

LA PURITÀ DEL POPOLO

LE LEGGI SULLA PURITÀ' FAMILIARE



RAV GABRIEL COHEN

WCRC
WEST COAST RABBINICAL COURT

È con un ringraziamento all'Onnipotente che porto questo libro in stampa.

È il frutto di un lungo studio nel campo della ricerca e nell'elaborazione delle leggi che costituiscono uno dei tre pilastri della nostra religione: Shabbat, Kashrut e Purità Familiare.

Questo opuscolo fa parte di una serie che il nostro Beth Din, il WCRC, si è impegnato nella pubblicazione al fine di contribuire nell'educazione della nostra comunità nel mantenere la vita delle famiglie in purità e santità.

È una guida pratica per tutte le donne ebrae, in particolare che seguono gli usi sefarditi.

Per quasi duemila anni gli ebrei sefarditi hanno vissuto, prosperato e si sono ramificati in differenti culture e tradizioni.

Noi abbiamo la nostra grande vita, l'amore per le leggi della Torah, i costumi e le melodie che ci innalzano fino ad un'altezza senza pari.

Quando ci siamo nuovamente dispersi con il nostro "terzo esilio" in tutti gli angoli del pianeta, in ogni nuova terra, indipendentemente dal fatto che arrivassimo dall'Europa, dal Medio Oriente o dall'Africa, ci siamo raggruppati e abbiamo formato nuove comunità. Questo ci ha portato a rafforzare noi stessi ancora di più, ridando vita ai nostri costumi e ai legami con le generazioni passate.

Questo lavoro halachico è stato scritto seguendo le tradizioni sefardite, secondo le maggiori autorità rabbiniche dei nostri tempi, e in particolare R' Yitzchak Abadi, Sh'lita. Se avete domande o commenti, per favore mandateli al nostro Bet Din.

Su un piano personale, voglio esprimere la mia gratitudine e il mio apprezzamento a tutti i miei Rabbanim e agli insegnanti: alla Yeshiva di Beth Medrash Govoha, Lakewood, NJ, e specialmente al Rosh Hayeshiva, Harav Hagaon Raby Shneur Kother z"l, che mi ha preparato a dedicare la mia vita alla Torah.

Tanti ringraziamenti vanno inoltre anche a Harav Harashi, Rabbi Mordechai Eliyahu Sh'lita per la promozione e per il supporto del nostro lavoro, e Rabbi Yitzchak Abadi, Sh'lita, uno dei più grandi Poskim della nostra generazione, per continuo insegnamento a me per quasi tre decenni.

Desidero ringraziare i miei amici e colleghi con cui studio e lavoro tutti i giorni. Voglio anche ringraziare il mio amico e sua moglie, Rabbi e Sig.ra A.B. per la correzione di questo lavoro.

Possa l'Altissimo benedire loro, la loro famiglia e tutti quelli che verranno, con lunga vita, buona salute e felicità.

PREFAZIONE

Di tutte le creazioni di *Hashem*, l'uomo è la più imponente.

È stato creato con un corpo complicato e con un'anima.

Mentre la comprensione dei meccanismi dell'anima sono al di là dell'umana conoscenza, il corpo è stato oggetto di secoli di studio intensivo, di ricerca e sperimentazione.

Quanto più noi ci spingiamo a capire il miracolo della vita, tanto più siamo pieni di ammirazione e reverenza per il nostro Creatore.

È una meraviglia che il corpo umano vada per le sue funzioni giornaliere con la precisione del più sofisticato degli orologi, mantenendo allo stesso tempo tutti i segni vitali, come la temperatura, la pressione sanguigna, e tutti i sistemi, in ottime condizioni.

Le funzioni vitali quali respirare, mangiare, digerire e riprodursi, sono programmate alla perfezione, continuando a susseguirsi come una batteria senza fine.

Questo libro che si occupa del ciclo della donna e delle sue implicazioni nella coppia ebraica, è un estratto delle leggi che conosciamo da sempre, fin dalla rivelazione sul monte *Sinai*.

Già i nostri saggi erano capaci di prevedere e calcolare il ciclo con incredibile precisione, grazie alle conoscenze date dalla nostra *Torah*.

I nostri comandamenti servono a mantenere l'identità del popolo ebraico, per distinguerci dai gentili. "Sono D-o il vostro Signore, che vi ha distinto tra le nazioni" (Levitico XX, 24).

Osservando queste *Halachot* stiamo agendo nel modo migliore per il nostro corpo e la nostra anima, in questo mondo e in quello a venire.

Tuttavia, nella Sua grazia, *Hashem* ci promette ricompensa per farlo: "D-o ci ha comandato di eseguire tutti queste regole... sarà per noi cosa meritoria" (Deuteronomio VI, 24-25).

Tuttavia, i comandamenti devono essere seguiti perché sono stati dati da *Hashem*, e non perché lo richiede la logica.

LA PURITÀ DEL POPOLO

Questo opuscolo "La purità del popolo" è stato realizzato in molti anni. Questo lavoro è stato costruito e si è basato sulle domande poste nel corso degli anni di consulenza da tante famiglie che si sono rivolte a noi. Le *Halachot* indicate sono state accuratamente controllate e sono stati incorporati molti *Responsa* ad altrettante questioni pratiche.

All'inizio di questo ventunesimo secolo viviamo in un'epoca senza precedenti nel progresso scientifico. Purtroppo, altri settori della nostra vita non stanno andando così bene. L'istituzione della famiglia, in particolare, sta ricevendo colpi pesanti e si sta sgretolando lentamente.

Il permissivismo è diventato la norma mentre il senso di responsabilità, l'impegno e la dedizione che una volta c'erano nel matrimonio, stanno diventando una cosa del passato.

Si è molto sentito dire come obiettivi personali, senso di sé, sicurezza, mancanza di comunicazione e altri disturbi moderni siano causa di confusione in casa.

"Am Yisrael" possiede un "Libro della Vita", la **Torah**, dove possiamo trovare le linee guida per tutti gli aspetti della nostra vita. Generazione dopo generazione, la casa ebraica è sopravvissuta agli attacchi del mondo secolare, grazie ad uno strumento potente: la sua adesione alle leggi di purità della famiglia, come prescritto dalla nostra **Torah**.

Queste leggi sono state tramandate da madre a figlia, da **Rebbi** a **Talmid**.

Queste leggi sono state studiate pazientemente e osservate attentamente.

Senza badare al loro stile di vita o all'aspetto esteriore, decine e decine di **Benot Yisrael** hanno conservato in privato queste importanti Halachot.

"Ma Tovv Ohalecha Ma, Yaakov, Mishkenotecha, Yisrael".

Quanto sono buone le tue tende, Yaakov, i tuoi santuari, Israele! "

Le Halachot della Purità Familiare sono molto potenti e i benefici per il loro mantenimento meritano la disciplina imposta. *Hashem* nella sua infinita saggezza ci ha fornito il libro di "Uso e Manutenzione" che dovrebbe venire di pari passo con ogni coppia ebraica che compie lo splendido patto del matrimonio.

Con questa infinita saggezza, la coppia ebraica conosce da secoli i tempi più adeguati per il concepimento, i tempi ottimali per un sano e felice rapporto, evitando i giorni in cui il corpo è debole o la mente preoccupata.

L'osservanza di queste leggi è il segreto che mantiene un matrimonio ebraico così speciale come il primo giorno, per sempre.

Questo ciclo è alla base della riproduzione umana ed è il miracolo dei miracoli che si verifica mentre una donna è nella sua giovinezza, quando si ha la forza e la dedizione di costruire una famiglia.

Tale osservanza, riscoperta solo recentemente, era conosciuta al popolo ebraico fin dalla rivelazione sul Sinai. Con il tempo, molti racconti e superstizioni si sono mescolati con queste leggi. Queste deviazioni rendono difficile la loro corretta osservanza. È importante imparare le regole con precisione per evitare restrizioni inutili. Tuttavia il rispetto delle Leggi di **Taharat Hamishpachah** va premiato

tenendo sempre presente che questo non è uno stile di vita raccomandato, ma un Comandamento Divino che comporta una pesante punizione quando non viene osservato.

Essi sono obbligatori e ne rispondiamo. D'altra parte, le benedizioni nella nostra casa, l'armonia, il rispetto e la considerazione, il rinnovamento mensile di un rapporto che provengono da una vita di *Kedusha*, la qualità nelle *Neshamot* nei nostri figli, sono alcuni dei tanti premi inestimabili in questo mondo e in quello che verrà che risultano dall'aderire a questo stile di vita.

Io prego che con l'aiuto di *Hashem* questo libro sarà d'aiuto per il rispetto e la chiarificazione di queste *Halachot*.

Possa *Hashem* infondere in noi il desiderio di osservarle e ci dia la forza per tenerle in modo che la nostra nazione conservi il suo titolo di *Mamlechet Kohanim Vegoy Kadosh*.

Taharat Hamishpacha è dunque la purità della famiglia, la purità di un Popolo.

CAPITOLO I

Una donna che si accorge di una goccia di sangue è chiamata Niddah e deve contare 7 giorni puliti.

Cos'è una Niddah?

Una donna, giovane o anziana, single o sposata, anche se è incinta o ha appena partorito, che vede una piccola goccia di sangue, o la sente e se ne accorge benché ancora non sia uscita dal suo corpo (*vedi halachot sui Sintomi fisici connessi al ciclo*), o trova un **ketem**, goccia, (*vedi halachot dei Ketamim*), sia durante il suo periodo mestruale o in qualsiasi altro momento, anche se accaduto accidentalmente, ad esempio saltando o facendo una qualsiasi altra attività che potrebbe averle creato la perdita di sangue, lei diventa **Niddah**: in stato di impurità mestruale.

Se un uomo giace con una Niddah, sono entrambi responsabili di morte prematura: passibile di pena del **Karet**.

Chiunque la abbraccia o la bacia è punibile con frustate: **Malkot**.

L'osservanza di sette giorni puliti

Una donna che è impura per mestruazioni deve determinare la conclusione del suo ciclo attraverso un controllo chiamato *Hafstek Tahara*. La conclusione in purità.

Lei deve quindi contare sette giorni puliti e deve quindi fare l'immersione in un bagno rituale: il **Mikveh**.

Solo allora sarà permessa a suo marito. Sia che lei conti sette giorni, sia se lei non li conti, qualora lei non si immerga nel *Mikveh*, lei rimane ritualmente impura anche se ha fatto tanti bagni per lavarsi e anche se le acque del mondo fossero state riversate per lei. Allo stesso modo, donne anziane, che non hanno più il ciclo, o donne che non hanno mantenuto la purità in famiglia e desiderano di farlo da un dato momento, possono concludere in purità contando sette giorni e poi immergendosi in un *Mikveh*. In caso contrario, il loro stato proibito di *Niddah* rimane, con tutte le restrizioni sulla coabitazione e separazione, di cui parleremo nei paragrafi che seguono.

CAPITOLO II

Conclusione in purità (*Hefsek Tahara*)

Una donna che ha avvertito del sangue, un ciclo, o ha trovato una macchia, **Ketem**, deve fare una "conclusione in purità", **Hefsek Tahara**, per stabilire la cessazione del suo ciclo. Lei dovrà poi tenere il computo di sette giorni puliti (Per uno studio sui *Ketamim*, consultare il capitolo VIII).

Secondo la consuetudine della maggior parte dei sefarditi, il conto dei sette giorni inizia la notte seguente il quarto giorno del suo ciclo. Quelli che hanno l'abitudine di contare cinque o più giorni non dovrebbero cambiare le loro abitudini, senza prima chiedere un parere ad un'autorità rabbinica. Gli ashkenaziti osservano un minimo di cinque giorni prima di iniziare a contare i sette giorni puliti.

Sia che la donna abbia percepito un flusso continuo, sia che solo una piccola goccia in quei pochi giorni, lei conclude "in purità" al più presto non prima del quarto giorno dal primo segno di sangue e inizia a contare la notte seguente.

Per esempio, se lei ha trovato del sangue di domenica, anche vicino all'orario del tramonto, lei conclude il conto il mercoledì, prima del tramonto. Quindi giovedì diventa il suo primo giorno dei sette giorni puliti. Se il ciclo di una donna dura più di quattro giorni, lei concluderà in purità l'ultimo giorno in cui rileva del sangue e inizia a contare i sette giorni a partire dalla notte seguente.

Il conteggio di quattro giorni prima dei sette puliti si applica solo se la donna percepisce sangue mentre era ritualmente pulita.

Tuttavia, se lei era già impura e continua a trovare del sangue, non è necessario contare i quattro giorni. Lei potrà concludere in purità non appena il flusso si arresta. Per esempio, se vede un *Ketem* che la rende *Niddah* di domenica, e il mercoledì seguente inizia il suo ciclo, si può concludere in purità non appena il sangue si ferma. Analogamente, se durante il conto dei suoi giorni puliti avverte del sangue, o trova un *Ketem*, può concludere in quel giorno stesso, senza aggiungere alcun giorno in più, poichè è stata già impura per quattro giorni.

Il tempo limite dell'esaminazione, che determina la conclusione in purità è generalmente circa una mezz'ora prima del tramonto. Se la donna rinvia l'esaminazione a dopo il tramonto, non potrà includere il giorno seguente tra i sette giorni puliti. Se questa esaminazione è stata fatta molto presto nel corso della giornata, si dovrebbe consultare un rabbino.

Procedure di esaminazione

Al termine del quarto giorno delle mestruazioni, o in qualsiasi momento in cui il flusso si arresta, una donna dovrebbe lavarsi accuratamente, sia esternamente che internamente.

Poi deve preparare un piccolo pezzo di cotone morbido, pulito e bianco, di misura all'incirca 8x8 cm e pulire tutte le parti. Questo panno si chiama **bedikà**, e a volte lo si può trovare presso il Mikveh.

Lo avvolge intorno ad un dito e intanto solleva un piede su un piccolo sgabello o su un oggetto elevato.

Mentre si trova in questa posizione, dovrebbe inserire il panno internamente. Al fine di esaminare se stessa il più profondamente possibile, si consiglia di appoggiare la propria mano attorno e sotto la coscia.

In questo modo lei sarà in grado di inserire un dito intero senza complicazioni. La *bedikà* va inserita in profondità nelle parti intime così come in tutte le pieghe e fessure.

Poi la donna dovrebbe esaminarsi spingendo lievemente tutto intorno nei lati interni e in tutte le pieghe. Il tutto, facendo attenzione a non graffiarsi e causarsi macchie discutibili. Poi dovrebbe rimuovere la *bedikà* e esaminarla. Se è pulita, lei è pronta per contare i sette giorni puliti dal giorno seguente.

Se la *bedikà* non è pulita o la donna non riesce a determinare se lo sia no, dovrebbe contattare un'autorità Rabbinica. Dopo questa esame, ci si raccomanda di inserire un altro pezzo di stoffa e lasciarlo inserito all'incirca per una mezz'ora dopo il tramonto per tutto il crepuscolo. Verifica il tuo calendario per i tempi corretti.

Questo è noto come **Moch Dahuk**: tampone di cotone pressato.

Nel caso in cui questa procedura sia dolorosa, oppure lasciarlo inserito anche solo per un breve periodo potrebbe farle del male, può fare a meno della mezz'ora del *Moch Dahuk*.

Tuttavia, sia nel caso in cui una donna conclude in purità il giorno stesso in cui ha visto del sangue, sia nel caso di una donna che vede il sangue durante i sette giorni puliti laddove lei conclude in purezza nello stesso giorno, il Moch Dahuk è richiesto dal tramonto fino a mezz'ora dopo. Quando la sera di tale esame cade a Tisha Be'Av, la donna può lavarsi prima con acqua calda, ma stando attenta a non utilizzare troppo acqua.

Quando il tempo di questo esame rientri durante lo Shabbat o Yom Kippur, lei deve stare attenta a non strizzare - *Schita*.

Il lavaggio per questo esame è consentito a Yom Kippur, perché non si tratta di lavaggio per piacere.

Indossare indumenti bianchi nei sette giorni puliti

Dopo le procedure menzionate in precedenza, una donna deve indossare biancheria pulita bianca. La biancheria deve essere esaminata prima di essere indossata per essere sicuri che sia priva di macchie.

Se la donna dorme senza biancheria intima, deve stendere un lenzuolo bianco che prima ha controllato essere pulito, senza macchie. Si procederà quindi in questo modo per tutta la durata dei sette giorni. Gli ashkenaziti hanno l'uso di dormire su un lenzuolo bianco anche indossando indumenti intimi bianchi.

Le verifiche durante i sette giorni puliti

Una donna deve controllarsi due volte al giorno, una di mattina e una prima del tramonto, nella stessa maniera in cui si è controllata prima della "conclusione in purità": cioè inserendo il panno profondamente e intorno alle parti intime.

Ci sono volte in cui l'*Halacha* permette ad una donna di controllarsi meno volte. Se lei è incline ad un'irritazione eccessiva quando si verifica, un rabbino potrebbe consigliarle di fare meno esaminazioni. Nel caso in cui la donna si fosse esaminata solo due volte, una volta il primo giorno e una volta il settimo giorno (oltre al controllo dell'*Hefsek Tahara*, la conclusione in purità), questi sette giorni sono accettati come giorni puliti.

È quindi consentito di immergersi nel *Mikveh*, o bagno rituale. (P.t. 196 lettera 6). I sette giorni puliti devono essere continuativi, senza interruzioni da flussi di sangue o macchie. Se una donna nota del sangue, anche il settimo giorno, il suo conteggio precedente è nullo e si deve procedere con l'*Hefsek Tahara* e deve ricominciare a contare di nuovo i sette giorni puliti. Tuttavia, in questo caso, lei non deve aspettare i quattro giorni che precedono la conclusione in purità, come detto precedentemente. Durante questi sette giorni, la donna si può lavare con acqua calda e può anche fare la doccia.

Dal momento in cui il suo ciclo si è completamente fermato, lei deve occuparsi di lavare via ogni traccia di sangue.

Se una donna attraversa il fuso internazionale, dovrebbe contare 7 albe e 7 tramonti. Se lei si è controllata soltanto una volta durante questi sette giorni o non si è potuta controllare più di una volta a causa di alcune ferite interne o escoriazioni, dovrebbe rivolgersi ad un rabbino.

Se la donna indossa un anello di Gartenberg o un anello all'utero (*ad es: una donna che abbia avuto un prolasso e porti un anello all'interno del canale uterino per supporto*), dovrebbe consultare un rabbino per conoscere le modalità di esame e le eventuali complicazioni dovute all'intromissione di una **Chatsitsah** (vedi capitolo successivo).

Capitolo III

Preparativi per il *Mikveh*

Il lavaggio e la preparazione deve essere iniziata preferibilmente quando è ancora giorno, poco prima della sera. La donna deve prepararsi fino a sera, momento in cui poi si deve immergere. In caso di necessità, ci si può lavare e prepararsi sia durante il giorno che la notte, cercando di essere il più vicino possibile al momento dell'immersione. Per questa ragione le donne fanno una doccia in più al *Mikveh* subito prima immersione.

La donna deve lavare tutto il suo **corpo e i suoi capelli** subito prima della sua immersione, ***Tevila***. Deve pettinarsi bene tutti i capelli in testa. Per quanto riguarda i capelli che le cadono sul resto del corpo, devono essere separati correttamente con la mano. Lei dovrebbe assicurarsi di utilizzare l'acqua calda quando si lava i capelli. Prima dell'immersione, deve esaminare attentamente il suo corpo e i capelli per essere sicura che non ci siano sostanze che separino, guardando e sentendo le aree difficili da raggiungere.

Il giorno della sua immersione, è meglio non maneggiare sostanze che potrebbero attaccarsi al corpo o alle unghie, come gli impasti e cose simili. Nel caso in cui la donna li abbia manipolati, deve lavare tutte le aree che sono venute in contatto con gli impasti. Di venerdì è permesso gestire i preparativi in onore dello ***Shabbat***. Tuttavia la donna deve prestare attenzione e lavarsi accuratamente non appena ha finito di prepararsi.

Durante l'intervallo di tempo tra la sua preparazione e la sua immersione reale, la donna deve anche evitare di toccare qualsiasi cosa appiccicosa o sporca, specialmente di *Shabbat*, quando i preparativi per il *Mikveh* e il tempo di immersione sono molto distanti. Ma se la donna si dimentica e tocca sostanze che si appiccicano, o deve nutrire i suoi figli, deve poi lavarsi accuratamente ed esaminare il suo corpo e le mani prima dell'immersione.

Leggi sulle sostanze che separano

La donna deve immergere tutto il corpo tutto in una volta in modo tale che neanche un capello rimanga al di fuori dell'acqua. Tutto ciò che si possa trovare su di lei impedendo all'acqua di raggiungere il suo corpo, è un ***Chatsitsah***, vale a dire una sostanza estranea che separa, e alla donna non è permesso immergersi fino a quando non la rimuove. Se dopo l'immersione si trova addosso una sostanza, e lei ha il dubbio se si tratti di un *Chatsitsah* o no, lei dovrebbe consultare un rabbino.

Una donna deve stare attenta riguardo alle sostanze che separano anche nelle parti più nascoste del suo corpo, come la **bocca**, il **naso**, gli **occhi** e le **orecchie**.

Anche se l'acqua in realtà non raggiunge queste parti interne, devono essere considerati e accuratamente puliti come se l'acqua le potesse raggiungere. Pertanto, si deve accertare che **non ci sia muco nei suoi occhi**, all'interno o all'esterno, anche quando il muco è bagnato. Si deve anche lavare bene le **dita dei piedi**.

Deve pulire i **denti** e tra i denti. Ecco perché il giorno della ***Tevila*** c'è la

consuetudine di non mangiare carne o pollo o qualsiasi cosa di appiccicoso tra la preparazione e l'immersione.

Alcune donne hanno l'abitudine di non mangiare carne per tutto il giorno. Tuttavia, durante lo *Shabbat* e *Yom Tov* o ad ogni pasto principale per una mitzvah (come per le Sheva berachot, un matrimonio, un Brit-Milà, un Pidyon Ha'ben, la Seudà di Purim, Chol Hamoed, Siyum Masechet o un BarMitzvà) la donna può mangiare la carne, ma deve essere sicura di pulire i denti prima dell'immersione. Inoltre, quando il suo tempo di immersione cade durante le notti di Shabbat o Yom Tov, cercherà di immergersi prima del pasto. Questo si applica pure a Melave Malka.

Se una donna ha una **ferita** coperta da una **crosta**, e vuole tenere la crosta per evitare un'emorragia dalla ferita o perché guarisce meglio se c'è una crosta sulla ferita, questa non viene considerata una sostanza che separa.

Ma, se non c'è nessun motivo per tenere la crosta, lei la deve rimuovere.

In caso di **emorragia** dal naso o dovuta a un taglio, la donna dovrà cercare di fermarla e ripulirla prima di immergersi.

In caso di **calli, duri, foruncoli, verruche, pelle dura** o altre escrescenze della pelle, la donna dovrebbe lavarli accuratamente e ammorbidire la pelle prima della immersione.

Make up e tutti i **coloranti** che le donne utilizzano sui loro volti, i capelli e sulle mani, se non hanno consistenza e sono solo superficiali, non separano durante l'immersione. Se la donna insiste sulla necessità di immergersi nel Mikveh con loro, lei può farlo solo con il consenso del suo rabbino.

Le donne che **tingono i capelli**, in tutto o in parte, dovrebbero assicurarsi – prima dell'immersione – che questa abbia l'effetto desiderato.

Sporco e impasti che sono sotto le unghie separano durante l'immersione. Quindi la donna dovrebbe assicurarsi che l'area sotto le unghie sia pulita. Le unghie stesse, tuttavia, non separano in quanto sono parte del corpo della donna. Sono come i capelli, cioè non *Chatsitsah*. Tuttavia, le donne hanno accettato l'usanza di tagliare le unghie prima dell'immersione.

In caso di necessità, la donna deve urinare prima, in modo da non avere lo stimolo e rischiare di stringere i tessuti durante l'immersione.

Tutti i tipi di **gessi, bende, cerotti e coperture delle ferite** sono una *Chatsitsah*.

Nel caso di **apparecchi medicali, punti di automedicazione**, punti regolari, o fili che i medici devono rimuovere, è necessario consultare un rabbino.

Un'otturazione dentale temporanea, messa prima di una definitiva, una che rimane meno di quattro settimane, o che ha bisogno di un medico per toglierla, non è considerata un oggetto che separa.

I **denti finti** permanenti che sostituiscono i denti perduti caduti non sono una *Chatsitsah*. Nel caso di un apparecchio tuttavia, un rabbino dovrebbe essere consultato per scoprire cosa fare in ogni caso specifico.

Hennè Party

Pitture, inchiostri, iodio e tutti colori che hanno una consistenza sono considerati un *Chatsitsah*, una sostanza che separa e devono quindi essere rimossi.

Nel caso di hennè è preferibile che la sposa si immerga nel Mikveh prima della festa. Tuttavia, se ciò non è possibile, deve lavare bene l'henné per sbarazzarsi di tutte le sostanze. Il residuo inconsistente, allora, non è un *Hatsitsah*.

Momenti di immersione: come comportarsi in diversi casi

Venerdì sera

Quando la notte dell'immersione cade il venerdì notte, **Shabbat**, la donna deve fare tutti i preparativi durante il giorno. Lei non deve aspettare per la sua preparazione che si avvicini il momento di accendere le candele. L'immersione deve essere di notte. Se necessario, una donna può immergersi dal momento dell'accensione delle candele in poi, e arriverà a casa quando è già notte.

Motzaè Shabbat

Per quanto riguarda sabato notte, se la donna deve immergersi la notte al termine di Shabbat, poiché non si può preparare durante il giorno di Shabbat, deve farlo la notte stessa, prima della sua immersione. In ogni caso, viene considerata una lodevole abitudine quella di lavarsi accuratamente il venerdì pomeriggio e poi continuare i preparativi il sabato sera. Ci si dovrebbe anche pettinare prima dell'immersione.

Quando Motzè Shabbat è Yom Tov

Se l'immersione cade la notte dopo *Shabbat*, e quel giorno è **Yom Tov**, festa religiosa, in un periodo di tempo in cui la donna non si può preparare, la donna deve fare tutte le preparazioni il venerdì pomeriggio.

Lei dovrà tenere legati i suoi capelli in modo da proteggerli dal pericolo di annodarsi. Poi di nuovo la domenica notte, prima dell'immersione, lei dovrà lavarsi accuratamente con acqua calda in tutte le fessure e in tutte le altre aree in cui può aver sudato. Lei dovrà poi rimuovere qualsiasi sostanza estranea, e poi si immergerà.

Venerdì notte dopo Yom Tov

Se i due giorni di **Yom Tov** cadono di giovedì e venerdì notte, e il momento dell'immersione è di Venerdì notte, la donna dovrà fare tutta la preparazione di giovedì e poi legare i capelli per proteggerli dai nodi. Lei dovrà quindi immergersi il Venerdì notte.

Per tutti i lavaggi sopra citati e in ogni altro momento in cui lei desiderasse fare un lavaggio parziale di *Shabbat* o *Yom Tov*, la donna dovrà usare sapone liquido e acqua tenuta calda da prima di Shabbat o acqua fredda, e lei dovrà stare attenta a non strizzare acqua dall'asciugamano, dai capelli e dal suo corpo.

Capitolo IV

Regole concernenti l'immersione

Dopo che una donna conta sette giorni puliti, la sera dell'ottavo giorno si immerge in un **Mikveh** kasher.

Una donna impura per le mestruazioni o una donna dopo un parto (puerpera) non può liberarsi della sua impurità finché non si immerge.

Anche se sono passati molti anni dall'ultimo ciclo mestruale, lei rimane impura finché non si immerge in un Mikveh.

Quando la donna si immerge è richiesta la presenza di un guardiano o di un'altra donna affinché si sia sicuri che nessuna parte del suo corpo, nemmeno un capello sia fuori dell'acqua durante l'immersione. Ciò renderebbe l'immersione non valida.

Quando nessun altro sia disponibile, il marito può controllare per lei che tutti i capelli siano sotto l'acqua.

Le donne che hanno problemi all'orecchio e il medico ha vietato assolutamente di bagnarle, possono preparare le orecchie per l'immersione; dopodiché la guardiana del Mikve bagnerà le proprie mani nel Mikveh, e le coprirà gentilmente le orecchie durante l'immersione.

La benedizione prima della Tevilà

Una volta che la donna si è spogliata ma ancora addosso la biancheria intima o un asciugamano, preferibilmente non l'accappatoio, deve recitare la seguente berachà:

"Barouch Ata Hashem Elokenou Melech Ha'olam Asher Kideshanu Bemitsvotav Vetsivanou Al Ha'tevilah." ("...che ci ha santificato con i Suoi comandamenti e ci ha ordinato di eseguire la Tevilà").

Poi si toglie i vestiti e si immerge. Lei può anche recitare la benedizione dopo che si è immersa nell'acqua fino al collo. Se l'acqua è limpida, lei dovrebbe agitarla con i piedi affinché non si veda la parte inferiore del suo corpo.

L'usanza Askenazita è di recitare la benedizione nell'acqua nella seguente maniera: la donna si immerge una volta, recita la benedizione e si immerge di nuovo. Alcuni Sefarditi hanno iniziato a seguire questa abitudine.

Ogni volta che una donna si immerge, lei deve recitare la benedizione, sia se sia diventata impura attraverso un flusso di sangue, sia attraverso un **ketem**.

Anche se è entrato Shabbat (venerdì notte), è permesso fare la **Tevilà** e recitare la benedizione come di consueto.

Modi di immergersi

La donna non deve immergersi rigidamente né stando troppo curva, in modo che nessuna parte del suo corpo sia coperta da un'altra.

Piuttosto, lei dovrebbe curvarsi leggermente stendendo le braccia e le membra in avanti, come se camminasse.

Ad ogni modo, lei non deve allungarle troppo lontane dal suo corpo. Lei può chiudere gli occhi o la bocca ma deve essere sicura di non tenerli troppo stretti.

Non deve stare su nessun attrezzo o in alcun posto senza equilibrio, perché la paura di cadere potrebbe impedirle di immergersi propriamente. Al contempo, lei non deve farlo in un luogo dove la gente potrebbe passare, poiché lo farebbe di corsa e non starebbe attenta a come lo fa.

Appena finisce la sua **Tevila**, deve essere sicura che la prima persona che vede sia una cara amica, un membro della famiglia o la custode del Mikveh, e non vedere come prima cosa nulla di *Tamè*, impuro.

La donna non può fare l'immersione durante il giorno, neanche se è l'ottavo giorno. Piuttosto, se lei ha paura di andare al **Mikveh** di notte perché la zona è pericolosa, o fa molto freddo, lei può consultare un Rav. E comunque nel settimo giorno lei non può assolutamente fare la tevila. Una donna dovrebbe comportarsi con modestia e non dire alle persone quando va al **Mikveh**. Se suo marito è in città, è una **mitzvah** per la donna immergersi immediatamente dopo sette giorni puliti, senza alcun ritardo: se lei vuol postporre la *Tevila* in un tempo più tardi, questo può essere fatto solo con il consenso di suo marito.

CAPITOLO V

Condotta tra moglie e marito durante il periodo di Niddah

Nei limiti delle seguenti leggi, uomini e donne, dovrebbero essere più attenti con le regole che li riguardano per non commettere peccato. Essi devono imparare il modo in cui comportarsi reciprocamente e mantenere una distanza adeguata.

Separazioni

Le ragioni per le separazioni sono di quattro livelli:

- 1) La Torah dice che una persona non dovrebbe toccare una Niddah
- 2) Ci sono alcune situazioni che potrebbero portare alla coabitazione
- 3) Ci sono alcuni comportamenti che non sono consentiti in quanto potrebbero portare a toccarsi
- 4) Ci sono alcune situazioni che potrebbero portare una persona a pensare relativamente all'atto in sé.

Un marito non deve avvicinarsi alla moglie nei seguenti giorni:

- I giorni delle mestruazioni
- I giorni dell'impurità causata dal fatto di avere trovato un **Ketem** (macchia)
- I sette giorni che precedono l'immersione della moglie nel Mikveh
- Eventuali ulteriori giorni seguenti che abbiano causato il rinvio dell'immersione nel Mikveh, per un motivo o per un altro

La coppia deve evitare tutte le situazioni che portano ad una sensazione di vicinanza o di amore per evitare di essere poi portati al peccato. Durante questo periodo essi si devono relazionare tra loro in modo non-fisico, e devono sviluppare i loro rapporti su un livello spirituale e emotivo.

Loro non possono toccarsi in alcun modo. Non possono passare nulla a mano l'uno all'altra neanche se l'oggetto è lungo, né possono lanciarsi qualcosa. Se devono passarsi un oggetto, lo devono appoggiare giù in modo l'altro possa ritirarlo a sé.

Ad un **Brit**, quando il marito e la moglie sono **Kvaters**, questa halacha è un problema al momento di passare il bambino l'una all'altro.

Un bambino più grande che si può piegare in avanti da solo può essere passato.

Se non vi è altro modo di trasportare un oggetto pesante su per le scale, ed è di fondamentale importanza sollevarlo, allora si può procedere insieme con il proprio coniuge.

Marito e moglie non possono dormire nello stesso letto, indipendentemente dalle sue dimensioni.

Ciò vale anche se sono vestiti e non si toccano l'un l'altra. E non possono neanche dormire in due letti separati che sono affiancati a tal punto da toccarsi. Un marito non può sedere sul letto della moglie anche quando lei non è presente nella stanza, e ovviamente non può sdraiarsi su esso. Alla moglie, invece, è

consentito sedersi sul letto di lui, ma non sdraiarsi, in sua presenza.

Essi non possono sedere insieme su un piano unico, traballante o che ondeggi a meno che qualcuno non sieda tra di loro. Se il piano è così solido che non ondeggia, possono sedersi su di esso senza una terza persona, purché non si tocchino. Marito e moglie non possono viaggiare insieme per ragioni di piacere in una piccola barca o in carrozza.

Ma se il viaggio è intrapreso per necessità, possono anche farlo insieme. Inoltre, possono andare in auto o bus, anche per un viaggio di piacere, dal momento che i sedili sono fissi e non si muovono particolarmente. Essi possono camminare insieme. Un marito non può guardare le parti del corpo di sua moglie che di solito sono coperte. Una donna in uno stato di *Niddah* si può prendere cura di sé per non apparire spiacevole al marito. Un marito non può ascoltare con attenzione quando la moglie canta mentre è in uno stato di *Niddah*.

Ad ogni modo anche quando una donna non è in stato di *Niddah*, un marito non può ascoltare sua moglie cantare, mentre lui studia o prega. Comunque vale la regola che una donna non può cantare a un tavolo di Shabbat se ci sono estranei presenti.

Regole inerenti ai pasti

Marito e moglie non possono mangiare nello stesso piatto né possono sedersi a tavola nel modo solito, a meno che non mettano in pratica una delle seguenti condizioni:

- Inserimento tra di loro di un oggetto riconoscibile, che solitamente non viene utilizzato a tavola, o un pezzo di pane che non verrà mangiato o una bottiglia che non verrà usata per bere
- Modifica dei loro posti a sedere a tavola
- L'uso di tovagliette separate o tovaglie che normalmente non utilizzano
- Il pasto viene consumato con delle altre persone presenti al tavolo

Il marito dovrebbe astenersi dal bere dallo stesso bicchiere della moglie o mangiare gli avanzi di lei dal piatto. Se qualcun altro mangia o beve tra di loro, o se questi avanzi sono spostati da un piatto all'altro, è possibile farlo anche se il cibo è stato rimesso nel piatto originale.

Se l'uomo non sa che gli avanzi sono della moglie, li può mangiare.

Se la moglie mangia o beve e lascia la casa temporaneamente, lui può prendere gli avanzi di lei se non possono essere identificati come suoi.

Alla moglie, invece, è consentito mangiare o bere i resti di suo marito. Alla donna è permesso apparecchiare la tavola per il marito e fare tutti i preparativi necessari per i pasti. Tuttavia, lei non può versare a lui bevande come vino, liquori (o altri alcolici). Lei non può preparare il bicchiere in sua presenza, né di fronte a lui. Piuttosto, dovrebbe prepararlo seduta un po' distante da lui, passarlo a qualcuno altro che le è seduto a fianco, mettendolo giù con la mano sinistra, o facendo qualche altro cambiamento nel modo di servire abituale. Se lui non è presente, la moglie può posare il bicchiere nel suo solito posto. Il marito, ugualmente, non può preparare a sua moglie un drink in sua presenza.

Quando si servono bevande più semplici come la soda, succhi di frutta e acqua - che

non sono in grado di alterare lo stato e dunque creare problemi in caso di vicinanza- si possono preparare per l'altro di fronte al coniuge.

Una moglie può sistemare il letto del marito, come fa abitualmente, anche in presenza di lui, dal momento che questo rientra nel campo delle faccende domestiche, piuttosto che nelle questioni di intimità. Tuttavia, biancheria da letto e suppellettili che si usano per le occasioni speciali, non possono essere sistemati davanti a lui.

Lei non può versare acqua, calda o fredda, su di lui per lavargli il viso, mani o piedi, anche quando si fa attenzione a non toccarlo.

Le donne che si trovano in stato di Niddah possono andare in Sinagoga a pregare e dire tutte le benedizioni. Per coloro che hanno l'abitudine di astenersi dall'andare al Tempio durante il ciclo, possono seguire questo uso, sebbene debbano frequentarlo nelle occasioni importanti. In ogni caso loro devono astenersi dal fissare o dal toccare un **Sefer Torah** o entrare in un cimitero finché non si siano immerse nel **Mikveh**, il bagno rituale.

Regole relative ai malati

Se una moglie o un marito sono malati durante il periodo di Niddah, devono chiedere un aiuto per assistere la persona malata, un uomo per il marito e una donna per la moglie.

Se non possono permettersi che qualcuno si prenda cura di loro, è possibile essere indulgenti nell'applicazione delle leggi della separazione purché non ci sia un reale contatto, per esempio indossando i guanti.

Si raccomanda, comunque, di chiedere a un rabbino per dei consigli su come comportarsi in queste circostanze.

CAPITOLO VI

Possibili periodi in cui può arrivare il ciclo

Alcune donne hanno un ciclo regolare, che si verifica alla stessa data ogni mese. Per altre, che si verifica a intervalli uguali. Se la donna non ha un ciclo regolare, deve fare attenzione a seguire le leggi di **Onat Havesset** separazioni (Vedi qui di seguito) in due momenti distinti vale a dire sia mentre aspetta il suo ciclo con cadenza mensile, sia calcolando la data di intervallo.

Laddove la donna ha un ciclo regolare deve comportarsi di conseguenza il giorno in cui aspetta il suo ciclo, come già detto in precedenza.

Una donna che è irregolare e non ha idea di quando le verrà il suo ciclo, deve osservare una terza data, trenta giorni dopo il suo ultimo periodo.

Questo è chiamato **Ona Benonit**. Tuttavia, per quel concerne questo tempo aggiuntivo, la donna deve parlarne con il suo Rav perchè molte volte non si applica e non si devono tenere Poskim che non devono essere osservati.

Quando una donna fa un lungo viaggio in aereo, e questo potrebbe crearle dei problemi nel conteggio dei giorni, dovrebbe esaminare le implicazioni con un Rabbino.

Come fissare la propria data mensile? (Kviat Vesset)

Una donna il cui ciclo è arrivato in un determinato giorno del mese ad esempio, il 21 o il 25, deve sospettare l'arrivo del suo periodo alla stessa data il mese seguente. Lei non è permessa al marito per tutta la **Ona**, un tempo che va dalla mattina alla sera o dalla notte fino al mattino. Per quanto riguarda questa particolare **Halacha**, si considera che la giornata cominci all'alba e termini con l'apparizione delle stelle; quindi inizia la notte, che termina all'alba successiva. Se lei ha le mestruazioni lo stesso giorno per tre mesi consecutivi, viene così stabilito il suo ciclo regolare "fisso". Questo vale solo quando per tutte e tre le volte il ciclo si è verificato sempre durante il giorno o durante la notte.

Tuttavia, se una volta è arrivato di giorno e due di notte, o una di notte e due di giorno, lei non può fissare il suo *vesset*.

Leggi di separazione durante l'attesa del ciclo (*Onat Havesset*)

Alcune donne hanno le mestruazioni in un intervallo di tempo conosciuto regolare, ognuna secondo il suo ciclo. Una donna che ha un **Vesset Kavua** (un ciclo che arriva in un momento fisso) è permessa al marito in qualsiasi altro momento, senza alcuna esaminazione. (Le circostanze che determinano il **Vesset Kavua**, sono state spiegate in precedenza.)

Mentre aspetta il ciclo, la donna non è permessa a suo marito solo per una Ona.

Se lei sa che normalmente le arriva il ciclo durante la giornata, lei non sarà permessa

durante tutto questo periodo, anche se il ciclo le arriva a fine giornata.

Lei è comunque permessa la notte seguente e la notte precedente.

Allo stesso modo se il ciclo normalmente inizia la notte, lei non sarà permessa per tutta la notte. Lei sarà permessa, invece, la giornata prima e quella dopo.

Se lei non è sveglia quando inizia il suo ciclo, e ne scopre l'arrivo di notte ma non sa esattamente se è iniziato durante il giorno, lei può dare per assodato che è iniziato di notte. La stessa regola si applica quando si sveglia di mattina e non sa quando sia iniziato il ciclo, in questo caso l'Ona è un'Ona di giorno.

Solo il giacere insieme è proibito.

Tuttavia, si raccomanda che la coppia si astenga da abbracci e baci. Il resto delle separazioni che una **Niddah** normalmente osserva, come accennato in precedenza, non si applicano. Se un uomo segue queste leggi con attenzione, **Hashem** lo proteggerà, benedicendo lui assieme ai suoi figli.

Durante il lasso di tempo in cui si aspetta di avere le mestruazioni, che è la **Ona**, una donna deve esaminarsi una sola volta. Se lei non ha effettuato l'esaminazione nel corso del giorno, può farlo dopo la **Ona**. Questa esaminazione è uguale a quelle che lei effettua durante i sette giorni puliti. Si richiede di inserire la bedikà profondamente dentro e intorno ai lati interni.

Se ciclo atteso è fisso, lei non si può concedere al marito fino a che non si esamina. Se non ha un ciclo fisso determinato e non percepisce alcuna attività mestruale o un flusso di sangue, la donna si può concedere anche senza il controllo.

In qualsiasi altro momento, quando sa che sicuramente non troverà del sangue, lei non si deve controllare affatto, in modo che non si generino dubbi e inutili separazioni.

Quand'è che un ciclo fisso viene annullato?

Se una donna ha avuto le ultime mestruazioni in una data diversa rispetto al suo ciclo regolare, il mese seguente dovrà considerare che il suo ciclo possa arrivare sia nella sua data mensile regolare che nella nuova data. Se quel giorno regolare arriva e non ci sono perdite di sangue, il mese successivo la donna deve aspettarsi le mestruazioni nella sua data mensile regolare e nella nuova data. Lei dovrà seguire questo schema per tre mesi. Tuttavia, se le mestruazioni cadono nella stessa nuova data per tre mesi consecutivi, a quel punto potrà stabilire il suo nuovo periodo regolare fisso e lei non deve più osservare la sua precedente data regolare. Se il suo periodo regolare era basato su una data mensile, che è cambiata in un altro giorno (ad esempio lei aveva le mestruazioni di solito il primo del mese, ma il mese seguente le sono arrivate il 3), il mese successivo la donna non sarà permessa sia il primo che il terzo giorno, come è spiegato dalle leggi dei periodi irregolari.

In che modo la donna può stabilire il suo intervallo?

Se per esempio la donna ha le mestruazioni venti giorni dopo l'inizio del suo precedente ciclo, deve aspettarsi di avere le mestruazioni ancora venti giorni dopo.

In quel giorno, ella non è permessa al marito. Se per tre volte consecutive, gli intervalli tra le mestruazioni sono di una uguale durata, la donna può così fissare il suo periodo fisso secondo intervallo (**Veset haFlagot**).

Una volta che una donna ha stabilito il suo ciclo - che sia esso fisso per data o per intervallo - lei deve osservare solo il giorno in cui aspetta che questo arrivi, secondo la data mensile o quella di intervallo, a meno che non possa essere eliminata con una procedura che verrà spiegata in seguito.

Se lei non ha le mestruazioni per tre mesi o esattamente novanta giorni, lei non deve più tenere quelle date passate.

Nel caso di periodi di intervallo, se una donna ha le mestruazioni di solito ogni trenta giorni, e una volta le arrivano dopo trentacinque giorni, il mese successivo non è permessa per entrambi i giorni: il trentesimo giorno dall'inizio del periodo precedente, dal momento che è il suo ciclo è fisso per intervalli, e il trentacinquesimo, in linea con la legge di periodi irregolari.

Una donna può osservare due cicli in uno stesso mese. Se avesse mestruazioni il primo e il quindici dello stesso mese, il mese successivo non potrà concedersi al marito sia il giorno primo che il quindici.

Se una donna prende pillole controllare e regolare il suo ciclo, dovrà osservare solo i giorni in cui il medico le dice che il suo ciclo potrebbe arrivare. L'uso di pillole o terapie ormonali sostitutive, devono essere discusso con un rabbino.

Quando è fissato il ciclo secondo intervallo?

Se una donna ha le mestruazioni trenta giorni dopo il suo ultimo periodo e poi 25 giorni dopo ha nuovamente le mestruazioni, lei deve aspettarsi che il suo ciclo arrivi venticinque giorni dopo il suo ultimo periodo. Se quel giorno arriva, e lei non percepisce sangue, si deve aspettare di avere le mestruazioni cinque giorni dopo vale a dire trenta giorni dopo il suo ultimo periodo.

Fino a che tra un ciclo e l'altro non sono ancora trascorsi trenta giorni, l'intervallo di trenta giorni non è nullo. Tuttavia, se la donna fissa un nuovo intervallo e ha le mestruazioni per tre volte a intervalli inferiori a trenta giorni, lei non dovrà più rispettare l'intervallo di trenta giorni. (*Bet Meir*)

Ma se il ciclo le arriva il trentunesimo giorno, che è un intervallo più lungo, anche una sola volta, lei non deve più preoccuparsi dell'intervallo dei 30 giorni.

L'**Ona Benonit** è un'ulteriore Ona da rispettare. Si tratta di un'Ona media che viene trenta giorni dopo l'ultimo ciclo. Tuttavia alcuni ritengono che sia il giorno stesso della data di Ona.

La regola generale da seguire per tutti gli ebrei timorati di D-o è quella di tenere un calendario lunare ebraico in cui segnare esattamente la data del ciclo, il giorno o la notte in cui si è verificato, e quanti giorni sono trascorsi tra l'inizio di un ciclo e l'altro. Tale calendario permetterà alla moglie e al marito di osservare le leggi dell'Ona del suo Veset, senza alcuna incertezza.

Altri tipi di cicli mestruali più inusuali

Il periodo in base alla settimana (**Veset Hashavua**):

Un periodo che arriva ogni tre o quattro settimane in un giorno della settimana ad esempio ogni tre settimane, il Lunedì, tre volte di fila. Se accade una quarta volta, ottiene le leggi del periodo di intervallo fisso.

Il periodo alternato (**Veset Hassirug**):

Quando una donna ha le mestruazioni non tutti i mesi, o dopo un numero costante di mesi, ha un periodo di alternanza. Un periodo alternato viene stabilito come regolare solo dopo tre volte consecutive. Finché non è accertato, la donna deve osservare sia la stessa data in cui ha avuto le mestruazioni il mese prima che l'intervallo di data, come le donne con cicli irregolari. Per esempio, se lei ha le mestruazioni il primo di Nissan, osserva il primo di Iyar come la sua data di mestruazione possibile. Se lei salta Rosh Hodesh Iyar e lei ha le mestruazioni il primo giorno di Sivan, deve osservare il primo di Tammuz. Se lei non percepisce alcun sangue il primo di Tammuz, lei non deve osservare il primo di Av. Se lo fa però, e le arrivano le mestruazioni il primo giorno di Av, si stabilisce un **Veset Sirugim**, cioè un periodo alternato, a una data fissa ogni due mesi. Diverrà un **Veset Lesirugin Kavua** se accade tre volte di seguito.

Questo metodo va essere applicato ad una attesa multi-mese, finché non viene fissato il numero costante di mesi in mezzo.

La data secondo schema

Un ciclo che arriva in una data diversa ogni mese, ma all'interno di uno schema riconoscibile, non meno di venticinque giorni del ciclo precedente. Ad esempio, il 26, 27, 28.

L'intervallo secondo schema

Un ciclo che arriva ad intervalli diversi, ma all'interno di un modello riconoscibile.

Sintomi fisici connessi con il ciclo

Per alcune donne, l'arrivo delle mestruazioni è collegato con alcune attività fisiche. Se una donna salta o trasporta un carico pesante e così le arriva il ciclo mestruale, lei dovrà aspettarsi le mestruazioni ogni volta in cui è coinvolta attività del genere. Tuttavia questo non è considerato un ciclo fisso. Inoltre, alcuni sintomi fisici come sbadigliare o starnutire possono essere segnali che precedono il ciclo. Anche mangiare determinati cibi può causare le mestruazioni. Inoltre, ci sono certe sensazioni di apertura del grembo che coincidono con l'inizio del ciclo. Una donna dovrebbe imparare a riconoscere tutti questi sintomi.

In generale, ci si deve aspettare l'arrivo del periodo mestruale dopo il manifestarsi ripetuto di uno dei suddetti sintomi fisici o dopo aver mangiato determinati alimenti, che causano l'arrivo del suo ciclo. Pertanto, una donna che ha le mestruazioni a causa di fattori interni o esterni, dovrebbe consultare un rabbino che l'aiuterà a fissare il suo ciclo e a determinare in quali giorni lei non sarà permessa.

In viaggio

Viaggiare a volte può incidere con il periodo e il conteggio dei giorni di **Niddah**. Nel conteggio dei giorni, la donna dovrà prendere in considerazione alba e tramonto, indipendentemente dalla durata della giornata.

CAPITOLO VII

Donne in gravidanza, allattamento e menopausa

Durante i primi tre mesi di gravidanza una donna deve comportarsi seguendo le Halachot come faceva in precedenza. Se lei aveva un ciclo regolare, deve aspettarselo nella solita data, per tutti i primi tre mesi, anche dopo che sono cessate le mestruazioni il primo mese.

Se lei aveva un ciclo regolare secondo intervallo, dal momento in cui le mestruazioni cessano il primo mese, lei non deve sospettarne più, dal momento che per poter definire un intervallo deve prima avere le mestruazioni.

Tre mesi dopo il concepimento, è generalmente accertato che una donna è libera delle sue mestruazioni.

Uguualmente, viene considerata libera dal suo ciclo mestruale regolare per ventiquattro mesi dopo il parto; durante questo periodo, lei dovrà considerare le sue mestruazioni come un ciclo irregolare, anche se lei avesse avuto un **Veset Kavua**, un ciclo regolare, prima della sua gravidanza.

Pertanto la donna, deve rispettare il suo ciclo seguendo solo la stessa data del mese precedente; e anche se avesse avuto le mestruazioni per tre volte di fila nella stessa data e poi il ciclo si fosse discostato dalla norma una sola volta, il suo **Veset Kavua** diventa nullo e la donna deve mantenere solo il giorno o l'intervallo dell'ultimo periodo.

Ventiquattro mesi dopo il parto, la data fissa che esisteva prima del concepimento ritorna ad essere un fattore determinante la donna dovrà aspettarsi le mestruazioni in quella data.

Casi nello specifico:

Durante i primi tre mesi di gravidanza una donna che aveva ciclo mensile regolare, o un ciclo regolare secondo intervallo prima della gravidanza, osserva il giorno in cui era solita avere il suo flusso, anche se non ha le mestruazioni.

Per un periodo di intervallo regolare, si osserva soltanto la data designata durante il primo mese. Se dovesse avere le mestruazioni in una data diversa, a un intervallo più breve rispetto al precedente, la donna deve contare ancora lo stesso intervallo e osservare tale data. Se avesse le mestruazioni per tre volte consecutive in date diverse, il suo periodo di intervallo regolare è nullo. Lei non deve aspettarselo il quarto mese.

Tre mesi dopo il concepimento, lei non deve più preoccuparsi del suo precedente periodo regolare. Da quel momento in poi, se dovesse avere le mestruazioni- anche per tre volte consecutive nella stessa data- la donna deve osservare solo la data o del ciclo precedente, secondo la legge dei cicli irregolari. Nel caso in cui la donna applichi generalmente la regola dell'intervallo, dovrà osservare solo gli intervalli tra il ultimi due periodi, come nel caso del ciclo a intervalli regolari.

Per ventiquattro mesi dopo il parto, il periodo di una donna è considerato irregolare. Dopodichè lei ricomincerà ad osservare nuovamente il periodo mensile regolare stabilito prima della sua gravidanza. La regola dell'intervallo si applica per ventiquattro mesi. La regola non si applica, comunque, fino a quando lei non ha le mestruazioni. Successivamente, lei sarà in grado di contare l'intervallo corretto.

Donne in allattamento, con cicli irregolari devono preoccuparsi solamente di osservare le date dell'ultimo ciclo. Se la donna non ha le mestruazioni dopo un mese, non deve preoccuparsi più.

Quando una **donna in età avanzata**, vicino alla menopausa, attraversa tre periodi standard (cioè novanta giorni) senza mestruazioni, è libera dall'impurità mestruale. Lei non deve preoccuparsi per il ciclo precedente. Da quel momento, ogni volta in cui le arrivano le mestruazioni, lei dovrà considerare il suo ciclo si irregolare. Tuttavia, se di nuovo lei avrà le mestruazioni regolarmente per tre volte consecutive lo stesso giorno in cui era solita averle o con gli stessi intervalli di tempo, lei è ancora considerata con un ciclo regolare.

Inoltre, se lei avrà le mestruazioni per tre volte consecutive in qualsiasi momento, lei sarà da considerarsi di nuovo halachicamente come tutte le altre donne e dovrà, dunque aspettarsi un suo ciclo regolare.

CAPITOLO VIII

Colori delle macchie di sangue (Ketamim)

Macchie di sangue di un colore che è simile al rosso o al nero rendono una donna impura. Se di colore marrone o oro, rossastro o tendente al nero, deve essere esaminato da un'autorità rabbinica. Ogni volta in cui sorge anche il più piccolo dubbio, riguardante un *Ketem* o una macchia trovata sul panno d'esame, una donna non può da sola decidere se essere indulgente o severa con se stessa. Dovrà piuttosto consultare un'autorità rabbinica competente nel distinguere le diverse tipologie di macchie e circostanze, secondo le leggi della *Niddah*. Le donne che si astengono dalla consultazione di un rabbino per vergogna e allungano i loro giorni impuri commettono un peccato grave. Tuttavia macchie bianche, gialle o verdi sono ritualmente colori puliti.

Difficile concepimento

Le donne che non sono state in grado di concepire dopo essersi sposate da tre a cinque anni perché i loro giorni fertili in qualche modo coincidono con i loro giorni in cui sono *Niddah*, devono consultare rapidamente un ente rabbinico per scoprire come il calendario potrebbe essere seguito.

Tipi di sangue

Tutto il sangue, asciutto o bagnato, o qualsiasi sostanza lasciata nell'utero, anche se minimo, che ha le caratteristiche proibite, rende una donna impura, *Niddah*.

In quali casi una donna diventa *Niddah*?

Una donna diventa ***Niddah*** in questi tre casi.

A) Se vede sangue uterino in qualsiasi quantità, anche di dose minima, indipendentemente dal fatto che se ne sia accorta sentendo l'apertura del proprio utero nel modo abituale.

B) se il sanguinamento è percepito senza la sensazione del flusso o trovando una macchia di una qualsiasi dimensione sul panno esame.

C) Se si trova una macchia di sangue sul corpo della donna o sui suoi vestiti, che potrebbe provenire dal sangue dell'utero. Questa macchia si chiama *Ketem*. Tuttavia, un *Ketem* rende una donna ***Niddah*** soltanto se la superficie totale dell'area è leggermente più grande di un ***griss***, che equivale in termini di dimensioni ad una moneta da un centesimo o ad un cerchio di 20 mm di diametro. (*vedi Mil Tsedaka*).

Perciò, laddove la donna dovesse trovare una goccia più estesa di un ***griss***, lei dovrebbe consultare un rabbino, che potrebbe anche ritenerla pulita, dopo aver controllato lo stato dell'oggetto sul quale la macchia è stata trovata.

Durante una visita dal dottore, quando il medico controlla la donna e inserisce uno strumento che apre il suo utero, anche se non viene trovata nessuna traccia di sangue, lei potrebbe essere impura se l'utero si è aperto di più della lunghezza di un dito. Per questo una donna dovrebbe far coincidere la sua visita dal medico, proprio durante i suoi giorni non puliti.

Varie halachot in materia di Ketem

Un **Ketem** ha molte leggi complesse che determinano se una donna sia ritualmente impura. Quindi, ogni volta che lei è in dubbio, deve consultare un rabbino. Fino ad allora deve astenersi da esaminarsi per evitare di creare inutili problemi e dubbi. Lo status di *Ketem* dipende dalle seguenti circostanze:

- a) Quanto è grande la macchia.
- b) Quando una macchia si trova su un indumento colorato o su un indumento di diversi colori che ha anche delle zone bianche.
- c) Se la donna ha una ferita.
- d) Se la donna ha manipolato sangue o vernice rossa.
- e) Se è in grado di attribuire la macchia a qualsiasi altra ragionevole causa
- f) Se la donna sa da dove si siano potute originare le poche gocce sul suo corpo e sul suo abbigliamento
- g) Se lei ha sentito del flusso.
- h) Se lei ha trovato questa macchia all'interno o all'esterno del suo corpo.
- i) Se l'abito sul quale ha trovato la macchia era pulito.
- j) Se ha notato altri sintomi.

Studi di base sui Ketamim

Le leggi dei *Ketamim* si applicano solo se la donna ha esaminato l'indumento dove il *Ketem* è stato trovato prima che lei lo indossasse, o le lenzuola erano pulite prima che lei ci si sdraiasse.

Tuttavia, se lei non aveva esaminato in precedenza, se il vestito era nuovo o pulito e lei non l'aveva tenuto in un luogo in cui fosse esente dalla macchia, le leggi dei *Ketamim* non si applicano, pertanto, è ritualmente pulita.

Al contrario, se la donna può stabilire che il *Ketem* è arrivato dopo che si è lavata o dopo la pulizia del vestito, dovrà considerarsi impura.

Allo stesso modo, se lei trova un *Ketem* su una superficie che non accetta le impurità, lei è pulita.

Questo si riferisce al suolo o a qualsiasi oggetto attaccato al terreno, come il pavimento, una panchina di cemento, un ceppo d'albero, una vasca da bagno e simili. (In caso di dubbio consultare un rabbino.)

Se un **Ketem** si trova su un indumento colorato, o su un indumento di svariati colori che comprendono aree bianche, la donna è pulita fino a che un *ketem* della dimensione di un **griss** non si trova in un'area bianca.

Ugualmente se il **ketem** viene trovato su due zone bianche separate ma collegate da del sangue posto sull'area colorata, anche se la superficie totale delle macchie raggiunge la dimensione di un **griss**, la donna è pulita. Per questo, è consigliabile per una donna indossare indumenti colorati nei giorni in cui è pulita, così da evitare le complicazioni legate ai **ketamim**.

Se molte piccole gocce sono state trovate in un luogo, sul suo corpo o sui suoi vestiti, se queste non sono collegate tra loro, la donna è pulita anche se la superficie totale delle macchie supera un **griss**, ma purchè nessuna delle macchie singolarmente superi la misura di un **griss**.

Se la donna trova un **Ketem** sul suo abbigliamento esterno, sulla camicia o in una parte dei suoi abiti che non avrebbero potuto essere raggiunti dal sangue proveniente dall'utero, è da considerarsi pura.

Tuttavia, se trova una macchia sulle mani o sulle maniche, si deve considerare impura perché potrebbe aver toccato quella zona.

Se stava maneggiando coloranti rossi (come il succo di alcuni frutti o sangue di carni fresche) o era passata attraverso un mercato di carne e ha poi trovato tracce di sangue sul vestito, lei può attribuire la macchia a quelle situazioni ed è quindi pulita.

Se lei trova un **Ketem** e non sa se si tratta di sangue o di vernice, si deve considerare impura.

Se ha una ferita sul corpo e trova un **Ketem**, lei può attribuire il sangue alla ferita stessa, anche se il **Ketem** non è vicino alla ferita.

I **Ketamim**, anche se portano la donna ad essere impura, non possono determinare la data per il conteggio del ciclo: non sono dunque da considerarsi **koveah vesset**.

Regole relative al sangue trovato nelle urine

Una donna che ha trovato sangue nelle urine è considerata pulita, dal momento che questo sangue è dovuto ad un sanguinamento interno.

Una donna che ha una lesione interna o una ferita nella zona vaginale e trova un **Ketem**, può attribuire il sangue alla ferita. Se lei si esamina e trova del sangue sulla **Bedika** (panno d'esame), lei può essere considerata pulita se è in grado di determinare che il sangue scorreva dalla ferita. Per determinarlo, è possibile accettare anche l'opinione di un dottore fidato.

Una donna che ha una ferita, mentre lei è **Niddah** deve consultare un rabbino per ricevere adeguate istruzioni sul modo di esaminarsi in queste circostanze. Se al momento delle mestruazioni, invece di vedere un flusso costante, la donna nota un sanguinamento lieve come quello della sua ferita, lei può attribuire il sangue come proveniente dalla ferita stessa. Se però lei sa che il sangue della sua ferita è diverso di aspetto dal sangue del suo ciclo e che quello che ha trovato è tipico del suo ciclo, non può attribuire il sangue alla ferita.

In tutti questi casi un rabbino competente potrebbe ritenerla **halachicamente** pulita. Pertanto, la donna deve consultare un rabbino, e fino ad allora, deve astenersi dall'esaminarsi, evitando di creare inutili problemi e l'insorgere di dubbi.

CAPITOLO IX

Leggi per la futura sposa

Ogni sposo e ogni sposa devono imparare le leggi della **Niddah** in modo che loro, D-o non voglia, non commettano un peccato punito con l'estirpazione, **Karet**. La sposa deve imparare, in particolare, il modo corretto di esaminarsi.

Una sposa che si prepara per il matrimonio deve contare sette giorni puliti e seguire tutte le leggi riguardanti l'uso di indossare il bianco e l'esaminazione come farebbe una normale **Niddah**. Questo vale anche nel caso di una donna anziana. Quest'ultima può tuttavia concludere in purità in un giorno qualsiasi senza aspettare quattro giorni come le donne mestrualmente impure devono fare prima di contare i sette giorni puliti.

Sangue dall'imene

Un uomo che sposa una vergine ed esegue la **mitzvah** del primo rapporto, deve concludere l'atto, anche se vi è un versamento di sangue. Poi deve immediatamente separarsi dalla donna.

Ad atto concluso, anche se non è trovato del sangue, la sposa è considerata **Niddah**. Lei deve quindi rispettare tutte le leggi della separazione, come spiegato prima. Deve aspettare quattro giorni prima di fare un **Hefsek Tahara**, la conclusione in purità, e poi contare sette giorni puliti. Anche coloro che hanno l'abitudine di aspettare cinque o più giorni, devono aspettare solo quattro giorni nel caso di una ragazza vergine.

Concludere l'atto significa che egli esegue una penetrazione completa. Ciò non dipende dal fatto che vi sia o meno emissione di sperma. Fino a quando l'organo è dentro di lei, l'uomo non deve separarsi da lei. Se non c'è stata una penetrazione completa, lei è ancora permessa, a condizione che la coppia non sappia che c'è stata una perdita di sangue. Tuttavia, anche in caso di penetrazione parziale, se viene riscontrato del sangue, lei è ugualmente considerata una Niddah.

Al momento del secondo rapporto, dopo che lei si è immersa nel **Mikveh** (*bagno rituale*), non c'è bisogno di sospettare la perdita di sangue. Anche se c'è una completa penetrazione, la donna continua ad essere ammessa a suo marito a condizione che la coppia non sappia che è stato perso altro sangue. Si consiglia di non cercare e verificare l'eventuale perdita di sangue dopo il secondo rapporto.

Se trovano sangue dopo il secondo rapporto, si dovrebbe stabilire il sangue proviene dall'imene o dal ciclo, o se lei è una donna alla quale il rapporto causa una fuoriuscita di sangue.

Ad alcune spose può essere richiesto di fare alcuni controlli per i primi tre rapporti e di discuterne con la loro insegnante.

Spose che non sono mai state sposate in precedenza e ragazze single dovrebbero esaminarsi accuratamente. Esse devono tuttavia fare attenzione a non graffiarsi.

Esse dovrebbero procedere delicatamente fino a quando non hanno inserito tutto il dito, o almeno la maggior parte di esso.

Una futura sposa si può immergere nel **Mikveh** durante le ore del giorno, dall'ottavo giorno della pulizia in poi, anche se le donne sposate non si possono immergere nelle ore diurne. In caso di necessità, la futura sposa si può immergere il settimo giorno, durante la giornata, a patto che non si avvicini allo sposo fino alla notte.

A volte una sposa è **Niddah**, o nel caso in cui abbia calcolato il suo periodo in modo non corretto e ha pensato che sarebbe stata ritualmente pura per le nozze, ma le arriva il flusso mestruale, o nel caso in cui gli sposi hanno dovuto affrettare il matrimonio per qualche ragione mentre era lei **Niddah**. In entrambi i casi è consentito svolgere il matrimonio con la cerimonia dell'anello e recitare le **Sheva Berachot** (sette benedizioni). Tuttavia, lo sposo deve essere a conoscenza prima della cerimonia delle nozze che la sposa è **Niddah**. Inoltre, un rabbino dovrebbe spiegare agli sposi come dovrebbero comportarsi per tutta la cerimonia nuziale.

Se la sposa è **Niddah**, o le compaiono le mestruazioni prima di giacere con suo marito, non è permesso a loro di restare soli. Di notte devono avere due accompagnatori durante le ore di sonno. Durante il giorno, un accompagnatore è sufficiente. Se gli sposi dormono in due case diverse, non è necessario avere un accompagnatore. L'accompagnatore in questa situazione non deve per forza essere un adulto ma basta anche un bambino di almeno nove anni. Gli sposi possono anche dormire nella stessa residenza dove si trova la famiglia, lasciando aperta la porta della propria camera.

Queste leggi si applicano ugualmente ad un celibe, ad un vedovo e a un divorziato, e a una nubile, vedova o divorziata che si sposa quando è in stato di Niddah.

CAPITOLO X

Leggi per il dopo-parto

Dopo il parto, una donna è considerata mestrualmente impura, anche se non perde sangue. Lei deve aspettare che un medico la esamini e che la trovi in salute e guarita, poi deve concludere in purità e contare sette giorni puliti. Dopo i sette giorni puliti, lei si deve immergere nel **Mikveh**. È quindi permessa al marito. Dopo l'immersione è come tutte le altre donne fino a quando lei non percepisce sangue.

Non vi è alcun bisogno di aspettare quaranta giorni, ottanta, come un tempo si pensava fosse l'usanza. Le donne che hanno l'usanza di aspettare quaranta giorni per la nascita di un figlio maschio o ottanta giorni per la nascita di una figlia femmina prima di immergersi nel *Mikveh*, dovrebbero abolire questa usanza e chiedere ad un rabbino se vi è una necessità di **Hatarat Nedarim** (abolizione dei voti).

Una donna dovrebbe cercare di programmare il suo check-up post-partum durante i suoi giorni di *Niddah* in modo da evitare ulteriori giorni di separazione a seguito dell'esaminazione interna. Questo è un suggerimento importante da seguire ogni volta in cui una visita ginecologica si renda necessario.

Aborto spontaneo

Una donna che ha avuto un aborto spontaneo si deve regolare come una donna dopo il parto in tutti gli aspetti di *halachà*.

Deve aspettare che smetta il sanguinamento, o almeno quattordici giorni inclusi i sette giorni puliti, e poi si può immergere nel *Mikveh*.

Donna in travaglio

Una donna in travaglio che ha raggiunto il punto in cui non può camminare in posizione eretta senza aiuti o ha rotto le acque, non è permessa al marito ed è considerata una **Niddah** in tutti gli aspetti.

Una donna che partorisce deve dire "**Hagomel**" grazie a Hashem per essere stata salvata dal pericolo del parto. Essa può farlo di fronte a dieci parenti maschi o tranquillamente quando va al tempio, da dietro la **Mehitza**.

CAPITOLO XI

Il Mikveh

Ci sono molte leggi riguardo al **Mikveh**. Pertanto, ogni volta che un Mikveh è in fase di costruzione, dovrebbe essere fatto solo sotto la guida di un rabbino noto come un grande studioso di Torah e un esperto in materia di **Mikveh**. Anche quando vengono fatti cambiamenti, grandi o piccoli, un rabbino deve essere consultato.

Un **Mikveh** può essere costituito da quattro principali fonti d'acqua: pioggia, sorgenti, mari e ruscelli estivi. L'acqua deve riversarsi direttamente nel Mikveh, e deve essere raccolta in un unico luogo. In inverno e nelle stagioni piovose, i fiumi non devono essere utilizzati.

L'acqua da un rubinetto o acqua attinta da un pozzo, da una sorgente o dall'oceano, o la pioggia trasferiti con un contenitore al Mikveh, non sono validi. Pertanto, una piscina non è kasher per l'immersione.

L'immersione può essere fatta in un oceano o un fiume provenienti da sorgenti. (Tuttavia, la donna deve studiare e imparare come fare l'immersione correttamente.) Per ciò che riguarda un fiume che si forma interamente da acqua piovana, e che in alcuni periodi dell'anno è completamente in secca, nonostante durante la stagione delle piogge altri corsi d'acqua si riversino in esso, l'immersione non è permessa fin tanto che l'acqua scorre. È invece possibile immergersi quando l'acqua si quieti.

Le leggi in materia di vasche rituali sono numerose.

Ogni volta in cui viene costruito un **Mikveh**, deve essere costruito sotto la supervisione di un rabbino che è riconosciuto essere un grande studioso e uomo di pietà. Qualora si desiderasse apportare un cambiamento in esso, non importa quanto piccolo, oppure quando si rendesse necessario svuotarlo per pulirlo, dovrebbe essere consultato un rabbino per tutto ciò che concerne la procedura corretta.

La purità delle future generazioni di Israele dipende dal **Mikveh**, dove ci si pulisce fisicamente e spiritualmente.

Si consiglia di tenere il **Mikveh** molto bello e pulito in modo da attrarre le figlie di Israele a compiere con felicità e amore la **Mitzvah** di mantenere la purità del nostro Popolo.



WEST COAST RABBINICAL COURT - OF BEVERLY HILLS. BET DIN

-Rabbi Gabriel Cohen Rav"D

Questa Corte Rabbinica è un BET DIN rispettato e accettato in tutto il mondo. È stata fondata nel 1983 con l'ordinazione dei Rabbini Capo di Israele. Siamo l'unico ente rabbinico nella West Coast che ha il suo ordinato, efficiente, onorevole e rispettato staff che si occupa di **tutti i servizi** offerti, compresi i *Gettin* (divorzi ebraici). Il nostro staff comprende membri di tutte le confessioni: Chassidim, Ashkenaziti, e Sefarditi. Ogni organizzazione, il rabbino e leader della comunità ci sostengono per il nostro lavoro sincero.

GETTIN, DIVORZI EBRAICI: La nostra politica è di aiutare chiunque ne abbia bisogno, **un Agunah o un Agun** a finalizzare il suo divorzio in tutto il mondo. Realizziamo diversi servizi a seconda della richiesta individuale. Ad esempio con gli Ashkenaziti facciamo un Ashkenazi Get, e con Sefarditi facciamo un Get Sefardita come richiesto dalla Halacha secondo il Gedole Hador.

TEUDAT RAVAKUT, il matrimonio, la consulenza certificato di stato ebraico, il certificato di matrimonio

CONVERSIONI: Sono considerate richieste solo di persone rigorosamente osservanti che siano disposte a mantenere tutte le leggi

CIRCONCISIONE: Da Mohalim certificati che vietano l'uso di un morsetto.

ARBITRATI FINANZIARI: Solo da Rabbini che abbiano ascoltato effettivamente il caso in prima persona delle parti coinvolte sono consultati per consigliare sulla decisione del Bet Din. Non importa quanto piccola o grande sia la questione, questa viene trattata sempre nello stesso modo. Ci sforziamo di rimanere neutrali e indipendenti.

KASHERUT, facciamo supervisioni locali, con implementazioni legate alle restrizioni sefardite e ashkenazite. Per consentire di mangiare Kasher a un cospicuo numero di ebrei, dobbiamo lavorare in armonia con tutte le certificazioni, per fornire il maggior numero di prodotti possibile certificati Kasher.

SERVIZI MULTILINGUE: per aiutare gli ebrei di tutto il mondo, siamo in grado di rendere i nostri servizi fluentemente in otto **lingue**, creando così una rete efficiente con la maggior parte delle **comunità nel mondo**, incluso Israele, Europa ed Estremo Oriente. Traduzioni da molte lingue, e la sostituzione di Ketubot perdute, rovinate o difettose sono tra i nostri servizi.

PUBBLICAZIONI: Con l'aiuto di D-O siamo nel bel mezzo della pubblicazione di un **Sefer on Hilchot Gittin** che si occupa di molte questioni contemporanee, e della ripubblicazione del **Sefer Hilchot Niddah** in quattro grandi lingue e un **Sefer on Hilchot Pessah**.

331 N. Alta Vista BLVD.LA CA 90036 (323) 939-0298 FAX (323) 933-3686
WWW.BETH-DIN.ORG.

INDICE

CAPITOLO I

Cos'è una Niddah?

L'osservanza di sette giorni puliti

CAPITOLO II

Conclusione in purità (*Hefsek Tahara*)

Procedure di esame

Indossare indumenti bianchi nei sette giorni puliti

Le verifiche durante i sette giorni puliti

CAPITOLO III

Preparativi per il *Mikveh*

Leggi sulle sostanze che separano

Momenti di immersione: come comportarsi in diversi casi

CAPITOLO IV

Regole concernenti l'immersione

La benedizione prima della *Tevilà*

Modi di immergersi

CAPITOLO V

Condotta tra moglie e marito durante il periodo di Niddah

Separazioni

Regole inerenti i pasti

Regole relative ai malati

CAPITOLO VI

Possibili periodi in cui può arrivare il ciclo

Come fissare la propria data mensile? (*Kviat Vesset*)

Leggi di separazione durante l'attesa del ciclo (*Onat Havesset*)

Quando è che un ciclo fisso viene annullato?

In che modo la donna può stabilire il suo intervallo?

Quando è fissato il ciclo secondo intervallo?

Altri tipi di cicli mestruali più inusuali

Sintomi fisici connessi al ciclo

In viaggio

CAPITOLO VII

Donne in gravidanza, allattamento e menopausa.

CAPITOLO VIII

Colori delle macchie di sangue (*Ketamim*).

Difficile concepimento

Tipi di sangue

In quali casi una donna diventa Niddah?
Varie halachot in materia di Ketem
Studi di base sui *Ketamim*
Regole relative al sangue trovato nelle urine

CAPITOLO IX

Leggi per la futura sposa
Sangue dall'imene

CAPITOLO X

Leggi per il dopo-parto
Aborto spontaneo
Donna in travaglio

CAPITOLO X

Il Mikveh