



**מרכז רפואי  
מעניי הישועה**

מיסודו של ד"ר משה רוטשילד ז"ל

מסונף לפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר  
אוניברסיטת תל אביב

מקצועות רפואיים

## שיעורים ביום הכיפורים

חולים שאסור להם לצום, בדרך כלל די להם לאכול ולשתות פחות מכשיעור כמובן על פי הכרעת הרב.

מה זה פחות פחות משיעור? שיעורי יום כיפור נמדדים בנפח האוכל או השתיה, ולא במשקלם.

- שיעור אכילה פחות משיעור, שיערו רבותינו עד 30 cc נפח.
- שיעור שתיה פחות משיעור, שיערו רבותינו עד 40-35 cc נפח.  
(מצויות בשוק כוסיות ליקר חד פעמיות בגודל הזה)
- זמן בין אכילה לאכילה לא פחות מ 9 דקות- ואם קשה 5 דקות.
- זמן בין שתיה לשתיה, לא פחות מ 5 דקות ואם קשה יש לעשות שאלת חכם.
- אין אכילה ושתיה מצטרפים ומותר לאכול ולשתות יחד כל 9 דקות.
- אין לעבור את כמות האוכל או השתיה מעבר לכמות הנצרכת, אף אם אוכל או שותה בשיעורים.

דוגמאות מצויות של פחות מהשיעור באוכל  
ביסקוויט- עד ביסקוויט וחצי, שהם עד 10 גר'  
גבינה 5% - 32 גרם  
חלבה- (מאד מזין) 34 גרם  
פריכיות אורז- 2.5 גרם! לא כדאי!  
שוקולד- 38 גרם



  mymc.co.il

הרב יוסף ב הופנר | רב בית החולים  
70:03-5771156 | פקס:03-57711206 | yosefhof@mhmc.co.il