

**December 08, 2016 - Episode Introduction**

Italian	English Translation
Benvenuti al nostro programma settimanale	Welcome to our weekly program
ascoltatori	listeners
potresti aiutarmi a risolvere un problema	could you help me solve a problem
regali	gifts
Esatto!	That's right!
divertente	entertaining
durerà	will last
abbonamento	subscription
che... sono di madrelingua italiana!	who... are native Italian speakers!
la puntata di oggi	today's installment
commenteremo le dimissioni	we'll comment on the resignation
hanno avuto luogo	took place
Più avanti	Later on
grandi capitali mondiali	major world capitals
che hanno promesso di vietare	which have pledged to ban

trasmissione	show
gli avverbi di modo	adverbs of manner
Arrampicarsi sugli specchi	To climb up on the mirrors
sipario	curtain

### **Italia, il presidente del Consiglio si dimette dopo il fallimento di un referendum costituzionale**

<b>Italian</b>	<b>English Translation</b>
il presidente del Consiglio	the prime minister
si dimette	resigns
dopo una sonora bocciatura da parte degli elettori	after a sound rejection by voters
già nel mese di febbraio	as early as February
Secondo i sostenitori di Renzi	According to Renzi's supporters
avrebbero reso il paese più governabile	would have made the country easier to govern
sulla camera bassa del Parlamento	on the lower house of Parliament
avrebbero conferito un eccessivo potere	would have given too much power
a loro avviso	in their opinion
aveva accettato di rimanere in carica	had agreed to remain in office
la legge di bilancio	the budget law

il che è accaduto ieri	which happened yesterday
elezioni anticipate	early elections
provvisorio	temporary
Ma che sta succedendo all'Europa	What is happening in Europe
Io davvero non riesco a ricordare	I really can't recall
così carico di incertezza	full of uncertainty
che si terranno	that will be held
quello che è successo	what happened
Sono d'accordo con te	I agree with you
arrabbiati	angry
Nel Regno Unito	In the UK
crescita economica	economic growth
la disoccupazione	unemployment
una grande fonte di preoccupazione	a major source of concern
è attualmente in fase di revisione	is currently being revised
potrebbe richiedere dei mesi	might take months
da un solo partito	by a single party
il Movimento Cinque Stelle	Five Star Movement
a giudicare dal modo in cui stanno andando le cose	judging by the way things are going

**L'Austria boccia il candidato presidenziale di estrema destra**

Italian	English Translation
boccia	rejects
il candidato presidenziale di estrema destra	far-right presidential candidate
il leader dell'estrema destra austriaca	Austrian far-right leader
è stato sconfitto	was defeated
Partito Verde	Green Party
un'aspra campagna elettorale	a bitter election campaign
si è protratta	lasted
Sebbene la carica presidenziale	Although the presidential post
scarto	margin
sondaggi	polls
aperto	open-minded
hanno accolto	hailed
colpo	blow
il Partito della Libertà	Freedom Party
di candidarsi nuovamente	to run again
tra sei anni	in six years
io mi chiedo	I wonder
che si svolgeranno	that will be held
incoraggiante	encouraging
Soprattutto tenendo in conto	Especially considering
gli elettori austriaci	Austrian voters

i sondaggi	polls
un'uscita dall'UE	an exit from the EU
è diminuita piuttosto rapidamente	declined pretty rapidly
Mi fa piacere	I'm glad
abbia scelto	chose
apertura	openness
il sostegno di molti giovani	the support of a lot of young people
sono previste per il 2018	are scheduled for 2018
vantaggio	lead

### **Quattro capitali mondiali vieteranno la circolazione dei veicoli diesel entro il 2025**

<b>Italian</b>	<b>English Translation</b>
vieteranno	will ban
entro il 2025	by 2025
I sindaci	The mayors
si sono impegnati a vietare	have pledged to ban
automobili	cars
camion	trucks
dalle strade	from the streets
al vertice C40 sui cambiamenti climatici	at the C40 summit on climate change
incontro	gathering

riunisce	brings together
preoccupazione	concern
gasolio	diesel
La fuliggine	Soot
può penetrare nei polmoni	can penetrate the lungs
monossido di azoto	nitrogen monoxide
ozono troposferico	ground-level ozone
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità	According to the World Health Organization
l'esposizione all'inquinamento atmosferico	exposure to air pollution
morte	death
I quattro sindaci	The four mayors
i percorsi ciclabili	cycling routes
nonché a fornire incentivi	and to provide incentives
I gruppi ambientalisti	Environmental groups
hanno elogiato	praised
tra cui Londra	including London
passo	step
funzionano a gasolio	run on diesel
veicoli a basso impatto ambientale	environmentally friendly vehicles
si riteneva che le automobili diesel avessero un impatto minore sull'ambiente	diesel cars were thought to be better for the environment

più grandi e più pesanti	larger and heavier
ammessa	allowed
ha posto il veto su una misura	vetoed a measure
delusione	disappointment
Auspiciabilmente	Hopefully
forniranno	will provide
a basso consumo	fuel-efficient
Attualmente	Currently

### **Terapia online per curare l'insonnia**

<b>Italian</b>	<b>English Translation</b>
per curare l'insonnia	to treat insomnia
terapia computerizzata	computer-based therapy
nel dare sollievo	in giving relief
a chi soffre di insonnia	to those suffering from insomnia
Più della metà degli insonni cronici	More than half of chronic insomniacs
hanno detto di aver sperimentato un miglioramento	said they had experienced an improvement
nel giro di poche settimane	within a few weeks
sulla rivista	in the journal
di provare	to try out
l'altra metà	the other half

ha seguito	followed
godeva di un sonno regolare	enjoyed a regular sleep
utilizzate dai terapeuti	used by therapists
per trattare l'insonnia	to treat insomnia
non abbia niente a che fare con	has nothing to do with
a letto	in bed
da mezzanotte alle 6 del mattino	from midnight to 6 a.m.
O magari...	Or maybe...
così stanca	so tired
consiglia di smettere di utilizzare	suggests to stop using
Quando ci si sveglia nel cuore della notte	When you wake up in the middle of the night
per mezz'ora	for half an hour
c'è davvero bisogno di seguire un programma di sei settimane	do people really need to follow a six-week program
su un pezzo di carta	on a piece of paper
foglietto	piece of paper

### Grammar: Adverbs of Manner

Italian	English Translation
un grande appassionato di sport di montagna	a big fan of mountain sports
ad alta quota	at high altitudes



in cerca di funghi porcini	in search of porcini mushrooms
non mi faccio mai mancare	I never miss
Davo per scontato	I took for granted
per andare a sciare in inverno	to go skiing in the winter
<b>indubbiamente</b>	undoubtedly
goderci	to enjoy
ad altre attività goderece	to other enjoyable activities
divertirsi	to have fun
m'inchino al tuo sapere	I bow to your opinion
Innanzitutto	First of all
puntiglioso	punctilious
un piccolo comune	a small town
per le sue piste	for its trails
le terme naturali	the natural hot springs
fin dall'epoca dei romani	since the time of the Romans
rivista	magazine
cremosi e saporiti	creamy and tasty
dei pascoli	of the pastures
ti ho reso l'idea	did I give you the idea
prelibatezze	delicacies
venire l'acquolina in bocca	Idiomatic Expression. See expressions catalog for more information
faticosa	tiring

le leccornie	the delicacies
--------------	----------------

## Expressions: Arrampicarsi sugli specchi

Italian	English Translation
Arrampicarsi sugli specchi	To climb up on the mirrors
a diffusione mensile	a monthly distribution
quantifica le disparità di genere	assesses gender disparity
smetti	quit
ha sede in Svizzera	has headquarters in Switzerland
pari opportunità	equal opportunities
così catastrofica	so catastrophic
50 <sup>esimo</sup> posto	50 <sup>th</sup> place
singoli parametri	single parameters
l'istruzione	education
reddito percepito	income received
uguaglianza salariale	equal pay
l'Islanda	Iceland
la Norvegia	Norway
la Svezia	Sweden
hanno già colmato	they have already bridged
i generi	the sexes
le disuguaglianze nel trattamento	inequalities in the treatment

meno pagate	paid less
nei ruoli gerarchici più elevati	in the highest hierarchical roles
un'ingiustizia	an injustice
altroché	absolutely
sul quotidiano	in the newspaper
quell'ateneo	in that university
rettore	dean
la parità	equality
per costringere i partiti ad avere un numero fisso di donne in parlamento	to force the parties to have a fixed number of women in parliament
una locuzione	an expression
di giustificare	to justify
comportamento	behavior
pretestuosi	used as an excuse
Un atteggiamento	An attitude
spiacevole o imbarazzante	unpleasant or embarrassing
il tentativo	the attempt
facendo ricorso a ragioni cavillose	resorting to quibbling reasons
plausibili	plausible
a negare l'evidenza	to deny the evidence
goffo	awkward
appiglio pur di	excuse just to
letteralmente il futile tentativo di	literally a futile attempt to hold on to

attaccarsi a	
sorreggerci	to support us
liscia	smooth
uno specchio	a mirror
metaforicamente	metaphorically
menzogne	lies
invano	in vain
che esploriamo oggi	that we explore today
concetto	concept
più calzante	more fitting

## Quiz - Part I

Italian	English Translation
agevolmente	easily
ha svolto	did
curva	curve
pericolosa	dangerous
ingrassare	gain weight
prima del previsto	ahead of schedule
di cattivo umore	in a bad mood
sordo	deaf

## Quiz - Part II

Italian	English Translation
in fretta e furia	in a hurry
amabilmente	nicely
assai	rather
rubinetto	tap
ondeggiavano	swayed
guardato storto	looked askew
l'inno nazionale	national anthem
morbidamente	softly
Hanno bussato	They knocked