

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2018

Bom dia Caros leitores e leitoras



Estamos no mês de novembro de 2018, a hora de inverno já chegou também para nos anunciar que o inverno ia começar, a primeira neve já nos fez visita ainda muito

tímida, as manhãs são frescas e apetece ficarmos mais um bocadinho na cama, mas dentro de alguns dias ou semanas o nosso corpo vai se habituar às rudezas do inverno e todos vamos tomar a peregrinação do inverno que é o momento de escutar mais de perto as nossas famílias ao canto da chaminé! As festas do Halloween ou festas da abóbora tiveram muito sucesso e

é sempre um grande momento de distração e criatividade para as crianças, Eu desejo-vos uma boa quinzena e como sempre o Ardina encontra-se à disposição dos leitores nos cafés, restaurantes Portugueses e se alguém desejar uma cópia pode tira-la no site [Web www.ardina.ch](http://www.ardina.ch) ela é à disposição em PDF

José Duarte

História sobre a festa do HALLOWEEN

É uma festa Céltica de origem irlandesa, celebrada há mais de 3.000 anos também chamada festa da noite de Deus e da morte, realizada de 31 de outubro ao 31 dezembro, a origem de Halloween segundo a legenda é de Jack o lantern (João da lanterna) condenado a

errar eternamente na escuridão. Primeiro era com um nabo que se festejava, mas atualmente é com abóboras, é uma festa das crianças, que se festeja em toda a Europa e certas partes do mundo.

Nascimentos

No dia 5 de novembro de 2018, pelas 8 horas da manhã, nasceu **Elio** filho de Eva & Ludovic Duarte, numa clinica em Zurique, tanto a mãe como **Elio** estão bem! Parabéns aos Pais por este bonito evento.

Poema de um avô para o seu neto

Meu netinho. Vai aprender a viver
Que é a coisa mais preciosa do mundo
A maioria dos seres, apenas existe.
Avô

A política na Suíça

Uma controvérsia entre o grande partido de SP de Bienne e o PSR de Bienne é depois de algum tempo um tema de conversação animado pelos dirigentes do partido, os membros e simpatizantes se perguntam pelas verdadeiras causas dos conflitos. Pois ouve-se voz de falta de transparência e mesmo de uma cozinha de amigos aonde uns se servem antes de servir o partido.

Empregado de mesa formação

O que é que os empregadores pedem aos técnicos de restauração!

Boa apresentação, higiene e resistência física, que conheça as competências da profissão, que saiba bem contar e escrever, que goste de trabalhar com as pessoas, que fale pelo menos três línguas, que saiba comunicar facilmente, que saiba aconselhar para a qualidade de um bom serviço!

e vender, que seja responsável, que seja na equipa, que tenha competências humanas, que saiba trabalhar com a nova tecnologia, apto a se formar continuamente. Amável e honesto. Se alguma coisa destas faltar o empregado tem de ser formado para que o rendimento seja perfeito.

O cliente vai julgar o serviço do Restaurante ou hotel, 1º pela apresentação do pessoal, higiene

e em segundo pelo acolho e organização. O cliente a partir deste momento já se faz uma ideia da qualidade do serviço que vai receber.

Os conhecimentos das técnicas de acolho e serviço, assim como conhecimentos profundos de cozinha e bebidas são indispensáveis.

Aníbal Correia

O burnout a doença dos tempos modernos!

Uma doença moderna que é ainda apresentada com uma certa vergonha para o paciente, pois o burn-out em português chama-se doença psicológica do esgotamento. (burnout) ou stress no trabalho.

A síndrome do burnout começa quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador!
É uma doença muito perigosa para aqueles que sofrem, pode levar o

paciente ao suicídio ou a cometer atos terríveis no meio de trabalho e família.

O paciente não pensa no futuro, ele ou ela parou no presente, os seus pensamentos ficam na fase do tempo passado girando como um relógio, a grande velocidade, perdem a vontade e desejo para se lançar na ação, perdem o

contato com os objetivos, e perdem a noção de felicidade escolhendo a solidão e evitação o medo toma conta dos seus intelectos, e a desconfiança é crescente.

Sofrem de dores verdadeiras ou imaginárias, Tem uma certa negligência com eles e coisas, encontro com eles mesmo deixa de existir. Sigmund Freud 1846-

1939, psicanalista, foi um dos primeiros a estudar esta doença.

As etapas do desenvolvimento do burnout

Isolamento, a ideia de fracasso profissional, esgotamento emocional, enervamentos repetitivos, dificuldades em se concentrar, culpabiliza-se, desmotiva-se, em conclusão o paciente se sente inútil para a sociedade.

Tratamento: o paciente de um burnout não se pode curar sozinho tem de ter ajuda dos seus familiares chegados e doutor de família e psicólogos. Estes vão fazer uma análise sobre as causas tendo em conta vários pontos, idade, família, ambiente profissional e as ligações com o conflito.

O tratamento é longo as doenças psicológicas são feridas extensas

a cicatrizar, e muitas das vezes deixa o paciente num estado de fraqueza profissional. Este ponto deve ser tratado com os profissionais de saúde em comportamentos humanos. O paciente pode sair de um tratamento diminuído de suas competências profissionais.

Silva Mendes

As festas de São Martinho

A tradição e a festa do magusto

Legenda



Era um dia tempestuoso onde a chuva, o frio e o vento obrigavam os menos destemidos a ficarem bem fechados no conforto da sua casa.

Martinho, montado no seu cavalo, enfrentava sem receios a intempérie. Percorria o seu caminho quando viu em mendigo, cheio de frio e completamente encharcado, a pedir esmola à beira da estrada.

Cheio de compaixão, o jovem desceu do cavalo e, com a ajuda da sua espada, cortou a sua capa militar ao meio e deu uma das metades ao mendigo

Depois montou no seu cavalo e retomou o seu caminho, cheio de frio, mas feliz.

Foi quando Deus lhe decidiu agradecer afastando a tempestade e fazendo brilhar um Sol radioso, tal como nos dias de verão e nascendo o verão de São Martinho.

O dia 11 de Novembro é dedicado a este Santo, padroeiro dos Comissários, que nasceu em Szombatkely na Hungria.

A estes dias de Sol que normalmente quebram os dias cinzentos do Outono, dá-se o nome de Verão de São Martinho ou Verão dos Marmelos por ser a época por excelência para a apanha do marmelo.

Estes são dias de festa popular, que celebrando a tradição de São Martinho, preparam as pessoas para o rigor do Inverno que se avizinha.

E como diz o ditado: em dia de São Martinho, faz magusto e prova o teu vinho.

Provérbios de São martinho

No dia de São Martinho vai-se á adegas provar o vinho.

Em dia de São Martinho atesta e a batoca o teu vinho.

No dia de São Martinho, fura o teu pipinho.

No dia de São Martinho, come-se castanhas e bebe-se vinho.

Pelo São Martinho mata o teu porquinho e semeia o teu cebolinho.

O ARDINA / BIENNE

Pelo São Martinho prova o teu vinho; ao cabo de um ano já não te faz dano.

O Sete-Estrela pelo São Martinho, vai de bordo a bordinho; à meia-noite está a pino.

Se o Inverno não erra o caminho, tê-lo-ei pelo São Martinho.

Em Suíça o São Martinho é também muito festejado

Le Saint- Martin

La fête du cochon dans le jura

Ementa: caldo, geleias, chouriça de sangue com creme, cozido, grelhadas, chucrute guarnecida, Rösti, Totché (tarta à creme)

Bom São Martinho

Conhecimentos filosóficos

A virtude na filosofia

Aristóteles abordou as virtudes intelectuais e virtudes éticas ou morais, dizendo que a virtude intelectual é aquela que nasce e prodiga graças aos resultados da aprendizagem e da educação, e a virtude moral não é gerada em nós por natureza, é o resultado do hábito que nos torna capazes de praticar atos justos.

Para Aristóteles, não existem virtudes inatas, todas se adquirem pela repetição dos atos, que gera o costume, e esses atos, para gerarem as virtudes, não devem desviar-se nem por falta, nem por excesso, pois a virtude consiste na justa medida, longe dos dois extremos. Segundo **Platão**, cada segmento da alma deve atuar de acordo com a virtude que lhe

corresponde. Desta forma, a ação do homem é determinada. Muitas pessoas têm virtudes humanas que os filósofos chamam básicas: benevolência, justiça paciência, sinceridade, responsabilidade, otimismo, sabedoria, respeito, autoconfiança, contentamento, coragem, desapego, despreocupadas, honestidade, disciplina, empatia, estabilidade generosidade, flexibilidade, humildade, misericórdia, introspeção entre outras.

No meio religioso as virtudes morais são responsáveis por moldar e ditar o caráter, os valores e a personalidade de cada pessoa.

Platão e outros filósofos, no entanto, resumiram todas as virtudes humanas em quatro tipos distintos: **prudência, justiça, fortaleza e temperança.**

As virtudes humanas não são natas, mas sim elementos que se constroem e complementam a personalidade das pessoas ao longo da vida. Por exemplo, ninguém nasce com "autoconfiança" ou "honestidade", mas aprende a ter estes comportamentos a partir de lições e referências moralmente positivas dentro do ambiente em que está inserido

Diogo Silva

Política suíça

As próximas votações do 25 novembro

Na Suíça o povo é chamado a votar sobre dois assuntos altamente responsáveis para a democracia um dos mais pertinentes é a da fraude social.

A fraude é cara para a comunidade

A fraude prejudica todos os contribuintes. É também a responsabilidade de pessoas com rendimentos modestos. Contribuidores honestos, portanto, têm todo o interesse em garantir que nenhum benefício seja pago indevidamente.

O seguro social deve ser protegido

A fraude prejudica a confiança no seguro social. O seguro social baseia-se no princípio da

solidariedade. Uma luta eficaz contra a fraude fortalece o estado de bem-estar social.

Transparência graças a um quadro claro

A revisão cria uma base jurídica clara. Graças a estas novas regras inequívocas, a luta contra a fraude pode ser retomada de forma eficaz. Isso, para o benefício de todos os colaboradores.

O que é a fraude de seguro social

Alegações: Enquanto examinado pelo médico, uma vítima de acidente tem uma incapacidade de se comunicar. Ele é premiado com uma pensão de invalidez da IA. No rescaldo de um acidente de carro, a Suva oferece-lhe uma

indenização por danos, bem como uma pensão por invalidez de 100 por cento de incapacidade para o trabalho e um subsídio por desemprego médio.

Observação: O beneficiário do aluguel foi observado no aeroporto de Zurique, onde andou sem qualquer deficiência, comunicado com as pessoas que o acompanhavam, mas também com o pessoal do restaurante. Ele deixou o saguão do aeroporto sozinho para fumar e ligar com o celular. Ele também passou os controlos de segurança desacompanhado e conseguiu pegar o avião.

Tribunal Federal, 19 de agosto de 2013 (8C_309 / 2013)

Publicidade

VINIFERA
SWISS TENNIS
ROGER-FEDERER-ALLEE 1
46^e FOIRE AUX VINS BIENNE
DÉGUSTER & DÉCOUVRIR
14. - 18. NOV. 2018

MI-FR
16.00-22.00
SA
14.00-22.00
SO
13.00-18.00

Pessoas

O ex-presidente do Sporting, Bruno de Carvalho, foi detido este domingo, no âmbito da investigação às agressões em Alcochete. Vai passar a noite numa cela do posto da GNR.



Bruno de Carvalho vai passar a noite no posto da

GNR de Alcochete. A informação foi confirmada pelo advogado do ex-presidente do Sporting, José Preto. Em declarações à RTP considerou que "não são boas" as condições em que o ex-líder leonino vai pernoitar nas instalações da Guarda.

José Preto chegou ao posto da GNR de Alcochete. fontes do JN

As comemorações da I Guerra Mundial 1914-1918



O papa Francisco afirmou, este domingo, que a memória da I Guerra Mundial deve ser "para todos" uma "severa chamada" de atenção para "investir na paz", enquanto em Paris comemora-se

o centenário do Armistício que pôs fim ao conflito. "A página histórica do primeiro conflito mundial é para todos uma severa chamada para rejeitar a cultura de guerra e buscar todos os meios legítimos para acabar com todos os conflitos que ainda são sangrentos em muitas regiões do mundo", disse depois da oração do Angelus.

O pontífice proferiu estas palavras enquanto em Paris dezenas de chefes de Estado e de governo comemoram, sob o Arco do Triunfo, o centenário do armistício entre as potências aliadas e a Alemanha, que pôs fim à I Grande Guerra em 1918.

As associações de Bienne Seeland

Realiza-se no sábado dia 25 de novembro a assembleia geral da ATP

Põe aqui o teu anuncio

Livros do autor: José Duarte ou José Rodrigues Duarte

01	Zezé do Café Central (história de Castelo de Paiva)	Frs.	15.00
02	Casimiro, o colhedor de trevo a quatro (Romance)	Frs.	15.00
03	Maria Isabel (história de uma Mãe e Avó)	Frs.	15.00
04	O Caderno de saudades (história dos imigrantes em Suíça)	Frs.	15.00
05	As minhas Certezas & Dúvidas (ficção e realidade)	Frs.	15.00
06	O doente Cardiovascular (livro de conselhos)	Frs.	18.00
07	O apaixonado do bus 07 (Romance)	Frs.	15.00
08	O cheiro a cacau (Romance)	Frs.	15.00
09	Poesias e prosas de vida	Frs.	15.00
10	Recordações de um militar (biografia)	Frs.	15.00
12	Arte da mesa moderna	Frs.	20.00
13	O guia do bom empregado de mesa	Frs.	18.00
14	Viagens e visitas	Frs.	15.00

Livres en français

20	L'amour de partager un repas (histoire de patients)	Frs.	25.00
21	Rodrigues et le retraité (biographie d'un immigrant)	Frs.	25.00
22	Art de la table moderne 01	Frs.	20.00
23	Art de la table moderne	Frs.	20.00
24	Vins & Cuisine 02	Frs.	25.00
25	Technologie d'accueil et service 01	Frs.	15.00
26	Technologie d'accueil et service 02	Frs.	15.00
27	Vins et Santé	Frs.	15.00
28	L'accueil	Frs.	18.00
29	Organisations d'événements	Frs.	18.00
30	Les bons gestes en salle à manger	Frs.	15.00
31	Pratique de l'art de la table	Frs.	15.00
32	Visiter Biel /Bienne pas à pas (400 pages)	Frs.	25.00
33	O cahier du Touriste (Vieille Ville de Bienne)	Frs.	15.00
34	Brügg mon Village	Frs.	15.00
35	Port mon Village de Cœur	Frs.	15.00
36	Aegerten Sympathie et charme	Frs.	15.00
37	Nidau un regard sur la Ville	Frs.	15.00
38	Les transports publics de Biel/ Bienne (Tourisme en bus en Ville)	Frs.	15.00
39	Les 100 km de Biel/Bienne (histoire d'un coureur)	Frs.	18.00
40	Studen les grands espaces du Seeland	Frs.	15.00

Para encomendar / pour commander

Vocês podem encomendar diretamente a José Duarte tel. +078 682 74 13 ou numa livraria em Portugal e www.amazon.com

Vous pouvez commander directement à José Duarte tel. + 032 682 74 13 où dans une librairie et www.amazon.com

José Duarte (José Rodrigues Duarte)

Aarestrasse 12

2555 Brügg

jduarte@bluewin.ch / www.joseduarte.ch

Gastronomia

Lombinhos de Javali ou porco-bravo com cogumelos

Ingredientes para 6 pessoas

12 escalopes de cerca de 100 gramas cada, 2 cebolas picadas, 2 cabeças de alho picados, 400 gramas de cogumelos de Paris, 2 folhas de louro, 1 ramo de alecrim, 5 dl de vinho branco, 1 dl de vinagre branco, 3 dl de fundo de vaca, 5 cl de aguardente velha, Sal e pimenta do moinho ao gosto

Para a marinada

4 dl vinho branco, 1 dl de vinagre, louro, 1 dente de alho esmagado, 1

ramo de alecrim e dois grãos de zimbro, 1 cravo-da-índia e pimenta branca esmagados.

Preparação

Primeiro por os escalopes a marinar algumas horas, em seguida saltar flamejar e guardar ao quente. Na mesma caçarola refogar as cebolas e os cogumelos, estes devidamente limpos e cortados em cubos, adicionar os molhos e um pouco da marinada e deixar reduzir de metade, retificar os temperos e

servir dois escalopes por pessoa acompanhados de spätzlis (pequenas massas caseiras).

Conselho; a carne de caça deve ser marinada sempre antes de ser cozida para tirar o sabor forte que é típico da carne de caça. É aconselhável de bem cozinhar a carne selvagem em especial a carne de javali por causa dos parasitas (triquina) que é transmissível ao homem.

Chef Bernades

A hora dos Nossos Jovens



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

Tem coisas para contar diga coisas!

Boa leitura e até ao próximo Ardina/Bienne