

מדריך הלכתי לתענית עשרה בטבת לחולים, קשישים, מעוברות וילדות ומניקות

בעשרה בטבת הגיע נבוכדנצר מלך בבל וערך מצור על ירושלים עיר הקודש, ומזה התחילו תהליכי החורבן של בית המקדש הראשון. משום כך קבעו חכמים תענית לדורות ביום זה. תענית זו חמורה יותר מתענית אסתר וצום גדליה, וזה לשון ערוך השלחן (סימן תקמט):

"ועשרה בטבת שבו סמך נבוכדנצר הרשע על ירושלים, כדכתיב במלכים (ב' כ"ה, א) ובירמיה (נב, ד) שבשנה התשיעית למלכות צדקיהו בחדש העשירי בעשור לחדש בא נבוכדנצר וכל חילו על ירושלים, ויחזקאל שהיה בבבל עם גלות יכניה גילה לו הקדוש ברוך הוא זה הנבואה באותו היום, כדכתיב ביחזקאל (כד, א – ב) ויהי דבר ד' אלי בשנה התשיעית בחדש העשירי בעשור לחדש לאמר בן אדם כתב לך את שם היום **את עצם היום הזה** סמך מלך בבל אל ירושלים **בעצם היום הזה**, כלומר שצוה לו לכתוב שם היום היינו החדש וגם היום הזה הפרטי, וכתב בעשור לחדש העשירי ולא ידע הנביא על מה צוה לו לכתוב כן, ואחר שכתב גילה לו, דע לך כי סמך מלך בבל אל ירושלים בעצם היום הזה. ובזה ראו הכל הנבואה האמיתית שבבבל נתגלה להנביא אותו יום ואותו שעה... ועל כי היו אז נביאי שקר שהטעו את ישראל, כמו חנניה בן עזור וחביריו, שהתנבאו שבית המקדש לא יחרב, וישראל לא יגלו מעל אדמתן, וחזקו ידי עוברי עבירה. וירמיה שהוכיחן שישובו אל ד' ואם לאו יחרב בית המקדש וישראל יגלו, הושיבוהו בחצר המטרה ושמוהו בבור של טיט, כמבואר בירמיה, על כן הודיע ד' ליחזקאל הנביא בבבל שירמיה נביא אמת, וניבא בבבל כל מה שאירע בא"י, ועל כי בעשרה בטבת היתה התחלת הצרות על כן קבעוהו לתענית לדורות".

כפי שמביא הבית יוסף (סימן תקמ) בשם האבודרהם, יש אומרים שאם היה יוצא עשרה בטבת בשבת, היו חייבים להתענות בו, כי יש סמך מן הפסוקים הללו על "עצם היום הזה", אבל להלכה אין פוסקים כך, ומכל מקום חומרת הצום גדולה יותר משאר תעניות ואסור לפרוץ גדר ולבטל התענית אלא למי שעל פי ההלכה פטור מלצום, וכפי שנבאר:

- א. הצום מתחיל מעלות השחר עד צאת הכוכבים (שו"ע תקנ, ב, תקסב, א).
- ב. מותרים ברחיצה סיכה נעילת הסנדל ותשמיש המיטה (שו"ע תקנ, ב).
- ג. בני אשכנז נוהגים שבעל נפש יחמיר ברחיצה בחמים, אבל מותר כל גופו בקרים או פניו ידיו ורגליו בחמים (משנ"ב סק"ו ושער הציון ח-ט) וכן מחמירים בתשמיש המיטה שלא בליל טבילה.
- ד. בני אשכנז מחמירים שלא לשטוף את הפה אפילו בבוקר, ובמקום צער מותר ויקפיד שלא יבלע (שו"ע תקסז, ג, משנ"ב שם י-יא). אך מותר לבלוע את הרוק (שם יג).
- ה. חולה שאין בו סכנה פטור מן הצום (שו"ע תקנד, ו). אסור לו להחמיר על עצמו (משנ"ב תקנ, ד).

- ו. מיהו חולה שאין בו סכנה? אדם שמחמת חוליו שוכב במיטה ואינו מסוגל לקום ולהתהלך, או אדם שסובל מכאבים בכל גופו, נחשב חולה שאין בו סכנה (שו"ע שכת, ל).
 - ז. אדם שעבר ניתוח מסובך, אינו צם שלושים יום אחריו. ניתוח קל, שלשה או שבעה ימים – תלוי בהרגשתו של החולה.
 - ח. חום גבוה קרוב לשלושים ושמונה מעלות – אינו צם.
 - ט. חולשה קשה, כאבי ראש עזים, גם כן פוטרים מן הצום. במקרים אלו יש להתייעץ ברופא האם יכול לצום או לא (ביאור הלכה תקנ, א, ערוך השלחן תקנ, א ועוד).
 - י. חולה שאוכל, אין ענין שיצום מספר שעות, אלא יאכל מהבוקר (אבני"ז או"ח תק"מ), ולא יענג עמו בבשר ויין אלא מה שדרוש לו בלבד (משנ"ב תקנ, ה). האוכל – אינו אומר עננו בתפילה.
 - יא. זקנים מעל גיל שמונים, בדרך כלל פטורים מן הצום. פחות מגיל זה – הדבר תלוי בהרגשתו ומצבו של הזקן; ישנם זקנים שמתענים בקלות אף יותר מצעירים, וישנם זקנים חלושי כח שהתענית עלולה להזיק להם, ובכך הדבר תלוי.
 - יב. מותר לקחת תרופות שאין בהן טעם, ואם קשה לו לבלוע אותן ללא מעט מים, מותר לו לקחת גם מעט מים.
 - יג. מעוברות ומניקות אינן צמות (שו"ע תקנד, ה), ולדעת הרמ"א אם אינה מצטערת הרבה נהגו להחמיר. ובימינו ההוראה המקובלת היא שמעוברות ומניקות אינן צמות, וכן הורו הגרש"ז אויערבאך והגר"נ קרליץ ועוד פוסקים.
 - יד. אישה שאינה מניקה ונמצאת בתוך עשרים וארבע חודשים מהלידה, אף על פי שיש מקילים שאינה צריכה לצום, מכל מקום מקובל להחמיר בזה ותנסה להתענות.
 - טו. יולדת עד שלושים יום פטורה מן התענית (סי' תקנד, ו), והוראת הפוסקים בימינו היא שאפילו אחרי שלושים יום אם מרגישה חולשה יש מקום להקל שלא תתענה (ואם היא מניקה דינה כאמור לעיל סעיף יג).
 - טז. מותר לקחת "קלי צום" לפני התענית.