

# ~ אמרי נהזרתי ~

## "וצוה הפקן ופנו את הבית" (יד, לו) -

**ה"ספורנו"** מבאר את הציווי לפנות את הבית, זה לשונו: "ובין כך יהיה זמן תשובה ותפלה לבעלים". כשהבעלים רואה שהעסק רציני, שמתחילים לפנות את הבית - הוא מתפלל לה' תפילה קצרה לה': 'ריבוננו של עולם! אנא! כשהכהן ייכנס לבית, שלא יראו את הנגע'... בדקה הזאת שהוא הוציא מהבית כמה כלי חרס, הוא הספיק להתפלל, והתפילה הזאת יכולה לעזור! זו הסיבה שהתורה ציוותה לפנות את הבית. לפעמים אדם חושב: מי אני? מה אני? מה אני כבר יכול לעשות? וזהו טעות גמורה! כל מאמץ קטן, כל תפילה קצרה - בכוחם להפוך עולמות! **בשעות צרה תפילה עוזרת** וכן יש השתדלויות שעוזרות, כגון בשריפה להזמין מכבי אש, אבל יש מקומות **שהמכבי אש** כבר **לא יעזור**, כגון - שלט בתחנת **מכבי האש** בלונדון: "יש להפעיל את הצופר רבע שעה לפני שפורצת שריפה"... (מובא מאדריאן).

**מסופר:** יהודי שתקף אותו, לא עלינו, **היידק אלים בכבד מצה** ולחמנייה הולכות ברחוב ורואות בורקס אחד **המריץ** לשניצל. הלחמנייה אומרת: "תראי איזה **בצק אלים** (תרתי משמע)!"... (מבוסס מאדריאן), וכל האנטיביוטיקה שניסו לתת לו לא עזרה, והרופאים "נתנו לו" 4 ימים לחיות, הגיע שבור ורצוף לרבי **חיים גריינימן** זצ"ל:



"יש לי משפחה. הרופאים נתנו לי 4 ימים. יש איזשהו פתרון?". רבי חיים פתח חומש בראשית, ואמר לו: הבט וראה! ביום הראשון הקב"ה ברא את האור

ואת החושך, שמים וארץ. ביום השני הבדיל בין המים העליונים למים התחתונים, וכך התקבלו כל הימים, כל האוקיינוסים. ביום השלישי נבראו כל העצים, כל הפירות, כל הפרחים, וביום הרביעי שמש ירח וכוכבים. תראה כמה הרבה הקב"ה הספיק לברוא ב-4 ימים. בוודאי, אפוא, שב-4 ימים הוא יכול לברוא תרופה למחלה שלך. אל תתייאש! אל תיפול ברוחך! תתפלל אליו!". **{לא חסר לה' יש לו הכל בלי סוף, וישנם אנשים שחושבים שיכול להיגמר לה', כגון - אני לא מבין איך יש עדיין חול בחוף הים, אם כל כך הרבה אנשים לוקחים ממנו קצת הביתה בנעליים כל פעם!}...** (מובא מאדריאן) ואילו ל-בני האדם **חסר**, חנות



אחת של סדום היה **חסר** לה עור לנעליים אז היה שלט בכניסה לחנות: "כאן עושים נעליים גם **מהעור של הלקוח!**"... (מבוסס מאדריאן) אבל **לא בכל מקום עושים הפוך** (כמו שעשו בחנות נעליים של

סדום, שבמקום להביא **לאנשים** עור הם **לוקחים מהם**), כגון - אחד ששאל: "מישהו יודע אם באמריקה עושים מבחן **ישראלי?**"... (מבוסס מאדריאן). ואכן, האיש נשא תפילה עמוקה לבורא עולם שיחיש לו ישועה. בדיוק באותם ימים הביאו לארץ תרופה ניסיונית, אנטיביוטיקה מסוג חדש, והרופאים החליטו לנסות אותה עליו. "אין מה להפסיד", אמרו. וראה זה פלא: התרופה הזאת ריפאה אותו לגמרי. מה הביא לו את הישועה? אותה תפילה אחת קצרה, שהייתה כמעט לאחר ייאוש מוחלט. **{למילים של התפילה יש כוח חזק - כמו שאחד אמר: "אתה לא מבין את כוחן של מילים, עד שנזרק עליך ספר!"}...** (מובא מאדריאן). כשאדם נמצא עם בורא עולם ואומר לו: אני לא יכול לעשות כלום! מצדי אני יכול רק להתחזק בתפילה אליך שאתה תחיש לי את הישועה! התפילה הזאת, המאמץ הקטן הזה, יביא את הישועה. רק חזק ואמץ! (כל הדברים פה חוץ מהבדיחות הם דרשתו של הרב **גואל אלקריף** שליט"א - **נאה דורש החדש על ויקרא**).

**{בדיחה לפסח** הבא עלינו לטובה: **בפסח** אני מקפיד על הרחקת החמץ...אני **אנטי-פת!**... (מובא מאדריאן).

**העלון** להצלחת האנשים היקרים שנתנו מזמנם להפיץ העלון בבתי כנסיות ושאר מקומות (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).

**להפצת עלונים** (ללא עלות) או לתרומה לעלון הקדוש (אפשר גם מכספי מעשר) **ו-יוקדש העלון להצלחתכם ולבריאות יקיריכם** - נא לפנות בכל עת ל- מספר: 0527116539, וואצאפ: 0534717662, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

# "פיתוח הקול בדרך הכל"

מימיות. {פעמים שאנו שמחים שמשוה/מישהו סובל, כגון שזו מחלה שהיא סובלת כגון אחת המחלות אשר מנינו פה, וכגון אדם רע - מספרים על פרעה שיום אחד יצא מהארמון והתלונן בקול: "כל הלילה נשכנו אותי היתושים, אפילו הכרית בבוקר הייתה מלאת דם מלוכלך". היהודים שהיו בצד אמרו לעצמם: "היתושים המסכנים, הם הקיאו את זה!... (מבוסס מאדריאן)}. מרכיבי מערכת העיכול: • פה • לסתות • שיניים • לשון • בלוטות רוק • לוע • ושט • קיבה • כבד • כיס המרה • לבלב • תריסריון • מעיים • המעי הדק • המעי הגס (תוספתן, המעי העיור, חלחולת, התעלה האנאלית) • פי הטבעת (כל מה שהובא פה חוץ מהבדיחות הוא מ-ויקיפדיה). {ישנם דברים שהם מאד מפריעים, כגון מי שסובל מכאבי בטן וכדומה, ויש דברים שלא מפריעים, כגון - עכבר ופיל בהופעה של זמר. העכבר יושב מאחורי הפיל ולא ראה כלום. לאחר כמה זמן העכבר עובר מלפני הפיל ושואל אותו: "נכון שזה נורא מפריע כאשר אתה לא רואה כלום?... (מבוסס מאדריאן)}.

## למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית? חלק כ"ח:



32. נשימה סרעפתית - משפרת מערכת העיכול ופעילות הקיבה. מצבים פתולוגיים של מערכת העיכול באדם: (רשימה חלקית). 1. מחלת קרוהן - מחלת מעיים דלקתית. לרוב ממוקמת באזור הסופי של המעי הדק, באזור המעבר בינו למעי הגס. 2. עצירות - שינוי בהרגל היציאות. מתאפיינת בצורך להפעיל מאמץ בזמן היציאה, ובדרך ככל הצואה היא קשה או גושית. 3. ריפלוקס קיבתי-ושטי (GERD) - הפרעה שבה תוכן חומצי עולה מהקיבה לווטט וגורם לכוויה במעטפת הפנימית של הווטט. 4. צרבת - אחד התסמינים של רפלוקס קיבתי-ווטטי. נגרמת על ידי היחלשות של שריר הסוגר התחתון (השוער). במצב רגיל, בזמן בליעת המזון השריר רפוי ומאפשר מעבר מזון מהווטט אל הקיבה. לאחר תהליך הבליעה, השוער חוזר למצבו המכווץ. בסוגר רפוי שלב הסגירה נפגע. 5. בקע סרעפתי - מתרחש כאשר חלק מהקיבה עולה דרך הפתח בסרעפת אל חלל בית החזה. 6. אולקוס (כיב קיבה או קיב התריסריון) - זהו פצע ברירית המצפה את הקיבה ואת התריסריון. הכיב קשור לדלקת הנגרמת על ידי החיידק הליקובקטר פילורי, המאפשרת פגיעה על ידי החומצה המלחית המופרשת על ידי הקיבה. 7. שלשול - זו תופעה של צואה מימית או נוזלית, המלווה בכאבי בטן כתוצאה מכיווצים של המעיים. גניפים, חיידקים או טפילים הם הגורמים העיקריים לשלשולים, ואז מדובר בדרכו של הגוף להיפטר בצורה טבעית ממחוללי מחלות. סיבות אחרות לשלשול הן: תרופות מסוימות, רגישות לסוגי מזון מסוימים ולאכזוהול. הסיבה הישירה לתופעה היא שתוצרי העיכול של המזון עוברים מהר מדי במעי כך שאין לגוף זמן לספוג חזרה את המים שבעיסת המזון וההפרשות נשארות

**להערות והארות, או להרחבה בנושאים: פיתוח קול/נשימה סרעפתית/צרידות(יבלות, צ'יסטה, פוליפ ועוד)/טונים גבוהים ונמוכים/קול נעים, נקי ובריא/תרגילי קול ועוד מ-המומחה לקול/טיפול בדיבור/דיבור בציבור/כותב ומלחין שירים/לימוד טעמי מקרא נוסח עדות מזרח/דיאטן/מתמחה בטיפול CBT - נהוראי זוהרי - מוזמן לפנות בכל עת - פלאפון: 0527116539, וואצאפ: 0534717662, 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 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 נוספים 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 נוספים למעלה.**