




গাঁজা  
ও তারুণ্য:

# তথ্যসমূহ জানুন

গাঁজা (যা মারিজুয়ানা, উইড এবং পট নামেও পরিচিত) নিউ ইয়র্ক স্টেট (New York State, NYS) এ প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যবহারের জন্য বৈধ। প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় তরুণদের জন্য গাঁজা ব্যবহার অধিকতর ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। কী বৈধ এবং গাঁজা আপনার স্বাস্থ্য ও সম্প্রদায়ের ওপর কী প্রভাব ফেলতে পারে তা জানা জরুরী।

## গাঁজার বৈধ ব্যবহার

- 21 ও উর্ধ্ববয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য গাঁজা ব্যবহার বৈধ। এটি NYS-নিবন্ধিত ডিসপেন্সারিসমূহ থেকে বৈধভাবে কেনা যায়।
- গাড়ির মধ্যে গাঁজা ব্যবহার অবৈধ, এমনকি যাত্রীদের কেউ হলেও বা পার্ক করা থাকলেও।
- গাঁজার প্রভাবে থেকে গাড়ি চালানো বিপজ্জনক। গাঁজা ব্যবহারের পর গাড়ি চালাবেন না বা গাঁজা ব্যবহার করছিল এমন কারো সাথে গাড়িতে উঠবেন না।



## প্রায়শ জানতে চাওয়া প্রশ্নাবলী

আমি অনেক জায়গাতেই গাঁজা বিক্রি হতে দেখি। তার মানে কি এই যে এটি ব্যবহার করা নিরাপদ?

- বৈধভাবে বিক্রি করা হোক বা না হোক, গাঁজা সবার জন্য বা সব পরিস্থিতিতে সম্পূর্ণভাবে নিরাপদ নয়।
- অনিবন্ধিত দোকানসমূহে বিক্রি হওয়া অনেক গাঁজাজাত পণ্যই নিয়ন্ত্রিত নয়, সুতরাং আপনি জানবেন না যে তাতে কী আছে, সেগুলো কতটা কড়া বা এমনকি তাতে গাঁজা আছে কিনা।
- নিবন্ধিত ডিসপেন্সারিগুলোকে তাদের জানালায় ঝোলানোর জন্য একটি QR কোডসহ একটি NYS নিশ্চিতকরণ সিল প্রদান করা হয়। এই সিলটি দেখায় যে দোকানটি বৈধভাবে গাঁজাজাত পণ্য বিক্রি করতে পারে।
- যদি একটি দোকানে কোনো NYS নিশ্চিতকরণ সিল না থাকে এবং **cannabis.ny.gov/dispensing-facilities** এ উল্লেখিত না হয়, তাহলে সেটি একটি নিবন্ধিত ডিসপেন্সারি নয় এবং সেখানে বিক্রি হওয়া পণ্যগুলি নিয়ন্ত্রিত নয়।
- নিবন্ধিত ডিসপেন্সারিসমূহের তাদের দোকানের সামনে গাঁজা প্রদর্শন করার অনুমতি নেই।

## আমার বন্ধুরা যদি গাঁজা ব্যবহার করে?

- আপনার বন্ধুদের সাথে এই ব্যাপারগুলো সম্পর্কে খোলামেলা আলাপ করুন:
  - তাদের গাঁজা ব্যবহার
  - কীভাবে আরো নিরাপদভাবে গাঁজা ব্যবহার করা যায়। বিভিন্ন ধরণের গাঁজার বিভিন্ন প্রভাব আছে, তাই অল্প পরিমাণ দিয়ে শুরু করুন এবং আরো বেশি ব্যবহারের আগে দেখুন কেমন বোধ হচ্ছে।

□ অনিবার্জিত দোকানসমূহের গাঁজাজাত পণ্য এড়িয়ে চলা

- অনেক মানুষ গাঁজা ব্যবহার করেন না। এমনকি অন্যরা ব্যবহার করলেও, ক্ষতিকর প্রভাবসমূহ এড়িয়ে চলার জন্য গাঁজা ব্যবহার এড়িয়ে চলায়, গাঁজা ব্যবহারের আগে অপেক্ষা করায়, বা আপনার গাঁজা ব্যবহার কমানো বা বন্ধ করায় কোনো দোষ নেই।

## আমি যদি খুব বেশি গাঁজা ব্যবহার করে থাকি বা আমার ব্যবহার কমানোর জন্য সাহায্য চাই তাহলে কী করতে পারি?

- আপনি যদি গাঁজা থেকে অনাকাঙ্ক্ষিত প্রভাবসমূহ অনুভব করে থাকেন, তাহলে একজন বিশ্বাসযোগ্য প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সাথে কথা বলুন। **911** এ কল করুন যদি আপনার বা অন্য কারো জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। গাঁজার প্রভাবসমূহ সম্পর্কে জানতে, NYC পয়জন সেন্টারকে (NYC Poison Center) 212-764-7667 নম্বরে কল করুন।
- কখনও কখনও মানুষ মানসিক চাপ বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্যগত অবস্থা সামলাতে গাঁজা ব্যবহার করে, কিন্তু আপনাকে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে এর মোকাবেলা করার জন্য সংস্থানসমূহ উপলব্ধ রয়েছে:
  - বিনামূল্যের, গোপনীয় সমস্যা পরামর্শ, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদক ব্যবহার সহায়তা, এবং সেবার রেফারালের জন্য **988** এ কল বা টেক্সট করুন বা **nyc.gov/988** এ চ্যাট করুন, যে কোনো সময়।
  - কেবলমাত্র কিশোর-কিশোরীদের জন্য মেসেজিং এবং লাইভ ভার্চুয়াল সেশনের জন্য NYC Teenspace সাইন আপ করতে এবং একজন Talkspace থেরাপিস্টের সাথে যুক্ত হতে **talkspace.com/nyc** ভিজিট করুন।

## গাঁজার প্রভাবসমূহ

### ■ গাঁজা:

- তরুণদের উপর গুরুতর প্রভাব ফেলতে পারে যাদের মস্তিষ্ক এখনও বিকাশ করছে
- আপনার দেহ ও মনকে ধীর করে দিতে পারে, আপনার স্কুলের কাজ, খেলাধুলায় অংশগ্রহণ এবং আপনি পছন্দ করেন এমন অন্যান্য কাজকর্মকে প্রভাবিত করতে পারে
- বিষণ্ণতা এবং উদ্বেগ তৈরি করতে পারে, এবং কিছু ব্যক্তির মধ্যে সিজোফ্রেনিয়ার মত অবস্থার ঝুঁকি বাড়াতে পারে
- আপনি যত অল্প বয়সে এটি ব্যবহার শুরু করবেন, এটির ব্যবহার থামানো তত কঠিন হতে পারে



### ■ গাঁজার কিছু ধরণ ব্যবহার, যেমন ভেপ এবং জয়েন্ট, আপনার সম্প্রদায়কে প্রভাবিত করতে পারে।

- তামাকের মত, গাঁজার ধোঁয়া এবং বাষ্প (মিস্ট) রাসায়নিক পদার্থ থাকে যা অন্যদের ক্ষতি করতে পারে। এসব পণ্য এড়িয়ে চলার মাধ্যমে আপনি আপনার হৃৎপিণ্ড, আপনার ফুসফুস এবং আপনার চারপাশের মানুষদের রক্ষা করতে পারেন।
- ভেপসমূহ পরিবেশের মধ্যে প্লাস্টিক এবং বিষাক্ত ব্যাটারি যোগ করে।



নিরাপদতর ব্যবহার, স্বাস্থ্যের প্রভাবসমূহ,  
আপনার আইনগত অধিকার, নিউ  
ইয়র্কের চিকিৎসায় গাঁজা ব্যবহার প্রকল্প  
এবং অন্যান্য বিষয়ে বাড়তি তথ্যের জন্য,  
**[nyc.gov/health/cannabis](https://nyc.gov/health/cannabis)**  
ভিজিট করুন।

