ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ)

17 ਅਕਤੂਬਰ 2018 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ (ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ) ਮਕਸਦਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਕੁਝ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤੱਥ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਨਿਯਮ, ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਗੈੱਟ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਲੈਅਰਟੀ (Get Cannabis Clarity) ਦੇਖੋ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸਦੇ ਉਪਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ

ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ) ਬਾਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ।

ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ) ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਨਾਬਿਸ ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ, ਪੋਟ ਜਾਂ ਵੀਡ (ਬੂਟਾ) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬੀਨੋਇਡਸ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। THC ਅਤੇ CBD ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕੈਨਾਬੀਨੋਇਡਸ ਹਨ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ
- ਕੈਨਾਬਿਸ: ਜਾਣ ਪਛਾਣ, ਬੀ ਸੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਟੋਰਜ਼
- ਕੈਨਾਬਿਸ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਸੀ ਏ ਐਮ ਐਚ)
- ਕੈਨਾਬਿਸ, ਕੇਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਪਡੇਟਸ, ਬੀ ਸੀ ਲਿਕਰ ਡਿਸਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ ਬ੍ਰਾਂਚ
- ਕੈਨਾਬਿਸ: ਜਾਣਨਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ, ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬ ਪੰਨੇ ਦੇਖੋ:
- ਗੈੱਟ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਲੈਰਿਟੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ
- ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ 7 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ (Canadian Centre on Substance Use and Addiction)
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ
- ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ – ਕੈਨਾਬਿਸ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਰਤੋਂ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਲੋਅਰ-ਰਿਸਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਯੂਜ਼ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ (Canada's Lower-Risk Cannabis Use Guidelines) ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਤੇ 10 ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਚੁਣੋ
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਢੇਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।
3. ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ THC ਸਮੱਗਰੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ THC ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ CBD ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।
4. ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
5. ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
6. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ
7. ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੀ ਵਰਤੋ
8. ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
9. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਮਨੋਰੋਗ, ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
10. ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਇੰਫੋ, ਦਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਓਬਸਟੇਟ੍ਰਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਐਂਡ ਗਾਇਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ? ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ
- ਵੂਮੈਨ ਐਂਡ ਕੈਨਾਬਿਸ, ਸੈਂਟਰ ਔਫ ਐਕਸਿਲੈਂਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਕੈਨਾਬਿਸ: ਮਾਪਿਆਂ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
- ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ? ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜਟਿਲ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ Parenting Articles ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ:

- ਬਲੰਟ ਟਰੂੱਥ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨੁਸਖੇ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਆਈ ਕਿਊ (ਏ ਰਿਸੋਰਸ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼), ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਉਂਟਾਰਿਓ ਨੈਟਵਰਕ
- ਟਿੱਪਸ ਫਾਰ ਟਾਕਿੰਗ ਵਿਦ ਯੂਅਰ ਟੀਨ, ਡਰੱਗ ਫ੍ਰੀ ਕਿੱਡਜ਼, ਕੈਨੇਡਾ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਯੂਥ (ਏ ਪੇਰੈਂਟ'ਸ ਗਾਇਡ), HeretoHelp
- ਟਾਕਿੰਗ ਪੋਟ ਵਿਦ ਯੂਥ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ)
- ਟਾਕਿੰਗ ਵਿਦ ਟੀਨਏਜ਼ਰਜ਼ ਅਬਾਊਟ ਡਰੱਗਜ਼, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
- ਯੂਅਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕੁਐਸ਼ਚਨਜ਼, ਆਂਸਰਡ, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਡਾਕਟਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਨਾਲ

ਡਾਕਟਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਨਿਯਮਾਂ (Access to Cannabis for Medical Purposes Regulations) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਦਲਾਅ ਆਏ ਹਨ।

Medical Cannabis ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਐਕਸੈਸਿੰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਫਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪਰਪਸਜ਼ ਫਰਾਮ ਏ ਲਾਇਸੈਂਸਡ ਪ੍ਰੋਡਿਊਸਰ (accessing cannabis for medical purposes from a licensed producer) ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਮੈਡੀਕਲ ਯੂਜ਼ ਆਫ਼ ਕੈਨਾਬਿਸ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Medical use of cannabis, Health Canada) ਦੇਖੋ, ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੇ 1-866-337-7705 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਸੜਕ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗੈੱਟ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਲੈਅਰਟੀ (Get Cannabis Clarity) ਦੇਖੋ।

ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਕੈਨਾਬਿਸ, ਬੀ ਸੀ ਗਵਰਮੈਂਟ, ਪਬਲਿਕ ਸੇਫ਼ਟੀ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਐਂਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰੈਵਲ, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਐਂਡ ਦਿ ਬਾਰਡਰ, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਇੰਪੇਅਰਮੈਂਟ, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
- ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ - ਕੈਨਾਬਿਸ, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
- ਡੋਂਟ ਡਰਾਈਵ ਹਾਈ, ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
- ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਪੇਅਰਨਮੈਂਟ ਇਨ ਦਿ ਵਰਕਪਲੇਸ, ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ
- ਸੀ ਬੀ ਪੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਆਨ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਲੀਗਲਾਈਜੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ ਐਂਡ ਕਰਾਸਿੰਗ ਦਾ ਬਾਰਡਰ, ਯੂ.ਐਸ. ਕਸਟਮਜ਼ ਐਂਡ ਬਾਰਡਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ

ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਧਨ

ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (ADIRS) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ (ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ADIRS ਨੂੰ ਟੋਲ-ਫਰੀ 1-800-663-1441 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ (ਮੁੱਖ ਭੂਮੀ) ਵਿੱਚ 604-660-9382 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਮੁਫ਼ਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮਦਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੋਆਈਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੋਆਈਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ (Poison Control Centre) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪੋਆਈਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 604-682-5050 ਜਾਂ 1-800-567-8911 (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ (Canadian Centre on Substance Use and Addiction) ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਤ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.

ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੂਬਾਈ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433): ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 140 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰਿਵੈਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 310-Mental Health (310-6789): ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਹੈ (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)।

ਫਾਉਂਡਰੀ (Foundry)

ਫਾਉਂਡਰੀ (Foundry) 12-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਵਿਆਪਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਫਾਉਂਡਰੀ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਫਾਉਂਡਰੀ ਸੈਂਟਰ (Foundry Centre) ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (HeretoHelp)

ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (HeretoHelp) ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਨਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀਸੀ ਪਾਰਟਰਨਜ਼ (BC Partners for Mental Health and Addictions Information) ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ। ਸੱਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਏਜੰਸੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕੈਨਾਬਿਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਯੂਥ (ਏ ਪੇਰੈਂਟ'ਜ਼ ਗਾਇਡ)
- ਲਰਨ ਅਬਾਊਟ ਕੈਨਾਬਿਸ
- ਸੇਫ਼ਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਯੂਜ਼: ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ, ਹੈਸ਼, ਹੈਸ਼ ਆਇਲ

ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਕੇਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (Kelty Mental Health Resource Centre) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ 1-800-665-1822 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਮਿਲ ਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ (ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਬਿਲਡਿੰਗ, 4555 ਹੀਦਰ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ.ਸੀ., ਰੂਮ P3-302 (ਤੀਜੀ ਮੰਜ਼ਲ) ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ keltycentre@cw.bc.ca ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: 17 ਅਕਤੂਬਰ, 2019