



1) Leviticus 16	ויקרא ט"ז
<b>29</b> And [all this] shall be as an eternal statute for you; in the seventh month, on the tenth of the month, <b>you shall afflict yourselves [lit. your souls], and you shall not do any work</b> neither the native nor the stranger who dwells among you.	כַּטּ וְהִיְתָה לָכֶם לְתַקַּת עוֹלָם בַּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּעֶשְׂרֵי לַחֹדֶשׁ תַּעֲנוּ אֶת נַפְשֹׁתֵיכֶם וְכַלְמַלְאכָה לֹא תַעֲשׂוּ הַאֲזִרָּח וְהַגֵּר הַגֵּר בְּתוֹכְכֶם :
<b>30</b> For on this day He shall effect atonement for you to cleanse you. Before the Lord, you shall be cleansed from all your sins.	ל כִּי בַיּוֹם הַזֶּה יִכַּפֵּר עֲלֵיכֶם לְטַהֵר אֶתְכֶם מִכָּל חַטָּאתֵיכֶם לִפְנֵי יְהוָה תִּטְהָרוּ :
<b>31</b> It is a Sabbath of rest for you, and you shall afflict yourselves [lit. your souls]. It is an eternal statute.	לֹא שַׁבַּת שְׁבֻתוֹן הִיא לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתֵיכֶם תַּקַּת עוֹלָם :

2) Leviticus 23	ויקרא כ"ג
<b>26</b> And the Lord spoke to Moses, saying:	כַּו וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל־מֹשֶׁה לֵאמֹר :
<b>27</b> But on the tenth of this seventh month, it is a day of atonement, it shall be a holy occasion for you; <b>you shall afflict yourselves [lit. your souls], and you shall offer up a fire offering to the Lord.</b>	כַּז אֲדָּ בְּעֶשְׂרֵי לַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפּוּרִים הוּא מְקַרְא־קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתֵיכֶם וְהִקְרַבְתֶּם אִשָּׁה לַיהוָה :
<b>28</b> You shall not perform any work on that very day, for it is a day of atonement, for you to gain atonement before the Lord, your God.	כַּח וְכַלְמַלְאכָה לֹא תַעֲשׂוּ בַעֲצֵם הַיּוֹם הַזֶּה כִּי יוֹם כִּפּוּרִים הוּא לְכַפֵּר עֲלֵיכֶם לִפְנֵי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם :
<b>29</b> For any person [lit. soul] who will not be afflicted on that very day, shall be cut off from its people.	כַּטּ כִּי כָל־הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר לֹא־תַעֲנֶה בַעֲצֵם הַיּוֹם הַזֶּה וְנִכְרְתָה מֵעַמִּיהָ :
<b>30</b> And any person [lit. soul] who performs any work on that very day I will destroy that person from amidst its people.	ל וְכַל־הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה כָל־מְלָאכָה בַעֲצֵם הַיּוֹם הַזֶּה וְהִאֲבַדְתִּי אֶת־הַנֶּפֶשׁ הַהוּא מִקֶּרֶב עַמּוֹה :
<b>31</b> You shall not perform any work. [This is] an eternal statute throughout your generations in all your dwelling places.	לא כַּל כַּל־מַלְאכָה לֹא תַעֲשׂוּ תַקַּת עוֹלָם לְדֹרֹתֵיכֶם בְּכָל מְשֻׁבְתֵיכֶם :
<b>32</b> It is a complete day of rest for you, and you shall afflict yourselves [lit. your souls]. On the ninth of the month in the evening, from evening to evening, you shall observe your rest day.	לִב לִב שַׁבַּת שְׁבֻתוֹן הוּא לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתֵיכֶם בְּתַשְׁעָה לַחֹדֶשׁ בְּעֶרֶב מֵעֶרֶב עַד־עֶרֶב תִּשְׁבְּתוּ שְׁבֻתְכֶם :

3) Mishnah Yoma 8:1	משנה יומא ח:א
[On] Yom HaKippurim it is forbidden to eat, to drink, to wash, to anoint oneself [with oil], to put on [leather] sandals, or to have sexual intercourse. A king or bride may wash their face, and a woman after childbirth may put on sandals, the words of Rabbi Eliezer. But the sages forbid it.	יוֹם הַכִּפּוּרִים אָסוּר בְּאֲכִילָה וּבִשְׁתִּיָּה וּבְרַחֲצָה וּבְסִיכָה וּבְנִעִילַת הַסַּנְדָּל וּבְתַשְׁמִישׁ הַמָּטָה. וְהַמֶּלֶךְ וְהַכֹּהֵן יִרְחֲצוּ אֶת פְּנֵיהֶם, וְהַחֲוִיָּה תִנְעַל אֶת הַסַּנְדָּל, דַּבְּרֵי רַבִּי אֱלִיעֶזֶר, וְחַכְמַיִם אוֹסְרִין :

<p><b>4) Sifra Parsha 11 Chapter 14</b></p>	<p><b>ספרא פרשה יא תחילת פרק יז</b></p>
<p>From where is it derived that on Yom Kippur it is forbidden to eat, to drink, to wash, to anoint oneself [with oil], to put on [leather] sandals, or to have sexual intercourse? The verse teaches: “Shabbaton” cease [from these activities], could it that the shabbat of creation [i.e. shabbat that happens once a week] it is prohibited [to do] all these? The verse teaches “It is a complete day of rest for you, and you shall afflict yourselves [lit. your souls].” This [day] is forbidden [to do] all these and not shabbat of creation.</p>	<p>ומניין שיום הכיפורים אסור באכילה ובשתייה וברחיצה ובסיכה ובתשמיש המיטה ובנעילת הסנדל? תלמוד לומר שבתון שבות, יכול תהא שבת בראשית אסורה בכולם? תלמוד לומר שבתון הוא לכם ועיניתם, הוא אסור בכולן ואין שבת בראשית אסור בכולן.</p>

<p><b>5) Mishnah Shabbat 7:2</b></p>	<p><b>משנה שבת ז:ב</b></p>
<p>The primary labors [prohibited on shabbat] are forty less one:</p> <p>Sowing, plowing, reaping, binding sheaves, threshing, winnowing, selecting, grinding, sifting, kneading, baking,</p> <p>Shearing wool, bleaching, hackling, dyeing, spinning, weaving, the making of two loops, weaving two threads, dividing two threads, tying and untying, sewing two stitches, tearing in order to sew two stitches,</p> <p>Capturing a deer, slaughtering, or flaying, or salting it, curing its hide, scraping it [of its hair], cutting it up, writing two letters, erasing in order to write two letters [over the erasure],</p> <p>Building, tearing down, extinguishing, kindling, striking with a hammer, [and] carrying out from one domain to another, These are the forty primary labors less one.</p>	<p>אַבֹּת מְלָאכֹת אַרְבָּעִים חֹסֵר אַחַת. הַזֹּרֵעַ. וְהַחוֹרֵשׁ. וְהַקּוֹצֵר. וְהַמְעַמֵּר. הַדָּשׁ. וְהַזֹּרֵה. הַבוֹרֵר. הַטּוֹחוֹן. וְהַמְרַקֵּד. וְהַלֵּשׁ. וְהַאֹפֶה. הַגּוֹזֵז אֶת הַצֶּמֶר. הַמְלַבֵּנוּ. וְהַמְנַפֵּצוֹ. וְהַצּוֹבְעוֹ. וְהַטּוֹוֶה. וְהַמְסַדֵּךְ. וְהַעוֹשֶׂה שְׁנֵי בְּתֵי גֵרִין. וְהַאֹרֵג שְׁנֵי חוּטִין. וְהַפּוֹצֵעַ שְׁנֵי חוּטִין. הַקּוֹשֵׁר. וְהַמְתִּיר. וְהַתּוֹפֵר שְׁתֵּי תְּפִירוֹת. הַקּוֹרֵעַ עַל מְנַת לְתַפֵּר שְׁתֵּי תְּפִירוֹת. הַצֹּד צִבִּי. הַשׁוֹחֵטוֹ. וְהַמְפַּשֵּׁטוֹ. הַמּוֹלְחוֹ, וְהַמְעַבֵּד אֶת עוֹרוֹ. וְהַמּוֹחֵקוֹ. וְהַמְחַתְּכוֹ. הַכּוֹתֵב שְׁתֵּי אוֹתִיּוֹת. וְהַמּוֹחֵק עַל מְנַת לְכַתֵּב שְׁתֵּי אוֹתִיּוֹת. הַבוֹנֶה. וְהַסּוֹתֵר. הַמְכַבֶּה. וְהַמְבַּעֵר. הַמְכֶּה בְּפִטְיֵשׁ. הַמּוֹצִיא מִרְשׁוֹת לְרְשׁוֹת. הָרִי אֱלוֹ אַבֹּת מְלָאכֹת אַרְבָּעִים חֹסֵר אַחַת:</p>

<p><b>6) Mishnah Yoma 8:5</b></p>	<p><b>משנה יומא ח:ה</b></p>
<p>A pregnant woman that smells [food on Yom Kippur], they feed her until she feels restored [lit. she returns to her soul]. A sick person we feed at the word of experts. And if no experts are there, they feed him upon his own request until he says: enough.</p>	<p>עֲבָרָה שֶׁהֲרִיחָהּ, מֵאֲכִילִין אוֹתָהּ עַד שֶׁתֵּשִׁיב נַפְשָׁהּ. חוֹלֶה מֵאֲכִילִין אוֹתוֹ עַל פִּי בְּקִיָּאִין. וְאִם אֵין שָׁם בְּקִיָּאִין, מֵאֲכִילִין אוֹתוֹ עַל פִּי עֲצָמוֹ, עַד שֶׁיאָמַר דִּי:</p>

<p><b>7) Mishnah Yoma 8:6</b></p>	<p><b>משנה יומא ח:ו</b></p>
<p>If one is seized by a ravenous hunger, they feed him even unclean things [i.e. prohibited foods] until his eyes light up [and he returns to health]. If one was bit by a mad dog, they do not feed him the lobe of its liver. But Rabbi Matia ben Harash permits it. Moreover Rabbi Matia ben Harash said: if one has pain in his throat, they may drop medicine into his</p>	<p>מִי שֶׁאֲחִזּוֹ בְּלָמוּס, מֵאֲכִילִין אוֹתוֹ אֶפְלוֹ דְּבָרִים טְמֵאִים, עַד שֶׁיִּאֲזוּרוּ עֵינָיו. מִי שֶׁנִּשְׁכַּח כְּלָב שׁוֹטֵה, אֵין מֵאֲכִילִין אוֹתוֹ מִחֲצֵר כֶּבֶד שְׁלוֹ, וְרַבִּי מַתִּיָּא בֶן חֲרָשׁ מַתִּיר. וְעוֹד אָמַר רַבִּי מַתִּיָּא בֶן חֲרָשׁ, הַחוֹשֵׁשׁ בְּגֵרוֹנוֹ, מֵטִילִין לוֹ</p>



<p>mouth on Shabbat, because it is a possibility of danger to human life and <b>every potential danger to human life overrides Shabbat.</b></p>	<p>סֵם בְּתוֹךְ פִּיּוֹ בַשַּׁבָּת, מִפְּנֵי שֶׁהוּא סֶפֶק נַפְשׁוֹת, וְכָל סֶפֶק נַפְשׁוֹת דּוֹחֶה אֶת הַשַּׁבָּת:</p>
<p><b>8) Talmud Yoma 83a</b> [The Mishnah states] “A sick person we feed at the word of experts.” Rabbi Yannai said: If a sick person says he needs to eat, and a doctor says he does not need to eat, we listen to the sick person. What is the reason [for this halakha]? [It is because the verse states:] “The heart knows the bitterness of its soul” (Proverbs 14:10), It is obvious [that a person knows himself better than anyone else does] Why does this need to be stated explicitly? One might say the doctor is more certain [because he has had more experience with this condition]. Therefore, the law teaches us [that the sick person who knows his own suffering better than anyone else].</p>	<p><b>תלמוד יומא פג.</b> חולה מאכילין אותו על פי בקיאיין אמר ר' ינאי חולה אומר צריך ורופא אומר אינו צריך שומעין לחולה מ"ט (משלי יד, ו) לב יודע מרת נפשו פשיטא מהו דתימא רופא קים ליה טפי קמ"ל</p>
<p><b>9) Talmud Yoma 83a</b> Mar bar Rav Ashi said: Any instance where an ill person says: I need to eat, even if there are one hundred [expert doctors] who say that he does not need to eat, we listen to his own opinion [and feed him], as it is stated: “The heart knows the bitterness of its soul” (Proverbs 14:10).</p>	<p><b>תלמוד יומא פג.</b> מר בר רב אשי אמר כל היכא דאמר צריך אני אפי' איכא מאה דאמרי לא צריך לדידיה שמעינן שנאמר לב יודע מרת נפשו</p>