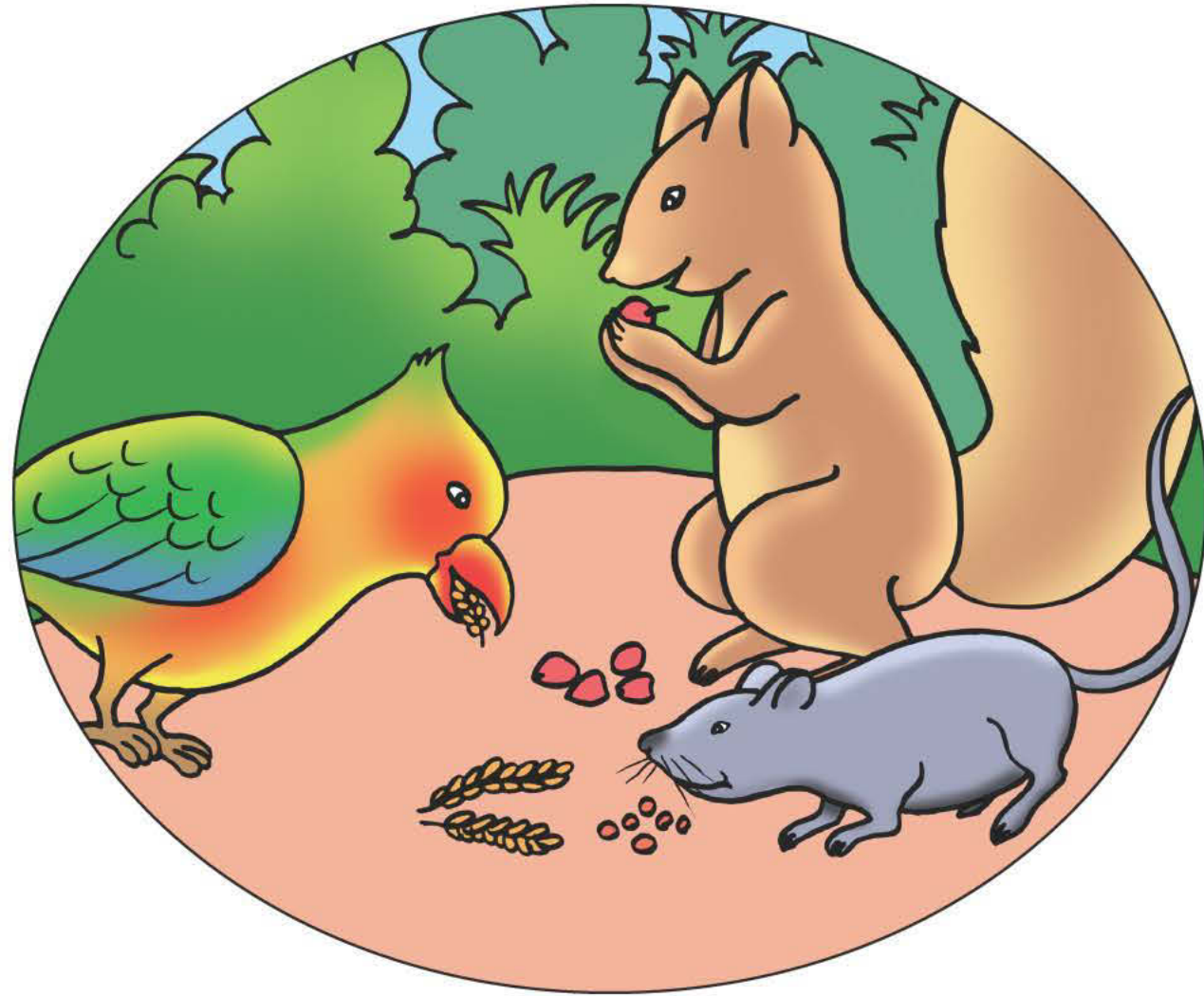


အဖတ်ရဟံာယ်

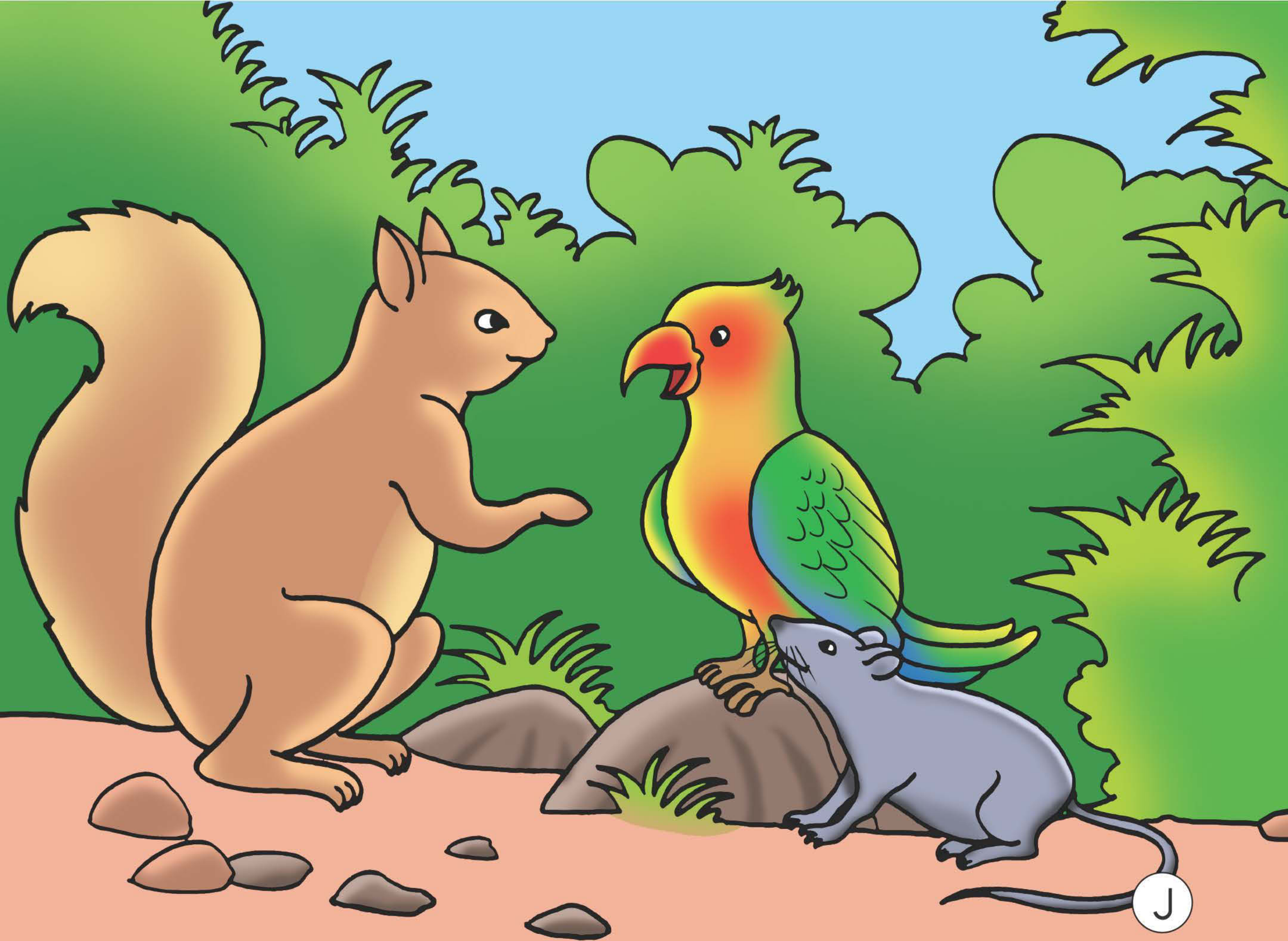
ပိတ်ဆွဲကောင်းများ





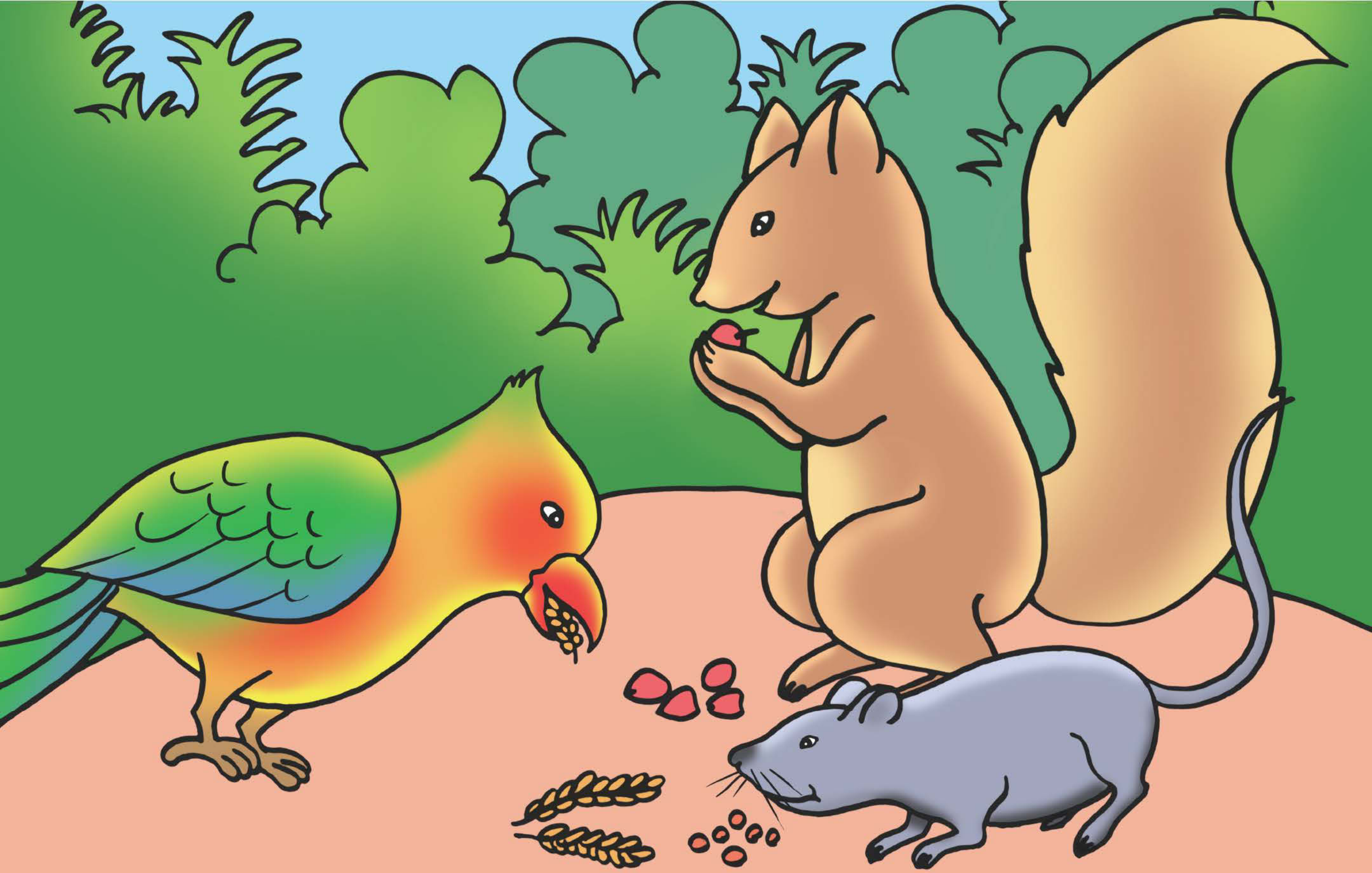
ဒတ်ထံးပီမေဒတ်မံ မကော၊ တမော်၊ မယ။
အဖက်လောင်းထံးဒတ် အောင်ဘိနာဒတ်။

တောအုပ်လေးတစ်ခုမှာ ကြက်တူရွေး၊ ရှင်၊ ကြက်တို့
မိတ်ဆွဲသုံးဦးနေသတဲ့။



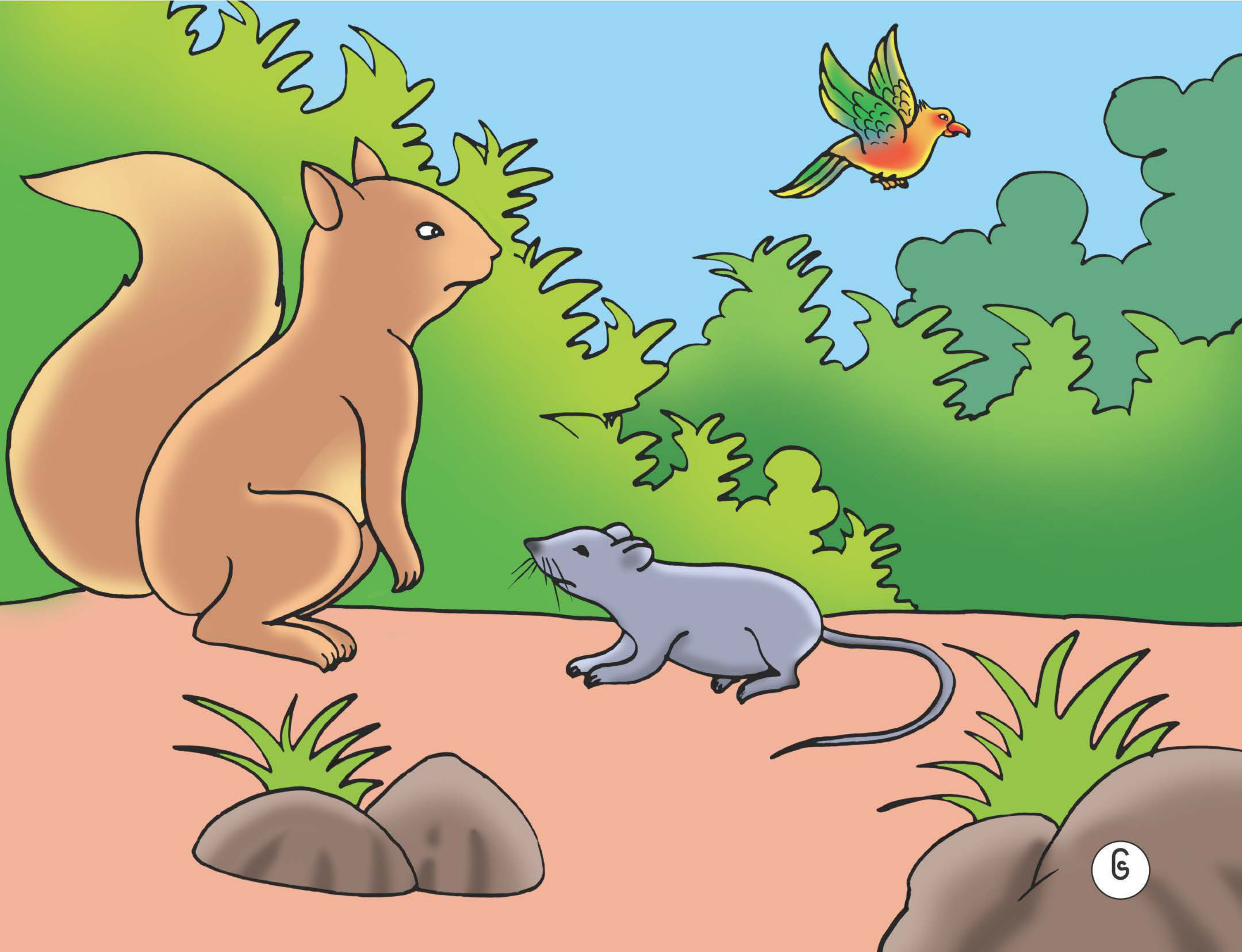
မဆူမနေယီလင် မနိမနိ အစက်ဆင်ဟ
ဂါဒတ်စာဘိယိနာဒတ်။

သူတို့တွေဟာ နေ့စဉ်ကိုယ်စီ အစာရှာထွက်ပြီး
စားတဲ့အခါ အတူတကွ စားကြတယ်။



အစက်အောင်အဲခကင်း မယ။ တမော်ယီလင်
ဝင့်လာမံလီ့ဘတ်ဒတ် ဒင်အဲယိဒတ်တခါ
မကေလင် ဝင့်လာမံ ကယက်ဟ
အစက်ဆ်ယိနာဒတ်။

ဒီလိုနဲ့ အစာရေစာရှားပါးလာတဲ့အခါ
ကြွက်၊ ရှဉ့်ကလေးတို့ဟာ အဝေးကြီးကို
အစာရှာမထွက်နိုင်တာကြောင့် ကြက်တူရွေးကပဲ
အဝေးကိုပျံသန်းကာ အစာရှာထွက်ရသတဲ့။



နိဒ္ဒတ္တလင်္ဂ မကောမာ 'ဇိန္တိန္တိ မနိမနိ ဝင်းလာအဲ
ဆာ်ဟာ မဟာနိုးဟာဇိလိာ်ဂါ၊ မနိအေဟာဂါ'
နာဇိလင်္ဂ စကံမကောဟာ မဟာနိုးဘိယိနာဒတ္တ။

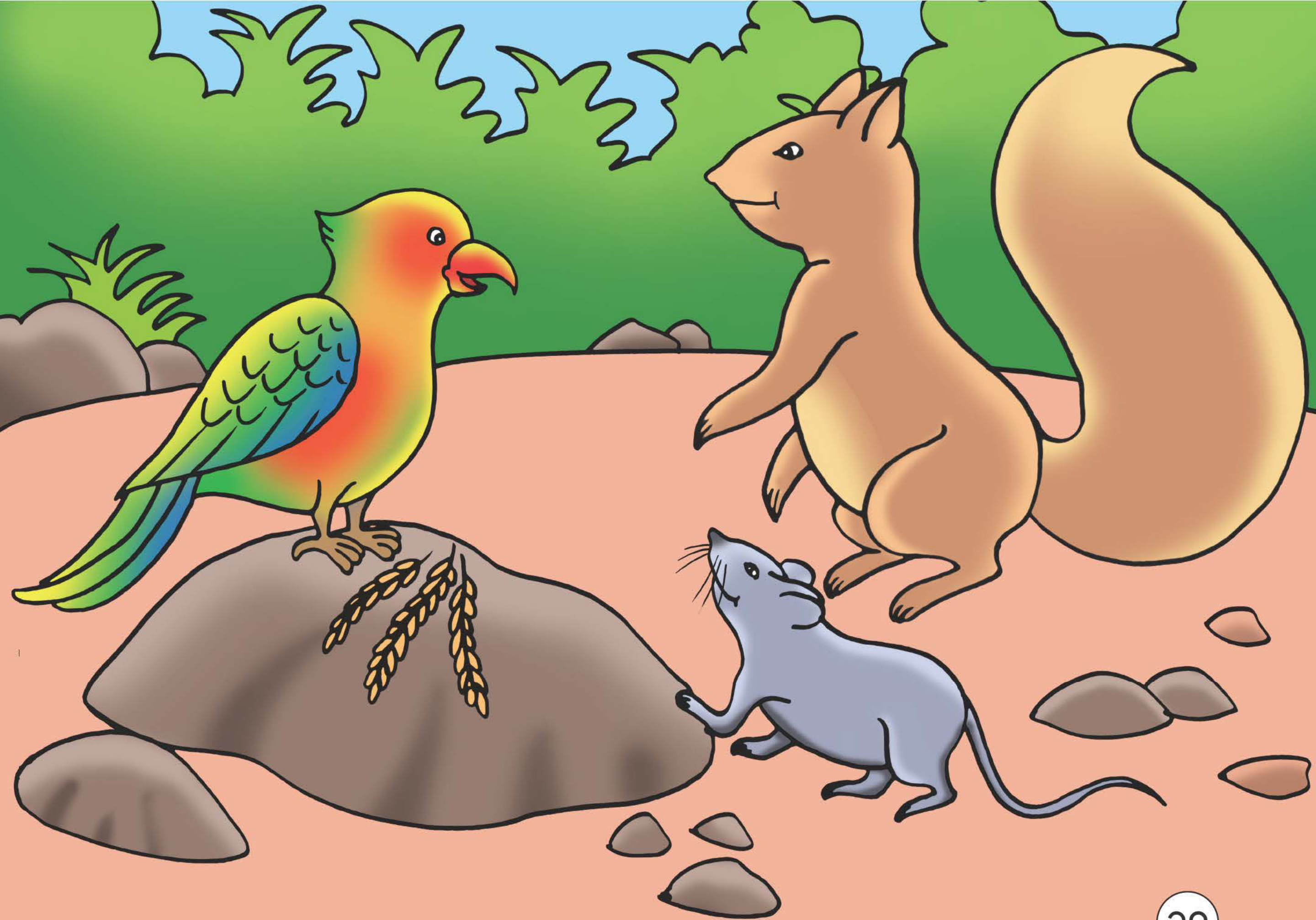
တစ်နေ့တော့ ကြက်တူရွေးက

'ဒီလို့နေ့တိုင်းအဝေးမှာရှာပြီးပြန်သယ်ရတာမလွယ်ဘူး၊
ကိုယ်တိုင်စိုက်ထားမှလွယ်မယ်'လို့ တွေးပြီး
စပါးနဲ့တစ်ခုကို ကိုက်ချီလာသတဲ့။



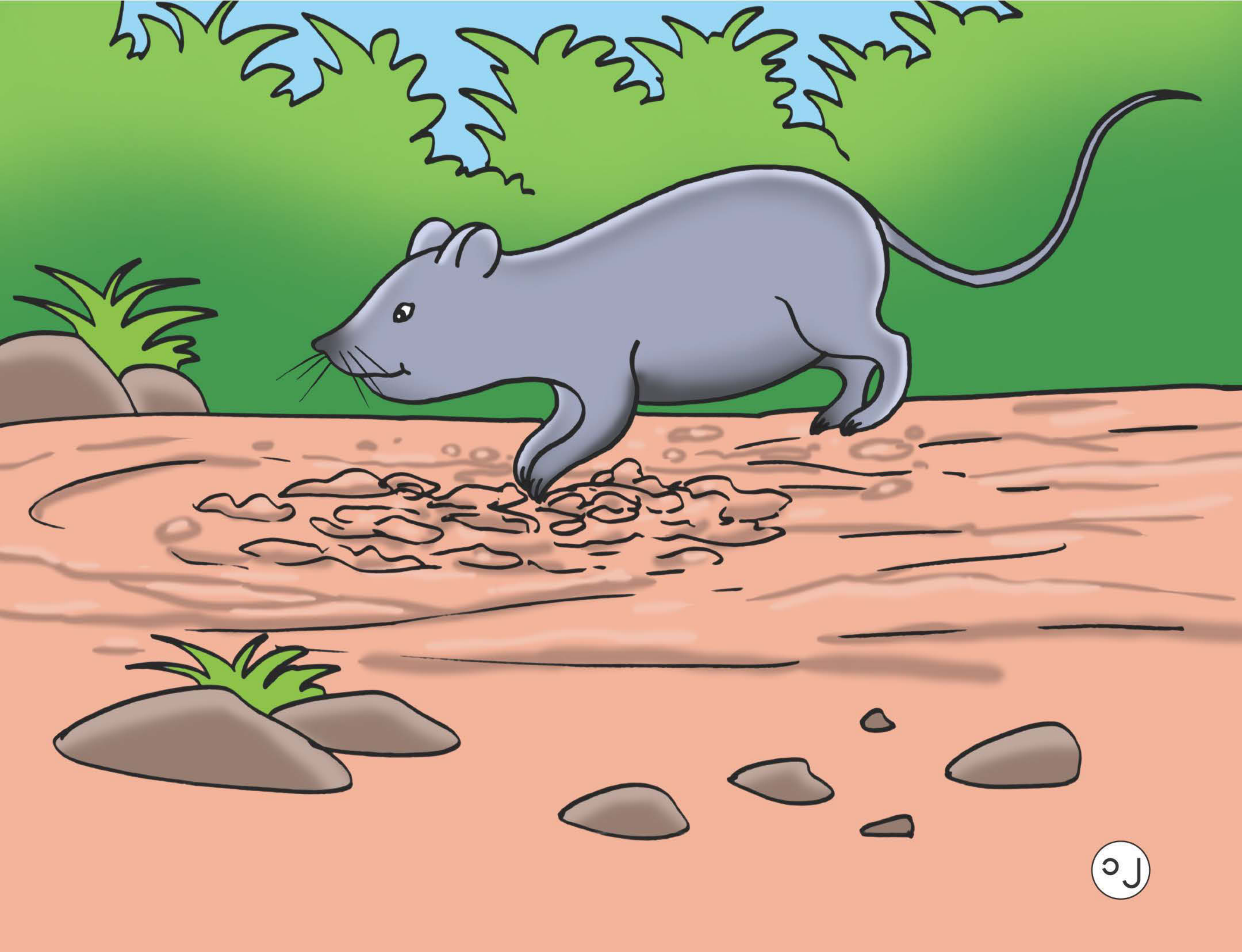
အိန်မံထော်ဟာ မဟာမနိလင် မယ။
တမော်ကင်း စအေအုဆီ နာဘိဒတ်။

အိမ်ရောက်ပြီးနောက်တစ်နေ့မှာ ကြွက်နဲ့ရုဉ်ကလေးကို
စပါးပင်ကိုယ်တိုင် စိုက်ကြစို့လို့ ပြောသတဲ့။



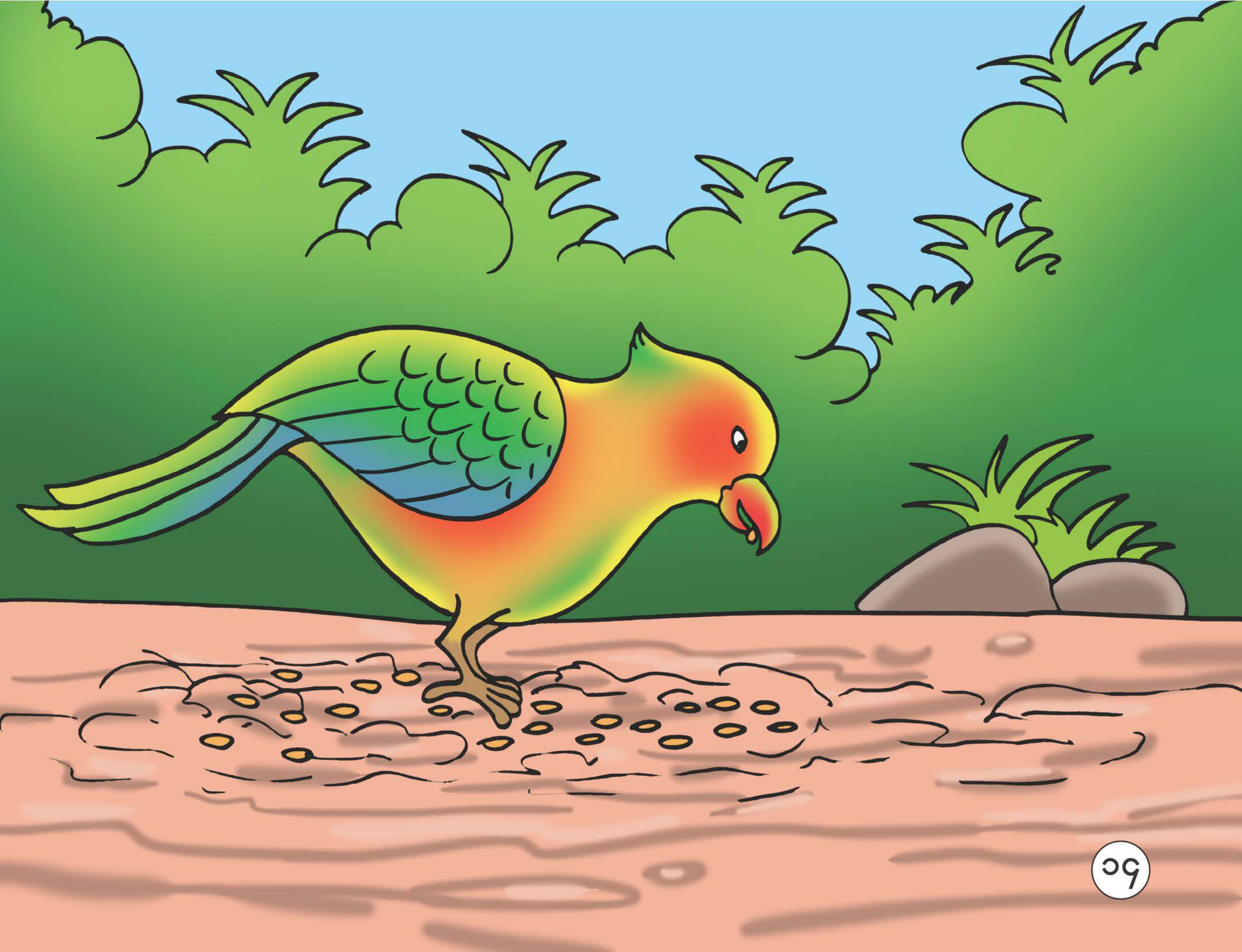
မယုမာ ကလလ်နာကင်း
အမာအကံဟတ် အံဘိဒတ်။

အဲဒီအခါ ကြွက်လေးက သူ့ရဲ့လက်တွေနဲ့
မြေကြီးကို ထွန်ယက်သတဲ့။



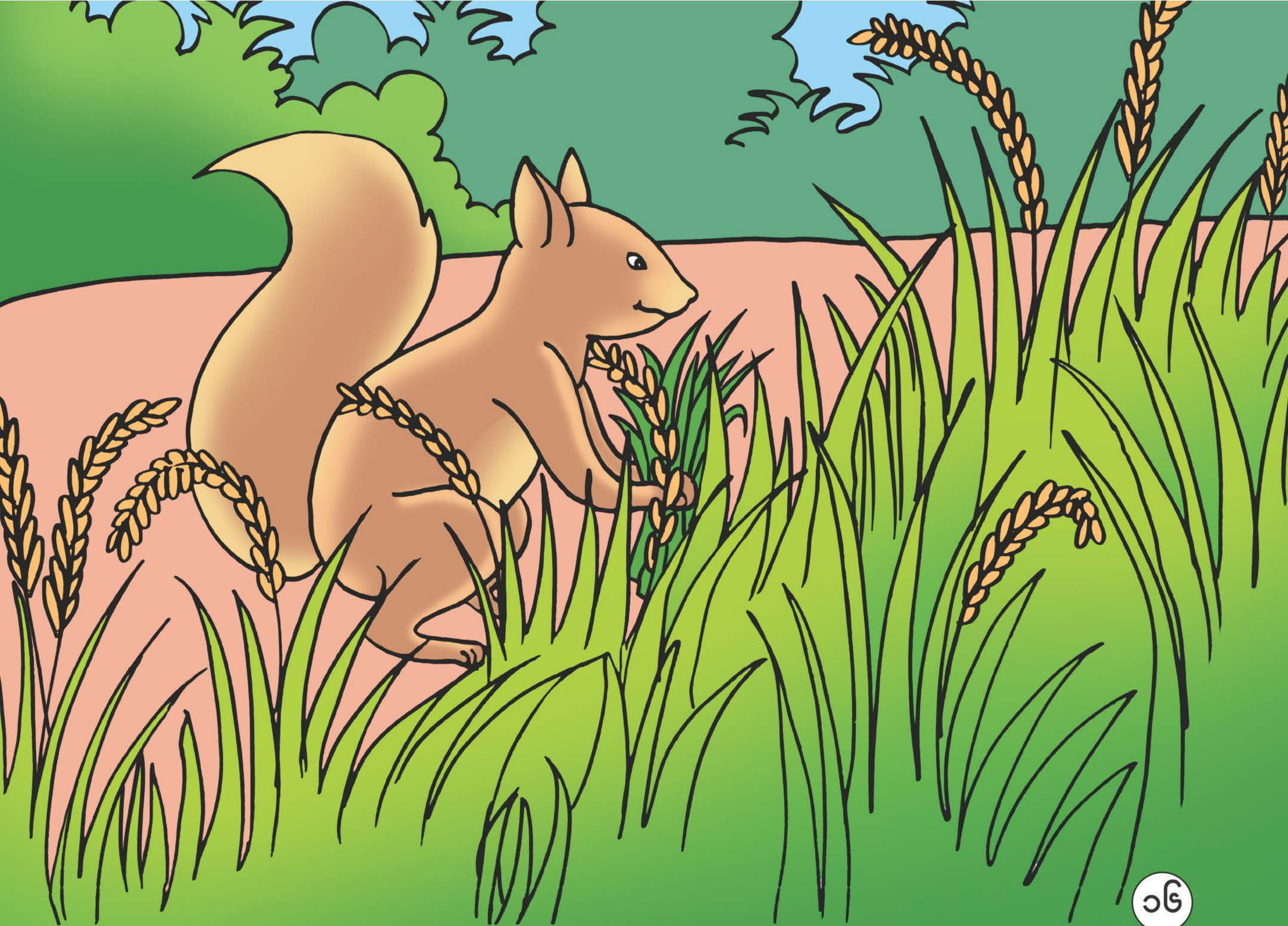
မကေပီလင် စမုယီ မစါဘီယိုဒတ်။

ကြက်တူရွေးလေးက စပါးစေ့တွေကို
ကြဲချလိုက်သတဲ့။



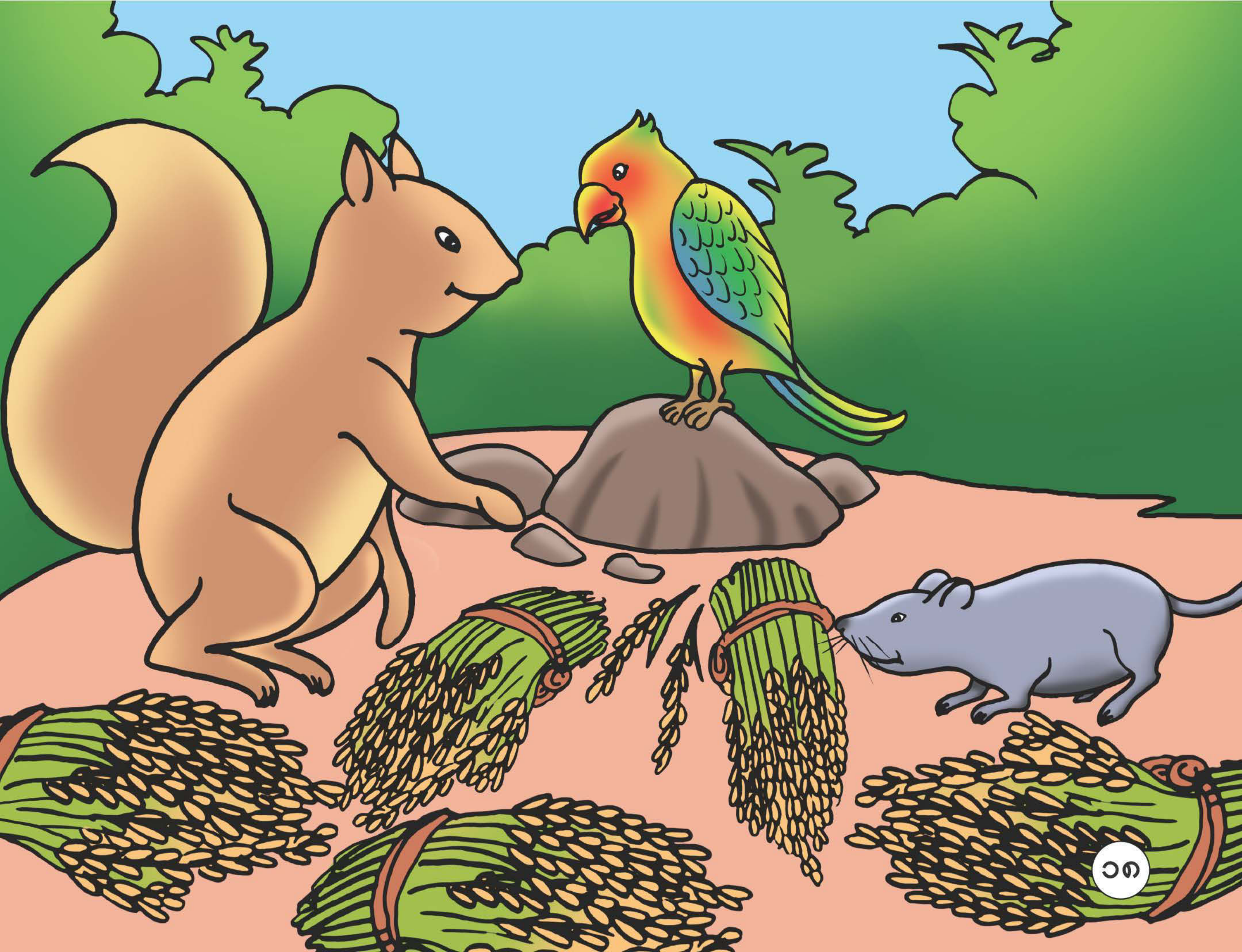
စင်္ကြံထွေဒုတိယကင်း တမော်လင်
အမာ ဆာဘီယိုဒုတိယ။

စပါးပင်တွေ ထွက်လာတဲ့အခါ ပေါင်းပင်တွေကို
ရှင်းကလေးက ရှင်းတယ်။



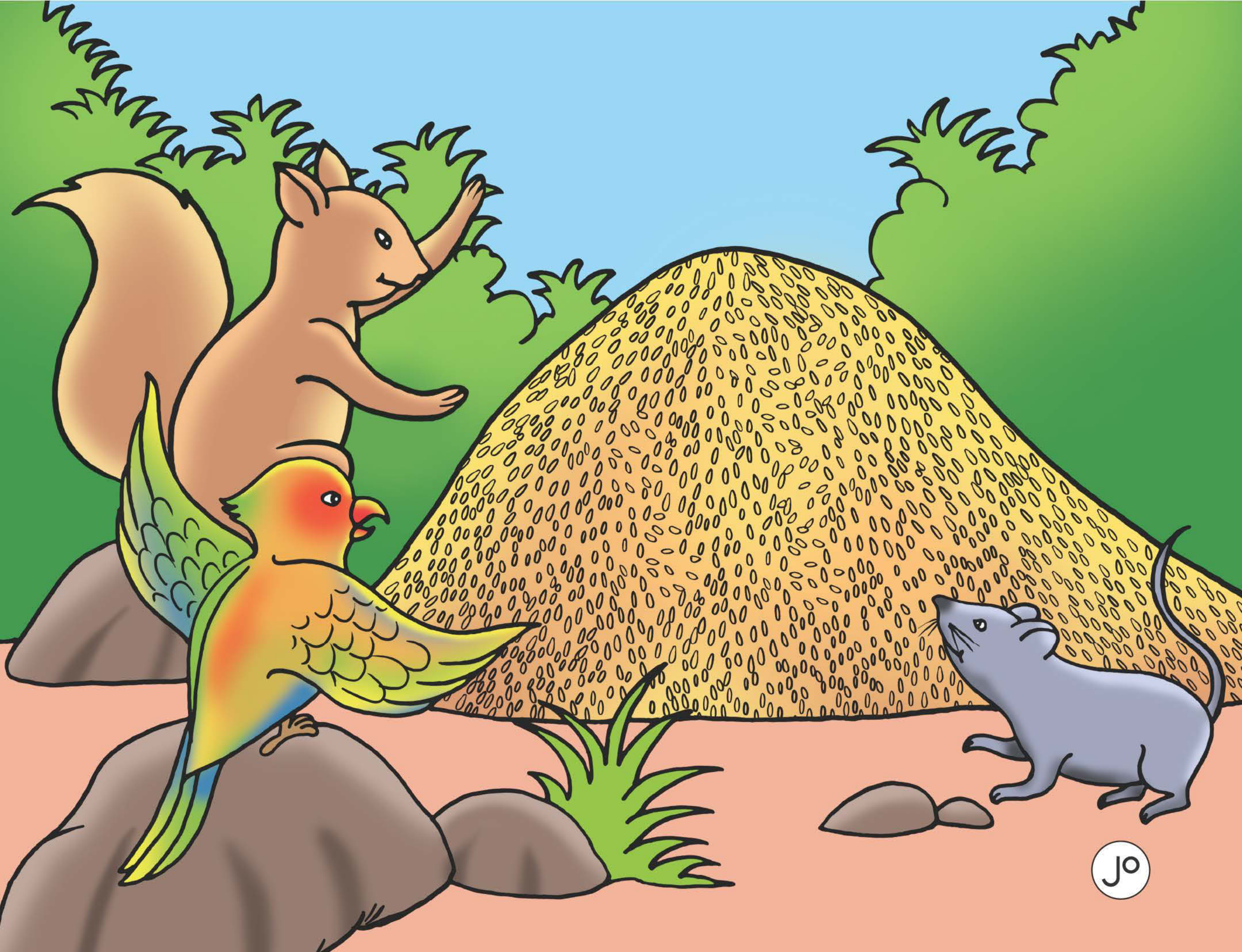
နီဂီ၊ ဂါဒတ်နိဒတ် ဆာဒတ်တခါ
စယီ အမော်ဒေါဒင်ဟာ မာင်ဒတ်ကင်း
စာထင်နာဟာ မဟာနန်းခတ်ဘိဒတ်။

ဒီလိုတက်ညီလက်ညီ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြတာ
စပါးတွေ အများကြီးရကြလို့ အစာရှားပါးချိန်မှာ
စားဖို့ သို့လျှောင်ထားကြသတဲ့။



အဖက်လောင်းထုံးဒတ်လင်
ဝင်းလာမံ ဆာ်ဒတ်နံဒီလက် အမာယီး
မဟုန်းဟခတ်နီ စယီကင်း
မဒါရီ စာ၊ နိဟ အောင်ဘိယိနာဒတ်။

မိတ်ဆွေသုံးဦးဟာ အဝေးကြီးမှာ အစာသွားရှာစားဖို့မလိုတော့ဘဲ
အစာရှားတဲ့အချိန်မှာ သူတို့သိုလှောင်ထားတဲ့ စပါးတွေကို
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စားသောက်နိုင်ကြပါတော့တယ်။



ခမီတိုင်းရင်းသားစာပေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအသင်းမှ ရေးသားပြုစုသည်။



H&M FOUNDATION

