

LK049

දුම්වැටි පිළිබඳ මගේ මතය

'දුම්වැටි' යන වචනය වර්තමානයේ ලොව පුරා මිනිසුන් අතර බහුලව කථා බහට ලක් වෙමින් තිබේ. ඒ තරමට ම දුම්වැටි ලොව පුරා ව්‍යප්ත වූ ව්‍යාප්තියක් බවට පත්වී ඇත. වර්තමාන ලෝකයේ විවිධ මට්ටම් වල ජනතාව විසින් දුම්වැටි පරිභෝජනය කරමින් සිටී. වැඩිහිටියන් පමණක් නොව දරුවන්ද දුම්වැටි උරමින් සිටීම දැකිය හැකි වෙයි. විශේෂයෙන් පාසල් යන වයසේ දරුවන් හා කාන්තාවන් දුම්වැටි උරනු දැකීම කණගාටුවට කරුණකි. පාසල් යන වයසේ දරුවෝ දුම්වැටි පරිභෝජනය කොට තම අරමුණු අමතක කොට දමා සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ට පෙළඹීම තුළින් තම අගනා ජීවිත විනාශ මුඛයට ඇද දමති. දීර්ග කාලයක් තිස්සේ දුම්වැටි පරිභෝජනය කිරීම පෙනහළු වලට අහිතකර බලපෑමක් එල්ල කරයි. එපමණක් නොව දුම්වැටි උරමින් සිටින පුද්ගලයන් අසල සිටින අයට පවා දුම්වැටි වල අහිතකර බලපෑම් නිසා කරදරයට පත්වන්නට සිදුවෙයි. දුම්වැටි උරමින් සිටින පිරිමින් හා කාන්තාවන්ට දරුවන් බලාපොරොත්තු වීම තරමක් දුෂ්කරය. දරුවන් ලැබුණද ඒ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය එතරම් යහපත් නොවේ. මේ ආකාරයට සෞඛ්‍ය තත්වය අයහපත් දරුවන් හා වැඩිහිටියන් එම රටට පවා විශාල බරකි. එවැනි දුම්වැටි උරා සෞඛ්‍ය තත්වය අයහපත් වූ පුද්ගලයන්ට බෙහෙත් විශාල වශයෙන් අවශ්‍ය වේ. එම පුද්ගලයන් සඳහා වන බෙහෙත් නිෂ්පාදනයට මෙන්ම ආනයනයටද විශාල මුදලක් වැය කරන රජයකට ගැටළු රාශියකට මුහුණ දීමට සිදු වීම පැහැදිලි කරුණකි. එවැනි රජයට සංවර්ධන කටයුතු සඳහාද මෙමගින් බලපෑම් එල්ල වෙයි.

වර්තමානයේ මෙවැනි අහිතකර බලපෑම් අවබෝධ කොට ගත් රට රටවල නායකයින් දුම්වැටි වැළැක්වීම සඳහා විවිධාකාර වැදගත් ක්‍රියාමාර්ග ගනිමින් සිටී. මෙවැනි ක්‍රියාමාර්ග අතර දුම්වැටි වල මිළ ඉහළ නැංවීම, වැදගත් වෙයි. ඊට අමතරව දුම්වැටි පරිභෝජනය සඳහා පමණක් භාවිතා කරන ස්ථානද ඉදිකොට තිබේ. තවද රජයේ පොදු ස්ථාන වල දුම්පානය තහනම් වේ. මෙවැනි ඉතා වැදගත් පියවර ගැනීම නිසා දුම්වැටි වල අහිතකර බලපෑම් වලක්වා ගැනීමට හැකිය. ඇත්තෙන්ම දුම්වැටි පානය ශරීරයට අහිතකරය. දුම්වැටි පානය කරන්නන් මෙම අයහපත් බලපෑම අවබෝධ කොට ගත යුතුය. දුම්වැටි පානය නවතා දැමූ විට විශාල මුදලක් ඉතිරි වෙයි. එසේ කරන විට එම මුදලින් වෙනත් යහපත් කටයුත්තක් කර ගත හැක. මේ අයුරින් සිදු කිරීම ලොව සංවර්ධනය කිරීම පහසු කටයුත්තක් වෙයි.