

~'אמרי נהזראי"~

הצבעתי אחרת", אמר הרב בלוך, "יבינו מיד שזה אני, ויהיה כעס גדול עלי איך עשיתי דבר כזה... מה אוכל לענות להם?". מרן הרב שך הסתכל על הרב בלוך בפליאה: "ומי אמר לך להצביע ג'?" למה שלא תצביע כמו כל היתר??". הרב בלוך לא הבין: "מה זאת אומרת, הרי הרב כתב מכתב מפורש, כמה חמור העניין הזה של הצבעה לתנועה זו, ואני האחרון שאסור מהוראתו של הרב!".



ענה לו הרב שך בפשטות: "אני כתבתי את מה שהייתי צריך לכתוב, ואתה תצביע למי שאתה צריך להצביע. לך יש דין אחר בעניין הזה, אתה גר במושב

שלהם, הם אלו שדואגים לך, ודאגו לך ולכל השכנים שלך עד כה. אין שום שאלה שאתה חייב להצביע להם מצד הכרת הטוב, המכתב שלי פונה למי שאינם חבים להם הכרת הטוב, הוא לא בא חלילה וחלילה להפקיע אותך מהחוב הקדוש להכיר טובה, למי שסייע לך והיטיב עמך!". **יש** כאלה שחוסר **ההכרת הטוב** שלהם היא בשמיים - שחקן כדורגל שהחליטו לעשות לו טובה ולהכניסו לשחק. כשקיבל הכדור הגיע המגן של הקבוצה השנייה לחטוף הכדור שלו - נתן השחקן מרפק לבטנו של המגן וקלע הכדור לשער, ואח"כ צעק לשופט בגיחוך: "כדאי שתשימו מישהו חזק יותר" 😊...}.

העלון להצלחת האנשים היקרים: "אליהו בן מרים" וכן לכל המעוניינים ב"עילום שם" - **על אשר נתנו מזמנם להפיץ את העלון בבתי הכנסיות ושאר מקומות (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).**

להפצת עלונים (ללא עלות) או **לתרומה לעלון הקדוש** (אפשר גם מכספי מעשר) **ו-יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם** - נא לפנות בכל עת למספר: 0527116539, או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

"אֵלֶּה הַדְּבָרִים אֲשֶׁר דִּבֶּר מֹשֶׁה אֶל כָּל יִשְׂרָאֵל בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן בְּמִדְבַּר בְּעַרְבָה מִזֶּמֶן סוּף בֵּין פָּאָרֶן וּבֵין תְּפֵל וְלִבְּן וְחֶצְרֵת וְדִי זָהָב":

דרש הגאון רבי **יחיאל צוקר**, מרבני ישיבת **'תורה בתפארתה'**. (הדברים מבוססים על לשונו): בפרשתנו אם נשים לב לתוכחות שאומר משה רבינו לבני ישראל, הן כולן נוגעות לנושא זה של הכרת הטוב. הקב"ה הוציאם ממצרים, והם בכו "המבלי אין קברים", נתן להם את המן והם אמרו "הלחם הקלוקל", קרע להם את הים, והם התלוננו שמצרים נוסע אחריהם, נתן להם ריבוי זהב והם עשו ממנו עגל מסכה... משה רבינו אמר להם: אחי ורעי, אנחנו עומדים לחזור על התורה, ללמוד את כל מצוות התורה, אבל לפני שמתחילים ללמוד תורה, צריך קודם כל הכרת הטוב. איפה הכרת הטוב שלכם? איפה היא???

לפני עשרות שנים, התנהל ויכוח חריף מאוד בין גדולי ישראל, סביב תנועת פ'. היו מגדולי ישראל שציידו בה והיו שהתנגדו בחריפות רבה מאוד, עד כדי כך ש-2 גדולי הדור מרן **הסטייפלער זצ"ל** ומרן הרב **שך זצ"ל**, הגדירו את ההצבעה לתנועה זו



כמעט כמור'ייהרג ואל יעבור'. באותה עת היה יהודי יקר הרב **בלוך זצ"ל**, שכבר סיפרנו עליו ועל ההתבטלות

שלו בפני גדולי ישראל. הוא היה דבוק מאוד ברב שך, ולפני הבחירות הגיע לשחר את פניו ובפיו שאלה. זה היה ברור לו שהוא יצביע כפי שהורה מרן הרב שך, **{מי שיש לו דבר גדול שהוא יכול לסמוך עליו, לא צריך עזר מדברים אחרים - כגון הסיפור על ההוא שבא לקנות מגלשי סקי הרים: "תביא לי בקשה זוג מגלשיים מספר 56" - "סליחה, אבל עם מידה מספר 56 למה אתה צריך את המגלשיים?"...}**, אבל הוא חשש מהתגובה שיספוג מצד חבריו ושכניו, שכן כל המושבים באזורו הוקמו על ידי התנועה הנ"ל, והיא הייתה התנועה שדאגה להם ושירתה את האינטרסים שלהם בכנסת ובמשרדי הממשלה. "כשיספרו את הקולות ויראו שכולם הצביעו לתנועה זו, ורק אני

~"פיתוח הקול בדרך הכל" (מבוסס על תורת אבי)~

עבשיו, משיב השותף, מי אתה חושב שהרעיל אותך? {...} 9. נשימת חזה עלולה לגרום ל-התקף לב. 10. נשימת חזה עלולה לגרום ל-שבץ. 11. נשימה סרעפתית מווסתת הנשימה במודע. 12. נשימה סרעפתית בכוחה להועיל לדאגה. 13. נשימה סרעפתית בכוחה להועיל להירגע בעת לחץ ומפחית לחץ. **הנושא** של נשימה סרעפתית כל הרופאים בעולם אומרים שזה מאד בריא, **ואם כולם אומרים סימן שזה נכון** – "כבוד השופט, אני חף מפשע!" – "זה מה שכולם אומרים!" – **"אם כולם אומרים סימן שזה נכון" {...}** 14. נשימה סרעפתית בכוחה להועיל לעצב הוגאס. 15. נשימה סרעפתית יכולה לספק אוויר לעובר. 16. נשימה סרעפתית יכולה להועיל להתקף פניקה. 17. נשימה סרעפתית יכולה להועיל למיגרנה. 18. נשימה סרעפתית יכולה להועיל לכאבי גב, ולמנוע כאבי גב תחתון. 19. נשימה סרעפתית יכולה להועיל לקשיי שינה ולשפר איכות השינה (בגלל הפרשת חומר אנדורפינים). 20. נשימה סרעפתית יכולה להועיל לתגובות גופניות ללחץ. 21. נשימה סרעפתית יכולה להועיל למחלות ריאות. 22. נשימה סרעפתית מומלצת (גם למי שלא נושם נשימה סרעפתית ביום יום) לאחר ניתוח בהרדמה כללית. 23. נשימה סרעפתית יכולה להועיל לתפקוד מערכת החיסון ונותנת הגנה חיסונית. 24. נשימה סרעפתית יכולה להועיל לחילוף החומרים (המטבוליזם). 25. נשימה סרעפתית יכולה לאזן רמות הסוכר בדם.

למה חשוב כ"כ לנושם נשימה סרעפתית ולא לנושם נשימת בית חזה (נשימת בית חזה – רוב העולם נושם אותה)? חלק א':



25 סיבות מתוך 145.

להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" 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 (בכל עת) למספר: 0527116539 או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי.

מעוניין לדעת לדבר בדרך מסקרנת בשיטת "מרצה גדול בדרך הכל": מייעץ לכל סוגי הבעיות: פחד במה! חוסר בדיבור שוטף! שפת גוף לקויה! חוסר קשר עין! קול לא נקי! דיבור מונוטוני! אוצר מילים קטן! קושי בהעברת מסר ברור! חוסר חיות בדרשה! ועוד. פרטים למעלה.

מעוניין שמורה לפיתוח קול ילמד את בנך טעמי המקרא (בנוסף עדות המזרח - ירושלמי) ויכין אתו פרשת הבר מצוה. פרטים למעלה.

1. על ידי נשימה סרעפתית חלקים גדולים יותר בריאות מתמלאות, היא מפעילה חלקים תחתונים דריאות. ניצול מקסימאלי של הריאות. 2. נשימה סרעפתית מועילה לאשה בהיריון. 3. נשימת סרעפתית דורשת פחות אנרגיה. 4. נשימת חזה מעלה סטרס לעתים קרובות. 5. נשימת חזה עלולה לגרום לשחיקה. 6. נשימת חזה עלולה לגרום ל-לחץ דם גבוה. 8. נשימת חזה עלולה לגרום ל-כאבי ראש. **יש** כאלה שגורמים רק טוב כגון נשימה סרעפתית, ויש כאלה שגורמים רק רע כגון נשימת בית חזה - או כגון הסיפור על אדם רשע שחזר הביתה נסער ואמר לאשתו: "הייתי מעורב היום בתאונת דרכים ונפגעתי!". אשתו המבוהלת שואלת: "מה קרה לך?". - "דרסתי הולך רגל". - "אז איך נפגעת?". - "הוא קרא לי טיפש" {...} או כמו הרשע שאמר לעובר אורח: "אני לא אגיד שאתה שמן, אבל בסולם מ-1 עד 10 את שובר 9 מדרגות" {...} או כמו הסיפור על העורך דין הרשע שעמד למות, קרא לשותף הרשע שלו: "אני חייב להתוודות: אני גרמתי לך להיכנס לבית כלא למשך שנתיים... וגם בעשור האחרון, התחלתי לגנוב מהקופה המשותפת שלנו... אני מרגיש המון רגשי אשמה". - "אין טעם שתרגיש האשמה