

BIZANE KU ÇI DERBAS DIBE BENGÎBÛN Û METIRSÎ



Di navenda baldariyê de: **Nas û kîseyên Nîkotînê**

Materyal	- Kîseyên Nîkotînê (Nic-Bags, Nikotinpouches) kîseyên biçûk ji rîşalên giyayî ne ku pêkhatî ji xwêyên Nîkotînê ne. Ewna berovajî Nasê (Snus), pêkhatî ji Tembakoyê nînin. Kîseyên Nîkotînê di tamên cûrbicûr de dihêne raberkirin. - Nas (Snus) yek ji berhemên tembakoyê (tembakoya xwarinî) ye. Ev made di kîseyên selûlezî de yan jî bi awayê podreya pakêtnekirî û şedar û şil tê dabêşkirin. - Kîseyên Nîkotînê û herwiha Nas dibe ku qaseke gelekî zêde ya Nîkotînê ji xwe azad bikin.
Awayê bikaranînê û bandor	<u>Awayê bikaranînê:</u> Devî, kîse di bin lêvê jorîn an lêvê xwarîn de tên bicihkirin yan bo nav kîseyên gupê dihêne têhêldan. - Nîkotîn bi rêya xaziya devî anku ava devî dihê hilmijîn. <u>Bandor:</u> Nîkotîn dibe sebeba azadbûna dopamîn û madeyên din ên peyamgihên. Ev kar hesteke xweş, hişyarî û aramiyê pêk tîne.
Bikaranîna hevdudanî	- Bikaranîna hevdudanî ya herî nasyar hevrê digel elkolê pêk tê. Ev hevdudanî û pêkhate dibe ku bibe sebeba pêkanîna pirsgirêkên gerriyana xwînê, sergêjbûn û dilrabûn û vereşînê. - Hema bêje hemî zarok û nûciwanên ku pêştir carekê kîseyên Nîkotînê bi kr anîne, berhemên din ên pêkhatî ji Nîkotînê weke cixare, cixareyên elektronî yan qelûnê jî dicerribînin. - Ji temenê 13 saliyê ve ev bikaranîna hevdudanî bi awayekî aşkira zêdetir dibe.
Destebendiya qanûnî	- Raberkirina kîseyên Nîkotînê li Almanyayê li gorî Qanûna Xwaremeniyê qedexe ye. Ji ber ku qedexeya bikaranînê tune ye, dibe ku ew ji derveyî welêt bihêne anîn. - Raberkirina Nasê (Snus) li Almanyayê qedexe ye. Helbet hertim guherîn û rêzikên îstîsna hene, bi awayekî ku hinek ji berhemên (wek mînak tembakoya cûtinî) tevî vê yekê ji bo firotinê hatine raberkirin.

BIZANE KU ÇI DERBAS DIBE BENGÎBÛN Û METIRSÎ

Di navenda baldariyê de: **Tembako**

Nas, tembakoya cûtînî û tenbakoya bêhnkirinî

Metirsiyên giran û dûhatên dirêjdem	• <u>Metirsiyên giran û xedar:</u> Bikaranîna zêdebarî ya Nîkotînê gengaz e ku bibe sebaba diyarbûna nîşaneyên jehrîbûnê weke dilrabûn, sergêjbûn, vereşîn û pîrsgirêkên bêhnkişandinê. Di dozên zêde de dibe ku rawestana nefeskişandinê biqewime. • <u>Dûhatên dirêjdem:</u> Nas gengaz e ku bibe sebaba nexweşiyên perdeyên şilekî yên devî. Metirsî li ser sistbûn û jînavçûşna pidiyan û nexweşiyên şêrpenceya çalika devî zêde ye. • Bikaranîna Nîkotînê hertim wek metirsiyek li dijî tenduristiya tê hesibandin. • Qasên zêde yên Nîkotînê tîkildarî metirsiya zêde ya bengîbûnê ye. • Çiqasî kesek di dema destpêkirina bikaranîna Nîkotînê de ciwantir be, ewqasî jî metirsiya bengîbûnê zêdetir e.
Pêşlêgirtin û Şîret	<u>Ji bo bikarhêneran:</u> • Bi awayekî haydarane bala xwe bide ser ku çiqasî û çend caran bi kar tînî. • Xwedûrgirtin ji bikaranîna madeyan li pey hev: Derfetê bide leşê xwe bila bandorên wê hîs bike û metirsiyan kêmn bike. <u>Rûbirûbûn digel nûciwanên ku bi kar tînin:</u> • Diyarkirina sînorên diyarkirî: Bi hev re liser hin rêzikan li hev bikin ku bi awayekî cidî bihêne berçavgirtin. • Bi handêrên erênî teşwîq bike ku berhemên Nîkotîndar bi kar neyînin an jî bikaranîna kêmn bikin yan bibirrin. • Bi dû gotûbêjê bin, ser hemdê xwe û xweşrû bin. • Li dewsa dadwerîkirin an lomekirinê, bi baldarî û meraqê bipirsîn. • Bikaranîna Peyamên Min (Ich-Botschaften): Bêyî tawanbarkirinê, têgihîştin û hestên xwe şirove bikin. • Hilêxistina nîgeraniyan bi rastbêjî: Diyar bikin ku çima hûn nîgeran in. • Amaje bi dûhatên gengaz weke bikaranîna zêdebarî yan metirsiyên bengîbûnê bikin. • Diyarkirina pêngavên din bi hev re: Kêmkirina bikaranîna, bikaranîna berhemên dewsgira Nîkotînê yan xizmetên rawêjkariyê. Giring: Armancên rastbînane.
Estatîstîk	• Kîseyên Nîkotînê di navbera nûciwanan de berbelav bûne: Hema bêje yek kes ji her heft xwendevanên kur û yek kes ji her 10 xwendevanên keç di temenê 16 heta 17 saliyê de pêştir carekê kîseyên Nîkotînê bi kar aniye.

Çavkanî

<https://mindzone.info/substanzen/vapes-e-zigaretten-snus-und-co/> (Lêgihîştin: 20.11.2025)

https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Aktuelles/Download/Tabakatlas-Deutschland-2025.pdf (Lêgihîştin: 20.11.2025)

https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/jeder-siebte-schueler-hat-schon-nikotinbeutel-probiert_87414 (Lêgihîştin: 20.11.2025)

<https://datenportal.bundesdrogenbeauftragter.de/nikotin> (Lêgihîştin: 20.11.2025)



Ev belgeya ragihandinê ji aliyê Konseya Ragihandinê ya Langenhagen'ê ve piştevaniya darayî hatiye kirin.