

LK062

දුම්වැටි පානය පිළිබඳ මගේ අදහස

දුම්වැටි පානය යනු මත්ද්රව්ය භාවිතයේ එක් ක්රමයකි. සමාජයේ පුද්ගලයන් බොහෝ දෙනෙක් මත්ද්රව්ය ලබා ගැනීමේ ජර්මිද්ධම ආකාරය මෙය වන අතර වරක් දුම්වැටි පානය කළ අයෙක් සෑම දිනකම දුම්වැටි පානය කරන තත්වයට පත් වේ.

දීර්ඝ කාලයක සිට මිනිසුන් දුම්වැටි පානයට හුරුවී තිබෙන නමුත් එය දුම්වැටි පානය කරන පුද්ගලයාගේ පමණක් නොව ඔවුන් අසල සිටින අයගේද සෞඛ්යට අහිතකර දෙයකි. දුම්වැටි පානය කරන පුද්ගලයන් ඔවුන් විසින්ම ඔවුන්ගේ ජීවිත කෙටි කර ගැනීමක් සිදු කරයි. තවද එය වර්ෂයකට එම පුද්ගලයන්ගේ මුදල් විශාල ජරමාණයක් වියදම් කරන තත්වයට පත් වේ.

වර්තමානයේ, සියලු දෙනා දන්නා පරිදි දුම්වැටිය බොහෝමයක් රෝග උදාහරණ වශයෙන් හෘද රෝග, උගුරේ පිළිකා, උදර පිළිකා ආදියේ මූලය වේ. එය උපත් පවා පාලනය කරන බව විද්යාවේ පැවසේ.

ආරම්භයේදී මිනිසුන් දුම්වැටි පානය කරන්නේ විනෝදය සඳහා පමණක් හෝ යහළුවන් දුම්වැටි පානය කරන නිසා හෝ විය හැක. නමුත්, ඉන්පසු දුම්වැටි පානයට හේතුව නිකොටින් මත්ද්රව්යට ඇබ්බැහි වීම වේ. එක් වරක් පමණක් යැයි සිතුවත් ඉන්පසු එය නතර කිරීම බොහෝ අපහසු කාර්යක් නිසා වරක් හෝ දුම්වැටි පානය නොකර සිටීම වඩා හොඳ වේ.

දුම්වැටි පානයේ හයානක බව වටහා ගත් රජය එය පාලනය කිරීමට මිනිසුන් වැඩි වශයෙන් සිටින ජර්මිද්ධ ස්ථාන වල දුම්වැටි පානය හා එයට සමාන දේ කිරීම රුපවාහිනි සහ පුවත් වල පෙන්වනු ලැබීම තහනම් කිරීම වඩා හොඳ ක්රියා මාර්ග වේ. තවද දුම්වැටි පානය කරන බොහෝමයක් පුද්ගලයන් එය තමන්ගේ පාසල් කාලයේදී සිට නිසා දුම්වැටි පානය හයානකම පිළිබඳ පාසලේදී අවවාද ලබා දීම වඩා යහපත් යැයි සිතා එසේ සිදු කළ විට මෙය පාලනය කිරීම වඩා පහසු කාර්යක් මේ යැයි සිතමු.