

LK068

දුම් පානය පිළිබඳව ඔබේ අදහස්

ලෝකයේ එක් වැදගත් ප්රශ්නයක් ඇත. ඔබ එය දන්නවාද? එය දුම්වැටි වේ. දුම්වැටි පිළිබඳව කුඩා ළමුන් පවා දනිති. ශ්රී ලංකාවේද දුම් වැටි ප්රශ්නයක් ව පවතී.

දුම් වැටි ශරීරයට හොඳ නැත. එය කවුරුන් වුවද දනිති. තවද, එය ඕනෑම තැනක දැකිය හැකි වාක්‍යයකි. නමුත් මිනිසුන් එය නොසලකා හැර දිගටම දුම් බීමෙහි නිරතව සිටිති. පිරිමින් පමණක් නොව දැන් කාන්තාවන් ද දුම් බොති. පිට රට වල පොඩි ළමයින් පවා දුම් බොති. එය තවම ශ්රී ලංකාවේ නැතැයි මම සිතමි. වර්තමානයේදී දුම්වැටියක් දල්වාගෙන් ඇවිදීමත් සිටින පුද්ගලයන් සුලභ/සාමාන්‍ය දර්ශනයක් බවට පත් ව ඇත. පාරවල් වල තවද ආපන ශාලා වල තවද විවිධ ස්ථාන වල මිනිසුන් සිගැරටි බොති. ශ්රී ලංකා රජය බස් සහ ප්රසිද්ධ ස්ථානවල දුම්බීම තහනම් කර ඇත. එය ඉතා හොඳ ක්රියාවකි.

සිගැරටි බීමෙන් මිනිසුන් ලෙඩ වෙති. සිගැරටි පමණක් නොව අරක්කු ද මිනිසුන්ගේ ශරීරයට හොඳ නැත. කෙනෙක් ප්රසිද්ධ ස්ථානයක දුම් බීමෙන් එම දුම් බොන පුද්ගලයා පමණක් නොව අසල සිටින දුම් නොබොන පුද්ගලයන් ද ලෙඩ වෙති. එසේ වුවහොත් එය රටකට විශාල ප්රශ්නයක් වනු ඇත. පිට රට වල සිගැරටි බොන පුද්ගලයන් බොහොමයක් සිටිති. නමුත් ශ්රී ලංකාවේ එය තවම එසේ නැතැයි සිතමි. වර්තමානයේදී දුම් පානය / දුම් වැටි මිනිසාගේ ජීවිතයට අත්‍යාවශ්‍ය දෙයක් බවට පත් ව ඇත. මිනිසුන් උදෑසන අවදි වූ පසු, තවද ආහාර ගැනීමට පෙර තවද පසුවද රාත්රියේ ද දුම් පානය කරති. එනිසා ශක්තිය නැති වී ලෙඩ වෙති. සිගැරටිවූවක් පානය නොකළහොත් කෑම ද කා නොහැකි පුද්ගලයන්ද සිටිති.

එසේ නම්, සිගැරටි බීමෙන් පසු කිනම් වාසියක් ලැබෙන්නේද? තවද කිනම් දයක් ලැබෙන්නේද? පිළිතුර ලැබෙන දෙයක් නැත යන්නයි. එම නිසා ඇයි මිනිසුන් දුම් පානය කරන්නේ? දුම් පානය කර ලෙඩ වෙන්නේ? එය ඉතා දුක්බදායි දෙයකි. මිනිසුන් දුම්වැටි පිළිබඳව හොඳහැටි දැන තේරුම් ගත්තා නම් දුම් පානය නතර කර හැක.

කෙසේ වුවද, දුම් වැටි ශරීරයට අහිතකර දෙයක් නිසා අනිවාර්යයෙන්ම එය නැවැත්වුවහොත් හොඳ ය.