

BIZANE KU XUMARÎ Û XETERE ÇAWA DERBAS DIBE



Di navenda balkêşiyê de: **Bikaranîna dûkelmeniyên** (Veyp, qelûn, tembakoyê û hilmçêker)

Made	- Nîkotîn madeya bibandora a sereke ya giyayê tembakoyê û jehreke reh û eseban e. - Di dema şewitîna tembakoyê de gellek madeyên zirardar (wek mînak Mono-Oksîda Kerbonê, Formaldehyd, Acetaldehyd) çê dibin. - Dûkela tembakoyê pêkhatî ji derdora 4800 madeyên naskirî ye ku ji nav wan zêde ji 90 made wek hokara şêrpenceyê yan hilbezer tên hesabandin. - Madeyên pêkhênera şilemeniyên veypê: Propylenglykol, Glûsîrîna giyayî, tamder, nîkotîna dîlxwazî, av, nesafiyên gengaz (metal, Nîtrozamîn, Alkaloidên Tembakoyê) - Madeya seretayî ya qelûnê wek 'Melasse' tê binavkirin: Ev made têkelek ji pelên tembakoyê, zêdekiriyên şekira qamîşan û madeyên tamder pêk hatiye. Tembako dikare digel pêkhatiyên giyayî, kevirên Shiazu yan şilemeniyên were dewsgirkin.
Awayê bikaranînê û bandor	- Şewitîna tembakoyê li cîxare, cixareyên pel, payp û bêhnkişandina dûkelê - Germkirin û hilmandina şilemeniyekê li cixareyên elektronîkî, amûrên germkera tembakoyê, veyp û kişandina dûkelê; di van babetan de hilm pirranî bi kûriyeke zêdetir ji dema kişandina cixareyan tê bêhnkirin - Qelûn: Dûkela pêkhatî ji nava avê tê derbaskirin û bi rêya şilingê tê bêhnkişandin - Nîkotînê du bandorên xwe yê bi tevahî cihêwaz heye: Handêr û aramker; bandorên din: Berdana Dopamîn û Serotonînê, dil tundtir lê dide, zexta xwînê diçe jor, hesta birçîbûnê kêm dibe, rehên sereke tengtir dibin, xwîngihandina bo çerm xirabtir dibe, germahiya leşî kêm dibe, baldarî zêdetir dibe, şiyana lêhûrbûn û xebata bîra hestkirî bi awayê kesane, herwiha kêmbûna strê, tirs, nebûna dîniyayî, hêrsbûn û westiyên
Bikaranîna hevdudanî	Vexwarina vexwarinkên elkolî û herwiha tembakoyê bi hev re xetera bengîbûnê bi xwe re tîne; bikaranîna hevdudanî xetereya têkildarî tenduristî û bengîbûnê zêdetir dike. Nemaze organên pergala mehandina xwarekê ya jorîn dikevine bin bandore, di vê babetê de xetera tûşbûna bi şêrpenceyekê jî zêdetir dibe.
Destebendiya qanûnî	- Li gorî Qanûna Parastina Xortan (Jugendschutzgesetz) radestkirina berhemên tembakoyê bo kesên bin temenê qanûnî bi awayê aşkira û li ber çavan û bikaranîna wan ji aliyê van kesan ve rêpêdayî nîne. Ev mijar derbareyê berhemên pêkhatî ji Nîkotînê û bêyî nîkotîn, cixareyên elektronîkî û qelûnan jî derbasdar e. Herwisa radestkirina van berheman bo kesên di bin temenê qanûnî de bi rêyaa mûra firotina xwebixwe yan bi awayê siparîşa postê rêpêdayî nîne. - Ji bo reclama tembakoyê qedexetiyên reklamê yê berfireh dihêne sepandin. - Qanûna Federal a Parastina kesên ku dûkelmeniyên bi kar nayînin (Bundesnichtraucherschutzgesetz) bikaranîna dûkelmeniyên û herwisa bikaranîna cixareyên elektronîkî û alavên germkera tembakoyê li avahiyên gelemperî û alavên veguhestinê yê gelemperî qedexe dike.

BIZANE KU XUMARÎ Û XETERE ÇAWA DERBAS DIBE

Di navenda balkêşiyê de: **Bikaranîna dûkelmeniyên** (Veyp, qelûn, tembako û hilmçêker)

Xetereyên giran û dûhatên demdirêj	• Di dema bikaranîna dûkelmenî û cixareyên elektronîkî de hejmareke gelekî zehf a madeyên jehrî bi rêya pişikan tên hilmijandin û bi rêya gerriyana xwînê di tevahiya leşî de belav dibin ku ji ber wê organên leşî zirar dibînin. Di dema bikaranîna cixareya elektronîkî pirtikên hilawîstî di hewa de (aeorosêl) bi giraniyeke zêdetir dihêne hilmijandin, bi awayekî ku madeyên zirardar ên zêdetir di leşî de dihêne hilmijandin. • Handêrên rêkên bêhnkişandinê, nexweşiyên rêkên nefeskişandinê, asma, nexweşiyên dil û demaran, nexweşiyên şêrpenceyê, zêdebûna rîskên nexweşiya şekirê ya Cûrteya 2, nexweşiyên pişikan (wek mînak EVALI), zirarlêketina li tenduristiya didanan, lezbûna pîriya çerm, alerjiyên têkiliyê • Girêdayîbûna derûnî û leşî • Heta bêhnkişandina dûkela ji ber bikaranîna dûkelmeniyên ji aliyê kesên din ve xetereke berçav li dijî tenduristiya kesên ne-cixarekêş tê hesibandin û xetere pirsgerêkên rêkên nefeskişandinê, kêmbûna xebata pişikan, enfeksiyonên rêkên nefeskişandinê yên xwarîn, asma û enfeksiyona Guhê Navîn zêdetir dike.
Pêşîlêgirtin û Şîret	• Çiqasî xort zûtirkê kişandina dûkelmeniyên an jî cixareyên elektronîkî dest pê bikin yan jî berhemên nîkotîndar ên din bi kar bînin, bi heman rêjeyî rîska bengîbûna wan jî bilindtir e. • Xizmetên Ragihandin û Piştewaniyê (wek mînak. rauchfrei-info.de) • Ezmûn – Tu li ser Nîkotînê çi dizanî? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • Derbirrîna diyar a kesên jêderk û danûstandineke zelal û bêyî lomekirinê digelkesên cewan derbarê pêkhatina helwêsteke rxnekerane ya kesane bibandor e.
Estatîstîk	• Li Almanyayê bi giştî sedî 20.1 ji kesên mezintir ji 18 salî cixare û dûkelmeniyên bi kar tînin. • Derbarê nûciwanan, para kesên ji 12 heta 17 salî ya bikaranîna dûkelmeniyên derdora sedî 6.8 e. • Derbarê mezinên cewan di temenê 18 heta 25 salî de derdora 26.3 ye. • Li gorî planeke lêkolînî li Almanyayê derdora sedî 19 ji hemî nexweşiyên şêrpenceyê dikarin li şêrpenceyê bihêne têkildarkirin. • Kêşana cixareya elektronîkî di sala 2025an de navbera sedî 2.3 û 4.0 bûye. • Kêşana cixareya elektronîkî ji aliyê nûciwanan ve ji sedî 1.5 di sala 2024an gihîştîyê sedî 3.9 di sala 2025an de.

Çavkanî

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (Gihêjbarî: 25.09.2025)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (Gihêjbarî: 25.09.2025)

BlÖG – Xizmetên Ragihandinê: Berêxwedana bo madeyên hişber li Komara Federal a Almanyayê di sala 2023an de – encamên têkildarî Bikaranîna dûkelmeniyên (Gihêjbarî: 25.09.2025)

Plana Lêkolînî ya DEBRA'yê – Rapirsîn li ser tevgeriyana bikaranîna dûkelmeniyên li Almanyayê | German Study on Tobacco Use (Gihêjbarî: 04.12.2025)



Ev belgeya ragihandinê ji aliyê Konseya Pêşîlêgirtinê ya Langenhagen'ê ve piştewaniya darayî werdigire.

