

**כיצד להימנע מכתמים ולהאריך את ימי הטהרה?
 תרשים זרימה לשיעורו של הרב מנחם בורשטיין
 ראש מכון פוע"ה**

פתרונות הלכתיים

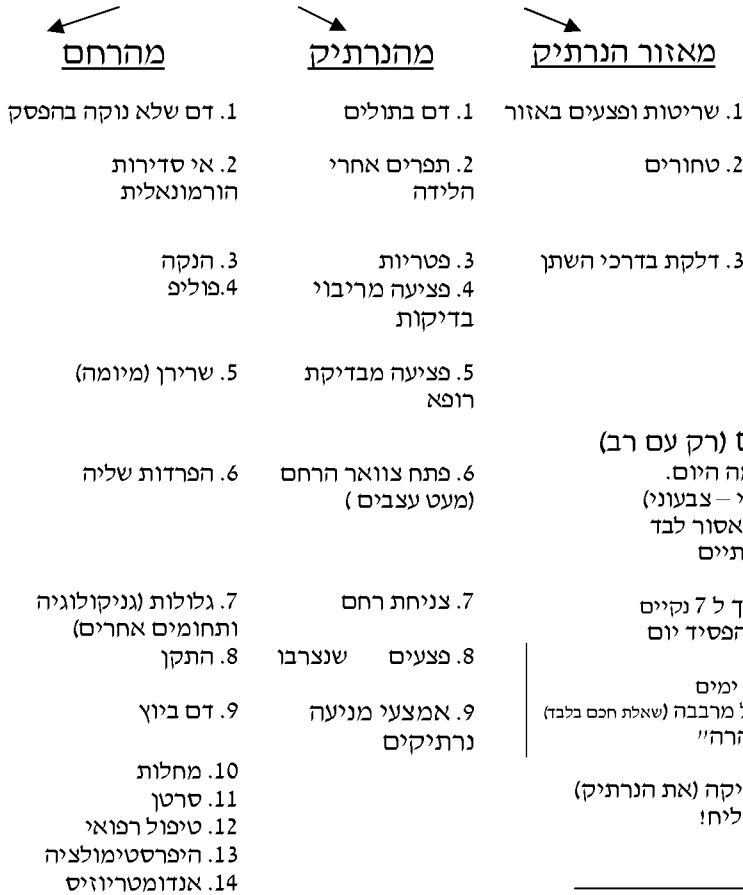
הקדמה

1. לא יכול להתיר אפילו 1/10 מחזור וכן בסמוך לויסתה
2. למנוע איסור מכתמים – "הצילה מכתמים" – בין הווסתות
3. דם, מראה, כתם
4. כללים מה נקרא הרגשה מטמא

מחלוקת אחרונים



פתרונות רפואיים



בשבעה נקיים (רק עם רב)

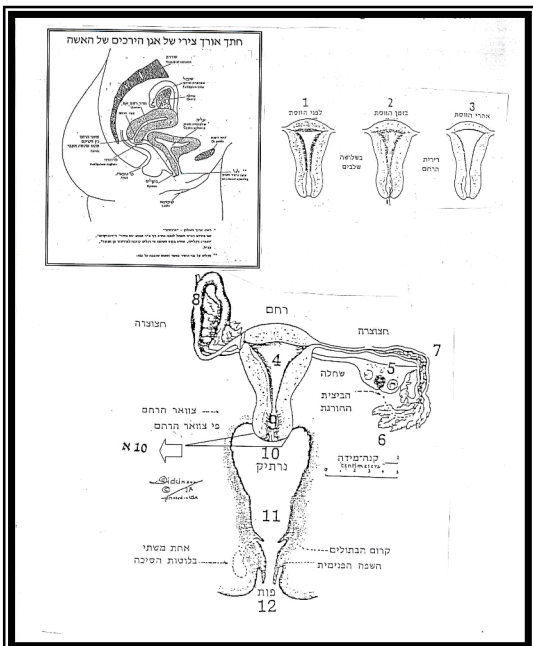
1. בלי מוך, אם לא דיממה היום.
2. תחתונית לבנה (לרע"י – צבעוני)
3. אחרי 2 נקיים, לא לאסור לבד
4. לא לבדוק בימים בעיתיים
5. לא רק ראשון ושביעי
6. ההפסק לא חייב סמוך ל 7 נקיים
7. אם גם שביעי לא – להפסיד יום ולא שבוע
8. שלא יהיה מעל חמישה ימים
9. שאינם בדוקים – הדגול מרבבה (שאלת חכם בלבד)
9. להיעזר "בבודקות טהרה"
10. לא בבוקר כשקמים
11. לא לשטוף לפני הבדיקה (את הנרתיק)
12. העיקר להתפלל שיצליח!

בימי הטהרה

כללים מעשיים	נייר טואלט
1. תמיד צבעוני בהיר – צבעי פסטל	1. י"א דילמא ארגשה ולא אדעתה
2. תחתונית לבנה: לסמוך שאינה מקבלת טומאה	2. לא להסתכל
3. אם כתם – לא לבדוק בדיקה פנימית גם רב שאומר לבדוק מעיקר הדין יאמר שאין צורך אם יש כתם (אף שאינו אוסר) לא להיות ביחד אם יש כתם, (שלא אוסר)	3. לספור עד 30
4. מותר בחיבוק ונישוק.	4. לא לבן ואדום
רק אחרי 48 שעות נקיות (אפילו בקינוח) מותרים לחלוטין	5. לא להחליט לבד שאסורות
6. אלא אם כן מכירה את עצמה אחרת מעל 1/4	6. העיקר להתפלל!
7. מעל 1/4 אשראי על צבעוני לשאול.	
8. אם הלכה עם לבן – טבלת גריסים לצלם על שקף	
9. "לעצבניות תחתונית שחורה"	

הערמה – האם זה יפה ?

*** לפי הרב פרקש יש להדגיש:**
 כל הקולות ב- 7 נקיים זה רק כשישי בעיות.
 לא לעשות "שניים במחיר אחד"
 אצל בודקת אפשר לעשות שטיפה לפני



רפואי לטפל!