

לוח אישי

כתבה: רבקי בוקיעט
תרגום: הרב אמחיה אבן-ישראל



**כל פסקי הדינים הנם עפ"י הנחייתו של הרב חייקין,
הרב של מקווה אורג בארה"ב.
במקרה של שאלות- יש להתייעץ עם הרב שלך**



ניהול לוח אישי:

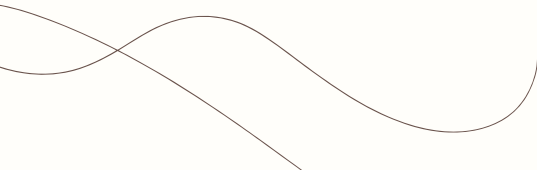
- **ניהול לוח אישי נועד כדי לשמור על הזמנים שבהם נדרש להימנע מאינטימיות, זמנים שבהם עלול להתרחש מצב נידה, על פי חישובים הלכתיים מסוימים.**
- ישנן דרכים רבות שבהם אישה הופכת נידה (ראו במצגת העוסקת בכך), לא כל הדרכים משפיעות על חישובי הלוח, ולא כולן יוצרות עונות פרישה.
- **חשוב:** באם ניתן פסק הלכה הקובע כי יש מצב נידה, בכל זמן, (בדיקה, בגדים, מצעים וכו'), זכרי לשאול את הרב כיצד להתייחס לדבר בלוח האישי.



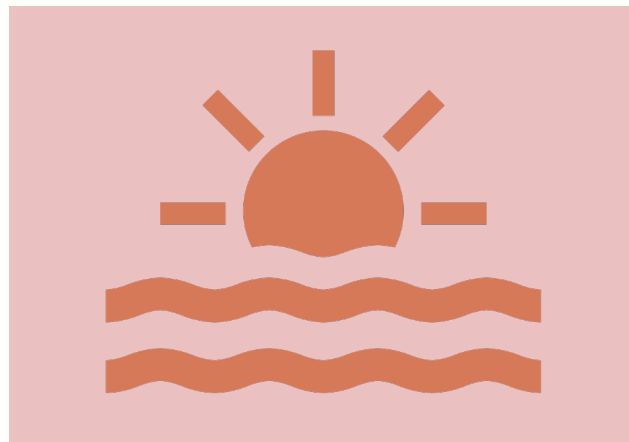
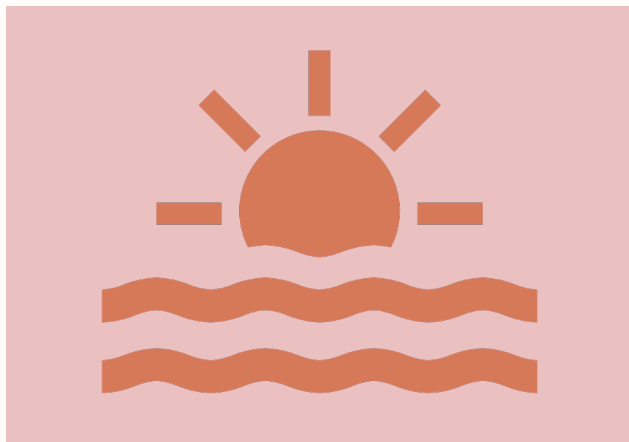


ניהול לוח אישי:

בקביעת הלוח האישי, נחשבים
אך ורק תאריכים עבריים.



כל יום בלוח השנה העברי מתחיל **בשקיעה**
ומסתיים **בשקיעה** של היום שלאחריו.

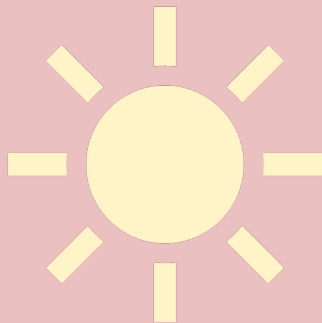


לדוגמה: **יום שני** מתחיל ביום ראשון **בשקיעה** ומסתיים **בשקיעה** של יום שני.

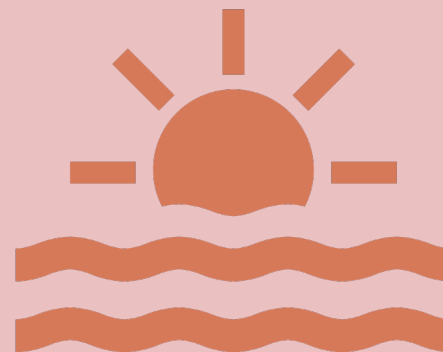
כל יממה בת עשרים וארבע שעות מורכבת משתי 'עונות':

עונת הלילה

זריחה



שקיעה

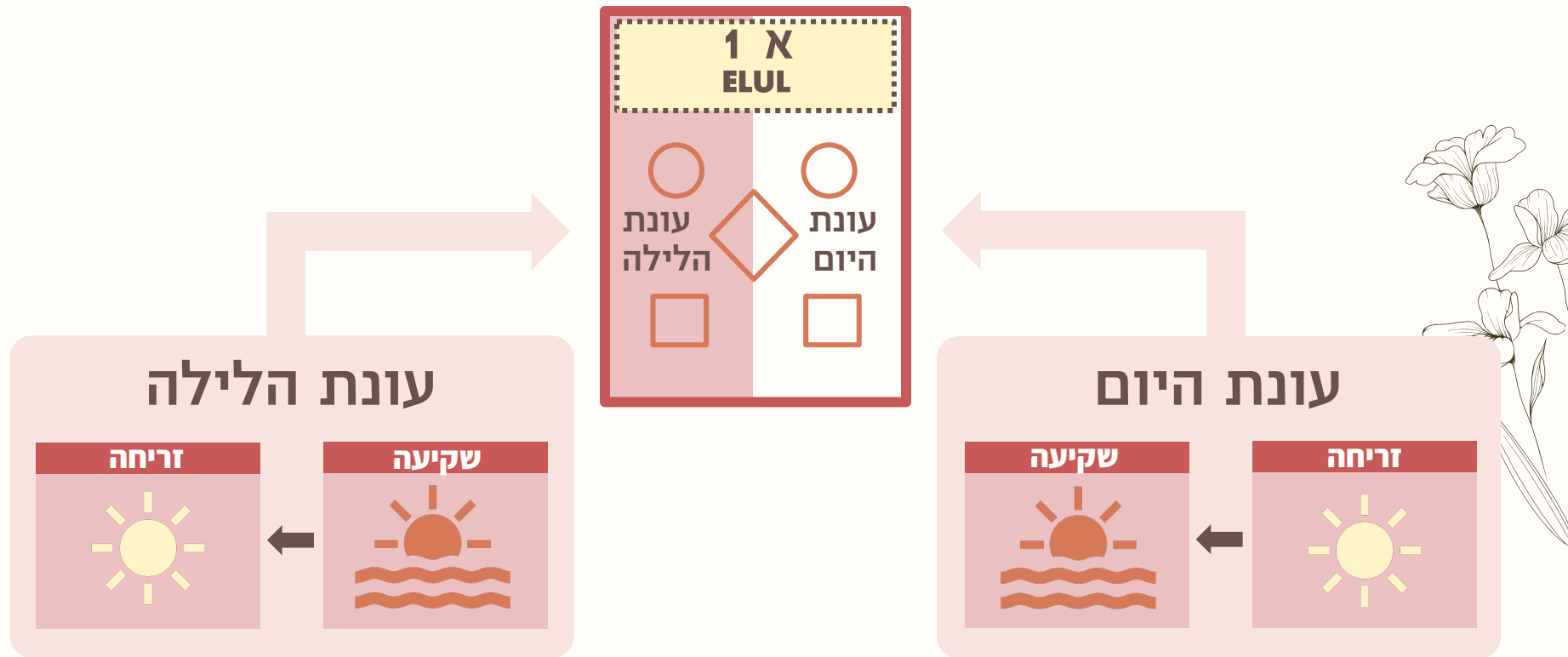


כל יממה בת עשרים וארבע שעות מורכבת משתי 'עונות':

עונת היום



כל יממה בת עשרים וארבע שעות מורכבת משתי 'עונות':



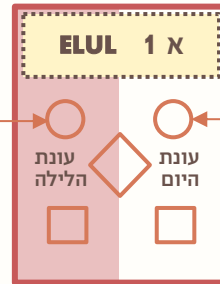
מסגרת הזמן ההלכתית:

לדוגמה- אם המחזור שלך החל מתישהו בין:

יום שני
לפני השקיעה



יום ראשון
לאחר השקיעה



יום שני הוא היום הראשון לספירה, ויום שישי הוא היום החמישי לספירה

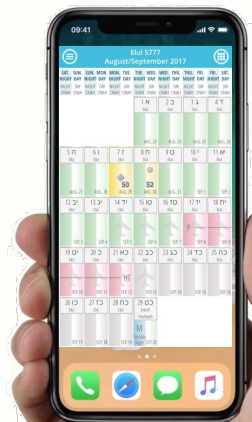
שימי לב: היום הראשון איננו חייב להיות יום שלם.

(אם המחזור החל בדיוק בשקיעה או כמה דקות לפני או אחרי השקיעה, היועצי ברב מה לסמן כנקודת ההתחלה).

ניהול הלוח אישי:

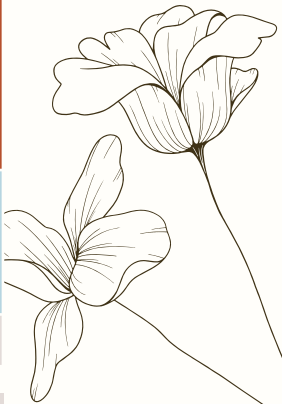
- תעדי את התאריך, השעה והעונה (לילה או יום) של **תחילת המחזור שלך**. תעדי ביצוע **הפסק טהרה מוצלח** בלוח האישי שלך.

טיפ: מומלץ מאד לשלוח לבעלך הודעה כתובה בעת קבלת המחזור וכן לאחר ביצוע הפסק טהרה מוצלח, כדי שלא תהיה טעות ברישום בלוח האישי.



דוגמה: תיעוד ההליך מטומאה לטהרה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
1	2	3	4	5		
				הפסק טהרה	יום 1	יום 2
				יום 0	שבעה נקיים	
יום 3	יום 4	יום 5	יום 6	יום 7		
שבעה נקיים ← מקווה						
12 ימים לפחות של נידה (=7+5)						



MyMikvahCalendar.Org

אפליקציית המקווה מומלצת בחום לניהול לוח אישי מדויק.

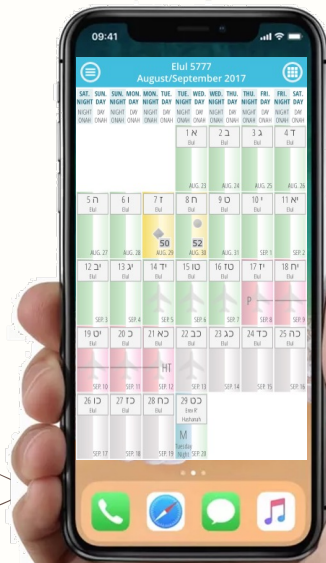


חשוב!

תעדי את התאריך והשעה של **תחילת המחזור**.

תעדי ביצוע **הפסק טהרה** מוצלח בלוח האישי שלך.

שימי לב: זוג ירא שמים ינהל לוח כתוב במקביל.



מפתח צבעים ללוח האישי (כפי שהוא באפליקציה):

עונת לילה	צללית כהה	עונת יום	צללית בהירה
ורוד כהה/ורוד בהיר		ימי הדימום (מינימום 5 ימים)	
אפור/לבן		שבעה נקיים	
כחול		מקווה	
ירוק כהה/ירוק בהיר		ימי טהרה	
צהוב		עונות פרישה	

הסמלים הבאים משמשים לסימון הסוגים השונים של עונות הפרישה:

1.  **עונה בינונית:** היום השלושים - עונה ממוצעת (שתי עונות פרישה)
2.  **חודש:** התאריך העברי - (עונת פרישה אחת)
3.  **הפלגה:** הפרש - (עונת פרישה אחת)

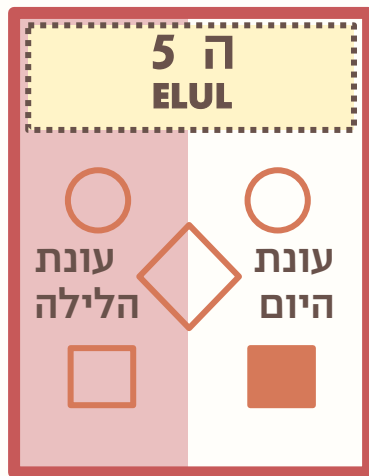
FRI. NIGHT	SAT. DAY
IGHT	DAY
IGHT	ONAH



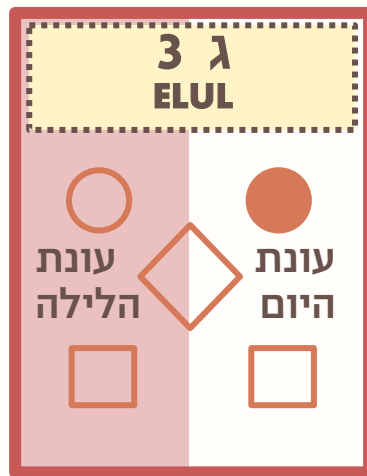
כיצד לחשב את עונות הפרישה

ישנן 3 דרכים שבהן עלינו לחשב את עונות הפרישה:

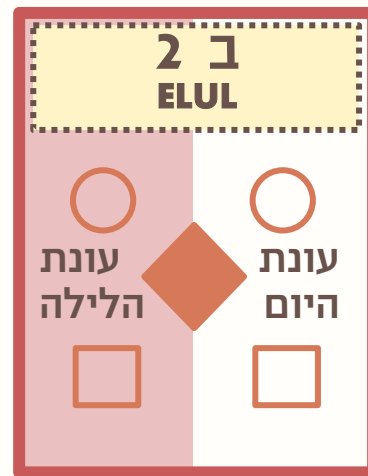
הפלגה:
הפרש-
(עונת פרישה אחת)



חודש:
התאריך העברי -
(עונת פרישה אחת)



עונה בינונית:
היום השלושים -
עונה ממוצעת (שתי
עונות פרישה)



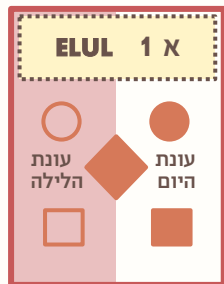
כיצד יש לנהוג בעונת פרישה

חודש/ הפלגה/ עונה בינונית

1. פרישה:

אין לקיים יחסי אינטימיים במהלך כל העונה/עונות.

- אף שאין צורך לשמור את כל דיני ההרחקות, מכל מקום מנהג מקובל בקרב הפוסקים, כולל אדמו"ר הזקן, וכך ראוי ומשובח לנהוג, כי בני הזוג יימנעו מנשיקה, חיבוק ושינה באותה מיטה, גם כאשר הם לבושים לגמרי. זאת על מנת להימנע ממה שעשוי להוביל לדברים האסורים על פי הלכה בזמן זה.





כיצד יש לנהוג בעונת פרישה

חודש/ הפלגה/ עונה בינונית

2. בדיקה:

יש לבצע בדיקה כדי לוודא אם הדימום התחיל או לא.

- גם לאחר שבדיקה נקייה בוצעה בהצלחה, הפרישה נמשכת עד לסיום העונה/עונות.
- כדאי לבצע את הבדיקה לפני מקלחת. אין לשטוף שטיפה פנימית, לרחוץ באמבטיה, להתקלח או לשחות. אם הדבר חיוני, יש לשאול רב.
- אם אישה שחתה/רחצה/התקלחה לפני ביצוע הבדיקה, יש לשאול רב.
- היוועצי ברב אם לא נעשתה כל בדיקה במהלך עונת פרישה (וודאי עם הרב אם פסק זה חל גם במקרים שתשכחי לבדוק בעתיד).

עונה בינונית:



יש לפרוש ביום השלושים, מתחילת המחזור (2 עונות פרישה).



ב 2 ELUL	
☐	☐
עונת הלילה	עונת היום
☐	☐





עונה בינונית:



ב 2 ELUL	
○ 30 עונת הלילה □	○ 30 עונת היום □

חשבי 30 יום מתחילת המחזור שלך.

יום תחילת המחזור הוא יום 1*.

יום הפרישה הוא יום 30

(ארבעה שבועות ויום אחד).

* שימי לב: יום 1 איננו צריך להיות יום בן 24 שעות.

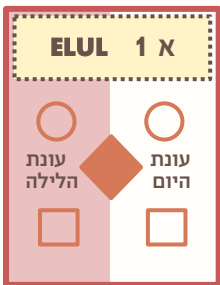


אלול / ספטמבר

אב / אוגוסט

SAT. NIGHT ONAH	SUN. DAY ONAH	SUN. NIGHT ONAH	MON. DAY ONAH	MON. NIGHT ONAH	TUE. DAY ONAH	TUE. NIGHT ONAH	WED. DAY ONAH	WED. NIGHT ONAH	THU. DAY ONAH	THU. NIGHT ONAH	FRI. DAY ONAH	FRI. NIGHT ONAH	SAT. DAY ONAH
		1 א Av		2 ב Av		3 ג Av		4 ד Av		5 ה Av		6 ו Av	
		JUL. 24		JUL. 25		JUL. 26 מ 1		JUL. 27		JUL. 28		JUL. 29	
		7 ז Av		8 ח Av	9 ט Tisha B'Av		10 י Av		11 יא Av		12 יב Av		13 יג Av
		JUL. 30		JUL. 31 ה ט	AUG. 1		AUG. 2		AUG. 3		AUG. 4		AUG. 5
		14 יד Av		15 טו Tu b'Av	16 טז Av		17 יז Av		18 יח Av		19 יט Av		20 כ Av
		AUG. 6		AUG. 7	M Monday Night AUG. 8		AUG. 9		AUG. 10		AUG. 11		AUG. 12
		21 כא Av		22 כב Av	23 כג Av		24 כד Av		25 כה Av		26 כו Av		27 כז Av
		AUG. 13		AUG. 14	AUG. 15		AUG. 16		AUG. 17		AUG. 18		AUG. 19
		28 כח Av		29 כט Av	30 ל Av								
		AUG. 20		AUG. 21	AUG. 22								

ה.ט. - הפסק טהרה



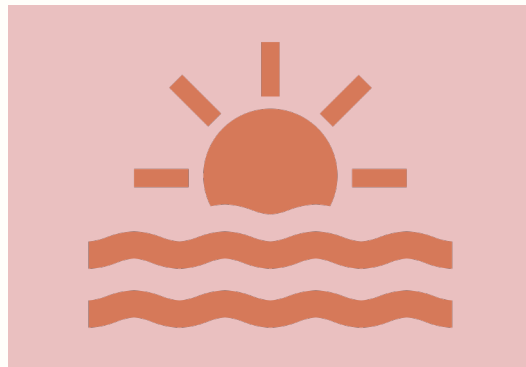
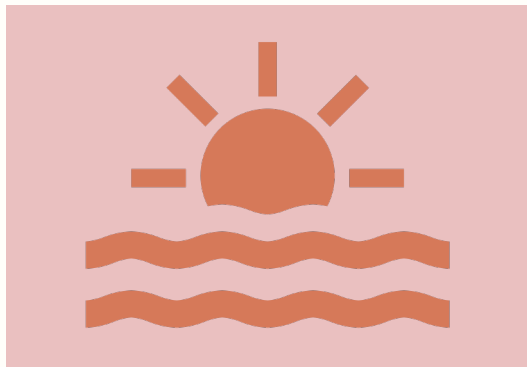
מה לעשות בעונה בינונית:



1. פרישה:

יש לפרוש ביום ה-30, משקיעה לשקיעה שאחריה, למשך כל ה-24 שעות

לדוגמה: אם היום ה-30 הוא יום חמישי, יש לפרוש מיום רביעי **בשקיעה** ועד ליום חמישי **בשקיעה**.





מה לעשות בעונה בינונית:



2. בדיקה:

בצעי בדיקה בסמוך לשקיעה (לקראת סוף 24 השעות של הפרישה).

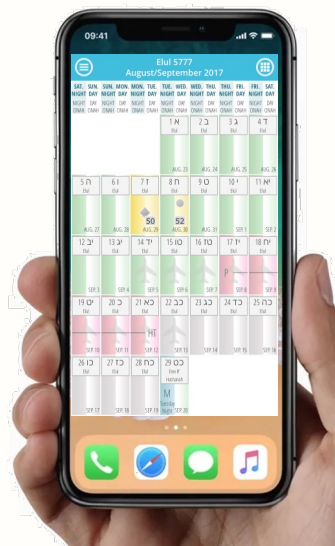
- כדאי לבצע את הבדיקה לפני מקלחת. אם שטפת שטיפה פנימית, רחצת באמבטיה, התקלחת או שחית, יש לשאול רב.
- מוטל עלייך חיוב הלכתי ליידע את בעלך על העונה הבינונית ועל תוצאות הבדיקה. אם לא יידעת אותו, על בעלך מוטל החיוב לשאול.
- אם שכחת לבצע בדיקה בעונה בינונית, בצעי בדיקה בהקדם האפשרי.
- אין לקיים יחסים עד לאחר ביצוע בדיקה (גם אם חלפו כמה ימים מאז).
- אם קיימתם יחסים בשוגג, התייעצו ברב.
- ישנה חומרה לבצע בדיקה שנייה לאחר צאת הכוכבים שבתום העונה הבינונית. שאלי את הרב שלך.



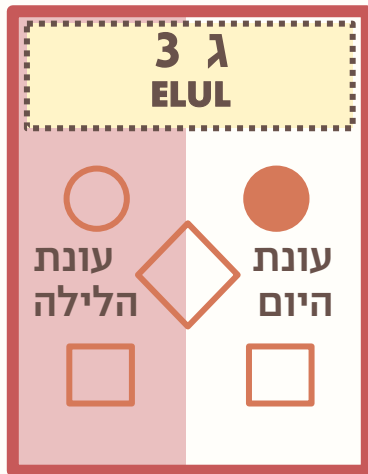
עונה בינונית:



- עונה בינונית לעולם אינה מועברת לחודש הבא.
- יש לחשב עונה בינונית חדשה בכל קבלת מחזור מחדש.



וסת החודש:



עליכם לפרוש באותו **תאריך**
עברי ובאותה עונה שבה החל
המחזור שלך (עונת פרישה
אחת).



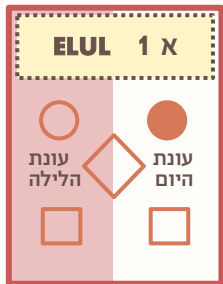
וסת החודש:

דוגמא:

אלול / ספטמבר													
SAT. NIGHT NIGHT ONAH	SUN. DAY DAY ONAH	SUN. NIGHT NIGHT ONAH	MON. DAY DAY ONAH	MON. NIGHT NIGHT ONAH	TUE. DAY DAY ONAH	TUE. NIGHT NIGHT ONAH	WED. DAY DAY ONAH	WED. NIGHT NIGHT ONAH	THU. DAY DAY ONAH	THU. NIGHT NIGHT ONAH	FRI. DAY DAY ONAH	FRI. NIGHT NIGHT ONAH	SAT. DAY DAY ONAH
						1 א Elul	2 ב Elul	ג' אלול חודש	4 ד Elul				
						AUG. 23	בינונית	חודש					AUG. 26
5 ה Elul	6 ו Elul	7 ז Elul	8 ח Elul	9 ט Elul	10 י Elul	11 יא Elul							
12 יב Elul	13 יג Elul	14 יד Elul	15 טו Elul	16 טז Elul	17 יז Elul	18 יח Elul							
19 יט Elul	20 כ Elul	21 כא Elul	22 כב Elul	23 כג Elul	24 כד Elul	25 כה Elul							
26 כו Elul	27 כז Elul	28 כח Elul	29 כט Erev R' Hashanah										
SEP. 17	SEP. 18	SEP. 19	SEP. 20										

אב / אוגוסט													
SAT. NIGHT NIGHT ONAH	SUN. DAY DAY ONAH	SUN. NIGHT NIGHT ONAH	MON. DAY DAY ONAH	MON. NIGHT NIGHT ONAH	TUE. DAY DAY ONAH	TUE. NIGHT NIGHT ONAH	WED. DAY DAY ONAH	WED. NIGHT NIGHT ONAH	THU. DAY DAY ONAH	THU. NIGHT NIGHT ONAH	FRI. DAY DAY ONAH	FRI. NIGHT NIGHT ONAH	SAT. DAY DAY ONAH
			1 א Av	2 ב Av	ג' אב מ	4 ד Av	5 ה Av	6 ו Av					
			JUL. 24	JUL. 25	JUL. 26	JUL. 27	JUL. 28	JUL. 29					
7 ז Av	8 ח Av	9 ט Tisha B'Av	10 י Av	11 יא Av	12 יב Av	13 יג Av							
			ה ט										
JUL. 30					AUG. 1	AUG. 2	AUG. 3	AUG. 4	AUG. 5				
14 יד Av	15 טו Tu b'Av	16 טז Av	17 יז Av	18 יח Av	19 יט Av	20 כ Av							
			M Monday Night										
AUG. 6	AUG. 7	AUG. 8	AUG. 9	AUG. 10	AUG. 11	AUG. 12							
21 כא Av	22 כב Av	23 כג Av	24 כד Av	25 כה Av	26 כו Av	27 כז Av							
28 כח Av	29 כט Av	30 ל Av											
AUG. 20	AUG. 21	AUG. 22											

מ- מחזור
ה.ט.- הפסק טהרה



מה לעשות בוסת החודש:



1. פרישה:

אין לקיים יחסי אינטימיים במהלך כל העונה/עונות.

- עליכם לפרוש באותו **תאריך עברי** ובאותה עונה שבה החל המחזור שלך.
- הפרישה היא לעונה **אחת** (לילה או יום) **באותה** עונה שבה החל המחזור שלך.
- לדוגמה: אם המחזור שלך החל בג' אב בעונת היום, סמני את **עונת היום של ג' באלול** כזמן פרישה.

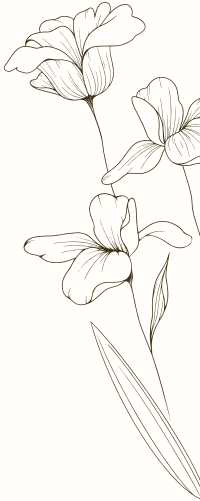


מה לעשות בוסת החודש:



2. בדיקה:

- בצעי בדיקה **לאחר** השעה שבה החל המחזור האחרון שלך, אך **לפני** סיום העונה.
- **לדוגמה:** אם המחזור אחרון שלך החל בג' אב בשעה **10 בבוקר**, עלייך לבצע בדיקה בג' אלול **לאחר השעה 10 בבוקר**, אך **לפני** השקיעה.
- **שימי לב:** זכרי שגם לאחר שבוצעה בדיקה נקייה בהצלחה, הפרישה נמשכת עד לסיום העונה (עונת לילה מסתיימת בזריחה, עונת יום מסתיימת בשקיעה).



חודש: כאשר התאריך "נגרר" (ממשיך לחודש הבא)

אם וסת החודש חלפה כאשר היא נקייה מדימום, היא מבוטלת.

מכל מקום, אם וסת החודש חלה בתוך הימים של המחזור, ישנן שתי דעות בקרב רבני חב"ד.

• **דעה 1:** בחודש הבא יהיו **שני מועדים לווסת החודש**, התאריך החדש (שבו החל המחזור הנוכחי) והתאריך שלא חלף כשהוא נקי מדימום (התאריך של תחילת המחזור הקודם).

דוגמה: ציפית למחזור בג' אלול, אך הוא החל בב' אלול. בחודש הבא יש לפרוש גם בב' וגם בג' בתשרי.



חודש: כאשר התאריך "נגרר" (ממשיך לחודש הבא)

- **דעה 2:** בחודש הבא יהי מועד אחד בלבד של וסת החודש, על פי יום תחילת המחזור הנוכחי. התאריך של וסת החודש הקודמת מבוטל ואינו "נגרר" הלאה, מאחר שהוא חל בימי המחזור.

דוגמה: ציפית למחזור בג' אלול, אך הוא החל בב' אלול. בחודש הבא יש לפרוש רק בב' בתשרי.

האפליקציה תבצע את החישוב על פי ההגדרה ההלכתית שקבעת, על פי הדעה שאת הולכת לפיה. ודאי שאת בוחרת את הגדרה ההלכתית הנכונה לך.



חודש: כאשר התאריך "נגרר" (ממשיך לחודש הבא)

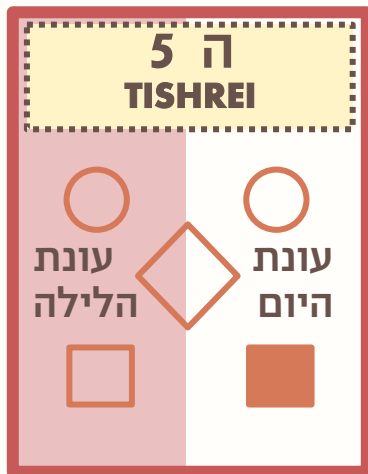
לפי כל הדעות בחב"ד:

- אם החל דימום נוסף מאוחר יותר באותו חודש, אין הוא מבטל את הראייה הראשונה. יהי' עלייך לחשוש לשני התאריכים בחודש הבא.

דוגמה: אם הדימום החל בג' אב ודימום נוסף בכ' אב, יהיה עלייך לפרוש גם בג' וגם בכ' באלול.



■ וסת הפלגה:



עליכם לפרוש ביום המחושב על
בסיס **המרווח** של **עונות נקיות**
(מדימום) בין שני מחזורים
קודמים (עונת פרישה אחת).



■ וסת הפלגה:

- חשבי את המרווח של **עונות נקיות מסיום** מחזור אחד (**לאחר** הפסק טהרה=יום 1 של שבעת הימים הנקיים) עד **לתחילתו** של המחזור החדש (העוקב).
- נדרשים שני מחזורים על מנת לחשב הפלגה.
- ההפלגה נספרת בעונות, כאשר לכל יום שתי עונות (עונת לילה ועונת יום).



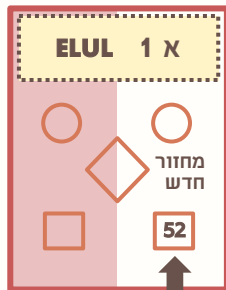
■ וסת הפלגה:

כיצד לחשב את ההפלגה?

צעד 1

כאשר את מקבלת את המחזור:

- המחזור שלך החל. סמני זאת בלוח בתאריך הנכון ובעונה הנכונה (לילה או יום).
- חזרי למקום בלוח שבו מסומן הפסק הטהרה שביצעת במחזור הקודם.
- התחילי לספור מעונת הלילה שלאחר **הפסק הטהרה** (זהו יום 1 של שבעת הימים הנקיים=שתי עונות: עונת לילה ועונת יום).
- ספרי כל יום כשניים: 2, 4, 6 וכו' (עונת לילה, עונת יום).
- סיימי את הספירה בעונה שבה החל **המחזור החדש**.
- יש לכלול את העונה שבה החל **המחזור החדש**.
- תעדי את **המספר** שמנית. זהו **מספר ההפלגה החדש** שלך.



צעד 1: מספר ההפלגה

אלול / ספטמבר

SAT. NIGHT ONAH	SUN. DAY ONAH	SUN. NIGHT ONAH	MON. DAY ONAH	MON. NIGHT ONAH	TUE. DAY ONAH	TUE. NIGHT ONAH	WED. DAY ONAH	WED. NIGHT ONAH	THU. DAY ONAH	THU. NIGHT ONAH	FRI. DAY ONAH	FRI. NIGHT ONAH	SAT. DAY ONAH
						א 1 Elul	ב 2 Elul	ג 3 Elul	מחזור ב'				
						45	46	47	48	49	50	51	52
						AUG. 23	AUG. 24	AUG. 25					מ
						ה 5 Elul	ו 6 Elul	ז 7 Elul	ח 8 Elul	ט 9 Elul	י 10 Elul	יא 11 Elul	
							ה ט	1	2	3	4	5	6
							ח טז						
						יב 12 Elul	יג 13 Elul	יד 14 Elul	טו 15 Elul	טז 16 Elul	יז 17 Elul	יח 18 Elul	
						7	8	9	10	11	12	13	14
										15	16	17	18
						19	20	21	22	23	24	25	26
						יט 19 Elul	כ 20 Elul	כא 21 Elul	כב 22 Elul	כג 23 Elul	כד 24 Elul	כה 25 Elul	
						21	22	23	24	25	26	27	28
										29	30	31	32
						26	27	28	29	30	31	32	33
						כו 26 Elul	כז 27 Elul	כח 28 Elul	כט 29 Erev R' Hashanah				
						35	36	37	38	39	40	41	42
						SEP. 17	SEP. 18	SEP. 19	SEP. 20				

אב / אוגוסט

SAT. NIGHT ONAH	SUN. DAY ONAH	SUN. NIGHT ONAH	MON. DAY ONAH	MON. NIGHT ONAH	TUE. DAY ONAH	TUE. NIGHT ONAH	WED. DAY ONAH	WED. NIGHT ONAH	THU. DAY ONAH	THU. NIGHT ONAH	FRI. DAY ONAH	FRI. NIGHT ONAH	SAT. DAY ONAH
						א 1 Av	ב 2 Av	מחזור א'					
								מ	ד 4 Av	ה 5 Av	ו 6 Av	ז 7 Av	ח 8 Av
						JUL. 24	JUL. 25	JUL. 26	JUL. 27	JUL. 28	JUL. 29		
						ז 7 Av	ח 8 Av	ט 9 Tisha B'Av	י 10 Av	יא 11 Av	יב 12 Av	יג 13 Av	
								1	2	3	4	5	6
						JUL. 30		AUG. 1	AUG. 2	AUG. 3	AUG. 4	AUG. 5	
						יד 14 Av	טו 15 Tu b'Av	טז 16 Av	יז 17 Av	יח 18 Av	יט 19 Av	כ 20 Av	
						11	12	13	14	15	16	17	18
						AUG. 6	AUG. 7	Monday Night AUG. 8	AUG. 9	AUG. 10	AUG. 11	AUG. 12	
						21	22	23	24	25	26	27	28
						כא 21 Av	כב 22 Av	כג 23 Av	כד 24 Av	כה 25 Av	כו 26 Av	כז 27 Av	
						25	26	27	28	29	30	31	32
						AUG. 13	AUG. 14	AUG. 15	AUG. 16	AUG. 17	AUG. 18	AUG. 19	
						28	29	30					
						כח 28 Av	כט 29 Av	ל 30 Av					
						39	40	41	42	43	44		
						AUG. 20	AUG. 21	AUG. 22					

המחזור החל במספר הפלגה 52

וסת הפלגה: ■

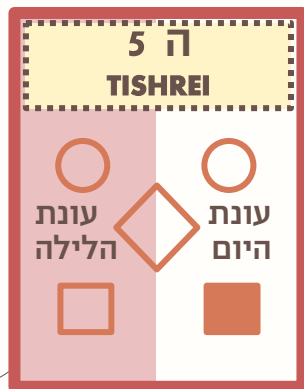
סימון עונת ההפלגה בלוח שלך

כאשר השלמת את ביצוע הפסק הטהרה שלך:

צעד 2

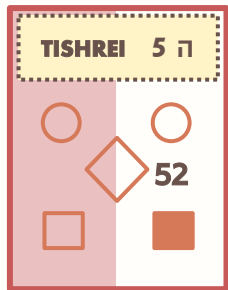
כאשר השלמת את ביצוע הפסק הטהרה המוצלח שלך למחזור הנוכחי, ספרי, מצאי וסמני את מספר ההפלגה בעונה הנכונה בלוח השנה שלך.

זוהי עונת הפרישה של הפלגה.



SAT. NIGHT ONAH	SUN. DAY ONAH	SUN. NIGHT ONAH	MON. DAY ONAH	MON. NIGHT ONAH	TUE. DAY ONAH	TUE. NIGHT ONAH	WED. DAY ONAH	WED. NIGHT ONAH	THU. DAY ONAH	THU. NIGHT ONAH	FRI. DAY ONAH	FRI. NIGHT ONAH	SAT. DAY ONAH
	א א Av		ב ב Av		ג ג Av	ד ד Av	ה ה Av	ו ו Av	ז ז Av	ח ח Av	ט ט Av	י י Av	יא יא Av
		JUL 24		JUL 25		JUL 26	JUL 27	JUL 28	JUL 29				
יג יג Av	יד יד Av	טו טו Av	טז טז Av	יז יז Av	יח יח Av	יט יט Av	כ כ Av	כא כא Av	כב כב Av	כג כג Av	כד כד Av	כה כה Av	כו כו Av
לז לז Aug. 5	לח לח Aug. 6	לט לט Aug. 7	מ מ Aug. 8	מא מא Aug. 9	מב מב Aug. 10	מג מג Aug. 11	מד מד Aug. 12	מה מה Aug. 13	מו מו Aug. 14	מז מז Aug. 15	מח מח Aug. 16	מט מט Aug. 17	נ נ Aug. 18
ס ס Aug. 19	סא סא Aug. 20	סב סב Aug. 21	סג סג Aug. 22	סד סד Aug. 23	סה סה Aug. 24	סז סז Aug. 25	סח סח Aug. 26	סט סט Aug. 27	ת ת Aug. 28	תא תא Aug. 29	תב תב Aug. 30	תג תג Aug. 31	תד תד Aug. 31

עונת הפרשה של הפלגה 52



וסת הפלגה: ■

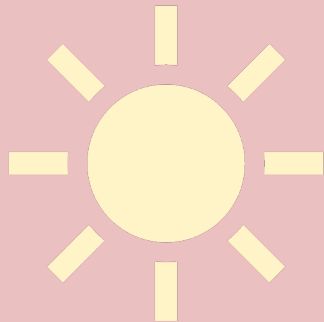
דוגמה: אם ספירת העונות (2 לכל יממה) מ**לאחר** הפסק הטהרה של **מחזור א** ועד לתחילת **המחזור החדש**, **מחזור ב** (הראשון לאחר מחזור א), הוא במספר הפלגה של **52**.
אזי **52** הוא **מספר ההפלגה החדש** שלך.

- ספרי את העונות החל בעונת הלילה **שלאחר** הפסק הטהרה החדש, של **מחזור ב** (שהוא היום הראשון של שבעת הימים הנקיים).
- ספרי כל אחד מהימים כשניים. סיימי את הספירה שלך **בעונה 52**.
- סמני את **עונה 52**, **כעונת הפרישה של הפלגה בלוח האישי שלך**.
- **שימי לב:** המשיכי למנות ולסמן עונת פרישה של הפלגה לכל מספר הפלגה שיש לך שהוא גדול מ-**52**.



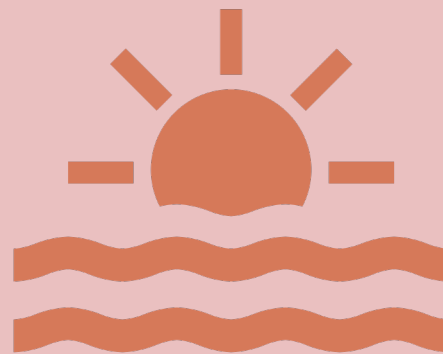


זריחה



מספר **זוגי** משמעו שעונת
הפרישה תחול בעונת **יום**.

שקיעה

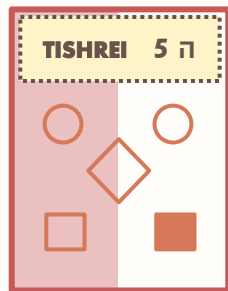


מספר **אי-זוגי** משמעו שעונת
הפרישה תחול בעונת **לילה**.

מה לעשות בעונת פרישה של הפלגה:

1. פרישה:

- עליכם לפרוש לעונה אחת (לילה או יום) המקבילה לאותה עונה שבה החל המחזור הקודם שלך.
- שימו לב: עליכם לפרוש לעונה אחת לכל מספר הפלגה פעיל ה"נגרר" ממחזורים קודמים (מצוי שיהיו כמה עונות הפלגה בכל זמן נתון).



מה לעשות בעונת פרישה של הפלגה:

2. בדיקה:

- בצעי בדיקה **לאחר** השעה שבה החל המחזור האחרון שלך, אך **לפני** סיום העונה.
- **לדוגמה:** אם המחזור אחרון שלך החל בעונה **52** בשעה **10 בבוקר**, עלייך לבצע בדיקה בעונה **52** (הנספר מהפסק הטהרה האחרון) **לאחר השעה 10 בבוקר**, אך **לפני** השקיעה.
- **שימי לב:** זכרי שגם לאחר שבוצעה בדיקה נקייה בהצלחה, הפרישה נמשכת עד לסיום העונה (עונת לילה מסתיימת בזריחה, עונת יום מסתיימת בשקיעה).





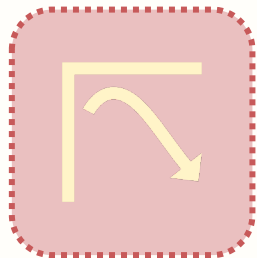
כאשר המחזור מתחיל במספר הפלגה גבוה יותר:

- אם מספר ההפלגה החדש ביותר **גבוה** ממספרי ההפלגה הקיימים בלוח האישי שלך, הוא מבטל את כל מספרי ההפלגה הנמוכים ממנו.
- **לדוגמה:** אם מספר ההפלגה החדש ביותר הוא **56**, הוא מבטל את מספר ההפלגה הקיים - **52**.



כאשר המחזור מתחיל במספר הפלגה נמוך יותר:

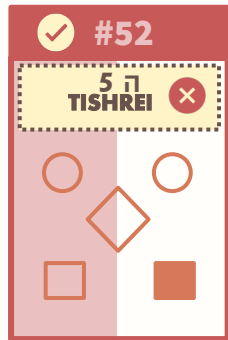
- אם מספר ההפלגה החדש ביותר נמוך ממספרי ההפלגה הקיימים בלוח האישי שלך, מספרי ההפלגה הגבוהים ממנו נשמרים. המספרים הגבוהים הללו "נגררים" הלאה, ונשמרים, בנוסף על המספר הנמוך החדש. מכל מקום, הם מחושבים מחדש לתאריכים חדשים של פרישה, הנספרים מהפסק הטהרה החדש ביותר.
- לדוגמה: אם מספר ההפלגה החדש הוא 50 ומספר ההפלגה הקודם הוא 52, אזי שני מספרי ההפלגה - 50 ו-52 צריכים להישמר, והם מחושבים מהפסק הטהרה החדש ביותר.



כאשר המחזור מתחיל במספר הפלגה נמוך יותר:

- שימי לב: **התאריך** למספר הפלגה **52**, המחושב מהפסק הטהרה הקודם איננו רלוונטי עוד, אף **שהמספר 52** "נגרר" הלאה. הוא עובר **לתאריך חדש** הנספר **מהפסק הטהרה החדש**.

- דוגמה:** אם מספר ההפלגה **52**, חל בה' בתשרי, בהתבסס על הפסק הטהרה הקודם, ברגע שאת עושה **הפסק טהרה חדש** מאז המחזור **החדש**, ה' בתשרי איננו רלוונטי עוד, ואף **שהמספר 52** נשמר - הוא יעבור **לתאריך חדש**, הנספר **מהפסק הטהרה החדש**.





וסת קבוע - מחזוריות קבועה:

בכל פעם שמסתמן דפוס קבוע להתחלת המחזור שלך, והדבר מתרחש 3 פעמים, היוועצי ברב שלך כיצד יש לחשב את הלוח האישי שלך.

אפליקציית לוח המקווה תתריע אם תזהה דפוסים אפשריים של מחזוריות קבועה ויאמר לך כי מומלץ לפנות לרב ולהיוועץ בו.



הדבר יכול להיעשות ישירות מאפליקציית הלוח. מצאי את **"שאלי את הרב"** וסמני את תיבת הסימון על מנת לצרף את רשימת המחזורים לרב שייבחן אותם. את יכולה גם להדפיס את הרשימה מתוך האפליקציה ולהראות אותה לרב.

אל תשכחי ליידע את הרב אם ילדת ב-24 החודשים האחרונים.





יום הכיפורים, תשעה באב ושבעת ימי האבל הם תאריכים נוספים שיש לפרוש בהם

יחסים אינטימיים אסורים. הפוסקים אוסרים בנוסף לכך לישון במיטה אחת, חיבוק ונשיקה.

בנוסף:

- **יום הכיפורים** - כל ההרחקות נשמרות לכל אורך יום הכיפורים - לילה ויום (גם את טהורה!)
- **תשעה באב** - דיני ההרחקות נשמרים בליל תשעה באב. ישנן דעות שונות באשר לשמירת דיני ההרחקות גם ביום. שאלו את הרב שלך.





"מסולקת דמים" והלוח האישי:

במהלך היריון:

- יש לשמור את כל עונות הפרישה הפעילות **למשך שלושת החודשים הראשונים של ההיריון**, הנספרים מן הטבילה האחרונה במקווה. הכוונה היא לווסת החודש, עונה בינונית וכל עונות ההפלה המבוססות על המחזורים שלפני ההיריון.
- כל עוד אין דימום, לא נעשים חישובים חדשים.
- במקרה של דימום, יש לשאול רב כיצד ישפיע הדבר על הלוח האישי.
- שימי לב:** אם היה **ווסת קבוע** פעיל לפני הכניסה להיריון, יש לשאול רב מה יש לשמור במהלך שלושת החודשים הראשונים של ההיריון.



"מסולקת דמים" והלוח האישי:

לאחר לידה:

- כל ההלכות הנוגעות ללוח האישי מתחדשות בעת **קבלת המחזור הראשון לאחר הלידה** (לא משנה עד כמה קרוב או רחוק הדבר ממועד הלידה).
- אישה שילדה (או הפילה היריון שנמשך מעל 40 יום, בספירה מליל הטבילה האחרון) אינה יכולה לקבוע "ווסת קבוע" במשך 24 חודשים.
- אם היה ווסת קבוע פעיל לפני הכניסה להיריון, יש לשאול רב מה לעשות במשך 24 החודשים מאז הלידה, אם המחזור התחדש.





"מסולקת דמים" והלוח האישי:

בתקופה טרום גיל המעבר או גיל המעבר:

- אישה שלא קיבלה מחזור 90 יום או יותר, **בשל הגיל שלה**, איננה צריכה לשמור לוח אישי (אלא אם כן היא מקבלת שוב שלוש פעמים מחזור, בפחות מ-90 יום בין מחזור אחד לבא אחריו).
- אישה שיש לה ווסת קבוע פעיל תתייעץ עם רב במחזור הראשון שאינו מגיע וכן מיד לאחר שהיא מקבלת מחזור לאחר 90 ימים או יותר, **בשל הגיל שלה**.





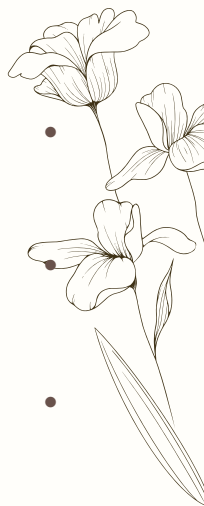
נסיעות:

אם את עומדת לחצות את קו
התאריך, שאלו רב כיצד לנהוג
בקשר לימי הפרישה שבלוח
האישי שלך.



הערות:

- **בדיקה שיצאה לא נקייה** באופן חד משמעי (אדום או שחור), נחשבת פעמים רבות כמחזור חדש ועשויה להשפיע על הלוח האישי שלך. היוועצי ברב.
- **בדיקה לא נקייה** במהלך שבעת הימים הנקיים, לאחר למעלה מ-7 ימים מאז תחילת המחזור, **וגם** מעל 24 שעות לאחר הפסק הטהרה המקורי, **יכולה** להיחשב לעיתים כדימום חדש ועשויה להשפיע על הלוח האישי שלך. שאלו את הרב שלך.
- **קינוח** ניגוב (בנייר או בבד בכל צבע) שנמצא עליו צבע הקובע מצב נידה, עשוי להשפיע על הלוח האישי שלך. שאלו את הרב שלך.
- **כתם**, הליך רפואי, לידה וכד' המביאים למצב נידה, אינם צפויים להתרחש בשגרה, ולכן אינם משפיעים על הלוח האישי שלך.
- **שימי לב:** כתם מטמא, שנמצא במהלך שבעת הימים הנקיים, אף שהוא דורש ביצוע הפסק טהרה חדש, לא ישפיע על ניהול הלוח האישי שלך. עונות ההפלגה לא יחושבו מהפסק הטהרה החדש שנעשה בשל הכתם, אלא מהפסק הטהרה המקורי. הטבילה במקווה בפועל אינה משפיעה בשום דרך על החישובים השונים.



הערות:

- אם את מטופלת בטיפול הורמונלי או משתמשת באמצעי מניעה שעשוי להשפיע על המחזור שלך, שאלי את הרב שלך כיצד ישפיע הדבר על ניהול הלוח האישי שלך.
- אם יש לך הכתמה מקדימה לדימום המחזור, שאלי את הרב שלך מה לציין בלוח האישי כתחילת המחזור.
- תחילת המחזור תצוין בלוח על פי המועד שבו ראית בפועל שהמחזור שלך החל, ולא בזמן שייתכן שהתחיל (לדוגמה: כשישנת).
- **חיוני** לבצע הפסק טהרה בזמן, גם אם את יודעת שלא תוכלי לטבול במקווה בזמן (**לדוגמה:** בעלך יהיה בחו"ל). הפסק הטהרה משפיע על חישוב ההפלגה בלוח האישי שלך.
- **שימי לב:** החישובים בלוח מתבססים על הזמן שבו בוצע הפסק הטהרה **בפועל**. הטבילה עצמה, גם אם נדחתה, אינה משפיעה על חישובי הלוח האישי.
- כאשר התאריך של וסת החודש חל באותו יום של העונה הבינונית, שאלי את הרב שלך האם את נדרשת לשתי בדיקות או שבדיקה אחת תספיק.



הערות:

- אם המחזור שלך החל בזמן שהמעבר משעון קיץ לחורף או להפך עשוי לשנות את העונה מעונת יום ללילה או להפך, **שמרי את העונה כמו שהיא** (כלומר, עונת יום תישאר עונת יום ועונת לילה תישאר עונת לילה), אך אינך צריכה לעקוב אחר השעה - אלא לבצע את הבדיקה **לפני** סיום העונה.
 - אם ליל המקווה חל בזמן עונת פרישה **מכל סוג שהוא**, התייעצי ברב שלך.
 - אם דימום נמשך פחות מ-24 שעות, שאלי את הרב שלך.
 - ישנה חומרה (לא הלכה) לבצע בדיקה לפני קיום יחסי אישות במהלך **הימים המסופקים*** שבלוח האישי שלך.
- *ימים מסופקים** = כל יום בלוח לאחר הזמן המוקדם ביותר שבו המחזור שלך עשוי להתחיל.





השימוש בכל תמונות הלוח האישי נעשה באישור mikvah.org
שימי לב: האיוורים והתרשימים הינם להמחשה בלבד.

