



## A FLOR E A BORBOLETA



Certa vez, um homem pediu a Deus uma flor... e uma borboleta.

Mas Deus lhe deu um cacto... e uma lagarta. O homem ficou triste, pois não entendeu o porquê do seu pedido vir errado.

Dai pensou: Também, com tanta gente para atender... E resolveu não questionar.

Passado algum tempo, o homem foi verificar o pedido que deixara esquecido.

Para sua surpresa, do espinhoso e feio cacto havia nascido a mais bela das flores.

E a horrível lagarta transformara-se em uma belíssima borboleta.

Deus sempre age certo.

O seu caminho é o melhor, mesmo que aos nossos olhos pareça estar dando tudo errado.

Se você pediu a Deus uma coisa e recebeu outra, confie.

Tenha a certeza de que Ele sempre dá o que você precisa, no momento certo.

Nem sempre o que você deseja... é o que você precisa.

Como Ele nunca erra na entrega de seus pedidos, siga em frente sem murmurar ou duvidar.

O espinho de hoje... Será a flor de amanhã!

*Autor desconhecido*

*Curso*



Vamos fazer um curso de uma tarde, de como usar o aplicativo Zoom, não só nas palestras da Comaai como também no dia a dia.

No curso gratuito, voce terá direito a apostila e professor presente.

Com isso pretendemos estreitar nossas relações nessa pandemia.

O curso (OBRIGATORIO O USO DE MÁSCARA) será na garagem da Marie, local aberto na tarde do dia 10 de agosto as 13:30 hs.

Quem se interessar confirme nos mandando seu email e número de celular (importante para se ligar ao zoom) até o dia 04 de agosto, IMPRETERIVELMENTE!

Participarão do curso o CPJ, SPGC e Judges Council.

É uma grande oportunidade para nos atualizarmos e participarmos do nosso mundo globalizado!





**Faleceu no ultimo dia 28/6 nossa querida sócia Maria Thereza Sampaio Araújo Cintra. Era juíza emérita pelo NGC, excelente cultivadora e designer mais que especial! Ela nos ensinou muito, com suas aulas e apartes extremamente esclarecedores. O Clube cresceu muito com sua participação. Nossos sentimentos a familia. Vamos sentir muito sua falta!**



# Pau d'água: aprenda a cultivar a planta que purifica o ar

A espécie é ideal para purificar o ar da casa e filtrar substâncias ofensivas à saúde

Você está sentindo sua casa opaca e sem vida? Talvez esteja faltando um pouco de verde nela. O pau d'água é uma ótima opção de planta para trazer elegância e sofisticação à sua residência.

Resistente às pragas e ao ar-condicionado, essa planta é capaz de se adaptar a três condições: meia-sombra, sol pleno e luz abundante. De nome científico *Dracaena fragrans*, o pau d'água é fácil de ser cultivado e pode ser usado em diferentes ambientes.

Queridinha entre paisagistas e decoradores, essa espécie consegue filtrar substâncias ofensivas à saúde e purificar espaços contaminados por gases e poluentes.

Sua cor é toda verde, com margens amareladas ou estriadas, e centro verde, ou amarelo e cinza prateado. A planta pode atingir até 4 m de altura.



# Pau d'água: aprenda a cultivar a planta que purifica o ar

A espécie é ideal para purificar o ar da casa e filtrar substâncias ofensivas à saúde

## CULTIVO

O pau d'água pode ser cultivado diretamente na terra e em canteiros. Entretanto, seu uso é mais frequente em vasos, devido a resistência da planta e a facilidade de se adaptar até em ambientes com ar-condicionado. A terra deve ser bem aerada e rica em matéria orgânica, para fazer uma boa drenagem.

A paisagista Marisa Lima diz que misturar argila e areia para manter a umidade, sem o solo ficar encharcado, é uma boa opção para o cultivo. Além disso, também é possível adicionar adubo orgânico. “A espécie também pode ser cultivada na água, por isso seu nome popular é pau d'água”, explica.

A *Dracaena fragrans* aprecia climas tropicais. Apesar de se desenvolver melhor na sombra ou meia-sombra, ela tem capacidade de se adaptar ao sol. “Esse processo, no entanto, é necessário ser feito aos poucos para que a planta possa ir adaptando-se aos raios solares e para não queimar as folhas de imediato”, explica a paisagista Aline Gratieri. “O ideal é não colocá-la nessa situação para que não sofra esse "estresse" desnecessário”, conclui.

“Nos dias mais quentes, para deixar sua planta mais bonita e saudável, borrife água nas folhas para ajudar a hidratá-las e tire a poeira que vai acumulando sobre elas”, complementa Aline.

Com relação a rega, é necessário regar de uma a duas vezes por semana, dependendo das condições do espaço onde a planta estiver inserida.

# Pau d'água: aprenda a cultivar a planta que purifica o ar

A espécie é ideal para purificar o ar da casa e filtrar substâncias ofensivas à saúde

## FLORAÇÃO

De tempos em tempos, a planta se presenteia com belas e perfumadas flores, porém não há um tempo exato para isso ocorrer.

Segundo Aline, essa ação normalmente acontece em espécies já adultas.

“No mercado, existe uma infinidade de tamanhos da planta à disposição, então, de acordo com o seu espaço, você pode adquirir um exemplar e deixar sua casa ainda mais linda”, comenta Aline.



# Pau d'água: aprenda a cultivar a planta que purifica o ar

A espécie é ideal para purificar o ar da casa e filtrar substâncias ofensivas à saúde

## CURIOSIDADES

- Estudos da NASA dizem que a *Dracaena fragrans* é uma das melhores plantas para filtrar o ar. “É bom que suas folhas estejam sempre limpas para melhorar essa filtragem”.
- Se você tem crianças ou animais de estimação, pode ficar tranquilo, pois esta planta não possui nenhuma substância tóxica.
- Nos meses mais quentes, suas flores têm um perfume suave.





# Flor-de-mel: conheça a planta que leva esse nome devido ao seu perfume

O aroma da espécie remete ao líquido que as abelhas produzem, daí o seu nome popular

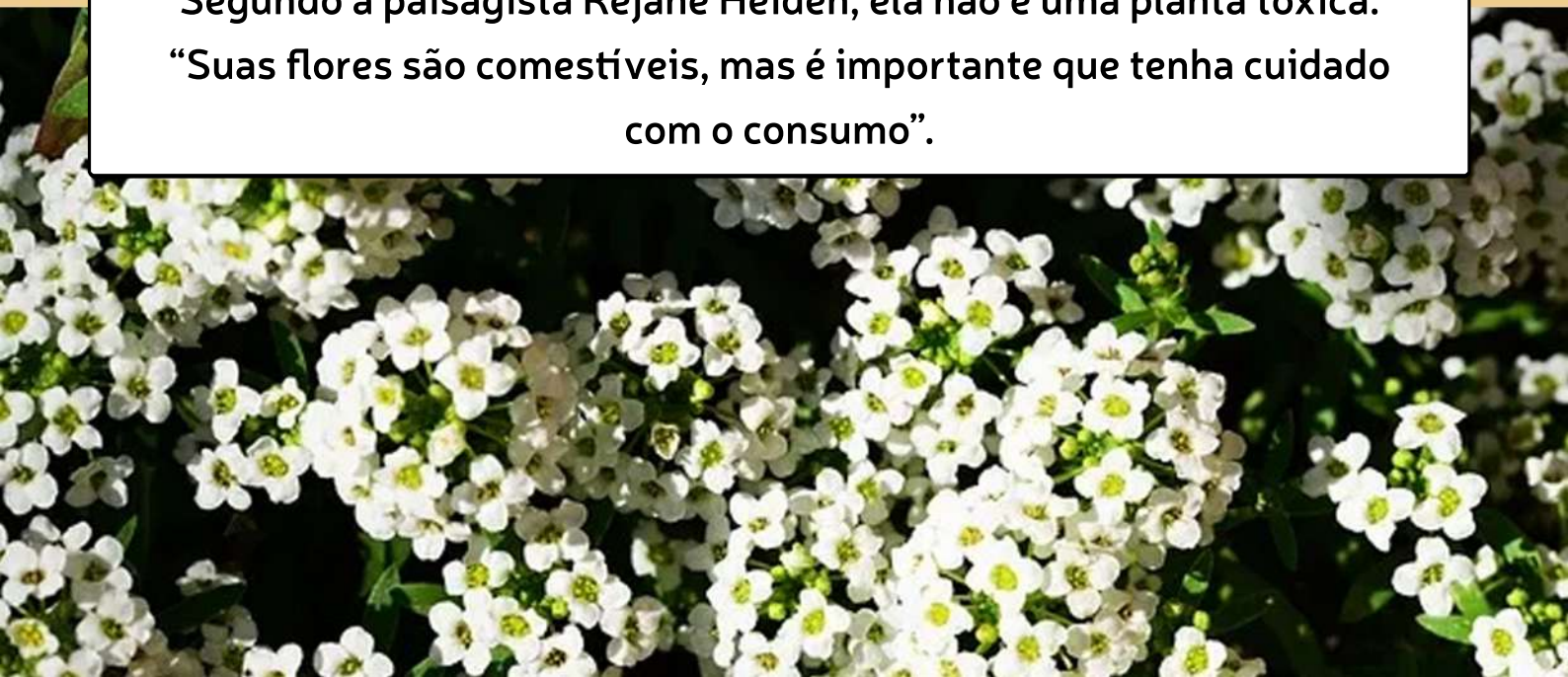
A flor-de-mel, conhecida também como Álisso, é uma planta popular e bem presente nos jardins, devido à sua delicadeza e beleza. Seu nome faz jus ao perfume que exala de mel, líquido doce produzido pelas abelhas, que emana de suas flores. Seu aroma atrai desde crianças e adultos, até insetos por perto.

O nome científico dessa espécie é *Lobularia marítima*. Com pétalas arredondadas, a flor-de-mel não precisa de muita dedicação em sua manutenção. Por isso, ela é uma ótima opção para leigos e amantes do assunto com menos experiência.

A herbácea nativa do continente europeu é cultivada na primavera, mas tem floração durante o verão, e em parte do outono. Ela pode ser plantada com uso de sementes ou mudas.

A planta de pequeno porte atinge uma altura média de 30 cm, e apresenta um diâmetro médio de 40 cm. É possível encontrar a coloração da flor branca, rosa, rosa clara, alaranjada e roxa.

Segundo a paisagista Rejane Heiden, ela não é uma planta tóxica. “Suas flores são comestíveis, mas é importante que tenha cuidado com o consumo”.





# Flor-de-mel: conheça a planta que leva esse nome devido ao seu perfume

O aroma da espécie remete ao líquido que as abelhas produzem, daí o seu nome popular

## Benefícios da planta

De acordo com o paisagista Marcelo Augusto, a flor é utilizada como antiescorbútico e diurético.

E Rejane complementa que “ela tem o mesmo efeito medicinal do mastruz para bronquites e doenças respiratórias”.

## Como plantar a flor-de-mel?

Conforme indica Marcelo, a flor-de-mel pode ser plantada em canteiros e jardineiras, ficando pendente, com os caules rastejantes que ficam pendurados pelas bordas. Com isso, eles criam uma espécie de cascata, gerando um belo efeito.

“Para seu perfeito florescimento, invista em um solo composto por matéria orgânica”, explica o paisagista.

Rejane também afirma que a planta gosta de meia sombra e sol pleno.

Para um melhor resultado, é necessário fazer regas regulares, que colaboram para o seu desenvolvimento.



# Plantas nativas do Brasil para você ter em casa



**Cabeludinha**

Floresce duas vezes por ano. Suas flores se transformam em pequenas frutinhas amarelas, que decoram jardins com muita bossa. A espécie pode ser cultivada em imóveis menores, desde que haja espaço com meia-sombra.



**Falsa-érica**

Também conhecida como cuféia ou cúfea, a planta (*Cuphea gracilis*) pode ser cultivada em vasos ou entre pedras. Ela é delicada e precisa de meia-sombra. As pétalas são brancas ou arroxeadas.



# Plantas nativas do Brasil para você ter em casa

A photograph of a Guaimbê-ondulado (Philodendron bipinnatifidum) plant with large, deeply lobed, green leaves. The plant is positioned in front of a building with a window.

**Guaimbê-ondulado**

O arbusto atinge até 3 m de altura e é bem resistente. As folhas grandes e ornamentais embelezam fachadas, grandes jardins e quintais. Ele exige meia-sombra ou sol pleno, mas é preciso cuidado: a luz intensa pode amarelar a folhagem.

A photograph of an Ipê-amarelo (Handroanthus chrysotrichus) tree with a thick trunk and a dense canopy of bright yellow flowers. The tree is set against a clear blue sky.

**Ipê-amarelo**

A árvore (*Handroanthus chrysotrichus*) é ideal para espaços urbanos, casas de campo ou imóveis que possuam uma vasta área aberta. Originária da Mata Atlântica, ela floresce, principalmente, em julho.

# Plantas nativas do Brasil para você ter em casa



**Manacá-da-serra**

A flor (*Tibouchina mutabilis*) cresce até 4 m de altura e apresenta pétalas que começam brancas, ficam rosas e "terminam" arroxeadas. É preciso realizar a poda periodicamente e retirar galhos e folhas secas para mantê-la bonita.



**Pacová**

Babosa-de-pau e filodendro também são os nomes da planta, que possui folhagens brilhantes. Pode ser cultivada em grandes vasos nas áreas internas ou em jardins e canteiros.



# Plantas nativas do Brasil para você ter em casa



Pitangueira

A árvore de pequeno a médio porte cresce bem em jardins ou vasos grandes. Para plantar, basta colocar um caroço ou a própria fruta na terra. Ela gosta de clima úmido e quente, mas também cresce bem em temperaturas amenas.



Maranta

Com mais de 30 espécies, a planta é ótima para decorar a casa, pois suas folhagens exibem riscos e grafismos cheios de charme. Elas não suportam luz solar direta, demandam bastante umidade e preferem meia-sombra.



# Vamos Recordar?

Passeio para Terras de São José – Itú  
Abril de 2018





## Receita de creme de milho com batata-doce

# Receitas

### Ingredientes

- 1 cebola branca média picada;
- 1 dente de alho amassado;
- 2 batata-doces médias;
- Azeite extra virgem;
- 750 ml de caldo de legumes caseiro;
- 100 ml de leite;
- 200 g de milho verde (de preferência, debulhado, não de latinha);
- Sal a gosto.



### Modo de Preparo

1. Refogue bem a cebola e o alho no azeite.
2. Acrescente a batata-doce cortada em cubos, o leite e o caldo. Cozinhe até a batata ficar macia e acrescente o milho.
3. Se quiser, pode processar tudo ou apenas uma parte, deixando texturas diferentes.

### Batata-doce: a grande aliada da sua dieta

Com baixo índice glicêmico e o grande atrativo de provocar uma sensação de saciedade, a batata-doce caiu nas graças de esportistas e malhadores em busca de uma silhueta esbelta. O sucesso entre a turma fitness é relativamente recente, mas essa raiz está no cardápio da humanidade há muito tempo.

Rica em vitamina C, potássio, ferro, cálcio e zinco, além de vitaminas do complexo B, ela pode ser transformada em purê e sopa, se cozida. Fica bem frita e também assada. É elemento indispensável ao ceviche.

# Receitas

## Bombocado da Vó

### Ingredientes

- 4 ovos
- 2 colheres de sopa bem cheias de margarina (50g)
- 1 vidro de leite de côco ( 200 ml )
- 1 vidro de leite (200 ml )
- 3 xícaras de açúcar (540g)
- 1 xic. de farinha de trigo cheia (150g)
- 4 colheres de sopa bem cheias de queijo ralado( 40g)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó cheia (10g)



### Modo de Preparo

1. Bater no liquidificador e despejar em pirex ou assadeira untada com margarina.
2. Assar em forno médio por 45 minutos



# Dicas de Filmes

## Gonzaga De Pai para Filho (2012)

Onde assistir: Netflix, Telecine Play

Decidido a mudar seu destino, Gonzaga sai de casa jovem e segue para cidade grande em busca de novos horizontes e para apagar uma tristeza amorosa. Lá, ele conhece uma bela mulher, Odaléia (Nanda Costa), por quem se encanta.

Após o nascimento do filho e complicações de saúde da esposa, ele decide voltar para a estrada para garantir os estudos e um futuro melhor para o herdeiro. Para isso, deixa o pequeno aos cuidados de amigos no Rio de Janeiro e sai pelo Brasil afora. Só não imaginava que essa distância entre eles faria crescer uma complicada relação, potencializada pelas personalidades fortes de ambos. Baseada em conversas realizadas entre pai e filho, essa é a história do cantor e sanfoneiro Luiz Gonzaga, também conhecido como O Rei do Baião ou Gonzagão, e de seu filho, popularmente chamado de Gonzaguinha.

## Cidade de Gelo

Onde assistir: Netflix

Cidade de Gelo acompanha o jovem Matvey (Fedor Fedotov) que trabalha como entregador em uma padaria local. A única herança que tem de seu pai é um par de patins prateados. Na Gelada São Petersburgo, ao ser demitido injustamente se junta a uma gangue de batedores de carteira, e se torna um ladrãozinho. Por outro lado, Alice (Sonya Priss), filha de um aristocrata se sente prisioneira em sua mansão. Mas certo dia os caminhos de Matvey e Alice se cruzam, só que esse romance não vai ser nada fácil.





## Dica de Série

### **ISABEL** **Netflix, Prime Vídeo, HBOMax**

Uma mini série chilena de 3 capítulos se propõe a desvendar o personagem da escritora Isabel Allende. **ISABEL: LA HISTÓRIA ÍNTIMA DE LA ESCRITORA ISABEL ALLENDE.**

A mini série chilena (com toda veracidade de quem viveu aquela história mas com a certa ingenuidade e amadorismo das produções latinas) realmente mergulha fundo. Da infância mais tenra, os traumas do sumiço do Pai, a importância do avô, o tio Salvador Allende (padrinho dela) que tentou mudar o Chile e o mundo com a implantação de um governo de extrema esquerda, a influência e o medo da ditadura e o sucesso mundial de seus artigos e livros pelo mundo, tudo aparece em ISABEL.

## Dica de Livro

### **A Prometida** **Kiera Cass**

Quando o rei Jameson se declara para a Lady Hollis Brite, ela fica radiante. Afinal, a jovem cresceu no castelo de Keresken, competindo com as outras damas da nobreza pela atenção do rei, e agora finalmente poderá provar seu valor.

Cheia de ideias e opiniões, logo Hollis percebe que, por mais que os sentimentos de Jameson sejam verdadeiros, estar ao seu lado a transformaria num simples enfeite. Tudo fica ainda mais confuso quando ela conhece Silas, um estrangeiro que parece enxergá-la — e aceitá-la — como realmente é.

Só que seguir seu coração significaria decepcionar todos à sua volta...

Hollis está diante de uma encruzilhada — qual caminho levará ao seu final feliz?

