

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

צום עשרה בטבת תשע"ה יחול בשנת 2015 ב-1 בינואר. הוא יחל עם עלות השחר (05:24 לערך במרכז הארץ) ויסתיים עם צאת הכוכבים (17:07 לערך במרכז הארץ).

**רקע כללי**

לפי הדת היהודית, צום עשרה בטבת הינו אחד מימי הצום היהודיים לזכר חורבן ירושלים. יום זה מציין את התאריך שבו, בשנת 588 לפני-הספירה, הטיל נבוכדנצר, מלך בבל, מצור 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 יש המציינים בתאריך זה גם את יום הקדיש הכללי לזכר נרצחי השואה שתאריך מותם לא נודע.

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

- **סדר היום:** המתענים בעשרה בטבת מחויבים רק באיסור לאכול ולשתות, בניגוד לימי תענית אחרים שבהם חלים גם איסורים אחרים. המהדרים מחמירים גם ברחיצה, בסיכה ויחסי אישות על פי מגבלות מסויימות ("בעל נפש יחמיר").
- **פטור מהצום:** חולים פטורים מצום זה (לרוב בהתייעצות עם סמכות רבנית המתאימה להם) כמו גם ילדות וילדים עד גיל בת/בר מצווה. אולם גם אלו שפטורים מהצום לא יאכלו מאכלי מותרות אלא יסתפקו בארוחה פשוטה. יש נשים הרות ומיניקות שפטורות מהצום, אך הפטור לא גורף ותלוי בהתייעצות עם סמכות רבנית ורפואית.
- **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 לקבל טיפולים רפואיים, אך כשניתן 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.

המרכז הבין-תרבותי לירושלים רוצה להודות לרב צבי פורת על הערותיו ההלכתיות הנזכרות באיגרת זו. תודה לאלו שיעצו בהכנת האיגרת ולצוות מהמרכז הבין-תרבותי: ד"ר חגי אגמון-שניר, ד"ר מיכל שוסטר ואורנה שני.

בכל מקרה, אין לראות בדף זה משום ייעוץ הלכתי או רפואי.

אגרות מידע נוספות לגבי חגים ומועדים בארגוני בריאות ניתן למצוא [בדף הפרסומים של המרכז הבין-תרבותי לירושלים](http://jicc.org.il/heb) (<http://jicc.org.il/heb>)