SUCHT | SCHWEIZ
ADDICTION | SUISSE
DIPENDENZE | SVIZZERA

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பேணுங்கள் !

மதுபானம் | புகையிலை | கஞ்சா | மருந்துகள்
பந்தைய விளையாட்டுக்கள் | போதைப்பொருட்கள்

tamil | tamoul

மதுபானம், கஞ்சா, போதைப்பொருட்கள்: இவற்றின் பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு?

மது, கஞ்சா அல்லது ஏனைய போதைப்பொருட்கள் இவற்றிற்கு உதவுகிறன என சிலர் நம்புகிறார்கள்.

- நல்லுணர்வை பெற
- பிரச்சனைகளை மறக்க
- நண்பர்கள் கூட்டத்தில் ஒருங்கிணைய
- நேரத்தை சிலவளிக்க
- உறங்க உதவ

இந்த இரசாயனங்கள் பிரச்சனைகளை சில சமயத்திற்கு **காணாமல்** போவதைப் போல் ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்தகின்றன. ஆனால் இவை ஒரு தீர்வு அல்ல. அதற்கு எதிர்மாறாக மேலும் வேறு பிரச்சனைகளை உருவாக்குகின்றன.

நல்லுணர்வைப் பெறவும், தன் பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ளவும் வேறு வழி வகைகள் உள்ளன:

- தனது நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரோடு நேரத்தைக்கழித்தல்
- தனது பிரச்சனைகளை பற்றி பேசுதல்
- உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருத்தல் (நடத்தல், அசைதல்)
- நமக்கு பிடித்த செயற்பாட்டை செய்தல்
- புதிய விடையங்களை கற்றக்கொள்ளுதல்

நீங்கள் மிகுந்த மன உளைச்சலில் இருந்தாலோ, உங்கள்பிரச்சனைகள் பெரும் முக்கியத்துவம் கொண்டாலோ, நீங்கள் தனிமையில் இருக்க வேண்டாம். யாரிடமாவது இவற்றைப்பற்றிப் பேசுவது நல்லுணர்வைப்பெற உதவுகின்றது.

அடிமையாகுதல் என்றால் என்ன?

பல **இரசாயனங்கள்** அடிமையாக்குகின்றன: மதுபானம், புகையிலை, கஞ்சாயிலை, போதைப்பொருட்கள், மருந்துகள். அதே போல் **நடவடிக்கைகளுக்கும்** நாங்கள் அடிமையாகி இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு இணையத்தளத்தை பாவித்தல், பந்தய விளையாட்டுக்கள்.

ஒருநபர் இவற்றிற்கு அடிமைப்பட்டு இருந்தால்:

- அதன் பாவனையை அவரால் நிறுத்த முடியாது.
- பாவிக்க முடியாவிட்டால் அவருக்கு அசௌகரிய நிலை ஏற்படும்.
- அவரது ஒவ்வொரு பாவனையிலும் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும்
- தேவை ஏற்படும்.

அவரது பாவனையால் அவரது உடல், மன ஆரோக்கியத்தில் அல்லது சமூக வாழ்வில் தீய விளைவுகள் ஏற்பட்டாலும் அடிமையாகி உள்ளவர் அப்பழக்கத்தை தொடர்வார்.

அடிமையாகுதல் தனது சுதந்திரத்தை இழப்பதாகும்.

பலர் இதனால் வெட்கம் அடைகின்றார்கள். அவர்களது பாவனைப்பிரச்சனை பற்றி பேச முன்வருவதில்லை.

அடிமைப்பழக்கம் ஒரு நோய் ஆகும். இது தனிப்பட்ட விருப்பத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. இதனை குணப்படுத்த முடியும். உதவி கேளுங்கள்!

எது சட்டபூர்வமானது?
எது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது?

புகையிலையும், மதுவும்
புகையிலையும், மதுவும் சுவிஸ் நாட்டில் **சட்ட பூர்வமான** இரசாயனங்கள் ஆகும். ஆனால் இவை **தடை செய்யப்பட்டுள்ளவை**:

- 16 அல்லது 18 வயதை அடையாத இளையோருக்கு (மாநிலங்களைப் பொறுத்தது) புகையிலை விற்றல்
- 16 வயதிற்கு கீழ்ப்பட்ட இளையோருக்கு மது பானங்களையும் 18 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்டோருக்கு வலுவான மதுபானங்களையும் விற்றல்
- மூடிய பொது இடங்களில் புகைபிடித்தல் (பார், பேரூந்துகளில், உணவகங்களில்,...)

கஞ்சா, கொக்கயின், கெறோயின், கட், அம்பெத்தமின்,...
இப்போதைப்பொருட்கள் **தடை செய்யப்பட்டவையாகும்.**
இவற்றை வாங்குபவர், பாவிப்பவர், வைத்திருப்பவர் சட்டரீதியாக தண்டிக்கப் படக் கூடியவர்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் குடியிருப்பு அனுமதி கிடைப்பதில் விளைவுகளைக் கொடுக்கலாம்.

சிற்றுந்து அல்லது துவிச்சக்கரவண்டி ஓடும் பொழுது வீதியில்
வாகனம் ஓட்டுபவர் இவற்றினால் தண்டிக்கப்படலாம்:

- இரத்தத்தில் 0.5 mg/l மது அளவு (அல்லது உட் கொள்ளும் வாயுவில் 0.5 mg/l க்கு மேற்பட்டதாக இருந்தால்)
- கஞ்சா அல்லது ஏனைய போதைப்பொருட்கள் அல்லது சில மருந்துகள் பாவித்தால்.

மது மற்றைய பானங்கள் போன்று இதுவும் ஒன்றா ?

சுவிஸில் மதுபானம் மிகவும் பழக்கத்தில் உண்டு. கடைகளில், பார்களில், விளம்பரங்களில், தொலைக்காட்சிகளில் காண முடிகின்றது.

ஆனால் மது மற்றைய பானங்களை போன்றது அல்ல !

- மது உடல் நலத்திற்கு கேடானது
- மது அடிமையாக்குகிறது
- மது விபத்திற்கான வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கின்றது.
- கூடுதலான அளவு மது அருந்துதல் எம்மை வருத்தபட வைக்கும் விடையங்களை செய்யத்தூண்டலாம் (வன்முறை அபாயத்தை கையாளும் முறை).

இவர்கள் மது அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்

- இளையோர்கள்
- கற்பினிப் பெண்கள்
- மருந்துகள் பாவிக்கும் நபர்கள்
- சிற்றுந்து அல்லது துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டுவதற்கு முன்பு
- வேலைக்கு செல்வதற்கு முன்பு

தன் ஆரோக்கியத்தை பேண ஆகக் கூடிய இவ் அளவுகளை அருந்த பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது :
நல்லாரோக்கியமான ஆண்களுக்கு : 2 கிண்ணங்கள்
நல்லாரோக்கியமான பொண்களுக்கு : 1 கிண்ணம்

1 கிண்ணம்
= ஏறத்தாள 3 dl பியர்
= ஏறத்தாள 1 dl வையின்
= ஏறத்தாள 2 dl பிரெண்டி

வாரத்தில் பல நாட்கள் ஆண்களும் பொண்களும் மது அருந்தாமல் இருத்தல் நன்று.

புகையிலை, ஷிஷ புகைபிடித்தல் உங்கள் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கிறது

புகைபிடித்தல் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானது. இது உடல் உறுப்புக்களை பழுதுபடுத்துகின்றது (நுரையீரல், இருதயம்,...). அத்துடன் நோய்கள் வருவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்க செய்கின்றது.

புகையிலையில் கொண்ட இரசாயனம் (Nicotine) வெகுவாக அதற்கு அடிமையாக்குகின்றது.

நிறுத்துதல் சாத்தியமானது...
...ஆனால் பெரும்பாலும் மிகவும் கடினமானது. சில சமயம் பல முறை முயற்ச்சி செய்த பின்னரே திருவினையாகின்றது.

புகைபிடித்தல் நிறுத்துவதால் பல நன்மைகள் உள்ளன:

- நீங்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பேணுகிறீர்கள்
- நீங்கள் பணம் சேமிக்கின்றீர்கள்
- மூச்சு இளைப்பு குறைகின்றது மற்றும் உங்கள் உடல் நிலையை மேன்படுத்துகிறீர்கள்.

நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்த முடிவு செய்துள்ளீர்களா? சில ஆலோசனைகள்:

- ஒரு குழுவாக நிறுத்துவது மேலும் ஊக்குவிப்பாக இருக்கும்.
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதன் நன்மைகள் அனைத்தையும் பட்டியல் போடுங்கள்.
- நிறுத்துவதற்கு ஒரு திகதியை குறித்து வையுங்கள். அதன் பின்னர் ஒரு தடவை கூட புகைபிடிக்காதீர்கள்.

உங்களுக்கு சந்தேகங்கள் அல்லது ஆலோசனை தேவை ஏற்பட்டால் ஆரோக்கிய உத்தியோகத்தர் ஒருவருடன் கலந்துரையாடுங்கள் அல்லது Stop-tabac தொலைபேசி இணைப்பை அழையுங்கள் (0848 000 181 - இலவச இணைப்பு).

மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்!
மற்றவர்களின் புகையை சுவாசிப்பது உங்கள் உடல் நலத்திற்கு ஆபத்தானதாகும். உங்கள் உற்றாரை பாதுகாத்துக்கொள்ள ஒரு பொழுதும் உள்ளே புகைபிடிக்க வேண்டாம்.

மருந்துகள் : இதன் அபாயங்கள் என்ன?

மருந்துகள் குணமடைய, வலிகளை போக்க, நல்லாரோக்கிய உணர்வைபெற, அல்லது உறங்க உதவுகின்றன. சில மருந்துகள் மருத்துவரால் கொடுக்கப்படுகின்றன. வேறு சிலமருந்துகள் சுயமாக வாங்கக் கூடியவை.

சிலசமயம், மருந்துகள் அடிமையாக்கக்கூடியவை, அவை சரியான முறையில் பாவிக்காத பட்சத்தில் அபாயகரமானவையாகும்.

உங்கள் உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள

- உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்துரையாடாமல் மருந்துகளை பாவிக்க வேண்டாம்.
- வேறு மருந்துகளை பாவித்தால், அதைப்பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள்.
- நீங்கள் மருந்துகளை உட்கொண்டால், மது அல்லது போதைப்பொருட்களை பாவிக்க வேண்டாம்.
- நீங்கள் பாவிக்கும் மருந்துடன் நீங்கள் சிற்றுந்து அல்லது துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்ட முடியுமா என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் விசாரியுங்கள்.

தூக்க மாத்திரை : இதைத்தவிர வேறு வழிகள் உண்டு!

சில சமயம் தூக்கம் வருவது கடினமாக இருக்கும்…

தூக்க மாத்திரையை பாவிக்கும் முன்னர், சில இலகுவான இயற்கை வழிமுறைகள் உள்ளன. உதாரணத்திற்கு :

- மூச்சுப்பயிற்சியும் தியானமும் செய்தல், மூலிகை தேநீர் அருந்துதல்.
- தனது பிரச்சனைகளைப்பற்றி யாரிடமாவது பேசுதல், உதவியை நாடுதல்.

மதுபானம் தூக்க மாத்திரையை போல் பயன் படத்தக்கூடாது. அது நித்திரைக்கு உதவுவதைப்போல் இருந்தாலும், உடல் ஓய்வைப்பாதிக்கின்றது.

இளையோர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவோம் !

சிறுவர்களும் இளையோர்களும் மதுபானம், புகையிலை, போதைப்பொருட்கள் பாவிக்க கூடாது.
இளையோர்களின் உடலும் உறுப்புக்களும் குறிப்பாக மூளை இன்னும் வளர்ச்சி கொள்கின்றது. இந்த வளர்ச்சிக்கு மது, புகையிலை மற்றும் போதைப்பொருட்கள் இடையூறாக உள்ளன.

இளையோர்களுக்கு கற்றுக்கொள்ள நிறைய விடையங்கள் உள்ளன: பாடசாலையில், தொழிற்சாலையில், சமூக உறவுகளில். அவர்கள் தனது தனித்துவ அடையாளத்தையும் கண்டறிய வேண்டும். மது, புகையிலை, போதைப்பொருட்கள் இவற்றிற்கு உதவிகரமாக இருக்காது.

மேலும் இளையோர்களை பாதுகாக்கும் நோக்கில் சட்டம் மது, புகையிலை விற்பனையை தடை செய்துள்ளது.

இளையோர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக இருக்கும் பொறுப்பு பெரியோர்களுக்கு உண்டு :

- அளவோடு அருந்தத் தெரியும் பழக்கத்தை காட்டுதல்
- பாவிக்க முன்மொழிய வேண்டாம்
- பாவனையின் ஆபத்துக்களை விளக்கிக் கூறுதல்
- பிரச்சனைகளை கையாளுவதற்கு மது அல்லது போதைப்பொருள்களை தவிர்த்து வேறு வழிகளை அவர்களுக்கு காட்டுதல்.

நான் ஒரு கற்பவதியாக இருக்கின்றேன், நான் எனது குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுகின்றேன்.

கற்பகாலத்திலும், தாய்ப்பால் ஊட்டும் காலத்திலும் தாய்மார் உட்கொள்வது அனைத்தும் குழந்தையை சேர்கின்றது : கற்பகாலத்தில் நஞ்சுக்கொடி, தாய்ப்பால் ஊட்டும் காலத்தில் தாய்ப்பால் மூலம். அதேபோல் மது, புகையில் உள்ள நஞ்சுப்பொருட்கள், மருந்துகள், போதைப்பொருட்களும் சேர்கின்றன. இப் பொருட்கள் குழந்தைக்கு ஆபத்தானவை.

உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க கற்பகாலத்திலும், பாலுட்டும் காலத்திலும் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை :

- புகைபிடிக்கக் கூடாது
- மது, போதைப்பொருட்களை பாவிக்கக் கூடாது
- மருந்து பாவிக்க முன்னர் ஒரு மருத்துவருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

எக்காலத்திலும் மது அருந்துவதையும் புகைபிடிப்பதையும் நிறுத்துவது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நன்மையாகும்.

கற்பகாலத்திலோ, பாலூட்டும் காலத்திலோ பாவனைப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது சில சமயம் கடினமாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு அவ்வாறு இருந்தால் ஒரு மருத்துவ உத்தியோகத்தருடன் உரையாடுங்கள்.

விளையாட்டு மூலம் பணம் கிடைத்தல்?

சிலர் பணம் சம்பந்தமான விளையாட்டுகளை (கீறும் சீட்டு, பந்தய விளையாட்டு, சூது விளையாட்டுக்கள்) பொழுது போக்காக விளையாடுகிறார்கள்.

இவ்விளையாட்டுக்கள் பெரும் தொகை பணத்தை இலகுவாகவும் சீக்கிரமாகவும் வெல்ல முடியும் என **நம்ப வைக்கின்றன.** இம் முறையில் பணம் வெல்ல குறிப்பாக குறைந்த பணத்தொகை உள்ளோரை தூண்டலாம்... ஆனால் பெரும்பாலும் இவ்விளையாட்டுக்களை விளையாடுபவர்கள் **வெல்லதை விட அதிகமாக தோல்வி அடைகின்றனர்.**

சிலர் விளையாட்டில் சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்து அடிமையாகவும் நேர்கின்றது:

- அவர்களது வரவு செலவை மீறிய பணத்தொகையை பந்தயபணமாக விளையாடுகின்றார்கள்.
- அவர்கள் மேலும் மேலும் அடிக்கடி விளையாடுகின்றார்கள்.
- அவர்களது பிரச்சனையை மறப்பதற்காகவே விளையாடுகின்றார்கள்.
- அவர்களது உற்றாருக்கு பொய் பேசுவார்கள்.
- விளையாடுவதற்காகவே கடன் வாங்குவார்கள்.

அவ் விளையாட்டு அவர்களின் குடும்பத்திற்கும், நிதிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், சமூக வாழ்கைக்கும் கேடு விளைவிக்கின்றது.

மது பழக்கத்திற்கு அடிமையாகுவது போலவே **விளையாட்டில் அடிமையாகுவதும் ஒரு நோயாகும்.** விளையாட்டில் பிரச்சனை உள்ள நபர்கள் ஒரு தக்க நிபுணருடன் கலந்துரையாடுவது அவசியமாகும்.

எனக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை உண்டா?

- நீங்கள் இவற்றை (மது, கஞ்சா, புகையிலை, விளையாட்டு,...)? பாவிக்காதபொழுது எவ்வாறு உணருகின்றீர்கள்? மனரீதியாகவோ உடல் ரீதியாகவோ அசௌகரியமாக உணருகின்றீர்களா?
- உங்கள் உற்றார் உங்கள் பாவனையை குறைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறார்களா?
- உங்கள் பாவனையால் ஏதேனும் பிரச்சனைகளை எதிர் கொண்டீர்களா?
- உங்கள் குடும்பம் அல்லது நண்பர்களுடன் கொண்ட உறவு உங்கள் பாவனையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா?
- உங்கள் பிரச்சனைகளை மறப்பதற்காகவே சிலசமயம் இவற்றினை பாவிக்கின்றீர்களா?
- உங்கள் உடல் நலத்தில் குடும்ப மற்றும் சமூக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தீங்குகளையும் தாண்டி இவற்றைப் பாவிக்கின்றீர்களா?

இக்கேள்விகளில் ஒன்று அல்லது பல கேள்விகளுக்கு நீங்கள் «ஆம்» என பதிலளித்தீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு இதன் பாவனை பிரச்சனையாக இருக்கக் கூடும்.
நீங்கள் தனிமைப்பட்டு இருக்க வேண்டாம். உங்கள் உற்றாருடன் (குடும்பநபர், நண்பர்) அல்லது மருத்துவ உத்தியோகத்தாருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

எனக்கு பாவனைப் பிரச்சனை உண்டு. என்ன செய்வது?

உதவி நாடுவது ஒரு தைரியமான செயலாகும். நன்னலத்துடன் இருப்பதிற்கும், எங்களுக்கு என்ன நேர்கிறது என்று புரிந்து கொள்ளவும் இதுவே முதற்படியாக உள்ளது.

இப்பயன்பாடுகளை நிறுத்துவதற்கு இணையத்தில் online இல் உதவிகளும், தொழில் நுட்ப தொலைபேசி பயன்பாடுகள் (App's) ஆலோசனைகளுடன் உள்ளன.

இவை போதாவிட்டால், ஒரு மருத்துவ உத்தியோகத்தருடன் (வைத்தியர், மருத்துவதாதி, மனநல ஆலோசகர்,...) உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இவர்கள் உங்களுக்கு தக்க தகவல்களை வழங்கி இவற்றிற்கான சிறப்பு சேவைகளிடம் வழிகாட்டுவார்கள். அடிமைப்பழக்க பிரச்சனைகளுக்கான அநேகமானசிறப்பு ஆலோசனை சேவை நியமனங்கள் இலவசமானவை.

அனைத்து மருத்தவ உத்தியோகத்தர்களும் தொழில் இரகசியத்தில் கட்டுப்பட்டு உள்ளனர். ஆகையால் நீங்கள் அவர்களிடம் கூறும் அனைத்தும் இரகசியம் பேணப்படும்.

எனக்கு நெருங்கிய நபருக்கு பாவனைப் பிரச்சனை உண்டு என்றால் அவருக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

ஒருவருக்கு பாவனை அல்லது விளையாட்டுப் பிரச்சனை இருந்தால், அவரது குடும்பத்தையும் நண்பர்களையும் பாதிக்கின்றது.

உங்கள் கணவர் அதிகளவு மது அருந்துகிறாரா? உங்கள் மனைவி அடிக்கடி மருந்துகள் பாவிக்கிறாரா? உங்கள் பிள்ளைகள் வழக்கமான முறையில் கஞ்சா பாவிக்கிறாரா? உங்கள் நண்பர் அவரது முழுப்பணத்தையும் விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் செலவு செய்கின்றாரா?

சம்பந்தப்பட்ட நபருடன் கலந்துரையாடுவதற்கு சில ஆலோசனைகள்:

- «நான்» என்று கூறி உங்களை பற்றி பேசுங்கள். உதாரணத்திற்கு «நான் உன்னைப்பற்றி நினைத்து கவலைப்படுகின்றேன்».
- நீங்கள் கவனித்ததை விளக்கி கூறுங்கள். «நீர் தினமும் மது அருந்துவதை கவனித்தேன்/நீர் கஞ்சா பாவிக்கும் பொழுது நீ நீயாக இல்லை என என்னால் குறிப்பிட முடிகின்றது».
- உங்கள் கவலைகளை சம்பந்தப்பட்டவரிடம் கூறுங்கள் «உன்னை நினைத்து கவலைப்படுகின்றேன்...».
- உங்களைப்பற்றியும், உங்கள் சுய தேவைகளையும் மனதில் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள விதி முறைகளை விதியுங்கள். உதாரணத்திற்கு: «நீர் மது அருந்தி இருந்தால் உம்முடன் வெளியே வர மாட்டேன்»; «நீர் பந்தய விளையாட்டு விளையாடுவதற்கு பணம் கடனாக தர மாட்டேன்».

மற்றவர்களின் பாவனைக்கு நீங்கள் பொறுப்பாக முடியாது. அவர்களுக்கு உதவி தேவை என்று அவர்களுக்காக நீங்கள் முடிவெடுக்க முடியாது.

மௌனத்தில் இருக்க வேண்டாம். உங்களுக்கு நேர்வதை யாரிடமாவது கூறுங்கள். உதவி கேளுங்கள்.

ஆலோசனைகளுக்கும், தகவல்களுக்கும்:
தொலைபேசி இணைப்பு Addiction Suisse இன் «Aide et Conseil»
(உதவியும், ஆலோசனைகளும்): (பிரெஞ்சுமொழி) **0800 105 105**
(யேர்மன் மொழி) **0800 104 104**

மதுசார்ந்த பிரச்சனைகளில் எச்சரிக்கைக்கான தேசிய நிதி மற்றும் குடியேற்றத்திற்கான தேசிய செயலகம் ஆகியன இத்திட்டத்திற்கு நிதி ஆதரவு வழங்குகின்றன.

வெளியீடு : Addiction Suisse, Lausanne, 2019
அமைப்பு : www.atelier-pol.ch
படங்கள : www.joannagniady.com

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

französisch | français | francese
deutsch | allemand | tedesco
italienisch | italien | italiano
englisch | anglais | inglese
arabisch | arabe | arabo
dari / farsi
kurdisch | kurde | curdo
somali | somalo
tamil | tamoul
tigrinya | tigrino

shop.addictionsuisse.ch | shop.suchtschweiz.ch

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH–1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch | www.suchtschweiz.ch

2019 Protegez votre santé TAMOUL 20.0507