

~"אמרי נהוראי"~

שאלו ספק ביכו את מצבם... "במה עלינו לשמוח?! אין לנו ספר תורה לרקוד אתו! אין לנו יי"ש לומר עליו 'לחיים'... אפילו בגדים אין עלינו! אפילו את ה'צלם אלוקים' גזלו מאתנו... במה נוכל לשמוח?!". **יש** כאלה שלוקחים **ואוסרים** על אנשים **הכל**, כגון יימח שמם **הגרמנים** הארורים, ויש כאלה שמסכימים **ומתירים חלק מהדברים**, כגון הסיפור על - שלט בכניסה למסעדה: **"אין לנו שום דבר נגד העישון**, אבל בבקשה **לא לנשוף את העשן!**"... (מבוסס מאדריאן) עוד דוגמא לאנשים **רעים כמו הגרמנים** - אחד נכנס למסעדה **יקרנית** שבגלל שהייתה היחידה באזור הבעלים **העלו המחירים**, וגם הביאו **מלצרים חסרי אכפתיות ורעי לב** שהם בסדר גם עם משכורת נמוכה: "מלצר, פעמיים קפה אומר אחד הלכות". - "אבל שהספל יהיה נקי!!!" אמר השני בעקיצה גלויה. אחרי כמה דקות מגיע המלצר עם 2 ספלים: **"מי רצה ספל נקי?"**... (מבוסס מאדריאן). "דבר אחד יש לנו" - מצאו אחדים מהם - "יש לנו את ה'רבונו של עולם!!" אותו אף אחד לא יוכל לקחת מאתנו!! הבה נשמח ונרקוד עם ה'רבונו של עולם!!" ... "הבה נתאר לעצמנו" - סיים הרב שך את הספור בהתרגשות - "קבוצת יהודים, ברגעים האחרונים לחייהם, רוקדים עם הקדוש ברוך הוא... אינני יודע מה אתם חושבים על כך... אבל אני חושב" - אמר הרב שך לתלמידיו - "שהייתי נותן את כל חיי עבוד אותה הנאה נפלאה, שחוו היהודים הללו באותם רגעים... אין שמחה בעולם שיכולה להידמות לאותה שמחה ברגעי הריקוד עם הקב"ה, רגעים ספורים לפני המוות" ... (עד כאן דברים מובאים מבוססים על לשונו מעלון "גם לנשמה מגיע אוכל").

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 וכדומה** - נא לפנות בכל עת ל-מספר: 0527116539, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

"ולכל היד החזקה ולכל המורא הגדול אשר עשה משה לעיני כל ישראל": {וזאת הברכה פרק לד פסוק יב}. **"בראשית ברא אלהים את השמים ואת הארץ":** {בראשית פרק א פסוק ב}.

מה שעבר על כולנו בחג ושבת האחרונים - שאנו שמחים ועצובים בו זמנית מזכיר קצת את מה שעבר על יהודי אירופה באושוויץ...

סיפור מפורסם על שמחת תורה ב'אושוויץ', הגאון רבי **אלעזר מנחם מן שך** זצ"ל היה נוהג לספרו בהתרגשות

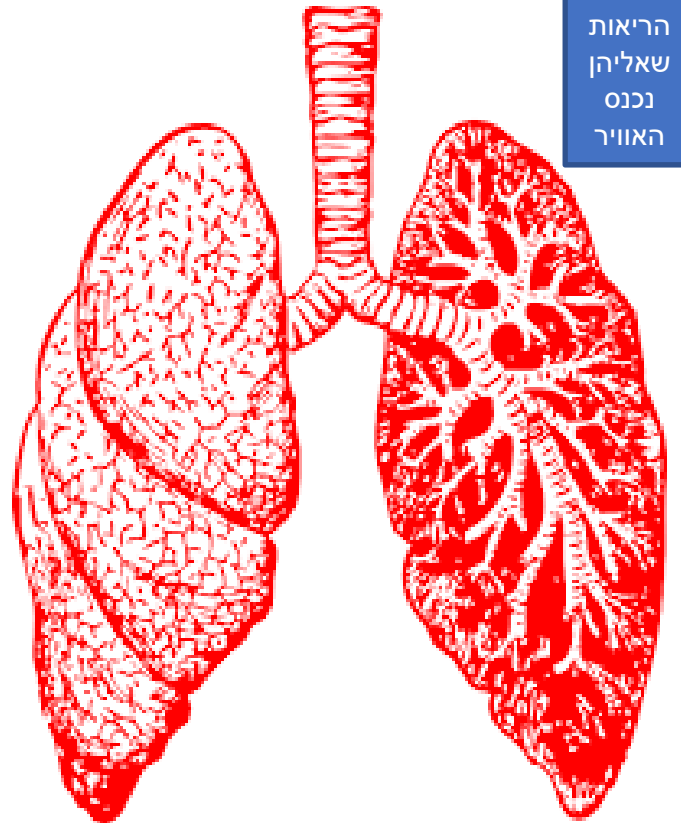


עצומה ובחיות מיוחדת. תלמידיו יודעים לציין שעל אף שהכירו את הסיפור ואף שמעו אותו ממנו כמה פעמים, בכל פעם היה נשמע הסיפור אחר לגמרי... מוחשי יותר ומרגש יותר... קבוצת יהודים הובלו אל תאי הגזים. **יש** כאלה **שמזלזלים באחרים** בזמן שהם אלה **הגרועים**, כגון **הגרמנים** יימח שמם, וכגון הסיפור על - אישה מבוגרת **רשעה** במוזיאון לאומנות, מסתכלת על ציור ואומרת למדריך **בשפה לוועגת:** "לזה אתם קוראים אמנות?". המדריך: "לא, לזה אנחנו קוראים **מראה**"... על אותה אישה מספרים שפעם אחת הגיעה בעלה לרופא: "דוקטור, רגל העץ שלי גורמת לי **לנאבי ראש!**". - "איך זה?". - **"אשתי בועטת בי איתה בראש"**... (מבוסס מאדריאן). שלדים ועצמות... וכאילו לא די בכך, כבר הורו להם לפשוט את כותנתם הדלה שכיסתה את מה שנשאר מגופם הכחוש... לא קשה לתאר על מה חשבו אותם היהודים ברגעים הללו, הם כבר יודעים שבדקות הקרובות גורלם ידמה לגורל אחיהם הקדושים. הלא העשן המיתמר סמוך אליהם, הוא עשן עקידתם... ולפתע ננער אחד היהודים מהרהוריו וקרא לחברו: "יהודים...! היום שמחת תורה!". "לשמוח...?!". - ספק

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

בגלל כל מיני תירוצים מוזרים - אחד סיפר על עצמו: "אני מנסה להיות בן אדם נחמד, אבל הפה שלי לא משתף פעולה" 😊... (מבוסס מאדריאן). 7. כאבים בחזה. 8. בעיות שינה. 9. דיכאון. 10. הפרעות והתקפי חרדה. 11. מתעצבן מהר. 12. תחושת הצפה המתבטאת באובדן שליטה או בצורך להשיב שליטה בכל מחיר. 13. חוסר וויסות רגשי. 14. הערכה עצמית נמוכה. 15. תחושת בדידות. 16. הימנעות מחברת אחרים. 17. חוסר אנרגיה. 18. שלשולים. 19. עצירויות. 20. בחילות. 21. כאבים ומתח בשרירים. 22. דופק מהיר. 23. פגיעה במערכת החיסונית. 24. פגיעה במערכת העצבים. 25. בעיות בכלי דם. 26. סרטן. 27. סוכרת מסוג 2. 28. עלייה בהורמון הקורטיזול. 29. עלייה בהורמון האדרנלין. 30. היווצרות קרישי דם. 31. התקפי לב. 32. נפיחויות בבטן. 33. צרבות. 34. מחלות מעי דלקתיות. 35. תסמונת המעי רגז. 36. מחלות פרקים. 36. מחלות לב. 37. התעוררות מערכת הסימפטית. 38. מחשבות טורדניות. 39. נשימה מהירה. 40. היפראקטיביות. 41. התקפי זעם. 42. כעס. 43. חוסר סבלנות. 44. הפרעות במצבי הרוח. 45. בעיות נשימה. 46. בעיות זיכרון. 47. הזעת יתר. 48. כאבים בגוף. 49. קשיי קשב וריכוז. 50. שרירים תפוסים.

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



2 סיבות נוספות מתוך 145:

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, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי.

3. נשימת סרעפתית **דורשת פחות אנרגיה**. וממילא יש לנו יותר אנרגיה לדברים אחרים שחשובים לנו לעשותם והם דורשים אנרגיה, ויכול להיות שלאדם שנושם נשימת חזה - בגלל שנגמר לו האוויר היה מפסיד מלעשות אותם, או שהיה עושה אותם בפחות יעילות ובפחות איכות. {בן אדם יכול לעשות הרבה דברים טובים, אבל בסוף דבר קטן כגון: נשימה סרעפתית... שהוא לא מבצע אותה **גורם להרבה צרות** - כתובה על קברה של סוסה מצבא ארה"ב: "הנה כאן שוכנת דיזי שבמהלך הקריירה הצבאית שלה, היא **פגעה** בפרסה שלה באלוף אחד, 2 קפטנים, 38 סמלים, 247 רב"טים, 246 חיילים ו... **מוקש אחד**"... (מבוסס מאדריאן).}

מעוניין להשתתף ב-הרצאה על נשימה סרעפתית - עפ"י שיטת פהב"ה מפי המומחה לקול - נהוראי זוהרי. תאריך: יום רביעי, כ"ד חשוון, 8.11. זמן: 16.00-17.00 במחיר מוזל. מיקום: רמות א', רחוב: הנרי מורגנטאן. גברים בלבד. מקום שקט ואסטטי. קבוצה קטנה. נא להירשם מראש. ההרצאה טובא בצורה קלילה נעימה ומובנת. נלמד על: מהי ואיך נושמים נשימה סרעפתית? איך נדע אם אנו נושמים אותה? למה חשוב כ"כ לנשום בדרך זו? איך היא עוזרת לנו לעלות לטונים הגבוהים? איך תעזור לשיר הרבה בלי להצטרד? ועוד... פרטים למעלה.

4. נשימת חזה **מעלה סטרס** לעתים קרובות. וסטרס (לחץ, 'נרווים') לעיתים קרובות עלול לגרום ל-50 בעיות (לא חייב להיות כל התסמינים כדי לדעת שסובלים מזה), כגון: 1. מתח רגשי. 2. התעוררות בלילות. 3. דאגות מטרידות. 4. כאבי ראש. 5. כאבי בטן. 6. לחץ דם גבוה. {**ישנם** כאלה שרואים את כל הבעיות ועדיין לא ינסו לשנות את עצמם,