

لقاء تفاعلي مع الأبناء عن الفلاح، الصحة والفراغ، حسين عبد

الرازق

حسين عبد الرزاق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. ابني احبابي اهلا وسهلا ومرحبا بكم آآ هذا هو الدرس الخامس من دروس آآ حي على الفلاح وفي هذا الدرس ان شاء الله تبارك وتعالى - 00:00:00

سيكون موعدنا اظن هو الدرس الرابع والدرس الرابع من دروس على الفلاح وادي الدراس نتكلم فيها عن معنى الفلاح والفوز ونتكلم فيها عن النجاح والنظافة والجمال والترتيب وتنظيم الوقت والحفظ على الوقت - 00:00:20 وموعدنا ان شاء الله تبارك وتعالى مع آآ سورة كريمة من كتاب الله ومع حديث شريف من احاديث النبي صلى الله عليه وسلم اما السورة فهي سورة العصر قال الله تبارك وتعالى والعصر - 00:00:41

ان الانسان لفي خسر الا الذين امنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر بين الله سبحانه وتعالى ان كل انسان في خسر الا الذين امنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر - 00:00:59

فذكر في المسلم ثلاث صفات آآ الاولى الايمان الثانية العمل الصالح الثالثة التواصي بالحق والتواصي بالصبر الحديث الذي سنتكلم عنه ان شاء الله تبارك وتعالى عن عبدالله ابن عباس رضي الله عنهما قال - 00:01:20 قال رسول الله صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ مغبون من الغبن. معنى الغبن يا ابني - 00:01:47

هو آآ الخسارة يعني ان تشتري في اعلى ثمن آآ سلعة لا تستحق او ان تبيع سلعتك بثمن رخيص يعني تصوروا يا ابني مثلًا انت عندك هاتف غالى جدا تمنه مثلًا - 00:02:08

عشرين الف جنيه مثلًا وانت بعث هذا الهاتف بمائة جنيه يبقى انت مغبون في هذا الهاتف يبقى انت خسران كذلك ابني نعمة الصحة والفراغ. الصحة القوة والقدرة التي انعم الله سبحانه وتعالى بها علينا - 00:02:26

وكذلك الفراغ وهو الوقت ان يكون لديك القدرة والوقت على آآ فعل اشياء نافعة. ثم تضيع الصحة والقدرة فيما لا ينفع. يشبهه آآ من كان عنده سلعة غالى وباعها بثمن رخيص - 00:02:45

فنحن في هذا اللقاء ابني وهو تفاعلي ساسمع منكم ان شاء الله بعد قليل نتحدث عن نعمتي الصحة والفراغ اولا هاتان نعمتان يعني لابد ان نذكر هذه النعم. وان نعلم انها من الله. وان نقدر هذه النعم - 00:03:02

وان حافظ عليها وان نشكر الله تبارك وتعالى عليها احنا ذكرنا اربعة امور. اولا ان نذكر هذه النعمة ثانيا ان نحمد الله تبارك وتعالى عليها ثالثا ان نحفظها من الضياع - 00:03:24

يعني الا نستعملها آآ فيما لا ينفع ورابعا ان نستعملها فيما ينفع فانا الان قبل ان اتكلم انا اريد ان اسمع منكم كيف نقدر نعمة الصحة ونعمه الوقت وكيف نحافظ على تلك النعمتين - 00:03:44

وكيف نشكر نعمة الله ولكن قبل ان نبدأ آآ الان انا معی آآ ولدي صالح وسيقرأ هذا الحديث انا سأقرأه وهو يقرأه معی آآ يعني احب ان يشاركم وهو دائمًا معكم في الدراس ولكن - 00:04:07

آآ يشارككم مستمع افضل يا صالح قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا ارفع صوتك نعمة نعمة مغبون فيهما كثير من الناس كثير

من الناس الصحة والفراغ بارك الله فيك حبيبي - 00:04:25

طيب الان آآ سافتح الباب للمشاركات اه اولا كل من يشارك يبدأ اولا بقراءة الحديث ثم بعد ذلك يذكر آآ شيئاً مما يخص هذا الامر.
كيف نقدر نعمة الصحة والفراغ - 00:04:54

وكيف نحافظ عليهما؟ وكيف نشكر هاتين النعمتين نبدأ اولا بس هنشرط ان لو انا يعني طبعاً لن استطيع ان استمع الى كل الحاضرين فارجو آآ من يعني لم يتيسر له - 00:05:12

آآ المشاركة ان هو ما يزعليش مني انا فتحت الباب على رقية السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. افضلني يا رقية عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس - 00:05:28

الصحة والفراغ بارك الله فيك طيب ما تعليقك يعني آآ كيف ستفيدين في هذا آآ يا رقية؟ اسمك رقية نعم طيب يا رقية كيف آآ اول شيء نعمة الصحة والفراغ - 00:06:00

يعني نعمة القوة آآ التي اعطانا الله سبحانه وتعالى ان يكون الانسان قوياً ان يكون الانسان قادرًا وكذلك نعمة الوقت. كيف نشكر هذه النعمة برأيك اه نشكر اه نعمة الصحة - 00:06:19

اه نأكل اه احسنتي ممتاز وايه كمان؟ بان ان نستغل في هنتعلم العلوم الشرعية او عمل شاي اه مفيد احسنت. ممتازة ما شاء الله عليك بارك الله فيك طيب اه معنا مصطفى - 00:06:35

وشفاء عندنا شفاء وسلمى السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته افضلني يا شفاء ابن عباس رضي الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال نعمتان مغبون في هنا - 00:07:03

كثيراً من الناس الصحة والفراغ. ما شاء الله ماذا عندك الفراغ الفراغ ان نقضى او قاتنا بكل ما يغضب الله كان نحفظ القرآن ونراجعه ان ان لا نضل او قاتنا بما لا يرضي - 00:07:27

لا الصحة ان تعتنى بصحتنا ونقويها لنحسن عبادة الله بارك الله فيك. طيب انت عندك كم سنة يا شفاء؟ حداشر ما شاء الله. طيب انت هل تنامين مبكراً؟ بتنامي مبكراً ولا بتتسهري؟ بصرامة - 00:07:49

طيب كوييس. لما بتناامي مبكراً بتتصحي على صلاة الفجر ولا بتتصحي على وقت المدرسة على طول اصحى واوقات لا. بارك الله فيك اهم شي الصدق طيب آآ احنا عايزيين نتفق من اليوم ان شاء الله - 00:08:13

ان انت تنامي مبكراً وتستيقظي على صلاة الفجر. اذا كان في وقت تنامي شوية بعد الفجر لكن انا لا احب النوم بعد الفجر. تقضي هذا الوقت مثلاً الاذكار او تساعدني والدتك او شيء - 00:08:33

طب انت عندك اختك ولا انت لوحدك طب يلا يا سلمى خدمة صغيرة اه سلمى صغيرة طيب ماشي يلا يا مصطفى مصطفى آآ محمد عبدالغنى افضل يا مصطفى السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. عليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 00:08:46

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ بارك الله فيك يا مصطفى يا حبيبي. عندك كم سنة يا مصطفى؟ - 00:09:12

حداشر سنة طيب يا حبيبي آآ مصطفى عايزة اسألك حبيبي انت آآ من وجهة نظرك يا حبيبي ازاي احنا نحافظ على صحتنا؟ كيف كيف نحافظ على صحة احسنت ممتاز. كده كل واحد فيكم يضيف شيئاً جديداً. يعني من قبلك قالت ان احنا نحافظ على التغذية. ان احنا لا ننجزي اللاغذية - 00:09:29

اللاغذية الضارة وانت الان تتكلم عن ممارسة الرياضة طيب احسنت طيب انت نفسك يا مصطفى بتلعب رياضة كنت بلعب الاول بس دلو قتي وقفت يعني عشان الدراسة طيب بتتمشى يعني انت مسلا بتتمشى للمدرسة ولا بتترك دراجة ولا المدرسة قريبة ولا فيه سيارة - 00:09:59

بمشي المدرسة قريبة يعني بمشي. طيب. ممتاز بارك الله فيك يا حبيبي طيب احنا الان معنا آآ رودينا رودينا هاني وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته اهلاً معلم تفضلني يا رودينا - 00:10:20

انفضلي. انا لسه داخلة طيب احنا عايزةين تقرأين علينا الحديث حديث عبدالله بن عباس رضي الله عنهم عن النبي صلى الله عليه وسلم قال نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس - [00:10:40](#)

الصحة والفراغ هل انت كتبت هذا الحديث بالامس هو انا مش لاقيه بدور عليه مش لاقيه لا هو موجود. طيب انت قولي يعني آا قولي ورأيي كده نعمتان مغبون فيهما - [00:10:57](#)

مردود فيهما؟ لا. مغبون فيهما كثير كثير من الناس من الناس الصحة والفراغ الصحة والفراغ تعرفي معنى الحديث يا رودينا من وجهك تعرفي معنى الحديث يعني هو الصحة والفراغ دول نعمتين من ربنا - [00:11:16](#)

صحيح بس فيه كثير من الناس يخسر في هاتين النعمتين يعني ممكن يضيع نعمة الصحة ونعمة الفراغ من وجهة نظرك يا رودينا الانسان ازاي ممكن يضيع النعمة دي؟ يعني ممكن ماذا يفعل - [00:11:43](#)

آا ليكون مضينا لهاتين النعمتين آا الصحة بنأكل حاجات مضرة صحيح احسنت احسنت ممتاز على الفاضي ممتاز ما شاء الله عليك الله يفتحها عليك بارك الله فيك. طيب معنا محمد عزيز - [00:11:59](#)

السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته عن ابن عباس رضي الله عنهم قال قال النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفلان ما شاء الله بارك الله فيك - [00:12:22](#)

طيب يا محمد يا حبيبي. ما رأيك يا محمد آا نعمة نعمة الصحة ونعمة الفراغ. الصحة هي ان الانسان يكون قادر. يعني يكون الانسان قادر انه يعني يأكل ويشرب ويذهب الى المدرسة ويؤدي الفرائض. من وجهة نظرك - [00:12:43](#)

كيف نحافظ على صحتنا اه نحافظ على صحتنا مثلا بممارسة الرياضة والتغذية واستخدام الصحة في ما يرضي الله تعالى الله يبارك فيكم ويفتح عليك يا حبيبي. طيب الوقت اللي هو الفراغ - [00:13:02](#)

انا عايزة تحدثنا بشيء جميل انت بتفعله في اليوم تحفظ به وقتك. يعني لما يكون عندك وقت فراغ مثلا ماذا تفعل في هذا الوقت في هذا آا عندما يكون عندي وقت فراغ مثلا آا اقرأ القرآن او آا احفظ القرآن او اراجع وردي من القرآن او - [00:13:21](#)

واحفظ بعض الاحاديث او ادرس علم شرعية الله ببارك فيك يا حبيبي. طيب لما بتحب تتسللى يا محمد يعني اذا احبت ان تتسللى. ماذا تتسللى؟ كيف تتسللى التسلية اللي هي اللعب يعني حبيبي يعني انك انت تحب مثلا تقضي وقت لطيف في اللعب. ماذا تلعب؟ او كيف تتسللى - [00:13:44](#)

آا اميز رياضة مثلا العب كورة آا او تماما بالدرجة ما شاء الله احسنت بارك الله فيك حبيبي انت عندك كم سنة؟ اه عمرى اتناسن سنة انت تسكن اين اين تسكن - [00:14:09](#)

اه تونس بارك الله فيك يا حبيبي ورضي الله عنك طيب احنا معنا الان آا معنا الان آا اذا فتحت على اكتر من من واحد يعني عندنا عندنا عائشة وعندها آا حفصة - [00:14:33](#)

ابراهيم آا يا ريت يا احبابي اي واحد انا فتحته وسمعته يعني يعمل اغلاق للميكروفون عشان آا نفتح لباقي آا الابناء لازم تتأكدون ان الاعدادات عندكم تسمح بالفتح لاني احيانا افتح لاكثر من شخص ولا يظهر ان هو عنده فتح - [00:14:54](#)

شيخ نعم من معى؟ لا ااء ابراهيم عوضان اه ابراهيم اتفضل يا ابراهيم شيخ هنا تعرف تبدأ بالحديث اين هو الحديث؟ الحديث انا كتبته لكم بالامس هو حديث عبدالله ابن عباس - [00:15:21](#)

عن النبي صلى الله عليه وسلم قال نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ عندك الحديث وجده طيب قل قل الحديث ورأيي. قال النبي صلى الله عليه وسلم النبي صلى الله عليه نعمتان - [00:16:03](#)

مغبون فيهما كثيرة من الناس اه الصحة والفراغ الصحة والفراغ. طيب يا ابراهيم انت عمرك كم سنة حدا عسل. طيب اه انت اه هل بتلعب رياضة يا ابراهيم - [00:16:38](#)

نعم. اتمزى تلعب تلعب كرة قدم ولا تلعب تنفس طاولة؟ ولا تلعب جري او تلعب بالدراجة؟ ماذا تلعب؟ شيخنا ليه؟ اعرف انه العربية انت اين تعيش يا ابراهيم ايطاليا. بارك الله فيك يا حبيبي - [00:17:15](#)

طيب ان شاء الله باذن الله ستعلم العربية اذا تعلمت القرآن باذن الله ستتقن العربية. وان شاء الله قريبا تتحدث معنا العربية بطلاقة
ونحن تشرفنا بك يا حبيبي وبارك الله فيك وفي والديك - 00:17:43

طيب آآ عندنا ام عبدالملك آآ ام عبدالملك ولا عبدالملك معنا شيخ عبدالملك تفضل عبدالملك عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال
النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيها كثير من الناس الصحة والفراغ - 00:17:57

ما شاء الله عليك بارك الله فيك جميل يعجبني من من يقرأ بشقة ويقرأ يعني لا يجزئ الحديث وانما يقرأ كما قرأته. وببارك الله فيك.
كم عمرك يا عبدالملك ما شاء الله - 00:18:28

انت يا عبدالملك آآ لو احنا اردنا ان نتكلم عن الوقت هل الوقت انت ترى ان هذا الوقت نعمة او ليس نعمة من الله نعمة نعمة. طيب
هذا النعمة آآ المفروض كيف نحافظ على هذه النعمة - 00:18:45

احافظ الوقت باستثمارها بشيء مفيد لي مثل قراءة الكتب ومساعدة الاهل ومراجعة حفظ القرآن وقراءة الاحاديث نعم. ببارك الله
فيك طيب آآ انت لما تحب تلعب برياضة اه ماذا تلعب - 00:19:12

الدراجة والمشي ما شاء الله. بارك الله فيك. طيب في النظافة اريد ان اسألك عن النظافة انت تعرف ان المحافظة على الصحة لابد
فيها من النظافة. مثل مثلا الاغتسال ومثل المحافظة على الوضوء والمحافظة على ان اللبس - 00:19:34

يكون جميل ورائحة الغرفة وترتيب الغرفة وغسل الاسنان هل انت ترى انك انت بتحافظ على هذه العادات؟ ولا احيانا تقصير فيها نعم
بارك الله فيك طيب انا اريد انك انت تذكر نصيحة للابناء اخوانك اللي هم معنا في هذه المجموعة. بماذا تتصحهم - 00:19:54
وتعالى على نعمة الصحة. فكم من الناس في المستشفيات يعانون من الامراض الله يفتح عليك يا حبيبي. الله يفتح عليك. الله
يفتح عليك. ما شاء الله عليك. والله اعجبتني هذه النصيحة - 00:20:25

يعني انت الان تذكر بنعمة الصحة ان احنا ننظر الى المرضى والى من فقدوا هذه النعمة او جزءا منها حتى نقدر هذه النعمة الله يرضي
عنك يا عبد الملك اعجبتني مداخلتك جدا - 00:20:41

طيب عندنا صficية اسم جميل اسم صficية صficية معنا صficية؟ السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته تفضلي يا صficية
انا اسمي اه سميه اه يعني صficية اسم الوالدة يعني؟ - 00:20:56

طيب طيب اتفضلي يا سميه ابن عباس رضي الله عنه قال قال وببارك الله فيك طيب السلام عليكم. انتظري انتظري يا رقية.
انتظري يا رقية. لما تنتهي سميه اولا. حسنا - 00:21:23

آآ تسمعني يا صficية؟ يا سميه. سميه طيب آآ تقولي مرة اخرى الحديث نعمتان مغبون عن ابن عباس عنه قال قال رسول عليه يا
مكان فتوى الفراغ طيب بارك الله فيك - 00:21:58

طيب انت يا سميه عمرك كم سنة ما شاء الله طيب انا اريد ان اسألك بس تجيبيين بكل صراحة هل انت مساعدين الوالدة في تنظيف
البيت وترتبين السرير تهتمين بالنظافة الشخصية - 00:22:29

نعم ببارك الله فيك طيب انا اريد ان اسألك في وقت في وقت الفراغ يعني حينما يكون عندك وقت وانت جالسة عندك وقت فراغ.
ماذا تفعلين العب على طيب هل تلعبين على الحاسوب مدة كبيرة - 00:22:51

ولا قليلة؟ قليلة نعم لأن تعريفني ان اللعب على الحاسوب اولا يضر العينين وهذا يعني يفسد الصحة والامر الثاني يضر الرقبة
وكذلك يخلي النوم يعني لها تنايمين بسهولة يصعب النوم. فانا انصحك وانت من يعني من سن ابني ان تقللي من الالعاب -
00:23:20

الالكترونية او الالعاب على الكمبيوتر وتستبدلني آآ هذا آآ بانك انت تلعبين مثلا الالعاب اللي فيها ذكاء او الالعاب مسلل الزراعة. او مثلا
تصنعي شيء في المنزل. او آآ تتعلمي مثلا الخياطة - 00:23:47

او اي شيء يكون فيه يعني مهارة جديدة ولا يضرك اسأل الله ان يبارك فيك طيب طيب آآ نرجع مرة اخرى عندنا حساب اللي هو ايوة
الله استخدمنا ولا تستبدلنا من آآ ياسمين - 00:24:04

نعم اتفضلي يا ياسمين طيب عن ابي عباس عن عن ابن عباس رضي الله عنهمما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون
مغبون فيهما كثير من الناس الصح - 00:24:21

الصحة والفراغ. رواه البخاري بارك الله فيك طيب آآ انت اسمك ياسمين؟ طيب يا ياسمين انا عايز احكي لك على موقف حصل قبل
مدة كنت انا مسافر في القطار وجدت ولد صغير - 00:24:46

يعني تجلس والدته معه والولد يعني المسافة السفر كانت اربع ساعات والولد في هذه المسافة كلها كان يلعب في الهاتف انت في
رأيك هذا التصرف صحيح ولا خطأ؟ خطأ طيب ليه هو خطأ - 00:25:04

لماذا لماذا هذا التصرف خطأ تضر الصحة اه وتضر العقل نعم احسنت فقط ولا في حاجة تانية يعني هو فضل يلعب اربع ساعات كاملة
يعني هي فقط ضرت الصحة ولا ولا ضرت حاجة تانية معها - 00:25:24

آآ اه تضيع الوقت فيها. احسنت. بارك الله فيك. تضيع الوقت يعني ليس هناك مشكلة ان الانسان يلعب شوية وي يعني يفرح ليس مشكلة
ولكن لابد ان احنا نحفظ الاوقات. طيب انا اريد اسألك يا ياسمين انت آآ تحافظين على غسل الاسنان والنظافة الشخصية -
00:25:45

ولا ساعات بتتنسي طيب آآ احنا نتفق على طريقة جميلة انا اعملها مع نفسي واعملها مع اولادي هي انا انا باكتب ورقة آآ على المراية
اللي في اللي في دورة المياه - 00:26:08

يعني في المكان اللي فيه فرشة الاسنان انا اضع آآ زي ورقة مكتوب عليها آآ لا تنسي غسل الاسنان. مثلا ورقة على السرير فيها لا
تنسي دعاء النوم. مثلا وانا جالس على المكتب بعض ورقة - 00:26:26

تذكريني مثلا بكلمة لا حول ولا قوة الا بالله. او تذكريني بالصدقة. فما رأيك ان احنا نتفق على ان العادات الحسنة الجميلة اللي احنا نريد
ان نتحلى بها. ان احنا نكتب اشياء تذكينا بها. مرة في مرة ان شاء الله ستكون هذه الاشياء ثابتة - 00:26:41

ولا تنسيها ان شاء الله تبارك وتعالى. ربنا يبارك فيك ويحفظك. عندنا رقية بهاء اتفضلي يا رقية السلام عليكم. بارك الله فيك. بارك الله
فيك يا ياسمين. اتفضلي يا رقية - 00:27:01

اقرأ ايوة تفضلي عن ابي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم ايوة ايوة نعمتان مغبونتان نعمتان آآ
خليكي معي يا رقية نعمتان مغفور نعمتان - 00:27:13

ايوة مغبون مغبون فيهما لأن كثير كثير من الناس الصحة والفراغ ما شاء الله. بارك الله فيك طيب يا رقية انت عمرك كم سنة تمانية
طيب يا رقية انت تذهبين الى المدرسة بالسيارة؟ ولا مشيا على الاقدام على رجلك - 00:27:55

مم بروح بس بالسيارة طيب انت آآ هل في المنزل تساعدين الوالدة في نظافة المنزل حملة نعم اه من وجهة نظرك اه كيف نحافظ
على نعمة الصحة آآ ان احنا - 00:28:38

مسلا ما نقدر نترفج على التليفزيون كتير احسنت. وناكل اكل صحي ما شاء الله عليك ممتازة يا رقية ده انا ايه ؟ النعم ما شاء الله
يعني المحافظة على الاذكار خلينا يعني نراجع معك. اول شيء الاكل الصحي. ثانيا كذلك - 00:29:03

اه ان احنا لا نشاهد التليفزيون وقت اطول هذا يتعب العين وكذلك يضيع الوقت والامر الثالث ان المحافظة على الاذكار بارك الله
فيك يا رقية في عندك اي شيء اخر - 00:29:32

شكرا لك. طيب. بارك الله فيك يا رقية الله يفتح عليك. عندنا حفصة نعم كنت اود ان اقرأ اليك منزومة آآ طويلة ولا قصيرة عشرين
بيت لا عشرين بقية كثير انا ممكن اسمع منك خمس ابيات - 00:29:50

تفضلي يلا ثم الصلاة والسلام سيرة على نبى اسمه محمد وابوه عبدالله منه مفردہ وجده شيبة عبد المطلب من نسل عدنان واصله
العرب. وامه بنت لوهب امنة. اجداد بين قريش كائنة - 00:30:10

مولده في البلد الامين عام قدومن الفيل للتبيين في يوم الاثنين ربیع الاولین في ثاني عشره حسابا اولي ما شاء الله! ما شاء الله! الله
يبارك فيك يا ياسمين! جميل! انت سمعت هذا من الشيخ احمد النفيس ولا منين - 00:30:41

من الشيخ احمد النفيس بارك الله فيكم هو هيفرح انا هعرفه ان شاء الله هو صديقي وحبيبي هعرفه ان شاء الله قل له معنا ياسمين ممتازة. وقرأت المنظور. بارك الله فيك. وايضا - 00:31:02

حفزت منزومة احسن الاخلاق نعم والان منظومة التوحيد والايمان. انا يا شيخ الله يرضي عنك يا رقية انت كمان حفظتها يا رقية؟ طيب بس احنا خلينا في الدرس اللي معنا. ومرة تانية ان شاء الله نبقى نعمل يوم للمنظومات. احنا مين كان معنا - 00:31:15
احنا كنا فتحنا على مين من من الابناء عليكم السلام. اتفضلي يا سلمى عن ابى عن ابن عباس رضي الله عنهم قال قال النبي صلى الله عليه وسلم مغبون فيهمَا كسير - 00:31:38

من الناس الصحة والفراغ ما شاء الله الله يفتح عليك ويبارك فيك انت سلمى ولا من؟ معنا سلمى؟ انا سلمى طيب يا سلمى انت اه احنا في هذا الحديث ما معنى الحديث من وجهة نظرك - 00:32:05

معنى الحديث اية. اتفضلي النعمتين هي الصحة والفراغ وقت الفاضي صحيح ممتاز جدا الله يفتح عليك. طيب ونعمة الصحة نعمة الصحة ونعمة الفراغ. اه كيف نشكر هذه النعمة نشكر ربنا - 00:32:22

عن نعمة نعم صحيح ممتاز الله يفتح عليك. طيب ازاي نحافظ على الصحة نغسل اسناننا نغسل اسناننا بالسوال بدرى ممتاز جدا. ونأكل اكل صحي. طيب آآ بالنسبة للوقت كيف نحافظ على الوقت - 00:33:00

حافظ على وقتي نساعد امنا في ترويق الشقة احسنت ما شاء الله عليك طيب يا سلمى عايز اسألك سؤال لو انت اخذتني واجب في المدرسة مثلا الواجب يوم الاثنين ولكن المدرسة قالت ان هي ستفتش على الواجب يوم الخميس - 00:33:38
انت في رأيك انت تعطي الواجب يوم الاثنين ولا يوم الاربعاء الاثنين احسنت. لماذا؟ لأن آآ آول ما الانسان بيأخذ الواجب ويطبق هذا الواجب هذا افضل وقت. لكن لو اثر - 00:34:01

الواجب يمكن ان هو يشغل عنه. لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم بادروا بالاعمال هذا حديث جديد تعلمناه اليوم بادروا بالاعمال يعني اول ما يخطر ببالك العمل النافع وتكونين قادرة عليه تقومين - 00:34:20

به لانه ممكن بعد مدة لا تستطيعين القيام به. يعني انا احكى لك قصة. كان معي بعض الاصدقاء واحنا في بداية حفظ القرآن هو قال انا مش لازم احفظ القرآن الان. انا يعني ممكن مثلا آآ اهتم بالعلوم الاخرى. وساحفظ القرآن بعد كم سنة. الى الان - 00:34:38
مرة عشرين عاما ولم يحفظ القرآن. لماذا؟ لأن هو كان قادرًا لانه كان شاباً كان عنده الوقت وكان عنده القدرة وكان عنده الصحبة الذين يحفظون معه لكن لما اجل تعلم القرآن ما استطاع بعد ذلك ان يوفر الوقت. يبقى احنا عندنا حديث عظيم - 00:35:01
وهو بادروا بالاعمال طيب آآ عندنا عمار بارك الله فيك يا سلمى فيه عندك اختك او حاجة معك اختك اية معي اختي سارة وعائشة طيب سارة عمرها كم سنة عمرها ست - 00:35:20

عندما سمعت. تمانية آآ تمان سنوات. طيب خليني اكلمها كده يا سارة السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته كيف حالك يا سارة؟ الحمد لله انا اريد ان اقول لك حديث وانت تقولينه بعد ان انتهي - 00:35:38

قال النبي صلى الله عليه وسلم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم بادروا بالاعمال بارك الله فيكم تعز. يبقى احنا حفظنا حديث حفظنا حديثا جديدا طيب يا سارة انت كم تحفظين من القرآن - 00:36:01

الثالث ثلاثة طيب هل عندك صورة عندك سورة قصيرة يمكن ان تقرأها سورة الناس تفضلي بسم الله الرحيم قل اعوذ برب الناس ملك الناس من شر الوساوس الخناس الذي يوسوس في صدور - 00:36:27

من الجنة ما شاء الله قراءة متقدمة طيب عندك عائشة ولا آآ مش موجودة؟ السلام عليكم وعليكم السلام يا عائشة كيف حالك الحمد لله كم عمرك؟ ما شاء الله! اللهم بارك! ما شاء الله عليك - 00:37:19

طيب يا عائشة آآ انا ساقرأ عليك حديثا وانت آآ بعد ان انتهي تقرأينه. اتفقنا قالت عائشة رضي الله عنها قالت عائشة رضي الله عنها كان النبي صلى الله عليه وسلم - 00:37:44

النبي صلى الله عليه وسلم اذا عمل عملا اثبت اثبتت ممتاز. معنى الحديث يا عائشة ان آآ الانسان اذا عمل عملا حسنا

يحاول ان يوازن عليه. يعني مثلا انت اه قبل النوم توضأت عشان تنامي على وضوء - 00:38:09

فهذه عبادة يحبها الله فممكن مثلاً آن تفعلينها بعض الأيام وأيام لا آن فالنبي صلى الله عليه وسلم كان اذا عمل عملاً صالحاً يثبت هذا العمل ويحافظ عليه تمام؟ فاحنا هنتتفق النهاردة على اتفاق - 00:38:37

طيب معنا عمار بارك الله فيك يا عمار. تفضل يا عمار. عليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 00:38:56

طيب معنا عمار بارك الله فيك يا عمار، تفضل يا عمار. عليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 00:38:56

يا شيخ اريد ان اقول فائدة تفضل يا عمار يا حبيبي اه شيخنا يعني الالعاب الي سنتين ولله الحمد. اه انصح اخواني انه يقطعوها وما يلعبوا فيها! ليش؟ في اسباب كثير - 00:39:17

يلعبوا فيها. ليش ؟ في اسباب كثير - 17:39:00

انفضل. يعني في اسباب اه مثلا يعني مثلا قاعد بتلعب انت العب بعدين اذن مثلا ظهر آا الشيطان كمان طبعا الشيطان موجود الشيطان راح كسلك يحكى لك العب شوي بعدين قل لهم. صحيح. اه يعني يقيموا الصلاة - 00:39:34

الشيطان راح كسلك يحكي لك العب شوي بعدين قل لهم. صحيح. اه يعني يقيموا الصلاة - 00:39:34

الله عليك. يعني زى هيك. الله يفتح عليك. غير انها بتضر العيون يعني - 00:39:54

الله عليك. يعني زي هيك. الله يفتح عليك. غير أنها بتضر العيون يعني - 00:39:54

الصحية يعني في كتير اشياء بتضرنا. خلينا احنا يعني الاتصال ده جميل جدا لانه مفيد من جهتين. الاولى ان آآن هو خاص جدا بالحديث الذي وهو نعمتان مغبون فيها كتير من الناس. الصحة والفراغ والامر الثاني ان هو تجربة شخصية لاحد ابناء الاسلام

بالحديث الذي وهو نعمتان مغبون فيها كثير من الناس. الصحة والفراغ والامر الثاني ان هو تجربة شخصية لاحد ابناء الاسلام

استطاع يفضل الله انه يترك - 00:40:09

هذه الألعاب بعد ما اعتاد عليها. طيب السؤال يا عمار آآ ماذا تفعل الان في الوقت الذي كنت تلعب فيه قبل ذلك اسمع تفسير ادرس
الأشياء اللي انتم تتبعوها عمرات او اني عندكم القرآن. ممتاز. طيب - 00:40:29

الأشياء اللي انتم تبعتوها عمرات او اني عندكم القرآن. ممتاز. طيب - 00:40:29

لما تحب تتسللى يا عمار. عايز تلعب او تتسللى. متى تلعب الان لا يوجد فقط العاب الكترونية مثلا مثلا الدرجة الهوائية اه القرى اه يعني بارك الله فيك يا عمار والله احسن الله المك وحزاك الله خيرا - 00:40:53

يعنى يارك الله فيك يا عمار والله احسن الله اليك وجزاك الله خيرا - 00:40:53

واستفدا من مداخلتك. طيب زينب معنا زينب آآ معانا زينب اسمعينا زينب
زينب. كيف حالك انا براء من برك ايه ؟ انا انت - 00:41:19

00:41:19 زینب. کیف حالک انا پراء من برك ایه؟ اانا انت -

طيب يا حبيبي طيب البراء معنا لان احياناً صحيحة ممكن يكون الحساب باسم الوالدة طيب اه براء اه هل تعرف الحديث الذي نحن نتكلّم عنه طيب ها، ممكن ان تقرأه - 00:41:52

بسم الله الرحمن الرحيم

قراءة جميلة. كم عمرك يا حبيبي - 00:42:05

قراءة جميلة. كم عمرك يا حبيبي - 00:42:05

الله الرحمن الرحيم، والعصر - 00:42:45

الله الرحمن الرحيم. والعصر - 00:42:45

وتوافقوا بالحق وتوافقوا بالصبر وبارك الله فيك انت من تونس ام من المغرب ام من ليبيا؟ لان يعني الجزائر يعني

- وتوافقوا بالحق وتوافقوا بالصبر وتوافقوا بالصبر بارك الله فيك انت من تونس ام من المغرب ام من ليبيا؟ لأن يعني الجزائر يعني انا

00:43:10

جنت كل الشمال الا الا البلد. بارك الله فيك يا حبيبي. وجزاك الله خيرا. واحسن الله اليك. طيب معنا عائشة احمد عائشة افضللي يا عائشة السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 00:43:57

عائشة السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 00:43:57

سألتني عباس رضي الله عنهمما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم يا متناني مغبون فيهمما كثير من الناس الصحة والفراغ ما شاء الله.
طيب آآانت اسمك يا عائشة - 00:44:15

التي نحفظ بها صحتنا واوقاتنا صبايا اللي احنا بنحافظ على صحتنا - 33:44:00

لان يعني احنا هنتحاسب عليها يوم القيمة ايوة انت ذكرت يعني ذكرت فكرة جديدة. وهي لماذا نحافظ على الصحة؟ وهي اتنا سنسأل عنها يعني الله هذه النعمة ويسألنا عنها. احسنت بارك الله فيك - [00:44:58](#)

واروح احافز على الوقت ونستغلهم مسلا في قراءة الكتب اه. نعم او تعرف نعم الله يفتح عليك كذلك احنا ذكرنا الرياضة وذكرنا العادات الحسنة مثل النظافة والنوم مبكرا والأكل الصحي والابتعاد عن العادات السيئة مثل التدخين او مثل النوم المتأخر - [00:45:17](#)

وذكرنا كذلك في حفظ الوقت ان احنا نؤدي الفرائض ونكثر من ذكر الله سبحانه وتعالى حتى يبارك الله في اوقاتنا طيب اه عندنا ادم مفتاح افضل يا ادم ادم والياس - [00:45:48](#)

السلام عليكم يا شيخ وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. هذا الحبيب عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم فيهما كثير الصحة بارك الله فيك يا ادم. انا اتذكر اتذكر الفيديو الجميل اللي انت عملته في مراجعة بعض الدروس في درس ابناء الاسلام وكنت متقدنا - [00:46:02](#)

في في بارك الله فيك يا حبيبي. حبيبي طيب انا اريد اريد ان اه اعلمكم شيئاً مهما في الحفاظ على الوقت وهو استغلال اوقات المشي في قراءة القرآن او في الفكر او في الاستماع للدروس - [00:46:36](#)

هذا من الامور اللي كثير يعني قليل من الناس من ينتبه اليها لماذا؟ لان قليل من الناس من آآ يحاول ان يحافظ على الاوقات الضائعة. مثلا نعتبر انا هاقول لكم يعني كيف بدأ معyi هذا - [00:46:57](#)

بدأ معهد الامر مثلا احيانا كنت اقف اه في الفرن اللي هو نشتري منه الخبز. ويكون فيه طابور كبير وامامي يعني وقت آآ طويل. طيب ماذا افعل في هذا الوقت؟ حاولت ان انا استغل هذا الوقت فيه - [00:47:12](#)

في قراءة القرآن او في مراجعة القرآن او في الاستماع الى الدروس. وكانت هذه فرصة مهمة لاستغلال الاوقات مثل المشي. او آآ كذلك او كذلك مثلا الانتظار انا مسلا منتظر صديقي او راكب التوبيس او راكب القطار. فاستغلال المواصلات والمشي - [00:47:31](#) في الاستماع للدروس او القراءة او مثلا السفر. احيانا اسافر سفرا طويلا مسلا ممكن آآ استغلال الوقت ايضا بماذا بالمجالس؟ مثلا انا جالس مع اصدقائي فاحاول ان افتح آآ موضوعا مهما مثلا تعلمه - [00:47:53](#)

حديثا مما تعلمته مثلا هنا انت اتعلمت احاديث كثيرة وتعلمت ايات كثيرة. فحاول ان تستغل اوقات المشي واوقات الانتظار. والمجالس انك انت تعلم فيها طيب معنا حفصة ابراهيم افضل يا حفصة - [00:48:10](#)

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. احنا عندنا حبسة وبعد حفصة امنية وبعد امنية رفيدة عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ - [00:48:28](#)

بارك الله فيك. ما شاء الله يا حفصة. عمره في كم يا حفصة؟ اه عمرى ثلاثة عشر سنة ما شاء الله حفصة بارك الله فيك طيب انت حفصة اه اه لا يعني تحفظين شيئاً من القرآن - [00:48:48](#)

نعم طيب ما هو الوقت الذي تفضلونه تفضليه في قراءة القرآن او مراجعته اه يعني افضل غالب الاوقات يعني اخصصها للقرآن. وكثيرا ما اقرأ القرآن في الصباح الباكر يعني - [00:49:02](#)

اه يعني بعد صلاة الفجر اه نعم طيب هل يمكن ان تقرأ علينا سورة من قصار السور تفضل اعوذ بالله من الشيطان الرجيم اه سأقرأ سورة المسد يعني تبت اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. تبت يدا ابي لهب وتب - [00:49:21](#)

ما اغنى عنه ما له وما كسب سيصلني نارا ذات لهب. وامرأته كماله الحطب في جيدها حبل من مسد اللهم بارك. اللهم بارك. لا ده انت لابد ان تعملـي معـنا - [00:49:53](#)

في اقراء الابناء انت تقرأين برواية ورش نعم ما شاء الله انت انت من المغرب نعم انا من المغرب طيب ما رأيك يا حفصة ان الابناء الصغار اللي هم من سن اربعة لست سنوات - [00:50:16](#)

آآ يكون معك منهم مثلا ثلاثة اولاد وآآ تقرأين معهم آآ من من جزء عم. يعني اجعل لك في週間の活動が忙い場合に、

فقط مع الابناء لان القراءة اعجبتني جدا - 00:50:32

نعم ان شاء الله طيب انا ارسلت لك رسالة على الخاص. وان شاء الله يعني يعني ويجعلك تتواصلين مع المشرفة. وآآ يعني نحاول نعمل لك اختبار اوسع من هذا لان القراءة اعجبتني جدا وانا احب ان من ابناء الاسلام من ي العمل معنا في هذا ونتعودين على هذا الامر ان شاء الله - 00:50:48

لما يعني تكبري شوية تكوني معنا في دورة تأهيل المصلحات. بارك الله فيك. طيب امنية شكرنا. بارك الله فيكم رضي الله عنك يا حفصة. امنية بهجت. ايوة. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 00:51:10

تقراين حديث يومية انا اسمي فاطمة طيب تفضلي يا فاطمة عن ابن عباس رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبوناً لأ برقة نسيت اسمك قولي مرة اخرى - 00:51:27

نعم فاطمة. طيب يا فاطمة نعمتان مغبوناً يا مكان مغبون في مركز من الناس الصحة والفراغ ما شاء الله! بارك الله فيك يا فاطمة! آآ عمرك كم سنة يا فاطمة - 00:51:53

سبعين سنه طيب يا فاطمة اه اريد ان اسألك يا فاطمة هل اه انت يعني تأكلين الاكل اللي هو البسكوت وال حاجات اللي في السوبر ماركت؟ كثير ولا قليل طيب الحمد لله لان دي من الاشياء المضرة جدا. وقدر الامكان انك انت يعني تأكلين اكل الوالدة افضل. والامر الثاني تهتمي بالنظافة الشخصية - 00:52:14

وبغسل الاسنان وبنضافة المنزل وتحافظين على الاذكار وتحافظين كذلك على الصلوات في وقتها. طيب آآ معنا رفيدة السلام عليكم عليكم السلام ورحمة الله وبركاته يا رفيدة آآ تقرير الحديث اولا - 00:52:40

اسمي حنين اه طيب اتفضلي عن ابن عباس رضي الله عنهم قال قال النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والقرار بارك الله فيك طيب ممكن تذكرينا باهم الاشياء لحفظها على الصحة والفراغ - 00:53:03

آآ الفراغ آآ ما نقضيش وقت كثير قدام التفاهات فراغ والصحة ما ندمراهاش يعني يعني ما ناكلش الاكل الغير صحي والاكلات السريعة بارك الله فيك يا ممتاز. احسن الله اليك - 00:53:29

طيب معنا مصطفى محمد عايزة تقولي حاجة؟ يمكن عن اختي تقرأ اه طبعاً ممكن عندها سبع سنوات اه يا ريت السلام عليكم عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. ما اسمك ايه - 00:53:48

له فائدة ما شاء الله يا ابو فايدة طيب اقرأي يا رفيدة الحديث يلا ولا مش عارفة يعني طيب انا اسأقرأ وانت تقراين معندي اه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم - 00:54:07

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير كثير من الناس الصحة والفراغ الصحة والفراغ. بارك الله فيك محمد ياسر محمد ياسر تفضل يا محمد - 00:54:25

طيب معنا جود محمد صبري السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته اقرأ الحديث تفضل عن ابني عباس رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يا عمتان - 00:55:11

نعمتان نعمتان دماغه مغبون ايوة فيهما فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ ما شاء الله بارك الله فيك طيب خلينا نستمع لاكثر من واحد وبعد كده يعني نختتم ان شاء الله الحلقة - 00:55:36

آآ مش عارف آآ ملك ملك ومحمد انت قرأت يا آآ ملك محمد مصطفى لم اكن. فلتفضل عن ابن عباس رضي الله عنهم قال قال النبي صلى الله عليه وسلم امتان مغبون فيهما - 00:56:02

كثير من الناس الصحة والفراغ ما شاء الله على طريقة القراءة الممتازة جدا طيب انت معك محمد محمد مصطفى معك ولا ام محمد انت محمد يعني معك اخوك يريد ان يقرأ؟ - 00:56:30

اختي تفضلي السلام عليكم يا سيد عليكم السلام ورحمة الله وبركاته ابن عباس رضي الله عنه انهم قال قال النبي صلى الله عليه وسلم نعمتان موهوبين فيهما كثير من الناس الصحة - 00:56:54

ما شاء الله بارك الله فيك طيب آآ عشان نحاول ان احنا نستوعب باقي الابناء. معنا هدى اتفضلي يا هدى. يا شيخة هل يمكن ان زورنا في مصر آآ ان شاء الله يعني - 00:57:15

آآ ادعى كده ان ييسر الله سبحانه وتعالى وانا آآ ازوركم باذن الله. ادعى كده ان يسهل الله لي ذلك وان شاء الله ازوركم باذن الله آمين يا رب - 00:57:33

يا سلام والله دعاء جميل يعني. ارجو به الخير طيب معنا انا فتحت على آآ هدى. اتفضلي يا هدى دين محمد آآ انا افتح احيانا لكن معنا يمان السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:57:45

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته تفضل اقرأ عن ابني عباس رضي الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال اه نعمتان مغبون فيهما كثير من كثير من الناس - 00:58:16

الصحة والفراء ما شاء الله عليك الله يرضي عنك ويبارك فيك طيب احنا اتفقنا ابنائي يا احبابي ان ما حدش يزعلي ان انا لم افتح عليه لان احنا بقينا ساعة - 00:58:37

وانا يعني عندي اشياء كثيرة وانا اصلا انا بدري مبكري فساختم معكم هذا الدرس. وارجو ان ما حدش يزعلي مني ابدا ان انا لم افتح عليه. ونتفق عليه هذا الاتفاق نريد ان نختم الدرس بخلاصة ما ذكرناه. نحن اجتمعنا الان حتى آآ نذكر انفسنا بنعمتي الصحة والفراغ يعني - 00:58:47

الصحة والعافية آآ نعمة آآ ان الله سبحانه وتعالى خلق لنا عينين ولسانا وشفتين وخلق لنا القدرة وعندنا اه كذلك نعم كثيرة نعمة السمع والبصر آآ وهكذا. وطبعا اعظم النعم هي نعمة الاسلام. فكيف نحافظ على نعمة الصحة والفراغ - 00:59:07

نحن آآ ذكرنا اشياء كثيرة. اولا ان احنا نحمد نعلم ان هذه النعمة من الله. ونحمد الله تبارك وتعالى عليها ثانيا ان نقدر هذه النعمة وان نحافظ عليها كيف نحافظ على نعمتي الصحة والفراغ؟ اولا نمنع الاسباب التي تضر بالصحة تضر بالصحة والتي تضيع الاوقات - 00:59:29

من الاشياء التي تضر بالصحة منها مثلا النوم المتأخر منها كذلك العادات السيئة مثل التدخين وكذلك مثلا آآ الالعاب الالكترونية الكثيرة وتضييع الوقت امام الشاشات منها الاكل غير الصحي واتفقنا ان احنا نحافظ كذلك على الوضوء نحافظ على الاذكار نحافظ على العمل الصالح. آآ بالنسبة للوقت ان احنا نحافظ على الوقت - 00:59:53

آآ في العمل النافع حتى في الرياضة آآ كذلك وذكرنا استغلال الاوقات الضائعة. اوقات المشي او المواصلات او الانتظار. وان احنا في المجالس اذا جلست مثلا مع صديقك او في مجلس تذكر - 01:00:20

من معك في المجلس بایة او حديث او شيء نافع. وانك انت تترك آآ الغيبة. يعني لو واحد ذكر اخاك بسوء او تكلم في حقه وهو انت تنكر عليه حتى لو زعل منك مش مشكلة. لكن لا تقبل ان احد يغتاب اه في المجلس الذي تجلس فيه - 01:00:35

واشياء كثيرة جدا انتم ذكرتموها. اسأل الله سبحانه وتعالى ان يبارك فيكم. وان يجزيكم الله خيرا. والحمد لله ان الله سبحانه وتعالى سهل لنا اه اجتماع على هذه الامور ونتواصى فيها بالحق والصبر. ونختتم بسورة العصر التي آآ بدأنا بها. نختار واحد من ان الشباب يعني اختيار كده - 01:00:53

من غير اه ترتيب احمد حافظ. يقرأ لنا سورة العصر. احمد حافظ افضل يا احمد. نعم يا استاذ تفضل اقرأ في سورة العصر نعم اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم - 01:01:13

اذا والعرض لفي خسر. الا الذين امنوا وعملوا الصالحات بارك الله فيك وجزاك الله خيرا. صالح ابني سيقرأ ان شاء الله في سورة العصر ايضا نختتم بها الدرس بسم الله الرحمن الرحيم - 01:01:39

والعرض وهم عمله بارك الله فيكم يا احبابي واسأل الله ان يحفظكم وان يبارك فيكم وفي الوالدين وان ينبتكم نباتا حسنا وان يقر اه اعين الوالدين الكريمين بكم. والحمد لله رب العالمين. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:02:06