

~ אמרי נהזרתי ~

"וְלֹא קָם נְבִיא עוֹד בְּיִשְׂרָאֵל כְּמֹשֶׁה" וכו' (דברים ל"ד י')

דרש עלון 'מרגליות מדה כנגד מדה' (הדברים מבוססים על לשונו): נאמר בגמרא ב-שבת (דף קיט:): "אמר רב יהודה אמר רב: כל המבזה תלמידי

חכמים אין לו רפואה למכתו". ובספר **מגניזים** (עמוד רצ"ג, מרבי **יעקב בן רבי יוסף חיים הרב הבן איש חי**) כתב: "נ"ל כי ידוע כי החכמים הם מגינים על הדור בעד הרעה הנשקפה של מקרה הזמן ופגעיו, ולכן המבזה ת"ח אין ראוי שתהיה רפואה למכתו. אי נמי כל המבזה ת"ח הוא נגע בכבוד התורה



דבר שהוא רוחני, והמזור גם כן צריך להיות רפואה רוחני ולא תועיל לו סגולת הטבעי...".

כדי להמחיש עד כמה חמור עונשו של המזלזל בכבוד

תלמידי חכמים, מובא סיפור נורא שאלמלא הודפס על ספר בידי אחד מגדולי העיר בגדד, אי אפשר היה להאמין שהדברים התרחשו במציאות. בספר **"ליקוטי אמרי אבות"** על מסכת אבות, מספר המחבר שהיה מגדולי בגדד, בשם ספר **מעשי חייא** (הובא בספר טובך יביעו): **מעשה** שהיה באברך אחד, בנו של גביר מופלג וגם חתנו של עשיר גדול, והיה האברך ההוא עשיר בעצמו, והקדיש כל עיתותיו רק לתורה, וכעץ שתול על פלגי החכמה והתבונה היה יושב בתמידות בהתבודדות בחדר סגור ומסוגר במשך כל שעות היום ולא יצא מדלתו ביתו החוצה. יום אחד ביקר הקיסר בעיר קראקא ותהום כל העיר לקראתו והכל רצו אל רחובה של עיר לראות את המלך ולברך את הברכה הראויה. האברך ההוא לא רצה לבטל תורתו ולילך החוצה, ורק כאשר רכב המלך ברחוב היער הציץ מחרכי חלון חדרו החוצה, כדי לברך 'אשר חלק מכבודו לבשר ודם'. והנה באותו רגע ממש נפלה פתאום אבן אחת מכיוון ביתו של האברך על סוסו של המלך. הדבר עורר סערה עצומה. הכל חפצו לדעת מי העז לפגוע בחיי הקיסר? מי ההין לעשות זאת? השוטרים עטו

על הבית ולא מצאו בו רק אדם אחד, והוא האברך שישב ולמד כל היום. כמובן שהאברך טען שידו לא הייתה במעל, אבל המלך בהיותו בטוח שהוא הוא החוטא, לא התחשב בטענותיו וגזר עליו עונש מוות. {**ישנם** כאלה שהם **עצבניים** כל הזמן, ואפילו כשהם יוצאים לטיול כמו המלך פה שגם כשהלך לטיול, **התעצבן** על האדם הראשון שראה שזרק האבן, וכמו הסיפור - לאחר בדיקה, הרופא אומר למטופל: "יש לך בעיות גדולות עם **העצבים**". - "זה יכול להיות, דוקטור, זה מהדיג". - "למה מהדיג? דיג **מרגיע!**" - "מרגיע אם יש לך רישיון לדיג... {**ע**} כל יהודי העיר לא נתנו שינה לעיניהם כי הכירוהו מקרוב וידעו בו שהוא צדיק תמים, ומה לו ולפשעים כאלה, שיגרו מכתבים לכל שרי המלוכה, ביקשו והתחננו על נפש האברך, עד שהחליט המלך לשאול את פי רב העיר, ואם ילמד עליו זכות, ישאירוהו בחיים. להפתעת הכל, שתק רב העיר ולא דיבר מילה לזכותו, ויהי לפלא אדיר וכל מי שראה השתומם ונחרד, והאברך הוצא להורג. והנה, לאחר ביצוע פסק הדין, ביקש רב העיר להביא את ההרוג אל בית הכנסת וכאשר עמדו נושאי המיטה ליד בית הכנסת, ניגש הרב אל המת ויען בו: "מצווה אני עליך בגזירת התורה קום ועמוד ויודע לעם סיבת מיתתך, למען לא ירננו כל העם, ותשתיק מעלי את תלונות בני ישראל". ולתדהמת הכל, קם וישב המת במיתתו לעיני כל הרואים, ואמר: "אנכי נשמת פלוני שזרק את האבן הראשונה על זכריה הנביא, ולכן שולחתי לעולם השפל הזה כבר עשר פעמים כדי לתקן את אשר עוותתי, ובגלגול זה תיקנו הכל ונשארה נשמתו זכה ונקיה, לכן צפה זאת הרב ברוח הקודש, ולא לימד עלי זכות למען הביאנו אל מקומי בשלום". כל זאת דיבר הנפטר, ומאז חדלו מלהתרעם על הרב, וידעו שרוח הקודש דיברה מתוך גרונו (הובא מעלון 'מרגליות מדה כנגד מדה, מבוסס על לשונו).

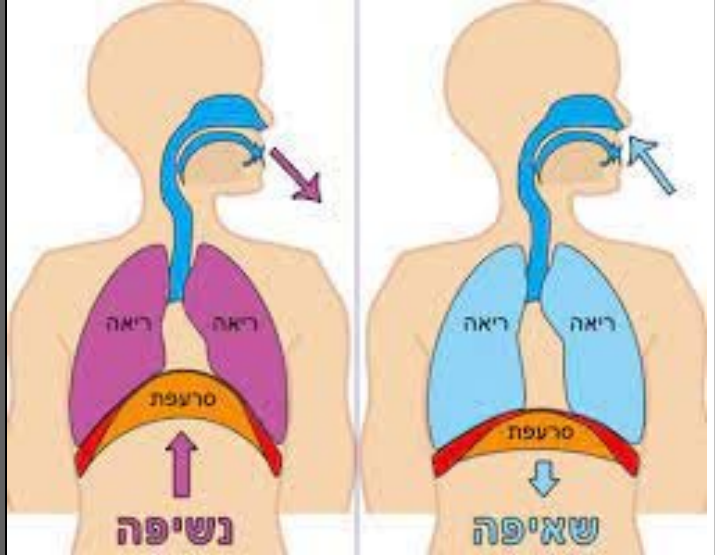
העלון להצלחת האנשים היקרים: "אליהו בן מרים" וכן לכל המעוניינים ב"עילום שם" - **על אשר נתנו מזמנם להפיץ את העלון בבתי הכנסיות ושאר מקומות (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).**

להפצת עלונים (ללא עלות) או **לתרומה לעלון הקודש** (אפשר גם מכספי מעשר) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם וכדומה** - נא לפנות בכל עת למספר: 0527116539, וואצאפ: 0524986602 או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכנתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

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

1. נשימה סרעפתית עמוקה מספקת את הצורך המוגבר של האישה ההרה בחמצן. 2. בהריון ישנה כמות דם מוגברת (כמעט פי אחד וחצי) בגוף והנשימה הסרעפתית עוזרת לזה. 3. נשימה סרעפתית עמוקה יוצרת תנועתיות חשובה בריאות, בסרעפת, באיברי הבטן הפנימיים, ברחם ובשרירי רצפת האגן. שדבר זה חשוב גם למיתרי הקול, במיוחד להוצאת הקול מהבטן. 4. מודעות לנשימה מאפשרת שחרור ממתחים, הרפיה וריכוז. (לחץ של האישה במהלך ההריון משפיע גם על העובר, על גדילתו הפיסית ממש ועל היכולת שלו לחוש מוגן ובטוח ברחם אימו. לחץ של האישה במהלך הלידה מעכב את התקדמותה של הלידה ויכול לגרום התערבויות רפואיות. הורמון האדרנלין המופרש במצבי לחץ בבלוטת האדרנל מעכב את הפרשתו של הורמון אנטגוניסטי לו הורמון האוקסיטוצין ההכרחי להתקדמות הלידה). ושחרור ממתחים והרפיה וריכוז חשובים גם לפעילות תקינה של הוצאת הקול. 5. הפנית תשומת הלב אל הנשימה היא הרגל נרכש אשר יהפוך את המודעות לנשימה במהלך הלידה עצמה לנגישה יותר (וחשוב מאד בזמן הלידה לנשום נשימה סרעפתית).

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



2 סיבות מתוך 145 סיבות.

להערות והארות, או להרחבה בנושא -
 "פיתוח הקול" בשיטת "פהב"ה" ממורה יר"ש מוסמך (הוסמך ע"י אבו המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת (N.D) מייעץ לכל סוגי בעיות הקול. מלמד בירושלים. (מלמד גם טעמי המקרא בנוסח עדות המזרח) להתקשר (בכל עת) למספר: 0527116539 או למייל: nz0527116539nz@gmail.com ואצאפ: 0524986602 - נהוראי זוהרי.

1. נשימה סרעפתית ממלאת גם הריאות האמצעיות והתחתונות. על ידי הנשימה הסרעפתית חלקים גדולים יותר בריאות מתמלאות, היא מפעילה אפילו את החלקים תחתונים של הריאות שאילו נשימת חזה לא. ויש הרבה יתרונות לניצול גם של הריאות התחתונות, למשל: האוויר שמגיע לאונות התחתונות ביותר של הריאות מסייע להפעיל את החלק הפרא-סימפטי של מערכת העצבים האוטונומית, וכתוצאה מכך קורים כמה דברים חשובים: 1. קצב הלב מואט, 2. מתח השרירים פוחת, 3. כמות הסוכר והשומנים המופרשים לדם יורדת והגוף נרגע. וכל הדברים הללו מאד משפיעים לטובה על הקול שלנו, למשל מתח משפיע לרעה על מיתרי הקול. **כמובן** שללמוד נשימה סרעפתית ולהפוך אותה לחלק ממך לא לוקח יום אחד - אחד סיפר על עצמו: "פעם התחרתי בכל מיני ענפי ספורט ואז גיליתי שאפשר לקנות גביעים. עכשיו אני מצטיין בהכל"... {☺}

מעוניין להשתתף ב-סדנא על פיתוח קול -
 עפ"י שיטת פהב"ה מפי המומחה לקול - נהוראי זוהרי. 📅 כיבוד קל ושתייה חמה. 🕒 תאריך: יום רביעי, כ"ו תשרי, 11.10. זמן: 16.00-18.15 (אורך של 3 שיעורי פיתוח קול). 💰 במחיר מוזל חד פעמי. 🏠 מיקום: רמות א', רחוב: הנרי מורגנטאו. גברים בלבד. מקום שקט ואסטטי. קבוצה קטנה. נא להירשם מראש. 📍 הסדנא תובא בצורה קלילה נעימה ומובנת. בסדנא נלמד על: נשימה סרעפתית, דיקציה נכונה, חללי תהודה, מבנה הקול, איך לא להצטרד? איך להרחיב את מנעד הקול? איך ליפות את הקול? ועוד... פרטים למעלה.

2. נשימה סרעפתית מועילה לאשה בהריון. **ישנם** אנשים שנותנים עצות לאחרים בדברים שהם לא מבינים בהם, כגון לתת בנושא הפיתוח קול... בזמן שנכון שלמי שהם נותנים אין מושג אבל גם לא להם - בחור יושב מאחורי דייג ונותן לו עצות. בשלב מסוים, הדייג מתרגז: "הקשב אדוני! מי תופס כאן דגים, אני או אתה?". - "לפי מה שאני רואה, לא אני ולא אתה"... {☺}. יש כמה יתרונות של נשימה סרעפתית עמוקה ומודעות לנשימה במהלך ההריון:

לקוראי עלון זה הנחה ב"דפוס השושנים".