

ST. ANTHONY'S NEWSLETTER

Lowell, Massachusetts

Volume 1, Number 4
December 2000



Christmas

Fr. Frank Glynn

The Christmas season stimulates many reactions in our hearts. There is the dread that we non-shoppers feel as we consider how to survive the process of deciding what to buy and how to do it as painlessly as possible. There is the annoyance with the world as every year they hijack the feast of the gift of the Lord to be a marketing tool for their profit-making schemes. There is the wonder as we gaze upon our children with their dreams of Santa Claus and his gifts and their learning of Jesus and His gifts. There is the exhaustion as we roam from store to store, party to party, house to house, decorating, cooking, cleaning, and planning. There is the joy of happy memories of Christmas spent in the innocence of our younger years. There is the sadness as we spend this Christmas without loved ones who made past Christmases so special. In paragraph 464, the Catechism of the Catholic Church helps us to put the feast of Christmas in correct perspective: "The Word became flesh to make us partakers of the divine nature. For

[Continues next page](#)

Natal

Pde. Frank Glynn

A quadra natalícia provoca muitas reacções nos nossos corações. Existe a ânsia que nós, os que não gostamos de fazer compras, sentimos quando estudamos o modo de sobreviver ao processo de decidir o que comprar e, como fazê-lo com o menor esforço possível. Há a fúria e a zanga para com o mundo quando, todos os anos, eles nos roubam a festa do Senhor, transformando-a numa ferramenta a servir os seus esquemas de lucros pessoais. Há a alegria maravilhosa de olhar para as nossas crianças com os seus sonhos de São Nicolau e os seus presentes e vê-las aprender sobre Jesus e os Seus dons. Há ainda o cansaço de correr de loja para loja, de casa para casa, decorando, cozinhando, limpando e planeando. Há a alegria das memórias felizes de Natais passados na inocência dos anos de infância. E há também a tristeza, ao passarmos este Natal sem as pessoas queridas que fizeram Natais passados tão especiais para nós.

No parágrafo 464 o Catecismo ajuda-nos a pôr o Natal na perspectiva correcta: "O Verbo fez-se carne para fazer-nos participantes da natureza divina. É por isto que o Verbo se tornou homem, e o Filho de Deus se tornou no Filho do Homem: para que os homens, entrando em comunhão com o Verbo, e deste modo recebendo filiação divina, possam tornar-se filhos de Deus. O Filho de Deus tornou-se homem

[continua na página seguint](#)

this is why the Word became a man, and the Son of God became the Son of Humanity: so that humanity, by entering into communion with the Word and thus receiving sonship and daughtership, might become a child of God. For the Son of God became a man so that we might become God. The only-begotten Son of God, wanting to make us sharers in His divinity, assumed our nature, so that He, made human, might make humans gods." We wish each other a "Merry Christmas". Synonyms for "merry" are: mirthful, hilarious, gleeful, blithe, gay, jolly, and jovial. These words should help us to contemplate the wondrous gift of our God and reaction to it. God loves us so much that He sent His only-begotten Son to live with us as The Sign of His love. We are safe, precious, and free. As we face the dark days of winter we erupt with mirth, laughter, and joy as we realize that God is love and dwells with us. So, as we do all the stuff associated with this time of year, let us take time to contemplate our magnificent God, His gift to us in Jesus, and the peace and joy that is ours forever, no matter what the winter or fate should bring us. Have a Merry Christmas with each other and with the Lord.



para que nós possamos ser Deus. O Filho de Deus, querendo fazer-nos participantes da Sua divindade, assumiu a nossa natureza, para que Ele, feito homem, possa fazer-nos deuses humanos."

Desejamos uns aos outros "Feliz Natal". Sinónimos para "feliz" são: ditoso, alegre, contente, satisfeito, venturoso, abençoado... Estas palavras deviam ajudar-nos a melhor contemplar a maravilhosa oferta do nosso Deus e a nossa reacção a ela. Deus ama-nos tanto que nos mandou o Seu único filho para viver connosco, como sinal do Seu amor. Nós estamos seguros, somos preciosos e livres. Ao encararmos os dias escuros do Inverno, enchemo-nos de alegria, sorrisos e felicidade, ao realizarmos que Deus é amor e vive entre nós. Portanto, enquanto fazemos todas as coisas que se associam com esta quadra, tiremos tempo para contemplar o Deus magnífico, a Sua oferta para nós em Jesus, e a paz e alegria que são nossas para sempre, seja o que for que o Inverno ou a sorte nos traga.

Tenham um Feliz Natal uns com os outros e todos, com o Senhor.

Muito Obrigado e até um dia:

Por: Joanne Silva

Gostaríamos de agradecer à Paróquia de Santo António e especialmente ao Padre Frank e à Gerry toda a gentileza e suporte dado ao nosso grupo. Sentimo-nos sempre bem-vindas. Gostaríamos de dizer a todos, quão especiais nos fizestes sentir. Temos pena de não podermos continuar o nosso grupo este ano por falta de líderes. Temos esperança de poder voltar, no futuro.

Muito Obrigado

Grupo de Escuteiras 429

ALIMENTAR OS NECESSITADOS

Uma vez por mês a Igreja de St. António prepara e serve um almoço para os necessitados da Cidade, no YMCA na Hale St., em Lowell. A comida é feita pela Emily e pelo Mario Silva e servida com a ajuda de voluntários da nossa Paróquia.

A nossa paróquia está envolvida neste programa de caridade há já vários anos e sempre com muito sucesso, servindo normalmente 50 a 60 refeições.

Muitas pessoas e famílias têm participado com regularidade. Se alguém estiver interessado em colaborar, por favor, contacte a Reitoria.



THANK YOU AND GOOD-BYE: TROOP 429

By: Joanne Silva

We would like to thank St. Anthony's parish and especially Fr. Frank Glynn and Gerry McDonald for all their kindness and support that was shown to our Troop. We felt very welcome. We would like to tell everyone how special you made us feel. We are sorry to say we will be unable to hold our troop this year due to a shortage of leaders. We hope that sometime in the near future we will be able to return.

Thank you.

Troop 429 and our Leaders

A Gift of Food

Emily & Mario Silva



Once a month St. Anthony's Church provides a dinner for the needy of the city, at the YMCA on Hale St. in Lowell. The food is prepared by Emily and Mario and served by volunteers of the parish.

Our Church has been involved in this charitable event for several years with much success, serving normally 50 to 60 meals.

People and families of all ages participate on a regular basis. If you wish to help, please contact the rectory.

THE HEALTH SPOT

HIGH-BLOOD PRESSURE

Evelyn Hazel, RN

Hypertension is the result of persistent high arterial blood pressure, which may cause damage to the vessels and arteries of the heart, brain, kidneys, and eyes. The entire circulatory system is affected since it becomes increasingly more difficult for the blood to travel from the heart to the major organs. Multiple blood pressure readings are taken to establish an average and then analyzed by a physician to determine hypertension. You may have symptoms of headache, blurring of vision, or chest pains, but in some cases you may not have any symptoms at all.

Modern life styles tend to increase blood pressure causing hypertension. Some of the known factors include a high salt intake, excessive alcohol consumption, and obesity. Genetic factors may also influence this disease. Primary hypertension is the most common type and a healthier life style and medication generally improve it when needed. Secondary hypertension is the result of a disorder or abnormality of the kidney, adrenal gland or other vital organ. This less common type of hypertension is often treated surgically. Hypertension may also occur during pregnancy and require special attention.

Arteriosclerosis, a fatty build-up, also call plaque, develops in the damaged arterial wall, clogging the flow of blood throughout the artery. Blood clots may form more easily and become dangerous if dislodged. Under increasing blood pressure, a weakening of the artery wall may balloon out (aneurysm) and break, causing blood loss, tissue damage, and even death.

Often, the cause of high blood pressure is unknown, but certain factors can place people at risk. If you have high blood pressure, take steps to get it under control, but always check with your health care provider before you begin any diet or exercise/weight-loss program. Eat smart, lose weight, exercise regularly, don't smoke, or quit if you do, limit alcohol, reduce stress, take the medication you've been prescribed.

High blood pressure, if left uncontrolled, can lead to more serious health problems like: enlargement of the heart, hardening of the arteries, stroke, heart attack, kidney damage.

Confirmation Class 2000:

José C. Agrela	Jacqueline S. Ormonde
Luis Agrela	Crystal L. Ornelas
Danubia Barajas	George M. Pilato
Monica R. Bettencourt	Jason F. Pimentel
Tanya S. Bettencourt	Joshua A. Rocha
Derek M. Boland	Daniel M. Ruas
Brian J. Brasil	Andrew W. Santos
Rui M. Camara	Jason V. Santos
Andrea M. Cesar	Adam M. Silva
Melissa F. Correia	Kevin J. Silva
Derek J. DaCunha	Nicole M. Silva
Ana M. DaSilva	Tristan C. Silva
Kevin J. DaSilva	Carla C. Silveira
Melanie M. DaSilva	Timothy J. Silveira
Elisabeth C. DeSousa	Michael Soares
Leslie M. Espinola	Andy G. Sousa
Valdemar C. Estevam	Daniel C. Sousa
Liberto Faria	Peter J. Sousa
Paul S. Farrante	Anita S. Tavares
Adam F. Laurencio	Stephanie Valente
Roberto M. Leal	Christina F. Vasconcelos
Robin K. Lima	Shanna G. Vieira
Carla Martins	Sonia B. Martins
Lisa Borges	
Jennifer L. Mello	Carla Cruz
Melanie Mendonca	Amy Felix
Cesar E. Meneses	Elizabete Santos

Congratulations to all Confirmandi

SAÚDE

TENSÃO ALTA

Evelyn Hazel, RN

Hipertensão é o resultado de constante tensão arterial alta, que pode danificar as veias e as artérias do coração, cérebro, rins ou olhos. Todo o sistema circulatório fica afectado na medida em que se torna cada vez mais difícil para o sangue circular do coração para os órgãos principais do corpo.

Várias leituras da tensão arterial são tomadas a fim de estabelecer uma média que é então analisada pelo médico na determinação de hipertensão. Poderá ter como sintomas: dores de cabeça, visão toldada ou dores no peito, mas, em alguns casos, pode não haver sintomas nenhuns.

O estilo da vida moderna tende a aumentar a tensão arterial, causando hipertensão. Alguns dos factores mais comuns são: o grande consumo de sal, excesso de bebidas alcoólicas ou gordura. Hereditariedade é também um factor comum. Hipertensão primária é a mais vulgar e geralmente pode ser controlada com medicação e uma vida saudável. Hipertensão secundária, por outro lado, é o resultado de funcionamento anormal dos rins, glândula adrenal ou outro órgão vital. Esta doença é normalmente tratada com cirurgia. Tensão alta pode também surgir durante a gravidez, requerendo neste caso atenção médica especial.

Arteriosclerose, acumulação de gordura nas paredes internas das artérias bloqueia o fluxo normal de sangue, alterando a tensão arterial; coágulos sanguíneos podem formar-se mais facilmente, bloqueando a passagem de sangue. Sob o aumento da pressão sanguínea, uma artéria enfraquecida, pode inchar (aneurismo) e romper-se causando perda de sangue, dano de tecidos ou até a morte.

Algumas vezes a causa da hipertensão é desconhecida mas, certos factores aumentam o risco de a ter. Se tem tensão alta, tome medidas para controlá-la, mas consulte o seu médico antes de começar qualquer dieta, exercícios ou programa para perder peso. Tome cuidado com a alimentação, perca peso, faça exercício, não fume, beba pouco álcool, reduza o stress e tome a medicação que lhe for prescrita.

Tensão arterial alta, se não for controlada pode levar a problemas de saúde muito mais sérios tais como: alargamento do coração, endurecimento das artérias, trombose, ataque de coração e doenças renais.



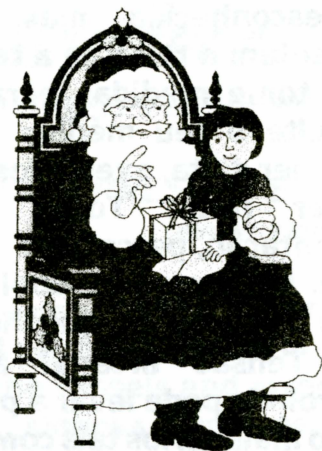
Newspaper Committee Members:

Bea Cunha
Evelyn Hazel
Bea Hogan
Georgina Leal
Maria Lima
Priscilla Marsh
Lidia Melo
Carol Rocha
Joanne Silva
Victor Melo

CHRISTMAS

AND

SANTA



TEACH THE CHILDREN

Late on Christmas Eve, I sank back into my easy chair, tired but content. The kids were in bed, the gifts were all wrapped, and the milk & cookies waited by the fireplace for Santa. As I sat back admiring the tree with its decorations, I couldn't help feeling that something important was missing. It wasn't long before the tiny tree lights lulled me to sleep.

I don't know how long I slept but all of a sudden, I knew I wasn't alone. I opened my eyes, and you can imagine my surprise when I saw Santa Claus himself standing next to my Christmas tree. He was dressed all in fur from head to foot, just as the poem described him, but he was not the "Jolly Old Elf" of Christmas legend. The man who stood before me looked sad and disappointed and there were tears in his eyes. "Santa, what's wrong?" I asked. "Why are you crying?" "It's the children," Santa replied sadly. "But Santa, the children love you," I said. "Oh, I know they love me, and they love the gifts I bring them," Santa said, "but the children of today seem to have somehow missed out on the true spirit of Christmas. It's not their fault. It's just that the adults, many of them not having been taught themselves, have forgotten to teach the children." "Teach them what?" I asked.

Santa's kind old face became softer and more gentle. His eyes began to shine with something more than tears. He spoke softly. "Teach the children the true meaning of Christmas. Teach them that the part of Christmas we can see, hear, and touch is much more than meets the eye. Teach them the symbolism behind the customs and traditions of Christmas that we observe. Teach them what is truly important and what the symbols represent.

Santa reached into his bag, pulled out a tiny Christmas tree and set it on my mantel. "Teach them about the Christmas tree. Green is the second color of Christmas. The stately evergreen, with its unchanging color, represents the hope of eternal life in Jesus.

SÃO NICOLAU E O NATAL

ENSINE AS CRIANÇAS

Tarde, na Noite de Natal, encostei-me so sofá, cansada mas satisfeita. Os miúdos estavam na cama, os presentes estavam todos embrulhados e o leite e as bolachas esperavam por São Nicolau, junto à lareira. Estando admirando a árvore e as suas decorações senti que algo estava faltando. Não demorou muito para que o piscar da luzes da árvore me levasse a dormir.

Não sei por quanto tempo dormi mas de repente apercebi-me de que não estava sózinha. Abri os olhos e imaginem o meu espanto quando o Pai Natal de pé, ao lado da minha árvore. Estava vestido com peles, da cabeça aos pés, tal como o poema o descreve, mas não era o "Alegre e Idoso Elf" das histórias de Natal. O homem que estava junto de mim olhava-me com tristeza e desapontamento e lágrimas brotavam-lhe nos olhos. "Que se passa Pai Natal?" perguntei. "Porque estás chorando?" "É por causa das crianças," respondeu tristemente. E eu disse "Mas, as crianças gostam muito de ti." "Oh, eu sei que elas gostam de mim e dos presentes que lhes trago, mas as crianças de hoje parecem ter perdido o verdadeiro sentido do Natal. Não é culpa delas. É que os adultos, muitos deles não aprenderam, esqueceram-se de ensinar as crianças." "Ensinar o quê?" perguntei.

A face do Pai Natal abrandou e tornou-se mais gentil. Os olhos começaram a brilhar com algo mais que lágrimas e ele falou suavemente. "Ensina às crianças o verdadeiro sentido do Natal. Explica-lhes que aquilo que no Natal vemos, ouvimos e sentimos é muito mais profundo do que parece. Ensina-lhes o simbolismo por detrás dos hábitos e tradições de Natal. Diz-lhes o que é o mais importante e o que tudo significa."

Então, o Pai Natal pegou no seu saco, tirou dele uma pequena árvore de Natal e colocou-a em cima da lareira. "Ensina-as à cerca da árvore de Natal. Verde é a segunda cor do Natal. Os Pinheiros, com as suas cores que não mudam, representam a esperança da vida eterna em Jesus. As agulhas apontando para o céu lembram-nos que os pensamentos dos homens deviam também virar-se para o céu.

O Pai Natal pegou de novo no saco e dele retirou uma estrela brilhante que pôs no cimo da pequena árvore. "A estrela é o sinal celestial de promessa. Deus prometeu um Salvador ao mundo, e a estrela foi o sinal do cumprimento dessa promessa, na noite em que Jesus Cristo nasceu. Ensina as crianças que Deus cumpre sempre as Suas promessas, e que os homens sábios continuam à Sua procura.

"Vermelho é a primeira cor de Natal." Disse ele, colocando um ornamento vermelho na árvore. "Vermelho é intenso, profundo e vívido. É a cor do sangue vital que corre nas nossa veias. É o símbolo

Its needles point heavenward as a reminder that man's thoughts should turn heavenward as well."

Santa reached into his bag again, pulled out a shiny star, and placed it at the top of the small tree. "The star was the heavenly sign of promise. God promised a Savior for the world, and the star was the sign of the fulfillment of that promise on the night that Jesus Christ was born. Teach the children that God always fulfills his promises, and that wise men still seek Him."

"Red" said Santa, "is the first color of Christmas." He pulled forth a red ornament for the tiny tree. "Red is deep, intense, vivid. It is the color of the life-giving blood that flows through our veins. It is the symbol of God's greatest gift. Teach the children that Christ gave his life and shed his blood for them that they might have eternal life. When they see the color red it should remind them of that most wonderful gift."

Santa found a silver bell in his pack and placed it on the tree. "Just as lost sheep are guided to safety by the sound of the bell, it continues to ring today for all to be guided to the fold. Teach the children to follow the one true Shepherd, who gave His life for the sheep."

Santa placed a candle on the mantel and lit it. The soft glow from its tiny flame brightened the room. "The glow of the candle represents how man can show his thanks for the gift of God's son that Christmas Eve long ago. Teach the children to follow in Christ's footsteps. To go about doing good. Teach them to let their light so shine before men that all may see it and glorify God. This is what is symbolized when the twinkling lights shine on the tree like hundreds of bright, shining candles, each of them representing one of God's precious children, their light shining for all to see."

Again Santa reached into his bag and this time he brought forth a tiny red and white striped cane. As he hung it on the tree he spoke softly. "The cane is a stick of hard white candy. White is to symbolize the Virgin Birth and the sinless nature of Jesus, and the hard candy symbolizes the Solid Rock, the foundation of the church, and the firmness of God's promises. The candy cane is in the form of a "J" to represent the precious name of Jesus, who came to earth as our Savior. It also represents the crook of the Good Shepherd, which He uses to reach down into the darkest corners of the world to lift out the fallen lambs who have gone astray. The original candy cane had three small red stripes, which represent the stripes of the scourging Jesus received by which we are healed. The large red stripe represents the blood Jesus shed, so that we may have the promise of eternal life if we believe in Him. Teach these things to the children.

Continues next page

da mais preciosa dádiva de Deus. Ensina-lhes que Cristo deu a Sua vida e derramou o Seu sangue por elas, para que elas possam alcançar a vida eterna. Quando elas virem a cor vermelha lembrar-se-ão desta maravilhosa oferta,"



Encontrou uma campainha prateada e pô-la na Árvore. "Do mesmo modo que as ovelhas perdidas se guiam pelo som da campainha, assim hoje ela continua a tocar, chamando-nos à segurança do redil. Diz às crianças para seguir o único e verdadeiro Pastor, que deu a Sua vida pelo Seu rebanho."

O Pai Natal colocou depois uma vela na junto da árvore e acendeu-a. A luz suave da pequena chama iluminou o quarto. "O brilho da vela representa o modo como os homens podem mostrar o seu agradecimento pela maravilhosa dádiva do Filho de Deus nessa Noite de Natal de há tantos anos atrás. Ensina as crianças a seguir os passos de Cristo, a fazer o bem. Ensina-as a deixar as suas luzes brilhar perante os homens para que todos a possam ver e glorificar a Deus. Este é o símbolo das luzes piscando na árvore, tal como centenas de pequenas velas brilhando, cada uma delas representando um dos preciosos filhos de Deus, a sua luz brilhando para todos verem."

Uma vez mais o Pai Natal voltou ao saco e desta vez tirou uma pequena bengala de reбуçado, branca e vermelha. Ao pô-la na árvore, disse suavemente. "Esta bengala é uma pequena vara de reбуçado duro e branco. A cor branca é o símbolo da Virgem e da concepção sem pecado de Jesus, e a dureza do reбуçado simboliza a Rocha Sólida, a fundação da Igreja e a firmeza das promessas de Deus." Tem o feitio de um "J" para representar o precioso nome de Jesus, que veio à terra como nosso Salvador. Representa também o bastão do Bom Pastor que Ele usa para resgatar as ovelhas tresmalhadas pelos cantos escuros do mundo. O reбуçado original costumava ter três tiras vermelhas, que representam as chicotadas que Jesus recebeu pela nossa salvação. A tira vermelha mais larga representa o sangue que Jesus perdeu, como garantia da vida eterna que teremos se acreditarmos nEle. Ensina tudo isto às crianças."

Então ele tirou uma linda Coroa de Natal feita de plantas frescas e cheirosas e atou-lhe um laço vermelho brilhante. "O laço serve para lembrar-nos da união perfeita que é o Amor. A Coroa representa todas as coisas boas sobre o Natal para aqueles que têm olhos para ver e coração para sentir. Contém verde e vermelho com as agulhas do pinheiro voltadas para o céu. O Laço vermelho fala-nos de boa vontade para com

Continua na página seguinte

Santa then brought out a beautiful wreath made of fresh, fragrant greenery and tied with a bright red bow. "The bow serves to remind us of the bond of perfection, which is love. The wreath embodies all the good things about Christmas for those with eyes to see and hearts to understand. It contains the colors of red and green and the heaven-turned needles of the evergreen. The red bow tells the story of goodwill towards all, binding us all together with love, and its color reminds us of Christ's sacrifice. Even its very shape is symbolic, representing eternity and the eternal nature of Christ's love. It is a circle, without beginning and without end. These are the things you must teach the children."

"But where does that leave you Santa?" I asked. The tears gone now from his eyes, a smile broke over Santa's face. "Why bless you, my dear," he laughed, "I'm only a symbol myself. I represent the spirit of family fun and the joy of giving and receiving. If the children are taught these other things there is no danger that I will ever be forgotten." "I think I'm beginning to understand at last," I replied. "That's why I came," said Santa. "You are an adult. It is your responsibility. If you don't take the time to teach the children what Christmas is really all about, then who will?"

THE HOLIDAYS ARE COMING AND WE HAVE ADDED A NEW PAGE TO THE NEWSPAPER. HERE ARE A FEW TRIED AND TRUE RECIPES. ENJOY!!!!!!!!!!!!!!

Caramelized Nuts

3 cups of peeled walnuts (cut in half)
1 cup of sugar
6 tbsp. of milk
1 tsp. of cinnamon
1 tsp. of vanilla

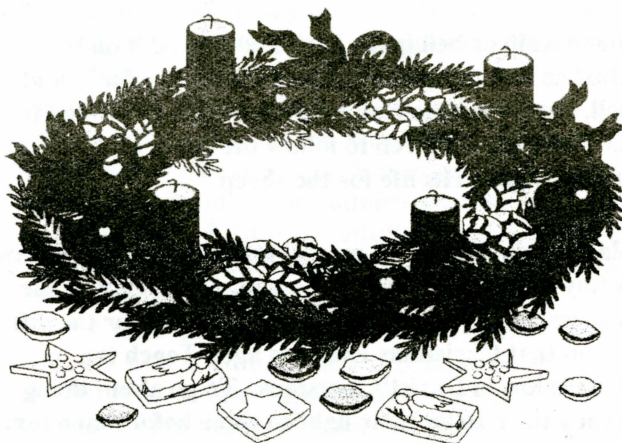
Mix in a pan: sugar, milk, ground cinnamon, vanilla and the walnuts, cook mixing all the time.

When it reaches the boiling point, time 10 minutes, always mixing.

At the end of 10 minutes, turn the pan on a board and let everything cool down.

todos, juntando-nos em amor, e a sua cor recorda-nos o sacrifício de Cristo. Até a sua forma é simbólica, representa a eternidade e a natureza eterna do amor de Cristo. É um círculo, sem princípio nem fim. Estas são as coisas que deves ensinar às crianças."

"Mas, no meio disto tudo, qual é o teu papel, Pai Natal?" perguntei. Já sem lágrimas nos olhos, um sorriso brilhou na sua cara. "Deus te abençoe minha querida," riu-se, "Eu também sou só um símbolo. Eu represento o espírito de família e a alegria de dar e receber. Se todas estas coisas forem ensinadas à crianças, não há perigo de se esquecerem de mim." "Penso que estou percebendo finalmente," repliquei. "Foi por isso que aqui vim," disse o Pai Natal. "Tu és uma adulta. Esta é uma responsabilidade tua. Se não tirares tempo para ensinar as crianças sobre o verdadeiro significado do Natal, então quem o fará?"



Nozes Caramelizadas

3 copos de nozes descascadas às metades
1 copo de açúcar
6 colheres de sopa de leite
1 colher de chá de canela
1 colher de chá de baunilha em líquido

Modo de Fazer

Deitam-se num tacho o açúcar, o leite, a canela, a baunilha e as nozes.

Mexe-se sempre com cuidado para não pegar. Quando começar a ferver marque mais 10 minutos, continuando a mexer.

Ao fim dos 10 minutos vire o tacho num tabuleiro para arrefecer.

SPINACH SQUARES

4 Tbsp. Margarine
3 eggs
1 cup flour
1 tsp. Baking powder
1 lb. Cheddar cheese
2-packages chopped spinach, thaw and
squeeze out water.
1 cup milk
1 tsp. Salt

In a 9x13 pan add margarine and melt. In a large bowl, beat eggs; add flour, milk, salt and baking powder. Mix. Add chopped cheese and spinach, mix. Spoon into pan and flatten.

Bake in a 350 degree oven for 35 min. Cut into squares.

This freezes well. Cut into squares before freezing. To reheat: 325 for 12 minutes.



CHRISTMAS CODFISH

Salted Codfish(bacalhau)-1 piece per person
Hard Boiled Eggs - 1 per person
Kale - 1 per every 2 persons
Potatoes - 2 per person

Boil everything separately -should be served hot, salt to taste.

To prepare the codfish: soak it in water for 24 hours, and in milk for 24 hours more, before cooking-keep container in the refrigerator during the process.

Sauce: put 1/3 cup of Olive oil, per person, in a pan with a few cloves of garlic (opened in half) and some minced fresh parsley. Warm it until it start boiling. Serv it hot in a few drops of white wine vinegar

The Newsletter Committee wishes to extend their heartfelt thanks to Mr. Glenn Mello for sponsoring the newsletter.

QUADRADOS DE ESPINAFRES

4 colheres de sopa de Margarina
3 Ovos
1 Copo de Farinha
1 colher de chá de Fermento de bolos
1 libra de queijo Cedar
2 embalagens de espinafres, descongelados expremidos (sem água)
1 Copo de Leite
1 colher de chá de Sal

Num tabuleiro 9x13 derreta a margarina. Numa taça grande bata os ovos; junte o leite, a farinha, o sal e o fermentode bolos. Misture tudo. Junto o queijo, picado e os espinafres e mexa bem. Coloque no tabuleiro e indireite.

Cozinhe no forno a 350° por 35 min. Corte em quadrados e refrigere se quiser.

Para reusar: aqueça a 325° por 12 minutos.

Bacalhau de Consoada

Cozem-se postas de Bacalhau alto, bem demolhado juntamente com couves (Kale).

À parte cozem-se batatas com a pele e, também à parte, um ovo por pessoa.

Na altura de servir, descascam-se os ovos e pelam-se as batatas.

Deve preparar-se tudo à última da hora para que seja servido bem quente.

Preparação do molho: leva-se ao lume uma porção de azeite - cerca de 1/2 decilitro por pessoa - com alguns dentes de alho abertos ao meio e salsa a gosto. Quando levantar fervura, retira-se do lume e junta-se um pouco de vinagre.

Serve-se numa molhadeira.



A Comissão do Jornal Agradece de todo o Coração ao senhor Glenn Melo por subsidiar este jornal

THE ST. VINCENT dePAUL SOCIETY

The St. Vincent dePaul Society is an international organization founded in 1833 by a young man named Frederick Ozanam along with some of his fellow college students. (Frederick Ozanam was canonized recently by Pope John Paul II).

Under the patronage of St. Vincent dePaul, today the society includes almost 900,000 members spread among 46,000 confraternities in 130 countries.

Who was St. Vincent dePaul? Born in Gascony, France, in 1581, Vincent attended the universities of Dax and Toulouse. It is said that Vincent was seized by pirates while going from Marseilles to Narbonne in 1606. Sold into slavery in Tunisia, he escaped and returned to France some months later. He spent some 20 years as a parish priest and chaplain to an aristocratic family. He was also Chaplain General of the galleys of France and as such tried to aid the galley slaves. In 1617 he founded the first Confraternity of Charity, made up of wealthy women working among the sick and poor near Lyon, France. With the support of the family with whom he served as chaplain, Vincent founded the Congregation of the Mission to preach to the peasants in the family's estates. A community of the congregation was formally established at the college of Bon-Enfants in Paris in 1626 where Vincent served as principal. The alternate name of Lazarist Fathers was given to the group when it established its headquarters in the former priory of St. Lazare in Paris in 1632. Vincent not only headed the order, but also founded several other charitable organizations, most notably the Daughters of Charity in 1633. The founding hospital in Paris owes its origin to this group. The congregation of Missions organized several



A SOCIEDADE DE SÃO VICENTE DE PAULO

A Sociedade de São Vicente de Paulo é uma organização internacional fundada em 1833 por um jovem chamado Frederick Ozanam, junto com alguns colegas da universidade. (Frederick Ozanam foi recentemente canonizado pelo Papa João Paulo II).

Tendo como patrono São Vicente de Paulo, a sociedade inclui, hoje em dia, cerca de 900.000 membros espalhados por 46 mil grupos em 130 países.

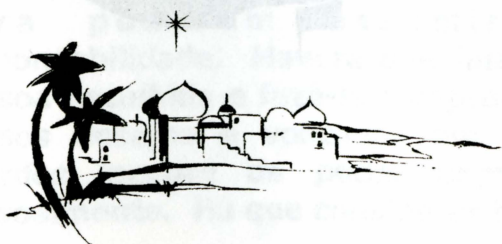
Quem foi São Vicente de Paulo? Nascido em França (Gascony) em 1581, Vicente foi aluno das Universidades de Tax e de Toulouse. Diz-se que Vicente foi raptado por piratas quando ia de Marselha para Narbonne, em 1606. Vendido como escravo em Tunisia, escapou e regressou a França alguns meses mais tarde. Passou 20 anos como pároco e capelão de uma família aristocrata. Foi também Capelão Geral das galés francesas e, nessa qualidade, tentou ajudar os escravos das galés. Em 1617 fundou a primeira Confraria de Caridade, composta de mulheres ricas, trabalhando entre os doentes e os pobres junto de Lyon, França. Com o suporte da família a quem servia como capelão,



seminaries for the training of priests as a result of the work done by Vincent with young men about to be ordained. He was also concerned with relief work during the religious wars in France. Vincent died in 1660. He was canonized in 1737 and was named patron of works of charity in 1855. St. Vincent dePaul's feast day is September 27th.

The society's purpose is to provide direct aid to those who suffer, and to help individuals reduce and even eliminate the cause of their suffering.

Earliest records show that St. Anthony's Society was organized in 1925 and has been active ever since, helping the needy of our parish by bringing food to the poor and visiting the elderly, the lonely and the sick. As part of a larger organization, we are sometimes asked to help the needy in other parts of the world. This is done through financial contributions, food and clothing collections, *all donated by our parishioners.*



Vicente fundou a Congregação da Missão para pregar aos camponeses dos terrenos da família. Uma comunidade dessa congregação foi oficialmente estabelecida no colégio de "Bon-Enfants" em Paris no ano de 1626, onde Vicente serviu com Director.

Outro nome - Irmãos Lazaristas - foi dado ao grupo, quando estabeleceu o quartel general na antiga prioria de São Lázaro em Paris, em 1632. Vicente não só se manteve à frente da ordem como também fundou outras organizações de caridade, principalmente as "Irmãs de Caridade", em 1633. O primeiro hospital dos Vicentinos, em Paris foi fundado por este grupo. A congregação das Missões formou diversos Seminários para a formação e treino de Padres, como resultado do trabalho feito por Vicente com os jovens acabados de ordenar. Preocupou-se muito, também com trabalhadores substitutos durante as guerras religiosas em França. Vicente morreu em 1660. Foi canonizado em 1737 e foi nomeado patrono dos trabalhos de caridade em 1855. A Festa de São Vicente de Paulo é no dia 27 de Setembro.

O propósito da Sociedade de São Vicente de Paulo é providenciar ajuda directa a quem sofre, e ajudar os indivíduos a reduzir ou até eliminar a causa do seu sofrimento.

Arquivos antigos da sociedade revelam o grupo da Paróquia de Santo António foi formado em 1925 e tem sido activo desde então, ajudando os necessitados da nossa paróquia, levando comida aos pobres e visitando os idosos, os solitários e os doentes. Como parte de uma organização mais vasta, é-nos por vezes pedido para ajudar necessitados em outras partes do mundo. Isto é possível através de contribuições financeiras, campanhas de angariamento de comida e roupa, *inteiramente sustentadas pelos nossos paroquianos.*



Living Will or Health Care Proxy

By Bea Hogan

Did you know that the State of Massachusetts does not recognize a "Living Will"? Only a "Health Care Proxy" is formally recognized by Massachusetts Law. While interviewing Attorney Linda J. Robbins, I asked her what the difference was between a "Living Will" and a "Health Care Proxy". Attorney Robbins stated that a "Living Will" is a document that specifically details a person's preference about life support. A "Health Care Proxy" is a legal document under Massachusetts's law that enables you to choose a Health Care Agent. A Health Care Agent is a person who speaks for you if you ever become incapable of taking part in planning the course of your own medical care.

Unlike a will, which is a private document and usually no one knows what's in it until after the person has died, Attorney Robbins says that the more people who have your "Health Care Proxy" the better. Your Doctor should have a copy of your "Health Care Proxy", as well as knowing the substance of the discussions you have had with your Health Care Agent and how to get in touch with him or her.

In most cases, the Health Care Agent would be a family member or close friend. He or she should be someone whose judgment you trust and who would be comfortable with the responsibility. Many factors enter into deciding who should be your Health Care Agent. For instance, some people would be too emotional to take on the responsibility of being a Health Care Agent. You would have to talk to the person whom you would want to be your agent and make him or her understand what your wishes are should you become incapable of stating them yourself. You should focus your discussion; try to think

about what another person would need to know about you in order to make decisions that are consistent with your values and preferences.

It is important for you to recommend an alternate Health Care Agent in case your agent cannot be reached. You would also want to discuss your values and preferences with this person. You will want to discuss what you are putting in your health care proxy with as many family members as possible, thereby, making no mistake about your wishes. Be very clear and concise when discussing this matter with others.

A lawyer would not be needed to help you complete the form that is available at most hospitals and senior centers. Therefore, I asked Attorney Robbins what would be the advantage of hiring a lawyer to help with the "Health Care Proxy". Attorney Robbins stated that an attorney would "fine tune" the "Health Care Proxy" to meet the person's needs. An Attorney would also be able to answer any legal questions you may have concerning the "Health Care Proxy". Finally, an Attorney would be able to create a document that gives a person peace of mind.



Testamento e Procurador de Saúde

Por Bea Hogan

Sabeis que o Estado de Massachusetts não reconhece uma "Living Will"? Apenas uma "Health Care Proxy" (Procuração de Saúde) é oficialmente aceita pela Lei do Estado. Enquanto estava entrevistando a advogada Linda J. Robbins, perguntei qual a diferença entre estes dois documentos. Ela respondeu que "Living Will" é um documento que detalha especificamente a vontade da pessoa à cerca suporte artificial da vida (máquinas, etc). "Health Care Proxy" é um documento legal que dá a oportunidade de escolher um Agente de Saúde (Procurador). Este procurador (Health Care Agent) é uma pessoa que falará por si, se em alguma altura for incapaz de tomar decisões pessoais que digam respeito a cuidados e procedimentos médicos.

Diferente de um testamento, que é um documento privado e de que normalmente ninguém sabe até que a pessoa morra, a advogada Robbins diz que quantas mais pessoas tiverem uma "Procuração de Saúde" melhor. O vosso médico pessoal deve ter uma cópia deste documento, bem como o conteúdo dos assuntos que discutisteis com o vosso Procurador e, como contactar com ele.

Na maior parte dos casos o "Procurador de Saúde" é um membro da família ou um amigo íntimo. Deve ser alguém em cujo julgamento confiais e que, ao mesmo tempo se sente confortável com a responsabilidade. Muitos factores há que considerar ao decidir quem escolher para "Procurador de Saúde". Por exemplo, algumas pessoas são demasiado emocionais para poderem assumir esta responsabilidade. Haverá que falar com a pessoa escolhida e fazê-la compreender os vossos desejos e vontades em caso de ficardes incapaz de poder expressá-los pessoalmente. Há que considerar bem a



matéria; tenha em consideração o que essa pessoa precisa de saber em ordem a tomar decisões que sejam consistentes com os vossos valores e preferências.

É importante que se nomeie um segundo Agente para o caso de não se conseguir contactar com o primeiro. Também tereis de discutir os vossos valores e preferências com esta pessoa. É aconselhável informar e conversar com o maior número possível de familiares sobre o conteúdo da "Health Care Proxy", desta forma, deixando bem clara a vossa vontade. Seja claro e conciso quando discutir este assunto com outras pessoas.

Um advogado não é necessário para preencher este documento que está à disposição de quem estiver interessado, na maior parte dos hospitais e centros de idosos. Daí, eu perguntei à Advogada Robbins qual seria a vantagem em contratar um advogado para este efeito. Ela respondeu que um advogado ajudaria com os pequenos pormenores, para que o documento fosse de acordo com as necessidades individuais. Um advogado pode também responder a perguntas ou dúvidas que tenham sobre aspectos legais. Por fim, um advogado pode mais facilmente produzir um documento que possa dar à pessoa paz de consciência.

HAPPY BIRTHDAY JESUS

A CHRISTMAS STORY

By: Joan Varosky

My niece and her husband have three children Brendan 6, Alexandra 5 and Michaela 3. Every Christmas Eve they have a wonderful open house for family and friends to stop by. Last Christmas Eve the house was full of people and the children were entertaining the guests with their Christmas songs when the front door opened and in came a couple with a baby in a car seat. Well, the two girls went flying to the door and were very excited and kept saying "BABY JESUS", "BABY JESUS"! They would not let the baby go. They kept holding on to the car seat. Finally the Mother made her way into the living room and put the baby on the floor. The girls were all excited. They were just in another world. You could see the gleam in their eyes that "BABY JESUS" had come to their house.

Well after a few minutes of this excitement we were all wondering what made them believe that this was "BABY JESUS" and he had come to their house. Well my niece finally made it into the room and explained to us that she had been explaining to the three children that Christmas is just not getting presents from Santa, we celebrate the birth of "BABY JESUS". So in their little minds "BABY JESUS" had come to their house to celebrate his birthday. After all, it was a party and family and friends were there. Everyone was just so amazed that Michaela who was two at the time had his thought in her mind.

On Christmas Day we have breakfast with the children and then open presents. When we arrived to have breakfast, they came to the door explaining to us the "BABY JESUS" came to their house last night to celebrate his birthday. If you could imagine the two grandmothers and great-grandmothers had tears in their eyes as they proceeded to explain about "BABY JESUS". This was just a delight for everyone. I have told this story many times to people and they are all delighted to think of how their little minds work.

I think it is the best Christmas story.

Uma História de Natal

Por Joan Varosky

A minha sobrinha e o marido têm três crianças, Brendan, 6 anos, Alexandra, 5 e Michaela com 3 anos. Todos os anos, na véspera do Natal, elas convidam a família e amigos para uma visita.

No ano passado a casa estava cheia de gente e as crianças estavam a entreter os convidados com as suas canções de Natal quando entrou um casal com um bebé num carrinho. Bom, as duas raparigas correram para a porta, muito excitadas e repetindo "MENINO JESUS", "MENINO JESUS"! Não largavam o bebé. Continuam a segurar o carrinho.

Finalmente, a mãe trouxe o bebé para a sala e pô-lo no chão. As raparigas estavam noutra mundo. Podia ver-se pelo brilho nos seus olhos, o "MENINO JESUS" viera a casa delas.

Depois de alguns minutos de excitação todos começamos a pensar qual seria a razão para elas pensarem que aquela criança era o Menino Jesus e porque que é que Ele viera visitá-las.

Então a minha sobrinha veio à sala e disse que tinha estado a explicar aos filhos que o Natal não era só ter presentes do Pai Natal, que nós celebramos o nascimento do Menino Jesus. Daí, nas suas pequenas cabeças, o Menino Jesus tinha vindo a casa delas para celebrar o seu aniversário. No fim de contas, havia uma festa e a família e os amigos estavam lá. Todos ficamos impressionados que a Michaela, que ao tempo tinha dois anos, tivesse tido tal pensamento.

No dia de Natal tomamos o pequeno almoço com as crianças e depois abrimos presentes. Quando chegámos para o pequeno almoço, elas vieram correndo para a porta explicando-nos que o Menino Jesus tinha vindo a casa delas na noite anterior para celebrar o Seu aniversário. Podeis imaginar como as duas avós e bisavós tinham lágrimas nos olhos enquanto as crianças lhes explicavam sobre o Menino Jesus. Isto foi uma delícia para toda a gente.

Tenho contado esta história às pessoas, muitas vezes e todos ficam maravilhados como a mente das crianças trabalha por vezes.

Penso que esta é a melhor história de Natal de sempre.



We welcome the new members of our parish family *Damos parabéns aos, recentemente baptizados.*

	Parents	Pais
SEPTEMBER —Johan Albert Morales	—Robert & Vivalda (Almeida) Morales	
Cody Eusebio Moniz	Eusebio & Brandi (Volianitis) Moniz	
2000 Claudia Maria Bento Torres	Paulo & Maria (Bento) Torres	
Nicolas Anthony Alves	Antonio & Filomena (Coelho) Torres	
Isaac Medina Tavares	Nelson & Marilyn (Bettencourt) Tavares	
Gabriel Christopher Ortiz	Hector & Carmita (Silva) Ortiz	
OCTOBER —Brandon Manuel Silva	—Kose M. & Mary (Silva) Silva	
Christopher Michael Boyle	Deryl. & Alizabete (Leal) Boyle	
2000 Haylie Olivia Bjorklund	Joshua N. & Sandra (Oliveira) Bjorklund	
Alexis Patricia Alves	Celso & Kristen (Marchand) Alves	
Kenneth Raymond Reis	Jose L. & Rosanne (Camara) Reis	
Davonn Carlos Smith	Donnel & Carla (Brinquinho) Smith	
Emily Jean Resendes	Jose M. & Christine (Colton) Resendes	
Sabrina Lynn Swiensi	Raymond J. & Rosa (Bettencourt) Swiensi	
Aline-Lee Taylor Da Silva	David & Lucia (Pais) Da Silva	
Arianna Marie Patenaude	Jason P. & Leslie (Rocha) Patenaude	
Mackenzie Lee-Laurencio Ponte	Joseph M. & Jennifer A. (Silva) Ponte	
Alexander Zachary Rivera	Rafael & Maria Lurdes (Da Silva) Rivera	
NOVEMBER —Jake Albano Ferreira	—Albano S. & Holly (Trombly) Ferreira	
2000 Serena Eva Jalbert	Thomas Edward & Liliana (Mendonca) Jalbert	

We wish the best to the newly married couples from our parish
Desejamos as maiores felicidades aos novos casais da nossa paróquia

SEPTEMBER 2000	Robert M. Medina & Kelli-Jo M. McMahon	Rui Picanco & Darlene Da Cunha
	Paul Arruda & Lelia Rodrigues	Shaun Michael Irwin & Anamaria Mendonca
	Apolinario Lima Simão Jr. & Kylee Ann Palmer	
OCTOBER 2000	Donnald C. Realejo & Alice Mary Mendonca	Michael Robert Lumia & Tammy Reis Baker
	Jeremy L. McSorley & Darlene Maria Leal	Leo Ramos Bettencourt & Elizabeth Anne LaVita
NOVEMBER 2000	Steve A. Silva & Moria M. Lally	

We laid down to rest these dear friends. Dizemos adeus aos nossos amigos

SEPTEMBER 2000	OCTOBER 2000	NOVEMBER 2000
John P. Machado	Isalino S. Da Silva	John A. Mello
Aldina Bettencourt Costa	Belmira M. Espinola Vieira	Gabriel M. Lima
Margaret Silva Cota	Cidalia Pequeno Luz	Eufrozina Bettencourt
		Manuel M. Vieira
		Clarimundo C. De Melo

We are looking for great Portuguese and American Recipes to be published either in future Newsletters or for a Recipe Book fund raising project. Please help us

Necessitamos de receitas de comidas Portuguesa ou Americanas para futuros jornais ou para publicar num Livro de Receitas para angariamento de fundos. Por favor ajude-nos



We are interested in obtaining information from our parishioners regarding things and events of interest for our future Newsletters. If you have any bits of news such as graduations, weddings, anniversaries, etc., or if you would like to be on our mailing list, please fill in the information below and mail to/deliver or drop off at: St. Anthony's Rectory, c/o Newsletter Committee, 893 Central Street, Lowell, MA 01852.

Name:

Address:

News:

THE CHILDREN'S PAGE

Alfy's Daily Jokes

**Why did the boy throw
Butter out the window?**

**Answer:
Because he wanted
to see a butterfly.**

**What do you call a cow
with no legs?**

**Answer:
ground beef!**

**Who does a frog call
if he gets a flat tire?**

**Answer:
a toad truck!**

**What do ghosts eat
for dinner?**

**Answer:
spook-ghetti**

**Knock, knock
Who is there?**

**Annie!
Annie who?
Annie thing you can do
I can do better.**

**Knock, knock,
Who is there?**

**House!
House who?
House it going?**

What do you call a mother rabbit with babies?

**Answer:
A hare raising experience!**

**How many words can you
get out of the following?**

Merry Christmas

Color Me Please



Do you have any jokes or stories to share? No need to keep them to yourself. Please send them to the Children's Page to be shared by all. Please mail them to saint Anthony's Rectory in care of the newsletter. Thank you.