

QALA KABUSHA

*Umeluleki wakho
ekuyekeni ukubhema*



Image courtesy of No Smoking Day UK



health

Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



NATIONAL COUNCIL AGAINST SMOKING

P O Box 1242 Houghton 2041

Quit Line: (011) 720 3145

www.againstsmoking.org

NGABE UKUBHEMA KUNENZUZO?



“Ngangihlale ngicabanga ukuthi ngeke
kwenzeke kimi. Ngeke ngibe nomdlavuza,
kodwa ngangiphaphalaza.
Ngaze ngasuswa igilo ngenxa
yokubhema. Manje sengiphefumula
ngembobo emqaleni wami.”

**“Ngicela uyeke usakwazi u
kuphefumula nokukhuluma”**

Dennis Woest, owasinda emdlavuzeni

OKUQUKETHWE

Ngabe kunayo yini inzuzo ukubhema?	1
Ungakuyeka ukubhema	3
Zinhlanu izinyathelo zokuyeka	3
Kunzima kangakanani ukuyeka ukubhema?	4
Kungani kumele uyeke?	5
Umndeni nabangani	7
Ingomuso liphetheni na?	8
Hlukana nezaba!	12
Ukulungela ukuyeka	13
Usuku lokuyeka	14
Thola usizo	14
Phawula izingozi ufune izixazululo	16
Hlela umgodla wakho wokuyeka	17
Qala uyonge imali yakho kasikilidi	17
Imithi esizayo	18
Kwenze kancane kancane	20
Ukuyeka	21
Ubusuku obandulelayo	21
Usuku Olukhulu–Ukuqala kwakho kabusha	22
Gwema ukulingeka	22
Uma uqaleka	23
Ukunqoba ukubhema	25
Ukubhekana nokunyomuka	26
Ukunqoba ingcindezi	27
Ukubhekana nesisindo	27
Amanye amasu	28
UMA ubhema	28
Ukuhlala ukhululekile	29
Iviki lokuqala	29
Kusuka emavikini 2-6	29
Amaviki alandelayo	30
Imibuzo yokugcina	31
Umlayezo ovela kuNelsonMandela	34

UNGAKUYEKA UKUBHEMA!

Halala ngokunquma ukuyeka ukubheka! Ukuyeka ugwayi kuyinto ephambili ongayenzela impilo yakho. Ukuyeka ugwayi kungukukhetha impilo, ukuphila nentokozo.

Nakuba kuyinselelo, nokho ungakwenza. Izigidi ngezigididi zabantu emhlabeni sezikuyeke ngempumelelo ukubhema – NAWU UNGAKWENZA.

Leli bhukwana lingasiza. Likunika ithuba elingcono lokunqoba ukubhema, futhi selisetshenziswe yizinkulungwane zabakade bengamakhwele.



Musa ukuba yisiboshwa emzimbeni wakho



Zikhulule

Zinhlanu izinyathelo zokuyeka:

1. Cabanga ngesizathu sokuye.
2. Nquma ukuyeka.
3. Misa usuku bese uzilungiselela ukuyeka.
4. Yeka.
5. Hlala ukhululekile – ungabuyeli ogwayini.

KUNZIMA KANGAKANANI UKUYEKA NA?

Abanye bakuthola kulula ukuyeka ukubhema. Abambalwa bakuthola kungumqansa. Kodwa kubantu abaningi ukuyeka akulula futhi akukhona ukuthi kungenzeke.

Nakhu okushiwo ngabahlanu kwababengamaxhwele ngendabayokuyeka:

“Ngekhetha Usuku ngama kulo. Kwabalula kunalokho engangingikucabanga emva kwazo zonke izinkulumo zokuyeka.”

(Ubebhema ka-25 ngosuku iminyaka engu-23)

“Ngazama izikhathi ezintathu. Ekugcineni ngazimisela, ngacishe ngasangana amaviki amathathu.”

(Ubebhema ka-20 kuya- 40 ngosuku iminyaka engu-6)

“Mina nomngani sanquma ukuzama ndawonye. Sasisizana futhi kwaba lula.”

(Ubebhema ka-15 ngosuku iminyaka engu-34)

“Ngizizwa ngikhululekile futhi ngijabulile. Uma ngibheka emuva kwakungenzima kangako.”

(Ubebhema ka-30 ngosuku iminyaka engu-32)

Khumbula ukuthi abantu abefani. Yilowo nalowo uneyakhe indaba yokuthi wayeka kanjani.

Okwasiza omunye kungebe lusizo komunye. Ngakho zimisele ukuzama izinto ezahlukene ukuthola okufanelene nawe.

Nakuba kunjalo abaningi abake baba ngamaxhwele bayavuma:

“Kwathi ukuba ngizimisele ukuyeka, akubanga nzima njengoba ngangicabanga.”

Eminyakeni engu-15 eyedlule, izigidi zabaseNingizimu Afrika sezikuyeke unomphelo ukubhema. Bakufakazele ukuthi uma ufuna ngempela ukuyeka, ungayeka.

KUNGANI NGIYEKA?

Ngigabule



Ngayeka Ukubhema

Isinyathelo sokuqala ngqa ekuyekeni ukubhema, ngukwenza isinqumo esinqala sokuyeka. Abantu abaningi bamanqikanqika uma sekumele bayeke ukubhema. Enye ingxenye yabo ifuna ukuyeka, enye ifuna ukuqhubeka. Abaqinisekile ngabafuna ukukwenza ngempela, yilapho-ke abehluleka khona ngenkathi bezama ukuyeka.

Ngakho-ke nquma ukuthi ufunani. Ukhiye wempumelelo NGUKUFUNA. Uma ngempela ufuna ukuyeka, ungayeka.

Nazi ezinye izizathu zokuyeka. Phawula lezo ezimqoka kuwe:

- ☐ **Ngifuna ukuba ngumqemane.**
- ☐ **Ngizokonga ngaphezu kuka-R7500 ngonyaka uma ngibhema iphakethe ngosuku. (ngamanani ka- 2009)**
- ☐ **Ngifuna ukuba yisibonelo ezinganeni zami, angifuni zibheme.**
- ☐ **Ngizokwazi ukuya ezindaweni okungavunyelwe kuzo ukubhema.**
- ☐ **Kuzophela ukunukelwa yizingubo, ama-ashtray angcolile namakamelo anentuthu.**

- ☐ **Angithandi ukulawulwa ngusikilidi. Akuphele ukuyangaza ngesikhathi sokuqaleka ungekho usikilidi.**
- ☐ **Abangiqabulayo bazongithokozela.**
- ☐ **Ngeke nginukubeze umoya esiwuphefumulayo.**
- ☐ **Ngizokhululeka kunembeza wokuthi ngiyazibulala.**

Manje bhala phanzi ezakho izizathu ezimqoka zokuyeka ukubhema.

(Isibonelo: "Ngiyokwazi ukukhuphuka izitebhisi ngaphandle kokuphelelwa ngumoya")

Ngingqume ukuyeka ngoba.....

.....

.....

.....

.....

Funda izizathu zakho zokuyeka kabili noma kathathu ngosuku enyangeni yonke ezoqala. Okunye okukunqobisayo ngukuzikhumbuza ukuthi uwuyekeleni khona kanye.



Zilungiselele ukonga imali, nokuqatshulwa ngokuthe xaxa

UMNDENI NABANGANE

Umndeni nabangane nabo bazozuza ngokuyeka kwakho ukubhema:

Bazothola umoya ohlanzekile;
Ngeke babe nomdlavuza wamaphaphu;
Ngeke bangenwe yisifo senhliziyo ngenxa yokuhabula intuthu yakho.



**Yonga amaphaphu abo.
Ungabafaki ebucayini bentuthu kagwayi.**

Amaphaphu ezingane azokhula kangcono. Ngeke besalaliswa ezibhedlela ngenxa ye-asma, i-bronchitis nenyumoniya, noma kwabona baqale ukubhema.

LIPHETHENI IKUSASA?

Kungenzekani uma ughubeka nokubhema?

Kudlondlobala ukukhwehlela nokuvimbana..

Amachopho emizwa yakho axikwa yitiyela bese ungakwazi ukuhogela nokunambitha.

Ukuzungeza kwegazi kuyehla, ugcine usuhamba kanzima, mhlawumbe ugcine sewunqunywe imilenze.

Amaphaphu akho ayalimala &
 - kube nzima ukuphefumula;
 - uphathwa yisifuba, imikhuhlane nenyumoniya;
 - ukhipha izikhwehlela ezimnyama.

Amazinyo ayagqwala. Izinwele nezingubo zakho kube neququ likagwayi. Unambithe okubi olimini.

Ungagula noma ubulawe:
 Yinhliziyo
 Unhlangothi
 Umdlavuzi
 I-Emphysema
 I-Bronchitis engapheli
 I-Pepticulcer

Kwenzekani uma uyeka ukubhema?

Ukukhwehlela nokucinana kuyaphela.

Amachopho emizwa yakho ayelapheka, ubuyelwe ngukuhogela nokunambitha.

Kuba ngcono ukuzungeza kwegazi, uhambe kangcono, eyokunqunywa imilenze ayibe isaphathwa.

Ukuzihlanza kwamaphaphu kuyavuka
 - kubuyele ukuphefumula;
 - kunciphe okuhlasela amaphaphu; &
 - izikhwehlela zicwengeke.

Abamhlophe amazinyo. Izinwele nezingubo kunuke kangcono. Uwuzwa unuka kangcono umlomo nokunambitha kubemnandi.

Usuku, inyanga nonyaka ngamunye ungasabhemi, ubucayi bezifo eziyingozi kuqala kwehle, ugcine sewufana nabangabhemi.

Kwenzekani uma uphikelela?

Ukuhogela ubuthi bentuthu kagwayi kunciphisa amandla egazi ekuthwaleni i-oksijini.

Emadodeni kwehla ukuqina kwenduku, nembewu yakho inciphe. Abesifazane bathatha isikhathi eside ukukhulelwa.

Umntwana uzaleka emncane ngesisindo, azalwe eseshonile noma ashone engakawuqedi unyaka.

Kwenzekani uma uyeka?

Ubuthi bentuthu egazini buyehla, ubuyelwe ngamandla nomfutho.

Emadodeni imbewu iyanda, kuvuke nenduku. Kwabafuna izingane abesifazane bayashesha ukukhulelwa.

Usethubeni lokuthola umntwana ophilayo ongumqemane.



Iphaphu eliphilayo



Iphaphu elinomdlavuza

Uma uphikelela ukubhema, nokuphefumula ubuthi umonakalo uyaqhubeka, bese ukhubazeka ekuphefumuleni, uhlushwe ngumdlavuza noma ushaywe ngunhlangothi.

Uma uyeka umzimba wakho uzoqala uhlumeleleke. Uzobuyelwa ngukuzethemba nokweneliseka emva kokuphumelela ukwenza okuthile obucabanga ukuthi kulukhuni kakhulu.

OKUNYE OKUNGUBUTHI OKUSENTUTHWINI KAGWAYI

Intuthu kagwayi inhlanganisela yamakhemikhali angaphezu kuka 7000, Okukuwo u-200 angubuthi bese ngaphezu kuka-60 adala umdlavuza.

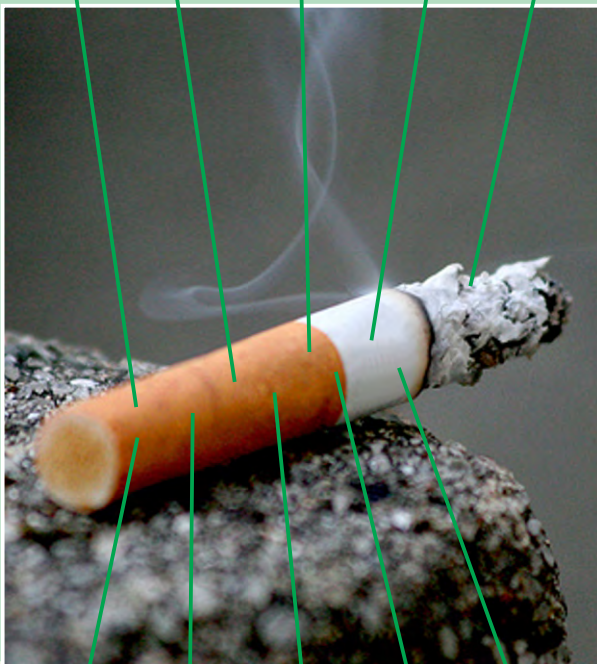
BENZENE
Okokususa upende

ACETONE
Okokususa upholishi wezinzipho

AMMONIA
Isihlanzi sezindlu zangasese

BUTANE
Kusaphitholo

ARSENIC
Ubuthi bamagundane



NAPHTHALENE
Uzamla ndela

CARBON MONOXIDE
Umbhobho wemoto

ACETIC ACID
Uviniga

PHENOL
Isibulalima gciwane

METHANOL
Uphitholo werokhethi

HLUKANA NEZABA!

Nazi ezinye izizathu abazibekayo zokungayeki. Wake wazizwa?



“Sekuyibona bumnandi engisele nabo”

Ngabe ngubumnandi ongabufela lobu? Obhemayo oneminyaka engu-45 ubudala onesifo samaphaphu uthi: “Nginezinkinga kuphela. Ngenxa kasikilidi angikwazi ukuphefumula. Ngakunye ukuphefumula kubuhlungu, ekubeni kumele ngiphefumule ka-20 000 ngosuku. Ekubhemeni akukho okufanelwe yilobu buhlungu.”



“Nguyena yedwa umngane wami”

Ukubhema kukuthembisa ubungane, kodwa kukugwaza ufulathele. Kuntshontsha isikhathi sakho, impilo yakho nemali yakho. Okubi kunakho konke, kungayithatha impilo yakho. Ngonjani umngane onjalo?



“Kuthoba imizwa yami”

Ngukuqaleka kuphela okuqedwa ngusikilidi! Kunezindlela ezinempilo zokubhekana nengcindezi kunokubhema. Abayekayo bagcina bezizwela ukuphumula.



“Sekwephezekile ukuyeka, umonakalo sewudalekile”

Noma ngabe umdala kangakanani noma sewubheme isikhathi esingakanani, kukulungele ukuyeka. Uzoqala ukwelapheka umzimba wakho emonakalweni odalwe ngugwayi ngenkathi uyeka. Kawephezile, kanti kawusheshanga ukuyeka.



“Ngikuzame konke kuyehluleka”

Kulokhu ungawubona umehluko. Amaxhwele amaningi athola ukuthi kumele azame kaningi ngaphambi kokuthi ekugcineni anqobe. Funda emaphutheni akho adlule, manje uzophumelela.

UKULUNGELA UKUYEKA



**Usubhajwe
isikhathi eside. Phuma!**

Impumelelo yempela isekuyekeni ngokupheleleyo, kunokunciphisa. Uma uzama ukunciphisa uzidalela ubulukhuni bokuthi uwubone ubalulekile usikilidi wakho ngamunye, bese kuba lukhuni ukuyeka abanye abasasele.

Nakuba kunjalo, yilowo nalowo uhlukile, wena ungathanda ukunciphisa ungakayeki ngokuphelele. Nazi izinyathelo ongazithatha ngaphambi kokuyeka.

1. USUKU LOKUYEKA



Qoka usuku lokuyeka namuhla, uqale kabusha.

Luqoke usuku ozoyeka ngalo. Lwenze lube lusuku ongezukuba ngaphansi kwengcindezi, kodwa ungenzi izaba zokuhlehlisa usuku lokuyeka. Misa usuku kusasele iviki ukusuka manje, uzimisele ngokuyeka.

2. THOLA UKUSEKWA



Makukuqinise ukubabona bemamatheka.

Umndeni, abangane nozakwenu emsebenzini bangaba lusizo olukhulu uma ufuna ukuyeka. Ungaluthola usizo ngabo. Ngakolunye uhlangothi, uma uzungezwe ngamaxhwele, uzothwala kanzima ekuyekeni ukubhema. Ngakho-ke ukuthola abanye abantu ukuba bakusize kubalulekile.

Nakhu okunye ongabacela ukuba bakwenzele khona:

"Ngicela ningibekezelele uma ngiba nenhliziyo encane ezinsukwini zokuqala ezimbalwa emva kokuyeka. Kuzophela masinyane."

"Ningangilingi. Ukubona nokuhogela osikilidi kuzokwenza kube lukhuni ukuyeka. Ngakho-ke ningangigabiseli ngosikilidi, futhi ningabhemi phambikwami."

"Yibani nosizo. Hlalani ningitshela ukuthi niyathokoza ukuthi ngiyekile."

"Ngipheni umvuzo, ningincome. Yenzani izinto ezincane ezikhomba ukuthi niyaziqhenya ngami."

"Ningangibeleseleli. Yibani ngabazwelana nami, ngoba ngenza okusemandleni ami."

"Ngikhuthazeni uma ngithola ubunzima. Ngitsheleni ukuthi ngiqine."

Zama ukuthola osewayeka akusize. Umuntu ongakulalela, futhi akukhuthaze. Futhi ungashayela i-QuitLine ukuze uthole ukwesekwa.

Uma kuba nzima, thola usizo lukangoti.



Shayela ku-011 720 3145

3. ZIPHAWULE IZINGOZI, BESE UTHOLA IZIXAZULULO

Zibuze, “Yimuphi usikilidi olukhuni kimi ukuwuyeka?” Ngabe yilowo sikilidi wasekuseni, ngowasemuva kokudla, ngohambisana nesiphuzo, ngobhemeka ngikanye nabanye ababhemayo, uma ngicasukile noma ngikwesinye isimo? Yilaba osikilidi ozoba nesizungu sabo uma uyeka ukubhema.

Yenza uhlu lwezimo okungaba lukhuni kuwe ukuba ungabhemi. Manje-ke cabanga ngokuthi ungabhekana kanjani nesimo ngaphandle kokubhema. Sungula amasu. Iviki noma kanjalo ngaphambi Kosuku Lokuyeka, qala ukuzejwayeza ukuNGAbhemi kulezo zimo.

Nanka amathiphu OKUPHUMELELA:

Isimo Sokuxakeka	Isu Elinqobayo
Emva kokudla noma usikilidi wasekuseni.	Linda amaminithiangu-10-15 emva kokudla ungakabhemi. Yenyusa ngo-5 amaminithi nsukuzonke ukuze ngosuku Lokuyeka ube sewufika ku-30 wamaminithi ungakabhemi emva kokudla. Kanjalo yelula isikhathi sikasikilidi wokuqala wosuku.
Usikilidi nesiphuzo noma ikhofi.	Gwema utshwala emavikini ambalwa uyekile. Suka ekhofini uguqukele etiyeni noma kwesinye isiphuzo ongasimatanisi nosikilidi.
Usikilidi uma unezinye izimbemi.	Qhela kwababhemayo ezinsukwini ezilishumi emva kokuyeka. Okungekho emehlweni kuyalibaleka. Zimatanise kakhulu nabangabhemi.
Uma ngingedwa, noma nginesizungu.	Thola okunye ongakwenza. Shayela umngane. Yana ebhayisikobho. Yenza imidlalwana kaqedisizungu. Qala imisebenzana yokuqeda isizungu.
Uma ngikhathazekile noma nginengcindezi.	Yiba ngowenza utho –hamba, welule izinyawo. Ukuzivocavoca yindlela ekahle yokulwa nengcindezi. Zejwayeze ukuphefumula ngokudonsa umoya isikhathi eside (bheka ikhasi 23). Zitshele “Khululeka. Hlala ungenaxhala.”

Ngokuzejwayeza ukungabhemi ezimweni ezilingayo ngaphambi kukaJuqu, uzothena amandla okuqaleka, bese uqinisa ukuzithiba.

4. HLELA "UMGODLA WAKHO WOKUYEKA"

Uzodinga okuzothatha indawo kasikilidi wakho. Uma udinga ozokufaka emlonyeni, zama intshungama engenashukela, uthi lokuphuza, okokuvungula noma ukherothi owenziwe izinti.

Sebenzisa izandla zakho, udlale ngepensela noma ngobuhlalu.

Cabangisisa ukuthi uzoyidinga yini imithi. Ingasiza ukwehlisa ingcindezi yokuyeka.

Kodwa khumbula ukuthi akukho mlingo wokwelapheka - kusazodinga ukuthi uzimisele ukuyeka.

Khuluma nodokotela wakho noma usokhemisi ngaphambi kosuku lwakho Lokuyeka. Khumbula ukuthi ungayeka ngaphandle kwemithi.

5. QALA WONGE IMALI KASIKILIDI WAKHO

Nsukuzonke faka kujeke imali ongabe uthenge ngayo usikilidi, uyibuke ikhula. Okongile kungashesha kube ngamakhulu amarandi. Yongele izikhathi eziyisipesheli ezinjengeholide nomndeni wakho. Noma uthenge izipho zokubonga abebekusiza kakhulu. Kunokuyishisa imali yakho, isebenzise ukuthenga okuthile obungakwazi ngaphambili ukukuthenga.



Uyabona ukuthi ukubhema kuyisela kanjani?

Yeka ubone umgodla wakho ukhula.

IMITHI ESIZAYO

Imithi engakusiza uyeke ukubhema ingatholakala ekhemisi. Ungacabanga ngale mithi uma ubhema osikilidi abangu-10 noma ngaphezulu ngosuku, noma sewuke wazama ukuyeka izikhashana eziningi ngaphambili wehluleka. Zintathu izinhlobo zale mithi.

NICOTINE REPLACEMENT THERAPY (NRT)

Ukungenwa yinikhothini yisona sizathu esikhulu sokubhema. Ufikelwa ngukuqaleka uma kwehla ubungako benikhothini egazini. Uma ungayithola kweminye imithombo ethembekile kunakusikilidi, ingancipha ingcindezi yokumonyuka, ngosizo olunjengolwentshungama enayo, amapheshi, izipreyi noma amaphilisi.

Le mikhiqizo inika ngokuvamile isilinganiso esincane senikhothini kunokubhema. Ngakho-ke ayikhucululi ngokuphelele inkwankwa, kanye nezimpawu zengcindezi ezihambisana nokunyomuka.

Nanka amanye amathiphu ekusebenziseni izithathandawo zenikhothini:

1. Zisebenzise ngokwesidingo sakho izithathandawo ekubhekaneni nezimpawu zokunyomuka. Sebenzisa intshungama, isipreyi noma amaphilisi ngaphambi kokuqaleka noma ngaphambi kokuqina kwengcindezi.
2. Ungasebenzisa izithathandawo kuze kufike emavikini angu-12.
3. Ucwangingo lunombono wokuthi ukusebenzisa ipheshi kanye nentshungama, noma isipreyi noma amaphilisi kusebenza kangcono. Beka ipheshi ekuseni, bese ngaphezu kwalokho usebenzisa intshungama, noma isipreyi noma amaphilisi ezikhathini ikakhulukazi ezikunika ubunzima.

Izithatha-ndawo zitholakala lapho okudayiswa khona, kanti kudinga zisetshenziswe ngendlela ethile. Buza kusokhemisi wakho ukuthi zisetshenziswa kanjani.

BUPROPION

Lo mkhiqizo ongenayo inikhothini uyasiza ekuyekeni ukubhema ngenkathi usebenza ohlangothini lobuchopho oludala ukuqalekela inikhothini.

Usebenzise emva kweviki noma amabili emva kokuyeka ukubhema. Kumele uwusebenzise amaviki awu-7 kuya kwawu-9. Akufanele uwusebenzise uma uke wabanenkinga yokudlikizela, ukulimala okubi ekhanda, ukuthikamezeka ngengqondo, ukungaphatheki kahle esiswini noma ukuphuza okunzima utshwala. Thola incwadi kadokotela kuqala ungakayi ukuyoyithenga.

VARENICLINE

Lo mkhiqizo unciphisa ukuqalekela ukubhema ngokulwa nokuqaleka nezimpawu zengcindezi yokumonyuka. Ubuye futhi unciphise ukweneliswa okutholakala ngokubhema, ngokuthi uvimbe umsebenzi wenikhothini ebuchosheni. Ngumuthi onamandla.

Kudinga uwusebenzise kusasele iviki uqale ukuyeka, bese kudinga usetshenziswe amaviki angu-12. Iyadingeka incwadi kadokotela uma uyowuthenga.

Kwabanye abantu kuba khona izimpawu zokucindezeleka, ukuhlala amaphaphu ephezulu, imicabango noma izenzo zokuzibulala kungadlanga uma bezama ukuyeka besebenzisa lo mkhiqizo. Uma kunjalo kuwe, kuyeke ukuthatha lo muthi, bese uthintana nodokotela wakho. Mtshele udokotela wakho uma wake welashelwa isifo sengqondo ngaphambi kokuthi welashwe.

OLUNYE ULWAZI

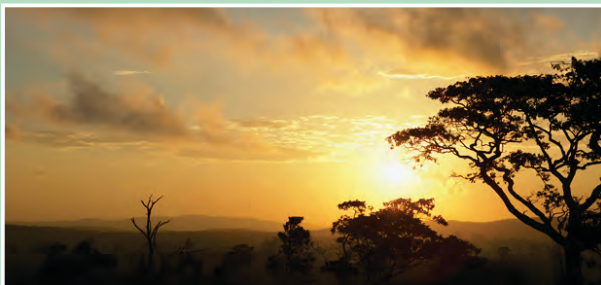
Abakhulelwe nabancelisayo kumelwe bazame kuqala ukuyeka ngaphandle komuthi.

Izithatha-ndawo ngokwehlukana kwazo zisiza ngokulinganayo. Ngakho khetha ongaba namandla okusithenga, esingenawo umthelela omubi nesikufanele kangcono. Njengokuthi nje, abantu abanamazinyo okufakelwa bangeke bakuthande ukuhlwabuya intshungama, ekubeni abanye bengakuthanda lokho, ngakho beyithanda intshungama.

Xoxisana nodokotela wakho noma usokhemisi wakho uma ungathanda ukusebenzisa imishanguzo yokuyeka.

YEKA KANCANE KANCANE

Ukuyeka ukubhema unomphelo kubukeka kuyisinyathelo esikhulu. Ungacabangi ngokuthi kawusoze futhi ubheme. Kunalokho, cabanga ukuyeka osukwini ngosuku. Zitshele ukuthi, “Ngeke ngibheme namuhla”, bese ungakwenzi.



Usuku ngalunye luyisiqalo esisha

UKUMA



Kunike ilambu elibomvu ukubhema

UBUSUKU OBANDULELA USUKU LOKUYEKA:

Balahle bonke osikilidi bakho, kungasali nowodwa. Qiniseka ukuthi akusele nowodwa, ngisho izinqamu.

Hlukana nomentshisi nezitsha zomlotha futhi. "Okungekho emehlweni, akubi bikho engqondweni."

Thatha indawo yosikilidi ngentshungama engenashukela, ngokherothi owenziwe izinti, okokuvungula, noma ubuhlalu okokulibazisa izandla nomlomo.

Zimisele. Ukuyeka kuyinselelo. Ungakwenza!

Uma ubusebenzisa imithi, qiniseka ukuthi uyakwazi ukuyisebenzisa. Fundisisa ipheshana eliphakathi.

Ubheme usikilidi wakho wokugcina, bese uvalelisa esitheni sakho esidala.

USUKU OLUKHULU-ISIQALO SAKHO ESISHA:

Namuhla wusuku oluyisipesheli – lusuku Lokuyeka. Ngakho ungabhemi. Lokhu kusho ukungathinti nowodwa – ungaphafuzi nakanye!

Lusuku lokuzicabangela. Ngakho nyathela ngesizotha, ungazikhandli kakhulu.

Kepha yiba matasa – hamba, vivinya umzimba, noma wenze okunye kokuchitha isizungu.

Mawube kuwe 'umgodla wokuyeka', kanye namasu okumelana nemizuzu enzima mawalunge. Khumbula ukuthi kuhle kakhulu uma kukhona okwenzayo, esikhundleni sokungenzi lutho. Isiqubulo sakho yilesi: ukuma ngokwenza, hhayi ukusokola ungenzi lutho.

Zihlelele idili lokuphetha usuku libe njengomvuzo wakho wokuphumelela. Umgomo wakho wukudlulisa usuku ungabhemanga. Bhekana nokuqaleka ngakunye ukunqobe.

GWEMA UKULINGEKA

Zenzele indawo ekuzungezile ehlanzekile, efreshi, engavumeli ukubhema.

Gwema amaxhwele. Chitha kakhulu isikhathi nabangabhemi.

Gwema izindawo lapho obuvame ukubhema khona nezindawo zokubhemela.

Evikini lokuqala noma amabili, zama ukugwema utshwala, ikhofi, kanye nezinye iziphuzo ozimatanisa nokubhema.

UMA UFIKELWA NGUKUQALEKA, YENZA LOKHU:

1. Zikhumbuze izizathu zakho zokuyeka (buka "Kungani kumele ngiyeke?" ekhasini 5). Zitshele: "Kungaba nzima lokhu, kodwa ngingakwenza!" Zikhuze uthi "Musa ukukwenza!"; "Yima!" bese uzitshela ukuthi "Angisiye obhemayo".
2. Zejwayeze okuhlanu okumele ukwenze okulapha ngezansi. Kulula kodwa kunamandla ekumelaneni nokuqaleka:



Phuza amanzi

Phuza amanzi azingilazi ezingu 8-10 ngosuku, okungasiza ekukhucululeni inikhothini emzimbeni wakho. (Qaphela: Uma usebenzisa amapheshi enikhothini, intshungama, isipreyi noma amaphilisi, ungaphuzi amanzi ngokungaphezu kokujwayele).



Phefumula ngokujulile

Kunciphisa ingcindezi. Donsa kakhulu umoya ngamakhala, uwubambe amasekhendi amahlanu, bese uwukhipha kancane ngomlomo wakho. Phinda lezi zinyathelo izikhathi ezine noma ezi-5 uze uzizwe usuthe ukukhululeka. Vala amehlo akho ukuzikhulula ngokuthe xaxa.



Yenza okunye

Susa umqondo wakho ekubhemeni ngokukhuthala wenze okuthile – ngomzimba nangengqondo. Isibonelo, ungazindeli etafuleni emva kokudla. Kunalokho, sukuma – geza, uxubhe, noma welule izinyawo. Yenza uhlu zezinto ezilula ongazenza ngokushesha uma uficwa ngukuqaleka. Ungenza umlabalaba, ufunde iphephabhuku, ulalele umculo, uhlafune ukherothi noma uzihlalele ebhavini lokugeza uziphumulele.



Xoxa nomndeni nabangane

Ukuveza imizwa yakho kubangane bakho, ikakhulukazi uma baphuma khona ekubhemeni, kungakusiza uzizwe ungcono, futhi uhlale ungabhemi.

Shayela i-Quite Line ku-(011)720-3145 ukuze ukhulume nongoti maqondana nokuzigcina ungabhemi.



Ziba

Ukuqaleka kunyamalala emva kwemizuzu engu 1-5. Uma kungenamandla ungakuziba. Bala ufike ku 100, shono inkondlo, noma wenze umthandazo omncane. Ngenkathi uqeda ukuqaleka kuzobe sekuhambile.

3. Dlana ukherothi, i-aphula, uredishi noma intshungama engenashukela, kodwa gwema oshokholeli nokunye okukhuluphalisayo. Ncela uthi noma udlalise ubuhlalu.
4. Sebenzisa owakho umqondo ekumelaneni nokuqaleka. Ngenkathi usacabanga ngokuthi bekungaba mnandi kanjani ukubhema, kunalokho cabanga ngamaphaphu amnyama itiyela lenikhothini. Cabanga ngokuphoxeka KWAKHO nokwabanye uma uke wahlehla.

Uma uzizwa udangele, ziqoqe uzibone ubuyelwa yimpilo, uphefumula kalula, futhi uthokozela impilo. Ngubani ofuna ubhocobala?
5. Sebenzisa intshungama yenikhothini, isipreyi noma amaphilisi uma bewuhlele ukukusebenzisa.

HLELA PHAMBILI

Ekupheleni kosuku ngalunye cabanga ngokukusizile nokungakusizanga. Shayela ulayini wosizo uma udinga ukukhuluma noma ngani. Bese ubuka phambili osukwini olulandelayo, bese uhlela ukugwema noma ukubhekana nezimo ezinzima. Lungela, bese uhlebele ngaphambili kokuqaleka.

UKUDLULA EKUBHEMENI

Kungenzeka ulithole iviki lokuqala emva kokuyeka lilukhuni kunawo onke. Emva kwalokho, izinkinga ziyadamba zibe lula.

Ngenkathi abanye abantu bengabi nayo imithelela emva kokuyeka, abaningi baphawula izimpawu ezithile zengcindezi yokuyeka. Lezi zimpawu ziyaphela emva kwamaviki amabili, kodwa ezinye njengokuqaleka nokulamba, zingathatha isikhashana.

Kuvame ukuthatha izinyanga ezimbalwa ngaphambi kokukhululeka okuphelele empilweni yakho entsha yokungabhemi.

Abekho ababili abantu abafanayo – nawe wehlukile. Kungenzeka abasize abanye amathiphu okuyeka, kwabanye cha. Kukuwe ukukhetha lokho okungakusiza.



**Akusho lutho ukuthi ungakanani ngeminyaka...
uzosizakala ngokuyeka ukubhema!**

UKUBHEKANA NOKUMONYUKA

Kungenzeka uphawule izinguquko emzimbeni nasemizweni yakho emva kokuyeka. Lezi zimpawu zokumonyuka zijwayelekile, futhi zingezezinsukwana nje.

Uphawu	Ongakwenza
Ukuqaleka	Ngoba kuthatha 1-5 imizuzu yokuqaleka, zejwayeze okuhlana okushiwo ngenhla.
Isiyezi	Ukungajahi. Ungaphoqi ezinsukwini ezimbalwa ezilandelayo. Vivinya njalo umzimba. Sebenza izikhashana bese uthatha ikhefu. Yenza isiqiniseko sokuthi udla ngokuyikho.
Ukukhwehlela	Phuza amanzi. Kuzoziphelela ukukhwehlela.
Inhliziyo encane	Yelula izinyawo, ake uzindele ebhavini lokugeza, bese wenza izindlela zokuziphumuza. Khuluma nothile ngokuzwayo.
Ukucindezeleka	Ukuzivivinya okuludlana (imizuzwana yokuhamba ngokushesha, isibonelo) kungasiza ukukushintsha isimo. Ingaxazululeka inkinga yakho. Zixazulule ngayinye ngayinye.
Ukulamba	Yidla okunempilo. Zama ukudla amancozuncozu osukwini. Phuza amanzi.
Ukuqwasha	Phumula ebhavini. Phuza ubisi olushisayo ungakalali. Uma kungalaleki vuka ufunde okuthile, noma ulalele umsakazo.

Ezinye izimpawu zengcindezi yokuhosheka ngukoma komlomo, ikhanda, ukuqumba, ukukhathala, izinyembezi nokukhuluphala. Nazo zingezesikhashana, zizonyamalala masinya.

Ukunqoba ingcindezi:

Nansi indlela elula engakusiza ukuzizwa uzolile. Okokuqala, nciphisa umsindo oseduze. Hlala kahle, vala amehlo bese uphefumula kancane. Naka ukuthi uphefumula kanjani, bese usho igama “zola” (njengokuthi – zo..o..l.a) noma elinye elifana nalo ngenkathi ukhipha umoya. Emva kwemizuzu engu-5-10 uzozizwa ungcono.

Ukubhekana nesisindo:

Akuyena wonke umuntu okhuluphalayo emva kokuyeka ukubhema. Nokho, kuyenzeka abanye bazuze 2 amakhilogramu emva kokuyeka. Ngenhlahla, isisindo siyagwemeka. Amathiphu alandelayo angakusiza ukugcina isisindo sakho emva kokuyeka:

Hlela izikhathi zakho zokudla. Dlana 3-6 izidlwana ezincane nsukuzonke, esikhundleni sokudla okukodwa okukhulu.

Ungathathi indawo kasikilidi ngokudla okunamafutha, njengoshokholeli, amashibusi, namakhekhe.

Yandisa ukudla izithelo nemifino okusha.

Khuthala njalo – yandisa ukuvivinya umzimba (isibonelo, ukuhamba usheshe uzungeze indawo ethile.)

Uma usazimuka, ungaxwayi. Uma udla okunempilo bese uvivinya umzimba njalo, uzoncipha. Khumbula ukuthi inzuzo yokuyeka yedlula inkinga yesisindo.

Maqondana neminye imininingwane yokudla kahle, shayela i-Heart and Stroke Foundation of Southern Africa ocingweni lwayo losizo ku-0860223222.

Amanye amathiphu:

Nanka amanye amathiphu angakusiza ezimpawini zokumonyuka, nasekuhlaleni uphephile ekubhemeni:

Yenza izivivinyamzimba zokuzelula. Kungakusiza ukuthi ukhululeke, kudamuke nengqondo, kukuhlwithe ekucabangeni ngokubhema.

Phumula ngokwenele.

Zinike isikhathi esanele saleyo minyakazo emqoka kuwe.

Hlala uzizwa ukahle. Ungazidabukeli. Kade usenkingeni. Manje usungumnqobi phezu kwenikhothini.

Uma ubhema...

Kukhona okonakele! Ubhemile. Ulahlwa ngunembeza, okungenzeka uhlehle. Awudingi ukuhlehla!

Funda kuleso siwombe:

Kuvuswe yini ukuqaleka?

Ngabe kube ngukuwubona noma ukuwuhogela?

Kube ingcindezi ohlangane nayo?

Yikuphi obekumele ngabe ukwenzile ukugwema ukubhema?

Ngokuzayo uzokugwema kanjani ukuqaleka?

Manje buke izizathu zakho zokuyeka bese uthi: **“Angeke ngiwenze ize lo mzamo. Ngisenguye ongabhemi!”** Qhubeka lapho ogcine khona.

***“Ngingamane ngibe ngongabhemi
onenselelo yokulingeka ukubhema,
kunokuba ngobhemayo onesifiso sokuyeka”***

Akaziwa owakusho

UKUHLALA UKHULULEKILE



**Manje usukhululekile futhi
ulawula impilo yakho. Jabula!**

IVIKI LOKUQALA:

Usuku nosuku. Inselelo yanamuhla yanele; kungani nginokukhathazeka ngengomuso? Sebenzisa umgodla wakho wokuyeka, abakusizayo, ukuphefumula ngokujulile nokuzivivinya. Ungalahli ithemba! Okunzima kuzodlula emva kweviki, kodwa kungathatha izinyanga ezi-3 ukuba uzizwele impela usukhululekile njengongabhemi.

KUSUKA EVIKINI 2-6:

Sekwedlule okomzimba okubi kwengcindezi yokuyeka, kodwa usengaba nesizungu sokubhema. Ngakho-ke qiniseka ukuzinika umvuzo ngokungabhemi. Uma ufikelwa yisifiso sokubhema, zikhuze uphume kukho. Zikhumbuze ukuthi kungani unqume ukuyeka. Wothi: **“Ngikhetha ukungabhemi”** bese wenza isinqumo kabusha sokwehlukana nogwayi. Ukuqaleka kuzoba ngokwemizuzwana embalwa, bese kwedlula! Kodwa uma ubhema uzolahla konke ukuzikhandla kwakho.

IZINGOZI MANJE YILEZI:

Ukucabanga ukuthi ukubhema kanye akulutho

Yebo kuwutho. Owodwa usikilidi uzoholela komunye, bese uzithola usubuyele shi ekuqaleni. Ngakho-ke zibuze, “Ngizolahla konke engiphumelele kukho kuze kube manje?” Ungaba yixhwele, noma ungabi yilo.

Ukuhalalalisa

Uku b a n a b a b h e m a y o n a b a p h u z a y o kuyinhlanganisela eyingozi – ngakho-ke qaphela. Ungaziniki imvume yokubhema; zinike imvume yokuba ngumqemane.

Isikhathi Esiyingozi

Izinto zibukeka zizimbi kuze kube sengathi akunandaba noma uyabhema noma qha. Kodwa zonke izehlakalo ziyedlula. Uma sekwedlule, ngeke usafuna ukuqala futhi uyeke. Thola usizo kumngane wakho noma shayela i-QuitLine ucele usizo.

IVIKI 7 NALANDEL:

Wenze kahle! Ukuyekile ukubhema. Manje inselelo wukuhlala ngaphandle kokubhema.

Kulesi sigaba sebenciphile abantu abanake ukuthi uyeke ngempela. Maqondana nabo sekwedlule.

Kodwa wena wazi kangcono. Ungakuvumeli ukufiphala kokuzibophezela. Kungumkhuba nakho ukuhlala ungabhemi. Ngenkathi uqhubeka nokungabhemi, yilapho-ke kuzobonakala sekuyinto yakhona.

Ukuyeka ukubhema kungokunye okuhle okwenzile empilweni yakho. Wehlule inikhothini, washintsha umkhuba weminyaka eminingi. Ziqhenye.

EMINYE IMIBUZO YOKUGCINA



“Kuzongiyeka nini unomphelo ukuqaleka?”

Akulula ukusho ngqo. Kwabanye kuthatha isikhathi eside, kodwa kuzoya ngokuncipha ngenkathi isikhathi siqhubeka.

Indlela engcono yokubulala ukuqaleka wukukulambisa kuze kufe. Ungabhemi kuze kunciphe kancane-kancane kufe ukuqaleka. Uma ukondla ngokubhema – ngisho nangokudonsa kancane – kuzoqina.



“Yini kube nzima kangaka ukuyeka?”

Uma nje uselokhu ulindele intokozo ekubhemeni, noma ulindele ukukususela ukungakhululeki – ukuqaleka kuzokumela ngenhla. Uzokhululeka kosikilidi uma ungasacabangi ukuthi ukubhema kunosizo noma kuhle.



“Angithi awunankinga usikilidi owodwa emva kokuyeka?”

Owodwa usikilidi unga holela komunye, ungakanaki uzozithola usubuyele shi lapho obukade ukhona. Ukude ngomphafuzo owodwa nokubhema iphakathe ngosuku.



“Ngingebheme owodwa nje ukuzihlola, noma ukubona ukuthi wawuzwakala kanjani ngisabhema?”

CHA! Lokhu kumane kuyizaba nje zokubhema. Uma sewukhohliwe ukuthi wawunambitheka kanjani, jabula. Akudingi ukuthi uzivivinye ngokubhema. Usuvele uyiphasile ithesti ebinzima kakhulu. Usuphumile.



“Uma sengibuyela ekubhemeni futhi?”

Ungalilahli ithemba, akusho ukuthi uyisehluleki. Akuwona wonke umuntu ophumelela ngesikhathi sokuqala. Abaningi abantu bazama izikhathi eziningi ngaphambi kokuba bagcine benqobile unomphelo. Ngaso sonke isikhathi uzama kukhona okufundayo okuzokusiza ngokuzayo. Ngakho-ke nakuba ucabanga ukuthi unqotshiwe empini, usengayinqoba impi.

Ngakho-ke lungela, qoka usuku ozoyeka ngalo futhi, bese ushona khona futhi, wenze ISIQALO ESISHA! Kodwa kuhle kakhulu UKUYEKA KANYE, BESE UHLALA UYEKILE.



“Ngizokwazi ngani uma sengikhululekile?”

Uma ungasacabangi ngokubhema. Uma ungasabali izinsuku, uma ungasazishayi isifuba ngokuyeka, kodwa wenelisiwe ukuthi uyekile. Uma ukungabhemi sekuyimpilo ebukeya ijwayelekile.

QALA KABUSHA

Guqulela impilo yakho kokungcono



Quit Line: 011 720 3145

www.againstsmoking.org

AMANO THI

**“Ngaqabula intombi yami yokuqala ngabhema
usikilidi wami wokuqala ngosuku olulodwa;
Angikaze ngibuye ngibe nesikhathi sikagwayi.”**

Arturo Toscanini - Umbhidi odumile

UMLAYEZO OVELA KU NELSON MANDELA



“Ukuyeka ukubhema... kudinga umfutho,
isikhathi nokuzinikela. Nokho izigidi zabantu
ziyekile, babuye bazilawula
izimpilo zabo nempilo yabo...
Ngingxusa amaxhwele ukuthi ayeke... Ukuphila
kuyilungelo eliyisisekelo. Asisebenze sonke, ukusiza
wonke umuntu, noma kuphi, ukuba abe nempilo.”

“Masakheni umhlaba ongenagwayi”

Mnu Nelson Mandela (1992)



health

Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

QALA KABUSHA

Guqulela impilo yakho kokungcono

**Usizo lukangoti
luyatholakala
ngocingo.**



**Shayela i-Quit Line
011 720 3145**



**NATIONAL COUNCIL
AGAINST SMOKING**
www.againstsmoking.org