

790

# טהרת משפחה

قوانین طهارت خانوادگی

خلاصه قوانین نیدا

ترجمه شده بزبان فارسی توسط

انجمن طهارت خانوادگی

بروکلین نیویورک • سال ۵۷۴۱

*Translated and Published by*  
COMMITTEE FOR THE PRESERVATION OF  
JEWISH FAMILY PURITY  
P.O.Box 322  
Monsey N.Y. 10952  
845-425-2060 Fax 845-425-7899

Copyright '986, by Rabbi N. Neumann

این کتابچه همچنین بزبانهای عبری، انگلیسی، اسپانیولی، مجارستانی، روسی، فرانسه ویدیش در دسترس میباشد. نسخه های این کتابچه را میتوان بطور مجانی با تماس گرفتن با آدرس ذیل دریافت نمود.

**Copies available FREE of charge by writing to:**

Committee of J.F.P.  
P.O.Box 322  
Monsey N.Y. 10952  
845-425-2060 Fax 845-425-7899

Williamsburgh:  
Rabbi E. Pollack, 168 Wilson St. Brooklyn, N.Y. 11211  
(718)-384-4865

Boro Park:  
Rabbi A Halpert  
1272 42nd St. Brooklyn, N.Y. 1219  
718-871-4506

בארץ ישראל  
איינהורן רח' שטראוס 23 ירושלים  
02-538-6455

מענדלאוויטש רח' עזרא 14  
02-532-4475

France  
Rabin I.M. Reisz, 50 Rue Des Franch Bouregois  
75003 Paris Tel. 278-5089

England  
Rabbi M. Tager, 12 Foutayne  
London N.16 Tel 806-7435

۳	.....	فهرست
۹		مقدمه
۱۱	.....	دیباچه

## قوانین نسیدا

## فصل ۱- قاعده گی

۲۳	.....	قاعده گی
۲۴	.....	یافتن لکه
۲۵	.....	احساس باز شدن رحم
۲۶	.....	خونریزی در حال همبستری

## فصل ۲- واریسی پاک‌ی - پوشیدن لباسهای سفید

۲۸	.....	موقع واریسی پاک‌ی
۳۰	.....	زمان و طریقه واریسی پاک‌ی
۳۳	.....	اگر در آنروز خون ببینند
۳۴	.....	واریسی پاک‌ی در شبات

## فصل ۳- ۷ روز پاک‌ی

۳۵	.....	آغاز ۷ روز پاک‌ی
۳۵	.....	زمان توپلا گرفتن
۳۶	.....	واریسی در طی ۷ روز پاک‌ی

- ۳۸ - اگر در طی ۷ روز با کی خود را پاک نیافت ۰۰
- ۴۰ - لکه در ۷ روز با کسی .....
- ۴۱ - حلقهٔ رحم .....
  
- فصل ۴- آمادگی برای تویلا (غسل)
- ۴۲ - قوانین قبل از تویلا .....
- ۴۳ - آمادگی برای تویلا .....
- ۴۳ - شستشو .....
- ۴۴ - دندانهای مصنوعی ، چسب زخم و غیره .....
- ۴۵ - پوست انداختن و پوسته زخم .....
- ۴۶ - زمان حمام گرفتن .....
- ۴۶ - اگر زن فقط در شب میتواند حمام بگیرد ۰۰۰
- ۴۷ - اگر تویلا شب شبات یا شب موعد بیا فتد ۰۰۰۰۰
- ۴۸ - اگر تویلا شب یک شبات یا شب بعد از موعد بیا فتد ۰
- ۴۹ - اگر تویلا شب دوم موعد بیا فتد ۰۰۰۰۰
- ۵۰ - چیدن میخچه با .....

فصل ۵- قوانین غسل در میقوه

- ۵۱ - مقصود از میقوه چیست .....
- ۵۳ - نحوه غسل گرفتن .....
- ۵۵ - رسایت برا خدا .....
- ۵۶ - در صورت احتیاج بکمک دوستش در طی غسل .....
- ۵۶ - سئوالهای بعد از تویلا .....
- اگر تویلا شب کیپور یا نهم ماه آو (تشه بو) -
- ۵۷ - بیافتد .....
- ۵۸ - به چه شرطی میتوان در روز تویلا گرفت .....
- ۵۸ - جلوگیری از بچه دار شدن .....

فصل ۶- قوانین عروس یهودی

- ۵۹ - وظایف عروس یهودی .....
- ۶۱ - وظایف عروس .....
- ۶۲ - زمان انجام دادن آمادگی باکی عروس .....
- اگر تاریخ ازدواج در طی یاد در اتمام ۷ روز باکی
- ۶۲ - بتاخیر انجامد .....
- ۶۳ - عروس کی میتواند تویلا بگیرد .....

- اگر تو بیلا بعد از ازدواج بیافتد ..... ۶۴
- جدائی بعد از همبستری شب حجله و شمردن ۷ روز پاکی ۶۴
- اخطار ..... ۶۵

فصل ۷ - والدہ - قوانین پاکی بعد از زایمان

- احساس درد زایمان ..... ۶۶
- بعد از زایمان یا سقط ولد ..... ۶۷
- زمان تو بیلا بعد از زایمان ..... ۶۷

فصل ۸ - جدائی

- قوانین جدائی ( دوری ) ..... ۶۸
- تخت خواب ..... ۷۰
- مسافرت ..... ۷۰
- صرف غذا ..... ۷۱
- اگر یکی از آنها مریض است ..... ۷۲

فصل ۹ - جدائی در روز قاعدگی مورد انتظار ( روز عادت )

- دوری جستن در روز عادت ..... ۷۳
- ۳ عادت اصلی ..... ۷۳

- ۷۶ ..... احساس تحولات در بدن قبل از قاعدگی
- ۷۷ ..... عادت منظم
- ۷۸ ..... عادت نامنظم
- ۷۹ ..... واریسی در روز عادت
- ۸۰ ..... طریقه تعیین عادت تا تشکیل "عادت منظم"
- ۸۴ ..... به چه نحوه ای "عادت منظم" باطل میشود
- ۸۶ ..... در طی حاملگی یا در طی شیردهی

این کتابچه<sup>\*</sup> مربوطه بقوانین نیدا توسط سه حخامیم بزرگ عصر خود بنامهای راوشالوم ویدره، راو منحّم پولاک، راو یعقوب یا نگرایز و همچنین بکمک راوالیا هو بلاس در سال ۵۶۹۷ در مجارستان بتالیف رسیده است

این کتابچه بطور کلی اکثر قوانین نیدارا بطور بسیار مختصر شامل میباشد. قوانین نیدا بسیار طولانی و پیچیده میباشد و واضح است که هدف این کتابچه تشریح و تفسیر جزئیات این قوانین نمیشده، بلکه فقط قوانین کلی زناشوئی، که اساس زندگی خانوادگی روزمره بر آنها استوار است را بطور مختصر بیان میکند، و بخصوص راهنمای زن خانواده بوده که بداند در چه موقعیستی باید از حاخام سئوال جوئی نماید، چون هرزنی موظف است که حتی با کوچکترین سئوال به حاخام مجرب و خد-اترس رجوع کند، واکراه از این سئوال جوئی - خدای ناکرده ممکن است باعث عبور از قوانین بسیار حیاتی و سنگین نیدا گردد. زنی که کوشش میکند تا این کتابچه را فرا گرفته قوانین آنرا انجام دهد، برکت خد-اوند اورا شامل میگردد. ولیکن هنوز احتیاج



بحضور کلاسهای مخصوص در باره این قوانین میباشد ، چون اکثر این قوانین محتاج به تشریح و تفسیرشفاهی میباشد ( این کلاسها ، چه برای زنان شوهردارو چه برای نوعروسان بطور جداگانه ، توسط راهبرمحلہای تشکیل داده میشود ) .

### نکته مهم

لازم بتذکر است که آداب و رسوم کشورخواننده در مورد قوانین نیداممکن است در بعضی از موارد با قوانین ذکر شده در این کتابچه تفاوت داشته باشند\* لکن وظیفه خواننده میباشد که در این مورد با حاخام مکان خود مشورت نماید .

قوانین طهارت خانوادگی از اساس مهم تورات مقدس  
 میباشند. جزای سنگینی که تورات مقدس برای کسانی که  
 خدای ناکرده از آن عبور میکنند کآرت ( انقطاع )  
 میباشد، چه برای مرد و چه برای زن، بطوریکه در تورات  
 نوشته شده است " و هر دویشان منقطع خواهند شد " -  
 (ویقرا ۲۰، باسوق ۱۸ ) • برای درك سنگینی این  
 مجازات کافی است که بدانیم که تورات مقدس همین  
 مجازات را برای باطل کردن تعنیت کیپور و یازنا کار  
 تعیین نموده است. روان گناهکار از منشاءش قطع  
 میشود. و اولاد حاصله از ناپاکی نیداهم با مرور زمان  
 نیست و نابود خواهند شده بدون باقی گذاردن ذکرو  
 نام و نشان.

همواره باید هیبت این گناه و سنگینی مجازات آنرا  
 در برابر چشمها یمان قرار دهیم که حتی برای يك لحظه  
 هم در این مورد غفلت و کوتاهی نشود.

با کمال تأسف در قوم یهود عده نسبتاً زیادی  
 هستند که در حالیکه حاضرند تمام هستی خود را برای  
 باطل نکردن تعنیت کیپورا زست بدهند، لیکن قوانین  
 نیدا در برابر چشمها نشان بی ارزش و بدون اهمیت بوده

قوانین طهارت خانوادگی از اساس مهم تورات مقدس  
 میباشند. جزای سنگینی که تورات مقدس برای کسانی که  
 خدای ناکرده از آن عبور میکنند کآرت (انقطاع)  
 میباشد، چه برای مرد و چه برای زن، بطوریکه در تورات  
 نوشته شده است "و هر دویشان منقطع خواهند شد" -  
 (ویقرا ۲۰، باسوق ۱۸) برای درک سنگینی این  
 مجازات کافی است که بدانیم که تورات مقدس همین  
 مجازات را برای باطل کردن تعنیت کیپور و یا زنا کار  
 تعیین نموده است. روان گناهکار از منشاءش قطع  
 میشود. و اولاد حاصله از ناپاکی نیداهم با مرور زمان  
 نیست و نابود خواهند شد، بدون باقی گذاردن ذکرو  
 نام و نشان.

همواره باید هیبت این گناه و سنگینی مجازات آنرا  
 در برابر چشمهایمان قرار دهیم که حتی برای يك لحظه  
 هم در این مورد غفلت و کوتاهی نشود.  
 با کمال تأسف در قوم یهود عده نسبتاً زیادی  
 هستند که در حالیکه حاضرند تمام هستی خود را برای  
 باطل نکردن تعنیت کیپورا ز دست بدهند، لیکن قوانین  
 نیداد در برابر چشمهایمان بی ارزش و بدون اهمیت بوده

ابلهانه ای هستند آنها تیکه فکر میکنند که تنها هدف او امر تورات مقدس سلامتی انسان میباشد.  
 بلکه دلائل عمیق تر و مقدس تری در هر کدام از میسوا های تورات و منجمله قوانین زناشوئی نهفته است "خود را قادوش بنما تیدوقا دوش باشید چون من خد - ای شما هستم" ( و یقرا ۲۰ باسوق ۷) این پاسوق اصل و اساس زندگی زناشوئی و عفت خانوادگی را بیان میکند.  
 " خود را قادوش بنما تید" یعنی خود را بنست هوا وهوس ندهید و برغرائز حیوانی خود غلبه کنید، و بکمک زندگانی زناشوئی مقدس، از سطح پست حیوانی بمقام مفتخر انسانی صعود کنید.

پس واضح است که مورد بحث، یکی از قوانین مهم و سنگین تورات مقدس میباشد، و نه یکی از احکام طبسوی. اگر زنی تمام قوانین جدائی و شمردن روزهای پاک و غیره را بطور کامل انجام دهد ولیکن در میقوه کاشر غسل نگیرد، حتی اگر در چندین ون یا خزینه آب شستشو کند، بیفایده بوده و هنوز درنا پاکی نیدا خواهد بود.  
 در اینجا قسمتی از گفتار حاخام مشهور "حافص حیم" شادروان را نقل میکنیم:

باشنیدن اخبار ترسناکی که چه رخنه‌سپهناکی  
 در قوم ما بوجود آمده است، و وای بگوشه‌ایک  
 آنها را می‌شنوند، که هستند خانواده‌ها نیکه خود را  
 دینی مینامند و با اینکه قوانین نیدا و جدائی را -  
 رعایت میکنند، ولیکن هنوز این قوانین در چشمانشان  
 بی‌اهمیت بوده آنها را بدقت آنطوریکه باید و شاید  
 رعایت نمی‌کنند. همچنین بی‌قیدی سرسام آور و  
 رفتارناپسندیده‌ایکه در این دوره شایع شده است،  
 باعث انواع عذاب و مصیبت، چه در زندگی خانوادگی  
 و چه در خارج آن شده است. و بعلاوه اینهمه، والدین  
 خود را از برکت اولاد باز میدارند، و یا اینکه تعداد  
 اولادشان را به يك یا دو محدود میکنند. و بخصوص گناه  
 چندی آور شنا و آبتنی مشترك و مخلوط در دریا و یا -  
 رودخانه یا استخر شنا، که کراهت آن زمین و آسمان را  
 بلرزه درمی‌آورد.

این گناهان بزرگ صعود کرده، قلب آسمان را  
 می‌شکافتند و خدای نا کرده باعث صدور بلاها و مصیبت‌های  
 ترسناک و قضا و آسمانی در موارد معاش و تندرستی و  
 خواری و ذلت قوم یهود و در بدری و ویلانی می‌گردد.

مسئولیت بی حد و حصری بردوش هر مرد و زنیکه این قوانین را تحقیر میکنند، و یا اینک تمام جزئیات قوانین طهارت خانوادگی، قوانین جدائی و عفت را انجام نمی دهند، قرار میگیرد. آنها زندگی اولادشانرا بخطر می اندازند و با دستهای خود بقای آنها را بغنا داده، روانشانرا نابود میکنند، و باعث تحمیل بلا و مصیبت بر قوم یهود بخاطر گناهان شان میشوند.

لیکن کسانیکه از قوانین خالق رحیم که اسمش جاودان باد عبور میکنند، بطور کلی اینرا از قصد و رضایت یا بخاطر کمبود ایمان انجام نمی دهند، بلکه بخاطر یکی از دلائل ذیل:

۱- بخاطر کمبود دانش- آنها از سنگینی گناه و از عاقبت آن مطلع نیستند، و حتی درك جزای بزرگ آن برایشان مقدور نیست.

۲- بخاطر اطلاعات نادرست- دانش آنها در مورد اساس این میسوا و قوانین آن ناقص بوده و در تفهیم تفسیر صحیح این قوانین در اشتباه میباشند.

۳- بخاطر نادانی مطلق- هستند کسانیکه بخاطر فراموشی، از وجود چنین قوانین تورات کاملاً بیخبرند.

هرکسیکه پنج قسمت تورات مقدس را فرا گرفته است ، باید بداند که شخصیکه از قوانین و منسواهای تورات درمورد زندگی زناشوئی ، طهارت خانوادگی و بطور کلی از نزدیکیهای نامشروع عبور میکند ، پروردگار عالم او را بجزای بسیار سنگین " کآرت " ( انقطاع ) مجازات میکند .<sup>۰</sup> و مردیکه بازن ناپاک همبستر شود .<sup>۰۰۰</sup> و منقطع خواهند شد و هر دویشان از میان قومشان " ( و یقرا ۲۰ باسوق ۱۸ ) " - و بزمن در زمان ناپاکی اش نزدیکی مکن که پوشیدگی او را آشکار کنی " ( و یقرا ۱۸ باسوق ۱۹ ) ( یعنی زن موقعیکه نیدا است ، برای همبستری بساو نزدیکی مکن ) .<sup>۰</sup>

در توانائی قلم نیست که مفهوم انقطاع ( کآرت ) را بدوور دقیق و کامل تشریح و تصویر کرد ، همچنین شعور بشری فا بلدرک ماهیت کامل آن نیست . در اینجا تا سر حد امکان سعی میکنیم که بطور سطحی جنبه هائی از این مفهوم را مختصرا " تشریح کنیم .<sup>۰</sup>

کآرت ( انقطاع ) یعنی نیستی و نابودی . انسان قبل از اتمام سالهای زندگی اش ، و گاهی حتی در ایام شکوفان

زندگی که مملو از سعادت و کامیابی است، چه مردوچه زن، بطور ناگهانی فوت کرده از میان فامیلو آشنایان محبوب مفقود میشوند و آنها را سوگوار، بیوه و یتیم باقی میگذارند، وهمه انگشت حیرت بدهان گرفته که چرا این اتفاق رخ داده است؟... فقط قادر مطلق که تمام رازها و پوشیدگیها برای او چون کتاب باز ظاهر و آشکار میباشد، و حتی گناها نیکه مخفیانه و در ظلمت تاریکی انجام داده شده اند در برابر او نمایان بوده و بحساب می آیند، و فقط اوست که میتواند به ایسن سؤال جواب بدهد...

گاهی بخاطر زخوت يك میسوا که برای زن یا مرد وجود دارد، خالق رحیم به او طول عمر و حتی نعمت و برکت عطا میفرماید... و اگر او هنوز توبه نکرده و اعمالش را تصحیح نکرده باشد، نباید بخود با حساب اشتباه بگوید که خالق بزرگ فراموش کرده، و از گناه من چشم پوشیده، مرا بخشیده است. خیر! نمیتوان از کیفر تعیین شده گریخت و رهائی یافت، بلکه باید منتظر جزای مهیب تر و سخت تر بود.

نوع دوم "وسنگینتر" کآرت "آن است که روان انسان



نیست و نا بود میشود. هردو گناهکار - زن و مرد -  
روانشان از عالم جاویدان تباہ و منقطع میشود، و این  
از تمام رنجها و عذابها و مصیبتهای این دنیا سخت تر و  
شدید تر میباشد.

روان - ستون نورباکی است که منشا اصلی آن از طرف  
پروردگار عالم میباشد.

روان جرقه الهیی است که حیات به جسم جامدمی افزاید.  
روان، جرقه کوچکی از خالق بزرگ میباشد، نفس  
دمش او، که خود خالق رحیم آنرا در انسان دمیده است،  
و وظیفه و هدف آن تصفیه جسم حیوانی است، که آنرا  
بوسیله تادیب و کردار نیک تا درجه روحانی بالا ببرد.  
روان مقدس شعله ایست که تمام اشتیاق و آرزویش اتمام  
وظیفه اش در این دنیا و مراجعت بنزد خالقش که منشا -  
حیات همیشگی اوست میباشد، تا مکانیکه برای او مهیا  
گردیده اشغال نماید و از لذاذ روحانی غیر قابل درک  
برای انسان بهره مند شود...

ولی روانیکه مملو از گناهان سنگین و آلوده بگناهان  
مکروه است، هرگز بمکان و منشا اش مراجعت نخواهد کرده  
بلکه از آن رانده خواهد شد، و بدون یافتن پناهگاه

از چشمهٔ حیاتش برای ابد منقطع خواهد شد.

در بعضی موارد، کسانی که از قوانین مقدس طهارت خانوادگی عبور میکنند، بکیفر نا اولادی یا داغ غرزدان مجازات میشوند. درخت خانواده شان شروع به برگ‌ریزی و خسارت میکند تا اینکه کاملاً از بین میرود - شادی زندگی از بین رفته، غربت و در بدری و ناشناسی جانسین آن میشود. اینهم جزو اقسام انقطاع میباشد.

کسانی که از قوانین مقدس زندگی خانوادگی عبور میکنند، وزندگی بی‌قید و رفتار روگردار ناپسندی در درپیش می‌گیرند، باعث مرگ اولادشان در کودکی یا جوانی میشوند. وهستند والدین که بیش از حد مواظب و نگران سلامتی اولادشان میباشد، و در عین حال سخما " باعث هلاک و تباهت آنها میشوند. نوزاد یکی از نطفهٔ آلوده از گناه بوجود آمده باشد، محتمل است که قبل از وقتی فوت کند، و بدین طریق نسل از بین خواهد رفت. اینهم نوع دیگر انقطاع میباشد.

واگر بخاطر زخوت مخصوص والدین گزندی به فرزندان نشان نرسیده، مزنده بمانند، در هر حال آنها مہر پاک نشدنی

گناه را بر روان اولادشان نقش کرده اند، که موجب تاثیر دائمی در رفتار و کردار و مزاج آنها خواهد شد. اولادیکه در زمان ناپاکی مادر بوجود می آیند، متمایل با اعمال ناپسند و بی قیدی می باشند، چون تخم کفر در آغاز پیدایشان در آنها نهال گرفته است و «اکثرا» باغی و بی قیدوبند ببار خواهند آمد و باعث ننگ و رسوائی و سرشکستگی والدینشان خواهند شد. این اولاد باروان معیوب همواره در حال ستیزه درونی بسر میبرند.

از یکطرف شهوت لذا ثذ آلوده، و از طرف دیگر زندگی برطبق تورات و حکمت - لاهی، زندگی پرر فاه و سعادت مندانه وبدون کم و کسر، که زندگانی دینی به پیروانش ارزانی میدارد. و شما والدین بی اراده و سبکسر، این نعمت را از اولاد معصومان دریغ میدارید.

برطبق گفتار حخامیم شادروان، والدیه هائیکه در موقع زایمان فوت میکنند، «اکثرا» آنها بی هستند که با تمام قلب و جان و با دقت و وفاداری قوانین و الامقام طهارت خانوادگی را رعایت نکرده اند.

اگر تمام نکات فوق را در جلوی چشمانمان بگذاریم ،  
 با تمام حالت‌های ترسناك آن شاید دكسانيكه تسا  
 حال قوانین طهارت خانوادگی را مراعات نکرده اند ،  
 و یا اینکه دقت لازم را درباره آنها بخرچ نداده اند  
 تا زمانیکه هنوز وقت هست ، بآنها توجه کرده با قلب  
 صمیم به چشمه زندگی و حیات ، که تورات مقص خالق  
 رحیم میباشد برگردند .

برگردید و از راه منحرف و سنگلاخ دوری جوئید . از اعماق  
 بی عفتی و رفتارنا درست به شاهراه نجابت و راستگاری  
 صعود کنید . تا زمانیکه هنوز دیر نشده است ، کردار  
 خویش را از این ببعده تصحیح کنید ، تا حتی نقائص و  
 خرابیهای قبلی هم درمان و تصحیح شوند .

نترسید - و بخاطر کمبود ایمان نینانیدشید که افسوس!  
 همه بر باد فنا شد . دیگر راه فرجی وجود ندارد . - این  
 طرز فکر اشتباه و مطلق و مهلك است . رحمت خالق رحیم  
 تمام توبه گران را شامل است و او دعای اولاد خطاکارش  
 را قبول میدارد . زندگانی درست از این ببعده و اعمال و  
 کردار نيك در آتیه ، حتی نقائص زندگانی قبل را  
 جبران و درمان مینماید . - درنگ نکنید و نگذارید

شرم و حیای بیجا، یا ترس از تمسخر اطرافیان شما  
را بازدارد. بلکه با سربرافراشته و قامت بلند، با  
سرور و شادمانی به ایمان خود برگردید، مملو از حب  
مراعات دین تورات مقنس و راههای دلپسند و والامقام  
آن.

گناه نیدا بجزای انقطاع چه بر مرد و چه بر زن میباشد و در این مورد فرقی بین دختر عروسی نکرده با زن شوهر دار نیست . بكمك پروردگار در این کتابچه خلاصه قوانین مربوطه بین زن و شوهر را تشریح خواهیم کرد .

### فصل ۱- قاعده گی

#### قاعده گی

۱- اگر زنی ، چه در موقع طبیعی قاعدگی ماهانه اش ( بنام عادت ) و چه در هر موقع دیگر و چه بهر علت خون از رحمش جاری شود ( حتی زن حامله یا شیرده یا مسن ) اورا نیدا ( ناپاك ) مینامند و بر شوهرش حرام میشود ، وزن و شوهر موظف بر رعایت قوانین جدائی که در فصل ۸ تشریح شده اند میباشدند .- قوانین جدائی از لحظه اولی که زن نیدا ( ناپاك ) میشود شروع شده و تمام ایام خونریزی ، آمادگی پاکي ، روزهای پاکي ، تا بعد از غسل در میقوه ( خزینه آب کاشرا ) را شامل میشود و بطوریکه تشریح خواهیم کرد .

۲- فرقی نمی کند که جریان خون با احساس معمولی باز شدن رحم یا با هر حس دیگری همراه باشد همچنانکه

اگر جریان خون بدون هیچ احساسی شروع شود، و یا حتی اگر بعد از واریسی لکه خون بهر اندازه بر روی پارچه واریسی دیده شود، و یا اینکه لکه خون بر روی لباس یا ملحفه اش مشاهده شود ( رجوع شود به بند۴ )، در تمام حالات فوق زن نیدا ( ناپاك ) خواهد بود.

۳- حتی اگر خونی که زن می بیند قرمز رنگ نبوده بلکه شبه قرمز یا شبه سیاه باشد، هنوز زن نیدا خواهد بود. ولی اگر مطمئن است که لکه کاملاً سفید رنگ است او پاك میباشد، ولی اگر لکه رنگ دیگری داشت و یا اینکه بر روی پارچه واریسی اش پوسته هائی بشکل مویا خاك و غیره پیدا شود، موظف است که آنرا بیک حاخام نشان دهد. همچنین اگر زنی مرید است که خونی کسه دیده است از مکان دیگری بغیر از رحمش جاری شده است ( از زخم تازه و غیره )، و یا اینکه در ادرارش خون پیدا شود باید در این موارد با حاخام مشورت شود.

### یافتن لکه

۴- اگر زنی در هر موقع لکه ای بهر اندازه برنگهای قرمز سیاه و یا رنگی شبیه آنها بر روی هر قسمتی از بدن یا لباس چه زیرپوش و چه بالاپوش و یا بر روی رختخوابش

منجمله تشكّه ملحفه یا بالشت ، پیدا کند (حتی اگر بلا فاصله بعد از مشاهده لکه ، بعد از واری خود را پاك بیايد ) باید هرچه زودتر در این موارد با حاخام مشورت شود.

### احساس باز شدن رحم

۵- اگر زنی احساسی شبیه احساس شروع قاعدگی اش با دست نهد ، موظف است که فوراً "خودش را با پاك تکه پارچه نرم و تمیز واری دقیق کند . پارچه واری را باید تا سرحد امکان در رحمش فرو برده و به تمام گوشه ها و چروکهای آن برساند . اگر بعد از واری بر روی پارچه لکه ای برنگهای شبه قرمز یا شبه سیاه بهر اندازه ای دیده شود ، زن نیدا محسوب میشود . در صورتیکه واری فوراً "انجام نگرفت ، و یا اینکه رنگ دیگری بر روی پارچه واری دیده شد ، باید با حاخام مشورت شود .

اگر لکه یا مایع یافته شده کاملاً سفید رنگ بود ، زن پاك محسوب میشود . ولیکن اگر هیچ لکه ای بر روی پارچه واری پیدا نشود ، در این صورت زن نیدا



محسوب میشود و بهتر است که در این حالت با حاخام مشورت شود، و بخصوص اگر زن معمولاً مایع سفید رنگ از او جاری میشود. و یا اینکه موادی بشکل مو یا خاک بر روی پارچه واری پیدا کند، بهتر است که در این موارد با حاخام مشورت شود. ولیکن اگر به زن حامله، یعنی بعد از اتمام ماه سوم حاملگی، یا به زن شیرده حالتی شبیه آنکه در بالا ذکر شد دست داد و بلا فاصله بعد از واری هیچ لکه ای بر روی پارچه پیدا نکرد، پاک محسوب میشود.

۶- زنیکه در تحت آزمایش طبی، که در آن دکتر آلت مخصوص را برای معاینه وارد رحم او مینماید، باید پارچه واری مهیا بیند که بلا فاصله بعد از معاینه بتواند خودش را واری کند. با این همه هنوز باید با حاخام مشورت شود. در صورت امکان زن سعی نماید که این آزمایشات را بروزهای آخر قاعدگی، که قبل از شروع روزهای پاک است، بتعویق بیا نندازد.

### خونریزی در حال همبستری

۷- اگر خد - ای نکرده در حال همبستری زن احساس خونریزی بکند، موظف است که در همان لحظه

فورا " بشوهرش اطلاع داده تا او بتواند برطبق قوانینی که در شولخان آروخ ( قسمت پوره دعا فصل ۱۸۵ ) ذکر شده است عمل بنماید. در اینحالت وهمچنین اگر در نزدیکی بعد از همبستری زن خون ببیند شوهر موظف است که در اصرعوقت باحاکام بزرگ تماس بگیرد چون آتیه آنها بستگی به این وضعیت بفرنج دارد ( در مورد خون باکره گی رجوع شود به فصل ۶ ) .

۸- اگر زنی به شوهرش اطلاع دهد که ناپاک است وبعدا " بگوید که پاك است، وهمچنین اگر زنی لباس مخصوص ایام ناپاکی خود را بپوشد ( حتی اگر میدانند که پاك است واینکارا برای شوخی و تسست انداختن شوهرش انجام میدهد ) او نیدا ( ناپاك ) بحساب آمده و بر شوهرش حرام میشود، تا اینکه در این مورد با حاکام مشورت شود.

### نکته مهم

اگر زن در هر مورد از قوانین نیدا، هو یا در باره هر کدام از قوانینی که در این کتابچه ذکر شده اند

مشكوك شود، نباید به سئوالجوئی از دوستش قناعت کند، بلکه موظف است با خوش و یا شوهرش شخصا " با حاخام متبحر مشورت بکنند. حتی اگر این سئوال را دفعه قبل از حاخام پرسیده اند، دوباره بایست سئوالجوئی کنند، مگر اینکه حاخام بطور واضح بگوید که جواب این سئوال همیشه یکنواخت میباشد.

اگر احیانا " زن مشكوك است که آیا نیدا (ناپاك) شده است یا نه، تا موقعیکه با حاخام در این مورد مشورت نشده، زن و شوهر موظف هستند که تمام قوانین جدائی را که در فصل هشتم ذکر شده اند مراعات نمایند.



## فصل ۲

وارسی پاکی - پوشیدن لباسهای سفید در آغاز ایام پاکی .

### موقع " واریسی پاکی "

۱- اگر زنی چه بوسیله قاعده گی ماهانه اش وجه بوسیله مشاهده لکه بر روی پارچه واریسی و چه بوسیله یافتن لکه ای بر روی بدن یا لباسش ( رجوع شود به فصل ۱، بند ۴ ) و یا بهر علت دیگر نیدا -

( ناپاك ) شود ، باید ۵ روز صبرکنند تا بتوانند  
 " واریسی پاکی " را انجام دهند ( " واریسی پاکی " به آن  
 واریسی ای میگویند که نزدیک غروب روز پنجم از شروع  
 قاعده گی ، و یا حتی دیرتر تا زمانی که جریان خون کاملاً  
 قطع شود ، انجام داده میشود ) . - در این مدت ۵ روز  
 هیچ فایده ای ندارد که زن برای دانستن اینکه آیا  
 جریان خون قطع شده است یا نه خودش را واریسی کند ،  
 چون حتی اگر قاعده گی فقط شامل يك قطره خون باشد ،  
 همچنین باید ۵ روز صبرکنند . مثلاً اگر زنی شب یکشبات  
 ( یعنی شب قبل از یکشبات ، چون در دین یهود ، روز  
 از شب قبل شروع میشود ) و یا اینکه در روز یکشبات قبل  
 از غروب آفتاب نهدا شود ، پنجمین روز ، روز پنج شبات  
 خواهد بود ( روز یکشبات جزوه روز شمرده میشود )  
 و اگر در روز پنج شبات جریان خون کاملاً قطع شود ،  
 زن میتواند قبل از غروب آفتاب " واریسی پاکی " را  
 انجام داده ، زیرپوش سفید بپوشد .  
 ۲- اگر روز پنج شبات بعد از واریسی ، بارچه را  
 پاك نیافت " واریسی پاکی " تا موقعیکه خود را کاملاً  
 پاك بیابد تا خیر می افتد .

اگر نژی بزرگ لکه یافته شده بر روی پارچه و ارسی مشکو ک باشد، باید پارچه را به حاخام نشان بدهد (در صورتیکه این ممکن نباشد، باید طبق قوانین فصل ۳ بند ۷ اجرا بنماید) یا اینکه "وارسی پاکی" را باید تا موقعیکه خود را کاملاً پاک بیاورد بتاخیر بیاندازد.

### زمان و طریقه و ارسی پاکی

۳- بدون و ارسی پاکی دقیق نمیتوان شروع شمردن روزهای پاکی کرد، به این جهت این و ارسی محتاج به احتیاط و دقت بیش از حد است و اگر این و ارسی درست انجام نشود، روزهای پاکی شمرده شده باطل میشوند و باید "وارسی پاکی" مجدداً انجام شود تا بتوان شروع بشمردن روزهای پاکی جدید نمود. زمان "وارسی پاکی" کمی قبل از غروب آفتاب است. زمان غروب آفتاب ۱۸ تا ۲۰ دقیقه بعد از زمان روشن کردن شمعهای شبات هر هفته میباشد. در روز جمعه یا روز قبل از موعد که باید شمع برای شباتیا موعده روشن نمود، "وارسی پاکی" را باید قبل از روشن کردن شمعها انجام

داد، ولیکن اگر زن فراموش کرد که واریسی را انجام  
 بدهد، یا اگر بعد از واریسی، پارچه را کاملاً پاك  
 نیافت، هنوز میتواند بعد از روشن کردن شمعها واریسی  
 پاکی را طبق قوانین واریسی پاکی در شب‌ات انجام بدهد  
 و فقط قبل از پایان زمانیکه مجاز است واریسی پاکی  
 را انجام داد ( رجوع شود به بندهای ۵- ۶- ۷ ) .

۴- طریقه انجام واریسی پاکی به این صورت است .  
 واریسی بوسیله يك تکه پارچه ( تقریباً "با بعد ۸x۸  
 سانتیمتر ) انجام میگیرد . این پارچه نباید زبریا  
 کلفت یا تازه باشد، بلکه نرم و نازک و شسته شده و کاملاً  
 پاك و سفید . هیچ چیز دیگری بغیر از پارچه ذکر شده  
 را نمیتوان برای واریسی بدون سنوالجوشی از حاخام -  
 استفاده کرد ( قبل از هر واریسی زن موظف است که پارچه  
 را بدقت نگاه کند که کاملاً پاك و بدون لکه باشد ) .  
 قبل از واریسی زن باید قسمت پائینی بدنش را  
 با آب گرم شسته و زیرلباسهای کاملاً پاك و سفید بپوشد .  
 عادت خوبی است که زن در طی واریسی يك پایش را بر  
 روی چهار پایه یا سکو بگذارد، و در این وضعیت، تکه

پارچه و ارسی را دورا نگشتش پیچیده و تا سرحد امکان در رحم فروبرد و به تمام گوشه ها و چروکهای آن برساند ( عادت شایسته ایست که بعد از این و ارسی، پارچه و ارسی را بیرون آورده و بعد از معاینه آن، پارچه و ارسی دیگری را وارد بنماید ) . اگر برای زن مقدور است، پارچه و ارسی را تا موقعیکه کاملاً شب شود، یعنی تا بیرون آمدن ستارگان، در آن مکان نگهبان دارد، ولی اگر ماندن پارچه برای این مدت طولانی باعث ناراحتی میشود، میتواند بلا فاصله بعد از و ارسی کامل پارچه را بیرون آورده ( فقط بشرطی که در طی آن روز خونریزی نداشته باشد - رجوع شود به بنده ) آنرا بدقت معاینه کند . اگر بر روی پارچه و ارسی هر نوع رنگ یا لکه ای یافت شود باید از حاخام سئوال جوئی نمود، و فقط اگر پارچه و ارسی را کاملاً سفید و تمیز بیاورد، آنوقت میتواند شروع به شمردن روزهای پاک نمود . در حالیکه برای زن سخت است که برای مدت دراز پارچه و ارسی در رحمش بماند، پارچه و ارسی تمیز دیگری را اقل ۱۵ دقیقه قبل از - بیدایش ستاره ها وارد رحمش نموده و تا بیدایش ستارگان در آن مکان نگهبان دارد، و بعد آنرا بیرون آورده معاینه

کند و بلا فاصله آنرا در جای امنی مخفی کند. تا بتواند صبح فردا پیش آنرا دوباره در نور روز معاینه کند. زنیکه در شب و ارسی پاکی خود را پاک یافته موظف است که ملحفه و روکشهای سفید و پاک بر روی رختخوابش بگذارد. در طی ایام هفت روز پاکی مجاز نیست که از ملحفه یا زیر پوش بنیر از سفید استفاده شود.

### اگر در آنروز خون ببیند

۵- اگر زن در روزیکه در غروبش میخواهد " و ارسی پاکی " را انجام دهد خون ببیند ، " و ارسی پاکی فقط به این نحوه قبول است که پارچه و ارسی را از موقع " و ارسی پاکی " تا موقعیکه کاملاً شب شود در رحمش نگهدارد ، و اگر این برای زن مقدور نیست ، مجبور است که " و ارسی پاکی " را تا عصر روز بعد بتعمیق بیاندازد ( و بهتر است که در این مورد با احاطام مشورت شود ) .

۶- " و ارسی پاکی " را نمیتوان مدت درازی قبل از غروب آفتاب انجام داد و همچنین آنرا نباید



بتأخیر انداخت.

همانطوریکه هر بالا ذکر شد وقت مناسب " واریسی پاکئی " کمی قبل از غروب آفتاب میباشد. و اگر احیاناً " واریسی پاکئی " تا بعد از غروب آفتاب بتعمویق افتاده باید " واریسی پاکئی " را در اسرع وقت انجام داده و زمان واریسی را یادداشت کرد در این مورد باحاحام مشورت شود. در غیر اینصورت " واریسی پاکئی " به عصر روز بعد موکول میشود.

### " واریسی پاکئی در روز شبات "

۷- اگر " واریسی پاکئی " در روز شبات بیافتد ، بستگی برسم مکان دارد. - در مناطقیکه " واریسی پاکئی " را در روز شبات یا موعد انجام میدهند ، در هر صورت آسور است که آبرا برای شستشوی این منظور حتی توسط گوئیم گرم نموده همچنین آسور است که زن خود را با پارچه - خیس یا صابون بشوید. در این صورت بهتر است که آبگرم قبل از شبات یا موعد تهیه شود و فقط آنمکان و اطرافش را با این آبگرم بشوید. اگر آبگرم در دسترس نباشد ، میتوان از آب سرد بدین منظور استفاده نمود

( اگر زن در موعد بسید ارمحتاج به آبگرم بود ، باید از خاکام سئوالجوئی شود ) .



## فصل ۳

۷ روز پاکی

آغاز ۷ روز پاکی

۱- بعد از اینکه زن خود را بوسیله " واری پاکی " پاک یافت ، میتواند شروع به شمردن " ۷ روز پاکی " نماید . روز فردای " واری پاکی " ، روز اول روزهای پاکی محسوب میشود . مثلاً " اگر " واری پاکی " در روز یکشب است قبل از غروب انجام شود ، روز فردایش یعنی دو شب است ، روز اول ۷ روز پاکی محسوب میشود . یکشب است هفته بعد ، روز هفتم میباشد و شب دوشب است زن میتواند به میقوه رفته غسل بگیرد ، ولی نه زودتر .

زمان تویلا گرفتن

قانون کلی: شبیکه شروع به پوشیدن لباسهای سفید میکند ، هفته آینده در همان شب میتواند تویلا گرفت .

لازم بگفتن نیست که این فقط بشرطی است که در طی ایام ۷ روز پاکی زن خود را پاک بیاید.

۲- صبح روز اول ۷ روز پاکی بعد از طلوع -

آفتاب و همچنین بعد از ظهر قبل از غروب که هنوز کاملاً روز است هزنیاید خود را واری کند ، و به این نحوه زن موظف است که در طی ۷ روز پاکی روزانه دو مرتبه صبح و قبل از غروب خود را معاینه نماید . همچنین در طی ۷ روز پاکی هزن موظف است که زیر لباسهای را روزانه صبح و قبل از غروب آفتاب بررسی کند کسه لکه ای بر روی آنها نباشد .

### واری در طی ۷ روز پاکی

۳- باید بسیار هشیار بود که مبادا ایمن

واریسهای روزانه فراموش شوند . در واری روز اول ، زن باید پارچه واری را تا سرحد امکان در رحم فرو برده بتمام گوشه ها و چروکهای آن برساند ، و در بقیه ایام پاکی اگر این طریقه واری سخت و ناراحت کننده است ، میتواند پارچه واری فقط تا سرحد امکان

فروربرد، بدون واریسی گوشه ها و چروکها .

### اخطار

بانوان، از این اشتباه غم انگیز هشیار باشید .  
در طی واریسی زن موظف است که پارچه واریسی را تا سر  
حدامکان در داخل رحم فروربرد، ولی مالیدن پارچه  
واریسی بر روی رحم بیفایده بوده «واصلا» واریسی محسوب  
نمیشود . ( زن نباید واریسی را در حالیکه بر پشتش  
دراز کشیده است انجام بدهد ) .

۱- اگر زنی در حالت پیش بینی نشده نتوانست

تمام واریسیهای اجباری روزانه را انجام دهد، بستگی  
به حالتها ی زیر دارد:

( حالت اول ) اگر بغیر از " واریسی پاکی " که قبل  
از شروع ایام پاکی انجام داده میشود، در روز اول

پاکی «اقلا» یک واریسی کامل انجام داده باشد، و همچنین

در روز هفتم پاکی «اقلا» یک واریسی کامل انجام داده

باشد، در این صورت ۷ روز پاکی بحساب میآیند وزن میتواند

تویلا بگیرد ( و بشرطیکه زن در طی ۷ روز پاکی تصمیم

به توقف شمردن روزهای پاکی نگرفته باشد، ولی اگر

تصمیم بتوقف شمردن روزهای پاکی گرفته باشد، در این مورد باید باحاحام مشورت شود.)  
 (حالت دوم) اگر در اولین روز پاکی زن خود را اقلال یکدفعه هم واری نکرده باشد، تمام روزهای پاکی شمرده شده باطل میشوند و بحساب نمی آیند، و باید واری کامل جدیدی انجام بدهد و اینروز، روز اول ۷ روز پاکی بحساب می آید (با اینکه چندین روز پاکی باطل شده بین " واری پاکی " تا این روز اول پاکی جدید وجود دارند، هنوز واری پاکی اولیه معتبر میباشد، مگر اینکه زن در طی این مدت ناپاک شود).

(حالت سوم) اگر روز اول پاکی خود را واری کنسد ولیکن در بقیه روزهای پاکی منجمله روز هفتم خود را واری نکند، در اینصورت تمام روزهای پاکی شمرده شده باطل بوده باید از روز هشتم دوباره شروع به شمردن ۷ روز پاکی جدید بکند (بهتر این است که در این خصوص باحاحام مشورت شود).

اگر در طی ۷ روز پاکی خود را پاک نیافت

۵- اگر در طی هر کدام از روزهای پاکی خود را پاک

نیابده، چه بطریقه واری و چه بوسیله یافتن لکه  
برروی لباسها ( رجوع شود به بند ۷ )، در این صورت  
تمام ایام پاکی شمرده شده باطل میشوند وزن موظف  
است که دوباره " واری پاکی " جدیدی را با رعایت  
تمام قوانینش انجام دهد.

اگر این واری پاکی جدید قبل از غروب انجام گیرد،  
یعنی شستشو، واری، پوشیدن لباسهای سفید و غیره  
( رجوع شود به فصل ۲ و بندهای ۳-۴ ) و خود را کاملاً  
پاک بابد، میتواند بلافاصله شروع بشمردن ۷ روز  
پاکی جدید کند، و فردای روز " واری پاکی " جدید،  
روز اول ۷ روز پاکی محسوب میشود. در این حالت لازم  
نیست که ۵ روز صبر کند تا بتواند " واری پاکی "  
جدید را انجام دهد.

۶- اگر در طی هر کدام از روزهای پاکی خون  
از زن جاری شود، و یا اینکه احساس باز شدن رحم و یا  
جاری شدن خون به اوست دهد ( رجوع شود به فصل ۱  
بند ۵ ) که در این صورت تمام روزهای پاکی شمرده شده  
باطل میشوند. موقعیکه جریان خون قطع شود زن میتواند  
قبل از غروب آفتاب همین روز " واری پاکی " جدیدی

را انجام دهد و بشرطی این واریسی اعتبار دارد که بعد از فروکردن پارچه واریسی سفید و نرم تا سرحد امکان در رحم و آنرا از غروب تا بیرون آمدن ستارگان در آنمکان نگهدارد ( رجوع شود به فصل ۲ بنده ) و اگر بعد از این مدت پارچه واریسی را بدون هیچ لکه ای یافت بلا فاصله ۲ روز پاکی از همین شب شروع میشوند. همچنین پارچه واریسی باید در مکان محفوظی پنهان شود تا فردایش بتواند آنرا دوباره در نور آفتاب بررسی کند. اگر بر حسب اتفاق پارچه واریسی از غروب آفتاب تا شب در رحمی باقی نماند، و یا اینکه این باعث ناراحتی بیش از حد میشود در اینصورت زن مجبور است که " واریسی پاکی " را تا بعد از ظهر روز بعد بتعمیق اندازد ( رجوع شود به فصل ۲، بندهای ۳ و ۴ و بهتر است در این باره از حاکم استئوال شود ) .

### لکه در ۷ روز پاکی

۷- اگر در طی ۷ روز پاکی لکه ای بر روی بدن یا لباس یا رختخواب ( ملحفه ، بالشت ، تشك ) خود ببیند ، باید از حاکم استئوال جمعی شود. در صورتیکه مشورت با

حاخام در همان روز میسر نباشد، و یا اینکه زن بخواهد  
 پارچه یا لباس لکه دار را بطریقه بست برای حاخام  
 بفرستد و حداقل تا یکی دو روز جواب نخواهد گرفت  
 ( بطریقه تلفن یا غیره ) در این حالت در روزیکه  
 لکه پهدا شد قبل از غروب و ارسی دقیق و کاملی  
 که شامل و ارسی اعماق رحم و گوشه‌های آن باشد را  
 باید انجام بدهد و با خود شرط کند که اگر حاخام  
 لکه را کاشرنیافت، این و ارسی بعنوان " و ارسی  
 پاکی " جدید محسوب بشود، و اگر حاخام لکه را کاشر  
 بیابد، در این صورت این و ارسی بعنوان يك و ارسی  
 روزانه روزهای پاکی بحساب بیاید، و ارسی پاکی "

اولیه هنوز به اعتبار خود باقی بماند.

### حلقه رحم

۱- زنیکه حلقه یا وسیله دیگری در رحمش  
 میگذارد موظف است که با حاخام در باره نحوه  
 انجام دادن و ارسی و تویلا مشورت کند.

\* \* \*



## آمادگی برای تویلا ( غسل )

قوانین قبل از تویلا

۱- در پایان ۷ روز باکی ، یعنی روز هفتم قبل از غروب ، زن خود را برای تویلا ( غسل ) گرفتن در - میقوه آماده میکند . در طی روز هفتم ( که در پایانش غسل میگیرد ) باید از کارها نیکه باعث خلل بین آب میقوه و هر نقطه از بدنش میشوند خودداری کند .

مثلاً « زن نمیتواند در این روز گوشت بخورد ، چون تکه های گوشت بین دندانها گیر میکنند و بسختی میتوان آنها را درآورد ، ولیکن اگر تویلا بعد از شبات ( شب یکشبات ) یا شب بعد از موعد بیا فته زن میتواند در شبات یا موعد گوشت بخورد ، بشرطیکه بین دندانهایش را با دقت و مواظبت با خلل دندان و غیره تمیز کند . همچنین زن نمیتواند در این روز آرد خمیر کند یا با هر چیز - چسبناک دیگر کار کند . ولیکن برای رخت شبات ، آرد خمیر کردن برای پختن نان شبات مجاز است و بشرطیکه بعد از اتمام ، تمام نقاطیکه خمیر به آن چسبیده

است را با دقت بشوید. همچنین اگر بر حسب اشتباه با هر چیز چسبناك تماس بگیرد باید آن نقاط را با دقت بشوید.

### آمادگی برای تویلا

۲- قبل از تویلا زن باید با دقت نکات ذیل را

مراعات نماید:

تمام ناخنهای دستها و پاهایش را بگیرد و زیر آنها را کاملاً تمیز کند. لاک ناخن یا هر ماده دیگری را باید با مایع مخصوص ضد لاک کاملاً و با دقت پاک و برطرف کرد. دهنش را چندین مرتبه با آب با دقت بشوید و لای دندانهایش را با خلال دندان پاک کند که مبادا بروی یا بیین دندانهایش خوراکی گیر کرده باشد.

### شستشو

۳- قبل از تویلا زن موظف است که تمام بدنش را

در و ن آبگرم بشوید و موهایش را صابون یا شامپو بزند. آمادگیهای فوق ( بند ۲ ) را میتواند یا قبل یا در طی این شستشو انجام داد. در طی این شستشو

زن باید از سرتا پایش را با مابون بشوید ، منجمله  
 لانه ها و سوراخهای گوش ، سوراخهای گوشواره در -  
 لاله های گوش سوراخهای بینی مزیر بغلها ، ناف و بقیه  
 چ روکها و مکانهای پنهان ، تا اینکه تمام بدنش از هر  
 نوع چرک و نا پاکی تمیز شود . موهای سر و همچنین هر  
 نقطه آنبوه مودر بدن را باید بمداز شستشوی کامل با  
 مابون و آبگرم ، بادقت و ملامت شانزد که تمام موها  
 کاملاً از یکدیگر جدا شوند ، تا اینکه هیچ موئی ، تل  
 یا گره خورد باقی نماند .  
 تمام مراحل شستشوی فوق را باید فقط با آبگرم انجام  
 داد ، و شستشو با آب سرد مجاز نبوده و بیفایده محسوب  
 میشود .

#### دندانهای مصنوعی ، چسب زخم و غیره

۴- دندانهای مصنوعی را که میتوان بدون کمک  
 دکتر درآورد ، باید قبل از تویلا از دهان خارج نمود ،  
 ولیکن دندانهای مصنوعی دائمی و همچنین پرشدگی  
 دندانها را لازم به درآوردن نیست . در مورد پرشدگیهای

### زمان حمام گرفتن

۶- شستشودر ون باید قبل از غروب آفتاب که هنوز روز است شروع بشود. مدت زمانیکه زن مشغول حمام گرفتن، ناخن گرفتن و غیره میباشد نباید کمتر از نیمساعت باشد، و باید دقت نمود که آمادگیهای مقدماتی فوق قبل از غروب آفتاب شروع شده تا پیدایشدن ستارگان ادامه بیابند، و بمجرداتمام آنها باید تویلا گرفت

### اگر زن فقط در شب میتواند حمام بگیرد

۷- اگر بهر علتی زن نتواند حمام را قبل از غروب شروع کند، مجاز است که آنرا در شب شروع نماید، ولی بشرطیکه حمام و بقیه مراحل مقدماتی، یکساعت کامل طول بکشند تا زن بتواند با دقت و حواس جمع تمام قوانین ملزوم را یک بیک انجام دهد.

۸- بعد از اتمام حمام تا بعد از غسل زن نمیتواند هیچ غذایی بخورد، و حتی شبشبات یا موعده که مدت زیادی بین حمام و غسل وجود دارد، هنوز تا بعد از غسل

نمیتواند خوراکی بخورد. ولی اگر زن شب یکشبات یا شب دوم موعد غسل میگیرد، که در اینصورت حمام و غیره را باید قبل از شبات یا شب اول موعد انجام بدهد، میتواند در شبات یا موعد خوراکی بخورد ( رجوع شود به این فصل بندهای ۱ و ۱۱ و ۱۲ ).

### اگر توپلا شب شبات یا شب موعد بیافتد

۹- اگر توپلا شب شبات یا شب موعد بیافتد، در این صورت ناخن گرفتن حمام گرفتن درون و تمام قوانین دیگر شستشو را باید قبل از شبات ( یعنی بعد از ظهر جمعه قبل از غروب ) یا قبل از موعد انجام داد. مثلاً اگر زن حمام را در ساختمان میقوا میگیرد، و بدین جهت برگشتن بخانه بخاطر روشن کردن شمعهای شبات بین حمام و غسل میسر نیست، در اینصورت یا شوهر شمعهای شبات را روشن نماید، یا اینکه زن قبل از رفتن به میقوه خودش شمعهای شبات را با رسایت براخا روشن کند و با خود شرط نماید که با روشن کردن شمعها، مثل بقیه شباتهای سال، رخصت شبات را قبول نمیکند. زن باید بسیار مواظب باشد که ناخن گرفتن، شانه زدن موها،

حمام و غیره را قبل از زمان روشن کردن شمعهای  
شب‌ات به اتمام برسانند.

۱۰- هنگامیکه توپلا شب‌شب‌ات یا شب موعده بیا فته

عادت خوبی است که زن تمام مراحل مقدماتی را در  
حوالی ظهر انجام دهد. در این حالت، و هم چنین اگر  
در روز معمولی بدلیل ضروری و ن مجبور دید که حمام و  
بقیه مراحل مقدماتی را در وسط روز انجام دهد چون  
زمان درازی بین حمام و غسل وجود دارد، باید پیش از  
پیش‌هشیا ر بودتا هیچ چیزی به بدنش نجسید. همچنین  
قبل از غسله با صبر و دقت فراوان باید دوباره تمام  
بدنش را از تمام اجزای خارجی معاینه کند و از زن  
مسئوله می‌قوه هم در این مورد کمک بخواهد.

اگر توپلا شب یکشب‌ات یا شب بعد از موعده بیا فته

۱۱- اگر توپلا شب یکشب‌ات یا شب بعد از موعده

افتاد مشتشو و بقیه مراحل مقدماتی را باید در روز  
جمعه یا روز قبل از موعده قبل از غروب با تمام رسانیده  
و شب توپلا تمام مراحل مقدماتی و حمام و غیره را بایسد  
مجددا \* تکرار نمود.

اگر بر حسب اتفاق زن مراحل مقدماتی و غیره را در روز جمعه یا در روز قبل از موعد انجام نداد، باید آنها را بعد از شبیات یا موعد بطور کامل انجام بدهد (رجوع شود به بند ۷)

### اگر توپلا شب دوم موعد بیافتد

۱۲- اگر توپلا در شب یک شبیات که مصادف با شب اول موعد، یا اینکه در شب دوم موعد بیافتد، زن باید تمام مراحل آمادگی و منجمله حمام گرفتن، ناخن گرفتن، شانه زدن موها و غیره را قبل از شبیات یا قبل از شب اول موعد، قبل از زمان روشن کردن شمعها به اتمام برساند، و شب توپلا با بیدار دوباره قسمت پائینی و چروکهای بدن را خوب شستشو بدهد (شب موعد مجاز است که برای این منظور آب گرم نمود). همچنین باید با دقت تمام بدن منجمله گوشها، بینی، موها و غیره را معاینه بکند که تمیز بوده و بهم نجسبیده باشند (اگر موهای سر خشک باشند میتوان آنها را با انگشت بملامت از هم دیگر جدا نمود) همچنین همان

ودندانها را باید با دقت شست و تمیز نمود.  
 شانه زدن موها و شستن تمام بدن در شب‌ات و موعده آسور  
 است.

۱۳- در چند بند بالا در حالاتیکه زمان زیادی بین  
 شستشو و تویلا وجود دارد، بعد از اتمام مراحل شستشو  
 و شانه زدن موها، زن باید موها را طوری ببندد یا  
 گره بزند ( بطوریکه باز کردن آن در شب‌ات یا موعده  
 مجاز باشد ) که بیش از حد تُل و درهم نشوند ( لازم  
 به گفتار نیست که قبل از تویلا تمام گره های مورا  
 باید باز نمود )، در این مدت باید از تماس گرفتن از  
 اجزای چسبناک دوری نمود، و در صورت تماس، باید  
 آن مکان را با دقت شست.

#### چیدن میخچه پا

۱۴- زنیکه قصد دارد میخچه های پایش را چه در  
 خانه و چه در ساختمان میقوه بچیند، باید اینکار را  
 حتما " قبل از تویلا انجام دهد.  
 ۱۵- در صورت لزوم زن حتما " باید قبل از تویلا  
 به توالت برود.



۱۶- زن عفیف و محبوب شب تویلا اش را بجز از شوهرش ، از همه کس حتی اهل خانواده اش پنهان مینماید



## فصل ۵

قوانین غسل در " میقوه "

### مقصود از تویلا در میقوه چیست

میقوه یعنی حوض آب کاشر حوضی را مینامند که طریقه ساختمان ، طرز آب برکردن ، ابعاد و منشا اصلی آب آن و غیره برطبق قوانین تورات و تحت نظر حاخام عالم و پرتجربه باشد ، و همچنین بنظارت دائمی او قرار داشته باشد .

اخطار بر شما مادران یهودی . بدانید و آگاه باشید که غسل گرفتن حتی درصدا و ن یا مخزن آب دیگر که برطبق قوانین تورات کاشر نیستند ، باطل بوده و بیفایده محسوب میشود ، و تا زمانیکه زن در میقوه کاشر غسل نگیرد هنوز درنا پاک " نیدا " خواهد بود . برطبق دستورات تورات مقدس ، زن و شوهریکه حس بشالوم این

میسوای پسزنگ را زیر پا میگذارند و نه فقط گناه سنگینی مرتکب میشوند، بلکه کمال سنگدلی و بیرحمی در مورد میوه معیوب و ناپاک محصول از این همبستری را بعمل می‌آورند.

در اینجا لازم به تذکر بزنانی است که عادت قاعده گی شان کاملاً متوقف شده است. آگاه باشید که بعد از توقف قاعده گی حتی اگر چندین سال هم بگذرد، زن هنوز در ناپاکی "نیدا" خواهد بود، و در هر همبستری زن و شوهر گناهیکه جزای آن انقطاع از قوم یهود است را مرتکب میشوند، تا اینکه زن در میقوای کاشر غسل بگیرد (فصل های ۲ تا ۵)، و بعد از این توپلا، برای همیشه پاک خواهد ماند، مگر اینکه مجدداً "بسر" حسب اتفاق خونریزی مشاهده شود.

۱- بعد از اتمام مراحل آمادگی در حمام و شستشو (فصل ۴، بند ۲-۵) که تا زمانیکه کاملاً شب بشود طول خواهد کشید، وقت توپلا (غسل) فرا میرسد. این زمان توسط حاخام هر مکان اطلاع داده داده میشود، و در حدود زمان پایان شبات آنهفته میباشند.

### نحوه غسل گرفتن

۲- بدون هیچ لباس، زن باید از تمام اطراف

با کمک لمس دست با دقت خودش را معاینه کند.

زلفهایش را با زرسی کند که بهم نجسیده باشند و یا اینکه لکه ای بر روی بدنش وجود نداشته باشد، چون کوچکترین ماده خارجی را باید از بدن دور نمود. خوب است که بعد از اتمام این معاینه، زن مدیره و موظف در اطاق میقوه نیز او را از دوباره بدقت معاینه کند. همچنین موقعیکه از پله های میقوه برای غسل گرفتن پائین میرود، باید کف پاهايش را معاینه کند که گل یا هرگونه ناپاکی به آنها نجسیده باشند.

بعد در مقابل زن مدیره خود را در آب میقوه فرو برد، بنحویکه تمام قسمت های بدن و تمام موهايش در آن واحد زیر آب فرو بروند، و اگر حتی نوك یکی از موهای سرش در موقع غسل از آب بیرون بماند (یا کمی از مویش وارد نهانش بشود) توپلا باطل خواهد بود و هنوز نیدای کامل میباشد. - حالت قرار گرفتن در زیر آب بنحوه ایست که آب بتواند با تمام نقاط بدنش تماس بگیرد.

زیاد از حد خم نشود. زانوهايش را بيش از حد خم نکند. چون خم شدن بيش از حد باعث بوجود آمدن چروکپاى خواهد شد که از رسیدن آب میقوه به آن نقاط جلوگیری میکند، بلکه بدن وزانوهايش را کمی خم کرده و کمی بطرف جلو متمایل شود.

مراقب باشد که باهايش را بهم نجسباند و بازوهايش هم با بدنش تماس نداشته باشند. انگشتهاى دستش را از یکدیگر جدا کرده و لبها و چشمهايش را محکم بهم فشار دهد، بلکه بملائمت آنها را روی یکدیگر قرار دهد.

سطح آب میقوه باید اقل " تا اطراف قلب زن در حال ایستادگی برسد. ( زن باید بر روی زمین میقوه بایستد و نه بر روی کرسی یا سه پایه و غیره، مگر اینکه به اجازه مخصوص از حاخام).

۳- بدلیل اینکه غیر ممکن است که زن بتواند ببیند که تمام بدن و موهايش در آن واحد در زیر فروروند، همانطوریکه در بالا ذکر شد حتماً " باید زن هشيارى - مدیریت غسل دستش را بعهده بگیرد.

۴- از آنجائیکه زن مدیره میتواند نظارت ملزوم را فقط برای یکزن در آن واحد با انجام بیاورد، بدین

دلیل عادت پسندیده ای است که زنان فقط بنوبت ،  
یکی بعدا و دیگری وارد آب میقوه شوند .

### رسایت براخا

۵- بعد از انجام غسل کاشری که در بالا ذکر شده  
زن در حال ایستادگی در آب ، با زوهایش را در زیر قلبش  
بخود می پیچد و بدون نگاه کردن بداخل آب این براخا  
را رسایت میکند

כְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הַעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתַי  
וְצִוָּנוּ עַל הַטְּבִילָה.

( یعنی متبارك هستی پروردگارا ، پادشاه عالم که  
ما را با میسواهای مقدس کردی و ما امر فرمود در باره -  
میسوای تویلا ) . بسیار مناسب و بجاست که زن بعد از  
رسایت براخا ، با مراعات تمام نکات فوق دوباره تویلا  
بگیرد .

۶- اگر زنی فراموش کرد که براخا را رسایت کند ،  
تویلای وی کاشر است

### در صورت احتیاج بکمک دوستش در طی غسل

۷- نباید دوست او را در طی غسل بگیرد، و اگر بدون کمک دوستش نمیتواند غسل بگیرد، در این صورت دوستش باید دستاویز را در داخل آب فرو برده و تا پایان تویلا آنها را از آب بیرون نیاورد و در زیر آب او را بگیرد، البته نه بطور محکم، بلکه بملاصحت که آب بتواند بین دستش و بدن زن برسد. اگر دستش از آب بیرون آمد باید مجدداً دستش را در میقوه فرو کند و وزن را نگهدارد.

### سئوالهای بعد از تویلا

۷ (الف) - اگر بعد از تویلا چیزی بر روی بدنش یافت، و یا اینکه فراموش کرد که یکی از ناخنهایش را بگیرد، و یا یکی از مراحل آمادگی را انجام نداده باشد، باید از حاخام سئوال جوئی شود. همچنین اگر بسبب اشتباه در شمارش روزهای پاکی، تویلا و یا حتی خدای نکرده همبستری با همسرش، زودتر از پایان ۷ روز پاکی رخ داده، تویلائی او باطل بوده و باید از حاخام در مورد زمان تویلائی جدید سئوال جوئی نمود.

## اگر توپلا شب کپیور یا نهم ماه آو (تسه بو) بیافتد

۸- اگر توپلای زنی در شب کپیور یا شب نهم ماه عبری آو (تسه بو) افتاده توپلا به شب بعد متعوق میشود. همچنین آسور است که زن در ۷ روز عزا داری توپلا بگیرد (چون حتی اگر در این ایام زن پاک باشد هنوز بر شوهرش آسور است).

۹- در مورد دیگری زن اجازه ندارد موقعی که همسرش در شهر است توپلایش را از یایان ۷ روز پاکی بعقب بیاندازد. همچنین شوهر موظف است که در روز توپلای زن، بغیر از موارد بسیار ضروری از شهر خارج نشود.

۱۰- اگر توپلابیکی از دلائل ذکر شده در بندهای ۸-۹ و یا بخاطر بیماری وغیره بتمویق بیافتد، هنوز توپلاباید فقط در شب انجام شود. لازم بگفتار نیست که فقط بعد از واری که خود را پاک یافتن میتواند غسل بگیرد.

### به چه شرایطی میتوان در روز توپلا گرفت

- ۱۱- اگر برای زن غیر ممکن است که در شب غسل بگیرد، مثلاً «بخاطر اینکه در منطقه ای زندگی میکند که در آن میقوای کاش وجود ندارد، در این صورت باید تا روز هشتم صبر کند، و در روز هشتم حمام و شستشو و توپلا را بر طبق قوانین ذکر شده انجام دهد، و بعد از غسل مجاز نمی باشد که تا شب بخانه اش برگردد» (در این مورد بهتر است که با احام مشورت شود).
- ۱۲- نباید در رودخانه توپلا گرفت، و در صورت لزوم باید با احام مشورت شود.
- ۱۳- بعد از توپلا زن باید بطور واضح بشوهرش بگوید که «توپلا گرفتم»، و یا به نحوه دیگری اینرا بطور واضح بشوهرش بفهمانده و فقط بعد از این برهش مجاز میشود.

### جلوگیری از بچه دار شدن

- ۱۴- دلیل اصلی پروردگار عالم از شراکت زن و شوهر تولید نسل و پروراندن آن میباشد. والدینی که بهم مکر



وحیلہ از حاکم ملگی زن ویا خد - ای نکرده از تولد  
 نوزاد جلوگیری می کنند جرم سرسام آور و غیر قابل  
 جبرانیکه در درجه آدمکشی است مرتکب میشوند و مانند این  
 میماند که خون این اطفال معصوم را قبل از تولدشان  
 ریخته باشند. ولیکن اگر در صدحا ملگی، زندگی زن خد ای  
 نکرده بخاطر خواهد افتاد، باید از بزرگترین خطا مهم عصر  
 چاره جوئی جست.



## فصل ۶

## قوانین عروس یهودی

وظایف عروس یهودی  
 این فصل را با نامه هيجان انگيزيك ما در يهودی  
 دلسوز بدختر تازه عروس آغاز میکنیم.  
 دختر عزیز و دلبندم،  
 با قلبی پراز غای و غرور، در طی سالهای سخت و  
 دراز و همواره از صفا مصیبت و نگرانی، با مبارزه و  
 کوشش فراوان بکمک پروردگار باری تعالی، تیرا ببار

آوردند، تا اینکه امروز چشم‌ها را شاهدان روز مبارک و مسعود را می‌باشند.

در آرای تحمل‌نگرانیهای مداوم این يك خواهش را از تو خواهانم. بعنوان يك زن و مادر یهودی سعی کن با محبت و صداقت و ظرافت و انعام نهی تا قابل حفاظت طهارت معنوی خود را با باشی. هتیا رباش که مبادا با دستهای آلوده تیشه بریشه درخت عتیق خانوادۀ ما نیز نی. هرگز از او امر مقصی پروردگار رحیم در مورد عفت خانوادگی دور مشو، و هیچوقت حتی برای يك لحظه هم فکرنا پاک همبستری حرام را به قلبت راه مده، و با ادامه این روش، نه فقط با غث آبیا ریور شد و ادامه حیات درخت خانوادگی مان خواهی شد، بلکه با میوه‌های معطر آن خشنودی خالق رحیم را فراهم خواهی نمود.

در خاتمه با اشکهای سوزان، دختر عزیزم، بتو اطمینان میدهم که پروردگار رحیم بتو و همسرت و فرزندانی که بشما عطا خواهد نمود، با دست سخاوت پاداش خواهد داد.

۱- وظیفه هر مادر یهود است که به دختر نو عروسش تمام دستورات و قوانین نیدا و بخصوص طریقه انجام و آرسی را بیا موزد و آکراه مادر از تشریح این قوانین بعلمت شرم

و حیای بیوج و بیجا، ممکن است که خدا عا<sup>۱</sup>فا کرده به  
 آلودگی طهارت خانواد<sup>۲</sup>ه دخترش و فرزندان آتی او -  
 بیانجامد. اگر بهر علتی ما در نمیتواند شما<sup>۳</sup> این قوانین  
 را به فرزندش بیاموزد، زن دیگری را باید موظف به تعلیم  
 دخترش بنماید.

### وظایف عروس

۲- هر عروس حتی عروس مسن یا پاک، موظف است  
 که قبل از عروسی "وارسی پاک" دقیقی انجام داده و  
 ۷ روز پاکیشمارد، و اگر خود را در طی این مدت ۷ روز  
 پاکیافت، بعد از حمام و شستشو و غیره میتواند تویلا  
 بگیرد. تنها فرقی که بین نوع عروس با زن معمولی این  
 است که عروس لازم نیست قبل از شمردن ۷ روز پاکی،  
 ۵ روز صبر کند (رجوع شود بفصل ۲- بند ۱)؛ بلکه  
 بلافاصله بعد از انقطاع خونریزی میتواند بعد از انجام  
 "آمادگی پاک" شروع به شمردن ۷ روز پاکی نماید  
 (عروس باید مراقب باشد که در موقع وارسی صدمه ای  
 به بکارتش نرساند).

### زمان انجام دادن آمادگی باکی عروس

۳- عروس نمیتواند آمادگی باکی و شمردن ۷ روز باکی را شروع کند مگر اینکه روز دقیق ازدواج تعیین شده باشد. باید سعی نمود که ۷ روز باکی بنزدیکی روز عروسی خاتمه یا بنده تا اینکه تویلا تا سرحد امکان بنزدیکی روز عروسی انجام شده و حداکثر بیشتر از ۴ روز تا ازدواج فاصله نداشته باشد. مثلاً اگر ازدواج روز یکشنبه است نمیتوان تویلا را قبل از شب ۵ شبات گرفت بعد از تویلا زن باید هر روز تا روز ازدواج خود را واریسی کنده تا باکی اش در طی این چند روز تضمین شود.

اگر تاریخ ازدواج در طی یا در اتمام ۷ روز باکی به تأخیر انجامد.

۴- اگر در طی شمردن روزهای باکی و یا حتی بعد از اتمام ۷ روز باکی و تویلا گرفتن عروس و ناگهان تاریخ ازدواج به تأخیر افتاد حتی اگر بلا فاصله طرفین از این تصمیم جدید منصرف شده و بتاریخ اول موافقت کنند، در این مورد باید با حاکم در باره اعتبار روزهای باکی

شمرده شده مشورت شود چون این تصمیم بستگی بسه  
موقعیت های شخصی دارد.

### عروس کی میتواند تویلا بگیرد.

۵- اگر ۷ روز یا کی قبل از روز ازدواج خاتمه یا بنده  
برای مثال اگر یک یا دو روز تا ازدواج مانده باشد عروس  
میتواند از شب هشتم ببعده حتی در روز هشتم با رعایت تمام  
قوانین آمادگی تویلا بگیرد ولی اگر ۷ روز یا کی بعد از  
ازدواج به اتمام میرسند در این صورت عروس مانند تمام  
زنها ی دیگر نمیتواند در روز تویلا بگیرد، بلکه فقط در  
شب.

۶- اگر روز هفتم یا کی در روز ازدواج افتاده تویلا  
گرفتن عروس در روز بستگی به این دارد که آیا عروس  
تویلا را قبلاً یا بعد از عقد انجام میدهد. اگر تویلا قبل از  
عقد انجام شود در این حالت استثنائی زن میتواند  
در روز (ولی نه قبل از طلوع آفتاب) تویلا بگیرد و در  
این حالت ازدواج باید در شب شروع گردد. ولی اگر عروس  
تویلا را بعد از عقد میگیرد حتماً "باید تویلا را در شب  
انجام داد."

### اگر تویلا بعد از ازدواج بیافتد.

۷- اگر تویلا بعد از عقد انجام شود، نه فقط تمام قوانین جدائی بین زن و شوهر بلا فاصله بعد از عقد تا بعد از غسل، باید دقیقا رعایت شوند (رجوع شود به فصل ۸) بلکه عروس و داماد تا بعد از غسل گرفتن - عروس مجاز نیستند چه روز و چه شب با همدیگر در خانه یا اطاق تنها بمانند و عادت مرسوم این است که دختر بچه ای را با عروس و پسر بچه ای داماد را در اطاقشان همراهی میکنند (درباره سن بچه ها باید با خاخام مشورت شود).

۸- بسیار مهم است که کوشش شود که تاریخ ازدواج طوری تعیین گردد که عروس بتواند شمارش ۷ روز پاکتی و تویلا را قبل از ازدواج انجام دهد و پاکتی بتواند وارد حجله عروسی شود. همچنین روز عروسی را نباید در حوالی زمان قاعده گی مورد انتظار عروس (روز عادت) تعیین نمود.

جدائی بعد از همبستری شب حجله و شمردن ۷ روز پاکتی

۹- داماد بعد از همبستری با عروس با کره در شب حجله و در اتمام همبستری موظف است که فوراً "از عروس

جدا شده و عروس هجده اینک خون با کره گی بیند یا نه  
 نیدا بحساب می آید و بیلا فاصله عروس و داماد موظف به  
 رعایت تمام قوانین جدائی می باشند (اگر همبستری  
 خون به همراه نیاورد و همچنین اگر داماد مشکوک است  
 که همبستری را بطور کامل انجام نداده است در این  
 مورد باید با حاخام مشورت شود). بعد از این همبستری  
 عروس لازم نیست که ۵ روز صبر کند (مانند بقیه زنهای  
 دیگر) تا بتواند شروع بشمردن ۷ روز پاکی نماید  
 بلکه میتواند در چهارمین روز قبل از غروب "وارسی  
 پاکی" را انجام دهد و در صورتیکه خود را پاک بپا  
 شروع به شمردن ۷ روز پاکی کند. اگر در همبستری دوم  
 همچنین خون با کره گی دیده شود، باید با حاخام در این  
 مورد مشورت نمود.

هر دامادی موظف است که تمام قوانین نیدار را نزد  
 حاخام مجرب فرا گیرد، تا بداند چگونه آنها را اجرا نماید  
 و کی سئوال جوئی نماید تا مبادا خدا - ای ناکرده از  
 قوانین بسیار مهم و مقمن نیدا عبور کند.

### اخطار

در اینجا لازم می بینیم که هشدار دهیم که چطور  
 این رسم مکروه و آلوده از گناه بنام "ماه غسل" اساس

خانواده یهودی را تهدید می‌کند. چون در ایامیکه قوانین مقدس خانوادگی، عروس و داماد را موظف بر رعایت قوانین دوری میکنند، این رسم مکروه، زوج جدید را تشویق بمسافرت و خوشگذرانی و ایاشی میکند که به آسانی منجر بشکستن قوانین مقدس زناشویی خواهد شد، و فقط نادانی و کوتاهی فکری زوج تازه، و عاقبت ناندیشی آنهاست که باعث گمراهی آنها میشود.

بختران و پسران عزیز یهود، فقط کمی خودداری و اراده از شما خواستاریم. اگر حتماً باید بمسافرت و گردش بروید، اینرا تا موقعیکه عروس بر شوهرش مجاز شود بتعمیق اندازه زیده تا در پاداش برکت خد - اوند شما را در آغاز زندگی مشترکتان شامل گردد.



## فصل ۷

والده - قوانین پاکی بعد از ایمان

### احساس درد زایمان

۱- بمجرد احساس درد زایمان، زن موظف است که از



شوهرش دوری نماید. اگر در دزایمان کاملاً قطع شود وزن بعد از واریسی دقیق خود را پاک یافت، از خاکام با یسئواالجوتی شود که آیا بر شوهرش مجاز است یا نه.

### بعد از زایمان یا سقط ولد

۲- بلا فاصله بعد از زایمان زن نهاد میشود، چه بموقع بزاید و چه زودتر از موقع معین، و چه سقط ولد بهر شکل و اندازه ای بکند. بعد از اینکه جریان خون کاملاً قطع شد و واریسی پاک را انجام داد، زن میتواند دل با سهای سفید پوشیده شروع بشمردن ۷ روز پاکی نماید (رجوع شود به فصلهای ۲-۳). و زمان توپلا بشرح زیر میباشد:

### زمان توپلا بعد از زایمان

۳- زنی که دختر بزاید، بهیچوجه نمیتواند در درطی دو هفته (۱۴ روز) بعد از زایمان توپلا بگیرد، حتی اگر درطی این مدت جریان خون کاملاً قطع شده و هفت روز پاکی را شمرده باشد، هنوز باید تا اتمام

۱۴ روز برای گرفتن توویلا صبر نماید. این قانون در باره سقط ولدی که مذکری یا مونثی آن غیر قابل تشخیص است هم صدق میکند. زنی که بعد از ۴۰ (چهل) روز از همبستری با شوهرش سقط ولد بکند، قوانین زایمان بر او صدق میکنند، که حتی اگر ۷ روز پاکسی را قبل از چهارده روز بعد از سقط ولد با تمام برسانده نمیتواند قبل از شب پانزدهم از سقط ولد توویلا بگیرد. (در مورد تردید در هر موردی یا باید صبر کرد و یا اینکه با حاکم مشورت شود).

۴- اگر نوزاد پسر بوده زن میتواند قبل از چهارده روز توویلا بگیرد به شرط اینکه هفت روز پاکسی و تمام واریسیهای آنرا بطور کامل انجام داده باشد، ولیکن این تقریباً غیر ممکن است. در اکثر مواقع سلامتی والدۀ مستلزم بتعمیق توویلا تا شش هفته یا بیشتره بستگی به مزاج و وضعیت او میباشد.



فصل ۸ - جدائی

قوانین جدائی (دوری)

۱- بمجرد اینکه زن نیداشده نه فقط همبستری

برزن و شوهر منع میشود، بلکه هرگونه تماس و نزدیکی هم تا بعد از تویلا در میقوه آسور میباید، و بشرح زیر:

۲- در طی این مدت آسور است که بیکدیگر دست زد- آسور است که شیئی راست به دست رد و بدل نموده حتی اگر طول این شئی بحدی باشد که امکان تماس با یکدیگر وجود نداشته باشد. همچنین آسور است که شئی را بیکدیگر پرتاب کرد. تنها راه رد و بدل اشیا با نوزاد این است که یکی آنرا پائین گذارده و دیگری آنرا بردارد.

۳- شوهر مجاز نیست که بر روی تخت خواب زنش دراز بکشد حتی اگر زن بروی آن تخت نباشد، و حتی در غیبت حضور زن. همچنین شوهر مجاز نیست که بر روی رختخواب زنش ( بالشت، تشک، پتو و غیره ) دراز بکشد.

۴- مجاز نمی باشد که زن رختخواب شوهرش را در حضور از پهن یا آماده کند. همچنین زن مجاز نیست که در حضور همسرش بر روی رختخواب او دراز بکشد.

تختخواب

- ۵- مجاز نیست که تختخوابهای زن و شوهر با همدیگر تماس داشته باشند، بلکه باید فاصله کمی بین آنها وجود داشته باشد. در حالتیکه تختخوابها بطور موازی قرار گرفته باشند، باید فاصله بیش تری بین آنها وجود داشته باشد که بتوان دو لایچه یا غیره بین آنها قرار داد.
- ۶- مجاز نیست زن و شوهر بر روی هر چیزی که تکان بخورد یا جنبش داشته باشند و یا بنشینند. و اگر کسی بین آنها بنشیند مجاز میباشد.

مسافرت

- ۷- مجاز نیست که زن و شوهر برای تفریح با همدیگر در يك اطاق قطار یا کشتی و غیره مسافرت کنند، ولی اگر مسافرت ضروری و مهم باشد، مجاز میباشد. و بشرطیکه بسیار محتاط باشند که حتی بطور اتفاقی هم با یکدیگر تماس نگیرند.
- ۸- غذا خوردن با همدیگر از يك ظرف با بشقاب مجاز نیست

- ۹- شوهر مجاز نیست که با قیمانده خوراکی همسرش را در حضور او بخورد یا بنوشد، ولی اگر شوهر نداند که خوراك یا نوشابه با قیمانده زنش میباشد، و یا اینکه خوراك یا نوشابه با قیمانده به بشقاب یا لیوان دیگری ریخته شده باشد مجاز میباشد.
- ۱۰- همچنین ریختن نوشابه برای همدیگر یا گذاردن بشقاب خوراکی جلوی یکدیگر مجاز نیست، مگر اینکه اینکار بنحوی غیر عادی انجام گیرد، مثلاً «با دست چپ و غیره».
- ۱۱- تهیه یا ریختن آب برای شستشوی شوهر مجاز نمی باشد.

### صرف غذا

- ۱۲- در هر وعده غذا، اگر تنها بريك میز می نشینند، باید شیئی که در طی صرف غذا به آن احتیاجی ندارند بمنوا یا دآوری بین بشقا بها یشان بگذارند، و یا اینکه بر روی دور و میزی مختلف غذا بخورند.
- ۱۳- بطور کلی باید از هرگونه رابطه ای که منجر به نزدیکی میشود خودداری نمود. بنا بر این

باید از هرگونه مصاحبهٔ حبوبانه یا خنده و سبکسری دوری نمود.

عادت پسندیده ای است که زن در ایامیکه نیدا میباشد یعنی تا بعد از تویلا، لباس یا روسری مخصوص ایام نیدا بپوشد که دوری جستن از همدیگر را بطور مداوم بآنها یادآوری کند.

۱۴- آسور میباشد که شوهر به قسمت‌های بدن زنش که معمولاً پوشیده اند نگاه کنند.

۱۵- مجاز نیست که زن در ایام ناپاکی اش در حضور شوهرش آواز بخواند.

۱۶- شوهر مجاز نیست که عطرها یا مخصوص زنش را ببویسد.

### اگر یکی از آنها مریض است

۱۷- اگر یکی از آنها مریض است و احتیاج بکمک دیگری دارد، باید از حاکم سئوال جوئی شود.



جدائی در روز قاعدگی مورد انتظار (روز عادت)

### دوری جستن در "روز عادت"

۱- با در نظر گرفتن اهمیت حیاتی قوانین نیدا که اساس عفت خانوادگی و نسل جدید بر آن پایدار است، قوانین تورات مقدس ما را موظف بجدائی در روز قاعدگی مورد انتظار (روز عادت) نموده است چه از همبستری و چه از نزدیکی و تماس؛ اگر انتظار می رود که زنده در روز قاعده شود (منظور از روز، از طلوع آفتاب تا غروب آن میباشد) ، از شب قبل تا آخر روز بعد بر شوهرش حرام میشود و اگر انتظار می رود که در شب قاعده شود (منظور از شب از غروب آفتاب تا طلوع آن میباشد) ، از صبح روز قبل تا پایان شب موظف بجدائی میباشد.

### ۳ عادت اصلی

۲- بر اساس تورات مقدس، بکمک سه عادت که بشرح زیر میباشد، میتوان روز قاعدگی مورد انتظار (روز عادت) را تعیین نمود، که در آن و در روز یا شب قبل از آن باید از یکدیگر جدائی نمود. سه عادت اصلی بدین شرح میباشد:

( آ ) عادت ماهانه - در این حالت قاعدگی همیشه در روز یعنی در هر ماه عبری شروع میشود. مثلاً ۱۰ نisan، ۱۰ ایبار، ۱۰ سیوان. فرقی نمی‌کند که " روش خودش " ( یعنی روز اول ماه ) یکروز یا دوروز باشد، بلکه نکته اصلی این است که در چه روز ماه عبری وزن قاعده شده است. - اگر زن در " روش خودش " قاعده شود که فقط در آن ماه یکروز میباشد، اگر در ماه آینده " روش خودش " دوروز باشد، " روز عادت " در روز دوم " روش خودش میباشد ( که در اصل روز یکم ماه میباشد، چون روز اول روش خودش روز ۳۰ ام ماه قبل است )

### اخطار

همانطوریکه در بالا ذکر شد تمام قوانین قاعدگی بر اصل ماههای عبری پایدار میباشند. پس بسیار مهم است که هرزنی تقویم عبری در دسترس داشته باشد که روزهای قاعدگی اتفاق افتاده، و روزهای جدائی را بر آن یادداشت نماید ( ماههای عبری بترتیب از این قرار میباشند )



نیسان نیسن	ایپار ایپر	سیوان سیو
تموز تموز	آو آب	الول اول
تیشری تیشری	خشوان خشون	کیسلو کسلو
توت توت	شوات شوات	ادار ادر

ادار ۲ ادر بی ( )

## ( ب ) عادت فصلی

در این حالت، قاعدگی در روز معینی در هر ماه نمی‌آید، بلکه فصل معین (چندین روز معین) بین آغاز یک قاعدگی تا آغاز قاعدگی بعدی وجود دارد. مثلاً همیشه بین هر دو قاعدگی بی در بی فصل ۲۰ یا ۲۵ یا ۳۲ روز وجود دارد.

## ( ج ) عادت میانه ای

زنی که عادت منظم ندارد (رجوع شود به بند ۵) موظف بجداشی در روز "عادت میانه ای" بغیر از دو عادت که در بالا ذکر شده اند میباشد. در این حالت زن موظف بجداشی در روز ۳۰ م از آغاز قاعدگی قبلی میباشد، که در حقیقت همیشه فصل ۲۸ روزه بین

روز آغاز قاعدگی تا روز ۳۰ ام میباشد. برای مثال اگر قاعدگی قبلی در روز یکشنبه باشد، روز "عادت" میانه ای "بعد از چهار هفته در روز دوشنبات میباشد، و همچنین طبق "عادت ماهانه" که در بالا ذکر شده باید جدائی در روز ۳۱ هم اجرا شود.

۳- روزیکه جریان خونریزی (حتی اگر جریان کوچکی باشد) در آن واقع میشود، روزی است که بر حسب آن روز جدائی را بر طبق هر کدام از حالتها ی فوق تعیین میکنیم.

### احساس تحولات در بدن قبل از قاعدگی

۴- بعضی زنان محالست مخصوصی همیشه قبل از قاعدگی بآنها دست میدهد، مثلاً "خمیازه یا عطسه پی در پی سردرد یا احساس درد در اعضای بدن یا در قسمت پائینی بدن یا در رانها یا احساس مورمورشدن یا لرزش و غیره. این حالتها را "عادت بدنی" مینامند. در این مورد باید با احتیاط در باره تعیین ایام جدائی مشورت شود.

۵- عادت‌های زنانه به دو دسته کلی "عادت

منظم" و "عادت نامنظم" تقسیم میشوند.

### "عادت منظم"

عادت‌هایی که در فوق ذکر شدند (بند ۲ تبصره های  
 ۳-۴ ب) میتوانند بطور منظم یا نامنظم رخ بدهند.

(آ) عادت ماهانه "راهنگامی" منظم" مینامند

که سه مرتبه درسه ماه بی در پی در یک تاریخ  
 معین ماه اتفاق افتد. مثلاً ۱۵ سیوان ۱۵۶ تموز  
 ۱۵ آو و در این صورت اینرا "عادت ماهانه منظم"  
 مینامند.

(ب) عادت فصلی راهنگامی "منظم" مینامند که  
 سه فصل مساوی بین چهار قاعدگی بی در پی بوجود  
 آید. مثلاً اگر چهار قاعدگی بترتیب از این قرار  
 باشند.

(قاعدگی اول) ۱ نیسان - (قاعدگی دوم) ۲۰  
 نیسان - (قاعدگی سوم) ۹ ایپار - (قاعدگی  
 چهارم) ۲۸ ایپار. در اینحالت "عادت فصلی"

منظم " به فصل ۲۰ روزه ایجاد شده است همچون بین  
هر دو قاعدگی بی درپی فصل ۲۰ روزه وجود دارد (رجوع  
شود به بند ۱۱).

۱- شرط دیگری که باید برای ایجاد " عادت ماهانه  
منظم " وجود داشته باشد این است که باید هر سه  
قاعدگی یا در روز یا در شب آن تاریخ اتفاق بیا افتند و  
ولی اگر قاعدگی در دفعه اول در روز و در دفعه بعدی  
در شب رخ بدهند عادت ماهانه را منظم نمی نامند.  
ولیکن در مورد " عادت فصلی " حتی اگر بعضی از قاعدگیها  
در روز و بعضی در شب باشند هنوز " قاعدگی فصلی منظم "  
نامیده میشود و بهتر است که در این حالت با احتیاط  
مشورت شود.

### "عادت نامنظم"

۲- عادت نامنظم آن است که قاعدگی فقط -  
یکدفعه یا دودفعه در يك تاریخ معین در ماه اتفاق  
بیا افتد (در مورد " عادت ماهانه " ) و یا اینکه فقط  
يك فصل یا دو فصل مساوی بین قاعدگیهای بی درپی ایجاد  
شود (در مورد " عادت فصلی " ) . هیچ فرقی بین " عادت

منظم" و "عادت نامنظم" در مورد جدائی در "روز عادت" وجود ندارد (رجوع شود به بند ۱) .

### وارسی در "روز عادت"

۱- در آن روز یا شبیکه انتظار می‌رود "عادت منظم" اتفاق بیافتد (روز عادت) ، زن موظف به واریسی دقیقی میباشد، و حتی اگر آن روز یا شب بگذرد و هیچ خونریزی اتفاق نیافتد، زن هنوز بر شوهرش مجاز نمی‌شود مگر اینکه بعد از واریسی دقیق (رجوع شود به فصل ۲) خود را پاک یا بد. اگر زن خود را سروقت واریسی نکند، میتواند هنوز هم بعداً "این واریسی را انجام بدهد، ولیکن باید قوانین جدائی را تا موقع انجام این واریسی مراعات نمایند. اگر قبل از این واریسی درون حمام بگیرد، باید با حاخام مشورت شود.

اگر زن "عادت نامنظم" دارد، هنوز باید در روز عادت (روز جدائی) خود را واریسی نماید، ولیکن لزومی به واریسی کامل، یعنی واریسی عمیق نیست. اگر زن خود را سروقت واریسی نکند، با اینکه میتواند این واریسی را بعد از گذشتن وقت معین هم انجام دهد، اگر در طی "روز

عادت " هیج احساس جارش خون نشود، این " عادت  
 نامنظم " باطل میشود. - ولیکن چه در " عادت منظم "  
 وجه در "عادت نامنظم" ، هرچه بیشتر در " روز عادت "  
 زن خود را واریسی نمایده بهتر و قابل ستایش است .  
 ۹- " عادت میانه ای " با بقیه عادتها (ماهانہ  
 وفصلی ) از این لحاظ فرق میکند که قوانین جدائی در  
 " روز عادت " حتی بردفعه اول هم مطابق قوانین " عادت  
 منظم " اجرا میشود، یعنی تا هنگامیکه خود را واریسی  
 دقیق و عمیق نکند بر شوهرش مجاز نمیشود ( و همانطوریکه  
 در فوق ذکر شد قبل از این واریسی مجاز نیست که حمام  
 بگیرد ) .

۱۰- " عادت نامنظم " بدین نحوه باطل میشود  
 که اگر یکدفعه " روز عادت " بگذرد وزن قاعده نشود،  
 در ماه دیگر لازم جدائی در این روز نیست . - ولیکن  
 "عادت منظم" باطل نمیشود مگر اینکه سه ماه پودر پی  
 " روز عادت " بدون خونریزی بگذرد ( رجوع شود به بند  
 ۱۳ ) .

طریقه تعیین عادت تا تشکیل " عادت منظم "

۱۱- زنی که عادت منظم ( ماهانہ ، فصلی )

ندارد، موظف است که بکمک عادت‌های ماهانه، فصلی و میانه‌ای، روزهای عادت را تعیین کرده و در این روزها از همسرش دوری جوید. بدین‌منظور چندین مثال زیر را برای توضیح این مطلب می‌آوریم.

- اگر زنی در روز اول ماه نیسان که "روش خوش" است قاعده شود، برطبق "عادت میانه‌ای" روز اول "روش خوش" ایبار (که ۳۰ روز از روز اول نیسان است - ماه ایبار ۲ روز "روش خوش" دارد) باید از شوهرش دوری‌کننده همچنین فردایش که روز دوم روش خوش (روز یکم ماه ایبار) برطبق "عادت ماهانه" نیز بر شوهرش آسور میشود.

- اگر دومین قاعدگی قبل از ماه ایبار رخ داد، مثلاً در روز ۲۰ نیسان، در این صورت روز دوم روش خوش ایبار (روز یکم ایبار) که روز "عادت ماهانه" است هنوز روز جدائی میباشد، ولی روز اول روش خوش ایبار که روز "عادت میانه‌ای" است باطل شده و روز جدائی بحساب نمی‌آید، و بجای آن ۳۰ روز از خونریزی دوم (۲۰ نیسان) برطبق عادت میانه‌ای، و روز جدائی میباشد (یعنی ۱۱۹ ایبار). و همچنین ۹ ایبار هم بر

طبق عادت فصلی ۲۰ روزه روزجدائی خواهد بود.

— اگر قاعدگی سوم در یکم ایبار رخ داد (بغیر از دو قاعدگی ۱ نیشان و ۲۰ نیشان) ، روز جدائی تعیین شده در ۱۹ ایبار باطل میشود و روز ۲۰ ایبار از دو لحاظ روزجدائی محسوب میشود. — دلیل اول بعلت عادت ماهانه قاعدگی دوم (۲۰ نیشان) (با اینکه — قاعدگی یکم ایبار بین ۲۰ نیشان و ۲۰ ایبار رخ داده است) — و دلیل دوم بعلت "عادت فصلی" ، فصل ۲۰ روزه بین ۱ نیشان تا ۲۰ نیشان (چون فصل ۱۲ روزه بین ۲۰ نیشان تا یک ایبار بخاطر کوچکتر بودن از فصل ۲۰ روزه آنرا باطل نمی‌کند) چون همیشه "عادت فصلی" از آخرین قاعدگی شمرده میشود همچنین بخاطر فصل جدید ۱۲ روزه فوق ، روز ۱۲ ایبار روزجدائی میباشد. — همچنین برطبق "عادت ماهانه" (از قاعدگی یکم ایبار) ، روز یکم سیوان روزجدائی میباشد (بطور مختصر در اینحالت روزهای جدائی از اینقرار می‌باشند ۱۲ ایبار ، ۲۰ ایبار ، ۱۶ سیوان) .

— اگر بجای قاعدگی سومی یکم ایبار در روز نهم ایبار قاعده شود (یعنی سه قاعدگی بترتیب اول نیشان



۲۰ نisan - ۹ ایيار ) در اينحالت روزجداثي روز  
 ۲۸ ایيار برطبق "عادت فصلي" ۲۰ روزه ميباشده  
 چون بين ۲۰ نisan تا ۹ ایيار فصل ۲۰ روزه ميباشده  
 و اگر روز ۲۸ ایيار هم قاعده شود (يعني قاعدگيهاي  
 ۱ نisan ۲۰۶ نisan ۱۹ ایيار ۲۸ ایيار ) عادت -  
 فصلي منظم ۲۰ روزه تشكيل ميشود چون سه فصل ۲۰  
 روزه بين اين چهار قاعدگي تشكيل شده است . ( از  
 اين ببعده تنها روزجداثي فقط برطبق عادت فصلي منظم  
 ميباشده تا اينكه زن عادت منظمش را تغيير دهد . رجوع  
 شود به بند ۱۳ ) . ميتوانيم همچنين مثالها را ادامه  
 دهيم ، وليکن باعث طولاني شدن بيش از حد ميشود .  
 مقصود از مثال فوق اين است که تاچه حد بايد زن  
 خدا - اترس مواظب وهشيار وظيفه مقدسش باشد ، و با  
 کوچکترين تغيير عادت از حاکم سئوال جوئي نمايد .  
 ۱۲ - لازم به تاکيد مکرر است که هرزني بايد  
 ايام قاعدگي اش را بر "تقويم عبري" بدقت يادداشت  
 کند ، بخصوص در حالت " عادتفا منظم" -  
 نکات لازم به يادداشت هر قاعدگي از اينقرار ميباشند :

درجه روزیاشبی در هفته، در چند ماه، و چه فصلی بین آغاز يك قاعدگی تا آغاز قاعدگی بعدی وجود دارد، که بكمك این اطلاعات بتوان روزهای جدائی را بر طبق " عادت ماهانه " عادت فصلی " و عادت میانه ای "

تعیین نمود، و همچنین در مورد بیکه لازم بستوالجوتی حاخام شود، بكمك این اطلاعات حاخام بتواند روزهای جدائی را تعیین کند، و بخصوص بتواند روزهای جدائی را بکمترین روزهای ممکن برساند و بخصوص در مورد عادت نامنظم حاخام براحتی بتواند تعیین کند که چه روزهای باید دوری کرد و چه روزهای لازم بجدائی نمیشدند.

به چه نحوه ای " عادت منظم " باطل میشود

۱۳- برای تشریح نحوه باطل شدن عادت منظم از این مثال كمك میگیریم. اگر زنی عادت فصلی منظم ۲۰ روزه دارد ( یعنی همیشه بین هر دو قاعدگی فصل ۲۰ روزه وجود دارد )، اگر یکدفعه در فصل ۲۰ روزه قاعدگی نشود بلکه در فصل ۳۰ روزه یا هر فصل دیگر،

هنوز ۲۰ روز بعد از آخرین قاعدگی روزجدائی خواهد بود، چون عادت منظم فقط موقعی باطل میشود که سه مرتبه پی در پی در پی در روزجدائی قاعده نشود. و اگر در حالت فوق دفعه دوم هم در فصل ۲۰ روزه قاعده نشود، فصل ۳۰ روزه از آخرین قاعدگی روزجدائی جدید خواهد بود (چون فصل قبلی ۳۰ روز بوده است) بدلیل عادت فصلی نامنظم ۳۰ روزه. و اگر برای دفعه دوم بفصل ۳۰ روزه قاعده شود، هنوز عادت فصلی منظم ۲۰ روزه برجا میباشد و ۲۰ روز بعد از آخرین قاعدگی روزجدائی بحساب می آید. ولی اگر برای دفعه سوم در فصل ۲۰ روزه قاعده نشود، عادت فصلی ۲۰ روزه موقتا باطل شده، ولیکن باید روزجدائی فصل ۳۰ روزه را رعایت کرد، و اگر برای بار سوم در فصل ۳۰ روزه قاعده شد، عادت فصلی ۳۰ روزه جدید تشکیل شده و عادت ۲۰ روزه قدیم کاملاً باطل میشود.

اگر بعد از دو فصل متوالی ۳۰ روزه مجدداً بفصل قبلی ۲۰ روزه برگردده، فصل ۳۰ روزه نامنظم باطل شده و فقط عادت فصلی منظم ۲۰ روزه برجا خواهد ماند.

— اگر سه مرتبه متوالی در فصل ۲۰ روزه قاعده نشود، مثلاً "دو دفعه بفصل ۳۰ روزه و مرتبه سوم بفصل ۳۲ روزه ( که سه فصل متوالی مساوی نباشند ) عادت فصلی ۲۰ روزه بطور موقتی باطل میشود، یعنی اینکه دیگر لازم به دوری در فصل ۲۰ روزه نیست، ولیکن اگر بعداً " در هر موقعی مجدداً " فصل ۲۰ روزه بیند، عادت فصلی منظم ۲۰ روزه مجدداً " باز میگردد ( چون فقط هنگامی عادت منظم کاملاً " باطل میشود که عادت منظم دیگری جانشین آن شود ) .

#### در طی حاملگی یا شیردهی

۱۴- بعد از ۳ ماه اول حاملگی تا پایان بیست و چهارمین ماه بعد از زایمان، تمام عاداتهای منظم یا نامنظم در طی این مدت موقتاً " باطل میشوند. و اگر زن در طی این مدت قاعده شود، بر طبق قوانین عادت- نامنظم با آنها رفتار میشود. لازم به تذکر نیست که در طی این مدت، یعنی در طی حاملگی تا ۲۴ ماه بعد از زایمان، و اگر زن قاعده شود تمام قوانین نیدابرا و

صدق میکنند، و موظف با انجام "آما دگی باکی"، شمردن  
۲ روز یا کی و توپلا مثل هر وقت دیگر می باشد.

۱۵- اگر زنی "عادت منظم" دارد، بعد از ۲۴ ماه  
از زایمان این عادت منظم مجدداً "بر می گردد، یعنی اگر  
عادت منظم ماهانه بود، مجدداً "موظف بجدائی در آن روز  
ماه میباشند، و اگر عادت منظم فصلی باشد، بعد از یک  
قاعدگی، دوباره موظف بجدائی در آن فصل میباشند.

### اعلامیه

در فصل ۱- بندها، و همچنین در تمام فصل ۸، قوانین جدائی  
مربوطه بین زن و شوهر بعد از قاعدگی تشریح شده اند، و  
در فصل ۹ قوانین جدائی در "روز عادت" (روز قاعدگی  
مورد انتظار) تشریح شده اند.



# SUNRISE AND SUNSET AT NEW YORK, NEW YORK EASTERN STANDARD TIME

NO. 1201

DAY	JAN.		FEB.		MAR.		APR.		MAY		JUNE		JULY		AUG.		SEPT.		OCT.		NOV.		DEC.		
	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	
1	7 20	4 39	7 05	5 14	6 31	5 41	5 40	5 21	4 55	4 32	4 27	4 21	4 28	4 31	4 52	7 12	5 23	6 29	5 32	5 39	6 26	4 53	7 00	4 29	
2	7 20	4 40	7 05	5 15	6 29	5 42	5 39	5 22	4 55	4 32	4 27	4 21	4 28	4 31	4 52	7 11	5 23	6 29	5 32	5 37	6 27	4 52	7 02	4 29	
3	7 20	4 41	7 04	5 16	6 27	5 43	5 35	5 23	4 53	4 30	4 26	4 20	4 27	4 30	4 51	7 10	5 24	6 28	5 33	5 42	6 26	4 53	7 03	4 29	
4	7 20	4 42	7 03	5 17	6 26	5 50	5 35	5 24	4 51	4 28	4 26	4 23	4 30	4 33	4 50	7 09	5 25	6 27	5 34	5 45	6 25	4 54	7 04	4 29	
5	7 20	4 43	7 02	5 18	6 24	5 52	5 34	5 25	4 50	4 26	4 24	4 21	4 31	4 34	4 47	7 07	5 27	6 27	5 36	5 48	6 23	4 54	7 04	4 29	
6	7 20	4 44	7 01	5 20	6 23	5 53	5 32	5 26	4 49	4 25	4 23	4 20	4 31	4 34	4 47	7 06	5 28	6 21	5 37	5 50	6 22	4 54	7 04	4 29	
7	7 20	4 45	7 00	5 21	6 21	5 54	5 30	5 27	4 48	4 24	4 22	4 19	4 30	4 33	4 46	7 05	5 29	6 21	5 38	5 51	6 21	4 54	7 05	4 29	
8	7 20	4 46	6 59	5 22	6 20	5 55	5 29	5 28	4 47	4 23	4 21	4 18	4 29	4 32	4 45	7 04	5 30	6 21	5 39	5 52	6 20	4 54	7 06	4 29	
9	7 20	4 47	6 58	5 23	6 18	5 56	5 27	5 29	4 45	4 21	4 19	4 16	4 27	4 30	4 43	7 03	5 30	6 16	5 40	5 53	6 19	4 54	7 07	4 29	
10	7 20	4 48	6 57	5 25	6 16	5 57	5 26	5 30	4 44	4 20	4 18	4 15	4 26	4 29	4 41	7 02	5 31	6 14	5 41	5 54	6 18	4 55	7 08	4 29	
11	7 20	4 49	6 55	5 26	6 15	5 58	5 24	5 31	4 43	4 19	4 17	4 14	4 25	4 28	4 40	7 01	5 32	6 12	5 42	5 55	6 17	4 55	7 09	4 29	
12	7 19	4 50	6 54	5 27	6 13	5 59	5 22	5 32	4 42	4 18	4 16	4 13	4 24	4 27	4 39	7 00	5 33	6 11	5 43	5 56	6 16	4 55	7 10	4 29	
13	7 19	4 51	6 53	5 28	6 12	6 00	5 21	5 33	4 41	4 17	4 15	4 12	4 23	4 26	4 38	6 99	5 34	6 09	5 44	5 57	6 15	4 55	7 11	4 29	
14	7 19	4 52	6 52	5 29	6 10	6 01	5 19	5 34	4 40	4 16	4 14	4 11	4 22	4 25	4 37	7 27	5 35	6 07	5 45	5 58	6 14	4 55	7 12	4 29	
15	7 18	4 53	6 50	5 31	6 08	6 03	5 18	5 35	4 39	4 16	4 14	4 11	4 21	4 24	4 36	7 26	5 36	6 04	5 46	5 59	6 13	4 56	7 13	4 30	
16	7 18	4 54	6 49	5 32	6 07	6 04	5 16	5 36	4 38	4 17	4 15	4 12	4 24	4 27	4 39	7 25	5 37	6 04	5 47	5 59	6 12	4 56	7 14	4 30	
17	7 17	4 55	6 48	5 33	6 05	6 05	5 15	5 37	4 37	4 16	4 14	4 11	4 24	4 27	4 39	7 25	5 38	6 02	5 48	5 59	6 11	4 56	7 15	4 30	
18	7 17	4 57	6 46	5 34	6 03	6 06	5 13	5 38	4 37	4 16	4 14	4 11	4 24	4 27	4 39	7 24	5 39	6 00	5 49	5 59	6 10	4 56	7 15	4 31	
19	7 16	4 58	6 45	5 35	6 02	6 07	5 12	5 39	4 36	4 16	4 14	4 11	4 25	4 28	4 41	7 23	5 40	5 99	5 49	5 59	6 11	4 56	7 16	4 31	
20	7 16	4 59	6 44	5 37	6 00	6 08	5 10	5 40	4 35	4 15	4 13	4 10	4 25	4 28	4 41	7 23	5 41	5 57	5 49	5 59	6 12	4 56	7 16	4 31	
21	7 15	5 00	6 42	5 38	5 58	6 09	5 09	6 41	4 34	4 12	4 25	4 22	4 35	4 38	4 51	7 22	5 42	5 55	5 49	5 59	6 12	4 56	7 17	4 32	
22	7 14	5 01	6 41	5 39	5 57	6 10	5 07	6 42	4 33	4 13	4 25	4 21	4 43	4 46	4 59	7 21	5 43	5 54	5 49	5 59	6 12	4 56	7 17	4 32	
23	7 14	5 03	6 39	5 40	5 55	6 11	5 06	6 44	4 32	4 13	4 25	4 21	4 44	4 47	5 00	7 20	5 44	5 54	5 49	5 59	6 12	4 56	7 18	4 33	
24	7 13	5 04	6 36	5 41	5 53	6 12	5 05	6 45	4 32	4 14	4 26	4 21	4 49	4 52	5 05	7 19	5 45	5 54	5 49	5 59	6 12	4 56	7 18	4 33	
25	7 12	5 05	6 37	5 43	5 52	6 13	5 02	6 46	4 31	4 15	4 26	4 21	4 46	4 49	5 06	7 18	5 46	5 54	5 49	5 59	6 12	4 56	7 18	4 34	
26	7 12	5 06	6 35	5 44	5 50	6 14	5 02	6 47	4 30	4 16	4 26	4 21	4 47	4 50	5 07	7 18	5 47	5 54	5 47	5 59	6 12	4 56	7 19	4 35	
27	7 11	5 07	6 34	5 45	5 48	6 15	5 00	6 48	4 30	4 17	4 27	4 21	4 48	4 51	5 08	7 17	5 48	5 54	5 48	5 59	6 12	4 56	7 20	4 35	
28	7 10	5 08	6 32	5 46	5 47	6 16	4 99	6 49	4 29	4 18	4 27	4 21	4 49	4 52	5 09	7 16	5 49	5 54	5 48	5 59	6 12	4 56	7 20	4 36	
29	7 09	5 10	6 32	5 47	5 46	6 17	4 99	6 49	4 28	4 19	4 27	4 21	4 48	4 51	5 10	7 15	5 50	5 52	5 48	5 59	6 12	4 56	7 20	4 37	
30	7 08	5 11	6 32	5 47	5 43	6 18	4 96	6 51	4 28	4 19	4 27	4 21	4 49	4 52	5 10	7 14	5 21	5 32	5 51	5 49	6 12	4 56	7 20	4 38	
31	7 07	5 12			5 42	6 19			4 28	4 20			4 51	4 53	5 22	6 30								7 20	4 38

Add one hour for Daylight Saving Time if used when in use.

Prepared by  
NAUTICAL ALMANAC OFFICE  
UNITED STATES NAVAL OBSERVATORY  
WASHINGTON, D. C. 20380

# רשימת חופות

גבולת נא מדגסי

פרוי תעמיהן \* רוזעאט \* ( רוזנא מדגסי מורד אנטאר ) ברליק קואסינ דהין סהיד

שטון 1	שטון 2	שטון 3	שטון 4	שטון 5
רוזעאט	רוזעאט	רוזעאט	רוזעאט	רוזעאט
שטון 1	שטון 2	שטון 3	שטון 4	שטון 5
שטון 1	שטון 2	שטון 3	שטון 4	שטון 5
1	2	3	4	5
2	3	4	5	6
3	4	5	6	7
4	5	6	7	8
5	6	7	8	9
6	7	8	9	10
7	8	9	10	11
8	9	10	11	12
9	10	11	12	13
10	11	12	13	14
11	12	13	14	15
12	13	14	15	16
13	14	15	16	17
14	15	16	17	18
15	16	17	18	19
16	17	18	19	20
17	18	19	20	21
18	19	20	21	22
19	20	21	22	23
20	21	22	23	24
21	22	23	24	25
22	23	24	25	26
23	24	25	26	27
24	25	26	27	28
25	26	27	28	29
26	27	28	29	30
27	28	29	30	31
28	29	30	31	32
29	30	31	32	33
30	31	32	33	34
31	32	33	34	35
32	33	34	35	36
33	34	35	36	37
34	35	36	37	38
35	36	37	38	39
36	37	38	39	40
37	38	39	40	41
38	39	40	41	42
39	40	41	42	43
40	41	42	43	44
41	42	43	44	45
42	43	44	45	46
43	44	45	46	47
44	45	46	47	48
45	46	47	48	49
46	47	48	49	50
47	48	49	50	51
48	49	50	51	52
49	50	51	52	53
50	51	52	53	54
51	52	53	54	55
52	53	54	55	56
53	54	55	56	57
54	55	56	57	58
55	56	57	58	59
56	57	58	59	60
57	58	59	60	61
58	59	60	61	62
59	60	61	62	63
60	61	62	63	64
61	62	63	64	65
62	63	64	65	66
63	64	65	66	67
64	65	66	67	68
65	66	67	68	69
66	67	68	69	70
67	68	69	70	71
68	69	70	71	72
69	70	71	72	73
70	71	72	73	74
71	72	73	74	75
72	73	74	75	76
73	74	75	76	77
74	75	76	77	78
75	76	77	78	79
76	77	78	79	80
77	78	79	80	81
78	79	80	81	82
79	80	81	82	83
80	81	82	83	84
81	82	83	84	85
82	83	84	85	86
83	84	85	86	87
84	85	86	87	88
85	86	87	88	89
86	87	88	89	90
87	88	89	90	91
88	89	90	91	92
89	90	91	92	93
90	91	92	93	94
91	92	93	94	95
92	93	94	95	96
93	94	95	96	97
94	95	96	97	98
95	96	97	98	99
96	97	98	99	100

שטונות 1-5 = מאט

### תוספות

שטונות 1-5 = מאט  
 שטונות 6-10 = מאט  
 שטונות 11-15 = מאט  
 שטונות 16-20 = מאט  
 שטונות 21-25 = מאט  
 שטונות 26-30 = מאט  
 שטונות 31-35 = מאט  
 שטונות 36-40 = מאט  
 שטונות 41-45 = מאט  
 שטונות 46-50 = מאט  
 שטונות 51-55 = מאט  
 שטונות 56-60 = מאט  
 שטונות 61-65 = מאט  
 שטונות 66-70 = מאט  
 שטונות 71-75 = מאט  
 שטונות 76-80 = מאט  
 שטונות 81-85 = מאט  
 שטונות 86-90 = מאט  
 שטונות 91-95 = מאט  
 שטונות 96-100 = מאט









## לעילוי נשמת

מו"ה ישראל בן ר' אפרים ע"ה  
כב' מרחשון תשל"ו לפ"ק  
כרת חי' מלכה בת ר' אהרן לפידות ע"ה  
ב' דשבועות תשכ"ו לפ"ק

שמואל פריערמאן ואחיו ואחותיו שיחיו  
נדכו סכום הגון  
לעילוי נשמת אחותיהם  
מרת רחל בת הרב מנחם זאב ע"ה  
אשת ר' מנחם משה אבראמארויטץ נ"י  
כ"ו תמוז תש"מ לפ"ק  
ונשמת אחיו ואחותו  
ישעי' בן הרב מנחם זאב ע"ה  
שבע בת הרב מנחם זאב ע"ה  
ירמי' בן הרב מנחם זאב ע"ה  
ת נ צ ב ה  
ואמם החשובה  
חנה ב"ר אליעזר ע"ה



## ולע"נ גרשון בן יעקב בן ציון

לעילוי נשמת זקנתי  
חנאום בת בת שבע ע"ה  
נפטרה י' אדר תש"מ  
ת.נ.צ.ב.ה.

משפחת איצקאוויטש יחיו  
לעילוי נשמת אבינו הרה"ח  
מו"ה יוסף בן מו"ה אשר אנטשיל ע"ה  
נפטר ח' חשון תש"מ  
ת.נ.צ.ב.ה.

ר' ישראל חיים לאנדי ג"י  
בע"נ זקיננו וזקנתו  
מצד אביו ג"י  
הרה"ח יהושע שלמה ב"ר חיים יעקב ז"ל  
נפטר כ"א שבט  
ו' מ' דאבה בת ר' ישעי' ז"ל  
נפטרה ג' תמוז

---

מצד אמו תחי'  
הרה"ח שלמה ב"ר אברהם יהודה הלוי ז"ל  
נפטר ט' סיון  
ו' מ' גיטל בת ר' משה ז"ל  
נפטרה ט"ו כסלו  
הרה"ח אברהם יהודה ב"ר אהרן הלוי ז"ל  
נפטר י"ג אייר  
ו' מ' פריידא בת ר' יהושע פלק ז"ל  
נפטרה כ"ב חשון  
הרה"ח משה בן ר' מתת' ז"ל  
נפטר כ"ד שבט  
ו' מ' מלכה בת ר' ישראל ז"ל  
נפטרה ר"ה ב' תשרי

## לעילוי נשמת

ר' שמעון ב"ר יעקב ע"ה  
יז' שבט תש"ד לפ"ק  
מ' פריידא בת משולם ע"ה  
כה' שבט תשל"ה לפ"ק

ר' מיכאל אריה ליב ב"ר יוסף ע"ה  
ר"ה א' תשרי תשל"ו לפ"ק  
בנימין זאב בן ארי'  
כ"ן תשרי תשי"ד

ז"נ יעקב בן צבי

לע"נ צבי בן יעקב

י"ז תשרי התשל"ט א' דחווה"מ סוכות

איטא בת ר' מרדכי יצחק  
י' אדר תשי"ב

Dear Reader:

The "Code of Jewish Family Purity" is a translation of a booklet summarizing the Nidah laws printed some – 50 – years ago widely accepted.

It is our goal to put the booklet into every Jewish home in the U.S. in order to stop the grave transgressions of the Nidah laws by many of our brethren and sisters stemming mainly from ignorance of the importance and detail of these laws.

It is the duty of every Jewish man and woman to help us succeed in our holy endeavor. Assistance should be rendered in two ways. First to help us distribute the booklet to anyone and everyone who's interest may be aroused to it. This should be done both privately and also through the many different Congregations, schools Associations and various organizations. As many booklets as requested will be sent free of charge.

Second, we appeal for financial support. As may be understood, the expense of publication and distribution is great. Therefore any contribution large or small will help. All monies received will be directly applied to the furtherance of our cause, for additional printings and ditribution.

For your share in this highly important Mitzvoh the Almighty will bless you and yours with all the best your heart may desire.

Yours truly,  
Committee of J.F.P.  
P.O. Box 322  
Monsey, N.Y. 10952  
Tel 845-425-2060  
Fax 845-425-7899

Your contribution is tax deductible.

PERSIAN EDITION

این کتابچه همچنین به زبانهای عبری، انگلیسی و اسپانمولی، مجارستانی، روسی و فرانسه ویدیش در دسترس میباشد. نسخه های این کتابچه را میتوان بطور رایجی با تماس گرفتن یا آدرسی ذیل دریافت نمود.

Copies available FREE of charge by contacting:  
Committee of J.F.P.  
(Committee for the Preservation of Jewish Family Purity)

P.O. BOX 322, MONSEY, NY 10952  
845-425-2060 • FAX 845-425-7899  
Rabbi N. Simonowits, 122 W. Central Ave.  
Spring Valley, NY 10977 / (845) 425-0155

בארא פארק:

Rabbi A. Halpert  
1272 42nd Street  
Brooklyn, NY 11219  
Tel. 718-871-4506

FRANCE:

Rabbin I.M. Reisz  
50 Rue Des Franch  
Bouregois 75003 Paris  
Tel. 278-5089

ENGLAND:

Rabbi M. Tager  
12 Fountayne  
London N. 16  
Tel. 806-7435

בארץ ישראל:

משפחת איינהורן  
רחוב שטראוס 23  
ירושלים 95142  
טל. 02-538-6455

מענדלאנוויטש

רח' עזרא 14  
ירושלים 95142  
טל. 02-532-4475

וויליאמסבורג:

Rabbi E. Pollak  
168 Wilson St.  
Brooklyn, NY 11211  
Tel. 718-384-4865