



כדורים להקלה מן הצום בחול ובתשעה באב שחל לאחר השבת

בימינו נפוץ מאוד לקחת לפני תעניות כדורים להקלה בתענית (כגון "קלי-צום"). כדורים אלו מכילים ויטמינים שונים המשתחררים באיטיות ומקלים על החולשה וכאב הראש בתענית. ישנם כדורים מותאמים למצבים שונים, כגון מבוגרים, נשים בהיריון או לאחר לידה, ועוד. להלן נעסוק בדינם של כדורים אלו. ראשית בנוגע לכל תענית, האם מותר לקחתם, ושנית, נתמקד בשאלה האם מותר לקחת כדורים אלו בשבת ערב תשעה באב, כפי שחל השנה (תשפ"א), או לא.

נפתח בשאלה הכללית, והפשוטה יותר, האם מותר לקחת כדורים אלו להקל מצער התענית. הדיון באשר לנטילת כדורים אלו בערב התענית נפתח בפוסקים בנוגע לצום יום הכיפורים, בו נאמר בתורה "ועיניתם את נפשותיכם". בגמרא ביומא (עד, ב) למדו מסוף הפסוק לגבי איסור מלאכה, שחובה זו לענות את הנפש אינה אלא ב"שב ואל תעשה", שלא לאכול ולשתות (כדברי רש"י שם), ולא בקום ועשה, כגון לשבת בחמה או בצינה לשם צער. יתירה מכך, בגמרא (שם פא, ב) מצינו חובה לאכול בתשיעי, ופירש רש"י: "כדי שתוכל להתענות בעשירי". מכך נלמד כי למרות שהתורה צוותה על "עינוי", מכל מקום מותר – ובערב יום הכיפורים זו אף מצוה – לאכול ולהכין את הגוף למניעת הצער מן התענית.

יש בפוסקים שהשוו לגמרי בין אכילה ושתיה בערב התענית, לנטילת כדורים אלו, שהם בבסיסם תוספי תזונה וויטמינים הזמינים גם במיני מאכל ומשקה שונים, אלא שבכדור זה הנם מרוכזים יותר, ומתפרקים לאט יותר. כך כתבו בעל החלקת יעקב (ח"ב סימן נח) ובשו"ת ציץ אליעזר חלק ז (סימן לב), ובשו"ת משנה הלכות (ח"ז סימן פב).

בשו"ת יביע אומר (חלק ט' אורח חיים סימן נ"ד) שהביא דבריהם, ודברי פוסקים נוספים, מסיק: "סוף דבר הכל נשמע כי המצטער הרבה בתענית יום הכיפורים, או שחושש מכאב ראש וכיוצא בזה, מותר ליטול כדור בערב יום הכיפורים למניעת הרגשת תוקף התענית ביום הכיפורים".

בפשטות, אם ביום הכיפורים, שבו אמרה תורה "ועיניתם את נפשותיכם", הדין כך, על אחת כמה וכמה בשאר הצומות שהם מדרבנן, שמותר לקחת לקראתם כדורים למניעת הצער מן התענית.

וכך מקובל על רוב ככל הפוסקים, שמותר לקחת כדורים אלו בשעת הצורך, כגון נשים בהיריון, או מבוגרים, או מי שהוא חלוש המזג וחושש מפני התענית (וכל שכן מי שללא נטילת כדורים אלו עלול לחוש ברע ולהצטרך להפסיק את התענית).

שאלה סבוכה יותר היא נטילת כדורים אלו בשבת ערב תענית.

הלכה ברורה היא, שאסרו חכמים לכל מי שאינו בגדר חולה שאין בו סכנה ליטול תרופות בשבת, גזירה שמא יבוא לשחוק



סממנים ולהכין לעצמו תרופה בשבת, דבר שעלול להיות כרוך באיסורי תורה. הטעם לגזירה מיוחדת זו היא שהאדם בדרך כלל בהול על התרופות שהוא צריך ליטול, ולכן כל עוד אינו בגדר חולה (שלגביו לא גזרו חכמים), אסרו עליו חכמים להשתמש אף בתרופות המוכנות מערב שבת. אך קיימת בפוסקים מחלוקת גדולה באשר לאדם בריא לחלוטין, הרוצה לקחת תרופה על מנת להתחזק. בשולחן ערוך (סימן שכח סעיף לז) נפסק:

"כל אוכלים ומשקים שהם מאכל בריאים מותר לאכול ולשתות, אף על פי שהם קשים לקצת בריאים ומוכחא מלתא דלרפואה עביד, אפילו הכי שרי; וכל שאינו מאכל ומשקה בריאים, אסור לאכול ולשתותו לרפואה. ודוקא מי שיש לו מיחוש בעלמא והוא מתחזק והולך כבריא, אבל אם אין לו שום מיחוש, מותר. הגה: וכן אם נפל למשכב, שרי (בי"י)".

כלומר: לדעת השולחן ערוך אין כל איסור לאדם בריא החפץ לקחת תרופה – אפילו שיש לו מטרה רפואית בזה, בדרך כלל, כדי להוסיף ולהתחזק. על כך כותב המגן אברהם (ס"ק מ"ג): "בטור כתוב 'ושותה אותו לרעבו לצמאו מותר', משמע דאם עושה לרפואה אסור אף ע"פ שהוא בריא".

המגן אברהם מאריך בראיות לדבריו, והפוסקים דנו האם יש מהן ראייה, ורבים תמהו על ראיותיו והסכימו לפסקו של השו"ע, עיין אגלי טל (טוחן ס"ק מ"ז), תהלה לדוד (ס"ק ס"ה) ואגרות משה (או"ח חלק ג סימן נ"ד), אך המשנה ברורה למעשה החמיר כדעת המג"א. אך המג"א לא מבהיר די הצורך על איזה מקרה הוא מדבר, ויש לפרש את דבריו בשתי דרכים: האחת, שכוונתו דווקא לתרופה ממש, שנלקחת למטרת רפואה. השניה, שהכוונה אינה למטרת רפואה, שהרי מדובר בבריא שאינו זקוק מן הסתם לתרופה, אלא למטרת חיזוק הגוף; ובהנחה שבכך מדובר, יתכן שאפילו לא בתרופה ממש הדבר נאסר, אלא בכל דבר שיש בו בכדי לחזק את מזגו של האדם.

במשנה ברורה כתב שכוונת המגן אברהם היא "שלוקח את התרופה על מנת לחזק את מזגו". ובפרי מגדים (אשל אברהם ס"ק מ"ט) כתב: "על מנת לשמור מזגו שלא ייחלש".

נראה, שלמרות ההבדל בהגדרות, כוונת הפרי מגדים והמשנה ברורה דומה, וכוונתם למי שללא התרופה עלול מזגו להיחלש באופן טבעי, או שהוא כבר חלש וזקוק לחיזוק. כך או כך המטרה איננה רפואית מובהקת, והדבר מעורר את השאלה מה בין תרופה זו לבין אכילת מזונות מבריאים המסייעים לשמירה או לחיזוק המזג. משמע לכאורה, שההבדל הוא בכך שמדובר ב"תרופה", המובחנת ושונה ממאכל ומשקה סתם.

ואכן כך משמע גם במקור ההלכה אליה מתייחס המג"א, דהיינו דברי השו"ע, העוסקים בתרופה ממש, שאינה מאכל בריאים, ובה מתיר השו"ע לבריא, ומחמיר המג"א, אבל מה שמוגדר "מאכל בריאים", מותר.

לפי זה, יש חילוק למשל בין ויטמינים שנועדו לחיזוק, שלדעת המג"א יש לאוסרם, לבין תוספי מזון, שאינם תרופה אלא השלמה של ערכים תזונתיים. בדומה לחילוק זה כתב בשמירת שבת



כהלכתה (פרק ל"ד הערה פ"ה) בשם הגרש"ז אויערבאך זצ"ל, שכתב שאם לוקח את הויטמינים כתחליף למזון אחר, מותר (וכך העיר בארחות שבת חלק ב עמ' רפח).

על פי ניתוח זה נראה בפשטות שיש לחלק בין מי שלוקח ויטמינים משום שגופו חלש על מנת להתחזק, לבין מי שלוקח כדורים לקראת צום. במקרה זה אין מדובר באדם הזקוק לחיזוק גופו במיוחד, אלא בבריא לגמרי, שגופו איתן וחזק, אלא שביודעו שביממה הבאה לא יאכל ולא ישתה, הוא מקדים לכך תזונה מיוחדת שתהווה תחליף למזון שהיה אוכל ביום רגיל (ואז לא היה נצרך כלל לכדורים אלו). במקרה זה סביר מאוד שגם לדעת המגן אברהם אין בדבר משום רפואה ומותר לקחת כדורים אלו בשבת ערב התענית.¹

לכך יש לצרף את דעתו של האגרות משה (או"ח חלק ג סימן נ"ד), שאיסור זה לא נאמר אלא למי שסובל מחולשה, אבל בריא לגמרי מותר גם בויטמינים לכל הדעות. לכאורה בנידון דנן מדובר במי שאינו סובל מחולשת גופו אלא מסיבה אקראית של תענית העתידה לבוא, ובאופן זה הויטמינים נחשבים כתזונה שלו ולא כתרופה עבורו, ובדומה לדינו של מי שאינו סובל מחולשה.

ואכן בשו"ת מנחת אשר (חלק ב סימן ל"ח) כתב להקל בנידוננו, ומן הטעם שמקרה זה קל אף יותר מהנידון בויטמינים, שאף בהם יש מקום להקל, "קל וחומר למה שלא לוקחים כלל לצורך בריאותי אלא להקל על עניינים מסויימים", ובדומה לכדורי שינה או גלולות למניעת היריון. והביא לכך דוגמאות מספר, כגון ההיתר ללעוס מצטיכי להסיר ריח הפה (שו"ע שם סעיף ל"ו), אף שהוא חומר רפואי כמבואר שם; גמיעת ביצה חיה להנעים הקול (שם, ל"ח) או סיכה בשמן להפגת שכרות (שם, מ"א).

מכך מסיק רבינו שליט"א כי "העמדת תכונות הגוף ופעולותיו על מכונם הראוי אינו בכלל רפואה כל עוד אין כאן מצב שמוגדר כחולי", ולכן הוא מתיר לקחת כדורים אלו בשבת ערב התענית, ולרווחא דמילתא ממליץ להמיסם במים (אלא שמעיר שיש לברר האם באופן זה אין יעילותן נפגמת).

אמנם בספר ארחות שבת (חלק ב' עמ' תיז) כתב, שאסור לקחת כדורים אלה בשבת ערב התענית, ולכן יש לערב את הכדור קודם השבת במאכל או במשקה, ויאכלם וישתם בשבת, ובהערה (רפ"ד) כתב שכך שמע מפי מרן הגר"ש אלישיב זצ"ל, ושכן הורה גם מרן הגר"ש

¹ בהקשר זה נעיר כי בשו"ת מנחת אשר (חלק ב סימן לח) כתב לפקפק בהיתר זה של הגרש"ז אויערבאך, (והביא דוגמא לדבר בתמצית שום שיש בה תועלת בריאותית רבה, ולוקח אותו במקום לאכול שום מפני טעמו וריחו העזים), וכתב:

"אך לענ"ד מידי ספק לא יצאנו, דמכל מקום אינו אוכל דברים אלה לצמאו או לרעבו או לתאבוננו אלא משום צרכי בריאותו. אמנם, אם נקבל סברא זו נראה דיש בה צד להקל בכל הויטמינים דבאמת אינם אלא יסודות תזונתיים המצויים בכל האוכלין והמשקים, ולא דמיא לתרופות אנטיביוטיות כלל".



וואזנר, והטעם, שבנטילת כדורים אלו יש לחוש משום גזירת שחיקת סממנים וכדין אדם בריא הלוקח תרופה לחזק מזגו שנאסר לדעת המג"א.

[ההיתר בלקיחת כדורים (לאו דווקא במקרה דנן) באופן ששרה אותם מערב שבת (באופן שכבר לא יהיה ניכר כלל, שולחן שלמה ערכי רפואה ח"ב עמ' קע"ד), מבוסס על פסק השו"ע בסימן שכ"ח סעיף כא :

"שורה אדם קילורין בערב שבת ונותן ע"ג העין, שאינו נראה אלא כרוחץ ; והוא דלא עמיץ ופתח ; ולא חיישינן משום שחיקת סמנים, דכיון שלא התירו לו לשרותן אלא מערב שבת איכא היכרא".

הלכה זו היא למעשה ביאור רש"י לדינו של שמואל בשבת (קח, ב) המתיר לשרות תרופה לעין בשם קילורין מערב שבת ולתתם בשבת, ורש"י ביאר שההיתר הוא משום היכר, בין לחולה ובין לסביבתו : החולה המודע לכך שהיה צריך לשרות מערב שבת שלא כדרכו, זה גופא היכר עבורו, וסביבתו אינה מודעת לכך שמדובר בתרופה וסבורה שאינו אלא רוחץ את עיניו. מכאן ההיתר גם באופן זה של נטילת הכדורים בשבת שלפני התענית].

ולענין הכנה מחול לשבת, כתבו הפוסקים שאין בכך בעיה, ומן הטעם שהרי הויטמינים מתחילים להשתחרר ולפעול כבר בשבת, וכן שאין זה ניכר שעושה לצורך מחר. ובשם הגרש"ז אולמן זצ"ל שמעתי שלא יגיד שלוקחו לתועלת הצום.