

# ~ אמרי נהזראי ~

## "תמים תהיה עם ה' אלוקיך" -

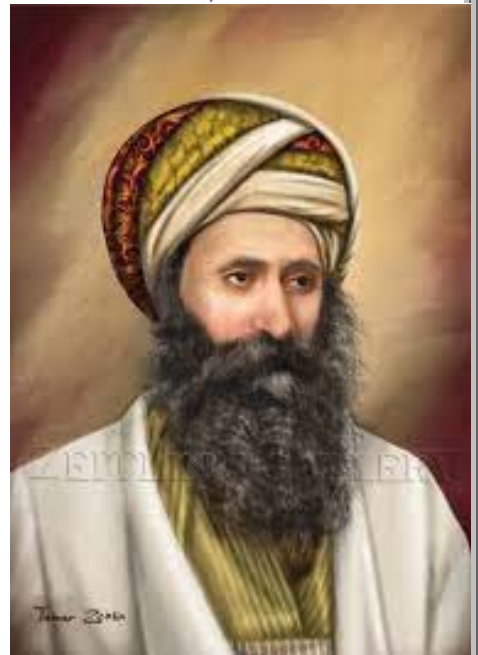
**מסופר על הבעל שם טוב זצ"ל**, שראוהו תלמידיו

בערב ראש השנה שצוחק. התפלאו מה לרבם לצחוק בשעה כזו מתוחה? אמר להם, דעו שנגזרה גזירה על נשות ישראל המעוברות שהשנה יפילו נפלים, וככל שהתאמצתי לבטל את הגזירה לא הצלחתי. וכעת נתבטלה הגזירה בגלל תפילתו של אדם צדיק תמים שבמקום לומר "מברך השנים" אמר "מברך הנשים", ובכך נתברכו כל המעוברות שבעם ישראל שילדו בנים בני קיימא.



## סיפר רבנו יוסף חיים מבבל ה"בן איש חי"

זצ"ל על אדם תם עם הארץ שלא ידע להתפלל, ואפילו פירוש מילים של הפסוקים ושל תורה לא ידע. וה' יתברך חננו בעושר ובריבוי בנים ובנות. בבית הכנסת שבו היה מתפלל היה חזן קורא את הקורבנות בנעימה וכשמגיע לפסוק, "אלו ואלו נשרפים בבית הדשן", היה אומר בנעימה מיוחדת יותר מכל התפילה.



וזה העם הארץ שאינו יודע פירוש המלים חשב שכנראה תיבות האלו הם ברכות גדולות ובהם החזן מברך את הקהל, ולכן מגביה

קולו בכדי להשמיע לציבור. במשך הזמן קלט את 5 תיבות האלו בעל פה וכשהיו בניו נגשים לקבל ממנו ברכה בערב שבת היה מברך אותם ואומר: "אלו ואלו נשרפים בבית הדשן". **ברגע** שאדם דבק בבורא ומשתדל לעשות רצונו, אז גם אם הוא עושה הדברים מתמימות ולא מחכמה זה יכול להועיל לו ולהציל אותו - קבוצה של משוגעים טסים לחופשה. במהלך הטיסה מחלק הדייל משקה קל לכולם. לאחר שכל הנוסעים מסיימים לשתות, הם קמים וקופצים מהמטוס חוץ מאחד. שואל אותו הדייל: "מה קרה, איפה כולם נעלמו?". - "הם קפצו למכולת להחזיר את הבקבוקים הריקים ולקבל 10 אגורות על כל בקבוק". - "ואתה, מדוע לא קפצת?", שואל הדייל. - "אני לא טיפש! היום שבת. ובתורה כתוב שבשבת כל החנויות סגורות!"... {🙄}. פעם התארח בביתו תלמיד חכם וכשמע אותו שמברך את בניו, "אלו ואלו נשרפין בבית הדשן", אמר לו: "מה אתה עושה?! אתה מקלל את בניך ולא מברכם?!". **יש** כאלה שאין להם יותר מדי סבלנות וישר הם צועקים, כמו התלמיד חכם פה, וכמו הסיפור על - מטופל אומר לפסיכולוג: "אתה חייב לעזור לי דוקטור, אני מאבד שליטה על עצמי כשאני עם אנשים ומתעצבן תוך שניות". - "בסדר, ספר לי יותר על הבעיה שלך". - "הרי עכשיו סיפרתי לך, יא חתיכת מעצבן!"... {🙄}. אותו עם הארץ נדהם, והצטער צער גדול. בלילה באו לתלמיד החכם הזה בחלום מן השמים בכעס, ואמרו לו: "דע לך שכשהעם הארץ הזה היה אומר את המלים הללו בתמימות בחשבו שזה ברכה, הקדוש ברוך הוא היה לוקח את המילים ובחסדו מסדר אותם לברכה". כשקם אותו תלמיד חכם משנתו נצטער עד למאוד.

**העלון להצלחת האנשים היקרים:** "אליהו בן מרים", "בתייה בת יעל", "אסף בן רוחמה", "הראל בן רוחמה" 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 וכדומה** - נא לפנות בכל עת למספר: 0527116539 או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

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

אתם רוצים שאנשים יפלו אל רגליכם, תלמדו אגרוף!"...} 90. נשימה סרעפתית - בכוחה להועיל לוויסות נוזל הלימפה בגוף. 91. נשימה סרעפתית - שומרת איברי הבטן במקומם ומונעת ממילא הרניה דיאפראגמטית. } **רוב** הזמן כדאי מאד **לחשוב צעד אחד קדימה**, למשל טוב לחשוב למה כדאי לשנות הנשימה שלנו מנשימת חזה שהיא גרועה לנשימה סרעפתית..., ודוגמא נוספת לחשיבות '**חשיבת צעד אחד קדימה**' - אישה אחת סיפרה: "כל הלילה שמעתי מתוך שינה את הגשם דופק בחלון. בבוקר הסתבר שבעלי **לא חשב צעד קדימה**, ויצא לריצה בלי מפתח"..., ויש פעמים שלא כדאי **לחשוב צעד אחד קדימה**, כמו הדוגמא הבאה - אדם אחד ושמו ג'ון עמד על צוק ואיים לקפוץ. הגיע אליו אחד משונאיו ואמר לו: "ג'ון, תעשה טובה, **תחשוב צעד אחד קדימה!**"...} 92. נשימת חזה - עלולה לגרום ללחץ בבית החזה. 93. נשימה סרעפתית - בכוחה לעזור לדם הוורודי לחזור ללב. 94. נשימה סרעפתית - לא מאמצת שרירי כתפיים וצוואר. 95. נשימה סרעפתית - מאפשרת ספיגה טובה של חמצן בדם. 96. נשימה סרעפתית - היא נשימה איטית יותר (שדבר זה חשוב וטוב מאד). 97. נשימה סרעפתית - בכוחה לגרום יציבה נכונה של בית חזה פתוח. 98. נשימה סרעפתית - בכוחה לשכך כאבים.

**למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית ולא לנשום נשימת בית חזה (נשימת בית חזה - רוב העולם נושם אותה)? חלק ה':**



**הסבר התמונה: צורת הריאות (מאירות בעזרת פרחים...) שאליהן נכנסת הנשימה. 15 סיבות נוספות מתוך 145 סיבות.**

**להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" בשיטת "פהב"ה" 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. \*מלמד בעיר הקודש ירושלים. להתקשר (בכל עת) למספר: 0527116539 או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי.**

**מעוניין לדעת לדבר בדרך מסקרנת בשיטת מגב"ה - "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 (בנוסח עדות המזרח - ירושלמי) ויכין אתו פרשת הבר מצווה. פרטים למעלה.**

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".

84. נשימה סרעפתית - בכוחה לחזק שרירי ליבה. 85. ב-נשימה סרעפתית - האוויר מגיע גם לריאות התחתונות ו-בריאות התחתונות יש פי 10 זרימת דם מהעליונות. } **בן אדם שאין לו ידע בנושא מסוים הוא עושה בו הרבה טעויות**, כגון מי שלא ידע עד היום על נושא הנשימה סרעפתית, שכנראה נשם נשימת חזה... או כגון הסיפור על - ילד חילוני שעלה לתורה. הנער תמים וחסר ידע, אחרי שבירך את ברכת התורה בירך אותו הגבאי: "הוא יברך את משה בן...". - "בן 13". הגבאי לוחש: "לא, האבא!". - "אהה, הוא בן 42"....} 86. נשימה סרעפתית - בכוחה להועיל ביציאות בשירותים. 87. נשימת חזה - עלולה לגרום ל-אלקלוזיס נשימתית. } **לפעמים** אני מביא מושגים, וכוונתי למשוה אחד ואנשים עלולים להבין את המושגים באופן אחר, וזה בגלל שהשפה של הרפואה הרבה פעמים שונה מהשפה הרגילה של היום יום, ועוד דוגמא על בלבול בין 2 שפות - קניתי אופניים בחנות של ערבי ואמרתי לו: "שוקרון! (תודה)". הוא ענה לי: "תפדל". אמרתי לו: "אדוני, אני יודע איך רוכבים!"...} 88. נשימת חזה - עלולה לגרום ל-חולשה גופנית. 89. נשימת חזה - עלולה לגרום ל-קצב נשימה מהיר. } **יש אנשים שמנסים להרוויח הרבה דברים, ובמקום לעשות זאת בדרך טובה, כגון לנשום נשימה סרעפתית..., עושים הם זאת בדרך רעה, כגון - אחד שהיה מלמד אנשים קורס להעצמה אישית והיה אומר להם: "אם**