

# השיעורים ביום כיפורים

## השהות בין כל פעימה לכתחילה 9 דקות (כדי אכילת פרס)

ואם אי אפשר, אז לקצר את זמן  
ההמתנה עד כמה שניתן, דהיינו  
7 דקות, 6 דקות, 5 דקות, 4 דקות.

ובכל מקרה ישתדל שתהיה  
ההפסקה לפחות 4.5 דקות,  
כל אחד לפי מצב בריאותו.  
ואין לפחות מ-2 דקות  
אא"כ חשש פיקוח נפש

וכך צריך לשהות כשיעור זה בין  
כל אכילה לאכילה, ובין שתייה  
לשתייה, אך אין צריך לשהות בין  
אכילה לשתייה.

הנכון לבחור במשקה מזין,  
כדי שהגוף יקבל גם תרכובת  
מזינה, לדוגמא, מרק טחון  
ונוזלי, יוגורט מעורבב, קולה,  
מיץ ענבים.

יהי רצון שהכל יעבור  
בקלות ללא חשש

גמר חתימה טובה!

## שיעור האכילה

פחות מ-30 סמ"ק נפח

(אפשרי למלא כוסית בגודל זה,  
להכניס בו מאכל ולמעוך על  
מנת למעט את האוויר שבין  
חתיכות האוכל.

ומותר למדוד אפילו ביום  
הכיפורים אך אם אפשר טוב  
לעשות מבעוד יום).

## שיעור שתיה

מלוא לוגמיו

המובחר הוא שימלא לפני הצום  
אחת מלחייו ויירק לכוס ויסמן כמות  
זו, וישתה מעט פחות ממנה.

שיעורי  
שתיה ואכילה  
למעזברת, מניקה,  
חולה וכל מי שפסקו לו  
שיכול לאכול בין"כ  
לשיעורים