

LK086

දුම් පානය කිරීම

සිත සුවපත් කර ගැනීමට හොඳම මාර්ගය යැයි සිතා දුම්පානයට ඇබ්බැහි වී සිටින්නන් ලොව පුරා විශාල වශයෙන් සිටී. ඒ අතරින් දුම් බොන්නන් ඉහළ පැලැන්තියේ යැයි සිතමින් එයට ඇබ්බැහි වී සිටින තරුණ පරපුර ඉහළ ජීවිතයක් සිටිනැයි සිතයි. දුම්පානය මගින් පුද්ගලයකු කෙබඳු සතුටක් ලබන්නේදැයි මට නම් ඉමහත් ගැටලුවකි.

සිත සුවපත් කොට සනසා ගැනීමට නම් මීට වඩා යහපත් ක්රමයක් නැතුවාම නොවේ. සංගීතයට සවන්දීමල ක්රීඩාවල යෙදීම, කවි සංකල්පනාවන් ලිවීම ආදී සෞන්දර්යයට වඩාත් ආසන්න වූ යහපත් පුරුදු මගින්ද සිතෙහි පසුතැවීම් දුරුකර දැමිය හැක. මෙවැනි හිතකර ක්රමයන් තිබියදීත් තම සෞඛ්යය තත්වය පවා බරපතල හානි ගෙනදෙන දුම්පානය කරන්නන් බුද්ධියෙහි මදකමක් නිසා නොවේද? දිගු කලක් නොකඩවා දුම්පානය කිරීම හේතුවෙන් පෙනහලු අක්රමවත් වී පෙනහලු පිළිකා ආදී දරුණු රෝගී තත්වයන්ට ගොදුරු වීමට ඇති හැකියාව ඉහළයි.

පිටත පරිසරයෙන් ලැබෙන පිරිසිදු වාතය තරම් මිනිස් සිරුරට යෝග්‍යය වෙනත් වාතයක් නොමැත. සිගරට් මගින් මිනිස් සිරුර තුළට ඇතුළුවන දුමාරය ශරීරය තුළ පිරී, බරපතල රෝග සඳහා මග පාදා දෙයි. දුම්පානය මගින් එය පානය කරන පුද්ගලයාට පමණක් නොව ඔහු අවට වෙසෙන්නන් වෙතද සෘජු ලෙස අහිතකර බලපෑම් එල්ල වේ. විශේෂයෙන්ම ගර්භනී මව්වරුන්ට මෙකී දුමාරය ඉතාමත් අහිත කරයි.

එසේ වුවද, වර්තමානයේ දී වෙළඳ දැන්වීම් හා ජර්සිද්ධ කලාකරුවන් හරහා දුම්පානය කිරීම සමාජය තුළ ජීවාරණය කරමින් සිටී. එවැනි දේ දකිනා තරුණ පරපුර දුම්පානය යනු රුපවාහිනී හෝ වෙනත් වැදගත් මාධ්යයක පෙනී සිටීමට තරම් යහ පුරුද්දක් යැයි වැරදියට තේරුම් ගෙන ඒ කෙරෙහි ඇබ්බැහි වේ. එසේ විමසන කල මෙයට වගකිවයුතු පාර්ශවය වන්නේ ජනමාධ්යය යැයි කිව ද එය අනිශ්චයෝක්තියක් නොවේ.

දුම්පානය යන අහිතකර පුරුද්ද රෝග ගණනාවකටම හේතුවක් වන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. නමුත් දුම්පානය කෙරෙහි එරෙහි වීම සඳහා ද දැඩි ආත්ම විශ්වාසයක් අත්යවශ්‍ය වේ. තම මිතුරන් දුම්පානය කරන නිසා තමාද පානය කළාට කමක් නැතැයි සිතා සිටින්නෝ ආත්ම විශ්වාසයෙන් තොර වූවෝ වෙති.

මිනිස් පරපුර මෙලෙස දුම්පානය කෙරෙහි ඇබ්බැහි වෙමින් ගියහොත් ලෝකයේ අනාගතය අවාසනාවන්ත තත්වයකට පත්වනු නිසැකය. අවසන් වශයෙන්, මිනිසාව එක් දිනකින් වුවද මරනය කරා ළඟා කරවන, දුම්පානය කිරීම මෙලොවින් තුරන් කිරීම අත්යවශ්‍ය කරුණක් බව අමතක නොකළ යුතුය.