

ו' תשרי תשפ"א

**הלכות יום הכיפורים (כולל הוראות למבודדים וחולי קורונה)**

	אבני איתן
<b>מדיני ערב יום כיפור</b>	אודם
<b>א. ריצוי חברו.</b> אין יוה"כ מכפר עד שירצה את חברו, גם אם הפיוס ובקשת הסליחה כרוכים בחוסר נעימות	אורטל
למבקש, זה חלק מתהליך התיקון ואין להימנע מזה. אך אם יגרם חוסר נעימות לנפגע אין לפרט במה חטא לו,	אלוני הבשן
אלא יבקש בכלליות 'סליחה' עם עשיתי כנגדך משהו' (מצוי בלשון הרע). במיוחד ראוי לבקש מהמעגלים	אלעד
הקרובים- בני זוג, הורים, מורים וחברים קרובים.	אל-חם
מן הראוי למחול ולהתרצות ו'כל המעביר על מידותיו מעבירים לו על כל פשעיו', וראוי לומר בערב יו"כ בכוונת	אניעם
הלב את הנוסח של 'הריני מוחל' וכו' שכתוב בק"ש על המטה, ולמחול גם למי שלא ביקש.	אפיק
מצוי מאוד שאדם מבקש סליחה מחברו והוא משיב לו בבקשת סליחה מצדו, אך שניהם לא אומרים לשני שאכן	בני יהודה
סלחו, ועדיף להגיד בפה מלא שסולחים.	גבעת יואב
<b>ב. טהרה.</b> נהגו לטבול בערב יום הכיפורים משום תשובה ועל מנת להיטהר ערב היום הקדוש. מקוואות הגברים	גשור
סגורים בהוראת משרד הדתות. לכן יטהר אדם עצמו בשפיכת תשעה קבין מים על גופו (דקה וחצי תחת	חד נס
המקלחון).	חיספין
<b>ג. מצות אכילה ושתייה בערב יום הכיפורים.</b> מצווה להרבות בסעודה ובאכילה בערב יו"כ, ולכן יש לאכול יותר	יונתן
מאשר ביום רגיל.	כנף
<b>ד.</b> מצווה מן התורה להוסיף מחול על הקודש, ולכן לפני השקיעה יש לסיים את האכילה (וראוי לנקות את	כפר חרב
השיניים והפה), להדליק נרות, להתעטף בטלית ולהתוודות (בתפילה זכה/לך אלי), לומר 'כל נדרי' ולקבל על	מבוא חמה
עצמנו תוספת קדושת יום כיפור.	מיצר
<b>חמישה עיניים</b>	מעלה גמלא
יום הכיפורים אסור בחמישה דברים משום עינוי הנפש: אכילה ושתייה, רחיצה, סיכה, נעילת הסנדל ותשמיש	מרום גולן
המיטה.	נאות גולן
<b>כיון שמצות היום היא לצום, לכן אם יש אפילו ספק קל שבשל התפילות בשטח פתוח לא יסיים הצום, עדיף</b>	נוב
<b>להתפלל ביחיד בבית, תוך שמירת תנאי איוורור מתאימים.</b>	נווה אטי"ב
להלן הוראות למבודדים וחולי קורונה ביחס לאכילה ושתייה בצום.	נטור
<b>אכילה ושתייה ו'שיעורים'</b>	נמרוד
יחצי שיעור אסור מן התורה, ולכן כשאין חשש פיקוח נפש אסור מן התורה לאכול או לשתות אפילו מעט, ואין	עין זיוון
מקילים ביו"כ גם במקרים שבהם מקילים בתעניות אחרות,	קדמת צבי
אך כיוון שאין איסור כרת בכמות כזו, במצב של חשש פיקוח נפש, אפילו חשש רחוק, שאז מותר ואף חובה	קלע אלון
לאכול ולשתות, חייבים לאכול ולשתות לשיעורים, אם המצב הרפואי מאפשר.	קשת
יש לדעת שגם כשהתירו שיעורים, מותר רק המינימום הנדרש, ולכן אם מספיק לשתות אין לאכול כלל, ואם	רמות
מספיק לשתות כמות מסוימת או כל פרק זמן מסוים, אין לשתות יותר.	רמת מגשימים
בשתייה השיעור הוא קצת פחות מ'מלוא לוגמיו'- כמות מים שממלאת את חלל הפה ולחי אחת, שיעור זה משתנה	שעל
מאדם לאדם (בד"כ סביב 40 סמ"ק, רצוי למדוד לפני הצום לסמן בכוס את השיעור. מי שמתקשה למדוד בדיוק	
ישתה 35 סמ"ק כל פעם).	

בס"ד

באוכל השיעור לא משתנה מאדם לאדם, ומותר לאכול כ-30 סמ"ק בכל פעם (כגודל תמרה גדולה שגדולה במעט מזן מגיהול המצוי). כדאי להכין מראש מאכלים בנפח זה, כדי שלא להסתבך במהלך הצום.

יש לאכול ולשתות את הכמות לעיל במרווחים של 9 דקות. אם אדם זקוק ליותר שתיה או אוכל ואינו יכול להמתין שיעור זה ימתין פחות, אך לא פחות מ-4 דקות. ואם גם זה לא מספיק, יעשה שאלת חכם

שיעור זה יש להמתין בין אכילה לאכילה או בין שתיה לשתיה, אין צורך להמתין בין אכילה לשתיה ולהיפך.

כשמותר לשתות או לאכול מומלץ (אך אין חיוב!) לצרוך מאכלים ומשקאות מזינים (כגון חלב עם דבש, מיץ ענבים וכדו') כדי להפחית את הצורך באכילה ושתיה נוספת. ובכל אופן לא ראוי לאכול לשם הנאה בלבד.

אין צורך לקדש לפני האכילה.

ברכה ראשונה יש לברך לפני שמתחילים לאכול או לשתות, אך לא יברך לפני כל אכילה ושתיה, למרות ההפסקות, כל עוד אין הפסק גמור (דהיינו זמן ארוך או שינוי מקום- דין התלוי במה שאוכל ושותה).

ברכה אחרונה יברך מי שאכל כזית (כ-30 סמ"ק), אך השותה לשיעורין לא יברך, כי לא שותים רביעית רצוף. בברכת המזון אומר יעלה ויבוא, ואם שכח לא חוזר (גם בברכת מעין שלוש יוסיף 'וזכרנו לטובה ביום הכיפורים

הזה').

להלן ההוראות לנמצאים במצב מיוחד. ההוראות לנפגעי המגפה הם על פי הנחיות הרב הראשי הרב דוד לאו שליט"א:

**נמצא בבידוד ואינו חולה – יצום.**

**מאומת קורונה שאין ולא היו לו תסמינים – יצום.**

**מאומת והוא חולה קל והופיעו תסמינים – בתוך 5 ימים מהאימות לא יצום כלל. ואם חלפו 5 ימים מהאימות וגם התסמינים חלפו - עד עשרה ימים מהאימות יאכל וישתה לשיעורים, לאחר מכן יצום.**

**חולה בינוני ומעלה – לא יצום. גם אם נרפא ויש לו אישור רפואי – עד שלושה חודשים מהמחלה, יאכל וישתה לשיעורים, מפני שהמערכת החיסונית שלו נחלשה.**

**מעוברת:** חייבת לצום. יש להרבות במנוחה ובשתייה לקראת הצום וכן בצום עצמו לנוח- זה חשוב יותר מללכת לבית כנסת או להתפלל. אם צריך להיעזר בבעל - יוותר גם הוא על תפילה בציבור.

אם מתחילים צירים מוקדמים עקב הצום מותרת לשתות לשיעורים. אם מתפתחת לידה- תפסיק לצום.

מעוברת בהריון בסיכון וכן מעוברת שבמהלך הצום מרגישה לא טוב - תשאל שאלת חכם.

**יולדת:** מתחילת הלידה (דימום, כבר לא יכולה ללכת לבד, ירידת מים, צירים סדירים תכופים) עד 72 שעות מהלידה - פטורה מתענית ויכולה לאכול כדרכה (ואם מרגישה שיכולה לצום ורופא מאשר - תאכל לשיעורין ולא

תצום לגמרי). לאחר 72 שעות חייבת לצום, ואם מרגישה שאינה יכולה לצום תשאל שאלת חכם

**מפלת:** אשה שלי"ע הפילה סמוך ליוה"כ תשאל שאלת חכם.

**מניקה:** חייבת לצום. ולכן יש להרבות מאוד בשתייה ובמנוחה יומיים שלושה לפני הצום, ובפרט בערב יום כיפור. כדאי מאוד להכין מראש מספר מנות חלב שאוב כדי לפצות על החסר בחלב שיהיה ביום הצום.

מניקה שתינוקה לא אוכל אוכל נוסף ולא משתמש בתחליפי חלב, ומרגישה שחלבה מתמעט וחוששת שיחסר חלב לתינוק בצום, צריכה לשתות לשיעורים כדי שלא לסכן את התינוק.

מניקה שחוששת שיפסק החלב לגמרי (אף שהדבר שאינו מצוי כלל), הדין משתנה לפי גיל וצרכי התינוק ולכן תשאל שאלת חכם.

בס"ד

**חולה:** יש להתייעץ עם רופא ועם ההדרכה שהוא נותן יש לעשות שאלת חכם. יש לשאול אותו בצורה מפורטת- במידה וא"א לצום, אם צריך רק שתיה או גם אכילה, כמה אוכל או שתיה צריך סה"כ, אם אפשר לחלק את הכמות ולאכול או לשתות לשיעורים, כל כמה זמן וכ"ו. (יש ומתעוררות שאלות נוספות שיש לבדוק עם הרופא, ולכן כדאי להתייעץ עם הרופא מוקדם ככל האפשר ולא לחכות לרגע האחרון)

לכתחילה יש לשאול רופא ירא שמים המדקדק במצוות כי רופא שאינו שומר תורה ומצוות חשוד שיקל יותר מדי לא מפני שיש סיבה בריאותית אלא כי לא מבין את חשיבות הצום, ולכן מתייחסים לדבריו בספקנות. תרופות: אוכל ומשקה שאינם ראויים כלל לאכילה ושתיה אסורים מדרבנן, ויש מקרים שבהם התירו לשתות שתיה מרה (כמו מים עם מעט סבון או תה חזק מאוד עד שמר ולא ראוי לשתיה) כגון חולה שאין בו סכנה שזקוק לתרופות ולא יכול לבלוע ללא מים.

**רחיצה.** אין לרחוץ רחיצה של תענוג אפילו אצבע קטנה ואפילו במים קרים. אך מי שהתלכך יכול לנקות את הכלוך במים [ולכן גם לצורך הפסק טהרה מותר לרחוץ מעט לפי הצורך].

נט"י בבוקר או אחרי שרותים- יטול עד סוף קשרי האצבעות. אם יש לכלוך בעיניים, ינקה אחרי הנטילה עם אצבעות לחות. אין לרחוץ את הפה ביו"כ.

**סיכה.** אין לסוך ולמרוח שמן, משחה, קרם או דיאודורנט על הגוף, אפילו להסיר לכלוך ולמנוע זיעה. בתרסיס דיאודורנט נחלקו אם מותר או אסור מדין סיכה.

הסובל מיובש בשפתיים אסור לו למרוח שמן או זולין. והצריך לסוך לשם רפואה ישאל שאלת חכם מתי מותר. **נעילת הסנדל.** נחלקו אם אסור רק נעל עור או כל נעל שמגינה על הרגל ולא מרגישים דרכה את הקרקע, והמקל יש לו על מי לסמוך.

מדרסים מעור מותרים, והמחמיר תבוא עליו ברכה.

**צניעות.** יש לנהוג בכל דיני הרחקות כנדה ביום ובלילה.

### מדיני הילדים ביום כיפור:

עד גיל 9 אין לחנך לצום [ויש שלא מאכילים ילדים בלילה כשאין צורך]. כשאפשר, ראוי שלא יאכלו ליד מי שצם כדי שלא לצערו

מגיל 9 ומעלה אם הילד בריא מחנכים לשעות- לאחר את הארוחות מהשעות הרגילות, לפי כוחם. ילד בריא וחזק שיודעים שיכול לצום ולא ינזק מכך, רשאי לצום מגיל 11, אך כיום לא נוהגים להתחיל לצום בגיל כ"כ צעיר אלא רק מגיל מצוות, ויש שנהגו כבר שנה קודם.

נעילת סנדל- מגיל חינוך אסור לקטן לנעול נעלי עור, ויש שהחמירו גם בקטנים יותר אם יש אפשרות לנעליים אחרות.

רחיצה וסיכה- אין לרחוץ את הקטן אלא אם יש צורך מיוחד בדבר, אך מותר לנקות תינוקות מלכלוך וצואה כרגיל.

**שבתון והבדלה:** יום כיפור אסור במלאכה ובטלטול מוקצה, כמו שבת. כדי לציין שהצום אסור במלאכה, תיקנו לברך בצאת הצום על נר שדלק כל היום (נקרא 'נר ששבת') או על נר שהודלק מנר כזה, ולכן יש להשאיר לשם כך נר נשמה מערב הצום.

שעת סיום הצום מובאת בלוח, אך מי שחלש מאד, יכול להקל לאחר 20 דקות מהשקיעה. אין לאכול או לשתות משקים לפני הבדלה, אך לעשות מלאכה או לשתות מים מותר עוד לפני הבדלה על הכוס, ובלבד שיבדיל באמירת 'ברוך המבדיל בין קודש לחול'.



בס"ד

בהבדלה מברכים על יין ואור, ולא על בשמים. למנהג הספרדים אשה יכולה להבדיל ויכולה גם להוציא אחרים ידי חובה, ולמנהג האשכנזים עדיף שגבר יבדיל, אך אם רוצה לאכול ובעלה לא הגיע תבדיל בעצמה ולא תמתין, אך לא תברך על הנר- את זה יברך הבעל כשיחזור מביהכנ"ס.

**יהי רצון שנזכה לגמר חתימה טובה, בריאות איתנה ושפע חסד מאת הבורא יתברך**

הרב אהרן איזנטל

אבני איתן

אודם

אורטל

אלוני הבשן

אלעד

אל-חם

אניעם

אפיק

בני יהודה

גבעת יואב

גשור

חד נס

חיספין

יונתן

כנף

כפר חרוב

מבוא חמה

מיצר

מעלה גמלא

מרום גולן

נאות גולן

נוב

נווה אטי"ב

נטור

נמרוד

עין זיוון

קדמת צבי

קלע אלון

קשת

רמות

רמת מגשימים

שעל