

הוראות מעשיות לחולה ביוה"כ

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

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

עקרי הדינים: השוטה "מלוא לוגמיו" משקין ביום כיפור חייב **כרת**, והשוטה פחות משיעור זה גם אסור מן התורה, אך פטור מכרת. לפיכך נפסק בשו"ע (סי' תרי"ח סעי' ח') שכאשר משקין את החולה, נותנים לו "**פחות מכשיעור**" כדי להקליש חומרת האיסור (אלא אם כן מדובר בחולה שחייב לשתות יותר מכשיעור).
האמת היא, שהשיעור המדויק (במשקין) תלוי בכל אדם בעצמו, (היינו, מלוא לוגמיו של החולה בעצמו), ולכן מורה המשנה ברורה (שם) שכל חולה יבדוק בערב יום כיפור את מלוא לוגמיו של עצמו (ע"ש את אופן המדידה). אמנם, היות שאין הכול בקיאין באופן המדידה, הסכימו הפוסקים, שעד 40 סמ"ק נוזלים (או 40 גרם מים) הינו בוודאי פחות מכשיעור אצל **אדם בינוני**, וכך מורים היום לחולים לשתות עד 40 סמ"ק.
(אלא אם כן מדובר ב**אדם קטן באיבריו**, למשל נער בר מצוה וכו', שיתכן שמלוא לוגמיו שלו, קטן במעט משיעור זה, וכן להיפך, אצל אדם גדול באיבריו, מלוא לוגמיו גדול יותר משיעור זה).
לגבי אכילה - השיעור החייב בכרת הינו בנפח של "**כותבת הגסה**" (תמרה גדולה, כולל נפח הגרעין).
לפיכך, "פחות מכשיעור" הינו פחות מככותבת הגסה, והסכימו הפוסקים ששיעורו לחומרא עד 30 סמ"ק.

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

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

ה מ ו צ ר (ושם החברה)	הכשר	יחידה אחת ב נ פ ח	יחידה מ ש ק ל	"פחות מכשיעור" ב נ פ ח	ה ע ר ו ת
פתי בר – 'אוסם' קלאסי	בד"ץ	ביסקוויט אחד כ- 18 - 20 סמ"ק	8 גרם	1.5 ביסקוויטים	אורך - 7 ס"מ רוחב - 5 ס"מ, עובי - 0.55
פתי בר – 'גטניו' גדול	לנדא	ביסקוויט אחד כ- 28 סמ"ק	12.5 גרם	1 ביסקוויט	אורך - 7.1 ס"מ רוחב - 5.8, עובי - 0.68
הדר - ללא סוכר	בד"ץ	12.5 סמ"ק	5 גרם	2.5 ביסקוויטים	אורך - 6 ס"מ, רוחב - 4.5, עובי - 0.5
פתי בר – 'עלית' קלאסי	בד"ץ	ביסקוויט אחד כ- 15 סמ"ק	5.5 גרם	2 ביסקוויטים	אורך - 11.2 רוחב - 2.75, עובי - 1.3 - 1.1
וופלים – 'הדר' (ללא סוכר)	בד"ץ	וופלה אחת כ- 30 סמ"ק	13 גרם	1 וופלה	
פרוסת לחם (של לחם פרוס)		בערך 100 – 120 סמ"ק		כרבע פרוסה	עיין הערה א'! * לא נמדד השנה
פרוסת חלה (פרוסה)		בערך 100 סמ"ק		כשליש פרוסה	עיין הערה א'! * לא נמדד השנה
מצה (מכונה)		בערך 100 סמ"ק, (וי"א - 65 סמ"ק)		כשליש מצה	לענין פסח - ע' הערה ה'! * לא נמדד השנה
פתית חטיטה מלאה, 6 דגנים	בד"ץ	כ- 60 - 50 סמ"ק	6.5 - 8 גרם	כחצי יחידה	הפתית מנופח באוויר ע' סעיף 3 (בעמוד הקודם)
פתית שיפון		השיפון השנה דק יותר, ע' בהערה	5.8 גרם	כחצי יחידה אחת - (או קצת פחות) - ע' הערה	אם בחבילה 27 יחידות ומעלה, יח"י כ- 30 סמ"ק עובי - 0.28 - 0.26 ס"מ אורך - 11.5
לחמית 'אוסם' חטיטה מלאה, שיפון	בד"ץ	כ- 20 - 23 סמ"ק במדידות חשנה: חטיטה מלאה - 19, שיפון - 18	כ- 10 גר'	כאחד וחצי (בסובין - אחד ושליש)	
בייגלאך – 'בייגל בייגל' - עיין הערה בחבילות של 400 גרם	בד"ץ	שמיניות במלח - 2.2 סמ"ק עוגלים במלח - 2 סמ"ק	1.2 גרם 1.1 גרם	כ- 10 יחידות כ- 11 יחידות	המדידות רק לבייגלאך של חב' "בייגל בייגל" !!! בחבילות של 400 גרם
בייגלאך – עיין הערה! בחבילות של 400 גרם	בד"ץ	מקלות במלח נפח יחידה 2 - 1.2 סמ"ק	0.4 - 0.6 גרם	15 – 20 יחידות תלוי בגודל - הפרטים גדולים במשקל - עד 10 גרם יחידה אחת (ושד קטת)	המדידות רק לבייגלאך של חב' "בייגל בייגל" !!! בחבילות של 400 גרם ע' הערה ד' למטה
חלوه (אחורה - ללא סוכר)		כ- 25 סמ"ק		8 קוביות	חבילה של 100 גרם (1/3 חבילה = 33 גרם)
שוקולד 'עלית' - פרה חלבי - פרווה (מעולה)	בד"ץ		4 גרם לקוביה	5.5 קוביות	
שוקולד אורירי - עלית				כ- 20 שקדים	
שקד טבעי (רגיל)		כ- 1 - 1.5 סמ"ק		כ- 15 שקדים	
שקד אמריקאי (גדול)		כ- 1.5 - 2 סמ"ק			

ה ע ר ו ת

- למשל, נפח **פרוסת חלה** (חלה פרוסה) כ - 90 - 100 סמ"ק (משקלה 22 גרם), לפיכך ניתן לחולה לאכול רק **כשליש פרוסה**, ונפח **פרוסת לחם** (פרוס) כ - 100 - 120 סמ"ק, ו'פחות מכשיעור' היינו **כרבע פרוסה**.
יצויין, כי היות שהלחם והחלה אינם ישרים, ויש הבדלים גדולים בין פרוסה לפרוסה, קשה מאוד לשער במדויק את נפחם.
[משקלו הסגולי של הלחם בערך - 0.3 גרם, ומשקלם הסגולי של פרוסת חלה ולחם קל בערך - 0.25 גרם. (אך כמובן שיש הבדלים בין הלחמים השונים)].
- ב. למי שמתקשה ללעוס ביסקוויט, וצריך לאכול לחם רך או חלה, ישנה עצה - לדחוס את הלחם בחוזקה לתוך כוסית המדידה למוצקים (שאנו מחלקים) עם המכסה, [ולסגור את המכסה!] או לתוך 'כוסית המדידה' הפתוחה (שאנו מחלקים) עד 3/4 מגובה הכוסית (ששיעורו כ- 30 סמ"ק), ולהשאיר את הלחם דחוס בכוסית מספר דקות עד שיישאר כך ולא יתנפח שוב, ולאכול את הלחם **במצבו הדחוס**. (והטעם לכך, כיוון שמשערים את האוכל לפי מצבו **עכשיו** 30 סמ"ק], ולא כפי שהיה לפני הדחיסה [120 סמ"ק]).
- ג. למדידת נפח של **גבינה, פירה, וכ'** - אנו מחלקים כוסית מדידה עם מכסה, בשיעור של 30 סמ"ק (**הערה חשובה - השיעור הנ"ל אחרי סגירת המכסה!**), אפשר גם להשתמש בכוסית המדידה הרגילה (של השתיה), ולמלא קצת למטה מהפס (עד הפס מכיל 32 סמ"ק, ראה בצירוף).
למדידת נפח של **תפוח עץ** - מכניסים את התפוח לתוך בקבוק מים עם שנתות (למשל, בקבוק של תינוק), ורואים בכמה מ"ל עלו המים.
(פחות משיעור" - היינו, עד 30 מ"ל). למדידה באמצעות **משקל** - עיין סעיף ו'
- ד. יחידה קטנה של חלوه ("אחורה") ללא סוכר (בחבילה של 11 יחידות), משקלה הממוצע כ- 27 - 22 גרם, והינה 'פחות מכשיעור'. (הנפח בין 20 - 25 סמ"ק ליחידה).
- ה. מצת (מכונה) שמשקלה כ- 30 גרם - נפחה כ- 100 סמ"ק, (ע"פ עובי של 3 מ"מ, כולל אווירים קטנים), אך קשה מאוד לקבוע את נפח המצה בגלל האווירים, ויש שקבעו את נפח המצה על סמך מדידות רבות מאוד כ- 65 סמ"ק, (ע"פ עובי של 2.2 מ"מ), ונפ"מ לענין פסח, [למדקקים, יש מקום להחמיר בפסח גם עד כ 45 - 40 סמ"ק למצה (לפי עובי מצה דחוסה [ללא כל אווירים], וכן נפח קמח מצה דחוס של מצה אחת)].
- ו. 'משקל סגולי' של חומר, הוא משקל של 1 סמ"ק מאותו חומר. לכל חומר משקל סגולי שונה.
דרך החישוב: מחלקים את משקל המוצר בנפח. (למשל, ביסקוויט שמשקלו 7.4 גרם, ונפחו 18 סמ"ק, משקלו הסגולי = 0.41 גרם).
אם נתון לנו ה'משקל הסגולי' של המוצר, ונתון משקל היחידה, מחלקים את משקל היחידה במשקלה הסגולי, ומקבלים את הנפח.
(למשל, ביסקוויט, שמשקלו הסגולי בערך 0.4, יחידה השוקלת 12 גרם נפחה 30 סמ"ק. החישוב: 0.4 / 12 = 30).