

LK063

සිගරට් සම්බන්ධව මගේ අදහස

'සිගරට්' යනුවෙන් අපට කියූ විටම අප බොහෝ දෙනෙකුගේ අදහස වන්නේ එතරම් හොඳ දෙයක් නොවේ. නමුත් සිගරට් පානය කරන පුද්ගලයන් ලෙස බැලූවහොත් මෙය ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ පළමු දෙය ලෙස පෙනේ. සිගරට් පාවිච්චි කරන පුද්ගලයන් දෙස බලා ටිකක් සිතා බැලුවොත්, එයින් පෙනෙන්නේ තමන් කිසියම් දුකකින් පෙළී සිටින බවයි. මක්නිසාද කියතොත්, ඔවුන් සිගරට් පානය කරන්නේ ඔවුන්ට ඊට අමතරව කිරීමට විශේෂිත කාර්යයක් නොමැතිවා සේය.

ඇත්තෙන්ම, සිගරට් (දුම්වැටි) ශරීරයට හොඳ නැති දෙයකි. මෑතක සිට, දුම්වැටි පානය කරන්නන්ගේ ගණන එන්න එන්නම වැඩි වෙමින් පවතී. එයට සමාන ලෙසට, දුම්වැටිය ගෙනෙන බලපෑම ද එන්න එන්නම දරුණු අතට පත්වෙමින් තිබේ. විශේෂයෙන් මෙය හදවතට බලපාන අතර එයින් ජීවිතයට පවා තර්ජනයක් එල්ල වනු ඇත.

නමුත්, දුම්වැටි පාවිච්චිකරන පුද්ගලයන්ට නම් මෙයින් මිදීම එතරම් පහසු නොවනු ඇත. මේ සඳහා දුම්වැටියට අමතරව වෙනත් දෙයක් කිරීමට හුරු වීමට තම සිතුවිලි වෙනස් කර ගැනීම වටී.

ඇත්තෙන්ම, මගේ අදහස වන්නේ දුම්වැටි පානය කිරීම කිසිසේත්ම ශරීරයට හොඳ නැති දෙයකි. මේ නිසා, කෙසේ හෝ මෙම නරක පුරුද්දෙන් ඇත් වීමට හැකිනම් එය වඩාත් වැදගත් වන බව සිතමි.