

ההוראות דלהלן הם חלק בלתי נפרד של הוראה הלכתית בעל פה, ואין לדייק או להסתמך עליהן ללא הוראה אישית.

א. חוות דעת מרופא והיתר הלכתי מרב - על מנת לאכול או לשתות ביום הכיפורים – יש צורך לקבל באופן אישי הוראה על כך, מרופא מומחה. 'רופא' לעניין זה, הוא מי שנותן לאישה תשובה אישית לפי מצבה הרפואי, ולא מי שמורה לכל אישה בהיריון לא לצום.

עם דברי הרופא יש לפנות לרב על מנת שיפסוק, הלכה למעשה, האם וכמה לאכול ולשתות.

דוגמאות עקרוניות למקרים שונים – ראו בהערה¹.

ב. שתייה מרובה יום קודם הצום - ביום שלפני הצום יש לשתות הרבה מעל המקובל, על מנת להזין את הגוף בנוזלים ועל ידי כך לצמצם את הצורך בשתייה בצום. ניתן לשתות משקאות שונים, ואם שותים מים - כדאי להוסיף כחצי כפית סוכר לכל כוס.

ג. שהייה בסביבה מתאימה בצום - יש להימנע ממאמץ ומשהייה במקום חם בצום. אם מאמץ ההליכה לבית הכנסת יגרום לצורך גובר של שתייה - עדיף להישאר בבית, ליד מזגן או מאוורר, ולוותר על התפילה עם הציבור.

ד. שתייה לשיעורים למעשה – כשהרב התיר לשתות 'לשיעורים', פירושו של דבר בכמות מועטת ובהפסק זמן בין שתייה לשתייה (העיקרון בכך הוא ששתייה מועטת כזו אינה מיישבת דעתו של אדם ולכן הוא עדיין נקרא מתענה ביום הכיפורים²).

כמות – הכמות עליה אדם חייב מן התורה ביום הכיפורים הינה 'מלוא לוגמיו' משקה (באדם בינוני הוא מעט מעל 40 סמ"ק). השיעור שמותר לשתות במסגרת שתייה לשיעורים הוא מעט פחות מזה.

הלכה למעשה – יש לשער באופן אישי לפי גודל פיו של כל אדם ואדם, לכן יש למדוד את השיעור לפני הצום. לצורך כך יש למלא את כל הפה במים כמה שיותר שמצליחים, ולפלוט אותם לכוסית. מעט פחות מחצי מכמות זו, זו הכמות שאפשר לשתות ביום הכיפורים בהפסקות של מספר דקות, כדלהלן.

הפסק זמן - לכתחילה יש לעשות הפסקה של 9 דקות בין שתייה לשתייה. אם יש צורך בהפרשים קטנים יותר - ניתן לרדת ל-7.5 דקות, ואם יש צורך יותר, ניתן לרדת בהדרגה ל-7 דקות, 6 דקות, 5 דקות, 4 וכו', על פי דעת הרופא והיתר הרב.

¹ דוגמאות למקרים שונים: מצבים בהם נשים בדרך כלל יכולות לצום כרגיל: היריון טבעי תקין, מינקת - כשאינן חשש למיעוט חלב, לאחר הזרעה מלאכותית, בתהליך הפריה חוץ גופית-לפני השאיבה, היריון מרובה עוברים-במהלך השליש הראשון.

מצבים בהם - פעמים רבות - יזדקקו לפחות לשתייה לשיעורין: היריון לאחר הפלות, מינקת - כשיש חשש למיעוט חלב והתינוק ניזון אך ורק מהנקה, לאחר הפריה חוץ גופית - אחרי ההחזרה ועד ראיית דופק, הקאות, המוגלובין נמוך (פחות מ-10) במהלך היריון, סחרחורות קשות, מיותר זה כבר מופיע לעיל בהמוגלובין, לחץ דם גבוה, מפלת -סמוך להפלה, סוכרת היריון, צירים מוקדמים בהיריון, היריון מרובה עוברים-לאחר שליש ראשון.

נשים שלא צמות: יולדת (וכן מפלת שהפילה לאחר שבוע 18) - תוך 72 שעות מהלידה, וכן אישה בחודש תשיעי שיש לה צירים סדירים.

² אולם חשוב לציין ששתייה לשיעורים אפשרית רק במצבים של חששות של פיקוח נפש, שכן אף על פי שהאוכל ושותה לשיעורים נקרא מתענה, חצי שיעור אסור גם הוא מן התורה.

כמובן שאם על פי הרופא חייב לשתות כדרכו ללא הגבלה, והרב התיר כך - יש לעשות כן. גם במקרה כזה יש להעדיף לכתחילה לעשות לפחות הפסקה מועטת (מספר שניות מועט) בין שתייה פחות מכשיעור לשתייה פחות מכשיעור.

ה. העדפת משקה מזין לשתייה – על מנת שלא להיזקק להגיע אף לאכילה, יש להעדיף לשתות משקאות "מזינים" (ולא מים) כגון: מיץ ענבים, חלב, מרק נוזלי, מיצים טבעיים וכדומה, אותם ניתן להכין לפני הצום. אם שותים מים רצוי להמתיק אותם לפני השתייה בכפית סוכר ומעט מלח.

ו. שתייה מרה – מומלץ להכין לפני יום כיפור תה מר מאד, בעזרת תה קמומיל (נקרא גם 'בבונג' או 'רומיאנקי'). יש להניח 2 שקיות תה כפולות בכוס מים, ולהשהותן בה עד שהמים יספגו היטב את הטעם) – למקרה בו הרב ינחה לשתות שתייה מרה.

הסבר - ישנם מקרים בהם לא ברור אם ישנו צורך בכמות גדולה של נוזלים בבת אחת (כגון אישה שמסופקת אם התחילו לה צירי לידה). לצורך מקרים כאלה, כדאי להכין לפני יום הכיפורים שתייה מרה כנ"ל. ניתן להציע דרך זו גם לאנשים מבוגרים הזקוקים לשתייה, אך אינם מוכנים לצאת פעם בכמה דקות מבית הכנסת כדי לשתות פחות מכשיעור. החיסרון בשיטה זו הוא שזו שתייה שאינה מזינה.

ז. אכילה לשיעורים – כאשר הרופא אומר שלא מספיק לשתות, אלא יש צורך אף באכילה, והרב התיר כן הלכה למעשה – יש למדוד ולהכין קודם הצום מאכלים בכמות של פחות מ'מככותבת הגסה' (שהוא השיעור שנאסר באכילה ביום הכיפורים).

למעשה, השיעור המותר באכילה הוא מעט פחות מ- 30 סמ"ק. אם אין זה מספיק – ניתן להוסיף עד 38 סמ"ק. הכול לפי הרופא והרב.

מאכל זה יש לאכול ברווחי הזמן המפורטים לעיל לפני שתייה, אך אין הם מצטרפים לשתייה ומותר באותו זמן גם לאכול וגם לשתות (העיקר להפריד בין אכילה לאכילה ובין שתייה לשתייה).

ח. ברכה ראשונה ואחרונה באכילה ובשתייה לשיעורים - לפני האכילה או השתייה - בוודאי יש לברך ברכה ראשונה.

מברכים ברכה ראשונה שוב, רק אם היה 'היסח הדעת' בין אכילה לאכילה, דהיינו שהחליט שלא לאכול/לשתות יותר (גם שינוי מקום [כגון יציאה מהבית] וכן שינה ממושכת - עשויים להיחשב ל'היסח הדעת', על פי המתבאר בהלכות ברכות).

ברכה אחרונה – אין לברך, מספק. (על שתייה מרה – כדלעיל אות ו' – אין מברכים לא לפני ולא לאחריה).

ט. עשיית קידוש – גם חולה וכד' האוכל או שותה ביום הכיפורים – אינו עושה קידוש כלל.

י. אכילת לחם – האוכל לחם ביום הכיפורים - נוטל ידיו כרגיל. אם אוכל 'לשיעורים' – אינו מברך על נטילת ידיים. אך אם נצרך לאכול יותר מכביצה ברציפות (כ-58 סמ"ק) – יברך על נטילתו.

בברכת המוציא אין צריך לחם משנה.

כאשר מברך ברכת המזון, אומר 'יעלה ויבוא' ומזכיר 'ביום הכיפורים הזה'. אם שכח – אינו חוזר.

חולה הצריך לאכול או לשתות ביוה"כ, טוב שיאמר
לפני האכילה או השתייה הראשונה כך:

הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה
ושתיה ביום הכיפורים, כמו שכתבת
בתורתך: "ושמרתם את חוקותיי ואת
משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי
בהם, אני ה'". (ויקרא י"ח, ה).

ובזכות קיום מצווה זו, תחתום אותי ואת
כל חולי עמך ישראל לרפואה שלמה,
ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב
"ועיניתם את נפשותיכם", כן יהי רצון,
אמן.

(מתוך ספר "תורת היולדת" [מהד' תשע"ו - פני"ה, ס"י], כפי
שהועתק ממחזור עתיק)

חשיבות האכילה והשתיה למי שצריך

ובענין חולה הצריך לאכול ביוה"כ ומסרב לכך, שמעתי כמה פעמים מהגר"ע יוסף דברים חריפים מאוד ע"ב. ובדבריו הביא דברי הגמ' והפוס' לגבי היתר פיקוח גל לשם הצלת יהודי, ואפי' שיש ספק ספקא אם ע"כ יצילו יהודי. ואפי' כשרוב תושבי האזור הם גויים (כמבואר כל זה בסי' שב"ט, ובנ"ל). והוסיף, שמחללים שבת אפי' להצלת יהודי שניסה להתאבד, אם יש סיכוי שע"כ יצילוהו. וכן מונעים זאת ממנו בכח. שהרי הנשמה אינה של האדם, ואין ברשותו למות (וראה בשו"ת חלקת יעקב ח"א סי' ע"ב, ושו"ת אג"מ אור"ח סי' קכ"ז שאף הם פסקו כך). וכ"כ בש"כ פל"ב הערה י"ג - מה"ה). ולכן אומרים אנו בתפילות עשיית "מלך חפץ בחיים". וצריך להציל אפי' יהודי רשע, שמא יצא ממנו זרע קודש, כמו שאברהם אבינו יצא מתרח. ודינים אלה אמורים בין בשבת ובין ביוה"כ. ויש להסביר לחולה זה שרצון ה' הוא שהחולה הצריך לכך, יאכל. והוסיף הגר"ע יוסף, שאף שבאבני נור והגר"ש קלוגר התיירו לחולה להחמיר על עצמו, אין דעתו כן. כיון שחולה זה, מסכן את נפשו. ובנ"ל. כך שמעתי ממנו (ובאמת שאין אלו אלא דברי אביו של האבני נור, הגר"ז זאב נחום, וכמש"כ הגר"ע יוסף עצמו ביחוד ח"א סי' ס"א. ראה באג"מ חור"מ סי' קצ"ג. וראה מה שמסיים שם שאין דבריו אלא להלכה ולא למעשה. וראה מש"כ בנו של האב"ז בסוף ספר שם משמואל על המועדים. עיי"ש). וכ"כ הגר"ע יוסף ביחוד ח"א סי' ס"א (וראה ש"כ פרק ל"ט הערה ד', מש"כ בשם הגר"ז אורבך זצ"ל - מה"ה). והוסיף הגר"ע יוסף, שלדעת הרדב"ז, המחמיר בכך הריהו חסיד שוטה (ובנ"ל בהערה ז'). ושכ"כ הרמב"ן בפ"ב דשבת, ובסנהדרין (דף ע"ד), וכן במלחמותיו. וסיפר הגר"ע יוסף, שרופאו של ר' חיים מצאנו ציהו שלא לאכול את המרור (תמכא) לבילל הסדר, שמא יזיק לו הדבר. ובלייל הסדר לקח ר' חיים את המרור, ובירך: "ברוך אשר קדשנו במצוותיו וציוונו: והי בהם, ולא שימות בהם". ולא אכל את המרור.

ועוד סיפר: רב חסיד וגדול היה משגיח כל שנה, שאחד מאנשי קהילתו שהיה חולה בשחפת, ישתה חלב בבוקר יום כיפור. שנה אחת שכח אותו רב לשאול ולהזכיר לאותו חולה שאכן ישתה את החלב, ובאמצע התפילה התמוטט אותו חולה, ומת. אמר על כך הרב: "נפש תחת נפש". ואכן בחג הסוכות של אותה שנה נפטר גם הרב.

ידוע המעשה בר' ישראל מסלנט זצ"ל, ששנה אחת השתוללה בעירו מחלת החולירע, ולאחר תפילת ערבית בליל יוה"כ עמד על בימת בית הכנסת, עשה מעשה ואכל לעיני כל הציבור, וכן הורה לכל בני קהילתו לעשות כדוגמתו, ולאכול באותו יום הכיפורים, כדי שיוכלו גופותיהם לעמוד כנגד המחלה, ושלא ינגפו (ראה שו"ת אג"מ ח"א ח"א סי' צ"א, ובספר ש"כ פל"ט הערה כ"ה). וממש כעין זאת עשה רבה הראשי של ארץ ישראל, רבה של ירושלים, ומייסד הרבנות הראשית, הגרא"ה קוק זצ"ל, וכפי שהעיד עליו בגודל קודשו, בנו הגרצ"י הכוזב קוק זצ"ל, בחוברת שלושה באלול (דף ט' סעי' י). עיי"ש.

מסופר בירושלמי (יומא פ"ו ה"ד), שאב אחד הלך עם בתו ביום הכיפורים. אמרה הבת לאביה: אבא, צמא'א אני. אמר לה האב: המתני עד שנגיע לביתנו. המשיכו בדרכם. אמרה לו שוב: אבא, צמא'א אני. אמר לה: עוד מעט ונגיע לביתנו. המשיכו עוד מעט, ולפתע נפלה ומתה. ואמר הגר"ע יוסף, שהגרמ"א סיפרה סיפור זה באופן שלילי מאוד, כדי להראות עד כמה חשובה נפש א' מישראל. שנפש א' מישראל לא תסולא בפז (ועיי"ש בירושלמי עוד כמה דברים בנושא זה). וכן ידוע לי מקרה של מעוברת שצמאה

ביוה"כ, למרות שהיו קשיים וסיבוכים בהריונה, וכיון שהצום מורז את הלידה, היא ילדה למחרת יוה"כ בחודש הששי להריונה, וכעבור כמה חודשים נפטר (ל"ע) התינוק.

וזכרני ששמעתי כמה פעמים מהגר"ע יוסף את הסיפור הבא: מעשה בצעיר, שלפני כמה שנים חזר בתשובה. ביום הכיפורים הראשון לאחר שחזר בתשובה רצה לצום ככל שאר עם ישראל, אך בשל מחלה אמרו לו הרופאים שצריך הוא לאכול ביוה"כ, ואם לאו, יסתכן. לא שת הצעיר לבו לדבריהם, בחושבו: הנה כל ימי זולתי ביוה"כ. ועתה שחזרתי אל חיק התורה והמצוות, האוכל ביום הקדוש והנורא הזה. ולכן צם. בליל הכיפורים וכיומו הלך לבית הכנסת בשמחה, כשהוא מודה לקב"ה על שזכה להיות בין המטיהרים והמתקדשים בתפילות יום הכיפורים. וכך עברו עליו תפילות יום הכיפורים בשלום, כשהוא מתפלל בדבקות באלקיו. בצאת היום התפלל ערבית, אמר קידוש לבנה עם ציבור המתפללים, וכשהוא שמח וטוב לב חזר לביתו, הגיע אל מפתן הבית, ולפתע נפל במקומו ומת.

ותמיד חזר הגר"ע יוסף על סיפור זה, בהדגישו שלא טוב עשה אותו בחור. שהרי לעיתים אין החולה ניזוק מיד, אלא גופו מגיב על מניעת האכילה רק לאחר זמן, ואפילו לאחר כמה חודשים או שנים (ראה לעיל סוף הערה ח'). ואנו באנו לעולם לעשות רצון ה'. ורצון ה' הוא שעם ישראל יגדל, יפרה וירבה כחול הים. ואין רצונו של מקום שיהודים ימותו בשל שמירת המצוות, אלא אדרבא, יחיו ויקיימו את המצוות. ואותו בחור שמת, בגלל שהתענה, הרי מנע מעצמו לקיים את המצוות כל ימי חייו, כפי שהיה צריך לחיות. והדגיש הגר"ע יוסף, שאף קידוש שם שמים אין במי שמתענה ביוה"כ, אם צריך הוא לאכול. לכן צריך כל חולה לשקול בפלס את מעשיו, יתייעץ עם רופאיו מבעוד יום על מצבו, ולאחר מכן ישאל פוסק כדת מה לעשות. וה' לא ימנע טוב להולכים בתמים. וראה עוד בענינים אלה בשו"ת צ"א (ח"י סי' כ"ה פי"ד).

מקראי קודש
הולכים עם תבשילים
מגוון:
הולכים עם תבשילים

א. בצום בן יממה אחת, כצום יום הכיפורים, אין חשש להיווצרות מחסור תזונתי כלשהו. על כן, מי שאינו סובל מבעיות מיוחדות ואינו במצב מיוחד כהריון או הנקה, אינו צריך לחשוש מהצום ביום הכיפורים.

לתשומת לבם של חולי לב, סוכרת, כליות, לחץ דם או מחלה כרונית אחרת: חשוב להיוועץ ברופא המטפל לגבי מהלך הצום וקבלת הטיפול התרופתי.

התופעות השכיחות הנלוות לצום הן: חולשה, כאב ראש, סחרחורת, בחילה והקאה, כאב בטן והצטברות גזים. אצל חלק מהאוכלוסייה התופעות האלה אינן ניתנות למניעה לגמרי. הקפדה על מספר כללים תסייע בהכנת הגוף לקראת הצום ומניעת חלק מהתופעות הנ"ל או הקלתם. בנוסף למידע המובא כאן, חשוב להקפיד ביום כיפור עצמו שלא להיחשף לחום ולהימנע ממאמץ מיותר. חשוב להדגיש שכל המלצותינו מותאמות לצום ואינן יפות לכל ימות השנה.

ב. הכנת הגוף ביום שלפני הצום - מומלץ להקפיד על שתייה מספקת (כ- 10 כוסות נוזלים במשך היום). חשוב מאד לדאוג לכך, שיום אחד לפני הצום יתמלאו מחסני הסוכר הזמין בגוף. זאת באמצעות אכילת מזונות עתירי פחמימות, כמו לחמים למיניהם, פסטה, אורז, תפוחי אדמה, ומזונות עתירי סוכר, כמו פירות טריים ויבשים, דבש וכיו"ב. מומלץ שהמזון יהיה דל תבלינים ומלח. לנוהגים לשתות כמויות גדולות של קפה (מעל שני ספלים ביום) הפסקה חדה של צריכת קפה עלולה לגרום לכאבי ראש כעבור כ- 15 שעות מתחילת הצום, לכן מומלץ להפחית את כמויות הקפה בהדרגה במהלך שלושה-ארבעה ימים לפני הצום, ויומיים לפני הצום לשתות כוס אחת בלבד, או להימנע כלל מקפה.

ג. הסעודה המפסקת - חשוב להקפיד שסעודה זו תהיה קטנה יחסית, מבוססת בעיקר על פחמימות ושומן ומעוטת חלבונים. מומלץ מאוד להימנע ממאכלים מתובלים או מטוגנים, העלולים לגרום לצרבת ולצימאון. רצוי לא לאכול הרבה ירקות וכן להימנע ממזונות היוצרים גזים ואי נוחות במערכת העיכול, כמו עדשים, שעועית, חומוס, בצל ותירס. כדאי לצרוך מזונות עתירי שומן בלתי מוקשה, כמו אבוקדו, טחינה, שמנים ומרגרינה, בתוספת פחמימות, כמו תפוחי אדמה ואורז. לאלה יש להוסיף מנה קטנה של עוף או דג מבושלים. במהלך היום שלפני הצום וסעודה המפסקת אנו ממליצים להמעיט באכילת מזונות עתירי חלבון, כמו חלב ומוצריו, מיצים, בשרים, דגים, נקניק וכד'. זאת משום שכמות גדולה של חלבון גורמת לאיבוד מיותר של נוזלי הגוף.

ד. בתום הצום - בגמר הצום, יש להתחיל בשתיית משקה, רצוי ממותק (לא חלב) וחשוב שיהיה בטמפרטורת חדר. למשקה ניתן להוסיף פרוסת לחם מרוחה בדבש או בריבה. לא מומלץ לאכול עוגה. לאחר כשעה כדאי לאכול ארוחה קלה בלבד. מומלץ לאכול ארוחה זו לאט וללעוס היטב. מי שישאר רעב יוכל לאכול כעבור שעתיים דבר מה נוסף. גם את הנוזלים יש להשיב לגוף בהדרגה. כדי למנוע דילול פתאומי של ריכוז חום, יש להסתפק בכוס עד כוס וחצי לשעה.