

## ~ "אמרי נהוראי" - "פרשת יתרו" ~

ואני כבר גדלתי, היו לי קצת בעיות בלימודים. אצלנו, על כל בעיה הולכים לשמוע לעצתו של הרב. באנו אליו וסיפרנו לו שקשה לי בלימודים. הרב לא היה יכול לדבר, אבל סימן בתנועות ידיים שלא נורא, שאני חכמה ויהיה בסדר. לימודים זה לא הכול בחיים. זה מה שהבנתי מתנועות הידיים שלו". [זה מראה שהיה לה ולרב תקשורת טובה, ולכן הבינה היא אפילו רק תנועות ידיו, אבל יש אנשים בעולם שלא מבינים אחד את השני, אפילו כשמדברים במילים – אמר אחד לחברו: "אתה יודע אתה לא נראה טוב!". ענה לו חברו: "אני כבר שבוע לא מרגיש טוב, יפה ששמת לב, רואים שיש לנו תקשורת טובה". ענה לו חברו: "אני התכוונתי פשוטו כמשמעו"...]. "מדהים בעיניי שגם לילדה קטנה כמוני היה קשר כזה עם רב כל כך גדול, וזה בעצם כל העניין. אם מסתכלים מרחוק, רואים רב שלא הפסיק לרוץ ולעשות. איש שעשה מפעל חיים של 5 אנשים. אבל אם מסתכלים מקרוב, רואים אדם קטן עם לב גדול, שיש לו ביקורת על הבריות אבל גם אהבה אליהם. רואים רב זקן, אבל צעיר בנפשו, שהעז ועשה". [פה רואים שהאישה הצדיקה הזאת כמה שיבחה את רב, וראתה בו אבא, לא כל הילדים שמחים להתגאות בהוריהם – ארז האבא את תיקו, ובדק שגם בנו לקח כל מה שהוא צריך לטיול הגדול שהבית ספר אירגן, רגע לפני שיצאו מהבית אמר לבנו: "קח בחשבון שבטיול שאנחנו יוצאים עכשיו אני אביך (תרתי משמע)...". "רואים אדם חכם שמבין כמעט בכל תחום, ורואים את הרב, הרב שלי, שהיה הרבה יותר מזה. אני לומדת מהרב הרבה. אני לומדת לעשות. לזוז. לא לוותר לעצמי. "אם כל אחד יעשה משהו קטן, העולם ירעד", הוא היה אומר. הכוונה היא שתצאו! תתנדבו! עשו משהו! ותאמינו לי, בסוף זה גם יהיה לטובתכם". "ביום ההולדת של הרב הכנתי לו עוגת יום הולדת עם מלא שוקולד כמו שהוא אוהב. חגגתי אתו את החיים, ואני אמשיך לחגוג אתו את החיים, כי הוא כאן איתי, מלווה אותי ואתכם בכל צעד".

**העלון להצלחת האנשים היקרים:** - "גדליה בן עדה",

וכן לכל המעוניינים ב"עילום שם" - **על אשר נתנו מזמננו להפיץ את העלון** בבתי הכנסיות ושאר מקומות. (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).

**לתרומה לעלון הקדוש** בנדבת קודש (אפשר גם מכספי

מעשר) או **להפצת עלונים** (את החבילה של העלונים מקבלים ללא עלות - רק מתבקש לחלק) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם וכדומה** – נא לפנות בכל עת ל-**מספר: 0527116539 - נהוראי זוהרי**. או ל-**אימייל: nz0527116539nz@gmail.com**. אפשר גם לשלוח מכתב ל-כתובת הר שמואל אבני החושן 31. וכן אפשר לעשות העברה לבנק מרכזי למ"ח: 072107857, לסניף רמות: 742.

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

**"חתן משה" - רש"י:** "כאן היה יתרו מתכבד במשה, אני חותן המלך, ולשעבר היה משה תולה הגדולה בחמיו, שנאמר וישב אל יתרו חותנו (מכילתא שם):"

כמה כבוד ושמחה יש לאנשים אשר נקשרים וקרובים לתלמידי חכמים, כמה סיפורי תקוה ואמונה יש מפייהם.

כך מספרת אישה שזכתה לשהות בצלו של הרב **עדין אבן ישראל (שטיינזליץ)** זצ"ל: "פעם אחת הלכנו כל המשפחה



למכון שלו, אבא אמר שהולכים למסיבה של הרב כי יש לו יום הולדת. הוא גם סיפר לי שהרב מסיים את הש"ס בכל שנה ביום ההולדת שלו. "מה זה ש"ס?" שאלתי, ואבא הלך איתי לארון הספרים והראה לי ספרים גדולים ועבים. "את כל זה הוא קרא?! נדהמתי. לא האמנתי שמישהו יכול לקרוא את כל הספרים האלו כל שנה מחדש. ואם לומר את האמת, עד היום אני לא מאמינה...", [כמובן שהרב היה נצרך להימנע מהרבה מנעמים ותענוגות של החיים, כדי לגמור את הש"ס בכל שנה, אין מציאות כמעט בחיים שגם נהנה כל הזמן, וגם נעשה דברים חשובים, ונשיג הישגים כבירים – הגיעה למסעדה משפחה שהאבא הוא רופא טבעי, והאימא תזונאית, מחברת כמה ספרי מכר על תזונה נכונה, שאלם המלצר: "מה בשבילכם?". ענה לו האב: "אנחנו אוכלים אוכל ללא גלוטן, ללא נתן, ללא שומן, ללא סוכר ואף לא סוכרזית, מה הנך מציע לנו להזמין?". ענה להם המלצר: "אני מציע לכם להזמין מונית"...].



אליו והוא חילק לנו ממנו". אחרי שהרב איבד את יכולת הדיבור,

## ~ "פיתוח הקול בדרך הכל" - מבוסס על תורת אבי ~

צריך לעשות לך בדיקת דם וסוכר, ולצורך כך אני אכניס לתוך הזרוע שלך מחט, אז אל תצעק, בסדר?", ענה הילד בגאווה: "אצלי זה לא בעיה שדוקרים אותי עם מחט, אני חזק מאד!". רק ניגש הרופא עם המחט לכיוונו של הילד, וכבר הילד החל צורח. כעס עליו הרופא: "עוד לא הזרקתי לך אפילו.. אמרת שזה לא בעיה אצלך הזריקה?". ענה לו הילד בכאב: "הבעיה היא אחרת - אתה דורך לי על הרגל" {...}

### 33. לעודף ליחה בכוחו לגרום ל-אובדן תיאבון!

34. לעודף ליחה יכול לגרום ל-קשיי שינה! וחוסר שינה או שינה לא איכותית יכול לגרום לקולנו 17 בעיות: 1. בשעת השינה מיתרי הקול נחים מעבודתם של כל היום! 2. שרירי מיתרי הקול נבנים מחדש בזמן השינה! 3. תחלואה בזרימת הדם, וזרימת דם חשובה מאד לקולנו! 4. תחלואה במערכת הלב, ובעיות בלב יכולות ליצור צרידות קשה! 5. בעיות קוגניטיביות כגון חשיבה וזיכרון! 6. לחץ ומתח, והם דברים שיכולים לגרום צרידות קשה בקולנו! 7. פגיעות ביכולת מערכת החיסונית לעצור ולמנוע כניסה והשפעה של נגיפים על בריאותנו, אשר קשור גם לבריאות הקול! 8. פוגע בתהליך חילוף החומרים! 9. סיכון למחלות נוספות אשר יכולות להפריע ולפגוע בהפקה קולית טובה! 10. עצבנות, שגם היא משפיעה לרעה על בריאות הקול! 11. סיכון לשמנה, והשמנה מהווה הפרעה לבריאות הקול! 12. סכרת אשר מסוכנת למיתרי הקול! 13. אירועים מוחיים! 14. דיכאון, ועצב גם מאד מפריע להפקה קולית טובה! 15. בעיות בפניו הפסולת מהגוף! 16. בעיות נשימתיות! 17. פוגע בכושר הגופני!

להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" בשיטת "פיתוח הקול בדרך הכול" ממורה יר"ש מוסמך (הוסמכתי ע"י אבי המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D) \*מייעץ לכל סוגי בעיות הקול - להתקשר למספר: 0527116539 - נהוראי זוהרי. או לאימייל: [nz0527116539nz@gmail.com](mailto:nz0527116539nz@gmail.com) אפשר גם לשלוח מכתב לכתובת - הר שמואל אבני החושן 31.

נפתח קורס חדש מעניין - "לדעת לדבר בדרך מסקרנת לקהל רחב" - בשיטת "מרצה גדול בדרך הכל" - מ-בעל ניסיון של מעל 10 שנים בהרצאות בפני קהל רב - נהוראי זוהרי.

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

### מהי ליחה, ולמה היא מפריעה למיתרי הקול, ולשאר הגוף?: [חלק ט']



### עודף ליחה יכול לגרום ל-5 בעיות נוספות מתוך 44:

30. צפצופים וחרחרורים בשינה! 31. הקאות! 32. דלקת בסינוסים, בגרון או בריאות! 33. אובדן תיאבון! 34. קשיי שינה!

### 30. לעודף ליחה עלול לגרום ל-צפצופים וחרחרורים בשינה! מתאפיין בעיקר בליחה כרונית.

31. לעודף ליחה יכול לגרום ל-הקאות! והקאות עלול להיגרם מחמתן 7 בעיות להפקה קולית איכותית: 1. מעייף את הגוף, וממילא שווה לקול עייף וחלש! 2. אין כוח ואנרגיה להשתמש באיברים שחשובים לשימוש נכון ובריא לקול! 3. התייבשות של הגוף, וממילא התייבשות אף של מיתרי הקול, ועוד אברים הנצרכים למטרת הפקת קולית מצוינת! 4. כאבי ראש אשר יפריעו להפקה קולית טובה! 5. בלבול! 6. קוצר נשימה, וקולנו כה תלוי בנשימה טובה! 7. כאבי בטן, ונשימתנו תלויה בשרירי הבטן! יש כאלה שלא רק שכל מספר הבעיות הנלוות והנוצרות מהעודף ליחה - איננו ירתיע אותם, אלא אפילו נהנים מבעיות - כמו הרופא שיניים שבכל פעם כששואלים אותו: "מה שלומך?". הוא עונה: "ברוך השן" {...}

### 32. לעודף ליחה עלול להוות טריגר ל-דלקת בסינוסים, בגרון או בריאות! ודלקת ריאות בכוחה לפעול 10 בעיות במיתרי הקול: א. חום! ב. צמרמורות! ג. שיעול (עם או בלי כיח מוגלתי)! ד. קוצר נשימה! ה. כאבים בחזה! ו. דופק לב מואץ! ז. קצב נשימות מוגבר! ח. הקאות! ט. שלשולים! י.

הכרה מעורפלת! [עד היום יכול להיות שהיה מן הקוראים של עלון זה - סובל מבעיה מסוימת, והיום אחרי שראה שעודף ליחה יכול להוות הטריגר לכך - כבר פתר חצי בעיה, מה שנקרא "ידיעת הבעיה חצי פתרון" - אמר הרופא לילד: "אני