Text (8)

الاقلاع عن التدخين

بعد ان قرات مقالا بعنوان "التدخين وصحتك"، اشعلت سيجارة كي اهديء اعصابي. رحت ادخن بتركيز ومتعة لاني كنت على ثقة بان تلك ستكون اخر سيجارة لي. بقيت مدة اسبوع كامل لم ادخن فيه على الاطلاق. كانت زوجتي خلال تلك المدة تعاني للغاية، فقد كانت لدي كل الاعراض التي تصيب من يقلع عن التدخين: مزاج سيء وشهية كبيرة للطعام. ظل اصدقائي يقدمون لي السجائر. كانوا لايخفون شعورهم بالسخرية مني كلما اخرجت قطعة حلوى من جيبي. ذهبت بعد مرور الاسبوع الى حفلة انا وزوجتي. كان الجميع من حولي يدخنون مما جعلني اشعر بانزعاج شديد. عندها حثني صديقي الحميم على قبول سيجارة قدمها لي. وصلت في ذلك الحين الى رغبة شديدة في التدخين ماعدت اطيق معها صبرا، فاخذت السيجارة وانا اشعر بالذنب. اشعلتها ودخنتها باستمتاع ورضى، وكانت زوجتي مسرورة بما افعل لان ذلك يعني عودتي الى وضعي الطبيعي. هنا تذكرت ماقاله كاتب المقالى من ان الاقلاع عن التدخين امر يسير فهو يذكر انه اقلع عن التدخين مرات كثيرة.

Text (9)

برازيليا

رغم ان البرازيل هي احدى اغني الدول في العالم، الا انها لم تتطور بعد في كثير من الجوانب. وربما كان هذا هو السبب الرئيسي الذي جعل الحكومة البرازيلية تقرر بناء مدينة جديدة على بعد 600 ميلا شمال غربي ريو دي جانيرو. صمم هذه المدينة الجديدة، التي تدعى برازيليا، المهندس المعماري العظيم لوسيو كوستا. حلت هذه المدينة الجديدة محل ريو دي جانيرو لتكون عاصمة للبرازيل عام 1960. تم تصميم المدينة بدقة تتناسب ومتطلبات الحياة الحديثة، فشوارعها عريضة تتسع لاربعة عشر ممرا لحركة المروروهي بعيدة عن المناطق السكنية فلايضطر الاطفال لعبور الشوارع المزدحمة كي يصلوا الى المدرسة. كما يمكن لربات البيوت ان يذهبن لمراكز التسوق سيرا على الاقدام حيث ان المناطق بهكذا تصميم تصبح السيارات فيها غير ضرورية. واجهت الحكومة في البداية صعوبات م\كبيرة في اقناع الناس بترك مدينة ريودي جانيرو والاستقرار في برازيليا، غير انه ومنذ العام 1960 صار عدد سكان المدينة في تزايد مستمر. ان فكرة نقل العاصمة داخل البلاد سيكون لها تاثير كبير على حياة الناس.