

## הלכות יום הכיפורים - הנחיות למי שאוכל ושותה ל"שיעורין"

- מה פירוש אכילה ושתייה ל"שיעורין" – חולה או מעוברת שצריכים לאכול, מאכילים אותם תחילה ל"שיעורין", והיינו שאוכלים מעט מעט שלא יצטרף לשיעור האסור מהתורה, ומפסיקים בין אכילה לאכילה או בין שתייה לשתייה.
- כמות האכילה – יאכל כשני שלישי ביצה, שבשיעור זה הוא ודאי פחות משיעור האסור מהתורה. במידות של ימינו יוצא כ-30 סמ"ק (בקופסת גפרורים יש כ-25 סמ"ק) ובמקום צורך אפשר עד 35 סמ"ק.
- שיעור הזמן בין אכילה לאכילה – לכתחילה 9 דקות בין אכילה לאכילה, ובמקום הצורך עד 4 דקות. עדיף לצמצם את הזמן ולא להוסיף בשיעור.
- כמות השתייה – יש להחמיר ששיעור כמלוא לוגמיו באדם בינוני הוא רוב רביעית, ולכן ישתה פחות מרוב רביעית. במידות של ימינו יוצא עד כ-40 סמ"ק (באדם בינוני).
- שיעור הזמן בין שתייה לשתייה – לכתחילה צריך לשהות כמו השיעור הגדול של האכילה (9 דקות), ואם אי אפשר די בהפסקה של זמן שתיית רביעית בין שתייה לשתייה (בערך 5 שניות).
- צירוף אכילה ושתייה – אכילה ושתייה אין מצטרפים, לכן מותר לאכול בזמן שממתין בין שתייה לשתייה, וכן לשתות בזמן שממתין בין אכילה לאכילה.
- עליה לתורה – האוכל לשיעורין יכול לעלות לתורה.
- האם להתחיל מתחילת הצום – עדיף לאכול או לשתות מתחילת הצום לשיעורין ולא להתחיל לצום ולבסוף להזדקק לאכול כשיעור.

גמר חתימה טובה! תזכו לשנים רבות נעימות טובות מתוך בריאות ושמחה!