

Kujifunza Kupunguza Matumizi ya Pombe na Tumbaku kwa Afya ya Wanaume

By SW - Melkisedeck Shine · August 6, 2023

Afya na Ustawi wa Wanaume

Kujifunza Kupunguza Matumizi ya Pombe na Tumbaku kwa Afya ya Wanaume ??

Leo, nataka kuzungumzia jambo muhimu kuhusu afya ya wanaume. Kama AckySHINE, mshauri wa afya na mtaalamu katika masuala ya kujenga afya bora, napenda kushiriki na wewe jinsi ya kupunguza matumizi ya pombe na tumbaku kwa afya yako. Ni ukweli usiofichika kwamba pombe na tumbaku zina athari mbaya kwa afya yetu na hususan afya ya wanaume. Hivyo basi, acha tuanze safari ya kujifunza jinsi ya kupunguza matumizi ya hizi vitu vibaya kwa afya yetu.