



כרכות שלם ציקנות

זמני כניסה ויציאת השבת
לפי אופק נתיבות:
הדלקת נרות: 16:20*
צאת השבת: 17:26
רבינו תם: 18:02
שבת שלום וטובורך !!!

* 30 דק' קודם השקיעה



פנינה לנשמה

מהי צניעות?

'צניעות' - אינה אך ורק מקבץ של חוקים חיצוניים נוקשים, כללי ברזל, מידות והגבלות של סמינר כזה או אחר. 'צניעות' - אינה כאב ראש מתמשך בנוסח: "איך נאכל את העוגה ונשאיר אותה שלימה"? 'צניעות' - גם אינה נושא מזדמן המספק חומר דרשה למרצים ונואמים. - במצב עגום נתונה מי שחושבת כך! כי אפילו אם רק בתת-מודע נגדיר כך את מצוות הצניעות, חזקה על היצר הטרדן שיכה בנשק המיושן והחלוד של: מי אמר לרבנים להמציא כאלו כללים...? מי אומר שזה כולל אירוע משפחתי זה...? מנין תהיה למרצה אמת-מידה לגודל הנסיונות שעוברים עלי...? הכלל אומר שכאשר פורצים את הגדר פעם אחת... נפרצת אחריה הפירצה השנייה - ומקרה למקרה מתחבר למעשים שבשגרה - ומעשים הופכים להרגלים - והרגלים הופכים לעקרונות - והסוף העצוב ידוע...! לכן נכריז בשער-בת-רבים, שעל פי מציאותה האמיתית של הצניעות כפי שציווה עליה בורא העולם: 'צניעות' - היא עולם שלם פנימי, שכל קדושת כרם ישראל תלויה בה. 'צניעות' - היא רובד נשמתי עמוק, המאוחד עם עדינות הרוח האלקית שחופפת על עונדה. 'צניעות' - היא היכל טמיר בו גנוזים היכלי יופי נצורים וקסומים. 'צניעות' - הינה 'קודש-הקודשים' של עם ישראל...! (עין לא ראתה)



סיפור מיוחד שהגיע למערכת:

לפני מספר חודשים הרגשתי לא טוב, חשבתי שזה משהו זמני ויעבור עם הזמן אך ככל שהזמן עבר הרגשתי יותר לא טוב. דברתי עם משהי שמבינה בדברים האלו וכשהיא שמעה על הבעיה היא נלחצה וביקשה ממני שאגש מיד לרופא מומחה לטפל בבעיה. כעבור זמן קצר נגשתי לרופא מומחה והא נתן לי מספר בדיקות וטיפול אנטיביוטי והדגיש שיש חשש חלילה למחלה או שצריך ניתוח. תקופת ההמתנה לתוצאות הבדיקות היתה קשה מאוד ומפחידה... יום אחד נגשה אלי חברה בתוך התקופה המלחיצה הזאת והציעה לי לקבל קבלה בצניעות כי ידוע שד' אוהב את הצניעות ורואים ב"ה הרבה ישועות מההתחזקות בצניעות ואכן קבלתי על עצמי לסגור את הכפתור האחרון בחולצה להקפיד שהצואר יהיה סגור כהלכה למשך שבוע - עד שיגיעו התוצאות. ובאמת אחרי שבוע ב"ה התוצאות הגיעו והיו תקינות לחלוטין! לא תמיד זוכים לראות את הישועה מיד; הן לא נוכל להבין חשבונות שמים. אך כאן זכיתי לראות מיידית, עד כמה אהובה וחיביבה הצניעות לפני ד', הרופא כל בשר ומפליא לעשות!

פינת ההלכה

דיני הלבוש בשעת השינה

יש להקפיד שהפיג'מה לא תהיה שקופה, משום שלפעמים השמיכה נופלת בשעת השינה, וגם בד"כ מסתובבים עמה מעט בבית. הכותנת צריכה להיות ארוכה כך שהגוף ישאר מכוסה גם בשעת השינה, אך הואיל ובדרך כלל פעמים רבות השמיכה נופלת והכותנת מתרוממת, יש המקפידות ללבוש מתחת הכותנת מכנסיים, והוא מנהג משובח. **שאלה:** רציתי לשאול אם מותר ללבוש מכנסיים ללא כותנת מעליהם באופן שאני מכוסה בשמיכה? **תשובה:** אסור לאשה ללבוש מכנסיים משום "לא יהיה כלי גבר על אשה" וגם משום שיש בזה פריצות בהבלטת האיברים. ולכן אסור ללבוש מכנסיים גם כאשר האשה מכוסה בשמיכה, מכיון שקרוב לודאי שלפעמים תלך עמהם בבית ללא שמיכה ותעבור על האיסורים הנ"ל. אמנם אם לובשת כותנת מעליהם אין את האיסורים הנ"ל, ואדרבה עדיף לעשות כן.

תפני אוננו גם את בסיפור הישועה של ארכות הרבים
במייל: tzniutw@gmail.com



סיפור לשבת

שתי מודעות שהעניקו שתי מתנות

היה בן יותר משנה, פרסמה מודעה נוספת, בה סיפרה על גודל הנס לה זכתה בזכות הקדמת קבלת השבת, וריגשה את הקוראים בסיפור האישי הייחודי והפלאי כל כך, תוך הוספת המלצה אישית למצפים לישועות, לנסות את הסגולה העוצמתית במיוחד...

ואז, תוספת שבת זיכתה שוב, ובעוצמה שנה אחר כך, בדיוק מופלא, בי' כסלו תשע"ה, בדיוק שנה אחרי הפרסום השני, שוב זכו בני הזוג למשש בידיהם את הפלא העצום ונפלא, את תינוקם החדש, הפעם הייתה זו בת... הלידה נקראה בשם 'אילה', כיום כבת שנה וקצת. האם המאושרת חובקת היום את אברימי ואיילה ופיה לא פוסק מלהלל ולשבח: 'אה, ילדים של תוספת שבת, ילדים של תוספת שבת!'

לפעמים, המציאות עולה על כל דמיון. ניתן לשוחח עם בעלי המעשה, ולשמוע מהם את הסיפור כולו מכלי ראשון בעדות אישית חיה. קשה להאמין בצירוף התאריכים, זה אולי נראה מקרי, אבל זה לא יתכן – הן כל התאריכים דו משמעיים: תאריך הברית של הבן הוא בדיוק התאריך בו פרסם הגיליון הראשון שנה קודם לכן, וגם תאריך הלידה של הבת תואם להפליא את תאריך פרסום הגיליון השני, שנה קודם לכן...

יש עובדות שקשה להתווכח איתן, כמו הישועות הפלאיות ופתיחת השערים למקדימים לקבל פני שבת. אמנם זה דורש תכנון מוקדם והיערכות מחודשת, אך זה כל כך כדאי: המקדימים לקבל פני שבת, נכנסים לשבת המלכה בפנים מאירות, מתוך רוגע נפשי. הם זוכים גם לישועות מופלאות, מתנת אהבה מנותן השבת למקדימים לקבל את פני בתו... כמה כדאי להתחיל לטעום, וניתן להיעזר בעצות שנכתבו על המקרה... להקדים קניות לאמצע השבוע, להקדים ניקיון ליום חמישי, להתאמן עוד טיפונת באמצע השבוע. כן, זה דורש שינוי מסויים בסדר השבוע שהתרגלנו אליו, אבל זה כל כך כדאי...

כשמקדימים לקבל את השבת, לפתע הבית לובש אורה מלכותית. הילדים הרחוצים והלבושים, משרים אווירה אחרת. הדלקת הנרות מתוך רוגע, היציאה לבית הכנסת בהליכה מתונה, השלוחה העוטפת את הבית הן המתנות האמיתיות. פתיחת שערי שמים והישועות הנלוות – אלה הבונוסים שגם עליהם לא כדאי לוותר!

(פניני פרשת שבוע)

ניתן הדרור לזלוג עוד לפני שהגפרור מצית את האש... וזכני לגדל", בקעה אז התפילה מעמקי הלב, "בנים ובני בנים, חכמים ונבונים, אוהבי השם...". – מעולם לא נאמרו המילים מתוך שלווה הנפש, ביישוב הדעת הנצרך בעת אמירת התפילה הזו. השמש עוד הציצה מבעד לעננים, שולחת קרני אור לתוך הבית הקטן, שאור הנרות בהק בו בשעה מוקדמת יחסית...

אחרי שבועיים של תענוג צרוף, המשיכו לשלב הבא: עידוד וחיזוק אחרים להצטרף. וכך, בט"ז באלול תשע"א, פרסמו בני הזוג מודעה בעיתון, בה נכתבו כמה ציטוטים מגדולי הדורות במעלת 'תוספת שבת', על גודל הזכות, על עוצמת החוויה ועל השערים הנפתחים בהקדמת קבלת השבת. המודעה פורסמה, אין לנו את המידע מה הייתה השפעתה בקרב הציבור, אך אנו יודעים גם יודעים מה פתחה עבור בני הזוג...

כאמור, המודעה פורסמה בתאריך ט"ז באלול תשע"א. את השורה הבאה, צריך

המקדים לקבל פני

שבת, זוכה

בפתיחת שערים

נדירה ממש



לקרוא פעמיים ושלוש כדי להאמין: בט"ז באלול תשע"ב, בדיוק שנה אחרי, עמד האב על יד הסנדק המחזיק בתינוקו הקטן, ואמר בדמעות אושר: "ברוך אתה... להכניסו בכריתו של אברהם אבינו". !במתנת אהבה מבורא עולם, חבקו בני הזוג בן יקר, ונקרא שמו בישראל 'אברהם'. גם בשעת הברית עדיין שפשו בני הזוג את עיניהם משמחה ואושר בלתי ניתנים להכלה – הן קול היבבה הנשמע הוא בכי של התינוק שלהם – – – השמחה הרקיעה שחקים, וגם המסר העולה ממנה: תוספת שבת היא מפתח עוצמתי במיוחד, וגם כשהכל סגור וחשוך, גם אז חותרת תוספת שבת חתירה של רחמים מתחת כסא הכבוד, ויוצרת ישועות פלאיות יש מאין!

שנה וקצת אחר כך, נזכרה האשה כי הבטיחה שכשתיושע בזכות תוספת שבת – תפרסם את דבר הנס, ותיידע את הציבור בדבר עוצמת הסגולה הנפלאה הזו. בי' כסלו תשע"ד, כשבנה אברהם

במשך שנים רבות, המתינו הרב י' כהן וזוגתו לזרע של קיימא. כותבים את זה במשפט אחד, אך קשה לתאר, ואולי בלתי אפשרי, מה זה אומר שנים רבות של המתנה לישועה, של רצון בווער ואכזבות שמתגלגלות בין האצבעות... "את אשר יאהב ה' יוכיח", ולאלה שהוא אוהב במיוחד הוא מעניק את ניסיון ההמתנה לילדים במשך שנים רבות. כך מצאו עצמם הרב כהן וזוגתו הופכים את הגלובוס, פשוטו כמשמעו, בניסיון נואש להגיע לפתרון, מתפללים ומתחננים לשמוע את קול הבכי המתוק בעולם, עושים כל סגולה אפשרית מתוך אמונה בווערת, כי עוד יזכו להחזיק תינוק קטן ביד...

היה זה במוצאי תשעה באב תשע"א. כאילו לא די באבל הכללי בעם ישראל ביום הנורא הזה, הצטרף לכך אבל אישי. באותו לילה התקשר אליהם אחד המומחים המובילים, ובפיו בשורות קשות. "אני מצטער לבשר", אמר בקול מלא אמפתיה, "כי לפי הנתונים הנוכחיים אינני איש בשורה!". מעבר לקו השתררה שתיקה של הלם. המומחה הקשיב לאנחות הבוקעות מפי בני הזוג, אך נאלץ לחזור על הדברים: "בדרך הטבע לא נראה שמהו יועיל. מצטער, מחזק את ידכם!", הוסיף לפני שסיים מנסה לעודד את רוחם...

שבועות ספורים עברו בהפנמת המציאות החדשה, בהתחזקות באמונה וביטחון למרות גודל הניסיון. אחרי כמה שבועות, התגלגל לידיהם גיליון העוסק ב'תוספת שבת', בו נכתב בשם האר"י הקדוש כי 'תוספת שבת' והפצת מעלתה, היא סגולה גדולה לפקידת עקרות ולישועות בזרע של קיימא. הם חשו שהגיליון התגלגל במכוון לידיהם שלהם, כדי להאיר את הסגולה הבדוקה והמנוסה, גם כשכל הסיכויים אבדו מזמן...

הם החליטו לנסות, וירדו לפרטים הקטנים, איך מצליחים להיכנס לשבת ברוגע. אחרי דיון ממצה, יצא מתחת ידם דף קטן בו נכתב: 'החל מהשבוע, מקדימים קניות ליום רביעי. כל הניקיון עובר ליום חמישי, וכל הבישולים לקירור – עוברים לחמישי בערב. להשאיר ליום שני רק ניקיון סופי ובישולים אחרונים!' – רשמו ותלו על המקרה...

בשבוע הראשון, הם חשו לראשונה את חווית כניסת השבת את השלווה האופפת אותם ואת הבית כולו רגע לפני כניסת המלכה. מעולם לא הייתה שעת הדלקת הנרות מרגשת ומרוממת יותר, כשמתכוננים אליה ברוגע, כשדמעות



קוה אל ה'

כל יום 18 פרוטות...

אל חדרו של הרה"ק רבי ישכר דב מבעלזא זי"ע, נכנס יהודי והחל להשיח את אשר על לבו: "רבי", אמר היהודי, "הניסיונות רבים, בני הנוער לא מצליחים לעמוד בהם, אני רואה רבים מהנערים נופלים חללים לרוחות ההשכלה וההפקרות הנושבות בחוצות. רבי, עוצה לי עצה – אני מבקש להתפלל תפילה או סגולה מיוחדת, למען בני הנערים לבל יפלו ברשת שטומן להם היצר!", התייפח מרורות...

רבי ישכר דב נשא אליו את עיניו הטובות, כאומר 'מבין אני את המצוקה', השתהה מעט ואמר:

"יהודי יקר! עכשיו באת? הן אני, למען בני רבי מרדכי, מיום לידתו אני ניגש מדי יום לקופת הצדקה, מניח בתוכה ח"י פרוטות ונושא תפילה חרישית למענו! למען הילדים אין עצה ואין תבונה – רק להתפלל ולהתפלל ולהתפלל, מהיום, כל יום ויום."

אנו עוסקים בשיטות, בדרכים, ברעיונות ובהגות. מאמצים את המוח, משקיעים משאבים ומאמצים, אך כל נשכח – על הילדים צריך להתפלל, ולהתפלל עוד, ולהתפלל עוד, ועוד, ועוד, ועוד... הלא כך עשה רבי ישכר דב למען בנו, הוא הרה"ק רבי מרדכי מבילגורייא זי"ע!

וכשנשאל הרה"ק רבי ישכר דב זי"ע בהזדמנות אחרת, היכן ניתנת לנו אפשרות להתפלל על הילדים בתפילת שמונה עשרה, השיב כי המקום לכך הוא בברכת 'מודים', לכוון על כך במילים "לדור ודור נודה לך ונספר תהילתך". וכשנשאל מדוע אין ברכה מפורשת למען הילדים בתפילת שמונה עשרה, השיב בפשטות: "כי התפילה על הילדים כה גבוהה, שכדי למנוע מהמקטרגים להפריע לה הזכרה רק ברמז..."

מהיום, כל יום. אף פעם לא מאוחר, הרגע זה הזמן להתחיל. תפילה חרישית, במילים שלנו או בשילוב פרק תהלים, עם צדקה או בלי, אבל כל יום, כל יום – להתפלל למען נפש הילדים. היש לנו בעולם נכס יקר מהם? (לקראת שבת מלכתא)

נצור לשונך

מוסר העצה לזהירות בשמירת הלשון

בעל ה'ראשית חכמה' אומר שטבע האדם הוא שאת מי שאוהב הוא דן לצד זכות בכל אופן, ואילו את שונאיו תמיד ידון לכף חובה, וממילא אם האדם יאהב אנשים רבים הוא יקבל מבט טוב על בני אדם רבים. (הפה קודש קודשים)

הלכה לומר על מלמד שאינו מתאים לאופי הילד

שאלה: רציתי לשאול, האם מותר לומר לחברה (ואם כן – באיזו צורה), שלדעתי הרבי שאמור ללמד את הבן שלה בשנה הבאה לא מתאים לאופיו של הילד, ואילו הרבי של הכיתה המקבילה עשוי לעזור לילד יותר (הילד סובל מבעיות) ולהצליח לקדם אותו. התחושה שלי מבוססת על ניסיון עם הבן שלנו אצל אותו רבי, וכמובן אין לי כוונה לדבר בגנותו, אלא להועיל לבנה של חברתי.

תשובה: אם הורי הילד יפיקו תועלת מעשית מהמידע על אודות הרבי, כגון שיעבירו אותו לכיתה המקבילה, או יפעלו בדרך אחרת, בתיאום עם ההנהלה ויעשו מאמץ מקסימאלי להימנע ככל האפשר מפגיעה בכבודו של הרבי השני, אזי מותר לומר. אבל יש להיזהר מאוד באופן שבו מדברים, להדגיש גם את מעלותיו של הרבי הזה, וחלילה לא להגזים בחיסרון או בחוסר התאמתו לילד הזה. כמובן יש להקפיד על כל התנאים של הלכות 'לשון הרע לתועלת'. (משיב שלום)



שביבי אור

”ואחרי כן יצא אחיו וידו אחזת בעקב עשו” (בראשית כ”ה, כ”ו)

עיקר תולדותיהם של צדיקים – מצוות ומעשים טובים ווארט נפלא שמעתי מהרבי מלעלוב זצ”ל: יעקב ועשיו – כל אחד מהם רצה לצאת ראשון, כדי להיות הבכור. לבסוף, יצא עשיו הראשון וזכה בכורה. אם כן, לשם מה אחז עדיין יעקב בעקבו של עשו, מה זה מועיל לו? אלא, זו דרכם של צדיקים, גם לאחר שהצדיק נוכח לדעת שלא עלה בידו להשיג את מבוקשו, הוא לא אומר לעצמו: ’טוב, אני את שלי עשיתי, ניסיתי, לא הצלחתי’, והולך לדרכו.

לא! לא כך נוהג הצדיק גם לאחר שלא עלתה בידו, הוא לא מסוגל להשלים עם הכישלון. הדבר ממשיך להסעיר את רוחו והוא אינו נותן מנוח לנפשו.

יעקב רואה את עשיו יוצא ראשון, ובכך הוא זוכה לכורה, עם כל המעלות הרוחניות הגדולות הנלוות לה. יעקב אינו משלים עם הדבר. הוא כל כך משתוקק לכורה, נפשו יוצאת להשיגה, וכשלא עלה בידו – הוא ממשיך לסעור בקרבו. אחיזתו בעקב עשו היא פעולה טבעית של מי שאינו מסגל להשלים עם הדבר.

ידו מושטת באופן אינסטנקטיבי אל עקבו של עשיו לעצור אותו, למרות שהוא יודע היטב שאינו יכול לשנות את המציאות ולמנוע מעשיו לצאת ראשון. (יחי ראובן)

סיפר הגה”צ רבי ראובן קרלנשטיין זצ”ל: ברצוני לספר לכם סיפור שקרה איתי, והתרגשתי ממנו מאד: באחד הימים עמדתי ברחוב רבי עקיבא, צריך הייתי לקנות משהו, אך לא היה כסף באמתחתי. בדיוק עבר ברחוב רבי אברהם גניחובסקי זצ”ל ושאלתי אותו אם יש לו להלוות לי עשרים שקלים. הוא פשפש בכיסו ולא מצא.

הוא פנה אלי ושאל: ”רבי ראובן, אתה נמצא פה עוד כמה דקות? אם תוכל לעשות לי טובה גדולה, אנא המתן לי כמה דקות”. הייתי בטוח שהיות וכל השבוע הוא מוסר שיעור בירושלים, בישיבת טשעביץ, כנראה רוצה הוא למסור לי משהו דחוף, להעביר לבני ברק, והסכמתי בשמחה לחכות. ראיתי אותו מתחיל לרוץ. רחוב אבטליון, רחוב ירושלים, יהודה הלוי...

רציתי לקרוא אחריו שאין צורך ולמהר כל כך, אני אחכה בסבלנות עד שיגיע, אבל עד שהספקתי לקרוא לו, כבר התרחק מאד. כעבור כמה דקות הוא שב בחזרה, מתנשם ומתנשף, וידיו ריקות. הייתי בטוח שהוא יגיע עם חבילה ביד. במקום זאת הוציא מכיסו עשרים שקלים ונתן לי: ”הא לך את ההלוואה שבקשת”, אמר.

הזדעקתי ואמרתי: ”רבי אברהם, מדוע הטרחת את עצמך לרוץ כברת דרך ארוכה שכזו?” והוא עונה לי בפשטות נפלאה: ”רבי ראובן, זיכית אותי במצות עשה דאורייתא, של ’אם כסף תלוה את עמי’! יישר כוח שזיכית אותי”!

חכמת נשים

או אז פרצה אמו בבכי, ובעקבותיה הילדים שראו זאת מבלי יכולת לסייע...

תשלום דמי החוב, ובבית כבר לא היה כמעט דבר. אמה הביאה את כל תכשיטיה וכלי הכסף המעטים שהיו ברשותה, והם נכנסו לביתם ולקחו את ספרי הקודש הלא מעטים שהיו בבית, היו אלה הספרים בהם למד אביו הגדול רבי חיים לייב עם בניו לחכמם וללמדם.

או אז פרצה אמו בבכי, ובעקבותיה הילדים שראו זאת מבלי יכולת לסייע, כשאמו אומרת בתפילתה: ”רבוש”ע, על הכל אני מוכנה לוותר ואין לי צורך בכלים שיקלו עלי בחיי, אבל את ספרי הקודש, אלה שבעלי הגדול לומד עמהם עם בניו ומגדל בכך את ילדינו בדרך העלייה, על זה אינני יכולה לוותר בשום אופן”, ופנתה בדמעות שליש לרבוש”ע שסייע עמה...

אותן דמעות רותחות שיצאו מלבה הפועם של האם המסורה, שהראתה יותר מכל מהו ערכה של לימוד התורה בספרי הלימוד, החדירו בלב הינוקא שלמה זלמן מהי אהבת התורה שאינה יודעת גבול, מהו ערך החיים האמתי לעומת דברים שאינם כה אמתיים וחשובים בעיני האדם. מני אז החליט רבי שלמה זלמן להשקיע כל עתותיו בהעמקת התורה ויגיעתה... דמעותיה של אם.

אחד מגאוני הדור בדורנו היה מרן הגאון רבי שלמה זלמן אויערבאך זצוק”ל. מלבד גאונותו ומידותיו הנאצלות, הכל ידעו כי יגיעתו והתמדתו בתורה הינן לשם דבר שאין להן אח ורע. אך לא רבים יודעים שניצני הגדלות החלו בעיקר לאור רוחה הגדולה של אמו הצדקנית.

סיפרו בניו אודות הרגע בו החל ניצני היגיעה הנשגבה בתורה, שהחלה כבר בגיל קט, ודבקה בו כל ימיו ונמשכה בעלייה צרופה. הדבר מעורר צמרמורת על כוחה המופלא של האם היהודייה.

היה זה באותן שנים כשהוריו של רבי שלמה זלמן היו דלים ממש ובבית לא היה כמעט דבר, ואבי המשפחה הגאון רבי חיים לייב נאלץ למצוא מקורות הלוואה שסייעו בעדו ולו כמעט כעבור מחייית בני המשפחה.

כעבור זמן-מה כשהגיעו הנושים לקבל את כספם בחזרה, לא היה בידו להשיב את הממון, ובלית ברירה נאלץ לא אחת להשיב להם משכון או תמורה מכלי הבית המועטים שהיו עמו.

אותו יום שלישי לא יישכח מזכרונו – העיד לימים רבי שלמה זלמן – כשהגיעו הנושים וביקשו לקחת משכון בעד

העלון מוקדש לעילוי נשמת

ר' חיים חתנתו בן ביה ז"ל
נלב"ע ג' סיון תשס"ה
ת.נ.צ.ב.ה

העלון מוקדש לעילוי נשמת

מזל בת סוליקה ז"ל
נלב"ע י"ח אלול תשע"ח
ת.נ.צ.ב.ה

העלון מוקדש לעילוי נשמת

ר' עמרם בן פרחא ז"ל
נלב"ע י"ד שבט תשע"א
ת.נ.צ.ב.ה

העלון מוקדש לעילוי נשמת

רחל בת תמו ז"ל
נלב"ע ד' טבת תשס"ו
ת.נ.צ.ב.ה

העלון מוקדש לעילוי נשמת

ר' דוד בן רחל ז"ל
נלב"ע ט"ז אלול תשד"מ
ת.נ.צ.ב.ה