

## הוראות מעשיות לחולה ביוה"כ

1. הכוסיות מיועדות **אך ורק** למי שעל פי הוראת רב או רופא מוסמך, **חייב לשתות** שיעורין ביום כיפור. מטרת הכוסיות רק להקל על החולה את מדידת "פחות מכשיעור".  
**אין שום היתר לשתות ביום כיפור, אפילו כמות קטנה** (גם בכוסית זוי!), **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.
- אין לסמוך על **התוראה הכללית** לחולים (למשל, 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 מרבים בשתייה (וכן זה רק בהנחיית הרופא! כי יש מקרים ששתייה מרובה הכרחית).  
**עצה מעשית**: מי שצריך לשתות, למשל 700 מ"ל, ימלא מראש כמות זו בבקבוק, ובמשך היום הקדוש ימלא מבקבוק זה לכוסית המדידה].
2. "פחות מכשיעור" - **בנוזל** - עד 40 סמ"ק (כוסית המדידה שאנו מחלקים - מכילה 37-36 גרם מים, שהם בנפח 36 סמ"ק, או cc 36, או 36 מ"ל), "פחות מכשיעור" - **במוצק** - עד 30 סמ"ק. כוסית מדידת המוצקים שאנו מחלקים (כוסית **עם מפתח**), מכילה עד 30 סמ"ק, רק כאשר **המכסה סגור!!** (כדי לקבל קנה מידה כמה זה בערך 30 סמ"ק, נציין כי **נפחה החיצוני** של קופסת גפרורים [כולל עובי הדפנות] הוא כ-30 סמ"ק. יצוין, שאין חכונה לתכולת הקופסא, אלא **לנפחה 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 הפתיית כ-50 סמ"ק ומשקלה 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, פתיח).
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 לשנים, תלוי בגודל הביסקוויט - עיני 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 (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, וכו').
- 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.
7. אפשר 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 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, שמא יכבד עליו החולי, אין צריך לדקדק עליו.
9. **גבינה, פירה, חומס וכו'** - נחשבים לאוכל (ושיעורן 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 נוזל).
11. איך למדוד **נפח** של אוכל מוצק - (למשל, ביסקוויט, לחם, גבינה, תפוחי"ע, וכו') - עיני מעבר לדף, (ועיני שם גם בהערה ג').
12. כתבו הפוסקים, חולה הרוצה להחמיר ולצום, למרות שצריך לכך (שצריך לאכול מבחינה רפואית), עליו נאמר "אך את דמכם לנפשותיכם אדרושי" (משניב תרי"ח סק"ח).

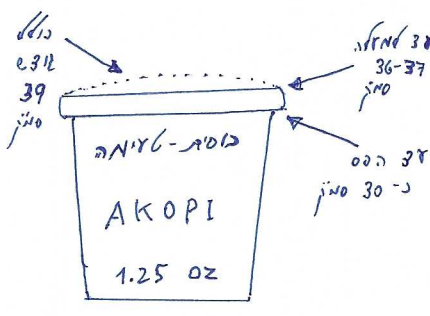
**תפילה לחולה**: הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה ושתייה ביוה"כ כמו שכתבת בתורתך **"ושמרתם את הוקותי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם"**, ובזכות קיום מצוה זו תחתום אותי ואת כל חולי עמך ישראל לרפואה שלימה (ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב מצות **"ועיניתם את נפשותיכם"**). כן יהי רצון, אמן.

**עקרי הדינים**: השוטה **'מלוא לוגמיו'** משקין ביום כיפור - **חייב כרת!** (וליתר דיוק **'במלוא לוגמיו'**, כלו', למלא צד אחד של הלחיים, באופן שנראה ששתיהן מלאות). השוטה פחות משיעור זה גם אסור מן התורה, אך פטור מכתת. לפיכך נפסק בשו"ע (סי' תרי"ח סעי' ח') שכאשר משקין את החולה, נותנים לו "**פחות מכשיעור**", כדי להקל על 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 (ס"ט) 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.  
(אלא אם כן מדובר באדם **קטן באיבריו**, למשל נער בר מצוה וכו', שייתכן 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 מכותבת הגסה, והסכימו הפוסקים ששיעורו לחומרא עד 30 סמ"ק.

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

- \* למרות שדייקנו במדידות עד כמה שיש לנו, אעפ"כ יש לחשוש (להומרא) לטעות או שינוי של עד כ- 10% - 20% (כיוון שיש הבדל קטן בין מוצר אחד לשני, (אפילו במוצרים זהים כביסקוויטים), ובפרט - שקשה מאוד לדייק במידת העובי של המוצרים).
- \* **זהירות! - מדידות אלו נכונות רק ליוה"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. (יצוין, כי עיקר השוני בנפח המוצרים, נגרם מהבדלים במידת העובי. מדידה מדויקת נעשית באמצעות קליבר).

ה מוצר (ושם החברה)	הנפח	יחידה אחת בנפח	יחידה משקל	"פחות מכשיעור" בנפח	ה ע ר ו ת
פתי בר - 'אוסם' קלאסי	בדי"ץ	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 - 'גטניו' גדול	לנדא	ביסקוויט אחד כ- 25 סמ"ק	12.5 גרם	1 ביסקוויט	אורך- 7.1 ס"מ רוחב- 5.8, עובי- 0.68
הדר - רגיל (קטן)	בדי"ץ	13 סמ"ק	4 גרם	2 ביסקוויטים	חבילה של 110 גרם
הדר - ללא סוכר	בדי"ץ	12 סמ"ק	5 גרם	2.5 ביסקוויטים	חבילה של 150 גרם
פתי בר - 'עלית' קלאסי	בדי"ץ	ביסקוויט אחד כ- 15 סמ"ק	5.5 גרם	2 ביסקוויטים	אין להשיל משנה נתונות
וופלים - 'הדר' (ללא סוכר)	בדי"ץ	וופלה אחת כ- 30 סמ"ק	13 גרם	1 וופלה	אורך- 11.2 רוחב- 1.1, עובי- 2.75
פרוסת לחם (של לחם פרוס)		בערך 100 - 120 סמ"ק		כרבע פרוסה	עיין הערה א'! * לא נמדד השנה
פרוסת חלה (פרוסה)		בערך 100 סמ"ק		כשליש פרוסה	עיין הערה א'! * לא נמדד השנה
מצה (מכונח)		בערך 100 סמ"ק, (וי"א - 65 סמ"ק)		כשליש מצה	לענין פסח - עי' הערה ה'! * לא נמדד השנה
פתית - תלמה חטיבה מלאה, 6 דגים	בדי"ץ	כ- 50 - 60 סמ"ק	8 - 6.5 גרם	כחצי יחידה	הפתית מנופח באוויר עי' סעיף 3 (במצוד הקודם)
פתית שיפון -תלמה	בדי"ץ	השיפון השנה דק יותר, עי' בהערה	5.8 גרם	כחצי יחידה אחת - (או קצת פחות) - עי' הערה	אם בחבילה יש 27 יחידות (ומעלה), יח"י = כ- 30 סמ"ק
לחמית 'אוסם' חטיבה מלאה, שיפון	בדי"ץ	כ- 20 - 23 סמ"ק	כ- 10 גר'	כאחד וחצי (בסובין - אחד ושליש)	אורך- 11.5 עובי- 0.28 - 0.26 ס"מ הערה: הסובין - עבה יותר
בייגלאך - (במלה)	בדי"ץ	שמיניות במלה! - 2.2 סמ"ק	1.2 גרם	כ- 10 יחידות	החיצות רק לשיפון של חטיבות של 400 גרם
בייגלאך - עיין הערה	בדי"ץ	עגולים במלה! - 2 סמ"ק	1.1 גרם	כ- 11 יחידות	החיצות רק לשיפון של חטיבות של 400 גרם
בייגלאך - עיין הערה	בדי"ץ	מקלות במלה! נפח יחידה בערך - 1 - 1.2 - 2 סמ"ק	0.6 - 0.4 גרם	כ- 15 - 20 יחידות	תלוי בגודל - המסומן גדולים במשקל - עד 10 גרם
חלות (אחות - ללא סוכר)		כ- 25 סמ"ק		יחידה אחת (ועד קצת)	עי' הערה ד' למטה
שוקולד 'עלית' - פרה חלבי - מרווח (מעולה)	בדי"ץ		4 גרם לקוביה	9 קוביות	חבילה של 100 גרם (1/3 חבילה = 33 גרם)
שוקולד אזורי - עלית				5.5 קוביות	אין להשיל משנה נתונות
שקד טבעי (רגיל)		כ- 1.5 - 1 סמ"ק		כ- 20 שקדים	* לא נמדד השנה
שקד אמריקאי (גדול)		כ- 1.5 - 2 סמ"ק		כ- 15 שקדים	* לא נמדד השנה



### 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. יצוין, 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 כמובן שיש הבדלים בין הלחמים השונים)].
- ב. למי שמתקשה ללעוס ביסקוויט, וצריך לאכול לחם רך או חלה, ישנה עצה - לרחוס 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 שישאר כך ולא יתנפח שוב, ולאכול את הלחם במצבו הדחוס. (והטעם 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, פירה, וכו' - אנו מחלקים כוסית מדידה עם מכסה (שנקראת בחנויות 'גביע רוטב' - בגודל 1 oz), בשיעור כ- 30 סמ"ק, (הערה חשובה - השיעור הנ"ל רק כאשר הגביע סגור, אחרי סגירת המכסה!). אפשר גם להשתמש בכוסית המדידה הרגילה (של השתייה), ולמלא עד הפס (עד הפס מכיל 30 סמ"ק, ראה בעיור). 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 חלוחה ('אחות') 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 אווירי קטנים), אך קשה מאוד לקבוע את נפח המצה בגלל האוויריים, 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, [למדוקדים, יש מקום להחמיר בפסח גם עד כ- 45 - 40 סמ"ק למצה (לפי עובי מצה דחוסה [ללא כל אוויריים], 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 בנפח. (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: 30 = 12 / 0.4).