

## FOOD FOR THOUGHT

### שולחן ערוך אורח חיים סימן תקפג סעיף ב

**אוכלים ראש כבש** לומר: נהיה לראש ולא לזנב, וזכר לאילו של יצחק.  
הגה: יש מדקדקים **שלא לאכול אגוזים**, שאגוז בגימטריא חטא, ועוד שהן מרבים כיחה וניעה ומבטלים התפלה (מהרי"ל).  
והולכין אל הנהר לומר פסוק: ותשליך במצולות ים כל חטאתינו וגומר (מיכה ז, יט) (מנהגים).  
וגם נוהגים שלא לישן ביום ראש השנה (ירושלמי), ומנהג נכון הוא.

[On RH] **we eat a sheep's head** to indicate that we should be on top and not on the bottom, and to commemorate the ram that substituted for Isaac.

NOTE: Some are careful **not to eat nuts** since the *gematria* of nut [EGOZ] is similar to that of sin [HET]. Nuts also cause phlegm and mucus and interrupt prayer.

Some go to the river to recite the verse: "Cast all our sins into the depths of the sea." Others have the custom of not sleeping during the day of RH and it is a proper custom.

### מגן אברהם

**הנהר - שיש בו דגים חיים** (מנהגים ומט"מ) עסי' תצ"ז ס"ב. אבל בכתבים כתוב נהר או באר, וטוב אם הם מחוץ לעיר. ויש לילך ביום ראשון אחר מנחה קודם שקיע' החמה ולו' פסוק מי אל כמוך וגו' עכ"ל:

[Some go to **the river**] in which fish live. According to some sources, it can be a river or a well, and it is preferable if they are outside the city. It is proper to go on the first day after *minhah* before sunset and to recite the verses of: "Who is like You..."

### משנה ברורה

הנהר וכו' - ולומר תשוב תרחמנו וגו'. משום דאיתא במדרש: שעבר אברהם אבינו עד צוארו במים כשהלך להקריבו ע"ג המזבח, ואמר: "הושיעה כי באו מים עד נפש". ואנו עושין זה זכר לעקידה. **וטוב למקום שיש בו דגים חיים, לסימן שלא תשלוט בנו עין הרע, ונפרה ונרבה כדגים.** ובכתבים כתב: נהר או באר, וטוב שיהיה מחוץ לעיר.

The Midrash reports that the patriarch Abraham passed through water up to his neck on his way to sacrifice [Isaac] on the altar and he called out: "Save me for the waters have come to my neck" and we do this in commemoration of the *akeidah*. It is appropriate to do it in **a place where fish live since this is a sign that the evil eye will have no control over us, and that we will be as fertile and numerous as fish...**

### קיצור שולחן ערוך סימן קכט סעיף כא

לאחר תפלת מנחה הולכין אל הנהר (לזכור זכות העקידה דאיתא במדרש כשהלך אברהם אבינו עם יצחק בנו לעקידה עשה השטן את עצמו כמו נהר לעכבו ועבר אברהם אבינו עליו השלום בנהר עד צוארו ואמר הושיעני אלהים כי באו מים עד נפש, ועוד יש טעם מפני שאנו ממליכים היום את הקדוש ברוך הוא עלינו והדרך הוא למשוך את המלכים אצל הנהר לרמז שתמשך מלכותו) **וטוב שיהיה מחוץ לעיר ויש בו דגים (לזכר שאנו משולים כדגים חיים שנאחזים במצודה כך אנו נאחזים במצודת המות והדין, ומתוך כך נהרר יותר בתשובה. עוד טעם סימן שלא ישלוט בנו עין הרע כמו בדגים ונפרה ונרבה כדגים. ויש אומרים הטעם, כי לדגים אין גבינים ועיניהם תמיד פתוחות, כדי לעורר עינא פקחא דלעילא) ואם אין שם נהר שיש בו דגים הולכין לנהר אחר או לבאר ואומרים הפסוקים מי אל כמוך וכו' ככתוב בסידורים סדר תשליך**

ומנערים שולי הבגדים והוא לרמז בעלמא ליתן לב להשליך את החטאים ולחפש ולחקור דרכיו מהיום והלאה שיהיו בגדיו לבנים ונקיים מכל חטא. אם חל יום ראשון בשבת הולכין ביום שני. ...It is preferable to be outside the city, in a place where there are live fish, to remind us that just as fish are trapped in a net, so are we trapped in the net between life and death, therefore we should repent. Another reason is to free us of the evil eye and to multiply like fish. Others say that just as fish have no eyelids and their eyes are always open, so should the "all-seeing eye" above take note of us.

### ברכי יוסף אורח חיים סימן תקפג

ה. מהר"ד אבודרהם (עמ' רצו) כתב שיש לאכול דגים. והרשב"ץ שם { כתב } דיש לחוש לשמו, שמצינו במקרא (נחמיה יג, טז) דאג'.

ד. ראה עוד במחבר"ר אות ג'. ובמורה באצבע אות רנ"ג נקט רבינו כדעה זו שלא יאכל דג.

The Abu Dirham wrote that one should eat fish. The RASHBATZ, however, wrote that we should be wary [of eating fish] because the word [for fish] appears once in the Bible as DA'G [meaning worry or concern].

### שר"ת מן השמים סימן פו

Rabbi Jacob of Marvege, France, lived in the twelfth - thirteenth centuries.

ועוד שאלתי: ענין שני ימים טובים של ראש השנה שיש אומרים שראוי להתענות בהם, וי"א שאין ראוי להתענות בהם [וכן בשבת שובה] והביא ראיה מט' באב שחל בשבת דוחים אותו לאחר השבת אע"פ שהוא תענית חמור.

The matter of the two days of Rosh Hashanah: some say that it is proper to fast on them, while others say that it is not proper to fast on them [and likewise on Shabbat Shuvah]. The latter brought proof from Tisha B'Av when it falls on Shabbat, for it is postponed until after Shabbat even though it is a particularly stringent fast.

והשיבו: זה הכלל כל מקום שנאמר בו יום טוב צריך לשמוח בו במאכל ובמשתה ולפיכך נקרא יום טוב, יום שובע הוא ואכלתם אכול ושבוע והללתם את שם ה' אלהיכם אשר עשה עמכם להפליא ולא יבושו עמי לעולם [יואל ב' כו], ובאותו יום "אל תעצבו" (נחמ' ח') ואל יחר בעיניכם "כי ה' אוהב משפט". וטוב לקבל עליכם דינו באהבה ובשמחה ובטוב לבב.

In sum: Whenever [an occasion] is designated "YOM TOV" it requires rejoicing through eating and drinking, since a "good day" means a day of satiety, to wit: "Eat to satiety and praise the name of the Lord your God, who has done wonders with you, and let my people never be discomfited" (Joel 2:26). On such a day, it is also prohibited to be angry, to wit: "Be not sullen" (Nehemiah 8: 11), "for the Lord loves justice" (Ps. 37:28). One must accept one's verdict lovingly and joyfully.

נחמיה ח':י

(י) וַיֹּאמֶר לָהֶם לֵכוּ אֲכִלוּ מִשְׁמַנִּים וּשְׁתוּ מִמִּתְקִים וְשַׁלְחוּ מְנוֹת לְאִין נָכוֹן לוֹ כִּי־קֹדֶשׁ הַיּוֹם לְאֲדֹנֵינוּ וְאַל־תִּעְצְבוּ כִּי־חַדְוֹת ה' הִיא מְעֻזָּכֶם:

Then he said to them, "Go your way, eat the fat, and drink the sweet, and send portions to him for whom nothing is prepared; for this day is holy to our Lord. Don't be grieved; for the joy of Hashem is your strength".

רמ"א שו"ע או"ח סימן תקפ"ג סעיף ב' 1520-1572

יש המדקדקים שלא לאכול אגוזים, שאגוז בגימטריא חטא. ועוד, שהם מרבים כיחה וניעה ומבטלים התפילה (מהרי"ל).

There are those who are scrupulous not to eat nuts, since the numerical value of nut is equal to that of sin. Furthermore, nuts cause considerable phlegm and mucous, which disturb the prayers.

בעל הלבוש" או"ח (שם) 1530-1612

ויש מדקדקים שלא לאכול אגוזים, מפני שהם מרבים כיח וניע וגורמים לבטל התפילה. וסימן לדבר אגוז בגימטריא חטא, כלומר שלא לאכול חטא בראש השנה יום שנידון בו על חטא.

There are those who are scrupulous not to eat nuts because they cause considerable phlegm and mucous, which disturb the prayers. An allusion to this practice is the numerical value of nut, which equals sin. That is to say, we should not eat "sin" on Rosh haShanah, which is the day on which we are judged for our sins.

מגן אברהם אורח חיים סימן תקפ"ג 1633-1683

אגוזים - שמעתי שהגדולי קרויים אגוזים והקטנים קרויים לוזים, וכ"מ ברבה שיר השירים. אבל לפי הטעם השני שניהם אסורים:

Nuts: I have heard that the large ones are called *egozim*, while the smaller ones are called *luzim*... According to the second reason, however, both are prohibited.

פרי מגדים, ב אשל אברהם סימן תקפ"ג (ד), 1727-1793

ובראש השנה צריכין ביותר לשתוק ולכוין מה שאומר הש"ץ.

On Rosh haShanah, there is a greater requirement to remain silent and attentive to what the *shali'ah tzibbur* is saying.

המהרי"ל: מנהגים, הלכות שופר, סעיף ב' 1365-1427

דרש מהר"י סג"ל: יזהרו כל העם שלא להקיא בשעת התקיעה, וכן בנהירא שקוראים ראוישפרין, למען ישמעו את הקול שלם ולא יפסיק כמלא נימא. ואיכא בזה דיעות אם תחילת הקול עיקר או סופה. ע"כ כל דבר המביא לידי כיחה וניעה אסור לאכול בר"ה, ומטעם זה יש נזהרים מלאכול אגוזים בראש השנה קודם התקיעה, משום שמרבה ליחות.

The MAHARIL expounded: Everyone should be careful not to expectorate during the shofar blasts, ...in order to hear the full sound without even the slightest interruption... Therefore, it is forbidden to eat on Rosh haShanah anything that causes phlegm or mucous. For this reason, there are those who are careful not to eat nuts before the shofar blasts since they cause phlegm.

הכלבו סימן ס"ד

[כתב על המהר"ם מרוטנברג:] "ואינו נזהר לאכל שומין ואגוזים ולא שום דבר".

He [Maharam Rothenberg] did not refrain from eating garlic or nuts or anything else.

אמר אביי, השתא דאמרת: סימנא מילתא היא, [לעולם] יהא רגיל למיחזי בריש שתא קרא ורוביא, כרתי וסילקא ותמרי.

Abaye says: Now that we have determined that symbols have significance, one should always make it a **practice to have in view** on Rosh ha-Shanah *qara* and *rubya*, *karti* and *silka*, and *tamri* [squash, beans, leeks, beets and dates].

תלמוד בבלי מסכת כריתות דף ו עמוד א

אמר אביי: השתא דאמרת סימנא מילתא היא, יהא רגיל איניש למיכל ריש שתא קרא ורוביא, כרתי, סילקא ותמרי.

Abaye says: Now that we have determined that symbols have significance, one should always make it a **practice to eat** on Rosh ha-Shanah *qara* and *rubya*, *karti* and *silka*, and *tamri*.

ברכי יוסף אורח חיים סימן תקפג

ה. מהר"ד אבודרהם (עמ' רצו) כתב שיש לאכול דגים. והרשב"ץ שם {כתב} דיש לחוש לשמו, שמצינו במקרא (נחמיה יג, טז) דאג.

The Abu Dirham wrote that one may eat fish [on Rosh haShanah]. The Rashbatz wrote that one should be wary of its name, since we have found in Scripture [that fish is spelled] דאג [worry].

רש"י ישעיהו פרק יא פסוק א

ונצר משרשיו יפרה ... הרי שנאמרה נבואה זו לנחמת הגולים מאשור. אמר המעתיק: בימי חורפי הקשיתי לשאול לכמה גאונים על מה שכתב א"מ זקני הרמ"א בהגה"ה בהל' ר"ה שאגוז בגי' ח"ט והלא הוא גם גי' ט"ב, ותרצתי על פי הזוהר מה שהקשה ר"א את אביו רשב"י:

This prophecy was recited to console the exiles returning from Assyria.

The copyist said: In the autumn of my days, I queried several sages regarding that which my grandfather the REMA had written about the numerical value of nut equaling sin: Is it not also equal to good? I replied in accordance with the Zohar...

רש"י שיר השירים פרק ו פסוק יא

הנצו הרמונים ... למה **נמשלו ישראל לאגוז**? מה אגוז זה אתה רוא' אותו כולו עץ ואין ניכר בתוכו, פוצעו ומצאו מלא מגורות מגורות של אוכלים. כך ישראל צנועין וענוותנין מעשיהם, ואין תלמידים שבהן נכרים, ואין מתפארים להכריז על שבחן. בדקתו את' מוצא אותו מלא חכמה. ועוד כמה מדרשות לדבר: מה אגוז זה נופל בטיט ואין מה שבתוכו נמאס, אף ישראל גולין לבין האומות ולוקין מלקיות הרבה ואין מעשיהם נמאסין:

Why **is Israel likened to nuts**? A nut looks like wood and its inside is unseen, but once broken open it is found to be filled with edible contents, so is Israel possessed of modest and humble deeds and its sages are unseen and unheralded. If one checks it, however, one discovers it is filled with wisdom. Other homilies include: Just as a nut can fall into the mud without dirtying its contents, so can Israel be exiled among the gentiles and beaten without sullyng their deeds.

Pursuant to the significance attached to signs and symbols, a novel suggestion, based on a pun, speculated that the prohibition against nuts originated on account of its German (or Yiddish) translation "nus," which sounds like Hebrew *la-nus*, "to flee," and was regarded as a bad omen.

Lest this appears extreme or jejune, let us recall that fish suffered a similar fate. According to Hida (Hayyim Yosef David Azulay, 1724–1806): "Abu Dirham (Spain, 14th century) wrote that one should eat fish [on Rosh Hashanah]. R. Shimon ben Tzemah Duran (Rashbatz; 1361–1444) wrote that one should be cautious on account of its name [*dag*], because we have found in Scripture the word "anxiety" (*da'ag*; Nehemiah 13:16) (*Birkei Yosef; Orach Chayyim* 583)."

The alternative explanation is an extreme allergic reaction called anaphylaxis. It is not unreasonable to assume that the well-known association of nuts with shock and, in extreme cases, death due to asphyxiation, contributed to the custom of avoiding nuts on Rosh Hashanah, a day on which, most poignantly, the "Books of Life and Death" lie open before God. Indeed, a popular inability to understand why some people might die of mere exposure to nuts while most are able to ingest them with impunity may have inspired the intimation that sin is involved, expressed by the *gematriya* of *ego**z*=*cheit*'.