

~'אמרי נהוראי'~

לקנות בד לבגד. היא הציגה לו בדים, והוא החל להתווכח: "לא נראה לי, לא טוב, האם אין לכם דוגמא נוספת?". "יש שם משהו למעלה, אבל כבר יצא מהמודה" – אמרה בעלת החנות. "בכל זאת, תביאי לי מלמעלה, נראה". הולכת, לוקחת סולם, מטפסת, מביאה, מניחה את החבילה אל השולחן. הגוי איננו. טוב, לא נורא, ברוך שפטרנו – שילך. אך היא מסתכלת א בראך! הוא שכח פה את הארנק... אך היא מסתכלת א בראך! הוא שכח פה את הארנק... עכשיו כבר יהיה בלגן. הוא יאמר כי היה לו בארנק מיליון רובל, ונגנב. סיפור נורא. היא התחילה לרוץ עם הארנק בבהלה לחפש את הגוי. חיפשה ברחוב הראשי, המשיכה להתרוצץ ימינה ושמאלה והאיש איננו. לא נמצא בשום מקום. היא עוררה סביבה בהלה, הכל שמעו את הסיפור וריחמו עליה. אנשי העיירה סייעו לה לחפש אותה בסמטאות, אך דומה שהאדמה בלעה אותה. מה נעשה? צרה גדולה. בקושי הגיעה הביתה מתוך צער, והמתינה לשוב בעלה. כאשר הגיע, בקושי הצליחה לספר לו את מה שקרה. אמר לה: "תקשיבי, קודם כל נפתח ונראה כמה יש, אולי באמת יש מיליון? נראה מה קורה" ... היא צעקה: "לא! רק זה לא! נוכל לומר כי לא פתחנו, אנחנו לא יודעים כלום. כי אם פתחנו בוודאי לקחנו". והוא היה סבור לומר: נפתח ונראה מה יש בו. הוא פותח ורואה שם 5,000 רובל. בדיוק הסכום שהלווה לאותו יהודי! מיהר האיש לבית הרב לשאול אותו. הרב היה איש קדוש, והוא הפטיר: "אין כל ספק שהגוי הוא אליהו הנביא. הקב"ה היה ערב, והוא נשלח להחזיר את כסף ההלוואה, אלא, מכיוון שההחלטה לתת לא הייתה שלך בעצמך כי אם של אשתך לכן היא זכתה לראותו – את אליהו הנביא". אחרי הצהרים הגיע הלווה בעצמו וביקש להחזיר את הכסף. אמר לו המלווה: "פעמיים אני לא לוקח... הערב שלך כבר החזיר את החוב!".

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.

"ויאמן העם וכו'" (פסוק ל"א).

מספר הגאון הצדיק רבי **ראובן קרלנשטיין** (בספר שלו '**הגדה של פסח יחי ראובן**): אבי ז"ל ספר לי געוואלדיגע



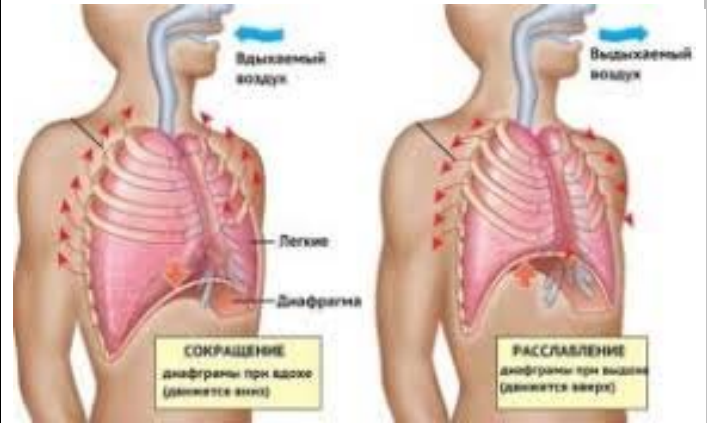
מעשה שסיפרו בעיירה בילדותו. בשעת מעשה היה רעש גדול מהסיפור. בעירתם התגורר יהודי ירא שמים בעל אמצעים, שברשותו חנות כלבו - מכשירי

תפירה, מכשירי כתיבה ומעט בגדים. יום אחד נכנס יהודי זר לחנות וביקש ממנו בהלוואה סכום מכובד: 5,000 רובל. אמר לו בעל החנות: "הבא נא 'ערבים' כי אינני מכירך". אמר לו הלווה: "כמו שאתה לא מכיר אותי, גם אחרים בעיר אינם מכירים אותי. אני אדם נאמן, אבל אין לי דרך להוכיח לך זאת ואין מי שיחתום לי כאן ערבובת". אמר לו: "אם כן עוד יותר גרוע. מה אני יכול לעשות?". "ומה אני יכול לעשות, כאשר אני זקוק מאד להלוואה?". שאל הלווה בכאב. לאחר מחשבה הוסיף ושאל את בעל החנות: "האם די לך בערב יחיד?". "כן. אם הוא ידוע, ואם הוא בעל יכולת". היהודי יצא מהחנות ושב עם שטר חתום, שכתוב אליו: "מלווה ה' חונן דל". נו, האם הוא ערב ידוע? כלום יש לו יכולת?... בעל הבית היה נבוך, התעוררו אצלו ספיקות ומחשבות - מה אני עושה עכשיו, האם אני יכול לומר 'לא'? **וכי אינני סומך על הקב"ה?! - מצד שני - הוא אומר שהקב"ה ערב, הוא אומר...** אמר לו בעל הבית: "אתה יודע מה? תמתין לי, תיכף אשוב, אמלך באשתי ומה שהיא תאמר אעשה". יצא הביתה, סיפר לה את כל הסיפור והעלה את הספק: "לומר כן? לומר לא? מה שתגידי לי אעשה, ושלום על ישראל". "לכזה ערב אין אפשרות לסרב. תן!" – אמרה. שב על עקבותיו ונתן לו את הסכום – ל-3 חודשים. הלב דפק לו, הלווה הרי יכול להיעלם מהעיר. הלב דופק, ואת הנעשה אין להשיב. **המלצר:** "אדוני, אם אתה **מסרב לשלם**, עכשיו אני מתקשר למשטרה!". הקליינט: "תתקשר, אתה חושב שהמשטרה תשלם במקומי?". (מובא מאדריאן). בדיוק ביום הפירעון, בעל הבית לא היה בעיר, נסע למסחר לעיר הבירה, ורעייתו עמדה בעסק. נכנס גוי שחור ואמר כי הוא מעונין

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

בקרקפת, 25. בליטה של וריד או עורק במצח, 26. קישוי של העורף או הצוואר, 27. בעיות קורדינציה. **ישנם** דברים שאי אפשר שיהיו גם וגם, כגון **לא לנשום נשימה סרעפתית ולא לסבול מהרבה דברים** ח"ו וכגון - כל אחד **רוצה לחיות הרבה**, אבל אף אחד **אינו רוצה להיות זקן!**... (מובא מאדריאן). **במיגרנה עם אאורה** (Aura) ישנם תסמינים מקדימים שאינם קיימים בכאבי ראש רגילים, והם לרוב ויזואליים (לא חייב שיהיה את כל התסמינים): 1. המטופלים רואים לנגד עיניהם כתמים שחורים, 2. רואים הבזקי אור, 3. רואים אורות מנצנצים בצורת זיגוג וכדומה, 4. הפרעות תחושה, 5. הפרעות בדיבור, 6. וחולשה, 7. תחושת נמלול או עקצוץ שמתחילה לרוב ביד אחת ומתקדמת לאורך הזרוע עד שמגיעה לפנים, לשפתיים וללשון. 8. תחושת סחרחורת. 9. חוסר יציבות, 10. קשיי דיבור, 11. במקרים חריגים אף אובדן הכרה. התסמינים מתפתחים בהדרגה, נמשכים בין 15 דקות לשעה, ואחריהם עשוי להופיע כאב ראש אופייני. עם זאת, ישנם מטופלים שסובלים מאאורה בלי שיופיע אחריה כאב ראש. **ישנם** אנשים **שמחנים** יותר מדי זמן, כגון מי שרואה כל התסמינים שאי נשימה סרעפתית עלול להביא ולא מתחיל לאמצה וכגון הסיפור על - זוג קשישים, הוא בן 105 היא בת 100 הלכו לרבנות כדי להתגרש. - "מה פתאום עכשיו?" - "למעשה החלטנו לפני 50 שנה!" - "ולמה חיבתם כל כך הרבה זמן?" - "מבושה! חיבנו שקודם הילדים ימותו!"... (מובא מאדריאן).

למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית (24/7)? חלק י"ח:



17. נשימה סרעפתית יכולה להועיל ל-**מיגרנה**. "מיגרנה באה לידי ביטוי בהתקפים ממושכים של כאבי ראש, שעלולים להימשך עד שלושה ימים ברצף" (מובא מ'הרצליה מדיקל סנטר'). "המיגרנה מתחילה, ברוב המקרים, בגיל ההתבגרות ובמקרים רבים נעלמת בגיל 50-60, אך יכולה להופיע גם בילדים ובקשישים ולהמשיך לאורך כל החיים. המחלה נחשבת לשכיחה מאוד ומופיעה ב-20%-22% מהנשים ו-10%-12% מהגברים" (מובא מויקיפדיה). יש 2 סוגים של מיגרנה: 1. מיגרנה נפוצה המאופיינת בכאבי ראש, 2. מיגרנה קלאסית שבה יש תסמינים נוירולוגיים שמקדימים את כאב הראש (מיגרנה עם אאורה). **מיגרנה נפוצה** - מתבטאת בדרך כלל בכאב ראש חד-צדדי פועם, והיא יכולה להימשך בין 4 ל-72 שעות. היא מחמירה בעת פעילות גופנית ומקשה על התפקוד היומיומי. המיגרנה יכולה להיות מלווה בכמה בעיות (לא חייב שיהיה את כל התסמינים): 1. רגישות מוגברת לאור (פוטופוביה) מופיעה בקרב 80% עד 90% מהאנשים עם מיגרנות, 2. ברגישות מוגברת לרעשים (פונופוביה) מאפיינת מעל ל-80% מהאנשים עם מיגרנות, 3. בחילות, 4. הקאות, 5. סחרחורת, 6. כאבים על רקע גירוי לא כואב, כמו כאב בעקבות משב רוח או מגע של בגד עם העור, 7. רגישות מוגברת לריחות (אוסמופוביה). בין הריחות שמוכרים כמעוררי התקפי מיגרנות נכללים ריחות בשמים, סיגריות, פליטות רכבים וכן מספר מוצרי ניקיון ואף מזונות בעלי ריחות חזקים, 8. שיעור קטן מהסובלים ממיגרנות גם מפתחים 'הזיות ריח' במהלך ההתקפים, דהיינו הרחת ריחות חריגים בסביבה שאחרים אינם מריחים, 9. הזעות, 10. התייבשות, 11. בלבול, 12. חוסר ריכוז, 13. תחושת חום קיצוני או קור קיצוני, 14. כאבי בטן, 15. שלשולים, 16. תסמיני דיכאון, 17. חרדה, 18. התקף פאניקה, 19. ראייה מעורפלת, 20. גודש באף, 21. תכיפות במתן שתן, 22. שינוי בצבע העור, 23. בצקת בקרקפת או בעור הפנים, 24. רגישות

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 ומטפל CBT. 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": מייעץ לכל סוגי הבעיות: פחד במה! חוסר בדיבור שוטף! שפת גוף לקויה! חוסר קשר עין! קול לא נקי! דיבור מונוטוני! אוצר מילים קטן! קושי בהעברת מסר ברור! חוסר חיות בדרשה! ועוד. פרטים למעלה.

מעוניין בטיפול CBT בחינם. פרטים למעלה.