



गाँजा

Marijuana (Nepali)

गाँजा (भाँग, झार वा भाँडो पनि भनिन्छ) भाँग को बिरुवाको पात, काण्ड, बीउ र सुकेको, कुचिएको फूल हो। क्यानाबिनोइड्स भनिने भाँगको बोटमा 100 भन्दा बढी रसायनहरू छन्। सबैभन्दा साधारण क्यानाबिनोइडहरू THC र CBD हुन्।

- डेल्टा-9-टेट्राहाइड्रोकानाबिनोल (THC) भाँग मन बदल्ने रसायन हो। THC त्यो हो जसले प्रयोगकर्ताहरूलाई उच्च बनाउँछ।
- गाँजामा रासायनिक क्यानाबिडियोल (CBD) पनि हुन्छ। यसले प्रयोगकर्ताहरूलाई अत्याधिक बनाउन सक्दैन।

THC	CBD
• सबैभन्दा दिमाग बदल्ने क्यानाबिनोइड। • यसले प्रयोगकर्ताको मनस्थिति र समयको भावना बदल्न सक्छ। यसले प्रयोगकर्ताहरूलाई अधिक भोक (बढ्दो भोक) लाग्ने पनि बनाउन सक्छ।	• दिमाग बदल्ने वा विषाक्त छैन । • प्रयोगकर्ताहरूलाई शान्त वा निद्रा लाग्न सक्छ। • THC को प्रभावहरूलाई कम गर्दछ।

• औषधि परीक्षण गर्दा देखापर्छ। • भाँग बिरुवाको पात र फूलहरूबाट आउँछ। • <i>क्यानाबिस सेटिभा</i> बिरुवामा धेरै THC छ। <i>क्यानाबिस इन्डिका</i> प्लान्टमा अझै पनि केही THC छ। • भाँगको बिरुवाको तेलमा THC को अधिक मात्रा हुन्छ।	• यो यसमा THC भएको कुनै पनि चीजसँग तयार गरिएको छ भने यो औषधि परीक्षणमा देखिने छ। • भाँग बिरुवाको डाँठ, फूल र पातहरूबाट आउँछ। कम THC गाँजाबाट पनि लिन सकिन्छ। • <i>क्यानाबिस इन्डिका</i> बिरुवामा धेरै CBD छ। <i>क्यानाबिस सेटिभा</i> बिरुवामा अझै पनि केही CBD छ।
---	---

कसरी यो प्रयोग गरिन्छ

मानिसहरूले गाँजा प्रयोग गर्ने सबैभन्दा सामान्य तरिकाहरू धुम्रपान, खाने वा पिउने हो। त्यहाँ यी प्रत्येक गर्न विभिन्न तरिकाहरू छन्।

धुम्रपान

- जोर्नी: रोल गरिएको गाँजा चुरोट
- धमिलो: रोल गरिएको गाँजा सिगार
- बङ्ग: गाँजाको धुवाँ फिल्टर गर्न र चिसो पार्न प्रयोग गरिने पानीले भरिएको उपकरण
- हाते पाइप: एउटा सानो हातले समात्ने यन्त्र गाँजा जलाउन प्रयोग गरिन्छ। अक्सर कचौरा भनिन्छ।
- भ्याप पेन: एउटा हातमा समातेको उपकरण जुन मसीको कलम वा USB ड्राइभ जस्तो देखिन्छ जुन भाप लिनका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसले गाँजाको तेललाई धुम्रपान गर्न सकिने भापमा बदल्छ।

- इयाब: चिल्लो वा मोम जस्तो देखिने गाँजाको अत्यधिक गाढा रूप। यसलाई एक विशेष प्रकारको बोडको साथ प्रयोग गरिन्छ जसलाई एक तेल रिग भनिन्छ जुन सास फेर्ने (सास लिने) वाष्प बनाउनका लागि गरिन्छ।

खान वा पिउन

- खान मिल्ने: खाना, प्रायः क्यान्डी वा मिठाई, जुन यसमा तातो (पकाएको) गाँजा (तस्विर 1)
- चिया: गाँजा पिउने र चिया जस्तै पिउने गरिन्छ
- क्याप्सूल वा गोली: गाँजा जुन गोलीको रूपमा लिइन्छ
- टिन्चर: ड्रपर प्रयोग गरेर तरल गाँजा मुखमा राखिन्छ



तस्विर स्रोत: रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्र

तस्विर 1 गाँजालाई पकाउन र खानामा राख्न सकिन्छ। सबैभन्दा सामान्य खानेकुराहरू गम्मी र ब्राउनी हुन्।

संकेत र लक्षणहरू

प्रत्येक व्यक्तिका लागि गाँजाको प्रयोगको संकेत फरक-फरक हुन्छ। केही सामान्य संकेतहरू निम्न हुन्:

- | | | |
|-------------|------------------------------------|---------------|
| • रातो आँखा | • लुगा वा कपालमा स्कङ्क-जस्तो गन्ध | • सुख्खा मुख |
| • तौल बढ्ने | • नराम्रो समन्वय | • चिन्ता |
| • अधिक थकित | • कम वा कुनै उर्जा छैन | • खराब निर्णय |

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको गाँजा खाइरहेको हुन सक्छ भन्ने लागेमा यी वस्तुहरू खोज्नुहोस् जुन उनीहरूसँग हुन सक्छ:

जोड वा ब्लन्टका लागि रोलिङ पेपर 	हाते पाइप (कचौरा) 
ग्राइन्डरहरू 	ई-चुरोट वा भाप पेन 
बोइस - गिलास, प्लास्टिक, धातु वा बाँसबाट बनाउन सकिन्छ 	ई-सिगरेटबाट कार्टहरू (कारतूस) 

के गर्नुपर्छ

- आफ्नो बच्चासँग नियमित, खुल्ला कुराकानी गर्नुहोस्। प्रश्न सोध्न र सुन्न सुनिश्चित हुनुहोस्। गाँजाका जोखिमहरू (पृष्ठ 4) र साथीहरूको दबाब, तनाव र समस्याहरूको सामना गर्ने स्वस्थ तरिकाहरू जस्ता सम्बन्धित मुद्दाहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

- आफ्ना छोराछोरीको साथीहरू चिन्नुहोस्। गाँजा खाने गर्ने धेरैजसो बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले उनीहरूले पहिले साथीसँग प्रयास गरेको बताउँछन्।
- खेलकुद, सङ्गीत, धार्मिक समूह वा पार्ट-टाइम जागिर जस्ता सकारात्मक क्रियाकलापहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाले अनलाइनमा के पोस्ट गर्दैछ हेर्नुहोस्। उनीहरूले सामाजिक सञ्जालमा गाँजा प्रयोग गर्ने बारेमा पोस्ट गरेको हुन सक्छन्।
- तपाईंको बच्चाले व्यवहारसम्बन्धी स्वास्थ्य पेशागत व्यक्तिसँग भेटेर फाइदा लिन सक्छ। उनीहरूको पारिवारिक डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले रेफरल दिन सक्छ।

जोखिमहरू

गाँजामा धेरै स्वास्थ्य र जीवनशैली जोखिमहरू हुन्छन्। केही उदाहरणहरू निम्न छन्:

- अल्पकालीन स्मरणशक्तिसम्बन्धी समस्याहरू
- फोक्सोको अवस्था वा श्वासप्रश्वासको समस्या
- लत - तपाईंलाई गाँजाको आवश्यकता भएको र यसलाई धेरै भन्दा धेरै चाहेको जस्तो महसुस हुने
- पुनः प्रयोग गर्ने बानी बसाल्ने - तपाईंले गाँजा प्रयोग गर्न रोक्नुहुन्छ तर पागल भएको, निराश वा चिन्तित महसुस गर्नुहुन्छ। उनीहरू छुटाउन लागि रहेका छन् भने प्रयोगकर्ताहरूलाई निद्राको समस्या पनि हुन सक्छ।
- मानसिक स्वास्थ्य विकारहरू - मनोदशा र चिन्ता समस्याहरू वा आत्म-हानि वा आत्महत्याको विचारहरूको उच्च सम्भावना
- सुस्त प्रतिक्रियाको समय र हातबाट आँखाको समन्वय
- विषाक्तता - बालबालिकाले खानेकुरालाई नियमित खाना वा मिठाई भनेर गल्ती गर्न सक्छन्। खाद्य पदार्थहरूले तिनीहरूलाई धेरै बिरामी बनाउन सक्छ।
- लागूऔषध परीक्षणहरू - THC लागूऔषध परीक्षणहरूमा देखा पर्दछ। जसले गर्दा जागिर गुम्न सक्छ।

- गर्भावस्था - गर्भवती हुँदा गाँजाको धुम्रपान गर्दा बच्चा चाँडै (समयपूर्व) जन्मिन सक्छ। जन्मदा बच्चाको तौल अन्य बच्चाको तुलनामा कम हुन सक्छ।

दुर्घटना रोकथाम

गाँजा धेरै रूपहरूमा आउँछ। मिठाई वा डेजर्टहरू जस्ता चीजहरूले बालबालिकालाई अकस्मात गाँजा सेवन गर्न वा पिउनका लागि उच्च जोखिममा पार्न सक्छ। बालबालिकाले आफ्नो शरीरमा गाँजा पाउँछन् भने, उनीहरूमा निम्न जस्ता गम्भीर लक्षणहरू हुन सक्छन्:

- अस्तव्यस्त हिँड्ने वा ठेस लाग्ने (अस्थिर चाल)
- उनीहरूको आँखा (हरू) को कालो भाग सामान्य (आँखाका नानीहरू फैलिएको) भन्दा ठूलो हुने
- सामान्य वा स्पष्ट रूपमा नबोल्ने
- बिस्तारै सास फेर्ने
- उल्टी (वान्ता)
- थकित र कमजोर देखिने

तपाईंको बच्चालाई गल्तीले गाँजा प्रयोग गर्नबाट जोगाउन मद्दत गर्ने:

- तपाईंको घरमा गाँजाका उत्पादनहरू कहाँ छन् थाहा पाउनुहोस्। तपाईंले जति राख्नु भएको थियो त्यतिनै तपाईंले राख्नुभएको ठाउँमा छ भनी सुनिश्चित गर्न हरेक दिन जाँच गर्नुहोस्।
- गाँजालाई बन्द गरिएको क्याबिनेट वा बक्समा बालबालिका र घरपालुवा जनावरहरूको पहुँच र नजरबाट टाढा राख्नुहोस्। भान्सामा खाना वा पेय वरपर गाँजा नछोड्नुहोस्।
- विशेष-अर्डर गरिएका (निर्धारित) औषधिहरूसहित लागूपदार्थको प्रयोगको खतराहरूको बारेमा आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्। परिवार, साथीहरू र तपाईंको बच्चाले भेट्ने मानिसहरूसँग गाँजा उत्पादनहरू छन् कि भनेर सोध्न खुलेर कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूसँग छ भने, तपाईंको बच्चा वरपर हुँदा गाँजा सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।