

Al dente 2



CORSO D'ITALIANO TRASCRIZIONI ESERCIZI

Esercizi – unità 1

Traccia 67

- Buongiorno amici ascoltatori! È con noi la dottoressa Mariani, esperta di tecniche di comunicazione. Dottoressa Mariani, oggi vorremmo chiederLe dei consigli per gestire nel modo migliore un discorso in pubblico. È un argomento che interessa molto i nostri ascoltatori: in redazione sono arrivati tantissimi messaggi e richieste di consigli.
- Non mi stupisce, la paura di parlare in pubblico è molto diffusa e si manifesta in vari modi: c'è chi si sente solo un po' nervoso, chi arrossisce e balbetta e chi invece è letteralmente terrorizzato...
- E dottoressa, ci dica, ci sono dei segreti, dei trucchi da adottare?
- Naturalmente. Anche le persone più timide e riservate possono riuscire a parlare in pubblico in modo efficace! Bisogna fare un po' di pratica e adottare delle strategie per la gestione delle emozioni.
- Può darci qualche consiglio, allora?
- Certo. Partendo dalle paure più comuni... molti hanno paura di dimenticare quello che devono dire, di fare fatica a parlare. Il consiglio, in questo caso, è prepararsi il discorso, lo fanno anche gli oratori più esperti. Si deve conoscere bene l'argomento e avere ben chiaro in mente quello che si vuole dire. Potete preparare degli appunti con le informazioni principali del vostro discorso oppure accompagnare il discorso con una presentazione Power Point. In ogni caso, però, sconsiglio di leggere interamente il discorso: risulta piuttosto innaturale, poco spontaneo, e crea una barriera tra chi parla e chi ascolta.
- Molti arrossiscono, si sentono a disagio o addirittura ridicoli. Cosa si può fare?
- Beh, un po' di tensione è normale, bisogna solo gestirla nel modo migliore. In questo caso suggerisco degli esercizi di respirazione. Fermatevi per qualche minuto, chiudete gli occhi, respirate profondamente. Dopo poco vi sentirete più rilassati e sicuri.

- Alcuni dei nostri ascoltatori ci scrivono che hanno paura di annoiare il pubblico, di risultare poco interessanti. Può dare un consiglio?
- A questo proposito, può essere utile registrare il discorso che avete preparato per vedere quanto dura. Se è troppo lungo, cercate di renderlo più breve eliminando le informazioni che non sono fondamentali e cercate di esporre le cose nel modo più semplice possibile. Infine, mentre state facendo il discorso, dovete cercare di essere un po' ricettivi, provare a interpretare le reazioni delle persone che vi ascoltano: se vi accorgete che si annoiano, passate rapidamente al punto successivo, o invitateli a fare delle domande, per coinvolgerli e rendere la situazione un po' più vivace.
- Beh, mi sembrano degli ottimi consigli. Li terremo a mente! Dottoressa Mariani, La ringrazio per il suo tempo e Le auguro una buona giornata!
- È stato un piacere! Buona giornata a lei e a tutti i radioascoltatori!

Traccia 68

1.
 - Sai che ieri ho incontrato Matteo?
 - Ma dai! Era da tanto che non lo vedevi?
 - Un anno, più o meno. Ma abbiamo recuperato tutto il tempo perduto! In cinque minuti mi ha raccontato dove vive, che lavoro fa, cosa fanno i figli...
 - Ah, non è cambiato per niente, vedo...
 - Macché! Non la smetteva più di parlare e a me non ha fatto dire neanche una parola!
2.
 - Mammamia, quanto è difficile parlare con Mauro!
 - Perché?
 - Beh, abbiamo fatto il viaggio in treno insieme e io ho cercato di fare un po' di conversazione, sai...
 - E lui?
 - E lui, niente! Certo, risponde, è sempre educato... Però non ha fatto il minimo sforzo per comunicare. Se ne è stato lì, zitto... e io ero un po' in imbarazzo...
3.
 - Clara, guarda, c'è Marco!
 - Marco? Ah...
 - Scusa, ma non mi hai detto che ti piace? Dai, vai a parlargli!
 - Sì, magari dopo...
 - Macché dopo! Guarda, adesso lo chiamo!

- No, no, no, ti prego! Tanto lo so come va a finire: arrossisco, balbetto e mi vergogno da morire.
- Come vuoi. Ma guarda che così non ci parlerai mai.
- 4.
- Ciao Luca, sono Peppe. C'è Camilla?
- Sì, certo, è qui. Però, se ti posso dare un consiglio... forse è meglio che la chiami domani.
- Perché?
- Beh, oggi ha l'esame di Letteratura italiana... sai come fa di solito, no? Cammina avanti e indietro per la stanza, dice che sicuramente non lo passerà... e se provi a rassicurarla alza la voce e ti risponde male.
- Mmm... hai ragione, è una brutta giornata. Meglio se le mando un messaggio.
- 5.
- Alberto, allora, il corso di teatro?
- Bellissimo! Sono già stato a due lezioni e mi piace da morire!
- Ma tu ti sei iscritto per imparare a comunicare meglio, no?
- Sì. Ma poi ho scoperto che mi piace proprio il teatro in sé. Abbiamo un'insegnante bravissima, molto creativa... e facciamo un sacco di cose interessanti. Guarda, non vedo l'ora di andare a lezione.
- Ma non mi dire che partecipi anche allo spettacolo di fine corso...
- Certo! Sarà impegnativo ma sono sicuro che sarà un'esperienza emozionante!

Comprensione orale

Traccia 69

- Daniela, hai letto quest'articolo sul significato dei colori?
- No, non ancora. È interessante?
- Molto! L'articolo spiega che il modo in cui interpretiamo i colori dipende dalla cultura a cui apparteniamo.
- Ah, sì?! Mi fai un esempio?
- Certo... se ti dico "rosso", cosa ti viene in mente?
- Mah... amore, passione, energia... il Natale!
- Sì, in Europa in generale queste sono le associazioni più classiche. Ma pensa che in India il rosso indica purezza e che in Cina è il colore dei matrimoni perché si associa alle feste ed è un colore portafortuna.
- Beh, comunque significati positivi, no?
- Mica tanto! In Sud Africa indica la tristezza, la morte e il lutto.
- Non ci avrei mai pensato! Vai avanti, si sta facendo interessante!
- Vediamo... il blu! Se ci pensi anche in Italia indica cose diverse... la calma, il riposo...
- Sì, ma anche la sobrietà... in certi casi anche la tristezza.
- E pensa che in Cina invece simboleggia l'immortalità, la spiritualità.
- Che strano... e il bianco?
- Beh, in Italia, per esempio, rappresenta il matrimonio, la purezza, la pace...
- Mm... Però scommetto che non è così dappertutto!
- Esatto. In Oriente, per esempio, rappresenta tristezza, infelicità, morte e lutto.
- Un po' come da noi il nero...
- Beh, sì, per noi il nero è il colore della morte e del lutto, ma se ci pensi rappresenta anche l'eleganza e il potere.
- Sì, in effetti anche in Italia ha diversi significati. E il verde, invece? A me fa pensare alla natura, alla freschezza...
- Sì, di solito lo associamo alla primavera, alla natura, ma anche all'amicizia. Invece in Irlanda, ad esempio, è il colore che simboleggia l'identità nazionale e in Cina ha un significato completamente diverso... pensa che indica infedeltà e tradimento.
- Ma dai! Ma sai che è interessante... Dai, passa il giornale, fai leggere anche a me!

Esercizi – Unità 2

Traccia 70

- Tesoro, allora... come sistemiamo il salotto? Secondo me possiamo mettere il divano a fianco degli scaffali, mentre il mobile della televisione sta meglio a destra della finestra. Che ne pensi?
- Mah... secondo me la televisione sta meglio qui, di fronte al divano, perché vicino alla finestra è troppo lontano! Perché non la mettiamo qui, accanto alla libreria?
- Non so... non mi piace molto in quella posizione. E poi così la scrivania dove la mettiamo?
- La scrivania va nello studio, in fondo al corridoio. Insieme alle mensole con i libri.
- Non so, ci voglio pensare un attimo. Vediamo anche la camera da letto... dove lo mettiamo il letto? Io preferisco non metterlo al lato della finestra.
- Allora possiamo metterlo vicino alla cassettera, a sinistra dell'armadio.
- Sì, buona idea! Così c'è spazio anche per una piccola poltrona...

Traccia 71

- Salve, La chiamo perché sono interessata all'annuncio di un appartamento in affitto. È quello in via Toscana, il codice è... LT 528. È ancora disponibile?
- Sì, certo è ancora disponibile! Se vuole, intanto Le do alcune informazioni.
- Volentieri, grazie.
- Allora... si tratta di un appartamento al secondo piano, in un palazzo con ascensore. C'è una zona giorno con salotto e cucina in un unico spazio, poi ci sono camera da letto, con letto matrimoniale e bagno.
- Ma è già arredato?
- In parte. Ci sono alcuni mobili. Lo stile dell'arredamento è originale... ad esempio nella zona living ci sono delle poltrone vintage e anche alcuni lampadari riprendono questo stile. Insomma, lo scoprirà se deciderà di vedere l'appartamento...
- E la cucina è completa di elettrodomestici?
- Vediamo... in cucina ci sono il forno a gas, il forno a microonde e naturalmente il frigorifero. C'è anche la lavatrice, ma quella, se preferisce, si può spostare in bagno perché c'è spazio. Per la lavastoviglie... se vuole può fare richiesta al proprietario, ma al momento non c'è.
- Ho capito. E senta... il bagno?
- Il bagno è piuttosto grande, c'è una bella doccia... Devo dirLe, però, che manca la finestra.
- Mm, un bagno senza finestra...
- Però l'appartamento offre molti altri vantaggi: il riscaldamento è autonomo e c'è l'aria condizionata nella camera da letto e nel salotto.
- C'è uno spazio esterno?
- C'è una piccola terrazza che affaccia su una strada pedonale, quindi non c'è il rumore del traffico ed è molto tranquilla. Guardi, venga a vederlo, così si può fare un'idea. Le consiglio di non aspettare troppo perché è molto richiesto.
- Va bene, allora... quando posso vederlo?
- Domani alle 18:00?
- Perfetto! Le lascio il mio recapito telefonico...

Comprensione orale

Traccia 72

- Buongiorno amici ascoltatori! Oggi parliamo di case e soluzioni abitative. Cominciamo con un'intervista: alcune persone ci diranno dove vivono, com'è la loro casa e se sono soddisfatti. Abbiamo intervistato tre persone e ognuna di loro ha un'opinione differente!

- Ciao! Stiamo facendo un'intervista su gli italiani e la casa. Ti va di rispondere a qualche domanda?
- Sì, ok...
- Grazie! Come ti chiami?
- Mi chiamo Mario.
- Allora Mario, dove vivi e com'è la tua casa? Puoi fare una descrizione?
- Beh, mi sono trasferito a Roma per lavoro, vivo in affitto in un appartamento dove ci sono solamente due stanze e un piccolo ingresso.
- In che stile sono i mobili?
- Ci sono pochi mobili e non sono per niente moderni. Non li ho scelti io e non mi piacciono molto.
- Dove vivevi prima?
- Avevo una casa in periferia, ed è stato difficile abituarsi perché la casa era molto più grande di questa. Pensa che avevo anche un piccolo giardino con le piante e i fiori!
- Grazie, Mario. Buona giornata!

- Ciao, ti posso disturbare un attimo? Stiamo facendo un'intervista sulle case degli italiani... Vuoi partecipare?
- ▲ Sì, va bene.
- Prima di tutto ti chiedo il tuo nome e poi... cosa ci puoi dire della tua casa? È grande... è moderna...?
- ▲ Mi chiamo Elena... abito con mio marito e mia figlia in un appartamento in centro a Milano. Fortunatamente è abbastanza spazioso e confortevole. Sono 170 metri quadrati.
- Che tipo di arredamento hai?
- ▲ Direi di stile moderno. In casa non amo molto avere tappeti, tende lunghe o quadri alle pareti; mi piace l'arredamento essenziale, senza troppi oggetti o soprammobili.
- Sei soddisfatta della tua casa?
- ▲ Sì, decisamente. Viviamo qui da quattro anni e siamo molto soddisfatti!
- Grazie Elena!
- ▲ Ciao!

- Ciao, buongiorno. Scusa, come ti chiami?
- ◇ Ciao, sono Giorgio!
- Giorgio, ti possiamo fare alcune domande sulla tua casa? Saremo velocissimi!
- ◇ Va bene!
- Puoi fare una breve descrizione della tua casa? Come è arredata, che tipo di casa è...?
- ◇ Allora, io vivo in campagna... Non potrei mai

vivere in un appartamento di 50 metri quadrati in città perché sono abituato alla natura e ad avere molto spazio. La mia casa è una villetta di due piani con garage e giardino.

- Vivi da solo?
- ◇ Vivo con mia moglie e i nostri animali, un cane e due gatti.
- Che stile ha la casa?
- ◇ Rustico, con pavimenti e soffitto in legno. E poi in salotto abbiamo un grande camino. La sera ci piace molto stare vicino al fuoco a riscaldarci!
- Giorgio, grazie del tuo tempo, ciao!
- ◇ Figurati! Ciao!

Esercizi – unità 3

Traccia 73

1.
 - Allora hai deciso?
 - Sì, alla fine sì. Avevo proprio bisogno di un cambiamento, di mettermi alla prova...
 - Beh, questo sì che è un bel cambiamento! E quando parti?
 - Il mese prossimo. Certo, magari all'inizio sentirò un po' la mancanza di casa...
 - Ma dai, sicuramente ti troverai benissimo!
2.
 - Guarda, io li capisco quelli che decidono di trasferirsi all'estero. Qui è tutto bloccato, non si riesce a trovare un lavoro...
 - Non dirlo a me, ho mandato centinaia di curriculum e non mi ha risposto nessuno!
 - Beh, il problema è che non ci sono abbastanza posti di lavoro...
 - E c'è troppa concorrenza. E poi i contratti... tutti a tempo determinato!
 - E vogliamo parlare degli stipendi? Sono tra i più bassi d'Europa!
3.
 - E da quanto tempo vivi in Francia?
 - Sono più o meno dieci anni.
 - Accidenti! E non ci pensi proprio a tornare?
 - Beh, all'inizio è stato un po' difficile, ma poi mi sono ambientato bene. Adesso ho degli amici, una vita sociale... e sto anche pensando di comprare una casa.
 - E non senti per niente la mancanza dell'Italia?
 - Beh, ovviamente mi sento italiano. Però la mia vita adesso è in Francia.
4.
 - E così, hai lasciato il tuo lavoro?
 - Sì. A dire la verità adesso vorrei dedicarmi a un mio progetto.
 - Di che si tratta?

- Beh, voglio rimanere nel settore della consulenza aziendale, ma voglio mettermi in proprio. Certo, è sempre un rischio... ma ho una buona rete di contatti e ho già diverse idee su come organizzare il lavoro.
 - Mi raccomando, investi sulla pubblicità!
 - Beh, sì, almeno all'inizio, per farmi conoscere. Per questo sto pensando a un logo e a come realizzare il sito Internet.
- 5.
- Guarda, in quest'ultimo anno sono stato impegnatissimo. Ho lavorato, ovviamente, e poi mi sono rimesso a studiare.
 - E cosa studi?
 - Seguo un corso di economia aziendale. Sai, per dare più valore alla laurea, avere un altro titolo...
 - E il corso è impegnativo?
 - Abbastanza. Frequento le lezioni la sera o nel fine settimana e poi devo fare gli esami. Però una volta finito sarò più qualificato e ci sono buone probabilità di trovare un lavoro migliore.

Traccia 74

1.

Il calo dei consumi è dovuto soprattutto all'aumento di prezzi.
2.

Il boom economico degli anni Sessanta è stato un periodo di grande benessere in Italia.
3.

Nel mio Paese il tasso di natalità è piuttosto basso: nascono sempre meno bambini.
4.

Il costume sociale è molto cambiato: ora sono diffusi stili di vita molto diversi dal passato.
5.

In seguito alla crisi economica abbiamo dovuto ridurre le spese.

Comprensione orale

Traccia 75

- Silvia! Quanto tempo che non ti vedo! Come stai?
- Ciao Marco, che bello vederti! Io sto bene, tu?
- Benissimo! Senti, sto andando all'università, fai due passi con me?
- Sì, certo, vado proprio da quella parte. Ma... all'università? E cosa fai, insegni?
- Macché! Dopo la laurea mi sono iscritto a un Master in Marketing.
- Ma dai! E come ti è venuto in mente?

- Beh, a dire la verità non ci ho pensato subito. Quando ho finito l'università volevo cominciare subito a lavorare... però ero giovanissimo, avevo poca esperienza... e quindi alla fine ho accettato un lavoro che non mi piace tanto.
- Mm, ho capito. Quindi fare il Master ti serve per avere un titolo in più?
- Esatto! Sarò più qualificato e magari riceverò delle offerte di lavoro migliori. Anche se già lavoro, non ho mai smesso di mandare curriculum.
- Beh, speriamo!
- Senti, e tu, invece? Hai fatto quell'esperienza all'estero che volevi fare all'università?
- Eccome! Sono stata un anno a Berlino con il progetto Erasmus. Sai, all'epoca avevo soltanto voglia di vedere il mondo, fare un'esperienza culturale...
- E ti è piaciuto?
- Moltissimo. Infatti poi sono tornata in Italia, mi sono laureata e ho subito cominciato a mandare curriculum all'estero. A Berlino, principalmente, perché avevo già una rete di contatti... e poco dopo ho trovato il primo lavoro.
- Ma quindi adesso vivi lì?
- Sì, da cinque anni, ormai.
- E che fai?
- Lavoro in un'agenzia di comunicazioni. Ho fatto moltissima esperienza, ho imparato tante cose... infatti adesso sto pensando di aprire un'azienda mia.
- Bello! Ma in Italia o in Germania?
- In Germania! Ho tanti contatti e poi mi trovo bene a Berlino.
- Quindi sei anche tu un cervello in fuga, eh? Ma non ti manca proprio l'Italia?
- Certo, un po' mi manca. Le persone, soprattutto, ma anche certi posti... però, sai... a Berlino io sto bene, mi sono integrata. Comunque, chi lo sa, magari un giorno decido di tornare!
- Chissà! Beh, io sono arrivato. Mi ha fatto proprio piacere vederti.
- Anche a me, tanto! In bocca al lupo per il Master!
- Crepi il lupo! Ciao!

Esercizi – unità 4

Traccia 76

- L'idraulico dice che non può riparare il rubinetto senza il pezzo di ricambio.
 - Ilaria sa decorare il legno e il vetro: ha fatto un corso qualche anno fa.
 - Se la lavatrice è rotta, possiamo sostituirla con
- una nuova.
- Mi dispiace, non posso aiutarvi a montare la cassettera: oggi sono impegnatissima.
 - Quanti attrezzi! Ma li sai usare tutti?
 - Ho comprato un nuovo set di pennelli: così li possiamo usare per dipingere il soggiorno.

Traccia 77

1.
 - Sandro, ma questo giardino è un disastro!
 - Eh, dai, non esagerare... c'è solo l'erba un po' alta.
 - Un po' alta? Sembra una giungla!
 - Va bene, ho capito... ora vado a tagliarla.
2.
 - Che bel quadro! Ma perché non l'hai ancora appeso alla parete?
 - Mah, guarda... dovrei fare un buco nella parete e non ho l'attrezzo giusto...
 - Beh, ma te lo presto io! Basta chiedere!
3.
 - Sara... ti devo dire una cosa... ho rotto il vaso di nonna Pina...
 - Oddio, no! E adesso mamma sai come si arrabbia!
 - Però, guarda, si è rotto in due pezzi... magari riusciamo ad aggiustarlo.
 - Mm, sì... ecco, proviamo con questa! Magari funziona!
4.
 - Ecco qua! Abbiamo tutto: vernice, guanti, scala... anche i giornali per coprire il pavimento.
 - Ah, siamo pronti per dipingere, allora!
 - Oh no! Ho dimenticato la cosa più importante! La vernice sulle pareti non la possiamo mettere con le mani!
5.
 - Accidenti! Non riesco proprio a mettere questo chiodo!
 - Fai vedere... Certo che non riesci, è una vite! Non puoi metterla con il martello!
 - Ah no? Pensavo che fosse lo stesso. Perché, invece cosa dovrei usare?

Comprensione orale

Traccia 78

- Buongiorno amici ascoltatori, bentornati al nostro appuntamento dedicato agli hobby creativi. Oggi è con noi Teresa, che ci parlerà della sua iniziativa di organizzare un mercatino degli hobby e dei mestieri. Teresa, com'è nata questa idea?
- Beh, innanzitutto sono un'appassionata di

hobby manuali anch'io, soprattutto découpage su legno. In questi anni mi sono accorta che c'è sempre più gente che si dedica a questo tipo di hobby: découpage, appunto, lavoretti con il legno o con i metalli... e ho pensato che poteva essere interessante organizzare un mercatino per mettere insieme tutti questi oggetti.

- Quindi non si tratta solo di un mercatino in cui si vendono oggetti...
- Naturalmente ci sono le bancarelle e si vendono vari tipi di oggetti al pubblico. Diciamo, però, che il primo motivo per cui è nato questo mercatino era creare uno spazio in cui esporre e far conoscere le proprie creazioni. E magari anche venderle.
- E che tipi di creazioni ci sono?
- C'è veramente di tutto: oggetti in carta, ceramica, legno, pietra... Tutto è realizzato a mano e da appassionati, non da professionisti. La maggior parte dei partecipanti fa un altro lavoro e si dedica a queste attività creative solo nel tempo libero. Per questo hanno bisogno di uno spazio per farsi conoscere.
- Ma al mercatino non ci sono solo bancarelle, vero?
- Beh, ci interessava stimolare la creatività delle persone... quindi per rendere la cosa più interessante abbiamo organizzato dei mini-corsi, che durano soltanto un'ora, in cui cerchiamo di avvicinare le persone ai nostri hobby. Ad esempio, mostriamo alcune delle tecniche principali per lavorare la carta e il legno, e diamo anche delle idee su oggetti da realizzare con materiali di riciclo...
- Quindi bisogna comprare del materiale per partecipare al corso?
- Assolutamente no, forniamo tutto noi. Ma, ripeto, si tratta più che altro di mostrare le tecniche.
- E l'iniziativa ha avuto successo?
- Moltissimo. Tra tutte le fasce d'età. Per esempio, ci sono ragazzi molto giovani che si vogliono avvicinare alla lavorazione del legno, e ci sono adulti che cercano un'attività rilassante e creativa da svolgere nel tempo libero.
- Benissimo. Teresa, grazie e in bocca al lupo per la tua iniziativa. Verremo presto a trovarti nel tuo mercatino.
- Volentieri! Vi aspetto!

Esercizi – unità 5

Traccia 79

- Chiara dice che ha difficoltà ad addormentarsi. Sarà un po' stressata.
- Passo troppo tempo su Internet. Cercherò di navigare un po' meno.
- Non prendere tutte quelle medicine! Ti faranno male!
- Il mio vicino di casa rimane sveglio tutta la notte. Soffrirà d'insonnia!
- Perché non provi a fare un po' di attività fisica? Ti farà bene!
- Lo sciroppo per la gola è finito. Domani andrò in farmacia a comprarlo.

Traccia 80

- Pronto?
- Ciao Andrea, sono Paola!
- Ciao Paola, che piacere sentirti! Come stai?
- Non c'è male. E tu?
- Mah... così e così...
- Ma perché, che hai?
- Mah, guarda, non è un buon periodo... Soffro d'insonnia, non mi sento mai riposato e spesso ho mal di testa... insomma, non mi sento molto in forma.
- Mi dispiace! E secondo te qual è il problema?
- E che vuoi che sia, sono stressato! Soprattutto per il lavoro, che è molto impegnativo in questo periodo. E poi sai... ho tante cose da fare, faccio sempre tutto di corsa... La sera sono stanchissimo ma non mi addormento perché penso a tutto quello che non sono riuscito a fare durante la giornata.
- Mm, sì, direi proprio che sei stressato. E stai facendo qualcosa... non so... sei andato dal medico?
- Sì, ci sono andato. Mi ha prescritto delle gocce per aiutarmi a dormire, ma non mi sembrano molto efficaci. E poi ha detto che devo fare sport, stare all'aria aperta... ma dove lo trovo, il tempo?
- E lo devi trovare! Mi è successa una cosa simile l'anno scorso, sempre a causa dello stress: mi sentivo sempre tesa e in alcuni momenti mi mancava l'aria, non riuscivo a respirare... e poi avevo sempre mal di stomaco.
- E cosa hai fatto?
- Mah, a me non piace prendere medicine... e poi comunque non basta a risolvere il problema. Innanzitutto ho provato a eliminare alcuni fattori di stress, certo... non tutti! E poi ho cominciato a fare meno cose, con più calma. E poi sai cosa mi ha aiutato tantissimo? Lo yoga! Secondo me per te sarebbe perfetto!
- Beh, allora potrei provare con quello. C'è una palestra con un corso di yoga proprio sotto casa mia. Magari il tempo lo trovo!

Comprensione orale

Traccia 81

- Benvenuti alla nostra rubrica dedicata alla salute. Oggi vi proponiamo un argomento molto dibattuto: parliamo di medicina alternativa. In particolare, omeopatia, fitoterapia e agopuntura. Abbiamo con noi la dottoressa Mazzini, che ci aiuterà a fare un po' di chiarezza. Dottoressa, vogliamo chiarire, innanzitutto, di cosa stiamo parlando?
- Dunque, l'omeopatia si basa sul principio del simile che cura il simile. In pratica, per curare un disturbo si usano delle sostanze simili a quelle che hanno causato quel disturbo. In questo modo si favorisce una reazione immunitaria e quindi la guarigione.
- Beh, effettivamente si tratta di un principio molto diverso da quello della medicina tradizionale. E la fitoterapia?
- La fitoterapia cura i disturbi esclusivamente con sostanze vegetali: quindi si parte dalle piante, da cui si ricavano i principi attivi con un effetto curativo.
- E infine abbiamo l'agopuntura.
- In pratica si basa sull'idea che stimolando alcuni punti del corpo con degli aghi si può favorire il flusso d'energia e migliorare la salute del paziente.
- Dottoressa, quante sono e chi sono le persone che ricorrono a questo tipo di cure?
- In Italia sono circa nove milioni. Si curano così soprattutto le donne, e in generale persone con maggiori possibilità economiche, perché questo tipo di medicina non è prevista dal servizio sanitario nazionale, e quindi è il paziente a dover pagare tutto.
- Perché ricorrere a questo tipo di medicina?
- Principalmente perché si vogliono evitare gli effetti collaterali dei farmaci tradizionali. Ma spesso queste medicine vengono praticate in aggiunta alla medicina tradizionale, per potenziarla e ottenere effetti ancora migliori.
- Benissimo. Ora abbiamo le idee un po' più chiare. Torniamo dopo la pubblicità, per approfondire l'argomento. Restate con noi!

Esercizi – unità 6

Traccia 82

Buongiorno carissimi amici, oggi sono qui per presentarvi una straordinaria offerta di Materflex, l'azienda leader nel settore del relax e del riposo.

Fate attenzione, perché l'offerta è valida solo per oggi e comprende due prodotti, entrambi ottimi e a prezzi imbattibili.

Cominciamo dal materasso: una struttura resistente ma che si adatta alla forma del vostro corpo, quindi è perfetto per chi ha problemi di schiena. Soffrite di allergie? È il materasso che fa per voi, perché l'interno è in lattice e l'esterno è completamente rivestito in tessuto naturale e antiallergico. E naturalmente è disponibile in più misure, per adattarsi perfettamente alle vostre esigenze. Il prezzo in negozio di questo fantastico materasso è di 600 euro, ma qui, solo per oggi, potete acquistarlo per soli 360 euro!

E per completare l'offerta, queste splendide lenzuola 100% cotone: fresche, facili da lavare e molto pratiche da usare tutti i giorni. Potete sceglierle in tinta unita (bianco, blu e rosa) oppure in questa bella fantasia a fiori che rallegrerà la vostra stanza da letto. Anche per le lenzuola vi proponiamo uno sconto imperdibile: 25 euro per un set di lenzuola che di solito costa 60 euro!

Ma non è finita qui! Se telefonate subito e comprate il materasso e almeno un set di lenzuola, i cuscini ve li regaliamo noi! Belli e comodi, vi dureranno una vita, questi cuscini, e li avrete completamente gratis!

Telefonate subito al numero 8003334 e approfittate di questa straordinaria offerta. I prodotti arriveranno direttamente a casa vostra, senza nessuna spesa aggiuntiva per la consegna.

E se non siete soddisfatti, vi rimborsiamo! Eh sì, perché con Materflex c'è l'eccezionale possibilità di testare il prodotto e di restituirlo se non vi piace! Provare per credere!

Comprensione orale

Traccia 83

- Ciao Michela! Cosa hai comprato di bello?
- Ciao! Sono stata in quel negozio vintage che hanno appena aperto vicino alla farmacia e ho preso questa borsa perché era in saldo. Costava 38 euro, ma l'ho pagata solamente 10 euro! Poi ho comprato due magliette di cotone a maniche corte perché mi servono per andare in palestra.
- Io invece sono andata da Mediacasa per comprare il caricabatterie per il computer, ma alla fine non l'ho comprato perché costava davvero troppo! E allora mi sono consolata con

queste cuffie per ascoltare la musica, sono belle vero?

- Ma dai! Sono enormi e credo anche molto scomode!
- Ma no invece, le ho già provate e sono abbastanza leggere e poi hanno un rivestimento in gomma... Così se ti cadono, non si rompono!
- Senti, ma da Mediacasa hanno prodotti di qualità? No, perché dovrei trovare un cellulare per mia madre non troppo difficile da usare! E poi deve essere affidabile, non deve rompersi subito, come succede di solito con i cellulari che compro io! A mia madre non interessa tanto il design, la memoria, le applicazioni... Deve essere un telefono semplice da usare e possibilmente non troppo caro!
- Guarda, nel reparto telefonia c'è tantissima scelta quindi sicuramente troverai quello che ti serve. Però prima di andarci dai un'occhiata sul sito Internet del negozio per farti un'idea dei prodotti in offerta che ci sono. A volte ci sono grandi vantaggi!
- Giusto, buona idea. Ma tu hai per caso la tessera fedeltà del negozio?
- Sì, io ce l'ho, ma non posso prestartela perché è personale, posso usarla solo io. E poi non è valida sui prodotti in offerta.
- Ah, ho capito... allora vado subito a guardare le offerte.

Esercizi – unità 7

Traccia 84

1.
 - Laura, allora, come è andato il viaggio?
 - Mah, non me ne parlare... non vedevo l'ora di tornare a casa!
 - Perché?
 - Guarda, abbiamo avuto tutti i tipi di imprevisti: prima abbiamo smarrito il bagaglio all'aeroporto, poi la stanza dell'albergo era proprio vicino alla strada principale e quindi era rumorosissima...
 - Mannaggia... Ma Vienna era bella, alla fine, no?
 - E chi lo sa! Il primo giorno mi è venuta l'influenza e sono dovuta restare a letto per quasi tutta la vacanza. Guarda, è stata proprio un'esperienza da dimenticare!
2.
 - Luca, che hai fatto quest'estate?
 - Abbiamo affittato una casetta al mare, in Calabria.
 - Bello! E siete stati bene?
 - Benissimo! Sai, non c'erano molte cose da

fare, a parte andare al mare e dormire sotto l'ombrellone.

- Ma vi siete annoiati?
 - No, no, è stato perfetto così! Ci siamo riposati, siamo stati tranquilli e abbiamo recuperato le energie.
3.
 - Stavo pensando di andare in Messico... tu ci sei già stato, no?
 - Sì, qualche anno fa.
 - E ti sei trovato bene?
 - A me è piaciuto molto. Certo, il viaggio è lungo e gli spostamenti sono un po' scomodi... però ci sono così tante cose da vedere: Città del Messico è una città piena di vita, poi ci sono i siti archeologici, delle spiagge meravigliose, parchi naturali... ma forse quello che mi è piaciuto di più è stato scoprire una cultura molto diversa... secondo me vale la pena andarci.
 4.
 - Qual è stato l'ultimo viaggio che hai fatto?
 - Due anni fa. Sono partita con due amiche, abbiamo visitato la Germania del nord e la Danimarca.
 - Ah, deve essere stato interessante!
 - Sì, certo. Ma se ti devo dire la verità non mi sono per niente riposata. Le mie amiche avevano programmato tutto, per vedere più cose possibile. Io avrei voluto passare un po' di tempo girando un po' a caso, oppure fermandomi un po' in un parco... invece avevano un itinerario molto rigido e non ci siamo fermate neppure per un attimo. Sono tornata a casa più stanca di prima!

Traccia 85

- Buongiorno cari amici ascoltatori! È estate, le vacanze si avvicinano e noi vi abbiamo chiesto di raccontarci quali sono le vostre abitudini di viaggio. Come vi piace viaggiare, quali sono le vostre mete preferite? Sentiamo il primo messaggio di Anna da Viterbo.
- A me piace partire all'avventura, senza pianificare troppo, perché così mi godo di più il viaggio e magari posso anche fare delle tappe in posti consigliati dalla gente del luogo, quelli che non sono segnalati sulle guide, per intenderci. Viaggio sempre molto leggera e porto con me solo uno zaino. Di solito vado negli ostelli della gioventù o in piccoli B&B: sono più economici e si conoscono più facilmente le persone. Mi piace visitare le grandi città d'arte, ma anche piccoli paesi e borghi. Quest'anno vado a Stoccolma

per una settimana, ho solo comprato il biglietto dell'aereo ma non ho prenotato nulla: deciderò cosa fare quando sarò lì.

- Beh, sicuramente un tipo di viaggio interessante e poco noioso! Vediamo cosa ci racconta Silvio da Reggio Calabria.
- Io purtroppo non ho molto tempo per viaggiare, e a dire la verità organizzare un viaggio mi stressa un po', bisogna pensare a tante cose! Perciò preferisco affidarmi a un'agenzia di viaggi: lo trovo più comodo. Preferisco fare viaggi rilassanti, in cui posso riposarmi davvero. E mi piace anche avere qualche comodità nell'alloggio: l'aria condizionata in camera, per esempio, o la televisione: per questo di solito scelgo degli alberghi con camere abbastanza confortevoli. Per me la meta ideale è una località di mare non troppo affollata: posso stare all'aria aperta e riposarmi.
- Allora, Silvio, per quest'anno ti auguriamo una vacanza in tutto relax! Passiamo ora all'ultimo messaggio, quello di Lucia da Lucca.
- Io organizzo tutti i miei viaggi da sola, mi piace tantissimo, è come essere già in vacanza! Scelgo una meta, mi informo su Internet, leggo delle guide e poi prenoto e compro i biglietti. Non potrei mai partecipare a un viaggio organizzato da un'agenzia: mi piace scegliere da sola dove andare e cosa fare! Di solito cerco degli alloggi economici, piccoli alberghi, ma anche ostelli. Alle volte su Internet si trovano delle offerte ottime, soprattutto se si viaggia in bassa stagione. Mi piace andare in posti un po' esotici, la Thailandia, il Madagascar... ci sono cose meravigliose da vedere, e poi è molto interessante confrontarsi con culture così diverse.

Comprensione orale

Traccia 86

- Buongiorno a tutti! Torniamo in onda parlando, come anticipato pochi minuti fa, del couchsurfing, un modo di viaggiare che sta avendo un certo successo. Abbiamo con noi Eleonora, che è una veterana di questo programma.
- Sì, ormai sono diversi anni che ospito i viaggiatori a casa mia con la formula del couchsurfing. Purtroppo non posso essere sempre in viaggio per esplorare il mondo, quindi ho deciso di accogliere il mondo a casa mia!
- Senti ma... non hai un po' paura di ospitare persone sconosciute a casa tua?
- Beh, un pochino, ma solo all'inizio. Ho fatto molte

esperienze di viaggio all'estero, ho fatto l'Erasmus e vissuto per un periodo in Asia... probabilmente questo mi ha reso più aperto verso gli altri. E poi considera che si tratta di una comunità: sul sito si possono leggere le referenze e i feedback relativi a tutti i viaggiatori, questo aiuta molto a capire che tipo di persona si ospiterà.

- Secondo te il couchsurfing ha avuto successo perché è un modo di viaggiare economico?
- Senza dubbio, ma non è solo questo. Chi sceglie questa formula di viaggio non lo fa soltanto per risparmiare. D'altra parte, ci sono tantissimi B&B a prezzi molto contenuti. Chi decide di fare couchsurfing lo fa perché vuole davvero entrare in contatto con la cultura e le abitudini del luogo che sta visitando. E poi è anche un modo per fare turismo sostenibile: chi ti ospita ti dà consigli su dove puoi fare spese per sostenere l'economia locale.
- Com'è stata, fino ad ora, la tua esperienza?
- Ho cominciato ospitando ragazze da tutto il mondo. Ricevevo richieste ogni giorno e ho avuto a casa mia delle persone dalla Turchia, Cina, nord Europa... La maggior parte dei miei ospiti ha contribuito alle spese per il cibo, o mi ha portato un regalino dal proprio Paese. Alcuni mi hanno insegnato ricette, o qualche parola della loro lingua. Molti mi parlano del loro Paese, che magari ho già visitato, però grazie a loro lo posso vedere con occhi diversi, con un'altra prospettiva.
- Pensi che il couchsurfing sia una forma di turismo di successo?
- In Italia, ad essere sincera, hanno più successo altre formule di viaggio. Le persone generalmente preferiscono affittare una stanza per avere una maggiore privacy e sentirsi più autonome. Ma in generale, nel mondo, il couchsurfing va fortissimo: ci sono più di cinque milioni di persone registrate sul sito, principalmente provenienti dagli Stati Uniti, ma ci sono anche moltissimi tedeschi, francesi e inglesi.
- Bene, allora staremo a vedere se questa formula di viaggio si diffonderà anche in Italia. Certamente tu oggi le hai fatto un'ottima pubblicità. Eleonora, grazie per aver partecipato al nostro programma, e a presto.
- Grazie a voi!

Esercizi – unità 8

Traccia 87

- Vittorio, hai sentito parlare dell'associazione Quartiere Nostro?

- No. Di che associazione si tratta?
- Beh, Quartiere Nostro ha l'obiettivo di migliorare i vari problemi del quartiere.
- Allora avranno da fare... non sono pochi! E di cosa si occupano, in pratica?
- Beh, diciamo che il gruppo è nato innanzitutto per ripulire il quartiere. Lo hai visto anche tu, è abbastanza sporco...
- Quindi immagino che avranno organizzato delle giornate in cui ripulire le strade dalle cartacce.
- Esatto, sì, quella è stata la prima iniziativa. Ed è stata un successo, hanno partecipato tantissime persone.
- Chissà quanto durerà questa pulizia...
- In effetti, durerà poco se non si educano le persone al senso civico... quindi l'associazione sta facendo anche una campagna di sensibilizzazione nelle scuole: ci sono dei volontari che spiegano ai ragazzi l'importanza di essere rispettosi verso l'ambiente e i beni pubblici.
- Ecco, questa mi sembra un'idea che può dare più risultati...
- E invece, il progetto che stanno facendo adesso è quello di riqualificare il parco pubblico del quartiere.
- Accidenti, lì c'è parecchio lavoro da fare! Muri imbrattati, panchine rotte, cartacce ovunque...
- Sì, però i volontari sono tanti e si stanno organizzando. Hanno già ripulito i muri dalle scritte e li hanno decorati con dei murales molto carini. E poi so che hanno scritto al sindaco per chiedere di sostituire le panchine e i lampioni rotti.
- Però! Si stanno dando da fare!
- E non è tutto: visto che tra i volontari ci sono persone con diverse competenze e abilità, hanno deciso di intervenire anche nel settore sociale. L'idea è quella di organizzare attività culturali e ricreative, ma anche di sostegno ai ragazzi, agli immigrati...
- Una specie di centro sociale, quindi?
- Sì, esatto. Ci sarà un servizio di aiuto e sostegno per aiutare i ragazzi a fare i compiti... un corso di italiano per gli immigrati... e poi si organizzeranno dei corsi di teatro, di musica... Insomma, attività a cui tutti possono partecipare.
- Beh, sicuramente è un'iniziativa molto interessante!
- Senti, informiamoci meglio, magari possiamo dare una mano anche noi!
- Perché no!

Comprensione orale

Traccia 88

- Buongiorno, stiamo conducendo un'inchiesta sullo stato dei beni culturali in Italia. Vorremmo sapere cosa ne pensano i cittadini. Secondo Lei, qual è la situazione dei beni culturali in Italia?
- A dire la verità credo che si stiano facendo molti passi in avanti. Ora ci sono nuove leggi che tutelano il patrimonio paesaggistico, ad esempio. Le nuove leggi rendono molto più difficile costruire in aree archeologiche... o costruire edifici che rovinare il paesaggio. Penso che stiamo andando nella direzione giusta, adesso i cittadini hanno molta più attenzione per l'ambiente e anche i Governi si sono decisi a fare qualcosa.
- Benissimo, La ringrazio. Signora, Lei, invece, cosa ne pensa?
- Mah, io non sono così ottimista. È vero che ultimamente lo Stato ha investito molto denaro nella riqualificazione dei beni culturali, soprattutto artistici. E si investe molto anche nella sorveglianza, nella tutela... Ma credo che questo non sia sufficiente. Secondo me, l'investimento davvero utile sarebbe educare i cittadini al rispetto dei beni pubblici... ma anche all'amore per la cultura. Solo così si potranno ottenere dei risultati duraturi.
- Grazie per il Suo contributo. Sentiamo anche l'opinione di un'altra persona. Secondo Lei, qual è lo stato attuale dei beni culturali in Italia?
- Penso che si trovi in pessime condizioni. Abbiamo siti archeologici abbandonati, monumenti sporcati dai vandali... Penso che si investa troppo poco, e comunque sempre solo sugli stessi luoghi e monumenti, quelli più famosi. Invece la caratteristica del patrimonio culturale italiano è la sua varietà, e dovremmo cercare di tutelarla: abbiamo una grandissima varietà di tradizioni, manifestazioni popolari, culture regionali... anche quelle fanno parte del patrimonio di una nazione e andrebbero valorizzate.
- Molto bene. Grazie per il vostro tempo e buona giornata.