

אזמרה לשמך

בס"ד

פסקי הלכות ותשובות מפי מורנו הגאון הגדול רבי עמרם פריד שליט"א

הוראות מעשיות לנצרך לאכול ולשתות ביום כיפור

הקדמה לדין אכילה ושתייה לשיעורין:

א. אסור מהתורה לאכול או לשתות אפילו כל שהוא, אמנם חיוב כרת במזיד נאמר רק לאוכל ככותבת הגסה ושותה מלא לוגמיו, אך האוכל או שותה פחות מכך, אף שעבר איסור דאורייתא, אינו מתחייב בכרת.

ב. עפ"י האמור נפסק כי חולה שדי לו לאכול או לשתות פחות משיעורים אלו, צריך לאכול פחות משיעור. ולפיכך אדם החושש שע"י ההליכה לבית הכנסת יצטרך לאכול או לשתות יותר (אפי' אם יצטרך לאכול עוד מנה של פחות משיעור), מוטב שיישאר לנוח בבית. כמו כן עדיף **שהבעל יישאר לעזור לאשתו** אם ע"י כך תצטרך לאכול פחות.

ביצד אוכלים ושותים לשיעורים:

א. השיעורים: שיעור אכילת פחות מכותבת הגסה באוכל מוצק הוא 30 סמ"ק, שהוא נפחה של קופסת גפרורים רגילה [שיעור זה נמדד לפי נפח ולא לפי משקל]. ושיעור שתיית פחות ממלא לוגמיו הוא 40 מ"ל. ואף ביוה"כ מותר למדוד את האוכל או המשקה כדי לדעת אם הוא פחות משיעור.

ב. ההפסקות בין האכילות והשתיות: מאחר וכאמור, צריך לאכול ולשתות פחות משיעור, צריך להפסיק בין אכילה לאכילה ובין שתייה לשתייה שיעור "כדי אכילת פרס", שהוא **9 דקות** לחומרא.

ג. ולכן למעשה: יאכל פחות משיעור [היינו 30 סמ"ק], ימתין 9 דקות, ולאחמ"כ יכול לאכול מנה נוספת של פחות משיעור, וכן הלאה. וכן בשתייה, ישתה פחות משיעור [היינו 40 מ"ל], ימתין 9 דקות, ולאחמ"כ יכול לשתות מנה נוספת של פחות משיעור, וכן הלאה.

חולה הנצרך עפ"י הוראת רב להמתין פחות מזמן זה בין האכילות והשתיות, יכול לצמצם את זמן ההמתנה ל-4 דק', ואם יש צורך, די שימתין גם שתי דק'. ואם יש צורך גדול, ישתה את הכמות שצריך בכמה לגימות [ולא בלגימה אחת].

ד. האוכל או שותה לאט: אופן זה אמור לאדם האוכל את הפחות משיעור באופן נורמאלי [שהוא זמן קצר מאד], אך אדם שאוכל או שותה מאד לאט, אינו צריך להמתין 9 דקות בדווקא בין אכילה לאכילה, אלא יאכל את הכמות המותרת הנ"ל בתוך פרק זמן של 9 דק', ולאחמ"כ שוב יאכל את הכמות המותרת הנ"ל בתוך פרק זמן של 9 דק'.

ה. אין צורך להמתין בין אכילה לשתייה: המתנת זמן נאמרה רק בין אכילה לאכילה ובין שתייה לשתייה, אך בין אכילה לשתייה לא צריך להמתין כלל, ואפשר לאכול ומיד לאחמ"כ לשתות.

ו. מותר כל סוגי המשקאות: חולה שהותר לו לשתות, אינו צריך לשתות דווקא מים, אלא יכול לשתות גם שתייה מתוקה [ולפעמים אף כדאי שישתה שתיה מתוקה, כיון שהיא מחזקת יותר ויכול לשתות פחות. ולכן פעמים רבות כדאי לשתות משקאות מזינים, וכגון מרק ירקות טחון, מרק עוף בכוס, מיץ ענבים, חלב המעורב בו דבש וכדומה].

ז. דוגמאות של מאכלים פחות משיעור שהותרו לחולה: רבע פרוסת לחם פרוס, ביסקווית אחד בגודל הממוצע הוא ודאי פחות משיעור. וכן 10 בייגלאך שמיניות במלח של חברת בייגל בייגל בחבילות של 400 ג' הוא פחות משיעור. מומלץ שלא לאכול לחם או חלה, שכיון שיש בהן הרבה חללי אויר, אזי נפחן גדול, וממילא אי אפשר לאכול מהן הרבה. ולכן עדיף לקחת מאכלים שאין בהם כ"כ נפח, וכך אפשר לאכול מהן יותר.

ח. בירור אצל רופא: כל חולה הנצרך לאכול או לשתות, צריך לברר אצל רופא את כמות האכילה או השתייה הנצרכת לו לכל היום, ואותה לחלק לשיעורים, אך לא יאכל או ישתה יותר מהנצרך לו [רוב החולים שיש בהם סכנה די להם בשתייה לשיעורים של ליטר נוזלים, ויש חולים הנצרכים לליטר וחצי נוזלים, אך בדבר"כ אין צורך באכילה, ולכן אסור להם לאכול, אפי' לא לשיעורים].

ט. דוגמא לחלוקת השתייה לשיעורים: חולה הנצרך לשתות שלשה ליטר נוזלים ביום, יכול לחלק את השתייה באופן זה - במוצאי הצום ישתה ליטר וחצי, ואת הליטר וחצי הנוספים ישתה לשיעורים במשך יו"כ. ולפי מה שהתבאר שאפשר לשתות 40 מ"ל בכל כעשר דקות, נמצא שאפשר לשתות כרבע ליטר בשעה, ובשעתיים - חצי ליטר, ובארבע שעות - ליטר. וכך יחלק את השיעור הנצרך לו במשך היום.

נוסח התפילה שאומרים לפני האכילה:

הנהגה יפה לחולה האוכל ביום כיפור, שיאמר כך בתחילת האכילה הראשונה: "הנני מוכן ומזומן לקיים מצות אכילה ושתייה ביוה"כ, כמו שכתבת בתורתך" ושמרתם את חוקותי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם אני השם" ובזכות קיום מצוה זו תחתום אותי ואת כל חולי עמך ישראל לרפואה שלימה, ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב ועיניתם את נפשותיכם" כן יהי רצון, אמן".

בכל אופן - אדם שמרגיש שעומד להתעלף, כגון שרואה שחור מול העיניים או סחרחורת חזקה, או שחש חולשה המקשה עליו לקום מהמיטה, צריך לשתות לשיעורים [אם די לו בכך]. ולאחר שהתחזק, הדבר תלוי במצבו.