

שיעורי חינוך

מראש הישיבה שליט"א

עצות פרקטיות והדרכה להורים, מלמדים, מחנכים ומחנכות

יום טוב פסח
שנת תשפ"ה



גליון
ק"א



שיעורי חינוך

מאת ראש הישיבה שליט"א

• למלמל תפלה

מלים טובות - אפלו לילדות הקשות

אני רוצה לבקש מכל המורות, החשובות, תנו מלים טובות לבנות, תבנו את הבנות.

אל תבהלו כשילדה זורקת בחזרה את המלים טובות. לא קרה כלום אם ילדה מכריזה: "המורה לא אוהבת אותי", או "אף אחת לא צריכה אותי, אף אחת לא אוהבת אותי", לא קרה כלום; תנו לילדה עוד מלה טובה, תגידו לה: "את ילדה טובה". עם מלה טובה אחת אפשר להועיל הרבה מאוד.

כשמדברים על שיתנו מלים טובות, לא מדברים רק על הבנות שעושות את כל מה שהמורה אומרת, צריכים גם להתמקד בבנות שעושות דברים שיכולים להקרא 'חצפה'...

אני אסביר את כוונתי: מצד אחד צריכים לדעת שעל 'חצפה' אי אפשר להתפשר, חייב שתהיה 'דרך ארץ' אבל מצד שני צריכים להשתמש בשכל ובלב, הרבה פעמים כשחושבים על זה שוב עם שכל ולב, רואים שזו בכלל לא חצפה. כל תוזה שילד עושה אפשר לקרוא לה: "חצפה", אבל זה תלוי אם המורה ישנה בלי להאזין לא; ביום שהיו ערים בלי להאזין, אז כל דבר הוא 'חצפה', 'חצפה', 'חצפה', ומאמינים כל הזמן על הילדים: "אני אתקשר לאמא שלך", "צאי מהכיתה", אבל ביום אחר שהגיעו אחרי שנה טובה, כבר אכלו עוגיה טובה, וגלידה טובה, אז הכל טוב ויפה, אין מחצפים... על זה אני מדבר, על הדברים שילדים עושים, שמתוך עיפות, ובלי שכל ולב, הם נראים 'מחצפים', לאלו גם צריכים לזכר לתת חינוך ומלה טובה.

באמת כדאי לצאת לעבד קצת, כדאי להיות אמא טובה בבית.

המטרה של 'בית פיגא' שלנו

אני רוצה להזכיר עוד פעם למה פתחנו את בית החנוך שלנו 'בית פיגא'; מסבה אחת: להשריש אמונה! שכל היום יסתובב עם השם יתברך: "השם יעזר", "השם כאן", "תבקשי מהשם", "תשוחחי עם השם", "תחשבי מהשם", "אנחנו עושים את רצון השם", "אנחנו באים מהשם ועוד מעט אנחנו חוזרים אל השם".

על כל שאלה שילדה שואלת: "אבל המורה, למה צריכה לעשות כן וכן?" התשובה צריכה להיות: "כי כך צוה השם", בכל דבר צריכים להשתחיל: "השם", "השם", "השם", כמו שכתוב בפסוק (תהלים קיט, פו): "כל מצותיך אמונה", הכל מסתובב סביב השם יתברך.

רק בשביל זה פתחנו את בית החנוך בית פיגא, כדי שה'אמונה' תהיה הלמוד העיקרי. בודאי שצריכים להלביש את היום עם 'סדר יום', אוכלים ארוחת בוקר, מתפללים, לומדים קריאה, צובעים, - הכל טוב ויפה, אבל העקר שבעקרים של הכל הוא, שהילדות יגדלו עם זה שיש בורא עולם.

במחברת שמכנינים בה את הנושא שהולכים ללמוד, בין אם זה פרשת השבוע, או חשבון, או היסטוריה, צריכים לציין בצד תזכורת לזכר שבין המלים יצא 'השם', 'השם', 'השם'.

בעזרת השם יתברך מגיש לפניכם שיעור נוסף שמסר ראש הישיבה שליט"א למחנכים, בפרשת ויקרא ה'תשפ"ד.

ברוכים הבאים בשם השם ברכנוכם מבית השם. חסדי השם יתברך שגנו זוכים להתחזק קצת.

היות ויש לי כמה נקודות חשובות שאני רוצה למסר למורות בבית פיגא, אני מוסר עכשו את השיעור בביתי, ואני מקווה שישמיעו אותו לכל המורות מבית פיגא.

אמא או מורה?

הדבר הראשון שצריכים לדעת: זה דבר עצום לשבת וללמוד עם ילדות; להיות מורה זו זכות מאוד גדולה.

קבלתי מכתבים ממורות ששואלות שהן מבלבלות, פעם אחת כותב ראש הישיבה: "הדבר הכי גדול לאשה הוא להיות אמא לילדים בבית", ובפעם אחרת כותב ראש הישיבה למורות: "הדבר הכי גדול הוא להיות מורה", מהו באמת הדבר הכי גדול?

התשובה היא: הדבר הכי גדול הוא להיות אמא לילדים בבית! - עוד מעט אנחנו נשארים בלי מורות... אלא מאי? יש נשים שפשוט באות לבית החנוך זה לא מפריע להן להיות אמא טובה, אלא להפך, יום שלא הולכים בו לעבד - גם לא עושים כלום בבית, נשארים עם בגדי השנה עד חמש אחרי הצהריים, וביום שהולכים לבית החנוך, קמים בבוקר, הולכים לבית החנוך ללמוד עם בנות ישראל, וכשחוזרים הביתה יש כוח להמשיך ולעשות את עבודות הבית, מספיקים הרבה יותר מאשר כשלא יוצאים לעבד. אם זה כך -



מלה טובה זוכרים לכל החיים

שהמורות ינסו להזכר, 'מה אני זוכרת מכתה ג'?' 'מה אני זוכרת מכתה ה'?' 'מה אני זוכרת מכתה ז'?' - יצא שלא זוכרים כלום, חוץ מהמורה שאמרה לי פעם אחת שאני ילדה טובה! אפשר ללמד שנה שלמה למוד מסים והפגות לא יזכרו מזה כלום, אבל אם אומרים לפחות פעם אחת בשנה מלה טובה לילדה: **"את ילדה טובה"**, **"את ילדה נפלאה"**, היא תזכר את זה לכל החיים.

אני רואה את זה אצלי; מה אני זוכר מכתה ג'? מה אני זוכר מכתה ד'? נס שנולדתי כמה שנים לפני שהתחילו את הנהג של להשאיר שנה נוספת בכתה, באותו זמן לא היה כזה דבר להשאיר כיתה, בכל שנה עלו כיתה, היום לוקחים את הילדים שלא יודעים במבחנים ומשאירים אותם בכתה לשנה נוספת. כי אם זה היה בזמנים שלי, אולי עוד הייתי היום בתלמוד תורה... דבר אחד אני זוכר מכתה ג', שהמלמד הרים אותי על כתפיו, הוא הוביל אותי בכל הכתות והראה לכלם שאני 'ילד טוב' כי נבחנתי משהו אצל המנהל; יותר מזה אני לא זוכר כלום.

זה חשוב מאד לתת מלים טובות לילדים.

עם התבודדות זה יום אחר

ועל כלם אני רוצה לדבר היום על עוד נקודה אחת ובזה אסיים את השעור, כי אני לא רוצה לקחת עוד זמן מעבר להפסקה שלכן.

רבנו ז"ל אומר (לקוטי מוהר"ן חלק ב', סימן כה): **"התבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל"**, התבודדות היא דבר גדול מאד, זה יותר גדול מכל העבודות.

לפני שנכנסים לכתה חשוב מאד לבקש תפלה מהשם יתברך. אפשר אפילו לעשות את זה על יד הדלת לפני שנכנסים לכתה, מתר לילדות לראות שהמורה מתפללת להשם יתברך, אבל הדבר הכי טוב הוא לבקש מהשם יתברך כשהולכים בדרך. בנויליאמסבורג, בירושלים ובטבריה באות המורות ברגל לבית החנוכה, בקריה ובקרית יואל באים עם רכב, ואפשר לנצל את הזמן שנמצאים בדרך כדי לבקש מהשם יתברך.

תבקשו מהשם יתברך: **"רבנו של עולם תעזר לי שיהיה יום טוב"**, **"תעזר לי שלא אשבר אף אחת אלא אבנה כל בית"**, **"רבנו של עולם מה אני עושה עם הבת הזאת? איך אוכל לבנות את הבת הזאת? איך אוכל לאהב את הבת הזאת? אני מצירת לעצמי שאם זו הייתה הבת שלי, הייתי רוצה שהמורה תתמסר אליה, אגא ממך רבנו של עולם, תעזר לי שאתמסר גם לבת של מישהו אחר"**, **"רבנו של עולם תעזר לי שאוכל ללמוד טוב את הלמוד, שישתתפו ויבינו את הלמוד, ושכל הבנות יצליחו"**, **"רבנו של עולם תעזר לי שאהב כל אחת ושהבנות יאהבו אותי, שיהיה חן ביני לבין הבנות"**.

ביום שמבקשים מהשם יתברך לפני שנכנסים לכתה, יש כיתה אחרת, זהו יום אחר.

שכחו לעשות עם השפתיים...

שמעתי ספור מאמא שלי, היה שדוך שכבר היה צריך להסגר, הבדיקה של 'דור ישרים' הייתה מתאימה, הכל דפק, כבר אפילו הכינו את ה'לחיים', אבל ברגע האחרון נעצר הכל, ההורים הסתכסכו במשהו על הלבוש. התפתחה מזה שיחה בין האחים והאחיות שלי, אילו הורים צודקים... ואמא שלי נענתה ואמרה: **"אף אחד לא אשם כאן, זה לא קשור לפלוגי או אלמוני, פשוט שכחו לעשות עם השפתיים!"** מאוד נהניתי מהבטוי הזה, כי הרבה פעמים חושבים שהכל דופק, השדכן אומר שהכל מסדר, אפשר לגשת לשדוך, ופשוט שכחו למלמל תפלה: **"השם תעזר, השם תעזר"**.

אותו דבר זה עם חנוכה, אדם יכול להיות מלמד מצלח, מורה מצלחת, מנהלת מצלחת, הכל דופק טוב, אבל פשוט שכחו לעשות עם השפתיים, למלמל תפלה: **"רבנו של עולם תעזר שאצליח"**.

תכנסו לכתה ברעננות, עם חיות, עם מבט חיובי על כל ילד. שכל אחד יקבל מלה טובה, ולנו עצמנו גם צריכים לתת מלים טובות, 'אני מורה טובה'. ולזכור את המטרה של בית פיגא שלנו, שידברו מהשם יתברך, מאמונה והשגחה פרטית.

יעזר השם יתברך, שתהיה לכם הצלחה וסיעתא דשמיא.

מכתבים בעניני חינוך

מאת ראש הישיבה שליט"א

במה זמן צריך להיות ליל הסדר?

בעזרת ה' יתברך - יום ה' פ'רשת צו, ח' ניסן, שנת ה'תשפ"ג

לכבוד ... גרו יאיר

לגבי ליל הסדר וכו'; תאמר את ההגדה בלי תורות ובלי מעשיות ומשלים, תאמר את ההגדה בקול, בזריות, ובשלחן עורך כשהילדים אוכלים - אז אתה יכול לדבר אליהם, גם לא פרושים, משלים וספורים ארפים;

יפים, אלו בדרך כלל סוחרים את הזמן, הם לא מצליחים להתארגן, אלו באים הביתה בליל פסח ובמקום להגיד קדש ולעשות מיד קדוש, מתחילים לחשב איפה מנח דבר זה ואיפה מנח דבר זה, הולכים לגרד את המרור וכו' וכו', ועד שזזים כבר מגיע לפנות בקר.

שב בליל הסדר ותחשב: 'אני העם הארץ מספרי הספורים שהצדיקים נדחפים להציץ אצלי בחלון והם כל

תדבר אליהם דבורים פשוטים מאמונה. שהקדוש ברוך הוא נמצא כאן, הקדוש ברוך הוא מנהיג את העולם, הקדוש ברוך הוא עושה הכל ופועל הכל.

ההגדה הטובה ביותר לליל הסדר היא הגדה עם אותיות גדולות, בלי פלפולים, סגיות וכו' וכו'.

ליל הסדר לא צריך לקחת הרבה זמן, כל אלו שעורכים סדרים ארפים עד הבקר - אלו לא עושים סדרים יותר

כך מתפעלים מהסדר היפה שאני עורך עכשו'.

השם של רבנו הוא בגימטריה פסח, מאה ארבעים ושמונה; רבנו נותן לנו את המתנה של פה - סח, רבנו מחזק אותנו לדבר ולשוחח עם השם יתברך.

יעזר השם יתברך שכבר נזפה ל (פסחים טו): "ונאכל שם מן הזבחים ומן הפסחים"; וגם (מכה ז, טו): "כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות", אמן.

...

(עצמו אמונה חג הפסח תשפ"ג)



אם נעים בבית, ההצגות לא חשובות כל כך

בעזרת ה' יתברך - יום ד' פרשת צו, ז' ניסן, שנת ה'תשפ"ג

לכבוד ... גר יאיר קבלתי את מכתבך.

על השאלה שלך אם לשלוח את הילדים שלך להצגה בחול המועד; אף פעם לא הייתי בהצגה, אצל הורי בבית היה כל כך נעים, לא היה חסר לנו כלום, לא רצינו ללכת לשום מקום. גם את הילדים שלי אני לא שולח להצגות, הם נמצאים איתי, אני משתדל לעשות להם נעים בבית שלא יענין אותם ההצגות המטפשות האלו.

מה אני יכול להגיד לך, מה אני יודע בשביל עצמי מה לעשות; תעשה התבודדות, תבקש מהשם יתברך שתדע מה לעשות.

בעקר תראה שיהיה שמח בבית.

יעזר השם יתברך שכבר נזפה ל (פסחים טו): "ונאכל שם מן הזבחים ומן הפסחים"; וגם (מכה ז, טו): "כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות", אמן.

...

(עצמו אמונה חג הפסח תשפ"ג)



למה אני נמשך יותר לקרא עתונים בזמני הפנוי, מאשר ללמוד תורה?

שאלה:

לכבוד ראש הישיבה שליט"א,

אני עובד במלמד כל השנה, בשמגיע חול המועד יש לי קצת חפז, ואני נמשך לנוח קצת ולקרא עתונים ומגזינים. כמובן רק בשירים, אבל אני לא נמשך ללמוד, אשתי מנדנדת לי שאלך ללמוד לפחות שעתים ביום, איך אני יכול לגרם שאמשך ללמוד?

תשובה:

בעזרת ה' יתברך - יום א' פרשת שמני-ב, כ"ג ניסן, אסרו חג פסח, שנת תשע"ח לפרט קטן

לכבוד ... גר יאיר

קבלתי את מכתבך.

אם מתרגלים ללמוד על פי "סדר דרך הלימוד" של רבנו ז"ל (מבואר בשיחות הר"ן, סימן עו) - כבר לא צריכים עצות מאף אחד לקבל רגש ללמוד, כי מתחילים לקבל משיכה ללמוד, כפי שחכמינו זכרונם לברכה אומרים (בראשית רבה צו, א): על הפסוק (בראשית מח, טו): "וידגו לרב בקרב הארץ", יעקב אבינו ברוך את יוסף שיהיה יהיה כמו הדגים שחיים במים, כל הקיום שלהם הוא מים, עם כל זה, כשמתחיל לרדת גשם כולם שוחים כלפי מעלה הם רוצים לתפס טפת מים רעננה ממי הגשמים. כך הם היהודים, כל החיים שלהם הם רק תורה, בכל זאת הם נמשכים כל יום ללמוד עוד ועוד תורה.

אני מאוד מרחם עליך, כי אם היית לוקח את "סדר דרך הלימוד" של רבנו, היה לך גם את העולם הזה וגם את העולם הבא; אי אפשר להסביר את זה למי שלא רוצה לטעם את זה. "טעמו וראו כי טוב (תהלים לד, ט) - קח משניות ותתחיל להגיד פרק אחר פרק, מסכתא אחר מסכתא, אתה תרגיש משהו שעוד לא הרגשתי אף פעם, מתחילים להרגיש טעם בחיים, האדם מתחיל להמשיך לעוד ועוד תורה, בפרט אם לומדים הרבה משניות, יש בזה כח שזה מכניס באדם תשוקה ללמוד את כל התורה.

מה תרויח מלקרא עתונים? העתון הוא כל פלו ליצנות ושקר אחד גדול; המטרה של עתון היא רק להראות (עפ"ה ב, טו): "אני ואפסי עוד", אני, אני ושוב אני, וה"עוילם גוילם" עומד וקורא את זה בשעה שלא קולטים שעובר יום ועוד יום, שבוע ועוד שבוע ולא מרויחים מזה כלום, חוץ מזה שזה מסלק את היראת שמים מהאדם.

אני מודה להשם יתברך שאבי שליט"א אף פעם לא הרשה להכניס לבית שום עתון; בשבת ראיתי את אבי שליט"א רק לומד ומבילה עם הילדים, בכלל לא ידעתי שיש עתונים עד שנסעתי ללמוד בישיבה.

בפרט שאתה מלמד כל השנה אתה הרי צריך להזהר מה אתה קורא; אוי ואבוי לילדים שהמלמד שלהם מלעט בליצנות של עתונים, הרי העתון הוא פלו שקר, לשון הרע, רכילות, ליצנות, דברים בטלים ודברים של מה בכך וכו' וכו'; כמובן הם מכניסים דברי תורה, כי כך אפשר לרמות יהודים. הם מכניסים כמובן מוסר השכל יפה ורעין מוסר וחסידות, אבל מי הם הפתאים? קלים וריקים וכו' וכו'. אם היית יודע מי הם הפתאים, היית צועק: "אוי ואבוי! הלצים האלו מנהיגים את עם ישראל!" יושבים פוחזים וריקים, הם צריכים למלא עתון של מאות דפים, אז הם עושים ליצנות מעם ישראל, פשוט ליצנות - וה"עוילם גוילם" קונה את זה; אף אחד לא יודע למה, אף אחד כבר לא חושב לבר, רק מה שהעתונאי כותב - זה השכל הישר.

תודה ותהלל להשם יתברך שיש לך אשה חכמה שרוצה להקים אתה בית נאמן, היא רוצה שתלמד קצת, היא רוצה שהילדים יגדלו בבית שהאבא לומד. אם לומדים על פי "סדר דרך הלימוד" אפשר ללמד בבית; לא צריכים חברותא, אלא יושבים בבית ולומדים בקול. הקירות נספגים בניגון הגמרא המתוק, הקירות זועקים: 'כאן גר יהודי פשוט, כפי שחכמינו זכרונם לברכה אומרים (תענית א): "ביתו של אדם וקורות ביתו של

אדם מעידים בו", התקרה זועקת מה קורה כאן, כמו שכתוב (חבקוק ב, יא): "כי אבן מקיר תזעק, וכפס מעץ יעננה", הילדים גדלים עם אבא שלומד, הפעל מקבל חשיבות בעיני אשתו והכל משתנה לטובה.

מי שלומד על פי "סדר דרך הלמוד" - הוא לומד כל יום; אצלו אין הבדל אם היום הוא חול המועד, או ערב חג, אם היום פורים או כל זמן אחר, הוא לומד את השעורים בסדרן שלו כל יום, אבל כשלא רוצים להפגע לרבנו, לא רוצים ללמד על פי "סדר דרך הלמוד", אזי יש כל יום תרוץ אחר; היום חול המועד, מחור חג, אחר כך צריכים לארוז את החג וכו', אחר כך יש לי ארוע, אחר כך לחבר שלי ארוע וכו' וכו' ובנתיים עובדים כמה וכמה שנים בלי תורה.

תצית לרבנו, קח משניות ותתחיל מסכת ברכות, לך בסדרן פרק אחר פרק, תאמר את המלים בקול אפלו שאתה לא מבין מה אתה לומד, כך תעשה עד שתסיים מסכתא, אחר כך אל תחזר על המסכתא הזו, אלא תמשיך למסכתא הבאה עד שתסיים סדר, כשאתה מסיים סדר תמשיך לאמר פרקי משניות עד שתסיים ששה סדרי משנה, אחר כך תתחיל שוב משניות וכו' וכו', כך תעשה כל ימי חיך שלך.

כך תעשה גם עם גמרא; תתחיל ש"ס, קח מסכת ברכות ותתחיל לאמר את המלים של הגמרא הקדושה. היום יש גמרות מנקדות, כך שאפלו אחד שלא יודע לקרא בלי נקוד גם יכול לזכות ללמד את הגמרא הקדושה; תאמר דף אחר דף עד שתסיים מסכתא,

אחר כך תתחיל מסכת שבת, כך תמשיך בסדרן עד שתסיים ש"ס.

מה אומר לך, ברגע שתטעם את "סדר דרך הלמוד" כבר לא תצטרך אף אחד בעולם, כבר לא תצטרך את העולם הזה, ולא את העולם הבא. כפי שרבנו הוכיח משהו (שיחות הר"ן, סימן יז): "מדוע לא תלמד? מה תפסיד בזה הלא תקבל עולם הבא על הלמוד!", לאחר מכן רבנו אמר לו: "ואין צריך לומר, כשהתורה מראה אהבה לאחד, אז אין רוצה כלל עולם הבא, רק שרוצה את התורה בעצמה" ברגע שתזכה להרגיש אהבה לתורה, כבר לא תצטרך לא את העולם הזה ולא העולם הבא, אתה רק תרצה עוד ועוד. אני מצפה לשמע ממך שהתחלת ללמד על פי "סדר דרך הלמוד" של רבנו ז"ל.

...

(עצתו אמונה חלק ד' מכתב רצא)

[מתוך ספר עצתו אמונה חלק א', מכתב פ:]

אם כבר מדברים על קריאת ספרי גוים, דע לך שבכלל לא טוב להכניס לבית שום עתון - לא משנה חרדי או להבדיל גוי, כי עתונים עוקרים את היראת שמים מהאדם. אני מודה להשם יתברך שאבי שליט"א אף פעם לא הרשה להכניס בבית שום עתון - אפלו חרדי; בשבת ראיתי את אבי שליט"א רק לומד ומבילה עם הילדים, בכלל לא ידעתי שיש עתונים עד שנסעתי ללמד בישיבה.

הישיבה היתה מחוץ לעיר, וכשהגיע סוף השבוע, ביום רביעי חמישי ראיתי שהבחורים מתחילים להיות דרוכים, מחכים שהרכב של

מגידי השעורים כבר יגיע (החורים היו שולחים לבחורים אכל וכו' עם מגידי השעורים שנסעו לישיבה בכל יום), לא הבנתי מה קורה, על מה מחכים כך בכליון עינים? ואמרו לי שהעתון כבר יצא, ואנחנו כבר לא יכולים לחכות, אנחנו צריכים את זה... חשבת לעצמי: 'בנראה שחסר לי משהו בחיים, שאני לא יודע מה זה עתון', נסיתי להסתכל בזה, ראיתי את הליצנות שהם עושים מעם ישראל, אני מדפדף לכאן ומדפדף לשם - אין מה לקרוא שם; יושבים צעירים פוחזים וצריכים למלא עתון במאות דפים, והם עושים ליצנות מעם ישראל, פשוט ליצנות, וה"עוילם גוילם" קונה את זה, אף אחד לא יודע למה. אף אחד כבר לא חושב בעצמו, רק מה שהעתונאי כותב, זה השכל הישר...

אשרי האדם שלא מכניס לבית שום מגזין, ושומר מה הילדים שלו קוראים; הוא קונה לילדים שלו ספורי צדיקים קדושים תלמידי הבעל שם טוב זכותו יגן עלינו, והוא מבילה אתם בסעודות שבת, והוא לוקח הדרכת שלום בית מהתורה ומהצדיקים הקדושים].



מדור חינוך

בקול ברסלב

לשמיעת כל שיעורי החינוך

(באדיש)

מראש הישיבה שליט"א

ב'קול ברסלב'

הקישו 1-2-4-2-1

- שמייעד ודברו נכסב -

לקבלת הגליון מדי שבוע יש לשלוח אימיל ל: jhbul1234@gmail.com

קול ברסלב

קוואל פון חיוזק (נשים)
שיעורים; סיפורי תפילה; מתכונים; ועוד
079-704-0069

ארצות הברית 212-444-9169 / 845-351-9060 / אנגליה 03303502363
קנדה 438-320-9090

...

קול ברסלב
שיעורים; חיוזק יומי; ניגונים; סיפורי תפילה ועוד
079-704-0066

ארצות הברית 212-444-9191 / 845-351-0910 / אנגליה 03303502361
קנדה 4383008080 / בלגיה 3235003461 / ארגנטינה 11552354370
מייל חיוזק יומי chizikyomi@gmail.com