

لقاء اليوم (صحتنا بعد رمضان) مع د. خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

من القلب من القلب تولد الكلمات وفي قلوبكم تعيش مع ضيفي القافل مرحبا بكم مستمعينا الكرام اه وكما وعدناكم في هذا الموضوع الذي اه نتحدث اه فيه اه عن اه صحتك بعد رمضان اه مرة - [00:00:01](#)

علينا شهر اه شهر الصحة والعافية. اه استمرارا ما يكتسبه ايضا اه وهذه الفرصة آآ لهذا الشهر كيف آآ نغتنم الصحة والعافية لتكون آآ من هذا الشهر عبر آآ السنة آآ - [00:00:31](#)

اسعد ان يكون معنا الان عبر الهاتف الدكتور خالد آآ ابن حمد الجابر آآ استشاري طب الاسرة في مدينة الملك عبد العزيز الطبي صبحك الله بالخير دكتور خالد صبحكم بالرضى والعافية حياك الله دكتور عبدالله والاستاذ - [00:00:51](#)

الله يعطيك العافية. قبل ان نبدأ اه دكتور في محاور هذا الموضوع اولاً نبارك لابن حمد زواجه الاسبوع الماضي وفقها الله. الله يرضى عليك الله يرضى عليك. جزاك الله خير على هذا الاعلان على الهواء تعالى ان يبارك له وعليه وعلى زوجته. امين. ولكل - [00:01:08](#)

سامعين وان يجعل الافراح دائماً يا رب للجميع يا رب امين جزاك الله خير. اللهم امين الله يوفقه آآ في هذا الموضوع آآ الدكتور آآ خالد آآ صحتك بعد رمضان ما هي الاقتراحات الصحية للمستمع بعد هذا الشهر شهر الصيام - [00:01:28](#)

طيب بسم الله الرحمن الرحيم. يعني دكتور عبد الله لما اخبرتي بموضوع الحلقة خطر في بالي مجموعة من الاقتراحات ربما لاجل وقت الحلقة نقتصر على ثلاثة منها الاول ما يتعلق - [00:01:50](#)

يعني امر قد فات وقته لكن لابد فهو الاكل في الايام الاولى بعد رمضان القضية النقطة الثانية ما يتعلق باستثمار العادات السليمة في رمضان بحيث تكون عادة مستدامة والنقطة الثالثة مقترح وهو فكرة الصيام بين الرمضانين - [00:02:04](#)

جميل جميل اه اذن يعني نبدأ النقطة الاولى وهي القربة يعني حقيقة من فترة العيد وهو الجانب اللي اذا الغذائي وخاصة الايام الاولى من العيد صحيح طيب هو طبعاً نحن عندنا عادة في البلاد الاسلامية عموماً يعني - [00:02:25](#)

وفي آآ في السعودية تحديداً يكثر هذا وهو ان الاكل في في قبيحة العيد او حتى ربما ثلاثة ايام من العيد وفي ليالي العيد آآ اللي يسمونه عشا العيد والمناسبات والافراح - [00:02:47](#)

وهي عادة طيبة انا اعتقد انه عادة طيبة لكن المشكل فيها ان النظام الغذائي فيها للأسف انه يعني دسم جداً العادة ان الناس يطبخون رز ولحم ومطازيز ودريش يعني علوم طيبة المشكلة في هذا انه - [00:03:03](#)

الجهاز الهضمي يكون بفترة رمضان مستريح فيتفاجئوا نعم اي يعني لدى كثير من الناس اه اه يكون قد يعني استراح من هذا النوع من الاكل الثقيل يعني ثم يأتي فجأة اكل دسم مباشرة فهذا نلاحظ حتى في في المستوصفات وفي العيادات وفي الطوارئ تكثر حالات يعني الالام - [00:03:22](#)

الميعادية والنزلات المعوية في في هذه الايام بسبب بسبب هذا النوع من الاكلات والحقيقة انه انا جلست أتأمل هل هل هناك حل لانه دائماً نحن اذا طرحنا مشكلة؟ يجب ان نبحث عن حل عملي - [00:03:45](#)

والحلول المثالية غير مفيدة جرأناها خلال السنوات الكثيرة دائماً الحلول المثالية غير مفيدة ولا يمكن تطبيقها. هل هناك حل عملي لمثل هذا؟ انا اعتقد انه الحل العملي هو آآ ليس سهلاً لكن ليس مستحيلاً ايضاً وان ان يكون هناك رغبة آآ مجتمعية في تعديل نظام - [00:03:58](#)

الاكل في المناسبات العامة يكون هناك رغبة مجتمعية حقيقية صادقة يدعم هذا هذا الرغبة المجتمعية اه قرارات تنظيمية صدر من اه

من وزارة الصحة غيرها. وحملات توعوية في انه يا جماعة لا بأس اه حطوا عشا العيد. لكن يجب ان نعيد ضيقتنا في في طبخ الاكل -

[00:04:20](#)

كل في المناسبات العامة. مهم. لماذا لماذا يعني لماذا يجب ان يكون المفطحات الثقيلة هذه يعني والطريقة المليئة بالشحوم في طبخ في طبخ في طبخ الاكل في المناسبات العامة وانا اوجه هذا النداء الحقيقة ليعني المهتمين بالطبخ وغيره - [00:04:43](#)

ان يبتكروا لنا ابتكارات في ويحلوا هذه الازمة. الاشكالية دكتور ابو حمد انها ربطت بالتقدير يعني وهذا وهذا هو يعني النقطة والخلل

في في الموضوع ان تربط تقديم الشيء الدسم والاسراف ايضا في التقديم بجانب - [00:05:04](#)

دير للضيف وكرم صحيح وهذه عادة يجب ان لا نخسرها يجب ان نستمر في الكرم والضيافة لكن ايضا يجب ان ان نفرق بين الكرم

من جهة وبين الاسراف والبذخ والمفاخرة ايضا نعم ايه. وايضا وهذي نقطة والجانب الثانية الجانب الصحي - [00:05:24](#)

عموما على كل حال يعني انا اعتقد انه هناك هناك حاجة ماسة الان لانه آآ في الاونة الاخيرة آآ كثرت آآ المشاكل المرتبطة والغذاء غير السليم بدأت تظهر اه اثار كثيرة جدا اه الامراض المرتبطة بالقلب وشرابين القلب في وقت مبكر جدا في المجتمع السعودي -

[00:05:44](#)

وهذا يعني مقارنة بالعقود الماضية يعتبر مؤشر خطير جدا وآآ الذي فهمنا من قراءتنا آآ رؤية عشرين ثلاثين انهم وضعوا محورا

مهما متعلقا بتعزيز الصحة. هم. فلعل يعني فلعل يعني هذا المحور يكون اساسيا لان له تبعات كثيرة جدا على على القطاع على

القطاع الصحي حتى نفسه - [00:06:05](#)

وعلى طريقة المجتمع انه طريقة الاكل يجب ان ان في المناسبات العامة يجب ان تعدل نطبخ اللحم بطريقة تكون اقل اقل دسما

وسأذكر في الفقرة التالية تجربة شخصية مررت بها ربما تكون تكون مفيدة - [00:06:28](#)

نتنقل الى النقطة الثانية اذا اذنت دكتور عبد الله جميل اذا كيفية استثمار العادات الصحية اه في رمضان. اولا دكتور خالد يعني هل

ترى فعلا الناس في رمضان عاداتهم الصحية السليمة يعني اكثر الاكلات - [00:06:44](#)

ما يعني احس انها ما هي سليمة مثلا اكثره سكريات او معجنات او نحو ذلك الله يرضى عليك يعني في محله وانا كنت ذكرت في

اكثر من لقاء وحتى في كتابي صحة الصائم ان الابحاث تقول كالتالي الابحاث - [00:06:59](#)

التي اجريت على المسلمين في نظامهم الصحي تقول ان جزءا كبيرا منهم لا يقل عن النصف تقريبا فعلا يتعدى نظامهم الصحي في

رمضان وهناك جزء اخر للاسف لا النظام الصحي يسوء في رمضان - [00:07:16](#)

اه نحن نتكلم الان عن الجزء الذي استثمار رمضان فعلا واستفاد منه وتعدى نظامه الصحي والنظام الصحي اللي نتكلم عنه في رمضان

هو النظام المعتمد على الحماية الخفيفة تخفيف الاكل الابتعاد عن عن المقلبات وعن الزيوت والان ظهرت اجهزة كثيرة تقلي -

[00:07:32](#)

بطريقة اه اه للطعام بطريقة جيدة اللي يسمونها ملعقة الزيت الواحدة وهذه الاجهزة انا انصح بها كثيرا وقد جربتتها كثيرا في البيت

وقد جربتتها في البيت وجربها غيري يعني وهي مفيدة - [00:07:48](#)

وبذلك نستغني باذن الله عن عن المقالي وهذا هو الذي كنت اقصد الدكتور عبد الله حينما قلت ان نبحث عن حلول عملية هذا حل

عملي آآ بالنسبة لاستثمار العادات الناس الذين تعودوا على - [00:08:03](#)

النظام الخفيف في رمضان واستراحوا في رمضان آآ هؤلاء يجب ان يستثمروا هذه الفرصة. لماذا؟ لان الابحاث التي اجريت في تعزيز

الصحة خلال العقود الاربعة الماضية قالت واثبتت ان يعني تغيير العادات ليس سهلا - [00:08:16](#)

تغيير العادات ليس سهلا مهم. فاذا حصل في ظرف معين آآ ان العادة تغيرت يجب ان تستثمر هذه الفرصة وفرصة رمضان دائما نقول

في اللي هو السياق يعني الظروف المحيطة دائما الظروف المحيطة هي عادة تكون المثير الاول لجعل الانسان يلتزم بعادة غذائية

جديدة او باعادة صحية جديدة - [00:08:33](#)

رمضان هو الكونتكس هو هو السياق هنا هو هو الظرف الذي جعل على الاقل جزء كبير من الناس يبدأ بالالتزام بالنظام الصحي.

وكانها الفرصة هذه هي القصة استثمر هذا كيف تستثمر هذا؟ انت جربت الان في رمضان - 00:09:00

آآ وحسب النظرية المعرفية لماذا الناس لا يلتزمون بالحمية؟ انه الناس يقول لك لا يا اخي الغذاء الصحي صعب ومقرف ولحم ناشف ورز فلما جرب انه لا ما هو بصحيح مو بصحيح ان الحمية تعذيب لا الحمية ممكن تكون غذاء صحي ولا فيها تعذيب فلما جرب هذا في رمضان - 00:09:17

يستطيع ان يستثمره فيما بعد رمضان وانا اذكر تجربة شخصية مررت بها قبل قرابة سنة اصبحت بها صحية الحمد لله وتجاوزتها في الجهاز الهضمي اصبحت لا استطيع ان اكل يعني كما كنت في السابق كما اشتهي - 00:09:37

وترتب على هذا ان وضعت نظام غذاء صحي في شيء من الصرامة يعني بدون زيوت اطلاقا بدون سكريات بدون اه بدون لحم حتى جلست يمكن اربعة اشهر بدون لحم - 00:09:51

ثمك صرت حاجة شفت انني اعتدت على هذا واصبح هذا النوع من الغذاء اصبح طيبا بالنسبة لي واصبحت حتى لا استسيغ اذا جاء الاكل فيه نسبة دسم فتبين انه الذي كان يذكر في البحوث صحيح هو انسان اذا تعود على - 00:10:04

النظام الغذائي الصحي واعتاده انه يصبح بالنسبة له هو هو هو المعيار المعرفي تقول ان سبب ان السبب الذي يجعل الناس يرفضون الحمية يظنون ان المعيار الصحيح هو الاكل الدسم. فاذا قل قل - 00:10:24

عن المعيار الذي تعودوا عليه قالوا اه لكن ناشف ما في طعم. فاذا كاد على النظام الغذائي السليم حتى ان عائلتي الان اصبحت تفعل نفس الشيء اصبحنا نطبخ الرز مثلا - 00:10:41

بزيت الزيتون وفي البداية ما كنا يعني نستثير مثل هذا ثم الان اصبح اصبحت انا لا استطيع ان اكل الرز بالزيت العادي اصبحت اجد ان ان الرز بزيت الزيتون هو الافضل يعني زوجتي وام عيالي بارك الله فيها وجزاها الله خير انا يعني ابتكرت - 00:10:54

بعض الطرق لجعل الرز مع زيت الزيتون لذيذا وطيبا فاصبح هو المعيار بالنسبة لي حسب النظرية المعرفية واصبحت واصبحت ابحت عن هذا المعيار واعتدت عليه هذا هو الذي نقول انه تستثمر - 00:11:15

الظروف التي مررت بها لتعزيز لتعزز العادة السريئة ومثل التدخين مثلا الان المدخنون المعتادوا على المدخنون اعتادوا على على اعتادوا على عدم الانقطاع عن التدخين وخاصة الان فترة النهار كانت طويلة في رمضان فانقطع لا يقل عن اه خمسة عشر ساعة تقريبا في اليوم. صحيح انا بالنسبة - 00:11:32

كل الذي يهمني يهمني هنا في فيما حصل في رمضان هو قضية المعيار. المعيار النفسي انه هو كان يعتقد انه لا استطيع ان يصبر خمس عشرة ساعة متواصلة بدون تدخين - 00:11:58

فلما صام في رمضان خمسة عشرة ساعة بدون تدخين يجب ان يستثمر هذه الفرصة التجربة نحن نسميها تجربة ان يستثمر هذه التجربة لتعزيز القناعة الجديدة بانه لا انا استطيع ان اصبر خمس عشرة ساعة - 00:12:10

بدون تدخين وبالتالي استطيع ان يعزز السلوك الصحي الجديد وقل مثل هذا فيما يتعلق باي باي عادة غذائية الصحية ان الانسان يستثمر الظرف الذي يمر به وبحيث لا يفوت عليه صحتك مرتبطة كثيرا جدا بعاداتك الغذائية - 00:12:24

وعاداتك الصحية عموما لانه الان يعني انتم تعرفون ان كانت كانت في السابق الامراض التي تقتل الناس هي الامراض الوبائية الامر متعلقة بالالتهابات وامراض الصدر غير موجود الان الذي يقتل الناس هو هو النعمة اللي يقتل الناس هو امراض القلب - 00:12:48

وامراض الكسل وامراض عدم النشاط والان يعني هناك حملات يعني مستنفرة على على مستوى الجمعيات والقطاعات والمنظمات العالمية لحل هذه المشكلة الحضارة حلت مشكلة الالتهابات لكن اريد مشكلة اخرى وهي مشكلة - 00:13:08

وهي مشكلة الامراض القلبية والكسل والمفاصل وسبحان الله يعني كل حضارة لها لها ميزاتها وسلبياتها. وانتشار السمنة اصبح يعني نسب نسبه ومعدلاتها في ارتفاع مخيفة جدا اي نحن في المملكة العربية السعودية - 00:13:26

يعني ربما نصل الى مستوى النصف يعني خلال العقود القريبة وهذا يعني وهذا مزعج جدا اذا اضفنا نسبة السمنة الى الى الوزن الزائد قد نصل الى مستوى النصف وهذا - 00:13:43

ومزعج وهذا ملاحظ طبعا في طلاب المدارس ان تلاحظ طلاب المدارس ما شاء الله كلهم اكثرهم مليونين الله الله يمسي عمرك وما شاء الله ما شاء الله تبارك الله بدون يعني - [00:13:58](#)

وهذا مخيف هؤلاء الاطفال الان الطلاب في المتوسط بعد عشرين سنة سيكون هم الذين في في وانا عدت واحد هو عمره عاد ما ادري لكن يصير كل واحد في يعني في اعمار الاربعين والخمسين - [00:14:08](#)

يعني معناها انه سيكون خمسين بالمئة من المجتمع السعودي في ذلك الوقت يعني اما سمنا او وزن زائد وهذا مقلق جدا الحقيقة مم وخاصة ارتباط السمنا بالعديد من الامراض المزمنة - [00:14:24](#)

السنة الان آآ تم تصنيفه بانها مرض. مهم. كانت كانت في السابق تصنف بان ريسك فاكثر يعني عامل خطورة لكن الان صنف بانها مرض بحد ذاته يعني نعم. ولذلك يعني اه اه القطاعات الصحية يجب ان لا تركز فقط على الجانب العلاجي. الان الان الحضارة الجديدة - [00:14:37](#)

اه اوجدت مشاكل اه علاجه ليس فقط بالجانب العلاجي لكن علاجها بالجانب الوقائي. نعم. التوعوي نعم جميل ما دام الحديث في هذا المحور ايضا استثمار العادات السليمة آآ والصحة خلال شهر رمضان. آآ هناك من كان يعتقد - [00:14:57](#)

ان اه شرب القهوة والمنبهات خلال فترة الصباح وخلال العمل. اه من الاساسيات وربما لا يذهب الى مقر عمله الا وكوب القهوة يعني اه صاحبه في اه الطريق وخلال فترة اه رمضان انقطع عن هذا يعني لم يعد اه - [00:15:16](#)

آآ هناك ارتباط في كيف يستثمر ايضا آآ خلال هذه الفترة وحاسمة يعني في العودة لهذا العادة او انقطاعها صحيح احد هؤلاء الاشخاص انا كنت يوميا اشرب يعني لابد في الصباح افتح الصباح لماذا - [00:15:36](#)

لانه كان هناك ضغط مجتمعي انه كوب الصباح كوب القهوة الصباح وانه هذا يدل على انك انسان مثقف وانك انسان متمدن صارت شكلية اكثر ما هي يعني حاجة غذائية ولا - [00:15:53](#)

القهوة ليس لها اي قيمة غذائية ان تعرفها. مهم. القهوة عبارة عن منبه ليس لها اي قيمة غذائية فحينما افرض بواقعك الصحية من الاشياء التي قررت تركها القهوة جميل مم الان سبحان الله الان قبل شهر اظن - [00:16:07](#)

قلت لنفسني اجرب عشرة. انا كنت احب الكابتشينو بدون سكر كابتشينو بدون سكر على سنوات طويلة يعني وكنت احبه كنت اعتقد ان ان نشاطي في طول اليوم بسبب هذا الكوب كبتشين يعني - [00:16:24](#)

طبعا اتضح انه غير صحيح. فقبل شهر قلت ساجرب واشترت كابتشينو فعمل نفس المحل انا ما استطعت ان اكمل ربعه سبحان الله لاني خلاص انا اعتدت الان اصبح المعيار عندي كاذب - [00:16:36](#)

نعم. المعيار الذي يقول المعيار الذي يقول يجب ان تشرب كوب قهوة كل صباحك حتى تكون نشيطا شفت انه معيار كاذب وانه غير صحيح وانني استطيع ان استغني عن هذا الكوب وانه ليس له قيمة غذائية حقيقية. نعم. مقارنة بين القهوة العربية والقهوة - [00:16:50](#)

العربية هذي القهوة العربية احسن بكثير لانها تصنف اصلا حتى يعني عند اصحاب القهوة بانها قهوة خفيفة اما هذه القهوة الغربية الكابتشينو والاسبريسو والاشياء الثانية هذه هي عبارة عن قهوة مركزة يعني حتى على الجهاز نسبة الكافيين فيها اكثر وعلى الجهاز على الجهاز الهضمي على المعدة وعلى المعدة تحديدا - [00:17:09](#)

اذا يكون تأثيرها آآ اكبر وهناك ارتباط طبعا كما تعرف بين معدل استهلاك القهوة واحتمالية الاصابة بتقرحات المعدة اذا يعني من كان اسيرا لهذه العادة وربما البعض يمكن آآ يبقى اسيرا لها مدة آآ سنوات - [00:17:29](#)

بامكانك الانقطاع عنها وهي تبقى يعني الجانب النفسي ايضا في في التعامل معها آآ يعني جانب مهم كما ذكرت وكانت تجربتك اه يعني اه خير مثال للتوضيح في هذا الموضوع - [00:17:49](#)

تعبيرك بالاسر سليم لانهم هم يعبروا عنهم يعني في الاقفاص ان الناس ان ان الناس اصبحوا الان في اقفاص اثار لعادات معينة آآ معايير معينة معرفية وضعوها لانفسهم دون ان يتأكدوا من صحتها - [00:18:05](#)

يعيشون فترة طويلة من حياتهم على هذا النوع من من العادات دون ان يتوقف لفترة آآ يسأل نفسه رمضان هو الفرصة للتوقف لانه يغير العادات رغما عنك. مم. فهي تغيرت تغيرت العادة فهذه تكون فرصة جميلة لك ان تعيد النظر في - [00:18:23](#) في العادات الكثيرة كنت امارسها كنا تمارسها دون دون ان ان ان تتبصر هل هي مفيدة فعلا او غيرها؟ لا جميل. دكتور خالد هو يعني لا شك ان رمضان فرصة - [00:18:40](#)

لتعديل الغذاء يعني عيش بشكل سليم وصحيح. اه الصيام في غير رمضان يعني مثلا ثلاث ايام في كل شهر او احيانا الاثنين والخميس هل ممكن انه يكون له نفس الدور - [00:18:50](#) هذه هي النقطة الثالثة اللي كنت اتكلم عنها وهي الصيام بين الرمضانيين طبعا كما تعرف نحن اه اه تابعون الطب في البلاد الغربية فهم لا يتكلمون عن هذا كثيرا في الابحاث - [00:19:02](#)

يعني الابحاث هي هي انعكاس لاهتمامات المجتمع. نعم صحيح. بحكم ان هذا ليس من تلاوة المجتمع فليس هناك ابحاث. لكن نستطيع ان نقول في الجملة ان الصيام بين الرمضانيين قد يكون له فوائد صحية - [00:19:13](#) وفوائده الصحية في نظري انا ليس هناك ابحاث في هذا تتمثل فيما يلي اولا ربما ان الصيام بين رمضانين يخفف على الذي لم يعتد الصيام يخفف عليه وقع الايام الاولى من رمضان. مم صحيح. وهناك بحث اجراه هو احد زملائنا عن اه شيء اه نشره - [00:19:29](#) قد قديما اسمه صداع الايام الاولى من رمضان ووجد ان الناس الذين لم يكونوا يصومون بين رمضانين يصابون بهذا الصداع اكثر من غيرهم وآآ اذا لم تخني الذاكرة اظنه في نفس البحث - [00:19:50](#)

اه كان سأل عن التوتر في الايام الاولى فيبدو ان الصداع والتوتر في الايام الاولى يصاحب الناس الذي لم يتعود على الصيام وهذا يعني منطقي العلاقة منطقية ان الذي لا يصوم الا فقط في رمضان اذا اذا جاءه رمضان كانه يهجم عليه فجأة يصوم - [00:20:03](#) ثلاثين يوم متتابة لكن اذا كان يصوم في كل شهر يعني يوم او يومين او ثلاثة ايام كما جاء في الحديث الشريف فانه ربما يخفف عنه يعني هذه الصدمة الاولى. هذا ربما تكون الفائدة الاولى. الفائدة الثانية - [00:20:19](#) ان الصيام بحد ذاته فرصة للحمية فرصة لتغيير العادات التي تكلمنا عنها قبل قليل فرصة ان الواحد يعني يكتشف انه بامكانه ان يغير عاداته بامكانه ان ان يمتلى خمس عشرة ساعة عن ان عن التدخين عن خمس - [00:20:32](#)

عن اشياء كثيرة ثالث وهو نقطة مهمة انه يمكن يمكن الاستفادة من الصين المتكرر يعني يصوم مثلا في الشهر اربعة خمسة ايام لانقاص الوزن مهم. وانا لا ادري هل هناك ابحاث عن هذا ولا لا؟ يعني هل هل اجرى احد من الباحثين بحثا عن امكانية - [00:20:48](#) آآ ما يمكن التسميد بحمية الصيام انه يعني يقال له والله اذا صمت سبعة ايام في رمضان فانه عفوا يصوم سبعة ايام او خمس ايام في الشهر فان وزنك سينقص - [00:21:08](#)

ربما تكون هذه مجلة للبحث باحثين والدارسين. طبعا بالاضافة الى الى الفائدة الشرعية وهذه يعني ليس ليس مجال من نقاشنا الان نحن نقاش انه هل هناك فوائد صحية للصيام بين الرمضانيين فهذه ربما تكون ابرز ما يعني خطر في بالي من من فوائد وربما الباحثين ان ان يجروا ابحاثا اضافية. جميل. اه الله يعطيك - [00:21:18](#)

العافية على هذه الدقائق الدعوة لاستثمار واستغلال آآ اه المكتسبات خلال فترة رمضان تستمر الصحة والعافية على مدار العام. شكرا جزيلا لكم الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري بالاسرة والعلاج النفسي بمدينة الملك عبد العزيز الطبية - [00:21:41](#) وانا اشكركم جزيلا انت والاخوة المستمعين وكل عام وانتم بخير بالنسبة لسؤال السبيل لك هل تحب مليون ولا ابتسامة اعتقد لو انك قلت مليون وابتسامة مع بعض كان زي هو الابتسامة ستأتي تلقائيا بعد المليون دكتور ابو حمد الله يوفقكم يا رب مع السلامة -

[00:22:02](#)

اللهم بك اصبحنا - [00:22:22](#)