

153-2 6434

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 זו), 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 והכרתי ל, ומה כמות השתייה והכרתי ל, (יש מקרים, שאדרבא, אסור לו לצום כלל, אלא עליו לאכול ולשתות כרגיל, ללא שיעורין!) ואל יורה לעצמו, הן להקל והן להחמיר.
(אגב, אין לסמוך על ההוראה הכללית לחולים, (למשל, ההוראה לשתות 2 ליטר ליום), אלא יש לגביר את הכמות הנצרכת במקרה המדובר).
 - נצח מעשית:** מי שצריך לשתות, למשל, 700 מ"ל, ימלא מראש כמות זו בבקבוק, ובמשך היום הקדוש ימלא מבקבוק זה לכוסית המדידה).
 2. "פחות מכשיעור" - **בנחל** - עד 40 סמ"ק (כוסית המדידה - מכילה 37 גרם מים, שהם בנפח 37 סמ"ק, או 37 cc, או 37 מ"ל), "פחות מכשיעור" - **במוצק** - עד 30 סמ"ק. הכוונות למדידת מוצקים שאין מחלקים (כוסית עם סכנת), מכילה עד 30 סמ"ק, כאשר המכסה סגור.
(כדי לקבל קנה מידה מה זה 30 סמ"ק, נציין כי גפרית החיצוני של כוסית גפריתים (שכל ענני הדפנות) הוא כ- 30 סמ"ק).
 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 הפתיית כ- 50 סמ"ק ומשקלה רק כ- 6 גרם). לכן, עדיף לחולה לאכול מאכלים שהחומר בהם דחוס (למשל - ביסקוויט, לחמית, פטח עץ, גבינה), ולא מאכלים שמונפים באוויר (לחם, עוגת טורט, במבה, פתית).
 4. חולה שחייב לשתות ביום כיפור, מותר לו לשתות (אך לא לאכול) "פחות מכשיעור". (כוונות מדידה אחת מלאה). ניתן לחזור ולשתות שוב, כל כ - 10 דקות (וליתר דיוק כל 9 דקות), והכול בהתאם להוראות הרב או הרופא (עיין סעיף 6). מי שהותר לו לשתות, יכול לשתות כל משקה (מים, חלב, מיץ, וכו').
 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 - עיין בטבלה מעבר לדף).
 6. ניתן לחזור ולאכול שוב, כל כ - 10 דקות (וליתר דיוק כל 9 דקות), והכל בהתאם להוראות הרב או הרופא. ולכן, חולה שחייב, למשל, לשתות 500 סמ"ק נוזלים (1/2 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, (עיין הוראות הרב או הרופא), אפילו בכוסית של "פחות מכשיעור"! (אלא אם כן חיי החמיר מצבו, וכו').
ראוי איפוא, שהחולה לא יתאמץ ביום הקדוש בהליכה למקום רחוק, או לבית כנסת רחוק, אלא יגות ככל היותר, ועדיף בחדר ממוגן, כדי שלא יאבד נוזלים, ויזדקק לכמות שתיה גדולה יותר.
 7. אפשר באותם 10 דקות, לאכול (פחות מכשיעור) ולשתות (פחות מכשיעור) **ביחד**. (כיון שאכילה ושתיה לא מצטרפים).
(אם טובל את האוכל במשקה (ביסקוויט בתה, או במים), צריך לצרף את המשקה (שנשפך באוכל) לשיעור האוכל. (למשל, אם נפח הביסקוויט 20 סמ"ק, אך עיני המים התנפח ל- 35 סמ"ק, יחשב הביסקוויט הרטוב למוצק שנפחו 35 סמ"ק)).
 8. חולה שזקוק לכמויות גדולות יותר, או לפרקי זמן קצרים יותר, ישאל רב (יש מקרים שניתן להקל יותר). חולה שהחמיר מצבו, ומרגיש בנפשו שאם לא יאכל, שמה יכבד עליו החולי, אין צורך לדקדק עליו.
 9. **גבינה, פירה, חומם וכיו"ב** - נחשבים לאוכל (ושיעור עד 30 סמ"ק). **לبن, 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. אין למדוד **נפח** של אוכל מוצק - (למשל, ביסקוויט, לחם, גבינה, תפוח, וכו') - עיין מעבר לדף, (עיין שם גם בהערה ב').
 12. כתבו הפסיקים, חולה הרוצה להתמיר ולצום, למרות שצריך לכך, עליו נאמר "אך את דמכם לפשוטיכם אדרוש" - (משנ"ב תרי"ח סק י"ה).
- תפילה לחולה:** הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה ושתיה ביוה"כ כמו שכתבת בתורתך **ולמברתם את חוקותי ואת משפטי אשר יעלה אותם האדם וחי בהם**, ובזכות קיום מצוה זו תחתום אותי ואת כל חולי עמך ישראל להפאה שלימה (ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב מצות **"תליתם את לפלתיכם"**). כן יהי רצון, אמן.
- עקרי הדינים:** השוטה "מלוא לוגמיו" משקין ביום כיפור חייב **כרת**, והשוטה פחות משיעור זה גם אסור מן התורה, אך פטור מכרת. לפיכך נפסק בשו"ע (סי' תרי"ח סעי' ח') שכאשר משקין את החולה, נוטנים 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, מלוא לוגמיו של החולה בעצמו), ולכן מורה המשנה ברורה (ש"ס) שכל חולה יבדוק בערב יום כיפור את מלוא לוגמיו של עצמו (יש או אין חומץ המדידה). אמנם, היות שאין הכול בקיאות באופן המדידה, הסכימו הפוסקים, שעד 40 סמ"ק נוזלים (או 40 גרם מים) היו בורדאי פחות מכשיעור אצל אדם בינוני, וכך מורים היום לחולים לשתות עד 40 סמ"ק. (אלא אם כן מדובר באדם קטן באיבריו, למשל נער בר מצוה וכו', שיתכן שמלוא לוגמיו שלו, קטן במעט משיעור זה, וכן להיפך, אצל אדם גדול באיבריו, מלוא לוגמיו גדול יותר משיעור זה).
- לגבי אכילה** - השיעור החייב בכרת הינו **בנפח** של "כותבת הגסה" (תמרה גדולה, כולל נפח הגרעין). לפיכך, "פחות מכשיעור" הינו פחות מכמות הגסה, והסכימו הפוסקים ששיעורו לחומרא עד 30 סמ"ק.

טבלת נפח למוצקים - לשנת תשע"ט

(על פי מדידות שנערכו לקראת יו"כ תשע"ט)

- * למרות שזייקנו במדידות עד כמה שכלנו, אעפ"כ יש לחשוש (לחומרא) לטעות או שינוי של עד כ- 10% - 20% (כיוון שיש הבדל קטן בין מוצר אחד לשני, אפילו במוצרים זהים בסימנים), ובפרט - שקשה מאוד לזייק במידת העובי של המוצרים).
- * והידור! - מדידות אלו נבנו רק ליו"כ של שנה זו, אך בשנים אחרות יתכנו שינויים! וההבדל 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 הנפחים בטבלה למוצר המצוי בידו, ולדודא שמדובר באותו מוצר. (יצוין, כי עיקר השוני בנפח המוצרים, נגרם מהבדלים במידת העובי. מדידה מדויקת נעשית באמצעות קליבר).

ה מוצר (שם החברה)	תפוצה	יחידה אחת בנפח	המדידה במשקל	"פחות מכשיעור" בנפח	הערות
מתי בר - 'אוסם' קטאסי	בד"ץ	ביסקוויט אחד כ- 20 סמ"ק	8 גרם	אורץ- 7 ס"מ רחב- 5 ס"מ, עובי- 0.55	
מתי בר - 'גטניו' גדול	לנדא	ביסקוויט אחד כ- 26 סמ"ק	12.5 גרם	אורץ- 7.1 ס"מ רחב- 5.8, עובי- 0.68	
'גטניו' - קטן (באוסם של 1.6 ס"מ)	לנדא	ביסקוויט אחד כ- 20 סמ"ק	12 גרם	אורץ- 6.7 ס"מ רחב- 4.3, עובי- 0.65	
ביסקוויט 'הדרי' לא סוס	בד"ץ	ביסקוויט אחד כ- 12-13 סמ"ק	5.3 גרם	אורץ- 6.2 ס"מ רחב- 4, עובי- 0.55	
מתי בר - 'עלית' קטאסי	בד"ץ	ביסקוויט אחד כ- 14 סמ"ק	5.5 גרם	אורץ- 6 ס"מ רחב- 4.5, עובי- 0.5	
וופלים - 'הדרי' (לא סוס)	בד"ץ	וופל אחד כ- 28 סמ"ק	13 גרם	אורץ- 11.2 ס"מ רחב- 2.75, עובי- 1.3, או עובי- 1.1	
פרוסת לחם (של לחם פרוס)		בערך 100 - 120 סמ"ק		עין הערה אי למטה:	
פרוסת חלה (פרוסה)		בערך 100 סמ"ק		עין הערה אי	
מצה (מכונה)		בערך 100 סמ"ק (ווי"א - 65 סמ"ק)		עין הערה אי (לענין שיטת למטה)	
פתית 'עלמה' שחור, חיסה מלאה	בד"ץ	כ- 60 - 50 סמ"ק	4.5 - 8 גרם	הפתית מטופח באוויר עין הערה אי	
לחמית 'אוסם' היינא סאט, סוכני היינא	בד"ץ	כ- 20 - 23 סמ"ק	10 גרם	עובי- 0.28 - 0.24 ס"מ אורץ- 11.5	
בייגלאך - 'בייגל בייגל' - עין הערה:	בד"ץ	שמיניות (מחול) 2.2 סמ"ק ומחולות 2 סמ"ק	1.2 גרם 1.1 גרם	החיות אלו נבנו אך רק למיטת של חמדת 'מילא סול' III (במחלק של 400 גרם)	
בייגלאך - עין הערה:	בד"ץ	מקלות למטה 2 - 1.2 סמ"ק		כ"ף	
חלה (מחול) - לא סוס		כ- 25 סמ"ק		עין הערה אי למטה	
שוקלד (עלית - פרוס)	בד"ץ	כ- 4 גרם לקובייה	4 גרם	חבילה של 100 גרם (1.3 חבילה 33 גרם)	
שוקלד (עלית - פרוס) אוורירי	בד"ץ	כ- 3.6 גרם לקובייה	3.6 גרם	שוקלד עם אורז רק 7 קוביות	
שקד טבעי (רגל)		כ- 1.3 - 1 סמ"ק		כ- 20 שקדים	
שקד אמריקאי (רגל)		כ- 1.5 - 2 סמ"ק		כ- 15 שקדים	

א. כוסית המדידה שאנו מחלקים
שיעורה 37 סמ"ק,
(ונקראת כחנות "כוסית טעימה"),
עשויה מפלסטיק שקוף,
היצרן חברה SOLO ארה"ב,
נסימנה ע"י היצרן P125
(הסימן מופיע בחנות).
ניתן לרכוש את הכוסית
ברוב החנויות לכלים חר פעמיים.

ב. כמו כן, ניתן להשתמש
גם בק. יסות פילם שתורה מפלסטיק
של קודאק או אנפא,
המכילה 35 סמ"ק.



הערות

- 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, ופחות מכשיעור היינו כרבע פרוסה.
יצוין, כי היות שהלחם והחלה אינם ישרים, יש 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 כמותן שיש הבדלים בין הלחמים השונים)].
- ב. למי שמתקשה ללעוס ביסקוויט, וצריך לאכול לחם רך או חלה, ישנה עצה לרחוץ את הלחם בחוזקה לתוך כוסית המדידה עד 3/4 מגובה הכוסית (ששיעורו כ- 30 סמ"ק), ולהשאיר את הלחם דחוס בכוסית מספר דקות עד שישאר כך ולא יתנפח שוב, ולאכול את הלחם במצבו הדחוס.
(והטעם לכך, כיוון שמשערים את האוכל לפי מצבו צפופו 30 סמ"ק, ולא כפי שהיה לפני הדחוסה [120 סמ"ק]).

ג. למדידת נפח של גבינה, פירה, וכו' - אנו מחלקים כוסית מדידה עם מבטה, בשיעור של 30 סמ"ק (הערה חשובה - השיעור הנזיל אחר מניח המכסה ו), אפשר גם להשתמש בכוסית המדידה הרגילה (של השוחה), ולמלא קצת למטה מהפס (עד הפס טייל 32 סמ"ק, ראה בציד).
למדידת נפח של תפוח עץ - מכניסים את התפוח לתוך בקבוק מים עם שנתות (למשל, בקבוק של חינוך), ודואים בכמה מ"ל עלו המים. ("פחית משיעור" - הייתה עד 30 מ"ל). למדידה באמצעות משקל - עין טעין!

ד. יחידה קטנה של חלה (יחידה) ללא סוכר (מחילה של 11 יחידות), משקלה הממוצע כ- 27 - 22 גרם, והינה פחות מ'כשיעור' (הנפח נע בין 20 - 25 סמ"ק ליחידה).

ה. מצה (מכונה) שמשקלה כ- 30 גרם - נפחה כ- 100 סמ"ק, (ע"פ עובי של 3 מ"מ, כולל אוויריים 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, [למדקדקים, יש מקום להחמיר בפסח גם עד כ- 45 - 40 סמ"ק למצה (עובי מצה דחוסה) ללא בל אוויריים], וכן נפח קמה מצה דחוסה של מצה אחת)].

ו. 'משקל סגולי' הוא משקל של 1 סמ"ק מתומר מסויים. לכל חומר או מוצר משקל סגולי שונה. דרך התיישוב: מחלקים את משקל המוצר בנפח.
(למשל, ביסקוויט שמשקלו 7.4 גרם, ונפחו 18 סמ"ק, משקלו הסגולי = 0.41 גרם).