

# ANG TINIG

Ang Opisyal na Pahayagan ng Sapang Bato National High School



# ANG TINIG

SAPANG BATONATIONAL HIGH SCHOOL

2018

## Traditional or Modernized Courting?

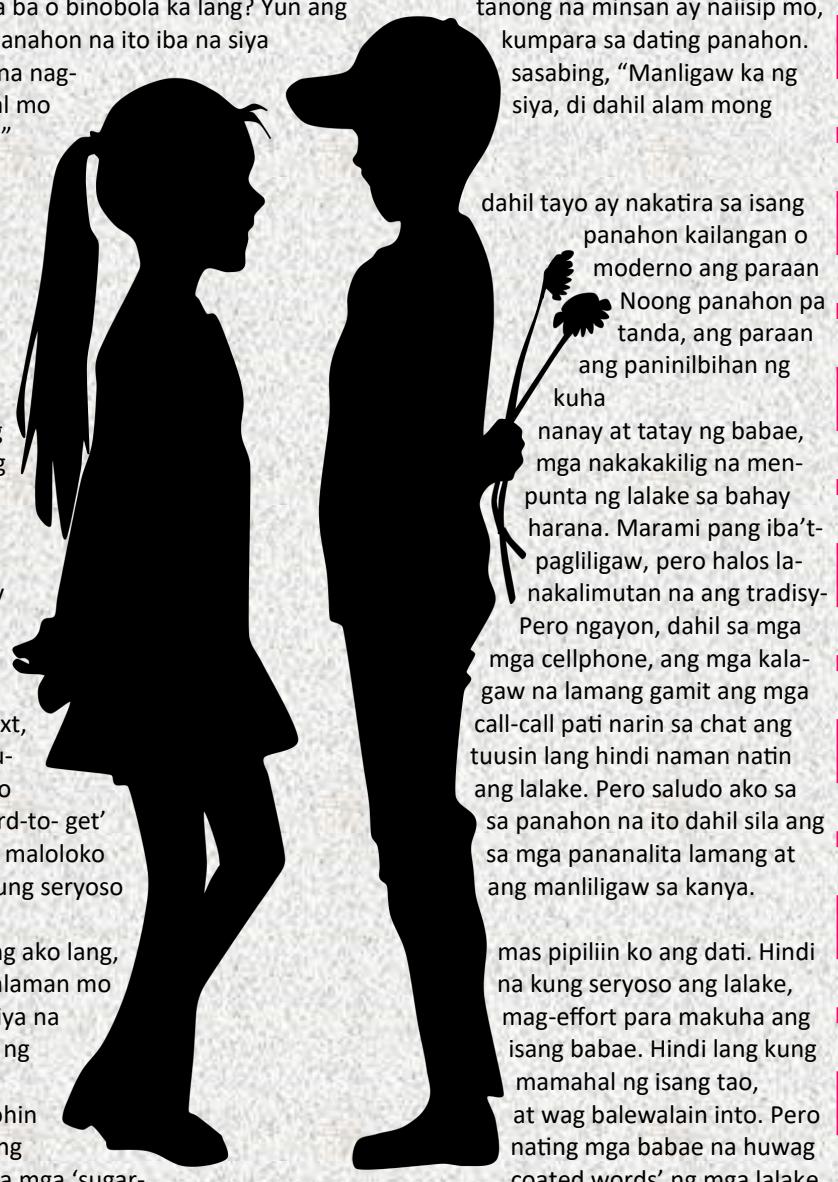
Juliet Carmel Formoso

Mahal ka ba o binobola ka lang? Yun ang lalo na ngayong panahon na ito iba na siya  
May isang quote na nagbabae dahil mahal mo sasagutin ka niya."

Ngayon, modernong dapat bang pangpanliligaw? ng mga matang panliligaw ay lalake para mang permisyon ng ang pagbibigay ng sahe, at ang pagpara siya ay magibang paraan ng hat ng mga tao ay on ng panliligaw. social media at lakihan ay nanliliyon. Puro text-text, ginawa kung sa tualam kung seryoso mga babaeng 'hard-to-get' tipong hindi agad maloloko malalaman nila kung seryoso

Pero kung ako lang, lang dahil sa malalaman mo makikita mo rin siya na matamis na "Oo" ng anu-anong pagkailangan seryosohin kailangan tandaang tayo mag-pauto sa mga 'sugar-

Ipakita natin na tayo ay hindi agad maloloko sa mga lalake, tayo rin ay may karapatan na mag desiyon para sa ating sarili.



tanong na minsan ay naiisip mo, kumpara sa dating panahon. sasabing, "Manligaw ka ng siya, di dahil alam mong

dahil tayo ay nakatira sa isang panahon kailangan o moderno ang paraan Noong panahon pa tanda, ang paraan ang paninilbihan ng kuha nanay at tatay ng babae, mga nakakakilig na men punta ng lalake sa bahay harana. Marami pang iba't pagliligaw, pero halos lanakalimutan na ang tradisy Pero ngayon, dahil sa mga mga cellphone, ang mga kala gaw na lamang gamit ang mga call-call pati narin sa chat ang tuusin lang hindi naman natin ang lalake. Pero saludo ako sa sa panahon na ito dahil sila ang sa mga pananalita lamang at ang manliligaw sa kanya.

mas pipiliin ko ang dati. Hindi na kung seryoso ang lalake, mag-effort para makuha ang isang babae. Hindi lang kung mamahal ng isang tao, at wag balewalain into. Pero nating mga babae na huwag coated words' ng mga lalake.

## SBNHS, First Place sa Project HAMON

Jessieh Mae Mallari

Naiuwi nina Jessieh Mae Mallari, Daisyrie Ann Jacla at Grant John Ian Flores, Grade 10, ang unang parangal sa kanilang nilahukang Project HAMON. Ginanap ito noong ika-16 ng Septyembre 2017 sa Francisco G. Nepomuceno Memorial High School.

Ang Project HAMON o Hands On, Minds On ay isa sa mga patimpalak ng Division Science and Technology Fair 2017 na may temang "Earthbeat: Excavating the Abyss, Pulsing the Current, Steering the Youth as Stewards of Sustainable Development". Dito ay kailangang maipaliwanag ng maayos at malinaw ang isang paksa o experiment sa loob lamang ng 15 minutos. Pagkatapos nito, kailangang sagutin ng mga kalahok ang tanong na itatanong ng mga hurado. Labing-apat na paaralan ang lumahok dito. Ngunit ito ay nahahati sa Senior High School at dalawang cluster para sa Junior High School –ang Cluster 9 at Cluster 10. Ang Cluster 9 ay binubuo ng walang paaralan. At mula rito ay pumili sila ng dalawa para manalo –ang CMRICTHS at FGN-MHS. Samantala, ang Cluster 10 naman ay binubuo I mang ng anim na paaralan. Kabilang ditto ang SBNHS at na siyang itinanghal na panalo. Idinaos naman ang awarding noong ika-29 ng Septyembre 2017 sa Angeles City National Trade School sa vganap na 3:00 pm.

## SBNHS nangunguna sa immersion

Elthon Jon F. Cayetano

Immersion Program ng Sapang Bato National High School (SBNHS) naging matagumpay sa una nitong taon .

Nito lamang ika-27 ng nobyembre 2017 ay naging Kinatawan ng DepEd Dibisyon ng Angeles City ang SBNHS-SHS sa ginanap na Regional Summit of Private School Implementers kung saan nagbahagi ang SBNHS- SHS ng kanyang best practices sa immersion program. Sa kabuuang 20 dibisyon ng ikatlong rehiyon na dumalo sa nasabing summit tanging ang SBHNHS-SHS lamang mula sa dibisyon ng Angeles City ang mayroong immersion program na gumagana na at nasa proseso.

Sa kasalukuyan natapos nang lahat ang mga imersaryo ng SBNHS na nagsilbi sa mga kumpanya sa Clark Freeport Ang Sapang Bato Barangay Council ay tumanggap rin ng mga imesaryo at binigyang daan ang internship sa Sapang Bato Barangay hall.

## PINAGPALIT, PERO ON-TIME MAGTATapos

Niko Marie Fujino

Road to tagumpay na ang tema ko ngayon,  
Yung tipong medyo abot ko na ang Bulkang  
Mayon,  
Pero magtatapos akong wasak ang puso,  
Nang dahil sa lalaking nanakit, At pusong bi-  
nigo.

Akala ko ay ayos na, plantsado na ang lahat,  
Pero sadyang ang pagibig ay parang dagat.  
Marikit man ay puno ng alat.  
Aking puso ang ibinigay at pagibig na walang sukat,  
ibinalik nyang wasak na wari'y sinugatan ng sibat.

Sadya bang hindi sya makuntento sa isa?  
O hindi nya alam ang mga katagang, "Ikaw lang sapat na"



## Kandila

loren Jean Escober

Tila luha ay tuluyang nabura,  
Ngunit dilim pa rin ang natira,  
dating samahan nasaan na ba?  
Dating ikaw ay tila nawala na.

Sana ako'y isang kandila,  
Minimithing ikaw ang makababasa,  
pumatay sa apoy na patuloy akong pinupuksa.  
Maging isang hangin na magpapaghawawa.

Titutunaw gamit ang salita,  
Nanliliit na sa pagluha,  
Itinapon na tila isang basura,  
parang di nabigyang halaga.

Isinulat ang bawat letra  
hinanakit na idinaan sa pluma,  
Nabasa ang papel sa luha ng mata  
Iginuhit ang lahat gamit ang itim na tinta.

Nakuha ba sya ng dahil sa chat at video call?  
O gusto niya na sya ang sinusuyo at hi-  
nahabol?  
Binigo nya ang taong lubos na umintindi sa-  
kanya.

Sinuklian nya ng sakit ang dapat sana'y saya.  
Umukit ng bakas sa pusong kanyang winasak.  
Bakas na wari mo'y pinadugo ng maraming  
saksak.  
Pero patuloy pa rin ang pag-gulong ng buhay  
ko.  
Nawala ka ma'y liligaya pa rin ako.

Aakyat ng entablado at kukunin ang sertipiko.  
Dahil ikaw ay isa lamang kabanata sa nobela  
ng buhay ko.  
Sa lahat ng iniwanan at binigo ng taong pi-  
nahalagahan nila,  
Ngiti lang Bessy! Marami pa ang nasa pila.  
Pila ng prayoridad sa buhay na kung saan, si  
lablayp ang dulo.  
Hindi masamang sundin si Puso, pero gamitin  
din si Ulo.

## 34th Founding Year, ipinagdiwang

Elthon Jon F. Cayetano



Ipinagdiwang ng Sapang Bato National High School (SBNHS) ang kanyang ika-tatlumpu't-apat na taon ng pagkakatatag nito lamang ika-19 ng disyembre 2017.

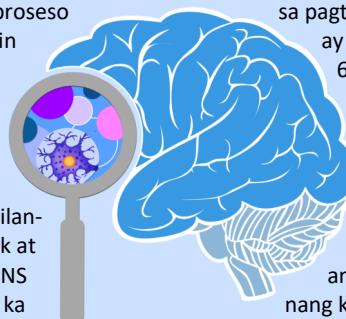
Napuno ng ibat-ibang booth at stalls ang paligid ng SBNHS covered court sa naganap na market day kaugnay ng ika-tatlumput apat na kaarawan ng paaralan. Tampok sa market day ang ibat-ibang mga blihin na gawa at likha ng mga mag-aaral. Mayroon ding mga palaro na nakapagpasigla sa mga mag-aaral. Ang Supreme Student Government ay nagkroon din ng kanilang sariling booth, isang marriage booth. Matapos ang ginawang spiritual enhancement na pinangunahan ni Mr. Eddie Garcia, Nagkaroon anf SBNHS ng showcase of talents na nilahukan ng mga mag-aaral na may ibat-ibang mga talent mula sa ibat-ibang baitang. Sa kalagitnaan ng showcase of talents na talaga namang tinilian ay dumating ang international singer na tubong Baragay Sapang Bato na si Apl de Ap o Allan Pineda Lindo at nagbigay ng mensahe at mumunting awitin para sa mga kabataan.

Sa kabuuhan naging matagumpay nanaman ang selebrasyon at napuno na saya at pag-asa. Maligayang kaarawan SBNHS: The school of golden opportunities.

## Pangalawang Utak ng Katawan

Gwyneth Jayna O. Dayrit

Ilan ang utak mo? Kung sasabihin mong isa lang ang utak mo, tama ka. Pero may iba pang nervous system sa katawan mo. May isang napakalawak na network ng mga neuron na tinatawag ng mga siyentipiko bilang "second brain." Hindi ito matatagpuan sa iyong ulo, kundi sa iyong tiyan, Enteric Nervous System (ENS) ang tawag dito. Para matunaw ang pagkain at gawin itong enerhiya ng ating katawan dadaan muna ito sa maraming proseso. Kaya naman angkop na ang utak ay magbigay sa ENS ng kontrol sa halos lahat ng proseso sa pagtunaw ng pagkain. Bagaman ito'y mas simple kaysa sa utak, ito pa din mayroon ang ENS ng 200-600 milyong neuron.



Ang manyaya nasa Digestive System. kung manggagaling sa maraming nerve ang kakailanganngaganap sa dalawa, utak at nerve center na ito. Ang ENS sasabi sa utak kung dapat ka Ang mga nerve cells naman nito ay nagbibigay ng signal sa utak kapag ika'y busog na. Possible ding namimilipit ang tiyan mo dahil inililihisi ng ENS ang daloy ng dugo palayo sa iyong tiyan kapag ikaw ay tensyonado o stressed. Sabi ng mga eksperto, ang ugnayan ng utak at tiyan ay pwedeng basehan ng "gut instinct" o "kutob." Kahit napakarami na ng maaaring maidulot ng ENS sa iyong tiyan, wala pa rin itong kapas dad sa pag-iisip o pagdedesiyon. Ibig sabihin, hindi talaga utak ang ENS. Hindi nito kayang gumawa ng tula at nobela, mag-budget ng pera, umpisahan ang isang takdang-aralin.

## DYETANG KETO

GWYNETH JAYNA O. DAYRIT

Ang salitang diet ay hindi na bago sa pandinig ng mga tao. May iba't ibang paraan pa nga ang paggawa nito.

Ang Ketogenic Diet o Keto Diet ay isa sa patok na ginagawa ng mga taong gustong magpapayat. Sabi ng boksingerong si Nonito Donaire nagkaroon siya ng mas maraming enerhiya dahil ang keto diet ay gumagamit ng fat bilang enerhiya sa halip na glucose. Pero, kailangan ang good o quality fat para maging mabunga ang Keto Diet.

Ang Keto Diet ay kilala sa pagging low carb diet. Kapag kinain ang isa na mataas sa carbs, nagkakaroon ng glucose at insulin ang katawan. Ang Glucose ay ginagamit bilang pangunahing enerhiya. Ang taba ay hindi kailangan kaya naman ito ay napopondo sa katawan. Sa isang normal at mas mataas na carbohydrate diet, ginagamit ng katawan ang glucose bilang pangunahing enerhiya. At kapag binabawasan ang pagkain ng carbohydrates, ang katawan ay napupunta ng sapilitan sa isang estado na tinatawag na ketosis.

Ang ketosis ay isang natural na proseso na tinutulungan ang katawan na makaligtas kapag ang food intake ay mababa.

Sa Keto Diet ang kailangang kainin ay ang mga pagkaing mataas sa taba at mababa sa carbohydrates at sa asukal. Ito ay hindi nakadadagdag sa timbang dahil nga sa mababang calories pati pa ang pagpigel nito sa mga cravings.

## Dakilang Fangirl

Alyssa Castro

Ayan na mag co-concert na ulit sina Oppa. May ipon kana ba? Kailangan nila ng suporta mo kahit alam mong malabong maging kayo. Yan ang masakit na katotohanan ng isang Fangirl. Anong magagawa ng iba? Eh dun tayo masaya. Proud ka ba dahil nilamon kana ng sistema? "Kaya ko pong magmahal ng taong di ako kilala". Special skill ng mga taong lulong sa Kpop. Handa nilang suportahan sina Oppa, handang gawin ang lahat para sa kanila kahit kasiyahan lang ang kapalit at hindi mga materyal na bagay. Mayroong daw secret relationship na sa sobrang secret eh siya lang ang naka-kaalam, ipinag-mamalaki pa sa iba sabay pakita ng picture. Ang Boyfriend mo pala ay boyfriend din ng buong bayan.

Adik na adik kina Oppa, pero ingat-ingat din dahil baka kayo na ang susunod na matokhang, pero hindi sa mga pulis kundi sa mga magulang mo, bigla ka nalaman kasing tumatawa pag nakaharap ka sa cellphone mo, sina Oppa na naman pala inaatupag mo. Isa ka bang BYUNTAE? Tara SELCA tayo. Sino ba ang BIAS mo sa EXO? Sino bang MAKNAE sa BTS? Mga bagong salita ang natuklasan simula nang pinasok mo ang mundo ng Kpop. Noong una'y gulong-gulo pero pag-lipas ng panahon ay anti-unting nauunawaan. Nag babakasa kali na pag natutunan mo ang lenggwahenila eh more chances of winning ka sa kanila.

Kwartong nag mimistulang Korean store dahil sa koleksyon mong puro may mukha ni Oppa. Hindi baling di na muna kumain basta makabilini na muna ng Album. Walang sawang nakikinig sa kanilang musika, minsan nga'y npapasabay kapa sa kanila. Tipikal na taga suporta sa mata ng iba but Fangirls are not just only Fangirls because Fangirls also Dreamers



## ANG TINIG

Ang Opisyal na Pahayagan ng Sapang Bato  
National High School

PATNUGUTAN  
S.Y. 2017-2018

PUNONG PATNUGOT  
Elthon Jon F. Cayetano

PATNUGOT SA BALITA  
Aiko Marie Fujino

IKALAWANG PATNUGOT SA  
BALITA

Michelle Angelene O. Aguilar

PATNUGOT SA LATHALAIN  
Loren Jean D. Escobar

PATNUGOT SA AGHAM  
Gwyneth Jayna O. Dayrit

PATNUGOT SA KARTUNING  
Samantha Claire Ronquillo

PATNUGOT SA PAGKUHA NG  
LARAWAN

Justine Phaye Pinto

MGA KAGAWAD

Juliet Carmel Formoso  
Alyssa Castro

TAGAPAYO  
Arah G. Manialung

# Ang Alamat:

## Munting Talambuhay at kasaysayan

*Sino ngr  
ba siya?*

Isang mapagmahal na kapatid, mabait na tiyuhin, ulirang guro at napakabuting kaibigan. Si Ginoong Gilbert C. Tubiera o mas kilala bilang sir Gil, bagamat marami pang ibang bansag, ay isinilang noong ika-24 ng Marso 1974.

Siya ay bunso sa anim na mga anak nina Milagros at Aberto Tubiera Sr. Siya ay nag-aral ng elementarya sa Sapang Bato Elementary School at ipinagpatuloy ang pag-aral sa sekondarya sa Sapang Bato High School. Dahil sa sipag at angking kakayahan nagtapos siya bilang first honorable ng kanyang batch. Siya ay nagkolehiyo at nagdesisyong kunin ang kursong edukasyon sa Holy Angel University. Siya ay nakapagtapos at nakuha ang titulong Bachelor of Secondary Education major in PEHM.

## 1997

nang siya ay nagsimulang magturo sa Sapang Bato National High School at sa taon ring ito siya ay nagsimulang pumukaw at humulma ng mga mag-aral na itinuring niyang hindi iba sakanya. Itinuri ng niya silang hindi lang basta estudyante kundi kanyang mga pinaka mamahal na mga alaga, kaibigan at mga anak. Matapos ang 17 na taon sa pagtuturo napagdesisyunan niyang mag-aral muli at kumuha ng Master's Degree sa Pampanga State Agricultural University at dahil sa pinaghalo-halong sipag, tiyaga, determinasyon at galling nakapagtapos siya at nakamit ang titulo noong 2016.

*Siya ay isa sa mga naging pundasyon, haligi at ilaw ng SBNHS na nagtaguyod ng pagmamahal at nagbahagi ng kaalaman para sa magandang kinabukasan ng mga mag-aral. Isang gurong naglilingkod na ang layunin ay magbuklod. Isang taong payak ang buhay, ngunit napaka-kulay.*

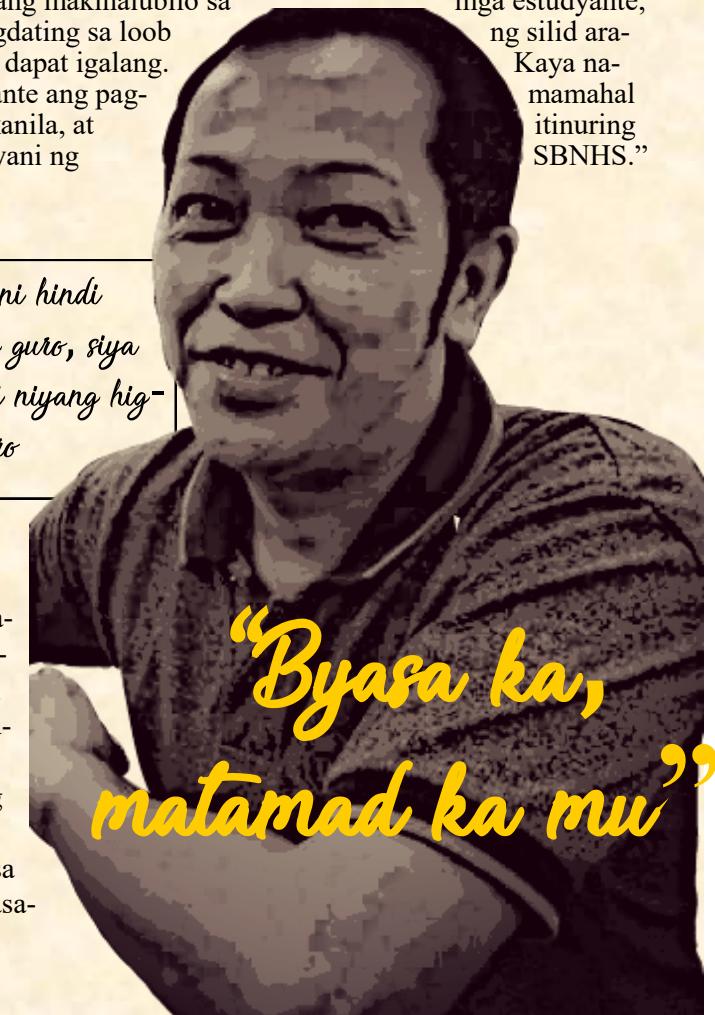
— *Gilbert Calica Tubiera* —  
 {1974 - 2017}

“Naniniwala si sir Gil na ang lahat ng bata ay may karapatan at kakayahang isakatuparan ang kanilang mga pangarap, kahit gaano pa sila kapasaway o kahina sa ibang aspetto ng pag-aaral. Naniwala siya na hindi lamang sa akademik nasusukat ang kakayahan at talino ng isang bata. Itinuring niya na par rin niyang mga anak ang kanyang mga estudyante. Nasasabi nila kay sir Gil ang mga bagay na hindi nila nasasabi sa iba nilang guro o kamag-aryl. Maaayos at epektibo siya sa kanyang pagtuturo, bagaman magaling siyang makihalubilo sa alam ng mga mag-aral na pagdating sa loob lan, si sir Gil ay isang guro na dapat igalang. man sinuklian ng mga estudyante ang pagina ipinaramdam ni sir Gil sa kanila, at siya bilang isang alamat at bayani ng

mga estudyante,  
ng silid aran-  
Kaya na-  
mamahal  
itinuring  
SBNHS.”

*Si Sir Gil ay isang bayani hindi lamang dahil siya ay isang guro, siya ay isang bayani dahil pinili niyang higitan pa ang pagiging guro*

“Walang masamang tinapay kay sir Gil, itinuring niya ang kaniyang mga kapuwang-guro bilang pamilya. Magaan-syang kasama, mahilig magbiro, at magaling makibagay sa kapuwa. Siya yaong tipong positibo ang pananaw, nakikita niya ang mabubuting aspetto sa pagkatao ng bawat isa. Naniniwala siya sa kakayahan ng kaniyang mga kasama.”



# MUNDO NG MAKABAGONG PAGMAMAHAL

Loren Jean Escobar

May iba't ibang paraan kung paano magmahal, ngunit ang pangunahing mauukit sa ating isipan ay ang pagmamahalan ng isang babae at lalaki para sa isa't isa. Pero sa makabagong panahon ngayon, may nagsisilbing pambura sa tradisyunal bawat isa, at ito ay ang Social na unti-until na tayong na naglalaman ng kontigatan ng kasinungalinito? Marahil ito ang mundo ng teknolo-

Ang pag-sa ating mundo, pamilya, Panginoon at taong nawawalang piraso nga ang bumuhay at bumanwa ay nakapapatay na panood sa pelikula't mga palabas sa sariling tahanan. Marahil inyo pagbabago ng pagmamahal. Kasabay ng larangan ng teknolohiya.

Sa mga panahong ito, sumasalamin na na halos nagsisimula at nagtatapos ang media magkakasilala at sa social media rin magkakalimutan. Isang natural na proseso ng pagmamahal ngunit iniiba ang timpla at hinaluan ng ibang sangkap na maaaring makapagpadali sa paninira ng isang hindi matibay na pagsasamahan. Sa social media ibinaon ang pundasyon. Isa itong maling lugar na tinayuan ng matayog at mataas na pagtitiwala dahil kailanman, maari itong magiba gamit lang ang maling pagkalkula ng hinahangad na resulta ng pag-ibig at salita.

Masasabing mabilis ang pagbabago ng ating teknolohiya. Maraming umuusbong na makabagong kasangkapang para sa komunikasyon tulad ng kompyuter, cellphones at gadgets. Nariyan rin ang mga sikat na social media sites katulad ng Facebook at Twitter kung saan makakasilala ka ng iba't ibang tao at maaaring makipagaibigan. Bagong uso, bagong paraan, bagong mga kaibigan. Kaya pati ang nararamdamay ay nagbabago na rin. Tunay nga na maaaring magbago ang pagmamahal. Napalilipid sa social media na tila isang bola, at sasaluin ng isa pa. Ngunit sabi nga ng nakararami, bilog ang bola na maaaring umikot-ikot at nagpababago ng kapalaran. Tulad ng bola na tumatalbog at nagbabago ng anyo at hugis na kahalintulad ng pag-ibig na nagbabago sa iba't ibang aspeto. Bola na maaaring pumutok dahil masyadong napwersa at maaaring magsanhi ng sakit kanino man. At higit sa lahat, bolang nagbibigay kasayahan sa taong makahahawak at makapaglalayo nito.

Sa makabagong mundong iyong inaapakan, nasa iyo ang paraan kung paano mo paglalaruan ang sariling bola, sa iyo nakasalalay ang magiging masining na pagkalkula ng hinahangad na resulta. Ang kailangan mo lang ay solusyon kung paano makalalabas sa mundong ito. Ngunit na sa iyo pa rin ang desisyon kung ipagpapatuloy mo ang paglalakad sa direksyon patungo sa makabagong mundo ng pagmamahal o sa daan ng realidad.



na paraan sa pagpapahayag ng pagtingin ng media. Marahil tayo ay hindi pa mulat nalilipat sa ibang mundo. Ang mundo nente ng katotohanan at karanasan. Ano nga ba ang mundong makabagong mundo, ang hiya. mamahal ay hindi mawawala pagmamahal sa kaibigan, nakalaan para punan ang ng ating mga puso. Ito buhay sa atin, minsan rin, tulad ng mga napabuhatan. Telebisyon sa ating sari-ring napapansin ang umuusbong na kaalaman sa ang pagmamahal sa teknolohiya. Dito lahat kung pag-ibig ang usapan. Sa social

Sa kabilang benepisyong hatid nito, hindi pa din inirerekomenda ang pagtagal nang mahigit isang taon dahil ito ay epektibo lamang para sa maliit at katamtamang panahon. Hindi din ito maaari sa lahat dahil hindi pare-pareho ang katawan ng tao. Kailangan din ang mainam na pagsusuri sa rason tungkol sa pagdagdag ng timbang bago pasukin ang ano mang paraan sa pagbawas ng timbang.

## Depresyon : Gawa-gawa lang?

Gwyneth Jayna O. Dayrit

Kalungkutan ang isa sa mga bagay na hindi natin mapipigilan. Karaniwan itong maranasan ng mga tao, lalo na kapag may dumarating na problema. Minsan nalalampasan ito at tuluyang nakalilimulalala pa ang negatibong damdamin. toteong sakit nga ba? Naging patok ang usa-pin na ito nang nagpahayag ang aktor na kaniyang damdamin tungkol depressed. Hindi raw totoo ang gawa-gawa lang ito ng mga tao – para magpasosyal. Bagama't hindi tao ang nakisimpatiya at naniniwala Totoo ang depresyon. Hindi upang magpapansin at magpasosyal, hindi din upang maipakita ang ang sarili. Ayon sa mga eksperتو ng National Institute of Mental Health (NIMH) ito ay isang nakapanghihinang sakit na nagtagtagal at nakaabala sa pang-araw- araw na gawain ng isang tao. Tinatawag itong "depressive disorder" o "clinical depression." Tinatayang ito ay may siyam na iba't ibang uri.

Sa buong mundo, mahigit 300 milyong tao (kahit anong edad) ang nakararanas nito. Tinukoy din ito bilang leading cause of disability worldwide at major contributor to the overall global burden of disease ng World Health Organization (WHO). At sa pinakamalalang lagay, ito ay maaaring humantong sa suicide.

Sa panahon ngayon, mas pinagtutuonan ng pansin ang mga bagay na wala naman talagang katuturan. Mas pinipili ng mga taong hindi pakialaman ang tunay na nangangailangan ng kanilang tulong at kadalasan hinuhusgahan pa ang mga ito at pagsasabihan ng mga masasakit na salita.

Nakatanim sa utak nila na kasalanan ng mga taong depressed ang pagkakaroon ng depresyon dahil nasa kanya naman daw kung magpapaapektó siya dito o hindi. Hindi ba nila naisip na mas nadadagdagan lang ang kalungkutan na kanilang nadarama dahil sa mga batikos nila? Hindi ba sila inuuutusan ng kanilang puso na magbigay na kahit anong suporta sa kanila? Hindi biro ang karamdamang ito.

Para gumaling ang isang depressed na tao, kailangan ng medikasyon at siyempre suporta, hindi kailangan ang mga batikos at pahirap sa mga taong nakararanas nito. Ilang araw matapos ang pahayag ni De Leon nagaabot siya ng paumanhin sa taong bayan sa kanyang mga naging pahayag. Dahil sa nangyaring insidente, nalaman niya ang mga katotohanan sa likod ng masalimuot na karamdamang ito.

Sana hindi umabot sa punto kung kailangan pang i-depress lalo ang mga taong depressed na para lamang humingi ng tawad at magbigay ng suporta. Ngayon pa lang, tayo'y magpakita na ng simpatiya sa kanila at huwag silang hayaang makaramdam ng kawalan ng pag-asa at kawalan ng tiwala sa kanilang sarili.



si Joey De Leon ng sa mga taong depresyon dahil gawa nila sa sarili nila siya sang-ayon, marami pa ring sa mga taong nakararanas nito. ito gawa-gawa lamang ng mga tao kanilang kahinaan at depektó sa kanilang

# SBNHS, nagsagawa ng earthquake drill

Michelle Angelene Aguilar



Mga Mag-aaral habang naka duck, cover at hold



Aktwal na kuha ng paglabas ng mga estudyante sa SHS-building



Mga estudyante habang naka cover-palabas ng gusali

**”Ito ang ating paghahanda sa darating na ‘The Big One’.”**

Ito ang naging pahayag ni Ginoong Simone Estipular na siyang nanguna sa pangalawang earthquake drill ng Sapang Bato National High School.

Noong ika-27 ng Setyembre, 2017, isinagawa ang naturang earthquake drill sa SBNHS. Isinagawa ito sa ganap na 10:00 ng umaga sa mga Grades 7-8 at 2:00 ng hapon naman para sa Grades 9-10. Nakiisa dito ang lahat ng mga kaguruan sa nasabing paaralan at lahat ng mga estudyante sa bawat baitang.

Lahat ng mga mag-aaral ay sumunodsa mga alituntunin na ibinahagi sa kanila. Tulad nalamang ng pagda-duck, cover and hold nila sa loob ng kanilang silid at paggamit ng isang bagay upang takpan ang kanilang ulo. Isa narin dito ay ang kanilang pagiging mahinhon sa kanilang paglabassa silid upang maiwasan ang magkassakitan. Inilagay din nila ang kanilang kamay o notebook sa kanilang ulo, upang maprotektahan nila ito sa mga bagay na maaaring mahulog. At ang huli, humanap silang puwesto na walang puno na maaaring matumba o mga gusali na maaaring gumoho ng madalian. Tumulong din ang mga guroso paggabay sa mga estudyante upang magabayan at maturuan sila nang kanilang dapat gawin.

Isa din sa dahilan kung bakit nakiisa ang mga kaguruan ay upang malaman nila ang kanilang gagawin sakali mang bumulaga ang kinakatakutang pagtama ng ‘The Big One’ sa Metro Manila. Kaya’t ganito nalamang ang paghahanda ng SBNHS upang maiwasan ang mga disgrasya o kahamakan sa mga estudyante nito at mga kaguruan.

**Ala-Ala**  
ALYSSA CASTRO

Mga ala ala na pilit bumabalik  
Mga ala alang patuloy na nananakit  
Mga ala alang di na dapat pang ibalik

Bakit ganito?  
Hindi ba dapat limot na?  
Kay tagal na sinta nung huli tayong magkita.

Pero bakit ramdam ko parin ang tamis at hapdi  
ng mga ala alang pareho nating binuo?  
Ano nga bang ibig sabihin nito?  
Ang pagtingin ko bang akala ko'y lumisan na,  
ay pilit lang nagtagtago  
o baka naman pilit kong itinatago.

**je t'aime**  
Anonymous

Isang magandang dilag,  
Sa akin ay bumihag  
Kanyang mga matang nangungusap,  
Dinadala ako sa alapaap

Sa bawat araw na dumaraan,  
Ang puso ko'y sakanya lang nakalaan  
Isip kong naguguluhan,  
Ikaw ang laging laman

Ang iyong mga ngiti,  
Saakin ay kumikiliti  
Dama kong kalungkutan,  
Aking nalilimutan

O salamat sa diyos at ika'y dumating,  
Ikaw saakin ay nagpaningning  
Tila baga tala,  
Na nagbibigay biyaya

Ayaw ko nang ultin, ayaw ko ng ultin  
Dahil baka hindi ko na kayanin  
Ang mga sakit na pwede nitong ibigay saakin

Kaya mali na ipagpatuloy ko pa itong aking  
Nararamdaman kung alam kong may bago ka  
nang reyna sa iyong kaharian.

Masakit man malaman aking sinta, pero kung  
saan ka liligaya. Ako'y magpapaubaya na.  
Pangangalagahan ko nalang  
ating mga matamis na ALA ALA

**KABA**  
A

Dati-rati'y pasulyap-sulyap lang,  
Nakaw tingin,  
Masilayan ka lang,  
Nang dimo napapansin,

Sino bang mag-aakala na ang pagtingin,  
Ay tutumbasan mo rin  
Sino bang maniniwala,  
Kung sasabihing ito'y tadhana

Kung ako'y iyong tatanungan,  
Kung saakin ika'y mahalaga  
Ika'y aking sasagutin,  
Oo, Talagang-talaga

Hinilihing ko lang sana,  
Na ikaw na talaga,  
Ang nawawalang piraso,  
Na saakin ay bubuo

## SBNHS OPEN HOUSE: Matagumpay at wagi

Elthon Jon F. Cayetano

Naging matagumpay and Sapang Bato National High School ( SBNHS ) sa pagdaraos nang taunang open house ng mga pampublikong paaralan sa Angeles City nitong ika-5- 7 ng Disyembre.

Paru-paro at Bulaklak yan ang naging tema ng open house 2017. Mabusising pinagplanuhan ng mga guro at mga mag-aaral ang kabuuang konsepto at organisasyon ng mga gawain.

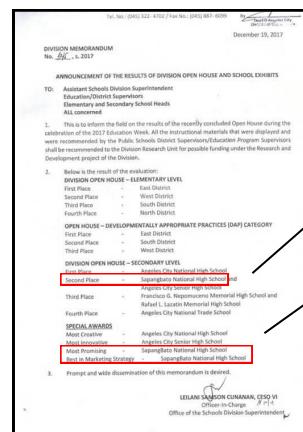


Ang nasabing open house ay isang taunang pagdiriwang ng Kaganwan ng Edukasyon ng Angeles City na naglalayong maitampok ang mga kagamitang pang edukasyon na gawa ng mga guro at mga mag-aaral, mai-bahagi ang mga kasanayan sa pagitan ng mga paaralan, mapalalim at mapalawak ang muwang ng mga mag-aaral ng junior high school sa mga pagkakataong maaring maidulot ng senior high school sa kanilang pag-aaral, makapagsagawa ng labbay-aral sa pamamagitan ng pagbisita sa mga paaralan ng siyudad na nagdaraos ng kanilang sariling Open house at para mapanatili ang kampaniya para sa K-12 Education Program sa mga stakeholder lalong lalo na sa mga magulang. Ang open house ng SBNHS ay dinaluhan ng mga mag-aaral at guro mula sa ibat- ibang paaralan sa Angeles City kabilang dito ay ang Malabanias Integrated School (MIS), Angeles City Science High School (ACSCI), Angeles City National Trade School (ACNTS), Rafael L. Lazatin Memorial National High School (RLLMNHS), Francisco G. Nepomuceno Memorial National High School (FGNMNHS), Angeles City National High School (ACNHS), Gov. Rafael L. Lazatin Integrated School (GRLLIS), Claro M. Recto ICT High School (CMRICTHS), Northville 15 Integrated School at Bonifacio V. Romero Memorial National High School (BVRMNHS).

Nito lamang ika-19 ng Disyembre 2017 naglabas ng isang memorandum ang DepEd Angeles City na nag-aanunsiyo ng mga nag-wagi sa Division Open House at School Exhibits, nasungkit ng SBNHS ang ikalawang gantimpala at may kasamang pang mga espesyal na pagkilala kabilang dito ang pagiging Most Promising at pagkakaroon ng Best Marketing Strategy.



## SBNHS Open House , humakot ng karangalan



### 2nd Place, Division Open House Secondary Level

**Special Awards:**  
**Most Promising,**  
**Best Marketing**  
**Strategy**



Pagpirma ng MOA ng SBNHS at Royce Hotel and Casino



Gng. Leonora Z. Agustin kassama Bb. Catherine Fernandez at Gng Alejandrina Torres sa Selebrasyon ng buwan ng nutrisyon



Mga guro ng SBNHS sa nagdaang intramurals



Cortez, Sto. Domingo at Pineda habang tinatanggap ang plake pagkilala ng SBNHS sa larangan ng ICT