❖ **امفهوم الصحة**

حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض والعجز

❖ **مكونات الصحة**

١. الخلو من المرض والعجز.
٢. الكفاية البدنيه
٣. الكفاية النفسية
٤. الكفاية الاجتماعية.

❖ **مستويات الصحة**

١. الصحة المثالية : وتشمل (التكامل البدني والنفسي والاجتماعي)
٢. الصحة الايجابية : وهي توفر طاقة صحية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية
٣. السلامة المتوسطة : وفيها يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ، نفسية ، اجتماعيه)
٤. المرض غير الظاهر : الفرد لايشكو من أمراض ظاهرية ويمكن اكتشافها بالفحوصات
٥. المرض الظاهر : الفرد يشكو من مرض (بدني ، نفسي، اجتماعي)
٦. الاحتظار : وفيه تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها

❖ **الصحة الشاملة تستوجب تكامل ثلاثة أمور هي :**

١. التكامل البدني
٢. التكامل النفسي
٣. التكامل الاجتماعي

❖ **العوامل التي تحدد مستويات الصحة**

١. عوامل تتعلق بالمسببات
٢. عوامل تتعلق بالإنسان
٣. عوامل تتعلق بالبيئه

العوامل المتعلقة بالمسببات	العوامل المتعلقة بالإنسان	العوامل المتعلقة بالبيئة
المسببات الحيوية حيوانية الأصل	المقاومة	البيئة الطبيعية وتشمل الجغرافيا و الجيولوجيا والمناخ
المسببات الحيوية نباتية الأصل	المناعة	
المسببات الغذائية	العوامل الوراثيه	البيئة الاجتماعية والثقافيةوتشمل المستوى الاقتصادي و التعليمي و كثافة السكان و الخدمات الصحية
المسببات الكيميائية	العمر	
المسببات الميكانيكية	العوامل الوظيفية	
المسببات الوظيفية	العوامل الاجتماعية	البيئة البيولوجية
المسببات النفسية والاجتماعية		عناصر المملكة الحيوانية والنباتية

❖ **مكونات الصحة العامة**

١. صحة البيئة (مياه الشرب و صحة الأغذية و التهوية و الإضاءة – و تصريف الفضلات)
٢. الطب الوقائي للمجتمع (صحة البيئة و الاحصاءات و التفتيش الصحي و الطب الوقائي للفرد)
٣. الطب الوقائي للفرد (استعمال الأدوية للوقاية والعلاج)
٤. الصحة الشخصية (الكشف الطبي و النظافة و النوم و الراحة و التغذية و ممارسة النشاط البدني)

✓ **في بدايات القرن العشرين ظهرت الأمراض الجرثومية مثل** (السل و الدفتيريا و الأنفلونزا و شلل الأطفال)

✓ **في نهايات القرن العشرين ظهرات الأمراض المزمنة مثل** (ارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب و السكري و السرطان)

❖ **الصحة الشاملة :**

هي الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها في جميع جوانبها إلى أفضل مستوى ممكن.

❖ **اللياقة البدنية:**

✓ هي القدرة العامة على التكيف و الاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني .

✓ هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

❖ **مكونات اللياقة البدنية :**

١. العناصر المرتبطة بالمهارة مثل :

(الرشاقه + التوازن + التوافق+ القدرة العضليه+ زمن رد الفعل+ السرعه)

٢. العناصر المرتبطه بالصحه مثل :

(اللياقه القلبيه التنفسيه + القوة والتحمل العضلي+ المرونه + التركيب الجسمي)

❖ **تعريف اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية**

✓ هي قدرة الجهازين : الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف الغير الاعتيادية.

✓ قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر

❖ **مهام الجهازين الدوري والتنفسي**

١. تخليص الجسم من ثاني أسيد الكربون .
٢. توفير الأكسجين لخلايا الجسم .
٣. نقل المواد الغذائية .
٤. تخليص الجسم من الفضلات .
٥. المناعة.

- الدم يستخدم لتحويل الغذاء إلى طاقة
- الطاقة تستخدم للقيام بالوظائف والحفاظ على حالة الاستقرار الداخلي
- اللياقة القلبية الوعائية تعتبر العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية
- اللياقة القلبية الوعائية تعتبر المؤشر الأفضل للصحة .
- اللياقة القلبية الوعائية ترتبط ارتباطا وثيقا بمستوى النشاط البدني
- نعيش في عالم معتمد على الآلة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة القلبية الوعائية
- أثناء النشاط البدني نحتاج إلى طاقة أكثر فالقلب والرئتين والأوعية الدموية تنقل أكسجين أكثر لتوفير الأكسجين المطلوب
- بعض الرياضات لا تؤثر في اللياقة القلبية الوعائية مثل المشي، البولنج، كنس البيت، لعب الجولف، صيد السمك
- الرياضات و الأنشطة الهوائية تستخدم الأكسجين لإنتاج الطاقة المطلوبة مثل ركوب الدراجة الهوائية و السباحة و المشي السريع و الجريو القفز على الحبل كل هذه الأنشطة البدنية الشديدة نسبيا تفيد اللياقة القلبية الوعائية .

❖ **فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية :**

انخفاض في نبضات القلب أثناء الراحة	تزيد مقاومة التعب	زيادة في القوة والتحمل العضلي	طاقة أكثر
انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة	منظر أفضل و شد العضلات	تساعد في التكيف مع الضغوط	شعور أفضل
تطور النظرة للذات	زيادة قوة عضلة القلب	انخفاض في دهون الدم	زيادة في عدد وحجم الميتوكندريا
تساعد في مقاومة القلق والكابة	تساعد على فقدان الوزن الزائد	تساعد على التحكم بالشهية	تساهم في زيادة الانتاجية
تساعد في الاسترخاء وخفض التوتر	زيادة القدرة على العمل البدني	زيادة قوة العضلات	زيادة كفاءة القلب والرئتين

❖ **تأثير عدم ممارسة النشاط البدني**

الموت المبكر – انخفاض التحمل _ ارتفاع ضغط الدم _ ارتفاع الكلسترول _ السكري _ السمنه _ الامساك - القلق والكابه _ امراض القلب التاجيه _ الموت المفاجى بالسكته القلبيه هشاشه العظام

❖ **عوامل زيادة الخطر:**

الوراثة + العادات الحياتيه

✓ اللائق بدنيا أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
✓ لا يضمن برنامج نشاط بدني هوائي لوحده عدم العرضة لأمراض القلب والشرايين
✓ تزداد فرصة الحياة بعد ذبحة قلبية عند الشخص المنتظم في النشاط البدني.
✓ يعتبر مرض الشريان التاجي الأكثر شيوعا بين أمراض القلب في أمريكا.
✓ تحدث البذبحة القلبية عند ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشريان التاجي. مما يغلق أحد الشرايين

❖ **عوامل الخطر للاصابة بأمراض القلب :**

ضغط الدم المرتفع + الكلسترول المرتفع + السكري + السمنة + انخفاض النشاط البدني

↑ **الأنشطة البدنية التي تخفض عوامل الخطر هذه** ↑

✓ النشاط البدني المتوسط يخفض احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية.
✓ التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد الحراري وضربات الشمس.

❖ **مخاطر الأنشطة البدنية**

١. العضلات والمفاصل
٢. التدريب الشديد لفترة طويلة
٣. عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات
٤. الاصابات االحراريه

❖ **أعراض الإجهاد الحراري**

١. انخفاض درجة الحرارة
٢. الدوخة و الصداع والغثيان والتشويش

❖ **أعراض ضربة الشمس**

١. ارتفاع الحرارة لدرجة خطرة
٢. الدوخة والصداع والغثيان
٣. العطش و التشنج العضلي و توقف العرق

❖ **مخاطر الأنشطة البدنية**

المشاكل القلبيه وبما أن يوجد عيب في القلب وبسببة كثر التدريب يؤدي ذلك الى ألم في الصدرومن ثم دوخة مفاجئة و إغماء و قصر تنفس واضح جدا ويؤدي ذلك الى الموت .

❖ **فوائد الأنشطة البدنية :**

١. قدرة أفضل للعمل والترويح
٢. مقاومة الضغوط والقلق والتعب
٣. نظره أفضل للحياة
٤. زيادة التحمل والقوة
٥. كفاءة القلب والرئتين
٦. التخلص من الوزن الزائد
٧. خفض احتمالية إصابة القلب

❖ **مخاطر الأنشطة البدنية**

١. إصابات العضلات والمفاصل
٢. الإصابات الحرارية
٣. مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية

❖ **كيف تجنب الإصابات**

١. زيادة مستوى النشاط تدريجيا
٢. معقولية الأهداف و الملابس المناسبة للمناخ
٣. استمع لإشارات إنذار الجسم

❖ **الهدف من اختبار الخطوة لهارفارد** : تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين وقياس اللياقة القلبية الوعائية

❖ **الأدوات** : ١ـ صندوق ارتفاعه ٤١ سم ٢ـ ميقات ٣ـ ساعة توقيت

❖ **الإجراءات:**

١. يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل:٢٤ صعودا /دقيقة (للرجال)٢٢ صعودا /دقيقة للنساء
٢. الاستمرار لمدة ٣ دقائق متواصلة.
٣. يتوقف المفحوص في نهاية الثلاث دقائق ويتم قياس نبض القلب بعد ٥ ثوان لمدة ١٥ ثانية ونضربها في ٤ لمعرفة النبضات في دقيقة.

النبض الأعلى = ٢٢٠ ـ العمر = ؟؟؟؟ نبضه / ق

النبض وقت الراحة = النبض في ١٥ ث × ٤

الحدالأعلى الإحتياطي = الحد الأعلى للنبض – النبض أثناء الراحة

الشدة المناسبة = ٢٢٠ – العمر – نبض الراحة X ٧٠ ٪ (الحد الأعلى الإحتياطي) + النبض أثناء الراحة

❖ **مدة النشاط البدني**

لا تقل عن ٢٠ ق مستمرة ـ المبتدئ ١٥ ق فقط

❖ **تكرار النشاط البدني**

لا تقل عن ٣ أيام في الأسبوع مع الاستمرارية في النشاط ومراعاة الأهداف القصيرة المدى والبعيدة المدى

❖ **مكونات اللياقة العضلية**

١. المرونة
٢. التحمل العضلي
٣. القوة العضلية

❖ **تعريف القوة العضلية** : هي القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة(الوزن الذي يمكن حمله)

❖ **العوامل المؤثرة في القوة العضلية**

١ـ العمر (٦٠:٢٠ = ٨٠٪)
٢ـ كتلة الجسم (زيادة في العضلات ولي في الشحوم)
٣ـ حجم العضلات
٤ـ التوصيل العصبي

❖ **تعريف التحمل العضلي (المطاولة)** : هي قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية

❖ **تعريف المرونة** : هي القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي

❖ **العوامل المؤثرة في المرونة**

١. تكوين المفصل
٢. العمر
٣. النوع

❖ **فوائد اللياقة العضلية**

١. زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)
٢. الحفاظ على القوام السليم
٣. الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)
٤. العمل بشكل أفضل

❖ **قياس اللياقة العضلية**

١. الجلوس من رقود القرفصاء(٦٠ ث)
٢. تحمل عضلات البطن

❖ **مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي :**

١. التدرج
٢. التخصصية
٣. زيادة العبء
٤. أيام التدريب
٥. الراحة وتكون الراحة للمجموعة العضلية المدربة ٤٨ ساعة

❖ **أهمية التغذية**

١. نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها
٢. طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء
٣. تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم
٤. الطاقة للعضلات
٥. الاشارات العصبية
٦. الهرمونات
٧. مركبات بناء الجسم
٨. الوقاية من المرض

❖ **العناصر الغذائية**

١. عناصر غذاء الطاقة وتشمل : **كربوهيدرات و دهون و بروتينات**
٢. عناصر الغذاء للوظائف الطبيعيه والمحافظة على الصحة الجيده وتشمل : **فيتامينات و معادن و ماء و الياف كربوهيدرات**

أولا عناصر غذاء الطاقة

	الكربوهيدرات	الدهون	البروتينات
الاهمية	١. المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة للعمل ٢. تعيد بناء الخلايا ٣. تلعب دورا في الهضم ٤. تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين	١. تركيب الخلايا ٢. تعطي طاقة مخزونة ٣. تكون عازل لحرارة الجسم ٤. امتصاص الصدمات ٥. مصدر للأحماض الدهنيه ٦. نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح)	١. بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام ٢. تعتبر جزء من الهرمونات والإنزيمات والمضادات الحيوية ٣. تساعد في المحافظة على توازن سوائل الجسم ٤. مصدر للطاقة إذا لم توفر الكربوهيدرات والدهون
المصادر	الخبز+رقائق القمح والذرة+الفواكه+الخضروات	الحليب + منتجات الألبان + اللحوم+الدهون النباتيه+المكسرات	اللحوم+الحليب + منتجات الألبان + الحبوب والبقول والفول السوداني
الكمية	٥٨ ٪ وأكثر	٢٠ ٪ من الوجبة	١٠ ٪ ـ ١٢ ٪ من الوجبة
١ غم =	٤ سعرات حرارية	٩ سعرات حرارية	٤ سعرات حرارية
الأنواع	١. بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) وتكون القيمة الغذائية منخفضة مثل الحلويات+البوظة+الكيك ٢. مركب (سكر وألياف) مثل الفواكه +الخضروات+الدهون	١. (مرئية / غير مرئية) ٢. مشبعة (لا تذوب في درجة حرارة الغرفة) كلسترول الدم ٣. غير مشبعة (سائلة في درجة حرارة الغرفة) كلسترول الدم	ــــــــــ

ثانيا عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية

	الفيتامينات	الأملاح المعدنية	المـــاء	الياف الكربوهيدرات
الاهمية	١. تحليل الغذاء ٢. النمو ٣. تطور الجسم ٤. الوقاية من المرض	١. تركيبة الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان) ٢. المحافظة على توازن الماء ٣. المحافظة على التوازن الحمضي القاعدي ٤. جزء من الأنزيمات ٥. تنظيم الاستثارة العصبية والعضلية	١. ٧٠٪ من وزن الجسم ٢. العنصر الغذائي الأهم ٣. نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا)	١. مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان ٢. لسرطان القولون ٣. امراض القلب التاجية ٤. الإمساك ٥. البواسير ٦. التهاب الزائدة+السمنة
المصادر	لا يمكن تصنيعها في الجسم يتم الحصول عليها من الغذاء المتوازن	==========	==========	الأوراق + الجذور + البذور+رقائق و خبز نخالة القمح+الفواكه والخضروات
الكمية	==========	==========	٨ – ١٠ كؤوس يوميا	٢٥ غم/اليوم
الفائدة	==========	==========	==========	الجفاف والامساك
الأنواع	١. القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح) ٢. القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب المركب، ج)	==========	==========	==========

- ✓ ٣٥٪ من البالغين في المجتمعات الصناعية يعانوا من السمنة
- ✓ ٥٠٪ من البالغين في أمريكا لديهم مشاكل زيادة الوزن
- ✓ ١٥-٢٠٪ من الوفيات في أمريكا سنويا بسبب السمنة
- ✓ ١٥٠٪ معدل الوفيات لدى ذوي الأوزان الزائدة أكبر من معدل الوفيات بين العاديين
- ✓ السمنة من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين(أمراض القلب التاجية، ضغط الدم ، دهون الدم، الجلطات السرطان: القولون ، الشرج، البروستاتا، المرارة، الثدي، الرحم والمبايض
- ✓ إذا تم تحييد السرطان فإن معدل العمر يزيد ٢ سنة
- ✓ إذا تم تحييد السمنة فإن العمر يزيد ٧ سنوات

❖ **مشاكل الوزن المنخفض**

١. ارتفاع معدل الوفاة
٢. اضطرابات الاكل
٣. عطب القلب
٤. مشاكل القناة الهضمية
٥. ضمور الأعضاء الداخلية
٦. اضطرابات جهاز المناعة
٧. فقدان العضلات
٨. عطب الجهاز العصبي
٩. الموت

- ✓ ٥-١٠٪ استطاعوا فقدان الوزن المطلوب
- ✓ البرامج التقليدية لا تعلم أهمية تعديل العادات الحياتية بالنسبة لاختيار الطعام ودور النشاط البدني
- ✓ معظم الحميات الغذائية منخفضة السعرات الحرارية بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية و الذي بدوره يؤدي إلى عدم توازن أيضي بالجسم وربما الوفاة
- ✓ معظم الوزن المفقود على شكل ماء وبروتينات ولكن ليس دهون

- ✓ في الرجيم السريع أو القاسي ٥٠٪ من الوزن المفقود بروتين عندما يستخدم البروتين كمصدر للطاقة
- ✓ معظم الوزن المفقود = ماء يعود بمجرد عودة الشخص لأكله المعتاد
- ✓ الحميات الغذائية تؤدي إلى نقص في المواد الغذائية الأساسية والتي قد تكون خطرة
- ✓ من أسباب نجاح هذه الأنواع من الحميات أن الشخص يمل من تناول نفس الطعام كل يوم بالتالي يقلل من الأكل
- ✓ الطريقة المثلى لخفض الوزن هي الحمية والتمرينات

❖ **معادلة توازن الطاقة**

١. الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن
٢. الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = زيادة الوزن
٣. المكتسبة أصغر من المستهلكة =نقصان الوزن

- لو أن شخصان تساوت طاقتهما المكتسبة والمستهلكة لا يفقدان نفس الوزن بسبب الاختلاف في معدل الأيض أو المستوى المحدد
- رطل واحد =٣٥٠٠ سعر

❖ **نظرية المستوى المحدد :**

تعني وجود جهاز تنظيم الوزن في الدماغ (تحت المهاد) وينظم هذا الجهاز كم مقدار وزن الشخص بتحكمه بالشهية والدهون المخزونة فيحافظ على مستوى الدهن في الجسم عند مستوى محدد و عند انخفاض نسبة الدهون من خلال الحمية فإن هذا الجهاز يستشعر الانخفاض ويرفع من الشهية و يجعل الجسم يقتصد في الطاقة المصروفة للمحافظة على المستوى المحدد والعكس عندما يريد الشخص زيادة وزنه فإن الجهاز سيخفض من الشهية و يجعل الجسم يبذر في الطاقة أكثر للمحافظة على الوزن في المستوى المحدد و يحدد مستوى الدهن في الجسم وراثيا في الغالب ويبقى ثابتا ، إلا أنه قد يزداد تدريجيا بسبب العادات الحياتية اليومية غير الجيدة

- ✓ لا ينصح بالحمية المنخفضة السعرات اذا انخفض معدل الأيض القاعدي (خلال فترة الراحة)
- ✓ لا تنخفض في حميتك الغذائية أقل من ١٢٠٠ و ١٥٠٠ سعر يوميا للإناث والذكور على التوالي
- ✓ بعض الباحثين يعتقدون بأن المستوى المحدد مرتبط بتتبع المواد الغذائية في الجسم والسعرات المستهلكة يوميا

❖ **كيف تخفض المستوى المحدد**

١. التمرينات الهوائية
٢. الحمية الغنية بالكربوهيدرات المركبة القليلة الدهون والسكريات
٣. تدخين علبة واحدة من السجائر = حمل القلب ٥٠-٧٥ رطل من الدهون الزائدة في الجسم

❖ **كيف ترفع المستوى المحدد**

١. زيادة الدهون
٢. السكريات
٣. السكريات الصناعية

- عند التحكم في تناول الطعام يعتقد بأن عدد السعرات الحرارية المكتسبة يوميا غير مهم ولكن ما مصدر هذه السعرات هو المهم
- الحمية القريبة من الصوم تؤدي إلى ٥٠٪ من الوزن المفقود من العضلات+ ٥٠٪ من الدهون و إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض
- الحمية وانشاط البدني يؤدي إلى ٩٨٪ من الوزن المفقود دهون و+ زيادة العضلات
- **الأيض القاعدي** عبارة عن الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم
- لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠-١٥٠٠ سعر يوميا حيث أن ذلك يضمن عدم فقدان العضلات وينبغي أن يصاحبها نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها

- تعتبر التمرينات المفتاح لبرنامج التحكم في الوزن الناجح حيث يساعد على المحافظة على العضلات
- البرنامج الأفضل لفقدان الوزن هو ما يزيد العضلات و يخفض الدهون
- التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية
- تدريبات التقوية تزيد من العضلات و يؤدي لرفع معدل الأيض القاعدي
- الزيادة من خلال الغذاء فقط يزيد من نسبة الدهون وفي ذلك خطر على الصحة

❖ **أفكار خاطئة مرتبطة بالتحكم بالوزن**

١. تخفيف الدهون من أماكن معينة من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم غير صحيح حيث أنها تخفض الدهن من الجسم ككل والبدء بالأماكن التي فيها دهون أكثر
٢. استخدام الملابس اللبلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون غير صحيح حيث يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة
٣. قد يؤدي فقدان الماء إلى انخفاض الوزن الذي يعود بمجرد البدء بشرب الماء نتيجة الشعور بالعطش
٤. الأجهزة الهزازة
٥. العضلات لا تقوم بأي عمل فحينها الدهون لا تتغير

- السباحة قد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة النشاط البدني
- الزمن للياقة القلبية التنفسيه ٢٠-٣٠ د عند النبض المستهدف لثلاث إلى خمس أيام اسبوعيا

هذا الملخص للفصول الثمانية الأولى فقط