

~ 'אמרי נהזראי' ~

עשיו הרשע עם כל רשעותו קיים לפחות מצוה אחת בשלימות והיא כיבוד הורים.

מספר: הגאון רבי **יחיאל צוקר**, מרבני ישיבת **'תורה בתפארתה'**: לפני מספר שנים פורסמה בעיתונות

החרדית ידיעה קטנה, שסיפרה על מכונית קטנה ששעטה לקרבה של חנות ברחוב מודיעין



שעל גבול בני ברק - רמת גן. המכונית פרצה את חלון הראווה, המשיכה לאורך כל החנות והגיעה עד הקיר הפנימי שלה. בעל הרכב הוגדר פצוע קל עד בינוני, ובעלי החנות לא היו במקום ברגע התאונה. המקרה ארע בשעות הבוקר המוקדמות. לאחר חודש וחצי של אברך יקר למוסף שבת קודש של 'יתד נאמן' את הסיפור שמאחורי הידיעה היבשושית בעיתונות, כפי ששמע מבעל החנות ומשפחתו בהתרגשות גדולה. האברך הוא בעל תשובה, תלמיד ישיבת "אור דוד" שבפרדס כץ. אמו שתחי' היא אשה מבוגרת המתגוררת עם אחיו הרווק, שלאחרונה פתח חנות על גבול בני ברק - רמת גן. האח אינו שומר, עדיין, תורה ומצוות. ביום חמישי שלפני התאונה המדוברת התקשרה האם לבנה האברך והתאוננה בפניו על אחיו הצעיר המתגורר עמה, **שאינו דואג לה כראוי ואינו מכבדה**, ולפעמים אף מציק לה ומצעררה בשגגה... {בשונה ממה שאתם חושבים... יש אנשים רעים בעולם - על רשע אחד היו נוהגים לומר: "הוא כל-כך רשע עד שאפילו הצל שלו מסרב ללכת אתו"...} רופא רשע שהיה עובד בתור רופא רק בגלל שהרוויח הרבה כסף מכך, קרא יום אחד לאחד ממטופליו ואמר לו: "יש לי 2 חדשות בשבילך: אחת רעה ואחת רעה מאוד. עם מה להתחיל?". - "עם הרעה, דוקטור". - "תוצאות המעבדה חזרו. בעוד 4 ימים, אתה תמות". - "אוי, אוי, אז מה יכול להיות גרוע יותר מזה?". - "שכחתי להתקשר אליך כבר 4 ימים, כדי להגיד לך את זה"... 😊 יהודי מהימין הקיצוני מתקשר לחבר שלו: "מה

קורה דוד?". - "ברוך השם, איפה אתה?". - "אני בבית הקברות, קובר בכיר מהחמאס". - "מה הרגת אותו? הוא מת?". - "עדיין לא מת, אבל, קובר אותו היום, עד מחר ימות"... 😊 ילד ש"זכה" באמא **שעובדת ב-חמאס** שאל את אמו: "אמא, מה זה הפלה?". - "תשאל את אחיך!". - "אבל... אין לי אח!". - "עכשיו אתה מבין?!"... 😊 (מבוסס מאדריאן). למחרת, הרים האברך טלפון כאוב לאחיו ונתן לו דברי תוכחה היוצאים מלב ללב, מאח לאח. בין הדברים אמר לו: "אחי, אינך שומר מצוות, לכל הפחות קיים כראוי את מצות כיבוד אם, החזק במצוה אחת שתהיה בידך!". האח השתכנע והשיב בחיוב: "הצדק אתך, אשתדל להשתפר, להתאמץ ולהגיע למצווה מושלמת של כיבוד אם, אף אם לא תהא קלה!". ביום ראשון בבוקר שאלה האם את בנה בעל העסק: "תוכל להקפיץ אותי למקום מסוים ברמת גן?" הוא חשב להתחמק, כיון ששעת פתיחת החנות קרבה כבר, ואם יסיע את אמו לתוך רמת גן ויחזור - הוא יאחר את הפתיחה איחור משמעותי. אך לפתע נזכר שסיכם עם אחיו מהישיבה שהוא "לוקח את עצמו לידים" בנושא כיבוד אם. "טוב, אמא, אקח אותך!" הכריז. הם נסעו, וחלפו ליד החנות ברחוב מודיעין, הכל נראה היה נחמד ונעים בבוקרו של אותו יום ראשון... הבחור הוריד את האם במקום הנצרך, ורבע שעה לאחר שעת הפתיחה הקבועה חזר עם רכבו לחנות, אולם הוא מגלה במקום אמבולנס, רכבי משטרה, ומהומה רבתי. הוא התקרב, וגילה את סיפור הצלתו: בעל רכב שנסע ברחוב מודיעין שבצד הנגדי לחנות והמרוחק ממנה, לחץ, בטעות, על דוושת הגז במקום על דוושת הבלם, ולא זו בלבד, אלא שהלחיצה נעשתה בכל הכוח. הרכב התרומם באוויר, עבר את גדר ההפרדה הנמוכה, נכנס לתוך חלון הראווה של החנות, חצה את החנות והתנגש בעוצמה בקיר השני! אם הבחור היה באותה שעה בחנות, אין כל אפשרות שבעולם שהרכב לא היה נכנס בו בעוצמה רבה, ומי יודע מה היה מצבו והאם היה בכלל מצב כלשהו... שהרי החנות קטנה והרכב חצה את כולה! אך הוא נתן רבע שעה לאמו וקיבל את החיים במתנה!!!

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: מרכנתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

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

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



12. נשימה סרעפתית בכוחה - להועיל לדאגה. ודאגה וסטרוס הולכים ביחד. וסטרוס (לחץ, 'נרוויים') לעיתים קרובות עלול לגרום ל-50 בעיות (לא חייב שיהיה את כולם), כגון: 1. מתח רגשי. 2. התעוררות בלילות. 3. דאגות מטרידות. 4. כאבי ראש. 5. כאבי בטן. 6. לחץ דם גבוה. 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 רגיש. 36. מחלות פרקים. 36. מחלות לב. 37. התעוררות מערכת הסימפתטית. 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.

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.

מעוניין להשתתף ב-הרצאה על דיאטה והרגלי חיים - מפי המרצה נהוראי זוהרי. תאריך: יום רביעי, כ"ג כסליו, 6.12. זמן: 20.00-21.00. במחיר כמעט סמלי. מיקום: רמות א', רחוב: הנרי מורגנטאו. גברים בלבד. מקום שקט ואסטטי. קבוצה קטנה. נא להירשם מראש. בהרצאה נלמד: הרגלי תזונה נכונה, שינה נכונה, ספורט, נשימה נכונה - נשימה סרעפתית ונשימה מהאף, יציבה נכונה, יציבות הגוף, מחשבה חיובית ועוד. לפרטים נוספים למעלה.

10. נשימת חזה עלולה לגרום ל-שבץ. שבץ מוחי מתרחש כאשר אספקת הדם אל עבר אחד מחלקי המוח שלך מופסקת או מופרעת באופן אחר, וע"י כך נמנעת מרקמת המוח אספקת חיונית של חמצן וחומרי הזנה. ותוך מספר דקות מועט, תאי המוח מתחילים לגווע. שבץ מוחי עלול לגרום לנזק קבוע ברקמת המוח, או לחלופין, לנזק זמני בעקבות ירידה זמנית בקצב זרימת הדם לאזור מסוים במוח. התסמינים של שבץ מוחי (לא חייב שיהיה את כולם): 1. חולשה של פלג גוף או של גפה בודדת, 2. חולשה של שרירי הפנים (שגורמת לעיוות במראה הפנים), 3. קושי להפיק דיבור/ או להפיק דיבור מובן, 4. אובדן פתאומי של חלק משדה הראייה בעין אחת או ב-2 העיניים, 5. ראייה מטושטשת, 6. ראייה כפולה, 7. הכרה מעורפלת, 8. כאבי ראש, 9. קשיים בהליכה, 10. סחרחורת פתאומית, 11. חוסר יציבות, 12. בלבול [מבוסס מכללית ומ-infomed]. **יש** כאלה שהם מרגישים טוב ומרגישים כמלכים עד שח"ו מקבלים שבץ ויש בגלל 'דברים אחרים' - גור אריה שואל את אביו: "אבא, האם זה נכון שאתה מלך החיות?". - "כשאמא שלך לא בסביבה, כן"... (מבוסס מאדריאן).

11. נשימה סרעפתית - מווסתת הנשימה במודע.