

IL CRALLINO

Organo di informazione del C.R.A.L. Santa Maria delle Grazie - Anno XXV - N. 3 - Novembre 2019

Distribuzione in omaggio ai Soci

www.cralasantamariadellegrazie.it 

Esce quando può

All'interno:

I vincitori delle Borse di Studio anno scolastico 2018/2019

Natale a tavola con il "Wellness Gourmet"

Gli uomini e le donne hanno necessità di fare la pace?! (parte seconda)

Le foto delle gite sociali e dei pellegrinaggi

Il premio poesia "Calliope" 2019

La Direttissima Roma-Pozzuoli-Napoli (parte terza)

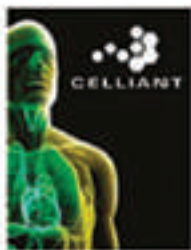
Lo sport: il torneo sociale di tennis



MEMORY MEDICAL FRESH

**IL PRIMO
MATERASSO
CON SISTEMA
REFRIGERANTE!**

NUOVO



**IL TUO CORPO
EMETTE ENERGIA.
NON SPRECARLA!**



**Sistema Resistat
in Fibra di Carbonio**



**CONVENZIONATO C.R.A.L.:
A TUTTI I SOCI
SCONTO DEL 27%**

Via S. Nullo, 64/B
80014 Giugliano in Campania (NA)
Tel. 081 804 89 31
www.morfeomaterassi.it

IL CRALLINO

Organo di informazione pubblicato dal CRAL S. Maria delle Grazie. Viene distribuito in omaggio ai Soci.

Registrato il 20.01.96 presso il Tribunale di Napoli con il n. 4716.

Esce quando può

Presidente del CRAL
Santa Maria delle Grazie
Nello Nardi

Direttore Responsabile
Alfredo Falcone

Comitato di Redazione
Teofilo Arco, Ferdinando Avallone, Vincenzo Buono, Giuseppe Calabrese, Pietro Minopoli, Nello Nardi, Amedeo Russo, Adriano Scoppetta, Luigi Stefanelli.

Hanno collaborato a questo numero:
Nicoletta Abbate, Antonio Balzano, Antonio Panarese e Andrea Tondini.

Segretario di Redazione:
Adriano Scoppetta

Composizione
Nello Nardi

Redazione: **CRAL Santa Maria delle Grazie La Schiana 80078 Pozzuoli (NA) tel. 081.8552215**

Le opinioni espresse in articoli firmati o siglati impegnano esclusivamente i rispettivi Autori mentre la Direzione non ne risponde.

La collaborazione a
"IL CRALLINO"
s'intende gratuita.

Impaginazione, grafica e stampa:
Graphic & Print s.n.c.
Torre del Greco

In copertina: *Il murale raffigurante i due volti della Madonna dipinto sulla facciata degli ambulatori dell'Ospedale di Pozzuoli dal famoso artista di "Street Art" Jorit. (foto di Adriano Scoppetta)*

Cari amici lettori,

recentemente un telegiornale ha annunciato che la Russia è diventata più estesa di prima in quanto, in una delle zone ghiacciate del suo immenso territorio, erano comparse cinque isolette di cui manco si conosceva l'esistenza. La notizia, sensazionale, in un primo momento aveva dell'impossibile, ma solo in un primo momento, poi la cosa si è chiarita: le cinque isolette sono venute alla luce solo grazie allo scioglimento dei ghiacci che le ricoprivano da sempre.

Tale fenomeno è solo l'inizio del processo in corso che, da qualche tempo, sta preoccupando il mondo intero: quello del progressivo scioglimento dei ghiacciai provocato dall'aumento della temperatura del pianeta, le cui conseguenze saranno gravissime. L'enorme quantità di acqua che dai continenti si versa nel mare, ne sta lentamente innalzando il livello e di questo passo, finirà per sommergere tante località costiere ed, in primo luogo, quelle piccole paradisiache isolette del Pacifico che oggi sono quasi a pelo d'acqua. Le popolazioni locali, conscie di quanto sta accadendo sono pertanto in grande ansia temendo di essere costrette, inevitabilmente, a migrare in paesi lontani.

In una trasmissione televisiva relativa ai vulcani, un esperto vulcanologo accennava ad un'eventualità che sarebbe davvero tragica. Alcune zone vulcaniche della terra, egli spiegava, sono ricoperte da una spessa coltre di ghiaccio il cui enorme peso comprime il suolo; venendo meno, per la fusione del ghiaccio, tale peso, in caso di eruzione, sotto la pressione del magma il diaframma di roccia potrebbe saltare come il tappo di una bottiglia di champagne generando un cataclisma sul tipo di quello che distrusse Kracatoa. Come è noto, Kracatoa è un isolotto indonesiano di natura vulcanica che sorge tra Sumatra e Giava, un isolotto che attualmente misura circa 10 chilometri quadrati che sono quanto rimane di un'isola di circa 40 chilometri quadrati. Questa, nel 1853 esplose, letteralmente, in seguito ad un'eruzione che ne distrusse l'intero edificio provocando forti movimenti tellurici e maremoti che fecero oltre trentamila vittime.

L'aumento della temperatura del pianeta costituisce dunque un problema di importanza vitale alla cui soluzione, prima che sia troppo tardi, sono chiamate a partecipare tutte le nazioni del mondo rivedendo il loro inquinante sistema industriale e riducendo l'uso dell'auto e di quant'altro concorre a questo esiziale riscaldamento globale.



Il CDA del Cral S. Maria delle Grazie,

Augurando a tutti Buone Feste,

*Invita i propri iscritti alle Feste Sociali di Fine Anno
presso il Complesso Agave di Pozzuoli*





LA VOCE DEL CRAL

a cura di Adriano Scoppetta

BORSE DI STUDIO

A lato l'elenco dei vincitori delle Borse di Studio. Anche per quest'anno la Commissione esaminatrice, dopo aver consultato il Tesoriere Giuseppe Calabrese, che ne ha constatata la disponibilità economica, ha deciso di accogliere tutte le domande.

Ricordo ancora una volta, a chi non lo avesse fatto, che per partecipare bisogna iscriversi al **Fondo di Solidarietà**, aggiungendo alla quota sociale un modesto contributo anche di solo **50 centesimi**.

La premiazione avverrà come consuetudine durante le feste sociali di fine anno che avranno luogo presso il complesso Agave di Pozzuoli il 17 e 20 dicembre 2019 (previa prenotazione, ritirando il biglietto di invito in Segreteria CRAL).

ELEZIONI CRAL

Nei giorni **27, 28 e 29 novembre**, presso la Segreteria (Ospedale di Pozzuoli), si terranno le elezioni per il rinnovo degli **Organi Sociali del CRAL S. Maria delle grazie**, si invitano tutti i Soci di partecipare per manifestare le loro preferenze.

NUOVA STRENNA NATALIZIA

Nella foto la nuova strenna natalizia della ditta torinese "Il Rovere" che sarà in distribuzione presso la Segreteria del CRAL a partire dal 10 dicembre tutti i giorni feriali dalle ore 9 alle 13.



C.R.A.L. S. MARIA DELLE GRAZIE BORSE DI STUDIO DAL FONDO DI SOLIDARIETA' ANNO SCOLASTICO 2018-2019 I VINCITORI

N°5 BORSE DI STUDIO PER LAUREA MAGISTRALE € 200,00

	Socio	Concorrente	Data di Nascita	Laurea	Punteggio
1	Molero Umberto	Molero Enrico	27.02.1992	Magistrale	110/110 L
2	Di Fiore Pasquale	Di Fiore Alessia	02.09.1988	Magistrale	110/110 L

N°5 BORSE DI STUDIO PER LAUREA TRIENNALE o SPECIALISTICA € 175,00

	Socio	Concorrente	Data di Nascita	Laurea	Punteggio
1	Stornaiuolo Vincenzo	Stornaiuolo Alessia	09.08.1996	Triennale	110/110
2	Pelliccia Gaetano	Pelliccia Gisella	30.07.1996	Triennale	110/110
3	Mellone Vincenzo	Mellone Rosa	22.12.1992	Triennale	103/110
4	Ciampaglia Tania	Cardea Asja	28.11.1994	Triennale	98/110
5	Migliore Bruno	Migliore Mirko	09.03.1995	Triennale	90/110

N° 10 BORSE DI STUDIO PER DIPLOMA DI MATURITA' € 120,00

	Socio	Concorrente	Data di Nascita	Diploma	Punteggio
1	Carnevale Anna	Della Volpe Luigi	01.02.2001	Maturità	100/100
2	D'Agostino Maria	Alfonsina Citro Vera	19.01.2001	Maturità	100/100
3	Maddaluno Annunziata	Peluso Serena	24.12.2000	Maturità	100/100
4	Maddaluno Anna	Ricci Francesca G.	04.12.2000	Maturità	100/100
5	Maddaluno Anna	Ricci Lorenza Vittoria	04.12.2000	Maturità	100/100
6	Russo Antonio	Russo Valeria	05.07.2000	Maturità	100/100
7	Sardo Giovanna	Gritti Giuseppina	01.06.2000	Maturità	98/100
8	Caiffa Elena	Di Meo Matteo	25.12.2000	Maturità	90/100
9	Guitto Patrizia	Sibillo Maria Letizia	27.04.2000	Maturità	90/100
10	Langella Luigi	Langella Nadja	20.05.2001	Maturità	86/100
11	Omissis	Omissis	Omissis	Maturità	83/100
12	Schiano Concetta	Petrucci Angelo	06.12.2000	Maturità	80/100
13	Carnevale Antonietta	Limite Giuseppe	08.01.2001	Maturità	76/100
14	Lubrano Lavadera Loredana	Di Meo Gabriele	07.08.2000	Maturità	73/100
15	Malagevole Teresa	Maione Giovanni	23.08.2000	Maturità	72/100
16	Amore Anna	Masini Tommaso	11.08.2000	Maturità	72/100

N° 10 BORSE DI STUDIO PER DIPLOMA DI SCUOLA MEDIA INFERIORE € 75,00

	Socio	Concorrente	Data di Nascita	Diploma	Punteggio
1	Matera Antonietta	Puleo Isabella Maria	12.04.2006	Sc.Media	10/10
2	Monti Giovanni	Monti Emanuele	02.01.2006	Sc.Media	10/10
3	Lamboglia Bianca	Loffredo Lorenzo	18.08.2005	Sc.Media	10/10
4	Aruta Concetta	Petruzzo Gabriella	22.03.2005	Sc.Media	9/10
5	Calabrese Angela	Bello Chiara	09.04.2006	Sc.Media	8/10

Il Presidente Onorario del Fondo
Giuseppe Varriale

Il Segretario del Fondo
Vincenzo Buono

Il Presidente del Cral
Nello Nardi

MENU STELLATI PER SANI CENONI SOTTO L'ALBERO

NATALE A TAVOLA CON IL "WELLNESS GOURMET"

di Andrea Tondini*



Chi l'ha detto che gusto e benessere sono inconciliabili?

Certamente le Festività Natalizie, con le numerose occasioni di incontro con prelibatezze che mettono alla prova forma fisica e salute, non sono il periodo ideale per proporre menu adeguati alle mere esigenze caloriche del nostro organismo. Tuttavia, accettando la sfida e, soprattutto, con la consulenza di un caro amico chef, raffinato cultore della cucina "gourmet", abbiamo provato a confezionare dei menu per i due più importanti cenoni sotto l'albero, Vigilia di Natale e San Silvestro, rivisitando, reinterpretando alcuni piatti della tradizione e lasciando libero sfogo alla fantasia tipica dell'arte culinaria, ma, soprattutto, con un occhio attento agli aspetti nutrizio-

nali delle portate proposte. Ecco di seguito i menu "stellati". Occorrerà procurarsi qualche ingrediente di uso non comune, ma alla fine il figurone a tavola è assicurato!

CENONE DELLA VIGILIA

Zuppa tiepida di frutti di mare

Ingredienti per 8 persone

- ½ kilo di vongole
- ½ kilo di gamberi sgusciati e le loro teste
- 1 seppia di circa 300 gr. tagliata a striscioline sottili
- 1 porro
- 2 foglie di alloro
- 2 chiodi di garofano
- 1 anice stellato
- ½ bicchiere di vino bianco, preferibilmente quello che accompagnerà il piatto
- 4 cucchiaini di olio EVO
- sale e pepe q.b.

Procedimento:

In un tegame dai bordi alti o una pentola fate cuocere per 4 minuti e senza nessun condimento la seppia (deve fumare ma non bruciarsi). Toglietela dal tegame e nella stessa pentola versate tre cucchiaini d'olio, il porro tagliato a rondelle sottili, le foglie d'alloro, l'anice stellato e i chiodi di garofano.

Aggiungete le vongole e fatele aprire, sfumate col vino bianco e sgusciatele. A parte avrete saltato in padella per 5 minuti le teste dei gamberi con un cucchiaino d'olio e un mestolo di acqua calda. Spremete con uno schiacciapattate le teste dei gamberi e versate il succo nelle vongole. Aggiungete le seppie, i gamberi e un litro di acqua calda; portate a bollore. Spegnete il fuoco, lasciate intiepidire, aggiustate di sale e pepe e servite la zuppa con crostini di pane ai 5 cereali e una spolverata di gambi di prezzemolo tritati finemente.

Paccheri integrali con baccalà mantecato e germogli di alfa alfa

Ingredienti per 8 persone

- 1 kilo e ½ di baccalà dissalato



2 cipollotti
 un gambo di sedano
 2 arance
 1 bicchiere di vino bianco secco
 un rametto di menta
 700 gr. di Paccheri integrali
 4 cucchiaini d'olio EVO
 1 litro di latte parzialmente scremato
 40 gr. di pecorino romano
 germogli di alfa alfa (erba medica)
 sale e pepe q.b.

Procedimento:

In un tegame profondo sbollentate il baccalà, scolatelo e spinatelo. Sversate l'acqua e aggiungete l'olio, il cipollotto tritato compresa la parte verde e il sedano tagliato a rondelle. Quando avranno cominciato a prendere colore metteteci dentro il baccalà, saltatelo a fiamma alta, sfumate col vino bianco, aggiungete il latte, abbassate la fiamma al minimo e fatelo cuocere col coperchio per un'ora circa. Aggiungete, se necessario, un po' d'acqua se dovesse asciugarsi troppo. A fine cottura aggiungete il succo delle arance, frullate il tutto, aggiustate di sale e pepe e versate il tutto nel tegame. Cuocete la pasta molto al dente, scolatela, aggiungetela al baccalà e finite di cuocerla aggiungendo un po' d'acqua di cottura. Servite con una spolverata di pecorino, una manciata di germogli e qualche fogliolina di menta fresca.

Sgombro al sale con cavolo rosso e scarole

Ingredienti per 8 persone

8 sgombri di media grandezza, 250/300 gr.
 16 fette di limone
 8 rametti di rosmarino
 8 scalogni
 4 chili di sale marino grosso



1 cavolo rosso
 1 scarola riccia
 50 gr di uva passa
 50 gr di pinoli
 4 cucchiaini di olio EVO
 Sale pepe e aceto q.b.

Procedimento:

Ricoprite una teglia da forno con uno strato di sale. Farcite ogni sgombro con il rosmarino, 2 fette di limone e mezzo scalogno. Disponete gli sgombri sul sale e ricopriteli completamente col quello a vostra disposizione. Con le mani bagnate compattate il sale e cuocete in forno ventilato per 120 minuti a 130°. Nel frattempo nell'olio cuocete per pochi minuti i pinoli, tagliate a striscioline il cavolo rosso e la scarola e versateci l'olio ancora caldo. Aggiungete aceto, sale e pepe secondo i vostri gusti. Disponete nel piatto di ciascun commensale l'insalata così preparata, liberate il pesce dal sale rompendo col dorso di un cucchiaino la crosta di sale che si sarà formata, e servitelo adagiandolo sulle verdure.

Pere speziate

Ingredienti

8 pere grandi
 4 chiodi di garofano
 8 cucchiaini di zucchero di canna
 2 stecche di cannella
 1 cucchiaino di cannella in polvere
 una manciata di bacche di pepe rosa
 1 litro di vino rosso
 100 grammi di mandorle tritate
 8 foglie di menta.

Procedimento:

Lavate le pere e sbucciatele a spirale, lasciando cioè, una striscia di buccia. Mettete da parte quella che avete tolto e seccatela in forno a 80° per un'ora spolverizzandola con la

cannella. Disponete le pere in verticale in una teglia da forno antiaderente. Su ogni pera spolverizzate un cucchiaino di zucchero di canna. Versate sul fondo il vino e aggiungete le stecche di cannella, i chiodi di garofano e le bacche di pepe rosa. Infornate a 180° per un'ora e, di tanto in tanto, durante la cottura, raccogliete il liquido e irrorate le pere. Servitele con una manciata di granella di mandorle, la buccia secca, la salsa formatasi e una fogliolina di menta fresca.

CENONE DI SAN SILVESTRO

Insalata di avocado e gamberoni

Ingredienti per 8 persone

4 avocado
 4 cucchiaini di olio EVO
 800 gr. di gamberoni
 2 lime
 gambi di prezzemolo
 2 finocchi di media grandezza
 uno scalogno
 sale e pepe q.b.

Procedimento:

Iniziate sbucciando gli avocado: tagliateli a metà, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa a dadini. Mescolate l'avocado con il succo di lime, olio, sale, pepe, finocchio tagliato a striscioline, i gambi di prezzemolo finemente tritati e i gamberi appena scottati al vapore. Insaporite con sale e pepe di cayenna. Suddividete il composto di gamberi e avocado in otto bicchieri e servite subito.

Lasagnetta di gallinella e carciofi

Ingredienti per 8 persone

8 carciofi
 1 kilo e ½ di gallinella a filetti
 1 litro di brodetto di pesce



Una confezione di lasagne secche
1 litro latte intero
noce moscata q.b.
180 gr farina tipo 00
5 cucchiaini di olio EVO
1 scalogno
vino bianco q.b.
parmigiano q.b.

Procedimento:

Affettare sottilmente i carciofi e saltarli in padella con un filo di olio e lo scalogno tritato. Una volta pronti, tenerne un po' da parte. In un'altra padella saltare la gallinella con due cucchiaini d'olio e sfumare col vino bianco. Per la besciamella: mescolare latte e farina e unire il fumetto di pesce, aggiustando di sale e pepe. Amalgamare alla besciamella i carciofi e la gallinella. Assemblare la lasagna: sporcare il fondo della teglia con un po' di besciamella. Disporre un primo strato di lasagne, continuare alternando besciamella, parmigiano e lasagne. Completare con il parmigiano e con i carciofi tenuti da parte. Cuocere in forno per 20'.

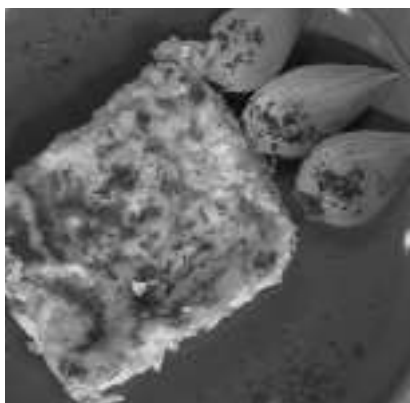
Trancio di tonno scottato con polenta verde

Ingredienti per 8 persone

500 ml di brodo vegetale
8 fette di tonno da 200 gr. ciascuna
125 gr di farina di polenta bianca
2 cucchiaini parmigiano grattugiato
Erbette fresche (basilico, timo, prezzemolo) tritate
Noce moscata grattugiata
4 cucchiaini di olio EVO
8 Cipollotti
30 Fagiolini

Procedimento:

Portate ad ebollizione il brodo, aggiungete la **polenta** e fatela cuocere per circa 5 minuti a fiamma



lenta mescolando di tanto in tanto. Appena la polenta inizia a staccarsi dal fondo toglie il tegame dal fornello e incorporate il parmigiano, le erbe tritate e insaporite con sale e noce moscata. Spalmate la polenta su una teglia da forno unta con l'olio (spessore 1,5 cm). Fate raffreddare. Lavate e mondate i cipollotti, poi tagliateli in 3 pezzi e fateli rosolare in padella insieme ai fagiolini con due cucchiaini d'olio. Riscaldare 2 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e fate dorare il tonno a fiamma viva da tutti i lati per circa 1 minuto. Servitelo tagliato a fette insieme alle verdure con due o tre rondelle di polenta riscaldata al grill.

Spiedino di panettone

Ingredienti

1 panettone o pandoro
2 albumi
4 cucchiaini di zucchero a velo
½ litro di latte intero
un cucchiaino di cannella in polvere
200 gr. di cioccolato fondente
3 cucchiaini di panna fresca
rametti di ribes

Procedimento:

Prendete il panettone, tagliatelo a cubetti e grigliatelo su una piastra o una padella rovente. In alternativa, saltatelo in padella con un po' di burro in modo da creare una crosticina croccante. In un pentolino versate gli albumi, il latte e lo zucchero e, a fiamma bassa cuocete mescolando continuamente fino ad ottenere una salsa densa. Preparate la fonduta di cioccolato sciogliendo il cioccolato a bagnomaria e incorporando la panna. Infilzare i vari blocchi e condire a piacimento con la fonduta di cioccolato e la salsa

bianca. Aggiungere i ribes a rametti.

Vini consigliati dallo chef:

Per gli antipasti di entrambi i cenoni consigliate bollicine italiane o francesi (purché metodo classico). Per il primo e il secondo della Vigilia un rosato freddo (es. Cerasuolo d'Abruzzo) . Per il primo di San Silvestro ideale un bianco freddo (es. Grillo di Sicilia) mentre sul secondo è opportuno l'abbinamento con un Piediroso, sempre freddo.

Note

I germogli di alfa-alfa (erba medica) sono ricchi di vit. C, D, E, K, vitamine del gruppo B e minerali come zinco, selenio, magnesio, calcio e fosforo e di sostanze ad azione antiossidante. Si possono acquistare nei negozi di prodotti biologici e naturali oppure online.

L'anice stellato (dalla caratteristica forma a stella a 8 punte) è ricco di proteine, ferro, calcio e Vitamina C e ha preziose proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e favorisce la digestione, alleviando il meteorismo intestinale.

La polenta bianca è farina di mais bianco ottenuta dalla macinazione della sola parte esterna del chicco di mais (es. Molino Rossetto).

Un ringraziamento particolare, per la gentile consulenza professionale, a Carlo Olivari, Archicook di Cooking Division.

*** Il Dott. Andrea Tondini è Dirigente Medico del SIAN ASL NA 2 NORD diretto dal Dott. Luigi Castellone – Dipartimento di Prevenzione Direttore Dott. Enrico Bianco.**



GLI UOMINI E LE DONNE HANNO NECESSITA' DI FARE LA PACE?!

di Nicoletta Abbate*

(Parte seconda)

Cari lettori, come anticipato nel precedente articolo, la tematica sarà suddivisa in parti e sarà indicata con lo stesso titolo affinché passi come appello e stimolo alla riflessione.

Spero che gli interessati abbiano ragionato sulla massima di Paolo Mentegazza* che concludendo la prima parte apre, adesso, la seconda.

Intanto la riporto, anche per chi ha perso la precedente, come spunto per entrare nella centralità dell'argomento: "LA DONNA PENSA COME AMA, L'UOMO AMA COME PENSA".

Sia inteso che la trattazione interessa la diversità di genere nel relazione allargata ma si approfondisce in quella di coppia perché, tra le altre, è quella nella quale la componente amorosa o passionale nei sessi diversi meglio evidenzia il livello reattivo di conflittualità. L'affermazione, frutto di intensi studi cui l'autore si è dedicato nel 1893, appare una semplice rima mentre nella sua reale complessità la dice LUNGA sia per la datazione storica che per il profondo significato che bene interpreta la diversità tra gli uomini e le donne. Calando la citazione nell'epoca nostra possiamo notare quanto sia, paradossalmente, attuale e spiegata alla luce del testo "Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere" scritto dal modernissimo esperto John Gray** che, secondo me, ha l'ulteriore merito di riuscire a fare ordine nella BABILONIA della CONFUSIONE dei RUOLI. Pertanto, la descrizione sarà dettagliata affinché ogni sua parte ci ritorni utile alla causa della PACE.

Un tempo, quando i ruoli erano diversi, l'uomo lavorava per mantenere la famiglia ed il senso di orgoglio e la realizzazione che di conseguenza ne provava, insieme all'amore ed al sostegno che riceveva tra le mura domestiche, lo aiutavano ad alleviare le molteplici tensioni quotidiane. La donna si dedicava alla casa ed alla vita familiare, coltivava le amicizie e dava il suo contributo alla comunità. Era un ruolo impegnativo ma dato che aveva il tempo di concentrarsi



sui suoi compiti, era in grado di vivere serenamente a tali ritmi.

Con l'aumento del costo della vita molte donne vengono chiamate a contribuire al mantenimento familiare. Il femminismo ha portato nel contempo ad una sorte di risveglio della coscienza femminile e le ha spesso indotte a perseguire carriere appaganti in cui poter sviluppare tutte le loro capacità. Oggi, quando una donna torna a casa, sa di avere il compito di mantenere un'atmosfera accogliente e costruttiva in famiglia e di doverlo fare nonostante gli impegni di lavoro sentendosi ovviamente sopraffatta.

L'uomo non torna più a casa per riposare e riprendersi da una dura giornata, ma per affrontare una famiglia più esigente: la moglie si aspetta che l'aiuti a gestire la casa e a seguire i figli. Così egli non avverte più quel senso di realizzazione insito nell'essere il capofamiglia. Non ha il tempo di riprendersi dalle tensioni lavorative e finisce per sentirsi stanco e irritabile. Una coppia, dopo essersi dedicata alle numerose incombenze della vita domestica (vale anche per i non conviventi), ha ben poco tempo e desiderio di pensare a sé: questo è causa delle sottili tensioni che rischiano di compromettere i rapporti familiari, interfamiliari ed extrafamiliari

estendendo lo stress nei vari ambiti della comunità. In particolare, nei suoi sogni l'uomo vorrebbe tornare a casa e trovare una partner felice, che abbia già preparato la cena e sia pronta a soddisfare ogni suo desiderio sessuale. Lei anche rientra dal lavoro aspettandosi di trovare una "moglie" affettuosa da cui trarre conforto e condivisione della routine domestica, più un marito che abbia l'energia e la voglia di offrirle tutto ciò ma dopo aver fatto tutto quello che un uomo fa di solito, come riparare le cose rotte e gestire le emergenze.

Dunque, se lei svolge un lavoro tradizionalmente "maschile", lui deve svolgere compiti tradizionalmente "femminili". Il principio è giusto ma il PROBLEMA è che se la donna vuole che l'uomo cambi, l'uomo non vuole che la donna cambi. Se gli uomini coltivano antiche aspettative, le donne ne hanno di nuove, giustificabili ma UTOPISTICHE perché gli uni e le altre sono di NATURA DIVERSA NEL CERVELLO E NEGLI ORMONI.

Ora vediamo come e perché, nel pensiero di passare dall'utopia alla realtà. Gli uomini apprezzano di solito una casa bella e ordinata, ma anche in un ambiente poco curato non hanno problemi a rilassarsi davanti alla TV. Nella

MURALE DELLA MADONNA AL S. MARIA DELLE GRAZIE

di Nello Nardi

Un murale raffigurante due volti della Madonna, uno classico e l'altro moderno, sono stati dipinti recentemente sulla facciata degli ambulatori dell'ospedale di Pozzuoli dall'artista napoletano specializzato in "street art" **Jorit** **Ciro Cerullo**, in arte **Jorit**. Hanno scritto su di lui le più grandi testate giornalistiche internazionali da **The Guardian**, **BBC**, **Middle East Eye**, **TeleSur**, **Euronews**, inoltre è stato riconosciuto da critici internazionali come **Achille Bonito Oliva** e la sua attività artistica è divenuta materia di studi e

trattati universitari.

Dopo tanti famosi murales tra i quali quelli di **Maradona**, **Antonio Cardarelli**, **San Gennaro** e quello da record (100 metri) fatto in occasione delle **Universiadi** su un grattacielo del centro direzionale di Napoli, questa volta, grazie alla nostra Direzione Generale, è toccato all'Ospedale S. Maria delle Grazie arricchirsi di una opera altrettanto originale.

Siamo convinti che anche tutta la cittadinanza ne apprezzerà il valore.



L'artista Jorit (foto **Ciro Cerullo**)

loro ottica il rilassamento è infatti prioritario rispetto all'ordine ad alla pulizia di casa. Terminata una lunga giornata di lavoro, sospirano di sollievo e iniziano a rilassarsi al solo pensiero di rincasare. Mentre, quando una donna rientra dal lavoro la sua tensione sale. La casa va pulita prima di poter stare tranquilli. Nella mente femminile c'è sempre un lungo elenco di cose da sbrigare e finché non le termina difficilmente si rilassa o fa qualcosa di piacevole, organizza e stabilisce quello che va fatto: prima individua le necessità e poi coinvolge il partner. Questi è in genere contento di fare quanto gli si chiede, ma raramente prende l'iniziativa. Talvolta deve essere sollecitato più volte perché svolga un determinato compito e quando infine si decide lo sbriga con tale indolenza che la donna conclude sia meglio fare da sé. Non capisce, in sostanza, perché il partner non si senta altrettanto motivato a condividere le responsabilità domestiche e se ne risente. La donna è la vestale dell'amore, della famiglia e del rapporto di coppia. Perciò, quando smette di essere donna ed è sottoposta a stress eccessivi che le impediscono di svolgere tale funzione, è la catastrofe. Comincia a ricordare all'uomo quello che conta nella vita, si veste di saggezza e lo ispira ad agire con il cuore. L'uomo può anche essere dotato di grande sagacia ma è la donna

a gettare le basi della relazione: se lei non è felice, nessuno lo è. E' illusorio attendersi che la donna curi alla perfezione la casa senza aiuto e senza che vengano apprezzati i suoi sforzi, che sia sempre disponibile. Molte donne cercano di realizzare questa fantasia, ma se il partner non ricambia il loro amore si sentono ingannate e tradite. Pertanto, si ritenga fortunato l'uomo in grado di provvedere alle sue esigenze e soddisfare quelle delle partner rispetto agli aiuti domestici, il dialogo e la sfera affettiva perché certamente quando tornerà a casa troverà una partner felice. Accade però, che in una relazione l'uomo diventa simile alla donna ma tale inversione dei ruoli può minare "il romanticismo" di un rapporto di coppia. Se l'uomo diviene femminile, l'attrazione che la donna provava per lui all'inizio scompare. Invece di diventare più sensibili in assoluto, gli uomini dovrebbero diventare più sensibili alle esigenze femminili. Il rischio, però, che l'uomo corre nell'eccedere con le attenzioni verso la donna, è quello di far nascere in lei sentimenti materni. Tutto questo va a discapito dell'attrazione sessuale. Quando è la donna che mostra sensibilità, apprezzamento e fiducia per il sostegno che il partner le offre, l'interesse sessuale che quest'ultimo ha per lei aumenta incredibilmente, La sensibilità femminile, grazie a cui la

donna sa di godersi le piccole cose della vita, ha un forte potere eccitante sull'uomo. Al contrario, la sensibilità maschile ed il suo bisogno di attenzioni spegne qualsiasi entusiasmo nella donna fino a non desiderare nemmeno più parlargli.

La donna non deve imitare l'uomo per essere influente e ottenere quello che vuole, ma riscoprire il potere e la forza della femminilità per riuscire a capire l'autentico bisogno che ha di un uomo aiutandolo a dare il meglio di sé; in modo analogo, il maschio non deve imitare la donna, per donarle amore e stabilità. E' evidente che gli uomini e le donne hanno esigenze sostanziali diverse: **gli uni devono sentirsi indispensabili, le altre non sentirsi sole**. Questa constatazione che sintetizza le differenze tra i due sessi, paradossalmente, ne evidenzia la perfetta complementarità, nella cui prospettiva le diversità saranno analizzate attraverso l'inquadramento biologico nella puntata successiva.

**La dott.ssa Nicoletta Abbate è Dirigente Sociologo U.O. Disturbi del Comportamento di Caivano.*

**Paolo Mentegazza: antropologo, igienista, patologo e scrittore italiano (1831-1910).*

***Jhon Gray: Psicologo Psicoterapeuta statunitense.*





A LE CASTELLA
DL (CALABRIA)
GI A LOURDES
EVERGINE



ANCORA AFFERMAZIONI PER I NOSTRI SOCI

PREMIO POESIA "CALLIOPE" 2019

di Giuseppe Calabrese

Si è svolta il 20 giugno u. s., presso il complesso turistico "Agave" di Pozzuoli, la XV edizione del premio di prosa e poesia denominato "Calliope" ed organizzato dal Coordinamento CRAL Campania, composto dai CRAL del Comune di Pozzuoli, dei Vigili del Fuoco di Napoli, del S. Maria delle Grazie e Novartis, dal Circolo Nautico San Marco di Pozzuoli e dall'Associazione teatrale "Vulimm' Vula".

Il concorso, fortemente voluto, sostenuto e mantenuto da Antonio Daniele, è riservato ai soci e familiari, ed è una vera e propria occasione per esprimere idee, emozioni, fantasia. Esso si articola in tre sezioni nelle quali il tema è libero:

Sezione A: poesia inedita in lingua italiana.

Sezione B: poesia inedita in vernacolo.

Sezione C: racconto breve/novella.

In tanti hanno partecipato anche quest'anno ed ancora una volta i nostri Soci si sono messi in bella mostra riuscendo ad essere premiati in tutte e tre le sezioni.

La giuria, alla quale sono stati sottoposti tutti gli elaborati, senza conoscere il nome degli autori, ha così motivato le premiazioni:

1° Classificata

Poesia in vernacolo:

Vincenza (Cinzia) Di Francia

Io so Fiorella

Non sappiamo se l'estensore di questo testo sia maschio o femmina. Nel primo caso, va dato atto al suo coraggio; nel secondo va evidenziata la capacità di usare la maschera. Si sa, del resto, che i poeti sono fingitori.

In entrambi i casi, altresì, l'autore tocca corde umane inedite, in forma di alta preghiera.

2° Classificato

Poesie in italiano:

Antonio Gabriele Barca

Polvere di stelle

Due sono i momenti "indecidibili"



Vincenza Di Francia premiata dall'editore Marotta (foto Scoop).



La premiazione di Antonio Gabriele Barca (foto Scoop).



L'organizzatore del Premio Poesia, Antonio Daniele, premia Claudia Passero (foto Scoop).

dell'esistere: l'alba e il tramonto, gemelli ed entrambi rappresentativi di uno stato crepuscolare, lo stesso che avvolge l'autore che, un giorno, si vede per come è nello specchio. Tale specchio è "non corrotto", dice la verità, che è figlia del tempo, il percorso della vita.

Come eco visiva, si ascoltano le voci della giovinezza, si vedono i sé stesso bambino, adolescente, adulto. Questi momenti sono come impolveriti.

L'autore passa una mano sullo specchio, raccoglie la polvere e la lancia in cielo fermando in alto nella memoria la loro luminosità stellare.

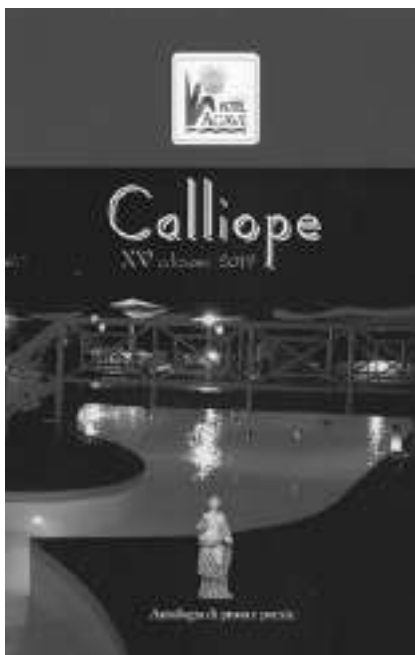
2° Classificato

Racconto breve/novelle:

Claudia Passero

Un corridoio lungo una vita

Nei corridoi si va avanti e indietro. In questo, lungo una vita – nel senso, anche, che "costeggia una vita, si svi-



luppa nel tempo di una vita". Va annotato che il sottotitolo del racconto è "dal passo di gazzella al passo

d'ippopotamo".

E' la storia, appena accennata, di un'operatrice sanitaria che, seduta nel corridoio durante una pausa, vede sé stessa giovane saltare da un reparto all'altro, felice di soccorrere gli altri e che, prossima alla fine della vita lavorativa, avverte i piedi gonfi, il corpo ingigantito ma che ha sempre nella tasca qualche compressa d'emergenza, pronta a scattare appena suona il campanello d'allarme nel reparto.

E' una bella storia di amore per il proprio lavoro e per quello degli altri. L'eredità della pensionata sembra questa: l'amore per gli altri.

A tutti i partecipanti sono stati consegnati, oltre ad un attestato di partecipazione, un'antologia contenente tutti i loro lavori della quale alcune copie sono disponibili in sede CRAL per gli eventuali Soci interessati.

ANTONIO PANARESE: BILANCIO DI UNA VITA PROFESSIONALE E PRIVATA

Quarant'anni di Medicina e Dintorni è un'auto-biografia di un medico "per caso" che si è misurato con la difficoltà di inserimento nel mondo della professione nel periodo storico della plethora medica. Tra alti e bassi con la regia della casualità, l'autore si ritrova a fare un bilancio dei tempi della sua vita professionale strettamente legata a quella privata.

Il filo conduttore è sempre la Medicina come nel momento intimo e toccante della morte del padre, in quello adrenalino del dramma aereo, in quello riflessivo dei discorsi in famiglia sulla professione, in quello poco edificante del pettegolezzo ed anche in quello ironico sulla scia di versi che ricordano il passato.

Il nastro dei ricordi, come in un rewind, lo condurrà ad una inequivocabile diagnosi: profonda passione per la sua professione ed a un'unica terapia: esercitarla sempre con rinnovato interesse.

(Scoop)

Antonio Panarese "40 anni di medicina e dintorni"

120 pagine con 16 fotografie, reperibile su Amazon o Mondadori store, oppure si può ordinare in libreria (prezzo 12 euro). Esiste anche la versione Ebook al costo di 6 euro.



LA DIRETTISIMA ROMA - POZZUOLI - NAPOLI

L'ELETTRIFICAZIONE DELLA TRATTA VILLA LITERNO-NAPOLI

di Alfredo Falcone

(Parte terza)

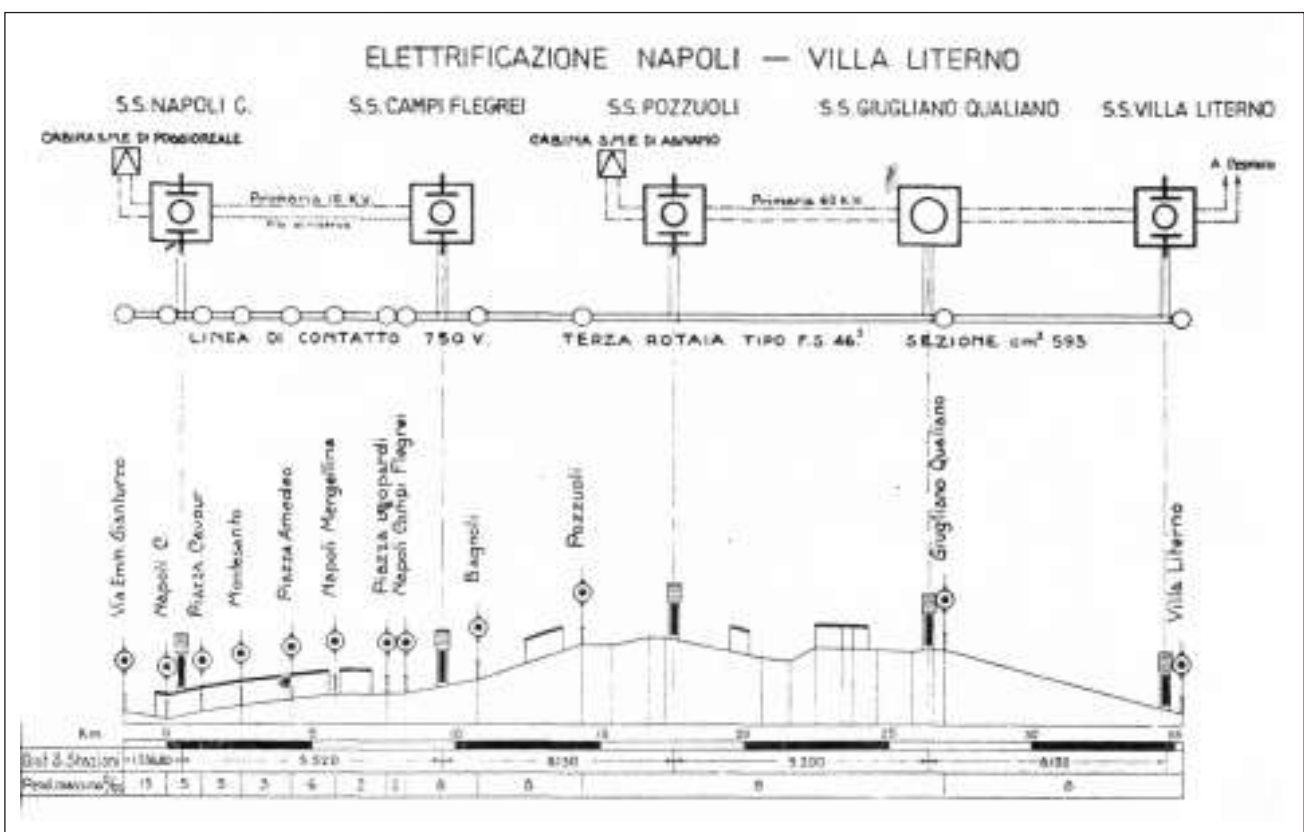
Come i lettori ricorderanno, nel numero precedente de "Il Crallino", abbiamo ricordato come si era sviluppato il tracciato tra Villa Literno e la stazione di Napoli Mergellina: proseguendo nel racconto, in queste ulteriori note accenneremo all'elettificazione della parte terminale della Direttissima Roma-Pozzuoli-Napoli.

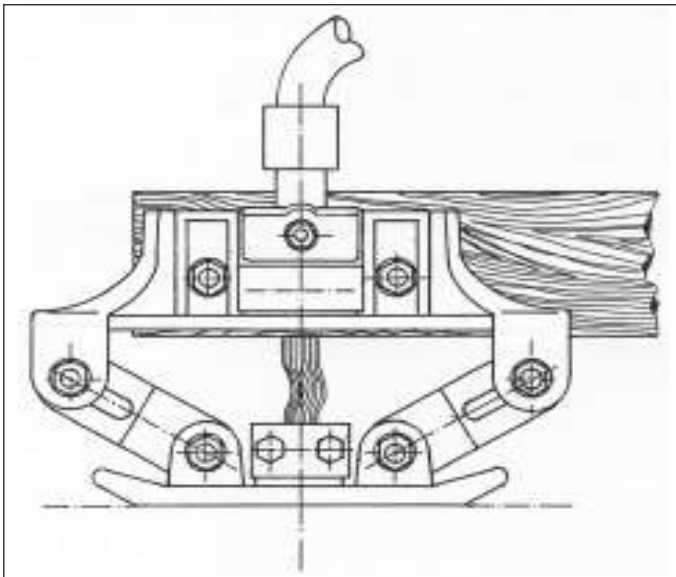
Con il raggiungimento della stazione di Villa Literno, la Direttissima-Roma-Pozzuoli-Napoli poteva dirsi completata, ora bisognava pensare a come elettrificarla ma, per decidere come, bisognava attendere le risultanze degli esperimenti in corso sulla linea Benevento-Foggia: sarebbero occorsi ancora alcuni anni, ma a Napoli non si perse tempo.

Dubbi e perplessità sul tipo di elettrificazione da adottare sulla tratta terminale della Direttissima Roma-Pozzuoli-Napoli furono rapidamente fugate. La scelta, molto rapida, cadde sull'alimentazione in corrente continua a bassa ten-

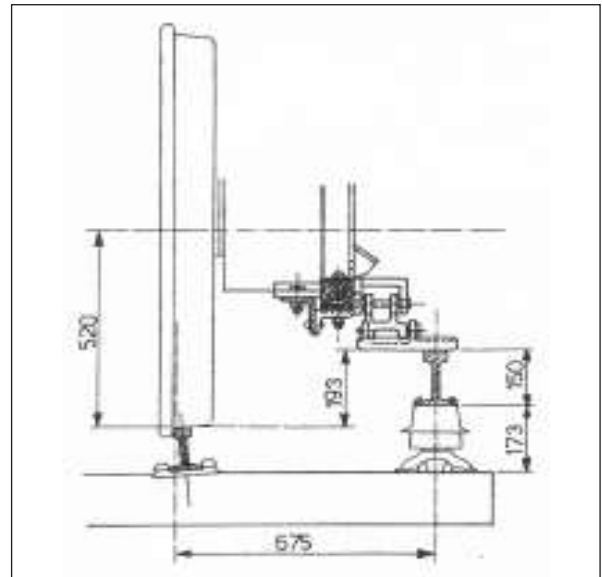
sione (650 Volt). Tale sistema si faceva preferire, all'epoca, per motivi economici più che tecnici: i suoi costi di impianto risultavano infatti di gran lunga inferiori rispetto a quelli di una linea elettrificata con catenaria. Il conduttore di corrente non necessitava che fosse costituito dal costoso rame. bastava infatti, in quella funzione, una semplice rotaia di ferro, magari anche usurata e quindi non più utilizzabile per il normale esercizio: la sua sezione avrebbe consentito il flusso di una sufficiente quantità di corrente a bassa tensione. anche in considerazione del fatto che, sulla elettrificanda linea non si prevedeva un'elevata contemporanea presenza di convogli. L'organo di presa della corrente era costituito da quattro pattini di ghisa, due per lato del rotabile supportati ognuno da un travetto di legno fissato alle boccole delle ruote. La pressione del pattino sulla terza rotaia sarebbe stata data dal peso stesso del pattino, peso che era di kg 24. Il pattino

era munito di una sospensione articolata che consentiva ad esso un movimento in senso verticale necessario perché potesse "salire" sulla terza rotaia in corrispondenza delle estremità della medesima. Decisive, poi sulla scelta del tipo di alimentazione, furono anche altre valutazioni, come quella delle difficoltà tecniche che avrebbe riservato la sospensione della rete aerea a doppia catenaria lungo una galleria di ben 5 km, e come quella dell'entità dei costi che quest'ultima avrebbe comportato. A favore del sistema proposto giocavano poi anche la scarsa necessità di manutenzione nonché la più agevole sistemazione delle due "terze rotaie" nell'intervio del doppio binario. La tensione continua a 650 Volt sarebbe stata fornita da tre sottostazioni elettriche dislocate a Napoli, a Campi Flegrei ed a Villa Literno; l'energia elettrica di alimentazione delle linee primarie sarebbe stata acquistata presso la Società Meridionale Elettrica (SME)





Il pattino per la presa della corrente applicato al carrello della motrice.

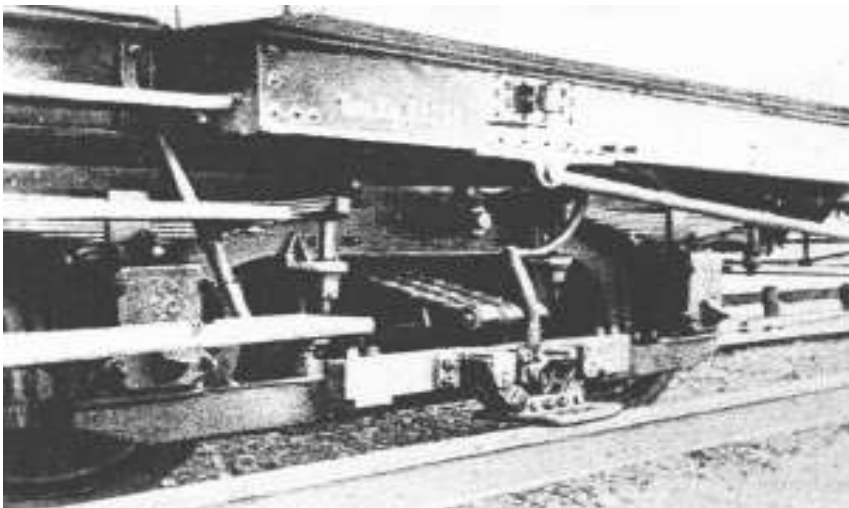


A sinistra la ruota di corsa, sulla destra il pattino che scorre sulla terza rotaia.

la quale possedeva alcuni bacini idroelettrici nell'Appennino Campano e di una centrale elettrica a Napoli. Intanto, si era nel 1920. Sulla linea Milano - Varese - Pavia - Porto Ceresio lunga km 172,6 ed alimentata a corrente continua a bassa tensione con la terza rotaia, entrarono in esercizio nuovi potenti locomotori a corrente trifase, pure a terza rotaia, i quali, capaci com'erano di trainare a forte velocità treni a composizione pesante andarono a sostituire le automotrici fino ad allora in servizio: le anziane E.10 vennero demotorizzate e ridotte allo stato di rimorchiate, le più moderne E. 20, insieme ad alcune motrici di servizio, furono trasferite a Napoli dove era in costruzione la tratta, elettrificata a terza rotaia, del tratto urbano terminale della Direttissima Roma-Napoli. La posa della terza rotaia, da Villa Literno alla stazione di Mergellina

fu condotta in tempi piuttosto brevi e le prove di esercizio fatte con sollecitudine: a breve scadenza, il 28 ottobre l'anniversario della "rivoluzione fascista" e l'inaugurazione della Direttissima Roma - Pozzuoli - Napoli andava festeggiata degnamente come del resto avveniva per tutte le grandi opere dell'epoca. Quel giorno, alle ore 7,35 dalla stazione Roma Termini, pavesata con bandiere tricolori e gagliardetti neri con il fascio littorio, partì il treno inaugurale. Lo componevano, in doppia trazione, due locomotive del prestigioso Gruppo 685 FS, imbandierate e recante, quella di testa, sullo sportello della camera a fumo un grande fascio littorio dorato; al loro traino quattro carrozze di prima classe ed una vettura Pullmann a bordo della quale avevano preso posto il Ministro Giuriati, il Presidente del Senato on. Tittoni, il Commissario della Provincia

di Napoli on. Castelli ed altre personalità politiche. Alle ore 7,50 a Roma prese poi il via un secondo treno, composto come il primo, recante a bordo altre personalità politiche ed i rappresentanti della stampa. I due convogli, a breve distanza l'uno dall'altro, marciarono con regolarità: lungo il percorso, stazioni imbandierate e, dappertutto, folla strabocchevole corsa a vedere e ad applaudire i due treni. Alle 9,57 i due convogli facevano il loro ingresso nella stazione di Villa Literno: ad accoglierli tra gli applausi, una gran folla accorsa dai paesi vicini e poi lo schieramento delle autorità cittadine con a capo, il podestà, i fasci, i sindacati, gli avanguardisti, i balilla, le "piccole italiane" con i gagliardetti fascisti, e bande musicali intonanti l'inno reale e "Giovinezza", l'inno del regime, il tutto inframezzato da patriottiche espressioni pronunciate dal ministro e dal podestà e da altre personalità. Nella stazione di Villa Literno il tempo di sganciare le vaporiere dei due convogli, le quali a causa dello loro emissione di fumo non potevano transitare in galleria, e di sostituirle con due dei locomotori elettrici FS, pervenuti dalla Milano-Varese, guidati da macchinisti in divisa di ufficiali della Milizia Ferroviaria e, alle 10,30 riprendeva il percorso verso Napoli Fuorigrotta. Una breve sosta alla stazione di Mergellina nel cui vestibolo veniva murata una targa commemorativa dell'inaugurazione "della via ferrata Direttissima fra Roma e Napoli", quindi i due treni riprendevano la corsa verso Villa Literno.



Nella foto il carrello della motrice con il pattino che striscia sulla terza rotaia.

È CONSIGLIABILE CONTROLLARE LA PROPRIA SITUAZIONE SUL SITO INPS

IL TERMINE DI PRESCRIZIONE DEI CONTRIBUTI DOVUTI DALLE P.A.

di Antonio Balzano*

Il rapporto giuridico previdenziale, che si instaura automaticamente con gli enti all'atto della nascita di un rapporto di lavoro dipendente, si configura come un rapporto sui generis, differente da quello che viene instaurato per le comuni assicurazioni di tipo privato.

Nello stesso intervengono infatti tre soggetti: 1) l'ente assicuratore (Inpdap ora Inps), il soggetto assicurante, ovvero il datore di lavoro (le Amministrazioni ed aziende pubbliche), tenuto al versamento e alla denuncia dei contributi, ed infine l'assicurato, cioè il dipendente, il quale usufruisce di fatto delle prestazioni previdenziali ed assistenziali.

La particolarità del rapporto è rappresentata dal fatto che il soggetto assicurante (datore di lavoro) ed il soggetto assicurato (lavoratore) non coincidono, per cui viene resa necessaria una maggior tutela in favore del dipendente, che non può provvedere autonomamente al pagamento dei contributi e che subisce anche la trattenuta per la quota dei contributi a suo carico, del cui versamento si occupa esclusivamente il datore di lavoro.

Al fine di evitare un'illegittima violazione dei diritti del lavoratore, in ambito previdenziale trova applicazione il principio di automaticità delle prestazioni, in base al quale il lavoratore ha diritto a vedersi riconosciute le prestazioni indipendentemente dalla circostanza per cui il datore di lavoro abbia o meno effettivamente effettuato il versamento dei contributi. Per cui, anche se il datore di lavoro non provvede al versamento dei contributi, sia quelli a suo carico, sia quelli previamente trattenuti al dipendente ai fini del versamento, il lavoratore avrà comunque diritto alle prestazioni previdenziali previste. Se però il datore di lavoro, oltre a non effettuare il pagamento dei contributi, non provvede neanche all'inoltro delle denunce contributive mensili (flussi Inps UNIMENS), configurandosi così l'ipotesi della evasione contributiva e non già della sola omissione contributiva, si andrebbe a configurare un'ipotesi più dannosa per il lavoratore, il cui estratto contributivo non verrebbe incrementato dei contributi versati. Per tale ragione il lavoratore, benché non

responsabile per il versamento dei contributi, non deve restare totalmente insensibile, ma deve provvedere a monitorare attraverso accesso personale al sito Inps che il proprio estratto contributivo venga effettivamente accresciuto dei contributi versati.

In assenza infatti di denunce contributive relative al codice fiscale del lavoratore, l'Istituto di previdenza non riconoscerebbe il diritto alle prestazioni di quest'ultimo, poiché teoricamente il lavoratore potrebbe anche non aver lavorato e non aver maturato alcuna contribuzione nei relativi periodi omessi, non avendo infatti l'Inps neanche contezza degli imponibili e dei relativi contributi da versare in base alle aliquote.

Anche in ambito di contributi obbligatori può però scattare la prescrizione degli stessi per mancato esercizio del diritto da parte dei soggetti interessati.

Il che indica che i contributi prescritti, sottratti alla disponibilità delle parti, non possono più essere versati, in deroga alla disciplina generale sulla prescrizione.

Di conseguenza, il lavoratore potrebbe trovarsi nella situazione per cui non siano stati versati dal datore di lavoro i contributi, l'Inps non abbia agito per la riscossione degli stessi entro il termine prescrizione, ed egli ne perderebbe la valenza previdenziale. Nel pubblico impiego, il legislatore, per eliminare ogni incertezza applicativa nell'ambito previdenziale, con la legge n. 335 del 1995 ha riformato la disciplina dei trattamenti pensionistici vigenti nell'ambito dell'A.G.O. e delle forme sostitutive ed esclusive della stessa, prevedendo all'articolo 3, commi 9 e 10, la riduzione del termine di prescrizione della contribuzione previdenziale e assistenziale obbligatoria da dieci a cinque anni. Inoltre, l'articolo 3, comma 9, ha stabilito che la contribuzione prescritta non può essere versata e, conseguentemente, incamerata dall'Inps. Tali disposizioni si applicano anche alle contribuzioni delle gestioni pensionistiche pubbliche, trattandosi di forme esclusive dell'A.G.O..

L'Inps, con la circolare n. 169 del 15 novembre 2017, aveva prorogato i termini inizialmente fissati al 31.12.2017 fino

al 31 dicembre 2018.

Oggi il comma 10-bis dell'articolo 3 della legge n. 335/1995, introdotto dall'articolo 19, rubricato "Termine di prescrizione dei contributi di previdenza e di assistenza sociale per le amministrazioni pubbliche" del decreto-legge n. 4 del 2019, ha ulteriormente disposto che "Per le gestioni previdenziali esclusive amministrate dall'INPS cui sono iscritti i lavoratori dipendenti delle amministrazioni pubbliche di cui al decreto legislativo 30 marzo 2001, n. 165, i termini di prescrizione di cui ai commi 9 e 10, riferiti agli obblighi relativi alle contribuzioni di previdenza e di assistenza sociale obbligatoria afferenti ai periodi di competenza fino al 31 dicembre 2014, non si applicano fino al 31 dicembre 2021, fatti salvi gli effetti di provvedimenti giurisdizionali passati in giudicato nonché il diritto all'integrale trattamento pensionistico.

La suddetta sospensione dei termini di prescrizione si applica alle sole amministrazioni pubbliche di cui al decreto legislativo 30 marzo 2001, n. 165, per cui anche alle aziende e agli enti del Servizio sanitario nazionale. In sintesi: il termine di sospensione dell'applicazione dei termini di prescrizione è stato ampliato fino al 31 dicembre 2021.

A questo punto è consigliabile, tramite l'home page del sito Inps, con le proprie credenziali (PIN o identità SPID), accedere alla propria "Area prestazioni e servizi/Fascicolo previdenziale del cittadino/Posizione assicurativa/Estratto conto" per verificare se l'"estratto conto INPS/INPDAP" sia completo di tutti i contributi previdenziali versati.

Qualora da tale verifica porti al riscontro di contributi mancanti o retribuzioni errate, precedenti al 2012, bisognerà chiedere all'ufficio previdenziale aziendale di correggere le anomalie riscontrate (imponibili inadeguati, leggeri scostamenti di date, anni mancanti), tramite il loro accesso con la scrivania virtuale alla piattaforma Inps, e scongiurare, così, "futuri fastidi".

**Il dott. Antonio Balzano è Consulente Previdenziale ARPAC.*

CAMPIONESSA NELLO SPORT E NELLA VITA

IL SALUTO DI ANNA DE NOVELLIS

di Adriano Scoppetta

Dopo oltre quaranta anni trascorsi nella Direzione Sanitaria dell'Ospedale S. Maria delle Grazie di Pozzuoli in qualità di Collaboratore Amministrativo, districandosi egregiamente tra turni, ferie, malattie, presenze, straordinari e quant'altro del personale parasanitario, finalmente anche per lei è giunto il momento di congedarsi e dedicarsi a tempo pieno al marito, il collega Procolo Sauzullo, alla sua bella e numerosa famiglia ed ai suoi hobby ed in particolare alla lavorazione della ceramica alla quale da qualche anno si è dedicata con smisurata passione. Anna si è sempre contraddistinta per la sua abnegazione, professionalità ed umanità sul lavoro tanto da essere premiata dall'ASL Napoli 2, su votazione dei dipendenti, quale "Collega esemplare" nel 2018. Ma



"Play Off" di Lucrino: Anna De Novellis (al centro) con tutti i colleghi intervenuti alla sua festa (foto Danila Critelli)

per chi non lo sapesse ancora la De Novellis negli anni ottanta, giovanissima, era già campionessa di judo, prima in Italia e tra le più grandi al mondo fino a quando un brutto infortunio in allenamento le ha troncato una fulgida carriera destinata a traguardi sempre più prestigiosi. Inoltre è stata per ben 7 anni

Presidente del nostro CRAL contribuendo notevolmente al suo sviluppo. Il 30 settembre u.s. Anna ha voluto salutare le colleghe ed i colleghi più affezionati con una cena danzante presso il prestigioso complesso "Play Off" di Lucrino ed in tanti abbiamo risposto per festeggiare **"la campionessa nello sport e nella vita"**.

LA FESTA DI PENSIONAMENTO DI CLAUDIA PASSERO

Tanto tuonò che piovve! Da diversi mesi la collega Claudia Passero, detta "Passerotto", diceva di non vedere l'ora di riposarsi e andare finalmente in quiescenza e così, dopo il mio pensionamento, ha cominciato anche lei a fare di tutto affinché la cosa si avverasse nel minor tempo possibile. Era diventato un chiodo fisso e non faceva altro che immaginare, programmare e organizzare la sua vita da pensionata fino a quando non seppe che il 31 agosto 2019 sarebbe stato il suo ultimo giorno lavorativo. Ebbene, a questo punto, sono usciti fuori tutti i suoi dubbi, le sue paure e le sue ansie: come sarebbe stata la sua vita senza il suo lavoro a cui si era dedicata con passione e professionalità per circa 40 anni?

Si sono susseguiti momenti di gioia ad altri di nostalgia che spesso la facevano commuovere fino a piangere pensando a tutti i trascorsi nel Reparto di Pediatria (vedi il suo racconto breve, "La gazzella e l'ippopotamo" su "Il



Il momento "clou" della serata: tutti in posa per la foto ricordo (di Danilo Paribello)

Crallino" di giugno 2019). Ebbene ormai era andata, quindi Claudia ha pensato di salutare tutti i colleghi dei Reparti di Pediatria e Nido, martedì 10 settembre, presso la lussuosa tenuta di "Villa Elvira" a Pozzuoli, con visita guidata alla sottostante necropoli romana e la risposta è stata eccezionale. Tranne qualche piccola defezione dovuta a seri motivi, abbiamo parteci-

pato in tanti salutandola come merita con baci, abbracci, dediche, canti e regali, dimostrandole così come tutti le abbiamo voluto e le vogliamo tanto bene. Ora non le resta che affrontare, con tutta la sua bella famiglia, questo nuovo ciclo della sua vita con serenità, e soprattutto, le auguriamo altrettanto pieno di soddisfazioni!

(Scoop)

GRAND HOTEL DEL PARCO **** - Pescasseroli

POSIZIONE: ubicato a 1.162 metri di altitudine, a poca distanza dal Parco Nazionale d'Abruzzo e dagli impianti sciistici di Pescasseroli, il Grand Hotel del Parco si trova in una posizione privilegiata nel centro del paese.

DISTANZA DAGLI IMPIANTI: a 1500 mt, collegati con servizio navetta (ad orari stabiliti) incluso nella Tessera Club.

CAMERE: 110 camere sono dislocate su cinque piani ed arredate con cura in stile tipicamente montano; tutte le camere sono dotate di telefono, tv, cassaforte, frigobar (a pagamento, con riempimento su richiesta).

RISTORAZIONE: possibilità di scegliere tra i trattamenti di camera e colazione, mezza pensione o pensione completa. Bevande self-service incluse ai pasti (vino della casa, soft drinks ed acqua).

SERVIZI ED ATTREZZATURE: connessione Wi-Fi nella hall (a pagamento). La stazione sciistica di Pescasseroli offre piste da discesa, moderni impianti di risalita ed anelli per lo sci di fondo. A disposizione dell'ospite moderne attrezzature per un totale di 5 impianti con 20 km di discese, suddivisi in 14 piste di tutti i livelli. L'hotel dispone di un servizio navetta (attivo a periodi ed orari prestabiliti) per raggiungere gli impianti di risalita, il campo scuola e gli anelli per lo sci di fondo (facilmente raggiungibili anche a piedi). La **Tessera Club** include animazione diurna e serale, serate di piano bar, miniclub 4/12 anni ad orari stabiliti, navetta da/per gli impianti di risalita (ad orari stabiliti). **ANIMALI:** ammessi di piccola taglia previa segnalazione. **SOGGIORNO:** Domenica/Domenica; Consegna dalle h.17:00, riconsegna entro le h.10:00 del giorno della partenza.

TARIFE SPECIALI CIAO FESTIVITÀ

PERIODI	NOTTI	PENSIONE COMPLETA	3*/4*LETTO 0/2 ANNI	3*/4*LETTO 2/12 ANNI	3*/4*LETTO TUTTE LE ETA'
Natale 21.12-28.12	4	Chiedi un Preventivo	GRATIS	50%	50%
Capodanno 28.12-01.01	1 (min. 7)	Chiedi un Preventivo	GRATIS	50%	50%
Capodanno 01.01-06.01	1 (min. 7)	Chiedi un Preventivo	GRATIS	50%	50%

Tariffe per il numero di notti indicate, per persona, in pensione completa con servizio al tavolo con acqua, vino della casa e soft drinks. Per i pacchetti di Capodanno è obbligatorio il pagamento del Cenone.

OFFERTE SPECIALI

Offerte cumulabili tra loro salvo ove indicato

PROMOZIONE SINGLE: le rid. bambini sono valide anche se sistemati in doppia con un solo adulto (su richiesta).

CHIAMACI PER LE OFFERTE

Per il momento la struttura ha deciso di applicare un soggiorno minimo obbligatorio

di 4 notti per Natale e di 7 notti per Capodanno.. Se a te propongono soggiorni con meno notti, prima di prenotare, **CHIAMACI!** Potrai comprarli anche da noi a **PREZZO CRAL!**

PACCHETTI SPECIALI CIAO

PERIODI	DOMENICA VENERDÌ 5 notti	3*/4*LETTO 2/12 ANNI	SOGGIORNO SETTIMANALE 7 notti	3*/4*LETTO 2/12 ANNI	WEEK-END VEN-DOM 2 notti	3*/4*LETTO 2/12 ANNI
06/01 - 26/01	Chiedi un Preventivo	GRATIS	295	GRATIS	130	50%
26/01 - 21/02	255	GRATIS	370	GRATIS	160	50%
21/02 - 01/03	295	GRATIS	425	GRATIS	175	50%
01/03 - 08/03	255	GRATIS	370	GRATIS	160	50%
08/03 - 15/03	190	GRATIS	295	GRATIS	130	50%

Tariffe per periodo, per persona, in pensione completa con servizio al tavolo con acqua, vino della casa e soft drinks.

TARIFE SPECIALI "PREZZI GRUPPO": TESSERA CLUB INCLUDE

PERIODI	NOTTI	PENSIONE COMPLETA	3*/4*LETTO 2/12 ANNI	3*/4*LETTO ADULTI
12/01 - 17/01	5	180	GRATIS	50%
17/01 - 19/01	2	125	50%	50%
07/02 - 09/02	2	145	50%	50%
09/02 - 14/02	5	235	GRATIS	50%
14/02 - 16.02	2	145	50%	50%

Tariffe per periodo, per persona, in pensione completa con acqua, vino della casa e soft drinks ai pasti e **TESSERA CLUB INCLUDE**.

Tessera Club: obbligatoria, €15 a settimana (€4 al giorno) dai 12 anni; bambini 2/12 anni **GRATIS**.

Cenone di Capodanno: (bevande incluse) obbligatorio €50 adulti €30 bambini 4/12 anni non compiuti.

Doppia Uso Singola: +50%. **Mansarda** €20 al giorno; **Animali:** €20 al giorno.

GARANZIA DEL MIGLIOR PREZZO: se, ricevi un preventivo più basso del nostro dimostralo e adegueremo la nostra offerta! Non valido per quotazioni di gruppo e non retroattiva in caso di prenotazione.

RIDUZIONI E SUPPLEMENTI:

Infant 0/2 anni no: gratis, se con un solo adulto verrà applicato il suppl. doppia uso singola. **Culla:** €8 al giorno (pasti esclusi). **3*/4*letto tutte le età:** rid. del 50%.

CHIEDI UN PREVENTIVO: non c'è il prezzo esposto? Questa struttura li cambia spesso: chiamaci e ti faremo un preventivo personalizzato! **SEI SOCIO CRAL? QUESTE TARIFE SONO GIÀ SCONTATE PER TE**

CRAL S. MARIA DELLE GRAZIE - POZZUOLI
ASL NAPOLI 2 NORD

FESTA SOCIALE 2019

SIAMO LIETI DI INVITARE I SOCI PRESSO IL COMPLESSO

AGAVE ★★★★★

MARTEDI' 17 DICEMBRE ore 20

PER FESTEGGIARE TUTTI INSIEME LA FINE DELL'ANNO CON UNA

PARTICOLARE **CENA SOCIALE** ALLIETATA DAL

PIANO BAR DI **ANTONIO & FRANCESCO**

Menù:

Riso Venere - Fagioli Catalani
Pesce Spada Marinato - Bruschetta mediterranea
Crocchè - Arancini - Gonfiatine aromatizzate
Calamarelle - Canestrelle - Parmigiana di melanzane
Trancio di pizza - Risotto Funghi e Gamberi
Torta

Menù bimbi:

Gonfiatine Aromatizzate - Pennette al Sugo - Cotoletta con Patatine

Bibite:

Minerale - Vino ns selezione - Coca in Brocca - Spumante

*Durante lo svolgimento della serata saranno premiati
i VINCITORI DELLE BORSE DI STUDIO anno scolastico 2018/2019
e consegnate targhe ricordo ai SOCI COLLOCATI IN CONGEDO NEL 2019*

LA MANIFESTAZIONE E' RISERVATA ESCLUSIVAMENTE AI SOCI CRAL E
PROPRIO NUCLEO FAMILIARE (PARENTI ED AMICI ASSOLUTAMENTE
NO) PREVIO RITIRO DEL BIGLIETTO DI INVITO PRESSO LA SEDE DEL
CRAL CON UN CONTRIBUTO DI 10 EURO A PERSONA

**N.B.: IN CASO DI ESAURIMENTO POSTI E' PREVISTA
UNA SECONDA SERATA VENERDI' 20 DICEMBRE ORE 20**

VI ASPETTIAMO NON MANCATE! Il Presidente
NELLO NARDI

Il "Complesso Agave Hotel Pozzuoli" è in via SS. 7/IV Domitiana Km 53+390 (Variante Anas)
presso Area di Servizio Q8 Lago d'Averno (racc. Tangenziale di Napoli)