



PORTUGUESE TIMES



Quarta-feira, 18 de dezembro de 2019

FELIZ NATAL



Carmen Frias pedindo uma oferta que surpreendeu o Pai Natal



THE AGENCY PAIVA

Insurance & Real Estate

Nós temos e oferecemos:

• Os melhores preços • As melhores companhias • O melhor serviço



Joseph Paiva com a esposa Odília Paiva e os filhos Alexandre e Nicholas Paiva.



SEGURO DE TODO O TIPO

- RESIDENCIAL
- COMERCIAL

- Casa • Carro • Saúde • Motos
- Barcos • RV's • Negócios

Fundada
1988

31
ANOS

194 WARREN AVENUE, EAST PROVIDENCE, RI
(401) 438-0111

*A todos os nossos clientes, amigos
e comunidade em geral
Boas Festas Feliz Ano Novo*



Manuel Santos e José Azevedo. (Cambridge)

GOMES TRAVEL

a agência de viagens de referência da comunidade portuguesa em Cambridge Peabody e Lowell



Elizabeth Fernandes (Cambridge)



José Azevedo (Cambridge)



Orlando Azevedo (Peabody)



Raquel da Silva (Peabody)



Idalina Azevedo (Peabody)



Luís Azevedo (Peabody)



Egkla Vangeli (Peabody)



Edgar Azevedo (Lowell)



Idalina Azevedo, Orlando Azevedo, Raquel da Silva e Solange de Freitas.

Temos também ao vosso dispor seguros em todos os ramos e aos melhores preços!



A todos os nossos clientes, amigos e comunidade em geral
Boas Festas e Feliz Ano Novo



A agência de viagens que lhe proporciona umas férias inesquecíveis. Os mais baixos preços para o Reino do Sol que vão aquecer o seu Inverno!

CAMBRIDGE
777 Cambridge Street
Tel. (617) 354-4499

PEABODY
60 Main Street
Tel. (978) 532-5435

LOWELL
10 Kearny Square (na Merrimack St.)
Tel. (978) 934-9121

Papa convida a resgatar símbolos cristãos para celebrar o Natal

O Papa Francisco disse no Vaticano que é necessário resgatar os símbolos cristãos para celebrar o Natal, superando a dimensão comercial.

“(O presépio) é uma maneira genuína de comunicar o Evangelho, num mundo que às vezes parece ter medo de lembrar o que realmente é o Natal e elimina os sinais cristãos para manter apenas os de um imaginário comercial e banal”, declarou, dia 05 de dezembro, numa audiência às delegações das regiões



Árvore de Natal na Praça de São Pedro.

que este ano oferecem o presépio e a árvore de Natal da Praça São Pedro.

As ofertas chegaram das províncias italianas de Trento, Vicenza e de Treviso, no norte do país, atingidas por calamidades naturais no outono de 2018, que deixaram um rasto de destruição.

Francisco manifestou o seu agradecimento e apreço pela decisão de replantar 40 abetos para substituir as plantas destinadas ao Vaticano – além da árvore principal, com mais

de 25 metros, colocada na Praça, chegam outras árvores que enfeitam várias salas dos espaços da Cúria Romana e outros organismos da Santa Sé.

Em 2019, o presépio – com 23 personagens em tamanho real – é executado quase na sua totalidade em madeira, proveniente das regiões atingidas por enchentes.

Para o Papa, esta escolha sublinha a “precariedade” que a Sagrada Família viveu em Belém, aquando do nascimento de Jesus.

Papa apresenta «dicionário» sobre o presépio, sinal de um mundo «mais humano e fraterno» cristãos

O Papa assinou, dia 01 de dezembro, a carta apostólica ‘Admirabile Signum’ (sinal admirável), sobre o significado e valor do presépio, a representação do nascimento de Jesus, um “acontecimento único e extraordinário que mudou o curso da história”.

“Nascendo no Presépio, o próprio Deus dá início à única verdadeira revolução que dá esperança e dignidade aos deserdados, aos marginalizados: a revolução do amor, a revolução da ternura. Do Presépio, com meiga força, Jesus proclama o apelo à partilha com os últimos, como estrada para um mundo mais humano e fraterno, onde ninguém seja excluído e marginalizado”, escreveu Francisco, num texto divulgado na localidade italiana de Greccio, cerca de 100 quilómetros a norte de Roma.

Este foi o local em que São Francisco de Assis fez a primeira representação do nascimento de Jesus, um presépio vivo, em 1223.

“Armar o Presépio em nossas casas ajuda-nos a reviver a história sucedida em Belém”, refere a carta do Papa.

No primeiro domingo do Advento, tempo litúrgico de preparação para o Natal no calendário católico, Francisco falou do presépio como um “convite a «sentir», a «tocar» a pobreza” de Jesus, um apelo a seguir o “caminho da humildade, da pobreza, do despojamento, que parte da manjedoura de Belém”.

“Do presépio surge, clara, a mensagem de que não podemos deixar-nos iludir pela riqueza e por tantas propostas efêmeras de felicidade”, adverte o pontífice.

Jesus, escreve o Papa, “nasceu pobre, levou uma vida simples, para nos ensinar a identificar e a viver do essencial”.

Os pobres são os privi-

legiados deste mistério e, muitas vezes, aqueles que melhor conseguem reconhecer a presença de Deus no meio de nós”.

Francisco deixa votos de que a prática do presépio “nunca desapareça” e se possa mesmo “redescobrir e revitalizar”.

“Com esta carta, quero apoiar a bonita tradição das nossas famílias de prepararem o presépio, nos dias que antecedem o Natal, e também o costume de o armarem nos lugares de trabalho, nas escolas, nos hospitais, nos estabelecimentos prisionais, nas praças”, precisa.

O Papa destacou as “obras-primas” produzidas a partir dos mais variados materiais, num gesto que une gerações há séculos.

Francisco evocou as origens do presépio – palavra que deriva do latim, ‘praesepeum’, que significa manjedoura – desde a representação de Greccio a 25 de dezembro em 1223.

“Com a simplicidade daquele sinal, São Francisco realizou uma grande obra de evangelização. O seu ensinamento penetrou no coração dos cristãos, permanecendo até aos nossos dias como uma forma genuína de repropor, com simplicidade, a beleza da nossa fé”, pode ler-se.

Deus não nos deixa sozinho, mas faz-se presente para dar resposta às questões decisivas sobre o sentido da nossa existência: Quem sou eu? Onde venho? Porque nasci neste tempo? Porque amo? Porque sofro? Porque hei de morrer? Foi para dar uma resposta a estas questões que Deus se fez homem”.

A carta dedica várias passagens a diversos elementos do presépio, das suas paisagens às personagens, elogiando os pastores, que se apresentam como “as primeiras testemunhas do essencial, isto é, da salvação.

“São os mais humildes e

os mais pobres que sabem acolher o acontecimento da Encarnação”, refere o Papa.

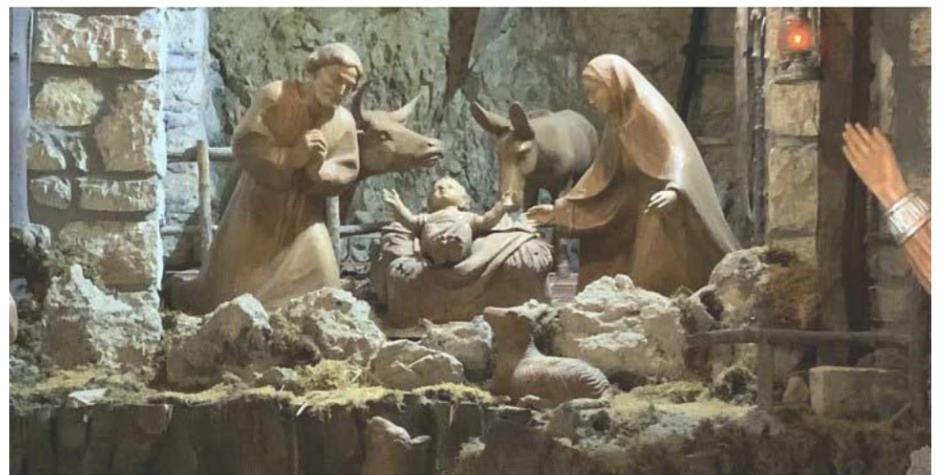
Após explicar o significado simbólico dos presentes dos Reis Magos – ouro, incenso, mirra – Francisco realça que estas figuras “ensinam que se pode partir de muito longe para chegar a Cristo”.

“Deus, tal como regula o curso dos astros, assim também guia o curso da história, derrubando os poderosos e exaltando os humildes”, sustenta.

O Papa destaca a figura do Menino Jesus, na sua “fraqueza e fragilidade”; a de Maria, “uma mãe que contempla o seu Menino e o mostra a quantos vêm visitá-lo”; e a de José, “o guardião que nunca se cansa de proteger a sua família”. “Muitas vezes, as crianças (mas os adultos também!) gostam de acrescentar, no presépio, outras figuras que parecem não ter qualquer relação com as narrações do Evangelho. Contudo, esta imaginação pretende expressar que, neste mundo novo inaugurado por Jesus, há espaço para tudo o que é humano e para toda a criatura”, observa.

A carta apostólica evoca um Deus que “dorme, mama ao peito da mãe, chora e brinca”, gerando “perplexidade”.

“Diante do presépio, a mente corre de bom grado aos tempos em que se era criança e se esperava, com impaciência, o tempo para começar a construí-lo. Estas recordações induzem-nos a tomar consciência, sempre de novo, do grande dom que nos foi feito, transmitindo-nos a fé; e ao mesmo tempo fazem-nos sentir o dever e a alegria de comunicar a mesma experiência aos filhos e netos”; pede o Papa, na carta assinada dentro da gruta onde foi representado o primeiro presépio.



Presépio apresentado na localidade italiana de Greccio.

East Coast Management

East Providence, RI

José Dutra



Boas Festas
e Feliz
Ano Novo
a toda a
comunidade!



Santuário de Fátima

Reitor apresenta o Natal como oportunidade de santidade

Numa mensagem de vídeo, partilhada dia 13, o padre Carlos Cabecinhas deseja um “santo e feliz Natal, vivido como acolhimento ao Deus que vem”.

O reitor, padre Carlos Cabecinhas, apontou o acolhimento do Deus que vem até nós como caminho de santidade. Num ano em que o Santuário vive o lema “dar graças por viver em Deus” e celebra o centenário da morte da Santa Jacinta Marto, o sacerdote apresentou o exemplo de vida da Vidente como modelo de santidade e de vivência do Natal.

O reitor do Santuário lembra que a preparação deste momento festivo deve ser encarado, desde logo, como uma oportunidade para viver os valores da amizade, da concórdia, da harmonia e da paz, propostos pelo “espírito natalício”, deixando um convite a uma vivência do Natal mais profunda.

“Mas, para nós cristão, não é suficiente... O Natal

tem que ser mais do que isso. O Natal leva-nos a focar na pessoa de Jesus Cristo, o Deus Menino, o Deus que vem até nós, que vem viver connosco, que se faz um de nós”, alerta o sacerdote, ao apresentar o acolhimento de Deus como caminho ideal para a vivência do Natal e caminho de santidade.

“A celebração do Natal significa viver e acolher este Deus que vem. Saber acolher Jesus Cristo é o caminho de santidade que é proposto a todos os cristãos, que é proposto a cada um de nós, que é proposto a cada peregrino que visita o Santuário de Fátima”, afirma.

Evocando o tema da santidade, que guiará a dinâmica pastoral de Fátima ao longo deste ano sob o lema: “Dar graças por viver em Deus”, o reitor do Santuário apontou a vida de Santa Jacinta “como modelo daqueles que sabem acolher o Deus Menino, modelo da vivência

deste Natal, modelo de santidade”.

A época natalícia no Santuário começou domingo, dia 15 de dezembro, com a bênção das imagens do Menino Jesus, na Missa dominical presidida pelo bispo diocesano, D. António Marto, na Basílica da Santíssima Trindade.

Este ano, as oferendas em dinheiro coletadas durante o Ofertório das Missas do Natal do Senhor, da Festa da Sagrada Família, da Solenidade de Santa Maria Mãe de Deus e da Solenidade da Epifania, terão como destino as Irmãs das Pobres de Campolide, uma instituição que assume, com a ajuda de donativos, a missão de ajudar “quem sofre por causa da idade, da pobreza, da solidão e outras dificuldades”.

As celebrações desta época festiva podem ser seguidas em www.fatima.pt.

Concerto de Natal do Santuário junta coros de Portugal e do Brasil



Grande Coral de Natal, Brasil.

O Concerto de Natal do Santuário, juntou domingo no palco do Anfiteatro do Centro Pastoral de Paulo VI o Grande Coral de Natal, do Brasil, e o Vox Laci, de Portugal, sob a direção de Isak Lucena e acompanhamento ao piano de Douglas Nascimento.

Os dois coros interpretaram obras alusivas à época natalícia, de compositores como: Felix Mendelssohn-Bartholdy, Johan Pachelbel, Johann Sebastian Bach, terminando com a “Noite Feliz”, de Franz Xavier Gruber.

No alinhamento, esteve também, em estreia absoluta, a peça “No Natal, do compositor Helder Oliveira, laureada com o 1º Prémio no concurso internacional “A Hymn for Mercy 2019”, que decorreu na Irlanda.

O Grande Coral de Natal (foto acima) é uma iniciativa do Maestro Isak Lucena, que visa unir cantores de diversos coros da cidade de Natal, no Brasil,

para realização de concertos especiais com músicas natalícias.

Desde 2002, tem realizado vários concertos anuais à volta do tema do Natal, contando, atualmente, com cerca de 230 cantores. A partir de 2016, o Grande Coral de Natal (GCN) passou a realizar concertos especiais em outras cidades/estados do Brasil, juntamente com coros locais, visando a integração dos grupos através da música coral, a divulgação e execução do repertório tradicional natalício mundial.

O Concerto de Natal do Santuário integrou a primeira digressão do GCN em Portugal, apresentando-se com cantores dos estados brasileiros do Rio Grande do Norte, do Rio Grande do Sul e com a presença da maestrina Maura di Carli.

Do território nacional, virá o projecto Vox Laci – fundado em 1996 pelas mãos do maestro Myguel Santos e Castro -, uma for-

mação que assume como principal objetivo abrir as portas do mundo musical a quem dele gostasse de fazer parte. Em 2002, surgiram, no âmbito deste projeto, o Coro dos Pequenininhos (dos 3 aos 7 anos) e o Coro Juvenil (dos 12 aos 17 anos), dois espaços que trouxeram duas novas linguagens. Através das suas diferentes formações, os coros Vox Laci recebem todos aqueles que tenham o mínimo de sensibilidade musical, independentemente dos seus conhecimentos de música ou do seu treino vocal.

O maestro Isak Lucena, que neste concerto assumiu a direção dos dois coros, é atualmente, dirige o Grande Coral de Natal, os Coros da Universidade Portuguesa, “Som das Águas”, “Luz do Sol” da Universidade Aberta a Terceira Idade, Coral Redenção e o Coral do Sistema FE-COMERCIO – SESC/SENAC.

Bispo de Leiria-Fátima

Natal não deve ser desfocado pelo comércio e consumo

O bispo de Leiria-Fátima, cardeal António Marto, avisou, dia 12, que a celebração do Natal não deve “ser reduzida a uma mera comemoração social de uma data do calendário nem ser desfocada por uma visão comercial e de consumo”.

“Correríamos o risco de fazer a festa sem a presença do festejado e o que Ele é e significa para nós”, escreveu António Marto na Mensagem de Natal divulgada quinta-feira.

Para o cardeal, “a celebração do Natal é uma festa que toca o coração de muita gente, cristãos ou não, e desperta os melhores sentimentos na sociedade”.

Recorrendo à recente carta do papa Francisco, “O sinal admirável”, António Marto sublinha que o

presépio coloca os homens “diante do grande mistério da (...) fé”.

“Quando comenta as diversas figuras, o Papa fixa-se nomeadamente na dos pastores, dos pobres e mendigos, das pessoas ‘que não conhecem outra abundância senão a do coração’”, escreve o bispo de Leiria-Fátima.

“Eis-nos diante de um apelo a reconhecer e encontrar Jesus acolhendo-o e servindo-o com ternura, partilha e solidariedade nas pessoas mais frágeis e necessitadas. Que gesto concreto de solidariedade vou realizar neste Natal?”, questiona António Marto.

Por outro lado, para o bispo de Leiria-Fátima, “todo o anúncio do Natal respira alegria”.

“O nosso mundo e em especial as crianças e os

juvens têm necessidade do testemunho vivo, corajoso e entusiasta desta alegria dos cristãos. Sejamos ouzados no envolvimento dos jovens na construção do Presépio, na sua contemplação e na celebração do Natal juntos com eles”, exorta o prelado.

A Mensagem de Natal do bispo de Leiria-Fátima, intitulada “O Presépio, sinal da ternura, da fraternidade e da alegria do Natal”, deixa também um apelo aos católicos da diocese para que participem na campanha “10 milhões de estrelas – um gesto pela Paz”, promovida pela Cáritas, e que reserva 35% das verbas angariadas pela venda de velas para apoio às vítimas do ciclone Idai, em Moçambique, através da Cáritas daquele país de língua oficial portuguesa.

GILBERT J. COSTA INSURANCE AGENCY

Mais de 50 anos de serviço



Desejamos a todos os nossos clientes
amigos e seus familiares
Boas Festas e Feliz Ano Novo



Tel. 508-995-6492
811 Ashley Blvd., New Bedford, MA

Cinquenta toneladas de lenha mantêm fogueira de Natal em Viana do Castelo

Mais de 50 toneladas de lenha vão manter acesa, durante cinco dias, a fogueira de Natal num largo comum a três freguesias de Viana do Castelo, para promover o convívio natalício das populações do Vale do Neiva.

O largo das Neves, tem um “pedaço” das freguesias de Barroelas, Mujães e Vila de Punhe. É naquele espaço que foi construída, no início do século XVII, a Mesa dos Três Abades, iniciativa dos párocos para assinalar o fim das discórdias em relação aos limites das três freguesias. Ao longo dos anos, e numa altura em que eram os párocos quem mais ordenavam, a Mesa dos Três Abades assumiu-se como uma espécie de fórum popular, já que era ali que eram discutidos e tratados os assuntos de interesse da comunidade, do foro eclesiástico e do civil.

Cem figurantes e 40 cenas bíblicas dão vida ao presépio de Poiares na Régua

A antiga escola primária de Poiares, em Peso da Régua, foi o palco escolhido para o presépio vivo de Poiares, com 40 cenas bíblicas ligadas ao nascimento de Jesus e contou com cerca de 100 figurantes de todas as idades da União de Freguesias de Poiares e Canelas e freguesias vizinhas do concelho de Peso da Régua.

Aldeia de Cabeça mostra presépio que respira os ares da Serra da Estrela

Na aldeia de Cabeça, Guarda, foi inaugurado um presépio com decorações naturais 100% sustentáveis feitas com a vontade, criatividade e engenho dos habitantes, com a Serra da Estrela a servir de “pano de fundo” para a festa de Natal de “mais uma aldeia de montanha”. Tudo é feito com “as mãos sábias dos cerca de 170 moradores” desta aldeia de montanha e “com materiais da natureza, como as giestas, as videiras, os pinheiros, folhas de fetos, lâ das ovelhas bordaleiras, canas de milho e ainda outros materiais reciclados e que resultam das limpezas cirúrgicas das florestas do Parque Natural da Serra da Estrela e terrenos vizinhos.

Presidente da República no Natal dos Hospitais

O Presidente da República considerou, dia 12, que a “organização do voluntariado é um grande desafio para os próximos anos”, referindo que Portugal é “dos piores países da Europa” em termos estatísticos nesta matéria.

Marcelo Rebelo de Sousa deixou esta mensagem no programa “Natal dos Hospitais”, transmitido em direto na RTP, a partir do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, no concelho de Cascais, em que participou.

À saída, o chefe de Estado fez também um pedido aos portugueses para que previnam a sinistralidade rodoviária nesta quadra festiva: “Se bebem não devem conduzir, se conduzem não devem beber. Devem ter cuidado com elas próprias, com os seus familiares e com os outros”.



“Só temos atrás de nós dois países europeus, somos em termos de voluntariado organizado o terceiro pior da Europa, e isto não pode ser, porque nós no dia-a-dia em termos de cuidadores informais e de solidariedade somos dos melhores da Europa. Portanto, é um problema de organização, só”, sustentou.

Retomando uma sugestão que fez no início deste mês, no Porto, Marcelo Rebelo de Sousa defendeu que “as escolas deviam ter um espaço de responsabilidade social, como há no estrangeiro, em que valia, contava para a classificação dos alunos o tempo dado a instituições sociais, o tempo dado a voluntariado”.

Também “as empresas - algumas já têm - deviam ter como tempo de trabalho o tempo que aquele trabalhador não dá à empresa, mas dá à comunidade”, prosseguiu. “Noutros países há. Este é o passo que temos de dar”, defendeu.

O chefe de Estado concluiu que “haver uma organização do voluntariado é um grande desafio para os próximos anos” em Portugal, o que implica “que todas as instituições, escolas, empresas, outras instituições, criem espaço para essa responsabilidade social, criem espaço para o voluntariado” e que as pessoas lhe dediquem “uma parte do seu tempo”.

“Sobretudo nas grandes cidades, nos centros onde as pessoas são mais egoístas e menos presentes, que essa solidariedade se traduza em voluntariado organizado”, apelou.



“Pensem que têm direito a gozar o Natal e a passagem do ano, não têm direito a ceifar vidas ou a deixar prejuízos irremediáveis na vida de outras pessoas”, acrescentou.

No dia em que completa 71 anos, Marcelo Rebelo de Sousa ouviu cantarem-lhe os parabéns antes de entrar em cena neste programa da RTP, em que falou durante cerca de dez minutos, sobre solidariedade e voluntariado, identificando um “problema de organização” em Portugal.

Segundo o Presidente da República, os portugueses são “dos melhores do mundo” a manifestar solidariedade em momentos difíceis, “mas depois, quando se trata de voluntariado organizado, nas grandes cidades, nas grandes metrópoles”, Portugal é “dos piores países da Europa” em termos estatísticos.

JFS MANAGEMENT

**Boas Festas
e Feliz Ano Novo
a toda a comunidade**



Dunkin Donuts
199 Constitution Avenue
Portsmouth, NH
José Salema

Aldeia do Natal inaugurada no Funchal

O Pai Natal chegou, dia 06 de dezembro, à Praça do Município do Funchal, que está transformada até janeiro numa aldeia alusiva à quadra, transportado num veículo autoescada dos bombeiros e tendo à sua espera o presidente da Câmara Municipal.

“Este ano tivemos a colaboração dos Bombeiros Sapadores do Funchal, a quem endereço desde já os meus cumprimentos por-



que, na falta de renas, trouxeram-nos o Pai Natal na autoescada e trouxeram-nos também um pouco da magia que lembra esta época, apesar de ainda termos um tempo quente, que é o frio e a neve, com esta chuva de espuma”, disse o autarca do Funchal.

Miguel Silva Gouveia inaugurou a Aldeia do Natal, uma iniciativa que ocorre pela terceira vez em parceria com a Câmara de Comércio e Indústria da Madeira (ACIF).

A Praça do Município fica transformada “num espaço de entretenimento dedicado às crianças, com um calendário de ativida-

des diárias durante toda a época natalícia”, até 06 de janeiro, disse.

O autarca apontou que a intenção é transformar aquele espaço central da cidade “em exclusivo, num local para o público mais jovem e, obviamente, para as suas famílias”, que podem encontrar ali “um modelo complementar à oferta natalícia que a cidade já tem durante esta quadra, com um conjunto de atividades durante toda a semana, e também ao fim de semana”. Também mencionou que a Câmara do Funchal pretende com esta iniciativa “dinamizar o comércio tradicional”.

Exposição de Natal notável na Casa da Calçada

Miguel Albuquerque visitou a Casa-Museu Frederico de Freitas, onde madeirenses e turistas podem apreciar a exposição temporária ‘O Natal na Casa da Calçada’.

A exposição, que visa reavivar a antiga tradição da ronda pelas lapinhas, reúne mais de 80 objetos, designadamente presépios dos séculos XVIII, XIX e XX, assim como mesas de jantar e de chá montadas com as melhores loiças, cristais, pratos e bordados, numa clara alusão aos usos e costumes das famílias madeirenses e porto-santenses na quadra natalícia. A exposição está patente ao público até 18 de janeiro.



Natal com Bordado Madeira

O autarca do Funchal, Miguel Silva Gouveia, marcou presença na inauguração da 4.ª edição das “Mesas de Natal com Bordado Madeira”, patente no Salão Nobre do Teatro Municipal Baltazar Dias, até ao dia 4 de janeiro. A mostra, alusiva à utilização de Bordado Madeira na quadra natalícia, é uma iniciativa da Bordal, em coprodução com a Câmara Municipal do Funchal. Nesta edição, foram convidados dois decoradores regionais, Nini Andrade Silva e Dino Gonçalves, aos quais se juntaram, pela



primeira vez, a Associação de Promoção da Madeira e os Guias Intérpretes Oficiais, e os já habituais hotéis, que expõem as suas propostas de mesas de Natal. São eles o Castanheiro Boutique Hotel, o Porto Bay Hotels & Resorts, o Pestana Hotel Group, e o Hotel Quinta do Furão.

CRANSTON PORTUGUESE CLUB

20 Second Street, Cranston, RI

(401) 941-9531

Servimos almoços diários de segunda a sexta e jantares à sexta até às 9:00 PM

Salas para todo o tipo de festa social com capacidade para mais de 450 pessoas

Sala para reuniões • Secção escolar • Secção desportiva • Secção de Senhoras Auxiliares • Grupo Folclórico



A todos os nossos sócios, simpatizantes e comunidade em geral votos de

Boas Festas e Feliz Ano Novo



Rogério Cabral
Presidente do
Cranston
Portuguese
Club



A sede do Cranston Portuguese Club

Sala para todo o tipo de festa social com capacidade para mais de 450 pessoas
• **Sala para reuniões**

- Secção escolar • Secção desportiva
- Secção de Senhoras Auxiliares
- Grupo Folclórico

Árvore de Natal dos Sonhos nos Açores

O Lar Mãe de Deus, em Ponta Delgada, ilha de São Miguel, tem este ano uma “Árvore de Natal dos Sonhos”.

“Esta árvore pretende materializar desejos destas crianças e jovens acolhidos no Lar. E cada bola da nossa árvore deste ano tem um pedido especial de uma criança – um pequeno sonho, um desejo de um brinquedo, uma doçura natalícia”, disse Sofia Carvalho, a coordenadora técnica do Lar da Mãe de Deus, em declarações à agência Lusa.

A “Mãe de Deus”, fundada pelo Padre César Augusto Ferreira Cabido, em 1855, é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS) com capacidade para acolher crianças e jovens encaminhadas na sequência de uma medida de promoção e proteção.

As crianças e jovens acolhidos estavam numa situação de perigo e, por decisão do Tribunal ou das Comissões de Proteção de Menores, foram encaminhados para aquela instituição.

“Estamos a chegar à época do Natal, um período em que normalmente o Lar da Mãe de Deus recebe muitos donativos. E, este ano, a equipa técnica, composta por seis elementos, decidiu fazer uma iniciativa diferente, já que em vez de recebermos donativos achamos que a criança e o jovem poderiam escrever os seus pequenos desejos”, explicou Sofia Carvalho.

Para transformar os sonhos destas crianças e jovens em realidade, bastava ir, até dia 13, ao Lar da Mãe de Deus, em Ponta Delgada, perto da Universidade dos Açores e escolher uma bola ou ligar para o 296 283 013 para conhecer a lista dos desejos e escolher qual quer realizar.

As prendas serão “entregues no dia 24 de dezembro em cada casa de acolhimento numa ceia de natal, tal como em todas as famílias”, disse Sofia Carvalho.

Os desejos destas crianças e jovens acolhidos “são sonhos normais consoante a faixa etária”, já que “os adolescentes pedem roupas ou perfumes” e “as crianças bonecas ou carros, no fundo brinquedos”, mas “o grande desejo afetivo seria ir para casa”.

A instituição tem sete valências de acolhimento, que, segundo a coordenadora técnica do Lar, têm um total de 44 crianças e jovens desde os 0 aos 23 anos.

Crianças da Lagoa cumprem a tradição de inaugurar a Árvore de Natal da Presidência

Cerca de meia centena de crianças do Centro de Atividades de Tempos Livres “O Borbas”, do concelho da Lagoa, cumpriram, no Palácio de Santana, a tradição de inaugurar a iluminação da Árvore de Natal da Presidência do Governo.

Durante este momento de convívio com o Presidente e a sua família, as crianças entoaram vários cânticos próprios desta quadra natalícia, tendo depois oferecido a Vasco Cordeiro presépios tradicionais, assim como um cabaz com produtos desta



época festiva.

Depois de ter retribuído os votos de Boas Festas, Vasco Cordeiro ofereceu a todas as crianças presentes os livros infantis “A Lenda das Sete Cidades”, “Lia & Nicolau nos Parques Naturais dos Açores”, “A Viagem do Baguinho Simão”, “Ilha à Vista” e “O Urso Polar com Patilhas”.

Este encontro, que juntou, dia 09, crianças entre os 4 e os 13 anos do concelho da Lagoa, São Miguel, terminou com a tradicional fotografia do grupo junto à Árvore de Natal da Presidência.

Mercadinho de Natal em Ponta Delgada

A Câmara Municipal de Ponta Delgada inaugurou, dia 05, o Mercadinho de Natal, localizado num edifício com acesso para a Rua Açoriano Oriental e para a Rua de Santa Luzia. O mercado apresenta-se como uma excelente sugestão para aqueles que procuram prendas de Natal personalizadas e artesanais e que gostam de saborear os doces natalícios. Estão representadas diversas instituições particulares de solidariedade social do concelho (Associação Alternativa, Associação de Pais e Amigos de Crianças Deficientes do Arquipélago dos Açores, Aurora Social, Casa de Saúde de São Miguel, Projeto de Inclusão Social “Casa Manaias” e Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal - Delegação Açores) e os centros de convívio de idosos (Mosteiros, Ajuda e Santa Clara). Também conta com a participação dos artesãos de Ponta Delgada Maria Dinora Martins/ Helena Silva, Patrícia Rodrigues e Maria Balbina Amarelo.



Boas Festas e Feliz Ano de 2019

a toda a comunidade



Dunkin Donuts
Worcester, MA

John Baptista

Árvores de Natal mais insólitas do mundo

Um pinheiro de natal, decorado com bolas, fitas e luzes pode ser a opção mais tradicional, mas está longe de ser a única. Um pouco por todo o mundo há várias formas originais de celebrar a época, em árvores de Natal feitas com chifres de veado, em croché, areia ou feitas com pessoas.



Sandi Tree, West Palm Beach, Flórida, EUA

Com quase 600 toneladas, Sandi é a maior árvore de Natal do mundo feita inteiramente de areia. Esculpida pela Team Sandtastic - equipa de escultores de areia de renome internacional - Sandi tem mais de 10 metros de altura.



Deer Horn Tree, Junction, Texas, EUA

Esta árvore com 2,5 metros de altura foi construída com chifres de veados em 1968. Durante a época festiva é decorada e iluminada.



Árvore de Natal em Croché, Trivento, Itália

A árvore foi construída em Trivento, durante as férias de Natal de 2018 e está de volta este ano. Com 6 metros de altura, a árvore é composta por mais de 1300 quadrados de croché.

Maior Árvore de Natal Humana, Chengannur, Índia

Segundo o Guinness Book Records, a maior árvore de Natal humana foi montada a 19 de dezembro de 2015, em Chengannur, na Índia, com cerca de 4030 participantes.

Fonte: <https://viagens.sapo.pt/>



O encanto que só um pinheiro natural tem

Há cada vez mais apaixonados pelos pinheiros de Natal naturais. Quem já se rendeu destaca o perfume, a tradição e o facto de ser a opção mais ecológica ao escolher o abeto natural em detrimento da árvore artificial. A perfeição, simetria e elegância da sua forma fazem com que estas plantas proporcionem decorações mágicas. O aroma a pinheiro ajuda a criar uma atmosfera muito agradável a que muitos não resistem.

Do ponto de vista ambiental a opção pela árvore natural é a escolha certa, dado que a sua produção consome grandes quantidades de dióxido de carbono e produz oxigénio para a atmosfera. Uma única árvore poderá consumir uma tonelada de dióxido de carbono ao longo da sua vida. Depois de serem utilizadas, as plantas são biodegradáveis. O fabrico de uma árvore artificial à base de metal e plástico produz dióxido de carbono e é muito poluente. Como não é reciclável, o seu destino é ficar em aterros sanitários durante séculos.

As espécies mais apropriadas

A árvore perfeita será aquela cuja forma seja em cone e com grande densidade de ramagem.

As três espécies mais populares e que são comercializadas em Portugal são:

Abies nordmanniana: É a conífera mais popular para este fim. As folhas são agulhas verdes escuras e brilhantes.

Picea abies: Variedade com agulhas mais pequenas, mais finas e de cor mais clara.

Picea pungens: Também muito procurada por quem prefere alternativas naturais, esta é uma espécie de cor cinzenta azulada.

Vantagens da utilização dos pinheiros naturais

A sua produção consome CO2 e produz oxigénio. É biodegradável e amiga do ambiente.

Tem o aroma agradável do pinheiro.

Depois do Natal pode plantar a árvore no jardim.

Texto: Tiago Veloso (engenheiro agrónomo)
Fonte: <https://lifestyle.sapo.pt>



João Pacheco

REALTOR Associate®

Cell: 401.480.2191

Fax: 401.256.5126

Email: JLMPacheco@cox.net

RE/MAX® Elite

Proudly Serving Massachusetts & Rhode Island

146 Central Ave - Seekonk, MA 02771

Each Office is Independently Owned and Operated

**Boas Festas
e Feliz Ano Novo
a toda a comunidade**

— João Pacheco, conselheiro das Comunidades Portuguesas



Hotel usa milhares de peças de Lego para criar decorações de Natal

O icónico hotel The Savoy, em Londres, uniu-se à Lego para criar “As Doze Reconstruções do Natal”. Com uma árvore de Natal em forma de dragão, um leão que bebe chá e um castelo de princesa, a decoração natalícia tem como tema a versão infantil do clássico conceito dos 12 Dias de Natal.



Segundo o hotel explicou em comunicado, esta parceria não se resume a uma decoração para celebrar a época natalícia. É uma forma de apoio à maior campanha do Grupo LEGO, a Rebuild the World, que tem como objetivo inspirar as pessoas a agirem como crianças novamente e a serem mais criativas no novo ano que se aproxima.

Além de verem as decorações, os visitantes também terão a oportunidade de construir uma “obra de arte”. Todos os dias, os visitantes podem participar na campanha Lego Build to Give, onde por cada pessoa que faça uma construção e partilhe uma foto nas redes sociais com a hashtag #BuildToGive, a Lego doará um conjunto para uma criança carente (até um milhão de conjuntos).

A decoração natalícia com peças de Lego vai permanecer no The Savoy até dia 3 de janeiro de 2020.

Fonte: <https://viagens.sapo.pt/>

Gubbio: A maior árvore de Natal do mundo fica na Itália

A “maior árvore de Natal do mundo” ilumina, todos os anos, as encostas do Monte Ingino, com vista para a cidade medieval de Gubbio, na região da Úmbria, no centro de Itália.

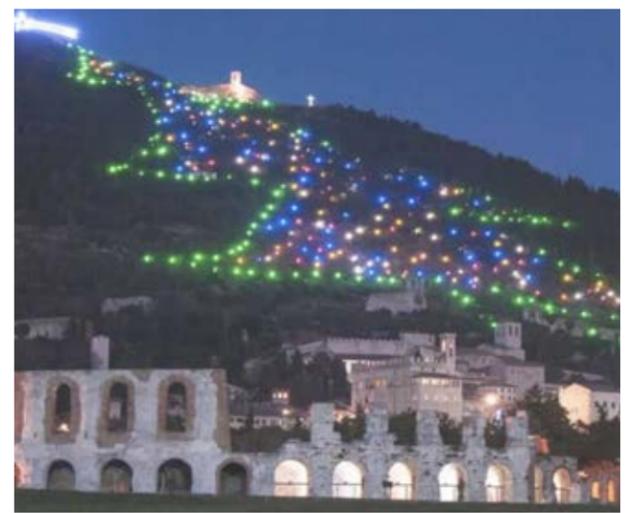
Todos os anos, no dia 7 de dezembro (véspera da celebração da Imaculada Conceição), a cidade de Gubbio ilumina a sua “árvore” de Natal, composta por luzes ao longo da encosta. Ao todo, são utilizadas 950 luzes: 250 luzes amarelas para compor a estrela no topo, 300 para criar a imagem da árvore e 400 luzes multicoloridas para a preencher e decorar.

A árvore tem 650 metros de altura e 350 de largura: as suas “raízes” estendem-se até às antigas muralhas da cidade, enquanto a sua estrela chega à Basílica de Sant’Ubaldo, no pico da montanha. É reconhecida pelo Guinness Book of Records, desde 1991, como sendo a maior árvore de Natal do mundo.

O melhor é que qualquer pessoa pode fazer parte desta grande árvore de Natal, mesmo à distância,



através da iniciativa “Adote uma Luz” onde, com uma doação de 10 euros, é possível adquirir uma luz da árvore de Natal e dedicá-la a quem quiser. No site <http://adottaunaluce.dotstage.net/>, é possível ver as luzes “compradas” e as dedicatórias escritas pelos seus proprietários. Este ano já não há luzes disponíveis, mas são como são adotadas por tempo limitado, no próximo ano todas as luzes estarão livres para uma nova adoção.



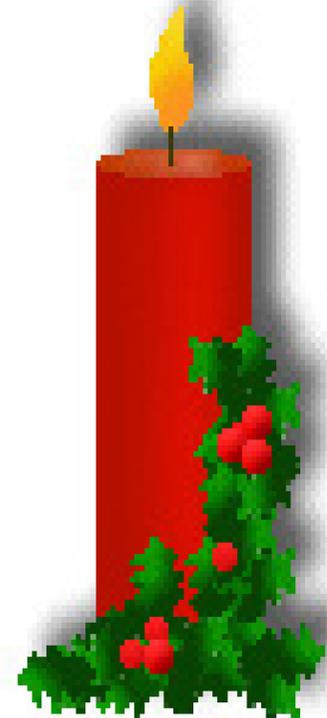
Fonte: <https://viagens.sapo.pt/>



SALEMA MANAGEMENT CORPORATION

John Salema
4 Harding Avenue
Ludlow, MA

Desejamos a todos os nossos clientes, amigos, conterrâneos e comunidade em geral sinceros votos de NATAL FELIZ E PRÓSPERO ANO NOVO



Sabores tradicionais na sua mesa de Natal

Canja de galinha com gengibre

Serve 4 pessoas



Ingredientes:

1/2 galinha, de preferência com ovínhos

1 cebola média, cortada em quartos
1 cenoura, cortada em rodela
1 ramo de salsa
1 pedaço de gengibre com 2 a 3 cm
1500 ml água
125 g massinha (pedive ou estrelinhas ou letras)
Sal a gosto
Folhas de hortelã para servir

Modo de Preparação:

Numa panela colocar a galinha, a ce-

bola, a cenoura e a salsa.

Cobrir com a água, temperar com sal e deixar cozinhar até a galinha estar cozida (demora cerca de uma hora).

Retirar a galinha e desfiar. Coar o caldo da cozedura e levar de novo ao lume, adicionando o gengibre.

Deixar ferver durante 10 a 15 minutos.

Adicionar a massinha, os ovos (se tiver) e a galinha desfiada.

Cozinhar durante 10 a 12 minutos, ou até a massa estar al dente.

Servir com folhas de hortelã.

Caldo Verde

Ingredientes:

2 litros de água
450 gr de batata
500 gr de couve galega (cortada para caldo verde)

1 colher (de sopa) de sal grosso
2,5 dl de azeite

Modo de Preparação:

Põem-se ao lume numa caçarola a água e o sal; logo que comece a ferver, deitam-se as batatas descascadas e

cortadas aos bocados. Estando cozidas esmagam-se voltando a colocá-las na água da cozedura, juntando as folhas de couve cortadas para caldo verde, depois de bem lavadas em duas ou três águas.

Junte o azeite e deixe levantar fervura por dois ou três minutos com a caçarola destapada, para a couve ficar bem verde.

Sirva em tigela juntando uma rodela de chouriço para dar gosto. Acompanhe com broa de milho ou pão de centeio.

Bacalhau Cozido

Ingredientes:

8 postas de bacalhau demolhado e ultracongelado

8 ovos cozidos
4 couves portuguesas

4 dentes de alho

4 dl de azeite

sal e pimenta q.b.

14 batatas

broa de milho ou pão de mistura q.b.

Modo de Preparação:

Descongele o bacalhau de preferência à temperatura ambiente.

Coza o bacalhau em água a ferver em lume brando durante +- 15 minutos.

Entretanto, coza os olhos de couve, a que retirou as folhas duras exteriores.

Num outro tacho coza as batatas com casca, previamente lavadas e os ovos.

Descasque os dentes de alho e corte-os em rodela grossas.

Leve o azeite ao lume e, assim que estiver quente, junte as rodela de alho; deixe apenas estalar.

Tempere o azeite fora do lume com sal e pimenta.

Sirva o bacalhau numa travessa com os ovos cozidos descascados. Numa segunda travessa as batatas e as couves.

Deite o azeite com os alhos numa moheira e sirva.

Acompanhe com broa de milho.

Vinho Quente

Ingredientes (4 pessoas):

6 ovos

250 g de açúcar

2,5 dl de vinho verde tinto

2,5 dl de vinho Madeira tinto ou Moscatel

2,5 dl de vinho do Porto (tinto doce)

pão duro

sal

Modo de Preparação:

Batem-se as gemas com o açúcar até obter uma boa gemada. Entretanto, leva-se ao lume 1 litro de água a que se juntam umas pedrinhas de sal. Deixa-se

levantar fervura.

Retira-se do calor, juntam-se os vinhos verde e Madeira (ou Moscatel) e leva-se novamente ao lume para levantar fervura. Depois, adiciona-se o líquido, a pouco e pouco, à gemada.

Volta a ir ao lume apenas para ferver. Os ovos ficarão assim cozidos. Fora do calor, adiciona-se o vinho do Porto que já não vai ao lume. Mexe-se e, se for necessário, junta-se um pouco mais de açúcar.

Na altura de servir, aquece-se o vinho em banho-maria e serve-se em chávenas com bocadinhos de pão fazendo sopas.

Rabanadas Antigas



Ingredientes:

1 pão de cacete de 500 g

300 g de açúcar

1 colher de sopa de manteiga

1 pau de canela

1 casca de limão

2 gemas

2 ovos

7,5 dl de vinho tinto verde ou maduro

250 g de mel

1 colher sobremesa de canela em pó

Óleo para fritar

Modo de Preparação:

Corta-se o cacete em fatias com cerca de 1 cm de espessura. Leva-se ao lume o açúcar com 2 dl de água, a manteiga, o pau de canela, a casca de limão e uma pitada de sal. Ferver durante 5 minutos.

Retira-se do lume e introduzem-se as fatias de pão na calda bem quente. Escorrem-se sobre uma peneira ou passador. Em seguida, passam-se as fatias pelas gemas em óleo quente.

À medida que se vão fritando as rabanadas, colocam-se estas numa travessa funda e polvilham-se com açúcar e canela.

À parte, mistura-se o vinho tinto com o mel, a canela em pó e, se o vinho for verde ou agreste, açúcar.

Leva-se ao lume só para levantar fervura e deita-se sobre as rabanadas. Viram-se com cuidado para não se partirem.

Servem-se no dia seguinte.

VALENTINA'S

PORTUGUESE MARKET

888 Central Street, Lowell, MA

Tel. 978-459-0131

A loja que deve preferir em Lowell e arredores para a confeção da sua Consoada de Natal



- Carnes • Peixes • Enchidos
 - Variedade de azeites • Queijos
 - Artigos diversos de mercearia
- e tudo o que a dona de casa precisa



A todos os nossos clientes, amigos e comunidade em geral votos de Boas Festas e Feliz Ano Novo

No Natal, faça as trocas alimentares mais saborosas para a saúde de graúdos e miúdos

Uma mesa na ceia de natal com pratos vegetarianos saborosos, e que aproveitem os sabores da gastronomia nacional não é utopia, é uma realidade segundo a nutricionista Márcia Gonçalves. Uma alternativa que passa por mais leguminosas e vegetais, menos açúcar e gorduras, assim como outros métodos de confeção. Esta nutricionista partilha algumas receitas que pode experimentar para a sua ceia saudável de Natal.

Rosca de abóbora figos e chocolate

Serve 12 pessoas

Ingredientes:

Massa

1 pacote de fermento de padeiro (usei 5g do desidratado instantâneo, mas podem usar 15g (2 colh. chá) de fermento de padeiro/biológico fresco)

1 chávena (240ml) de bebida de soja, arroz, aveia ou amêndoa

2 colheres de sopa de azeite

¼ colher de chá de sal marinho

Raspa de meia laranja

2 colheres de sopa de açúcar, ou xarope de arroz, ou melaço

½ chávena (120g) de puré de abóbora

3 chávenas (345g) de farinha integral

1 colher de chá de canela

80g de chocolate negro picado

80g de avelãs, nozes ou amêndoas picadas

Modo de Preparação:

Numa taça pequena, aqueça ligeiramente no microondas o leite ou a bebida vegetal.

Assim que o líquido estiver morno, coloque o fermento, e deixe-o activar durante 10 minutos.

Posteriormente, transfira para uma taça grande, e adicione 2 colheres de sopa de açúcar/xarope, 2 colheres de sopa de azeite, a raspa de laranja, o puré de abóbora, o sal, a canela, e mexa. Adicione a farinha, ½ chávena de cada vez, mexendo sempre.

Assim que se tornar mais difícil mexer a massa com uma colher, transfira para uma superfície enfarinhada, e amasse-a,

até forma uma bola de massa elástica.

Coloque a bola de massa numa taça grande, cubra com película aderente e coloque num local morno para levedar durante 45 minutos a 1 hora (ou até a massa duplicar de tamanho). Entretanto, prepare o recheio.

Depois da massa estar devidamente fermentada, coloque-a numa superfície enfarinhada, e estenda-a com um rolo, até formar um rectângulo fino (com cerca de ½-1 centímetro de altura).

Cubra a massa estendida com o recheio, e espalhe o chocolate e os frutos gordos cortados em pedacinhos.

De um lado do rectângulo, enrole a massa, e corte o rolo longitudinalmente, de forma a obter 2 metades. Cruze sucessivamente as duas metades, fazendo uma trança, de forma a garantir que a face cortada fica voltada para cima. Transfira a trança para uma forma com papel vegetal, e, por fim, una as duas extremidades.

Aqueça o forno a 180°C. A massa pode repousar mais alguns minutos, enquanto o forno aquece. Assim que o forno estiver quente, coloque a rosca, e deixe cozer durante cerca de 30 a 40 minutos, ou até estar dourada e com uma crosta crocante. Deixe arrefecer 10 minutos antes de servir.

Recheio de chocolate, figo e nozes

Ingredientes:

½ chávena (75g) de figos secos

½ chávena (120g) de puré de abóbora

1 a 2 colheres de sopa de água

3 a 4 colheres de sopa de cacau

½ colher de chá de extracto de baunilha – opcional

Modo de Preparação:

Coloque os figos no processador de alimentos, juntamente com o puré de abóbora, canela, baunilha, cacau e água. Triture até obter um creme suave.

Nota: O puré de abóbora pode ser aproveitado da polpa removida da receita “Abóbora recheada de cogumelos e castanhas”. Ou, alternativamente, para obter puré de abóbora suficiente para fazer esta receita, corte a abóbora em cubos (cerca de 250g) e leve ao microondas durante cerca de 3 minutos, assim que estiver cozida, triture-a recorrendo a um processador de alimentos ou varinha mágica.

Abóbora recheada de cogumelos e castanhas

Serve 4 pessoas

Ingredientes:

1 abóbora-menina, pequena, com cerca de 1kg

1 cebola, descascada e picada

1 dente de alho, descascado e picado

1 colher de sopa de azeite

200g de cogumelos marron, limpos e cortados em quartos

150g de castanhas, previamente cozidas e descascadas (pode usar congeladas), cortadas em quartos

Folhas de alecrim, picadas muito finamente

60ml de vinho do Porto branco – opcional

Sal e pimenta preta gosto

Salsa fresca, picada

¼ chávena (30g) de avelãs, cortadas em quartos

Modo de Preparação:

Corte a abóbora ao meio (longitudinalmente), e retire as sementes. Leve-a ao forno, com a casca virada para baixo, e as faces voltadas para cima, num tabuleiro adequado durante cerca de 30 minutos a 180°C. Entretanto, prepare o passo seguinte.

Numa frigideira média, salteie a cebola e o alho, até ficarem translúcidos.

Junte os cogumelos marron, limpos e cortados em quartos, assim como as castanhas. Junte o alecrim, sal e pimenta a gosto, e regue com o vinho, ou no caso de não o ter, substitua por água. Tape, e deixe os cogumelos cozerem nos sucos que se libertaram, durante 8-10 minutos. Prove, e ajuste os temperos a gosto.

Assim que os cogumelos e as castanhas estiverem tenros, desligue o lume, e junte as avelãs (que podem ser ligeiramente tostadas previamente), e um pouco de salsa picada.

Assim que a abóbora estiver tenra, retire do forno, e com o auxílio de uma colher retire alguma polpa do meio do vegetal, de forma a ser preenchido pelo salteado de cogumelos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e coloque por fim o salteado. Pode juntar também pinhões ou outros frutos gordos, de forma a tornar esta abóbora recheada mais “festiva”.

Por fim, corte a abóbora em fatias, e sirva juntamente com grelos ou couve penca cozida.

E acompanhe com um...Puré de feijão branco e funcho.

(Continua na página seguinte)

LUZITANIA BAKERY

A padaria que oferece os mais sofisticados meios de limpeza na confeção dos seus produtos!

- Pão quente diariamente às 7:00 AM e 3:00 PM
- Massa sovada às quartas-feiras
- Pão de centeio ao domingo
- Malassadas ao sábado e domingo
- Pão de mistura: sexta, sábado e domingo
- Pastelaria variada do mais fino gosto
- BOLO REI PARA O NATAL



A todos os nossos clientes, amigos e comunidade
BOAS FESTAS
FELIZ ANO NOVO



312 BARTON STREET, PAWTUCKET, RI
TEL. (401) 725-1435



Trocas alimentares saborosas e saudáveis para a sua mesa neste Natal

(Continuação da página anterior)

Puré de feijão branco e funcho

Serve 4 pessoas

Ingredientes:

520g de feijão branco cozido (corresponde a 1 lata grande de feijão, ou a aproximadamente 170g de feijão cru)

1 colher de sopa de sumo de limão espremido

2 colheres de sopa de azeite

½ colher de chá de alho em pó

1 colher de sopa de salsa fresca picada

1 colher de chá de sementes de funcho – opcional

Uma pitada de sal e pimenta preta

Modo de Preparação:

Numa tábua, pique a salsa e as sementes de funcho.

Caso disponha de uma almofariz e pilão também poderá usar para triturar as sementes.

Reserve.

Escorra bem o feijão branco cozido.

Para fazer o puré, coloque-o num processador de alimentos, (ou num copo, e triture com a varinha mágica), e junte o sumo de limão, o azeite, alho, sal e a pimenta preta, a gosto, tendo em conta a quantidade de sal que poderá ter sido adicionada ao feijão aquando da cozedura.

Por fim, coloque o puré numa taça de servir, e envolva a salsa e funcho preparados previamente.

Regue o puré com um fio de azeite, e sirva.

Fontes: <https://lifestyle.sapo.pt/>
<https://compassionatecuisineblog.com/>

10 regras para desfrutar do Natal mesmo com diabetes

Os mitos associados à diabetes são muitos e no que diz respeito à alimentação a ideia geral é a de que estes estão impedidos de comer certos alimentos. Para desmitificar esta ideia a nutricionista Jenifer Duarte da Associação de Jovens Diabéticos de Portugal (AJDP) deixa-nos 10 mandamentos para desfrutar de um Natal igual a de tantos outros portugueses, sem prejudicar a sua saúde.

1. Proibir a ingestão de qualquer tipo de alimento não é benéfico

Reduzir as quantidades de macronutrientes ingeridos e a quantidade de hidratos de carbono e lípidos é uma das principais recomendações.

2. Aumentar o valor nutricional das refeições

Numa época em que asneiras alimentares são norma, é necessário que assegure o consumo de vegetais, hortícolas e fruta durante as maiores refeições do dia.

3. Fazer pequenas refeições ao longo do dia

Deve fazer pequenas refeições ao longo do dia ou optar por alimentos como frutos secos. Esta é uma ótima forma de saciar a fome e de impedir que se coma em excesso durante a refeição principal. Começar a refeição com uma sopa ou um queijo fresco, também é sempre uma boa opção e mais saudável.

4. Optar pelos pratos tradicionais mais saudáveis

Um dos pratos principais do Natal é o bacalhau cozido com alguns vegetais e leguminosas, no entanto se se quiser fugir do tradicional deve optar por grelhados ou assados no forno. Em especial no prato principal deve evitar os fritos e a gordura em excesso.

5. Manter sempre o corpo hidratado

Deve beber muita água ou chás quentes para manter o corpo hidratado e quente. Para acompanhar a refeição deve evitar as bebidas alcoólicas e optar por água ou sumos naturais.

6. Moderar o consumo de sobremesas

A grande tentação natalícia vem na altura das sobremesas, no entanto ao seguir as dicas acima sentir-se-á mais saciado na altura das sobremesas, o faz com estas sejam ingeridas com mais moderação.

7. Aproveitar esta época para passear em família

A quantidade de filmes e de séries que passam na televisão durante a época natalícia parecem ser sempre o

melhor plano familiar, principalmente se o tempo estiver frio. No entanto se tiver oportunidade, caminhar em família é sempre uma boa opção, pois o exercício físico é um dos aliados no controlo da doença. Nos dias em que se tiver desencaminhado na refeição, deve fazer uma caminhada de trinta minutos para compensar.

8. Ajustar a medicação

O ajuste da medicação é muito importante, especialmente para pessoas que vivem com diabetes tipo 1. Deve aumentar-se a quantidade de insulina que se administra às refeições, em função do aumento do número de hidratos de carbono que se consomem.

9. Comer de forma mais cuidada e mais devagar

Comer mais devagar ajuda a ingerir uma quantidade menor de alimento e contribui para uma melhor saúde digestiva.

10. Substitua os ingredientes das tradicionais receitas de Natal por opções que permitam um melhor nível glicémico

Atualmente já existem receitas de Natal mais saudáveis, sem perderem as características e os sabores natalícios. Já existem sonhos e rabanadas que podem ser feitos no forno, evitando a fritura e que podem ser polvilhados com adoçante e canela, em vez de açúcar.

Diabetes, uma doença que afeta 1 em cada 10 pessoas

A diabetes tipo 1 é uma doença crónica, que se desenvolve quando o pâncreas para de produzir a insulina de que o corpo necessita e, conseqüentemente, os níveis de açúcar no sangue sobem. A diabetes tipo 2, mais predominante, é caracterizada pela resistência à insulina e é provocada essencialmente por hábitos alimentares pouco saudáveis, sedentarismo e hereditariedade, entre outros fatores. Estima-se que em Portugal 13,3% dos indivíduos têm diabetes, embora quase metade dos casos não estejam diagnosticados (5,7%). A Diabetes tipo 1 afetava, em 2015, 3.327 indivíduos até os 19 anos (0,16% da população no escalão etário), manifestando uma ligeira tendência de crescimento desde 2008 [1]. Em 2015 foram detetados cerca de 13,3 novos casos por cada 100.000 jovens com idades entre 0-14 anos.

Fonte: <https://lifestyle.sapo.pt/>



DIRECTORES

Sérgio Costa "Chairman of Board" & Presidente
Afonso Barcamonte 1º Vice Chairman/1º Vice-Presidente
Fernando Homem 2º Vice Chairman/2º Vice-Presidente
Gaspar Simões Tesoureiro
Carlos Pinto Secretário
Ivone Silva Assistente de Tesoureiro/Gerente

DIRECTORES

António Coimbra
Joaquim B.P. Cunha
Luciano Dinis
Marcos Figueiredo
Domingos Furtado

Faustino Melo
Philip Ortins
Rosa Romano
José C. Silva
Elsa Vieira

EMPENHADO EM SERVIR A COMUNIDADE

A todos os nossos funcionários, clientes, amigos e comunidade em geral
BOAS FESTAS E FELIZ ANO DE 2020

www.luso-american.com

79 Lynnfield Street (CVS Plaza) • 37 Tremont Street, Peabody, MA 01960

* Tel. 978-531-5767 * Fax 978-531-4607

Horário do Banco:

Seg.-Qua. 9:00 AM-5:00 PM

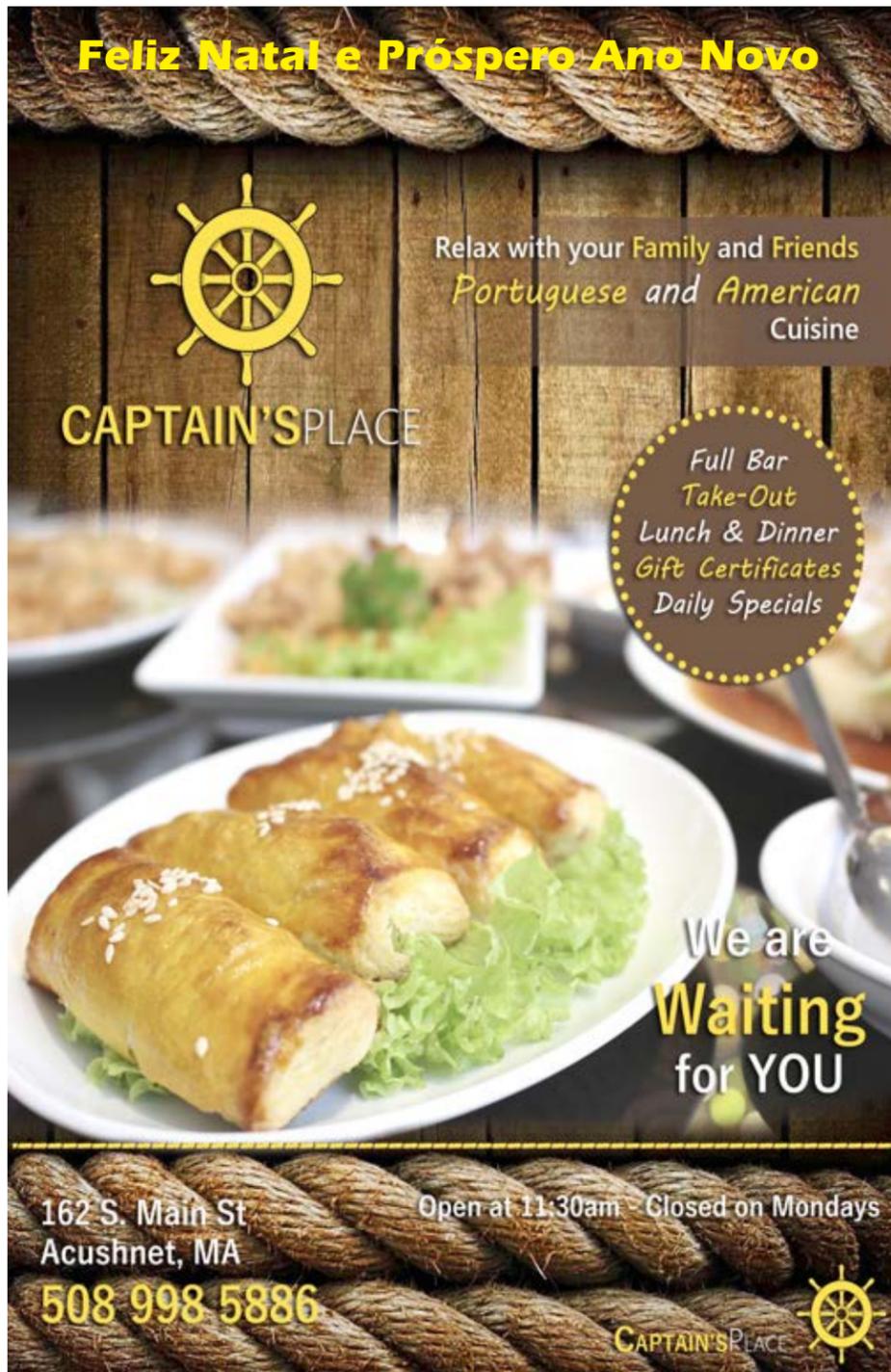
Qui. & Sexta: 9:00 AM-6:00 PM

Sáb.: 8:30 AM-1:00 M

NCUA



Feliz Natal e Próspero Ano Novo



Relax with your Family and Friends
Portuguese and American Cuisine

CAPTAIN'S PLACE

Full Bar
Take-Out
Lunch & Dinner
Gift Certificates
Daily Specials

We are **Waiting** for YOU

162 S. Main St
Acushnet, MA
508 998 5886

Open at 11:30am - Closed on Mondays

CAPTAIN'S PLACE




**Obrigado pelo vosso patrocínio e lealdade!
Honestamente,
Rosemary, Manuel, Stephen Neto e funcionários**

Que o espírito que se vive nesta quadra natalícia seja elo de união de toda a comunidade e que perdure ao longo de 2020



96 Rockdale Ave
New Bedford, MA 02740
508-999-1236



1468 Pleasant St.
Fall River, MA 02723
508-678-9068

Independent Insurance Agent
www.NetoInsurance.com



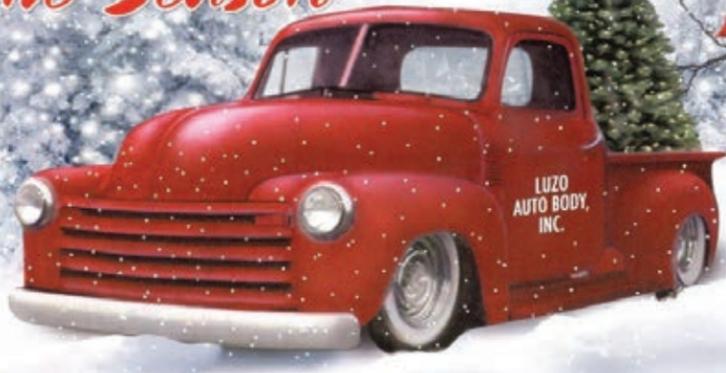
Os nossos trabalhos espelham-se nas sofisticadas moradias da área do East Side em Providence

Tel. 401-438-8771

Ildberto Medina, proprietário da Medina Construction and Maintenance, deseja a todos os clientes, amigos e comunidade **BOAS FESTAS E FELIZ ANO NOVO**



Greetings of the Season



Boas Festas e Feliz Ano Novo




a todos os nossos clientes, amigos e comunidade em geral

— João Carlos Pinheiro e filho Victor Pinheiro

LUZO AUTO CENTER
20 Scott Street
New Bedford, MA
Tel. 508-997-3941

Boas Festas e Feliz Ano Novo a todos os r

Votos de Joe Silva, presidente da Irmandade o

Nas Grandes Festas em do Espírito Santo da Nova Inglaterra Fall River

Irmandade do Bom Jesus angariou 12 mil dólares para remodelação do altar da igreja de Rabo de Peixe em S. Miguel



Joseph Silva, conhecido empresário de Dartmouth, natural de Rabo de Peixe, São Miguel, entregou recentemente ao pároco da igreja do Senhor Bom Jesus, padre José Cláudio Silva, um donativo de 12.000 dólares, fruto de um jantar de angariação de fundos promovido pela Irmandade do Senhor Bom Jesus dos EUA, de que Silva é presidente.

Numa das suas frequentes visitas à sua terra natal, Joe Silva, atual vice-presidente das Grandes Festas a que já presidiu, tomou conhecimento da necessidade de reparação do altar daquela igreja, em honra de Santa Luzia, tendo ficado sensibilizado para a urgência na obtenção de apoios, tendo em vista a sua recuperação.

No seu regresso aos Estados Unidos, convocou uma reunião com os membros da Irmandade do Senhor Bom Jesus dos EUA, onde apresentou um pedido de colaboração, face ao estado de degradação em que se encontrava o altar, tendo ficado decidido organizar um jantar para angariação de fundos para fazer face às despesas da sua recuperação, bem como da respectiva imagem.

Foi assim que no passado dia 12 de outubro, no Phillip Street Hall em East Providence, RI, se juntaram numerosos rabopeixenses, num momento de convívio com ementa variada e animação musical e onde foi angariada a verba de 12.000 dólares.

Ao chegar a São Miguel para participar nas festas em honra de Nossa Senhora da Conceição, padroeira da Banda Progresso do Norte, no passado dia 08, na igreja do Senhor Bom Jesus, entregou presencialmente ao padre José Cláudio o cheque com a importância arrecada, em resultado da receita e donativos daquele jantar. Na ocasião, o pároco agradeceu o gesto de grande generosidade da comunidade rabopeixense, bem como das diligências empreendidas por Joe Silva para se atingir tal objetivo. Joe Silva é membro da Irmandade do Senhor Santo Cristo dos Milagres e quando lhe é possível desloca-se a São Miguel para, em primeiro lugar, venerar a imagem Santo Cristo e matar saudades da sua vila, bem como dos amigos.



A Irmandade do Senhor Bom Jesus da Vila de Rabo de Peixe no cortejo etnográfico do bodo de leite e na procissão de coroação das Grandes Festas do Espírito Santo da Nova Inglaterra em Fall River.



Nossos membros e comunidade em geral! do Senhor Bom Jesus da Vila de Rabo de Peixe

No convívio natalício anual da Irmandade do Senhor Bom Jesus da Vila de Rabo de Peixe



As famílias Soares e Amaral



As famílias Silva e Faria.



Irene e José Torres, mordomos da Irmandade do Senhor Bom Jesus da Vila de Rabo de Peixe para 2020.



A direção da Irmandade do Senhor Bom Jesus da Vila de Rabo de Peixe presidida por Joe Silva.



A família Vieira



As famílias Carvalho e Torres



As famílias Barroso e Faria



As famílias Rebelo, Couto, Silva e Caetano durante a festa de Natal da Irmandade do Senhor Bom Jesus da Vila de Rabo de Peixe.



As famílias Silva, Resendes, Rodrigo e Cavaco.

*Boas Festas
e Feliz Ano Novo
a toda a comunidade*



**North Attleboro
Donuts**

Westwood
Carlos Andrade



*Boas Festas e
Feliz Ano Novo
a todos os nossos clientes
e comunidade em geral*



são os votos do Dr. Paulo da Rosa e colaboradoras



Nós tratamos de todos os problemas dentários da sua família usando o *mais moderno equipamento e tecnologia.*

OS SERVIÇOS PROVIDENCIADOS INCLUEM O SEGUINTE:

- Limpezas
- Tratamento Periodontal (gengiva)
- Chumbos (*prateado ou branco*)
- Terapia de obstrução do canal radicular (*root canal*)
- Extracções
- Dentaduras postiças parciais ou completas
- Coroas e pontes
- Branqueamento dos dentes
- Restauração de implantes



Paulo J. DaRosa, D.D.S

*490 High Street
Cumberland, RI (Suite 1)*

401.722.2699

Telefone agora e marque uma consulta com a nossa equipa amigável e cortês.

Falamos Português.

Aceita-se a maioria dos seguros

Emergências são vistas no mesmo dia
(dentro das horas de funcionamento do consultório)

Português Sérgio Martins nomeado para os ‘Óscares do cinema de animação’ por ‘Klaus’

O português Sérgio Martins está nomeado para os prémios Annie, considerados os ‘Óscares do cinema de animação’, na categoria de Melhor Direção de Animação em Longa Metragem, pelo filme “Klaus”, da espanhola SPA Studios e disponível na plataforma Netflix.

De acordo com a instituição cultural Casa da Animação, dedicada à promoção e divulgação, nacional e internacional, do cinema de animação produzido em Portugal, “há ainda mais uma presença portuguesa nomeada para estes prémios, que são considerados os óscares do cinema de animação: Sérgio Martins está nomeado para



Sérgio Martins

Melhor Direção de Animação em Longa Metragem pelo filme ‘Klaus’”.

Além de Sérgio Martins, há duas curtas-metragens portuguesas nomeadas aos prémios Annie, atribuídos anualmente pela Sociedade Internacional de Cinema de Animação.

“Tio Tomás, A Contabilidade dos Dias”, de Regina Pessoa, e “Purpleboy”, de Alexandre Siqueira, competem na categoria de Melhor Curta-Metragem, conforme anúncio feito na segunda-feira, pela organização.

“Klaus: A Origem do Pai Natal”, do espanhol Sergio Pablos, cocriador dos filmes “Gru – o Maldisposto”, apresenta, de acordo com a Netflix, “um estilo de animação único que combina técnicas tradicionais de desenho 2D com a tecnologia mais avançada”.

O filme, disponível naquela plataforma de ‘streaming’ desde 15 de novembro, foi realizado na íntegra nos SPA Studios, em Madrid, com uma equipa que junta pessoas



Uma das cenas do filme Klaus, que se encontra disponível na plataforma Netflix.

de mais de 20 países, incluindo dois portugueses: Sérgio Martins, ‘Animation Supervisor’, e Edgar Martins, ‘Story Department Supervisor’.

“Tio Tomás, A Contabilidade dos Dias”, com produção francesa, portuguesa e canadiana, é uma homenagem ao tio da realizadora Regina Pessoa, que “foi uma inspiração artística e desempenhou um papel fundamental no seu desenvolvimento enquanto

cinesta”.

O filme venceu em julho o Grande Prémio do Festival Internacional de Animação do Brasil - Anima Mundi, e o Prémio do Júri do Festival de Cinema de Animação de Annecy, em França, onde foi também distinguido com o Prémio para Melhor Música Original, da autoria do compositor canadiano Normand Roger.

Em novembro, “Tio Tomás, A Contabilidade dos

Dias” foi distinguido com o Prémio Especial do Júri do 43.º Cinanima - Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho.

“Purpleboy”, de Alexandre Siqueira, aborda a questão da identidade de género e gira em torno de uma criança que cresce no jardim dos pais, com o corpo a desenvolver-se no subsolo, sem que ninguém conheça o seu sexo biológico, nem o próprio, apesar de ele saber perfeitamente

aquilo que quer ser.

O filme venceu em outubro o prémio de melhor curta-metragem do Festival Internacional de Animação de Pernambuco. “Purpleboy” já tinha sido distinguido este ano, no Festival Curtas de Vila do Conde, como melhor filme de animação.

A 47.ª cerimónia de entrega dos prémios Annie, que se dividem em 32 categorias, está marcada para 25 de janeiro, em Los Angeles.

Na categoria de Melhor Filme, estão nomeados “Frozen 2”, da Walt Disney Animation Studios, “Como Treinar o seu Dragão: O Mundo Secreto”, da DreamWorks Animation, “Klaus”, “Missing Link”, da Laika e LLC, e ainda “Toy Story 4”, da Pixar Animation Studios.

Para Melhor Realização foram nomeados Jennifer Lee e Chris Buck, por “Frozen 2”, Jeremy Clapin para “I Lost My Body”, Sergio Pablos por “Klaus”, Chris Butler, por “Missing Link”, e Makoto Shinkai, “Weathering With You”.

Christmas Quiz for Kids

- What color is Rudolph’s nose?
 - Blue
 - Red
 - Brown
- Where does Santa Claus live?
 - The North Pole
 - The beach
 - On the moon
- Who helps Santa Claus make toys?
 - Reindeer
 - Angels
 - Elves
- True or False: Most kids set out chips and dip for Santa Claus on Christmas Eve.
- What color are Santa’s boots?
 - Red
 - Black
 - Green
- How many times does Santa Claus check his list?
 - Three times
 - Five times
 - Twice
- True or False: Elves are tall.
- What does Santa Claus bring on Christmas Eve to children who are naughty?
 - Coal
 - Underwear
 - A stick
- Which of the following is one of Santa’s reindeer?
 - Jingle
 - Comet
 - Sleepy
- Where does Santa Claus usually leave presents when he visits a home?
 - In the front yard
 - On the roof
 - Under the Christmas tree

Soluções na próxima edição

P & J Florist

David Quadros
Flores frescas, secas e de seda

- Casamentos • Aniversários
- Funerais • Graduações • Hospitais
- ENTREGA GRÁTIS



Boas Festas e Feliz Ano Novo
a todos os nossos clientes amigos e comunidade em geral

340 Warren Avenue
East Providence, RI
(401) 432-7399 - (401) 439-3880

Signos e mercados de Natal a visitar na Europa

O site Traveler.es elaborou uma lista com 12 Mercados de Natal na Europa: um para cada signo do zodíaco. Se quer vivenciar de perto a verdadeira magia do Natal, percorra a galeria e descubra qual o Mercado de Natal perfeito para si.

Fonte: <https://viagens.sapo.pt>



CARNEIRO: Praga, República Checa - Cheio de artesanato, jóias e barracas tradicionais, este mercado é uma festa animada como os nativos deste signo gostam.



TOURO: Salzburgo, Áustria - Com vários eventos culturais e mais de 95 expositores que oferecem produtos naturais, têxteis, doces irresistíveis e especialidades picantes num ambiente com bonitas decorações de Natal. Os pratos sazonais gourmet e o vinho quente são tudo o que estes nativos precisam para mergulhar numa atmosfera idílica e única.



GÉMEOS: Londres, Inglaterra - O parque temático Winter Wonderland volta, outra vez, com uma centena de atrações para todas as idades e entrada gratuita. As pessoas deste signo vão querer explorar a atmosfera festiva única.



CARANGUEJO: Barcelona, Espanha - Os nativos deste signo valorizam o conforto e sabem que não são necessários longas viagens para encontrar um mercado de Natal deslumbrante. Se estiver a passar a quadra em Portugal porque não deslocar-se, também, ao país vizinho e visite a Fira de Santa Llúcia, que ilumina a Avenida da Catedral com uma decoração cativante e tradicional.



LEÃO: Paris, França - Os nativos deste signo sabem, que os mercados de Paris são únicos, especialmente o que fica junto à Torre Eiffel. Mas não é a única opção, já que a cidade está repleta de mercados excepcionais.



VIRGEM: Berlim - A Alemanha tem os mercados mais cativantes da Europa. O de Berlim será capaz de conquistar qualquer nativo deste signo. O Palácio de Charlottenburg é o cenário perfeito para este mercado de Natal que tem uma instalação elaborada de luzes, assim como uma oferta gastronómica diversificada.

**Tino's
Insurance Agency**

SOMOS OS MELHORES PORQUE TRABALHAMOS MAIS!

**25 Tremont Street
Taunton, MA 02780
(508) 880-3787**

***Não renove a apólice do seu carro
da sua casa e seus negócios sem
primeiro consultar a agência
de seguros de Taunton***

***A todos os nossos
clientes, famílias
e amigos
votos de
Natal Feliz
e Próspero
Ano Novo***



Signos e mercados de Natal a visitar na Europa

(continuação)



BALANÇA: Viena, Áustria - A transformação mágica que acontece nesta quadra, torna as praças mais charmosas da cidade no mercado favorito das pessoas de Balança. Opção cultural imperdível localizada em frente ao Palácio de Schönbrunn, com vários espetáculos e um workshop de Natal para os mais pequenos.



SAGITÁRIO: Colónia, Alemanha - Esta cidade veste-se a rigor com várias decorações de Natal. No ambiente, os aromas de maçãs assadas, biscoitos de canela e vinho quente misturam-se. Os nativos deste signo ficarão encantados ao explorar esta atração alemã.



AQUÁRIO: Budapeste, Hungria - O espírito de Aquário combina perfeitamente com este emocionante mercado de Natal, com atrações gratuitas para todas as idades, uma pista de gelo e um espetáculo de luzes.



ESCORPIÃO: Estrasburgo, França - O signo mais vibrante e intenso do zodíaco merece um mercado que honre a sua personalidade e este é a melhor opção. Cerca de 300 barracões são espalhadas pelo centro histórico, com uma majestosa árvore de Natal e inúmeros espaços iluminados para celebrar a época festiva.



CAPRICÓRNIO: Manchester, Inglaterra - Considerado o mercado de Natal mais relevante, espaçoso e original de Inglaterra, Manchester é o destino que mais combina com Capricórnio, pela atmosfera festiva e animada.



PEIXES: Bruxelas, Bélgica - A longa lista de atrações é capaz de conquistar os nativos deste signo: uma pista de patinagem no gelo, roda gigante, espetáculo de luzes, projeções na Igreja de Santa Catarina e no casino na Boulevard Anspach e desfiles de Natal são apenas algumas opções.



EAST SIDE TRAVEL AGENCY

VALÉRIO MELLO

As nossas agências são uma companhia de qualidade internacional



Boas Festas Viagens para Portugal Continental, Açores e Madeira ou qualquer outra parte do mundo
DISFRUTE DE UM BELO CRUZEIRO

1143 Newport Ave., Pawtucket, RI 02861
 (401) 724-3111 • (401) 724-3112

Aluguer de carro em Portugal!
 Excursões guiadas de autocarro

Reserve já para
FESTAS DO SENHOR SANTO CRISTO EM PONTA DELGADA E FÁTIMA NA COVA DA IRIA

Contos e Lendas de Natal para os mais pequenos

Esta quadra festiva é repleta de lendas e contos alusivos à época.

Aqui deixamos estas duas histórias/contos/lendas sobre o Natal para que possa contar ou ler para os seus filhos ou netos.

O Pinheirinho de Natal

Conta a história que na noite de Natal, junto ao presépio, se encontravam três árvores: Uma tamareira, uma oliveira e um pinheiro. As três árvores ao verem Jesus nascer, quiseram oferecer-lhe um presente. A oliveira foi a primeira a oferecer, dando ao menino Jesus as suas azeitonas. A tamareira, logo a seguir, ofereceu-lhe as suas doces tâmaras. Mas o pinheiro como não tinha nada para oferecer, ficou muito infeliz.

As estrelas do céu, vendo a tristeza do pinheiro, que nada tinha para dar ao menino Jesus, decidiram descer e pousar sobre os seus galhos, iluminando e adornando o pinheiro que assim se ofereceu ao menino Jesus.

A Lenda de São Nicolau

Nicolau, filho de cristãos abastados, nasceu na segunda metade do século III, em Patara, uma cidade portuária muito movimentada.

Conta-se que foi desde muito cedo que Nicolau se mostrou generoso. Uma das histórias mais conhecidas relata a de um comerciante falido que tinha três filhas e que, perante a sua precária situação, não tendo dote para casar bem as suas filhas, estava tentado a prostituí-las. Quando Nicolau soube disso, passou junto da casa do comerciante e atirou um saco de ouro e prata pela janela aberta, que caiu junto da lareira, perto de umas meias que

estavam a secar. Assim, o comerciante pôde preparar o enxoval da filha mais velha e casá-la. Nicolau fez o mesmo para as outras duas filhas do comerciante, assim que estas atingiram a maturidade.

Quando os pais de Nicolau morreram, o tio aconselhou-o a viajar até à Terra Santa. Durante a viagem, deu-se uma violenta tempestade que acalmou rapidamente assim que Nicolau começou a rezar (foi por isso que se tornou também o padroeiro dos marinheiros e dos mercadores). Ao voltar de viagem, decidiu ir morar para Myra (sudoeste da Ásia menor), doando todos os seus bens e vivendo na pobreza.

Quando o bispo de Myra da altura morreu, os anciãos da cidade não sabiam quem nomear para bispo, colocando a decisão na vontade de Deus. Na noite seguinte, o ancião mais velho sonhou com Deus que lhe disse que o primeiro homem a entrar na igreja no dia seguinte, seria o novo bispo de Myra. Nicolau costumava levantar-se cedo para lá rezar e foi assim que, sendo o primeiro homem a entrar na igreja naquele dia, se tornou bispo de Myra.

S. Nicolau faleceu a 6 de Dezembro de 342 (meados do século IV) e os seus restos mortais foram levados, em 1807, para a cidade de Bari, em Itália. É actualmente um dos santos mais populares entre os cristãos.

S. Nicolau tornou-se numa tradição em toda a Europa. É conhecido como figura lendária que distribui prendas na época do Natal. Originalmente, a festa de S. Nicolau era celebrada a 6 de Dezembro, com a entrega de presentes. Quando a tradição de S. Nicolau prevaleceu, apesar de ser retirada pela igreja católica do calendário oficial em 1969, ficou associado pelos cristãos ao dia de Natal (25 de Dezembro)

A imagem que temos, hoje em dia, do Pai Natal é a de um homem velhinho e simpático, de aspecto gorducho, barba branca e vestido de vermelho, que conduz um trenó puxado por renas, que esta carregado de prendas e voa, através dos céus, na véspera de Natal, para distribuir as prendas de natal. O Pai Natal passa por cada uma das casas de todas as crianças bem comportadas, entrando pela chaminé, e depositando os presentes nas árvores de Natal ou meias penduradas na lareira. Esta imagem, tal como hoje a vemos, teve origem num poema de Clement Clark More, um ministro episcopal, intitulado de "Um relato da visita de S. Nicolau", que este escreveu para as suas filhas. Este poema foi publicado por uma senhora chamada Harriet Butler, que tomou conhecimento do poema através dos filhos de More e o levou ao editor do Jornal Troy Sentinel, em Nova Iorque, publicando-o no Natal de 1823, sem fazer referência ao seu autor. Só em 1844 é que Clement C. More reclamou a autoria desse poema.

Hoje em dia, na época do Natal, é costume as crianças, de vários pontos do mundo, escreverem uma carta ao S. Nicolau, agora conhecido como Pai natal, onde registam as suas prendas preferidas. Nesta época, também se decora a árvore de Natal e se enfeita a casa com outras decorações natalícias. Também são enviados postais desejando Boas Festas aos amigos e familiares.

Actualmente, há quem atribua à época de Natal um significado meramente consumista. Outros, vêem o Pai Natal como o espírito da bondade, da oferta. Os cristãos associam-no à lenda do antigo santo, representando a generosidade para com o outro.

Fonte: <http://kids.pplware.sapo.pt>
Criado por Henrique Dias

DYNASTY

Pools

GUNITE POOLS · FIBERGLASS POOLS · PATIOS · DECKS & STONWORK

WWW.DYNASTYPOOLSRI.COM · 401-438-7665



Boas Festas e Feliz Ano Novo

A família Amaral





Uma digna presença mariense em Rhode Island

CENTRO CULTURAL DE SANTA MARIA

East Providence



Os corpos diretivos do Centro Cultural de Santa Maria presididos por António Nunes, vendo-se ainda na foto Robert Da Silva mayor de East Providence que deu posse aos novos diretores em dezembro de 2018.



Os corpos diretivos do Centro Cultural Santa Maria presididos por António Nunes desejam aos associados, familiares e comunidade em geral Boas Festas e Feliz Ano Novo

Somos um baluarte na defesa das tradições da terra de origem em terras americanas!



846 BROADWAY, EAST PROVIDENCE, RI — (401) 434-4418

Contar ou não a verdade sobre o Pai Natal?

Psicóloga explica como lidar com o mito

A psicóloga, professora e investigadora Kristen Dunfield, da Universidade de Concordia, em Montreal, Canadá, considera que acreditar no velho das barbas só pode fazer bem às crianças.

Segundo Kristen Dunfield, “estudos no campo do desenvolvimento psicológico sugerem que estas crenças imaginárias não são nocivas, são sim potenciadoras de um vasto número de resultados positivos no desenvolvimento emocional”.

Em entrevista ao jornal Global News, a investigadora e professora universitária tranquiliza os progenitores ao esclarecer que “nem sempre depende tudo dos pais”, referindo-se ao momento em que o mito deixa de existir na cabeça dos mais novos.

“A melhor abordagem consiste em apoiar as crianças quando elas descobrem tudo às suas custas. Mais tarde ou mais cedo, elas vão perceber e não vai ser tão mau como os pais pensam”, comenta.



Segundo esta especialista, as crianças deixam de acreditar no mito do pai natal por volta dos oito anos, sendo um evento “crucial” no crescimento.

“Eu vejo o desenvolvimento da crença na realidade física do pai natal e o eventual abandono do mito como uma conquista impressionante que merece ser celebrada e não temida”, diz.

De acordo com esta especialista, os pais que pretendam pôr um ponto final no mito podem apresentar provas e explicações verosímeis aos filhos para que eles passem para a fase de desconstrução do mito.

Um estudo da Universidade do Texas analisou as reações de 52 crianças que descobriram que os pais mentiam sobre a existência do Pai Natal e as conclusões foram “predominantemente positivas” e revelaram que essa mentira não afetou de forma duradoura a relação entre pais e filhos.

“É altamente improvável que uma única mentira provoque danos irreparáveis”, conclui a psicóloga.

Fonte: <https://lifestyle.sapo.pt>

Por que é que todas as crianças devem escrever uma carta ao Pai Natal?

As razões apontadas pelos psicólogos, pelos professores e pelos educadores são várias. Para além de estimular e desenvolver o gosto pela escrita, podem também ter um papel pedagógico, como sublinham vários especialistas.

Por esta altura, é rara a criança que não escreve uma carta ao Pai Natal, com uma (geralmente extensa) lista de brinquedos que gostaria de receber como presente. Se o seu filho ainda não escreveu a deste ano, incentive-o nesse sentido.

Além de estimular e desenvolver o gosto pela escrita, esse gesto permite-lhe conhecer maior maior pormenor alguns dos seus gostos e preferências, evitando muitas vezes a compra de presentes aos quais ele não achará piada.

No final, antes de a enviar, releiam-na em conjunto e



discutam o seu conteúdo, incluindo os erros.

Aproveite para sensibilizar o seu filho para a ideia de que, ao contrário do que ele ainda julga, os presentes não

são o mais importante da vida.

Explique-lhe também que existem crianças que não vão ter Natal e fale-lhe de como vivia esta quadra em criança. Estará, desse modo, a estreitar laços e a partilhar experiências que o seu filho não esquecerá no futuro.

Apesar de incentivar o envio de pedidos ao popular velhinho das barbas brancas, o conceituado pediatra português Mário Cordeiro defende também que esta representa uma excelente oportunidade para desmistificar o lado consumista da época, “estabelecendo desde logo que a carta ao Pai Natal não é uma lista de exigências nem uma lista de casamento para os pais e restantes familiares cumprirem. É apenas a expressão de desejos”, esclarece o especialista.

Fonte: <https://lifestyle.sapo.pt>

A. CHAVES, INC.

Construtor e Empreiteiro

António Chaves

A todos os nossos clientes, amigos, famílias e comunidade em geral votos de
FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO



30 Bedford Park, Bridgewater, MA — Tel. 508-369-6741



CLUBE JUVENTUDE LUSITANA



Henrique Craveiro presidente do Clube Juventude Lusitana

“A catedral erguida em nome de Portugal”

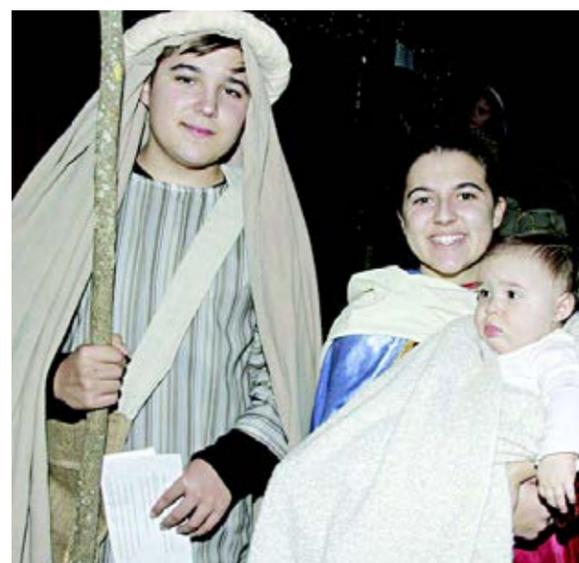
Cumberland



Boas Festas e Feliz Ano Novo a todos os nossos corpos diretivos, sócios, secções anexas familiares e comunidade em geral



Corpos diretivos do CJL presididos por Henrique Craveiro



FESTA DE PASSAGEM DE ANO

Terça-feira, 31 de Dezembro 2019

EMENTA: Aperitivos variados, Sopa de Espinafre, Salada Verde, Mariscada, Alcatra à Frank pastelaria variada, brinde de champanhe e buffet à meia-noite

Das 6:00 às 12:30 AM: Escolha grátis de soda, água, cerveja, Martini, café e os vinhos: Verde W, Monção, Aveleda, White Zinfandel, Bons Ventos, Monte Velho, Borba, Milénio.

ENTRETENIMENTO MUSICAL: BANDA LEGACY

10 Chase Street, Cumberland, RI (401) 726-9374

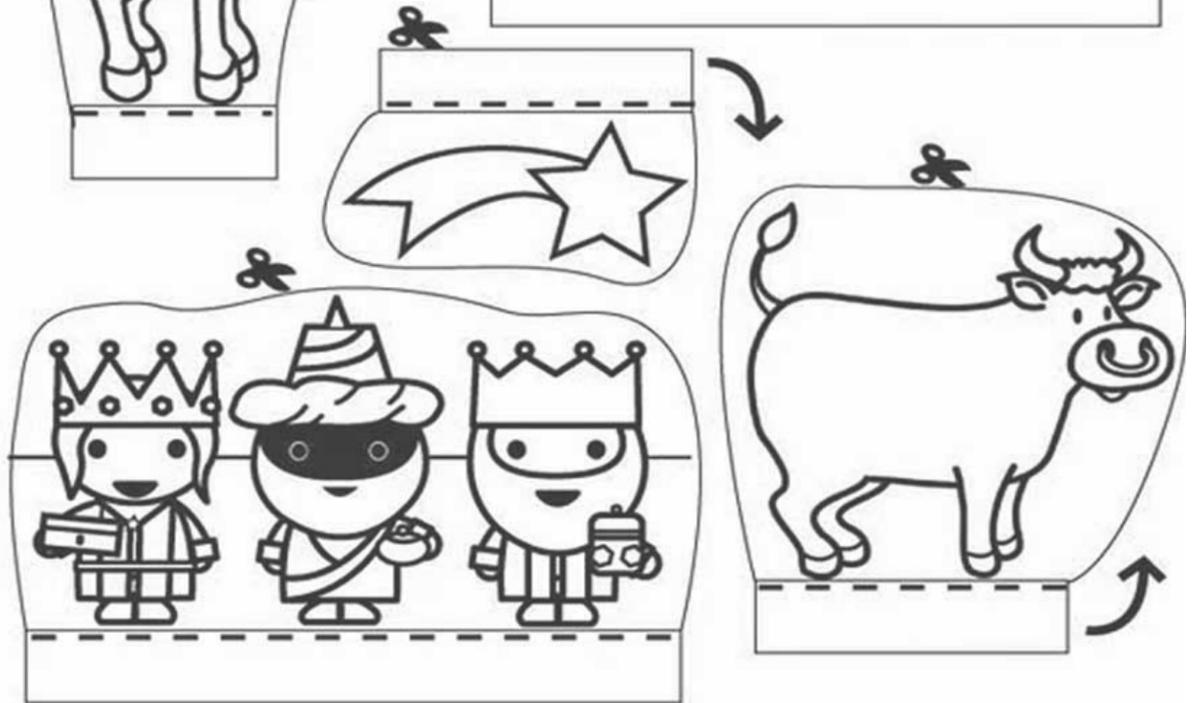
IX FESTIVAL DE SOPAS

DOMINGO, 12 DE JANEIRO 2020 — 12:30 PM

Venha provar uma enorme variedade de sopas por apenas \$6.00

Natal das Crianças

A quadra festiva é festejada sobretudo pelos mais novos. Nesta página encontra várias figuras que pode ajudar os seus filhos ou netos a colorir ou podem, ainda, recortar as figuras e construir o presépio.



Meias com o seu par

Ajude os mais novos a unir o par de meias/peúgas idênticas!



Cabral Baylies Square - Lamoureux Funeral Home & Cremation Service

Servindo todos os credos com dignidade e compaixão na área de New Bedford!



Estamos aqui para ajudá-lo nas horas de dor
Pré-arranjos

Oliver M. Cabral e esposa Olga M. Cabral e todos os empregados desejam à comunidade BOAS FESTAS E PRÓSPERO ANO NOVO!

(508) 996-2200

512 North Front Street, New Bedford, MA
Amplio parque de estacionamento iluminado e equipado ADA



GONSALVES



O Sabor De Portugal Aqui Na América

*A todos os nossos clientes,
colaboradores e comunidade
em geral, Votos de*

*Feliz e Santo
Natal*



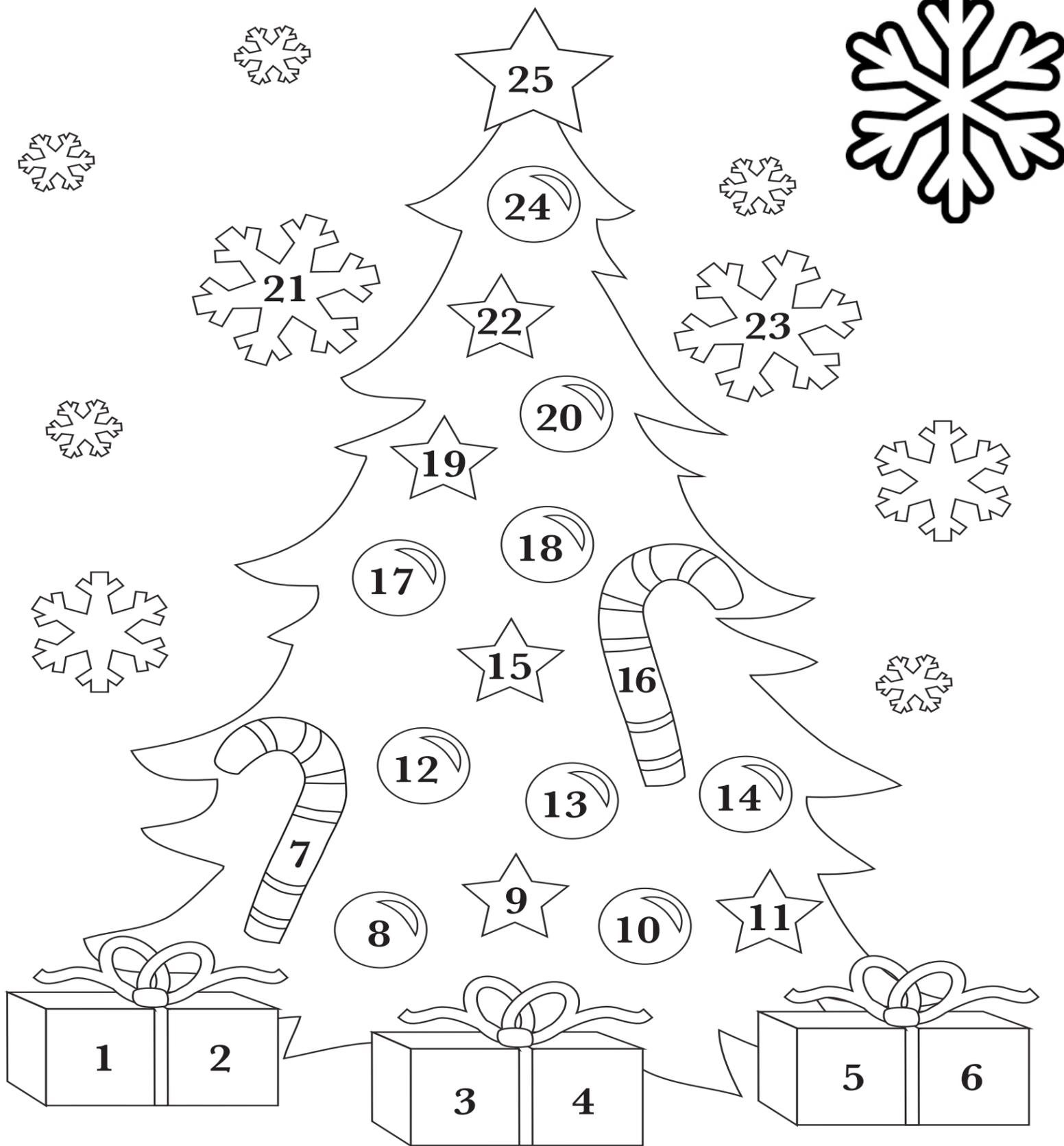
800-333-2344

**THE HENRY GONSALVES COMPANY
35 THURBER BOULEVARD • SMITHFIELD, RI 02917
401.231.6700 • FAX: 401.231.6707**

www.gonsalvesfoods.com



Calendário do Advento



O Calendário do Advento vem dos Luteranos alemães, que até o começo do século XIX, faziam a contagem regressiva para o dia da Véspera de Natal.

Frequentemente, a contagem era feita com um simples risco de giz na porta a cada dia, começando em primeiro de dezembro. Algumas famílias tinham meios mais elaborados de marcar os dias, como acender uma nova vela (talvez a gênese das atuais coroas do Advento) ou pendurando um santinho na parede a cada dia.

As velas também podiam ser colocadas numa estrutura, que era conhecida como “relógio do Advento”. Em dezembro de 1839 a primeira coroa do Advento pública foi pendurada na capela da Rauhes Haus (um orfanato) em Hamburgo, apesar de ter sido uma prática familiar em regiões de língua germânica da Europa desde o século XVII.

O primeiro calendário do Advento conhecido foi manufaturado em 1851.

De acordo com o Austrian Landesmuseum, o primeiro calendário do Advento impresso foi produzido em Hamburgo em 1902 ou 1903. Outras fontes afirmam que o pároco Gerhard Lang foi responsável pelo primeiro calendário impresso em 1908. Lang certamente foi o pai do calendário do Advento moderno. Ele era um tipógrafo na Reichhold & Lang de Munique que, em 1908, fez 24 figuras coloridas que poderiam ser coladas em um cartão. Alguns anos depois ele lançou um calendário com 24 pequenas janelas.

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/>

Ao lado apresentamos um exemplo que pode recortar ou servir de inspiração para o próximo ano.

DELICIE-SE COM OS NOSSOS PRODUTOS no grelhador ou no seu clam boil.



Procure por os nossos produtos nos principais supermercados

Productos Importados de Portugal

- Queijos
- Azeites
- Peixe
- Refrigerante
- Vinhos
- Cervejas
- Frutas e Vegetais, etc...

Preços especiais para igrejas, restaurantes e organizações sociais
Fazemos Entregas

Acceptamos encomendas para qualquer parte dos Estados Unidos consulte o nosso website:

www.michaelsprovision.com



Ronald & José Miranda

Michael's

317 Lindsey Street · Fall River, MA 02720 · 508-672-0982





A centenária organização do Phillip Street Hall que teve honras de receber a primeira missa em português em East Providence, antes da construção da igreja de São Francisco Xavier

HOLY GHOST BENEFICIAL BROTHERHOOD

(Phillip Street Hall)
East Providence



Manuel Sousa
Presidente do
Phillip Street Hall



Os corpos diretivos do Phillip Street Hall: Nuno Branco, Aníbal Cunha, Manuel Sousa Norberto Arruda e João Silva.

A todos os nossos sócios, simpatizantes, familiares e comunidade em geralm votos de
Boas Festas e Feliz 2020



A comissão de festas do Phillip Street Hall
Carlos Silva, Nelson Almeida, Paulo Sousa e Ivo Luís



Na foto ao lado, a rainha da Irmandade do Espírito Santo do Phillip Street Hall ladeada pelas damas de honor

51 North Phillips St., East Providence, RI 401-434-3200 — 401-434-3224



FALCON ELECTRIC INC.

Electric Refrigeration

Air Conditioning Heating

Manny Soares

Lic. A3401-RMI6233

125 Sisson Ave
Pawtucket, RI 02860

(401) 722-2040

A todos os nossos clientes, amigos e comunidade

em geral

votos de

**FELIZ NATAL
E PRÓSPERO
ANO NOVO!**

