

DE FEITEN OVER

MARIJUANA

Hasj

Wiet

Grass

Stuff

Marihuana

Pot

Dope

geendrugs-wellevan.nl



WAAROM DIT BOEKJE WERD GEMAAKT

Er wordt veel over drugs gesproken in de wereld – op straat, op school, op het internet en TV. Soms is het waar, soms is het niet waar.

Veel van wat je hoort over drugs komt eigenlijk van degene die het verkopen. Voormalige drugsdealers geven toe dat ze alles gezegd zouden hebben om de drugs te kunnen verkopen.

Laat je niet gek maken. Je moet de feiten kennen om niet verslaaft te raken aan drugs en om je vrienden te helpen er vanaf te blijven. Daarom hebben we dit boekje gemaakt – voor jou.

We willen graag weten wat je ervan vindt, dus laat wat van je horen. Je kunt ons vinden op **geendrugs-welleven.nl** of stuur een e-mail naar **info@geendrugs-welleven.nl**.

WAT IS MARIJUANA?

Marihuana is het woord voor de gedroogde bloemtoppen van de Indiase hennepplant. Het wordt ook wiet genoemd. Nederwiet bestaat ook. Dat is wiet gekweekt in eigen land en deze is twee à drie keer zo sterk als de buitenlandse wiet. De kleur is groen-bruin of grijs-groen.

Hasj (hasjiesj) wordt gemaakt uit het ingedikte sap van gedroogde bloemen van de hennepplant, die gezeefd en geperst worden. Het wordt ook "shit" genoemd en is sterker dan wiet. Hasj kan zwart-donkerbruin, bruin, of lichtbruin van kleur zijn, afhankelijk van de soort. Er bestaan verschillende soorten hasj, de meeste worden vernoemd naar het land van herkomst, zo hebben we Marroc, Nepal, Afghaan, Khasmir en Libanon. Hasj kan tot plakjes, reepjes of stukjes worden gesneden. Je hebt ook hasj die gemaakt

is van nederwiet, en die heet dan nederhasj. Deze is nog sterker dan de gewone hasj.

Marihuana en hasj worden ook wel 'cannabis' genoemd, wat het Latijnse woord voor de hennepplant is.

Zowel van marihuana als van hasj krijg je hallucinaties, wat betekent dat je de wereld om je heen niet meer ziet zoals ze is, je ziet dingen die er niet zijn.

De stof in deze drug die deze reacties veroorzaakt heet afgekort 'THC'. De laatste jaren zit er steeds meer THC in deze drug.



HOE GEBRUIK JE HET?

Marihuana is de meest gebruikte drug ter wereld. In 2007 toonde een onderzoek aan dat, alleen al in Amerika 14,4 miljoen mensen op zijn minst één keer in de maand ervoor marihuana gerookt hadden.

Marihuana en hasj worden gewoonlijk als sigaret gerookt (joint), maar kunnen ook in een pijp worden gerookt. Soms wordt het met voedsel gemengd (door een cake heen, dan heet het spacecake) of als thee gedronken (wietthee). Soms worden joints met andere, krachtigere drugs gemengd, zoals crack cocaïne of PCP (phencyclidine).

Wanneer iemand een joint rookt voelt hij het effect gewoonlijk al binnen enkele minuten. De onmiddellijke sensaties – verhoogde



Marihuana is een mengsel van gedroogde bladeren, stengels, bloemen en zaden van de hennep plant. Het is gewoonlijk groen, bruin of grijs van kleur.

Hasj kan zwart-donkerbruin, bruin, of lichtbruin van kleur zijn, afhankelijk van de soort. Er bestaan verschillende soorten hasj, de meeste worden vernoemd naar het land van herkomst, zo hebben we Marroc, Nepal, Afghaan, Khasmir en Libanon. Hasj kan tot plakjes, reepjes of stukjes worden gesneden. Je hebt ook hasj die gemaakt is van nederwiet, en die heet dan nederhasj. Deze is nog sterker dan de gewone hasj.

GEBRUIKTE BENAMINGEN

hartslag, verminderde controle, slappe spieren en een “dromerig”, onwerkelijk gevoel – bereiken binnen 30 minuten hun hoogtepunt. Deze effecten zijn gewoonlijk na twee of drie uur voorbij, maar ze kunnen ook langer duren omdat je het bijvoorbeeld heel veel rookt of gebruikt of als je heel sterke wiet en/of hasj hebt (nederwiet en nederhasj zijn daar voorbeelden van). Als er andere sterkere drugs in de joint worden gestopt kan het effect heel hevig, tot zelfs fataal zijn.

De geestelijke gevolgen van het gebruik van marihuana of hasj liegen er ook niet om. Mensen die marihuana of hasj gebruiken kunnen zich in het algemeen dingen minder goed herinneren en ze kunnen ook minder snel dingen en informatie oppakken en begrijpen. Dus niet goed voor je schoolresultaten of je promotie.

Als proef werd marihuana aan een aantal dieren gegeven. Sommige van deze dieren bleken daardoor een hersenbeschadiging te hebben opgelopen.

Blunt
Jointje
Blowtje
Sigaartje
Sigaar
Wiet
Wietje
Stickie
Pot
Stuff
Grass
Topje

Hasj
Marroc
Libanees
Afghaan
Nepal
Nederwiet
white
widow
dope
hennep
ganja
stuff
shit
bhong
skunk



DE ACHTERGROND VAN MARIHUANA EN HASJ

De hennepplant (waar marihuana en hasj van worden gemaakt) werd 2000 jaar geleden al verbouwd om als hallucinerend middel te worden gebruikt.

Hoewel cannabis meer dan 400 verschillende stoffen bevat, is THC de belangrijkste stof die het verstand beïnvloedt. De hoeveelheid THC in de hennepplant bepaalt de kracht van de drug. Het klimaat, de grondsoort en andere factoren bepalen de hoeveelheid THC in de plant. Maar door moderne landbouwtechnieken hebben hennepkwekers verschillende soorten marihuana ontwikkeld die veel meer THC bevatten.

Een Europees onderzoek vond uit dat de hoogste concentratie van THC te vinden was in Nederland met meer dan 20 procent.

Eén daarvan heet Sinsemilla (betekent in het Spaans “zonder zaden”) en kan THC-waarden van 7,5 tot zelfs 24 procent bevatten. De THC-waarde in hasj kan nog hoger zijn, omdat hasj meer is samengeperst dan marihuana. Hasj van hele sterke marihuana, is supersterk.

ALCOHOL VS. MARIHUANA

Is het roken van een joint hetzelfde als het drinken van alcohol?

Hier zijn de feiten:

Marihuana bevat 400 verschillende chemische stoffen; van 60 stoffen werd bewezen dat ze kanker veroorzaken. In tegenstelling tot rokers van sigaretten, hebben rokers van wiet de neiging om diep in te ademen en de rook zo lang mogelijk binnen te houden om zo het effect van de drug te verhogen, dit maakt de schade aan de longen alleen maar erger.

Alcohol is na een paar uur uit het lichaam verdwenen, maar THC blijft maanden of mogelijk langer in de vetweefsels van het lichaam achter.

THC beschadigt het afweersysteem. Alcohol doet dat niet.

Er wordt hier niet geprobeerd om de gevaren van alcohol kleiner te laten lijken, dat kan net zo gevaarlijk zijn. Maar gebruikers van marihuana moeten weten dat sommige van de chemicaliën in marihuana kanker kunnen veroorzaken en lang na het gebruik in het lichaam achter kunnen blijven.

INTERNATIONALE STATISTIEKEN

Wereldwijd gebruiken ongeveer 161 miljoen mensen marihuana en/of hasj – dat is meer dan 4 procent van de wereldbevolking.

- In Nederland had in 2005 22,6 procent van de bevolking cannabis (marihuana of hasj) gebruikt, dat was in 1997 nog 19,1 procent.
- In België hadden in 2006 43,5 procent van 17 tot 18 jarigen ten minste één maal cannabis gebruikt in de Vlaamse gemeenschappen;

47 procent in de Franstalige gemeenschappen.

- Van de 12 tot 17 jarigen in de VS gebruikten in 2007 6,7% marihuana.
- Volgens schattingen van de Amerikaanse overheid, is de binnenlandse productie van marihuana vertienvoudigd in de afgelopen 25 jaar: van 1 miljoen kilogram in 1981 tot 10 miljoen kilogram in 2006. Het is dus geen verrassing dat 58% van kinderen tussen 12 en 17 aangegeven heeft dat ze makkelijk aan wiet kunnen komen. Marihuana gebruikers in de VS besteedde ongeveer 8 miljard euro aan de drug in 2000.
- In 2005 was bij 242.200 gevallen van bezoek aan de Eerste Hulp marihuana betrokken.

• Volgens een Amerikaanse instelling (Drug Enforcement Administration), was een groot percentage van degenen die gearresteerd waren voor misdaden positief getest op marihuana. 40% van de volwassen mannen testten bij hun arrestatie positief.

• Van de mensen van 26 jaar of ouder ging 62% van degenen die marihuana gebruikten voor hun vijftiende uiteindelijk aan de cocaïne; 9% heeft uiteindelijk ook heroïne gebruikt en 54% maakte gebruik van voorgeschreven psychotrope (bewustzijnsveranderende) medicijnen voor niet-medische doeleinden.

• Na alcohol zijn marihuana en hasj enkele van de voornaamste drugs die fatale auto-ongelukken veroorzaken.



DE VERWOESTENDE GEVOLGEN VAN MARIHUANA

De onmiddellijke gevolgen van marihuana- en hasjgebruik zijn onder andere: versnelde hartslag, zich niet kunnen oriënteren, gebrek aan lichamelijke coördinatie met vaak depressie of slaperigheid als gevolg. Sommige gebruikers lijden aan paniekaanvallen of angst.


Maar dat is niet het enige. Volgens wetenschappelijke onderzoeken blijft het actieve ingrediënt in cannabis, THC, nog weken in het lichaam.

Het roken van marihuana en hasj veroorzaakt meer beschadigingen aan de longen dan het roken van tabak. Eén belangrijk onderzoek rapporteerde dat een enkele joint net zoveel schade kan veroorzaken aan de longen als vijf normale sigaretten die achter elkaar gerookt worden. Langdurige jointrokers lijden

vaak aan bronchitis, wat een ontsteking van het ademhalingskanaal is.

De drug kan meer dan je lichamelijke gezondheid schaden. Studies in Australië verbonden jarenlang zwaar marihuana gebruik met abnormaliteiten in de hersenen. Dat wordt ondersteund door eerder onderzoek naar de langdurige effecten van marihuana, wat veranderingen in de hersenen aanduidde die gelijk stonden aan veranderingen die ook door langdurig gebruik van andere belangrijke drugs veroorzaakt werden. En een aantal studies hebben een connectie aangetoond tussen voortdurend gebruik van marihuana en psychoses.





Marihuana en hasj misvormen de samenstelling van spermacellen. Dat betekent dat zelfs kleine hoeveelheden marihuana en hasj tijdelijke onvruchtbaarheid (kan geen kinderen maken) bij mannen kunnen veroorzaken. Marihuana en hasj kunnen de maandelijkse menstruatie van een vrouw in de war sturen.

Kinderen van moeders die voor of tijdens hun zwangerschap marihuana en/of hasj gebruikten, hebben een veel grotere kans om kanker te krijgen. Voor baby's van moeders die vóór of tijdens hun zwangerschap marihuana en/of hasj gebruikten, is de kans dat ze met kanker worden geboren tien keer zo groot.

Marihuana en hasj zijn twee van de weinige drugs die abnormale celdelingen veroorzaken

en deze kunnen voor de nakomelingen ernstige gevolgen hebben. In de laatste tien jaar zijn er miljoenen kinderen met serieuze gebreken geboren omdat de ouders drugsgebruikers waren. Een met 30 tot 40 procent verlaagde intelligentie is een voorbeeld hiervan.




GEVOLGEN OP KORTE TERMIJN

- Veranderingen aan de zintuigen
- Paniek
- Angst
- Slechte coördinatie van bewegingen
- Verminderde reactietijd
 - Een slaperig of gedeprimeerd gevoel krijgen, na zich even goed te voelen
 - Toegenomen hartslag (met het risico van een hartaanval)

GEVOLGEN OP LANGE TERMIJN

- Verminderde weerstand tegen gewone ziekten (verkoudheid, bronchitis, enz.)
- Onderdrukking van het immuunsysteem
- Gebrekkige lichaamsgroei
- Abnormaal gevormde cellen in het lichaam
- Vermindering van de mannelijke geslachtshormonen
- Snelle aantasting van het longweefsel en schade aan de hersenen, die blijvend kunnen zijn
- Verminderde seksuele activiteit
- Studiemoeilijkheden: verminderde bekwaamheid tot leren en het onthouden van informatie
- Apathie, slaperigheid, gebrek aan motivatie
- Veranderingen van persoonlijkheid en humeur
- Onvermogen om dingen gemakkelijk te kunnen begrijpen

A close-up, low-angle shot of a man's face in profile, looking down and to the left. He is holding a lit cigarette in his mouth. The lighting is dramatic, with strong highlights on his nose and cheek, and deep shadows elsewhere. In the background, the blurred profiles of other people are visible, suggesting a social setting like a bar or club.

Ik begon het voor de lol te gebruiken, uitgedaagd door een goede vriend die zei dat ik een te grote bangerd was om een joint te roken en een liter bier te drinken. Ik was toen veertien. Nadat ik zeven jaar gerookt en gedronken had, was ik wel erg verslaafd geraakt en gebruikte ik het niet meer om me goed te voelen, maar om mezelf een beetje normaal te kunnen voelen.

Toen begon ik mezelf en mijn bekwaamheden naar beneden te trekken. Ik haatte de paranoia.* Ik haatte het steeds over mijn schouder kijken. Ik haatte dat ik mijn vrienden niet kon vertrouwen. Ik werd zo paranoïde dat ik erin slaagde iedereen van me vandaan te houden en op een gegeven moment vond ik mezelf in de positie waar niemand terecht wil komen - ik was alleen. Ik begon 's ochtends na het opstaan al met alcohol en drugs en ging er de hele dag mee door.” —Paul

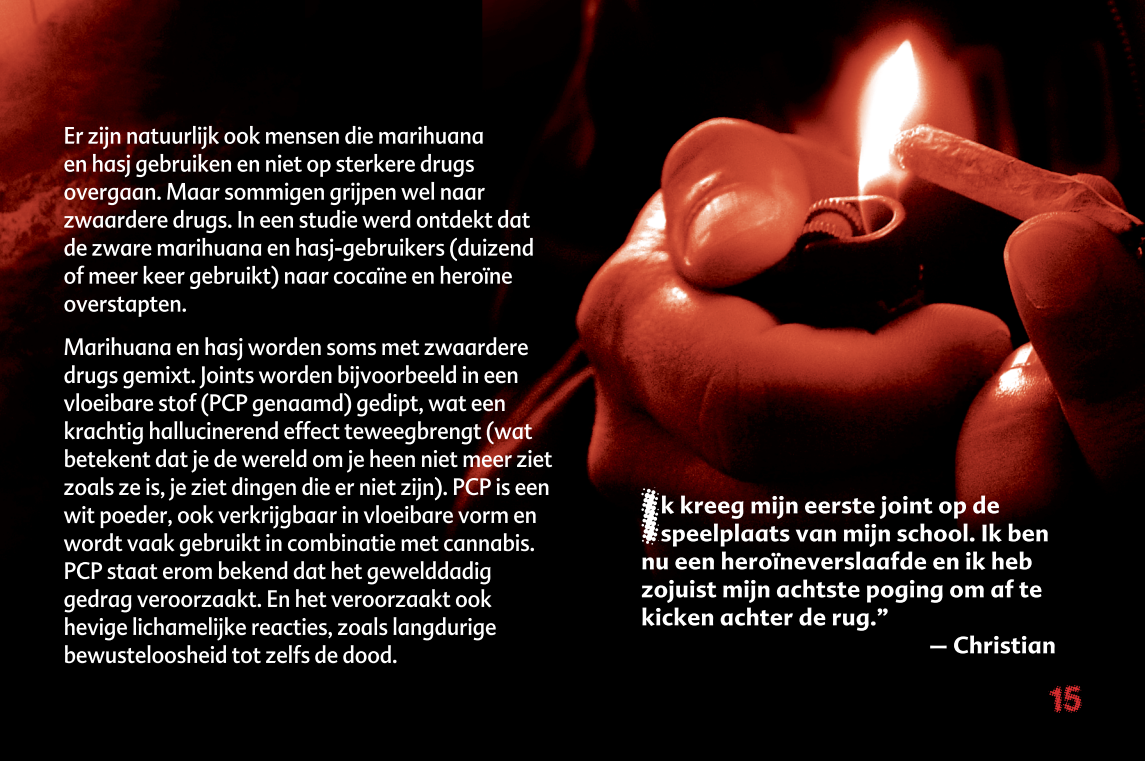
* paranoia: achterdocht, wantrouwen of angst voor andere mensen

DE GEVOLGEN VAN DRUGSGEBRUIK

Omdat je steeds meer marihuana en/of hasj nodig hebt om je “lekker” te voelen, gebeurt het vaak dat gebruikers een sterkere drug gaan nemen. Mensen nemen drugs om van vervelende situaties of gevoelens af te komen. Marihuana zorgt er zelf niet voor dat mensen andere drugs gaan gebruiken; mensen nemen drugs om van ongewenste situaties of gevoelens af te komen.

Marihuana en hasj “verbergen” het probleem voor een tijdje. Maar wanneer ze zijn uitgewerkt keren de vervelende situaties of gevoelens gewoon weer terug. Omdat marihuana en hasj niet langer “werken” kan de gebruiker dan sterkere drugs gaan gebruiken

Van alle heroïneverslaafden begon 93 procent in eerste instantie met marihuana en hasj.



Er zijn natuurlijk ook mensen die marihuana en hasj gebruiken en niet op sterkere drugs overgaan. Maar sommigen grijpen wel naar zwaardere drugs. In een studie werd ontdekt dat de zware marihuana en hasj-gebruikers (duizend of meer keer gebruikt) naar cocaïne en heroïne overstapten.

Marihuana en hasj worden soms met zwaardere drugs gemixt. Joints worden bijvoorbeeld in een vloeibare stof (PCP genaamd) gedipt, wat een krachtig hallucinerend effect teweegbrengt (wat betekent dat je de wereld om je heen niet meer ziet zoals ze is, je ziet dingen die er niet zijn). PCP is een wit poeder, ook verkrijgbaar in vloeibare vorm en wordt vaak gebruikt in combinatie met cannabis. PCP staat erom bekend dat het gewelddadig gedrag veroorzaakt. En het veroorzaakt ook hevige lichamelijke reacties, zoals langdurige bewusteloosheid tot zelfs de dood.

Ik kreeg mijn eerste joint op de speelplaats van mijn school. Ik ben nu een heroïneverslaafde en ik heb zojuist mijn achtste poging om af te kicken achter de rug.”

— Christian



WAT JE OVER DRUGS MOET WETEN

Het gebruik van marihuana en hasj is niet alleen schadelijk voor de roker zelf. Het kan ook een gevaar voor de maatschappij worden.

Onderzoek toont aan dat marihuana direct problemen kan veroorzaken in het leven. Een studie van 129 universiteitsstudenten toonde aan dat degene die de drug tussen de 27 en 30 dagen voor het onderzoek gerookt hadden ernstige afname hadden in concentratie, geheugen en studie vaardigheden.

Een onderzoek van postkantoorwerknemers liet zien dat degene die positief hadden getest op marihuana gebruik 55% meer

ongelukken hadden, 85% meer verwondingen en 75% in toename van afwezigheid op het werk.


Een onderzoek in Australië liet zien dat 4,3% van de dodelijke auto-ongelukken veroorzaakt werd door het onder invloed zijn van marihuana en hasj.

Het is bijna onmogelijk om op te groeien zonder met drugs in aanraking te komen. De druk van leeftijdsgenoten om het te gaan gebruiken is groot, en werkelijke informatie over de gevaren van drugs is niet altijd aanwezig.

Veel mensen zullen je vertellen dat marihuana en hasj niet gevaarlijk zijn. Wie is die persoon die jou dat vertelt? Zijn dat toevallig die mensen die je wat van dat spul willen verkopen (dealers)? Of zijn dat al de slachtoffers van deze dealers?



Mijn onderwijzer rookte drie tot vier joints per dag. Hij zorgde ervoor dat veel studenten met het roken van joints begonnen, zoals ik. Zijn dealer wilde dat ik ook aan heroïne begon, wat ik dus gewoon maar deed. Vanaf die tijd was het alsof mijn geweten er niet meer was.” — Veronique



Marihuana en hasj kunnen iemands geheugen heel erg achteruit laten gaan. Deze achteruitgang kan dagen tot weken duren, zelfs als alle andere slechte effecten allang uitgewerkt zijn. Toen tijdens een onderzoek aan een groep zware marihuana en hasjgebruikers werd gevraagd om zich bepaalde woorden van een lijst te herinneren, bleken de resultaten schokkend te zijn. Nadat ze met het roken van drugs waren gestopt, duurde het nog vier hele weken voordat ze zich deze woorden weer goed konden herinneren.

Studenten die marihuana en hasj gebruiken halen lagere cijfers en hebben dus een grotere kans om niet tot bepaalde opleidingen te worden toegelaten. Ze kunnen informatie slechter onthouden, bevatten en toepassen.

WAT DEALERS JOU VERTELLEN

Toen tieners werd gevraagd waarom ze in de eerste plaats met drugs begonnen, zei 55% dat het onder invloed van hun vrienden was. Ze wilden cool en populair zijn. Dealers weten dit.

Ze komen naar je toe als vriend en bieden aan om je “te helpen” met iets dat je “er bovenop helpt”. De drug zal ervoor zorgen dat je “erbij hoort” of “het maakt je cool”.

Drugsdealers denken alleen aan het geld dat ze ermee verdienen, dus ze

zullen alles zeggen om je hun drugs te laten kopen.

Het kan ze niet schelen dat die drugs je leven kapot maken, als zij maar geld verdienen. Ze zijn alleen geïnteresseerd in geld. Voormalige dealers gaven toe dat ze hun klanten zagen als “poppen aan een touwtje”.

Krijg de feiten over drugs. Maak je eigen beslissingen.

De feiten over drugs

Drugs zijn in feite vergif. De hoeveelheid die men ervan gebruikt, bepaalt het effect.

Een kleine hoeveelheid geeft een stimulans (verhoogt de activiteit). Een grotere hoeveelheid werkt als een kalmerend middel (onderdrukt de activiteit). Een nog grotere hoeveelheid werkt als gif en kan iemand doden.

Dat geldt voor elke drug. Het verschil zit in de hoeveelheid die nodig is om het effect te bereiken.

Maar veel drugs vormen nog een ander risico: ze werken rechtstreeks in op het denk- en gevoelsleven. Drugs kunnen voorvallen uit het verleden naar boven halen, zonder dat iemand zich daarvan bewust is. Ze kunnen de dingen die de drugsgebruiker om zich heen ziet ernstig vervormen.

Als gevolg daarvan kan hij zich raar, afwijkend en kwaadaardig gaan gedragen.

Drugs blokkeren alle gevoelens, zowel de gewenste als de ongewenste. Dus, hoewel drugs op korte termijn kunnen helpen bij het verlichten van pijn, vernietigen ze ook de vermogens van een persoon. Zoals bijvoorbeeld het reactie- en denkvermogen.

Medicijnen zijn middelen die bedoeld zijn voor het versnellen of vertragen of veranderen van de werking van een onderdeel van je lichaam, om te proberen het te verbeteren. Soms zijn ze nodig. Maar ze werken als stimulerend of verdovend middel en teveel kan je doden. Dus wanneer je medicijnen niet gebruikt zoals ze gebruikt horen te worden kunnen ze net zo gevaarlijk zijn als drugs.

**Het echte antwoord is om
achter de feiten te komen en
op de eerste plaats geen drugs
te gebruiken.**



WAAROM NEMEN MENSEN DRUGS?

Mensen nemen drugs omdat ze iets in hun leven willen veranderen.

Hier volgen een paar van de redenen die jongeren voor drugsgebruik hebben gegeven:

- erbij willen horen
- het leven is een sleur; om te ontspannen
- uit verveling
- ze lijken dan meer volwassen
- opstandigheid
- om te experimenteren

Ze denken dat drugs een oplossing zijn, maar uiteindelijk worden de drugs het probleem.

Hoe moeilijk het ook zijn mag om problemen onder ogen te zien, de gevolgen van drugs zijn altijd erger dan het probleem dat men ermee probeert op te lossen. Het juiste antwoord is de feiten te krijgen en in de eerste plaats geen drugs te nemen.



REFERENTIES

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (U.S.)

Medical Research Institute of New Zealand

“Studie versterkt het geval voor marihuana hersenschade,” *ABC News*, 4 juni 2008

“Schade door Cannabis erger dan door tabak,” *BBC News*, 31 juli 2007

“Nieuw Rapport vind hoogste niveaus van THC ooit in V.S. Marijuana,” Office of National Drug Control Policy press release, 12 jun 2008

National Toxicology Specialists Inc.

“Marihuana Productie in de Verenigde Staten,” Jon Gettman

Drug Abuse Warning Network, 2005: Nationale Schattingen van

Drugsverwante bezoeken aan Eerste Hulp Afdelingen

“NIDA Infofacts: Marijuana,” 14 jan 2008, National Institute on Drug Abuse

United Nations Office on Drugs and Crime 2007 World Drug Report

University of South Carolina

U.S. Drug Enforcement Administration

American Academy of Pediatrics

2007 Nationaal Rapport (2006 data) aan het European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, België

Rapport aan het European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, De Nederlandse Drugs Situatie 2007

Foto's:
Pagina 10, 12, 14: Alamy.

Miljoenen van deze boekjes zijn onder mensen over de hele wereld in 22 talen verspreid. Omdat er steeds nieuwe drugs bijkomen en er meer informatie over de effecten bekend wordt, worden de bestaande boekjes up-to-date gebracht.

De boekjes zijn nu gepubliceerd door de Foundation for a Drug-Free World, een seculiere, non-profit organisatie, gevestigd in Los Angeles, Californië.

De stichting zorgt voor leerstof, advies en coördinatie voor haar internationale drugs preventie netwerk. Ze werkt met jongeren, ouders, leraren, vrijwilligersorganisaties en overheidsinstellingen — iedereen die wil helpen om anderen een drugsvrij leven te laten leiden.

FEITEN DIE JE MOET WETEN

Dit boekje is deel van een serie publicaties die feiten verschaffen over marihuana, alcohol, XTC, cocaïne, crack cocaïne, crystal meth en methamfetamine, inhaleringsmiddelen, heroïne, LSD en misbruik van voorgeschreven medicijnen. Gewapend met deze informatie kan de lezer zelf de keuze maken om een drugsvrij leven te leiden.

Neem voor meer informatie of voor meer exemplaren van de boekjes in deze serie contact op met:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
001-818-952-5260

Geen drugs, wél leven
Nieuwezijds Voorburgwal 116-118
1012 SH Amsterdam
Telefoon: 020-6226215
E-mail: info@geendrugs-welleven.nl
www.geendrugs-welleven.nl

Foundation for a Drug-Free Europe
Wetstraat 91
1040 Brussel
Telefoon: 0032 (0)2 280-4049
E-mail: info@fdfe.eu
www.fdfе.org