

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2018

Caros leitores e leitoras



Bom dia de José Duarte

Cá estamos com mais uma edição do Ardina, o final de verão esta a deixar o lugar ao outono, mas como tivemos um mês de setembro cheio de bom tempo, e o qual foi muito apreciado por todos. Mas a realidade das folhas mortas não nos vai deixar sem lembrar uns dias e noites mais frescas.

A época do vinho novo e as castanhas que este ano são abundantes para se poder saborear nos dias e noites mais frias. Como sempre o Ardina encontram à disposição dos leitores nos cafés, restaurantes Portugueses e se alguém desejar uma copia pode tirá-la no site Web www.ardina.ch ela é à disposição em PDF.

Um abraço e até à próxima

Política em Portugal

O Bloco de Esquerda abriu o primeiro debate quinzenal, após o regresso das férias parlamentares, com o tema da saúde na agenda. A coordenadora do partido, Catarina Martins, desafiou o primeiro-ministro a avançar com a nova lei de bases da saúde, e questionou António Costa sobre prazos, porque o governo ainda não enviou a sua

proposta ao parlamento. António Costa não deu prazos e apenas se comprometeu com um diploma até ao final da Legislatura.

Catarina Martins insistiu que se nada for feito "fica a ideia de que a saúde é um negócio" e apontou o desconforto do Bloco de Esquerda com o ministro da Saúde perante a renovação das parcerias público-privadas nos hospitais.

Na assembleia da república vai-se discutir o aumento do salário mínimo em Portugal que deve passar para € 650.00, pois ainda ficamos um país com os ordenados mais baixos da Europa.

A polémica do armamento roubado em Tancos, ainda continua em barafunda uma situação incomoda para os nossos governantes.

O Noticias de Portugal

O aluno com as notas mais altas de Portugal é um aluno venezuelano, que vai estudar para a madeira na faculdade de Engenharia civil (ensino em inglês) coloca a madeira no topo do ranking, estas informações provocaram descontentes, porque a noticia foi dada um pouco à tua, segundo informações há alunos com media mais alta, este aluno segundo as reclamações não é o melhor! Assim vão as informações mal esclarecidas por muitos jornalistas.

Põe aqui o teu anuncio

O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa FIQLP

Desporto

Frederico Varandas vai ser empossado presidente do Sporting já este domingo, às 19 horas, no Estádio José Alvalade, em Lisboa, na sequência da eleição ocorrida no sábado, disse hoje à Lusa fonte da candidatura...

A tenista norte-americana Serena Williams foi multada em 17 mil dólares (mais de 14 mil euros), depois de ter recebido três advertências do árbitro português Carlos Ramos na final do US Open, frente à japonesa Naomi Osaka, que saiu vencedora da partida...



O Sporting de Braga conquistou este domingo pela primeira vez a Supertaça de futebol feminino ao vencer o Sporting, por 5-4 nas grandes penalidades, após o empate 1-1 no tempo regulamentar e no prolongamento

Notícias ardentes da região do Seeland- Bienne

Houve na primeira semana de agosto, uma polémica, sobre os afilhes de publicidade nos transportes públicos de Bienne.

Que o eterno te salve, (que l'eternite te bénisse)

A reação do deputado da cidade de Bienne M. Mohamed Hamdaoui, lançou o fogo, sobre esta palavra divina! Houve muitas pessoas que reagirão de maneira concordante ou discordante, até que por fim a direção dos transportes retirou a publicidade.

Esta situação mostrou como a liberdade de religião é ainda numa fase de democracia muito oprimida e medrosa a política em termos de religião é um tema sensível.

História da greve de 100 anos (1918)

Festeja-se no mês de novembro em Bienne a greve de 100 anos, aonde nesta ocasião um trabalhador, jovem, morreu na manifestação realizada na cidade velha.

Foi no dia 11 de novembro de 1918 que os sinos das igrejas tocaram o princípio de uma nova era depois de 4 anos de guerra.

A Suíça e Europa vinham de terminar uma crise da primeira guerra mundial e a Suíça já era um país rico, mas o patronado dominava os trabalhadores infligindo pequenos salários, sem dia de folga e sem regalias sociais, o que resultou numa grande greve geral em Suíça do 12 ao 14 de novembro da parte dos trabalhadores. Há uma exposição com o título Guerre et Paix (Guerra e Paz) ao museu Neuhaus Bienne.

As festas na região de Bienne

No sábado 15 de setembro realizou-se em PORT/BE a feira anual (PORTISSIMO) que esteve muito concorrida com música e animações diversas, O ardina fez uma visita para apreciar a motivação de toda a

população que tão carinhosamente faz viver esta tradição anual.

As associações locais aproveitam para nesta data de fim de verão apresentar os seus trabalhos para manter as tradições e os costumes locais e nacionais.

As festas míticas das vindimas em Neuchâtel realizaram-se nos dias

28,29 e 30 de setembro, muitos tasquinhas de petiscos e bebidas portuguesas. Nestas famosas festas participam muitos conterrâneos, e fazem conhecer a cultura Portuguesa às outras comunidades.

Crônica de José Duarte

A doença cardíaca

A alimentação

Devo dizer que a alimentação é toda boa, mas em alguns casos como em certas doenças a maneira de prepara e cozer deve ser adaptada. Ontem as nossas avós passavam horas para preparar as refeições da família, hoje em poucos minutos se prepara o almoço ou jantar. Depois da industrialização comemos cada vez mais rápido o tempo à mesa é de alguns minutos. Os hábitos e costumes da alimentação modificaram enormemente durante este últimos anos, os alimentos novos e a maneira de preparar estão na moda, a literatura sobre a alimentação é muito abundante e cada um traz novas técnicas e novas ideias o que às vezes é complicado de compreender, a melhor maneira é de ficar simples no modo de se alimentar. Mudar os hábitos não é sempre fácil mas é possível; ou seja uma atitude não é fácil de mudar mas um procedimento é realizável.

A alimentação

Segundo os dicionários em a definição é o ato de se alimentar, sustento, o Homem com o animal tem que se alimentar para se manter a vida. Há diversas formas de se alimentar. Como a alimentação artificial ou seja por sonda ou gota a gota para as pessoas que não se pode alimentar, A alimentação complementar são nutrimentos complementares para os pacientes que tem necessidade, a alimentação infantil e a alimentação equilibrada ou normal.

Aonde nos alimentamos: em casa, nas coletividades, nos restaurantes etc. um pouco em todo o lado e isso não ajuda nada os pacientes

cardiovasculares e os outros consumidores a ter umas refeições equilibradas.

Temos de estar atentos a tudo que é alimentação para adquirir um mínimo de boa qualidade nutricional. Nós vivemos numa sociedade de direcionados, que nos diz todo o que devemos fazer mesmo na alimentação de manhã temos o pequeno-almoço ao meio dia temos de comer não porque temos vontade ou apetite mas porque é meio-dia e à noite a mesma coisa. Então estes hábitos criaram raízes na sociedade europeia nós como doentes não pode-mos mudar estes hábitos porque eles já estão registados no nosso relógio interior (biológico). Mas podemos altera-los em juntando novos costumes por exemplo ir caminhar antes do pequeno-almoço.

A classificação dos alimentos

Os alimentos são classificados segundo os métodos dos nutricionistas. Leite e derivados (produtos laticínios), Peixes, Carnes e Ovos e gorduras (Azeites, óleos) Os alimentos feculentos como (farinha, pão, pastas, arroz, batatas e legumes secos (feijões, grão de bico) os vegetais que são os legumes ou verduras, e as bebidas como água, os sumos, a bebidas alcoólicas etc. Estes alimentos são os fornecedores dos nutrientes para manter a energia do nosso sistema de metabolismo. A definição dos alimentos são os nutrientes que são uma substancia usada pelo metabolismo.

A consistência dos alimentos

A consistência dos alimentos tem um grande papel na nossa alimentação, pois todos sabemos por exemplo para alimentar um bebé temos de passar por diferentes etapas de consistência.

Primeiro por líquidas, depois por passado e mais adiante por triturados. Mas com a idade passamos aos mesmos processos ou quando temos problemas de órgãos bocais como problemas dentais. Bem se falo aqui nos problemas dentários esta é uma das grandes preocupações que se encontram no meio de readaptação cardiovascular os pacientes em especial aqueles que sofreram uma intervenção cirúrgica e emagrecerem os aparelhos dentários não estão conformes, assim os pacientes têm de ter uma alimentação adaptada, Estes pacientes não são sempre comunicativos em relação às suas dificuldades, nos devemos como profissionais ter uma atitude de observação para aconselhar ao paciente uma alimentação adaptada. Conheci doentes que preferem dizer não tenho fome estou bem ou comi muita salada do que pedir ajuda. A consistência dos alimentos são mais importantes que o volume e pesos, eles devem chegar ao estômago em puré por isso a mastigação deve ser um dos primeiros objetos de análise da consumação dos alimentos.

A temperatura dos alimentos

Os alimentos quentes são mais excitantes do que os alimentos frios o homem procura sempre estes momentos na alimentação. As temperaturas extremas são nocivas, podem causar de queimaduras na boca, língua e laringe, se os alimentos são líquidos estes podem causar uma inflamação do estômago os alimentos muito frios (congelados) também causam uma dilatação capilar do estômago. Conselho os alimentos quentes devem ser consumidos entre 50 a 62º é a temperatura para uma boa prova. Os frios entre -02 e 00º para os congelados.

O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa

FIQLP

Os efeitos psicológicos dos alimentos

São muito os efeitos psicológicos na cultura mundial ligamos sempre os alimentos a um momento de vida ou historia isto nos limita de poder viver outra coisa feliz. Exemplo se no natal não temos o bacalhau ou peru dizemos até não é natal, portanto passamos muitos dias do ano sem comer estas duas coisas, poderíamos fazer natal mais vezes assim éramos feliz mais vezes. Voltamos às emoções como pacientes, nas minhas mesas redondas de conversa com os pacientes eu perguntava-lhes imagine que vocês estão tristes e com muita fome o que queriam comer neste momento e deixo-os pensar dois minutos após cada um em relação à sua cultura dizia, eu queria comer isto ou aquilo e eu perguntava porquê? Eles diziam porque me lembro das festas da família ou dos momentos de alegria ou da cozinha da ou da minha mãe ou avozinha. Encontrei um paciente português que me disse uma vez, eu

só queria duas batata cozidas com pele e uma cebola ralada com azeite da terra seria a pessoa mais feliz do mundo. Isto tocou-me imenso porque eu tinha momentos na minha vida de pensar e cozinhar isto para matar as saudades. Com estas observações tenho a vos dizer que se deve evitar os alimentos que estão ligados a momentos de vida de tristeza, mas os alimentos que estão ligados a recordações de criança e recordações de imagens de amor e alegria devem-se repetir mais vezes em especial nos momentos aonde a nossa moral baixa e a nossa saúde esta fragilizada.

O comportamento dos alimentos

Os alimentos viajam e isto é a razão dos nossos comportamentos e hábitos em termos de alimentação, a primeira causa é a abundância dos alimentos e o progresso de transportes e a nova tecnologia de conservação e produção. O segundo é a imigração e movimentação das pessoas. Diversos estudos põem em causa as maneiras novas de consumação.

Porque temos tantos alimentos no mercado

As novas técnicas de transportes e conservação, mas estas observações não são só a chegada de novos produtos, estes fazem que nós devemos nos adaptar a novas situações. Como sabemos muitos alimentos estavam limitados a certas estações, hoje com a chegada de muitos povos imigratórios, refugiados e turistas uma abundância de novos produtos apareceram nos grandes mercados.

As estações

Sabemos que as estações de morangos, uvas e tomates em Portugal não é a mesma estação que no Brasil ou África do Sul. Hoje a palavra estação perdeu muita significado, na minha ideia devíamos falar mais de alimentos da região ou locais do que estação.

Continuação no próximo Ardina

História da imigração em França



Assim viveram milhares de Português em França, nos anos (1961-1974) Os portugueses apesar de sempre ter emigrado para França. Foi nos anos 60 e 70 Quando o



governo proibiu a saída aos jovens com mais de 16 anos, por causa das guerras coloniais, e foi nesta época que as danças da imigração clandestina que se organizou ativamente, e deste modo centenas de milhares de Portugueses partiram clandestinamente para França. No fim dos anos 1970 havia mais de 700.000 portugueses estavam registrados e regularizados em França, mas nem

sempre a vida foi fácil para estes imigrantes, viviam em alojamentos insalubres em bairros de barracas (bidonvilles) em especial na região de Paris, aonde viviam modestamente. A maioria dedicava-se aos trabalhos de limpeza e construção civil.

Nos meios políticos e sociais fala-se muito pouco da nossa imigração histórica em França, mas era bom que fosse revista a nossa memória relativa à história de imigração, pois os jovens portugueses têm de saber o que se passou com os nossos imigrantes e o porquê de tal êxodo.

José Duarte

O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa
FIQLP

As festas na região de Bienne



No sábado 15 de setembro realizou-se em PORT/BE a feira anual (PORTISSIMO) que esteve muito concorrida com música e animações

diversas. O ardina fez uma visita para



apreciar a motivação de toda a população que tão carinhosamente faz viver esta tradição anual.

As associações locais aproveitam para nesta data de fim de verão apresentar os seus trabalhos para manter as tradições e os costumes locais e nacionais.

As festas míticas das vindimas em Neuchâtel realizaram-se nos dias 28,29 e 30 de setembro, muitas tasquinhas de petiscos e bebidas portuguesas. Nestas famosas festas participam muitos conterrâneos, e fazem conhecer a cultura Portuguesa às outras comunidades.

Crónica de José Duarte

Pensamentos

Continuação

Podíamos nós viver sem os nossos pensamentos?

Não! Sem pensamentos, vivíamos por instinto teríamos comportamentos, mais primitivos e assim, não fazia-mos deferência dos outros animais.

Comia-mos quando tivesse-mos fome, não produzíamos, não criávamos nada, a moral e a Ética deixava de ter sentido!

Há momentos em que os pensamentos são mais fortes?

Quando nos encontramos em situações de tristeza, raiva, medo ou alegria os nossos pensamentos são mais ativos.

Se nos encontramos em dificuldades sociais ou de dificuldades financeiras os nossos pensamentos podem nos levar a fazer ações que

podemos lamentar em seguida, claro que há um factor de capacidade humana, não somos todos iguais nas reações e comportamentos.

Existe pessoas que só são felizes a lamentar-se toda a vida, outras que só vivem a inventar imagens que os valoriza, somos um cocktail de seres totalmente diferentes mesmo que façamos tudo para nos comparar.

Somos individualistas e únicos, na frente do espelho e na frente dos outros.

Eu admiro as pessoas que se dão uma vida inteira a uma causa para ajudar os outros passando situações de carência e mesmo empobrecimento, falei com alguns e vi a felicidade e o bem-estar que estas pessoas se sentem, para mim é claro que ser pobre materialmente não é uma falta de satisfação e felicidade! Estas pessoas passam muito tempo a

pedir para os outros o que se pode às vezes traduzir como uma maneira de pedir para elas sem mostrar suas necessidades!

Então o nosso maior inimigo é o nosso pensamento!

Todos nos somos livres de pensar tudo o que queremos, mas no mundo dos pensamentos temos os pensamentos os sujos ou maus devem ser desviados pelos pensamentos positivos.

Para mudar a maneira de viver temos de mudar os nossos pensamentos!

Somos a representação dos nossos pensamentos.

Ninguém nos pode tirar os nossos pensamentos, podem nos tirar tudo, família, dinheiro e outros valores, mas ninguém nos pode tirar os nossos pensamentos.

O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa
FIQLP

René Descarte (filosofo francês) dizia
Penso e assim existo!

O nosso pensamento pode modificar tudo à nossa volta.

Os nossos pensamentos são registados pelo subconsciente e este nunca contradirá, mesmo que estes pensamentos venham de uma fantasia.

Os pensamentos se adaptam as emoções de acordo com a nossa fé ou crença.

Crónica de Sobreiro Martins

Gastronomia

Camarão gigante abertos salteados com jindungo

Ingredientes para 4 pessoas: 20 camarões gigantes lavados e abertos, 1 cebolas picadas, 2 cabeças de alho picado, 1 dl de azeite ou 100 gramas de manteiga, 2 Malaguetas, 1 ramo de salsa picadinha, 2 dl vinho branco, seco, 10 cl de brandy (facultativo)

Preparação

Num tacho fundo saltear com ou sem azeite os camarões e passados 5 minutos as cebolas e alho junta a salsa e malagueta deitar o brandy e flamejar em seguida o vinhos branco e deixar reduzir, apurar os temperos e servir com arroz ou batata com salsa.

Conselho

Não deixar queimar as cebolas e os alhos deve-se mexer frequentemente quando os

camarões estiverem vermelhinhos estão prontos a servir.

Informação

O camarão é um crustáceo que faz parte das refeições prazer que são também de uma grande satisfação e utilidade para a saúde. Existem de água doce e salgada. O camarão é rico em selénio que é um antioxidante.

Chefe Bernado

RESTAURANT ROMAND

No passado sábado 29 de setembro realizou-se um festival de RODISIO.



Brasiliiano de gastronomia. O CHEFE

JOÃO RIBEIRO, Patrão do restaurant Romand em Bienne, meteu todas as competências neste evento magnifico que fez exaltar os sabores do Brasil, a mais de 50 convidados presentes.

Uma experiência que se vai repetir.

O empregado ou técnico de mesa de sala de restaurante



O empregado ou empregada de mesa de sala de restaurante é a primeira pessoa que está em contato com os clientes, ele trabalha em colaboração com os outros colegas de setores diferentes mas próximos. Ele deve conhecer pelo menos em teoria o funcionamento dos outros serviços. Em qualquer sorte ele é o vendedor

do estabelecimento ele é o garante da filosofia da empresa mas também o elo de contato do cliente para a sua satisfação.

Sobre os empregados de mesa recai muita responsabilidade de forma ética e moral e as esperas dos outros chegam dos clientes ou dos outros setores são imensas.

O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa FIQLP

As competências pessoais e profissionais são uma parte como os empregados de café mas com um saber fazer múltiplo de formação em continuidade.

Conhecimentos e comportamentos de um bom empregado de mesa em sala de restaurante.

Higiene pessoal
Higiene profissional
Conhecimentos de material e utensílios
Conhecimentos dos produtos (iguarias e bebidas)
Conhecimento das leis dos alimentos e álcool
Técnicas e saberes de acolhimento
Técnicas e saberes de preparação de serviços (mise en place)
Técnicas e saberes protocolares de serviços à mesa
Técnicas de comunicação e venda

Técnicas em relações humanas
Saber falar duas ou mais línguas estrangeiras
Técnicas de faturar e receber

Os diversos serviços de mesa

Os serviços de mesa são ensinados universalmente pelas escolas hoteleiras de todo o mundo, podíamos dizer que é a maior conquista no sistema de mundialização, claro com as diferenças dos serviços asiáticos, estes tem outras maneiras de servir e de receber.

Os serviços em Europa os mais utilizados são

O serviço no prato
O serviço Inglês
O serviço Francês
O serviço carinho ou guéridon
O serviço self-service

Para aprofundar estes conhecimentos ler o livro A ARTE DE MESA MODERNA do mesmo autor.

A preparação dos talheres (mise en place de mesa)

A preparação da mesa exige certos conhecimentos de base como os conhecimentos dos talheres, copos e utensílios, assim como os conhecimentos da filosofia de serviço pretendido do estabelecimento, pois há normas internacionais aquelas que vamos estudar, mas as normas do estabelecimento são aqueles que são planeadas em relação aos nossos clientes e colaboradores, o que quer dizer que estas são importantes.

O formador Abilio Costa

Pequenos anúncios



Desejas fazer parte de um grupo de cavaquinhos para cantar e tocar



Músicas folclóricas de Portugal, entra em contato com o José Duarte

tel.078 682 74 13, este te informa da ideia do futuro grupo

Literatura lusófona

Romance o cheiro a cacau

Continuação

Elas chegaram aqui após da morte da sua mãe o pai é incógnito, com 1 ano atualmente tem 22 meses, o estado de saúde é muito bom, o

pediatra está muito satisfeito com os últimos exames médicos, são muito sociais gostam de brincar tanto com os adultos como as

outras crianças querem sempre estar uma perto da outra, claro que para nós as duas tem que ser dotadas juntas com os mesmos Pais.

O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa FIQLP

Alice e Tino decidem levar as gémeas, preparam-se para falar com a diretora para esta lhe dizer como devem preparar os papéis e os registos e os preparativos para a viagem começam, a diretora ao saber ficou muito satisfeita e explicou o que se devia fazer, os dois foram comprar um carrinho para gémeos.

A diretora propôs deles ficarem com as crianças alguns dias acompanhadas por uma conselheira.

As meninas vieram para o hotel e ficaram com os pais adotivos uma semana passearam e brincaram juntamente como se fosse uma família muito querida. Antes de partir a diretora lhe deu os documentos da adoção como um documento secreto que eles só podem ler e dar

às meninas quando estas tiverem 16 anos.

Passado uma semana partiram para São Paulo para depois partir para Lisboa.

De Manaus reservaram um hotel em São Paulo para ficar uma noite e depois continuar viagem, reservaram um quarto no Hotel Excelsior, avenida Ipiranga no centro da cidade.

Depois de tomar conta do quarto a família saiu para ir jantar num restaurante típico no centro da cidade as crianças viram os sem-abrigo deitados passeios perto das entradas dos prédios e perguntavam o que eles faziam as meninas estavam na idade dos porquês, certos mediantes também vieram perto de **Tino** para lhe

pedirem alguns Reais (moeda brasileira) **Tino** como tem bom coração dava todas as moedas que trazia nos bolsos, e as meninas acharam piada e pediram também moedas ao pai para dar aos pobres.

O telefone toca de **Tino**, vê que é a Dona Felicidade e responde ela perguntava como esta a correr a viagem muito bem disse **Tino**, **Alice** fala também e agradece por ela ter tanto ajudado a encontrar os dois anjinhos. **Marta e Cristiana** dizem, também queremos falar com mamãe chefe era assim que elas chamavam à Dona Felicidade. As meninas ficaram alguns minutos a enviar beijinhos, molhando o telefone tudo com as lágrimas.

Continuação no próximo ardina

SwissSkills 2018 em Berna expo.



Foi na semana 37 do 12 ao 16 de setembro que se realizou a maior feira das profissões do mundo, este



evento realizado depois de alguns anos, traz cada vez, mais visitantes foram cerca de 150.000 mil visitantes das quais centenas de adolescentes de escolas, para ver e admirar cerca de 70 profissões e de centenas de aprendizes em



competição para o título do melhor aprendiz nacional. Os nossos



compatriotas aprendizes estavam presentes em muitas profissões, viu-se o zelo, alegria e motivação dos nossos conterrâneos ao realizar os seus trabalhos de competição.



A feira de competências é especialmente virada para a formação profissional, aonde as



formações ensinadas durante 3 ou 4 anos. A Suíça é uma das pioneiras em termos de formação dual ou seja quatro dias na empresa de formação e um dia na escola profissional.