

~'אמרי נהזרתי'~



באשר-
הוא, ועל
הלב
הגדול
שהרגיש
בצרות
עמך בית
ישראל,
שנדם.

סיפורו לנו תושבי שכונת קטמון, בה התגורר גאב"ד ערלווי זצוק"ל, וגם אלה שאינם נמנים עדיין על שומרי המצוות, על הרושם העז שעשתה עליהם הנהגתו של האדמו"ר שבכל פעם שהיה רואה **פיסת נייר על הרצפה**, היה מתכופף ומרימה.

סיפור נוסף סיפר אחד מתושבי השכונה שחזר בתשובה שלימה, אמר שעשה זאת לאחר שעקב פעם אחר הליכתו של הרבי ברחוב, והבחין שכאשר הגיע הרבי אל המקום אליו מתנקזים מי הגשמים, וראה שהרשת נסתמה, בשל ענפים ועלים שהתנקזו אף הם אליה, היה **מסלק את המטרדים** הללו על ידי שימוש ב...מקל האדמ"רות שלו, ובצורה זו פעל לפתיחתם של מוקדי הניקוז. "אדם כזה שראשו בשמים, ולמרות הכל רואה לנכון לפתוח את הניקוז, ועוד באמצעות המקל המכובד שלו, צריך לשמש לי כדוגמא ומופת לחיים", אמר האיש, וחזר בתשובה, הוא ובני ביתו וכל אשר לו.

העלון להצלחת האנשים היקרים: "בנימין ויוסף סאני", "יהודה ניסים", "יאיר אלהרר", "אריאל זאדה", "מאיר סלח", "אריאל בן ברכה", "מיכאל לוי", "חיים ודוד ביטון", "אליהו גז", "מיכאל בר אוריין", "נתנאל ומיכאל דהן" 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.

"לא יזח החושן מעל האפוד"

דרש רבי **יצחק זילברשטיין** (הדברים מובאים מבוסס על לשונם מהספר 'מצוות בשמחה' בעריכת הרב משה מיכאל צורן): "משרשי המצוה, שרצה השם לטובתנו, לזכותנו בהגדלת אותו הבית הקדוש, ולהיות כל אשר בו מכוון וקבוע על מכונו, בין ענין כליו שיהיו **בתכלית השלמות**, בין ענין כלי המשרתים כגון **מלבושים** אלה שהם מלובשים בהן בשעת העבודה, שהכל יהיה נכון ושלם בתכלית השלמות, לא יחסר שום נוי בכל הדברים. ובאמת כי מנוי העניין הוא שלא יהיה החושן נע-ונד על לוח לבו, אלא יעמוד שם קבוע כמין חומר. ועד ששמענו טוב מזה, נחזיק בזה". (מתוך ספר החינוך).

לימוד נפלא למדנו כאן, והוא נצרך במיוחד לבני תורה, לגיונו של מלך, שלפעמים אינם מקפידים די הצורך על נקייון-**מלבושיהם וגופם**, ויש בכך משום חילול השם. והזכר נכון לא רק לגבי הבגדים, ולא רק בבית המקדש. גם כשמדברים על מקום **מגוריהם** של בני תורה, הנחשב למעין בית מקדש, יש להקפיד שהמראה החיצוני יהיה **ללא פגם או לכלוך**. {כמוכן **כדי להתגבר** על מידותינו הלא טובות צריך **רצון ברזל** - כמו שאומר הפתגם "**קל להפסיק לעשן אם יש לך רצון ברזל** וחפיסת גפרורים רטובה!"... (מובא מאדריאן)}. ואכן, גדולי ישראל לדורותיהם שמרו על העניינים הללו מכל משמר.

ניקה כדוגמא את כבוד קדושת **האדמו"ר מערלווי** זצ"ל. תארים רבים נאמרו עליו: המאור הגדול, שריד לדור דעה, מי שהנחיל את תורת **החתם סופר** לדורנו, שר וגדול אשר נשא את משא העם על כתפיו, ועוד ועוד. כל התארים הללו, ורבים-רבים אחרים, נשמעו על הרבי. סיפורים רבים סופרו על גדולתו הענקית של הרבי בתורה ובחסידות, על התמדתו הנדירה, על קשריו

עוד בדור שעבר עם כל גדולי ישראל, על רום-ערכו באהבת כל יהודי ויהודי



"פיתוח הקול בדרך הכל"

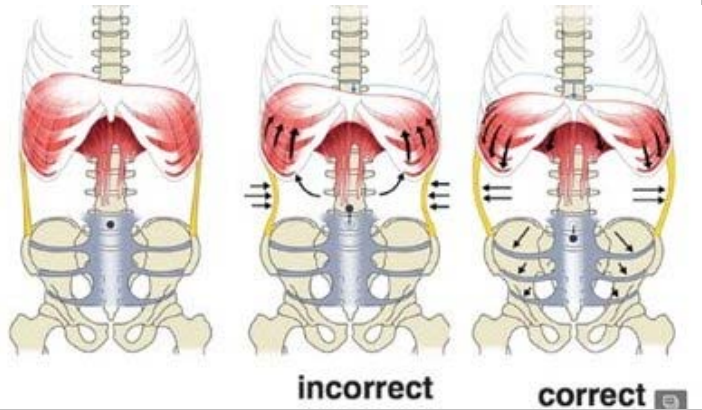
17. דחף עז אשר לא ניתן לשליטה לרוקן את שלפוחית השתן (מתאים ל-2 סוגי הסכרת), 18. אכילת יתר, 19. התייבשות, 20. חולשה גופנית, 21. עור פגום, 22. עור יבש, 23. אזורים כהים על העור באזורי הקיפולים, 24. פצעני חבורה שמופיעים ללא הסבר, 25. חוסר תחושה בגפיים, 26. צרבת, 27. כאבים בבליעה, 28. פה יבש, 29. תחושות חום וקור. חולי סוכרת רבים מסוג 2 אינם מבחינים כלל בהתפתחות המחלה, מכיוון שהסימפטומים (תסמינים) הם כה קלים. נשים שסובלות מסוכרת הריון לעתים אינן מבחינות באף תסמין (מובא מזכותי). (כל המידע כאן יש לו כל הזכויות יוצרים).

אנשים שעושים מעשים לא טובים יקבלו ח"ו "מכות" ומכאובים, כגון לנשום נשימת חזה ולא נשימה סרעפתית וממילא עולים הסיכויים לקבל סכרת ח"ו, וכן כגון - גבר אומר לאשתו: "אני בפורים רוצה להתחפש לשלמה המלך... את יכולה לארגן לי 1000 נשים?". האישה: "עדיף שתתחפש לפרעה, אני אארגן לך 10 מכות!". וישנם אנשים שעושים מעשים לא טובים בגלל שרוצים להספיק הכל, כגון מי שרוצה גם לא ללכת לפי כללי הפיתוח קול וגם לא לסבול ח"ו מתוצאותיהם, וכגון - "כל אחד רוצה לחיות הרבה, אבל אף אחד אינו רוצה להיות זקן!". (מובא מאדריאן).

להערות והארות, או להרחבה בנושאים: נשימה סרעפתית (2 שיעורים מספיקים)/(צרידות (יבלות, צ'יסטה, פוליס ועוד)/טונים גבוהים ונמוכים/קול נעים, נקי ובריא ועוד מהמומחה 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

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



25. נשימה סרעפתית בכוחה - לאזן רמות הסוכר בדם. יש 3 סוגי סכרת, (חלק מהדברים מובאים מ"הגוגו") סוכרת סוג 1: ידועה גם כסוכרת נעורים, מופיעה כאשר הלב לב לא מסוגל לייצר מספיק אינסולין. היא נחשבת למחלה מחלה אוטואימונית. גורמים המקדמים את הסיכון לסוכרת סוג 1 הם היסטוריה משפחתית, חשיפה למחלות ויראליות, נוכחות של תאים הגורמים נזק למערכת החיסונית ורמה נמוכה של ויטמין D. סוכרת סוג 2: הסוג הכי שכיח לסוכרת המופיע כאשר הלב לב לא מייצר מספיק אינסולין לוויסות רמת הסוכר בדם או שהתאים לא מסוגלים להשתמש באינסולין כראוי. 3. סכרת היריון. תסמיני ה-סכרת הם (חלק מהתסמינים מתאימים ל-2 הסוגים וחלק רק לאחד מהם, ולא חייב שיופיעו כל התסמינים ע"מ לדעת שסובלים מסכרת): 1. צורך לשירותים לעיתים תכופות, פוליאוריה (Polyuria) (מתאים ל-2 סוגי הסכרת), 2. צמא מוגבר ללא תחושת רוויה (פולידיפסיה), 3. ירידה במשקל לא מוסברת (מתאים ל-2 סוגי הסכרת), 4. התקפות רעב, 5. עור יבש, 6. החלמה איטית של שריטות ופצעים בעור, 7. זיהומים בגלל פצעים קלים (סוכרת סוג 2 בלבד), 8. עייפות כרונית (בעיקר סכרת סוג 1), 9. עצבנות, {ישנם אנשים אשר עושים מעשים טובים לא ממשבה ומכוונה תחילה אלא מחוסר ברירה, כגון מי שנושם נשימה סרעפתית אחרי שקיבל סכרת ח"ו, וכגון - המשבר הכלכלי של היום כל-כך רציני, שנשים נאלצות להתחתן מאהבה!... (מובא מאדריאן)}, 10. ראייה מטושטשת (רטינופתיה), לא יציבה והבזקים פתאומיים מול העיניים, 11. תחושת עקצוץ או נימול והירדמות של אברי הגוף, 12. זיהומים ודלקות חוזרים ונשנים, 13. מערכת חיסונית לקויה, 14. ירידה במסת השריר, 15. תחושת טשטוש, 16. כמות גדולה של שתן (מתאים ל-2 סוגי