

## Weekend Reads: שטרי הדיוט

### 1. Talmud Bavli Massechet Shabbat 148b-149a

**MISHNA:** One may count his guests who are coming to his meal and his appetizers, as long as he does so from memory; but one may not read them from a written list, the reason for which will be explained in the Gemara....

**GEMARA:** We learned in the mishna that one may not read the names of his guests or the appetizers served in his meal from a written list. The Gemara asks: **What is the reason** for this prohibition? **Rav Beivai said:** It is a decree lest one erase something that is written on the list if he regrets inviting a particular guest or changes his mind about a particular dish. **Abaye said:** It is a decree lest one read regular business documents.

The Gemara asks: **What is** the practical difference between them? The Gemara answers: **There is** a difference between them in a case in which the writing is on a wall and it is raised higher than a person can reach. **According to the one who says** that the decree was made lest one erase something from the list, in a case such as this we are not concerned about erasure because one cannot even reach the writing. **But according to the one who says** that the decree was made lest one read business documents, we are still concerned in this case.

...The Sages taught in a *baraita*: With regard to writing that is under a picture or under graven images [*deyokenaot*], it is prohibited to read it on Shabbat lest one end up reading business documents.

### 2. Shulchan Aruch OH 307:12-17

12. One who invited guests and prepared various dishes for them and one had written down the amount of guests and the amount of food he had prepared, it is prohibited to read the list on Shabbos, even if they are written high up on a wall, lest one reads documents i.e. bills and expenses. *RAMA: It is likewise prohibited to read them with one's mind. (Rosh; R"an, Perek HaShoel; Tur)* If however it is carved into the wall it is permitted, but reading from a tablet is prohibited even when carved into the tablet.

### שבת קמח עמוד ב - קמט א

מתני' מונה אדם את אורחיו ואת פרפרותיו מפיו, אבל לא מן הכתב. ...

גמ' מאי טעמא? רב ביבי אמר: גזירה שמה מחוק. אביי אמר: גזירה שמה יקרא בשטרי הדיוטות.

מאי בינייהו? איכא בינייהו דכתיב אפוקל ומידלי: למאן דאמר שמה מחוק — לא תישיבון, ולמאן דאמר שמה יקרא — תישיבון.

..תנו רבנן: כתב המלה תחת הצורה ותחת הדיוקנאות — אסור לקרותו בשבת. ...

### שלחן ערוך, אורח חיים סימן ש"ז, יב-יז

זימן אורחים והכין להם מיני מגדים וכתב בכתב כמה זימן וכמה מגדים הכין להם אסור לקרותו בשבת אפ' אם הוא כתוב ע"ג כותל גבוה הרבה משום גזירה שמה יקרא בשטרי הדיוטות דהיינו שטרי חובות וחשבונות (דאפ' לעיין בהם בלא קריאה אסור) (הרא"ש ור"ן פ' השואל וטור) אבל אם חקק בכותל חקיקה שוקעת מותר אבל בטבלא ופנקס אפ' אם הוא חקוק אסור לקרותו:

13. Regular documents such as bills and expenses and letters of greetings may not be read, and even to read them without expressing the words is prohibited.

שטרי הדיוטות דהיינו שטרי חובות וחשבונות ואגרות של שאלות שלום אסור לקרותם ואפי' לעיין בהם בלא קריאה אסור:

14. One may read a letter that was sent to him if one does not know what it contains, one must not read the words aloud. If brought from outside the Techum it is correct not to handle it.

לקרות באיגרת השלוח לו אם אינו יודע מה כתיב בה מותר ולא יקרא בפיו אלא יעיין בה ואם הובאה בשבילו מחוץ לתחום טוב ליהדר שלא יגע בה:

15. A wall or curtain with drawings of unusual animals or portrayals of people exhibiting a certain event, such as David and Goliath, and beneath it is a legend depicting it's character, it is prohibited to read on Shabbos.

כותל או וילון שיש בו צורות חיות משונות או דיוקנאות של בני אדם של מעשים כגון מלחמות דוד וגלית וכותבים זו צורת פלוני וזה דיוקן פלוני אסור לקרות בשבת:

16. One may not read on Shabbos secular books of phrases and parables, books of passion (such as Emanuel) and war books. One may not read them during the week as well because it is a "sitting of scoffers" and because one is "removing Hashem from one's mind". Books of passion have an extra prohibition of arousing one's evil inclination, and therefore the authors, the duplicators and of course the publishers cause the masses to sin. *RAMA: It is noteworthy that it is only prohibited to read secular writings and war books when they are written in foreign languages, but when written in Lashon Hakodesh it is permitted. That is what I see from Tosefos in Perek Kol Kisvei (Shabbos 116b), and people are accustomed to being lenient with this.*

מליצות ומשלים של שיחת חולין ודברי חשק כגון ספר עמנואל וכן ספרי מלחמות אסור לקרות בהם בשבת ואף בחול אסור משום מושב לצים ועובר משום אל תפנו אל האלילים לא תפנו אל מדעתכם ובדברי חשק איכא תו משום מגרה יצר הרע ומי שחיברן ומי שהעתיקן ואין צריך לומר המדפיסן מחטיאים את הרבים: הגה ונראה לדקדק הא דאסור לקרות בשיחות חולין וספורי מלחמות היינו דוקא אם כתובים בלשון לע"ז אבל בלשון הקודש שרי וכן נ"ל מלשון שכתבו התוס' פרק כל כתבי וכן נהגו להקל בזה:

17. Anything other than Torah may not be learned on Shabbos and Yom Tov, and even books on humanities are prohibited; yet there are those that permit it. According to their opinion one may study the astrolabe on Shabbos (and also handle it, as written in Siman 308:50).

אסור ללמוד בשבת ויום טוב זולת בדברי תורה ואפי' בספרי חכמות אסור ויש מי שמתיר ועל פי סברתו מותר להביט באסטרונום בשבת [ולהפכה ולטלטלה כדלקמן סי' ש"ח]:

### 3. קריאת דברי דפוס בשבת בימינו לאור דין שטרי הדיוטות - הרב איתם הנקין

אמנם, מקומה ותפקידה של האות הכתובה בחיי הפרט השתנה באופן מהותי ביותר מאז ימי חז"ל, ואף מימי השולחן ערוך. בעבר היה האדם נתקל בַּתְּבִיבֵי יָם לְמִינֵיהֶם בהקשרים מוגדרים ומצומצמים יחסית (כמפורט לעיל), אשר חלק ניכר מהם נגע לענייני מסחר האסורים בשבת, והיה קל לתקמם ולהגביל את ההיתקלות בהם בשבת – וכן נעשה בפסקי השו"ע; אולם עם התפשטות הדפוס בעת החדשה, ובעיקר בדורות האחרונים ממש, השימוש בדפוס ובמוצריו נעשה רווח בכל שטחי החיים, ואין אתר פנוי מן הכתב והאותיות, עד אשר כמעט בלתי אפשרי להימלט מקריאתם: בכל מקום ובכל פינה מצויים כרוזים ופשוטילים, מודעות ופרסומות, שלטי חנויות ושלטי רחוב, שלטי הנצחה ולוחיות זיכרון מודפסות, עטיפות מוצרי מזון ומוצרים מכל סוג, ספרי ילדים ואיורים, תמונות וציורים, עיתונים ומוספים, כתבי עת ועלוני שבת, ושאר כתבים שמתחת התמונה או מעל התמונה, או אף בלא תמונה כלל (דלא גרע זה מזה). רוב ככל הדברים הללו, לפי העולה לכאורה מההלכה הפסוקה בשו"ע, הריהם אסורים בקריאה בשבת (וכשאין להם שימוש נוסף מלבד הקריאה, ממילא הריהם מוקצים ואסורים בטלטול).

#### 4. Rambam Hilchot Shabbat 23:19

It is forbidden to read ordinary documents on Shabbat, lest he act in the way that he does on [weekdays], and come to erase. One may count his appetizers and his guests from his memory; but not from what is written, so that he not read ordinary documents. Hence if the names were engraved on a tablet or on a wall, it is permitted to read them—as [this] will not be mixed up for a document. It is forbidden to read writing that is under a picture or under graven images on Shabbat. It is even forbidden to read the Writings on Shabbat during the time [that] the study hall [is in session, as a] decree on account of nullifying the study hall—so that each and every one not sit in his house and read and prevent himself from coming to the study hall.

#### רמב"ם, הלכות שבת כג:יט

אָסור לְקִרֹת בְּשִׁטְרֵי הַדְּיוֹטוֹת בְּשַׁבַּת שְׁלֹא  
יְהֵא כְּדֶרֶךְ חַל וְיָבֵא לְמַחֲקוֹ. מוֹנֵה אֲדָם  
פְּרָפְרוֹתָיו וְאֶת אוֹרְחָיו מִפִּי אֶבֶל לֹא מִן  
הַכֶּתֶב כִּדֵּי שְׁלֹא יִקְרָא בְּשִׁטְרֵי הַדְּיוֹטוֹת.  
לְפִיכֵךְ אִם הָיוּ הַשְּׂמוֹת חֲקוּקִין עַל הַטְּבֵלָה אוֹ  
עַל הַפְּתָל מִתַּר לְקִרְוֹתָן מִפְּנֵי שְׂאִינוֹ מִתְחַלֵּף  
בְּשִׁטְרֵי. וְאָסוּר לְקִרֹת בְּכֶתֶב הַמְהַלֵּךְ תַּחַת  
הַצּוּרָה וְתַחַת הַדְּיוּקְנֵי בְּשַׁבַּת. אִף לְקִרֹת  
בְּכַתוּבִים בְּשַׁבַּת בְּשַׁעַת בֵּית הַמְדַרְשׁ אָסוּר  
גְּזֵרָה מְשוּם בְּטוּל בֵּית הַמְדַרְשׁ שְׁלֹא יִהְיֶה כָּל  
אֶחָד יוֹשֵׁב בְּבֵיתוֹ וְקוֹרֵא וְיִמְנַע מִבֵּית הַמְדַרְשׁ:

#### 5. תוספות מסכת שבת קטז:

**וכ"ש בשטרי הדיוטות** - פירש בקונטרס איגרות ותימה דנהגו העולם לקרות בכתב ואיגרות השלוחים ממקום למקום ולטלטלן ודאי שרי דהא ראויין לצור ע"פ צלוחית ונראה לר"י דלא קרי שטרי הדיוטות אלא שטרי חובות וכיוצא בהן אבל איגרות שרי דפעמים שיש בהן פקוח נפש ואפ"י יודע שאין בו פקוח נפש מתיר ר"ת דלא הוי שטרי הדיוטות כיון שאין צריך למה שכתוב בה לפי שידוע מה שבאיגרות ואם אינו יודע שמא יש בו צורך גדול או פקוח נפש ושרי וכ"מ בירושלמי דקאמר מפני מה אין קורין בכתבי הקדש מפני שטרי הדיוטות שאם אתה אומר לו שהוא מותר אף הוא אומר מה בכך אם אתעסק בשטרותי משמע דווקא כעין חובות ושטרות קאמר וכן פ"י רש"י לקמן גבי גזירה שלא יקרא בשטרי הדיוטות דבשטרי מקח וממכר קאמר וכן הגיה בפ"י כתב ידו ומיהו אותן מלחמות הכתובין בלע"ז נראה לרבינו יהודה דאסור לעיין בהן דלא גרע מהא דתניא בפ"י שואל (לקמן שבת קמט.) כתב שתחת הצורה והדיוקנאות אסור לקרות בהן בשבת ואפ"י בחול לא ידע ר"י מי התיר דהו"ל כמושב לצים:

#### 6. אור זרוע ח"ב סי' שנה

וכתב מורי רבי אב"י העזרי מתשובה זו למדנו שאם הביא עכו"ם מחוץ לתחום כתב לישראל בשבת או ביו"ט שמותר לקבלו ואינו מוקצה ולא מיבעיא לישראל אחר אלא לאותו שנשלח דליכא למיחש הכא שמא ירבה בשבילו כדאמרי' גבי עכו"ם שהביא דורון לישראל וכו' ומשום מוקצה ליכא דהא דורון הבא מחוץ לתחום מותר לישראל אחר ואילו היה מוקצה היה אסור לישראל אחר נמי ואין לאסור לקרות בו כדאמרי' פרק שואל שמא יקרא בשטרי הדיוטות ומשמע דאסור לקרות כס' דה"מ שטרי חוב ומונה אדם נמי דדמי לשט"ח שדעתו לכתוב ולמנותם הלכך גזרי' אבל שאר כתבים לא ובשם רבי' שמואל שמעתי שיש חילוק בין קריאה בפה לראייה בעלמא וזכר לדבר דתנן פ"ק דשבת לא יקרא לאור הנר באמת אמרו החזן רואה היכן תינוקות קורין עכ"ל.

#### 7. דרכי משה הקצר אורח חיים סימן שז

(ח) ויש לדקדק מדבריהם דלא נאסר לקרות בשטרי הדיוטות אלא כשכתובים בלשון לע"ז אבל אם כתובים בלשון הקודש מותר לקרות בהן דהלשון בעצמו יש בו קדושה ולומד ממנו דברי תורה. אבל לא נראה כן ממה שאכתוב בסמוך לדעת מקצת רבנותא דאסרו לקרות בספרי חכמות חיצוניות אף על גב דמסתמא הם כתובים בלשון הקודש. מיהו נראה מאחר דאינו אלא איסור דרבנן דיש לסמוך אדקדוק דברי התוספות לקרות בהן כשהן כתובים בלשון הקודש. ולכן נוהגין גם כן לקרות בספרי החכמות בשבת. ואפשר דאף הרמב"ם והר"ן והמגיד משנה לא אסרו אלא בימים הראשונים שהיו כותבים כל הפירושים והחכמות בלשונות אחרות כמו שידוע מספרי הרמב"ם שהוצרכו להעתיק אחר כך אבל בלשון הקודש נראה דשרי ואף על גב דכתב הסמ"ג (עשין ג, קלב ע"א) והביאו המרדכי ריש פרק

הזורק (גיטין ס' תלו) דגט בזמן הזה מותר לטלטלו שאדם יכול ללמוד ממנו כמה הלכות גט וכמ"ש באבן עזר סימן קל"ו (ד"מ הארוך אות ז) ועיי"ש דמשמע הא בלאו הכי אסור י"ל נמי דשאני גט דנכתב בכל לשון כמו שיתבאר באבן עזר סימן קכ"ו (עמ' קלז) ולהכי נקט דיכול ללמוד ממנו הלכות הגט אבל בלאו הכי אסור אבל בלשון הקודש הכל שרי כדיוק התוספות דנקטו דוקא לשון לע"ז. כן נראה לי:

## 8. תרומת הדשן סימן סא

שאלה: מה שנוהגים רוב בני אדם אף המדקדקים במעשיהם, להתאסף ביום השבת לאחר יציאת בהכ"נ, ולספר שמועות מעניני מלכים ושרים וערך המלחמות וכה"ג, יש חשש איסור בדבר או לאו?

תשובה: יראה דצריך לדקדק בדבר, דהתוס' וכן האשירי כתבו בפ' אלו קשרים, דאסור להרבות בשיחה בטילה בשבת כדמוכח בעובדא דאימא דרשב"י. כדאיתא בויק"ר דהוי לר"ש אימא סיבתא, דהוי משתעי סגי, א"ל אימא שבתא הוא ושתקה, משמע דאין כ"כ לדבר בשבת כמו בחול, ובירושלמי אמרינן דבדוחק וטורח התירו בשאלות שלום בשבת עכ"ל. הא קמן להדיא דאסור להרבות דברים כמו בחול, וכש"כ יותר מבחול. אמנם אם אותם בני אדם מתענגים בכך, כשמדברים ומספרים שמועות מהמלכים ושרים ומלחמותיהם וכה"ג, כדרך הרבה בני אדם שמתאווים לכך, נראה דודאי שרי. דכה"ג כ' בסמ"ק דבחורים המתענגים במרוצתם ובקפיצותם, מותר; וכן לראות כל דבר שמתענגים בו לראות ע"כ. הא חזינן דאע"ג דדרשו חכמים וכבדתו מעשות דרכיך, שלא יהא הלוכך של שבת כהלוכך של חול, פ"י שלא ירוץ ויקפוץ, ואעפ"כ אם עושה להתענג ולאות נפשו שרי. ה"ה לענין שיחה יתירה, דנפקא לן נמי מההיא קרא ממצא חפצך ודבר דבר, כמו שפירשו התוספות והאשירי דלעיל. אמנם ראיתי הרבה פעמים, שמקצת מאותם בני אדם המתאספים לספר שמועות הללו, אינם מתענגים בריבוי שמועות הללו, אלא שעושים כן לרצון חבריהם הנאספים עמהן. כה"ג נראה דיש חשש איסור לאותן שאין מתענגים.

## 9. שו"ת שאילת יעבץ חלק א סימן קסב

ולענין לקרות בקורנטין הנדפסים בכרכים ועיירות גדולות מדי שבוע בשבוע במדינה זו. להודיע בקרב הארץ חדשות וקורות מתרגשות מעניני מלחמה ושאר מאורעות זולתיות ההווים בעולם יום יום. נ"ל פשוט שאינם בכלל איסור שטרי הדיוטות. מידי דהוי אאגרת השלוח ואינו יודע מה כתוב בו שמותר לקרותו. הכי נמי הני פתקי חידושים שנוגעים על פי הרוב לכלל או לפרט. וביחוד בזמן שיש מלחמ' ושעת חירום בעולם. שלפעמים יש צורך גדול לידע איזה צד גבר. ויש לחוש אפי' מחמת עסקי נפשות. ואצ"ל שמסתמא יש בית מיחוש להפסד ממון ח"ו בקירוב או בריחוק מקום ואפי' במקום שברור הדבר שאין מגיע לשם דבר ההזק כלל בשום אופן. מ"מ פשיטא דעדיפי קריאת דפים הללו מסיפורי מלחמות שהתיר בת"ה לבני אדם שמתענגין בכך כל שכן הכא דאיכא תרתי עונג וצורך קרוב. וצער למונע בפרט הרגיל לקרותן. שנפשו שוקקה וכוספת לדעת המתחדש בהם. על כן הי' נרא' בעיני היתר גמור לכ"ע. שאף בש"ע לא אסר סיפורי מלחמות. אלא אותן שעברו ולקרותן בקבע מתוך ספרים המחוברים

אמנם עדיין חוכך אני להחמיר מטעם אחר דהיינו מפני שבסופן רגילים להודיע ג"כ הסחורות וקרקעות וכלים הנמכרים. ושאר עניני מו"מ ועסקי תגרים. שזה ודאי אסור לקרותו בשבת. ואפי' לעיני בהם להרהר בלבד נ"ל דאסור. אף על גב דהרהור בעסקיו מותר היינו במחשבה גרידא. אבל לא מתוך הכתב ודוק. ועוד בעסקיו דווקא מה שצריך להם ולא להוסיף עליהם. וא"ת יזהר מלעיין בדברים הללו הנזכרים ונתירנו בשאר י"ל סחור סחור לכרמא לא תקרב בפרטות לסוחרים שכל הבטתם בהם הוא בשביל כך. נכון לאסור לגמרי. ושולם מעכ"ת יגדל. ויונקתו לא תחדל. כנפש עני ודל. יעב"ץ ס"ט

## 10. שו"ת אגרות משה אורח חיים חלק ה סימן כב

שאלה: ושוב שאלתיו איך לנהוג בטילטול איגרת שלום.

תשובה: כיוון דמותר לקראות איגרת שלום בשבת, מותר לטלטלו. דהטעם שאסרו איגרת שלום בטילטול, הוא משום שמא ימחוק (רמב"ם שבת פכ"ג הי"ט, ועי' או"ח סי' ש"ז ט"ז ס"ק י"א), וכיוון דאנו נחשבים לגבי האי דינא כחשובים, אין לחשוש שמא ימחוק. כמו דלא חיישינן בחשובים לשמא יטה (סימן ער"ה סעיף ד'). דבאיסור קריאת איגרת נאמרו שני טעמים, אחד משום שמא ימחוק, והשני משום ודבר דבר. ואיסור ודבר דבר הוא רק באופן שקורא בפה. אבל עיון וקריאה שלא בפה מותר. ואיסור קריאה בדרך עיון בעלמא הוא רק משום שמא ימחוק, ועל טעם זה יש בו היתר דאנו נחשבים כחשובים.

## 11. שו"ת דברי יציב ליקוטים והשמטות סימן ל

*R. Yekutiel Yehuda Halberstam, a descendant of R. Chaim of Sanz (author of Divrei Chaim) was born in Galicia in 5765 (1905 CE), and died in Kiryat Sanz in Netanya in 5754 (1994 CE)*

קריאת דברי חולין בשבת.  
ב"ה, קרית צאנז, ד' ראה תש"ל

...  
(ה) ולהלכה האריכו הפוסקים, עיין מג"א ס"ק כ"ד, ורבו האחרונים לאסור באין חילוק [ועיין משנ"ב ס"ק ס"ד], ועכ"פ דעת המחבר נראה להדיא דאוסר בלא שום חילוק בין לשה"ק ולע"ז, וכן לא הביא בשו"ע החילוק בין ת"ח לפועלים. ולזה גם על בני תורה מוטל החיוב בש"ק לשקוד על התורה ולקבוע שיעורים, דלא ניתנו שבתות אלא לעסוק בהם בדברי תורה, ושבת קודש הוא יומא דנשמתי

## 12. Peninei Halakha Hilchot Shabbat 22:12 - Permitted and Forbidden Reading Material

## פניני הלכה הלכות שבת כב:יב – המותר והאסור בקריאה

One may not read run-of-the-mill secular material and stories if they have no value. However, one who enjoys reading them may do so occasionally, as the Sages did not forbid reading for pleasure on Shabbat. In contrast, one should not read gripping novels that cause sadness or anxiety on Shabbat (MB 306:38 and 307:3). It would seem that one may read depressing stories from Jewish history and rabbinic biographies, since they are valuable as Torah and are morally edifying. Nevertheless, it is preferable to study pleasant things, which are more appropriate for Shabbat.

וסתם דברי חול וסיפורים שאין בהם ערך, אסור לקרוא, אבל מי שמתענג בקריאתם רשאי לקרוא בהם דרך ארעי, שלא גזרו על קריאה שיש בה עונג. אבל סיפורים מסקרנים שגורמים צער או דאגות אין לקרוא בשבת (מ"ב שו, לה; שז, ג). ונראה שסיפורים עצובים מתולדות ישראל ומחיי הצדיקים מותר לקרוא, הואיל ויש בהם ערך של לימוד תורה ומוסר, אלא שעדיף ללמוד בדברים משמחים המתאימים יותר לשבת.

In principle, one may read the newspaper for informative content. One who enjoys reading news, stories, and analysis may do so, but one may not read sad and worrying content on Shabbat. One may read general financial articles as long as they do not give practical

מעיקר הדין מותר לקרוא בעיתונים דברי חכמה. ומי שמתענג מקריאת חדשות וסיפורים ופרשנויות – רשאי לקרוא בהם דרך ארעי, אבל ידעיות שגורמות לעצב ודאגה אסור לקרוא.

advice, but one may not read articles that give practical business and investment advice. It is also forbidden to read advertisements for products that one may wish to buy in the future.

Even though technically one may read parts of the newspaper, many maintain that it is proper to avoid reading it on Shabbat because it is full of advertisements and disturbing news, and it is difficult to distinguish between what one may and may not read. Additionally, reading a newspaper negates the main purpose of Shabbat, which is Torah study. Therefore, one may read its informative content and non-disturbing news, but only while in the bathroom.

### 13. Shulchan Aruch OH 306:8

One may think about one's business matters, however out of respect for Oneg Shabbos it is a Mitzvah not to ponder over them at all, and it should be in one's mind as if one has completed one's work.

מותר לקרוא מאמרי כלכלה כלליים שאינם עוסקים בהדרכה מעשית, אבל אסור לקרוא מאמרים שיש בהם הדרכה מעשית לעסקים והשקעות. וכן אסור לאדם לקרוא פרסומות למוצרים שאולי יקנה בעתיד.

ואף שכפי שלמדנו מותר לקרוא חלקים מהעיתון, לדעת רבים ראוי להימנע מקריאת עיתונים בשבת, מפני שהם מלאים פרסומות מסחריות, ויש בהם הרבה ידיעות מצערות, וקשה להבחין בין המותר לאסור. בנוסף לכך, הקריאה בהם מבטלת את עיקרה של השבת שנועדה ללימוד תורה. ורק בשירותים אפשר לקרוא את דברי החכמה והידיעות שאינן מצערות.

### שולחן ערוך או"ח שו:ח

הרהור בעסקיו מותר ומ"מ משום עונג שבת מצוה שלא יחשוב בהם כלל ויהא בעיניו כאלו כל מלאכתו עשויה:

### משנה ברורה

(לח) מצוה שלא יחשוב וכו' - ומכ"ש אם יש לו ע"י הרהור טרדת הלב ודאגה דיזוהר בזה