

# due parole

*mensile di facile lettura*

## Il film "Balla coi lupi" ha vinto sette premi Oscar

● Il film *Balla coi lupi* ha vinto sette premi Oscar. Questo film racconta la storia del tenente John Dumbar. John Dumbar è un soldato dell'esercito degli Stati Uniti. Nell'anno 1864 John Dumbar va a vivere da solo in un edificio militare. I soldati americani hanno costruito questo edificio vicino a un villaggio indiano. Con John Dumbar c'è solo un lupo. Il tenente gli dà da mangiare e diventano amici.

● Un giorno John Dumbar incontra un indiano e cerca di parlare con lui. L'indiano scappa.

Pochi giorni dopo, John Dumbar conosce altri due indiani. John Dumbar cerca di farsi capire ma non ci riesce perché gli indiani parlano un'altra lingua. Dumbar conosce una donna bianca che vive con gli indiani da quando era bambina. La donna parla la lingua degli indiani e aiuta John Dumbar a parlare con loro. John Dumbar e gli indiani diventano amici.

● Vicino al villaggio indiano vivono i bisonti. Gli indiani mangiano la carne di bisonte

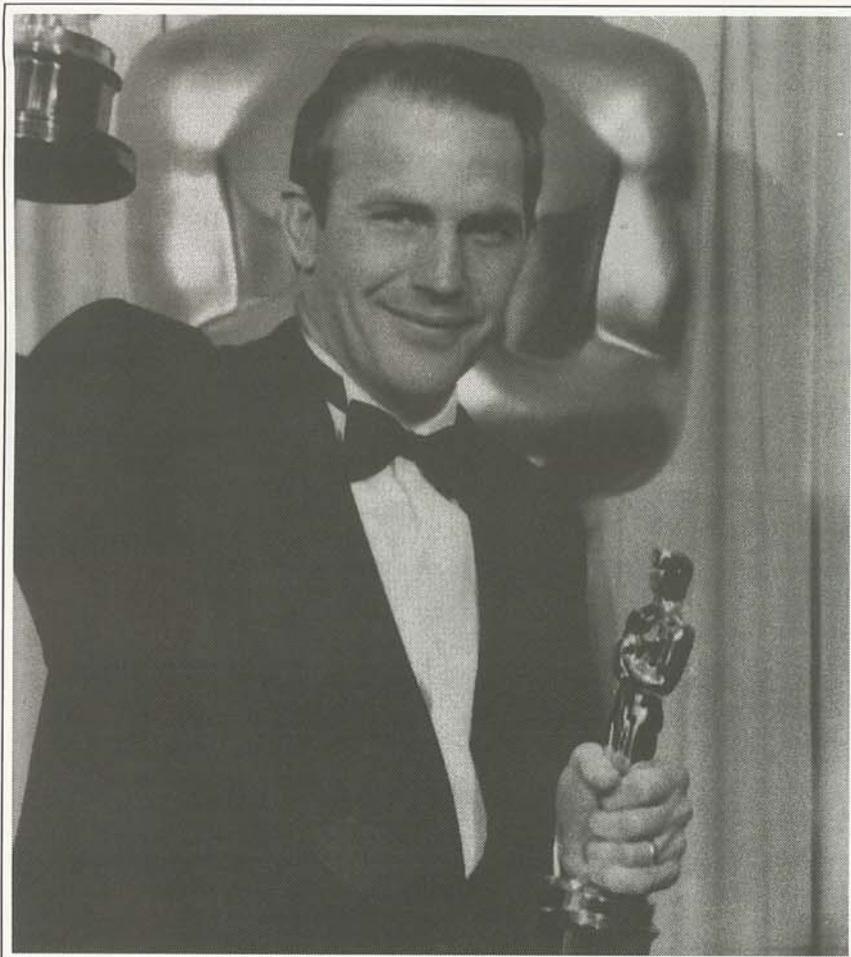
e fanno i loro vestiti con la pelle di bisonte. John Dumbar aiuta gli indiani a dare la caccia ai bisonti. Gli indiani e John Dumbar uccidono molti bisonti. Gli indiani invitano Dumbar a vivere con loro e gli danno un nuovo nome. Gli indiani chiamano Dumbar *Balla coi lupi* perché un giorno Dumbar ballava davanti al forte e il suo amico lupo lo guardava.

● Dumbar combatte insieme ai suoi amici indiani contro la tribù dei Pawnee. Gli indiani e Dumbar vincono questa battaglia. Dumbar e la donna bianca che viveva con gli indiani si sposano. Un giorno arrivano altri soldati americani che devono combattere contro gli indiani. Dumbar ormai si veste e parla come gli indiani. I soldati prendono Dumbar e lo vogliono uccidere perché credono che sia un indiano. Ma gli indiani ritornano e liberano Dumbar.

● Gli indiani vanno a vivere in un altro posto. Dumbar decide di non vivere più con loro. Dumbar e sua moglie lasciano la tribù e partono a cavallo. Nel film *Balla coi lupi* l'attore Kevin Costner fa la parte di John Dumbar. Kevin Costner è anche il regista del film *Balla coi lupi*.

### Il premio Oscar

● Il premio Oscar è una statuetta dorata. Il film più bello dell'anno, il regista migliore e gli attori più bravi ricevono il premio Oscar. Anche altre persone ricevono il premio Oscar, chi scrive le storie dei film, chi trucca gli attori, chi fa i costumi, chi fa le musiche dei film, e molti altri.



Kevin Costner

## “Alice”

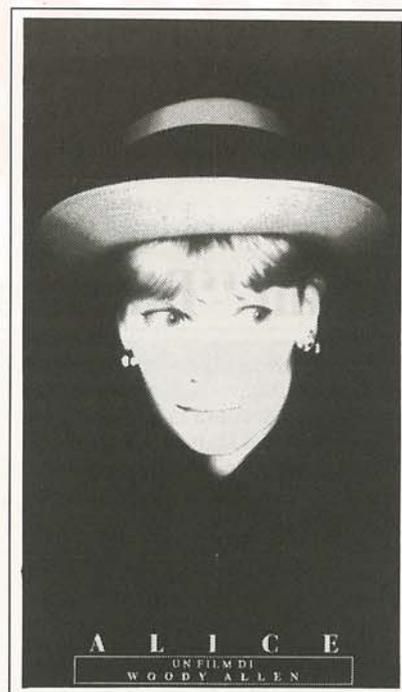
● *Alice* è un film interessante e anche molto divertente. Questo film racconta la storia di una donna che si chiama Alice. Alice è sposata con Doug, ha due figli ed è molto ricca; però non è soddisfatta della sua vita. Sogna una vita diversa piena di libertà e soddisfazioni. Alice vuole anche essere utile alle persone che soffrono.

● Alice soffre di mal di schiena, così un giorno va dal dottor Yang, un medico cinese. Il dottor Yang cura Alice con strane polverine e con medicine sconosciute. Le polverine del dottor Yang sembrano filtri magici: quando Alice prende le polverine diventa invisibile, si comporta in modo diverso dal solito e ha molte esperienze nuove.

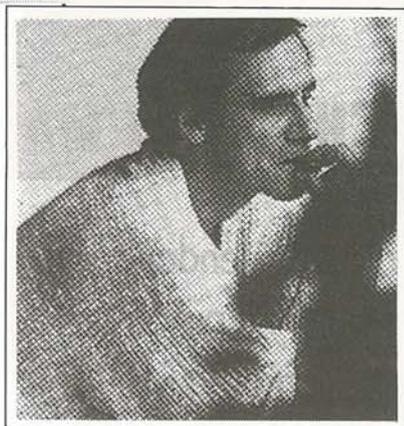
● Queste esperienze sono molto utili ad Alice. Infatti Alice riconosce con coraggio tutti gli errori che ha fatto e, alla fine, riesce a cambiare la sua vita e a essere finalmente felice e soddisfatta.

● Il famoso regista americano Woody Allen ha scritto la storia e ha diretto la regia del film *Alice*. Woody Allen è anche un bravo attore e spesso nei suoi film fa la parte dell'uomo timido e sfortunato.

● Woody Allen ha scritto e diretto molti film come *Prendi i soldi e scappa*, *Manhattan*, *Io & Annie*, *Zelig*, *Crimini e misfatti* e altri. I film di Woody Allen sono molto divertenti, ma ci fanno anche riflettere sulle difficoltà che ci sono nei rapporti tra le persone.



Il manifesto del film “Alice”



Roberto Vecchioni e la copertina del suo ultimo disco

### È uscito il nuovo disco di Roberto Vecchioni

● Nel mese di aprile è uscito il nuovo disco del cantautore italiano Roberto Vecchioni. Il titolo del nuovo disco di Roberto Vecchioni è *Per amore mio*.

● Roberto Vecchioni è nato a Carate Brianza, vicino Milano. Ha quarant'otto anni e vive a Desenzano sul Garda. È professore di latino e greco nelle scuole superiori.

Roberto Vecchioni ha fatto molti dischi dal 1971 a oggi. Tra i dischi più famosi ricordiamo: *Parabola*, *Saldi di fine stagione*,



*Elisir*, *Robinson*, *Hollywood, Hollywood*, *Ippopotami* e *Milady*.

● Nel nuovo disco, *Per amore mio*, Roberto Vecchioni parla dell'amore, della sua vita, del tempo che passa. Tra le canzoni più belle di questo disco ricordiamo la canzone *Piccole donne crescono*, *Algeri*, *Per amore mio*, *Che dire di lei?*

● Nei prossimi mesi, Roberto Vecchioni farà concerti in molte città italiane. Canterà a Torino, Milano, Bologna, Genova, Roma eccetera.

### “Scommettiamo... che?”

● Ogni sabato sera, su Raiuno, alle ore 20.40, possiamo vedere in televisione una trasmissione divertente.

● Il nome della trasmissione è *Scommettiamo... che?* Fabrizio Frizzi e Milly Carlucci presentano questa trasmissione. Partecipa alla trasmissione anche il comico Nino Frassica.

● *Scommettiamo... che?* è soprattutto un gioco. Alcuni concorrenti, cioè persone che partecipano al gioco, promettono di fare cose difficili e strane. Per esempio, dicono di sapere tutto su un argomento oppure promettono di sollevare pesi enormi.

● Ogni settimana, Fabrizio Frizzi e Milly Carlucci invitano quattro personaggi famosi del mondo dello spettacolo, della cultura e dello sport.

● Questi personaggi famosi scommettono che i concorrenti riusciranno a fare davvero cose difficili e strane. Oppure scommettono che i concorrenti non riusciranno a fare cose difficili e strane.

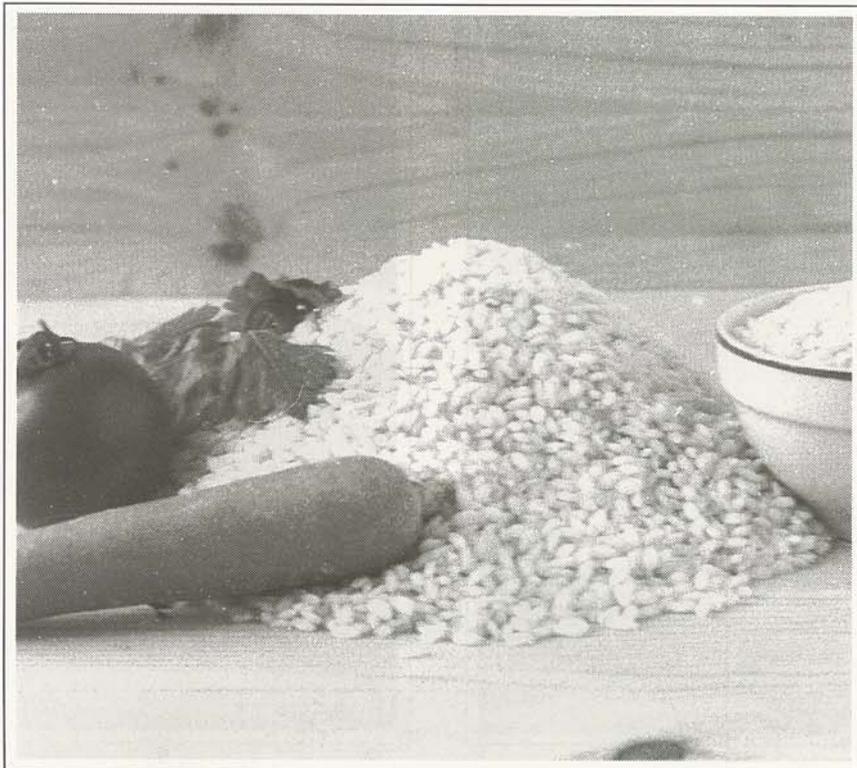


FOTO DI PIERO CONTI/ESPRESSO

## Alcuni consigli per fare la spesa

- Prima di andare a fare la spesa è utile scrivere su un foglio la lista di tutto quello che dobbiamo comprare. Così eviteremo di comprare cose inutili o di dimenticare cose necessarie.

- Scegliamo di fare la spesa in negozi e supermercati che hanno locali sempre perfettamente puliti e ordinati. Controlliamo che ogni alimento abbia sempre il cartellino o l'indicazione del prezzo.

- Controlliamo sempre la data di scadenza degli alimenti, soprattutto di quelli che si rovinano in poco tempo, ad esempio il latte e i formaggi freschi.

- Se ci sono le offerte 3 x 2, e cioè le offerte che ci permettono di comprare 3 confezioni di un alimento pagandole al prezzo di 2, controlliamo con attenzione la data di scadenza. A volte, infatti, gli alimenti di queste offerte scadono dopo qualche settimana da quando noi li compriamo. In questo caso ci conviene approfittare dell'offerta solo se abbiamo una famiglia numerosa o possiamo dividerci

gli alimenti con altre persone.

- Compriamo scatole e scatolette intatte, senza botte e ammaccature.

- Scartiamo frutta e verdura bagnate, che ci fanno dubitare della loro freschezza, che pesano di più e quindi costano di più.

- Nei supermercati, i banchi dei surgelati si trovano alla fine del percorso che siamo obbligati a fare. Infatti è sempre consigliabile comprare i surgelati quando abbiamo già finito di fare la spesa. Inoltre teniamo tutti i surgelati insieme, in un sacchetto, separati dagli altri alimenti.

- Ricordiamoci di ritirare lo scontrino fiscale, quando usciamo dal negozio o dal supermercato.

- Quando arriviamo a casa, suddividiamo subito la spesa e conserviamo ogni cosa. Mettiamo in un luogo fresco e buio gli alimenti che si conservano per un tempo abbastanza lungo. Riuniamo tutti gli alimenti che vanno in frigorifero, così apriremo lo sportello una volta sola.

### Il riso

Il riso è un alimento nutriente, particolarmente importante nell'alimentazione di molti popoli, soprattutto quelli che vivono nell'Asia orientale.

Possiamo cucinare il riso in molti modi diversi. Però dobbiamo cercare il riso adatto a ogni tipo di ricetta.

Ci sono, infatti, varietà di riso più adatte al risotto, e altre più adatte alle minestre e alle insalate estive.

Possiamo cucinare il riso con le verdure, come nella ricetta veneziana Risi e bisi, e cioè riso con piselli.

### Risi e bisi

(per 4 persone)

#### Che cosa serve

- 1 chilo di piselli freschi
- 2 cipolle
- 1 carota
- 1 gamba di sedano
- 1 foglia di alloro
- 1 dado per brodo vegetale
- qualche cucchiaino di olio
- 1 pezzetto di burro
- 1 manciata di prezzemolo
- sale
- 4 tazze di riso carnaroli, arborio o vialone nano
- pepe
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato

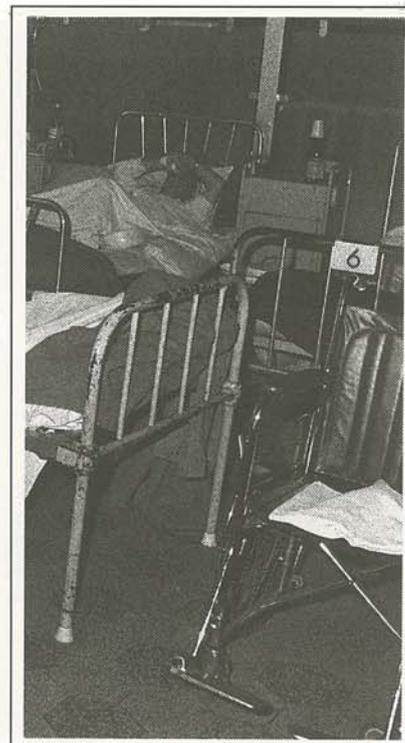
#### Che cosa devo fare

Tolgo i piselli dai baccelli. Lavo bene i baccelli dei piselli. Preparo il brodo per il riso in questo modo: in una pentola faccio bollire l'acqua con la carota, il gambo di sedano, la cipolla, la foglia d'alloro, il dado per brodo e i baccelli dei piselli. Poi affetto finemente una cipolla. Metto l'olio, il burro e la cipolla affettata in una pentola e faccio soffriggere a fuoco lento. Quando la cipolla è dorata, aggiungo i piselli, una tazza d'acqua calda e una manciata di prezzemolo tritato. Lascio cuocere finché l'acqua si è completamente asciugata. Poi verso il riso nella pentola, metto il sale e mescolo bene. Lascio cuocere, sempre a fuoco lento, finché il riso comincia ad attaccarsi sul fondo della pentola. Aggiungo allora un po' per volta il brodo bollente e faccio cuocere mescolando continuamente, sempre a fuoco lento. Poco prima della fine della cottura, aggiungo il parmigiano grattugiato, e aggiungo sul riso un po' di pepe. Alla fine della cottura, spargo del prezzemolo tritato. Posso passare col passaverdure i baccelli cotti fino ad ottenere un puré; posso poi aggiungerla al riso, mescolando bene.



FOTO DI MAURO TORRE

Montecitorio e Palazzo Chigi



Una corsia di ospedale

## I problemi del governo italiano

● I ministri del governo italiano devono affrontare molti problemi gravi. Questi problemi riguardano soprattutto l'economia, la pubblica amministrazione, l'aumento della criminalità nelle regioni meridionali d'Italia.

● Negli ultimi anni questi problemi sono diventati molto complicati e difficili da risolvere. In questo numero di *Due Parole* vogliamo illustrare i problemi più importanti.

● I problemi economici dello Stato italiano sono molto gravi. Il problema più grave è il *deficit* pubblico, cioè il deficit dello Stato. Lo Stato ha un *deficit* quando le spese dell'amministrazione dello Stato superano le entrate.

● Le spese dello Stato servono per organizzare e far funzionare tutte le attività pubbliche, per esempio la protezione e la sicurezza dei cittadini, la magistratura, eccetera. La pubblica amministrazione comprende anche i servizi pubblici. I servizi pubblici sono le scuole, gli ospedali, gli uffici postali,

i mezzi di trasporto pubblici, eccetera.

● In Italia i servizi pubblici costano molto allo Stato e funzionano male. I cittadini si lamentano perché non riescono a utilizzare i servizi pubblici necessari. Per esempio, spesso i cittadini non ricevono le cure necessarie negli ospedali; oppure spesso i cittadini devono pagare molti soldi per avere una visita medica o per fare le analisi. Inoltre quasi sempre negli uffici pubblici ci sono lunghe file davanti agli sportelli.

● Per i servizi pubblici i ministri del governo italiano spendono moltissimi soldi dello Stato. Questi soldi provengono dalle entrate dello Stato. Le entrate dello Stato sono costituite in gran parte dalle tasse, cioè dai soldi pagati dai cittadini per finanziare le spese pubbliche.

● Da molti anni le spese dello Stato italiano superano le entrate: perciò lo Stato italiano continua ad avere un deficit molto grande.

● I ministri dello Stato italiano spendono molti soldi nelle regioni meridionali d'Italia. Però in queste regioni l'economia rimane povera e i problemi sociali sono diventati molto gravi. Infatti in queste regioni negli ultimi anni sono aumentate le persone che fanno azioni criminali e attività illegali.

● I funzionari dello Stato cercano di far osservare le leggi. Però i criminali sono organizzati bene, hanno molti soldi e compiono delitti per raggiungere i loro scopi. Perciò molte volte poliziotti e carabinieri non riescono ad arrestare i criminali.

● I giudici sono pochi e i processi sono lenti. Spesso i criminali escono dal carcere dopo pochissimo tempo e ricominciano a fare attività illegali e azioni criminali.

● Abbiamo parlato di questi problemi nelle pagine 4 e 5 del numero 7 del secondo anno di *Due parole*.

## Una legge che difende i diritti delle donne

● La Commissione parlamentare per il lavoro ha approvato una legge che difende i diritti delle donne che lavorano nelle aziende pubbliche e private.

● Secondo questa legge le donne che lavorano devono avere gli stessi diritti degli uomini che lavorano. Le donne devono avere la possibilità di fare carriera nel lavoro, cioè di svolgere lavori

anche importanti. Le donne devono avere uno stipendio uguale a quello degli uomini che fanno lo stesso lavoro.

● Se le donne subiscono ingiustizie sul posto di lavoro possono denunciare il loro datore di lavoro, cioè la persona che le ha assunte e le paga. Per difendersi, il datore di lavoro dovrà dimostrare di trattare le donne

e gli uomini allo stesso modo.

● Il Ministero del Lavoro aiuterà economicamente i datori di lavoro, i sindacati, i centri di formazione ecc. che cercheranno di applicare la legge.

● Il Ministero del Lavoro affiderà a un Comitato nazionale, cioè a un gruppo di persone, il compito di controllare se i datori di lavoro rispettano la legge in tutte le regioni italiane.



FOTO DI LISA BARTOLI

### Che cosa è la commissione parlamentare

● Il Parlamento italiano ha 13 commissioni parlamentari. Ogni commissione parlamentare si occupa di un problema particolare. Per esempio, la Commissione per il lavoro si occupa dei problemi del lavoro. La Commissione Pubblica Istruzione si occupa dei problemi della scuola. Per esempio, quando i parlamentari presentano una proposta di legge sul lavoro, la Commissione per il Lavoro esamina questa proposta di legge. Poi il Parlamento discute questa proposta di legge e decide se questa proposta deve diventare legge dello Stato italiano. A volte il Parlamento non discute le proposte di legge. In alcuni casi, infatti, le Commissioni parlamentari decidono direttamente se una proposta di legge deve diventare legge dello Stato italiano.

## Le donne fanno pochi incidenti con le automobili

● Il mensile dell'ACI, *L'automobile*, ha pubblicato i risultati di un'indagine. L'ACI (Automobil Club Italiano) studia i problemi che riguardano gli automobilisti. Collabora con le autorità dello Stato italiano per lo sviluppo delle strade e del turismo.

● Secondo l'indagine dell'ACI, le donne italiane guidano bene, sono molto attente quando guidano e fanno pochi incidenti. Gli uomini, invece, sono meno attenti

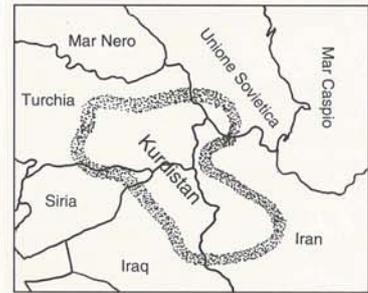
e fanno molti incidenti.

● Anche in altri paesi europei le donne fanno meno incidenti degli uomini che guidano. Perciò alcune compagnie assicuratrici hanno preparato polizze meno costose per le donne. Per esempio, in Svezia, la compagnia assicuratrice Akksam fa delle polizze speciali per le donne che guidano. Le donne pagano polizze meno costose rispetto agli uomini. Forse anche le compagnie assicuratrici italiane faranno polizze speciali per le donne.

### Che cosa è l'assicurazione RCauto

● Dal 1969, in Italia, le persone che hanno un'automobile, un camion, un ciclomotore eccetera devono fare l'assicurazione RCauto (Responsabilità Civile autoveicoli) con una compagnia assicuratrice.

● Le persone che fanno l'assicurazione pagano ogni anno il premio, cioè una somma di denaro, alla propria compagnia assicuratrice. Quando queste persone fanno un incidente, possono provocare danni ad altre persone o a cose. Allora la compagnia assicuratrice della persona che ha provocato l'incidente paga i danni alle persone danneggiate.



## I curdi

- I curdi sono un popolo di circa 25 milioni di persone. Parlano la lingua curda e sono di religione musulmana. La maggior parte dei curdi vive in Kurdistan, un territorio del Medio Oriente più grande dell'Italia. Kurdistan significa terra dei curdi. Alcune comunità curde vivono in Unione Sovietica, in Libano e in Etiopia.

- Fino alla prima guerra mondiale il Kurdistan ha fatto parte dell'impero turco. Alla fine della prima guerra mondiale i governi di Francia e Gran Bretagna, che avevano vinto la guerra, decisero di trasformare il Kurdistan in uno Stato indipendente. In seguito, però, decisero di dividerlo tra più Stati. Attualmente il Kurdistan è diviso tra questi quattro Stati: Siria, Turchia, Iran e Iraq.

- I curdi continuano a sentirsi un unico popolo perché hanno la stessa lingua, la stessa religione, la stessa storia, le stesse tradizioni. Da molti anni i curdi lottano per trasformare il Kurdistan in uno Stato indipendente. Per questa ragione, i governanti di Siria, Turchia, Iran e Iraq perseguono i curdi. Per esempio, in Turchia la legge punisce chi parla il curdo e difende la cultura curda. In Iran, per molti anni, i governanti hanno fatto imprigionare, torturare e uccidere moltissimi curdi.

## I curdi fuggono dall'Iraq

- La parte del Kurdistan che si trova nel Nord dell'Iraq è molto ricca di petrolio. Perciò il capo dell'Iraq, Saddam Hussein, vuole mantenere il Kurdistan sotto il suo controllo e impedire ai curdi di formare uno Stato indipendente. Da molti anni Saddam Hussein cerca di trasferire i curdi dal nord al sud dell'Iraq, in campi di prigionia. Ha fatto arrestare, torturare e uccidere molti curdi. Ha fatto distruggere interi villaggi curdi e uccidere la loro popolazione con le bombe e i gas.

- Alla fine della guerra del Golfo i curdi si sono ribellati al governo di Saddam Hussein e hanno scacciato

i soldati iracheni dai territori curdi dell'Iraq. I soldati iracheni però hanno riconquistato quei territori e massacrato la popolazione curda. Allora molte migliaia di curdi hanno cercato di fuggire dall'Iraq verso la Turchia o l'Iran. Durante la fuga però moltissime persone sono morte di fame, di freddo e di fatica.

- Ai confini con la Turchia e l'Iran i profughi curdi vivono in campi dove mancano cibo, coperte e medicine. I governanti di molti Stati hanno inviato aiuti in denaro, cibo e medicine ai profughi e hanno protestato contro le violenze di Saddam Hussein.

## Libere elezioni in Albania

- Il 31 marzo di quest'anno per la prima volta in Albania ci sono state libere elezioni. Le cittadine e i cittadini albanesi hanno votato le persone che formeranno il Parlamento. Per la prima volta sono state liberamente elette persone che appartengono a partiti diversi. Infatti, fino a qualche mese fa, in Albania, era riconosciuto solo il *Partito del lavoro*, cioè il partito dei comunisti. Fin dal 1946 questo partito governava da solo l'Albania.

Da qualche mese però in Albania erano riconosciuti anche altri partiti. Abbiamo già parlato dell'Albania a pagina 5 del numero 8 di *Due parole* di quest'anno.

- Nelle elezioni del 31 marzo il Partito del lavoro ha ottenuto più voti, soprattutto nei piccoli paesi di campagna. Anche un nuovo partito, il *Partito democratico*, ha ottenuto molti voti in tutte le città

e soprattutto a Tirana, capitale dell'Albania.

- Ramiz Alia guida il Partito del lavoro. Dal 1985 Ramiz Alia è anche il presidente del governo albanese.

- Nelle elezioni del 31 marzo Ramiz Alia e altri importanti uomini del *Partito del lavoro* hanno avuto pochi voti e quindi non faranno parte del nuovo Parlamento albanese.

## Il campionato italiano di calcio

- Nel campionato italiano di calcio 1991 le squadre più forti non hanno giocato bene come negli anni passati.
- Molti giocatori di queste squadre fanno parte della squadra nazionale italiana.
- La squadra nazionale italiana ha partecipato ai campionati mondiali di calcio Italia 90. Perciò quest'anno questi giocatori hanno giocato con minore energia nel Campionato italiano.
- Durante il Campionato le squadre della Sampdoria, dell'Inter e del Milan sono state ai primi posti della classifica.
- La squadra della Sampdoria ha giocato molto bene le partite del campionato.
- La Sampdoria non ha mai vinto il campionato italiano di calcio. Perciò quest'anno i giocatori hanno giocato con grande impegno.
- Gli italiani Viali e Mancini sono i migliori giocatori della Sampdoria.
- Nella squadra dell'Inter, giocano tre campioni stranieri: Klinsmann, Matthaeus e Brehme. Questi giocatori sono tedeschi e giocano anche nella squadra nazionale della Germania.
- La Germania ha vinto i campionati

mondiali di calcio Italia 90.

- La squadra del Milan non ha giocato benissimo come negli anni passati; però è rimasta per molto tempo ai primi posti della classifica.
- Alcune squadre meno famose, come il Genoa e il Parma, hanno mostrato un grande impegno durante il campionato.
- I giocatori di queste squadre sono giovani e poco famosi però sanno giocare bene insieme per far vincere le loro squadre.
- La squadra del Napoli ha vinto il campionato dell'anno scorso. Però quest'anno il Napoli non ha giocato bene. Perciò il Napoli è rimasto a metà della classifica.
- Nella squadra della Juventus giocano molti campioni come Baggio e Schillaci. Però durante il campionato la Juventus non ha ottenuto buoni risultati perché i giocatori non sono riusciti a giocare bene insieme.
- La squadra della Roma è rimasta a metà della classifica.
- I giocatori della Roma si sono impegnati molto nelle partite delle Coppe Europee. Perciò i giocatori della Roma si sono impegnati di meno nel campionato italiano.

## La Coppa dei Campioni di pallacanestro

- Nel mese di aprile, a Parigi, le più forti squadre europee di pallacanestro hanno partecipato al torneo finale di Coppa dei Campioni. Le squadre che vincono il campionato del loro Paese partecipano al torneo di Coppa dei Campioni. Quest'anno hanno partecipato al torneo della Coppa dei Campioni la squadra iugoslava della Pop 84 di Spalato, la squadra spagnola del Barcellona, la squadra italiana della Scavolini di Pesaro e la squadra israeliana del Maccabi di Tel Aviv. Il Maccabi è l'unica squadra non europea che partecipa al torneo di Coppa dei Campioni.
- La Pop 84 e la Scavolini sono le aziende, cioè gli sponsor, che finanziano le squadre delle città di Spalato e di Pesaro. Abbiamo parlato di sponsor a pagina 7 del numero 3 del primo anno di *Due Parole*. La Pop 84 di Spalato ha vinto la Coppa dei Campioni 1991. Nella partita finale, la Pop 84 ha superato il Barcellona. I giocatori della Pop 84 sono molto bravi perché sono agili e riescono a tirare la palla nel canestro anche da molto lontano. Quest'anno la squadra della Scavolini di Pesaro non è riuscita a vincere la Coppa dei Campioni. Però questa squadra ha giocatori italiani e americani molto forti. Perciò la Scavolini può vincere il campionato italiano di pallacanestro.



La squadra di calcio della Sampdoria

## La ginnastica per tutti

● La ginnastica rende più forte il nostro corpo e ci fa dimagrire se siamo ingrassati troppo. In questo numero di *Due Parole* vi presentiamo

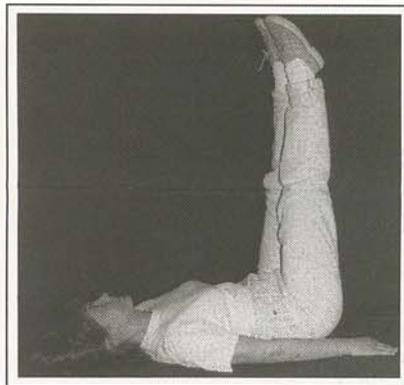
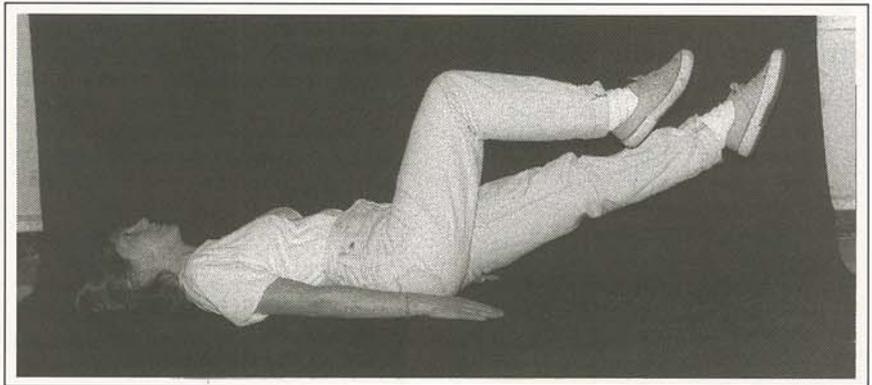
tre esercizi di ginnastica. Possiamo fare a casa da soli gli esercizi di ginnastica. Possiamo fare questi esercizi anche se abbiamo poco tempo: infatti questi esercizi

durano solo cinque minuti. Possiamo fare questi esercizi tutte le mattine quando ci svegliamo, in una stanza con una finestra aperta o in un posto all'aperto.

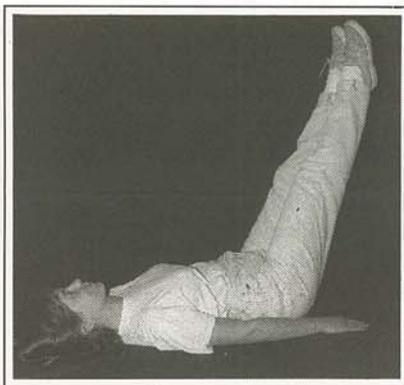
### Primo esercizio

● Stendiamo la schiena e la testa per terra. Poi solleviamo le gambe e cominciamo a pedalare: spingiamo prima una gamba e poi l'altra. Puoi vedere questo movimento nella figura 1. Ripetiamo questi movimenti per un minuto. Questo esercizio fa diventare più forti i muscoli delle gambe.

1



2



3

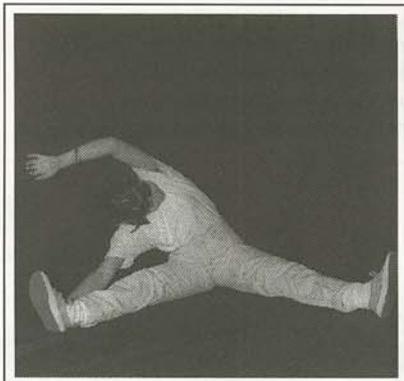
### Secondo esercizio

● Ci stendiamo per terra, alziamo tutte e due le gambe insieme, come puoi vedere nella figura 2. Poi facciamo scendere le gambe molto lentamente, come puoi vedere nella figura 3. Ripetiamo questi movimenti per dieci volte. Questo esercizio fa diventare più forti i muscoli della pancia.

### Terzo esercizio

● Stiamo seduti con le gambe aperte e distese, come vedi nelle figure 4 e 5. Pieghiamo il corpo verso la gamba destra, come vedi nella figura 4; poi pieghiamo il corpo verso la gamba sinistra, come vedi nella figura 5. Ripetiamo questi movimenti per dieci volte.

4



5



**dueparole**

Mensile di facile lettura.

Anno 2, numero 9, febbraio 1991.

Università di Roma "La Sapienza",  
dipartimento di Scienze del linguaggio

Direttore scientifico Tullio De Mauro.

Direttore responsabile Elisabetta Bonucci.

Direttori editoriali M. Emanuela Piemontese  
(coordinamento redazionale e cura della pag. 2/Spettacoli,  
della pag. 5/Notizie dall'Italia),  
Angela Saponaro Cioffi (cura della pag. 4/Notizie  
dall'Italia, pag. 7/Sport), M. Teresa Tiraboschi (cura della

pag. 3/Vita in casa e pag. 6/Notizie dall'estero), Massimo  
Vedovelli (coordinamento produttivo e cura delle pagg. 1  
e 8/Cultura).

Hanno collaborato a questo numero:

Stefano Alisi, Demetrio Arru, Pieranna Benedetti, Patrizia  
Fares, Alessandra Felici, Maria Rita Galullo, Raffaella  
Giammarco, Francesca Giarè, Paola Mangiantini,  
Silvia Nardone.

Sede della redazione Dipartimento di Scienze del  
linguaggio, via del Castro Pretorio 20, 00185 Roma.  
Telefono: 06/491375-4957333-490866 int. 226.

Fotografie ANSA

Stampa Arti Grafiche La Moderna, Roma.  
Aut. Trib. di Roma n. 632/88.

**LE D** Edizioni *l'ed* srl  
via Cosenza 7  
00161 Roma.

Questo numero di "Due parole" è stato chiuso in  
redazione il 30 aprile 1991.

Ecco quanto costa abbonarsi a "Due parole":  
abbonamento ordinario 20.000 lire (per l'Italia), 40.000 lire  
(per l'estero); abbonamento sostenitore 60.000 lire (per  
l'Italia), 80.000 lire (per l'estero). Abbonamenti multipli (per  
l'Italia) da 10 a 50: ogni abbonamento 17.000 lire; più di 50:  
14.000 lire.

Il numero di conto corrente postale è questo:  
69560001 intestato a:

*l'ed* s.r.l., via Cosenza 7, 00161 Roma.