

## צום עשרה בטבת – איגרת מידע לעובדים בארגוני בריאות

צום עשרה בטבת תשפ"ה יחול בשנת 2025 ביום שישי ה 10 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.

צום זה הינו יום הצום היחיד שיכול לצאת בערב שבת. מלבד צום עשרה בטבת, אין צום בימי שישי.

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 מסויימות ("בעל נפש יחמיר"). הידור זה אינו חל כשמדובר בהיערכות לשבת.
- **פטור מהצום:** חולים פטורים מצום זה (לרוב בהתייעצות עם סמכות רבנית המתאימה להם) כמו גם ילדות וילדים עד גיל בת/בר מצווה. נשים הרות ומיניקות רבות פטורות מהצום, אך יש להיוועץ בסמכות רבנית ורפואית.
- **הסעדה:** מומלץ להתאים את שעות הארוחות ככל שניתן לשעות תחילת הצום וסיומו ובתפילת ערבית אחריה הצום מסתיים (המתחשב בתפילת השבת). בחדרים שבהם שוהים רק אנשים צמים יש להמעט ככל האפשר בהכנסת אוכל ושתיה במהלך היום. מכיוון שהצמים אוכלים ארוחה בסיום הצום, עם יציאת הכוכבים, והשנה לאחר תפילת השבת, מומלץ לארגון הבריאות לספק להם ארוחה המותאמת לצורך זה.
- **תרופות:** למרות שניתן ליטול תרופות נדרשות במהלך הצום באופן גורף, יהיו שירצו להתייעץ עם סמכות רבנית באשר לנטילת תרופות המחייבות שתיית מים או בליעה כסירופ.
- **טיפולים:** אין מניעה לקבל טיפולים רפואיים.
- **אחר הצהריים של יום הצום:** לקראת אחר הצהריים של יום הצום מומלץ להימנע ככל האפשר מפעילויות על מנת להקל על הצמים.
- **פעילויות מקצועית:** 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.

תודה לאלו שיעצו בהכנת האיגרת ולצוות מהמרכז הבין-תרבותי לירושלים.

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>)

[jicc@jicc.org.il](mailto:jicc@jicc.org.il) | [www.jicc.org.il](http://www.jicc.org.il)