

BIZANE KU ÇI DERBAS DIBE BENGÎBÛN Û METIRSÎ

Li navenda lêhûrbûnê: **Elkol**



Materyal	• Madeya ku di zimanê zarekî û nav xelkê de wek 'Elkol' tê binavkirin, 'Etanol' e. Elkolên din weke Metanol yan 'Gulîkol' heta di rêjeyên hindik de jî gelekî jehrî ne • Etanol şilekiyekî zelal e ku bi rêya xemirîna şekirê ji madeyên seretayî yê cihêwaz tê bidestxistin • Etanol jehreke şewînera rehên esebî û hkara şêrpenceyê ye
Forma bikaranîn û bandorê	• <u>Awayê bikaranînê</u>: Etanol di tîrtiyên cûrbicûr de (ragihandî bi awayê rêjeya qasê, Vol.-%) di vexwarinkên de heye • Avce (4-8 Vol.-%), şerab û şeraba gazdar (10-13 Vol.-%), areq (30-45 Vol.-%) • <u>Bandora</u> ceribandî di pileya yekem de girêdayî bi qasa vexwarî ye, lê rewşa leş û rûhî û herwiha adeta vexwarinê jî giring e. • Elkol di qasên hindik de bandoreke xwe ya pêşlêgirtinê heye, meraqa bo danûstanê bi pirranî zêdetir dibe. • Di qasên zêdetir de dibe sebeba aloziyên giran ên têgihîştinê û baldariyê, şiyana hevahengî û axaftinê bi awayekî berçav tûşî aloziyê dibin. • Di dawiyê de elkol dibe sebeba westiyên û sergêjbûnê ku dibe ku qasên zêdetir bibin sebeba bêhişbûnê.
Bikaranîna hevdudanî	• Bandorên têkildarî dermanan • Dûhatên pêreyî yê giran ên ji ber bikaranîna hevdudanî digel heşîşê • Elkol nabe kuhevrê digel vexwarinkên enerjîzê were vexwarin, ji ber kafeîn bandora westîner a elkolê vedişêre. Bi vî rengî dibe ku şiyana funksyona leş gelekî zêd û bilind were dîtin û rîskirinê zêdetir dike. Herwiha dikare bibe sebeba aloziya zêdetir a hinek ji funksyonên mejî, weke hêza sêwirandin û wênekirina dîtbarî-fezayî yan jî pisporiya zimanî.
Destebendiya qanûnî	• Radestkirina elkolê bo kesên xort ên bin 16 salî û vexwarina di ber çavan li gorî Xala 9 ji Qanûna Parastina Xortan (Jugendschutzgesetz) qedexe ye. • Kesên xort ên mezintir ji 14 salî dikarin bi hebûna kesekî xwedan mafê serperistiyê vexwarinkên berhemhatî li xwaringehan bi kar bînin. • Ji 16 salî û mezintir kîrîna vexwarinkên berhemhatî û vexwarina wan li ber çavan û bi awayê gelemperî rêpêdayî ye (avce, vexwarinkên hevdudanî yê avceyê, şeraba gazdar, şerab). • Ji 18 salî û mezintir kîrîna vexwarinkên elkolî yê bihêz û vexwarinkên hevdudanî yê ku pêkhatî ji elkola dapalandî ne (cûreyên areqê, koktel û hwd) rêpêdayî ye. • Di hatûçûna li kolanan digel wesayîten veguhestinê yê matordar de: Ji bo kesên xort ên heta 21 salî herî pirr qasa rêpêdayî ya elkolê di xwînê de 0.0 tê sepandin, di heyama dewreya test û ceribandîna de jî ev rêje dihê sepandin. • Derbareyê duçerxeyê asta nebûna şiyana ajovaniyê ya tekûz di rewşa hebûna elkolê di xwînê de bi qasî 1.6 e, ji ber ku duçerxe wek wesayîta veguhestinê ya matorî nîne, herî pirr qasa rêpêdayî ya elkolê di xwînê de 0.0 di vê babetê de ji bo xortan nayê sepandin. • Têbînî: Ji bo skûterê rêzikine yeksan weke ajovaniyê ya wesayîten veguhestinê yê matorî dihê sepandin, di bin 21 salî de qasa herî pirr a rêpêdayî ya elkolê di xwînê de bi rêjeya 0.0 dihê sepandin.



Langenhagen

Ev betgeya ragihandinê ji aliyê Konsseya Pêşlêgirtinê ya Langenhagen'ê ve ketiye bin sîvana piştewaniya darayî.

BIZANE KU ÇI DERBAS DIBE BENGÎBÛN Û METIRSÎ

Li navenda lêhûrbûnê: **Elkol**

Xetereyên giran û dûhatên dirêjdem	• <u>Xetereyên giran</u> di pileya yekem de di qasên bilindtir ên vexwarinê de pêk tên, ji derdora 1 di hezarî de qasa elkolê di xwînê de behsa qonaxên bêhişî û xumariyê tê navberê. • Di qonaxa xumariyê de dîtina fezaî û peydakirina tûş û aliyan aloz dibe, herwiha şiyana berteknîşandabnê bi awayekî berçav aloz dibe. Ji vê qonaxê îhtimaleke bilindtir ji bo qezayên trafikê pêk tê, herwisa tevgeriyana sistane tevî xumariyê di vê yekê de rola xwe heye. • Vexwarina elkolê heta asta xumariyê têkiliyeke nêzik digel tundûtûjiyê heye. • Vexwarin di salên xortaniyê de xetereya zirarên derûnî û bengîbûnê zêdetir dike: Her kesek beriya 15 saliyê dest bi vexwarinê bike, derdora çar qatî rîska bengîbûna bi elkolê heye. • Zirara demdirêj a mejî ya di halê geşekirinê de (wek mînak Hîpokamp (Hippocampus)) • Dûhatên dirêjdem: Ji berk u elkol bi rêya demarên xwînê re li seranserî leşî belav dibe, neçêbikaranîna berdewam a elkolê dibe ku hema bêje zirarê li hemî organan bide. • Neçêbikaranîna elkolê bo heyameke dirêjtir dibe ku fubnksyonên lêhûrbûn û bîrê xirabtir bike.
Pêşîlêgirtin û şîret	• Qasa bê rîsk di vexwarina elkolê de tune, Encumena tomarbûyî ya Xorakê ya Almanyayê (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) şîret dike ku dev ji vexwarina elkolê berdin. Tevî vêya her kes dixwaze elkolê vexwe, divê bi taybet xwe ji qasên zêde yên elkolê û vexwarina heta asta xumariyê dûr bigire. • Hebûna zêde ya elkolê li nav civakê pirranî dibe sebeba nêrîna bêyî rexnekerane li ser vê madeyê, destpêkirina danûstanê digel xortan û xebata komî li ser mijareke rexneyî û rêzikên ji bo vexwarina elkolê sûdmend e. • HaLT bernameyeke pêşîlêgirtina vexwarina elkolê ya navçeyî ye ku di zêdetirî 150 cihan de li Almanyayê bi cih tê.
Estatîstîk	• Ji sala 2023an ve bi rêjeya 6.9 jin û 12.4 mêrên ji 12 heta 17 salî berdewam (herî kêmbarekê di hefteyê de) elkol vexwarine. Di hevrûkirina digel sala 2004an de li vir zêde ji nîvî kêmbûye.

Çavkanî

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positions-papier-zu-alkohol/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)



Ev belgeya ragihandinê ji aliyê Konsseya Pêşîlêgirtinê ya Langenhagen'ê ve ketiye bin sîvana piştevaniya darayî.

BIZANE KU ÇI DERBAS DIBE BENGÎBÛN Û METIRSÎ

Li navenda lêhûrbûnê: **Vexwarinkên enerjîzê**



Materyal	- Vexwarinkên enerjîzê lîmonadên pêkhatî jikafeînê ne - Ew pêkhatî ji kafeîna zêde (derdora 80 mg di qutiya 250 ml de), şekir, Taurin, Glucuronolacton, Inosit'ê ye - Ji bo zarok û nûciwanan qasa herî pirr a rêpêdayî derdora 3 mg di rojê de ji bo her Kîloya giraniya leşî ye. Helbet encama lêkolînên vê dawiyê şîret dikin ku ev rêje divê bi awayekî rexnekerane were lêkolandin. - Derbarê mezinên saxlem qasa vexwarina rêpêdayî ya rojane di asta derdora 400 mg de ye. - Vexwarinkên enerjîzê (enerjîhêner) xwedî qasa herî pirr a 32 mg di 100 ml de ne.
Forma bikaranîn û bandorê	Bandor: Bandora ku wek handêr û geşker tê hîskirin, xasma ji ber qasên bilind ên Kafeîn, şekir û herwiha zêdekiriyên din e. - Dûhatên pêreyî yên xirab dibe ku pêkhatî ji babetên xwarê be: Lêdana dil, Arîtmîya dil (aloziyên lêdana dil), bihêrsbûn, bêxewî, serêşan, dilrabûn, xwîdana zêde û nişkêvayî, aloziyên îdrakî. - Qutiyek bi kapasîteya 250 ml p-êkhatî ji derdora 80 mg kafeînê ye, ev hema bêje beranberî fincaneke qehweyê ye. Helbet pirranî çend qutî di navbireke demî ya kurt de dihêne vexwarin ku rîska dûhatên pêreyî zêdetir dike.
Bikaranîna hevdu danî	- Vexwarinkên enerjîhêner nabe ku hevrê digel êkolê bihêne vexwarin, ji ber ku Kafeîn bandora westîner a êkolê vedişêre. Bi vî rengî dibe ku şiyana funksyona leşî gelekî zêd û bilind were dîtin û rîskirinê zêdetir dike. Herwiha dikare bibe sebeba aloziya zêdetir a hinek ji funksyonên mejî, weke hêza sêwirandin û wênekirina dîtbarî-fezayî yan jî pisporiya zimanî. - Di pêkvedana digel madeyên din ên hişber ên bikarhatî di partî û cejnekomîyan de dibe ku bibe sebeba Arîtmîyên din ên pilebilind.
Destebendiya qanûnî	- Vexwarink divê ji qasa Kafeînê ya zêdetir ji 150 mg di Lîtreyê de û jortir xwedan şîreta "Qasa kafeînê zêdetir bûye" be. Ji bo zarok û jinên ducanî yan şîrder "Nayê şîretkirin" be. - Heta niha qedexetiya firotina bo kesên bin temenê qanûnî li Almanyayê tunebûye, li welatên din sînardariyên temen ji bo firotina bokesên navbera 15 heta 18 salî de heye. - Gelek ji navendên raberkirinê bi rêya mafê xwedîtiyê yê xwe sînardariyeke temenî ji bo vexwarinkên enerjîhêner danîne.



Ev belgeya ragihandinê ji aliyê Konsseya Pêşlêgirtinê ya Langenhagen'ê ve ketiye bin sîvana piştevaniya darayî.

BIZANE KU ÇI DERBAS DIBE BENGÎBÛN Û METIRSÎ

Li navenda lêhûrbûnê: **Vexwarinkên enerjîzê**

Xetereyên giran û dûhatên dirêjdem	• Di rewşa vexwarina zêdebarî dibe ku pergala gerriyana xwînê bi awayekî xirab bikeve bin bandorê: Aloziyên lédana dil, babetên zêdebûna zexta xwînê, arîtmîyên dil, kêşeyên gurçikan. • Kesên ku potensiyeka wan a nexweşiyên dil heye dibe ku bi hestyariyeke zêdetir bertek nîşanî bikaranîna Kafeînê bidin.
Pêşîlêgirtin û şîret	• Rêxistina Tenduristiypê ya Cîhanê (WHO), Enstîtûya Federal a Nirxandina Rîskê (BfR) û Navendên Şêwirîna Bikarhêneran xwazyarê sînordariyên temen û labeldanîna baştir in. • Kesên bin temenê qanûnî yên ku arîtmîyên dil bi wan re heye û hatiye naskirin, divê bi tevahî dev ji vexwarina wan berdin.
Estatîstîk	• Derdora du ji sêyê hemî nûciwanan pêştir vexwarinkên enerjîhêner vexwarine.

Çavkanî

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (Gihêjbarî: 14.10.2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (Gihêjbarî: 28.10.2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (Gihêjbarî: 28.10.2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (Gihêjbarî: 07.11.2025)



Ev belgeya ragihandinê ji aliyê Konsseya Pêşîlêgirtinê ya Langenhagen'ê ve ketiye bin sîvana piştevaniya darayî.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

