

Destaques

PÁG. 3

O que é o Conselho Científico?

PÁG. 4

O Mundo lá fora...

PÁG. 5

A história dos reis magos

PÁG. 9

Jantar de Natal da AE-ESTeSC

PÁG. 11

Dicas de estudo

Ainda nesta Edição:

Sabias que....

Núcleos da AE-ESTeSC

Comentário corrosivo e construtivo do mês

Cartoon



ANO NOVO, VIDA NOVA

“Que todos os nossos sonhos sejam realidade”. A famosa frase que entra em cena sempre no começo de cada ano traduz de certa forma o sentimento de todas as pessoas na passagem de ano.

Pág. 10

EDITORIAL

Digamos que esta época é, particularmente, enriquecedora...para os bolsos de tarólogos e astrólogos. Todos tentam desvendar 2006: quem vai vencer o campeonato de futebol? Qual será o próximo escândalo nacional? Quem ganhará as presidenciais (Esta é fácil!! aquele que mais insultar e prometer!) e Lili Caneças fará outro “piling”(acho que não valerá a pena!!!)? Como vêem o panorama nacional revela-se preocupante, mas há sempre uma luz ao fundo do túnel.

Embalada por este clima esotérico, decidi observar os astros e fazer as minhas previsões. Ficam aqui as minhas dicas:

TRABALHO: Avizinha-se uma etapa de grande desgaste psicológico. As suas capacidades intelectuais serão colocadas à prova. Contudo, os astros trarão boas vibrações, que te ajudarão a ultrapassar esta fase com sucesso. Em meados de Junho até fins de Julho terás uma experiência semelhante. O resto dos meses terás o descanso merecido.

FINANÇAS: Ao longo do ano, registarás descidas e quedas bruscas no teu orçamento. Os meses mais afectados serão Maio e Outubro. Os restantes meses registarão descidas mais suaves.

SAÚDE: Surgirão alguns períodos de stress (em alturas de frequências e exames). Fora isso, sentirás dores de cabeça e enjoos característicos da vida académica. Nada que não consigas superar. Todavia, fica aqui o conselho: Procura resistir à tentação de cometer excessos.

AMOR: Aventuras não faltarão! O teu magnetismo natural estará a funcionar em pleno. Aproveita para fazer o amor despoletar!

Paula Oliveira

Coordenadora do N.I.D.

NOTÍCIAS DA ESTESC

Quando a minha Coordenadora me pediu para escrever algo para esta crónica, tive a minha primeira “crise jornalística”, logo sanada por um pedido que na altura não me soou grande coisa, mas que após alguns dias e algumas conversas, se tornou pertinente.

“Podias escrever algo sobre a FNAEESP, o FAIRE e o ENDA!”, foi o que ela me disse.

Embora não seja muita, a experiência que adquiri nestes últimos tempos sobre estas 3 entidades permite-me desde já afirmar que não são só importantes para os Dirigentes Associativos.

A FNAEESP – Federação Nacional de Associações de Estudantes do Ensino Superior Politécnico – é uma entidade que como o nome indica defende os interesses dos alunos do Ensino Superior Politécnico Público.

O FAIRE – Fórum Académico de Informação e Representação Externa – engloba todos os subsistemas do Ensino Superior (Universitário e Politécnico Público e Particular e Cooperativo) e tem como objecto o “apoio aos seus membros a nível formativo, informativo e técnico, a representação externa dos seus membros e a promoção da internacionalização do associativismo estudantil.”

O ENDA – Encontro Nacional de Dirigentes Associativos – funciona como um encontro informal de Associações de Estudantes, e apesar de não ser uma organização física, acaba por ser, na minha opinião, a ferramenta mais forte que os estudantes do Ensino Superior têm na luta pelos seus direitos.

São estas as entidades que lutam pelos nossos direitos e interesses.

E mesmo que nem todos possamos estar presentes, todos somos alunos do Ensino Superior e devemos saber (mesmo que só agora) que não estamos esquecidos.

Não querendo puxar a brasa à sardinha de ninguém, é de referir que a AE-ESTeSC tem estado na linha da frente em todas as entidades referidas, com um papel extremamente activo.

Altino Cunha

NOTÍCIAS DO N.I.D.

Dia de S. Valentim

O N.I.D. já tem novos truques na manga. Desta vez, vamos dar destaque ao Dia de S. Valentim - dia 14 de Fevereiro. Vem aí uma semana, especialmente, dedicada aos namorados e, para quem não tem, aqui está uma boa hipótese...Por isso já sabes, de 13 a 17 de Fevereiro desmarca tudo e dedica-te apenas ao(a) teu(tua) namorado(a).

Se quiseres surpreender o(a) teu(tua) namorado(a) vem ter com o N.I.D. Descobre aquilo que podemos fazer para te ajudar.

A recolha de material que decorreu na ESTeSC foi um verdadeiro sucesso. O N.I.D. agradece a todos aqueles que contribuíram para espalhar sorrisos naqueles que mais necessitam. OBRIGADA!



O QUE É O CONSELHO CIENTÍFICO?!?!?

Sabes o que é o conselho científico?...Tens ideia do que trata?...a resposta deveria ser sim, afinal este órgão tão importante da escola deveria ser do conhecimento dos alunos, mais do que saber todas as marcas de cerveja do bar mais próximo ou mesmo a bibliografia de todas as cadeiras do ano. Não é preciso nenhum inquérito para saber que há muita boa gente que, quer por desinteresse (claro que não é o teu caso!), quer por obra do acaso (a normal desculpa dos demais) não sabe ou não tem uma resposta pronta e concreta a dar e esta pergunta...ficam-se pelo “ah...e tal...”, ou ainda podem dizer “eu já soube o que era isso mas...olha, estão ali a chamar-me! Adeusinhooo!!”...

Pois bem, coube a mim a tarefa de refrescar as mentes dos mais esquecidos (muito queijo com certeza...a única explicação...!!) e informar aqueles que apenas têm uma leve ideia (já para não falar dos que não fazem a mínima ideia...). Espero que assim se desperte maior interesse e quem sabe alguma curiosidade dos alunos pela escola (coisa que parece vir escasseando para os lados de S. Martinho...). A todos os que já tinham conhecimentos acerca do conselho científico os meus parabéns, a esses e a todos os que se interessarem podem continuar a informar-se na nossa biblioteca, na nossa AE ou na publicação mensal que começará a ser feita pelo próprio conselho nos placares da escola (normalmente invisíveis para os mais desinteressados).

P.S. não percam a próxima edição! ... Informações sobre o conselho pedagógico esperam os menos informados!! (a não ser que haja ousadia suficiente para enfrentar uma pesquisa rápida na net!...)

CONSELHO CIENTÍFICO

Está descrito como um órgão das escolas superiores, segundo a lei n.º 54/90 de 5 de Setembro, a *Lei do Estatuto e Autonomia dos Estabelecimentos do Ensino Superior Politécnico*.

Pequeno sumário da lei:

Composição (Membros integrantes)	<ul style="list-style-type: none"> © Presidente do conselho directivo ou director da escola; © Professores da escola propostos e aprovados pelo próprio C.C.; © Outros.
Funcionamento do C.C.	<ul style="list-style-type: none"> © Serão eleitos pelos membros do C.C. um presidente, vice-presidente e secretário; © Período de direcção do C.C. é definido pelo regulamento do C.C. da própria escola.
Competências de maior relevância	<ul style="list-style-type: none"> → Sem prejuízo do que vier a ser estabelecido no estatuto de cada instituto: © Aprovar os regulamentos de frequência, avaliação, transição de ano e precedências no quadro de legislação em vigor; © Decidir sobre equivalências e reconhecimento de graus, diplomas, cursos e componentes de cursos; © Dar parecer sobre aquisição de equipamento bibliográfico e científico. → Compete ainda ao conselho científico, ouvido o conselho consultivo: © Elaborar propostas de planos de estudos para cada curso em funcionamento na escola e dos números máximos de matrículas anuais; © Definir as linhas orientadoras das políticas e prosseguir pela escola nos domínios do ensino, da investigação, da extensão cultural e da prestação de serviços à comunidade. → Para efeitos de contratação e concursos de docentes, só terão direito a voto os docentes do conselho científico de categoria igual ou superior aos candidatos.

Na nossa escola o Professor João Gil assume, actualmente, a presidência do Conselho Científico, tendo a seu lado o Professor Francisco Alves como Vice-Presidente e a Professora Ana Paula Fonseca como secretária.

Todas as informações relativas ao regulamento do Conselho Científico da ESTeSCoimbra podem ser consultadas nos locais acima descritos.

Teresa Pedro

O MUNDO LÁ FORA...

Já foi lançado o 1º satélite do sistema Galileu. Este sistema é inteiramente Europeu e foi desenvolvido exclusivamente por civis ao contrário do sistema “militarizado” americano, o GPS.

O filme “ET”, de Steven Spielberg, foi eleito o melhor filme familiar de todos os tempos. Em 2º e 3º lugares ficaram “Shrek” e “Mary Poppins”.

No passado dia 26 de Dezembro assinalou-se o 1º aniversário do Tsunami que devastou grande parte do Sudeste Asiático. Foram vários os países que lembraram os 220.000 mortos causados pela fúria da natureza.

Portugal tremeu duas vezes no final do ano passado. Os sismos com epicentro na zona de Mora (Alentejo) tiveram intensidades de 4,4 e 4,5 na escala de Richter. Porém não houve acidentes ou vítimas a registar.

Já estão criados os Hospitais EPE (Entidades Públicas Empresariais), anteriormente designados SA. Foi no último dia do ano que passou que o Decreto-Lei 233/2005 entrou em vigor.

Gripe das aves continua a preocupar cientistas.

As aves não estão a seguir as rotas migratórias.

Cientistas Europeus e Norte-Americanos constataram algo que vem agravar o combate ao vírus H5N1.

Ao que parece as aves não estão a seguir a rotas migratórias, juntando a isto o facto de não serem as aves selvagens os principais transmissores da doença.

A confirmar-se, isso significa que o transporte de frangos, patos e outras aves de capoeira constituem uma ameaça muito maior do que o movimento das aves selvagens.

Segundo os cientistas, esta descoberta alerta as autoridades mundiais para a necessidade de atacar o vírus nos aviários e mercados avícolas e não nas populações de aves selvagens como estratégia para enfrentar uma possível pandemia.

Segundo o especialista em aves selvagens, Ward Hagemeijer, "embora existam cada vez mais indícios de que as aves migratórias desempenham algum papel na propagação do vírus, na minha opinião, e na de outros, esse papel não é importante".

Ainda segundo o especialista da organização ecologista holandesa Wetlands International, se essa fosse uma via importante na propagação do vírus, acrescentou, "existiria um surto muito mais grave da doença em todo o Mundo".

As notícias da propagação da estirpe H5N1 do vírus no passado Verão e Outono sugeriam que as aves selvagens transportaram a doença para fora da Ásia, à medida que seguiam os padrões migratórios por todo o Globo.

Ano Novo, novos aumentos...

Os produtos e serviços tornaram-se mais caros desde o 1º dia do ano.

Entre os aumentos contam-se:

- ✦ Imposto sobre os combustíveis – 0,04€/litro
- ✦ Portagens – 2,8%
- ✦ Transportes públicos – 2,3%
- ✦ Imposto Automóvel (IA) – 2,3%
- ✦ Electricidade – 2,3 % (consumidores domésticos) e 8,9% (empresas)
- ✦ Pão e produtos de pastelaria – 10%
- ✦ Tabaco – 0,35€/maço

A HISTÓRIA DOS REIS MAGOS



Os Reis Magos são personagens que vieram do Oriente, guiados por uma estrela, para adorar o Deus Menino, em Belém (Mateus 2, 1-12). Ignora-se a providência dos Reis Magos, este episódio foi apenas relatado no Evangelho de S. Mateus e, mesmo assim, de forma muito resumida e vaga. Só com o passar do tempo, se foram acrescentando detalhes, para se sanarem as lacunas deixadas no Evangelho em relação a esta história. A designação “Mago” era dada, entre os Orientais, à classe dos sábios ou eruditos, contudo, esta palavra também era usada para designar os astrólogos. Isto fez com que, inicialmente, se pensasse que estes magos eram sábios astrólogos, membros da classe sacerdotal de alguns povos orientais, como os caldeus e os persas.

Posteriormente, a Igreja atribuiu-lhes o apelido de “Reis”, em virtude da aplicação liberal que se lhes fez de um Salmo. Quanto ao número e nomes dos Reis Magos são tudo suposições sem base histórica, aliás algumas pinturas dos primeiros séculos mostram 2, 4 e até mesmo 12 Reis Magos adorando Jesus. Beda, um cronista inglês que viveu entre 673 e 735 d.C., foi quem deu nome aos magos: Gaspar, Melchior (ou Belchior) e Baltazar.

Belchior (ou Melchior) seria o representante da raça branca (europeia) e descenderia de *Jafé*; **Baltazar** representaria a raça amarela (asiática) e seria descendente de *Sem*; por fim, **Gaspar** representaria a raça negra (africana) e descenderia de *Cam*. Eles representavam a humanidade conhecida de então.

Montados em seus camelos, o velho europeu Melchior, o jovem africano Gaspar e o asiático Baltazar haviam visto a Estrela de Belém brilhando no céu no dia 6 de Janeiro, e guiados por ela, viajaram muito para saudar a chegada daquele que, segundo a profecia, seria o Rei dos Reis.

Após uma longa viagem, eles finalmente chegaram à gruta onde havia nascido Jesus. Emocionados, cada um deles ajoelhou-se e ofereceu um presente.

Ao chegarem ao seu destino, os Reis Magos deram como presentes ao Menino Jesus:

Ouro (oferecido por Belchior): este representa a Sua nobreza;

Incenso (oferecido por Gaspar): representa a divindade de Jesus;

Mirra (oferecido por Baltazar): a mirra é uma erva amarga e simbolizava o sofrimento que Cristo enfrentaria na Terra, enquanto salvador da Humanidade, também simbolizava Jesus enquanto homem.

Assim, os Reis Magos homenagearam Jesus como rei (ouro), como deus (incenso) e como homem (mirra).

Estes três presentes também faziam lembrar o entendimento que na Idade Média se tinha da Santíssima Trindade: o Pai era visto como o sacerdote, o Filho como o rei, e, finalmente, o Espírito Santo como produtor.

O dia de Reis celebrava-se a 6 de Janeiro, partindo-se do princípio que foi neste dia que os Reis Magos chegaram finalmente junto ao Menino Jesus. Em alguns países é no dia 6 de Janeiro que se entregam os presentes.

Hoje, os reis magos representam os povos do mundo, de todas as raças: branca, negra e amarela. E é por causa da data em que viram a estrela de Belém brilhando no céu que desmontamos a árvore de Natal no dia 6 de Janeiro, o Dia de Reis.

Paula Russo

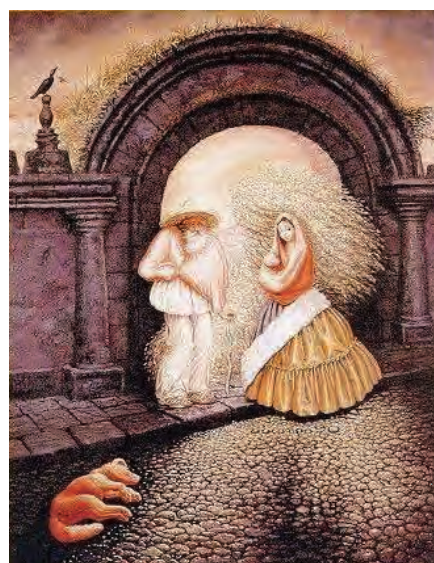
PASSATEMPOS

SODOKU

	8			2	7			1
				5			3	
	7		1	9			6	
					9			8
		6				4		
1			5					
	3			8	6		5	
	6			4				
9			7	3			1	

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

Soluções encontram-se na página 16.



Descobre 9 caras/pessoas nesta imagem

SAÚDE INFORMA

As saladas oferecidas pelas cadeias de restaurantes de *fast-food* devem ser uma alternativa esporádica. Além de serem desequilibradas do ponto de vista nutritivo, por vezes, os cuidados com a lavagem e conservação são descuidados. Esta foi a conclusão de um estudo da revista PRO TESTE em restaurantes Burger King, 100% Light,

Companhia das Sandes, KFC, McDonald's e Pan's & Company.

Escolher salada num restaurante de *fast-food* é uma tentativa de optar por uma refeição mais saudável e de ter um prato irrepreensível ao nível da qualidade higiénica. Porém, a DECO PRO-TESTE encontrou problemas de fabrico e de conservação.

Falhas na qualidade dos ingredientes e na sua lavagem e desinfecção e o facto de os mesmos não serem conservados no frio poderão estar na origem dos problemas encontrados. A falta de higiene dos funcionários e dos equipamentos pode também ter influenciado os resultados.

Embora a PRO TESTE não tenha encontrado microrganismos que ponham em causa a saúde pública, susceptíveis, por exemplo, de causar intoxicações alimentares, tal não invalida a necessidade de cumprir as boas práticas durante a preparação.

O outro lado da mesma medalha é a questão nutricional. Estas saladas, enquanto refeição principal, não são uma alternativa que respeita as regras de uma alimentação equilibrada, substituindo os tradicionais hambúrgueres e batatas fritas. O problema mais notório é a falta de hidratos de carbono (massas, por exemplo) e o excesso de gordura e de proteína. De vez em quando, mais vale optar por um hambúrguer simples, sem molhos, com uma dose pequena de batatas fritas, ou uma sandes de frango sem maionese, ambos acompanhados de uma salada mista.

Ana Carvalho Fonseca

SABIAS QUE O JORNAL MAIS ANTIGO...

Como participante de um jornal, mesmo que de uma escola, e como vianense, venho-vos apresentar o jornal mais antigo do continente, a **AURORA DO LIMA**. Este jornal fez o mês passado 150 anos, saindo da tipografia pela primeira vez a 15 de Dezembro de 1855.

A **AURORA DO LIMA** atravessou tempos distintos, foi testemunho de grandes construções e grandes traições.

Em 1922 a **AURORA DO LIMA** foi adquirida por Bernardo Silva, e desde então pertenceu sempre a esta família. Actualmente, são Bernardo e Rui Barbosa que gerem este jornal, e fazem com ele saia todas as semanas para as bancas. Este jornal apresenta-se sob a forma de tablóide, sendo imprimidos cerca de 5 mil exemplares por edição, onde 500 destes são destinados a leitores fora de Portugal.

Estão previstas a produção de uma colectânea de textos literários publicados neste tablóide e o início de uma edição em CD-ROM relacionada com a colecção do jornal. Colecção esta que contém participações de colaboradores como Camilo Castelo Branco (que foi redactor deste jornal), Augusto de Castro e Guerra Junqueiro, entre outros, e que está em risco visto não haver condições financeiras e administrativas para a sua preservação.

Diana Covas

CURTAS E BREVES

Por Paula Oliveira

Pepino, o fraco

A fruta fresca menos nutritiva é o pepino, com apenas 16 calorias por cada cem gramas. No extremo oposto está o abacate, com 741 calorias no mesmo peso.

Como os anjos

Investigações recentes apontam a possibilidade de algumas bactérias passarem toda a sua vida na atmosfera, crescendo e reproduzindo-se nas nuvens.

Mar dourado

Calcula-se que estejam em suspensão, nos mares da Terra, cerca de nove mil milhões de toneladas de ouro.

Coçar com gosto:

O ácaro que causa escabiose ou sarna. Depois de acasalarem, as fêmeas escavam túneis na camada córnea da pele e depositam os ovos nas paredes das galerias.

NÚCLEOS DA AE-ESTESC

NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE



TABACO NA ESCOLA: SIM OU NÃO?

A doença mais vulgar associada ao consumo do tabaco é o cancro. Este pode ocorrer não apenas nos pulmões, mas também na laringe, na faringe ou na boca.

Os problemas respiratórios também se agravam, podendo surgir bronquites crónicas ou enfisemas

O sistema cardiovascular é igualmente afectado na medida em que o tabagismo é, sem dúvida, um risco cardíaco, favorecendo o aparecimento da Angina de Peito e do Enfarte do Miocárdio.

No nosso país o consumo de tabaco atinge cerca de 20 por cento da população, com predomínio de três homens e meio para cada mulher.

Mas estas são apenas as mais conhecidas, pois a lista de problemas de saúde associados ao tabaco é extensa. Mais alguns exemplos:

☠ o envelhecimento precoce com o aparecimento de rugas e cabelos brancos;

☠ a tosse crónica também é bastante vulgar entre os fumadores, e na maior parte dos casos indicia problemas respiratórios mais graves;

☠ o cheiro do tabaco é bastante desagradável e bastante difícil de retirar das roupas e das casas, mas também leva a uma diminuição das capacidades olfactivas;

☠ os dentes também sofrem as consequências do tabaco, enfraquecendo e ficando amarelados;

☠ o fumo aumenta o risco de Doenças Reumáticas;

☠ o tabaco pode causar a infertilidade tanto em homens como em mulheres, ocasionando ainda outras doenças do aparelho

reprodutor.

Esta extensa lista de doenças contribui certamente para que um fumador pense duas vezes no seu hábito e equacione os custos e as consequências para a saúde que ele provoca.

A própria Organização Mundial de Saúde estima que mais de 100 milhões de pessoas irão morrer devido ao consumo do tabaco nas duas primeiras décadas do sec. XXI. E reconheceu também que os não fumadores sujeitos a ambientes viciados pelo fumo do tabaco se encontram igualmente expostos aos seus malefícios.

De acordo com o D.L. n.º 226/83, de 27 de Maio, ponto 1 alínea b) do art. 2 é proibido o uso de tabaco nos estabelecimentos de ensino incluindo salas de aula, de estudo, de leitura ou de reuniões, bibliotecas, ginásios e refeitórios. No ponto 2 do mesmo artigo é mencionado que nestes locais poderá ser permitido o uso de tabaco em áreas expressamente destinadas a fumadores.

O NAQ pretende ouvir a tua opinião em relação ao uso de tabaco no bar e restante espaço escolar.

És totalmente contra o consumo de tabaco na escola, ou achas que devem existir espaços destinados a fumadores?

DÁ A TUA OPINIÃO, ELA É MUITO IMPORTANTE E O NAQ CONTA COM ELA!

P'lo NAQ:

Ana Fonte, Catarina Cancela e

Daniela Freitas

NÚCLEO DE CULTURA

O FIM!



Porque tudo têm um fim e nada dura para sempre e também devido a muitas pressões exteriores (entenda-se alguns núcleos), decidi acabar com o Núcleo de Cultura. É interessante ver que um núcleo com tão poucas actividades incomode tanta gente.

A ideia é passar do geral para o particular, ou seja, deixar de ser o núcleo de cultura e passar a núcleo de teatro. Assim torna-se mais fácil especificar as actividades. No fundo acaba-se um núcleo mas existe a possibilidade de se formarem dois, que são o de teatro e de cinema, caso haja interesse e vontade dos alunos.

Torna-se por vezes difícil tentar gerir o tempo quando se ocupam outros cargos. É complicado estar na AE e ser coordenador do núcleo, pois fica sempre alguma coisa para trás, neste caso foi o núcleo que sofreu.

Quando assumi o núcleo ainda não estava na AE, por isso tinha a certeza que iria ter um bom empenho no núcleo, porque iria fazer uma coisa que gosto, e sentia que fazia falta na escola. Acho também que existe muita boa gente que pode continuar aquilo que eu tentei começar. Nestas coisas é sempre preciso começar, ter um início, e isso já está feito agora é só necessário manter.

Vou acabar por aqui porque estou a escrever isto em cima da hora e tenho a coordenadora do NID a olhar para mim com um olhar fulminante á espera que eu acabe o artigo.

Carlos Geria

Coordenador do Núcleo de Cultura

NÚCLEO DE MÚSICA

Oh Sr. Manel...



Olá comunidade académica, aqui está o núcleo de música para mais um ano de trabalho, informando-vos sobre acontecimentos musicais que vão acontecendo pela nossa bela cidade de Coimbra, bem como as notícias da nossa espectacular Tu Na D'ESTeS, que iniciou o ano da melhor forma, com as tradicionais Janeiras.

Durante cinco dias a tuna deambulou pelas ruas de São Martinho do Bispo, dando as boas vindas ao novo ano, aos seus habitantes. A generosidade destes ficou patente com oferta de magníficos objectos de vidro recheados com um pomposo néctar (Vinho do Porto, Vinho Alentejano, jeropiga, Whisky, entre outros), de suplementos energéticos (especialidades da Ferrero, bolachas e rebuçados), sem esquecer os trocos fundamentais para o orçamento anual da tuna. É de referir, que esta cavalcada pelas ruas de São Martinho do Bispo proporcionou um meritório espaço na parte inferior da página seis, do "Diário As Beiras" da passada quinta feira cinco de Janeiro.

Para este novo ano temos em vista grandes projectos. Mais, não

revelamos de momento. Se ficaram curiosos, aguardem pela próxima edição do (L)ESTES.

Saudações académicas

Nuno Fontes

Vincent Domingos

NÚCLEO DE DESPORTO

Continuamos em acção...



Nos dias 12 e 13 de Dezembro de 2005, realizou-se na sala polivalente da casa do pessoal do CHC o torneio de Ténis de Mesa. Durante duas "longas noites", estiveram na luta pela vitória 12 participantes, saindo vencedor José Gonçalves do 1º ano de A.C.S.P.. O ND, felicita o vencedor e agradece a presença dos outros participantes.

A Judoca Marta Amaro do 1º ano de Fisioterapia esteve presente, no dia 17 de Dezembro, no Campeonato Nacional Universitário de Judo, que decorreu no Pavilhão Multidesportos de Coimbra, organizado pelo FADU, ADJC e AAC, saindo vencedora. A sua grande vitória, à qual ela soma tantas outras, merece as maiores felicitações da nossa parte!

O ND tem mais novidades para 2006! Fica atento(a) e não deixes de participar!!!!...

P'lo Núcleo de Desporto,

Carla Pereira

Teresa Rodrigues



Pizza Marinheira ————— 3 pessoas

Pizza especial da casa ————— 3 pessoas

Pizza Margarida ————— 2 pessoas

Pizza Americana ————— 1 pessoa

Pizza Pequena

Lasanha ————— 1 pessoa

Faça a sua encomenda pelos telefones: 239 811 481 e 239 811

JANTAR DE NATAL

No dia 17 de Dezembro, a Liga dos Combatentes foi palco de mais um jantar de Natal organizado pela AE-ESTeSC. Muitos foram aqueles que se vestiram a rigor: barretes de vários feitios, cabeças adornadas com belas armações de rena e, alguns foram mais longe vestindo-se de Pai Natal. O vermelho e branco ficou como imagem de marca deste jantar. As emoções estavam ao rubro (não fosse este o último jantar antes das férias!), prometendo um serão de grandes loucuras. O espaço ao ar livre não era muito convidativo. O frio entranhava-se no corpo. Mas não foi obstáculo para o divertimento. O aquecimento foi feito enquanto a comida não chegava...e aí foi o que se viu: latas amarelas, danças sensuais, “moches” a torto e direito... Óptimos preliminares! Após algum tempo de espera, chegou o vinho e, depois, os famosos lombinhos de porco. Uma pequena pausa para abastecer, pois a noite iria ser longa. De barrigui-nha cheia e vinho a circular no corpo, no chão, enfim, por todo lado, atingiu-se o clímax do jantar. Muita euforia, muitos abraços, beijos com algum choro à mistura... o resto vocês já sabem.

E foi assim mais um jantar de Natal, mais uma noite, mais uma festança....

Paula Oliveira

Aqui ficam algumas das melhores fotografias que irão imortalizar o jantar de Natal de 2005...



ANO NOVO, VIDA NOVA...

“Que todos os nossos sonhos sejam realidade”. A famosa frase que entra em cena sempre no começo de cada ano traduz de certa forma o sentimento de todas as pessoas na passagem de ano. Como num passo de magia, recarregamos as energias, invadimo-nos de optimismo, vontade, esperança, realizações. Esta primeira noite do novo ano é sempre uma noite inesquecível, na rua ou nas habituais discotecas, um pouco por todo o lado, somos convidados a participar numa noite memorável. A oferta é muita, aos mais variados preços para todos os gostos...não pode faltar o tradicional bolo-rei, tal como o champanhe, muito champanhe!

Dão-se as doze badaladas e eis que irrompe no céu o tão esperado fogo-de-artifício, deixando o brilho e a magia nos céus. Temos agora 365 dias para realizar todos os nossos sonhos para, no final do ano, fazermos um balanço de tudo o que se passou e ver se valeu a pena. 2005 já é uma história passada para todos nós, num ano em que todos fomos felizes (uns mais do que outros).

Este novo ano será um desafio único para Portugal. Os portugueses sentem agora o peso da crise económica e os inúmeros aumentos não são grande ajuda para levantar a moral... resta ainda alguma esperança no novo Presidente da República, a ser



eleito no próximo dia 22, que irá marcar um estilo para os próximos anos, e terá de se entender com um governo sem desculpas. “Ou agora ou nunca”. É o sentimento mais ou menos generalizado que se sente em Portugal, apesar da crise conjuntural europeia e mundial.

Para terminar, desejo a toda a comunidade escolar bem como restantes leitores do LESTES muita saúde, sucesso, vitórias, conquistas e trabalho. Sim, trabalho, porque só com ele podemos transformar os nossos sonhos em realidade. E tomara que, no balanço final de 2006 possamos novamente ver que, se perdemos, tivemos muito mais vitórias. Se chorámos, rimos ainda mais. Se caímos, sempre tivemos forças para nos levantar...Para que no final de 2006 possamos chegar novamente à conclusão de que “sim, nós fomos felizes”.

Licinia Pino

CARTOON



E AGORA?! A ÉPOCA DE EXAMES...

Dicas de Estudo

- ☞ Estipular um plano de estudos e preparar um ambiente adequado com todo o material reunido e organizado;
- ☞ A cada 50 minutos de estudo, fazer uma pausa de 10 minutos e movimentar-se de maneira a fazer circular o sangue no corpo e principalmente no cérebro;
- ☞ Fazer resumos da matéria, utilizando palavras-chaves, cores, desenhos. A intenção é fazer um resumo, o mais visual possível, que permita a utilização dos dois hemisférios cerebrais de uma forma mais equilibrada. Com isso o cérebro poderá trabalhar melhor, pois este tipo de alternância ajuda a um maior rendimento e compreensão. Esta técnica funciona particularmente bem para aqueles que têm uma boa memória visual;
- ☞ Durante as sessões de estudo, procurar beber bastante água e comer frutas, evitar comer alimentos ricos em hidratos de carbono como bolachas, pão, bolos, etc., pois estes induzem à produção de hormonas facilitadoras do sono. O cérebro necessita de muito sangue e consome muita energia, como tal é de extrema importância uma alimentação adequada;
- ☞ É crucial respeitar cerca de oito horas diárias de sono, pois são muito importantes para as funções cerebrais e para a recuperação celular;
- ☞ É relevante reservar algum tempo para praticar actividades de lazer que reponham o equilíbrio mental diário e que permitam aliviar o stress. O ideal será praticar exercício físico como andar a pé, ginástica, actividades aeróbias em geral.

Marlene Lírio

11 Mandamentos do Estudante

- 1º - O estudante sabe sempre a matéria; se não responde é para não inferiorizar o professor. (pois claro...)
- 2º - O estudante nunca estraga o material escolar; testa a sua resistência.
- 3º - O estudante nunca se deixa dormir; o despertador é que não toca.
- 4º - O estudante nunca é posto fora da aula; sua presença é que é necessária noutro local.
- 5º - O estudante nunca diz mal de um professor; faz uma cr-ítica construtiva salientando os seus defeitos.
- 6º - O estudante nunca copia; recolhe dados.
- 7º - O estudante nunca reprova; renova sua experiência.
- 8º - O estudante nunca conspira contra os professores; estes é que têm espírito de conspiração. (mania da perseguição!)
- 9º - O estudante nunca bebe; saboreia.
- 10º - O estudante nunca fuma; estuda os efeitos nocivos do tabaco.
- 11º - O estudante nunca falta; não comparece por motivos de força maior.

Pesquisado por **Ana Carvalho Fonseca**

ESPECIAL TUNAS

“Os Sopistas eram estudantes pobres que percorriam as ruas sempre com músicas e brincadeiras...”

Muito pouco se sabe sobre a evolução das Tunas. Algumas lendas e trabalhos dão-nos a possibilidade de construir o seu percurso.

A sua origem remonta à Idade Média, mais concretamente, em 1212. D. Afonso VIII, Rei de Espanha, criou o primeiro Studium Generale em Palencia, sendo mais tarde as actuais Universidades. Pouco tempo depois, D. Dinis manda construir os Estudos Gerais de Lisboa (1285) que posteriormente foram transferidos para Coimbra, surgindo, assim, a primeira Universidade Portuguesa.

É, nesta altura, que surge em Espanha os Sopistas que mais tarde foram designados de Tunos.

Os Sopistas eram estudantes pobres que percorriam as ruas sempre com músicas e brincadeiras em troca de um prato de sopa (daí o nome de Sopistas) ou de dinheiro, de forma a ajudar nos estudos. À noite depois de tocar os sinos de recolha, estes cantavam serenatas às donzelas que queriam conquistar, sendo, muitas vezes, perseguidos pelas polícias universitárias (a recolha era obrigatória para os estudantes). Devido a isso, os Sopistas começaram a utilizar longas capas negras.

Os Sopistas tinham sempre consigo um garfo e uma colher de madeira, para quando fosse necessário poderem comer o que lhes davam. Quando surgiram as primeiras tunas os símbolos adoptados foram a colher e o garfo em madeira. Em Portugal foi adoptada a colher de pau como uma das mais conhecidas sanções de praxe.

As tunas, como conhecemos hoje, surgiram no século XVI. Foi nesta altura que os Sopistas passaram a ter direito a residências de estudantes (para os mais carenciados), chefiadas pelos residentes mais antigos, que eram maus exemplos de estudo. Por sua vez, os pupilos (caloiros), que queriam fazer parte da comunidade Sopista, tinham de prestar os seus serviços aos seus superiores em troca de aprenderem a sua arte, de forma, a se tornarem um deles.

Diz a lenda que o nome Tuna teve origem num homem boémio e mulhengo de Tunes – Tunísia, que passava dia e noite a cantar, umas vezes aos amigos e outras às donzelas. A certa altura, o nome Sopista deixou de ser utilizado passando estes grupos de jovens cantadores a serem designados de Tunas, cantando e tocando para se divertirem e não para sobreviverem.

Não percas na próxima edição a origem das Tunas em Portugal.

Carolina Matos
Nuno Fontes

PORTUGAL EM MOVIMENTO

Assim é que é!

Precisamos é de bons exemplos: Animado pelo anúncio da recandidatura de **Mário Soares** à Presidência da República, o nosso querido Eusébio já confirmou o seu regresso à Selecção. Por seu turno, **António Calvário** começou a ensaiar o tema que vai levar ao Festival da Eurovisão de 2006... E **Rosa Lobato Faria** voltará a escrever a letra da canção que (se espera) mais uma vez seja a vencedora do festival. No caso de **Rosa Mota**, a atleta portuense reconheceu não ter tempo para se preparar devidamente para os Jogos Olímpicos, a disputar na Alemanha, em 2008, pelo que resolveu adiar o seu regresso para os Jogos de Paris, em 2012, onde participará na Maratona e nos 10.000 metros. **Carlos Lopes** já está a treinar, mas ainda não decidiu a data do regresso, e a prova em que apostará. **Fernando Gomes**, resolveu dar mais uma perninha, e prepara-se para ganhar mais duas ou três botas de ouro esperando, com os seus golos, ajudar o F.C.P. a voltar aos grandes títulos. Ainda no campo da música, as **Doce** (que saudade!) aparecerão, ainda em 2005, com visual renovado e um novo álbum de originais. Pela política, **Almeida Santos** e **Fernando Amaral** vão, já em Outubro próximo, candidatar-se às Juntas de Freguesia de onde são naturais. **Ramalho Eanes**, retomando projectos antigos, já iniciou o processo de refundação do PRD, agora, PARTIDO DAS REFORMAS DOURADAS...e parece que será desta...Finalmente...**D. Sebastião** sairá do meio do nevoeiro para nos salvar! Finalmente, **Portugal em movimento...**

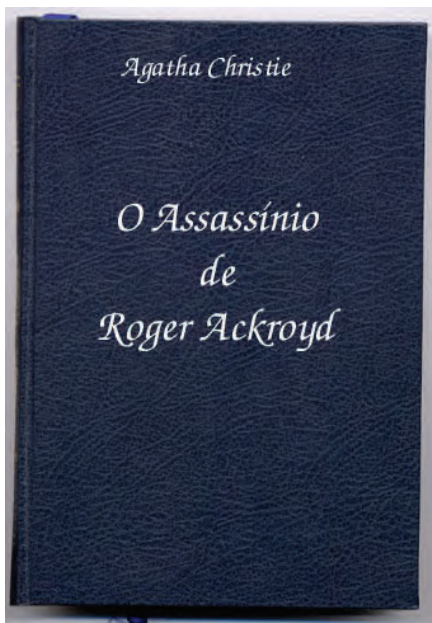
Pesquisado por Vera Godinho



JANEIRO EM DESTAQUE...

Literatura

Quem matou Roger Ackroyd?



A magnífica e incomparável obra de Agatha Christie é intemporal! O seu estilo é inigualável: “a investigação racional e a psicologia; o mistério denso e a variedade de personagens e ambientes; o emaranhado de indícios e a solução imprevista”. Excepcional!

O *Assassino de Roger Ackroyd*, publicado em 1926, lançou-a para as luzes da ribalta. A partir de então, brindou-nos com variadíssimas e espectaculares histórias de ficção policial. O livro, anteriormente citado, conta a história de Roger Ackroyd, um velho, rico e sovina, apunhalado nas costas na sua própria casa. A sobrinha pede a Hercule Poirot que investigue o caso e descubra o autor do crime. “Só a mente dedutiva do detective belga poderia juntar peças tão absurdas e, aparentemente, sem significado como uma pena de ganso, uma poltrona fora de lugar, uma aliança e um pedaço de cambráia branca engomada”. Fica aqui apenas um cheirinho desta empolgante aventura, que vale a pena ler e reler!

Paula Oliveira

Cinema

SAW II – A Experiência do Medo: «Oh sim... Vai haver sangue!»



Imaginem-se a acordar numa casa de banho extremamente suja e sem qualquer janela, amarrados a um tubo pelos tornozelos... Olham em frente e vêem outro infeliz na mesma situação...

Entre os dois jaz um corpo morto coberto de sangue. O corpo segura uma arma numa mão e um gravador noutra... Descobrem que estão perante um jogo doentio, e depois de ouvir a gravação percebem que têm que matar o outro infeliz ou é a vossa família que morre. Jigsaw planeou um jogo mortal...

Estávamos em 2004 e foi assim que Darren Lynn Bousman iniciou SAW - O ENIGMA MORTAL.

Agora em 2006, Jigsaw está de volta em SAW – EXPERIÊNCIA DO MEDO. A mente brilhante mas perturbada voltou para outro “round” de jogos de vida ou morte.

Quando um assassinio é descoberto com todos os sinais da autoria de Jigsaw, o Detective Eric Mason (Donnie Wahlberg) inicia uma investigação e prende o assassino. Mas para Jigsaw, ter sido apanhado é apenas mais uma parte do seu plano. Oito outras vítimas estão já a lutar pelas suas vidas – e agora é a altura de Mason se juntar ao jogo, pois um dos reféns é o seu filho.

Jigsaw promete que deixará o seu filho viver se Mason aceitar as regras do jogo. Mas o tempo escasseia, pois os reféns foram injectados com uma toxina que acabará por matá-los.

Fechados numa casa repleta das mais pérfidas armadilhas, os oito prisioneiros terão que descobrir o que têm em comum e, numa corrida contra o tempo, tentar desesperadamente sobreviver a um jogo de sangue e violência.

Altino Cunha

Música

“American Idiot, um CD aconselhado a todos os que gostam de punk/rock”



Actualmente, quem ainda não ouviu falar dos Green Day? Quer se goste ou não da banda, certamente já ouviu falar dela em qualquer lado. A enorme quantidade de prémios ganha pelos Green Day não passa despercebida e se à algum tempo atrás, apenas o ouvinte mais atento saberia quem eles são, actualmente, são poucos os que não os conhecem. Este sucesso recente foi conquistado à custa do álbum “American Idiot”. Álbum esse em que se podem encontrar os temas “Holliday”, “American Idiot”, ou “Wake me up When September Ends”, entre outros, pelo que é um CD aconselhado a todos os que gostam de punk/rock.

Mas antes de “American Idiot”, os Green Day já trazem na sua bagagem mais oito discos editados. Esta banda americana, constituído por três elementos-Billi Joe Armstrong (vocalista), Mike Dirnt (Baixista) e Tree Cool (baterista)-já existe há mais de quinze anos. O seu primeiro disco, “39/Smooth”, foi editado em 1990. Depois desse, muitos outros se seguiram. Mas parece que só passados 15 anos é a banda recebeu o merecido reconhecimento com o já falado “American Idiot”. E o êxito desta banda promete não ficar por aqui, pois já editaram um novo CD/DVD, “Bullet in a bible”, que foi gravado ao vivo e já está à venda em Portugal. Esperemos que seja um sucesso tão grande como o anterior.

Para todos os que diziam que o punk/rock tinha os dias contados, aqui está uma grande prova em contrário.

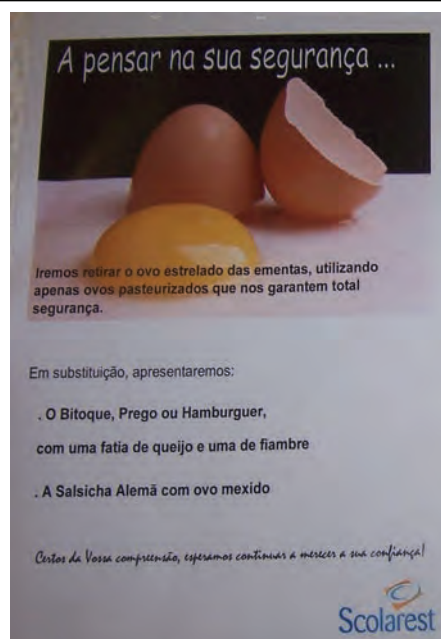
Patrícia Gonçalves

COMENTÁRIO CORROSIVO DO MÊS!



Era suposto que esta caixa Multibanco tivesse realmente dinheiro para movimentar, não era?!

COMENTÁRIO CONSTRUTIVO DO MÊS!



Para elogiar as boas iniciativas do nosso bar! Porque é bom saber que se preocupam com a nossa saúde e segurança alimentar.

PENSAMENTOS E REFLEXÕES

Em que mundo é que vivemos?

Pediria que fechássemos os olhos e viajássemos a um mundo encantado: o País das Maravilhas, a Terra do Nunca, que existe unicamente na nossa imaginação. Esse mundo onde temos os nossos sonhos, os nossos desejos, as nossas alegrias e tristezas... Esse mundo só nosso, onde somos o que sempre quisemos, onde estamos, onde queremos, onde existimos na perfeição da fantasia...

Mas não o peço!

Basta de fechar os olhos e apenas imaginar, sonhar, idealizar...

Basta de um mundo medíocre, onde nada é o que parece, onde ninguém é o que demonstra ser, onde o Amanhã é feito sobre as cinzas de alguém de Hoje...

Basta de hipocrisias e de sorrisos falsos, criados unicamente para o parecer bem e o bem parecer...

Afinal de contas somos pessoas ou somos cartas nas mãos de jogadores irreais?? (ou devo dizer irracionais??) Porque se a nossa vida não passa de um jogo sobre o qual não temos controlo então, de facto, não temos vida... Não somos melhores que qualquer animal... Somos um Hábito da Sociedade...

E estamos preparados para lutar pelo que queremos, de olhos bem abertos, num mundo bem verdadeiro????

Estamos preparados para gritar com todas as forças “Estou aqui!”, “Esta é a minha opinião!”, “Eu sou aquilo que todos podem ver!”????

É tempo de reflectirmos sobre quem somos, o que queremos e sobre o que devemos fazer para que o nosso amanhã não seja mais um dia monótono e vazio...

A felicidade e a concretização não caem do céu, nem estão no Sapatinho na manhã de Natal... Conquistam-se!! Temos que fazer por merecer e não fechar os olhos infinitamente...

Abram os olhos!! Acordem para a vida!!

A todos vós desejo um Belo Despertar!!

Pisttoff

Arrumo os livros. Repouso por fim. A música absorve o meu ser. Balançando ao som de doces e arrastadas notas, dirijo-me à varanda. Já é noite. O frio belisca-me o corpo. Mas a vontade de te ver... e aí estás tu! À minha espera. Simples, autêntica, encantadora...embelezas o longo e triste manto negro, na companhia de incontáveis e valiosos diamantes. Fecho os olhos e inspiro profundamente na incrível esperança de ser como tu! A noite já vai longa. Ouço passos. Espreito impacientemente. Chegaste finalmente! Trazes-me agasalho. Beijas-me, carinhosamente, a face fria, enquanto me envolves no aconchego dos teus braços. E aí estás tu! À nossa espera. Fechamos os olhos e inspiramos profundamente na convicta esperança de sermos como tu!

Paula Oliveira

“Não sabendo que era impossível... foi lá e fez!”

A vida não é fácil...

Por vezes lutamos e nem vencemos!

É difícil acreditar que é possível...

Mas a diferença entre o possível e o impossível

Creio eu que está na vontade humana!

Quando amamos não esperamos que apenas aconteça...

Lutamos para que o sonho seja realidade!

E a maior vitória que pudemos ter

É poder acordar amanhã

E reafirmar a vontade de sermos Felizes!

Ana Carvalho Fonseca

FRASE DO MÊS

“Não há assuntos pouco interessantes; apenas há pessoas pouco interessadas.”

G. K. Chesterton

PROVOCAÇÕES

2005 – A Tradição já não foi o que costumava ser!

É um facto que entrámos num novo ano mas o que hoje me move a escrever esta crónica são factos que aconteceram ainda no já velhinho ano de 2005!

Em tempo de balanço ficaram-me guardadas na memória situações mais ou menos caricatas que marcaram o ano no nosso Reino.

A praxe, já por analisada há tempos, continua a merecer, mais uma vez, a minha especial atenção. Começou na já referida falta de respeito pelo traje; passou pela falta de sensibilidade e por vezes ética a praxar, o que motivou inúmeras queixas; e só terminou no “assalto aos bolsos” dos caloiros quando, por altura da quadra natalícia, estes foram “delicadamente obrigados” a gastar o dinheiro em coisas muito importantes para o nosso quotidiano, como são os casos de fatos de Pai Natal e hastes de rena... Dará o traje a equivalência a um curso de Economia? Saberão os

doutores gerir dinheiro de terceiros? É impressão minha ou o país estava em crise? Se bem me lembro era o que o Governo apregoava naqueles tempos!

Lembrem-se que já aconteceu, foi em Santarém... Quem não se lembra? Espero que saibam do que escrevo!

2005 foi também ano de avaliação para quase todos os cursos da Escola. E não é que a avaliação revolucionou mesmo o ambiente escolar. Acesas discussões sobre o “disse que disse” e aquela AGA em que muitos aplaudiram ataques a alunos, a colegas, a amigos... É de lamentar, reconhecer o erro, reflectir e aprender!

Outro episódio curioso, e que apenas agora com a afixação dos cartazes me dei conta, foi o facto de só haver uma lista candidata às eleições para os Órgãos Sociais da AE. Por onde andarás o espírito académico dos alunos da ESTeS? Não me parece que todos estejam no mesmo barco! Ouvem-se nos corredores tantas ideias contrárias, tantas críticas... Terão depois o direito de

criticar quem lá vai estar? Eu próprio me questiono sobre isso. E então o que se passou com os eternos candidatos? Sempre pensei, e tal como eu se calhar também muita gente o fez, que seria este ano que avançariam aqueles que desde muito cedo mostraram um apetite voraz por pertencer à AE.

Realmente foi um ano muito esquisito! Mas acredito que foram 365 dias atípicos e que o espírito, a união e a força da ESTeS vão voltar! Até porque tenho confiança nos caloiros, sem menosprezar os anos anteriores, são talvez a melhor fornada que entrou depois do meu ano! Vejo neles a motivação e o empenho para fazer desta Escola aquilo que ela é, a MELHOR ESCOLA DO PAÍS!

The Black Wizard

A todos os leitores do (L)ESTES desejo um bom ano de 2006 e continuação de um ano académico cheio de sucesso.

Solução

3	8	9	6	2	7	5	4	1
6	1	2	8	5	4	9	3	7
4	7	5	1	9	3	8	6	2
7	5	3	4	6	9	1	2	8
8	9	6	3	1	2	4	7	5
1	2	4	5	7	8	6	9	3
2	3	1	9	8	6	7	5	4
5	6	7	2	4	1	3	8	9
9	4	8	7	3	5	2	1	6

Errata

Na última edição do (L)ESTES foi dito que o vencedor Mister Caloiro 2005/2006 foi Gonçalo Valério. No entanto, o seu nome é André Gonçalo. O pedido de desculpas já foi feito ao Mister Caloiro. Desde já agradecemos a sua compreensão pelo sucedido.

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Paula Oliveira; **Responsável financeiro:** Diana Covas; **Secretária:** Licínia Pino; **Redacção:** Altino Cunha, Ana Carvalho Fonseca, Diana Covas, Marlene Lírio, Patrícia Gonçalves, Paula Oliveira, Paula Russo, Teresa Pedro, Vera Godinho; **Fotografia:** Altino Cunha; **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Colaboradores permanentes:** Ana Fonte, Carlos Geria; **Colaboradores nesta edição:** Carla Pereira, Carolina Matos, Catarina Cancela, Daniela Freitas, Nuno Fontes, Teresa Rodrigues, Vincent Domingos; **Publicidade:** Diana Covas, Licínia Pino; **Impressão:** Centro de cópias; **Tiragem:** 250 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AEESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeS, Regato e “O Forno”.