

ספר
טהרת משפחה

**CÓDIGO
DA PUREZA
FAMILIAR JUDAICA**

5752
PORTUGUÊS
Primeira Edição



Traduzido e Publicado por
Committee of J.F.P.

27 Maple Terrace, Monsey, N.Y. 10952, U.S.A.
Tel. (914) 425-7549

Copyright 1992 by Rabbi N. Neumann

Cópias deste livreto em
Inglês, Yiddish, Hebraico, Alemão, Espanhol, Francês,
Húngaro, Persa, Russo e Português,
Como também tabelas para "Registro de Períodos"
podem ser Obtidas GRÁTIS, quando solicitado por
escrito no seguinte endereço:

The Committee of J.F.P.

27 Maple Terrace, Monsey, N.Y. 10952
(914) 425-7549

Rabbi N. Simonowits, 122 W. Central Ave.
Spring Valley, NY 10977 / (914) 425-0155

בארץ ישראל להשיג אצל:

משפחת אינהרן, רחוב שטראוס 23, ירושלים 95142
טל. 02-385-644

צבי עקיבה בר"א ראטמאן, רח' חזנוביץ 5, ירושלים 95148
טל. 02-2462316

וויליאמסבורג:

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

בארא פארק:

Rabbi A. Halpert, 1320 47th St., Apt. A-1
Brooklyn, NY 11219 / (718) 871-4506

England:

Rabbi M. Tager 12 Fountane
London, N. 16 / Tel. 806-7435

France:

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

Este livreto ensina as leis elementares e as regras básicas da pureza familiar. Ele é também o guia da qual uma mulher pode aprender, quando deverá perguntar uma Shaaloh (pergunta religiosa) de um rabino. Apesar que este livreto tenta dar uma compreensão bastante razoável das leis da Nidah, ele é, todavia, somente uma condensação, e deve ser assim tratado. As leis da Nidah são muito longas e complicadas.

É portanto muito importante que quando uma mulher tenha a menor dúvida referente a uma lei, que ela entregue o assunto a um rabino competente para decisão e orientação. Comparar casos nestes assuntos pode ser muito errado, porque muitos fatores destas complicadíssimas leis, das quais algumas são obscuras até a um leigo informado, afetam as suas aplicações em várias situações.

Em suplemento ao estudo constante deste livreto que é importantíssimo, é também aconselhável ter aulas sobre este assunto. Dessa maneira pode-se obter uma compreensão mais completa. Tais classes, para noivas e mulheres casadas, são conduzidas por professoras competentes, em muitas comunidades.

Seu rabino local poderá aconselhar — lhe se um curso está sendo ensinado em seu bairro. Se não houver, é importante que seja organizado imediatamente.

Tabela de Conteúdo

Prefácio	10
Prólogo	11
Introdução	13
Capítulo I — Nidah	19
— O aparacer do sangramento	19
— A cor do sangue	20
— Se uma mancha for encontrada	20
— Sensação de dilatação do útero	21
— Sangramento durante a relação sexual	22
— Atenção	24
Capítulo II — Vestimenta branca e examinação no início do dias limpos	25
— O dia de vestir branco	25
— Tempo e maneira de se examinar	26
— Se houve sangramento naquele dia	28
— Vestimenta Branca em Shabbos e em Yom-Tov	29
Capítulo III — Os sete dias limpos	31
— Começo dos sete “dias limpos”	31
— O dia da imersão ritual	31
— Examinação durante todos os dias limpos	32
— Se ela se achou não limpa durante os sete dias limpos	34
— Se ela achou uma mancha nos dias limpos	35
— Se ela usa anel no útero	36

Tabela de Conteúdo

Capítulo IV — Preparação para a Tviloh

Imersão completa antes da imersão ritual)	37
Regras para o dia de Tviloh	37
Preparação para a Tviloh	38
O banho antes da Tviloh	38
Removendo dentaduras, bandagem, etc.	39
Pele descascando e crostas endurecidas	40
A hora do banho	40
Se ela pode banhar-se somente à noite	40
Se a Tviloh ocorre sexta à noite ou na primeira noite de Yom-Tov	41
Se a Tviloh ocorre Sábado à noite (Motzei Shabbos) ou na noite após ao Yom Tov (Motzei Yom-Tov)	42
Se a Tviloh ocorre na noite entre os dois dias de Yom-Tov	43
Remover os calos e peles endurecidas etc.	44

Capítulo V — As regras da Tviloh

(imersão ritual) Mikvoh	45
O significado da Tviloh na Mikvoh	45
Atenção, Mães Judias!	45
A mulher de idade	45
O horário da Tviloh	46
Tviloh (imersão na Mikvoh)	46
A Bênção (Brocho)	48
Se a ajuda de outra mulher é necessária para a Tviloh	49

Tabela de Conteúdo

— Se houver Shaalos (dúvida) após a Tviloh . . .	49
— Se a Tviloh cai na noite de Yom-Kippur ou Tisha B'Av.	50
— Quando a Tviloh é permitida durante o dia	51
— A prevenção da bênção de filhos.	51
Capítulo VI — Noiva Judia.	53
— Os deveres de uma noiva judia	53
— O dever de uma mãe judia.	54
— O dever da noiva.	54
— Quando a noiva pode vestir o branco.	55
— Se o casamento foi adiado durante ou no fim dos dias limpos	55
— Quando pode a noiva concretisar a Tviloh	56
— Se a Tviloh ocorre depois do dia do casamento	56
— Determinando a data do casamento	57
— Separação apos a primeira relação e a vestimenta branca posterior	57
— Atenção:	58
Capítulo VII — As leis de pureza após o parto	60
— Se ela sente dores de parto	60
— Após parto ou aborto	60
— O tempo de Tviloh após o parto	60
Capítulo VIII — Regras de Separação	62
— Detalhes da completa separação	62
— As camas	62

Tabela de Conteúdo

— Viagem	63
— Comida	63
— Durante a refeição	64
— Se um deles está doente	65
Capítulo IX — Separação antes do período esperado	66
— Proibição de qualquer contato antes do período esperado	66
— Ordem dos meses judaico	66
— Atenção:	67
— As três regras principais	67
A) A Regra Mensal	67
B) A Regra de Intervalos	68
C) A Regra Mediana	68
— Sintomas físicos antes do período	69
— Período Regular	69
— Período Irregular	70
— Examinação na época do período esperado	71
— Como calcular os períodos menstruais até o estabelecimento do período regular	72
— Como um período regular pode ser anulado	75
— Uma mulher durante sua gravidez e depois do parto	77
Glossário	79
Calculos das três regras principais-Sumário	79
— Calendário Judaico	87

Tabela de Conteúdo

— Registro de períodos (Tabela).....	88
— Instruções para o uso da Tabela.....	89
Apêndice A	92
Apêndice B	94

זכר צדיק לברכה
הרה"צ יעקב בן ישראל הי"ד

ונשמת אאמו"ר יוסף בן מו"ה ישראל
ואמי מורתי חנה בת מו"ה יחיאל מיכל
וכיו"ח הי"ד, ר"ח סיון
ונשמת חמי הרב הצ' גרשון מנחם
בן מו"ה משה
וחמותי החשובה חי' יוטא בת הרב מו"ה
שלמה צבי וכיו"ח הי"ד, ג' סיון

ונשמת ז' האשה החשובה גאלדא הענדל בת
מו"ה חיים וכיו"ח הי"ד, י' תמוז
ונשמת חמי מז"ר מו"ה חיים בן מו"ה אלעזר
ונשמת חמותי מז"ר פיגא בת הרה"ח משה
וכיו"ח הי"ד, י' תמוז

א"ז ישראל בן שמרי', י"ד אב
וזקנתי רבקה, י"ט תשרי
א"ז יחיאל מיכל בן אברהם, ג' אלול
ואמו דבורה בת ברוך, ט' אדר
וזקנתי ברכה בת מרדכי גימפל, ז' תשרי

Prefácio Para A Nova Edição Revisada ת"ד

Este livreto das leis da Nidah foi primeiro publicado há 50 anos na Húngria pelo Escritório Central da Ortodoxia, sob a supervisão pessoal e edição de três rabinos prominentes desta época: Rabino Sulem Wieder (Nyiregyhaz), Rabino Menachem Pollack (Szerencs), e Rabino Jacob Jungreis (Nyirmada). Foi bem aceito, distribuído e posteriormente também nos Estados Unidos foi reimpresso várias vezes.

Uma necessidade urgente surgiu em nossa geração para publicar uma obra semelhante em português, para o benefício daqueles judeus que acham difícil ler os livretos disponíveis em Hebraico, Yiddish, e outras línguas. Uma tradução deste livreto, aprovado e publicado por rabinos competentes, foi o mais apropriado para este fim. Não poupei nem dinheiro nem esforço para fazer tal tradução.

A obra passou por muita revisão. A exatidão da tradução foi bem examinada por muitos rabinos, para ter certeza que nenhuma alteração em sentido resultaram da tradução de uma língua para outra. A introdução foi abreviada um pouco e os termos rearranjados conforme a necessidade. Todavia, o texto básico ficou na maioria, o mesmo, com exceção de umas alterações e adições que os

rabinos acharam necessários. Tenho em minha possessão várias cartas de rabinos distintos, que aprovam esta nova edição revisada.

Dou graças, do fundo do meu coração para todos que participaram nesta importante obra. Que D-eus os abençoe com todas as múltiplas benções da Torah.

Rabbi Michel Neumann

Sexta-Feira, Quinto dia de Chanukoh, 5729

Saudação:

Ontem encontrei uma cópia do livreto "Código da Pureza Familiar Judaica," arranjado pelo Rabino Eliohe Blasz. Fiquei encantado com todo o seu conteúdo. Por favor, se possível, enviem-me algumas cópias.

Muito Obrigado,

Shloumo Baumgarten

Rabino de K'hal Yereim

196 Lordship Rd.

London, N.16

(Traduzido do Hebraico)

Prólogo

O propósito deste livreto é satisfazer a sagrada missão delegada sobre nós por vários membros do Conselho Rabínico, de dar uma visão clara das leis religiosas pertencentes à Pureza da Vida Matrimonial.

Estamos certos que a Publicação do mesmo, ajudará a eliminar os graves pecados que se cometem neste sentido, e que geralmente ocorrem somente por ignorância das leis judaicas, que aflige tantos e tantos dos nossos irmãos e irmãs num verdadeiro turbilhão de pecados que contaminam seus filhos com impureza.

Somente lendo e relendo este livreto pode-se chegar a ter uma vida matrimonial tranquila e feliz, sem os distúrbios dos pecados de Nidah, os quais originam graves pecados para si e seus filhos.

Temos a esperança de que com a ajuda dos Rabinos ortodoxos, os jovens a casar-se como também os recém-casados serão persuadidos a estudar constantemente este livreto.

É de maior importância que os Rabinos ortodoxos examinassem os pares a casar-se, se estão a par do conteúdo deste livreto, e que lhes dessem um certificado atestando que estão a par de todas as leis relacionadas à pureza da vida matrimonial judaica e que este certificado seja requisitado à cerimônia matrimonial.

Queira a benção do grande Criador acompanhar nosso livreto a cumprir sua missão com sucesso. Esperamos então, que cessem todas as tragédias que caem constantemente sobre o nosso povo, pois estamos certos que todos os sofrimentos que passamos vêm dos pecados que cometemos, e a eliminação dos mesmos somente trará paz.

Pedimos ao todo Poderoso, que tenha piedade de nós e que traga um fim às nossas misérias e que nossas atitudes e morais renovadas e purificadas aproximem o dia em que os gritos de medo e ansiedade das casas judias se transformem em cantos de puro agradecimento e regozijo, trazendo uma paz serena e tranquila que se eleve às alturas dos Céus.

לעילוי נשמת

מו"ה ישראל בן ר' אפרים ע"ה

כב' מרחשון תשל"ו לפ"ק

מרת חי' מלכה בת ר' אהרן לפידות ע"ה

ב' דשבועות תשכ"ו לפ"ק

Introdução

Muitos comandamentos profundos e elevados estão incluído na vida matrimonial e seus mandamentos sagrados como está escrito em: (Leviticus, 20:7) "Se santifiquem para que sejam santos, porque sou seu Eterno D-s"! com isto nossa Torah Sagrada nos indicou o fundamento da vida matrimonial de acordo com os mandamentos. Se santifiquem; elevem-se dos simples prazeres animais; controlem seus desejos e pensamentos errados e os vençam e façam sempre para vós um limite que não se deve transpassar. Então você vai se elevar do nível baixo, do animal, para um nível mais alto que é o homem, como que realmente tenciona a ser. Se santifiquem!, se purifiquem e se elevem para alcançar espiritualmente o nível mais alto, assim sendo, a sua vida matrimonial será vida com têmor para o Eterno, sagrada, com harmonia, delicadeza divina e pureza terrestre.

O mundo reconhece a verdade, porém com relutância. É reconhecido universalmente que existe um único e especial relacionamento em uma família Judia. A intimidade e dedicação dos membros da família Judia de um para o outro são conhecidos, o alto nível de moralidade e fidelidade são aceitos logicamente, a lealdade mútua e o sacrifício individual dos mesmos são considerados naturais.

Pode um tal exemplo de vida familiar ser pura coincidência? Com certeza não! Sem dúvida, esse ideal atingiu exclusivamente como resultado do nosso único Eterno D-s que deu nos as leis matrimoniais e Pureza Familiar. E é o nosso praticar dessas leis que nos faz diferentes de outras culturas que tem o mesmo objetivo de comportamento moral. Eles não tem nossa orientação da Torah, porém, e conseqüentemente nunca sucederam em fazer esses ideais uma norma da vida.

Se precisarmos de mais prova que nossas leis matrimoniais são a fundação do relacionamento na área de homem-mulher, só consideram a infeliz condição da presente geração dos Judeus que abandonaram a herança e desprezaram as leis matrimoniais. É a porcentagem de felicidade, casamentos significativos maior entre eles do que no resto da população? São eles insentos de decadência e confusão, alta taxa de infelicidade, divórcio e promiscuo que atormenta a maioria do mundo? Não sofrem eles de problemas comuns de desconfiança entre marido e mulher, e desesperada aceitação no comportamento de seus filhos?

A objetiva consideração de numerosos casais observadores, na outra mão, servem só para provar nossa afirmação. Nós não somos cegos e irrealis. É verdade que famílias religiosas também tem seus problemas e dificuldades. Não todo casamento é

como deveria ser; filhos nem sempre seguem os desejos dos melhores pais. Mas a porcentagem de satisfeitos fiéis casais de gente que normalmente mantém altos níveis de moralidade pessoal, é tão mais elevado comparando a outros, que definitivamente representa algo basicamente diferente em suas vidas. Esse algo é logicamente, o precioso presente de nosso Criador, em Sua Bondade Ele nos concedeu; o presente das leis matrimoniais Judaicas.

A tremenda impôrtância das leis religiosas que governam a vida matrimonial pode ser apreciada melhor com a compreensão do castigo severo designado para seus violadores — “Kores” (Leviticus 20:18). Esse castigo é reservado para pecados tão supremos como incesto ou como transgredir e violar o jejuar do dia de Yom Kipur.

Este terrível e medonho castigo corta a alma do pecador da sua origem de imortalidade do Mundo Eterno que gozam as outras almas, e corta a vida das gerações que nasceram dos pecados da impureza de Nidah.

A alma, é um raio de luz, limpa, e uma fonte de claridade derivado do Abençoado Eterno. A alma, é uma chispa divina que dá vida a um corpo que não estava vivo. A alma, é uma pequena luz — acesa do Abençoado Criador, um sopro eterno e divino que sòmente o Grande Criador sopra dentro

de nós, sua missão é refinar o corpo, afastar os modos animais, e se elevar moralmente e espiritualmente se aperfeiçoar. A alma é uma chama sagrada e celeste, seu único desejo é terminar seu dever na terra, poder regressar para o sagrado Criador, sua fonte de vida, e lá poder ocupar seu lugar merecido no Eterno Reino.

O que iriam pais não fazer para fornecer aos seus filhos saúde física, mental e espiritual? Quais sacrifícios eles não iriam dar para suportar e assegurar seus filhos moralmente e fisicamente — para que sejam capazes de lutar contra a impiedade e maldade; que irá ajudá — los a encontrar felicidade em uma vida religiosa ideal?

A falta de respeito e o desconforto que possivelmente pode ser experimentado através da aderência para essas Divinas leis desaparecem absolutamente quando consideramos o que atingimos — o bem estar, pureza e tranquilidade para nós e nossos filhos.

Para que compreendam, argumentam que estas leis de Nidah são somente destinadas a nos proteger de problemas sanitários e enfermidades. Há muitos entre nós que ainda tem uma faísca de religião e recusariam violar o jejum de Yom Kipur por qualquer tesouro do mundo. Mas são negligentes na observação dessas leis e racionalizam sua negligência com mal consideração sobre o fim destas leis.

Se uma mulher observou e se separou e contou os dias necessários de acordo com este mandamento esclarecido, mas ela não se imergiu em um banho ritual, ela ainda esta impura. E mesmo que ela se banhou cem vezes em outros banhos, mas não em uma Mikvoh ela é considerada e permanece uma Nidah, e é responsável pelos castigos mais graves, que o Eterno nos cuide.

Médicos eminentes já publicaram mundialmente várias vezes que o cuidado pontual das leis da Pureza Familiar Judia traz consequências fundamentais para o próprio casal e suas futuras gerações. "As leis da Torah prescritas para Nidah estão completamente de acordo com a natureza humana; o cumprimento pontual e o cuidado preciso evita as enfermidades de frêquências ginecológicas. Isto resulta que os filhos de pais religiosos estão imunizados contra certas enfermidades e contágios e isto contribui na formação de uma inteligência saudável, desenvolvimento mental e superioridade espiritual." (Social — Hygiene Der Juden, von Dr. Nossig).

E logicamente, porque todos preceitos da Torah Sagrada são para o benefício saudável da humanidade, Isto é um benefício natural existente mas não é o principal objetivo, seria um erro fatal pensar que nossa sagrada Torah não é mais do que um livro médico.

Queridos casais, vocês que falharam em obser-

var as sagradas leis matrimoniais corretamente precisam sondar em seus profundos corações e retornar para a fonte de nossa lei Divina. Não hesitem por causa de medo que tudo esta perdido, seus esforços em vão, seus pecados longe de perdão. Nada não esta mais longe que a verdade! Nosso misericórdioso Criador recebe qualquer alma arrependida e concedeu aos seus filhos a graciosa concessão de consertar seus passados pecados e conduta de vida de delicada ação assim que eles tomam-se merecidos de Sua perdão. Que não os deprima os falsos caçadores ou falsas vergonhas do seu meio ambiente. Com orgulhosa cabeça levantada deixem vocês entrar, com prazer o eterno e animado caminho de confiança, e observância de nossa Sagrada Torah.

Casal Judeu! — Homem e mulher — nunca se esqueçam mas nunca, destes grandiosos e temíveis mandamentos do todo-poderoso! Se em suas almas e corações ainda existe uma faísca de temor e crença em D-s, acordem! Fortifiquem-se! Para poderem cumprir fielmente a sagrada lei da vida matrimonial Judaica com Pureza. Nosso único Criador Eterno nosso Pai Piedoso que nos deu sua elevada e Sagrada Torah vai lhes abençoar com boa, feliz e prolongada vida! Ele vai lhes abençoar e vai abençoar suas futuras gerações. . . também.

NIDAH

A proibição de Nidah está sob o severo castigo de "Kores" (ver Introdução), para ambos, tanto para o homem como para a mulher, indiferente se ela é solteira ou casada.

Este livreto é o resumo das leis que tratam das relações entre o marido e a sua esposa.

Capítulo 1

aparecer do sangramento

1. Quando uma mulher percebe sangue da vagina, seja durante o período de sua menstruação mensal ou em qualquer outra época (mesmo estando grávida, amamentando, ou após sua menopausa), independente à causa do sangramento, ela é uma **Nidah** e ritualmente impura. Ela e o seu marido devem seguir as regras de separação como descritas no Capítulo VIII.

Esta separação entra em vigor no momento em que ela se torna uma Nidah, e termina após o período de sangramento, a vestimenta branca, o contar dos "dias limpos" e a **Tvilah** (ritual de imersão em uma Mikvoh), como explicado a seguir.

2. Esta regra é válida tanto quando ela nota sangue do modo habitual, sentindo a dilatação do útero, ou por meio de qualquer outra sensação, ou mesmo quando ela nota o sangue sem sentir nada.

Se quando ela se examina internamente, ela encontra sangue, mesmo que uma gota mínima, ela é uma **Nidah**. O mesmo acontece se ela percebe uma mancha em suas vestimentas, roupa de baixo ou roupa de cama, etc. (veja paragrafo 4) ela é uma Nidah.

A cor do sangue

3. Mesmo que o sangue não é vermelho, mas avermelhado ou anegrado, ela é certamente uma Nidah. Se ela tem certeza que a secreção é branca, então ela é considerada pura. Se qualquer outra cor é encontrada ou se ela achou no paninho, partículas parecidas como pedaços de cabelo ou pulverento, ou de qualquer outra forma, deve ser mostrado a um Rabino Ortodoxo competente como uma Shaaloh (pergunta religiosa). Se houver razão de se acreditar que o sangue encontrado possa ter vindo de uma ferida ou de qualquer outro lugar que não seja do útero, ou se ela viu sangue na urina, um Rabino competente dever ser consultado.

Se uma mancha for encontrada

4. Se uma mulher acha uma mancha avermelhada, anegrada, de tom marrom ou amarelo escuro, a qualquer hora — não importa quão pequena — no seu corpo, vestido, roupa de baixo, ou qualquer parte de sua roupa de cama, etc.

mesmo que ela logo se examinou e o paninho de inspecção estava limpo), ela deve imediatamente consultar um Rabino competente com uma *shaaloh* (uma pergunta).

Sensação de dilatação do útero

5. Quando uma mulher sente uma sensação no útero, parecida com o que ela sente no início de uma menstruação, ela deve logo examinar-se completamente, inserindo um paninho de algodão branco, limpo e suave em sua vagina, tão profundamente quanto possível, movendo-o com o dedo para todos os lados, cantos e fendas, tirá-lo e examiná-lo. Se uma mancha avermelhada ou escura, mesmo que de tamanho mínimo for encontrada neste paninho, ela é certamente uma *Nidah*. Se no entanto, ela encontrou neste paninho uma cor completamente branca de emissão fluida, ela permanece pura. Se ela não se examinou imediatamente, ou se ela achou qualquer outra cor, ela deve consultar um Rabino competente. Porém se ela **nada** achou no paninho é uma *Nidah*! Mesmo assim é bom consultar um Rabino, especialmente se ela frequentemente encontra fluido branco, ou se ela acha partículas de cabelos ou poeira. (veja parag. 3). Porém uma mulher após o seu 3º mês de pureza (no começo do quarto). como também a mulher que amamenta, tendo sentido a

sensação mencionada acima e ao examinar-se não encontrou nada no paninho, ela é pura.

6. Uma mulher, (tanto grávida, ou que amamenta, ou após a menopausa) que se submete a um exame interno no qual o médico introduz um instrumento na sua vagina, deve consultar um Rabino com uma Shaaloh. Ela deve preparar um paninho de inspecção de antemão, para poder examinar-se logo após o exame médico. Se for possível ela deve examinar também os instrumentos usados pelo médico. Mesmo encontrando tudo limpo sem manchas, ela deve consultar um Rabino com uma Shaaloh. (Portanto, é aconselhável que estes exames médicos, se necessários, sejam feitos no fim do seu período menstrual, antes de começar a vestimenta branca).

Sangramento durante a relação sexual

7. Se uma mulher sente sangramento durante sua relação sexual, ela deve imediatamente dizer ao seu marido, para que ele possa separar-se dela não da maneira habitual, mas de um modo especial prescrito para tal caso (veja Kitzur Shulchon Oruch, Cap. 156, parágrafo 3). Neste caso, como também se o sangramento ocorreu logo após a relação, é urgente que (o marido) consulte um Rabino, o mais rápido possível, pois tal situação pode trazer graves consequências, que o rabino possivelmente pode

evitar. (Para as regras de uma noiva virgem, veja Capítulo 6, paragrafo 9).

7a. Se uma mulher diz ao seu marido que ela se tornou uma Nidah, e depois voltou a dizer que ela, de fato, ainda está pura, ou se ela vestiu uma roupa reservada para seus dias impuros, (mesmo sabendo que ela estava pura, mas ela disse isso por piada ou qualquer outra razão), ela é considerada uma Nidah e é proibida para o seu marido, até esclarecer com um Rabino (através de uma Shaaloh), pois muitas leis complexas estão envolvidas.

מו"ה שלום צבי שווארטץ נ"י
 לזכר ולעילוי נשמת אביו ע"ה
 מו"ה משה בן מו"ה אברהם ז"ל
 נפטר ט"ו מרחשון תשמ"ג
 ה"י חבר ל"וער טהרת המשפחה
 ותומכי ביד רחכה וכרוח נדיכה
 צדקתו עומדת לעד

לז"נ

האשה החשובה והצנועה

שרה בת הרה"ח ר'

אברהם ע"ה הויזער

ט"ו חשון תשמ"ו לפ"ק

לעילוי נשמת

הצי מינקא בת הרה"יג ר' יעקב הלוי

נפטר כח' שבט תשמ"ד לפ"ק ת.נ.צ.ב.ה.

Atenção

Se uma mulher tiver qualquer dúvida a respeito de qualquer detalhe mencionado neste livreto, ou se ela tiver qualquer pergunta a respeito de qualquer situação que ocorre, ela (ou seu marido) devem consultar um Rabino Ortodoxo competente. Ela nunca deve confiar numa outra pessoa sobre um conselho ou decisão em tal respeito. Mesmo que seja uma dúvida anteriormente referida a um Rabino, e a dúvida se repete, ela deve perguntar novamente, a não ser que o Rabino tenha dito expressamente que neste respeito esta decisão deve ser tomada em uma base permanente.

Se houver qualquer dúvida se ela se tornou uma Nidah ou não, todas as leis de separação descritas no Cap. 8 devem ser seguidas, até que o Rabino tenha dado a sua decisão.

Capítulo II

VESTIMENTA BRANCA E EXAMINAÇÃO NO INÍCIO DOS DIAS LIMPOS

dia de vestir branco

1. Se uma mulher se torna Nidah—seja por causa de seu período menstrual, ou porque achou algo ao examinar-se ou porque notou uma mancha (ap. 1, par. 4) ou por qualquer outra razão — ela deve esperar no mínimo cinco dias antes de poder vestir o branco”. (“Vestir o branco” é uma expressão usada para indicar o processo de examinação feita antes do começo dos dias limpos como se explicará a seguir). Durante estes cinco dias é desnecessário fazer as examinações, porque mesmo se ela não achou mais que uma gota, ainda assim ela tem que esperar os cinco dias. Por exemplo, se ela ficou Nidah num sábado à noite (que é realmente domingo, que pela lei judaica consideramos a noite parte do dia seguinte) ou no domingo durante o dia, o quinto dia neste caso é quinta-feira. Neste dia, se o sangramento terminou completamente, ela pode vestir o branco antes do amanhecer do sol.

2. Se ela examinou-se no quinto dia, antes do amanhecer, e não estava limpa, ela tem que adiar a vestimenta branca até ficar completamente limpa. Se ela tiver qualquer dúvida quanto à cor, ela deve

mostrar o paninho de examinação à um Rabino qualificado. Se isto for impossível ela deve fazer conforme descrito no Cap. 3, parag. 7 ou adiar a vestimenta branca até ficar completamente limpa.

Tempo e maneira de se examinar

3. Para poder começar a contar seus dias limpos, uma mulher deve fazer uma examinação extremamente cuidadosa e completa, antes de vestir o branco. Esta é a examinação mais importante e significativa pois se esta examinação não for perfeita, os dias limpos contados *em seguida tornam-se nulos* e ela precisa re-examinar-se e recomençar a contagem.

A examinação deve ser feita próxima mas antes do pôr do sol. A hora do pôr do sol pode ser considerada de acordo com o acender de velas de Erev Shabbos daquela semana. Primeiro ela deve esclarecer quantos minutos antes de pôr do sol é o costume local de acender as velas. Partindo daí ela pode facilmente calcular o tempo do pôr do sol.

Sexta-feira ou na véspera do Yom-Tov (feriado) a examinação deve ser feita antes do acender das velas, mas se ela esqueceu de examinar-se, ou se o paninho não estava perfeitamente limpo, ela é permitida tentar recomençar o processo da vestimenta branca, depois do acender das velas, mas somente de acordo com as leis de vestimenta

branca em shabbos, e sòmente até a hora que é permitida vestir o branco (veja parags. 5-6 e7).

4. A examinação deve ser feita da seguinte maneira: Ela deve preparar para a examinação um pedacinho de pano de algodão ou linho completamente branco e lavado (aproximadamente 8 × 8 cm. ou um pouco maior) e tem que ser suave e fino — não novo e não grosseiro — já usado e lavado. Nada mais deve ser usado para este fim sem perguntar uma Shaaloh de um Rabino. (Antes da examinação ela deve verificar se o pano está completamente limpo sem a menor mancha).

Antes do exame, a parte inferior de seu corpo deve ser lavada com água morna e a roupa de baixo trocada por roupa limpa e branca. Para o exame é aconselhável colocar uma perna sobre um banquinho (ou objeto equivalente) e estando de pé inserir o paninho suave (enrolado no dedo) no seu corpo o máximo possível. Ela deve mover o paninho de um lado para o outro, até onde seu dedo conseguir penetrar, em toda fenda e dobra. (É aconselhável, tirar este paninho, examiná-lo e inserir um outro). Este paninho deve, *se possível*, permanecer lá até a noite. Se lhe for difícil tolerá-lo por tanto tempo, ela pode retirá-lo (mas só se ela não teve sangramento neste dia, veja parag. 5) e examiná-lo cuidadosamente. Se não estiver

completamente branco, qualquer que seja a cor, um Rabino competente deve ser consultado. Se o paninho estiver *completamente branco*, ela pode começar a contar os sete dias limpos. No caso mencionado acima, quando o paninho não permaneceu internamente até depois do anoitecer é aconselhável introduzir um outro limpo 15 minutos antes das estrelas aparecerem e retirá-lo somente após o aparecimento das mesmas. O paninho retirado deve ser examinado completamente e cuidadosamente, depois guardado em lugar limpo para ser reexaminado no dia seguinte, à luz do dia.

Na noite de vestir o branco—se ela estiver limpa—ela deve trocar sua roupa de cama—lençóis e capa por limpas e brancas. Durante os dias limpos, ela não é permitida a usar roupa de cama ou roupa de baixo, que não seja, exclusivamente, branca.

Se houve sangramento naquele dia

5. Se ela realmente viu ou está certa de que houve sangramento no dia que pretendia vestir o branco, a examinação só é válida se ela conservou o paninho dentro de si desde o exame até depois do anoitecer. Se não fôr possível manter o paninho dentro de si até que as estrelas apareçam, ela deve adiar o vestir do branco até o dia seguinte (neste caso é preferível consultar um Rabino).

6. Esta examinação, que a prepara para os dias impios, não deve ser feita muito tempo antes de anoitecer, e seguro que não mais tarde. Conforme mencionado, o tempo certo é um pouco antes do pôr do sol. Se ela atrasou a examinação até um pouco depois do pôr do sol, e ainda está bem claro, ela deve examinar-se imediatamente e anotar a hora exata e perguntar a um Rabino se a examinação foi válida. Se porém, ela tiver a menor dúvida se já começou a escurecer, ela deve deixar a examinação para o dia seguinte.

E também, os que costumam que o vestir do branco não é válido somente se o início da examinação foi feita antes do pôr do sol, mesmo que ela esteja certa que estava limpa desde aquele tempo, mas se ela atrasou ela deve deixar a vestimenta do branco para o dia seguinte.

vestimenta branca em Shabbos e em Yom-Tov

7. Se o dia de vestir o branco (5º dia ou mais tarde) cai num Shabbos então depende do costume de sua comunidade. Mesmo nas comunidades em que a vestimenta branca é permitido em Shabbos e assim também se o vestimento do branco cai em Yom-Tov, é proibido esquentar água para a lavagem exigida. Também é proibido se lavar com um pano ou usar sabão. Só água

mantida quente de uma maneira permitida desde antes de Shabbos e Yom-Tov pode ser usada. Ela só pode lavar-se com a mão e só na área de examinação. Se ela não tiver água quente pode lavar-se com água fria. (Em Yom-Tov se ela achar que necessita de água quente para êste fim, ela deve consultar um Rabino).

Nas comunidades onde não é costume vestir o branco em Shabbos adia-se para o dia seguinte.

משפחת שני יידער

לע"נ

מוה"ר יששכר דוב כ"ר

נתן צבי הלוי זל"ה לאווי

גלב"ע ש"ק כ"ג סיון תשמ"ז לפ"ק

בניו יארק - ארה"ב

לע"נ

מוה"ר משה חיים כ"ר

יקותיאל יודא הבהן זל"ה

גלב"ע כ"ד כסליו תשל"ז לפ"ק

בסן פאולא - בראזיל

ת. נ. צ. ב. ה.

Capítulo III

OS SETE DIAS LIMPOS

Começo dos sete “dias limpos”

1. Se a mulher se acha limpa quando veste o branco, conforme descrito acima, ela começa a contar os sete dias limpos. Esta noite (desde antes do anoitecer) e o dia seguinte é considerado como o primeiro dos dias limpos. Por ex.: Se a vestimenta branca foi feita no domingo antes do anoitecer, então o dia seguinte, segunda-feira, é o primeiro dos dias limpos, e a Tviloh — imersão ritual na mikvah — ocorre não antes de domingo à noite da semana seguinte, isto é, a noite seguindo o sétimo dia.

Primeiro dia da imersão ritual

É importante lembrar a regra: No dia antes do anoitecer que ela vestiu o branco no mesmo dia na semana seguinte antes do anoitecer ela vai se preparar para poder mergulhar-se depois do anoitecer. Óbviamente, isto só se aplica se ela esteve limpa durante todos os sete dias limpos, como explicado adiante.

2. No dia seguinte à vestimenta branca, que é o primeiro dia de sua contagem, ela deve examinar-se de manhã quando já está bem claro e novamente à tarde antes do anoitecer quando ainda está

bem claro. Essas examinações devem ser repetidas em cada um dos sete dias limpos — de manhã quando já é dia e antes do anoitecer quando ainda está claro.

Também sua roupa de baixo deve ser examinada toda manhã e antes do anoitecer para certificar-se que não estão manchadas.

Examinação durante todos os dias limpos

3. Atenção especial deve ser dada para que nenhuma das duas examinações diárias em cada um dos sete dias, deixem de ser feitas. No *primeiro* dia o paninho de examinação deve ser inserido no corpo profundamente, em todas dobras e fendas (e pode retirar o paninho imediatamente para examiná-lo). Mas nos outros dias, se lhe for muito difícil, ela pode inserir reto o quanto possível, sem dobras e fendas.

Advertência!!!

Devemos chamar atenção a um erro trágico. É absolutamente necessário pôr o paninho limpo e suave dentro do seu corpo em cada examinação. Sòmente examinar a superfície é sem valor e **não é considerado um exame!!!**

A única examinação que necessita de lavagem é esta feita no começo da vestimenta branca (Cap. 2, parag. 4). Todas as outras examinações não é permitido a lavagem.

(Não poderá ser feita a examinação deitada de costas.)

4. Se devido a circunstâncias inevitáveis, ela deixou de fazer uma ou mais das examinações diárias exigidas, a seguinte regra se aplica: se, além da examinação feita na vestimenta branca ela fez pelo menos uma examinação completa no primeiro dos dias limpos, que é o dia seguindo à vestimenta branca, como também pelo menos uma examinação completa no sétimo dia, então os sete dias limpos são válidos e pode ser feita a imersão na Mikvoh. No entanto, se ela não fez nenhuma examinação no primeiro dia, após a vestimenta branca então os dias que ela contou perdem seu valor, pois somente após examinação completa ela pode começar a contar os sete dias limpos. Se ela está certa que desde a vestimenta branca ela não teve nenhum sangramento e não encontrou nenhuma mancha, então ela pode considerar o dia desta examinação como o primeiro dia dos sete dias limpos.

Isto só se aplica se ela não decidiu durante os sete dias, por qualquer motivo, parar de contar os dias limpos. Mas, se ela decidiu, ela deve consultar um Rabino.

E se ela se examinou somente no primeiro dia mas não fez a examinação no sétimo dia, ela não pode ir para a imersão ritual e somente depois de

uma examinação completa ela pode começar a contar os sete dias limpos.

Se ela se achou não limpa durante os sete dias limpos

5. Se durante os sete dias limpos, ela se achou não limpa através da examinação ou por causa de uma mancha (veja parag. 7) os dias já contados tornam-se anulados e ela deve recomeçar o vestir do branco, incluindo lavagem e examinação como descrito no Cap. 2 parag. 3 e 4. Isto pode ser feito ainda no mesmo dia antes do anoitecer, e quando ela encontrou—se neste exame completamente limpa seus sete dias limpos recomeçam. Esta noite e dia seguinte é o primeiro da nova contagem dos sete dias limpos (conforme explicado acima). Como vemos, neste caso, é desnecessário esperar novamente cinco dias antes de vestir o branco.

6. Porém se durante estes dias houve qualquer sangramento, ou mesmo se ela sentiu abertura do útero ou como se estivesse sangrando (veja Cap. 1, parag. 5), os dias limpos precedentes ficam inválidos. Neste caso também ela pode vestir o branco no mesmo dia antes do anoitecer. No entanto, a examinação só é válida se ela inserir o paninho branco e suave profundamente e deixá-lo permanecer desde a hora da examinação até as estrelas aparecerem (como no Cap. 2, parag. 5). O paninho

deve ser inspecionado e se encontrado limpo, (que prova que ela estava limpa desde antes de anoitecer), e então ela pode começar a contar novamente os sete dias e esta noite com o dia seguinte é o primeiro dia. O paninho deve ser cuidadosamente guardado e reexaminado à luz do dia na manhã seguinte. Se ela não manteve o paninho apertado dentro até à noite, ou se não conseguiu aguentar, ela deve adiar a vestimenta branca (incluindo lavagem e examinação) até o dia seguinte antes do anoitecer e fazer como mencionado no Cap. 2, parag. 3 e 4. (Mesmo assim, é aconselhável consultar um Rabino).

Se ela achou uma mancha nos dias limpos

7. Se ela achou uma mancha no seu corpo, ou na vestimenta ou na roupa de cama durante os dias limpos, ela deve consultar um Rabino. Se, naquele dia, ela não consegue falar com um Rabino ou mostrar-lhe sua Shaaloh, ou se ela manda sua Shaaloh (isto é, a vestimenta manchada ou o paninho de examinação) para o Rabino pelo correio, e só vai receber a resposta (por telefone ou outro meio) dentro de um ou dois dias, ela deve neste mesmo dia (quando ela encontrou a mancha) antes do anoitecer, fazer uma examinação completa e profunda, em todas as dobras e fendas, do mesmo modo que faz ao vestir do branco. Ela não

pode, porém, lavar-se antes desta examinação. Mas condicionalmente isto é, se a Shaaloh for Kosher, a vestimenta branca original continua em efeito e esta examinação especial é considerada como uma regular no meio dos dias limpos. Se, no entanto, a Shaaloh não for Kosher, são anulados os dias já contados, esta examinação especial é então considerada como a nova vestimenta branca. E no dia seguinte desta examinação especial ela pode considerar o primeiro dia dos novos sete dias limpos.

Se ela usa anel no útero

8. Se uma mulher usa anel no útero ou algo semelhante, ela deve consultar um Rabino quanto ao método de examinação e imersão ritual.

Capítulo IV
PREPARAÇÃO PARA A TVILOH
Limpeza completa antes
da imersão ritual

Regras para o dia de Tviloh

1. No fim dos sete dias limpos—no sétimo dia antes do anoitecer—a mulher se prepara para a Tviloh em uma Mikvoh.

Durante todo o sétimo dia, o qual é seguido a noite pela Tviloh, ela deve evitar de comer carne, pois as partículas da carne se depositam entre seus dentes e são difíceis de serem completamente removidas. Se este dia da Tviloh cai Shabbos ou Yom-Tov (veja parags. 11 e 12), ela pode comer carne mas antes da Tviloh ela deve limpar os dentes cuidadosamente com palitos, e deve assegurar que não tenha nenhum resto de comida ou qualquer coisa entre os dentes.

No dia da Tviloh ela deve evitar, contato com qualquer coisa que possa prevenir a água da Mikvoh de chegar em contato direto com todas as partes do seu corpo. Por exemplo: Ela deve evitar de amassar ou trabalhar com massa ou qualquer outra substância pegajosa durante o dia todo de Tviloh. Mas é permitido fazer massa em honra de Shabbos se ela normalmente o faz. No entanto, ela deve cuidar logo para lavar meticulosamente qual-

quer lugar onde uma partícula pode ter-se grudado. O mesmo deve ser feito sempre que ela esqueceu ou foi obrigada a trabalhar com qualquer substância grudenta.

Preparação para a Tviloh

2. Antes da Tviloh os seguintes preparativos devem ser feitos cuidadosamente, as unhas das mãos e dos pés devem ser cortadas e limpadas cuidadosamente. Esmalte deve ser removido cuidadosamente com um removedor de esmalte, para que qualquer traço de esmalte seja completamente removido. Também deve-se enxaguar a boca várias vezes e palitos de dente devem ser usados para retirar quaisquer partículas de comida que possam ter-se alojado nos e entre os dentes.

O banho antes da Tviloh

3. Antes da Tviloh ela deve tomar banho e limpar-se a cabeça e o corpo em uma banheira de água limpa e tépida. As preparações mencionadas no parágrafo anterior, podem ser feitas antes de tomar banho ou durante o banho.

Durante este banho, ela deve lavar-se bem com sabão, da cabeça aos pés, inclusive todas as dobras e cavidades do corpo, como também dobras e canais dos ouvidos, inclusive os orifícios de orelhas perfuradas, narinas, axilas, o umbigo e todos os

lugares escondidos, a fim de que o corpo todo esteja completamente limpo e livre de qualquer substância estranha, que possivelmente poderiam intervir entre o corpo e a água da mikvoh. Os cabelos, tanto da cabeça como também de qualquer outra parte do corpo, devem estar não somente bem lavados como também penteados vagarosamente e com cuidado, enquanto ainda molhados, para que não estejam grudados ou juntos um ao outro.

Tudo isto deve ser feito exclusivamente em água morna. Um banho em água fria não é permitido e não é válido.

Removendo dentaduras, bandagem, etc.

4. Dentaduras que podem ser removidas sem a ajuda do dentista, devem ser removidas antes da *Tviloh*, no entanto, dentes falsos implantados, e obturações permanentes podem permanecer. Se ela tem obturações temporárias em seus dentes, ou se ela usa aparelho, deve-se consultar um Rabino para que ele determine se é necessário ou não removê-los.

Bandaidas, adesivos esparadrapos e etc. devem ser removidos e a área limpada. Brincos, correntes, anéis e etc. devem ser retirados ainda antes de entrar-se na banheira. Ela deve também remover as lentes de contato e cílios postiços.

Pele descascando e crostas endurecidas

5. Ela deve remover crostas endurecidas sobre feridas, — se é doloroso á retirar — los, ou se sua pele está descascando, ou se suas unhas estão dolorosas ou são artificiais, ou se ela usa algodão em seus ouvidos sob ordens médicas, ou se um espinho ou estilha, etc. entrou em sua pele, ou se qualquer coisa gruda ao seu corpo, cabeça ou cabelo e é difícil e doloroso remover — em todos estes casos ela deve consultar um Rabino com uma Shaaloh.

A hora do banho

6. O banho na banheira, antes da Tviloh, deve começar antes do anoitecer, enquanto ainda está claro, e o banho junto com o cortar de unhas, etc. deve durar pelo menos meia hora. Ela deve fazer-lo de tal maneira com que o banho e o resto das preparações a ocupem desde antes do anoitecer até após o aparecimento das estrelas. Logo em seguida ela deve concretisar a Tviloh.

Se ela pode banhar-se sòmente à noite

7. No entanto, se não lhe foi possível iniciar o seu banho antes do anoitecer, ela pode começar a banhar-se à noite também. Neste caso, porém, o banho junto com o resto das preparações deve durar uma hora completa, a fim de que ela possa seguir as regras prescritas, calmamente e cuidado-

samente, sem esquecer de nem uma coisa que deve ser feito.

8. Não se pode comer nada entre o banho e a Tviloh. O mesmo deve ser observado quando a Tviloh ocorre Sexta à noite, ou na noite de Yom-Tov quando o intervalo entre o banho e a Tviloh é maior. Mas se a Tviloh ocorre Sábado à noite, ou na noite após ao Yom Tov ou na segunda noite de Yom-Tov, e ela se banhou e fez todos os preparativos antes de Shabbos ou Yom-Tov, ela é permitida a comer (veja parags. 1, 11 e 12).

Se a Tviloh ocorre sexta à noite ou na primeira noite de Yom-Tov

9. Se a noite de Tviloh cai na Sexta à noite ou na noite de qualquer Yom-Tov, o cortar de unhas, o banho e o pentear e todas as outras preparações devem estar terminados por completo enquanto ainda é dia. Se estas preparações são feitas no local da Mikvoh, e ela não pode retornar para sua casa entre estes preparativos e a imersão na Mikvoh, seu marido deve acender as velas de Shabbos no horário adequado. Ou ela pode acende-las antes de sair de casa, declarando (antes de fazer a Brocho) que com o acender de velas ela ainda não esta aceitando sobre si o Shabbos. No entanto, ela deve fazer a brocho sobre as velas. Ela deve

Shabbos ou o Yom-Tov, cortando as unhas, penteando, ensaboando e etc. Todos estes preparativos devem ser feitos enquanto ainda é dia, antes da hora prescrita para o acender das velas.

10. Erev Shabbos (Sexta) ou Erev Yom Tov, é aconselhável fazer-se todos os preparativos no começo da tarde. Neste caso, como também durante a semana, quando por necessidade, ela terminou o banho e o resto das preparações enquanto é dia, ela deve cuidar, para que nada grude ao seu corpo, pois o intervalo entre o banho e a Tviloh é maior. Assim sendo, ela deve examinar-se todas as partes do seu corpo muito cuidadosamente à noite, antes da Tviloh.

Ela deve também ser bem examinada pela Senhora da Mikvoh, e se necessário passar com a mão no seu corpo, para certificar-se de que não há nada grudado sobre o seu corpo.

Se a Tviloh ocorre Sábado à noite (Motzei Shabbos) ou na noite após ao Yom-Tov (Motzei Yom-Tov)

11. Se a noite de Tviloh cai no Sábado à noite ou a noite após um Yom-Tov, o banho e o resto das preparações devem ser feitas Erev Shabbos ou Erev Yom-Tov quando **ainda é seguro dia**. Na noite da Tviloh, ela deve banhar-se novamente, e examinar-se bem, para ver se está completamente

limpa (boca, dentes, cabelo e etc.). Se não lhe foi possível banhar-se Erev Shabbos ou Erev Yom-Tov, poderá fazê-lo com todas as preparações necessárias em Motzei Shabbos ou Motzei Yom-Tov, com duração de uma hora, no mínimo (veja parag. 7). (Há lugares onde não se costumam emergir-se na Mikvoh Motzei Shabbos ou Motzei Yom-Tov, deixando o banho e a Tviloh para a noite seguinte).

Se a Tviloh ocorre na noite entre os dois dias de Yom-Tov

12. Caso a Tviloh deve ser feita Motzei — Shabbos, cuja noite também é Yom-Tov, ou a segunda noite de um Yom-Tov, então o banho, cortar de unhas, limpar-se e pentear-se devem ser feitos Erev Shabbos ou Erev Yom-Tov (véspera de Shabbos ou Yom-Tov), enquanto ainda é permitido. Na noite de Tviloh, somente as partes íntimas de seu corpo devem ser lavadas com água morna (a água pode ser esquentada em Yom-Tov para este fim e também água esquentada de antes de Shabbos de uma maneira permitida) e uma revisão minuciosa dos ouvidos, nariz, cabelo e do corpo todo deve ser feita para certificar-se de sua limpeza. Ela deve também verificar seus cabelos para ver se não estão laçados ou embaraçados. Shabbos e Yom-Tov é proibido banhar-se ou pentear-se mas se estão secos ela pode separá-los gentilmente com as

pontas dos dedos. A boca e os dentes devem estar bem limpos antes da Tviloh.

13. Em todos os casos acima mencionados, onde há um intervalo maior entre o banho e a Tviloh, o cabelo da mulher (se ela os tem) deve ser amarrado depois do banho e penteado (de tal modo que possa ser solto em Shabbos ou Yom-Tov por ex: com laço) para evitar que se embaracem antes da Tviloh. É evidente que o cabelo deve ser desamarrado antes da Tviloh.

Ela deve também evitar de trabalhar com materiais que grudam ou mancham. Se ela trabalhou com tais matérias ela deve cada vez lavar a área afetada.

Remover os calos e peles endurecidas etc.

14. Se a mulher deseja remover os calos ou peles endurecidas dos pés, tanto em casa como na casa da Mikvoh, ela deve fazê-lo sem falta **antes** da Tviloh.

15. O banheiro deve ser usado antes da Tviloh se necessário.

16. A modéstia da mulher Judia exige a máxima discreção, a fim de que ninguém (a não ser o seu marido) saiba quando ela vai à Tviloh, nem mesmo sua família.

Capítulo V

AS REGRAS DA TVILOH

(Imersão ritual)

MIKVOH

O significado da Tviloh na Mikvoh

A Mikvoh—banho ritual—é uma piscina enchida com água, em relação, a sua construção, origem, e quantidade da água, como também a maneira desta ser enchida, são sujeitas as regras exatas da nossa lei Judia. Por isso deve ser construída sob a supervisão de um rabino competente e a constante vigilância do mesmo.

Atenção, Mães Judias!

Mesmo que uma mulher se tenha banhado ou submergido em uma quantidade ilimitada de banhos ou piscinas que não são de acordo com a lei Judia, ela é considerada uma Nidah, pois **estes não têm valor ritual algum. Portanto, até que ela não tenha ido a uma (Kosher) Mikvoh ela continua impura.** A nossa Torah Divina considera sua coabitação um ato pecaminoso, cometendo o pior dos crimes contra o seu marido a si e aos seus inocentes filhos, que são puros de pecado.

A mulher de idade

Deve ser notado aqui, que apesar da mulher ter chegado à sua menopausa, se ela não foi à Mikvoh após o seu último período menstrual, ela continua

em estado de Nidah; e com cada coabitação ela está transgredindo um pecado de "Kores" (ver no prólogo), até que ela concretisa a Tviloh em uma Mikvoh Kosher. Logo que ela seguir o processo indicado nos Capítulos 2 a 5, e performar sua imersão na Mikvah, ela se torna pura até o resto de sua vida (a não ser que ela veja sangue novamente, o que é bastante raro.)

O horário da Tviloh

1. A Tviloh é performada, após o findar do banho, e todos os preparativos (veja Capítulo 4, parags. 2-5), e após o anoitecer. A chegada exata da noite é determinada pelo Rabino responsável da Mikvoh, e corresponde aproximadamente ao horário do findar do Shabbos daquela semana.

Tviloh (imersão na Mikvoh)

2. Enquanto livre de qualquer vestimenta, a mulher deve revisar-se bem, o seu corpo de todos os lados também por meio de tato, para certificar-se de que não há qualquer substância alheia ou cabelo solto sobre e seu corpo, pois indiferente ao seu tamanho tudo deve ser removido. É aconselhável que além de sua própria inspecção, ela seja re-examinada pela senhora da Mikvah, designada a este fim, pelo Rabinato local.

Antes que ela entra na água da Mikvoh, ela

colado na planta dos pés, ou entre os dedos dos pés, como: areia, lama, etc. . .

Em seguida ela entra na Mikvoh sob a observação da Senhora que absolutamente deve estar presente para supervisionar a imersão. Ela então submerge de tal maneira que o corpo todo, inclusive os cabelos, estejam abaixo da água ao mesmo momento. Mesmo a ponta de um fio de cabelo que flutua sobre a superfície (ou mesmo um fio que tenha penetrado em sua boca) desqualifica a Tviloh, e ela continua uma Nidah, até que ela o faz bem.

Ela deve manter seu corpo na imersão em tal posição, que as águas possam chegar em contato direto com cada parte de seu corpo. Ela não deve se inclinar ou agachar demais para que não se formem rugas ou dobras que possam evitar que as águas cheguem em todo o seu corpo. É porém necessário que ela dobre os joelhos levemente e se agaiche levemente para frente.

As pernas não devem permanecer apertadas juntas, e os braços não devem tocar o corpo. Os dedos devem estar abertos, e os olhos e lábios fechados mas não demais.

A água da Mikvah deve estar à nível suficientemente alto para alcançarem a metade do tórax, enquanto em pé. Ela deve pisar somente sobre o solo da Mikvah. Em caso de complicações ela deve consultar um Rabino.

3. Como é impossível para a mulher que está se submergindo ver se todo o seu corpo e cabelo está debaixo da água ao mesmo tempo, uma senhora religiosa (como mencionado anteriormente) deve estar presente sem falta para observar conscienciosamente a Tviloh. A sua presença tem também como vantagem, ser ela a primeira a ser encontrada pela mulher ao sair da Tviloh.

4. Como esta senhora pode supervisionar sòmente uma pessoa de cada vez para ver se a Tviloh está correta, é portanto necessário que sòmente uma mulher desça de cada vez para a Tviloh.

A Bênção (Brocho)

5. Após ter se submergido como descrito acima, e enquanto ainda está de pé na água, ela deve colocar seus braços de través sobre o corpo, debaixo dos bustos, e sem olhar dentro da água, ela deve dizer a seguinte Brocho em Hebreu: “Boruch Ato Ado—noy Elo—heinu Melech Hooilom Asher Kidchonu Bemitsvoisov Vetzivonu Al Hatviloh”.

ברוך אתה ד' אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו
במצותיו, וצונו על הטבילה.

A tradução desta Brocho é a seguinte: “Bendito sejas Tu, D’s nosso D’s Rei do Universo, que nos tem santificado com seus mandamentos e nos tem ordenado a Tviloh”. É bastante apropriado que

após ter dito a Brocho ela se submerja novamente, da mesma maneira descrita acima.

6. Se ela esqueceu de dizer a Brocho, a Tviloh é mesmo assim válida.

Se a ajuda de outra mulher é necessária para a Tviloh

7. Ela deve submergir-se completamente sozinha. Ela não pode se segurar em qualquer coisa ou em ninguém e nenhuma outra pessoa pode segurá-la. Porém, se não lhe for possível submergir-se sem a ajuda de outra mulher, a ajudante deve antes submergir suas próprias mãos na água da Mikvoh, e não remove-las até que a Tviloh estiver terminada. A ajudante deve segurar a mulher submergida por debaixo da superfície de água, mas suavemente, para que a água possa chegar mesmo aos lugares onde ela está sendo tocada.

Se a ajudante tirou as mãos de dentro da Mikvoh antes do findar da Tviloh, ela deve recolocá-las e por debaixo da superfície segurar a mulher submergida, como descrito acima.

Se houver Shaalos (Dúvida) após a Tviloh

7a. Se ela encontrou algo sobre o seu corpo ou entre seus dentes após a Tviloh, ou se ela notou que uma das unhas não foi cortada, ou se não fez

uma das preparações mencionadas anteriormente, ou se não seguiu todas as regras da Tviloh, ela deve consultar um Rabino para ver se a Tviloh e o banhar-se são válidos. Se ela errou no contar dos sete dias e antes do findar dos sete dias limpos, foi para a Mikvoh, e especialmente se teve relações conjugais a *Tviloh absolutamente não é válida* e ela continua a ser Nidah. Ela deve consultar um Rabino competente o quanto antes, para saber *quantos dias tem que esperar para poder ir à Mikvoh novamente.*

Se A Tviloh cai na noite de Yom-Kippur ou Tisha B'Av

8. Se a Tviloh cai na noite de Yom-Kippur ou Tisha B'av ela é adiada para noite seguinte. A Tviloh também não é permitida durante os sete dias de Shiva (luto). Pois mesmo se ela estiver limpa, as relações conjugais não são permitidas durante estes dias.

9. *Em nenhum outro caso, estando a marido na cidade, pode a Tviloh ser adiada após o findar dos sete dias limpos. Também, o marido não deve viajar de seu lar no dia da Tviloh, sem que haja uma razão muito importante.*

10. A Tviloh que foi adiada por razões descritas nos parágrafos 8 e 9, ou por causa de doença, não pode ser feita durante o dia, somente à noite, como

de costume. É subentendido, que esta Tviloh, mesmo que adiada, pode ser feita somente se até o último dia ela se encontrou limpa por meio de examinar-se propriamente.

Quando a Tviloh é permitida durante o dia

11. Se a Tviloh for impossível ser feita durante a noite—por exemplo—se a mulher mora em uma aldeia remota, onde não há Mikvohs, ela deve esperar até o oitavo dia. Neste caso excepcional ela pode banhar-se e submergir-se na Mikvoh durante o oitavo dia, mesmo que ainda estiver claro. O banho e todas as outras preparações acima mencionadas devem ser feitas imediatamente antes da Tviloh, porém, ela não pode voltar para casa até anoitecer. (Neste caso é bom consultar um Rabino).

12. A Tviloh não deve ser feita em lagos ou riachos. Mas em circunstâncias difíceis deve-se consultar um Rabino competente.

13. Após a Tviloh ela deve dizer ao seu marido claramente, ou de qualquer maneira que ele possa entender, que ela foi para a Tviloh, e somente então são permitidas relações conjugais.

A prevenção da bênção de filhos

14. O propósito natural, sublime, religioso e moral das relações sexuais é a fertilidade, bênção de nascer filhos. Qualquer ato feito para prevenir

ou controlar o mesmo, é um pecado grave e mortal, considerado como um violento assassinio dos filhos que teriam nascido, e a cruel destruição de tantas vidas inocentes. Quem tem capacidade de remediar o prejuízo de tal pecado. . .

Se por acaso, concepção expõe sua vida em perigo, um Rabino altamente competente deve ser consultado.

לע"נ

ר' אברהם ב"ר ישראל מאיר הי"ד
זו' רבקה ב"ר ניסן הי"ד
א' שבועות
בניהם יושע ואהרן הי"ד

Capítulo VI NOIVA JUDIA

Os deveres de uma noiva judia

O prefácio que usamos para este capítulo é um **apelo** tocante de uma mãe Judia religiosa para a sua filha, uma noiva:

“Minha muito querida e adorada filha!

Eu te carreguei debaixo do meu coração com imensa alegria e te criei passando centenas de privações, lutas e sofrimentos, até que o nosso bondoso Criador nos trouxe agora ao momento mais feliz de nossa vida. E agora, depois que todos os temores e ansiedades maternas te trouxeram para estes dias felizes, eu te peço algo em retribuição, minha amada filha!

Cumpra suas obrigações e responsabilidades como uma verdadeira mulher judia, com amor e sinceridade! Preserve a pureza moral e religiosa de nossa família. Não destrua, com mãos sacrílegas, nossa venerável e ramificada árvore genealógica. *Nunca*, nunca se desvie das sagradas leis da vida familiar prescritas e decretadas pelo Todo Poderoso. Nunca deixe sua consciência pesar do pecado de relações conjugais proibidas. Só assim poderás nutrir nossa árvore familiar e perpetuar seus frutos celestes para o futuro, e assim dar satisfação ao Todo Poderoso.

Apelo, para ti, querida filha, no meio de lágrimas maternais e asseguro que o Grande Criador te recompensará com suas bençãos. A ti, teu marido e teus filhos”.

O dever de uma mãe judia

1. Toda mãe deve ensinar sua filha, a futura noiva, todas as leis de Nidah, especialmente como fazer as examinações prescritas.

Falsa modéstia não deve dissuadir a mãe deste dever, pois a omissão do ensino pode ter graves consequências na pureza das relações conjugais de sua filha e no futuro de seus filhos. No entanto, se por uma razão ou outra ela for incapaz de ensinar sua filha pessoalmente, ela deve se responsabilizar para que outra senhora o faça.

O dever da noiva

2. Toda noiva—mesmo idosa ou pura—deve vestir o branco depois de uma completa examinação (Cap. 2), e contar sete dias limpos (Cap. 3), antes de seu casamento. Se ela esteve limpa durante os sete dias, ela deve tomar o banho e fazer todas as preparações de acordo com todas as regras conforme mencionadas acima (Cap. 4), e então performar a Tviloh numa Mikvoh Kosher, conforme explicado nos capítulos precedentes (Cap. 5). Quanto à contagem dos dias limpos não há distinção entre uma mulher casada e uma noiva.

A única diferença é que uma noiva antes do seu casamento não deve esperar cinco dias antes de vestir o branco. Logo que deixar de ver sangue pode vestir o branco de acordo com as instruções já mencionadas. Uma noiva virgem deve inserir o paninho de examinação bem vagarosamente para não se ferir.

Quando a noiva pode vestir o branco

3. Só depois de ela ter uma data definitiva para o casamento pode a noiva vestir o branco. A vestimenta deve ser feita em tal data que os sete dias limpos seguintes findarão mais próximo, antes da data do casamento, porque a Tviloh deve ocorrer o mais perto possível do dia do casamento. Em todo caso, a Tviloh não deve preceder ao casamento por mais de quatro dias. Se, por exemplo, a casamento é domingo, a Tviloh não pode ser antes da quarta à noite precedente. Entre a Tviloh e o casamento ela deve se examinar diariamente.

Se o casamento foi adiado durante ou no fim dos dias limpos

4. Se durante os sete dias limpos, ou depois da Tviloh, foi adiado o casamento, mesmo que mais tarde tenha sido reajustado para a data original, um Rabino deve ser consultado para determinar se os dias já contados continuam válidos, pois esta decisão se baseia em circunstâncias individuais.

Atenção: se os dias já contados são inválidos, a Tviloh é automaticamente inválida.

Quando pode a noiva concretisar a Tviloh

5. Se os sete dias limpos terminam antes do dia do casamento, sendo que a Tviloh ocorre um dia ou dois antes do casamento, a Tviloh, e todas as preparações podem ser feitas durante o oitavo dia de dia—o dia seguinte ao término dos sete dias limpos—de acordo com todas as leis acima mencionadas (Caps. 4 e 5). Mas se os sete dias terminam depois do dia do casamento, sendo necessário fazer a Tviloh após o casamento, esta deve ser performada somente à noite, como no caso de qualquer mulher casada.

6. Se o sétimo dia coincide com o dia do casamento, a hora certa da Tviloh dependerá se feita antes ou depois da Chupa. Se ela é performada antes da Chupa, então, num caso excepcional, é permitido que ela faça a Tviloh durante o dia—mas somente à luz do dia, e não antes do amanhecer. Neste caso, a Chupa deve ocorrer depois que escurecer. Porém, se a Tviloh for performada depois da Chupa, ela só pode ser feita de noite.

Se a Tviloh ocorre depois do dia do casamento

7. Quando a Tviloh é performada depois do casamento, todas as leis de separação de Nidah

(veja Cap. 8) devem ser rigorosamente observadas pelos recém-casados, desde a Chupa até depois da Tviloh. Além disso, até depois da Tviloh os recém-casados não podem permanecer só, juntos num quarto ou numa casa durante o dia como a noite. É costume num caso assim que uma menina pequena permaneça com a noiva e um menino pequeno permaneça com o noivo no quarto. Um Rabino deve ser consultado quanto à idade apropriada destas crianças.

Determinando a data do casamento

8. É extremamente importante estabelecer a data do casamento com muito cuidado, assegurando-se de que a noiva poderá contar os sete dias limpos e performar a Tviloh antes do casamento e assim estar pura na hora da Chupa. E também se possível, planejar o casamento assim para que não seja feito muito perto do próximo período menstrual.

Separação após a primeira relação e a vestimenta branca posterior

9. Se a noiva é uma virgem e é pura, então a primeira relação sexual é um dever do noivo. Todavia logo após esta primeira relação eles devem separar-se, pois ela é considerada Nidah—quer se tenha percebido sangue ou não—e todas as leis de separação (ver Cap. 8), tem efeito imediatamente e

devem ser observadas. (Se sangue não foi notado ao completar do ato sexual, e existe dúvida se a relação sexual foi completa, um Rabino deve ser consultado). A vestimenta do branco neste caso,— isto é, depois da primeira relação—pode ser feita no quarto dia (ela não precisa esperar até o quinto como qualquer outra mulher casada) e, se o paninho de examinação estava limpo pode começar a contar os sete dias limpos. (Aquela noite antes de começo da noite e o dia seguinte são contados como o primeiro dia, como já mencionado anteriormente). Se ela notou sangue no segundo ato sexual também um Rabino deve ser consultado quando a vestimenta branca deve se iniciar.

Todo Chatan (noivo) deve estudar as leis de Nidah com um professor competente, para saber o que fazer e o que perguntar para que ele não viole as graves leis de Nidah.

Atenção:

Aproveitamos esta oportunidade para salientar que o costume moderno pecaminoso de ir para lua-de-mel é um pecado e uma violação das nossas sagradas leis de família. Eles viajam a fim de estarem e divertirem-se juntos, exatamente numa época em que devem observar as mais rigorosas

leis de separação. Isto certamente é por desconhecimento dos graves resultados que tais ações podem causar.

Homens e Mulheres judias!

Pedimo-lhes um pouco de paciência autocontrole e força moral. Se estão decididos a ir para lua-de-mel, façam-no mais tarde, quando a esposa recém-casada está novamente pura para seu marido e lhes é permitido com a benção de D'us, encontrar sua felicidade.

Capítulo VII AS LEIS DE PUREZA APÓS O PARTO

Se ela sente dores de parto

1. Logo que as dores de parto se iniciam, a mulher deve separar-se de seu marido. Se as dores cessarem completamente e um cuidadoso exame não mostrar a mínima gota de sangue, ela deve consultar um Rabino para verificar sua pureza.

Após parto ou aborto

2. Logo após o parto, a mulher é uma Nidah, independente às circunstâncias, por exemplo, se o parto foi no seu devido tempo, ou prematuro, ou aborto de qualquer forma ou tamanho, mesmo minúsculo.

Depois que o sangramento cessou por completo, e um exame minucioso mostra que ela está limpa, ela pode “vestir o Branco” e começar a contar os sete dias limpos, como explicado acima (Capítulos 2 e 3). Em relação ao tempo da Tvilah veja a seguir.

O tempo de Tviloh após o parto

3. Se o nenê foi uma menina, a Tviloh não pode ocorrer de modo algum antes de quatorze dias após o parto, mesmo que os sete dias limpos se tenham terminado. A mesma regra se aplica, em um caso de aborto, quando não se pode determinar se o embrião foi menino ou menina. Por esta

razão, mesmo um aborto ocorrido quarenta dias após as relações, é considerado um parto. E não se pode fazer a Tviloh antes dos quatorze dias, como mencionados acima. (Se houver qualquer dúvida, ela deve esperar ou perguntar uma Shaaloh).

4. Se o nenê foi menino, ela pode ir para a Tviloh mesmo durante os quatorze dias, contanto que ela tenha terminado de contar os sete dias limpos, e feito todos os exames necessários. (Este caso é muito raro).

Algumas vezes é necessário, por razões de saúde, esperar seis semanas ou mais, antes de poder ir para a Tviloh, dependendo da força e consistência física individual de cada mulher.

Capítulo VIII

REGRAS DE SEPARAÇÃO

Detalhes da completa separação

1. Logo que a mulher fica Nidah, não somente é proibido ter relações sexuais, como também marido e esposa estão rigorosamente proibidos de se ocupar em qualquer tipo de intimidade ou contato (como discutimos nos parágrafos seguintes) até depois da Tviloh.

2. Durante este tempo, um não deve tocar o outro. Nenhum deles pode entregar algo para o outro, mesmo que for um objeto comprido que elimina a possibilidade deles se tocarem. Semelhantemente, um não pode jogar nada ao outro. Eles só podem transferir um objeto ou uma criança largando-o para que o outro o levante.

3. O marido não pode deitar nem sentar sobre a cama da esposa **nem quando ela está ausente**. Igualmente, ele não pode deitar sobre a roupa de cama usada **exclusivamente** por ela.

4. Ela não pode fazer a cama do seu marido **em sua presença** nem deitar-se sobre ela **em sua presença**.

As camas

5. As camas não devem se tocar e precisam estar separadas por um espaço vazio. Se as camas

estão lado a lado, deve haver uma separação maior—normalmente um armarinho—entre as duas camas.

6. Não devem sentar juntos em nada que é flexível desliza, balança ou é movediço, mesmo que não se toquem, a não ser que uma terceira pessoa esteja entre eles.

Viagem

7. Eles estão proibidos de viajar juntos numa excursão de prazer no mesmo compartimento do trem ou qualquer outro veículo. Se a viagem é feita por qualquer outra razão e não pode ser adiada, eles então, podem viajar juntos tomando muito cuidado para evitar qualquer contato físico, mesmo sem intenção.

Comida

8. Não devem comer do mesmo prato ao mesmo tempo.

9. O marido não pode comer nem beber as sobras de sua esposa **na sua presença**, a não ser que elas tenham sido transferidas para um outro prato. Se ele não está ciente de que a comida é sobra de sua esposa ele pode comê-la.

10. Nenhum deles pode servir comida ou bebida ao outro, a menos que haja uma alteração no

modo de servir—por ex: fazê-lo com a mão esquerda, e etc. . . .

11. Ela não deve preparar ou pôr água para ele usar ao lavar-se.

Durante a refeição

12. Quando eles comem juntos numa mesa, com mais ninguém presente, devem colocar entre seus pratos um objeto que normalmente não está sobre a mesa, ou usar uma toalha de mesa extra como separação entre eles, para lembrá-los que ela é Nidah.

13. Em geral, algo que pode conduzir a relações íntimas, deve ser evitado. Por conseguinte, conversa terna, frivolidades risos e etc. são proibidas. É aconselhável, que durante todo o período de Nidah, quer dizer, até depois da Tviloh, ela vista uma roupa ou cobertura de cabeça especial como lembrete para ambos eles, para os dias proibidos de proximidade.

14. As partes de seu corpo que normalmente estão cobertas não podem ser vistas pelo seu marido.

15. Durante este período ela não deve cantar na sua presença.

16. Ele não deve gozar do aroma de seus perfumes, e outros produtos que possuam odores.

Se um deles está doente

17. Se um deles está doente e necessita da ajuda do outro, um Rabino deve ser consultado.

לז"נ

הרה"ח ר' אליהו
בן הר"ר יצחק דוד ע"ה

נפטר כ"ד אדר הראשון
תדש"מ לפ"ק

לז"נ

הרה"ח ר' אפרים פישל
בן הרה"ח ר' יוסף ארי' ז"ל

נפטר אחרון של פסח
שנת תשמ"ז לפ"ק

תנצב"ה

Capítulo IX SEPARAÇÃO ANTES DO PERÍODO ESPERADO

Proibição de qualquer contato antes do período esperado

1. Como tamanha importância é atribuída às leis de Nidah que são a base de pureza de toda vida judaica, e o futuro de suas gerações depende da sua observação, estamos proibidos pelo comando de nossas leis sagradas de ter relações sexuais ou qualquer intimidade física mesmo antes de quando esperamos o período. Portanto se a menstruação é aguardada **durante o dia** (para este fim, o dia é considerado do nascer do sol ao pôr do sol), todas as relações íntimas são proibidas já começando **da noite anterior, até o anoitecer deste dia**. Se seu período está previsto para **à noite** (para este fim, desde o pôr do sol até o nascer do sol) eles devem se separar **durante todo o dia anterior**, veja também parágrafos 8, 9 e 10.

Ordem dos Meses Judáico

Para facilitar os cálculos, aqui esta a ordem dos meses judaicos: Nissan 30 (dias), Iyar 29, Sivan 30, Tammuz 29, Av 30, Elul 29, Tishrei 30, Cheshvan 29 ou 30, Kislev 30 ou 29, Teveth 29, Shevat 30, Adar 29. E no ano Bissexto: Adar Rishon (I) 30, Adar Sheni (II) 29.

Atenção:

Sendo que todo o sistema das nossas regras estão baseadas no calendário lunar, hebraico, é extremamente necessário que toda mulher tenha um calendário judaico no qual ela deve registrar pontualmente o dia quando cada período chegou e também os dias quando a separação é necessária. (Ela pode também usar o Registro de Períodos, veja a amostra pag. 88).

As três regras principais

2. As seguintes são as três regras básicas que nossas Leis Sagradas nos deram para estabelecer o dia ou a noite certa no qual esperar o período. A separação começa no dia ou noite anterior, como mencionado acima.

A) A Regra Mensal

Neste caso, o período sempre começa numa determinada data de cada mês hebraico. Por ex: o 10º de Nissan, o 10º de Iyar, o 10º de Sivan. Não há diferença entre um ou dois dias de Rosh Chodesh (a Nova Lua). Tudo o que importa é a data do mês em que o fluxo menstrual começa. E se por exemplo seu período começa em Rosh Chodesh de um mês que só tem um dia de Rosh Chodesh, então no mês seguinte, quando Rosh Chodesh é de dois dias, seu período deve ser esperado no

segundo dia (que é o primeiro dia do novo mês, sendo que o primeiro dia de Rosh Chodesh é o 30º dia do mês anterior).

B) A Regra de Intervalos

Neste caso, o fluxo não se inicia em nenhum dia especial do mês só existem intervalos iguais entre o começo de um período e o início do próximo, por ex. cada 20, 25 ou 32 dias, e etc. No cálculo do intervalo o primeiro dia de um período como também o primeiro dia do seguinte período devem ser incluídos. (Estes que seguem Shulchan Aruch Harav devem perguntar um Rabino Ortodoxo competente e experiente no assunto.)

C) A Regra Mediana

A mulher que tem um período irregular deve seguir a Regra Mediana juntamente com as duas regras acima mencionadas. Neste caso o período sempre deve ser esperado para o 30º dia do começo do **último** período. (Isto significa que entre o dia do início do fluxo e o 30º dia temos 28 dias). Se por ex. o período mais recente começou no Domingo, o próximo período (de acordo com esta regra) deve ser aguardado para a Segunda após a 4ª. semana subsequente. Observação: Como explicado no parágrafo A) a Regra Mensal, devemos também considerar o 31º dia.

3. O dia no qual o sangramento começou

(mesmo sendo um fluxo mínimo) é sempre aquele dia a ser considerado, em relação às três regras, para estabelecer o tempo de aguardar o próximo período.

Sintomas físicos antes do período

4. Para certas mulheres, certos sintomas físicos aparecem com a chegada de seu período menstrual ou mesmo antes, como por ex: uma sucessão de bocejos ou espirros (espirra várias vezes uma depois do outra), friagem, peso na cabeça ou no corpo, dor na parte inferior do corpo, ou tais distúrbios semelhantes na chegada do período ou antes. Isto é chamado “Regras dos Sintomas Físicos”. Nestes casos, um Rabino deve ser consultado para instruções a respeito das separações.

5. Quanto às regras descritas acima, distingui-mos também entre período regular e irregular.

Período regular

O período é considerado regular pela Regra Mensal quando iniciou-se no mesmo dia do mês por 3 vezes consecutivas—por ex. 15 de Sivan, 15 de Tammuz e 15 de Av.

Pela Regra de Intervalos, é considerado regular se houve três intervalos iguais entre 4 períodos consecutivos (calculando do começo de um período, ao começo do próximo período). Por ex., se vieram em 1 Nissan-(1)-20 Nissan, 20 Nissan-(2)-9

lyar, 9 lyar-(3)-28 lyar, ela estabeleceu um período regular de 20 dias, pois entre os 4 períodos houveram 3 intervalos iguais (veja parag. 11).

6. Pela Regra Mensal (além do acima mencionado) o período regular só pode ser estabelecido se as menstruações mencionadas chegaram cada vez durante o dia ou cada vez durante a noite. Mas se uma vez começou durante o dia, e duas vezes a noite, ou vice versa, não se pode estabelecer um período regular. A Regra de Intervalos no entanto, varia neste respeito, e as regras rígidas devem ser usadas, em certos casos um período regular é estabelecido (veja parags. 8 a 10) mesmo se o sangramento começou às vezes durante o dia e outras durante a noite, contanto que o intervalo tenha sido igual. Neste caso, é aconselhável que um Rabino seja consultado.

Período irregular

7. Um período é considerado irregular, se o sangramento ocorreu somente uma ou duas vezes numa determinada data (pela Regra Mensal) e o mesmo se ocorreu depois de um certo intervalo uma ou duas vezes (de acordo com a Regra de Intervalos). A separação deve ser rigorosamente observada antes dos períodos aguardados conforme parag. 1, indiferente, se é regular ou irregular.

Examinação na época do período esperado

8. Quando o período Regular é esperado, o tempo de separação não termina com a passagem do dia ou noite no qual ele é antecipado, mesmo que seu esperado período não chegou, a não ser que ela se examine cuidadosamente (veja Cap. 2) e esteja totalmente limpa. Se deixou de fazer o exame em tempo, ela pode fazê-lo mais tarde, mas tem de observar as normas de separação até então. Se ela tomou um banho entretentes, um Rabino deve ser consultado.

Mesmo que um período irregular é aguardado, ela também precisa examinar-se. Porém, neste caso, um exame menos completo é permitido não precisando penetrar tão profundamente com o paninho de examinação. Mesmo se deixou de fazer este exame mais leve—apesar de poder ser feito mais tarde— se ela não sentiu sangramento no tempo esperado, o período irregular pode ser considerado suspenso, veja parag. 9 e 10.

Temos que observar que tanto num período regular como irregular, quanto mais ela se examina nos dias mencionados mais louvável é.

9. A Regra Mediana difere (e é mais estrita) das outras, pois a separação exigida—mesmo da primeira vez—só pode findar após uma completa examinação ter demonstrado que ela está limpa.

72 Capítulo IX – Separação antes do período esperado

(Como mencionado acima ela não deve tomar banho antes de se examinar).

10. O Período Irregular é considerado suspenso após uma vez não ter chegado em tempo e ela não deve aguardá-lo novamente. Um Período Regular, porém não é suspenso a não ser que tenha faltado três vezes consecutivamente. (ver parag. 13).

Como calcular os períodos menstruais até o estabelecimento do período regular

*Desde o parag. 11-13 ver também a Tabela Apêndice A-B
página 92-94*

11. Enquanto não se tem estabelecido nenhuma espécie de um Período Regular, ela deve aguardar seu período nas datas das três regras acima mencionadas: **1) Regra Mensal; 2) Regra de Intervalos; 3) Regra Mediana** e a partir destas, separar-se e examinar se.

Para poder-se entender melhor, oferecemos o seguinte exemplo: Se o seu período menstrual iniciou-se no primeiro dia de Nissan (Rosh Chodesh)—de acordo com a **Regra Mediana** (30 dias) o próximo período deve ser aguardado no primeiro dia do Rosh Chodesh Iyar (isto é dia 30 de Nissan), como também no segundo dia de Rosh Chodesh (isto é 1.º de Iyar)—de acordo com a **Regra Mensal**.

Se o próximo período chegou com antecipação, por exemplo no dia 20 de Nissan, ainda deve aguardar o período no segundo dia de Rosh Chodesh Iyar (1.º dia de Iyar) (pois a Regra Mensal não muda a sua data) por um período que chegou antes do que o aguardado. Porém, o primeiro dia de Rosh Chodesh Iyar não deve ser considerado de acordo com a Regra Mediana pois este foi substituído pelo 30.º dia após 20 de Nissan (que foi o último período). Este é o dia em que ela aguarda o próximo período de acordo com esta regra.

Se, porém, seu período não chegou no primeiro dia de Iyar, ela deve então esperar e separar-se de seu marido no 9.º dia de Iyar, isto é, 20 dias após o 20.º de Nissan, de acordo com a **Regra de Intervalos** (considerando também o 1.º dia dos dois períodos, *como que consideramos todas as vezes*).

Se, porém, o período chegou no dia 1.º de Iyar, o dia 9 de Iyar não deve ser observado, e o dia 20 de Iyar é considerado como antecipação, sob regras de Intervalo e Mensal. Sob a Regra de Intervalo, porque o intervalo de 20 dias de Rosh Chodesh até 20 de Nissan ainda não é anulado, por uma menstruação que aparece antes e ainda deve considerá-lo, porque a Regra de Intervalos é sempre calculada começando com a entrada do último período. Sob a Regra de Intervalos deve também aguardar no dia 12 de Iyar, pelo intervalo de 12 dias

de 20 de Nissan até o 1.º de Iyar. Sob Regra mensal deve em todo caso aguardar no 20.º de Iyar pelo período ocorrido no 20.º de Nissan, apesar que no 1.º de Iyar também apareceu um período. Em caso que o período não apareceu no 1.º de Iyar, não é necessário considerar o 1.º de Sivan, porque esta data já foi anulada.

Se ela teve sua menstruação no dia 9 de Iyar, ela deve então observar o dia 28 de Iyar como sendo o 20.º dia de intervalo—pois entre 20 de Nissan e 9 de Iyar contam-se 20 dias. Se a sua menstruação chegou no dia 28 de Iyar, o 20.º dia de intervalo se torna um **Período Regular**, pois o mesmo intervalo ocorreu três vezes consecutivas entre 4 períodos:

- 1) 1.º de Nissan – 20 de Nissan
- 2) 20 de Nissan – 9 de Iyar
- 3) 9 de Iyar – 28 de Iyar.

(De agora em diante, somente o seu período regular estabelecido deve ser antecipado, a não ser que o ciclo de seu período regular seja alterado veja parágrafo 13). Para entender melhor esta discussão, veja Apêndice A. (na página 92)

Poderíamos prolongar este exemplo, e demonstrar ao leitor uma série de possibilidades. Porém abstermo-nos de fazê-lo pois a nossa discussão tornaria-se muito prolongada. Nossa única intenção em oferecer o exemplo acima, é demonstrar à mulher judia quantos são os detalhes que devem ser considerados. Ela deve, como seu dever sagra-

do, consultar um Rabino competente quando surgir a mínima divergência da rotina normal ou quando tiver qualquer dúvida.

12. Devemos novamente acentuar a necessidade de cada mulher de anotar num calendário judaico (ou na lista de seus períodos) a hora exata da chegada de seu período menstrual, especialmente se ela não tem um período regular. Ela deve cuidadosamente anotar o dia da semana, e se foi durante o dia ou a noite, e o dia do mês judaico do início da sua menstruação. Ela deve também anotar quantos dias passaram do começo de um período até o começo do próximo. Deste modo ela estará bem ao par de todos os detalhes que necessita para o cálculo do seu período (de acordo) com a Regra Mensal, de Intervalo e Mediana. Assim também, se acaso ela deve consultar um Rabino com uma Shaaloh, ser-lhe-á mais fácil tendo na sua frente todas as anotações do calendário. Isto também ajudará o Rabino a reduzir a um mínimo os dias que deve aguardar, especialmente quando seus períodos são irregulares. E assim o Rabino a ajudará nos dias em que deve separar-se e os quais são fora da dúvida.

Como um período regular pode ser anulado

13. A fim de que se possam entender melhor, achamos necessário oferecer um exemplo de um Período Regular, e de como o mesmo é anulado.

Se, por exemplo, um período regular de 20 dias de intervalo tem-se estabelecido, e uma vez o período não chegou no 20º dia somente no 30º dia, quer dizer dez dias mais tarde, mesmo assim, deve aguardar seu período no 20º dia, **calculado do começo do último sacramento**, de acordo com a estabelecida Regra de Intervalo de 20 dias, pois a regra do período regular (neste caso de 20 dias de intervalo) é ainda válida até que ela foi omitida 3 vezes consecutivas sem sangramento. Se novamente, pela segunda vez, o período não vem no 20º dia, eles devem separar-se no 30º dia após o começo do último período, devido ao período irregular de um intervalo de 30 dias que apareceu entre as duas últimas menstruações. Se o período chegou pela segunda vez no 30º dia, o 20º dia depois deste período deve ainda ser considerado e aguardado devido ao seu período regular. Mas, se pela terceira vez, o seu período não chegou no 20º dia, (a tal ponto o 20º dia de intervalo é provisoriamente anulado e não é considerado) ela deve novamente antecipar o 30º dia pela terceira vez, e se o seu período apareceu novamente neste dia, o 30º dia de intervalo é estabelecido como um período regular (e o 20º dia de intervalo é completamente anulado).

Porém, se após 2 períodos de 30 dias a menstruação reapareceu no 20º dia, então o Período

Regular de 20 dias é firmamente reestabelecido e o período irregular de 30° dia é cancelado.

Deve ser notado também que (usando o exemplo acima de um período regular de 20 dias de Intervalo), mesmo que o seu período não veio em seu dia regular três vezes consecutivas, e em vez disso veio duas vezes no 30° dia, e uma vez aos 32 dias (quer dizer, que os intervalos não eram iguais), e reapareceu no 20° dia, então o 20° dia de Intervalo retorna à sua origem de Período Regular. (Seu motivo é porque um ou outro período regular não se estabeleceu entrementes). Mas se durante este tempo se formou um outro período regular, então mesmo que ela tenha tido sua menstruação novamente no 20° dia, este é considerado um novo período irregular e as suas regras estão explicadas acima.

Para entender melhor esta discussão, veja Apêndice B. (na página 94)

Observação: Os detalhes das leis que pertencem a este parágrafos No. 11 e 13—veja mais tarde no **Sumário “Cálculo das três regras dos períodos”**.

Uma mulher durante sua gravidez e depois do parto

14. Uma mulher após três meses de gravidez (isto é do começo do quarto mês), até 24 meses

após o parto, não deve aguardar ao seu período de antes da gravidez, tanto regular como irregular. Mas se houver sangramento durante este tempo [mesmo no dia do período regular], deve se considerar como um período irregular. **Deve notar-se** porém que mesmo sacramentos que aparecem durante a gravidez e o próximos 24 meses, causam a mulher uma **Nidah**. Consequentemente ela deve seguir todas as leis de separação, espera, vestimenta branca, contagem dos sete dias e *Tvillah*, sem nenhuma diferença.

15. Após a gravidez e os 24 meses após o parto, ela deve aguardar novamente, na primeira ocasião, o período regular que estava estabelecido antes da gravidez. Em caso de uma Regra Mensal, deve aguardar o seu período na primeira vez que ocorre a data estabelecida. Em caso de um Período Regular de Intervalo, o seu período deve primeiramente aparecer uma vez para que ela possa aplicar a regra de aguardar o próximo período, de acordo com o intervalo costumeiro.

Observação: O primeiro parágrafo do Capítulo 1 e todo o Cap. 8 dizem respeito somente à separação após a chegada da menstruação. As leis à respeito da separação antes do período chegar são discutidos no Cap. 9.

GLOSSÁRIO

Nidah—é o estado impuro no qual a mulher se encontra com a chegada de sua menstruação e deve temporariamente se separar de seu marido (ver Cap. 8). Ela permanece neste estado até depois de ter performado a Tviloh de um modo apropriado. No entanto, muitas outras situações além do período menstrual podem torná-la uma Nidah. Portanto, para termos uma compreensão exata e completa do termo “Nidah”, devemos familiarizar-nos com as regras descritas neste livreto.

Erev Shabbos—o dia antes de Sábado, isto é sexta-feira.

Shaaloh—significa uma questão sobre Lei Judaica, sua aplicação e prática, e ela deve ser submetida somente a um Rabino Ortodoxo competente.

Erev Yom Tov—o dia antes da festa.

Kores—eliminação. Veja Introdução.

Tviloh—é a imersão numa Mikvoh Kosher de acordo com as regras prescritas.

Mikvoh—é uma pequena piscina de água que foi construída e preenchida de acordo com certas exigências precisas da nossa sagrada lei Judaica e está sob supervisão de uma autoridade Rabínica Ortodoxa competente, que assegura que ela permaneça em condições apropriadas.

A maioria das grandes cidades possuem Mikvohs que foram construídas para acomodar a mulher atual—são meticulosamente limpas, atraentes e confortáveis. Os quartos de preparação também estão equipados com as acomodações mais recentes.

Cálculos das três regras principais —Sumário—

Até a mulher ter estabelecido um período regular, ela deve calcular o dia no qual deve esperar seu próximo período de acordo com as três regras principais: a **Regra Mensal**, a de **Intervalo** e a **Mediana**. Uma vez que o período regular foi estabelecido—quer dizer, o período chegou três vezes sucessivas em tempos iguais, ela deve aguardar os períodos subsequentes, tomando em conta somente aquela regra de acordo com a qual o período foi estabelecido, e nenhuma outra, como explicamos a seguir.

A Regra Mensal

No mesmo dia do mês **judaico** em que seu período começou, ela aguarda a chegada do próximo, no mês seguinte. Por ex., se seu período mais recente veio no dia 12 de Nissan, ela aguarda o próximo no dia 12 de Iyar. Se o período realmente chegou neste dia e também no dia 12 de Sivan ela, então, estabeleceu-se um período regular baseado na Regra Mensal.

A Regra de Intervalo

O intervalo, é o número de dias que passaram entre o começo de um período e o começo do próximo período (incluindo os dias do começo de ambos os períodos). Ela deve esperar o seu seguinte período, depois da passagem do mesmo número de dias.

Por ex. se ela viu no dia 12 de Nissan e depois no dia 12 de Iyar que é um intervalo de 31 dias (contando tanto o dia 12 de Nissan e o dia 12 de Iyar) ela então aguarda o seu próximo período no dia 13 de Sivan. E se este realmente chegou nesta data novamente após o mesmo intervalo, isto é 13 de Tamuz, ela então estabeleceu um período regular baseado na Regra de Intervalo, um intervalo de 31 dias; porque entre 4 períodos consecutivos houveram 3 intervalos iguais, e ela deve antecipar seu próximo período no dia 14 de Av. Veja Cap. IX após parag. 1: "Ordem dos meses judaico" e também Calendário página 87.

Regra Mediana

Só diz respeito a uma mulher que previamente não estabeleceu um período regular (ver Regra 3). Se ela não recebeu sua menstruação até o 30º dia desde o começo de sua última menstruação (este número inclui tanto o dia do início do período quanto o 30º), então de acordo com **Regra Mediana** ela deve aguardar seu período no 30º dia (há quem aguarda o período pela Regra Mediana o 31º dia também). Por ex. se ela viu numa Segunda, então o 30º dia é na Terça (quatro semanas depois) e o 31º dia é na Quarta.

REGRA 1

No dia em que ela aguarda seu período ela deve antecipá-lo e examinar-se na mesma parte do dia—

durante o dia ou durante a noite—em que seu último período iniciou-se. (Porém, a separação deve começar no início da parte precedente do dia também, dia ou noite, respectivamente). Deve-se observar que também um período regular só pode ser estabelecido se todos os três períodos começarem de dia ou de noite. No entanto, a Regra de Intervalos é diferente (mais rigorosa) e em certos casos um período regular é considerado como estabelecido mesmo se algumas de suas menstruações começaram durante o dia e algumas de noite, ou vice-versa, contanto que os dias de intervalo sejam iguais.

REGRA 2

Se uma mulher ainda não estabeleceu um período regular, e teve sua menstruação num certo dia (do mês que chegou após um certo intervalo), se o próximo período **não** chegou no mesmo dia no mês seguinte, ou depois de ter passado o mesmo intervalo, então o período que não se repetiu não precisa ser esperado novamente (e somente deve aguardar de acordo com a mudança). Além do mais, mesmo que um período se repetiu, mas na terceira vez ela viu, em outro dia (do mês) ou mais tarde com intervalo mais longo, então também não se faz caso dos períodos anteriores. Além disso, mesmo que, depois da mudança ela notou novamente como na vez

anterior, é considerado como uma data nova que por sua vez será desqualificada após uma única alteração como acima mencionado.

REGRA 3

Se ela estabeleceu um período regular e depois houve uma mudança uma ou duas vezes, ela ainda deve antecipar seu período previamente estabelecido e além do mais, baseado no seu período mais recente (ou mudado) de acordo com a Regra Mensal e de Intervalo mas não a Mediana. Se ela teve três mudanças consecutivas e **desiguais**, seu período regular é desqualificado temporariamente e ela não deve aguardá-lo. Ela só deve antecipar a data de acordo com a mudança baseada na Regra Mensal, de Intervalo como também a Mediana.

Contudo, se seu período estabelecido previamente retornar mesmo uma vez só—ela novamente aguarda somente **seu período estabelecido** e nenhum outro, e não é desqualificado a não ser que mude três vezes. Porém, se ela teve três mudanças consecutivas **iguais**, estabelecendo assim um **novo** período regular, ela só deve antecipar de acordo com o novo período, anulando completamente seu período regular prévio. Se seu período fixo anterior se retornar uma ou duas vezes, este é considerado somente como um período Irregular (o qual é desqualificado após uma única mudança, como acima explicado).

REGRA 4

Um período é anulado somente se o dia em que ela aguarda a menstruação passar sem que o período chegue (e no período estabelecido três vezes, veja Regra 3). (Por esta razão ela deve observar neste dia se não houve qualquer sangramento, mesmo se cai num dia em que ela, de qualquer maneira, é proibida ao seu marido). Portanto, se o período chegou a segunda vez **antes** da(s) data(s) antecipada(s), então quanto, a Regra Mensal, ela deve observar a data original, pois o sangramento que apareceu entretanto, não altera a data antecipada. Além **disso** ela deve antecipar seu período no próximo mês de acordo com o dia do mês em que começou o presente sangramento (veja também Regra 3).

Quanto à Regra de Intervalo se o período chegou cedo (e num período regular de Intervalo, mesmo que chegou tarde), ela deve contar o número de dias de ambos, o intervalo prévio como também o intervalo recente deste **último período** somente. Com respeito à Regra Mediana (em caso que o período chegou cedo), ela não deve antecipar de acordo com o cálculo original (visto que o período chegou antes de 30 dias), mas ela deve calculá-lo desde o seu mais recente período.

Uma mulher cuja chegada de período está ligada a certos sintomas físicos, por exemplo: dores de

cabeça, ou um peso nos membros ou uma série repetida de espiros e etc., no início deste sintoma particular—sem fazer diferença quando—ela deve separar-se e examinar-se. É aconselhável anotar-se quando o sintoma teve início e a sua duração. Também se mesmo uma vez um novo sintoma estava ligado à chegada de sua menstruação, ou um sintoma estabeleceu-se com regularidade à um dia particular, ela deve consultar um Rabino competente para obter direções a respeito de sua separação.

AVISO

As regras acima mencionadas oferecem uma percepção resumida aos métodos de cálculo dos dias de separação e devem servir como um guia às situações mais comuns. Elas não devem ser consideradas como uma série completa de leis, pois as regras que governam estes cálculos são muito compridas e até certo ponto complicadas. Além disso há ainda outras formas de períodos não mencionadas neste livreto. Portanto, se não estão completamente ao par destas regras ou se surgirem quaisquer dúvidas, um Rabino competente deve ser consultado, o qual mostrará como usar a tabela a seguir devidamente. (Ver amostra página 88).

INSTRUÇÕES PARA O USO DA TABELA

Período 1:

Se ela viu pela 1.º vez, Quarta-f. no dia 12 de Nissan (em um só período não há intervalo, portanto a coluna 3* não está marcada), o seguinte deve ser marcado na coluna 5*—11 de Iyar—pela Regra Mediana que é 30 dias,—12 de Iyar—pela Regra Mensal (pois ela viu no dia 12 de Nissan).

Período 2:

O segundo período chegou antes: Terça-f. 9 de Iyar (este dia é antes do dia no qual o período 1 na coluna 5* é esperado) portanto, o dia 11 de Iyar que é a “Regra Mediana” é automaticamente anulada. Mas, o dia 12 de Iyar que é a “Regra Mensal” ainda precisa ser esperada. Mas só, se o sangramento já parou antes completamente porque senão, precisa ser esperada no 12 de Sivan. (para explicação de ambos os casos ver: Cálculo dos períodos, Regra 4).

E agora na Coluna 3* precisamos marcar “28” o número de dias desde o começo do período passado até o começo deste período (somando também os primeiros dias de ambos os períodos: 12 de Nissan—9 de Iyar). E na Coluna 5* 7 de Sivan—(o 28.º dia) por causa da “Regra de Intervalos”, -9 de Sivan—por causa da “Regra Mensal” e também “Regra Mediana” (de acordo com este

exemplo os dois caem no mesmo dia). [E de acordo com a maioria também—10 de Sivan—por causa da “Regra Mediana” ver Cálculo dos períodos].

Período 3:

Pela terceira vez, o período chegou atrasado Motzei Shabos, a noite precedente ao Domingo-dia 13 de Sivan (antes do nascer do sol). [As datas esperadas marcadas no período 2 coluna 5*, são anuladas já que o sangramento ocorreu nesses dias]. A coluna 3* deve ser marcada—34—o intervalo, e a coluna 5* deve ser marcada—12, de Tamuz—de acordo com a Regra Mediana,—13 de Tamuz—de acordo com a Regra Mensal,—16 de Tamuz—de acordo com a Regra de Intervalo (o 34.º dia após o período).

Abreviaturas utilizadas

NA – Noite antes

ANS – antes do nascer do sol

MD – Regra Mediana

MS – Regra Mensal

IV – Regra de Intervalo

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.																						
1	7 20	4 39	7 06	5 14	6 31	5 47	5 40	6 23	4 55	6 52	4 27	7 31	4 28	7 31	4 52	7 32	5 23	6 29	5 52	5 39	6 26	6 53	7 00	4 29
2	7 20	4 40	7 05	5 15	6 29	5 48	5 39	6 22	4 54	6 53	4 27	7 31	4 29	7 31	4 53	7 31	5 24	6 27	5 53	5 37	6 27	6 52	7 02	4 29
3	7 20	4 41	7 04	5 16	6 27	5 49	5 37	6 23	4 53	6 54	4 26	7 32	4 29	7 31	4 54	7 30	5 25	6 25	5 54	5 55	6 28	6 50	7 02	4 29
4	7 20	4 42	7 03	5 17	6 26	5 50	5 35	6 24	4 51	6 55	4 26	7 32	4 30	7 31	4 55	7 08	5 26	6 24	5 55	5 54	6 30	6 49	7 03	4 29
5	7 20	4 43	7 02	5 18	6 24	5 52	5 34	6 25	4 50	6 56	4 26	7 34	4 31	7 30	4 56	7 07	5 27	6 22	5 56	5 52	6 30	6 48	7 03	4 29
6	7 20	4 44	7 01	5 20	6 23	5 53	5 32	6 26	4 49	6 57	4 25	7 34	4 31	7 30	4 57	7 06	5 28	6 21	5 57	5 50	6 32	6 48	7 04	4 29
7	7 20	4 45	7 00	5 21	6 21	5 54	5 30	6 27	4 48	6 58	4 25	7 35	4 32	7 30	4 58	7 05	5 29	6 19	5 58	5 29	6 33	6 46	7 05	4 29
8	7 20	4 46	6 59	5 22	6 20	5 55	5 29	6 28	4 47	6 59	4 25	7 35	4 33	7 29	4 58	7 05	5 30	6 17	5 59	5 27	6 34	6 45	7 06	4 29
9	7 20	4 47	6 58	5 23	6 18	5 56	5 27	6 29	4 45	7 00	4 25	7 36	4 33	7 28	5 00	7 02	5 30	6 16	6 00	5 26	6 36	6 44	7 07	4 29
10	7 20	4 48	6 57	5 23	6 16	5 57	5 26	6 30	4 44	7 01	4 25	7 36	4 34	7 28	5 01	7 01	5 31	6 14	6 02	5 24	6 37	6 43	7 08	4 29
11	7 20	4 49	6 55	5 24	6 15	5 58	5 24	6 31	4 43	7 02	4 24	7 37	4 34	7 28	5 02	7 00	5 32	6 12	6 03	5 22	6 38	6 42	7 10	4 29
12	7 19	4 50	6 54	5 25	6 13	5 59	5 22	6 32	4 42	7 03	4 24	7 37	4 35	7 28	5 03	6 58	5 35	6 11	6 04	5 21	6 39	6 41	7 11	4 29
13	7 19	4 51	6 53	5 26	6 12	6 00	5 21	6 33	4 41	7 04	4 24	7 38	4 36	7 27	5 04	6 57	5 34	6 08	6 05	5 19	6 40	6 40	7 11	4 29
14	7 19	4 52	6 52	5 29	6 10	6 01	5 19	6 34	4 40	7 05	4 24	7 38	4 37	7 27	5 05	6 56	5 35	6 07	6 06	5 18	6 41	6 39	7 12	4 29
15	7 18	4 53	6 50	5 31	6 08	6 03	5 18	6 35	4 39	7 06	4 24	7 39	4 37	7 26	5 06	6 54	5 36	6 06	6 07	5 16	6 43	6 38	7 13	4 30
16	7 18	4 54	6 49	5 32	6 07	6 04	5 16	6 36	4 38	7 07	4 24	7 39	4 38	7 25	5 07	6 53	5 37	6 04	6 08	5 15	6 44	6 38	7 14	4 30
17	7 17	4 55	6 48	5 33	6 05	6 05	5 15	6 37	4 37	7 08	4 24	7 39	4 39	7 25	5 08	6 52	5 36	6 02	6 09	5 13	6 45	6 37	7 14	4 30
18	7 17	4 57	6 46	5 34	6 03	6 06	5 13	6 38	4 37	7 09	4 24	7 40	4 40	7 24	5 09	6 50	5 39	6 00	6 10	5 12	6 46	6 36	7 15	4 31
19	7 16	4 58	6 45	5 35	6 02	6 07	5 12	6 39	4 36	7 10	4 23	7 40	4 41	7 23	5 10	6 49	5 40	5 59	6 11	5 10	6 47	6 35	7 15	4 31
20	7 16	4 59	6 44	5 37	6 00	6 08	5 10	6 40	4 35	7 11	4 25	7 40	4 42	7 23	5 10	6 49	5 40	5 59	6 10	5 10	6 47	6 35	7 15	4 31
21	7 15	5 00	6 42	5 38	5 98	6 09	5 09	6 41	4 34	7 12	4 25	7 41	4 42	7 23	5 11	6 47	5 41	5 57	6 12	5 09	6 48	6 35	7 16	4 31
22	7 14	5 01	6 41	5 39	5 57	6 10	5 07	6 42	4 33	7 13	4 25	7 41	4 43	7 21	5 13	6 48	5 42	5 55	6 16	5 07	6 50	6 34	7 17	4 32
23	7 14	5 03	6 39	5 40	5 55	6 11	5 06	6 43	4 32	7 13	4 25	7 41	4 44	7 20	5 14	6 49	5 44	5 52	6 18	5 05	6 51	6 33	7 17	4 32
24	7 13	5 04	6 38	5 41	5 53	6 12	5 05	6 45	4 32	7 14	4 26	7 41	4 45	7 19	5 15	6 49	5 45	5 50	6 17	5 03	6 53	6 32	7 18	4 33
25	7 12	5 05	6 37	5 43	5 52	6 13	5 03	6 46	4 31	7 15	4 26	7 41	4 46	7 19	5 16	6 49	5 46	5 49	6 18	5 02	6 54	6 32	7 18	4 34
26	7 12	5 06	6 35	5 44	5 50	6 14	5 02	6 47	4 30	7 16	4 26	7 41	4 47	7 18	5 17	6 50	5 47	5 47	6 19	5 00	6 54	6 32	7 18	4 34
27	7 11	5 07	6 34	5 45	5 48	6 15	5 00	6 48	4 30	7 16	4 27	7 41	4 48	7 17	5 18	6 50	5 48	5 45	6 20	4 99	6 55	6 31	7 19	4 35
28	7 10	5 09	6 32	5 46	5 47	6 16	4 99	6 49	4 29	7 16	4 27	7 41	4 49	7 16	5 19	6 55	5 49	5 44	6 21	4 98	6 56	6 30	7 19	4 35
29	7 09	5 10	6 32	5 47	5 45	6 17	4 98	6 50	4 28	7 16	4 27	7 41	4 49	7 15	5 20	6 54	5 50	5 42	6 23	4 97	6 58	6 30	7 19	4 36
30	7 08	5 11	6 31	5 48	5 43	6 18	4 96	6 51	4 28	7 16	4 28	7 41	4 50	7 14	5 21	6 52	5 51	5 40	6 24	4 95	6 59	6 30	7 20	4 37
31	7 07	5 12	6 30	5 49	5 42	6 19	4 95	6 52	4 28	7 16	4 28	7 41	4 51	7 13	5 22	6 50	5 51	5 40	6 25	4 95	6 59	6 30	7 20	4 38

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

Prepared by
NAUTICAL ALMANAC OFFICE
UNITED STATES NAVAL OBSERVATORY
WASHINGTON, D.C. 20390

Apêndice A
Capítulo IX. Parag. 11

Aguarda	Rosh Chodesh	Dia	Mês	Regra Mediana	Regra Mensal	Regra Intervalo	Para Quantos Dias	Viu ou Não Viu	Período Anulado
---------	--------------	-----	-----	---------------	--------------	-----------------	-------------------	----------------	-----------------

Exemplo 1

	"	1	Nissan					V	
A	"	30	Nissan	MD				NV	
A	"	1	Iyar		MS			NV	PA

A partir daqui ela não tem o que aguardar.

Exemplo 2

	"	1	Nissan					V	
		20	Nissan			IV	20	V	
A	"	1	Iyar		MS			NV	PA
A		9	Iyar			IV	20	NV	PA
A		19	Iyar	MD				NV	
A		20	Iyar		MS			NV	PA

A partir daqui ela não tem o que aguardar.

Exemplo 3

	"	1	Nissan					V	
		20	Nissan			IV	20	V	
A	"	1	Iyar		MS	IV	12	V	
A		12	Iyar			IV	12	NV	PA
A		20	Iyar		MS	IV	20	NV	PA
A	"	1	Sivan	MD	MS			NV	PA

A partir daqui ela não tem o que aguardar.

Aguarda	Rosh Chodesh	Dia	Mês	Regra Mediana	Regra Mensal	Regra Intervalo	Para Quantos Dias	Viu ou Não Viu	Período Anulado
---------	--------------	-----	-----	---------------	--------------	-----------------	-------------------	----------------	-----------------

Exemplo 4

	"	1	Nissan					V	
		20	Nissan			IV	20	V	
A	"	1	Iyar		MS			NV	PA
A		9	Iyar			IV	20	V	
A		20	Iyar		MS			NV	PA
A		28	Iyar			IV	20	NV	PA
A		9	Sivan	MD	MS			NV	PA

A partir daqui ela não tem o que aguardar.

Exemplo 5

	"	1	Nissan					V	
		20	Nissan			IV	20	V	
A	"	1	Iyar		MS			NV	PA
A		9	Iyar			IV	20	V	
A		20	Iyar		MS			NV	PA
A		28	Iyar			IV	20	V	

Determinou-se a regra de intervalo para 20 dias.

A norma para muitas autoridades superiores é que o 31º dia também é incluído na regra mediana.

Glossário das Abreviaturas

A – Aguarda

NV – Não viu

MD – Regra Mediana

PR – Período Regular

MS – Regra Mensal

IR – Período Irregular

IV – Regra de Intervalo

PA – Período Anulado

V – Viu

VPR – Voltou ao Período Regular

Capítulo IX. Parag. 13

Aguarda	Período Regular	Período Irregular	Dia	Mês	Regra Mediana	Regra Mensal	Regra Intervalo	Para Quantos Dias	Viu ou Não Viu	Período Anulado
---------	-----------------	-------------------	-----	-----	---------------	--------------	-----------------	-------------------	----------------	-----------------

Exemplo 1

	PR		28	Iyar			IV	20	V	
A	PR		18	Sivan			IV	20	NV	
Modificou			28	Sivan			IV	30	V	
A	PR		17	Tamuz			IV	20	NV	
*A		IR	27	Tamuz			IV	30	V	
A	PR		17	Av			IV	20	V	

Voltou o Período Regular, e ela não aguarda o período irregular.

Exemplo 2

	PR		28	Iyar			IV	20	V	
A	PR		18	Sivan			IV	20	NV	
Modificou			28	Sivan			IV	30	V	
A	PR		17	Tamuz			IV	20	NV	
*A		IR	27	Tamuz			IV	30	V	
A	PR		17	Av			IV	20	NV	

Anulou-se agora o intervalo de 20 temporariamente.

A		IR	27	Av	MD	MS	IV	30	NV	PA
*A		IR	28	Av		MS			NV	PA
Modificou			29	Av			IV	32	V	
	VPR		18	Elul			IV	20	V	

Voltou o Período Regular porque não se estabeleceu por enquanto um outro período.

Aguarda	Período Regular	Período Irregular	Dia	Mês	Regra Mediana	Regra Mensal	Regra Intervalo	Para Quantos Dias	Viu ou Não Viu	Período Anulado
---------	-----------------	-------------------	-----	-----	---------------	--------------	-----------------	-------------------	----------------	-----------------

Exemplo 3

	PR		28	Iyar			IV	20	V	
A	PR		18	Sivan			IV	20	NV	
Modificou			28	Sivan			IV	30	V	
A	PR		17	Tamuz			IV	20	NV	
*A		IR	27	Tamuz			IV	30	V	
A	PR		17	Av			IV	20	NV	

Anulou-se agora o intervalo de 20 dias temporariamente.

A		IR	27	AV	MD	MS	IV	30	V	
---	--	----	----	----	----	----	----	----	---	--

Determinou-se um intervalo de 30, e anulou-se o intervalo de 20 dias completamente.

* Quando ela viu 27 de Tamuz, e continuou no dia 28 de Tamuz, o período de 28 de Sivan não foi anulado, por ser Período Mensal, então, se o Período Regular não voltou (no Exemplo 1. voltou), e se por enquanto não se estabeleceu um outro período (no Exemplo 3. estabeleceu-se), precisa aguardar se o dia 28 de Av, como sendo, Período Mensal (Exemplo 2).

Glossário das Abreviaturas

A – Aguarda	NV – Não viu
MD – Regra Mediana	PR – Período Regular
MS – Regra Mensal	IR – Período Irregular
IV – Regra de Intervalo	PA – Período Anulado
V – Viu	VPR – Voltou ao Período Regular

Caro Leitor:

O "Código da Pureza Familiar Judaica," é uma tradução de um livreto que é um resumo das leis de Nidah, que foi impresso 50 anos atrás e foi bem aceito.

É o nosso objetivo de colocar este livreto em cada casa judaica para por um fim às graves transgressões das leis de Nidah por muitos dos nossos irmãos e irmãs, resultando principalmente de ignorância da importância e detalhes dessas leis.

É o dever de todo homem e mulher judia ajudar-nos para o sucesso desta obra sagrada. Assistência poderá ser dada em duas maneiras. Primeiro em ajudar nos distribuir este livreto para todos que nele tenham interesse. Isto deve ser feito de maneira particular e também pelas várias congregações, escolas e organizações. Todos os livretos pedidos serão enviados **Gratuitamente**.

Segundo, apelamos por ajuda financeira. É bem entendido que as despesas de publicação e distribuição são grandes. Por isso qualquer contribuição, seja grande ou pequena, ajudará. Todas as contribuições recebidas serão aplicadas para a

promoção desta causa, para mais impressos e distribuições.

Por sua participação nesta importantíssima Mitzvoh, D-eus abençoará todos vós com o melhor que seu coração deseje.

Atenciosamente,

Comitê Para Preservação Da Pureza
Familiar Judaica
27 Maple Terr., Monsey, N.Y. 10952.
U.S.A.
Tel: (914) 425-7549