

לוח זמנים של הכנות למקווה

בכל חודש, בחרי את המטרה (זאת אומרת, משך הזמן שתארך לך כל משימת הכנה), וכתבי אותה בטור הראשון.

בטור הבא רשמי כמה זמן כל פרט ארך בפועל.

כל דף עבודה מיועד לשלושה חודשים.

זכרי: הדרך היא חד סטרית. בהשלמת צעד אל תחזרי אליו בשום אופן!

כדי להקל על ההכנות והארגון, אנחנו עובדים לפי סדר שמתחיל בראש ונגמר ברגליים. משך הזמן הוא משוער. תהיינה נשים שתזדקקנה לזמן מעט ארוך יותר, ואחרות תסיימנה בפחות.

לפני כל צעד, תוכלי לקחת נשימה מרגיעה: שאפי באיטיות (ספרי לאט 1, 2, 3), ואז נשפי החוצה את האוויר באיטיות רבה עוד יותר דרך הפה. כשאת משחררת את הנשיפה, את יכולה לומר לעצמך (בלב) "לשחרר" בטון מרגיע.

בדקי את הרשימה. מה עלייך לעשות?

הזכירי לעצמך שאינך אמורה להרגיש שהגעת לתוצאה מושלמת, וייתכן שעדיין תחושי מתח או חרדה כשתסיימי. בסיום כל שלב, אמרי לעצמך "זה מספיק טוב! אני לא חייבת לשאוף למושלמות", והמשיכי לשלב הבא.

הערה: שלבים 1-3 ניתן לעשות בתוך האמבטיה.

- 1. אוזניים:** על קצה האצבע שימי מעט מים וסבון, ונקי את האוזן בעדינות עד לפתח של תעלת האוזן (אבל לא בתוך התעלה).
צבע צהוב ("שעווה") אינו מהווה חציצה ואין צורך להכניס לתעלת האוזן מקלות אוזניים (קיסמי אוזניים).
חורי העגיל: אם לא לבשת עגילים באותו יום, קחי עגיל והעבירי אותו בעדינות דרך החור.
- 2. ציפורני ידיים:** (כדאי לגזור את הציפורניים מוקדם יותר באותו יום כדי שלא תמצאי חתיכות קטנות
- 3. ציפורני רגלים:** הציפורניים צריכות להיות קצרות יותר מקצה אצבעות הרגליים. אל תחתכי יותר מדי.
- 4. שיניים ופה:** צחצחי כמו ביום רגיל, בהחלט לא יותר ממה שאת עושה לפני שאת הולכת לרופא שיניים או שיננית.

- תוכלי להשתמש בחוט דנטלי רק אם את עושה את זה לפחות 3-4 פעמים בשבוע. השתמשי בחוט איכותי שאינו מתפרק.
- אינם חציצה:** רוק, אבנית, וכל דבר אחר שרגיל להיות בפה. אם יש צורך, השתמשי בקיסם כדי להסיר שאריות אוכל שאת מודעת להם.
- בעזרת הלשון נקי את החניכיים ובתוך הלחיים.
5. **אמבטיה:** סבני את כל האברים החיצוניים (אין צורך ליצור קצף).
- שימי לב לקפלי עור (במקום שעור נוגע בעור), ונקי את כל הפתחים הנסתרים עד לכניסת הפתח. אם יש לך גלד יבש השרי אותו במים – אין צורך להסיר אותו.
- שימי לב:** הכנות 20-6 נעשות באמבטיה או במקלחת. אין זה משנה אילו הכנות תעשי באמבטיה ואילו במקלחת – זה ניתן לשיקול דעתך. אם אחרי חצי שעה שאת באמבטיה עדיין לא סיימת, קומי וסיימי תוך כדי מקלחת. תוך 30 דקות לכל היותר עלייך להיות בסיום הרחצה באמבטיה, ואחר שהייה במקלחת למשך עשר דקות נוספות לכל היותר, עלייך לצאת מהמקלחת.
7. **עיניים:** נקי בעדינות. אפשר להשתמש בצמר גפן. נקי את העפעפיים העליונים והתחתונים, ואת בלוטות הדמעות שבקצה העין.
8. **אף:** נקי את הנחיריים, ודאי שאין לכלוך בולט. דבר שלא רואים אינו מהווה חציצה.
14. **שדיים:** נקי את השד עצמו, מתחת לשד ואת הפטמה. חלב יבש אינו מהווה
- חציצה; הוא יישטף במקלחת (נקודות לבנות הן צינוריות החלב).
15. **טבור:** נקי, ובדקי שהאזור נקי. עור מתקלף ועור לבן אינם חציצה (רק לכלוך "שחור" עם ממשות).
16. **חלקי גוף אינטימיים:** נקי את השפתיים הפנימיות והחיצוניות שמכסות את פתח המקור (המקום שבו את מבצעת בדיקות פנימיות).
21. **מקלחת:** שטפי במים כרגיל. לאחר השטיפה אין צורך לוודא ששטפת את כל הסבון.
22. **סירוק השיער:** לאחר המקלחת, שימי חלוק או התעטפי במגבת, וסרקי את השיער כמו שאת עושה תמיד (לא במסרק סמיך). סרקי את השיער רק פעם אחת, אפילו אם את מרגישה צורך לסרק יותר.
24. **איפור:** הסירי כרגיל. אל תסתכלי קרוב מדי, אל תשפשפי יותר מדי. אל תפגע בעצמך.
25. **שירותים:** לא נדרש אלא אם יש ממש צורך. אין צורך להתרחץ או לסרק שוב לאחר שהיית בשירותים. בדקי אם נדבק נייר טואלט רק בחלקי הגוף החיצוניים (אם נשאר משהו בפנים זה לא מהווה בעיה).
26. **מכף רגל ועד ראש:** ערכי סקירה מהירה על הפנים. אם אינך מבחינה בשום דבר שהיה מפריע לך בדרך כלל, הכל בסדר. הרימי כל זרוע, והסתכלי במהירות על כל צד. בדקי ידיים וכפות רגליים. במבט חטוף עברי על שאר הגוף. הורדי במהירות כמה שערות תלושות, וזהו, סיימת. אל תתני לזה מחשבה נוספת!

לוח זמנים של הכנות למקווה

זמן מוערך	זמן מטרחה 1	זמן בפועל 1	זמן מטרחה 2	זמן בפועל 2	זמן מטרחה 3	זמן בפועל 3	ההכנה
1.5 דקות							1 אוזניים וחורי עגילים
3-5 דקות (עוד 2-3 דקות להסרת לק)							2 ציפורני ידיים (והסרת לק אם צריך)
3-5 דקות							3 ציפורני רגליים
1-3 דקות							4 שיניים ופה
20-30 דקות							5 שהייה באמבטיה: (כולל 6-20)
5 דקות							6 שיער
2 דקות							7 עיניים וגבות
30 שניות							8 אף
15 שניות							9 שפתיים
1 דקה							10 סנטר וצוואר
1 דקה							11 בין האצבעות
30 שניות							12 בית השחי
1 דקה							13 ידיים ומרפקים
1 דקה							14 שדיים ופטמות
1 דקה							15 בטן וטבור
2 דקות							16 אזורים אינטימיים
1 דקה							17 ישבן וגב
2 דקות							18 ירכיים, בתוך ברכיים, וכל הרגל
1 דקה							19 בין אצבעות הרגליים
1-2 דקות							20 כפות הרגליים
5-10 דקות							21 מקלחת
2 דקות							22 סירוק שיער ראש
1 דקה							23 סירוק שיער גוף
3-8 דקות							24 הסרת איפור אם צריך
2 דקות							25 שירותים אם צריך
1-2 דקות							26 בדיקה מכף רגל עד ראש
1 דקה							27 בדיקת עיניים וקינוח אף
עד שעה							ס"ה זמן:

למספרים המודגשים – ראי הוראות בעמודים 140-141

שריאל רוזנברג

ראב"ד בית דין צדק - בני ברק
 רב שכונת רמת דוד (פרדס ברסן)
 בני ברק

בס"ד, א"ת א"ן ס"ח ג"ל

אלה הם הדברים אשר קראתי עליהם לכתוב את הקטע הזה
 "אמרו לנו רבותי", אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, נשים אשר מקבלות
 כבוד אצל הרבנים, אמרו לנו רבותי וספקות אלה שבה שנים.
 ובראשית כל ימינו, אמרו לנו רבותי, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו
 אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי
 שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים.
 אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי
 שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים.
 אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי
 שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים, אמרו לנו רבותי שיש להם חוקים.

א"ת כ"ה
 לויאל רותם



רח' חזקן איש 66 בני ברק 5160114 טל. 03-6184743 פקס. 03-6161319

אני מקבל את כל התנאים אשר נכתבו להלן
 ללא כל תנאי, ואני מתחייב לשלם את כל
 חובותי לרבותיך