

NYC میں بھنگ: بھنگ کا محفوظ استعمال

نیو یارک اسٹیٹ (New York State, NYS) میں بالغوں کے لیے بھنگ (ماروانا) کا استعمال قانونی ہے۔



بھنگ کی فروخت کی اجازت صرف NYS کی لائسنس یافتہ ڈسپنسریوں میں ہے۔ قانونی طور پر بھنگ کی خریداری کے بارے میں تازہ ترین معلومات، بشمول ڈسپنسری کے مقامات کے بارے میں جاننے کے لیے، cannabis.ny.gov/adult-use، ملاحظہ کریں۔



نیویارک کے طبی بھنگ پروگرام کو وسیع کر دیا گیا ہے۔ تبدیلیوں کے بارے میں معلومات کے لیے، cannabis.ny.gov/medical-cannabis، ملاحظہ کریں۔



21 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد زیادہ تر ایسی جگہوں پر بھنگ اسموک یا ویپ کر سکتے ہیں جہاں تمباکو نوشی کی اجازت ہے۔



24 گرام 3 اونس

21 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد 3 اونس تک کے بھنگ کے پھول یا کلیاں یا 24 گرام تک بھنگ کا ارتکاز جیسے کہ تیل یا ویپس رکھ سکتے ہیں اور شیئر سکتے ہیں (لیکن فروخت نہیں سکتے)۔

گاڑی چلانے سے پہلے یا چلاتے وقت بھنگ کے استعمال سے گریز کریں۔



بھنگ سمیت کسی بھی مادے کے زیر اثر یا اس سے پیدا ہونے والی نشے کی کیفیت کے دوران گاڑی چلانا غیر محفوظ اور غیر قانونی ہے۔

NYS کا قانون موٹر گاڑی میں مسافروں سمیت کسی کی جانب سے بھی بھنگ کے استعمال پر پابندی عائد کرتا ہے۔

اگر آپ نشے کی کیفیت کے دوران گاڑی چلاتے ہیں تو آپ کی جانب سے خود کو اور دوسروں کو نقصان پہنچانے کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔



بھنگ کو محفوظ اور بچوں اور نوجوانوں کی نظروں اور پہنچ سے دور رکھیں۔

بھنگ کو بند کیبنٹ یا کنٹینر میں رکھیں۔ یاد رکھیں کہ بھنگ پر مبنی بہت سی کھانے کی اشیا کینڈی یا دیگر عام کھانے پینے کی چیزوں طرح نظر آتی ہیں۔

اگر کوئی بچہ بھنگ یا بھنگ والی مصنوعات کھا یا پی لے تو NYC Poison Center (NYC پوائزن سینٹر) کو 212-764-7667 پر کال کریں۔

NYC Poison Center نوجوانوں اور بالغوں کے لیے مفت، 24/7 اور رازدارانہ مدد فراہم کرتا ہے، بشمول بھنگ کے مضر اثرات کے بارے میں سوالات کے حوالے سے معاونت۔

اگر آپ بھنگ استعمال کرتے ہیں تو یہ کچھ چیزیں ہیں جو آپ کو معلوم ہونی چاہئیں۔

زیادہ تیزی سے بہت زیادہ بھنگ کے استعمال سے پرہیز کریں - تھوڑی مقدار سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ استعمال کریں۔

بھنگ کی مختلف شکلوں میں THC کی مختلف سطحیں ہوتی ہیں، یہ ذہن یا طرز عمل کو متاثر کرنے والا مادہ ہے جس کی وجہ سے آپ نشے کے زیر اثر محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجہ سے اثرات زیادہ طاقت ور محسوس ہو سکتے ہیں یا جلدی شروع ہو سکتے ہیں، یا دونوں چیزیں ہو سکتی ہیں۔



بھنگ کی کچھ شکلوں کا اثر تاخیر سے ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، بھنگ پر مبنی کھانے کی اشیا (کھانے جن میں بھنگ ڈالی گئی ہو) کے مکمل اثر کو محسوس کرنے میں چار گھنٹے لگ سکتے ہیں۔

تھوڑی مقدار کے ساتھ شروع کریں۔ مزید لینے سے پہلے اس کے اثرات محسوس ہونے تک انتظار کریں۔

شراب سمیت دیگر منشیات کے ساتھ بھنگ کو ملانے سے گریز کریں۔

بھنگ کو الکحل یا دیگر منشیات کے ساتھ ملانے سے غیر متوقع اثرات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

اگر آپ نسخے والی دوائیں لیتے ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ بھنگ کا استعمال آپ کو کیسے متاثر کر سکتا ہے۔

بھنگ کو تمباکو میں لپیٹ کر یا اس کے ساتھ ملا کر اسموکنگ کرنے سے پرہیز کریں۔ تمباکو کا دھواں آپ اور آپ کے آس پاس موجود دوسروں کے لیے نقصان دہ ہے۔

اگر آپ کی عمر 25 سال سے کم ہے تو آگاہ رہیں کہ بھنگ کا استعمال صحت کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔ استعمال میں تاخیر ان خطرات کو کم کرتی ہے۔



■ بھنگ ان نوجوانوں پر سنگین اثرات مرتب کر سکتی ہے جن کے دماغ ابھی نشونما پانے کے مرحلے میں ہیں۔ منفی اثرات میں سوچنے، سیکھنے، اور مسائل کو حل کرنے میں دشواری؛ کمزور یادداشت یا توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت؛ اور جسمانی ہم آہنگی میں کمی شامل ہیں۔

■ چھوٹی عمر میں بھنگ کا استعمال شروع کرنا یا اسے کثرت سے استعمال کرنا کم عمری میں نفسیاتی عوارض کے آغاز کا سبب بن سکتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو پہلے سے خطرے میں ہیں۔

■ دماغی صحت کے حوالے سے مفت، 24/7 دستیاب اور رازدارانہ مدد کے لیے، nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں، WELL لکھ کر 65173 پر ٹیکسٹ کریں، یا 888-692-9355 پر کال کریں۔

آگاہ رہیں کہ بھنگ کی ایسی مصنوعات جو ریگولیٹ شدہ نہیں ہیں وہ معیاری کوالیٹی یا حفاظتی کنٹرول کے ساتھ نہیں بنائی جاتی ہیں۔

■ اس کا مطلب ہے کہ بھنگ کی ان مصنوعات کے اثرات غیر متوقع ہوتے ہیں۔

■ بھنگ کی ویپنگ پروڈکٹس کے استعمال سے گریز کریں جب تک کہ وہ ریگولیٹ شدہ حفاظتی اقدامات پر پوری نہ اترتی ہوں (جیسے کہ آپ کو ناپسندیدہ اثرات سے بچانے کے لیے NYS کے قوانین)۔



□ اس وقت، بھنگ کی ویپنگ سے ای سگریٹ یا ویپنگ مصنوعات کے استعمال سے وابستہ بھیپھڑوں کی انجری (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury, EVALI) کا خطرہ ہے۔ EVALI کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "e-cigarettes" (ای سگریٹس) تلاش کریں۔

اسموکنگ یا ویپنگ نہ کرنے والے دوسرے افراد کے قریب بھنگ کی اسموکنگ یا ویپنگ سے پرہیز کریں۔



■ بھنگ کے دھوئیں اور ایروسول ویپنگ کے دوسرے لوگوں کی صحت کے لیے خطرات نامعلوم ہیں۔ تمباکو کے دھوئیں کی طرح، بھنگ کے دھوئیں میں ٹار اور کینسر پیدا کرنے والے کیمیکل ہوتے ہیں۔ بھنگ کے ایروسول میں نقصان دہ کیمیکل بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

■ اپنے آس پاس والوں کا خیال رکھیں۔ دھوئیں کو دوسروں سے دور رکھیں۔