

# NYC-তে গাঁজা: স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত প্রভাব

নিউ ইয়র্ক স্টেটে প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যবহারের জন্য গাঁজা (মারিজুয়ানা) বৈধ।



**3 oz**      **24 g**

21 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে 3 আউন্স গাঁজার ফুল বা কুঁড়ি এবং 24 গ্রাম পর্যন্ত ঘন গাঁজা যেমন তেল বা ভেপ থাকতে পারে এবং ভাগ করতে পারে (কিন্তু বিক্রি নয়)।



**ধূমপানের এলাকা**

21 বছর বা তার বেশি বয়সের প্রাপ্তবয়স্করা বেশিরভাগ জায়গায়, যেখানে তামাক ধূমপানের অনুমতি রয়েছে, সেখানে গাঁজার ধূমপান বা ভ্যাপস নিতে পারেন।



নিউ ইয়র্কের মেডিকেল গাঁজা-সম্বন্ধীয় প্রোগ্রাম প্রসারিত করা হয়েছে। পরিবর্তন সম্পর্কে তথ্যের জন্য, [cannabis.ny.gov/medical-cannabis](https://cannabis.ny.gov/medical-cannabis)-এ যান।



গাঁজার দোকান

গাঁজা বিক্রি শুধুমাত্র NYS-লাইসেন্সপ্রাপ্ত ডিসপেনসারিতে অনুমোদিত। ডিসপেনসারির স্থান সহ বৈধভাবে গাঁজা কেনার বিষয়ে আপ-টু-ডেট তথ্যের জন্য, [cannabis.ny.gov/adult-use](https://cannabis.ny.gov/adult-use)-এ যান।

নিয়ন্ত্রণমূলক ওষুধ নীতির কারণে, গাঁজা আপনার স্বাস্থ্যকে কীভাবে প্রভাবিত করে তা নিয়ে গবেষণা সীমিত হয়েছে। গাঁজা কিছু রোগাবস্থার জন্য সহায়ক হিসাবে দেখা গেছে, যেমন প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা; কেমোথেরাপি-জনিত বমি বমি ভাব; এবং নির্দিষ্ট মাল্টিপল স্কেলারোসিস (Multiple Sclerosis, MS)-এর উপসর্গ। আমরা গাঁজার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব সম্পর্কে এখনও আরো শিখছি।<sup>1</sup> আমরা জানি:

আপনি গাঁজা খাওয়ার পরে অবিলম্বে, অবাঞ্ছিত প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন। এটি ঘটতে পারে যদি আপনি গাঁজার এমন একটি প্রকার, পরিমাণ বা ঘনত্ব ব্যবহার করেন যাতে আপনি অভ্যস্ত নন, অথবা যদি আপনি অল্প সময়ের মধ্যে একাধিক ভোজ গ্রহণ করেন। এই প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে কয়েকটিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- উৎকর্ষা
- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়া
- ধীর প্রতিক্রিয়া এবং পরিবর্তিত ধারণা
- শ্বাস নিতে সমস্যা

আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/cannabis](https://nyc.gov/health/cannabis)-এ যান।

<sup>1</sup>National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (ন্যাশনাল একাডেমি অফ সায়েন্সেস, ইঞ্জিনিয়ারিং এবং মেডিসিন)। The health effects of cannabis and cannabinoids: the current state of evidence and recommendations for research (গাঁজা এবং গাঁজায় প্রাপ্ত যৌগ (ক্যানাবিনয়েডস) স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত প্রভাব: গবেষণার জন্য প্রমাণ এবং সুপারিশের বর্তমান অবস্থা)। জানুয়ারী 2017। অ্যাক্সেস করা হয়েছে 23শে মে, 2022-এ। [https://nap.nationalacademies.org/resource/24625/Cannabis\\_report\\_highlights.pdf](https://nap.nationalacademies.org/resource/24625/Cannabis_report_highlights.pdf)

অধ্যয়নগুলি দেখায় যে গাঁজা ব্যবহার করা কিছু স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত ঝুঁকির সাথে যুক্ত, যার মধ্যে রয়েছে:

- অক্ষম অবস্থায় গাড়ি চালানোর সময় মোটর গাড়ি দুর্ঘটনার উচ্চ ঝুঁকি
- যারা ইতোমধ্যেই ঝুঁকিতে রয়েছেন তাদের জন্য মানসিক ব্যাধির শীঘ্র সূত্রপাত, বিশেষ করে যারা অল্প বয়সে গাঁজা ব্যবহার শুরু করেন বা ঘন ঘন ব্যবহার করেন
- আরও ঘন ঘন শ্বাস নেওয়ার এবং কাশির উপসর্গ, বিশেষ করে যখন গাঁজার ধূমপান করা বা ভ্যাপিং করা হয়
- ভ্যাপিং-সম্পর্কিত ফুসফুসের আঘাত

গর্ভবতী অবস্থায় বা স্তন্যপান করানো কালীন গাঁজা ব্যবহার আপনার শিশুর বিকাশের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। গাঁজার রাসায়নিকগুলি আপনার শিশুর কাছে সঞ্চারিত হতে পারে এবং নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

- সম্ভাব্য ক্ষতিকারক প্রভাবগুলির মধ্যে রয়েছে জন্মের সময়ে কম ওজন, মস্তিষ্কের বিকাশ ব্যাহত হওয়া এবং পরে শৈশবে আচরণ বা মনোযোগের অসুবিধা। গর্ভবতী অবস্থায় বা স্তন্যপান করানো কালীন গাঁজা ব্যবহারের অন্যান্য ঝুঁকি এখনও জানা যায়নি।
- স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা গর্ভবতী অবস্থায় বা স্তন্যপান করানো কালীন গাঁজা ব্যবহার না করার পরামর্শ দেন।