

~ אמרי נהזראי ~



אמר: לא היה זה רוח הקודש, אך אמרתי מי הם אלה שיכולים להתאכזר כל-כך על יהודי? הלא הם ידעו שהוא הולך להקים את ביתו עם אישה כשרה, כי הדבר היה מפורסם בכל הגלילות וכולם נהרו

אל החתונה, ואם הוא כדבריהם שהחתן אסור לבוא בקהל, מדוע באו דווקא ברגע האחרון? מדוע לא באו עד עכשיו? אין זה אלא שרצו לנקום בו. ואם יכלו להגיע למדה כזו של **אכזריות**, מוכרח להיות שהם **קרובים**. {אנשים קרובים כשאוהבים יגידו אחד לשני: "שרק תחייך כל החיים!" **וכשלא**: "תמחק ת'חיוין!"...} (מבוסס מאדריאן).

והנמשל: ה' לוקח אותנו להר סיני ואומר לנו שהיסוד הראשון שעליו בנוי כל התורה והמצוות הוא שיש לנו **קירבה**. אני רוצה לעשות אתכם לעם סגולה, אבל תחילה עליכם לדעת שיש לכם שייכות מיוחדת. אנכי ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים. הייתי אתך כשהתייסרת בגלות מצרים, עכשיו קח בחשבון שאם אתה כיהודי לא תשמע לדברי וביום מן הימים תאמר אין לי כוח לעשות עכשיו את המוטל עלי, ייחשב לך הדבר **כבגידה**. כיון שיש בינינו **קירבה**, אם אתה פועל כנגדי, אתה נחשב **בוגד**.

העלון להצלחת האנשים היקרים: "חגי בן מיכל", "יאיר אלהרר", "בנימין ויוסף סאני", "מאיר בנימיני", "משפחת ביטון", "יהודה ניסים", "אריאל זאדה", "משפחת סלח" 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 - 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.

"ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם" -

דרש הגאון החשוב רבי **שמעון שפיצער** שליט"א (הדברים המובאים מבוססים על לשונו): **המגיד הקדוש מקאזניץ** זיע"א ב'עבודת ישראל' כתב - שכנסת ישראל והקב"ה הם כביכול 2 חצאים. **הקרבה** ביניהם היא באופן החזק ביותר, וכיון שכן, אין לו ליהודי ברירה אלא לעבוד את ה', כי אם אינו עובד אותו, **הריחוק** הוא נורא ואיום. {אדם שיש לו משהו **יקר וטוב** ביד, אבל **אינו יודע איך להשתמש בו, מפסידו**, כגון יהודי שלא יודע איך להשתמש במתנה היקרה שקיבל **להיות קרוב לה'**, וכגון - אחד **משוגע** קיבל רכב יוקרה מרצדס מתנה. לאחר כמה ימי שימוש התקשר בזעם לסוכנות הרכב והתלונן **שהמכונית פועלת רק ביום**. הסוכנות שלחה מומחה מטעמה שבדק את המכונית ולא מצא בה שום פגם. שואל המומחה את המשוגע: "אתה בטוח שאתה יודע איך להשתמש ברכב?" - "בוודאי, מה אתה חושב שאני לא חכם?! ביום (DAY) אני משלב הילוך ל-D. **ובלילה (NIGHT)** אני משלב הילוך ל-N" (מבוסס מאדריאן), וישנם שבכוחם לדעת אלא ש-**מתקמצנים** על כוחותיהם, וכבר ידוע מה קרה **לקמצן**, כמו הסיפור **טרגדיה בעיר הקמצנים**: "אבא קמצן **קיבל התקף לב** לאחר שבנו שאל אותו: "מה זה **דמי חנוכה**?"...} (מבוסס מאדריאן).

כתוב בספר **שערי אמונה** ל-הגאון הצדיק רבי **שמשון פינקוס** זצ"ל. כש-2 אנשים זרים מתקוטטים, הגם שבוודאי אין נעים להם, מכל מקום אין האש המחלוקת גדולה כ"כ, אך כששני אנשים קרובים מתקוטטים, האש מתלהטת והופכת למדורה גדולה שלהבותיה אוכלות כל חלקה טובה. יכולים לראות אחים שמתקוטטים, או בני זוג שחבילתם התפרקה, ה' ירחם! איזו שנאה עוברת ביניהם, ואיזה **מעשים אכזריים** הם יכולים לעשות זה לזה.

סיפר: רבי **שמשון פינקוס** זצ"ל - שבזמנו של ה'**חתם סופר**' זצוק"ל נעשה שידוך מפורסם בין 2 משפחות חשובות בישראל ונקבע זמן כלולות החתן והכלה, ובהגיע הזמן, באו כולם ממרחקים להשתתף עמהם בשמחתם, אולם רגעים אחדים לפני יציאתם לחופה, הגיעו 2 עדים כשרים והעידו שהחתן פסול ואסור לבוא בקהל. החופה בטלה והצער גדול היה עד מאוד. שלחו לשאול את גדולי הדור כדת מה לעשות, וכשהגיעה השאלה אל ה'**חתם סופר**', ביקש לדעת האם העדים קרובים אל החתן. יצאו לברר ונודע שהם באמת קרובים אל החתן ופסולים לעדות והחתן עומד בחזקת כשרות. וכשנודע הדבר לחותנו הגאון רבי **עקיבא איגר** זצ"ל, יצא מכליו, ואף התבטא שרוח הקודש נזרקה מפי חתנו. וכששמע על כך ה'-**חתם סופר**,

"פיתוח הקול בדרך הכל"

עובד בצורה איטית ולכן כל תהליכי הגוף לא עובדים יעיל. אנחנו יודעים שכאשר חילוף חומרים בגוף הוא איטי, אז הדבר עשוי לגרום להשמנה, לאי הצלחה של ירידה במשקל, כי קצב פירוק השומן בגוף איטי. משום שכאשר אין פירוק יעיל, החומרים נשארים זמן רב יותר בגוף ומצטברים להיות חומרים לא חיוניים ורעילים, והופכים לשומנים עודפים שמהווים ריפוד קבוע ולא רצוי לגוף. מלבד ההשמנה יש עוד תופעות גופניות רבות ושונות הקשורות למצב של חילוף חומרים איטי, ושאונו בכלל לא מעוניינים בהן: 1. בטן גדולה ונפוחה, 2. עצירות, 3. עייפות, 4. חוסר אנרגיה, 5. חשקים 6. אכילה בלתי נשלטת, 7. נשירת שיער, 8. עור פנים נפול, 9. עור עייף. הבנת המושג גורמת לנו להבין מדוע חשוב שחילוף החומרים יעבוד באופן תקין. לא יהיה מהיר מדי ולא איטי. וגם עוזרת לנו להבין שהמזון שאנו צורכים הוא לא רק פעולה שנועדה למלא לנו את החשקים, אלא פעולה בסיסית שהיא האלף בית לבריאות הגוף שלנו ולתפקוד טוב ויעיל. כאשר הגוף מקיים חילוף חומרים גבוה הוא עורך פירוק מהיר של החומרים שצרכנו, ובראשם השומן. פירוק מהיר של מזון מעיד שהמכונה המופלאה של גוף האדם עובדת ביעילות. (הדברים מבוססים על לשונם של מזל כהן).

למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית? חלק כ"ג:



24. נשימה סרעפתית בכוחה להועיל לחילוף החומרים (המטבוליזם).

חילוף חומרים הוא אחד התהליכים הכי בסיסיים המתרחשים בגוף חי, וכמובן גם בגוף האדם. התהליך כולל קליטה של חומרים בעקבות צריכה ואכילה, עיכול של החומרים, שימוש בחומרים לצורך בנייה של הגוף ולהפקת אנרגיה מהם, ופליטה של תוצרי החומרים. במהלך תהליך העיכול המאכלים שאנו אוכלים מתפרקים והופכים לחומרים בסיסיים הקשורים בבניית הגוף. חלבונים מתפרקים והופכים לחומצות אמינו. פירוק השומנים יוצר חומצות שומן. והפחמימות הופכות לחד סוכרים. כל המרכיבים הללו שהתפרקו נבנים שוב מחדש במבנים מיוחדים בתא ומשתתפים בבנייה של הגוף. במהלך כל תהליך הפירוק מופקת אנרגיה שדרושה לתהליכי החיים של הגוף. בסוף התהליך, כל חומרי הפסולת הנוצרים מהתהליך וממרכיבי המזון שאכלנו, נפלטים החוצה. אם כך, כאשר אנו מבינים יותר מה זה חילוף חומרים, אנו מבינים כי חילוף חומרים הוא תנאי לקיומו של הגוף החי, כי הוא משמש הן לבנייתו והן לתפקודו כשהוא מהווה חלק חשוב ממקור האנרגיה שמניע אותו. לכן, חשוב מאוד שתהליך חילוף החומרים בגוף יעבוד היטב. כאשר מנגנון חילוף החומרים עובד היטב, הוא מסייע לגוף לתפקד ביתר יעילות. הוא מעניק לגוף חיוניות ואנרגיה טובה לתפקוד ולעשייה. חילוף חומרים לקוי גם מעיד על כך שהגוף לא במצבו האופטימלי מבחינה בריאותית, וגם גורר השלכות נוספות. כשחילוף החומרים לא עובד טוב, אז הדבר יוביל לבעיות ולקשיים גופניים. כאשר חילוף החומרים בגוף אינו מתפקד טוב, אז השימוש של הגוף בחומרי המזון לא יביא לתוצאות המיטביות - חומרי המזון לא יוכלו לסייע לבניה של התאים. הפקת האנרגיה תהיה לקויה. כאשר לא מתקיימת בניה טובה בגוף, וכאשר גם האנרגיה אינה בשיאה, אז הגוף לא יתפקד טוב. אנו נהיה חלשים, חסרי אנרגיה, וזה עלול להוביל לבעיות רבות ושונות. חילוף החומרים צריך לעבוד באופן יעיל, לתפקד בצורה תקנית וללא מעצורים ומחסומים. במרבית המקרים בעיות חילוף חומרים נובעות מחילוף חומרים איטי. במצב זה קצב פירוק החומרים

להערות והארות, או להרחבה בנושאים: נשימה סרעפתית/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 ע"י אביו המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת N.D).

מעוניין לדעת לדבר בפני קהל (מקבלים בסיס ב10 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, בעיות חברתיות, אמונות יסוד שגויות, גמגום, בעיות שינה, אכילה רגשית, דיכאון, חוסר ביטחון עצמי, ערך עצמי נמוך, דחיינות ועוד. פרטים למעלה.