

# ~ יאמרי נהזרתי ~

"והתורה והמצוה אשר כתבתי להורותם" (כד)

(יב).

**סיפר** הגאון רבי **יצחק פרוכטר** שליט"א מראשי ישיבת **תפארת ישראל**, כחתן צעיר במשפחת הגאון רבי **חיים שאול גריינימן** זצ"ל, נדהמתי להכיר כי צעירים



ממני מבני המשפחה בקיאים בחלקים נרחבים מאוד של הש"ס והפוסקים, אני שעמלתי בתורה היטב, חפצתי מאוד להבין את סוד השיטה שנותנת להם את

העריבות והזיכרון. בהזדמנות הראשונה כששהיתי לבד עם הסבא רבי חיים, גיליתי לפניו את ליבי, ובקשתי כי ילמדני מהי השיטה והדרך. רבי חיים חיך כדרכו וביקשני להוציא כרך גמרא מהארון, הבאתי איזו שהיא מסכת שנפלה תיכף לידי, הסבא פתח והחל ללמוד עימי בחברותא, את המשנה, הרש"י התוס', ושוב את הגמ' והרש"י והתוס', בסבלנות ובנעימות. כשגמרנו את העמוד אמר לי ר' חיים, שמת לב כמה זמן לקח לנו ללמוד עמוד?, האמת היא כי הלימוד היה בסבלנות כ"כ נעימה שלא היה לי מושג כמה זמן זה לקח, אבל הסבא הראה לי כי עברה לעינו קצת יותר ממצצית השעה. ואז אמר לי הסבא כך: אם לומדים בנעימות ובסבלנות, בלי לחץ בללוע את כל התורה ביום אחד, גם אם דף גמרא לוקח ללמוד אותו שעתיים, {**כמובן**} שכדי להצליח הרבה פעמים צריך להיות **אדם רגוע** ולא **אחד שמתרגז מכל דבר** - שאלו מנהל עבודה **נעסן גדול**: "למה פיטרת את העוזר שלך?". - "כי הוא לא טוב למערכת". - "איזו מערכת?". - "מערכת העצבים שלי!"... (מבוסס מאדריאן), או כגון הסיפור הבא - ראש המחלקה נכנס פתאום למשרד של המזכירה **ואומר לה בחומרה**: "כמה פעמים אמרתי לך לא לזמזם כשאת עובדת!". - "כן אדוני, אבל עבשיו אני לא עובדת"... (מובא מאדריאן), ומדת הכעס מגיעה ממידת **הגאווה** - אנשי המשרד היו נוהגים לומר: "המזכירה של מנהל **מסתכלת מלמעלה** על מזכירתו של סגן המנהל"... (מבוסס מאדריאן), ודוגמא למידת הענווה

מהסיפור הבא - מורה לתלמידו: "טל, אתה יכול להגיד לי כמה זה 15 כפול 3?". - "בשמחה הייתי אומר לך, המורה, אבל גם אני לא יודע"... (מבוסס מאדריאן), בן ישיבה שלומד כל יום 8 שעות לכל הפחות, יספיק ביום 4 דפי גמרא, ואם כן את כל הש"ס ייקח לו בערך שנתיים לסיים. אז ברור שאברך צעיר כבר יכול לאחוז בחלקים נרחבים מהש"ס, כי הרי זה מתוק ומשמח. כל הבעיה שהאברכים רוצים כביכול להספיק עוד יותר מהר מזה, ואז אין זמן להרגיש את המתיקות, את השמחה והאושר, שבסיום לימוד מתוך מנוחת הדעת. (הסיפור מאת: הרב **צבי גטקר**). {**כמובן**} כל מה שמובא פה זה באדם שמעוניין באותה **מטרה**, כגון **שמעוניין לדעת** את כל התורה, אבל ישנן כאלה שגם במטרות חיוביות לא מעוניינים כגון **לא להתחנן** - אחד סיפר על עצמו: "היום אמרתי לבוס שלי: "עם המשכורת שלי לעולם לא אוכל להתחנן!". הוא ענה לי ש"יום אחד **אודה לו על זה!**"... (מובא מאדריאן)."

**סיפר** אחד מנכדי הגאון רבי **אליעזר יהודה פינקל** זצוק"ל מקים עולה של תורה בארץ ישראל אחרי שנות הזעם. ישנתי אצלו בבית, ואף פעם לא הצלחתי להתעורר לפניו לראות איך נראית קימת הבוקר שלו, הוא שכב לישון הרבה אחרי, וכשפקחתי את עיני הוא כבר נעור מזמן. ערב אחד גמרתי בליבי שהיום אני אראה כיצד הוא מתעורר, לא עצמתי עין כל הלילה, וכשמעתי נעור, עשיתי עצמי כישן והצצתי לראות מה מעשיו. רבי לייזר' יודה כמו שהוא היה מכונה, ניגש על יד ארון הספרים מברך את ברכות התורה והשחר, ואז ליטף קלות את הגמרות ואמר בקול נרגש, 'גוט מארגן גמרות', בוקר טוב גמרות יקרות, ובוקר טוב מסכת בבא בתרא האהובה, שאותה למדו באותה עת בישיבה. כך היה הקשר שלו לספרים, לתורה. (מאת: הרב **צבי גטקר**).

**העלון להצלחת האנשים היקרים שהפיצו העלון.**

**להפצת עלונים** (ללא עלות) או לתרומה לעלון הקדוש (אפשר גם מכספי מעשר) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם** - 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 הבל"~

מפעילה נגדו תגובה חיסונית תוך גיוס מגוון רחב של תאים ומולקולות, הפועלים יחד במטרה לנטרל את הפולש הזר או לסלקו. תגובה חיסונית זו, שבאמצעותה מערכת החיסון מנטרלת או מסלקת את הפתוגן, מכונה "תגובה אפקטורית" (Effector Response). מערכת החיסון משתמשת במנגנונים אפקטוריים רבים ומגוונים, אשר כל אחד מהם מותאם לטיפול בסוג אחר של פתוגן. מערכת החיסון מסוגלת להבחין בין "עצמי" ל"זר", כלומר בין מולקולות ותאים השייכים לגוף עצמו לבין מולקולות ותאים ממקור זר, באופן אשר מבטיח כי התגובה החיסונית תופעל אך ורק כנגד גורמים זרים לגוף. הבחנה זו בין "עצמי" ל"זר" מכונה סבילות חיסונית (immunotolerance), והיא מהווה מנגנון חיוני שתפקידו למנוע גרימת נזק עצמי לגוף. כאשר קיים פגם או ליקוי במנגנון הסבילות החיסונית עלולות להתפתח מחלות אוטואימוניות, שבהן מערכת החיסון תוקפת מרכיבים עצמיים של הגוף. הסבילות החיסונית היא גם מה שמקשה על מציאת תרומת איבר מתאים להשתלה (מובא מ-ויקיפדיה).

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



22. נשימה סרעפתית מומלצת (גם למי שלא נושם נשימה סרעפתית ביום יום) לאחר ניתוח בהרדמה כללית.

23. נשימה סרעפתית יכולה להועיל לתפקוד מערכת החיסון ונותנת הגנה חיסונית. מערכת החיסון היא מכלול מורכב של איברים, תאים ומולקולות, שתפקידם להגן על הגוף מפני פלישה של מיקרואורגניזמים פתוגניים, כגון חיידקים, נגיפים, פטריות, וטפילים שונים, וכן מפני רעלנים והתפתחות סרטן. בין מרכיביה השונים של מערכת החיסון קיימים יחסי גומלין ענפים, המאפשרים להם לפעול באופן מסונכרן ומתואם נגד פולשים זרים שמהם נשקפת סכנה לגוף. למעשה, מערכת החיסון פועלת כל הזמן, אך אנו נותנים דעתנו עליה בדרך כלל רק בעת "כישלון". התחום בביולוגיה העוסק בפעילות מערכת החיסון נקרא אימונולוגיה (תורת החיסון) (Immunology). התגובה החיסונית נחלקת אפוא ל-2 שלבים עיקריים, הקשורים זה בזה קשר הדוק: 1. שלב הכרה, ו-2. שלב התגובה. 1. ראשיתה של התגובה החיסונית בהכרה, אשר משמעותה זיהוי הפתוגן על ידי מערכת החיסון. מערכת החיסון מסוגלת לזהות באופן ספציפי ומדויק מגוון עצום, למעשה כמעט אינסופי, של פתוגנים שונים, והיא מצטיינת בכושר הבחנה דק להבדלים מזעריים בין פתוגן אחד למשנהו. 2. לאחר שמערכת החיסון מזהה גורם זר, כגון מיקרואורגניזם או פתוגן אחר, היא

**להערות והארות, או להרחבה בנושאים: נשימה סרעפתית (2 שיעורים מספיקים)/צרידות (יבלות, צ'יסטה, פוליפ ועוד)/טונים גבוהים ונמוכים/קול נעים, נקי ובריא ועוד מ-המומחה לקול/טיפול בדיבור/דיבור בציבור/לימוד טעמי המקרה בנוסח עדות מזרח/מתמחה בטיפול CBT - נהוראי זוהרי - מוזמן לפנות בכל עת - פלאפון: 0527116539, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - השיעורים הפרטיים נמסרים בירושלים. (נהוראי הוסמך בנושא הקול על"י אבו המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D).**

**מעוניין לדעת לדבר בפני קהל (מקבלים בסיס ב-10 שיעורים) - מייעץ לכל סוגי הבעיות: פחד במה, חוסר דיבור 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 רגשי עפ"י שיטת CBT מייעץ לבעיות רגשיות: חרדה כללית, חרדה חברתית, פחדים, מחשבות טורדניות, גמגום, בעיות שינה, אכילה רגשית, דיכאון, חוסר ביטחון עצמי, ערך עצמי נמוך, דחיינות ועוד. פרטים למעלה.**