

Noticias de la Escuela HNOJ GRACIAS PARROQUIANOS HNOJ

Muchísimas gracias por hacer la “Noche Musical” del la Escuela Santo Nombre de Jesús, un Éxito. Nuestra meta es alcanzar \$20,000 para el 31 de Agosto para proveer becas a estudiantes que se las merezcan. Con su ayuda hemos recaudado \$9,000.

Ustedes son miembros valiosos de la comunidad de nuestra escuela y agradecemos su esfuerzo y su participación para hacer la escuela mas alcanzable y accesible para aquellas familias que quieren una calificada Educación Católica.

La recaudación de fondos continua hasta el 31 de Agosto de 2009, el comienzo del nuevo año escolar, si usted desea hacer su donación, comuníquese con nosotros a la **Escuela al:**

**(323)731-2255 o mande su cheque a:
Holy Name of Jesus School
1955 W. Jefferson Blvd.
Los Angeles, CA. 90018**

%%%%%%%%%

Necesitamos Organos Musicales.

El Programa de Musica de la Escuela del Santo Nombre de Jesus esta necesitando órganos musicales, debido al gran numero de estudiantes de música, si usted desea donar uno por favor comuníquese con la escuela.

%%%%%%%%%

ANOTE LA FECHA

**Anote la fecha para el 2o. Almuerzo Anual para Recaudación de Fondos,
con nuestro orador Sr. Eva Lumas y su invitado para entretenimiento**

Albert “Poncho Williams”

**el Sábado 19 de Septiembre, 2009.
En el Hotel Marriot del Aeropuerto
Pronto recibirá mas detalles!**

Viviendo Saludable...

Ansiedad de Carbohidratos (Dulce) es Depresion?

Mucha Gente tiene ansiedad por los carbohidratos, cuando se siente deprimida. Por Kathleen Doheny

Un mal día en la oficina, o un disgusto con su esposo, la hacen marchar hacia la jarra de las galletas o a la panadería de la esquina? O se encuentra usted todos los días frente a la máquina de las bebidas precisamente a las 4:00pm por algunas galletas o dulces? Si este escenario le queda bien, usted no está sola. Mucha gente tiene ansiedad de carbohidratos—especialmente galletas, dulces, o helados —cuando ellos se sienten molestos, deprimidos, enojados o cansados.

“La ansiedad de carbohidratos es parte de la vida diaria,” dice La Doctora Judith Wurtman, científica del Instituto de Tecnología de Massachusetts y co-autora del The Serotonin Diet. Ella y su esposo, MIT professor Richard J. Wurtman, tienen largas investigaciones acerca de los carbohidratos y su conexión con la depresión.

Los Wurtmans publicaron un artículo acerca de los carbohidratos y la depresión en el Scientific American en 1989. Ellos están convencidos que la ansiedad por los carbohidratos está relacionada con la disminución de la hormona serotonina, lo cual se manifiesta con la falta de ánimo y concentración. Otros expertos no están seguros. Algunos están adivinando su relación y simplemente creen que es parte de los malos hábitos.

La Ansiedad por los Carbohidratos: Es Normal o No?

Analícemos un pedacito de su ansiedad por los carbohidratos, sugerencias de la Dr. Wurtman. Desea usted los carbohidratos solamente cuando usted ve a alguien comer algo que a usted le gusta? Luego dice wurtman, usted simplemente está sucumbiendo al poder de la sugestión. O desea usted carbohidratos cuando enfrenta una desagradable tarea, tal como hacer el balance de su chequera y se siente mejor cuando ha comido algo dulce? Entonces usted se está automedicando. Su serotonina sube y usted hace lo que supuestamente debe hacer, dice Wurtman. Ya por la tarde es normal si usted desea carbohidratos y no es señal de depresión. “La razón de que nosotros queremos automedicarnos con carbohidratos ya por la tarde no es porque la vida es difícil y llena de frustraciones, es porque es un ciclo normal de día y noche” Cuando es que estamos cargados de ansiedad por las cosas dulces?

Si usted está en gran manera deseando constantemente los carbohidratos, usted debe recibir ayuda de un profesional, dice Wurtman. Este tipo de ansiedad por los carbohidratos puede ser un signo de depresión. No solo porque su ánimo está nervioso, o quizás porque necesita ayuda de salud mental. Wurtman y otros especialistas dicen: si su ánimo está bajo y los carbohidratos no le ayudan, usted debe considerar ver a un proveedor de cuidados de salud mental.

Si usted es un ansioso de carbohidratos usted puede aprender a vivir con ellos. Los expertos dicen:

- **Ponga tiempo a sus comidas, para acomodar sus deseos.**
- **Escoga alimentos que sean sencillos en carbohidratos**
- **No compre sintiéndose culpable**
- **Enfoquese en “Alimentos bajos en carbohidratos”**

Para mas información vaya a www.webmd.com

¿SABE USTED

Manteniendo el Internet Seguro para sus Hijos.

Sabia usted que las muchachas adolescentes que cargan sus fotos en línea y crean perfiles sociales en la red reportan un índice mas alto de contacto en línea con gente desconocida, todo lo contrario de aquellos muchachos adolescentes que no cargan sus fotos ni mantienen perfiles sociales en la red? Mantener el Internet seguro para sus hijos es muy importante en la prevención contra el abuso. Empleados de la Oficina del Procurador de la Justicia de la Ciudad de Los Ángeles están disponibles a todas las escuelas publicas y privadas para dar presentación sobre programas de la Seguridad del Internet. Para obtener mas Información o solicitar una presentación sobre la Seguridad del Internet, por favor comuníquese con la oficina "Child Abuse Policy Division" del Procurador de la Justicia de la Ciudad de Los Angeles al 213-978-8095.

**SHARMAINE HAYLOCK, PRESIDENTA
PARROQUIA HOLY NAME OF JESUS
COMITÉ DE SEGURIDAD PARA LOS NIÑOS**

La proxima venta de garage del Ministerio de Jovenes sera el Sabado 18 de Julio de 2009. Vea el boletin para anuncios.

LA IGLESIA SANTO NOMBRE DE JESUS, agradece a todos los que participaron y colaboraron para hacer del retiro recién pasado una experiencia verdaderamente maravillosa y llena de mucho amor y espiritualidad. **Especial agradecimiento a todos los miembros del Grupo de Oracion; a su Lider Jose Penate** y a todos los demas ministerios que con su valiosa ayuda lograron que se sintiera el espiritu de Dios en nuestros corazones.

Dele a su hijo un Espiritual, academico y seguro Enriquecimiento de Verano, Nuestra escuela parroquial elemental proveera escuela de verano y enriquecimiento de verano. La escuela de verano es del 22 de Junio al 24 de Julio de 2009. y el enriquecimiento de verano del 15 de Junio al 15 de Agosto de 2009. Llame a la oficina de la Escuela al (323731-2255 o visite la escuela para registrar a su Niño para la escuela o el enriquecimiento de verano.

TODOS SON BIENVENIDOS!

Las Niñas Damas de la Corte 121 (HNOJ) estaran auspicando su caminata annual el dia Domingo 28 de Junio de 2009, Como organizacion activa dentro de la iglesia nosotros estamos comprometidos con nuestra iglesia y nuestra comunidad a ayudar a resolver sus problemas de Justicia Social. Este ano la mitad de lo colectado ira a / Covenant House para ayudarlos en sus esfuerzos para proveer recursos a los jovenes. En Agosto las Niñas Damas son responsables de proveer ayuda monetaria y servicios para nuestra mini cocina. Ademas algunas de ellas tienen la oportunidad de participar en su Conferencia Nacional que se llevara a cabo en Houston Texas. Algo de la recaudacion ayudara a ellos en todos sus esfuerzos. Por favor ayude con su apoyo a esta noble causa y comprometa su donacion con una de las Niñas Damas de la Corte. Todas las donaciones son deducible de impuestos.

%%%%%%%%%

"FIESTA ANNUAL FAMILIAR"

El Ministerio Mariano "Inmaculada Concepcion" de la Parroquia El Santo Nombre de Jesus.

INVITA

Con Mucho Entusiasmo

Diviertase, Habra Musica (DJ) a su gusto, venta de Deliciosa Comida y Refrescos.....Derecho de Entrada si se compra anticipadamente \$5.00, si se compra en la puerta \$7.00—Ninos menores de 12 anos entran Gratis.

FECHA: Sabado 18 de Julio de 2009

HORA: De 7:00pm a 11:00pm

LUGAR: Salon Parroquial

Encuentros Matrimoniales

Su boda fue solo un día en su vida, pero su matrimonio es para siempre. Un fin de semana lleno de poder para las parejas que creen que el sacramento del matrimonio es un signo de amor en un mundo deseoso de estabilidad y compromiso. El próximo fin de semana esta programado para el 17 –19 de Julio 2009. Para mas información llame a Winston y Pansy

**Green al
(661) 297-8271**

Oficina de Educación Religiosa

Para mas información por favor llame a Cathy Brown al :

(323)734-8888 ext. 2

Por Favor tome Nota:

Niños menores de 13 anos deben ser acompañados por un adulto cuando vayan al baño.

Los jóvenes no pueden acompañar a niños menores al baño, a menos que ellos sean mayores de 18 anos.

Reporte de Administración

"El impio pide prestado y no paga, mas el justo es compasivo y da."

-Salmo 37:21

COLECTA SEMANAL

Presente Ano

Junio 21, 2009 = \$ 7,578.00

Dos Anos Anteriores

Junio 22, 2008 = \$ 6,205.00

Junio 24, 2007 = \$ 8, 510.00

Gracias por su Generosidad

HORARIO DE LA MISA

Lunes 6/29 7:30AM Fr. Spellman

Hechos 12: 1-11
Salmo 34: 2-9
Timoteo 4: 6-8, 17-18
Mateo 16: 13-19

Martes 6/30 7:30AM Fr. Idomele

Génesis 19: 15-29
Salmo 26: 2-3, 9-12
Mateo 8: 23-27

Miércoles 7/1 7:30AM Fr. Spellman

Génesis 21: 5, 8-20
Salmo 34: 7-8, 10-13
Mateo 8: 28-34

Jueves 7/2 7:30AM Fr. Idomele

Génesis 22: 1-19
Salmo 115: 1-6, 8-9
Mateo 9: 1-8

Viernes 7/3 7:30AM Fr. Spellman

Efesios 2: 19-22
Salmo 117: 1-2
Juan 20: 24-29

Sábado 7/4 7:30AM Fr. Spellman
4:30PM Fr. Spellman

Génesis 27: 1-5, 15-29
Salmo 135: 1-6
Mateo 9: 14-17

Decimo Cuarto Domingo en Tiempo Ordinario

Domingo 7/5 8:00AM Fr. Idomele
10:00AM Fr. Spellman
12:30PM Fr. Spellman

Ezequiel 2: 2-5
Salmo 123: 1-4
2 Corintios 12: 7-10
Marcos 6: 1-6

Necesitan Oración.....



Ethel Allen, Genevieve Alexander, Susan Augustine, , Arleen Bouscher, , Rebecca Braithwaite, McCoy Brown, Iola Brown, Inez Cameron, Regina Christian, Nicholas Dudley, Bettye Epps, Rita Gaudin, Olivia Griffin, Amy Gosey, Henry Green, Ruth Yilma, Margaret Guillory, Milton Johnson, Irene Johnson, Yvonne Peebles, Anita Polite, Ruth Revis, James Smith, Eva Mae Smith, Phyllis Troupe, Elsie Weston, ,West "Ted" Williams, Mary Wiley, Thad Wiltz, Donald Aubry, Rudi Eagleson, Jose Gonzalez and Ruben Palamaris, Ophelia Walker, Elrena Dandy and Ruth Howard (sisters of Tina Floyd) Sheryl Cooper McGinest, Naomi Sealey, Zelandia Fero, David Little, Edna Valdry, Phyllis Pope, Eva Anderson, Lucy Byrd, Taylor Brown, Jordon Brown, Shelia Marshall, David Lewis, Gerald Winn, Alberta Cannon(Sister of Debra Stewart), Susan Hughes, Karla Martinez Ochaeta (niece of Carmen El-Khoury), Joshua Bolden, Warren Knox Jr., Edwin Thomas Sr.,Haydee Ocampo, Guillermo Ocampo, Oscar Antonio Romero and Thurman Johnson.

Apartamento de Renta

2 recamaras, 1 baño, se renta y esta localizado en el área de Mid-Wilshire. Este apartamento esta al estilo de los años 1930, con ventanas francesas, piso de madera, cocina con piso de azulejos, refrigerador, lavadora y secadora, en un edificio de no fumadores. Estacionamiento disponible. \$1,800 por mes . Para mas información llame a Jeri (323)930-1590, teléfono celular (323)203-8797

Anuncios de la Iglesia

Lunes 29 de Junio de 2009 7:00pm Reunion de Exalumnos(Ingles)
 7:00pm Renacer 2000 (Español)

Martes 30 de Junio de 20 7:00pm Grupo Intercesión. (Español)
 7:00pm KPCLA Bylaws (Ingles)
 7:00pm Grupo Rehabilitación de Drogadicción (Ingles)

Miércoles 1 de Julio de 2009 6:30pm MSC (Ingles)
 7:00pm Ministerio Mariano (Español)
 7:00pm Clases de Bautismo (Español)

Jueves 2 de Julio de 2009 12:30pm Estudio Bíblico (Ingles)
 7:00pm Grupo de Oración (Español)

Viernes 3 de Julio de 2009 6:30pm BDYC (Ingles)
 7:00pm Estudio Bíblico (Ingles)
 7:00pm Clases de Bautismo (Ingles)

Sábado 4 de Julio de 2009 Happy 4th of July

Domingo 5 de Julio de 2009 2:00pm Practica de Tambor (Ingles)

Carta del Pastor

El pasado lunes en la noche la Iglesia del Sagrado Nombre de Jesus tuvo la **Junta Anual de la Parroquia** en el cual nuestros parroquianos discutieron acerca de donde ha ido nuestra parroquia durante el año que paso, y en que direccion nosotros nos vemos proceder en el futuro. Una de las areas que discutimos en detalles es el concepto de **Evangelizacion**. La evangelizacion envuelve "**Hacer dicipulos**" compartiendo nuestras Buenas Noticias de Jesucristo con nuestras familias, nuestros amigos, y nuestra comunidad. Por muchos centenarios el mundo ha tenido mas Catolicos que cualquier otra religion organizada. **El año pasado los Musulmanes sobrepasaron a los Catolicos en numeros del mundo entero**, y paises que han tenido una fuerte historia Catolica en el pasado ahora estan enfrentando una baja en numeros de Catolicos mientras los numeros de Musulmanes ha aumentado. *Aqui en casa nosotros estamos enfrentando retos similares a nuestra fe en Jesucristo, y es nuestra responsabilidad esparcir nuestra fe, comenzando en nuestros propios hogares y nuestros propios vecindarios.*

En los pasados ocho o nueve años, nuestra parroquia ha tenido aproximadamente 1,000 familias registradas. Mientras parroquianos mueren o se van fuera del estado, otras familias se nos unen. Pero en totalidad, nuestros numeros no estan creciendo. En años recientes nosotros tenemos mas funerales que bodas o Bautizos. Muchas de nuestras familias no estan envueltas en nuestra escuela o en nuestros varios ministerios de la parroquia, y mas de la mitad de nuestras familias dan menos de \$1.00 por semana a la Iglesia. Y, desafortunadamente, muchos de ellos no vienen a Misa aqui en forma consistente. Esto deja a 500 familias activas, y este numero necesita crecer. Jesus dijo "**Vayan y Hagan Dicipulos**" y eso es lo que intentamos hacer. *"La cosecha es grande, pero hay pocos trabajadores."* Todos deberiamos ser trabajadores del Señor!

Como muchos de ustedes ya deben de saber, en los proximos diez años, la mitad de los sacerdotes en la Arquidiocesi llegaran a la edad de retiro. En este momento nosotros tenemos solo 35 hombres en el Seminario de San Juan estudiando para el sacerdocio. Como resultado, en los siguientes años la Arquidiocesi tendra que ver como colocar sacerdotes en las parroquias, y sera basado en el numero de familias, el numero de Bautizos, y Bodas, y Funerales, y otras medidas cuantitativas. Las parroquias mas pequeñas seran "entrelazadas" con otras parroquias, o contrataran a un Director de Vida de la Parroquia (el cual es una posicion muy costosa). Y la parroquia aun tendra que encontrar sacerdotes para celebrar las Misas y administrar los Sacramentos. Asi que, la **Evangelizacion** y "**Hacer dicipulos**" van a ser elementos criticos de nuestros ministerios de la parroquia durante los proximos par de años.

Mientras miran a nuestro mundo, debemos hacernos la pregunta, *"Que queremos mas para las proximas generaciones - nuestros hijos y nuestros nietos?"* Mientras traemos estas preguntas en oracion, tambien debemos pedirle al Señor que nos permita utilizar nuestros regalos de las Buenas Noticias de salvacion para los años que vienen.

Que el Señor continúe bendiciendonos siempre y de todas las maneras, **Padre Paul**

Campamento en el Rancho Circulo V

El Rancho Circulo V es un campo de verano en lago de Cachuma en las Montanas de Santa Barbara. Es supervisado por La Sociedad de San Vicente de Paul. Estan programados ocho fines de semana y las sesiones comienzan el 28 de Junio hasta el 12 de Agosto. El campo sirve a ninas y ninas entre las edades de 7 a 13 años. Tambien tenemos un programas de consejeria para jovenes de 14 a 17 años de edad, este programa es el consejero en lidreazgo de entrenamientos. Una semana de campamento ofrece la oportunidad de participar en varias actividades, divertirse, y conocer nuevos amigos. Para mas informacion contacte a Velma Ottley al (323)732-2201