

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2018

O bom dia do ardina!



Foto de José Duarte

As férias estão acabar e os nossos compatriotas estão a regressar todos bronzeados e cheios de motivação para

trabalhar mais uns tempos, e aproveitar das lindas paisagens de Bienne Seeland,

Novidade o nosso ARDINA já tem a sua página Web, para todos que pretendam ler e tirar copias da FIQLP o endereço é www.ardina.ch desejo-vos um bom regresso de férias e um bom começo nas vossas atividades.

Um abraço José Duarte

A festa nacional Suíça



Como todos os anos se festeja a festa nacional, começa com o fogo de artifício no dia 31 de julho às 22h00 e assim se dá início aos festejos do 1 de agosto, este ano a Suíça faz 727 anos foi precisamente em 1291 seguido ao pacto de URI; SCHWYZ; e de NIDWALD que é o mais velho texto da confederação Suíça, mas só em 1848 é que foi criado o Estado Federal democrático ou seja a Suíça, A Suíça é associada ao famoso sermão do GRÜTLI. Oficialmente a festa só foi proclamada em 1899. A Suíça teve

modificações profundas durante alguns séculos para chegar à Suíça, que nós conhecemos hoje, nem sempre foi fácil para conquistar a democracia. Durante a sua história a Suíça sofreu muito para manter a sua cultura, suas tradições e costumes, atravessou invasões, guerra civil e desastres naturais, mas este povo exemplar e unido soube sempre vencer as suas dificuldades em se juntando e compartilhando as suas decisões.

A Suíça moderna que não se deixa ludibriar pelos liberais de Bruxelas, que querem tudo vender aos capitalistas, mas também aos que pensam que tudo se podem partilhar e facilitar e não reage aos berros de racista como muitas das vezes lhe chamam. A Suíça dá sempre a voz ao povo que é o que mais ordena, a Suíça olha pela segurança e conforto dos seus cidadãos e de

todos que ela acolhe no seu país. Nos últimos anos a Suíça teve votações que chocaram muitos, como a cotas para imigrantes, a interdições de construir de mesquitas, não aceitou o referendo para ordenados mínimos e o limite de salários para os dirigentes de grandes empresas, entre outras votações, a Suíça não gosta de ser gerida pelo exterior, a Suíça quer guardar a sua cultura e costumes que são obtidos depois de séculos! Com as suas razões e argumentações podemos dizer que na Suíça é o povo que mais ordena para manter a sua independência, e talvez o último estado do mundo a ter a verdadeira democracia. Sabiam que o hino Suíço é cantado em quatro línguas, a igualdade entre os seus nacionais é clara!

Boa festa a todos

José Duarte

A hora dos Nossos Jovens




ACON
TREUHANDEXPERTEN
Matthias Duarte

Jovem empreendedor que abriu uma agência de contabilidade e finanças na cidade de **NIDAU** BE, depois de terminar os seus estudos de perito em finanças, e ter trabalhado mais de 10 anos em grandes empresas suíças no Cantão de Berna, resolveu abrir o seu próprio estudo de contabilidade, dando conselhos em finanças, contabilidade profissional, peritagem em finanças, declaração dos impostos e declaração de bens ao estrangeiro.

Este jovem filho de mãe Suíça e Pai Português oriundo da região de Castelo de Paiva, nos dá um orgulho pela sua coragem e profissionalismo ao mais alto nível da sua profissão., pois é um dos mais jovens mestrados em finanças, da Suíça. Contato: m.duarte@acon-treuhand.ch

O **ardina** te deseja bom sucesso

Os Amigos que deixam a Suíça definitivamente!



António Manuel Martins

Mais conhecido por Martins do Fundão, deixou a Suíça depois de 32 anos de experiencia e trabalho. Martins chegou a Bienne em 1986, trabalhou em várias empresas sempre com a mesma postura e devoção de um bom

colaborador, trabalhou na da LUCA, BEZZOLA (Empresas de construção) e na fundaria BERNOIS, adquiriu conhecimentos na construção e na metalurgia, mas resolveu partir definitivamente para Portugal, deixando a sua família na Suíça, Dizendo gostei muito da Suíça pela valorização, e condições de trabalho e segurança de saúde, Mas quando se está no estrangeiro dá-se mais valor ao nosso País e as saudades nunca param de renascer, assim vou até ao meu cantinho, mas venho passar férias à Suíça e visitar família e amigos.

Martins foi um sócio da ATP de Bienne era muito estimado para todos tinha um sorriso atencioso para todos e dotado de um carácter agradável tinha sempre uma palavra positiva, a dizer! Este amigo compatriota nos deixa um vazio, no meio no meio da comunidade, O ARDINA te deseja um mar cheio de felicidades na tua terra natal que é o FUNDÃO.

Gastronomia

Bolinhos de bacalhau

Ingredientes: 50 g de batatas, 350 g de bacalhau, 6 ovos, 3 dentes de alho picados, 1 raminho de salsa picada, azeite para fritar qb, sal e pimenta.

Preparação

Primeiro: demolhar o bacalhau 24 horas antes, mudando de água várias vezes, segundo cozer as batatas com a pele,

Cozer o bacalhau e desfilar, depois descascar as batatas, em seguida passar as batatas pelo passador (passe-vite) incorporar tudo numa terrina juntar os ovos e misturar tudo por sal e pimenta, qb, aquecer uma certa com azeite ou óleo e fritar os bolinhos que são feitos com ajuda de duas colheres.

Servem-se mornos ou frios com um arroz de feijão vermelho ou acompanhados com saladas.

História

Todas as donas de casa sabem fazer bolinhos ou pasteis de bacalhau, no norte são chamados bolinhos e no sul pasteis. A receita dos bolinhos apareceu em 1904 num livro de cozinha e copa de Carlos Bernardino de Melo (oficial do exercito Português) esta obra passou para a história como a primeira a apresentar a receita.

Pataniscas de bacalhau

Ingredientes: 600 g de bacalhau, 4 ovos, 50 g de farinha de trigo, 1 colher de café de fermento em pó, 1 cebola picada, salsa, óleo para fritar, sal e pimenta em pó qb ½ chávena de chá de leite.

Preparação

Demolhar o bacalhau 24 horas ou comprar congelada, cozer em água e desfilar em lascas, retirando a pele e as espinhas. Misture o bacalhau com a cebola e salsa picada e reserve.

Misturar a farinha com o fermento, juntar os ovos o leite aos poucos mexendo sempre, em seguida o bacalhau refinar o sal e pimenta.

Aquecer bem numa certa o óleo e fritar aos poucos às colheradas, até dourar dos dois lados. Deixe escorrer bem em cima do papel absorvente e serve-se ainda quente, acompanha às maravilhas com saladas da época ou um arroz de feijão-frade.

História

Pataniscas ou Iscas originária da Estremadura, mas mais conhecidas como sendo uma especialidade Lisboa, de todas as maneiras é uma receita de grande sucesso gastronomia portuguesa.

É um prato em que se fritam colheradas de uma mistura de bacalhau às lascas, farinha e ovos. Há diversas variantes. Podem servir de entrada ou acompanhadas de arroz de feijão, arroz de legumes ou salada de feijão - frade. Há muitas variantes na sua confeção e também outros derivados com patanisca de camarão, polvo ou peixe etc.

Arroz doce tradicional

Ingredientes: 1 litro de leite, 1 dl de leite para juntar às gemas, 200g de açúcar, 200 g de arroz, meio litro de água, 4 gemas de ovo, 2 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina magra, um pau de canela, 3 cascas de limão, meia colher (de chá) de sal e canela ao seu gosto.

Preparação

Numa panela, levar ao lume o litro de leite, juntando-se as casquinhas (zestes) de limão, o pau de canela uma parte de manteiga e deixa-se ferver um pouco, logo que comece a ferver junta-se o arroz, deixa-se cozer até o arroz estar cozido com o lume brando e sempre a mexer quando o arroz estiver cozido juntar o açúcar o resto da manteiga, e fora do lume junta-se as gemas de ovo batidas e misturara-se lentamente, com um garfo, serve-se em taças ou travessas enfeitada com canela em pó.

História e lendas do arroz doce

Segundo a lenda do arroz doce os registros datam do século VI a.C. foi com a chegada da cana-de-açúcar da Índia ao médio Oriente aonde já se cultivava o arroz, o que nos deixa a pensar que a origem do arroz doce é Asiática, a verdadeira origem era preparada com leite de coco., e a cor era alourada por causa da cor do açúcar. Depois a fama do arroz doce espalhou-se pelos continentes e depois de chegar o açúcar refinado à volta do século XIII temos várias maneiras de criação do arroz doce.

Chefe Bernardo

Literatura Lusófona

Continuação do Romance Cheiro a cacau

Segue: apesar de estar à vontade com a sua casa e conforto. Entre eles se diziam, mas os pais e famílias que têm dois e três filhos aqui neste santo país, as associações sociais também vão ver como as crianças estão a viver, e que as famílias que ganham um ordenado mínimo escandaloso para alimentar honradamente a família a sociedade dizem a estes que eles não podem ter filhos!

Eles se dizem mesmo na miséria as coisas podem tomar uma viragem de injustiça. Na vida há os pobres e os paupérrimos.

O casal continua, de visita em visita se interessa às dificuldades e responsabilidades de uma adoção.

Começaram a ler livros sobre o sujeito e a ler as listas dos países que tinham crianças para adoção, então a decisão começou a ser mais orientada e a pôr os prós e contras de tal ou tal adoção.

As crianças adaptadas são apresentadas em catalogues por país e regiões, e só os mais perfeitos têm a sorte de ser escolhidos pelos futuros pais adotivos.

Como muitos países tratam as adoções

Alguns países que se passam por ser os melhores países dos direitos humanos são verdadeiros exploradores das crianças em vez de lhe levarem a segurança e o conforto, trata-os como objetos.

Na América esta América que nós gostamos de apresentar como exemplo das grandes coisas! Há crianças que são adotadas várias vezes, por causas diversas, e há mesmo casos conhecidos de crianças a ser violadas pelas famílias adotivas, em 2015 uma menina foi adotada 6 vezes e todos os pais adotivos abusaram da menina e só o sexto pai foi condenado pelos tribunais.

É um verdadeiro problema social que até agora nenhum presidente conseguiu resolver.

Na Inglaterra utiliza a adoção forçada, são tirados crianças às famílias em crise, muitas das vezes injustificadas e postas em adoção rapidamente, em Inglaterra existem mais de 5.000 crianças à disposição da adoção, temos de saber que o sistema social em Inglaterra é privado o que quer dizer é um negocio, Em Inglaterra há muitas famílias portuguesas que sofrem

das injustiças de adoção, a sociedade vive e viveu sempre à moda sombra das comédias de Shakespeare.

Em França e Suíça, apesar que para adoção é um caminho do combate do guerrilheiro, as crianças são tratadas dentro da filosofia construir juntos! Mas uma adoção nestes países é longa e custosa.

Na Índia apesar de centenas de milhares de crianças à adoção o país tem um sistema de proteção, que é a criança para adoção primeiro tem de ser apresentada a três famílias do país e depois às famílias estrangeiras, esta proteção é derivada às classes sociais diferentes ainda existentes na Índia.

Em Espanha a adoção ainda sofre das feridas do passado mas é o 3º país de adoções, a era do Franquismo ainda está bem marcada pelas injustiças feitas às famílias e crianças, pois eram tiradas as crianças às famílias dos prisioneiros e dadas às famílias dos burguês... Dizendo aos prisioneiros que elas (crianças) morreram, hoje existe manifestações de famílias a reclamar os seus filhos, calcula-se mais de 60.000 crianças dadas à burguesia. Continua...

RESTAURANT ROMAND, CHEMIN DU PARC 10, À BIENNE

SABADO 22.09.2018 19H00-23H00

FESTIVAL DE FRANCESINHAS, COM CANTO E MUSICA À DESGARRADA

TEL. 032.534 91 95

Os queixumes depois das férias em Portugal dos jovens imigrantes

Os jovens imigrantes quando visitam a sua terra natal, não trazem sempre de momentos de satisfação e alegria, estes trabalhadores do exterior ou Portugueses do estrangeiro como eu gostaria que lhe chamem são muitas das vezes considerados como fortunados e pessoas privilegiados e estas simpatias nem sempre é muito aceite, porque eles ou elas que se vem na obrigação de abrir as suas carteiras com mais generosidade. Alguns entre eles contaram as suas

aventuras depois das férias, somos tratados aqui e lá como imigrantes, os amigos pensam que nós não fazemos os esforços como eles em Portugal, eu digo-lhes sabes trabalho 42 horas e mais por semana e não posso reclamar, ouço voz de racismo e não posso reagir, os meus passatempos são trabalho casa trabalho, não vou todos os dias as confeitarias ou tomar um chazinho com os amiguinhos ou amiguinhas, não temos o amor de uma mãe e pai presentes, não estamos presentes nas festas de família ou festas da freguesia, a única coisa que nos ajuda a passar esta luta são as férias em Portugal e para isso temos de economizar

todo o ano. Pois as nossas despesas continuam lá a renda a luz os impostos estar sempre em marcha. As férias têm sempre duas faturas. Não somos fortunados nem privilegiado somos trabalhadores, calculadores e aventureiros que passamos momentos duros na vida com a esperança de um dia poderem melhorar a nossa qualidade de vida., Ser Português do Estrangeiro não é ser um ganhador ao Euromilhões, mas sim um corajoso que se meteu em perigo para facilitar a vida aos restantes.

Nelson vilela

Choque de civilizações

Nuno um jovem vestiu-se à moda para visitar em Portugal a sua queridinha avó, na sua aldeia pacata do Douro Litoral. Nuno tinha passado pelo loja (O CLOCHARD, Bienne) e comprou as ultimas calças à moda rasgadas e um T-shirt, quando visitou a sua avó levou esta roupa, quando chegou a sua avozinha, deu-lhe muitos beijos e um grande abraço e depois de olhar para ele disse meu querido menino, tira as calças que eu vou pôr-lhe uns remendinhos, pois ainda não me esqueci os mesmos que fazia às calças do teu pai quando ele era criança, Porque ele era como tu andava sempre com as calças rasgadas. Ha, ha, ha entretanto chegou a irmã também com as calças rotas e a avozinha meus meninos dizem que a suíça é um país rico, mas vós sois muitos pobres. Hoje as mães não sabem cozer as calças aos filhos, andam aqui como pelintras.

Crónica de Brito Nuno

Saudades das férias

Estava um dia a ajudar um amigo no seu restaurante, uma senhora chegou muito bem vestido, já com uma certa idade, sentou-se e pediu-me um prato de ROSBIFE e uma sagres (bem pronunciada) eu perguntei deseja beber à portuguesa ou com um copo ela diz à portuguesa. Ele diz, sabe volta e meia gosto de matar saudade de Portugal, viajei muito pelo mundo, mas o cantinho preferido foi sempre Portugal, comeu e bebeu duas cervejas, eu vi a alegria desta cliente que estava a matar saudades que só ela sabe as emoções desta saudade! No final, perguntei estava tudo bem ela disse muito bem, agora um bom vinho do Porto e a conta, eu abri uma garrafa Porto Vintage, servi a senhor que me pareceu muito admirativa pelo nosso Portugal e levei-lhe a conta esta pagou e diz só pelo porto, volto à manhã Crónica de J. Lemos

Os fogos em Monchique em julho - agosto 2018

Mais uma vez os fogos não cessam! Deixam muitos compatriotas em sobressalto, pois o cancro dos fogos que se tornam hábito, nas serras e

florestas de Portugal, traz tristeza para os Portugueses do estrangeiro, muitos dos quais são vitimas destes infortúnios, As aldeias mais

atacadas foram Monchique e Vinhais, a todos, coragem para ultrapassar estas desgraças em que somos testemunhas.

Pensamentos

Os pensamentos ocupam um grande espaço na vida de um HOMEM, e se alteram conforme o tempo e a idade, podem ser agradáveis como agressivos, todos nós conhecemos estes pensamentos que nos fazem alvoroçar e desossossegar, claro que também temos aqueles que nos fazem feliz e importantes, e aqueles que nos fazem sonhar e amar, mas com a idade outros pensamentos chegam são os da solidão e os do abandono ou aqueles que nos dizem é tarde para sonhar e realizar novos projetos! Estes chegam com a reforma e se prolongam até ao fim da nossa vida! Tornam-se momentos de reflexão rotativos aonde se analisa uma certa decadência da vida passada. Estes pensamentos vão ocupar um espaço vazio das soluções e causar o detrimento da vida Humana.

Mas a maquina da vida dos pensamentos está lançada e só com a avaria da maquina é que os pensamentos terminam talvez!

Penso para não morrer há vezes, temo-nos de nos zangar com a vida! Foi num dia aonde as nuvens pareciam ter vontade de servir de cobertores que eu resolvi fazer uma caminhada pela floresta de manhã matinal, e como sempre fazia a minha caminhada, não tinha outras precauções de que caminhar espontaneamente, como faço isto quase diariamente a horas diferentes, para ficar na lógica das

recomendações da saúde que caminhar faz bem! De momento fui invadido por uns pensamentos esquisitos que chegaram à minha mente, primeiro visionei alguns amigos já partidos em segundo o meu estado de saúde e um receio de medo me invadiu, pensando! Mas se me dá alguma coisa com este tempo nesta floresta, ninguém me vai encontrar tão cedo o receio apoderou-se do meu intelecto e caminhando sempre, continuei num falso caminho ouvindo alguns ruídos de pássaros e ouvi arvores a chiar, passados alguns minutos, me perguntei mas que estou a fazer aqui! Voltei para traz para encontrar o caminho certo uma vez encontrado, respirei de alivio e continuei em direção de casa, cheguei a casa e pensei de facto, tenho de tomar precauções quando for fazer as caminhadas.

Fiz um café na maquina Nespress e continuei os meus pensamentos peguei no jornal e li as noticias locais e mundiais, as noticia são decadentes os jornalistas não sabem fazer outras reportagens do que contar as misérias que correm no mundo, não se atrevem a enumerar as causas limitam-se a contar as vitimas e as bombas. Mas a verdadeira causa só se sabe retardadamente.

Os meios de informação repetem constantemente as mesmas notícias todo o dia, para levar a informação aos ouvintes com horários diferentes.

Assim os aposentados embebedam-se com tantas informações repetidas! As informações invadem os seus pensamentos em direções diversas, esquecendo-nos que só temos direito e força para os pensamentos e nada mais. Deixamos de ser ativos remunerados, só o pudemos fazer voluntariamente, assim outros pensamentos nos chegam que são a exploração dos nossos serviços e conhecimentos que tanto fizemos para os concretizar, mas acabamos por os dar em troca da nossa liberdade de pensamento! A parte escondida do Iceberg que começamos a descobrir que é o egoísmo! Damos a pensar receber...

Por esta razão quantos entre nós mergulhamos no voluntarismo para conseguir um pensamento diferente daqueles que nos atormenta, sem esforço caímos no pensamento dos outros que nos ordenam de horários e deveres, retirando assim a nossa liberdade de pensar superficialmente, nos lembrando que somos filhos dos deveres só sabemos ser feliz quando a camisola de forças nos ditam a disciplina de estar na sociedade! No próximo ardina continuação sobre os pensamentos.

Crónica de Sobreiro Martins

Põe aqui o teu anuncio

A5 Fr. 50.00 A6 Fr. 25.00

TEL.078 682 74 13

Poema

O domingo calmo

O domingo calmo sem barulho no caminho
Nas estradas se ouvem os carros a passar
Sem os barulhos que nos fazem arrepiar
Os domingos são calmos como o bem-estar
As pessoas vão à igreja ou ao bar

Mãezinha faz de comer ao meio dia a passar
O paizinho chega lavado e com bom olhar
Senta-se à mesa e começa a falar
O totó lhe diz papa aonde vamos passear!
Mãezinha responde primeiro comer e não falar

Só depois é que vamos talvez passear
Margarida lhe pergunta mãe para aonde começar
Esta pede ao paizinho para te ajudar

Mãezinha chega à mesa. Estão todos acabar
Ela pega no seu prato e se põe a enfiar
Para também ter o tempo de ir passear
Um domingo calmo que para a mãe se pode estragar
Sempre a correr para não fazer esperar
Acaba o domingo e só apetece ir se deitar
Para no outro dia de novo começar
A preparar o domingo que tanto a faz andar

Poema dedicado às mãezinhas nos domingos!

Desporto

Volta a Portugal em bicicleta

Com uma temperatura a mais de 40º iniciou-se a volta a Portugal do dia 01 ao 12 de agosto 2018, que partiu de Setúbal e terminou em Fafe. Mesmo a canícula não tirou os ânimos de guerrilheiros aos ciclistas, pois deste a primeira etapa até ao contra relógio final houve sempre luta pela liderança. Mas como o vencedor só tem de ser um, está

distinção foi para o corredor da equipa.W52 FC Porto, Raúl Alarcón (ESP) que ganhou a prova pela segunda vez, no final de 11, etapa de contrarrelógio que foi ganha pelo Espanhol Vicente Garcia de Matheos (Aviludo Louletano) um bravo a todos os ciclistas que participaram à bonita prova.

Luta suíça desporto popular



A luta é um desporto muito apreciado pelos suíços, é um desporto ancestral, originalmente era praticado pelos camponeses, depois de ter quase desaparecido, voltou como desporto nacional a partir do século XIX. No verão há todos os fins de semanas torneios. No dia 29 de julho realizou-se a Bergfesta em Brünig, foi o Erich Frankhauser o vencedor.



Portugal consagrou-se campeão da Europa Sub 19 ao vencer a **Itália** na final por 4-3 ao prolongamento.

Volta à França 2018: foi ganho pelo inglês de Cardiff Geraint Thomas.

A equipa da Alemanha feminina consagrou-se campeã do mundo Sub 19

Xadrez torneio internacional em Bienne, foi ganho pelo Suri Vaibhav (índia)

Torneio das Grandes Mestres: foi ganho pelo Shakhriyar Mamedyarov (Azerbaijão)

Campeonato da Europa de atletismo em Berlim na Alemanha, a nossa atleta



Inês Henriques ganhou a medalha de ouro dos 50 km, marcha.

Rui Oliveira ganhou a medalha de prata de ciclismo em pista.

Nelson Évora conquistou a medalha de ouro no triplo salto,

O primeiro dia de escola na região de Bienne e Seeland



Segunda-feira 13 de agosto 2018 foi o primeiro dia de escola para os jovens no cantão de Berna, em Bienne, pode-se ver a chegada dos alunos nas escolas primárias da cidade de Bienne os nossos jovens estão presentes e todas as escolas da cidade, mas também nas freguesias vizinhas do Seeland., eles são muitas das vezes reconhecidos pela roupa ou carteiras, muitas mães acompanham os filhos ou filhas pela primeira vez à escola, estes jovens vão ter os primeiros contactos com as estruturas de

ensinamento suíço, os pais aproveitam estes momentos para tirar as fotografias de recordações aos filhos para colocar nos álbuns de família ou mesmo no Facebook. Eu como não podia estar ao mesmo tempo em todos os lados foi visitar a escola de Madrescht. Que é a escola que reúne mais alunos descendentes portugueses e foi com muita alegria que vi e ouvi a falar a língua de Camões, as mães a dar os últimos conselhos antes de deixar os filhos aos cuidados dos professores.

Ao ver os progenitores a dar as mãos às crianças lembrei-me do primeiro dia de escola aonde a minha Santa Mãe me acompanhou pela mão depois de me preparar,

como estava um dia de sol a mão da minha mãezinha transpirava, mas esta nunca deixou de apertar carinhosamente até à entrada da escola, ainda hoje não sei porque nunca me deixou a mão! Mas com a descoberta da vida concluí que a minha Santa mãe tinham neste dia umas contas a pagar à sociedade que lhe privou os primeiros anos de escola. A sua alegria de levar o filho à escola para aprender aquilo que ela sempre teve vontade de concretizar tornava-se realidade através do seu filho. Assim deu-me o dia mais feliz da minha vida que foi o primeiro dia de escola.

Noticias das nossas associações



A ATP / Associação dos trabalhadores Portugueses de Bienne: encontrou uma nova gerencia para o seu Bar

Restaurante, que entrou em funções no dia 01 de agosto 2018. Os novos gerentes são a Senhora Dona Regina Batista, natural de Pampilhosa da Serra e o

Senhor Antonio de Sousa Batista, natural de Águeda, este simpático casal cheio de motivação para oferecer aos membros da ATP os melhores petiscos da cozinha

regional portuguesa. Antigos patrões do restaurante Bambi rua de aegerten Bienne, a senhora com uma formação de cozinha propõe entre outras especialidades Bacalhau, Gambas, Bife na pedra, Tiras de Chocos, leitão e cabrito aos domingos um prato do dia.

Bom apetite a todos e bom sucesso aos novos gerentes.

A festa nacional do cavalo nas francas montanhas Suíça cantão do Jura, uma das maiores festas cavalinhas do mundo.



Friburgo foi o convidado de honra do 115ª edição do mercado - concurso Nacional de cavalos, realizado em Saignelégier cantão do Jura Suíça que se realiza todos os anos no segundo domingo do mês de agosto 10,11,12 agosto. Todos os anos ocorrem mais de 100 mil pessoas

O ARDINA-BIENNE

para assistir a este magnífico evento. Corridas de cavalos diversas, Venda de cavalos e outras animações. Alguns compatriotas nossos estão presentes para ajudar os criadores e patrões das cúrias.



A raça de cavalos das Franches

Montagnes Jura Suíça é o puro-sangue

O bom empregado de mesa / Formação

Conhecimento dos utensílios

É muito importante conhecer os utensílios e material à disposição para realizar um bom serviço.



Saber utilizar os bons panos de serviço e panos de limpeza.

Cada pano tem as suas funções.

O pano de serviço, conhecido também por (lитеau) é somente para uso e serviço. O pano dos copos serve só para polir ou limpar os copos a vapor ou a seco.



Saber utilizar os bons talheres

Cada talher tem a sua aplicação

Controlar e limpar os talheres antes de os colocar na mesa, A faca e garfo grande, são para a carne e para as iguarias vegetarianas. O talher a sobremesas serve para servir as sobremesas e entradas, O talher a peixe serve para servir os pratos de peixe, as colheres servem para servir as sopas e sobremesas.



Saber utilizar os copos em relação às bebidas, exemplo da direita à esquerda copo a vinho branco, copo a vinho tinto e copo de água, esta é a maneira clássica,

O formador. Albino Costa

Pequenos anúncios

Anúncios diversos

Trata todo o género de correspondência comercial e administrativa, descontos de impostos. Etc.

Consultante para todo o género de eventos (Casamentos, batizados e festas de Família)

Conselhos em formação de cozinha e serviço

Vende-se apartamento de 3 peças e meia na região de Bienne.

Coaching de organização de trabalho

Aluga-se salas para eventos no centro de Bienne

ACON 

TREUHANDEXPERTEN NIDAU



Quadros à venda... Pintura a Oleo
Informações ao tel. 078 682 74 13

Põe aqui o teu anúncio!

Eventos na região de Bienne Seeland

Royal Arena Festival. Orpund 17.08.2018 -18.08.-2018

Biennathlon 26.08.2018

Fêtes du vin au bord du lac de Bienne (festas do vinho nas margens do lago de Bienne) 01.09.2018 -28.10.2018

Festival du Fil Français d'Helvétie Biel/Bienne 12.09.2018-16.09.2018

First Friday (a primeira sexta feira) cidade velha Bienne 07.09.2018

Aarebordfeste em Brügg sábado 25 de agosto 2018 de 8h00-18h00

A doença cardíaca (texto tirado do livro, *O doente Cardiovascular*, autor José Duarte)

A **doença cardíaca** cientificamente é uma doença das mais dominadas em medicina, a dificuldade está no tempo para agir, pois o tempo desde os primeiros sintomas e as intervenções devem ser rápidas e é aí a grande dificuldade, então o melhor é saber prevenir e para isso devemos nos informar sobre a doença a melhor maneira é de fazer perguntas ao nosso Médico de Família.

O que é uma doença cardíaca: segundo vários científicos é uma afeção que dificulta ou impede a boa circulação do sangue no organismo. Como o coração é um órgão musculoso e fibroso composto de músculos e fibras. Pesa cerca de 250 ao 400 grama. O coração funciona como uma bomba, impulsionando o sangue pelo corpo todo é o principal responsável pela garantia da vida, O coração de um adulto em descanso bate cerca de 70 a 85 batimentos por minuto. Com uma pequena atividade física pode chegar a 120 a 140 batimentos por minuto.

As doenças do coração são estudadas e aplicadas pelos cardiologistas, a cardiologia (ramo

da Medicina que estuda o coração humano)

Quais são os sintomas das doenças cardíacas.

Angina de peito, que não é uma doença, mas sim um sintoma doença coronária, é a mais frequente nos sintomas dos pacientes cardíacos, a maioria dos pacientes que eu servi na clínica tiveram este sintoma. As causas são diversas falarei mais à frente.

A angina de peito dura poucos minutos com uma dor forte no peito ou outras partes como nos braços e mesmo costa, acontece quando as veias ficam demasiado estreita para levar (fornecer) o sangue ao coração, muitas pessoas podem nem sentir estes sintomas. Os especialistas dizem que se trata de uma angina de peito fria. **Conselho** deve-se reagir rápido a este sintoma uma consulta urgente é necessária, contactar o médico de família sem mais tardar.

Infarto do miocárdio; pode ser a continuidade do sintoma de angina de peito a qual pode ser fatal para o paciente como disse antes os sintomas podem acompanhar de dores às vezes mesmo atípicas ou com vontade de vomitar e mesmo

dor no estômago, falta de ar etc. muitos pacientes me diziam que a seguir perderam conhecimento, Alguns pacientes que sofrem dos diabetes tipo 2 ou (millitus) tiveram este infarto sem apresentar dores.

Infarto AVC = Acidente vascular cerebral; é um infarto que geralmente afeta as pessoas mais idosas, mas eu conheci em especial pacientes homens dentro da quarentena, mas a maioria eram pacientes entre 60 e 80 anos.

As causas são as mesmas seja para os infartos do miocárdio ou do AVC, aqui estou a falar dos mesmos fatores de riscos que predispõem todos os infartos veja fatores de risco mais adiante.

Conselho; visitar cada seis meses o Médico de família para controlar a hipertensão arterial, colesterol, diabéticos, peso e mesmo segundo a avaliação de um eletrocardiograma. Sem esquecer a prevenção, como não abusar de álcool, se abstrair de fumar e fazer exercícios todos os dias e consumir uma alimentação equilibrada.

Mas a maioria das doenças cardíacas são adquiridas ou longo dos anos e da vida.

Os fatores de risco das doenças cardiovasculares

São divididos em dois grupos (segundo os estudos científicos)

Os fatores ditos imutáveis; ou seja aqueles que nós pouco ou nada podemos fazer para mudar, mas podemos fazer alguma coisa para melhor e aceitar. São aqueles ligados à idade, hereditariedade, sexo e raças.

Hereditários; os filhos das pessoas doentes cardiovasculares têm mais possibilidades de ser também pacientes.

Conselho; os filhos devem controlar muito cedo o sistema cardíaco uma vez por ano, ver com o Médico de família.

Idade; o corpo muda com a idade a sua vitalidade baixa, os anticorpos deixam de ser tão ativos os músculos ficam moles as veias regressão, a partir de 60 anos as pessoas são mais vulneráveis a doenças degenerativas de começo inditoso, como as cardiovasculares e AVC, outras doenças podem ser detetadas. Eu tive muitos residentes ainda ativos entre 35 e 50 anos pacientes cardiovasculares. Mas efetivamente os mais velhos apresentam mais problemas que afetam o sistema locomotores.

Conselho; o Homem é como uma flor deve-se cuidar e regar senão seca, cuidar de seu corpo é uma obrigação de todos para melhorar a sua vitalidade face a uma anomalia. Atenção aos fatores de risco.

Sexo; segundo os científicos os homens são mais predispostos às doenças coronárias que as mulheres, eu sempre tive na clínica 40% de mulheres e 60 % homens.

Raças; segundo os científicos dizem que a raça negra é mais precoce à

hipertensão arterial e acidentes AVC. Os mesmos dizem que a raça branca tem mais tendência aos ataques cardíacos.

Os fatores mutáveis ou seja, aqueles que nós podemos mudar ou prevenir com a nossa motivação. São aqueles ligados ao Tabagismo, Hipertensão, Diabetes, Obesidade, Sedentarismo, Alimentação, Alcoolismo, Colesterol, Stress e outras substancias orais (Drogas).

Tabagismo; a consumação de tabaco é reconhecida por um fator de risco importante.

Conselho; deixar de fumar é prevenir as doenças CV, e a seguir é de melhor a qualidade de vida dos pacientes. Na clínica os pacientes fumadores quando chegavam a primeira coisa era convida-los a deixar de fumar. 90% deixavam de fumar as primeiras semanas, os outros em três semanas também alcançam. A maioria encontrava uma satisfação enorme com este resultado e diziam mesmo eu sinto-me como uma chaminé limpa, sinto-me muito mais ligeiro e o paladar das comidas é muito mais agradável.

Hipertensão; a hipertensão pode ser desencadear por todos os fatores de risco, em especial a obesidade, stress, sedentarismo, mesmo a genética mas a maioria ainda é desconhecida dai a importância de controlar frequentemente, ela é uma doença caracterizada pelos níveis altos da tensão do sangue. Ela acontece quando as artérias provocam resistência, perdendo assim a capacidade de se contrair e dilatar

ou então quando o volume é muito alto. Exigindo mais velocidade ao sangue para circular. É uma doença grave e pode favorecer outras doenças.

Conselho; uma alimentação equilibrada, uma alimentação de cereais integrais e leite pode ajudar a melhorar sem esquecer os exercícios físicos.

Diabetes; uma grande percentagem de pacientes cardiovasculares também sofre dos diabetes tipo 2 ou diabete do adulto (Millitus)

O que são os diabetes; é uma doença que é detetada logo de um controle de glicemia e quando o resultado ultrapassa mais de 3.5 gramas litro de açúcar no sangue, os rins ficam cheios e não consegue filtrar as substancias devidamente. Isto quer dizer que o sistema da distribuição da Insulina que serve a regularizar a glicose do sangue é produzido pelo pâncreas, quando este não funciona bem causa uma hiperglicemia uma causa que pode ser a origem do diabete. É uma doença que vai complicar o tratamento dos cardíacos. As causas são idênticas aos outros fatores de risco que toca as doenças cardíacas, mas um tratamento ao mesmo tempo é necessário e um controle de glicemia quotidiana, os diabetes é uma doença que pode destruir os outros órgãos. Quando se fala dos diabetes pensa-se logo ao açúcar por causa da sua ligação aos glicidos.

Como o organismo transforma os glícidos; o organismo transforma os glícidos em glicose e absorva estes quando passam dentro do

O ARDINA-BIENNE

intestino grelo, esta atividade é essencial ao bom funcionamento dos nossos órgãos. Os glícidos representam a principal fonte de energia utilizada pelo corpo.

O que são os glícidos? Ontem chamavam-se hidratos de carbono, se trata de substâncias naturais e

artificiais. Não esquecer que os glícidos são de substâncias essenciais à vida, sem glícidos não há vida, todos os órgãos consomem glícidos e o nosso cervo a ele só consome mais de 70% da glicose disponível. A necessidade energética em açúcar quotidiano é de 50 a 55% do aporte total de energia, o

que quer dizer cerca de 200 a 300 gramas de açúcar por dia, mas não quer dizer comer açúcar. Os açúcares estão presentes em quase todos os alimentos que nós comemos. Ver mais informações sobre a alimentação e glícidos.

Segue na próxima ardina...

Publicidade

Restaurant Romand, chemin du parc 10, 2502 Bienne

Tel. 032 534 91 95

Festival de Francesinhas em setembro 2018

Com cantos e música à desgarrada! Sábado 22.09.2018

Menu du jour

Spécialités Portugueses

Bacalhau à Brás ou com todos

Arroz de marisco

Lulas recheadas

Cabrito no forno

Leitão à Bairrada

Bife na Pedra

Salles à louer pour 10 à 150 personnes

