

**צום עשרה בטבת – איגרת מידע לעובדים בארגוני בריאות**

צום עשרה בטבת תשע"ד יחול בשנת 2013 ב-13 בדצמבר. הוא יחל עם עלות השחר (05:15 לערך במרכז הארץ) ויסתיים עם צאת הכוכבים (17:00 לערך במרכז הארץ).

**רקע כללי**

לפי הדת היהודית, צום עשרה בטבת הינו אחד מארבעת ימי הצום היהודיים לזכר חורבן ירושלים. יום זה מציין את התאריך שבו בשנת 588 לפנה"ס החל המצור של נבוכדנצר (מלך בבל) על ירושלים. המצור הסתיים אחרי שנה וחצי בחורבן בית המקדש הראשון ובחורבן ירושלים. מנהגי האבלות מתחילים מעלות השחר ונמשכים עד לצאת הכוכבים באותו יום. תענית זו חלה בימי החורף ולכן יום הצום הינו הקצר בשנה.

מאז שנת 1949 מצינים בתאריך זה גם את יום הקדיש הכללי לזכר האנשים שיום מותם אינו ידוע.

**מידע שימושי לצוות ועצות להתייחסות בתקופה זו:**

- **סדר היום:** המתענים בעשרה בטבת מחויבים רק באיסור של אכילה ושתייה (בניגוד לימי תענית אחרים).
- **פטור מהצום:** חולים פטורים מצום זה (לרוב בהתייעצות עם סמכות רבנית המתאימה להם). אולם גם אלו שפטורים מהצום לא יאכלו מאכלי מותרות אלא יסתפקו בארוחה פשוטה. נשים הרות ומיניקות פטורות מהצום גם כן.
- **הסעדה:** מומלץ להתאים את שעות הארוחות ככל שניתן לשעות תחילת הצום וסיומו. בחדרים שבהם שוהים רק אנשים צמים יש להמעיט ככל האפשר בהכנסת אוכל ושתייה במהלך היום. מכיוון שהצמים אוכלים ארוחה בסיום הצום, עם יציאת הכוכבים, מומלץ לארגון הבריאות לספק להם ארוחה המותאמת לצורך זה.
- **תרופות:** יהיו שירצו להתייעץ עם סמכות רבנית באשר לנטילת תרופות המחייבות שתיית מים או בליעה כסירופ, ואף לגבי תרופות שאינן שאינן מחייבות בליעה של מים
- **טיפולים:** אין מניעה בקבלת טיפולים רפואיים, אך במקרים מסוימים שבהם הטיפול קשור לאכילה ושתייה, וכשניתן לעשות את הטיפול במועד אחר, יתכן שיהיו מטופלים שיבקשו לשנות את המועד.
- **אחר הצהריים של יום הצום:** לקראת אחר הצהריים של יום הצום מומלץ להימנע ככל האפשר מפעילויות על מנת להקל על הצמים.
- **פעילויות מקצועיות:** בשל הצום, מומלץ להימנע מעריכת סדנאות והכשרות במועד זה.
- **סוגיות דתיות בטיפול:** מומלץ לארגון לבדוק טרם הצום מי הם המקורות הקהילתיים והדתיים הרלוונטיים לפתרון מקרים טיפוליים שיש בהם סתירה בין הטיפול הרפואי לבין התפיסות הדתיות של המטופלים.
- **השנה (תשע"ד, 2013), הצום ביום שישי וסיומו בעת תפילת ערבית של ליל שבת.** לאחריה יהיה "קידוש" (על יין או מיץ ענבים), ברכת "המוציא" וסעודת השבת.

תודה לאלו שיעצו בהכנת האיגרת, ביניהם הרב משה פלג - רב המרכז הרפואי שערי צדק, ולצוות מהמרכז הבין-תרבותי: ד"ר חגי אגמון-שניר, תומר דרוור וד"ר מיכל שוסטר. בכל מקרה, אין לראות בדף זה משום ייעוץ הלכתי או רפואי.