ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှုအတွက်အရေးကြီးသည့် ကတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သမားရိုးကျကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးအစားများတွင် *

- လမ်းလျှောက်ခြင်း
- အနေးပြေးခြင်း
- အလေးမခြင်း

Burmese Translation Date: September 2015

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရန်အခြား နည်းလမ်းများ

- သင့်အိမ်ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း
- စတိုးဆိုင်သို့မဟုတ် ဘတ်စ်ကားဂိတ်သို့လမ်းလျှောက်သွားခြင်း
- ကခြင်း
- ရေကူးခြင်း
- အားကစားများ (ဘောလုံးလိုမျိုး) ပြုလုပ်ခြင်း
- စက်ဘီးစီးခြင်း

Burmese Translation Date: September 2015