

## ISTRUZIONI PER KIPPUR PER I MALATI

- La salvaguardia della vita umana è concepita dall'ebraismo come un valore supremo, e, di fronte al pericolo, è permesso, ed è persino mizwà, trasgredire alle norme stabilite dalla Torà.
- Per questo, se i medici o il malato stesso sostengono che vi sia necessità di mangiare o bere durante il digiuno di Kippur, gli si dà ascolto. Il malato è tenuto ad attenersi al parere del medico, per cui, se il malato vuole digiunare ed il medico lo sconsiglia, si deve dare ascolto al medico.
- Bisogna ascoltare i medici anche riguardo alle quantità di cibo o liquido da assumere.
- I malati, anche se non vi è un pericolo di vita, sono tenuti ad assumere i farmaci loro prescritti. Se si tratta di compresse, si deve cercare di evitare di assumerle con acqua. Se non è possibile, ci si può aiutare con un po' d'acqua.
- Qualora il medico o il malato ritengano che vi sia necessità di mangiare o di bere, si deve cercare di ingerire il cibo in piccole quantità (massimo 30 grammi), assumendolo secondo un intervallo di 9 minuti. Per i liquidi la misura consentita è quella che riempie una guancia ogni 9 minuti (per un adulto medio si tratta di 40-45 cc). In caso di impellente necessità, sia per il cibo che per i liquidi, si può diminuire l'intervallo sino a 2 minuti. Se non vi sono controindicazioni dei medici, è bene assumere cibi molto calorici. Per questo chi ha necessità di bere, non è tenuto a bere per forza acqua, ma può assumere anche bevande con un alto contenuto calorico.
- Se il malato è certo che non riuscirà a portare a termine il digiuno, è meglio che assuma piccole quantità di cibo e liquidi sin dall'inizio del digiuno, piuttosto che attendere molte ore, ed essere costretto ad ingerire quantità di cibo superiori al consentito prima della fine del digiuno.
- Chi mangia o beve di Kippur è tenuto a recitare le berakhot come nel resto dell'anno.