



(L)

ESTES

(L)ESTES | JORNAL DE EDIÇÃO MENSAL | N.º 31

Distribuição Gratuita

> Natal

> Bolo rei

pág. 3

> Natal

pág. 3

> A história do Pai Natal

pág. 9



> Terras...

> Darfur

> Paris

> Museu militar-Coimbra

> Guimarães...

O berço da nação...
págs. 4/5



> Mardok

> Praxes organizadas

pág. 10

> Saúde in(forma)...

> Marijuana

pág. 14

> AE-ESTeSC

> Jantar de Natal

pág. 8

> Comissão de Praxe

> A eleição da Miss & Mister Caloiro

pág. 8

> Diz lá...o que pensas sobre

pág. 9

> Em destaque ...

> Notícias do Nid

> Núcleos AE-ESTeS

> Tu Na D'ESTeS

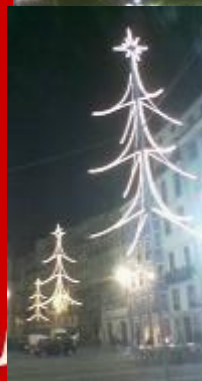
> Personalidade do mês

> Ciência e Tecnologia

> Solidariedade

> Cultura - Dezembro em Destaque

> Passatempos



**O NID precisa de ti...
Entrega-nos as tuas
propostas ... Colabora
neste projecto!
O (L)ESTES anseia pelo
teu talento!!!**

> Editorial

Mais um ano se passa e quase tudo continua na mesma: O país continua de "tanga" e assim mesmo é que é... Mas pronto este mês até deu uma lufada de reconhecimento internacional ao nosso país com a assinatura do Tratado de Lisboa que o Zé-povinho não sabe o que é mas que é "porreiro, pah, porreiro", e com a Cimeira UE-África, onde mais uma vez se assiste a "brindes e jantaras" com ditadores do séc. XXI. Por outro lado o povo português perde pois os "Gato Fedorento" abandonam a TV até data incerta, talvez finais de 2008. Mas concentremo-nos no nosso mundo "ESTeSC". Dezembro traz-nos, oficialmente, novas caras nos cargos mais importantes da ESTeSC pelo que 2008 se irá mostrar como um ano de mudança, esperamos todos, para melhor... Mas nem tudo são formalismos, e os estudantes tiveram o seu merecido mês de farra com a "Eleição dos Mrs" e o "Jantar de Natal".

Bem, 2008 vem aí, pode ser que traga Bolonha, ou até mesmo Praxe... De uma forma ou de outra cá estaremos para te informar acerca disso.

**A ti leitor dedicado,
um Feliz Natal e um
Bom Ano Novo...**



2004



2005



2006



> Notícias do NID

Como sempre aqui tens o jornal teu de cada mês, que como nunca é de mais lembrar não cai do céu e por detrás da construção dele há uma equipa de alunos como tu, e por isso mais uma vez te desafio a fazer parte da elaboração do jornal e quem sabe até do próprio NID. Em Novembro o teu núcleo organizou o "6 Noites 6 Filmes" que apesar de não atingir o objectivo claro de lotação esgotada teve alguma adesão por parte dos alunos, que é como quem diz: "Então é a assistência? À volta de 10 bandidos/as por filme". Esta actividade contou mais uma vez com o apoio da AE-ESTESC, mostrando 6 filmes de acção, comédia e terror, durante três semanas.

E como se já não bastasse o NID proporciona-te ainda a oportunidade de seres solidário nesta



época natalícia com a III Campanha de Solidariedade. Se quiseres participar basta trazeres alimentos não perecíveis (conservas, arroz, óleo, azeite, farinha, bolachas, etc), roupa de criança, brinquedos, material escolar, etc, e depositares nos três caixotes que estão à entrada da ESTeSC, e que posteriormente serão entregues por nós a três instituições. Para mais informações consulta os cartazes distribuídos pela Escola. Contribui, um dia podes ser tu a precisar.

**Vasco Vicente
Coordenador do NID**

Bolo-Rei



Não é possível falar-se na época natalícia, sem se falar na sua doçaria típica e do famoso Bolo-rei, com a sua forma de coroa, frutas cristalizadas e frutos secos (amêndoas, nozes e pinhões), a fava e o brinde.

Este bolo está carregado de simbologia, representando os presentes oferecidos pelos Reis Magos ao Menino Jesus. A côdea (a parte exterior) simboliza o ouro; já as frutas secas e as cristalizadas representam a mirra; por fim, o incenso está representado no aroma do bolo.

A influência da Igreja na Idade Média determinou a criação do Dia de Reis, simbolizado por uma fava introduzida num bolo, cuja receita se desconhece.

De qualquer modo, a festa de Reis começou muito cedo a ser celebrada na corte dos reis de França. O bolo-rei teria surgido no tempo de Luís XIV para as festas do Ano Novo e do dia de Reis. Vários escritores escrevem sobre ele, e Greuze celebrou-o num quadro, exactamente com o nome de Gâteau des Rois.

Com a Revolução Francesa, em 1789, este bolo foi proibido. Só que os confeitários tinham ali um bom negócio, e em vez de o eliminarem, passaram a chamar-lhe Gâteau des sans-cullottes.

Em Portugal, depois da proclamação da República, não chegou a ser proibido, mas andou lá perto. Com excepção desse mau período, a história do bolo-rei é uma história de sucesso, e hoje como ontem as confeitarias e pastelarias não se poupam a esforços na sua promoção. Actualmente em Portugal, o consumo de Bolo-rei é mais significativo entre finais de Novembro e o dia 6 de Janeiro, embora, o gosto por este bolo no nosso país faça com que ele seja vendido durante todo o ano. Quanto à origem, não há dúvidas que o «nosso» bolo-rei veio de Paris, já que segue a receita utilizada a sul do Loire, um bolo em forma de coroa, feito de massa levedada (massa de pão).

Hoje em dia, o bolo-rei inclui um brinde e uma fava. O brinde é um pequeno objecto metálico sem outro valor que não seja o de símbolo, e mesmo assim pouco evidente para a maioria das pessoas.

A fava representa uma espécie de azar: quem ficar com ela tem que comprar outro bolo-rei.



Teresa Dedro



Natal

O Natal está aí... Espera!!... Natal?? Que é isso?? Ah sim... aquela época do ano em que para uns se comemora o nascimento do "Salvador", para outros significa férias e ainda para outros a oportunidade para fazer dinheiro e/ou para o gastar.

É verdade, o Natal não passa, essencialmente, de um negócio onde uns compram e gastam "carros" de dinheiro e outros se aproveitam da situação para fazer dinheiro fácil! É também uma época propícia para a dramatização. Senão vejamos: uns mascaram-se de Pai-Natal e andam pelas ruas com um sacos de rebuçados ou balões a dar aos "putos", e os "papás" todos felizes ao ver as criancinhas naquele estado nostálgico, altamente típico da época, dão dinheiro a esses mesmo Pais-Natal.

As ruas mais movimentadas da cidade enchem-se com falsos mendigos, que pela época se aproveitam para se fazerem passar por deficientes necessitados, pedindo dinheiro a quem passa! A televisão bombardeia-nos com publicidade e mais publicidade acerca dos mais variados produtos, voltados principalmente para a classe infantil, muitos deles a incentivar lutas (a época não é de Paz??).

Ao longo dos tempos o Natal modificou-se, começando por uma época de culto, passando por uma época de amor e paz, desembocando, agora, numa época de futilidades!

Cristiano Cunha



> Look around the word



França

País do Glamour

O território da França, um dos maiores países da Europa, estende-se do Mar do Norte ao Mediterrâneo. A sua paisagem diversificada, caracteriza-se por regiões montanhosas a leste e a sul, incluindo o Pico do Monte Branco (4 810 m) nos Alpes

que é o ponto mais alto da Europa Ocidental, e por extensas planícies atravessadas por quatro rios: o Sena, a norte, o Loire e o Garona, que correm para oeste, e o Ródano que atravessa o lago Lemano e desagua no Mar Mediterrâneo.

A economia da França caracteriza-se por indústrias de ponta e por um sector agrícola eficiente. A sua actividade industrial concentra-se principalmente nos sectores da construção automóvel e aeroespacial, das tecnologias da informação, da

electrónica, dos produtos químicos e farmacêuticos e da moda.



São franceses alguns dos mais influentes escritores e pensadores europeus, como Descartes e Pascal, no século XVII, Rousseau e Voltaire, no século XVIII, Balzac, Baudelaire e Flaubert, no século XIX, e Sartre e Camus, no século XX, bem como pintores mundialmente famosos, como Renoir, Monet, Cézanne, Gauguin, Matisse e Braque, para citar apenas alguns.

É de uma riqueza cultural variadíssima, desde museus como o "Louvre" até aos

monumentos como o famoso Arco do Triunfo e a fantástica "Tour Eiffel" entre outros.

A cozinha francesa é das mais apreciadas na Europa, fazendo parte integrante da cultura e do estilo de vida franceses.

É um país que sem dúvida vale muito a pena visitar!

Nicole Albuquerque



> Gentes da minha terra ...

G
U
I
M
A
R
Ã
S

Habitualmente designada por Berço Nacionalidade, a cidade de Guimarães possui características ímpares que a distinguem de outras cidades portuguesas e a colocam num lugar de relevo na História de Portugal. O que lhe confere tal epíteto, é o facto de que, segundo reza a tradição, terá sido em Guimarães que nasceu e foi baptizado aquele que, em 1179 viria a ser coroado o primeiro Rei de Portugal – D. Afonso Henriques.

O nome e a imagem do da Cidade de Guimarães extravasaram há muito as fronteiras do domínio público. A 13 de Dezembro de 2001, o Comité do Património Mundial, inscreveu o Centro Histórico de Guimarães na Lista do Património Mundial da UNESCO. Para tal foi tido em linha de conta a ligação de Guimarães à fundação da nacionalidade portuguesa, as técnicas de construção aí desenvolvidas na Idade Média que foram transmitidas além fronteiras, e também o facto de Guimarães ilustrar a evolução de vários tipos de construção, nomeadamente dos séculos XV a XIX.

Uma particularidade do Centro Histórico é o facto de disponibilizar um serviço de Internet Wireless gratuito, de forma a ser acessível quer por turistas quer por estudantes que fazem daquele espaço um local habitual!

Um dos marcos da cidade é as Festas



da Nicolinas (em honra

de S. Nicolau) vulgarmente chamadas de "Pinheiro". Esta festa protagonizada essencialmente por estudantes tem início no dia 29 de Novembro e termina no dia 7 de Dezembro.

Guimarães é sem dúvida uma cidade a visitar.

Hotspots:

Castelo
Capela de S. Miguel
Paço dos Duques de

Bragança

Muralhas de Guimarães

Igreja da Nossa Senhora da Oliveira

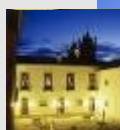
Antigos Paços do Conselho

Museu de Alberto Sampaio

Museu arqueológico Martins Sarmento

Mais em www.cm-guimaraes.pt

Cristiano Cunha



> Look around Coimbra

MUSEU MILITAR



O Museu Militar de Coimbra tem exposto o material que, ao longo dos tempos, foi utilizado pelo exército português.

Inaugurado a 6 de Dezembro de 1985, o Museu Militar de

Coimbra está instalado numa dependência anexa do Convento de Santa Clara-a-Nova. Inicialmente, teve uma missão circunscrita à exposição do património da região militar Centro. Mas como esta acabou por ser extinta e, entretanto, reuniram-se valiosas peças de natureza diversificada, aumentando e conferindo importância ao museu, que tem agora no seu acervo, peças

de várias origens.

O Museu é composto por seis salas de exposições e um pátio exterior para material pesado, tendo cada sala exposições sobre temas como a I Guerra Mundial, uniformes de militares dos séculos XVII a XIX, trincheiras, morteiros de diversos calibres, espadas, espingardas, pistolas e metralhadoras, telescópios, artilharia antiaérea e armas



anti-carro, entre outros, que nos dão a conhecer um pouco mais da história militar portuguesa. Para além da exposição

permanente que alberga, o museu é também

espaço de exposições temáticas.

Teve em Dezembro duas exposições itinerantes que estão emprestadas à escola e subordinadas ao tema da I Guerra Mundial e D. Pedro. Encontra-se aberto ao público das 10H00 às 12H00 e das 14H00 às 17H00.

Teresa Pedro



> O mundo lá fora

Abaixo-assinado pelo DÁRFUR



Darfur é uma região no oeste do Sudão que, antes da colonização inglesa, era independente de Cartum. Durante a guerra entre o norte e o sul do Sudão, o exército de Cartum

(norte) utilizou os jovens do Darfur como manancial de soldados africanos para combater os grupos armados do sul, muitas vezes através do rapto de crianças e jovens nas aldeias. No entanto, a região foi relativamente poupada pela guerra e assistia-se, até há pouco tempo, a uma coexistência pacífica entre os pastores nómadas árabes e a população de etnia africana.

Em 2003 os ímpetus independentistas, motivados pelos progressos no caminho de independência do sul, ganharam expressão no Darfur com algumas acções esporádicas de grupos militares rebeldes. Em resposta, o governo de Cartum iniciou uma intervenção utilizando o aparelho de guerra entretanto desocupado com a paragem das hostilidades no sul e contando com o apoio de militares de países como a Arábia Saudita e a Líbia, apostados em impor a Charia e o fundamentalismo islâmico no Sudão. Paralelamente, iniciou-se uma campanha de fomento do ódio étnico e racial, armando as populações de pastores árabes, politicamente mais fáceis de controlar e manipular, e financiando as razias às populações africanas.

Ante os olhos passivos da comunidade internacional, o Governo de Cartum deu início a uma radical operação de limpeza étnica. Estima-se em mais de 3.000 o número de ataques a comunidades e aldeias destas milícias armadas e mantidas pelo governo (a uma média de cerca de 60 ataques por mês) e entre 200.000 e meio milhão de vítimas mortais.

Muitas campanhas locais e internacionais de opinião pública têm sido bem sucedidas devido à

iniciativa e pressão dos cidadãos junto dos responsáveis e representantes políticos feita através de cartas e petições dirigidas a quem pode agir.

De facto, por cada carta recebida, os responsáveis chegam a contabilizar mais de 500 pessoas que, sabendo do problema e

partilhando da mesma opinião, simplesmente não se dão ao trabalho de escrever. Dedicando apenas alguns minutos a escrever uma carta breve ou a subscrever estas petições, cada um estará realmente a tomar uma acção efectiva na defesa de milhares de pessoas ameaçadas no Darfur. Assim, a comunidade estudantil da ESTeS uniu-se e foi entregue um abaixo-assinado, juntamente com outros de outras partes do país, porque "a sua assinatura pode valer mais do que você pensa!"



Kátia Almeida



Núcleos da AE-ESTESC

> Núcleo de Desporto



Abate Pinos 07



No passado dia 5 de Dezembro, no Fórum Coimbra, decorreu o primeiro torneio deste ano lectivo organizado pelo núcleo de desporto, no qual se inscreveram 16 participantes distribuídos por 8 equipas.

O torneio foi disputado num esquema de eliminatórias onde logo na primeira ronda se verificaram 2 faltas de comparência. Nos dois jogos restantes desta ronda os "Snow" (Rui

Pedro e António Rodrigues) venceram a equipa "nós" (Andreia Correia e Cristiana Teixeira) e o "4º ano

audiologia" (Vânia Sobral e Fátima Costa) venceu a "FisioACSP" (Ângela Lopes e Fátima Costa), passando assim também as meias-finais.

O primeiro jogo a dar acesso a final foi disputado entre os Snow e os "Pilonas Sensação" (Gonçalo Valério e Filipe Patrício). Jogo onde se fizeram mais pontos neste torneio, saindo vencedores os Snow por 259 contra os 217 pontos da equipa adversária. Nesta partida Rui Pedro (1º Ano de Fisio) fez 164 pontos, ou seja valor superior ao obtido por algumas equipas durante torneio. Na outra meia-final "Audiologia 4º Ano" defrontou a equipa "kuidado kom o K7" (João Carmo e João Marques), saindo vencedores os caloiros de Fisioterapia com um resultado final de 169 a 115.

Numa final entre equipas do mesmo curso e no jogo mais equilibrado do torneio, os "Snow" venceram os "Kuidado kom o k7" por uma diferença de apenas 14 pontos, com um resultado final de 200 a 186, tornando-se assim os campeões de Bowling da ESTESC pelo menos até 2008.

Núcleo de Desporto

Notícias da FADU

No dia 29 de Novembro, decorreu no Estádio Universitário de Lisboa o I Open de Ténis de Mesa, no qual o IPC foi representado por Paulo Cortesão (4º ano Fisioterapia).

Esta prova foi realizada por duas fases, uma inicial em que os atletas foram divididos por 7 grupos de 4 atletas, em que só passavam à fase seguinte os dois primeiros de cada grupo e os 2 melhores terceiros classificados.

Neste primeiro Open de apuramento para a fase final, inscreveram-se 26 atletas, sendo que o representante do IPC ficou em 21º e o vencedor foi Joni Sousa da AAUM (Associação Académica da Universidade do Minho). O próximo Open de apuramento de Ténis de Mesa vai ser organizado pela AAUBI (Associação Académica da Universidade da Beira Interior) e irá decorrer no dia 25 de Fevereiro na Covilhã.

Nos dias 10 e 11 de Dezembro, decorreu no pavilhão 3 do Estádio Universitário de Coimbra o II Torneio de apuramento masculino e feminino para a fase final de voleibol. Neste torneio participou pela primeira vez a equipa feminina de voleibol do IPC, tendo a participação desta ficado pela fase de grupos.

Por sua vez, a equipa masculina no seu segundo ano de participação, ganhou dois jogos durante a fase de grupos contra a AAUM e AAUAV, tendo perdido com a AAUTAD no dia 10. Já no dia 11, ganhou nas meias-finais à AAUBI e perdeu na final contra a AAUM num jogo bastante disputado, tendo ficado no 2º lugar da

prova, o que permite acumular bastantes pontos para esta equipa se classificar novamente para as fase final dos universitários, prova na qual, no ano transacto, ficou em 3 lugar a nível nacional.

O III torneio de apuramento de voleibol masculino e feminino vai ser organizado pela AAUAV (Associação Académica da Universidade de Aveiro) e irá decorrer nos dias 13 e 14 de Março em Aveiro.

Ainda em relação à FADU, continuam abertas inscrições para as pessoas interessadas em participar nas modalidades existentes nesta competição.

Já para o início do próximo ano, no mês de Janeiro, encontram-se já agendadas aulas de danças de salão que iram decorrer à partida no salão do espaço desportivo da casa de pessoal do Centro Hospitalar de Coimbra (CHC), junto à nossa escola. As condições e período de inscrição, assim como, outras informações sobre as actividades do ND – Núcleo de Desporto, serão brevemente afixadas nos placares e publicados no Blogue do núcleo (<http://ndestesc.wordpress.com/>) nos próximos dias.

Ficamos a aguardar a tua colaboração e participação nas actividades preparadas pelo núcleo para todos os alunos. Em caso de dúvida ou necessidade de esclarecimento, não hesitem em entrar em contacto connosco pessoalmente com os elementos do núcleo ou através do email: ndesporto@aeestesc.net

Núcleo de Desporto

> Tu Na D'ESTES



Olá comunidade estudantil da ESTeSC!!!

O Natal está a aproximar-se e com ele chegam algumas surpresas. Pois bem, a Tu Na D'ESTES, tem algumas surpresas a apresentar, que ocorreram neste último mês de actividade.

Pela primeira vez, a Tu Na D'ESTES foi convidada para actuar na abertura de um Festival de Tunas Masculinas, como tuna extra-concurso e não como a única Tuna Mista a concurso num festival do género! Isto é positivo, uma vez que já começam a perceber que há coisas que não se podem misturar... Este festival estava inserido no I Encontro de Tunas de Coimbra organizado pela TEC – Tuna de Enfermagem de Coimbra.

Poucos dias depois desta actuação, a Tu Na D'ESTES actuou no I Congresso das Ciências Aplicadas na Saúde organizado pela AE-ESTeSC. Para quem assistiu, provavelmente reparou que a actuação foi um pouco diferente das anteriores, uma vez que a tuna teve uma prestação onde reinou um espírito crítico relativamente a determinadas situações que têm vindo a acontecer nesta instituição. Claro, que isto foi tudo feito de uma forma divertida e em jeito de brincadeira, e a ver pela reacção do público parece que fez sucesso.

Mais recentemente, no passado dia 9 de Dezembro, a tuna participou no ArCaFestuna – Festival de Tunas Mistas de Arneiro de Tremês e Carvoeira. Neste festival estiveram presentes algumas das melhores tunas do país como, Tuna

Médica de Lisboa, ESTATUNA, Magna Tuna ApocaliSCPiana e a Viriatuna, sendo por isso um festival de grande qualidade onde se assistiu a grandes actuações e onde a Tu Na D'ESTES teve uma das suas melhores prestações em palco e não só. Digo isto porque muita da animação fora de palco surgiu, com algumas situações por nós criadas e brincadeiras em conjunto com as outras tunas...como o jogo das cadeiras, em que a tuna que saiu vencedora, depois de algum esforço e a cabeça a andar a roda, foi a Tu Na D'ESTES!

Foi também neste festival que foi apresentado ao público, pela primeira vez, o nosso mais recente “bebé”, o nosso estandarte...que é o novo orgulho da tuna.

Por estas e por outras razões não percam a nossa próxima actuação porque nos também não.

A Mailster
Carolina Mates



Poema de Natal

Para isso fomos feitos:
Para lembrar e ser lembrados
Para chorar e fazer chorar
Para enterrar os nossos mortos —
Por isso temos braços longos para os
adeuses
Mãos para colher o que foi dado
Dedos para cavar a terra.
Assim será nossa vida:
Uma tarde sempre a esquecer
Uma estrela a se apagar na treva
Um caminho entre dois túmulos —
Por isso precisamos velar
Falar baixo, pisar leve, ver
A noite dormir em silêncio.

Não há muito o que dizer:
Uma canção sobre um berço
Um verso, talvez de amor
Uma prece por quem se vai —
Mas que essa hora não esqueça
E por ela os nossos corações
Se deixem, graves e simples.
Pois para isso fomos feitos:
Para a esperança no milagre
Para a participação da poesia
Para ver a face da morte —
De repente nunca mais esperamos...
Hoje a noite é jovem; da morte,
apenas
Nascemos, imensamente.

Vinicius de Moraes



> Em destaque...



Eleicao

No passado dia 11 de Dezembro, realizou-se na cantina da ESTES a famosa eleição da Miss e Mister caloiro, a cargo da comissão de praxe. As caloiras cada vez mais doidas, os caloiros cada vez mais malucos ... mas como o espécime caloiro é assexuado são todos doidinhos (no bom sentido)! Embora seja só mesmo na eleição porque praxe já só mesmo na RTP memória.

Cada vez vejo menos roupa, o que não me desagrada de todo, mas verdade seja dita, as trombas de elefante enojam-me um bocadito...

Pronto, caloiros à parte que estão sempre ébrios neste evento, e se acabam por portar sempre bem e a altura, há sempre o reverso da medalha, a bela da comissão de praxe! Como já vem sendo um habituê, estes insistem em desiludir-nos...

Pensei em falar-vos por tópicos do que por cá se passou:

Falta de organização

Não sabiam se ia ser "bica aberta" até quase em cima da data.

Os cargos estavam mal distribuídos, houve muita gente que não fez nada e outra tanta que nem apareceu.

E não sei porquê, mas deu-me a sensação de que a festa foi organizada em cima do joelho.

Que me lembre nenhum dos prazos de entrega de material foi cumprido para com a AE.

Embriguez dos elementos

O presidente da comissão estava fortemente... alcoolizado, sim penso que será o termo técnico, entre outros membros.

Apesar de todos os elementos se terem comprometido a não ingerir o divino néctar.

A AE teve papel preponderante

Pagou o segurança e as casas de banho, se não, acho que o prejuízo ia ser engraçado...

Teve de organizar praticamente a arrumação do espaço, bem como os seus elementos tiveram de participar nela, apesar de não serem de todo as suas funções, enquanto alguns elementos, presidente inclusive, deixam os seus ossos descansar encostados à parede.

Partiram um vidro às 6 da manhã

Muito depois da festa acabar, pelo que foi a própria comissão que o partiu

A bilheteira fechou cedo

E não ficou lá ninguém depois, o que levantou alguns problemas.

A cancela acho que emigrou

Viram-na?

O relatório de contas

Existir sei que existe, agora, é assim tão mau que não se possa mostrar?

Certificado dos Caloios

Bom, dado as contas não estarem muito bem, digo eu, acho que mais um ano não vai haver... às tantas até tiveram lucro, pela primeira vez!

Os fatos, não ia haver eleição de fatos?!

Para além da pouca adesão que houve, estes não

foram eleitos.

Ou isso, ou o presidente já não estava a ver bem, afinal era uma das suas funções.

PARABÉNS comissão de praxe...

Contudo conseguiram...

Tiago Domingues



Jantar de Natal

Pais Natal Terroristas voltam a ATACAR...



Ao que parece, na última quinta-feira de aulas, dia 13 de Dezembro de 2007 foram avistados diversos Pais Natal Terroristas. Estes dirigiam-se em carros descaracterizados, autocarros, havendo inclusive relatos de alguns que seguiam a pé. Segundo as nossas fontes as renas encontravam-se embebidas num bar das proximidades, juntando-se à comitiva posteriormente. As mesmas fontes, acrescentam ainda que estes se faziam acompanhar por cerca de 250 duendes que se aglomeravam na Rua da Sofia.

Traço comum a todos eles era o facto de estudarem ou terem estudado na ESTeSC. Como já vem sendo hábito desta época, a tua AE organiza aquele que pode ser considerado como o único jantar que junta todos os cursos à mesa de negociações... as negociações de Baco.

Realizou-se na Liga, este ano "cá dentro", pelo que o pessoal teve de compensar a humidade relativa "regando" bem o jantar. "Quer se dizer", também não podemos generalizar a ideia da "cabeleira" académica, sim, porque houve muita

gente que rompeu com a tradição: brindou e fez penaltis com sopa, "ah pois é bebé!"

Outros mais "sussugaditos" distribuíram batatas fritas e carne em nome da boa vontade característica da época...

A boa disposição reinou como sempre, antes das ansiadas férias. Afinal a ESTeSC estava lá!

Voltando aos Terroristas, este ano não levaram armas, mas com o seu megafone e grito de guerra "Emergência de fino..." ainda conseguiram levar uma senhora a entrar em pânico no meio da Rua da Sofia – acho que o trânsito não ficou lá muito bem, não fosse o senhor do carro que seguia a trás lá retirou o carro da estrada.

Já agora obrigado a quem levou o manipulo da máquina do café, ele ate precisava de ser lavado!

P.S.1: Para o caso de não se lembrarem, ou os ilustres que preferiram a quietude do lar para estudar, informo que o jantar foi sopinha, batatas fritas, caminha boa, e acho que havia uma garrafinha ou outra.

P.S.2: Procuram-se 107 gorros (1 da Cutty Sark amarelo), 33 pares de cornos de rena, e 2 ou três alunos...

P.S.3: "cabeleira" = bebedeira

Tiago Domingues



A História do Pai Natal

O Pai Natal é associado à ideia de um homem já com uma certa idade, gorducho, de faces rosadas, com uma grande barba branca, que veste um fato vermelho e que conduz um trenó puxado por renas que conseguem voar mesmo não tendo asas. Segundo a lenda, na noite de Natal este simpático senhor visita todas as casas, desce pela chaminé e deixa presentes a todas as crianças que se comportaram bem durante todo o ano.

As raízes da história do Pai Natal remontam ao folclore europeu e influenciaram as celebrações do Natal por todo o mundo, tendo vários nomes dependendo do país e cultura.

A personagem do Pai Natal baseia-se em S. Nicolau e a ideia de um velhinho de barba branca num trenó puxado por renas (o mesmo transporte que é usado na Escandinávia), personagem que entre os nórdicos simbolizava o Inverno.

Quanto a S. Nicolau, é o padroeiro da Rússia, da Grécia, dos marinheiros e das crianças, sendo conhecido por

s a l v a r
marinheiros
d a s
tempestades,
d e f e n d e r
crianças e
por oferecer
generosos
presentes aos
mais pobres.
P o d e - s e
duvidar da



autenticidade de muitas das histórias relacionadas com S. Nicolau, mas mesmo assim a lenda espalhou-se por toda a Europa e a sua figura ficou associada a um distribuidor de presentes, sendo o símbolo de S. Nicola três bolas de ouro.

O dia de S. Nicolau era originalmente celebrado no dia 6 de Dezembro, sendo este o dia em que se recebiam os presentes. Contudo, depois da reforma, os protestantes germânicos decidiram dar especial atenção a ChristKindl, ou seja, ao Menino Jesus, transformando-o no "distribuidor" de presentes e transferindo a entrega de presentes para a Sua festa a 25 de Dezembro. Assim, o dia 25 de Dezembro passou a englobar o Natal e o dia de S. Nicolau, com as suas tradições. Contudo, em 1969, devido à vida do santo estar escassamente documentada, o Papa Paulo VI ordenou que a festa de S. Nicolau fosse retirada do Calendário Oficial Católico Romano.

Em alguns países são atribuídos nomes às renas que puxam o trenó do Pai Natal. Na tradição anglo-saxónica existem oito renas: Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donder e Blitze. Posteriormente, acrescentou-se uma outra rena de nome Rodolfo, esta tem a particularidade de ter um nariz vermelho que brilha, logo ela é a rena que lidera no trenó, já que consegue iluminar o caminho. A criação de Rodolfo deu-se em 1939, para um anúncio de Montgomery Ward Company.

Actualmente, na época natalícia, em



muitas partes do mundo, anúncios, cartões de boas festas, decorações sazonais e a presença de pessoas vestidas de Pai Natal documentam a moderna lenda do Santa Claus (contração de Santus Nicholas). Crianças de todo o Mundo escrevem cartas ao Pai Natal, na crença da sua existência e na esperança de receber os presentes pedidos.

Teresa Dedro

> Diz lá ... o que pensas sobre: A eleição

Epa! Os caloios, mesmo sem a praxe, mostraram umas excelentes interpretações e um óptimo espírito, apesar de ter havido muita fruta a mostra, e isso tá mal. Foi muito fixe mesmo, apesar de já ter havido melhores... pra próxima, finos a borla!

Nuno Fontes (4.º Audiologia)

Porreiro pá. Foi uma eleição razoávelzinha, tendo em conta que os caloios este ano estavam incomparavelmente...sóbrios. Mas nem tudo correu bem: não houve eleição para a melhor caracterização de acordo com o tema da festa. Fiquei chateado (o Tiago e o Vasco também ficaram) pois estávamos confiantes num terceiro ou quem sabe quarto lugar. Mas já passou. Agora é tentar melhorar no próximo ano e como se diz por aí, "finos à borla" de quando em vez.

Pedro Santos (3.º Fisio)

Das raparigas a escolha foi muito bem feita tendo em conta a resposta... os rapazes fraquejaram bastante, atingindo o ridículo... não é que ache ter sido uma má escolha mas o Mr ganhou mais ao acaso do que por mérito!

Cristiano Cunha (1.º Radiologia)





> Personalidade do mês

Ricardo Araújo Pereira

E meia volta vai haver gajas nuas...

Ricardo de Araújo Pereira, humorista português, nasceu três dias depois da revolução dos cravos (1974), licenciou-se em Comunicação Social pela Universidade Católica Portuguesa, após o qual trabalhou como jornalista no Jornal de Letras e aos 29 anos (em Abril de 2003) fundou, com três amigos, um blog chamado "Gato Fedorento". Da Internet, a equipa deste blog mudou-se para a televisão e tem vindo, desde a SIC até à RTP, a alterar o paradigma do humor em português. Ricardo Araújo Pereira ficou conhecido do grande público quando se insurgiu veementemente contra os que falam, falam, falam e não fazem nada, pá, é licenciado em Comunicação Social na Universidade Católica Portuguesa, trabalhou como jornalista no Jornal de Letras e integrou a equipa de argumentistas que arrancou para alimentar diversos programas de Herman José - as Produções Fictícias. Foi co-autor de Herman 98 e Herman 99, de Herman José (RTP), O Programa da Maria (SIC, 2001), Hermandifusão Portuguesa (RDP), Felizes para Sempre (Expresso), As Crónicas de José Esteves (Diário de Notícias), entre outros. Também faz stand-up comedy e é especialista na

criação de personagens e tiques que «saltam» para a rua (como acontecia com algumas criações de Herman José) e são absorvidos de imediato em regime multi-geracional, alimentando campanhas publicitárias de sucesso. Falta dizer, e para ele isso é muito importante, que é um benfiquista ferrenho.

"Eles falam, falam, falam e não os vejo a fazer nada!!! Com certeza que fico chateado..." Pois bem, quem é que ainda não ouviu esta expressão? Ou, por exemplo...deixem ver..."Bai buscar" ou o típico "Pxiiittt cala-te"! Todas elas são expressões de Ricardo de Araújo Pereira, que já se infiltraram no quotidiano de inúmeros Portugueses...

Nuno Fontes



> Marduk

Praxes Organizadas

Há qualquer coisa a falhar nesta escola... e já no ano passado aconteceu o mesmo...

Praxes Organizadas... Já ninguém se lembra, a não ser a velha guarda da ESTeSC (entenda-se terceiro e quarto anos).

Para quem não teve a oportunidade, aqui vai uma pequena achega.

Por esta altura, era costume haver as tais Praxes Organizadas, isto é, durante alguns dias, os caloiros vestiam-se de acordo com o tema proposto para cada dia. Os temas eram muito variados, desde o dia da Troca de Sexos, ao dia do Anjo e do Diabo, ao dia do Pijama, ao dia do Esquadrão G, do Frota e das coelhinhas, entre muitos outros.

Eram dias em que reinava a diversão e boa disposição na ESTeSC, dias em que ainda se sabia verdadeiramente o que era a Praxe... dias que já lá vão e ninguém sabe se voltarão...

Irene Jorge



> Ciência e Tecnologia



Investigadores da FCTUC ajudam a prevenir problemas de memória

O tratamento precoce, e de modo mais eficaz, dos problemas de memória que advém do desenvolvimento da diabetes vai ser possível através de uma metodologia anunciada ontem em Coimbra.



Uma equipa de seis investigadores da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC) desenvolveu uma nova metodologia que ajudará os médicos no prognóstico da diabetes, possibilitando o tratamento antecipado dos problemas de memória que estão

relacionados com o avanço da doença.

«Ao possibilitar o prognóstico da doença, esta metodologia permitirá a adopção de medidas preventivas atempadas por forma a travar o avanço da patologia, evitando danos irreversíveis ao nível cognitivo e, certamente, uma significativa redução nos custos arcados pelos doentes e pelos serviços de saúde», afirmou o coordenador do grupo, Rui de Carvalho, do Departamento de Bioquímica.

A investigação centrou-se no estudo dos mecanismos metabólicos da diabetes utilizando ratos em laboratório. Tendo como marcador a glucose, foi possível examinar todo o seu trajecto ao nível cerebral.

Segundo explicou Rui de Carvalho, já se conheciam as disfunções de memória com a Diabetes, baseadas em testes comportamentais, mas não se conheciam os mecanismos do ponto de vista metabólico e a existência de disfunções, o que foi possível agora com recurso a uma técnica recente.

«Através da introdução de Glucose em organismos vivos, os investigadores examinaram todo o seu trajecto ao nível cerebral, ou seja, estudaram e avaliaram as várias transformações químicas registadas nas células, conseguindo determinar uma notória correlação de disfunções metabólicas cerebrais com os défices de memória na diabetes», refere uma nota do gabinete de imprensa da FCTUC.

Para se atingirem tais resultados foi necessário o desenvolvimento de complexos estudos, empregando metodologia baseadas em isótopos estáveis (ausência de radioactividade), nomeadamente o Carbono 13 e a sua observação por Espectroscopia de Ressonância Magnética Nuclear, uma poderosa técnica não invasiva, acrescenta o documento.

O projecto de investigação desenvolve-se desde 2004 e foi financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia. Teve a colaboração de Rodrigo Cunha, da Faculdade de Medicina de Coimbra, que tem estudado a cafeína e os seus efeitos neuronais susceptíveis de prevenir o aparecimento da Alzheimer, que tem na perda de memória um dos seus sintomas e efeitos.

Este grupo de investigadores – segundo afirmou Rui de Carvalho à Agência Lusa – vai prosseguir a investigação em torno da cafeína, com testes de consumo para avaliar que efeito terá para impedir esses défices cognitivos causados



Uma dose diária de café poderá prevenir doença de Alzheimer



Uma investigadora da Universidade de Coimbra, alertou que uma dose diária de café, poderá ajudar a prevenir a doença de Alzheimer, citando um estudo que comparou pessoas que tomaram café ao longo da vida com outras que não o fizeram.

Grupos de investigadores da universidade de Coimbra, estão a desenvolver uma pesquisa básica, para perceber os mecanismos da doença e identificar alvos terapêuticos, e a testar compostos, para avaliar se são neuroprotectores, já que Alzheimer é uma doença neurodegenerativa.

Estes estudos mostram que os próprios hábitos, podem influenciar a doença, tal como acontece com as doenças cardiovasculares.

Um desses grupos, vem-se dedicando, nos últimos anos, ao estudo da doença de Alzheimer e a avaliar a influência do café na prevenção desta, procurando, por essa via, descobrir substâncias activas para a produção de fármacos.

Uma dose diária de café, de certo modo, retarda o surgimento da doença, isto foi concluído pela análise comparativa de pessoas, que ao longo da vida tinham o hábito de tomar café, e outras que não o integravam na sua dieta.

Helóisa Mala



pela doença.

Esta nova linha de investigação, além de procurar uma metodologia preventiva ao aparecimento da doença, procura alternativas em termos de compostos ao tratamento tradicional que é feito com insulina.

Segundo Rui de Carvalho, os estudos de Espectroscopia de Ressonância Magnética Nuclear, que tiveram de ser realizados no estrangeiro, vão ficar em breve simplificados com a instalação de um equipamento no centro de ressonância magnética nuclear ligado aos Hospitais da Universidade de Coimbra e ao Instituto Biomédico de Investigação da Luz e Imagem (IBILI). (in Diário de Coimbra)

Vasco Vicente

Solidariedade

ADAV – Associação de Defesa e Apoio à Vida

Nesta edição, é com grande agrado que, o (L)ESTES inaugura um espaço, inteiramente, dedicado à solidariedade. Todos os meses falaremos sobre uma instituição de solidariedade e todo o tipo de campanhas, iniciativas, actividades que se desenvolvam nesta área.

Nesta edição, a instituição escolhida foi a ADAV (Associação de Defesa e Apoio da Vida). Surgiu em 1999 e foi reconhecida como Instituição Privada de Solidariedade Social (IPSS) em 2000. O seu principal objectivo é “apoiar a família, a defesa e promoção da vida humana e da dignidade da mulher”.

Esta IPSS está sediada em Coimbra, contudo, já existem delegações em Viseu, Aveiro e Leiria. Neste momento, a direcção da ADAV-Coimbra é presidida pela Profª

Doutora Ana Maria Ramalheira, dela igualmente parte a Drª Leonor Seabra Pere Dr. Tiago Miranda e o Dr. João Paulo Barbo de Melo. Esta equipa multidisciplinar reúne esforços para desenvolver vários projectos e campanhas. Seguidamente, serão descritos alguns deles:

> Projecto mãe: consiste em ajudar grávidas a superar qualquer obstáculo que ameace comprometer o seu direito à maternidade. Assim:

Jovens raparigas grávidas com medo da vida da família e da sociedade - disponibilizam ajuda material e psicológica.

Mulheres que pensam estar grávidas e querem confirmar o seu estado - disponibilizam teste de gravidez gratuito e aconselhamento.

Mães que perderam ou estão em risco de perder o emprego por causa da sua gravidez ou maternidade - disponibilizam apoio jurídico e ajuda material.

Mulheres e homens que sofrem de problemas psicológicos ou emocionais ligados a abortos feitos no passado - disponibilizam aconselhamento e apoio psicológico.

> Projecto crescer: dirige-se a pais, professores e alunos, num espectro variado de iniciativas: formação contínua de professores, grupos de solidariedade juvenil, sessões de debate construtivo, gabinetes de apoio ao aluno.

> J-ADAV: direccionado para os jovens que podem participar nos diversos projectos em curso e levarem a cabo iniciativas próprias, designadamente no âmbito universitário.

> Projecto avô: apoio à terceira idade desamparada – começa a desenhar-se.

> Projecto «Escola de Mães»: que tem como objectivo dar formação às mulheres que solicitam a nossa ajuda (na sua maioria com famílias desestruturadas e evidenciando problemas sociais graves), abordando temas ligados à puericultura, higiene e economia alimentar e doméstica, bem como aos valores da família e à dignidade da vida humana.

> Campanhas de donativos: recolha de alimentos, roupas e utensílios para mães e bebés.



is são apenas algumas actividades desenvolvidas por esta instituição. Se quiseres saber mais envia e-mail para adav@regiaoocentro.net. Se preferires deslocar-te até lá aqui fica a morada e o número de telefone e telemóvel:

Praça 8 de Maio, 42-2º, Sala B
3000-300 Coimbra

Tel.: 239 820 000 **Tlm.:** 916 577 743

ário e ajuda esta instituição.

Paula Oliveira



> Sabias que...

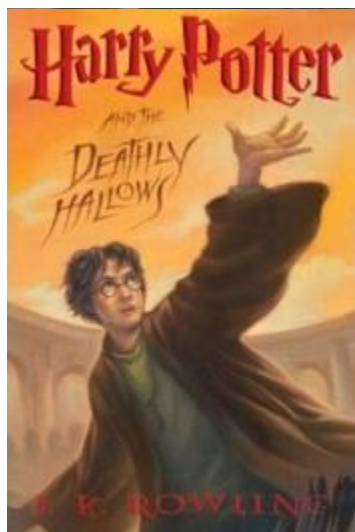
- ❓ O 1º automóvel foi construído por um engenheiro francês, Nicolas Cugnot, entre 1763 e 1769, para transportar artilharia;
- ❓ No séc XIX havia uma tribo de índios no Brasil que ainda comia os testículos e escroto dos seus inimigos vencidos;
- ❓ As mulheres do século XVIII usavam sobancelhas postiças feitas de pêlo de rato.



>Dezembro em destaque ...



Literatura



Harry Potter e os talismãs da morte
J. K. Rowling

Cinema



O Irmão do Pai Natal (Fred Claus)
De: David Dobkin

Música



Vanessa da Mata
Brasil

Soluções (Pág. 15):

Diferenças:

Remendo no chapéu, risca no cachimbo, rabo na galinha, nuvem, pau da cerca, tronco da árvore, prego atrás do senhor, pau da cerca no meio.

T	I	M	O	N	E	I	R	O	
E	N	O	R	M	I	D	A	D	E
R		R	O		R	O	L	A	R
R	U	N	A		A	N	E	L	
A	B	A	N	O		E			I
M	E		I	T	S	I	S	S	A
O	R		S	A		D	O	C	E
T	E	A	M		C	A	M	A	
O	S	S	O		A	D	A		F
		A	S		L	E	R	I	A

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

> O teu espaço

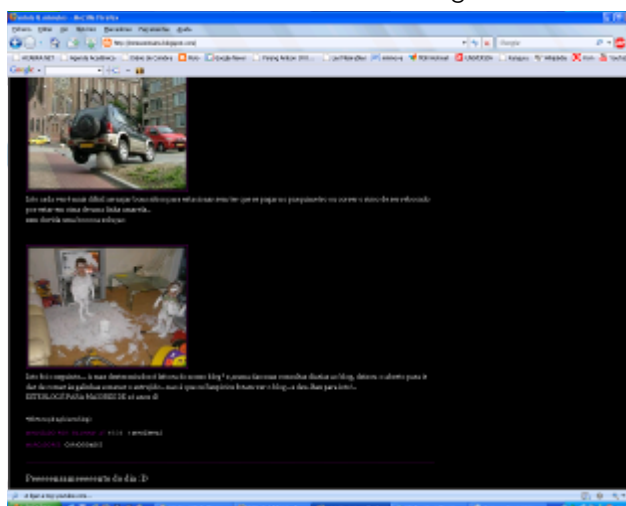


Vídeos, Anedotas, imagens, teorias... Tudo num só local onde a diversão impera!

www.miniseminuinis.blogspot.com

Fica a sugestão!

Anuncia também o teu blog! nid@aeestesc.net



BLOG

Cristiano Cunha

O teu espaço

- > Sugestões
- > Ideias
- > Anedotas
- > E-Mail's
- > Fotografias
- > Passatempos
- > Concursos
- > Blogs
- > ...

> Saúde in (forma)...



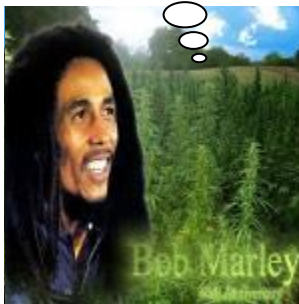
“Estudo americano diz que marijuana cura dor”

Acaba de sair um estudo que combate um estereótipo antigo e deve fazer a alegria de parte da população, principalmente aquela que se encontra instalada nos hospitais e aquela cujo principal exercício é o controlo à distancia da televisão.

Aquilo que é dito no artigo é que a marijuana é um excelente analgésico. Vários cientistas da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, anunciaram que andam a testar um remédio, à base de marijuana, no combate à dor e inflamação sem que os utentes sintam os efeitos colaterais conhecidos por todos. A

substância é um derivado do THC (tetrahydrocannabinol), chamada de ácido ajulêmico que, depois de ser testada em animais, conclui-se ter um efeito entre dez a cinquenta vezes superior ao do princípio activo da cannabis. Acrescentaram ainda que a

No women,
no cry..



marijuana pode ser mais eficiente do que outros analgésicos, como aspirina.

O uso medicinal da marijuana vai ganhando cada vez mais adeptos nos Estados Unidos, devido a vários movimentos liderados por indivíduos vítimas de cancro, e que até chegaram a participar no Congresso norte-americano em que contavam como a droga os ajudava a aliviar a dor e a agonia causada pela doença.

O preconceito do uso deste medicamento vem, exactamente, do "efeito colateral" da cannabis. Num congresso recente sobre a dor especialistas Andrew Rice disse: que "ainda há um longo caminho a ser percorrido...", e que

"...temos a vantagem de o ser humano já usar a marijuana há centenas de anos, o que ajuda no estudo prático".

Presentemente, oito Estados americanos já autorizam o cultivo controlado e consumo da erva para fins medicinais.

Tiago Moraes



>Comentários construtivos...



O Natal chega a nossa escola, e o NAQ ecologicamente perpetua as tradições natalícias...

>Comentários corrosivos...

Visão cada vez mais rara...

Notaram a falta de uma barrazita branca e vermelha?



Terá sido:

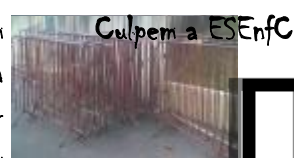
A) uma medida de combate a falta de estacionamento?!

B) a sua habitual migração após festas na escola?!



Efeito Xuxen (vidro partido)...
Obrigado Comissão de Praxe,
finalmente vão arejar a cantina!

GRADES rivalizam com um certo carro! Será obrigatório abandonar objectos cor-de-ferrugem na Escola, ou estes simplesmente ganham



Culpem a ESEnfc

> **Passatempos...****Descobre as 8 diferenças:****SUDOKU**

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

**Sopa de letras:****Horizontal:**

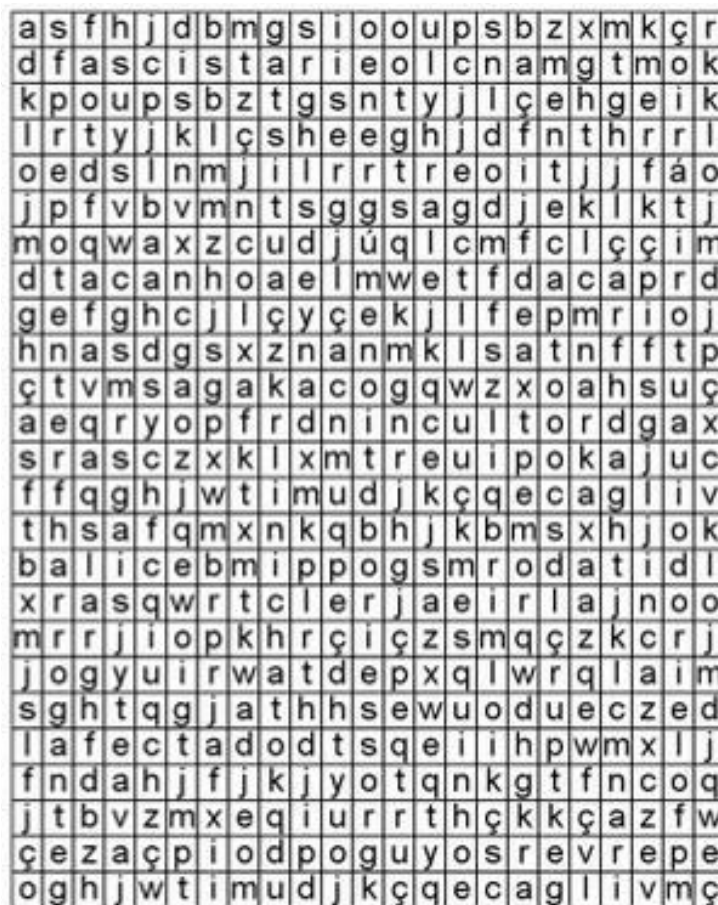
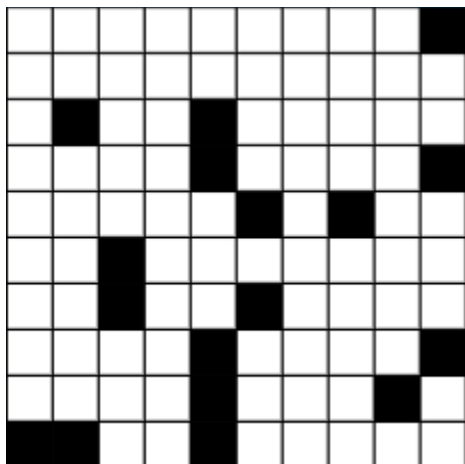
afectado, ditador, fascista, imbecil, inculto, perverso, tacanho

Vertical:

arrogante, autista, autoritário, chato, energúmeno, foleiro, grosseiro, mentecapto, mesquinho, prepotente

Diagonal:

rasca

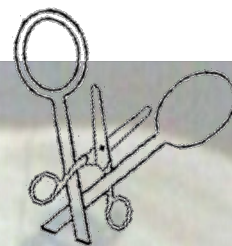
**Palavras cruzadas:****Horizontais:**

- Homem do leme;
- Barbaridade;
- No centro do largo, rebolar;
- Urna (anagr.), aro;
- Leque, pref. de negação;
- Pron. pes., testemunhei (inv.);
- Letra grega (inv.), sádia, faz mal aos dentes;
- Tema confuso, leito;
- Petisco de cão, nome de mulher;
- Carta de jogo, balela.

Verticais:

- Sismo;
- Pref. de negação, férteis;
- Temperada, membro das aves;
- Corporações;
- As pontas de nem, próximo aeroporto?;
- Onde se secam os cereais, óxido de cálcio;
- Competência;
- Corja, adicionar;
- Escrava do harém do sultão;
- Acusada (inv.), aquela que dá à luz, nota.

Soluções pág. 13.

> **Cartoon****Concurso****Colheres
De
Trupe**

Grandes, curtas, redondas, ovais, pesadas, leves, ou até para mexer o arroz... toda a gente sabe o que é uma colher de pau!

Mas está pode ser mais que isso, como símbolo da praxe, objecto através do qual são aplicadas sanções relativas a mesma, a colher de pau de trupe tem adquirido um grande simbolismo na vida académica...

>Se tens uma colher de trupe, e achas que ela é mesmo bonita, concorre...

Entrega uma foto da tua Colher, na AE até dia 21 de Janeiro, com o teu nome e curso e ano...

Se fores o vencedor a tua colher aparecerá na próxima edição...

E pode ser que haja prémio...

> **Fotografia do mês**> **Frase do mês**

“ Os Imbecis gostam tanto da imbecilidade que nunca se livram dela.”

Provérbio Judaico

**FICHA TÉCNICA**

Coordenador: Vasco Vicente **Responsável financeiro:** Tiago Domingues; **Secretária:** Nicole Albuquerque; **Redacção:** Cristiano Cunha, Heloísa Maia, Kátia Almeida, Nicole Albuquerque, Nuno Fontes, Teresa Pedro, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Fotografia:** Kátia Almeida, Teresa Pedro, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Colaboradores permanentes:** Diana Mestre, Dina Figueiredo, Hugo Pereira, Luís Domingos, Maria Paula Russo, Ricardo Monteiro, Miguel Pereira, Paula Oliveira, Tiago Morais, Tomás Oliva; **Impressão:** Centro de Cópias; **Tiragem:** 200 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeS.

Edição:

*Núcleo de
Informação e
Divulgação
AE-ESTeSC*

