

שיעורי חינוך

מראש הישיבה שליט"א

עצות פרקטיות והדרכה להורים, מלמדים, מחנכים ומחנכות

פרשת דברים
שנת תשפ"ה



גליון
קט"ז



שיעורי חינוך

מאת ראש הישיבה שליט"א

• החכמה של מלמד

וישבתי בחדר האכל הריק ובכיתי, עד שהבחנתי שהמדריו הסתובב, ושפכתי את צלחת המרק מתחת לשלחן...

עד היום אני לא יודע אם אני עבדתי על המדריו, או שהמדריו עבד עלי. כי יכול להיות שהמדריו הסתובב בכונה כי הוא כבר גם רצה לסים את הריב, כי הוא אמר לי: "אני לא יוצא עד שאפתה מסים את המרק", ואני אמרתי לו: "אני לא הולך לאכל את זה"... והוא נשאר תקוע, עד שהוא יחפה שאני יאכל את המרק בינתיים הוא מפסיד את הזמן שלו לחטף תנומה... יכול להיות שלכן הוא הסתובב, כאומר: "תעבד עלי, ותן לי כבר לצאת מכאן..."

זה לא עסק להכריח ילדים, ואחר כך הם ישפכו את המאכל על הרצפה או לתוך הכיס... מה כן? צריכים לראות שהילד יאכל משהו בריא.

חביבים לדעת אם ילד הוא אלוהי

אם ילד אומר: "אני סוגר את הפה! אני לא יכול לאכל - לא לחם, לא אטריות, לא גבינה, לא חלב, לא טשולנט ולא שום דבר, אני לא אוכל כלום!" צריכים להתקשר להורים; אולי קורה משהו, אולי הוא אלוהי, ואם הוא לא אלוהי צריכים כן להכריח אותו שלפחות יאכל משהו.

האמת היא שבכל מקרה צריכים לדעת אם ילד הוא אלוהי. ההורים חביבים לדון למנהל או למנהלת אם הילד אלוהי, זו לא חכמה לא לגלות את הדבר, וכל מלמד וכל מורה צריכים לעבר עם המנהל והמנהלת

אדבר עכשו מה לעשות בפרטיות בבית, את זה אני אשאיר כדי לדבר בשעורים אחרים].

התשובה היא: שלא יכריחו ילד לאכל מאכל מסים דוקא, אבל צריכים לדאג שהילדים יאכלו משהו שיהיה בריא.

זאת אומרת, אם מנחים על השלחן לחם, אטריות, גבינה וחלב, וילד אומר שהוא לא יכול לאכל את האטריות, לא צריכים להכריח את הילד לאכל את האטריות, אבל הילד חייב לטל ידים ולאכל פרוסת לחם ולשתות כוס חלב, אותו דבר אם הכינו על השלחן טשולנט ועוד מאכל, אין ענין לכפות על הילד לאכל את שניהם, אבל הילד חייב לפחות לאכל אחד משניהם או טשולנט או המאכל השני, כי כך הוא יוכל ללמד כראוי.

לא טוב להכריח ילדים

אני זוכר ספור משנות ילדותי, כשהייתי בן עשר שנים, בכתה ו', זה היה בקיץ בקעמפ מסים, אמא שלי תחיל לא היתה כל כך תקיפה לגבי האכילה, היא נקטה בשיטה שילדים קטנים שלא מחבבים כל כך עוף יכולים לאכל במקום זה משהו אחר, לי היה יותר קל לאכל לחם עם חמאה, הרשתה לי אמא שלי לאכל לחם עם חמאה. יום אחד נתנו בקעמפ איזה מרק עדשים אדם, שלא יכלתי להכניס אותו לפה, או בגלל שלא יכלתי או שלא רציתי... והמדריו שלי לא נתן לי ללכת לשחק עד שאני אוכל את המרק,

בעזרת השם אנו מביאים בפניכם את השעור השני שנמסר בפרשת תרומה תשפ"ד

הלואי שיאזינו לשעורי חינוך

ברוכים הבאים בשם ה'. את השעור היום אני מקליט במשרדי למורות החשובות של בית פיגא, ואני מבקש שישמעו להן אותו.

אבל דעו לכם שכל השעורים שמוסרים למלמדים, שיכים גם למורות של בית פיגא, וכל השעורים שמוסרים למורות שיכים גם למלמדים, ההבדל הוא רק באופן הדבור, כמו שרואים שהקדוש ברוך הוא אמר למשה לפני קבלת התורה (שמות יט): "כה תאמר לבית יעקב ותגיד לבני ישראל", לגברים שידבר יותר בתקיפות, ולנשים יותר רך ורגוע. אבל הלואי והלואי שכלם יאזינו לכל השעורים שמוסרים בענין חנוך.

האם צריכים להכריח ילד לאכל?

אני רוצה לדבר אודות שאלה שקבלתי ממלמד. מלמד שואל: "האם יש ענין לכפות על הילדים בארוחת בקר או בארוחת הצהרים שמכרחים לאכל את מה שהמוסד נותן?"

[בעצם אותה השאלה גם שיקת אצל הורים בבית, האם הורים צריכים להכריח את הילדים שיאכלו את מה שהאמא נותנת, או שילד יכול להגיד: "אני לא מחבב את המאכל הזה". יש בזה הרבה שיטות, ישנם הסוברים שצריכים להכריח לאכל כדי לשרש את המדות הרעות של הילד, ויש שסוברים שלא להכריח, ואני לא



אבל אם המלמד מרגיש שאין לו
עדין בטחון כשהוא בפתה, או שהיה
לו בטחון אלא שהילד הזה ממוטט
את השליטה שלו בפתה, לדגמא:
הילד זרק פרי על המלמד באמצע
השעור... הוא פן חיב מיד לאפס את
הילדים ולהשליט דרך ארץ בפתה.

לא כדאי לעצור פתה

אין ספק שיוכל לכתב עבודות
יבשות איזה דברים ממוטטים את
האווירה בפתה ואיזה לא, חיבים לב
וחכמה וסיעתא דשמיא כדי לדעת
בכל מקרה לגופו מה לעשות, אבל
אני אנסה פן לתת כמה דגמאות כדי
שיבינו את זה.

אני גבאי בבית כנסת, וגבאי הרי
צריך לשמר שלא ידברו בשעת
התפלה, אבל צריך גם להיות קצת
שכל לגבאי שאי אפשר לעצור את בית
הכנסת בכל דקה, ולכן, כשכלם בבית
הכנסת מתפללים נפלא, ורק שני
אנשים יושבים ומדברים יחד בשקט,
במקרה הזה הגבאי לא צריך לשים
לב לזה, אבל אם מגיע מישוהו ומסובב
כסא לכוון השני, ומתישב עם הגב אל
ארון הקדש, ונהיית שם חבורה שלמה
שמשוחחים באמצע התפלה, אז כבר
פן חיב הגבאי לגשת אליהם ולהגיד
להם שאסור לדבר בשעת התפלה.

אותו דבר עם מלמד; אם מבחינים
באמצע השעור שילד דבר עם השכן
שלו, או שהוא משחק עם עט וכותב
לעצמו דברים, אז לא כדאי לעצור בגלל
זה את התפלה או הלמוד, לא אומרים:
"**כלם לסגור את הסדורים**", והולכים
לטיפל בילד, כי הכל הרי נוסע על מי
מנוחות, אז לא כדאי לעצור את הפתה.

או אם מורה אמרה שלא ישתו
באמצע הלמוד, והיא מבחינה שכל
הפתה שרה את האלף-בית וילדה
אחת שותה מים, אז גם לא טוב
שהמורה תעצור עכשו את הלמוד
ותכריז: "**אה, ראיתי איך שהיצר הרע
נכנס עכשו מהחלון, ואני רואה איך
שהילדה הזאת שותה באמצע הלמוד**",
כי הרי לומדים עכשו, חבל לעצור את
הלמוד, יותר טוב שהמורה תקום
מהמקום ותסתובב בפתה, וכשהיא
מגיעה לילדה הזאת שהיא תקח

עליו בעצמו לראות אם הוא בריא...
זה כל כך חשוב לתת אהבה לילד,
זה כל כך חשוב לתת לטיפה ולהגיד
לילד: "**אתה צדיק**", "**אתה תגדל לצדיק
גדול**", "**אתה ילד כל כך טוב**", "**אני
אספר לאבא שלך כמה טוב אתה**".

לדבר אל הילדים כמו אל מבגרים

כשמדברים אל ילדים צריכים
לדבר אליהם כמו שהיו מדברים
אל מבגרים. מדברים אתם ישר, לא
בציניות; אי אפשר להגיד לילדים:
"**ובכן, אני הולך הביתה, כי אני רואה
שאני לא יכול להיות המלמד שלכם,
אתם לא מתנהגים כמו שצריך**"... "**אני
רואה שאף אחד לא בענינים, אז לא, לא
נלמד, כל אחד יוכל לעשות מה שהוא
רוצה**"... - ילדים קטנים לא מבינים
את השפה ההפוכה, צריכים להגיד
להם מה הם פן צריכים לעשות, ואיך
הם פן צריכים להתנהג.

מלמדים ומורות צריכים לחשב:
הילדים האלו הרי הולכים להיות
המלמדים של הילדים שלי, מהפתה
הזאת הולך לצאת מורה צדק לקהלה,
מנהל חשוב ומנהלת חשובה.

ב'חצפה' אפשר לחכות?

קבלתי עוד שאלה ממלמד. מלמד
שואל: "**כשילד עושה 'חצפה' בפתה,
חיבים לעצור את הפתה ומיד להעניש
את הילד, או שאפשר להשאיר את זה
למחר, לשקל את זה קדם או לישן על
זה לילה?**"

התרוץ על זה הוא, שאין על זה
כלל, לפעמים צריכים לעצור את
זה מיד ולפעמים לא. הייתי אומר
שזה תלוי, אם המלמד מרגיש בטוח
בעצמו, הפתה נוסעת בדרך הנכונה,
הפתה בידיו, הוא יושב בנוח בפסא
שלו, נסח הדבור והאווירה בפתה היא
טובה, אז הוא לא חיב לראות עכשו
כל דבר, או הוא יכול לשקל את זה
קדם ואחר כך להעיר לילד, ולהגיד
לו: "**מה שעשית היה חסר דרך ארץ**",
ואם יש צורך הוא יעניש אז את הילד.

כשמרגישים שהכל בפתה נוסע על
הדרך הנכונה, שיעשו כך. כי זה הרי
לא טוב לא לילדים וגם לא למלמד
עצמו, לעצור את הפתה בכל רגע.

על רשימת כל הילדים, לשמע האם
יש בפתה ילד שהוא אלרגי, כי אם לא
יודעים מזה, זה יכול חס ושלום להיות
'סכנת נפשות'.

החכמה של מלמד טוב

בכלל אין זה טוב להפנס לריב
עם ילדים; לא באנו כדי לריב עם
הילדים, "**הראיתי לך**", "**אני נצחתי**",
ו"**אתה נצחתי**", את כל הדברים האלו
צריכים להניח בצד, צריכים לראות
איך אפשר לגרם שהענינים יזרמו הכי
טוב והכי יפה מבלי להפנס לסכסוך
עם הילדים. ברגע שנסחפים למריבה
עם ילד, אין דרך לצאת מזה, כי אז
כבר צריכים לנצח כי זה כבר הופך
להיות 'חצפה'...

החכמה של מלמד טוב היא לא
להסחף ל'פנה' הזאת ששם הוא מכרח
לנצח. מלמד טוב מכניס חיות ושמחה
בילדים, והוא נותן לכלם מלים טובות,
וכך הוא חוסך שהוא לא יפל לסכסוך
עם הילדים, כי אם האווירה היא כל
כך נעימה יש לכל הילדים חשק
להשתתף בלמודים ולצית למלמד.

מלים טובות ולטיפה - נשואות לארץ זמן

דעו לכם, עם מלים טובות אפשר
לשחד ילדים עוד יותר ממתנות, כי
אם חיבים לתת מתנות אין לזה גבול,
ילד אינו שבע ממתנה אחת, צריכים
להמשיך לתת ולתת עוד מתנות ועוד
מתנות, אבל מלים טובות ולטיפה -
נשואות יותר זמן.

אני לא יודע אם בבית פיגא נהוג
שמורות מלטפות את הילדות, אבל
בתלמוד תורה נהוג שהמלמדים
מלטפים את הילדים, וכך היה עושה
הבעל שם טוב הקדוש זכותו יגן
עלינו, הוא היה מלטף את התלמידים
שלו כמו את הילדים שלו, והוא מאוד
אהב אותם.

יש מכתב שאחד כותב למוהרא"ש
שהבן שלו חוזר מהתלמוד תורה
ומספר שהמלמד נותן לו לטיפה,
והוא שואל אם הוא צריך לחשש
שהמלמד לא בריא? ומוהרא"ש עונה
לו: מי שאומר שלתת לטיפה לילד
פרושו שהוא 'לא בריא' צריכים לחקר



בדרך ארץ, אני לא יורס בגלל זה את הילדים שלי, אפילו אם באמת אני חושב שהמלמד הוא לא חכם שהוא מסתכסך עם הילד שלי, בכל זאת אני אדבר עם הילד שלי ואגיד לו להתנהג בדרך ארץ!

לכן, כשצריכים לדבר עם הורים אודות ילד, כדאי קודם לשוחח על זה ברגע עם המנהל או המנהלת, שיחליטו אם ההורים יעמדו לצדו של המלמד ויעזרו להצליח הענין, או שלא כדאי, כי ההורים רק הולכים לקלקל.

אם יודעים שההורים הולכים רק לקלקל, לא אומרים להם. ושיצירו לעצמם כאלו הילד הזה הוא יתום או יתומה... וצריכים להסתדר לבד עם הילד.

למעלה בשמים מלמד הוא מאוד יקר

דעו לכם, כאן בעולם מסתכלים על מלמד ומורה בזלזול, בקשי הורים נותנים טיפ לחנכה ופורים, [לא צריכים לסמוך על זה, צריכים לסמוך רק על הקדוש ברוך הוא, ורק להסתפל אל הקדוש ברוך הוא], אבל למעלה בשמים מלמד ומורה הם מאוד יקרים!

הקדוש ברוך הוא יעזר, שתהיה לכם הצלחה וסיעתא דשמיא, אמן.

ארץ, אני לא מקנא בך", יוצא מזה שכן צריכים להגיד להורים את האמת!?

התרוץ על זה הוא, תלוי איזה הורים; לא כל אבא ואמא הם 'מתנכים' יכול לקרות במשפחות חשבות ונכסות, שאם אומרים להם מלה רעה אחת אודות הילד שלהם, הם יהיו מסקסכים אתה לכל החיים. אפשר לראות את זה עם שכנים ישנן נשים שאם שכנה אומרת לה: "הילד שלך לא מתנהג בדרך ארץ", היא כבר כועסת על האשה הזאת, היא כבר לא יכולה לדבר איתה.

אם מערבים משפחה כזאת במקרה של חצוף, אפשר לאבד את הילד לכל השנה כי האבא יעמד לצד הילד, והאבא יגיד לכלם בבית הכנסת שאיתה מלימד לא טוב. בפרט אצלנו שיש לנו ברוך השם מלמדים צעירים ומורות צעירות אפשר לשמע הרבה פעמים שההורים אומרים: "הם צעירים, אין להם משג איך ללמד עם ילדים, הם חושבים לעצמם שהם יודעים, אבל באמת הם לא יודעים כלום..."

מצד השני ישנם הורים חכמים שכן יעמדו לצד המלמד ויעזרו עם מה שהם יכולים. אם מלמד יבוא להגיד לי שהילדים שלי לא מתנהגים

ממנה ברגע את בקבוק המים, ותגיד לה שאסור לשתות באמצע הלמוד.

אבל אם מורה רואה שנוסע פתק, בנות מעבירות דפים עם 'איקס עגול' אז כן צריכים לעצור את זה מיד. חוץ מאשר אם אוהזים באמצע מבחן בחשבון, והבנות שכבר סימו את המבחן שולחות ביניהן פתקים, אז לא צריכים לשים לב, אפשר להעמיד פנים כמו המדריך שסובב את פניו כדי לא לראות שאני שופך את צלחת המרק מתחת לשלחן... כי הרי במלא צריכים לחכות עוד שתיים שלוש דקות עד שכל הבנות האחרות יסימו לענות על המבחן, אז למה צריכים עכשו להתחיל להפוך את הכתה!?

האם לערב הורים בגלל הילדים שלהם?

אני רוצה לדבר על עוד דבר אחד, אננו עומדים עכשו לפני 'אסיפת הורים' להורים של כל הילדים של התלמוד תורה. מלמד שאל אותי שהוא רוצה לדעת מה נכון לעשות; פעם אחת הוא שומע שראש הישיבה אומר שלא להגיד להורים כל דבר שהילד עושה בפתה, ואחר כך הוא שומע בשעור חנוך שראש הישיבה אומר למלמדים: "אם לא תגיד לי את האמת על הילדים שלי אם הם מתנהגים בדרך



מכתבים בעניני חינוך

מאת ראש הישיבה שליט"א

איך מדברים עם ילדים על בית המקדש השלישי?

שאלה:

לכבוד ראש הישיבה שליט"א,

ראשית יישר בך על הכל – כל כך הרבה שאי אפשר לפרט.

אני מלמד ויש לי שני שאלות קצרות הנוגעות לימים אלו, ימי בין המצרים.

א, בידוע ישנה מחלוקת לגבי בנין בית המקדש השלישי האם זה ירד מוכן מן השמים או שאנחנו נבנה אותו, מה אומרים לילדים בני שמונה – תשע?

ב, יש מקור לזה שאומרים שעל ידי כל מצוה שאנו מקימים אנו מוסיפים אבן לבית המקדש השלישי ואם חלילה הפוך אנחנו מורידים אבן? או שזה סתם דמיון?

אנא ענו לי לתועלת התלמידים,

יישר בך.

תשובה:

בעזרת ה' יתברך – יום ד' פרשת דברים, ראש חודש מנחם-אב, שנת תש"פ

לכבוד ... נרו יאיר.

קבלתי את מכתבך.

אשריך ואשרי חלקך שאתה מלמד, אתה לומד תורה עם תינוקות של בית רבן - שלא טעמו טעם חטא.

חכמינו זכרונם לברכה אומרים (שבת קיט:): "אין העולם מתקיים אלא בשביל הכל תינוקות של בית רבן", העולם עומד על התורה של תינוקות של בית רבן, "אמר ליה רב פפא לאבבי, ידידי ודידך מאי", שאל רב פפא מאבבי: "מה עם התורה שלנו?" "אמר ליה", ענה לו אבבי: "אינו דומה הכל שיש בו חטא להכל שאין בו חטא", אינו דומה תורה שתינוקות של בית רבן לומדים, כי הם עדין לא יודעים מה זה חטא, הם עוד



לא טעמו טעם עברה - ועל תורתם העולם עומד.

לגבי השאלות ששאלת: מה יהיה כשמשית יבוא, מי יבנה את בית המקדש וכו'; הרמב"ם אומר: "וכל אלו הדברים וכיוצא בהן, לא ידע אדם איך יהיו עד שיהיו", כל אלו הדברים, מה יקרה כשמשית יבוא - איננו יודעים עד שהם יקרו, "שדברים סתומין הן אצל הנביאים, גם החכמים אין להם קבלה בדברים אלו", פי הם נעלמים מאתנו, וזה נעלם אפילו מהנביאים ומהחכמים, "ולפיכך יש להם מחלוקת בדברים אלו", ולכן יש הרבה חלוקי דעות בענינים אלו - מה ואיך יהיה.

ולכן אומר הרמב"ם: "לעולם לא יתעסק אדם בדברי ההגדות, ולא יאריך במדרשות האמורים בענינים אלו וכיוצא בהן, ולא ישימם עקר", לא להתעמק יותר מדי במחשבות של מה ואיך יהיה אחרי שמשית יבוא, "שאין מביאין לא לידי יראה ולא לידי אהבה", פי זה לא מביא לידי עבודת השם יתברך; בעקר עלינו לחפש איך אנחנו יכולים להביא את המשיח.

ולכן, במקום לחקור איך יהיה, מה יהיה וכו', - עלינו לראות לקיים מצוות ומעשים טובים כדי שהמשיח כבר יבוא. וכשאנו בוכים ומתאבלים על חרבן הבית עלינו לבכות על חרבן הפרטי שלנו, כמו שרבונו אומר (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן טז) כשבוכים על חרבן בית המקדש לא בוכים על שפעם היה חרבן, אלא בוכים על חרבן שכל עכשיו; שהיום הדור חרוב ונחרב, אנחנו רחוקים מהשם יתברך ואנחנו שקועים עמוק בתוך תאוותינו רחמנא ליצלן, עלינו להזהר לא לעכב את

הגאולה; ולכן רבנו צוה עלינו לקום בתצות ולומר תקון חצות פי אולי היינו בגלגול הקודם מאלו שגרמו לחרבן הבית ואפילו שלא אנחנו החרבנו את בית המקדש: - "אולי הוא מעכב עתה בנין בית המקדש", אולי אנחנו מאלו שמעכבים את בנין בית המקדש, "ונחשב גם כן כאלו הוא גרם להחרבו", וזהו זה כאלו החרבנו אותו.

תדבר הרבה עם הילדים בגנות המחלקת ושנאת חנם; תכמינו זכרונם לברכה אומרים (יומא ט.): בית המקדש הראשון נחרב פי עברו על שלוש עברות חמורות, בית המקדש השני נחרב בעוון שנאת חנם, ומסימת הגמרא: "ועדין מרקד בינן", העברה עדין אצלנו; תכנים אצל הילדים אהבת חנם, שהם יאהבו אחד את השני, שימסרו את נפשם אחד עבור השני, ועל ידי זה נזכה שהמשיח יבוא, ואז נזכה לראות איך שבית המקדש יבנה.

לגבי שאלתך השניה; איך אפשר לומר על דבר כזה שזה דמיון? ברור שזה כן! על ידי כל מצוה שאנו מקיימים אנו מקרבים את הגאולה.

מוכא מהראפשיצער זכותו יגן עלינו (זרע קודש פרשת פי תצא, דבור המתחיל פי תבנה בית חדש): "בכל יום שאדם עובד את השם בונה את ירושלים ובית המקדש", על ידי מעשינו הטובים אנו בונים את בית המקדש, והוא מביא שם: "שמעתי מהרב הקדוש מורנו הרב אלימלך זכותו יגן עלינו", שהוא עשה עלית נשמה וראה איך שמולכים את כלי המקדש, ואמרו לו: "אלו הכלים שאתה הוצאת מהגלות על ידי מצוותיך ומעשיך הטובים", פי על

ידי המצוות והמעשים טובים שאנו עושים אנו בונים את בית המקדש. אסור להגיד שזה דמיון; זה אמת ויציב שכשאדם מקיים מצוה הוא מביא לבנה לבית המקדש וכשהוא חוטא הוא מוריד לבנה ומעכב את ביאת המשיח, וכן מביא הרבי הקדוש מסאטמאר זכותו יגן עלינו בהקדמת ספרו ויואל משה (דף ט), שהרבי הקדוש מצאנו זכותו יגן עלינו התבטא פעם באמצע עריכת שלחנו הטהור: "בית המקדש כבר מוכן הוא כבר בנוי ומוכן, חסר רק את הפרכת", וענה הצדיק הקדוש רבי יהושע'לע מטומושוב זכותו יגן עלינו "אנחנו מאמינים שהרבי יכול להשלים את הפרכת", והרבי מצאנו שתק ולא ענה לו כלום.

ופעם אחרת באמצע עריכת שלחנו הטהור ענה הרבי מצאנו ואמר: "ומי אמר לכם שלא השלמתי את הפרכת? אכן השלמתי את הפרכת של בית המקדש, אבל הגיע רשע ועשה עברה חמורה, ועל ידי זה הוא קרע את הפרכת".

את זה תכנים ותטמיע בילדים, שהם ידעו ויזכרו שעל ידי כל מצוה שאדם עושה הוא מביא עוד לבנה לבית המקדש והוא מקרב את הגאולה ועל ידי כל עברה שהוא עושה הוא שובר את בית המקדש, הוא קורע את הפרכת.

הקדוש ברוך הוא יעזר שתצלית בכל הענינים.

...

(ספר עצתו אמונה חלק י' מכתב אלף לא)



לקבלת הגליון מדי שבוע יש לשלוח אימייל ל: chinuchgilyon@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