

ונשמרתם
מאד
לנפשותיכם

SERVING
OUR CREATOR

— WITH A —

HEALTHY
BODY, MIND
AND SOUL

Given by Rabbi Larry Rothwachs

Monday Nights at 8:30

Congregation Beth Aaron, 950 Queen Anne Road, Teaneck NJ

This lecture series is generously
sponsored by the following families:

Rabbi Jay and Linda Goldmintz

Rabbi Mark and Linda Karasick

in honor of their children and grandchildren

Dr. Steve and Cathy Schuss

in memory of their parents, Naftali Herz ben Yizchok,
Miriam bas Avraham, and Shalom Tzvi ben Aharon

NOV
24

The Torah Imperative and the
Halachic Parameters of Personal
Health Management

DEC
1

Five Unhealthy Habits
of Orthodox Jews

DEC
8

To Vaccinate or Not to Vaccinate?
A Halachic Perspective

DEC
15

Matters of the Mind:
What Everyone Needs
to Know about Mental Illness

DEC
29

Torah Living for the OCD, Anxiety
Disordered or Struggling Addict

JAN
5

Eating Disorders in the
Jewish Community: Prevention,
Detection and Treatment

JAN
12

Genetic Testing and Preventive
Medical Intervention in *Halacha*
and *Hashkafa*

FEB
2

Shemiras Shabbos vs. *Shemiras
HaNefesh*: Health Management and
Medical Treatment on *Shabbos*

THE TORAH IMPERATIVE &
HALACHIC PARAMETERS
OF PERSONAL HEALTH
MANAGEMENT



health craze in america

Web News Shopping Videos Images More ▾ Search tools

About 4,390,000 results (0.37 seconds)

[The Health Craze In America: Stock Picks | Seeking Alpha](#)

[seekingalpha.com](#) › Investing Ideas › Quick Picks & Lists ▾ Seeking Alpha ▾
Jun 4, 2012 - Diabetes, heart disease, coronary artery disease, these are just a few of the **health** issues **America** is facing today. There are many opinions out ...

[The Best Way to Profit From America's Health Craze ...](#)

[www.topstockanalysts.com/.../the-best-way-to-profit-from-americas-health...](#) ▾
Feb 20, 2013 - These 3 companies should do well over the long term while they keep **America** healthier and fitter. Here's what you need to know.

[America's Next Great Diet Craze - Oprah.com](#)

[www.oprah.com/health/Americas-Next-Great-Diet-Craze](#) ▾ Oprah Winfrey ▾
Today, having been there and done 'em all, **Americans** are heavier than ever, people shouldn't forget that exercise can have other impressive **health** perks, ...

[Gluten-Free Craze: Is It Healthy? - WSJ - Wall Street Journal](#)

[online.wsj.com/.../how-we-eat-the-gluten-free-craze...](#) The Wall Street Journal ▾
Jun 22, 2014 - Gluten-free products are booming, but **health** experts question their benefits for all but a ... A decade ago, few **Americans** had heard of gluten.

[America's health craze for fish oil is wiping out the world's ...](#)

[qz.com/.../americas-health-craze-for-fish-oil-is-wiping-out-the-worlds-ra...](#) ▾
Jan 29, 2014 - Another day, another round of headlines about China's butchering of rare species. Today's bloodbath bulletin concerns whale sharks, which ...

[The American coconut-water craze in one health-nut ...](#)

[qz.com/.../the-american-coconut-water-craze-in-one-health-nut-approve...](#) ▾
Apr 26, 2014 - If it feels like coconut water is suddenly everywhere, that's because it is. In a span of 10 years, the potassium-packed drink has gone from hardly ...

[The Organic Craze - Value or Hype? - NurseTogether](#)

[www.nursetogether.com/the-organic-craze-value-or-hype](#) ▾
Apr 30, 2013 - It has been said that the **health** of a nation is directly related to the **health** of its soil. Look at **American** soil; look at our nation's **health**.

[Good luck with the health food "craze" - Examiner.com](#)

[www.examiner.com/article/good-luck-with-the-health-food-craze](#) ▾
Mar 18, 2013 - ... that was extremely skeptical towards the "health-food craze" that the ... the food industry has converted **America** into a huge lab experiment.

["All-American Diet"—the High-Carb, Low-Fat Craze - Health ...](#)

[www.healthconceptsint.com/.../the-qall-american-dietqthe-high-carb-low...](#) ▾
Nothing has dominated the **American** diet during the past two generations like the fear



A city that's juiced up

We're highly liquid, judging by explosion of juice bars in New York. An inevitable shakeout is seen for the food fad.

ARTICLE COMMENTS (1)

BY ADRIANNE PASQUARELLI
AUGUST 3, 2014 12:01 A.M.

Print Email Reprints Comment A A



This Week in Crain's: August 4, 2014 Download

The concoctions have names like Doctor Earth and Hail to Kale. They're frequently green and frothy. And they are, it seems, everywhere.



Get Crain's Daily Alert

Sign up for our FREE daily email newsletter. A summary of the day's top business and political headlines from the newsroom of *Crain's New York Business*.

Enter your email address

VIEW SAMPLE NEWSLETTERS

Don't get up.
Our branch managers will come to your business.

MEMBER FDIC

ASTORIA BANK

LATEST NEWS MOST POPULAR

Bronx cheer for subsidy



NY business weighs in on Obama's immigration plan

Scores of juice shops have opened here in the past four years, fueled by New Yorkers' growing taste for liquefied spinach, kale, wheatgrass and other vegetables and fruit—with prices as high as \$10.99 for a 17-ounce cup. A handful of the bigger juice brands have opened more than 50 locations. And those new restaurants don't include the gyms and health-food stores—even mighty Starbucks—that have also started hawking juices in recent months. Juice-bar sales last year totaled \$1.3 billion nationwide, roughly double the level of a decade earlier, according to research firm Euromonitor International Ltd. No wonder that Starbucks' coolers today include neat rows of 15.2-ounce bottles of evolution fresh juice for \$5, and that wall street investors have hopped on the bandwagon, checkbooks in hand. Last year, private-equity firm Weld North swallowed New York-based Organic Avenue, following tea maker Hain Celestial Group, which bought juice-cleanse brand blueprint cleanse two years earlier. The folks behind these libations say they offer impatient, health-conscious and affluent New Yorkers a way to get the nutrients they need. And for now, that's a big sell.

IS IT REALLY IMPORTANT TO TALK ABOUT HEALTH?

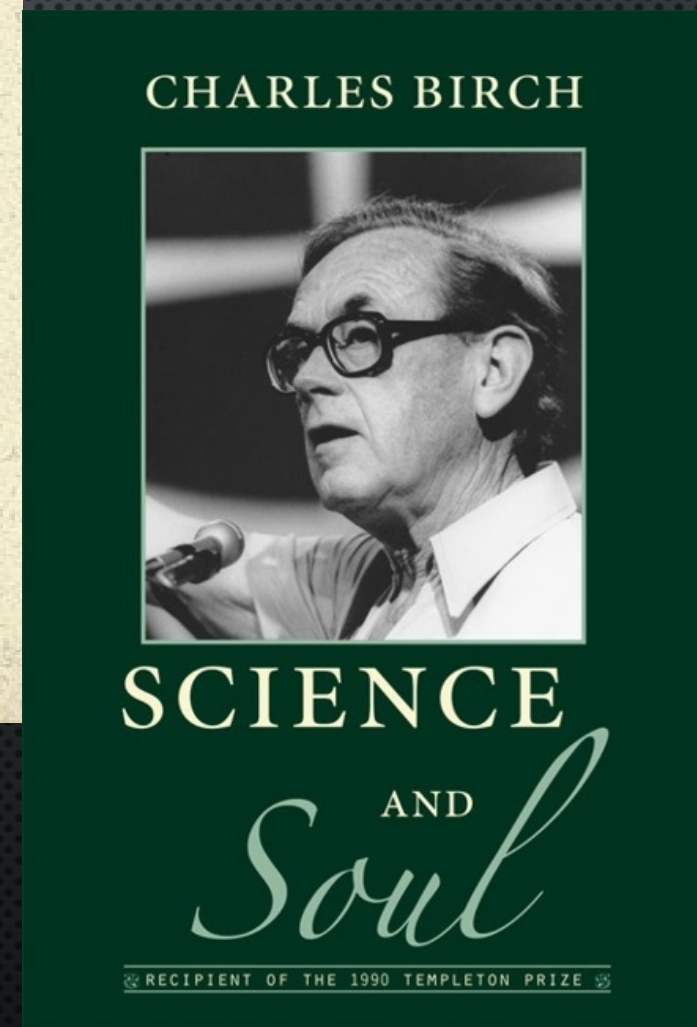
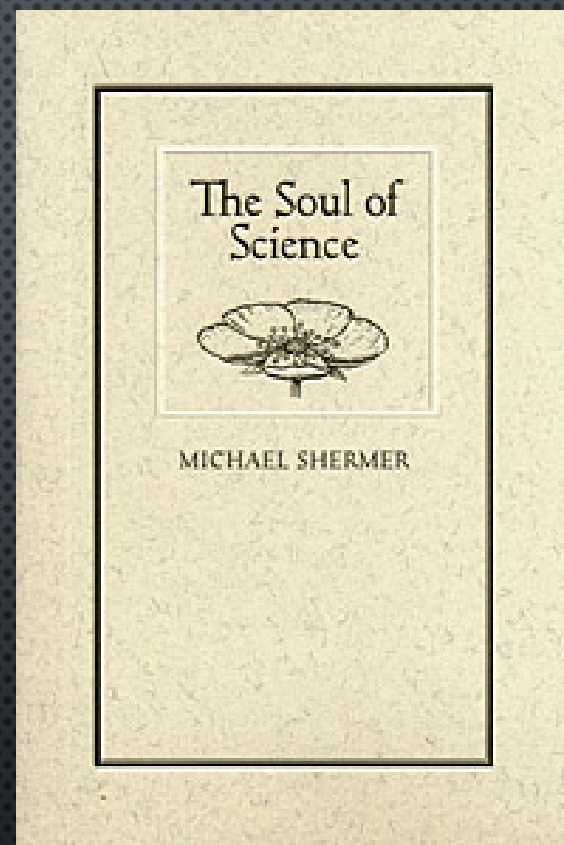
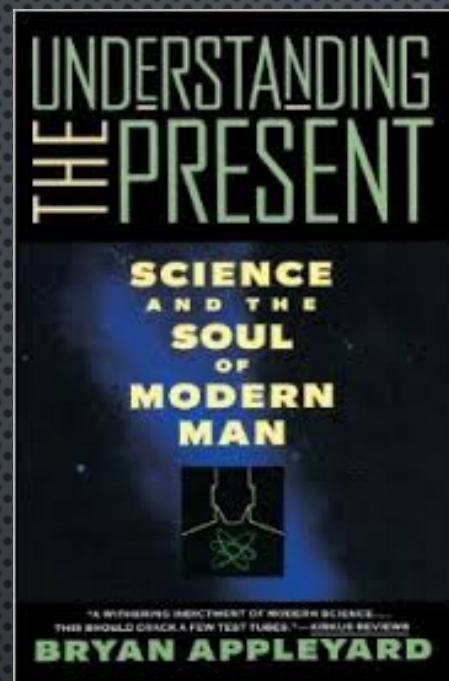
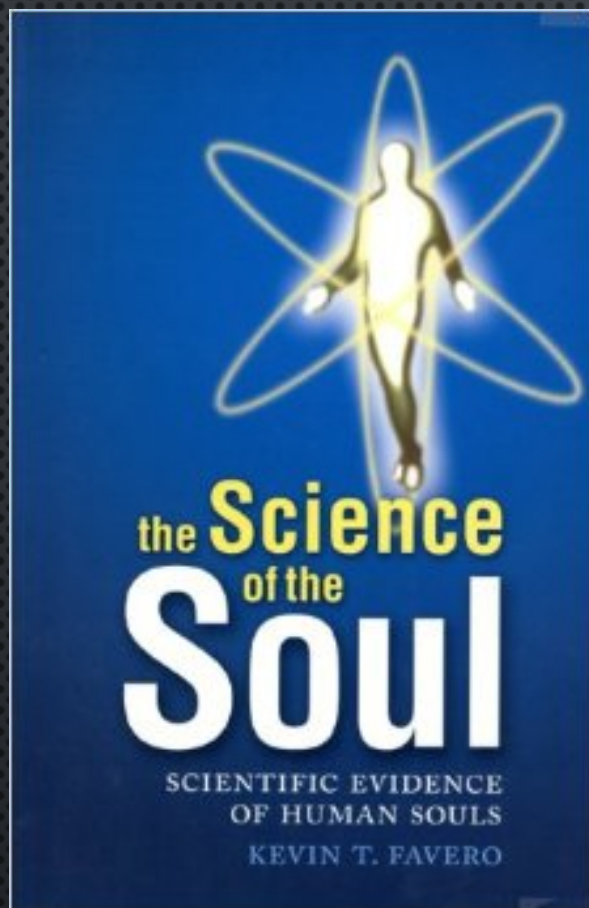
מס' שבת פב. – אמר ליה רב הונא לרבה בריה: מאי טעמא לא שכיחת קמיה דרב חסדא דמחדדן שמעתיה? אמר ליה: מאי איזיל לגביה? דכי אזילנא לגביה מותיב לי במילי דעלמא. אמר לי: מאן דעייל לבית הכסא לא ליתיב בהדיא, ולא ליטרח טפי. דהאי כרכשתא אתלת שיני יתיב, דילמא משתמטא שיני דכרכשתא ואתי לידי סכנה. אמר ליה: הוא עסיק בחיי דברייתא ואת אמרת במילי דעלמא? כל שכן, זיל לגביה.

מס' סנהדרין צא. - אמר ליה אנטונינוס לרבי גוף ונשמה יכולין לפטור עצמן מן הדין, כיצד? גוף אומר נשמה חטאת, שמיום שפירשה ממני הריני מוטל כאבן דומם בקבר. ונשמה אומרת גוף חטא, שמיום שפירשתי ממנו הריני פורחת באויר כצפור. אמר ליה, אמשול לך משל, למה הדבר דומה למלך בשר ודם, שהיה לו פרדס נאה, והיה בו בכורות נאות, והושיב בו שני שומרים, אחד חיגר ואחד סומא. אמר לו חיגר לסומא בכורות נאות אני רואה בפרדס. בא והרכיבני ונביאם לאכלם. רכב חיגר על גבי סומא, והביאום ואכלום. לימים בא בעל פרדס. אמר להן: בכורות נאות היכן הן אמר לו חיגר: כלום יש לי רגלים להלך בהן - אמר לו סומא: כלום יש לי עינים לראות, מה עשה - הרכיב חיגר על גבי סומא ודן אותם כאחד. אף הקדוש ברוך הוא מביא נשמה וזורקה בגוף, ודן אותם כאחד.

שו"ע או"ח ו:א – "ומפליא לעשות", מפני שהאדם דומה לנווד מלא רוח, ואם יעשה אדם בנווד נקב כחודה של מחט, הרוח יוצא. והאדם מלא נקבים ורוחו משתמרת בתוכו, הרי זה פלא.

רמ"א שם – ועוד יש לפרש שמפליא לעשות כמה שסומך רוח האדם בקרבו, וקושר דבר רוחני בדבר גשמי, והכל הוא על ידי שהוא רופא כל צער, כי אז האדם צקו הצריאות ונשמתו משתמרת בקרבו (דברי ע"מ).

משנה ברורה שם – דבר רוחני – ובכוונת כתוב דהנשמה נהנית מרוחניות המאכל והגוף נהנה מגשמיות המאכל ומכח זה קשורים זה בזה ע"י המאכל [מ"א]:



Rav Schwab on Prayer p. 22

Furthermore, this *berachah* refers to the *complete human being*. In Kabbalistic terms the human body is called אָדָם הָרוּחָנִי, “spiritual man,” because the human body contains not only רמ"ח אברים, 248 organs, and שס"ה גידים, 365 sinews, in the physical sense, but it also contains the same number of spiritual organs. We have many expressions for our spiritual and emotional functions which utilize parts of our body as metaphors. Some examples are: לֵב שֹׁמֵעַ, *an understanding heart*, meaning intelligence (*Melachim I 3:9*); לֵב נִשְׁבָּר, *a broken heart*, meaning humility (*Tehillim 51:19*); הָמוּ מְעֵי, *my intestines pain*, meaning feelings of sympathy (*Yirmiyahu 31:19*); כְּלִיּוֹת יוֹעֲצוֹת, *the kidneys advise*, meaning intuition (*Berachos 61a*).

Do We Have בעלות
Over Our Bodies?

My right to death with dignity at 29

By Brittany Maynard

updated 10:44 PM EST, Sun November 2, 2014



Brittany Maynard with her dog Charley in San Francisco. Maynard, a 29-year-old with terminal brain cancer, has died, advocacy group Compassion and Choices said in a Facebook post on Sunday. Click through to see more photos of Maynard's life.

COURTESY BRITANNY MAYNARD (CC BY)

Brittany Maynard's journey

HIDE CAPTION

1 2 3 4 5 6 7

"I do not want to die. But I am dying. And I want to die on my own terms. Having this choice at the end of my life has become incredibly important. It has given me a sense of peace during a tumultuous time that otherwise would be dominated by fear, uncertainty and pain. I would not tell anyone else that he or she should choose death with dignity. My question is: Who has the right to tell me that I don't deserve this choice? That I deserve to suffer for weeks or months in tremendous amounts of physical and emotional pain? Why should anyone have the right to make that choice for me?"

Do We Have בעלות
Over Our Bodies?

משנה תורה להרמב"ם / יד החזקה

ספר אחד עשר

והוא

ספר נזיקין

הלכותיו חמש

וזה הוא סידורן

הלכות נזקי ממון

הלכות גניבה

הלכות גולה ואבדה

הלכות חובל ומוציא

הלכות רוצח ושמירת נפש

גמ' ברכות לב: - ת"ר מעשה בחסיד אחד שהיה מתפלל בדרך בא שר
אחד ונתן לו שלום ולא החזיר לו שלום המתין לו עד שסיים תפלתו
לאחר שסיים תפלתו א"ל ריקא והלא כתוב בתורתכם (דברים ד) רק
השמר לך ושמור נפשך וכתוב (שם) ונשמרתם מאד לנפשותיכם
כשנתתי לך שלום למה לא החזרת לי שלום אם הייתי חותך ראשך
בסייף מי היה תובע את דמך מידי א"ל המתן לי עד שאפייסך
בדברים א"ל אילו היית עומד לפני מלך בשר ודם ובא חברך ונתן לך
שלום היית מחזיר לו א"ל לאו ואם היית מחזיר לו מה היו עושים לך
א"ל היו חותכים את ראשי בסייף א"ל והלא דברים ק"ו ומה אתה
שהיית עומד לפני מלך בשר ודם שהיום כאן ומחר בקבר כך אני
שהייתי עומד לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה שהוא חי וקיים לעד
ולעולמי עולמים על אחת כמה וכמה מיד נתפייס אותו השר ונפטר
אותו חסיד לביתו לשלום

דברים פרק ד

רַק הַשְּׁמֹר לָךְ וְשֹׁמֵר זַפְּשֵׁךְ מְאֹד פֶּן תִּשְׁכַּח אֶת הַדְּבָרִים אֲשֶׁר רָאוּ עֵינֶיךָ וּפֶן יִסּוּרוּ מִלְּבָבְךָ כֹּל יְמֵי זְיִיךָ, וְהוֹדַעְתָּם לְבִנְיָךְ וּלְבָנֵי בְּנֵיךָ. יוֹם אֲשֶׁר עָמַדְתָּ לְפָנַי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּזוֹרֵב, בְּאָמֹר יְהוָה אֵלַי: הֲקָהֵל לִי אֶת הָעָם וְאֲשַׁמְעֵם אֶת דְּבָרֵי, אֲשֶׁר יִלְמְדוּן לִירְאָה אֹתִי כָּל הַיָּמִים אֲשֶׁר הֵם זְיִים עַל הָאָדָמָה, וְאֶת בְּנֵיהֶם יִלְמְדוּן. וְתִקְרְבוּן וְתַעֲמְדוּן תְּזוֹזֹת הָהָר, וְהָהָר בַּעַר בְּאֵשׁ עַד לֵב הַשָּׁמַיִם, זֹשֶׁךְ עֲנָן וְעַרְפֶּל. וַיִּדְבֹּר יְהוָה אֲלֵיכֶם מִתּוֹךְ הָאֵשׁ, קוֹל דְּבָרִים אֲתֵם שֹׁמְעִים וְתִמּוּנָה אֵינְכֶם רְאִים זוֹכְתִי קוֹל. וַיִּגַּד לָכֶם אֶת בְּרִיתוֹ אֲשֶׁר צִוָּה אֶתְכֶם לַעֲשׂוֹת, עֲשֵׂרֶת הַדְּבָרִים, וַיְכַתְּבֶם עַל שְׁנֵי לוחֹת אֲבָנִים. וְאֹתִי צִוָּה יְהוָה בָּעֵת הַהוּא לְלַמֵּד אֶתְכֶם זִקִּים וּמִשְׁפָּטִים, לַעֲשׂוֹתְכֶם אֲתֵם, בְּאָרֶץ אֲשֶׁר אֲתֵם עֹבְרִים שָׁמָּה לְרִשְׁתָּהּ. **וְזַשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְזַפְּשֵׁתִיכֶם**, כִּי לֹא רְאִיתֶם כָּל תִּמּוּנָה בַּיּוֹם דְּבַר יְהוָה אֲלֵיכֶם בְּזוֹרֵב מִתּוֹךְ הָאֵשׁ. פֶּן תִּשְׁזַחְזְחוּ, וְעֲשִׂיתֶם לָכֶם פֶּסֶל, תִּמּוּנֹת כָּל סָמֶל, תִּבְנִית זָכָר אוֹ נְקֵבָה.

PROTECTION OF THE BODY = PROTECTION OF THE SOUL

ספר החינוך מצוה עג – משרשי מצוה זו, לפי שהגוף כלי לנפש ובו תעשה פעולתה, וזולתו לא תשלם מלאכתה לעולם, ועל כן באה בצילו ולא לרעתה, באמת כי האל לא יריע אבל ייטיב לכל, נמצא כי הגוף בין ידיה כמו הצבת ביד הנפח אשר עמו יוציא כלי למעשהו, ובאמת כי בהיות הצבת חזק ומכוון לאחוז בו הכלים יעשם האומן טובים, ואם לא יהיה הצבת טוב לא יבואו לעולם הכלים מכוונים ונאים, וכמו כן בהיות בגוף שום הפסד מאי זה ענין שיהיה תתבטל פעולת השכל כפי אותו הפסד, ועל כן הרחיקתנו תורתנו השלמה מכל דבר הגורם בו הפסד.

DEMONSTRATES RECOGNITION AND APPRECIATION

באר הגולה, חו"מ תכז – הטעם שהזהירה התורה
על שמירת הנפש הוא מטעם שהקב"ה ברא את
העולם בחסדו להטיב לנבראים, שיכירו גדולתו
ולעבוד עבודתו בקיום מצוותיו... והמסכן את עצמו
כאילו מואם ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו
ולא במתן שכרו, ואין לך זלזול אפקירותא יותר
מזה.

”אני חושב כי על פי חכמינו זכרונם לברכה, אין
לך חטא גדול יותר מלהיות כפוי טובה, והטובה
הגדולה ביותר שנותן הקדוש ברוך הוא לאדם
היא בריאות הגוף, שעל ידי שהאדם בריא
בגופו יש ביכולתו לעבוד את השם, ומי שאינו
שומר על בריאות גופו, חוששני שהוא בכלל
כפוי טובה”. (ר' ישראל סלנטר זצ"ל)

ה' ESSENTIAL FOR PROPER SERVICE OF

רמב"ם הל' דעות ד:א – הואיל והיות הגוף בריא ושלם
מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר
מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם
עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו
בדברים המבריין והמחלימים

טור או"ח קנ"ה – מצוה להנהיג עצמו במידה טובה
והנהגה טובה לשמור בריאותו כדי שיהא בריא וחזק
לעבודת הבורא יתעלה

ספר עשה לך רב ב:א (רב חיים דוד הלוי זצ"ל)

כונת הרמב"ם ברורה ביותר, אם צינתה תורה, השמר לך ושמור
נפשך פן תשכח את מעמד הר-סיני ונתינת התורה, ומה שראית
באותו מעמד ומה שלא ראית, כדי שלא תטעה אחרי עבודה-
זרה, הבינו רבותינו בעומק חכמתם, את הכונה הנסתרת היוצאת
מדברי התורה. האם אפשר לצוות על עשייה או מחדל, לאדם
שבריאותו רופפת ולקויה, לאדם שעקב מחלתו גם מחשבתו אינה
צלולה דיה לעשות או לחדול. ומכאן ברורה המסקנא, כי בראש
וראשונה, שמור על בריאותך, כדי שאז תוכל לשמור גם על מה
שצווית באותו מעמד בהר-סיני.

כאשר נודע לו (להרב שך זצ"ל)
שהלחם האפוי מקמח מלא הוא
חשוב לבריאות, הקפיד לאכול תמיד
רק לחם מקמח מלא, ולכבוד שבת
הייתי מביא לו שקית עם ארבע
לחמניות מקמח מלא של מאפיית
"אנגל" ובכל סעודה היה בוצע
עליהן, ובזכרוני בשבת אחת שהניחו
לפניו לחמניות מקמח לבן, דרש
ושאל "היכן השחורות של
יחזקאל"?! (הרב יחזקאל אסחייק
שליט"א)



Rav Elazar Menachem
Man Shach zt"l
(1899-2001)

Positive responsibility to live a
healthy lifestyle and promote
physical wellbeing

AND

Prohibition of engaging in
harmful, hazardous and
unhealthy behaviors

ערוך השלחן יו"ד קטז:א – כשם שאסור לאכול
ולשתות דבר איסור כמו כן אסור לאכול ולשתות
דבר של סכנה ומרגלא בש"ס דסכנתא חמירא
מאיסורא והרי כתיב [בראשית ט, ה] ואך את
דמכם לנפשותיכם אדרוש וכתוב [דברים ד, טו]
ונשמרתם לנפשותיכם... ולעולם אל יעמיד אדם
עצמו במקום סכנה לומר שיעשו לו נס דשמא לא
יעשו לו נס ואם יעשו לו מנכין לו מזכיותיו [שבת
ל"ב ב]

רמב"ם הל' רוצח ושמירת הנפש יא:ד-ה – אחד הגג ואחד כל דבר שיש בו סכנה וראוי שיכשל בה אדם וימות. כגון שהיתה לו באר או בור בחצירו בין שיש בו מים בין שאין בו מים חייב לעשות חוליא גבוהה עשרה טפחים. או לעשות לה כסוי כדי שלא יפול בה אדם וימות. וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה יפה. שנאמר השמר לך ושמור נפשך. ואם לא הסיר והניח המכשולות המביאין לידי סכנה ביטל מצות עשה ועבר בלא תשים דמים.

הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות. וכל העובר עליהן ואומר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך או איני מקפיד בכך מכין אותו מכת מרדות.

ר' שמשון רפאל הירש זצ"ל - חורב פרקי החוקים, בפרק ז' איסור איבוד וסכנת עצמו, ומצות שמירת גופו - דע לך כי גם גופך, גם כוחותיך, גם זמנך הקצר במשך עת היותך במציאותך פה עלי אדמות, לא לך הם... הלא ניתנו לך רק להשתמש בהם בתור כלי יוצר ואמצעי, למלאת בהם את חובותיך, לכן עליך החובה, להשתמש בגופך כמו עם שאר המתנות, אשר חוננת במו, רק לפי רצון השם וסדר השם, אבל להרוס, לבטל ולכלות את הכלי יוצר... חלילה, חלילה לך מעשות כזאת... כי ידרוש השם ממך דין וחשבון נורא וחמור על היקר מכל יקר שלך... חלילה לך על ידי מונעך ממך את הדברים הנחוצים והמותרים לך להחליש את עצמך... כל רפיון והשחתה הקל שבקלים בצידיה, היא 'רציחה חלקית'. לכן, עליך החובה והמצוה ככל האפשר, להיות נזהר בכל אלה ולמנוע עצמך מדבר אשר יוכל לסכן את בריאותך... אל תנסה את השם ואל תסמוך עצמך על הנס של ההשגחה, יען ההשגחה איננה מגן ומחסה, בעד זדון לבב, קלות הדעת וחרוף נפש... חמירא סכנתא מאיסורא.

לכן שמור נפשך מאד ושים לבך לכלכל כהוגן את גופך, למען יישאר לך תמיד כלי מחזיק ברכה לשרתך בהיותו בריא וחזק לפעולת חיידך, חדל לך מכל דבר אשר יוכל להזיק לגופך ולהרוס את בריאותו, אף קח לך והשתמש בסדר חיידך עם הדברים שהמה יוסיפו לתת לגוף כח, בריאות אומץ וחיל.

Now... lets get practical...

WHAT ARE THE FIVE MOST
UNHEALTHY HABITS OF
ORTHODOX JEWS?

Stay tuned...