

הנחיות למגוייסים ולנשותיהם

א. המגוייסים, הנמצאים ביום כיפור בתפקיד, הלוחמים:

- פטורים מהצום!

- מותר להם לאכול ולשתות ללא קידוש.

- מותר להם לאכול ולשתות כל כמות הנצרכת להם, לא בשיעורין.

ב. הנמצאים בשטחי כינוס, וממתינים לקריאה:

אף הם פטורים מהצום, שמא יכנסו למערכה בצום, ולכן חובתם לשמור על עירנות ודריכות.

אולם, בעת ההמתנה, יאכלו וישתו לשיעורין, כדלהלן:

שתיה:

45 c"ו, המתנה 5 דקות, ושוב לשתות.

אכילה:

45 c"ו מזון מוצק, המתנה 10 דקות, ושוב לאכול.

מותר לאכול ולשתות בו זמנית.

ג. נשות המגוייסים

נשות החיל, כאשר הבעל מגויס, והן חייבות לטפל בילד/ים, תתחלנה לצום כרגיל, לאחר הדלקת נרות.

לעיתים, כתוצאה מהרגשת העול של הנשיאה בנטל לבדן, והדאגה לבעל המגוייס, ובצירוף לצורך לטפל בילד-בילדים, מרגישה אשה שכל אלה יחד, כבדים עליה.

וחולפת מחשבה של אפיסת כוחות, רצון לנטוש הכל, ולברוח למקום אחר, שקט, ללא אחריות.

במצב כזה, תתחיל לשתות לשיעורין:

- אפשר לשתות כל משקה, קפה, תה, חלב, מיץ ענבים וכד'.

- רצוי להכין כוס חד פעמית, ולסמן עליה מידת 45 c"ו, כדי להקל על ההקפדה לשתות לשיעורין.