

ב"ש	חיפה	אשקלון	ירושלים
16:21	16:17	16:18	16:21: הדלקת נרות:
17:12	17:09	17:08	17:12: צאת השבת:
17:45	17:40	17:41	17:45: רבינו תם:

תתן לראשך זהר לנפש

לעילוי נשמת הצדקת תיתה בת מיה ז"ל, הצדקת זוריה בת מיה ז"ל
הצדקת רשילה בת מיה ז"ל



וקראת לשבת

חינוך ילדים

שואלים ודורשים

פניני הפרשה

פניני הפרשה

הרב אלישיב סעדון שליט"א

"ולמה זה לי בכורה" (כה, לב)

פרשתינו מתארת את סיפור מכירת הבכורה מעשו ליעקב וכך מופיע בפסוקים: ויבא עשו מן השדה והוא עייף, ויאמר עשו אל יעקב הלעיטני נא מן האדום האדום הזה, ויאמר יעקב מכרה כיום את בכורתך לי, ויאמר עשו הנה אנוכי הולך למות ולמה זה לי בכורה, וימכר את בכורתו ליעקב, ומוסיפה התורה ומעידה "ויבז עשו את הבכורה". בסיפור זה נדרשת הבנה עצומה, וישנם תהיות רבות, ובניהם: הרי ידועה הגמ' בקידושין דף ח ע"ב שכל מקח שנמכר בהרבה מכדי שוויו, הינו מקח טעות



ובטלה המכירה, א"כ יעקב אבינו שידוע שקיים את כל התורה כולה, כיצד עשה מקח על "הבכורה" שהיא כ"כ חשובה ויקרה, רק בעבור נזיד עדשים, שודאי אינן שווים כשווי הבכורה. ולפי"ז יש לשאול ולהבין על כל יהודי ויהודי שעושה מצוה או חלילה עבירה, שמקבל שכר או עונש בעולם האמת הרבה יותר ממה

שהאדם יודע שזה שווה, שהרי אין לנו השגה כלל בעולם הבא, וא"כ ע"י עבירה שהאדם עושה מקבל דבר שלכאו' אינו שווה לו ע"פ ידיעתו בעולם הזה, וא"כ לכאו' ג"כ הוי מקח טעות?

אלא מבארים המפרשים: שעיקר דינו של האדם בעולם הבא, לא על מה שעשה אלא על איך שעשה, והכוונה בזה, כתוב בחז"ל שאדם שעושה מצווה בשמחה, ניכר שעושה אותה לא משום הכרח או אונס ח"ו אלא משום שחפץ בעשייתה, ומצווה זו נהיית שווה פיעשרת מונים ממצוה שלא באה בשמחה, ואז נראה לכל שאינו חפץ בה אלא מואסבה. וע"ז התורה כותבת בפרשת כי תבוא שכל הקללות הללו המובאות בפרשה "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב" הנה לנו פסוק מפורש בחיוב מצות השמחה בעשיית המצוות, וכן מובא בספר חרדים שהאר"י גילה לאיש סודו, שהוא זכה לכל ההשגות שלו בגלל שעשה את המצוות בשמחה עצומה. וכן כותב רבינו בחיי שהשמחה על המצווה יותר חשובה מהמצווה בעצמה, מבהיל עד היכן הדברים מגיעים.

וא"כ לפי"ז מובן מאוד שכל שכר ועונש שאדם מקבל הוא רק לפי הערך על אותה מצווה או העבירה שהאדם עצמו מעריך!! וא"כ אם אדם עושה מצווה והוא מעריכה מאוד ולכך עושה אותה בשמחה עצומה שזה הסימן המובהק על ערך באותה מצווה, הוא יקבל שכר עצום לפי גודל שמחתו. אבל אם חלילה להיפך אדם שעושה עבירה בשמחה רבה הוא מגלה בדעתו שהוא לא חושש כלל ואינו מפחד מהבורא, ולכן עיקר עונשו יהיה על הזלזול במצווה ההיא, והחוסר הערכה למצוות ה', ולא רק על עשיית העבירה.

אם כך אנו למדים שהכל תלוי ע"פ הערך שהאדם נותן לכל מצוה ועברה. ומסביר האר"י ז"ל (בשער המצוות אות א') כיצד יוכל האדם להגיע לקיום המצוות בשמחה עצומה, ומבאר כך בזה הלשון: "שהשורש שהכל נשען עליו הוא, שבעשיית המצווה אל יחשוב שהיא עליו כמשא וממהר להסירם מעליו, אבל יחשוב בשכלו כאילו בעשותו אותה מצווה ירויח, ויהי שמח בעשייתו

אותה המצווה בשמחה שאין לה קץ, מלבד ונפש, ובחשק גדול, כאילו ממש בפועל נותנים לו אלף אלפים דינרי זהב אם יעשה אותה מצווה".

וא"כ לפי"ז מובן מה שהתורה מעידה על עשו "ויבז עשו את הבכורה", ללמדנו שיעקב נהג כשורה שמכר את הבכורה החשובה רק בעבור נזיד עדשים, ולא התבטל המכר בעבור זה, מכיון שבעיני עשו שהוא המוכר לא נחשבת הבכורה למאומה, ולכך אף בעבור נזיד עדשים המכר קיים וזהו "ויבז עשו את הבכורה".

אנו למדים כמה אדם צריך להעריך את המצוות ומעשים טובים ולעשותם שלא כמצות אנשים מלומדה, אלא להעריך וליקר אותן, כפי שכותב בעל "האורחות צדיקים" בשער השמחה כך: "וכל העושה המצוות בשמחה יש לו שכר אלף ידות יותר ממי שהמצוות עליו למשא, ואז מצליח בכל דרכיו וטוב טעמיו ושולח הקדוש ברוך הוא רוח הקודש בקרבו, ולבו שמח, ומתמלא אהבת הקב"ה ונפשו קשורה בגיל, ואשרי הנפש הזוכה לאותו שמחה", ועי"ז ירווה האדם נחת בזה ובבא. אמן.

שבת שלום ומבורך!!

כוחה של אמונה

סבתה של אשתי הייתה מאושפזת בבית חולים, והגיע הזמן לשחרר אותה הביתה. היא חיכתה שישחררו אותה, אבל העניין התעכב והתעכב בלי שום הסבר. חיכו לרופא ולאחות והם לא הגיעו, הבת שלה דיברה עם רופאים ואחיות אבל זה לא עזר. ההמתנה הלכה והתארכה, וכשאשתי דיברה עם סבתה בטלפון, היא כבר ממש בכתה. היא אישה מבוגרת, וכל כך חשוב לה כבר להגיע הביתה. הסחבת היתה בלתי אפשרית. לא היה שם מקום נורמלי לשהות בו, והיא הרגישה



שהיא לא יכולה עוד. אשתי סיימה את השיחה בתחושה קשה, וחשבה, מה היא יכולה לעשות? עם מי היא יכולה לדבר שם בבית החולים? ובעצם, למה לדבר עם השליחים, אם אפשר לדבר עם הבוס בעצמו? ישבה והתפללה לה' מכל הלב, שסבתה תוכל כבר להגיע הביתה. כעבור שעה מתקשרת אליה סבתה ואומרת, "אני כבר בבית!" הסחבת הסתיימה בבת אחת. פתאום היו כל המסמכים הדרושים והיא פשוט קמה ונסעה הביתה. ברור ה'.

לעילוי נשמת:

תיתה בת שמנונה ז"ל ר' יששכר בר כמיסה ז"ל פלילה בת שלביה ז"ל





שואלים ודורשים

לעילוי נשמת ר' אוזיפה בר נותה, ר' שושן בר שלביה
ר' שמעון בר פרחא, ר' משה זקן בר פלילה



חידושים לשבת

"ויתרוצצו הבנים בקרבה" (כה, כב) מביאים בשם הגה"צ רבי יעקב גלינסקי זצוק"ל, ששאל למה לא קמים לפני אישה בהריון, הרי יש מישהו שידוע את כל התורה כולה בתוך בטנה, ותירץ שבגלל שהוא לא למד לשמה לכן לא קמים לפניו. והוסיף, איך יודעים שהוא לא למד לשמה? כי אם ב'פליק' אחד הוא שוכח הכל זה סימן שלא למד לשמה...



שאלה: בבית הכנסת "אל ישיב" עלה כהן המחלל שבת בפרהסיא לשאת כפיו, והסתפקו המתפללים האם רשאי לעלות?

תשובה: אין למחות בכהן המחלל שבת בפרהסיא העולה לברכת כהנים, ואפי' שהוא כהן יחידי שם ועונים אחריו אמן, ואם בא לשאול אם רשאי לעלות, יש להורות לו שלא יעלה. (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)



שאלה: שושן שאל האם יש עניין או מקור למנהג שמכסים האבות את ראש הבנים בטלית בברכת כהנים ומניח האבא את ידו על ראשם?

תשובה: מנהג טוב הוא, ויש לו מקורות חזקים וגם סגולה יש בזה, ויש להיזהר שפני הבנים יהיו כלפי הכהנים המברכים ולא שעורף הבנים יהיה כלפי הכהנים. (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)



שאלה: אבי רצה להחליף בשבת לתינוקו טיטול שיש בו צבע משתנה לפי הרטיבות שבטיטול, אך הסתפק האם הדבר מותר?

תשובה: כתבו הפוסקים האחרונים שמותר ללא חשש, כיון שאין המחיקה נעשית על ידו אלא ע"י התינוק, ואין כאן שום סרך מלאכה, ועוד כיון שמצד הגדול הוא ספק פסיק רישא וגם הוי כח כוחו, ואין בזה "ספיה לקטן" כיון שהתינוק אינו בר הבנה ואין בזה מלאכת מחשבת. (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)

"ויקראו שמו עשו" (כה, כה) מספרים על הרה"ק רבי משה חיים אפרים מסדילקוב זיע"א בעל "דגל מחנה אפרים" נכדו של הבעש"ט הקדוש זיע"א, שנזדמן פעם לפונדק אחד עם סופר משכיל, הקניטו הלה ואמר לו: כבודו הוא אמנם נכד הבעש"ט, אך דומני שלי יש יותר חסידים מאשר לכבודו. נענה הצדיק ואמר: אין תימה בדבר, בפרשתנו כתוב "ויקראו שמו עשו" פירש רש"י הכל קראו לו כן, ואילו "ויקרא שמו יעקב" הקב"ה קראו כן. את עשו הכל מכירים, ואילו את יעקב מכיר רק הקב"ה...

"ויבא לאביו" (כז, לא) אמרו בעלי הרמז שב' תיבות אלו יחדיו נקראים ישר והפוך, מתחילתם לסופם ומסופם לתחילתם, כי כך הטביע הבורא בעולמו שבן אשר יכבד אב, ישנה הדבר אצלו - שבניו יכבדוהו, ומי שאינו מכבד אב ואם, גם אליו יחזרו הדברים ... (באר הפרשה) בספר נחל אליהו מובא רמז נחמד: דהרי כל כיבוד עשו לאביו לא היה כדי לקיים מצוות כיבוד אב, אלא בכדי לקבל חזרה את מה שהוא חפץ, הברכות, וזה נרמז במילים "ויבא לאביו" שנקראות ישר והפוך...

"ויאמר עשו אל אביו הברכה אחת היא לך אבי ברכני גם אני אבי וכו'" (כז, לח) בפשטות הכוונה היא שעשו שאל את אביו בלשון תמיהה, "הברכה אחת היא לך אבי" - יש לך רק ברכה אחת, לברך את יעקב, ואותי לא? "ברכני גם אני אבי!" אבל הרה"ק בעל הצמח צדיק מוויז'ניץ זי"ע פירש בלשון ניחותא וכך אמר: שבע פעמים י-ה-ו-ה בגימטריה 'יעקב', ושמונה פעמים י-ה-ו-ה בגימטריה 'יצחק', וזה מה שאומר עשו לאביו: הרי ברכת את יעקב בשם ה' שבע מתוך שמונה הפעמים של שם י-ה-ו-ה שבשמך, ואם כן נשאר לך עוד אחד, אז ברך גם אותי, וזה, "הברכה אחת היא לך אבי" - הרי נשאר לך עוד שם אחד, בשבילי!

ילדודים

חינוך ילדים

הרב נחום דיאמנט שליט"א

ילד נחיתי(המשך)

ישנם ילדים המרגישים שהם אהובים פחות, וההרגשה הזו נובעת מרגש נחיתות. תמיד רע להם. אם נבדוק למה באמת כולם עושים לו רע נגיע למסקנה שילדים לא מצייקים דווקא לו, אבל הוא זוכר את מה שמצייקים לו. לכל ילד יש תכונות חיוביות, וצריכים לרומם אותן כדי להרים את הערך שלו בעיני עצמו. ילד נחיתי שמקנא באחיו מרגיש כביכול אפליה. לא נאמר לו: "אל תקנא", כי זה טבעי. אלא נעודד, נטפח ונרומם אותו, וכמובן ניזהר לא לפרגן לאחיו בפניו, ובפרט אם האח המוצלח קטן ממנו. אבל אסור לתת לו את התחושה שמעריכים אותו פחות מאחיו. אסור גם להשוות, אלא יש לתת לו את ההרגשה שאני מעריך אותו בפני עצמו, בלי שום קשר לשני. אני אוהב אותך כבן יחיד, אני אוהב את כולם, כל אחד אצלי הוא בן יחיד. אין דבר כזה שאני אוהב אותו "כמוך" או אותך "כמוהו"; אני לא נותן לך "כמו" שנתתי לו. אני נותן לך מה שמגיע לך, ואני נותן לו מה שמגיע לו.

ה' נטע באמא את הרגש שייתן לה להבחין בתכונות הילד. בינה יתרה ניתנה לאישה כדי להבין איך לכוון את הנתונים שיש לילד לאפיקים הנכונים. כמובן, בלי סייעתא דשמיא, בלי תפילה, שום דבר לא יעזור.

נולד נחיתי

ישנן אימהות הטוענות: הוא נולד נחיתי. הוא נולד רגיש ופגיע, זה הטבע שלו. יכול להיות, ייתכן שזה כך, אבל כדאי לבדוק אם זה לא נובע מתוך שנוח לנו לומר כך, כי כך פטרנו את עצמנו. יכול גם להיות שהוא רגיש ופגיע משום שאנחנו לא מתייחסים אליו כמו שצריך. הוא לא מקבל מספיק תשומת לב או מרגיש שאחיו מקבל תשומת לב רבה יותר. אם נשנה את הגישה, הוא לא יהיה רגיש ופגיע. ישנם ילדים שהם רגישים ופגיעים כי יש להם דימוי עצמי שלילי, ובזה ודאי שאנחנו אשמים. זו אווירה של בית. אנחנו צריכים להחדיר בילדים דימוי חיובי. די נדיר לפגוש ילד שבטבעו הוא רגיש ופגיע, אבל גם אם יש ילד כזה, אסור להתנער מאחריות. צריך ללמוד את השפה שבה מדברים אליו כדי לא לפגוע בו, ללמוד מתי לומר, מה לומר ולמי לומר. אני נזהר שבעתיים כשאני מדבר עם אדם רגיש, ואיזהר פי שבעים ושבעה אם ברצוני לומר דברים לא נעימים. אחכה לזמן שהוא נינוח, אשחיל את הדברים ברמז... ולא נכון לומר: "הוא פגיע, שייפגע". התפקיד שלי כבן אדם הוא לדבר אל כל אחד בשפתו, וגם אל האדם הפגיע אדבר בשפתו, שלא אפגע בו. וזה לא בלתי אפשרי.

משפט חיזוק
חומות של
הצלחה בונים
מאבנים של
כשלון

*מתעטש ליד אמא?
מה אתה חולה?
להכין לך מרק עוף?
להכין לך תה? אולי
לא תלך לבית ספר?
*מתעטש ליד אבא?
לבריאות יעקב
אבא אני גדי...



אני: "מה את
רוצה קפה או
תה?" היא:
"פעם רביעית,
קפה, אתה לא
מקשיב?!" אני:
"מקשיב מקשיב,
עם נענע?"

בגן החיות תלו
"נא לא להפחיד
את הבת יענה,
הרצפה מבטוח!"



תודה לזהבה
ליזי והילה על
הבדיחות!

נצור לשונך מרע
שושנה סובלת רבות משיניה, והיא מתעניינת אחר רופא שיניים טוב, היא רשאית לשאול את אסתר על מעלותיו וחסרונותיו של ד"ר כהן, בתנאי שתאמר לה את סיבת התעניינותה, אולם אסתר חייבת להיות זהירה בדבריה, לדייק ולא להגזים.

חפץ חיים

מי האיש

רבי שמחה בן שמואל מויטרי- תלמיד רש"י, גיסו של ר"ת וסבו של ר"י הזקן בעל התוס', בעל מחזור ויטרי הכולל מנהגים והלכות העוסקים בסדר התפילה וקריאת התורה, וכן פיוטים רבים, ספר זה הוא מאותם ספרים שיצאו מבית מדרשו של רש"י, רבי שמעיה חיבר עמו את מחזור ויטרי.

וקראת לשבת

חבילה מהרכבת

ארזיק סול



ד

ונלד בייקר היה איש עסקים מכובד שניהל עסקים מסועפים, הוא היה ידוע גם כתורם צדקה מפורסם ואנשים רבים שיחרו לפתחו. ועל כן, ההפתעה הגדולה של בני השכונה היוקרתית שבה התגורר הייתה בשל העובדה שבאישון ליל, הופיעו ניידות משטרה בפתח ביתו של דונלד ועצרו אותו באשמת אחזקת דולרים מזויפים. בחיפוש שנערך בביתו, נמצאה בגינת הבית בין השיחים חבילה גדולה מלאה בשטרות מזויפים של מאה דולר. בחקירתו טען דונלד כי הוא איש עסקים ישר והגון ומעולם לא ראה את החבילה הזאת, אולם העובדה שהחבילה נמצאה בגינת ביתו הטילה עליו צל כבד וכל טענותיו נדחו. דונלד ניסה לטעון שמישהו מנסה להפליל אותו ולכן הטיל את החבילה לתוך השיחים, אולם מצלמות האבטחה באזור נבדקו על ידי המשטרה ומלבד דונלד ובני משפחתו, איש לא עבר ליד השיחים בשבוע האחרון, שבמהלכו - לפי מומחי המשטרה - הוחבאה החבילה. דונלד הרגיש שההאשמות הקשות סוגרות עליו וביחד עם עורך דינו ניסה למצוא קצה חוט שיוביל לחפות מאשמה. ביתו המפואר של דונלד נבנה בסמוך לצלע ההר שבתוכו עברה מנהרה - ממנה הייתה יוצאת רכבת מספר פעמים ביום. עורך דינו של דונלד החליט לטעון שלמרות שצילומי האבטחה לא הראו שאנשים זרים התקרבו לגינה, ייתכן שאחד מנוסעי הרכבת, שנשלח כדי להפליל את דונלד המתין לרגע שבו הרכבת עברה בצמוד לביתו של איש העסקים ואז השליך מבעד לדלת את החבילה אל השיחים. הטיעון של עורך הדין נשמע הגיוני. המרחק מפתחה של הרכבת לגינה של דונלד לא עלה על שני מטרים, כך שבהחלט ניתן היה לקבל את ההנחה שאחד הנוסעים ניצל את הרגע כדי להפליל את איש העסקים. אלא שאז התברר שבתוך הרכבות מותקנות מצלמות הפועלות 24 שעות ביממה. השופט לא התמהמה והורה על סריקת כל צילומי הקרונות והמסדרונות המחברים ביניהם במהלך השבוע האחרון, אז כאמור - הונחה החבילה בשיחים. עורך דינו של דונלד מינה איש מטעמו, וביחד עם נציג המשטרה הם עברו ביחד על כל צילומי הקרונות. ראו מאות אנשים עולים ויורדים במהלך הנסיעה, אך מעולם לא נראה איש ניגש לדלת הקרון בשעת הנסיעה ומנסה להשליך ממנה מטען כה כבד החוצה. לאחר האכזבה שבמעבר על צילומי הרכבת, ניסה שוב עורך הדין לחשוב על מוצא מהסבך. הוא ידע שדונלד חף מפשע אך לא מצא דרך להוכיח זאת. הוא דפדף בפזיז נפש בעיתון שנח על שולחנו כשלתע ראה מודעה שהטרידה אותו: "להשכרה במחיר עלות, בית בצלע ההר". המודעה התמימה הזאת לא הייתה שונה ממודעות רבות נוספות שהציעו את הבתים שנבנו על ההר ובצלעו, אך למרות זאת נורה אדומה חלשה הבהבה במוחו של עורך הדין. הוא ייגע את מוחו וניסה להבין מדוע המודעה הזו מטרידה אותו. עד שכעבור שעות אחדות, בסמוך לשעת בוקר מוקדמת, הוא זינק מכיסאו בהתלהבות והבין כיצד פעלה המזימה להפללתו של דונלד. בבוקר מיהר עורך הדין לחייג לטלפון שפורסם בעיתון. לאיש שענה בצד השני אמר שהוא נזקק לדירה בדחיפות והוא מוכן לשלם אפילו מחיר גבוה. האיש שמח והם קבעו להיפגש בדירה, עורך הדין הגיע לפתח הדירה מצויד במצלמה נסתרת. שם פגש בבעל הדירה, שסיפר לו שעליו לצאת לנסיעה של חודשים מספר. עורך הדין חייך לעצמו, ולאחר שסייר בדירה שילם לאיש את הסכום שדרש ונפרד ממנו לשלום. לאחר שהמשכיר התרחק, ניגש עורך הדין למרתף הדירה והדליק את האור. הוא לא הופתע לגלות חלון הממוקם סמוך לתקרה. הוא פתח את החלון וראה את המנהרה הריקה בה עוברת הרכבת. עורך הדין המתין עד שקולה המתגלגל של הרכבת החל להחריש את אזניו. הוא טיפס על סולם והביט מבעד לחלון. באותה שניה עברה הרכבת מתחתיו והוא ראה את הגג שלה חולף מתחת לחלון. לאחר מכן התבונן עורך הדין באדן החלון וראה טביעות אצבעות שנטבעו באבק. התמונה הייתה כעת ברורה במוחו לחלוטין. וכשהגיע למחרת ללשכתו של השופט הוא הצליח לפרוש לפניו את כל האירוע מתחילתו ועד סופו. אויביו של דונלד, שידעו שיש מצלמות ברכבת ובחצרו של דונלד - שכרו דירה בצלע ההר שהיה לה חלון מעל המנהרה והם הגו רעיון מבריק: כאשר הרכבת עברה במנהרה הניחו את החבילה הכבדה על גג הרכבת, מתוך מטרה שכאשר תגיע לעיקול החד צמוד לביתו של דונלד - החבילה תיפול מעוצמת הסיבוב היישר לתוך השיחים שבגינה. לאחר שהפעולה בוצעה, הם ניסו להיפטר מהדירה שלא היה להם בה צורך וניסו להשכיר אותה כדי לקבל בחזרה את דמי השכירות. לחוקרי המשטרה שהגיעו לקריאתו של השופט לזירת הפשע, לא נותר אלא לקבל מעורך הדין את צילום תמונתו של האיש ואת טביעות האצבע מאדן החלון, כדי לעצור את האיש וחבריו...



בריא להכיר

חולי ושיפור התפקוד. דברים אלו מתיישבים עם תוצאות מחקרים מדעיים מהשנים האחרונות שמצאו כי ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביום, בעלת יתרונות בריאותיים רבים, מונעת השמנה ומשפרת התפקודים הקוגניטיביים, בגמרא מופיע שבכוחה של פת שחרית למנוע 83 מחלות מרה - הכוונה למגוון מחלות הקשורות בדרכי המרה כמו אבנים, גידולים ודלקות בצניורות המרה. בנוסף, פת שחרית מחזקת התפקוד המוחי, שיקול הדעת וכושר הטיעון. בשורה התחתונה - מומלץ מאוד וקל ליישם - ביס קטן עם אפקט גדול.

ארוחת בוקר נחשבת לארוחה החשובה ביום. היא מגיעה אחרי צום בו היה שרוי הגוף בשנת הלילה. היא הכרחית לתפקוד ולבריאות. אבל מפאת עומס השגרה, לא אחת קורה שמדלגים על ארוחת בוקר ומחזיקים עד הצהריים על כוס קפה או שתיים. חז"ל ממליצים על אכילה של 'פת שחרית', פת שחרית מוגדרת כ'פת במלח וקיתון (כד קטן) של מים'. הרמב"ם מוסיף שהלחם צריך להיות מקמח מלא. גם פת כיסנין - עוגייה מקמח מלא ממולאת מני מתיקה כמו פרג או שוקולד, חז"ל ממליצים לאכול פת שחרית 4 עד 6 שעות מזמן עלות השחר. אכילה של פת שחרית לאחר מכן מאבדת מהתועלת. חז"ל מייחסים לפת שחרית סגולות של מניעת

