

צום עשרה בטבת – איגרת מידע לעובדים באירגוני רוחה ושירותים חברתיים

צום עשרה בטבת תשפ"ג יחול בשנת 2023 ביום שלישי ה 3 בינואר. הוא יחל בעלות השחר (קצת לאחר השעה 5:00) ויסתיים עם צאת הכוכבים (בסביבות השעה 17:00, תלוי במקומות ובמנהגים השונים).

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. המהדרים מחמירים גם ברחיצה, בסיכה ויחסי אישות על פי מגבלות מסוימות ("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. יש נשים הרות ומיניקות שפטורות מהצום, אך הפטור לא גורף ותלוי בהתייעצות עם סמכות רבנית ורפואית.
- **טיפולים ומפגשים:** אין מניעה בקביעת מפגשי טיפול או אחרים, אך במקרים מסוימים וכשניתן לקבוע מפגש במועד אחר, יתכן שהלקוח יבקש 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 מערכת סדנאות והכשרות במועד זה. כמו כן, במידה ונערכת פעילות כלשהי, יש למצוא פתרון רגיש תרבותית לעניין הכיבוד וההסעדה.

בכל מקרה, אין לראות בדף זה משום ייעוץ הלכתי.

האגרת עובדה על סמך איגרת עשרה בטבת לאירגוני בריאות שנכתבה על ידי צוות המרכז הבין תרבותי לירושלים שבחר להיעזר בגישת ה-Creative Commons לקוד פתוח כגישה מנחה לצורך הגדרת אופני השימוש בחומרים שלו. אגרות מידע נוספות ניתן למצוא [בדף הפרסומים של המרכז הבין-תרבותי לירושלים](http://jicc.org.il/heb/) (<http://jicc.org.il/heb/>).