



Cosa si è fatto nel lungo periodo trascorso tra le mura domestiche a causa della pandemia da Covid 19? Quasi tutti hanno fatto una abbuffata di cibo e di televisione, integrata da dosi massicce di PC e da telefonate in quantità industriale, indirizzate perfino ai vecchi compagni delle scuole elementari.

In molti hanno approfittato di questa clausura forzata per sistemare la casa, le proprie cose, o per rinverdire i propri hobby, mentre altri hanno pensato bene di utilizzare questo straordinario lasso di tempo a disposizione per dedicarsi a nuove attività o per rintracciare vecchie amicizie.

Personalmente mi sono dedicato un po' a tutti questi passatempi (enigmistica e buone letture incluse), curando anche l'attività fisica. La sintesi di quanto fatto è riportato in un abbecedario,

utile anche per le prossime pandemie !!!

**A come AMICI.** Sentirli è il vero antidoto all'isolamento coattivo, ma non abusare di whatsApp.

**B come BOLLETTINI.**

C'è un mondo di carte da sistemare dentro ai cassetti: bollettini, ricevute, fatture, referti sanitari, pratiche condominiali, ma anche le fotografie dei tempi andati.

**C come CUCINARE**

. Una colonna della vita domestica, del focolare, della tradizione italiana. Diamo spazio alla varietà ed alla fantasia delle pietanze e recuperiamo le ricette di madri e nonne.

**D come DADI**

. Carte (il Burraco su tutti), domino, risiko, shangai, perfino la tombola; tutti i giochi vanno bene e ci impegnano in modo leggero, testando il trinomio concentrazione/memoria/fortuna.

**E come ENIGMISTICA**

. E' l'alleato più efficace per mantenere il cervello dinamico sul fronte della cultura (nozionistica) e della memoria. Anche i rebus ed i vari quiz ci mettono piacevolmente alla prova.

**F come FIORI**

. In un momento in cui la mancanza di contatto con gli spazi aperti si fa sentire (eccome), l'attenzione per il verde mantiene vivo il contatto con la natura, anche su un piccolo balcone o con soli tre piccoli vasi.

**G come GINNASTICA**

. E' un must per non perdere la forma, per mantenerla o addirittura migliorarla. Fa bene al corpo ed alla mente. Programmarla ogni giorno, anche a distanza; fissa un appuntamento con la salute e con il movimento. Meglio ancora se si sposa con la vostra disciplina preferita (Yoga, Tai Chi, Zumba ed altro).

**H come**

**HOBBY**

. Sei un collezionista o ami il "fai da te"? Questo è il momento giusto per sistemare le cose (francobolli, monete, soldatini, conchiglie, orologi ed altro), per verniciare, aggiustare le cose rotte etc.

**I come INTERNET**

. Ecco il padrone della nostra vita, dell'informazione e del tempo libero, ma attenti alla assuefazione perchè il PC è uno strumento diabolico che ha il potere di fagocitare l'intera esistenza.

**L come LIBRO**

. La lettura ci porta dappertutto, ci coinvolge in storie di altri tempi, di altri mondi e ci fa crescere pagina dopo pagina, riga dopo riga.

**M com**

e

**MUSICA**

. E' la compagna più armoniosa delle nostre giornate, dei nostri pensieri, dei sentimenti e delle emozioni. Anche qui occorre però equilibrio e moderazione, quindi non abusare con il volume e non utilizzare le cuffie troppo a lungo.

**N come NETTEZZA**

. Quella urbana e quella domestica finalmente si possono coniugare al meglio con una raccolta

differenziata dei rifiuti più oculata. Che sia l'occasione per una svolta comportamentale nel segno della civiltà?

### **O come OSSERVARSI**

...allo specchio; non trascurare la cura estetica del proprio viso, dei capelli, della propria pelle e di tutto il resto, anche se la platea degli interlocutori è ridotta o nulla. Il lungo periodo in casa può indurci anche a modificare qualcosa del nostro aspetto, anche perchè parrucchieri ed estetisti sono lontani.

### **P come PULIZIA**

. E' fondamentale per combattere il nemico virale ma può rappresentare anche una soddisfazione di tipo catartico. Forno, pensili, tende, vetri, tappeti, i soprammobili...quanto c'è da pulire! E' fatica ma anche soddisfazione.

### **Q come QUADRI.**

Non solo le pareti, ma tutta la casa ed i mobili posso essere riorganizzati e rimodulati. Il cambiamento è rigenerazione e può sortire effetti positivi, talvolta strabilianti.

### **R come RADIO**

. Per molti è un oggetto superato, obsoleto. Eppure quanta informazione puntuale, quanta compagnia garbata ci regala questa scatoletta, che sta in disparte e non vuole prendersi tutta la nostra attenzione.

### **S come SCRIVERE**

. Fa decisamente bene anche se non si è dei fini letterati. Scrivere un racconto, una poesia, una lettera o magari un breve diario dei giorni del Coronavirus, un evento quasi unico nella storia del nostro pianeta quasi da abbinare alla misteriosa scomparsa dei dinosauri.

### **T come TELEVISIONE**

. Odiata ed amata, usata ed abusata, in questo periodo è una medicina per la nostra psiche. E' sempre accesa, inutile negarlo. Ci tiene informati, ci distoglie dai pensieri più cupi e ci ripropone autentici capolavori del cinema, dell'arte e del teatro, ci mostra luoghi di una bellezza che avevamo dimenticato.

### **U come USCITA**

. La libera uscita ricorda il periodo militare e ti fa assaporare l'ebbrezza della libertà, anche se talvolta la camminata ti porta solo ai cassonetti, all'edicola, in farmacia, al supermercato. Dura poco ma che goduria vedere il mondo che gira intorno a te.

### **V come VESTITI**

. Questa è una zona a rischio, perchè la sindrome del barbone e quella del pantofolaio possono sovrapporsi. Reagiamo per noi stessi, per i conviventi e...per quelli che ti guardano dalla finestra. Cambiamo vestiario in base al clima, al nostro umore ed al nostro programma che, anche se impoverito, deve esserci sempre e comunque.

### **Z come ZERO**

. Indica le possibilità che ha Coronavirus di sconfiggerci. Ce lo insegna la storia, ci conforta la religione, ci aiuta la solidarietà civica. Stiamo perdendo malinconicamente i grandi saggi della nostra collettività, una generazione di uomini e donne che hanno contribuito a creare un futuro migliore. La vittoria si costruisce con il comportamento ed il sacrificio virtuoso di ognuno di noi.

PS: tra i valori in ambito domestico non è stato citato il **SESSO**, non per finta pudicizia, quanto per la oggettiva difficoltà di fare l'amore rispettando la distanza di un metro imposta dalle regole

di comportamento antivirus!!!!!!