

הנחיות למי שאוכל ושתה ל"שיעורין"

- **פידוש אכילה ושתיה ל"שיעורין"** – חולה שאין בו סכנה, או מעוברת ויולדת, שמותר להם לאכול ולשתות ביום הכיפורים, מאכילים אותם תחילה ל"שיעורין", והיינו שאוכלים מעט מעט, שלא יצטרף לשיעור האסור מהתורה, ומפסיקים בין אכילה לאכילה או בין שתיה לשתיה. אולם אם אמרו הרופאים שצריך החולה לאכול ולשתות כהרגלו, ולא די בפחות פחות משיעור, מאכילים ומשקים אותו כל צרכו.
- **כמות האכילה** – יאכל כשני שליש ביצה, שביעור זה הוא ודאי פחות משיעור האסור מהתורה. **במידות של ימינו יוצא נפח של כ-30 סמ"ק** (בקופסת גפרורים יש כ-25 סמ"ק), במקום 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 השתיה** – 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 שתיה לשתיה** – לכתחילה צריך לשהות כמו השיעור הגדול של האכילה (9 דקות), ואם אי אפשר די בהפסקה של זמן שתיית רביעית בין שתיה לשתיה (בערך 5 שניות).
- **צירוף אכילה ושתיה** – אכילה ושתיה אין מצטרפים, לכן מותר לאכול בזמן שממתין בין שתיה לשתיה, 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 בשיעור.

גמר חתימה טובה!

תזכו לשנים רבות נעימות טובות מתוך בריאות ושמחה!