

ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ

# ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ



ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗ  
ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ  
ਵਰਤੋਂ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ  
ਕਾਨੂੰਨ

ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ  
ਲਾਭ

ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ  
ਅਤੇ ਜੋਖਮ

ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ  
ਕੈਨਾਬਿਸ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ  
ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ  
ਕਰਨਾ

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ  
ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

# ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

Active Aging Canada ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ:

**ਜੇਨ ਅਰਕੋਲ**, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਪਾਰਜ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਇੰਸ

**ਰੋਬ ਬੁੱਲਰ**, ਡਿਵਿਜ਼ਨਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਆਰ.ਸੀ.ਐੱਮ.ਪੀ. (RCMP), “ਓ” ਡਿਵੀਜ਼ਨ (ਓਟਾਰੀਓ)

**ਕੈਥਰੀਨ ਚਿਆਪੇਟਾ-ਸਵੈਨਸਨ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ.**, ਫੈਕਲਟੀ ਮੈਂਬਰ, ਮੈਕਮਾਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸਜ਼) ਅਤੇ ਕੋਨੈਸਟੋਗਾ ਕਾਲਜ (ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਇੰਟਰਡਿਸਪਲਿਨਰੀ ਸਟੱਡੀਜ਼)

**ਵੈਂਡੀ ਕ੍ਰੈਗਲੁੰਡ-ਗੋਬੀਅਰ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ.**, ਫੈਕਲਟੀ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਰਿਸਰਚ ਮੈਨੇਜਰ, ਯੋਰਕਵਿਲੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਫੈਕਲਟੀ

**ਡੇਸੀ ਪਾਵਲੋਵਾ**, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਕੈਨਿਬਿਸ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (NICHE) ਵਿੱਚ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਸਟਰੈਟੀਜਿਸਟ ਐਂਡ ਬੋਰਡ ਮੈਂਬਰ

**ਗੁਗ ਪੇਨੇ**, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਫ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

**ਲੀਜ਼ਾ ਸਟੈਥੋਕੋਸਟਸ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ.**, ਰਿਸਰਚ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਕਟਿਵ ਏਜਿੰਗ ਕੈਨੇਡਾ (Active Aging Canada)

**ਮੈਰੀਲਿਨ ਵ੍ਹਾਈਟ-ਕੋਪਬੈਲ**, ਕਲੀਨਿਕਲ ਜੀਰੀਐਟਿਕ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਬੇਕ੍ਰੇਸਟ ਲੌਗ ਟਰਮ ਕੋਅਰ ਬੀਹੇਵੀਅਰੀਅਲ ਸਪੋਰਟ ਆਉਟਰੀਚ ਟੀਮਜ਼

**ਬੋਦਾਅਵਾ:** ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਜੋਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Health Canada's Substance Use and Addictions Program) ਦੁਆਰਾ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Health Canada's Substance Use and Addictions Program) ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 15 ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-7-8

# ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਰੋਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। Active Aging Canada ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਖੋਜ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਗਏ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਜਬ ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ, ਪਰ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਂਦਰ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਹਵਾਲਾ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ (ਜਾਣੂ) ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੱਭਚਿੰਤਕ,

*Patty Clark*

ਪੈਟਰੀਸ਼ੀਆ ਕਲਾਰਕ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ

Active Aging Canada

ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ



# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

Active Aging Canada ਬਾਰੇ  
ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ

## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 1

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਿਆ.....	2
ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ .....	2

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਤੱਥ 3

THC ਅਤੇ CBD ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਚਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ .....	4
ਲੋਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ .....	5
ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ .....	7
ਸਵੈ-ਉਪਚਾਰਕ ਕੈਨਾਬਿਸ .....	7
ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ .....	8

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ 9

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਔਸਤ ਖਰਚੇ .....	11
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ .....	11
ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਖਰੀਦਣਾ .....	12
ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਿਵੇਂ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ .....	12
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ .....	13
ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ .....	13
ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ .....	14
ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ .....	15
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ .....	16

## ਇਲਾਜ (ਉਪਚਾਰਿਕ) ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ 17

ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ.....	17
ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ.....	19
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਲਾਭ .....	19
ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਰਦ .....	21
ਗਠੀਆ .....	22
ਪੈਲੀਐਟਿਵ (ਉਪਚਾਰੀ) ਦੇਖਭਾਲ .....	23

ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਨੀਂਦਰਾ .....	24
ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ .....	25
ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ .....	25
ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ .....	26
ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ (ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) .....	27
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ .....	28

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੋਖਮ 29

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ.....	30
ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ .....	31
ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦਾ ਜੋਖਮ .....	31
ਲਤ ਲੱਗਣ (ਆਦੀ ਹੋਣ) ਦਾ ਜੋਖਮ / ਛੱਡਣ ਦਾ ਜੋਖਮ .....	32
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ.....	33
ਉਮਰ ਭਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ .....	34
ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ .....	35
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਜੋਖਮ .....	36

## ਉਮਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ 37

ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ .....	37
ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਖਲ .....	39
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ .....	41
ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਬਦਲਾਅ .....	42

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ 43

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ .....	46
------------------------------------	----

## ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 47

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼... ..	47
ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ	
ਮਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ .....	48
ਇਲਾਜ (ਉਪਚਾਰਿਕ) ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ	
ਮਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ .....	49
ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਲੋਗ.....	50
ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤ .....	51



## Active Aging Canada ਬਾਰੇ

**Active Aging Canada ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ 1999 ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।**

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਮਰ-ਭਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਮਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਖੇਜ, ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵੱਲ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸੂਚਿਤ, ਸਿੱਖਿਅਤ, ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਫਲਸਫ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

‘ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ’, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਮਝੋ।

**ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ**

[www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

### ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੋਹੇ ਵਰਗੀਆਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



### ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ

ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਚੁਣੌਤੀ ਲਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲੋ!





# ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਉਮਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰੇ ਇਸਨੂੰ ਅਨੰਦ ਲੈਣ (ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਪੇਜ 10-11 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



## ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। THC ਅਤੇ CBD, ਇਸਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। THC ਅਤੇ CBD ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੇਜ 12-17 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੋਵੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ। ਫੈਡਰਲ ਕਾਨੂੰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਵਿਤਰਕਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਲਈ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਜ 17-25 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



## ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਦਰਦ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਪੇਜ 26-37 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੋਖਮ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀ.ਐੱਚ.ਸੀ (THC) ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਪਤ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੇਜ 38-45 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

## ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪੇਜ 46-51 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਪੇਜ 52-55 ਦੇਖੋ।

## ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਮ ਸਲਾਹ ਹੈ: "ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।"

ਪੇਜ 56-58 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



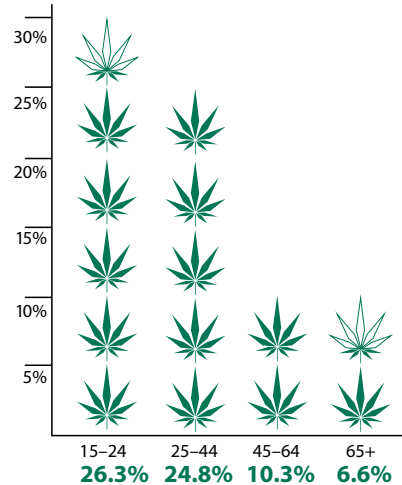
# ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, 2019 ਵਿੱਚ, 6.6% ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ 2012 ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ 1% ਵੱਧ ਹੈ।

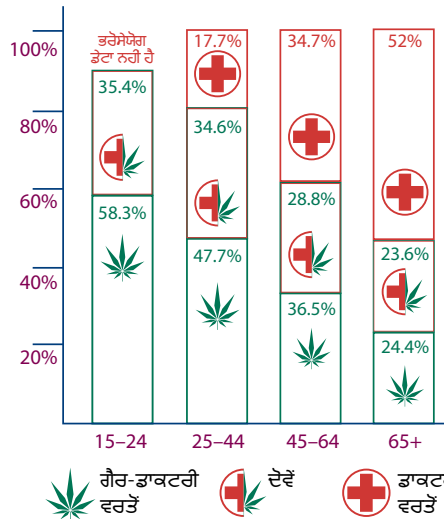
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਵੇਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹਨ। ਕੁਝ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਉਪਭੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਧੀਏ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਪਭੋਗਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਿਛੇਕੜ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ।



ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਵਰਤੋਂ, ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੇਵੇਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।



## ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੋਨੋਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਉਪਭੋਗਤਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

**ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ:**

- ਦਰਦ ਲਈ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਲਈ
- ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ
- ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।

## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਿਆ

ਸਾਲ 2018 ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 30% ਨੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਸਾਡੇ 638 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 40% ਲੋਕ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਜਲਣ, ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।

**ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ:**

- ਉਹ ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਡਾਕਟਰੀ/ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਇੱਕ ਕਲੰਕ (ਬਦਨਾਮੀ) ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਭਰ ਰਹੇ ਡੇਟਾ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

# ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

THC ਅਤੇ CBD ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਸਾਇਣ ਹਨ। ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ



ਇੰਡੀਕਾ	ਸਟੀਵਾ
ਛੋਟਾ ਪੌਦਾ	ਲੰਮਾ ਪੌਦਾ
ਚੌੜੇ ਪੱਤੇ	ਤੰਗ(ਛੋਟੇ)ਪੱਤੇ
ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨਾ	ਉਤੇਜਕ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਫਾਈਟੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਇਸ ਜਲਵਾਯੂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਦਾ ਉੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਦੋ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ:

**THC** (ਡੈਲਟਾ-9-ਟੈਟਰਾਹਾਈਡਰੋਕੈਨਾਬਿਨੋਲ) ਅਤੇ, **CBD** (ਕੈਨਾਬਿਡੀਓਲ)।  
 THC ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ (ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਨਸ਼ੇ-ਅਧੀਨ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
 CBD ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

# THC ਅਤੇ CBD ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਚਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

THC	CBD
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ	ਗੈਰ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਲਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ	ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ	ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ THC ਅਤੇ CBD ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਜਾਂ 'ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ' ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **THC ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ**
- **CBD ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ**
- **ਸੰਤੁਲਿਤ THC ਅਤੇ CBD**

ਕੈਨਾਬਿਸ, ਇੰਡੀਕਾ ਜਾਂ ਸਟੀਵਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ **ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ**

**ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ** ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਉਪ-ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ **ਟਰਪੀਨਜ਼** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਸੁਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਟਰਪੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# ਲੋਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

**ਇਸਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨੇਸ਼ੀ ਕਰਕੇ:**  
ਇੱਕ ਸੁੱਕੇ ਪੱਦੇ ਵਜੋਂ (ਸੁੱਕੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ)।



**ਵੈਪਿੰਗ (ਹੁੱਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਣਾ):**  
ਸੁੱਕੇ ਪੱਦੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਸਪ ਭਾਫ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਣਾ



**ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਤੇਲ:**  
ਤੇਲ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।



**ਇਸਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨਾ:**  
ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਰਾਹੀਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



**ਖਾਣਯੋਗ:**  
ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ।



**ਟੋਪੀਕਲ (ਸਤਹੀ):**  
ਤੇਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਘਣਾ ਹਿੱਸਾ, ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਨਰਮ ਜੈੱਲ ਨਿਗਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਰਮ ਜੈੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਂਡ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ	ਇਸ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ	ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ	ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ
ਖਿੱਚਣਾ - ਤੰਬਾਕੂਨੇਸ਼ੀ	ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਬੈਂਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ	6 ਘੰਟੇ ਤੱਕ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਖਿੱਚਣਾ - ਵੈਪਿੰਗ (ਹੁੱਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਣਾ)	ਇੱਕ ਹੁੱਕੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ, ਵੈਪ ਪੈਂਨ (ਭਾਫ ਵਾਲਾ ਪੈਂਨ) ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ	ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ
ਸਬਲਿੰਗੂਅਲੀ (ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ)	ਸਪਰੇਅ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ	10-30 ਮਿੰਟ	6-12 ਘੰਟੇ
ਨਿਗਲਣਾ (ਤੇਲ ਅਧਾਰਿਤ)	ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਤੇਲ, ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ ਨਰਮ ਜੈੱਲ	10-60 ਮਿੰਟ	12 ਘੰਟੇ ਤੱਕ
ਨਿਗਲਣਾ (ਭੋਜਨ)	ਖਾਣਯੋਗ (ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ)	30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ	12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ
ਟੋਪੀਕਲ (ਸਤਹੀ) (ਚਮੜੀ 'ਤੇ)	ਕਰੀਮ, ਲੋਸ਼ਨ	ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ	6 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ



## ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ

THC ਨਾਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਸੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਤਪਾਦ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 'ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀਆਂ' ਰਸਾਇਣਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨਗੇ।

THC ਪ੍ਰਤੀ ਯੂਨਿਟ: 20mg  
ਕੁੱਲ THC 200mg  
CBD 0 mg/g  
ਕੁੱਲ CBD 0 mg/g

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ THC ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਲੇਬਲ।

## ਸਵੈ-ਉਪਚਾਰਕ ਕੈਨਾਬਿਸ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸਵੈ-ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲੋਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਦਵਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।

THC <1.00 mg/mL  
ਕੁੱਲ THC <1.00 mg/mL  
CBD 20.0 mg/mL  
ਕੁੱਲ CBD 20.0 mg/mL

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ CBD ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਲੇਬਲ।

## ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ

ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਜਵੀਜ਼ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਜਵੀਜ਼ THC ਜਾਂ CBD ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਵਾਈ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਔਸ਼ਧੀ ਨਿਰਮਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਜੋ THC ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਰੀਨੋਲ, ਸੀਸਮੈਟ (ਜਾਂ ਨੈਬੀਲੋਨ), ਅਤੇ ਸੈਟੀਵੈਕਸ (ਜਾਂ ਨਬੀਕਸੀਮੇਲ) ਹਨ। ਉਹ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਸਪੈਸਟੀਸੀਟੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

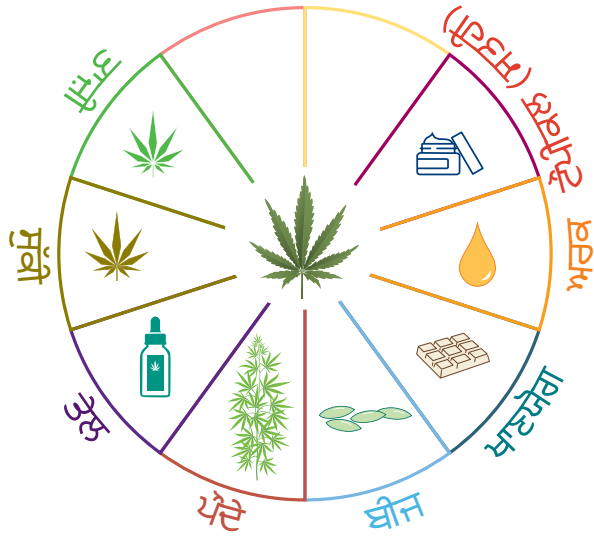
ਉਹ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਰਸੀਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚੇ ਵਜੋਂ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਮਤਰਾ ਘਟਾਓ, ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖੋ।

# ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਨਾਬਿਸ ਐਕਟ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਵਿਤਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਤਾਜ਼ੀ ਕੈਨਾਬਿਸ
- ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਤੇਲ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦੇ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਬੀਜ
- ਖਾਣਯੋਗ ਕੈਨਾਬਿਸ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਅਰਕ
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਤਹਿ

ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

## ਸੰਘੀ ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ, ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੁੱਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਦੂਸਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੁਬਾਈ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਵਿਕਰੇਤਾ ਤੋਂ ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਤੇਲ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਿਯਮਤ ਰਿਟੇਲ ਢਾਂਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੰਘੀ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਤੋਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬੀਜ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ, ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 4 ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦੇ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ। ਇਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੋਕ ਕੇਂਦਰਿਤ (ਸੰਘਣੇ) ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ।

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਔਸਤ ਖਰਚੇ

2021 ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਔਸਤਨ ਕੀਮਤ \$10.30 ਪ੍ਰਤੀ ਗ੍ਰਾਮ ਸੀ। ਸੂਬੇ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਖਰਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੀਮਤਾਂ 2018 ਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਖਰਚੇ

ਰੂਪ	ਸੁੱਕਾ ਉਤਪਾਦ	ਤੇਲ	ਕੈਪਸੂਲ
ਰਿਟੇਲ ਖਰਚੇ	\$5-15/ਗ੍ਰਾਮ	\$50-200 ਪ੍ਰਤੀ ਬੋਤਲ	\$100-200, 60 ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਲਈ
ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਖਰਚੇ	1ਗ੍ਰਾਮ/ਦਿਨ x 30 ਦਿਨ = \$150-450	1 ਬੋਤਲ 1-3 ਮਹੀਨੇ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ	1-2 ਕੈਪਸੂਲ/ਦਿਨ x 30 ਦਿਨ = \$100-400

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੂਬੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰ
- ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਟੋਰ
- ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ।

ਸੂਬੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਟੇਲ ਸਥਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸੂਬੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਪਿੰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ (ਜੁੱਕੇ ਨਾਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੀਣੀ) 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ, ਇਸਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।



## ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਖਰੀਦਣਾ

ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਖਰੀਦਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਉਤਪਾਦਕ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਹਵਾਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ਼ ਫਿਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਫੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਿਵੇਂ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡੀ ਅਤੇ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਕਾਨੂੰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ
- ਬਾਲਗ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬਾਲਗ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬਾਲਗਾਂ ਕੋਲ ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

# ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਟੈਟਰਾਹਾਈਡੋਕੈਨਾਬੀਨੋਲ (THC) ਅਤੇ ਕੈਨਾਬੀਡੀਓਲ (CBD) ਹਨ।

ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ THC ਅਤੇ CBD ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

THC, ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਬੁਲੰਦ" ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। THC ਤੋਂ ਉਲਟ, CBD ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 'ਬੁਲੰਦ' ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

**THC ## ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਗ੍ਰਾ.**  
**ਕੁੱਲ THC | THC ਕੁੱਲ ## ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਗ੍ਰਾ.**

**CBD ## ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਗ੍ਰਾ.**  
**ਕੁੱਲ CBD | CBD ਕੁੱਲ ## ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਗ੍ਰਾ.**

ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ (ਉਪਚਾਰਿਕ) ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ "ਕੁੱਲ THC" ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜ਼ੀਰੋ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਧ THC ਵਾਲੇ ਸਮਰੱਥਾ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਕੈਨਾਬਿਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਨਵਾਂ ਹੈ। ਸੂਚਿਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਉਤਪਾਦ ਅਜਮਾ ਰਹੇ ਹੋ।

# ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਿਟੇਲ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ (0.3% THC ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ THC ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਐਕਸਾਈਜ਼ ਸਟੈਂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਲੱਗ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਐਕਸਾਈਜ਼ ਸਟੈਂਪ (ਮੋਹਰ) ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਟੈਂਪ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾਧੜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਬੈਕ ਦੇ ਨੋਟ।



# ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ THC ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਮਿਆਰੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਨਿਸ਼ਾਨ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
- Total THC per unit ## mg
- THC total par unité ## mg
- THC ## mg
- Total THC ## mg | THC total ## mg
- CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
- Total CBD per unit ## mg
- CBD total par unité ## mg
- CBD ## mg
- Total CBD ## mg | CBD total ## mg

ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ THC ਅਤੇ/ਜਾਂ (BD) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ THC ਅਤੇ (BD) ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਚਿੱਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਕੁੱਲ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏਗਾ।

(ਬਿੰਦੀ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਲੇਬਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।)

ਪੈਕਿੰਗ 'ਤੇ ਦੇ ਵਾਕ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਚਿਤਾਵਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੀਲੀ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ 'ਤੇ ਰਹੇਗੀ।

**WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting.** The effects can last between 6 and 12 hours following use.

ਇਹ ਉਦਾਹਰਨ ਖਾਣਯੋਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅੱਠ ਵੱਖਰੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée.** Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per HM (MM)		pour MD (MM)	
Calories ###		% Daily Value*	
Fat / Lipides ## g	## %	Saturated / saturés ## g	## %
+ Trans / trans ## g	## %		
Carbohydrate / Glucides ## g	## %	Fibre / Fibres ## g	## %
		Sugars / Sucres ## g	## %
Protein / Protéines ## g	## %		
Cholesterol / Cholestérol ## mg	## %		
Sodium ## mg	## %		
Potassium ## mg	## %		
Calcium ## mg	## %		
Iron / Fer ## mg	## %		

ਜੇਕਰ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰੀ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।



# ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੋ।

## ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡਣਾ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਜਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਯੋਗ ਕੈਨਾਬਿਸ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਅਰਕ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਟੈਂਪਿਕਲਜ਼ (ਸਤਹਿ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ (ਆਪਣੇ ਕੋਲ) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਯੂ.ਐੱਸ. (ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ) ਦੀ ਯਾਤਰਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਯੂ.ਐੱਸ. ਦੇ ਕੁਝ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਰੱਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ (ਯੂ.ਐੱਸ. ਦੇ ਰਾਜਾਂ) ਦੇ ਸੰਘੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਧੀਨ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ-ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਰੱਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੈ।

## ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ (ਪ੍ਰਦੇਸ਼) ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਡਾਣ ਯੂ.ਐੱਸ. (ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਟਾਪ 'ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੂ.ਐੱਸ. (ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ) ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਮਸਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਉਡਾਣਾਂ ਨੂੰ ਯੂ.ਐੱਸ. (ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ) ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



# ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਪਣੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੈਕਜਿੰਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੈਂਡੀ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਹੈ।



ਚਾਈਲਡ ਪਰੂਫ ਲੋਕ



ਚਾਈਲਡ ਪਰੂਫ ਬੋਤਲ



ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ



ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾਇਆ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹੋ। ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ।

# ਇਲਾਜ (ਉਪਚਾਰਿਕ) ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਖੋਜ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੀਮਿਤ ਹੈ।

ਸਿਸਟਮ ਦਿਮਾਗ ਸਮੇਤ ਪੂਰੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (ਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧ) ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ, ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਭੁੱਖ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**CB1 ਅਤੇ CB2 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ) ਹਨ।** CB1 ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ) THC ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਉਹ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ

ਸਕਦੇ ਹਨ। CB1 ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ) ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਬੋਧ (ਗਿਆਨ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। CB2 ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ) ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜਕਰਤਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ, ਨੀਂਦ ਵਧਾਉਣ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

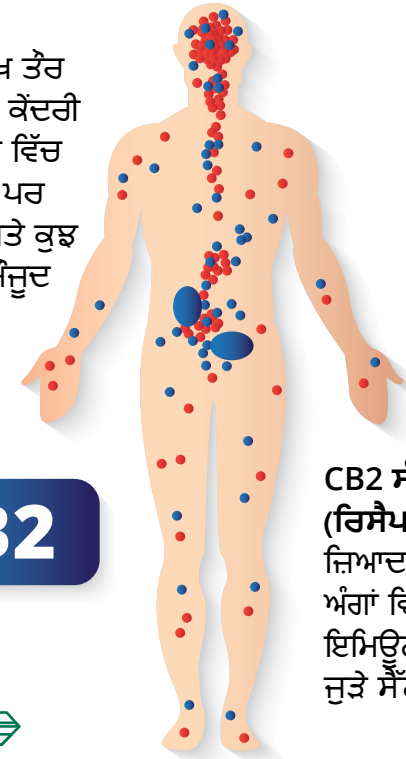
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈ (ਜੜੀ-ਬੂਟੀ) ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ (ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੋਂ) ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

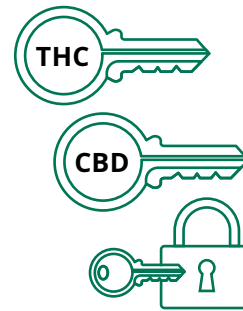
## ਮਨੁੱਖ

# ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ

**CB1 ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ)** ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



**CB2 ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ)** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸਕਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



THC ਅਤੇ CBD ਮੌਜੂਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ) ਵਿੱਚ ਤਾਲੇ ਅਤੇ ਚਾਬੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

\*CBD ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ CB1 ਜਾਂ CB2 ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ) ਨੂੰ "ਫਿੱਟ" ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ
- ਖੂਨ ਪਰਵਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਜ
- ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕਿਰਿਆ
- ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ

# ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਸੀਮਿਤ ਹਨ। ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖੋਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਸਮੈਟ (ਨੈਬੀਲੋਨ) ਅਤੇ ਸੈਟੀਵੈਕਸ (ਨੈਬਿਕਸਮੇਲ) ਹਨ।



## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਲਾਭ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੋਜ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਖੇਪ-ਕਥਾ ਵਿੱਚ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਹਰੇਕ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

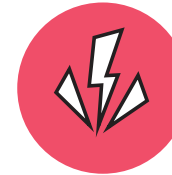
- ਉਪਚਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ।



ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵਜੋਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਰਦ



ਗਠੀਆ



ਉਪਚਾਰੀ ਸੰਭਾਲ



ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਨੀਂਦਰਾ



ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ



ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ



ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ (ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗ)



ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ





## ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਰਦ



ਅਕਸਰ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਸਿਰਫ ਨਸਾਂ (ਨਾੜੀਆਂ) ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ
- ਸੂਗਰ
- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਰਦ (ਸੰਵੇਦਕ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ)
- ਪੋਸਟਸਰਜੀਕਲ ਜਾਂ ਪੋਸਟਟ੍ਰਮੈਟਿਕ ਦਰਦ
- ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਆਲਗੀਆ

ਨਿਊਰੋਪੈਥਿਕ ਦਰਦ ਨਸਾਂ (ਨਾੜੀਆਂ) ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਝਰਨਾਹਟ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ ਸੂਗਰ, ਨਰਵ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ, ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ-ਅਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਨਿਊਰੋਪੈਥਿਕ ਦਰਦ ਦੀ ਕਮੀ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰਬਲ ਕੈਨਾਬਿਸ, ਪੌਦਿਆਂ-ਤੋਂ-ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੀ ਗਈ THC (ਡ੍ਰੋਨਾਬਾਇਨੋਲ), ਸਿੰਥੈਟਿਕ THC (ਨੈਬੀਲੋਨ), ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ-ਤੋਂ-ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੀ ਗਈ THC/CBD ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਦਰਦ ਦਾ ਸਰੋਤ
- ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਮਾਂ
- ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਕਿਸਮ

ਜਾਂ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੁੱਕੇ ਸੰਬੰਧੀ (ਤੰਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ) ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਸੀ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੇਨ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਬਹੁਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਨੂੰ 'ਤੀਜੀ-ਲਾਈਨ ਏਜੰਟ' ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।

## ਗਠੀਆ



ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਠੀਆ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਜੋੜ, ਸੋਜਸ, ਜਾਂ ਨਸਾਂ (ਨਾੜੀਆਂ) ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਸੰਵੇਦਕ (ਰਿਸੈਪਟਰ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਜਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਸਾਂ (ਨਾੜੀ) ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਸਫਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਰਿਊਮਾਟੋਇਡ ਗਠੀਏ ਦੀ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਪਰੇਅ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੈਟੀਵੈਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੋਵੇਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



## ਪੈਲੀਐਟਿਵ (ਉਪਚਾਰੀ) ਦੇਖਭਾਲ



ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਨਿਯੰਤਰਣ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਪੈਲੀਐਟਿਵ (ਉਪਚਾਰੀ) ਡਾਕਟਰ ਓਪੀਓਡਜ਼ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

**ਪੈਲੀਐਟਿਵ (ਉਪਚਾਰੀ) ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ (THC/CBD ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।

ਪੈਲੀਐਟਿਵ (ਉਪਚਾਰੀ) ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੇ ਕੈਨਾਬਿਸ-ਅਧਾਰਤ ਸੀਸਮੈਟ (ਜਾਂ ਨੈਬੀਲੋਨ ਜਾਂ ਨੈਬੀਕਸੀਮੇਲ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਨ ਇਲਾਜ ਅਸਫਲ ਰਹੇ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੰਗੀ-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਲੇਰੀਅਮ (ਸਰਸਾਮ) ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤਿਕਥਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਘਟਨਸ਼ੀਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਦ ਤੋਂ “ਦੂਰੀ” ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਮਰੀਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੈਲੀਐਟਿਵ (ਉਪਚਾਰੀ) ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਦਰਦ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਮਤਲੀ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਨੀਂਦਰਾ



**ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਅਜਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਲਾਭ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਖੋਜ ਸੀਮਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੋਜ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਕੈਨਾਬਿਡੀਓਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੀਤੀ ਗਈ THC ਅਤੇ THC-ਵਿਉਤਪੰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ
- ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਆਲਰੀਆ
- ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ
- ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ।

ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਡੀਓਲ REM ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੈਨਾਬਿਸ (ਸੀਸਮੈਟ ਜਾਂ ਨੈਬੀਲੋਨ), ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਸਟ-ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਗਾੜ (PTSD) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ



ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ THC ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੀਮਿਤ ਖੋਜ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ THC, HIV/AIDS ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ



ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਖ ਦੇ ਆਨੇ (ਡੋਲੇ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਸੇਜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਓਫਥੈਲਮੋਲੋਜੀਕਲ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਡੀਓਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

## ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ (ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਨਿਊਰੋਡਿਜਨਰੇਟਿਵ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ 79% ਵਿਅਕਤੀ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਝਰਨਾਹਟ (ਕੰਬਣ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਠੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ CBD ਦੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸ਼ਾਜਨਕ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ

### ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਬਹੁਤੇ ਮਾਹਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਨੁਸਖਾ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੌਧਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ (ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)



ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ (ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰੋਨਾਂ (ਤੰਤੂਆਂ) ਦੀ ਜਲਣ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ CBD ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾਇਕ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੇ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਫਲਤਾ ਦਿਖਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਡੀਓਲ (CBD) ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਿਊਰੋਨਾਂ (ਤੰਤੂਆਂ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ



ਬੁਢਾਪੇ (ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਰਲਵਾਂ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਕੁਝ ਆਸ਼ਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ।

ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



# ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੋਖਮ

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਘਟਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਣਚਾਹਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ;

ਸੁਸਤੀ;

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ;

ਸਿਰ-ਦਰਦ;

ਬੌਧਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਯਾਦਦਾਸਤ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ, ਮਾੜੀ ਨਿਰਣਾਇਕ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ;

ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ;

ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ;

ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ

ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।



ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। THC ਅਤੇ CBD, ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ THC ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਲਾਭ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

# ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਉਹ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰੇਗੀ।



ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।





## ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ

THC ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਕਾਂ (ਰਿਸੈਪਟਰ) ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਾਲਮੇਲ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਪਭੋਗਕਰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਦਲਾਅ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਦੋ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੀਮਿਤ ਖੋਜ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।



## ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦਾ ਜੋਖਮ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।**

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਸਤੀ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਖਾਧਾ ਹੈ।

## ਲਤ ਲੱਗਣ (ਆਦੀ ਹੋਣ) ਦਾ ਜੋਖਮ

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਲਤ ਲੱਗਣ (ਆਦੀ ਹੋਣ) ਦਾ ਸਮਾਨ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਲਤ ਲੱਗਣ (ਆਦੀ ਹੋਣ) ਨੂੰ 'ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰ' ਜਾਂ 'ਨਿਰਭਰਤਾ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ "ਕਲੀਨੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ" ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਹ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗੀ (ਆਦੀ ਹੋਣ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਛੱਡਣ ਦਾ ਜੋਖਮ

ਦਿਮਾਗ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਰਭਰਤਾ (ਆਦੀ ਹੋਣ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 15% ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਇਹ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਬਹੁਤ ਸੀਮਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਛੋਟੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਅਨੀਂਦਰਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ
- ਚਿੰਤਾ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।

ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ



ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ 'ਨਰਮ' ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧੀ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ THC ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ 3% ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਅੱਜ 15% ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਜਦੋਂ CBD ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ, ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। CBD ਕੁਝ ਤਜਵੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਹੁਣ ਕਿੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ THC ਦੇ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੱਲ੍ਹਮ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖਾਣਯੋਗ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਉਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਘਰੇਲੂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁਣੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਸ ਲਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਨ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ, ਚਿੰਤਤ, ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

## ਉਮਰ ਭਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ (ਬੌਧਿਕ ਗਿਆਨ) ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ (THC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲੋਂ। THC ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਰੀਸੈਪਟਰਾਂ (ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ) 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੋਧ (ਬੋਧਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਮੋਟਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ

ਜਿਵੇਂ ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ (ਨਾੜੀ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੋਧ (ਬੋਧਿਕ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ) ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪੀਂਦੇ ਅਤੇ THC ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ THC ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ THC ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ THC ਦੇ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ CBD ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਾਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ CBD, ਦੋਵੇਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। CBD ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ CBD ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋਗੇ।

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਜੋਖਮ

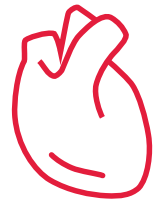
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜੋ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

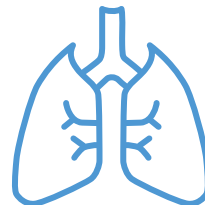


**ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ CBD ਦੀ ਬਜਾਏ THC ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ।** ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ THC ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ — ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ THC ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੀ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕਾਂ (ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਦੌਰਾ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰਾਮਾਟਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਗਾੜ (PTSD) ਹੈ।

**ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਜਾਂ ਐਰਿਥਮਿਆ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



**ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਂਗ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਖਰੜ-ਖਰੜ ਦੀ ਅਵਾਜ਼। ਵੈਪਿੰਗ (ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ) ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ।



# ਉਮਰ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸਿ

## ਕੈਨਾਬਿਸਿ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਨਾਬਿਸਿ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀਮਿਤ ਖੋਜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



## ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕੈਨਾਬਿਸਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੈਨਾਬਿਸਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸਿ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ, ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ (ਫਾਰਮਾਕੋਡਾਇਨਾਮਿਕਸ)। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਾਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਉਣ (ਲੀਨ) ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਸਮਾਂ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਬਾਇਓਵੈਲਿਬਿਲਟੀ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਸ਼ਨ), ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਐਕਸਕਰਿਜ਼ਨ)।
2. ਦਵਾਈ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਫਾਰਮਾਕੋਕਾਈਨੈਟਿਕਸ)।

ਨਾਲ ਹੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਕੈਨਾਬਿਸਿ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ

#### ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ (ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ) ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐਰੋਬਿਕ (ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਮੋਢੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ (2½ ਘੰਟੇ) ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।



## ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਖਲ

ਕੈਨਾਬਿਸ ਹੋਰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਖਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ:

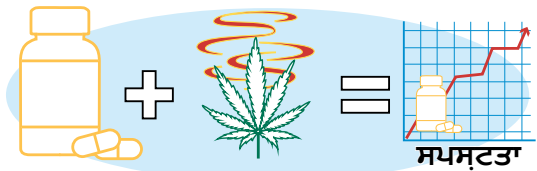
ਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਮਲੀ (ਆਦੀ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਕੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕੈਨਾਬਿਸ ਸੈਡੇਟਿਵ (ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ) ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਅਨੈਸਥੀਸੀਓਲੋਜਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ (ਮਨੋਰੰਜਨ) ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਅੱਜ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ 'ਬੇਬੀ ਬੁਮਰਜ਼' ਹਨ। ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ 'ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ' ਦਾ ਕਾਫੀ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਇਸਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹਨ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ THC ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵਿੱਚ THC ਔਸਤਨ 3% ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ 30% THC ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਕਿਵੇਂ ਪਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਰਗਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

**THC ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ,** ਜਿਹੜੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

**THC: ?%**

**ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ।

**ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ**

**ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ K2 ਜਾਂ ਸਪਾਈਸ (Spice)। ਇਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



**ਕੈਨਾਬਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



**ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** THC ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਕਾਂ (ਰਿਸੈਪਟਰਾਂ) ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਗਿਰਾਵਟ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



**ਕੈਨਾਬਿਸ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ,** ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।



# ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਬਦਲਾਅ

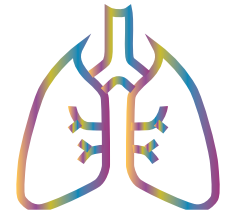
ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਲੋਕ THC ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ (ਮਨੋਰੰਜਨ) ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਹੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਦਲਾਅ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। **ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।**



ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੇਵੇਂ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨੇਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਸਿਗਾਰਾਂ, ਪਾਈਪਾਂ (ਹੁੱਕੇ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵੈਪਿੰਗ ਕੈਨਾਬਿਸ (ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ/ਹੁੱਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਂਗ) ਹੁਣ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਵੈਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ** ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਣ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਵਜੋਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

# ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

## ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ (ਉਪਚਾਰਿਕ) ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਲੱਛਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,
- ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ,
- ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ
- ਸੰਭਵ ਅਣਚਾਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਪੇਜ 44 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਚਾਰਟ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸੂਝਾਇਆ ਗਿਆ ਕ੍ਰਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ

### ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣਾ

ਕੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ "ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ" ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 50% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ (ਕਸਰਤ ਕਰੋ)!

ਵਿਸ਼ਾ	ਵੇਰਵੇ
ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਉਦਾਹਰਨ: ਦਰਦ, ਘਬਰਾਹਟ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਨੀਂਦਰਾ, ਚਿੰਤਾ
ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਕਹਾਣੀਆਂ) ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ?
ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਉਦਾਹਰਨ: ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੈਰੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਖਲ ਬੌਧਿਕ (ਬੋਧ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ) ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੁਧਾਰ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ?
ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ	ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਲੋਗ ਜਾਂ ਰਸਾਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਪੇਜ 50 ਦੇਖੋ)। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ	ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਕੀ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਨ? ਕੀ ਲਾਭਾਂ ਨੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾੜਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਵੱਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ਾਸਕਰ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ

ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪੇਜ 46 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦਖਲ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

- ਕੀ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੈਨਾਡਿਸ਼, ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਦਖਲ ਕਰੇਗੀ?
- ਕੀ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਹੋਰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕਰ ਪਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ?
- ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੈਨਾਡਿਸ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ (ਆਦੀ ਹੋਣ ਦਾ) ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਹੈ? ਕੀ ਇੱਥੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ?

### ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ

#### ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕੋ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਅਨੁਮਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



# ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

## ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇਸ਼ਨਾਂ (ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ) ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ: "ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ"। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਨੂੰ 'ਟਾਈਟ੍ਰੇਸ਼ਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ -- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਅਜਮਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਹਰੀ (ਡਬਲ) ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਇਹ ਭਾਗ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਜੋਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

### THC ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ

**THC ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 2.5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਹੁੰਦੀ ਹੈ**, ਪਰ ਇਹ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1.25 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੱਕ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ 1.25 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ 2.5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੱਕ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

**ਚਿਤਾਵਨੀ:** ਦਿਨ ਵਿੱਚ 25-30 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. THC ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ THC ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਰਮਾਤਾ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਦੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਜੁਆਇੰਟ' (ਜਿਸਨੂੰ "ਪ੍ਰੀ-ਰੋਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੈਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 9% ਅਧਿਕਤਮ THC ਦੇ ਨਾਲ 1 ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚੀ (ਹੁੱਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ) ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰੀ 1 ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਣ (ਹੁੱਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ) ਵਜੋਂ ਵਧਾਈ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਾਰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ 'ਜੁਆਇੰਟ' ਜਾਂ 400 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.। THC ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੁੱਲ THC ਦੇ ਲਗਭਗ 25% ਇੱਕ 'ਜੁਆਇੰਟ' ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਰਚਾਈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੱਛ (ਸੂਟੇ ਮਾਰਨਾ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

# ਇਲਾਜ (ਉਪਚਾਰਿਕ) ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

## ਵੱਧ CBD ਅਤੇ ਘੱਟ THC ਨਾਲ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਖਾਣਯੋਗ ਉਤਪਾਦ

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ CBD ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ (ਸਹਿਣ) ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**CBD ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਅਕਸਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ CBD ਚਬਾਉਣਯੋਗ ਅਕਸਰ 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ CBD ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਫਟਜੈੱਲ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 0.25 ਮਿ.ਲੀ. ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਤੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿ.ਲੀ. CBD ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ(ਆਂ) ਅਤੇ CBD ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- CBD ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ, 0.1 ਮਿ.ਲੀ. ਤੇਲ ਦੀ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਅਰਥਾਤ, 2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ CBD 1.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਮਿ.ਲੀ. THC ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ), ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ 0.1 ਮਿ.ਲੀ. ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।
- ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸਰਿੰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ 0.1 ਮਿ.ਲੀ. ਵਧੇ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੇਲ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਹੀਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

# ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਲੋਗ

ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_ ਉਤਪਾਦ \_\_\_\_\_ ਖੁਰਾਕ \_\_\_\_\_

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ \_\_\_\_\_

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣ \_\_\_\_\_

ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਸਮਾਂ) \_\_\_\_\_

ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_ ਉਤਪਾਦ \_\_\_\_\_ ਖੁਰਾਕ \_\_\_\_\_

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ \_\_\_\_\_

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣ \_\_\_\_\_

ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਸਮਾਂ) \_\_\_\_\_

ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_ ਉਤਪਾਦ \_\_\_\_\_ ਖੁਰਾਕ \_\_\_\_\_

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ \_\_\_\_\_

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣ \_\_\_\_\_

ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਸਮਾਂ) \_\_\_\_\_

# ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

## ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ

[www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf](http://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf)

## ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਨਿਯਮ

[www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html)

## ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ: ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

[www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html](http://www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html)

## ਕੈਨਾਬਿਸ - ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

[www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html)

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ - ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

[www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html)

## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਕੈਨਾਬੇਸਿਕਸ

[www.cpha.ca/cannabasics](http://www.cpha.ca/cannabasics)

## ਵੱਡੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਓਟਾਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

[www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx](http://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx)

## ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਗਠੀਆ - ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

[arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis](http://arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis)



## ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ, ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪਰ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ, ਅਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗ) ਦਾ ਇਲਾਜ - ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

[alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia](http://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia)

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ [ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ] - ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ (ਆਦੀ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ

[www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic](http://www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic)

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗੱਠਜੋੜ - ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

[ccsmh.ca/cannabis-guidelines/](http://ccsmh.ca/cannabis-guidelines/)

## ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਅਡਿਕਸ਼ਨ (ਆਦੀ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ - ਕੈਨਾਬਿਸ

[www.ccsa.ca/cannabis](http://www.ccsa.ca/cannabis)

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ

[travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel](http://travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel)

## ਹਰੇਕ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੈਨਾਬਿਸ

[www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html)

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਨ-ਅੰਕੜੇ

[www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm](http://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm)

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ

[www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products-guide.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products-guide.html)

## ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੁਢਾਪਾ (Active Aging)

[www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm](http://www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm)

## ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਲਗ

[www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm](http://www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm)

# ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ

## ਨੋਟਿਸ

ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ **ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ** ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।

ਆਨਲਾਈਨ	ਫੋਨ	ਮੇਲ
<a href="http://activeagingcanada.ca">activeagingcanada.ca</a>	1-800-549-9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

## ਸਲਾਹਕਾਰ

ਸਹੂਲਤ: ਪੈਟੀਸੀ ਬੀਟੀ-ਰੈਗਨ

The Quaich

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ: ਟੋਨੀਆ ਹਰਸਟ

ਫ੍ਰੈਂਚ ਅਨੁਵਾਦ: ਕਲੇਅਰ ਜੋਬੀਡਨ

ਕਲਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ: ਵਾਰਡ ਮੈਕਸਵੈੱਲ

ਸਾਫ਼ ਭਾਸ਼ਾ: ਸੈਲੀ ਮੈਕਬੈਥ

Clear Language and Design

ਡਿਜੀਟਲ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ:

ਕਾਈਲ ਮੈਕਟਗਾਰਟ

Park House Solutions

ਵੈੱਬ ਪ੍ਰਬੰਧਨ:

ਐਂਡਰਿਊ ਵਿਲਕਜ਼ੈਂਸਕੀ

New Concept Design

ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ:

ਲੀਲੀਆ ਜੈਯਤਸੇਵਾ

Universum Translation & Consulting



# ਨੋਟਿਸ

# ਨੋਟਿਸ



**Active Aging Canada**  
**P.O. Box 143, Stn. Main**  
**Shelburne ON**  
**L9V 3L8**

ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ 1-800-549-9799

ਫ਼ੋਨ 519-925-1676

ਈਮੇਲ [info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਫ਼ਾਰਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਰਮਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਗਰੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਤਾਲਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੋਰੀਅਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਚੀਨੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੋਲਿਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੁਰਤਗਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰੂਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਾਗਾਲੋਗ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਾਮਿਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ  
ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ  
ਕੈਨਾਬਿਸ ਉਤਪਾਦਾਂ  
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ  
ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ  
ਲਈ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ  
ਜਾਣਕਾਰੀ।