

Somos como as plantas. Precisamos “ser regados” para manter-nos vivos e atuantes. Tenha bons pensamentos sobre si mesmo, pronuncie palavras agradáveis e acima de tudo não se esqueça dos momentos de orações. Assim você estará “regando a sua vida....”

Curiosidades sobre a árvore-da-felicidade

Uma das árvores conquistou o coração de quem gosta de plantas, mas principalmente de arquitetos e designers pela sua beleza é árvore-da-felicidade. É por isso que falaremos sobre as curiosidades dessa árvore.

Qual a origem da árvore-da-felicidade?

Antes de contar a origem da árvore-da-felicidade, falaremos sobre outra curiosidade dessa planta: existem duas espécies dela. A fêmea e a macho e cada uma tem origem em um local diferente.

Enquanto a fêmea pode ter vindo da Polinésia, da Índia ou da Malásia, a espécie macho é originária das ilhas do Pacífico. Isso nos leva à próxima curiosidade.

Sua lenda

A lenda envolvendo essa árvore começou no Japão, onde existia uma planta mágica que era conhecida por trazer felicidade e realizações para quem passasse por ela.

O mito diz que dois irmãos, que tinham o sonho de encontrar uma árvore mágica que tanto falavam na região, brincavam quando avistaram um senhor. O cumprimentaram e ao questionarem sobre o motivo que levava aquele homem ao local, ouviram: “eu estou buscando a árvore-da-felicidade”.

Nesse momento, as crianças se animaram, afinal se tratava da tão sonhada árvore mágica. Mas sabiam que ela não ficava naquela região onde estavam.

O senhor explicou que um portal, no topo da montanha que avistaram, levava a pessoa até lá e pediu ajuda para chegar ao local.

Um detalhe: todo esse caminho a percorrer só era visto por quem olhava com a alma e o coração. Depois de realizarem o percurso, chegaram à árvore. Nesse momento, os dois irmãos questionaram sobre o que deveriam fazer. O senhor apenas respondeu: “basta pedir algo do fundo do coração.” Os pequenos fecharam os olhos e desejaram felicidade e prosperidade para a família. Logo, toda a árvore ficou envolvida por uma linda luz. O homem, por sua vez, nada pediu. Intrigadas, as crianças questionaram o porquê dessa escolha e ele afirmou: “Eu já sou muito feliz. Trouxe vocês até aqui para que fizessem esse pedido pela sua família. E a verdadeira felicidade está em ver o outro feliz!”



Cuidado com o tamanho

A árvore-da-felicidade é de porte grande, por isso outra curiosidade dela é que a fêmea ficará entre 1,5 e 2,5 de altura. Enquanto o macho pode chegar até 5 metros. Mas se você quiser ter a árvore dentro de casa, será possível podá-la para que não atinja esses tamanhos.

O mesmo acontece com o diâmetro do vaso: é preciso trocá-lo caso seja de até 40 centímetros. Cuidado com o tamanho

Ela é uma árvore?

Não, apesar do nome. A árvore-da-felicidade não pode nem ser considerada uma miniárvore, mesmo atingindo 5 metros. Ela é um arbusto.

Cheiro da árvore-da-felicidade

Uma coisa muito interessante sobre essa planta é o cheiro que ela pode exalar. E que acontece no final da tarde de forma muito característica da mesma, com um aroma amadeirado encantador.

Ambiente

Ter essa planta no ambiente pode reduzir o estresse, tão recorrente nos dias atuais, assim como a ansiedade e a tristeza. E ajuda a se livrar da fadiga mental após um longo dia de trabalho.

Vamos Recordar? Sítio Therezinha Nogueira Abril de 2013







A begônia está entre as mais comuns cultivadas em jardins e arranjos. Apreciada pela beleza e encanto, é de fácil cuidado. Com tanta beleza e presença, traz consigo significados como: felicidade, delicadeza e cordialidade, além de estar associada à inocência.



Qual foi o tema de nossa Exposição no ano de 2011?

O bambu da sorte é originário da África. Seu nome científico é *Dracaena sanderiana*, assim, curiosamente, o bambu da sorte não é um bambu. Na verdade, é da família *Ruscaceae*, parente da pata de elefante e outras dracenas.



Para deixar esses dias frios mais gostosos!

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena ralada ou bem picada
- 2 dentes de alho amassados ou bem picados
- 1 tomate picado
- 300g de palmito em conserva
- 1 batata média
- 500ml de água
- 1/2 xícara de leite (cerca de 150ml)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto

Sopa de Palmito



Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola na manteiga até que ela fique transparente.

Junte o alho e refogue por mais um minuto.

Agora acrescente o tomate e o palmito.

Tempere com sal e pimenta do reino e misture.

Por fim, junte a batata e a água e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos ou até que a batata esteja macia.

Bata tudo com um mixer ou no liquidificador, junte o leite, acerte o sal e a pimenta do reino e finalize com cheiro verde.

Benefícios:

- Cicatrização de feridas: o palmito é rico em zinco, mineral com propriedades curativas que auxilia na renovação celular e, conseqüentemente, na recuperação de feridas.
- Dá força ao sistema imunológico: o palmito fornece vitamina C, que age como preventiva contra gripes, resfriados e infecções.
- Contribui para o bom funcionamento do sistema digestivo: o palmito, devido às fibras que contém, ajuda na saúde digestiva.
- Melhora o humor: o palmito é rico em vitamina B6, que tem a função de produzir hemoglobina, contribuindo para a formação do sangue, melhora a metabolização de gorduras, proteínas e carboidratos. Esta vitamina de complexo B e mais a serotonina, contida no palmito, favorecem a melhora do humor, reduz os efeitos da depressão e desequilíbrios neurológicos.

IMPORTANTE: Adquira palmito de procedência comprovada e confiável, em prol de sua saúde e do meio-ambiente! Na hora de comprá-lo, verifique na embalagem os seguintes itens:

- Tipo de palmito • Informação se é palmito cultivado • Lote e data de fabricação e de vencimento
- Registro do Ministério da Saúde (MS) e do IBAMA • Informações nutricionais e de conservação do palmito
- Telefone de contato da empresa produtora e CNPJ da mesma

Curiosidades

Você não tem uma jiboia em casa? Deveria!

Todos os motivos pelos quais ela é a planta ideal para você começar a construir o seu jardim!

A única planta que muita, mas muita gente tem em casa: a jiboia (*Epipremnum pinnatum*). E quem não tem, deveria adquirir uma. Quer saber por quê?

- **Características:** é uma planta tropical e suas folhas têm formato de coração.
- **Necessidades:** precisa de calor, água e um solo rico em matéria orgânica (substrato pronto para jardim).
- **É multiuso:** a planta vive bem em áreas internas e externas, além de ser rasteira e trepadeira.
- **É resistente:** aguenta o sol e vive sem ele; e também consegue conviver com ar condicionado.
- **Rega descomplicada:** a jiboia gosta de sentir sede, ou seja, a terra deve estar seca para ser regada novamente. Em casa, no verão, regar duas vezes por semana. No inverno, basta uma rega semanal.
- **Dificuldade:** nível 1 – quem nunca teve planta em casa deve começar por ela.
- **Faz barulho:** uma única muda é capaz de escalar uma árvore inteira. Um único vaso de jiboia muda a cara de uma estante, com muitos centímetros ou até mesmo metros de caules pendentes. Quando usado em jardins verticais consegue esconder qualquer parte de parede aparente. Nasceu para ser usada em hangers.
- **Mais do mesmo:** quanto mais jiboia mais bonito fica. Já viu aquelas prateleiras colocadas no alto de um cômodo repletas de plantas? Elas formam uma espécie de cortina que fica incrível!
- **Novas mudas a partir da sua planta:** é muito fácil de fazer! Corte um pedaço do caule, que tenha raízes aparentes e espere um dia para o corte secar. Então, plante a muda em solo úmido e rico em matéria orgânica, enterrando a raiz.
- **Arranjos em vidros:** quando os caules ficarem muito compridos, você pode cortar parte do caule e colocá-lo na água. As jiboias ficam lindas plantadas em vidros!

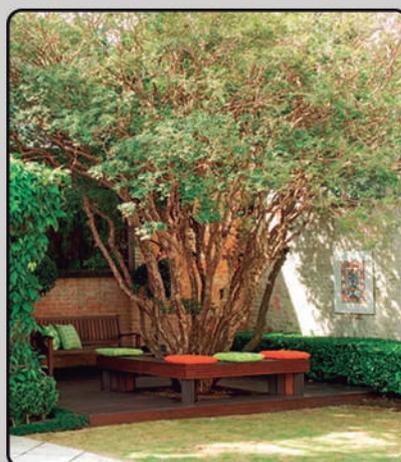
Jardins em espaços pequenos

É possível criar jardins charmosos em espaços pequenos dentro de casa.



Cantos charmosos para relaxar no jardim

Quem não gosta de um refúgio para relaxar e esquecer a vida? Se tiver um jardim, melhor ainda.





Dicas de Filmes

O Grande Gatsby (2013)

O filme segue os anos de vida do milionário Jay Gatsby (Leonardo Di Caprio) e seu vizinho Nick (Tobey Maguire). Nick relata seu encontro com Gatsby nos anos áureos da década de 20. O cenário foi inspirado numa antiga propriedade norte americana. Conhecida como Old Westbury Gardens, localizada na costa norte de Long Island, em Nova York. O local tem 70 hectares somente de jardins com diversas espécies de plantas, além de antiguidades do século 18.

Peixe Grande e Suas Histórias Maravilhosas (2003)

Ed Bloom é um grande contador de histórias. Quando jovem Ed saiu de sua pequena cidade-natal, no Alabama, para realizar uma volta ao mundo. A diversão predileta de Ed, já velho, é contar sobre as aventuras que viveu neste período, mesclando realidade com fantasia.

As histórias fascinam todos que as ouvem, com exceção de Will, filho de Ed. Até que Sandra, mãe de Will, tenta aproximar pai e filho, o que faz com que Ed enfim tenha que separar a ficção da realidade de suas histórias.





Dica de Série

A Vida e a História de Madam C.J. Walker (2014 - Netflix)

É protagonizado por Octavia Spencer. Em seus quatro episódios, mostra como Madam C.J. Walker, que foi a primeira mulher afro-americana a conquistar fama e fortuna, construiu um verdadeiro império, deixando de lado seu trabalho como lavadeira para se destacar com seu cosmético para cabelos de mulheres negras.

Dica de Livro

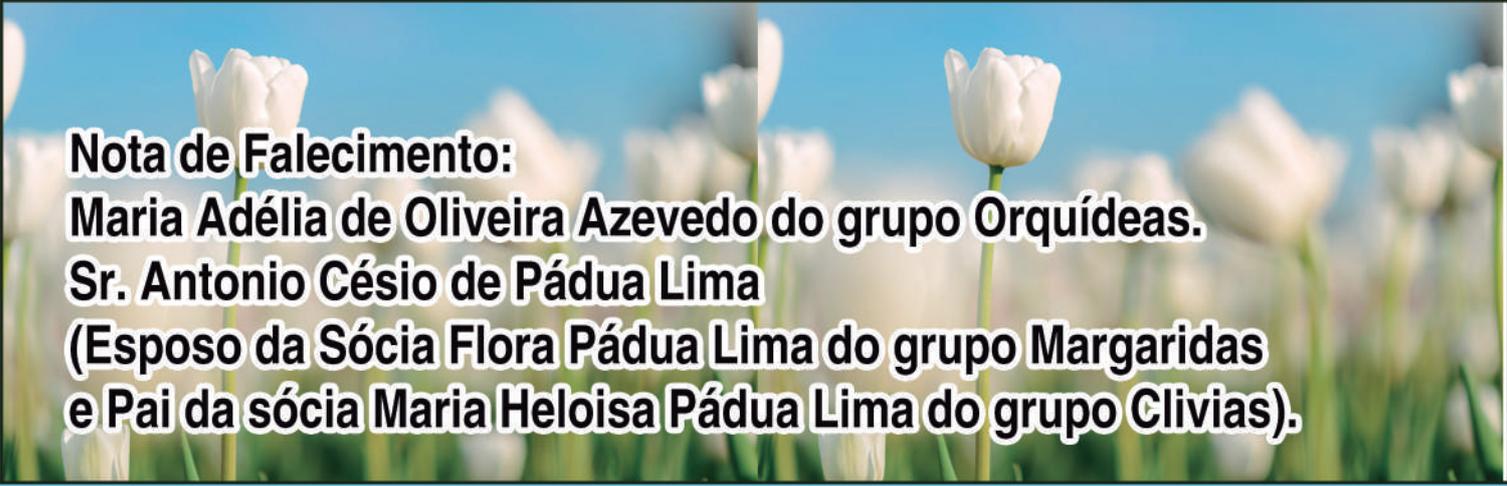
Cartas para Julieta

A lenda eterna do casal apaixonado de Shakespeare atrai milhões de visitantes a Verona, na Itália, todos os anos. Mas essa é apenas uma parte da história. Todos os dias, cartas, que costumam ter como endereço simplesmente “Julieta, Verona”, chegam à cidade.

Chegam aos montes, em quase todas as línguas possíveis e imagináveis, escritas por românticos que buscam os conselhos de Julieta.

E, surpreendentemente, nenhuma fica sem resposta. O livro conta a história dessas cartas e dos voluntários que vêm escrevendo respostas para elas durante mais de sete décadas, reconstituindo a história por trás da peça de Shakespeare e levando o leitor até os monumentos que alimentaram a lenda de Julieta e seu Romeu





Nota de Falecimento:

Maria Adélia de Oliveira Azevedo do grupo Orquídeas.

Sr. Antonio Césio de Pádua Lima

**(Esposo da Sócia Flora Pádua Lima do grupo Margaridas
e Pai da sócia Maria Heloisa Pádua Lima do grupo Clivias).**

*Não existe partida para aqueles que permanecerão
eternamente em nossos corações.*

Dicas para cuidar da saúde mental durante o isolamento social:

• **Evite conferir as notícias tarde da noite (antes de dormir).** Isso pode influenciar de forma totalmente negativa a sua noite de sono. Como esse momento é extremamente importante para a regulação do organismo, evite comprometê-lo!

• **Espere o dia iniciar para se manter informado**

Tem coisa pior do que já iniciar o dia com uma notícia ruim? Com certeza, não! Para evitar constrangimentos e estresse desnecessário, evite olhar as notícias assim que acordar. Inicie seu dia, tome um bom café e só depois se mantenha informado.

Podem parecer dicas simples e bobas, mas que podem ser suas verdadeiras aliadas quando o assunto é cuidar da saúde mental durante o isolamento social.

• **Tome conta de si mesmo**

Uma hora toda essa confusão irá passar (mesmo que não saibamos quando) e você precisará estar 100% pronto para alavancar a vida, como sempre. Não deixe a tristeza e o medo tomarem conta e se dedique com energia e disposição para cuidar de si próprio!

• **Acalme a sua mente**

Se desesperar não irá resolver nada. Muito pelo contrário!

Com benefícios comprovados pela ciência, a meditação faz com que a mente relaxe e que a consciência foque no presente – deixando todos os pensamentos ruins de lado. E não precisa ser nenhum monge budista para contar com as vantagens do processo! 2 minutinhos de meditação durante o seu dia podem fazer uma enorme diferença. Experimente!