

LK009

දුම්පානය පිළිබඳ මගේ ආකල්ප

මිනිසුන් වශයෙන් අප අපගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. අපගේ සෞඛ්‍යය යහපත් වුවහොත් අපට යහපත් දිවිපෙවෙතක් ගත කළ හැකි වේ. එම නිසා අපි සෞඛ්‍යය අයහපත් වන ආකාරයේ පුරුදු වලින් වැළකිය යුතු වෙමු. මිනිසුන්ගේ විවිධාකාර වූ අයහපත් ක්‍රියාකලාප හේතුවෙන් සෞඛ්‍ය අයහපත් තත්වයට පත්වේ. එම අයහපත් ක්‍රියාවලීන් එකක් ලෙස දුම්පානය හැඳින්විය හැක. ලෝකයේ බහුතරයක් මිනිස්සු දුම්පානයට ඇබ්බැහි වී සිටිති. දුම්පානයට ඇබ්බැහි වී සිටින අය තමන් පමණක් නොව අවට සිටින පුද්ගලයින් පවා රෝගාතුර කරවයි. එම නිසා අපි හැකි තාක් දුරට මෙම අයහපත් පුරුද්ද අත්හැරීමට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කළ යුතු වෙමු. දුම්පානය කරන මිනිසුන් තමන්ගේ මුදල් පමණක් නොව සෞඛ්‍ය තත්වයද අහිමිකර ගනිති. දුම්පානයට ඇබ්බැහි වී සිටින පුද්ගලයන් ඔවුන් නොදැනුවත්ම ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය මට්ටම අයහපත් බවට හැරේ. දුම්පානය හේතු කොට ගෙන හෘදරෝග ඇති වේ. දුම්වැටි වලින් නිකුත්වන දුම් හේතුවෙන් කුඩා දරුවන්ගේ පවා රෝගවලට ගොදුරු වේ. විශේෂයෙන් ම දරුවන් සිටින පුද්ගලයින් තමන්ගේ දරුවන් ගැන නොසිතා දරුවන් අසලට වී දුම්පානය කිරීම කණගාටුවට කරුණකි. මීට අමතරව දුම්වැටියෙන් නිකුත්වන දුම් පරිසරය කෙරෙහිද බලපානු ලබයි. එයද කණගාටුවට කරුණකි. එමෙන්ම දුම්පානයෙන් ඇතිවන අයහපත් ජරනිපඵල දැන දැනම දුම්පානය කිරීම වඩාත්ම කණගාටුදායක වේ. දුම්පානයෙන් ඇති වන අයහපත් ජරනිපඵල පිළිබඳ දැක්වෙන පෝස්ටර් ආදිය නිතරම දක්නට ලැබෙතත් ඒවා අධ්‍යයනය නොකරනවා සේය. දුම්පානය කරන මිනිසුන් අප්‍රිය වේ. එම පුද්ගලයින්ගේ මුවින් මෙන්ම අත්වලින් ද දුගඳක් වහනය වේ. එමෙන්ම දුම්පානය පිළිකා වැනි සුවකළ නොහැකි රෝග ඇති කරවයි. එම නිසා දුම්පානය කිරීම තහනම් කිරීමට නීති පැනවීම යහපත් යැයි හඟිමි. දුම්පානය නිසා මුළු ශරීරයම රෝගාතුර වන නිසා මම හැකි තරම් දුම්පානය කරන පුද්ගලයින්ට එය අත්හරින්න යැයි අවවාද කරමි. ඒ වගේම කුඩා දරුවන් දුම්පානයට ඇබ්බැහි වීම වැළැක්වීම වඩා වැදගත් අවශ්‍යතාවක් යැයි සිතමි.