



# סעודת שבת

## עם ראש הישיבה שליט"א

גליון 10

פרשת נח  
ד' חשוון  
שנת ה'תשפ"ג



### משפטים - סעודת יום השבת

אהללה את השם שזכיתי להשתתף בסעודה נפלאה עם הראש ישיבה שליט"א בשבת קודש פרשת משפטים בבוקר בקרית ברסלב ליברטי, אנסה לכתוב כמה דברים יפים מזיכרוני.

לפני עשיית קידוש הריח הראש ישיבה הדסים ונתן גם לילדים להריח, ואחר כך עשה קידוש ונטל את ידי כל ילדיו. התינוק הקטן יחזקאל נ"י בכה, והראש ישיבה הושיב אותו על בירכיו הראש ישיבה רצה לתת לו חתיכת חלה, יחזקאל הושיט את ידו השמאלית כדי לקחת את החלה, אבל הראש ישיבה נתן לו את זה לידו הימנית, כדי להרגיל אותו לקחת ולאכול עם יד ימין.

באמצע הסעודה חזר הראש ישיבה על מה שדיברו בקידוש בבית הכנסת, כשלמדו "סיפורי מעשיות", שהעולם הזה הוא הגן שרודפים שם, אבל אם עומדים על יד הצדיק, יש חיים יפים ורגועים.

כשאכלו את הביצים, אחד מהמשתתפים לא רצה לאכול כי הוא לא אהב את זה, אמר הראש ישיבה: "בשבת לא אוכלים מה שאוהבים, בשבת אוכלים את מאכלי שבת". כשאכלו את הטשולנט (חמין) הזכיר הראש ישיבה לילדים להגיד "לכבוד שבת קודש" כי בכל פעם שאומרים "לכבוד שבת" נברא עוד מלאך.

הראש ישיבה חילק לילדים שלוקים לכבוד שבת, ואחר כך שאל הראש ישיבה את אשתו אם היא רוצה, אשתו השיבה שאין צורך, שאל אותה הראש ישיבה: את מסכימה לאכול שלוקים כדי שגם אני יוכל לאכול? כי אני רוצה לאכול שלוקים רק איתך.

הראש ישיבה שר את הזמירות ונתן לכל אחד מהילדים לשיר קטע כסולן, ואחר כך רקד הראש ישיבה סביב לשולחן עם הילדים, "אוי ווי גוט צו זיין א איד", ("איזה טוב להיות יהודי"), והראש ישיבה שר גם: "אמאל בין איך געגאנגען אין די לעכטיגע גאסן, האב איך געטראפן א איד, האב איך אים געזאגט שלום עליכם, האט ער געזאגט ס'איז גוט! אוי ווי גוט צו זיין א איד, אוי ווי גוט צו זיין אן דיר, אוי ווי גוט צו זיין א איד, "פעם, הלכתי ברחובות המוארים ופגשתי יהודי, אמרתי לו שלום עליכם והוא אמר לי טוב! כמה טוב להיות יהודי כמה טוב להיות יהודי איזה טוב להיות

יהודי"}, והראש ישיבה שר את זה בשמחה גדולה, רקד ורץ עם הילדים והיה מאוד שמח ונעים.

אחר כך התחיל הראש ישיבה לשנות את עצמו למראה מאוד מעניין, הוא הניח את הפאות על העיניים, הוריד את המשקפיים על קצה האף, ועשה את עצמו כאיש מבהיל מאוד, והראש ישיבה התחיל לשיר עם קול משונה: "אמאל בין איך געגאנגען אין די טונקעלע גאסן, האב איך געטראפן א גוי, האב איך אים געפרעגט וואס מאכסטו, האט ער געזאגט ס'איז שלעכט! אוי ווי שלעכט צו זיין א גוי, אוי ווי שלעכט צו זיין א גוי, אוי ווי שלעכט צו זיין א גוי", {"פעם, הלכתי ברחובות החשוכים ופגשתי גוי, שאלתי אותו מה נשמע והוא ענה לי רע! איזה רע להיות גוי, איזה רע להיות גוי, איזה רע להיות גוי"}.

כל הילדים הצטרפו לשירה וצחקו, זה היה כל כך יפה לראות איך הראש ישיבה עשה להם מעניין, רקד עם הילדים, שר איתם והוריד את עצמו אליהם כדי לשמח אותם.

אחר כך אמר הראש ישיבה: "עכשיו הולכים לשיר את ניגון הא-ב".

הראש ישיבה אמר שכל אחד יוכל לשיר אות אחת, והראש ישיבה עזר להם עם המילים שידעו מה לשיר. הייליגע באשעפער איך האב אמונה אין דיר.

{רבנו של עולם יש לי אמונה בך}

הייליגע באשעפער איך בענק זיך צו דיר.

{רבנו של עולם אני מתגעגע אילך}

הייליגע באשעפער איך גלייב נאר אין דיר.

{רבנו של עולם אני מאמין רק בך}

הייליגע באשעפער איך דארף צו דיר.

{רבנו של עולם אני צריך אותך}

הייליגע באשעפער איך האף נאר צו דיר.

{רבנו של עולם אני מקווה רק אליך}

הייליגע באשעפער איך וויל נאר דיר!

{רבנו של עולם אני רוצה רק אותך!}

הייליגע באשעפער איך זוך נאר דיר.

{רבנו של עולם אני מחפש רק אותך}

הייליגע באשעפער איך חלש פאר דיר.

{רבנו של עולם אני משתוקק אליך}

הייליגע באשעפער וואס טויג איך אן דיר?

{רבנו של עולם מה אני שווה בלעדיך?}

הייליגע באשעפער איך יאג זיך צו דיר.

{רבנו של עולם אני ממחר אליך}

הייליגע באשעפער איך וויל כבוד געבן פאר דיר.

**{רבנו של עולם אני רוצה לתת לך כבוד.}**

הייליגע באשעפער איך וויל לעבן מיט דיר!

**{רבנו של עולם אני רוצה לחיות איתך!}**

הייליגע באשעפער איך האב מורא פון דיר.

**{רבנו של עולם אני מפחד ממך.}**

הייליגע באשעפער איך וויל זיין נאנט צו דיר.

**{רבנו של עולם אני רוצה להיות קרוב אליך.}**

הייליגע באשעפער איך סטאר"ו צו דיר.

**{רבנו של עולם אני רעב אליך.}**

הייליגע באשעפער עפן מיר די טיר.

**{רבנו של עולם תפתח לי את דלתך.}**

הייליגע באשעפער איך פריי זיך מיט דיר.

**{רבנו של עולם אני שמח איתך.}**

הייליגע באשעפער צי מיך צו דיר!

**{רבנו של עולם תמשוך אותי אליך!}**

הייליגע באשעפער איך קוק נאר צו דיר.

**{רבנו של עולם אני מסתכל רק עליך.}**

הייליגע באשעפער איך וויל רעדן צו דיר.

**{רבנו של עולם אני רוצה לדבר אליך.}**

הייליגע באשעפער איך שעם מיך פון דיר.

**{רבנו של עולם אני מתבייש ממך.}**

הייליגע באשעפער איך וויל שמועסן מיט דיר.

**{רבנו של עולם אני רוצה לשוחח איתך.}**

הייליגע באשעפער איך שריי צו דיר.

**{רבנו של עולם אני צועק אליך.}**

הייליגע באשעפער איך וויל תשובה טון פאר דיר!

**{רבנו של עולם אני רוצה לחזור בתשובה אליך.}**

אחר כך התחיל הראש ישיבה לשיר ניגון נוסף על פי

הא-ב.

אפילו שרבינו איננו כאן,

**האמונה של רבינו בכל זאת כאן.**

אפילו שרבינו איננו כאן,

**הגעגוע של רבינו בכל זאת כאן.**

אפילו שרבינו איננו כאן,

**הגדולה של רבינו בכל זאת כאן.**

וכן הלאה באות י' אמר הראש ישיבה:

אפילו שרבינו איננו כאן,

**הישיבה של רבינו בכל זאת כאן.**

ובאות ש' אמר הראש ישיבה:

אפילו שרבינו איננו כאן,

**השכל של רבינו בכל זאת כאן.**

הרי צריכים להיות מאוד בשמחה!

וכשהגיעו לאות ר' אמר אחד:

אפילו שרבינו איננו כאן,

**הראש השנה של רבינו בכל זאת כאן.**

הוסיף הראש ישיבה בחיוך:

**"הראש ישיבה של רבינו בכל זאת כאן".**

וכשהגיעו לאות ש' אמר הראש ישיבה:

אפילו שרבינו איננו כאן,

**{השטעטל} הקריה של רבינו בכל זאת כאן.**

אחרי זה קרא הראש ישיבה לילדים הקטנים ושר איתם

ניגון של כל הדברים שעושים בשבת: "שבת שבת, אבא

עושה קידוש, שבת שבת, יושבים מסביב לשולחן, ליי ליי

ליי, ליי ליי ליי, הגיעה השבת, שבת שבת, אמא מדליקה נרות שבת שבת, כולם שמחים, שבת שבת, אבא מחלק שלוקים, ליי ליי ליי, ליי ליי ליי, הגיעה השבת".

כל הילדים ניסו לחשוב עוד דברים שעושים בשבת ויכולים להיכנס בשיר, והיה מאוד שמח.

תודה להשם יתברך שזכיתי להשתתף בסעודה כל כך יפה אצל הראש ישיבה שליט"א, היה כל כך נינוח ונעים שהרגישו גן עדן ממש.

## סעודת ליל שבת

אני מודה להשם יתברך שזכיתי להיות חלק בסעודת ליל שבת פרשת משפטים עם הראש ישיבה שליט"א בקריה הקדושה - קרית ברסלב ליברטי.

הראש ישיבה נכנס הביתה עם ברכת שבת שלום שמחה שהחיייתה את כל הבית! הראש ישיבה סידר מקומות לכולם, לפני שהתחילו לשיר שלום עליכם אמר הראש ישיבה: שבת שלום ומבורך, שבת שלום ומבורך, השבת הקדושה, השבת המאירה, השבת המתוקה, השבת הטעימה, שבת שלום ומבורך, ואחר כך התחילו את הזמירות בנעימות ובמתיקות מיוחדת.

הראש ישיבה הריח הדסים ואמר: "אם מריחים הדסים, זוכים לילדים כשרים".

באמצע שירת זמירות שבת פרצה מריבה בין שני ילדים, הראש ישיבה הביט עליהם במבט נוקב, והריב נפסק מיד, הראש ישיבה אמר להם: "אל תריבו, המלאכים נמצאים כאן".

הראש ישיבה עשה קידוש ומיד רצו הילדים אל הכיור שם נטל הראש ישיבה את ידי כולם.

באמצע הסעודה לקח הראש ישיבה על ברכיו את יחזקאל'ע והאכיל אותו חלה עם סלט עגבניות, ועם כל חתיכה אמר אתו הראש ישיבה: "תודה להשם" "תודה לשם!".

אחד הילדים הקטנים רצה להראות

שהוא כבר יכול להגיד לבד תודה השם, הוא כל הזמן שר: תודה השם! תודה השם! הגיב הראש ישיבה בחיוך: "כך היה בשעת קריעת ים סוף, הילדים הקטנים ראו את השם, הילדים הקטנים אמרו תודה השם".

בחור סיפר לראש ישיבה איך אחיו התקרב על ידי מלמד שהיה מפיץ, סיפר הראש ישיבה: שאותו מלמד לא רצה לבוא לאומן לראש השנה כי פחד שיפטרו אותו מהתלמוד תורה, ולבסוף במילא פיטרו אותו, הראש ישיבה רצה להדגיש שחבל שהוא לא נסע אז לאומן כי ממילא היו מפטרים אותו.

אני שרתי איננו הגני את רבנו בכל כאן

הראש ישיבה שר את הזמירות ועוד שירים יפים, אחר כך הביאו את המרק, כשיחזקאל עדיין על ברכיו אמר הראש ישיבה: שזה דבר מעניין כשנולד ילד מקבלים האבא והאמא הרגשה מיוחדת איזה שם לקרוא לו, זה כמו רוח הקודש.

והראש ישיבה סיפר: כשיחזקאל נולד אמרתי לאשתי "יש לי רגש לתת את השם יחזקאל" אפילו שסבי היה עוד בין החיים, וכך היה, סבי נפטר עוד לפני הברית.

הראש ישיבה קרא לכל הילדים שכבר הולכים לספר את הסיפורים של תפילה מדפי הקשר, הראש ישיבה סיפר את הסיפורים של תפילה ונתן הרבה תשומת לב לכל אחד מהילדים, הראש ישיבה סיפר לילדים סיפור שכתוב בדף הקשר: פעם באה אישה אל הרבי הקדוש מצאנו זצ"ל ובכתה לפניו על זה שהיא מוכרת תפוחים בשוק, וים אחד אנשים התחילו לדבר על התפוחים שהם מרים מאוד ואף אחד לא רוצה לקנות אצלה וכך נתקעה עם עגלה מלאה בתפוחים, קם הרבי מצאנו והלך לשוק ועמד על יד התפוחים והכריז: "מי רוצה לקנות תפוחים?" כשראו האנשים את הרבי הקדוש מצאנו בכבודו ובעצמו עומד ומוכר תפוחים באו כולם בריצה לקנות מהרבי תפוחים, וכך עזר לה הרבי למכור את כל התפוחים.

הראש ישיבה סיפר עוד סיפורים, ושוחח עם הילדים והאורחים, ואחר כך הביאו את הבשר, אחרי הבשר התחילו לאט לאט להגיע בחורים ומשפחות לבאטע (צי) ובתוכם הגיע המפיץ הגדול שזכה לקרב את הראש ישיבה לרבינו, ר' נתן יעקובוביץ הי"ו, הראש ישיבה אמר הרבה דיבורים יפים, אנסה לרשום כמה שיחות ממה שאני זוכר.

הראש ישיבה שאל את אחד האורחים מה דיברו אצלם בסעודה, הוא ענה ששוחחו שזה מעניין שהראש ישיבה כבר חושב עכשיו מה יהיה בעוד עשרים שנה, ואני יכול בקושי לחשוב מה יהיה מחר.

אמר הראש ישיבה: "אתה יודע מה יהיה בעוד עשרים שנה? בשנת ת"ת יהיה אפשר להעביר קינוח על האף, וזה ידפדף לניגון הבא, ילחצו על נלחי הימינית וזה יעשה השהיה".

הראש ישיבה אמר: פעם בחורים היו צריכים להתחבאות עם אוזניות כדי לשמוע משהוא באמצע שיעור, אבל היום יש חתיכה פצפונת בגודל גרגיר שעועית שמכניסים לאוזן, אבל בשנת ת"ת יהיה אפשר לעשות הכל עם קינוח על האף.

סמארטפון יהיה משהו מיושן אמר הראש ישיבה, אף אחד כבר לא יצטרך את זה, העולם כבר יהיה הרבה יותר

אפילו  
בינו  
באז  
ענרע  
בינו  
זאת

מתקדם, וזה אפילו לא יהיה רק בעוד עשרים שנה, אפילו בעוד שנתיים יהיה כבר סמארטפון דבר פרימיטיבי.

הראש ישיבה פנה לאחד הנוכחים: "אתה יודע איזה ניסיונות קשים יהיו לבחורים שלך? העצה היחידה תהיה להיאחז אצל רבינו, ללמוד את ספרי רבינו, ולקיים את העצות של רבינו".

הראש ישיבה סיפר שהשבוע בא בחור לישיבה אחרי תקופה ארוכה שלא הופיע, והראש ישיבה אמר: "אני בטוח שכל בחור שלמד פעם בישיבה יחזור בסוף להשם, כי אחרי שהוא טעם מהעצות המתקוות לא יכול להיות שהוא ילך לאיבוד".

הראש ישיבה קרא לילדים ושאל אותם: "אתם יודעים שיש אנשים שקוראים לנשותיהם דבש? כשהם מרימים את הטלפון הם אומרים מה שלומך דבש?, הילדים צחקו, אחד הנוכחים שאל את הראש ישיבה האם גם הוא עושה כך? ענה הראש ישיבה: לא, אבל יש אנשים שעושים כך.

הראש ישיבה הראה להם שזה כתוב בספר הקדוש ליקוטי מוהר"ן (חלק א' סימן קצ"ט) "אשה" בגימטריה "דבש". היה פעם רבי שרצה לראות מה כתוב בליקוטי מוהר"ן, הוא פתח את הספר וזה נפתח בדיוק בתורה זו שרבינו מדבר על אשה-דבש, הוא התחיל לצעוק פוי, פוי, ככה כותבים! היה נוכח שם ר' דוד מהעיר פולי, שהיה פעם אחת אצל רבינו, והוא נענה ואמר אז מה? ואז הוא הראה לרבי הזה שכתוב מהאריז"ל ל"ש"אשה" גימטריה "דבש", ואמר לו: איפה שהוא היה אתם עוד לא הייתם'.

אחד הילדים שאל: הרבי ההוא היה צדיק? הראש ישיבה הסביר לילדים: שיש כזה דבר רבי, ויש כזה דבר צדיק, הרבי ההוא לא היה צדיק, הוא היה "שמעבע" שאנשים קראו לו "רבי".

רבינו הקדוש חזה את זה מראש ורבינו הקדוש אמר: "טעמה כי טוב סחרה" כשיהודי זכה לטעום מהתורה של הצדיקים "לא יכבה בלילה נרה" אף פעם לא יכבה אצלו הנר, תמיד הוא ישאר מקורב, המעניין שבדבר, שכשרבינו אמר תורה זו, היה שם אותו ר' דוד מהעיר פולי, ר' דוד לא הגיע יותר אל רבינו, אבל כשקרה הסיפור, הוא צעק על אותו מפורסם וכו' ראו אז את מה שחזה רבינו מראש.

הראש ישיבה סיפר: פעם הגיע אדמו"ר מסויים לבקר אצל הרבי מסאטמר זי"ע, צווה הרבי מסאטמר להניח על השולחן את הספר "ליקוטי מוהר"ן", וכשהוא נכנס והבחין בספר שמונח על השולחן, אמר לרבי מסאטמר: "אצלנו היו טוחנים את השולחן שהניחו עליו את הליקוטי מוהר"ן" השיב לו הרבי מסאטמר: "ואצלנו לומדים את זה".

אחר כך נכנסו לשיחה בעניין ההפצה, והראש ישיבה ביקש מכל אחד שיספר סיפור של הפצה, והראש ישיבה סיפר: המפיצים בארץ ישראל מפיצים שנים ביחד בדרך מעניינת, אחד הוא מפיץ סמוי והוא עולה לאוטובוס, אחרי כמה רחובות עולה המפיץ השני עם הרבה קונטרסים וספרים, הראשון מתלהב ורץ אליו ולוקח הרבה קונטרסים

וספרים ונותן לו הרבה צדקה, וכך כולם כבר רוצים לקחת ספרים, כי הראשון לקח בצורה כל כך יפה.

הסביר הראש ישיבה: "רוב האנשים לא חושבים לבד, מסתכלים מה שהאחר עושה ואת זה עושים, לכן כשהאנשים שעל האוטובוס רואים שהראשון לקח הם גם לוקחים, כי תשעים ותשע אחוז מהאנשים לא חושבים, ועושים מה שכולם עושים".

אחר כך סיפר הראש ישיבה בשמחה שעוד מעט יוצא ספר עם הסיפורים של "עצתו אמונה לילדים", וגם הולך להופיע עוד דיסק בסידרה "טאנץ מיט אמונה" { "תרקוד עם האמונה" }, הראש ישיבה שוחח איך יהיה אפשר להפיץ את הדיסק החדש, כי לרוב האנשים היום אין כבר טייפ לדיסקים, צריכים למצוא דרך אחרת איך יכולים להפיץ את זה.

המשיכו לדבר על נושאים שונים והראש ישיבה אמר: "למה מיד אחרי שובבי"ם בא חודש אדר? כי רק אם עושים תשובה אפשר להיות שמחים, עכשיו שנגמר שובבי"ם ועשו תשובה כבר יכול להגיע משנכנס אדר מרבין בשמחה".

הראש ישיבה קרא לכל הילדים וסיפר סיפור: פעם קרא הבעל שם טוב הקדוש לתלמידו המגיד הקדוש ממעזריטש זי"ע ואמר לו: לך למקום מסוים הנמצא באמצע הדרך ושם נחים אנשים, ותתחבא, ותסתכל מה קורה שם במשך כל היום, אבל אל תדבר כלום. הוא הלך למקום ההוא והתחבא, וכך הוא רואה אחד בא עם עגלה ועוצר לנוח קצת, אחר כך הוא קם וממשיך לנסוע הלאה כשהוא שוכח במקום מזוודה עם כסף. לא עוברות כמה דקות ומגיע בן אדם שני שעוצר במקום ומבחין מיד במזוודה עם הכסף, הוא לוקח את המזוודה וממשיך בדרכו, חולפות כמה דקות נוספות ומגיע אדם שלישי קבצן עני

ונשכב לישון, עכשיו קלט האדם הראשון שנאבד לו הכסף הוא ממחר וחוזר למקום ורואה את העני ישן, כשהוא בטוח שהוא גנב לו את מזוודת הכסף, הוא מחטיף לו מכות חזקות ללא רחמים תוך צעקות "תחזיר לי את הכסף שלי!". המגיד עומד במחבוא ורוצה לצעוק עליו מה אתה מרביץ לו, לא הוא לקח את הכסף שלך, אבל הבעל שם טוב אמר לו שלא ידבר כלום.

המגיד הגיע בחזרה להבעל שם טוב ושאל אותו מה קורה כאן? הסביר לו הבעל שם טוב: שני האנשים האלו, האדם הראשון שאיבד את הכסף והאדם השני שמצא את הכסף היו בגלגול הקודם שותפים שהסתכסכו, כי הראשון זה שאיבד את הכסף הוא גזל כסף מהשני, והם הלכו לדין תורה אצל האדם השלישי שהוא היה הדיין שיפסוק,

והאדם הזה נתן שוחד לדיין, לכן היו צריכים כל השלושה לחזור עוד פעם לעולם, הראשון היה צריך לשלם לשני את מה שגנב ממנו, והשלישי העני שהוא היה הרב, היה צריך לחטוף מכות חזקות על שלקח השוחד.

הילדים אמרו שהם מכירים כבר את הסיפור כי הרבי סיפר את זה בכיתה, שאל אותם הראש ישיבה: ואתה יודע מי סיפר את זה לרבי שלך? הראש ישיבה סיפר את זה בשיעור של ליל שישי. אחר כך אמר הראש ישיבה שהוא רוצה לפתוח מכון "עצתו אמונה" להוצאת ספרים על כל נושא שכתוב ב"עצתו אמונה" כמו שעשו עכשיו ספר "אשר בנחל לנשים" הם ליקטו את כל המכתבים לנשים שכתב מוהרא"ש, כך גם אפשר לעשות ספרים מכל המכתבים שכתובים על החגים, ספר של מכתבים לבחורים, וכדומה, אפשר לעשות מזה מאות ספרים.

הראש ישיבה אמר: אני צריך עשר אברכים שמוכנים לעבוד מבלי לחכות שהראש ישיבה יתן להם תודות, אברכים שלא צריכים שהראש ישיבה ילטף אותם כל הזמן, והראש ישיבה סיפר: "כשבאתי למוהרא"ש לא באתי כדי שמוהרא"ש יגיד לי תודה, שמוהרא"ש ילטף אותי ויגיד לי אתה משהו מיוחד".

אחד הציע: שאולי יחליפו את הכריכה של "עצתו אמונה" וירשמו במקום זה משהו אחר, וכך יקחו את זה יותר אנשים, סיפר על זה הראש ישיבה: שאנשים התחננו למוהרא"ש שירשה להם להוריד את הכתר של ברסלב מ"אשר בנחל" והם יפיצו את הספר בכל קצווי העולם, אבל מוהרא"ש ענה להם: "את הכתר הזה אני רוצה להכניס בעולם".

כלומר: "שכולם ידעו שיש רבינו בעולם, וכל העצות היפות שנכתבו בקונטרס או בספר מגיעות ממנו!".

הראש ישיבה סיפר: אחד מהאברכים מסר שיעור על איזה נושא בישיבה מסוימת, הבחורים שידעו שהוא חסיד ברסלב, דיברו איתו על המפיץ הגדול ר' נתן יעקובוביץ הי"ו, האברך אמר להם: "לר' נתן יש בית משלו, רכב משלו, חיים יפים, הכל בזכות ההפצה".

כמה ימים לאחר מכן נסעה אותה ישיבה לשבות בשבת בהרים, ור' נתן הגיע לשם להפצה, סיפר ר' נתן שקיבלו אותו מאוד יפה והבחורים לקחו הרבה ספרים יותר מפעמים קודמות, הכל היה התוצאות של האברך שדיבר טוב על ר' נתן כמה ימים לפני כן.

\*\*\*

# "וכך הוא רואה אחד בא עם עגלה ועוצר לנוח קצת"