

955 פנחס

כניסת השבת: 19:27

יציאת השבת: 20:18

רבנו תם: 21:12

ע"פ אופק ת"א

כ"ב בתמוז התשפ"ה

טוב העלון השבועי להסות בה'

מתנת חיים

'שמעו נא המורים', הקפדת וכעסת על בני לוי, ובכך הראת שחסר לך במעט במעביר על מידותיו, לכן אינך יכול לקבל מהשנים הללו. "אולם", ממשיך החת"ם סופר, "היה תלמיד חכם אחד שהעביר על מידותיו בצורה מופלגת למרות הביזיונות הקשות שהעלילו עליו, והוא - פנחס בן אלעזר בן אהרן הכהן, אשר השפילו וביזו אותו אחר מעשה הקנאות: "הראיתם בן פוטי זה (בנו של יתרו), שפיטם אבי אמו עגלים לעבודת אלילים, והרג נשיא שבט מישראל".



כותב ה'מהר"ם שיק' שלא היה אדם בעולם שהעביר על מידותיו כפנחס, משום שהוא נכנס במודע לתוך המצב הזה! וידע שהשבטים יבזו אותו, ובכל זאת חגר את עצמו ונכנס לעשות את רצון ה'". **לכן, מיד זכה פנחס לקבל את כל השנים של דור המדבר שנפטרו בקיצור ימים ונעשה אליהו הנביא שחי לעולם! זה תשלום השכר על הביזיון שקיבל!** אומר הרב ב'דרמן: "אדם ששומע את החידוש הזה ומבין אותו, חייב לצאת לרחוב ולחפש את תרופת הפלא הזו הנקראת 'ביזיונות'..."

- המשך בעמוד 4 -

כל מעשה טוב שעושה האדם בא בחשבון אצל הקב"ה, והוא עתיד לקבל עליו שכר, מידה כנגד מידה. פנחס, רואה את חילול ה' הגדול שנעשה ע"י נשיא שבט שמעון - זמרי בן סלוא, בלוקחו את הנסיכה הגויה - כזבי בת צור, והוא מקנא קנאת ה' ע"י הריגתם לעיני כל ישראל, ובכך נעצר החרון אף מישראל. בורא עולם משבח את מעשה פנחס, ונותן לו שכר אדיר: "לכן אמור הנני נותן לו את בריתי שלום". מה השכר שקיבל? שהפך להיות כהן (רמב"ן) וזכה לאריכות ימים, שנעשה אליהו הנביא שלא מת לעולם (ילקוט שמעוני). **מדוע קיבל שכר כה מופלג להאריך ימים ולהיות אליהו הנביא שלא נפטר? מה המידה כנגד מידה?**

שימו לב לתשובה המופלאה של החת"ם סופר: חז"ל אומרים (חגיגה ד) כי "יש נספה בלא עת" - ישנם אנשים שנפטרים מן העולם, טרם הזמן שנקצב להם משמייים. כיצד יתכן הדבר? מפני שהם הכניסו עצמם לסכנה: התקרבו לאש מסוכנת, עמדו על קצה בנין גבוה, ובאותו רגע היה עליהם קיטרוג שהכניסו עצמם למצב זה - ובא מלאך המוות ונטל את נשמתם טרם זמנם. 'ומה עושים עם כל השנים שנותרו להם לחיות בעולם הזה, ולא זכו לחיות?', שאל רב ביבי את מלאך המוות. **המוות: "אני נותן את אותם שנים לתלמיד חכם המעביר על מידותיו".**

כעת, אומר החת"ם סופר זצ"ל, ניתן להבין: "כששמע משה רבנו כי הוא לא יכנס לארץ ועליו למות בסיום 120 השנים שנקצבו לו, הוא ניגש לפני כיסא הכבוד ואמר לה': 'שנות חיי נגמר, אך יש לי 600 אלף איש מתי-מדבר שנפטרו בקיצור ימים עקב עוונותיהם. אנא, תן לי את שנותיהם ובכך אזכה להיכנס לארץ בזכותם!'. ענה לו הקב"ה: "אין אתה יכול לקבל, משום שאמרת:

העלון מוקדש לעילוי נשמת

מו"א ועט"ר מיכאל בן אורה

קלרה חתון בת סלחה

ולרי בן אירנה

ת.נ.צ.ב.ה



לעילוי-נשמת: הרב עובדיה יוסף בן גורג'יה, הרב שמעון בן בחריה. מ"ס צדוק בן נור ומרים בת גליה. יחזקאל בן גורג'יי, גבריאל בן סמינה. יוסף בן ג'יה. פרחח בת טובה. פנחס בן דינה. שרית שרה בת מריאן. שרית שרה בת ויקטוריה. גלילי הכהן בן כוכבה. יוסף בן תמו. טובה בת מרים. יצחק בן טובה. אסתר בת מול. תקווה בת פנינה. סופיה שרה בת רוזה. אבלין עדינה בת פרחח. ר' אברהם בן ר' סעדיה. עמרן אורי בן יוסף. סאן אמנון בן שרה הי"ד, משה כהן בן נוהת ויוסף. יעקב בן שמחה.

לרפואה, פריסה והצלחה: מ"א ציפורה אחיאל. מנשה ואורה אחיאל. א"ה הדר בת נחמה. דניאל בן ציפורה. אורטל חנה בת הדסה וב"ב. פנינה בת שושנה וב"ב. אושרית בת פנינה וב"ב. משה שמואל בן זלדה. מוריה בת רויטל. גאולה בת דבורה. שרה חיה רפאלה בת רחל. טליה מרים בת דינה וחיים. רות בת מרים הי"ו. ינון בן רחל.

זש"ק: שולמית בת איריס. יסכה בת מול. אליס בת פרידה. בתחן בת גילה רוחמה. הדר בת נחמה. **זיווג הגון:** אודליה וניר בני ציפורה.



סגולות וישועות

מבית "הפלא ופלא" - 052-763-2686



הלכות והליכות

מתוך "בהלכה ובאגדה - ארבע תעניות"

שאלה: מהם מנהגי בין המיצרים? האם מותר להשמיע בקייטנות ילדים שירים? האם מותר לרקוד? ומה עם תספורת וגילוח?

תשובה: נוהגים להימנע מללבוש בגד חדש ומלאכול פרי חדש בימי בין המצרים, כי היאך יאמרו "שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה", כשהוא זמן פורענות וימי צרה ותוכחה לעם ישראל. ואולם, בשבתות שבינתיים, מברכים "שהחיינו" על פרי חדש או על בגד חדש. ובפרט שנהנה מהפרי ומקיים מצות עונג שבת שהיא מהתורה, ולא יבטל המצוה עבור זה. וכן נהג המהרח"ו הקדוש. אך פרי שלא ימצא אחר ט' באב או חולה ומעוברת המתאווים ונזקקים לאכילת פרי חדש - יברכו שהחיינו ויאכלו. וכן אין להחמיר על קטן הרוצה לאכול פרי חדש או ללבוש בגד חדש.

יש להקפיד שלא לשמוע שירים המלווים בכלי נגינה בימים אלו, ומכל מקום בשמחה של מצוה כברית מילה, סעודות חתן וכלה בשבעת ימי המשתה, בר מצוה (ביום הולדתו ה-13), פדיון הבן, סיום מסכת וכדומה - מותר לשורר ולנגן בכלי נגינה ממש. קייטנה לילדים שיהא קשה לנהל אותה ללא שירים - יש להקל. **ריקודים** בימים אלו - אין לרקוד אפילו בלא נגינה.

מנהג בני אשכנז **שלא להסתפר ולהתגלח** מיז' בתמוז ועד י' באב. ורק בברית או פדיון הבן - מותר לבעלי השמחה להסתפר, מלבג בשבוע שחל בו. **ומנהג בני ספרד שלא להסתפר ולהתגלח** רק בשבוע שחל בו תשעה באב, כמפורש בתלמוד ובשלחן ערוך.

(1) כתב הקדוש בעל ה'בית אהרן': "וזה ברור אצלי, כי תפילה בציבור יכול לעזור לאדם בכל דור כמו צדיק הדור".

(2) כתב ר' משה סלוביצי'יק זצ"ל: "אדם שהתגלתה בגופו מחלה קשה - יקבל על עצמו למשך שנה להקפיד ב-100% על תפילה בציבור מתחילתה ועד סופה".

(3) אמרו גדולי ישראל: "אדם המשתדל להתנהג במידת הסבלנות - מובטח שכל תפילותיו תתקבלנה ברצון ויעשו פירות".

(4) כתב ספר הזכירה: "הרוצה שתפילותו תעלה מבלי קיטרוג - יתן צדקה לפני התפילה ויבקש מה' שתפילותו תעלה".

(5) כתב בעל 'סדר היום': "אדם האומר 'עלינו לשבח' במתינות, ברגש ומתוך התבוננות בתוכן המילים - מובטח לו שתפילותו תתקבל ותעשה פירות".

(6) ה'מאור ושמש': "הנזהר להתפלל בציבור - מבטל גזירות ומתפרנס בריוח".

מתוך 'תתקבל' - 052-763-2686



ח. אזולאי -
מנחת הורים
ויועצת אישית מוסמכת

העונש לא עובד!

הילד להבנה הפנימית או לרצון אמיתי להשתנות. הוא יוצר תגובה רבוטית - אבל לא למידה. לפעמים פחד, לפעמים התנגדות, לפעמים ניתוק. כמו ללחוץ על דוושת הגז כשהידידת מנותקת מהמנוע. הרעש נשמע - אבל שום דבר לא קורה בפועל. הגלגלים פשוט לא יזוזו.

אם כך, מה כן יוצר שינוי? קודם כול, ביטחון. כשאני יודעת מה המעמד שלי בבית. בטוחה בו. מבינה שילד בן 5 לא באמת מאיים על המיקום והתפקיד שלי כאמא, אני פנויה יותר לחנך ופחות להילחם על המקום שלי.

דבר שני, קשר. כשילד מרגיש שמבינים אותו, שהוא שייך, שהוא לא "האויב" - הוא הרבה יותר פתוח להשפעה. ואז, במקום עונש, מציבים גבול ברור ומאפשרים לתוצאה הטבעית לקרות. לדוגמה: אם הוא צועק או מדבר לא יפה, עוצרים את הויכוח. "אני מוכנה לדבר כשאתה מדבר בכבוד". לא מתוך כעס - אלא ממקום יציב וברור. בלי עונש. זו פשוט המציאות.

הדבר דורש שינוי מחשבתי - להבין שאיננו במאבקי כח, אלא מובילים אותם להיות יהודי טוב, ועליי לחשוב איך אני מעביר לו את המסר שישתנה בחיים!?

הגיע הזמן שנשלים עם זה - עונשים, לא באמת עובדים. רובנו גדלנו על המשפטים: "אם תעשה את זה שוב - תראה מה יקרה", או "אתה לא יוצא מהחדר עד שתתנצל". גם אם הבטחנו לעצמנו שלא נדבר ככה לילדים שלנו, איכשהו זה יוצא. זה כל כך אינסטינקטיבי - שאחר שהילד עושה משהו שלא מקובל, אנו מגיבים בעונש. מדוע? 1. בתקווה שזה ילמד אותו לקח. 2. כדי להרגיש שליטה על האירוע.

אך מה קורה בפועל? ברוב המקרים - שום דבר. הילד חוזר על אותה התנהגות שוב ושוב. לפעמים זה נראה כאילו הוא אפילו לא שם לב לעונש.

לא מזמן היתה אצלי ביעוץ אמא לילד בן חמש. בכל פעם שהיא מבקשת ממנו להתארגן: בכדי להתלבש או בכדי להתארגן לשינה - תחילה הוא מתעלם, וכשהיא מתחילה להרים את הקול, הוא מתנגד: "די, לא עכשיו!". ואז, היא עוברת להצבת גבול: "אתה מדבר ככה - אתה לא תקבל סיפור הערב!". למחרת - אותו דבר בדיוק. ההתנגדות, הצעקות, ההתפרצות. הכל חוזר שוב.

אז למה זה לא עובד? כי עונש, מטבעו, מטפל רק בהתנהגות החיצונית. הוא לא נוגע בשורש, ולא מחבר את

שמירת ההורים

החנות והתנגש בעוצמה בקיר השני! כל מי שהיה ומה שהיה בחנות - התרסק ונמחץ לחלוטין. אלא ש... אף אחד לא היה בחנות.

ומדוע? מפני שאחי לקח את אמי לרמת גן, והגיע באיחור של כחצי שעה. תארו לעצמכם, אם אחי היה באותה שעה בחנות, אין כל אפשרות שבעולם שהרכב לא היה נכנס בו בעוצמה רבה, ומי יודע מה היה מצבו והאם היה בכלל נותר בחיים, שהרי החנות קטנה והרכב חצה את כולה!

אך הוא נתן רבע שעה לאימו וכיבד אותה, ויותר מכך - קיבל על עצמו להחזיק במצווה היקרה הזאת עליה נאמר "למען יאריכון ימך" ומיד קיבל את החיים שלו במתנה!

לכבד את אבא ואמא בחייהם זו מתנה יקרה המוגבלת בזמן! יום יבוא וכנראה שהם לא יהיו לידך כדי לכבד אותם, וכעת זו השעה להשיב להם נחת. אחי עשה מאמץ לשמח את אמא שלנו, על חשבון הזמן שלו, והקב"ה הראה לו - שבזכות כך, הוא הציל את חייו ונתן לו עוד זמן רב לחיות. "כבד את אביך ואת אמך - למען יאריכון ימך!". (מתוך עלון 'הורינו')

השבטים ביזו את פנחס ואמרו לו שאתה מתנהג כך, מפני שאתה בא מהסבא שלך יתרו שהיה מפטם עגלים לעבודה זרה. אך פנחס, לא קיבל את הדברים, הוא ידע שהגם שסביו יתרו, היה גוי שהתגייר, בתוך ליבו הוא נתן לו כבוד גדול, ובפרט שזכה לשוב בתשובה ועזב את כל הכבוד הגדול שהיה לו בטומאה.

כתב ה'חיי אדם' בשם ספר 'חרדים': "על האדם לדמות בעיניו כי הוריו הינם גדולים ונכבדי ארץ, אף שבעיני שאר בני אדם אינם חשובים כלל". וזה הנקרא כיבוד הורים במחשבה, שמחשיב את הוריו כאנשים חשובים, על ידי שזוכר תמיד את הדברים המיוחדים שבהם! כי על כיבוד הורים - נוטלים שכר בעולם הזה!

שלא לצער את אמא, ואף למלא את מבוקשה!".

ביום ראשון בבוקר, פנתה אמי לאחי הרווק ושאלה אותו: "האם תוכל בבקשה להסיע אותי למקום מסוים ברמת גן?". אחי התכוון להתחמק, כיון ששעת פתיחת החנות שלו קרבה, ואם יסיע את אימי אל תוך עומקי העיר 'רמת גן' - הרי שיגיע באיחור משמעותי לפתיחת החנות. אלא שאז הוא לפתע נזכר בכל מה שדיברתי אתו: "תתפוס במצוה הזו של כיבוד הורים. נותר לנו לכבד רק



את אמא". "טוב אמא, אקח אותך!", הכריז אחר מאבקים פנימיים.

הם נסעו, וחלפו ליד החנות ברחוב מודיעין, אחי הוריד את אמי במקום שרצתה, ועשה את דרכו לעבר החנות שלו בגבול בני ברק - רמת גן.

כעת הוא באיחור של יותר מרבע שעה לזמן הפתיחה של החנות. והנה, לאחר כמה דקות, כאשר הגיע אל הרחוב של החנות שלו, הוא מבחין במחזה מוזר: במקום ישנן אמבולנס, רכבי משטרה, ומהומה רבה. הוא התקרב, וגילה את הנס הגדול - בעל רכב שנסע ברחוב 'מודיעין', לחץ בטעות, על דוושת הגז, במקום על דוושת הבלם, ולא זו בלבד, אלא שהלחיצה נעשתה בכל הכוח. הרכב התרומם באוויר, עבר את גדר ההפרדה הנמוכה, נכנס לתוך חלון הראווה של החנות, חצה את

היה זה לפני מספר שנים. במהדורות חדשות רבות פורסם על רכב שיצא משליטה ושעט אל תוך חנות ברחוב 'מודיעין' על גבול בני ברק - רמת גן.

היה זה בשעת בוקר מוקדמת, הרכב פרץ את חלון הראווה, המשיכה לאורך כל החנות והגיע עד הקיר הפנימי שלה. או במילים אחרות - הרכב ריסק ודרס את כל החנות. אלא שבנס גלוי, בעל הרכב הוגדר פצוע קל עד בינוני, ובעלי החנות לא היו במקום ברגע התאונה.

תחילה נבדק חשד לאירוע טרור, אך לאחר בדיקות מקיפות התברר כי מדובר בטעות אנוש. כל זה היה במהדורת החדשות. אך כולם אינם יודעים את המעשה המסתתר מאחורי אותה ידיעה מיוחדת, אותו סיפר אברך יקר למוסף שבת קודש של 'יתד נאמן', חודש וחצי לאחר המעשה: "בואו ואספר לכם את הסיפור האמיתי שמאחורי הנס. הנני אברך בעל תשובה, הלומד בישיבת "אור דוד" של הרה"ג דניאל זר שליט"א, ב'פרדס כץ' (בני ברק). אימי שתחי', הינה אישה מבוגרת המתגוררת עם אחי הרווק שעדיין אינו שומר תורה ומצוות.

לאחרונה, פתח אחי חנות על גבול בני ברק - רמת גן ברחוב 'מודיעין'. והנה, ביום חמישי שלפני התאונה המדוברת, התקשרה אליי אמי בצער רב וסיפרה לי בצער כי יש לה עוגמת נפש וקושי רב עם אחי, שאינו דואג לה כראוי ואינו מכבדה, ולפעמים אף מציק לה ומצער אותה.

היה לי קשה מאד לשמוע זאת, וכבר למחרת, הרמתי טלפון בכאב לאחי, והשמעתי באזניו דברי תוכחה היוצאים מלב ללב, מאח לאח. "אחי, נכון שאינך שומר מצוות, אך לכל הפחות תקיים כראוי את מצות כיבוד האם, שתהיה לך למליץ יושר אחר 120". הדברים נכנסו לליבו של אחי והוא קיבל את הדברים: "אתה צודק. אשתדל להשתפר ולהתאמץ

מתנת חיים!

ובכך ימחקו מעליה כל המקטרגים,
אך היא לא הסכמה לקבל זאת ויצאה
בכעס. כמה חבל שלא קיבלה את
הביזיון, כך היתה חוסכת את כל
הצרה הגדולה הזאת...!"

כמה גדול ונורא עוצמת הבושה והביזיון שאדם עובר, עד אשר כותב רבי חיים ויטאל זצ"ל, **כי אם אדם היה יודע מעלת הביזיונות היה רודף אחריהם ברחוב!**

הרב חנניה צ'ולק הסביר את דברי הרמ"ק הקדוש: 'כאשר אדם חוטא, מבקש הוא מה' לסייע לו לכפר על חטאו. "באים לאדם ואומרים לו: נ'יתן לך ייסורים שימרקו את עונותיך: בתי חולים, אסונות, תאונות ח"ו, והוא צועק: 'איני רוצה!'. 'טוב, אז נטפל באשה שלך ובכך יתכפרו עוונותיך?'. 'לא, חס וחלילה!', הוא זועק. 'אז נעביר אותך סבל בילדיך ובזה יתכפרו עוונותיך?'. 'ה' ישמור, חס ושלום!'. 'אז אתה יודע מה, ניקח את הכסף שלך?'. 'לא, אני לא רוצה!', הוא צועק, צורח ובוכה. הוא רוצה שיתכפרו עוונותיו, אך שכולם יהיו בריאים והכסף ישאר.

אומרים לו: 'אבל צריכים לעשות משהו... אי אפשר להישאר עם כל סאת העוונות הזו'. לבסוף נמצא פתרון נפלא - ביזיונות! ועל כך כתוב באיכה (ג, ז): **"ייתן למכה לחי ישבע בחרפה" - תן את הלחי שלך כדי שיכו אותך, ובזכות זה תאכל ותשבע ולא תצום, משום שחרפה מנקה הכל!**

וזה פירוש המשנה: "ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיה" (אבות א' י"ז). שאלמלא השתיקה בשעת ביזיון, היה צריך לטפל בגוף ע"י סבל ח"ו.

“פעם אחת”, סיפר השמש של הצדיק, “הגיעה בשעת צהריים אשה לא צנועה בכלל לביתו של הרב, על מנת להתברך מהרב. כאשר היא נעמדה ליד הרב, הרב השפיל את מבטו והחל לצעוק עליה ולהשפיל אותה במילים קשות ומבהילות. האשה שהיתה המומה מקבלת הפנים, כעסה מאד על דברי הרב הקשים, ובמקום להיכנע ולקבל זאת, היא הסתובבה בזעם ויצאה מביתו של הרב בהפגנתיות.



חלפו רגעים בודדים. היא עברה במעבר חציה מחוץ לביתו של הרב ונדרסה למוות! רצו מהר לרב לספר לו על כך, והרב החל לבכות בצער: "מה אעשה? כשהיא הגיעה אליי לפני כמה דקות, ראיתי סביבה כתות של מאות ואלפי מקטרגים שנבראו מהחוסר צניעות שלה, אשר החטיאו יהודים רבים. מעל ראשה ריחף גזר דין מוות, ורציתי לבטל זאת, אך ידעתי כי ישנו פיתרון אחד מהיר וקצר, והוא - ביזיונות! לבזות אותה ולהשפיל אותה. עשיתי זאת בכאב לב כדי שהיא תקבל את הבושה

בשכונת 'פרדס כץ' בבני ברק חי לפני שנים בודדות הצדיק הנסתר חכם אברהם חי זצ"ל. הרב היה בעל רוח הקודש, הרואה על כל אדם את כל אשר עשה, והיו רבים מכל הארץ באים להתברך לפניו, בעוד הוא מעמיד עצמו כיהודי פשוט לחלוטין.

פעם אחת, הגיע נגר לביתו ורצה להפתיע את הרב. מה עשה? הוא חיכה שהרב יצא לתפילת מנחה וערבית, ואז, נכנס הרב לביתו והחליף לו את הספריה הישנה בספריה חדשה ויפה, לכבודו של הצדיק. חכם אברהם חי זצ"ל חזר מהתפילה ורצה ללמוד בספריו, אלא שלתדהמתו הוא רואה ספריה חדשה. הדבר שימח אותו מצד אחד, אלא שמצד שני, היתה לו עוגמת נפש, כיוון שהנגר החזיר לו את הספרים לספריה החדשה שלא לפי הסדר, ובעקבות כך, הרב התבטל כמה דקות מלימוד התורה בחיפוש אחר הספרים וסידורם כפי הרגלו.

והנה, בבוקר, מתעורר הנגר עם כאבי ראש אדירים. הוא הרגיש כי חותכים לו את הראש מרוב סבל. אשתו הציעה לו ללכת לרופא, אך הוא אמר לה כי הוא ילך אל הצדיק חכם אברהם חי ויבקש הכוונה. מיד בהיכנסו לבית הצדיק, עוד לפני שפתח בשאלה, אמר לו הצדיק: **"מצטער, זה לא אני שגרמתי לך לכאב ראש. זה שלושת הצדיקים חנניה, מישאל ועזריה שראו בשמיים את הצער שלא מצאתי את הספרים שלי, ולכן הקפידו עליך משמיים. אך אני יודע שכוונתך היתה לטובה, ולכן אני מברך אותך שתצא מכאן והכאבים יחלפו".** ואכן כך היה!.

החידה !?
השבועית

מהם ארבע המקומות שאסור לשבת בהם?

[illegible]

ההקדשה המרכזית

העלון מוקדש לרפואה והצלחה: ע.ב.מ,
שלמה בן אלה, אלונה בת פלינה, רימה בת
רינה.

לעילוי נשמת: יעקב בן לבנה, רחל גילה בת
נח, האשה הכשרה חוה בת אשרת ת.נ.צ.ב.ה.
לרפואת מרדכי בן ציונה.

העלון מוקדש להצלחת החפץ בעילום שם

תורמים יקרים - שימו לב!

**נפתח חשבון חדש לעלון ע"י עמותה:
בנק פאגי (52) סניף 188. חשבון 58-58-74
לכתוב בהערות: עבור עלון טוב לחסות בה"
ניתן לקבל החזר מס על כל תרומה ע"פ סעיף 46**



העלון מוקדש לעילוי נשמת יקירנו ואהובינו מו"א ועט"ר מיכאל בן אורה. אשר עמל והתייגע כל השנים להוצאת העלון לאור והדפסתו! זכות זיכוי הרבים תעמוד לו בשמיים!

משפחת אחיאל • משה בריל 9 ת"א • 052-7137136 • daniel777achiel@gmail.com