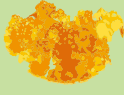


# NYC-তে গাঁজা: আরো নিরাপদ গাঁজার ব্যবহার

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



3 oz



24 g

21 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে 3 অউন্স পর্যন্ত গাঁজার ফুল বা কুঁড়ি, বা 24 গ্রাম পর্যন্ত ঘনীভূত গাঁজা যেমন তেল বা ভ্যাপস থাকতে পারে এবং শেয়ার 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/](http://cannabis.ny.gov/) [medical-cannabis-এ](http://medical-cannabis-এ) যান।



গাঁজা বিক্রি এখনও অনুমোদিত নয়। বৈধভাবে গাঁজা কেনা এবং চাষ করা সম্পর্কে আপ-টু-ডেট তথ্যের জন্য, [cannabis.ny.gov-এ](http://cannabis.ny.gov-এ) যান।

আপনি যদি গাঁজা ব্যবহার করেন, তাহলে এখানে কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনার জানা উচিত।

খুব বেশি পরিমাণ গাঁজা খুব দ্রুত ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন - অল্প পরিমাণে শুরু করুন এবং ধীরে চলুন।

■ বিভিন্ন ধরনের গাঁজায় বিভিন্ন মাত্রার টেট্রাহাইড্রোক্যানাবিনল (Tetrahydrocannabinol, THC) থাকে, যা সাইকোট্রপিক পদার্থ যেটি আপনাকে নেশাগ্রস্ত বোধ করায়। এটি প্রভাবগুলিকে শক্তিশালী অনুভব করাতে পারে, আরো দ্রুত ঘটতে পারে, অথবা উভয়ই হতে পারে।

■ গাঁজার কিছু প্রকারের একটি বিলম্বিত প্রভাব থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ভোজ্য জিনিসটির (গাঁজা-বিশিষ্ট খাবার) সম্পূর্ণ প্রভাব অনুভব করতে চার ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

■ অল্প পরিমাণে শুরু করুন। আরো গ্রহণ করার আগে আপনি প্রভাব অনুভব না করা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।



অ্যালকোহল সহ অন্যান্য ড্রাগের সাথে গাঁজা মেশানো এড়িয়ে চলুন।

■ অ্যালকোহল বা অন্যান্য ড্রাগের সাথে গাঁজা মেশানো অপ্রত্যাশিত প্রভাব ফেলতে পারে।

■ আপনি যদি প্রেসক্রিপশনের ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে কীভাবে গাঁজা ব্যবহার করা আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে।

■ তামাকের সাথে রোল করে বা মিশিয়ে গাঁজার ধূমপান করা এড়িয়ে চলুন। তামাকের ধোঁয়া আপনার এবং আপনার আশেপাশের অন্যদের জন্য ক্ষতিকর।

গাড়ি চালানোর আগে বা গাড়ি চালানোর সময় গাঁজা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

- গাঁজা সমেত, কোনো মাদকের প্রভাবে থাকাকালীন বা অক্ষম অবস্থায় গাড়ি চালানো নিরাপদ নয় এবং বেআইনি।
- নিউ ইয়র্ক স্টেটের আইন যাত্রী সহ, মোটর গাড়িতে থাকা যে কারোর জন্যই গাঁজা ব্যবহার করাকে নিষিদ্ধ করে।
- আপনি যদি অক্ষম অবস্থায় গাড়ি চালান, তাহলে আপনি আপনার নিজের এবং অন্যদের ক্ষতি করার অনেক বেশি ঝুঁকিতে থাকেন।



গাঁজা নিরাপদে এবং শিশু ও নবযুবকদের দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে রাখুন।



- একটি লক করা ক্যাবিনেট বা পাত্রে গাঁজা রাখুন। মনে রাখবেন যে অনেক ভোজ্য জিনিসই ক্যান্ডি বা অন্যান্য সাধারণ খাবার এবং পানীয়ের মতো দেখতে লাগে।
- যদি কোনও শিশু গাঁজা বা গাঁজায়ুক্ত পণ্য খেয়ে বা পান করে ফেলে, তাহলে 212-764-7667 নম্বরে NYC পয়জন কন্ট্রোল সেন্টারে কল করুন, যা 24/7 উপলব্ধ।

সচেতন থাকুন যে অনিয়ন্ত্রিত গাঁজাজাত পণ্যগুলি মানক গুণমান বা সুবক্ষা নিয়ন্ত্রণের সাথে তৈরি করা হয় না।

- এর অর্থ এই গাঁজাজাত পণ্যগুলির প্রভাব অপ্রত্যাশিত।
- যতক্ষণ না তারা নিরাপত্তা ব্যবস্থা (যেমন আপনাকে অবাঞ্ছিত প্রভাব থেকে রক্ষা করার জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেটের নিয়ম) মেনে চলছে ততক্ষণ গাঁজার ভ্যাপিং করার পণ্যগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- বর্তমানে, ভ্যাপিং করার গাঁজা থেকে ই-সিগারেট বা ভ্যাপিং পণ্য ব্যবহার-সম্পর্কিত ফুসফুসের আঘাত (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) হওয়ার ঝুঁকি যুক্ত রয়েছে। EVALI সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)-এ যান এবং অনুসন্ধান করুন "e-cigarettes" (ই-সিগারেট)।



যারা ধূমপান করছেন না বা ভ্যাপিং করছেন না তাদের সামনে গাঁজার ধূমপান করা বা ভ্যাপিং করা এড়িয়ে চলুন।

- পরোক্ষ গাঁজার ধূমপান করা বা ভ্যাপিং এর এরোসলের থেকে স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত ঝুঁকি অজানা। তামাকের ধোঁয়ার মতোই, গাঁজার ধোঁয়ায় টার এবং ক্যান্সার-সৃষ্টিকারী রাসায়নিক থাকে। গাঁজার অ্যারোসোলে ক্ষতিকারক রাসায়নিকও থাকতে পারে।
- আপনার চারপাশের লোকদের সম্পর্কে সচেতন থাকুন। অন্যদের থেকে ধোঁয়া দূরে রাখুন।



আপনি যদি পঁচিশ বছরের কম বয়সী হন, তাহলে সচেতন থাকুন যে গাঁজার ব্যবহার বর্ধিত স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত ঝুঁকি বহন করে।  
বিলম্বিত ব্যবহার এই ঝুঁকি হ্রাস করে।



- গাঁজা সেই সকল নবযুবকদের উপর গুরুতর প্রভাব ফেলতে পারে যাদের মস্তিষ্কের এখনও বিকাশ ঘটছে। নেতিবাচক প্রভাবগুলির মধ্যে চিন্তাভাবনা, শেখা এবং সমস্যা সমাধান করতে অসুবিধা হওয়া; দুর্বল স্মৃতিশক্তি বা সংযোগ; এবং সমন্বয় কমে যাওয়া অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
- অল্প বয়সে গাঁজা ব্যবহার শুরু করা বা এটি ঘন ঘন ব্যবহার করা মানসিক রোগের শীঘ্র শুরু হওয়ার সাথে যুক্ত হতে পারে, বিশেষ করে যারা ইতিমধ্যে ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জন্য।
- বিনামূল্যে, 24/7 এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য, [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)-এ যান, 65173-এ "WELL" টেক্সট করুন বা 888-692-9355 নম্বরে কল করুন।

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