

# ח.נ.ה

H ← Na ← Cha

Hadlakat haneer ← Nida ← Challa



Challa nemen - Het afzonderen van een klein stukje deeg.

Nida - De regels van het Joodse huwelijksleven.

Hadlakat haneer - Het aansteken van de sjabbat- en jom tov kaarsen.

Op de komende pagina's vindt u een verkorte weergave van de bovenstaande geboden.

Een deel van deze brochure is een vertaling en bewerking van de Hebreeuwse brochure ה.נ.ת. geschreven door mevr. A. Shemesh.

Hij is gecorrigeerd door, en heeft de goedkeuring gekregen van de rabbijnen Rav Gid'on Ben Moshe, Rav Joseph Hammami, en Rav Moshe Stein.

De layout van deze brochure is gelijk aan die van de Hebreeuwse versie.

**Mijn hartelijke dank gaat uit naar:**

\* Allereerst en bovenal De Eeuwige die mij de kracht voor dit werk heeft gegeven.

\* De religieuze afdeling van onderwijs van de gemeente Petach Tikwa, die mij in de gelegenheid heeft gesteld en de accommodatie heeft verleend om deze brochure samen te stellen.

\* Mevr. A. Shemesh die me bijgestaan heeft met de technische kant van het schrijven.

\* De heer Z. Goldberg en Rabbijn R. Evers die de brochure gecorrigeerd hebben.

\* Tenslotte mijn schoonmoeder mevr. B. Evers-Emden en mijn echtgenoot B.E. Ben-Perach die de brochure hebben gecorrigeerd en me met goede raad hebben bijgestaan.

Orli N. Ben-Perach –Weijel.

Voor vragen en opmerkingen belt u: 00-97239089761

Deze brochure is in nagedachtenis en עילוי נשמה van:

**Joram Simcha ben Joseph**

**Awraham ben Joseph en Hindele bat Joseph**

**Klaunimaus ben Chaim en Chawa bat Uri**

**Chaim ben Klaunimaus**

**Jochanan ben Awraham**

**Sem ben Jochanan.**

**Channa bat Kalman**



## INHOUD

### **Challa**

- De voorschriften van het challa-nemen in het kort.
- De praktische uitvoering van het challa-nemen.
- Gebed na het challa-nemen.
- Challes voor sjabbat.

### **Nida**

- De drie fasen van het rein worden (de tahara).
- Het onderzoek (hefseek tahara).
- De zeven schone dagen (sjiva neki-iem)
- Voorbereidingen voor de onderdompeling (teviela) in het mikwe.
- De dag van de teviela.
- Het gebed voor de teviela.
- Afzondering (periesja) vlak voor de menstruatie.
- Voorbeeld van berekening van de afzonderingsdagen.

### **Hadlakat haneer**

- De zegenspreuk over het aansteken van de kaarsen.
- Gebed na het aansteken.

### **Algemene regels voor de kleding**

### **Hoe houden we een huwelijk goed**



De drie geboden (mitswot) speciaal voor  
de vrouw

In de Tora staat geschreven: „Ze zullen Mij een heiligdom maken, opdat Ik temidden van **hen** wonen kan.” (Ex 25,8)

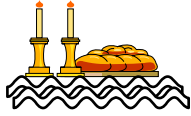
Logischer zou zijn als er zou staan: „.....opdat Ik temidden van **het** (heiligdom) wonen kan.” Met het woord **hen** (meervoudsvorm) duidt de Tora aan, dat ieder Joods gezin een plaats moet zijn waar G'd zou kunnen wonen, want G'd wil temidden van **hen**, het Joodse volk wonen.

Het Joodse gezin is als een heiligdom in het klein. De vrouw in haar gezin is als een priester (koheen) in de Tempel. In de Tempel stonden de tafel met de toonbroden, het altaar voor de offers en de menora (gouden lichter met zeven armen).

Er zijn drie mitswot speciaal voor de Joodse vrouw, te weten : Challa, nida, en hadlakat haneer. Deze mitswot kunnen we vergelijken met het werk van de priester.

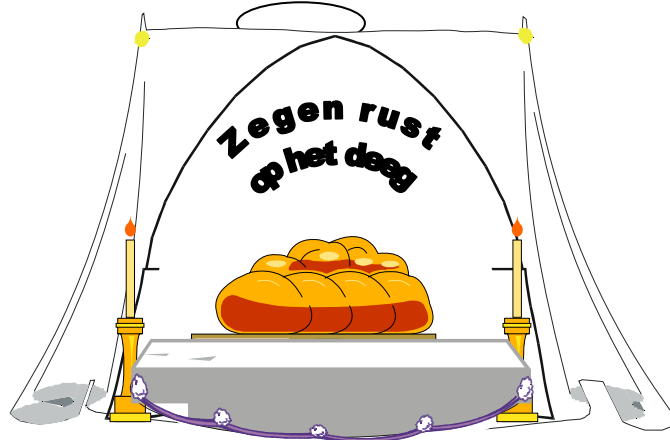
**Tafel met toonbroden** - Challa  
**Altaar** (bloed van de offers) - Nida  
**Menora** - Hadlakat haneer





# CHALLA

Drie wonderen waren een deel van aartsmoeder Sara's leven:  
Er was altijd een wolk boven haar tent- De G'ddelijke  
majesteit (Sjehiena) bevond zich in die wolk. Verder brandde  
er altijd een kaars in haar tent,  
**en rustte er een speciale zegen op haar deeg**



# Het afzonderen van challa



(een klein stukje deeg)

**„Zondert challa af van jullie deeg en G'd zal zegen in jullie huis laten dalen en jullie zullen in gezondheid jullie brood eten.... Kneedt het deeg en bakt het, zondert challa ervan af opdat jullie het voorrecht hebben een heel dierbare mitswa te vervullen.”**

## De bron voor het afzonderen van challa in de Tora

(Bamidbar 15, 17-21 Vertaling Dasberg):

“De Eeuwige sprak tot Mosjee: „Spreek tot de Kinderen van Jisrael en zeg hun: „Als jullie in het land zijn gekomen (2), waarheen Ik jullie breng en als jullie dan zullen eten van het brood dat het land voortbrengt (1), dan moeten jullie daar een gewijde gave van afzonderen voor de Eeuwige. Van het eerste van het deeg uit jullie bakkerstrog moeten jullie een koekvormig brood als gewijde gave afzonderen ... Ook in jullie verdere geslachten moeten jullie een gewijde gave van jullie

eerste deeg uit de bakkerstrogen geven ter ere van de Eeuwige.”

Uit de pesoekiem leren we dat het challa-nemen een gebod is dat alleen in het land Israel nagekomen moet worden (zie (1) bij onderstreepte Toratekst) en ten tijde dat het hele volk Israel in het Land woont, en niet slechts een klein gedeelte (zie (2) bij onderstreepte Toratekst). Daarom is het challa-nemen vandaag de dag in Israel een **mitswa derabanan** (verplicht door de geleerden) omdat niet het hele volk in Israel woont. Zelfs in de tijd van Ezra na de Babylonische ballingschap, toen een groot deel van het volk nog buiten Israel woonde, was de mitswa derabanan (verplicht door de geleerden).

Buiten het land Israel zondert men challa af alleen opdat de mitswa niet vergeten zal worden.



Brood als voedsel voor lichaam en ziel.

Een mooie gedachte als reden voor het challa-nemen wordt gebracht in het boek Iesj oebeeto (De man en zijn huis): „Omdat de levenskracht van de mens in zijn voeding zit en het merendeel van de wereldbevolking brood als belangrijkste dagelijks voedingsbestanddeel heeft, wilde de Eeuwige ons met een voortdurende mitswa betreffende ons brood bevoordelen opdat we daardoor beloning voor onze ziel zullen krijgen. Op deze manier is het deeg zowel voedsel voor het lichaam als voedsel voor de ziel.”

## Hafrasjat challa brengt zegen

Het afzonderen van challa – hafrasjat challa - brengt zegen, zoals er geschreven staat in de Talmoed: „Het eerste uit jullie deegtroggen zullen jullie aan de koheen geven om zegen in jullie huis te brengen.”



## Hafrasjat challa – priestergave

Hafrasjat challa behoort tot de priestergaven. Omdat de stam Levi, waarvan de priesters deel uit maken, geen landerfdeel had, had de rest van het Joodse volk de verplichting om de priesters te onderhouden met verschillende gaven. B.v. 2% van de opbrengst van het land en de boomgaarden moest aan een koheen (priester) worden gegeven.

De oorspronkelijke mitswa in de tijd van het misjkan (tabernakel) en later het Beet Hamikdasj (Tempel) was, dat men van deeg van een bepaald gewicht en zwaarder een stukje moest afzonderen en aan een koheen (priester) geven die dan in reine status moest zijn om het te kunnen opeten. Om er voor te zorgen dat de koheen een hoeveelheid zou krijgen waar hij wat aan had - want de Tora volstaat met zomaar een klein stukje - hebben de geleerden ingesteld dat men 1/24 deel van zijn deeg af zou staan. Een bakker die met grote hoeveelheden deeg werkte mocht volstaan met 1/48 deel.

Vandaag de dag nu er geen reine priesters (kohaniem) meer zijn, gaat men weer terug naar de oorspronkelijke maat: een klein stukje dat dan verbrand wordt of in twee plastic zakjes in de vuilnisbak wordt gelegd.

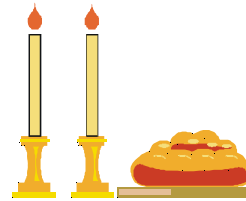


## Waarom at de oude man niet ?



R.Meirke uit Mir z.l. was eens op reis. Onderweg ging hij een herberg in om te dawwenen. Daar zag hij een groep armen. De herbergier gaf hen brood en een warm gerecht te eten. R. Meirke merkte op dat allen aan het eten waren behalve een oude man. Op het moment dat deze de bracha (zegenspreuk) "hamotsie lechem min ha'arets" wilde uitspreken, bedacht hij zich en legde het brood weer neer. R. Meirke was zeer verbaasd en vroeg zich af waarom de oude man niet at. Hij wendde zich tot de vrouw van de herbergier en vroeg haar of ze challa had afgezonderd van het brooddeeg. Daarop schrok de vrouw hevig en riep: „ Oj wee! Ik heb vergeten challa te nemen!" Toen begreep R.Meirke waarom de oude man niet at.

Er zijn veel vrouwen  
die op erev Sjabbat (vrijdag)  
een hoeveelheid deeg bereiden  
voor hafrasjat challa,  
en van het deeg dat over blijft  
challes bakken om op Sjabbat  
voor de maaltijden te gebruiken.  
En dat is om de Sjabbat te eren.



De halachot (voorschriften)  
van challa in het kort.



Welk deeg ?

1) Wanneer een deeg bereid is van een van de volgende vijf graansoorten moet men er challa van nemen. Te weten: **Tarwe, gerst, spelt, rogge, haver.** (Een deeg kan ook uit een paar van deze graansoorten samen bestaan.)

2) Deeg waar men normaliter brood van maakt.

Van deeg dat met wijn, eieren, olie e.d. bereid is, zonder water, neemt men challa zonder bracha (zegenspreuk).

Van heel dun of vloeibaar beslag zoals gebruikt wordt voor b.v. soefganiot hoeft geen challa genomen te worden maar het is goed om dit toch te doen maar dan zonder bracha.

Deeg dat gefrituurd of gekookt wordt, ook al is het dik deeg dat voor brood geschikt is, komt ook niet in aanmerking voor hafrasjat challa. Maar als men de intentie had om het deeg te frituren of te koken en uiteindelijk bakt men het in de oven, dan moet men er wel challa van nemen.

Hoeveel meel ?

Men moet challa nemen met bracha wanneer het deeg minstens de volgende hoeveelheid meel bevat:

1560 gram volgens Jalkoet Joseef (Sefardische minhag)

1670 gram volgens Rav Chaim Na'ee

2250 gram volgens de Chazon Iesj

In de praktijk wanneer men de mitswa van hafrasjat challa wil uitvoeren maakt men deeg van twee kilo meel.

Wanneer men een kleiner deeg maakt neemt men challa zonder bracha.

1250 – 1670 gram volgens Rav Chaim Na'ee

1514 – 1560 gram volgens Jalkoet Joseef

1200 – 2250 gram volgens de Chazon Iesj

Bij minder dan 1200 gram meel wordt er geen challa genomen.

Wanneer men een paar kleine hoeveelheden deeg heeft van dezelfde soort, mag men ze bijeen voegen door b.v. een kleedje of een doek over al het deeg te leggen en zo challa nemen.

Wanneer ?

Het beste is om challa te nemen nadat het deeg goed gekneet is en het een glad geheel is en het in een bak zit waar het niet boven de randen uit komt.

Wanneer men vergeten is in dit stadium om challa te nemen en het zich pas herinnert na het bakken, dan moet men het alsnog doen. Dan snijdt men een stukje van het gebakken brood of de gebakken koek af.

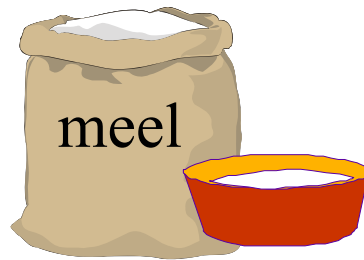
Wanneer men voor Sjabbat of Jom Tov vergeten is om challa te nemen, mag men dat niet op Sjabbat of Jom Tov doen en eet men het brood/gebak niet totdat men er na Sjabbat of Jom Tov challa van neemt.

Volgens de Rama (die aanvullingen voor de Asjkenaziem schreef op de Sjoelchan Aroech) mag men buiten Israel in bovenstaand geval wel van het brood eten, als men er maar wat van overlaat tot de volgende ochtend en er dan challa van neemt.

Wiens mitswa is het ?

De mitswa van hafrasjat challa is a priori voor de vrouw. Laat ze proberen om ten minste 1 keer per jaar de mitswa te vervullen b.v. in de dagen tussen Rosj Hasjana en Jom Kipoer.

Voor de man is het ook goed om het eens te doen, en om meer verdiensten te verkrijgen is het goed om het voor Jom Kipoer te doen.



Hafrasjat challa in praktijk.  
**Met vreugde voert men de mitswa uit!**

Nadat het deeg gekneet en gerezen is, zondert men challa af op de volgende manier:



Het is goed om als spirituele voorbereiding eerst de handen drie maal over te gieten. De rechter en de linker hand om en om, daarna wat geld in een tsedakabusje te doen en ten slotte de volgende pasoek twee maal uit te spreken.



**”ויהי נועם אדוני-י אל-הנו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו  
ומעשה ידינו כוננהו”**

(fonetisch) ”Wiehie no’am Ado-naj Elo-henoe alenoe  
oema’asee jadenoe konnena alenoe oema’asee jadenoe  
konnenehoe”

“Moge de liefderijke hulp van mijn Heer, onze G’d, ons  
bijstaan; moge voor ons het werk van onze handen  
standhouden, ja, het werk van onze handen, bestendig  
dat.” (Vertaling J. Dasberg)

Vervolgens zegt men de bracha:

**”ברוך אתה אדוני-י אל-הנו מלך העולם אשר קדשנו  
במצוותיו וצווננו להפריש חלה מן העיסה”**

(fonetisch) "Baroech ata Ado-naj Elo-henoe melech  
ha'olam asjer kidesjanoe bemitswotav wetsiwanoe  
lehafriesj challa min ha'isa."

"Geprezen, U, Eeuwige, onze G'd, Koning van de wereld  
die ons met Zijn geboden een bijzondere taak heeft  
opgelegd en ons het gebod van het afzonderen van challa  
van het deeg heeft opgedragen." (vertaling J.Dasberg)

Meteen daarna neemt men een stukje van het deeg af,  
heft het met beide handen op en zegt:

**"הרי זו חלה"**

(fonetisch) "Haree zoe challa" = Dit is challa.

Wanneer de vrouw een van haar mitswot vervult, is dat  
een uiterst geschikt moment om zich tot G'd te wenden  
en gebeden uit te spreken die uit het hart komen. B.v.  
verzoeken om gezondheid, succes voor haar kinderen en  
haar echtgenoot, een goede parnose en alles waar ze de  
hulp van G'd voor wil hebben.

Veel vrouwen zeggen meteen na het challa-nemen het  
volgende gebed en laten dan hun persoonlijk gebed in  
eigen woorden er op volgen.




Het gebed.

Moge het Uw wil zijn Eeuwige onze G'd en G'd van onze voorouders, dat de mitswa van hafrasjat challa (mij) wordt aangerekend alsof ik haar heb uitgevoerd volgens alle details, en dat mijn opheffen van de challa (mij) wordt aangerekend als een offer dat op het altaar is gebracht en dat met welwillendheid is geaccepteerd. En zoals vroeger de challa aan de koheen werd gegeven en hierdoor de zonden vergeven werden, zo zal de challa nu ook zijn als vergeving van mijn zonden en dan zal ik als herboren zijn, schoon van iedere zonde, en zal ik de mitswa van sjabbat en feestdagen kunnen houden met mijn man en onze kinderen (een ongetrouwde vrouw kan zeggen: met mijn familie).

Dat we altijd uit de handen van de Eeuwige gevoed mogen worden in al Zijn barmhartigheid en liefdadigheid en liefde, en dat de mitswa van challa geaccepteerd zal worden.

En zoals ik de mitswa van challa met heel mijn hart uitvoer zo zal de barmhartigheid van G'd ontwaken om mij alle dagen te behoeden van verdriet en pijn. Ameen.

En zo ook zal het zijn dat de Tempel spoedig in onze dagen herbouwd zal worden Ameen. (Dit is geen volledi-

ge vertaling van het gebed)

Het afgezonderde stukje deeg wordt verbrand, maar gebruikelijker is het tegenwoordig om het in twee plastic zakjes in de vuilnisbak te leggen (niet gooien).

Daarna wast men de handen om eventuele stukjes deeg te verwijderen.

# Challes voor Sjabbat.



## Ingrdiënten:

2 kg meel  
100 gr verse gist  
opgelost in een half  
glas lauw water of  
4 eetl. droge gist  
½ glas olie  
5 a 6 glazen lauw  
water (maat van  
plastic  
wegwerpbekertje)  
6 eetl. suiker  
2 eetl. zout (let op  
dat het zout niet in  
aanraking komt  
met het gist)  
1 geklutst ei  
gemengd met 1  
eetl. olie.  
Sesam- of  
maanzaad.

## Werkwijze:

In onderstaande volgorde in een grote kom doen:

1) zout, 2) meel, 3) suiker,  
4) gist

- Alles roeren en dan het water toevoegen en door en door kneden. Tenslotte de olie toevoegen om er een mooi glad deeg van te maken.

- Het deeg een uur bedekt met plastic zak of theedoek laten rijzen en dan nogmaals kneden.

- Challa nemen.

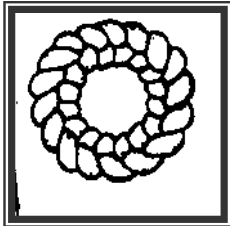
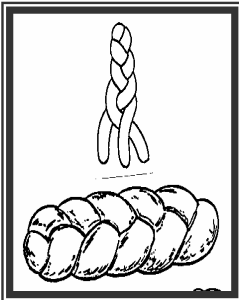
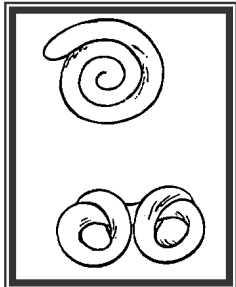
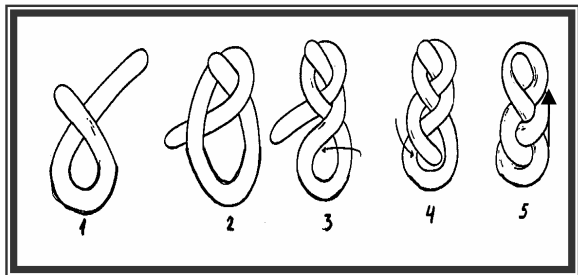
- Van het deeg challes vlechten en nogmaals laten rijzen tot ze de helft groter zijn.

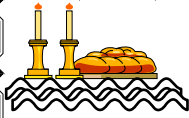
- De challes met het geklutst ei besmeren en bestrooien met sesam- of maanzaad.

- In een hete oven ongeveer 30 minuten bakken tot de challes gaar van binnen en goudbruin van buiten zijn.



# Challes vlechten





Dit hoofdstuk heeft betrekking op Joodse getrouwde vrouwen of bruiden voor hun choepa (bruiloft).

# NIDA

Tijdens het hele leven van aartsmoeder Sara bevond zich een wolk boven haar tent. De Sjechiena die zich uit in G' ddelijke bescherming, was in die wolk aanwezig.



# TAHARAT HAMISJPACHA

reinheidsvoorschriften van het gezin.

Zodra een getrouwde Joodse vrouw menstrueert of bevalt, wordt zij nida (onrein). Zij **blijft in deze toestand**, totdat zij zich heeft ondergedompeld in een rabinaal goedgekeurd mikwe (ritueel bad). De voorbereidingen daartoe worden verderop uiteen gezet.

Het belang van taharat hamisjpacha

De mitswa van taharat hamisjpacha is een van de garanties voor het eeuwig voortbestaan van het Joodse volk.

Door de eeuwen heen hebben vrouwen zich opgeofferd en de mitswa gehouden in de moeilijkste omstandigheden. In Rusland hebben vrouwen ijs opgehakt en zich in ijswater ondergedompeld. Met gevaar voor eigen leven in de tijd van de inquisitie, in communistisch Rusland en ten tijde van de holocaust zijn vrouwen G'ds gebod nagekomen.

Hoewel de mitswa door de vrouw wordt uitgevoerd en zij zichzelf reinigt, wordt de mitswa toch niet taharat ha-**isja** (reinheid van de **vrouw**) genoemd, maar taharat **hamisjpacha** (reinheid van het **gezin**) omdat de mitswa uitwerkingen heeft op het hele gezin.



## De positieve invloed op de gezondheid van de vrouw.

De mitswot heiligen het lichaam van de mens. Het aantal mitswot in de tora is 613 en correspondeert met het aantal lichaamsdelen van de mens. Ieder lichaamsdeel correspondeert met een bepaalde mitswa en dus iedere keer dat men die mitswa doet, heiligt en beschermt men daarmee dat corresponderende lichaamsdeel.

- ❖ Statistieken van tientallen jaren geleden over baarmoederhalskanker wezen uit dat de ziekte bij niet-Joodse vrouwen veel voorkwam, maar bij Joodse vrouwen die zich aan taharat hamisjpacha hielden kwam de ziekte bijna niet voor. Men dacht eerst dat het verschil tussen Joodse en niet-Joodse vrouwen werd veroorzaakt door het feit dat Joodse mannen besneden zijn wat de kans op het overbrengen van ziektes door geslachtsgemeenschap zou verkleinen. Deze veronderstelling is achterhaald door een onderzoek waar ook moslimvrouwen aan meededen wier mannen ook besneden zijn. Het ziektepercentage van de moslimvrouwen was net zo hoog als dat van de andere niet-Joodse vrouwen, maar dat van de Joodse vrouwen was een stuk lager.
- ❖ Op een bijeenkomst in een ziekenhuis op de oncologieafdeling zei een professor: „Vrouwen die taharat hamisjpacha houden, ontdekken direct ieder teken dat wijst op de ziekte in de baarmoeder, dankzij de onderzoeken met de witte doekjes gedurende

de zeven schone dagen.” Hierdoor kan men in een vroeg stadium met de behandeling beginnen en veel sterfte voorkomen.

- ❖ Het menstratiebloed komt uit een slijmerig vlies dat de baarmoeder van binnen bekleedt. Het vlies vult zich met bloed waardoor dit opzwellt. De gezwollen bloedvaten springen open en het bloed stroomt naar buiten. Er ontstaan veranderingen in het vlies. De procedure duurt 12 – 14 dagen: Twee dagen voor de menstruatie zwelt het vlies op, vijf dagen bloedvloeïng en zeven dagen van vernieuwing en herstel van het vlies.

Sexueel contact gedurende deze laatstgenoemde zeven dagen stoort het natuurlijke herstel van de baarmoeder. Er kan hierdoor een ontsteking ontstaan en bloed kan opnieuw beginnen te vloeien. Dit alles kan volgens deskundigen de basis zijn voor het ontstaan van baarmoederhalskanker.

De natuurlijke afscheiding in de vagina is volgens de chemische samenstelling zuur en heeft als taak om de interne voortplantingsorganen te beschermen tegen ontstekingen, door de bacteriën die deze ontstekingen veroorzaken te doden.

Tijdens de menstruatie wordt de zure afscheiding basisch en allerlei bacteriën kunnen de baarmoederhals bereiken en ontstekingen veroorzaken.

Het kost een paar dagen tot de afscheiding weer zuur is en haar taak weer doet.



Een gezond huwelijk.

De afwisseling van twee weken lichamelijke verwijdering tussen man en vrouw en daarna twee weken van lichamelijke toenadering houdt het huwelijk fris, want het versterkt het verlangen naar elkaar en voorkomt sleur, die kan leiden tot vermindering van interesse in elkaar en erger.

Veel huwelijksadviseurs raden vandaag de dag het patroon aan van het afwisselen van een periode van seksuele onthouding gevolgd door een periode van toenadering.

In de Talmoed vraagt Rabbi Meir ba'al hanes waarom de Tora de nida-periode heeft voorgeschreven. Hij geeft als antwoord "opdat hij (de man) niet aan zijn vrouw gewend raakt (hun relatie geen sleur wordt) en hij genoeg van haar zal krijgen." "Daarom gebiedt de Tora deze afzonderingsperiode opdat haar man haar lief zal hebben als op de dag van hun choepa (bruiloft)."

Dus iedere keer wanneer de vrouw uit het mikwe komt, is het een herbeleving van de wittebroodsweken.



## De Torabron (Leviticus 18,19)

„Zoek geen toenadering tot een vrouw tijdens de onreinheid in haar afzonderingsperiode (tijdens haar menstruatie) teneinde seksueel contact met haar te hebben." (Vertaling J.Dasberg)

Deze zin staat geschreven middenin een paragraaf waarin wordt uitgeweid over alle verboden seksuele relaties zoals b.v. een man met zijn moeder, (half)zus, kleindochter, een getrouwde vrouw met een andere man, met een dier, enz.

Hieruit kunnen we opmaken dat de Tora een seksuele relatie met een onreine vrouw over een kam scheert met de bovengenoemde ontuchtige relaties.

De Tora beeindigt de paragraaf met de zinnen:  
„Verontreinigt jullie je niet aan geen enkele van deze dingen, want aan dit alles hebben de volken die Ik voor jullie verdrijf zich verontreinigd....Maar jullie, jullie moeten je aan Mijn wetten en Mijn rechtsvoorschriften houden..."

Bovenstaand hoofdstuk wordt op de Grote Verzoendag (Jom Kipoer) tijdens het middaggebed tegen het einde van de dag uit de Tora voorgelezen. Ook dit feit leert ons de ernst van de zaak, dat op de heiligste dag van het jaar wanneer de spanning ten top stijgt, juist het stuk over nida en andere verboden relaties wordt voorgelezen.

### **Wat is eigenlijk menstruatie?**

Biologisch gezien is een menstruatie oneconomisch en onesthetisch. Waarom kan de vrouw niet net zoals de man constant gereed zijn voor het voortplantingsproces? Voor primitieve volkeren was dit afschrikwekkend en onlogisch. Het werd toegeschreven aan een kwade macht. Maar bij ons in het Jodendom past dit in het patroon van menselijke onvolmaaktheid na Adams zondeval. De menstruatiecycclus staat in verband met onze ontaarde toestand, onze degradatie en herinnert ons constant aan onze Zondeval. Was een vrouw onrein dan mocht ze niet in de Tempel, want de Tempel is het Paradijs in miniatuurvorm. Het streven in ons leven is, ons te verheffen uit onze gevallen toestand. Bij de man is de Briet-mila (besnijdenis) de eerste stap op deze weg. Door de Briet-mila wordt de band met Gan Eden (het Paradijs) – ook Adam werd besneden geschapen – hersteld. Voor de vrouw geschiedt het herstel van de band met het Paradijs via het mikwe. Het mikwe bestaat uit regenwater en is spiritueel verbonden met de rivier, die uit Eden voortkwam (zoals in het Scheppingsverhaal wordt verteld nadat Adam en Eva uit het Paradijs waren verdreven). De Eeuwige heeft dus al voor de Zondeval gezorgd dat herstel mogelijk is.

### **Veertig sea**

Het mikwe moet een minimum hoeveelheid aan regenwater bevatten. Deze hoeveelheid is veertig see'a, ongeveer 540 liter. Eenvoudig verklaard is dit de maat die nodig is om in een keer het gehele lichaam te kunnen



onderdampelen. Maar er zijn ook diepere verklaringen voor het getal 40.

Veertig is de getallenwaarde van het woord “walad” (waw=6, lamed=30, dalet=4) hetgeen “embryo” betekent. Volgens de halacha krijgt een embryo 40 dagen na de conceptie de status van mens. Dus wie in 40 sea water is ondergedompeld is als een herboren mens.

Verder wordt het mikwe vergeleken met de baarmoeder; wie er uit komt is als herboren. Heel duidelijk geldt dit principe voor een ger/gioret (niet-Jo(o)d(in) die Joods is geworden). Hij/zij gaat het mikwe in als niet-Jood en komt er uit met een Joodse ziel.

In de baarmoeder is er geen sprake van onreinheid. Een baby komt in complete reinheid ter wereld. Zo is het ook met het mikwe. Iemand die het mikwe in gaat, laat alle onreinheid achter en komt boven als het ware herboren en rein als een baby.

Het getal 40 komt vele keren in de Tenach voor. B.v. de zondvloed bij Noach duurde 40 dagen, Mosjee was 40 dagen op de Sinaiberg om de Tora te ontvangen, het Joodse volk verbleef 40 jaren in de woestijn, en er zijn nog meer voorbeelden.

Bij alle drie de bovenstaande voorbeelden zien we een (weder)geboorte. De wereld werd door de 40 dagen durende regen weggevaagd, om de geboorte van een nieuwe reine wereld zonder zonden mogelijk te maken. Het Joodse volk werd met het ontvangen van de Tora herboren. En de 40 jaren in de woestijn waren nodig om een nieuwe generatie te laten opgroeien die het waard was om Erets Jisraeel, het Heilige Land binnen te treden.

**Na deze inleiding zetten we ons met vreugde aan de mitswa van taharat hamisjpacha.**

**Wanneer wordt een vrouw onrein ?**

Een vrouw wordt onrein wanneer er bloed **uit haar baarmoeder** vloeit (al is het maar een kleine druppel). Niet b.v. een wondje in de vagina waar bloed uit komt of een ontsteking in de baarmoederhals.

Een bloeding uit de baarmoeder komt voor bij:

- 1) Haar maandelijks menstruatie.
- 2) Bij een bevalling.
- 3) Een bloeding tijdens zwangerschap of voedingsperiode. Ook al zijn in deze periodes gewoonlijk geen bloedingen
- 4) In de menopauze. Ook in deze periode bloedt een vrouw gewoonlijk niet.
- 5) Kan bij bepaalde medische onderzoeken of behandelingen voorkomen.

Zelfs als het bloed nog niet in de onderkleding te zien is, is de vrouw toch al onrein.

Tijdens deze onreinheid is huwelijksgemeenschap verboden, maar ook elke toenadering die de intimiteit bevordert en de seksuele aantrekking opwekt. Een kus, omhelzing of aai, elke aanraking is verboden.



Hoe bereidt men zich voor op het mikwe.

De belangrijkste fasen van het rein worden.

- ❖ Hefsek tahara (Het onderzoek dat de dagen van bloedvloeïing afsluit)
- ❖ Sjiva neki-iem (De zeven schone dagen)
- ❖ Onderdompeling in het mikwe (ritueel bad).

### Hefsek tahara

De hefsek tahara heeft als doel na te gaan of de baarmoeder inderdaad is opgehouden te bloeden, zodat de vrouw kan beginnen met de reinigingsprocedure.

De hefsek tahara houdt in:

- 1) Het goed wassen van de vagina en eromheen,
- 2) Het zorgvuldig onderzoeken van de vagina met een wit, zacht, absorberend, al eens gewassen doekje dat gecontroleerd is of het schoon is. Het doekje moet de grootte van ongeveer zeven bij zeven cm hebben. Het kan ook iets groter zijn.

Zo'n doekje wordt "eed" (getuige) genoemd. Het getuigt n.l. dat de vrouw schoon is.

Deze doekjes zijn in het mikwe te koop.

- 3) Mog dachhoek

Een mog dachhoek is een onderzoekdoekje dat na de hefsek tahara voor zonsondergang in de vagina wordt ingebracht en pas na het verschijnen van de sterren (tseet hakocheviem) wordt verwijderd. De volgende ochtend wordt het bij daglicht zorgvuldig bekeken.

De mog dachhoek is niet verplicht maar is wel een goed en algemeen geaccepteerd gebruik (minhag).

De hefsek tahara kan worden uitgevoerd niet eerder dan op de vijfde dag na aanvang van de bloeding voor zonsondergang. Wanneer de vrouw nog bloedt op de vijfde dag, dan wacht ze tot ze helemaal schoon is. Sefardische vrouwen die zich aan de uitspraken van rabbijn Owadja Joseef houden, kunnen al op de vierde dag hefsek tahara doen, als ze uiteraard schoon zijn. In het Jodendom begint de dag 's avonds zoals er in Genesis staat: En het werd avond en het werd ochtend, een dag." (Om dezelfde reden begint de Sjabbat op vrijdagavond)



Dus een vrouw bij wie na zonsondergang de menstruatie begint, telt de volgende ochtend als de eerste dag. B.v.:

De menstruatie begint woensdagavond, wat dus eigenlijk al donderdag is, dan wordt de hefsek tahara op maandagmiddag voor zonsondergang gedaan.

Wanneer de hefsek tahara en mog dachhoek geslaagd zijn, trekt de vrouw wit ondergoed aan, en verschoont lakens en pyama.

Ze kan de volgende ochtend beginnen met het tellen van de zeven schone dagen.

Om gemakkelijk te onthouden: Op dezelfde dag van de week dat de vrouw hefsek tahara doet kan ze een week later naar het mikwe. Dus wanneer ze op **dinsdag** voor de zonsondergang hefsek tahara doet, kan ze de volgende **dinsdagavond** na nacht naar het mikwe.

## De zeven schone dagen

In de Tora staat geschreven (Leviticus 15,28): „En als haar vloeijing gestopt is, telt ze voor zichzelf zeven dagen en daarna zal ze rein zijn.”

De vrouw moet er zeker van zijn dat ze alle zeven dagen onafgebroken schoon is. Om deze zekerheid te verkrijgen moet ze zich dagelijks twee maal onderzoeken met een “eed”. Te weten ‘s ochtends als ze opstaat en in de namiddag voor zonsondergang. Bij deze onderzoeken wast ze zich niet van te voren. Om te voorkomen dat zij het zou vergeten, is het aan te bevelen om een pakje “ediem” in het toilet te leggen en een pakje in de handtas mee te nemen. De Tora stelt vertrouwen in de vrouw dat ze haar onderzoeken doet en er geen overslaat. Toch kan ze er wel eens een vergeten. Dit is dan erg jammer. In dat geval mag ze toch door gaan met haar telling mits ze ten minste drie onderzoeken wel goed heeft gedaan; te weten: De hefsek tahara, ten minste een onderzoek op de eerste dag en ten minste een onderzoek op de zevende dag.

Zonder hefsek tahara kan een vrouw niet naar het mikwe, en wanneer ze zich op de eerste of de zevende dag niet heeft onderzocht, dan vraagt ze een rabbijn hoe ze moet handelen. Maar met goede wil en goede trouw laat ze het daarop niet aankomen.



## Een afbreking

Het kan voorkomen dat een vrouw tijdens de zeven schone dagen opnieuw een bloedvlek vindt. In dat geval begint haar reinigingsprocedure opnieuw. Ze wacht tot ze schoon is, dit kan al diezelfde dag zijn. Dan doet ze nogmaals hefsek tahara en mog dachhoek voor zonsondergang, die gevolgd worden door het tellen van de zeven schone dagen. Wanneer het haar niet duidelijk is of de afscheiding rein of onrein is, moet een rabbijn geraadpleegd worden.

## Het reinigende water

Ieder element streeft naar het terug keren naar zijn natuurlijke oorsprong. Daarom daalt zand of stof dat in de



lucht zit of vermengd is met water, terug naar de aarde. En de lucht die zich in het water bevindt, stijgt naar boven naar de plaats van herkomst. We zien dat er orde is in de schepping. Er is geen plaats voor menging van de elementen. **Zo ook kan de**

**onreinheid niet blijven in rein water.**

Wanneer iemand zich onderdompelt in rein water wordt zijn onreinheid als het ware naar buiten geduwd en komt hij rein naar boven.

**EEN BAD OF DOUCHE BRENGEN GEEN  
SPIRITUELE REINHEID  
DEZE WORDT ENKEL EN ALLEEN VERKREGEN  
DOOR ONDERDOMPELING IN EEN MIKWE**

In het boek Leviticus 11, 36 staat, dat enkel een natuurlijke waterbron of een put waarin water van natuurlijke herkomst (regenwater) is verzameld, geschikt is voor onderdompeling van de onreinen. Met andere woorden, alleen wie zich onderdompelt in een natuurlijke bron of mikwe, kan rein worden.

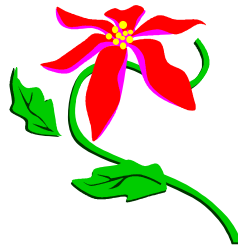
Het mikwe is als een put gebouwd. Via treden daalt men af in het water.



## De voorbereidingen op het mikwe

Nadat de vrouw zeven volledige dagen heeft geteld mag ze zich voorbereiden op de onderdompeling (teviela) in het mikwe. Deze voorbereidingen worden “chafiefa” genoemd.

In de Tora staat geschreven (Leviticus 15,16): „En hij zal zijn hele lichaam in water wassen”. Dit wordt gezegd over een ieder die onrein is en zich in het mikwe moet onderdompelen om rein te worden. Elk deel van het lichaam moet met het water in aanraking kunnen komen. Daarom moet alles wat een afscheiding vormt tussen het lichaam en het water, worden verwijderd.





## Wat houden de voorbereidingen in?

- a) Het verwijderen van alle dingen die te verwijderen zijn, zoals sieraden, bril, contactlenzen, kunststanden of gebitten, pleisters.
- b) Het knippen en schoonmaken van vinger- en teennagels. Het verwijderen van nagellak.
- c) Het verwijderen van ongewenst haar op wenkbrauwen, benen, schaamdeel en onder de oksels. Asjkenazische vrouwen die niet gewend zijn dit haar weg te halen kunnen met kammen volstaan.
- d) Het goed tandenpoetsen. Het is een gewoonte dat vrouwen op de dag van hun teviela geen vlees eten met uitzondering van Sjabbat en Jom Tov. Wanneer ze toch vlees hebben gegeten, moeten ze extra zorgvuldig tandenpoetsen.
- e) Het nemen van een warm bad. Het grondig wassen van het hele lichaam met zeep.
- f) Het wassen van het haar met warm water en shampoo (geen conditioner gebruiken).
- g) Het heel goed uitkammen van de haren zodat zij helemaal los hangen en gescheiden zijn en niet in elkaar gestrengeld zijn.
- h) Na dit alles controleert de vrouw zich zorgvuldig en gaat na of ze niet nog iets vergeten is te doen. Indien nodig gaat ze naar het toilet alvorens de mikwevrouw (ballaniet) te roepen.

De taak van de ballaniet is, om bij de onderdompeling er op toe te zien dat het hele lichaam onder water is en er niet nog haren boven het water uit komen.

Wanneer de vrouw gereed is, stapt ze in het mikwe en dompelt eenmaal onder. Vervolgens houdt de ballaniet een handdoek boven haar hoofd en zegt ze de zegenspreuk: „Baroech ata ado-naj elo-henoe melech haolam asjer kidesjanoe bemitswotav wetsiwanoe al hateviela.” De zegenspreuk wordt gevolgd door nog een of meerdere onderdompelingen, al naar het gebruik (minhag) van de vrouw.

Sefardische vrouwen zeggen de zegenspreuk gekleed in badjas voor ze het mikwe in stappen.

Wanneer de teviela op vrijdagavond valt, dan doet de vrouw alle voorbereidingen op vrijdagmiddag, steekt de Sjabbatkaarsen op tijd aan en wandelt dan naar het mikwe. Als het mikwe niet op loopafstand is, stelt ze haar teviela uit tot uitgaande Sjabbat. Dit is een uitzondering, want een vrouw moet er normaliter alles voor doen om op tijd naar het mikwe te gaan.

Wanneer haar teviela op ingaande tweede dag Jom Tov valt, dan doet ze alle voorbereidingen voor de eerste dag Jom Tov. Ze moet echter opletten dat er geen knopen in haar haar komen en haar handen zo schoon mogelijk blijven.

Het is een van de kuisheidsregels om aan niemand, behalve aan haar echtgenoot, te vertellen dat ze naar het mikwe gaat.

## De dag van de teviela (onderdompeling)

De dag van de teviela is een dag van voorbereiding op een groot moment en daarom moet men proberen zo veel mogelijk vrede in huis te maken. De tijd van vereniging tussen de echtelieden is een tijd dat G'd bij hen aanwezig is, een tijd van kedoetsja (heiligheid) en daarom moet men zijn/haar best doen dat er vooral op die dag geen ruzie, boosheid en stress is.

Het is aan te raden om geen uitputtende werkzaamheden die dag te doen en als het mogelijk is, rusten beiden wat , zodat ze uitgerust zijn voor de mitswa.

Het is goed om die dag te benutten om te davvenen voor huiselijke vrede en het welzijn van de echtgeno(o)t(e). Verder is het mogelijk dat de vrouw zwanger wordt en er staat in de Gemara: „Veertig dagen voordat de embryo gevormd wordt (precies op de dag van de teviela) roept een stem in de hemel om: „De dochter van Ploni is bestemd voor Ploni.” ( Er wordt nu al bepaald met wie de embryo later gaat trouwen.) Verder wordt er ook omgeroepen of hij/zij intelligent, rijk, mooi enz. zal zijn. Daarom is het goed om die dag veel te davvenen zodat alles wat er omgeroepen gaat worden, zo mooi mogelijk zal zijn.

(De eerste veertig dagen na de conceptie spreekt de Gemara over het embryo “een beetje water” als waar nog geen ziel in zit.)

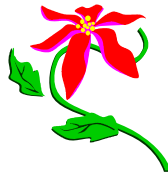


## Aan de vrouwen in de menopauze.

Als u deze dierbare mitswa nog niet eerder kende en u krijgt niet meer uw maandelijks menstruatie, dan kunt u met een kleine moeite voor eens en altijd rein worden ! Wanneer u de vereiste voorbereidingen doet en onderdompelt in een rabinaal goedgekeurd mikwe wordt u rein en bent u toegestaan om echtelijk verkeer met uw man te onderhouden, en bent u voor altijd bevrijd van het ernstige nida-verbod (tenzij zich opnieuw een bloeding zou voordoen).

Ook voor een vrouw in de menopauze geldt dat ze eerst vijf dagen telt alvorens de hefsek tahara te doen. Voor haar gelden dezelfde regels als eerder is uitgelegd.

Een zwangere vrouw die niet naar het mikwe is geweest voor ze zwanger raakte is ook nida totdat ze vijf en zeven dagen heeft geteld en naar het mikwe is gegaan volgens de eerder uitgelegde regels. Een zwangere vrouw moet de mikwevrouw verzoeken om het water in het mikwe lauw te laten zijn.



De tijd van afwachting.

De meeste vrouwen die taharat hamisjpacha serieus nemen, hebben het natuurlijke gevoel om zich van hun man af te zonderen omstreeks de periode dat ze hun menstruatie verwachten. Dit is om te voorkomen dat de menstruatie zich voordoet precies tijdens een echtelijke samenleving en ze zich dan in een situatie van zware overtreding zouden bevinden. De Tora zet dit gevoel om in halacha met heel preciese berekeningen op welke datum man en vrouw zich van elkaar moeten afzonderen. Deze worden **hilchot priesja** genoemd.

In de Gemara zegt R. Josjia dat uit de zin: „Houden jullie de kinderen van Israel verre van hun onreinheden...” (Leviticus 16:31) we kunnen leren dat de kinderen van Israel zich als voorzorgsmaatregel van hun vrouwen moeten afzonderen vlak voor haar menstruatie. Hoe lang van te voren moeten ze zich afzonderen? Rabba zegt: “Een **onna** = dagdeel” d.w.z. een dag of een nacht.

Om nu te weten wanneer dit dagdeel valt moet ieder echtpaar berekenen wanneer de volgende menstruatie zou kunnen komen. Hiertoe is het heel belangrijk dat de vrouw elke menstruatie precies noteert. Ze noteert de Joodse datum, en of de menstruatie voor of na de zonsondergang verscheen.

Zoals bekend verschijnt de menstruatie met een bepaalde regelmaat. Er zijn vrouwen die met een vaste regelmaat menstrueren. De Joodse Wet kent verschillende soorten regelmaat. De belangrijkste zullen we hier noemen.

- 1) Maand-cyclus  
Een menstruatie, die met de datum van de Joodse maand samenhangt. Deze geldt als vast wanneer zij drie keer achtereenvolgens op dezelfde datum en hetzelfde dagdeel verschenen is. B.v. 5 Kislev, 5 Tewet, 5 Sjewat, en telkens overdag.
- 2) Termijn-cyclus  
Een menstruatie die steeds na eenzelfde aantal dagen (minder of meer dan dertig dagen) verschijnt. Deze geldt als vast, als zij drie achtereenvolgende keren na dezelfde termijn verschenen is. Om een vaste termijn-cyclus te verkrijgen zijn er dus tenminste vier menstruaties nodig.
- 3) Gemiddelde cyclus  
Een menstruatie die steeds op de dertigste dag na aanvang van de vorige begint.
- 4) Lichaams-cyclus  
Een menstruatie die altijd voorafgegaan wordt door een bepaald lichamelijk gevoel, b.v. rillingen of heel erg gapen.

Wanneer een vrouw een bepaalde regelmaat ziet in haar menstruaties, doet ze er goed aan om een rabbijn te vragen of ze zichzelf mag beschouwen als een vrouw met een vaste menstruatie.

Een vrouw met een vaste menstruatie, houdt zich aan de afzonderingsvoorschriften, enkel op de dag dat ze haar menstruatie verwacht.

Een vaste menstruatie wordt ongedaan gemaakt als ze drie maal achtereenvolgens niet meer menstrueert volgens haar eigen patroon.

Een vrouw die geen vaste menstruatie heeft, houdt er rekening mee dat haar komende menstruatie door een van de eerste drie bovengenoemde mogelijkheden bepaald kan worden. Zij moet daarom **drie** data berekenen:

- a) Dezelfde datum als de huidige menstruatie maar dan de volgende maand (maand-cyclus).
- b) Na afloop van dezelfde tijdsduur als tussen de huidige en de voorafgaande menstruatie was. (termijn-cyclus)
- c) Op de dertigste dag na aanvang van de huidige menstruatie (gemiddelde cyclus).  
De geleerden gaan er van uit dat een vrouw gemiddeld eens in de 30 dagen menstrueert.

B.v. menstruatie valt op 25 Tewet overdag op de 29e dag na de vorige menstruatie. Dan zijn de dagen van afzondering:

Maand-cyclus : 25 Sjewat

Termijn-cyclus: 24 Sjewat

30e dag : 25 Sjewat

## De tabel

Om niet in de war te raken met de verschillende data is het aan te bevelen om een tabel met alle relevante gegevens bij te houden.

Als de vrouw het begin van iedere menstruatie op een jaarkalender (d.w.z. alle maanden staan op 1 pagina afgedrukt) noteert, dan is dat overzichtelijk en kan ze gemakkelijk zien of ze een regelmaat in een bepaalde cyclus heeft gekregen. Wanneer die niet voor handen is, is een kalender met maandoverzicht ook praktisch.

De berekeningen zijn niet zo moeilijk als het misschien lijkt. Men heeft er geen eindexamen wiskunde voor nodig.

De tabel waar we het hierboven over hadden ziet er als volgt uit.

	Joodse datum	Dag of nacht	aantal dagen tussen 2 menstruaties.	Data van de periesja		
				Maandcyclus	Termijnscyclus	Gemiddelde cyclus (30e dag)
a	25 tewet 5765	Dag	29	25 sjewat	24 sjewat	25 sjewat
b	Or le 26 sjewat	Nacht	31	Or le 26 adar I	Or le 26 adar I	25 adar I
c	23 adar I	dag	28	23 adar II	20 adar II	22 adar II

("Or le" betekent de nacht tussen 25 en 26 adar, dus ingaande 26 adar)

Voorbeeld a is op blz.41 op de kalender uitgewerkt.



**Een voorbeeld van het berekenen van de dagen van periesja voor een onregelmatige menstruatie.**

Een vrouw die overdag op 25 (כה) tewet menstrueert, dit is op de 29e dag vanaf het begin van de vorige menstruatie.

Haar periesja valt op de volgende dagen:

1) 24 (כד) sjewat vanwege de termijnicyclus.

2) 25 (כה) sjewat vanwege de maandcyclus en gemiddelde cyclus.

tewet 5765

zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	Sjabbat
	1-א' Tewet 13 december	2-ב'	3-ג'	4-ד'	5-ה'	6-ו'
7-ז'	8-ח'	9-ט'	10-י'	11-יא'	12-יב'	13-יג'
14-יד'	15-טו'	16-טז'	17-יז'	18-יח'	19-יט'	20-כ'
21-כא'	22-כב'	23-כג'	24-כד'	25-כה* overdag 1	26-כו'	27-כז' 3
28-כח' 4	29-כט' 5	* De 29e dag vanaf de vorige menstruatie. Nu tellen we 29 dagen vooruit.				

sjewet 5765

zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	Sjabbat
		1-א' Sjewet 6 11 januari	2-ב'	3-ג'	4-ד'	5-ה'
6-ו' 11	7-ז' 12	8-ח' 13	9-ט' 14	10-י' 15	11-יא' 16	12-יב' 17
13-יג' 18	14-יד' 19	15-טו' 20	16-טז' 21	17-יז' 22	18-יח' 23	19-יט' 24
20-כ' 25	21-כא' 26	22-כב' 27	23-כג' 28	24-כד' periesja en bedieka 29	25-כה' periesja en bedieka 30	26-כו'
27-כז'	28-כח'	29-כט'	30-ל'	Vanwege de termijnicyclus		Vanwege de maandcyclus en de gemiddelde cyclus.

We zien in de tabel een aantal zaken:

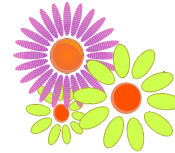
Voorbeeld a:

De maandcyclus en gemiddelde cyclus vallen in dit voorbeeld samen.

Voorbeeld b: De maandcyclus en termijncyclus vallen in dit voorbeeld samen. Deze vallen in de nacht tussen zondag en maandag. Volgens de Joodse datum is het dan al maandag de 26e adar I.

Voorbeeld c: We zien hier dat we drie verschillende data van periesja hebben.

Wanneer u toch nog moeite heeft met de berekeningen, vraagt u dan een ervaren vrouw om hulp.



### De halachot voor de onnat periesja:

We zagen dat het woord “onna” dagdeel betekent. De halachot van priesja hoeven alleen in dat dagdeel worden gehouden waarin de laatste menstruatie begon. Daarom is het belangrijk te noteren of de menstruatie voor of na zonsondergang begon.

**a. Echtelijke samenleving is verboden** en men slaapt niet samen in een bed. Het is aan te bevelen om zich van lichamelijke liefkozing zoals kussen en omhelzen te onthouden. Wie deze beperking in acht neemt wordt gezegend, maar het is

geen absoluut verbod. De verdere beperkingen die zijn geboden tijdens de nidaperiode hoeft men niet in acht te nemen.

**b. Bedieka** d.w.z. een onderzoek in “de plaats” (vagina) met een speciaal wit doekje zoals ook in de zeven schone dagen gedaan wordt. Deze bedieka moet aan het einde van de onna (het berekende dagdeel) gedaan worden. Het is echter gebruikelijk om twee bediekot te doen: Een aan het begin van de onna en een aan het einde. Dus als een vrouw overdag haar menstruatie gekregen heeft, moet ze haar bediekot ook overdag doen: Een wanneer ze ‘s ochtends opstaat, en een voor de zonsondergang.

Wanneer haar onnot periesja 's nachts vallen omdat ze haar vorige menstruatie 's nachts had gekregen, moet ze een bedieka na tseet hakochawiem (na “nacht”, d.w.z. wanneer er 3 sterren aan de hemel te zien zijn) doen en een 's ochtends wanneer ze op staat.

Wanneer blijkt aan het einde van de onnat haperiesja na de tweede bedieka dat ze haar menstruatie niet gekregen heeft, mag ze zich weer met haar echtgenoot verenigen. Wanneer haar onnat periesja voorbij is en ze is vergeten om ook zelfs maar 1 bedieka te doen, dan moet ze zich onderzoeken wanneer ze eraan denkt. Een vrouw met een vaste menstruatie mag zich niet met haar man herenigen voordat ze een bedieka gedaan heeft. Hetzelfde geldt voor een vrouw met een onregelmatige menstruatie betreffende de 30e dag.

c. Wanneer een vrouw tijdens haar onnat periesja in bad wil zitten of gaan zwemmen, doet ze daarvoor een bedieka opdat als de menstruatie al zou zijn begonnen de bedieka dit bloed opvangt en het niet verloren gaat in het water. Als ze niet eerst die bedieka zou hebben gedaan, zou ze niet weten dat ze al nida is.

Een onreine vlek (buiten de gewone menstruatie om) waarvoor een vrouw de hele reinigheidsprocedure moet ondergaan telt niet mee voor de berekeningen van de onnot periesja. Maar als een vrouw bloed op een eedbedieka (onderzoeksdoekje) vindt, moet ze een rabbijn vragen of ze dit bloed moet opnemen in de periesjaberekeningen en zo ja, hoe.

In de praktijk zien we dat de echtparen helaas minder op de hoogte zijn van de halachot omtrent periesja dan omtrent het mikwe. Daarom is het belangrijk zo nu en dan de halachot door te nemen.



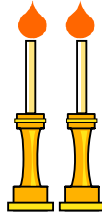
# HET AANSTEKEN VAN DE SJABBATKAARSEN

Gedurende Sara's hele leven was er een wolk boven haar tent waar de G'ddelijke Majesteit zich in bevond, brandde er een kaars van ingaande Sjabbat tot ingaande Sjabbat, en rustte er zegen op haar deeg.



DE SJABBAT IS HET TEKEN VAN  
JODENDOM.

Wie de Sjabbat houdt getuigt hiermee  
"Ik ben Joods".



De tijd van het aansteken van de Sjabbat-kaarsen is een tijd van welwillendheid. De hemelpoorten staan open, en de vrouw is als een grote rebbe. Op dit moment kan ze uit het diepst van haar hart davvenen en al haar wensen aan de Eeuwige voorleggen, want elk gebed en verzoek geuit tijdens het kaarsen aansteken vindt gehoor. Dit wil echter niet zeggen dat de Eeuwige meteen al onze wensen in vervulling laat gaan. Het gebed is geen hocus-pocus. We verzoeken of de Eeuwige onze wensen ten goede wil vervullen. Soms is onze wens niet voor ons bestwil, en soms is de tijd nog niet rijp voor datgene dat wij verzoeken. Net zoals een moeder niet alles aan haar kind geeft wat hij/zij wil hebben, alleen datgene waarvan zij denkt dat dat ten gunste van haar kind is en overeenkomt met de opvoeding, op dezelfde manier geeft de Eeuwige ons datgene dat we nodig hebben voor onze "opvoeding".

Soms wil de Eeuwige dat we heel veel voor iets davvenen voor we datgene krijgen, zoals de aartsmoeders die onvruchtbaar waren omdat de Eeuwige wilde dat ze om kinderen zouden davvenen.

## DE BRON VOOR HET AANSTEKEN VAN DE SJABBATKAARSEN.

In de gemara (massechet Sjabbat) staat dat het aansteken van een Sjabbatkaars verplicht is vanwege het eerbiedigen van de Sjabbat (kewod Sjabbat) en de vreugde van Sjabbat (oneg Sjabbat).

Het eerbiedigen houdt in: douchen, schone kleren aantrekken, lekker eten, wijn voor kidoesj, twee broden en licht. Een maaltijd kun je niet eten zonder licht. Daarom is het een mitswa om de Sjabbatkaarsen dicht bij de eettafel aan te steken. In vroegere tijden waren de Sjabbatkaarsen het enige licht in huis.

Rasji (de grote Tenach en Talmoedverklaarder) zegt dat een kaars vrede brengt in huis. Want als het donker is en men over de rommel in huis struikelt, dan verwijt de man zijn vrouw dat ze het huis niet heeft opgeruimd, en zo krijgen ze ruzie. Maar als er licht is, komt er dus geen ruzie, maar heerst er vrede in huis.

Sjabbatvreugde: De Meiri in de gemara zegt, dat licht het voornaamste is bij iedere vreugde, en dat er geen vreugde is zonder licht.

De bron voor kewod- en oneg Sjabbat vinden we terug in Jesjaja 58, 13 in het stukje dat de Sefardische Joden voor de kidoesj van Sjabbatochtend zeggen:

„Als je je weerhoudt de Sjabbat te overtreden door niet je zaken te doen op Mijn heilige dag en je noemt de Sjabbat een genot, vereerd door de heiligheid van de Eeuwige; als je de Sjabbat eert door niet je gewone gang te gaan, geen

zaken doet en er niet over spreekt, dan zul je blij zijn met de Eeuwige. Ik zal je opvoeren tot de hoogten van de aarde (d.i. het land Israel) en je laten genieten van het erfdeel van Ja'akov je voorvader. Want dat is de door de Eeuwige uitgesproken belofte.”

Volgens de Midrasj belooft de Eeuwige ons dat: “Als jullie je aan de Sjabbatkaarsen houden, dan zal Ik jullie de kaarsen van Zion laten zien.” D.w.z. dat wanneer jullie je aan de Sjabbat houden, Ik de Verlossing zal brengen.

Wie steekt aan?

Het is de mitswa van de vrouw om de kaarsen aan te steken, maar als ze niet thuis is, dan steekt haar man de kaarsen aan.

Hoeveel steekt men aan?

Het is gebruikelijk om tenminste twee kaarsen aan te steken: 1) tegenover “zachor et jom haSjabbat” herinner je de dag van Sjabbat, 2) tegenover “sjamor et jom haSjabbat” houd je aan de dag van Sjabbat.

Er zijn vrouwen die behalve die twee ook voor elk van de kinderen een kaars aan steken. Hoe meer licht hoe meer vreugde.

Bij sommigen is er een gebruik, dat als een vrouw een keer vergeet om op tijd de kaarsen aan te steken, ze dan vanaf de volgende week een kaars extra aan steekt.

Er bestaat een gebruik dat ongetrouwde meisjes 1 kaars aansteken.



Hoe laat steekt men aan?

De regel is dat men 20 minuten voor zonsondergang aansteekt.

Het beste kan men echter in het N.I.W. of de Loe'ach na gaan hoe laat Sjabbat begint en eindigt.



Laat je je er niet van weerhouden om de Sjabbatkaarsen aan te steken, ook als je je nog niet aan alle halachot (regels) van Sjabbat houdt, want dit is een mitswa op zich, die haar waarde behoudt.

Iedere vrouw heeft de mitswa om Sjabbatkaarsen aan te steken.

De volgorde bij het aansteken.

- 1) Het is goed om voor het aansteken wat geld in het tsedakabusje (potje met geld voor een goed doel) te doen.
- 2) De kaarsen aansteken en als het mogelijk is de lucifer niet uitblazen maar zodanig neer leggen dat deze van zelf uit gaat.
- 3) Met de handen de ogen bedekken en de zegenspreuk zeggen:

**„Baroech ata ado-naj elo-henoe  
melech ha'olam asjer kidesjanoe  
bemitswotav wetsiwanoe lehadliek  
neer sjel Sjabbat”.**

Vertaling: „Geprezen bent U Eeuwige onze G'd, Koning van de wereld, Die ons geheiligd heeft met Zijn geboden en ons opgelegd heeft om een Sjabbatkaars aan te steken.”

### **Waarom bedekt de vrouw volgens de Asjkenazische minhag (gebruik) haar ogen ?**

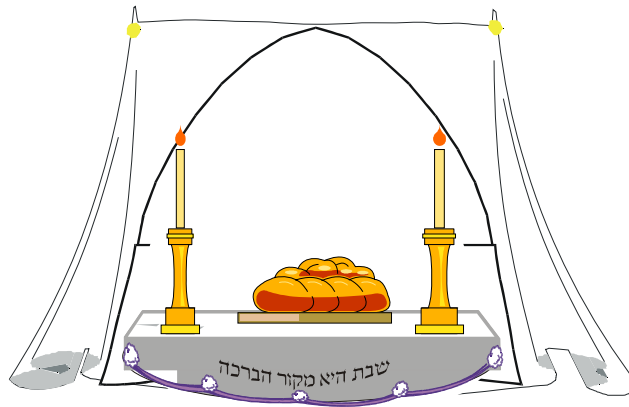
Normaliter zegt men de beracha (zegenspreuk) voordat men de mitswa doet, en zeker voordat men ergens van geniet, want als men ergens van geniet zonder een beracha te zeggen, is het alsof men van de Eeuwige steelt.

Met het zeggen van de beracha over de kaarsen neemt ze de Sjabbat op zich. Wanneer ze eerst de zegenspreuk zou zeggen en dan zou aansteken, dan zou ze a.h.w. op Sjabbat aan steken. Daarom steekt ze eerst aan, bedekt haar ogen zodat ze niet van het licht van de kaarsen geniet, en zegt dan de beracha.



# ALGEMENE REGELS VOOR DE KLEDING

## HOE HOUDEN WE EEN HUWELIJK GOED



# DIERBARE PRINSES

Dochter van Jirsael, je schoonheid wordt gemeten  
naar je kuisheid (tsnioet)!

De vrouw is geschapen uit de meest kuis plaats van  
Adam opdat ze ingetogen zou zijn. De midrasj zegt dat  
bij ieder orgaan of ledemaat die de Eeuwige bij haar  
schiep, Hij uitriep: „Wees ingetogen ! Wees ingetogen !”  
(Midrasj Raba Beresjiet 18,3)

Hieruit kunnen we opmaken dat ingetogenheid het wezen  
van de vrouw is.

De eer van de mens is zijn/haar kleding of  
wel: Kleren maken de man.



**Dochter van Jisrael,  
je bent als een diamant  
Net zoals een diamant  
in een mooie doos  
bewaard wordt,  
zo wordt er van jou verwacht  
dat je je kuis kleedt  
omdat je zo waardevol bent.**

### Kuisheid = eer van de vrouw

- ❖ De kuisheid van de vrouw in haar kleding heeft als doel om haar adelijkheid, eer en werkelijke schoonheid te bewaren. **Want: „Bnee Jisraeel zijn koningskinderen en zijn in kuisheid gekleed”.**

Vorsten en hoge overheidsfunctionarissen gaan altijd “vorstelijk” gekleed wanneer ze in het openbaar verschijnen. De heren in kostuum en das, de dames in mantelpak of een nette jurk en vaak met bijpassende hoed. Stel dat de koningin in shorts en buiktruitje op het bordes zou verschijnen, wat zou dat een ophef veroorzaken. De kranten zouden bol staan, en men zou dagenlang over niets anders spreken dan over de schande, dat de koningin verschijnt in kleding die past bij vrouwen op het strand, maar niet bij een vorstin.

- ❖ Doktoren hebben ontdekt dat de zonnestralen huidkanker veroorzaken, maar bij wie haar/ zijn lichaam bedekt, is de kans deze ziekte te krijgen veel kleiner.

Door het houden van de ge- en verboden van de Tora hebben we een positieve invloed op wat er met ons volk gebeurt, want “Kol Jisraeel arewien ze laze”(heel Jisraeel is verantwoordelijk voor elkaar).

Door gekleed te gaan zoals de halacha het voorschrijft, zorgen we voor de G'ddelijke bescherming over ons volk. Zoals er in de Torah staat: „Want de Eeuwige, je

G'd, gaat rond in je leger om je te helpen en om je vijanden aan je over te geven. Je legerplaats moet dus heilig zijn, zodat Hij **niets onbehoorlijks** (erwat dawar) bij je opmerkt en zich van je terugtrekt." (Dewariem 23,15)  
Het Hebreeuwse woord "erwa" wordt gebruikt voor alle delen van het lichaam die volgens de halacha bedekt moeten zijn.



### De regels voor het uitkiezen van de kleding:

- De kraag sluit rond de hals op de lijn waar een ketting natuurlijkerwijs ligt, en aan de voorkant wordt het sleutelbeen bedekt,
- De mouwen bedekken de elleboog,
- Een rok en geen broek, ook geen specifieke damespantalon,
- De rok bedekt de knieën ook wanneer men zit,
- Geen strakke kleding die lichaamsdelen benadrukt,
- Kleding waarmee men niet de aandacht op straat trekt.

Niet alleen in de kleding moet de kuisheid (tsnioet) tot uiting komen maar ook in het spreken en in het gedrag. Schreeuwen op straat of in de bus of aandachttrekkend gedrag is niet passend voor een bat-Jisraeel, een dochter van het Joodse volk.

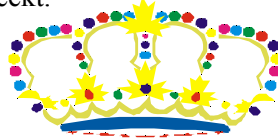
Tsni'oet  
(kuisheid) =  
uiterlijke  
schoonheid.

## Hoofdbedekking.

De Rambam (Maimonides) in zijn halachische werk Jad haChazaka in Hilchot Isoeree Bie'a schrijft: „Joodse vrouwen zullen niet blootshoofd gaan.”

Een getrouwde vrouw moet volgens de Tora haar hoofd bedekken en ze mag niet blootshoofd buitenshuis verschijnen.

Ook binnenshuis wanneer er geen vreemden zijn moet de vrouw voor hoofdbedekking zorgen wanneer haar man gebeden uit spreekt.



**Hoofdbedekking is geen schande!**

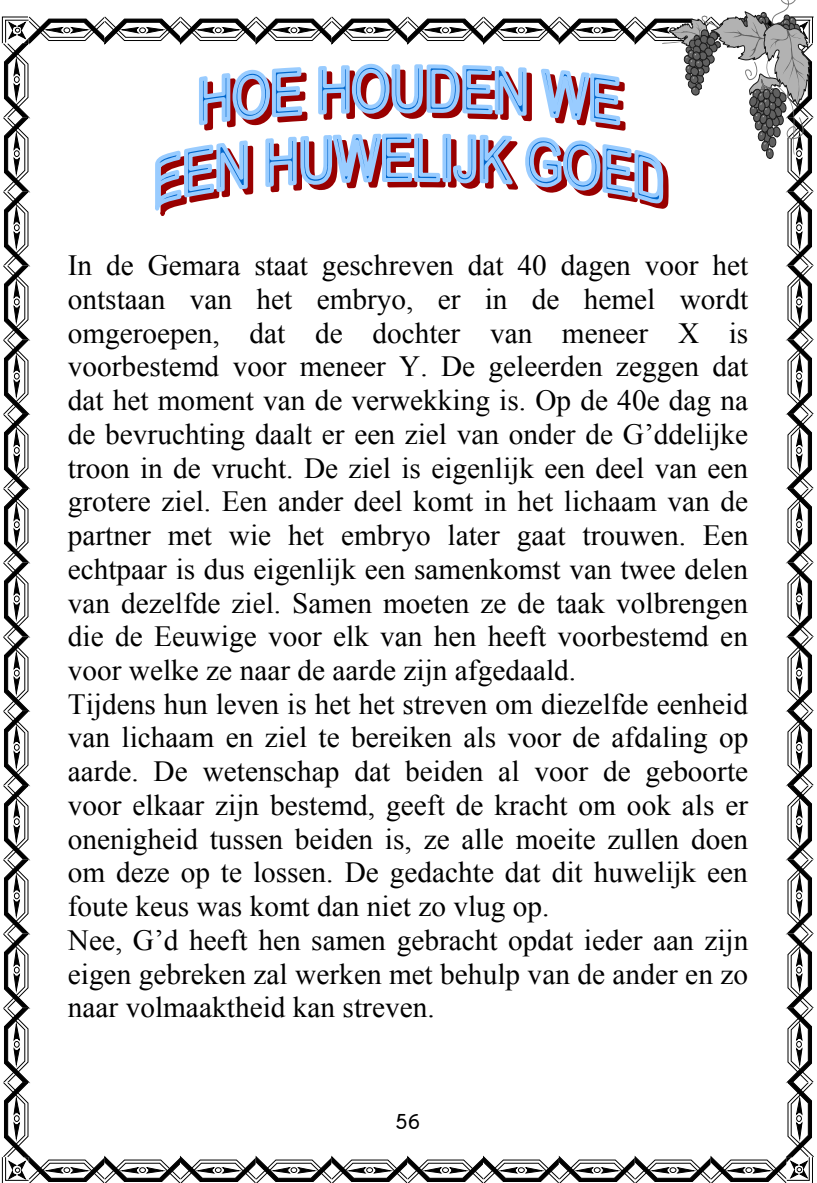
**Wij behoren tot het heilige volk!**

**De hoofdbedekking is als een kroon op ons hoofd!**

In Psalmen 128 staat: „Je vrouw is als een vruchtbare wijnstok binnen de wanden van je huis, je kinderen zijn als olijven rond je tafel.”

Een ingetogen vrouw verdient kinderen die zich onderscheiden in het Toraleren zoals olie zich onderscheidt van andere vloeistoffen.

Kimchiet had het voorrecht dat al haar zeven zonen als Hoge priester hebben gediend. De geleerden vroegen haar wat haar geheim was en ze antwoordde: „Nog nooit hebben de muren van mijn huis mijn hoofdharen gezien.” (Gemara .Joma 47)



## HOE HOUDEN WE EEN HUWELIJK GOED

In de Gemara staat geschreven dat 40 dagen voor het ontstaan van het embryo, er in de hemel wordt omgeroepen, dat de dochter van meneer X is voorbestemd voor meneer Y. De geleerden zeggen dat dat het moment van de verwekking is. Op de 40e dag na de bevruchting daalt er een ziel van onder de G'ddelijke troon in de vrucht. De ziel is eigenlijk een deel van een grotere ziel. Een ander deel komt in het lichaam van de partner met wie het embryo later gaat trouwen. Een echtpaar is dus eigenlijk een samenkomst van twee delen van dezelfde ziel. Samen moeten ze de taak volbrengen die de Eeuwige voor elk van hen heeft voorbestemd en voor welke ze naar de aarde zijn afgedaald.

Tijdens hun leven is het het streven om diezelfde eenheid van lichaam en ziel te bereiken als voor de afdaling op aarde. De wetenschap dat beiden al voor de geboorte voor elkaar zijn bestemd, geeft de kracht om ook als er onenigheid tussen beiden is, ze alle moeite zullen doen om deze op te lossen. De gedachte dat dit huwelijk een foute keus was komt dan niet zo vlug op.

Nee, G'd heeft hen samen gebracht opdat ieder aan zijn eigen gebreken zal werken met behulp van de ander en zo naar volmaaktheid kan streven.



Rav Dessler zei altijd tegen jonge paren bij hun choepa (bruiloft): „Wanneer ieder van jullie aan de ander wil geven, ontvangen jullie beiden en zullen jullie gelukkig zijn. Maar op het moment dat ieder van jullie van de ander wil ontvangen, zal geen van beiden ontvangen en zullen jullie diep ongelukkig zijn.”

**Eis niet je gelijk op, wees verstandig!**

De grote geleerde Maimonides (Rambam) leert ons hoe de houding van de een ten opzichte van de ander moet zijn.

**De man:** „Deze moet zijn vrouw respecteren meer dan zichzelf, en van haar houden als van zichzelf. En als hij geld heeft dan moet hij het gul ten behoeve van haar uitgeven. Hij mag haar geen angst aanjagen, moet vriendelijk tegen haar spreken en zal niet droevig zijn of heetgebakerd.”

**De vrouw:** „Zij moet haar man met meer dan gewoon respect bejegenen en hem bewonderen. Hij zal in haar ogen als een minister of koning zijn en zij zal alles wat hem niet zint, verwijderen.”

We zien dat de halacha rekening houdt met de natuur van beiden.

Over het algemeen is het voor de vrouw het belangrijkste dat haar man van haar houdt. Ze is erg gevoelig; daar moet hij rekening mee houden.

De man wil van nature heersen zoals er in Genesis staat: „...naar je man gaat je verlangen maar hij zal over jou heersen”. Dus voor hem is het het belangrijkste om als hoofd van het gezin te worden beschouwd en met veel respect behandeld te worden.



## Eerbied voor de echtgenoot



Maak hem koning dan ben jezelf koningin. Want in een gezin waar men elkaar eerbiedigt, daar heerst vrede.

(Omdat dit boekje voor vrouwen bestemd is, wordt op de komende pagina's de vrouw aangesproken. Maar natuurlijk zijn alle regels wederzijds en moet men met elkaar rekening houden en elkaar plezieren, zoals de Rambam schrijft. Zie hier boven.)

- Probeer om alles met je echtgenoot te overleggen. Vraag naar zijn mening voor een nieuwe aankoop, ook als je weet dat hij er mee zal instemmen.
- Behandel hem met respect tegenover de kinderen, en in het bijzijn van jouw en zijn familie.
- Laat hem horen dat je hem waardeert. Dan stijgt hij ook in achting in de ogen van de kinderen.
- Probeer thuis te zijn wanneer je man thuis komt. Ontvang hem met een goed humeur, met een vrolijk gezicht en een goed woord.
- Als je aan de telefoon bent wanneer je man thuis komt, beëindig dan zo snel mogelijk het gesprek. Dat geeft hem het gevoel dat je op hem hebt zitten wachten en dat hij belangrijker voor jou is dan ieder ander.

### Het goed maken voor het slapen gaan.

In de Talmoed wordt verteld over Rabbi Abba die de stad verliet.



Onderweg zag hij een eenvoudig uitziende man die een bouwval binnen ging om te rusten. Er kwam een slang om hem te bijten maar op het kritieke moment doodde een ander beest de slang. Toen de man wakker werd en de bouwval verliet, stortte deze in. Rabbi Abba kon zich niet meer inhouden en vroeg de man: „Wat voor bijzondere daden doe jij dat je achter elkaar door twee grote wonderen van de dood gered wordt?” De man antwoordde: „Ik ga niet slapen voordat ik het heb goed gemaakt met een ieder die ik gekwetst heb of die mij gekwetst heeft, en ik hem met heel mijn hart heb vergeven.”

**Ga niet slapen zonder elkaar welterusten te zeggen !**  
Speel geen “broges” (d.w.z. dat men niet met elkaar spreekt.)



### עקרת הבית



De vrouw is de “עקרת הבית” (akeret habajiet ) = huisvrouw. Deze woorden kunnen op twee manieren gelezen worden. Ten eerste: עקר הבית ( ikar habajiet ) = De belangrijkste in huis. Dit is het geval wanneer de vrouw met verstand en liefde handelt en de weg van de Tora volgt. Maar wanneer ze niet zo handelt, ruzie maakt en haar minder goede eigenschappen laat overheersen, dan is ze een עוקרת הבית ( okeret habajiet ) = iemand die het huis ondermijnt

**Basisregels voor een goede communicatie.**

- Goede gesprekken met elkaar vormen de basis van een geslaagd huwelijk.
- Wanneer het rustig is in huis en de telefoon is uitgezet, dan is er gelegenheid voor een prettig gesprek waarbij man en

vrouw zich enkel op elkaar richten en zo hun band verstevigen.

- Een hapje en een drankje verhogen de prettige sfeer.
- Het is heel belangrijk voor de band in het gezin, wanneer man en vrouw met de kinderen tenminste een maaltijd per dag samen gebruiken.
- Wanneer het om een gesprek gaat waarbij zaken recht gezet moeten worden, zeg dan duidelijk wat je op je hart hebt. Wees “to the point”, haal geen oude koeien uit de sloot, en generaliseer niet in de trant van : „Jij doet altijd” Haal ook niet de hele familie erbij: „Je bent precies als je vader, je zuster,enz.” Niet beschuldigen, maar je eigen gevoelens verwoorden: „Je hebt het vast niet zo bedoeld maar ik voelde me verlaten, gekwetst, verdrietig,enz.” Nooit zeggen: „Waarom...?!” Dit zet de ander in de beklaagdenbank, en deze zal zich dan gaan verdedigen i.p.v. naar jou te luisteren. In plaats van “waarom..” zeg: „Ik heb een verzoek....” Je plaatst jezelf in de positie van een behoeftige en je vraagt om hulp. In de meeste gevallen wil men iemand die behoeftig is, of in nood is, wel helpen.
- Moeilijke onderwerpen moet je niet aansnijden wanneer je echtgenoot binnenkomt van het werk. Laat hem eerst eten, drinken en bijkomen van de dag. Zoek een rustig moment later op de avond.
- Behandel je schoonouders met veel respect, ook al zijn het moeilijke mensen en bezorgen ze je verdriet. Zeg niets slechts over hen tegen je echtgenoot want dat kan hem kwetsen.

- Wanneer er echtelijke problemen zijn, meng er dan geen ouders of andere familieleden in. Als men niet tot een oplossing komt, roep dan professionele hulp in.
- Klaag niet over je echtgenoot bij jouw familie, opdat ze hem niet zullen haten.
- Davven altijd tot G'd voor je echtgenoot: Dat zijn broodwinning overvloedig zal zijn, hij vooruit zal komen in het Tora-leren en dat hij gunst zal vinden in de ogen van zijn omgeving.

### De briefjes die het huwelijk redden.

David en Chawa waren 22 jaar getrouwd, maar communiceerden nauwelijks met elkaar. De sfeer in huis was gespannen, zelfs ziekelijk. Eens moest David op reis naar het buitenland en hij besloot om Chawa niet mee te nemen. Dat bezorgde haar veel verdriet. Toen raadde een goede vriendin haar aan om allerlei briefjes te schrijven waarin ze haar liefde zou uiten en die in de zakken van Davids kleding te doen. De vriendin zei: „Wat heb je te verliezen, probeer het maar.” Chawa vond het erg moeilijk om zulke briefjes te schrijven, maar ze wilde haar huwelijk redden, dus deed ze het toch. In het buitenland vond David de briefjes en was heel ontroerd. Hij belde zijn vrouw en zei: „Waarom heb je al die jaren gezwegen? Waarom heb je me nooit gezegd dat ik zo belangrijk voor je ben? Ik zou nu zo alles achter willen laten en thuis komen.” Toen David thuis kwam bracht hij voor Chawa een cadeau mee. En zo was hun huwelijk gered.



Een tip: Ook als alles in orde is en er een goede verstandhouding is tussen man en vrouw, is een klein briefje af en toe hartverwarmend.



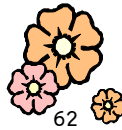
### Hoe gaan we met boosheid om.

1. De grote geleerde Ramban (Nachmanides) schrijft: „Spreek altijd al je woorden tegen ieder persoon op een rustige, aangename manier, zo red je jezelf van boosheid“.
2. Het lezen van psalmen en het geven van tsedaka (geld voor een goed doel) helpen om boosheid te sussen.
3. Als je boos bent op je echtgenoot, benut dan de tijd om te davvenen (bidden) voor de huiselijke vrede en dat alles weer goed zal komen.
4. Probeer je zijn goede kanten voor ogen te houden.
5. Wanneer je boos bent, zwijg dan en antwoord niet!
6. Als je in je hart besluit dat je heel graag huiselijke vrede wil, davven dan iedere dag tot G'd:

**“ עושה שלום במרומיו הוא יעשה שלום עלינו.”**

“Osee sjalom bimromav hoe ja'asee sjalom alenoe.”

Vertaling: „Die vrede sticht in zijn hoge sferen, moge ook vrede brengen voor ons.”



Toegeven, aanmoediging, glimlach,  
complimenten en levensvreugde,  
scheppen een fijn huis waar het prettig  
vertoeven is.

### Een mooie vrouw

\*Wanneer een vrouw zich mooi maakt voor haar man, vervult ze daarmee een mitswa. Een veel gemaakte fout is dat vrouwen zich mooi maken als ze uit gaan en er binnenshuis niet genoeg op letten hoe ze er uit zien. De juiste weg is omgekeerd. Het is belangrijk dat een man zijn vrouw thuis verzorgd en opgemaakt aantreft.

\*Het mooiste sieraad van de vrouw is haar glimlach.

\*Een vrouw die parfum op doet om haar man te verblijden is alsof ze wierook op het altaar offert.

\*Probeer kleren te dragen die je man mooi vindt. Dit verstevigt de band tussen beiden.

\*Rav Chija waarschuwde zijn dochters, dat ze 's avonds geen ui of knoflook moeten eten vanwege de nare geur.

\*Als een vrouw ziet dat haar man krap bij kas is, moet ze niet met grote eisen komen, maar proberen zuinig te zijn.



Vreugde in huis is gezondheid  
en waar vreugde is heeft men succes.



De zon schijnt  
en soms is het bewolkt.  
Maar nog nooit is het gebeurd, dat  
de zon niet weer is gaan schijnen.  
Zo is het ook in het huwelijk.  
Er kunnen bewolkte dagen zijn  
met donder en bliksem, maar  
altijd schijnt weer de zon.  
Dus als we weten dat de natuur zo  
is,  
dan moeten we altijd op de zon  
blijven wachten.



Voor meer informatie op ieder terrein in het Jodendom kunt u terecht onder meer bij de volgende adressen:

\* Nederlands-Israëlitisch Kerkgenootschap (NIK)  
Van der Boechorststraat 26, Amsterdam.  
Tel:020-3018484, [www.nik.nl](http://www.nik.nl)  
Boekenafdeling: 020-3018486

\* NIK-rabbijn  
Rabbijn mr. drs. R.Evers, Tel: 020-3018489  
Of via Nederlands-Israëlitisch Seminarium,  
Tel/fax: 020-6761378

\* Opperrabbinaat voor Nederland  
Van der Boechorststraat 26, Amsterdam.  
020-3018490

\* Mikwe  
Heinzestraat 3, Amsterdam  
020-6719383

\* Jad Achat, Stichting  
Informatiecentrum op Joods cultureel en  
educatief gebied.  
Van der Boechorststraat 26, Amsterdam  
020-3018494