



| כ"ה אדר ה'תש"פ | כניסת שבת | יציאת שבת |
|----------------|-----------|-----------|
| ירושלים        | 17: 15    | 18: 28    |
| ת"א            | 17: 30    | 18: 30    |
| חיפה           | 17: 21    | 18: 30    |
| באר שבע        | 17: 33    | 18: 30    |

# איילן של צהרון

## פרשת "ויקהל-פקודי" שבת "החודש"

עם רדתו של משה מהר סיני ושני לוחות העדות בידיו (הלוחות השניים), מכנס משה את בני ישראל ומצווים על הקמת המשכן.

**"ויקהל משה, את-כל-עדת בני ישראל--ויאמר אליהם: אלה, הדברים, אשר-צוה ה', לעשות אתם."** (ל"ה, א') אך טרם מתן הפירוט וביצוע התכנית המלאה, רגע לפני מסע ההתרמה – משמיע משה באוזני העם את ההתראה הבאה: **"ששֶׁת יָמִים תַּעֲשֶׂה מְלֹאכָה וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי יִהְיֶה לְכֶם קֹדֶשׁ שַׁבַּת שַׁבְּתוֹן לַה' כֹּל-הַעֲשֶׂה בּו מְלֹאכָה יוֹמָת. לֹא-תַבְעֲרוּ אֵשׁ בְּכָל מִשְׁבְּתֵיכֶם בַּיּוֹם הַשַּׁבָּת."** (ל"ה, ב'-ג')

מצוות שבת – זו שסיימה את ציווי מלאכת המשכן בפרשת "כי תשא", נמצאת בראש הציווי של משה לישראל. בשני המקרים היא באה ללמד כי מלאכת המשכן אינה דוחה שבת, אך בשונה מהציווי למשה בה היא מהווה מעין הערת הסתייגות ביחס למצוות עשיית המשכן, מופיעה היא כאן כהוראה ראשונה בחשיבותה, המגדירה את זמן העשייה ואת זמן השביתה, וממנה יש ללמוד את חשיבותה הרבה. ואמר החוזה מלובלין: **"אלה, הדברים, אשר-צוה ה' (ל"ה, א'), על-ידי שמירת שבת מגיעים לקיום כל ציוויי הקב"ה, כי השבת היא היסוד של כל התורה כולה, וכל המשמר את השבת כאילו קיים את כל התורה כולה."**

השבת ביסודה היא מתנת בורא העולם המיוחדת לעם ישראל, אך היא אינה מבטאת קשר חד צדדי בין הקב"ה לישראל, אלא היא משמשת **אות ברית הדדית ביניהם, כפי שקראנו בפרשה הקודמת עם סיום ציווי מלאכת המשכן למשה: "ואתה דבר אל-בני ישראל לאמר אף את-שבתתי תשמרו כי אות הוא ביני וביניכם לדרתים לדעת כי אני ה' מקדשכם."** (ל"א, י"ג)

שבת קודש היא טבעת הנישואין של עם ישראל עם הקב"ה. כך עלינו להתייחס אליה, הן במישור הפרטי, והן במישור הציבורי. מכיוון שהשבת היא אות ברית בין הקב"ה לבין כל יהודי - חילול השבת הינו הפרת ברית וניתוק הקשר עם הבורא, ועל כך אומרים חז"ל: **"כל המחלל את השבת כאילו כפר בכל התורה כולה."**

כלומר: חילול שבת יש בו מעין הכרזה על הפרת הברית עם הקב"ה, על נטישה של דרך המצוות וניתוק ממורשת היהדות. מחלל השבת, מעיד על עצמו שנשמתו שוב אינה מקיימת את עסקיה עם בורא העולם. ומאידך שמירת השבת צופנת בחובה קשר עמוק עם הבורא, מרוממת את שומר השבת ומגדילה את מעלתו הרוחנית. אדם השומר שבת כהלכתה, מביא על עצמו ברכה ברוחניות ובגשמיות.

מסופר על ה'חפץ חיים', שבזמנו היה יהודי עשיר גדול, היו לו מפעלים אבל כל בני ביתו היו חולים. האדם הזה היה עשיר, מלא כסף, עסקים, אבל לא דת, לא דין ולא דין, היה עובד גם בשבתות וגם המפעלים שלו היו עובדים בשבת וכל בני ביתו חולים במחלות שונות ומשונות עד שפגש יהודי עשיר, חבר שלו, ירא שמים והתחיל לבכות לחבר שלו "מה שווה כל העושר שלי אם כל בני ביתי חולים", אמר לו "למה אתה מחכה?", אמר לו "מה יש לי כבר לעשות, הלכתי לכל הרופאים", אמר לו "יש צדיק יסוד עולם, לא חרוק ממך, החפץ חיים, למה אתה לא הולך אליו?", אמר לו "מה הוא מלאך? הוא יכול לעזור לי? מה הוא יכול לעשות?" אמר לו: "מה איכפת לך, תשמע בקולי ולך. כל העולם הולכים אליו" אמר לו "טוב, מה יש לי להפסיד..."

הלך לחפץ חיים והתחיל לבכות כמו ילד שיש לו ויש לו אבל מה שווה הכל, כל משפחתו חולים במחלות שונות ומשונות, אמר לו החפץ חיים: "מה אתה בא אליו יש מישהו אחר שיברך אותך" אמר לו: "כבוד הרב, אמרו לי שאתה הכי גדול, אין מישהו אחר", אמר לו: "יש מישהו גדול ממני - לקראת שבת לכו ונלכה כי היא מקור הברכה, לך לשבת קודש שהיא תברך אותך, לך אליה!"

הוסיף ואמר לו: "השבת התברכה בידי הקדוש ברוך הוא והיא מקור הברכה, אם תשמור שבת כהלכתה, תקבל את רכותה. התבונן היטב במה שכתוב בתורה: 'לא תעשה כל מלאכה אתה ובנך ובתך'. לא מצאנו אזהרה כזו בכל התורה! לא נאמר למשל, 'לא תאכל בשר בחלב אתה ובנך ובתך', או 'תניח תפילין אתה ובנך'. רק לגבי שבת נאמרה לשון זו.

בשבת האב אחראי בעד בניו, ואתה מחלל שבת! איך אתה רוצה שבני ביתך יהיו בריאים? תשמור שבת והשבת תגן, שיהיה להם רפואה שלימה".

אמר לו "כבוד הרב, יש לי עשרות מפעלים, איך אני יכול לסגור בשבת, איך אני יכול להפסיד כל כך הרבה כסף?"

אמר לו: "אם כספך חשוב יותר מהמשפחה שלך תמשיך לחלל שבת". הוא התחיל לחשוב, ולפתע התחיל לבכות כמו ילד ואמר: "טוב, בא לי רעיון בראש: עוד שלושים יום, זה כבר סוף השנה, אני אגמור את כל החשבונות שלי של השנה האחרונה ואני מקבל עלי לשמור אחרי זה שבת. כבוד הרב ייתן לי עוד שלוש שבתות לחלל ואני אתחיל מהשבת הרביעית לשמור שבת כדת וכדין". התחיל לבכות החפץ חיים ואמר לו: "אתה מבקש ממני לתת לך רשות לחלל שלוש שבתות, וכי אני בעל הבית על השבת? השבתות הן שלי? אם זה היה שלי אז זה משהו אחר, אבל זה של בורא עולם! אני כפוף לשבת כמוך בדיוק!"

אותו עשיר ראה את החפץ חיים בוכה, התחיל גם הוא לבכות, אמר לו "כבוד הרב, סליחה שציערתי אותך, אם הייתי יודע שכך אתה בוכה על אי שמירת השבת, וחילולה כה חמור, לא הייתי מעז לחלל שבת. אני מקבל עלי מהשבת הקרובה לסגור את כל העסקים בשבת וכל מה שאני אפסיד לא איכפת לי", וכך היה וברוך השם היו לו נסים וכל המשפחה שלו, כולם חזרו לעצמם, התרפאו.

כהמשך ישיר לסיפור זה, אביא בפניכם את הסיפור הבא: זה היה עוד ערב קיצי בחודש תמוז ה'תשע"ה. ע', מורה במקצועה, הייתה בתחילתה של חופשת הקיץ שלה. לאחר שנה מפרכת בה עמדה באתגרים להגיש את תלמידותיה לבגרות, ישבה ע' במרפסת ביתה, נהנתה מרוח קלה שנשבה ברכס הכרמל, ותכננה לעצמה את חופשת הקיץ לה כה יחלה.

אלא שלפתע, ללא התראה או תחושה כלשהי למתרחש בגופה, ע' החלה להרגיש עיוות ותנועות בלתי רצוניות ביד שמאל. היד התחילה לנוע במנותק מהגוף כבעלים על עצמה. ע' בבעתה, ניסתה לכופף את היד למרותה, אך ללא הצלחה - רק לאחר כדקה שנמשכה כנצח, סרה היד למרותה וחזרה להיות כחלק ממערכות גופה.

מטבעו, נוח לו לאדם לעיתים לעצום את עיניו ולהתעלם מהמציאות ומהאיתותים הסובבים אותו בטענה ש"קרה מקרה" והכל יהיה בסדר, אך כאשר תופעה זו חזרה ביתר שאת כעבור 12 שעות, מלוות בחולשה ניכרת ביד שמאל, הובהלה ע' לחדר המיון של בית החולים כרמל בחיפה. לאחר בדיקה ע"י הצוות הרפואי, הופנתה ע' לביצוע הדמיה תלת ממדית של המוח (סי טי ראש), שם אובחן "נגע - תהליך תופס מקום בקוטר 11 מ"מ מימין המוקף בבצקת. הממצא חשוד במקום ראשון לגרורה".

ע', בשנות החמישים לחייה - שאהבה את ה"חיים הטובים" וביקשה תמיד לדלג מריגוש אחד למשנהו, הוכנסה לחדר צדדי ע"י הצוות המטפל. תחילה התבקשה לשתות כדור קטן (לטיפול בהפרעות חרדה), ולאחר מכן התבשרה מפי הצוות המקצועי, כי אובחן בראשה גידול ממאיר, אולם אין בידם לומר לה אם מדובר בגרורה' שהגיעה מ'ולימפומה' ל"ע - סרטן של בלוטות הלימפה אשר התפתח בגופה או בג'ליומה' ל"ע - סוג של גידול סרטני המתחיל במוח.

במילים אחרות: בגופך מקוץ במקרה הטוב גידול ממאיר בראש, או במקרה הרע - גידול זה הינו "רק גרורה" לגידולים אחרים גדולים יותר שפשטו במערכות גופך. ע' אושפזה להמשך בירור.

בין לילה, עולמה חרב עליה. לא מדובר רק על ביטול הטיולים והתענוגות שתוכננו לחופשת הקיץ. ע' החלה להפנים שיש ולא תזכה אפילו לראות את בניה שבגרו מקימים בית בישראל. חברות רבות המומות מהידיעה שזה עתה קיבלו, החלו כבר באותו יום לזרום לבית החולים ולסובב את מיטתה.

גם על משפחתה של ע' הידיעה נפלה כרעם ביום בהיר. אחיותיה וגיסה שמכחן בתפקיד רפואי בכיר באותו מוסד רפואי, נעזרו בקולגות למקצוע לנתח את הממצאים שידועים עד כה ולנסות ולמצוא שביב של תיקווה - אך לשווא! האבחנה של כל הרופאים המומחים הייתה חד משמעית! ההדמיה מראה "האדרה טבעתית" - הנגע מקבל אופי דמוי מוגברת הגורם לצביעתו בחומר הניגוד, ודבר זה מצביע על גידול.

רק י.ג. – אחיה של ע', סירב לקבל את ממצאי הרפואה! משלוח כולל של ע'. י.ג. הינו בן הזקונים במשפחה, לפני כשלוש עשר שנה הוא חזר בתשובה. חזרתו בתשובה מתאפיינת עד היום בלימוד מעמיק לתוך השעות הקטנות של הלילה בהלכות, חומש עם רש"י, גמרא, עיון בראשונים ואחרונים, חסידות, מוסר ועוד.

י.ג. הכיר את דברי הגמרא (ברכות דף י' עמוד א) אודות דברי חזקיהו המלך לנביא ישעיהו בן אמוץ: "אמר ליה: בן אמוץ, כלה נבואתך וצא! כך מקובלני מבית אבי אבא – אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים". זאת ועוד; י.ג. הכיר היטב את הברכה המצויה לשומרי השבת. הוא נחשף לסיפורים רבים אודות הניסים והנפלאות שקרו לאותם שחזרו בתשובה וקבלו עליהם את השבת – וביניהם הסיפור שהובא לעיל. והוא החליט לעשות מעשה.

למחרת בבוקר, בשעה שש בבוקר, טרם כניסתו לתפילת שחרית, התקשר י.ג. לאחותו. ע' הייתה ערה, היא כמעט לא עצמה עין כל הלילה. לאחר מספר משפטים, הציג לה י.ג. את ה"דיל" הבא:

"אחותי היקרה, אנחנו טרם יודעים, כדברי הרופאים, מה באמת יש לך. אם יש לך "רק" גידול קטן בראש, או שלצערנו כל גופך לוקה במחלה הנוראה. עליך לעשות צעד, להראות אם את חפצה בחיים".

י.ג. המתין מעט ואז אמר: "אנא, קבלי על עצמך את השבת".

ע', על אף שגדלה בבית מסורתי, נמנית על היהודים שרואים את השבת כאוסף של איסורים. שמירת השבת נראית בעיניהם ככלא של יום אחד, שבו נדרש האדם לשבת בידיים שלובות, שכן "הכול אסור".

לעומתה, י.ג. נמנה על קבוצת היהודים שומרי השבת המצפים כל השבוע לבואה של השבת, ולרגע שבו נכנסים מעולם החולין לעולם של קדושה ושל התעלות הרוח. ההבדל הנוצץ בין שתי קבוצות אלה היא בהבנת משמעותה האמתית של השבת.

מטרתה של השבת היא להביא את האדם למנוחה השונה בתכלית מהמנוחה האנושית הפשוטה. זו אינה מנוחה של הגוף בלבד, אלא בעיקר מנוחה של הנפש. ביום הזה אנו מתנתקים לחלוטין מכל מושגי החולין של ימות החול ועוברים לעולם רוחני נאצל. עולם של ביטחון בקב"ה, לימוד ותפילה, של זמירות וקדושה. עולם ללא דאגות.

לע' היה קשה לקבל את הדבר. עבורה, שבת זו מילה נרדפת לטיול, לים. כיצד ביכולתה להתחייב ברגע לאסור את שביעית החיים שנותרו לה ולהישאר בהם בביתה ב"כלא"?

אך י.ג. המשיך ולחץ: "את תיראי נפלאות. ישועת השם כהרף עיין".

רק תקבלי על עצמך את מקור הברכה - תזכי לחיות באושר ולראות בע"ה את בניך מקמים משפחה, תהי אפילו סבתא".

ע' ניסתה עוד "להתווכח" מעט ואולי "לשפר את הדיל" אך כעבור רבע שעה של שיחה היא אמרה: "בסדר, אני מקבלת עלי את השבת, ובנוסף אקנה כלים חדשים ואפריד גם בן כלים ששרים לחלביים".

עוד באותו יום, לאחר מספר שעות, ע' החלה בבירור מקור ה"גרורה". היא עברה הדמיה בכל מערכות הגוף ואלה התגלו כנקיות. אם כן, אנו "במקרה הטוב" - גידול אחד ממאיר בראש. ויש לעשות ניתוח להוציאו.

השבת הראשונה הגיע, וע' המאושפזת בבית החולים, החלה בהכנות לשבת המלכה. היא סגרה את הנייד, ואת יתר מכשירי החשמל הבידוריים שהובאו לה, הדליקה נרות וקבלה על עצמה את השבת הראשונה בבית החולים.

ביום א' לאחר התייעצות עם קולגות, החליט ד"ר ל' גישה של ע', שע' תעבור את הניתוח להוצאת הגידול בבית החולים הדסה בירושלים בידי פרופ' יגאל שרון. הניתוח נקבע ליום ד' – בעוד שבוע וחצי. ע' השתחררה עם טיפול תרופתי להורדת הבצקת ותרופה למניעת הפירכוסים ביד.

י.ג. קנה לה מייחס, פלטת שבת, וע' עשתה בהכוונתו הכנות לקבלת שבת ראשונה בביתה.

אולם בערב שבת, בשעה מאוחרת, החלה ע' לפתח תגובה אלרגית חמורה לאחת התרופות שנטלה. מדובר היה בחום גבוה ופריחה שדרשו את פינויה לבית החולים. אך ע' סירבה להתפנות מחשש לנסיעה ברכב על אף שידעה שפיקוח נפש דוחה שבת'. היא ביקשה זמן עד הבוקר לראות אולי תרגיש הטבה מסויימת, ואכן, לקראת בוקר מצבה התייצב.

ע' עברה שבת שניה של שמירת שבת בחירוף נפש!

כתוב בגמרא מסכת שבת עמוד ק"יח:

"אמר רבי יוחנן משום רבי שמעון בן יוחי: אלמלי משמרין ישראל שתי שבתות כהלכתן מיד נגאלים" ואומרת תורתנו הקדושה (ויקרא יט ל):

"אֶת-שַׁבְּתֵי תִשְׁמְרוּ, וּמִקַּדְּשֵׁי תִיָּרָאוּ: אֲנִי, ה'." אמר השל"ה הק':

רמז נפלא יש בפסוק זה למה שאמרו רז"ל (שבת קיח) "אלמלי משמרין ישראל שתי שבתות כהלכתן מיד נגאלים". "שתי" לשון רבים, ומיעוט רבים שנים, ולכן פירש: "אם אֶת-שַׁבְּתֵי תִשְׁמְרוּ" - תשמרו שתי שבתות אז "וּמִקַּדְּשֵׁי תִיָּרָאוּ" תזכו לראות את בית המקדש – לפחות את הכותל.

שלושה ימים לאחר שבת זו, נסעה ע' לירושלים להכנה לקראת ניתוח הוצאת הנגע מהראש, טרם יציאתה, הכינה ע' תבשלים ואת כל ההכנות הדרושות לשבת שכן היא הייתה אמורה להשתחרר ביום שישי בצהריים. קודם הגיע לבית החולים נסעה ע' לכותל ופרקה את מר ליבה לפני מלך מלכי המלכים.

עם הגיעה לבית החולים, נעשתה לה בדיקת אם אר איי לקראת הניתוח המורכב, ראשה גולח וסומן במקום בו אמרים לקדוח לטובת הניתוח. למחרת בבוקר, עם הגיעה לחדר הניתוח, התבקשה ע' להיכנס לחדרו של המנתח פרופ' יגאל שושן וזה אמר לה את הדברים הבאים:

"אתמול ערך גל מיפוי לקראת הניתוח. בהדמיה זו נראה שהנגע לא גדל. מטבעו של גידול לגדול, וזה בשבועיים האחרונים לא קרה, לפיכך, אני מבטל את הניתוח, ודוחה את הניתוח בשלושה שבועות. ע', שראשה מגולח למשעי, לבושה בחלוק ניתוח, לא ידעה רגע מאושר יותר בחייה. היא השתחררה מבית החולים, ונסעה הישר לשריד בית מקדשנו – הכותל המערבי, להודות להקב"ה על שחילץ את ראשה ואת נפשה מחרב המנתחים, שם הכירה את חדווה - אחת מהנשים הצדקניות הפעילות ברחבת הנשים, שמאותו רגע, החלה ללוות את ע'. מידי שבוע, הייתה חדווה מתקשרת לע', מבארת לה פנינים מפרשת השבוע, עונה לשאלות הלכתיות ומספקת פתרונות לשאלות שהתעוררו בביתה של ע'.

חלפו שלושה שבועות. ע' הגיע להדסה עין כרם לבדיקת אם אר איי. תוצאות הבדיקה לא הצביעה על שינוי עקרוני מהבדיקה הקודמת, ולאור העבודה שאין התפתחות קלינית, המליץ פרופ' יגאל שושן לעשות בדיקה חוזרת ומקיפה יותר עוד כחודש. "בדיקה זו חשובה לתכנון ניתוח אפשרי", כתב. גם בבדיקה הבאה, לא ראו שינוי בגודל הנגע, אולם כן ראו הקטנה בכמות הבצקת הסובבת, לפיכך המליץ הרופא לקבוע לע' בדיקת אם אר איי בעוד כחודשים במכון סמוך לביתה באזור הצפון.

ע' התקשרה ותאמה תור ליום שלישי 27.10.15 (למניינם) במהלך תקופה זו, ע' למדה את סדר התפילה ובשבתות את פרשת השבוע. היא עינה במלדי שרשים עפ"י הכוונתה הצמודה של חדווה, וייחדה כלים בביתה למאכל בשר בנפרד ולחלב בנפרד.

שנת הלימודים החלה, וע' חזרה לעבודתה. חייה החלו להראות מעט רגועים יותר, אולם החשש מהנעשה בראשה ניכר היטב באורח חייה.

ע' חיכתה בצפייה מתוחה לבדיקה הבאה. זה חודשיים שהיא אינה יודעת מה טיבו של הנגע. האם גדל? חרב הניתוח טרם הוסר מעל ראשה. ביום שני, 26.10.15, בשעות הבוקר, התקשרו אל ע' ממכון האם אר איי, וביקשו לדחות את הבדיקה ביומיים עקב עומס, ליום חמישי.

אולם להפתעתה, הדבר חזר על עצמו פעם נוספת: ביום רביעי בשעות הצהריים, התקשרו פעם נוספת ממכון הבדיקה, והודיעו לע' שעקב עומס חריג, היא צלולה להזיז את הבדיקה המתוכננת ביומיים נוספים, ליום **שבת בשעה 13:00**. ע' לא ידעה אינה יכולה להגיע מראש קדושת השבת, אך על לב המוקדנת שהיא אינה יכולה להגיע מראש קדושת השבת, אך מנגד נאמר לה שהתור הבא שניתן לתאם יהי רק בעוד כחודש.

ע' התקשרה נסערת לאחיה י.ג. מעיונו ולימודו, הכיר י.ג. כי הקב"ה הניח בפני ע' ניסיון התלך בתורתו אם לא. הוא ניסה להרגיע והסביר לע', כי לעיתים הקב"ה בוחן את האדם, ושהניסיון בא כדי להעלות אותה בדרגה, וכדי להיטיב לה בשכר פעולתה ובמקרה זה אמונתה.

י.ג. ביקש מע' לוותר על התור שנקבע לה ולא לחלל את השבת, ואף הבטיח לה שבמהלך השבוע הבא הוא יתאם עבורה בדיקה במכון פרטי.

אך ע' הייתה נסערת. מזה כחודשיים היא לא יודעת מה מתחולל בראשה, היא מפרשת כל חולשה זמנית, עקצוץ ביד, שיהוק לא רצוני כסימן לבאות. ע' הייתה על סף קריסה מנטאלית. מאידך, י.ג. התחנן בפניה כי תבטח בשם יתברך והוא ישלם לה כגמולה....

יום שישי, יום לפני הבדיקה, בשעה 7:30 התקשרה ע' ל י.ג. ואמרה לו בזו הלשון: "החלטתי לוותר על הבדיקה מחר, איני רוצה לפגוע בקדושת השבת. אני בטוחה בקב"ה שכל מה שהוא עושה זה לטובה, ובנוסף איני מעוניינת בדקה פרטית. תזמין לי תור חדש אפילו לעוד שלושה שבועות".

י.ג. הרגיש כי אבן נגולה מעל ליבו. הוא ידע שע' בחרה בדרך הנכונה – רק הוא לא ידע עד כמה!

לא חלף רבע שעה, וע' התקשרה אליו בשנית שבקולה נימת התרגשות מובהקת ובפיה הבשורה באה: "התקשרה אלי עכשיו מהמכון, ביקשו את סליחתי על שכפו עלי להגיע לבדיקה בשבת, ותאמו אותי בדיקה ליום א' במכון תואם הנמצא ממש סמוך לביתי"

ע' עמדה בניסיון, והקב"ה היטיב לה בשכר שמירת השבת ואמונתה. תוצאות הבדיקה הצביעו "הקטנה ניכרת בממדי הנגע, כמו כן יש ירידה ניכרת בכמות הבצקת המקומית" לאחר כחצי שנה ע' עברה בדיקה נוספת, שהראתה כי הנגע נעלם לחלוטין והשאיר שרידים בלבד. (המסמכים המתעדים את האמור שמורים במערכת)

לע"נ אסתר מזרחי בת יחזקאל וכתון ז"ל

נלב"ע ב' טבת ה'תש"פ. ת.נ.צ.ב.ה.

לע"נ ר' יצחק ב"ר נסים מזרחי ז"ל

נלב"ע י"ח תשרי ה'תשס"ט. ת.נ.צ.ב.ה.