



איש,  
ושאלו:  
"הרב אני  
קבעתי עם  
אורח  
פגישה  
בשעה  
הזאת, מה  
הרב פוסק  
לי, האם  
עלי  
להישאר  
פה בבית

**"ולא יכלו דברו לשלום" - רש"י - "מתוך גנותם למדנו שבחם, שלא דברו אחת בפה ואחת בלב".**

**מספר השל"ה הקדוש:** לאחר שעליתי לארץ הקודש וקבעתי מקום מושבי בירושלים, הכרתי אחד מחכמי הספרדים, שהיה אמון על מידת האמת בכל מאדו. איש אשר גם אם היו נותנים לו כל הון שבעולם, לא היה מוכן להוציא מפיו דבר שקר. לא יכולתי לעצור את עצמי, ושאלתי: "אמור לי כיצד הגעת לכך?". ענה לי החכם הספרדי: "כל זה בגלל החינוך המסור של אבי. כשהיינו ילדים קטנים, כדרכם של ילדים לפעמים היינו רבים אחד עם השני, אבי היה ניגש אלינו והיה אומר: ילדים מי שיודה על האמת, על מה שעשה – אני מבטיח שאני אמחל לו לגמרי, בתנאי שיבטיח שלא לחזור על מעשהו שנית. אולם מי שלא יגיד את האמת, ייענש כפול ומכופל! ואבא היה מקיים את דבריו לאשורם. למי שהודה, ואמר את האמת – נתן מתנות רבות, ומטבעות – כדי לעודדו להמשיך באומץ ובגבורה במידת האמת. אך את מי ששיקר היה מעניש בחומרה גדולה". **כל** אדם יש לו את המקומות שמשם הוא שואב את החוזקות והאמונות שלו.. – שאל אחד שאהב לשאול הרבה שאלות.. את חברו הטיילן: "תגיד לי היה לך טיול לפני חודש ביערות אפריקה, נכון?". "נכון" – ענה הטיילן בחיוך רחב. המשיך המקשן: "מה היית עושה אם היה פתאום מתקרב אלייך שם אריה עם דם על שיניו?". ענה הטיילן (אחרי שהמקשן עבשיו הרס לו קצת את הטיילן..): "הייתי בורח למערה כמובן..". הקשה לו המקשן: "ואם אחרי שהיית יוצא מהמערה אחרי כמה שעות, פתאום דוב ענק ממדים, עם כפות ידיים בגודל של הראש שלך, פוער פיו, מה עבשיו היית עושה?". ענה הטיילן: "כמובן, נכנס למערה שבקרת מקום". הקשה שוב המקשן: "ואם אחר כך היית פוגש בזאב מורעב שלא אכל שבועיים, מה עבשיו?". ענה הטיילן בעייפות: "שוב הייתי נכנס למערה!". כעס המקשן: "מאיפה אתה מביא את כל המערות האלו?". ענה הטיילן בעקיצה: "מאיפה שאתה מביא את כל החיות המורעבות האלו"....

הרב בכל זאת להשלים מנין **תפילה** זה עניין חשוב, אפילו אריות מבינים זאת.. – הלך לו היהודי ביער. ופתאום אריות מ-2 צדי הדרך. הוציא היהודי את ה-תהילים והחל להתפלל לה' בכוונה שלא הייתה מביישת את הרש"ש.. פתאום הוא מבחין, והנה 2 האריות אף הם מוציאים ספרים ומתחילים להתפלל.. שאל אותם היהודי: "גם אתם מתפללים, מילא אני מובן למה, אני הולך להיאכל חי, אבל אתם מדוע?". ענהו האריות: "איננו נוהגים לאכול לפני התפילה".... {☺}, או כדאי שאני ילך עכשיו כדי לעמוד בדיבורי, למרות שזה יבטל את המניין?". ענה לו החזון איש: "אדם שמידת האמת חקוקה בלבו לא היה שואל שאלה כזאת, וודאי שעדיף לבטל המניין מאשר לעבור על מילה אחת". **לפעמים** גם מדברים טובים יכול לצאת דברים רעים.. אנחנו יכולים לעשות אותם עם כל הלב והנשמה, והתוצאה תהיה שונה – 2 חברים קניבלים נפגשו במסעדה. שואל אחד את חברו: "מה יש (או יותר נכון – מי יש..) היום לאכול?". יצא השף מהמטבח בשמוע השאלה, וענה בהתלהבות: "הכנתי לכם אוכל עם כל הלב (תרתי משמע..), את כל הנשמה נתתי באוכל הזה (תרתי משמע..), מצאנו הומלס ברוחב, לו אין מה לאכול, אבל לפחות לאחרים יהיה מה לאכול...". הזהירו השואל: "תזהר מההומלסים האלה! אני פעם בישלתי הומלס במרק, ובסוף הבישול, מצאתי שלא נשאר שום תפוחי אדמה במרק".... {☺} יצא רבי שמואל לכיוון אורחו, ובאותו יום התבטל המניין, ולא התפללו מנחה בביתו של החזון איש.

**בביתו של החזון איש היה נוהג להתפלל כל יום מנחה**

גדולה אצלו בבית. פעם אחת בקושי הצליחו לארגן מנין, וכשנכנס העשירי בסופו של דבר, ניגש רבי **שמואל גרונום גריינמן** שהיה אחד מהמשתתפים במניין אל החזון



**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 ~

## מהי ליחה, ולמה היא מפריעה למיתרי הקול, ולשאר הגוף? kjk/חלק א'



כמעט אין אדם שלא מכיר את התופעה של ליחה במיתרים/בגרון. לרוב היא זמנית, אך אצל חלק מהאנשים, היא כרונית (תמידית), שנמשכת חודשים ואף שנים. ליחה היא נוזל דביקי וצמיגי, המכונה גם כיה, היא רוק המעורבב עם ריר שמופרש ע"י מערכת הנשימה, ומגיעה לחלל הפה ע"י שיעול או כחוכה. הליחה עשויה להכיל תאים מתים, מוגלה, חיידקים, וירוסים או תאי דלקת {לא תמיד זה שיש לנו הכל אומר שזה טוב... - הגיע ארנב למוכר, ושאל: "יש לכם עוגת גזר?". ענה המוכר: "לא, מצטער". למחרת הגיע הארנב עם אותה שאלה, ושוב ענה המוכר לשלילה. ביום השלישי בשעה שהמוכר פתח את המאפייה, חשב לעצמו "אם יבוא הארנב המסכן, למה שאני לא יכין לו עכשיו עוגת גזר". כשהגיע הארנב לאחר כמה שעות, ושאל שוב את המוכר אודות העוגה. ענה המוכר בחיוך: "הנה הכנתי בשבילך!". השיבו הארנב בפנים של סלידה: "נכון שזה מגעיל!"... {הליחה עשויה מרכיבים שונים של מערכת החיסון, כמו: מים, סוכרים ופרוטאין. הליחה היא חיונית כשהיא מופיעה במידה - היא מועילה לגוף ב-4 דברים: 1. מעניקה שכבת לחות מגינה לאזורים שונים במערכת הנשימה כמו האף והסינוסים, ע"י ששומרת על הריריות רטובות - וזה כדי למנוע את התייבשותם, והיסדקותם, 2. מונעת את כניסתם של פולשים לריאות. היא לוכדת גורמים זרים כמו לכלוכים וחיידקים לא רצויים, וירוסים, אבק, אלרגנים או זיהומים - לפני שהם מגיעים לריאות, ומוציאה אותם החוצה - באמצעות עיטוש, שיעול או נזלת, 3. מסירה גופים זרים שחדרו לריאות, 4. נלחמת בדלקות.} **צריך לדעת לזהות הליחה שישנה אצלנו אם היא בריאה, או להפך.. זה שהליחה אצלנו דומה לליחה הבריאה לא אומר שהיא משלנו - קיפוד ניגש למסרק ברחוב עם פליאה בעיניו, ושאל את המסרק בתמימות: "אימא זאת את?", תוך כדי שהוא אומר לעצמו: "אולי אימא עשתה דיאטה, ונשארו לה רק הקוצים"...** {חלק מההבדלים בין ליחה בריאה לליחה לא בריאה, הם: ליחה בריאה: א. צבעה שקוף ולבן. ב. לרוב נספגת באופן טבעי בגוף בתוך כמה ימים. ג. מימית, ואינה סמיכה כמעט כלל. ליחה לא בריאה: א. משנה צבעה לצהוב/ירוק/חום. ב. יכולה להישאר בגוף אפילו לכמה שנים. ג. אינה מימית, וסמיכה יותר.} **באם** נמצא שיש ליחה לא

בריאה, צריך לשמוע רק לעצות מומחים - יהודי בעל חווה ניגש אל רב מפוקפק: "מתו לי בשנה האחרונה 50 תרנגולות, והשאר חולות, מה הרב מציע?". ענה הרב: "גלח ה-50 הנותרות!". חזר היהודי בבכי: "מתו גם ה-50". ענה הרב: "חבל היו לי עוד כמה רעיונות טובים"... {אצל מחצית מהאוכלוסייה מצטבר ליחה המצב כרוני. למרות שהליחה מצטברת גם בריאות וגם במערכת העיכול, לרוב נרגיש אותה כשהיא נמצאת בגרון. ליחה נמצאת בדרך כלל בכמה מקומות עיקריים: במערכת כלי הנשימה (בעיקר בספונות), באף, בגרון, ובמערכת הסינוסים. ברפואה הקונבנציונלית כמעט ואין טיפול לעודף ליחה, ואילו ברפואה הטבעית יש ארגז כלים מלא למניעה וטיפול! **יש** והתמזל מזלם לפתור הבעיה בדרכים טובות, ויש שהוענק להם מזל מסוג אחר.. - ניגש שמעון לדוד: "דוד איפה המטריה שלי?". ענה לו דוד: "היה לי מזל, איבדתי את המטריה שלך". שאל שמעון בכעס: "נו, ומה מזל בזה?". ענה לו דוד: "תאר לך שהייתי מאבד את שלי"... {הרקמה הרירית המצפה את דרכי הנשימה מספקת הגנה לדרכי הנשימה מפני חדירה של פתוגנים. הרקמה הרירית עשירה מאוד בכלי דם והשכבה החיצונית שלה מכילה בלוטות ריר האחראיות לייצור הליחה. במצבים שבהם החום של הגוף מתחיל לעלות למשל, כלי הדם שכרירית מתחילים להתרחב ובעקבות כך מתחילה להתגבר זרימת הנוזלים לרירית. הזרימה המוגברת של הנוזלים לרקמה הרירית מובילה ליצירת הליחה ולהפרשת הליחה. **יש** אורחים שאנחנו פחות רוצים אותם אתנו.. עם כל הצער והכאב (תרתי משמע..) - הגיעה החמה לביתם של בתה וחתנה. שאלה החתן המופתע (לרעה..): "לכמה זמן אתם הולכים לשהות אצלנו?". ענתה לו החמה: "לכמה זמן שתרצו..". ענה החתן באנחת רווחה: "מה לא תישארו אפילו לכוס קפה?"... {

**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) מייצע 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 לדעת לדבר בדרך מסקרנת בשיטת "מרצה גדול בדרך הכל": מייצע לכל סוגי הבעיות: פחד במה! חוסר דביבור שוטף! שפת גוף לקויה! חוסר קשר עין! קול לא נקי! דיבור מונוטוני! אוצר מילים קטן! קושי בהעברת מסר ברור! חוסר תיות בדרשה! ועוד. פרטים למעלה.**