

EFFFATA'

Natale 2021



Pag 2

VAX IN TERRIS

Pag 3

IL TRENO DEI BAMBINI

Pag 4-6

SETTE LUOGHI DA FIABA...

Pag 7

LE PASTE DEL DIVINO AMORE

Pag 8-9

LETTERA A BABBO NATALE

Pag 10

ORARI DI NATALE 2021



di ENZO CARRATÙ

VAX IN TERRIS

La questione no vax mi convince sempre più che viviamo in una società "obesa". Provo a spiegarmi partendo da lontano.

Noi, il mondo occidentale, viviamo in quella parte del pianeta che ha il reddito pro capite più alto. Il nostro stile di vita è al top. Andiamo molto oltre il pensare all'essenziale per vivere. Non dobbiamo angosciarci per assicurarci almeno un pasto al giorno e a vivere sotto un tetto così come fanno molti miliardi di persone nel mondo non occidentale. Tutto questo, è chiaro, al netto di un disagio economico che comunque si insidia nelle pieghe di questo mondo così opulento. Anche l'Italia è a pieno titolo in questo mondo. Nonostante le nostre lamentazioni. Nonostante il piangerci addosso, noi apparteniamo a questo mondo, dove economicamente si sta bene. La certificazione formale di tutto questo è l'appartenenza della nostra nazione al G7, l'esclusivo club dei Paesi più importanti del mondo. La certificazione reale è l'osservare superficialmente le auto che girano in Italia, il nostro abbigliamento griffato, i modelli di smartphone che usiamo tutti i giorni. Volendo ragionare glocal, in questo lembo di terra chiamato Penisola Sorrentina, abbiamo un indice PIL tra i più alti d'Italia. Inoltre abbiamo la fortuna di avere due industrie tra le più potenti: il turismo, una autentica corazzata con il suo indotto vertiginoso e la MSC, la società leader al mondo nella movimentazione delle merci con container, che occupa un posto di rilievo nella crocieristica e che dà lavoro a non poche persone del nostro territorio a mare ed a terra. Noi siamo "obesi". Di tutto. Non sazi. Andiamo molto oltre la sazietà e questo sconfinamento cronico ci ha portato all'obesità. Siamo talmente pieni di tutto che ormai ci scocciamo di tutto; nonostante abbiamo tutto, non siamo contenti di niente. Alcuni esempi di questa obesità. Abbiamo cibo a sufficienza per sfamarci e vivere ma abbiamo trasformato il mangiare in una "esperienza sensoriale". Non ci interessa più il cibo in quanto cibo ma per andare oltre abbiamo scoperto la gastronomia molecolare. Quelle che una volta chiamavamo padelle e casseruole adesso sono diventate "unità di cottura". Un qualsiasi evento a partire dal festeggiamento di un compleanno o di un battesimo ha bisogno dell'effetto speciale, della novità. Un momento, importante o rutinario che sia, della vita senza il post su facebook o la storia su instagram e come se non fosse mai esistito. La foto senza mettersi in posa e senza ritocco al computer non esistono più. Il mondo virtuale dell'apparire ha superato una realtà stanca e scocciata. Tutto questo e tanto altro è quello che possiamo chiamare vivere in una società a caccia del sensazionale per andare oltre la noia. In poche parole è quello che possiamo definire una società obesa. Il nostro delirio di sapere tutto, sintomo infallibile per diagnosticare la nostra obesità mentale, ci ha portato a dubitare di alcuni secoli di conquiste scientifiche e dei grandi passi avanti che la medicina ha fatto con la scoperta dei vaccini. Abbiamo dimenticato quella che accadeva fino a meno di un secolo fa. Abbiamo dimenticato parole come mortalità infantile o il nome di alcune nefaste e terribili malattie che sono state sconfitte e relegate ai soli libri di storia. La questione no vax si inserisce a pieno titolo in questa obesità sociale e mentale. Mentre noi ci arroveliamo in patetiche discussioni politico-sanitarie alcuni miliardi di uomini, che non sono occidentali, e non sono obesi come noi, continuano a morire di tutto, di fame e malnutrizione, di malattie da noi debellate da decenni e di Covid, visto che non potranno beneficiare neanche dal nostro vituperato Astrazeneca e che non potranno sperare nelle cure di una terapia intensiva. Quando si dice il sazio, anzi l'obeso, non capisce il digiuno.



VIOLA ARDONE **IL TRENO DEI BAMBINI**

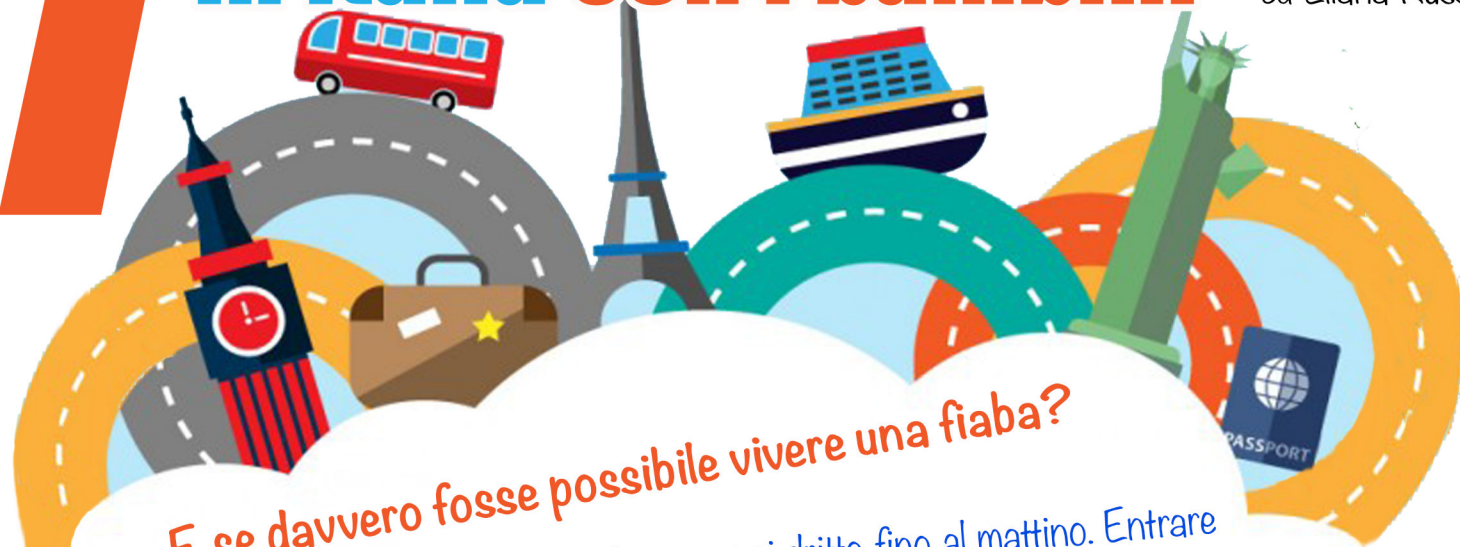
di Lucia D'Ancora

A Napoli nel 1946 la guerra , da poco terminata, ha lasciato fame e povertà. La città sembra oppressa da uno stato di miseria e devastazione da cui non riesce a rialzarsi. Tra i vicoli gli scugnizzi corrono senza freni mettendo in atto abilmente, fin da piccoli, l'arte dell'arrangiarsi. Sì, perché il pensiero di quei giorni è di sopravvivere. Nei quartieri spagnoli vive Amerigo, il protagonista della storia, che a soli otto anni viene spedito, dalla madre Antonietta, in Emilia Romagna con un "treno dei bambini". Queste spedizioni venivano organizzate del Partito Comunista che in quel periodo cercava di salvare il sud-Italia. Amerigo in particolare viene accolto da una famiglia che con pazienza e affetto conquista a poco a poco il cuore del ragazzino. Specificatamente il papà, Alcide, si affeziona ad Amerigo e lo invoglia a studiare musica, scoprendo così il talento del piccolo per il violino. Dopo un periodo di adattamento Amerigo ritorna a Napoli dove lo aspetta la madre Antonietta che per carattere è una donna schiva che non riesce a manifestare il suo amore per il figlio anche perché sempre preoccupata a sbarcare il lunario. Il ritorno si rivela più traumatico del previsto facendo nascere un senso di disagio nel bambino che subito decide di ritornare da Alcide e la sua amica Derna. Solo anni dopo, ormai adulto, Amerigo ritorna nella sua città per il funerale della madre rendendosi conto di quanto poco sapesse di quella donna che ha dovuto rinunciare all'amore del suo unico figlio per il suo stesso bene, per donargli con questo sacrificio la speranza di un futuro migliore. Il treno dei bambini di Viola Ardone edito Einaudi è un libro emozionante dove la scrittrice con grande maestria riesce ad affrontare tematiche come il sacrificio, la povertà, l'abbandono con delicatezza e profondità. I personaggi vengono delineati attraverso, non solo le loro caratteristiche fisiche ma soprattutto i loro comportamenti esplicitati con l'uso di dialoghi puntuali ed esaustivi, mai banali. La capacità dell'autrice di rendere i sentimenti in parole fa di questa storia un vero capolavoro richiamando durante la lettura i concetti di solidarietà, carità, altruismo, amore e famiglia per i quali dovremmo sempre prodigarci.

Una lettura che consiglio vivamente.

7 luoghi da fiaba da vedere in Italia con i bambini

di Fabio Cacace ed Eliana Russo



E se davvero fosse possibile vivere una fiaba?

Viaggiare prendendo la seconda stella a destra e poi dritto fino al mattino. Entrare nella tana del coniglio bianco. Volare con tutta la casa nell'occhio del ciclone, verso il regno di Oz. Questi ultimi due anni sono stati durissimi, ma non abbiamo mai smesso di credere nei sogni. Abbiamo voluto vedere nella difficoltà un'opportunità. Quando cerchi con tutte le tue forze una via d'uscita, proprio allora, ti si aprono porte nascoste. In questo periodo abbiamo scoperto posti incredibili nella nostra meravigliosa Italia. Oggi ti proponiamo un viaggio magico, un itinerario insolito, dal nord al sud dell'Italia. Un on the road alla ricerca di luoghi da fiaba, capaci di far sognare grandi e piccini. Spero che un giorno vedrai uno di questi luoghi, magari insieme ai tuoi bambini. Sono sicura li amerai, come noi li abbiamo amati.

C'ERA UNA VOLTA UN BAMBINO, CHE BEVVE L'ACQUA MAGICA DI UNA FONTE E SI TRASFORMÒ IN UN GIGANTE. IL SUO SPIRITO ALEGgia ANCORA TRA LE MONTAGNE DI SAN CANDIDO, IN ALTO ADIGE. PRENDENDO LA SEGGIOVIA CHE PARTE DA SAN CANDIDO, SI ARRIVA PROPRIO DI FRONTE ALL'INGRESSO DEL SENTIERO DEL GIGANTE BARANCI. IMMERGENDOSI NEL BOSCO SI INCONTRANO I GIGANTESCHI OGGETTI DI BARANCI, I SUOI OCCHIALI, LE POSATE, LO SPAZZOLINO DA DENTI, IL SUO NASO... QUI NASCE ANCHE IL MERAVIGLIOSO VILLAGGIO DEGLI GNOMI. I BAMBINI SI DIVERTIRANNO UN MONDO TRA LE PICCOLE CASETTE DI LEGNO E IL MINI CASTELLO. DIETRO AD OGNI PORTICINA TI ASPETTA UNA SORPRESA. IL REGNO DEL GIGANTE BARANCI È MERAVIGLIOSO IN INVERNO, QUANDO IL BOSCO È COPERTO DI NEVE. IN ESTATE, È POSSIBILE FARE IL BAGNO NEI DUE LAGHETTI, A FORMA DI IMPRONTE DI PIEDI GIGANTI.



Il regno del gigante Baranci

LA STORIA RACCONTA CHE NEL 1062, NELLE PALUDI DELLA PIANURA PADANA, FU SCOPERTA UNA BESTIA MOSTRUOSA. UN DRAGO CHE UCCIDEVA IL BESTIAME E AVVELENAVA I CORSI D'ACQUA. DOPO QUALCHE TEMPO QUESTA CREATURA FECE PERDERE LE SUE TRACCE, FINO AL 2016, QUANDO VENNE RITROVATO NEL CASTELLO DI DOZZA UN GRANDE E STRANO UOVO. IL 24 SETTEMBRE DELLO STESSO ANNO, L'UOVO SI È SCHIUSO. IL SUO NOME È FYRSTAN IL DRAGO E GIACE ADDORMENTATO NELLA TORRE DEL CASTELLO DI DOZZA. SI SVEGLIA SOLO OGNI DUE ANNI, ALLA FINE DI SETTEMBRE. DOZZA È UNA CITTÀ D'ARTE, PIENA DI BELLISSIMI MURALES. UN MAGICO BORGIO MEDIEVALE DELL'EMILIA ROMAGNA.



Il Drago di Doza, la città dipinta



La Spada nella Roccia di S. Galgano

LA SPADA NELLA ROCCIA ESISTE DAVVERO, SI TROVA IN ITALIA E PRECISAMENTE IN TOSCANA. LA SPADA È CUSTODITA AL CENTRO DELLA CAPPELLINA DI MONTESIEPI (NEL COMUNE DI CHIUSDINO). LA STORIA VERA DI SAN GALGANO PARE ABBIA ISPIRATO LA LEGGENDA DI RE ARTÙ. GALGANO ERA UN UOMO VIOLENTO E NON FACEVA ALTRO CHE ASSECONDARE I PROPRI CAPRICCI. UN GIORNO, MENTRE CAVALCAVA, INCONTRÒ L'ARCANGELO MICHELE CHE LO PORTÒ VERSO MONTE SIEPI. GALGANO CERCÒ DI TAGLIARE CON LA SPADA DEI RAMI PER COSTRUIRE UNA CROCE. NON RIUSCENDOCI PERÒ, LANCIÒ ADIRATO LA SPADA IN TERRA, CHE SI CONFICCÒ IN UNA ROCCIA FINO ALL'ELSA, FORMANDO UNA CROCE.

E SE DIETRO LA CASCATA SI NASCONDESSE L'INGRESSO PER UN MONDO FATATO? UNA PORTA DALLA QUALE POSSONO PASSARE FATE E FOLLETTI, PER ENTRARE NEL NOSTRO MONDO? LA LEGGENDA RACCONTA CHE QUESTO INGRESSO SI TROVA PROPRIO DOVE SONO OGGI LE CASCATE DELLE MARMORE. QUESTO È IL LUOGO DOVE DIMORANO NINFE ED ELFI. SOLO I BAMBINI PERÒ POSSONO VEDERLI, DURANTE LA FANTACASCATA. LUNGO QUESTA PASSEGGIATA I BAMBINI INCONTRERANNO UNA NINFA O L'ELFO GNEFRO, CHE LI PORTERÀ A SCOPRIRE I SEGRETI DELLA CASCATA.



La Fantacascata delle Marmore

7 luoghi da fiaba da vedere in Italia con i bambini

ADORO LA SCENA DEL FILM MARY POPPINS, QUANDO MARY, BERT, JANE E MICHAEL, ENTRANO NEL DISEGNO. SE NON HAI MAI LETTO IL LIBRO DEVI ASSOLUTAMENTE.

IMMAGINA DI TENERE I TUOI BIMBI PER MANO, CHIUDETE GLI OCCHI E CONTATE FINO A TRE. 1...2... E... SALTATE! ORA APRITE GLI OCCHI, SIETE A SANT'ANGELO IL PAESE DELLE FIABE. SANT'ANGELO È UN PAESE DIPINTO DI MILLE COLORI, SULLE MURA DELLE CASE VANNO IN SCENA TUTTE LE FAVOLE PIÙ AMATE. QUI ABBIAMO INCONTRATO ALICE E IL CONIGLIO BIANCO, I MUSICANTI DI BREMA, HANSEL E GRETTEL, PETER PAN, MARY POPPINS E TANTI ALTRI. SANT'ANGELO ERA UN PAESE SCONOSCIUTO E QUASI DISABITATO, CHE SI TROVA NEL LAZIO, TRA CAMPAGNE VITERBESI. I SUOI DIPINTI GLI HANNO DONATO UNA NUOVA VITA.



Sant'Angelo il paese delle fiabe

CHI VARCA LE SUE PORTE SI PERDE IN UN GIARDINO MISTERIOSO, ABITATO DA CREATURE FANTASTICHE. TANTE SONO LE STORIE CHE SI POSSONO IMMAGINARE OSSERVANDO LA SFINGE, L'ORCO, LA TARTARUGA, IL DRAGO E LA CASA STORTA. SEMBRA CHE DA UN MOMENTO ALL'ALTRO, QUALCHE STATUA DI PIETRA POSSA RISVEGLIARSI DAL LUNGO SONNO. IL GIARDINO DI BOMARZO INFATTI, È LA DIMORA DI GROSSE SCULTURE DI PIETRA, DALLE TANTE FORME BIZZARRE E AFFASCINANTI. SI TROVA NEL LAZIO E NASCE DA UN'IDEA DEL PRINCIPE PIER FRANCESCO ORSINI, CHE NEL 1552 COMMISSIONÒ L'ARCHITETTO PIRRO LIGORIO DI CREARE QUESTE SCULTURE.



Il Parco dei Mostri di Bomarzo

SEI PRONTO A SALIRE SUL SOTTOMARINO DEL CAPITANO NEMO ALLA RICERCA DI ATLANTIDE? TI ASPETTA UN VIAGGIO IN FONDO AL MARE, ALLA SCOPERTA DELLA CITTÀ SOMMERSA DI BAIÀ. OGGI QUESTA È AREA MARINA PROTETTA E PARCO ARCHEOLOGICO. CI SI IMBARCA SUL CYMBA, LA BARCA DAL FONDO DI VETRO CHE PORTA A SCOPRIRE I SEGRETI DELL'ANTICA CITTÀ PERDUTA. BAIÀ ERA UNA CITTÀ ROMANA CHE SCOMPARVE LENTAMENTE A CAUSA DEL BRADISISMO TRA IL 400 E IL 500 D.C. I SUOI RESTI SOMMERSI FURONO SCOPERTI A - 6 METRI DI PROFONDITÀ, NEI PRESSI DI PUNTA EPITAFFIO NEGLI ANNI 60. AVVISTARE SOTT'ACQUA UN'ANTICA STRADA E LE STATUE DEL NINFEO DELLA VILLA DELL'IMPERATORE CLAUDIO, È UN' ESPERIENZA MERAVIGLIOSA.



La città sommersa di Baia

7 luoghi da fiaba da vedere in Italia con i bambini

Le Paste del Divino Amore

di Maria Laura Orsi

L'appassionato di pasticceria lo riconosce a chilometri di distanza. È quella persona che, passeggiando in una città di cui è turista, si ferma ad ogni vetrina per rifarsi gli occhi e magari scovare qualche ricetta a lui sconosciuta e approfondirne la conoscenza. L'appassionato di pasticceria è anche quel soggetto che, avendoti conosciuto da poco, presa un po' di confidenza ti si avvicina con fare sospetto e ti chiede: "Senti ma, voi a Natale che dolci fate?". Quando faccio nuove amicizie anche a me piace curiosare nei ricettari e scoprire nuove tradizioni o varianti culinarie. Dietro anche la più piccola differenza infatti, si nasconde il fascino di una leggenda antica che ci riporta magicamente nel passato. La settimana scorsa, passeggiando per Spaccanapoli, non ho potuto fare a meno di notare che, fra roccocò e mustaccioli, nelle dolci vetrine campeggiavano gloriose alcune "paste reali" ricoperte da una glassa color rosa confetto. Notando che, in tutte le vetrine ricorrevano dello stesso colore, ho ipotizzato che si trattasse di una vera e propria ricetta, insomma una leccornia che richiedesse come da norma questa meravigliosa glassa rosa in superficie. Facendo qualche ricerca ho ricevuto conferma alla mia teoria. Tra i dolci a base di mandorla, tipici del periodo natalizio, come ad esempio le paste reali a forma di frutta dai colori vivaci, vi è un tipo di pasta particolare chiamata "pasta del divino amore". Si differenzia dagli altri dolci alla mandorla non solo per la forma, ovale e ricoperta, appunto, da questa particolare glassa rosa, ma anche per il tipo di preparazione. Essa infatti richiede la cottura in forno, cosa che invece non accade per le paste reali. Ma a cosa si deve un nome così suggestivo? La leggenda vuole che, a inventare questo dolce così particolare, siano state le suore del monastero del Divino Amore a Spaccanapoli, nei pressi di S. Biagio dei librai, per rendere omaggio a Beatrice di Provenza, madre di Carlo II D'Angiò (XIII secolo). Si narra inoltre che, la sovrana apprezzò questi dolcetti anche per il colore vivace della copertura. Oggi, del monastero del Divino Amore non rimane più traccia, a parte il chiosco situato accanto all'Ospedale degli Incurabili e queste paste particolari. Resta da scoprire perché queste "paste del Divino Amore" vengano preparate proprio nel periodo natalizio. Intanto vi lascio la ricetta, nel caso qualcuno voglia prepararle e fare così un salto nel magico periodo natalizio della Napoli del 1200.



Ingredienti

500 g di mandorle dolci sgusciate
500 g di zucchero
3 uova
scorza grattugiata di 1 limone
1 bustina di vaniglia
100 gr. di canditi misti
ostie q.b.
3 cucch. di marmellata albicocche
2 cucchiari di zucchero
acqua q.b.
(per la ghiaccia o glassa):
zucchero a velo
1 albume
colorante per alimenti

Tritare finemente le mandorle per poi aggiungervi lo zucchero ed un po' di acqua fredda. Lavorare il composto sino a quando non sarà abbastanza compatto e solo allora aggiungete 2 uova intere e un rosso d'uovo, la scorza grattugiata del limone, la vaniglia ed i canditi tagliati a dadini. Lavorare l'impasto e formare degli ovetti schiacciandoli leggermente aggiungendo sotto ognuno un'ostia come base. Dopo aver ricoperto la teglia con la carta forno, riporre in forno a 180° per 20 minuti circa. Una volta sfornati e raffreddati, far raffreddare i dolci ed eliminare l'ostia in eccedenza. Spennellare leggermente i dolci con una soluzione composta da marmellata di albicocche diluita con poca acqua e zucchero. Infine per la copertura, glassare con ghiaccia rosa cioè, ottenuta unendo zucchero a velo vanigliato, albume montato a neve e colorante per alimenti.



Lettera a Babbo Natale

di Francesca Persico

E' la notte di Natale, una notte del tutto diversa dalle altre. C'è sempre qualcuno che si lascia trascinare dall'idea di maestosi festeggiamenti, regali da scambiarsi, brindisi e buffet a volontà, ma in realtà la misteriosa magia di questa notte si cela nelle persone stesse. Stasera il cielo è pieno di stelle, tutt'altro che la "Notte stellata" di Van Gogh: specchiandosi nella candida neve che ricopre il terreno, infiniti bagliori danzano nel cielo, come se potessero realmente ascoltare il ritmo delle canzoni natalizie che risuonano dolci per le strade e seguirlo a regola d'arte. Questa è una notte di sogni e magia, anzi, di miracoli. Mentre tutto il mondo attende speranzoso di trovare sotto il proprio albero un bel regalo impacchettato e infiocchettato, - ormai siamo cresciuti nella convinzione di dover ricevere qualcosa da scartare, qualcosa di materiale - c'è qualcuno che sceglie di vivere l'attesa in modo diverso...

"Caro Dio, non mi presento perché al catechismo mi hanno sempre detto che tu conosci a memoria il nome di tutti i bambini, sia buoni che birichini. Uso il termine "birichini" perché sono convinta che non esistano persone del tutto cattive. Ti scrivo questa lettera perché... forse non ho un vero motivo per scriverti, però ci voglio ugualmente provare. Nonostante sia consapevole del fatto che probabilmente, se gli altri sapessero di tutto questo, mi darebbero della pazza, sento che questa è la cosa più giusta da fare. Mentre cerco di riempire di sincere parole questo foglio, infatti, mi sembra di rivedere in me la bambina di qualche anno fa che scrive la propria letterina per Babbo Natale. Tutti, prima o poi, scoprono che in realtà esiste un "Babbo Natale" in ogni casa, che sia un nonno o un papà, eppure ogni anno si cimentano nella stesura della fatidica "lista". Tutto ciò per dirti che alcune volte non so se davvero esisti, però sono sicura che, se ci sei, risponderai senz'altro a questo mio messaggio. Andando al dunque... quest'anno, caro Dio, ti scrivo non per chiederti qualcosa in dono, ma per dirti semplicemente "grazie".

Forse è realmente da pazzi ringraziare nella notte di Natale qualcuno che non si conosce e, per di più attraverso, una lettera anonima: certe cose non si vedono nemmeno nei film, però a volte sono il sincero specchio della verità, o mi sbaglio? Oggi non voglio ringraziarti per le cose che possiedo, perché penso che le cose materiali siano come tante matite, a forza di temperarle prima o poi non si potranno più usare. Voglio dirti "grazie" per le persone che quotidianamente poni al mio fianco.

Ti ringrazio per la mia famiglia perché so che, nonostante il più delle volte abbia l'impressione che vogliano limitarmi nelle scelte e sottolineare sempre i miei errori, lo fanno perché chi ti vuole veramente bene, ti mostra sempre il lato negativo delle cose per permetterti di migliorare. Forse avere una mamma "sergente" non è poi così male...

Ti ringrazio per tutti i miei amici - non solo i miei coetanei, ma tutti dal più piccolo al più grande - perché, liberi di scegliere chi amare, hanno scelto me e soprattutto i miei innumerevoli difetti. Se riesco ad essere completamente me stessa, è sicuramente anche grazie a loro che non mi fanno sentire sbagliata, anzi nel tempo mi hanno insegnato che ridere di te stesso ti salva la vita.

E ti ringrazio anche per tutte le persone che come me sbagliano, si fanno del male per orgoglio, pensano di sapere tutto di sé stessi e degli altri nonostante siano solo fermi all'antipasto della "grande tavola imbandita" che la società è, per quelle persone che non rivedrò più e per quelle che ancora non ho conosciuto.

Ti ringrazio per la presenza di tutte queste persone - la mia forza - perché l'unica cosa della quale ho veramente paura è la solitudine.

Ti ringrazio perché senza di loro sento di non essere nessuno.





Antica Cattedrale di Massa Lubrense

Natale 2021

Venerdì 24 dicembre ore 23:00 - Messa Antica Cattedrale

Sabato 25 dicembre - Natale

ore 8:00 - 11:15 - 19:00 - Messe Antica Cattedrale

ore 8:00 - Messa Monastero di S. Teresa

ore 20:00 - Concerto Antica Cattedrale

Domenica 26 dicembre

ore 8:00 - Messa Monastero di S. Teresa

ore 11:15 - 19:00 - Messe Antica Cattedrale

ore 20:00 - Preghiera Musicale Antica Cattedrale

Mercoledì 29 dicembre ore 20:00 - Concerto Antica Cattedrale

Venerdì 31 dicembre ore 18:00 - Messa "Te Deum" Antica Cattedrale

Sabato 1, Domenica 2 e Giovedì 6 gennaio

ore 8:00 - Messa Monastero di S. Teresa

ore 11:15 - 19:00 - Messe Antica Cattedrale

In tutte le manifestazioni civili e religiose verranno rigorosamente rispettate le norme prudenziali di capienza, sanificazione e distanziamento per il COVID