

දුම්වැටි යන වචනය ඇසූ පමණින් මාගේ මතකයට නැහෙනුයේ මාගේ මිතුරක් පිළිබඳව වූ සිදුවීමකි. උසස්පෙළ පන්තියෙහි සිටි මාගේ මිතුරක් නරක මිතුරන් ආශ්රය තුළින් සිගරට් බීමට ඇබ්බැහි වූණේය. මෙලෙස දීර්ඝ කාලයක් දුම්වැටි භාවිතය තුළින් හදිසියෙහිම මියගියේය. ඔහුගේ මරණයට හේතුව ලෙස වෛද්යවරුන් පවසනු ලැබූයේ ඔහු දුම්වැටි භාවිතය තුළින් මරණයට පත්වූ බවය. ඔහු මරණයට පත්වන විට පෙනහළු පිළිකාවට බදුන්වී තිබුණි. දුම්වැටි යන වචනය ඇසෙන්නාවූ සැමවිටම මා හට මාගේ මිතුරාට වූ කණගාටුදායක සිදුවීම මතකයට නැහේ. දුම්වැටි යනු අපගේ ශරීරයට කිසිසේත්ම සුදුසු නොවන දෙයක් වන අතර ඉතාමත් අයහපත් ජරනිඵල ළඟාකරදෙන්නාවූ දෙයකි.

අදවනවිට දුම්වැටි භාවිතය තුළින් ඇතිවන්නාවූ අයහපත් ජරනිඵලයන් පිළිබඳව සැකසුණු රූපවාහිනී වැඩසටහන් රූපවාහිනිය හරහා විකාශයවේ. ඇතැම් පුද්ගලයන් දුම්වැටි භාවිතයේ ආදීනව පිළිබඳව හොඳින් දැනසිටියද එම නරක පුරාද්දම සිදුකරනු ලබයි. ඇතැම් පුද්ගලයන් දිනකට දුම්වැටි තුනකට වඩා භාවිතා කරනු ගබයි. එය ඉතාමත් නරක දෙයක් ලෙස කිවහැක. වෛද්යවරුන්ගේ මතයට අනුව දුම්වැටි භාවිතකරන්නාවූ පුද්ගලයන්ට පමණක් නොව දුම්වැටි භාවිතකරන්නාවූ අය අසල සිටින්නාවූ පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්යයටද අයහපත් ජරනිඵල ලබාදේ. කෙසේදයත් දුම්වැටි භාවිතකරන්නන් අසල සිටිනවිට දුම්වැටියෙන් පිටවන්නාවූ දුම් ආශ්වාසකිරීම තුළින් පෙනහළු පිළිකා සහ ආශ්වාසකිරීමේ අපහසුතාද ඇතිවේ. නමුත් මැනකදි දුම්වැටි භාවිතකරන්නාවූ පුද්ගලයනගේ සංඛ්යාව අඩුවෙමින් පවතී. වර්තමානය වනවිට තරුණ පරපුර දුම්වැටි භාවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වැළකීසිටී. එය ඉතාමත් හොඳ ජරවණතාවක් ලෙස අපට කිවහැක.

ඇතැම් රටවල පිරිමින් පමණක් නොව කාන්තාවන්ද දුම්වැටි භාවිතකරනු ලබයි. විශේෂයෙන්ම යුරෝපා රටවල කාන්තාවන්ය. ආසියානු රටවල කාන්තාවන් කෙසේවත් දුම්වැටි භාවිතනොකරයි. ශ්රී ලංකාව පිළිබඳ කතා කළහොත් මැනක්වනවිට දුම්වැටි භාවිතකරන්නාවූ පුද්ගලයන්ගේ සංඛ්යාව අඩුවී පවතී. එය ඉතාමත් හොඳ ජරනිඵලයකි. තමන්ගේ සෞඛ්ය පිළිබඳව කල්පනාකළහොත් දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමට අපට හැකියාව ඇත. අප සියලුදෙනා එකට එක්ව දුම්වැටියෙන් තොරවූ ලෝකයක් ගොඩනගමු.