



# NYC-তে গাঁজা: স্বাস্থ্যের প্রভাবসমূহ

গাঁজা (মারিজুয়ানা) নিউ ইয়র্ক স্টেট (New York State, NYS) -এ প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যবহারের জন্য বৈধ।




**3 আউন্স 24 গ্রাম**

21 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করা 3 আউন্স গাঁজার ফুল বা কুঁড়ি বা 24 গ্রাম পর্যন্ত ঘনীভূত গাঁজা যেমন তেল বা ভেপ রাখতে পারেন এবং শেয়ার করতে পারেন (কিন্তু বিক্রি করতে পারেন না)।



**ধূমপানের এলাকা**

21 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করা বেশিরভাগ সেই জায়গায় ধূমপান করতে পারেন বা গাঁজা সেবন করতে পারেন যেখানে তামাক ধূমপানের অনুমতি রয়েছে।



নিউ ইয়র্কের চিকিৎসা সংক্রান্ত গাঁজার প্রোগ্রাম সম্প্রসারিত হয়েছে। পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে তথ্যের জন্য **cannabis.ny.gov/medical-cannabis**-এ যান।



**গাঁজার দোকান**

গাঁজা বিক্রি শুধুমাত্র NYS-নাইসেন্সপ্রাপ্ত ডিসপেনসারিগুলিতে অনুমোদিত। ডিসপেনসারির অবস্থানগুলি সহ আইনিভাবে গাঁজা কেনা সম্পর্কে আপ-টু-ডেট তথ্যের জন্য, **cannabis.ny.gov/adult-use**-এ যান।

গাঁজা আপনার স্বাস্থ্যকে কীভাবে প্রভাবিত করে তা নিয়ে গবেষণা সীমাবদ্ধ মাদকদ্রব্যের নীতির কারণে সীমিত হয়েছে। গাঁজা কিছু অবস্থার জন্য সহায়ক হিসাবে দেখানো হয়েছে, যেমন প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী ব্যাথা; কেমোথেরাপি-জনিত বমি বমি ভাব; এবং নির্দিষ্ট মাল্টিপল স্কেলারোসিস (multiple sclerosis, MS)-এর উপসর্গগুলি। আমরা এখনও গাঁজার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব সম্পর্কে আরও শিখছি।<sup>1</sup> আমরা জানি যে:

গাঁজা সেবনের পর আপনি তাৎক্ষণিক, অবাঞ্ছিত প্রতিক্রিয়ার অনুভব করতে পারেন। এটি ঘটতে পারে যদি আপনি গাঁজার এমন ধরণ, পরিমাণ বা ঘনত্ব ব্যবহার করেন যাতে আপনি অভ্যস্ত নন, অথবা যদি আপনি অল্প সময়ের মধ্যে একাধিক ডোজ নেন। এই প্রতিক্রিয়াগুলির কিছু যা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- উদ্বেগ
- দ্রুত হার্ট রেট
- বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়া
- ধীর প্রতিক্রিয়া এবং পরিবর্তিত উপলব্ধি
- শ্বাসকষ্ট

গবেষণাগুলি দেখায় যে গাঁজার ব্যবহার কিছু স্বাস্থ্যের ঝুঁকির সাথে যুক্ত, যার মধ্যে রয়েছে:

- নেশাগ্রস্ত অবস্থায় গাড়ি চালানোর সময় মোটর গাড়ির দুর্ঘটনার উচ্চ ঝুঁকি
- যারা ইতিমধ্যেই ঝুঁকিতে রয়েছেন তাদের জন্য মানসিক ব্যাধির আগে শুরু হওয়া, বিশেষ করে যারা অল্প বয়সে গাঁজা সেবন শুরু করেন বা ঘন ঘন ব্যবহার করেন
- আরো ঘন ঘন শ্বাসকষ্ট এবং কাশির লক্ষণ, বিশেষ করে ধূমপান বা গাঁজা সেবন করার সময়
- ভেপিং-সম্পর্কিত ফুসফুসের জখমগুলি

গর্ভবতী হওয়া বা স্তন্যপান করানোর সময় গাঁজার ব্যবহার আপনার সন্তানের বিকাশের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। গাঁজার রাসায়নিকগুলি আপনার শিশুর কাছে যেতে পারে এবং তাকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

- সম্ভাব্য ক্ষতিকারক প্রভাবগুলির মধ্যে রয়েছে জন্মের পর কম ওজন, মস্তিষ্কের বিকাশে ব্যাঘাত, এবং শৈশবে পরে আচরণ বা মনোযোগের সমস্যা। গর্ভবতী হওয়া বা স্তন্যপান করানোর সময় গাঁজা ব্যবহারের অন্যান্য ঝুঁকিগুলি এখনও জানা যায়নি।
- স্বাস্থ্য সেবার প্রদানকারীরা গর্ভবতী বা স্তন্যপান করানোর সময় গাঁজা সেবন না করার পরামর্শ দেন।

আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/cannabis**-এ যান।

<sup>1</sup>National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine। The health effects of cannabis and cannabinoids: the current state of evidence and recommendations for research. (ক্যানাবিস এবং ক্যানাবিনয়েডের স্বাস্থ্যের প্রভাব: গবেষণার জন্য প্রমাণ এবং সুপারিশগুলির বর্তমান অবস্থা।) জানুয়ারী 2017। 23 শে মে, 2022-এ অ্যাক্সেস করা হয়েছে। [https://nap.nationalacademies.org/resource/24625/Cannabis\\_report\\_highlights.pdf](https://nap.nationalacademies.org/resource/24625/Cannabis_report_highlights.pdf)