

Fasting Guidelines*

YOM KIPPUR	1
ASK AHEAD OF TIME.....	3
PREGNANT OR NURSING.....	5
WOMAN FOLLOWING BIRTH.....	9
WEAK OR SICK INDIVIDUAL.....	10
TAKING MEDICATIONS.....	12
ONE WHO BEGINS FEELING UNWELL.....	14
EATING IN "SHIURIM".....	17
<i>In Practical Terms:</i>	19
ADDITIONAL LIMITATIONS.....	23
THE FOUR FASTS – INTRODUCTION	26
TISHA BE'AV	28
GUIDELINES FOR EATING.....	32
TZOM GEDALYA, ASARA BETEVES, SHIVA ASAR BETAMUZ	34
TZOM GEDALYA ON EXPENSE OF YOM KIPPUR.....	36
TAANIS ESTHER	37

Yom Kippur

It is Biblically prohibited to consume any amount of food or drink on Yom Kippur. Although one is only liable for the punishment of *kares* when one eats or drinks a certain measure (as detailed below), it remains Biblically prohibited regardless of the amount.¹ Because of the severity of the prohibition, one is only exempt from fasting in circumstances where there is potential danger to one's life. This is in line² with the principle that *pikuach nefesh* supersedes all of Torah law, with the exception of the three

* המאמר נערך על ידי הרב יעקב גרשון שליט"א. תודתנו נתונה להרה"ג מוה"ר גדלי' אבערלאנדער שליט"א על שעבר על תוכן המאמר והוסיף הערות מועילות ומאירות עינים.

(1) שו"ע (או"ח תריב, ה): "הא דבעינן שיעור היינו לחיוב כרת או חטאת, אבל איסורא איכא [מדאורייתא, מג"א] בכל שהוא".

שו"ע אדה"ז (שם, טז): "כל שיעורין הללו שנתבארו בסימן זה, בין שיעור אכילה בין שיעור שתיה, לא נאמרו אלא לענין חיוב חטאת (וגם לנו יש נפקא מינה לענין חולה שיש בו סכנה כמו שיתבאר שם), אבל לענין איסור אפילו אכל כל שהוא ושתה כל שהוא הרי עשה איסור מן התורה, וכן הדין בכל איסורין שבתורה שנאמר בהם שיעורים שאפילו במשהו מהן יש איסור מן התורה".

(2) וראה מה שנתבאר בלקו"ש (כו, ע' 133 ואילך).

