NANGUNGUNANG LINGGUHANG MAGASING PANTAHANAN SA BANSA

LIWAYWAY

Marso 4, 2019

TULA

ANTABAY

Ni CHRISTIAN C. UMALI

NOBELA

KUNG DUMATING ANG PAG -IBIG

Ni EFREN ABUEG

BAGONG MANUNULAT

ANG NAIS ISAWIKA NG MGA PUNLA

Ni KEVIN A. AMANTE

MANILA BULLETIN PUBLISHING

P25

Jessy MENDIOLA

Upang magkatrabaho o makabili ng kahit ano, atbp. Basahin – Manila Bulletin Advertisements & Classified Ads

Pagresolba Sa Problema O Hidwaan Sa Pamamagitan Ng 'Win Win Solution'

Ni FERNANDO B. SANCHEZ

MARAHIL likas na sa tao ang magkaroon ng problema, iringan o hidwaan sa kanyang kapuwa. Ang ganitong kalagayan ay bunsod ng mga pangyayaring nagbunga ng di kanais-nais sa magkabilang panig, sa pamamagitan ng naagrabiyado at ng nang-agrabiyado. Kadalasan, ang problema o hidwaa'y humahantong sa harapan ng punong-barangay, o kaya'y sa himpilan ng pulisya, o kaya'y sa husgado, kung di magkaintindihan ang magkabilang panig. Tulad sa barangay *level* na may *amicable settlement* na ipapanukala ng Lupong Tagapamayapa, mayroon ding *extra-judicial agreement* bago ipila ang kaso sa korte na pamamahalaan ng *prosecutor*. Kung ang dalawang partido ay magkaayos, di na isasampa ang kaso. Ginagawa ito ng Korte upang maiwasan, sa panig ng magkasalungat na partido, ang gastusin sa husgado at ng pag-aksaya ng panahon. Sa mga *civil cases* aabutin ng ilang taon bago maresolba ang kaso. Kung magkakaayos din lang naman ang magkabilang panig, o, e, bakit di pa nila ayusin kaagad sa pinakamadaling paraan?

Dito pumapasok ang 'winwin solution' ng mga kasong di gaanong mabigat o malalim – na gustong resolbahin ng magkabilang-panig na may hidwaan at ng inisyatibo naman ng Korte. Ngunit paano o anong gagawin ng mga kinauukulan upang maging katanggap-tanggap ang 'winwin solution' ng dalawang partidong reresolba sa problema?

Sa unang tingin, walang gustong maagrabiyado, walang gustong malamangan, o maisahan, malugi sa usapin. Tiyak, gusto nilang pareho ang patas o pantay nang sa gayong paraa'y makontento at masaya silang dalawa, di ba?

O, e, anong dapat nilang gawin? Sa tingin ng may-akda sa artikulong ito, dapat isaalang-alang ng mga kinauukulan ang kapakanan ng katunggali. Timbanging mabuti ang gusto ng bawat isa. Ibig sabihin, di dapat igiit ang pansariling opinyon o kapakanan. Isaalang-alang ang kakayahan/limitasyon at hangganan ng kausap. Maging praktikal ngunit may respetong namumugad sa pagitan nila. Dapat ding isipin na ang matagal na pagresolba sa problema'y may karagdagang alalahanin at dalahin. Huwag igiit ang di kaya ng bawat isa. Dapat magsalubong sa gitna, o kung saan, komportable silang dalawa. Sa 'winwin solution' na pag-usapan at pareho nilang pagdesisyunan, walang maaagrabiyado, walang talo. Ito'y lulutas sa kanilang problema. Higit sa lahat, ito ang magiging susi sa pagbabalik ng dati nilang relasyon o ugnayan. L

Mga larawang mula sa Google

Ang papel ng *good mood* sa buhay ng pamilya

Ni LILIA BORLONGAN-ALVAREZ

Larawang mula sa Google

DALAWANG tao sa mundo ang kilala kong hindi sumama ang *mood* sa buong buhay nila – ang aking asawang si Lino at ang aking yumaong ama. Sa pagkakaalaala ko, walang anumang bagay ang maaaring makapagpainit sa kanilang ulo. Walang anumang maaaring makasira sa kanilang *mood*.

Lagi silang kalmado at hindi nila naging ugaling sigawan ang sinuman – sa tahanan man, o sa opisina. Masasabi kong kung may dumating mang problema, nakatuon lagi ang isip nila sa paghahanap ng solusyon, sa halip na manisi ng kapwa.

Paano naman kaya tayo magkakaroon lagi ng *good mood* mula sa paggising natin sa umaga hanggang sa paglapat ng likod natin sa gabi?

Magpasalamat na tayo'y buhay pa paggising natin sa umaga. (Maraming tao sa mundo ang binangungot at di na nagising.) Ang ibig sabihin nito'y may misyon pa tayo at may kailangan pa tayong gawin ayon sa plano ng Diyos. Ito'y totoo hindi lamang sa walang kapansanan at malusog ang pangagangatawan, kundi pati rin sa kahit mga nakaratay sa higaan.

Maitatanong ninyo: ano naman ang maaaring gawin ng isang taong nakaratay at di na makagalaw? Ang sagot: nagkakaroon siya ng oras para lalong kilalanin ang Diyos at mga kasama niya sa bahay. Ang lahat ng oras ay maaari niyang gamitin sa pagdarasal ng rosaryo at lahat ng alam niyang panalangin – may oras siya para ipagdasal ang buong mundo na magbalik-loob sa Diyos. Hindi magkakasya ang 24 oras sa maaari niyang dasalin at ipagdasal!

Ipagpasalamat din na buo ang ating katawan para magtrabaho. Maraming tao ang nagising pero naaksidente o may mga naging sagabal sa kanilang nakaplanong gawin para sa araw na iyon.

Maging laging *positive* sa mga pangyayaring hindi inaasahan at di kanais-nais. Isiping may kabutihan laging nagbubunga kahit na mula sa mga kabiguan at kasamaang-palad. Isiping makababangon lagi sa mga kaibugan o kasawian sa buhay. Halimbawa, makakakita rin ng ibang trabaho ang asawang sinisante. Gagaling sa isang karamdaman ang asawa o anak. Matatapos din ng pag-aaral ang mga anak. Giginhawa rin ang buhay ng mga mag-asawang nagsisikap.

Isiping bahagi ng buhay ng tao ang pagkakasakit, kabiguan (disappointments) at sama ng loob (heartaches). Hindi naman ibig sabihin nito'y dapat ipagwalang-bahala na lamang ang mga suliranin sa buhay. Kailangang lapatan ng solusyon ang maaaring solusyunan pero huwag nating seseryosohin ang ating sarili. "Best effort" lamang ang ating gawin ngunit hindi sa puntong iinit ang uli natin, maglulupasay, maghuhuramentado tayo, o magbabasag ng pinggan!

Huwag soplahin ang miyembro ng pamilyang ibig makipag-usap o magtanong nang maayos o masinsinan. Huwag ugaliin ang "stonewalling" – ang hindi pagkibo o pag-alis habang may sinasabi ang asawa, kapatid, o magulang. Karapat-dapat na igalang ang asawa. Huwag siyang pangunahan sa pagpapakita ng personal na *bias* o pagkainis sa tuwing may sasabihin ang isang kasama sa bahay.

Tandaan lagi ang magagandang katangian ng mga miyembro ng pamilya. Isa sa mga dahilan ng masamang *mood* at di-pagkakaunawaan ng pamilya ay: mabilis silang humusga at mamintas – tila laging may "butas" o maling nakikita sa personalidad o ginagawa nila. Ang ugaling mamintas (criticizing spirit) ang siyang pinagmumulan ng *bad mood*. L

Jessy Mendiola, rumaratsada sa paggawa ng pelikula

Ni NONIE V. NICASIO

HINDI itinatanggi ng Kapamilya aktres na si Jessy Mendiola na nakaapekto sa kanyang *showbiz career* ang relasyon nila ng kasintahang si Luis Manzano.

Pero, ipinahayag ni Jessy na wala naman daw siyang pinagsisisihan sa dalawang taong nawalan siya ng magagandang proyekto dahil sa pagpili kay Luis.

"Malakas ang loob ko na magsabi na talagang nanamlay ang *career* ko dahil mas pinili ko iyong puso ko," sambit ng aktres.

Dagdag pa ni Jessy, "Pero, *everything happens for a reason and* naniniwala ako na itong *moment* na pinili ko ang puso ko, *for once in my life*, may ginawa akong desisyon na pakiramdam ko, para sa sarili ko."

Ipinahayag pa ng aktres na naniniwala siya sa kasabihang hindi maaaring pagsabayin ang magandang *showbiz career* at masayang kalagayan ng kanyang *love life*. Pero nananalig at umaasa raw siyang makukuha rin niya itong lahat, *eventually* sa tamang panahon.

Sa palagay raw niya ay malapit ng mangyari na darating din ito sa isang *point* ng kanyang buhay.

Sa darating na June 25 ay tatlong taon na ang relasyon nina Luis at Jessy.

Sa ngayon ay tila nalagpasan na ni Jessy ang hindi magandang resulta ng kanyang pagkakaroon ng *love life* sa lagay ng kanyang *showbiz career*, dahil sa sunod-sunod na pelikulang kanyang ginagawa. *Last* December ay napanood siya sa 2018 Metro Manila Film Festival (MMFF) *entry* na *The Girl in the Orange Dress* katambal ni Jericho Rosales. Katatapos lang din ipalabas ng *comedy film* nilang *'Tol* na tinampukan nina Arjo Atayde, Ketchup Eusebio, at Joross Gamboa.

Susunod namang mapapanood si Jessy sa pelikulang *Stranded* na si Arjo ulit ang kasama niyang *lead actor*.

Kaya naman *very thankful* si Jessy at aminadong umaapaw ang kanyang kagalakan.

Sa mga taong naniniwala sa kanya. Ang pagkakaroon niya ng *positive outlook* sa buhay ang pinaniniwalaan niyang dahilan ng mga magagandang bagay na nangyayari sa kanyang *career* ngayon.

Isa pang *blessing* sa aktres ay ang pagpasok ng The Girl in the Orange Dress sa Osaka Asian Film Festival. Ayon sa *producer* ng *movie* na si Atty. Joji Alonzo, ipapalabas *for competition* ang pelikula sa darating na March.

Post ni Atty. Joji sa kanyang Facebook *account*: "*Congratulations Team The Girl in the Orange Dress for being selected among the 14 Competition films for the* Osaka Asian Film Festival *this* March!!! *So happy for you* Jay Abello *and* Jess Tawile!"

Samantala, hinggil pa rin kina Luis at Jessy, marami na ang nagtatanong at *excited*

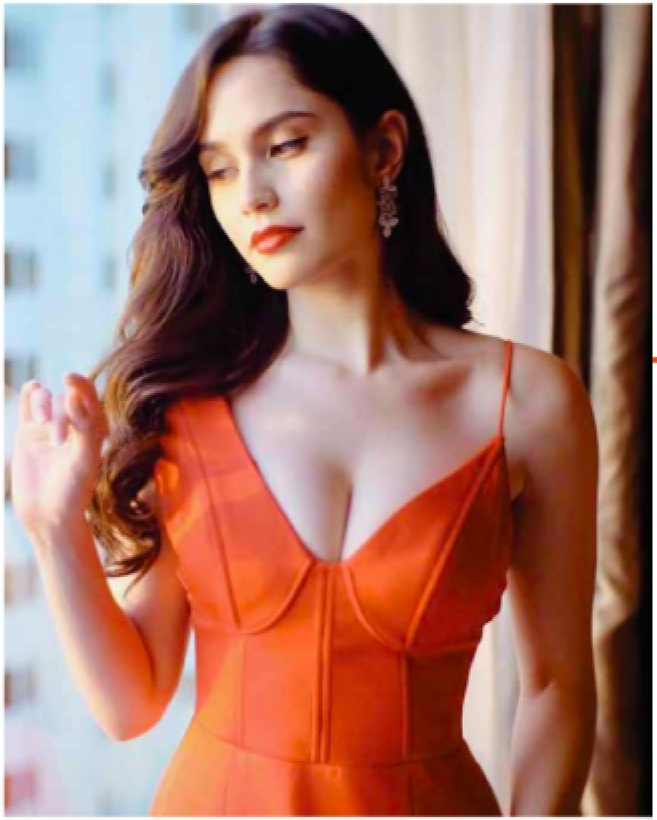
kung sa kasalan na ba mauuwi ang kanilang relasyon. Sari-sari ang naglalabasang espekulasyon sa dalawa.

Lalo na nang nag-*upload* nang maigsing patikim si Jessy sa kanyang *upcoming vlog* at dito ay kapansin-pansin na inilarawan ni Luis si Jessy bilang 'mother of our children'.

Ang *mother* naman ni Luis na kilala rin bilang Star for All Season at Batangas Representative na si Vilma Santos ay nagpahayag kamakailan na naiinip na siya kung kailan lalagay sa tahimik sina Luis at Jessy. Sa pahayag pa ng *veteran actress*, sinabi niyang umaasa rin siya na sana ay matuloy na ang kasal ng *long-time celebrity couple*.

Kapag nangyari ito, dito na kaya magkakaroon ng katuparan ang inaasam ni Jessy na masayang *love life* at magandang *showbiz career*?

Abangan ang susunod na kabanata…



Liza Diño, pinangunahan ang Film Ambassadors' Night ng FDCP

Ni MARICRIS VALDEZ-NICASIO

Larawang kuha ni Wilson Fernandez

PINANGUNAHAN ni Film Development Council of the Philippines (FDCP) Chairperson at CEO Liza Diño ang pagbibigay parangal sa 86 *filmmakers, artists*, at mga pelikula na nagbigay-dangal sa bansa noong 2018 sa kanilang pagkapanalo sa *globally recognized film festivals*. Ginanap ito sa 3rd Film Ambassadors' Night noong February 10, 2019 sa SM Aura Premier.

Ang Film Ambassadors' Night ay ang taunang pagdiriwang na nagsisilbing gabi ng pasasalamat at pagtitipon ng *award-winning filmmakers* na nagbida sa buong mundo ng mga pelikulang may *global potential*.

Kinilala ang mga pelikulang nanalo sa A-*list international film festivals*, gaya ng *Nervous Translation* ni Shireen Seno (NETPAC Award for Best Asian Feature Film sa 47th International Film Festival Rotterdam sa Netherlands at Best Screenwriter for Asian New Talent Category sa 21st Shanghai International Film Festival in China), *Respeto* ni Treb Monteras II (Centenary Award for the Best Debut Film of a Director sa International Film Festival of India sa Goa, India), at *Alpha, The Right To Kill* ni Brillante Mendoza (Special Jury Prize sa 66th San Sebastian International Film Festival sa San Sebastian, Spain).

Bukod dito, tatlong katangi-tanging miyembro ng *film community* ang ginawaran ng Camera Obscura Artistic Excellence Award. Ito ang pinakamataas na parangal para sa kanilang kontribusyon sa pag-unlad ng Philippine *cinema* sa pagpapamalas ng galing sa kani-kanilang *respective fields* sa *local* at *international film scenes*.

Si Kidlat Tahimik ay pinangalanan bilang National Artist for Film at binigyan ng Prince Claus Award sa Amsterdam para sa kanyang pangunguna sa *movement* ng *independent cinema* sa bansa at pambihirang kontribusyon sa *visual arts* at *film*.

Kahanga-hanga si Bianca Balbuena sa kanyang pagbuo ng *successful international co-productions* at pag-*produce* ng *internationally recognized films* gaya ng *Hele sa Hiwagang Hapis* ni Lav Diaz at *Engkwentro* ni Pepe Diokno.

Kasama rin dito ang *romantic drama film* ng Star Cinema na *The Hows of Us* nina Kathryn Bernardo at Daniel Padilla, *directed by* Cathy Garcia-Molina para sa pagtamo ng higit sa P800 *million global box office record*. Ito ang *highest-grossing* Filipino *film* sa kasalukuyan at isa sa mga pelikulang Filipino na nagpamalas ng *competitive advantage* ng *local films* sa bansa.

"Malaking karangalan sa FDCP na bigyan ng Camera Obscura sina Tay Kidlat, Bianca, at ang The Hows of Us dahil bukod sa nagawa nila noong 2018 para sa Philippine *cinema*, sila talaga ang nag-*represent* ng pinakamagagaling na *sectors* na bumubuo sa ating industriya. Inspirasyon talaga sila," wika ni Chairperson Liza.

Ang ilan sa pinarangalan-Full-Length feature Category: Actors: Allen Dizon (*Bomba*), Ian Veneracion (*Bliss*), Andi Eigenmann (*The Maid in London*), Mary Joy Apostol (*Birdshot*), Angellie Sanoy (*Bomba*), Ryza Cenon (*Mr. & Mrs. Cruz*), Angeli Bayani (*Bagahe*), Dido de la Paz (*Respeto*), Odette Khan, (*Echorsis*), Carlos Dal, (*1-2-3*), Timothy Castillo (*Neomanila*), Christian Bables (*Signal Rock*).

Pinagkalooban din dito ng Special Citation sina Ms. Baby Go ng BG Productions International, Piolo Pascual, Anne Curtis, at Direk Brillante Mendoza.

Higit Na Matibay

(Mula sa pahina 13)

Tumindig si Nets nang tumindig na siya.

Kung gaano siya kasigla nang pumasok sa restoran ay singlata naman ang pakiramdam niya nang lumabas doon. Wala pa rin silang kibuan. Tila usok na naglaho ang inaasam-asam sanang mangyayari ni Janno sa muli nilang pagkikita. Inihatid pa rin naman niya si Nets sa Tramo. Huling hatid.

Madilim pa sa loob ng bahay; nasa palengke pa siguro ang tiyahin nito, inuubos ang tindang prutas.

"Pasok ka muna, makapag-*coffee*," sabi ni Nets.

Ibinukas nito ang pinto at kinulbit ang *switch* ng ilaw. Naupo siya sa silya sa salas, sinundan ng tingin si Nets na nagdiretso sa kusina-kainan. Napatingin si Janno sa pinto nang maliit na silid kung saan niya nahalikan—sa ikalawang pagkakataon—si Nets. Napabuntunghininga uli siya.

Tumindig siya at sinundan si Nets sa kusina. Nagpapainit ito ng tubig sa isang maitim na takure.

"Ayokong magkape," sabi niya nang makalapit.

"Ha?"

Nagkatitigan sila. Dinampot ni Janno ang mga kamay ni Nets, dinala sa kanyang bibig at hinagkan. Alangang matatawa na madidismaya ang ekspresyon ng mukha ni Nets. Nag-o-over-*acting* ba siya, naisip ni Janno, nag-aasal-bata?

"J-Janno…"

Binitiwan niya ang kamay ni Nets at bigla itong niyakap.

"Nets, tayo na lang…"

"Janno, ano ba?" Pumipitlag si Nets.

Hindi siya nagpapigil. Sa halip, tinangka niyang halikan si Nets. Iniiwas nito ang labi.

"Janno, ano ba!"

Iginiit niya. Dumaiti pero walang tugon si Nets. Tuluyan itong kumalas sa pagkakayakap niya.

"Ano ka ba! Ano'ng nangyayari sa 'yo?"

Saka pa lamang siya tila natauhan nang makita niya ang nagpupuyos na reaksiyon ni Nets. Napatungo siya.

"S-Sori. Nabigla lang ako…"

Umatras siya hanggang tuluyang tumalikod at tuluy-tuloy nang naglakad patungong pinto. Nakalabas, tuluy-tuloy siya sa paglakad sa eskinita patungong kalsada. Nakaramdam siya ng pagkapahiya at galit sa kanyang sarili sa inasal niya. Nadagdag iyon sa pagkadismaya sa inaasahan niyang mangyayari sa pagkikita nila ni Nets .

Tiyak niya, nakababa sa pagtingin ni Nets sa kanya ang inasal niya kanina.

(ITUTULOY)

Biktima ka ba ng *domestic violence?*

Ni ONIL LAVARES

BAHAGI ng buhay ng mga mag-asawa ang di-pagkakasunduan. Ang kaibahan nito sa *domestic violence* ay walang lugar ang karahasan sa isang magandang pagsasama – ang isang lalaki't babae ma'y kasal na, o nasa *dating stage* pa lamang o nagsasama nang hindi kasal, o malapit nang ikasal.

Depenisyon

ANO ang kahulugan ng *domestic violence*? Ayon sa isang artikulo sa www.foryourmarriage.org/domesticviolence, ito'y tumutukoy sa ugali ng isang tao (lalaki man o babae) upang makontrol ang kanyang asawa o kinakasama. May dalawa itong elemento: pagbabanta at kontrol.

May iba't ibang anyo ang *domestic violence*:

Pisikal – Kabilang dito, halimbawa, ang panununtok, pambubugbog, paghampas, pananapak/pananampal, pagtulak at pagsipa/pananadyak. Sa maraming kaso, nagiging madalas at matindi ang pananakit habang tumatagal ang pagsasama ng dalawang tao.

Seksuwal – Kasama rito ang mga pamumuwersa o pamimilit ng isang *partner/asawa* na makipagtalik ang biktima.

Psychological – Kabilang dito ang pagbabanta, pagbabawal na makita ng asawa ang kanyang mga kaibigan o pamilya, pamamatyag sa biktima saan man siya magpunta, ang pagpaparamdam sa asawa/*partner* na siya'y may nagawang kasalanan o kaya'y siya'y nasisiraan ng bait, at pag-uutos ng mga bagay na hindi naman kayang gawin ng biktima.

Emosyonal – Ang pagyurak sa sariling dignidad (*self-esteem*) ng biktima, palagiang pamimintas, pang-iinsulto, at pagtawag o pagbabansag ng kung anu-anong pangalan sa biktima ay ilan lamang sa uri ng emosyonal na karahasan.

Pagkontrol sa pumapasok na pera o kinikita ng nang-aabuso o inaabuso. Ang ilang halimbawa nito'y pagkait ng perang panggastos para sa sarili o sa pamilya o tahanan, pagbabawal