

ਕੈਨਾਬਿਸ

ਬਾਰੇ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

The facts about Cannabis

FRANK

0800 77 66 00

ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ

ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.talktofrank.com

DrugScope

020 7928 1211

www.drugscope.org.uk

For additional copies, please
contact Prolog on 0870 2414680

Produced by the FRANK campaign in association
with DrugScope and funded by the Home Office.

BMECOMSP8

Punjabi

ਕੈਨਾਬਿਸ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਧੁਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ;
- ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ (ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਭੈੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ? ਕੈਨਾਬਿਸ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੇਜ਼ ਮੁਸ਼ਕ ਵਾਲੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ - ਗਾਂਜਾ - ਜਾਂ
- ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭੂਰਾ ਟੁਕੜਾ (ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਗੁੰਦ) - ਚਰਸ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਵਾਂਗ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੇਕ ਵਰਗੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਂ

ਇਹਨੂੰ ਵੀਡ, ਡ੍ਰਾਅ, ਸਪਲਿਟ, ਜੌਇੰਟ, ਪੱਫ, ਗਾਂਜਾ ਅਤੇ ਚਰਸ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਕਿਸਮ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਸਕੰਕ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨਾਬਿਸ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਿੰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ £12 ਪੁੱਛਾਂ ਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹਤੋਂ 16 ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਕੋਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਬ ਵਿਚ) ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੈਨਾਬਿਸ ਰੱਖਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ ਵੀ ਜੁਰਮ ਹੈ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ।

What does cannabis do to people?

It helps people relax. Some people say that it makes music sound better.

Cannabis can cause:

- lung problems;
- people to be worried for no reason.

Also, if a person has mental health problems (trouble with their mind), cannabis can make their problems worse.

What does cannabis look like?

Cannabis can either come as:

- dried leaves with a strong smell; or
- a small brown block. This is called cannabis resin.

How do people take cannabis?

Most people smoke it with tobacco. Sometimes it is mixed with food, for example in a cake.

Other names for cannabis

It is also called weed, draw, spliff, joint, puff and ganja.

There is also a stronger type of cannabis called skunk.

How much does cannabis cost?

A block of cannabis that costs £12 will make 16 cannabis cigarettes when it is mixed with tobacco.

Is it legal?

No. It is against the law to have cannabis on you (for example, in your pockets) or in your house. It is also illegal to sell or give cannabis to anyone, even friends.