

לחלוצות החסידות

מגזין להעצמת עבודת השם בדרך חסידות חב"ד

ברוך השם • ערב שבת קודש פרשת 'צו' • ט' ניסן ה'תשפ"ו (27/03/2026) • מגזין מספר 231

נא לשמור על קדושת המגזין •

מהפיכה בהגשה

לראשונה בהיסטוריה מאה מרבני חב"ד מדריכים בצורה מעשית כיצד 'להתפלל' בשלושה ספרים גדולים

פרטים מלאים בעמוד האחרון



מבזקים

תקציר הכתבות והעדכונים מאתר 'חב"ד לייב'

כאנל מיוחד

הכאנל המלא על עבודת התפילה עם גדולי המשפיעים, שהתקיים ב-770 לרגל י"א ניסן <<



יחידות מופלאה

תיעוד מיחידות אישית בה הרבי מדבר בפתיחות נדירה על גורל העם וארץ הקודש <<



מדריך מקיף לכסח

מדריך הלכתי מעשי לחג הפסח, לפי מנהגי והיחודי חב"ד, לקריאה באתר, יחד עם שיעור וידאו <<



שיחה עכשווית

הפיתרון המהפכני שגילה הרבי, שיעזרו לאמריקה לטפל במשבר האנרגיה העולמי בנפט <<



תיאור מרטיט

המשפיע הרב אופן מתאר בידאו את הנהגת הרבי לבילי הסדר, ותנועת ה'עבודה' הנדירה <<



חב"ד לייב
CHABADLIVE.ORG

הדרך לעושר אמיתי

מה גורם לאדם להרגיש עשיר באמת - בלי שקל אחד נוסף?

באותם רגעים מופלאים!.. אבל הרבי מגלה רובד עמוק יותר: גם בתוך 'עבודת התפילה' עצמה - יש בדקות יותר את שתי המדריגות. כאשר האדם מרגיש שחסר לו משהו רוחני, או שהוא מתבונן בעניינים בחסידות שמבארים את איך החיות האלוקית חודרת לענייניו הגשמיים ('ממלא כל עלמין'), זה מעורר אצלו אהבת השם של 'בכל לבבך'. או שהוא אפילו רוצה התעלות אלוקית שלמעלה מהטבע ('סובב'). שזה מעורר אצלו רגש אהבה של 'בכל נפשך'.

שתי התנועות הללו - למרות שהן נשגבות - עדיין נקראות 'תפילת עני'. כי האדם מבקש. חסר לו. הוא רוצה משהו. אבל 'תפילת עשיר' האמיתית, זה קורה כשהאדם מתבונן בתפילה ב'עצמות', בעצם המהות האלוקית שלמעלה מגילויים. כאן אין בקשה. אין חיסרון. יש מציאות. האדם חי את האמת האלוקית כפי שהיא, לא כמשהו שהוא רודף אחריו, אלא כמציאות שממלאת אותו. ואז נוצרת אהבת השם של 'בכל מאודך' מסירות מוחלטת, חירות פנימית, יציאה אמיתית ממצרים.

כשאדם מתפלל באריכות רק עם 'ממלא' ו'סובב', הוא עדיין בוחר בגילויים. אבל המטרה היא 'אנא נסיב מלכא' - לבחור במלך עצמו, ב'עצמות'. דווקא אז, כשהאדם מתפלל באריכות ומתבונן ב'עצמות', אזי נעשה 'עשיר' אמיתי. הוא חי חירות פנימית, ומביא גאולה.

אם ההולדת של הרבי בי"א ניסן, זהו רגע שבו הנשמה מקבלת הזדמנות להתכוונן מחדש אל מהות החסידות, אל מה שהרבי העניק לעולם - ובעיקר אל מה שמצופה מאיתנו. וההכנה הראויה ביותר, כפי שחסידי יודעים היטב, היא לימוד המאמרים שהרבי נתן לרגל היום. שם טמון המפתח לחיות חדשה. לא רק עומק, אלא סדר ברור בעבודת השם.

אחד הביאורים המרכזיים במאמר 'תפילה למשה' שיצא לאור לי"א ניסן תשנ"א, הוא ההבדל בין 'תפילת עני' ל'תפילת עשיר'. כדי להבין זאת, הרבי פותח בהבחנה יסודית בין שתי מדרגות בעבודת החסידות: לימוד השכלת החסידות (שהוא בחינת 'חכמה' ו'בינה'), והפנמת והרגשת החסידות בעבודת התפילה (שהיא בחינת 'דעת').

וכאן מופיע ההבדל הראשון בין עני לעשיר: ה'עני' הוא זה שחסר לו. כשאדם לומד עניין חדש בחסידות, הוא מקבל משהו שלא היה לו קודם - כמו עני שמקבל מתנה. הוא מתמלא, מתחדש, מתרגש. לעומת זאת, ה'עשיר' הוא מי שאינו חסר. הוא חי את ההשגה, מרגיש אותה, מתענג עליה. אין כאן חידוש - יש כאן חיות. זהו העומק של עבודת התפילה: לא רק להבין, אלא לחיות. כמה שהאדם יותר מאריך בתפילה, הוא חווה ומרגיש את האמת האלוקית, ואז הוא עשיר של ממש. לא חסר לו כלום.



לאתר 'חב"ד לייב' סקרו את הברקוד

מחלקת המדיה של הארגון מפעילה אתר תוכן חסידי מרתק עם שאלות ותשובות, איכותיות וחומר היסטורי איכותי, בשילוב שיעורים והתמודדויות. טונו חב"ד, חדשות הארגון ועוד.

ליצירת קשר •

LGCH770@GMAIL.COM

CHABADLIVE.ORG

+9725.4683.2770

יוצא לאור על ידי אגף ההוצאה לאור של ארגון 'לחלוצות גאולתית'

ראשי הוועד הרוחני של הארגון • הרב יוסף יצחק אופן והרב נחמן שפירא





הרב אשר פרקש שליט"א

משפיע ישיבת 'תומכי תמימים'
ליובאוויטש' בואנוס איירס, ארגנטינה

התוועדות חסידיה //

בלי 'מדריגות'. זה מינימום

כל השיח הזה האם הדור והזמן שלנו שייך לעבודת התפילה, זה דבר שהוא מוטעה וכל שורש השאלה מגיע ממקום לא נכון בכלל. משהו התעצל להתפלל באריכות, וניסה למצוא תירוץ ש'יסדר' את עצמו, והתחיל לשאול האם זה שייך וכו'. אחרי זה יושבים ומתפללים האם זה 'דור השישי' או יש לזה שייכות גם ב'דור השביעי'.. אנחנו יצרנו את הבעיה, ואחרי זה הופכים זאת לאיזו מציאות כל שהיא.. שוכחים על מה מדובר.

זה פשוט מוזר לשאול משהו, על דבר שאינו במציאות. השאלות הללו מגיעות ממקום כה מצומצם, ואחרי זה בונים על כך סטיגמות. לפני שמדברים על 'עבודת התפילה', צריך להבין בכלל על מה מדובר פה. מהי 'עבודת התפילה', מה מטרתה ועד כמה היא חשובה ונחוצה בעבודת השם.

הבעיה הראשונה היא שעשינו מהתפילה איזה 'מדריגה', ובגלל שזה משהו מאוד נעלה, מתחילים לפחד להתעסק בזה.. עושים מזה דבר קדוש ומיוחד, ואחרי זה מייצרים שאלות עד כמה זה שייך.. הגישה הזו היא לא נכונה מעיקרה. האמת היא שזה דבר פשוט וריאלי לחלוטין. זה בכלל לא משהו 'רוחני' ומעופף..

אם נסתכל בתורת רבותינו נשיאנו, החל מאדמו"ר הזקן והולך ומוסיף אצל כל רבי – עד לרבי נשיא דורנו, 'עבודת התפילה' זה ממש יסוד הכל. מה זה 'חסידות'?' חסידות זה גילוי אלוקות. מה זה 'משיח'?' משיח זה שיהיה הגילוי של 'ומלאה הארץ דעה כמים לים מכסים'. זה משיח. אז בגלל שיח

לזה כמה ביטויים שונים, יש לזה משמעות אחרת?! כל שיחה בענייני 'גאולה ומשיח' שנפתח נראה שעל מה הרבי מדבר? על אלוקות, על אחדות השם, על המשכת הבורא אצלי ובעולם ובכל דבר וכו'. ומתי הזמן להפנים ולחוש את זה? כשאוכלים קוגל? או להבדיל כשלומדים דף גמרא? הזמן להפנים ולחיות אלוקות, זה בזמן אריכות התפילה!

אפילו כאשר לומדים 'מאמר' חסידות, לפעמים כל כך עוסקים בפלפול וה'השכלה' של הלימוד, ששוכחים מהאלוקות של העניין. מתי הזמן להתחבר ולקלוט שיש פה משהו אלוקי? שכל ה'השכלה' הופכת להיות משהו 'חיי' זה בתפילה.

אז מה בכלל הספק והשאלה 'האם זה שייך בדורנו' או 'אם אני ראוי לעסוק בזה'?? הרי כל החסידות, כל החיות במשיח, ובעצם כל החיות בכל עניין של קדושה - מגיעים רק מ'עבודת התפילה'! התפילה היא היסוד של הכל. אז איפה נכנס כאן ספק בכלל??..



הדבר הפשוט והמינימלי

לא צריך לעשות מזה 'מדריגות', ובמילא לא יהיו בעיות.. זה דבר יסודי ומוכרח. כמו צריך להניח תפילין וזה דבר הפשוט והמינימלי, כך יש להתבונן בחסידות ולהתפלל באריכות. ב'קונטרס התפילה' הרבי הרש"ב כותב, בקשר להתבוננות בחסידות ותפילה באריכות, שאדם שמסתיר את עצמו מתפלל ומתבונן, הוא 'חיצוני' בדיוק כמו אדם ש'מתפלל' בגלוי.

עצם העניין שאתה עושה מזה 'עסק' שלם, שאתה צריך להסתיר את עצמך, זה רק מראה שאתה חושב שאתה עוסק בעניין מאוד חשוב, 'עוסק' בנסתרות' ועניינים רוחניים נעלים, ולכן יש להיכנס לחדר סגור ולהתחבאות.. כל העיסוק בזה זה 'בליטה' אחת גדולה. לא צריך לבלבל לעצמנו את השכל. להתפלל באריכות ולהתבונן, זה מינימום.

זה הדבר הבריא והנורמאלי. לעבוד ולהתייגע בעבודה פנימית, זה בן אדם, זה יהודי, זה חסיד. בלי תפילה, זה גוף בלי נשמה. אז מה צריכים להסתיר פה? ממי צריך להסתתר? האם גם בהנחת תפילין צריך להתחבא?.. כמובן שאין צורך לעמוד במקום המרכזי בבית הכנסת שכולם יראו וכו', ולא בשופטני עסקיני' [=לא מדברים על שוטים]. אבל עצם העניין להתפלל ב'עבודה' במתינות ובחיות ולהתבונן, זה החיים עצמם!

'עבודת התפילה' היא המהות של עבודת השם כולה. זה לא איזה הידור מצווה ו'פרומקייט' [=דתיות]. יש כאלו רוצים לראות 'מראי מקומות' איפה זה כתוב וכו', אז דבר ראשון - זה לא צריך להיות כתוב.. זה הדבר עצמו. זו יהדות וזו חסידות. כל 'מאמר' וכל שיחה, זה מה שמדובר.

ואם דווקא רוצים מקורות, אפשר לקחת לדוגמה את 'ספר השיחות' תנש"א-תשנ"ב, ולראות מה כתוב כל שיחה ושיחה. בכל שיחת שם, כתובה הנקודה הזאת. במילים כאלה או במילים אחרות. ניקח לדוגמה את שיחת



דבר הנשיא //

מתי התפללת לאחרונה - אחרי התבוננות של שעה?!

'הרי אין צורך להראות עם האצבע למי מתכוונים, כי רחמנות על יהודי... אבל 'דע איניש בנפשיה'. ושיחתיט שאליו מכוונים הדברים, ועשה חשבון צדק לעצמו אליבא דאמת: מתי היתה הפעם האחרונה שהיתה לו התבוננות קודם התפילה? הוא אינו מחוייב לעשות זאת ברבים [כי הוא מתבייש], אלא לעצמו בלבדו. אזי שיתיישב לפני 'ראי', ו'מראה באצבעו ואומר זה' [על עצמו] וישאל את עצמו: מתי היתה הפעם האחרונה שהתבוננת קודם התפילה, וכמובן בקונטרס העבודה, ובעשרות מאמרים של נשיא דורנו בעניין 'עבודת התפילה' שניתוספו מאז!

נוסף להדין המובא בשולחן ערוך אדמו"ר הזקן, הלכה למעשה, ש'המתפלל צריך שישהה במקום שמתפלל שעה אחת קודם תפילתו כדי שיוכין לבו למקום.. ושעה אחת אחר תפילתו.. וחסידיים הראשונים היו שוהין שעה ממש משעות בינוניות שהן כ"ד במעת'לעת'. שזהו הענין דהתפשטות הגשמיות [כפי שמבאר שם אדמו"ר הזקן] שיתבונן - מתי הפעם האחרונה שהתפלל לאחר התבוננות לשעה על כל פנים, שעה של שישים דקות, או על כל פנים חצי שעה וכיוצא בזה?!

שיחת פרשת 'ויקרא' תשמ"ב, בלתי מוגה

• לעילוי נשמת •

הגה"ח הרב שלמה חיים קסלמן ע"ה
משפיע ראשי ישיבת 'תומכי תמימים ליובאוויטש'



מגוון רחב של תכנים חסידיים איכותיים
הוצאות וכנסים, שיעורים וראיונות, קורסים וסדנאות.
התנדבות, נעוטים, הקלטות וטלגרפים ועוד
התקשרו עכשיו! 073.3183.588

קו הטלפון
של חב"ד

לצליל לעולם תוכן מעורר השראה

להתרגל

כדי להתבונן בתפילה ב'מאמר', יש להבין היטב את המאמר. צריך להיכנס לכל הפרטים שב'מאמר' אותו רוצים להבין. פשוט ללמוד בצורה טובה את העניין עליו מדברים, ואז אחרי שמבינים טוב, אפשר להתחיל לחשוב עליו. אפשר להתחיל בכמה דקות, וכך להרגיל את עצמנו לחשוב עשר דקות, חצי שעה וכו'. פעם הרבי התבטא (פרשת 'שמיני' תשמ"ח) בצורה מאוד חזקה על ההתבוננות בחסידות במשך שעה או על כל פנים חצי שעה, ואז הרבי פנה ושאל: מתי פעם אחרונה שהתבוננת למשך שעה או חצי שעה?! כך הרבי התבטא.



בהתבוננות הרבי מריך מצד אחד להשתדל להיצמד למהלך של ה'מאמר'. לא צריך לעשות חיבורים של 'מאמרים' ולכתוב סוגיות בחסידות... אך מצד שני יש לחשוב דווקא ב'אותיות' ובמילים של האדם שמתבונן, משום שכך הוא מתחבר לזה בצורה ובאופי האישי שלו. בשפה שסופרים כסף, איתה יש להתבונן. במילים הכי פשוטות שאנחנו מבינים.

לבחור במשיח החב"דניק...

מההנקודות התיכונות ב'מאמר' של 'ביום עשתי עשר יום' (קונטרס י"א ניסן תשמ"ט), זו הפיקחות לבחור במלך, שפיקחות זה מורה על עניין ה'דעת' וההתבוננות. כך זה גם בעניין של 'משיח'. אפשר לחכות ל'משיח' כדי שיגלה 'גילויים' ודרגות גבוהות של אלוקות, אבל זה 'מקיף'. זה משיח של 'פולישערס', משיח מקיפי. אבל הפיקח בוחר במשיח החב"דניק, משיח פנימי. משיח שיגלה את גילוי 'עצמות ומהות' בצורה פנימית ואמיתית.

בדוגמת מה שאדמו"ר הזקן אמר שהוא לא רוצה אפילו את הג'ן עדן והעולם הבא של הקדוש ברוך הוא, אלא רק אותו בעצמו, ולא את הג'לויים' שלו. אז בכדי להיות 'פיקח' ולחיות עם משיח' כבר עכשיו, מוכרח להתבונן בפרטיות. אחרת זה משיח מקיפי. וברור שעל ידי ההתעסקות ב'עבודת התפילה', נזכה במהרה להתגלות מלכנו משיחנו בגאולה השלימה.

'אחרי קדושים' תנש"א. מה הרבי מדבר בשיחה? שיש להכניס את הא' לתוך הגולה' וליצור 'גאולה'. זאת אומרת שצריך להכניס את האלוקות בתוך המציאות. לתוך הטבע, לתוך החיים שלי. מתי עושים את זה? בתפילה זה הזמן! וכמובן שאחרי זה, זה נרגש במהלך כל היום. וכך זה בכל עניין בחסידות.

כאשר ברורה לנו בפשיטות, החשיבות והקריטיות של 'עבודת התפילה', במילא נופלים כל השאלות שיש סביב זה. צריך להתפלל באריכות, כי אי אפשר אחרת! בלי תפילה, זה לא חיים.

בלי תפילה באריכות, חיים 'חיי איכר', חיים מגושמים. התפילה מעדנת ומזככת את האדם. היא מרוממת אותו לחיות חיים אמיתיים, חיים של אלוקות. על זה אנחנו אומרים 'מודה אני' בבוקר, על זה 'שהחזרת בי נשמת', כי חלק בלי אלוקות זה כלום.

דווקא מי שגס - צריך להתפלל באריכות

ובמילא בנוגע לשאלה שהרבה שואלים: 'אני מונח בעניינים נחותים ובתאוות, האם אני שייך ומתאים להתפלל באריכות', אז האמת היא שאדרבא! דווקא אז צריך להתפלל. איך אפשר לצאת מהבוץ בלי תפילה? יש איזה סגולה אחרת?.. זו הדרך היחידה באמת להתרומם ולחיות אלוקות!

ובפרט על פי מה שאדמו"ר הזקן מבאר בספר ה'תניא' בפרק מ"ו, בנוגע להתבוננות שמביאה לאהבת השם, שכאשר אדם נמצא 'מוטל באשפתות', ולמרות זאת המלך מרומם אותו ומחבק ומנשק אותו וכו', דווקא אז תתגבר האהבה שלו למלך, כי 'כמים הפנים לפנים כל לב האדם אל האדם', ואם המלך מראה לו כזו אהבה עצומה, כך 'תשתפך נפש' באהבה למלך.

הרבי מעיר על כך, שהמיוחד בהתבוננות של פרק מ"ו היא, שכמה שאתה יותר מרוחק, זה גורם יותר לאהבה! דווקא במקום האשפה מתבטאת אהבתו האדירה של המלך! מי שהוא 'מצונן בטבעו' ולפחות נמשך לתאוות, קשה לו יותר להגיע להרגש אהבה חזק כזה. אבל דווקא מי ש'מחומם בטבעו' ויש לו משיכה לתאוות יותר, ואף על פי כך הקדוש ברוך הוא אוהב אותו, והוא מוציא אותו מה'מציצרים והגבולים' שלו באשפתות, זה גורם לו להחזיר אהבה עצומה חזרה למלך.

אז בגלל שאני מגושם צריך להפסיק להתפלל באריכות? להיפך כאן מתחילה 'עבודת התפילה' ביתר שאת וביתר עוז! העניין של 'עבודת התפילה', זה דבר בסיסי שייך ונדרש מכל אחד ובכל דור. במיוחד בדור שלנו, שזה הדור הכי נמוך והאחרון ('מלכות'). ככל שיותר נמצאים למטה, צריך יותר להאריך בתפילה. לא רק שגם מי שהוא נמוך בדרגתו הרוחנית, צריך להתעסק ב'עבודת התפילה', אלא אדרבא לבורא יש 'תאוה' גדולה יותר לשכון בו על ידי תפילתו.

אז אם משהו מרגיש במקום החושך, במילא עליו להתעורר יותר ולהתפלל באריכות יותר. התפילה מרוממת את האדם והיא תוציא מהבוץ שהוא נמצא בו. זאת אומרת שדווקא מי שמגושם, צריך להתפלל ולהתבונן. להתחבר לאלוקות. ומזה גופא הוא יתרומם ויתעלה.

חוגגים פסח של גאולה וחירות פנימית עם סט הספרים 'עבודת התפילה בדור השביעי'

הזמן עכשיו באתר חב"ד לייב





לקט מדברי רבותינו נשיאנו
בענייני עבודת השם

חיים וקיימים //

מטרת ירידת הנשמה נפעלת- רק על ידי עבודת התפילה

'לימוד גרידא יכול רק להביא לידי התפעלות מ'העושר' שבעניין, מבלי לחוש ולהרגיש את עצם העניין הנלמד.. אמנם הלימוד מביא להתעלות מהמצב הקודם, אך האדם אינו מזדכך על ידי זה ולכן לא נוצרת תוצאה מעשית. לעומת זה בעבודת התפילה, לא זו בלבד שהאדם קולט בשכלו את השגב שבעבודה שהאלוקות מלובשת בעולמות, אלא שהוא גם חש ומרגיש זאת, ולפיכך משפיע הדבר עליו למשך כל היום.'

ספר השיחות 'תורת שלום' [המתורגם], עמוד 141

'ענין ירידת הנשמה היא בשביל העבודה האלוקית, לברר ולזכך את המידות טבעיים, אשר לכל זה יכול כל אחד ואחד לבוא רק על ידי העבודה בתפילה.'

הקדמת הרבי הרי"צ לקונטרס התפילה של הרבי הרש"ב

הרב ישראל אלפנביין
תוכנית הידאו של חב"ד עיניכם

התפילה באריכות - יוצרת חסידות מוחשית

⏪ ⏩ ⏴ ⏵
⚙️ □

בין מחשבה להתבוננות

ניתן לראות אצל רבותינו נשיאנו הבדל חשוב בין 'לחשוב חסידות' לבין 'התבוננות בחסידות' באריכות התפילה. המטרה של 'לחשוב חסידות', זה חלק בלתי נפרד מההכנות לתפילה. זה מזכך ורוחץ את מחשבות האדם מענייני העולם הזה, להתרומם לפגישה עם ה' בתפילה. עצם זה שהמוח חושב 'אותיות' של חסידות (פרק 'תניא' או 'מאמר' וכדומה), זה משנה את האדם.

גם אם האדם לא מרגיש מזה שום שינוי, זה פועל עליו בפנימיות. כפי שכתב הרבי לר' דוד רסקין ע"ה, שזהו כמו אדם שהולך בעיניים סגורות, אך השמש מאירה וזורחת עליו. כך המחשבה בחסידות פועלת, ובהדרגה זה יחדור יותר. אבל 'התבוננות בחסידות' זה עניין אחר. זה כמו שהאדם מדמיין וממחיש לעצמו את מה שחושב בחסידות. כמו אדם שמהופנט לציור והוא מצליח 'לחיות' את הסיטואציה שמצויירת, כך על ידי שהאדם מתעמק ומתבונן בפרטיות, הוא מתחיל לחוות ולחיות את החסידות בתפילה.

לראשונה בהיסטוריה!

המדריך המעשי לתפילה בתקופתנו

עכשיו זה פשוט ונגיש

המדריך המעשי לתפילה בתקופתנו

3 ספרים איכותיים
100 רבנים מדורכים
1000 עמודים גדושים

מדות הספרים
במות המסטיקים
הרב יוסף יצחק
אופר והרב נחמן
ספי"א

בהמלצת חסידים
רבני ומספיקי
חב"ד מכל קצוות
הקשת

העיקר
אם להתפלל שלא
כפי שזקני החסידים
מדריכים יש לדעת
שהתפילה
אינה רוצה בך!

ספר השיחות תש"א, עמוד 43

לחצונית התקשרו
קו הטלפון של חב"ד 073.3183.588

לצפייה חמושו ברשת
תוכנית הידאו של חב"ד
שאו מרום עיניכם

תוכנית הידאו של חב"ד
'שאו מרום עיניכם'

מהפיכת ההנגשה

חזונית חסידים - לקב"ת פני נפשית

חזונית הידאו של חב"ד
שאו מרום עיניכם

אימייל: lgch770@gmail.com
הואטבצ: +972.54.683.2770
אתר: chabadlive.org

ניתן לחשיג בתנויות הספרים המובחרות
במחירי מיוחדים בחנות 'זפראת שופ' (ספר חב"ד)
'זרשי' התנות המקוננת 'חב"ד שופ'

יחי אדוננו
מורנו ורבינו
מלך המשיח
לעולם ועד

לחזונית חסידית

למחלקת המודעות
LZMH20@GMAIL.COM

מעוניין להיות שותף בהפצת המגזין?
דרושים פעילים ברחבי הארץ ובעולם - שלחו הודעה במייל

LZMH20@GMAIL.COM

לתרומות והקדשות

שלחו הודעת 'וואצפ' למספר +9725.4683.2770 או לאימייל L6CH770@GMAIL.COM

