

# שיחת השבוע

**חב"ד**  
כל הלב לכל אחד

יוצא לאור על-ידי  
צעירי אגודת חב"ד - המרכז  
עורך: מנחם ברוד  
יו"ר: הרב יוסף יצחק אהרונוב

## ספרים חדשים

### תורה ופירושה

**מאת הרב אברהם אלאשילי**  
בהוצאת מכון הספר

ספר שמות שבו החומש עם פירוש רש"י לצד ביאור ענייני ובהיר. גם 'לקוטי רמב"ם', מתוך ספריו. 498 טל' 08-9206763.

### בלבבי משכן אבנה

**מאת הרב משה אודס**  
בהוצאת המחבר

מהדורה חדשה ומורחבת של הספר העוסק בעיונים בנושאי הקרבנות, הכהונה ובתייחמקדש. המחבר, רב היישוב צופים, מגיש את הדברים בבהירות ומסייע בהבנת הסוגיות. 569 עמ'. טל' 09-7652088.

### מסע ברדיטשוב

**מאת הרב יהושע מונדישין**  
בהוצאת חזק

סיפור מסעו של אדמו"ר הזקן בעל התניא בשנת תק"עלברדיטשוב, שבמהלכו נפגש עם כמה מגדולי החסידות באותם ימים. בספר מובאים גם מסמכים חשובים. 99 עמ'. טל' 08-8502771.

### זהירות כאן בונים

**מאת יצחק א' רוט**  
בהוצאת המחבר

כרך שלישי בסדרה. מופנה אל בני הנעורים ונותן להם כלים לניצול נכון של שנות הנעורים וגילוי הכוחות להתמודדות עם קשיי הגיל. 381 עמ'. טל' 03-6771887.

## זמני השבוע

ניו יורק	דטרויט	מיאמי	לוס אנג'לס
4:50	5:22	5:43	5:01
5:52	6:26	6:38	5:59

**המולד:** יום חמישי, 11 בבוקר, 16 דקות ו' חלקים  
**ראש חודש אדר ראשון:** ביום השישי וביום השבת קודש

כתובת המערכת: ת"ד 14 כפר חב"ד 60840  
טל' 972-72-2770100 • פקס 973-3-9606169  
www.chabad.org.il • chabad@chabad.org.il  
אין המערכת אחראית לתוכן המודעות ולכשרות

נא לשמור על קדושת הגיליון

## לעזור מתוך אכפתיות אמיתית

לא דיי לקיים את מצוות הצדקה והחסד משום שזו מצווה. הקיום השלם של המצווה הוא כשהאדם חש אכפתיות לזולת ודאגה אמיתית לשלומה



מתנדבים בחלוקת שמיכות לנזקקים. צילם: שמוליק סופר

היהדות מטפחת מאוד את תודעת החסד והעזרה לזולת. רבות מהמצוות שאנו מצויים עליהן הן מצוות שבין אדם לחברו - השבת אבדה, גמילות חסדים, ביקור חולים, צדקה, עזרה לנזקקים. מפעלי החסד הרבים, המשגשים בקהילות של יהודים שומרי תורה ומצוות, משקפים את מקומם של הערכים האלה בחיי היהודי.

אך לפעמים נשמעת טענה כי הגשת עזרה לזולת מתוך הכרה שזו מצווה פוגעת בטוהר החסד והנתינה. בני אדם חושבים בליבם: "אני רוצה שתעזור לי כי אכפת לך ממני, ולא מפני שאתה רוצה להרוויח מצווה. הייתי רוצה

נפשו, עד שלא יהיה מסוגל לעשות דברים כאלה.

עצם העובדה שהמצוות האלה מובנות בשכלנו היא הוכחה שלא דיי לקיים אותן בקבלת-עול, אלא הקב"ה רוצה שהאדם יגיע להזדהות פנימית עם המצוות ויחוש שמה שאסור - הוא דבר מתועב ופסול גם בתחושתו האישית.

### כשעושים מזדהים

כשם שהדברים אמורים באיסורי התורה, כך הוא גם במצוות שבין אדם לחברו. במצוות האלה לא דיי לקיימן משום שזו מצווה. הקיום השלם של המצווה הוא כשהאדם חש אכפתיות לזולת ודואג דאגה אמיתית לשלומה.

מי שמקיים את המצוות האלה בשלמותן אינו עושה זאת רק כדי 'להרוויח מצווה', אלא משום שהוא הפנים את ערכי המצווה וחש אכפתיות אמיתית לזולת. הוא עוזר לזולת לא כדי לקיים חובה, אלא מתוך מעורבות עמוקה ואהבה לזולת.

ייתכן שההתחלה תהיה מתוך קבלת-עול, אך ככל שיפנים את ערכי הנתינה והעזרה לזולת ויתמיד במעשי צדקה וחסד, יבואו הדברים גם מבפנים, והוא ייהפך לאדם טוב ואכפתי יותר.

שתבוא לבקר אותי בעת מחלתי משום שאתה דואג לשלומי, ולא מפני שכתוב בתורה שמצווה לבקר חולים."

### דרישה להפנים

האמת היא שאין סתירה בין השניים. מי שעוזר לזולת אך ורק משום שזו מצווה, מקיים את המצווה בדרגה הבסיסית בלבד. קיומה השלם של המצווה הוא שהאדם מרגיש הזדהות עם סבלו של הזולת, ועוזר לו מעומק ליבו.

בעניין קיום המצוות בכלל אמרו חז"ל, שלא נכון לומר "אינני מסוגל ללבוש שעטנז", "אינני מסוגל לאכול חזיר", אלא האדם צריך לומר: אני מסוגל, ואיני עושה זאת משום שהקב"ה אסר על כך. אולם הרמב"ם מסביר שכלל זה נכון אך ורק במצוות המוגדרות 'חוקים' - מצוות שהשכל האנושי אינו מחייב אותן. לעומת זה, במצוות שגם השכל מבין שצריך לקיימן, צריך האדם לומר: "אינני מסוגל לעשות זאת".

למשל, אוי לו לאדם שיאמר: "אני מסוגל לגנוב ולרצוח, אך איני עושה זאת משום שזה אסור". מי שאומר כך מעיד על עצמו שהוא אדם מושחת, שמסוגל לעשות פשעים חמורים. במצוות כאלה האדם נדרש גם להפנים את ערכי המצווה בתוך

# רפואה שהיא חובה

אינה נתונה לכל אחד ואחד.

## תחילה לדאוג לזולת

מכאן אנו למדים עוד הוראה: כשתובעים מיהודי לעסוק בהפצת היהדות, ולהשפיע על יהודי שני שיקיים את המצוות בפועל - הוא משיב לפעמים שהוא חס על זמנו, שכן רצונו להקדיש את הזמן להתעלות רוחנית אישית, כדי שיצליח להגיע ל"שער החמישים".

עליו לדעת אפוא שהתביעה 'לרפא' את הזולת היא חובה, כי מדובר ב'מחלה' שחובה לעסוק ב'רפואתה', ואילו שאיפתו להגיע לשלמות אישית אמנם היא דבר נכון וראוי, אבל היא בבחינת 'רשות' לעומת החובה המוטלת עליו כלפי הזולת, השרוי במצב רוחני ירוד בהרבה. האדם נדרש לעסוק תחילה בדברים שהוא חייב בהם, ורק לאחר מכן הוא רשאי לעסוק בדברים שהם בבחינת 'רשות', ואז יעניק לו הקב"ה הצלחה גם בעבודתו הפרטית עם עצמו, עד שיגיע ל"שער החמישים".

(לקוטי שיחות כרך ב, עמ' 529)

'חולה שאין בו סכנה'; ועד שיש דרגה עליונה ביותר שעליה נאמר כי 'חולה' בגימטריה מ"ט (49), שכן הוא כבר השיג ארבעים ותשעה 'שערי בינה', ומחלתו היא שחסר לו השער החמישים - כלומר שלמות עליונה ביותר.

מההבדלים שבין 'חולים' נגזרת גם מידת החובה להתמסר ל'רפואתם'. יש תחלואים רוחניים שבהם חלה חובה לעסוק ברפואתם, ויש תחלואים שעליהם "ניתנה רשות לרפאות", אבל אין זו חובה ממש.

## חובה ורשות

כאשר מדובר ב'חולי' המתבטא באי קיום התורה ומצוותיה - ה'רפואה' היא חובה. יהודי שאינו לומד תורה ואינו מקיים את מצוותיה הוא בבחינת 'חולה' שיש בו סכנה, וחובה על כל מי שיכול להצילו לעסוק ב'רפואתו'.

אולם כאשר ה'חולי' מתבטא בכך שהאדם עדיין לא הגיע לפסגת השלמות ועדיין חסר לו השער החמישים מ'שערי בינה' - על זה נאמר "ניתנה רשות לרפאות". זו רשות ואינה חובה, שכן ההתעסקות בעניין זה

בתפיסתו של היהודי המאמין, כל דבר בא מלמעלה. אם חלה האדם, יש לראות בכך דבר שבא משמים. היה אפוא מקום לחשוב שאסור לפנות אל רופא, שכן אם הקב"ה הביא מחלה על האדם, איך יעלה על הדעת ללכת אל הרופא כדי שירפא אותה. אולם בפרשתנו נאמר: "וְרָפָא יִרְפָּא", ואמרו חז"ל: "מכאן שניתנה רשות לרופא לרפאות".

אולם מהפסוק הזה אנחנו למדים רק שיש רשות לרופא לרפאות; האם זו גם חובה? חכמינו לומדים זאת בקל' וחומר מהפסוק "והשבותו לו", שנאמר בהשבת אבדה: אם חייבים להחזיר לאדם את ממונו, כל-שכן שחובה להשיב לו את בריאותו. מכאן שיש חובה לעשות הכול כדי לרפא את האדם ממחלתו.

## חולי רוחני

כשם שיש חולי גשמי, יש חולי גם בעבודת ה' הרוחנית. כשיש ליקוי בעבודתו הרוחנית של האדם, הרי הוא בבחינת 'חולה'. וכאן יש כמה וכמה דרגות: יש 'חולה' שיש בו סכנה; יש

## אמרת השבוע

### לא להיראות רשע

רבי נחום מצ'רנוביל ערך בצעירותו גלות ונדד ממקום למקום כאחד הקבצנים. פעם אחת נקלע לחתונה. בתום הסעודה נעלמה כף של כסף, ובעל'הבית חשד שהוא הגנב. הוא דרש ממנו לשלם על הכף או לבוא לדין-תורה.

השיב רבי נחום שהוא נקי מעוון, אבל אם בעל'הבית אינו מאמין לו - הוא מוכן לשלם בעבור הכף ובלבד שלא יתבע אותו לדין.

בעוד הם מדברים הודיעו לבעל'הבית כי הכף נמצאה. עכשיו הבין כי ה'קבצן' אינו אדם פשוט, ושאלו מדוע היה מוכן לשלם ובלבד שלא לעמוד לדין. השיב רבי נחום: "המשנה אומרת שכאשר בעל'דין עומדים לפני הרב ר' היו בעיניך כרשעים". לא רציתי אפוא להימצא במצב שעל' פי תורה הרב חייב לראות בי רשע".

## פתגם חסידי

עני נכנס אל רבי פישל מסטריקוב לקבל צדקה, ולאחר שיצא החליף את כובעו וביקש שוב, בתקווה שלא יזוהה. הגיב הצדיק: "העשירים עושים תחבולות כדי להרוויח כסף; אף הוא עושה תחבולות כדי להתפרנס".

מאת הרב אליעזר ברוד | תיקון המידות

## מן המעיין

### דרך ארץ קדמה

"ואלה המשפטים אשר תשים לפניהם" (שמות כא,א). הפרשה מתחילה ב'משפטים', במצוות שבין אדם לחברו, כי דרך ארץ קדמה לתורה. (כלי יקר)

### ההקדמה לספר

דרך ארץ היא ההקדמה לתורה, ומן ההקדמה אפשר ללמוד על טיבו של ספר. לפי מידת דרך הארץ שבאדם ניכר מה הם פני התורה שיש בו. (רבי מנחם מנדל מקוצק)

### עיקר הבריאה

רבי סעדיה גאון אמר: עיקר בריאת האדם בעולם הזה היא כדי לשבור ולתקן את מידותיו הרעות והטבעיות. (כתר שם טוב)

### להתייגע לתקן

מי שרואה בעצמו מידה לא טובה צריך להתייגע לתקנה. הדבר צריך להיות נוגע עד דכדוכה של נפש. אלא שאל לו להיות מדוכא מזה. להפך, עליו לשמוח על שאפשר לתקן.

(ספר השיחות תרפ"ח)

### עשה זאת בעצמך

"פשוט נבלה בשוק ואל תצטרך לבריות"

(פסחים קיג,א). פירשו זאת חסידים הראשונים: "פשוט נבלה" - היפטר בעצמך מ'נבולתך', ממידותיך הרעות, "ואל" - אם לא תעשה זאת בעצמך, "תצטרך לבריות" - הם יעשו זאת לך. (ספר השיחות ת"ש)

### עבודה עצמית

אדמו"ר הזקן אמר ליהודי אחד, שהיה למדן גדול ומופלא במידות טובות: גם לבעל-חיים יש מידות טובות, אך הן טבעיות. מידות בני האדם צריכות להיות לא מצד הטבע אלא על-פי השכל, ועל זה צריך עבודה עצמית.

### לתקן ולהחליף

העוסק בתיקון המידות חייב לבדוק היטב את עצמו, להתבונן לעומק במידותיו ולבקן אחת לאחת. כמו אומן המבקר כלי, הקובע מה שלם, מה יש לתקן ומה יש להחליף.

(ספר המאמרים קונטרסים)

### מידות מתוקנות

מי ששולט על מידותיו בכוח שכלו, דומה למי שהולך על גשר צר, שאמנם הוא עובר בשלום, אך זה רק מפני שהראש שומר על שיווי המשקל. כך האדם הזה, מידותיו מושחתות, והשכל שומר עליהן. תיקון המידות פירושו שהמידות עצמן מתוקנות.

(ספר השיחות ת"ש)

# המוכיח שנעלם

קראקוב זכתה לרב חדש. בהתרגשות רבה הוכתר הגאון רבי העשיל ועלה לשבת על כיסא הרבנות. הציבור ידע כי הוא גאון בתורה ובעל מידות טובות, אולם הבריות לא ידעו עד היכן גדולתו ומגעת.

זמן קצר לאחר שנתמנה לתפקידו נטל הרב החדש את מקלו ותרמילו ויצא למסע בכפרים וביישובים שבמחוז קראקוב. הוא ביקש לעמוד מקרוב על מצב היהדות ביישובים הקטנים, ובכל מקום עורר את התושבים לקבוע עיתים לתורה ולהתחזק בקיום המצוות.

בבואו אל אחד היישובים יצא לקראתו היהודים המעטים שהתגוררו במקום וקיבלוהו בכבוד גדול. זכות נדירה זכו שרבה של קראקוב בכבודו ובעצמו יבוא לבקרים.

הרב בחן את ענייני הדת ביישוב והורה לתקן את הטעון תיקון. לקראת ערב הזמינוהו יהודי המקום לסעודת ערב משותפת. הם בחרו לערוך את הסעודה באכסנייתו של החוכר, וזה הגיש אל השולחן מאכלים ומשקאות ביד רחבה.

הרב השמייע לפני הנוכחים דברי תורה, חיזק את ליבם לעסוק בתורה ובעבודת ה', והתעניין במעשיו של כל אחד ואחד ובמצב פרנסתו. בני היישוב שמעו בצמא את דבריו ובלעו בשקיקה כל מילה. השעות חלפו ואיש לא רצה להינתק מהאווירה הנשגבה והמרווממת, עד שפתע הופרעה השלווה.

ביישוב התגורר מלמד־מורה, ר' מרדכי רוטנר שמו. איש טוב ותמים היה, ומלאכתו הייתה ללמד את ילדי היישוב תורה. האיש לא ביקש לעצמו דירה למגורים. עם רדת הערב היה בא אל אכסנייתו של החוכר, מניח את גופו על ספסל בין התנור ובין הכותל וישן את שנתו.

בכל לילה היה קם בחצות, יושב על הרצפה ולאור הנר אומר 'תיקון חצות' בבכי, ומצטער על חורבן הבית וגלות השכינה. מכיוון שהיה משכים לקום, היה גם מקדים לישון.

גם בערב הזה שכב על הספסל שלו בשעה מוקדמת, ולכן לא ידע על הסעודה החגיגית שנערכה במקום לכבוד רבה של קראקוב.

שעת חצות הגיעה והמלמד התעורר משנתו. פתאום הבחין בהמולה

שבפונדק, וראה את הרב יושב עם תושבי היישוב והם מגלגלים שיחה נאה.

הדבר לא מצא חן בעיניו, והוא ניגש אל הרב ואמר: "הלוא השכינה שרויה בגלות, מלאכים בוכים בקול מר, וכיצד אתם מרשים לעצמכם לשבת בהרחבת־הדעת שכזו?!"

פניו של רבי העשיל הרצינו, וניכר היה כי הדברים פילחו את חדרי ליבו. תיכף ביקש מהנוכחים להביא מים אחרונים ולברך, וסיים את הסעודה.

למחרת בבוקר ביקש הרב לקרוא למלמד. "כמה אתה משתכר ביום?", שאל אותו הרב. המלמד ענה כי הוא מקבל עשרה טאלר ליום עבודה.

## לומדים גאולה מאת מנחם ברוד

### בני־חורין לנצח

דיניו של עבד עברי משקפים את כללות המהלך של עמי־ישראל. הפסוק "שש שנים יעבוד" מתאר את הגלות, והמשך הפסוק - "ובשביעית יצא לחופשי חינם" - רומז לגאולה העתידה. וכך נאמר בתוס' הדר זקנים: "זוהו דכתיב בתורה 'ובשביעית יצא לחופשי חינם', כלומר בגלות שביעית יצא ישראל לחופשי חינם, כדכתיב 'ולא בכסף תגאלו', וזוהו גלות זה שהוא שביעית: בבל, כשדים, מדי, יוון, פרס, ישמעאל, אדום".

בדומה לזה פירש בחזקוני: "שש שנים יעבוד רמז לשש מלכויות ששעבדו בישראל - מצרים, אשור, בבל, מדי, יוון, אדום; ובשביעית יצא לחופשי". בכתב־יד מדרש הביאור מובא: "מכאן שמכו חכמים שאין המשיח בא עד שיעברו על ישראל שש מלכויות, ואלו הן - פרס, מדי, יוון, וכשדים, ואדום, וישמעאל".

### לא עוד עבדים

בגאולה העתידה יבואו בני־ישראל אל החירות האמיתית, אבל לאמתו של דבר כבר ביציאת מצרים יצאו בני־ישראל מגדר עבדים, ומאז אין יהודי יכול להיות עבד באמת. כך נאמר בסיפרא (בהר פרשה ו): "כי לי בני־ישראל עבדים, עבדיי הם אשר הוצאתי אותם מארץ מצרים - על תנאי שלא ימכרו ממכרת עבד". ושם: "על תנאי שלא ישתעבדו בהם".

וכך הזוהר אומר בפרשת בא (שמות דף מא) על הפסוק "דברו אל כל עדת ישראל": "למדנו שלא יצאו ישראל ממצרים עד שנשברו כל השרים שלמעלה מממשלתם, ויצאו ישראל מרשותם, ונכנסו לרשות קדושה עליונה של הקב"ה ונתקשרו בו. זהו שכתוב כי לי בני ישראל עבדים, עבדיי הם. מפני מה עבדיי הם? - אשר הוצאתי אותם מארץ מצרים, שהוצאתי אותם מרשות אחר והכנסתי אותם ברשותי".

המהר"ל (גבורות ה' פרק טא) מסביר שבגאולה ממצרים קיבלו בני־ישראל את גדר החירות, ולכן אין הם יכולים עוד להיות עבדים: "כי כאשר גאל הקב"ה את ישראל הייתה הגאולה לשם כלל ישראל, שלא יהיו ישראל ברשות מצרים, ולפיכך הייתה הגאולה לבנים כמו לאבות... אבל הקב"ה היה רוצה לגאול את ישראל בכלל, ושם ישראל בשווה על כל ישראל, ולפיכך אף אותנו גאל עמהם, ולפיכך יראה כל אדם עצמו כאילו הוא יצא ממצרים".

ברוח זו מבארת גם תורת החסידות (כימי צאתך תש"ח, תחילת פרק יב): "כל הימים מימי גאולה הראשונה מגלות מצרים עד גאולה העתידה במהרה בימינו אמן הם ימי צאתך מארץ מצרים. והיינו דבגאולת מצרים התחדש עניין עיקרי והוא פתיחת הצינור דגאולה. וזהו אשר אנו מברכים בברכת הגאולה אשר גאלנו וכו', דאינו דומה מי שהוא בגולה ויודע אשר סוף־סוף ייגאל, למי שהוא משועבד שאינו יודע כלל אם ייגאל, ובגאולת מצרים נתחדש כללות ענין הגאולה".

### אין שעבוד

הרבי מליובאוויטש אומר (התועודיות תשמ"ה כרך ג, עמ' 1509): "כתב המהר"ל שבזמן יציאת מצרים נתבטל עניין העבדות מישראל מכול וכול, כך ששוב לא שייך אצלם עניין של שיעבוד ועבדות. ובלשון ההלכה: 'שטרי קודם' - 'כי לי בני־ישראל עבדים', עבדים להקב"ה. ו'שטר' זה קודם לכל שאר שטרות, כולל 'שטר חוב של גזרת כי גר יהיה זרעך' - ה'שטר' של עניין הגלות..."

"והעניין בזה - שגם זמן הגלות אינו מצב של עבדות ושיעבוד אמיתי חסי' ושלום, מכיוון שבכל רגע ורגע מרגיש יהודי שהעובדה שנמצא בגלות אינה מפני שיש מישהו שיכול להיות בעל־הבית על יהודים; דבר כזה לא ייתכן כלל וכלל. ומזה מובן שגם כאשר יהודי נמצא בגלות - אין זה מצב של עבדות ושיעבוד חסיו־שלום, וממילא יכול יהודי להיות במצב של חירות".

"אם־כן", אמר רבי העשיל, "אבקש ממך שתבוא עמי לקרקוב ותהיה לי למוכיח קבוע, ואני אשלם לך חמישה־עשר טאלר ליום".

נראה שההצעה קסמה למלמד, והוא הביע מיד את נכונותו. עתה יהיה תמיד לצידו של הרב. גם החיים בעיר הגדולה, שבה מתגוררים תלמידי־חכמים רבים ובתי־כנסת לרוב עומדים בה, יסייעו לו בחייו. הוא נפרד מתלמידיו ומבני היישוב, ויצא עם רבי העשיל לקראקוב.

במשך שנים היה ה'מוכיח' מבקר כל תנועה ולו הקלה ביותר של הרב, ומעוררו מיד לתקן את מעשיו. רבי העשיל קיבל תמיד את תוכחתו בהכנעה, גם אם הייתה לעיני עם ועדה, והתאמץ מאוד שלא להיכשל.

יום אחד איחר הרב לבוא לבית־הכנסת. הרב כבר התכוון לקבל את 'מנתו' מאת ה'מוכיח'. כאשר נכנס לבית־הכנסת ראה כי ה'מוכיח' הבחין בכניסתו המאוחרת, אך לא אמר לו דבר.

בסיום התפילה נכונה לרב הפתעה. ה'מוכיח' ניגש אליו בכובד־ראש ואמר: "מהיום והלאה אינני רוצה להיות ה'מוכיח' של כבוד הרב". הרב היה בטוח כי התפטרותו של ה'מוכיח' באה משום שאיחר לתפילה, והחל להתנצל כי לא עשה זאת בכוונה, אלא היה שקוע כל־כך בבכבי הסוגיה שלמד בביתו, עד שלא שם לב לשעה המתאחרת.

ר' מרדכי הרגיעו ואמר, כי זו אינה סיבת התפטרותו. להפך, הוא מרגיש שאינו מסוגל עוד להוכיח אותו. "מדוע?", תמה הרב.

ר' מרדכי הביט ברבי העשיל בתמימות שאפיינה אותו, ואמר: "כאשר נכנס הרב לבית־הכנסת ראיתי שנלָוה אליך רבי יעקב מאורלייניש, מבעלי ה'תוספות'. אם הרב זכה לכך, מי אני שיוכיח אותו!".

רבי העשיל התרגש למשמע דבריו של ר' מרדכי. "כיצד ידע שבדיוק בקושייתו של הר"י מאורלייניש עסקתי בלימודי בביתך?", הרהר. ואכן, כל הבוקר עמל רבי העשיל למצוא תירוץ לקושיית ה'תוספות' ששאל הר"י מאורלייניש, וזו הייתה סיבת איחורו. "אין זאת אלא שר' מרדכי אינו אדם פשוט כלל", הסיק הרב.

לאחר שהרהר בדבר החליט הרב לבקש מר' מרדכי לגלות לפניו את זהותו הנסתרת, שזה עתה זכה להכיר בה, אולם באותו יום נעלם ר' מרדכי מהעיר ולא נראה עוד.

# הרוקח של הטבע

הטבע. "כל אדם יכול לרפא את עצמו בביתו, באמצעות הצמחים", הוא מצהיר. ברוח הפסוק בפרשתנו "והסירותי מחלה מקרבך" הוא ממליץ על שימוש בצמחים כדי להימנע ממחלות.

## צמחים במקום כימיקלים

אין בפיו הרבה מילים טובות על תעשיית התרופות: "התרופות הרגילות מיוצרות מחומרים כימיים, והן משאירות משקעים רעילים בגוף. הן נותנות תחושה של 'זבנג וגמרנו', אבל לא בהכרח מרפאות. כיום מבינים את היתרון שברפואה הטבעית, אף-על-פי שמשך הטיפול ארוך יותר".

הרפואה הטבעית שלו מבוססת על מחקרים מתקדמים, לצד עצות שכתב הרמב"ם. הנה טיפ אחד: "לכאב בטן אני ממליץ לקחת קלמנטינה, לשטוף אותה בסבון כלים, לקלף את הקליפה, לשים חצי מהקליפה בתוך מים רותחים ולהמתין עשרים דקות. לאחר-מכן יש לסלק את הקליפה ולשתות את המים. חוזרים על הפעולה כעבור ארבע שעות, וכאב הבטן נעלם".

## טיפים רפואיים

לבעיות צרבת הוא ממליץ לאכול כוסמת מבושלת. לאיזון כולסטרול - לשתות מיץ רימונים. ולשיפור פעילות המוח - לצרוך קוביות שוקולד מריר. "עדיין לא נתקלתי בבעיה שלא היו לה פתרונות צמחיים", הוא אומר. "בארץ"

אבותיו של דויד קאפח נחשבו מרפאים מומחים בתימן, אבל הוא עצמו לא עסק בכך עד לפני עשרים ושלוש שנים. כיום הוא מומחה לצמחי מרפא ולרפואה טבעית, מנהל מרפאה טבעית בירושלים ומפרסם טורים בנושא. אנו משוחחים איתו לרגל הופעת הכרך הרביעי בסדרת 'טבעי' - מדריך לשימוש ביתי בצמחי מרפא.

קאפח (73), יליד תימן, מתגורר כיום בעופרה, שאליה בא לפני שלושים וחמש שנים, והיה מהגרעין המייסד. הוא בנו הבכור של הרב יוסף קאפח, מהדיר ומפרש ספרי הרמב"ם, נצר למשפחת רבנים ודיינים. סדר יומו מתחיל בשעה 3:15 לפנות בוקר. בשעות השקטות האלה הוא לומד, ולאחר-מכן יוצא לתפילה. בשבע בבוקר הוא כבר פותח את מרפאתו בירושלים.

## צמח דויד

אל הרפואה הטבעית הגיע בעקבות פריצת דיסק חמורה בגב. "נאלצתי ללכת שפוף גב, נתמך במקל", הוא מספר. "קבעו לי תור לניתוח, ואז פגשתי ידיד ותיק, והוא המליץ לי ללכת לכתובת מסויימת בירושלים". הוא פגש שם יהודי מבוגר. "האיש פתר את הבעיה בנגיעות קלות בגב. הוא הורה לי: 'זרוק את המקל'. הכאבים נעלמו. אותו יהודי המליץ לי ללמוד רפואה צמחית".

דויד עבד אז במפעל להדפסים אמנותיים. הוא הלך ללמוד את רפואת הצמחים, ובמהרה נשאב לתוך עולם זה והוקסם מהכוח המרפא של

## פינת ההלכה

מאת הרב יוסף גינזבורג, רב אזורי עומר

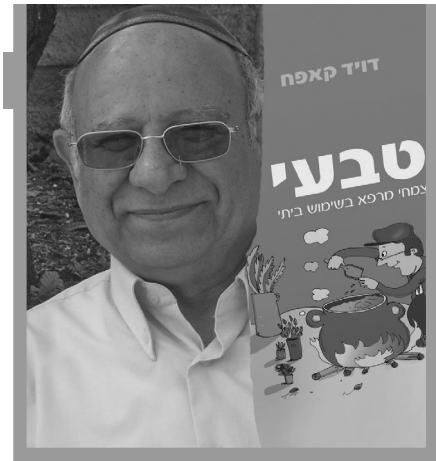
### תפילה על גשם

**שאלה:** האם עדיין צריך להתפלל על עצירת הגשמים בארץ ישראל?

**תשובה:** כתב הרמב"ם: "מצוות עשה מן התורה לזעוק... על כל צרה שתבוא על הציבור... כגון בצורת... ודבר זה מדרכי התשובה הוא".

מכאן שחייבים להתפלל על עצירת גשמים, הן ביחיד הן בציבור, בהוספת פרקי תהילים ובקשות, כל אחד ואחד לפי הוראות רבותיו. כל עוד לא ירדו הגשמים הנחוצים לחקלאות ולמשק המים אין להפסיק את התפילות.

יש לציין כי תפילת "ועננו בורא עולם", המופיעה בכמה סידורים אשכנזיים, נאמרה במקורה בתפילת התעניות שהיו גוזרים על עצירת



קאפח וספרו. "אין בעיה שאין לה פתרונות צמחיים"

ישראל יש כיום יותר ממאתיים וחמישים סוגים של צמחי מרפא. הצמח השימושי ביותר הוא הקורנית, המנקה את מערכת הנשימה בדרך הטובה ביותר".

קאפח מתנגד למתן מוצרי חלב לילדים דרך קבע: "הם גורמים נזק, מברייחים סידן, ומעלים את הכולסטרול". לעומת זה, הוא שולל את התפיסה שביצים מזיקות. "אני סבור כי הביצה מחזקת את הגוף ואת המוח", הוא אומר. והמלצה עיקרית: "לאכול נכון, ולעשות פעילות גופנית - כי רק אז נוכל לעבוד את הקב"ה בבריאות מלאה".

# ברכות וישועות

רבים נושעו מברכותיו הקדושות של הרבי מליובאוויטש

גם כיום אפשר לעלות ולהשתחח על 'הציון' הקדוש של הרבי, ולשלוח מכתבים ל'ציון' לבקשת ברכה.

ohel chabad lubavitch, 226\_20 Francis Lewis Blvd. Cambria Heights, N.Y 11411  
Tel: 1-718-723 4545, Fax: 1-718-723 4444

www.ohelchabad.org



# חדש: שולחן חג

לכל חגי ישראל ומועדיו

מגוון שיחות לכל חג, מעובדות על-פי אוצר שיחותיו של הרבי מליובאוויטש

להזמנות: טל' 1-718-6041020