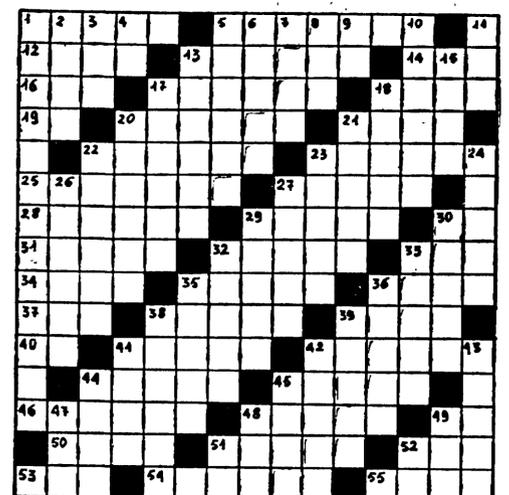


LA CITTA' DEI ROBOT (segue dalla prima pagina): In una città abbandonata per la pioggia di polvere radioattiva, tutto continua a funzionare, diretto da una perfetta centrale elettronica. Persino le sue artiglierie automatiche continuano a sparare contro gli aerei che la sorvolano. Ma la città è deserta, evacuata dalla popolazione. Un ragazzo, Ram Teen, intende però recarvisi. Un uomo della banda Morton cerca di impedirglielo: la banda, infatti, intende far saltare la centrale per svaligiare la città. Ma Ram riesce a fuggire e raggiunge l'abitato.



GIOCHI

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1) Un cereale; 2) Sottile acortezza; 12) Vi nasce il pulcino; 13) Forbici da giardino; 14) Piccola sfilante; 16) Uccino per pescare; 17) Lo alza il becco; 18) Vetta; 19) Ravenna; 20) Una carta per coprire; 21) Il pasto della sera; 22) Appoggi del ponte; 23) In mezzo al cerchio; 25) Antica regione della Spagna con la provincia di Saragozza; 27) Appia; 28) Si consiglia all'attacco; 29) Triste; 30) Particella pronominale; 31) Il teatro lirico di Parigi; 32) Lo presenta il cameriere; 33) In mezzo alla frase; 34) Toristi; 35) Il prezzo di vendita; 36) Bagno in città; 37) Andare; 38) Scure; 39) Proibizioni; 40) Il dittongo di Teodoro; 41) Istruito, erudito; 42) Numerar; 43) Suvviate bianche e leggere; 44) Farsellino; 46) Segue l'alba; 48) Istruita; 49) Inizi del Tasso; 50) Competizioni sportive; 51) Vuote del verbo essere; 52) Città impreziosita; 53) Articolo spagnolo; 54) Cauca; di debiti; 55) Sabbia.

VERTICALI: 1) Fa servizio nel teatro; 2) Capitale europea; 3) Antenato; 4) Contrario al sì; 5) Una operazione agricola; 6) Modeste cavalcature; 7) Guancia; 8) Precettore; 9) Caserta; 10) Un ditama del Tasso; 11) Nome di donna; 12) Lavoratore della terra; 13) Valer bene; 17) Afflitta da gelosia; 18) Ha due zoti; 20) Forza vitale; 21) Respite di uomini; 23) Pura; 24) Grassa; 26) Lo si cerca quando piove; 27) E' movimento d'aria; 29) E' una pigliata; 30) Nome proprio femminile; 32) Mancano in lunghezza; 33) Ropimento; 35) Un noto quattrozzi a cavallo; 36) Un aroma per caramelle; 38) Reo insieme con altri; 39) Vini; 41) Fu un grande sarto patigino; 42) Giocellari, versari; 43) La linea più breve tra due punti; 44) Domani in latino; 45) In la pelle scura; 47) Il nome di Tommaso; 48) Centro Addestramento Reciatori; 49) Possessivo francese; 51) Ammette una condizione; 52) L'infuso delle cinque.

OGGI LEZIONE DI SCI

PRIMO: IMPARARE A CADERE

Per imparare a sciare, bisogna prima saper cadere bene e alzarsi altrettanto bene. Uno sciatore ai primi passi può, in una giornata, cadere e rialzarsi anche un centinaio di volte. Con pochi minuti al giorno (non più di 8-10), praticando gradualmente la ginnastica che vi indichiamo, potrete abituare il fisico a cadere e a rialzarsi senza fatica e col minimo dispendio di energia. Ogni esercizio fatto con gli sci ai piedi, se è possibile, ma non su un pavimento ricoperto da un tappeto. Naturalmente sulla punta dei bastoni potrete applicare dei tappi di gomma per evitare danni e per poterli maneggiare meglio. Dopo aver praticato per qualche tempo la ginnastica che vi indichiamo, riuscirete a imparare a sciare in un tempo brevissimo.



1-2. Elevazione alternata delle braccia. Esercizio 1: alzare il braccio sinistro e stese. Superare la verticale in alto e il corpo in basso. Almeno 15 volte. Esercizio 2: alzare il braccio destro. Dieci volte verso l'alto e dieci verso il basso.

3-4. Rotazione delle braccia incrociate davanti al corpo. Fare passare i bicipiti il più possibile vicino al naso. Incrociare.

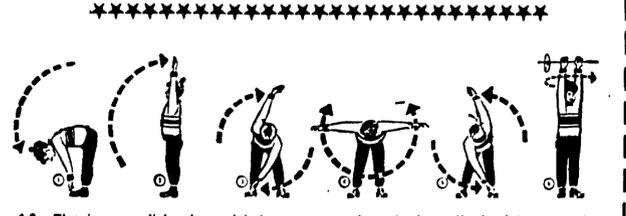
5. Rotazione dei gomiti. Mani al petto. Far salire bene i gomiti e descrivere degli ampi cerchi. Ripetere quindici o venti volte.



1-2. Flessione e distensione delle gambe, piedi fermi, tallone al suolo. Abbassare le natiche sino a giungere a contatto dei talloni. Ripetere dieci volte.

3. Elevazione alternata dei ginocchi. Portare i ginocchi il più alto possibile. Ripetere dieci volte.

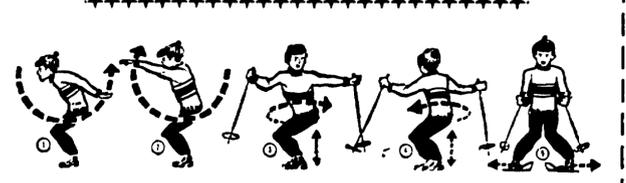
4-5. Elevazione laterale di una gamba tesa e appoggio sul bastone dalla parte opposta. Evitare lo spostamento del tronco. Ripetere dieci volte.



1-2. Flessione e distensione del tronco con lancia nelle mani. Segnare un tempo di battuta al termine dell'elevazione. Ripetere almeno dieci volte.

3-4-5. Rotazione del tronco attorno al suo asse, braccia laterali. A sinistra, a destra fare seguire il capo. Ripetere dieci volte.

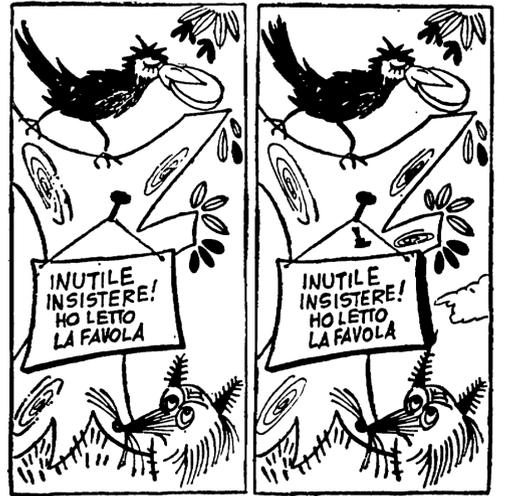
6. Torsione del tronco. Gambe tese. Ripetere dieci volte.



1-2. Flessione e distensione delle gambe con lancia verticale delle braccia. Fare passare le mani molto in basso, terminare in completa distensione. Ripetere dieci volte.

3-4. Flessione e distensione delle gambe con torsione del tronco (braccia allargate). A sinistra, a destra, mantenere il tronco ben dritto. Fare dieci volte.

5. Allontanare i talloni con un satellite. A seconda della resistenza far durare l'esercizio dai 30 ai 60 secondi. Fare un tempo di riposo e riprendere sino a perdere il fiato. Fare due serie di questo esercizio.



Il corvo e la volpe - Come vedete, il corvo, ormai ammaestrato, non vede più alle lusinghe insannatrici della volpe. Ma osservate bene le due scene e troverete otto particolari diversi.

Soluzioni

CRUCIVERBA
PUBBLICATO SU N. 2
ORIZZONTALI: 1) Orzo; 2) Polite; 4) Lira; 5) Aia; 10) Mito; 11) Voti; 13) AR; 14) Cosa; 15) Verti; 16) 88; 17) Posa; 18) Sord; 19) ACVE; 21) Re; 22) Pilver; 23) Linda; 25) Salgari; 26) Vano; 27) Cur; 28) Aro; 29) Sillare; 31) DE; 32) Balcari; 33) TG; 34) Cospiratori; 39) Rabbioso; 37) Aera.

VERTICALI: 1) Ma; 2) Per; 3) OA; 4) Liso; 5) Aia; 6) Vo; 7) Moidere; 9) Lasciare; 10) Mave; 11) Versare; 12)



LA GIOIA DEL VIVERE
 Il Pascoli nella sua poesia «L'equilibrato», dice che è meglio morire giovani quando non si conoscono i dolori e i pensieri della vita. Io mi pongo sempre questa domanda: «Adesso, come dicono le persone anziane, la vita per te è bella perché sei giovane, ma quando sarai anziano sarai molto peggio». Allora, come si spiega questo fatto? (S. Bandinelli, C. v. d'Elisa).

Cara Silvana, non credo affatto che da giovani non si provino dispiaceri.

della vita, il contrasto fra i propri ideali e la realtà, acquistano un peso diverso nella nostra esistenza e non si superano tanto facilmente. Ma c'è da considerare che intanto si è diventati più maturi, con più esperienza e quindi capaci di affrontare con maggior sicurezza le difficoltà e i dolori, le amarezze della vita. Ma il problema, cara Silvana, non è solo questo perché, infatti, dobbiamo guardare soltanto ai lati negativi della vita? Ci sono i dolori, è vero, ma ci sono anche le gioie, le soddisfazioni, le cose belle. E l'importante è saper scoprire e trovare questi dolorosi stretti di cuore danno sofferenza? Da adulti, certo, i problemi diventano più veri, più reali: un inaccresciuto nel lavoro, le difficoltà materiali

Indirizzare le lettere a: «L'AMICO DEL GIOVEDÌ»
 Pioniere dell'Unità - Via dei Taurini 19 - Roma

della bella musica, ammirare delle opere d'arte, scoprire le bellezze e le meraviglie del mondo e della natura, conoscere la società nella quale viviamo, imparare, amare, discutere — sono tutte cose che danno gioia non solo quando si è grandi, ma anche da giovanissimi. Soprattutto, poi, io credo, quello che più di tutto dà senso e significato alla vita è l'aspirazione a una meta e l'attività di raggiungerla lottando contro ogni difficoltà e ogni pesantissimo. Non bisogna mai dimenticare che la vita è il bene più grande che abbiamo, e che dobbiamo «viverla bene, farla da piccoli, senza compromessi, senza falsità, senza

BANCA DEL PIONIERE
 Walter Favini (Milano): L. 1000; Luigi Pignoli (Voghera): L. 1000; Dimes Corradi (Fossoli di Campi): L. 500; Daniela Codolup (San Pancrazio, Modena): L. 500; Luciano Maron Pot (Fieccchia): L. 500; Clara Robotti (Savona): L. 1000; Angelo e famiglia (Soliera): L. 500; Ivo Pagliano (Valenza): L. 500.

A tutti grazie per questa prova di attaccamento e di simpatia per il vostro giornale.

L'amico del giovedì



«Gli amici dell'Unità» della sezione «La Cella» (Pisa) in occasione delle feste hanno distribuito dolci e dolci ai 150 bambini del quartiere. Sono state inoltre diffuse 150 copie del Pioniere

Tessere tagliandi regali

Le spedizioni dei regali, delle tessere e dei tagliandi sono in corso. Non sollecitate. Tutti riceveranno a domicilio il pacco-dono.

Diventate amici del Pioniere dell'Unità. Viaggerete alle migliaia e migliaia di ragazzi che costituiscono la nostra grande famiglia. Richiedete la tessera con una semplice cartolina postale.

Insieme alla tessera riceverete un tagliando dove incollare i bellissimi e bellissimi e bellissimi. Nel tagliando sono specificate tutte le norme per ricevere bellissimi premi, sicuri e ricchi regali a sorteggio.