



Yom Kippur

רפואה שלמה נורמה בת אודאת

The Mitzvah to Eat on Erev Yom Kippur:

How many meals must one have?

Should they be with bread?

Question: May one take “Easy Fast” pills or syrup, which enable one to endure the fast more easily, before the onset of the fast of Yom Kippur or should one act stringently?

Source:

פרשת אמור - חומש ויקרא - פרק כג

וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפּוּרִים הוּא מִקְרָא־קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם וְעֲנִיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתֵיכֶם
וְהִקְרַבְתֶּם אֶשָׁה לַיהוָה: כִּי כָל־הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר לֹא־תַעֲנֶה בַעֲצֶם הַיּוֹם הַזֶּה וּנְכִרְתָּהּ מֵעַמּוּיָהּ: ז' שַׁבָּת
שַׁבְּתוֹן הוּא לָכֶם וְעֲנִיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתֵיכֶם בַּתְּשׁוּעָה לַחֹדֶשׁ בַּעֲרֵב מֵעֵרֵב עַד־עֵרֵב תִּשְׁבְּתוּ שְׁבַתְכֶם: פ

But on the tenth of this seventh month, it is a day of atonement, it shall be a holy occasion for you; you shall afflict yourselves, and you shall offer up a fire offering to the Hashem. You shall not perform any work on that very day, for it is a day of atonement, for you to gain atonement before the Hashem, your God. For any person who will not be afflicted on that very day, shall be cut off from its people.

וְאֵין לִי אֶלָּא יוֹם הַכּוֹפּוּרִים — AND I HAVE thus far learned that we add from the weekday onto the holy ONLY with regard to YOM KIPPUR. מִנֵּיין [שְׁבֻתוֹת] (יָמִים טוֹבִים) — FROM WHERE do we know that we add from the weekday to the weekly SABBATHS^[11] as well? „תִּשְׁבְּתוּ“ — THE TORAH therefore STATES: *YOU SHALL REST.*^[12] [שְׁבֻתוֹת] (יָמִים טוֹבִים) אֵין לִי אֶלָּא — I HAVE thus learned ONLY that we add from the weekday onto the holy by SABBATHS. [יָמִים טוֹבִים] (שְׁבֻתוֹת) מִנֵּיין — And FROM WHERE do we know that we add from the weekday onto the holy with regard

to the FESTIVALS as well? „שְׁבֻתְכֶם“ לִי, תִּלְמוּד לִי, — THE TORAH therefore STATES: *YOUR SABBATH.* ^[13] הֵיא כִּי־צֶדֶר — HOW IS IT, then, in conclusion?^[14] כָּל מְקוֹם שֶׁנֶּאֱמַר שְׁבֻת — WHEREVER THE TORAH STATES, „*REST*,“ i.e. to desist from work, עַל הַקּוֹדֶשׁ (מִכָּאן) — WE ADD FROM THE WEEKDAY ONTO THE HOLY.^[15]

The Gemara asks:

וְתַנָּא דְ „עֲצָם“ „עֲצָם“ — And the Tanna of the Baraisa cited above, who expounds the expressions *this very, this very*,^[16] הֵיא „בְּתַשְׁעָה לַחֹדֶשׁ“ מַאי עָבִיד לֵיהּ — what does he do with this verse: *and you shall afflict yourselves; on the ninth of the month?*^[17]

The Gemara answers:

מִיכְעֵי לֵיהּ לְכַדְתֵּי חֵיִיא בַּר רַב מְדִיפְתִּי — He needs [that verse] for that exposition of the Baraisa which Chiya bar Rav of Difti teaches: חֵיִיא בַּר רַב מְדִיפְתִּי — For Chiya bar Rav of Difti taught a Baraisa, which states: „וְעָנִיתֶם אֶת־נַפְשֵׁיכֶם בְּתַשְׁעָה“ — The Torah states: *AND YOU SHALL AFFLICT YOURSELVES; ON THE NINTH of the month.* וְכִי בְּתַשְׁעָה מִתְעַנִּין — WHY, IT IS BUT IS IT ON THE NINTH of the month of Tishrei THAT WE FAST? וְהֵלֵא בְּעֶשׂוֹר מִתְעַנִּין — WHY, IT IS ON THE TENTH of Tishrei (on Yom Kippur) THAT WE FAST! Why then does the verse say *the ninth*? לֵךְ — RATHER, the verse comes TO TELL YOU that בְּתַשְׁעֵי וְשׁוֹתָה בְּתַשְׁעֵי — IF ONE EATS AND DRINKS ON THE NINTH, הַתַּעֲנָה תַשְׁעֵי וְעֶשְׂרִי — SCRIPTURE TREATS HIM AS IF HE HAD FASTED ON THE NINTH AND ON THE TENTH.^[18]

מור - הל' יום הכיפורים - פי' תר"ד

תני רב חייא בר רב מדיפתי, ועניתם את נפשותיכם בתשעה לחדש (ויקרא כג, לב), וכי בתשעה מתענין והלא בעשרה מתענין, ללמדך שכל האוכל תשעה בתשיעי מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי. וחזי קאמר קרא הכינו עצמכם בתשיעי לעינוי של מחר. ומדאפקיה רחמנא לאכילה בלשון עינוי, אם בן חשיב כמו עינוי כאילו התענה תשיעי ועשירי, פירוש כאילו נצטוו להתענות בשניהם. והוא מאהבת הקב"ה את ישראל שלא צוה להתענות אלא יום אחד בשנה ולטובתם לכפר עונותיהם, וציום שיאכלו וישתו תחלה כדי שיוכלו להתענות, ושלל להזיק להם העינוי. משל למלך שהיה לו בן יחיד וגור עליו להתענות יום אחד, וצוה להאכילו ולהשקותו קודם, כדי שיוכל לסבול, וכן נזהגין להרבות בו בסעודה. ומביא במדרש מעשה בשוטר העיר שאמר לעבדו קנה לי דגים ולא מצא אלא דג אחד ונתן בו זהוב, והיה שם יהודי חייט והוסיף עליו עד שהעלוהו לחמשה, ונשאר לחייט. בא העבד אל אדוניו וספר לו כל המאורע, שלח השוטר אחר החייט ואמר לו מה מלאכתך, אמר לו חייט, אמר לו ולמה קנית דג שזה זהוב בחמשה וזהובים, ולא עוד אלא שלקחתו מיד עבדי ששלחתיו לקנותו לי. השיב לו, והיאת לא אקננו אפילו בעשרה כדי לאוכלו ביום הזה, שצונו הקב"ה לאכול ולשתות, ושאונו בטוחים שהקב"ה יכפר לנו עונותינו. אמר לו, אם בן יפה עשית, ופטרו והלך לשלום.

פרישה

(ג) וציום שיאכלו וישתו תחלה כדי שיוכלו להתענות בו. ואפשר לומר טעם אחר שהציוו כדי שיהא ניכר ונלוי ציוו הקדוש ברוך הוא שציוו להפנות כוס העשירי ואם הפקעה גם כן נחשיבי אם כן לא יחא ניכר הציוו אלא יאמרו כל אחד מחפנה חיתם שיליה ולא ידעו בקדושת יום הכיפורים וזהו כעין מה שמסיק רמב"ם בסמ"ח זה שהציץ החייט ואלו נפוחים שהקדוש ברוך הוא יכפר לנו וכי וזהו דוגמא למה שכתב רמב"ם טעם דל"ן לשמים סוף כל ברכה לעיל סימן ק"יג (ע"ה).

This (eating on Erev Yom Kippur) stems from His great love for His people, for He commanded them to fast only one day a year - for their benefit, so that their sins might be atoned. He commanded them to first eat and drink so that they might fast and the affliction would not harm them.

It is customary to eat fish at the morning meal on Erev Yom Kippur.

The Midrash (Bereshit Rabbah 11) recounts:

R. Tanchuma taught: It once happened in Rome on Erev Yom Kippur that a Jewish tailor went to the market to buy fish. There was only one fish available, but there were two buyers: the tailor and the servant of the Roman governor. Each offered a progressively larger sum until the price reached twelve dinar, which the tailor paid.

During the governor's meal, he asked his servant: "Why did you not bring ash?" The servant replied: "I shall not hide the truth from my master. I went to buy fish, but there was only one available. A Jew and I haggled over it- each of us offering more than the other- until the price reached twelve dinar. Would you have wanted me to spend twelve dinar on a fish?" The governor asked: "Who is this Jew?"

He sent for him and he was brought before him. He asked him: "Why did you, a Jewish tailor, see fit to eat a fish that cost twelve dinar?" The tailor replied: "Sir! We have but one day during which all the sins that we commit throughout the year are atoned for. Shall we not honor that day when it comes?" The governor replied: "Since you have explained your behavior, you may go."

And how did G-d repay the tailor? When he opened the fish, G-d summoned a precious jewel [into the fish] and this provided him with sustenance for all his days.

Although it is a great mitzvah to eat heartily on Erev Yom Kippur, one should be careful to eat only those foods that are easy to digest. We find that some righteous tzaddikim who never gorge themselves the rest of the year - would partake of many light meals throughout the day so as to derive joy in the mitzvah that accompanies each bite of food.

מצות אכילה בערב יום הכפורים

כתוב בתורה (ויקרא כג.) "ועניתם את נפשיכם בתשעה לחודש בערב". כלומר, מליל עשירי בתשרי, חלה החובה להתענות תענית יום הכפורים. והקשו רבותינו (במסכת ברכות דף ח.) על לשון הפסוק "בתשעה לחודש בערב", שלכאורה היה נכון יותר לכתוב "בעשירי לחודש", וממילא נדע שחובה להתענות כבר מליל עשירי בתשרי, שהרי בכל דיני תורתנו, היום הולך אחר הלילה שלפניו, וכגון ביום השבת, שמזמן שקיעת החמה ביום שישי, נכנסת שבת.

ותירצו רבותינו שהטעם שנכתב בפסוק "בתשיעי לחודש בערב", כדי ללמדינו, שכל האוכל ושותה בתשיעי, מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי. וראוי למעט במלאכה בערב יום הכפורים, כדי שיוכל להרבות באכילה ושתיה, וכל העושה מלאכה בערב יום הכפורים אינו רואה סימן ברכה לעולם מאותה מלאכה.

The Mitzvah to Eat on Erev Yom Kippur

The Torah (Vayikra 23) states: "And you shall oppress yourselves on the ninth of the month at night," meaning that the obligation to fast on Yom Kippur begins from the night of the tenth of Tishrei. Our Sages (Berachot 8a) inquired about the language of the verse, "The ninth of the month at night," that would it not make more sense to write "the tenth of the month" and we shall understand by default that the obligation to fast begins from the night of the tenth as we find regarding all other laws of the Torah the day begins with the preceding night, as we find by Shabbat which begins from sunset on Friday evening?

Our Sages answered that the reason why the verse states, "The ninth of the month at night," is in order to teach us that anyone who eats and drinks on the ninth of the month, it is considered as if he has fasted for the ninth and tenth of the month. It is preferable to minimize one's workload on Erev Yom Kippur in order that one is able to eat and drink copiously. Anyone who performs work on Erev Yom Kippur shall never see any blessing from the money he earns on that day.

Numerous reasons:

וכמה טעמים נאמרו על מצוה זו. הרא"ש כתב, שהטעם שצונו הקדוש ברוך הוא במצוה זו, שבאהבתו אלינו צונו להתענות ביום הכפורים כדי לכפר על עוונותינו, וציוה עלינו להתחזק באכילה ושתייה קודם יום הכפורים, כדי שנוכל להתענות למחר.

ובספר שבלי הלקט כתב, להיפך, שכאשר אדם אוכל ושותה בערב יום הכפורים, התענית קשה עליו ביותר, ובזה מקיים מצות "ועניתם את נפשיכם".

ובספר שפת אמת כתב טעם נוסף, שכאשר אדם אוכל ושותה, הוא שמח וטוב לב, ומתוך כך יראה לפייס את חבריו בערב יום הכפורים.

There are several reasons given for this Mitzvah.

The Rosh writes that the reason Hashem commanded us to perform this Mitzvah is because since Hashem, with all of His love, commanded us to fast on Yom Kippur in order to atone for our sins, He thus commanded us to strengthen ourselves by eating and drinking before Yom Kippur so that we may fast the next day.

The Shiboleh Ha'Leket writes that, on the contrary, when one eats and drinks on Erev Yom Kippur, the fast the next day is harder for him and in this way one fulfills the verse, "You shall oppress yourselves."

The Sefat Emet writes an additional reason, that when one eats and drinks, this gladdens him and as a result he will come to appease his friend on Erev Yom Kippur.

Question to discuss: One who is not fasting, does he still have the mitzvah to eat?

Other reasons:

שערי	שער רביעי	תשובה
ואם עבר אדם על מצות לא תעשה ועשה תשובה, ידאג לעונו ויכסוף ויחכה להגיע ליום הכפורים למען יתרצה אל השם יתברך, כי רצונו חיי הנפש והגוף וחי כל נוצר, כמו שנאמר (תהלים ל ז) חיים ברכונו. ועל כן אמרו רבותינו זכרונם לברכה (רי"ה ט א) כל הקובע סעודה בערב יום הכפורים, כאלו נצטוו להתענות תשיעי ועשירי והתענה בהם, כי הראה שמחתו בהגיע זמן ספרתו, ותהיה לו לעדה על דאגתו לאשמתו, ויגונותיו לעונותיו.	מ וד'שנית, כי בשאר ימים טובים אנו קובעים סעודה לשמחת המצוה, כי יגדל וישגה מאד שכר השמחה על המצות, כמו שנאמר (דברים כט יז) ועתה עמך הנמצאו פה ראיתי בשמחה להתגדב לך. ונאמר (דברים כח טו) תחת אשר לא עבדת את יי אלהיך בשמחה וכטוב לך. ומפני שהיום כיום הכפורים, נתחייבנו לקבוע הסעודה על שמחת המצוה בערב יום הכפורים.	י וד'שלישית, למען נחזק להרבות תפלה ותחנונים ביום הכפורים ולשית עצות בנפשנו על התשובה ועקריתה.

1. To show his joy for the day of atonement and it is a testimony of his guilty conscience.
2. Holiday meal
3. To give him strength to do Teshuva.

Do ladies have the mitzvah to eat?

וכתב מרן רבינו הקדוש רבי עובדיה יוסף זצוק"ל, שאף הנשים חייבות במצוה זו להרבות באכילה ושתיה בערב יום הכפורים, ואף על פי שנשים פטורות ממצות עשה שהזמן גרמא, וכאן המצוה היא בקום עשה, לאכול, מכל מקום, מכיון שהרא"ש כתב שטעם המצוה הוא כדי שנתחזק לקראת התענית, והנשים אף הן מחויבות בתענית, אם כן, גם הן שייכות בציווי להתחזק לקראת התענית

Maran Rabbeinu Ovadia Yosef zt"l writes that women are also obligated in this Mitzvah to eat and drink plentifully on Erev Yom Kippur. Although women are exempt from performing positive Mitzvot which are time-bound and in our situation the Mitzvah is to actively go and eat, nevertheless, since the Rosh writes that the reason for this Mitzvah is in order to give us strength for the upcoming fast and women are also obligated to fast, they are also subsequently obligated to strengthen themselves in preparation for the fast.

Summary:

It is a Misva to involve in eating on Ereiv Yom Kippur, and one who eats heartily on Ereiv Yom Kippur is considered as having fasted both on Ereiv Yom Kippur and on Yom Kippur. The Mishna Berura (Rav Yisrael Meir Kagan of Radin, 1839-1933) and the Kaf Ha'haim (Rav Yaakov Haim Sofer, Baghdad-Israel, 1870-1939), in Siman 604, write that one should take time from his Torah learning in order to eat festively on Ereiv Yom Kippur.

This obligation applies equally to men and women.

Strictly speaking, one is not required to eat specifically bread on Ereiv Yom Kippur, though it is widely accepted to follow the view of the Arizal (Rav Yishak Luria of Safed, 1534-1572) to eat bread, and to ensure to eat an amount that requires reciting Birkat Ha'mazon on the level of Torah obligation (a Ke'besa).

The Kaf Ha'haim records a custom to recite the Beracha of Ha'mosi over two loaves of bread on Ereiv Yom Kippur, as we do on Shabbat.

According to the Kabbalists, one should eat on Ereiv Yom Kippur the amount one would normally eat in two days. The Kaf Ha'haim adds that one should ensure to eat at least two meals with bread on Ereiv Yom Kippur.

This Misva applies only during the day of Ereiv Yom Kippur; there is no Misva to eat on the night of Ereiv Yom Kippur.

Some have the custom to recite a "Le'shem Yihud" declaration before each meal on Ereiv Yom Kippur.

According to some Halachic authorities, it is also a Misva to drink on Ereiv Yom Kippur, as indicated in the Gemara's formulation of this obligation ("Whoever eats and drinks on Ereiv Yom Kippur..."). It should be noted that according to this view, one fulfills the Misva

only by drinking significant beverages, such as wine, grape juice or beer, but not by drinking water, even flavored water. However, wine should be drunk only in small quantities, and only in the morning, so that one is not inebriated when Yom Kippur begins. This is the ruling of Hacham Bension Abba Shaul (Israel, 1923-1998).

One should eat a respectable, festive meal on Ereiv Yom Kippur to celebrate our receiving forgiveness on Yom Kippur. The Ben Ish Hai (Rav Yosef Haim of Baghdad, 1833-1909) wrote that it is proper to eat fish on Ereiv Yom Kippur. (This is based upon a famous story told in the Midrash, which is mentioned by the Tur.) He adds that the fish should be eaten specifically in the morning of Ereiv Yom Kippur.

Foods that increase the likelihood of nocturnal emissions should not be eaten at all on Ereiv Yom Kippur. These include milk, garlic, eggs and sharp-tasting foods. The Mishna Berura notes that it is customary to allow drinking milk with coffee, as this is usually a small amount that will not have an effect upon a person.

"Easy Fast" Pills

"קלי צום"

שאלה: האם מותר ליטול לפני תענית יום הכפורים, קפסולה או סירופ "קלי צום", הגורם לכך שהתענית עוברת ביתר קלות, או שיש להחמיר בזה?

תשובה: בגמרא במסכת יומא (עד:) מבואר כי עיקר העינוי שעליו צותה התורה ביום הכפורים, הוא העינוי של התענית, שישב אדם ולא יאכל ולא ישתה דבר במשך כל היום. ומבואר עוד בגמרא, כי כל האוכל ביום התשיעי, כלומר בערב יום הכפורים, מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי. ופירש רש"י, שצותה התורה שיאכל אדם ביום התשיעי, בכדי שיוכל להתענות ביום העשירי. וכתב רבינו הרא"ש, שכך צותה התורה, להראות את חבתו של הקדוש ברוך הוא לישראל, שאמר להם, הכינו עצמכם לתענית ביום התשיעי, שתתחזקו באכילה ובשתיה כראוי.

למדנו מכאן, שלא צותה התורה על האדם לגרום לעצמו עינויים בקום ועשה, אלא רק בשב ואל תעשה, שלא יאכל אדם ולא ישתה ביום הכפורים. אבל אינו מחוייב להביא לכך שהתענית תעבור עליו ביתר קושי. וכמו שמפורש בגמרא במסכת יומא שם, שלא יאמר אדם, אלך ואשב בחמה, בכדי שיהיה לי חם מאד ואצטער, שאין זה העינוי שעליו צותה התורה ביום זה.

וממילא משמע מן האמור, שמותר לו לאדם להשתמש באמצעים שונים בכדי לגרום לכך שהתענית תעבור עליו ביתר קלות. וכן הדין לגבי נטילת כדור המיקל על התענית, או עשיית סגולות שונות לגרום לכך שהתענית תעבור יותר בקלות, שאין בדבר איסור. ובפרט יש להקל בזה למי שמצטער מאד בתענית, וחש בראשו. וכן פסק מרן רבינו הגדול רבי עובדיה יוסף זצ"ל בשו"ת יביע אומר (ח"ט), שמי שמצטער הרבה בתענית של יום הכפורים, רשאי ליטול כדור קלי צום, כדי שלא ירגיש כל כך בצער התענית.

ויש לציין, כי לפי דברי הרופאים, ישנם אנשים שרגישים מאד בתעניות, והם יודעים כן על סמך נסיונם, שלפעמים מגיעים כמעט לידי עלפון, ולפעמים לאחר התענית הם מרגישים חולשה עצומה, שהדבר נגרם מחוסר איזון במלחים שבגוף, והתרופות הללו המיועדות לסייע בתענית, מכילות מינרלים המסייעים בענין זה, ולכן לאנשים כאלה מומלץ ליטול גלולות או סירופים כיוצא באלו, שלא יבואו חס ושלום לידי סכנה בתענית או לאחריה.

ומכל מקום כתב מרן רבינו זצ"ל בספרו חזון עובדיה, שהגם שיש להקל בנטילת אמצעים קודם הצום, למי שמצטער מאד מהתענית, מכל מקום, ביום התענית עצמו, אין להקל בשימוש בפתילה ("נר") בכדי להקל מהצום. והביא את דברי חבירו, הגרש"ז אורבך זצ"ל,

שקרא על העושה כן "נבל ברשות התורה", שאף על פי שהדבר מותר מעיקר ההלכה, מכל מקום דבר מגונה מאד, בעיצומה של התענית, לקחת אמצעי רפואי הגורם לחוסר תחושת רעב, נגד מצות התורה שיתענה אדם ביום זה.

ורק אם מרגיש שלא יוכל להמשיך בתענית מחמת חולי או חולשה, אז בודאי שיש להקל בשימוש בפתילה אפילו בעיצומו של יום, כדי שלא יגיע לאכילה ושתיה ממש.

ולסיכום: המצטער הרבה מן התענית, מותר לו לקחת בערב התענית טבליית "קלי צום". וביום התענית עצמו, אין להקל בשימוש בפתילה המביאה לחוסר תחושת רעב, וכפי שנתבאר.

Question: May one take "Easy Fast" pills or syrup, which enable one to endure the fast more easily, before the onset of the fast of Yom Kippur or should one act stringently?

Answer: The Gemara in Masechet Yoma (74b) teaches us that the primary "oppression" that the Torah commands us to observe on Yom Kippur is the oppression of not eating or drinking anything the entire day. The Gemara further points out that if one eats on Erev (the day preceding) Yom Kippur, the Torah considers it as if he has fasted for two days, the Ninth and Tenth of Tishrei. Rashi explains that the Torah has commanded us to eat on the Ninth of Tishrei so that we may be able to fast on the Tenth of Tishrei, Yom Kippur. The Rosh adds that the Torah commands us to do so in order to show us how much Hashem endears the Jewish nation, for he tells them to eat and drink adequately on the Ninth in order to be able to fast well on the Tenth of Tishrei.

We see from here that the Torah does not require us to actively oppress ourselves with regards to the fast; rather, one is only required to passively oppress one's self by abstaining from eating and drinking on Yom Kippur. However, one is not obligated to see to it that one endures the fast with much difficulty, as the Gemara in Masechet Yoma (ibid.) tells us that one should not go sit in the sun so that one becomes overheated and oppressed, for this is not what the Torah meant by "oppression".

We can likewise infer that one may implement various means to make himself endure the fast more easily. The same applies to taking "Easy Fast" pills or performing various rituals which will cause the fast to be easier for one's self before the fast and this is indeed permissible. There is room for leniency especially with regards to an individual who suffers greatly from the fast and gets headaches. Maran Rabbeinu Ovadia Yosef zt"l rules likewise in his Responsa Yabia Omer (Volume 9) where he writes that one who suffers greatly as a result of the fast of Yom Kippur may take an "Easy Fast" pill before the fast so that he does not suffer as much during the fast.

Although there is room for leniency for one who suffers from the fast to take pills or other means before the fast, nevertheless, Maran Rabbeinu Ovadia Yosef zt"l writes in his Chazon Ovadia-Yamim Nora'im that one should not act leniently and use suppositories on Yom Kippur itself to help him endure the fast more easily. He quotes the words of his friend, Hagaon Harav Shlomo Zalman Auerbach zt"l who writes that a person who does so is considered "abominable with the Torah's permission," for although doing so is indeed permissible according to the letter of the law, it is nevertheless considered improper to use medical measures during the fast itself to decrease one's hunger pangs contrary to the Torah's commandment of fasting on this day.

Only if one feels that he cannot continue to fast as a result of illness or weakness may one certainly be lenient and use such a suppository even on Yom Kippur itself so as not to come to a situation where one will have to actually eat or drink on Yom Kippur.

Summary: If one suffers greatly as a result of the fast, one may take "Easy Fast" pills before the onset of Yom Kippur. During the fast itself, one should not be lenient to use suppositories which decrease one's hunger pangs, as we have explained.

ה'תשנ"ח

א"ח - ח' - סיון תשנ"ח

יעקב

אם מותר לבלוע כדורים בערב יו"כ להשקט הרעב ביו"כ

ה'תשנ"ח

א"ח - ח' - סיון תשנ"ח

יעקב

הנהגה כדורית פשוטה ומותרת, אך לא כדורית לזון על האדם חשוי שיש לו תהיה ביו"כ, ת"ת הרי תעשה אכילה שלו נעשה בפניו ולא ביום קדוש שגמור, ח"כ לפע"ד זה דתי חתם למי שאכל ושבט בעיו"ב, ודו"ה לאכול אח"כ סתור לתעשה עוד תאכל בכוונה שיהי אכילה חרובה, וישנה תחילת גם זמן העיכול יותר, וכ"ז שהתאכל אינו תעשה אינו רע, ע"י ברכות כ"ג כמה שיעור עיכול כל זמן שאינו רע... כאן באכילה חרובה כאן באכילה תועשת, ואף החילוק זה רק לר"ל אבל מתחילת גם ר"י לא יחלוק ע"י דאכילה חרובה זמן העיכול יותר, וע"י שבת קג"ה ב' יודע הקב"ה בכלב שחזונותו תועשת לפיכך שיהי אכילתו בחשיו שלשה ימים, חזונו הרעב כל יחד עם עיכול תאכל שנחשיו - הכי יעלה על הדעת לאסור זאת. וכו"ד נתיב כן הוא, לפי שהקב"ה לי רופא דתי השערות, נאלו הכדורים שבלועים בכדי להשקט הרעבון מתחילת

כן הוא, דהכדור כדור כחשטפה או קליפה של אחר חומר, ונחשוטו בגרעין, ונכניסם הכדור להקבה הימית הקליפה חמה העיכול שנקבה, והקליפה שהגרעין שבהכדור אינם נתקנים יחד, או שכל גרעין חשטוף בקליפה מיוחדת נחשוטו שגרעין אחד יתקן בזמן חלוטת זה אחר זה, יען כי הקליפות שונות בחזקתן נגד כח העיכול, או אפשר שהחומר נעלמו שכל גרעין שונה בחזקתו נגד כח העיכול, וכשתחיל להתעכל כל יחד כל הקבה שבו להדם ותשקט הרעב, כמו בשאר אכילין שהחמה כל יחד יחד עם העיכול ולאחר שיתעכל נפסק ההמה וכל הרעב - וכן מתאכלים ים שהם קלון להתעכל ויבא הרעב לאחר זמן תועשת, ויש שהן קשין להתעכל ושווה הרעב ללא עד זמן חרובה הכי אסור לאכול בערב יו"כ תאכלים הקשין להתעכל, רק משום משק קרי חרולר בשו"ע לאכול בעיו"כ תאכלין קלון להתעכל ולא משום ששוין להתעכל ושווה הרעב ללא. ואף משום ששווה בכוונה בני"ד בכדי שלא יאכל

קדוש וכו"כ עינו כתיב כמו שהעיר כת"ה - מה בכך חרובה לשון רש"י ביומא פ"א ב' ח"ל כלומר התקן עומך תעשה כדי שמוכל להתעשות נעשה, וכו"ה ע"י ח"ל כל דחשש באכילה ושתי טעי ערוף - וכלחור דכל הענין רק בנכחת חשיו, כדור דחומר כיון דנעשה הכל חשיו"כ

אכן לדעתי אין להפיר זה לאדם בריא חשטף אחר, ח"י יערב לו שהכדורים נעשים בתכלית הכשרות נגלי אחיה חשטף תערוכות אסור - כשהדבר נוגע לחולה, אין מדקדקין כל כך משום חשטף קבנה או רק הקתעשות קבנה, ע"י תשובת דע"ה סימן כ' - אבל נאלץ בריא רק שלא יאכל הרעב, לר"ד לידע בגרור שאין שום חשטף תערוכות אסור, כן נלפע"ד.

והנהיב בזה יחיד ותוקירו בערכו הרם. צ"ד, כ"י חשיו תשנ"ח.

Some authorities forbid taking pills before Yom Kippur to alleviate the discomfort of fasting, such as pills that release caffeine or certain nutrients and thus make fasting easier. These authorities claim that since the Torah requires "Ve'initem," that we "afflict" ourselves on Yom Kippur, it is forbidden to take pills for the sake of alleviating the discomfort of fasting. Halacha, however, does not follow this view and allows taking these pills before the fast, since the Halachic obligation is to abstain from eating and drinking on Yom Kippur, and not to cause oneself physical discomfort.

Erev Yom Kippur:

כתב רבנו יוסף חיים זצ"ל, שחייב כל אדם לבקש מחילה מאביו ואימו בערב יום הכפורים, על כל מה שחטא להם ופגע בכבודם, ומי שאינו עושה כן נקרא חוטא, ומזלזל בכבוד אביו ואימו, שאם בין אדם לחברו חייבו חז"ל לבקש מחילה מחברו, כל שכן מאביו ואמו שכמעט אין אדם ניצול מחטא זה בכל יום. (עד כאן). וכן ראוי לבני זוג שימחלו זה לזו וזו לזה על כל מה שלא נהגו כשורה אחד עם השני במשך כל השנה.

בערב יום הכפורים, נוהגים להתפלל תפלת מנחה, בעוד היום גדול, דהיינו בשעה מוקדמת, ובתפילת העמידה, אומר כל אחד פסוק "יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי", ואחר כך אומר וידוי ו"על חטא" כפי שנדפס במחזורים. ואז ילך לביתו ויאכל סעודה מפסקת, שהיא הסעודה האחרונה שאוכל לפני תחילת התענית. ויש לפרוש מכל חמשת העינויים, אכילה, שתיה, רחיצה, נעילת נעלי עור, ותשמיש המיטה, מלפני שקיעת החמה. (ומצה מן התורה להתחיל בכל דיני התענית קודם שקיעת החמה וראוי לנהוג כן לפחות כרבע שעה קודם שקיעת החמה).

מצוה להדליק נרות לכבוד יום הכפורים, וקודם ההדלקה יש לברך "אשר קדשנו במצוותיו וצונו להדליק נר של יום הכפורים". ואין לאשה לברך עם ההדלקה ברכת שהחיינו, אלא לאחר חליצת נעליים, שרק אז רשאים לברך שהחיינו, משום שבברכת שהחיינו מקבלת עליה קדושת יום הכפורים, ומיד היא חייבת בכל חמשת העינויים.

נוהגים להתעטף בטלית קודם שקיעת החמה (כדי שיוכל לברך עליה), ומתפללים כל תפילות יום הכפורים בטלית, כדי שיתפלל עמו בכוונה.

The great Rabbeinu Yosef Haim zt"l writes that one is obligated to ask for his parents' forgiveness on Erev Yom Kippur for all of the sins he has committed against them and all of the ways he has insulted their honor. One who does not do so is considered a sinner and treats the respect of his father and mother lightly, for if our Sages required one to ask one's friends and fellows for forgiveness, certainly one ask for his parents' forgiveness, for it is almost impossible not to transgress this prohibition daily. It is likewise worthy for spouses to forgive one another for all of the inappropriate behavior and angst that they caused each other throughout the year.

It is customary to pray Mincha at an early hour on Erev Yom Kippur. In the Amidah prayer, after reciting the verse, "Yihyu Leratzon Imrei Fi Vehegyon Libi Lefanecha, Hashem Tzuri Vego'ali," one recites Viduy (the confessional prayer) and "Al Chet" as is printed in Yom Kippur Machzorim. Then, one should proceed home and eat his last meal before the onset of the fast. One should begin to abstain from the five prohibitions that apply on Yom Kippur (i.e. eating and drinking, washing, rubbing one's self with oils or lotions, wearing leather shoes, and marital relations) before sunset. (It is a Torah commandment to begin abstaining from all the Yom Kippur-related prohibitions before sunset; it is preferable to do so at least fifteen minutes before sunset.)

It is a Mitzvah to light candles in honor of Yom Kippur. Before lighting, one should recite the blessing of, "Baruch Ata Hashem Elokeinu Melech Ha'Olam Asher Kideshanu Bemitzvotav Vetzivanu Le'Hadlik Ner Shel Yom Ha'Kippurim." A woman should not recite the Shehecheyanu blessing along with the blessing on the candles until she has removed her leather shoes; only after doing so can one recite this blessing, for by reciting this blessing, she accepts upon herself the sanctity of Yom Kippur and becomes obligated to abstain from the five prohibitions immediately.

It is customary to wrap one's self in his Tallit before sunset (so that one will be able to recite the blessing); all of the Yom Kippur prayers are recited while wearing a Tallit so that one can pray with concentration while it is on one's self.