



POKUS



Opisyal na Pahayagang Filipino ng Cor Jesu College - Basic Education Department

Kasapi: National School Press Association

Tomo IX Blg. 1

Lungsod ng Digos

Hunyo – Oktubre 2012

National Literacy Awards

CJC Outreach Program, namayagpag

Bumandila ang Cor Jesu College Br. Polycarp Institute for Community Development Foundation (CJC-BP iComDev Foundation) nang itinanghal ito bilang pangalawa sa pinakamahusay na programang panliterasiya sa ginanap na 2012 National Literacy Conference and Awards sa Benitez Hall, Baguio Teachers Camp, Baguio City noong buwan ng Oktubre taong kasalukuyan.

“Literacy for all: A way and ways towards empowering self and communities,” ang naging programa ng CJC-BP iComDev Foundation sa taunang patimpalak na sinalihan ng iba’t ibang pampubliko at pampribadong organisasyon at institusyon sa buong Pilipinas.

Sa taon ding ito, pinarangalan ang programa bilang pinakamahusay na programang panliterasiya sa rehiyon XI at

natatanging programang panliterasiya sa buong Mindanao na nakapasok sa pang-nasyunal na patimpalak.

Ang naturang patimpalak ay kaugnay sa pagdiriwang ng taunang selebrasyon ng Linggo ng Literasiya na pinamunuan ng Departamento ng Edukasyon sa pangunguna ng Literacy Coordinating Council at sa pakikipagtulungan ng ibang Government Organization at Local Government Units. (Ni: Cress May-ann Sevilla)

NGITI NG PAG-ASA. Sabik na sabik ang mga bata na basahin ang mga aklat na kaloob ng CJC-BP iComDev Foundation.

tingnan sa loob...



Araw ng mga Bata, Ipinagdiwang mga bata, kinalinga



Liwanag sa Kuko ng Kadiliman



Donaire, tinanghal na Fighter of the Year



Montinola, bumandila

17 empleyado, pinarangalan

Labimpitong kawani ang tumanggap ng parangal kaugnay sa pagdiriwang ng ika-54 taong anibersaryo ng Cor Jesu College noong Setyembre 30, 2012.

Isang service award certificate, cash gift, at souvenir item ang iginawad sa mga taong naging tapat at nagbigay ng walang sawang paglilingkod sa institusyon.

Ginawaran si Leticia A. Cansancio, DM para sa ika-40 taong serbisyo; Ma. Elena S. Davila at Elsa G. Navales para sa ika-30 taon; Br. Ellakim P. Sosmeña, SC para sa ika-

25 na taon; Leila E. Edem at Ali R. Dalis para sa ika-20 taon.

Kinilala naman sina Brian M. Cejas, Hermogenes C. Orion Jr., Ph.D. at Rommel V. Recla, MA para sa ika-15 taong serbisyo.

Binigyang-pugay din sina Br. Ernesto A. Quidet, SC, Randy R. Molina, Rene Boy G. Bayo, Nermie D. Oton, Ma. Ofelia F. Cape, Ramil N. Abangan, Cesar A. Tecson, at Angelo M. Angelo, MATRE para sa ika-10 taong serbisyo. *(Kristell Ann Salutillo)*

Araw ng mga bata, ipinagdiwang mga bata, kinalinga

Mahigit limampong sa edukasyon ang mga bata na may edad na 3-5 taong gulang ang magulang ng mga kinalingang bata.

Bago natapos ang programa, pinagkalooban ang mga bata ng mga gamit sa pag-aaral gaya ng lapis, papel, at krayola. Nagtapos ang naturang gawain sa isang simpleng salusalo na inihanda ng mga mag-aaral ng CJC-BED. *(Ayessa Kyla Siton)*



PAG-AARUGA'Y LUBOS. Maganang kumain si Ana sa pagkaing inihanda ng mga mag-aaral ng CJC-BED.



SALAMAT. Masayang tinanggap ni G. Angelo M. Angelo, MATRE ang sertipiko at plake ng pagkilala.

PAJITA National Computer Competition

13 mag-aaral, sasabak

Puspusan ngayon ang paghahanda ng 13 mag-aaral sa elementarya ng CJC BED sa darating na Philippine Association of Junior I.T. Achievers (PAJITA) National Computer Competition na gaganapin sa Multipurpose Hall, Meralco Fitness, Meralco Compound, Ortigas Avenue, Pasig City ngayong ika-26 ng Enero 2013.

Sasabak sa kumpetisyon sina Hyacinth R. Monteverde at Ma. Jeda Marie G. Godinez para sa Digital Bookmark Designing; Desiree Franz G. Veneracion at Edelein E. Delibo para sa Digital Photo Greeting Card; Edriane Mae Kristine D. Go, Stella Marie V. Cagas at Anne Louise E. Nasibog para sa Digital Presentation Contest;

Zea Anne Denise C. Go, Chenaniah S. Caseñas, at Patricia June B. Manayaga para sa Digital Cartoon Story Making; Patrick D. Dimailig, Alvi Queen T. Paramio at Andrew Paul D. Torreon, Jr. para sa I.T. Spelling Contest.

Butas ng karayom ang dinaanan ng mga mag-aaral na ito upang manalo sa panrehiyonal na level na naging daan nila para maging opisyal na kalahok ng rehiyon sa pangnasyunal na kompetisyon.

“Sipag, determinasyon at pananalig sa Diyos ang aming naging puhunan namin para makamit ang tagumpay na ito,” masayang sabi ni Bb. Britzie Suzie Solatorio. *(Cress May-ann Sevilla)*

Pokus, Younkers, kampeon sa DSPC'12

Saikaapat napagkakataon, muling napatunayan ng mga batang manunulat ng Pokus at Younkers, ang opisyal na pampaaralang pahayagan ng CJC-BED (Grade School) ang kanilang galing pagsusulat nang maiuwi nila ang kampeonato sa nakaraang Division Schools Press Conference na ginanap sa Ramon Magsaysay Central Elementary School noong Oktubre 29–30, 2012.

Nag-uwi ng unang gantimpala sina Marlexza Devynn T. Torres (Feature Writing- Fil), Alyssa Louise T. Curato (Sports Writing- Fil), Cres May-ann Sevilla (News Writing- Fil.) Paula Rocamora (Feature Writing- Eng.) Alvin Paramio (Quiz Bee).

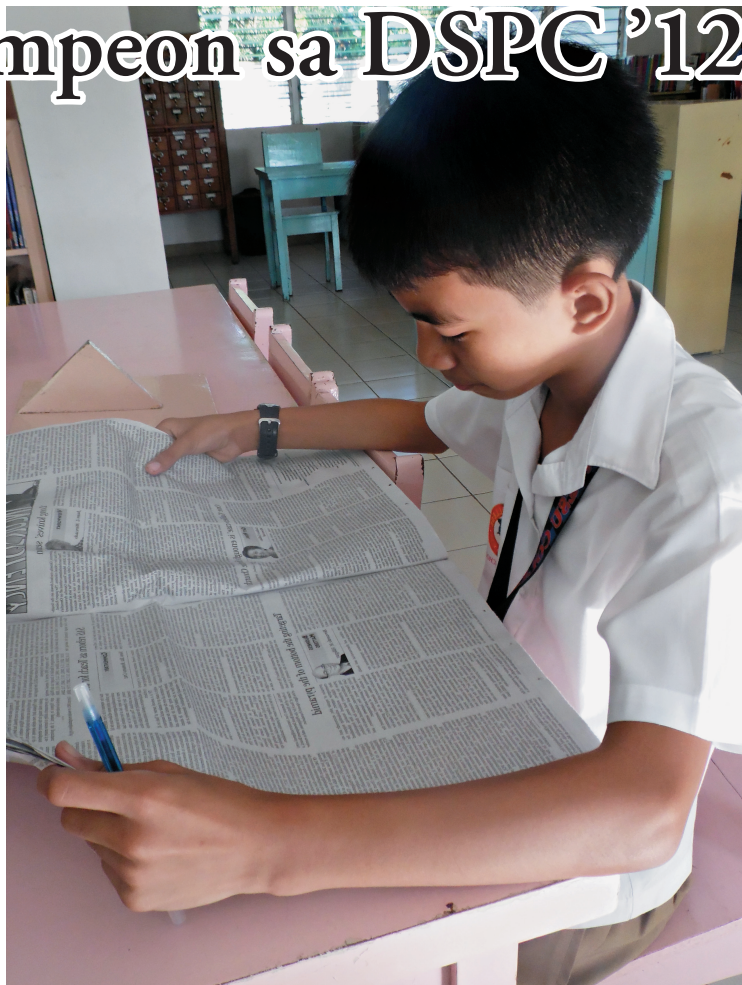
Nakamit rin ng ikalawang gantimpala sina Zea Anne Denise C. Go (Photojournalism), Julianne Faye E. Ladaga (Sports Writing- English), Alvin T. Paramio Jr. (Copyreading &

Headline Writing- Filipino) Ayessa Kyla P. Siton (Editorial Cartooning- Filipino), Vynz Christian P. Abella (Editorial Writing- Filipino).

Nasungkit naman nina Marvin Louize M. Ayo (Editorial Writing- English), John Vincent Cagas (News Writing- English), Zasha Gwen I. Evalin (Editorial Cartooning- English) at Kristell Ann B. Salutillo- (Photojournalism- Filipino) ang ikatlong pwesto.

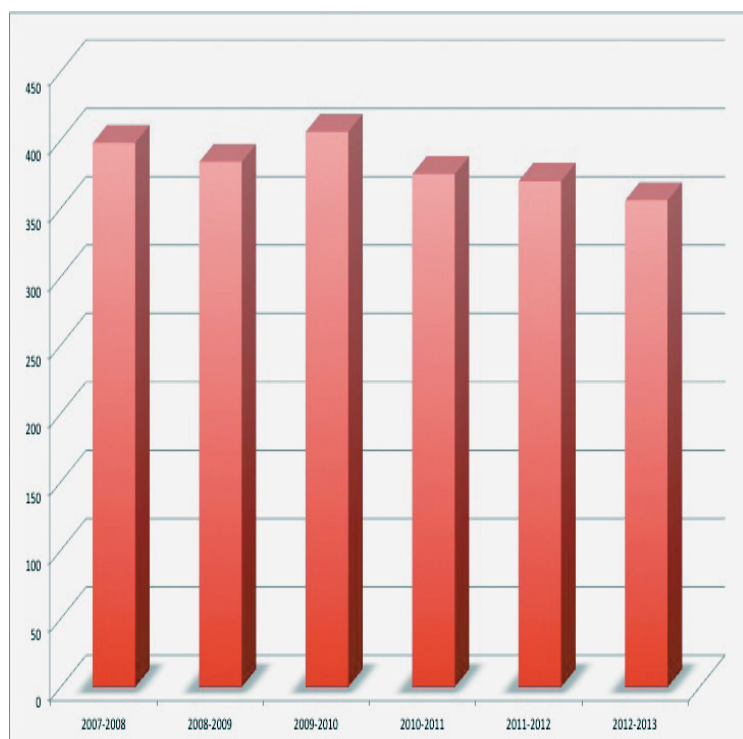
Kinilala rin si Isabel C. Smith bilang Best Anchor at ikalawang pwesto para sa Talent Show si Ralph Ashley Alcular. Naiuwi rin ng Pokus at Younkers ang ikalawang pwesto sa Radio Broadcasting at Script Writing.

Puspusan ang paghahanda ng grupo sa gaganaping Regional Elementary Schools Press Conference ngayong darating na Enero 24–26, 2013 sa Panabo Central Elementary School. (Cress May-ann Sevilla)



PARA SA PANALO. Puspusan ang ginawang paghahanda ni Alvin T. Paramio Jr. sa nalalapit na RSPC.

Bilang ng mag-aaral sa CJC BED-GS bahagyang bumaba



Sin Tax Law, pinatupad na

Enero 1, 2013– Ganap na pinatupad ng pamahalaan ang Sin Tax Law na nagpapataw ng malaking buwis sa mga “sin products” gaya ng sigarilyo at alak.

Ayon sa pamahalaan, ang batas na ito ay makakalikom ng tinatayang P248 Billion mula taong 2013–2017 na gagamitin para sa pagpapaunlad ng serbisyong pangkalusugan ng bansa. Saklaw ng batas na ito ang pagpapalawig sa mga programang pangkalusugan at pangkaunlaran ng pamahalaan. Ang malaking porsiyento ng perang makukulekta ay mapupunta sa pagpapagawa at pagpapaayos ng mga ospital sa bansa.

Ipinatupad din ang batas na ito upang mabawasan

ang bilang ng mga taong nalulong sa sigarilyo at alak. Ayon pa sa pangulo, layon ng nasabing batas na maiwasan ang monopolyo sa mga tabako at madagdagan ang kita ng mga magsasaka lalo sa bahagi ng Hilagang Luzon.

“Many thought it was impossible to pass the Sin Tax Reform Bill: the enemy is strong, loud, organized, and has deep pockets. But like what has been proven time and again: nothing is impossible to a Philippines that is rowing in one direction, has the heart in the right place, and ready to stand on principles. As long as [the Filipino people], our boss, is behind our backs, no obstacle cannot be overcome,” pahayag ni Pangulong Aquino. (Janara Aila Delima)

MTB-MLE: Tungo ba sa Kaunlaran?

Sa taong ito, tuluyan ng ipinatupad sa mga pampubliko at pambribadong paaralan ng bansa ang "Mother Tongue-Based- Multilingual Education" (MTB-MLE) sa ilalim ng K+12 curriculum, kung saan gagamitin ang 12 pangunahing wika ng bansa (ang Tagalog, Kapampangan, Pangasinense, Iloko, Bikol, Hiligaynon, Cebuano, Waray, Tausug, Maguindanaon, Maranao at Chabacano) bilang midyum ng pag-aaral mula kinder hanggang ikatlong baitang.

Sa ilalim ng DepEd Order No. 16, Series of 2012, ang MTB-MLE ay ipatutupad bilang isang asignatura mismo at bilang midyum din ng pagtuturo. Gagamitin ito sa lahat ng asignatura maliban sa Filipino at Ingles.

Kung ganito ang mangyayari, hindi kaya sila magkakaproblema rito? Papaano kung ang ilang taga Mindanao at Maranao na ang nalalamang wika ay biglang lumipat sa Pangasinan, makaiintindi kaya sila ng Pangasinense?

Maraming sumasang-ayon sa pagtagtaguyod nito dahil una, karamihan sa mga Pilipino ay hindi naman Ingles o Filipino ang unang wika dahil ang ating bansa ay binubuo ng

halos 170 na lokal na wika. Pangalawa, pinabubuti nito ang resulta ng pag-aaral at itinaguyod nito ang education for all (EFA). Pangatlo, ayon sa pagsusuri, mas mabilis matuto ng ikalawang wika ang mga mag-aaral na nag-aral muna gamit ang kanilang unang wika kumpara sa mga nag-aral lamang gamit ang ikalawang wika.

Sa kabilang banda, marami naman ang nagsasabi na mas mabilis matututunan ng mag-aaral ang wikang Filipino dahil halos magkakalapit naman ang mga wika sa bansa. Higit na magiging madali ang pagkatuto ng Filipino dahil na rin sa sinasabi ng mga pag-aaral na ang wika sa Pilipinas ay makakamag-anak, ang ibig sabihin, mas madaling matutuhan at salitain ang mga wika bunsod na iisa lamang ang pinag-ugatan nito at kapwa Pilipino ang nagsasalita nito.

Bago lubusang ipatupad ang programang ito sa buong bansa, marapat lamang na gumawa ang gobyernong ebalwasyon upang matukoy ang mga kalakasan at kahinaan nito. Upang sa gayon makagagawa ang gobyerno ng mga hakbang upang mapaunlad pa ito.



Liham sa Patnugot

Nais ko lang iparating ang aking pagpupugay sa administrasyon ng paaralan at PTEA dahil sa wakas nalagyan na ng bubong ang dararaan namin mula elementary building hanggang high school building. Sa ganitong paraan, hindi na kami mababasa kapag umuulan. Nawa'y magpatuloy ang pagkakawang-gawa ninyo.

Sumasainyo,
Fely Orion

Lubos po akong nagpapasalamat dahil naibalik na ang computer subject. Malaking tulong ito para sa aking pag-aaral sapagkat nagagawa ko ang aking proyekto at takdang aralin ng mabilis at maayos.

Sumasainyo,
Alvi Queen T. Paramio

Sana po sa tuwing recess time may magagamit kaming upuan at mesa. Marami kasing nakaupo kahit hindi na sila kumakain at maraming tagalabas na namamalagi sa canteen. Wala naman kaming magawa dahil bata pa kami, hindi kami makareklamo. Nawa'y sa sulat na ito mapakinggan an gaming hinaing. Salamat po.

Sumasainyo,
Heart Caluya

EDITORIAL

PATNUGUTAN



Punong Patnugot: Alvin T. Paramio Jr.
Pangalawang Patnugot: Vynz Christian P. Abella
Patnugot sa Balita: Cress May-ann Sevilla
Patnugot sa Lathalaing: Marlexza Devyn Torres
Patnugot sa Isports: Alyssa Louise T. Curato
Tagaguhit: Ayessa Kyla Siton
Potograper: Kristell Ann Salutillo
Tagapayo: Rodrigo D. Carandang Jr.
Punongguro: Kirt Anthony A. Diaz, Ph.D.



ALINGAWNGAW

Pang-aapi, wawakasan na.

Ni: Vynz Christian P. Abella

Kamakailan lang ay ganap na naging batas ang Anti-Bullying Act of 2012 na naglalayong mapangalagaan ang kapakanan ng mga mag-aaral laban sa pang-aapi at paglapastangan sa pagkatao. Paano ito makatutulong sa mga mag-aaral?

Nakasaad sa batas na ito na gawing requirement sa lahat ng elementary at secondary schools ang pagpapatupad ng polisiya upang maiwasan ang pagsasabi o aksyon ng pagiging hambog o paglapastangan sa pagkatao. Dagdag pa, sa batas na ito ang mga detalye ng anti-bullying policies ay kailangang mai-post sa mga school website at sa mga dingding ng mga

eskwelahan. Ang lahat ng school-related bullying incidents ay dapat ireport sa division superintendents na siya namang mag-report sa Secretary of Education.

Maituturing na bullying ang sobra o paulit-ulit na paglapastangan sa pamamagitan ng pananalita at electronic expression, na aksyon o kilos at pinagtulungan ng isa o mahigit sa dalawang estudyante na direktang nakaapekto at pagkapahiya ng isang biktima nito.

Ang pagpapatupad ng batas na ito ay malaking tulong sa mga mag-aaral upang ang kanilang mga sarili ay maprotektahan laban sa mga taong lapastangan at mapang-api. Ipaglaban ang sarili, wakasan ang pang-aapi!

Pulso ng Masa

Dapat bang ipatupad ang RH Bill?

Hindi ang kasagutan ang pagkontrol ng mga sanggol sa sinapupunan ng isang ina, kundi ang malawakang kurapsyon dito sa ating bansa.

Belen C. Goyena
OFW

Sang-ayon ako sa RH Bill, dahil sa nakikita ko sa panahon ngayon lalong lumalaki ang ating populasyon.

Galileo C. Junsay, RN

Sa aking murang edad na labing-apat na taong gulang 'di ko maintindihan kung paano natin masusulussyunang ang kontrobersya ng RH Bill pero sa aking palagay, higit akong kumakampi sa ating simbahang katoliko.

Pearlea C. Roa
Estudyante



TINIG KURYESUNISTA

Cybercrime Law: Dalawang Mukha

Ni: Alvin T. Paramio Jr.

Sa panahong ito, ang Internet ay isang mabisang mapagkukunan ng impormasyon na kailangan natin sa ating buhay. Kasabay ng pag-unlad nito, dumarami rin ang mga krimen na nagaganap dito. Isa na dito ang pagpasok ng mga "hackers" sa ilang websites ng pamahalaan. Nakakaalarma ang problemang ito.

"Cybercrime Prevention Act" o "Cybercrime Law" sigaw ni Senador Angara bilang solusyon sa lumalalang problema sa cyberspace. Sagot ba ito o sigalot lamang?

Ang Cybercrime Law ay batas na ipinatupad sa bansa na naglalayong makontrol at masugpo ang krimen sa Internet. Saklaw ng batas na ito ang pagbawal sa mga taong mag "post" ng mga imahe at mga salitang makasisira sa dignidad ng ibang tao, pagsugpo sa mga "hackers" na pilit sumisira sa maraming websites,

panloloko, cybersex at cybersquatting.

Sa kabilang banda naman, nanganganib na maglaho ang ating karapatan sa pamamahayag kung tuluyang maitupad na ang batas na ito. Nakasaad sa batas na ito na hindi na tayo basta-basta makapagpapahayag ng ating saloobin gamit ang Internet. 'Di ba ito ay isang paraan ng pagsikil sa ating karapatan ng pamamahayag? Paano na lamang 'yong mga maliliit na tao na tanging sa Internet lamang makapagpapahayag ng kanilang saloobin hinggil sa mga mahahalagang isyu sa lipunan? Aalisin ba natin sa kanila ang karapatang ito.

Maganda ang hangad ng pamahalaan na protektahan ang ating dignidad at pagkatao ngunit huwag naman nilang alisin ang ating kakarampot na karapatan na makapagpapahayag ng ating saloobin at mga komento't suhestyon.

Para sa pamahalaan, siyasatin at suriin munang mabuti ang batas na ito.



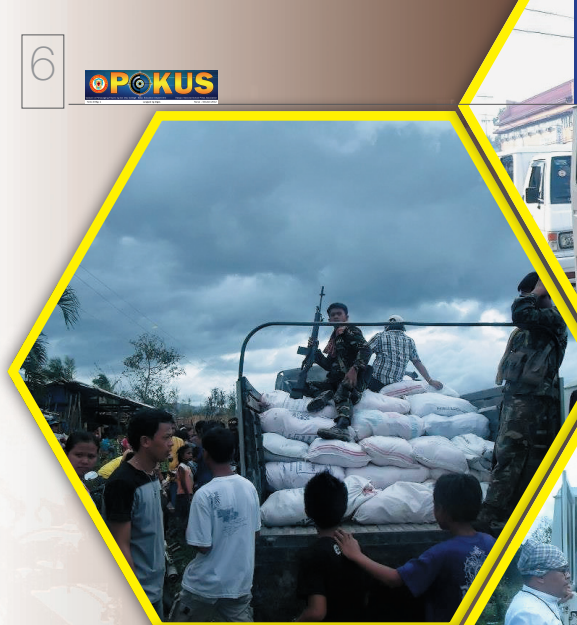
Liwanag sa Kuko

maraming buhay.

Ayon sa tala ng National Disaster Risk Reduction and Management Council (NDRRMC), tinatayang mahigit sa isang libo ang namatay, 701,224 pamilya o 6,203,826 katao ang apektado dahil sa bagyo. Dagdag nito, 6,937 pamilya 27,813 katao ang nanatili sa 60 na evacuation centers. Tinatayang aabot naman sa 63,040 mga bahay ang nagiba habang 95, 544 naman ang nasira. Sa pagsusuri ng NDRRMC, aabot sa P24,160,920, 528.05 ang halaga ng pinsala ng bagyo, kabilang na ang mga sumusunod: P16,350,529, 805.05 sa agrikultura, P7,761,431 sa imprastruktura at P48,959,413 sa mga pribadong ari-arian.

Kamakailan
l a n g

hinambalos at
sinalanta ng
bagyong Pablo
ang maraming
bayan ng Davao
del Norte at
Compostela
Valley



ng Kadiliman

Trahedyang nagpakirod sa puso at nagpaluha sa milyun-milyong tao sa mundo.

“Ang pagtulong sa kapwa ay gawaing dakila.” Ito ang naging inspirasyon ng buong komunidad ng Cor Jesu College sa pangunguna ng Brother Polycarp Institute for Community Development Foundation (BP- iComDev) at Brothers of the Sacred Heart (BSH) na tumulong sa mga biktima at nasalanta ng bagyong Pablo sa bayan ng Monkayo at Sitio Andap, New Bataan, Compostela Valley Province.

Cor Jesu College – bilang isang komunidad na nagkakaisa, lahat ay naglaan ng kanilang oras, pera at panalangin para sa mga biktima ng bagyong Pablo. Maraming ang tumugon at nagbigay ng tulong. Lahat ng empleyado ng paaralan ay nagsakripisyo, sa halip gastahin ang pera para sa engranging Christmas party, inilian na lamang ito sa pagtulong sa mga nasalanta ng bagyo. Ang mga mag-aaral ay nagbigay ng mga relief goods gaya ng de latang pagkain, noodles, damit, sabon at bigas. Ang iba naman ay nagkaloob ng mga damit, tsinelas, gamot at sapatos.

Sa pangunguna ng Brother Polycarp Institute for Community Development Foundation (BP-iComDev) at Brothers of the Sacred Heart (BSH) kasama ang ilang volunteer, tumulak sila papunta sa Sitio Andap at Monkayo, Compostella Valley Province noong ika-12 at 17 ng Disyembre, 2012. Ito ang mga lugar na lubhang binayo ng bagyong

Pablo. Dala-dala nila ang mga tulong na nalikom at ipinamahagi sa daan-daang pamilya.

“Papunta pa lang kami sa lugar, madadaan mo ang maraming bata na nag-aabang sa daan, naghihintay ng tulong mula sa mga biyahero. Makikita mo sa paligid ang mga nabuwal na punongkahoy at mga nasirang bahay. Nakakaawa ang kanilang sitwasyon,” madamdaming pahayag ni Bb. Cherry Joy Chicote, RN, isang volunteer.

Ipinaramdam din ng Brothers of the Sacred Heart na hindi sila nag-iisa. Tumulong sila sa pamamahagi ng mga relief goods at nag-alay ng dasal sa mga biktima. Suot ang kanilang maputing sutana, dinala nila at inilapit ang

simbahan sa mga pamilyang nawalan ng pag-asa.

Sa panahon ng trahedya at unos sa buhay, ibang klase talaga ang Pinoy. Lumutang ang magagandang kaugalian: pagtutulungan, pagdadamay at bayanihan.



Pagsisikap na kay pait, tagumpay na kay tamis

Ang kahirapan at kakapusan sa buhay ay hindi hadlang upang umunlad ang isang tao. Kinakailangan ang sipag, tiyaga at pananalig sa Diyos upang makamit ang minimithing pangarap sa buhay.

Marami sa mga Pilipino ngayon ay nabubuhay lamang sa pagtitinda. Dito nila kinukuha ang pang-araw-araw na pangangailangan ng pamilya. Nakikipagsapalaran upang ginhawang minimithi sa buhay ay makamitan.

“Peep, peep” mga nakabibinging ingay ang araw-araw na naririnig nila. Dambuhalang sasakyan sa kanila’y nagpapasigla. Ganito ang buhay ng mga kababayan nating minu-minuto’y nagkukumahog tumakbo magkaroon lamang ng kakarampot na kita mula sa mga pasahero.

“Peddlers” kung sila’y tawagin, dala-dala ang mga panindang samu’t sari.

Tubig, kendi, chitchiria, atbp. Lahat ng mga ito ay masikap nilang dinadala.

Minsa’y nahuhulog at nasisira pa ang paninda. May mga panahon ding buhay ay nalalagay sa panganib, handang makipaghabulan sa mga bus para lamang may perang maiuwi sa pamilya.

Si Felix, 44 taong gulang, ama ng apat na anak ay matagal-tagal na ring peddler. Maaga pa lang ay nasa bus terminal na upang magtinda ng samu’t saring pagkain. Tinitiiis niya ang init at nakabibinging ingay ng busina ng bus upang makabenta at may maiuwi sa pamilya. Dito kinukuha ni Mang Felix ang kanyang pinapakain sa kanyang pamilya. Sa trabaho ring ito, napatapos niya ng pag-aaral ang kanyang panganay na anak. Ayon pa sa kanya, “barya-barya man ang kikitain ngunit kung ito’y palagian ay malaki na ang maitutulong nito sa aking pamilya.”

Ang lahat ng mga karanasang ito ay binabalewala nila dahil sa panahon ngayon kinakailangang triplihin ang kayod para kumita ng pera upang pangangailangan ng pamilya ay matustusan. Sabi ni Mang Felix, mahirap siya na trabaho, nakakangawit sa balikat at kukunti lamang ang kita pero ito’y marangal na trabaho at hangga’t ako’y nabubuhay at malakas pa, ipagpapatuloy ko ito.”

Barya-barya man ang kanilang kinikita, katapatan nila ay maasahan sa tuwina. Pagsisikap na kay pait balang araw ito’y matutumbasan ng tagumpay na kay tamis.

(Marlexza Devyn Torres)

RUKOD-TANGING TEKNOLOHIYA

Magandang tabing. Mabilis at tuloy-tuloy na pagganap. FaceTime at iSight cameras. Ilan lang ito sa mga katangian ng iPad Mini.

Noong Oktubre 23, 2012 kinilala ang iPad Mini sa pinakabagong teknolohiya. Si Phill Schiller ang nagpakilala nito. Siya ang bise-presidente ng Worldwide Product Marketing.

Kilala ang iPad Mini sa libu-libong kamangha-manghang mga apps. At higit sa lahat ang katangian nitong mahawakan lamang ng isang dako. Ang iPad Mini ay may 7.9-inch display higit pa sa mga panukala hanggang sa kompletong karanasan sa iPad. May 10-oras din itong buhay ng baterya. At ang iPad Mini display ay gumagamit ng parehong LED backlight technology ng iPad.

Pagtitingin sa mga pahina sa Safari, pagpapakita kung nasaan ka at kung ano ang nasa paligid mo gamit ang Map, pumitik sa pamamagitan ng mga larawan at manood ng mga video sa matatagpuan na detalye at pagkukumusta sa iyong pamilya gamit ang FaceTime call. Maraming magagawa ang iPad Mini, maliit ito pero kamangha-mangha ang magagawa.

Ang teknolohiya ay maituturing nating hiwaga sa ating buhay. Bilang hiwaga ng ating buhay ay nagiging tulong ito sa habang buhay nating pagkikilahok sa buhay ng teknolohiya. Anong hinihintay ninyo, maki "in" na sa mga patok na teknolohiya at pagmasdan ang kamangha-manghang maidudulot sa buhay ninyo at higit sa lahat na gamitin ito sa makabago at maayos na paraan.
(Alvin T. Paramio Jr.)

Alam mo ba?

- Kumain si Marks Allen ng 11 jalapeño chili peppers sa loob ng isang minuto.
- Nagawang maibalanse ang 15 stainless na kutsara sa kanyang mukha.
- Pinakasuccessful na comic ang Spiderman
- Pinakamataas at pinakamakamandag na ahas sa buong mundo ay King Cobra na kayang

pumatay ng elepante o 20 katao. Ito ay makikita sa Southeast Asia at India.

- Pinakamalaking "galaxy" ay ang Abell na may sukat na 80 beses sa ating Milky Way Galaxy
- Pinakamahal na hayop sa buong mundo ay ang mga pangkarerang kabayo na umabot ng 13.1 milyong dolyar na matatagpuan sa bansang Keeneland, Kentucky.

Halika ako'y iyong hanapin

i	a	n	d	r	o	i	d	s	g	h	e
p	a	d	t	p	r	o	t	i	n	a	d
o	a	y	i	h	r	e	n	e	k	a	u
a	k	l	i	n	o	l	p	u	d	i	k
r	a	s	e	h	a	d	e	i	o	m	a
u	o	t	e	n	o	s	u	n	i	e	s
t	v	i	d	e	o	l	o	s	a	k	y
l	r	e	s	n	a	k	o	b	v	u	o
u	i	j	h	v	a	i	e	n	o	e	n
k	t	a	b	l	e	t	l	i	k	l	k
e	n	i	a	l	a	h	t	a	l	e	n
d	i	a	b	e	t	e	s	e	i	u	t

diabetes
teknolohiya
edukasyon
leukemia

tablet
protina
enerhiya

kanser
android
video

SARS-like virus:



Bagong Epidemya

Naiulat ng World Health

Organization (WHO) ay may natuklasang sakit na kapamilya ng SARS o Severe Acute Respiratory Syndrome, na siyang kumalat sa daigdig noong 2002 at 2003 at nagdulot ng mahigit sa walong libong kaso at mahigit 900 na pagkamatay. Ang bagong nadiskubrehang virus ay tinawag na "SARS-like virus" o kaya "Novel Coronavirus 2012" dahil nga anyo nito ay parang SARS din.

Kung ang SARS ay nagmula sa China at madaling kumalat sa ibang bansa, dahil na rin sa bilis ng pagbiyahe gamit ang eroplano, ang "SARS-like virus" ay unang nakita sa Saudi Arabia, kung saan dalawang tao ang kompirmadong apektado nito. Ang isa sa kanila ay namatay, at isa naman ay naging malala ang kondisyon.

Ang mga pinaka-karaniwang sintomas ng "SARS-like virus," gaya ng SARS at iba pang uri ng flu o trangkaso, ay ubo, lagnat at pagiging hirap huminga.

Bagamat dalawa lamang

ang kompirmadong kaso nitong SARS-like virus, ang WHO at ang mga otoridad sa buong daigdig ay bihilante at mapagmatyag sa virus na ito, at dahil ilang linggo pa lamang hindi pa alam kung ito ba'y maging bagong epidemiko, o mawawala nang kusa.

Sa mga Pinoy sa Middle East, lalo na sa Saudi Arabia, sa ngayon walang dahilan upang mag-alala. Ayon sa WHO mukha namang hindi ganon kabilis makahawa ang SARS-like virus, hindi gaya ng SARS. At kayo nagkaroon ng trangkaso, ito'y malamang na ordinaryong trangkaso at

hindi konektado sa bagong sakit na ito. Ngunit kung kayo ay magkaroon ng mga sintomas na malalang ubo, mataas na lagnat at hirap huminga, magpatingin na rin sa doktor upang mabigyan ng kaukulang abiso at gamot. Magsuot rin ng mask upang hindi makahawa sa ibang tao. Maging alerto rin sa mga bali-balita sa inyong lokal na komunidad. Pero muli hindi kailangang mag-panic sa mga ganitong mga sintomas sapagkat malamang ito'y karaniwang trangkaso lamang. (*Alvin T. Paramio Jr.*)

HIWAGA ng Kamote



Ang Kamote o Sweet Potato sa salitang Ingles ay isang uri ng malambot na gulay na kadalasang itinatanim sa mga tropikal na lugar na nagtataglay ng maraming sustansiyang kailangan ng isang indibidwal para sa pang-araw-araw na pamumuhay. Ito ay may siyentepikong pangalan na "*Ipomoea batatas*" at sinasabing ito ay isang dicotyledonous plant na kabilang sa pamilya ng mga convolvulaceae.

Ito ay isa sa mga pinakamahalagang pagkain na itinatanim ng mahigit 100 bansa sa buong mundo. Bilang isang pananim,

nakatutulong ito lalong-lalo na sa mga bansang papaunlad pa lamang tulad ng Africa at India. Ito ay mainam bilang panlaban sa malnutrisyon na kadalasang nararanasan sa mga bansang ito dahil sa patuloy na paglaki ng populasyon at dahil na rin sa kakulangan ng lupang mapagtamnan ng mga halamang-ugat.

Ayon sa world scale, ang gulay na ito ay nakapagbibigay ng sapat na supply sa protina at enerhiya sa katawan. Mas mataas ang porsyento ng enerhiya nito sa katawan

kumpara sa cereals.

Mabilis din

naitatanim at mabilis tumubo ang kamote kaya naman ang pagtatanim ng kamote ay kapaki-pakinabang lalo na sa mga magsasakang walang sapat na puhunan.

Ito ay mayroong mismong bunga, na ang kamote, at ang mga dahon-dahon nito ang tinatawag na talbos ng kamote. Ang dalawang ito ay maaring gamitin bilang pagkain, mapa-tao man o mapa-hayop. Ang mga magsasaka o mga tao sa

mga

probinsya, lalo na sa Pilipinas,

ay ginagamitang talbos ng kamote bilang pagkain ng mga hayop na tulad ng mga baboy, kambing at baka. Bukod sa mura na, masustansiya pa ito dahil nakaka-iwas sa mga feeds, na kadalasang may side-effect para sa mga taong kumokonsumo ng mga hayop na ito. (*Reseile Mae T. Somosot*)

Ang tunay na diwa ng pakikipaglaro

Ang pagiging bigo sa laro o laban ay hindi nangangahulugang talunan.

Ang Pilipinong boksingero na si Emmanuel "Pacman" Pacquiao, na natalo laban sa Mexican Boxer na si Juan Manuel Marquez noong December 9, 2012 sa MGM Grand Hotel and Casino, Las Vegas, Nevada ay isa lamang mahalagang yugto sa buhay ni Pacquiao. Kahit na hindi siya nanalo, ipinakita pa rin niya sa lahat ng tao at maging sa mga mamamayang Pilipino ang tibay ng kanyang loob at determinasyon sa pakikipagduwelo hanggang sa katapusan ng laro. Ano ba ang dapat niyang ikahiya ukol sa kanyang pagkatalo? Meron nga ba?

Sa panahon ng laban pinatunayan niya na ang mga Pilipino ay hindi kaagad sumusuko sa laban. Tayong mga Pilipino ay may tatag na harapin ang pagsubok upang makamit ang mithiin o layunin sa

buhay.

Naging talo man siya sa mga mata ng mga hurado noon, subalit sa puso ng mga Pilipino siya ay mananatiling kampeon. Ang nag-iisang kampeon na nagsisilbing inspirasyon ng maraming Pilipino. Manny Pacquiao— tunay kang dakila!



KAMAY NA BAKAL. Isang nagbabagang left hook ang pinakawalan ni Donaire na nagpatulog kay Arce.

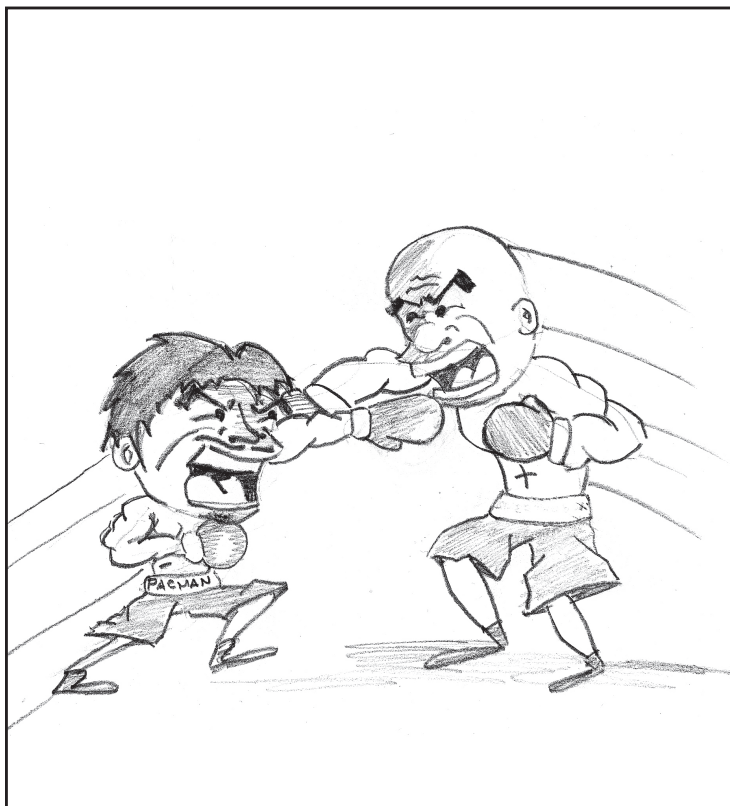
Donaire tinanghal na Fighter of the Year

Kinilala ng Ring Magazine at Sports Illustrated ang Filipino Boxer na si Nonito Donaire bilang Fighter of the Year nang sunud-sunod nitong naipanalo ang apat na laban sa taong ito.

Sa taong ito nagdesisyon si Donaire na umakyat ng super bantamweight. Hinarap niya sina Wilfredo Vasquez, Jeff Mathebula, Toshiaki Nishioka at Jorge Arce. Lahat ng apat na ito at tumumba sa kamao ni Donaire ngunit kina Nishioka at Arce tuluyang lumabas ang bangis ng kamao ng tinaguriang Filipino Flash nang manalo siya sa pamamagitan ng 9th round at 3rd round knockout pagkatalo.

Dahil sa pangyayari, sina Nishioka at Arce ay parehong nagretiro na. Si Donaire ang lalabas bilang kauna-unahang Filipino boxer na kinilala ng ESPN bilang kanilang Boxer of the Year sa huling tatlong taon.

"Donaire at 30, easily handled the move up in weight, winning all four fights in dominant fashion. He dropped each of his trailblazing approach to drug testing. He is the only fighter in the world who has signed on with the voluntary Anti-Doping Association for random urine and blood testing 24 hours a day, seven days a week, 365 days in a year," wika ng boxing expert na si Dan Rafael. (Isabel Smith)





City Meet 2012

Montinola, bumandila

Naiuwi ni Jeff Benedict M. Montinola, grade IV ang medalyang ginto nang mapatumba niya gamit ang nagbabagang sipa mula sa kanyang kanang paa ang katunggali mula sa Mt. Apo District sa katatapos na Digos City Meet na ginanap sa Digos City National High School Gymnasium noong ika-8 ng Disyembre, 2012.

Sa unang round, kapwa ang dalawa ay nagraramdaman sa isa't isa, naghihintay ng tamang panahon para umatake. Makikita sa dalawang manlalaro na kalmado at handang gawin ang lahat

para maiuwi ang minimithing tagumpay. Pumasok ang sunud-sunod na kick ni Jeff sa huling minuto ng laro kaya pabor sa kanya ang round na ito. Agresibo ang dalawang manlalaro kapwa nagpakita ng kabangisan sa loob ng court sa huling round. Naging madali kay Jeff na gibain ang depensa ng katunggali dahil na sa sunud-sunod na kumbenasyon ng paa at

tamang tiyempo naging atake. pag-Sa

niya ang kabuuan, naipanalalaro. Sa edad na 10 taon, kinilala si Jeff bilang 1st Dan Junior Black belter. Sa taon ding ito, nasungkit ni Jeff ang gintong medalya sa advance category I sa 1st Mayor Jojo Peñas Best of the Best Taekwondo Championship noong 8th Araw ng Digos, Setyembre 8, 2012 na ginanap sa

Gaisano Grand Mall, Digos City.

Si Jeff ay pitong taong gulang nang sumali sa TKD training sa ilalim ng pamahalaan ni G. Dave Endar, Instructor sa Davao del Sur Taekwondo Center (DTC). Sa kasalukuyan, siya ay umani ng higit sa sampóng medalyang ginto sa iilang TKD Tournament sa Region XI.

Abala ngayon si Jeff sa paghahanda sa nalalapit niyang laban sa DAVRAA at mga torneyong panlungsod at pang rehiyonal.

(Alyssa Louise T. Curato)

Lathalaing Pampalakasan

URCC pasok sa uso

Sa Pilipinas, hindi rin magpapahuli ang mga Pinoy sa larangan ng Mixed Martial Arts (MMA). Maraming Pinoy na kinilala sa buong mundo sa larangang ito. Sa kahiligan ng Pinoy sa MMA, naitatag ang Universal Reality Combat Championship (URCC) sa Pilipinas.

Nobyembre 21, 2002, naitatag ni Oliver Aguilar ang URCC sa Pilipinas. Siya ang kauna-unahang Pinoy na nakakuha ng Gracie Barra

Black Belt Brazilian Jiu-Jitsu. Sa larong ito, ang itinuturo niya ay paraang Sarian na ibig sabihin ay sariling paraan. Sa kanyang pag-aaral ng makabagong pamamaraan ng pakikipaglaban at sa kanyang walang sawang pagtuturo, nagawang isulong ang larong MMA sa Pilipinas.

Ang URCC o ang Universal Reality Combat Championship ay tumutulong isulong ang manlalarong Pinoy sa paligsahan ng Mixed

Martial Arts. Kahit medyo matagal na rin ang mga ibang paligsahan na paraang ganito gaya ng Greco Roman Wrestling, Vale Tudo, Brazilian Jiu-Jitsu, Muay Thai Kickboxing at UFC, napasikat ang MMA nang isulong ito.

Kaunti ang mga batas na susundin sa paligsahang ito. Gaya ng walang tirahan sa may ibabang bahagi at walang tusukan ng mata. (Raymieliene Jurada)

Isports Tribya!

Alam mo ba???

- **Arnold Palmer**
- Unang manlalaro na nanalo nang \$1 million sa PGA tour.
- **Sharunas Marchulenis**
- Pinkaunang Soviet Basketball player na nakasali sa NBA.
- **Kresimir Cosic**
- Non-American player sa NBA Hall of Fame.
- **Don "The Dragon" Wilson**
- Pinakamaraming World Titles sa Kickboxing.
- **Gerard McClellan**
- Pinakamaikling world title fight (boxing), tinalo niya si Jay Bell sa loob lamang ng 20 segundo.
- **Ayrton Senna da Silva**
- Isang Brazilian race car driver na nagwagi ng three time Formula One World Champion.