



ובדרכי אבותינו

עלון שבועי שע"י תלמוד תורה 'עטרת חיים' לבני תורה ק"ק תימן יע"א
בנשיאות מרן הגאון רבי יצחק רצאבי שליט"א

רח' הרא"ש 2 אלעד, ישראל. טל: 03-9097022

הגיליון מופץ בכל בתי הכנסת ק"ק תימן בעיר אלעד ועוד..



פניני הלכה

נמצא בעמוד הבא

בנתיבי החינוך

הרב אליהו נהרי שליט"א מנהל הת"ת

ויהי אכרם בן תשעים שנה ותשע שנים וכו' ויאמר אליו אני ... התהלך לפני והיה תמים (בראשית י"א)

כתב מהר"א נדאף זצ"ל בחיבורו 'ענף חיים' על פס' זה: ויל, למה אמר לפני היה לו לומר התהלך בדרכי ולמה נקט לשון פני והנה רש"י ז"ל פירש הדבק בעבודתי. וידוע שעבודת ה' היא קיום התורה ומצותיה. עוד כתבו המקובלים ז"ל שתורה שבכתב נקראת פני חמה ותורה שבעלפה נקראת פני לבנה סוד ת"ת ומלכות וזהו שנאמר פנים שהם פני הת"ת ופני המלכות (עיין ערכי הבנויים אות פנים) ועל-פי-זה יובן מאמר הכ' התהלך לפני היינו שהקב"ה מזהירו על קיום התורה ומצותיה שבהם תלוי קיום העולם ואפשר דמזה למדו רז"ל במ"ש שקיים אברהם אבינו ע"ה כל התורה ואפילו עירובי תבשילין שהיא ממצות דרבנן, ולזה נקט לפני, הרומז על התורה שבכתב ושבשל-פה. עוד הזהירו ואמר והיה תמים ר"ל שעבודתו לה' תהיה בתמימות ולא בחקירה לאמר מה טיבה של מצוה זו ולמה צונו עליה וכיוצא בזה וכמ"ש בספר הברית שתורתנו הקדושה היא אמוניית ולא על פי החקירה ואז תהיה אמונתו שלימה ותמימה וכן עשה.

והנה יש לחקור למה לא הזכירו חז"ל אלא מצות עירובי תבשילין ולא אחת משאר מצוות דרבנן. ולעניות דעתי נראה מפני שמצוה זו קרוב דעת האדם לחקור עליה ולומר דמה צורך לעירובי תבשילין. תינתן עירובי תחומין וחצרות ומבואות דיש בזה משום הכנסה והוצאה מה שאין כן תבשילין, לכך הזכירו חז"ל מצוה זו לומר שאפילו מצוה זו שקרובה דעתו לחקירה קיים אברהם אבינו ע"ה בתמימות ובאמונה שלימה ומעשה אבות ילמדו בניו. עכ"ל.

דבר גדול דבר הנביא 'מעשה אבות ילמדו בניו', דכבר האריכו בספרי הראשונים שיש את מצות ידיעת ה' ב"ה, ויש מצוה להאמין בו יתברך. ושתי מצוות אלו מעמידים את האדם ומחייבים אותו לעשות את רצון קונו, שהידיעה מחייבת על המצוות שיש לנו בהם הבנה, והאמונה מחייבת גם על המצוות שאין לו בהם הבנה והם החוקים. וכבר האריכו רבות בספרים הקדושים ואכמ"ל.

וזה הדבר חיוב גדול על האדם לחנך בנו מקטנות. ר"ל, מצד אחד מוטל על האדם להסביר בטוב טעם ודעת לבניו את מצוות ה' ב"ה, שע"ז תתחזק בלבו אמתות ה' וטובו וחסדו וחכמתו וגודלו וכו'. ומאידך יש לחנכם שיש מצוות שאין לנו בהם הבנה ועלינו לקיים באמונה שלימה כי זהו רצון הבורא יתברך שמו, ומתוך המצוות שיש לנו בהם הבנה נאמין גם במה שאין לנו הבנה שלתועלת נצטוונו ואין רע יורד מלמעלה ממי שכולו טוב. וזו היא דרך משכל"ת לחכמי"ם, דכשהילדים גדלים ומגיעים לגיל הבחורות ויש אפילו בגיל קטן ביותר, בטבעם הם דורשים על כל מה שהם שומעים או שמצוים לעשות, להבין למה ולמה. ובשורש הדבר מלבד שזה בטבע האדם לשאול, הוא גם דבר טוב דבזה מחכימים ולומדים את התורה לאשורה ואף לומדים דרכי החיים. אלא שיש פעמים רבות שלא תמיד ניתן להסביר מדוע ולמה, הן מחמת הצניעות שבדבר והן מחמת שהנער ממקומו אין לו מספיק דעת להבין דברים דקים או דברים שרק ניסיון החיים מלמד. ולכן על אלו הדברים יש לחנכם ולהרגילם לעשות גם אם לא מבינים. וזה הדבר קשה עד מאוד לנערים בדורנו שמרגישים שהם צריכים לדעת הכל ולהבין הכל, ואם לא הם מרגישים כאילו כופים ומענים אותם סתם ולכן הם פורקים עול. לכן ההרגל מילדות לעשות את מה שאומרים לילד גם אם הוא לא מבין, משפיע מאוד על הבחורות. ומסתמא כל הורה זוכר שכשהיה קטן והיה מתבקש לעשות דבר מה והיה שואל למה, היו אומרים לו 'תעשה בלי לשאול שאלות' ומפטירים כנגדו (תהילים קט"ו ב) 'למה, יאמרו הגוים'. ועליהם אפשר להוסיף, (שמות ה. כב) 'למה, הרעתה, ו'למה, שילמתם רעה תחת טובה' (בראשית מד. ד).

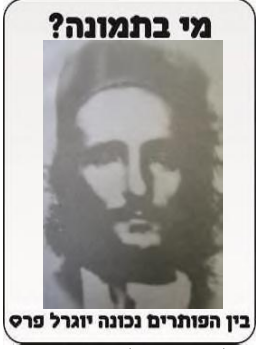
וגם כאשר יש הסבר מניח את הדעת, אין זה אומר שמחובת ההורים לתת הסבר לילד, אלא שזה ראוי וכדאי המשך בעמוד השלישי

יבורך משפע בריכה העליונה, האניש היקר והנעלה, אשר ידיו רב לו לעזר ואחיסמך לת"ת וכל מעשיו בהצנע ובהסתך ה"ה אליאור פרץ הי"ו בעל העסק 'סופר סטוק'. יה"ר שיזכה להרבות חיילים לתורה, ויראה כל צאצאיו מגדולי הדור הבא, ויאריך ימים בגריאות איתנה ונהורא מעליא, אכ"י.

פתרונות 'לפרשת נח'
 אחודה חידה! יון הבן של יפת, ובמסכת
 מגילה נמצא בדף ט ע"א.
 הזוכה בהגרלה: מי שהכל שלו.
 מי בתמונה: טרם נפתרה!

אזרחי ארצה!
דבר פעמיים בלשון
הנשמעת בקשה
אך אין זה כונת המקרא
 בין הפותרים נכונה יוגרל פרס

דיני צידה בבעלי חיים מזיקים
 מתוך בנין משה ח"ד פע"ז
 להרה"ג משה רצאבי שליט"א
 ללחוש על נחשים ועקרבים



מותר לומר לחש על נחשים ועקרבים בשבת כדי שיעמדו במקומם ולא יזיקו, וגם אם הוא חשש רחוק שזיקו מותר. ואף על גב שעל ידי הלחש אין הנחש או העקרב יכול לזוז ממקומו ואפשר לתפשו, אין בכך משום צידה, כיון שאין זו צידה טבעית. רמש שקשה לדבר אחר (צרעת, שחין) מקומות שבימי החום נכנס לפעמים רמש ידוע כמין לטאה שאם הוא נושך או מלקק בשר האדם יש בו היזק לדבר אחר (צרעת, שחין פורח) בר מינן, אם הוא נמצא בחדר בלילה שאי אפשר לראותו וצריך לישן שם, מותר לתפשו ולהוציאו חוצה, אבל אסור להרגו. ואם נמצא ביום שרואהו ואפשר לזהר ממנו, אסור גם לתפשו. אמנם בבית הכנסת שמצויים שם רבעים, מותר לתפשו ולהוציאו אפילו ביום דבורה

צירעה או דבורה, אם לפי המצב והמקום יש לחוש שתעקוץ, מותר לצודה כדי שלא תזיק. וכן מותר אז להתני עליה "ספריי" המדביק את כנפיה ומעכבה מלעוף. וואפילו להרגה מותר אם היא רודפת לעקוץ, כדלהלן בפרק ע"ז סעיף כ"ה: רמשים שאינם מזיקים, יתושים וכדומה רמשים שאינם מזיקים, דהיינו שאין נמשך היזק מנשיכתם, אף על פי שהם מצערים, כגון יתושים, פרעושים וכיוצא בהם, מכל מקום אין זה צער גמור, ואסור לצודן בשבת. ועיין בסעיפים הבאים (ז' ח' ט):

מחידושי רבותינו

מדוע לא גזרו איסור על ספיחי פירות האילן, ואם פרי "בגנות" נכלל באיסור ספיחין מרן הגר"י רצאבי שליט"א בספר שנת השבע פ"ד

איסור כל הספיחים הנהוג בזמנינו, קיימא לן שאינו אלא מדרבנן מפני עוברי עבירה כידוע. ומה שכתוב בתורה (ויקרא כ"ה, ו') את ספיח קצירך לא תקצור, הכוונה רק שלא יקצור כדרך הקוצרים, דהיינו את כל השדה וכו', וכמבואר בהרחבה ברמב"ם פרק ד' ה"א ב', ובמדרש הגדול (שם) דף תרפ"ז. גם בסגולת ישראל דף תרי"ח ובחמדת ימים כתבו כן, אלא שלשונם קצר וחסר: ובחמדת ימים למהרש"ש הוסיף לבאר בהדיא טעם החילוק שבין הירקות והתבואה והקטניות שגזרו עליהם ולא על פירות האילן וז"ל, גזרו חכמים, שלא יהא אדם זורע שדהו בסתם ואומר ספיחים הם. אבל פירות הארץ וצ"ל האילן, וכן הוא בסגולת ישראל. ועיין ברמב"ם שם ה"ג הן מותרין, לפי שאינו יכול לנטוע בסתר, שנטיעה חדשה היא ניכרת וממחין בו וחייב מלקות ע"כ. ר"ל משא"כ בירקות ודומיהן שאינו חייב אלא מכת מרדות כשאר האיסורין שהם מדרבנן. ודוקא לגבי גזירת ספיחין רבה עסיקינן, אבל על זריעתם עצמם מסתברא דחייב מלקות כמו על אילנות, והוא בכלל הכתוב (שם פסוק ד') שדך לא תזרע. והכי דייק לשון הרמב"ם שם ה"א כל שתוציא הארץ וכו' בין מן העשבים והירקות שעלו מאיליהן ואין להן זרע ע"כ, משמע שאם יזרעו אותן אסור מן התורה, וע"ע שם הלכה כ"ב ופרק ח' סוף ה"ג, ובשו"ת ישועות משה ח"א סימן ט' אות ד' הובא בשבתות שנים פרק י"ט דף קמ"ז:

והטעם שכתב שנטיעה חדשה ניכרת, לכאורה זהו כמ"ש הרמב"ם פ"ג ה"א לגבי איסור נטיעת אילנות ערב שביעית וכו' מפני מראית העין שמא יאמר הרואה בשביעית נטעו, אלא שכבר כתבו המפרשים שהכוונה מצד מניין השנים לערלה. ברם לכאורה טעם זה שייך רק בייחור שלאילן, אבל בזרע גרעין מאי איכא למימר. ויש לומר שזה פשוט מפני שהגרעין אינו מביא פרי תוך שנתו וזולתי בירקות ודומיהן ועיין שו"ת רב פעלים ח"ב או"ח סימן ל', ובתשובותי עולת יצחק ח"ב סימן רכ"א, לפירכך לא גזרו כולי האי בגרעין שלאילן שמא יעבור אדם ויזרע כעת לצורך שנה שאחריה. ועיין פסחים דף נ"א: תוספות ד"ה כל הספיחים. ובדרך אמונה על הרמב"ם פרק ג' אות כ"א הביא בשם מפרשים טעם שלא גזרו באילנות משום ספיחין, כיון שאין דרך לנטעם אלא אחת לכמה שנים ע"כ:

ומכל זה יש לדון בעניין פירות בגנות הנקראות בל"ע מוז (ולפירוש רבינו נתן אב הישיבה הן הנקראות במתניתין רפ"ה דשביעית בנות שוח) שאינן נכללות בגזירת ספיחין אף שברכתן בורא פרי האדמה, כי הן מביאות פירותיהן רק בשנה שנייה, ואינן נזרעות בכל שנה, והאריכו בזה בספרי רבני זמנינו, ורובם ככולם מתירים (אלא שיש בהם קדושת שביעית מאחר שנלקטו בשביעית), וכן דעתי העני נוטה, ואכמ"ל:

- לעילוי נשמת סעדיה בן מנצור ז"ל, רפאל בן סעדיה ז"ל, משה בן סעדיה ז"ל, תנצב"ה
- לזש"ק תומר ישראל בן יעקב ואודליה בת מנשה
- לרפואת רדה בת עווד תחי' בשכחע"י

מחידושי רבותינו

התהלך לפני והיה תמים (בראשית יז. א)

מצינו שאברהם אבינו עליו השלום קיים אפילו ערובי תבשילין ואם כן מדוע מצות מילה לא קיימה עד זמן שנצטווה, אלא כך אמר אברהם, מאחר שמצוה זאת אי אפשר לקיימה כי אם פעם אחת וגדול המצוה ועושה, אם כן אניחה עד שאצטווה עליה כי גדול מצוה ועושה. (שמעתי).

וראוי לדעת למה אמרו רבותינו זכרונם לברכה גדול המצוה ועושה ממי שאינו מצוה ועושה. ושם יש לומר שמאחר שהאדם מצווה לעשות איזה מצוה, אז יצר הרע עומד על ימינו לשטנו ורוצה להעבירו עליה, מה שאין כן אם אינו מצווה אין יצר הרע מתקומם נגדו בשבילה כי הבחירה חפשית ומניחו לעשות כפי רצונו, ואם תרצה לומר שרוצה למנעו ממנה אינו מתגבר עליו כל כך כמו שאם היה מצווה עליה, לזה אמרו רבותינו זכרונם לברכה גדול המצוה ועושה וכו'. (פנים חדשות).

ואחרי שכתבנו זה מצאתי בעין יעקב מסכת קידושין פרק א' וזה לשונו. אמר רבי חנינא גדול מצווה ועושה ממי שאינו מצווה ועושה, ושם בתוספות וזה לשונו, טעמא דמי שמצווה ועושה עדיף, לפי שדואג ומצטער יותר פן יעבור, ממי שאינו מצווה ועושה שיש לו פת בסלו שאם ירצה יניח, עד כאן, ואם שניהם כאחד טובים.

ועל דרך האמת הנה כבר נודע כי סוד המילה הוא רמז לגלוי אורו יתברך ויתעלה אל עמו ואל חסידיו, ולא יתכן זה כימי עולם ושנים קדמוניות כי עדיין כח הקליפה ההיא גובר כל כך ומכסה אור יו"ד המילה, שכן נתחייב בעון אדם הראשון להשליט הרע על הטוב ואין טוב אלא סוד המילה שכן אמרו רבותינו זכרונם לברכה ותרא אותו כי טוב הוא שנו"ל מהול, וכשבא אברהם אבינו עליו השלום המתקן עון אדם הראשון די בכריתת הערלה הגדולה באותו זמן דוקא על פי מה שנודע לאל דעות ה' שלכל זמן ועת לכל חפץ, נמצינו למדין מזה שלא היה הדבר הזה תלוי בחפץ אברהם אבינו עליו השלום אפס בידו יתברך היודע צפוני סודות מצוה זו ובאיזה זמן ייאמר לקיימה, וזה ידע אברהם אבינו עליו השלום דכל רז לא אניס ליה והניח בדבר כרצונו יתברך ובידיעתו אשר לא שכל אנוש לעמוד על בריו של דבר זה כמדובר. ועיין על ענין זה מה שכתבנו בפרשת בהעלתך משם החכם בעל כלי יקר כי הוצרכתי בכאן להוסיף ולגרוע על דבריו כדי שיובן הענין שאנו עוסקים בו.

(מנחת יהודה' למח"ד"י גיזפאן זצ"ל)

בנתיבי החינוך

המשך מהעמוד הראשון בשביל שידע שההורים [המחנכים] מחפשים את טובתו,

אך צריך שההסבר לא יהיה תנאי לקיום הדבר ע"י הילד, ר"ל, שהילד צריך לעשות ברגע שאומרים לו לעשות גם אם הוא לא מבין, ואח"כ כדאי וראוי לתת לו הסבר בשביל לא לעורר אצלו תחושות לא רצויות, ובפרט אצל ילדים שבטבעם הם מרדנים. וה' הטוב ידריכנו בדרכים ישרות, להשיב נכוחות בעיתים מזומנות אכ"ר.

בדרכיהם אתהלך...

חכם עדיף מנביא

הרב הראשי ואב"ד שרעב, הרב רצון בן הר"ר עמרם מנגמי, היה עניו כהלל. חיבר ספר "עת רצון", וגם כמה שיעורים ונוטריקונים ושירים בנסתר ובנגלה. ולא היה די בכך שהוא עושה שלום בין אדם לחברו אם יבואו לביתו, אלא היה הולך מבית לבית בכדי להשכין שלום בין אדם לחברו ובין איש לאשתו, ולהחזיר תועים לדרך הטובה. והנני להזכיר אחת מאלף אלפים שהיה עושה.

פעם אחת באו לפניו לדין שני יהודים, ראובן ושמעון, בענייני אונאת דברים. לאחר שמיעת העדויות וליבון הדברים, התברר שראובן אשם. ראובן קיבל עליו את הדין של פשרה קודמת לדין, להתנצל ולבקש סליחה ומחילה משמעון. שמעון רצה שהדין יקוב את ההר, ודרש מראובן לשלם לו פיצויים גבוהים והתנצלות פומבית, שישפילו אותו עד עפר וירוששו אותו.

הרב ביקש את דחיית פסק הדין, ובניתיים קרא לשמעון לחדרו ודיבר עמו ביחידות. אמר לו: "בניו שים נא כבוד לאלד"י ישראל, ותן לו תודה, האם עברת עבירה מימך?" ענה שמעון: "כן". "ומה היא?" שאל הרב.

המשך בעמוד הבא

לעילוי נשמת חיים בן יחיא נהרי ז"ל, אוריאל אהרן בן אליהו פרץ ז"ל,
דוד בן סעיד בשארי ז"ל, יוסף בן יחיא נהרי ז"ל, ר' אברהם בן יצחק דאוד טביב זצ"ל,
יפה בת יחיא נהרי ע"ה, תנצב"ה



מהליכות אבותינו

חכמת חיים

עדת תימן מפורסמת בפתגמים ומשלים חרוזיים רבים לאין ספור, אשר היו אומרים אותם בכל עת ובכל זמן כל דבר בעתו. ע"י פתגמים ומשלים אלו הטיבו והיישירו דרכיהם לילך בדרך ה' ולבל יבושו בראשיתם (בעוה"ז) ויכלמו באחריתם (בעוה"ב).

אחד הפתגמים הידועים הוא, 'לא תרקוץ בית אלגראפי, ולא תקרי בית אלמהאצרי', שפירושו, 'אל תרקוד בבית משפחת גרפי, ואל תקרא בתורה בבית משפחת מהאצרי'. בית גראפי היו ידועים בטיב ריקודיהם, ומי שאינו מתמחה כמותם וירקוד עמהם יגיע לידי בושה. וכמו"כ בית מהאצרי היו ידועים בדקדוק הרב בקריאת התורה במחוזם, וע"כ מי שאינו בקי ודקדקן מאוד, מוטב לו שלא יעלה לקרוא בתורה בביתם. ומזה השכילו כיצד להתנהג כאשר מתארחים הם אצל אחרים.

והמשכיל יפקח עיניו לשום דרכיו, כי דבר זה צריך תיקון רב בדורנו זה, והמבין הבין.

חכמי תימן

הרב שמואל ערוסי זצ"ל היה רב קהילת שיבאם לפני כמאתים שנה. מהגולים מצנעא לשיבאם. היה בעל מדות, ובעל זכרון נפלא.

תנצב"ה



תפילה של ילד...

התודה...

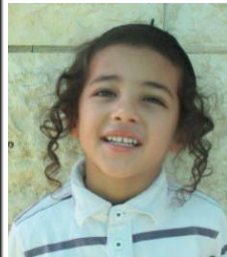
הברכה...

לאנשים הרבים אשר מהונם הם תורמים, לחזק את התשג"ר אשר במסורת אבותינו לומדים, ובדרךם הם מתחנכים. וע"כ מוסיפים נדבות על נדבותיהם, וחלל בחסות ובעילום שמם יה"ד שיתמלאן לטובה כל משאלות לבם, ויראן ברכה בעמלם, ויראן זרע ויאריכו ימים, עם אושר ועושר ושמחה מאנרה על הפנים, גבריאנות איתנה ונהורא מעליא, אכ"ר

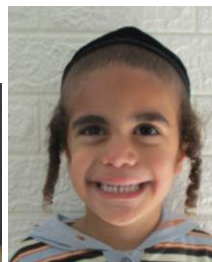
הערות הארות ותשובות לחידות ניתן לשלוח לפקס: 03-9130009 או במייל:

e0504150896@gmail.com

תפארת בנים



להתרגש כל פעם מחדש! ילדים בגילאי 3-4-5 עלו לקרוא בס"ת בשמחת תורה ולאשר אמרי כמנהג אבותינו הקדושים, הלא זמה הילדים הצדיקים: שלום משרקי נ"י שמעון דחבש נ"י אליהו מעטוף נ"י בנימין שרעבי נ"י בניה נהרי נ"י דוד נהרי נ"י מאיר דחבש נ"י. יה"ר שיגדלו במעלות התורה והיראה בדרך ישראל סבא, ויהיו תלמידי חכמים וכונים ויודעים, מאירים בתורה ובמעשים טובים כאבותינו הקדושים והטהורים.



התלמיד השני מיתה זו השנה, שזוכה כבר להניח תפילין מידי יום כמבואר בגמרא ובפוסקים, וכפי שמחנכים בעטרת חיים לקיים את התורה כהלכתה, הלא הוא נחמן אליהו גספן נ"י יה"ר שקדושתם תחפוף אותו ללא הרף, אכ"ר

בדרכיהם אתהלך...

הנושד מהעמוד הקודם ענה שמעון: "לרגל עסקי בין הגויים אני יוצא מביתי כל יום ראשון בשבוע, וחוזר לביתי כל יום שישי בחצות היום. פעם אחת הזדמנה לי מכירת סחורה לגוי אחד, והוא מחשובי הגויים, והתאחרתי עד לאחר חצות יום שישי, והיה עלי לעבור עוד דרך רבה עד הגיעי לביתי. והדרך הזאת משובשת משודדים וחיות השדה, ובכל זאת יצאתי לדרך מתוך תקוה שבכל זאת אגיע לביתי לפני כניסת השבת, ומתוך חשש פן ידאגו לי אנשי ביתי. אבל לא כאשר חשבתי כן היה. באמצע הישימון התנפלו עלי שודדים, את הוני לקחו ואותי דימו להרוג, ואימלטה בשן ועין, ורק בהמתי לרגלי. וארוץ בכל הכוח אני ובהמתי, מפחד השודדים ביום והחיות בלילה. הגעתי לכפר הקרוב בחצות ליל השבת. הגויים קידמוני בלחם ובמים, ולא ידעתי מה לעשות. להתענות בשבת אסור, לאכול מהשהכינו בשבת אסור. גברו עלי הרעב והצמא ואוכל, וכן למחרת. אמנם לא אמרתי לגויים להכין לי אוכל, רק הם מעצמם, כי זו דרכם עם אורחים. בשובי לביתי עינתי בצום נפשי, פיזרתי כסף לצדקה כופר נפשי, וביקשתי סליחה ומחילה מבעל הרחמים והסליחות על עוונתי."

שאל הרב: "האם התפרסם הדבר ברבים?" ענה שמעון: "לא, רק כבוד הרב השומע את המקרה לאחר ריבונו של עולם, ואפילו אנשי ביתי לא ידעו מה, כי לא רציתי שיהיה חילול שבת בפרהסייה". שאל הרב: "האם חושב הינך שה' סלח לך על עוונך זה?" ענה שמעון: "בוודאי, הלא כתוב מי אל כמוך נושא עוון ועובר על פשע וכו'."

שאל הרב: "וכי בזכות את כל הונך לצדקה, או סיגפת את כל גופך בתענית?" ענה שמעון: "לא, רק חלק קטן". "האם הינך מוכן לעשות עיסקה עם ריבונו של עולם שיסלח לך על מחלליה מות יומת, וגם אתה תסלח לחברך תמורת 'חטא לו בדברים' - יפייסנו בדברים?" געה שמעון בבכייה ואמר: "רבי, סלחתני והוא רחום יכפר עוון". נתפייסו ראובן ושמעון, ומאז שררו שלום ושלווה בין שניהם.

(תולדות הרב שלום שבזי ח"א עמ' 381)

לזש"ק

יובל בן דוד

ורות בת זכריה

לזש"ק

שלום בן יעקב ומירב

טליה בת מנשה