INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume VII, Issue I
August 2025
Available online at https://www.instabrightgazette.com
****

SELA SELPON

ni: MA. MICHELLE V. VALLES

Bata pa lamang ay may selpon na si Sela. Palaging kasama ni Sela ang kaniyang selpon saan man siya pumunta. Sa tuwing siya ay kumakain, nanood siya sa kaniyang selpon. Sa tuwing sila ay namamasyal, mas gusto niyang umupo sa isang tabi at magselpon. At sa tuwing kukunin ng kaniyang mga magulang ang kaniyang selpon ay umiiyak ito at nagwawala at titigil lamang kapag nakuha na muli ang kaniyang selpon.

Isang araw pagpasok sa eskwela ay nakaramdam ng pangangati at panlalabo ng mata si Sela. Nakaramdam din siya ng matinding sakit ng ulo. Tumayo siya saglit upang magsabi sana sa guro ng kaniyang nararamdaman ngunit siya ay biglang hinimitay. Agad-agad na itinakbo si Sela sa ospital. Ayon sa doktor, nagkaroon ng Computer Vision Syndrome si Sela dahil sa labis nitong paggamit ng selpon. Kulang din daw sa tulog si Sela dahil ang liwanag ng selpon sa gabi ay nakakaapekto sa ating pagtulog. Pinapababa nito ang melatonin levels dahilan kung bakit hindi agad nakakaranas ng antok.

Habang nakaratay si Sela sa ospital ay nag-usap ang mag-anak. Humingi ng tawad si Sela sa kaniyang mga magulang dahil sa labis niyang paggamit ng selpon at di pagtulog sa tamang oras. Ipinangako niya na gagamitin lamang ang selpon sa pag-aaral at pagtingin ng mga mahahalagang anunsyo sa facebook group chat. Ipinangako din niya na matutulog na at kakain na sa tamang oras.

Di naglaon ay bumalik na sa dating sigla si Sela. Tinularan din siya ng kaniyang mga kaibigan. Naglalaro na lamang sila ng mga bago nilang natutunang laro tulad ng tagu-taguan, patintero at tumbang preso na higit na kasiya-siya keysa sa paglalaro ng selpon. Natutunan na rin ni Sela ang ilang gawaing bahay tulad ng paghugas ng pinggan, pagdilig ng mga halaman at pagwawalis ng bahay. Mas naging malapit din ang mag-anak sa isa't isa dahil sabay sabay na silang kumakain sa tamang oras at sabay-sabay din na nagdarasal sa Diyos bago at pagkatapos kumain at bago matulog at paggising sa umaga. Sa kasalukuyan ay isa si Sela sa

****
Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan **Associate Editor**: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco **Web Editor**: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Ma. Rhoda E. Panganiban, Rjay C. Calaguas,
Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto, Jerico N. Mendoza
****

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume VII, Issue I
August 2025
Available online at https://www.instabrightgazette.com
****

mga estudyanteng nagkamit ng Mataas na Karangalan sa eskwelahan. Habang pinagmamasdan ang kaniyang medalya, napagtanto ni Sela na may mabuti at masamang dulot ang paggamit ng selpon kaya dapat maging responsible sa paggamit nito.

****

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan **Associate Editor**: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco **Web Editor**: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Ma. Rhoda E. Panganiban, Rjay C. Calaguas,
Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto, Jerico N. Mendoza

****