Пост Йом Кипур

Посты и их значение · https://synagogue.md/docs/пост-йом-кипур/

О Йом Кипуре Тора говорит следующее: «Да будет у вас законом навеки: в седьмом месяце, десятого числа месяца смирятся ваши души…»

Стоит напомнить, что Йом Кипур — не только день поста. В Йом Кипур действуют пять запретов: на еду и питье, умывание, умащение кожи, ношение кожаной обуви и сближение с женщиной.

Эти пять запретов как бы противопоставлены Пятикнижию, пяти органам чувств, с помощью которых человек выполняет или нарушает заповеди, пяти упоминаниям слова нефеш (душа) в главе Торы о Йом Кипуре, пяти погружениям первосвященника в микву в Йом Кипур и пяти молитвам этого дня — Маарив, Шахарит, Мусаф, Минха и Неила.

В Торе сказано, что в день Йом Кипура мы не должны есть и пить от захода солнца и до вечера следующего дня, то есть примерно 25 часов. Йом Кипур и пост наступают за 18 минут до захода солнца. Традиция предписывает за несколько часов до наступления Йом Кипура приступить к праздничной трапезе, во время которой следует есть больше, чем обычно: как сказано, «тому, кто ест 9-го тишрея, и постится 10-го тишрея – это засчитывается как два дня поста».

За два дня до поста рекомендуется есть:

- густые овощные супы,
- супы из круп и бобовых, предварительно замоченных в воде на несколько часов, например, из булгура, гороха, фасоли, чечевицы, пшеничной крупы,
- соки: морковный, огуречный, свекольный

Нужно постараться съесть примерно литр такого супа в течение суток перед постом.

Также рекомендуется в течение ближайших к посту двух суток увеличить в рационе количество зеленого листового салата, есть огурцы, крутые яйца, миндаль и другие орехи, морковь, хлеб из цельной муки, кускус с оливковым маслом, овсянку, гречку, цельный рис. Овощные салаты желательно заправлять оливковым маслом. Пить по два литра жидкости в

течение суток (помимо супов).

Несмотря на всю строгость, существуют описанные в Талмуде симптомы, при возникновении которых даже здоровый человек обязан прекратить пост и начать принимать пищу и жидкость в количестве меньше «размеров». А если положении еще более критическое — и эти ограничения отменяются. Это - продолжительная головная боль, сильнее средней (от которой человек не может заснуть), как признак недостатка жидкости в организме; ощутимое головокружение; сильная тошнота без рвоты; тошнота, когда человека вырвало, но состояние не улучшилось даже после того, как он полежал полчаса. В этих случаях нужно начинать пить по «размерам». «Размер» определяется как большой сухой финик — ка-котэвет (30 см³), для жидкости это — объем помещающийся за одной щекой (для обычного человека это не меньше 40 см³).

Если не наступает улучшения в течение получаса, начинают не только пить, но и есть по «размерам» — т.е. небольшой кусочек печенья и немного виноградного сока.

Выход из поста нужно начинать с «легкой» пищи, например, легкого овощного салата, тушеных овощей, чая. Учитывая, что пост на Йом Киппур длится более суток, после выхода из него еще один-два дня рекомендуется провести на растительной диете с использованием салатов, тушеных овощей, соков, кисломолочных продуктов. В это время желательно пить больше воды.