saguinsin at Martina Saman.

"Noong una, sinabihan na kami ng *choreographer* na kaya naming makapasok sa finals. Pero pagdating namin sa mismong contest, nakita namin ang galaw at routine ng ibang grupo at nakaramadam kami ng kaba," dagdag pa niya.

Buong-pusong

sinuportahan ng mga kamag-aral ang *dance crew* sa kanilang pagtatanghal. Todo-bigay naman sa pagpadyak at paggalaw ang bawat miyembro ng pangkat. Kitang kita sa kanilang mga ngiti ang kasiyahan habang ipinapamalas nila ang kanilang talento sa pagsayaw. Isang patunay ang kanilang pagpasok sa *finals* na may ibubuga ang paaralan sa iba pang larangan maliban sa *academics*.

Kasama ng Maksci na hahataw sa *grand finals* ang Pitogo High School, Maranatha Christian Academy, St. Anthony of Makati at Ma. Montessori School.



WAGING NGITI. Abot tengang mga ngiti at kasiyahan ang naramdaman ng grupong *SciCrew* ng Maksci matapos makapasok sa *finals* ng prestihiyosong *Makati Dance Challenge* na ginanap noong Nobyembre 5, 2019.

BATANG MAKSCI: LODI SA ACADS AT SPORTS



PALO NG PURSIGIDO. Nag-uumpaw sa pwersa ang lundag at hampas ni Miles Jewel Santos sa kaniyang service laban sa *Senior Citizens* sa *finals* ng *Men's Volleyball – Junior High Division*.

Dalawang mundo ang ginagalawan at inaasahang mapagtagumpayan ng isang atletang mag-aaral: ang mundo ng kompetisyon sa kaniyang larangan at ang mundo sa loob ng silid-aralan.

Tahanan para sa higit 1200 estudyante ang Makati Science High School (Maksci). Kasama rin dito ang mga atletang mag-aaral na tulad ng mga ordinaryong estudyante, kinakailangang ding makamit ang inaasahang marka. Sa kasalukuyan, higit kumulang nasa sampung bahagdan ng mga mag-aaral ang mga estudyanteng manlalaro ng Maksci.

Ang Maksci ay may nasa higit labindalawang asignatura na kailangang ipasa ng bawat isa. Ayon sa pamantayan ng paaralan, kailangang mapanatili ng isang estudyanteng manlalaro ang markang inaasahan kung gustong ipagpatuloy ang pagiging *varsity* ng eskwelahan. Kapag nabigo ang

isang estudyanteng manlalaro rito, hindi na ito maaari pang maging parte ng *varsity* ng Maksci.

Ngunit hindi pa rin matatawaran ang tunay sa galing at husay ng bawat atleta ng Maksci. Isang patunay ang 17 na taong gulang na si Christian Philip Tan na mag-aaral ng 12 - *Nebres*. Inuwi ni Tan ang *award* na *Most Valuable Player* na may kasama pang kampeonata sa *Senior High Division* ng *Men's Basketball*.

Ayon sa kanya "Hindi naman talaga mahirap maging *student athlete* sa Maksci kasi pansin ko halos lahat naman kayang laruin kahit anong sports kung gugustuhin lang nila. Ang mahirap lang siguro ay yung kung paano sila mag-eexcel sa sports na nilalaro nila since pag *Science High School* ang focus talaga is *academics*. Madalas sa intrams lang nasho-showcase yung talents at skills ng isang student sa sports kaya hindi talaga siya fully nade-develop which is naging struggle ko rin."

Ernie Clement Nueva Ariston

Isa pa ang 15 taong gulang na *volleyball player* na si Miles Jewel Santos na itinanghal na *Most Valuable Player* ng *Junior High Men's Volleyball*. "Nakakaya kong pagsabayin ang paglalaro ng sports at pag-aaral ng acads dahil ginagawa kong motibasyon ang aking paglalaro at gumagaan din ang aking pakiramdam sa tuwing naglalaro ako sa court."

"Syempre kapag acads, under pressure 'yan ngunit sa tulong ng pagiging athlete ko ay nae-enjoy ko ang parehas na gawain. mahirap ito sa una, ngunit akin ng nakasanayan dahil ilang taon na rin ako sa pagiging atleta." dagdag pa niya.

Iilan lamang sila sa nagsusumikap pagsabayin ang pag-aaral at kompetisyon. Iba't iba man ang maging pananaw ukol sa kanila, nananatili silang mahalagang bahagi ng tagumpay na patuloy na tinatamasa ng paaralan at mga mag-aaral ng Maksci.



ASINTADO. Pokus at seryoso si Christian Philip Tan ng Grade 12 KAMI sa pag-asinta ng bola sa yugtong ito kontra sa Grade 11 Fortaleza ng *finals* ng *Men's Basketball* ng *Intramurals* 2019.



PARA SA SPECTRES. Handa na magpakawala ng matulis at bumubulusok na *spike serve* si Marvic Barsales ng *Junior Spectres* kontra sa koponan ng *Freshman Leopards* sa *Men's Volleyball-Junior High Division* ng *Intramurals 2019*.

Maksci pinatumba ang UMAK, 92-76

Kurt Jacean Silva Payos

Nagliliyab na opensa at nagdidikdikang depensa ang ipinamalas ng Makati Science High School (Maksci) *Basketball Team* upang pataubin ang University of Makati (UMAK) sa iskor na 92-76 sa isang *basketball exhibition game* ng *Intramurals 2019* noong ika-27 ng Setyembre sa Makati Science High School Court.

Pinangunahan ng tambalan nina Abdon Lamorena at Rean Deus ang ratsada ng Maksci matapos makapagtala ng nagliliyab na kabuuang 28 puntos na



AIM HIGH MAKSCI. Mataas na lumipad si John Zander Guiang (kanan) ng Maksci *Varsity Team* upang makuha ang bola sa *jumpball* kontra sa University of Makati sa isang *exhibition match* ng *Intramurals 2019*.

dinagdagan pa ng 13 *rebounds* at 7 *assists* upang makapagbaon ng 10 puntos na kalamagan sa pagtatapos ng unang kanto sa iskor na 28-18.

Pinangunahan naman ng tambalan nina Axiel Acot at Arghel Balingasa ang pagbulusok ng UMAK sa ikatlong yugto na nagpakawala ng mga matutulis at matatalas na 3-points at *jumpshots* matapos makapag-ukit ng pinagsamang 40 puntos na nagdikit sakanila laban sa Maksci na tuloy-tuloy pa ring umaatake sa pamamagitan ng mga *layups* at *follow up shots* upang manatili ang kalamagan sa score na 63-55.

Pinilit pang habulin ng UMAK ang Maksci sa pagdating ng huling yugto ngunit hindi na ito nangyari matapos kayod-marinong binuhat ni Lamorena ang kanyang koponan hanggang sa dulo na sinamahan pa ng mahigpit na depensa na tuluyang nagpagiba sa kalaban sa iskor na 92-76.

"Siyempre masarap sa pakiramdam kasi nagbunga ang sakripisyo sa bawat training at nakita sa laro na kaya natin makipagsabayan kontra sa mga manlalarong mataas din ang kalibre," pahayag ni Lamorena.

FORTALEZA, SPECTRES DINOMINA ANG CHEERDANCE COMPETITION

Jameiah Marielle Paglicawan Prayco

Ang kampeon ay mananatiling kampeon.

Muling pinatunayan ng beteranong *Grade 11 Fortaleza* kung sino ang nasa tuktok matapos sungkitin ang kanilang ikatlong sunod na *overall champion* habang dinagit naman ng *Grade 9 Spectres* ang kanilang unang kampeonato sa *Cheerdance Competition* ng Mataas na Paaralang Pang-agham ng Makati sa *Intramurals 2019*.

Nagpamalas ng mataas na kalibre ng *performance* ang *Fortaleza* sa pamamagitan ng umaatikabong *stunts*, makapigil hiningang *routines* at makukulay na *props* na naging daan upang kanilang angkinin ang titulo ng pagiging *three-time champions*.

Nilampaso ng *Fortaleza* ang *Grade 12 KAMI* na nagpayanig sa buong *grounds* gamit ang intensibo at polidong *choreography* bagamat kinapos sa ikalawang puwesto.

"It's a blessing for the team po to reach this kind of achievement kasi we really started from scratch. Sobrang complicated ng *cheerdance* kaya it really takes a lot of commitment, effort and prayer to have a winning routine. On behalf of the team, we're really thankful for the people who believed in us

and are behind our success; our coaches, batchmates, Ayessa and God. It's not easy to win the competition for three consecutive times kaya we're really thankful for this blessing and we hope Maksci enjoyed our performance as much as we did," pahayag ng *captain* na si Marie Bianca Duran ng *Fortaleza*.

Sa tunggalian ng *Junior High*, nanguna at umariba sa hiyawan ang pagtatanghal ng *Junior Spectres* nang palisin nito ang kampeonato taglay ang kagilagilalas na *choreography* at solidong *stunts*.

"Ang aming tagumpay ay para sa *Spectres* na walang-sawang nagpapatatag ng aming loob, sa aming mga magulang na sumuporta, kay Coach JR na nagtiyagang magturo at umintindi, at higit sa lahat ay sa Diyos na nagbantay at nagplano nito para sa amin." sambit ng *captain* na si Jerah



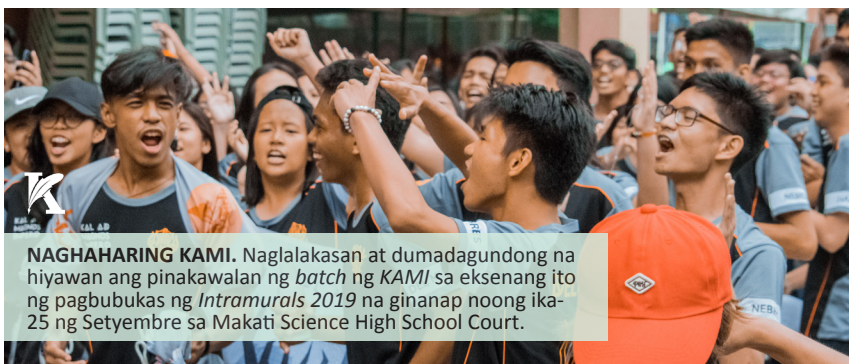
PUSO SA KAMPEONATO. Iniukit ng *Junior Spectres* ang simbolo ng kanilang pag-angkin sa trono sa kanilang routine sa *Cheerdance Competition*.



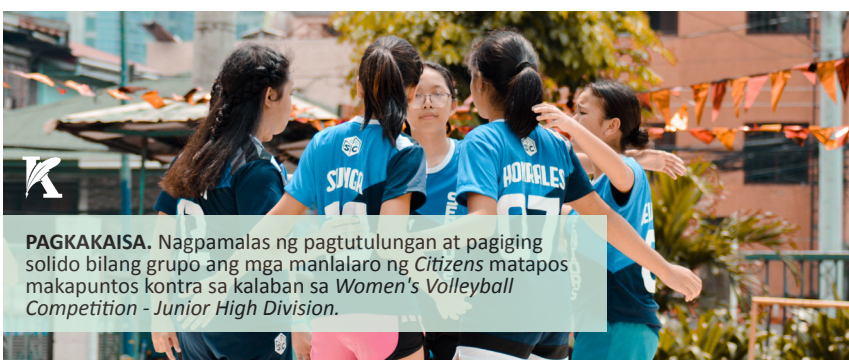
KALIBRE NG KAMPEON. Buong-pusong humataw ang *Grade 11 Fortaleza* sa pamamagitan ng malinis na *choreography* at kamangha-manghang *stunts* para makamit at tanghaling kampeon sa ikatlong pagkakataon sa *Cheerdance Competition* - *Senior High Division*.

Bernard Eusebio.

Sumunod naman ang *Senior Citizens* na inangkin ang ikalawang puwesto at nagpakita ng kanilang bangis sa entablado sa kanilang mga magagandang *stunts* habang inuwi ng *Sophomore Pythons* ang ikatlong puwesto at lumagapak sa huling puwesto ang *Freshmen Leopards*.



NAGHAHARING KAMI. Naglalakasan at dumadagundong na hiyawan ang pinakawalan ng *batch* ng *KAMI* sa eksenang ito ng pagbubukas ng *Intramurals 2019* na ginanap noong ika-25 ng Setyembre sa Makati Science High School Court.



PAGKAKAISA. Nagpamalas ng pagtutulungan at pagiging solidong grupo ang mga manlalaro ng *Citizens* matapos makapuntos kontra sa kalaban sa *Women's Volleyball Competition* - *Junior High Division*.

KAMI nanalanta, Citizens rumagasa

Alex Roiman Ingaña Bustamante

Kapwa naminsala at umarangkada sa kani-kanilang mga dibisyon ang *Grade 12 Senior High KAMI* at *Grade 10 Senior Citizens* upang tanghalin at parangalang kampeon sa naganap na *Intramurals* noong nakaraang Setyembre sa Makati Science High School Grounds.

Nagtala ng kabuuang puntos na 561 ang *KAMI* samantalang tumapos naman ng 523 na puntos ang *Citizens* matapos sungkitin ang titulong kampeon ng *Junior* at *Senior High School*.

Isa sa mga nanguna sa

pamamayagpag ng *KAMI* si Arianne Rose Talledo na itinanghal na *Most Valuable Player* at *back to back champion* ng *Women's Volleyball*. "Sobrang nakakaproud ang *KAMI*, yung efforts ng *batch* this year sobrang nakakatuwa, kasi hindi lang siya effort para sa sarili, effort siya para sa *BATCH* grabe lang. Since last year na nga namin, everyone did their best sa lahat ng performances. Mula *FORTIS* hanggang *KAMI* nakita ko yung support ng *batch* sa games ng bawat isa and I am proud to be part of this batch, *FAMILY* rather."

Bumida naman para sa *Citizens* si Rikki Heart Delos Santos na kampeon din ng *Junior High Women's Volleyball*. "Ang fulfilling at ang saya na nagchampion kami this intrams kasi syempre seniors na and madami ring aalis for senior high. Yung pagiging champion namin this year is remarkable. Worth it pa rin lahat ng di pagkakaintindihan kasi sa huli, nagkaron naman ng magandang resulta. Pero syempre bilang isang senior, alam ko rin naman na kahit ano mangyari, ginusto lang namin ienjoy yung intrams."