

היחידה להלכה יישומית

הוראות ליום הכיפורים לחולים

בדגש על:

מעוברות ומניקות



חלק ב'

פנימי

דפי עזר לשיעורו של:

הרב מנחם בורשטין

תשרי תשע"ז



	האכילה:
166-169	חולה ביום הכיפורים - הרב פרופ' אברהם סופר אברהם
170	הכנות ליום הקדש (לחולה) - הרב זילברשטיין
171	בדין שתיית דברים שאינם ראויים ביום הכיפור - הרב נחום טרייביש
172-174	יום הכיפורים - הרב טוביה פריינד
175	פחות מכשיעור לחולים ביום הכיפורים - יתד נאמן
	עיונים:
176-177	אישה בהיריון המדממת חייבת לשתות - הרב יצחק זילברשטיין
178	אכילה בשיעורים לחולים ביום הכיפורים—הרב ניסן מורגנשטרן
179	בליעת כדורי רפואה ביום הכיפורים לסדר הוסת—הרב ישראל פסח פינהדלר
180	מותר לשתות מים ביום הכיפורים?—מאורות הדף היומי
181-185	סיכום פסקי הלכות בענייני חולה ביום"כ וסוכות—הרב מתתיהו דייטש
189	וינקת בחגך—על צום והנקה ביום כיפור—גב' אלן שיין
190	תגובה על חולה תערובת עם דברים מרים ביום כיפור—מר דוד בלום
191-192	בעניין יולדת להתענות ביום הכיפורים—הרב פנחס ב.טולידאנו
193-195	הצום כאמצעי ריפוי וסילוק רעלים—מר צביקה קורן
196-196	צ"ע עד כמה זמן לאחר הניתוח אסור לחולה לצום? - הרב זילברשטיין
197-198	לפעמים מותר לחולה האוכל ביום הכיפורים להרבות בהנאה—הרב זילברשטיין
199-204	הזנה מלאכותית ביום הכיפורים—הרב צבי גוטמן
205-206	דיני חולה ביום הכיפורים—הרב אליעזר מלמד
207-208	לקט הלכות ליום הכיפורים—בד"ץ שארית ישראל
	הכנות לקראת הצום:
209-213	הכן גופך לצום - יתד נאמן
214-221	לקט מהעיתונות איך לעבור את הצום וטיפים
222--הסוף	שר"ת בנושא יוה"כ-אתר ישיבה

תוספת: חלק מהמאמרים
 נכתבו על ידי חברים
 של "המגיד" ונמצאים
 באתר האינטרנט של
 המגיד: www.hamegida.com

זאת, אם הזמן בהול כלומר שהרופא מחייב לאכול או לשתות מיד וללא דחיה ביום הכיפורים עצמו — יש לציית לדבריו.

החולה.

חולה הרוצה להחמיר על עצמו ולצום, למרות הוראת הרופא והרב לאכול, עליו נאמר "אך את דמכם לנפשותיכם אדרושו"⁶. ואין בכך ממידת חסידות כלל, ואינו אלא כשופך דמים⁷.

כותב החתם סופר⁸ שאדם ודאי חייב לצום ואפילו לשכב כל היום ולא ללכת לבית הכנסת, אם הליכתו תגרום שיגיע למצב בו יצטרך לאכול או לשתות, ואפילו משנה, כי גם חצי שיעור אסור מן התורה. ובשמירת שבת כהלכתה⁹ מובא בשם הגרש"ן אייערבהך שליט"א ש"גם מי שמוותר לו לשתות פחות מכשיעור, מ"מ אף כדי להימנע אפילו רק פעם אחת בלבד משתייה של פחות מכשיעור, עדיף שפי לשכב בבית ולא להתפלל בציבור¹⁰.

חולה שמאכלים אותו באמצעות זונה (צינור המוכנס דרך הגרון או דרך דופן הבטן לתוך הקיבה), אין איסור בהאכלתו ביום הכיפורים¹¹. וראה מה שכתבתי בנשמת אברהם¹². וכתב לי מו"ר הגר"י גויבירש שליט"א: "ואמנם מי שצריך לאכול אל יתחכם לאכול באמצעות זונה", עכ"ל. וה"ה שאין להתחכם ולקבל גזילים באמצעות עירוי שהוכנס מבערב, על-מנת לעקוק הוראת רופא ורב לשתות ביום הצום¹³.

כל דיני רפואה הנהוגים בשבת נוהגים ביום הכיפורים.

6. מ"ב סי' תרי"ח ס"ק ה.
7. ר"ן יומא פב ע"א ד"ה חוץ; שו"ת הורד"ב סי' תתפא (ח"א סי' תסד).
8. שו"ת ח"י סי' כג.
9. שם הערה צד.
10. שו"ת חלקת יעקב ח"ג סי' סח.
11. כך א תא"ח סי' תרי"ב סס"ק ו, וכשאין מאכילין אותו בדרך האכילה הטבעית אין על זה שם אכילה כלל ואין בזה שום חיוב מה שמכניס לתוך מעיו.
12. שו"ת מהר"ש ח"א סי' קכג; שו"ת ציץ אליעזר ח"י סי' כה פכ"א; שו"ת אג"מ או"ח ח"ג סי' צ. ראה בשו"ת חמר מערכת יו"ת כ"פ סי' א אות יח ואותות חיים בהקדמה לס' תרח שאוסרים עשיית סגולות בערב יו"ת כ"פ כדי שיוכל לצום עם פחות עינוי; לעומתם השו"ת חלקת יעקב ח"ב סי' נה מחיר לקחת כדורים בערב יו"ת כ"פ כדי להשקיש את רעובו ביום הצום.

פרופ' אברהם ס. אברהם

חולה ביום הכיפורים

הערה: המאמר לא נכתב ע"מ לפסוק הלכות.
בכל מקרה של ספק יש לשאול שאלת חכם.

כשם שמוותר ואף מצוה לחלל את השבת להצלת חיי האדם בכל מקרה שקיימת סכנה או ספק סכנה, כך גם מותר ואף מצוה על חולה כזה שיש בו סכנה או ספק סכנה לאכול ביום הכיפורים, וכן מצוה לחלל עליו את היום כדי להציל את חייו. ואפילו אם ברגע זה אין סכנה לחולה, אבל יתכן שיסתכן אם לא יאכל, גם אז מותר ומצוה לאכול ולחלל עליו את קדושת היום להצלת חייו¹.

נאמנות הרופאים.

נאמן הרופא, בין אם הוא יהודי בין אם הוא נכרי, לומר שהחולה צריך לאכול אפילו אם דעת החולה מנוגדת לכך². ועיין בביאור הלכה³, לענין רופאים שאינם שומרי תורה, דהכל תלוי בראות עיני המורה בבקאות הרופאים ובעיונם בטיב המחלה, עכ"ל. ומוסיף השמיע"ת שבת כהלכתה⁴: "ומאידך גם יש לחקור אם הם לא יחמירו יתר על המדה כאשר אינם יודעים את הציווי של יחי בהם' ושכמקום סכנה או חשש סכנה אסור להתמיר", עכ"ל. ובמקום שאין רופא, נאמן כל אדם אחר המבין קצת בעניני רפואה לומר שהחולה צריך לאכול, ואפילו אם החולה מתנגד⁵.

אף שכאמור נאמן הרופא לומר שהחולה צריך לאכול או לשתות, והיי אם קיימת שהות ואין הזמן בהול — תמיד יש להתיעץ עם מורה הוראה כדי שיפסוק אם על החולה לאכול כרגיל או רק בשיעורים, וכדלהלן. לעומת

1. שמירת שבת כהלכתה פל"ט סע' א.
2. סי' תרי"ח סע' א.
3. שם ד"ה תולה.
4. פל"ט סע' א והערה טו.
5. מ"ב שם ס"ק א.

מחלות.

לא ניתן לספק רשימה של מחלות בהן מחייב החולה לאכול או לשתות, כי הכל תלוי בחולה, בתומת המחלה ובשלב המחלה בו הוא נמצא. על-כן, בכל מקרה ומקרה צריך להיוועץ ברופא המכיר אותו ואת מחלתו ולאחר מכן לשאול שאילת חכם.

אכילה ושתיה.

בכל מקרה בו מאכילים את החולה ביום-הכיפורים, צריך הרופא לשקול אם די לו באכילה או בשתיה בשיעורים, או אם צריך להאכילו ולהשקותו כרגיל. כמו-כן יש לשקול אם החולה צריך לאכול וגם לשתות או אם די לו בשתיה בלבד, כי גם אם הותר לו לאכול פעם אחת אפילו יותר משיעור, מ"מ על האכילה השניה אם היה די לו בפחות משיעור והוא אכל בשיעור — חייב כרת²⁰. גם יש לשאול לדעת הרופא על כמות האוכל או הגזלים הדרושה לחולה, בין אם הוא אוכל ושתה בשיעורים ובין אם הוא אוכל ושתה כרגיל²¹.

אכילה.

כותב השו"ע²²: "האוכל ביום הכיפורים ככותבת הגסה חייב והוא פחות מכביצה מעט, ושיעור זה שווה לכל אדם בין לננס בין לעוג מלך הבשן". ומסביר המשנה ברורה²³: "אע"ג שבכל איסורי התורה השיעור הוא בכזית, זה דווקא בכל יתר האיסורים כיון שכתוב בהם "אכילה", אך ביום הכיפורים שלא כתוב "אכילה" אלא "ענינו" כדכתיב "הנפש אשר לא תעונה", ידעו חז"ל שבפחות מכותבת אין דעתו של אדם מתייבשת עליו והרי הוא רעב ומעוה. כבתחילה²⁴, עכ"ל. ושיעור "פחות מכותבת" הוא

²⁰ ביאור הלכה סי' תריח סעי' ז ד"ה ואם.

²¹ שמירת שבת כהלכתה שם סעי' ו.

²² סי' תריח סעי' א.

²³ ס"ק א.

תרופות.

מות, אפילו לחולה שאין בו סכנה¹³, לבלוע כדורים לפי הצורך כשטעמם מר¹⁴, אולם אסור לשתות מים כדי להקל על הבלעיה. וכדי לצאת ידי חובת כל הדעות רצוי לעסוק את הכדור בניד דק ולבלוע כשהוא עטוף¹⁵.

ואמר לי מו"ר הגר"י נויבירט שליט"א שאפילו אם האדם הינו כעת בריא, אלא שאם לא יקח את התרופה יגיע למצב של חולה שאין בו סכנה (כגון אדם הסובל מהתקפים של מיגרנה קשה), מותר לו לבלוע תרופה (ולא מים) כדי למנוע את ההתקף. ואם אפשר לו לקבל את התרופה בצורה של פתילה — עדיף יותר.

חולה שאין בו סכנה הצריך לצום ביום הכיפורים אך חייב להמשיך לבלוע תרופות לפי פקודת הרופא, צריך לבלוע ללא מים¹⁶ וכדאי מאד שינסה לעשות כן מלפני יומי"כ כדי להתרגל בזה. ואם אי אפשר, מותר לבלוע את התרופות בעזרת מעט מים [פחות מכשיעור¹⁷] לאחר שיפגום בסעם המים ע"י הוספת דבר מר. וכתב לי הגר"י איערבאך שליט"א שאפשר גם להוסיף שיפת סבון למים כדי שיפגם טעמם.

וכן אמר לי הגר"י אלישיב שליט"א שמספיק אם יפגום את המים כך שתורגש מעט מרידות: והסכים אתי שאפשר להמים מעט מהכדור עצמו — אם הוא מר — בתוך המים, ואת יתר הכדור יבלע בעזרת מים אלו. וכן שיכול לתת מעט סבון לתוך המים — וכל זה כדי שיהיה טעמם פגום מעט אך לא עד כדי כך שיגרם לבחילות.

חולה שיש בו סכנה¹⁸ או חולה שיסתכן אם לא יקח את התרופות, אם אי אפשר לו לבלוע בלא מים, יקח אותן כרגיל עם מעט מים לפי הצורך¹⁹.

¹³ להגדרה — עיין נשמת אברהם ח"ד עמ' לה.

¹⁴ שו"ת מצות כהלכתה פל"ט סעי' ת.

¹⁵ שם בשם הגר"י איערבאך שליט"א.

¹⁶ ואמנם חשב מו"ר הגר"י נויבירט שליט"א שמים מוקקים אולי נקראים מים פגומים כי אין להם טעם רגיל של מים, אך כתב לי הגר"י איערבאך שליט"א על מה שכתבתי

שצריך לבלוע ללא מים: "אפילו מים מוקקים".

¹⁷ וכתב לי מו"ר הגר"י נויבירט שליט"א: עכ"פ אם אפשר, ואם אי אפשר אפילו כשיעור,

כיון שהוא פגום, עכ"ל.

¹⁸ להגדרה — עיין נשמת אברהם ח"ד עמ' לה.

¹⁹ שו"ת אגרות משה או"ח ח"ג סי' צא.

פחות מכשיעור, כיון שאם ימשיך לצום יצטרך אח"כ לאכול ודאי שיעור שלם, ולא אמרנו שימתין עד שיהיה אנוס ומותר, ולא יעבור עכשיו על איסור חורה, וכמו שי"א כן לענין צום גדליה ויום הכיפורים, חזא דגם עכשיו חשיב כאוכל כדי שלא יסתכן, ועוד דכאן הרי הכל הוא בענין יזהכ"פ, וכיון דע"י פחות מכשיעור יחשב כמעונה בכל היום, מסתבר דהכי עדיף טפי, עכ"ל.

שתיה.

כתב השו"ע³⁴: "השותה ביום הכיפורים מלא לוגמיו חיוב, ומשערים בכל אדם לפי מה שהוא, הגדול לפי גדלו והקטן לפי קטנו, ולא מלא לוגמיו ממש אלא כדי שישלכונו לצד אחד בפיו ויראה כמלא לוגמיו, והוא פחות מרביעית באדם בינוני, וכל המשקים מצטרפים לכשיעור", עכ"ל. גם כאן מסביר המשנה ברורה³⁵ שידוע היה לחז"ל שבשיעור זה מתיישבת עליו דעתו של אדם ואינו עוד מעונה, עכ"ל. ובאדם מבוגר נע שיעור זה בין 40-45 סמ"ק³⁶. וכתב לי הגרש"י אויערבאך שליט"א³⁷ וז"ל: "ודצוי להוכיח ולהרגיש שחולת הדקוק לשותה (או לאכול), אף אם הוא שותה רק פחות פחות מכשיעור, מ"מ צריך לשאול לפני יום הכיפורים את הרופא ולברר את כמות הנוזלים (או האוכל) שהוא זקוק להם. ועוד שקשה מאד למדוד השיעור של מלא לוגמיו, ולכן ממלא את כל הפה במים ככל יכולתו והחצי מזה הוא ודאי פחות ממלא לוגמיו", עכ"ל. מדידה זו כדאי לערוך לפני יום הכיפורים, אך אם לא עשה כך, מותר לעשות זאת אף ביום הכיפורים עצמו³⁸.

כבאכילה כך גם בשתייה. אם אפשר ימתין אחרי כל שתייה זמן של תשע דקות, ואם הוא זקוק לשתייה מרובה יותר, מותר להמתין פחות מזה הזמן בין שתייה לשתייה לפי הצורך, וכפי שנתבאר לעיל לגבי אכילה. ואם לא יהיה לו לחולה די בשתייה כזו, אזי עכ"פ ישתה כל פעם פחות ממלא לוגמיו וימתין זמן מזה, ושוב ישתה כשיעור הנ"ל, או ישתה לאט לאט, כפית אחר כפית³⁹.

³⁴. סי' תריב ס"ט.

³⁵. שם ס"ק כ.

³⁶. שמירת שבת כהלכתה פל"ט ס"ב.

³⁷. נשמת אברהם כרך א א"ח סי' תריב ס"ק ט.

³⁸. שמירת שבת כהלכתה שם ס"ט י"ב.

³⁹. שם ס"ק כ.

אכילת דברי מאכל בנפח של כשני-שלישים של ביצה בינונית בקליפתה⁴⁰, והיינו כ-30 גרם⁴¹.

ויש לזכור ששיעור זה הוא לענין חיוב כרת, אך האיסור הוא אפילו באכילת כל שהוא, ונפקא מינה לגבי חולה שמאכילים אותו פחות מכשיעור⁴².

ולגבי הזמן שצריכים לחכות בין אכילת שיעור זה ואכילת השיעור הבא, כתב השו"ע⁴³ שהוא כדי אכילת ד' ביצים, והוא תשע דקות מסוף האכילה האחת לתחילת האכילה השנייה⁴⁴. ועיי' בשמירת שבת כהלכתה⁴⁵ שיש להוזהר שלא לאכול חלק מן השיעור בדיקה השמינית או התשיעית ולחזור ולאכול פחות מכשיעור מיד לאחר סוף תשע דקות כי הרי זה מצטרף ויתחייב, עכ"ל. ובחולת הצריך, לפי פקודת הרופא, לאכול יותר מהשיעור הנזכר בתוך תשע דקות — אפשר להקטין את זמן ההמתנה בין סוף אכילת שיעור אחד לתחילת אכילת השיעור הבא, לפי הצורך ועד ל-2 דקות⁴⁶.

וחשוב לדעת שמה שקובע לגבי שיעור האוכל (או השתייה) הוא כמותו ולא איכותו, כי גם בשר שמן שיעורו בככותבת וגם לולבי גפנים שיעורם בככותבת⁴⁷. לכן, חולת מסוכן החייב לאכול ביום הכיפורים לפי פקודת הרופא ופסיקה של מורה הוראה, כדאי שיאכל (או ישתה) אוכל (או שתיה) עשיר בקלוריות כי על ידי כך יוכל אולי להסתפק בפחות מכשיעור או לאכול פחות פעמים במשך היום. ובנשמת אברהם כתבתי⁴⁸ בשם הגרש"י אויערבאך שליט"א דחולת צריך רק לשותה, רשאי לשותה חלב עם סוכר, או מיץ פירות וכו' ואינו צריך לשתות דווקא מים..

וכותב השמירת שבת כהלכתה⁴⁹ בשם הגרש"י אויערבאך שליט"א: "ויראה דחולת שאינו יכול לצום כל היום, מוטב שיתחיל לאכול מהבוקר

²⁴. מ"ב שם ס"ק ב ושעה"צ ס"ק ג.

²⁵. שמירת שבת כהלכתה פל"ט ס"ט י"ח.

²⁶. מ"ב שם ס"ק ג.

²⁷. סי' תרי"ח ס"ו.

²⁸. שמעתי ממר"ר הגר"י גויבירט שליט"א.

²⁹. שם ס"ט י"ז ובהערה טו.

³⁰. שמירת שבת כהלכתה שם.

³¹. יומא פ ע"ב.

³². נשמת אברהם כרך ד סי' תריב ס"ק א.

³³. שמירת שבת כהלכתה שם הערה סט. וכן כותב הגר"פ פראנק זצ"ל במקראי קודש,

הימים הנוראים ח"א סי' לט בהר"י קודש.

אכילה ושתייה אינן מצטרפין לענין השיעורים⁴⁰, אך אם שרה פתו

בקפה או תה, מצטרפת השתייה להפת⁴¹.

צריך להתייעץ עם מורה הוראה לגבי מה מוגדר כאוכל ומה מוגדר

כשתיה⁴².

ברכות הנהנין והמצות.

נטילת ידים וברכתה.

חולה הצריך לאכול ביום הכיפורים, חייב ליטול את הידים לסעודה כדין נטילת ידים בכל ימות השנה, כלומר עד לפרק היד. אם בדעתו לאכול כביצה יברך על הנטילה, ואם פחות מכביצה יטול ידיו בלי ברכה⁴³. וכתב לי מו"ר הגר"י גויכביט שליט"א: "אם אוכל פחות מהשיעור מספקני אם לכרך, כי האחרונים מביאים שבכיל ברכה צריכים לאכול כביצה בכדי אכילת פרס או עכ"פ חצי ביצה בתוך זמן זה (עיין קצוה"ש סי' פב בבב"ה ש"ס י"ו וסי' לו סע' ב ובבב"ה ש"ס ה"ה), עכ"ל".

ברכה ראשונה.

חייב לברך ברכה ראשונה, ואמנם אינו מברך לפני אכילת כל שיעור ושיעור או לפני כל שתייה, אם לא הסתח דעתו מהאכילה ומהשתייה⁴⁴. ואל לו לקדש [לא על היין ולא על הלחם]⁴⁵, וגם פסור הוא מלחם משנה⁴⁶, אפילו חל יום הכיפורים בשבת⁴⁷.

40. סי' תריב סע' ב.

41. מ"ב שם ס"ק ד.

42. עיין נשמת אברהם כרך א או"ח סי' תריב עמ' ש.

43. שו"ע הרב סי' תתיח סע' יז; חיי אדם כלל קמה סע' לב; שו"ת הר צבי או"ח ח"א סי' קנה.

44. שמירת שבת כהלכתה שם סע' כא.

45. או"ח סי' קנה סע' ב.

46. סי' תתיח מ"ב ס"ק כט.

47. מג"א שם ס"ק י; מטה אפרים סע' יז וע"ש בקצה המטה מ"ק סז.

ברכה אחרונה.

אם אכל שיעור כזית בכדי אכילת פרס, שהוא זמן של כשלוש עד ארבע דקות — יברך ברכה אחרונה, ואם אכל לחם כשיעור זה — יברך ברכת המזון. בברכת המזון יוסיף "יעלה ויבוא" ובשבת יוסיף גם "דעה". אבל אם שחך ולא הוסיף, הרי אם טיים ברכת "בונה ברחמי", אינו צריך לחזור ולברך⁴⁸. ולגבי ברכה המיוחדת עיין במ"ב⁴⁹ ובכף החיים⁵⁰.

ואם אכל או שתה כשיעורים, ראה בשמירת שבת כהלכתה:ז הכותב שמספק לא יברך ברכה אחרונה. וכן כתב לי הגר"י אויערבאך שליט"א⁵¹: "נראה דכיון שנהוג לחזמיר לצאת ידי כל הדעות, מסתבר דאי אפשר שיאכל ודאי כזית בכדי אכילת פרס". אך חולק עליו הגר"ע יוסף שליט"א⁵².

מעוברת, יולדת ומניקה.

מעוברות ומניקות.

מעוברות ומניקות מתענות ומשלימות ביום הכיפורים⁵⁴. אמנם כיום שומעים יותר ויותר שרופאים אומרים לנשים מעוברות שהן חייבות לשתות ביום הכיפורים (ולדעה אחת — במשך כל ההריון, ולדעה אחרת — בחודש ה-7⁵⁵), ולדעה נוספת, רק לצום בחודש התשיעי, אך אין כל הוכחה לכך ששמדובר באשה בריאה בהריון תקין וללא רקע קודם של הפלות עקב הצום⁵⁶, שעלול הצום לגרום נזק לה או לעובר. גם החשש שההתייבשות עקב הצום ואיבוד דם בזמן הלידה ביום הכיפורים עלולים לסכן אותה, הוא

48. שמירת שבת כהלכתה פל"ט סע' לא ועיין שם פרטי דינים.

49. סי' קפח מ"ב ס"ק יט.

50. שם ס"ק כה.

51. שמירת שבת כהלכתה שם סע' כא.

52. לב אברהם ח"א עמ' יח.

53. נשמת אברהם כרך א או"ח עמ' שלו ס"ק סז.

54. סי' תריח סע' א.

55. עיין בשמירת שבת כהלכתה פל"ט הערה לב.

חשש קטן מאד, ולא יתכן שמדיני התורה הקדושה קבעו חז"ל שהיא חייבת לצום — גם בזמנים שלא טיפלו בעירוי — לו היה הצום עצמו מסכן אותה. ולכן, כל זמן שהיא מרגישה עצמה בריאה — חייבת לצום, ולא תאכל ולא תשתה אפילו אם תצטרך לשכב במשך כל יום הכיפורים ולא תוכל ללכת לבית הכנסת, ואין לנו להתיר באופן כוללני (לאכול או אפילו רק לשתות), מה שחז"ל במפורש אסרו. כך שמעתי ממו"ר הגרי"י נויבירט שליט"א וכך אמר לי גם הגרש"ז אויערבאך שליט"א. וכתב לי מו"ר שליט"א: "שמעתי ממו"ר הגרש"ז שליט"א שדעתו כנ"ל, שלכתחילה במצב רגיל לא תלך האשה לבית הכנסת (בשום אופן) אלא תצום, וכפי שקבלנו מחז"ל: 'עוברות ומניקות מתענות ומשלימות', וכמובן מי שבאמת חושש לסכנה, יש לו מקום לדון, ויתיעץ עם מורה הוראה", עכ"ל. וצריכה האשה המעוברת להתחיל לשתות ברגע שיש לה צירי-לידה סדירים, כדי שלא תיכנס ללידה במצב של חוסר נוזלים, והסכים אתי מו"ר הגרי"י נויבירט שליט"א. ושוב כתב לי מו"ר שליט"א: "ויתכן אף בלי שיעורים כדי שתספיק לשתות לפני הלידה", עכ"ל.

הדברים הללו היו לעיני מורנו ורבנו הגרש"ז אויערבאך שליט"א שהסכים להם והוסיף בכתב: "אך אם היא מרגישה מאד לא טוב, רצוי שתתחיל לשתות פחות פחות מכשיעור", עכ"ל.

הפריה במבחנה (IVF).

הסיכון של הפלה באשה שהרתה באמצעות טיפול הפריה במבחנה הינו גבוה יותר בשבועות הראשונים של ההריון, כשאח"כ אין הבדל בינה לבין אשה שהרתה באופן רגיל⁵⁶. ידוע שאשה שהרתה באופן טבעי, אין צום יוהכ"פ מעלה את הסיכוי ללידה מוקדמת או להפלה, פרט ללידה מוקדמת בחודש התשיעי עצמו כשאין לזה כל משמעות. לעומת זאת, באשה שיש לה בעיה קשה בפוריות והריון רגיש (כפי הנתונים דלעיל), אין אנו יודעים אם עצם ההימנעות משתיה וההתייבשות במשך הצום יכולים להוות גורם נוסף להפלה, במשך השבועות הראשונים בהם קיים סיכון גבוה להפלה. ואמר לי הגרש"ז אויערבאך שליט"א שמכיון שקיים ספק בדבר, צריכה מעוברת כזאת לשתות לשיעורין במשך השבועות הראשונים של הריונה (וכמובן גם לא ללכת לבית הכנסת במשך היום).

56. על-פי מומחים.

יולדת.

יולדת, מתחילת הלידה ועד סוף שבועים ושתיים שעות אחרי גמר לידת הולד, לא תתענה כלל⁵⁷ ועיין פרטי דינים בשמירת שבת כהלכתה⁵⁸.

¹²³⁴⁵⁶⁷אוצר החכמה

גם אחרי שבועים ושתיים שעות מגמר הלידה ועד גמר שבע יממות מתום הלידה מאכילים את היולדת⁵⁹ אך קיים הבדל בין שלושת הימים הראשונים לבין ארבעת הימים הנותרים. ועיין פרטי הדינים בשמירת שבת כהלכתה⁶⁰.

מגמר היום השביעי ואילך דינה כדין חולה שאין בו סכנה, והיא חייבת לצום⁶¹. אולם אם כתוצאה מהלידה חלה הרעה במצבה, והיולדת אומרת שהיא צריכה לאכול, או אם רופא אומר כן, דינה כדין חולה שיש בו סכנה⁶².

המעברים מדין שלושת הימים הראשונים לדין ארבעת הימים שאחרי כן, וכן מדין שבעת הימים לדין חולה שאין בו סכנה, עשויים לחול גם באמצע יום הכיפורים. דהיינו אם ילדה ביום ז' בתשרי בשעה עשר בבוקר, אזי דין ג' ימי הלידה שלה מסתיים בבוקרו של יום הכיפורים בשעה עשר, ומכאן ואילך ועד סוף היום דינה כמוזכר בשמירת שבת כהלכתה סע' יג. ואם ילדה ביום ג' בתשרי בשעה עשר בבוקר, אזי היא חייבת לצום ביום הכיפורים משעה עשר בבוקר⁶³.

בכל הדינים האלה אין הבדל בין יולדת ולד חי או מת ובין מפלת כשעברו לפחות 40 יום מתחילת הריונה.

מינקת.

מינקת, אשר אם לאתשתה לאתהיה לה כמות חלב מספקת, וכל הזנת התינוק תלויה בכך, ואם תתענה האם יסתכן התינוק, מותר לה לשתות (אך לא לאכול) הואיל והתינוק רגיל לשתות רק מחלב אמו, ותשתה בשיעורים⁶⁴.

57. סי' של מ"ב ס"ק יא וסי' תריז סע' ד ומ"ב ס"ק ט ו-יג.

58. פל"ט סע' יב.

59. סי' תריז סע' ד.

60. שם סע' יג.

61. סי' תריז סע' ד.

62. שם מ"ב ס"ק יב.

63. שמירת שבת כהלכתה סע' טו.

64. שם, סע' יז.

עליה לתורה.

מי שאוכל ביום הכיפורים מחמת חוליו, בין שאוכל בשיעורים, בין שאוכל כרגיל בכל ימות השנה, מותר לו לעלות לתורה ביום הכיפורים בבוקר, ואם חל יום הכיפורים בשבת — אף במנחה⁶⁵. ואם אכל פחות פחות מכשיעור, כותב השמירת שבת כהלכתה בשם הגרש"ז אויערבאך שליט"א: "דאע"ג דגם חצי שיעור אסור מן התורה, נראה דמ"מ יוכל לעלות לתורה גם במנחה של יום הכיפורים דפחות משיעור חשיב מעונה"⁶⁶. אולם בח"ג, תיקונים והוספות לשמירת שבת כהלכתה, כותב הגרש"ז אויערבאך שליט"א דלפי המרומי שדה למס' יומא עג ע"א, אין חילוק בין חצי שיעור לשיעור שלם לענין לעלות לתורה, אך בשו"ת מרחשת ח"א סי' יד אות ד כתב ממש כדברינו והורה כן למעשה, וצ"ע, עכ"ל בקיצור. עוד כותב השמירת שבת כהלכתה⁶⁷: "עיין בשו"ת לב חיים סי' קלב שאין לקרוא תולה שאוכל ביוהכ"פ לפרשיות האחרונות שבקריאה של הבוקר מכיון שקורין בהן פסוק תענו את נפשותיכם, ומאותו הטעם גם לא יקראוהו למפטיר, ועיין שדי חמד מערכת יוהכ"פ סי' ב ס"ק ז', עכ"ל. וראה גם במטה אפרים⁶⁸.

65. שם, סע' לו.

66. שם הערה קטו בשם הגרש"ז אויערבאך שליט"א.

67. שם.

68. סי' תריט באלף המגן ס"ק גג — הראה לי מו"ר שליט"א.

הכנות ליום הקדוש*

הרב זילברשטיין

א. ישנם חולים החיובים לאכול ביוכ"פ, והם מסרבים, מצוה לנסוע אליהם ולדבר על לבם שיאכלו, ובעיני עשה רע"א (ועיין להלן הערה ל"ג) וכך עשה החו"א (ועיין להלן הערה נ"ח) ויש להדאות להם מכתב של הגה"ק האדמו"ר מבלו זצ"ל שסיפר על אביו שהיה צריך לאכול ביוכ"פ ואכל מיד אחרי "כל נדר", ואמר בזה הלשון: "הרני מוכן ומוזמן לקיים מצות בורא כפי שאמר חז"ל. (יחלה מאכילין אותו עפ"י מומחין, יומא פ"ב) ואכל בשמחה ויתירה, כמעט לא ראנו שמחה כזאת רק בעת אכילת מצה וגטילת לולב, ובר (ועיין להלן הערה נ"ח) והערה קט"ז וסעיף נ"ט) וגם מי שלא יכול לצום ביוכ"פ, עצם היום, מכפר עליו, כמבואר בט"ז סימן פ"ח. שהמתענה בשבת על תענית חלום אם עבר עליו יוכ"פ מכפר, ואינו צריך תענית לתעניתו, ואפילו מי שלא התענה ביוכ"פ עצם היום כיפר עליו (ועיין להלן הערה צ"ט וסעיף קנ"ג).

ב. נראה לי שאכילה פחות מכשוער, היא בגדר הותרה, (ו"א שאפילו אכילה בכשוער הותרה ביוכ"פ, ועיין להלן סעיף קט"ז, פ' ויכול לעלות לתורה ולשמש כשי"ן לכל הדעות, ועיין להלן סעיף נ"ב).

ג. למי שיש אב (או אם) זקן במוסד, ומספיק לו שיאכל פחות מכשוער, אך בגלל מחסור בכח-אדם, יאכלוהו כרגיל, חייב הבן לדאוג למי שיאכלוהו פחות מכשוער, ואם לא מוצא, יבטל הבן תפילה בעיבור ביוכ"פ, ויבא אליו ויאכילוהו פחות מכשוער.

ד. יש להבין לתולה חדר ממוגן כדי שלא יזיע ולא יצטרך לשתות, או שיוכל למעט בשתיה. וצריך להוציא ממנו עבור זה, ויעיין להלן סעיף ל', ואם לא דאג לכך בערב יום הקדוש, יש להפעיל מוגן על ידי נכרי. עפ"י הגהות חת"ס בגליון השו"ע רע"ב.

ה. אשה בהריון, מצוה על בעלה שיכין מטפל ושומר לילדים, כדי שתוכל לקיים מצוות היום, ולא תאלץ לאכול או לשתות.

ו. יש להבין לתולה הצריך לאכול, מוזן מרכזי שכמותו קטנה ואיכותו רבה, לדוגמא: אם יאכל לתם ישבע שלש שעות, ואם יאכל בשר באותה כמות ישבע ארבע שעות, יעדיף את הבשר, כי הלכה למשה מסיני ששיעור יתוכי דעתיה הוא נפח של כותבת הגסה, ואין הכול אם אוכל לחם או בשר, ולכן אם אחר בשר ישבע יותר וימנע מאכילה נוספת יאכל בשר, שוקלד הוא

* יש מרקקים שלעולם אין מוכרים - שם "יום הכפרים" בתוך שיתום, מרב קדושת היום, אלא אמרים "יום הקדוש". (בני יששכר, מאמרי חודש תשרי מאמר ו' אות ב').

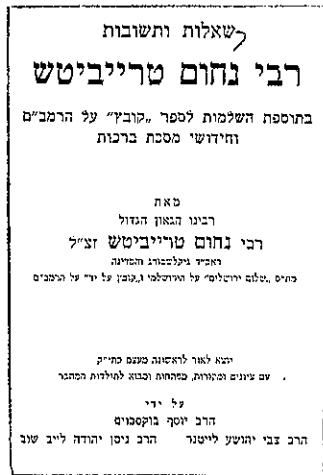
מוזן מרכזי. כמו כן אינור מציעת סוכריה יכולה גם לתרום רבות, כי הסוכר מרגיע רעבון והכמות מעטרת. מאידך - עונת שרט בנפח של כותבת הגסה משביעה מעט, ויצטרך לאכול הרבה כדי לשבוע מעט. ויעיין סוף הערה ק"ב.

ז. החולה צריך לבדד בערב יום הכפרים מה זן כמויות המזון והשתיה שצריך לאכול ולשתות כיום הכפרים, וכמה זמן יצטרך להפסיק בין אכילה לאכילה ובין שתיה לשתיה (משנ"ב תרי"ח כי"א) ויעיין להלן סעיפים ק"ד ק"ה ק"ז מהם השיעורים.

ח. ויכן לעצמו כלים קטנים המכילים פחות מכשוער, הן לאכילה והן לשתיה, ומהם יאכל וישתה ביום הכפרים (מט"א תרי"ח י"א) את כמות המזון, יש מודדים בקופסת גפרורים המצויה כיום בא"י (הערה ק"ד) גם רבנים והופאים יכינו כך לצורך חולים שיוזמנו לפניהם חלילה ביוכ"פ (רוח חיים תרי"ח ג') ישנם רבנים המכניסם להם כביכ"ס מוזן ומשקה לשעת הצורך ח"ו.

ט. דברים שצריך למודד ולשקל רצוי למדד ולשקל מבערב יום הכפרים כדי שלא יצטרכו לעשות זאת ביוכ"פ, כמבואר בפקודת אלעזר תרי"ח, (ובארץ-צבי פ"ח חידש, שראוי להבין מעיכ"פ מאכלים ומשקאות פחות פחות מכשוער, ולהניחם נפרדים שיהיו מוכנים לחולה לצורך כל אכילה ואכילה, ולכל שתיה ושתיה, שאם מחלק את השיעור קודם כניסת יוכ"פ, יהי דינו כחצי שיעור מתחילת ברייתו, שלפי דעה אחת מותר מהתורה, ואם יהי בו קצת פחות מחצי שיעור - י"ל שלכל הדעות מותר מהתורה יע"ש. והדברים מחדשים) ויעיין להלן סעיף ל"ה.

י. חלי כליות הצריכים לשתות כיום הכפרים אם יכניסו דבר מר למים לא יעברו שום איסור תורה, ויחשבו כאילו צמים, אפשר להכניס למים חניני, או לבשל מעיכ"פ עשבי מרפא מרים ולערבבם בתוך המים. המרידות חייבת להיות במידה כזו שכרגיל לא ישתה אדם את המים, ויעיין להלן סעיף פ"ה (וגוסי הגר"ח קניבסקי שליט"א סובר שאפשר להבין בעיכ"פ אפר ולערבבו במים עד שיפוגם טעמו, וכמבואר ביו"ד צ"ה ד'). הגה"צ גרשון ליבמן זצ"ל היה במעב של פק"נ לאחר המלחמה, ולחיוק גופו נתנו לו לאכול לחם מרוח בחמאה. והיה לו חשש שהחמאה לא כשרה, גירד את החמאה מלחם ואכלה לחוד, ונראה דנחשב כאכילה שלא כדרך ופמורים. על אכילה כזו גם ביוכ"פ, דחמה לשתיה שמן שאינו מברך עליו, כמבואר בסימן ר"ב ד'. בורית פוגמת את המים, כמבואר בדרכי תשובה צ"ה פ"ה. ק"א או צאה שנפלו למים או לתבשיל ויעיין חקרי לב יור"ד א' ע"ה, ויעיין להלן הערה צ"ב. כוס מים שהכניסו לתוכו עשירים כפיות סוכר נראה שאין זו שתיה שלא כדרכה, אך אם יש חולה שזה מגעיל אותו יתכן דפסור, ודומה למבואר בדרכי תשובה ק"ד ל"ה דברים שרוב העולם בודלים מהם, ומקצתם אינם בודלים. לא בטלו ברכוב, וצריך ס' לבטלם, דטעם בעיקר דאורייתא, יע"ש וה"ה להיפך.



פירמן

בדין שתיית דברים שאינם ראויים ביום כיפור

לכבוד הרב המאה"ג המופלג אב"ד דק"ק מאאר במדינת הגר.

מכתבו קבלתי וד' הטוב ישמרכם מכל רע ויסר כל חולי וכל נגע מאתכם ומעל כל ישראל עמו תחל שנה וברכותי.

אודות שאלתו בשתיית הטע קמעללין, אשר שפטו הרופאים לשותות בכל בוקר בעמידתו, מיראה לדבר עבור החולי קאלערא ר"ל, כדת מה לעשות ביה"כ.

הן אמת שיטת הראב"י [בטור סי' תרי"ב] המתיר בח"ש מהמשקים שאינם ראויים לשתייה, ואעפ"י שאין ראוי לעשות כן לכתחילה לאדם בריא אפילו לדעת הראב"י, כמשמעות לשון הטור, "אם אכל אין בו איסור" אבל לא התיר לאכול לכתחילה. מ"מ לשיטת הראב"י ה"י נראה באמת בכה"ג מותר לכתחילה אם הוא דבר שאין ראוי לשתייה בפחות מכשיעור¹. ואף שהרב ט"ז [שם ס"ק ו'] הבין דברי ראב"י דווקא בעפר וכדומה, אבל מודה הראב"י דפטור אבל אסור כמו כל פטורי דשבת, צ"ע, ולא משמע כן במרדכי בפ"ק דתענית [סי' תרכ"ז] דהוא באמת ס"ל דווקא בשבת פטורי דתנן

פטור אבל אסור, אבל בכ"מ פטור ומותר². ומה דקשי ל"י מהך דאמר בגמ' [יומא פ"א ב'] גבי חומץ אימר דאמרי בדיעבד, [לענ"ד] משם יש ראיה, דהאידן טעו כלל בדבריו דהותר לכתחילה, אמנם המה היו סוברים כיון דאמר אין הלכה כרבי ממילא הלכה כחכמים דפטרי, וגבי יו"ט כל פטורי פטור ומותר, והוא השיב להם לזה אמרתי אין הלכה כרבי ולא אמרתי הלכה כחכמים, אלא דווקא לענין חיובא אבל לכתחילה וודאי [אין] הלכה כחכמים, אבל בדברים שאין בהם מחלוקות שפיר אמרי דפטור ומותר. שוב ראיתי מקצת דברים בפר"ח [שם] ו עוד יש להשיב על דברי הט"ז ואין להאריך, דהרי פשטן של דברי ראב"י הוא בכל הדברים, הגם שבעל שאגת ארי' [סי' ע"ד ע"ה ע"ו] רוצה לשדות נרגא בענין שלא כדה"ג ביוה"כ, כבר הערותי עליו בספרי שלום ירושלים [יומא פרק ה' י"ז ב'] דהיא שלא כדברי הרמב"ם והתוס' והריטב"א, וראיותיו אינם מוכרחים³, אמנם דברים שאינם ראויים גרע משלא כדה"ג, ואפשר דגם הראב"י מודה בעירוב דבר מר כמו בטע הנזכר דבעינו הוא ראויים לשתייה, דהראב"י מתיר דווקא בדברים שאינם ראוי מצד עצמן דליכא מקום לגזור כלל, אבל בעירוב דיש לגזור מודה הראב"י, ובר מן דין דעת הראב"י יחידאי ולית דחש להקל בזה, ואף דהטור מביאו בלי חולק, לענ"ד צ"ע, דהא כ' הטור בקיצור פסקי הרא"ש יומא פרק ה' סי' י"א וז"ל וכל הני אוכלין

שאינן ראוי' כו' ומשקין וחומץ וציר ומורייס חזינן דווקא לפוטרו מכרת אבל איסורא איכא אפי' בכ"ש, הרי דלא חש לסברת ראב"י כלל ואיך כ' כאן בפשיטת דברי ראב"י⁴.

על כן בפ"י דברי הטור, דנ"ל עוד בדבריו, מיד הו"ל להביא דברי ראב"י בהא שכ' אכל אוכלין שאינן ראוי לאכילה כו', אלא משום דקמ"ל הכא דווקא לענין כרת בעי' שיעור, אבל איסור תורה איכא בח"ש, וכ' הב"י דכוונת דבריו לענין חולה דמאכילין הקל תחילה, לזה הביא דברי ראב"י דאם אפשר לו בח"ש מדברים שאינם ראוי' לשתייה יתנו לו משום דאז לכל הפחות לשיטת הראב"י לא עבד איסור כלל, וא"כ לדינא גם דעת הטור לפסוק דלא כראב"י, ובזה סרה קו' הב"י מעל הטור⁵, וא"כ אין לסמוך כלל על שיטת ראב"י.

ואף אם יתן בו דבר מר דהוי שלא כדה"ג ופחות מכשיעור דהוא תרתי דרבנן, ג"כ לא מצינו לסמוך על זה, דהא גם דברים שאינם ראוי' ג"כ ליתא כאן איסור תורה, ואעפ"כ ה"ש אסור, ומה שהתיר הגאון רשכבה"ג⁶ ז"ל לאשתו, משום שהיא היתה כבר עלול למיחש שלה, אבל בני אדם הבריאם רק שיראים, שומר מצוה לא ידע דבר רע.

וזאת יש מקום להתיר לשום בתוך הפה לרהוץ פיו ולעקום צוארו שלא יבלע ולהפליט וגם זה יועיל, כאשר הגיד פה רופא מומחה א', וגם ראיתי בספר דרך חיים שטוב ללעוס לארבער אליבא ריקנא בכל בקר, וגם זה יש מקום להתיר⁷, ועיין בס' אלי' רבה סי' תקס"ו. גם בכל בקר כשיקום ירית חומץ עם מי וורדים, והגה יש לי פלפול ארוך בענין תרתי דרבנן אי מתירין להולה שאין בו סכנה אליבא דכ"ע, ועיין בשו"ת הלכות קטנות סי' רפ"ב רפ"ג מה שלמד בדברי ראב"י וצ"ע.

על כן נראה לענ"ד דהדין עם הרבנים האוסרים, ואעפ"כ אני אין אומר קבלו דעתי, ולכם משפט הוראה, איש איש לפי ראות עיניו וכפי אנשי קהלתו⁸ החזק הוא הרפה. וד' הטוב יתן לכם כ"ט סלה ויקבל תפילתינו ברהמים ויסיר כל המעכבים ומטרידים מעבודת ד' למען נוכל לעבדו בלב שלום.

הק' נחום טרייביטש

6 עי' בשו"ת כח"ס אור"ח סי' קי"א, חסד לאברהם תניינא סי' ס"ו, ועמק יהושע סי' י'.

7 עיין ישועות יעקב שם ס"ק א'.

8 וא"כ כה"ג בנידון שלכם דהכל בריאים הם תל"י כה יוסיף ד' — כר"ש.

9 מהר"ם — כר"ש. 10 במקום הדחק — כר"ש.

11 איש איש לפי טבעו ומנהגו החזק הוא הרפה.

1 תשובה זו גם נדפסה בקובץ כרם שלמה (אלול תשל"ח), ושם בראש התשובה: ב"ה, היום יום א' א' דסליחות שנת תקצ"א לפ"ק פה נ"ש. — יתברך משמי מעונה, בברכת השנה, החיים והשלום יחדיו נצמדים לכבוד הרב המאה"ג המופלג אדיר התורה קולע אל השערה כש"ת מה"ו איצק נ"י אבד"ק דק"ק מאאר וכאל"ש. והוא רבי יצחק שטרנפלד [ראה עליו "מוריה" תשרי תשמ"ו בתשובת החת"ס אליו].

2 עיין בב"י שם, וב"ח שם.

3 עיין שו"ת כנה"ג שם הגב"י אות ד'.

4 ע"פ כר"ש.

5 עי' בס' קובץ שביתת עשור פ"ב הל"ה.

מאת: טוביה פריינד

שיעורים ביום כיפור

בשור"ט ח"י חרי"ב סעיף א': "האוכל ביום כיפור ככחבת הגסה חייב, ותוא פחות מכביצה מעט, ושיעור זה שוה לכל אדם בין לננס בין לנער מלך הבשר". ואמר רבינו שבוחי האחרון הוא מברך ברכת אחרונה אחרי 17-20 גרם של אוכל וישאר יצא יי חובתו כחלי הסדר עם 17-20 גרם של מצה. אך כשנשאל אם כן יוצא חומרא לגבי חולה הכיפורים, ענה שאין לשנות ממה שמקובל אצל מורי הדורא מדורי דורות 30-40 גרם נקרא פחות משיעור (נשמת אברהם ח"ה אורח סי' תרי"ב ס"ק א').

שיעור מלא לוגמיו ביוה"כ

בשור"ט שם סעיף ט': "השוחה ביוה"כ מלא לוגמיו חייב ומשערו לל אדם כפי מה שהוא הגדול לפי גדלו והקטן לפי קטנו ולא מלא לוגמיו ממש אלא כדי שישלכנו לצד אחד כפי וידאה כמלא לוגמיו והוא פחות מרביעית". וכתב המשגיב ס"ק כ"ז דמשמע דהוא קורא לרביעית, וסבר רבינו שהשיעור דהיינו קטן של רביעית, הוא של הגרי"ח נאה שהוא 86 מ"ל, ואז אפשר לשנות כ"ח 40 מ"ל אולם לא כדאי להיכנס לפירצה דחוקה, שהרי אם יש לו פה קטן, המלא לוגמא שלו קטן יותר ולכן עדיף לשנות 35 מ"ל שזה דראי טוב (מצדני שלמה עמ' ס"ד). אך הוסיף רבינו, דכיון שקשה מאד למדור השיעור של כמלא-לוגמיו, לכן כל חולה שהשיעור לו לשנות פחות משיעור, ימלא קורא יוה"כ אח כל פיו במים ככל יכלתו, החצי מזה הוא ודאי פחות מכמלא לוגמיו (נשמת אברהם ח"ה א' חרי"ב אות ט').

מאכלים מרוסקים ביוה"כ

הגאון רבי שלמה קלוגר בספרו שנות חיים סי' ל"ח לענין שחיית ביהכ"פ שאם "המחנה את האוכל מעט משקה אין חייבין עליו מן החורה, דלכן אסור בשוחה דשחיית בכלל אכילה, ושחיית בכלל אכילה לא היה רק במה שדרך לעשות ממנו משקה, וקיים לחו לרבנן ולא מיתבא דעתא רק במשקה שנעשה מדבר העומד למשקה".

והביא ראה לדבריו מהא דפריך הגמ' ביומא דף ע"ז ע"א. הני [ענויים] חמשה הוו ואנן שיתא תנא. ומתוך שחיה בכלל אכילה היא. ובמס' חולין דף ק"ב ע"א הקשו בחוס' דאמאי איצטריך קרא דנפש לרבות השוחה והחיפוף ליה דשחיית הוי בכלל אכילה, והרעו בהם במל' דשחיית כגון יין ושמן והכא במיד' דבר אכילה דשחיית לכו' ושחיית לכו' ומענה אי נימא דביהכ"פ בין דחלו ביוה"כ, דעתא שפיר חייבין גם על הנך דברים ולא קיימי למשקה אע"פ שלא הוי בכלל אכילה תיחד קדושתו לדוכותי' דשחיית תנא, ומכוח דאי מזה דקים לחו לרבנן ליתבא יחובי דעתא מלא כ"ב בהנך דאין דרך לעשות מהן משקה, ומסיים הגרי"ש קלוגר: וזו ראייה שאין עליה תשובה.

על דברים אלו כתב רבינו ולענין דברי תימה הם, דהא בחור חדר' דפירוש שיעוריו לאכילה ולא לסחיטת, מ"מ לאחר שכבר נסחטו שוב אין להם הנאה אחת ועומדו ודאי לשחיית, והא דאין סופגין ארבעים על משקין היוצאין מחותמים חתנים ורמונים של ערלה, וקאמר ר' יודא בפסחים דף כ"ד ע"ב דהוא משום ולא קאכלי לחו דרך הנאתו, היינו דוקא דהם דאיסור ערלה על על הפרי בשעה שהיה פרי, ולכן סובר שפיר ר' יודא דאולין בהו משיקא דהיינו אחר עיקר הנאה הפרי ולא בהו השוא לאתר שכבר נסחט ועומד למשקה... הלא פשוט הוא דדוקא בכ"ז שרוצים להיבדל על השחיית משום טעמא דחשיב כאוכל גוף התאנים הוא דשייך לאמר כיון דאין זה חשיב דרך אכילה וחו לא אמרין דשחיית התאנים הוי בכלל אכילה התאנים, אבל מהכ"כ נימא דשחיית הנך משקין שיעורין עכשיו לשחיית גרע טפי משוחה מים והוי שפיר בכלל אכילה...

קיצורו של דבר הוא דכמו שאין להעלות כלל על הדעת לפטור את השוחה ביהכ"פ משקין היוצאין משאר פירות משום טעמא דחשיב שלא כדרך הנאתו, או משום טעמא דחשיב רק יציע בעלמא, והיינו משום דלאחר שכבר נסחט הוי הוא משקה משובח שיעומד שפיר דשחיית, ולא שייכי הנך טעמי אלא בכ"ז שהאיסור שיש עכשיו על המשקה הוא לא מחמת עצמו אלא שרק מסתמי ממה שהיה קודם כמו ערלה, טבל וכדומה, כמו כן אמרין גמי הכי בננוע להכלל של שחיית בכלל

אכילה, והוא פשוט, ולמעשה חליה להקל בזה טפי מבשאר אוכלין ומשקין" (מנחת שלמה ח"א סי' כ"א אות א').

בגדרי מאכל, ומשקה, ביוה"כ

רבינו האריך למעניו בגדרי מאכל, ומשקה, לענין חולה שיש בו סכנה ביום הכיפורים: במש"כ [הרב השואל] ד"שנתי' חשיב כאוכל (ושיעורו בכחבת ושהייתו בכזב אכילת פרס), [השיב רבינו:] יתכן שזה ממש משקה (ושיעורו במלא לוגמיו ושהייתו בביעיות). דייסא מקמח', יתכן דהשחיית כחצרתו של קמח וחלב כי המשקה הוא לא כמו ציר שע"פ הירק. מוציץ ענבים, אע"פ שאינו לועס, יתכן דחשיב כאוכל ויש בזה דין בסי' מים חיים לבשר הפר"ח ואור"ח סי' ר' במ"ש במ"מ דף פ"ז ע"ב "ואכלת ולא מוציץ". האחרונים האריכו לענין ביעית חיה, ויש סוברים דחשיב כאוכל אע"פ ששוחה ולא לועס (ע"ש שו"ת חת"ס יו"ד סי' י"ט, אור שמח הל' טו"א פ"ח הי"ג ושו"ת הר"י צבי אור"ח סי' ק"א). אך אפשר דשאני ביצה שצומדת בעיקר לאכילה, שהרי לענין כישול כע"ס קיימ' דאסור מפני שאינו נאכל כשהוא חי. ע"פ רימונים, ויין תפוחים, גם להוציא כפי"א מטי"א הי"ג שסובר דלענין קבלת טומאה הרי הן כעיקר הפירות — גם צריכים הכשר של מים כדי לקבל טומאה — מ"מ לענין יוה"כ נראה פשוט דחשיב לכל דבר כמשקה. גם צ"ע במוציץ פוכריה הלידה יתכן דחשיב לגמרי כאוכל אע"פ שלא לועסים. ומשיב הרדב"ז בלשונות תרומים סי' אלף תקי"ח דהמחנה את החמץ שיעורו הוא בכזית (ולא בריבית) כשיעור השוחה שאר איסוריו). דהא מקרא דיוצרתה הנפש האוכלת ילפינן ליה לרבות השוחה עיי"ש, מסופקני אם דברי הרדב"ז הם גם לענין יום הכיפורים, וחלוי במיתבא דעתיה, דאפשר שחלוי בצורת האכילה וגם "שנתי' וצ"ל אפ"ר דאפשר דחשיב כאוכל" (מנחת שלמה ח"א סי' נ"ח אות כ"ז).

משקה שנבלע לחוך אוכל

האוכל בשיעוריו אינו חייב להכות בין אכילה לשחיית אלא אחרי שאכל פחות משיעור מותר לו לשנות מיד פחות מכמלא

לוגמיו וכן להיפך שכן אין האכילה והשחיית מצטרפות זו לזו (סי' תרי"ב סעי' ב' ובמ"ב ס"ק ה' וסי' תרי"ח במ"ב ס"ק כ"א) ויש להסתפק על מקצת המשקה שנבלע בתוך האוכל שבפיו אי חשיב כאכשורי אוכלא שאינו כציר שע"פ הירק שאמר ביומא דף פ' ע"ב שמצטרף לכחבת (שמירת שבת כהלכה פרק ל"ט ס"ק פ"ה).

שהה יותר מכרי אכילת פרס

לענין שיעור אכילה ביהכ"פ אם שחיה מחזיתת אכילה עד סוף אכילה יותר מכדי אכילת פרס אין מצטרף אפי' אם לא הפסיק רק כדי להפיק איסור חורה כיון שביחידת הכל חלוי ביחודי דעתא כמביאר ביומא (דף פ' ע"ב) וא"כ אין חילוק למה הפסיק, ודלא כמו שכתב בספר פתחי עולם ומטעמי השלחן סי' תרי"ב אות ע"ה בשם הגרי"ש קלוגר ז"ל בספרו שנות חיים שדוקא אם הפסיק ביניהם סתם (מנחת שלמה ח"א סי' כ"א).

שיניים תוחכות ומלא לוגמיו

יש להסתפק אם שיניים תוחכות ממעמות את השיעור של כמלא לוגמיו ובפרט עם עשו אותם רק סמור ליהיכ"פ וכן למי שעקר ממנו שיניים בערב יוה"כ פ"ה. אם תיבך גדל השיעור של כמלא לוגמיו בגלל זה אשר כל הטעם של שיעור זה הוא משום דבחי מיתב דעתיה ידיה ולכאורה לא מסתבי שתיבך ומיד משתנה דעתיה של האדם (שמירת שבת כהלכה פרק ל"ט הערה ע"ה). ועיי' מש"כ בזה בנשמת אברהם ח"א סי' תרי"ב סק"ח

פת סופגנים אם צריך למעכה

ידוע שחיות המ"ב בפת סופגנים אם צריך למעכה כדי שיעלה לשיעור כחית, ובמ"ב ר"י כתב דצריך למעך, ובסי' תפ"ז כתב דא"צ למעך, אמנם לענין שיעור אכילה ביהכ"פ אמר רבינו דצריך למעך, ולא מסתבי למימור דבפת שיש בה אוירים יש בזה יותר ישוב הדעת (דשימות הרה"ג ר' יוסף שוב בקובץ מבקשי תורה גליין ט"ד ט"ז).

שתיה בשיעורים או תפילה בציבור

חולה שהתיר לו לשחות פחות מכשיעור, נשאל רבינו אם ע"י זה שילך לבית הכנסת להסתפל בציבור יודקק ויחזיק שחיה פנים אחת ונספת פחות מכשיעור ע"י זה שמתאמת בחליכה, הורה רבינו שעדיף לשכב בבית ולא להסתפל בציבור (שמירת שבת כהלכתה פרק ל"ט ס"ק צ"ד).

עוד הורה רבינו בענין זה שאם ע"י הסתפל בלדים בבית יש לחוש שתודקק האשה לשחות, אם הכעל להשאר בבית ולעזוב בטפלים אם אין אחד שיעשה כן, כדי שתוכל האשה להתענות. וכשנשאל על כך מאי שנא ממה שנתבאר במנחת שלמה ח"א סי' ד' שא"צ לעשות טעקי כדי למנוע את חברו מחלול שבת משום פקוח נפש, עיי"ש, השיב דודאי לא דמי כלל, משום דעל הכעל מוטל הדבר כלפי אשתו וכמבואר כע"ז במנחת שלמה שם (ספר הליכות שלמה, מועדים, פרק ד' ארחות ההלכה 24).

מתי יתחיל החולה לאכול

חולה שאינו יכול לצום כל היום מוטב שיחליל לאכול מהבוקר פחות מכשיעור, כיון שאם ימשך לצום יסתר אח"כ לאכול ודאי שיעור שלם ולא יאבדן שימחין עד שייהיה אנוס ומותר, ולא יעבור עכשיו על איסור חורה, חז"ל דגם עכשיו חשיב כאוכל כדי שלא יסתכן, ועוד דכאן הרי הכל הוא בענין יחזיק"פ וכיון דע"י פחות מכשיעור יחשב כמעונה כל היום מסתבר דהכי עדיף טפי (שש"כ פרק ל"ט ס"ק ט"ט).

תרופות לחולה שאין בו סכנה

חולה שאין בו סכנה הצריך לצום ביום הכיפורים אף חייב להמשיך ולבלוע תרופות, צריך לבלוע ללא מים. ואם אי אפשר לבלוע אותם בלא מים, מותר לבלוע התרופות בערות מעט מים לאחר שיפגום בטעם המים ע"י הוספת דבר מר. וכתב רבינו, שאפשר גם להוסיף טיפת סבון למים כדי שיפגם טעמם, אבל לבלוע את התרופה במים מורקקים אסור (נשמת אברהם ח"ה אות"ה סי' תרי"ב ס"ק ב'; נשמת אברהם ח"ה אות"ה סי' תרי"ב ס"ק ט'; רשימות הרה"צ ר' יוסף שוב). עוד הורה רבינו בחולה שאין בו משום פיקוח נפש, וצריך לקחת תרופה מסוימת שיש פיקוח נפש, ללא מים כנ"ל, הורה שאם הגלולה אינה מרה בסעמה, יש לעטפה בש"כ שם).

האם חולה חייב למעט באכילה

נשאל רבינו, האם יש חיוב לחולה הצריך לאכול ביה"כ להשתדל ולעשות תחבולות כדי למעט באכילתו וכגון לאכול אכילה ראשונה בשידור כדי לחסוך אכילה השניה, השיב: "בדבר שאילתו בחולה שיכול ליתן לו אוכל עשיר בקלוריות כמו בשר שמן ולא אוכל אחר ועי"כ למעט באיסורי חורה, וכן כשיש אפשרות לספק לחולה את כל כמות הקלוריות בתוך השתיה שהוא חייב לשחות, האם יהיה אסור לו לאכול אלא רק לשחות, ונמצא שאין לך חולה שמוחר לו לאכול ביה"כ".

"לעני"ד שאם נחייב את החולה לחשוב על מספר הקלוריות כדי למעט באכילה, היינו צריכים גם לחייב להשתמש בחוק, אינפוזיה, זונדר ועוד מיני תחבולות, וגם עבור מי שיש לו אבן בכליה וצריך לשחות מסתבר שאפשר להכניס איזה דבר מר במשקה שבהחלט לא מוזק, ויהיה ע"י זה שלא כדרך אכילתו דפסור, גם הרי תמיד ירדו שבישורא דחורא או ביצה מין יותר מירקנו ולא ניכר כלל בשום מקום שצריכים לחייבו בכך, והטעם הוא מפני שכל התחבולות והתחבולות האלה יכולים להביא לידי סכנה למי שלא יוכל לעשותם, ימנע משום כך לגמרי מלאכול ולשחות, ולכן מחייבים לאכול ולשחות כדרכו וכן מעט פחות מכשיעור כדי לא לכלכל את החולה. אך על שידור ורצה דוקא בתחבולות, תבוא עליו ברכה" (מנחת שלמה ח"ב סי' נ"ח אות כ"ו).

אינפוזיה לחולה שיוכל לצום

נשאל רבינו האם יש להדר לחולה לקחת אינפוזיה ביה"כ כדי שיוכל לצום, כתב בתשובה: "לא שמענו על מי שאסור לו לצום כיה"כ שיחזיק להוציא ממנו עבור חזנה מלאכותית דרך הורידים כדי להמנע מלאכול ולשחות ביה"כ, ואע"ג שהחולה עצמו ודאי חייב גם להוציא ממנו, מ"מ רואים שלא הצריכו חכמים למנוע טעקי ולטרוח הרבה בפקוח נפש" (מנחת שלמה ח"א סי' ד' סוף עמ' מ"ב). ונבוגע למי שאינו יכול לצום ביה"כ, הכל יודעים שיש היום דרכי חנה שאין חייבן עליהם משום יחזיק"פ וגם אין בהם שום שמץ של סכנה ואפי"ה אין מי שמחייב לעשות כן, ומ"ש כתי"י שדברים בלתי טבעיים שאני, צ"ע דס"ט אין זה מעשה נסים וכיון שיוכל ע"י זה לצום ולא

שיעור המתנה לחולים באכילה

מי שאינו יכול לצום ביה"כ, ודינו באכילה בשיעורין, לכתחילה יש לו המתין ט' דק', וכמשי"כ ההתחייב. ועיין מ"ב תרי"ח ט' דק', (רשימות הגר"י שוב שליט"א). והוסיף רבינו דשיעור חזקו, בין כל שתיה ושתיה הוא שבע דקות, אם אי אפשר להמתין עד תשע דקות. ולענין ברכה, אמר שאין צריך בכל פעם ברכה ראשונה. ונשאל דודאי אם שותים פחות מכשיעור מסתלקת השביעה מזה מאד ואמאי אין צורך כל פעם ברכה? וענה, דאיתא בפוסקים שיכול לשחות כך כל היום בלי לבקר עוד ברכה ראשונה (מעדני שלמה עמ' ס"ה).

לקיחת ויטאמינים בערב יחזיק"פ

נשאל רבינו לגבי לקיחת ויטאמינים בערב יחזיק"פ לאדם בריא או לחולה, השיב: "לעני"ד דאדם בריא מותר לו וגם יש מצוה לאכול בתשעה לחודש יותר מכרגיל, והעושה טעקי ע"י ויטאמינים או אינפוזיה למנוע על להקל מעליו את העינוי, הוא כעין נבל ברשות הותרה ולא יותר מזה. והאליה רבא א"י"ח סימן תקס"ג סק"א דכתב שכלילה קודם התענית לא יאכל יותר מהרגיל מיידי בשאר הצומות ובה רבנן לא עשו מצוה לאכול מקודם יותר מכרגיל מה שאין כן ביה"כ"פ דאיכא גמי מצוה. הדומי שאין להתחשב עם הטעמים שכתבו על האכילה בערב יחזיק"פ, רק כעין דרך בעבודת ד'. ויכולים לכיון בכל הכוחות שיצא ואפי" מי שתושב שעי" זה העינוי יהיה יותר קשה הרי דס"ט הוא אוכל ומקיים מה שאמרו לנו חז"ל.

אולם מי שהוא בגדר חולה שאין בו סכנה כמו שמוחר בשל כדרך אכילה כמבואר ברמב"ם פ"ה מ"סדה"ה שלא אסרה חורה רק אם יש לו הנאת החיך כ"ש שמוחר בויטאמינים בערב יחזיק"פ ואפי" ביה"כ"פ עצמו אם החיך לא נזנה מזה. ועכ"פ פשוט אציל במי שצטרך לאכול לאחר י"ב שעות פחות פחות מכשיעור דעדיף טפי שיקח ויטאמינים ויצום כראוי, אך אין שום חיוב להפסיק אחר ויטאמינים או עצות אחרות" (מנחת שלמה ח"ב סי' נ"ח אות כ"ה ודאה עוד בקטע הבא).

נעילת נעליים נוחות ביוה"כ

נשאל רבינו במנעלים שאינם של עור והם נוחים אף ביותר מנעלי עור, האם מותר ללבשם ביום הכיפורים כיון שאין בהם שום עינוי הרה, שמותר ללבשם אף לכתחילה, כיון שגדר תקנת חז"ל היתה רק על עור ואין לחזמיר בנעליים נוחות. (רשימות נכדו הרה"ג אהרן גולדברג והגיד יוסף שוב).

קטנים בנעילת הסנדל

קטנים, אם ההליכה בלא מגעלים תגרום להם צער, כגון שחושש שידרכו על קוצים או שברזי זכוכית, או שמזג האוויר קריר וחושש שמא יצטננו, ואין לו מגעלים אחרים המותרים ביוה"כ, מותר לו לעול להם מגעלים של עור (חינוך הכנים למצוות מהגרי"י גייבירט שליט"א סעיף נ' והערה קצ"ה). ורבינו בתשובה הוסיף בזה: "וביום נהגים במנונו להנעיל לחינוקות וילדים קטנים נעלים ביוה"כ מפני שבזמננו גם קטנים אינם רגילים ללכת יחף ולכן יש לחשוש יותר ולשפיר שיש צרכו של חינוך, ואדרבה לסוף ולהרחיק יש לפעמים שזה אסור" (מנחת שלמה ח"ב סי' ל"ה אות ה') ועיין במנחת שלמה ח"א סי' צ"א אות כ"ה ס"ק ח'.

"עושה לי כל צרכי" ביו"כ

במנהגי ארץ ישראל הלי יו"כ סי' כ"ג מובא אין מברכים ביו"כ ברכת "העושה לי כל צרכי". והעיר על כך רבינו, כי רבים נוהגים לברך ברכה זו כלילה במוצאי יו"כ כשנעיל מנעלינו, כדעת הגר"א (הערות רבינו לספר מנהגי ארץ ישראל הלי יו"כ סעיף כ"ב, ועיין בהליכות שלמה, תפילה, פרק כ' ארוחות הלכה 68).

טלטול מנעלים של עור ביוה"כ

נשאל רבינו, האם מותר בטלטול נעליים של עור ביוה"כ, או שאסור, משום דרובי מוקצה מחמת שאינו ראוי להשתמש בהם בו ביום. והורה רבינו שמותר, כיון דיש אופנים שמותר בנעילתן וכגון ילדת בתוך ל' יום וכדו' (תשובת רבינו לר"א סגל).

שקבלתי היום בצום גדליה, נראה דיתכן דכיון שהעיקר הוא רק ער סוף קשורי האצבעות לכן מותר שפיר ג' פעמים כדרכו תמיד, אבל לא להוסיף להרחיץ בעור מקום חדש שאין זה כ"כ עיקר אע"ג שכן דרכו כל השנה, וגם ראיתי בבק' החיים סימן ד' אות י"ד שביים הכופרים ותשעה באב אין להם [לכוחות הטומאה] שליטה כל כך" (מנחת שלמה ח"ב סי' נ"ח אות כ"ח; כתבי הגאון רבי אביגדור נבנצל).

נעילת הסנדל לאחר הדלקת הנרות

במטה אפרים (סי' תר"ט סעי' ה') כתב האשה מדלקת ומקבלת יו"כ בהדלקה, וכן אם האישה מדליקת, ואסורים בכל הדברים שאסורים ביוה"כ אחר הדלקה וגו', ומ"מ י"ל שמותרים בנעילת הסנדל אף אם לא התנו כלל ועיי"ש באלף למטה ס"ה ד'. וי"ל דדוקא אם לא בירכה ברכת שהחזינו (שש"כ פרק מ"ד הערה מ"ו). ואמר רבינו דידן זה צ"ע שהרי נעילת הסנדל חמורה מאד, ולכן נראה לכאורה דכיון שלאחר קבלת שבת נאסר בכל השבוחים האסורים בבין השמשות, ה"ה ריש להחמיר בנעילת הסנדל (שמירת שבת כהלכ' - תה פרק מ"ד הערה מ"ו ותקונים ומלואים).

מראית עין בנעלים שנראות כעור

כתב רבינו: "נשאלתי אם מותר ללבוש ביוה"כ נעלים של קורפם אשר במראיתם הם דומים ממש לנעלים של עור, וכן חולה שמותר לנעול נעלים של עור אם צריך עכ"פ לחוש למראית עין כיון דלא מיכבד שהוא חולה ברגליו. וכן הורה רבינו לנכדו שרש"ק לו מנעלים ליוה"כ, כיקש ממנו לקחת מנעלים לבנים שהוא יכיר שלובשם ליוה"כ ולא מנעלים שחורים כפי שנעלים כל יום (רשימות נכדו הרה"ג אהרן גולדברג).

נטילת ידיים לחולה לאכילה

חולה שצריך לאכול ביוה"כ חייב לנטול את הידיים לסעודה כדין נטילת ידיים בימות חולין, כלומר עד לפירק היד ואין זה רחיצה של חנוגה (שמירת שבת הלכה פרק ל"ט ס"ק ק"א). לגבי נטילת ידיים ג' פעמים ביו"כ כשיוצא מברכה"ס כתב רבינו: "בתשובה למכתבו

האם חולים חייבין בזימון

בדין זימון בשלושה שצריכים לאכול ביום הכיפורים, כתב רבינו, דיש להסתפק בהואיל והמורה אמרה י'עניתם, אלא שמפני ההכרח הם צריכים לעבור ולאכול, אפשר דאין ראוי לקבוע יחד, ואף אם קבעו אלו אין זה חשיב קביעות, ואף דלא דמי כלל לסעודה המפסקת, סי' תקנ"ב סעי' ח' ובמ"ב ס"ק י"ש, מ"מ אין זה כ"כ פשוט, דבכה"ג שהיה שמה לצום ומצטער על ביטול המצוה, יש לעיין אם זה קרוי קביעות (שמירת שבת כהלכתה פרק ל"ט הערה ק"ה).

הזכרת יו"כ בברכה מעין שלוש

האוכל ביו"כ ומברך ברכה אחת מעין שלוש יוסיף ויאמר "וזכרנו לטובה ביום הכיפורים הזה" דעין סי' ר"ח במתה"ש"ן ס"ק י"ח שני טעמים, למה לא מזכירים של חנוכה ופורים במעין שלוש, ולפי שני הטעמים יש להזכיר של יוה"כ דאף שיי"א דכל שבכרדמ"ז אם שחכ להזכיר אין מברך ברכה בפני עצמה, אין מזכירין כלל במעין שלוש. (וביוה"כ כתב בפמ"ג סי' תרי"ח בא"א ס"ק י' דבשכח יעלה ויבוא לא יאמר ברכה בפני עצמה) שאני הכא דרק מפני הספק אין מברך בברכה"ז (שמירת שבת כהלכתה פרק ל"ט הערה ק"ו).

עליה לחורה לחולה שאכל

מי שאוכל ביוה"כ מחמת חליו שרשו"ת רע"א סי' כ"ז מסופק אם מותר לו לעלות לחורה במנחה אם אינו חל בשבת. ונראה שאם אכל פחות מכשיעור אע"ג דגם חצי שיעור אסור מה"ת מ"מ יכול לעלות לחורה גם במנחה כמו בשאר חנויות דבפחות מכשיעור חשיב מעונה (שש"כ פרק ל"ט ס"ק קט"ז, ועיין שם בחיקונים ומלואים מה שהוסיף רבינו).

פחות מכשיעור לחל"ב ביו"ר

השוואה "מלא לגמרי" משקין ביום כיפור חזיב ברת והשוואה פחות משיעור זה גמ' אסור מן התורה אך שטור מכירת. לפיכך נפסק בשריעה כי תר"ח סע' ה' שכאשר משקין את החל"ב נותנים לו "פחות מכשיעור" כדי להקליל חומרת האיסור (אלא אם כן מדובר בחולה שחזיב לאכול כשיעור).

האמת היא שהשיעור המדויק תלוי בכל אדם לעצמו. היינו מלא לגמרי שלג ולכן נפסק המנהג בברכה (שם) שכל חולה בדיק בעוב זיס כיפור את מלא לגמרי של עצמו (ע"ש את אופן המדידה).

היות שאין הכול בקאין באופן המדידה. הסכימו פוסקי דורנו שליט"א, שעד 40 סמ"ק נחלים (או 40 גרם מים) הינו פחות מכשיעור אצל אדם ביעור, וכך מורים היום לחללים לשתות עד 40 סמ"ק (אלא אם כן מדובר באדם קטן באיבריו, או גער בר מצוה וכו', שיתכן שמלא לגמרי שלג, קטן במעט משיעור זה).

באת לידע את הציבור חק' שקיימת בסיסית פלסטיק זה עפ"מי שקופה, (הנקראת בחנוניות "כוסית שניעמה" ומצויה בחנויות רבות), המכילה 37 סמ"ק בדיק, (1/4 OZ) כך שהחולה שהוחל לו לשתות פחות מכשיעור, ויכל למלא את הכוסית (עד למעלה ממשה) בלי כל צורך לערוך מדידות. כוסית זו מיוצרת באר"ב ע"י חברת OLOS ומספרה הקטלוגי 125P וצבעה שקוף (המספר, ושם החברה, מוטבעים בחזית הכוסית).

כמו כן, ניתן להשתמש בקופסת פילם שחורה מפלסטיק, קוראק או אנפא, שמכילה עד למעלה 35 סמ"ק.

לגבי מספר הכוסיות שניתן לשתות במשך היום, ומידות הזמן בין כוסית לכוסית, יש לשאול מורה הוראה.

לענין אוכלין (מוצקים), האוכל "ככחבת" הגסה ביו"ר חזיב ברת, ופסקו השריעה לחת לחולה עד כשני שלישי ביצות, והלכה למעשה מורן לחת לחולה עד כ' 30 סמ"ק. צריך כי מידת האוכלין נמדדת בנפת, ולא במשקל! (כלומר 30 סמ"ק, ולא 30 גרם).

לשם השוואה נציין, כי קופסת גפרורים סטנדרטית נפחה הייצוגי כ' 30 סמ"ק.

היות שקשה לחשב מידות נפת, ובניא להלן יחד נאמן יום רביעי ח' תשרי תשס"ח 13

יחד נאמן יום רביעי ח' תשרי תשס"ח 13

מספר דוגמאות: ביסקוויט גמיו (גדול) נפחו כ' 25 סמ"ק, ופחות מכשיעור הינו ביסקוויט אחר, ביסקוויט פחי בר "אוסס" כ' 18 סמ"ק, ופחות משיעור הינו ביסקוויט וחצי, פחי בר "הוד" (שוקן ללא סוכר) נפחו כ' 14 סמ"ק, פחי בר (קטן) של עלית כ' 13 סמ"ק, ולפיכך פחות מכשיעור 2 ביסקוויטים לחמית חושה מלאה (של אוסס) כ' 20 סמ"ק, ופחות מכשיעור כאחד וחצי. ופליים "הוד" (ללא סוכר) כ' 20 סמ"ק ופחות מכשיעור אחד וחצי, כיגלאן שמינית מלוחם (של ביגל ביגל בלבד, !!) עד 11 יחידות.

מדידות אלו נכונות לשנה תשס"ח, בשנים אחרות יחבנו שינויים. (אוב, יש לחשוש לטעות או שינוי עד כ' 10%).

פרוסת חלה או לחם, מלאים באוויר, ולכן הנפה שלהם גדולה. למשל, פרוסת חלה סטנדרטית (מחלה פרוסה) כ' 90 - 100 סמ"ק (ומשקלה 22 גרם), ופחות מכשיעור עד כשליש פרוסה, ופרוסת לחם פרוסה נפחה כ' 110 - 120 סמ"ק, ופחות מכשיעור הינו כרבע פרוסה. מה גם שהיות שהלחם אינו ישר, קשה לשער במדויק את נפחו.

אמנם, למי שמתקשה ללמוד ביסקוויט וצריך לאכול לחם רך, ישנה עצה לחדוש את הלחם או את החלה בחזקת לחם כוסית המדידה עד 3/4 מנבחה הכוסית, ולהשאיר את הלחם בכוסית מספר דקות עד שישאר כן ולא יתנפה שוב, ולאכול את הלחם במצבו החדש (ששיעור עד 30 סמ"ק).

אב, לפי זה לענין ברכה המזון וברכה אחרונה, בחצי פרוסת חלה או לחם, וכן בחצי מצה מוכנה, יש בהן כוית לשיטת חז"א (30 סמ"ק) וחז"ב בברכה אחרונה, ולשיטת הגר"א נאה אפילו בשליש פרוסה, ובביסקוויטים - כשני ביסקוויט-ים חזיבים בברכה אחרונה.

ניתן לקבל את הכוסית הנ"ל ללא תשלום (גם בכמויות גדולות למורי הוראה, או לקהילות חרדיות) מוקד חלוקה ארצי 03-5793263, לפרטים נוספים, ועודה במידות השיעורים: 03-5707918.

גמר התקופה טובה

בס"ד, תשרי תשס"ח
א. פורת

ארגון "בנקאות ופיקוח חלוצי" שניי קהל מחזיק חזק חסיד בעלזא בא"י טורה וסיוע לחולים וזקקים

מבצע חלקות מים בשטחים ליום הכיפורים

- גם השנה יזום הארגון חלוקת שקיות מים מיוחדות ממותקות ולא ממותקות, המכילות מים לפי השיעור בדיוק, לאלו השותים ביום הכיפורים את השקיות ניתן יהיה להשיג חינם אי"ה מצום גדלי תשס"ח במקומים להלן:
- ירושלים: במשרדי הארגון רחוב אהל יהושע 3, בשעות: 10.30-13.00, טל. 02-5381840.
- משפ ארלין, רח. דברי חיים 19, טל. 02-5379388.
- משפ קליין, רח. אבישעם ילין 11 וליד ביה"כ קרלין סטילן, טל. 02-5375992.
- משפ סופר, רח. סורוצק 5, טל. 02-5373712.
- משפ דייקן, רח. שמואל הנביא 79, כביסה ב', טל. 02-5821577.
- בית וגן: משפ פורסט, רח. עוזיאל 90 / מיכלין 5, לי סמא 02-6422720.
- רמת: משפ ברנר, רמת פולין 56/26, טל. 02-5375949.
- רמת: משפ מרקוביץ, טרף רמת 74/11 ליד ביהמ"ס אהל יוסף, טל. 02-5883319.
- רמת שלמה: משפ עזרא, רח. יהושע ברים 11, טל. 02-5712474 / 02-5713069.
- טלסטון: משפ בקושט רח. גורדן 23, טל. 02-5333322.
- בני ברק: משפ קוליסקי, רח. חוקן 5, קומה ב', טל. 077-9308817.
- משפ פאר, רח. רמון 16, שיכון יוקרה קיבוץ, כביסה א קומה א, טל. 03-6770889.
- טל. 03-6770889.
- משפ פיינבוש, רח. יהודה הנשיא 41, קומה ו', טל. 03-5708539.
- משפ רוס, רח. קושע 23, טל. 03-5819258.
- משפ אישי, רח. קושע 9, טל. 03-5708539.
- אשדוד: משפ פולק, רח. חסיבת הגן 22, טל. 08-3520817.
- משפ אישי, רח. מורקום 15, טל. 08-3540881.
- משפ קליין, רח. הא מור מייסד, טל. 08-3535576.
- בית שמש: משפ דומר, רח. חזקיהו 44, טל. 02-9923611.
- משפ רייכמן, רח. וידן 15, טל. 02-9923946.
- ברקת: משפ דייקן, שדות יתומים, טל. 02-9923946.
- קריית ספר: משפ חבירי, רח. נחמיה הנשיא 31, טל. 08-9741833.
- גבעתי: משפ כהן, רח. רבי סרפנ 20, טל. 09-8223946.
- משפ סטיין, רח. רבי עקיבא 12, טל. 09-8223946.
- ביתר: משפ ונגר, רח. רבי עקיבא 12, טל. 09-8223946.
- טל. 02-5600256.
- קריית גת: משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו 17, טל. 08-9602229.
- קריית מוצק: משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו 17, טל. 08-9602229.
- פ"ת: מרכז העדה החרדית, רח. חזקיהו 17, טל. 08-9602229.
- קריית הבעש"ט: משפ שכטר, רח. נחמיה הנשיא 38, טל. 03-9092948.
- בשעות הערב
- חיפה: משפ טייב, רח. חזקיהו 3, טל. 04-9412399.
- בשעות הבוקר: רח. חזקיהו 3, טל. 04-9412399.
- רחובות: קריית קרית שמואל, משפ טייב, רח. חזקיהו 3, טל. 08-9412399.
- טל. 08-9412399.
- אלעד: משפ טייב, רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 03-9092948.
- רמתיים: שכונת בה ביתר, משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו 17, טל. 04-9412399.
- צפת: רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 077-2052977.
- ספרת: רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 077-2052977.
- הרצליה: משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 08-9922910.
- ראשון לציון: קריית קרית שמואל, משפ טייב, רח. חזקיהו 3, טל. 03-9463244.
- בית שמש: משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 03-9092948.
- רמת: משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 03-9092948.
- ביתר: משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 03-9092948.
- טל. 08-9942346.
- ביתר: משפ גרינצ'ו, רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 08-9942346.
- חל צין: משפ לוי, רח. מקור ברנר 1/6, טל. 02-9979097.
- עמנואל: משפ לוי, רח. חזקיהו הנשיא 38, טל. 09-7921488.

בברכת ביה"ט: חיים מרדכי פריד - יו"ר הארגון

י"ט. אשה בהריון המדממת חייבת לשתות.

השאלות מתיר תוך לי ללילה לאכול בשאומרת צריכה אני שאלה

מעשה בילדת תוך לי יום ללידתה שנוצר לה סדק בפי הטבעת לאחר לידה, ולפי דברי הרופא חייבת לשתות 4-5 פעמים ביום כפ אחת של שמן פרפין - שהוא לא טעים, וצריך לשתות הרבה מים (כדי שהציצה תהיה רכה מאוד ויש שם פצע). כמו כן יש למרוח 4-5 פעמים ביום על המקום משחת "פורוסקורין". טיפול זה מחייב להיות מתמשך, אחרת יהיה צורך לניתוח. האם מותר לה לשתות פחות מכשיעור.

מעשה באשה שילדה ב"ג אלו במהלך הבדיקות לפני הלידה נתגלה אצלה ציסטה בשחלה בגודל 14 ס"מ, לאור דחיפות הבע' נותחה ביום ד' תשרי ניתוח לסילוק הציסטת בהרדמה מלאה. כיצד לנווג ביום צום כיפורים יש להוסיף שהיא גם מניקה.

ומעשה באשה שילדה בכ"ד אלול בניתוח קיסרי בשבוע 36 לאור עקבות של "סוקסמיה" (רעלת הריון) ויתר לחץ דם בערכים של 110-170 לאור הניתוח כ-24 שעות התדרדר מאד מצב ה"סוקסמיה" שהתבטא בתפקודי כבד גרועים וזרס סרומבינזימים (תאי דם), והיא שהתה במשך יומיים בחיזה לטיפול גמר, וקיבלה 10 מנות "פלסמה" (דם) ותרופות במינון גבוה כדי להשתלט על הסוקסמיה ועל איזון לחץ הדם. האם מותר לה לצום.

תשובה
נראה שבכל אחד מהמקרים האשה בסכנה ובנוסף לכך יש לצרף את שיטת השאלות שמות ל"ה הנ"ל הסוכר שחור לי יום מותר לה לאכול. אם אומרת צריכה אני לאכול. מעוברת שלפעמים קמה בבוקר ונתקפת ברע ולא מסוגלת להשתלט עלי, וגם נמצאת בחולשה, יתכן דמותר לה לאכול דהיי כעין עברה שוריה או אחוז בולמוס ובחצי שיעור אולי אפשר להקל. וצ"ע.

מעוברת שתקפוה צירים בחודש השמיני לפני יוב"פ והצירים הפסיקו. אם אין לפנייה רופא הדרך הטובה ביותר היא לקבל נולדים דרך ערזי. ואם אין לה את האפשרות לכך נלע"ך שתשתה תצאי שיעור, ושתיה זו מסתבר שתגרום שלא יגיעו צירים. ואם תרגיש סחרחורת וכדומה, גם תאכל תצאי שיעור.

מעוברת המקיאה ללא הפסק והיא בחודש השלישי אם יכולה לקבל נולדים דרך הוריד תעשה כך ואם לא תשתה מים עם תערובת דברים מרים. ואם לא יכולה נראה דאפשר להחיר לה שתיה פחות מכשיעור.

שאלה
אשה הסובלת מעקרות ואחרי הרבה טפולים הגיע יום הכיזין ביום הכפורים איך תעשה שדרי יום הכפורים אסור בתשמיש המטה?

תשובה
אם תוכל יש ליעץ לה לעבור את קו התאריך ותגיע למקום שעדיין לא הגיע שם יוב"פ או שכבר עבר יוב"פ.

הדריעה, תרופות כדי לתמוך את מעגל הזרם והלב, תרופות הגורמות להקאות וכו' מוכן מאלי שכל הטיפולים הללו חייבות להעשות מיד, וכן ביום כפורים וכן בשבת, ובדרכה מקרים לא ידוע מנת הרעל שנבלעה ובפרט אצל ילדים.

לפעמים חייבים גם ביום כפור להשקות את החולה בחלב, כדי לנסרל את החומר הרעיל, ולפעמים דרוש מזון לחולה כדי להביאו ולחזקו. בכדי שיוכל להתגבר על המחלה.

הכשת נחש ועקרב: מסוכנת מאד והתרופה גרמאנונה היא לקשור את מקום ההכשה במטרה שהרעל לא יתפשט בגוף. ופשוט שמותר לקשור אף בשבת וביוב"פ וחייבים לעשות זאת ואין זו מלאכה דאורייתא מאחר והקשר אינו לתמיד וממילא אינו של קיימא ופסור עליו וגם אינו קשר של אומן.

השוואה חלב לרפואה האם מוכר עליו?

וצ"ע אם יכרך "שהכל" על שתית החלב, שודי אסור לו להנות וגם אינו מוכין להנות מחלב כדרך שכולם שותים, אלא שכוונתו היא רק לנסרל את הרעל. ואולי על זה לא מברכים ברכת הגומלין? ובפרט שישנם פוסקים הסוברים שעל שתית מסוכן ביום כפורים לא מברכים יעוין שעה"צ ר"ך מ"א בשם הפמ"א. יעוין מה שהבאנו ב"הכנות ליום הקדוש" בתחילת הספר בשם מו"ח הגרי"ש אלישיב שלי"ס, אות י"א.

שאלה
א. אשה בהריון המדממת סיפות בודדות, והיא מבוהלת, האם חייבת לאכול או לשתות ביום הכפורים?

ב. אשה המדממת כשיעור וסר, האם חייבת לאכול ולשתות.

תשובה
הצום והדימום כשחברו יחדיו, הרי הם צירוף העלול ח"ו לסכן את חיי האשה והעובר גם יחד. ובמצבים קיצוניים עד למצב של הלם (שוק).

בחדשים הראשונים של ההריון, דימום וגם הקל ביותר עלול להביא להפלה, כמבואר בשעה"צ תקנ"ב ח"ל: בראשית ימי עיברה העובר חלוש ביותר ועצור או סיגוף קל מפסידו בודאי, ומסכן גם המעוברת לפיכך המיקל נשכר בלי ספק. עכ"ל. אמנם דברים אלו נאמרו רק לגבי שאר הצומות. אולם כשגם מדממת יש להקל גם ביוב"פ. ושרת הדין היא שעירוי נולדים וספיק. ונביא דבריו של רופא המופלג בחכמה ח"ל:

לעניות דעתי כל דימום בהריון והיה זה אף דימום קל מחייב שתיה ולעתים אכילה. דימום בהריון משמעותו הפלה מאיימת והמייבשות המלווה עם הצום, וכן הסכל והמתת שבעצם הצום עלולים להגביר את סכנת ההפלה. ככל שהדימום קשה יותר נשקפת סכנת יתר להריון והשתיה והאכילה חשובים יותר.

מאידך, יש להמליץ ולהורות לאשה למסע לבית החולים רק כאשר הדימום הוא יותר מוסת. במקרה של דימום פחות ניתן לחכות עד מוצאי יום הקדוש. בכבוד רב מנהל מחלקת נשים וילדות.

אין נחגים בדרך אויך בולכות פיקו"ג ואין חלקים כבוד לרב. אם המורה צריך לעיין ויש שם אחר הודיע לחשיב כמבואר במשנ"ב תרי"ז כ"ד.

ה. מקרים הנחשבים לפיקו"ג למרות שאין בהם מחלה בממש.

א. קטנה נומה. "למח לדיק". הערה ע"ט.

- ב. הסוטה במדבר. הערה קט"ו.
- ג. חידושו של ערוך השלחן. שאם לא יורד מהמטה. הוי ספק פקו"ג סעיף ו'.
- ד. אמרה פעמיים נמאה אני. הערה קכ"ז.

שבת שבתון-הרב זילברשטיין

- ב. מי אלו שמותרים לאכול למרות שאינם חולים?
- א. אשה שבה לא חלה ליוק כי אם ממנה. יעוין הערה כ"ו.
- ב. חוליות שפלה (ויזן לטות להתחילה משקה מר למנוע הדבקות) הערה קב ג'.
- ג. אם חקבל לזרים. (וכבר הוחזקה לכך) יעוין הערה א', והערה י"ט.
- ד. חויל העומד במשמר בשמש לוהטת. (ויקטה מים מריס) ס"ק י"ט.
- ה. רופא הלריך לנחל ואין לו כח אלא אם כן יאכל. יעוין הערה כ"ז.
- ו. [המשלח האשפז ויעוין תרי"ז יומא ס"א, ורמב"ם עבודת ירכ"ב ג' ז'.
- ז. אמות כפיה בעיפול נמרץ, אם רחמ העירות תרד בלום. סעיף כ"ז.
- ח. פתי רופאים אינם נאמנים?
- א. אינו שומר תורה ומצול כזה. סעיף ג'.
- ב. אחד כנגד שנים פרט למופלג בחכמה. סעיפים סט-סד.
- ג. יולדת ב' ימים לאקוונים. באומרת לריכה אני מנצי"ב תרי"ז י"א.
- ד. חולה-רופא כשג לו חוס. הערה ע'.
- ה. כנגד חולה. כי לא יודע מרת נפשו. סעיף ע"ו.
- ו. הגדרות של חולים הנחשבים לפיקו"ג יעוין בספר פקוד בשם סימן ג'.
- ישנם מחלות הכתובות בש"ס ובפוסקים: יעוין בספר "פקוד נפש" (לגרא"מ פייוולואן) שמה רפ"ב מחלות ר"ל, וכתב הפדמ"ג שב"ז משבצות ב' "כל מה שמחבר בסעיף זה והוא מגמרא, אין שרופא או חולה אומרים אין צריך אין שומעין להם, ששקר אומרים מאחר שבגמ' אמרו דיש סבה. ולא אמרינן נשתנה הזמן וכי' עכ"ל והוא חידוש גדול ונזכיר כמה מהמחלות.
- א. יולדת.
- ב. ירקוואל, להבת יעוין סעיף י"א.
- ג. הריחה. שברה שהריחה. וכל אדם שהריח וקטנו פניו.
- ד. לחוז בולמות - חולי האוזן מתמת רעבון, עד אילוצו עיניו. סעיף ס"ג.
- ה. אסיה. התבריא למרות שקיוב במלות. סעיף כ"ה.
- ו. חוליות. סעיף ס"ג הערה ק"ב ג'.
- ז. הפילה פעמיים. יעוין להלן הערה א'.
- ח. פחד. סעיף כ"ז.
- ט. זקן האש סעיף ט"ו.
- י. מחלות עינים. יעוין סעיף ו' וכל אחד מהמחלות הללו וכדומה יקנס חידוש בדברי חז"ל.

אכילה בשיעורים לחולים ביום הכיפורים

הרב ניסן מורגנשטרן, תלונאי

היות ויום הכפורים קרב ובא, ויש אלפי זקנים ותולים, מעורבות, יולדות ומינקות שיוזקו לאכול בו ביום שעורים — דהיינו מחות מכוכבת הגסק — אלפי הוראת הרופאים, מן הראוי, לכרז וללבוז נשא מחיבו זה, במישור הקלכתי רפואי ובמישור המעשי במעור מועד.

(הערת המערכת: הדברים דלהלן היו למראה עיני מו"צ מוסמך, שאישר לפרסמם, ובכל מקרה לגופו, ישאל כאו"א שאלת רב לפרטיה).

חלק ראשון – הפן ההלכתי

מעוף א' — מידות השיעורים:

כש"ע אר"ח ס"י תרי"ח סעיף ד' נאמר: כשמאכילין את העובדות או החולה, מאכילין אותו מעט מעט, כדי שלא יצטרף לשיעור. הלכך מאכילין אותו, כשני שליש בינונית.

גדולי הפוסקים שבכל הדורות, האריכו לזנוגר את השערים שקבעו ד"ר לפי המידות וההוגות בכל דור. ראה בארצות אנצילופדיה הלכתית הפואית (למחפז) א' שטיינברג ד"ר כרך ג' עמודים 528-531. המקור למעשה המקובלת כיום היא, שהה מוזן שבעות נחם שכל 30, וכנפח קופסת אפרורים רגל. אכל בשעור זה, אל קל לחזור ולבנות, אלא אם כן עברו שנים רבות מסוף האכילה האשונה לתחילת האכילה השנייה (שזה שעור כד אכלת פרס ע"פ מידת שבח הבלכות). להר"י גרינווט שליט"א פרס מ"ל סעיף (ח).

אמנם בשאלת שיעור כדי אכילה פרס ש מגוון רחב של דעות החל בדעה המחמירה ביותר הצריכה הפסקה של חשע דקנה עבור למצוינים 8,7,6,5,4 יקות עד לדעה המקילה ביותר המסתפקת בהפסקה של מקות כלבד.

אם נראה לקמן בחלק השני הפן המעשי שכאשר אנשים נכנסים, אין מגיעים כלל למצב שיש צורך לאכול משהם לאחר שצור כדי אכילה פנים.

שיעור השחית בשעורים הוא פחות ממכלול
השחית בשעורים. שונה אצל כל אחד ואחד, לכן
צוי שהחלה בידוק, אצל אפשר לפני יום הכיפורים,
אחר שיעורו של בלגור, ואלא מחליף משק,
ויואנו לחוד כל. ובידם הכיפורים ישתה כל פעם
צאת פחות משיעור זה. אצל בלגור כינוי, על שיעור
בין 40-45 גרם מים. (שמירת שבת כהלכתה שם
ע"פ כ')

סעיף ב' — מאימתי מתחילין לאכול השיעורים:

ליל יום כפור, בדרך כלל, אין צורך לאכול פסעמים יש צורך בשתיה, במקרה ואכלו מאד לא נכון, כעבור יום כפור. ראה לקמן חזן שני הפן המעשי. אמנם יכולים להיות מקרים, שיש להתחיל כבר בלילה בעצם השיעורים, וזה כמובן לפי הוראת הרופאים, נאמרים: עדות: הרב פאדוזה וצ"ל אב"ד תל אביב. הנהגה שרצה ביום מסתרה על כך ממר הרבנית ונענפלד (ישיא)

לגבי האכילה בבוקר, אנו מוצאים דברים בשם הרמב"ם ואויערבך וז"ל: "ספר שמירה שבת הלכותה (פ"ה ל"ט ס"ט): "נראה דחולה שאינו יכול ללכת כל היום, מוטב שיתחיל לאכול מהבוקר לפנות ממשעור, כיון שאם ימשך לצום, יצטרך אח"כ לאכול דראי שיצור שלם". וכן קובע בספר הליכות יצחק פ"ו סעיף ט', גם בספר: "שבת שבתוך הלילה" ו"ילברשטיין שליט"א בסעיף פא, מבאי בשם ספר "קול סופר" להגדיר סופר, שמשקל, שמכריז, יציג משמע שיערף להגדיר חצי יצטרך קודם הזמן שיגיע הסכנה, להקטין מעט, שלא יצטרך אח"כ ללכת אחר-כך.

מעיקר ג' — ומה גאב?

בספר נשמת אברהם לפרופ' א.ס. אברהם הי"ו ח"ד תאנ"ח סי' תר"ב סק"א הביא את דברי הגרי"י ונזכר שש"א שכדאי לחולה שצריך לאכול ביום הכתמים, לאכול אולי עשיר בקלוריות, ואז זכתן שמתקן בפתות מכשיר, או שיצטרך לאכול פחות פעמים ביום.

גם בספד "שבת שבתוך" להגד"י זילברשטיין
שליט"א בספרו קב בסוכות אור ד' תכ"ב, נראה
שחלקו היכול לאכול לחם יושבע שעה, ויכול לאכול
אחריה כמות כשר יושבע שתיים, אבל בשר, לא
למעט בכמות האכילה" (עפ"י האור שמה"פ י"ד
מהלכות מלאכות אסורות ה"ד) וכן כתב בספר "תורת
היחיד" פרק נ"ב סעיף ג' אות ה'.

חלק שני – הפן המעשי

[illegible]

משה א' — מזון עשיר בחלבון מן החי:

בבסיס של אכילת חמלה כיום הנפרדים למי
צורך בחלבון 2 ביצע 7,500 מספר 3 והוא
החלק מהתהליך 4 ביצע בשעה 12 בבוקר 1/2 ביצע
בשעה 10.00 ועוד 1/2 בשעה 13.00 ובישעה 16.00 את
הביצה של הציור לאכילה עם כל אכילת חצי
לשמות 40 גרם מים או כאן המקום להאריך
החשיבות הביצה בתזונה האדם נציל לא תאמין
של שיל שיהיה כביצה ביצה טובה המטען (בכמות
100 גרם) וגויש שבחורת התזונה חלבית הכיורה
משל כמכלול כליהו גם התזונה עשיר בשומן
החלבון הכיורים והשומנים בהרכב חזר במוח
לגבי חולים שיש להם בעיה עם אכילת ביצה
למח שיהיה

סעיק ב' — מזון עשיר בפחמימות:

מקור הפחמימה ברובו אפרורי. האפרור החמקני יאכלד תמרי מגדלה (סוג התמרים הדורסים) את העץ המרים לטנים וזה בשלפד 8000-9000 שנים. 1200-1400 שנים קודם לכן יצא לרחוק 40 גרם מים ו-100 גרם חמקני.

במקור זה לא נאמר כי בלסטון בשבט התמרי ונצחיה חסאי יטגשבו ברחובות הממשת מזה הפירות בשבתות מיוחדות. חל לרוב הריכוז בשבתם של התמרים ואמר התמרים משבט הממשי. שבת מאשרן על מפקדן ע"כ ואתמריהם פאוס לשבח. (תחכות) ע"כ ואתמריהם יטגשים בשבט התמרים ובמס' ברכות. (כ"ב) התמרי עשרו בפחממות ומקור וטובות, מנוגלים וטומנים.

סעיף ג' — מעון עשיר בשומנים:

לפי רש"י והעבר במטופלים, לא היה צורך להוסיף מעבר למה שהתורב בשני הסעיפים הקודמים, אבל מקורו מן השקלים מרובשים: צריך במזון נוסף להשיג את המלצה, והמלצה היא על פני השקד. השקלים הם מזון ושלם המכלי שונים 18% ופחות 169. מתן שקלים בשקד הוא 7 שקלים במעלה 14, אפשר להכלילם עם המליצה חומה הדקה, וכן להוסיף אותה 8.30 בקוביות 20 יבולות, שיש צורך ב-16.30 את ההקדמה. את השקלים אתם יכולים עם 40 גרם מים, חומים שקלים להם ללעוס אתם שקלים יכולים לבלול פני שקלים במקום מנת 7 שקלים.

נצי"ח שהרמב"ם מונה את השקדים כמבוכרים
ובפירות, והם עשורם מאדור גם במינליים ובפרט
שני המינליים החשובים סידר וברדל, וכן עשירים
ביוטמנים רבים.

סעיף ה' — השתיקה:

השתתף צריכה להיות מים בלבד, וכאמור לעיל
4-45 ימים באדם ביוני, המים יכולים להיות מופה
ו מים מיוזלים למע שרגל בכך, מים שעיבר סגור
הוא נשללים אפשר לשמור גם מים המים
הרגל בכך או מדיה

לגבי הכניסת השחיה, אין קבע לשחיה, וזה תלוי במזג האוויר ביום הכיפורים, ובאקלוס באזור הכניסה של החולה, ובמנהגי החולה עצמו ובמצבו ובגישו השחיתים הוא מים חמים או קרים במידה

לא מצי פירות כל שהם, כאשר הגרוע מכולם הוא
 יין ענבים שנשלל לחלוטין. שחיה מחזקה משבשת
 משה הסוכר בגוף וגורמת בעקבותיה צורך שתהיה
 רחוקה מהאלה. רב יעקב רמיה יוצא דופן.

סעיף ה' — תולים עם בעיות מיוחדות

חולים שיש להם בעיה עם אכילת ביצים, יכולים

לאכול מנה שקדים במקום חצי ביצה. (ראה סעיף ג'
לעיל בחלק המעשי.)

חולים שיש להם בעיית סוכר, נראה שפחות הסוכר במנה התמרים סבירה, בהתחשב שזהו הפחמימה היחידה ביום זה, בכל מקרה של ספק, שאלוהיכם יצוכם ברא המשפחה.

מע"ף ו' — שינויים אפשריים בדגם

ההגם המוצע הוא הצעה כוללת, והיא תהיה תלויה
בפרטים לפי הצרכים המיוחדים של כל חברה באופן
ספציפי. מנסיון העבר, הוא חורגים שלא ראוי צורך
לדאוג את כל המנות, ודילוג על חלק מהמנות כמו כ
ההאכלות איום נקשרים ונמצים לשונויים. אם
החברה מבקש לישון, יש לתת לו לישון כל הצורך ולא
להקטין אותו. כל מנת שיכלא את שמונה, אם החברה
מרגיש צורך בחסותה על כל מה שמונה לעיל ניתן
כמובן להוסיף מאותו מנות בדפרשים של חצי שעות
מאחר לא צריך להוסיף מוצרים של קמח וכן מתוצרת
בית ובוטאטא שלא מתוצרת תעשייתית. אם הרבנים
שבהם צרכים יגוררם כמסת מיוחד צורך באוכלה
נוספת, כך ששאר האוכל יוצא בתפסה.

ספר זה נכתב על ידי **ד"ר משה שטיינברג** ו**ד"ר משה שטיינברג**

[illegible]

מַעֲרָה — בְּקֶשֶׁר וְאִתְּדִים לִסֹּם

עבודת הציבור במסלופים: (02) 5861530, (02) 5861531
מנהל המטה: ד"ר אביגדור גולן, טל' 5861532

סיום. נאחז לקוראים, לחולים ולכל פור
שפה טובה, שנה בריאות ורווחה נחת שנה
כל משאלות לבנו לטובה, ונזכה במהרה
השלמה.

רבי ישראל פסח פיינהנדלר שליט"א

בליעת כדורי רפואה ביום הכפורים לסדר הוסת

זי סבת תשס"ז

לכבוד הרב גמליאל בן רבי אלחנן י"ה. בהקדמתו של רבי ישראל

אחדשדיט ושי"ת,

שאלת אם מותר לאשה לקחת כדורים ביום הכפורים כדי לסדר את הוסת שלה?

לא ברור למה היא צריכה לסדר את הוסת שלה, אבל נראה מדבריה שיש לה קשיים להכנס להריון שהרי אשה שאין לה וסת מסודר קשה לה להכנס להריון כי אינה יודעת מתי הבייץ שלה. אמנם מאידך חושבת שיום כפורים הוא יום חמור שהרי אסור באכילה ושתיה, וכדי לקחת כדורים היא צריכה לבלוע כדורים שזה נראה כדבר האסור ביום הכפורים כי שמא הוא בכלל אכילה.

יש כאן בעצם שתי שאלות, והיינו מצד רפואה בשבת או ביום הכפורים שהרי אסור לקחת כדורים לרפואה בימים אלא גזירה שמא ישחוק סממנים. ושאלה שניה היא אם מותר לבלוע כדורים ביום הכפורים.

הנה מצד שהיא רוצה להכנס להריון והיא לא מצליחה בגלל שהבייץ אינו מסודר, נראה לי שהיה מותר לקחת כדורים. וטעם הדבר משום שאין לקרוא לזה בשם בעלת מיחוש כיון שלא כואב לה שום דבר ופסק השר"ע סי' שכ"ח סעי' ל"ז שבריא ואין לו מיחוש יכול לקחת רפואות. ומה שהיא רוצה לעשות הוא שהוסת יהיה מסודר, וכיון שהוא ענין של הריון שלשם ענין זה היא רוצה לסדר הוסת, יש לומר שלא שייך לאסור מטעם שחיקת סממנים כי רק גזר במקום חולי וכאן אין לקרוא לזה מקום חולי. ודומה לזה כתבתי תשובה ופסקתי שמוותר לאשה ביום הכפורים לקבל זריקה כדי להכנס להריון.

אבל השאלה השניה היא ענין של בליעת כדורים, אם זה נחשב כמו אכילה ביום הכפורים שהרי גם חצי שיעור אסור מן התורה. אבל בשר"ת כתב סופר סי' קי"א כתב שחולה שאין בו סכנה אם צריך אוכלים שאין ראויין לאכילה או לאכול שלא כדרך הנאתו לרפואה למכתו מותר ודלא כהשגאת אריה סי' ע"ז ע"ש, והר"ד

רמז

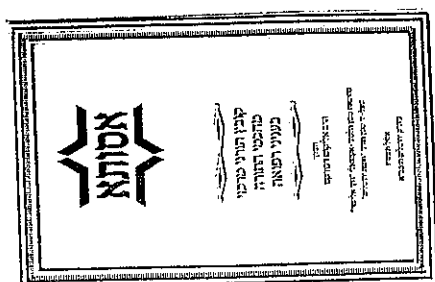
אסותא

בספר כף החיים סי' תר"ב סי' כ"ק. ובליעת כדורים ודאי נחשב שלא כדרך הנאתו ולכן הדין הוא שה מותר.

לבן אם הוא ענין חשוב כמו להכנס להריון יש לסמוך על דברי השר"ת כתב סופר הנ"ל, וכאן אין חשש של רפואה ביום הכפורים וכמו שבאורנו.

ואסיים בברכה נאמנ,

ישראל פסח פיינהנדלר





דף עט"א צביר מהרי" - לא מיתבא דעתיה
מה הוא שיעור "כמלא לוגמיו"?
במאמר זה נעסוק בהלכה הבאה שכתב היישובלחן ערוך¹ (א"ח סי' תרי"ב סעי' ט'):
"השוותה ביום הכיפורים מלא לוגמיו (ומ"א: פירוש מלא פיו), חייב; ומשעריה בכל
אדם לפי מה שהוא, הגדול לפי גדלו והקטן לפי קטנו; ולא מלא לוגמיו ממש, אלא
כדי שישלכנו לצד אחד בפיו ויראה כמלא לוגמיו, והוא **פחות מרביעית באדם**
בינוני".

הלכה זו נפסקה לאור דברי גמרתנו, כי שיעור השתייה עליו מתחייבים ביום

הכיפורים הוא "כמלא לוגמיו".

שיעורי אכילה ושתייה ביום הכיפורים: ביום הכיפורים אסור לאכול ולשתות.
אולם, ככל דיני אכילה ואיסורי אכילה שבתורה, אין עונשים על אכילה או שתייה
מועטת, כי אם שיעור מסוים. שיעור זה שונה מיתר שיעורי אכילה ושתייה
שבתורה. בעוד שיעור אכילה לגבי מצוות ואיסורי האכילה הוא "כזית", וכגון,
האוכל איסור וענש אם אכל "כזית", הרי ששיעור אכילה ביום הכיפורים הוא
"ככזבת" - מעט פחות משיעור "כביצה". בעוד ששיעור שתייה הרותח הוא "רביעית
הלוג", הרי ששיעור שתייה ביום הכיפורים אינו קבוע, אלא תלוי בגודל חלל הפה של
האדם השותה; טעם הדבר, לפי שאיסור שתייה ביום הכיפורים נובע מחובת העינוי
ביום זה, "וענייתם את נפשתיכם", וחכמים קיבלו מדור דור, כי אדם מפגי את
העינוי על ידי שתייה בשיעור זה.

"לוגמיו" הם הלחיים ו"תפארת ישראל", כאן בראש הפרק. "מלא לוגמיו" הוא שיעור משקה
בנפח של כל הפה. "כמלא לוגמיו", אומרת גמרתנו, הוא שיעור משקה בנפח של
מחצית חלל הפה, כפי שמגדיר הרמב"ם (פירוש המשניות), "שישתה כל כך שכשמסלק
אותו לצד אחד מפיו, היה אותו חצי בולט וגראה". ה"משנה ברורה" (שם, סי' כ"ח)
מבאר את הדברים: "ידלא בעינן שיהא שני הלחיים מלאין משקה, אלא די שיהא
אחד מלא ובולט, אלא שאז יראה ממלא כאלו שניהם מלאין". כלומר, צד אחד של
הפה גדוש עד כלות במשקה, ובמצב זה תופחת גם הלחי השנייה.

המבקש לדעת כמה הוא שיעור משקה "כמלא לוגמיו" של אדם ממוצע, מתורעד
לדברי גמרתנו האומרת, ששיעור כמלא לוגמיו של אדם ממוצע הוא "פחות
מרביעית".

כמה הוא שיעור זה של "פחות מרביעית"? בירור הדבר חיוני לחולים שצטוו
לשתות ביום הכיפורים על ידי רופאיהם, שכן, אף על פי שנפסק להלכה כי יש
איסור מהתורה גם בשתיית פחות מהשיעור הנקוב ויחצי שיעור אסור מהתורה², אין
איסור זה שורה בחומרתו לשתיית שיעור, ולפיכך נחוץ לדעת מה הוא שיעור "מלא
לוגמיו".

ובכן, לגבי שיעור "רביעית הלוג", עסקנו בהרחבה במאמר "רביעית של תורה,
הפולמוס ועילותיו" (נשא בראש חודש, גיליון 155). יש הסוברים כי שיעור רביעית הוא 86
גרם, ויש שהגדילו את הכמות, ולדעתם שיעור רביעית הוא 150 גרם. מאחר שלגבי
שיעור איסור השתייה ביום הכיפורים יש להלך לחומרא, הרי שלגבי יום הכיפורים
נוקטים ששיעור רביעית הוא 86 גרם.

כמה הוא שיעור "כמלא לוגמיו" של אדם ממוצע, עליו אמרה הגמרא כי הוא "פחות
מרביעית"?

מדברי הר"ן עולה, כי השיעור הוא "פחות מרביעית מעט". מאידך, הרא"ש (נפסחים פ"י
סי' י"ח) ובעלי התוספות (נפסחים קמ"א, קמ"ב: עידיבין עט"ב, כתבן, כי שיעור "כמלא לוגמיו"
הוא "רוב רביעית" (ראה "ביאור הלכה" סי' רע"א סעי' י"ג ד"ה "רוב")³.

עדיין אין ברור השיעור המדויק, שהרי "רוב" יכול להיות 51%, 70%, או 89%.
להלכה נקטו הפוסקים לחומרא מחמת הספק, ולפיכך, לגבי יום הכיפורים נוקטים
כי שיעור "כמלא לוגמיו" הוא מעט יותר ממחצית רביעית. ה"רוב" הקטן ביותר.
שיעור זה הוא 43 סמ"ק, והגר"י קנייבסקי זצ"ל כתב ("שיעורין של תורה"), כי לכל הדעות
40 גרם אינו שיעור "מלא לוגמיו".

חשוב להדגיש, כי חולת הזקוק לשתות כמות גדולה מ-43 גרם, עדיין יקפיד, אם ניתן
הדבר מבחינה רפואית, לשתות כמות המוגדרת כ"רוב רביעית". לפי אותן שיטות
וירמלא לווחיו היה רחוק גדולה יותר מ-43 גרם.

דף עט"א צביר מהרי" - לא מיתבא דעתיה
מותר לשתות מים ביום הכיפורים?

מפליא ביותר לגלות שיש מהפוסקים שדנו, אם שתיית מים ביום הכיפורים אסורה
מן התורה!

כמבואר בסוגיותנו, איסור אכילה ושתייה ביום הכיפורים נלמד מצווי התורה
וענייתם את נפשתיכם⁴ ודרשו חז"ל, כי על האדם להמנע מאכילה בשיעור
"ככזבת" - תמר גדול, ומשתייה בשיעור "כמלא לוגמיו" (ראה בהרחבה בגיליון זה, במאמר
"מה הוא שיעור לוגמיו?"), כדי לענות את נפשו.

ברי לכל, המים הם צורך בסיסי לאדם, ובלעדיהם אין לו קיום. ברם, נחלקו
הפוסקים כיצד להגדיר את פעולת המים בגוף ואת התהליך שהם עוברים בו.

המזון הכנס לגוף האדם מכיל יסודות תזונתיים רבים, המתפרקים במערכת העיכול
על ידי מצעים המצויים בה ומועברים למערכות הגוף. גם משקאות, כגון, יין וחלב,
מכילים יסודות תזונתיים רבים המזינים את הגוף.

מה לגבי מים?

בין ספרי חז"ל בולט ספר תשובותיו של רבי יעקב חאגיז, שכתב כראש ישיבה
בירושלים לפני כשלוש מאות וחמישים שנים, ואת תשובותיו קיבץ בספר "שו"ת
הלכות קטנות". באחת מתשובותיו (ח"ב סי' רפ"ב) הוא דן בשאלה שהוצגה בתחילת
המאמר, האם השותה מים ביום הכיפורים חייב כרת, והוא אכן מצדד, כי מאחר
שבמים אין יסודות תזונתיים המועברים אל מערכות הגוף, יתכן שאין המים אסורים
בשתייה מן התורה, אלא מדברגן. לפי דבריו, חולת הזקוק לשתות ביום הכיפורים,
ישתה מים ולא משקה אחר; שהרי אם קיימת אפשרות, ודאי עליו להמנע מלעבור על
איסור תורה.

את שיטתו הוא מבסס על דברי הרמב"ם (פירוש המשניות עירובין פרק ז) המסביר, כי אין
עושים "עירוב תחומין" במים, מפני "שהמים הן להוליד המזונות למקומות
הצרכים, ואין בהם אלא הרחקת הניק, הוא הצמא, אבל תועלת הן אין בהם כלל".
הרי לנו, כי המים חסרי ערך תזונתי ונעייש מה שזן להוכיח מסוגיותנו.

המים מסיירים עינוי נפש: דברנו המחדשים עוררו סערה בין הפוסקים, שרובם
ככולם יצאו חוצץ לדחות את דבריו. ביניהם נמנה בעל "שער הזקנים" (בית מלא ס"י
י"ט), התמה וטוען, כי אף על פי שהמים אינם מזינים, מיהו זה אשר יש בכחו לומר, כי
שתיית המים אינה מסירה את עינוי הנפש עליו צטוונו ביום הכיפורים?

הגאון ממונקטאש זצ"ל (שו"ת "מנחת אלעזר" ח"ד סי' כ"ח) אף חולק על עצם הנחתו של רבי
יעקב חאגיז. הוא מסביר, כי "ידוע לחכמי הרופאים והכעמיע וכו' שהם ביום
הרבה חלקים ממזיז דמיון האדם, וגם יש הרבה ממעיינות מים שיש בהם חלקים".
ברי, אפוא, כי המים מכילים חלקים רבים המזינים את גוף האדם. ברם, מאחר
שאדם רגיל אינו מתייחס כך אל המים, ובעיני רבים אינם נחשבים כ"אוכל", לפיכך
הורו חכמים, כי אין להשתמש בהם לעירוב תחומין, מפני שדעתו של אדם היא
הקובעת אם המאכל בו הוא משתמש לעירוב חשוב בעינוי כדי לקבוע מקום שבו
במקום בו הוא מניח את העירוב. אולם, לעניין יום הכיפורים, האיסור נקבע לפי
האמת, ודאי ששתייתם אסורה מן התורה.

אכן כך נוקטים הפוסקים להלכה, כי דין המים כשאר המשקים וראה בספר "שבת שבתון"
עמ' ר"ח.



מכון יד יהונתן

י"ש כ"ק מרן הגה"צ רבי משה הלברשטאם זי"ע חבר הבר"צ
בנשיאות התנו האון רבני מתתיהו דייטש שליט"א רב שכונת רמת שלמה
בית הוראה • מרכז לדיבור לאור ההלכה • קצוות עוררת וגמ"ח

רה"מ מאיר חדש 2 כיכר חזון איש * תד. 5513, ירושלים 91054 * טל' 02-5715727 פקס' 02-5715726 * yadr@actcom.co.il

בס"ד

סיכום פסקי הלכות על פי שיעורי מורנו הרב שליט"א לפני רבני ומוצי"י בית ההוראה "מכון יד הרמה" בעניני ודיני חולה בראש השנה ויום הכיפורים וסוכות

ראש השנה

זמן תקיעת שופר, טעימה ואכילה לפני התקיעות.

- א. מותר לחולה לשתות ולאכול פירות ושאר תבשילים, או לאכול פת או מזונות פחות מכביצה לפני תקיעת שופר.
- ב. אם נזקק לאכול סעודה קבועה [דהיינו פת או מזונות יותר משיעור כביצה] יתקעו לפניו תקיעת שופר בבוקר קודם האכילה.
- ג. אשה חולה, מותרת לאכול סעודה קבועה לפני התקיעות, אם קשה לסדר שתשמע התקיעות לפני כן.
- ד. בשעת הצורך, מותר לתקוע תקיעת שופר עבור חולה אף בג' שעות הראשונות ביום. [ויכול הבעל תוקע לכוין שאינו רוצה לצאת בתקיעות אלו, ואז יברך החולה הברכות בעצמו].
- ה. חולה שיש בית כנסת או מנין מתפללים סמוך לו, ויש לפניו ב' אפשרויות, או להשתתף ולשמוע שלושים תקיעות הראשונות [הנקראים תקיעות דמיושב] בלבד, או להשתתף רק בתקיעות שתוקעים על סדר תפילת מוסף [הנקראים תקיעות דמעומד] עדיף שישתתף בתקיעות דמעומד.
- ו. אם אין לו אפשרות [או כוח] לשמוע ק' קולות, ישמע ל' קולות. ואם אי אפשר לו לשמוע ל' קולות, ישמע לפחות י' קולות, שהם תשר"ת תש"ת תר"ת.
- ז. חולה לב וכדומה, שאסרו עליו הרופאים לתקוע בשופר, אם עבר ותקע, יש כאן עבירה, ואין כאן מצוה.

התפילות בראש השנה.

- א. חולה שאין לו כוח להתפלל שחרית ומוסף, יתפלל שחרית.
- ב. אם אין לו כח להתפלל מוסף, יתפלל לפחות הפסוקים של מלכויות, זכרונות, שופרות. [ועכ"פ ג' פסוקים ממלכויות זכרונות שופרות].



מכון יד הדרחון

ע"ש ב"ק מרן הגה"צ רבי משה הלברשטאם זי"ע חבר הבר"צ
בנשיאות חתנו הגאון רבי מתתיהו זיטש שליט"א רב שכינה רמת שלמה
בית היצאה • מרכז לרפואה לאדם והליכה • קצוות צורה ואג"ח

רח' מאיר חדש 2 כיכר הזון איש * ת.ד. 5513, ירושלים 91054 * טל' 02-5715727 פקס' 02-5715726 * yadr@actcom.co.il

יום הכיפורים

אכילה, טבילה, וידוי, הטמנה, בערב יום כיפור

- א. חולה שאינו מתענה ביום כיפור, מצווה אף הוא באכילת ערב יום כיפור (אם קשה לו האכילה יש לסמוך על המצדדים, שחולה אינו מצווה בזה).
- ב. אם אינו יכול לטבול במקווה בערב יום הכיפורים, ישפכו עליו ט' קבין מים, שהם 23 ליטר (ואפשר להקל ב-16 ליטר). אופן השפיכה: ללא הפסק מעל ראשו כנגד גופו כאשר שתי ידיו נגד לבו ברפיון. עכ"פ מועיל, כשזורם זרם מים רגיל של מקלחת למשך כארבע דקות.
- ג. יתודה בערב יום כיפור בעמידה, ובשעת הצורך מותר לחולה לסמוך על איזה דבר ולהתודות.
- ד. מותר להטמין בערב יום כיפור חמין לצורך חולים שאין מתענים.

חולה ביום הכיפורים, גדרו והלכותיו.

- א. חולה, חייב להתייעץ עם רופאו האישי (שמכירו היטב, ועדיף רופא שומר מצוות) בשאלות כגון: (1) אם מותר לו לצום ביום הכיפורים. (2) אם הוא מוכרח גם לאכול, או שמא די לו בשתייה בלבד. (3) אם התזונה או השתייה יכולים שיהיו ע"פ ה"שיעורים" המובאים בהמשך. (4) מהי כמות הנוזלים או האוכל שהוא זקוק להם במשך יממה זו. (5) ההכרח בלקיחת התרופות ביום הכיפור. לאחר ההיוועצות ברופא יעשה שאלת חכם כיצד לנהוג הלכה למעשה.
- ב. אין להסתמך על הפסיקה שקיבל בשנים קודמות, וכל שנה חייב לשאול מחדש את הרופא והרב כיצד לנהוג.
- ג. הואיל ואינו דומה מקרה אחד למשנהו, וכל חולה או חלש הוא מקרה בפני עצמו בהתחשב בנתונים הרפואיים האישיים, לכן חובה עליו להתייעץ עם רופאו האישי לפני שאלת הרב. הוא הדין, לגבי מעוברים בכל חודשי ההריון, יולדות ומיניקות, עליהן להתייעץ עם הרופא והרב בקשר לצום. (כן קיבלתי ממו"ח עמוד ההוראה מרן הגר"מ הלברשטאם זי"ע).
- ד. חשש של טירוף הדעת, מחמת הצום, דינו כחולה שיש בו סכנה, ומותר לו לאכול ולשתות לפי הוראת הרופא.
- ה. חולה שספק אם הוא מסוכן, ואין שם רופא לשאלו, ספק פיקוח נפש להקל, ומאכילין אותו לפי הצורך וההכרח.
- ו. חולה שאומר צריך אני לאכול, מאכילין אותו. הוא הדין אפילו לא אמר כן, אלא רק אחרי ששאלו אותו על כך וגם אם דעת הרופא נוגדת את . אך יש להזכיר לו מקודם [באופן שאין חשש שיבהל ויפחד מזה] שהיום יום הכיפורים. [ואף אם הרופאים משערים בדעתם שהאכילה תזיק לו, אבל הדבר לא ברור להם, מאכילין אותו. זולת כשהם יודעים בבירור בטיב המחלה וקובעים בהחלט שהאכילה תזיק לו, שומעים לרופא].
- ז. אף הבריא שקיבל חום גבוה ביוהכ"פ כ-39 מעלות, או עילפון, חולשה גדולה, כשמוטל במטה ואינו יכול לירד ממנה, סחרחורת קרוב לעלפון, ורואים פניו משתנים, או שנחלש ונראה לרוב בני אדם הסובבים אותו שהוא מסוכן, מאכילים אותו מיד בשיעורים אם מספיק בכך. [לפעמים צריך יותר מזה, והכל לפי המצב והענין].



מכון יד יהודה יחזקאל

ע"ש כ"ק מרן הגה"צ רבי משה הלברשטאם זי"ע חבר הבר"צ
בנשיאות התנועה האון רבי מתתיהו דייטש שליט"א רב שכונת רמת שלמה
בית הרצאה • סדרה לשיאן דאור המלכים • קרנות עירוניות

רח"ו מאיר חדש 2 כיכר הזון איש * תד. 5513, ירושלים 91054 * טל' 02-5715727 פקס' 02-5715726 * yadr@actcom.co.il

- ח. וכן חולה שהרופא אמר לו שיכול לצום, אבל באמצע הצום חלה הרעה במצבו, ומרגיש חלישות גדולה, ואין כאן רופא להכריע אם יכול להמשיך הצום, חייב לאכול מיד כנ"ל.
- ט. חולה שחייב לאכול ביוכ"פ ומחמיר על עצמו להתענות, עליו נאמר: "אך את דמכם לנפשותיכם אדרוש", ואין בכך מדת חסידות כלל, וזו היא עבירה גמורה. ומצוה על גדולי ישראל וחכמיו להיות נוכחים בשעת האכלתו אם יש חשש שלא יאכל.
- י. חולה שהותר לו לאכול ולשתות בלא שיעורים אסור בדברים שאינו אוכלם לצורך תזונתו אלא לתענוג והנאה בלבד.
- יא. חולה שהרופא קבע שאם יצום כמה שעות יצטרך בודאי אחר כך לאכול שיעור שלם, מוטב שיתחיל לאכול מיד בבוקר פחות מכשיעור.
- יב. חולה האוכל ביום הכיפורים אינו עושה קידוש לפני האכילה.
- יג. חולה שאוכל פת ביום הכיפורים, נוטל ידים לסעודה כהרגלו כל השנה עד לפרק היד.
- יד. וכן נוטל מים אחרונים כהרגלו.
- טו. כמה חולים שאוכלים במקום אחד יזהרו שלא יתחייבו בחובת זימון. [כגון שיאכלו בזמנים או בחדרים שונים].
- טז. בברכת המזון אומר יעלה ויבוא ומזכיר יום הכיפורים הזה. וכן מזכיר יוהכ"פ בברכה מעין שלש.
- יז. לפני האכילה טוב שיאמר: "הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה ושתיה ביום הכיפורים, כמו שכתבת בתורתך, ושמרתם את חקותי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם אני ה'". ובזכות קיום מצוה זו, תחתום אותי ואת כל חולי עמך ישראל לרפואה שלימה, ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב ועניתם את נפשותיכם, כן יהי רצון, אמן".
- יח. מותר לחולה לאכול גם בפרהסיא.
- יט. חולה שאסור לו לצום ביום הכיפורים, אל יסגף את עצמו בהזנה מלאכותית, אלא יאכל וישתה לפי הנחיית הרופא והרב, וכנ"ל.
- כ. חולה שאוכל רגיל יכול לעלות לתורה בשחרית [ונכון שלא יקראוהו לחמישי ששי ומפטיר]. ואם אוכל פחות מכשיעור יכול לעלות לתורה בין בשחרית ובין במנחה.
- כא. אדם חלש, וקשה עליו הצום, ובמידה וילך לבית הכנסת יצטרך לאכול או לשתות בשיעורים, ואילו במנוחה כשישכב בביתו יוכל לצום כל היום כהלכה – חייב לישכב בבית, ולא יתפלל בציבור. [ואפילו כדי להימנע פעם אחת בלבד משתיה פחות מכשיעור, למי שהותר לו שתיה פחות מכשיעור, עדיף טפי לישכב בבית ולא להתפלל בציבור].
- כב. חולה שאין בו סכנה, [שזקוק ללקיחת תרופות, עפ"י הוראת הרופא והמו"צ] מותר לו לבלוע גלולות תרופה שטעמן מר. אבל אסור לו לשתות מים להקל על הבליעה. ואם מוכרח לשתות מים עמהן, יערב במים דבר מר שיפסל מהנאת החיך. – ואם אין טעמן מר, יעטפן בנייר ויבלענה בעטיפתה. [וקפסולה לא נחשב כעטיפת נייר לענין זה].



מכון יד הורמיה

ע"ש כ"ק מרן הגה"צ רבי משה הלברשטאם זי"ע חבר חבד"צ
בגשיאות חתנו הגאון רבו מתתיהו דיוטש שליט"א רב שכונת דמת עולם
בית היראה • מרכז לימודי אורח החיים • קניית עזרה וגיבוי

רח"מ מאיר חדש 2 כיכר הזון איש * ת.ד. 5513, ירושלים 91054 * טל' 02-5715727 פקס' 02-5715726 * yadr@actcom.co.il

"שיעורים", גדרו, פרטיו והלכותיו

- א. אף שאסור מן התורה לאכול ולשתות אפילו משהו ביוהכ"פ, אך אין חיוב כרת אלא באוכל שיעור של "ככותבת" ושתיה "כמלוא לוגמיו", תוך זמן של "כזית בכדי אכילת פרס". לכן, ישנם מצבים של חולים שעפ"י הוראת ופקודת הרופא והמו"צ מספיק להם לאכול או לשתות [הכמות הנצרכת להם במשך היום] רק פחות משיעורים אלו, ובאכילה ושתיה כזו לא נעקרה התענית לגמרי.
- ב. שיעור "אכילה ככותבת" הוא נפח של כ-30 סמ"ק מים.
- ג. שיעור "שתיה כמלוא לוגמיו" הוא נפח של כ-40 סמ"ק מים באדם בינוני. (מן הראוי לכתחילה שימדוד החולה עצמו שיעור מלא לוגמיו שלו לפני יו"כ"פ, שימלא פיו מים כדי הבלטת לחי אחת, ויפלטם לתוך כלי עם מדידה, וביו"כ"פ ישתה פחות מכמות זו בכל פעם שיצטרך).
- ד. שיעור "כדי אכילת פרס" הוא תשע דקות (ולעת הצורך מקילים בפחות מזה).
- ה. השיעורים נמדדים לפי נפח, לכן צריך החולה להכין לעצמו כוסית קטנה עם המידות הנ"ל, בערב יום כיפור, וכל התכולה שנכנסת בתוכו זה הוא השיעור המותר לו (ואל יסתמך לשער לפי אומדן דעתו כי בקל יוכל לטעות בזה).
- ו. מותר לשקול ולמדוד שיעורים אלו ביום הכיפורים. אך טוב ורצוי לעשות זאת ערב יום הכיפורים.
- ז. אין אכילה ושתיה מצטרפים לשיעור אחד.
- ח. נמצא, שחולה שמותר לו לאכול ולשתות רק בשיעורים, יכול לאכול כמות אוכל של כוסית המכיל 30 סמ"ק נפח מים, ולשתות כמות נוזלים של כוסית המכיל כ-40 סמ"ק נפח מים, ולאחר תשע דקות מסוף האכילה הראשונה יכול לאכול שוב עוד הפעם את השיעור הנ"ל. וכן לגבי שתיה.
- ט. חולה, אשר לפי חוות דעת הרופא לא די לו "שיעורים" אלו – הנה, לגבי הנוזלים [שתיה], אפשר לצמצם לו זמן ההמתנה בין שתיה לשתיה כפי הצורך ההכרחי, 8 דקות, שבע דקות, וכן הלאה, עד ל-2 דקות. ואם גם זה אינו די לו, ימתין זמן מועט [כשיעור שתיית רביעית] בין שתיה לשתיה. ואם עדיין זה אינו מספיק עבורו, ישער עד שיעור של 56 גרם משקה. ואם גם זה עדיין אינו מספיק, ישער עד 80 גרם משקה. ואם גם בכך אינו מסתפק, שותה רגיל כדרכו. – והכל כמובן רק עפ"י הכרעת הרופא והרב.
- י. וכן לענין כמות האוכל, אם לפי דעת הרופא לא די לו ב"שיעור" הנ"ל, – אפשר להוסיף עד 38 סמ"ק, ואם גם זה לא די לו, יצמצם בזמן ההמתנה בין אכילה לאכילה, כנ"ל. ואם גם בזה לא די לו, יאכל כהרגלו. – והכל רק לפי הכרעת הרופא והרב.
- יא. היתר אכילה ושתיה פחות מכשיעור, הוא רק בכמות שהרופא והרב ציוו עליו לאכול ולשתות, אבל אין לאכול ולשתות סתם ככה יותר מכמות זו אפילו פחות מכשיעור. [אמנם ישנם הרבה מקרים שהרופא בעצמו אומר שאינו יודע לכון במדויק כמה שיעור הנוזלים או האכילה שהוא זקוק להם].
- יב. וכן צריך החולה לקבל הוראת היתר הן על השתיה והן על האכילה. כי בהרבה מקרים מספיק לו רק שתיה.
- יג. הגדרת אוכל ומשקה לענין השיעורים – כל דבר קרוש ויציב, כמו חמאה גבינה וכדומה, נחשב כאוכל. ודבר נוזל כמשקה, נידון כמשקה. ויש כמה דברים שדנו בזה הפוסקים, וצריך להתייעץ עם רב ומו"צ בכל פרט.
- יד. השורה פת או עוגה ושאר מאכלים במשקה, הרי כל הנוזל הנבלע בפנים נחשב כמאכל, ומצטרף לשיעור של 30 גרם. כמו כן, כל הממרחים המרוחים על המאכל [אף שמצד עצמו הוא נוזל] דינו כאוכל ומצטרף לשיעור של שלושים גרם. [וראוי ליזהר שגם בתוך פיו לא יבלעו המשקה בתוך האוכל, כאשר אוכל ושותה בבת אחת].
- טו. חולה האוכל בשיעורים, אינו מברך ברכה ראשונה רק פעם אחת בתחילת אכילה או שתיה הראשונה, ואינו חוזר ומברך שנית כל זמן שלא הסיח דעתו ולא שינה את מקומו מהאכילה והשתיה. וכן לא יברך ברכה אחרונה. [ובמוצאי הצום כשיאכל כשיעור גמור של ארבעים וחמש גרם יוכל לברך ברכה אחרונה על הכל].



מכון יד יצחק

ע"ש כ"ק מרן הגה"צ רבי משה הלברשטאם זי"ע חבר הבר"צ
בנשיאות התנועה האון רבו מתחילו חינוש שליט"א רב שכונת רמת שלמה
בית חורב • מרכז לימודי יאיר הר"ב • קריית עזריאל ובנין

רח"מ מאיר חדש 2 כיכר הזון איש * תד. 5513, ירושלים 91054 * טל' 02-5715727 פקס' 02-5715726 * yadr@actcom.co.il

חגיגה ונעילת הסנדל בחולה

- א. חולה, אף שאין בו סכנה, מותר לו להתרחץ, כשהרופא אומר שהוא זקוק לכך לצורך בריאות גופו.
- ב. מי שנתקף בכאבי ראש ביוהכ"פ ומצטער מזה מאוד עד שנחלש כל גופו עקב כך, או נופל למשכב, מותר לו לשטוף ראשו במים צוננים להקל הכאבים.
- ג. הסובל מטחורים וזקוק לשבת במים חמים כדי לשכך כאביו, רשאי לעשות כן ביום הכיפורים.
- ד. חולה שאין בו סכנה, והצינה קשה לו, או שיש לו מכה ברגלו, וקשה לו ללכת בלי נעלי עור, מותר לו לנעול נעלי עור. אבל אם יכול להתאים לו נעליים נוחות שאינם מעור, יעשה כן.
- ה. אם יש לו כאבי רגליים חזקים, מותר לו לשים מדרסים בתוך נעלי הגומי אף אם המדרסים מצופים בעור.
- ו. חולה שהותר לו לנעול נעלי עור, רשאי ללך בזה אף אם אין חוליו ניכר. אולם ימנע בהילוך שלא לצורך.

סוכות

סוכה, נטילת לולב, לחולה ומשמשו

- א. חולה, אף שאין בו סכנה, וקשה עליו הישיבה בסוכה, פטור מן הסוכה. כזית ראשון בליל ראשון של חג, חייב (להרבה פוסקים) לאכול בסוכה, זולת אם חש שהדבר יזיק לו, או שהרופא הורה לו כך).
- ב. אין ליטול תרופה ביום טוב כדי שיוכל לקיים מצות סוכה.
- ג. המשמשים את החולה שאין בו סכנה, פטורים מן הסוכה, בשעה שהחולה צריך להם. אם יש שני משמשים, ואין החולה זקוק אלא לאחד מהם, חייב השני לאכול בסוכה, בשעה שהראשון משמש את החולה.
- ד. בחולה שיש בו סכנה, פטורים המשמשים מן הסוכה, גם בשעה שאין החולה צריך להם.
- ה. יברך ויטול הלולב במעומד, וכשאין החולה יכול לעמוד יטול ויברך בישיבה.
- ו. מי שידו חבושה בתחבושת וכדומה, אם אין כל היד מכוסה, יטול הלולב בברכה.
- ז. אם כל היד (כולל ראשי אצבעותיו) חבושה בתחבושת וכדומה, אם יש באפשרותו להסירה ואינה מסירה, יטול הלולב בלי ברכה. אבל אם ראשי אצבעותיו מגולים, יברך, ויטול את הלולב והאתרוג בשלושה אופנים אלו: 1. שניהם ביחד באותו יד הבריאה, 2. אחד ביד הבריאה והשני באצבעות היד הפצועה, 3. ובזה אחר זה ביד הבריאה – ולא יפסיק מהברכה עד לאחר גמר כל הנטילה.
- ח. אם ידו חבושה בגבס או תחבושת וכדומה, ומבחינה רפואית אסור לו להסירה, יכול ליטול הלולב בברכה.
- ט. חולה שאינו יכול ללכת לבית הכנסת להקיף את הבימה עם ארבעת המינים, יניח כסא או שלחן באמצע הדרו, ויניח עליו ספר תנ"ך שנדפס בקדושה, ויקיף סביבם.

© כל הזכויות שמורות למכון יד הרמ"ה

21/09/04

וינקת בחגך - על צום והנקה ביום כיפור

מותר להניק ביום כיפור? מה זה שתייה לשיעורין ועל מי חלה חובת הצום? מדריך לאם הנבוכה

כמו על כל עם ישראל, חלה חובה גם על נשים מיניקות לצום ביום הכיפורים. צום, לכשעצמו, אינו מזיק לגוף, אולם תמיד ישנם מצבים מסוימים אשר הצום עלול להזיק, מצבים התלויים במשק המים בגוף, למשל: נשים בהריון עשויות להיות פטורות מצום היות וצום עלול ליצור בגוף אצטון, ואצטון עלול לגרום לצירים (בכלל, התייבשות היא אחת הסיבות השכיחות לצירים מוקדמים וכל שנה ביום כיפור מתמלאים בתי החולים בנשים עם צירים, חלקן אף יולדות לידה מוקדמת בשל כך).

ההלכה ואתן

ההלכה אינה מחייבת אימהות לתינוקות בני פחות משבוע לצום. רבנים רבים נותנים היתרים לאכול או לשתות במשך הצום, במיוחד אם הוא נופל על יום חמסין. כל אם הרה/מיניקה צריכה לשאול את הרב שלה אם עליה לצום (ביום כיפור, שתייה או אכילה בכמויות קטנות ומסוימות במרווחי זמן מסוימים אינן נחשבות ל"אכילה" אלא לאכילה "לשיעורין" אם יש סיבה רפואית שבגינה אין לצום).

יש לזכור שבעיני הדת חשוב יותר לצום מאשר להיות בבית-הכנסת, לפיכך שכיבה במיטה עם היונק ביום הצום בהחלט יכולה להיות דרך קלה יותר להעביר את הצום. לאמהות ששואבות חלב ולא מניקות: ניתן לשאוב מעט חלב (ידנית, בעזרת סחיטה או משאבה ידנית, לא חשמלית) בהתייעצות עם פוסק - מאחר ואם יתפתח גודש הוא עשוי לגרום לדלקת ולצרות נוספות.

יש בירושלים מכון לכל השאלות העולות לגבי פסקי הלכה, הלכה והלכות נשים עם פוסקים הלכתיים מהשורה הראשונה (בראשם הרב מנחם בורשטיין). הטלפון של מכון פוע"ה הוא - 02-6515050

איך נעביר את הצום בשלום?

לשתות המון, כמה שיותר, מיצי פירות עתירי קלוריות ופחמימות, שתייה ממותקת (אבל לא מדי, משום שזה מצמיא) לא לאכול מאכלים מלוחים מאוד או כבוסים ומשומרים, משום שהם מצמיאים ולא מאפשרים לגוף לצבור את הנוזלים. לא לאכול מאכלים משתנים כגון אבטיח, לא לשתות קפה או תה, משום שיש להם אפקט משתן. הלילה שאחרי הצום נחשב לקשה במיוחד, כדאי להניק את התינוק כמה שיותר על מנת לשקם את משק החלב שעשוי להיפגע קלות מיום ללא שתייה, אין צורך להיבהל אם התינוק ירצה לינוק כל הזמן, ממש כאילו הוא בסוג של "קפיצת גדילה" הדבר לא פוגע בהנקה ולא רומז ש"נגמר החלב" היות וייצור החלב הוא עניין של הצע וביקוש הרי שניתן להבין את היונק המנסה להגביר את ההיצע, לכו איתו ולא מולו (לא לתת תוספות של תחליפי חלב וכדומה, אלא לתת לתינוק ולטבע לעזור לו) לתינוקות גדולים יותר שכבר אוכלים: כדאי מאוד להכין מלאי של מזונות מפתים, על מנת לא לגרום להם לרצות לינוק כל היום, כדאי להציע תחליפי שתייה אטרקטיביים, על מנת לא להחליש את האם הצומה. ניתן ורצוי בהחלט להיעזר באנשים אחרים שישחקו ויעסיקו את שאר הילדים בבית, וייקחו את היונק כאשר הוא לא יונק (ויתנו לאם לנוח).

ואין שייך, יועצת הנקה מוסמכת IBCLC, מוסיפה:

רק אם האם מרגישה שלא יהיה לה חלב אם היא לא תשתה, עליה להתייעץ עם הרב. זה לגבי תינוק שעדיין לא אוכל או שותה כלום מלבד חלב אם. אם התינוק כבר בגיל שהוא מסוגל לשתות או לאכול דברים אחרים, אז האם לא צריכה לשתות אלא להציע לתינוק אלטרנטיבה ליום הזה.

רב הנשים המיניקות מגלות שאם שותות הרבה עוד לפני הצום, הן מצליחות ללא כל בעיה להניק במשך הצום. אם האם המיניקה מרגישה חולשה כשהיא הולכת לבית הכנסת, אז עדיף לה להישאר בבית מאשר להרגיש צורך לשתות בעד זה שהיא הולכת, רוב הסיכויים שהבעיה במשק החלב תתבטא ביום אחרי הצום, אך ביום זה ניתן כבר להישאר בבית ולנוח תוך שתייה מרובה ואכילת אוכל מזין, אין סיבה שייגרם נזק.

הדברים כאן נלקחו מספרה של תהילה אברמוב, "ישר מהלב" וחלק זה מבוסס על "שמירת שבת כהלכתה" 39: 10-17 לכל אחת מאיתנו הדרך המיוחדת באנו "חוגגים" את חגי ישראל. יום הכיפורים הוא חג מיוחד, גם לאלה ששומרות מסורת וגם אלה ששומרות על מסורת של חיים חילוניים. לכל אישה אחרי לידה יש את הזמן המתאים להתחיל לצאת ולהמשיך את החיים ה"קודמים".

ההמלצה היא שנשים אחרי לידה ישמרו על משכב הלידה כדי לעזור לגוף להחלים אחרי השינוי הפיזיולוגי של לידה - שלפכמים מאוד קשה לגוף להחלים או לחזור לקדמותו. לכן יום הכיפורים זה לא הזמן להפגין מיומנויות בתור רוכבות אופניים, או רולרבלידס אם אכן לא מזמן ילדנו. תשמרו על עצמכם, תשמרו על הילדים, בברכות של שנת בריאות ושלום, וגמר חתימה טובה אלן שייך

בואו לדבר על כך בפורום הנקה

תגובה על חולה תערוכת עם דברים מרים ביום כיפור

לכבוד מדור כתב ועט, מוסף שבת קודש,
בגיליון עש"ק חזון דן בטוב טעם ודעת הרב מ. בהר"ן שליט"א בנין
מה שנהוג לחולים ביו"כ לערב דברים מרים תוך שתייה וכדו'.
הנה נראה שהמקור לזה הוא מדברי הרמב"ם בהל' יסודי התורה
פ"ה שכתב וז"ל בד"א שאין מתרפאין בשאר איסורים אלא במקום
סכנה בזמן שהם דרך הנאתן כגון וגו' שמאכילין אותו ביום הכפורים
אבל שלא כדרך הנאתן כגון וגו' שמשקין אותו דברים שיש בהן מר
מעורב עם איסורי מאכל שהרי אין בהם הנאה לחיך הרי זה מותר
ואפילו שלא במקום סכנה וגו'.

למדנו מדברי הרמב"ם שאם מערבים דברים מרים בתוך מאכל
ומשתה זה נקרא שלא כדרך הנאתן ביו"כ מכיון שאין החיך נהנה מזה
ולכן אסור רק מדרבנן. וכה"ג כתב הרמב"ם גם בהלכות מאכלות
אסורות פי"ד הי"א שאם עירב דברים מרים כגון ראש ולענה לתוך יין
נסך או לתוך קדרה של נבלה ואכלן שכחן מרין וגו' הרי זה פטור עכ"ל
(וכתב הצ"ח פסחים סוף כד: שודאי ראה הרמב"ם דבר זה ביירושלמי
או בתוספתא והעתיקו).

והנה כתב הרב בהר"ן שידוע שדבר שאינו ראוי לאכילה אין
מברכים עליו תחלה וסוף וא"כ נוכל ללמוד גדרי הדברים מהל' ברכות
מחו אוכל שפטורים על אכילתו ביו"כ. והנה כן הוא בדברי ובאמת כי
באו"ח סי' ר"ד ס"ח כתב המחבר כל האוכלין והמשקין שאדם אוכל
ושותה לרפואה אם טעמם טוב והחיך נהנה מהם שמתרפאים מהם אינו
מברך כלל וכתב המ"ב ס"ק מ"ג ולאפוקי אם הם רעים שאין להם הנאה
מזה אף על פי שמתרפאים מהם אינו מברך כלל ע"כ הרי משמע שגם
לעניין ברכה תלוי על הנאת החיך ואם אינו נהנה מזה אינו מברך כמו
שנחשב שלא כדרך הנאתן לענין יו"כ.

והנה איתא בסימן תרי"ח ס"ז כשמאכילין חולה שהוצרך לאכול
ביו"כ מאכילין אותו פחות פחות מכשיעור אמנם מכיון שקיי"ל כרבי
יוחנן ביומא עג: שחצי שיעור אסור מן התורה ממילא העצה של פחות
מכשיעור לפי האמור נראה מבואר מקור למה שנהוג לערב שתייה בדבר
מר עבור חולה שזקוק לזה ביו"כ. כמוכן שהדברים נכתבו רק לעורר
אבל בכל שאלה למעשה יש להתייעץ עם מורה הוראה וצריך שיוקל
הדעת בכל מקרה אם נחשב שאין לחולה הנאה משתייה זו.

בברכה נאמנה

דוד בלום

דמות

הרב פנחס ב. מולידאני
ראב"ד דק"ק ספרדים, לונדון

בענין יולדת להתענות ביום הכפורים

בטאון
רבני אודסה

וכתב עוד השאלות דחה כל שלשים יום
אסרה להתענות ביום הכפורים. וכתב עליו
הרמב"ן ולא דייק לן דהא שלשים באמה
צריכה אני תליא מילתא וכו'. ומזהו שלשה
ודאי אינה מתענה; שבעה אם אמה אינה
צריכה מתענה וחולת, ואם לא מאכילין אותה
ע"כ. והר"ן במס' שבת דף קכ"ט. הבין דברי
הרמב"ן להלכה ולא חזקו פסק השאלות.
וכן הוא להרב המגיד בפ"ב מהלכות שבת ד"ו
יג. והרא"ש בפרק שמיני דיומא הביא דברי
הרמב"ן דכל ג' ימים הראשונים אין לה קהי
ענות ע"כ.

ויראה לי דשלשה אינה מתענה היינו דוקא
בדליכא רופא וכדכתב הרמב"ן לענין שבת,
אבל אם הרופא מסכים לדבריה על ידי בדי
קות שיכולה להתענות וגם לדה כלי סיבוכים,
מסתברא לומר שגרשה לה להתענות ובפרט
בומניו יתמזע והרפואה נתקדמו במזה גדר
שה מאז, והרופא יכול לתת לה כדור
לחיות גופה ואיבריה שברואי אם אומרת
שיכולה לסבול התענית שגרשה לה להתענות.

ב.

שבתי וראיתי בבית קוסף סימן ש"ל. (ד"ה
ומ"ש רבינו) שהביא תשובת הרשב"א, (והיא
בתשובותיו ח"ו סימן ש"ג) שכתב דילדה
חוד ג' כמסוכנת חושבין אותה ואפילו אמה
אינה צריכה אין שומעין לה דכמסוכנת היא.
האמרה אינה צריכה חובבא היא דנקיט לה.
וצריכה היא אלא שאינה מרגשת, ולא מסר
כנת מחמת חולשא בלבד אנו חושבין אותה
ושיספיק לה איזה מאכל שתאכל חם או צונן
או בן יומין, או שעברה צורתה, אלא כמסוכנת
מפני שאיבריה מתרפזין עליה ומרוסקת היא
אלא שאינה מרגשת לשעתה, ואם תאכל ציני

או דברים שאין המסוכנת אוכלת אותם יציאה
לדרי סכנה ולפיכך כל שאין לה דברים
המחזקים ומאכלים בריאים מחללין עליה את
השבת, ואפילו אמה אין צריכה אני, אבל
כל שיש לה דברים הבריים וראינה צריכה
למאכלים אחרים אין מחללין עליה את השבת
שהשבת דוחה וכו' עכ"ל.

וראיתי לרמ"א שם בדרכי משה שכתב
דמתשובה זו משמע בדברי רב אחאי, דמאחר
שתלה הסעם במה שאינה מרגשת לשעתה,
נראה דאפילו רופא אומר שאינה צריכה מלה
לן עליה את השבת, ע"ש. ואינו זוכה להבין
דמבין לו זה דדאי כן הוא דתונבא הוא
דבוקים לה ומשום הכי אינה מרגשת לשעתה,
אבל אם רופא בקי בדק אותה היטב והחליט
כדבריה שתיא בריאה, גם הרשב"א יורה דאין
לחלל עליה את השבת, זאת ועוד, ולמה נאמר
שהרשב"א שיצא מבית מדרשו של הרמב"ן
חולק הוא על רבנן, ובלי ספק הוא דינא
דהרמב"ן הוה שמעי ליה להרשב"א. והנה
הבי"ח כתב בא"ח סימן ש"ל, דלא נקטינן
כרב אחאי כי הוא נגד כל הפוסקים, וא"כ
מחזיק תיתי ליבר שהרשב"א חולק.

אחר שכתבת את זה ראיתי להרב מג"א
סימן ש"ל סק"ח, אחר שהביא תשובת הר
רשב"א בקיצור כתב עלה, אבל אם הכנה
ורופא אומרים שא"צ שומעין להם ע"ש. וכן
ראיתי להרב מ"ב סק"ג שאחר יתביא
תשובת הרשב"א הנ"ל כתב בפירושו דאם
הכמה או רופא אומרים שא"צ שומעין
להם שהרבה חיות שאין עושין להם חמים
בכל יום וכן כתב הרב כפ החיים אות כ"ב.
אחר שהביא תשובת הרשב"א. מכל זה נראה
בעליל שהנאונים הב"ל לא סברי כדרכי משה
שהרשב"א חולק הוא על הרמב"ן. ועוד אני
תמה מדוע הב"ה והנאונים הב"ל לא הוכיחו
כלל פירוש הרמ"א בדרכי משה, אלא דאי
דסברי שאין פירושו עולה יפה בדברי הר
רשב"א. ועוד אני תמה מדוע לא הגה כלום

על מרן בסמן ש"ל, ד. והיה לו לכתוב ואפילו
רופא אומר שאין מחללין אין שומעין לה.
לכן נראה לי שגם הרמ"א עצמו לא בריא
לית שהרשב"א באמת חולק על הרמב"ן, וכן
הוא באמת דאין שום הוכחה כלל שהרשב"א
חולק, ועוד תנה מהר"ק כתב חובבא בחו"מ
סימן כ"ה, דאם נמצא לפעמים תשובת גאון
ולא עלה זכרונו על ספר ונמצאו אחרונים
הולקים עליו אין צריכים לפסוק כהנהגותינו,
שאפשר שלא ידע דברי הגאון ואי הוי שמעי
לחו הדרי בהו ע"כ. ומעתה מאחר שהרמב"ן
ראה דברי הגאון חולק עליו אליו שומעין,
ובפרט שהרא"ש, והר"ן, המגיד ועוד אחריו
גם, הביאו דבריו להלכה דודאי אליו שומעין.
וכן ראיתי שפסק אבא מאיר זצ"ל דהלכה כ'
הרמב"ן. וכן מצאתי להגאון חסד לאלפים
סימן ש"ל סק"ח, דכל ג' ימים הראשונים
אפילו אמה אינה צריכה מחללין עליה רק
אם הכמה ורופא אומרים שאינה צריכה, שומי
עין להם ע"ש. וכן פסק הגאון ה"ח בשולחן.
וכן הוא להגאון שתדלי יתים סק"ח.

ג.

רבות וכתבתי עניי ביטורי להגאון ערוך לשולחן
שם אות ה, שכתב דהרמב"ם סובר כהשאלה-
חות מדכתב בין שאמרה צריכה ובין שאמרה
אין צריכה, וכיון דלא ציינתו לה, הוא היין
דלא ציינתו לרופא ע"כ. והרואה יראה דלא
משמע כלום מדברי הרמב"ם, כי רבינו לשון
הש"ס נקט. ושוב אחר שהביא דעת הרמב"ן
וה"ל כתב הרב ערוך לשולחן ולמעשה נראה
דהלילה להחמיר בהו, ואם רואים רק איזה
ס"ס שצריכה מחללין עליה את השבת בורי-
חות עכ"ל. ומדבריו נראה דהלכה למעשה
כהרמב"ן, ורק אם נראה לנו דיש כאן, ואפילו
ס"ס דודאי מחללין. ואם כוננו כן, לית מאן
דפליג, דאם רואים שיש חשש בדבר דודאי
מחללין עליה את השבת. אך הרמב"ן איירי
שהיא והרופא אומרים שאין כל חשש בדבר.
ועל כל פנים הסכמת הפוסקים כהרמב"ן וז"ל.

שורידים, גליון י"א, ניסן תש"ז

שורידים, גליון י"א, ניסן תש"ז

והם בפתח דבר ראה ראיתי תשובת ידידנו פאז הוור הגאון כמות"ר עובדיה יוסף נר"ו שזו בגדון זה. וראיתי "תמך תמיכה מעליא בפירוש דרכי משה הנ"ל. ואחר המהליך כבר הוכחתי מהאחרונים הב"ה המ"א המ"ב הת"י הדינים והסד לאלפים, ועוד, שאין כאן ראייה מהרשב"א כלל. ובסוף דבריו סיים הרב נר"ו שאף שהרשב"א הזהיר בזה לגבי שבת שלא יעשו מדרה וביטול ביום שבת, וזה מפני שגם בחול אין עושים לה מדרה וביטול. אבל לגבי תענית "ההחליטה ירדה לעולם והגם הבריאם סובלים מהתענית, לכן אין לנו אלא דברי חז"ל, ואין לסמוך ע"ד הרופאים במקום ס"ג. צא ולמד ממה שכתב הריב"ש סימן תמ"ז, דאין לנו לדון בדיני תורתנו ע"פ חכמי הרפואה והטבע שאם נאמין לדבריהם ח"ו אין תורה מן השמים ואם נידון בדיני הטרפות ע"פ חכמי הרפואה יתפכו ברוב הדינים ממת להיים ומחיים למות וכ"ו ובאמת כי לא מפי חכמי הרפואה אנו חיים אלא על חכמינו וז"ל אנו סומכים אפילו

יאמרו לנו על ימין שהוא שמאל וכ"ו, שהם קבלו האמת איש מפי איש עד משה רבינו ע"ה, ולא נסמך על הרופאים שלא דברו אלא מסבתם עכ"ל. ואחר המהליך איני יודע מה הוצרך הרב נר"ו להאריך בזה כי ודאי כגון ביום הכפורים לא גילו לנו חז"ל דעתם בזה. ועוד הרי ב"שפוליה גלימת דרבינו ה" גדול הרמב"ן אנו תופסים, והוא ז"ל פסק דאף ע"פ שאמרו חז"ל דכל ג' ימים הראשון נים מחללין עליה את השבת אפילו הכי אם הרופא מסכים לדבריה של לעשות מדרה אין מחללין עליה את השבת. ומה אנו דנין שגם לגבי יום הכפורים הכי דינה ולא ההלל את היום הקדוש והנורא ותתענת. סוף דבר לענין דינא, אע"פ שנראה לי מה שכתבתי, מ"מ דעתי בטלה נגד דעתו הרחבת של ה" ראש"ל נר"ו. והוא ברחמי שחזתמו אמת, יתנו במעגלי צדק ויראו נפלאות בתורת אמת.

ז.

ושב וצופה דייתי בשאלתה פרשת שמות לח (פסוק מוסד חרב קוק ירושלים תשכ"ו). וראיתי שם להגאון שאלת שלום שפירש גם הוא תשובת הרשב"א בדרכי משה וסיים — וזה לישנו — ומסתברא לומר דכל שיעורי חכמים כד הוא, דבתוך ג' איכא סכנה, אף אם לא עכשיו מצירה היא לאחר זמן, והוא שכתב גאון האי בריוחא לא בריוחא היא, כלומר דהכי קים להו לחכמים. והלכך כל שלשה בכל אופן אף אם היא וגם הרופאים אמורים שאינה צריכה, אמרו חכמים על פי סדר ה' ליראיו כדי שלא תבוא לידי סכנה, ע"ש. ואחר המהליך, כל זה דברי גביאות דאם כל זה על פי סדר ה' ליראיו איך גדולי הרופאים הרמב"ן והר"ן והנמשכים אחריהם חולקים על הגאון. אך האמת תורה דרכה שחז"ל דברו דוקא לה דאין שומעין, כי אינה מרגשת לשעתה, אבל כשהרופא מוכחה בזה אותה גם חז"ל מודים שאין לחלל שהרי גם בחול, כמה יולדות שאין עושים להם מדרה.

אומרת, והיינו דדייק רבינו כד עבדין לה בחול עכ"ל. ולע"ז מה שסיים מיהו במקום דבחול וכ"ו, דבריו תמוהים, דאם במקומות תליא מילוא אי"כ גתה דברין לשיעורין שלפעמים הלכת כרב אחאי גאון, ולפעמים כהרמב"ן, הכל תלוי במקום אם הנשים והיורין בחמין או לא. אך האמת אינו כן, דלדעת הגאון תמיד מחללין ואפילו אם הנשים אינם חמין, ואדרבא לדעתו וז"ל מדין פיקוח נפש צריך שיהיו והיורין ומה שכתב שהרופא יבין עצם בריאותה שאינה צריכה לחמין, אבל חלישות דעתה לא יכול להבטיח ואולי הסתכן, גם זה אינו, שהרי בדרך כלל, חלישות דעתה נובעת מקו ברי- אותה וכל שרופא מוכחה אומר שהיא בריאה, ואין סכנה נשקפת לה, הרי אין כאן חלישות דעת, ואין מחללין. ואדרבא עינינו רואות שאחר יום ללידתם, ולפעמים באותו יום עצמו מפטרים אותם מבית חולים, כל שלוש בלי סיבוכים. והיינו משום דבריות הן ודעתם מיושבות עליהן. וזו היא כוונת הרמב"ן ז"ל.

ה.

אחר כל אלה, אמר מעתה, אם הסכמת הפוסקים לגבי חלול שבת הנזכר בגמרא, היא כהרמב"ן, אי"כ לגבי יום הכיפורים שלא נזכר בגמרא, רק הרמב"ן הוא שחז"ל את זה. דאין לחזק להתענות כל ג' ימים הראשונים, וכהנ"ל דשבת, לכן דיו לבוא מן הדין לחיות בנדון, דגם ביום הכיפורים, אם הרופא בדק אותה, ומסכים לה להתענות שתתענה. ובפרט בזמנינו שהרופאים כבדים לברוך אותה על ידי מכשירים ורואים שאין כל סכנה נשקפת לה מהתענית, זאת ועוד עינינו רואות בכמה יראי ה' שנפשים עומת עליהן אם לא יתענו ביום הגדול הנורא. וזה הנראה לנו בזה, והוא ברחמי יאיר עינינו בתורתנו.

ו.

הנה בזמן האחרון השגתי קובץ המועדים

הצום כאמצעי

ריפוי וסילוק רעלים

חלק ב'

השלמות מזון: אובדן מינרלים לא מהווה מקור לדאגה, ומחסור בזמן הצום הוא נדיר. למעשה, תופעות, כגון: סחרחורת ובעיות עיכול התרחשו כשניתנו השלמות מזון. לדוגמה: ידוע, כי חומצה ניקוטינית מונעת שיחרור חומצות שומן הופשיות מרקמות השומן. לאחר 10 ימי צום הפרשת הוויטמינים והמינרלים קטנה מאוד.

פעילות גופנית: במהלך הצום לא מומלץ לעסוק בפעילות גופנית. היסכון באנרגיה חיוני כדי לאפשר ריפוי מירבי ולהימנע מגלוקונאוגנזה שלא לצורך. בתחילת הצום הגוף משתמש בריקמת שריר כמקור לחלבון, ולכן רצוי להימנע מפעילות. מותר לבצע הליכה קצרה או תרגילי מתיחה, אך תירגול נמרץ ימנע תיקון ופינוי. יש חשד, כי במחלות כרוניות קשות, יתר תירגול גופני עלול לגרום למוות.

אור השמש: אור השמש חשוב בזמן הצום, ומומלץ להיחשף לאור השמש למשך 10-15 דקות בכל יום. עליה בדופק של 10-15 פעימות לדקה מעידה על חשיפת יתר. בהרבה מתקנים קיים מכשיר סולריום, המאפשר ביצוע אמבטיית שמש.

מנוחה: המנוחה חשובה ביותר בצום ומומלץ לנוח ולנמנם במהלך היום. שנת הלילה מתקצרת כתוצאה ממיעוט הפעילות במשך היום ומהמנוחה.

בדיקות מעבדה: בדיקות מעבדה כלליות מבוצעות אחת לשבוע. בדיקות יומיות מבוצעות לפי הצורך. בדיקות שתן מבוצעות לעיתים כל יום ונבדקים סימנים חיוניים.

חוקנים: במהלך הצום אין צורך בחוקנים ואין בהם תועלת. חלק מהמומחים טוענים שהם גורמים אי נוחות למטופלים. כדי למנוע עצירות, מומלץ לאכול לפני הצום פירות או ירקות טריים.

צביקה קורן,

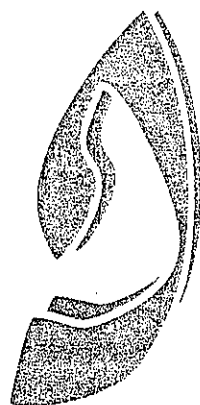
מורה ליוגה ומדריך צומות

רוטוקול קליני

צום רפואי, הנמשך יותר מחמישה ימים, מומלץ לעשות במכון המתמחה בכך. מכוני כאלה אפשר למצוא כיום בארה"ב, קנדה, אנגליה ואוסטרליה, והם פועלים על פי סטנדרטים שהוגדרו על ידי אירגון ההיגיינה הבינלאומי - IAPNH.

מים לעומת מיץ: במהלך הצום מומלץ לשתות רק מים (רתוחים, או מי מעיין באוסמוזה הפוכה). יש הממליצים על מיץ, אך זה נחשב למזון, והמשך צריכת פחמימות מונע מהגוף לעבור למצב של מטבוליזם של גופי קטון (קטוזיז). ברוב המקרים, צום עדיף על **תזונה מוגבלת (מיצים)**: הרעב נעלם כמעט לחלוטין, שלב הקטוזיז מתרחש במהירות וביעילות, לא מופיעה בצקת של רעב, הירידה במשקל היא יותר דרמטית ונובעת מאובדן שומן ולא ממאגרי החלבונים, זמן הריפוי מתקצר, והמטופל עשוי להרגיש חזק יותר. מעניין לציין, כי אנשים בעולם השלישי, שבהזנתם חסר חלבון, מתים מהר יותר מאדם המבצע צום מוחלט. למרות זאת, תזונה מוגבלת שימושית לעיתים לפני הצום או לאחריו, ובמקרים בהם מתפתח משבר ניקוי, או שלמטופל אסור לצום.

כמות המים: הכמות האופטימלית של המים צריכה להיקבע לפי הצמא, אבל יש לשתות מספר כוסות מים ביום. במהלך הצום, הצורך בשתייה פוחת, מאחר והפרשת המים פוחתת (בשל הפחתת הפרשת אוריאח), ומים משתחררים בגוף כתוצאה מפירוק השומנים. לרוב האנשים מספיקה כוס אחת של מים ביום לשמירה על כמות נוזלים בגוף, אך מומלץ לשתות 3-5 כוסות. יש חוקרים, הממליצים לאנשים שמנים לשתות עד שלושה ליטר מים ביום.



התוויות נגד

התוויות הנגד לצום הן מעטות, וכל מקרה יש לבחון לגופו. לדוגמה: מטפל לא מנוסה יניח כי לאדם כחוש אסור לצום, בעוד ששלטון טוען, כי במקרה של תת-משקל קיצוני אי אפשר לבצע צום ארוך. במקרה זה מומלץ לבצע צום קצר בן 1-3 ימים, או סידרה של מספר צומות קצרים, שביניהם האדם ניזון בצורה טובה.

צום של ילדים ונשים הרות שנוי במחלוקת. בעוד שצום קצר מתאים לילד חולה שאין לו תיאבון לאוכל, צום של אישה הרה אסור בהחלט. מצב של קטוויז אצל אישה הרה וסוכרתית ידוע כגורם נזק מוחי לעובר. נשים אלו צריכות לבצע צומות קצרים תחת השגחת רופא מנוסה.

בספרו: "The Science and Fine Art of Fasting" אומר הרברט שלטון, כי: "יש ילדים שצריכים לצום יותר מ 2-3 ימים... מעולם לא היססתי להרשות לילד לצום ומעולם לא ראיתי ילד שניזוק מכך".

במשך ההנקה לא מומלץ לצום, מכיוון שהדבר עוצר את זרימת החלב ויש קושי להתחיל מחדש.

למרות שהצום נחשב כלא מתאים במקרים של אי ספיקת כליות, נצפו מקרים שבהם חולים עם 65% תיפקוד חזרו לרמה נורמלית כתוצאה מצום ומתיקונים בתזונה.

ברטון טוען, כי יש מעט מאוד בעיות בריאות המהוות התוויות נגד לצום. לדבריו, הצורך בצום הוא מוכח, והתוויות הנגד היחידה היא: פחד... לגבי שאר המחלות המוזכרות כאסורות בצום, כגון: אי ספיקת כליות, מחלות לב, שחפת וכד', הן רק מחייבות השגחה קפדנית וזהירות יתר.

כללית. צום רפואי המבוצע תחת השגחה הוא בטוח ואפקטיבי. מספר מקרי המוות במוסדות שבמסגרתם צמים הוא נמוך, והדבר מעודד, מאחר שרבים מהמטופלים חולים במחלות כרוניות, והגיעו לצום לאחר שמיצו אופציות טיפוליות אחרות. מתוך מאות הצומות המתוארים בספרות המדעית, דווח רק על שבעה מקרי מוות עד שנת 1985. בכל שבעת המקרים מדובר בחולים במחלות כרוניות קשות. לחמישה מבין השבעה ניתנו תרופות במהלך הצום ולגבי השניים הנותרים אין רישום קליני.

בספרות המדעית אין הוכחות, כי הצום כשלעצמו עלול להיות סיבה למוות. מוות במהלך הצום מעיד, כי המחלה גברה על מאמצי הריפוי של הגוף. מצב זה קורה במחלות קשות בין אם אוכלים ובין אם צמים.

משך הצום: קשה לקבוע מראש את משך הצום. הגורמים שיש להביא בחשבון הם: גודל מאגרי השומן, רמת חילוף החומרים האישית, מיגבלות כספיות, עבודה, אורח חיים, דרגת חומרת המחלה, גיל ומין. ההחלטה מבוססת על התחשבות בכל הגורמים ובעיקר על המצב הנפשי של המטופל. גישה מנטלית חיובית חשובה לכל אדם מתחיל בצום. יש להדגיש כי היתרונות הם רבים, ומשפיעים על כל המערכות בגוף. ייתכן שהתרומה העיקרית למטופל היא הסיפוק מהעובדה שהוא פועל בצורה אקטיבית לשיפור בריאותו.

תופעות לוואי

תופעות לוואי חמורות הן נדירות, אך הצום עלול לחשוף פתולוגיה ולגלות חולשה שהייתה קודם סב-קלינית. אי נוחות במשך הצום יכולה לנבוע מגמילה מחומרים מעוררים, היפוגליקמיה, חומציות יתר (אצידוזיס), פינוי רעלים וקידום השיקום. המטופלים עלולים לחוות כאבי ראש, חוסר שינה, גירויים בעור, סחרחורת, בחילה, לשון מחופה, ריח גוף, כאבי פרקים, דופק מהיר וחזק, ליחה, והפרעות ראייה ושמיעה. צמיחת השיער בדרך כלל נעצרת ותיתכן התפתחות של עור יבש וקשקשים. רוב התופעות והסימפטומים הניסיוניים קצרים ומהווים חלק מתהליך הריפוי.

בכמה מקרים נוצרים סיבוכים המחייבים הפסקת הצום מוקדם מהמתוכנן. כך, לדוגמה: ירידה פתאומית בלחץ הדם (ייתכן בשל קריסת מערכת הדם ההקפית), הזיות, ירידה ממושכת בחום הגוף, שינויים בדופק (מהיר/איטי/חלש/לא רגיל), חולשה משמעותית, הפרעות בנשימה, הקאה ושילשול הגורמים להתייבשות, דימום ממערכת העיכול, אי תיפקוד הכבד והכליות, גאווט קשה, ליקויים בתיפקוד הלב ומתח רגשי.

הצום מעלה את רמת חומצת השתן בדם והפרשת חומצת שתן, ואם שתיית נוזלים אינה מספקת עלול להתפתח גאווט או אבנים בכליות.

ההחלטה על הפסקת הצום צריכה להיות מבוססת על תמונה קלינית מלאה ולא על תופעה אחת.

סיכום ומסקנות (לנושא הצום הרפואי)

צום רפואי הוא הליך טיפול שימושי לכל רופא, המעוניין ללמוד ולקדם את היכולת המורשת של הגוף לרפא את עצמו. כללית, אפשר לומר, כי הצום הרפואי הוא אומנות יפה ומדע, בטוח, חסכוני, ואמצעי טיפול אפקטיבי לרוב החולים במחלות שונות. המעוניינים בלימוד נוסף יכולים לפנות למאמרים ולמחקרים מדעיים והיגייניסטים. בכל מקרה מומלץ למטפלים בחולים לעבוד בשיתוף פעולה הדוק עם רופאים המיומנים בטיפול בצום רפואי.

הצום הקצר

צום קצר (שלושה עד ארבעה ימים) הוא הזדמנות טובה להעניק לגוף מנוחה - שכלית וגופנית כאחת. צום ארוך יותר דורש פיקוח רפואי הדוק, אבל הצום הקצר יכול להתבצע בבית, ולא דורש אישפוז. ככלל, לפני שמתחילים בצום רצוי להתייעץ עם הרופא המטפל.

צום קצר אפשר לבצע בכל עת, אך מוטב להתחילו בסוף שבוע - זמן שבו אפשר לשבות מפעילות. ככל שנחים יותר - התוצאות תהיינה טובות יותר, כי האנרגיה בגוף תכוון לריפוי ולשיקום המערכות, במקום לתיפקודי גוף אחרים.

למרות שהצום הקצר אינו קשה לביצוע, יש חשיבות רבה להתכוננות לקראתו. הקפדה על הכנה נכונה עשויה למנוע "משברי ניקוי" וקשיים אחרים במהלך הצום. לא מומלץ לצום במצבים של מתח נפשי רב.

הנחיות והמלצות לקראת הצום

א. כעשרה ימים לפני הצום מומלץ להפסיק לצרוך, או להוריד למינימום: קפה, בשר, תבלינים חריפים ומלוחים, ממתקים, סיגריות. רצוי לעבור את "משבר הגמילה" מקפה ומסיגריות בימים שלפני הצום.

ב. בשבוע שלפני הצום יש להפחית את כמות האוכל בארוחות, בעיקר בארוחת הערב.

ג. להוסיף לתפריט: ירקות חיים ומבושלים, פירות, שקדים, אגוזים, טחינה מלאה, דגנים מלאים, וקטניות.

ד. ביום שלפני תחילת הצום מומלץ לאכול ארוחות קלות המורכבות מפירות וירקות טריים.

ה. בבוקר הצום - לא לאכול. אפשר לשתות כוס מיץ טבעי לפני היציאה לדרך.

בזמן הצום שותים מספר כוסות מים מסוננים, או מים מינרליים. אפשר להוסיף גם מיצי פירות וירקות. יש להימנע משתיית קפה, מיץ מלאכותי, משקאות קלים ולהימנע מעישון. תה צמחים מסוגים שונים עשוי לעזור, אבל אסור להמתיקו.

בדרך כלל לא מומלץ להתעמל באופן נמרץ בזמן הצום, כדי לשמר אנרגיה ולאפשר ריפוי מירבי. אפשר לצאת לצעדות קצרות ולתרגל באופן מתון (התעמלות קלה, יוגה, טאי-צ'י פלדנקרייז וכד'). חשוב לבצע תרגילי נשימה העוזרים בניקוי.

רצוי לנקות את העור באמצעות מים פושרים, או קרים וחמים לסירוגין, ולהימנע משימוש במפיגי ריח, סבונים, תרסיסים, חומרי ניקוי, שמפו מלאכותי, ומחשיפה לכימיקלים אחרים. חומרים אלה מפריעים לתהליך סילוק הרעלים ולניקוי הגוף.

בעת הצום חשוב לנוח; מומלץ לפנות זמן לתנומה אחת או שתיים במשך היום. ייתכן ששנת הלילה תתקצר, מאחר שהפעילות היומית נמוכה יותר.

בצום קצר, בדרך כלל אין צורך בחוקן, אבל הדבר תלוי בבריאותו של האדם. אם עצירות היא בעיה כרונית, יש לאכול, במשך תקופה ארוכה לפני הצום, פירות וירקות טריים.

בעת הצום יורדת טמפרטורת הגוף, וכך גם לחץ הדם, הדופק וקצב הנשימה - כולם מדדים להאטת קצב חילוף החומרים של הגוף. לכן, יש לשמור על חום הגוף באמצעות ביגוד מתאים.

בסוף היום הראשון, או ביום השני, ייתכנו תחושות רעב, כאב ראש קל, חולשה, עייפות, או שינויים במצב הרוח - אלה יחלפו לאחר מספר שעות.

אין להפסיק לקחת תרופות. במקרה של ספק - יש להתייעץ עם רופא המשפחה.

כ. צ"ע עד כמה זמן לאחר הניתוח אסור לחולה לצום?

הרב זילברשטיין

היולדת" מהד"ת פירק ג"א הערה י"ז:

הדברב"ן בחזונו למסכת שבת דף קכ"ח כתב, ואי לא דמסתפגא מרבתי הייתי מפרש דאם אמרה צריכה אני לרחוץ בזה אין מחלים עליה שבת, אבל אמרה (צריכה אני) לחלל עלי אפילו עד שלשים מחלים. הרי ישנם הסוברים דעד ל' יום היולדת מסוכנת אם לא תאכל. הרפאים מומחים הסכימו לכך שאותם זמנים ג' י' ל' (ויסמך: גם זה לך בן) שנאמר ביולדת, מתאימים גם לשלושת סוגי הניתוחים שהזכרנו לעיל. אמנם במנחת שלמה סימן ח' כתב דג' הזמנים של יולדת מדרבנן היא, אך בכ"ז ניתן להקיש אליהם את שאר הניתוחים. ואפשר לראות בעין שבניתוחים קשים ישנם ג' זמנים אלו ובשלשת הימים הראשונים הוא מסוכן גדול. ומג' ימים עד י' ימים מצבו הוטב. ועד ל' משתפר הוולך.

הדברב"ן אמורים רק באדם שעבר את הניתוח ללא סיכונים וללא מחלות נוספות והוא בדרך כלל אדם בריא. בנוסף לכך יש לדון כל מקרה ומקרה לענינו, ולא הרי אדם צעיר שעבר ניתוח, כהרי אדם זקן או חלש שנותת.

כללים אלו שאמרנו ישנם גם יוצאים מהכלל. לדוגמא: ניתוח מעיים שלפעמים דרושים לו פסקי זמן ארוכים יותר משלושים יום. ישנם גם ניתוחים שמבצעים אותם בכמה שלבים, וישנם חולים כאלה שאסור להם לצום בין ניתוח לניתוח מחמת מחלתם, גם כאשר ההפסקה שביניהם היא ארוכה יותר משלושים יום.

חולה שעבר ניתוח קל בהרדמה מקומית, יתכן שיכול לצום בתוך ג' ימים הראשונים. ולכן כשעומדת לפני החולה האפשרות לעבור ניתוח על ידי הרדמה מקומית או הרדמה כללית יש להעדיף הרדמה מקומית כדי שיכול לצום ביום הכפורים. וגם כשהדבר יצטרך לעלות ממוח.

שאלה

בת 35 שנה עברה בתאריך כ"ד אלול ניתוח להוצאת כיס מרה בשיטת לפרסקופיה.

הניתוח ביצע בזמן דלקת חריפה. למרות טיפול באוגמנטין במשך שבועים. עקב כך הושארה צינורית ניקוז למשך 24 שעות. וטופלה באנטיביוטיקה עד יום ג' ד' תשרי. שאלתנו האם מותר לה לצום ביום הכפורים הבע"פ.

תשובה

לפי המבואר לעיל, נתוח של הרחקה כיס מרה מודלק נחשב כנתוח קשה. יש להוסיף שבמסכת תולין מ"ג. מקשה הגמ' על ר' יוסי ב"ד יהודה הסובר ניקבה המרה טריפה. ממה שנאמר: "ישפוך לארץ מדרת" (אויב ט"ז) ועדיין איוב קיים? מתוצאת הגמרא: אין מוכיזין מעשה נסים. אם כן יש מקום לדון את סילוק כיס המרה למצב מחלה קשה הוגבל בסריפות ולכן תאכל פחות מכשיעור.

האם להמשיך בעירוי, במקום אכילה טבעית, לאחר ניתוח?

שאלה

חולה לאחר ניתוח, המון בעירוי לוריד, והזמן להעבירו להזנה דרך הפה, חל בערב יום הכפורים, האם להמשיך ולהזינו בעירוי כדי לא לעבר על איסור אכילה ביום הכפורים?

כ. שאלה

רוב הניתוחים הנעשים בהרדמה, מחלישים מאוד את החולה, ודרוש זמן כדי שהוא יתאושש וישוב לאיתנו. זאת ועוד, אחת הסכנות הגדולות של אחרי הניתוח, היא נדירת קרישי דם וספק מהשקיים לכיוון הריאות, והיא סכנת נפשות ממש. אחד האמצעים למנוע תופעה זו הוא שתיה המוללת את הדם ומונעת את הקרישים. מהי התקופה שאסור לחולה לצום? ומתי ההתייחסות לגילוי של המנותח?

ידוע שישנם ניתוחים קלים, בינוניים וקשים.

לניתוחים קלים נחשבים: ניתוח שבר, טחורים, כריתת שקדים, שר, כיזופיה.

ניתוחים בינוניים נחשבים: הרחקת כיס מרה לא מודלק, כריתת תוספתן ללא דלקת, או ניתוח כחוצאה מאבחנה מוטעית, ניתוח לאייתי שבר ביד, ניתוח ירוד (קטרקט) בגיל מבוגר, ניתוח קיסרי.

ניתוח קשה הוא: ניתוח להרחקת גידולים ממאירים או דלקות קשות בבטן, עם זיהומים. ניתוחי כליות, נתחי לב, נתוחי ראש וכדומה.

גם לאחר הניתוח ממשיך הגוף להפסיד חמרי בנין ובעיקר חנקן. הכל לפי דרגת הניתוח, ולכן חשובה מאד ההזנה המשיכה לגוף את אשר מאבד.

שאלתנו היא: מהו משך הזמן שאסור לחולה לצום לאחר ניתוח קל, בינוני, וקשה?

כמה זמן לאחר ניתוח כיב (אולקוס) אסור לחולה לצום ומה דינו של חולה אולקוס לפני הניתוח?

תשובה

מצינו לגבי יולדת ג' זמנים: ג', ו', ל'.

ולכן יש מקום להקיש ולומר שבניתוחים הקלים ג' ימים, בינוניים ו' ימים, בקשים ל' יום. במשך ל' יום הגוף בונה את עצמו ואת רקמותיו מחדש. ולכן בניתוח קשה מכיון שהגוף הפסיד חמרי בנין וביחוד חנקן, והגיון אומר שלפחות שלושים יום הוא עדיין במצב של סכנה. סייעו לדברנו הרופאים המופלגים ה"ר סקורניק ומיכונביץ ה"ר. מנהלי המחלקות הכירורגיות באיכילוב.

ונבאר דברינו: מצינו בחו"ל שקבעו ג' זמנים ביולדת לאחר הלידה: א. ג' ימים הראשונים, כל יולדת נחשבת למסוכנת, ומאכילים אותה ביום הכפורים. ב. מהיום הרביעי עד היום השביעי ועד בכלל, אם אמרה היולדת צריכה אני לאכול מאכילים אותה. לא אמרה צריכה אני אין מאכילים אותה. ג. מהיום השמיני ועד יום השלושים ועד בכלל גם אם אמרה צריכה אני אין מאכילים אותה אבל היא נחשבת לחולה שאין בה סכנה.

והירוש השאילתות (שמות שאילתא ל"ח) דחיה מותרת באכילה ביום הכפורים כל ל' יום. ודוקא בנוגע לחילול שבת מותר לחלל עבודה עד יום השביעי ותו לא. (ויעוין "תורת

קב. לפעמים מותר לחולה האוכל ביום כיפורים להרבות בהנאה.

שאלה

בביאור הלכה סימן תרי"ז נפסק ש"אשה המניקה תינוק חולה שאינו רוצה לאכול כי אם ממה ואם תתענה סכנה הוא לתינוק, אינה מתענה ביום הכיפורים".

וכתב ה"כף החיים" אף שמותר לה לשתות, אסור לה לאכול, כי שתייתו חיונית לתינוק ופיקוח נפש שלו דוחה איסור יום כפור, אולם אכילתה אינה נחוצה לתינוק ולכן אין לה היתר לאכול, כי זאת לדעת שגם חולה שהוא עצמו בסכנה מותר לו לאכול רק כפי ההכרח ולא יותר, כמבואר בביאור הלכה סימן תרי"ז ד"ה ואם, וזה לשונו:

"אף אם חותר לחולה לאכול פעם אחת יותר משיעור, מכל מקום על אכילה השנייה אם היה די לו בפחות משיעור, והוא יאכל כשיעור, חייב כרת לכן צריך לשער בכל אכילה ואכילה אם די לו בפחות. וקשה מאד לשער כן, וצריך לה וזיוות ונקיאות". עכ"ל.

ויש להסתפק האם מותר לה להכניס למשקה דבש או סוכר שכידוע הם משרביעים ומבטלים במקצת את העינוי של הרעב, כי יש מקום לומר שהשתיה בלבד הא שהותרה מותרת הפיקוח נפש של התינוק, אבל ביטול הרעב על ידי הדבש או הסוכה למה נתייר לה, הרי זה לא חיוני לתינוק.

כמו כן יש להסתפק אם יש לה אפשרות לשתות מים ויש לה גם אפשרות לשתות חלב, בירה או מיץ ענבים שהם מרורים וגם מוידים, האם מותר לה לשתותם או שמא נאמר מאחר ומבחינת התינוק מספיק לו שתשתיה מים, אם כן למה נתייר לשתות משקה מין המבטל מפנה עינוי של רעב ולתינוק אין הוא חיוני?

תשובה

בבעין שאלה זו דנים רבותינו האחרונים. יעויין "מנהג חיים" ח"ג סימן מ"ה שכתב להסתפק: "ופא"ם שאמרו שאם לא ישתה יתייבש האם מותר לו לשתות חלב שנתנאו מדובה?" ובבעין זה דן גם ה"אור שמח" פי"ד מאכלות אסורות הי"ד, וז"ל: שמעתי בשם חכם אחד שחקר חולה ביום הכיפורים שהיה לו לאכול לחם ואכל בשר שמן האם חייב?

ה"אור שמח" חולק על החכם הנ"ל (שהוא "עמודי אור" חור"ד סימן ס"ד) ומסקנתו היא שעל תוספת איכות כלי תוספת כמות אין איסור. ולכן מותר לחולה לאכול בשר במקום לחם אף שנתנה בו יותר אין בתוספת הנאה זו איסור. ולכאורה גם בעינוי כך, שמותר לאשה להוסיף דבש או סוכר למשקה שלה. לפי שיטת ה"אור שמח". ולשיטת ה"עמודי אור" צריך עיון.

מדברי הרמב"ם משמע דצום יוחי"פ אינו בגדר פונדק אלא שבייתה ולעניות דעתי אפשר להוסיף טעם נוסף להיתר.

על פי דברי הרמב"ם שכתב בפרק א' משביתת העשור הלכה א': "מצות עשה לשבות ממלאכה בעשור לחודש השביעי שנאמר שבת שבתון הוא לכם, וכל העושה בו מלאכה ביטל מצות עשה ועבר על לא תעשה וכו'".

מצות עשה אחרת יש ביום הכיפורים, והיא לשבות בו מאכילה ושתיה שנאמר תענו את נפשותיכם".

מדברי הרמב"ם נראה שהגדרת הצום של יום הכיפורים אינו בתור "סיוג" כי אם בתור "שביתה" מהתעסקות בצרכי הגוף. וכדוגמת השביתה מהמלאכה שאין לה כל ענין עם סיוג כי אם איסור בהתעסקות עשית מלאכה, כך הוא גם גדרו של הצום, שביתה מלהתעסק בצרכי הגוף והאכילה.

לפנות משאר עסקים לתת לב להשיג מחילה. עכ"ל. ומה שהותרה כתבה "ועיניתם" את נפשותיכם, הביטוי "ועיניתם" בא לתת לנו "מדה" על כמות האכילה שהוא בברית. שאין היא כזית ורביעית כמו כל איסורי תורה, אלא כותבת ומלא לוגמו המסוגלים לבטל עינוי. וכך נאמר במשנה ברורה סימן תרי"ב א' וז"ל:

"האוכל ביום הכיפורים ככותבת הגסה חייב, אף על גב דבכל איסורי התורה משרבינו בבית, כל זה ה"כ דכתיבי "אכילה" מה שאין כן ביום כיפורים ולא כתיב אכילה אלא מנע הכותב את האכילה בלשון עינוי כדכתיב הפש אשר לא תעונה, וקום לרו לחכמים דבפחות מככותבת לא מייטבא דעתיה כלל, והרי הוא רעב ומעונה כבתחילה". עכ"ל. עוד סיבה ללשון "ועיניתם", משום שבלשון זה נכללים כל העיניים האכילה והשתיה, הרחיצה והסיכה ונעילת הסנדל ותשמיש שבכולם ההמנעות נקראת בלשון ענוי, כמבואר במסכת יומא דף ע"ו.

ונראה להביא ראיה להגדרתו של הרמב"ם שהצום הוא בבחינת שביתה ולא כסיוג. מדברי הברייתא במסכת יומא דף ע"ד: וז"ל: "תנו רבנן: 'תענו את נפשותיכם' (ויקרא ט"ז) יכול ישב בתמה או בצנה כדי שיצטער תלמוד לומר וכל מלאכה לא תעשה, מה מלאכה שב ואל תעשה, אף עינוי נפש שב ואל תעשה" עכ"ל.

הנה לשון הברייתא מורה שאין ענין הצום לסינופים לישב בחמה או בצנה, אלא דומה לאיסור מלאכה והקישורו תורה בו החיבור "וכל מלאכה לא תעשה", ללמדנו שענין הצום הוא השביתה מאכילה, (ועיון ברא"ש שהביא ברייתא זו להלכה. אולם הרי"ף לא הביאה, כי אם את הברייתא השניה - דעיני עינוי לגידה שוה. ויתכן שררא"ש שהביאה סוכר כרמ"ק ששנינו הצום הוא שביתה). וכך גם מורה לשון התורה כפי שדרשונו חז"ל "שבת שבתון הוא לכם ועיניתם את נפשותיכם" (ויקרא כ"ג) ל"ב מניין ליום הכפורים שאסור ברחיצה בסיכה ונעילת הסנדל ובתשמיש המטה, תלמוד לומר שבתון שבות. (יומא דף ע"ד).

לפי הגדרת הרמב"ם שהצום הוא שביתה, אפשר להוסיף ביאור לדברי ה"אור שמח" שלכן מותר להוסיף הנאה לאכילתו, משום שכונת התורה היא לא לסגן את עצמו אלא לשבות מאכילה, ואם בין כך צריך לאכול, מותר לו לאכול גם דבר שיש בו הנאה.

הגע עצמך, אדם שאנסוהו נכרים לבשל בשבת, והוא חייב לבשל מטעם פיקוח נפש, האם יעלה על הדעת שחייב לבשל רק בשר כחוש ואסור לו לבשל בשר שמן? ודאי שאין לה מקום, דמאחר ובין כך חייב לבשל אם כן מה לי בשר כחוש ומה לי שמן, אם כן הוא הדין באכילה ביום הכיפורים, אם החולה בין כך מבטל את השביתה ואוכל, מה לי בשר כחוש ומה לי בשר שמן. ביטול השביתה בשניהם אחת היא. ולפי זה בשאלתנו מותר למינקת להוסיף דבש או סוכר למשקה שהוא חייבת לשתות.

רבים הסוברים שצום יוחי"פ ענינו סינופים

אולם רבים הם החולקים על כל מה שכתבנו וסוברים שהצום ענינו סינופים. יעויין ב"שדי" חמר" מערכת יום הכפורים סימן א' אות י"ח שרן כמה שנותנים אנשים לעשות בערב יום כפורים סגולות שונות שלא ירגישו הצום, וכתב שהוא גדר פשוט הפסוק של כל הנפש אשר לא "תעונה", שענינו שנהיה בו בעינוי. ובפרט למבואר כר"י מסכת שבת קמ"ו שקניבת ירך התורה ביום הכיפורים כדי לגרום לעגמת נפש שהוא שאף ומצפה לאכול.

מבואר בדבריו שהנמנע מבשר ומשתיית יין אין זה עניני כי אם כשמתענה ואינו אוכל כלל. נמצא שאם אוכל מאכלים אחרים אלא שנמנע מבשר ויין ומאכלים אחרים שהם סעימים אין הוא מעונה. ולכן אין כל סיבה שימנע מאכלים סעימים כאשר בין כך חייב לאכול, ומה שמרבה בהנאה אין זה איסור מאד ואין בו כישול עניני.

אלא דיעוין בהנהגות רא"מ הורבין שמקשה מזה ע"ת: דשם מבואר דדיו עניני מה שאינו אוכל בשר. וצ"ע.

כשצריך לגמנע ביצה ואכלנה בלי מלח

לכאורה יש להביא ראיה מדברי התוס' בעירובין מ"א ד"ה ביצה כתב שם מ"ח "קבלה בדינו שר' עקיבא אותה שנה מסוכן היה והביאו לו הרופאים לגמנע ביצה מגולגלת באחרית היום". והנה הגמרא מוסיפה ואומרת: "וגמעה בלא מלח" ומסתמא עשה זאת כדי לא להנות ממנה.

אך יש לדחות ראיה זו משום דכעת זכינו לפירוש רבנו חננאל על מסכת תענית י"ח: ושם כתוב: "ואמרו לו הרופאים כי גמיעת ביצה מיד בלא מלח באחרית היום היא רפואתו" הרי שכן הייתה הוראת הרופאים שיגמנע ביצה בלי מלח "היא רפואתו" ועיין לא שמענו דכשאיך הוראה כזו גם לא ישעים מזונת במלח. ואדרבה יש קצת משמעות שאם לא הייתה נ"מ לרפואתו היה גומעה עם מלח ועוד אפילו אם נאמר שיש ענין לגמנע את הביצה בלי מלח ב"ס", עדיין אין מכאן ראיה ליום הכפורים, דיתכן שמאמר ויסוד הצום ביזכ"פ הוא "שביטה מאכילה" אינו דומה ל"ס"ב שסודו אכילות וצער על חורבן הבית. ועיין הוריות י"ג: תמשה דברים משיבים את הלמוד... ואוכל ביצה מגולגלת בלא מלח. וקצ"ע.

לסיכום:

א. מינקת החייבת לשתות ביום הכפורים מתמת שהתינוק שלה חולה ואם תצום יתכן שיפסיק הולב, ישה שיטה המתירה להכניס דבש למשקה. ושם שיטות האסרות זאת.

ב. חולה לב וכדומה שנמצא כבר בסכנה חקוק לאכול ולשתות דברים המבראים ומחלימים יש מקום להחיר לו להכניס דבש למשקה שלו גם לשיטות האסרות לעיל. והוא משום שיש לצרף את שיטת הגר"ח מבריסק המתיר לחולה שכבר נמצא בסכנה לאכול שיעור שלם ביום כיפורים למרות שגם חצי שיעור מספיק לו. בכל זאת השיעור השלם הוא צורך גדול עבורו ויבריא אותו. וה"ה יולדת (או חולה) שכבר נמצאת בסכנה וכל שתיה סעימה מחזקת אותה מותר להמתין את השתיה מאחר והיא צורך גדול עיין שעה"צ שכ"ח יא. אכן דברים שאין בהם צורך גדול כגון לאכול דברי מתיקה יש להמנע.

ג. במקרה של מחלת התלדוד שקיים חשש של הדבקות מחמת הצום, התייר ה"חם סופר" לבראים לשתות קפה או תה מר, שאין בוה איסור תורה. במקרה זה אסור להמתין אותו, משום שיכול לשתות מר שאין בו איסור תורה, אין כל היתר להמתין אותו, ואינו דומה למקרה הראשון שהמינקת חייבת לשתות משקה ולבטל את מצות העניני, באופן זה יש מקום גם להרבות בהנאה, מה שאין כן בבריא החושש שלא ידבק שאין לו כל היתר לשתות משקה ממותק, כאשר יכול לשתות מר ולא לעבור על איסור תורה.

ד. נראה שחולה היכול לאכול לחם וישבע שעה, ויכול לאכול אותה כמות בשר או שוקולד

הרי שכל מה שנוכל להוסיף על העניני הוא מצוה ואין נעשה פעולות לבטל את העניני יעו"ש.

ועיין "שערי תשובה" סימן תקנ"ד י"א שיש להחמיר ולא לצאת ב"ב באב וביום כפורים במנעל העשוי מלכדים כמות מנעל שלנו, ומגין ואינו מרגיש כלל שחק, ולא בכלל עניני הוא והמתמיר תבוא עליו ברכה. יעוין בדבריו.

ולפי דבריו שענין הצום הוא שביטה, מנין להם שיש לסגן את עצמנו? ועל כל פנים לשיטות אלו ודאי שיש מקום להחמיר ולא להרבות בהנאות אכילה ואם מספיק להנקות התינוק שתית משקה אין להוסיף דבש וסוכר. ויתכן גם שהסיגוף הוא מדרכי התשובה ולא מצד ועיניתם שהוא שביטה, וכדברי הרמב"ם.

ולענין להוכיח קצת שביזכ"פ לא חייב על אכילה בתוספת הנאה. והוא מדברי הב"י סימן תרנ"ז שכתב ו"ל: "ובדברי הרמב"ם יש יותר חסרון, שכתב: עוברה שהייתה לחושין לה באונה שיום הכפורים הוא, אם נתקדשה דעתה בזכרון זה מוטב, ואם לאו מאכילין אותה עד שתתישב דעתה". ע"כ. (פירוש, ולא הוכיח שתחבין לה כוש ברוטב ואם לאו נתיישה דעתה נותנים לה מן הרוטב עצמו ואם לאו מאכילים אותה מן השמן). ונראה שהוא סובר שלא אמרו כך אלא כשהמאכל אסור כגון שהוא בשר קודש או בשר חזיר ובדקתני בביריות, אבל אם המאכל עצמו מותר ואינו אסור אלא משום יום הכפורים אין צורך לקדק בבכ, דכן לי אוכל מן הרוטב כמו מן הבשר עצמו". עכ"ל.

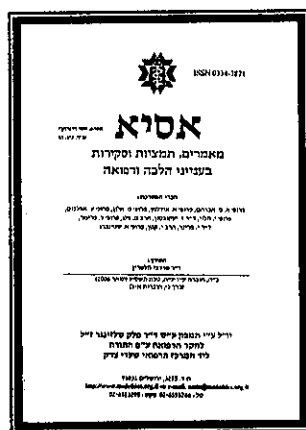
ואם נאמר כדברי ה"עמודי אור" גם ביזכ"פ, וראי דיש הבדל בין אוכל מהרוטב דהנאות מועטות, לאוכל בשר דהנאות מרובות. ואולי מיידי באחד שהרוטב ערב לו יותר.

ונראה עוד שיש לחקור מהו דין עניני האם הכוונה לא לעשות ולא לעסוק בעניני מאכל וכדוגמת מלאכי השרת, או שהתורה דרשה מאתנו סיגופים שנסגף עצמו בעניני בהקדד אכילה. ונראה דהנ"מ תהי' אם יש איזה שהוא איסור או סרך איסור בלקחת גולות מרץ המפצים את העניני, או בחוקן וכדומה, או באינפוזיה, שאם נאמר שהאיסור הוא התעסקות באכילה. ומעשה אכילה היא שאסרה תורה, א"כ בכח"ג אין איסור, ודומיא דשבת שהמלאכה אסרה תורה, משא"כ אם נאמר שאת העניני רוצה תורה ואת ה"סיגופים", יש גם בגוללות מרץ מעין איסור תורה שהרי מבטל הוא את העניני. ועושה נגד רוח התורה.

לכאורה מוכח מתוס' שמתיר להרבות בהנאה ביזכ"פ

משום שהגמ' ביזמא דף ע"ו: מביאה מקור על איסור סיכה ביום הכפורים מהפסוק בדניאל שנאמר בו שהתענה בזה ש"לחם לא אכלתי ובשר ויין לא בא על פי, וסוך לא סכתי". ונאמר לאחר מכן שהמלאך אמר לו: "כי מן היום הואשון אשר נתת את לבך להניין ולהתענות לפני אלוךך נשמעו בדברך", הרי שמניעה מן הסיכה נחשב למניעה. והקשו התוס', אולי מה שהתענה מן הלחם חמורות הוא שנחשב לעניני, משום שהיה מענה נפשו מן האכילה ולא מה שנמנע מלסוך.

ותירצו התוס': "ויש לומר האי לאו עניני הוא מי שאינו אוכל לחם חמורות ואוכל לחם אחר, ואינו שותה יין ושותה משקה אחר, אלא ודאי אסיכה קאי שלא היה סך כלל". עכ"ל.



הזנה מלאכותית ביום הכפורים

ראשי פרקים:

- א. השאלות
- ב. הנאת גרונו או הנאת מעיים ביוה"כ ובשאר איסורי אכילה
- ג. חוקן או אינפוזיה לגבי יוה"כ ושאר איסורי אכילה
- ד. היש דין חקל חקל באינפוזיה?
- ה. סיכום

א. השאלות

אחד מחמשת העינויים ביום הכפורים הוא אכילה ושתייה, וכפי שפסק הרמב"ם בפ"א משביתת עשור וז"ל: "מצות עשה אחרת יש ביום הכפורים והוא לשבות בו מאכילה ושתייה שנאמר תענו את נפשותיכם מפי השמועה למדו איזהו עינוי שהוא לנפש זה הצום וכל הצם בו קיים מצוות עשה וכל האוכל ושותה בו בטל מצוות עשה ועבר על לא תעשה שנאמר כי כל הנפש אשר לא תעונה בעצם היום הזה ונכרתה".

התורה כתבה את מצוות העינוי ביום הכפורים בלשון "אשר לא תעונה" וזו"ל אומרים במסכת יומא דשיעורו בכותבת, משום דבהכי מיתבא דעתיה של אדם וא"כ ביטול העינוי הוא ע"י ייתובי דעתא של האדם. ועל כן יש לנו לחקור בענין צום יום הכפורים בשלש שאלות עיקריות:

א. האם חיוב העינוי ביום הכפורים הוא הנאת המעיים או הנאת הגרון או שניהם גם יחד? והאם יש הבדל בין אכילה לשתייה בזה?

ב. יש להסתפק מה הדין כשאוכל ביום הכפורים ישר למעיו דרך החלחולת או דרך אינפוזיה האם חייב משום איסור אכילה ביום הכפורים אם לא?

ג. אם נפשוט בשאלה ב' שאין איסור כרת בדרך של אינפוזיה האם חולה שיש בו סכנה מחוייב להתחבר לאינפוזיה בערב יום הכפורים מדין ה"קל הקל תחילה" ובכך יצא מסכנת הצום בלא שיצטרך לאכול ביום הכפורים?

ונדון על ראשון ראשון ואחרון אחרון.

נעריך את סוגיות הגמ' לגבי אכילה האסורה, הן במאכלות אסורות, הן בשאר האיסורים כגון ביוה"כ, והאם הנאת גרונו בעינן או הנאת מעיים, ומה שנסתפקו האחרונים בזה, ונדון בזה להלכה ולמעשה.

ב. הנאת גרונו או הנאת מעיים ביה"כ ובשאר איסורי אכילה

אתא בסו"פ גיד הנשה חולין ק"ג ע"ב: "אמר רשב"ל כזית שאמרו, [לגבי אבר מן החי ומאכלות אסורות] חוץ משל בין השניים, ורבי יוחנן אמר, אף עס בין השניים אמר רב פפא בשל בין השניים כו"ע לא פליגי, כי פליגי, בין התניכיים [ופירש רש"י שם בשל השניים כו"ע לא פליגי, דאפילו ר' יוחנן מודה דלא מיתשיב בהדיה, דהא אין נהנה לא גרונו ולא מעיו, שאין אדם טועם עד שיהא סמוך לבליעה, כדכתיב "וחיך אוכל יטעם לו", כי פליגי בין התניכיים המדבק בחיכו שגרונו נהנה בו ומעיו לא נהנה] מר סבר: "הרי נהנה גרונו בכזית" ומר סבר: "אכילה במעיו בעינן". אמר רב אמי אמר רבי יוחנן: אבל חצי זית והקיא וחזר ואכל חצי זית אחר חייב מ"ט הרי נהנה גרונו בכזית".

ומבאר בסוגיא דנחלקו ר' יוחנן וריש לקיש, דלר' יוחנן, כדי לחייב במאכלות אסורות צריך הנאת גרונו, ולריש לקיש, כדי לחייב במאכלות אסורות צריך הנאת מעיו. ונפ"מ, לענין אכל חצי זית והקיא ואח"כ חזר ואכל. לר"י חייב, דהרי נהנה גרונו בכזית, ולר"ל פטור דלא נהנה מעיו בכזית. וכן יש עוד נפ"מ לגבי בין התניכיים האם מצטרף? דאם צריך הנאת גרונו אי"כ בין התניכיים מצטרף, אבל אם צריך הנאת מעיו אז בין התניכיים אין מצטרף. ופסק הרמב"ם בפ"י מהלכות מאכלות אסורות ה"ג כר' יוחנן, דכדי לחייב במאכלות אסורות, הנאת גרונו בעינן. וז"ל הרמב"ם שם: "כזית שאמרנו חוץ משל בין השניים. אבל מה של בין התניכיים מצטרף למה שכלע, שהרי נהנה גרונו בכזית, אפילו אכל חצי זית והקיא וחזר ואכל אותו חצי זית עצמו שהקיא חייב, שאין החיוב אלא על הנאת הגרון בכזית מדבר האסור" עכ"ל הרמב"ם.

ונסתפק המנחת חינוך מצוה ש"ג אות ב, מה הדין לגבי איסור אכילה ביום הכפורים? דביום הכפורים הולכים אחר "יתובי דעתא" משום דכתיב "וכל הנפש אשר לא תעונה כדמוכח ביומא דשיעור ככותבת הוא משום דבעינן יתובי דעתא. ועל כן יש להסתפק, האם ליתובי דעתא בעינן הנאת מעיים, ואם אין ככותבת בהנאת מעיים אין חיוב, ועל כן אין מצטרף מה שבין התניכיים אלא רק מה שנכנס למעיו דאפשר דלא חייבה תורה רק אם נתיישב דעתו, ויתובי דעתא אינה אלא במילוי המעיים בככותבת או שמא, הדין ביום הכפורים הוא כבכל מאכלות אסורות דפסק הרמב"ם דצריך הנאת גרון ובהכי מתחייבים. ונשאר המנחת חינוך בצ"ע.

ומאי דמספקא ליה למנחת חינוך פשיטא ליה לחת"ס סופר, דלענין יום הכפורים הנאת מעיים בעינן. דכתב החת"ס בשו"ת חלק אר"ח סימן קכ"ז באמצע התשובה דצריך שיהיה שיעור ככותבת בתוך מעיו ללא מה שנדבק

בחניכיים, דביום הכפורים עינוי נפש כתיב וכ"יתובי דעתא" תליא מילתא, וכל שלא נכנס למעיו שיעור כזה לא עבר על לא תעונה. וכתב החת"ס שם ראייה לזה מכתובות דף ל' דאיתא התם: "ר' נחמיה בן הקנה היה עושה את יום הכפורים כשבת, מה שבת מתחייב בנפשו ופטור מן התשלומין, אף יום הכפורים מתחייב בנפשו ופטור מן התשלומין". ואמר רב חסדא שם בע"ב: "מודה ר' נחמיה בן הקנה בגונב חלבו של חברו ואכלו שהוא חייב דמצינא דאנביה קנייה ומתחייב בנפשו לא הוי עד דאכלי ליה" ומוקי לה בגמ', כגון שתחב לו חבירו לתוך בית הבליעה דאו האיסור חלב והגיבה חלין בבת אחת. והקשה החתם סופר למה לא העמידה הגמ' שתחב לו חבירו לחמו ביום הכפורים דגם אז יש איסור כרת? אלא על כרתך הגמ' לא העמידה ביום הכפורים משום דלא הוי בעידנא, על הגיבה מתחייב כשתחב לו לבית הבליעה, ואילו על איסור יום הכפורים אינו מתחייב עד שיכנס למעיו, דאיסורו תלוי בהנאת המעיים. ועיין בחידושי חתם סופר לכתובות (שם) שהביא גם כן ראייה זו כדרך שהביא בתשובתו.

והחת"ס חזר על חידושו לענין יוה"כ בכמה מקומות. בחידושי חולין דף ק"ג לאחר שהביא את שיטתו דלענין יוה"כ תלוי האיסור בהנאת המעיים הריגש שקשה על כך לכאורה מהגמ' בשבועות י"ג ז"ל הגמ' שם: "דתניא רבי אומר על כל עבירות שבתורה בין עשה תשובה בין לא עשה תשובה יוה"כ"פ מכפר חוץ מפורץ עול ומגלה פנים בתורה ומפר ביות כשר" דיוה"כ"פ אליבא דרבי מכפר גם לשאינן שבים. ואיתא עוד שם בגמ' "ומודה רבי בכרת דיומא דאלת"ה כרת דיוה"כ"פ לרבי לית ליה ומשני אלמה לא משכחת לה דאכל אומצא וחנקיה ומיית", כלומר מכור בגמ' דלרבי אף שיום הכפורים מכפר גם על שאינם שבים אבל אדם שאכל ביום הכפורים עצמו מודה רבי שחייב כרת שאם לא תאמר כך לא מצינו כרת ביום הכפורים דכיון שאכל מיד נתכפר לו ומעמידה שם הגמ' "דאכל אומציה וחנקיה ומיית", ופירש"י שם "שלא עבר עליו רגע אחד מן היום לאחר עבירתו", ומוכח מהגמ' דבתניקה בגרונו כלבד כבר מתחייב באכילה ביום הכפורים ואם כן מבואר לכאורה דלא בעינן הנאת מעיים אלא מספיק הנאת גרונו כדי להתחייב ביה"כ. ותיקן החתם סופר וז"ל "דשם אכילה במעיו לא בקיבה אלא שיצא מגרונו לבית מקום בליעתו נקרא מעיו ולהכי משכחת ליה חנקתו אומצא למטה מגרונו למקום שיצא לבית בליעתו", ולא ביאר במפורש את כוונתו. אבל זכינו שיצא לאור עולם חידושים מהחתם סופר מכתב יד, (בקובץ מוריה שנה אחת עשרה אלול תשמ"ב, הובא בזכרון לראשונים מתורת רבינו החתם סופר מחידושי חורונו ש"ג: לאור מספיקו של הרב יוסף בוקסבוים שליט"א ושם הובא בעמ' ט"ו) וז"ל החתם סופר שם: "ובמ"ש דבתר אכילה במעיו לריש לקיש בכל התורה וביום הכפורים לכולי עלמא נ"ל, דאין זה אכילה בתוך הקיבה

זבני מעיים ממש אלא, כל שעבר גורנו במקומו דלא מצי לאהדורי מקרי מעיו לענין זה. דאלת"ה לר"ל לא מיקרי אכילה אלא במעיו וא"כ נבילת עוף טהור דכתיב ביה אכילה אינו מטמאה בבית הכליעה אלא בהורדה לקיבה ממש ושם מטמאה וקשה והלא היא מקום טומאה בלועה היא ואינו מטמאה אפילו במשא. ובגדה מ"ג ע"ב מספקא אי מקום נבילת עוף טהור טומאה בלועה הוא או בית הסתרים היא. אלא על כרחך כל שעבר החיך והגרון ולא מצי לאהדורה מיקרי אכילת מעיו לענין זה. וא"ש נמי בפ"ק דשבועות י"ג ע"ב, דקאמר כרת דיום הכפורים משכחת כגון דחנקתה אומצא, ולהנ"ל ניחא עכ"ל הסוהר. ומוכח מדברי החתם סופר שגם הוא למד דהנאת מעיים אין הכוונה דקא שגייע למעיים ממש אלא כל שנכנס בגורנו שאי אפשר להחזירו חשיב הנאת מעיים לענין זה, וכך יישב את הגמ' בשבועות י"ג ע"ב וכך כיאר גם בנבילת עוף טהור דכתיב בה אכילה אין זה כהנאת מעיים ממש דהלא טומאה בלועה אינה מטמאה אפילו במשא ועל כן הכריח דהנאת מעיים היינו מקום שעבר את גורנו שלא יכול יותר להחזירו.

ורבים מן המורים בימיו של החתם סופר הקשו עליו מכה ירושלמי מפורש במסכת תרומות פ"ח דאיתא התם: "אלא שהיה ר' אליעזר אומר הלעוס כבלע. אף בשבת כן, אף בפסח כן, אף ביום הכפורים כן, אף בנויר כן, אף בנבילות כן, אף בטריפות כן, אף בשדצים כן, אף ברמשים כן". ופירש ה"פני משה" שם דאף לענין חיוב יום הכפורים כן דהיינו שהייב כבר על הלעיסה והלעיסה היינו הנאת גורנו ומוכח להדיא מהירושלמי דביום הכפורים מה שלעוס נחשב כבלע, ולא בעינן הנאת מעיו, וקשה מאוד על שיטת החתם סופר. אכן בנו של החתם סופר, ברא כרעא דאבוה הליך בעיו, וכתב "משה אמת ותורתו אמת", דהכתב סופר כהאי"ת בריש תשובה קי"ז, הביא קושיא זו, ויישב את דברי אביו הגדול, דהחתם סופר בעצמו הרגיש בקושיא זו, וסובר החת"ס דבאמת נחלקו הבבלי והירושלמי בדבר זה ובכתביו שכתב החתם סופר לעת זקנותו כתב דז"ל: "והנה אע"ג דכירושלמי פ"ח דתרומות איתא להדיא דגם כיה"כ אע"ג דתליא בייחובי דעתא מ"מ בחר גורנו אולינן מ"מ כבר כתבתי במק"א דלמ"ש בתשובת פנים מאירות ח"ב סימן כ"ז משמע מש"ס דילן אליבא דהלכתא דבהמ"ז, תענית ויה"כ הנאה במעיו בעינן לייחובי דעתא. ובגמ' כיזמא ע"ט מדמה כותבת דבהמ"ז ליום הכפורים" עכ"ל הסוהר. וכוונתו של החתם סופר לגמ' כיזמא ע"ט דשם איתא "אמר רב יהודה כותבת הגסה שאמרו יתירה מכביצה וקים להו לרבון דבהכי מייחבא דעתיה בציר מהכי לא מייחבא דעתיה. ופרכה הגמ' בע"כ שם עד כמה מזמנין עד כזית דברי ר' מאיר רבי יהודה אומר עד כביצה וכו' ואי ט"ד כותבת הגסה שאמרו יתירה מכביצה השתא כביצה שבעי משבעא דעתא לא מייחבא? אלא לאו ש"מ כותבת הגסה שאמרו פחות מכביצה"

ומבואר בדברי הגמ' שהשוו דין אכילה ביום הכפורים לברכת המזון ולמד החת"ס דכמו שכיום הכפורים בעינן יתובי דעתא להחתיב, כך גם בברכת המזון. ומה בברכת המזון כהנאת מעיים, אף ביום הכפורים החיוב הוא כהנאת מעיים. וסבר החת"ס דהבבלי כזה חולק על הירושלמי דהבבלי סובר שהכל תלוי כהנאת מעיים, ואילו הירושלמי סובר דהלעוס כבלוע וחייב כבר כהנאת גורנו, והלכה כבבלי. ועל כן סובר החתם סופר דלהלכה, ביום הכפורים וברכת המזון ותענית, הנאת מעיים בעינן כבבלי.

ובאגלי טל מלאכת טוחן ס"ק ס"ב כתב טעם נוסף דבעינן הנאת מעיים ביום הכפורים משום שנאמר "והאבדת את הנפש ההיא מקרב עמה" והאבדת נפש בתוך חלל הגוף היא. וז"ל האגלי טל שם: "דביזמא ר"פ יוהכ"פ (ע"ד ע"ב) לליף דאינו חייב כרת רק על אכילה מדכתיב והאבדת, עינוי שיש בה אבדת נפש הכתוב מדבר [דאם לא יאכל זמן רב ימות] ושם פרש"י "עיניו שהוא אבדת נפש בתוך חלל הגוף מייד".

ויש אחרונים החולקים במפורש על שיטתו של החת"ס סופר, וסבירא להו, דאיסור אכילה ביום הכפורים תלוי כהנאת הגרון בלבד. בראשם, האור שמח פ"ב ה"ד משביתת עשור, דהוכיח מכמה סוגיות מפורשות דכיה"כ מתחייב כהנאת גרון: וז"ל "הנה זה ברוך אצלי שאע"פ שהשעור אצל יום הכפורים הוא ככותבת, דלא תעונה כתיב ולא אכילה, ומשנ"ה לא כתבה תהורה אכילה גבי יום הכפורים, דמפורש ריש לקיש בדר פ"א ביומא. ומ"מ עיקרו תלוי כהנאת הגרון ולא בעי מילוי מעיו. וכמפורש בגמרא שבועות י"ג ע"ב דאמר היכי משכחת כרת דיומא לרבי דיה"כ מכפר אף ללא תשובה כגון דחנקתיה אומצא ומיית דלא כיפר יה"כ, וכתב רש"י: "דלא הוי רגע אחד כיה"כ לכפורי ליה" ורואים דהחיוב של יה"כ הוא חילוף עם בליעתו כהנאת הגרון. וכן מוכח מירושלמי פ"ח דתרומות על משנה של ר' יוחנן שהיה תרומה לתוך פיהם" ר"א אומר יכלע ר' נתן אומר הלעוס כבלע וכו'. רק מסתפק שם הא"ש מה הדין כבלע חצי וית' והקרא וחזר ואכל אותו חצי וית' דחייב לגבי מאכלות אסורות כפי שפסק הרמב"ם בפ"ד ממאכ"א ומה יהיה הדין ככה"ג ביום הכפורים אם חייב או אולי משום דבעינן יתובי דעתא בעינן ככותבת כיה"כ בתוך בית בליעתו.

ואף שהכתב סופר סובר כאביו, דכדי להחתיב מדאורייתא ביום הכפורים בעינן הנאת מעיו, בכל זאת הכתב סופר עצמו כתב בתשובתו שם, באור"ח סימן קי"ז, דבעינן גם הנאת גורנו כידור עם הנאת המעיים. וז"ל שם "ועוד הא ודאי כיום הכפורים במעיו תליא לא חייב כשתחזיק בבטנו אלא הנאת גורנו ומעיו בעינן ומתחיל איסור יום הכפורים בתחילתו כשנכנס לגורנו ומשלים כשיורד למעיו". וגם האגלי טל שם במלאכת טוחן סובר כספרת הכתב סופר דבעינן הנאת גורנו והנאת מעיים כידור ז"ל האגלי טל:

"זמ"מ בהנאת מעיים לחוד ג"כ אינו חיוב, שהרי אמרו בגמ' שם דאינו חיוב אלא על דבר שחייבין עליו כרת במקום אחר ואיזה זה זה אכילה ושחיה ואם לא נהנה גרונו אינו חיוב במקום אחר". וכן כתב האחיזרז ח"ג סימן ס"א, דאפילו לדעת החת"ס חא"ח סימן קכ"ז, דכיוה"כ לא סגי בהנאת גרון ובעינן הנאת מעי, מ"מ זהו דוקא באוכל דרך הגרון אבל שלא בדרך אכילת הגרון דלא הוי עלה שם אכילה כלל, לא שייך כזה שום חיוב מה שמכניס לתוך מעיו ולכן כתב שם שמה שמכניסים הרופאים דרך החלחולת אין על זה חיוב ביום הכפורים אף לדעת החת"ס יע"ש.

וא"כ לדעת החת"ס כפי שמבואר בכמה מקומות, מתחייבים ביום הכפורים בהנאת מעיים כפי שבבירכת המזון חיוב שביעה הוא בהנאת המעיים וכל שנכנס לגרונו ולא מצוי לאהדרורי נחשב הנאת מעיים לענין זה. לדעת הכתב סופר אף לדעת החת"ס בעינן הנאת גרונו והנאת מעיים ביחד וכדבריו כתבו גם האגלי טל והאחיזרז.

ואילו לדעת האור שמח פשוט לו דביום הכפורים מתחייבים בהנאת הגרון בלבד.

שחיה ביום הכפורים

עוד חידש בכת"ס סימן קי"ז הנ"ל, דכל מה שכתב החתם סופר דאכילה דאורייתא ביום הכפורים תלוי בהנאת מעיים, היינו דוקא באכילה, אבל בשחיה היין שונה וחיוב בשחיה בהנאת גרונו בלבד וכתב שם דהשחיה במלוא לוגמיו של כל אדם ואדם וכיון שבשחיה אדם נהיה שבע בגרונו ולא במעיו לכן תלוי בכל אדם ואדם, וראה לכן שבשחיה שובעים כבר בגרונו, מבח הגמ' במסכת סוכה מ"ט ע"ב דאמרין שם בגמ': "כי שבע איניש חמרא מגרונו שבע" ושם פירש רש"י "מגרוניה שבע – ע"י ששותהו בלימות נסות וגרון מלא הוא משביע ולא ע"י שחיה מרובה שמכניס הרבה יין במעיו ע"י בלימות דקות ואינם כאוכלין ששובע שלהם בא במילוי כרס" ע"כ לשון רש"י וא"כ מבואר מפרש"י שם שהשביעה בשחיה נמדדת לפי מה שנכנס לגרונו ולא מה שנמצא במעיו, ועל כן בשחיה ודאי בהנאת גרונו תלי החיוב. והאמת הוא שמעצם היין של מלוא לוגמיו של כל אחד ואחד לננס פחות ולעוג מלך הבשן יותר מבואר שהחיוב נמדד כמה שנמצא בתוך פיו ולא בתוך מעיו. ולפי"ז בשחיה לכו"ע בתר גרונו אילין, וא"כ גם לדעת החתם סופר כל היין של הנאת מעיים רק באכילה נאמר ולא בשחיה, דבשחיה לכו"ע בהנאת גרונו מתחייב.

ג. חוקין או אינפוזיה לגבי יה"כ ושאר איסורי אכילה

נשאל המהרש"ח ח"א סימן קכ"ג לגבי חוקין שעושים הרופאים דרך המעיים האם יש בו איסור אכילה ביה"כ? והביא הוב השאל את החת"ס או"ח סימן קכ"ז הנ"ל, וכ"ס סימן קי"א, וכתב שם המהרש"ח דאף לשיטת החת"ס, דרי בהנאת מעיים לחיוב יום הכפורים מ"מ אין חיוב בנכנס דרך מעיו מלמטה. ומביא המהרש"ח ראייה מחולין ע"א ע"ב "כלום עושה עיכול למטה אלא ע"י מעלה" ופרש"י שם "שאם לא יכנס דרך פיו לא יתעכל כמעיים לעולם" ע"ש. ומסביר המהרש"ח את דברי רש"י וד"ל "דכל חיות האדם מתהוה ע"י עיכול המאכל ומתהלך ממנו לכבד וממנו מתהוה הדם וכן ממנו נמשך בכת המושך לכל אבר השייך לו ובפרט אל הלב והגידין. אבל במכניס דרך מטה שאינו מתעכל לעולם הרי אין נמשך ממנו התהוות הדם וכל חיות האברים ואין זה בגדר אכילה כלל, וליכא למגור ביה אטו דרך אכילתן, ולכן אין בו גדר אכילה אשר עליו יהיה האדם. וגם כיון שאין הדם ניזון מזה בלא עיכול הרי הדם הוא הנפש וביו"כ כתוב הנפש אשר לא תעונה, ולגבי משקה אע"פ שאין דרכו להתעכל כמו באוכל מ"מ בהכי חייביה רחמנא ואין זה בגדר מאכל וכעין שנכנסים כן יוצאים... אבל מ"מ כיון שנכנסים דרך הפה נקרא שחיה אבל כשנכנסים דרך מטה ודאי שלא נקרא אכילה ושחיה. ומ"מ בודאי אין לסנף חולה שצריך לאכול ביה"כ ולחת לו דרך חוקין". עכ"ד הקדושים. ומבואר בדברי המהרש"ח שכל אכילה שאינה בדרך של אכילת הגרון אלא בדרך אחרת אינו משיג את התוצאה של העזרה לגוף להמשיך לחיות את הדם והאיברים ואין נמשך ממנו עיכול ואין זה גדר אכילה המהי"ב ביום הכפורים.

ואפשר להביא עוד ראייה לדברי המהרש"ח דאין חיוב בהנאת מעיים אם לא עבר דרך הגרון משום דאדם הרי אוכל בערב יום הכפורים ואף שמעיו מלאים בערב יום הכפורים אטו נאמר שיש לו חיוב כיון שנכנס בהנאת מעיים ליום הכפורים? ודאי שלא, דודאי אין לו חיוב בכך ואם כן ודאי שמה שאדם נהנה במעיו אין זה גדר האיסור ביום הכפורים אלא דרך אכילה בעיני ביום הכפורים ואפילו לדעת החתם סופר.

וגם בשו"ת אחיעזר ח"ג סימן ס"א נשאל האם הרופא מותר ביום הכפורים להכניס אוכל ומשקה לחולה ע"י קליטטור דרך החלחולת ועיקר השאלה משום דביום הכפורים תלוי העינוי בייחובי דעתא וכיון דשבע בהנאת מעיים שמה איכא חיוב כרת בכהאי גוונא?

והשיב האחיזרז בארוכה ותוכן דבריו הוא דאף לדעת החת"ס או"ח סימן קכ"ז דיה"כ לא סגי בהנאת גרון וצריך הנאת מעיים כדי להתחייב מכל מקום זה דוקא שהנאת מעיו באה דרך אכילת הגרון. אבל שלא כדרך אכילת

אחד כתב משום דכל החיוב של "ורפא ירפא" שניתנה רשות לרפואת הוא רק לרפא חולים ממחלתם. וכתבו התוס' בב"ק דף פ"ה דחוליה הבא בדי שמים כשמרפא לכאורה נראה כסותר גזירת מלך, ולכן בעינן "ורפא ירפא" כדי להזניח לרפוא לרפאות. ומה שהתירה תורה ולא הוי כסותר גזירת מלך הוא רק עד שימצאו את הרפוא והרפואה שייצטרך, והגזירה היתה שיהיה לחולה הוצאת ממון ופחד וייסורין. וא"כ אפשר שלא התירה תורה לסתור גזירת המלך אלא רק לרפאות את החולה ממחלתו, ועל כן אין להחיש חידוש זה שכדי שיוכל לקיים מצוות הצום, מאחר דגזירת המלך אינו רוצה שיצום. ואף אם נאמר שאין איסור לעשות זה אבל חיוב ודאי שאין כאן. ועוד טעם כתב דבערב יום הכיפורים אין עדיין את החיוב של הצום והחיוב חל רק ברגע שנכנס יום הכיפורים ועל כן זה דומה לגמ' בפסחים דף ס"ט דהחיוב לתקן עצמו לשחיטת הפסח הוא רק משש שעות ולמעלה דכבר רמי עליי חיוב דפסח ולא קודם לכן ועל כן אין לתחוב מחט בערב יום הכיפורים כדי שיוכל לצום כיון שעדיין לא הגיע זמן החיוב ולכן כיון שחיוב ליכא יש לחשוש לאיסור וגם תחיתב מחט בחינים הוי תכלה ואסור לחבול בו בעצמו שלא לצורך.

יש עוד טעם למה אין חיוב לחבר לחלה לאינפוזיה מערב יו"כ טעם שהאחרונים רמזו לו הוא לפי היסוד הידוע של הגר"ח מברסק מובא בחידושי הגרי"ז הלוי על הרמב"ם בהלכות שביתת עשרו ותוכן דבריו דחולה שיש בו סכנה כיו"כ מאכילין אותו כל צרכו ולא פחות מכשיעור והטעם הוא משום דהוא כבר חולה שיש בו סכנה הרי יו"כ"פ נדחה לו לכל המועיל יותר לרפואתו שכלל זה גם חיזוק גופו יע"ש בגר"ז. ואפשר להסביר את דרכו של ר' חיים בשתי דרכים או משום שפקות נפש אצל חולה שיש בו סכנה הוא בגדר "הותרה" שענישין לו כל מה שצריך לו ודרך שניה אפשר להסביר דאף פק"צ לחולה שיש בו סכנה הוא בגדר "דחוייה" מ"מ בחולה שיש בו סכנה כל המועיל לחיזוק גופו עושיין לו כיון שיוכל לבא לידי סכנה ואם כן אם לגבי שיעורין סובר הגר"ח צ"ל דאין חיוב לתת לו פחות מכשיעור אלא אוכל כדרכו א"כ גם לגבי אינפוזיה אין חיוב לחבר לאינפוזיה מערב יו"כ. (ועיין בשו"ת מעשה חושב ח"ג בסופו שהאריך להוכיח דבריהם שכתבת).

עוד טעם נפלא מצאתי בספר אמרי צבי (להג"ר צבי דומב) שכתב לו הגרש"ז אורבך צ"ל תשובה לשאלה זו וכתב דאין להחזיר צינור אינפוזיה לוריד חולה שיש בו סכנה בערב יום הכיפורים, ומשום חביבותו של הדברים אני מעתיק את לשונו של הגרש"ז צ"ל ח"ל: "ולפיכך אני בעניי איני יודע טעם אחר כי אם זה דלפיכך אין מחייבין בטיחת יתירה או דרכים בלתי טבעיות משום דאיכא למיחש שיטעו לחשוב שחייבין לחזור אחר זה מעיקר הדין וזימנין דלייתנהו ואתי לאהדורי בתרייהו ויבואו מתוך כך לידי סכנה וכמ"ש הראשונים בנוגע למלאכה בשבת ע"י עכ"רם או שינוי".

הגרון אין על זה שם אכילה כלל ולא שייך חיוב מה שמכניס "שירות לתוך מעין. והביא ראיה על זה מכתוב כיזמא ע"ד דדרשין עיניו ביום הכיפורים מ"וענין וירעביך" ויאכילך את המן וכו'. והאכילה היא כנגד העניו והיניו באופן שנכנס דרך הגרון. אבל מה שמיישב דעתו שלא בדרך אכילה אכתי נחשב עיניו לגבי יום הכיפורים. ועוד הביא ראיה דהלא לר' יוחנן כל איסורין שבתורה אין לוקין עליהן אלא דרך אכילתו, וכך פסק הרמב"ם שאם המחה את החלב וגמעו כשהוא חם או נכוה גרונו אין חיוב. ואם איתא דהנאת מעין גרידא בעינן, למה כשנכוה גרונו ואכל שלא בדרך אכילה אין חיוב עליו? אלא על כרחך בעינן הנאת גרונו ושיהיה בו כל דיני אכילה כדי לחייב. ולמסקנתו אף לדעת החת"ס דבעינן הנאת מעין מ"מ הנאת גרונו נמי בעינן ועל כן אין חיוב כיו"כ אם הכניסו לו אוכל דרך החלחולת ישר לתוך מעין.

ד. היש דין הקל הקל באינפוזיה?

כיון שביאנו לפי דעת המהרש"ם והאחיעזר דאין איסור ביום הכיפורים באכילה דרך מטה או דרך הורידים דאף להחתם סופר דבעינן הנאת מעינים מכל מקום גם הנאת גרון בעינן, א"כ לכאורה יתחדש דין דחולה שמוחו לו לאכול ביום הכיפורים יהיה צריך מדין "הקל הקל החילה" להתחבר לאינפוזיה מערב יום הכיפורים, דהרי קיי"ל בחולה שאין בו סכנה דמאכילין אותו "הקל הקל החילה". ואכן כבר המהרש"ם בתשובתו שהבאנו לעיל כתב "מ"מ אין לסגף חולה שצריך לאכול ביום הכיפורים ולתת לו דרך חוקין". ונשאל כבר בדין זה גם בשו"ת דובב מישורים (להגאון מטשעבין צ"ל) ח"ג סימן פ"ח "לפי מה שנחתהש היום שיכולים לזון את האדם ע"י זריקה אם כן ליכא איסור משום דליכא הנאת הגרון וכמו דקיי"ל בחולה שאין בו סכנה דמאכילין אותו הקל הקל החילה א"כ הכי נמי אפשר שיחמירו לזוננו בכהאי גוונא וכו'. ולאחר שפלפל בדברים והביא את דברי המהרש"ם הסיק להלכה דנראה שלא לסגף את החולה ולהאכילו כך דיכול לבוא לידי סכנה.

ובשו"ת אגרות משה (חלק אורח חיים סימן ק"א ג') כתב טעם למה אין לסגף את החולה בדבר זה. ותוכן דבריו הוא משום דהדבר הטוב ביותר לחולה כשהוא אוכל כדרכו ולא דרך הורידים ולא מיתבא דעתיה שפיר ואצל חולה גם כאב ועצר בעלמא יכול להביאו לידי סכנה וכל דבר שלא כדרך הטבע יכול להביאו שיתקלקל אצלו משהו. ואין לסמוך על הוופאים כזה שאין לידי זה בבירור אלא הם משערים בעלמא. וכתב שכן אידע כמה פעמים שהוופאים אמרו שאין זה מוזק והתגלה שהיזק הדק.

עוד כתב האגרות משה (אור"ח ח"ג סימן ד') עוד שני טעמים מודע אין חיוב לחבר חולה שמוחו לאכול ביום הכיפורים לאינפוזיה מערב יו"כ. טעם

דרך פיו דרך הגרון דאם לא כן אין מתחייב ביום הכפורים. ולגבי שתיה גם לדעת החתם סופר מתחייבים בהנאת גרון גרידא, כך כתב בנו הכתב סופר.

שאלה ב. כפי המבואר בדברי המהרש"ם והאחיעזר דאף לדעת החתם סופר דהנאת מעיים בעינן לחיוב ביום הכפורים, אבל כל זה בנכנס דרך גורנו אבל בנכנס דרך מעיו ע"י חוקן או ע"י דרך אחרת אין חיוב ביום הכפורים.

שאלה ג. לדעת האחרונים אין אדם מחייב להכניס עצמו לחיוב של הצום מערב יום הכפורים ולהתחבר לאינפוזיה, שאין חיוב לחולה לסגף עצמו, ובאגרות משה בשתי תשובות כתב דודאי אין לאדם חיוב ושמה יש איסור בזה, ועל כן דאי שחולה שיש בו סכנה שחייב לאכול ביום הכפורים אין לו חיוב להתחבר לאינפוזיה. וכך כתב גם הגרש"ז אויערבאך זצ"ל בתשובה לג"ר צבי דומב זצ"ל וכן העיד הרופא הרב ד"ר מרדכי הלפרין הי"ד ששמע ממנו בע"פ שלא רק שאין חובה להכניס אינפוזיה, אלא אף איסור יש בדבר. ועוד דגם יש חשש שמא יבוא לידי סכנה ע"י שיתוק צינור האינפוזיה מבלי משים ודימום שמתרחש אז ללא השגחה יכול לסכן את חי החולה.

הגאון ר' משה שטרנבוך שליט"א כתב דאם החולה היה מחובר כבר לאינפוזיה זה מכבר ובערב יום הכפורים החליטו שאפשר לנתק אותו וצטריך לאכול ביה"כ אפשר להחיר להשאיר את האינפוזיה עד למוצאי יוה"כ כדי שיוכל לצום.

ובחוברת אסיא (ע"ג ע"ד ניסן תשס"ד) בשם הרב ד"ר מרדכי הלפרין הי"ד כתב ששמע מפי הגרש"ז אויערבאך זצ"ל בעצמו שלא רק שאין חובה או הידור בהחרת אינפוזיה לרדידי חושיכ"ס בערב יום כיפור אלא אף איסור יש בדבר. ויתר על כן מבחינה רפואית יש חשש לניתוק צינור האינפוזיה ממקומו מבלי משים ודימום שמתרחש אז ללא השגחה עלול כשלעצמו לסכן את חי החולה באופן ממשי.

אך צריך להדגיש שכל זה בחולים שיש בהם סכנה מוחשית שאם לא יאכלו יכולים ממש לבוא לידי סכנה.

ובדין חולה שהיה מחובר לאינפוזיה זה מכבר, ובערב יום הכפורים החליטו הרופאים שאפשר להסיר את האינפוזיה, אבל יצטרך לאכול ביום הכפורים בזה אפשר להחיר להשאיר את האינפוזיה עד למוצאי יום הכפורים כדי שיוכל לצום, כיון שהחולה רגיל לאינפוזיה, ואין תוחבין בו המחט כבונה כדי שיוכל לצום שהרי המחט כבר תחובה בו, וזאת בתנאי שהרופאים אומרים בכירור שאם ימשיך החולה לקבל צירוי עוד יום אחד לא יזיק לו כלל וכלל ולא יפריע להחלמה מהמחלה¹, כך כתב הג"ר משה שטרנבוך שליט"א (תשובות והנהגות ח"ב סימן הפ"ז). וצריך לברר אם לא יהא הדבר כרוך בחילול יום הכפורים ע"י אחיות יהודיות שרושמות כמות הנחלים שבאינפוזיה ומדליקים מכשירי חשמל וכי' שאז עדיף שיסירו את חיבורי האינפוזיה כי אין החולה זקוק לכך משום מצבו המסוכן יעו"ש.

ה. סיכום

שאלה א. דעת החתם סופר דאין חיוב דאורייתא ביום הכפורים אלא בהנאת מעיים בלבד. אבל כתבו האחרונים וגם בנו הכתב סופר דאף לדעת החתם סופר להתחייב ביום הכפורים אף שתלוי בהנאת מעיו מ"מ בעינן שיוכנס

1. הערת העורך:

לגבי ההיחלף להשאיר אינפוזיה קיימת ביום כיפור כאשר לולא זה היה מחובר לאינפוזיה – אני חושש שקשה להחיר.

הסיבה לכך היא כי יש חובה חולי סרטן בשלבים מתקדמים, שמתנאה מהחולה מערכת החיסון שלהם איננה יעילה, וכל זהוים יכול להביא למותם.

במצבים כאלה, כל יום מיוחר בו האינפוזיה מושאית, מגביר את המיכון לזיהום ולמוות. מקרה אחד לפחות כזה חזיתי בעיני, שהשארת האינפוזיה יום נוסף גרמה לזיהום שהסתיים תוך יום כמות החולה.

נכון שהרב שטרנבוך לא מתכוין להחיר במקרים כאלה. אך סברתי של הגרש"ז אייערבאך, לאסור קיימת גם כאן. כי אם נשאיר במקרים "קלים" קיים חשש אמיתי שהחיר יעשה זאת גם במקרים קשים יותר.

דיני חולה



ביום הכיפורים

דין חולה מוסכן ביום הכיפורים

צום יום הכיפורים חובתו מן התורה (ויקרא כג, כז). לפיכך דינו חמור משאר הצומות, שמצום תשעה באב חולים פטורים, ואילו בצום יום הכיפורים גם חולים חייבים. ורק חולה שיש חשש סכנה שמה בעקבות הצום ימות - פטור מצום הכיפורים, שפיקוח נפש דוחה את מצוות הצום.

פחות פחות מכשיעור

גם כאשר ישנה סכנת נפשות, אם אפשר להסתפק בשתייה בלבד, אין לאכול. וגם כאשר יש צורך לשתות צריך החולה, אם הדבר אפשרי, לשתות ולאכול פחות פחות מכשיעור, שאז אינו שובר לגמרי את הצום. וכיצד יעשה? ישתה פחות ממלא לוגמיו כל תשע דקות. מלא לוגמיו הוא השיעור שימלא את פיו כשינפח לחי אחת, כל אדם לפי גודל פיו. ואדם שיודע מראש שיצטרך לכך, ימדוד לפני יום הכיפורים כמה מים נכנסים למלא לוגמיו, ועל פי זה יידע שביום הכיפורים מותר לו לשתות פחות מזה כל תשע דקות (הממוצע למבוגרים הוא כ-45 מיליליטר).

ואם הוא צריך לאכול, כאשר הדבר אפשרי, עליו לאכול פחות פחות מכשיעור, כלומר פחות משיעור 'ככותבת' כל תשע דקות. 'ככותבת' (תמר גרול) הוא כשיעור נפח של שני שלישי ביצה רגילה, ובמשקל מים זה יוצא כשלושים גרם, אלא שיש למדוד את האוכל לפי הנפח. חולה שיש בו סכנה ויודע זאת מראש, יכול בדרך כלל להסתפק באכילה ושתייה לשיעורים. אולם פעמים שפיתאום המחלה מתפרצת, ואם צריך אז לאכול ולשתות יותר, יש לקצר את ההפסקות בין האכילות לשמונה או שבע דקות, ואם גם זה לא יספיק יקצר עד ארבע דקות, מפני שיש דעות שמשך הזמן הנצרך להפסקה הוא ארבע דקות בלבד. וכשתייה אם לא יספיק לו לשתות בהפסקות של ארבע דקות, ישתה פחות ממלא לוגמיו כל דקה. כי יש אומרים שדין שתייה שונה מדין אכילה, וכבר על ידי הפסקה של דקה אין השתיות מצטרפות לשיעור.

האם חולה במיגרנה חייב לצום

שאלה: חולה מיגרנה, שפעמים רבות הצום גורם לו להתפרצות מיגרנה חריפה, האם חייב לצום ביום הכיפורים ובשאר הצומות?
תשובה: הכלל הוא שחולה פטור מן הצומות הקלים ואף מתשעה באב, ולא זו בלבד, אלא אף מי שעלול בעקבות הצום להיות חולה עד שיפול למשכב, פטור מהצום. לפיכך הסובל מיגרנה, ואפילו מי שבתחילת הצום אינו סובל מיגרנה, אבל הוא יודע שבעקבות הצום עלול להמיגרנה להתפרץ אצלו, פטור מן הצומות הקלים ומתשעה באב. אולם בצום יום הכיפורים, שגם חולים חייבים לצום בו, גם החולה במיגרנה חייב לצום, ואפילו כשמדובר במיגרנה חזקה, וקל חומר כאשר הוא עדיין לא חולה, אלא שהצום עלול לגרום להופעת המיגרנה. ואפילו לאכול מעט מעט פחות מכשיעור אסור לחולה שאין בו סכנה, הואיל וגם אכילה מועטת אסורה מהתורה. בנוסף לכך כדאי לדעת כי ברוב המקרים יש תרופות, כדוגמת נרות או ספריי, שמונעים את הופעת המיגרנה לאחר הצום.

אולם יש מקרים נדירים, שבהם המיגרנה עלולה לגרום לאירוע מוחי, ואז מדובר בחשש סכנת נפשות, וממילא חולה כזה פטור מצום יום הכיפורים. וזה כאשר מתקיימים שלושה תנאים: א) אובחן שהצום גורם אצלו למיגרנה. ב) המיגרנה מופיעה אחר אאוור (סימנים מוקדמים להופעת המיגרנה), והאאוור נמשכת יותר משעה. ג) ואין תרופה (כדור-גמט נרות או ספריי) שיכולה למנוע את הופעת המיגרנה (הלכה זו נכונה תבה בעזרת ר"ר רפי קיים ועל פי חוות דעתה של ר"ר רחל הרינג, מר"מחית בתחום זה).

יש להוסיף כי גם כאשר מדובר במיגרנה מהסוג שיש בו סכנת נפשות, כיוון שאין לחולה צורך לאכול הרבה בבת אחת כדי למנוע את התפרצותה, על החולה לאכול מעט מעט פחות מכשיעור, שכל זמן שהוא אוכל פחות מכשיעור אין הוא נחשב כמי ששבר לגמרי את הצום.

נשים מעוברות ומניקות

נשים מעוברות ומניקות חייבות לצום ביום הכיפורים. ויש נשים שמתבלבלות בין הצומות הקלים לצום יום הכיפורים. הן זוכרות שמעוברות ומניקות פטורות מן הצומות הקלים, ולפעמים פטורות גם מצום תשעה באב שהוא חמור יותר, וזה כאשר יש להן מיוחדים שים נוספים עד שהן יצאו מגדר מעוברות ומניקות ורגילות והרי הן נחשבות חולות. שהאיל וצום תשעה באב מדברי חכמים, חולים פטורים ממנו.

אבל בצום יום הכיפורים, שחובתו מהתורה, גם חולים חייבים, קל וחומר מעוברות ומניקות. ורק כאשר ישנה סכנת נפשות לאם או לעובר מותר לאכול ולשתות.

לפעמים לא נעים לענות לנשים שסובלות ממחשבים שונים, וחורגות משוואת מאור מהצום, ומתקשרות במצוקה לשאול האם הן חייבות לצום. אבל אין ברירה, עלינו לקבל את מצוות התורה ולומר את ההלכה כי למרות שהן סובלות מהקאות, לחץ רם, המוגלובין נמוך ומי-חושבים שונים, בכל זאת חובה לצום ביום הכיפורים. ואנו מאמינים באמונה שלמה שכל מצוות התורה, גם כשקשה לקיימן, נועדו לטובתנו.

ופעמים שהשוואות טוענות, והלא התירו במקרים דומים שלא לצום? ואז צריך להסביר שכנראה התירו להן בצומות אחרים, אבל בצום יום הכיפורים חייבים כל החולים והחולות, כולל מעוברות ומניקות, ורק כאשר יש חשש סכנת נפשות לאם או לעובר הן פטורות. שנה אחת נסתתמו טענותיהן של השואלות, וכך היה:

ויצית רבינו

לפני שנתיים, אישה אחת מן היישוב שלנו ילדה בצום גדליה רבי-עיינה בניתוח קיסרי. מספר ימים לפני יום הכיפורים נשאלתי האם עליה לצום. הרופאים כולם טענו בתוקף שאסור לה לצום, שכן היא ילדה רביעית, והלידה היתה בניתוח, והיא ממש חולה - עוברת שהיא עדיין צריכה להיות מאושפזת בבית חולים. ובנוסף לכך, חובה עליה לקבל

תרופה כדי לזרז את כיוון הרחם, וכדי למנוע את הכאבים הנוראים שמתלווים לכיוון הרחם.

שאלתי רופא ירא שמים, ופירשתי לו היטב את השאלה, האם הצום עלול לגרום לסכנת נפשות ליולדת. התשובה היתה: לא. למרות שבנוי-דאי היא חולה וקוקה למנוחה וטיפול - סכנת נפשות אין כאן. ובפרט שהיא בבית חולים, ואם יתפתח מצב מסוכן מיד תקבל את הטיפול המ-תאים.

היולדת האמיצה קיבלה על עצמה לצום, וברוך ה' הצום עבר בקלות יחסית.

באותה שנה עניתי לכל המעוברות והמניקות כי אותה אישה שילדה רביעייה בצום גדליה עומדת לצום כיום הכיפורים, ומיד נסתמו השא-לות.

יולדות

אגב כך אזכיר דין יולדת ביום הכיפורים:

מי שהתחילה בתהליך הלידה, היינו שישבה על המשבר, או שהרם החל שנתת ממנה, או שאינה יכולה ללכת וחברותיה נושאות אותה - עליה להפסיק להתענות, כדי שיהיה בה כוח ללדה.

ולאחר הלידה, אם יום הכיפורים חל בתוך שלושה ימים מלידתה, מותר לה לשתות ולאכול כדרכה. ואם היא אומרת שאינה צריכה, תש-תה ותאכל פחות פחות מכשיעור.

אם יום הכיפורים חל מיום הרביעי ללידתה ועד היום השביעי ללי-דתה, אם היא או הרופא סבורים שמצבה עדיין מסוכן ועליה לשתות ולאכול, או אפילו אם הם מסופקים בזה - עליה לשתות ולאכול פחות מכשיעור. ואם היא חושבת שאינה צריכה לשתות ולאכול, והרו-פא אינו חולק עליה, תצום כרגיל.

ולאחר שבעה ימים מלידתה הרי היא ככל אדם, ועליה לצום. ואפי-לו אם היא חושבת שהיא צריכה לשתות ולאכול מחמת צער הלידה, אסור לה לשתות ולאכול. ורק אם יבואו רופאים ויאמרו שבאופן מיו-חד יש לה מחלה נוספת שבעטייה היא במצב מסוכן, תשתה ותאכל ביום הכיפורים.

וכיוון שיוולדת הרביעייה ילדה בג' תשרי, יום הכיפורים היה ביום השמיני, ולכן היה עליה לצום.

דין עוברים

אגב כך, כיוון שהתפרסמו בזמנו בעיתונים דברים לא מדויקים או-דוה עמדותי בקשר ללידת הרביעייה, דברים שעלולים לגרום לטעות בדבר הלכה, ברשות המשפחה אפרסם את הדברים כהווייתם.

בתחילת ההיריון התברר להורים בבדיקת אולטרסאונד שיש להם שלישייה (את הרביעי לא ראו), והרופאים המליצו באופן חד משמעי להפיל אחד או שניים מהעוברים, וזאת משום שהריון של שלישייה מסוכן, ויש חשש שכל שלושת העוברים לא יתפתחו כראוי, ואולי אף ימותו. ההורים הגיעו אלי בשאלה האם לשמוע בקול הרופאים.

רופא ירא שמיים בירר עבורנו את הסוגיה. מסקנתו היתה, על פי מחקרים שנעשו בכל העולם, שאף כי הסיכון בהיריון ולידת שלישייה מעט גדול מאשר בלידת תאומים, מכל מקום מדובר בסיכון נמוך. וכ-מו שאין חוששים מהסיכון המוגבר שיש בלידת תאומים לעומת לידה של ילד יחיד, כך גם אין לחשוש מהסיכון המוגבר שבלידת שלישייה מעבר ללידת תאומים. ורק במקרה שישנם סיכונים משמעותיים נוס-פים, שמעלים באופן משמעותי את הסיכון, יש מקום לשקול את הפלת אחד העוברים כדי להציל את חיי השניים האחרים.

אמנם ציין אותו רופא שכאשר מדובר ברביעייה הסיכון עולה יותר, ואז גם כאשר אין סיכונים נוספים יש מקום לשיקול נוסף, שאולי לשם הצלת העוברים האחרים יש צורך להפיל אחד או שניים מהעוברים.

אמנם הקב"ה עוזר ולא ידענו שמדובר ברביעייה, וכך השאלה הקשה לא עמדה לפתחנו. רק לקראת סוף ההיריון התברר לרופאים כי מדובר ברביעייה, וברוך ה' נולדו כולם בריאים ושלמים.

יהי רצון שנוכה לקיים את יום הכיפורים בכל מצותיו ודיניו, ונוכה לכפרה וטהרה שלימה, ולביאת משיח צדקנו ובניין בית המקדש במה-רה בימינו ■

לקט הלכות ליום

הכיפורים

חולים לענין אכילה ביום הכיפורים

א. יולדת עד שלשה ימים מהלידה אינה מתענה כלל בשום פנים. ובארכת הימים הבאים תאכל "לשיעורין" (כשהיולדת או יודעי דבר אומרים שמסוגלת להתענות, יש חילוקי דינים) (משנ"ב ח"י"ז).

ב. חולה שיש בו סכנה אוכל ושותה מיד ואי"צ לדחות אכילתו. אדם בריא שחייב לאכול למנוע מצב סכנה, יאכל רק בשעה שמוכרח (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

ג. אדם שחייב לשחות, אם יוכל, יפגוש את המשקה. היתרי אכילה ושתיה, פעמים שניתנו "לשיעורין", ופעמים שניתנו בלא הגבלה. באופן כללי, אין הוראות מדויקות עבור חולים, ובכל מקרה יש להתייעץ עם רופא ולשאול שאלת חכם. מותר למדוד ולשקול ביוהכ"פ, כדי לדעת את ה"שיעורים" (ע"פ מ"ב ש"ז ד').

ד. ה"שיעורים" לחולים מוערכים ע"פ הנפח ולא ע"פ המשקל. במאכלים השיעור הוא 30 סמ"ק בהפסקה של 9 דקות. השיעור במשקאות (בממוצע) הוא 40 סמ"ק כל 9 דקות (ויש מחמירים 33.5 סמ"ק). מאכל ומשקה אין מצטרפים, הלכך רשאי לאכול ולשתות בזה אחר זה. חולה שהנהגת השיעורים הנ"ל אין בה פתרון ביחס אליו, ישאל לחכם כיצד לנהוג, כי ישנו חישוב שיעורים קל יותר עבור מקרים קשים.

ה. חולה שאינו מתענה, רשאי לעלות לתורה בשחרית, אך במנחה לכתחילה אין קוראים אותו. וכן לא ישמש כשליח ציבור, ובכלל זה אף מי שאוכל לשיעורין. אך במקום שאין שליח ציבור אחר - רשאי (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

ו. חולים וקטנים האוכלים ביוהכ"פ, אינם מקדשים על היין. בברכת המזון אומרים יעלה ויבא. סיים ברכת ירושלים ונזכר שלא אמר, ממשיך כדרכו. (תרי"ח י' ומ"ב).

ערב יום הכיפורים

א. יש להקפיד על מנהג ה"כפרות", ולעשותו דוקא בתרגומים. אמנם אם יש חששות כשרותיים הרי בודאי יעשו בדגים, ואפ' במענות (תרי"ח). אכן במידת האפשר יש לשמור על המנהג. (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א). זמן עשייתו בעיוכ"פ וגם בעשרת ימי חשובה.

ב. ערב יוהכ"פ נוהגים לעשותו קצת כמו יום טוב. אין אומרים כסליחות ובתפילות היום תחנון ולמנחה, מזמור לתורה ואבינו מלכנו (תרי"ד). ויש שהולכים על הקברים ומרבים בצדקה (תרי"ה).

ג. מצוה להרבות באכילה בערב יום הכיפורים. יש אומרים שאף חולה שאינו מתענה, מצווה בזה. בסעודה ראשונה שאוכלים לפני הצהריים מצוה לאכול דגים (מ"ט"א), כמו"כ נהגו לאכול אז בשר עוף. וכן בסעודה המפסקת נהגו בבשר עוף (תרי"ח סק"ט). במ"ט"א כתב שאם אין לו בשר עוף יוכל לאכול בשר בהמה וכן משמע במ"ב תרי"ד. מצוה לקבל את יום הכיפורים זמן מסוים לפני השקיעה (תרח).

ד. מצוה לטבול במקוה בערב יום הכיפורים, ויעשה כן החל משעה אחת קודם חצות. והיות והטבילה נעשית משום חשבה, רצוי לטבול שלש פעמים (תרי"ז סק"א ותקפ"א סק"י).

ה. בתפילת המנחה אומרים וידיו ו"על חטא" (תרי"ז). אם משמים תפלתו נזכר שלא אמר "המלך הקדוש", חוזר על תפלת הלחש, אולם אין צריך להתוודות שנית (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

הכנת והדלקת נרות

א. יש להדליק "נר חיים" עבור כל איש נשוי (ולא אשה), וצריך שידלק עד סוף החג (תרי"ז סק"י).

ב. בנוסף לנר מדליקים "נר נשמה" עבור הנפטרים (תרי"ז). הוקוק להדליק על אביו ועל אמו, די לו בנר אחד בלבד (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

ג. כבר נרות אלו במשך יום הכיפורים, אסור לומר לגוי שידליקם. זה שכבה "נר חיים" שלו, יחזור וידליקנו במוצאי יום כיפור (תרי"ז).

ד. האשה מדליקה נרות ליום הכיפורים, ומברכת "להדליק נר של יום הכיפורים". בנוסף לכך, מברכת גם שהחיינו (ובכית הכנסת לא תכרך שנית). את הברכות תאמר אחר ההדלקה, וכמו בכל שבת (תרי"ז).

ה. היות ויוצאים מן הבית בעריוכ"פ בשעה מוקדמת, יש להדליק נרות גדולים, שיוכלו להנות מאורם בחזרתם מבית הכנסת.

ו. מלבד הנרות הנ"ל, רצוי להכין נר שידלק עד מוצאי יוהכ"פ לקיים ההלכה להבדיל על "נר ששבת" (תרח).

ז. ראוי להתמיר להתוודות קודם חשיכה, וכן נהגו שאומרים אז "תפלה זכה" (תרי"ז סק"א). את קטעי ה"ידויד" הנכללים ב"תפלה זכה", יש לומר בעמידה (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

רחיצה

א. חולה הזקוק לכך, אין לו איסור רחיצה ביום הכיפורים (אמנם קיימות כמוכח מגבלות מפאת איסורי שבת) (תרי"ג ט').

ב. נוטל אדם ידיו שהרית שלש פעמים כדרכו. אכן יטול רק את האצבעות, ולא את כל כף היד. (תרי"ג ב'). (אינו צריך להתאמץ לדייק מאד - בשם מ"ן החזו"א). כהן העולה לדוכן, נוטל את כל כפות הידיים (סק"ז), וכן ינהג חולה שנוטל ידיו לאכילה (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

ג. נגע אדם באצבעו במקום מכוסה, הרי טרם שמוציא מפיו דברי תורה תפלה וקדושה, ירחץ את היד. ואף כאן הכונה היא לרחיצת האצבעות, ורק של אותה יד. שנענה בלבד. נגע ברפש ירחץ את המקום המלוכלך בלבד (סק"ז).

ד. הנפנה לנקיטת נוטל אצבעות שתי ידיו לתפילת שמונה עשרה. יש אומרים שחובי נטילה זה, אמור לא רק ביחס לתפלת שמונה עשרה, אלא גם ביחס לשאר דברי תורה וקדושה. וכדי לצאת ידי דעה זו, טוב שהנפנה לנקיטת יגע במקום מכוסה, ואז יוכל ליטול ידיו, (סק"ד).

ה. בכל השנה נוטל אדם ידיו לתפלת שמונה עשרה, גם כאשר לא ידוע לו שנטמא, וזאת כיון שאין הידיים שמורות. אבל ביום הכיפורים אין היתר לעשות כן, ויחפץ בלא נטילה. (סק"ה)

ו. רבים נוהגים במשך השנה, שאחר עשיית הצרכים נוטלים ידיהם שלש פעמים. אך ביום הכיפורים יקפידו שלא ליטול יותר מפעם אחת (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

נעילת מנעלים

א. נעלי עור, על אף שאסורות בנעילה, מ"מ אינן מוקצה ביוהכ"פ, כי ראיות הן להליכה במקום כוץ (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

ב. ברבר נעילת נעלי גומי וכדו', הרי ככל שהסוליה דקה ומרגישים את הקרקע יותר, מבחינת עינוי יום הכיפורים הרי זה יותר מהודר. (תרי"ד סק"ה).

ילדים

א. יש להקפיד בילדים החל מגיל חינוך (בערך כבן שש), שלא ינעלו נעלי עור. (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

ב. אפשר להקל ביחס לרחיצת ידיהם ופניהם של ילדים קטנים, כיון שהרחיצה אינה להנאה, אלא רק לצורך. (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

ג. בדבר ילדים לענין אכילה ושתיה, לפני גיל 9 אין להקפיד כלל. הוול מגיל חשע יש לנהוג "תענית עשות" (תרי"ז ב'). המנהג הנפוץ ששנה או שנתיים לפני שנכנסים למצוות, מרגילים את הילד להתענות באופן חלקי. היינו שמאחרים במידת מה את זמן ארוחתו (מ"ן הגר"ש אלישיב שליט"א).

מדיני התפלות

א. כשאומר הש"ץ "כל נדרי", יאמר עמו הצבור בלחש (תריט סק"ב). יש להקשיב היטב לברכות התורה וההפטרה (ולחזרת הש"ץ), ויקפיד לענות אמן, כי עיי"ו יעלו לו לחובת "מאה ברכות" (מו סקיד).
ב. ביום הכפורים מותר לבקש בקשות (מט"א). דע שהטעם שפורסים מגבת ב"כודעים", הוא כדי למנוע שפניו לא יגעו ברצפה (תרכא סקיד).

היודיו

א. אותם האומרים תמיד "יהיו לרצון" לפני "אלוקי נצור", יאמרו "יהיו לרצון" לפני היודיו, כ"כ המשנ"ב (תר"ז סק"ז). אולם רבים נהגו ע"פ הגר"א שלא לומר "יהיו לרצון" טרם היודיו, רק כשצריכים לומר איזו עניה כגון "קדוש" שבקדושה, אומרים מקודם "יהיו לרצון" (ע"פ לוח א"י).
ב. אין לדבר באמצע היודיו (כגון ב"אשמנו" וב"על חטא"), גם לא בירידי הנאמר בתורת הש"ץ. אכן עונים את העניות העיקריות כמו אלו שבקדוש וקדושה (תר"ז סק"א).
ג. נכון לפרט חטאים אישיים באמירת "על חטא", ולא די בפירוט הנדפס ע"פ סדר הא"ב (תר"ז ב').
ד. יש לומר היודיו בעמידה, ולא להשען על איזה דבר וזאת החל מ"תבוא לפניך תפילתנו" עד אחרי סיום הקטע של "ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מיתות ב"ד" (תר"ז ג').
ה. עונות שכבר התוודעה עליהם בשנים שעברו, רצוי שיחזור ויתוודה עליהם שוב, שנאמר "חטאתי נגדי תמיד". אף זה שלקח ממון חברו והתחזירו, הרי זה מתודה לעולם, אכן אם לא עשה "מעשה" רק העליכו בדברים וכדו', כיון שביקש מחילה והתוודה פעם אחת, שוב אינו צריך, שהרי כבר נתפייס (סק"ג).
ו. עבירה שבין אדם לחברו, אינה נמחלת ע"י חשובה גרידא, עד שימחל לו חברו. לפני יוה"כ"פ ישחדל לפייס את חברו. אם לא נתפייס ינסה כמה פעמים (ראה פרטים בשו"ע תרו). וזה שנחבקש למחול לא יהא אכזרי מלמחול. ואמרו חז"ל "המעביד על מידותיו מעבירין לו על כל פשעיו", שאם לא ירצה למחול, גם לו לא ימחלו (סק"ח).

קידוש לבנה

א. כתב הרמ"א (תכו): אין מקדשין הלבנה... קודם יום הכפורים (כי מאוימים מכח הדין ואין שריים בשמחה), ובמוצאי יוה"כ"פ מקדשים. והביא הבה"ל שיי"א שרצוי להקדים לומר קידוש לבנה עוד לפני יום הכיפורים, יוכל לעשות "קידוש לבנה" במוצאי יום הכיפורים אף שעדיין לא טעם מאומה (לא כבמוצאי תשעה באב). (תכ"ז סק"א וביה"ל).
ב. ההלך בגרביים בלא נעליים, לא יאמר קידוש לבנה עד שינעל מנעליו, וכן הדין בנועל נעלי גומי בליות או נעלי בית. אך מי שנועל נעלי גומי חקנות, רשאי לומר קידוש לבנה, וא"צ להחליפן (מין הגר"ש אלישיב שליט"א).
ג. טעה בחפילת ערבית ואמר "המלך המשפט", אינו חוזר (מ"ב קיח), וכן הדין באמר "המלך הקדוש" (באה"ט).

הבדלה

א. אשה שלא התפללה תפילת ערבית ועושה מלאכה טרם הבדלה, תאמר "ברוך המבדיל" וכו'. ו"א שאיסורי יום הכיפורים (שתיית מים, רחיצה וכו') נמשכים עד ההבדלה. אמנם במצב דוחק - כגון שצמא מאד - רשאי אדם להקל בהם אחר שאומר "אתה חוננתנו בערבית, או "ברוך המבדיל" וכו'. (מין הגר"ש אלישיב שליט"א).
ב. נוסח ההבדלה במוצאי יוה"כ: בפה"ג, ב"מ האש, המבדיל וכו' (ואין מברכים על הבשמים) (תרכד). אשה המבדלת לא תברך על הנר. (סוף רצו).
ג. בהבדלה של מוצאי יוה"כ"פ מברכים "מאורי האש", רק על נר שהיה דולק מערב יוה"כ"פ, ולכן יש למטרה זו וכוננו לעיל. מי שאין לו "נר ששבת" רשאי להדליק נר מאש הכיריים שהדלקה עוד בערב יוה"כ"פ (או מה"נר חיים) ולברך על אותו הנר (מין הגר"ש אלישיב שליט"א, ועיין בבה"ל סימן תרכ"ד), ויש לצרף נר נוסף.
ד. המבדיל יראה לסלק מיני מאפה מעל השלחן. ואם הניחם שם, עכ"פ יכסה אותם. יברך אדם ברכה אחרונה על כוס ההבדלה, ואם לא בירך, והתחיל בסעודה פת, יכון בברכת המזון לפטור את יין ההבדלה (רצט ט', סקטט).
ה. למחרת יוה"כ"פ משכימים לבית הכנסת (תרכד סקיד).

(ההלכות הוגשו ע"י בר"ץ שארית ישראל)

בי"ה, ערב יום הכפורים תשי"ע לפ"ק
פסק הלכה לחולי סוכרת
הנה דבר פשוט שחולה שיש ספק סכנה אם יתענה ביוה"כ אסור לו להתענות, ומבואר בשו"ע (סי' תרי"ח סעי' ד') דאם שני רופאים אומרים שצריך לאכול אפילו מאה אומרים שא"צ לאכול מאכילים אותו. והנה נתברר לנו עיי' כמה רופאים בקיאים המתעסקים בחולי הסוכרת, שלמי שיש סוכרת נעורים הנקרא סוכרת מס' 1 ומקבל זריקות אינסולין, חייב לאכול ביום הכפורים "כדרכו" בלא שינוי משאר ימים, כי כל שינוי ברגילות אכילתו והזריקות גורמים שגופו יצא מהאיזון, והרי זה חשש סכנה ממש, ועיי' אסור לזלזל בחשש פיקוח נפש, וצריך לשמוע לדברי הרופאים הנ"ל.
וכמו כן יש להזהיר שאין להם לזלזל בעשיית בדיקות כל יום כפי הוראות הרופאים אפילו בשבת ויו"ט, ואף שיוצא דם או מפעילים מכשירים אלקטרוניים עיי"ז, כי יש בזה ספק פקוח נפש, ומי"מ כמה שאפשר לעשות עיי' שינוי כלאחר יד וכדומה יעשה, אבל לא יחפש נכרי לזה כיון שיכול לבוא לידי רפיון בבדיקות מפני הטורח, כמ"ש בשו"ע (סי' שכ"ח סעי' י"ב).
והקב"ה ישלח רפואה שלימה לכל חולי עמו ישראל ויתקבלו תפילותינו ברחמים וברצון לחיים טובים ומתוקנים ולגאולה קרובה אמן.
ועיי' באנו על החתום
שמואל הלוי ואזנר
נסים קרליץ

הכן גופך לצום

בערכת: הגיל

הרמאזן נוהגים (לשתות). סוג הכאב היותר נדיר שמופיע אצל חלק מהצמים דווקא אחרי הכל, כששוכרים את הצום ומתחילים לאכול, הוא באופן כמעט ודאי על רקע מטבולי - משוכנע ד"ר מוסק - הוא נובע מה"כום" המטבולי של כניסת חומרים רבים בבת אחת לגוף אחרי התנזרות ממושכת וכתוצאה מכך משינויים בכלי הדם. המחקר הראה שמתוך כ-200 איש רק חמישה סבלו מכאבי הראש אחרי שבירת הצום. מי שערך לכך ופועל בהתאם להמלצות יכול למנוע את הסבל המיותר בשעה שכולם כבר נפטרו ממנו (פירט במסגרת). השינויים המטבוליים הם גם אלו העשויים להסביר את קשיי הצום הקיצוניים בגילאים צעירים. חלק מהילדים ששוכרים בקושי רב את הצומות הראשונים מתייצבים בצומות הבאים. הפערים מיוחדים לחוסר ההקפדה שלהם על תנאים נאותים, למאמץ יתר והזעה מוגברת בגלל שהיה בחום או הפעלה מיותרת של השרירים בקפיצה ובמאמץ, מה שגורם לשינויים מטבוליים יותר דרמטיים ולתחושות הרעות הנלוות.

האם קפאין מזיק לצום?

לגבי סוגיית הקפה השנויה במחלוקת יש להבדיל בין המכורים לקפה שרגילים ב-4-5 כוסות לפחות לבין אלו המסתפקים בכוס או שניים ליום. מי שהופך תלוי בקפאין, עלול לפתח כאבי ראש בשל המחסור המצטבר ולכן לא יזיק אם יתייחס לכוס קפה לפני הצום כמו לכדורים המכילים קפאין וניתנים לטיפול בכאבי ראש. קפה שחור או ברוך יכול להתחזק את המכורים אבל רק לחלק מהיום. אחרי מספר שעות הכמיהה תתעורר ותעורר במקביל גם את כאבי הראש.

אנקה סימוביץ, דיאטנית קלינית ביחידה לתזונה במרכז שניידר לרפואת ילדים, ממליצה למי שמוכרח להקפיד שלפחות כוס הקפה האחרונה תהיה שעתיים שלוש לפני הצום. אין לשכוח את האפקט המביא להפרשת נוזלים של החומר המצוי בקפה ועלול לגרום לתהליך מואץ של איבוד נוזלים. אפשר לקבל את מנת הקפאין האחרונה בצהריים מוקדם יותר וכך לצאת ידי כל הדעות, אם כי מי שמסוגל כדאי שידלג על כמה כוסות. מניסיונה של סימוביץ גם אם נראה שקשה להסתדר בלעדיהן ניתן אפילו ביום יום לא להרגיש בחסרונם כלל.

להקדים תרופה לכאב

הטריקים הכי יעילים נגד כאבי הראש, שגם הם לא עובדים במאה אחוז, הם תרופתיים. המעקב הרפואי, שנערך אחרי חולים שנטו לפתח כאב ראש במהלך צום יום כיפור, גילה שלפחות חלק מהם הצליח למנוע את התפתחות הכאב ע"י נטילת תרופות לפני הצום. אחוז גבוה מאלו שנטלו אקמול או אספירין בסעודה המפסקת דווחו על היעלמות הכאבים שליוו אותם עד אז בכל הצומות. ד"ר מוסק מציע

לפעולות שעושים לפני הצום ולהשתדלות רבה הנוחנת הרגשה של מוכנות טובה ולכן גם מגבירה את יכולת העמידות. גם אם רוב המיתוסים לא נבדקו בשטח ברור לו שחלק מהאפקט של אכילת מאכלים מסוימים ואפילו בליעת תכשירים להקלה על הצום (הראויים לדיון בפני עצמו בהמשך) היא פסיכולוגית, אבל אי אפשר להקל ראש בכך אם הם משפרים את היכולת לצום.

כאבי הראש, אחד הנושאים המטרידים מאד אחוז גדול מהצמים, מייצרים בעצמם שלל של מיתוסים ופעולות שאנשים עושים או נמנעים מלעשות ביממה לפני הצום. אפילו בקרב הדיאטנים והמומחים ניתן להיתקל בסתירות מייגעות, שגורמות לכאב ראש לא קטן בפני מי שמנסה להחליט. האם למשל כדאי "להזר" יק" מנת קפאין לגוף לפני הצום או לשמוק מרחק מכל דבר מאכל ומשקה המכיל קפאין לא רק יממה לפני אלא אפילו מספר ימים קודם? האם הגמילה המוקדמת מכוס הקפאין הממכרת תמנע את כאב הראש או דווקא תהיה לתופעת פוסט-צום? האם שתיה מסוגים מסוימים תמנע את כאב הראש או דווקא תהיה לתופעת פוסט-צום? האם שתיה מסוגים מסוימים תמנע את כאב הראש או דווקא תהיה לתופעת פוסט-צום? האם שתיה מסוגים מסוימים תמנע את כאב הראש או דווקא תהיה לתופעת פוסט-צום?

כאבי ראש, לדברי ד"ר מוסק, הם תופעה שכיחה מאד בצומות, גם אצל מי שלא מרגיש בהם, אבל הסיכוי עולה במיוחד אצל בעלי הנטייה למיגרנות. ד"ר מוסק עם עמיתו הנירולוג פרופ' עמוס קורצין ערכו סדרת מחקרים מרתקת על התופעה המכונה Yom Kippur head ache ("כאב ראש של יו"כ") וגילו כי כמעט מחצית מהסובלים מכאבי ראש כרוניים יסבלו מהם בזמן צום. המחקר הגדול ביותר שנערך על למעלה ממאתיים איש, חולים מגרנתיים מול אנשים רגילים הראה שלפחות 40% מהמגרנתיים הקבועים פיתחו כאבי ראש בצום, לרוב 12 שעות אחרי כניסתו. המציאות מראה כי כמעט אין פעולות שיכולות למנוע את כאבי הראש והשאלה של: אכלתי, שתיתי וישנתי כמו תמיד ומדוע בכל זאת פיתחתי כאבי ראש קשים בצום זה לעומת צומות אחרים אינה רלוונטית. היא תלויה בנתונים רבים המשתנים מצום לצום, כולל מזג האוויר והמצב האישי. "זה תלוי אם היה חם ואבדו הרבה נוזלים אבל גם אם היו שרויים במתח או מודאגים מאימת היום עצמו" - אומר ד"ר מוסק.

כל מה שלא ידעתם על הסיבות האמיתיות לכאבי הראש

הסיבות האמיתיות שמומחים שונים מתיימרים להציע לא התגלו עד היום - הוא

כימים אלה, ישנם רבים, שמצב בריאותם הוא לא מהתקנים ביותר, אשר יראים קצת מהצום המתקרב. עינוי הגוף והנפש במצבים של חוסר שתייה ואכילה טוטאליים הוא בהחלט יחסי לחוסן הכללי והאישי ולעמידות הגוף להתמודדויות קיצוניות מעין אלו. לא פלא שההכנות הפיזיות המתבקשות כרוכות לעיתים בהתעסקות (קצת מוגזמת...) בסגולות שונות ומשונות, שסייעו לעבור את הצום בשלום, עם מינימום של כאבי ראש, סחרחורות והרגשות של רעב וצמא. בניסיון להקטין את הסבל נתלים לא פעם במיתוסים חסרי בסיס ומוכנים לבלוע כל עצת סבתא, הגובלת בעצמה בעינוי לא פשוט.

אכול ושתה נגד יכולתך כי מחר תצום

חלק מהמתענים בטוחים למשל כי ככל אשר לעיטו את גופם במאגרי נוזלים וכמויות אינסופיות של מזון כך יבטיחו לעצמם קיבה רגועה ומוח נקי וצלול לדברים המהותיים באמת. אנשים שכימים כתיקונם בקושי עומדים במכסת מינימום של חמש כוסות מים ליום דוחסים בכוח 10 ואפילו 14 כוסות בתקווה שמנת היתר של הנוזלים תחזיק אותם עד סוף הצום. הארוחות המדודות, בוקר, צהרים וערב, הופכות לפתע למסע אכילה חסר היגיון ושוכרות שיאים בשעות שלפני הצום, בבחינת כל המרבה הרי זה משובח.

אחת התיאוריות, שרצה בשנים האחרונות מסתמכת למשל על שתיית בקבוק מין ענבים טבעי (וההרגשה על טבעי בלבד!) שתתחיל מבוקר הצום עד סמוך אליו. ריכוז הגלוקוז הגבוה אמור לספק הגנה נגד התופעות מעוררות החשש כמו סחרחורות ואפילו כאבי ראש. הבים נאנקים תחת השתייה המתוקה ומאלצים עצמם לעמוד בה עד טיפת המיץ האחרונה. האם המאמץ מוכיח עצמו? כמו בכל האמונות מהסוג הזה יש את אלו שלא זזים בלעדיה, הסמוכים ובטוחים שהיא המתכון היחיד לצומות הקלים שלהם (והראיה: "מאז התחלתי עם זה כל כאבי הראש, התולשות ה... וה... חלפו כלא היו"). ויש את הספקטים הגדולים המתייחסים לכך כאל עוד טיפ לא רציני שחזן מהאפקט הפסיכולוגי אין בו מאומה. נציין רק שהניסיון האישי שלנו לא מצדיק את ההשקעה כלל, אולי משום שמראש מרכיב האמונה החשוב בסגולות כאלו נעדר אצלנו וכשלא נותנים צ'אנס הסיכוי להצלחה קטן אוטומטית...

מי בסיכון לפתח כאבי ראש בצומות

"הפסיכולוגיה היא מרכיב חשוב מאד בצומות" - טוען ד"ר אמנון מוסק סגן מנהל המחלקה לנוירולוגיה ומנהל מרפאה לכאבי ראש בבית"ח איכילוב - "יש השפעה רבה

ליטול תרופות שהאפקט שלהן ארוך יותר ועובר 24 שעות. תרופות עם שחרור מושהה שהחומר יפסיק לשחרר נשארים בגוף לטווח ממושך ומתפרקים לאט יותר כדי הצום כמו האטופריל. תרופות אחרות נשארות בגוף זמן קצר יותר כמו אספרין ונדרש להשתמש בהן מחד מחדש.

מודה. ידוע אומנם שכאב ראש קשור לרכיבי התזונה השונים ושהימנעות מאכילת שוקולד ומשתיית יין ארום עשויה להפחית אותו, אבל תוצאות המחקר המפתיעות הראו בעיקר שהימנעות משתיית קפה, הימנעות מעישון או יתר שינה במהלך הצום, שנחשבו כמעוררי כאב ראש, לא תרמו להתפתחותו. ההפתעה הכי גדולה הייתה כשהתברר שאיבוד הנוזלים בגלל הצום אינו זה שגורם להתפתחות כאב הראש. "אם המחסור בנוזלים היה האשם העיקרי בכאבי הראש כולם היו צריכים לסבול מכך" - טוען ד"ר מוסק. ההערכה שלו היא שהשינוי הדרסטי הכולל בהרגלים הוא הגורם לכאבים. ביום כיפור נעשים מספר שינויים מהותיים כאלו. לא אוכלים, לא שותים לא מעשנים וגם משנים את סדרי השינה. או שישנים פחות מדי או שישנים הרבה יותר מדי. השינוי הדרמטי באורח החיים הוא הזרז להתפתחות כאבי הראש. לכן הוא מציע לנסות ככל הניתן לשמור על ההרגלים, בייחוד אם ידוע על נטייה לכאבי ראש. מי שרגיל לישון רק שש שעות בלילה שלא יעבור את המינון גם ביום"פ. עודף שינה הוא טריגר ידוע לכאבי ראש. למרות שלא הוכח בוודאות, יש סיכוי גבוה שאם מרבים בשינה יופיעו כאבים, בד"כ אחרי שמתעוררים. בחלק מהאנשים זו עצה שמסייעת מאד וכדאי לנסותה.

חלק מהשינויים שמזכיר ד"ר מוסק וככל הנראה קשורים לנפיצות התופעה הם שינויים מטבוליים. כתוצאה מהצום הממושך משתחררים לדם חומרים שונים העלולים לגרום לכאב ראש. סוג החומרים לא ידוע, כיון שאין תהליך למחקר על צום טוטאלי משתיית ומאכלים (המחקרים האחרים נעשו על אופלסטרות אחרות כמו עהבים שפגום שביצע אותן סמוך לכניסה לצום. התרופות הכנאליות ביותר כמו האקמול יעילות למטרה גם בשל מיעוט תופעות הלוואי שלהן, רק שהאפקט של רובן מוגבל לטווח של 8-10 שעות וה"הגנה" היא ליום הראשון בלבד. למחרת פגה ההשפעה ונותרים בלי כיסוי לכאבים. תרופות אחרות כמו האטופן הן בעלות שחרור מושהה ל-24 שעות. ד"ר מוסק ממליץ במיוחד על הארקוקסיה - תרופה מהשנתיים האחרונות שהחליפה את הירוקס ומשמשת כמשככת כאבים, כולל כאבי ראש. היתרון הגדול שלה הוא מיעוט תופעות הלוואי וכאמור השחרור ארוך הטווח של החומר. בכל מקרה אין לרכוש אותה באופן עצמאי. חובה להיוועץ קודם עם רופא מומחה, שכן היא מסוכנת לחולי ריאה וולי כליות ובשילובים מסוימים היא בעייתית במיוחד. "חשוב לדעת שיש דרך לסלק את כאבי הראש" - מסכם ד"ר מוסק - "ע"י תרופות עם פעילות ארוכת טווח, ע"י שתייה במינון נורמאלי ומניעת שינה מופרזת, כמו גם הימנעות מאכילת ייתר אחרי הצום.

כל המוסיף גורע

אלו מאכלים ומשקאות "טובים" או "רעים" נוספים לפני צום?

"אין עבודות מבוקרות ברורות היכולות לאשר קביעות כאלו. ההנחות מסתמכות על דברים שעבדו יותר או פחות מניסיונם של מיליוני אנשים בחברות שונות" -

אומר לנו בכנות ד"ר גבריאל מונטר

פנימאי בכיר ומומחה לאנדוקרינולוגיה

במרכז הרפואי שערי צדק. במסגרת ה"לא" הוא מציג רשימה שרצוי להימנע ממנה: מאכלים ומשקאות הגורמים להפרשת נוזלים, למשל כאלו שיש בהם כמויות קפאין גדולות, מאכלים שומניים ומאכלים כבדים וכן פחמימות קלות ומעובדות כמו לחם לבן ואורז לבן ופסטה שמתורקנים מהר מהקיבה וגורמים לרעב לצוץ בשלבים מוקדמים יותר. הכי חשוב בעיניו לא לאכול יותר מדי. "משום מה קיימת נטייה להגנים באכילה מרובה פחד לרעוב. מכבידים על הגוף ובסוף מקיאים ומשלשלים" - אומר ד"ר מונטר הפוגש לא פעם צמים החשים רע מאד דווקא אחרי ארוחות גדולות ומכבידות. "ממ" לא אין כמעט השפעה על מה אכלו ושחו יום אחרי. לכן אין טעם למלא מחסנים בצורה קיצונית. דרך האמצע היא הנכונה. לאכול מאכלים שנותרים בקיבה לאורך זמן עם תוכן שומני כמו מרק עוף ובשר לא שמן. כדאי גם לא לשחות כמות מוגזמת של נוזלים בכל צורה, כולל דרך משלשלים שונים. ד"ר מונטר נתקל באנשים המתבססים על אבקות כדוגמת ההידרן, שנועדו לקלקולי קיבה בשל תכונתם לספוג מים, ומציע לא להתפתות לכך. חשוב לא להיות במינוס נוזלים לפני הצום אבל מגוחך להתמלא בשלושה ליטרים כדי להצטייד ליושב של היום השני כי תוך מספר שעות כולם מאבדים את הנוזלים ומגיעים לאותה רמה. הצמא ירחיק אולי בעוד מספר שעות אבל לא יותר מכך. מקסימום אפשר להשתדל לשחות עוד שתיים שלוש כוסות מעבר להמלצה הרגילה, לא יותר! טוען ד"ר מונטר.

ההגומה בשתייה וגם באכילה היא אחת הטעויות הרווחות שכולם מדברים בה. "מבחינה ביולוגית אין כל משמעות לאכילת ייתר לפני הצום, כיון שהגוף ממלא מפרש את העודפים אחרי שמונה שעות ולא נשארות רזרבות ליום המחרת. גם שתייה של ליטרים על ליטרים תורמת לפרק זמן קצר מאד" - מסביר ד"ר מוסק - "גוף בריא לא ערוך לתוכניות עתידיות ולאחסוני תומרים. הוא יבצע איזון בין מה שנכנס למה שיוצא. המטבוליזם של הגוף מפרק הכל ואין סיכוי שהעודפים יגנו בשעות הדחק".

אנקה סימוביץ יוצאת אטף היא נגד ההכבדה הלא סבירה שגורמת לאנשים להתייחס לעצמם כאל גמל אוגר נוזלים ומזון ומציעה פשוט לשחות כמה שאפשר בערך עשר פוסות ומתפרסות לאורך היום עד לסעודה הבוקרת. "יש להמליץ על מידה לפיכנס פניו להתאמה משתנה מכוס לכוס אפשר להפסיק שני

בקבוקים של 750 מיליליטר או בקבוק אחד של ליטר וחצי שמכיל כ-8 כוסות. מיתוס של שתייה קרה הנספגת טוב יותר לא מבוסס לדעתה ולכן רצוי להקשיב לגוף ולבחור בטמפרטורה המועדפת. אם המים בטמפרטורת החדר קל יותר להרבות בשתייתם. בכל מקרה רצוי לשלב בכוס שחציה מים רגילים וחציה מים קרים. בהודמנות זו היא מפריכה מיתוס נוסף לגבי מאכלים ומשקאות ממותקים, שיש תחושה כי ניתן לאכול מהם יותר ולאגור אותם בגוף בעוד שהם רק מתפרקים מהר יותר ולכן גורמים לתחושת רעב. שתיית כוסות מין ענבים רכות לפני הצום עלולות בעיניה להקשות על הצום, כיון שהסוכר שהינו פחמימה פשוטה מעלה את רמות הסוכר בדם במהירות, מתפרק מהר לאבני הבניין שלו ומגביר את הצורך בשתייה. כדאי להקפיד על פחמימות מורכבות כמו אורז מלא ולחם וחלה מקמח מלא, שמומלצים גם בדיאטות, כיון שהם מעלים את רמות הסוכר בדם לאט. הסיבים התזונתיים שהם מכילים מביטח"ם שובע לזמן ארוך. לכן כדאי לשלב בארוחה העיקרית גם ירקות המכילים סיבים ולהקפיד שיהיו גם חלבונים ושומנים בכמות מאוזנת.

מה מסתור בתוך התכשירים

לגבי התכשירים המבטיחים גדולות ונצור רות. שני טיפות משיקו איקס וכמה לגימות מתכשיר איי, שיהפכו את כל הצום לקלי קלות. אין אף מומחה הממליץ להיהפך לשפני ניסיון שלהם, ובייחוד לא ליטול את ההימור ביום צום. ד"ר מוסק סבור כי אין אף פיתרון בצורת אף תכשיר שיכול היום לתת מענה ארוך טווח של עשרות שעות ולכן לא מצדיק את ההשקעה הכספית בו, אפילו הקטנה ביותר. אנקה סימוביץ נחרצת אף יותר. אי הודאות ביחס למרכיבים של כל אבקה או נוזל פלאי כזה או אחר הופכת בעיניה כל תכשיר טבעי ותמים ככל שיהיה לחשוד אוטומטי ובעל פוטנציאל סיכון רב. "לא מתקרבים למוצר שהשפעתו לא ברורה בפרט שניתן באכילה איכותית להסתדר בלעד"י" - מבהירה סימוביץ.

מצד אחד טוב להתארגן, לאכול ולשתות קצת יותר, רק כדי להרגיש שהגענו מוכנים ומתוחזקים לעינוי הגדול, ולו בלבד בגלל האפקט הפסיכולוגי שמסייע להתגבר על תופעות נלוות (כמו שטוען ד"ר מוסק). מצד שני, אסור לשכוח שאחת ממצוות היום היא ועיניתם את גפשותיכם, כך שיש גבול להתחזקת אחרי סגולות ומרשמים להפחתת הסבל כדי שבסופו של דבר נרגיש פה ושם את טעמו האמיתי של הצום...

שקוף הגוף מסופק כשהוא כזה יש מקום לרענן את אספקת הנוזלים בהקדם.

בלי קפאין בבקשה

שתייה מתוקה היא עוד טעות קשה ומקובלת שבעיניה יש מקום לשרש. צריך לזכור שבאופן עקרוני סוכרים פשוטים כדוגמת אלו המצויים במיץ ענבים מעלים את רמות האינסולין בגוף ובהמשך את רמות הסוכר. ככל שרמות האינסולין גבוהות יותר כך יורדות רמות הסוכר, מה שמייצר מצב המכונה היפו של צורך בסוכרים העל-ול להיות מסוכן. מיץ ענבים, למשל, מכיל כמות סוכר גדולה הנכנסת בבת אחת לגוף ואז יורדת בבת אחת...

אם במשקאות עסקינן א"א להחצ-לם מטעות גדולה אחרת הקשורה לשתיית קפה בכמויות גדולות ביום של הצום. לא רק שהיא גורמת לאיבוד נוזלים מהיר היא גם מעלה את רמות הקפאין בגוף ולמחרת, עקב הירידה החדה, עלולה לגרום לכאבי ראש. ההמלצה שלה היא להתחיל בגמילה מקפאין, תוך הפחתת הכמויות שצורכים, כבר יומיים שלשה לפני הצום. בנוסף, כדאי להימנע גם משתיית אלכוהול.

הרבה ארוחות מעט מזון

במקביל לאלו השווים בלי הפס-קה, לא חסרים אנשינו שבזנון הארו-חות טרודים בעיקר בצריכת מזון ואינם פנויים לשתייה. ההמלצה היא לשנות ולאכול לפני הצום באופן הדרגתי, כל שעתיים בערך כריך או פירות, ולקנח אח"כ בכוס עד שתיים של מים. לחלק את הארוחות ביום הצום מהבוקר עד הסעודה המפסקת ל 3-4 ארוחות קטנות, שיכילו בעיקר פחמימות מורכבות ומלאות בעלות אינדקס גליקמי נמוך כמו: לחם מדגנים מלאים, דייסת קווקר, קרקרים, אורז ופס-טה. הפחמימות המורכבות נועדו למלא את מאגר הפחמימות (גליקוגן) שהולך ומדלדל בשעות הראשונות של הצום. מאגרי הפחמימות בגוף נאגרים כגליקוגן בשרירים (למי שיש...) ובכבד אבל צריך לזכור שכמות הגליקוגן שהגוף יכול לאגור קטנה מאוד. גם רצי מרתון המעוניינים בהעמסת גליקוגן מתחילים בהעמסת הפחמימות יומיים שלשה לפני עם כמויות קטנות הניתנות באופן הדרגתי. חשוב במקביל לפחמימות לשלב גם מנות חלבוניות כמו גבינה או יוגורט ולכלול חלבון כלשהו ושמן בכמות מוגבלת בכל אחת מהארוחות.

הכונן גופך לצום

לשתות עם חשבון

אין ספק, שיש משמעות גדולה לכמויות המזון והשתייה שיקבל הגוף ביום הצום, ואפילו ביממה או שתיים לפני, רק שלכל דבר יש מידה. הטעו-יות הכי גדולות שדבקים בהן קשורות לשתייה ובעיקר ליכולת שלנו לאגור שתייה לאורך זמן.

"קשה מאד לצבור נוזלים" מסביר רה סיגל פרישמן דיאטנית קלינית מנהלת שרותי תזונה ודיאטה במרכז רפואי רבין - "אנשים רבים שרוב ימות השנה לא רגילים לשתות מתעוררים פתאום לקראת הצום ומנסים די בקושי לסגל להם הרגלים חדשים. חשוב להרכות בשתייה כל השנה כי הגוף עובד על נוזלים וזקוק לכמויות סדירות לתפקוד בריא. מצד שני, הגזמה בשתייה לא מניבה יותר תוצאות".

לדבריה, א"א לקבוע חוקים גורפ-ים לכל האוכלוסייה. יש אמנם המלצה לשתות כ-12 כוסות מים ביום, לצורך 35 מיליליטר לק"ג גוף (לדוגמה: אדם ששוקל 70 ק"ג זקוק לכ-2 ק"ג ו-200 מיליטר מים שהם כ-11 כוסות מים לעומת אדם ששוקל 50 ק"ג שיכול להסתפק בליטר וחצי נוזלים) אבל בסופו של דבר לכל גוף, יש צרכים משלו. איך יודעים אם אספקת הנוזל-ים עומדת בדרישות הסף? לפי צבע הנוזלים המופרשים מהגוף. כשהוא

ר. גיל

א מעט מיתוסים שמסתובבים סביב צו-מות גורמים לאנשים מסוימים,

אבסורדי לגמרי, להאריך את העינוי הרבה מעבר לזמן שנקבע. השתייה, הנחשבת, ובצדק, לגורם הדומיננטי ביותר המשפיע על התחושה לאורך הצום, הופכת לעיתים לעיסוק כמעט אובססיבי. ה"מתחמרים" מקפידים לסיים ביום שלפני הצום בקבוק מיץ ענבים שלם, נאנקים תחת המתי-קות הכבדה ומלעיטים עצמם עד גבול הקיבולת האפשרי. הרעה הרר-וחת היא שבקבוק 100% טבעי, וה-דגש הוא על ה-100%, הוא פטנט רשום וכדוק נגד כאבי ראש, סחרחור-רות וחולשות קיצוניות מהם סובלים לפעמים במהלך הצום. מי שניסה והתאכזב, עובר למתכון המקורי ישר מהברז אבל מתאמץ לשבור שיאי שתייה שלא מביישים גמל ממוצע. אם כבר מים או שיהיה כפל וכפליים מעל ומעבר לכל ההמלצות המקובלות. שותים ושות-ים ומלעיטים את הגוף עד לתחושת קבס, שבעצמה לא משפרת את ההרג-גשה. וזה רק פסיק קטן במאמצי אכילה ושתייה עילאיים שצברו מוניטין בהקלה על הצום.

מה אוכלים בסעודה מפסקת?

ארוחת גדולה וכבדה אחת גורמת לצמא גדול ולכן חשוב לא לאכול יותר מידי ובבת אחת, בייחוד לא בסעודה המפסקת. קיימת נטייה טבעית להרבות באכילה בסעודה מפסקת באופן מוגזם לחלוטין. עוד פרוסת חלה ועוד מנת מרק ועוד צלחת עוף עם אורז, כאשר ככך מכבידים מאד על מערכת עיכול. העיכול דורש הרבה מים ולכן מצמצם יא ויוצר הרגשה לא טובה. כאמור, הדרך הכי חכמה היא לפצל את הארוחות ליותר פעמים, שיכילו מנות יותר קטנות. בסעודה מפסקת כדאי לאכול באופן מתון בלי להיגרר לארוחות גדולות שבסופו של דבר רק מגבירות את הרעב והצמא. כדאי לזכור שהגוף יכול לאחסן כמויות מוגבלות של פחמימות והעודף הופך לשומן, שלא רק שאינו מקל על תחושות הצום אלא אף מביא לעודף משקל.

טעות קשה נוספת היא לאכול בסעודה מפסקת מזון מתובל או חם יותר על המידה. שניהם גורמים להוצעה מוגברת ובעקבותיה הם לצימאון עז. כדאי להימנע מתיבול יתר לאורך כל היום ובעיקר סמוך לצום. לגבי מזונות ספציפיים שלפעמים נתלים בהם, כמו אכטיח הנחשב ירק עתיר נוזלים שכדאי לשלב היכן שהוא בסעודה לפני הצום, סבורה הגב' פרישמן שמדובר באמונות טפלות ותו לא. אכטיח למשל מכיל סוכרים ומים ואין סיבה מיוחדת להעדיף אותו, בדאי שלא על חשבון פחמימות מורכבות כמו פסטה, בטטות או אטריות. כמו יתר גורמי התזונה והרפואה, אין לה כוונה ליטול תקוות כאלו ואחרות שעושות למישור זה רושם תועלת. "חצי מכאבי הראש, מתחושות הצמא והרעב נמצאים בראש שלנו" היא מסבירה "מי שחושב שמאכל או תכשיר כלשהו מחולל אצלו את השינוי שיערב לו".

המלצה על השיקוף

המלצה ספציפית וממוקדת לילדים עצמים אנחנו מקבלים מהדיאטנית הקלינית דפנה זיו בוסאני מהיחידה לתזונה ודיאטה במרכז שניידר לרפואת ילדים. ילדים הנוטים לאכול מכל הבא לפה, בלי זכנון מוגדר של מרכיבים ומינונים, צריכים ניווט של המבוגרים. אם מבוגר זקוק לאכילת הדרגתית, ק"ו בילד שאינו יכול להרשות לעצמו להעמיס על הקיבולת המוגבלת שלו. לדברי דפנה זיו בוסאני, כדאי לתכנן את היום כך שהילד יקבל ארוחות קטנות מהבוקר עד תחילת הצום ולדאוג שבין לבין הוא לא ינשנש בחטיפים ובמזון נות מלווים יותר על המידה. המכשול העיקרי הוא כמובן השתייה. ילדים ממעטים בה ומתבססים בעיקר על שתייה מתוקה. כדאי לדאוג שלפחות בערב יום כיפור ימנעו משתיית קולה או שוקו ואם אפשר רצוי

אפילו יממה קודם. שתייה מתוקה לא רק פחות מרובה אלא שהיא מגבירה את תחושת הצמא ותקשה עליהם את הצום גם באופן חלקי. לגבי הסעודה המפסקת חשוב כמו אצל מבוגרים שתהיה משביעה, מכילה את רכיבי המזון אבל לא כבדה יתר על המידה. אכילה מוגזמת תכביד ותעייף וממילא אין לה משמעות והשפעה על סוף הצום. לכן מוטב, לדבריה, לאכול ארוחת רגילה או מעט גדולה מהרגיל שתכלול מרק ירקות או עוף או סלט בתוספת כפית שמן, מנת בשר, דג או חלבון מהצומח (קטניות או סויה), תוספת פחמימה (אורז, אטריות וכד'), ירקות מבושלים וחיים.

עם מה שוברים את הצום?

לגבי שבירת הצום, התמונה קצת משתנה. קרנם של המתקנים עולה וכל אחד מוצאן לאכול ולשתות לפי השדרים שהוא מקבל מגופו. סגל פרישמן מציעה לפתוח בשתייה מתוקה עם מנה מתוקה וקלה לידה, פרוסת עוגה, לחם עם ריבה או דבש וכיוצ"ב. בשלב הראשון חשוב לשתות נוזלים עם פחמימות זמינות תה/קפה/משקה דיאט ולצידו כאמור פרוסת עוגה/לחם קל או קרקרים עם גבינה, ריבה או דבש. כדאי לתת פסק זמן של כשעה ורק אח"כ לאכול ארוחת קלה כדוגמת ארוחת בוקר: ביצה קשה, סלט ירקות, גבינות, לחם קל וכד' ולקנות בפירות או יוגורט. מי שמרגיש שהאוכל כבד עליו וגורר עימו תחושות לוואי לא נעימות, שיאכל בהדרגה ומעט. לדבריה, גם הארוחת השוברת את הצום וגם הסעודה המפסקת אינן צריכות לספק את כמויות האנרגיה ורכיבי המזון שנגרעו במהלך הצום וחשוב שיהיו מידתיות עם אצבע על הצלחת.

דפנה זיו בוסאני מדגישה שוב את המאמץ שמשקיע הגוף במלאכת העיכול הנרחבת לנו מרבית מאליה. אחרי צום זקוק הגוף לזמן כדי להסתגל לתנאים החדשים ולכן כדאי להתחיל בארוחת קטנה ורק בהמשך לעבור לארוחת מלאה. ההמלצה שלה היא לכלול בה מנה חלבנית, כמו עוף או דג, ותוספת פחמימה כמו אורז או תפוחי אדמה.

להקדים כדור לכאב

עד כמה הרגלי האכילה והשתייה שלנו לפני הצום יכולים להשפיע על כאבי הראש? האם יש אמצעי מנע מוכח שמקדים תרופה למכה הבתלי נסבלת?

אחוז לא מבוטל מהצמים סובלים מכאב ראש במהלך הצום. מדובר בתופעה שכיחה למדי, שבהחלט מקשה על הצום, ולכן באופן טבעי מלווה בשלל עצות סבתא ומיתוסים שקמים ונופלים. הבשורה הטובה היא שהכנה טובה לצום יכולה בהחלט למנוע את הכאבים או לפחות לקצר את משך הסבל ואת מידת חומרתו. הסיבה להופעת הכאבים לא תמיד ברורה ולכן גם הרופאים די מגששים באפלה. זו הסיבה שד"ר פנתס הלפרן, מנהל המחלקה לרפואת

אה דחופה במרכז הרפואי ת"א (איכילוב), מעדיף לשלוח את הסובלים אל ארגון התרופות כדי למצוא את הכדור הנכון. למה להתייגר לשווא אם יש פתרונות נגישים?

"קיימת שכיחות גבוהה של כאבי ראש בצומות ואפשר להקל עליהם באמצעות נטילת כדור נגד כאבים לפני הצום, רצוי עם הארוחה" - הוא מסביר. כל כדור יכול להתאים, כולל אקמול אבל רצוי להשתמש בכדורים בעלי טווח השפעה גדול. "קיימות היום יותר ויותר תרופות הפעילות 12 שעות ומעלה למשל ארקוקס-יה. ניתן לקחתן בערב הצום עם הסעודה מפסקת וליהנות מההשפעה הארוכה".

הניסיון מוכיח שהכאב העיקרי מופיע בשעות האחרונות לצום כשהכדור כבר לא פעיל. אז מה הועיל?

הכדור אמנם לא מכסה את כל הצום אבל מהווה פתרון חלקי טוב המקטין את הסבל. אני אישית נוהג לקחת כדור לפני כל צום וזה עובד מצוין.

מתי שתייה עלולה לסכן את הבריאות?

האם שתייה מוגברת החל מהיממה לפני הצום איננה תחליף שמוכיח עצמו יותר? אין ספק ששתייה מספקת של מים נחצה כדי למנוע מצבים של התייבשות הגורמים לכאב ראש. קיימים מספר מנגנונים שיכולים לגרום לכאבי ראש ועדיין לא ברור מה הסיבה העיקרית לכך. אחד המנגנונים הוא התייבשות. היא גורמת להצטמקות של המוח ולמתח על קרום המוח. התהליך לא מתרחש אצל כולם כי תגובות המוח מאד אישיות כמו גם קצב איבוד המים. מעבר לאיבוד הנוזלים הקבוע יש גם קצב שונה שמשתנה לפי התנאים. אינו דומה מי ששוהה כל מהלך הצום בחדר ממוזג למי שצועד דרך ארוכה עד בית הכנסת שאינו ממוזג כלל. רמת התייבשות של שניהם תהיה בהתאם. בנוסף, יש מנגנונים נוספים של ירידה בתזונה או ברמת הסוכר בדם שמשפיעים והנושא לא נחקר מספיק כדי לגבש מסקנה קונקרטית. חשוב מאד להגיע לצום במצב אופטימאלי מבחינת משק המים בגוף. מי שנכנס אליו במצב של חצי התייבשות יהיה לו קשה יותר מכל הבחינות וגם כאבי הראש עלולים להתגבר. לאנשים רבים ששוהים עקב עבודתם בחוץ יש מנהג לא לשתות רוב היום כאשר בשעת הערב, כשהם שבים לביתם, הם משלימים את החסר בשתייה רצופה של 4-5 כוסות מים. בד"כ הם מכסים על הפער, מה שלא מתאפשר ביו"פ. לכן, מי ששוהה לפני הצום באזור זמן חייב להקפיד על שתייה מרובה. כדאי לוודא יום או יומיים לפני הצום שהשתייה היא ברמה המומלצת והסימן המובהק הוא לפי צבע הפרשות הנוזלים שאינו כהה. חשוב לא פחות לדעת שאין דרך ממשית לצבור נוזלים. אנחנו לא

שרוכשים אותם כל שנה ויש להם גם הוכחות שבזכותם הוקל להם. זה עניין אישי שנתון להחלטתו של כל אחד ואין לו כל ביסוס.

אולגה רו, דיאטנית ראשית במרכז הרפואי ת"א, בטוחה שמדובר באפקט פלצבו בלבד ולא מעבר לכך. "לצום של 24 שעות לא אמורות להיות השלכות שליליות על אדם בריא ולכן אין תכשיר שיכול להקל עליו, לא צמח ולא תבלין". היא מבהירה באופן נחרץ "אין כל מחקר מדעי על יעילות תכשיר זה או אחר וכל התכשירים המכילים תבלינים שונים לא אמורים לפי ההכנה הבסיסית להשפיע על המערכות. מדובר באפקט דמה שנותן לאדם תחושה של תמיכה פסיכולוגית שא"א להקל בה ראש. יתכן שמידה מסוימת קיימת התרעננות תחושתית בעקבות נטילת התכשיר אבל עדיין אין תבלין שיכול להשפיע 24 שעות. גם תרופות בד"כ אינן משפיעות בטווח כה ארוך עובדה שנוטלים אותן מספר פעמים ביום כדי שהאפקט יושג. לכן, נשמע לי הזוי במיוחד שתבלין כן ישפיע במהלך 24 שעות!"

אם לא יועיל לפחות לא יזיק

לדברי אולגה, אם כתבלינים מדובר הרי שניתן להוסיף אותם ישירות לאוכל כדי להשיג ריכוז יותר גבוה מזה שיהיה בכמוסה אחת! כולנו מודעים למשמעות הפסיכולוגית שיש לעצם נטילת כדור. שהלא אפקט פלצבו מהווה 50% מהפעילות של כל כדור.

"אפשר לתת למישהו שסובל מכאב ראש כדור סוכר והוא ידווח על כאב שנעלם, משום שהגוף פועל לפי פקודות מערכת העצבים שקשורה גם לתחושות" מסבירה אולגה רו "לכן, מי שטוב לו עם תכשיר מסוים ומרגיש שבזכותו קל לו יותר שיהיה לו לבריאות (הכיס והגוף)".

אין סכנה כלשהי בנטילת תכשירים עלומים? במיוחד כשנוטלים במקביל תרופות אחרות?

על פניו, אם מדובר בתבלינים בלבד, לא נראה שנשקפת סכנה. מדובר, כאמור, באפקט פלצבו ולא באפקט תבלין וגם אם לא יועיל כנראה שאינו מזיק.

האמת? מוזר לה שהציבור נוהג אחר הבטחות מהסוג הזה שחוטאות למטרה, שהיא עיני הצום. קצת כאב ראש או חרלשה לא מסכנים אף אחד ויש גבול למאמצים שעושים כדי לצום בלי להרגיש שצמים. יש מקום להשתדל בהכנת הגוף לצום אבל לא להגזים.

גמלים וא"א לאגור שתייה. יתרה מכך, יש סכנה בשתייה מופרזת של מעל 2 ליטר מים. אני מזכיר לא מעט אנשים שעוברים את המינון הזה ומלעיטים עצמם ב-2-3 בקבוקים ליום כשהם מאמינים שבכך הם צוברים מים. קיימת טכנה אמיתית של מיהול מלחים, בעיקר של רמת מלח הבישול ול בדם (המכונה סודיום או נתרן). עודף נוזלים עלול לדלל את המלח עד לרמה נמוכה מידי שמסוכנת. היא עלולה לגרום לכאבי ראש במקרה הקל ולטשטוש במצב ההכרה במקרה היותר קשה. במצבים קיצוניים ואצל אנשים רגישים עלול להיגרם גם מוות. הם אמנם נדירים אבל חשוב לציין את הסכנה כדי שאנשים יבינו שאסור לשחות כמות גדולה מידי של מים בגיסין לצבור מעל 2 ליטרים.

אכילה שמונעת כאבי ראש

לדברי ד"ר הלפרן, סוגי מזונות מסוימים עלולים גם הם לגרום לכאבי ראש וכדאי להקפיד על מה שנכנס לפה לפני הצום. בסעודה מפקדת רצוי לאכול פחמימות מורכבות המתפרקות לאט בגוף ומעניקות מלאי סוכר ל-24 שעות, זאת לעומת מיני מתיקה שיוצרים פעולה הפוכה ומאד לא מומלצים. כשמסתים הצום עוברים למתוקים כדי לספק אנרגיה מידית, גם אם היא קצרת מועד. בערב הצום מתמקדים בבניית מחסן מזון ובסופו מעניקים גלוקוז מידי למוח. בנוסף, חשוב להימנע ככל הניתן לאורך כל הצום בסביבה קרירה ולבזבז מה שפחות אנרגיות.

אפקט הדמה לצום קל

הדרך הנראית הכי קצרה וקלה עוברת לא פעם דרך חנויות הטבע ובכלל שם מציעים שלל פטנטים צמחיים להקלה על הצום. תכשירי הפלא צצים כל שנה במהדרות מחודשות ועושים רושם כתקווה מושה למח לצום קל. לרוב הם מכילים צמחי תבלין שונים בקומבינציות מגוונות. האם הם בטוחים לשימוש? האם יש הוכחות להשפעתן הטובה?

אף מומחה לא רוצה לקלקל לאף אחד את התקווה, גם אם היא נשענת על שמועות ואמונות לא מבוססות. ולמרות זאת, לא מצאנו מחנך שימליץ על תכשיר מסוים שיכול לעשות את העבודה. לסיגל פרישמן אין בעיה שהעסקים של ממצאי ומשווקי התכשירים ימשיכו לפרוץ והציבור ימשיך לשלם, אבל חשוב לה שיבינו שמדובר במוצרים שאין להם כל גושפנקה מדעית. "הדברים מעולם לא נבדקו וגם לא הוכחו" היא מסבירה "ובכל זאת יש קונים נאמנים

הנהגות נכונות לפני הצום

הרב יחזקאל אסחייק שליט"א, מחבר ספר "חיים בריאים כהלכה"

אכלו כדי שתחיו, והיתר תחרימו. אל תאמנו שרוב המאכל והמשתה יגדיל הגוף וידיבה השכל כשק המתמלא מן המושם לתוכו, כי הוא ההפך, באוכל מעט יש כח באינטומכא לקבלו, ובחום הסבכי לעכלו, אז יגדל ויבריא ודעתו יתיישב, ואם אכל יותר מדאי... שכלו יתבזה וכיסו יתרוקן, והיא סיבת רוב החולאים... קטע מצוואה המיוחסת להרמב"ם.

הסוד החזיל את הלכות יום הכיפורים במאמר חד"ל: כל האוכל ושותה בתשיעי מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי: "והוא מאהבת הקב"ה את ישראל, ציונם שיאכלו וישתו תחילה, כדי שיכולו להתענות, ושלל להזיק להם העינוי."

וכתב השו"ע בסימן תר"ח "בערב יום הכיפורים אין לו לאכול אלא מאכלים קלים להתעכל כדי שלא יהא שבע ומתגר-אז כשיתפלל."

והחכם עיניו בראשו לכלכל את הנהגת השתיה והאכילה בדרך הנכונה, וכמאמר החכם:

"כשאתה אוכל נכון, אתה אוכל את האוכל, וכשאתה אוכל לא נכון, האוכל אוכל אותך!"

באופן כללי הכוח לצום יהיה לנו מחלבונו, לעיסת האוכל היטב, ומשתיית המים בכמות הנכונה ובזמן הנכון, ולא ממילוי הכוס.

י"תד השבע" ד' בתשרי תש"ע (25.9.2009)

כמות השתיה הרצויה לאדם היא 35 מ"ל (גרם) מים לכל קילוגרם משקל גוף ליממה, בכדי שלא לאבד את החשבון של השתיה רצוי להשתמש בכוסות גדולות של חצי ליטר.

הרוויה של הגוף לקראת הצום צריכה להתחיל מהבוקר של יום שמיני בתשרי, שהשנה יחול ביום שבת קודש, שבו יש לשותות מים 50% יותר מאשר ביום רגיל, ולמחרתו ביום ראשון יש לשותות עד הצהריים, את הכמות היומית הרגילה, הוספת מעט תרכיז תפוחי עץ טבעי לא סוכר, תקל על תוספת השתיה.

לפני הסעודה המפסקת אפשר לשותות כוס מים או שתי כוסות כמה שאדם רוצה, אבל הרוויה של הגוף צריכה להיות קודם.

בדרך כלל את השתיה שלפני ארוחת בוקר יש לסיים עשר דקות לפני תחילת ארוחת הבוקר, ובהמשך היום יש לסיים את השתיה עשרים דקות לפני תחילת הארוחה.

עד שיעברו שעותיים מסיום הארוחה, הדברים אמורים גם לגבי הסעודה המפסקת שלא לשותות אחריה, לקינוח מומלץ תפוח עץ אפוי.

לגבי השתיה בשבת כבר כתבתי בספרי, רצוי לשותות כוס גדולה של מים לפני התפילה, ולאחר ה"מוציא" לשותות עוד מים ואז לרכות עשר דקות, ואפשר להתחיל לאכול את סעודת השבת, החל משעותיים לאחר הסעודה.

אפשר להתחיל לשותות. הדברים אמורים גם לגבי כמות החלב, וכן, החל מיום השבת השמיני בחשירי בבוקר יש להוסיף עוד 50% חלבון על הכמות הרגילה שהיא 1 גרם חלבון, לקילוגרם משקל גוף, ליממה.

לדוגמא: מי ששוקל 70 ק"ג, ביום רגיל יאכל 70 גרם חלבון, ובשמיני יאכל 105 גרם חלבון, ובתשיעי יאכל 70 גרם חלבון, כולל סעודה המפסקת.

ברוב המוצאים כתובה כמות החלבון (פרוטאין) שהם מקילים על גבי הארזיה, אצין כי בביצה רגילה יש 8 גרם חלבון, במנת רגילה עוף או בשר רגילה, יש בין 20-35 גרם חלבון תלוי בגודל המנה, יש לציין כי חומס ואורז מלא עשירים בחלבון.

גם ביום זה יש להתנהג על פי מה שכתבתי בספרי "חיים בריאים כהלכה" דהיינו: לאכול אוכל מגוון הכולל פירות וירקות, ללעוס היטב את האוכל, לא לדבר בזמן האכילה.

כל השנה יש למעט את השימוש במזון, ובפרט בערב הצום. כמו כן לא להרבות בתבלינים מכינים שהם גורמים את השתיה למרות שאינם מלוחים. גם מילוי הכוס גורם לצימאון, יש למעט בעמילין כגון תפוח אדמה, שדורש אינטולין לפרקו, וכמוכן להמנע מאוכל שמן או מסוגן.

רצוי לזכור לצמצם שתיית לפני התענית. כמו בכל יום, כן ביום זה יש להמנע מפעולה ממושכת שיכולה להזיק לירידת עוף..... עכ"ל.

הרגלים. להמנע משיבה ממושכת, ולא להשהות נקיבת. אחרי הצום, יש לשותות ולאחר עשר דקות אפשר להתחיל לאכול, לא לאכול מהר, ללעוס היטב, לא לאכול הרבה בפעם אחת. להתחיל במאכלים הקלים, פירות וירקות, ולאכול חלבון.

ידי רצון שנוכה לגמר התענה טובה. ואחר זמן ראיתי את דבריו היקרים של הרב "פלא יועץ" ערך "כפור", ואצטט חלק מדבריו. "ואף גם זאת מאהבת ד' את עמו צוה להקדים ביום התשיעי להרבות באכילה כאב את כן יצא, ואומר לו: אכול תרבה, בני ידידי, כדי שיהיה כך כח להתענות, כן עשה ד' לעמו בחירו, בנו בכורו..."

והחכם עיניו בראשו, שירבה באכילה מרובה בבוקר באופן שיהיה לו זמן שיתעכל המזון שבמעיו, ויטהר גופו מבעוד יום... רינוח מעט כדי שיהא לו כח לעמוד על המשמר....

ויסב על שולחנו בעור היום גדול לסעוד הסעודה המפסקת, באופן שהוא לו זמן להתנהל לאיטו ושינוח המאכל שבמעיו קודם לכתוב לבית הכנסת, והוא מאכלו בסעודה המפסקת מעט הכמות ורב האכילות, כגון מרק טוב ומעט בשר עוף..... עכ"ל.

עוף..... עכ"ל.

לקראת סיום

טיפים לאחר הצום

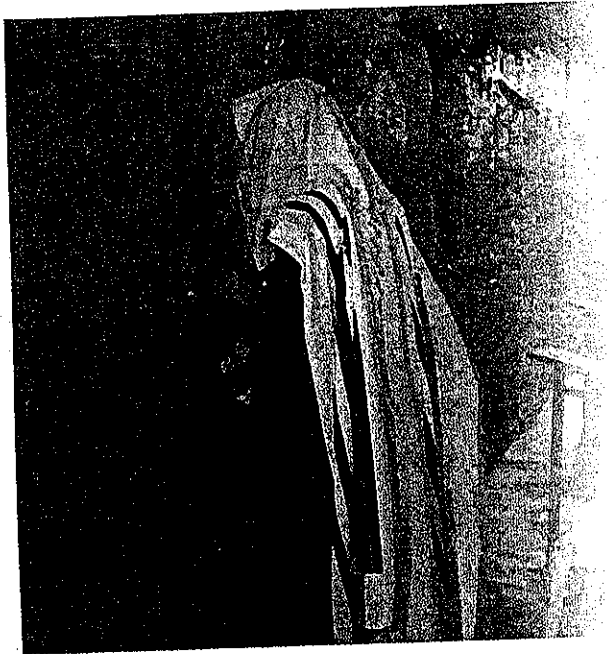
דווקא כשהכל מאחורינו ונראה כאילו השתחררנו מכל הכללים, נוהגים לבצע את כל הטעויות האפשרויות. לא פלא שיש כאלו שמתחילים לחוש ברע בסיום הצום. התופעה אינה אופיינית אבל בהחלט קיימת. אנשים שצמו "חלק" לגמרי, שכמעט לא חשו בהשפעת הצום ודווקא אחרי הכוס והביס הראשונים מתחילים לחוש ברע. הדבר עשוי להימשך שעות רבות ולאורך כל הערב. תחושת תשישות נוראה מלווה סחרחורות ובעיקר כאבי ראש עזים.

ההמלצה הגורפת שמתאימה לכולם היא לאט ובטוח. "לאכול באופן הדרגתי ובמתינות. לא להסתער על האוכל ולהקפיד שהוא יהיה בטמפרטורה פושרת. מזון חם מדי וכבד עלול להכביד על הגוף, שלמעלה מ-24 שעות היה בשבייתה. לכן חשוב לאכול מזון קל ולא להגזים בכמויות שהגוף לא יכול לספוג" - מדגישה הדיאטית אנה סימוביץ - "כדאי להתחיל תמיד עם שתייה, גם אם לא מרגישים צמא. טוב לפתוח עם שתייה בטמפרטורת החדר, שהינה מעט מתוקה וכדאי לצרף אליה פרוסת עוגת דבש קטנה. כחצי שעה-שעה אחרי אפשר לאכול ארוחה עם כל אבות המזון, והעיקר שלא תתבסס על מזונות מטוגנים או מתובלים יתר על המידה".

ד"ר אמנון מוסק מציג לאנשים הסובלים מ כאבי ראש לאחר הצום להיות ערים לרגישות ולשמור על עצמם ממזונות המרחיבים את כלי הדם כמו קפה. לא לאכול שוקולד ולהימנע ממזונות מתוקים. כדאי להימנע גם מאכילת פירות וכל דבר שמעלה את רמת הסרטונין ולאכול מאכלים עם השפעה ארוכת טווח כמו לחם פחמימתי מלא. מומלץ לאכול ירקות, מנת בשר קטנה וכל מאכל שלא משחרר באופן פתאומי את האפקט המטבולי. הכי טוב לשתות מים כי שתייה ממותקת המכילה סוכר בעייתית מאד לכאבי ראש. הפיתוי להשלים את החסר בנוזלים ובמאכלים מתוקים הוא אומנם גדול, אבל יש לקחת בחשבון את המחיר - אומר ד"ר מוסק.

המפתח לחשיפה

עורכת: הילה מאלה | צרכנות | בריאות | מתכונים | טיפוח



איך לעבור את הצום בקלות?

חולשה, תשישות, סחרחורות וכאבי ראש הם רק חלק מהתחושות הנלוות של יום התענית. איך ניתן למזער את התסמינים הללו ולהצליח להעביר את הצום בקלות ובריכוז מלא במילות התפילה. עמית גנור, דיאטנית קלינית ראשית מבית סטודיו C, מסבירה מה קורה לגוף שלנו בזמן צום ומעניקה טיפים איך לעבור את צום יום הכיפורים בשלום.

יום כיפור בפתח ואנחנו די במתח. התפילות והחשיבה והחשש גם מהתענית עצמה, יש באלו שקשה להם בלי הקפה של הבוקר ויש את אלו שלא יכולים בלי לשתות כל היום, בודדים יתלוננו על רעב ממש ומעט מאד יאמרו: לא הרגשתי, עבר לי בקלות. הצום (והמנצח מאכילה ושתייה) הנו תהליך המצווה עלינו בכל יום כיפור ובשאר הצומות, אך יש לזכור כי הצומות למיניהם הם גם שיטות דיאטת המנוסות ע"י אנשים רבים המנסים גם דרך הצום לרדת במשקל.

עמית גנור דיאטנית קלינית ראשית בדיאט C- רשת הרויה נשית מבית סטודיו C, מסבירה מה קורה לנו בזמן צום ומעניקה טיפים איך לעבור את צום יום הכיפורים בשלום מבלי לחפש להגות את הראש בכל רגע של חולשה וכאב ראש.

במהלך הצום מרבית מהצמים חשים תחושות לא נעימות כגון: חולשה, עייפות, כאבי ראש, סחרחורות נסיה לרגזנות וכמובן תחושת הצמא והרעב. לפני ההמלצות התזונתיות העשויות למנוע תחושות לא נעימות אלו יש להבין למה מרגישים כך?

מה קורה בגוף מכהינה פסיכולוגית המשפיע כל כך עלינו?

בזמן הצום חלה ירידה ברמת הסוכר בדם עקב חוסר אספקת מזון לגוף. הסוכר כידוע מהווה את מקור האנרגיה העיקרי לגוף ובעיקר לתאי המוח ומערכת העצבים המרכזית. במצב של חוסר אספקת אנרגיה זמינה לגוף, הגוף נאלץ להשתמש במאגרי הסוכרים שבגוף (הגליקוגן). מאגרי הסוכרים הם מאד מוגבלים וכשהם מתדרדרים נאלץ הגוף להשתמש במאגרי השומן לצורכי אנרגיה. המוח מצליח להשתמש בשומן כמקור אנרגיה אך איתו קיימות תופעות לוואי העלולות להתבטא ברגזנות, בעצבנות, בחולשה, בעייפות, בסחרחורות ובכאבי ראש.

בזמן הצום ללא אספקת נוזלים מספקת חלה ירידה בנפח הדם. המים מהווים כ- 60% ממשקל גופנו. ולכן שיוויים במאון הנוזלים בגוף גורמים לאיתות מהיר שלא ניתן להתעלם ממנו. הפרה של מאון הנוזלים מקשה על פעילות כל מערכות הגוף ומתבטאת גם היא בכאבי ראש סחרחורות ותשישות.

על מנת לעבור את הצום במינימום של תופעות לוואי רצוי שנקפיד על תזונה מותאמת אף יום טרם הצום.

להלן הטיפים שיעבירו לנו את הצום בקלות: על מנת לשמור על רמות הסוכר בדם מומלץ על אכילה של פחמימות מורכבות כגון: לחם קרקרים, אורז, פסטה וכו' במנות קטנות במהלך היום כולו עד לצום. אין להסתמך על הארוחה המפסקת בלבד, אלא לאכול את המזונות הללו ב-3-4 ארוחות קטנות החל מהבוקר.

מטרתן של הפחמימות המורכבות הן למלא את מאגר הפחמימות (גליקוגן) המצוי בכבד ובשרירים היות והוא המאגר המתכלה ראשון בזמן של צום.

באותו היום של הצום מומלץ להעשיר את הארוחות בירקות על מנת להגביר את כמות הסיבים התזונתיים בתפריט. הסיבים מאיטים את ספיגת הפחמימות לדם ומסייעים בשמירה על יציבות רמות הסוכר בדם.

העשרת התפריט בסיבים תתבצע גם ע"י אכילה של פחמימות מורכבות מועשרות בסיבים כגון: אורז מלא, פסטה מחיטה מלאה, לחם מחיטה מלאה ועוד.

כמו כן חשוב לשתות במהלך כל היום שלפני הצום מינימום 8-10 כוסות מים. וזאת על מנת להגיע לצום במאון נוזלים תקין ולא בהתייבשות חלקית.

חשוב מה שותים כי שתייה מלווה (מרק עם הרבה מלח) או שתייה ממותקת (מיצי פירות או שתייה ממותקת) עלולה לגרום לצמא מוגבר לכן רצוי להקפיד באותו היום של הצום לשתות בעיקר מים.

קפאין ותאופילין חומרים המצויים בתה, הרגיל, בקפה, בשוקו ובקולה הנם חומרים הגורמים ליציאה מוגברת של נוזלים מהגוף. לכן מומלץ להמעיט בצריכתם ביום שלפני הצום וביום הצום עצמו.

תנאי עומס חום גורמים לאיבוד של נוזלים ולכן לא רצוי להחשיף לשמש, אלא לשתות במקומות קרירים ככל שמתאפשר.

כמו כן פעילות גופנית מגבירה את איבוד הנוזלים (במסדרה לקרר את הגוף) ולכן גם במקרה זה מומלץ להמעיט ולעסוק פעילות גופנית ביום הצום.

ואם כבר עברנו את יום הכיפור במינימום של תופעות לוואי חשוב לא לשכוח איך שוכרים את הצום?

גם את זה צריך לעשות נכון. רצוי להתחיל עם כוס אחת או שתיים של שתייה ממותקת או מים. ניתן לשבור את הצום בכוס תה ממותקת עם כפית סוכר או דבש או עם כוס קפה ממותקת בכפית סוכר.

ומה ליד זה? מומלץ להתחיל עם בסקוויטים יבשים או עוגה בחושה יבשה או פרוסת לחם עם ריבה או דבש.

אין לשבור את הצום עם מזונות עתירים בשומן כגון: מנת פלאפל, או פיצה או שוארמה בפיתה. השומן מקשה על תהליך החזרה לאכילה לאחר צום.

רק לאחר שעה שעתים ניתן לאכול ארוחה מלאה יותר עם כל רכיבי המזון אבל גם כאן רצוי להמעיט בשומנים ולהתחיל בכמויות קטנות.

גמר חתימה טובה

קמומיל - המרגיע הלאומי

מפעם לפעם אני ממליץ כאן, כמענה לבעיות רפואיות שונות, על שימוש בצמח הקמומיל, בחליטה או כטינקטורה. הגיע הזמן להרחיב מעט על אודות תכונותיו הטובות.

קיימים כמה זנים מוכרים של צמח זה. הנפוצים שבהם הם הקמומיל הרומאי (בעברית - קחוח) והקי מומיל הגרמני (בעברית - כבונג דו גוני). שני המינים דומים באיכויות שלהם ובכמות השמן האתרי שהם מכילים. ההבדל העיקרי ביניהם הוא בארצות השרי מוש. באנגליה מעדיפים את הקמומיל הרומאי, ובמדינת ארצות העולם, כולל ישראל, משתמשים דווקא בקמומיל הגרמני. בארץ הקמומיל הזה גדל בר בחולות הדרום. בעבר "הרחוק" קטפתי למשל פרחי קמומיל בכניסה לגוש קטיף.

מקורו של השם קמומיל ביוונית (אם כי יש הטוענים שמקורו בפרסית עתיקה), שם 'קמוס' פירושה קרוב לאדמה ו'מלוס' פירושה תפוחים. את השם קיבל הצמח מפאת קומתו הנמוכה וקרבתו לאדמה וגם בגלל שבתקופת הפריחה נודף ממנו ריח תפוחים נעים. בקמומיל משתמשים כבר אלפי שנים והוא מורפיץ אפילו בפפירוסים מתקופת הפרעונים.

ברפואת הצמחים נעזרים בו כמרגיע עיני ונעים, התומך בבעיות עיכול שונות (גזים, שלשולים בחילות ועוד), ובטיפול משלים לריפוי כיבים עיכוליים ודלי-



מפחית מתחים נפשיים ופיזיים

קות במעי. במחקרים שנעשו בחלקי הצמח השונים ובשמן האתרי שלו נמצא כי הוא אנטי בקטריאלי, נוגד עוויתות, נוגד דלקות, מרגיע מפחית כאב, משפר עייכול, מייצב, מפחית נזלת ונוגד אלרגיה.

ממחקר מבוקר היטב, שנערך על 79 ילדים שסבלו משלשולים אקוטיים, עלה שמיצוי מהצמח, ביחד עם פקטין תפוחים, הקל על הסימפטומים, האריך את משך הזמן בין התקפות השלשול והראה שיפור מתמיד.

ברפואה הסינית הוא גם צמח זמין, המצוי בחנויות טבע פסיק עוויתות וכן הפרעות עיכול כמו כאבי בטן, חוסר תיאבון, בחילות וגזים. נעזרים בו גם במקרים של מחזוריים חודשיים קשים וכואבים ולשם שיפור פעילות הרחם. מלבד הטיפול בבעיות אלה, הקמומיל מרגיע ומפחית מתחים נפשיים ומתחים פיזיים - תכונה חשובה מאוד בהתחשב באורח החיים המערבי. בשימוש היצוני משתמשים בו גם בקומפרסים וגם במשחה כמרפא פצעים, מחדש תאים, נוגד דלי-קות ונוגד חיידקים.

הקמומיל הוא גם צמח זמין, המצוי בחנויות טבע בתפוצות כעלים וכתפוחות מיובשות, וכן במרכיבים לימים ובחנויות כשקיות תה. הצמח טעים, נוח לשימוש, נטול רעילות לחלוטין ובטוח לשימוש לילדים קטנים. מקובל לחלוט אותו ולשתות אותו כתה לאחר האוכל או בין הארוחות, והוא מומלץ לעזרה מיידית בבעיות עיכול קלות. ועם כל זאת, פעילותו הרפואית עדינה למדי.

ורק הערה לסיום - ישנם אנשים הרגישים לצמיחים ממשפחת המורכבים. לאלה עלולה לגרום שתייה מרובה של תה קמומיל למרץ ולחוסר שקט. במקרה כזה יש להפסיק את השימוש בצמח. ■

לשאלות, בקשות וייעוץ:
מרפאת דויד קאפאן - רחוב לוד 12 ירושלים.
טל' 050-7259293, 02-6241950

די לכאבי הראש בצום

מחקר חדש שנערך ב"שיבא" מנסה למצוא את הפתרון לכאבי הראש של הצום • ד"ר מיכאל דרשר בראיון
ל"מפתח העיר" קורא לבוא ולהתנסות במחקר החודש • קחו כדור ותעברו את הצום בשלום • רפואה שלימה

יגותן רות

האם נמצא הפתרון לכאבי הראש אחרי הצום? כמה סובלת האוכלוסייה מכאבי ראש שכאלה? ומה אם בכלל ניתן לעשות? את התשובות לשאלות הללו מנסה לחת דוקטור מיכאל דרשר מבית החולים תל השומר "שיבא" בראיון למפתח העיר.

ד"ר דרשר מתחמה ברפואה דחופה, או מה שקרוי בשפת העם "חדר מיון".

"אך אתה מגיע ל'כאבי הראש'?"

"גם בגלל אותם אנשים שמגיעים במוצאי הצום למיון עם כאבי ראש בלתי נסבלים, כאשר אני כרופא מכיר את השפועים הקיימים כיום, חשבנו לכדור האם יש מענה במסגרת התרופות הקיימות, שיכול למנוע את כאבי הראש הללו, או להפחית אותם".

כלומר לא מדובר בתרופה נסיונית?

לא ממש לא, המחקר שאנו עורכים כעת נעשה בתרופה שניתנת כל שנה למיליוני חולים בעולם, אך מהכרה שלגו על פעילויות נוספות שלה, עלה הדעין שאולי תוכל התרופה הזו לחת את המענה לנושא כאבי הראש של אחרי הצום.

מה בעצם גורם לכאבי ראש?

"אין לזה תשובה ברורה וחד משמעית, אולם ברור שהצום גורם לאנשים רבים לכאבי ראש, זה דבר שמתועד בספרות רפואית, גם קדומה, ונפוץ אצלנו היהודים כאשר רוב העם צם בימי הכיפורים. אגב זו תופעה מוכרת גם אצל המוסלמים כאשר לפי דתם יש להם ימי צום שונים. מה שלא ידוע במדויק הוא מה בתוך הצום גורם לכאבי הראש, יכולות להיות כמה סיבות, האחת ההיכרשות, כאשר מחסור בנוזלים גורם לירידה של נפח הדם ואולי להתכווצויות של כלי הדם בראש. יש את

הירידה בסוכר שגם היא משפיעה על אנשים מסוימים לכאבי ראש.

דבר נוסף הוא הרעב. כאשר כמצב של חסרון במזון הגוף פשוט מפיק שמנים, במצב שכזה יש חסר לא מוכר ובלתי נעים ששמו כאבי ראש. יש פאלה שמגיעים למחסור בקפאין. כמו קולה או קפה על ידי הכאב. ואפילו מעשנים כבדים שהפסקת העישון גורמת להם לתופעה אם פיוז פחות מצוי שכן אנשים רבים מפסיקים לעשן בכל שבת ולא קורה להם דבר".

מה עם "תרופות הפכתא השונות? משלית רטובה צמחי מורפא וכדומה?

אנני יכול להגיד שמשהו לא טוב אין כן טוב. אין פשוט הוכחה, אך אחת לא מרח להוכיח שתרופות הפכתא מועילות יותר מכדורי "פלזבו" כדורים שלא מכילים דבר. הרבה מתנספי המון לא מגדירים את עצמם כתרופה, כך שאין צורך להוכיח מול הרשויות שהם יעילים.

ומה עם התרופות הקונבנציונליות?

הבעיה ברכוש שטוח הפעולה שלהם הוא קצר, בין 4 ל 6 שעות, כשעה שכאב הראש של הצום מתחיל להתפתח, על פי המחקרים כשש עשרה שעות אחרי תחילת הצום, כך שאם הצום מתחיל בשעה שבע בערב הרי שלקראת הצהריים מתחילה התחושה המעיקה. ככל שעוברים השעות מצטברים יותר ויותר אנשים למעגל הסובלים, עד שאנו מגיעים לכאובים אחוז מהצמים שסובלים מכאב ראש בדרגה זו או אחרת. יש לציין כי אנשים שיש להם בכלל נטיה לכאב ראש, אחוז הסובלים בצום גבוה יותר. כפי שציינת, רוב התרופות אינן יכולות לכסות את טווח הכאב, כך שנשארו ללא פתרון.

מה אתם מנסים כעת לברוק?

מחקר שיערך השבוע, אנוחן לוקחים תרופה, שכפי שצינתה היא בטוחה לשימוש, איננה נסיונית, אך יש לה גם

תכונה של יכולת טווח השפעה של עשרים וארבע שעות. זוהי תרופה שהאמפנים הכימיים שלה וצורת הקשירה שלה לתגמרים שבדם שהתרופה משפיעה על תכונות שיכוך כאבים ארוכות טווח. כך שאם אדם לפני צום ינסה את הכדור הוא אמור להיות "מכוסה" עד סוף הצום. כאשר הוא יצטרך רק למלא שאלון בסוף היום. כך נוכל לראות את הבדלי התגובות בין מי שנטל את הכדור לבין מי שנטל רק פלזבו, ובעצם לורא שאכן התרופה יכולה לשמש כפתרון לבעיה המוכרת כל כך.

מי יכול להשתתף בכדיקה?

אנו לוקחים אנשים בריאים, שלא משתמשים בתרופות, בוגלים שבין 18 ל 65, אנשים שלא סובלים בדרך כלל מאלרגיה לתרופות, ובמובן גם לא נשים הרות או מיניקות. הצם יטול מנה אחת לפני הצום, ימלא בסוף הצום את השאלון, ויהיה שותף אולי למציאת הפתרון הממוני לבעיה כאבי הראש בצום.

יש מוכן בתרופה?

כפי שאמרתי מדובר בתרופה שאינה נסיונית, ונמצאת בשימוש אמנם כל התופה יש לה סיכוי כל שהוא לתופעות לוואי, וכפי שאנו יודעים בתרופות לשיכוך כאבים יש לפעמים קצת אי נוחות במעיים, אך במקרה הזה החשש רחוק וכמעט שלא קיים שכן נוטלים את התרופה אחרי סעודה מפסקת ועל כסן עמוסה ומלאה.

אם נעליה נוכל לברר לאנשים שיש פתרון בדרך לתרופה למניעת כאב ראש בצום. זו בשורה לצמים. כך שיוכלו להתרכז בקדושת היום ובתפילות, ולא להתמודד עם האי נוחות של כאב הראש.

המעוניינים להשתתף יכולים לפנות בטלפון 035302306

6667105-052 או ליני, בטל 0545982468

עצות ממשיות לקראת הצום

- * שאלה: מה הן העצות המעשיות כדי שהצום יעבור ביקר קלות?
- * תשובה: כדי להקל על הצום ולתת סיכוי טוב להשלמתו מומלץ:
- * לשחות בערב יום כיפור שתייה רכה המכילה קלוריות - חלב, לכן, מיצי פירות, וכו'. זאת, כדי למלא עד כמה שאפשר את מלאי הגלוקוז והקלוריות בגוף.
- * להימנע מלאכול מאכלים מלוחים וחריפים הגורמים לריכוז יתר של הדם ומגבירים את הצימאון.
- * להימנע מלהפריז באכילה של אוכל מוצק לפני הצום.
- * אכילת יתר של מוצקים גורמת לכבדות, תפחות, עייפות יתר והרגשה כללית רעה.
- * להימנע מחנונעה מיותרת בצום כדי למנוע איבוד נוזלים וקלוריות. במקרה שקשה לצום יש להימנע מללכת לבית הכנסת לכל התפילות אלא רק ל"ל נדרי" ול"עילה". עם זאת יש חולים שאצלם התפילה בבית הכנסת מסיתה את רעמם ומקלה על הצום.
- * להימנע בחור מאוחר כדי למנוע הזעה הגורמת לאיבוד נוזלים.
- * ללבוש כיגור שימנע זיעה מוגברת.
- * להשתמש בעת הצורך בפחילות נגד בחילות או סחרחורת.

- * שאלה: מי הם החולים אשר הצום עלול להביאם לידי סכנה?
- * תשובה: לפני שנתייחס לשאלה זו באופן ספציפי כדאי להקדים ולומר שההחלטה קבעה עקרונות לפיהם פטורות מלצום ביום כיפור קבוצות חולים שונות. מובן, שעקרונות אלו מהווים את היסודות המנחים את הרופא בבואו לדון על חולה מסוים, אך יסודות אלו הנם כלליים ואינם מתייחסים למחלה מסוימת. מאידך, לא תמיד אפשר לתת הוראות שיחאימו לכל החולים הסובלים מאותה מחלה. לכן יש לדון כל מקרה לגופו. ההחלטה לגבי הצום היא אישית ותלויה במרכיבים שונים שיש לקחת בחשבון, קבוצת המחלות בהן הצום מאדור לא רצוי ועלול להביא את החולה לכלל סכנה הן:

- 1. מחלות זיהומיות עם חום גבוה
- דלקת שקדים חריפה - אנגינה
- דלקת ריאות.
- מחלת שרשנה בעור וכו'.
- 2. מצבי חשישות כללית אצל קשישים.
- 3. מצבי חשישות כללית לאחר מחלה, ניתוח, תאונה וכו'.
- 4. מחלות גידוליות ממאירות.
- 5. מחלות לב:
- * מצב לאחר אוטם בשריר הלב - התקף לב תוך שנה מהארוע.
- * מחלה איסכמית פעילה - תעוקת לב.
- * אי ספיקת לב.
- * הפרעות משמעותיות בקצב הלב.
- 6. מחלות במערכת הנשימה:
- * אי ספיקה נשימתית.
- * קצרת הסימפונות - אסטמה פעילה.
- * מחלה חסימתית כרונית בריאות.
- 7. מחלות במערכת העיכול:
- * הקאות מרובות.
- * שלשולים מרובים.
- * דלקת פעולה של הושט עקב בקע סרעפתי.
- * כיב פעיל בקיבה או בחריטורין - אולקוס.
- * צהבה - דלקת נגיפית של הכבד עד חצי שנה לאחר חום המחלה.
- 8. מחלות דם:
- * חוסר דם ניכר - כשרמת ההמוגלובין הוא מתחת ל-9 גרם אחור.
- 9. מחלות מערכת העצבים:
- * אי ספיקה מוחית.
- * לאחר מאורע מוחי - חסימת עורק או שטף דם.
- * התקפים איסכמיים מוחיים זמניים עקב הפרעה בזרימת הדם.

- * מחלת הנפילה.
- * מצבי מיגרנה קשים.
- 10. מחלות נפש:
- * פסיכוזה.
- * מצבי חרדה קשים.
- * היסטוריה.
- 11. מחלות אנדוקריניות - בלוטות המפרישות הורמונים.
- * סוכרת, חזקתה למנות אינסולין גדולות.
- * סוכרת, חזקתה לתרופות דרך הפה אך מלווה בהפרשת אצטון ו/או התקפי היפוגליקמיה.
- * הפרשה מוגברת של אינסולין.
- * פעילות יתר חריפה של בלוטת התריס.
- * אי ספיקה של בלוטת יותרת הכליה.
- 12. מחלות כליות ודרכי השתן:
- * אי ספיקת כליות.
- * זיהומים כרוניים בדרכי השתן.
- * אבנים בדרכי השתן.

- * נטיותיו הרגשיות של החולה - היינו התייחסות החולה לצום ובמידת התנגדותו לאכילה ושתייה אפילו בשיעורין. אצל חולים מסוימים מניעת הצום גורמת להשפעה שלילית מבחינה רגשית עד כדי כך שהיא עלולה להזיק לבריאותו יותר מהצום עצמו.
- * שאלה: האם חולים האסורים לצום חייבים גם לאכול או יכולים להסתפק רק בשתייה?
- * תשובה: מרבית החולים יכולים להימנע מאכילה כלל ומסוגלים להסתפק בשתייה בלבד. מטרת האכילה היא בעיקרה לצורך אספקת קלוריות. ואילו ניתן לקבל גם בצורת משקאות כגון - חלב, לכן, מיצי פירות, חו עם סוכר וכו'.
- * שאלה: באלו מקרים ניתן להסתפק בקבלת שתייה ומוון לפי שיעורין?
- * תשובה: רוב החולים אינם צריכים לקבל שתייה ומוון מעל השיעורין. מתן אוכל לפי שיעורים בלבד מאפשר מתן כמויות גדולות של מוון ושתייה בתנאי שיקבלום במנות קטנות וליעילים קרובות - כל 9 דקות. באופן כזה ניתן לקבל עד לנפח של 200 גרם מוון בשעה ויותר מ-250 סמ"ק שתייה כשעה. כמות כזו היא מעל ומעבר לכמות המירבית לה זקוק החולה.

- * שאלה: מהי הכמות של נוזלים ושל מוון מוצק שניתן לקבל מדי 9 דקות לפי שיעורין?
- * תשובה: כיורע על פי ההלכה שיעור האכילה המחייב כרת מדאורייתא הוא כיכותבת הגסה" - היינו תמרה גדולה. שיעור זה הוא כנפח 3/2 ביצה בינונית או כ-30 גרם. כדי לקבוע נפח זה במדויק רצוי לקחת כוסית קטנה ולשקול אותה. עתה נוסיף לחוכה 30 גרם מים ונסמן את גובהם בכוסית ועד לגובה זה ניתן למלאות את הכוסית בכל מוון מעוך כדי להוציא את האוויר שבין מרכיביו. שיעור שתייה המחייב כרת מדאורייתא הוא "מלא לוגמיו" היינו, מילוי חלל הפה, או כ-40 סמ"ק משקה. לצורך קביעת השיעור נמלא כוסית כ-40 סמ"ק מים ונסמן את קו המים.
- * שאלה: האם יש הנחיות נוספות עבור חולים המקבלים שתייה ולפעמים אף מוון לפי שיעורין?
- * תשובה: חולים המקבלים שתייה ולעיתים אף מוון לפי שיעורין חייבים לדעת ש:
- * בין אכילה לאכילה או בין שתייה לשתייה יש להמתין יכדי אכילת פרס" היינו כ-9 דקות אך אם יש צורך מיוחד אפשר אף לקצר זמן זה. השוואה ואוכל לפי שיעורין אינו חייב להמתין בין אכילה לשתייה לפיכך לאחר שאכל פחות משיעור מותר לו מיד גם לשתות מאחר שאכילה ושתייה אינם מצטרפים. מאידך גיסא, כל סוגי האוכלין וכל סוגי המשקין מצטרפים כוניהם.
- * הכמות ההכרחית לשתייה לרוב - ליטר עד ליטר וחצי ליום, היינו כ-6-4 כוסות גדולות. במקרים מסוימים יש צורך בכמות כפולה.
- * במקרים בהם השתייה אינה מספקת ויש צורך באכילת מוצקים בשיעורין, היינו במנות קטנות ובנפח עד 30 גרם מים כפי שהסברנו, רצוי לאכול וופלים או ביסקוויטים, המספקים קלוריות רבות בנפח קטן.
- * רצוי לקבוע עד איזו שעה מתחילת הצום ניתן לחולה לצום באופן מוחלט. לרוב, אפשר לצום עד הבוקר מבלי להסתכן מבחינה בריאותית.
- * יש להבהיר שכל ההנחיות ההלכתיות שברשימה מבוססות על ספרי ההלכה המקובלים העוסקים בנושא. כמו כן, ההנחיות הן כלליות בלבד וכל שאלה המתעוררת בנידון, יש להפנות למורה הוראה ולרופא המטפל.

לצום כמו שצריך

- חשוב להקפיד על שתייה רבה יום קודם הצום. כ-10 כוסות נוזלים בעיקר מיץ ומים, יעזרו לגוף לשמור על מאון נוזלים חיובי.

- במשך שלושה - ארבעה ימים לפני הצום מומלץ למכור לקפה להפחית את כמות הקפה שהם שותים ולהגיע בהדרגה לכוס קפה אחת ליום לפני הצום. כך ימנעו תופעות לוואי קשות כמו כאבי ראש.

- יום לפני הצום חשוב למלא את מאגר הסוכר הזמין בגוף ולאכול מזונות עתירי פחמימות וסוכרים כמו רגלים, לחמים, פסטרות, אורז, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

- המעיטו באכילת מזונות עתירי חלבון כגון מוצרי חלב, ביצים, בשרים וכדומה.

- כמות גדולה של חלבון יוצרת חומר פסולת המופרש מהגוף וגורמת לבזבז מיותר של נוזלי הגוף.

- כדאי להמנע מאכילה מופרזת בסעודה שלפני הצום ולא לאכול מטוגנים ומתובלים הגורמים לצרבת.

- כדאי להמנע מאכילת יתר של ירקות. זה יגרום לתחושת שובע ויפריע לאכול מזונות בעלי ערך קלורי גבוה החשובים לעמידה בצום.

- רצוי להמנע מאכילת מזונות יוצרי גזים כמו קטניות, כרוב, כרובית, כרוקלי ועוד.

- ארוחה קטנה המבוססת על פחמימות ושומן מועדפת. השומן מאט את קצב התרוקנות הקיבה והמעיים וגורם למזון להשאר יותר זמן במערכת העיכול, מה שמביא לתחושת שובע. מדובר בשומנים בלתי מוקשים כמו אבוקדו, טחינה, מרגרינות רכות למריחה.

- כמה דקות לפני הצום כדאי למוזג כוס מים בתוספת כמה טיפות ערק, זה יגרום לתחושת רעננות בפה.

- לא כדאי להרבות בדברי מתקה לפני הצום, מה שיגביר את תחושת הצמא.

- מומלץ להעביר את הצום במקום מוצל וקר ככל האפשר ולהקטין את סכנת ההתייבשות.

אנא

צום חלוץ

למי שמחפש איך לצום בקלות, מה בדאי לאכול לפני ובעיקר מה לא לאכול, יש ברשת אתרים בשפע

<http://ramham.doctors.co.il>

יש אנשים שצמים כל השנה, באורח סלקטיבי, ולמטרות בריאותיות. אתר 'צום' מציע את 'צום המיצים'. לצום זה שלוש מטרות עיקריות: ללכת מגוה לכל המערכות בגוף, להתנתק מחיי היום יום ולאפשר לגוף לעסוק בפניו פסולת ורעלים, בשיקום ובהתחדשות. בגורם, הצום מסייע לגמילה מהתמכרות לקפה, קקאו, סיגריות, אלכוהול, אכילת יתר ועוד. לא מתאים לכל אחד, אבל ניתן למצוא באתר חומר רב בכל הנוגע לצומות, ההשלכות הפיזיולוגיות והאפשרויות הרפואיות הגלומות בצום.

www.zom.co.il

ומעצות פיזיות לחלק הרחני של הצום: אתר 'אש' התורה' מגיש כמו תמיד מאמרים מרתקים ומסוג-גנים היטב. במאמר שכותרתו 'להתחבר דרך הצום' מסבירה הגב' עליזה בולאו כיצד תחושת הרעב מסייעת ביצירת חיבור רוחני, מדוע אנו צמים ואיזה חפקיר ממלא הצום בחיינו הרוחניים. הרב הרד"מ גולין במאמר הבילתי שגרת 'הדרך אל השמחה' על האיהול 'צום קל' ועוד.

www.aish.co.il

חומר רב בנושא הצום והסיגוף במחשבת ישראל ניתן למצוא באתר 'דעת' (תחת שכת ומדע - חגים).

וס הכיפורים בפתח, ועמו המחשבה הטורד-נית הקבועה: כיצד לעבור את הצום בשלום. השוק מוצף בתכשירים מיוחדים שאמורים להקל עלינו את הצום, אבל מסתבר שאין צורך בהם; תזונה נכונה בצירוף המלצות מרופאים יכולים לעזור יותר.

אתר 'נשים ברשת' מגיש כמה עצות מאת ד"ר יונגו מהמרכז הרפואי רבין כיצד לעבור את הצום בקלות. ככלל, טוען הר"ר, "הצום אינו מהווה כל בעיה לאנשים בריאים, ולכן אין כל מקום לדאגה". בנוסף, תקבלו גם כמה טיפים כיצד לפתוח את הצום.

<http://tinyurl.com/5glvb>

באתר צעירי הכ"ד (בקטגוריות חגים - יום הכיפורים) תוכלו לקבל טיפים מאת ר"ד רלי אבל, מה לאכול (ובעיקר מה לא) לפני הצום, וכיצד לפתוח את הצום. כמו כן, ד"ר אושר יספר לכם בדיוק אלו תהליכים מתרחשים בגוף בשעת צום, למי מסוכן הצום, ואם אכילה ושתייה מרובות לפני הצום יכו-לות להועיל. לדברי הר"ד, צום של יום אחד אצל אדם בריא לא גורם שום נזק ממשי לגוף. "אם הקב"ה ציווה עלינו לצום ביום הזה - ודאי שהצום אינו גורם נזק".

www.chabad.org.il

צום קל

כך תעבירו את הצום

הי נאמר שכל מי שמרבה באכילה בתשע עונה תשע ועשר יעלה אמת ופשוט וכן חלק מענייני היום יום. הצום הוא עניין של חלק עליו וכל מי שמרבה באכילה בתשע עונה תשע ועשר יעלה אמת ופשוט וכן חלק מענייני היום יום.

יש אנשים שהצום מתקרב מעולם אצלם חש באי-השקט, בחילת הולדת חתונה פגועה רעותה לרשע, עורבם כמה טיפים ומלצות של מוסדות אור לצום את הצום בשלום.

ההאטנות של קופת הרוחם מביא שם אבי יאורה ספרים מלאים בחכמות ופירושים שמתחילים להקדים על אכילה פחמימות ופחמימות (לחם, רגלים, פסטרות, אורז, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'). על צום לשמור על המת הסוכר הנאותה בהם אין להסתמך על ארוחת המפסקת לבד אלא יש לאכול את המזונות העשירים בפחמימות ב-4:30 ארוחת עטרה בשבת.

יש להימנע ממזונות המכילים פחמימות פשוטות ופחמימות פחמימות פשוטות, עוגות, עוגות, פחמימות פשוטות, ירקות להורדה מהירה של המת הסוכר בהם, ומעורבות תחושת רעב.

יש להקפיד לשתיית במשך היום כ-10 כוסות שתייה על ארוחת המפסקת עם תום הארוחה מומלץ לשתות כ-2 כוסות מים.

בארוחת המפסקת יש לכלול פחמימות מורכבות כמו קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

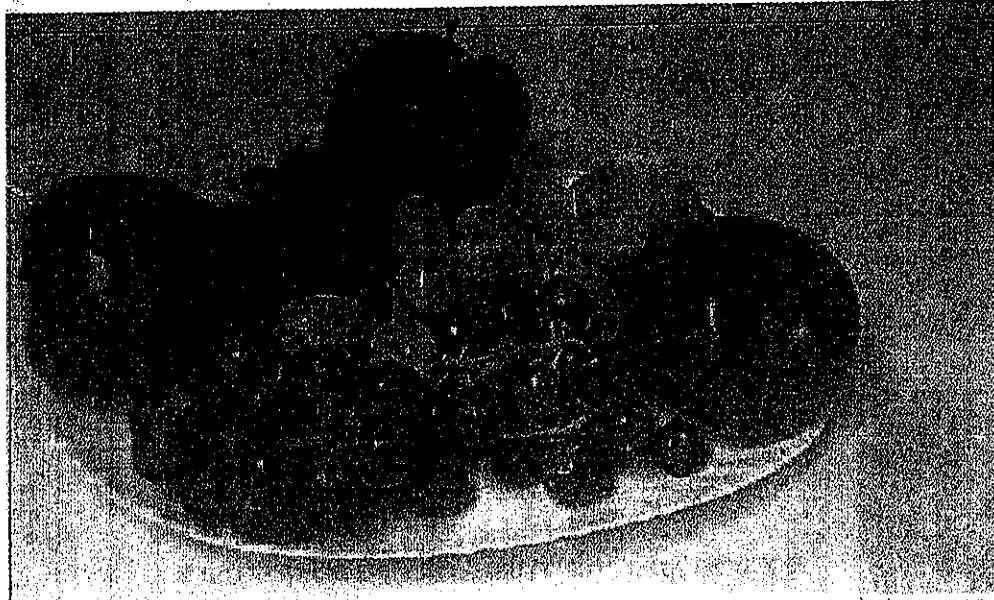
יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

יש להקפיד לאכול מזונות המכילים סיבים תזונתיים כגון קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

המזונות המכילים סיבים תזונתיים הם: קטניות, רגלים, לחם, אורז, פסטרות, תפוחי אדמה, פירות טריים ומיובשים, מיצי פרי, ריבש וכו'.

לעבור את הצום בשלוב



שימו לב - טוב ביותר לשבור את הצום עם פרוסת עוגה פשוטה (לא קרם - עשירי באב הוא יום אבל לכל דבר ועניין ולא זה הערב המתאים לתענוגות!!) או לחלופין בשתי פרוסות לחם מרוחות בנבינה. רק אחרי שעה אפשר לישול ידיים לארוחה קלה על בסיס עמילנים כגון לחם ומוצרי חלב.

והחשוב ביותר - תמיד, אבל בייחוד אחרי צום ארוך - איכלו לאט!

צום קל

1. לפני הצום אכלו מספר רב של ארוחות קטנות ומאוזנות, אפילו כל שעתיים, בהם תמלאו את מחסו הסוכר הזמין בגוף בפחמימות, תפוחי אדמה, אור פסטה, אגוזים, דגנים, ירקות, שמן זית, סוכר ופירות טריים ויבשים.
2. הארוחה האחרונה שלפני הצום צריכה להיות דל בסוכר (גלוקר) הגורם לעליה מהירה של הסוכר בדו ומאחר יותר לתחושת רעב חזקה.
3. להארכת תחושת השובע, כדאי לשלב בין מרכי המזון השונים. השילוב יאפשר להאריך את שהון במערכת העיכול.
4. אל תפריזו בצריכת דגים, דגים נחשבים אמנם למז המתעכל מהר ולכן התחושה המתקבלת קלה יור ותחושת הרעב תקטן.

לשבור נכון את הצום

1. התחילו בשתייה ממותקת, אך לא חלב נקי. תה ירו מומלץ.
2. צלחת מרק עוף צח עם אטריות נחשבת למז מומלצת לאחר הצום, פרוסת עוגה יבשה - טובה גם היא.
3. אל תשתו שתייה קרה מדי, העוללה לגרום לכא בחיך.
4. אכילת מנות גדולות אחרי צום עשויות לגרו לתחושה לא טובה, היו זהירים.
5. כשעתיים לאחר שכירת הצום ולאחר האכיל הקלה, אפשר להתחיל לאכול כרגיל.
6. המלצת הטבעונית - השתמשו בתבלינים כמו ג'ינג'ר, כורכום ופפריקה, הנחשבים כמחיים ומחזקים.

התה, וגם הקולה מכילים חומרים קפאיינים התורמים לחילוף חומרים מואץ. הפסיקו עם ה"חמש כוסות" קפה עוד היום, אבל כדאי לזכור - יש כאלה, בעיקר אלו המכורים לקפה, שהפסקת פתאומית של המשקה המעורר עלולה לגרום להם לכאב ראש בצום, לכן כל שינוי צריך שיעשה בהדרגה.

כדי להפחית את תחושת הצמא, המתגברת בימים החמים האלה, וכייחוד - כאשר מפלס החרדה והלחץ מפני הצום עולה - אל תחבלו ותמליחו את התבשילים יותר מדי - עצה זו יפה בכל ימות השנה ויפה שבעתים עכשיו, יומיים לפני צום. הקפידו לצרוך כליטר וחצי מים לאורך כל היום עד לסעודה המפסקת ולא להיזכר לשחות "שלוש כוסות" רק אז. את הנוזלים החדירו לגופכם בין הארוחות ולא בארוחה עצמה. שתיה מרובה במהלך הארוחה יוצרת גם היא תחושת שובע מרומה ו"ממלאה" אתכם במקום האוכל.

ובלי עצות סכתא אי אפשר - כדי להמשיך את תחושת השובע לאורך זמן, סימו את הארוחה במשהו מתוק, אבל לא בגלידה או בעוגה - ערב חשעה באב אינו הזמן המתאים בשום אופן לפינוקים ולקינוחים - את המתוק המומלץ צרכו, בדיוק כמו שכתב אומרת, דרך לפתן הפירות המכיל צימוקים ושוזפים מיובשים. לפתן פירות שכוה (תפוחים), צימוקים ושוזפים רחוצים ובודקים כדלכה) נחשב למנת מזון בעלת ערך גליקמי נמוך, שלא יגביר את תחושת הרעב במהלך הצום. שימו לב - דברי מתקה מגבירים את תחושת הרעב, ולא זה הזמן (ומהי כן?) לנזופלים וענוגות.

■ ■ ■

יש מי שהצום עצמו אינו מפחיד אותו - הוא צם בלי כאבי ראש חריגים ובלי "עיגולים שחורים בעיניים", אבל אחרי הצום, דווקא עם כוס המיץ השניה ופרוסת העוגה - דווקא אז הוא "נופל". רבים מרגישים רע מאוד אחרי צום, אפילו רע יותר מאשר על קיבה ריקה. כדי לצמצם את התחושה יש לשבור את הצום במחניות ובאופן מבוזר. עדיף לשחות כוס מיץ ממותק ולא להכביד על הקיבה, מה שעלול לגרום לתחושת בחילה קשה במשך שעות ארוכות. תזונאים ממליצים על כוס משקה פושר דווקא ולא משהו חם או קר מאוד. בסיום הצום מומלץ גם לצרוך מזונות בעלי ערך גליקמי גבוה כמו דבש, תפוחי אדמה ובננות. הם משחררים במהירות סוכר לגוף ומסייעים להתאוששות מהחולשה של סוף הצום. הימנעו ממזונות מסוגנים ורתירי שומן המתפזקים לאט ומכבידיים על מערכת העיכול.

יותר מכל צום אחר, מצליח צום תשעה באב להפחיד רבים וטובים - הלילה והיום הארוך שאחריו, החום והלחות המצטברת, שמונת הימים שלפניו, ובעיקר - האווירה תורמים, כל אחד בתורו, את חלקו.

תשעה באב הנחשב לאחד הצומות החמורים ביותר מבחינה הלכתית - ראוי שיעבור בצורה הנכונה והיעדוית ביותר, שכן לצום יש מטרות ואוי לנו אם נשכח את העיקר ונעסוק בטפל: האבל, הקינות ותחושת החורבן הם אלה שצריכים למלא אותנו בתשעה באב, אולם גם להיבטים התזונתיים יש להיערך בהתאם כדי להיות מסוגלים לקיים את ההלכה. צום תשעה באב ארוך ומתיש, והכנה נכונה לפניו עשויה לעזור. ה"מדריך השבועי" עם כל מה שצריכים לדעת לפני שמתחיל הצום, שבמהרה בימינו ייהפך, יחד עם כל הצומות, לימים טובים ומלאי נחמה.

■ ■ ■

לאנשים בריאים לא נשקפת סכנה מיוחדת בצום, בתנאי שישמרו על כללי זהירות בסיסיים, והו כלל הזהב הראשון שראוי לזכור לפני שנכנסים ללחץ. "כללי הזהירות" האמורים כוללים, בין השאר, הימנעות משהות בתנאי חום קיצוניים ומפעילות פיזית קשה. במהלך הצום מומלץ לשחות במקום ממוגן. למותר לציין שבמקרה של חולים (סכרת), יתר לחץ דם, חולי לב ונוטלי תרופות קבועות, קשישים וגושים במצבים מסוימים - יש להיוועץ לפני הצום ברופא ובמורה הוראה.

(חולי סכרת למשל צריכים לבצע במהלך הצום לפחות ארבע פעמים ניטור רמות סוכר על ידי סנסור, בשעות: 08:00, 12:00, 16:00, 20:00 שימוש בתעודות אינסולין המכילה אינסולין לטווח קצר ואינסולין לטווח ארוך מסוכנת בימי צום, לכן אין להשתמש באינסולין לטווח קצר אם לא אוכלים).

שימו לב - עבודה פיזית מאומצת אינה מומלצת כבר מיום, יומיים לפני הצום. כמו כן כבר מעכשיו, אל תצאו לשמש הקופחת. הצמא והיובש מגיעים בגלים, לאו דווקא מייד אחרי השהייה בשמש. חשוב מאוד להקפיד על ארוחות מסודרות החל מהיום - אם אתם קוראים עכשיו את המדריך לפני ארוחת הבוקר, אל תתעצלו להכין לעצמכם כריך וחביטה, גם אם התכנון הראשוני לבוקר זה היה כוס קפה ופרוסת עוגה... אכילה מסודרת ומאורגנת של ארוחות ביומיים שלפני הצום משפיעה מאוד. שימו לב לכלול בארוחות מזון עשיר בפחמימות, וכמו תמיד - פחמימות מורכבות טובות הרבה יותר. (מוזנות בעלי ערך גליקמי נמוך גורמים לשחרור איטי של הסוכרים ותורמים לתחושת שובע לאורך זמן. בין אלה תוכלו למצוא את האורז והפסטה. מנגד, תפוח אדמה וגם דברי מתקה הם בעלי ערך גליקמי גבוה, משחררים במהירות ובעקבותיהם תחושת הרעב ממהרת להציק).

בארוחה שלפני הצום להרבות במאכלים עשירים בפחמימות מורכבות, הממלצות הן, שעד לסעודה המפסקת מומלץ לאכול 3-4 ארוחות קטנות הכוללות לחם, אורז, פסטה, קרקר וכד' הן מתפרקות לאט יותר ומסייעות להפחית את תחושת הרעב. יממה לפני הצום כדאי להימנע ממזונות הגורמים לנפירות ותחושה לא נעימה במהלך הצום. בין אלה: כרוב, כרובית, שעועית וברוקולי.

יש להרבות בשתייה, אפשר גם ממותקת, והחשוב ביותר - הימנעו משתייה מגוונת היצרת תחושת שובע מדומה. בסעודה הקרובה ביותר לצום אל תפריזו באכילה ובשתייה - אי אפשר וגם לא יהיה זה נכון לכלול כמות קלוריות של יממה שלימה שתמנעו מעצמכם בזמן הצום בתוך ארוחה אחת. גם ארוחה כבדה מדי תעיף ולא תפחית מתחושת הרעב לקראת סוף הצום. תזונאים ממליצים על מרק או סלט, מנת דג או חלבון מהצומח, תוספת פחמימות ומעט שומן התורם להאטת קצב ריקון הקיבה והרגשת שובע.

אל תרבו בשתיית קפאין לפני הצום. גם הקפה, גם

יום כיפור 4 תפילות יום הכיפורים
 ישיבת בית אל 4 ערבי עיון לקראת יום
 כיפור
 משנה 4 מסכת יומא
 מכחכים
 הלכה 4 הלכות יום הכיפורים
 מועדים 4 יום כיפור

התרת נדרים ותפילת כל נדרי
 א. תפילות יום הכיפורים נפתחות בתפילת כול נדרי שבהם מתאספים המוני בית ישראל לכבוד היום המיוחד
 ב. אומרת הגמרא: הוצעה שלא יתקיימו נדריו יעמוד בראש השנה ויאמר כול נדר שאני עתיד לגרור יהא בטל, ובלבד שכאשר הוא נדר במהלך השנה לא יזכור את התנאי שאמר בתחילתה, ואם זכר התנאי ובכח אופן נדר, הנדר קיים.
 ג. ולכן כלל יום הכיפורים אומרים 'כל נדרי' אשר חוברה על ידי הכנסת הגדולה.
 ד. כיצד המודעה בתחילת השנה יכולה להועיל לבטל נדרים במשך כול השנה:
 ו. לדעת הר"ן - הנדר נחשב כנדר בטעות.
 ז. דעת החזון איש - האדם שולט על דיבורו בתחילת השנה על מה שיאמר במשך השנה.
 ח. באמירת 'כל נדרי' יש גדר של התרת נדרים, ולכן באמירת 'כל נדרי' צריך שיביע חרטה על נדריו בעבר, ובערב יום הכיפורים מתירים הנדרים גם ללא פיוס, וכול הקהל הופך להיות כית הדין.
 ט. 'כל נדרי' צריך לאומרו לפני הלילה, שאין מתירים נדרים בשבת או ביום הכיפורים.
 י. לדעת רבינו תם - אין בטוח התרת נדרים לשנה שעברה, וכן כתב המאירי והריב"ש - שלא יזלזלו בנדרים.
 יא. אומנם ברוב הנוסחים (ע"מ ונוסח ספרד) מופיעה התרת נדרי השנה שעברה, ככול מקרה צריך להזהר שלא לגרור כלל במשך השנה.
 יב. לכן 'כל נדרי' נאמר בלשון עבר ועתיד: 'מיום כיפורים שעבר עד יום כיפורים זה, ומיום כיפורים זה עד יום כיפורים הבא עלינו לטובה'.
 יג. למרות שאומרים 'כל נדרי' ומוסרים מודעה לעתיד, אם נדר אחריה חייב לעשות התרת נדרים.

התרת נדרים ערב ראש השנה
 י. כתב השולח זריזין מקדימין למצוות לעשות התרת נדרים ערב ראש השנה.
 יא. טעם נוסף הסביר בשו"ת מנחת יצחק - טעם לעשיית התרת נדרים למרות שאומרים בכנסת יום הכיפורים 'כל נדרי' מפני שיש כאלה אשר אומרים 'כל נדרי' בלחש, ויש שאינם מבינים את המשמעות לכן מקדימים.
 יב. אישה נשואה יכולה למנות את בעלה כשליח לעשות עבודה התרת נדרים.
 יג. נשים שלא עשו התרת נדרים יעשו התרת נדרים באמירת 'כל נדרי' וחשוב שיבינו המילים, והבנה שיש כנך התרת נדרים.

לתשובות נוספות של הרב יצחק בן יוסף
 שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📌 סגור תשובה 📄 פתח בחלון נפרד

מה נחשב מים פגומים? 🗨 הרה"ג יעקב אריאל

י"ח אלול תשע"ה נושא: יום הכיפורים - חולים, מעובדות ומניקות
 שאלה:
 אני צריכה ביום כיפור הקרוב לשתות כמות נזלים, ואמר לי שהרב סובר שבכזה מצב יש לשתות מים פגומים.
 אם אני מכינה תה עם 3 שקיות תה [לכוס] בלי סוכר וזה מר לי, האם זה נחשב פגום??

תשובה:
 אם יש הוראה רפואית לשתות כמות נזלים גדולה שלא ניתן לספק אותה ע"י שתיה לשיעורים (מלא לוגמיו כל אכילת פרס)
 מוצע לשתות משקה מר שאינו ראוי לשתיה בדרך כלל (כגון כוס מים שבו הומס כדור אקמול נדון)
 מומלץ לשתות אותו בכפית אחר כפית ללא הפסקה

לתשובות נוספות של הרה"ג יעקב אריאל
 שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📌 סגור תשובה 📄 פתח בחלון נפרד

צחצוח שיניים ביום כיפור 🗨 הרבנות הראשית לישראל

כ"ז שבט תשע"ז נושא: יום הכיפורים - הלכות יום הכיפורים
 שאלה:
 האם אפשר לצחצוח שיניים בלי מים ונלי משווח ביום כיפור?

תשובה:
 ב"ה
 שלום וברכה
 לא נאשו יש חשש שיריד דם,
 רבנות
 הודו ומיני גיוא

לתשובות נוספות של הרבנות הראשית לישראל
 שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📌 סגור תשובה 📄 פתח בחלון נפרד

קידוש בס' בתשרי 🗨 הרה"ג חב ליאור

ד מרחשון תשע"ה נושא: יום הכיפורים - הלכות יום הכיפורים
 שאלה:
 שלום כבוד הרב,

אם חז"ל לא חייבו אווננו בקידוש ביום כיפור, כפי שהרב כותב, מדוע לא מקדשים בס' בתשרי שמצווה לאכול וגם לשבוע מדאורייתא?

כבוד רב

השאלה נשאלה בהמשך לשאלה "קידוש ביום כיפור שחל בשבת"

תשובה:

זהו לא יום קדוש, לא שייך לקדש אותו. כל יום שאדם אוכל הוא מקדוש? גם בחול המועד שהאדם אוכל אין קידוש.

שוכתב משו"ת טלפוני
לתשובות נוספות של הרה"ג דוב ליאור
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📌 סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

שלושה עשר עיקרים, יום כיפור, שבת ועוד 🕒 הרב חיים שרייבר

כ"ה תשרי תשע"ה נושא: יום הכיפורים • הלכות יום הכיפורים

שאלה:

כבוד הרב, שלום,

אני מעוניין לשאול מספר שאלות:

1. כאחד העיקרים בשלושה עשר העיקרים רשום שהשם "והוא אחד", ובעיקר אחר רשום "ואין עבודה לזולתו". מכיון שהשם הוא אחד, אין שום ספק שאין עבודה לזולתו. כלי לזולת חס ושלום או להמעיט מערכם של שלושה עשר העיקרים, מדוע מופיע העיקר "ואין עבודה לזולתו" למרות שרשום בעיקר קודם לו שהקדוש ברוך הוא "והוא אחד"?
2. האם ברכת המפיל ללא שם ומלכות נספרת כברכה שיש לצרף למניין ספירת מאה ברכות ביום, או שמא רק ברכה עם שם ומלכות נחשבות כספירה זו?
3. האם איסור נעילת נעליים מעורב ביום הכיפורים תקף רק לגבי נעליים ומותר לחגור חגורת עור ולענוד שעון עם רצועת עור למשל, או שאיסור זה ותקף לכלל האביזרים העשויים עור?
4. האם מותר לגעת בדבר העשוי מעור, למשל ספה העשויה עור, ביום הכיפורים?
5. בקרב סוכי הועלתה שאלה בנוגע לשימוש חשמל בשבת. מותר לנו להנות מחשמל בשבת, כמו אור שהשארגנו פנוח לפני השבת או על ידי מווסת חשמל שמחובר למכשיר חשמלי וקובע לו מתי להידלק ולהכבות לפי שעה. אחר מסוכי טען שהתנהגות זו אינה כזונה בשבת, מכיון שגם בזמן השבת נמצאים יהודים בתחנות החשמל השונות ועובדים בשבת על מנת שנוכל להשתמש בחשמל זה, וכמו כן הם מרוויחים כסף בשבת. חברת החשמל עצמה גם מרוויחה כסף על חשמל שפועל בשבת. האם בטענה זו יש אמת, ואין יש להתמודד עם טענה זו ולענות עליה?
6. האם מותר לעשות בדיקות דם, שתן וכדומה לצרכים בריאותיים?
7. האם מותר לטוסף ידיים המלוכלכות במוצאי חלב בכיור שאינו כיור המטבח ולא שוטפים בו כלים, למשל בכיור של בית הכיסא, ולאחר מכן לטוסף בכיור זה ידיים המלוכלכות בבשר?

תודה רבה על תשובתך.

תשובה:

שלום

1. אכן הקב"ה הוא אחד אך יכול האדם לחשוב שניתן לעבוד לעוד כוחות שהקב"ה האציל ונתן להם סמכות וממשלה כגון: לשמש ולירח, על כך באה האמירה "ואין עבודה לזולתו", אין מקום לעבוד ואף לחשוב שיש כח אחר בעולם שיש לו סמכות שלטון או ממשלה אלא רק להקב"ה בלבד.
2. רק ברכות עם שם ומלכות נכללות במנין מאה ברכות. (כן הביא בשו"ת יחיה דעת חלק ד' סימן ה' בשם הגאון רבי יצחק עטייה בספר רוכ דגן בקונטרס אות לטובה (סימן מ"ח אות כ').
3. איסור נעילת נעליים מעור ביום הכיפורים תקף רק לגבי נעליים ומותר ללבוש שאר בגדים או אביזרים מעור.
4. כן. הרמ"א (או"ח סימן תרי"ד סעי' כ') פסק בשם המרדכי "ומונוהו לעמוד על כרים וכסתות של עור, ומ"מ המחמיר תבא עליו ברכה". והסביר שם המשנ"ב (סק"ט) שסיבת ההיתר היא "שאין זה הנאת דרך נעילה ולא אסרו אלא כשהוא מניעלו ברגליו, ומ"מ המחמיר ונזא עליו ברכה", והוסיף המשנ"ב שיש אחרונים שמרנו שאין כל מקומו לנהוג כזה.
5. שאלתי החשמל נשכח ביום הזה בדברי גדולי ישראל מלפני מאה שנה וזוהי ארץ אבותי בקצרה מספר נקודות.
- האורן: לטפן חשמל לכל רחבי מדינת ישראל נכל ימות השבוע וזולת שבת קשה בקשו ארוך לכל ענייני פיקוח נפש. חבורת החשמל פועלת עבור כוחות הכסאות ובתי חולים, וכן מספקת חשמל לבתים משום שלולי חשמל ודאי יגיעו רבים (זקנים ותינוקות) לכדי סכנה.
- לפיכך, אם אירעה תקלה באספקת החשמל במקום מסוים, על חברת החשמל לעשות את כל מה שצורך כדי לתקנה, וכיון שמותר לטכנאים לתקן את מערכת החשמל, מותר לכל שאר היהודים ששנו ליהנות מן החשמל שחולש בשבת, ואם הפסקת החשמל אינה במקום קטן שיהיה בוודאות שאין בו צורך של פיקוח נפש, אסור לנתק את התקלה בשבת, ואם תקנו אותה יהודים בשבת, אסור ליהנות מהחשמל עד כשיעק אחר צאת השבת (דעת הרב שלמה זלמן אוירבך, מוכא כשש"כ לכ, הערה קפ"ב).
- החזו"א (או"ח ל"ח ד) הורה להחמיר שלא להשתמש בשבת בחשמל שמצדדו כחבורת החשמל, כדי שלא ליהנות ממעשים של חילול שבת כיון שאסור חברת החשמל מנצעים כשבת פעולות שאין בהן צורך חיוני להמשיך אספקת החשמל, אלא מגמות חסכון בהוצאות.
- לדעת המנחת אברהם (ו"א נד, א) מותר ליהנות מהחשמל בשבת, ואף הטכנאים מנצעים מלאכות אסורות שנועדו לחסון הוצאות לזכרית החשמל, כיון שצרכני החשמל אין הנאה מכך, ומצידם היה עדיף שהפעולות הללו יתבצעו באופן אוטומטי, לפיכך מותר לצרכני החשמל ליהנות בשבת מהחשמל.
- לאחרונה נשמע שנועשים מאמצים להפעיל את המערכות באופן אוטומטי כדי למנוע חילול שבת. כעדה מוכה לכך בקרוב.
6. כן.
7. כן.

יום טוב

לתשובות נוספות של הרב חיים שרייבר
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📌 סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

קרי כללי יום כיפור 🕒 קרי רוד חי הכתר

נושא: יום הכיפורים - שאלות כלליות

י"ג תשרי תשע"ה

שאלה:

שלום רב!

לצערי בליל יום הכיפורים השנה יצא לי קרי לילה. דבר זה די מלחיץ אותי לאור דברי הגמרא בסוף יומא האומרת שמי שרואה קרי ביום כיפור צריך לדאוג כל השנה. הייתי רוצה לומר שמדובר כאן על אגדת חז"ל ועל כן אין להכים אותה כפשוטה, אך סו"ס השו"ע פוסק דברים אלו... וכן יש לציין שאני בן 22.
א"כ, רציתי לשאול קודם כל - האם יש מקום ללחץ והפחד שלי? וחצי מזה, האם יש משהו ספציפי שעלי לעשות?
תודה רבה מראש!!

תשובה:

יש קצת מקום לחשש. התיקון לזה להוסיף לימוד תורה כל יום ולהשתדל לעשות הרבה טובות לאנשים, (כמזכר אם אפשר גם צדקה) ובע"ה תזכה לשנים רבות.

לתשובות נוספות של הרב דוד חי הכהן
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר ⬆ סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

הרב יאיר וסרטייל

תפילת נעילה בבית 🕒

נושא: יום הכיפורים - תפילות יום הכיפורים

י"ג תשרי תשע"ה

שאלה:

שלום רב וגמור חזימה טובה..

רציתי לדעת, אני יכולה להתפלל תפילת נעילה לכד בבית, ואם כן באיזה שעה מתפללים אותה?

תשובה:

את יכולה להתפלל בבית. זמן תפילת נעילה הוא "כשהחמה נראש האילנות" (שו"ע תרכב, ב). למעשה הזמן הוא כשעה שעה ורבע לפני השקיעה.

בברכה,

לתשובות נוספות של הרב יאיר וסרטייל
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר ⬆ סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

הרב חיים שרייבר

נעל ספורט או שורש ביום כיפור 🕒

נושא: יום הכיפורים - הלכות יום הכיפורים

י"ג תשרי תשע"ה

שאלה:

יש ברשותי נעלי ספורט וסנדלי שורש (בשניהם אין עור), ואני מתלבט איזה מהם עדיף ללבוש ביום כיפור? נעלי הספורט פחות נוחות לי אך הן נעל סגורה, והסנדלים נוחות יותר וזו נעל פתוחה.

תשובה:

השו"ע (סי' תר"ד סעי' כ') פסק שאין איסור ללכת בנעליים וסנדלים שאינם מעור, ואע"פ כן מי שיוכל להדר ולהסתפק בנעלי בית או נעלי בד שאינם מגינים באופן שלם על הרגל - טוב שינהג כך (מ"ב תרי"ד, ה).

הרחבה

נחלקו הפוסקים בשאלה, האם מותר לנעול כיום הכיפורים נעליים שאינם עשויות מעור.

לדעת רבים, רק נעליים מעור אסורות, אבל נעליים מחומרים אחרים, כגון גומי ומלסטיק מותרים. אפילו אם הן טובות כמו נעלי עור. (שו"ע סי' תרי"ד סעי' ב')
ויש אומרים שהאיסור אינו חל על יצוא בלבד, אלא כל נעל נוחה שהחולטים בה אינם מוגישים את קושי הדרך אסורה כיום הכיפורים. וזמן חז"ל דק נעלי עור היו נחשבות טובות, אבל מחומרים אחרים לא היו עושים נעליים טובות, וממילא לא חל עליהם איסור. אבל גם אז אילו היו עושים נעליים טובות מחומר אחר, אף הן היו אסורות (שו"ע פנים מאירות ח"ב סי' צ"ד, הגהות וחת"ס לשו"ע הוכחו דבריו גם נשער הציין ס"ק ה') לפי זה נעלי בית שמרגישים בהם את קושי הקרקע מותר ללכת כיום הכיפורים, וכן בנעלי בד בעלי סוליה דקה, אבל אסור ללכת בנעלי התעמלות או כסנטי שורש.
למעשה, ההוראה המקובלת שאין איסור ללכת בנעליים וסנדלים שאינם מעור, ואע"פ כן מי שיוכל להדר ולהסתפק בנעלי בית או נעלי בד שאינם מגינים באופן שלם על הרגל - טוב שיקר יעשה (מ"ב סי' תרי"ד, ס"ק ה'). מקראי קודש לרב הררי פרק ח' הערה (ז)

לתשובות נוספות של הרב חיים שרייבר
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר ⬆ סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

הרבנות הראשית לישראל

אכילה 4 דקות אחרי תחילת הצום 🕒

נושא: יום הכיפורים - הלכות יום הכיפורים

י תשרי תשע"ה

שאלה:

כבוד הרב שלום,

אישתי אכלה 4 דקות אחרי תחילת הצום, לא שמה לב לשעה.
מה המשמעות לכך? זה נחשב שהיא צמה?

תשובה:

ב"ה

שלום וברכה

קיימת מצות עשה להוסיף מחול על הקודש. לכתחילה מוסיפים סדקת לפי שקיעת החמה. משקיעת החמה עד הלילה זה זמן בין השמשות שהאוכל בזמן הזה הוא בספק

חייב כרת(בספק מהתורה מחמירים) והאוכל כלילה חייב כרת. לכן גם אם אכלו 4 דקות אחר תחילת התוספת עדיין נשאר 16 דקות לשם תוספת לכן בדעךד נחשב שגם הוסיפו על הצום.
שנה טובה
הרב חגי בר גיורא

לתשובות נוספות של הרבנות הראשית לישראל
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

 גרסת הדפסה  שלח לחבר  סגור תשובה  פתח בחלון נפרד

 תפילות בכיפור כשכית הכנסת רחוק  הרב יצחק גרינבלט

נושא: יום הכיפורים • תפילות יום הכיפורים

ט תשרי תשע"ה

שאלה:

שלום,

אני נמצא בלוס אנג'לס ובבתי כנסת נמצאים במרחק רב שאפשר להגיע אליו רק עם אוטו, רציתי לדעת האם אפשר להגיע בכיפור לבית כנסת כאוטו?
תורה

תשובה:

ב"ה

שלום רב,

שמחתי לקבל את מכתבך ולראות את הרצון הגדול שלך להתפלל בבית הכנסת ביום כיפור. אכן יום כיפור הוא יום מיוחד מאוד, היום הגדול בשנה. ביום זה אנו מחזקים את הקשר עם אבינו שבשמים. ביום זה אנו מתנקטים מכל הפגמים שוודרו אלינו במשך השנה, מכל הקלקולים והלכלוכים כנפש שלנו, וזוכים לפתוח דף חדש עם אבינו שבשמים.

יחד עם זאת, חשוב לזכור שבהזדמנות הזו שה' יתברך נתן לנו, מתוך אהבתו הגדולה איתנו, הוא יתברך נתן לנו גם את הדרך איך לחדש את הקשר, איך להתקדם ולהיכנות בקשר הזה.

אחד מהיסודות הגדולים ביותר הוא כיהדות לא עושים דברים לא בסדר כדי להגיע לעשות דברים טובים.

אני מתאר לעצמי שאתה מכיר כבר את הסיפורים על אותו אדם שהיה גונב ופגל מעשרים ונותן לעניים. אלו סיפורים שרבים גדלים עליהם, אבל הם לא לפי התורה, ולא זו הדרך שה' יתברך מלמד אותנו. ה' מלמד אותנו שהעיקר שלנו זה ההשתדלות, והמסירות לעשות את דבר ה', ולהיות מסורים לאמת שלנו.

לכן, אין זה נכון ואין זה רצון ה' שאנו נעבור על רצונו יתברך כדי לעשות רצונו. לכן לעולם לא נגיד לאדם לגנוב כדי לתת צדקה, אלא להיפך, כסף שבא מגנבה הוא כסף פגום וממילא לא ראוי ליתנו לה'.

כך גם ביחס לתפילות יום הכיפורים, על אף שהתפילה של יום כיפור גדולה וחשובה, ומאוד מרוממת את האדם, אין זה דרכה של התורה שהתפילה תהיה על ידי חילול שבת וחילול יום הכיפורים. במצב זה אם אדם מחלל את השבת ואת יום הכיפורים, התפילה שלו לא תתקבל, ובמקום לחדש את הקשר עם ה', הוא רק כונה מחסומים בפני אותו הקשר.

לכן, עם כל קושי, אין זה נכון לנסוע ביום כיפור להתפלל.

אז מה אפשר לעשות? אם באמת האדם מסור לאמת של, ובאמת התפילה ביום כיפור חשובה לו, הוא מביין שלשם כך לפעמים צריך להשקיע, ולפעמים להקריב. לכן במצב זה שכית הכנסת רחוק ממקום מגוריך, חשוב למצוא פתרון, או במקום אחר קרוב שתוכל להתפלל כגון בית חב"ד וכדומה (תוכל לברר זאת על ידי אתר חב"ד אינפו) או שלום כיפור תהיה במקום קרוב לבית הכנסת. לנסוע לפני יום כיפור ולמצוא פתרון לשינה, אני מתאר לעצמי שהדבר אפשרי ורבים ישמחו לעזור לך. אם יש לך את התקציב לך, אולי תוכל לשכור חדר במלון וכדומה ליום זה, ואם לא, נסה ליצור קשר עם גבאי בית הכנסת ותבדד איתו על אפשרות שינה.

היה חזק והאמת שאפשר לפתור את הקושי הזה, וגם אם יש בו קשיים, זו הדרך שתקדם אותך כאמת.

בכרכת גמר חתימה טובה ושה' ישלח לך חרבה והצלחה

הרב יצחק גרינבלט.

לתשובות נוספות של הרב יצחק גרינבלט

שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

 גרסת הדפסה  שלח לחבר  סגור תשובה  פתח בחלון נפרד

 צום יום כיפורים בהריון  הרב יצחק בן יוסף

נושא: יום הכיפורים • חולים, מעוברות ומגיקות

ח תשרי תשע"ה

שאלה:

כס"ד

נכון להרגע אני נשבע 34 חודש 8 להריון, אתמול בערב שוחררתי ממין יולדות שעליה הגעתי עקב איריס מוקדמים (התייכשתי) וגלגל וירוס שוכרגע "חוגג" אצלנו כית בקרב הילדים וממנו נובקתי. לאחר קבלת בוזלים (2 ליטר) שוחררתי ללידתו בהמלצה של מנחה ושתייה מרובה.

נכון להרגע אני עדיין מותשת וכאובה לא יודעת אין ארגיש מחר ועקב המצב באות השאלות:

1. האם עלי לאכול או לא

2. אם כן ועקב כך יחזרו הצירים האם עלי לנסוע לבית החולים באמבולנס או שנעלי יקח אותי?

תודה על תשובתכם מראש

גמר חתימה טובה לכם ולכל ישראל

תשובה:

1. לא כתבת מה דעת הרופא.

אבל מדברייך נראה שאת צריכה מיד פעם לשתות או לאכול.

מותר לשתות כל עשר דקות 40 מיליליטר עדיין נוזל עתיר קלוריות

כמו חלב, מיץ טבעי, מיץ ענבים וכדומה.

אם יש צורך באכילה מותר כל עשר דקות חצי פרוסת לחם, בלחם פרוס מהפרוסות והאמצעיות.

2. מכחינה הלכתית אין הכדל, אבל עדיף אמבולנס מפני היראות בלבד.

לתשובות נוספות של הרב יצחק בן יוסף
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📧 סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

צום יום הכיפורים בהריון תאומים 🗲 הרבנות הראשית לישראל

ח תשרי תשע"ה נושא: יום הכיפורים - חולים, מעוברות ומניקות

שאלה:

שלום לכבוד הרב!

אשתי, בסייעתא דשמיא, נמצאת בשבוע 33 בהריון תאומים. יש צוואר רחם קצר, יש דינמיקה צווארית, יש פעילות רחמית - אבל יש גם הרבה אמונה שהכל יעבור בשלום, כעז"ה.
כשיחה עם הרופאה שלה, הונהר לנו שמחשש ללידה מוקדמת, היא ממליצה לאכול כרגיל לחלוטין.

ענה, מספר שאלות:

א. האם מותר לאשתי לאכול *כל* מה שהיא רוצה? או שיש עניין לכוון לכיוון "פת במלח", כגון מה שנאמר בהלכה בנוגע לחשעה באב?
ב. האם יש הבדל השנה, שבה חל צום יום הכיפורים כשכת?

תודה רבה, גמר חתימה טובה!

תשובה:

ב"ה

שלום וברכה

כע"ה תלד בכריאות. היא תאכל לפי השעורים המפורטים בהלכה (תשובות קודמות) תאכל כל דבר הנצרך לכריאות ולא רק לעונג.

שנה טובה

הרב חגי כר גיורא

(הערות המערכת - דיני השיעורים:

אוכל - שיעור אוכל הוא נפח של שלושים סמ"ק. ניתן למדוד על ידי הכנסת מים בשיעור זה לכוס ולסמן בקו את גובה המים. אוכל עד גובה זה מותר לאכול. יש להכניס את האוכל ללא רוחצים אולם אין לרחוץ ממש.

שתיה - השיעור הוא מלא לגמיו, ניתן למלא את כל הפה במים ולהוציא אותם לתוך כוס. קצת פחות מחצי זה השיעור שמותר לשתות. הרב תלוי בכל חולה וחולה.

הזמן - יש לשתות או לאכול כל 9 דקות. אם לא מספיק, כל 8 דקות. אם גם זה לא מספיק, כל 4 דקות, וכל 2 דקות בשתיה, אם צריך לשתות הרבה, יש לשתות פחות מהשיעור להפסיק מעט ולשתות עוד פחות מהשיעור.

שתיה ואוכל אינם מצטרפים וניתן לאכול ולשתות יחד. עדיף לשתות דברים מתינים כמיץ ענבים או מרק מסונן ולא רק מים.
רצוי להכין את המידות לפני יום כיפור.)

לתשובות נוספות של הרבנות הראשית לישראל
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📧 סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

נטילת תרופות סטרואידיות ביו"כ 🗲 הרב יצחק בן יוסף

ז תשרי תשע"ה נושא: יום הכיפורים - חולים, מעוברות ומניקות

שאלה:

עקב דלקת קעין, בעלי מקבל טיפול מסיבי של טיפות מזה כמה ימים. מאחר שהלחץ התוך עיני עדיין לא התאזן, רוצים לשחררו מכ"ה"ח עם כדורים סטרואידים. בנוסף לטיפות.

וצינו לברור מה ניתן לעשות ביו"כ. מכיון שאיזון הלחץ והדלקת משמעותיים למניעת פגיעה בעצב הראייה.

כתודה ובנחת גמח"ס

תשובה:

אם הרופא מצריך גם כיום הכיפורים מותר לקחת ממינימום הנדרש. עדיף שהמים לא יהיו טעימים ואם אי אפשר לבלוע לא יוותר מסו מיליטרי על מנת לבלוע את הכדור.

ולעשות הפסקה בין הכליעות של 10 דקות.

רפואה שלימה.

לתשובות נוספות של הרב יצחק בן יוסף
שאל שאלה בהמשך לתשובה זו

גירסת הדפסה ✉ שלח לחבר 📧 סגור תשובה 📧 פתח בחלון נפרד

עמוד 1 ▼ מתוך 23

עין נשט

תוכנית אישית

היינא אישית

מחיר דמי

100

100000

תשלום

תשלום אישי

שאל את הרב

מחיר דמי

