



PATTY FAT

ni: **DARA GAY S. FELICIANO**

Si Patty ay isang batang mahilig kumain—lalo na ng mga pagkaing hindi masustansya tulad ng junk food, tsokolate, at softdrinks. Tuwing namamalengke ang kanyang ina, palagi siyang sumasama upang humiling ng paboritong junk foods. Dahil nag-iisang anak, kadalasan ay pinagbibigyan siya.

Sa sobrang pagkain ng mga ito, unti-unting nagbago ang kalusugan ni Patty. Naging matamlay siya, madaling mapagod, at madalas ang kanyang sakit ng tiyan. Isang araw, habang nagliligpit ang kanyang ina, napansin nitong kalat-kalat na ang silid ni Patty sa dami ng balot ng tsitsirya at bote ng softdrinks. Doon na siya nag-alala.

“Hindi na ito tama,” sambit ng kanyang ina. “Kailangan kong tulungan ang anak ko.”

Simula noon, nagpasya siyang hindi na pagbilan si Patty ng junk foods. Sa halip, ipinagluto niya ito ng masustansyang pagkain—gulay, prutas, at masarap na lutong-bahay. Ngunit hindi ito agad tinanggap ni Patty. Nagutom siya sa unang araw, nagalit, at nagtampo. Ayaw niyang kainin ang mga gulay.

Habang natutulog, napanaginipan ni Patty na siya ay nasa isang makulay na hardin. Doon ay nakita niya ang iba’t ibang klase ng gulay na masayang nagtutulungan upang buuin ang isang pinggang puno ng nutrisyon. May ampalaya na tumutulong sa puso, may kalabasa para sa mata, at sitaw para sa lakas ng katawan. Sama-sama silang umaawit:

“Gulay ay yaman ng katawan,

Sama-sama’y kalusugan ay makakamtan!”

Pagkagising ni Patty, may ngiti na sa kanyang labi. Humingi siya ng tawad sa kanyang ina at tinanggap ang masustansyang pagkain. Mula noon, tinulungan niya ang kanyang pamilya at mga kaklase na kumain ng wasto.

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>



Sa kanilang paaralan, nagsimula silang magkaroon ng proyektong pangkalusugan na tinawag na:

“Pinggang Bayanihan: Sama-sama sa Masustansyang Pamumuhay.”

Ginamit nila ang wikang Filipino upang ipalaganap ang kahalagahan ng tamang pagkain, malusog na pamumuhay, at pagkakaisa ng pamilya, paaralan, at pamayanan.



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
