

שיעורי חינוך

מראש הישיבה שליט"א

עצות פרקטיות והדרכה להורים, מלמדים, מחנכים ומחנכות

פרשת בהר בחוקותי
שנת תשפ"ה



גליון
ק"ו



שיעורי חינוך

מאת ראש הישיבה שליט"א

• למודים של רבי שמעון

כל אחד יתחיל לדבר אל השם יתברך, אז יבוא המשיח.

אני רוצה לבקש מכן מורות יקרות, תחזירו בילדים תפלה, תפלה, תפלה.

בית פיגא זה תפלה

קבלתי מכתב ממורה, היא כותבת לי שהרבה בנות אינן רוצות להתפלל, אצלן זה 'תעלול' לא להתפלל, הם מתעקשות ואי אפשר לגרם להן שיתפללו, ולכן המורה מתפללת בהמשך היום, כדי שכל הבעיות של לסלק ולהחזיר בנות - שלפחות לא יתרחשו בהתחלת היום.

ואני חושב לעצמי, מורות מ'בית פיגא' כן היו צריכות לדעת לפעל אצל הילדות שיתפללו, המוסד אינו צריך להכניע את עצמו אל הילדים, שמורה תגיד: "בסדר טוב, אז לא מתפללים..." אלא הפוך, הילדים צריכים להכניע את עצמם למוסד, חייבים למצא את הדרך לפרץ את זה שלילדים שלנו כן יהיה להם רגש בתפלה.

השפה הזאת להגיד לילדים: "בסדר, אתם לא מתפללים - אז היום לא הולכים להתפלל!" - ככה לא מדברים אל ילדים, כי אם הילדים גם לא ילמדו - אתה גם לא הולך ללמד היום? זה נקרא לדבר בצניעות, הילדים לא מבינים את השפה הזאת. כשאומרים לילדים: "בסדר, היום לא צריכים להתפלל", "בסדר היום לא ילמדו", "בסדר, היום לא צריכים לבוא לבית החנוכה", הילדים ירצו על זה, כי ילדים באמת לא מעונינים לבוא לבית החנוכה.

חס ושלום בפנים של מישהי, אלא יורים קצת למעלה לכיוון השמים.

החרב של היהדות היא תפלה

תלמדו עם הילדים מה היא כל הדבר הזה של לירות כל"ג בעומר עם חץ וקשת? כי כתוב בזהר הקדוש (תקונים, תקון יח, דף לו:), רבי שמעון בן יוחאי אמר לבנו רבי אלעזר: "וסימנא דא יהא בידך", זה יהיה לך הסימן, "עד דתחזי קשתא בגונוי נהירין לא תצפי לרגלי דמשיחא", אל תחכה שהמשיח יבוא, עד שתראה על השמים קשת גדולה ויפה, וזהו אחד הסעמים למה יורים עם חץ וקשת, כדי לבקש מהשם יתברך: "רבונו של עולם תשלח כבר את המשיח, שיבוא כשיראו קשת בשמים".

אבל עם הלמודים הקדושים של רבנו אפשר להבין את זה על פי מה שרבונו ז"ל אומר (לקוטי מוהר"ן חלק א', סימן ב): הקשת של היהודי היא 'תפלה', כמו שכתוב בפסוק (בראשית מ"ח, כב): "אשר לקחתי מיד האמרי בחרבי ובקשתי", ורש"י אומר, לגוי יש קשת - אקדח, אבל הקשת היהודית היא, החרב היהודית - תפלה.

אומר רבי שמעון בן יוחאי לבנו רבי אלעזר: אל תחכה שמשיח יבוא עד שיהיה מאיר כל כך אצל אנשים, שהדבר השמימי, כלומר שהדבר הכי יפה אצל יהודי יהיה הקשת. שהוא הקשת היהודית, הפה והשפתים, הדבור אל השם יתברך - יסתכלו על זה גבוה כמו על השמים, זה יהיה הדבר הכי יפה אצל יהודי, כשהלמודים של רבנו יכנסו לעולם,

בְּעֶזְרַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ אֲנוּ מְבִיאִים לַפְּנֵיכֶם שְׁעוֹר שֶׁנִּמְסַר לַמַּחנִּכִּים בְּפֶרֶשֶׁת בְּהַר הַתִּשְׁבָּע.

לפני תחלת השעור שר ראש הישיבה שליט"א את השיר: "בר יוחאי, נמשחת אשריך, שמן ששון מחברך".

לירות עם הילדים בחץ וקשת

את השעור הזה אני מוסר במשרד שלי, ואני מבקש שישמעו את זה למורות היקרות מ'בית פיגא', כי אנו הולכים לדבר דברים שנוגעים במיוחד למורות.

אנו עומדים כעת לפני החג ל"ג בעומר, כל"ג בעומר המנהג הוא לירות עם רובה של ל"ג בעומר, רבנו הקדוש אומר (ספר המדות אות בנים, סימן סג) "דריכת הקשת כל"ג בעומר עם חץ וקשת מסגל לבנים".

ואני רוצה לבקש מהמורות, שיהיה לכם חץ וקשת ולתת לילדות לירות. [השנה (תשפ"ד) של"ג בעומר ביום ראשון, לא שיהיה לשחק עם הילדות בחץ וקשת, כי ביום ראשון לא לומדים בבית החנוכה, שידברו מזה כמה ימים לפני זה, שידברו מהתנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי, ושהילדות ישחקו עם חץ וקשת בביתן].

אצל הבנות זה כבר צריך להיות בדרך של צניעות, אי אפשר לצאת סתם לרחוב בין גברים ולירות שם, צריכים ללכת לחצר פרטית שמועדת רק לבנות. וצריכים להזהר לא לירות



וזהו למוד שצריכים ללמד ממנו, כשרואים היום אדם עם שתי הדסים יכולים לחשב: 'עזב, תתפלל ותלמד ואל תחפש לעצמך את כל סוגי המצוות...' אבל רבי שמעון אומר: **"תראה היהודי עם ההדסים, תראה איך יהודים אוהבים כל כך מצוות!"**

זהו למוד שאנחנו צריכים ללמד, צריכים להחדיר בילדים אהבה לכל מצוה, **"וואו, תראו, הילדה הזאת מנשקת את המזוזה!"** **"וואו, תראו, הילדה הזאת נותנת צדקה!"** **"וואו, תראו, הילדה הזאת עדין באה לבית החנוכה!"**

איך הצדיק מסתכל על השני

יש ספור מדהים, אני חושב על זה הרבה מאוד. הצדיק הקדוש ר' אלימלך מליזנסק זכותו יגן עלינו, פעם בליל שבת הוא עמד עם פוס הקדוש ביד, הוא רצה לעשות קדוש, אבל הוא לא מקדש, הוא עומד כך עם הפוס חמש דקות, עשר דקות, והוא מתענגע, כבר חשבו שפטח עכשו יש איזה גזרה בשמים והצדיק צריך לבטל אותה, ופתאום מתחיל הצדיק: **"יום הששי"**.

אחרי שסיימו את השלחן הטהור, שאל משהו את הרבי הקדוש ר' אלימלך: **"מה היה לפני קדוש?"** אמר הצדיק הקדוש: **"לא ראיתי? שמתי לב לפני קדוש ששני אנשים נכנסו והם לא הפסיקו לצחק עלי, והסתכלתי עליהם בזלזול, הסתכלתי עליהם שהם לצים, ולא מצאתי בהם משהו טוב, אבל היות שלפני קדוש צריכים לחזור בתשובה, ומה זה נקרא 'לחזור בתשובה'? שלא להסתכל על אחרים רע, רק להסתכל טוב על כל אחד ורציתי לחזור בתשובה ולמצא בהם משהו דבר טוב, אבל לא יכלתי למצא בהם שום דבר טוב, כי איך אני יכול למצא בהם משהו טוב, כשהם באו במיוחד כדי להפריע לשלחן הטהור? ועמדתי עם עינים עצומות וחפשתי בהם משהו טוב, עד שחשבתי לעצמי 'אם אני הייתי במצב שלהם, הרי אפילו לא הייתי בא בכלל להפריע, כי לא הייתי בא לשלחן הטהור, הייתי הולך לחלל שבת, והם לפחות באו לבית המדרש!' והתחלתי לעשות קדוש"**.

חדר לעצמות שלי, ואני לא מסתכל בשמונה עשרה מחוץ לסדור.

ואני חושב לעצמי: 'רבונו של עולם, הילדים שלי שלא אמרו להם את הענין של מי שמסתכל מחוץ לסדור בשמונה עשרה, כי לא רוצים להפחיד אותם, הם מסתכלים מחוץ לסדור באמצע שמונה עשרה, אז אני כבר לא יודע מה יותר טוב...' כי המלמדים שלנו הכניסו לנו פחד מלהסתכל החוצה באמצע שמונה עשרה הועילו, אבל הילדים האלו רעדו מפחד שלא להסתכל החוצה באמצע שמונה עשרה, כי הולכים לדקר את העינים, כי היום שלא אומרים את זה לילדים, הם מסתכלים החוצה באמצע שמונה עשרה... הלואי שהמלמדים פן יכניסו זעזוע בילדים שאסור להציץ בשמונה עשרה, כדי שהילדים יפחדו מזה'.

וואו, תראה איך יהודים כל כך אוהבים מצוות

אני רוצה לבקש ממכם, תשלחו הביתה עם הילדים את הספור של רבי שמעון בר יוחאי, שהילדים יפירו את הספור שחקמינו זכרונם לברכה מספרים (שבת לג), כשרבי שמעון יצא מהמערה הוא הסתכל בעין רעה על האנשים שעובדים ולא לומדים, הוא ראה שאנשים חורשים וזורעים, והוא אמר: **"האנשים האלו עובדים את חיי עולם, והם עסוקים עם חיי שעה?"** ואיפה שהוא הסתכל נשרף, יצאה בת קול ואמרה: **"להחריב עולמי יצאתם? חזרו למערתכם!"** בשביל זה יצאתם מהמערה לשרף אנשים? חזרו למערה שלכם! והוא נכנס חזרה למערה לעוד שנה אחת.

אחרי שנה כשהוא יצא מהמערה, רואה רבי שמעון יהודי רץ עם שתי הדסים, והוא קרא לו ושאל אותו: **"למה אתה רץ?"** והוא ענה לו: **"שבת מתקרבת"**, והוא שאל אותו: **"למה אתה צריך הדסים?"** והוא ענה: **"לכבוד שבת"**, והוא שאל אותו: **"ולמה אתה צריך שתי הדסים?"** והוא ענה: **"אחד כנגד זכור ואחד כנגד שמור"**, נענה רבי שמעון לבנו: **"חזי כמה חביבין מצות על ישראל"**, וואו, תראה איך יהודים כל כך אוהבים מצוות!

אם המלמד שלי היה אומר לנו כשהייתי ילד: **"בסדר, מי שלא רוצה לבוא לתלמוד תורה - לא חייב לבוא"**, היו אומרים לו: **"רבי, אני לא מעניין לבוא לתלמוד תורה..."** ואני מקנה שאף מורה לא נעלבת מלשמע שהילדים לא מענינים לבוא לבית החנוכה, כי אלו הם ילדים, ילדים רוצים את האפשרות לשחק כל היום. אולי 'ילדים בני חמש עשרה' רוצים כבר לבוא לבית החנוכה, וזה גם לא בטוח...

אני לא רוצה להגיד אחרת מהמשרד, אם המשרד קבע שהתפלה תהיה הדבר האחרון, כי אז זה יותר קל, שיעשו כך, אבל אני אומר שצריכים להשקיע כוחות בנושא של התפלה, שהילדות ידעו שזהו בית פיגא: **"תפלה!"** להחדיר בילדים את הענין של חץ וקשת, שמה שיהודי צריך שיבקש מהשם יתברך.

ללמד את הילדים את היפי של התפלה

תלמדו את הילדים איזה דבר יפה להתפלל, ואת ההלכות איך מתפללים.

תלמדו את הילדים איך עומדים בתפלת שמונה עשרה, שצריכים לעמוד עם רגלים צמודות כמו המלאכים שיש להם רק רגל אחת, ואסור לפתח את העינים באמצע שמונה עשרה, בקשי בקשי התירו להסתכל בסדור, ולא כדי שיתפלו מסביב ולא שיצחקו.

תגידו לילדים: **"בתפלת שמונה עשרה מסתכלים לתוך הסדור, כדי שיוכלו לכוון במה שאומרים, אבל אסור להסתכל מסביב, אפשר להשרף!"**

להפחיד ילדים?

מלמדים מסמים העירו לי שלא להגיד לילדים שהעינים יכולות להשרף, כי ילדים ישארו מפחדים מזה.

אני אגיד לכם את האמת, כשהייתי ילד ושמעתי מהמלמדים שלי: **"אם מסתכלים מחוץ לסדור בשמונה עשרה דוקרים לו את העינים!"** נהייתי מאוד מפחד, היו לי ממש פחדים שממילא כבר הולכים לדקר לי את העינים כי כבר הסתכלתי מחוץ לסדור. אבל מצד שני, רק בגלל זה, זה למעשה



הצבא לשמר?! הפוך, רק הישיבות שומרות על העיר מכל הצרות!

בשבת, המורות נושמות לרוחה, לא צריכים ללכת לבית החנוכה, במוצאי שבת הן חושבות לעצמן: אי 'אין לי כוח, במשך כל היום ראשון אני צריכה לעמל כדי להכין ליום שני, עזבו אותי, הבה נצא להתאונר, אין לי כוח ללכת לבית החנוכה, שתדעו: אם באים לבית החנוכה, נותנים מלים טובות לבנות, ומבקשים מהשם יתברך שזה לא יהיה מלים טובות מזיפות, אלא מלים טובות אמיתיות, אז אתם מחזיקים את העולם!

לסכום השעור

באו נאסף את הנקודות הספורות ששוחחנו כאן; דבר ראשון: תחזירו בילדים את הקשת היהודית של תפלה, דבר שני: תחזירו בילדים מדות טובות, שהם ילמדו מהספור של רבי שמעון בר יוחאי, במקום לחשב על היהודי שרץ עם ההדסים בזלזול: 'למה אתה קונה הדסים לשבת? הבה נראה, תתישב קצת ללמד'... ורבי שמעון הסתפל רק כמה חשוב הוא, והוא ממש לא יכל לגמור להתפעל מלראות כמה טובים הם היהודים. ושלישית: תחזירו בילדות את הגדלה של ללכת בעדינות ובצניעות, ואת המעלה של להוריד השער אחרי החתנה.

הקדוש ברוך הוא יעזר, בזכות רבי שמעון בן יוחאי תפעלו כל טוב, אמן.

אחרי השעור שר ראש הישיבה שליט"א את השיר: "בזכות התנא האלקי רבי שמעון בר יוחאי..."

מזור חינוכה

בקול ברסלב

לשמיעת כל שיעורי החינוך

(באדיש)

מראש הישיבה שליט"א

ב'קול ברסלב'

הקישו 1-2-4-2-1

- שמעו והתירו נפשכם -

אותי? איך יכול להיות שילד בא לכתה כדי להרס? כל ילד בא לתלמוד תורה ולבית החנוכה בגלל סבה אחת, כי האמא שמה אותו על ההסעה, הוא היה נשאר מרצון לשחק בחוץ עם פרחים בגנה; אל תכעסו עלי שאני אומר לכם את זה. אף אחד לא בא להרס את המלמד או את המורה, רק צריך לאהב אותו קצת, ולראות אצלו קצת טוב.

אני לא סתם פה גדול שדורש דרשות ולא מקים אותם... יש לי את זה כל יום בישיבה, הרבה פעמים היצר הרע בא גם אלי, ואני מתחיל לחשב: 'האברהם הזה? הבחור הזה? זרק אותו מהקהלה!' אבל אחר כך אני חושב: 'לזרק אותו מהקהלה? למה? אולי תזרק אותי! תמצא בתוכי טוב, אתה עובר את מה שהוא עובר? אתה יודע עם מה הוא מתמודד? יש לך משג עם הוא מתמודד? - תסתכל על הבחור, הוא עלה לכאן להניח תפלין, הוא טוב, וכך אני מתחיל לאהב אותו, והוא כבר מרגיש את זה, אפילו שאני לא אומר לו כלום.

המלמדים והמורות שומרים על העיר

אני אסים עם מה שחכמינו הקדושים מספרים (ירושלמי חגיגה א, ט): הצדיק הקדוש רבי חייא, רב אסי ורב אמי הסתובבו בערי ארץ ישראל, הם הגיעו לעיר שלא היה בה תלמוד תורה, והם שאלו את אנשי העיר: "איפה הם השומרים, הצבא, המשטרה, שומרים על העיר, אני רוצה ללכת לדרש בשלומם", והראו להם איפה הצבא נמצאים, והם אמרו: "לא על אלו חשבנו, אנו חשבנו על המלמדים והמורות שלומדים עם הילדים; הם מחזיקים את העולם!"

לצערנו בארץ ישראל סבורים הערב רב שהצבא שומר על הארץ, ולכן הם כוועסים על הישיבות, הם רוצים לסגור את הישיבות, כי הבחורים לא באים לצבא, אבל זו שטות, כי מה כבר שונה הצבא, תראו מה עשו מול העינים שלהם בשמחת תורה שעברה כשהערבים פתחו את הגבול, הם נכנסו לארץ ושחטו אלפי יהודים, מה יכול

אתם רואים איך הצדיק מסתפל? לא עסוקים לראות שהילדה הזאת רעה והילדה היא מקלקלת. הפוך, וואו, תסתכלי עליה היא עדין מגיעה לבית החנוכה!

ואת זה אנחנו לומדים בל"ג בעומר, להכניס בלבנו אהבה על כל ילד, תסתכלו איך האיש רץ עם ההדסים, ותסתכלו איך הילדה מסדרת כל כך יפה ועדין!

היפי של להוריד את השער אחרי החתנה

לכבוד ל"ג בעומר תתחילו לדבר עם הבנות על צניעות ועל היפי של להוריד את השער אחרי החתנה. לצערי, יש היום הרבה מאוד בנות שבאות מבתי שיש להם מסרת להוריד את השער אחרי החתנה, והן לא עושות כך.

עכשו כשהן עדין ילדות זה יותר קל לדבר מאשר אחרי החתנה, כי כשהן כבר נוגע למעשה - אז קשה יותר לקבל מה שאומרים.

הרבה פעמים באות אלי משפחות לשאל שאלות על צניעות, מה אני יענה? אני עונה את מה שהשומע רוצה לשמע, תשובה אחת אני יכול לומר, תבקש מהשם יתברך: "רבונו של עולם תעזר שאני יאהב עדינות".

צריכים לדבר עם הבנות כשהן עדין צעירות; כמה יפה להוריד את השער, ואת מה שרבי שמעון בן יוחאי מבטיח (זהר הקדוש פרשת נשא, דף קכה) שאשה שמסתפרת ומכסה את הראש, תזכה לילדים כשרים ולכל הברכות.

אתן השליחות שלי, ואני מקווה שאתן עושות נכון את השליחות שלי, אתן מדברות עם הילדות על להוריד את השער אחרי החתנה.

אף אחד לא מגיע לכתה כדי להרס אותה

העקר הוא להחזיר אהבה בבנות. כל זמן שלא רואים בילדה משהו טוב, צריכים להחזיק את הכוס ביד ולא לעשות קדוש...

איך אתה יכול לעשות קדוש כל זמן שאתה עדין חושב שהילד הזה או הילדה הזאת באה לכתה כדי להרס

שהמדרשה תמשיך לבער ולדלוק כל השנה

בעזרת ה' יתברך - יום ג' פרשת בהר בחקוטי, י"ח איר, ל"ג לעמר, שנת ה'תשפ"ג, אתרא קדישא מירון לכבוד ... גרו יאיר

המדרשה דולקת ובווערת, אי אפשר לתאר את השמחה כאן במירון. אכל צריכים לראות שהאש לא תכבה, שהיא תמשיך לבער ולדלוק כל השנה, צריכים להתנהג כמו שהתנא הקדוש רבי שמעון בר יוחאי מלמד אותנו; בעקר הנשים צריכות להתלבש בעדינות ולהוריד את שער הראש, לעשות מה שרבי שמעון בר יוחאי גלה לנו, את גודל המעלה של נשות ישראל שמתנהגות בעדינות, שמורידות את שער הראש אחרי החתנה; שזוכים לדורות פשרים, זוכים להשראת השכינה בבית, מגרשים את הלא טוב, מקבלים פרנסה.

בימינו צריכים לבקש על זה הרבה, שהבית יהיה בית נאמן, טהור ויפה. חתנים שפע של תפילות; האשה בשעת הדלקת הנרות, והפעל בפתיחת הארון.

צריכים לבקש על זה כל יום, אי אפשר להזכר כשיש ילדים בוגרים, צריכים לבקש אפילו מי שעדיין לא התחתן: "רבנו של עולם, תן לי ילדים קדושים, ילדים שילכו בדרך הצדיקים הקדושים, בנות וכלות שישתפרו ויכסו את הראש כפי שהצדיקים למדו אותנו". כך המדרשה תבער כל השנה, השמחה תתגבר יותר ויותר.

השם יעזור שתצליח בכל הענינים.

...

(קונטרס עצתו אמונה פרשת במדבר תשפ"ג)



איך מחנכים ילדים קטנים?

שאלה:

לכבוד ראש הישיבה שליט"א,

יישר כח גדול על החיזוק הנפלא שאתם נותנים לכל העולם.

בני הוא בן שנה, ואני מרגיש שאין לי משג בחנוך; הייתי רוצה מאד ללמוד איך לחנך ילדים.

לדגמא בשהבן שלי לא רוצה לאכול עוף, מה עושים במצב כזה? וכן הלאה בדברים אחרים.

יישר כח

תשובה:

בעזרת ה' יתברך - יום ב' פרשת ויקרא, ד' אדר ב', שנת תשע"ט לפרט קטן

לכבוד ... גרו יאיר

קבלתי את מכתבך.

לגבי מה שאמרת שואל שהבן שלך לא רוצה לאכול עוף וכו'; זה משהו שצריכים לדרוש מהילדים. אפילו שהם לא רוצים לאכול עוף וכדומה, שהם יאכלו אוכל בריא.

צריכים לעשות את זה בחכמה, שאת זה עושות האמהות בדרך כלל; הן כבר יודעות איך להשיח את דעתם של הילדים הקטנים עם ספור וכדומה, מספרים להם ספור מענין עד שהם שוכחים שהם לא רוצים לאכול, כך משחילים להם את האכל, עד שהם מתרגלים לאכול בריא.

עוד כלל חשוב יש בחנוך, שאסור שהורים יבהלו כשהילדים בוכים או מפגינים; אם הורים אומרים 'כן' או 'לא' הם לא יכולים לחזור בהם, אפילו

כשרואים שהילדים מפגינים ובוכים וכו'. כי מילה של הורים צריכה להיות מילה, 'כן' זה 'כן', 'לא' זה 'לא'.

אין דבר בריא יותר לילדים ממילה חזקה של הורים; אם ההורים נבהלים כשהילדים בוכים, בזה הם הורסים את כל החנוך של ילדיהם ואת עתידם. אסור לאבד עשתונות כשהילד לא רוצה לאכול, צריכים להתאזר בהרבה סבלנות ולהיות חזקים עד הילד מצית ואוכל את זה.

צריכים לבקש הרבה מהשם יתברך לזכות לילדים טובים ופשרים, כי אפילו אלו שיודעים איך לחנך את הילדים גם הם צריכים לבקש הרבה מהשם יתברך על הילדים והנכדים - שיהיו יהודים פשרים.

מוהרא"ש מספר, יהודי הגיע אל החפץ חיים הקדוש וזכותו יגן עלינו לבקש ברכה על ילדים טובים, הראה החפץ חיים ליהודי תהלים שהיה נפוח מרטיבות ואמר לו: "זה תהלים של אמי עליה השלום, שבו היא היתה בוכה כל יום על ילדים טובים, ואם אתה צריך ילדים טובים תאמר תהלים ותבכה אל השם יתברך, כך זוכים לילדים טובים"; רואים מזה שזוכים לילדים טובים רק על ידי שמבקשים הרבה מהשם יתברך.

השם יעזור שתצליח בכל דרכיך.

...

(ספר עצתו אמונה חלק ו', מכתב תקע)



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

קול ברסלב

קוואל פון חיזוק (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; חיזוק 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 חיזוק יומי chizikyomi@gmail.com