

chuf

شوف

O OLHAR DO CLUBE ATLÉTICO MONTE LÍBANO



ano XXII ♦ nº 158
maio 2023
www.caml.com.br

COMO FUNCIONA

Conheça a Diretoria
Cultural e suas 22
diretorias adjuntas

ARRASOU

Ivete Sangalo
comanda a
Festa de 89 anos
do CAML

EXEMPLO DE VIDA

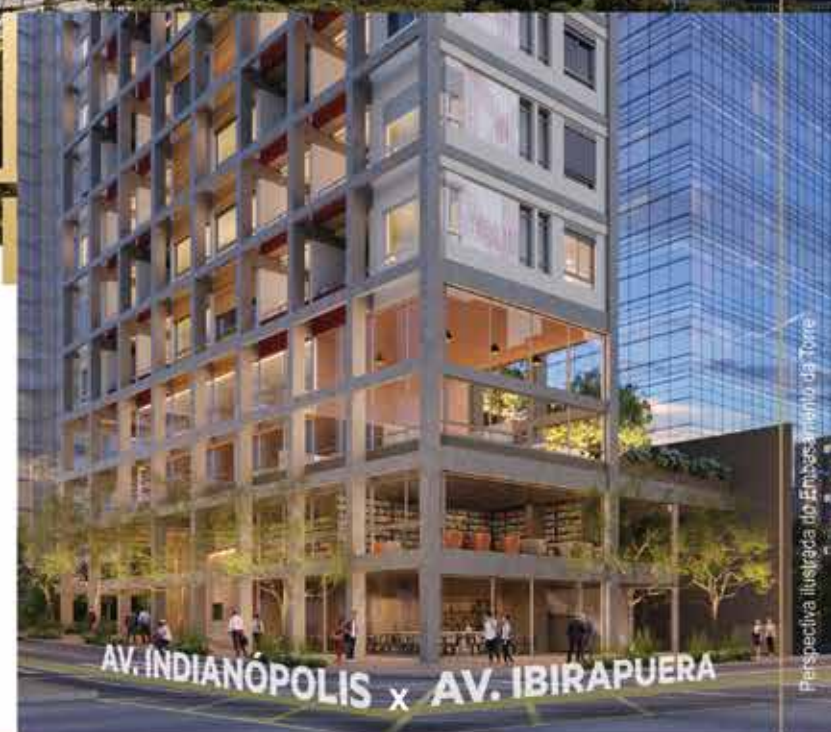
Angelita Habr-Gama enfrentou
preconceitos e construiu
brilhante carreira na medicina



Breve lançamento - Ibirapuera

NA PRIMEIRA FILA, UM ESPETÁCULO À PARTE

Um edifício vivo com arquitetura premiada, jardins suspensos e uma **vista 180° permanente para o Ibirapuera, Clube Atlético Monte Líbano e Parque das Bicicletas.**



58 E 80 M² - 1 E 2 SUÍTES PENTHOUSES ATÉ 180 M²

Antecipe-se ao lançamento e reserve o seu lugar no Hive Ibirapuera. Lazer no Rooftop, design diferenciado e espaços na medida do seu estilo de vida. **Todos os apartamentos com vista privilegiada e permanente para o Ibirapuera, Clube Atlético Monte Líbano e Parque das Bicicletas.**



Registre seu interesse

Av. Indianópolis x Av. Ibirapuera

hiveibirapuera.com.br ☎ 11 98431-3080

Futura Realização e Construção



Futura Comercialização



ABRE-ALAS

GABRIEL MALUF JACOB (AGÊNCIA DE VIAGENS @LIBANOTOUR) / WWW.LIBANOTOUR.COM.BR

Natureza esplêndida.
Chouwen, norte do Líbano

O Almoço de Páscoa: mais um evento de sucesso promovido pelo CAML



DESAFIOS

Pulsante, vivo, frenético! É como está nosso querido Monte Líbano atualmente, com atividades constantes e variadas e com um número cada vez maior de sócios a frequentá-lo. Nem parece que três anos atrás estávamos no auge da pandemia e tudo estava fechado. Esses cenários distintos trazem constantes desafios para a diretoria e nosso corpo de funcionários. Sendo assim, cabe ao corpo diretivo do CAML uma constante interação com os associados, para entender seus anseios e necessidades. A matéria da editoria “Como Funciona” é um espelho fiel dessa preocupação. Muitas das ações que estão sendo realizadas pela Diretoria Cultural foram permeadas por uma ampla pesquisa realizada entre os sócios. E não apenas a área cultural age dessa forma, mas todas as outras, como esportes, sede e social, interagindo direta ou indiretamente com todos.

Como fruto desse trabalho, eventos e serviços de qualidade estão sendo realizados e ofertados, todos eles retratados nesta **Chuf**. Como não falar da inesquecível e maravilhosa Festa dos 89 anos do CAML, com show da talentosíssima Ivete Sangalo? Dos almoços de Páscoa e do Dia das Mães, nos quais a confraternização predominou? Ou ainda, de mais uma edição do Gallery Forever e das dezenas de atividades realizadas pela área esportiva, voltadas para sócios de todas as idades? Isso só é possível porque os desafios são entendidos e enfrentados. E por falar neles, quantos não enfrentou a nossa entrevistada, capa desta edição, a doutora Angelita Habr-Gama? Essa magnífica senhora trilhou caminho brilhante na medicina, superando preconceitos, obstáculos, realizando coisas inéditas, abrindo caminhos para outras mulheres e conquistando respeito mundialmente! Curioso para saber mais? Então aventure-se pelas próximas páginas, recheadas de ótimas matérias! Boa leitura!

A Diretoria

DIRETORIA

Presidente
Claudio Roberto Daud

Vice-Presidente
Marcos Efeiche

Diretores-Secretários
Bertoldo Salum Filho
Flávio João Nesrallah

Diretores-Tesoureiros
Fabio Andraus
Fábio Lutfalla Filho

Diretores de Patrimônio
André Ivo Zarzur
Rafael Ernesto Zarif Zarzur

Diretores de Esportes
Felipe Camasmie
Marcos Roberto Bussab

Diretores de Sede
Caio Lutfalla
Guilherme Maluf Saba

Diretores Sociais
Andre Mikhael Maria
Fernando José Elias

Diretores Culturais
Guilherme Bueno Malouf
Jorge Daher Daud Filho

Diretores de Promoções
Jorge Mofarrej Nicolau Filho
Silvio Ernesto Zarzur

CONSELHO

Presidente
Marcelo Ernesto Zarzur

Vice-Presidente
Luiz Henrique Maksoud

Secretário
Camillo Ashcar Junior

Revista Chuf

Publicação do Clube Atlético Monte Líbano

Projeto Editorial
Paulo Anis Lima

Diretor Adjunto
Paulo Kehdi

Direção de Arte
Suzana Coroneos – Estúdio Casa do Cachorro

Reportagem
Gabriel Maluf Jacob (Abre-Alas)
imagens cedidas e sob a responsabilidade
de Gabriel Maluf Jacob
Juliana Bógus Saad (Entrevista, No Palco,
Na Mesa, Nossa Equipe, Sahtein)
Paulo Kehdi (Líbano Sempre, Sócio Atleta,
Meu Canto, Como Funciona e Aconteceu)
Equipe Monte Líbano (Aconteceu e Agendas)

Fotografia
Kiko Ferrite (Matérias)
Wagner Camarneiro (Eventos)

Tradução de títulos para o árabe
Georges Fayed Khouri

Revisão
Exceção Editorial

Tratamento de imagens
Fatima Moreira

Impressão
Leograf Gráfica e Editora LTDA.

Clube Atlético Monte Líbano
Av. República do Líbano, 2.267
04501-003 São Paulo SP
11 5088 7070
www.caml.com.br





Deixe-se guiar
pelos seus sonhos!

INSPIRE-SE

COLEÇÃO INVERNO 2023

@mundodoenxoval





10 CAPA

Conheça a excepcional trajetória de vida da **Doutora Angelita Habr-Gama**

18 SÓCIO ATLETA

Utilizando-se do método “run walk run”, **Celso Ribas** realizou sonho ao concluir a Maratona de Nova York

24 MEU CANTO

Nivaldo Daud faz do esporte ferramenta para se tornar uma pessoa melhor

30 LÍBANO SEMPRE

Os caminhos percorridos por Jesus Cristo e os apóstolos no Líbano são o tema desta edição

38 NA MESA

O casal **Cacú Kairouz** e **Maurice Bachir** nos apresenta o delicioso sorvete Miski

40 NO PALCO

Roland Zogbi encanta a todos com sua simpatia e talento nos palcos

44 COMO FUNCIONA

Entenda como funcionam e o que oferecem as **22 diretorias adjuntas do Cultural**

48 SAHTEIN

O chef Magaldi ensina a fazer um **fusilli** delicioso, numa casquinha de parmesão

50 NOSSA EQUIPE

Vivian Valongo fala de sua paixão pelo clube, pelas alunas e pela ginástica

52 ACONTECEU

Os eventos que marcaram o último período e o que você não pode perder nos próximos meses

Chuf 157 - Erramos

Errata I - Na edição 157, cometemos um erro na seção “Saudades”, incluindo equivocadamente os nomes das sócias Sandra Maria Assi Dib e Vania Maria Assi Dib na lista das pessoas homenageadas. Pedimos as mais sinceras desculpas às sócias e seus familiares pelo ocorrido.

Errata II - Na edição anterior da Chuf, informamos erroneamente que a sócia Juliana Sarquis é esposa de Miguel Sarquis (matéria “Bem Juntinhos”, página 134). Juliana, na verdade, é filha de Miguel. Pedimos desculpas pelo equívoco.

lançamento

INDIE

purity moema

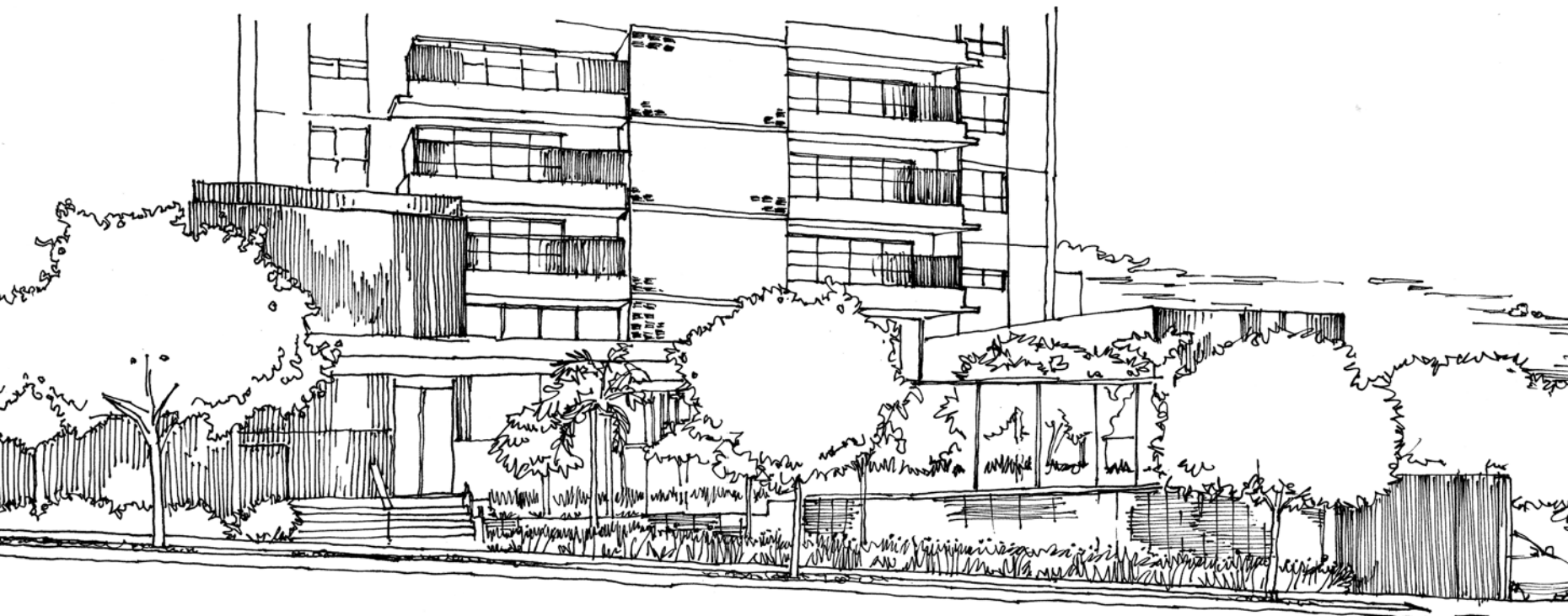


Imagem ilustrativa

Puro residencial.
Puro privilégio.
Puro viver.

150 m²

3 suítes | 2 vagas

APENAS 30 UNIDADES



avenida moema, 756

5052-6600

Intermediação:

W1 NEGÓCIOS
IMOBILIÁRIOS

**FERNANDEZ
MERA**
www.fmera.com.br

Realização:

LUNI
DESENVOLVIMENTO IMOBILIÁRIO

Barbara

SAFFIRE



ELIE SAAB



493 m²

5 OU 4 SUÍTES - 5 VAGAS

360 m²

4 SUÍTES - 4 VAGAS

SAFFIRE.LAVVI.COM.BR | (11) 5198-1272

AV. INDIANÓPOLIS, 394

Incorporadora responsável: Lavvi Abu Dhabi Empreendimentos Imobiliários Ltda. Av. Angélica, 2.346 - 8º andar - cj. 84 - São Paulo/SP. Registro do Memorial de Incorporação realizado em 02/03/2023, entregues conforme Memorial Descritivo do empreendimento. As perspectivas ilustram a vegetação com porte adulto, que poderá ser atingido após a entrega do empreendimento e de acordo

A Lavvi traz para o Brasil
o primeiro empreendimento com
a assinatura da marca Elie Saab.



Perspectiva ilustrada do lounge piano bar

Saffire Elie Saab, um projeto de luxo com quadra de tênis, quadra de beach tennis,
piscina coberta, private pool house e um lazer incomparável.

INCORPORAÇÃO E CONSTRUÇÃO:



الطريق الصحيح هو المبادرة والمثابرة بالمسير

O CAMINHO É CAMINHAR

Pioneira, desbravadora, corajosa e líder nata, **Angelita Habr-Gama** nunca aceitou “não” como resposta, formou-se cirurgiã pela USP no final da década de 1950 e abriu caminhos

Por **Juliana Bógus Saad**

¶ Ela entrou na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo em 1952, com 19 anos, formou-se em 1957, e foi a primeira mulher residente de cirurgia no Hospital das Clínicas (HC). Superando machismos e preconceitos, Angelita Habr-Gama trilhou um caminho extraordinário na medicina – cirurgia, ensino e pesquisa. Chegou ao topo da carreira de docente e foi chefe do departamento de cirurgia da USP. É referência mundial na sua especialidade, a gastroenterologia. Foi reconhecida pela Universidade de Stanford (EUA) como uma das médicas que mais contribuíram para o desenvolvimento da ciência, e incluída entre os 2% de cientistas que mais se destacaram no mundo. Publicou centenas de trabalhos científicos, ganhou mais de 50 prêmios, foi nomeada coordenadora do Programa de Prevenção do Câncer Colorretal, fundou a Associação Brasileira de Prevenção do Câncer de Intestino, preside inúmeras sociedades científicas, é membro honorária no *American College of Surgeons*, e é a primeira mulher

a integrar o seletivo grupo de membros honorários da *European Surgical Association*. É professora emérita aposentada da USP, e segue realizando cirurgias no Hospital Alemão Oswaldo Cruz, onde trabalha desde os anos 1970. É diretora do Instituto Angelita e Joaquim Gama. Gama, também cirurgião, é marido de Angelita há quase 60 anos. Filha de Kalil Nader Haber, nascido em Beirute, e de Nagibe Bechara, de Zahle, a doutora nasceu na Ilha de Marajó, no Pará, em 1933. Mudou-se com a família para São Paulo aos sete anos, depois que um de seus cinco irmãos faleceu de uma apendicite aguda – “Meu pai pensou: ‘se eu ficar aqui, os outros vão morrer também’. E decidi sair da ilha.” Em 2020, lançou sua biografia “Não, não é resposta”, escrita por Ignácio de Loyola Brandão. Nesta entrevista, Angelita relata uma vida de desafios e acasos, com otimismo e sorte, mas, acima de tudo, com muita determinação para viver como quis, com saúde, prazer e felicidade.





À esquerda, os avós de Angelita, Carlos e Malak; abaixo, o pai, Kalil, na chegada à Ilha de Marajó, em 1918



Mais acima, a mãe, Nagibe, e o pai, Kalil, já em São Paulo; e Angelita, aos 7 anos de idade

O que a senhora tem de mais importante para compartilhar sobre a vida?

Eu acho que a coisa mais importante da vida é a gente gostar de viver. Ninguém sabe por que está nesse mundo, e nunca vai saber. Mas a vida é tão maravilhosa! A gente tem que amanhecer feliz por estar vivo. E se gozar de saúde, mais feliz ainda! Acredito que só vive muito quem gosta de viver. Isso não tem nada de científico, é uma associação que faço desde pequena. Precisa gostar de viver para viver bem e viver muito.

Como a senhora se manteve gostando de viver?

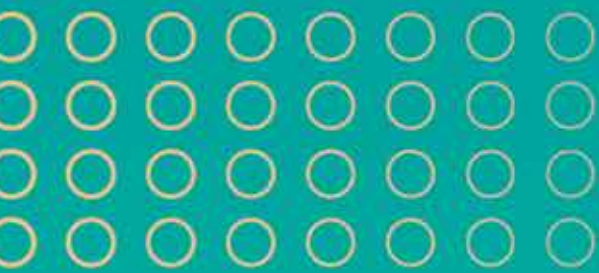
Procurei prazer em pequeninas coisas: fazer um esporte, ouvir uma música, ir a um clube, ter amigos. Tenho muitos amigos que vêm em casa, com quem saio, viajo. Você precisa procurar e descobrir o que gosta de fazer. Cada um tem uma habilidade, um dom. Descobrir o dom é fantástico! Às vezes, você descobre por acaso, como aconteceu comigo.

Tornou-se médica por acaso?

Na minha família não tinha médico. Eu não sabia o que era o exercício da medicina. Fui estudando, e aconteceu. Estudar e ler sempre foi prazeroso para mim. E sempre fui boa aluna. Meus pais não gastaram um tostão com meus estudos. Venci concursos para as escolas públicas que, na época, eram as melhores. Marechal Floriano, Caetano de Campos, Presidente Roosevelt... E, depois, a Faculdade de Medicina da USP. Mas foi um acaso absoluto. Eu jogava vôlei com meu grupo de estudo da Caetano de Campos – fundamos o clube Adamus. E meus parceiros do Adamus iam fazer concurso para medicina. Éramos tão unidos, tão amigos, que fui no bolo!

E seus pais gostaram da ideia?

Meus pais queriam que eu fosse professora. Era tradição familiar: minhas tias que ficaram no Líbano, e vieram para o Brasil depois, eram professoras. Minhas duas irmãs mais velhas também. Profissão de mulher era magistério. Quando falei para o meu pai que queria fazer medicina, ele disse: “Você está louca! Medicina? Mulher? Não!” Mas eu não aceitei o “não” dele. O nome da minha biografia é “Não, não é resposta” por isso. Aceito “não” desde que seja racional. Aquele não era. Então não aceitei, e fui prestar o vestibular para medicina. A Faculdade de Medicina mudou minha cabeça. Eu era uma “mulher das cavernas” [risos]. Mas, até eu chegar na faculdade, enfrentamos muitas dificuldades.



Vacinação

**UMA MANEIRA
SEGURA E EFICAZ
DE PROTEGER A
SUA SAÚDE!**

Em nosso **Centro de Vacinação**, na **Unidade Avançada Cidade Jardim**, oferecemos as principais vacinas recomendadas pela Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm).

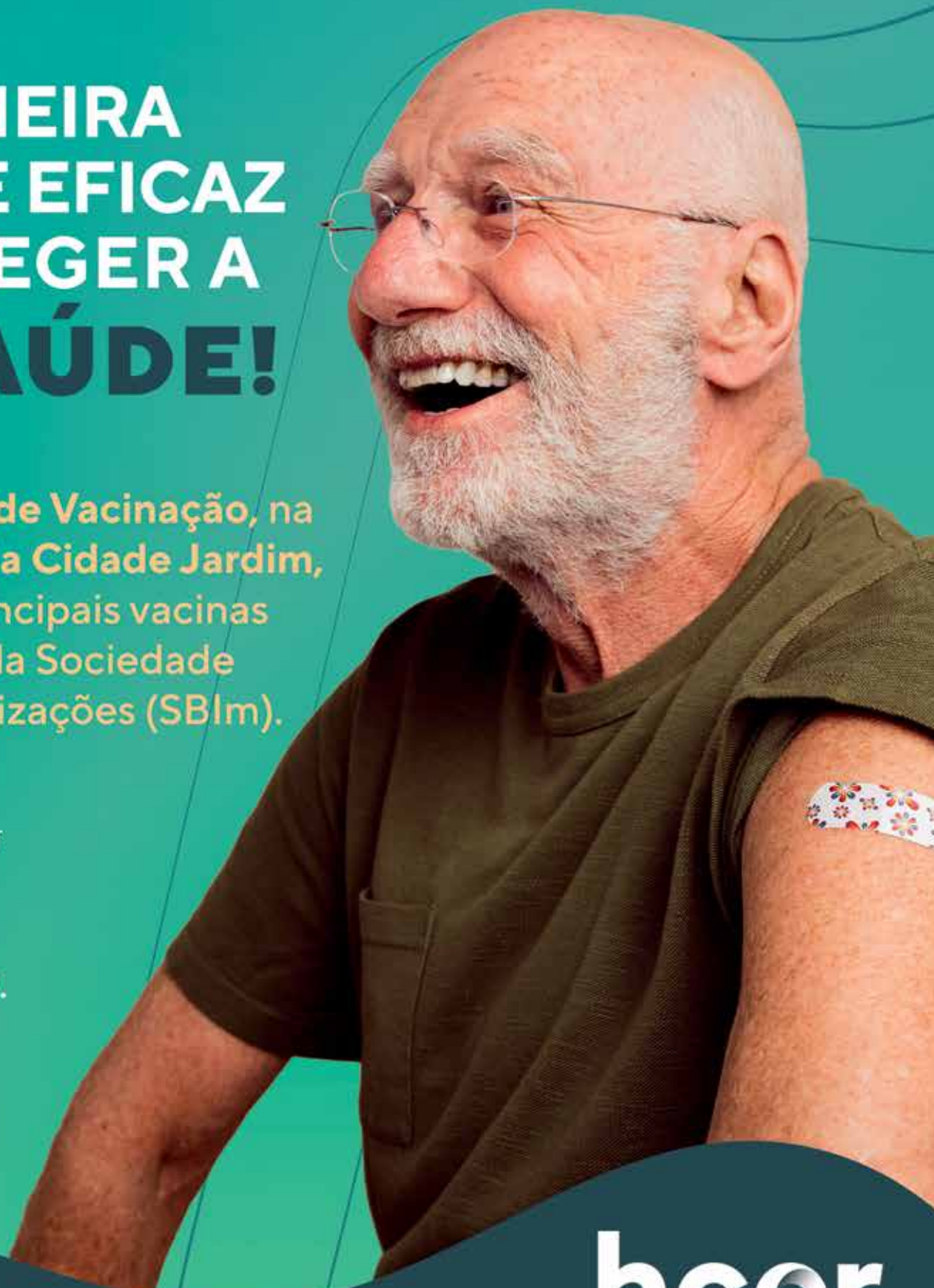
O atendimento pode ser feito sem agendamento prévio, ou se preferir, com hora marcada pelo telefone **(11) 3889-3939**.



Para mais informações, a lista completa de vacinas disponíveis e os convênios atendidos acesse o site pelo QR Code.

 Av. Cidade Jardim, 318 - Jardim Paulistano, São Paulo

hcor
ASSOCIAÇÃO
BENEFICENTE SÍRIA



CAPA

Ao lado, Angelita durante a cerimônia de casamento com o doutor Joaquim Gama, em 1964; mais à direita, o casal em evento em que ela foi nomeada professora titular na USP, em 1998

Abaixo, Angelita na sua formatura, em 1957; e o casal em frente à Faculdade de Medicina de São Paulo



Acima, o casal operando no Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em 1997. A foto foi capa da Revista da Folha de São Paulo daquele ano

Que tipo de dificuldades?

Quando meu pai resolveu que íamos sair da Ilha de Marajó, no Pará, ele vendeu tudo que tinha lá e achou que ia ser muito rico em São Paulo. Mas o que ele tinha não era nada. Então nós crescemos com dificuldades econômicas. Não de passar fome, mas não tínhamos quase nada. A gente fazia crochê para vender; eu tinha sete anos e ajudava minha mãe.

O que mais a senhora fazia na infância?

Gostava de cinema, de circo, de roupa. Sempre fui muito vaidosa. Aprendi corte e costura, comprava fazenda na Rua 25 de Março e fazia minhas roupas. Sempre fui boa de costura, e isso acabou indo para a cirurgia, olha que coisa! O mundo engatilha. Parece que a vida é como uma corrente, um aro vai engatando no outro. Uma coisa gera outra.

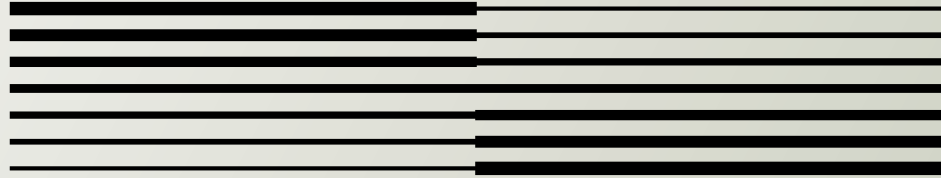
Ser cirurgiã também aconteceu por acaso?

Quando eu estava no sexto ano da faculdade de medicina, entrei em uma cirurgia. Ao final, o residente disse: “Angelita, fecha essa barriga, eu te ajudo”. Respondi: “Não, não quero fazer cirurgia. Quero ser clínica”. Eu era muito amiga do professor de cardiologia e ele me estimulava para ir para essa área. Mas o residente insistiu: “Só fecha essa barriga”. Então peguei o porta-agulha e costurei. Ele ficou impressionado, achou que eu tinha feito estágio na cirurgia. Eu disse: “Esta é a primeira vez que pego num porta-agulha, primeira vez que suturo uma barriga”. E ele: “Você leva jeito para a cirurgia!” Aquilo ficou na minha cabeça. Decidi fazer inscrição para ser residente em cirurgia. Eram só oito vagas. Todos os homens queriam fazer cirurgia porque estava no apogeu. Quando fui me inscrever, o chefe disse: “Não. Mulher não nasceu para ser cirurgiã.” Esse foi mais um “não” que não aceitei. Fui falar com o diretor da faculdade, e ele determinou que eu tinha o direito de fazer o concurso. Passei em primeiro lugar. E aí começou a luta. Era uma guerra uma mulher ser cirurgiã! Eu fui a primeira na faculdade. Quando me formei, a guerra continuou! Os próprios doentes me diziam: “A senhora vai me operar? Não! Quero que um homem me opere.” Era um preconceito. Depois, quando fui me especializar, foram muitos outros “nãos” que eu rejeitei para poder caminhar!

BREVE LANÇAMENTO IBIRAPUERA

MARQUISE

VILA MARIANA



ONDE SUAS ESCOLHAS SE ENCONTRAM.



ARQUITETURA ASSINADA

**königsberger
vannucchi**

ARQUITETOS ASSOCIADOS

Perspectiva artística do detalhe da fachada⁽¹⁾⁽²⁾

IMAGEM EM
DESENVOLVIMENTO.
SUJEITA A ALTERAÇÃO.

ARQUITETURA CONTEMPORÂNEA E CONCEITUADA.

4 DORMS.

- PISCINA COBERTA COM RAIA DE 25M
- SPA COM SAUNA SECA E MASSAGEM
- ACADEMIA AMPLA
- PLAYGROUND E BRINQUEDOTECA INTEGRADOS
- SALÃO DE FESTAS E GOURMET COM GARDEN
- SERVIÇOS EVEN**

A 3 min. de bike do Parque Ibirapuera*.

Rua França Pinto, 110 - Vila Mariana

3181-5356 | [even.com.br](https://www.even.com.br)



Assista ao filme
teaser do produto.

Incorporação, Construção e Futura Intermediação:

even

BREVE LANÇAMENTO: A intermediação será realizada por imobiliárias cadastradas, incluindo Evenmob Consultoria de Imóveis Ltda. - CRECI J-20242 - CNPJ 09.285.569/0001-15. Av. Dr. Cardoso de Melo, 1.955, 9º andar, Vila Olímpia. O Empreendimento somente será comercializado após o registro do Memorial de Incorporação no competente Cartório de Registro de Imóveis, na forma da Lei nº 4.591/64. Todas as vendas estarão sujeitas ao pagamento do valor correspondente à intermediação imobiliária, e as comissões delas decorrentes serão suportadas pelo comprador. Os instrumentos posteriores a serem firmados pelos clientes prevalecerão sobre quaisquer especificações constantes neste material. Projeto executivo em desenvolvimento. O projeto apresentado poderá sofrer alterações, inclusive em decorrência de exigência do Poder Público e concessionárias de serviços. (1) A perspectiva artística da fachada e das áreas externas é meramente ilustrativa, sujeita a alteração sem aviso prévio, e demonstra a vegetação de porte adulto. O porte da vegetação na entrega do empreendimento será de acordo com o projeto paisagístico e poderá apresentar diferença de tamanho, pois o projeto será entregue com vegetação ainda jovem, recém-plantada (mudas). (2) Móveis, equipamentos e utensílios aqui utilizados são meras sugestões de decoração, e essa área será entregue conforme Memorial Descritivo do empreendimento, a ser elaborado oportunamente. Imagens meramente ilustrativas. *Fonte: Google Maps - 2023. **Os serviços poderão ser implantados no condomínio na modalidade "pay per use", na qual o custo é pago pelo condomínio que dele se utilizar, e/ou estar na cota condominial, com implantação sujeita à validação dos condôminos em Assembleia. Impresso em maio/2023.

Abaixo, Angelita recebendo, nos EUA, a comenda “Honorary Fellow ACS”, em 2002



À esquerda, recebendo prêmio na Fundação São Conrado Wessel, em 2011; acima, cartaz com foto de Angelita colocado em vários locais na Universidade Johns Hopkins (EUA), em 2015, quando em visita como professora convidada

Acima, recebendo prêmio como professora emérita, no CIEE



Dentro da sua especialidade, a prevenção é muito importante, não é?

Muito! E o diagnóstico precoce é o que mais salva vidas! Eu falo de prevenção de câncer de estômago, de intestino, desde 1998. Precisa haver muita campanha de prevenção e conscientização. Felizmente o brasileiro está atento. O SUS é extraordinário; as pessoas podem fazer colonoscopia no SUS. A partir dos 45 anos, já se deve fazer. O câncer de intestino é um câncer camarada, porque ele não aparece já como câncer e é possível detectar o pólipó e tirar. Se a pessoa tem na família algum caso, é obrigatório fazer colonoscopia. O câncer do colo dá poucos sintomas, podem passar despercebidos. O câncer de reto é mais fácil diagnosticar porque ele sangra. As pessoas têm medo de ir ao médico examinar, mas tem que ir!

As pessoas também andam com medo de se vacinar...

Todas as vacinas são fundamentais. Todas as crianças devem ser vacinadas contra sarampo, varíola, catapora, caxumba, tudo. E contra a COVID também. Como médica, acredito nas vacinas! Toda a equipe do Hospital das Clínicas, da Infectologia, são todos partidários das vacinas. Só a vacina pode prevenir doenças. Foi a vacinação que realmente contribuiu para diminuir a incidência da COVID. Se não fossem as vacinas, as pessoas continuariam morrendo. Estamos expostos a vírus, então, quando surge uma vacina, a população precisa ir se vacinar.

Olhando hoje o caminho que a senhora trilhou, qual é a sensação?

Eu nunca pensei em chegar onde cheguei. Fui indo, fui caminhando. Como naquela poesia que diz: “caminhante, o caminho é caminhar”. É lindo isso. Sempre caminhei, mas nunca pensei em ser importante. E o fato de ter chegado a esse ponto, não mudou minha maneira de ser. Não mudou meu caráter. Se erro, admito, peço desculpas. Sou boa nas relações, trato bem as pessoas, não me ponho acima de ninguém. Todos que trabalham comigo são meus amigos. Gosto das pessoas. Acho que herdei isso da minha mãe, uma mulher de fácil convívio, simpática, agradável, e vencedora. Meu pai morreu moço, e ela tocou a vida. Sempre alegre, rindo. Bastava tocar uma música e ela saía dançando dabke. Era uma líder natural – como sinto que sou; quem trabalha comigo, progride. Minha mãe morreu com 97 anos e sob protestos; não queria morrer! Quando eu voltava de um congresso, ela perguntava: “Descobriu alguma coisa para a gente viver mais?”

Como cuida da sua saúde?

Sempre fui saudável, sempre tive uma alimentação ótima, e sempre comi pouco. Como muita fruta e muita verdura, gosto de todas! Começo a refeição com um prato de salada. Tudo que o libanês gosta de comer, eu também gosto, mas como pouco. É bom saber seu perfil alimentar. Observe-se: o que te deixa estufada, dá diarreia, dá gases com mau cheiro, tem que tirar do prato. Carne crua não como. Para mim, peixe, frango e carne têm que passar pelo fogo. E uma coisa que é muito nociva e deve ser evitada são os corantes.



Acima, em evento da FICARE, em 2017; ao lado, jogando xadrez com o marido



Ao lado, capa da sua biografia, lançada em 2020



“A VIDA É MOVIMENTO, SEMPRE MUDANDO. A VIDA É COMO O MAR. NÃO HÁ DUAS ONDAS IGUAIS”

Além da boa alimentação, o que faz parte da sua rotina saudável?

Esporte! Sempre corri, sempre me movimente muito, joguei vôlei na escola. Quando casei com o Gama, ele jogava tênis. Aprendi e comecei a jogar com ele. Tínhamos aula às seis da manhã! Fui até campeã paulista entre os estreatantes. Joguei durante muitos anos. Recentemente, passei a jogar xadrez. O Gama joga desde pequeno e agora jogamos juntos. Eu sou competitiva; sempre fui bem em competições! A verdade é que sempre tive muita sorte. Minha mãe dizia que, quando eu nasci, todos os anjos falaram amém! Tudo dá certo na minha vida. As coisas engrenam. E eu sempre acredito que vai ser assim. Sou de um otimismo enorme, e o Gama também!

Como seu marido se relaciona com o seu sucesso?

O Gama tem uma autoconfiança enorme. Para ele, não importa se tenho uma posição maior ou não. Ele está na dele. Ele é ele. É autossuficiente, culto. Gostamos das mesmas coisas. E ele fica satisfeitíssimo quando me vê progredir. Casamento é amor, é companheirismo, é amizade. Nos conhecemos na medicina, ele também é cirurgião. Nos casamos em 1964 e sempre deu certo porque nos ajudamos, estamos sempre juntos. Ele é meu amigo e meu colaborador. Decidimos não ter filhos e não me imagino de outra forma. O relacionamento “mãe e filho” é muito íntimo, é preciso que a mãe converse com o filho, veja de perto o filho crescer. Escolhi não ter. Na minha época, era um problema, fui contra a sociedade. Está enraizado que o casamento gera filhos. Mas nem sempre o casamento gera filhos. Casamento é querer ficar junto, ser feliz junto.

Certa vez a senhora disse que é feliz olhando o mar. O que quis dizer?

A vida é movimento, sempre mudando. A vida é como o mar. Não há duas ondas iguais. A onda vai, e volta, e se renova. Assim é a vida, o conhecimento, o saber. A gente anda muito depressa, por isso paro para ver o mar. Relaxa. Quem não se renova, não cresce. Continuo operando, tenho contato com a juventude, vejo a renovação e me renovo.

E segue sendo exemplo...

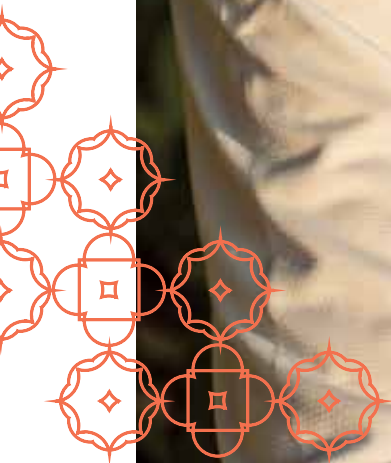
O exemplo é o ato. Sua maneira de ser é o exemplo. A gente não sabe nada; não sabe nem por que nasce. Vamos vivendo, fazendo coisas. O segredo da minha vida é que vou vivendo, e vou vivendo gostosamente. Fui pioneira e não aceitei o “não”, esse foi meu exemplo, isso foi a base do meu sucesso. 🦋

| sócio *atleta*

“VOU CONTINUAR
TREINANDO
E USANDO O
MÉTODO ‘RUN
WALK RUN’,
QUERO CORRER
POR MUITOS
ANOS AINDA!”



2222
TCS NEW YORK CITY MARATHON
NOVEMBER 8



الحلم الذي تحقّق

SONHO REALIZADO

Celso Ribas usou do método “Run Walk Run” para participar da Maratona de Nova York pela primeira vez

Por **Paulo Kehdi**

Superação, proatividade, interesse, paixão. Essas palavras cabem na trajetória de Celso Ribas Pereira, 65 anos, um apaixonado por corridas – e pelos esportes em geral – que realizou, em novembro de 2022, um sonho que alimentava por décadas: participar da Maratona de NY. Porém, para realizar esse desejo, Ribas se utilizou de um método alternativo, o “Run Walk Run” (correr, andar, correr). Para entender melhor o método e como Celso o utilizou, vamos contar sua trajetória esportiva desde o início, deixando a experiência em Nova York para o final. Apesar de ser um esportista nato, começou relativamente tarde na corrida. “Minha infância foi de muito estudo. Meu pai era médico, viajávamos bastante aos fins de semana para Bauru (SP), tínhamos uma fazenda na região. Mas pratiquei equitação com 15 anos, no Clube da Associação Paulista de Medicina, na Serra da Cantareira. Com 20 anos comecei com o remo, treinava pelo Paulistano lá na raia da USP. Nessa época, comecei a correr, fazia parte da preparação física, mas só mais tarde a corrida passaria a ser protagonista na minha vida de esportista”, explica Celso.

FOTOS KIKO FERRITE E ARQUIVO PESSOAL



Acima, Celso eufórico ao cruzar a linha de chegada da Maratona de Nova York, em 2022; abaixo, com a medalha de participação na prova



FAMÍLIA

- ◆ **Esposa:** Mariangela Scaff Chehab Pereira
- ◆ **Filha:** Marina Chehab Pereira
- ◆ **Pais:** Carlos Alberto Rodrigues Pereira e Sarah de Abreu Sampaio Ribas Pereira
- ◆ **Sogros:** Raymond Chehab e Yasmin Scaff Chehab

À esquerda, Celso e Mariangela com os pais dela, na festa de casamento; abaixo, depois de participar da corrida do CAML, com a esposa e a filha, Marina



De cima para baixo: a mãe, Sarah; o pai, Carlos Alberto; e Celso praticando equitação



CLUBE E CASAMENTO

Depois do remo, foi a natação que entrou de vez na sua rotina, nadava em uma academia quase todos os dias. Em 1984, conheceu Mariangela Scaff Chehab no ambiente de trabalho, eram da mesma empresa. Começaram o namoro e, em março de 1989, casaram-se. “Eu já ia para o CAML na época do namoro. A Mariangela ficava dentro da área da piscina, perto da grade tomando sol. Eu ficava numa mesa colada na grade, tomando minha cervejinha [risos]. Com o casamento, virei sócio e passei a frequentar assiduamente”, fala Ribas.

Sua adaptação foi ótima, logo formou uma grande turma de amigos. Nessa época, todavia, a natação, acompanhada da musculação, é que dominava seus treinos. A corrida passou a ser sua atividade esportiva principal no final dos anos 1990. “Já gostava de correr na época do remo, mas, com o início dos treinos mais sérios, virou uma paixão. Em 1999, comecei a participar de provas curtas. Em 2000, fiz minha primeira São Silvestre e comecei a correr meias maratonas, perdi a conta de tantas que participei durante anos. Em 2002, fiz, em Blumenau (SC), minha primeira maratona, já sob a supervisão do treinador Miguel Sarkis El Atra. Depois corri em Porto Alegre (RS), em 2003, e em Chicago (EUA), em 2004. Dei um tempo das maratonas, entretanto continuei participando de provas mais curtas. Minha quarta maratona só viria em 2016, novamente em Porto Alegre”, diz Celso.

À esquerda, a primeira carteirinha de Celso como sócio do clube



BREVE LANÇAMENTO EM MOEMA



Ile Saint-Louis
MOEMA

NASCE O EXCLUSIVO
DENTRO DO EXCLUSIVO
NO CORAÇÃO DE MOEMA



172 A 254 M²
3 A 4 SUÍTES | 2 A 3 VAGAS

ALAMEDA DOS ARAPANÉS, 1.335 - MOEMA

11 3090-8520

CYRELA.COM.BR/LISMOEMA

INTERMEDIÇÃO:



REALIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO:



Incorporadora: LYON EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS LTDA. Memorial de Incorporação registrado sob o nº 2, na matrícula nº 238.680, do 14º Oficial de Registro de Imóveis de São Paulo - SP na data de 12/12/2022. Área não contaminada conforme processo 45/01141/21 (CETESB 110668/2021-26). Manejo arbóreo e plantio compensatório autorizados, conforme processo 6027.2022/0003748-2. Projeto Arquitetônico: LE Arquitetos. Projeto Paisagístico: Mera Arquitetura Paisagística. Projeto de decoração das áreas comuns: Chris Silveira. As perspectivas e plantas são meramente ilustrativas e possuem sugestão de decoração. Acabamentos, quantidades de mobiliários e equipamentos serão entregues conforme Memorial Descritivo do empreendimento. Perspectiva artística da vegetação com porte adulto, que será atingido após a entrega do empreendimento e de acordo com o projeto de paisagismo. Imagens ilustrativas. O empreendimento está localizado na Av. Ibirapuera, 3068 x Av. Cotovia, 889 x Alameda dos Arapanés, 1335, São Paulo - SP. Comercialização: Cyrela (Creci: J-17592); Rua do Rocio, 109, 3º andar - Sala 01 - Vila Olímpia - CEP: 04.552-000/ GHI Negócios Imobiliários LTDA (Creci: 25687-1); Rua Hungria, 664, 10º andar - Jardim Europa - CEP: 01.455-000. Impresso em março de 2023. Perspectiva ilustrada | The Party Lounge.

| sócio atleta

Abaixo, terminando a Maratona de Blumenau (SC), em 2002



Acima, finalizando a Maratona de Porto Alegre (RS), em 2003



À esquerda, durante a Maratona de Chicago (EUA), em 2004

STENT E PANDEMIA

Logo depois dessa maratona, retomou os treinamentos, mas passou a sentir um cansaço diferente. Procurou um médico e foi diagnosticado entupimento em duas artérias do coração. Operado com sucesso, colocou um “stent”, foi retomando os treinos aos poucos, até chegar no nível antigo. Continuou participando de provas, e o sonho de correr em Nova York só crescia. Em março de 2019, viajou para NY com a filha, Marina, e correu a meia maratona da cidade, mas aquilo não o satisfaz. No final de 2019, decidiu que iria, finalmente, realizar seu desejo e comprou, juntamente com outros amigos do Monte Líbano, pacote para a Maratona de NY, para novembro de 2020. Mas aí veio a pandemia...

“Foi frustrante, tudo fechado, tudo adiado. Comecei a correr sozinho três vezes por semana, saía de casa sem destino. Comecei a ter problemas no joelho por causa de uma artrose que já vinha me incomodando. No início de 2021, com orientação de um ortopedista, fiz diversas sessões de fisioterapia e musculação para melhorar as dores. E o pacote da Maratona de NY estava ali, comprado e na minha cabeça. Decidi com os amigos que 2022 seria o ano de nossas participações, estava numa corrida, literalmente, contra o tempo. Meus treinos não eram mais como antigamente, sofria com dores e cansaços, mas estava determinado a fazer a maratona. Eu já tinha ouvido falar do ‘Run Walk Run’, resolvi pesquisar a fundo e pôr o método em prática”, conta Ribas.

O método, criado pelo ex-atleta olímpico Jeff Galloway, autor do livro “Manual de Corrida”, é autoexplicativo, seu próprio nome indica correr, andar e correr durante os treinos e competições. A grande sacada é que Galloway diz que as distâncias de andar e correr têm que ser curtas. E a chave do sucesso é descobrir quanto correr e



Acima, durante a Corrida do CAML, em 2006; ao lado, durante a meia maratona de Nova York, em 2019



quanto andar, respeitando o seu ritmo! “Cada corpo reage de uma forma. No meu caso, foram inúmeras tentativas, monitorando batimentos e sob a supervisão do Sarkis que, inclusive, participou do capítulo destinado ao ‘Run Walk Run’ da publicação do Galloway. Cheguei à conclusão de que, para mim, o ideal era correr 350 metros e andar 150, a um ritmo de 8 km/h”, explica.

Após meses de treinamento, condicionado a fazer os 42 quilômetros dessa forma, Celso embarcou rumo a NY com os amigos do clube. “Fiz a prova exatamente como havia planejado, do começo ao fim. É preciso muita disciplina para pôr o método em prática. Só fui sentir cansaço no final, fiz a prova em 5h21m. A emoção na chegada é indescritível, algo que vou guardar na memória para sempre. A lição que fica é que tudo é possível. Com ‘stent’ no coração, artrose em um dos joelhos e 65 anos de idade [risos], completei os 42 km com um detalhe: na frente de muita gente. Chegaram 48 mil pessoas e minha colocação final foi entre os 35 mil primeiros. E tem mais: vou continuar treinando e usando o método ‘Run Walk Run’, quero correr por muitos anos ainda! Quem sabe uma nova maratona não faz parte da minha trajetória novamente?” 🏃

Lar Sírio Pró-Infância



Transformando vida de crianças e adolescentes

Conheça os nossos projetos sociais de proteção a infância e adolescência

1923

Orphanato Syrio

Um grupo de 8 idealistas, todos originários da cidade de Homs, na Síria, fundaram o Orphanato Syrio, em São Paulo, levados pela vontade de realizar algo em retribuição ao país que os acolhera. Começou abrigando 5 órfãos



Com o ECA - Estatuto da Criança e do Adolescente e consequente definição das modalidades de acolhimento, o regime de internato passou a chamar-se Programa de Abrigo - Acolhimento Institucional

1937



Capela de São Jorge

No local foi construída a capela de São Jorge, Igreja Ortodoxa Antioquina, que fica região do Paraíso, e já foi palco de muitas celebrações.



1990

Expansão

Os últimos 10 mil m² desse mesmo terreno foram comprados, ampliando a área do Lar Sírio Pró-Infância para um total de 25mil m².

1.000 atendimentos

O Lar, como carinhosamente o chamamos, que continua sendo administrada pelos descendentes daquela primeira comunidade de Homs, atende mais de 1.000 crianças, adolescentes e parentes, em média, por ano, em diversos programas sociais e profissionalizantes

Os Cinco Órfãos 2005

O Lar Sírio completa 83 anos de vida. Para comemorar é lançado o livro Os Cinco Órfãos contando a história da instituição e a atuação de seus fundadores. O Lar adapta-se às leis de proteção à infância e diminui consideravelmente o número de vagas do Programa de abrigo, ao mesmo tempo em que abre as portas para a comunidade para o PASE - Programa de Apoio Socioeducacional

2020



2023

100 anos

E no ano de 2023, o Lar Sírio completa o centenário, sempre enfrentando as desigualdades sociais na infância e adolescência.

DOE AGORA!



Juntos pela infância 100 anos +

Escaneie o QR Code



| MEU *canto*

Amante de esportes e desafios, Nivaldo se aventura em várias modalidades: no sentido horário, a vela, o hipismo e o esqui na neve



FOTOS KIKO FERRITE E ARQUIVO PESSOAL

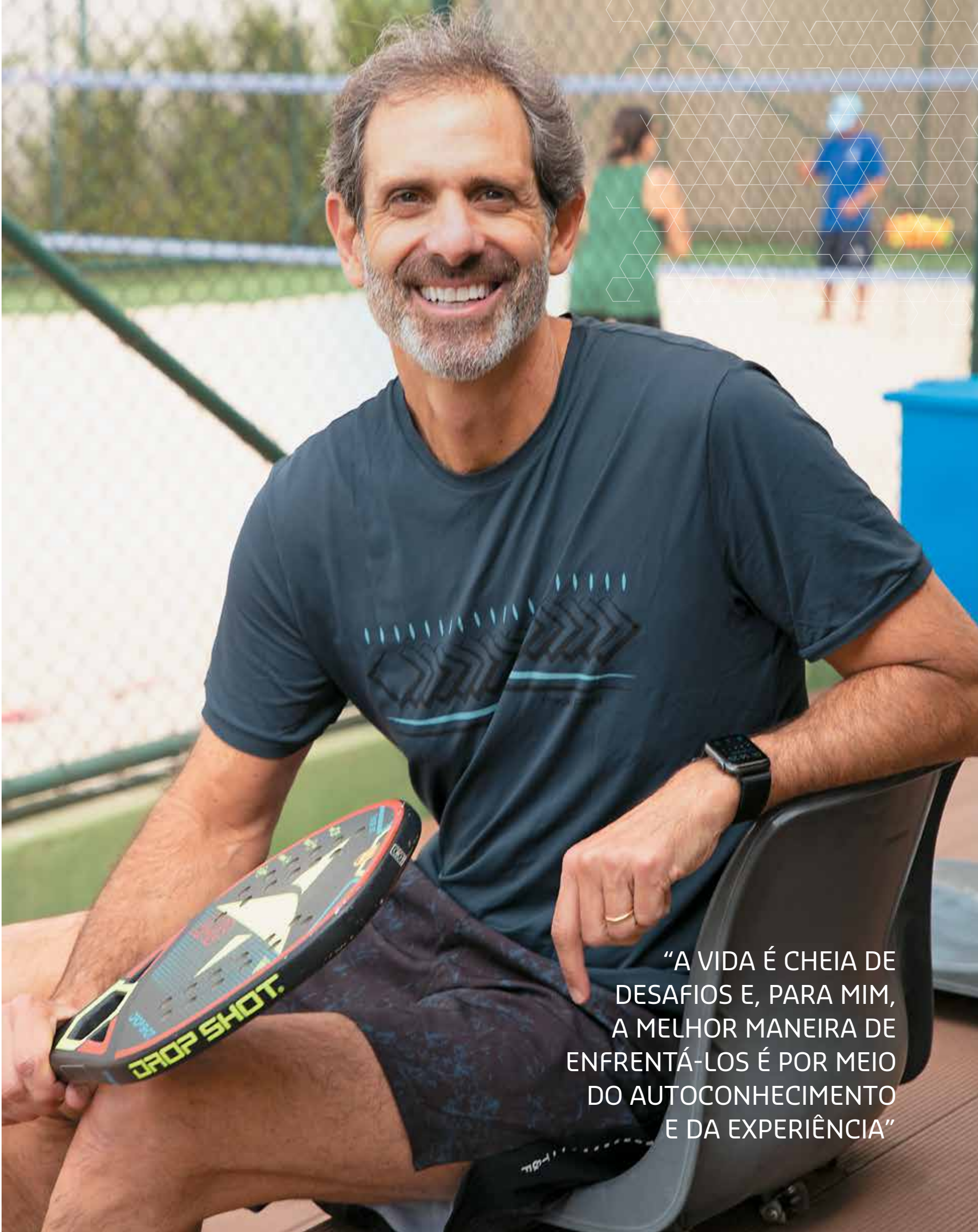
الرياضة لزيادة المعرفة والوعي الذاتي

APRENDIZADO E AUTOCONHECIMENTO

Nivaldo Daud faz do esporte uma ferramenta para manter-se em constante evolução

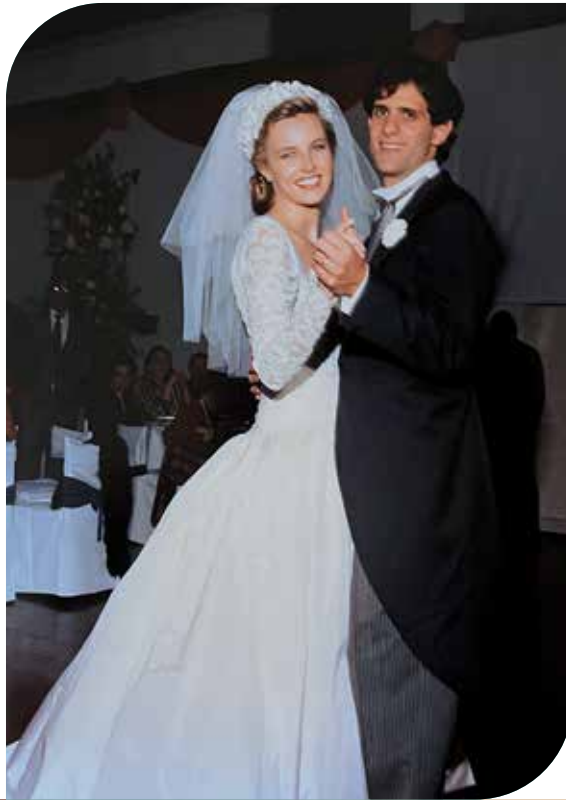
Nivaldo Macedo Daud está com 56 anos, todos eles vividos no CAML. E foram tantas as atividades que praticou ou pratica, que responder qual o seu canto favorito no clube torna-se uma missão difícil. “Uma das minhas primeiras lembranças, com 4 ou 5 anos de idade, ao lado do meu pai, Nagib, é a de entrar no Monte Líbano pela catraca de ferro azul que tinha um contador de giro. Ficava lá brincando, girando a catraca, vendo os números rodarem. Joguei futebol nessa época, também por incentivo do meu pai, mas não tinha muita

habilidade. Fiz judô, onde hoje é o Espaço Criança, e depois rodava no gira-gira até cair de tonto [risos]. Andei de skate na esplanada e na rampa, lembro com carinho das festas juninas, do kichute (tênis oficial do P.I.E.), dos acampamentos, das gincanas, das baladas, da academia embaixo da antiga arquibancada da quadra de tênis. Do basquete, minhas recordações são do ticket lanche pós-treino, com direito a um misto quente e um refrigerante no antigo bar da piscina, e da quadra de cimento que treinávamos, onde hoje é o society. Sem falar nos jogos de futebol e das confusões, o esquenta no Bar Inglês, os treinos de polo aquático, os casamentos e festas, a ‘nova’ piscina, o squash, etc. Lembro com carinho de todos os cantos do clube que ficaram no passado, mas também fico muito feliz com a constante renovação, que nos proporciona experiências cada vez melhores”, fala Daud.



“A VIDA É CHEIA DE
DESAFIOS E, PARA MIM,
A MELHOR MANEIRA DE
ENFRENTÁ-LOS É POR MEIO
DO AUTOCONHECIMENTO
E DA EXPERIÊNCIA”

MEU canto



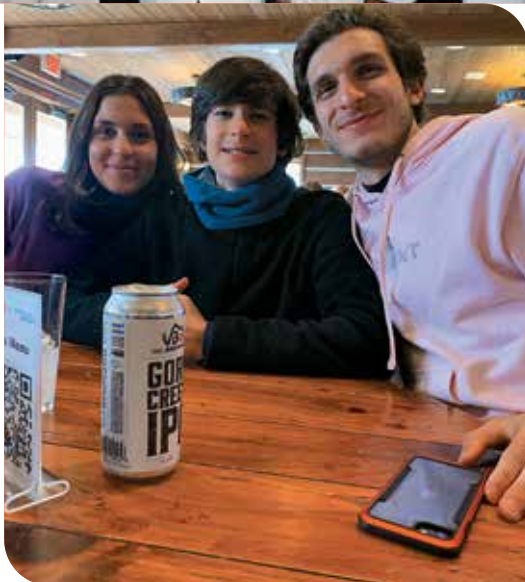
Abaixo, com os pais, Nagib e Dulce, a esposa, Andréa, e o filho Pedro Henrique

À esquerda, com a esposa, Andréa, na festa de casamento. Abaixo, em churrasco com a família, acompanhado da mãe, esposa, filhos, irmãos e sobrinhos



FAMÍLIA E CURIOSIDADES

- ◆ **Pais:** Nagib Daud (já falecido) e Dulce Macedo Daud
- ◆ **Esposa:** Andréa Bianco Daud, casados há 29 anos
- ◆ **Filhos:** Pedro, 24, que cursa Economia e é sócio da Sévia Serv. Financeiros; Marina, 21, que cursa Direito; e Nicolas, 15, no Ensino Médio
- ◆ **Time:** São Paulo
- ◆ **Livro:** Todos do Amyr Klink
- ◆ **Formação:** Engenheiro Civil
- ◆ **Trabalho:** É sócio da DDK, empresa de engenharia, juntamente com o irmão Ricardo Daud e o amigo Fábio Kauffmann



Os filhos Marina, Nicolas e Pedro Henrique

Dessas novas experiências, podemos destacar o beach tennis, que Nivaldo encaixa na sua agitada agenda esportiva, ele que faz esportes todos os dias da semana. Mas não só no Monte Líbano. A equitação (salto), a vela e o mountain bike surgiram na sua vida há muito tempo para não sair mais. “Meu primeiro contato com um cavalo foi num hotel em Atibaia onde a família toda ia quando era adolescente. Depois me interessei mais intensamente e acabei adquirindo um cavalo, pratico salto na Hípica Recanto dos Cavaleiros. A vela entrou na minha vida após uma experiência inusitada com meu pai. Íamos para o Guarujá e ele, sempre criativo, resolveu construir uma ‘jangada’ com tubos de PVC. Quando fomos para a água, desastre total [risos], mas eu via as pranchas de windsurf e uma semente foi plantada. Como na equitação, anos após a primeira experiência, comecei a praticar, na represa de Guarapiranga e em Ilhabela. Vale dizer que competi em ambas as modalidades. A bicicleta comecei incentivado por um pessoal do clube e pratico sempre que possível”, diz Daud.

koudä

Garrafas e Copos Térmicos



www.kouda.com.br



Acima, à esquerda, recebendo premiação de vice-campeão de torneio de squash com o professor Dedé; e com amigos do basquete no CAML



Com o filho Pedro Henrique, praticando mountain bike. Esporte e família juntos, sempre que possível

CONHECIMENTO

Essa rotina esportiva intensa trouxe muitos benefícios, além dos relacionados à saúde. “A vida é cheia de desafios e para mim a melhor maneira de enfrentá-los é por meio do autoconhecimento e da experiência. Ao contrário do que parece, experiência não vem só com o tempo, mas daquilo que experimentamos ao longo da vida, não importa o quanto já vivemos. A intensidade em desfrutar de novas experiências é o que nos torna pessoas verdadeiramente experientes. Aprender um esporte novo é um bom exemplo disso. Posso citar a primeira vez velejando. Foi muito estranho, faltava habilidade e conhecimento, pois não entendia qual era a relação do vento com a vela, a função da quilha, a interferência da maré, entre outras variáveis. Nesse processo de aprendizagem, conheci pessoas que se tornaram amigos, estudei muito, testei muito, entendi meus limites enfrentando momentos extremamente desafiadores, visitei lugares incríveis, adquiri experiência. O autoconhecimento veio da relação com as pessoas, as características que temos em comum, qual a sensação que eu causava no outro. E ainda da interpretação das minhas habilidades, o que me motiva e é fácil para mim e o que eu preciso de ajuda. Todas essas respostas encontrei vivendo novas experiências. E o clube foi e continua sendo um lugar ideal para isso”, explica Daud.

Sua relação com a família e o trabalho também é beneficiada por essa forma de pensar e agir. “Minha esposa, Andréa, é supercompanheira, mas não é uma esportista apaixonada. Porém, o fato de eu ser ajuda ela a se motivar e praticar natação, sua modalidade preferida. Mesma coisa com meus filhos, cada qual com um gosto particular. O Pedro ama futebol e está fazendo academia. A Marina adora dançar, fez jazz no clube desde pequena. O Nicolas também adora futebol, foi campeão interclubes ano passado com o Monte Líbano. Todavia, mais do que a prática esportiva, o esporte torna-se um meio de ligação com meus filhos, e eu quero estar presente no desenvolvimento deles. Se vou velejar, levo eles comigo para a praia. Se faço trilhas de bike, convido para irem junto. E o Monte Líbano exerce esse papel agregador naturalmente, já que todos nós frequentamos assiduamente. No trabalho, esse ganho também se traduz na relação interpessoal e na tomada de decisões. Assim eu aconselho meus filhos para seguir na vida: tenha uma meta, experimente novos desafios e entenda as suas habilidades”, finaliza Nivaldo. 🌊 (P.K.)

Obras iniciadas

*Altíssimo padrão exclusivo na rua
mais nobre do Itaim, entre a Faria
Lima e o Parque do Povo.*

FIGUEIRA

LEOPOLDO

4 SUÍTES

355 M²

1 POR ANDAR

Projeto de Arquitetura

Perkins&Will

INDIE



PERSPECTIVA ARTÍSTICA DA FACHADA

VISITE O STAND: RUA LEOPOLDO COUTO DE MAGALHÃES JÚNIOR, 1.142 - ITAIM BIBI

Saiba mais:



FIGUEIRALEOPOLDO.COM.BR

11 4580-1556

REALIZAÇÃO E VENDAS:



O Memorial de Incorporação do empreendimento de natureza residencial a ser desenvolvido à Rua Leopoldo Couto de Magalhães Jr. encontra-se registrado sob a Matrícula nº 201.637, no 4º Oficial de Registro de Imóveis da Capital - São Paulo-SP Incorporação R. 02/201.637, datada de 23 de dezembro de 2021. Planejamento e Intermediação: HB Brokers Gestão Imobiliária Ltda. - Av. Vereador Narciso Yague Guimarães, 1.145 - 15º andar - Mogi das Cruzes- SP - CNPJ 02.967.401/0001-40 - Creci 016797-J. Tel.: (11) 3674-5500, Be Home - Av. dos Parques, 45 - Alphaville Tamboré, Salas 107 a 111, Santana de Parnaíba-SP - CEP 06544-300 - CNPJ: 02.093.253/0001-82 - CRECI 23.926-J. Tel.: (11) 3181-4138. As informações constantes no Memorial de Incorporação e nos futuros Instrumentos de Compra e Venda prevalecerão sobre as divulgadas neste material. A imagem é meramente ilustrativa. As tonalidades das cores, formas e texturas podem sofrer alterações. A construção sujeta à aprovação dos órgãos competentes e posterior entrega de informações para o registro. O empreendimento não possui licença de funcionamento. O empreendimento não possui licença de funcionamento.

لبنان في الكتاب المقدس

CAMINHOS BÍBLICOS

O Líbano é palco importante na história cristã. Conhecer as localidades visitadas por Jesus e seus apóstolos é mais uma opção turística que o país oferece



O Castelo do Mar, em Sidon, cartão-postal da cidade

FOTOS GABRIEL MALUF JACOB / LÍBANO TOUR AGÊNCIA DE VIAGENS

Citado mais de 70 vezes na Bíblia e outras tantas no Antigo e no Velho Testamento, o Líbano é protagonista na história de Jesus e de seus apóstolos durante a época de evangelização, quando a grande maioria dos povos era pagã, ou seja, não tinham religião alguma. “Muitos dos locais bíblicos referenciados nas escrituras ainda estão intactos, permitindo que turistas os explorem na plenitude”, explica Gabriel Maluf Jacob, da agência de viagens Líbano Tour. Vamos aqui destacar os principais, desse que é conhecido como “turismo religioso”.

SIDON

Cidade fenícia localizada na costa do Mediterrâneo, conhecida como a casa de Jezabel (princesa fenícia e esposa de Acabe, rei do Reino de Israel). O Antigo Testamento descreve Sidon como um importante centro comercial, e o Novo Testamento descreve Jesus visitando a cidade em várias ocasiões. Considerada para a época um lugar próspero, com população e culturas diversificadas, Sidon é retratada como sendo ponto estratégico de grande importância. Diversas construções históricas atestam sua importância para a cultura e a história do mundo antigo, especialmente a Igreja de São Nicolau, datada do século VIII. Segundo consta, Pedro e Paulo se refugiaram no local onde, posteriormente, seria construída a igreja, fugidos da perseguição dos romanos.

LÍBANO *sempre*



QANA

De acordo com a tradição, Qana, localizada no sul do Líbano, próxima à fronteira com Israel, foi o lugar onde Jesus realizou seu primeiro milagre, transformando água em vinho durante uma festa de casamento que lá acontecia. Seu mais importante local de visitação é o sítio arqueológico, que inclui as ruínas de um antigo templo romano. Apesar de seu pequeno tamanho, esse local bíblico ocupa um lugar importante na história religiosa e arqueológica cristã.

SARAFAND OU SAREPTA

Outra localidade citada diversas vezes na Bíblia, Sarafan (chamada Sarepta no livro de Deus) é a localidade onde o profeta Elias teria multiplicado a farinha e o azeite para a refeição da viúva de Sarepta, que gentilmente o teria acolhido, além de ter ressuscitado seu filho dos mortos. Mencionada também no Evangelho de Lucas, Sarepta é um destino turístico popular devido à sua história bíblica. Os visitantes podem ver os restos de edifícios antigos e aprender mais sobre esse local fascinante.

Acima, rocha esculpida com imagens de Jesus e os apóstolos, em Qana. Sarafand abriga sítio arqueológico da época bíblica



PRONTO PARA MORAR

spac.com

DINA

VILA NOVA

O VALOR DOS DETALHES.

167 M² | 3 OU 2 SUÍTES | 2 VAGAS | 1 POR ANDAR



Foto da FACHADA



Foto do TERRAÇO INTEGRADO COM O LIVING



PLANTA DE 167M², 3 SUÍTES E 2 VAGAS.

RUA DINA, 44

VILA NOVA CONCEIÇÃO

Intermediação:

construção:

Incorporação:

dinavillanova.com.br

VNC⁺ PRIVATE HOMES

ECNUM30^{anos}
Construtora



JRG • INCORPORADORA

LÍBANO *sempre*



MAGHDOUCHE

Localizada perto de Sidon, ao norte, é mais uma cidade citada na Bíblia. Lá se encontra o santuário de Nossa Senhora da Espera, dentro da igreja construída em cima de uma gruta onde, acredita-se, que a Virgem Maria teria se escondido dos soldados romanos enquanto Jesus pregava o cristianismo em Sidon. Vale ressaltar que o mundo naquela época era essencialmente pagão e pessoas que pregavam qualquer religião eram perseguidas. É possível assistir missas no local, importante ponto do chamado turismo religioso.

TIRO

Importante e antiga cidade fenícia, também localizada no sul do Líbano, Tiro é citada diversas vezes na Bíblia. Seja mencionando seu rei, Hirão I, aliando sua cidade a Davi e Salomão, e sua profetizada destruição no Livro de Zacarias (livro profético pertencente ao Antigo Testamento), ou citando o próprio Jesus visitando o local. De acordo com o livro de Atos, escrito pelos apóstolos de Jesus, diz-se que o apóstolo Paulo visitou Tiro e permaneceu lá por uma semana. Existem diversas ruínas e localidades históricas na cidade que remetem a essa magnífica época, onde o esforço para a pregação do cristianismo era intensa.

Acima, Maghdouche e o Santuário de Nossa Senhora da Espera. Tiro possui ruínas de antigas civilizações e é uma das mais importantes cidades bíblicas do Líbano



Noite Libanesa

SAVE THE DATE

14 DE NOVEMBRO

SALÃO NOBRE

ATRAÇÃO ESPECIAL
DJ LIBANÊS

RODGE

ALIANDO EDIFICAÇÕES HISTÓRICAS
E LINDAS PAISAGENS, O TURISMO
RELIGIOSO NO LÍBANO É EXCELENTE
OPÇÃO PARA O VIAJANTE

MONTE HERMON

O Monte Hermon é uma montanha mencionada na Bíblia, localizada na cordilheira do Antilíbano (a outra é a cordilheira do Monte Líbano). No Novo Testamento, é destacada sua fertilidade e a abundância de recursos naturais. Foi lá que Herodes, rei de Israel, construiu um templo para homenagear o imperador romano Augusto. A localidade é citada diversas vezes na Bíblia.



CEDROS DE DEUS

Os cedros são o símbolo maior do Líbano e a Floresta dos Cedros, um dos locais de grande visitação. Envolvidos em mitos, lendas e histórias que remontam a épocas mais antigas que a própria Bíblia, são espécies fascinantes, caracterizadas pela qualidade de sua madeira e longevidade. Não é à toa as 103 vezes que os cedros do Líbano são referenciados na Bíblia, inclusive quando Salomão obteve sua madeira para construir o Templo de Jerusalém.

Existem mais locais do chamado “turismo religioso”, uma pesquisa mais aprofundada é recomendada, já que o Líbano é protagonista no nascimento do cristianismo e palco de diversos milagres. 🌿 (P.K.)

Acima, os Cedros do Líbano, símbolo maior do país, citados inúmeras vezes na Bíblia. E o Monte Hermon, destacado no livro de Deus pela sua fertilidade



البوظة اللبنانية الأصيلة

AQUELE SORVETE LIBANÊS

O casal **Cacu Kairouz** e **Maurice Bachir** dá a receita e ensina a fazer o sorvete miski que conquistou Beirute, Paris e São Paulo



Anna Carolina e Maurice em frente à Bachir de Moema. Ao lado, o delicioso sorvete Miski e sua inconfundível cobertura com pistache

Caso você ainda não tenha tomado um sorvete na Bachir, com certeza já ouviu falar da sorveteria libanesa mais badalada de Moema. Por trás do sucesso da primeira loja de São Paulo – que transborda pistache e sabores únicos –, está a brasileira Anna Carolina Kairouz, 37, a Cacu, e o libanês Maurice Bachir, 42. Os dois se conheceram no Líbano, em 2010, quando ela passava férias prolongadas no país – e se casaram em 2012. “O Maurice sempre morou lá e sempre trabalhou com a família na sorveteria – inaugurada em 1936. A vontade dele de ter lojas no Brasil era muito grande, então, depois da pandemia e com a crise econômica no Líbano, planejamos a abertura da Bachir por aqui”, relata Cacu. Morar no Brasil não estava nos planos, mas, com o sucesso do negócio, decidiram ficar e ampliar a rede de lojas na cidade. A rotina da família gira em torno do trabalho; os filhos do casal, Anthony, 9, Victoria, 8, e Christopher, 4, participam de tudo: das obras nas lojas, da produção do sorvete, e até do atendimento no caixa. “Nas férias escolares, eles trabalham com a gente. E recebem por hora – para incentivar o envolvimento com a empresa”, explica a mãe. Com a mudança para o Brasil, a família toda passou a frequentar o Monte Líbano. “Eu cresci no clube fazendo de tudo, participando de torneios, das jornadas de férias e dos acampamentos”, relembra Cacu. “Agora, as crianças começaram a fazer atividades lá e eu vejo minha infância se repetir neles”, completa ela. 🍷 (J.B.S.)



SORVETE MISKI

(Rendimento: 1 kg)

Ingredientes

- ◆ 710 g de leite integral líquido
- ◆ 90 g de creme de leite 35%
- ◆ 130 g de açúcar
- ◆ 62 g de dextrose
- ◆ 2 g de miski moído (mastique)
- ◆ 10 g de sahlab
- ◆ 1/2 g de água de flor de laranja

Modo Preparo

Aqueça o leite e o creme de leite até 50°C. Adicione açúcar, dextrose, miski e sahlab, sempre mexendo. Deixe subir a temperatura até 80°C, por 5 minutos. Adicione a água de flor de laranja e leve a mistura ao freezer por 24 horas.

FOTOS KIKO FERRITE



Acima, placa de agradecimento do clube a Roland, pela sua participação no teatro



Ao lado, Roland com o elenco da peça "A Matriarca", de 2022; abaixo, cena da mesma peça



PURA DOÇURA

حلاوة الروح على خشبة المسرح

Frequentador do clube desde a barriga da mãe, Laila – que fazia os inesquecíveis alfajores –, **Roland** leva sua doçura para o palco do Monte Líbano há mais de 40 anos

“Quem quer esfiha?” – com essa frase, Roland Emil Zogbi, 56, interpretando o simpático Hakim, entrava em cena, abria os braços e encantava a plateia que assistia à peça *A Matriarca*, encenada pelo Grupo de Teatro Monte Líbano em outubro de 2022. Para o elenco, era uma alegria, a frase mais esperada do espetáculo! “O palco me liberta de tudo! No teatro eu me movimento, ajudo e sou ajudado por todos”, afirma Roland. Ator experiente, não fica nervoso quando as cortinas se abrem porque conhece o palco do clube desde 1979, quando participou, aos 13 anos, da sua primeira peça, *Os Saltimbancos* – montagem que juntou um bando de crianças e jovens daquela geração. “O elenco era enorme! Marcos Bógus era o jumento; Gisele Saad fazia a gata; eu era o Barão. Lembro que a Silvia Taleb, que era engraxate, vinha engraxar meu sapato, e eu

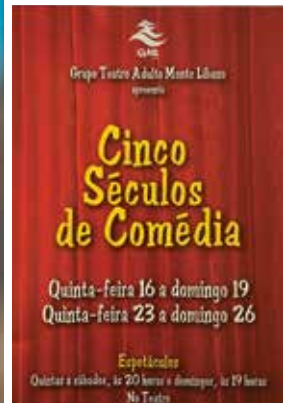
fazia graça: colocava o pé, tirava o pé”, conta ele com detalhes, revelando uma memória impressionante. “Em outra cena, a Dani Saad, que era a Emília, disputava comigo uma espada; eu puxava dela, ela tirava de mim, eu puxava, ela tirava. Eu dizia: ‘Essa espada é minha! Você não vai pegar’ [risos].” Lembra que decidiu fazer teatro porque via amigos fazendo, e pensava: “Por que não faço?” Então foi. Fez várias peças, muitas dirigidas por Roberto Ascar, como *Comédias da vida privada*, que relembra entre risadas: “Em uma cena, a Odila Dumani e a Cris Curi brigavam por mim, e a Carol Kamalakian era minha enfermeira. Em outra, eu era garçom e o Bito me pedia uma cicuta, bebida com veneno! [risos]”. Foi mensageiro, padre, árabe e outros. “Contracenei com o grande Sérgio Saadé e com o querido Luís Pini Nader”, destaca. E esteve no palco também com o coral.



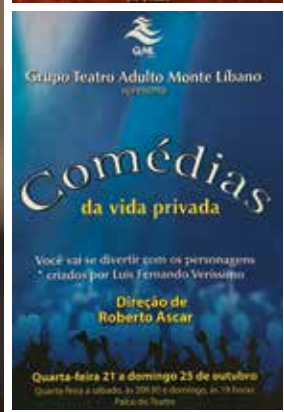
Ao lado,
sequência dos
programas
e respectiva
cronologia
das peças que
participou



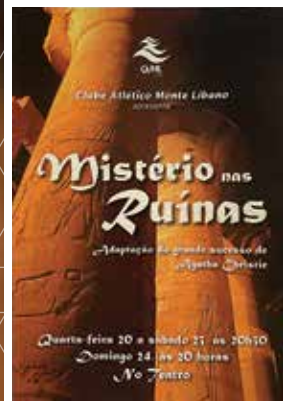
1979



2008



2009



2010



2022

| NO palco



Mais à esquerda, os pais, Emil e Laila, na cerimônia de casamento; ao lado, Roland no colo da mãe, Laila, com os irmãos Flavia e Roger



Roland (no meio) com os irmãos e a mãe

“NO TEATRO EU ME MOVIMENTO, AJUDO E SOU AJUDADO POR TODOS”



ESPORTES, ALFAJORES, NAMORADA

Roland frequenta o CAML desde antes de nascer: sua mãe, Laila Emma Zogbi, 90, famosa pelos alfajores vendidos no clube por mais de 30 anos, conta que carregava o caçula na barriga quando levava os irmãos, Flavia e Roger, para brincar no Monte Líbano. “Joguei futebol – o Bráulio era o professor –, fiz natação com o Yamandu, joguei tênis, vôlei, basquete, tudo! E aprontava! Bagunçava, saía correndo, e a Dona Anita (saudosa funcionária do clube) corria atrás de mim!”, diverte-se. Adorado por todos, certa vez ganhou no clube um troféu de *o mais simpático*: “Acho que herdei a simpatia da minha mãe e do meu pai, Emil, que faleceu em 2003. Eles foram sempre muito bonzinhos e me apoiaram em tudo”. E no Monte Líbano ele conheceu sua namorada da vida toda, Roberta Safadi, que fez teatro também. “A irmã dela me empurrou porque eu era tímido. Meus amigos do futebol me enchiam! Começamos a namorar nos anos 1990 e namoramos até hoje, cada um na sua casa”, esclarece ele, que mora com a mãe, com o tio José Maria e com os periquitos Bob e Jack, “Adoro conversar com eles, eles me escutam!”



Acima, em outro momento com os irmãos; ao lado, com a mãe e a irmã



Ao lado, Roland na peça “Aladim e o Mensageiro do Rei”; abaixo, na peça “Cinco Séculos de Comédia”, de 2008



Em sentido horário: em 2009, atuando na peça “Comédias da vida privada”; com o elenco dessa mesma peça; e em 2010, com colegas de palco da peça “Mistério nas Ruínas”

UMA GRANDE PERDA

Nos últimos anos, Roland afastou-se do palco por questões familiares: cuidava da irmã, que tinha artrite reumatoide. Em fevereiro de 2022, Flavinha infelizmente faleceu, aos 59 anos. “Foi muito difícil! Eu ajudava a carregar e a cuidar dela, ficou um vazio enorme. Então, me deu um estalo: decidi voltar para o teatro, para espairar a cabeça. É uma terapia, uma coisa gostosa, uma distração divertida”, diz. “E minha médica do ouvido, doutora Elizete, me mandou fazer uma coisa de que eu gostasse muito porque eu estava com estresse, triste e parado. Só consegui pensar no teatro!”, confessa ele, que voltou também para a academia, e já garantiu que continuará no palco. Podem comemorar! 🙏 (J.B.S.)

DEPOIMENTOS

- ◆ “Eu acho uma graça meu filho no teatro. Ele sempre gostou e eu sempre incentivei. Ele entra no palco tranquilo, como se estivesse em casa! É maravilhoso!” - **Laila**
- ◆ “O Roland é um barato! Amigo de muitos anos e com muitas passagens na história da família Monte Líbano. O Roland é o Roland, desde sempre, um ser do bem, do tipo que você sabe que vai estar lá por você. No teatro, ele mostra isso no grupo: sempre atento, concentrado, sabendo o que fazer. E como faz bem! Puro coração e emoção! Não sei se é pelos alfajores, mas ele está sempre levando doçura pela vida.” - **Paulinho Saad**
- ◆ “Fazer teatro com Roland é puro prazer. A gente sabe que pode contar com ele, que ele estará lá dando o melhor e atento aos outros, além de ser o mais generoso e feliz. Foi meu marido em *A Matriarca*, e nos divertimos muito!” - **Rosemay Atallah**
- ◆ “Junto com seu talento, Roland traz pureza para o teatro. É dedicado, responsável, doce e feliz. Conta suas histórias com orgulho e é sempre gostoso de ouvir. Estar no palco e nos ensaios com ele é um privilégio!” - **Ju Gattaz**
- ◆ “Uma pessoa doce. É extremamente educado e gentil com todos. No palco, é naturalmente engraçado. Fizemos uma peça, *Comédias da vida privada*, em que ele fazia um moribundo calado, mas superengraçado apenas por sua expressão, enquanto a esposa e a amante discutiam por ele.” - **Carlos Dabbur**
- ◆ “Um grande ator, um ótimo parceiro de palco. Dedicção e entrega são sua marca; um Amador do nosso teatro, com maiúscula mesmo! Não importa o papel que representa, sempre se coloca à disposição do grupo e ensaia suas falas exaustivamente, pedindo conselhos e sugestões, visando o bem do espetáculo. Viva o Roland!” - **Marcos Cury**

خيارات لجميع الأعضاء

OPÇÕES PARA TODOS



FOTOS KIKO FERRITE

Diretoria Cultural oferece uma série de serviços aos associados. Conheça cada um deles na sua essência

○ Monte Líbano tem mudado nos últimos anos. Cada vez observamos um número maior de sócios frequentando o clube, ávidos por opções diferentes, em todas as áreas. A diretoria está atenta e busca sempre um aprimoramento nesse sentido. Não seria diferente com a Diretoria Cultural e suas 22 diretorias adjuntas. “Temos como objetivo oferecer aos associados uma programação abrangente, de atividades diversas, incluindo entretenimento e aquisição de conhecimento, desde a tenra infância até a melhor idade, visando à criação de laços perpétuos entre sócios, suas famílias e nossa segunda casa”, diz Jorge Daud, diretor cultural do CAML.

Em perfeita sintonia com seu colega de pasta, Guilherme Maoluf reforça a preocupação com o fortalecimento e crescimento desse vínculo. “Na área cultural, cultivamos e preservamos nossas raízes, representadas por nossas tradições, culinária, língua, dança, literatura, senso de família e amizade. Com isso, plantamos sementes para que mais raízes sejam lançadas ao solo, fazendo da cultura libanesa uma fortaleza para gerações”, complementa Maoluf.



Acima, alguns dos diretores adjuntos. Ao lado, o diretor cultural Jorge Daud (primeiro em pé, da direita para a esquerda), com diretores adjuntos e funcionários do CAML. Um dos objetivos é reforçar a ligação do sócio com o clube

PESQUISA

Um estudo entre os sócios ocorreu entre os dias 8 de março e 25 de abril, realizado pelo Instituto Qualibest. Para essa ação foram utilizados disparos por Whats, divulgação em todas as mídias do clube, assim como abordagem de uma profissional com a pesquisa digital, trabalhando com um iPad durante três dias nas dependências do Monte Líbano.

Alguns insights:

- ◆ Mulheres são as mais envolvidas com a área cultural e foram as que mais opinaram, em especial as com mais de 35 anos
- ◆ Os cursos que o clube oferece que elas mais se interessam são, nessa ordem: Geopolítica, Atualidades; História da Arte; Debate sobre Cinema; Fotografia; Automaquiagem;

- ◆ Grupo de Debate sobre Literatura; Pintura em Cerâmica
- ◆ 77% dos respondentes têm interesse em eventos sobre empreendedorismo e inovação, nova área que o clube está criando
- ◆ 85% das mulheres com mais de 65 anos se interessaram pelo novo projeto que o clube está criando dentro da área cultural chamado "60+"

Aproveitamos a oportunidade para agradecer a todos que participaram da pesquisa e ao Instituto Qualibest, que ofereceu o estudo ao clube sem custos. A iniciativa foi muito importante para o CAML, que já está agindo com o resultado em mãos, para que as ações sejam baseadas na opinião do sócio.

CONHEÇA TODAS AS DIRETORIAS ADJUNTAS DO CULTURAL

1ª Infância

- ◆ **Adjunta:** Sibele Nastas Xerfan
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelo curso de musicalização para bebês e pela inserção de atividades culturais no Espaço Criança

Artes Plásticas

- ◆ **Adjunta:** Flavia Daud
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela curadoria de exposições de artistas externos nas dependências do clube

Cinema

- ◆ **Adjunto:** Arthur Jafet
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela curadoria de filmes para o Cine Monte Líbano e para o Cinema Reflexão

Coral

- ◆ **Adjunta:** Cecília William Yazbek
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelo Coral do CAML, sendo a ponte entre o regente do Coral e a Diretoria do Clube

Cursos

- ◆ **Adjunta:** Cristiane Atui
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelos cursos livre do cultural, tais como: Arte & História, Atualidades, Geopolítica, Voz e Personalidade, Automaquiagem, Fotografia e Música Erudita, pelos cursos regulamentares: Língua Árabe, Inclusão Digital e pela escolha de novos cursos.

Cursos de Música

- ◆ **Adjunta:** Cláudia Vacilian Mendes Cahali
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelos cursos de música (teclado, violão, guitarra, bateria e técnica vocal – todos nas modalidades individual ou em dupla) e pelo Canto in Club.



SÃO 22 DIRETORIAS ADJUNTAS, OFERECENDO DIVERSAS OPÇÕES AOS ASSOCIADOS



Fotografia

- ◆ **Adjunta:** Flávio Kehdi
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela exposição anual de fotografia, que acontece junto com a exposição de ikebana



Grupo de Teatro do CAML

- ◆ **Adjunta:** Juliana Bogus Saad
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelo Grupo de Teatro Monte Líbano, atuando na escolha dos diretores e no ajuste da peça e elenco

Ikebana

- ◆ **Adjunta:** Nanci Camasmie Taleb Haddad
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelo curso de Arranjos Florais – Ikebana e pela exposição anual que acontece juntamente com a exposição de fotos



Inovação

- ◆ **Adjunta:** Roberta Chammas Salum
- ◆ **Atribuições:** Responsável por trazer o que há de mais atual no mundo da tecnologia para os associados, seja em formato de palestra, workshops ou cursos rápidos

Literatura

- ◆ **Adjunta:** Dulce Lutfalla
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelo Clube de Leitura e por propostas que visem estimular a leitura nos sócios de todas as idades



Melhor Idade

- ◆ **Adjunta:** Marina Cattini Maluf
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelas iniciativas do cultural voltadas para o público de 60 anos acima, seja em formato de palestra, workshops ou cursos rápidos

Menestréis

- ◆ **Adjunta:** Marise Bussab
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelos cursos Menestréis e Pequenos Menestréis, sendo a ponte entre os professores e a Diretoria do Clube

Noite Musical no CAML

- ◆ **Adjunta:** Paulo André Jorge Germanos
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela curadoria das atrações da Noite Musical, buscando trazer sempre o melhor da música erudita para os sócios

Palestras

- ◆ **Adjunta:** Luciana Salhani
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela curadoria e organização das palestras do CAML. Trabalha em conjunto com as diretorias de Inovação e Melhor Idade, buscando sempre trazer os melhores temas para informar e entreter os sócios

Passeios Culturais – Peças de Teatro

- ◆ **Adjunta:** Marise Bussab
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela escolha das peças de teatro externas e por levar os sócios para assisti-las

Passeios Culturais – Museus e Exposições

- ◆ **Adjunta:** Cláudia Vacilian Mendes Cahali
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela escolha dos museus e exposições externas e por levar os sócios para esses passeios

Relações Institucionais

- ◆ **Adjunta:** Marcelo Ayoub
- ◆ **Atribuições:** Responsável pelo intercâmbio entre o CAML e instituições parceiras como Câmaras e Consulados

Show da Casa – Música

- ◆ **Adjunta:** Tânia Maria Maalouf
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela organização, roteiro e montagem do Show da Casa – Música, o show de talentos do CAML, onde todos os sócios que queiram se apresentar cantando podem se inscrever e se apresentam no palco acompanhados pela banda

Show da Casa – Talentos

- ◆ **Adjunta:** Paulo Sérgio Saad
- ◆ **Atribuições:** Responsável pela organização, roteiro e montagem do Show da Casa – Talentos. No Show da Casa – Talentos. Nesse evento, todo o sócio pode participar seja dançando, atuando, contando piadas, fazendo mágica ou apresentando a performance que desejar

Shukran

- ◆ **Adjunta:** Gislaïne Scaff Haddad Jabur
- ◆ **Atribuições:** Responsável por todas as campanhas de ação social organizadas pelo CAML 🇱🇧 (P.K.)



QUER SABER MAIS?

.....
A Diretoria Cultural conta com o apoio de Aline Souza, que pode complementar as informações aqui contidas.

Utilize para tanto os seguintes canais:

- ◆ **WhatsApp:** (11) 91136-8037
- ◆ **E-mail:** aline.souza@montelibano.org.br





معجنات بمذاق ورائحة عطرة

MASSA PERFUMADA

Chef Magaldi ensina a fazer a “refeição do camponês” italiano, com sabores naturais e perfume incrível

“Esta é uma receita *del contadino* - refeição do camponês”, explica o chef Magaldi. Na Itália, se come com feijões no lugar das favas. Feijões que os próprios camponeses cultivam, assim como os cogumelos de suas hortas. A linguça também é caseira. “É um prato cheio de sabores naturais e com um perfume incrível”, completa o chef. ✨ (J.B.S.)

UMA RECEITA CASEIRA, MUITO SABOROSA

FUSILLI COM LINGUIÇA DE LOMBO, FAVAS VERDES E COGUMELOS, NA CASQUINHA DE PARMESÃO

(Para 4 pessoas)

Ingredientes

- ◆ 500 g de fusilli
- ◆ 200 g de cogumelos-de-paris cortados
- ◆ 200 g de cogumelos portobello cortados
- ◆ 50 g de cogumelos porcini hidratados e cortados
- ◆ 200 g de fava verde cozida
- ◆ 300 g de linguiça de lombo fresca
- ◆ 300 g de molho de tomate e manjeriço (receita no final)
- ◆ 150 g de molho roti (receita no final)
- ◆ 100 ml de vinho branco seco
- ◆ 100 g de cebola bem picada
- ◆ 100 ml de azeite extravirgem
- ◆ Um punhado pequeno de salsa picada
- ◆ Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Leve ao fogo uma panela com aproximadamente 4 litros de água e um punhado de sal. Enquanto isso, tire a pele da linguiça e pique em pedacinhos. Em uma frigideira grande, leve ao fogo a linguiça e o azeite. Deixe cozinhar por alguns minutos. Junte a cebola e os cogumelos, e refogue com o vinho branco. Adicione a fava verde e os molhos de tomate e roti. Deixe refogar por mais alguns minutos. Retire do fogo e acrescente a salsa picada, sal e pimenta. Assim que a água estiver fervendo, cozinhe a massa até ficar al dente. Escorra e coloque na frigideira com o molho, misturando delicadamente. Sirva nas casquinhas de parmesão.

Casquinha de Parmesão

Ingrediente

- ◆ 80 g de parmesão por casquinha

Modo de fazer

Espalhe uma camada fina de parmesão ralado no fundo de uma frigideira antiaderente (de 24 cm de diâmetro, previamente aquecida) e leve ao fogo baixo. Quando estiver começando a ficar dourada embaixo, vire sobre o lado contrário de uma vasilha e aperte com um pano até que esfrie um pouco. Retire e deixe esfriar. Guarde em recipiente fechado até a hora de servir.

Molho Roti Rápido

Ingredientes

- ◆ 1 kg de ossos bovinos e aparas de carne
- ◆ 150 g de cenoura
- ◆ 150 g de salsão
- ◆ 100 g de cebola
- ◆ 2 dentes de alho
- ◆ 1 maço pequeno de ervas aromáticas
- ◆ 1 xícara (chá) de vinho tinto
- ◆ 2 litros de caldo de legumes
- ◆ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ◆ Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Em uma assadeira, coloque os ossos e a carne e leve ao forno bem quente por aproximadamente 20 minutos. Adicione a cenoura, o salsão e a cebola e leve ao forno junto com as ervas aromáticas. Asse por mais alguns minutos. Junte a farinha e deixe dourar um pouco. Retire do forno. Coloque dentro de uma panela grande. Adicione o vinho, retorne ao fogo e deixe evaporar. Coloque o caldo de legumes, sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar em fogo muito baixo por, aproximadamente, 4 horas (se necessário, vá acrescentando um pouco de água). Retire do fogo e peneire.

Molho de Tomate e Manjeriço

Ingredientes

- ◆ 2 kg de tomates maduros
- ◆ 3 dentes de alho
- ◆ 1 folha de louro
- ◆ 150 ml de azeite extravirgem
- ◆ 2 galhos pequenos de manjeriço
- ◆ Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Coloque os tomates por alguns segundos em água fervente para tirar a pele. Retire o miolo e as sementes para bater e peneirar, deixando a polpa separada. Frite o alho e a folha de louro. Acrescente o miolo e as sementes batidos e peneirados. Refogue por alguns minutos. Junte a polpa de tomate picada. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 30 minutos. Caso necessário, coloque um pouco de açúcar para tirar a acidez. Retire do fogo e acrescente as folhas de manjeriço.

| NOSSA *equipe*



وُلِدْتُ مِنْ أَجْلِ هَذِهِ الْمِهْنَةِ

**“NASCI PARA A
MINHA PROFISSÃO”**



Mais à esquerda, Vivian com o filho, Ian, e o marido, Carlos. Ao lado, em evento esportivo em São Paulo

À esquerda, na colação de grau em educação física, em 1987; abaixo, ministrando aula grávida de sete meses

No CAML há mais de 20 anos, a instrutora de ginástica **Vivian Valongo** é apaixonada pelo clube e criou laços profundos de amizade com alunas que estão com ela desde o início



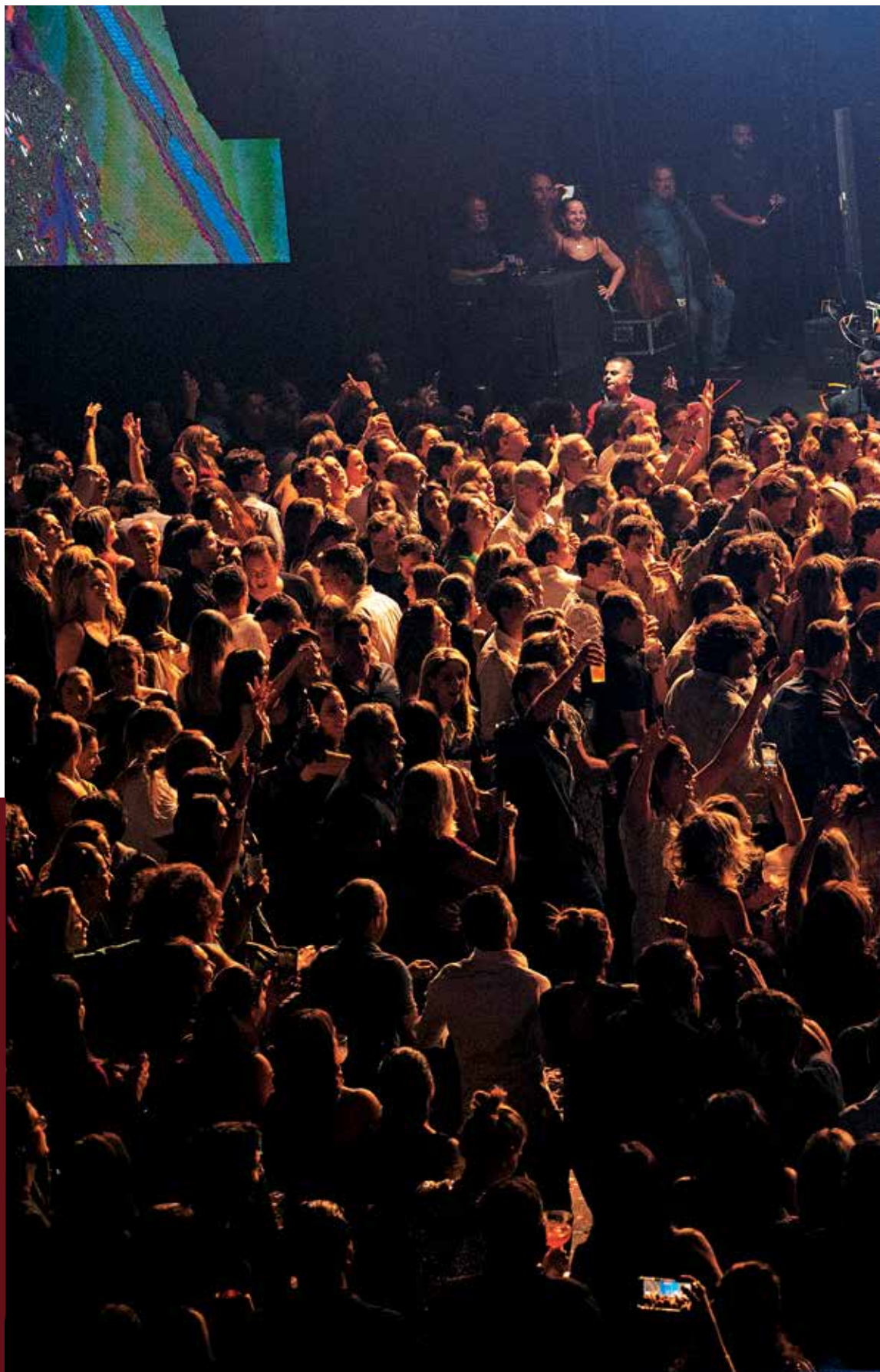
FOTOS KIKO FERRITE E ARQUIVO PESSOAL

No começo dos anos 2000, ela tinha decidido que só iria trabalhar como *personal trainer* – que era novidade no Brasil –, e não mais como professora de ginástica. Mas aí apareceu o CAML na vida dela. “A oportunidade de trabalhar em um clube me chamou a atenção. Fui para a seleção de professores e comecei no Monte Líbano em setembro de 2001; me apaixonei pelos alunos e pela condição das aulas, onde eu tinha liberdade de aplicar minha metodologia”, conta Vivian Coppi Valongo, 57, que trabalha como instrutora de ginástica nas manhãs de terça a sexta, dando aulas em grupo para mulheres de todas as idades. “Fora do clube, trabalho como *personal*, mas também para a colônia! Sou apaixonada pela colônia e pelo Monte Líbano. Sou conhecida como patrimônio do clube [risos].” Vivian recomenda o exercício físico como a melhor forma de cuidar da saúde e evitar doenças. Constantemente estudando e se atualizando, aplica o que acredita e procura fazer de suas aulas momentos prazerosos. “Nasci para a minha profissão. Adoro gente, adoro cuidar de gente”, afirma. “Amo minhas alunas; muitas delas tenho como irmãs! São muitos anos de convivência: somos testemunhas de vida umas das outras.”

Neta de italianos, Vivian tem quatro irmãos homens e vem de uma família de escoteiros, “muito ativa e diferente”. O pai era “um homem idealista”, que sempre sugeria que a filha fosse para a marinha ou a aeronáutica. “Meu pai teve grande participação na legalização de mulheres como escoteiras, e eu fiz parte desse movimento”, diz. A mãe era “uma mulher sábia e observadora”, e foi quem recomendou a Vivian que estudasse Educação Física. Na faculdade, em Mogi das Cruzes, no interior de São Paulo, ela conheceu o marido, Carlos, com quem tem um filho, o Ian, hoje com 26 anos e formado em Engenharia Ambiental. Pós-graduada em fisiologia e mecânica do movimento pela Escola Paulista de Medicina, Vivian foi, durante 11 anos, sócia em uma academia de São Bernardo do Campo, no ABC paulista, antes de chegar ao Monte Líbano. “Dois meses depois que saí da sociedade na academia, foi quando o Sérgio, professor de natação do clube, me falou que estavam selecionando instrutor de ginástica”, lembra ela. Curiosa, gosta de conhecer tudo que é diferente do seu habitual. Na adolescência, estudou música, tocou piano, clarinete e sax. Hoje, adora treinar escutando “um bom rock’n’roll”. 🎸 (J.B.S.)

ACONTECEU **حدث**

Veja os eventos que marcaram o calendário do CAML durante os meses de fevereiro a maio de 2023 e divirta-se com a gente



SOCIAL

A **Gallery Forever**
veio para ficar >> pág. 64

SEDE

O **Dia das Mães**
comemorado em grande
estilo >> pág. 82

CRIANÇAS

A **Páscoa** celebrada
pelos pequenos >> pág. 126





UM ARRASSO!

No dia 15 de abril foi comemorado os **89 anos do CAML**, com um show inesquecível da rainha Ivete Sangalo! Mais de 1.200 pessoas foram à loucura com as músicas e a energia de Ivete e sua banda. O evento ainda contou com a presença das DJs internacionais Cris Proença e Marina Diniz. Uma noite memorável!























PARA SEMPRE

No dia 12 de maio o Espaço Phoenixia recebeu quase 700 pessoas para mais uma edição de sucesso do **Gallery Forever**. Os DJs Luciano Razuk e Marquinho Sax detonaram no som e fizeram a alegria dos presentes!









SOS LITORAL

Devido às fortes chuvas que atingiram o Litoral Norte do Estado de São Paulo, a diretoria, os sócios e os funcionários do CAML se mobilizaram para ajudar as pessoas prejudicadas pelas enchentes e deslizamentos. Todos os itens recebidos foram triados, separados por categoria e colocados em caixas. **Foi realizada na ação parceria com a Transportadora Braspress, que levou todas as doações para a Cruz Vermelha Brasileira - SP.** Agradecemos a todos que participaram, seja doando, seja participando da triagem ou da logística da entrega!

Ao todo, foram arrecadados:

Roupas e sapatos femininos - 2.951
 Roupas e sapatos masculinos - 1.325
 Roupas para bebês e crianças - 1.278
 Itens de cama e banho - 617
 Brinquedos - 443
 Fraldas infantis - 50 pacotes
 Leite em pó especial sem lactose - 17
 Leite em pó - 33
 Panelas e utensílios de cozinha - 148
 Feijão - 77 kg
 Arroz - 75 kg
 Açúcar - 17 kg
 Leite líquido - 54 caixas
 Água - 115 garrafas
 Cestas básicas - 20
 Copos descartáveis - 2.500
 Absorventes - 15 pacotes
 Sabonetes e itens de banho - 250
 Escovas de cabelo - 11
 Luvas de vinil - 1.000
 Fraldas geriátricas - 6
 Creme dental e escova de dente - 77 pastas e 80 escovas
 Sabão em pó - 35 kg
 Água sanitária e desinfetante - 40 garrações
 Papel higiênico - 30 pacotes
 Inseticida - 40 frascos





ORIENTAÇÕES

No dia 16 de março, foi realizada a palestra **“Como proteger meus investimentos com o Mercado Internacional”**, ministrada pelos palestrantes Guilherme Pini, sócio e head do BTG Pactual Advisors, Marcelo Santucci, CIO Internacional do Portfolio Solutions e sócio do BTG Pactual, e de Carolina Chao, sócia do BTG Pactual e responsável por planejamento patrimonial. O público interagiu com os palestrantes e pôde tirar suas dúvidas.



BATE-PAPO

No dia 26 de abril, a Sala 5 do Espaço Gibran Khalil Gibran recebeu a **escritora Mariana Salomão Carrara**. Ela falou sobre Maria Carmem, protagonista infantil do livro adulto “Se Deus Me Chamar Não Vou” e explicou que muito da personagem é sobre ela mesma, sobre sua infância e visão da vida nessa fase. O bate-papo foi intimista e tivemos participantes presenciais e via Zoom.





IMPOSTOS

No dia 23 de março, o clube recebeu os palestrantes Luiz Eduardo Schouei e Zeina Latif, mediados por Ricardo E. Maluf, que ministraram a **palestra “Reforma dos Impostos em Dois Atos”**, organizada pela Câmara de Comércio Brasil-Líbano (CCBL). Mais um evento de sucesso organizado pela Diretoria Cultural.





QUE DUO!

O teatro do Monte Líbano recebeu, no dia 7 de maio, o **Duo de Pianistas Pedro Ganme e João Pedro Germanos**. Mais uma Noite Musical no CAML especialíssima, com presença de grande público e performance maravilhosa dos artistas!





CHAT GPT
No dia 27 de abril, o teatro do clube recebeu **Paula Rizzo, especialista em pensamentos inovadores e orientação estratégica**, para falar sobre o Chat GPT. A palestra contou com cerca de 250 pessoas e teve quase duas horas de duração. Rizzo falou com propriedade e riqueza de detalhes sobre inteligência artificial, sobre a utilização do Chat e de que forma podemos usar isso a nosso favor na vida pessoal e na vida profissional, bem como quais cuidados são necessários tomar, principalmente com crianças.





CELEBRAÇÃO

No dia 9 de abril aconteceu, no Salão Nobre, mais um **Almoço de Páscoa**. Contamos com a presença de 750 pessoas, que se deliciaram com os pratos e sobremesas preparados especialmente para o evento, celebrando essa importante data cristã.



ACONTECEU SEDE ♦ Almoço de Páscoa







OITO MÃOS

O Salão Cedros foi palco de mais uma edição do **Jantar Raízes Libanesas**, no dia 4 de maio. As quatro sócias convidadas da vez foram: Hannie Nabil El Khoury (arroz de cordeiro), Lizette Ghamra Makhoulf (charuto de folha de uva), Maria Lucia Cassia (mohamara) e Nancy Nastas Hassun (peixe recheado com farofa). Os pratos estavam deliciosos e nossas queridas sócias muito elogiadas por todos!











MAMÃE QUERIDA

O tradicional **Almoço do Dia das Mães** foi sucesso absoluto! O Salão Nobre recebeu aproximadamente 1.500 pessoas, que se deliciaram com o maravilhoso bufê de pratos frios, quentes e sobremesas, preparado especialmente para comemoração de data tão especial! Elas merecem!











CURSO

Aconteceu, nos dias 28 e 29 de janeiro, o **Curso de Capacitação e Aperfeiçoamento ministrado por Caio Cortela**, proporcionado pela diretoria do clube aos instrutores de tênis do Monte Líbano. Contamos ainda com a presença de 37 associados, que receberam orientações dos instrutores, aproveitando dessa forma a oportunidade de pôr em prática o conteúdo que aprenderam. No final da tarde, devido à chuva, Caio Cortela se prontificou a dar uma palestra utilizando conteúdo teórico, transmitido na TV do tênis.





PRÉ-TEMPORADA
Aconteceu, no dia 4 de março, a **Clínica de Tênis** ministrada pelos ex-profissionais Eric Gomes e Tiago Lopes. A clínica foi dividida em duas turmas. Ao final dos turnos, Eric e Tiago ministraram uma palestra, dividindo um pouco das experiências em suas carreiras.





CENTRO DE EXCELÊNCIA

Desde meados de 2022 o Monte Líbano trabalha na instalação do Centro de Excelência, idealizado pela diretoria e gerência de esportes, coordenado por Nelson Macedo e implementado pelos Cientistas do Esporte Michael de Paula e Luiz Guilherme Gonçalves. O espaço inicial está numa sala anexa ao departamento de tênis e futebol e gradualmente será ampliado.

Objetivos do Centro de Excelência:

- ♦ criar rotinas sistemáticas de avaliação física/fisiológica
- ♦ prescrição e monitoramento dos treinos dos atletas e das equipes, para otimização do desempenho físico
- ♦ minimizar o risco de lesões
- ♦ fornecer oportunidades de capacitação aos profissionais do clube
- ♦ contribuir com a produção e publicação científica
- ♦ amplificar a comunicação interna entre os departamentos do clube





NO INTERIOR

No dia 25 de março, as categorias de futebol Sub 10, Sub 12 e Sub 14 realizaram jogos **amistosos na Fazenda Boa Vista** contra a equipe da RS Sports, com ótimo desempenho.

Resultados:

- ♦ **Sub 10** – RS Sports 1 x 1 CAML
- ♦ **Sub 12** – RS Sports 1 x 4 CAML
- ♦ **Sub 14** – RS Sports 1 x 3 CAML





SAN DAN

William Sarhan Bucalem recebeu a faixa de terceiro grau na faixa preta de judô após rigoroso exame de kata e de golpes realizados, no final do mês de novembro de 2022, tornando-se o **primeiro San Dan do Monte Líbano**. William, hoje com 28 anos, pratica judô no clube com o Sensei Ricardo Katchborian desde os 4 anos de idade. Parabéns ao associado!



PONTAPÉ INICIAL

No dia 13 de fevereiro teve início o **Projeto Futsal no Monte Líbano**. Aconteceu o treinamento das categorias Sub 10 e Sub 12, que contou com a presença dos jogadores da categoria de base do Corinthians Marco Antônio Rocha Neto e Henrique Daí Ré Lemos.





COMEMORAÇÃO E PRÊMIOS

No dia 11 de março, foi realizado o **Aulão de Bike** em comemoração ao mês da mulher. Foram duas aulas com duração de 60 minutos cada uma, ministradas pela professora Marina Athia e com a presença do percussionista Madbatera, atração musical. Tivemos premiação, com um voucher do Jeita Spa oferecendo serviço de manicure, pedicure e podologia, direcionado à aluna que apresentou melhor desempenho em aula. Os sócios ainda puderam saborear um belo café da manhã e as sócias receberam uma lembrancinha (cookies) pela participação.

Ganhadoras:

- ♦ Helena Borges Pereira Cyrino de Sá
- ♦ Joana Saccab
- ♦ Marina Helena Bandeira Klink





NAMASTÊ

No dia 18 de março, aconteceu o **Aulão de Yoga**, com duração de 60 minutos, ministrada pela **professora Yacy Saraiva**, com 49 participantes. Em parceria com a Yogini e Ayu Aromaterapia, tivemos premiações de um voucher no valor de R\$ 500,00 e dois kits aromáticos, para serem sorteados entre as participantes.

Ganhadoras:

- ♦ Julia Spina Bueno – (Ayu Aromaterapia)
- ♦ Silvana Mimassi Pedroso – (R\$ 500,00)
- ♦ Ana Cristina Ammar Ansarah Varela – (Ayu Aromaterapia)





MUNDO E AMÉRICAS

Aconteceu, no dia 18 de março, o **Torneio de Tênis Infantojuvenil**, entre 11 e 15 anos, que contou com a participação de 30 associados, divididos em duas categorias (Mundo e Américas). Foram realizados 75 jogos.

Segue quadro de campeões e vice-campeões por categoria:

CATEGORIA MUNDO:

♦ Equipe Campeã – Espanha:

Carolina Vitiello Quirino Bueno
João Vitor Saad M. B. Carvalho
Marco Antonio A. Maalouli

♦ Equipe Vice-campeã – França:

Gabriel de Azevedo Cerqueira
Mariana Filippo
Tomas Azzi Giacchetta

CATEGORIA AMÉRICAS:

♦ Equipe Campeã – Brasil:

Bento de Nigris Khouri
Théo Sahyoun
Olavo Pereira Sahade

♦ Equipe Vice-campeã – Argentina:

Giovana Filippo
Helena Caldara de Andrade Skaf
Rafael Antonio A. Maalouli



TORNEIO ABERTO

No dia 25 de março, aconteceu o **Torneio 8 Players de Squash**, com a participação de sócios e federados de outros clubes. Veja quem venceu e a colocação dos atletas do CAML.

Classe: Iniciante

- ♦ **1º colocado:** Guilherme Kitadai
- ♦ **2º colocado:** Ricardo Kabbach - CAML

Classe: 5ª

- ♦ **1º colocado:** Robson Aguiar
- ♦ **2º colocado:** Nivaldo Daud - CAML
- ♦ **5º colocado:** John Kalef - CAML

Classe: 4ª

- ♦ **1º colocado:** Caio Gonçalves
- ♦ **2º colocado:** Henrique Mady - CAML
- ♦ **4º colocado:** Carlos Lisboa - CAML
- ♦ **6º colocado:** Roberto Abdala - CAML
- ♦ **7º colocado:** Fernando Nahas - CAML
- ♦ **8º colocado:** Eduardo Lutfi - CAML





GINÁSIO LOTADO

No dia 19 de março foi realizado o **Festival Anual de Minibasquete CAML**, categoria Sub 9. O evento reúne equipes parceiras em jogos sem caráter competitivo, onde proporcionamos a primeira experiência para crianças de 7 a 9 anos. Contamos com a participação de um árbitro internacional e um público de 150 pessoas na arquibancada, vibrando muito por seus pequeninos. Ao final, todos ganharam um lanchinho, cedido pelo CAML.

Resultados:

- ♦ CAML 18 x 8 Círculo Militar de SP
- ♦ CAML 6 x 3 Start
- ♦ CAML 14 x 13 Mackenzie



ATHENAS FAST RUN

Aconteceu, no dia 12 de março, e contou com a participação de atletas do clube, em distâncias diferentes.

Participantes:

Distância 10 km

♦ **Rafaela Saad Fasanello** 52'06"

Distância 15 km

♦ **Natalia Zaiet** 1h09'18"

♦ **Renata Taiar** 1h06'18"



MESMO TEMPO

Newton Cardoso e Isabella Haddad Cardoso participaram, em 3 de janeiro, da **5ª Corrida Condomínio Laranjeiras**. Eles percorreram os 6 quilômetros no tempo de 42'04".



TRACK & FIELD CIDADE JARDIM

O sócio Marcos William Dib participou, em 19 de março, da prova **Track & Field Cidade Jardim**. Ele percorreu os 15 quilômetros no tempo de 1h19'.





BIKE SERIES SÃO PAULO

Foi realizada, em 5 de março, essa **importante prova de ciclismo**. Confira quem participou, colocação final, tempo e distância.

Atletas:

- ◆ **Fabio Caruso Cury:** 95º / 2h19'19" / 90.9 km
- ◆ **Fernando Farkhou:** 291º / 2h27'06" / 80.8 km
- ◆ **Marcos Roberto Bussab:** 315º / 2h31'30" / 80.8 km
- ◆ **Ronaldo Cury de Capua:** 405º / 2h25'36" / 70.7 km



EM EQUIPE

O sócio Marcos William Dib participou, no dia 1º de abril, do **Revezamento Volta à Ilha**, em Florianópolis (SC), que compreende a distância de 140 quilômetros. Dib estava num time com nove atletas, que se revezavam durante o percurso. Sua equipe fez a prova em 15h05'.

NO LITORAL

O casal Fernanda Tartuce e William Bou Mansur participaram da prova **Corrida Riviera 7 quilômetros**, em 20 de fevereiro. William completou a prova em 40 minutos e Fernanda chegou três minutos depois.

TRADICIONAL

Aconteceu, em 2 de abril, a **Maratona Internacional de São Paulo**, que possui quatro distâncias distintas a serem percorridas: 42, 21, 10 e 5 quilômetros. A sócia Luciana Yasbek percorreu 21 quilômetros no tempo de 1h46'28". Já o sócio Marcos Bussab fez os 42 quilômetros em 3h58'04".

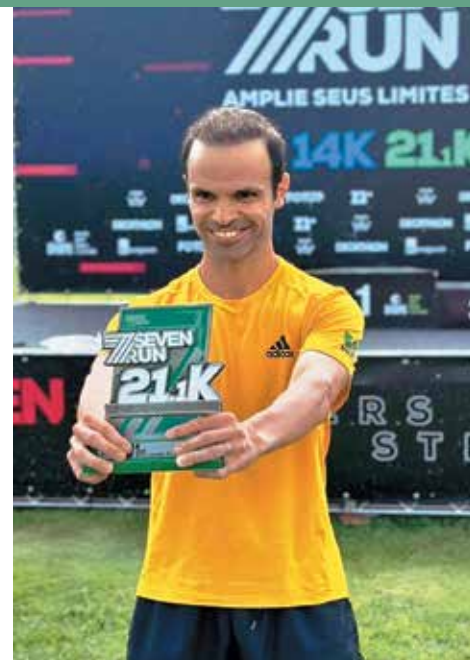


ULTRA TRAIL

Aconteceu, em 9 de março, a **prova Indomit Pedra do Baú - Ultra Trail 2023**, com 12 quilômetros de distância.

Atletas:

- ♦ **Carim Feres** 4h35'43"
- ♦ **Gabriel Ganme** 2h51'43"



RÁPIDO

O sócio **Otávio Maluf Junior** participou da prova **Seven Run SP**, em 30 de abril, e teve ótimo desempenho. Otávio percorreu os 21 quilômetros em 1h15'51" e conquistou a 2ª colocação no geral masculino.



MEIA MARATONA

No dia 23 de abril o sócio **Gustavo Haddad** participou da prova **Live Run XP**, com percurso de 21 quilômetros. Seu tempo foi 1h45'40".

CICLISMO

O sócio **Fabio Cury** participou da prova **Letap**, em Cunha, no dia 26 de março. Cury percorreu os 56 quilômetros em 2h15'12".





RETOMADA

No dia 26 de março, aconteceu o jogo que marcou o retorno do Monte Líbano nas competições federadas, pelo **Campeonato Estadual de Basquete, categoria Sub 16**. O jogo movimentou o ginásio do CAML com público notável, que vibrou e comemorou cada ponto, mesmo com a derrota para um adversário fortíssimo.

♦ **Resultado:**

CAML 79 x 100 Regatas de Campinas



LARANJADA

Aconteceu, no dia 6 de maio, a **Escolinha Yallah Tênis – Bola Laranja**, que contou com a participação de 73 associados inscritos, totalizando 61 jogos realizados.

Finalistas:

CATEGORIA MASCULINO 8 ANOS

- ♦ **Campeão:** Fernando Ziegert Hassun
- ♦ **Vice-campeão:** Jorge Schmeil Jabra

CATEGORIA FEMININA FUN 9 ANOS

- ♦ **Campeã:** Ana Luiza Z. Haddad
- ♦ **Vice-campeã:** Maria Helena Del B. M. Domingos

CATEGORIA MASCULINO 9 ANOS

- ♦ **Campeão:** Frederico Silveira Valerio
- ♦ **Vice-campeão:** Pedro Gonçalves Laham

CATEGORIA FEMININA 9 ANOS

- ♦ **Campeã:** Luiza Grecco Moura
- ♦ **Vice-campeã:** Sofia de Fina Badra

CATEGORIA FEMININA 10 ANOS

- ♦ **Campeã:** Helena Audra Abdon
- ♦ **Vice-campeã:** Rafaela Boutros Buschinelli

CATEGORIA MASCULINO 10 anos

- ♦ **Campeão:** Gabriel Manssur Dib
- ♦ **Vice-campeão:** Felipe Filippo





EVOLUÇÃO

Aconteceu, no dia 23 de abril, o evento **Torneio Sudeste Infantil e Juvenil**, promovido pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), que reuniu as principais equipes da Região Sudeste. O associado Maurice Saad Neto, que é atleta federado, nadou a prova dos 50 metros nado livre, Categoria Juvenil 1 (15 anos), no tempo de 28"96, obtendo o 39º lugar. Maurice melhorou seu tempo, em busca de índices que o levem à elite da natação paulista.

BRAÇADAS

Aconteceu, nos dias 6 e 7 de maio, em Ilhabela (SP), a **2ª Etapa Circuito Mares de Águas Abertas**. O associado Luciano Fuad Kairalla representou o clube competindo em duas provas, com ótimo desempenho. Luciano foi acompanhado pelo instrutor Eduardo Modenez.

Resultados:

Prova de 2.500 m (total de participantes: 339 atletas)

♦ **Colocação geral:** 14º lugar

♦ **Colocação na categoria (+35):** 4º lugar

Prova de 1.000 m (total de participantes: 399 atletas)

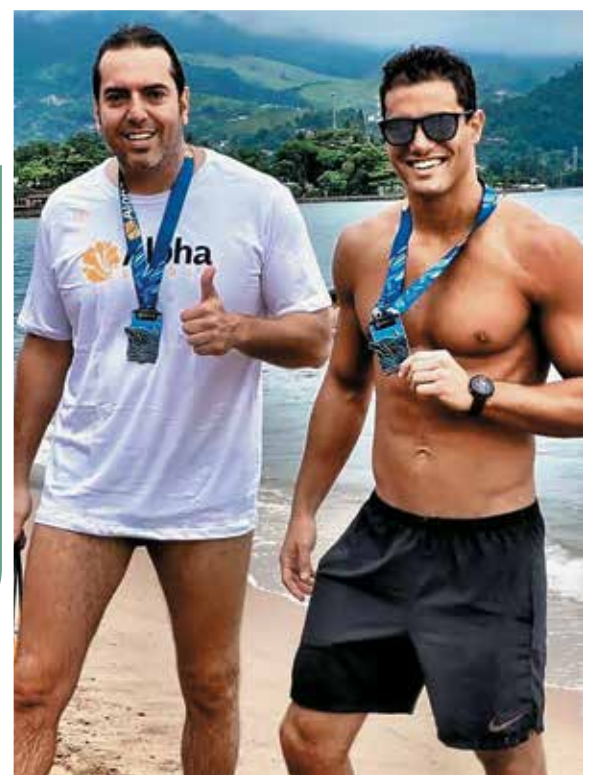
♦ **Colocação geral:** 11º lugar

♦ **Colocação na categoria (+35):** 6º lugar



NOVIDADE

Os sócios Luciano Fuad Kairalla e Valter Chammas Filho participaram, entre os dias 10 e 12 de março, da **primeira etapa do Circuito Aloha Spirit**, em Ilhabela (SP). Foram três dias de competições em formato inovador. Na sexta-feira, prova noturna de natação, distância de 500 metros, para aquecer as turbinas. No sábado, a dupla participou da prova "Super 300", com várias baterias de 300 metros. No domingo, o grande encerramento, com provas de 800 metros, dois e quatro quilômetros. Os associados participaram da prova de dois quilômetros, vencida por Luciano, o nosso Phelps! O circuito terá ainda três etapas em 2023. Mais informações no site www.alohaspirit.com.br.



SUCESSO TOTAL!

Aconteceu, nos dias 25 e 26 de março, o

1º Campeonato Interno de Beach Tennis categorias masculina, feminina e mista.

O evento contou com a participação de 61 associados inscritos, totalizando 47 jogos realizados.

A empresa BTWEAR disponibilizou viseiras para todas as duplas vice-campeãs e a diretoria esportiva proporcionou voucher do Espaço Jeita (serviços) para todas as duplas campeãs.

Finalistas:

CATEGORIA MASCULINA - A

- ♦ **Dupla campeã:** Ricardo Laham e Thiago Makul
- ♦ **Dupla vice-campeã:** Felipe Samaha e Michel Samaha

CATEGORIA MASCULINA - B

- ♦ **Dupla campeã:** Pedro Chade e Paulo Chade
- ♦ **Dupla vice-campeã:** André Narchi e Guilherme Narchi

CATEGORIA FEMININA - B

- ♦ **Dupla campeã:** Fabiana Marangon e Julia Marangon
- ♦ **Dupla vice-campeã:** Daniela Fernandes Zacharias e Valdete Guedes Farias

CATEGORIA FEMININA - C

- ♦ **Dupla campeã:** Alessandra Chohfi e Amanda Olivieri Maluf
- ♦ **Dupla vice-campeã:** Gabriela Maria Felicio e Paula Michael Maria Felicio

CATEGORIA MISTA - A

- ♦ **Dupla campeã:** Ricardo Laham e Ana Paula Ruic
- ♦ **Dupla vice-campeã:** Rafaela Haddad e Vitor Salomão

CATEGORIA MISTA - B

- ♦ **Dupla campeã:** Marcelo Marangon e Julia Marangon
- ♦ **Dupla vice-campeã:** Marcelo Salomão e Julia Gadelha

CATEGORIA MISTA - C

- ♦ **Dupla campeã:** Denise P. Nascimento Abutara e Fernando Haddad Abutara
- ♦ **Dupla vice-campeã:** Marina Sayoun e Matheus Peixoto Behrends





BOLA VERDE

Aconteceu, no dia 1º de abril, a **escolinha Yallah Tênis 2023 - bola ponto verde** – que contou com a participação de 38 associados inscritos, totalizando 30 jogos realizados.

Finalistas:

CATEGORIA

BOLA VERDE FEMININA LIVRE

♦ **Campeã:** Elisa Pereira Sahade

♦ **Vice-campeã:** Isabella Saad Jafet

CATEGORIA

BOLA VERDE FEMININA 10 ANOS

♦ **Campeã:** Beatriz J. Franco Schmidt

♦ **Vice-campeã:** Gabriela T. Nazar Martinez

CATEGORIA

BOLA VERDE MASCULINA LIVRE

♦ **Campeão:** Felipe Jorge Hariz

♦ **Vice-campeão:** Lucas Bragança Buffara

CATEGORIA

BOLA VERDE MASCULINA 10 ANOS

♦ **Campeão:** Enrico Rached Jorge

♦ **Vice-campeão:** Henrique Garcia Faleiros





PRIMEIROS PASSOS

Aconteceu, no dia 2 de abril, mais uma edição do **Festival Kids de Natação**. O evento foi realizado na piscina aquecida e contou com a participação de 57 crianças de 3 a 6 anos que estão dando os primeiros passos na natação. Nessa edição participaram 16 crianças de 3 anos (nível iniciação 1), 14 crianças entre 4 e 5 anos (iniciação 2) e 27 crianças entre 5 e 6 anos (nível adaptação 1). Todas elas receberam medalha de participação.





TUDO NOVO

Aconteceu, no dia 2 de abril, a **reabertura da Arena CAML**. O evento contou com a presença dos ex-jogadores Macedo, Capitão e Milene Domingues. Destaque para o novo gramado sintético, muito elogiado por todos.





MISTO

Aconteceu, no dia 15 de abril, o 1º **Tennis Day Masculino e Feminino**, que contou com a participação de 36 sócios, divididos em seis quadras. Para o Tennis Day foram contratados seis profissionais: Alexandre Hocevar, Eugênia Maia, Luciana Tella, Pablo Albano, Patricia Medrado e Ricardo Hocevar. Cada um deles ficou alocado em uma quadra, ministrando clínica específica. Os associados passaram de quadra em quadra, conseguindo assim aproveitar e aprender cada tema.



SEGUNDA EDIÇÃO

Aconteceu, no dia 15 de abril, o **2º Aberto de Basquete 3x3**, que contou com a presença de 45 sócios, formando oito equipes. Todos os jogos foram bem equilibrados, onde o fator predominante foi a raça e o trabalho em conjunto.

FINALISTAS:

♦ Equipe Campeã

Felipe Salhani, Fabiano Ruiz, Fabio Cury, Luca Bon e Charly Cury

♦ Equipe Vice-campeã

Caio Chedid, Felipe Makhlouf, Nivaldo Daud e Cássio Lotaif





INVICTO

No dia 15 de abril aconteceu o **Triangular de Handebol da categoria 2009/2010**, que contou com a participação de aproximadamente 60 meninas. Cada partida foi realizada em dois tempos de 15 minutos e a equipe do Monte Líbano foi a campeã!

Resultados:

- ♦ **1º jogo** - CAML 13 x 1 Colégio Heitor de Andrade
- ♦ **2º jogo** - Colégio Heitor de Andrade 4 x 17 Colégio Gracinha
- ♦ **3º jogo** - CAML 9 x 6 Colégio Gracinha



MUITA GENTE!

No dia 15 de abril tivemos o **Torneio Início para o campeonato interno de futebol menores**. Contamos com a presença de aproximadamente 400 associados participando e assistindo aos jogos!

Resultados:

Categoria A (7 a 10 anos)

- ♦ **Final Prata** - Arsenal 1 x 2 Liverpool
- ♦ **Final Ouro** - Manchester City 0 x 5 Tottenham

Categoria B (11 a 13 anos)

- ♦ **Final Prata** - Tottenham 3 x 5 Liverpool
- ♦ **Final Ouro** - Manchester City 5 x 2 Arsenal

Categoria C (14 a 16 anos)

- ♦ **Final** - Arsenal 3 x 2 Liverpool







ETERNOS

Aconteceu, no dia 16 de abril, o já **tradicional encontro das lendas do basquete**, uma homenagem concedida aos grandes jogadores que já passaram pelo clube. Tivemos presença ilustres como: Cadum, Pipoka, Israel, Pisergio, além de Guy Peixoto, que é o atual Presidente da Confederação Brasileira de Basquete.





CONVIDADA ESPECIAL

No dia 6 de maio, o CAML recebeu a ilustre presença da **jogadora de vôleibol Érika Coimbra**, bronze nos jogos olímpicos de Sydney 2000, ouro no Pan-Americano de Winnipeg 1999, além de uma vitoriosa carreira na modalidade. A jogadora veio ao clube para participar de um treino e bate-papo com nossas atletas. O evento contou com a participação de aproximadamente 60 associados.

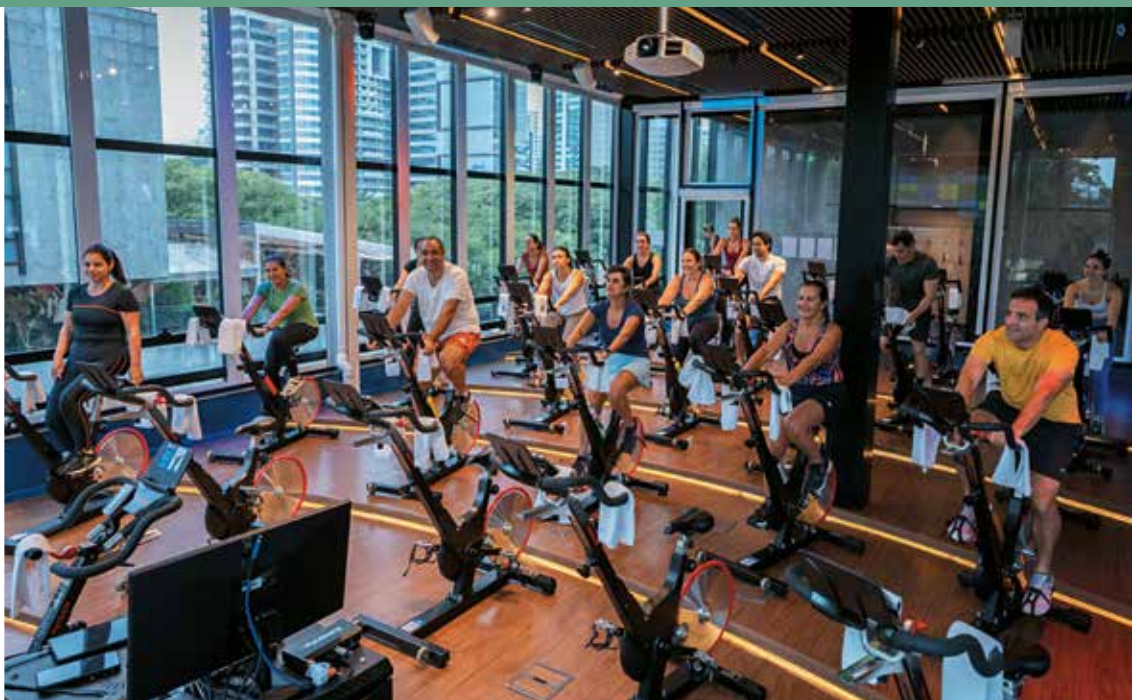


PEDALADAS E PRÊMIOS

No dia 6 de maio foi realizado o **Aulão de Bike em comemoração ao mês das mães**. Tivemos duas aulas com duração de 45 minutos cada uma, com quase 50 sócios participantes. As aulas foram ministradas pelo professor Vinicius e ainda tivemos a presença do percussionista Madbatera, responsável pela atração musical. Ao final, premiação de um voucher de manicure, pedicure e podologia do Jeita Spa aos alunos que apresentaram melhor desempenho em aula.

Os ganhadores foram:

- ♦ Fernanda Scigliano Dabbur
- ♦ Fernanda Bussab Laguna Cunha
- ♦ Guiomar Bueno M. Milan Chidiac
- ♦ Rafaela Marcondes Machado Saad
- ♦ Renata Issa Saad
- ♦ Nicole Khouri Lotiaif





NOVO FORMATO

Aconteceu, no dia 7 de maio, o **Festival Infantil de Natação**. Com um novo formato de apresentação, oferecemos aos associados uma amostra do trabalho realizado com os nossos alunos nos diferentes níveis da metodologia. Contamos com a presença do diretor de Esportes, Felipe Camasmie, e do diretor de Natação, Guilherme Calfat. Participaram dessa edição um total de 59 crianças.





MAIS AREIA

Aconteceu, no dia 7 de maio, **Clínica de Beach Tennis** que contou com a participação de 45 associados, divididos por nível técnico. A clínica foi ministrada pelos professores da empresa UP, a mesma que ministra as aulas regulares no CAML. Os sócios participantes gostaram e elogiaram muito a iniciativa.



RAQUETADAS

Aconteceu, no dia 13 de maio, o **Torneio Interno de Beach Tennis Mães e Filhos**, categoria acima de 13 anos. O evento contou com a participação de 52 associados, totalizando 36 jogos realizados.

Finalistas:

CATEGORIA A

♦ **Dupla Campeã:** Luciana Ribeiro Araujo Andraus e Pedro Araujo Andraus

♦ **Dupla Vice-Campeã:** Eloisa Sawaya Sallum e Thiago Sallum

CATEGORIA B

♦ **Dupla Campeã:** Denise Salomão e Giovanna Salomão Escobar

♦ **Dupla Vice-Campeã:** Adriana Fiorin ChapChap e Victoria ChapChap

CATEGORIA C

♦ **Dupla Campeã:** Daniela Badra Sallum Hallak e Rafael Sallum Hallak

♦ **Dupla Vice-Campeã:** Roberta Adriano Ferreira Salum e Rodrigo Ferreira Salum

CATEGORIA D

♦ **Dupla Campeã:** Adriana Maluf Elias e Gabriela Elias Salum

♦ **Dupla Vice-Campeã:** Neli Makhlof Zahr e Maria Carolina Makhlof Zahr



TUDO E MAIS UM POUCO

No dia 13 de maio realizamos a tradicional **Comemoração do Dia das Mães do P.I.E.**, com várias atividades esportivas. O evento contou com as seguintes modalidades: iniciação esportiva, futsal, basquete, vôlei e handebol. Participaram em torno de 70 associados (mães e filhos), movimentando bastante a manhã no clube. Foi montada uma mesa com lanches, água de coco e frutas e, após a diversão dos jogos, todos puderam se deliciar e confraternizar. Com certeza foi uma manhã muito agradável entre mães e filhos.





MAMÃE PARCEIRA

Aconteceu, no dia 13 de maio, o **Torneio Interno de Tênis Duplas Mães e Filhos - acima de 9 anos**. Foram 31 associados inscritos, totalizando 30 jogos realizados.

Finalistas:

CATEGORIA A

- ♦ **Dupla Campeã:** Roberta Adriano Ferreira Salem e Rafael Ferreira Salem
- ♦ **Dupla Vice-Campeã:** Maria Claudia Brasil Salem e Antonio Brasil Salem

CATEGORIA B

- ♦ **Dupla Campeã:** Poliana Lima Moufarrege e Leonardo Moufarrege
- ♦ **Dupla Vice-Campeã:** Andrea Nicolau Mattar e Francisco Mattar Alem

CATEGORIA C

- ♦ **Dupla Campeã:** Camila Tedesco Sabbag e Stella Tedesco Sabbag
- ♦ **Dupla Vice-Campeã:** Simone Sahade e Elisa Sahade

CATEGORIA MISTA

- ♦ **Dupla Campeã:** Maria Claudia Brasil Salem e Eduardo Brasil Salem
- ♦ **Dupla Vice-Campeã:** Poliana Lima Moufarrege e Leonardo Moufarrege





NO INTERIOR

Nos dias 28, 29 e 30 de abril aconteceu o **campeonato juvenil da Federação Paulista de Tênis**, em Piracicaba (SP). Dez crianças do clube participaram do torneio, em diversas categorias. O CAML concedeu uma van para o transporte e apoio de dois professores, Beatriz Ferraz e Lougans Pereira. Quatro tenistas chegaram às semifinais do campeonato. Destaque para Valentina Skaf, que se sagrou vice-campeã na categoria 16 anos feminino.



NO SÍRIO

Parabéns ao associado **Luis Fernando Amatti Salem**, que se sagrou campeão no dia 3 de maio do Torneio Aberto de Verão Nelson Nastas, no Esporte Clube Sírio, disputando a categoria A masculino.

EXCELENTE DESEMPENHO

Aconteceu, nos dias 22 e 23 de abril, o **Torneio Aberto de Tênis Simples Fazenda Boa Vista**. Três associados sagraram-se campeões. Parabéns aos atletas!

CATEGORIA A FEMININA

♦ **Campeã:** Stephanie Waisman Maluf

CATEGORIA B FEMININA

♦ **Campeã:** Poliana Lima Moufarrege

CATEGORIA B MASCULINA

♦ **Campeão:** José Sayeg Neto



CASTELO OPEN – DUPLAS

Parabéns às associadas **Ana Carolina Kairouz e Andrea El Khouri Bussab**, que foram vice-campeãs do torneio Castelo Open – Duplas disputando a categoria B, no dia 25 de março, no Clube de Campo Castelo.

CASTELO OPEN – SIMPLES

Parabéns à associada **Andrea El Khouri Bussab**, que se sagrou vice-campeã do torneio Castelo Open – Simples disputando a categoria B, no dia 26 de março, no Clube de Campo Castelo.

INTERCLUBES I

Parabéns à **equipe de tênis simples da categoria 55MA**, formada pelos associados Luiz Henrique Maksoud, Fabio Xande Nunes, Abib Cury Neto, Ricardo Tomb e o militante Carlos Balian, que se sagrou vice-campeã após perder na final para a equipe do Alphaville Tennis Clube, no dia 1º de abril.



CAMPEÃ

Parabéns à **equipe de tênis simples da categoria 30MB**, formada pelos associados Rodrigo Jafet, Guilherme Maluf Saba, Fabiano Cerqueira, Marco Deluigi, Felipe Maud e Reginaldo Chohfi, que se sagrou campeã após vencer na final a equipe do Esporte Clube Pinheiros, no dia 2 de abril.



INTERCLUBES II

Parabéns à **equipe de tênis simples da categoria 40MC**, formada pelos associados Raphael Sahyoun, Michel Nasrallah, André Giacchetta, Rodrigo Marques, André Pereira e Alexandre Rezende, que se sagrou vice-campeã após perder a final para a equipe do Tênis Clube de Campinas, no dia 2 de abril.

INTERCLUBES III

Parabéns à **equipe de tênis simples da categoria 29FB**, formada pelas associadas Fernanda Recchia de Oliveira, Roberta Batah, Maria Beatriz Daud, Maria Claudia Brasil Salem, Roberta Adriano Ferreira Salum e Victoria Izzi Gordon Fronterotta, que se sagrou vice-campeã após perder na final para a equipe do Alphaville Tennis Clube, no dia 16 de abril.



INTERCLUBES IV

Parabéns à **equipe B de tênis simples da categoria 29MC**, formada pelos associados Rodrigo Tartuce Nazar, Rodrigo Bakhos Maria, Fernando Gebara Efeiche, Leonardo Assis Salomão, Pedro Abreu Barbara e Daniel Cury Haddad, que se sagrou vice-campeã após perder na final para a equipe do Esporte Clube Pinheiros, no dia 11 de março.





DIA DE FOLIA!

No dia 12 de fevereiro, aconteceu a **feira de carnaval no Espaço Criança**.

No período da manhã as crianças fizeram oficina de máscaras e balangandãs, brincaram na cama elástica, além de participar de muitas brincadeiras com os recreadores. No começo da tarde teve início o baile. Os monitores e personagens puxaram um “bloquinho” de carnaval, passeando com as crianças pelo clube. A banda Brinquedos Musicais garantiu a animação da festa, com várias músicas infantis e marchinhas. As crianças puderam ainda realizar pintura facial artística com a tia “Pudim”, da empresa New Wave Festas, saborearam deliciosas pipocas, algodão-doce, bolo, água de coco e suco de laranja. Foi um belo domingo, com muita animação e alegria até o final da tarde.







GULOSEIMAS

No dia 1º de abril aconteceu a **Comemoração de Páscoa no Espaço Criança**, que contou com a participação dos personagens da empresa Vira Festa e oficina de máscaras. Além das brincadeiras e das lindas fotos, as crianças ainda fizeram maquiagem facial artística. Foram servidos bolo de chocolate, brigadeiro, pipoca salgada e doce, água, água de coco e suco de laranja. O parquinho estava lindo, muito bem decorado e todas as crianças se divertiram até o final da tarde.





COELHINHOS

No dia 9 de abril foram realizadas **atividades de Páscoa no Espaço Phoenícia**. Os monitores atenderam tanto as crianças que participavam do almoço de Páscoa no Salão Nobre, quanto as crianças que passeavam pelo clube. Todos puderam brincar na cama elástica, no balão pula-pula e na piscina de bolinhas, além de participar da oficina de Páscoa, confeccionando um simpático coelhinho com copinhos e canudos.





DIVERSÃO
No dia 14 de maio aconteceu, na área interna do Espaço Phoenixia, as **atividades programadas para o Dia das Mães**. Não só as crianças que participaram do almoço na Sede Social, mas todas que estavam pelo clube puderam se divertir muito nos brinquedos pula-pula, cama elástica, piscina de bolinhas, entre outros. Também participaram de uma oficina, que consistia em decorar uma linda sacola para as mães.



CURSOS

O Monte Líbano oferece uma série de cursos aos associados. Escolha o seu.

CANTO IN CLUB (6 A 13 ANOS)

- Quinta-feira, das 18h às 19h30
- LOCAL:** Sala de Cursos 3 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran
- Inscrições na Secretaria**

CORAL MONTE LÍBANO

REGENTE César Cerasomma Júnior

- Terça-feira, às 20h
- LOCAL:** Teatro
- Inscrições na Secretaria**

CURSO DE AUTOMAQUIAGEM

Curso de 1 dia com 3 horas de duração
Material de maquiagem não incluso
(o aluno leva seus próprios produtos)
Infantil, infantojuvenil e adulto
Aulas individuais, em dupla ou em trio

Inscrições na Secretaria

CURSO DE INCLUSÃO DIGITAL

PROFESSORA Ana Paz

- Quinta-feira, das 15h às 16h30
e das 17h às 18h30
- LOCAL:** Sala de Cursos 5 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran
- Inscrições na Secretaria**

CURSO DE PINTURA EM CERÂMICA

PROFESSORA Cibele Cury

- Segunda-feira, das 9h30 às 12h
 - Sexta-feira, das 9h30 às 12h
e das 14h30 às 17h
- LOCAL:** Sala de Cursos 2 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran
- Inscrições na Secretaria**

CURSO DE MÚSICA

**Horários disponíveis: violão, teclado
e técnica vocal (individual ou dupla)
e musicalização (grupo)**

- Aulas às segundas ou quintas-feiras
- LOCAL:** Sala de Cursos 3 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran
- Informações e inscrições na Secretaria**

CURSO DE MUSICALIZAÇÃO PARA BEBÊS

PROFESSORA Zuzu Leiva

FAIXA ETÁRIA: de 6 meses a 3 anos

- Segunda-feira, às 16h e às 17h
- LOCAL:** Sala de Cursos 5 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran
- Inscrições na Secretaria**

DANÇA ÁRABE

PROFESSORA Verônica Dias

- Quarta-feira, das 18h30 às 20h
(Iniciante)
- LOCAL:** Sala de Ginástica
- Inscrições na Secretaria**

DANÇA DE SALÃO

PROFESSOR Danilo Sucesso

- Quarta-feira, às 20h15
- LOCAL:** Sala de Ginástica
- Inscrições na Secretaria**

GRUPO DE TEATRO MONTE LÍBANO

- Segunda e quinta-feira, às 20h30
- LOCAL:** Teatro
- Inscrições para 2023 na Secretaria**

IKEBANA - ARRANJOS FLORAIS

PROFESSORA Nanci Camasmie Taleb Haddad

- Terça e quarta-feira, das 15h às 17h30
- LOCAL:** Sala de Cursos 2 (1º andar)
– Espaço Gibran Khalil Gibran
- Inscrições diretamente
com a Professora**

LÍNGUA ÁRABE

PROFESSOR Georges Fayes Khouri

- Segunda-feira, das 17h40 às 19h30
(Intermediário e Avançado)
- LOCAL:** Sala de Cursos 4 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran
- Inscrições diretamente
com o Professor**

LÍNGUA ÁRABE

PROFESSOR Ahmed

- Quarta-feira, das 8h às 19h
(Iniciante e Intermediário)
- Verificar disponibilidade de horário –
Aulas individuais, em dupla e em trio
- LOCAL:** Sala de Cursos 4 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran
- Inscrições na Secretaria**

PEQUENOS MENESTRÉIS (7 A 14 ANOS)

DIREÇÃO Candé Brandão

- Quarta-feira, das 18h às 19h30
- LOCAL:** Teatro
- Inscrições na Secretaria**

QUARTAS CULTURAIS

**Informações e inscrições
na Secretaria, por telefone
ou WhatsApp.**

CURSO ARTE & HISTÓRIA

PROFESSOR Giovanni Bagnoli

Uma quarta-feira por mês
• Às 18h30

CURSO HÍBRIDO: Sala de Cursos 5 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran e via Zoom

CLUBE DE LEITURA

MODERADORA Alicia Stiubi

Uma quarta-feira por mês
• Às 17h e 19h

CURSO HÍBRIDO: Sala de Cursos 5 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran e via Zoom

CINEMA REFLEXÃO

MODERADORA Elvira Gotter

Uma quarta-feira por mês
• Às 19h

CURSO PRESENCIAL: Sala de Cursos 5
(1º andar) – Espaço Gibran Khalil Gibran

CURSO DE ATUALIDADES

PROFESSOR Nelson Costa Guimarães Jr.

Uma quarta-feira por mês
• Às 19h

CURSO HÍBRIDO: Sala de Cursos 5 (1º andar)
Espaço Gibran Khalil Gibran e via Zoom

**Fique por dentro de tudo
o que está acontecendo no
clube através das plataformas:**

SITE: www.caml.com.br

INSTAGRAM: @caml.official

WHATSAPP: (11) 9 4739 9990

YOUTUBE: [www.youtube.com/
ClubeAtléticoMonteLíbano](http://www.youtube.com/ClubeAtléticoMonteLíbano)

TELEFONE: (11) 5088 7070

CEDRO DO LÍBANO

HÁ MAIS DE 70 ANOS ATENDENDO CRIANÇAS
E ADOLESCENTE DE 0 A 17 ANOS.



ASSOCIAÇÃO CEDRO DO LÍBANO
DE PROTEÇÃO À INFÂNCIA

ACESSE E CONHEÇA MAIS:



VOCÊ TAMBÉM PODE FAZER PARTE DESTA LINDA HISTÓRIA!

DOE DE FORMA RÁPIDA COM PIX

- 1 – Acesse o app do seu banco;
- 2 – Acesse o Pix;
- 3 – Selecione pagar com QR Code;
- 4 – Aponte a câmera para o QR Code e pronto.



VALOR (R\$) EM ABERTO

O BTG potencializa a sua trajetória.

**Seus sonhos
são nossa prioridade.**

No mundo digital ou fora dele,
o BTG Pactual é o parceiro ideal
para potencializar a sua trajetória.
Tenha a excelência e a solidez
do melhor Banco do país* para
otimizar a sua vida financeira
e o seu negócio.

Mica Rocha
Empresária, Influencer e Cliente BTG



*Eleito Best Bank in Brazil pela Global Finance.



Abra sua
conta.

Dê um BTG na sua vida.
btgpactual.com

