

הוראות מעשיות לחולה ביוה"כ

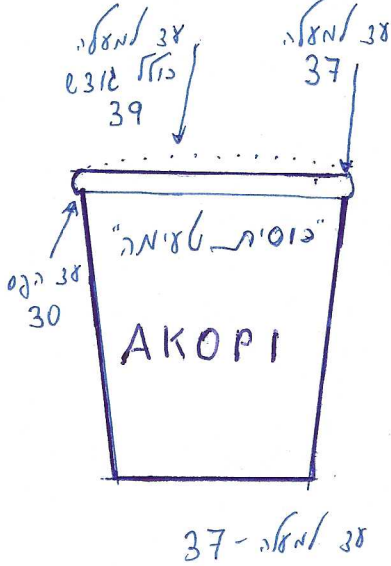
1. הכוונות מיועדות **אך ורק** למי שעל פי הוראת רב או רופא מוסמך, **חייב לשתות** שיעורין ביום כיפור. מטרת הכוונות רק להקל על החולה את מדידת "פחות מכשיעור".
אין שום היתר לשתות ביום כיפור, אפילו כמות קטנה (גם בכוסית ז"ל), **למי שלא קיבל היתר מפורש לכך!!!**
ראוי איפוא, שכל חולה (או מי שחייב לקחת תרופות ביום כיפור), ישאל מורה הוראה ויקבל הנחיות ברורות מבעוד מועד, מה כמות האכילה **ההכרחית לו**, ומה כמות השתייה **ההכרחית לו**, (ויש מקרים, שאדרבה, אסור לו לצום כלל, אלא עליו לאכול ולשתות כרגיל, ללא שיעורין!) ואל יורה לעצמו, הן להקל והן להחמיר.
2. אין לסמוך על **ההוראה הכללית** לחולים ולמשל, ההוראה לשתות 2 ליטר ליום, אלא יש לברר את הכמות הנצרכת **במקרה המדובר**, שהרי לא בכל יום חייב החולה לשתות 2 ליטר, ואולי יום אחד אפשר קצת למעט, ומה גם שלפני הצום ולאחריו מרביתם בשתייה (וכל זה רק בהנחיית הרופא! כי יש מקרים ששתייה מרובה הכרחית).
אע"פ מעשית: מי שצריך לשתות, למשל 700 מ"ל, ימלא מראש כמות זו בבקבוק, ובמשך היום הקדוש ימלא מבקבוק זה לכוסית המדידה.
3. "פחות מכשיעור" - **בנוזל** - עד 40 סמ"ק (כוסית המדידה שאנו מחלקים - מכילה 37-36 גרם מים, שהם בנפח 36 סמ"ק, או 36 cc, או 36 מ"ל), "פחות מכשיעור" - **במוצק** - עד 30 סמ"ק. כוסית מדידת המוצקים שאנו מחלקים (כוסית עם **מכסה**), מכילה עד 30 סמ"ק, רק כאשר **המכסה סגור!!!** (כדי לקבל קנה מידה כמה זה בערך 30 סמ"ק, נציין כי **נפח החיצוני** של קופסת גפרורים [כולל עובי הדפנות] הוא כ-30 סמ"ק. יצוין, שאין הכוונה לתכולת הקופסא, אלא לנפח החיצוני).
3. המדידה נעשית רק **בנפח** (סמ"ק), ולא במשקל (גרם)!!! (אגב, רק במים, הנפח והמשקל שווים, אולם בשאר המאכלים, ובפרט במיני מאפה, הנפח גדול בהרבה מהמשקל! למשל, נפח הפתית כ-50 סמ"ק ומשקלו רק כ-6 גרם). לכן, עדיף לחולה לאכול מאכלים שהחומר בהם דחוס (למשל - ביסקוויט, לחמית, תפוח עץ, גבינה), ולא מאכלים שמנופחים באוויר (לחם, עוגת טורט, במבה, פתית).
4. חולה שחייב **לשתות** ביום כיפור, מותר לו לשתות (אך לא לאכול) "**פחות מכשיעור**". (כוסית מדידה אחת מלאה). ניתן לחזור ולשתות שוב, כל כ - 10 דקות (וליתר דיוק כל 9 דקות), והכול בהתאם להוראות הרב או הרופא (עייני סעיף 6). מי שהותר לו לשתות, יכול לשתות כל משקה (מים, חלב, מיץ, וכו'). ואדרבה, יש המורין לשתות דוקא משקין מזינים, כדי למעט בכמות.
5. חולה שחייב **לאכול** ביום כיפור, יאכל "**פחות מכשיעור**" (עד כ-30 סמ"ק אוכלין). (שיעור זה, למשל בביסקוויטים, נע בין ביסקוויט אחד לשניים, תלוי בגודל הביסקוויט - עייני בטבלה מעבר לדף).
6. ניתן לחזור ולאכול שוב, כל כ - 10 דקות (וליתר דיוק כל 9 דקות), כשיש הכרח רפואי בכך, והכל בהתאם להוראות הרב או הרופא. ולכן, חולה שחייב, למשל, לשתות 500 סמ"ק נוזלים (½ ליטר) במשך היום הקדוש, יחלק את הכמות ליחידות קטנות של עד 40 סמ"ק ("פחות מכשיעור"), וישתה כל 10 דקות יחידה אחת. (כלומר, סך הכול כ-14 כוסיות מדידה).
אסור לחולה לשתות או לאכול, יותר מהכמות שהוא חייב, (ע"פ הוראת הרב או הרופא), אפילו בכוסית של "פחות מכשיעור"!
(אלא אם כן ח"ו החמיר מצבו הבריאותי, וכו').
7. והנה, עיקר החיוב ביום כיפור מן התורה הוא הצום, ולא התפילות, ראוי איפוא, שהחולה לא יתאמץ ביום הקדוש בהליכה למקום רחוק, או לבית כנסת רחוק, אלא ינוח ככל היותר, ועדיף בחדר ממוזג, כדי שלא יאבד נוזלים, ויזדקק לכמות שתיה גדולה יותר.
8. אסור באותם 10 דקות, לאכול (פחות מכשיעור) ולשתות (פחות מכשיעור) **ביחד**. (כיון שאכילה ושתייה לא מצטרפים).
[אם טובל את האוכל במשקה (ביסקוויט בתה, או במים), צריך לצרף את המשקה (שנספג באוכל) לשיעור האוכל. (למשל, אם נפח הביסקוויט 20 סמ"ק, אך ע"י המים התנפח ל-35 סמ"ק, יחשב הביסקוויט הרטוב לביסקוויט שנפחו 35 סמ"ק)].
9. חולה שזקוק לכמויות גדולות יותר, או לפרקי זמן קצרים יותר, ישאל רב (יש מקרים שניתן להקל יותר). חולה שח"ו החמיר מצבו, ומרגיש בנפשו שאם לא יאכל, שמא יכבד עליו החולי, אין צריך לדקדק עליו.
10. **גבינה, פירה, חומוס וכו'** - נחשבים לאוכל (ושיעור עד 30 סמ"ק). **לבן, יוגורט, ושמנת** - יש לשאול מורה הוראה. **מרק** - נחשב כמשקה, (עד 40 סמ"ק), ואם יש בו ירקות, יש לשער את הירקות בנפרד לפי שיעור אוכל (עד 30 סמ"ק). כשמורחים **גבינה על ביסקוויט** - יש לצרף את נפח הגבינה לביסקוויט, ולשער את שניהם **ביחד**. **רוטב של דג**, וכן רוטב של סלט המהווה חלק מהסלט - מצטרף לאוכל, ונמדד כחלק מהאוכל (למרות שהוא נוזלי).
11. איך למדוד **נפח** של אוכל מוצק - (למשל, ביסקוויט, לחם, גבינה, תפוח, וכו') - עייני מעבר לדף, (ועייני שם גם בהערה ג').
12. כתבו הפוסקים, חולה הרוצה להחמיר ולצום, למרות שצריך לכך (שצריך לאכול מבחינה רפואית), עליו נאמר "אך את דמכם לנפשותיכם אדרוש" (משנייב תרי"ח סק"ה).

תפילה לחולה: הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה ושתייה ביוה"כ כמו שכתבת בתורתך **יושמרתם את הוקותי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם**, ובזכות קיום מצוה זו תחתום אותי ואת כל חולי עמך ישראל לרפואה שלימה (ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב מצות **"ועינייהם את נפשותיהם"**). כן יהי רצון, אמן.

עקרי הדינים: השוטה **מלוא לוגמיו** משקין ביום כיפור - חייב **כרת!** (וליתר דיוק **במלוא לוגמיו**, כלו, למלא צד אחד של הלחיים, באופן שנראה ששתיה מלאה). השוטה פחות משיעור זה גם אסור מן התורה, אך פטור מכרת. לפיכך נפסק בשו"ע (סי' תרי"ח סעי' ה') שכאשר משקין את החולה, נותנים לו "**פחות מכשיעור**", כדי להקליש חומרת האיסור (אלא אם כן מדובר בחולה שחייב לשתות יותר מכשיעור).
האמת היא, שהשיעור המדויק (במשקין) תלוי **בכל אדם בעצמו**, (היינו, כמלוא לוגמיו של החולה בעצמו), ולכן מורה המשנה ברורה (שם) שכל חולה יבדוק בערב יום כיפור את מלוא לוגמיו של עצמו (ע"ש את אופן המדידה). אמנם, היות שאין הכול בקיאין באופן המדידה, הסכימו הפוסקים, שעד 40 סמ"ק נוזלים (או 40 גרם מים) הינו בוודאי פחות מכשיעור אצל **אדם בינוני**, וכך מורים היום לחולים לשתות עד 40 סמ"ק. (אך מומלץ למדוד, למי שיכול, היות שאצל הרבה בני אדם יתכן שהשיעור גדול יותר).
(אלא אם כן מדובר באדם **קטן באיבריו**, למשל נער בר מצוה וכו', ונפרט נעה), שיתכן שמלוא לוגמיו שלו, קטן במעט משיעור זה, וכן להיפך, אצל אדם גדול באיבריו, מלוא לוגמיו מן הסתם גדול יותר משיעור זה. ואין הדבר תלוי דוקא בגובה, אלא במבנה הפנים, והלחיים).
לגבי אכילה - השיעור החייב בכרת הינו בנפח של **"כותבת הגסה"** (תמרה גדולה, כולל נפח הגרעין).
לפיכך, "פחות מכשיעור" הינו פחות מכותבת הגסה, והסכימו הפוסקים ששיעור לחומרא עד 30 סמ"ק.

טבלת נפח למוצקים - לשנת תשפ"ד (לשנים אחרות ייתכנו שינויים)

* למרות שדייקנו במדידות עד כמה שיכלנו, אעפ"כ יש לחשוש (להומרא) לטעות או שינוי של עד כ 10% - 20%.
 (כיוון שיש הבדל קטן בין מוצר אחד לשני, אפילו במוצרים זהים בכיסקוויטים), ובפרט - שקשה מאוד לדייק במידת העובי של המוצרים).
 * **זהירות!** - מדידות אלו נכונות רק ליהיה כ של שנה זו, אך בשנים אחרות יתכנו שינויים!
 החברות משנות מדי פעם את נפח המוצרים - ולכן אין להשתמש בטבלה זו בשנים אחרות, מבלי לברר אם היו שינויים!
 * כדי למנוע טעויות, כתבנו בטור השמאלי את מידות המוצרים, כדי שיוכל הקורא להשוות את הנתונים בטבלה למוצר המצוי בידו, ולוודא שמדובר באותו מוצר, (בשינוי קטן וסביר). (יצוין, כי עיקר השינוי בנפח המוצרים, נגרם מהבדלים במידת העובי. מדידה מדויקת של העובי נעשית באמצעות קליבר).



ה מוצר (ושם החברה)	יחידה אחת ב נ פ ח	יחידה מ ש ק ל	'פחות מכשיעור' ב נ פ ח	ה ע ר ו ת
פתי בר - 'אוסס' קלאסי (חבילה של 500 גרם)	ביסקוויט אחד כ- 18 - 20 סמ"ק	8 גרם	1.5 ביסקוויטים	אורך - 7 ס"מ רוחב - 5 ס"מ, עובי - 0.55
פתי בר - 'ג'נטיו' חבילה של 400 גרם	ביסקוויט אחד כ- 25 סמ"ק	12 גרם	1 ביסקוויט	אורך - 7.1 ס"מ, רוחב - 5.8, עובי - 0.6
הדר - רגיל (קטן)	14.5 סמ"ק	5.5 גרם	2 ביסקוויטים	חבילה של 110 גרם
הדר - ללא סוכר	14 סמ"ק	5.5 גרם	2 ביסקוויטים	חבילה של 150 גרם
פתי בר - 'עלית' קלאסי	ביסקוויט אחד כ- 15 סמ"ק	5.5 גרם	2 ביסקוויטים	אין <i>chocolate</i> חנוניות
וופלים - 'הדר' (ללא סוכר)	וופלה אחת כ- 30 סמ"ק	13 גרם	1 וופלה	אורך - 11.2 רוחב - 2.75, עובי - 1.1
פרוסת לחם (של לחם פרוס)	בערך 120 - 100 סמ"ק		כרבע פרוסה	עיין הערה א'! * לא נמדד השנה
פרוסת חלה (פרוסת)	בערך כ- 100 סמ"ק		כשליש פרוסה	עיין הערה א'! * לא נמדד השנה
מצה (מכונה)	בערך 100 סמ"ק, (וי"א - 65 סמ"ק)		כשליש מצה	לענין פסח - עי' הערה ה'!
פתית - (תלמה) חיטה מלאה	כ- 50 - 60 סמ"ק מכיל קמח תירס, ולכן מנופח	6.5 - 8 גרם	כחצי יחידה	הפתית מנופח באוויר עי' סעיף 3 (בממד הקודם)
פתית שפון (תלמה)	כ- 30 - 40	5.8 גרם	כ- 3/4 יחידה	השיפון דק יותר
לחמית 'אוסס' חיסה מלאה, שיפון	כ- 18 - 20 סמ"ק (כוסמין, וסובין - 20-23)	כ- 10 גרם	כאחד וחצי (בכוסמין - אחד ושליש)	אורך - 10.5 עובי - 0.24 ס"מ רוחב - 7.1 ס"מ הערה: סובין וכוסמין - עבה יותר
בייגלאך - במלח! 'בייגל בייגל' - עיין הערה בחבילות של 400 גרם	שמיניות מלח! - כ- 2.2 סמ"ק עיגולים מלח! - כ- 2 סמ"ק	1.2 גרם 1.1 גרם	כ- 10 יחידות כ- 11 יחידות	מחזיקות רק <i>chocolate</i> "בייגל בייגל"!!! בחבילות של 400 גרם
בייגלאך - במלח! 'בייגל בייגל' - עי' הערה בחבילות של 400 גרם	מקלות גדול ביותר - כ- 2 סמ"ק בינוני ומעלה - כ- 1.5 סמ"ק קטן - כ- 1 סמ"ק	0.75 - 0.4 גרם (תלוי בגודל)	15 - 20 יחידות תלוי בגודל - הפרשים גדולים במשקל - עד כ- 12 גרם	מחזיקות רק <i>chocolate</i> "בייגל בייגל"!!! בחבילות של 400 גרם
חלוח (אחוז - ללא סוכר)	כ- 25 סמ"ק		יחידה אחת (נעוד קצת)	עי' הערה ד' למטה
שוקולד 'עלית' - פרה חלבי 100 גרם	3.75 סמ"ק לקוביא	4.2 גרם לקוביא	9 קוביות כשליש חפיסה	נמדד בחישוב נפח, וגם במים (1/3 חפיסה = 33 גרם)
שוקולד אוורירי-עלית חבילה של 85 גרם			5.5 קוביות	נמדד בחישוב נפח, וגם במים
שקד טבעי (רגיל)	כ- 1 - 1.5 סמ"ק		כ- 20 שקדים	* נמדד שוב בתשפ"ד
שקד אמריקאי (גדול)	כ- 1.5 - 2 סמ"ק		כ- 15 שקדים	* נמדד שוב בתשפ"ד

ה ע ר ו ת

- א. פרוסת חלה או לחם, מלאות באוויר, ולכן הנפח שלהן גדול, למשל, נפח פרוסת חלה (חלה פרוסה) כ- 90 - 100 סמ"ק (ומשקלה 22 גרם), לפיכך ניתן לחולה לאכול רק כשליש פרוסה, ונפח פרוסת לחם (פרוס) כ- 100 - 120 סמ"ק, ו'פחות מכשיעור' היינו כרבע פרוסה. יצויין, כי היות שהלחם והחלה אינם ישרים, ויש הבדלים גדולים בין פרוסה לפרוסה, קשה מאוד לשער במדויק את נפחם. [משקלו הסגולי של הלחם בערך - 0.3 גרם, ומשקלם הסגולי של פרוסת חלה ולחם קל בערך - 0.25 גרם. (אך כמוכן שיש הבדלים בין הלחמים השונים)].**
- ב. למי שמתקשה ללעוס ביסקוויט, וצריך לאכול לחם רך או חלה, ישנה עצה - לדחוס את הלחם בחוזקה לתוך כוסית המדידה למוצקים (שאנו מחלקים) עם המכסה, [ולסגור את המכסה], או לתוך 'כוסית המדידה' הפתוחה (שאנו מחלקים) עד 3/4 מגובה הכוסית (עד הפס), (ששיעורו כ- 30 סמ"ק), ולהשאיר את הלחם דחוס בכוסית מספר דקות עד שיישאר כך ולא יתנפח שוב, ולאכול את הלחם במצבו הדחוס. (הטעם לכך, כיוון שמשערים את האוכל לפי מצבו עכשיו [30 סמ"ק], ולא כפי שהיה לפני הדחיסה [למשל - 120 סמ"ק]).**
- ג. למדידת נפח של גבינה, פירוז, וכ"ו - אנו מחלקים כוסית מדידה עם מכסה (שנקראת בחנוניות 'אביע רוטב' - בגודל 1 OZ), בשיעור כ- 30 סמ"ק, (הערה חשובה - השיעור הנ"ל רק כאשר הגביע סגורה, אחרי סגירת המכסה!). אפשר גם להשתמש בכוסית המדידה הרגילה (של השתיה), ולמלא עד הפס (עד הפס מכיל 30 סמ"ק, ראה בצירור). למדידת נפח של תפוח עץ - מכניסים את התפוח לתוך בקבוק מים עם שנתות (למשל, בקבוק של תינוק), ורואים בכמה מ"ל עלו המים. ("פחות משיעור" במוצקים - היינו, עד 30 מ"ל). למדידה באמצעות משקל - עיין סעיף ו'**
- ד. יחידה קטנה של חלוח ("אחזה") ללא סוכר (בחבילה של 11 יחידות), משקלה הממוצע כ- 27 - 22 גרם, והינה 'פחות מכשיעור'. (הנפח בין 20 - 25 סמ"ק).**
- ה. מצת (מכונה) שמשקלה כ- 30 גרם - נפחה כ- 100 סמ"ק, (ע"פ עובי של 3 מ"מ, כולל אווירים קטנים), אך קשה מאוד לקבוע את נפח המצה בגלל האווירים, ויש שקבעו את נפח המצה על סמך מדידות רבות מאוד - כ- 65 סמ"ק, (ע"פ עובי של 2.2 מ"מ), ונפ"מ לענין פסח, [למדקקים, יש מקום להחמיר בפסח גם עד כ 45 - 40 סמ"ק למצה (לפי עובי מצה בחנסה [ללא כל אווירים], וכן נפח קמח מצה דחוס של מצה אחת)].**
- ו. 'משקל סגולי' של חומר, הוא משקל של 1 סמ"ק מאותו חומר. לכל חומר משקל סגולי שונה. דרך החישוב: מחלקים את משקל המוצר בנפחו. (למשל, ביסקוויט שמשקלו 7.4 גרם, ונפחו 18 סמ"ק, משקלו הסגולי = 0.41 גרם). אם נתון לנו ה'משקל הסגולי' של המוצר, ונתון משקל היחידה, מחלקים את משקל היחידה במשקלה הסגולי, ומקבלים את הנפח. (למשל, ביסקוויט, שמשקלו הסגולי בערך 0.4, יחידה השוקלת 12 גרם נפחה 30 סמ"ק. החישוב: 0.4 = 12 / 30).**