

פני עין חמד

יוצא לאור ע"י בית הכנסת לכוונת "עין חמד" - מקהלת ציון

פרשת ראה - רחם - וירחמו עליך

"איש לרעהו ומתנות לאביונים" (אסתר ט', כ"ב)

כך נהגו גדולי ישראל הלכה למעשה. כאשר הרבנית אדלשטיין ע"ה אושפזה בבית הרפואה, הגאון רבי יעקב אדלשטיין זצ"ל סירב לישון על מיטתו הרגילה.

אחד מנכדיו שהגיע בבוקר מצא אותו ישן על מזרן שהיה על הרצפה. כששאלו לפרש הדבר, השיב:

"אם סבתא ישנה בבית הרפואה בתנאים שאינה רגילה להם, כיצד אני יכול לישון בנוחות במיטתי מבלי להרגיש מעט ממה שהיא עוברת?"

סיפור נוסף מסופר על מרן החזון אי"ש זצ"ל. לעת זקנותו היה יוצא להליכה לצורך בריאותו. פעם הבחין שמשו שהרב מאט את קצב הליכתו ללא סיבה נראית לעין. כששאלו מה קרה, השיב: "לפנינו הולך אדם הנשען על קביים. אני רוצה לגרום לו צער כאשר יראה אותנו הולכים במהירות והוא מתקשה ללכת".

לקראת ימי הדין, כאשר כל אחד מבקש רחמים על עצמו ועל בני ביתו, מלמדים אותנו חז"ל את הדרך הבטוחה לזכות ברחמי שמיים: לרחם על הזולת, לשים לב לכאבו, להשתתף בצערו ולעזור לו ככל האפשר. כי **כאשר אדם מרחם על הבריות - מן השמיים מרחמים עליו.**

בברכת שבת שלום
הרב אליהו חיים פנחס שליט"א
רב קהילת 'עין חמד'

שבת שלום

שבת	יום ראשון	יום שני	יום שלישי
20:58	20:09	18:55	י"ג
20:55	20:12	19:12	י"ד
20:58	20:12	19:06	ט"ו
20:55	20:10	19:12	ט"ז

הצלחה בגור

יצחק אריאל בן טובה
שמואל אימן בן אסתר זרי
מאיר ישראל בן רחל ברכה
ליאור יהושע סומך ב"ב
יהודה אריה בן רחל ברכה
רוח אברהם ב"מ
רחל ברכה בת פדילה דליה
נעם יצחק בן רחל ברכה
יוסף ליאור בן דליה אפרת-הצלחה בכל הענינים
שלמה ודנה דוד ב"ב
י.י.ש כדורי
שולמית ומרדכי חיים דויטש ב"ב
עמית בן אהרון ב"ב
דני בן שושנה

זיווג הגון וכשר במהרה

אורן חיים בן אלן אסתר
תרצה בתיה בת ימנה ניט
אילן בן ג'ולייט
אנאל חביבה בת שולמית
מיטל בת מלכה
טליה עדן אסתר בת שולמית
שירי ימנה בת שולמית
שושנה שירה בת סילביה
אברהם גורג' בן דליה אפרת
סיון רבקה בת אלן אסתר

זרע קודש בר קיימא

גלית בת מסודי
שמואל אימן בן אסתר זרי
רחל מרים בת יהודית
דניאל בן שרה
נעמה בת יפה
אסף בן סופיה
דוד עומרי בן יהודית

רפואה שלמה

מאיר ישראל בן רחל ברכה
ימנה ניזרי בת סטה
מרדכי ניזרי בן פרחה
סימני בת סוליקה
אורן בן אסתר
נעם יצחק בן רחל ברכה
שירה שילת בת אורלי
ליביא ישראל בת תמר חיה
מוריה בת רחל ברכה
אביתר חיים בן אוריין
יפה בת שרה-הצלחה ורפואה
משה בן נזימה
רפאל משה בן רחל
רחל ברכה בת פדילה דליה
רונית בת סביריה
רפאל אבידן בן תקווה
בנימין בן ברכה
נעימה בת שרה
נעם אלימלך בן אושרית
לימור בת פרידה
מאיה בת עדי
יהודית אסתר פראדל בת חיה
ימים
יפה בת פדילה דליה

פרשת ראה נקראת תמיד בסמיכות לראש חודש אלול. רבינו חיים בן עטר, בעל ה"אור החיים" הקדוש, רמז לכך באומרו: "ראה - ראשי תיבות: ראה, אלול הגיע".

חודש אלול הוא חודש הרחמים והסליחות, חודש של הכנה ליום הדין. חז"ל מצאו רמז לשם של החודש בפסוק: **"איש לרעהו ומתנות לאביונים"** (אסתר ט', כ"ב).

"מתנות לאביונים" - מובן. אדם המבקש לזכות בדין, ירבה בצדקה ובחסד. אך מהו המסר הטמון במילים "איש לרעהו"?

התשובה היא: לרחם על הזולת, להשתתף בצערו ולחוש את כאבו. שכן אמרו חז"ל: **"כל המרחם על הבריות - מרחמים עליו מן השמיים"** (שבת קנ"א ע"ב).

בספר 'מלאכת הקודש' על הפסוק **"וַיֵּרָא אֱלֹקִים אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיִּדַּע אֱלֹקִים"** (שמות ב', כ"ה) מובא בשם המדרש, שהקב"ה ראה כיצד בני ישראל במצרים עוזרים זה לזה. כאשר אחד היה מסיים את מכסת הלבנים שלו, היה ניגש לסייע לחברו. אמר הקב"ה: **אלו מרחמים זה על זה, ולכן ראויים הם לרחמי שמיים.**

הב"ח (או"ח סימן תר"ה) מביא בשם התשב"ץ: **"סימן זה יהיה מסור בידך: כל זמן שאתה מרחם על הבריות - יש לך מרחמים מן השמיים"**. ולא רק על בני אדם, אלא על כל הברואים, שנאמר: **"וירחמו על כל מעשיו"** (תהילים קמ"ה, ט').

בספר 'לקט יושר' מובא בשם ה'תרומת הדשן', שהקפיד לתת לבהמתו את כל צרכיה אפילו ביום הכיפורים, ואמר שצריך לרחם על בהמתו כדי שירחמו עליו מן השמיים.

לרפואה שלימה לנוריאל בן אסתר
זש"ק, פרנסה טובה ובריאות איתנה לאליהו ניזרי בן ימנה וגלית בת מסודי
להצלחת אברהם גורג' בן דליה אפרת וב"ב לרפואת הנפש והגוף של יהודה אריה בן רחל ברכה
לע"נ יוסף דהן בן רחמה ז"ל

העלון מוקדש לעילוי נשמת משה בן גורג'יה ז"ל
לעילוי נשמת תמר פורטונה בת מיסה ע"ה
לעילוי נשמת נחום בן כיריה ז"ל
לרפואה שלימה לאיידה חיה בת אסתר נועה בת אסתר ולילד אורי חיים בן שלי

שואל ומשיב בהלכה- סליחות - חלק א'

מה העניין של אמירת סליחות? מהו הזמן הטוב ביותר לאמירת סליחות?

שאלה

להלן סיכום ההלכה מפי ר' אליהו פנחסי שליט"א מתוך ספרו 'הכשרות למעשה':

תשובה

חודש אלול הוא חודש התשובה. אנחנו מתקרבים לקראת סיום השנה. יש לערוך חשבון נפש ולמשמש ולפשפש במעשינו. צריך לראות במה אנחנו חסרים - ולתקן את מעשינו. גם במצוות שאנחנו מקיימים, יש לבחון כיצד אנחנו מקיימים אותן - והאם צריך לבצע בהן 'מקצה שיפורים'.

בורא עולם בראש-השנה יושב על כיסא דין וגוזר איזו שנה תבוא עלינו. כל התפילות וסדרי התשובה של חודש אלול באים כדי להקדים תרופה למכה. עד שלא נגזרה גזירה על האדם - הוא עדיין יכול לבטל בקלות את הגזירה על ידי עשיית תשובה. לאחר שנגזרה גזירה - קשה יותר לבטלה. לכן אנחנו מתחזקים באמונה, בתורה, בתפילה ובמתן צדקה בחודש אלול. מתוך כך אנחנו באים לפני הקב"ה לדין. יהי רצון שהקב"ה יגזור עלינו שנה טובה ומבורכת.

מנהג הספרדים לומר סליחות ותחנונים מראש חודש אלול ועד יום הכיפורים סליחות. סליחות אינן נאמרות בשבתות, ובראש השנה אין אומרים את סדר הסליחות הרגיל. **מקורות:** שו"ע או"ח תקפ"א, א'.

מנהג האשכנזים לומר סליחות מיום ראשון שלפני ראש-השנה בתנאי שיש לפחות ארבעה ימים של אמירת סליחות לפני ראש-השנה. אם אין ארבעה ימים ממוצאי שבת עד ר"ה, מתחילים לומר סליחות ממוצאי שבת לפני כן. מתחילת חודש אלול תוקעים בשופר לאחר התפילה מכיוון שהשופר מעורר לתשובה. כמו כן מוסיפים את המזמור: "לְדָד ה' אֹרִי וְיִשְׁעִי" (תהילים כ"ז, א').

הזמן הטוב ביותר לומר סליחות הוא באשמורת הבוקר, סמוך לעלות השחר. עם זאת, ניתן לאומרן גם לאחר חצות הלילה, שהוא עת רצון.

אם הזמן דחוק ואי אפשר לומר את שניהם בשלמות, יש מן המקובלים שכתבו להקדים את תיקון חצות לסליחות.

אמירת סליחות צריכה להיות בכוונה, בנחת ובמתינות. יש לכוון במיוחד באמירת שלוש-עשרה מידות. אנשים שרגילים לומר סליחות במהירות רבה ובחופזה אינם נוהגים כהוגן. עלינו להתפלל בנחת ובכוונה.

זְהִירוֹת מִפְּגִיעָה בַּזֹּלַת

המקובל הצדיק הרב בניהו שמואלי סיפר שבבני ברק היה תלמיד כיתה ו' בשם יוסף נימני. תלמידי כיתה ח' הציקו לתלמידי כיתתו, והוא, שראה את העוולה כיצד ילדים גדולים פוגעים בילדים קטנים מהם, קם ועשה מעשה. הוא נכנס לכיתה ח' והחזיר לכל התלמידים שם מנה אחת אפיים. התלמידים סיפרו על כך למחנך שלהם, שהיה תלמיד חכם עצום, אך כמובן לא סיפרו מדוע עשה זאת. המורה בא אל יוסף נימני ואמר לו לעיני כל התלמידים: "אתה לא תעשה מה שאתה רוצה כאן", וכך בייש אותו ברבים. יוסף נימני חשב בתחילה לנקום במורה. הוא עלה על הגג, לקח דלי עם מי שופכן וחיכה לרגע שהמורה יעבור, כדי לשפוך עליו את הדלי ולהחזיר לו על הבושה. בעודו ממתין, חשב בליבו: "איך אעשה כך לתלמיד חכם? לרב גדול?" הוא התגבר על יצרו וירד מן העניין לגמרי. עברו שנים. יום אחד קיבל יוסף נימני שיחת טלפון מאישה שחיפשה אותו בדחיפות.

היא הזדהתה כבתו של אותו רב ושאלה אם הוא זוכר את המקרה שבו אביה גער בו לעיני כל. "כן, אני זוכר", השיב, מבלי להבין מה רצונה. האישה סיפרה שאביה נפטר לפני שלושה חודשים, ובליה הקודם הופיע בחלומה ואמר שלא נותנים לו להיכנס לגן עדן עד שלא יבקש מחילה מיוסף נימני, שאותו ביזה ברבים. הוא ביקש ממנה בכל לשון של בקשה למצוא אותו ולבקש שימחל לו. יוסף נימני התרגש מאוד ואמר מיד: "מחול לו, מחול לו, מחול לו". למחרת התקשרה אליו בתו של הרב וסיפרה: "הלילה אבא בא אליי שוב בחלום ואמר לי שברוך השם הכניסו אותו לגן עדן בזכות המחילה שלך". המקובל הרב בניהו שמואלי סיים ואמר: "שתבינו, מדובר בתלמיד חכם עצום, רב גדול וירא שמיים. ובכל זאת, פעם אחת פגע בתלמיד כיתה ו' לעיני כל, ועל אותו עוון לא הניחו לו להיכנס למקומו בגן עדן עד שביקש מחילה". מכאן עלינו ללמוד עד כמה צריך להיזהר בכבוד הזולת, שכן בשמיים אין מחילה על פגיעה באדם עד שירצה את חבריו.

רְפוּאָה טְבֵעִית- מַעֲרַכַּת הָעֲצָבִים וְאִיכוֹת הַשִּׁינָה - חֵלֶק ב'

איך נוכל לעזור לגוף לשפר את איכות השינה? להפחית חשיפה למסכים לפחות שעה לפני השינה / לשמור על חדר חשוך ושקט / לשתות תה צמחים מרגיע לפני השינה - כמו קמומיל, מליסה או לואיזה / לבצע נשימות עמוקות שמרגיעות את מערכת העצבים / להימנע מארוחות כבדות וקפאין בשעות הערב / לשמור על שעות שינה קבועות ככל האפשר

גם בכפות הרגליים קיימות נקודות השתקפות הקשורות למערכת העצבים ולבלוטת האצטרובל. ✨ טיפול רפלקסולוגי מסייע להרגיע את מערכת העצבים, להפחית מתחים ולסייע לגוף להיכנס למצב של מנוחה עמוקה. פעמים רבות לאחר סדרת טיפולים איכות השינה משתפרת באופן משמעותי השינה היא מתנה שהגוף נותן לעצמו. כשהגוף רגוע- השינה מגיעה באופן טבעי. (גב' אליס אוליאל, נטרופתית ורפלקסולוגית)

עושה אירוע שמחה באולם שמחות וברצונך להפוך אותו לכשרות "מהדרין-גלאט?"

צוות מגיחים תלמידי חכמים ידאגו לכך בכל איזור בארץ. ההשגחה החל מזמן אספקת הבשר ועד למנה האחרונה. בפיקוחו של הרב אליהו חיים פנחסי שליט"א 052-6329144 (הנייד באישור ועדה רוחנית)

קו לעניית 'אמן' ו'אמן יהא שמיה רבה' לאחר שיעור תורה- בזמן אמת מספר פעמים ביום 02-313-7905

העלון נמצא בחובות גדולים. בעל בית-הדפוס העלה את מחיר ההדפסה בבת אחת ב-220 ₪ לכל הדפסה

מי שיוכל לעזור, תבוא עליו ברכת טוב. למעוניינים לעזור נא להתקשר 052-7652084 או לשלוח מייל PnineEH@gmail.com

מינויים

לקבלת העלון חיים במייל מדי שבוע, יש לשלוח בקשה למייל

PnineEH@gmail.com

הקדשת העלון

ניתן להקדיש את העלון לעילוי נשמה, רפואה שלמה, הצלחה, זיווג הגון, חזרה בתשובה וכו' נא לפנות לליאור בטל' 052-7652084

כתובת המערכת: עבור ליאור עצמון, רח' הבושם 26 א.ת.ד. 83375. מבשרת ציון. מיקוד 9076926

לשאלות בהלכה

נא לפנות לרב אליהו פנחסי בטל' 052-6329144

(הנייד באישור ועדה רוחנית)

אם ראשונים כמלאכים- האדמו"ר הרב חי יצחק טברסקי זצ"ל



האדמו"ר הרב חי יצחק טברסקי זצ"ל- נולד ב-ד' אלול ה'תרצ"א (1931) בירושלים. אב סבו, האדמו"ר רבי מנחם נחום טברסקי ('רבי נחומטש') היה סנדקו. נקרא על שם זקנו ר' יצחק מסקווירה. בילדותו, לאחר חג הפסח ה'תש"ד (1944), חלה. סבו האדמו"ר רבי דוד הוסיף לו את השם 'חי'. למד בתלמוד תורה ובישיבת עץ חיים, שם התקרב לרב איסר זלמן מלצר, שאותו החשיב לרבו. היה חלק מ'חבורה' בראשות רבי יוחנן פרלוב מסטולין, שכללה בחורים ירושלמים מיישיבת עץ חיים, וגם אליו נסע מפעם לפעם לחיפה. למד בישיבת בעלז. הושפע מהאדמו"ר רבי שלמה גולדמן מזוהילה. אדמו"רי גור התגוררו בשכנתו ברחוב 'שפת אמת' בירושלים, והוא התקרב אל ה'אמרי אמת' וה'בית ישראל'. היה ידיד של ה'לב שמחה' וה'פני מנחם'.



ב-כ' אדר א' ה'תשי"ד (1954) נישא במנהטן שבניו יורק. לאחר נישואיו חותנו, האדמו"ר רבי יעקב יוסף טברסקי מסקווירה הפך לרבו. רבינו גר לצידו בשדרת בדפורד בויליאמסבורג ולמד איתו בחברותא כשעתיים בכל יום. בשנת ה'תשי"ז (1957) חותנו עבר לגור בשיכון סקווירה שייסד ורבינו עבר איתו. שם מונה לראש מוסדות סקווירה. שימש גם כבעל התפילה בימים נוראים. ב-כ' כסליו ה'תשמ"ב (1981) אביו נפטר ורבינו מונה לאדמו"ר בארה"ב, לצד אחיו הגדול, הרב ישראל מרדכי, שמונה לאדמו"ר בישראל. האדמו"ר ממכונבקה, זקן אדמו"רי בית צ'רנוביל, פרסם מכתב שבו מינה את שניהם וביקש שלא יסרבו למינוי. רבינו עבר לבוור פארק והתחיל לכהן כאדמו"ר. לאחר פטירת אחיו הנהיג את החסידות בשותפות עם בנו-אחינו, רבי דוד, האדמו"ר בישראל. החסידות בראשותו מונה ת"ת בבור פארק, במונסי ובלייקווד, ישיבה קטנה וגדולה בבור פארק, בית ספר לבנות וכוללי אברכים. עננות מופלא. כיבוד ההורים שלו היה מופלא. נפטר ב-כ"ט אב ה'תשפ"ג (2023) בגיל 91 שנים. ציונו במונסי, ניו-יורק.



סבא (מצד האב): האדמו"ר ר' דוד. **אביו:** האדמו"ר רבי יוחנן מראחמסטריווקא. **אמו:** מרת אסתר רבקה (לבית וילהלם). **אשתו:** מרת מרים בת רבי יעקב יוסף טברסקי, האדמו"ר מסקווירה (נישא ב-כ' אדר א' תשי"ד-1954). בניו: רבי מרדכי (חתן דודו רבי זאב טברסקי; ב"ט בסיוון ה'תשנ"ב התמוטט ונפטר בפתאומיות), רבי יעקב יוסף (מחשובי חסידי ראחמסטריווקא בספרינג וואלי), רבי דוד משה (ממלא מקומו בהנהגת החסידות בבור פארק), רבי ישכר דב (האדמו"ר מראחמסטריווקא לייקווד), רבי אברהם יהושע העשיל (האדמו"ר מראחמסטריווקא במונסי), רבי ישעיהו משולם זושא (כיהן כאדמו"ר מראחמסטריווקא בלינדן וכיום מכהן בויליאמסבורג-ברוקלין), רבי יעקב יוסף (האדמו"ר מראחמסטריווקא בלינדן), רבי מנחם נחום (האדמו"ר מראחמסטריווקא בשכונת אוק-אנדר-וין בלייקווד). **בנותיו:** מרת ציפורה (נישאה לר' צבי אלימלך הלברשטאם, האדמו"ר מבארנב במונסי), מרת פייגא שפרה (נישאה לרבי מנחם מנדל הגר, האדמו"ר מוויז'ניץ קיימישא), מרת חוה (נישאה לר' מרדכי טברסקי), מרת חנה סימא (נישאה לר' מנחם נחום טברסקי), חתנו ר' מרדכי אהרן טברסקי (ראש ישיבת מאור עיניים של חסידות ראחמיסטריווקא ירושלים). **מרבנותיו:** הגאונים הרב איסר זלמן מלצר, האדמו"ר ר' שלמה גולדמן מזוהילה, האדמו"ר ר' אהרון רוקח מבעלז, האדמו"ר רבי יעקב יוסף טברסקי מסקווירה. **מספריו: יאמרות טהורות**- עשרה כרכים על התורה ועל המועדים.

הרה"ח ר' יעקב יוסף קאסטן שליט"א, מחשובי חסידי ראחמיסטריווקא, סיפר ששמע מאדם אחד: לפני כמה שנים נסעתי לאנטוורפן להסתופף בצל כ"ק מרן אדמו"ר מפשווארסק. לפני שנסעתי הלכתי להיפרד מרבינו. כשאמרתי לרבי שאני עומד לנסוע אל האדמו"ר מפשווארסק, אמר לי הרבי שהוא זוכר אותו עוד מלפני שנים רבות, בעת שהגיע עם אביו הרה"ק רבי יעקב לייזר מפשווארסק זי"ע להסתופף בצל חותנו (של האדמו"ר מראחמיסטריווקא) הרה"ק מסקווירא זי"ע. שאלתי את הרבי אם הוא רוצה שאשלח דרישת שלום ממנו לאדמו"ר מפשווארסק. הרבי חשב לרגע ואמר לי: "אני לא יודע אם הוא יזכור אותי - תגיד לו: 'ברכות מחתנו של הרבי מסקווירא'".

רבינו נהג ללבוש גרביים שחורות בימות החול, וגם בשבתות וימים טובים, חוץ מר"ה ויוה"כ, שאז לבש גרביים לבנות. פעם אחת נכנס הרבי לביהמ"ד למחרת יוה"כ בבוקר כשהוא לובש גרביים לבנות. הדבר היה לפלא גדול אצל חסידיו, שהרי כאמור מעולם לא לבש גרביים לבנות ביום רגיל.

לאחר התפילה שאל אחד מבניו של הרבי את אביו על כך. אביו השיב לו בפשטות שאתמול בערב לא הכין לעצמו את הגרביים השחורות ללבוש בבוקר. כעת בבוקר, כשרצה ללבוש אותן כדי ללכת להתפלל, הבחין שהגרביים מונחות בחדר שבו ישנה הרבנית, וחשש שמא יעיר אותה משנתה על ידי כך שייקח את הגרביים, ולכן לבש את הגרביים הלבנות שלבש אתמול ביוה"כ.

הרב שיינברגר סיפר על רבינו. פעם אחת לפני ראש השנה הבינו הממונים שהבית המדרש לא יוכל להכיל את הציבור הגדול אשר מגיע להסתופף בצל קודשו של רבינו. כיוון שבית המדרש היה קטן והציבור הלך וגדל, גמרו בדעתם שאין ברירה אחרת אלא לשכור מקום מרווח לצורך תפילות החג. הם הבינו שהרבי לא יסכים לכך, אבל מכל מקום לא הייתה להם ברירה אחרת, ועל כן החליטו להיכנס אל הרבי ולהסביר לו את כל העניין, מדוע צריכים לשכור מקום גדול יותר. הממונים נכנסו אל הרבי ואמרו לו: "מה אפשר לעשות? קהל גדול מגיע להתפלל כאן בר"ה, והמקום צר מהכיל את הקהל הגדול, על כן אנחנו מבקשים רשות לשכור מקום מרווח לצורך התפילות". **הרבי הסכים תיכף ומיד לבקשתם.**

הדבר היה בעיניהם לפלא גדול, כי היה זה ממש שלא כדרכו. על כן הרהרו בדעתם שמא לא הבין הרבי באופן מדויק את רצונם, ולכן נכנסו למחרת שוב אל הרבי ושאלו בשנית: "האם הרבי אכן מסכים שנשכור מקום אחר לצורך התפילות?". הרבי ענה: "**למה לא? אם אנשים באים ואין די מקום בבית המדרש, שישכרו עבורם מקום אחר. אבל בקשה אחת אני מבקש מכם, לדאוג שכאן בבית המדרש יישאר בעל תוקע.**"

(הסיפורים מעובדים מתוך העלון הנפלא 'נועם שיח'- אב"ד סאנטוב שליט"א)

הרב עובדיה יוסף בן גורג'יה זצ"ל
רחמים בן רחל ז"ל
חיים משה גרשון בן שלמה יחזקאל ז"ל
ר' עוליאל ישועה בן סטה מקנין זצ"ל
אביחי בן אסתר ז"ל
יצחק בן פנינה ז"ל
חי יחי' בן קלרה ז"ל
ר' יצחק בן מסעודה קדוש ז"ל
אסתר בת נעמי ע"ה
ר' דב בן בנימין אלתר ז"ל
אורה בת נעמי ע"ה
מישא אסתר בת הזרה ע"ה
מסעוד בן יקוט ז"ל
רחמה בת מסעודה ע"ה
סעידה בת תופחה ע"ה
אליהו בן חיים משה גרשון ז"ל
נועה בת עיישה ע"ה