



விவேகமாக  
இருங்கள்



# கஞ்சாவும் முதிய வயதினரும்



வெளியீடு



முதிய கனேடியரும்  
கஞ்சாப்  
பாவனையும்

கஞ்சாவைப் பற்றிய  
உண்மைகள்

கஞ்சாவும் சட்டமும்

சிகிச்சைப் பயன்கள்

பக்க விளைவுகளும்  
இடர்ப்பாடுகளும்

முதுமையடைதலும்  
கஞ்சாவும்

உங்கள்  
மருத்துவரிடம்  
உரையாடுதல்

மருந்தளிப்பும்  
உங்கள் சுகாதார  
நிலைமையும்

# நன்றி நவிலல்

Active Aging Canada இப்பிரசுரத்தை விருத்தி செய்வதில் வழங்கிய உதவிக்கும் பங்களிப்புக்குமாக பின்வரும் ஆட்களுக்கும் நிறுவனத்தினருக்கும் நன்றியுரைக்க விரும்புகிறது:

**யேன் ஆர்க்கெல்**, நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர், ஓர் ஊனமுள்ள கனேடியருக்கான ஊக்க வாழ்வுக் கூட்டணி (Active Living Alliance for Canadians with a Disability)

**உறொய் புள்ளர்**, பிராந்தியக் கஞ்சா ஒருங்கிணைப்பாளர், RCMP, "O" பிரிவு (ஒந்தாரியோ)

**கத்தரின் சியாப்பெட்டா-சிவன்சன் PhD**, பீட உறுப்பினர், மெக்மாஸ்டர் பல்கலைக்கழகம் (சமூக விஞ்ஞானங்கள்), கொனெசுட்டா கல்லூரி (ஊடுதுறைக் கற்கைகள் பாடசாலை)

**வெண்டி கிறகுலுண்டு-கோதியர் PhD**, பீட உறுப்பினரும் ஆராய்ச்சி முகாமையாளரும், யோர்க்குவில்லே பல்கலைக்கழகத்தின் கல்விப் பீடம்

**தெஸ்ஸி பாவுலோவா**, கஞ்சாச் சுகாதாரத்துக்கும் கல்விக்குமான தேசிய நிறுவன (NICHE) சந்தைப்படுத்தல் உபாயகாரரும் சபை உறுப்பினரும்

**கிறெகு பென்னி**, நிகழ்ச்சித் திட்டப் பணிப்பாளர், கனேடியப் பொதுச் சுகாதாரச் சங்கம் (Canadian Public Health Association)

**இலிசா இசுட்டத்தொக்கொசுட்டாசு PhD**, ஆராய்ச்சிப் பணிப்பாளர், கனடா முதுமையடைதற் செயற்பாடு (Active Aging Canada)

**மரிலின் வைட்டு-கம்பெல்**, மருத்துவ முதுமை அடிமையாதல்கள் பற்றியநிபுணர், பேக்கிரசுட்டு நீண்ட காலப் பராமரிப்பு நடத்தை உதவி அடைவு அணிகள்

**பொறுப்புத் துறப்புக்கள்**: இச்சிற்றேடு தகவல் நோக்கங்களுக்காக மாத்திரம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குவதற்காகவோ அல்லது ஒரு நியம மருத்துவ நடைமுறையாகப் பொருள் கூறப்படவோ பயன்படுத்தப்படவோ வடிவமைக்கப்படவில்லை.

இப்பிரசுரத்தின் தயாரிப்பு கனடாச் சுகாதாரத்தின் (Health Canada) பதார்த்தப் பாவனையும் அடிமையாதலும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் ஒரு நிதிப் பங்களிப்பின் மூலம் சாத்தியமானது. இங்கு வெளிப்படுத்தப்படும் கண்ணோட்டங்கள் கனடாச் சுகாதாரத்தின் (Health Canada) பதார்த்தப் பாவனையும் அடிமையாதலும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கண்ணோட்டங்களைப் பிரதிநிதித்துவம் செய்ய வேண்டியதில்லை.

இந்த ஆவணம் இன்னும் 15 மொழிகளிலும் கிடைக்கப் பெறுகிறது. மேலும் தகவல்களுக்காக இந்நூலின் பின்னடைவைப் பாருங்கள்.

# கஞ்சாவும் முதிய வயதினரும்

கஞ்சாவைப் பற்றிய இந்த ஏடு விசேடமாக கனேடிய முதிய வயதினருக்காக எழுதப்பட்டது. Active Aging Canada இன் நோக்கம் கிடைக்கப் பெறும் ஆகவும் இற்றையான விஞ்ஞானச் சான்றின் அடிப்படையில் சுகாதார வளங்களை வழங்குவதாகும். இந்த ஆவணத்தை உருவாக்குவது முதிய வயதினருடன் தொடர்புள்ள ஆராய்ச்சியைக் கண்டறிய எம்மை உலகெங்கும் கொண்டு சென்றது. நாம் சற்றுச் செல்லுபடியாகும் ஆராய்ச்சியைக் கண்டறிந்த போதிலும் முதிய வயதினரில் கஞ்சாவின் விளைவுகளைச் சோதிக்க இன்னும் ஆராய்ச்சி தேவைப்படுகிறது.

நாம் முதிய வயதினர் கஞ்சாவைப் பற்றி அறிய விரும்பும் தகவல்கள் யாவை என்பதையும் அவர்கள் அத்தகவல்களை எவ்வாறு பெற விரும்புகின்றனர் என்பதையும் ஏராளமான கவனக் குவிப்புக் குழுக்களினதும் இணையவழிக் கருத்துக் கணிப்புக்களினதும் மூலம் தீர்மானித்தோம். இச்சிற்றேடு உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும் நீங்கள் இன்னும் தகவல்களைக் கண்டு கொள்ளக்கூடிய இடங்களுக்கான தொடுப்புக்களையும் வளங்களையும் உங்களுக்கு வழங்குவதே உருவாக்கப்பட்டது.

வாசிக்க ஏராமாக உள்ளதை நாமறிவோம், எனவே போதியளவு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் ஒரு கையடக்கக் குறிப்பு வழிகாட்டியில் உங்கள் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க விரும்பினோம்.

ஆரோக்கியமாக முதுமையடைதல் சுகாதாரத் தலைப்புக்களைப் பற்றித் தகவலறிதலுடனும் கல்வி பெறுதலுடனும் தொடங்குகிறது. நீங்கள் இச்சிற்றேடு உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதில் உதவியாக இருக்கக் காண்பீர்களென நாம் நம்புகிறோம்.

சுகாதாரத்தில் உங்களுடன்,

*Patty Clark*

பற்றீசியா கிளார்க்கு  
தேசிய நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர்  
Active Aging Canada



# உள்ளடக்கம்

About Active Aging ஐப் பற்றி  
உள்ளிருப்பது யாது

## முதிய கனேடியரும் கஞ்சாப் பாவனையும் 1

முதிய கனேடியர்கள் எமக்கு யாது கூறினர் ..... 2  
முதிய வயதினர் கஞ்சா பாவிப்பது ஏன் ..... 2

## கஞ்சாவைப் பற்றிய உண்மைகள் 3

THC உம் CBD உம் வெவ்வேறு சிகிச்சைப் பயன்பாடுகளைக்  
கொண்டுள்ளன ..... 4  
மக்கள் கஞ்சாவை நுகரக்கூடிய வழிகள் ..... 5  
கேளிக்கைக் கஞ்சா ..... 7  
சுயசிகிச்சைக் கஞ்சா ..... 7  
மருத்துவக் கஞ்சா ..... 8

## கஞ்சாவும் சட்டமும் 9

சராசரி கஞ்சா விலைகள் ..... 11  
கஞ்சா பாவிக்கப்படக்கூடிய இடம் ..... 11  
மருத்துவக் கஞ்சாவை வாங்குதல் ..... 12  
கஞ்சா விற்கப்படும் முறை ..... 12  
கஞ்சா உள்ளடக்க அடையாளச் சீட்டிடல் ..... 13  
சட்டபூர்வக் கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களை அடையாளங் காணல் ... 13  
பொதியிடல் அடையாளச் சீட்டிடல் ..... 14  
கஞ்சாவுடன் பயணம் செய்தல் ..... 15  
கஞ்சாப் பாதுகாப்பு ..... 16

## சிகிச்சைப் பயன்கள் 17

கஞ்சா சுகாதாரப் பிரச்சினைகளில் உதவுகிறது ..... 17  
கஞ்சாவும் மருத்துவ நிலைமைகளும் ..... 19  
கஞ்சாவின் பயன்கள் ..... 19  
சிற்சில வலி வகைகள் ..... 21  
மூட்டுவாதம் ..... 22  
நோய் தணிப்புப் பராமரிப்பு ..... 23  
உறக்கமும் உறக்கமின்மையும் ..... 24  
பசியுணர்வின்மை ..... 25

கண்ணழுத்தம் ..... 25  
பார்க்கின்சன் நோய் ..... 26  
அல்சைமர் நோய் ..... 27  
உள நலம் ..... 28

## கஞ்சாவின் பக்க விளைவுகளும் இடர்ப்பாடுகளும் 29

கஞ்சா பாவிக்கக் கூடாத முதிய வயதினர் ..... 30  
விழுந்து விடும் இடர்ப்பாடு ..... 31  
வாகனமோட்டல் இடர்ப்பாடு ..... 31  
பழக்கத்துக்கு அடிமையாகும் இடர்ப்பாடு ..... 32  
விலகல் இடர்ப்பாடு ..... 32  
மிதமிஞ்சிய நுகர்வு இடர்ப்பாடு ..... 33  
வாழ்க்கை முழுவதும் கஞ்சா பாவிப்போருக்கான  
இடர்ப்பாடுகள் ..... 34  
கஞ்சாவும் மதுசாரமும் பாவித்தல் ..... 35  
கஞ்சாப் பாவனையுடன் முதுமையடைதலின் இடர்ப்பாடுகள் ... 36

## முதுமையடைதலும் கஞ்சாவும் 37

கஞ்சாவும் முதுமையடையும் உடலில் அதன் தாக்கமும் ..... 37  
கஞ்சாவுடன் மருந்தின் ஊடாட்டங்கள் ..... 39  
நீங்கள் முதிய வயதில் கஞ்சா பாவிக்கத்  
தொடங்குவதற்களாயின் (அல்லது மீண்டும்  
தொடங்குகிறீர்களாயின்) ..... 41  
கஞ்சாவும் வயதுடன் தொடர்பான மாற்றமும் ..... 42

## கஞ்சாவைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் உரையாடுதல் 43

உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள் ..... 46

## மருந்தளிப்பும் உங்கள் சுகாதார நிலைமையும் 47

எனது சுகாதார நிலைமைக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட  
மருந்தளிப்பு அறிவுறுத்தல்கள் ..... 47  
கேளிக்கைப் பாவனைக்கான அளவுகளைத்  
தொடங்குவதைப் பற்றிய வழிகாட்டல்கள் ..... 48  
சிகிச்சைப் பாவனைக்கான அளவுகளைத்  
தொடங்குவதைப் பற்றிய வழிகாட்டல்கள் ..... 49  
உங்கள் தனிப்பட்ட பாவனைப் பதிவேடு ..... 50  
உசாத்துணைகளும் வளங்களும் ..... 51



## About Active Aging ஐப் பற்றி

Active Aging Canada என்பது 1999 இல் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட ஒரு தேசிய அறக்கட்டளையாகும்.

எல்லாக் கனேடியப் பெரியோரும் முதிய வயதினரும் தமது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்குப் பங்களிக்கும் ஊக்கமான வாழ்க்கை முறைகளில் முன்னிலை வகிக்கும் ஒரு சமூகமாக ஊக்குவிக்க நாம் பெருமுயற்சி எடுக்கிறோம்.

நாம் பங்குபற்றல், கல்வி, ஆராய்ச்சி, ஊக்குவிப்பு என்பவற்றின் மூலம் வாழ்க்கை முழுவதும் ஆரோக்கியமான ஊக்கமான முதுமையடைதலுக்கு ஆதரவளிக்கிறோம்.

நாம் முதிய வயதினருக்கு ஒரு சுகாதாரமானதும் ஊக்கமானதுமான வாழ்க்கை முறையை நோக்கிய சிறு அடிகளை வைக்கத் தகவலளிக்கும், கற்பிக்கும், எழுச்சியூட்டும், ஊக்கமளிக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் வளங்களையும் உருவாக்குகிறோம்.

ஓர் ஊக்கமான வாழ்க்கைத் தத்துவம் என்பது ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். அஃதாவது, தனியாட்கள் என்ற வகையில், நாம் எமது உடல், சமூக, உள, உணர்வு, ஆன்மிகப் பெறுமானங்களைப் பிரதிபலிக்கும் செயற்பாடுகளை எமது அன்றாட வாழ்வின் கட்டியெழுப்புகிறோம்.

நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது முக்கியம், எனவே ஒவ்வொரு நாளையும் ஓர் ஆரோக்கியமான முதுமையடைதல் வாழ்க்கை முறையை நோக்கியதாக அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்..

**இன்னுமறிய**

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

### உடற் செயற்பாடு

முதிய வயதினர் என்ற வகையில், எமக்கு ஒவ்வொரு நாளும் உடற் செயற்பாடு தேவைப்படுகிறது.



### உள நலம்

உங்கள் உள நலம் உங்கள் உடல் நலத்தைப் போன்றே முக்கியமானது. வழமையான செயற்பாடு உங்களை நன்றாக உணரச் செய்கிறது, அது உங்கள் மூளைக்கும் சிறந்தது.



### நம்பிக்கைகளும் உள்பாங்குகளும்

ஒரு நேரிய உள்பாங்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சாதனங்களில் ஒன்றாகும். சவாலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் முதுமையடைதலையும் எது சாத்தியம் என்பதையும் பற்றி எண்ணும் முறையை மாற்றுங்கள்!



### சுகாதாரமான உண்ணல்

சுகாதாரமான உண்ணல் நீரிழிவு, இதய நோய்கள், முடக்குவாதம் போன்ற வாழ்க்கை முறை சார்ந்த நோய்களைத் தடுக்கிறது அல்லது முகாமை செய்கிறது.



### சமூகச் செயற்பாடு

உங்கள் சமுதாயத்துடன் தொடர்புறுவதை உள்ளடக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் நேரிய முதுமையடைதலுக்குமாக ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.





# உள்ளிருப்பது யாது

இச்சிற்றேடு கஞ்சாவைப் பற்றி வயதுக்குக் குறிப்பான தகவல்களையும் அது ஏன் எப்படிப் பாவிக்கப்படுகிறது என்பதையும் சுகாதார நிலைமைகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்க அதைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி என்ன கூறுகிறது என்பதையும் பற்றிச் சுருக்கமாக விபரிக்கிறது.



**முதிய கனேடியரும் கஞ்சாப் பாவனையும்**

முதிய வயதினரால் கஞ்சா பாவிக்கப்படுவது அதிகரித்து வருகிறது. சிலர் அது முதுமையடைதலினதும் நாட்பட்ட நோயினதும் விளைவுகளில் உதவுகிறதாவெனப் பார்க்க விரும்புகின்றனர். ஏனையோர் வெறுமனே அதைப் பாவித்து மகிழ்கின்றனர் (கேளிக்கைப் பாவனை).

**1-2 ஆம் பக்கங்களில் இன்னும் அறியுங்கள்.**



**கஞ்சாவைப் பற்றிய உண்மைகள்**  
கஞ்சா என்பது கஞ்சாச் செடியிலிருந்து வரும் எத்தயாரிப்புமாகும். செயற்பாட்டுச் சேர்வைகள் THC உம் CBD உம் ஆகும். ஒவ்வொரு சேர்வையும் வெவ்வேறு சிகிச்சை நோக்கங்களுக்காகப் பாவிக்கப்படுகிறது. கஞ்சாத் தயாரிப்புகள் பல்வேறு வடிவங்களில் வருகின்றன. THC இனதும் CBD இனதும் அடர்த்தி வேறுபடுகிறது. அது தயாரிப்பு எதற்காகப் பாவிக்கப்படுகிறது என்பதில் தங்கியிருக்கிறது.

**3-8 ஆம் பக்கங்களில் இன்னும் அறியுங்கள்.**

**கஞ்சாவும் சட்டமும்**

மருத்துவ, கேளிக்கைக் கஞ்சாப் பாவனைகள் கனடாவில் சட்டப்பூர்வமானவை. சமஷ்டிச் சட்டம் நீங்கள் எவ்வளவு வைத்திருக்கலாம், பகிரலாம், அல்லது வளர்க்கலாம் என்பதை மட்டுப்படுத்துகிறது. நீங்கள் அதனை உத்தரவு பெற்ற விநியோகத்தரிடமிருந்து மாத்திரமே வாங்கலாம். ஒவ்வொரு மாகாணமும் ஆட்புலமும் கூட கஞ்சா தொடர்பாக அதனைச் சொந்த விதிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளது.

**9-16 ஆம் பக்கங்களில் இன்னும் அறியுங்கள்.**



**சிகிச்சைப் பயன்கள்**

முதிய வயதினர் வலி, தவிப்பு, உளச்சோர்வு, நல்ல உறக்கமின்மை என்பன போன்ற பிரச்சினைகளுக்காகத் தமது மருத்துவரின் மூலம் அல்லது தாமாகவே கஞ்சா பாவிப்பதாகக் கூறுகின்றனர். சிலர் அதனை ஒரு பரிந்துரை மருந்துக்கு ஒரு மாற்றீடாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். இப்போது, சிகிச்சையளிப்பதாகக் கூறும் பல்வேறு கூற்றுக்களுக்கும் ஆதாரமாகும் விஞ்ஞானச் சான்றுகள் மட்டுப்பாடானவை ஆகும்.

**17-28 ஆம் பக்கங்களில் இன்னும் அறியுங்கள்.**



**முதுமையடைதலும் கஞ்சாவும்**

நாம் முதுமையடையும் போது, எமது உடல்கள் மாற்றமடைவதுடன் மருந்துகள் எம்மை வித்தியாசமாகப் பாதிக்கின்றன. ஆராய்ச்சியாளர்கள் முதிய வயதினரில் கஞ்சாவின் விளைவுகளைப் பற்றி இன்னும் கற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

**37-42 ஆம் பக்கங்களில் இன்னும் அறியுங்கள்.**



**உங்கள் மருத்துவரிடம் உரையாடுதல்**

இச்சிற்றேடு நீங்கள் உங்களிடமும் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடமும் கஞ்சாப் பாவனையைப் பற்றிக் கேட்க வேண்டிய ஒரு கேள்விப் பட்டியலைக் கொண்டுள்ளது.

**43-46 ஆம் பக்கங்களைப் பாருங்கள்.**



**கஞ்சாவின் பக்க விளைவுகளும் இடர்ப்பாடுகளும்**

கஞ்சா பக்க விளைவுகளையும் இடர்ப்பாடுகளையும் கொண்டிருக்கலாம். அதிக THC ஐக் கொண்ட தயாரிப்புகளின் பக்க விளைவுகளில் வாய் உலர்தல், தூக்கக் கலக்கம், சமனிலைக் குறைபாடு என்பன உள்ளடங்கலாம். கஞ்சாவின் இடர்ப்பாடுகளில் மிதமிஞ்சிய நுகர்வு, தாக்கத்தின் கீழ் வாகனமோட்டுதல் என்பன உள்ளடங்குகின்றன.

**29-36 ஆம் பக்கங்களில் இன்னும் அறியுங்கள்.**



**மருந்தளிப்பும் உங்கள் சுகாதார நிலைமையும்**

கஞ்சா மருந்தளிப்புக்கான முறையான விதி எதுவும் கிடையாது. நீங்கள் கஞ்சாவுக்கு எப்படிப் பதில் தாக்கம் புரிவீர்கள் என்பதைப் பற்றிக் கண்டறிவதற்கான பொதுவான ஆலோசனை இதுவே: "குறைவாகத் தொடங்கி மெதுவாகச் செல்லுங்கள்."

**47-49 ஆம் பக்கங்களில் இன்னும் அறியுங்கள்.**

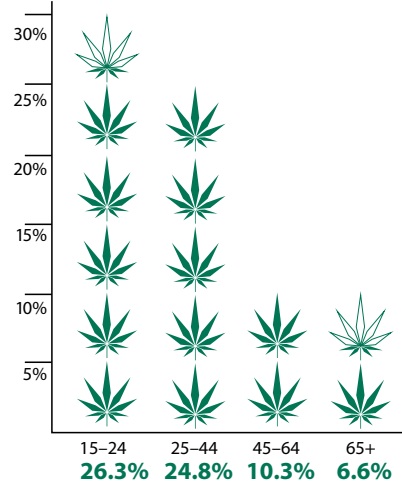
# முதிய கனேடியரும் கஞ்சாப் பாவனையும்

65 உம் அதற்கு மேலும் வயதுள்ளோரால் கஞ்சா பாவிக்கப்படுவது வேறு எந்த வயதுக் குழுவினரையும் விட வேகமாக அதிகரித்துக் கொண்டுள்ளது. கனடாவில் 2019 இல், 6.6% வந்தமான முதிய வயதினர் கஞ்சா பாவிப்பதாகக் கூறினர். அது 2012 இல் 1% இலிருந்து ஏற்பட்ட அதிகரிப்பாகும்.

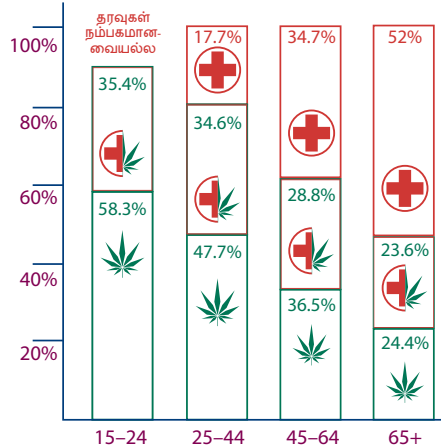
கஞ்சா பாவிக்கும் பெரும்பாலான முதிய வயதினர் புதிய பாவனையாளர்களே. ஒரு சிலர் வாழ்க்கை முழுவதும் பாவிப்போராவர், அல்லது இளம் பருவத்திற் பாவித்திருந்து மீண்டும் தொடங்கியோராவர்.

பாவனை அதிகரிப்பதற்கான ஒரு காரணம் கஞ்சாவைப் பற்றிய உள்பாங்குகள் மாற்றமடைவதாகும். அதன் சுகாதாரப் பயன்களைப் பற்றிய ஆர்வம் அதிகரிப்பதும் காணப்படுகிறது.

ஒரு கஞ்சா பாவிப்பவர் யார் என்பதற்கான ஒரு மாதிரியான நிலைகள் கிடையா. அவர்கள் எவ்வயதினராகவும் எப்பின்னணியைக் கொண்டோராகவும் இருக்கலாம்.



வயது அடிப்படையில், கஞ்சாப் பயன்படுத்தும் கனேடியர்களின் சதவீதம்.



மருத்துவமல்லாத பயன்பாடு (Green leaf icon)  
இரண்டும் (Red cross icon)  
மருத்துவப் பயன்பாடு (Red cross icon)

கனேடியர்களால் மருத்துவப் பயன்பாடு, மருத்துவமல்லாத பயன்பாடு, அவையிரண்டும் ஆகியவற்றுக்காக கஞ்சா பாவிக்கப்படுவது வயதின் அடிப்படையில் வேறாக்கிக் காட்டல்.

## முதிய வயதினர் கஞ்சா பாவிப்பது ஏன்

மருத்துவ, கேளிக்கை கஞ்சாப் பாவனை இரு வகையும் கனடாவில் தற்போது சட்டபூர்வமானவை. பெரும்பாலான முதிய வயதினர் கஞ்சாப் பாவனைக்குச் சிகிச்சைக் காரணங்களைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் தாம் கஞ்சா பாவிக்க முயல்வதற்கான பிரதான காரணங்கள் அது முதுமையடைதல் தொடர்பிலும் நாட்பட்ட நோயின் பக்க விளைவுகள் தொடர்பிலும் உதவுகிறது என்று பார்க்கவென்று கூறுகிறார்கள். அவர்கள் அதனை ஒரு மாற்றுச் சிகிச்சையாகப் பார்க்கிறார்கள்.

முதிய வயதினர் மருத்துவக் கஞ்சா பாவிக்கின்றனர்:

- வலிக்கு
- தவிப்புக்கும் உள்சோர்வுக்குமாக
- உறக்கப் பிரச்சினைகளுக்காக
- ஒரு பரிந்துரை மருந்துக்கு ஒரு மாற்றிடாக
- ஒரு சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பெற.

## முதிய கனேடியர்கள் எமக்கு யாது கூறினர்

2018 இல் கஞ்சா சட்டபூர்வமாக்கப்பட்டது முதல், எமது இணையவழிக் கருத்துக் கணிப்புக்கான முதிய கனேடியப் பதிலளிப்பாளர்களில் 30% ஆனோர் கஞ்சா பாவித்துள்ளனர்.

638 பேருடனான எமது கருத்துக் கணிப்பு மாதிரிகளில், தற்போது கஞ்சா பாவிக்காதோரில் 40% ஆனோர் கஞ்சா பாவிக்க ஆர்வமாகவும் அதைக் கருத்தில் வைத்துமுள்ளனர்.

தற்போது கஞ்சாப் பாவிப்போரிற் பெரும்பாலானோரும் அதனைப் பாவிக்க எண்ணியிருப்போரும் மருத்துவக் காரணங்களையே, முதன்மையாக நாட்பட்ட வலி, அழற்சி, உறக்கப் பிரச்சினைகள், தசை வலி, தவிப்பு ஆகியவற்றையே கொண்டுள்ளனர்.

எமது முதிய கருத்துக் கணிப்புப் பதிலளிப்பாளர்களில் அரைவாசிக்கு மேற்பட்டோர் கூறியதாவது:

- அவர்கள் கஞ்சாவையும் அதன் இடர்ப்பாடுகளையும் பயன்களையும் பற்றி இன்னும் அறிய விரும்புகிறார்கள்
- ஒரு நம்பகமான மூலத்திலிருந்து நம்பகமான தகவல்களைப் பெற விரும்பினார்கள்
- மருத்துவ/சிகிச்சைப் பயன்களையும் பாவனையையும் பற்றிய தகவல்களைப் பெற விரும்பினார்
- கள்நம்பகமான தகவல்களுக்கான அவர்களின் பிரதான மூலம் ஒரு சுகாதார நிபுணர் ஆவார், ஆனால் அவர்கள் பலருக்கும் கஞ்சாப் பாவனையைப் பற்றிய பயிற்சி கிடையாது என்பதும் அவர்களின் மருத்துவர்களிடம் அதைப் பற்றிக் கேட்பதைப் பற்றி இன்னமும் ஒரு இழுக்கு இருப்பதையும் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

நாம் எமது இணையவழிக் கருத்துக் கணிப்பிலிருந்து பெற்ற தகவல்கள் முதிய வயதினரிடையே கஞ்சாப் பாவனை அதிகரிப்பும் ஆர்வமும் இருப்பதைச் சுட்டிக் காட்டி வெளிப்படும் தரவுகளை ஒத்தவை.

# கஞ்சாவைப் பற்றிய உண்மைகள்

THC, CBD என்பன கஞ்சாச் செடியில் இருக்கும் இரு செயற்பாட்டு இரசாயனங்களாகும். தாவரம் உலர்ந்த நிலையிலோ தாவரத்திலிருந்து அகற்றப்பட்டு பல்வேறு கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களாகப் பயன்படுத்தப்படக்கூடிய எண்ணெய்யாகவோ பயன்படுத்தப்படலாம்.

## தாவரத்தின் இரு வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன



அகலிலை	நீளிலை
குறுகிய தாவரம்	உயர்ந்த தாவரம்
அகன்ற இலைகள்	ஒடுங்கிய இலைகள்
மந்தமாக்குகிறது	தூண்டுகிறது

கஞ்சா இலைகளும் பூக்களும் தாவரக் கன்னாபினொயிடிகள் எனப்படும் நூற்றுக் கணக்கான சேர்வைகளைக் கொண்டுள்ளன. இச்சேர்வைகள் எத்தயாரிப்பிலேனும் காணப்படும் அளவு கஞ்சா வகை, தாவரம் வளரும் மண்ணும் காலநிலையும், அது வளர்க்கப்படும் முறை என்பவற்றில் தங்கியிருக்கிறது. நாம் அதிகம் அறிந்துள்ள இரு சேர்வைகளாவன:

**THC** (டெல்டா-9-மூவைதரோக்கன்னாபினோல்),  
**CBD** (கன்னாபிட்யோல்).

THC என்பது உங்களை 'எழுச்சியுற்று' இருப்பதாக உணரச் செய்யும் வகையில் கஞ்சாவில் காணப்படும் உளச் செயற்பாட்டுச் சேர்வை (மூளைத் தொழிற்பாட்டை மாற்றி உள்ளத்தைப் பாதிப்பது) ஆகும்.

CBD என்பது உளச் செயற்பாட்டினதல்ல, அது மருத்துவ, சிகிச்சை விளைவுகள் தொடர்பில் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

## THC உம் CBD உம் வெவ்வேறு சிகிச்சைப் பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளன

THC	CBD
உளச் செயற்பாட்டினது குமட்டலெதிர்ப்பி	உளச் செயற்பாட்டற்றது அழற்சியால் ஏற்படும் வலியைக் குறைத்தல்
தசைப் பிடிப்புக்குக் குணமளித்தல்	வலிப்புக்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் அல்லது தடுத்தல்
வலியைக் குணமாக்குதல்	தவிப்பைக் கட்டுப்படுத்துதல்
பசியைத் தூண்டுதல்	உளநோய் அறிகுறிகளைக் குணமாக்குதல்

அவை எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்றன என்பதைப் பொறுத்து, கஞ்சாத் தயாரிப்புகள் THC, CBD என்பவற்றில் பல்வேறு சாத்தியங்களை அல்லது 'தற்குறிப்புக்களைக்' கொண்டுள்ளன.

- THC ஆட்சியானது
- CBD ஆட்சியானது
- THC உம் CBD உம் சமனிலையானது.

கஞ்சாவின் ஆகப் பொதுவான வகைகளான அகலிலை அல்லது நீளிலை வகைகள் பெரும்பாலும் இவ்விரு வகையின் ஒரு கலப்புத்

துணையினத்தை உருவாக்கச் சேர்க்கப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு துணையினமும் வெவ்வேறு உளவியல் விளைவுகளுக்காகச் சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றன.

கஞ்சாத் தாவரங்களில் தெப்பீன்கள் எனப்படும் சேர்வைகளும் உள்ளன. இவை தாவரத்துக்கு அதன் தனித்துவமான மணத்தையும் சுவையையும் வழங்குகின்றன.

கஞ்சா வகைகளின் விளைவுகள் தெப்பீன்களிடும் கன்னாபினொயிடிகளிடும் கலவையைப் பொறுத்து வேறுபடுகின்றன.



# மக்கள் கஞ்சாவை நுகரக்கூடிய வழிகள்

**அதைப் புகைத்தல்:**  
ஒரு உலர்ந்த தாவரமாக  
(உலர்ந்த மொட்டுக்கள்).



**அதனை விசிறுத்தல்:**  
வாயில் அல்லது  
நாக்கின் கீழே. அது  
வாய் உட்சவரினூடாக  
அகத்துறிஞ்சப்படுகிறது.



**ஆவி பிடித்தல்:**  
உலர்ந்த தாவரத்தை ஒரு  
ஆவியாக உட்சவாசித்தல்.



**உண்ணத் தக்கன:**  
உலர்ந்த கஞ்சா புகுத்தப்பட்ட  
ஒரு கொழுப்பை அல்லது  
எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தும்  
உணவுத் தயாரிப்புகள்.



**கஞ்சா எண்ணெய்:**  
பெறுதி எண்ணெய்யில் ஐதா-  
க்கப்படுகிறது. எண்ணெய்த்  
தயாரிப்புகள் எண்ணெய்யி-  
லுள்ள கஞ்சா கிராம் எண்ணி-  
க்கையைக் காட்டுகின்றன.



**மேற்பூச்சு:**  
ஒரு தடித்த எண்ணெய்ப்  
பெறுதி ஒரு ஜெல்  
அல்லது களி வடிவத்தில்  
பூசப்பட்டு, தோலினூடாக  
அகத்துறிஞ்சப்படுகிறது.



## கஞ்சா நுகரப்படும் வழிகளை ஒப்பிடுதல்

கஞ்சாவின் விளைவுகளும்  
அவை எவ்வளவு காலம்  
நீடிக்கும் என்பதும். அது நீங்கள்  
அதனை எப்படி நுகர்கிறீர்கள்  
என்பதில் தங்கியிருக்கிறது.

கவனமாக இருங்கள்,  
பொறுமையாக இருங்கள்.

உதாரணமாக, நீங்கள்  
உட்சவாசிப்பதாயின்,  
விளைவுகளை உணரத் தொடங்க  
செக்கன்கள் முதல் நிமிடங்கள்  
வரை எடுக்கிறது. முழுமையான  
விளைவுகளுக்கு 10 முதல் 30  
நிமிடங்கள் வரை எடுக்கலாம்.

நீங்கள் ஒரு உணவுத் தயாரிப்பை  
அல்லது மென்மையான  
ஜெல்லை விழுங்குவதாயின்,  
விளைவுகளை உணரத்

தொடங்க 30 நிமிடம் முதல்  
2 மணித்தியாலம் வரையும்,  
முழுமையான விளைவுகளை  
உணர 4 மணித்தியாலம்  
வரையும் எடுக்கலாம்.  
உதாரணமாக, நீங்கள் உங்கள்  
உறக்கத்தில் உதவ ஒரு  
மென்மையான ஜெல்லை  
உட்கொள்கிறீர்களாயின்,  
நீங்கள் உங்கள் மருந்தளவை  
உங்கள் உறக்க நேரத்துக்கு 30  
நிமிடங்களுக்காவது முன்னர்  
உட்கொள்ள வேண்டும்.

நுகரும் முறை	இம்முறையைப் பற்றி	அது எவ்வளவு விரைவாக விளைவாகிறது	விளைவுகள் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கின்றன
உட்சவாசித்தல் - புகைத்தல்	உலர்ந்த கஞ்சா ஒரு சுற்றாக்கப்படுகிறது, அல்லது ஒரு குழாயில் அல்லது குமிழில் வைத்துப் பயன்படுத்தப்படுகிறது	செக்கன்களில் இருந்து நிமிடங்களுக்குள்	6 மணித்தியாலம் வரை, விளைவுகள் 24 மணித்தியாலம் வரை நீடிக்கலாம்
உட்சவாசித்தல் - ஆவி பிடித்தல்	உலர்ந்த கஞ்சாவை ஒரு ஆவியாக்கியில், எண்ணெய்ப் பொதியுறைகளை ஒரு ஆவியாக்கற் பேனாவில் அல்லது இ-சிகரெற்றில்	செக்கன்களில் இருந்து நிமிடங்களுக்குள்	4 மணித்தியாலம் வரை
அடிநாக்கின் கீழ் (நாக்கின் அடியில்)	விசிறல்கள், வாயிற் கரையும் கீற்றுக்கள்	10-30 நிமிடங்கள்	6-12 மணித்தியாலம்
உட்கொள்ளல் (எண்ணெய் அடிப்படையில்)	கஞ்சா எண்ணெய், உள்ளூறை அல்லது மென்மையான ஜெல்	10-60 நிமிடங்கள்	12 மணித்தியாலம் வரை
உட்கொள்ளல் (உணவு)	உண்ணத் தக்கன (உணவில் வெதுப்புதல் அல்லது சமைத்தல்)	30 நிமிடம் முதல் 2 மணித்தியாலம் வரை	12 மணித்தியாலம் வரை அல்லது அதற்கு மேல்
மேற்பூச்சுக்கள் (தோலில்)	களிகள், மருத்து நீர்கள்	முழுமையாக விளங்கப்படவி- ல்லை	6 மணித்தியாலம் வரை அல்லது அதற்கு மேல்



## கேளிக்கைக் கஞ்சா

THC உள்ள கஞ்சா மகிழ்ச்சியான அல்லது ஓய்வான உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. கேளிக்கைக் கஞ்சா என்பது ஒருவர் மருத்துவக் காரணங்களை விடக் கேளிக்கைக்காக கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதாகும். மருத்துவ, கேளிக்கைக் கஞ்சாக்கள் ஒரு தாவர மூலங்களிலிருந்து வரக்கூடிய அதே வேளை, தயாரிப்புக்கள் எதிர்பார்க்கப்படும் பெறுபேறுகளைப் பொறுத்து வெவ்வேறு இரசாயனத் தன்மைகளிற் கவனஞ் செலுத்தலாம்.

THC ஓர் அலகுக்கு: 20mg  
மொத்த THC 200mg  
CBD 0 mg/g  
மொத்த CBD 0 mg/g

முதன்மையாக THC உள்ளடக்கமுள்ள கஞ்சாத் தயாரிப்புக்கான அடையாளச் சீட்டு.

## சுயசிகிச்சைக் கஞ்சா

பலர் வெவ்வேறு சுகாதார நிலைமைகளுக்காக வெவ்வேறு கஞ்சாத் தயாரிப்பு வகைகளைத் தாமாகவே முயன்று பார்க்கின்றனர். இது சுயசிகிச்சைப் பாவனை எனப்படுகிறது.

அவர்கள் ஒரு பரிந்துரைப்பின்றி உத்தரவு பெற்ற வழங்குநர் ஒருவரிடமிருந்து கஞ்சாவைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். சிலர் தவிப்பைக் குறைப்பது அல்லது வலி முகாமைத்துவம் போன்ற காரணங்களுக்காகச் சுயமருந்தளிப்புக்கான ஒரு வழியாக கஞ்சாவைத் தெரிவு செய்கின்றனர்.

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

முதன்மையாக CBD உள்ளடக்கமுள்ள கஞ்சாத் தயாரிப்புக்கான அடையாளச் சீட்டு.

## மருத்துவக் கஞ்சா

மருத்துவக் கஞ்சா குறிப்பான சுகாதார நிலைமைகளுக்கும் நோயறிகுறிகளுக்கும் சிகிச்சையளிக்க ஒரு மருத்துவராற் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பரிந்துரைப்பு ஒரு உத்தரவு பெற்ற வழங்குநரால் நிரப்பப்படுகிறது. பரிந்துரைப்பு THC அல்லது CBD வடிவில் இயற்கையான கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களுக்காகவாக இருக்கலாம். அது பரிந்துரைப்பின் மூலம் மட்டுமே கிடைக்கப் பெறும் ஒரு செயற்கைக் கஞ்சா மருந்துக்காகவாகவும் இருக்கலாம்.

இயற்கையான கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களுக்கு மேலதிகமாக, மருந்துத் தயாரிப்புக்களும் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை ஒரு கஞ்சாச் செடியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன அல்லது ஒரு ஆய்வுகூடத்தில் மீளூருவாக்கப்படுகின்றன. அவற்றுக்கு விபரிக்கப்படும் சாத்திய, மருந்தளிப்புத் தகவல்கள் உள்ளன.

THC ஐ கனடாவின் பயன்படுத்த Health Canada இனால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை மரினோல், செசமெட்டு (அல்லது நபிலோன்), சட்டிவெட்சு (அல்லது நபிட்சிமோல்) என்பனவாகும். அவை மூளை முண்ணாண் மரப்பு விறைப்புக்கும் புற்று நோயின் காரணமான வலிக்கும் சிகிச்சையளிக்கவாகும்.



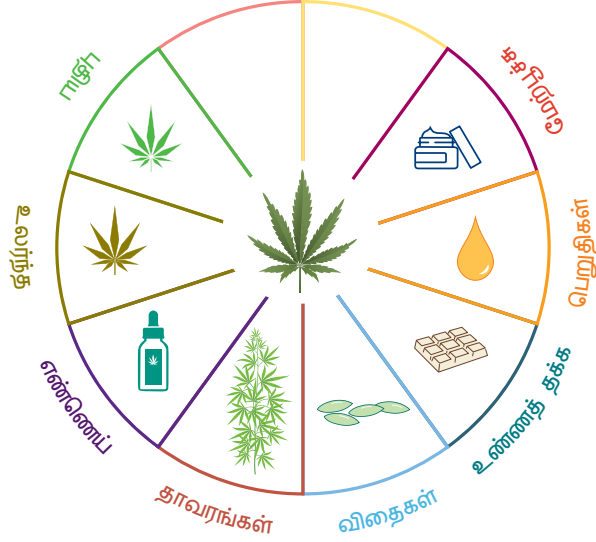
கனடாவில் தற்போது கஞ்சா சட்டபூர்வமானது என்பதால், ஒரு மருத்துவப் பரிந்துரைப்பு இன்னமும் தேவைப்படுகிறது என்று நீங்கள் கேட்கக் கூடும்.

ஒருவருக்கு ஒரு பரிந்துரைப்புடன் மருத்துவக் கஞ்சாவைப் பெற வேண்டியிருக்கக்கூடிய காரணங்களில் உள்ளடங்குவன:

- பரிந்துரைப்புச் செயற்கைக் கஞ்சாவை அணுகுதல்.
- வேலையிடக் காப்புறுதித் திட்டங்கள் மருத்துவக் கஞ்சாவை உள்ளடக்கத் தொடங்கியுள்ளதுடன், ஒரு கோரிக்கையை மேற்கொள்ள ஒரு பரிந்துரைப்புச் சீட்டு தேவைப்படுகிறது.
- நீங்கள் அரசாங்கச் சமூக உதவியில் இருந்தால் அல்லது குறைந்த வருமானம் உள்ளவராகக் கருதப்பட்டால், நீங்கள் ஒரு கழிவு பெறத் தகுதி பெறலாம்.
- கனடா வருமான முகவரகம் பரிந்துரைப்புக்களைக் கொண்டோருக்கு கஞ்சாச் செலவுகளை ஒரு மருத்துவச் செலவாகக் கோப்பிட அனுமதிக்கிறது.

நல்ல சுகாதாரத்துக்கான அடிப்படை யாவற்றையும் நடுத்தரமாக வைத்திருப்பது என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்கும் போது, அதை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சரிக்கட்டிக் கொள்ள நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கஞ்சாத் தயாரிப்பை உட்கொள்வதாயின், மெதுவாகச் செல்லுங்கள், விளைவில் கவனஞ் செலுத்துங்கள், பொறுமையாக இருங்கள்.

# கஞ்சாவும் சட்டமும்



கனடாக் கஞ்சாச் சட்டம் தற்போது இத்தயாரிப்புக்கள் உத்தரவு பெற்ற விநியோகத்தர்களால் விற்கப்படுவதை அனுமதிக்கிறது:

- புதிய கஞ்சா
- உலர்ந்த கஞ்சா
- கஞ்சா எண்ணெய்
- கஞ்சாத் தாவரங்கள்
- கஞ்சா விதைகள்
- உண்ணத் தக்க கஞ்சா
- கஞ்சாப் பெறுதிகள்/கஞ்சா மேற்பூச்சுக்கள்

இத்தயாரிப்புக்கள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் விற்கப்படலாம்

# பெரியவர்கள் இவற்றைச் செய்யலாமெனச் சமஷ்டிச் சட்டம் கூறுகிறது:

30 கிராம் வரை உலர்ந்த நிலையில் அல்லது அதற்குச் சமமான அளவு உலராத நிலையில் பகிரங்கமாக வைத்திருத்தல்.



30 கிராம் வரை சட்டபூர்வமான கஞ்சாவை ஏனைய பெரியவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல்.

உலர்ந்த அல்லது புதிய கஞ்சாவையும் கஞ்சா எண்ணெய்யையும் ஒரு மாகாண அளவில் உத்தரவு பெற்ற சில்லறை வணிகரிடம் வாங்குதல்.



அவர்களின் மாகாணத்தில் அல்லது ஆட்புலத்தில் ஒழுங்குறுத்தப்பட்ட சில்லறை விற்பனைக் கட்டமைப்பு இல்லாவிட்டால், சமஷ்டி அளவில் உத்தரவு பெற்ற தயாரிப்பாளர்களிடமிருந்து இணையவழியில் கஞ்சா வாங்குதல்.

உத்தரவு பெற்ற விதையில் அல்லது கன்றுகளிலிருந்து தனிப்பட்ட பாவனைக்காக ஒரு வீட்டுக்கு 4 கஞ்சாத் தாவரங்கள் வரை வளர்த்தல்.



வீட்டில் உணவும் பானங்களும் போன்ற கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களைச் செய்தல். ஆட்கள் செறிந்த தயாரிப்புக்களை உருவாக்காத வரை இது அனுமதிக்கப்படுகிறது.

## சராசரி கஞ்சா விலைகள்

2021 இல், கனடாவில் சராசரி கஞ்சா விலை கிராமுக்கு \$10.30 ஆகும். மாகாணத்தையும் வாங்கப்படும் கஞ்சா வகையையும் உங்கள் மருந்தளவையும் பொறுத்து விலை மாறுபடுகிறது. இந்த அட்டவணை வெவ்வேறு தயாரிப்புக்களுக்கான வேறுபட்ட விலைகளுக்கான உதாரணங்களை வழங்குகிறது. இந்த விலைகள் 2018 இலிருந்து பெறப்பட்டவை.

### கஞ்சா விலை

வடிவம்	உலர்ந்த தயாரிப்பு	எண்ணெய்	பொதியுறைகள்
சில்லறை விலை	\$5-15/g	போத்தலுக்கு \$50-200	60 பொதியுறைகளுக்கு \$100-200
மாதாந்தச் செலவு	1g/நாள் x 30 நாட்கள் = \$150-450	1 போத்தல் 1-3 வரை இருக்கலாம்	1-2 பொதியுறைகள்/நாள் x 30 நாட்கள் = \$100-400

## கஞ்சாவைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய இடம்

இக்கேள்விக்கான பதில் மாகாணத்தைப் பொறுத்தது. பொதுவாக, கஞ்சாவுக்கான சட்டபூர்வ மூலங்கள் இவை மட்டுமே:

தனிப்பட்ட முறையில் உத்தரவு பெற்ற சில்லறைக் கடைகள் அரசாங்கத்தால் நடத்தப்படும் கடைகள் இணையவழியில் அல்லது தொலைபேசி மூலம் மருத்துவப் பயன்பாட்டுக்காக அஞ்சல் மூலம்.

மாகாணத்தைப் பொறுத்து, ஒருசில அல்லது பல சில்லறை விற்பனை நிலையங்கள் இருக்கலாம்.

## கஞ்சா பாவிக்கப்படக்கூடிய இடம்

நீங்கள் உங்கள் சொந்த வீட்டில் அந்தரங்கமாக கஞ்சாவைப் பாவிக்கலாம்.

நீங்கள் வாடகைக்கு இருப்பதாயின், உங்கள் நிலக்கிழார் கஞ்சா புகைப்பதை அல்லது வளர்ப்பதைப் பற்றி உங்கள் குத்தகையில் விதிகளை ஏற்படுத்தலாம்.

கூட்டு ஆதனங்களும் தொடர்மனைக் குடியிருப்புக்களும் கூடத் தமது சொந்த விதிகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

சில மாகாணங்கள் பொதுவிடத்தில் கஞ்சா புகைப்பதை அல்லது ஆவி பிடிப்பதைத் தடை செய்துள்ளன. அல்லது, அது புகையிலை புகைப்பது அனுமதிக்கப்படும் இடங்களில் மாதிரி அனுமதிக்கப்படவும் செய்யலாம்.



## மருத்துவக் கஞ்சாவை வாங்குதல்

மருத்துவக் கஞ்சாவை வாங்க, உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் ஒரு பரிந்துரைப்பைக் கேளுங்கள். பின்னர் நீங்கள் அஞ்சல் மூலம் கஞ்சாவைப் பெற ஒரு உத்தரவு பெற்ற தயாரிப்பாளரிடம் பதிவு செய்யலாம்.



கனடாவெங்கிலும் சுயாதீன மருத்துவக் கஞ்சாச் சிகிச்சையகங்களும் காணப்படுகின்றன. அச்சிகிச்சையகங்கள் மருத்துவர்களிடம் பரிந்துரைகளைப் பெறுகின்றன.

உங்கள் குடும்ப மருத்துவரால் உங்களுக்கு கஞ்சா பயன்படுத்த ஆலோசனை வழங்க முடியாவிடின், ஒரு கஞ்சாச் சிகிச்சையகம் ஒரு மாற்றீடாகலாம்.

சிகிச்சையகங்கள் நோயாளிகளைக் கணிப்பிட்டு தகுதி பெறுவோருக்குப் பரிந்துரைப்புக்களை எழுதும் மருத்துவர்களுடன் ஆலோசனைகளை ஏற்பாடு செய்யலாம்.

பின்னர் சிகிச்சையக ஊழியர்கள் மருத்துவக் கஞ்சாவை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டுமென நோயாளிகளுக்குக் கற்பிப்பர்.

அவர்கள் அஞ்சல் மூலம் சட்டப்படி கஞ்சா வழங்கும் ஒரு உத்தரவு பெற்ற தயாரிப்பாளரிடம் அவர்களைப் பதிவு செய்கின்றனர்.

அச்சிகிச்சையகங்களிலுள்ள மருத்துவர்கள் சுயாதீன ஒப்பந்ததாரர்களாக அல்லது ஆலோசகர்களாக வேலை செய்கின்றனர். சில சிகிச்சையகங்கள் நோயாளி வருகைகளுக்காக ஒரு கட்டணத்தை அறவிடுகின்றன.

## கஞ்சா விற்கப்படும் முறை

மாகாணங்களும் ஆட்புலங்களும் தமது நியாயாதிக்களினுள் கஞ்சா எப்படி விநியோகிக்கவும் விற்கவும் படும் என்பதைத் தீர்மானிக்கப் பொறுப்பாகின்றனர்.

பின்வருவன உட்பட ஒவ்வொரு மாகாணமும் ஆட்புலமும் கூட கஞ்சா தொடர்பாக அதனதன் சொந்த விதிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளது:

- சட்டப்படி அதிகுறைந்த வயது
- பெரியவர்கள் அதை வாங்கக் கூடிய இடம்
- பெரியவர்கள் அதைப் பாவிக்கக் கூடிய இடம்
- பெரியவர்கள் வைத்திருக்கக் கூடிய அளவு.

நீங்கள் வசிக்கும் அல்லது செல்லும் மாகாணத்தில் அல்லது ஆட்புலத்தில் எது சட்டபூர்வமானது என்பதை அறிவது உங்கள் பொறுப்பாகும்.

மாகாண, ஆட்புல விதிமுறைகளுக்கான தொடுப்புக்களுக்காக உசாத்துணைகள் பிரிவைச் சோதித்துப் பாருங்கள்.



## கஞ்சா உள்ளடக்க அடையாளச் சீட்டில்

கஞ்சாத் தாவரம் கன்னபினொயிடுகள் எனப்படும் பல்வேறு இரசாயனச் சேர்வைகளைக் கொண்டுள்ளன. இவற்றில் ஆகவும் நன்கறியப்பட்டவை மூவைதரோக்கன்னபினோல் (THC), கன்னபிடியோல் (CBD) என்பனவாகும்.

பல்வேறு தயாரிப்பு வடிவங்களில் நூற்றுக் கணக்கான கஞ்சா இனங்கள் காணப்படுகின்றன. அவை எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்றன என்பதைப் பொறுத்து, அத்தயாரிப்புகள் THC, CBD என்பவற்றில் பல்வேறு சாத்தியங்களைக் கொண்டுள்ளன.

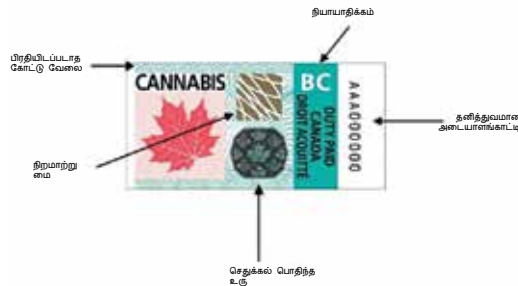
THC என்பது ஆட்களை "எழுச்சியுற்றதாக" உணர வைக்கக் கூடியது. அது மூளையில் ஒரு உள் செயற்பாட்டுப் பதிலளிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. சிலர் அதனாற் களிப்படையலாம், ஏனையோர் துர்நாற்றமாகக் காணலாம். THC ஜப் போலன்றி, CBD ஒரு 'எழுச்சியை' ஏற்படுத்துவதோ ஒரு உள் செயற்பாட்டை ஏற்படுத்துவதோ கிடையாது.

உயர் THC சாத்தியமுள்ள தயாரிப்பில் அதிக சுகாதார, பாதுகாப்பு

## சட்டபூர்வக் கஞ்சாத் தயாரிப்புகளை அடையாளங் காணல்

சட்டபூர்வக் கஞ்சாத் தயாரிப்புகள் உங்கள் மாகாண அல்லது ஆட்புல அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சில்லறை விற்பனையாளர்களினூடாக மாத்திரமே விற்கப்படுகின்றன.

- (0.3% THC இலும் குறைவான அல்லது THC அற்ற தயாரிப்புகள் தவிர) சட்டபூர்வக் கஞ்சாத் தயாரிப்புகளுக்குப் பொதியில் ஒரு கலால் முத்திரை காணப்படும்.
- ஒவ்வொரு மாகாணமும் ஆட்புலமும் வித்தியாசமான நிறமுள்ள ஒரு கலால் முத்திரையைக் கொண்டிருக்கும்.
- முத்திரையில் கடவுச்சீட்டுக்களையும் நாணயத் தாள்களையும் போன்று, போலிகளைத் தடுக்கப் பாதுகாப்புக் கூறுகள் காணப்படுகின்றன.



THC ## mg/g  
மொத்த THC | THC மொத்த ## mg/g  
CBD ## mg/g  
மொத்த CBD | CBD மொத்த ## mg/g

அடையாளச் சீட்டைக் கவனமாக வாசிக்கத் தவறாதீர்கள். நீங்கள் சிகிச்சை நோக்கங்களுக்காக கஞ்சா வாங்குவதாயின், "மொத்த THC" ஆகக் குறைவு முதல் பூச்சியம் வரை இருக்க வேண்டும்.

இடர்ப்பாடுகள் இருக்கலாம், அது கஞ்சாவுக்குப் புதிய எவராலும் பயன்படுத்தப்படக் கூடாது. ஓர் அறிந்த தீர்மானத்தை மேற்கொள்வது, விசேடமாக நீங்கள் அனுபவமற்றவராக அல்லது ஒரு புதிய தயாரிப்பை முயன்று பார்ப்பவராக இருந்தால், முக்கியமானதாகும்.

## பொதியிடல் அடையாளச் சீட்டில்

கனடாவில் விற்கப்படும் சட்டபூர்வக் கஞ்சா எல்லாவற்றுக்கும் இவ்வடையாளச் சீட்டுக்கள் தேவையாகும்.

THC உள்ள எல்லாத் தயாரிப்புகளிலும் கனடா அரசாங்கத்தால் தேவையாக்கப்படுகின்றவாறான தரப்படுத்தப்பட்ட கஞ்சாக் குறியீடு.



- 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

(புள்ளியிடப்பட்ட வரிகள் உள்ளடக்கப்பட மாட்டா, அடையாளச் சீட்டுப் பகுதியை மாத்திரம் சுட்டுகிறது.)

தயாரிப்பின் ஒவ்வொரு அலகிலும் THC இன், அத்துடன் அல்லது CBD இன் ஓர் அளவுக் கூற்றும் தயாரிப்பிலுள்ள மொத்த THC இனதும் CBD இனதும் ஒரு கூற்றும் இருக்கும். இது எப்போதும் ஒரு வெள்ளைக் கட்டத்தினுள் தோன்றும். தயாரிப்பு உண்ணத் தக்கதாயின், அது அதிலிருக்கக் கூடிய மொத்த உலர்ந்த கஞ்சாவுக்குச் சமமான அளவைக் குறிப்பிடும்.

பொதியிடலில் ஒரு இரண்டு வாக்கிய எச்சரிக்கை இருக்கும். எச்சரிக்கை எப்போதும் ஒரு மஞ்சட் பின்னணியில் இருக்கும்.

இந்த உதாரணம் உண்ணத் தக்க கஞ்சாத் தயாரிப்புகளுக்காகும். மொத்தமாக எட்டு வித்தியாசமான எச்சரிக்கைத் தகவல்கள் உள்ளன.

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

**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)	
<b>Calories ###</b>	% Daily Value*
<b>Fat / Lipides ## g</b>	## %
Saturated / saturés ## g	## %
+ Trans / trans ## g	## %
<b>Carbohydrate / Glucides ## g</b>	## %
Fibre / Fibres ## g	## %
Sugars / Sucres ## g	## %
<b>Protein / Protéines ## g</b>	## %
<b>Cholesterol / Cholestérol ## mg</b>	## %
<b>Sodium ## mg</b>	## %
<b>Potassium ## mg</b>	## %
<b>Calcium ## mg</b>	## %
<b>Iron / Fer ## mg</b>	## %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot

தயாரிப்பு உண்ணத் தக்கதாயின், நியமப் போசணைத் தகவல்கள் அடையாளச் சீட்டு இருக்கும்.



## கஞ்சாவுடன் பயணம் செய்தல்

அதைக் கொண்டு வர வேண்டாம். அதை எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம்.

### கனடாவிலிருந்து வெளியேறுதல்

உண்ணத் தக்க கஞ்சா, கஞ்சாப் பெறுதிகள், கஞ்சா மேற்பூச்சுக்கள் என்பன உட்பட கஞ்சாவை அல்லது கஞ்சா உள்ள எத்தயாரிப்பையும் கனடா எல்லையினூடாக எடுத்துச் செல்வது, நீங்கள் நாட்டில் நுழைவதாக அல்லது வெளியேறுவதாக இருந்தாலும், அது சட்ட விரோதமானதாகவே இருக்கிறது.

பெரும்பாலான நாடுகளில் கஞ்சா சட்ட விரோதமானது. நீங்கள் உங்களிடம் எந்த அளவாவது கஞ்சாவைக் கொண்டு சர்வதேச அளவில் பயணம் செய்ய முயன்றால், நீங்கள் உள் நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் ஆகிய இரு இடங்களிலுமே கடுமையான குற்றவியல் தண்டனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கலாம்.



### கனடாவினுள் கஞ்சாவுடன் பயணம் செய்தல்

நீங்கள் கனடாவினுள் பயணம் செய்யும் போது, நீங்கள் இருக்கும் மாகாணத்தில் அல்லது ஆட்புலத்தில் உங்கள் குறைந்த பட்ச வயதுத் தேவைப்பாட்டை நீங்கள் பூர்த்தி செய்திருந்தால், நீங்கள் 30 கிராம் வரை உலர்ந்த கஞ்சாவை அல்லது அதற்குச் சமமானதை வைத்திருக்கலாம்.

நீங்கள் செல்லப் போகும் மாகாணத்தின் அல்லது ஆட்புலத்தின் சட்டங்களை அறிந்து கொள்வது உங்கள் பொறுப்பாகும். நீங்கள் கஞ்சா பாவிப்பதாயின், அந்நியாயாதிக்கத்திலுள்ள சட்டங்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

நீங்கள் இரு கனேடிய இடங்களுக்கிடையே பயணம் செய்யும் போது, உங்கள் விமானப் பயணத்துக்கு ஐக்கிய அமெரிக்காவில் ஒரு தரிப்பு இருக்கிறதா என்பதில் கவனஞ் செலுத்துங்கள். கஞ்சா ஐக்கிய அமெரிக்காவில் சட்டபூர்வமானதல்ல. அத்துடன் காலநிலை அல்லது பொறியியற் பிரச்சினைகளின் காரணமாக விமானப் பயணங்கள் ஐக்கிய அமெரிக்காவுக்குத் திருப்பிவிடப்படலாம் என்பதையும் மனத்திற் கொள்ளுங்கள்.



### ஐக்கிய அமெரிக்காவுக்குப் பயணம் செய்தல்

சில ஐக்கிய அமெரிக்க மாநிலங்களில் கஞ்சாவை வைத்திருப்பது சட்டபூர்வமானதாக இருந்தாலும், அது ஐக்கிய அமெரிக்கச் சமஷ்டிச் சட்டங்களின் கீழ் சட்டவிரோதமானதாகவே இருக்கிறது. நீங்கள் கஞ்சாவை வைத்திருப்பதைச் சட்டபூர்வமானதாக ஆக்கியுள்ள ஒரு ஐக்கிய அமெரிக்க மாநிலத்துக்குப் பயணம் செய்வதாக இருந்தாலும், எந்த வடிவிலும் கஞ்சாவின் எந்த அளவுடனும் கனடா-ஐக்கிய அமெரிக்கா எல்லையைக் கடக்க முயல வேண்டாம்.

## கஞ்சாப் பாதுகாப்பு

எப்போதும் உங்கள் கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களைச் சிறுவர்கள் அல்லது செல்லப் பிராணிகள் அவற்றை அணுகவியலாத இடத்தில் வைத்திருங்கள்.

உண்ணத் தக்க கஞ்சாப் பொருட்களும் அவற்றின் பொதியிடலும் சிறுவர்கள் அதனை இனிப்புப் பண்டமாகக் கருத வழி வகுக்கலாம்.

கஞ்சா உள்ள எவ்வுணவுத் தயாரிப்பையும் தெளிவாக அடையாளச் சீட்டிட்டுப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்.



சிறுவர்கள் அணுக முடியாத பூட்டு



சிறுவர்கள் அணுக முடியாத போத்தல்



வழமையான உணவுடன் சேர்த்துக் களஞ்சியப்படுத்தவேண்டாம்



சிறுவர்களுக்கும் செல்லப் பிராணிகளுக்கும் எட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்

# சிகிச்சைப் பயன்கள்

## கஞ்சா சுகாதாரப் பிரச்சினைகளில்

### உதவுகிறது

கன்னபினொயிடிகள் மானிட உடலில் இயற்கையாக இருக்கும் அகக்கன்னபினொயிடிகள் எனப்படும் சேர்வைகளை ஒத்தவை. அவை அகக்கன்னபினொயிடத் தொகுதியிற் செயற்படுகின்றன. அகக்கன்னபினொயிடத் தொகுதியைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி இன்னமும் மிகவும் மட்டுப்பாடானது.

அத்தொகுதி மூளை உட்பட முழு நரம்புத் தொகுதியினூடாகவும் செல்கிறது. அதற்கு மனித உடல் முழுவதிலும் வாங்கிகள் உள்ளன. அது நரம்புத் தொகுதியையும் நிர்ப்பீடனத் தொழிற்பாட்டையும் மன நிலையையும் பசியுணர்வையும் ஏனைய உடற்றொழிற்பாடுகளையும் பாதிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆகவும் நன்கறியப்பட்ட இரு கன்னபினொயிட வான்கிகள் CB1 உம் CB2 உம் ஆகும். CB1 வான்கிகள் THC இன் உள் செயற்பாட்டு விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பானவை. அவை நினைவு, மன நிலை, உறக்கம், பசியுணர்வு, வலி மட்டங்களில் ஒரு பாத்திரத்தை வகிக்கலாம். CB1 வான்கிகள் இயக்கக் கட்டுப்பாட்டுடனும் அறிதிறனுடனும் தொடர்புள்ள மூளையின் பகுதிகளிலும் காணப்படுகின்றன. CB2 வான்கிகள் பெரும்பாலும் நிர்ப்பீடனத் தொகுதியின் கலங்களிலும்

தசை, என்பு இழையங்களிலும் காணப்படுகின்றன. அவை அழற்சியைக் குறைப்பதில் ஒரு பங்கை ஆற்றலாம்.

மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் பசியைத் தூண்டவும் உறக்கத்தை ஊக்குவிக்கவும் வலியையும் அழற்சியையும் நிவர்த்திக்கவும் கன்னபினொயிடிகளின் சாத்தியத்தைச் சோதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கஞ்சாவைக்கு பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சினைகளிலும் சுகாதாரமான முதுமையடைதலிலும் ஒரு பங்காற்றல் இருக்கலாம். சில கலாச்சாரங்களில், கஞ்சா ஒரு பண்டைய மூலிகை மருந்தெனக் கருதப்படுகிறது.

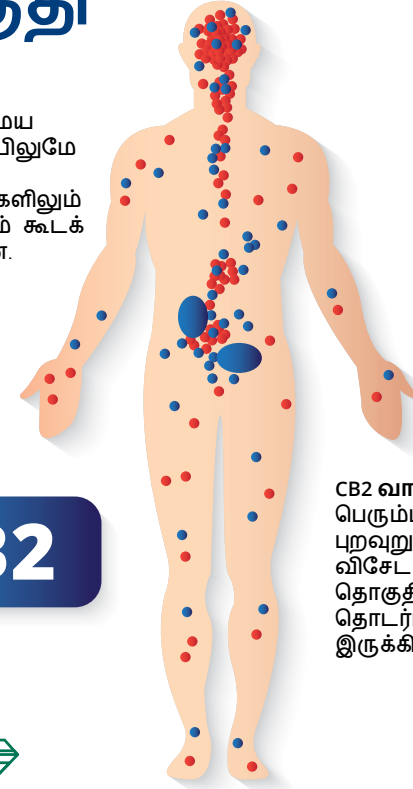
ஆனால் இப்போது, விஞ்ஞானச் சான்று மட்டுப்பாடானதாகவே இருக்கிறது.

மானிட அகக் கன்னபினொயிடத் தொகுதி பல்வேறு உடற்றொழிலியல் தொழிற்பாடுகளை முறைப்படுத்துகிறது. ஆராய்ச்சியாளர்கள் இத்தொகுதியைப் பற்றி இன்னமும் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். (கஞ்சாவிலிருந்து பெறப்படும்) கன்னபினொயிடிகள் அகக் கன்னபினொயிடத் தொகுதியுடன் ஊடாடுகிறது. இது எமது உடல்களிலும் மனங்களிலும் ஏராளமான விளைவுகளை உருவாக்குகிறது.

# மானிட

## அகக் கன்னபினொயிடத் தொகுதி

CB1 வான்கிகள் முதன்மையாக மூளையிலும் மைய நரம்புத் தொகுதியிலுமே காணப்படுகின்ற போதிலும் நரம்புகளிலும் சில கலங்களிலும் கூடக் காணப்படுகின்றன.



CB1

CB2

CB2 வான்கிகள் பெரும்பாலும் புறவறுப்புக்களில், விசேடமாக நிர்ப்பீடனத் தொகுதியுடன் தொடர்புற்று இருக்கின்றன.



### அகக் கன்னபினொயிடத் தொகுதி இவற்றையும் முறைப்படுத்துகிறது

வெப்பநிலை  
ஒழுங்குறுத்தல்

நினைவு

இதயநாளத்  
தொழிற்பாடு

சக்திச்  
சமனிலையும்  
அணுசேமமும்

சமிபாடு

THC உம் CBD உம் ஏற்கனவே இருக்கும் மானிடவான்கிகளில் ஒரு பூட்டும் சாவியும் போன்று பொருந்துகின்றன. \*CBD நேரடியாக CB1 உடன் அல்லது CB2 உடன் "பொருந்துவதில்லை," ஆனால் இன்னமும் ஆய்வு செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் வலிய மறைமுக விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது.

## கஞ்சாவும் மருத்துவ நிலைமைகளும்

கஞ்சா பல சுகாதார நன்மைகளைக் கொண்டிருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. ஆனால் சிகிச்சையளிப்பதாகக் கூறும் பல்வேறு கூற்றுக்களுக்கும் ஆதாரமாகும் விஞ்ஞானச் சான்றுகள் மட்டுப்பாடாகவே உள்ளன. நன்மைகளையும் இடர்ப்பாடுகளையும் விளங்கிக் கொள்ள அதிக ஆராய்ச்சி தேவைப்படுகிறது.

ஒரு மருத்துவர் அதைப் பரிந்துரைக்கும் வரை, Health Canada எம்மருத்துவ நிலைமைக்கும் கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதை அனுமதிக்கிறது. ஆயினும், கஞ்சா ஒரு மருந்தை அங்கீகரிக்கத் தேவையான ஒழுங்குறுத்தற் செயன்முறைக்கு ஆட்பட்டதில்லை. சில செயற்கைக் கன்னபினொயிடுத் தயாரிப்புகள் குறிப்பிட்ட நிலைமைகளுக்கான மருத்துவப் பயன்பாட்டுக்காக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை செசமெட்டு (நபிலோன்), சட்டிவெட்சு (நபிட்சிமோல்) என்பனவாகும்.



## கஞ்சாவின் பயன்கள்

கஞ்சாத் தயாரிப்புகள் சில முதிய வயதினருக்குப் பயனளிக்கலாம், ஏனையோருக்கல்ல. ஆராய்ச்சி இன்னமும் மட்டுப்பாடாக இருந்த போதிலும், முதிய வயதினர் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளில் பயனடைவதாகக் கூறுகின்றனர்.

மருத்துவக் கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவோரிடம் அதன் பயன்கள் யாவையெனக் கேட்கப்பட்ட போது, அவர்கள் கூறுவதாவது:

- சிறந்த வாழ்க்கைத் தரம்
- உறங்குவதில் உதவுதல்
- வலி தொடர்பில் உதவுதல்
- அவர்களுக்குப் பரிந்துரைப்பு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த வழி செய்தல்.

மருத்துவக் கஞ்சாவின் விளைத்திறன் ஆகவும் தனிப்பட்டதாகத் தோன்றுகிறது. அது அதற்கான பயன்பாட்டிலும் சரியான வகையையும் மருந்தளவையும் கண்டு கொள்வதிலும் தங்கியிருக்கிறது.



## எம்மிடமுள்ள ஆராய்ச்சி மருத்துவக் கஞ்சாவிலிருந்து பயனடைவதாக மூன்று நிலைமைகளைக் காட்டுகிறது:

- நாட்பட்ட, குணமடையாத, கடுமையான வலிக்கான நோய் தணிப்பில்
- இரசாயனச் சிகிச்சையால் ஏற்படும் குமட்டலும் வாந்தியும்
- மூளை முண்ணாண் மரப்பினால் அல்லது முண்ணாண் காயத்தினாலான தசை நடுக்கம்.

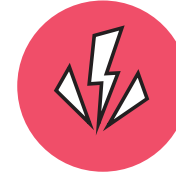


முதிய வயதினரிடையே ஒரு சிகிச்சையாக கஞ்சாவிலுள்ள ஆர்வம் அதிகரிக்கிறது.

அதன் விளைவாக, மருத்துவச் சமுதாயம் ஒரு பிரயோக அணுகுமுறையை மேற்கொள்கிறது.

மருத்துவக் கஞ்சாவினார் சிகிச்சையளிக்கப்படும் நிலைமைகளில் உள்ளடங்குவன:

சிறுசில வலி வகைகள்



மூட்டுவாதம்



நோய் தணிப்புப் பராமரிப்பு



உறக்கமும் உறக்கமின்மையும்



பசியுணர்வின்மை



கண்ணழுத்தம்



உளவுடைவு



தவிப்பும் உளச்சோர்வும்





## சிற்சில வலி வகைகள்



கஞ்சா வலிக்குப் பரிகாரமாகும் ஒரே தெரிவாக அடிக்கடி ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. ஆனால் தற்போதைய ஆராய்ச்சி பின்வருவன தொடர்பான நரம்பு வலிக்கான நேரிய பெறுபேறுகளை மட்டுமே காட்டுகிறது:

- மூளை முண்ணாண் மரப்பு
- நீரிழிவு
- HIV தொடர்பான வலி (புலனுணர்வு நரம்புச் சேதம்)
- சத்திர சிகிச்சைப் பிந்திய அல்லது அதிர்ச்சிக்குப் பிந்திய வலி
- நார்த்தசை வலி.

நரம்புச் சேத வலி நரம்பு சேதமடைவதுடன் தொடர்புடையது. அதில் குத்து வலியும் அல்லது எரிச்சலான வலியும் சிலிர்ப்பும் மரப்பும் அடங்குகின்றன. அது கடுமையாகவும் அலையலையாக வருவதாகவும் இருக்கலாம். இத்தகைய வலி நீரிழிவு, நரம்பு அல்லது முண்ணாண் சுருக்கம், இரசாயனச் சிகிச்சை என்பவற்றில் பொதுவானது.

மருந்துகள் ஓரளவு நரம்புச் சேத வலியைக் குறைப்பதாகக் காட்டின. மூலிகைக் கஞ்சா, தாவரத்திலிருந்து பெறப்பட்ட THC (துரொனபினோல்), செயற்கை THC (நபிலோன்), அல்லது தாவரத்திலிருந்து பெறப்பட்ட THC/CBD சேர்க்கை பயனளித்ததாகச் சோதனைப் பெறுபேறுகள் காட்டுகின்றன.

வினைத்திறன் பின்வருவனவற்றின்படி வேறுபட்டன:

- வலிக்கான காரணம்
- சிகிச்சைக் காலம்
- பயன்படுத்தப்படும் கஞ்சா வகை.

உண்பது, அல்லது நாக்கின் கீழ் ஒரு துளியை இடுவது, அதனைத் தொடர்ந்து வாய் அல்லது மூக்கு விசிறல்களும் கஞ்சாவை உட்கவாசித்தலும் (புகைத்தல்) மூலம் அதிசிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெறும் ஒரு போக்கு காணப்பட்டது.

கனேடிய வலிச் சங்கம் பெரும்பாலான தொழின்முறை அமைப்புக்களுக்கு இணக்கமாக, தற்போது கன்னபினொயிடிகளை 'மூன்றாம் நிலைக் காரணிகளாக' பரிந்துரைக்கின்றன. அ்தாவது வேறு சிகிச்சைகள் பயனளிக்காத போது அதனை முயன்று பார்ப்பது.

## மூட்டுவாதம்



என்பு மூட்டுவாதம் அல்லது மூட்டு வலி முதிய வயதினரிடையே பொதுவானது. வலி மூட்டிலான சேதத்தால், அழற்சியால், அல்லது நரம்புச் சேதத்தால் ஏற்படுவதாகக் கருதப்படுகிறது.

மூட்டுக்களில் அகக் கன்னபினொயிடு வாங்கிகள் உள்ளதுடன், கஞ்சாவுக்கு அழற்சியெதிர்ப்புத் தன்மைகள் காணப்படுகின்றன. இக்கோட்பாடு கஞ்சா என்பு மூட்டுவாதத்தினால் ஏற்படும் நரம்பு வலியைக் குறைக்கலாம் என்பதனாலாக இருக்கலாம். விலங்குகளில் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சிக் கற்கைகள் பயனுள்ளவையாகத் தோன்றுகின்ற போதிலும், இன்னமும் மனிதர்களில் ஆய்வு செய்யப்படவில்லை.

முடக்குவாதத்தின் கதையும் அதே தான். மிகக் குறைவான ஆராய்ச்சியே காணப்படுகிறது. ஆனால் ஒரு தொடக்க ஆய்வு பயனுள்ளதாகக் காட்டியுள்ளது. அது சட்டவெட்சு எனப்படும் ஒரு வாய் விசிறல் முடக்குவாதத்துடன் தொடர்பான வலியைக் குறைத்ததாகக் கண்டு கொண்டது.

கனடா மூட்டுவாதச் சங்கம், கனடா முடக்குவாதச் சங்கம் ஆகிய இரண்டும் கஞ்சாவிலுள்ள ஆர்வத்தை விளங்கியுள்ளன. அவை ஒரு நடைமுறை அணுகுமுறையை முன்மொழிகின்றன.



## நோய் தணிப்புப் பராமரிப்பு



வலியும் நோயறிகுறிக் கட்டுப்பாடும் வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டத்தில் பொதுவான கவலைகளாகும். நோய் தணிக்கும் மருத்துவர்கள் கஞ்சாவை அபின் பொருட்களுக்கான ஒரு மாற்றிடாக இன்னுமின்னும் சோதிக்கின்றனர்.

நோய் தணிப்புப் பராமரிப்பிலான சிகிச்சை பெரும்பாலும் புற்று நோய் வலியிற் கவனஞ் செலுத்துகிறது. கன்னபினொயிடுகள் (THC/CBD சேர்ந்து) புற்று நோய் தொடர்பான வலியைக் குறைப்பதில் ஓரளவு விளைத்திறனுள்ளவை என்பதற்கான சான்றுள்ளது.

நோய் தணிப்புப் பராமரிப்பிலுள்ள மருத்துவச் சமூகம் கஞ்சா அடிப்படையிலான செசமெட்டை (அல்லது நபிலோனை அல்லது நபிட்சிமோலை) பரிந்துரைத்துள்ளது. ஆனால் ஏனைய வலி நிவாரணச் சிகிச்சைகள் வெற்றியளிக்காத போது மாத்திரமே.

வலி நிவாரணியாக கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவது நன்கு தாங்கப்படுகிறது, ஆனால் எல்லாச் சிகிச்சைகளையும் போன்றே பக்க விளைவுகளைப் பற்றிய ஒரு கலந்துரையாடல் இருக்க வேண்டும். வாழ்வின் இறுதிக் கட்டங்களில் உளத்தடுமாற்றம் பொதுவானது. கஞ்சாவின் உயரளவுகளால் இது மிகைப்படலாம். கஞ்சா தொடர்பறுவது போன்ற நிலைமையைத் தூண்டலாம், அது வலியிலிருந்து “தூரமாவதை” ஏற்படுத்துகிறது. நோயாளிகள் இத்தகைய விளைவுகளைப் பெறாதிருக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

நோய் தணிப்புப் பராமரிப்பு பெரும்பாலும் வலியில் கவனஞ் செலுத்துகின்ற போதிலும், பல நோயாளிகள் தவிப்பு, உளச்சோர்வு, குமட்டல், பசி குன்றுதல், அல்லது உறக்கமின்மை போன்ற வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தில் ஏற்படும் ஏனைய பொதுவான நோயறிகுறிகளைப் பற்றிக் கவனிக்க விரும்பலாம்.

## உறக்கமும் உறக்கமின்மையும்



பல முதிய வயதினருக்கு உறங்குவதில் பிரச்சினையுள்ளது. கஞ்சா உங்களைத் தூக்கக் கலக்கமாக்கலாம் என்பதால், முதிய வயதினர் உறக்கப் பிரச்சனைகளுக்காக அதை முயன்று பார்க்கின்றனர். இது கஞ்சா பாவிப்போராற பொதுவாகக் கூறப்படும் பயன்களில் ஒன்றாகும்.

ஆயினும், இத்தலைப்பிலான ஆராய்ச்சி மட்டுப்பாடானது. எம்மிடமுள்ள ஆராய்ச்சி பெரும்பாலும் உறக்கத்தை மற்றொரு நிலைமையின் ஓர் இரண்டாந்தரப் பெறுபேறாக விபரிக்கிறது.

ஆராய்ச்சியிற் கலந்து கொண்டோர் தனியாக அல்லது கன்னபிட்யோலுடன் சேர்த்துப் புகைக்கப்படும் THC இனதும் THC இன் பெறுதிகளினதும் சிற்சில வகைகளால் சிறந்த உறக்கம் கிடைப்பதாகக் கூறினர். இச்சிகிச்சைகள் பின்வருவனவற்றைக் கொண்டோருக்கு உறக்கத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் உறக்கத் தடங்கல்களைக் குறைக்கவும் உறக்கம் ஏற்படுவதற்கான நேரத்தைக் குறைக்கவும் செய்யலாம்:

- தடைங்கலான உறக்க மூச்சின்மை
- நார்த்தசை வலி
- நாட்பட்ட வலி
- மூளை முண்ணாண் மரப்பு.

கன்னபிட்யோல் REM உறக்கப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிதமிஞ்சிய பகற்பொழுதுத் தூக்கக் கலக்கத்துக்கும் வழி செய்யலாமென ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறினர். செய்யகைக் கஞ்சா (செசமெட்டு அல்லது நபிலோன்) நாட்பட்ட வலியுள்ள நோயாளிகளுக்கு உறக்கத்தை மேம்படுத்தலாம். அது அதிர்ச்சிக்குப் பின்னரான மனவழுத்தக் கோளாறு (PTSD) உள்ளோரிடம் கொடுங்கனவுகளையும் குறைக்கலாம்.

## பசியுணர்வின்மை



கஞ்சாவிலுள்ள THC பசியைத் தூண்டுவதாகக் கருதப்படுகிறது. கஞ்சா பாவிப்போருக்கு அடிக்கடி பசியெடுக்கிறது. இது முதிய வயதினரிடையே நிகழ்வதை எண்பிக்கும் ஆராய்ச்சி எதுவும் கிடையாது. THC ஆனது HIV/AIDS உள்ளோரிடமும் புற்று நோயாளிகளிடமும் பசியை அதிகரிக்கலாமெனக் காட்டும் சற்று மட்டுப்பாடான ஆராய்ச்சியே உள்ளது.

## கண்ணழுத்தம்



முதிய வயதினரிடையே பார்வை இழப்புக்கான பிரதான காரணங்களிலொன்று கண்ணழுத்தமாகும், அது கண்ணினுள் ஏற்படும் அழுக்கத்தினால் ஏற்படுகிறது. கஞ்சா வீக்கத்தைக் குறைக்கலாம், அதற்குக் கண்ணின் அழுக்கத்தைக் குறைக்கக் கூடிய ஆற்றலுள்ளது. ஆனால் தேவையான மருந்தளவு ஏனைய தேவையற்ற உடற்றொழிலியற் பதிலளிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம்.

கனேடியக் கண் மருத்துவச் சங்கம் கண்ணழுத்தத்துக்குச் சிகிச்சையளிக்கக் கன்னபிடியோலைப் பயன்படுத்துவதற்கு ஆதரவளிப்பதில்லை.

## பார்க்கின்சன் நோய்



அல்சைமர் நோயின் பின்னர் பார்க்கின்சன் நோயே கனடாவில் இரண்டாவது மிகப் பொதுவான நரம்புச் சிதைவுக் கோளாறாகும், பார்க்கின்சன் நோயுள்ள ஆட்களில் 79% ஆனோர் 65 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினராவர். பார்க்கின்சன் நோய் நடுக்கங்களைத் தோற்றுவிக்கிறது, தசை நகர்வுகள் மெதுவாகவும் இன்னும் திடமாகவும் ஆகி விடுகின்றன, சமனிலையின்மைக்கு வழி வகுக்கும் வகையில் எதிர்வினைகள் கோளாறானவையாகின்றன. பார்க்கின்சன் நோயினாற் பாதிக்கப்படும் மூளையின் பகுதி மேற்படி நோயறிகுறிகளைக் குறைப்பதில் CBD இன் ஓட்சியேற்றவெதிர்ப்பு, அழற்சியெதிர்ப்புத் தன்மைகளால் நேரியதாகப் பாதிக்கப்படலாமெனக் கருதப்படுகிறது. தற்போது விலங்குகளில் நம்பிக்கையூட்டும் ஆராய்ச்சி காணப்படுகிறது, ஆனால் மனிதர்களில் இன்னமும் நடத்தப்படவில்லை.

## அல்சைமர் நோய்



அல்சைமர் நோய் என்பது அறிவாற்றல் இழப்பின் ஆகப் பொதுவான வடிவமாகும். அதற்கான ஒரு காரணி மூளையிலுள்ள நரம்புக் கலங்களின் அழற்சி என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் நினைக்கின்றனர். கஞ்சாவிலிருந்து பெறப்படும் CBD இல் அழற்சியெதிர்ப்புத் தன்மைகள் இருப்பதால், அவர்கள் அது நோய் முற்றுவதைத் தாமதமாக்க உதவக்கூடுமென நினைக்கின்றனர். விலங்கு ஆய்வுகள் ஓரளவு வெற்றியைக் காட்டியுள்ளன, ஆனால் மனிதர்களில் அதற்கான முடிபான சான்று எதுவும் கிடையாது.

அறிவாற்றலிழப்புடன் ஏற்படக்கூடிய கிளர்ந்தெழுதலையும் வலுச் சண்டைக்குப் போதலையும் தணிப்பதில் கஞ்சா ஓரளவு வெற்றியைக் காட்டியுள்ளது. ஆனால் அதனை உறுதிப்படுத்தவும் ஒரு சிகிச்சை மருந்தளவைக் கண்டறியவும் அதிக ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன. சுகாதாரமான ஆட்களில் மிகக் குறைவான கன்னபிட்யோல் (CBD) மருந்தளவுகள் நரம்புக் கலங்களைப் பாதுகாக்கவும் முதிய வயதினரிடையே அவற்றின் வளர்ச்சியைப் பேண உதவவும் செய்யலாமெனக் காட்டும் சில மிகக் தொடக்க கட்ட ஆராய்ச்சிக் கற்கைகள் இருக்கின்றன. நம்பிக்கையூட்டுவதாக இருந்த போதிலும், இன்னமும் அதிக ஆராய்ச்சி செய்யப்பட வேண்டியுள்ளது.

## உள நலம்



முதுமையடைதல் என்றால் நாம் தொடர்ச்சியாக மாற்றமடைகிறோம் என்று பொருள். அ்தாவது நாம் தகவமைத்துக் கொள்வதைத் தொடர்ந்தாக வேண்டும். சில முதிய வயதினருக்கு தவிப்பும் உளச்சோர்வும் போன்ற உள நலப் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் உள நலப் பிரச்சினைகள் சாதாரண முதுமையடைதலின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

கஞ்சாவை உள நலப் பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப் பாவிப்பதைப் பற்றி சான்றுகள் கலந்த நிலையிலுள்ளன. அண்மைய ஆய்வுகள் ஓரளவு நம்பிக்கையூட்டுகின்ற போதிலும், எமக்கு முதியோரிடம் கஞ்சாவின் விளைவுகளைப் பற்றி அதிகமாகவும் பெரிய அளவிலும் ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன.

பகிரங்கப் பேச்சு, சமூகத் தவிப்பு போன்ற சிற்சில தவிப்பு வகைகளுள்ள ஆட்களிடம் கஞ்சா தவிப்பை அதிகரிக்கலாமென ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

சுகாதார நிபுணர்கள் உளச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சையளிக்க கஞ்சாவைப் பரிந்துரைப்பதில்லை. உளச்சோர்வு கஞ்சா பாவனையில் பிரச்சினை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு இடர்ப்பாட்டுக் காரணியாகும்.



# கஞ்சாவின் பக்க விளைவுகளும் இடர்ப்பாடுகளும்

கஞ்சா பாவிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள்

ஒரு பக்க விளைவு அல்லது மோசமான நிகழ்வு என்பது ஒரு மருத்துவத் தயாரிப்பைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தேவையற்ற விளைவு எதுவுமாகும்.

முதிய வயதினரால் அறிவிக்கப்பட்ட சில குறுகிய காலப் பக்க விளைவுகளில் அடங்குவன:

வாய் உலர்தல்;

தூக்கக் கலக்கம்;

கிறுகிறுப்பு;

தலைவலி;

ஞாபகசக்தி குறைதல், கவனிப்பு வீச்சு குறைதல், பதில் தாக்கம் செய்வது மெதுவாதல், தீர்ப்பளிக்கும் அல்லது பிரச்சினை தீர்க்கும் செயற்பாடு மோசமாதல் போன்ற அறிவாற்றற் பிரச்சினைகள்;

ஒருங்கிணைப்பும் சமனிலையும் வலுக்குறைதல்;

புலனுணர்வு திரிபடைதல்;

தவிப்பாக உணர்தல் அல்லது இதயத் துடிப்பு வீதம் அதிகரித்தல்.



தேவையற்ற பக்க விளைவுகள் இருப்பது யாவருக்குமல்ல. THC, CBD இரண்டுமுள்ள ஒரு தயாரிப்பைத் தெரிவு செய்வது THC இன் தேவையற்ற விளைவுகளைக் குறைக்க உதவலாம்.

சிகிச்சைக் கஞ்சாவைப் பயன்படுத்தத் தெரிவு செய்யும் எவரும் தனக்குப் பயனளிக்கும் மருந்தளவைக் கண்டு கொள்வதில் ஒரு ஊக்கமான பங்கை வகிக்க வேண்டியிருக்கும்.

அவர்கள் பயன்கள் பக்க விளைவுகளை விட மேம்பட்டவையா என்று தீர்மானிக்க வேண்டும்.

# கஞ்சா பாவிக்கக் கூடாத முதிய வயதினர்

மன நோயுள்ள, அல்லது உளச்சோர்வு, தவிப்பு, உளப் பிணி போன்ற உள நல நிலைமைகளின் ஒரு குடும்ப வரலாறுள்ள முதிய வயதினர் கஞ்சா பாவிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



ஒரு இதயநாள நோயுள்ள அல்லது நிலையற்ற குருதியழுக்கமுள்ள எவரும் கஞ்சா புகைக்கக் கூடாது. எத்தகைய புகைத்தலும் இதயப் பிரச்சினைகளை மோசமாக்கும்.



அது சமனிலையின்மையை அதிகரிக்கிறது என்பதால் சமனிலை வலுக்குன்றிய முதிய வயதினர் கஞ்சா பாவிக்கக் கூடாது.

கஞ்சா பாவிக்கும் முதிய வயதினருக்கு அவசரகாலச் சிகிச்சையறைகளுக்குச் செல்ல வேண்டி ஏற்படுமளவுக்குக் காயங்களின் இடர்ப்பாடு அதிகரிக்கலாம்.



## விழுந்து விடும் இடர்ப்பாடு

THC ஆனது ஒருங்கிணைப்பு, சமனிலை, ஆழவுணர்வு என்பவற்றைப் பாதிக்கும் உடலிலுள்ள வாங்கிகளுடன் தொடர்புறுவதாகக் கருதப்படுகிறது. இவையனைத்தும் வயது கூடும் போது குறைந்து செல்லும் ஆற்றல்களாகும். கஞ்சா பாவிப்போரிடம் ஏற்படும் சமனிலை அல்லது நடக்கும் போக்கிலான மாற்றங்கள் விழுந்து விடும் இடர்ப்பாட்டை அதிகரிக்கலாம்.

கஞ்சாவின் அறியப்பட்ட இரு பக்க விளைவுகளான தூக்கக் கலக்கமும் கிறுகிறுப்பும் கூட முதியோரிடையே நிலைப்பின்மைக்கும் விழுந்து விடுவதற்கும் பங்களிக்கலாம்.

இத்தலைப்பில் மிகவும் மட்டுப்பாடான ஆராய்ச்சியே உள்ளது. முதிய கஞ்சாப் பாவனையாளர்களின் சிறு சதவீதத்தினர் தமது பாதங்களில் எளிதற்ற தன்மையை உணர்வதாகக் கூறுகின்றனர்.

நீங்கள் கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களைப் பாவிப்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்தால், நீங்கள் அது உங்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதைக் காணும் வரை நீங்கள் இதனைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள முடிவதற்காக நீங்கள் ஒரு கஞ்சாத் தயாரிப்பைப் பாவிக்கத் திட்டமிடும் போதெல்லாம் கூட நீங்கள் இதனைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.



## வாகனமோட்டல் இடர்ப்பாடு

வாகனமோட்டுவதற்குக் கஞ்சாப் பாவனையின் பாதுகாப்பான அளவுகளுக்கான சான்று எதுவும் கிடையாது. கஞ்சா நுகர்வின் பின்னர் வாகனமோட்டுவது கனடாவில் சட்டவிரோதமானதாகும்.

தூக்கக் கலக்கம் போன்ற கஞ்சாவின் சில விளைவுகள் ஏனைய விளைவுகள் மங்கிப் போன பின்னரும், 24 மணித்தியாலம் வரை நீடிக்கலாம்.

கஞ்சாவின் விளைவுகள் மங்கிப் போக எடுக்கும் காலம் பின்வருவனவற்றில் தங்கியுள்ளது:

- நீங்கள் அதை எந்த அளவு, எவ்வளவு அடிக்கடி நுகர்ந்தீர்கள்
- நீங்கள் அதைப் புகைத்தீர்களா அல்லது உண்டீர்களா என்பது.

## பழக்கத்துக்கு அடிமையாகும் இடர்ப்பாடு

முதிய வயதினருக்கு இளம் வயதினரைப் போன்றே பழக்கத்துக்கு அடிமையாகும் அதே இடர்ப்பாடு இருக்கிறது.

பழக்க அடிமையாதல் என்பது 'பதார்த்தப் பாவனைக் கோளாறு' அல்லது 'தங்கியிருத்தல்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இப்பதங்கள் யாவும் "மருத்துவ அளவில் குறிப்பிடத்தக்க வலுக்குன்றல் அல்லது அவலம்" இருக்கிறது என்று பொருளாகின்றன. வேறு வகையிற் கூறுவதாயின், மருந்துக்கான உங்கள் தேவை வெற்றி கொள்ளப்பட்டுள்ளதுடன், அது உங்கள் வாழ்விலும் உறவுகளிலும் பெரும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

மதுசாரத்துக்கு அடிமையாதல் போன்ற ஏனைய பதார்த்தப் பாவனைக் கோளாறுகளுள்ள முதிய வயதினர் கஞ்சா பாவிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒரு வயோதிபர் கஞ்சா பாவிக்கும் போது, அவரது குடும்பமும் நண்பர்களும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் கஞ்சாப் பாவனைக் கோளாற்றின் பொதுவான சைகைகளையும் நோயறிகுறிகளையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.



## விலகல் இடர்ப்பாடு

மூளை கன்னபினொயிடுகளின் இருப்புக்குத் தகவமைத்துக் கொள்கிறது. அது தங்கியிருப்புக்கு வழி செய்யலாம். ஒருவர் பயன்படுத்துவதைத் திடீரென நிறுத்தினால், அவர் விலகலினூடாகச் செல்லலாம். கஞ்சா பாவிப்போரில் கிட்டத்தட்ட 15% ஆனோருக்கு அவர்கள் பாவனையை நிறுத்தும் போது விலகல் நோயறிகுறிகள் இருக்கும். பொதுவாக, அவர்கள் நெடுங்காலப் பாவனையாளர்களாவர்.

முதிய வயதினரிடையே விலகலைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி மிகவும் மட்டுப்பாடானது. எம்மிடமுள்ள ஆராய்ச்சி முதிய வயதினருக்கு இளம் வயதினரைப் போன்ற அதே விலகல் நோயறிகுறிகள் இருப்பதைக் காட்டுகிறது.

நோயறிகுறிகளில் அடங்கக்கூடியன:

- எரிச்சல்
- அமைதியின்மை
- உறக்கமின்மை அல்லது உறக்கம் குழம்புதல்
- தவிப்பு
- பசி குன்றுதல்.

விலகல் நோயறிகுறிகள் யாவும் மறைந்து விட நான்கு நாட்கள் முதல் நான்கு கிழமைகள் வரை எடுக்கலாம்.

## மிதமிஞ்சிய நுகர்வு இடர்ப்பாடு



நோயறிகுறிகள்  
கடுமையாக  
இருப்பின் மருத்துப்  
பராமரிப்புப் பெறுங்கள்,  
உதாரணமாக:

- உங்களால்  
வாந்தியை நிறுத்த  
முடியாவிடின்
- உங்களுக்கு நெஞ்சு  
வலி இருந்தால்
- உங்களுக்குக்  
கடுமையான  
கிறுகிறுப்பு  
இருந்தால்.

கஞ்சா என்பது பொதுவாக தீங்கு குறைவான  
அல்லது தீங்கற்ற ஒரு 'மென்மையான'  
போதை மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.  
ஆனால் கஞ்சாவின் ஆற்றல் காலப்  
போக்கில் அதிகரித்துள்ளது. கஞ்சாவிலுள்ள  
THC இன் ஆற்றல் மாறுபடலாம்.  
உலர்ந்த கஞ்சாவில், அது 1980 இல் 3%  
இருந்ததிலிருந்து இப்போது கிட்டத்தட்ட 15%  
வரை அதிகரித்துள்ளது.

CBD ஐ வாய் வழியாக உட்கொள்ளும்  
போது, அறிவிக்கப்பட்ட சில பக்க  
விளைவுகளில் வாய் உலர்ந்தல், தாழ்  
குருதியழுக்கம், தலை சுற்றல், தூக்கக்  
கலக்கம், வயிற்றோட்டம் என்பன  
உள்ளடங்குகின்றன. ஈரற் பாதிப்பு ஒரு  
அரிதான பக்க விளைவாகும். CBD சில  
பரிந்துரைப்பு மருந்துகளுடனும் ஊட்டம்  
புரியலாம்.

பல ஆண்டுகளாக கஞ்சா பாவித்திராத  
ஆட்கள் அது இப்போது எவ்வளவு அதிக  
வலுவுள்ளது என்பதில் ஆச்சரியப்படலாம்.  
வாழ்வின் பிந்திய காலத்தில் கஞ்சா  
பாவிக்கத் தொடங்கும் முதிய வயதினருக்கு  
தயாரிப்பில் அனுபவமின்மையால் அவர்கள்  
இடர்ப்பாட்டில் இருக்கலாம்.

இக்காரணிகள் மிதமிஞ்சிய நுகர்வுக்கு  
வழி வகுக்கலாம். கஞ்சாவை ஒரு  
போதை மருந்தாகக் கவனித்து பல்வேறு  
தயாரிப்புக்களிலுள்ள THC இன் செறிவுகளைப்  
பற்றி அறிவது முக்கியம்.

பூச்சு மருந்து, எண்ணெய்கள், உண்ணத்  
தக்கன போன்ற தயாரிப்புக்களின் ஒரு  
பாதுகாப்பான அளவைத் தீர்மானிப்பது  
சவாலானதாக இருக்கலாம். உதாரணமாக,  
உண்ணத் தக்க கஞ்சாத் தயாரிப்புக்களின்  
விளைவு புதிய பாவனையாளர்களால்  
எதிர்வுகூறக் கடினமானதாகும். அதே  
காரணத்தால், வீட்டிற் செய்யப்படும்  
உண்ணத் தக்கவற்றில் எச்சரிக்கையாக  
இருப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. வீட்டிற்  
செய்யப்படும் போதை மருந்து சமமாகப்  
பரம்பாதிருக்கும் ஓர் இடர்ப்பாடு இருக்கிறது.

விளைவு உடனடியாக ஏற்படாதிருக்கலாம்  
என்பதால், பாவனையாளர்கள் விரும்பும்  
விளைவை இன்னும் வேகமாகப்  
பெற இன்னும் உட்கொள்ளலாம். அது  
மிதமிஞ்சிய நுகர்வு இடர்ப்பாட்டை  
ஏற்படுத்துகிறது.

அளவுக்கதிகம் கஞ்சா நுகர்ந்துள்ளோர்  
பொதுவாக உறக்கக் கலக்கமாக  
உணர்ந்தல், தவிப்பு, அச்சம், அல்லது  
மன அமைதியின்மை ஏற்படுவதாக  
அறிவிக்கின்றனர். அவர்கள்  
புலக்காட்சிகளைக் கொண்டிருப்பதாகவும்  
அறிவிக்கலாம். ஆட்கள் பொதுவாகக்  
குமட்டலாக உணர்வர், வாந்தியெடுக்கவும்  
கூடும்.

உங்களுக்கு இந்நோயறிகுறிகளில்  
ஏதேனும் ஏற்பட்டால், அமைதியாக  
இருங்கள். பொதுவாக இவ்விளைவுகள் சில  
மணித்தியாலங்களில் மறைந்து விடும்.

## வாழ்க்கை முழுவதும் கஞ்சா பாவிப்- போருக்கான இடர்ப்பாடுகள்

முதுமையடைதலில் நீண்ட  
காலக் கஞ்சாப் பாவனையின்  
விளைவைப் பற்றித் தற்போது  
ஆய்வு செய்யப்பட்டுக்  
கொண்டிருக்கிறது. தமது  
வாழ்நாள் முழுவதும் கஞ்சா  
பாவித்துப் பழக்கப்பட்ட  
வயோதிபர்கள் அறிவாற்றல்  
வலுக்குன்றும் ஒரு  
அதியுயர் இடர்ப்பாட்டுக்  
குழுவில் இருக்கலாம்.  
வாழ்நாள் முழுவதும்  
பயன்படுத்துவோருக்கு  
மூளையில் மாற்றங்கள்  
ஏற்படுவதைக் காட்டும் சில  
ஆராய்ச்சிகள் இருக்கின்றன.  
அவை வயதுடன் தொடர்பான  
உளப் பின்னடைவை  
அதிகரிக்கலாம்.

## கஞ்சாவும் மதுசாரமும் பாவித்தல்



மதுசாரமும் கஞ்சாவும் (THC) ஒருசேரப் பாவிப்பது அவற்றில் ஒன்றைத் தனியாகப் பாவிப்பதை விட அதிக வலுக்குன்றலை ஏற்படுத்தும் சாத்தியமுள்ளது. THC மூளையிலுள்ள கன்னபினொயிடு வாங்கிகளிற் செயற்படுகிறது, அது அறிவாற்றல் விளைவுகளுக்கும் வலுக்குன்றல்களுக்கும் வழி வகுக்கலாம். மதுசாரம் எவ்வாறு மைய நரம்புத் தொகுதியைப் பாதிக்கிறது என்பதன் காரணமாக அது இயக்கத் திறமைகளைப் பெரிதும் பாதிப்பதுடன் அறிவாற்றலையும்

பாதிக்கலாம். ஆட்கள் THC ஐ ஒன்றாகப் பருகவும் புகைக்கவும் செய்யும் போது, மதுசாரம் உடலில் அகத்துறிஞ்சப்படும் THC இன் அளவை அதிகரிக்கலாம். அது உயர் THC மட்டங்களை ஏற்படுத்தவும் THC இன் அசௌகரியமான பக்க விளைவுகளை அனுபவிப்பதை அதிகரிக்கவும் மதுசாரம் நஞ்சாகும் இடர்ப்பாட்டை அதிகரிக்கவும் வாகனமோட்டல் வலுக்குன்றல் போன்ற நடத்தைகளின் உயர் இடர்ப்பாட்டையும் ஏற்படுத்தலாம்.

மதுசாரத்தையும் CBD ஐயும் சேர்ப்பதைப் பற்றிப் போதிய ஆராய்ச்சி எதுவும் இதுவரை கிடையாது. ஆயினும், மதுசாரமும் CBD உம் ஆகிய இரண்டும் தளர்த்திகளாகும், எனவே இரு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாக உட்கொள்ளும் போது அவ்விளைவுகள் வலுக்கூடியனவாகவும் அதிகம் நீடிப்பனவாகவும் இருக்கலாம். CBD உடலில் மதுசார விளைவுகளைக் குறைக்க முடியுமாகலாம், ஆனால் அது போதியளவு அறியப்படவில்லை. நீங்கள் ஒன்றை மற்றதிலிருந்து சில மணித்தியால இடைவெளியிற் பயன்படுத்தினாலும் மதுசாரம் CBD உடன் இடைச்செயற்பாடு புரியலாமென்றும் கருதப்படுகிறது. இரண்டையும் பயன்படுத்தும் போது, நீங்கள் அவற்றுக்கு எவ்வாறு பதில் தாக்கம் புரிவீர்கள் என்பதை அறியும் வரை அளவுகளைக் குறைவாக வைத்திருங்கள்.

## கஞ்சாப் பாவனையுடன் முதுமையடைதலின் இடர்ப்பாடுகள்

ஒருவர் கஞ்சா பாவிக்க வேண்டுமாவெனத் தீர்மானிக்கும் போது, அவர் அதன் பாதுகாப்பான பாவனையை விளங்கிக் கொள்ள உதவக் கல்வியும் ஆலோசனையும் முக்கியமாகின்றன.

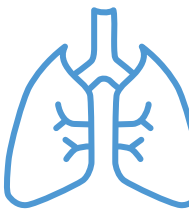
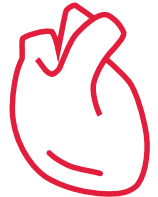
இடர்ப்பாட்டுக் கணிப்பீடு இச்செயன்முறையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். முதுமையடைதல் முதியோரிடம் இடர்ப்பாடுகளைச் சேர்க்கிறது, உதாரணமாக அவர்களுக்கு ஒரு நாட்பட்ட சுகவீனம் இருக்கலாம். அவர்கள் சிகிச்சைக் கஞ்சாவைப் பயன்படுத்தும் போது அவர்களை இடர்ப்பாட்டுக்கு உள்ளாக்கக் கூடிய வேறு மருந்துகளை உட்கொண்டு வரக் கூடும்.



கஞ்சா தொடர்பான பெரும்பாலான ஆராய்ச்சிகள் CBD இனதை விட THC இன் இடர்ப்பாடுகளையே விபரிக்கின்றன. அது THC பழக்கத்துக்கு அடிமையாக்குவதும் உள்ளச்செயற்பாடுகளும் என்பதனாலாகும் -- அது மூளையையும் நரம்புத் தொகுதியையும் பாதிக்கிறது. மிதமிஞ்சிய THC பாவனை உள்சோர்வு அதிகரித்தல், தவிப்பு, பீதியடைந்த தாக்குதல்கள், அதிர்ச்சிக்குப் பிந்திய மனவழுத்தக் கோளாறு (PTSD) உள்ளோருக்கான நோயறிகுறிகள் மோசமடைதல் என்பவற்றுடன் தொடர்புறுத்தப்பட்டுள்ளது.



கஞ்சா பாவிப்பது இதய நோய்க்கும் பக்க வாதத்துக்குமான பெரும் இடர்ப்பாடுகளுக்கு வழி வகுக்கவும் செய்யலாம். அது நாடிகள் இறுகுவதை அதிகரிக்க வழி செய்யலாம். இதய நிலைமைகளுள்ள வயோதிபர்கள் அதிக இடர்ப்பாட்டிலிருப்பர். கஞ்சா புகைப்பது குருதியழுத்தமும் இதயத் துடிப்பு வீதமும் அதிகரிக்கச் செய்யலாம். அது இதய நிலைமைகளுள்ளோருக்கு பக்க வாத, மாரடைப்பு, அல்லது இலயமின்மை (முறையற்ற இதயத் துடிப்பு) இடர்ப்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. கஞ்சா குருதியழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் செய்யலாம், அது ஆட்களை மயங்கி விழச் செய்யலாம்.



கஞ்சாப் புகையில் புகையிலைப் புகையிலுள்ள அதே தீங்கான பதார்த்தங்களிற் பல காணப்படுகின்றன. சிகரெற்றுப் புகைப்பதைப் போன்று, கஞ்சாப் புகைப்பது உங்கள் நுரையீரல்களைச் சேதமாக்கலாம், இருமலும் இழுப்பும் போன்று சுவாசக் குழாய் அழற்சி போன்ற நோயறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம். ஆவி பிடிப்பது புகைப்பதை விடத் தீங்கு குறைவானதெனக் கருதப்படுகிறது, ஆனால் அது கிஞ்சிற்றும் தீங்கற்றதல்ல.



# முதுமையடைதலும் கஞ்சாவும்

## கஞ்சாவும் முதுமையடையும் உடலில் அதன் தாக்கமும்

நாம் முதுமையடையும் போது உடல் எவ்வாறு கஞ்சாவைச் செயற்படுத்துகிறது என்பதைப் பற்றி நாம் மிகக் குறைவாகவே அறிந்துள்ளோம். மட்டுப்பாடான ஆராய்ச்சியே உள்ளதுடன், அது தற்போது ஆய்வு செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.



## வயதாகும் போது எமது உடல்கள் மாற்றமடைவதை நாம் அறிவதில்லை

கஞ்சா முதியோரிடம் இளம் பாவனையாளர்களை விட வித்தியாசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணமாக, கஞ்சா கற்றல், ஞாபகம், தீர்மானமெடுத்தல் என்பவற்றில் ஈடுபடும் மூளையின் பகுதிகளைப் பாதிக்கிறது. மூளையின் அதே பகுதிகள் வயதாகும் போது மாற்றமடைவதுடன் நன்கு செயற்படாமற் போகின்றன. வயோதிபர்களில் கஞ்சாவின் விளைவுகள் மூளையின் தொழிற்பாட்டை இன்னும் வலுக்குன்றச் செய்யும் சாத்தியமுள்ளது.

மருத்துவர்கள் எம்மருந்தையேனும் பரிந்துரைக்கும் போது, அவர்கள் இக்காரணிகளைப் பற்றிச் சிந்தித்தாக வேண்டும்:

1. மருந்து எமது உடலுக்கு, அதனுடாக, அதற்கு வெளியே நகர்தல் (மருந்தியக்கவியல்). இதில் உடலுக்கு அதை அகத்துறிஞ்ச எடுக்கும் நேரம், அது எவ்வளவு சுற்றோட்டம் செய்கிறது, ஒரு ஊக்கமான விளைவைக் கொண்டுள்ளதா (உயிரியற் கிடைக்கும் தன்மையும் பரம்பலும்), அது எவ்வளவு விரைவாகத் தொகுதியிலிருந்து வெளியேறுகிறது (அனுசேபமும் வெளியேற்றமும்) என்பன உள்ளடங்குகின்றன.
2. மருந்து எவ்வாறு உடலைப் பாதிக்கிறது (மருந்தியக்கப்பாட்டியல்).

அங்ஙனமே, மருத்துவ நிபுணர்கள் மருந்தளவைப் பற்றியும் சிந்தித்தாக வேண்டும். ஈரல், சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு, உடற்கொழுப்பு, சமிபாட்டுத் தொகுதி என்பவற்றில் வயதுக்குத் தொடர்புள்ள மாற்றங்கள் உள்ளன. அம்மாற்றங்கள் ஒரு மருந்து எவ்வளவு, எந்த மருந்தளவில் விளைத்திறனானது என்பதைப் பாதிக்கலாம்.

வயதுக்குத் தொடர்பான உடல் மாற்றங்கள் எவ்வளவு விரைவாக உடல் கஞ்சாவை அகற்றுகிறது என்பதையும் பாதிக்கின்றன. அதற்கு ஒரு இளவயதினரை விட அதிக காலம் எடுக்கலாம்.

காற்று உடற்கட்டு என்பது உங்கள் உடல் எவ்வளவு நன்றாக நகரலாம் அல்லது இரு நிமிடங்களை விட அதிக காலம் வேலை செய்யலாம் என்பதற்கான ஒரு அளவீடாகும். காற்றுடற்கட்டில் திடமாக இருக்க, நீங்கள் உங்கள் கால்கள், உடற்கட்டு, தோள்கள் என்பன போன்ற பெரும் தசைகளை நகர்த்தப் பழக வேண்டும். நீங்கள் அதனைத் தொடர்ச்சியாக 10 நிமிடம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நேரம் செய்ய வேண்டும், உங்கள் மொத்தச் செயற்பாடு கிழமைக்குக் குறைந்த பட்சம் 150 நிமிடம் (2½ மணித்தியாலம்) வரை சேர வேண்டும்.

நாம் சுகாதாரமாக இருக்க எமக்குத் தேவையான நடுத்தரமானது முதல் வலியுறு வரையான உடற் செயற்பாட்டின் அதிகுறைந்த அளவு இதுவேன ஆராய்ச்சி தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

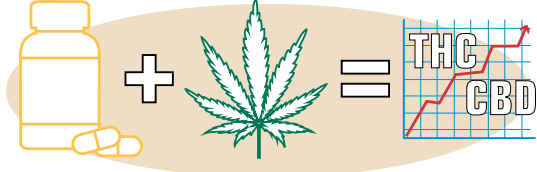


## கஞ்சாவுடன் மருந்தின் ஊடாட்டங்கள்

கஞ்சா ஏனைய பரிந்துரைப்புக்களுக்கும் கடையில் வாங்கும் மருந்துகளுக்கும் இடையூறாகலாம்.

சில உதாரணங்கள் இதோ:

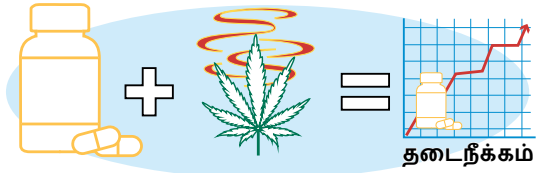
ஏனைய மருந்துகளால் கன்னபினொயிடு மட்டங்கள் அதிகரிக்கப்படலாம்.



கஞ்சா உடலில் ஏனைய மருந்துகளின் மட்டங்களைப் பாதிக்கலாம். அது பழக்க அடிமையாதல் விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.



புகைத்தலின் மூலம் கஞ்சா பாவிப்பது ஏனைய மருந்துகள் அகற்றப்படுவதை அதிகரிக்கலாம்.



கஞ்சா தணிக்கும் மருந்துகளில் தாக்கஞ் செலுத்தலாம். அது தணிப்புத் தேவைப்படும் அளவைப் பாதிக்கலாம் என்பதால், உணர்வகற்றுவோர் சத்திர சிகிச்சைகளுக்கு முன்னர் நோயாளிகளிடம் அவர்கள் கஞ்சா பாவிப்பதுண்டா என்பதைப் பற்றிக் கேட்பது அதிகரித்து வருகிறது.



## கேளிக்கைக் கஞ்சாப் பாவனையும் வயோதிபர்களும்

தற்கால வயோதிபர்கள் 'இரண்டாம் உலகப் போரின் பின்னர் பிறந்தோராவர்'. அவர்களுக்கு இளவயதினராக 'கஞ்சாவுக்கு' பெருமளவு வெளிப்பாடு இருந்தது. அவர்கள் அதற்கு முன்னிருந்த தலைமுறைகளை விட கேளிக்கைக் கஞ்சாவை அதிகம் தாக்குப் பிடிப்போராவர்.

வயோதிபர்களின் தற்போதைய தலைமுறையில், வாழ்நாள் முழுவதும் பாவிப்போரும் இளவயதில் மாத்திரம் பாவித்தோரும் வாழ்க்கையின் பிந்திய காலத்தில் பாவிக்கும் புதியவர்களும் உள்ளனர். நாம் வாழ்நாள் பாவனையாளர்களிடம் ஏற்படும் கஞ்சாவின விளைவுகளையும் இடர்ப்பாடுகளையும் பற்றி மிகக் குறைவாகவே அறிவோம்.

கஞ்சாவிலுள்ள THC ஆனது காலப் போக்கில் அதிகளவு வினைத்திறனாகியுள்ளது. 1980 களில் உலர்ந்த கஞ்சாவில் இருந்த THC ஆனது சராசரியாக 3% ஐ விடக் குறைவானது. தற்காலத்தில் 30% வரை THC உள்ள வகைகள் காணப்படுகின்றன.

இது பெரும்பாலானோர் இளவயதினராக இருந்த போது கவனித்திராமல் இருந்திருக்கக்கூடிய ஒன்றல்ல. ஆனால் வயோதிபர்கள் தற்போது கூர்ந்து அவதானிக்க வேண்டும்.

நாம் வயதாகும் போது, எமது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் கஞ்சா எவ்வாறு அனுசேபமாகிறது, அது உங்களை எப்படிப் பாதிக்கும் என்பவற்றில் தாக்கஞ் செலுத்துகின்றன. அது நீங்கள் இளவயதினராக இருந்த போது இருந்த அதே அனுபவமாக இருக்காமலிருக்கலாம். அது உங்கள் உடலில் அதிக காலம் தங்கியிருக்கவும் கூடும்.



நீங்கள் மருந்துக்காக அல்லது கேளிக்கைக்காகப் பாவித்த போதிலும், நீங்கள் கஞ்சா பாவிப்பதாக இருந்தால் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் கூறுவது முக்கியம். அது உங்கள் ஒட்டுமொத்த மருந்தளிப்புக் குறிப்பின் ஒரு பகுதியாகும்.

நீங்கள் எதை எவ்வளவு உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் அறிய வேண்டும். அ்தாவது நீங்கள் அத்தகவல்களை வழங்கும் தயாரிப்புக்களைப் பாவிக்க வேண்டும். அந்த வகையில், அவர்கள் ஏனைய மருந்துகளுடனான இடைச் செயற்பாட்டின் ஆபத்தைக் கணிக்கலாம்.

## நீங்கள் முதிய வயதில் கஞ்சா பாவிக்கத் தொடங்குவகிறீர்களாயின் (அல்லது மீண்டும் தொடங்குகிறீர்களாயின்)

நீங்கள் பாவிக்கத் திட்டமிடும்  
கஞ்சாத் தயாரிப்பில் அல்லது  
வகையிலுள்ள THC இன் அளவை  
அறிந்திருங்கள்.

**THC: ?%**

சாத்தியமான ஆகக் குறைவான  
அளவில் தொடங்கி, விருப்பமான  
விளைவு அடையப்படும் வரை  
அளவை மெதுவாகக் கூட்டுங்கள்.

**மெதுவாகச்  
செல்லுங்கள்**

K2 அல்லது ஸ்பைஸ் போன்ற  
சட்டவிரோதச் செயற்கைக்  
கஞ்சாவைத் தவிருங்கள். உயர்  
வினைத்திறனின் காரணமாக  
முதிய பாவனையாளர்களிடையே  
மோசமான பக்க விளைவுகளின்  
ஒரு பெரும் இடர்ப்பாடு  
காணப்படுகிறது.

**மாற்றீடுகள்**

மதுசாரம் உட்பட வேறு  
எக்கேளிக்கைப் போதை  
மருந்துடனும் கஞ்சாவைச் சேர்க்க  
வேண்டாம். நீங்கள் மதுசாரத்துக்கு  
அல்லது வேறு எப்போதை  
மருந்துக்கும் அடிமையாகி  
இருந்தால், நீங்கள் கஞ்சாவுக்கு  
அடிமையாகும் பெரும்  
இடர்ப்பாட்டில் உள்ளீர்கள்.



ஒரு பாதுகாப்பான தூழலில்  
கஞ்சா பாவித்தல். THC ஆனது  
ஒருங்கிணைப்பு, ஆழ்வுணர்வு,  
சமனிலை என்பவற்றைப்  
பாதிக்கும் உடலிலுள்ள  
வாங்கிகளுடன் தொடர்புறுவதாகக்  
கருதப்படுகிறது. நாம் வயதாகும்  
போது, விழுந்து விடுவது ஒரு  
பெரும் கவலையாகி விடுகிறது.



கஞ்சா நுகர்வின் பின்னர்  
வாகனமோட்ட வேண்டாம்,  
அது கனடாவில்  
சட்டவிரோதமானதாகும்.  
வலுக்குன்றல் 24 மணித்தியாலம்  
வரை நீடிக்கலாம்.



## கஞ்சாவும் வயதுடன் தொடர்பான மாற்றமும்

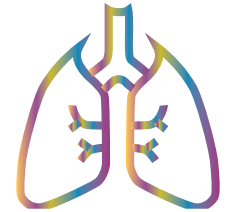
இளவயதினர் கேளிக்கைக்காக THC ஐப்  
பாவிக்கும் போது இருக்கும் கவலை  
அவர்களின் விருத்தியடையும் மூளையில்  
ஏற்படும் தாக்கமாகும். வயோதிபர்களாயின்,  
இருக்கும் கவலை கஞ்சா வயதுடன்  
தொடர்பான மாற்றங்களைக் காட்டும்  
மூளையின் அதே பகுதிகளைப்  
பாதிக்கிறது என்பதாகும். கஞ்சா வயதுடன்  
தொடர்பான உள நலக் குறைவை  
அதிகரிக்கிறதா என்பதை நாம் இன்னமும்  
அறியவில்லை.



கஞ்சா புகைப்பது சுவாசப்  
பிரச்சினைகளுக்கு வழி வகுக்கலாம். அது  
பக்கவாதத்துக்கும் இதய நோய்க்குமான  
இரு இடர்ப்பாட்டுக் காரணிகளான இதயத்  
துடிப்பு வித்தையும் குருதியழுக்கத்தையும்  
அதிகரிக்கலாம். எதைப் புகைப்பதும் உங்கள்  
நுரையீரல்களுக்குத் தீங்கானதாகும். அது  
சிகரெற்றுக்கள், சுருட்டுகள், குழாய்கள்,  
அது போன்றவற்றைப் போன்ற அதே  
இடர்ப்பாடுகளைக் கொண்டு வரலாம்.



கஞ்சாவை ஆவி பிடித்தல் (ஒரு  
இலத்திரனியற் சாதனத்தினூடாக  
ஆவியை உட்சுவாசித்தல்) தற்போது ஒரு  
பிரபலமான தெரிவாகும். புகைப்பதை  
விடத் தீங்கு குறைவானதாயினும்,  
அது கிஞ்சிற்றும் தீங்கற்றதல்ல. ஆவி  
பிடிக்கும் தயாரிப்புக்களில் பதார்த்தங்களை  
உட்சுவாசிப்பதன் நீண்ட காலச் சுகாதார  
விளைவுகள் யாவையென நாம்  
அறியவில்லை.



உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்பத்துக்கு  
ஒர் உள நோய் வரலாறு இருந்தால் அல்லது  
தற்போது உங்களுக்கு ஒரு உள நலப் பிரச்சினை  
இருந்தால், கேளிக்கைக்காகக் கஞ்சா பாவிப்பதைத்  
தவிருங்கள்.

# கஞ்சாவைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் உரையாடுதல்

## சிகிச்சைக் கஞ்சாப் பாவனையும் வயோதிபர்களும்

வயோதிபர்களால் சிகிச்சை அல்லது மருத்துவக் கஞ்சா பாவிக்கப்படுவது ஒவ்வொரு ஆளுக்கும் தகவமைக்கப்பட வேண்டும். அது பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்:

- சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயறிகுறிகள்,
- நோயறிகுறிகளின் கடுமை,
- ஏனைய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்,
- ஏற்படக்கூடிய தேவையற்ற பக்க விளைவுகள்.

44 ஆம் பக்கத்திலுள்ள அட்டவணை நீங்கள் சிகிச்சைக் காரணங்களுக்காகக் கஞ்சா பாவிப்பதைக் கருத்திற் கொள்வதாயின் நீங்கள் உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்ள விரும்பக்கூடியதாக முன்மொழியப்படும் ஒரு கேள்வித் தொடராகும்.

## சுறுசுறுப்பாக முதுமையடைதலும் வயதுசார் பாரபட்சமும்

இப்போது உங்களுக்கு வயதாகி விட்டது, "அதைக் கணக்கெடுக்க வேண்டாம்" என்று எவரேனும் எப்போதாவது உங்களுக்குக் கூறியுதுண்டா?

நீங்கள் உடலளவிற சுறுசுறுப்பாக இருக்க வயது முதிர்ந்தவராக உணர்கிறீர்களா?

கனடாவில் நாம் முதியவர்கள் நோயுறும் போது அவர்களுக்கு உதவுவதை மிகப் பெறுமதியாகக் கருதுகிறோம், ஆனால் நாம் மக்கள் சுகாதாரமாக இருக்கத் தூண்ட அதிகம் செயற்படுவதில்லை.

முதியவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் 30 முதல் 60 நிமிடம் வரை சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் மூலம் எவரையும் விட அதிகம் பயனடையலாமென ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. பொதுவாக, நீங்கள் அதிகம் செயற்படும் போது, நீங்கள் நன்றாக உணர்வது அதிகரிக்கும். உங்களுக்கு நோய் ஏற்படும் இடர்ப்பாடு 50% வரை குறையலாம். எனவே, சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்!

## தலைப்பு

## விபரங்கள்

கஞ்சா பாவிப்பது ஏன்	உதாரணங்கள்: வலி, கிளர்ச்சி, நிறையிழப்பு, உறக்கமின்மை, தவிப்பு
சிகிச்சைத் தெரிவுகள்	நீங்கள் ஏனைய சிகிச்சைத் தெரிவுகளைத் தேடிப் பார்த்ததுண்டா? உதாரணங்கள்: உளவியற் சிகிச்சை, உடற்சிகிச்சை, வேறு மருந்துகள்
நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்	கஞ்சாவின் மூலம் இந்நிலைமைக்குச் சிகிச்சையளிப்பதைப் பற்றி விஞ்ஞானம் என்ன கூறுகிறது? அதனை முயன்று பார்த்துள்ள ஏனையோரிடமிருந்து கிடைக்கும் வாழ்க்கைத் துணுக்குத் தகவல்களுடன் (கதைகளுடன்) அதை எப்படி ஒப்பிடலாம்?
ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள்	உதாரணங்கள்: இதய நோய் அல்லது பக்கவாத இடர்ப்பாடு விழுந்து விடும் இடர்ப்பாடு உள நலப் பிரச்சினைகள் ஏனைய மருந்துகளுடனான இடைச் செயற்பாடு அறிதிறன் வலுக்குன்றல் வாகனமோட்டல் வலுக்குன்றல்
இடர்ப்பாட்டுக் கணிப்பீடு	உங்கள் நோயறிகுறிகளிலும் வாழ்க்கைத் தரத்திலும் ஏற்படக்கூடிய முன்னேற்றம் இடர்ப்பாடுகளை விடச் சிறந்ததா?
பாவிக்கத் தொடங்குதல்	சாத்தியமான ஆகக் குறைவான அளவில் தொடங்குங்கள். நீங்கள் புதிதாகப் பாவிக்கும் ஒருவராயின், நீங்கள் முதலாவதாக முயல முன்னர் எவரையேனும் அருகில் வைத்துக் கொள்வதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். ஒரு பாதுகாப்பான, வசதியான இடத்தைக் கண்டு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உட்கொள்வதிலும் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதிலும் ஒரு பதிவேட்டை அல்லது சஞ்சிகையை வைத்திருங்கள் (50 ஆம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்). பக்க விளைவுகளைக் கண்காணிக்கவும் உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யவும் உங்கள் குடும்பத்தினரை அல்லது நண்பர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
மதிப்பீடு	பாவிப்பதில் ஒரு பயன் இருந்ததா? எவையேனும் பக்க விளைவுகள் இருந்தனவா? பயன்கள் பக்க விளைவுகளை விடச் சிறந்தவையா? நீங்கள் அளவை மாற்ற வேண்டுமா? அதிகமா குறைவா? நீங்கள் அதை உட்கொள்ளும் வேறொரு முறையை முயல வேண்டுமா?



## உங்கள் மருத்துவரிடம் உரையாடுதல்

கஞ்சா அதன் சுகாதாரப் பயன்களுக்காக இன்னுமின்னும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, ஆனால் மருத்துவச் சமுதாயத்தின் பல உறுப்பினர்கள் அதனைப் பரிந்துரைக்கப் பின்வாங்குகின்றனர் அல்லது அதைப் பாவிப்பதற்கு எதிராகப் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

அது அதன் இடர்ப்பாடுகளையும் பயன்களையும் பற்றி, விசேடமாக வயோதிபர்களுக்கு எப்படி என்பதைப் பற்றி

இன்னமும் மிகச் சிறிதளவு விஞ்ஞானச் சான்றே இருப்பதனாலாகும். கனடா மருத்துவச் சங்கம் அது மருத்துவர்களுக்கு அவர்களின் நோயாளிகளுக்கு நல்ல முறையில் ஆலோசனை வழங்குவதையும் அளவுகளையும் பக்க விளைவுகளையும் முகாமை செய்வதையும் கடினமாக்குவதாகக் கூறியுள்ளது.

இது உங்களுக்கும் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்குமிடையில் ஒளிவு மறைவற்ற கலந்துரையாடலைத் தேவையாக்குகிறது. 46 ஆம் பக்கத்திலுள்ள அட்டவணை உங்களுக்கு உங்கள் எண்ணங்களையும் கேள்விகளையும் ஒழுங்கமைக்க உதவுகிறது, அப்போது நீங்கள் ஒன்றிணைந்து ஒரு சிகிச்சைத் திட்டத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் கஞ்சா பாவிப்பதைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்குவதை வசதியாக உணராவிட்டால் அல்லது கஞ்சாப் பரிந்துரைப்பில் பயிற்சி பெற்றிராவிட்டால், நீங்கள் ஒரு கஞ்சாச் சிகிச்சையகத்துக்கு அல்லது உத்தரவு பெற்ற விநியோகத்தரிடம் செல்வதைத் தெரிவு செய்யலாம்.

ஆனால் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அப்போதும் ஒரு முக்கிய பங்கை ஆற்றுகிறார். எடுத்துக் காட்டாக, உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் மருந்து இடைச் செயற்பாடுகள் போன்ற உங்களுக்கான இடர்ப்பாடுகளை அடையாளங்காண இயலும். நீங்கள் கஞ்சா எடுக்க வேறெங்கேனும் செல்வதாக இருந்தால் உங்களுக்கு இத்தகவல்கள் தேவைப்படும்.



## உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள்

- கஞ்சா எனக்குப் பயனளிக்குமா?
- நான் கவலைப்பட வேண்டிய சுகாதாரத் தாக்கங்கள் அல்லது பக்க விளைவுகள் உள்ளனவா?
- கஞ்சா நான் உட்கொள்ளும் எவையேனும் மருந்துகளுடன் இடைச் செயலாற்றுமா?
- கஞ்சா பாவிப்பது எனக்கு ஏனைய பரிந்துரைப்பு மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்த வழி செய்யுமா?
- எனது மருத்துவ வரலாற்றை நோக்குகையில், நான் கஞ்சா உட்கொள்வதற்கான அதிசிறந்த அல்லது ஆகப் பாதுகாப்பான வழி யாது?
- நான் எவ்வளவு அடிக்கடி உங்களிடம் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்?
- நான் கஞ்சாவுக்கு அடிமையாகும் இடர்ப்பாட்டில் இருக்கிறேனா? கவனித்துப் பார்க்க வேண்டிய அறிகுறிகள் உள்ளனவா?

### சுறுசுறுப்பான முதுமையடைதலும் இதயச் சுகாதாரமும்

பல்லாண்டு காலம் உடலளவிற் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் பழக்கம் இதய நோய்களுக்கு எதிராக உங்களைப் பாதுகாக்கிறது. உடலளவிற் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்கள் இதயம் ஒய்வடையும் வீதத்தைக் குறைக்கவும் உங்கள் குருதியழுக்கத்தைக் குறைக்கவும் உங்கள் உடற்கட்டை மேம்படுத்தவும் செய்யலாமென ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டு கொண்டுள்ளனர்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் முதிய ஆண்களும் பெண்களும் நெடுங்காலம் வாழ்வதாகவும் உடற்பயிற்சி செய்யாதோரைப் போன்று அவர்களுக்கு அடிக்கடி இதய நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை என்றும் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

கிழமையின் பெரும்பாலான நாட்களில் முப்பது நிமிடம் நடுத்தர அளவு உடற்பயிற்சி செய்வது ஓரளவு முகாமை செய்வது எளிதானது. ஒரே விதி உங்கள் இதயம் சற்று வேகமாக அடித்து உங்களைச் சற்றுச் சிரமப்பட்டுச் சுவாசிக்கச் செய்ய வேண்டும் என்பதே சாதாரணத்தை விட அதிகம் விரைவாக நடப்பது உங்களுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு சிரமப்பட்டு வேலை செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ஒரு நல்ல கருத்தை வழங்குகிறது.

# மருந்தளிப்பும் உங்கள் சுகாதார நிலைமையும்

## எனது சுகாதார நிலைமைக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருந்தளிப்பு அறிவுறுத்தல்கள்

வயோதிபர்களுக்கான கஞ்சாவைப் பற்றி மிகச் சிறிதளவு ஆராய்ச்சியே இருக்கிறது. எனவே அளவறிதல் அல்லது அமைப்புக்கள் (கஞ்சாவை உட்கொள்ளும் வழிகள்) தொடர்பான உத்தியோகபூர்வ விதி எதுவும் கிடையாது.

தற்போது, உங்கள் உடல் கஞ்சாவுக்கு எப்படி எதிர்த்தாக்கம் புகிறதது என்பதைக் கண்டு கொள்வதற்கான அதிசிறந்த ஆலோசனை இதுவாகும்: "குறைவாகத் தொடங்கி மெதுவாகச் செல்லுங்கள்." மெதுவாகத் தொடங்கி அளவைக் கூட்டுவது 'வலுப்பார்த்தல்' எனப்படுகிறது.

தற்போதிருக்கும் மற்றொரு வழிகாட்டல் இதோ - நீங்கள் முதன் முறையாக முயல்வதாயின், உங்கள் அளவை மாலையில் அல்லது இரவில் எடுங்கள். அது எப்பக்க விளைவிலும் இருந்து ஏற்படும் பிரச்சினைகளை மட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. ஒரு நாளைக்கு வெறுமனே ஒரு மருந்தளவுடன் தொடங்குங்கள். அது நீங்கள் விளைவுகள் எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கின்றனவெனக் கணிக்க இயல்வதற்காகும். இரண்டு முறை எடுப்பது மோசமான பக்க விளைவுகளுக்கு வழி செய்யக்கூடும் என்பதால் நீங்கள் அதைத் தவிர்க்க வேண்டியிருக்கலாம்.

**நினைவிற கொள்ளுங்கள்:** இப்பிரிவு தகவல் நோக்கங்களை மாத்திரம் கருத்திற் கொள்கிறது. இது மருத்துவ ஆலோசனையாகவோ அல்லது ஒரு நியம மருத்துவ நடைமுறையாகப் பொருள் கூறப்படவோ பயன்படுத்தப்படவோ கருதப்படுவதில்லை.

## கேளிக்கைப் பாவனைக்கான அளவுகளைத் தொடங்குவதைப் பற்றிய வழிகாட்டல்கள்

### உயர் THC உள்ள தயாரிப்புகள்

THC இன் தொடக்க அளவு ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை 2.5 mg, ஆனால் வயோதிபர்கள், விசேடமாக கஞ்சா தொடர்பில் அனுபவமற்றவர்கள் 1.25 mg எனத் தொடங்கலாம்.

அந்த அளவை நீங்கள் விரும்பும் விளைவைப் பெறும் வரை 1.25 mg இலிருந்து 2.5 mg வரை அதிகரிக்கலாம்.

**எச்சரிக்கை:** ஒரு நாளைக்கு 25-30 mg THC இற்கு மேற்பட்ட அளவுகள் மோசமான பக்க விளைவுகளின் இடர்ப்பாட்டை அதிகரிக்கின்றன.

வாய்வழி THC தயாரிப்புகள் உட்கவாசிக்கப்படும் தயாரிப்புகளை விடத் தீர்மானமெடுக்க வழமையாக எளிதானவை. அது தயாரிப்பாளர் செறிவுகளைப் பற்றி அதிக துல்லியமாகக் கூறலாம் என்பதாலாகும்.

நீங்கள் ஒரு 'சுற்று' (ஒரு "கட்டு" எனப்படுகிறது) போன்ற நீங்கள் உட்கவாசிக்கும் ஒரு தயாரிப்பை, அல்லது ஒரு ஆவி பிடிக்கும் சாதனத்தைப் பயன்படுத்துகிறீர்களாயின், தொடக்க அளவு ஒரு நாளைக்கு ஆகக் கூடியது 9% THC ஒரு தயாரிப்பின் 1 உட்கவாசிப்பாகும். அதனை 1 உட்கவாசிப்பு வீதம் ஒரு நாளைக்கு 4 தடவைகள் வரை அதிகரிக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை என்பது ஒரு நாளைக்கு கிட்டத்தட்ட அரைச் 'சுற்று' அல்லது 400 mg ஆக்குகிறது. உட்கவாசிப்பின் மூலம் நீங்கள் அகத்துறிஞ்சும் THC இன் அளவு ஒரு 'சுற்றில்' உள்ள மொத்த THC இன் கிட்டத்தட்ட 25% ஆகும். ஆனால் அவ்வகத்துறிஞ்சல் நீங்கள் உட்கவாசித்த பின்னர் எவ்வளவு நேரம் உங்கள் மூச்சைப் பிடித்திருக்கிறீர்கள் என்பதாலும் நீங்கள் எத்தனை இழுப்புக்களைச் செய்கிறீர்கள் என்பதாலும் பாதிக்கப்படுகிறது.

## சிகிச்சைப் பாவனைக்கான அளவுகளைத் தொடங்குவதைப் பற்றிய வழிகாட்டல்கள்

உயர் CBD உம் தாழ் THC உம் உள்ள உண்ணத் தக்க  
எண்ணெய்த் தயாரிப்புகள்

CBD உயரளவுகளிலும் கூட, பொதுவாகத் தாங்கிக்  
கொள்ளப்படுகிறதென நாமறிவோம். CBD இன் தொடக்க  
அளவு ஒரு நாளைக்கு 5 mg என்றே பொதுவாகப்  
பட்டியலிடப்படுகிறது.

உதாரணமாக, ஒரு CBD சப்பத்தக்க பொருள் பொதுவாக 5 mg CBD  
இற்குச் சமமாகிறது. ஒரு மென்மையான ஜெல்லில் ஒரு CBD  
இன் ml இல் 20 mg இருக்கும் 5 mg அல்லது 0.25 ml கஞ்சா எண்ணெய்  
இருக்கலாம்.

நீங்கள் எந்தளவு உட்கொள்கிறீர்கள், நீங்கள் அளவைக்  
கூட்டுகிறீர்களா என்பவை CBD உட்கொள்வதற்கான உங்கள்  
நிலைமையிலும் சுகாதாரக் காரணத்திலும் தங்கியிருக்கிறது.

- CBD எண்ணெய் ஆயின், ஒரு நாளைக்கு 0.1 ml எண்ணெய்  
(அஃதாவது, 1.5 mg/ml THC உடன் அல்லது குறைவாகவோ  
அஃதின்றியோ 2 mg CBD), தேவையாயின் மெதுவாகக்  
கூட்டுங்கள். நீங்கள் உங்கள் நோயறிகுறிகளுக்கான  
விரும்பும் விளைவை அடையும் வரை ஒவ்வொரு  
நாளும் அல்லது ஒரு நாள் விட்டு மறு நாள் 0.1 ml  
அளவைக் கூட்டுங்கள்.
- உத்தரவு பெற்ற தயாரிப்பாளர்களிடமிருந்து பெறப்படும்  
எண்ணெய்த் தயாரிப்புகளின் பொதுவாக நீங்கள்  
உட்கொள்ளும் எண்ணெய்யை அளவிட நீங்கள்  
பயன்படுத்தவேண்டி ஒரு மருந்துசி உள்ளடக்கப்படுகிறது.  
இது உங்களுக்கு தேவைப்படி அளவை 0.1 ml  
அதிகரிப்புகளாக அதிகரிக்க வழி செய்கிறது.
- நீங்கள் உங்களுக்குப் பயனளிக்கும் எண்ணெய்த்  
தயாரிப்பொன்றின் ஒரு மருந்தளவைக் கண்டு  
கொண்டதும், நீங்கள் உங்கள் மருந்தளவை அதிகரிக்க  
வேண்டியிராது போகலாம். வழமையாக, உங்களுக்கு  
பயன்களுக்கான ஒரு தாங்குதிறன் ஏற்படாது. அஃதாவது  
நீங்கள் இன்னுமின்னும் உட்கொள்ளத் தேவைப்படாது.

## உங்கள் தனிப்பட்ட பாவனைப் பதிவேடு

திகதி \_\_\_\_\_ தயாரிப்பு \_\_\_\_\_ அளவு \_\_\_\_\_

பாவனைக்கு முந்திய நோயறிகுறிகள் \_\_\_\_\_

பாவனைக்குப் பிந்திய நோயறிகுறிகள் \_\_\_\_\_

விளைவின் காலம் \_\_\_\_\_

திகதி \_\_\_\_\_ தயாரிப்பு \_\_\_\_\_ அளவு \_\_\_\_\_

பாவனைக்கு முந்திய நோயறிகுறிகள் \_\_\_\_\_

பாவனைக்குப் பிந்திய நோயறிகுறிகள் \_\_\_\_\_

விளைவின் காலம் \_\_\_\_\_

திகதி \_\_\_\_\_ தயாரிப்பு \_\_\_\_\_ அளவு \_\_\_\_\_

பாவனைக்கு முந்திய நோயறிகுறிகள் \_\_\_\_\_

பாவனைக்குப் பிந்திய நோயறிகுறிகள் \_\_\_\_\_

விளைவின் காலம் \_\_\_\_\_



## உசாத்துணைகளும் வளங்களும்

### எழுத்தாக்க மீளாய்வு

[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)

### மாகாண, ஆட்புல ஒழுங்குறுத்தல்கள்

[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)

### கனடா அரசாங்கம் -- கனடாவில் கஞ்சா: உண்மைகளைப் பெறுங்கள்

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

### கஞ்சா -- கனடா அரசாங்கம்

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

### கஞ்சாவின் மருத்துவப் பயன்பாடு -- கனடா அரசாங்கம்

[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)

### கனேடியப் பொதுச் சுகாதாரச் சங்கம் -- கஞ்சா அடிப்படைகள்

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

### வயோதிபர்களுக்கான கஞ்சாத் தகவல்கள் -- ஒட்டாவா பொதுச் சுகாதாரம்

[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)

### மருத்துவக் கஞ்சாவும் மூட்டுவாதமும் -- கனடா மூட்டுவாதச் சங்கம்

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

### கஞ்சாவும் அறிவாற்றலிழப்புச் சிகிச்சையும் -- கனடா அல்சைமர் சங்கம்

[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)

### கஞ்சாவும் உங்கள் மருந்துகளும் [படவிளக்கம்] -- பதார்த்தத் துஷ்பிரயோகமும் அடிமைப்படுத்தலும் தொடர்பான கனேடிய நிலையம்

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

### முதியோரின் உள நலத்துக்கான கனேடியக் கூட்டணி -- கஞ்சாப் பாவனைக் கோளாறு தொடர்பான இணையவழி வளங்களின் பட்டியல்

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

### பதார்த்தத் துஷ்பிரயோகமும் அடிமையாதலும் தொடர்பான கனேடிய நிலையம் - கஞ்சா

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

### கஞ்சாவும் சர்வதேசப் பயணமும்

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

### கஞ்சா ஒவ்வொரு மாகாணத்திலும் ஆட்புலத்திலும்

[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)

### கஞ்சாப் பாவனை மக்கள் தொகையியல்

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

### கஞ்சா தயாரிப்பு அடையாளச் சீட்டிடல்

[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)

### சுறுசுறுப்பான முதுமையடைதல்

[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)

### கஞ்சாப் பாவனையும் கனேடியப் பெரியவர்களும்

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



### சுறுசுறுப்பான முதுமையடைதலும் சுகாதாரமான உண்ணலும்

சில நேரங்களில் ஆட்கள் விழுதல்களும் காயங்களும், புற்று நோய், நீரிழிவுகளும் இதய நோய்களும் போன்ற நாட்பட்ட நோய்கள் வயதாவதன் ஒரு இயற்கையான பகுதியென நினைக்கின்றனர். ஆனால் நாம் போதியளவு சுறுசுறுப்பாக இல்லை அல்லது ஒரு சுகாதாரமான உணவை உண்பதில்லை என்பதால் அந்நிலைமைகள் ஏற்படக்கூடுமென ஆராய்ச்சி எமக்குக் கூறுகிறது. நாம் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் ஒரு சுகாதாரமான உணவை உண்ணவும் சேர்த்துத் தெரிவு செய்தால், நாம் நீரிழிவு, இதய நோய்கள், சில புற்று நோய்கள் என்பவற்றின் விருத்தியை மெதுவாக்கலாம். அவை விழுந்து விடுவதையும் காயங்களையும் தவிர்க்கவும் உதவுகின்றன.

## விவேகமாக இருங்கள் என்பதன் உங்கள் பிரதியை வேண்டுவது எளிது

தனிப்பட்ட பாவனைக்காக **விவேகமாக இருங்கள்** எனும் சிற்றேட்டின் ஒரு இலவசப் பிரதியை வேண்ட, நீங்கள் எமது வலைத்தளத்தினூடாக வேண்டலாம், எம்மை அழைக்கலாம் அல்லது அஞ்சலைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் ஒரு நிறுவனத்துக்கு ஒரு பிரதிக்கு மேல் பெற விரும்பினால், வலைத்தளத்தினூடாக வேண்டுகங்கள்.

இணையவழி	தொலைபேசி	அஞ்சல்
<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

## குறிப்புகள்

### ஆலோசகர்கள்

வசதியாக்கல்: **Patsy Beattie-Huggan**  
The Quaich

நிருவாகம்: **Tonia Hearst**

பிரெஞ்சு மொழிபெயர்ப்பு: **Claire Jobidon**

கலைப் பணிப்புரை: **Ward Maxwell**

தெளிவான மொழி: **Sally McBeth**  
Clear Language and Design

எண்ணிச் சந்தைப்படுத்தல்:  
**Kyle McTaggart**  
Park House Solutions

வலைத்தள முகாமைத்துவம்:  
**Andrew Wilczynski**  
New Concept Design

மொழிபெயர்ப்பு:  
**Lilia Zaytseva**  
Universum Translation & Consulting

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்





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

கட்டணமற்ற எண் 1-800-549-9799  
தொலைபேசி 519-925-1676  
மின்னஞ்சல் [info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
வலை [www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

இந்த ஆவணம் ஆங்கிலத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் பாரசீகத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் பிரெஞ்சிற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் யெருமனியத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் கிரேக்கத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் இத்தாலியத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் கொரியத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் சீனத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் போலாந்தியத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் போர்த்துக்கேயத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் பஞ்சாபியிற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் உருசியத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் எசுப்பானியத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் தகாலோகிற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் தமிழிற் கிடைக்கப் பெறுகிறது  
இந்த ஆவணம் வியட்நாமியத்திற் கிடைக்கப் பெறுகிறது

கஞ்சாத்  
தயாரிப்புக்களையும்  
அவற்றின்  
விளைவுகளையும்  
பற்றி  
வயோதிபர்களுக்குக்  
கற்பிப்பதற்கான  
சான்று  
அடிப்படையிலான  
துகவல்கள்