

දුම්වැටි පිළිබඳ මගේ අදහස

දුම්වැටි යනු ලොව පුරා බොහෝ රටවල භාවිතා කරන්නකි. දුම්පානය තුළින් තමාගේ "හිතට සතුටක් ඇති වෙනවා" යැයි කියන පිරිස් ද මේ අතර සිටීම සත්‍යයකි.

නමුත් දුම්වැටි යනු ශරීර සෞඛ්‍යයට ඉතා අහිතකර බලපෑම් එල්ල කරන ජර්‍යාපන දෙයකි. මෙය පෙනහළු පිළිකාවලට ද ජර්‍යාපන ලෙස බලපාන්නකි.

මෙහිදී ශරීර ලාංකිකයන් දුම්වැටි පිළිබඳව කුමන ආකාරයේ හැඟීමක් ඇතිකරගෙන සිටින්නේදැයි සොයා බැලිය යුතුය. ශරීර ලාංකිකයන්ට දුම්වැටි පිළිබඳව එතරම් හොඳ ආකල්පයක් නොමැත. එයට හේතුව බොහෝ විට ශරීර ලංකාව තුළ දුම්පානය කිරීමේ සංස්කෘතියක් එතරම් ජර්වලිතව නොතිබීමය.

නමුත් ඇත අතීතයේ දී ශරීර ලංකාව තුළ දුම්පානය පිළිබඳව උදාහරණ බොහොමයක් ඇත. වර්තමානයේ ද දුම්පානය කරන ලාංකිකයන් සිටීමද සත්‍යය කරුණකි.

එසේ නම් දුම්වැටි ශරීර සෞඛ්‍යයට කොතරම් බලපෑමක් එල්ල කරයි ද ? දුම්වැටි මගින් පිටවන දුම එක එල්ලේම පෙහලු වලට බලපාන බව ද එම නිසා පෙනහලු පිළිකා ඇති වන බවද සොයා ගෙන ඇත. තවද එම දුම දුම්පානය කරන පුද්ගලයා පමණක් නොව ඔහු අවට සිටින්නන්ගේද ශරීර සෞඛ්‍යයට හානිකරයැයි සොයා ගෙන ඇත.

ඒ හේතුව උඩ ලෝකයේ බොහෝ රටවල පොදු ස්ථානවල දුම්පානය කිරීම තහනම් කොට ඇත. නමුත් එවැනි ස්ථානවල පවා දුම්පානය කරන්නන් දැකිය හැකිය.

මෙය දුම්පානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සිටින්නම් වේ. එනම් මෙය දුම්පානය කරන්නන් විසින් පිළිපැදිය යුතු රීති යනුවෙන් ද දැක්විය හැකිය. නමුත් වර්තමානයේ මෙම රීති පිළිනොපදින පුද්ගලයන් දැකිය හැකිය.

දුම්පානය පිළිබඳ මාගේ අදහස නම් ඇත්ත වශයෙන්ම එය නැවැත්විය යුතු දෙයකි. මා දුම්පානය කර ඇති අතර එය ඇත්ත වශයෙන්ම මට නොගැලපුණු බැවින් මා නැවැත්විමි.

දුම්වැටි ශරීර සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් එල්ල කරන බැවින් දුම්වැටි නිෂ්පාදනය කරන රටවල් දුම්වැටි නිෂ්පාදනය අඩු කිරීම හෝ ශරීර සෞඛ්‍යයට එතරම් හානියක් නොකරන දුම්වැටි නිෂ්පාදනය කිරීම හෝ කළ යුතුය. කෙසේ හෝ දුම්පානය කළයුතු යැයි සිතන්නන් දුම්පානය කිරීමේ දුම්පානය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු රීති පිළිපදිමින් අවට මිනිසුන්ට කරදරයක් නොවන අයුරින් දුම්පානය කිරීමට වගබලා ගනිමු.