

Cov Ntaub Ntawv Pab Pawg Txhawb Nqa

Luam yeeb hluav taws xob muaj ntau cov nicotine uas ua rau haus tas ces muaj yees heev. Kev muaj ib pab neeg pab txhawb nqa tuaj yeem muaj txiaj ntsig hauv kev txiav txim siab txog kev tsum luam yeeb, tshwj xeeb tshaj yog thaum ntxov. Nov yog qee yam uas koj tuaj yeem ua tau txhawm rau los pab.

Mloog

Mloog yam uas tus neeg tsum haus luam yeeb hais thiab tsis txhob cuam tshuam los sis tawm tswv yim rau. Kev txheeb xyuas nrog lawv tsis tu ncuu tuaj yeem pab koj nkag siab lawv cov teeb meem thiab yam uas lawv xav tau los ntawm koj.

Muab kev txhawb nqa

Txhua leej muaj kev xav tau kev txhawb nqa sib txawv. Xyuas kom paub meej thiab nug seb lawv xav kom koj txhawb lawv txog yam dab tsi thiab ua raws li qhov ntawd.



Npaj cov yuav cuam tshuam kev xav

Siv sij hawm nrog lawv txhawm rau los pab nrhiav cov dej num uas lawv nyiam. Mus rau qhov chaw uas tsis pub haus luam yeeb xws li cov khw muag khoom, chaw ua yeeb yaj kiab, thiab cov khw noj mov los sis siv sij hawm sab nraum zoov.

Ua kev zoo siab rau kev muaj yeej

Txawm hais yuav yog ib hnub, ib lub lim tiam, ib hlis, los sis ib xyoos, ua kev zoo siab txhua hnub uas muaj kev muaj yeej hauv kev tsis haus luam yeeb hluav taws xob. Kev paub txog kev muaj yeej tuaj yeem pab ua rau lawv muaj lub zog loj thaum lawv ntsib nrog tej kev nyuaj.



Ua siab ntev thiab xav mus rau qhov zoo xwb

Kev kev tsum haus luam yeeb tuaj yeem ua rau muaj kev chim siab, ntxhov siab, thiab kev nyuaj siab. Qhov tseem ceeb yog yuav tsum siab ntev rau cov kev hloov pauv hauv lub siab kev xav. Qhia rau lawv paub tias kev nyuaj siab los sis kev ntxhov siab yog ib qho teeb meem me xwb, tab sis lawv muaj peev xwm tswj tau lawv qhov kev yuav tawm tsam nrog thiab cov neeg nyob ib puag ncig lawv tau. Qhov tseem ceeb yog yuav tsum txheeb xyuas txog tej ciaj ciam thaum ntxov, thiab xyuas kom paub meej tias koj huab hwm lawv ciaj ciam nrog thiab. Nug lawv tias dab tsi ua rau lawv xav li no thiab yuav pab tau li cas.

Yog tias ib tug neeg ncuu thiab rov qab los haus luam yeeb dua ib zaug ntxiv, zam tsis txhob muab rau txim los sis ua kom txaj muag. Qhia rau lawv paub tias yog vim li cas lawv thiaj xaiv tawm thiab qhia rau lawv paub tias koj yuav txhawb nqa lawv txuas mus ntxiv.