

תזכורות הלכתיות חשובות ליום הכיפורים/ הרב יוני לביא

- א. על אף התענית זהו יום של שמחה גדולה על כפרת העוונות ועל הקירבה לה' - "לא היו ימים טובים לישראל... כיום הכיפורים" (תענית ד, ח).
- ב. מצווה מהתורה לאכול בערב יום הכיפורים. מתפללים מנחה מוקדם (ואומרים ידיו בתפילת לחש), ולאחריה סעודה מפסקת. נהגו לעשות כפרות ולתת את הכסף לצדקה.
- ג. בכניסת החג (17:56 בת"א) הנשים מדליקות נרות ומברכות 'להדליק נר של יום הכיפורים' ו'שהחיינו'. מדליקים גם נר נשמה, ממנו לוקחים את האש להבדלה בסוף הצום. מנהג יפה שההורים מברכים את הילדים. מתעטפים בטלית (גם בערב) ויוצאים לבית הכנסת.
- ד. החל מכניסת הצום יש להימנע מחמישה דברים:
1. אכילה ושתייה - נשים הרות, מיניקות וחולים – תלוי בנסיבות. פירוט יובא בהמשך. ילדים האוכלים יזכירו בברכת המזון יעלה ויבוא.
 2. רחיצה - של תענוג אסורה, אך מי שהתלככו ידיו (למשל, כי חיתל תינוק) מותר לנקותן במים. מותר להשתמש בתרסיס דיאודורנט שאינו מותיר את העור רטוב. במהלך היום נוטלים ידיים רק עד סוף האצבעות.
 3. סיכה בשמן או משחה שנועדו להזין את העור. אם יש צורך רפואי כמו סדקים בעור/בשפתיים מותר לשים קרם נוזלי.
 4. נעילת הסנדל - של עור אסורה, גם לילדים.
 5. יחסי אישות – אסורים. בני הזוג ינהגו ביניהם כמו בזמן הנידה.
- ה. במוצאי הצום אומרים "אתה חוננתנו" ומקדשים את הלבנה. עושים הבדלה על כוס ועל נר (לוקחים אש מנר הנשמה שדלק כל היום) אך ללא בשמים.



כניסת החג (ת"א): 17:56 סיום החג: 18:52

צום יום כיפור לנשים הרות, מיניקות וחולים

אלו העקרונות המנחים, ומעבר לכך כל אחת מוזמנת לשאול באופן פרטי:

1. מעיקר הדין נשים בריאות צריכות לצום ביום כיפור גם כשהן הרות או מיניקות (שו"ע תרי"ז, א).
 2. אם יש בעיה רפואית כלשהי יש לבקש מהרופא (רצוי דתי, שמכיר בערכו של יום הכיפורים) הנחיה, ולפנות איתה אל הרב כדי לקבל הדרכה מה לעשות.
 3. מומלץ לעשות הכנה טובה ולשתות הרבה  ביממה שלפני. בצום עצמו – אם ההליכה לבית הכנסת מעייפת מידי, מוטב להישאר בבית במנוחה כשהבעל שומר על הילדים  (גם על חשבון תפילה במניין) כדי לאפשר לאשתו לצום.
 4. היריון - אישה בריאה והיריון תקין – צמה כרגיל. אם חשה פתאום חולשה מיוחדת מעבר למה שיש לכל אדם שצם או שיש בחילות חזקות/הקאות/צירים: תשתה לשיעורים (סעיף 7 בהמשך). בחודש תשיעי אם הצירים הופכים לסדירים/ירידת מים/דימום – תשתה כרגיל כדי לא להגיע ללידה מיובשת.
 5. יולדת מיד אחרי הלידה : עד 3 ימים (72 שעות מהלידה) – אוכלת ושותה כרגיל. 3-7 ימים מהלידה: בהתאם למצבה – אם יש צורך תשתה ותאכל, אם יכולה לשיעורים – עדיף.
 6. מיניקה – יש אומרים שתשתה הרבה ביום שלפני, ובצום עצמו תדלג על הנקות לסירוגין ותיתן אז לתינוק תחליף חלב או חלב שאוב שהוקפא. ויש אומרים שאינה חייבת להשתמש בתחליפים ולכן אם חוששת שהצום ימעט את חלבה או שרואה בפועל במהלך הצום שהחלב מתמעט - תשתה לשיעורים או 'משקה פגום' (סעיף 8 בהמשך).
 7. כיצד שותים לשיעורים? שותים בכל פעם כמות של קצת פחות מחצי מחלל הפה (משתנה בין אנשים. כ-40 מ"ל בערך. לשם המחשה: באיגלו/שלוקים קפואים יש 30 מ"ל בכל אחד). השיטה המומלצת למדידה: למלא את כל הפה במים ולפלוט לכוס חד פעמית. להעביר מחצית מזה לכוס נוספת ולסמן בטוש את קו המים. כמות כזו מותר לשתות!
- * כל כמה זמן?  לכתחילה כל 9 דקות (באופן כזה כל 4 שעות שותים מעל ליטר!). אם אין די בזה - לקצר את המרווח ל-6 דק', ובמידת הצורך אף ל-4 או 2 דק'.
- * יש להשתמש ב'שתיה לשיעורים' רק במידה הנצרכת, ולא להמשיך אותו סתם לאורך כל הצום אם אין הצדקה.
- * מה לשתות? עדיף משקאות מזינים כדי להתחזק: שוקו, מיץ ענבים, מרק עוף זך וכדו'.
- מי שאין די לו בשתייה ולפי הנחיה רפואית זקוק גם לאכילה בשיעורים ייקח פחות משיעור 'כותבת הגסה' שזה 30 סמ"ק, כגודל קופסת גפרורים, במרווחי זמן כנ"ל (כל 9 דק' וכו').
8. משקה 'פגום' - אופציה נוספת: במקום שתיה לשיעורין ניתן לשתות משקה פגום אף בכמות גדולה, ויש בכך אף עדיפות הלכתית. לשם כך יש לערב בכוס מים שתי שקיות (כפולות) של תמצית תה קמומיל כך שנוצר משקה לא טעים שאנשים לא היו שותים ללא צורך רפואי.
- מי שצריך לאכול אסור לו להחמיר על עצמו, וחייב על פי ההלכה לאכול כדי לשמור על חייו ובריאותו.
9. ברכה - השותה לשיעורים מברך ברכה ראשונה בהתחלה (ואם חלף זמן עד השתייה הבאה והסיח דעתו - יברך שוב כשישתה), אך לא ברכה אחרונה. על אכילה לשיעורים מברך ברכה ראשונה ואחרונה. על משקה פגום לא מברכים.
 10. נטילת גלולות ביום כיפור לחולה שאין בו סכנה – רשאי לבלוע ללא מים. אם חייב מים כדי לבלוע ייקח מעט משקה פגום.