

"אמרי נהוראי" – פרשת "שלח לך"

ולשלם על 2 התספורות?" משך הילד בכתפיו. "האיש הזה הוא לא אבא שלי. הוא סתם אדם שפגש אותי ברחוב ושאל אותי אם אני רוצה תספורת בחינם" – יש אבות ויש אבות...} רציתי לשאול אותך, האם גם עליו, על אבא שלך, יש לך תאווה לדבר לש"ה? "לא" השיב התלמיד. "על אבא שלי אין לי תאווה לדבר לש"ה". "והאם אתה מרגיש שאתה עומד בפני 'ניסיון' כשאתה לא מדבר עליו? האם אתה מרגיש שאתה 'מתגבר' על תאווה כשאתה נוצר את פיך ביחס אליו?". "לא. ביחס לאבא שלי אין לי כל תאווה לדבר. אפילו לא ניסיון בעבורי", "מדוע? האם לאבא שלך אין חסרונות?" "אין אדם ללא חסרונות. גם לאבא שלי יש חסרונות, ובכל זאת אין לי כל תאווה לדבר עליו. ולא זו בלבד, אלא אם אשמע מישהו שידבר עליו לש"ה, לא אוכל לישון כל הלילה". "תנסה להסביר לי מדוע. במה הוא שונה מכל אדם אחר?". "על אבא שלי אני לא רוצה לדבר. אני אוהב אותו. וכשלא רוצים לדבר – לא מדברים". "אם כך, אתה בעצמך נתת עצה נפלאה איך לא לדבר לש"ה על הזולת. תאהב אותו! ולא תרצה לדבר עליו, וכשלא רוצים לדבר – לא מדברים".

"שלח לך אנשים" – רש"י – "למה נסמכה פרשת מרגלים לפרשת מרים? לפי שלקתה על עסקי דיבה שדברה באחיה, ורשעים הללו ראו ולא לקחו מוסר" – מעשה בתלמיד בישיבת סלבודקא שניגש לראש הישיבה ר' אייזיק שר, ושאלו "יש לי בעיה גדולה {עני בא לאדם ומבקש "תוכל לתת לי 500 ש"ח לארוחת בוקר?"}, "500 ש"ח, אתה שפוי?", "כן, אינך מצפה ממני שאכנס למסעדה בבלויי הסחבות שעלי, נכון?" – "יש "בעיה" ויש כמה "בעיות" {יש לי תאווה בלתי נשלטת לדבר לש"ה, בפרט סיפורים כאלו שאף אחד לא יודע, הרי זה כ"כ מתוק, זיס, צוקר. והתאווה הזאת בוערת בי כמו אש. הרב'ה יכול לתת לי עצה איך להתגבר ולא להיכשל בזה?" נענה הראש ישיבה "אביך היה אצלי לפני שבועיים והתעניין עליך. הוא דיבר עליך רק טוב...} מבוגר וילד נכנסים למספרה. מתיישב המבוגר על הכיסא ומבקש תספורת, בעוד הילד ממתין בצד. משסיים הספר עם המבוגר, קם מן הכיסא ואמר: "כעת ספר נא את הילד, אני יוצא לרגע." התיישב הילד על הכיסא והמבוגר יצא לדרכו. כאשר סיים הספר עם הילד, שאל אותו: "מתי יחזור אביך לקחת אותך

"פיתוח הקול בדרך הכול"

בס"ד

במקלחת גורמים לדם להגיע לעור, ובשעת עיכול האוכל הדם צריך להיות רובו בקיבה בלבד - לעזור לעכל את האוכל.

4. לא לשתות שעתים [לא משנה מה] אחרי סעודה כבדה - זה מפריע למיצי עיכול לעכל את האוכל.

5. לא לעשות ספורט שעתים אחרי סעודה כבדה.

6. הליכה קלה לעשות רק אחרי רבע שעה אחרי סעודה כבדה.

7. לא לאכול ארוחה כבדה 2 שעות לפני השינה.

8. פחות לאכול מאכלים שומניים בארוחת ערב.

9. אכילת מלפפון מועילה בזמן שמרגישים 'צרבת'.

לקביעת תור אצל מורה פרטי מוסמך לפיתוח קול יר"ש - 0527116539.

שיעור ניסיון חינם.

אפשר לפנות ולשאול גם במייל -
nz0527116539nz@gmail.com

"להימנע מצרבות" =

"צרבות" - קורות בזמן ש'מיצי העיכול' במקום להישאר רק בבטן בשביל לעכל את האוכל הם עולים לגרון,

זה גם גורם לכאבים מאוד חזקים, וגם מסוכן במיוחד למיתרי הקול - בגלל שהם חומרים מאוד חזקים שאחראים לשרוף ולעכל את האוכל, ובבטן יש בצדדיה חומרים שמגנים עליה מפני ה'מיצים', אבל בגרון אין.

"איך להימנע מצרבות":

1. לאכול ולשתות רק בישיבה - לא בשכיבה/עמידה/הליכה.

2. לא לשכב על הגב חצי שעה אחרי סעודה כבדה - יש טבע במיוחד בשבת אחרי שסיימו לאכול את הצ'ונט להתרווח על הספא.

3. לא להתקלח חצי שעה אחרי סעודה כבדה - כיון שהמים החמים

מעשה ברב אחד שבא מגרמניה לראדין ללמוד אצל **החפץ חיים**, טרם נפרדו לביתו, אמר לו החפץ חיים בקשה לא שגרתית- ספור את שיניי בפי", הורה לו , וראו איזה פלא, כל שיניו היו שלימות בגיל 90 ומעלה, אמר לו הח"ח תספר בגרמניה שראית זקן מופלג שלא דיבר לשון הרע וכל שיניו היו שלימות בגיל 90 ומעלה.