



NIEUWSBRIEF

PROJECT 7-BLAD

Derde jaargang, nummer 3

December 2019

Kopfoto: 'Nog steeds prachtige bottels, ondanks de regen' - Anneke Bleeker ©

PROJECT 7-BLAD

- Studiegroepen
- Wandelende Studiegroepen
- Wandelingen
- Gezond Verstand Lezingen
- Het Wilde Genieten

Inhoudsopgave:

Pagina	1	: Kopfoto - Nog steeds prachtige bottels, ondanks de regen - Anneke Bleeker
Pagina	2	: Inhoudsopgave
Pagina	3	: Voorwoord - Barbera Smit
Pagina	5	: Nieuwe studiegroep Weiteveen van start gegaan - Anita Zandstra
Pagina	7	: Studiegroep Schagen heeft een mooie ochtend beleefd - Jenny Stam
Pagina	8	: Studiegroep Alkmaar heeft mooie kerststukjes gemaakt - Jenny Stam
Pagina	10	: Hoi lieve mensen - Arie de Groot
Pagina	11	: Tiener wint 45.000 euro
Pagina	12	: Samoa - Crisis of aanloop naar...? - Ellen Vader
Pagina	14	: Gezond Verstand Lezing Lepelstraat - Cocky en Dirk
Pagina	15	: Gezond Verstand Lezing Helden - Lamya Dzigal
Pagina	19	: Gezond Verstand Lezing Sneek - Barbera Smit
Pagina	20	: Mooie Filmpjes - Barbera Smit
Pagina	21	: Knolgroentes uit de oven - Barbera Smit
Pagina	21	: Colofon

Voorwoord

En dan is het alweer tijd voor de laatste nieuwsbrief van 2019. De donkere dagen voor Kerst zijn al bijna voorbij en de Kerstdagen staan voor de deur, oud en nieuw. Tijd voor contemplatie, het overpeinzen, het beschouwen van het afgelopen jaar. Wat heeft ons dit jaar gebracht, geleerd. Ik heb net 21 dagen overvloed uitdaging van Deepak afgerond en een mooi verhaal dat in de 21 dagen voorkwam maar ook op internet wordt gedeeld wil ik graag met jullie delen.

‘Alles gaat voorbij, ook dit’ door Malba Tahan

Er was eens een koning die zijn wijzen aan het hof vertelde: ‘Ik laat een kostbare ring maken, ik heb een van de mooiste diamanten ter wereld gekocht. In de ring wil ik een bericht verbergen dat kan dienen in momenten van wanhoop. Het moet een korte zin zijn, die onder de diamant van de ring kan komen.’

Zij die luisterden waren geleerden, ze konden verdragen met belangrijke teksten schrijven, maar een boodschap met niet meer dan twee of drie woorden die op moeilijke momenten zou kunnen helpen. . . Ze dachten er diep over na, maar konden geen zin bedenken.

De koning was opgevoed door een oude dienaar. De moeder van de koning was jong gestorven en deze dienaar had altijd voor hem gezorgd, en werd daarom behandeld alsof hij familie was. De koning voelde een enorm respect voor de oude man, dus hij raadpleegde hem ook. De oude man zei: ‘Ik ben niet wijs, noch geleerde, noch academisch geschoold, maar ik ken een boodschap. Tijdens mijn leven in het paleis ontmoette ik allerlei mensen en bij een gelegenheid ontmoette ik een mysticus. Hij werd door je vader uitgenodigd en ik stond tot zijn dienst. Om me te bedanken gaf hij me deze boodschap.’

De oude man schreef iets op een stuk papier, vouwde het op en gaf het aan de koning. ‘Maar lees het niet.’ waarschuwde hij. ‘Houd het verborgen in de ring en open het alleen als er geen andere uitweg is.’

Het duurde niet lang voor dat zover was. Zijn koninkrijk werd binnengevallen en de koning verloor de strijd. Dus ging er vandoor op zijn paard en zijn vijanden volgden hem. Hij kwam op een plaats waar de weg doodliep. Voor hem was een afgrond met een diepe vallei. Als hij erin zou vallen betekende dat zijn einde. Hij kon niet teruggaan omdat de vijanden het pad blokkeerden. Hij kon het geluid van hun paarden al horen. Er was geen uitweg. Toen dacht hij aan de ring. Hij haalde de ring met het stuk papier tevoorschijn en las de korte maar kostbare boodschap, die simpelweg was: ‘Ook dit zal voorbij gaan.’

Terwijl hij de boodschap las, voelde hij dat er een grote stilte op hem neerdaalde. De vijanden die hem achtervolgden, waren waarschijnlijk verdwaald in het bos of de verkeerde kant opgegaan. De paarden hoorde hij in elk geval niet meer.

De koning was de knecht en de onbekende mysticus zeer dankbaar. Die woorden waren wonderbaarlijk. Hij vouwde het stuk papier op en legde het terug onder de diamanten ring. Hij verzamelde zijn leger en herwon zijn koninkrijk.

De dag dat hij terugkeerde naar zijn paleis, gaf hij een geweldig feest en hij voelde zich heel goed. De oude bediende kwam naar hem toe, en zei: ‘Ook dit is een geschikt moment om

nogmaals naar het bericht te kijken.’ De koning antwoordde: ‘Waarom nu? Ik heb gezegevierd, en de mensen vierten mijn terugkeer. Ik ben niet wanhopig, en niet in een situatie zonder uitweg.’

De oude man zei: “Luister naar mij, deze boodschap is niet alleen nuttig als je verslagen bent, maar ook als je de overwinning hebt behaald, niet alleen als je de laatste bent, maar ook als je de eerste bent.’

De koning opende de ring en las nogmaals de boodschap: ‘Ook dit zal voorbij gaan.’ Opnieuw voelde hij hetzelfde, een stilte die hem omringde, ondanks het feit dat hij in een feestvierende menigte was. Zijn trots en ego waren verdwenen. De koning begreep de boodschap nu echt.

Tot slot zei zijn vertrouwde dienaar:

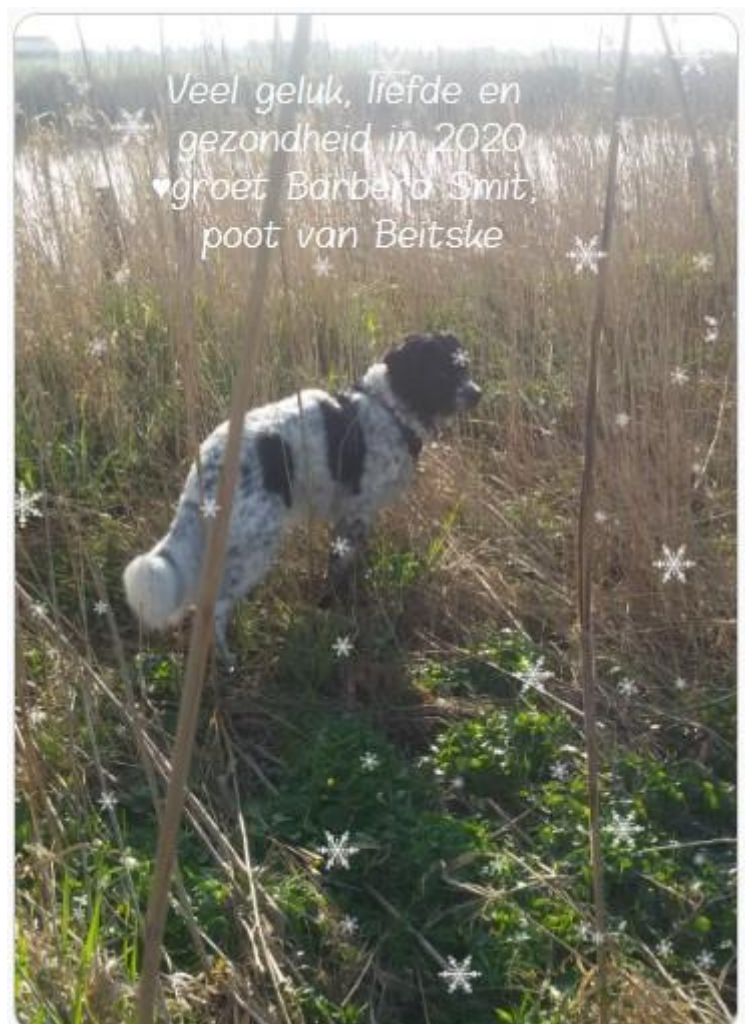
‘Herinner je je nog alles wat je is overkomen? Geen enkel ding of emotie is permanent, want zoals er dag en nacht zijn, zo zijn er momenten van geluk en momenten van verdriet. Accepteer ze als een natuurlijk onderdeel van alle gebeurtenissen, want ze zijn allemaal deel van het leven.’

Een mooie overdenking en een verhaal om in te lijsten, vast te houden en te delen met mensen die het moeilijk hebben op welke manier ook.

Een leven van overvloed, ik gun het iedereen. Overvloed betreft niet alleen het materiële of financiële, denk bij overvloed ook aan overvloed aan liefde van familie, vrienden en iedereen om ons heen, overvloed van geluk vrede en gezondheid. Wees dankbaar voor de overvloed op je levenspad.

Fijne feestdagen en graag tot volgend jaar.

❤️ Barbera Smit



Nieuwe studiegroep Weiteveen van start gegaan

Zaterdag 16 november is de nieuwe vaste studiegroep Weiteveen van start gegaan. Een mooie middag met eerst een rondje kennismaken en uitleg over de bedoeling van de studiegroep.

EHBO met Kruiden, we gaan 6 kruiden behandelen, verzamelen en meer over leren kennen. We hebben de eerste keer een zoutpotje gemaakt met kruiden uit de tuin en een uiensoep.

We bespreken elke keer welke kruid is opgevallen en deze middag was het St Janskruid aan de beurt. St Janskruid is breed inzetbaar, werkt bijvoorbeeld goed op hart en bloedvaten en is goed voor de spijsvertering.

Ook hebben we besproken dat elke studiemiddag iemand iets lekkers en gezonds meeneemt voor bij de koffie/thee.

We delen graag ons uiensoep recept met jullie:

5 tot 6 grote uien voor 2 personen, prei of bieslook en diverse kruiden

1. Kokosvet smelten
2. Zeezout toevoegen al roerend
3. Uienringen toevoegen en beetje karamelliseren
4. Duizendblad toevoegen
5. Veldsalie of een ander mooi kruid toevoegen
6. Zevenblad grof snijden en toevoegen
7. Giet water in de pan totdat alles net kopje onder staat
8. Ongeveer 5 minuten doorkoken
9. Voeg de grof gesneden 7 blad toe, eventueel blender gebruiken en extra water toevoegen
10. Garneer eventueel met prei of bosui, bieslook o.i.d.

Geplukte en gebruikte kruiden in deze soep:

Zevenblad | brandnetel | duizendblad

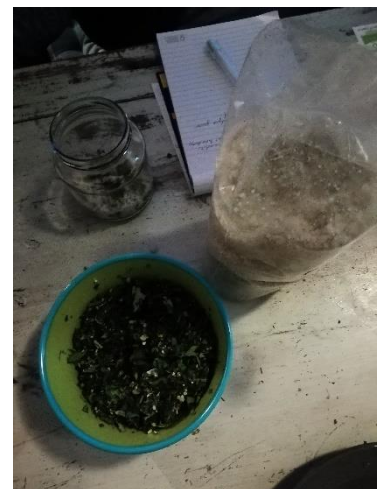
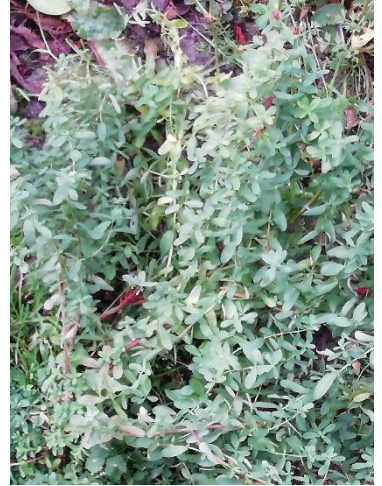
De volgende keer is zaterdag 18 januari. We gaan die middag onder andere aandacht besteden aan de weegbree en hoe je kruidenthee zet, waar moet je op letten. Ook gaan we kruiden zoeken in de tuin die je kunt gebruiken bij verkoudheid en griep.

Woon je in Drenthe of in de buurt en heb je interesse je aan te sluiten?

Je bent van harte welkom, aanmelden bij:

anita.zandstra@gmail.com





Studiegroep Schagen heeft een mooie ochtend beleefd

De studiegroep Schagen heeft vrijdag 13 december mooie kerststukjes gemaakt met daarin natuurlijk iets van kruiden in de stukjes zoals kaneel en rozemarijn.

17 januari staat in het teken van de Smeerwortel, de plant wordt besproken als plant van de dag en we gaan smeewortelzalf maken.

Jenny Stam



Studiegroep Alkmaar heeft mooie kerststukjes gemaakt

Ook met de studiegroep Alkmaar hebben we zondag 15 december mooie kerstukjes gemaakt. Jammer genoeg met een klein clubje deze keer, er waren een aantal afzeggingen.

Susanne had een heerlijke stoofperencake gebakken en Tanja had heerlijke pompoensoep voor ons gemaakt!!

12 januari hebben we een beautymiddag, dan gaan we onszelf een gezichtsbehandeling geven met natuurlijke producten. Meenemen een handdoek twee washandjes, een afwasbak.

Naast de gebruikelijke 10 euro komt er 3 euro extra bij.

Jenny Stam





VASTE STUDIEGROEP ALKMAAR

ZONDAG 12 JANUARI 2020 BEAUTYMIDDAG

12 januari hebben we een beautymiddag en gaan we onszelf een gezichtsbehandeling geven met natuurlijke producten. Meenemen een handdoek twee washandjes, een afwasbak. Naast de gebruikelijke 10 euro komt er 3 euro extra bij.

Interesse om je bij onze studiegroep aan te sluiten? Je bent van harte welkom!

De volgende data zijn 2 februari, 1 maart, 5 april, 3 mei en 7 juni 2020

Gastvrouw Jenny Stam

Aanvang Start 13.00, welkom vanaf 12.30 uur

Deelname € 10,00 en € 3,00 materiaalkosten

Aanmelden E-mail: jenny-stam@hotmail.com
Adres volgt na aanmelding



VASTE STUDIEGROEP SCHAGEN

VRIJDAG 17 JANUARI 2020 SMEERWORTEL- ZALF MAKEN

17 Januari staat bij de studiegroep Schagen smeerwortel op de agenda, we bespreken de plant, de eigenschappen, wat kun je er mee en we gaan smeerwortelzalf maken!!!

Interesse om je bij onze studiegroep aan te sluiten? Je bent van harte welkom!

De volgende data zijn 7 februari, 6 maart, 10 april, 15 mei en 12 juni 2020

Gastvrouw Jenny Stam

Aanvang Start 10.00, welkom vanaf 09.45 uur

Deelname € 10,00 exclusief eventueel materiaalkosten

Aanmelden E-mail: jenny-stam@hotmail.com
Adres volgt na aanmelding



VASTE STUDIEGROEP EXMORRA

WOENSDAG 15 JANUARI 2020 Peace Maker 2

Wij gaan verder met het verhaal van de Peace Maker en vertellen hoe de Confederatie van de Grote Vrede wordt gesticht, hoe Aianwatha en Jighonsahsee de boze tovenaars Tadahado hebben overwonnen. Ook hoe de Grote wet van Vrede verspreid werd in het Oostelijke deel van Noord-Amerika en hoe een Agrarische revolutie ondersteund werd door de Confederatie. Er komen interactieve oefeningen zoals 'Combing the snakes', de boom van oorlog en ziekte kappen uit je leven en je vreugde en je verdriet vertellen met kralen (wampum).

Interesse om je bij de studiegroep aan te sluiten?

De volgende data in 2020 zijn: 18 maart, 6 mei, 8 juli, 9 september en 11 november

Aanmelden bij Anneke Bleeker

Gastvrouw Gila Edler en Anneke Bleeker

Aanvang Start 14.00, welkom vanaf 13.30 uur

Deelname € 10,00 exclusief eventueel materiaalkosten

Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl
Adres volgt na aanmelding



VASTE STUDIEGROEP WEITEVEEN

ZATERDAG 18 JANUARI 2020 WEEGBREETING- TUUR MAKEN

18 januari staat bij studiegroep Weiteveen weegbree in de belangstelling, we gaan er een tinctuur van maken. Ook besteden we aandacht aan kruidenthee, hoe maak je dit, waar moet je op letten.

En we gaan gezamenlijk wortelsoep maken met kruiden uit de tuin.

Interesse om je bij onze studiegroep aan te sluiten? Je bent van harte welkom!

De volgende data zijn, 21 maart, 16 mei, 5 september en 14 november 2020

Gastvrouw Anita Zandstra

Aanvang Start 13.30, welkom vanaf 13.00 uur

Deelname € 10,00 exclusief eventueel materiaalkosten

Aanmelden E-mail: anita.zandstra@gmail.com
Adres volgt na aanmelding

Hoi lieve mensen

Even mocht ik in een heerlijke leegte zijn wat voelde als een vakantie na het harde werken en kreeg ik geen inspiratie aangereikt voor een schrijfsel.

Maar ondertussen zit mijn hoofd weer zo vol dat ik deze wanorde er niet meer uitgeplozen krijg. Mijn innerlijk licht lijkt gevangen en omhuld door de duisternis zoals een luchtbel die onder water is.

Ervaring leerde mij “gelukkig” al dat ik vanzelf weer boven water en stralend in mijn element kom.



In 2001 dus alweer wat jaren geleden, toen ik nog ging huilen als ik in de spiegel naar mijzelf keek, plakte ik op die spiegel een briefje aan mijzelf geschreven.

Die tekst laat ik jullie nu lezen omdat iederéén mag beseffen dat hij en zij heel waardevol is.

Wees je eigen held

Accepteer dat je alleen ben.

Niemand kan ooit voelen wat jij voelt.

Niemand zal je ooit echt begrijpen,

Want je bent uniek.

Er is geen tweede op de wereld zoals jij.

Gebruik dus nooit iemand anders als model voor je leven.

Wees niet gekwetst als een ander niet is zoals jij.

Vaak is wat we verkeerd vinden aan onszelf nu juist datgene wat ons als individu van elkaar onderscheidt.

Hierin zijn we uniek en dat maakt ons juist zo speciaal.

Je bent uniek er is niemand en er komt en er was ook nooit iemand zoals jij!
 Je bent dus zeldzaam en anders dan wie ook.
 Alles wat zeldzaam is is waardevol.
 Je bent dus heel waardevol
 Waardeer je zelf
 Hou van je zelf

Liefs, Arie

Dus...



Tiener wint 45.000 euro voor plan om microplastics uit water te filteren

We delen graag deze link met jullie met het verhaal van een tiener die op het idee kwam om de kleinste plasticdeeltjes te verwijderen nog voor deze in de oceaan terecht komen.

<https://www.hetkanwel.nl/2019/08/02/ierse-tiener-wint-45-000-euro-voor-plan-om-microplastics-uit-water-te-filteren/>

Samoa – Crisis of aanloop naar...?



Samoa is een paradijselijk eiland in de Stille Oceaan. De afgelopen jaren is er nauwelijks mazelen gemeld, maar in het 4^e kwartaal van 2019 werd de mazelenepidemie van Samoa opeens wereldnieuws.

Moet Samoa als voorbeeld dienen voor een mediacampagne: 'lage vaccinatiegraad betekent hoog risico op een uitbraak'? Kwam de epidemie tot een einde door het vaccineren van een angstige bevolking, of door voedingssupplementen en vitamine A? En waarom kreeg, *nadat* alles voorbij was, de premier als toetje 12.8 miljoen dollar van de Wereldbank voor het managen van *toekomstige* mazelenepidemieën, terwijl het vaccin 15 jaar beschermt? Een eiland met amper 200.000 inwoners en een premier die de afgelopen twee maanden weigerde met de pers te praten...

Sinds de ondertekening van het door de WHO opgezette *Global Vaccine Action Plan* (GVAP), hebben de media zich geschaard achter de WHO. En niet alleen de media, ook universiteiten, politici en medici – die de 'aanbevelingen van de WHO' allemaal klakkeloos opvolgen.

Vragen (met een korte inleiding – lees blog met meer aanvullende informatie):

Vraag 1: Wat is de invloed van de levensomstandigheden en voeding op het gevaar van een kinderziekte zoals de mazelen?

De overgrote meerderheid (meer dan 95%) van de sterfgevallen door mazelen komt voor in landen met lage inkomens per hoofd van de bevolking en zwakke infrastructuur voor de gezondheidszorg.

Vraag 2: Waarom is de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) – die is opgezet om de wereldgezondheid te verbeteren – niet primair geïnteresseerd in het oplossen van de extreme armoede?

Bill Gates Foundation is na de Amerikaanse regering de grootste donateur van WHO.

Vraag 3: Wat is de rol van de WHO bij het verplicht stellen van vaccins in Samoa?

Samoa heeft de afgelopen jaren tot 2019 bijna geen gevallen van mazelen gemeld aan de WHO. De vaccinatiegraad was laag

Vraag 4: Wat kunnen de gevolgen zijn van het injecteren van een levend virus vaccin?
Het mazelenvaccin is een levend virus vaccin en geeft in 5%-10% van de gevallen “mazelachtige symptomen”.

Vraag 5: Wat zou er gebeuren zijn als de reguliere hulpverlening zich tijdens mazelenuitbraken – er was een tijd dat dat heel gewoon was – alleen zou richten op het verstrekken van vitamine A en C, zonder koortsremmers en zonder vaccins?
In Samoa werden koortsremmers (Panadol en Pamol) gegeven aan mazelenpatiënten. Voor een virusziekte als de mazelen is dit funest.

Vraag 6: Wat waren de berichten in de reguliere media?
Enkele voorbeelden van nieuwsberichten in de Nederlandse pers.

Vraag 7: Wat is de rol van Facebook in het geheel?
Op facebook werd getracht om de achtergronden van het verhaal ook naar buiten te brengen. Premier Tuilaepa Aiono Sialele Malielegaoi zegt dat er sprake is van een ‘zero-tolerance beleid’ ten aanzien van de anti-vaxxers nu er mensen sterven.

Vraag 8: Waarom zijn de jaarlijks miljoenen sterfgevallen van de honger geen wereldnieuws, en sterfgevallen aan de mazelen wel?
De WHO slaagt er maar niet in om de infrastructuur op te zetten die nodig is om een einde te maken aan extreme armoede.

Vraag 9: Hoe is het afgelopen?
Er zijn de afgelopen dag geen nieuwe mazelensterfgevallen geregistreerd in Samoa, omdat het aantal nieuwe infecties daalt tot waarschijnlijk het laagste niveau in weken.

Vraag 10: Wat krijgen de artsen te horen?
De WHO heeft eerder gezegd dat de lage vaccinatiegraad onder meer te wijten is aan de invloed van online ‘campagnes’ van tegenstanders van vaccinatie

Tot besluit

Ook wij worden gecensureerd door Google, Facebook en de media. Wij verzoeken u dringend de informatie die wij naar buiten brengen onder de aandacht te brengen van uw familie en vrienden en uw (consultatiebureau)arts. Wat in Samoa gebeurt kan ook gebeuren in de rest van de wereld. Wij staan voor het behoud van een vrije vaccinatiekeuze, maar zijn in feite niet meer dan de luis in de pels van een machtig medisch-industrieel complex. Wij hebben geen enkele illusie dat wij in staat zullen zijn om het tij te keren zonder uw hulp.

Lees verder: <https://stichtingvaccinvrij.nl/mazelenuitbraak-in-samoa-crisis-of-aanloop-naar-wereldwijde-vaccinverplichting/>

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren: <https://stichtingvaccinvrij.nl/>
 Voor actueel nieuws, discussies, vragen en ondersteuning: <https://www.facebook.com/groups/vaccinvrij/>

Gezond Verstand Lezing Lepelstraat

Zondag 5 januari Komt Andy van de Poel voor een Gezond Verstand Lezing naar Lepelstraat met het onderwerp 'Kristallen zijn helpende handen'.

Kristal mentor Andy van de Poel laat sinds zijn praktijkstart in 2010 zijn helende handen samenwerken met kristallen.

Waarom? Omdat het werkt!

De invloed van kristallen is verbazingwekkend en hun resonantie een kans in je voordeel. Zijn ruimschootse ervaring met kristallen, helend energievermogen en helder inzicht is gebaseerd op doen, doen en nog eens doen. En steeds verder verfijnen.

Hierdoor kan hij afstemmen op jouw energiestroom en het kristal vinden dat naadloos aansluit voor een optimale doorstroming en ondersteuning.



Kristallen zijn volhouders die je aanmoedigen om de weg naar hart ook werkelijk af te leggen. Kristalwater, speciale kristalsetjes of persoonlijke kristallen helpen je vooruit en vormen de constante invloed in een wereld die bol staat van verandering. Dat geeft rust en steun om het contact met jouw hart uit te diepen, ondanks de weerstand die je tegenkomt zodra je die weg gaat.

Kristalwater

Tijdens de lezing kun je ook proeven van kristalwater dat niet alleen zachter smaakt, maar instant andere kwaliteiten vertoont. Een mooi voorbeeld van de gunstige invloed van kristallen. Water is uitiem gevoelig en bovendien een hoofdbestanddeel voor ons lichaam. Kristalwater laat je speels ontdekken hoe kristallen iets voor jou kunnen betekenen.

Geweldige aanrader ook voor kinderen!

Check www.insenzo.com voor meer informatie over Andy en kristallen...

Laat je het even weten als je komt?

project7bladboz@ziggo.nl

Tot 5 januari,
Cocky en Dirk

Thema-lezingen
op MAANDELIJKE
basis, waarbij onze
GEZONDHEID
centraal staat, op een
ONGEDWONGEN
manier en bestemd
voor IEDEREEN

5 JANUARI 2020

KRISTALLEN ZIJN HELPENDE HANDEN

Andy van de Poel

Andy van de Poel neemt je mee op een kristalexpeditie naar het hart van jou. Kristallen vormen de rode draad om die weg fijner in kaart te brengen. Het zijn helpende handen die je laten voelen hoe jouw energie reageert op minieme invloeden. Ze geven jou de kans om deze toe te staan zonder te verkrampen door jouw idee van fijn of niet-fijn. Kristallen helpen om bij jezelf te blijven.

Tijdens deze lezing beleef je uit eigen hand hoe dat in zijn werk gaat.

Zie www.insenzo.com voor meer informatie over Andy en kristallen...

Locatie Cocky & Dirk
Adres Het Weike, Kerkstraat 82, 4664 BS, Lepelstraat
Aanvang 14.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur
Entree € 10,00 exclusief koffie/thee
Aanmelden project7bladboz@ziggo.nl ☎ 06-55112748

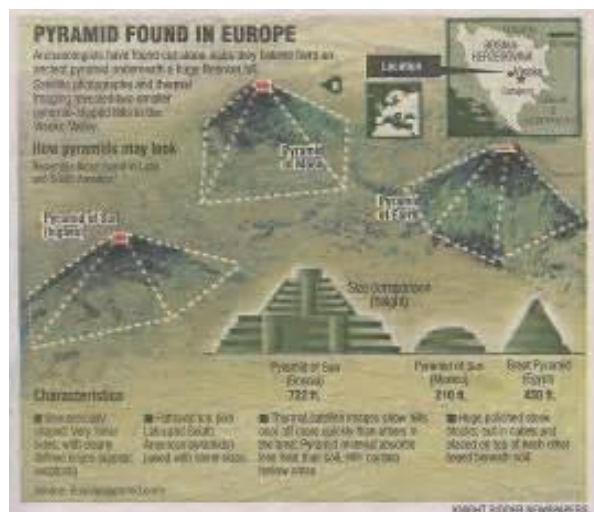
**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

Gezond Verstand Lezing Helden

Reis naar Bosnie. De Remedie is geboren 29-4-2017 om 15.35 uur

Lamija Dzical verzorgt 9 januari 2020 een lezing bij de Gezond Verstand Locatie in Helden. Zij zal dan haar zelfgemaakte piramide remedie meenemen en delen met de bezoekers. Hier nogmaals het verhaal rond de geboorte van de remedie.



In 2010 bezocht ik de lezing van Semir Osmanagić gehouden in TU Eindhoven over de piramides in Bosnië die in 2005 zijn ontdekt. Na zijn lezing kon ik er niet meer omheen en was ik verkocht. Zijn presentatie, charisma en inhoudelijke verhaal raakten mijn hele wezen. Zo zou het mogelijk zijn dat de piramides zijn gemaakt door beschavingen die enkel met energie werkten en daar kon ik goed bij. Mijn eigen moeder deed aan reiki en ik wist wat enkel één iemand kon doen met energie. In 2013 bezocht ik voor de eerste keer de piramides en ja hoor, wat een energie. Zo was ik april-mei 2017 voor de 5e keer in Visoko. Deze keer was het alleen anders dan de andere keren en ik wil dan ook graag mijn verhaal met jullie delen.

Na het afronden van de bloesemremedie opleiding bij Bram en Inske Zaalberg wilde ik graag een eigen remedie maken voor de vrouwen van Srebrenica. De Bosnische lelie vond ik daarvoor erg geschikt. *Lilium Bosniaticum/Albanicum*. Ik had alles gekocht en voorbereid en samen met mijn gezin vertrok ik richting Bosnië, waar mijn vriendin met haar kinderen ons een aantal dagen later zou vergezellen. Eenmaal geland kreeg ik te horen dat vandaag de eerste mooie dag was na een lange doorgetrokken winter.

Mijn oom had de aardappels nog niet gepoot. Ik kon mijn lelie wel vergeten, zei hij. Met dit gegeven vervolgde ik mijn vakantie. Inmiddels had ik geleerd alles los te laten en te laten zijn zoals het is. Met mijn kinderen en mijn man had ik gesproken over de lelie, mijn man en ik deden een korte meditatie in Nederland voor vertrek. Op 29 april moesten we bij de piramide van de zon zijn. Onze dochter was het er niet helemaal mee eens, Volgens haar groeit de lelie op de grootste piramide. Niet de Zon, maar één die nog niet is ontdekt.

Inmiddels weet ik uit ervaring hoe serieus ik mijn kinderen mag nemen en vroeg me af of ik dan de grootste piramide ging vinden? Het was vrijdag 28 april, alles ging anders dan gepland. In plaats van mij rustig voor te bereiden op de zaterdag werd ik ziek en misselijk, moest ik overgeven en ging ik met koorts naar bed. Wat had dit te betekenen? Waarom gebeurt dit net voor de zaterdag de 29^e, de dag waarop ik eigenlijk de remedie zou maken?

s'Ochtens werd ik wakker en ik had letterlijk bibberende knieën. Het regende en het weer zat ons niet mee. Mijn man keek me aan en zei wat opgewekt: Een perfecte dag voor de tunnels, niet? Dat is waar, maar waarom was ik zo zenuwachtig, de lelie ging ik daar niet vinden én het regende notabene.



Opeens uit het niets was het net of ik doorgeschakeld werd en me opeens bevond in de klas van Bram Zaalberg in Horst. Bram sprak tot ons: Soms zijn we wel drie dagen een bloem aan het zoeken in de regen en opeens als we het hebben gevonden opent de hemel zich en begint de zon te schijnen. Mij werd letterlijk een hart onder de riem gestoken en ik bedacht me geen moment.

Mijn man stopte de schalen, biologische cognac en het waterfilter in de rugtas die ik in Ne-

derland had aangeschaft en we vertrokken om 11.00 uur richting de piramides in Visoko.

Als eerst de tunnels in 'Ravne', zoals altijd onder begeleiding van een gids. Iedere keer dat ik daar kom is er een andere gids, zeer bespraakt, inhoudelijk sterk en meertalig. Na 45 minuten door de tunnels te hebben gelopen was ik nog altijd onder de indruk. Tegen het einde besepte ik me dat mijn misselijkheid over was, ik voelde me op en top en fitter dan ooit! Dit was uiteraard ook te verklaren gezien de hoge Bovis waarde en het aantal negatieve ionen. Na de eindpresentatie over water trok ik de stoute schoenen

Ik vroeg aan de gids of het mogelijk is vers water te tappen, wetend dat dit voor toeristen niet toegestaan is. Vervolgens legde ik hem uit dat ik een remedie wil maken en dat vers water uit de tunnels nodig is om dit proces naar behoren uit te voeren. Hij was zeer coöperatief en leidde mij naar een gesloten ruimte waar ik het water kon tappen. Vervolgens richting de meditatieruimte waar ik de schaal ongestoord heb laten staan. Vanuit mijn innerlijk weten zag ik verschillende lichtbolletjes de schaal ingaan. De ene kleur nog mooier dan de andere, transparanter dan de kleuren die wij met onze ogen waarnemen. Een licht roze bolletje vloog erin en weer uit, nee de volgende keer. Ik bemerkte dat alles stopte en liep naar de kan met water die ineens erg zwaar aanvoelde. 'Leg mij neer op de top van de piramide en de remedie is geboren'. Ik begreep dat we naar de top moesten en de schaal daar neer mochten zetten.

We liepen naar buiten in veronderstelling dat het regende. Ik maakte mij zorgen over het aantal bezoekers. Er waren net twee bussen met toeristen gearriveerd en die gingen uiteindelijk allemaal de piramide op, die zich twee km verder bevindt. Om de remedie te maken had ik rust nodig, daarnaast was het de eerste keer dat ik zoiets deed en wilde volle aandacht en concentratie. We naderden de uitgang en de kinderen begonnen te roepen; het sneeuwt, het sneeuwt... Wat? De gids kwam naar ons toe en vroeg of alles was gelukt, ja zei ik dankbaar. Ik rekende af voor de meditatieruimte wetende dat deze organisatie het van de vrijwillige bijdrage moet hebben.

Ik keek om me heen en vroeg; 'Sneeuwt het hier vaker rond deze tijd van het jaar?'; Nee, nooit. Ik raad jullie dan ook af naar boven te gaan, de regen heeft de wegen glad gemaakt en de sneeuw



vervaagt het zicht. Gelukkig hadden we een goede jeep bij ons 'wetende hoe de Bosnische bergwegen zijn' en mijn man en ik keken elkaar aan en knikten. We gaan het gewoon proberen. We reden zo ver als we konden met de auto naar boven. De kinderen stapten de auto uit en gingen gelijk een sneeuwballengevecht houden. We hielden het niet voor mogelijk. Binnen twee uur was er 10 cm sneeuw gevallen. De bussen keerden terug en we waren de enige op de berg. Je hebt je zin: we zijn helemaal alleen . . . zei mijn man lachend!

Een vrouw kwam naar ons toe, jullie gaan toch niet met de kinderen naar de top? Nou ja; dat was wel de bedoeling, Laat ze maar bij ons, binnen is het lekker warm. Onze kinderen werden onder de vleugel genomen met warme thee en Bosnische 'witte koffie' (melkkoffie). We kregen drie stokken mee zodat we niet zoude uitglijden en ik betreurde geen minuut die dag dat ik mijn winterjas had meegenomen.

Ik liep voorop met Annemiek (vriendin) en Adnan achter mij aan. Zou ik de weg in de sneeuw terug kunnen vinden? Het was letterlijk een geiten pad die ons naar boven voerde. Tot mijn verbazing zag ik dat het struikgewas als een boog over de paden was begroeid en het pad vrij was van sneeuw, volledig beschut . . . De weg lag letterlijk schoon en droog voor onze voeten, We liepen en liepen en binnen no-time waren we boven.



De fortex (krachtplek) wist ik gelijk te vinden. Adnan en Annemiek voelden ook en bevestigden de plek waar de schaal neergezet kon worden. We goten het water uit de tunnels in de schaal en legden deze neer. Even pakten we onze handen vast en maakten de verbinding. We liepen weg van de schaal en lieten de piramide zijn werk doen. Het bleef sneeuwen en ik maakte mij zorgen of de sneeuw de remedie zou kunnen schaden. In plaats van de zon zweefde een witte wolk boven ons hoofd. Mijn man las mijn gedachtes en zei dat hij het gevoel had dat de sneeuw codes draagt en deze in de schaal neerlegt. Dus ik kwam tot de conclusie dat wanneer het ophoudt met sneeuwen de remedie ook klaar zou zijn. We maakten wat foto's en liepen rond, maar veel zagen we niet vanwege de mist. We begonnen ons zorgen te maken over de kinderen, hoe lang zou zoiets gaan duren? Opeens, uit het niets stopte het met sneeuwen. Ik testte of de remedie klaar was en de test bleek positief. Snel proces, wetend dat een gemiddelde remedie soms vier uur nodig heeft gemaakt te worden!

Misschien had mijn man toch gelijk met de codes? De remedie werd gevuld met cognac, de rest gooiden we terug in de natuur en we besproeiden onszelf ermee als jonge kinderen die net iets heel erg spannends en leuks hadden gedaan. Onze voeten en handen gloeiden en vol vreugde liepen we in de witte vallei terug naar beneden. Deze keer vlogen we letterlijk van de piramide af en



voelden we totaal geen vermoeidheid. Er werden foto's gemaakt, want het was wel erg bijzonder zo met de sneeuw. De kinderen waren beneden sneeuwballengevecht aan het houden en vermaakten zich uitstekend met de vrouw die zich tot oppas had bestempeld. Eenmaal binnen dronken we een heerlijk vers kopje thee en bedankten de dames rijkelijk.

Als enige gasten die dag op de piramides van de Zon vertrokken we met een grote lach op ons gezicht en voldoening richting onze accommodatie.

Ervaring Annemieke

De kracht van de aarde, letterlijk binnen in de aarde in de vorm van de tunnels Ravne. Deze tunnels heb ik ervaren als bloedbanen, het piramidewater, je bloed. Dit hebben wij na meditatatie naar boven gebracht, het hoofd. Zo hebben wij het hoofd en het hart verbonden. De weg naar boven was zo mooi dat het wel sprookjesland leek. De net uitgekomen bladeren waren bedekt onder een dun laagje poedersneeuw. We waren de enige die naar de top liepen/klommen. Toen de remedie gemaakt was, stopte het met sneeuwen. De sneeuwwolken trokken in de vorm van de piramide omhoog de kosmos in. Het aardse en het hemelse hebben we kunnen laten samensmelten.

Graag tot 9 januari, Lamija Dzigal

Laat je het even weten als je komt?

gvlpanningen@gmail.com



9 JANUARI 2020

Mijn Integratie

Lamija Džigal-Bektešević

Thema-lezingen op MAANDELIJKE basis, waarbij onze GEZONDHEID centraal staat, op een ONGEDWONGEN manier en bestemd voor IEDEREEN.

Integratie is een vreemd begrip en gaat vaak gepaard met onbegrip. Wat deze voor u kan brengen lijkt nu ver bij u van vandaan. Voelt u zich welkom bij deze lezing en schuif gezellig aan! Deze avond wordt gekleurd met door Lamija zelfgeschreven gedichten en een muzikaal tintje. Lamija is geboren in ex-Joegoslavië, huidig Bosnië en Herzegovina. In 1992 kwam ze op de leeftijd van 8½ jaar als vluchteling naar Nederland. Een jaar geleden besloot ze alles op papier te zetten en haar boek 'Mijn Integratie' is het resultaat daarvan. Rode draad door het verhaal is een identiteitscrisis, de relatie tot haar moeder(land) en de problematiek rondom de vluchtelingen en hun integratie in Nederland. Vanuit haar levenservaring en vanuit ervaring als therapeut en logica draag Lamija oplossingen aan.

Locatie Margot Boshoven
Kerkeboske

Adres Aan de Koeberg 3, 5988 NE, Helden

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gvlpanningen@gmail.com ☎ 0628 59 55 62

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Gezond Verstand Lezing Sneek

Zondagmiddag 19 januari staat er weer een bijzondere en interessante lezing op de agenda van de Gezond Verstand Locatie Sneek: Een nieuwe visie op het heelal door Robert Zwemmer.

Worden graancirkels alleen maar door mensen gemaakt of is er meer aan de hand? Het Urantia Boek noemt een filosoof een coördinator van ideeën', iets waar Robert Zwemmer zich in herkent.

In de 80'er jaren was hij betrokken bij een leraar in India die sprak over 'kosmisch bewustzijn' als een geleefde ervaring.



Robert volgt het verschijnsel van graancirkels naar aanleiding van zijn ontdekking van Het Urantia Boek. Hij heeft verbanden kunnen leggen die hopelijk een snaar raken die aanspreekt.

Niet alle onderzoekers hebben dezelfde mening over de afkomst van graancirkels, maar de meesten vermoeden wel een spirituele bron. Het verschijnsel boeit, maar het wordt onderzoekers niet makkelijk gemaakt. Soms zijn de lichtbollen die worden waargenomen groot als een skippybal, dan weer kleiner als een vlinder.

Het Urantia Boek heeft het nergens over graancirkels maar behandelt wel een geestelijke orde genaamd de Hemelse Kunstenaars. Zouden de lichtbollen die door diverse mensen zijn waargenomen door de jaren heen en de Hemelse Kunstenaars in Het Urantia Boek een en dezelfde kunnen zijn?

Laat je het even weten als je komt?

b.e.smit@wxs.nl

Graag tot zondag 19 januari,
Barbera Smit

Thema-lezingen
op MAANDELIJKE
basis, waarbij onze
GEZONDHEID
centraal staat, op een
ONGEDWONGEN
manier en bestemd
voor IEDEREEN.

19 JANUARI 2020

Een nieuwe visie op het Heelal

Robert Zwemmer

Worden graancirkels alleen maar door mensen gemaakt, of is er meer aan de hand?
En waarom blijven geleerden zo stil over dit fenomeen?
Hebben ze er geen belang bij hier meer over te weten te komen? Waarom zeggen sommige vooraanstaande geleerden dat we ons maar beter koest moeten houden als het aankomt op contact met andere beschavingen?
Robert Zwemmer (1955) vertelt over zijn studie van zowel ontwikkelingen in de wetenschap, cultuur en over relevante spirituele zaken. Zijn boodschap is een andere dan die van 'geleerde pessimisten' als Stephen Hawking.

Locatie Barbera Smit, Geertrui Potveer
Parkflat
Adres Dekamalaan 17
8604 ZG Sneek

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden b.e.smit@wxs.nl ☎ 06 22523887

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Thema-lezingen op MAANDELIJKE basis, waarbij onze GEZONDHEID centraal staat, op een ONGEDWONGEN manier en bestemd voor IEDEREEN

2 FEBRUARI 2020

WATER ALS ONDERSTEUNING VAN ONZE GEZONDHEID

Karin Winterswijk

Karin vertelt ons over wat goed water en goede voeding voor onze gezondheid doen, zowel lichamelijk als geestelijk. Ze maakt ons bewust van de verschillende soorten water en laat met proefjes zien wat de pH waarden zijn van wat er in flesjes wordt aangeboden. In 1931 wist de Berlijnse Nobelprijswinnaar Otto Warburg al dat ontstekingen en kankercellen niet kunnen leven in een basisch en zuurstofrijk milieu. De antioxidanten die we met geïoniseerd water (een nabootsing van puur gletsjerwater) binnen kunnen krijgen zijn echt verbluffend.

Locatie Cocky & Dirk
Adres Het Weike, Kerkstraat 82, 4664 BS, Lepelstraat
Aanvang 14.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur
Entree € 10,00 exclusief koffie/thee
Aanmelden project7bladboz@ziggo.nl ☎ 06-55112748

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Thema-lezingen op MAANDELIJKE basis, waarbij onze GEZONDHEID centraal staat, op een ONGEDWONGEN manier en bestemd voor IEDEREEN

16 FEBRUARI 2020

WAAROM WAS OMA BLIJ MET PLASTIC?

Hendrick Smit

Kunststoffen (plastics) hebben de wind tegen. Het woord alleen staat sommige mensen al zo tegen dat bedrijven nieuwe en zogezegd 'groene' soorten niet plastic durven noemen. Het wordt lachwekkend *niet-plastic* genoemd. Ondertussen hebben weinig gebruikers een idee van de verschillende soorten plastic of zien door de bomen het bos niet meer. In deze lezing krijg je inzicht in kunststoffen. Wat zijn de meestvoorkomende soorten? Hoe kan je ze herkennen? Wat kan je ervan verwachten?

Wat doen plastics met onze gezondheid? Welke alternatieve materialen zijn er? Wat doen we tegen de milieuproblemen, zoals de plastic soep? Bezoekers worden aangemoedigd om plastic mee te nemen van huis om de soort vast te stellen.

Locatie Barbera Smit, Geertrui Potveer
Adres Parkflat, Dekamalaan 17
 8604 ZG Sneek
Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Entree € 10,00 exclusief koffie/ thee
Aanmelden b.e.smit@wxs.nl ☎ 06 22523887

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Mooie filmpjes

Soms kom je de mooiste filmpjes tegen. De afgelopen jaren bestel ik veelvuldig mijn boodschappen bij de Streekboer. Een mooi initiatief waarbij je lokaal goed voedsel voor een eerlijke prijs kunt bestellen. Gelukkig zijn er meer van dit soort initiatieven in het hele land.

In een van de nieuwsbrieven die elke zondag verschijnt zag ik deze link van een moeder die ook bestelt bij de Streekboer samen met haar kinderen kookt en bakt ([moestuincursus.nl-YouTube](https://www.moestuincursus.nl-YouTube)). Echt de moeite waard om de filmpjes te bekijken.

<https://www.youtube.com/channel/UCzUyXrSTZs47RMuxfpbb9-w>

Barbera

Knolgroentes uit de oven

Een heerlijk recept vind ik zelf altijd knolgroentes uit de oven, lekker voor de feestdagen te combineren met groot vlees, kip, rollade of met een kaassausje met blauwschimmelkaas. Zelf ga ik het uitproberen met kaasfondue. In de oven blijven de groentes lekker smaakvol.

De hoeveelheden zelf aanpassen op het aantal personen:

- Rode ui
- Knoflook
- Rode biet
- Wortel
- Pastinaak
- Zoete aardappel
- Venkelknol
- Selderieknol
- Peer

Alles in gelijke stukken snijden in een kom en mengen met olijfolie, peper en zout en een paar takjes tijm en rozemarijn.

Leg de groentes op een ovenbakplaat en zet dit ca drie kwartier in een voorverwarmde oven op 175 graden.

Eet smakelijk.



Barbera

Colofon:

Redactie: Barbera Smit - Opmaak/Lay-out, Frank Bleeker
 Teksten en foto's: Anneke Bleeker, Barbera Smit, Anita Zandstra, Jenny Stam, Arie de Groot, Ellen Vader, Lamija Dzigal, Cocky en Dirk

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief
 (Barbera Smit)

Aan-/afmelden voor deze Nieuwsbrief
 (Marja Frederiks)

Starten Studiegroep Project 7-blad
 (Marja Frederiks)

Interesse in starten GVL-locatie of spreken voor GVL-locatie
 (Barbera Smit)

Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad Junior
 (Anneke Bleeker)

Mail naar: NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl

Mail naar: Marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl

Mail naar: Marja.studiegroepen@project7-blad.nl

Mail naar: Barbera@project7-blad.nl

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl