



# Crescere Insieme

ANNO XVII  
 NUMERO 89

Luglio - Agosto  
 2022

## SE TUTTO È COMMERCIO, SE TUTTO SI PAGA...

**...se tutto è "do ut des", solo la fede può salvarci, solo la fede come ha dimostrato Gesù credendo e amando fino in fondo può illuminare di speranza la nostra vita.**

Sulla faccia della terra c'è tanta gente che si lascia imbrogliare, troppa gente che approfitta, della credulità altrui, che sfrutta le debolezze e i bisogni degli uomini. Invece quando ci si avvicina al dolore, alla sofferenza, al bisogno dell'uomo va sempre fatto con grande delicatezza e rispetto.

Però, succede che gran parte della religione è costruita proprio a partire dai bisogni dell'uomo: dalle sue debolezze, dalle sue malattie. In ogni angolo della terra l'uomo ha inventato, ha creato delle divinità, che venissero incontro ai propri bisogni, alle proprie debolezze, alle proprie malattie: delle divinità specializzate, chi nel guarire, chi nel far venire la pioggia, chi nel proteggere i viaggi, ecc...

E a queste divinità, che servono alla vita dell'uomo, bisogna pagare un prezzo. Com'è normale: perché noi siamo abituati a rapporti commerciali, con tutti: col negoziante... ma anche, qualche volta con gli amici, o addirittura con i figli. Ogni cosa ha un prezzo, ogni cosa si paga. Figuratevi se non si deve pagare qualche cosa a Dio! Magari con preghiere, sacrifici, offerte, digiuni. Si è arrivati, nella storia delle religioni, quasi in ogni angolo della terra, all'abominio di offrire a Dio sacrifici umani, quando la cosa da chiedere era di particolare importanza.

E in ogni angolo della terra c'è stato qualcuno che si è messo tra la gente, tra i bisogni della gente e la divinità: stregoni, sacerdoti, santoni di ogni genere, che pensano di guarire, di fare miracoli, di distribuire grazie in nome di Dio. - "Ma qualche volta Dio la grazia non me la fa!". - "Eh! è colpa tua: sei cattivo, oppure non hai saputo pregare abbastanza bene; oppure non hai fede! Oppure, come spesso succede, non hai pagato abbastanza: bisogna che paghi di più!"

Fratelli: a me piacerebbe potervi dire: "Sì, venite da me. Io vi do una benedizione e il Signore esaudirà la vostra richiesta; io vi do una benedizione e il malato che avete in casa guarirà". Ma non posso dirvelo, perché non è vero! Forse potrebbe essere utile che la religione fosse questo. Ma è un'altra cosa! Allora potreste chiedermi: "Che

cos'è, allora, la fede?". Vedete, anche questo non so dirvelo fino in fondo. Non so se mi riesce, ma vorrei aiutarvi ad intuire qualche cosa, come l'ho intuita io!

Tutta la nostra vita è intessuta di bisogni, in ogni cosa cerchiamo il nostro interesse: di fronte a uomini e cose, ci domandiamo sempre "A che cosa ci serve? A che cosa può essere utile? A che cosa mi servi tu? A che cosa mi è utile questo lavoro che faccio? E quanto devo pagare?". Viviamo quasi sempre dei rapporti commerciali, basati sull'interesse, sull'utile.

E non avete qualche volta fatto - anche di fronte alla natura - l'esperienza della bellezza? Di fronte ad un tramonto, di fronte al cielo stellato, di fronte alla grandezza del mare, non vi siete domandati se ne potevate ricavare qualche cosa: vi siete fermati a contemplare, vi siete stupiti e avete toccato con mano qualche cosa del fondo dell'esistenza!

Se queste sono le esperienze più profonde della nostra vita, non è giusto che anche la fede la mettiamo su questo versante? E non è bello per un credente incontrare Dio non a partire dai propri bisogni, dalle proprie debolezze ma nella gratuità, nello stupore, nell'amore totale? Guardate Gesù: ogni volta che Lo hanno cercato perché volevano dei prodigi, dei miracoli, Lui scappava! Lui, ha creduto e amato fino in fondo, anche quando gli è costata la vita! L'unico Dio in cui noi crediamo, è un Dio inchiodato su una croce impotente, inerme: non può nemmeno staccare la mano! Gliel'hanno detto, sotto la croce: "Se sei Dio, scendi! e crederemo. Se sei Dio - dicevano quelli che erano crocifissi con Lui - salva te stesso ed anche noi!". Ma non li ha salvati e non ha salvato sé stesso: è rimasto là, inchiodato sulla croce, fedele fino in fondo, in un amore totale! Ed è l'unico Dio in cui noi crediamo.

No, non possiamo incontrare Dio in un rapporto commerciale - io ti do questo e tu...- e nessuno può mettersi in mezzo, fra noi e Lui! Io non posso dirvi: "Sì, rivolgetevi a me, e Dio vi farà le grazie che chiedete". No! Io posso essere - se mi riesce - in mezzo a voi, testimone di gratuità; posso aiutarvi a cercare la luce di Gesù! Perché è la luce che illumina, che trasforma, che fa bella la nostra vita!

Avere un briciolo di fede "che sposta le montagne" non significa operare prodigi e miracoli; significa essere capaci di conservare nel cuore la speranza, di continuare a credere nell'amore, nella gratuità, continuare a condividere la vita, a tendere una mano a chi ci sta accanto, a donare un bicchiere d'acqua! Essere capaci di continuare a credere che Gesù ha ragione, che è la Vita!

La nostra fede è fede nella gratuità, è fede nell'amore da cui tutti veniamo, è fede nella luce di Dio, che si è manifestata in Gesù di Nazareth!

Buona stagione estiva Don Domenico





**D**al 15 al 17 luglio si è svolto il Convegno spirituale della famiglia del diaconato delle diocesi di Porto-Santa Rufina e di Civitavecchia-Tarquinia. Ospiti della Casa di spiritualità Maria Consolatrice a Santa Severa aspiranti diaconi e diaconi si sono ritrovati a seguire un ritiro formativo per la vita umana e spirituale. Quest'evento è stato fortemente voluto dal vescovo Gianrico Ruzza che ha puntualmente preparato il programma in ogni dettaglio. Inutile sottolineare quanto tenesse ad essere presente all'incontro ma, suo malgrado, ha dovuto desistere a causa di un'indisposizione di salute. Per questo ha delegato don Domenico Giannandrea, delegato episcopale per la formazione, a coordinare l'incontro. Il percorso è stato diviso in quattro meditazioni, la quarta delle quali è stata tenuta da don Federico Tartaglia, delegato episcopale per la missione e l'ecumenismo. Già dai primi spunti della meditazione, che partivano dal Vangelo sui discepoli di Emmaus (Lc 24, 13-53), è arrivato forte l'invito a lasciarsi interpellare dalla fede, a lasciarsi forgiare dalla parola di Dio, come il vaso nelle mani del vasaio attraverso un percorso di vita, vitalità e vivacità per non considerare la Scrittura come un "randello" da brandire in testa alle persone piuttosto che uno strumento di conferma di ciò che penso o per confermare un ruolo. Il suggerimento rivolto è stato invece quello di chiedere alla parola di Dio di spiegare il viaggio dell'esistenza, poiché Gesù Cristo non è venuto per condannare l'umanità ma per dare la vita e la vita in pienezza, quindi la gioia; altrimenti si va contro Dio. Non c'è vera esperienza di Cristo senza essere messi in discussione. Da qui le domande: si è capaci di riconoscere quello che Dio ha fatto per mezzo di ognuno? Le meraviglie che Dio fa dentro ognuno? Se ho incontrato e ho sentito la parola, diventa urgente

stare con lui (e chiedergli di restare). Questo apre la chiave del cuore: "allo spezzare del pane", al momento della condivisione, della gratitudine, dove Gesù non può diventare una proprietà, non lo si può stringere ma può essere donato. Non fatti ma esperienza di Cristo che ha preso tutta l'esistenza. Alla fine della prima giornata è stata poi animata un'adorazione eucaristica comunitaria incentrata sul tema del fare sinodo, che significa camminare insieme, per incontrare, ascoltare e discernere partendo dal discorso ai presuli della Chiesa greco-cattolica ucraina del 5 luglio 2019 di papa Francesco che diceva: «Non basta avere un sinodo, bisogna essere sinodo. La Chiesa ha bisogno di un'intensa condivisione interna: dialogo vivo tra i pastori e tra i Pastori e i fedeli». Nella seconda giornata si è partiti dal brano del "servo" di Isaia (Is 50, 4-11), posto dal Signore al servizio del Suo popolo. Da qui gli interrogativi: Come vivo la Kenosi? Cosa vuol dire non avere parole proprie ma riferirsi alla parola di Dio? Mi sento chiamato a servire il regno di Dio? Che relazione esiste tra l'annuncio della Fede e i poveri che il Signore ci fa incontrare? (Rif. Ger 1; Ger 10; Ger 18, 1-10). Da ciò si apre il concetto di diaconia: ascoltare (ci si deve ascoltare); imparare a vivere di amore e di offerta, un amore non dipendente; la condivisione. Perciò, di nuovo, i quesiti: Come vivo la mia vita spirituale? Sento il Signore vicino? Cerco di incontrarmi con Lui? Cerco di diventare me stesso? Quale posto occupa la Preghiera? Continuando: Il servo è ministro del Signore. Perciò un cammino di fede è ciò che Dio fa per noi. Ancora: si è parlato della necessità di rispondere alla vita secondo priorità e non secondo necessità. Nella quarta meditazione don Federico Tartaglia ha sapientemente spostato l'attenzione sulla ricerca della bussola, sulla

ricerca del "totem" (così l'ha ribattezzato), ossia la capacità di scegliere quale sia l'orientamento fondamentale della vita che, attraverso la propria storia personale, offra la capacità di stare con Cristo, di fare la scelta definitiva per Cristo. Al termine tutto il gruppo è partito per Santa Marinella dove si è svolta la celebrazione eucaristica presso la parrocchia di Santa Maria del Carmelo, per la festa della patrona. Nella celebrazione presieduta da don Giannandrea il vangelo di Giovanni ci presenta il dono di Maria come madre alla quale Gesù affida tutte e tutti. La festa del Carmelo ha sottolineato il sacerdote «Ci dice la bellezza dell'intimità con Dio e ci chiede di coltivarla attraverso la preghiera». Con il segno di questa festa, lo scapolare dei carmelitani, possiamo imparare a portare un «abito spirituale»: «rivestiamoci allora di Cristo, assumiamo i suoi criteri, impariamo da lui a vivere scelte di amore e misericordia. Tutto questo ci farà crescere nella nostra umanità, come uomini e donne autenticamente felici». Dopo cena si è meditato sul tema dal titolo: Un tempo per camminare con la croce; sono stati intervallati brani del Vangelo (Mc 16, 9-15; Lc 1, 39-45; Mc 5, 35-43; Gv 19, 25-27) a meditazioni e canti. Infine la domenica si è meditato il brano di (Lc 10, 38-42) prima della Messa presieduta dal Vescovo che, con grande sorpresa e gioia di tutti. Nella sua omelia il presule ha introdotto l'assemblea nella pagina del Vangelo di Luca, sottolineando l'urgenza di prendere la decisione di mettersi finalmente in ascolto della Parola di Dio, atteggiamento inevitabilmente necessario per poter poi agire con fermezza. Un'esperienza di fraternità intensa, ricca, stimolante, piena di spunti concreti per la vita di ogni giorno.

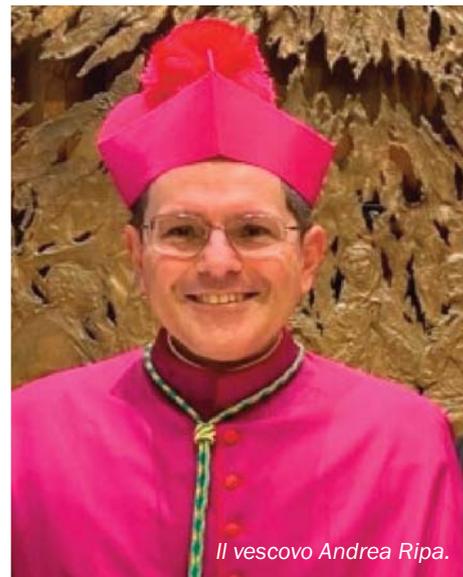
Giuseppe Mele

**DOMENICA 3 LUGLIO NELLA CHIESA DI SANTA MARIA MAGGIORE  
A CERVETERI IL VESCOVO RUZZA HA ACCOLTO IL VESCOVO ANDREA RIPA**

**INCONTRI**

Il vescovo Ruzza assieme alla diocesi di Porto-Santa Rufina ha accolto il **vescovo Andrea Ripa per la presa di possesso del titolo di Cerveteri. La celebrazione si è tenuta domenica 3 luglio nella chiesa di Santa Maria Maggiore a Cerveteri.** Il 26 gennaio papa Francesco ha nominato Ripa segretario del Supremo Tribunale della Segnatura Apostolica assegnandogli la sede titolare di Cerveteri. Nato a Rimini nel 1972, è stato ordinato sacerdote nella diocesi della sua città nel 2004. Ha conseguito la laurea in lettere classiche presso l'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo, il dottorato in diritto canonico alla Pontificia università Lateranense (PUL) e il diploma di avvocato rotale. Ha svolto diversi incarichi pastorali: nelle comunità parrocchiali di Rimini e a Roma. Docente di diritto canonico presso l'Istituto

superiore di scienze religiose Marvelli, la facoltà di teologia di Lugano (Svizzera) e la PUL; difensore del vincolo, giudice e vicario giudiziale aggiunto presso il Tribunale ecclesiastico interdiocesano Flaminio. Dal 2013 è stato ufficiale nella Congregazione per il Clero e dal 2017 fino allo scorso gennaio sottosegretario. È stato consacrato vescovo il 26 febbraio dal cardinale Pietro Parolin. Le sedi titolari sono sedi vescovili che non corrispondono più a un territorio. Cerveteri fu diocesi dal V secolo fino all'unione con quella di Porto nell'XI secolo. Le sedi titolari sono attribuite a vescovi ausiliari; vescovi al servizio della Santa Sede; amministratori apostolici che governano temporaneamente una Chiesa particolare a nome della Santa Sede e i vescovi a cui non è assegnata la cura pastorale di una diocesi.



*Il vescovo Andrea Ripa.*

**DOMENICA 10 LUGLIO LA FESTA PER LE PATRONE DIOCESANE  
RUFINA E SECONDA**

**COMPATRONE**

Il 10 luglio la diocesi di Porto-Santa Rufina ha festeggiato le due sorelle compatrone, Rufina e Seconda. Il 7 luglio è iniziato il triduo di preparazione con uno schema uguale per ogni giorno: alle 17.30 l'esposizione del Santissimo Sacramento, alle 18 il Rosario e infine la

Messa celebrata dai sacerdoti del circondario. Il primo giorno don Marcello Cervi, rettore del Santuario di Schoenstatt, l'8 don Lorenzo Gallizioli, vicario foraneo di Selva Candida, e il 9 don Federico Tartaglia, parroco della Natività di Maria Santissima. Il 10 luglio le Messe mattutine con l'orario

parrocchiale, alle 8 e alle 10.30. Alle 18 dal Santuario dei Schoenstatt la processione con l'immagine delle sante. Durante la celebrazione il vescovo Ruzza ha conferito il ministero del lettorato ai candidati al diaconato permanente e il mandato ai volontari del centro missionario.

**DOMENICA 24 LUGLIO SI È CELEBRATA  
LA SECONDA GIORNATA MONDIALE DEI NONNI E DEGLI ANZIANI**

**RICORRENZA**

**D**omenica 24 luglio si è celebrata la seconda Giornata mondiale dei nonni e degli anziani. Papa Francesco ha stabilito, nel 2021, che questa Giornata si celebrerà ogni anno la quarta domenica di luglio, intorno alla festa dei santi Gioacchino e Anna, nonni di Gesù. Papa Francesco: «Le società più sviluppate spendono molto per questa età della vita, ma non aiutano a interpretarla. Offrono piani di assistenza, ma non progetti di esistenza». Il ruolo dei nonni e degli anziani qual è? «Siamo chiamati ad essere artefici della rivoluzione della tenerezza, non è un caso che la guerra torni ora che la generazione che l'ha vissuta nel secolo scorso sta scomparendo». «La vecchiaia, in effetti, è una stagione non facile da comprendere, anche per noi che già la viviamo. **Nonostante giunga dopo un lungo cammino, nessuno ci ha preparato ad affrontarla, sembra quasi coglierci di sorpresa. Le società più sviluppate spendono molto per questa età della vita, ma non aiutano a interpretarla: offrono piani di assistenza, ma non progetti**



**di esistenza.** Perciò è difficile guardare al futuro e cogliere un orizzonte verso il quale tendere. Da una parte siamo tentati di esorcizzare la vecchiaia nascondendo le rughe e facendo finta di essere sempre giovani, dall'altra sembra che non si possa far altro che vivere in maniera disillusa, rassegnati a non avere più "frutti da portare". Scrive Francesco: **«Noi, nonni e anziani, abbiamo una grande responsabilità: insegnare alle donne e gli uomini del**

**nostro tempo a vedere gli altri con lo stesso sguardo comprensivo e tenero che rivolliamo ai nostri nipoti.** Oggi è il tempo di tenere sulle nostre ginocchia – con l'aiuto concreto o anche solo con la preghiera – insieme ai nostri, quei tanti nipoti impauriti che non abbiamo ancora conosciuto e che magari fuggono dalla guerra o soffrono per essa in questo nostro mondo: siamo chiamati ad essere artefici della rivoluzione della tenerezza!».

La Festa dei Popoli, edizione estate 2022, ha significato una ripresa a 360° per buttarci alle spalle ciò che in questi ultimi anni ha causato il nostro chiuderci e isolarci, anche da noi stessi. Le date di venerdì 8, sabato 9 e domenica 10 luglio sono state ricchissime, tanto più nate in concomitanza con la Domenica del Dono. In questa occasione ci siamo ispirati al gesto che nel vangelo è quello del buon Samaritano. Il messaggio che si è voluto trasmettere cioè è di ricordarci che siamo Cristiani e che dovremmo avere un'attenzione in più per ciò che ci circonda, così come il Samaritano che si è accorto della persona in difficoltà. In ricordo di questo gesto, infatti al termine della messa domenicale delle ore 19 è stato donato un campanellino che ha voluto riproporre appunto il rimanere sempre svegli e attenti soprattutto quando la vita quotidiana ci distrae. Proprio in quei giorni quindi si è svolta la ormai tradizionale e molto apprezzata Festa dei Popoli. Il programma era improntato all'insegna della unicità e della diversità e si è sviluppato in tre serate,

dove la prima (il venerdì) prevedeva due proiezioni distinte per accontentare i gusti di grandi e piccini. Così mentre all'esterno, accanto alla statua di San Francesco, veniva proiettato il film "Wonder" per un pubblico di adulti, nel salone dell'oratorio c'era il film d'animazione per bambini "Madagascar": due film differenti che hanno dato modo di divertirci e confrontarci. Nella seconda serata, (sabato) come ormai di consueto, a gran richiesta, si è svolta la tradizionale cena dei popoli, dove tutti abbiamo potuto gustare alcune specialità tipiche delle nostre regioni (Lazio, Abruzzo, Campania e Puglia) con un menu ricco e abbondante: porchetta, amatriciana..., pallotte cacio e ovo, arrosticini..., timballo di pasta, mozzarella di bufala..., riso patate e cozze, focaccia pugliese... La serata è stata all'insegna del paradosso con una équipe tutta da ridere, ispirato alla nota trasmissione televisiva "Stasera tutto è possibile!" per uno spettacolo a dir poco esilarante. Infine domenica è stato il turno di "A spasso per il mondo". Un gioco che le famiglie hanno potuto fare durante la giornata, per una

caccia al tesoro in giro per Cerenova con gli indizi che la domenica mattina, al termine della messa, erano stati consegnati ai singoli gruppi familiari e la cui premiazione si è svolta poi a conclusione della celebrazione eucaristica del pomeriggio. Ma la cosa più bella è stata l'aria leggera e goliardica che si è respirata, tanto che qualcuno ci ha scritto per ringraziarci dei giorni trascorsi insieme, che hanno avuto un risvolto notevolmente positivo. E soprattutto per aver creato un'atmosfera di serenità e spensieratezza, davvero molto apprezzata. Consapevoli che la festa con la sua gioiosa armonia ha trasmesso e raggiunto tutti i partecipanti. «Ci auguriamo come comitato e personalmente che questa sia la giusta dimensione. Ci auguriamo di continuare sempre al meglio sapendo con certezza che il dono del servizio che facciamo sia per il bene di chi ci segue come parrocchia e non solo e che le relazioni possano essere ricompensate dalla grazia di Dio per una vita piena e duratura».

Antonella





**D**i origini piccolo-borghese Ugo Boncompagni nasce a Bologna il 1° gennaio 1502. Vive goliardicamente la sua gioventù. Frequenta l'università di Bologna dove si laurea in materie giuridiche ottenendo anche una cattedra per l'insegnamento. Si concede a passioni amorose dalle quali nasce un figlio illegittimo, Giacomo, che non tarda però a riconoscere. Nel 1539 trova la sua "via di Damasco", si avvicina al mondo ecclesiastico, rinuncia all'insegnamento e si trasferisce a Roma. Assume una condotta seria e moralmente ineccepibile che da lì in avanti caratterizzerà tutta la sua vita. Apprezzato per i suoi costumi e per la sua cultura riceve presto incarichi come giurista e diplomatico. Nel 1558 viene ordinato sacerdote e riceve il vescovado di Vieste, in Puglia. È a Trento nelle ultime fasi del Concilio e il 12 marzo 1565 è eletto cardinale. Nello stesso anno è inviato in Spagna per seguire processi di Inquisizione e conosce il re Filippo II. Il 13 maggio 1572 viene eletto papa e assume il nome di Gregorio XIII. Continua sulla scia del suo predecessore Pio V ad attuare i principi del Concilio di Trento anche se con meno rigorismo. Si occupa in particolare dell'obbligo di residenza dei vescovi, della formazione dei sacerdoti e crea un'apposita commissione per vigilare sull'osservanza delle norme conciliari. Inaugura nel 1584 il Collegio Romano, sede dei Gesuiti, con i quali Gregorio XIII ha uno speciale rapporto. A loro infatti affida la direzione dei vari Collegi (Inglese, Greco, Maronita, Armeno, Germanico) promossi per fare di Roma il nucleo centrale per la formazione di nuovi sacerdoti. I Gesuiti diventano in questo periodo il braccio destro della Chiesa e a loro il papa affida anche l'opera di evangelizzazione delle Americhe, del Nord Europa e dell'Estremo Oriente. Nel 1583 inizia la costruzione del Quirinale che diventerà il palazzo dei papi per tre secoli fino alla presa di Porta Pia e al regno sabaudico. In quegli anni per le strade romane gira un prete vivace, allegro e giocherellone che raccoglie qua e là bambini smarriti e li raduna attorno a sé raccontando loro gioiosamente brani del Vangelo, cantando con loro e dando loro da mangiare. Si chiama Filippo Romolo Neri e dà vita a quella istituzione che poi sarà chiamata Oratorio. Nel 1575 papa Gregorio XIII ne riconosce la Congregazione con bolla *Copiosus in Misericordia Deus*. Sul fronte europeo Elisabetta, regina di Inghilterra, guida la Chiesa Anglicana e perseguita la minoranza cattolica. Inoltre, dopo aver catturato e imprigionato sua cugina Maria Stuarda, regina di Scozia, incentra su di sé entrambi i regni. Il papa cerca di contrastare con ogni mezzo il



potere di Elisabetta e per bocca di un suo portavoce invita chiunque possa a "toglierla dal mondo per rendere un servizio a Dio, certo che compiendo un'azione così nobile non si cadrà nel peccato". Pochi anni dopo, sotto il papato di Sisto V, verrà tentata l'invasione dell'Inghilterra da parte di Filippo II re di Spagna con la sua "Invincibile Armada", una flotta che però naufragherà miseramente nel Canale della Manica.

In Francia regna il giovane Carlo IX, figlio della potente Caterina de Medici, vedova del re Enrico II, morto nel 1559. Il paese è diviso fra cattolici e ugonotti (protestanti calvinisti) e Caterina teme che la rapida crescita del protestantesimo in Francia possa compromettere il regno cattolico. Così organizza quella che passa alla storia come la Strage di San Bartolomeo e il 24 agosto 1572 molte migliaia di ugonotti in tutta la Francia vengono barbaramente massacrati. Gli storici sembrano d'accordo nel ritenere che il papa fosse totalmente estraneo all'operazione. Tuttavia, sommarariamente informato in un primo momento che Caterina è fortunatamente scampata ad un attentato, organizza in suo onore dei festeggiamenti che non riesce più a fermare quando la verità sui massacri viene a galla. Le lotte tra ugonotti e cattolici continueranno per anni ma l'episodio resta negli annali per la sua efferatezza.

A papa Gregorio XIII risale l'importante ri-

forma del calendario. Il calendario civile in vigore all'epoca è quello *giuliano* che deve il suo nome a Giulio Cesare e risale all'anno 46 a.C. La riforma si basa sul fatto che l'anno solare ha la durata di 365 giorni, 5 ore e circa 49 minuti. Il correttivo dell'anno bisestile ogni quattro anni recupera sei ore annuali arrotondando per eccesso lo scarto. Così con il supporto di alcuni scienziati si determina che nei sedici secoli trascorsi dall'avvio del giuliano sono stati anticipati dieci giorni di troppo. Per correggere l'errore si stabilisce di sopprimere 10 giorni dell'anno 1582 e con bolla papale *Inter Gravissimas* il giorno successivo al 4 ottobre di quell'anno diventa il 15 ottobre. La riforma che passa sotto il nome di calendario *gregoriano*, tuttora vigente, viene adottata subito dai paesi cattolici. I protestanti la adotteranno solo dal 1700 mentre gli ortodossi solo all'inizio del secolo scorso. Per evitare in futuro il ripetersi del problema si decide che saranno soppressi i bisestili degli anni centenari non multipli di 400. Quindi ad esempio non sono stati bisestili (e hanno "perso" il 29 febbraio) gli anni 1700, 1800 e 1900, non lo sarà l'anno 2100, ma lo saranno gli anni 2400, 2800, 3200 e così via.

Dopo una breve malattia e circa tredici anni di regno, papa Gregorio XIII muore il 10 aprile 1585. È sepolto in San Pietro.

Remo Simonetti

**ABBRONZATURA: PROTEGGIAMOCI DAL SOLE PER UNA TINTARELLA DI SALUTE**

Arriva l'estate, il sole e per molti arriva la voglia di avere un'abbronzatura impeccabile. È vero, siamo tutti più belli d'estate: si mangia frutta, tendiamo a fare pasti leggeri, beviamo naturalmente di più, per via delle alte temperature, e quindi la nostra pelle ne trae beneficio. La nostra abbronzatura (melanogenesi) però con alcuni accorgimenti possiamo renderla più naturale e sana. L'abbronzatura è una sorta di meccanismo naturale di difesa che la cute mette in atto nei confronti dei raggi solari mediante la produzione di un pigmento, la melanina. La produzione di questo pigmento è diversa per quantità e qualità, a seconda dei diversi fototipi di pelle, e del loro DNA cellulare. In poche parole la facilità di raggiungere una bella abbronzatura o al contrario la predisposizione di certi soggetti alla non abbronzatura con eritemi e scottature, o in altri casi procurarsi una abbronzatura di colore molto chiaro nonostante la costanza di assunzione di raggi UV, dipende esclusivamente dalla tipologia cutanea, determinata da fattori razziali e genetici, e di conseguenza dalla quantità e qualità di melanina che la propria cute è in grado di produrre e usare quale scudo contro le radiazioni UV.

**PREPARARIAMO LA PELLE: SEGRETI DALLA NATURA**

Mangiare sano e bere molto sono sempre le condizioni obbligatorie per avere una pelle sana ed elastica. Per preparare la nostra pelle al sole dobbiamo fare pochi ma importanti step.

Prima di tutto consiglierei uno scrub da fare prima delle esposizioni solari per rimuovere le cellule morte della pelle. Possiamo preparare anche da sole il nostro scrub con del sale grosso e olio d'oliva, passatelo sul corpo e risciacquate sotto la doccia.

Assumere vitamine e integratori specifici, come il betacarotene, la vit. C ed E, ci aiuteranno a combattere i radicali liberi che invecchiano la nostra pelle, maggiormente quando esposta ai raggi UV. Teniamo sempre con noi creme solari protettive adatte al nostro fototipo, e sfatiamo il luogo comune che le creme con fattori di protezione, non facciamo abbronzare. Falso!

Le creme solari con protezione ci daranno un'abbronzatura più duratura, ma soprattutto sana, e non permetteranno alla nostra pelle di bruciarsi e assumere il colorito di un'aragosta. Ci terranno lontane da fastidiosi e dolorosi eritemi solari che invecchiano la pelle e la danneggiano in maniera irreparabile.

Facciamo attenzione ai vari oli di cocco e bergamotto che accelerano l'abbronzatura...direi che accelerano la scottatura più che l'abbronzatura, in quanto non hanno filtri solari, e usati senza buon senso possono essere dannosi per la pelle.

Qualora avessimo bisogno di rimedi naturali per vari eritemi e scottature, consiglio creme/gel a base di aloe, calendula o hamamelis virginiana. È buona norma evitare una prolungata esposizione al sole per molte ore al giorno. In particolare nelle ore più calde e pericolose, cioè dalle 13 alle 16.

Provocheremo soltanto stress e scottature all'epidermide.

**FRONTEGGIAMO I MALESSERI DA CALDO IN MODO NATURALE**

Ecco l'estate: finalmente il caldo, il sole, il mare...e noi? Ci lamentiamo perché siamo stanchi! Come può essere? La spossatezza è il nemico che minaccia la nostra estate. Come possiamo far fronte allora a questa debolezza che ci prende anche se siamo in vacanza o al mare?

In estate dobbiamo assolutamente avere un'alimentazione povera di grassi, capace di tonificarci e di snellire il nostro corpo. Vediamo come...

**SÌ A VITAMINE E MINERALI**

Tanto per cominciare i nostri pasti devono abbondare di vitamine e minerali che combattono la spossatezza. Cerchiamo di bandire dalle nostre tavole i cibi ricchi di zuccheri raffinati e grassi animali che addormentano il cervello, appesantiscono

il fegato e non ci permettono di avere energia.

Scegliamo le verdure rigeneranti e drenanti come le carote, la lattuga, e poi fagiolini, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, sedano, melanzane e zucchine. Con queste verdure facciamo scorta di sali minerali e vitamine. Sì a insalate di verdura cruda, e... frutta a volontà.

Conciamo i nostri piatti con le erbe aromatiche al posto del sale, che trattiene liquidi e ci regala quei bei bozzetti di cellulite...

**FIORI DI BACH**

Un fiore che può aiutarci ad attivare un processo di depurazione e drenaggio è Crab Apple, chiamato anche il "fiore della purificazione". Depurativo generale, disintossica il fegato e favorisce l'eliminazione dei liquidi e la pulizia della pelle.

**FRULLATI E CENTRIFUGATI DISSETANTI E VITAMINICI**

Bene: i frullati saranno i nostri amici gustosi, sani e dissetanti! Tutti da gustare anche a casa, con fragole, albicocche, susine, pesche, latte o yogurt, e per chi deve fare a meno del latte, usiamo il latte di riso o di mandorla.

Prepariamo centrifughe di frutta, ma anche di verdura, che apportano sali minerali e vitamine, e disintossicano il corpo.

**ANGURIA: ALLEATA ESTIVA CONTRO LA STANCHEZZA**

Abbiamo un'amica particolare che piace ai grandi e ai piccini che può darci un po' di sprint.

Proprio l'anguria! L'anguria è sottovalutata. Questo frutto è ricco di acqua, ha una discreta quantità di sali minerali che contrastano il senso di stanchezza e contro il caldo è un toccasana.

Ha un apporto calorico basso, ha un effetto saziante e non ingrassante.

Ha proprietà benefiche e protettive per il fegato e le vie respiratorie.

La presenza di licopene che le conferisce il tipico colore rosso, è una sostanza antiossidante, utile nella prevenzione di tumori alla prostata per gli uomini e al seno per le donne.

Dimenticavo! Sfatiamo il mito che l'anguria è pesante e non digeribile: certo se mangiata ghiacciata, è ovvio che può essere dannosa, in quanto la temperatura fredda della frutta a contatto con il nostro calore corporeo provoca malessere. Se mangiata alla giusta temperatura ne possiamo fare grandi scorpacciate a qualsiasi ora! Quindi sì a frutta, verdura e anguria!

E buona estate a tutti, piena di energia!





## MESSE ITINERANTI E BENEDIZIONI DELLE FAMIGLIE

Riscopriamo insieme l'importanza della Benedizione, incontrandoci in vari quartieri della nostra città. L'Eucarestia sarà il centro delle Celebrazioni. In attesa della grande festa dell'Assunzione, l'immagine di Maria sarà la compagna di viaggio in questo percorso di preghiera.

### AL TERMINE DI OGNI SANTA MESSA

il Sacerdote Benedirà le famiglie.

In tale occasione ci verrà consegnata l'acqua benedetta utile a compiere il rito di benedizione nelle nostre abitazioni.

### GLI APPUNTAMENTI

**MARTEDÌ 2 AGOSTO ORE 19,00**

**Campo Alfani** Via Alfani 68  
Ore 18,30 Preghiera guidata, dedicata a Maria.

**GIOVEDÌ 4 AGOSTO ORE 19,00**

**Piazza del mercato**  
Ore 18,30 Preghiera guidata, dedicata a Maria.

**MARTEDÌ 9 AGOSTO ORE 19,00**

**Prato Maremmano Largo Volsina**  
(Nei pressi del cavalcavia via Fontana Morella)  
Ore 18,30 Preghiera guidata, dedicata a Maria.

**GIOVEDÌ 11 AGOSTO ORE 19,00**

**Parco Vannini (ex Caerelandia)**  
Ore 18,30 Preghiera guidata, dedicata a Maria.

✓ È previsto un servizio navetta con partenza dal piazzale della chiesa alle ore 18,15 e alle ore 18,45, dedicato alle persone anziane sprovviste di mezzo proprio.

### DOMENICA 14 AGOSTO

Sante Messe ore 8,30 e ore 11,00.  
Non sarà celebrata la Santa Messa delle ore 19,00  
**Ore 19,00 In Chiesa, Primi Vespri solenni.**  
• Seguirà la solenne processione con l'immagine di Maria  
**Ore 21,00 Piazza Prima Rosa** (Campo di Mare)  
Santa Messa presieduta dal nostro Vescovo **Gianrico Ruzza.**

✓ Anche in questa occasione, è previsto il servizio navetta con partenza dal piazzale della chiesa alle ore 20,00 e alle ore 20,30.

### LUNEDÌ 15 AGOSTO

Sante Messe alle ore 8,30 e alle ore 19,00.  
Non sarà celebrata la Santa Messa delle ore 11,00  
Alle ore 9,30 la Santa Messa sarà celebrata presso  
**l'Associazione Nautica** (Stabilimento balneare).  
Al termine seguirà la tradizionale processione con le imbarcazioni fino a raggiungere l'immagine di Maria, Madre della Speranza, posta nei fondali.

PARROCCHIA SAN FRANCESCO D'ASSISI  
MARINA DI CERVETERI  
CAMPO ESTIVO  
**RELATIONSHIP  
SHIP**  
24 AGOSTO - 4 SETTEMBRE  
250 EURO  
NATI TRA IL 2008 E IL 2014  
MONASTERO SAN VINCENZO M.  
Bassano Romano (VT) - Via San Vincenzo, 88  
iscrizioni il SABATO dalle 9:30 alle 12:30  
9:00 13:00 15:00 19:00  
CONTATTO TELEFONICO 389 546 48 30

**DALLA PARTE  
di CHI BISSA**  
È nata un'importante iniziativa della **CARITAS  
PARROCCHIALE**  
una **SEGRETERIA** utile a coordinare e indirizzare  
le richieste del **PROSSIMO**.  
L'orario di accoglienza presso l'oratorio è il seguente:  
Potete contattarci al numero **351 585 6540**

Parrocchia San Francesco d'Assisi - Marina di Cerveteri

## FESTA DELL'ASSUNTA

13-14-15 Agosto 2022

### SABATO

Ore 21:00

- Teatro sotto le stelle -

Proiezione di uno spettacolo teatrale sul piazzale della chiesa

Contemporaneamente ci saranno attività per i bambini in oratorio

### DOMENICA

Ore 19:30

- Processione e Santa Messa -

Si partirà dalla Parrocchia per arrivare a Piazza Prima Rosa

Alla fine brinderemo insieme per scambiarci gli auguri

### LUNEDÌ

Ore 20:00

- Cena e animazione con canzoni e balli -

Al termine della Santa Messa delle ore 19:00 vi aspetterà un'ottima cena e il bar sarà pronto ad accogliervi. A seguire una travolgente musica dal vivo vi farà ballare!

*Teatro sotto le stelle:* Offerta libera

*Cena:* Menù completo a 8€

**PRENOTA AL NUMERO:**

**347 6423206 - LUANA**

E-mail segreteria: [segreteria.sanfrancesco@virgilio.it](mailto:segreteria.sanfrancesco@virgilio.it)  
E-mail sito: [redazionef@gmail.com](mailto:redazionef@gmail.com)  
E-mail onlus: [parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com](mailto:parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com)

Sito:  
[www.parrocchiamarinadicerveteri.it](http://www.parrocchiamarinadicerveteri.it)  
[www.diocesiportosantarufina.it](http://www.diocesiportosantarufina.it)