Si Doray at ang mga Kaibigang Gulay

Kuwento ni Elizabeth P. Dela Cruz
Guhit ni Gregg Martin S. Dominia

Si Doray at ang mga Kaibigang Gulay

F3PS-If-12. Nagagamit ang magalang na pananalita sa angkop na sitwasyon pakikipag usap sa matatanda at hindi kakilala.

F4PS-Ia.12.8.Nagagamit ang magagalang napananalita sa iba't ibang sitwasyon.

H3PH-IIa-Describes a healthy and unhealthy person.

H3DD-Iie-g– Explains measures to prevent common diseases.

This storybook is a product of the National Competition on storybook writing 2018 of the Department of Education

Pursuant on the Intellectual Property Code of the Philippines, no copyright shall subsist in the work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the Department of Education shall be necessary for exploitation of such work for profit. DepEd may among other things, impose as a condition the payment of royalties. No prior approval or conditions shall be required for the use for any purpose of stutues, rules and regulations, and speeches, lectures, sermons, addresses, and dissertations, pronounced, read or rendered in courts of justice, before administrative agencies in collaborative assemblies and in meetings of public character.

For the purpose of citation, the following is recommended.

Dela Cruz , Elizabeth P. Si Doray at ang mga Kaibigang Gulay, DepEd BLR , 2019.

DEVELOPMENT TEAM

Writer: Elizabeth P. Dela Cruz

Illustrator: Gregg Martin S. Dominia

Learning Resources ManagerS: Cheryl Raymundo Ramiro, PhD.
Rizalino G. Caronan

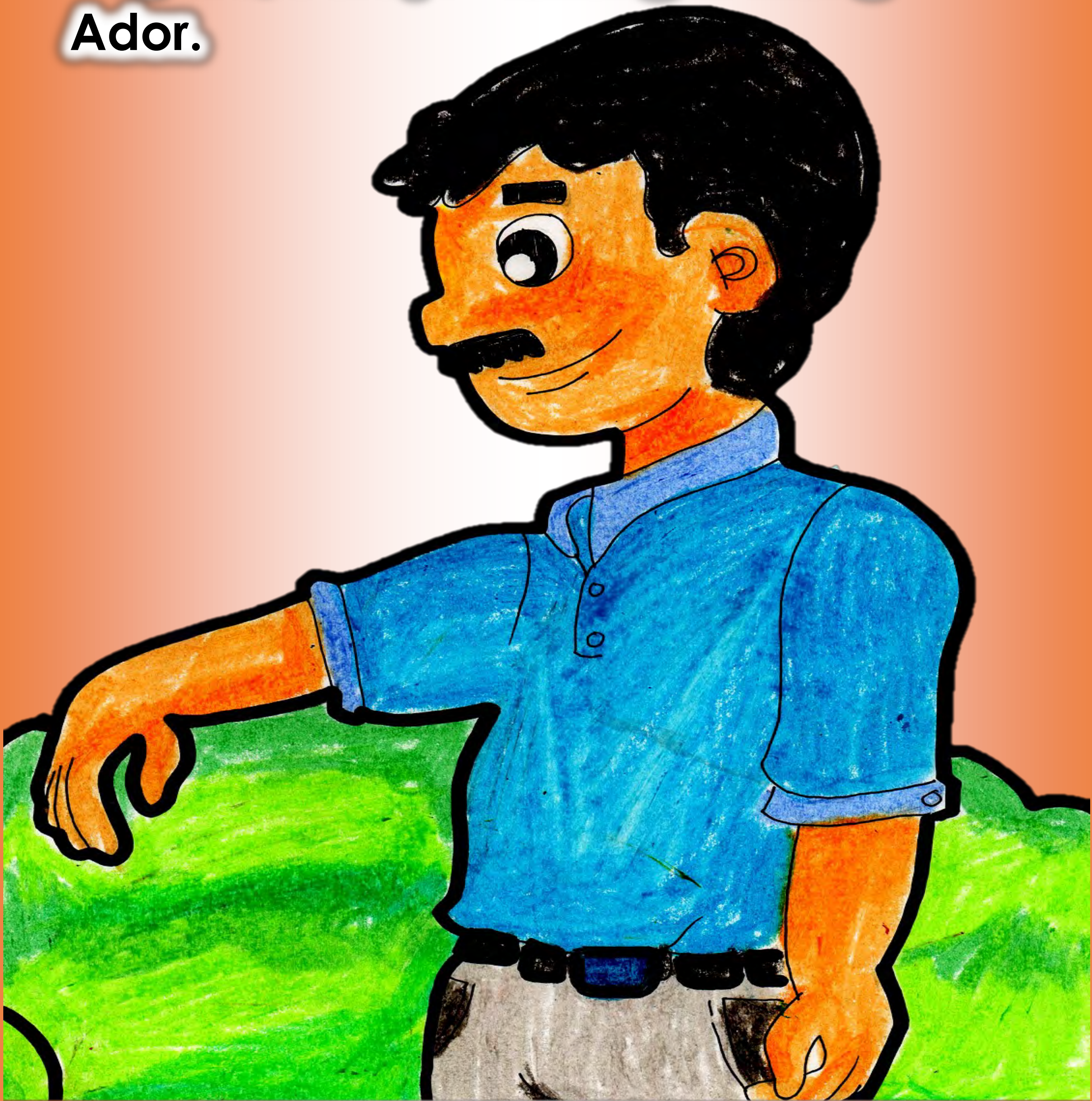
Santiago City
Region II

Si Doray at ang mga

Kaibigang Gulay

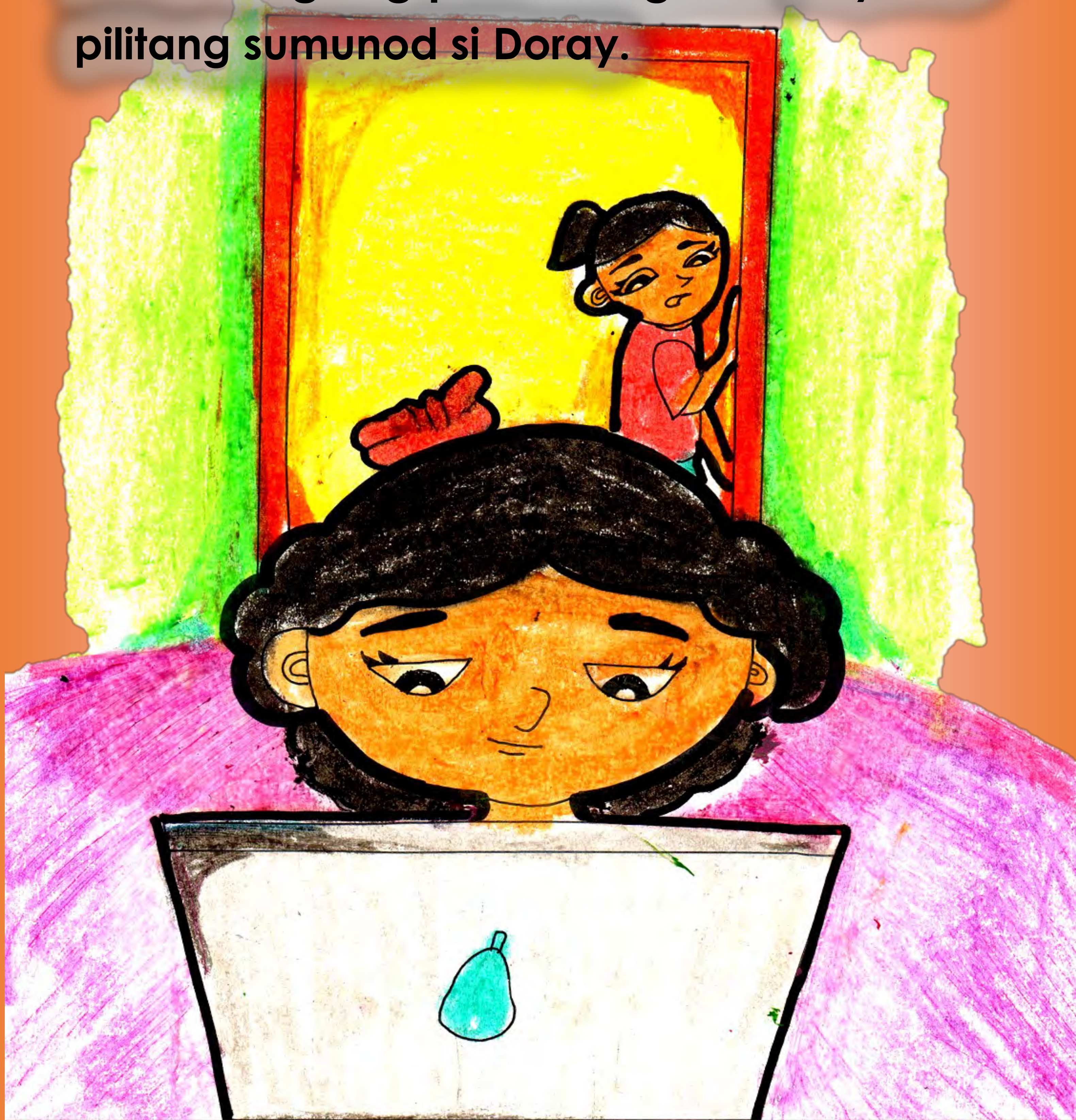
Si Doray ay isang batang sakitin. Siya ay laging malungkot at mapag-isa. “Doray! Doray!” ang tawag ni Aling liza, ang ina ni Doray, upang kumain. “Nagmasid si Doray habang inihahanda ng kanyang nanay ang mga pagkain sa mesa. Umaasang hindi gulay ang nakahain kundi ang mga paborito niyang mga pagkain.

Parating si Mang Ador, ang tatay ni Doray. Kinumusta nito si Doray, sabay abot niya ng kaniyang kamay upang magmano si Doray. “Tumulong ka ba sa mga gawaing-bahay bago ka naglaro, Doray?” tanong ni Mang Ador.



Sa paghahanda ng pagkain tinitiyak ni Aling Liza na malinis, masustansiya at masarap ang mga pagkaing ihahanda niya para sa kanyang pamilya.

"Halina't kumain na tayo," sabi ni Aling Liza." Subalit, patuloy pa rin sa paglalaro ni Doray. "Doray, kumain ka sa tamang oras upang hindi ka magka-sakit," dagdag pa ni Aling Liza. Kaya na-pilitang sumunod si Doray.



Sa hapag-kainan, humarap na ang mag-anak. Gulay at pritong isda ang inihain ni Aling Liza. “Gulay na naman inay. Wala na bang iba? Hotdog at barbecue naman sa-na,” reklamo ni Doray. Ngunit hindi sinunod ni Aling Liza ang pakiusap ni Doray, upang mapilitan siyang kumain ng gulay.

Sa paaralan, laging matamlay si Doray. Siya ay laging malungkot at hindi nagsasalita. Bihira siyang makipag-usap sa mga kamag-aral. Mababa rin ang nakukuha niya sa mga pagsusulit. Malimit din siyang hindi lumalahok sa mga pangkatang gawain sa silid-aralan.

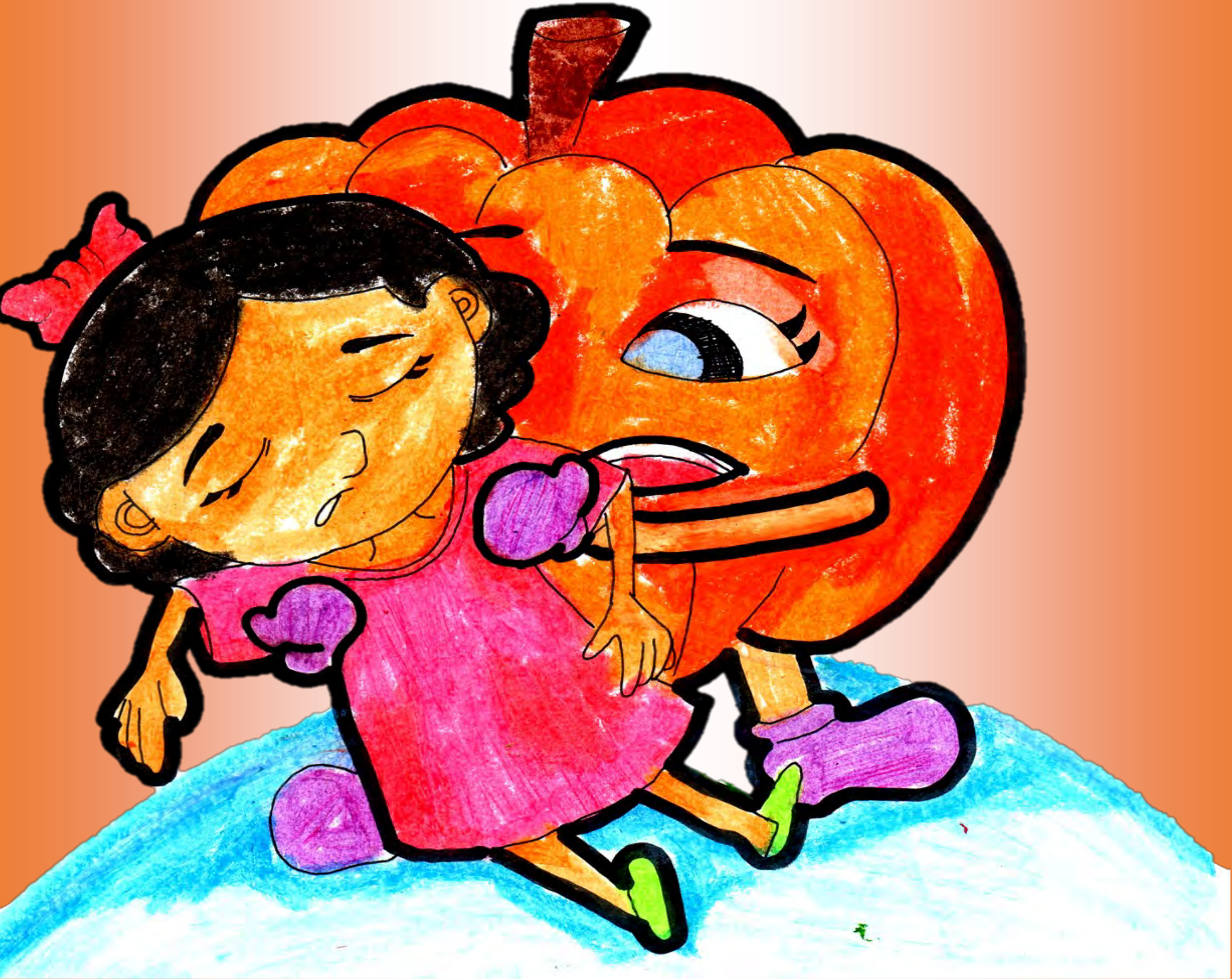
Napansin ni Mang Ador na laging matamlay si Doray. Pinagsabihan ng mag-asawa ang kanilang anak. Kailangan niyang kumain ng gulay upang lumakas at sumigla ang katawan. Ngunit, dinamdam ito ni Doray. Madalas din siyang humingi ng pambili ng sitsirya.

Hinahanap-hanap ni Doray ang mga pagkaing nabibili niya sa harap ng kanilang paaralan. Lagi siyang walang gana at walang sigla. Hanggang sa siya ay magkasakit. Nangamba si Aling Liza at Mang Ador. Kaya ipinaghanda ni Aling Liza si Doray ng pagkaing paborito at kinagigiliwan niya. Ngunit tuluyan nang hindi makakain si Doray.

Patuloy ang pagpayat ni Doray. Isang gabi, habang natutulog si Doray, nanaginip siya. Sa kanilang bakuran may nakita siyang mga batang kakaiba. Ang mga ito ay naglalaro. Masasaya at masisigla ang mga batang gulay habang naghahabulan sa kanilang gulayan.

Nakita ng isang bata si Doray at nilapitan siya. Binati siya ng bata ngunit hindi umimik si Doray. Siya ay matamlay dahil mahina ang kanyang katawan. “Ako si Alicia, ang batang kalabasa na nagpapalinaw ng mata,” ang sabi ni Alicia Kalabasa.

Matutulungan kitang maging masigla," ang sabi ni Alicia. Ngunit si Doray ay biglang nahilo at na-tumba. Sinaklolohan siya ng iba pang mga batang gulay. Hinaplos nila si Doray, hanggang sa unti-unting sumigla. Nagpakilala rin ang mga iba pang batang gulay.



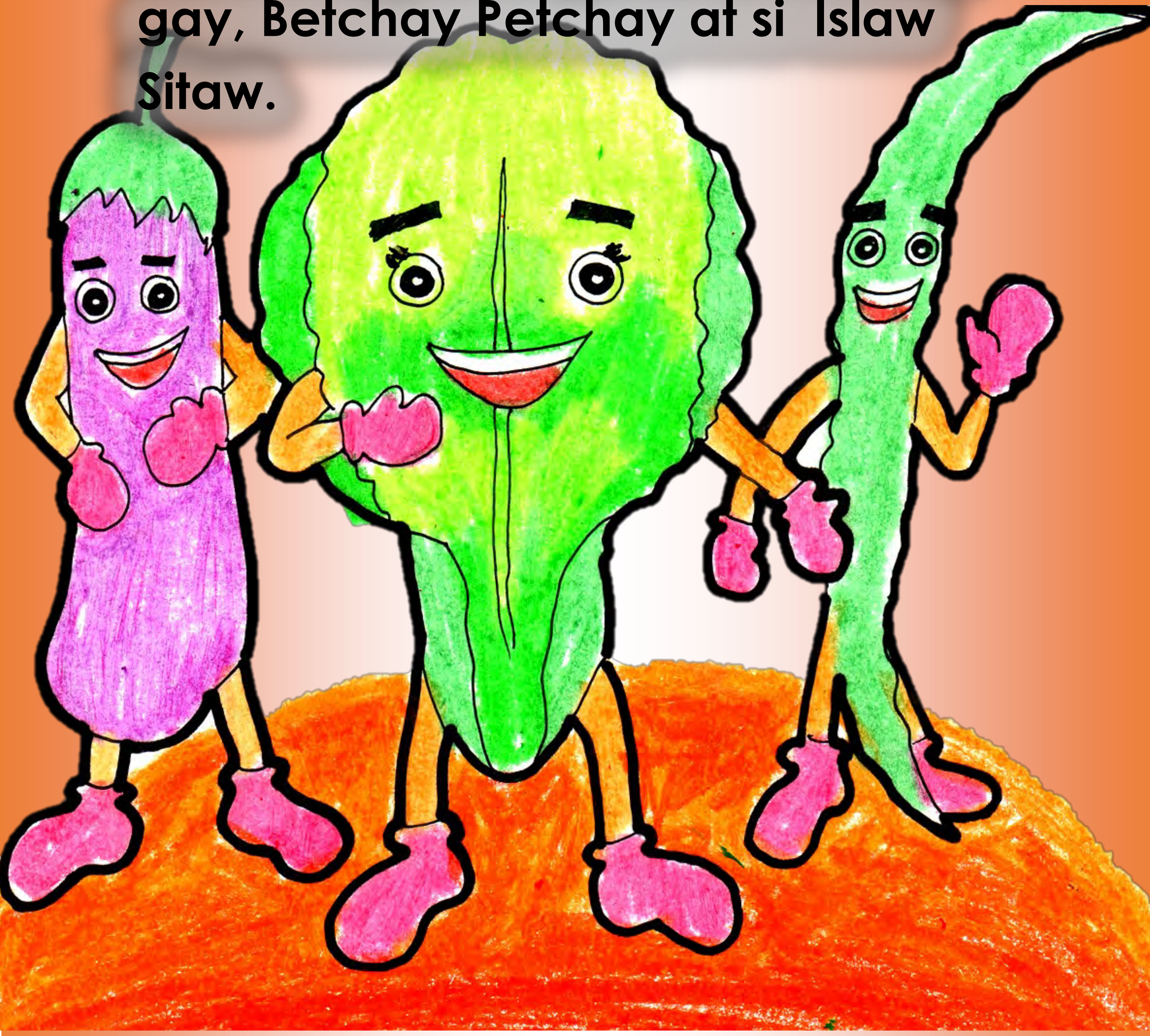
"Ako si Carrot Kulot ang batang maharot, na tumutulong sa pagpapakinis ng kutis. Mabisang panlaban sa anomang sakit," ang sabi ni Carrot Kulot. "At ako naman si Cora Okra, maraming sustansiya na nagpapalakas ng resistensiya," ang pakilala naman ni Cora Okra.

"Ako naman si Pipo Upo, ang batang kinagigiliwan ng maraming tao dahil marunong akong mangupo," sabi naman ni Pipo.

Ako naman si Iya Ampalaya, kulubot ang mukha pero laging masaya. Ginagawa akong halamang-gamot," ang pakilala ni Iya.

"Iya Ampalaya. Ang gulay na mapait ang lasa! Madalas ihain ni nanay kasama ang pritong isda. Dito sa aming gulayan, kayo ay matatagpuan," tugon ni Doray.

Ipinakilala din ni Alicia Kalabasa sina Talong Balong, Malou malunggay, Betchay Petchay at si Islaw Sitaw.



“Halikayo, pakinggan ang tulang sasambitin ko,” pagmamalaki ni Pipo Upo. “Isa dalawa, batang masaya.. Tatlo, apat, batang matapat… Lima, anim batang   masusunurin... Pito, wa-lo, batang matalino... Siyam, sampu, kausapin mo, marunong mangupo.”

“Nagustuhan mo ba ang pagbigkas ko ng tula, Doray?” pagtitiyak ni Pipo.

Tumango at ngumiti si Doray, biglang tumayo at isa-isang pinagmasdan ang mga batang gulay. “Higit na masarap ang hotdog at barbecue,” pagmamalaki ni Doray.

“Kung masarap ang mga kinakain mo, bakit payat at matamlay ang katawan mo?” tanong ni Cora Okra.

“Hindi mabuti sa kalusugan ang mga nakahiligan mong pagkain,” pilit ni Cora Okra. “Kami ang karapat-dapat na kainin ng batang katulad mo upang mapanatili ang liksi at lakas ng katawan at isipan mo.

Dumating din ang iba pang batang gulay. Niyakap ni Alicia Kalabasa si Doray at isinayaw niya. Nagsayawan ang lahat. Isinayaw rin siya ni Iya Ampalaya. Isinayaw din siya ni Cora Okra at iba pang kaibigan nila. Gagawin nila ang lahat upang mapasaya si Doray.

Nagbulungan ang mga batang gulay. Naisip nilang kumanta upang si Doray ay maaliw at maging masaya.

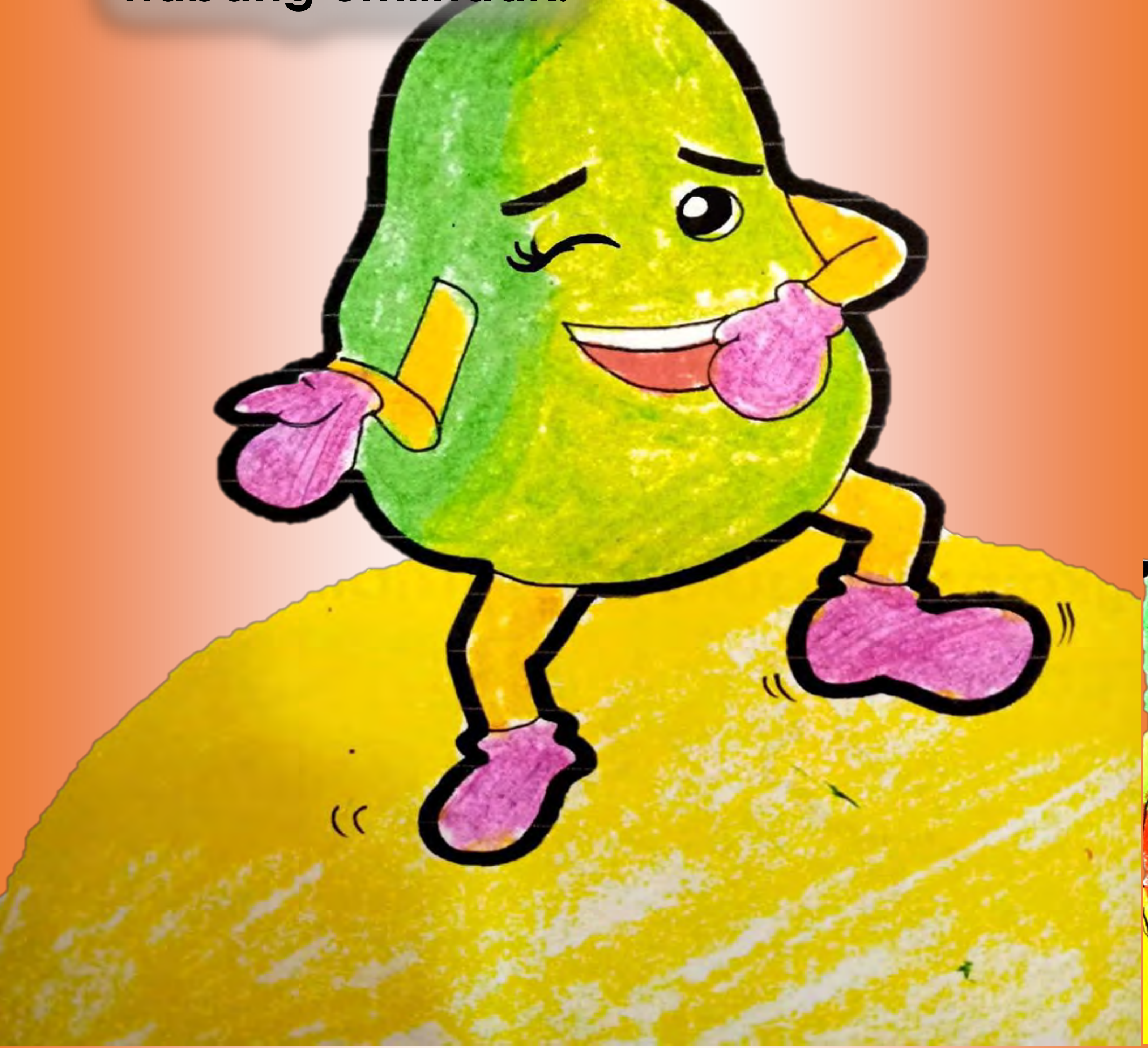
Kumanta si Cora Okra at Iya Ampalaya at unti-unting naaliw si Doray. Ang gagaling ninyo palang kumanta, ako ay lubos na natutuwa," ang sabi ni Doray.

"Kung totoo ang mga sinasabi ninyo, ako ay matutulungan niyo," nakangiting sambit ni Doray. "Kung gayon, ako ay magiging maliksi at malakas?" pagtitiyak ni Doray.

"Kikinis din ang iyong balat sa pagkain ng gulay," sambit ni Iya Ampalaya.

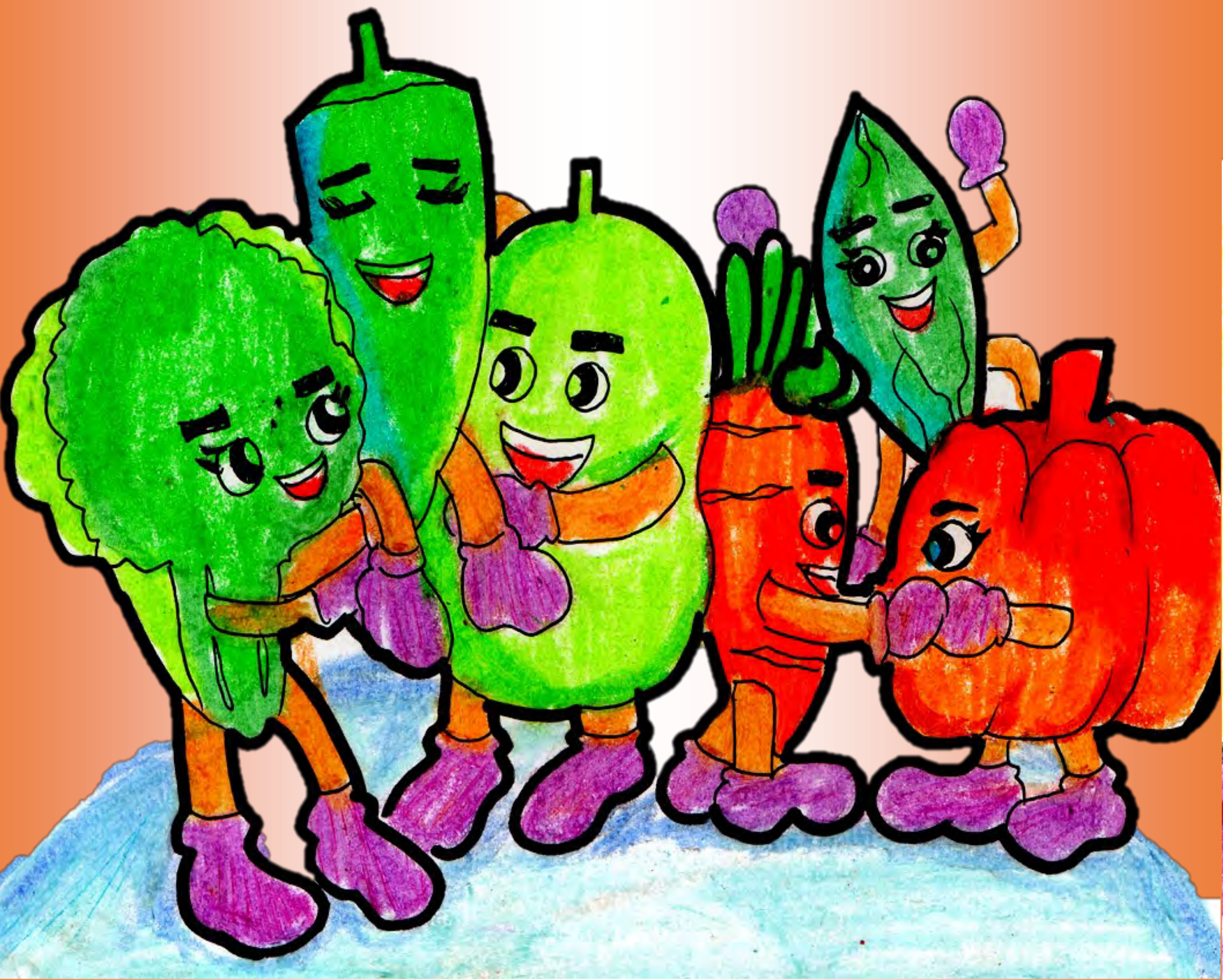
“Opo, tama ang sinabi mo,” sambit ni Pipo Upo.

“Tandaan mo lagi, ako si Pipo Upo nagsasabing dapat ikaw ay mangupo kapag kinakausap ng ibang tao,” sabay kindat ni Pipo Upo habang umiindak.



Tiniyak ng mga batang gulay na magugustuhan sila ni Doray. “Oo, mag-mula ngayon kayo na ay mga kaibigan ko. “Salamat sa pagmamalasakit ninyo sa kalusugan ko.” Nangako si Doray na kakain na siya ng mga gulay upang maging malusog at makaiwas sa anomang sakit.

“Kung gayon, tapos na ang ang ating misyon. Magsayawan na tayo,” paanyaya ni Alicia Kalabasa. Ipinagpatuloy nila ang paglalaro kasama si Doray. Naramdaman ni Doray na siya ay patuloy na sumisigla. Napangiti si Doray. Ang lahat ay masaya para kay Doray.



Nang gumising si Doray, masigla ang pakiramdam niya. Bumangon siya at hinanap si Aling Liza at Mang Ador. Nagtungo siya sa kusi-na. Humalik at nagmano siya sa kanyang nanay at tatay.

"Inay, gusto ko pong kumain ng gulay," bungad ni Doray. Nagtaka si Aling Liza dahil si Doray ay sumigla. Kaya, dali-dali na siyang nagtungo sa kanilang gulayan at namitas ng mga gulay. Ang mag-asawa ay masayang- masaya.

Si Doray ay kumakain na ng mga gulay. Marunong na rin siyang mangupo kapag kinakausap ang mga nakatatanda. Gayundin ang pagmamano ay nakagawian na niya. Hindi nagtagal, ang dating Doray na payat at matamlay ay sumigla.

Napansin din ng kaniyang guro ang pagtaas ng marka ni Doray. Siya ay masayang nakikisalamuha na sa mga kamag-aral at iba pang mga bata.

Naging masigla, masayahin at higit sa lahat ay makinis na ang balat niya dahil sa patuloy na pagkain gulay at iba pang masusustansiyang pagkain. Nagpasalamat si Doray sa mga kaibigang gulay sa kaniyang panaginip.

TUNGKOL SA MAY-AKDA

Si **ELIZABETH PASCUA DELA CRUZ** teacher III, ay isang masipag na guro, nakatuon ang sarili upang maglingkod at tumulong para sa tagumpay ng pagsisikap. Siya ay nagtapos ng Bachelor of Elementary Education sa Urdaneta Community College na ngayon ay Urdaneta City University sa Pangasinan.

TUNGKOL SA ILLUSTRATOR

Si Gregg Martin S. Dominia ay nagtapos ng Bachelor in Elementary Education sa Northeastern College, Santiago City. Siya ay tubong santiague-nio, isa sa mga ilustreytor ng Division of Santiago City. Siya ay nagtuturo sa Ikalimang Baitang sa Pampublikong Paaralan ng Sinili Integrated School.

Nanaginip si Doray, ang batang ayaw kumain ng gulay. Nakilala niya sina Alicia Kalabasa, Cora Okra, Carrot Kulot, Iya Ampalaya, Pipo Upo at iba pang mga batang gulay. Alamin sa kuwento kung paano siya binago ng kanyang panaginip upang maging masunurin, magalang, malusog, masigla, masaya at matalino.