



ដំណើរឆ្លងព្រេងក្នុងប្រទេសតាហ៊ីទី

ជាមួយ ម៉ាហ្គោ និង ប៉ោឡូ

ខ្ញុំមិនដែលដឹងទេថា
ឆ្នេរសមុទ្រខ្លះមានខ្សាច់
ពណ៌ខ្មៅ ។



ឬថាមនុស្សទៅរកត្រីនៅ
ពេលយប់ ។



មានផ្លែឈើត្នាញ្ចៀង
ច្រើនណាស់នៅក្នុង
ប្រទេសតាហ៊ីទី !



ហើយមានអ្វីៗជាច្រើន
ដើម្បីមើល និងធ្វើ នៅ
ក្រោមទឹក... .

...និងនៅលើ
ទឹក !



សូមចូលរួមក្រុមដៃជំនួយ !

ត្រី និងអាហារផ្សេងទៀតដែលមានជាតិ
ប្រូតេអ៊ីន ជួយឲ្យរូបកាយរបស់អ្នកលូតលាស់ ។
ផ្លែឈើ និងបន្លែដែលមានពណ៌ស្រស់ៗ ក៏ល្អ
ខ្លាំងណាស់សម្រាប់រូបកាយរបស់អ្នកផងដែរ ។

ការអញ្ជើញ ៖ ពេលអ្នកអាចធ្វើបាន សូមប្រាកដ
ថាញាតិអាហារដែលមានពណ៌ខុសៗគ្នា ។

