

~ 'אמרי נהזרתי' ~

"נת איש צדיק היה בדורותיו" -

מספר: הרב החשוב **מרדכי גולדמן** - "את כ"ק הרבי מזוועהיל רבי שלמה גולדמן זצ"ל, הכרתי

לראשונה עוד לפני שמלאו לי 13 שנים. הגעתי מבני ברק לשיבה קטנה בירושלים, ילד כמעט יחיד בישיבה עם מאות בחורים בכובעים וחליפות. זאת הייתה תקופה שנמשכה פחות מחודש עד שמלאו לי 13 וזכיתי בכובע וחליפה משלי. אבל מכל תקופת הישיבה הקטנה, זו אחת



התקופות הזכורות לי ביותר. הרצון להיות "כמו כולם" הוא אחד הדחפים החזקים ביותר בגיל הזה. ספרתי את השעות עד הבר-מצווה. הוא היה מגיד שיעור בשיעור ב', וידעתי שהוא בן-דוד ראשון של אבי. זיהיתי את פניו, אבל לא הכרתי אותו. הפעם הראשונה שנפגשנו היה בשבוע הראשון של אולול. צעדנו שנינו זה מול זה, הוא עם גמרא ביד, בדרך למסור שיעור, ואני בדרך לשמוע שיעור. בכמה שניות שבהן מבטינו הצטלבו זיהיתי אותו, ידעתי שגם הוא זיהה אותי. הוא עצר אותי, אחז בכתפי והלם בי משפט שנחרט בי לעד: "גם אני נכנסתי לשיבה בלי כובע וחליפה. נולדתי בכ"ה אולול, אני מבין אותך ממש, אבל תדע שזה יעבור מהר". הוא לא שינן באוזניי איזה ווארט, לא הקטין את המצוקה, לא השמיע איזו בדיחה. הוא פשוט ראה את מה שהנער הצעיר הזה מבני-ברק הרגיש ונתן לזה מקום. זה היה מפגש כנה ויוצא דופן עבורי. מפגש עם הזדהות אמיתית, פשוטה ובלתי-מתחכמת. זה היה המפגש הראשון" (הדברים מובאים מבוסס על לשונו מעלון "וזאת תורת השבת").

עוד מספר: הרב **מרדכי גולדמן** על רבו הרבי **מזוועהיל** - "שנה לאחר מכן, בשיעור ב', זכיתי להיות תלמיד

שלו. הוא היה מגיד שיעור יוצא דופן. למרות שהוא לימד 'בקיאות', והוא לא באמת היה חייב ליצור אינטראקציה מעמיקה עם התלמידים, בכל זאת ניסה לצקת משהו מעבר. הוא מעולם לא הגיע רק למסור שיעור וללכת. תמיד היה נוהג לפתוח את השיעור בהתייחסות לענייני דיומא. אם היה יארציט של יהודי גדול, הוא היה אומר עליו כמה מילים. מספר הנהגה יפה שלו. זו הייתה

תקופה נוראית של פיגועים רצחניים ברחבי הארץ, רבים מהם התרחשו בירושלים. אחרי כל אירוע כזה הוא היה פותח את השיעור במשנה אמונית סדורה. מצטט ספר חסידי, או מביא דברי חיזוק ששמע מרבתי. ב"ט אדר תשס"ב, מוצאי שבת פרשת עקב, התרחש פיגוע נוראי סמוך לשטיבלאך בשכונת בית ישראל בירושלים. זירת הפיגוע התרחשה במסלול שבו צעדנו מידי בוקר מהפנימייה לשיבה הקטנה. היינו מזועזעים. נער אחד, שעזב גם הוא בית בבני-ברק החמימה לירושלים הזרה וחלק איתי את אותו חדר בפנימייה, חווה את הפיגוע באופן יוצא דופן. אנחנו, חבריו, שמנו לב שמהו לא תקין. אבל המצוקה לא הגיעה לצוות. אלו היו זמנים אחרים. ביום ראשון בצהריים, בזמן שנשא דברי חיזוק נלהבים על הפיגוע, רבי שלמה זצ"ל הבחין שמהו בהתמודדות של הבחור עם האירוע לא תקין. אחרי השיעור הוא קרא לו לשיחה אישית. לקראת כתיבת הטור הזה, התקשרתי לאותו בחור, היום אברך חשוב, והזכרתי לו את הסיפור שארע לפני 20 שנה. הוא נזכר מיד: המגיד שיעור ראה שלקחתי את זה קשה מאוד, הוא קרא לי ואמר לי לנסוע לכמה ימים הביתה. בכך תם האירוע מבחינתי. התאושתי וחזרתי לעצמי. אני שידרתי אז מצוקה נוראית, הוא פשוט ראה אותי. זה הכל". (הדברים מובאים מבוססים על לשונו מעלון "וזאת תורת השבת"). **יש** כאלה שלא רואים סיפורים כמו שהבאנו כאן, ולא מבינים כמה מדות טובות יש ללומדי התורה, **והתפתחה** בלבם **שנאה** כלפם - חילוני מעלה לרכבו חייל שרצה טרמפ. פתאום קופץ פנימה גם אברך. הנהג: "סלח לי אבל אני לא לוקח טרמפיסטים". - "אבל אני רואה שלקחת את החייל". - "החיילים משרתים את המדינה". - "אבל אני משרת את אלוקים!". - "אז שאלוקים ייקח אותך"... (מבוסס מאדריאן).

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.

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

את הרופא כדי להיפטר מהצבא, מכניס לעצמו בגרביים ערימת שטרות בגומייה. בבדיקה הרפואית, הרופא ממשש כפות רגליו, נתקע בשטרות וכותב: "מתאים לשירות צבאי". מבולבל, הבחור חושב שהרופא לא ראה את ההפתעה שהכין לו: "אבל יש לי...דבר לא סטנדרטי ברגל דוקטור?". "יש, אבל לא מספיק!"... (מבוסס מאדריאן).

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



עוד 3 בעיות נוספות:

7. נשימת חזה עלולה לגרום ל-**לחץ דם גבוה**. לחץ הדם נקבע עפ"י כמות הדם שהלב מזרים ועפ"י רמת ההתנגדות לזרימת הדם בעורקים. ככל שהלב מזרים יותר דם וככל שהעורקים צרים יותר, לחץ הדם עולה (מובא מבוסס מ-INFOMED) לחץ דם גבוה יכול להיות גם ללא תסמינים, ובאם ישנם, אז הם (לא חייב שיהיה את כל התסמינים): 1. כאב ראש, 2. שינויים בראייה, 3. כאבים בחזה, 4. קוצר נשימה, 5. ישנוניות, 6. פרכוסים. לחץ דם גבוה עלול לגרום להרבה בעיות וחלקם קריטיות (לא חייב שיהיה את כולם): 1. התקף לב, 2. שבץ, 3. פגיעה בכלי דם, 4. מפרצת, 5. דום לב, 6. חסימה או קריעה של כלי דם במוח, 7. החלשות והיצרות של כלי הדם בכליות, 8. התעבות, היצרות, או קריעה של כלי דם בעיניים, 9. בעיות בזיכרון או בהבנה (מובא מבוסס מ-INFOMED).

5. נשימת חזה עלולה לגרום ל-**שחיקה**. שחיקה של הגוף ושחיקה של מיתרי הקול. {חלק מהאנשים שאני מדבר איתם על חשיבות לימודי הפיתוח קול (לפחות הבסיס), אומרים לי שפניתי למקום הלא נכון, עד שאני מרחיב עוד קצת, ומספר שחלק מהלימודים בפיתוח קול אלו לימודי נשימה נכונה... ומתברר שזה מאד רלוונטי כלפיהם... דוגמא נוספת להתחלת שיחה שהצד השני חושב שהמידע שהראשון רוצה להשמיע לא רלוונטי עבורו ובסוף מתברר שמאד – "שלום, הבסיס? אני מתקשר ממרתף הבית שלי". – "סליחה אדוני, פנית למקום הלא נכון, הגעת לבסיס טילים נגד מטוסים". – "לא, לא אני הגעתי למקום הלא נכון, אתם יריתם למקום הלא נכון!"... (מבוסס מאדריאן).

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.

6. נשימת חזה עלולה לגרום ל-**נזקים בכל הגוף**. ובכללן נזקים למיתרי הקול וכליו. {יש כאלה שמנסים לרמות את המערכת, להראות שהכל טוב איתם בזמן שלא, כגון מי שנושם נשימת חזה, שמנסה להראות שהוא מרגיש טוב וחיוו טובים לכל הדעות, בזמן שהורס בריאותו כשנושם כך, ויש שמנסים לרמות המערכת ע"י שמראים עצמם חולים, בזמן שאינם - לרגל גיוס בצבא, בחור צעיר, שרוצה לשחד

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 מורגנטאון גברים בלבד. מקום שקט ואסטטי. קבוצה קטנה. נא להירשם מראש. ההרצאה תובא 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.