

~ 'אמרי נהוראי' ~

מספר הגאון רבי בן ציון גוטפרב שליט"א ראש

ישיבת תורת ה' ור"כ מתמידים: אספר מעשה שהיה עם אבי מורי הצדיק הקדוש רבי **יצחק גוטפרב** זצ"ל, מנקיי הדעת שבירושלים, שהיה אדם גדול מאוד ואף מרן **הרב מבריסק** זצ"ל,



כשחלה ורצה שיתפללו עליו, שלח שיבקשו מאבי מורי שיתפלל בעדו. פעם יצא אבי מורי יחד עם רעו הטוב הגאון רבי **שמואל הומינר** זצ"ל, בעל מחבר **'עבד המלך'**,



לפעילות של קירוב במעברות שהוקמו לעולים החדשים שבאו אז לארץ הקודש. המצב שם היה קשה מאוד גם בגשמיות וגם ברוחניות, ילדים ובני נוער הוכנסו למסגרות לא תורניות, וההורים איבדו עליהם את השליטה ואת יכולת ההשפעה. החוק הנהוג באותם ימים היה שאסור להסתובב במקומות אלו אחר רדת החשיכה, ומי שיוצא החוצה אחת דתו... היה חשש גדול מפני חדירת מחבלים וחיילי אויב, והיד הייתה קלה על ההדק. עם זאת, אנשים שהיו צריכים לצאת בדחיפות גם אחר רדת החשיכה, היו מעודכנים בסיסמה מיוחדת, וכשהחיילים החמושים היו פוגשים דמות חשודה ברחוב, היו דורשים להשמיע את הסיסמה. אם החשוד ידע את הסיסמה היו חייו לו לשלל, ואם חלילה לא, הוא היה מכניס את עצמו למצב של סכנה גדולה. אבי מורי ורבי שמואל הומינר עברו בין האוהלים, שוחחו עם המבוגרים והצעירים והשתדלו להציל כמה שיותר נפשות מרשת שחת חלילה, והנה ירד הלילה, וההליכה ברחובות הפכה מסוכנת מאוד. בעודם צועדים בחשיכה, השגיח פתאום ג'יפ צבאי ועליו חיילים עם רובים שלופים, עומדים הכן לירות בכל מחבל שאולי מסתובב ברחובות. לפתע הבחינו החיילים בשתי הדמויות השחורות, הג'יפ נעצר בחריקת בלמים והחיילים שאגו לעברם: "אמרו את הסיסמה שלכם". השניים עמדו נבוכים, הם לא ידעו מה הסיסמה. בידיים

מונפות אל על, הם ניסו להסביר שהם יהודים ושאינ שום סיבה לחשוש מפניהם, אבל החיילים היו רחוקים ולא שמעו את ההסברים שלהם, הם ביקשו לשמוע רק סיסמה. אבי מורי הבין שאין ברירה, חייבים לומר איזו סיסמה, פתח את פיו וזעק: "שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד". זאת הסיסמה של כל היהודים! ואכן, הסיסמה פעלה את פעולתה, החיילים הבינו שלפניהם יהודים, ולמרות שלא ידעו את הסיסמה הם הורידו את קני הנשק, הפסיקו לאיים עליהם. תפסו את שניהם, העלו אותם על הג'יפ, ובנסיעה מהירה הוציאו אותם מאזור הסכנה למקום מבטחים.

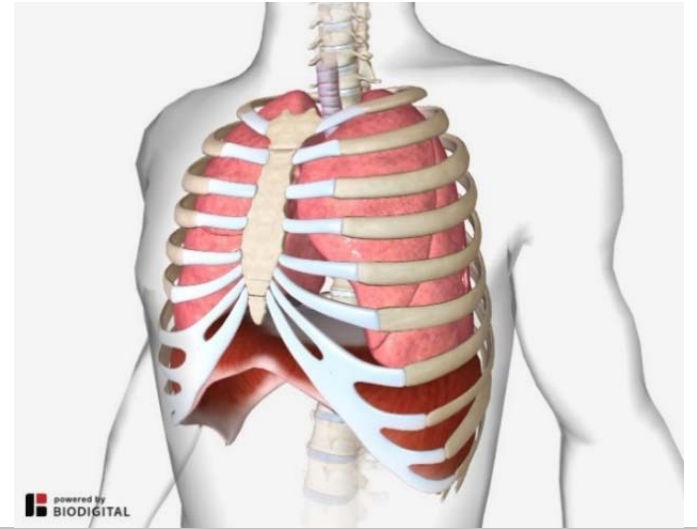
כך גם אנו חייבים לשנן לדעת ולזכור, שבשעה שאנחנו נמצאים בכזה **זמן של סכנה**, כשאובינו רוצים לפגוע בנו בכל דרך אפשרית ומכל כיוון אפשרי, אנחנו צריכים לזעוק את הסיסמה שלנו. 'שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד!' מאז שבורא כל העולמים כרת ברית עם אברהם אבינו ע"ה ומצא את לבבו נאמן לפניו, הונצח עם ישראל לדורותיו להיות מקושר עמו לנצח בקשר בל ינתק של 'שמע ישראל'. מאז אנו מייחדים שמו ונושאים עלינו את אות הברית לנצח נצחים, שלא יתבטל בשום פנים. כל היקום הקיים הדומם, הצומח החי והמדבר, גרמי השמיים לרבבותיהם. כל המציאות כולה מראשיתה עד סופה, הכול יתכן להיות בר חלוף, הכול יתבטל לבסוף, אך האומה הישראלית היא זו אשר תתקיים לנצח נצחים מכוח היותה מקושרת בברית ובשבעה עם הקב"ה, ואנו מחוברים ומאוחדים עמו לבלי היפרד חלילה. כמאמר הזהר הקדוש "אורייתא וישראל וקודשא בריך הוא חד הוא". 'חד' משמעותו שלא יתכן בו פירוד בשום זמן ובשום תנאי. האח אשרינו! מה טוב חלקנו! אשר זכינו להיות אהובים וקרובים כל כך לפני ה'! לנצח!

העלון להצלת 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 להצלתכם ולבריאות יקיריכם** - נא לפנות בכל עת ל- פלאפון: 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)~

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



18. נשימה סרעפתית בכוחה להועיל לכאבי גב, ולמנוע כאבי גב תחתון. "הכאב מחולק ל-3 אזורים, כאב בגב האמצעי (האזור החזי), כאב גב תחתון (האזור המותני) או כאב בעצם העצה (קוקסידיניה)" (מובא מ-ויקיפדיה). "כ-80% מהאנשים יחוו אירוע משמעותי של כאב גב תחתון במהלך חייהם. למה דווקא הוא? כי הגב התחתון תומך ברוב משקל הגוף שלנו, ועל כך הוא משלם את המחיר." "בגדול, ניתן לומר, כי 50% מכאבי הגב החריפים יחלפו תוך כשבועיים ו-80% יחלפו תוך כ-6 שבועות." "30% מהאנשים שסבלו מכאב גב יסבלו מאירוע נוסף וחלקם יפתחו כאב כרוני" (מובא מכללית). כאב גב נחשב לאחת הסיבות המובילות להיעדרות מהעבודה. {חלק מהאנשים התיאשו לגמרי מהתמודדות עם אתגר, כגון אלה שסובלים מבעיות כתוצאה מאי נשימה סרעפתית, ולא מנסים לנושמה, וכגון - כלה שהביאו את חמיה המבוגר לביתה, והיא פחות מסתדרת אתו, ופתאום בתה קורא לה מהדלת: "אימא, יש מישהו בדלת שמגייס תרומות עבור בית האבות!" - "בסדר, תני לו את סבא" (מבוסס מאדריאן)}. תסמינים הקשורים לכאבי גב: 1. כאב חז, 2. תחושת דקירה, 3. ירידה באיכות השינה, 4. ירידה בתפקוד, 5. ירידה בתנועה, 6. דגדוג, 7. עקצוצים, 8. חולשה, 9. חוסר תחושה, 10. כאב בזרועות, ידיים, רגליים וכפות הרגליים, 11. עוויתות שרירים - התכווצות והרפייה בלתי רצונית של השרירים, 12. טווח תנועה מוגבל של הגב, 13. שריפה. כאב גב תחתון הוא השכיח ביותר מבין כאבי הגב. נשימה סרעפתית מועילה לכאבי גב מכמה סיבות: 1. מזרימה דם, וזרימת דם טובה מונעת כאבי גב, 2. מרגיעה את הגוף, מפעילה המערכת הפרא-סימפתטית, ולחץ הוא אחד הטריגרים לכאבי גב, 3. דלקות הן אחת הסיבות לכאבי

גב, ונשימה סרעפתית מרפאת דלקות, 4. אחת הסיבות לכאבי גב זה חוסר יישור עמוד השדרה, ונשימה סרעפתית שומרת ומיישרת את עמוד השדרה, 5. אי שימוש בסרעפת עקב נשימה רדודה עלול להוביל להידוק הליבה השרירית של הגוף, כולל שרירי הגב. ההידוק והקיצור של שרירי הגב, במיוחד מארחי הגב, מעבירים את מיקום כלוב הצלעות כך שהסרעפת לא יכולה לנוע בחופשיות. אם הסרעפת לא יכולה להתרחב ולהתכווץ לגמרי, שרירי הגב מתקשים להירגע. במקום שהצלעות מתרחבות ומתכווצות בכל נשימה, כלוב הצלעות נע למעלה ולמטה כיחידה סטטית (הדברים הובאו מ-סטיבן או'דוויר), 6. נשימת חזה גורמת לכאבי גב, 7. מכניסה יותר חמצן לגוף, וזרימה מספקת של חמצן מועילה לכאבי גב ומונעתם מלכתחילה, 8. מחזקת את שרירי הגב, אחד הסיבות לכאבי גב היא חולשת השרירים שלו, 9. מפחיתה את הרגשת הכאב. }ישנם כאלה שמעוניינים לעזור לעצמם בבעיות שלהם בלי לנסות עצות שמומחים ממליצים, ופועלים עפ"י עצות משלהם, כגון מי שסובל מבעיות של כאבי גב, ולא מנסה נשימה סרעפתית אלא מנסה טריקים שלא מומלצים, או כגון הסיפור על ההוא שסיפר על עצמו - "כשנודע לי שהשותף שלי לעסקים גנב ממני, הייתי הרוס, אבל האמונה עזרה לי. התאסלמתי והרגתי אותו למחרת באבנים!"... (מבוסס מאדריאן) או כגון הסיפור על - אחד ששונא ג'וקים נשאל: "מה תעשה אם מודיעים עכשיו שיש לך רק עוד 2 דקות לחיות?" - "ישר אני מוציא נעל ומתחיל להרוג בג'וקים. הרשעים האלה לא יישארו אחרי!"... (מבוסס מאדריאן)}.

להערות והארות, או להרחבה בנושאים: צרידות (יבלות, צ'יסטה, פוליפ ועוד)/שונים גבוהים ונמוכים/קול נעים, נקי ובריא ועוד מהמומחה לקול/ טיפול בדיבור/דיבור בציבור/לימוד טעמי המקרה בנוסח עדות המזרח/מטפל CBT - נהוראי זוהרי - מזומן לפנות בכל עת: פלאפון: 0527116539, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com השיעורים הפרטיים נמסרים בירושלים. (נהוראי הוסמך בנושא הקול ע"י אבו המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D).

מעוניין לדעת לדבר בדרך מסקרנת בשיטת "מרצה גדול בדרך הכל": מיעץ 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.