

أساليب التهدة النفسية وتأثيرها على سرعة استعادة الأستشفاء بعد أداء الجهد اللاهوائي

أ.م.د. ديارمغيد أحمد

م.د. ريباز بايز توفيق غفوري

جامعة كوية

ملخص البحث

يهدف البحث الى تحديد تأثير اساليب التهدة النفسية المختلفة على سرعة استعادة الأستشفاء بعد اداء جهد لاهوائي ، وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي ركض المسافات القصيرة في جامعة كويه . سکول التربية الرياضية . والبالغ عددهم (٥) لاعبين ، اذتم استبعاد لاعبين اثنين لإجراء التجربة الاستطلاعية ، وقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وقد تم اجراء الاختبارات القبلية للعينة ثم تم تطبيق الحجامة للعينة وبعد مرور اسبوع على الحجامة تم اجراء الاختبار

البعدي بنفس الطريقة القبلية ، وعولجت البيانات إحصائياً ثم تم عرضها بجداول وتحليل نتائجها ومن ثم مناقشتها بصيغة علمية بالاستناد الى المصادر العلمية . وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :
١- ان برنامج الحجامة الذي طبق على عينة البحث ادى الى حدوث زيادة واضحة في سرعة استعادة الأستشفاء وكانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
٢- ان عملية الحجامة كان لها تأثير في تنشيط الدورة الدموية ادى ذلك الى سرعة في استعادة الأستشفاء.

Research Summary

Study the effect of the use of wet cupping to regain speed after hospitalization

The performance of the anaerobic effort

The research aims to determine the effect of wet cupping (vessels) to restore the speed of recovery after performing an anaerobic effort: Sample of players has been selected who short distances in koya university- Faculty Education – School of Physical Education. Totaling (5) players, Also been exclusion of two players to conduct exploratory experience, and researchers used the descriptive approach to suitability nature of the research has been conducted tribal tests of the sample was then applied cupping of the sample and a week after the passage of the cupping was conducted post-test in the same way tribal, and dealt with

statistically significant data then presented tables and analysis of their results and then discuss scientific formula based on scientific sources.

They found the following conclusions:

1- Wet cupping program that (blood) which was applied to the sample resulted in a clear increase in the speed of recovery and restoration were significant differences between pre and post tests.

2- The process of cupping had an impact in stimulating blood circulation led to speed the restoration of hospitalization In accordance with the foregoing researchers recommended:

1- Educate the sports center with the knowledge of cupping and benefits and conditions and how to conduct. And who applied? By setting up a conference on cupping named him have competence, to conduct scientific

methods and by a doctor or nurse less Pre and post.

2- Laboratory conducting medical tests before starting the application process to ensure cupping-based health initiates it and confirms to take place at the hands of specialists by its scientific conditions.

3- Carry out a study to know the effect of cupping to restore

hospitalization After the performance of different intensity effort of various different sports and events.

4- Conduct studies to determine the effect of cupping to restore the hospital to other functional variables such as breathing, blood pressure or biochemical changes in the blood, such as the proportion of lactic acid.

الوضع الطبيعي وتحسين القابلية الرياضية. اذ حققت البحوث تقدماً مرموقاً في العلوم الرياضية ووظفت من أجل الوصول الى اعلى المستويات ، ولم يبق طريقاً مشروعاً إلا واستثمرت بشكل مشرق لبناء الصريح العلمي وتطوير الرياضة بشكل علمي .

ونرى تظافر العلوم في الوصول إلى تحقيق الاهداف ومنها البحوث الرياضية التي لم تعد مجرد دراسات لتطوير الإنجازات وحصد الاوسمة، بل صارت مشروع حياة ووسيلة لتحقيق الأهداف المتنوعة وخدمة الآخر، ولم يغفل دور الأمم والحضارات السابقة في توصياتها بفوائد ما هو مجرب ومستعمل عندهم في ميادين الطب والحركة والاستشفاء، فعلى الرغم من أن الحجة

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد البحوث العلمية المبنية على الاسس والحقائق العلمية مقياساً للتقدم العلمي في اغلب دول العالم المتطورة، اذ ان التقدم العلمي والتقني يعد من سمات الحياة العصرية الحديثة وفي كافة الميادين المختلفة ومنها البحوث الرياضية، وهذا واضح فيما وصلت اليه الدول المتقدمة في المجالات المختلفة ومنها المجال الرياضي في تحقيق الانجازات والارقام القياسية من خلال الاهتمام بالجانب التدريبي وايجاد وسائل جديدة وربط هذه الوسائل بالجانب التدريبي من اجل تحسين وتنشيط العمليات الوظيفية وسرعة الاستشفاء والرجوع الى

كانت ذائعة الصيت كأسلوب علاجي ووقائي، إلا أن العالم يكاد يتناسى فوائدها المجربة لولا بروز بعض الأطباء والمتخصصين حاملين لواء تجديدها وإصرارهم على أهميتها، ويستشهد الباحثان بكلام خير البشر نبينا مُحَمَّد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ حَيْثُ قَالَ: { إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَّتِكُمْ خَيْرٌ، فَفِي شَرْطَةِ مِحْجَمٍ، أَوْ شَرْبَةِ مِنْ عَسَلٍ، أَوْ لُدْعَةٍ بِنَارٍ }، ومعها بعد ذلك على ما أشارت إليه المصادر العلمية من أن للحجامة فوائد واهمية كبيرة في تحسين وظائف أجهزة الجسم وعمل الغدد الصماء وتنشيط الدورة الدموية، وهي أمور يجب أن تكون بأحسن حالاتها عند الرياضيين.

١-٣ أهداف البحث

١- التعرف على معدل ضربات القلب للدقائق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١٠) من الاستشفاء بعد الجهد اللاهوائي قبل إجراء الحجامة

٢- التعرف على معدل ضربات القلب للدقائق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١٠) من الاستشفاء بعد الجهد اللاهوائي بعد إجراء الحجامة

٣- التعرف على الفرق في معدل ضربات القلب للدقائق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١٠) من الاستشفاء بعد الجهد اللاهوائي قبل وبعد إجراء الحجامة .

١-٤ فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معدل ضربات القلب للدقائق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١٠) من الاستشفاء بعد الجهد اللاهوائي قبل وبعد إجراء الحجامة .

٢-

كما ويستعمل المدربون من خلال طرائقهم التدريبية وسائل مختلفة لتنفيذ برنامجهم التدريبي وبالتالي رفع المستوى الوظيفي ، مما تقدم تتجلى أهمية هذا البحث في محاولة دراسة تأثير استعمال الحجامة لمعرفة مدى فاعليتها في سرعة الاستشفاء و تطوير مطاولة السرعة من خلال تأثيرها على رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية والدم من خلال التنفيذ الميداني.

١-٢ مشكلة البحث

تكمّن المشكلة في اختيار وسيلة جديدة استوصى بها الرسول (صلي الله عليه وآله وسلم) وهي الحجامة ، واستخدام تلك التطبيقات في ميدان الرياضة التي نسعى

٢-٢ مشكلة البحث

تكمّن المشكلة في اختيار وسيلة جديدة استوصى بها الرسول (صلي الله عليه وآله وسلم) وهي الحجامة ، واستخدام تلك التطبيقات في ميدان الرياضة التي نسعى

٥-١ مجالات البحث

ولذلك يجب علينا ان نعطي لها -
باخلاص - المزيد من الاهتمام بأعتبارها
موضوعاً عاصراً كبيراً لأهمية على اساس
انها عملية وقائية وعلاجية وتنشيطية في
ذات الوقت وهذه احدى بركات السنة النبوية
الشريفة لاينكر فضلها مسلم على
ظهرالارض واذا كان النبي(صلى الله عليه
واله وسلم) قد احتجم وامرته بالحجامة
فهذا يعني ان الحجامة شيء اساسي في فقه
الاسلام وهدى النبي الكريم.

١-٥-١ المجال البشري : عينة مكونة من
خمسة طلاب جامعة كويه/ سكول التربية
الرياضية.

٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ١
٢٠١٥/ ٣/ ٢٥ ولغاية ٢٠١٥/ ٤/ ٢٥
٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة سكول
التربية الرياضية في جامعة كوية ، ومختبر
د.كريم للحجامة في مدينة كوية.

٢- الدراسات النظرية

١-٢ مفهوم الحجامة

ونرى هذه الأيام إقبال الكثير وبشكل
واسع على تطبيق الحجامة هذه السنة النبوية
الطيبة التي ورد ذكرها في الكثير من
الأحاديث الصحيحة متناً وسنداً والتي تشير
إلى فوائدها الجليلة سواء للأصحاء من الناس
وقاية لهم من الأمراض، أو المرضى منهم
علاجاً لما يعانونه من أمراض شتى، إلا أن
ذلك يجب أن يتم من قبل أهل الخبرة
والاختصاص وأن يراعوا فيه القواعد الصحية
السليمة والأمانة أثناء عملهم، فالحجامة
بمثابة عمل جراحي يجب أن تطبق على
الأدوات المستعملة فيه كل الشروط
والاحتياطات الصحية التي تطبق على
الأدوات الجراحية. (٥: ٢٠٠٠، ٧٧)

موضوع الحجامة من الموضوعات القديمة
الحديثة التي تعلق بها الاقدمون ، وحام
حولها المحدثون ما بين مصدق ومكذب
لأثرها ، وفعاليتها ، وقد نالت هجوماً قاسياً
من الكثير من الناس الذين لم يوقفوا بعد
بأهميتها وأثرها الفعال على الاجهزة الوظيفية
والمكونات الكيميائية في الدم ، وكان الفهم
القديم انها تستعمل لعلاج الصداع او بعض
الامراض الدماغية التي تلاحظ للناس وان
الشفاء يأتي من خلالها بإذن الله تعالى وكان
هذا الفهم قاصراً جداً .وأكدت البحوث العلمية
الحديثة في المجالات عدة ان الحجامة لها
فوائد كثيرة وتحتل مكانة هامة في مجتمعنا
المعاصر كما انها تتمتع بقيمة هامة تختص
بها . (54,2003:21)

والحجامة تعمل على الوصول
بالشخص الى العلاج او الشفاء ، والاسراع
من فعاليته ، كما تعمل الحجامة على
الذهاب بالالم ، وسرعة استعادة الشفاء ،

٢-١-١ أنواع الحمامة:

٢-١-١-١ الحمامة الجافة (Dry Cupping)

ويستعمل فيها الحجام ما يعرف بكؤوس الهواء (Glass cupping) يضعها على موضع الألم في جسم الشخص دون شرط جلده، وتقيد في نقل الأخلاط الرديئة من مواضع الألم إلى سطح الجلد وبذلك يخفني جزء كبير من الألم، وأكثر ما تستعمل الحمامة الجافة في الطب الصيني وبشكل واسع، وتطبق الكاسات على نفس مواضع الوخز بالإبر الصينية. (٨: ٢٠١٠، ٩٠-١٠٠).

٢-١-١-٢ الحمامة الرطبة (Wet Cupping)

ويستخدم فيها المحجم بأشكاله المختلفة وتختلف عن الحمامة الجافة بتشريط الجلد تشريطاً خفيفاً ووضع المحجمة على مكان التشريط وتفرغها من الهواء عن طريق المص (سحب الهواء) فيندفع الدم والأخلاط الرديئة من الشعيرات والأوردة الصغيرة إلى سطح الجلد بسبب التفريغ الذي أحدثه المص، لذلك فإن الحمامة الرطبة تسمى أيضاً بالحمامة المبرزة أو الحمامة الدامية. (٦: ٢٠٠٣، ١٠٤)

والتنشيط ، وتقليل زمن التأهيل بطريقة امن. (١٠: ١٩٩٩ ، ٥٦) ولقد عرفت الحمامة كأحد أقدم الطرق العلاج التي عرفها الانسان ، ومنهم الفراعنة القدماء والصينيون والبابليون .. حيث كانوا يقيمون حمامات عامة لإجراء عمليات التنظيف والتطهير مصحوبة بعملية الحمامة لغرض الاستشفاء ولقد عرف العرب قديما الطب وكان طبهم مقتصرأ على الحمامة ولما ارسل الرسول اقر قومه على الانتفاع بهذه الطريقة العلاجية بل واستخدمها الرسول (صلى الله عليه واله وسلم) في العلاج وكذلك الوقاية من العديد من الامراض حتى اصبحت الحمامة - لأهميتها ونفعها -

من اهم اصناف التي امر بها الرسول (صلى الله عليه واله وسلم) حيث قال " الشفاء في ثلاث : شربة عسل وشربة محجم وكية نار وانا انهى أمتي عن الكي "كما وصفها (صلى الله عليه وسلم)بانها نعم الدواء فقال" نعم الدواء الحمامة تذهب الداء وتجلو البصر وتخفف الصلب "كما وصف من يقوم بها بانه "نعم العبد " فقال (صلى الله عليه واله وسلم): " نعم العبد الحمام يذهب الدم ويخفف الصلب ويجلو عن البصر "

(١١ : ١٤٢٢ ، ح ٥٦٨٠) (١٢ : ١٤٢٠ ،

ح ١٢٧٧) (١٣ : ١٩٨٤ ، ١٠ / ١٩٥٠)

الرياضية في التعريف التالي : الحجامه الرياضية : هي تقنين منظم لتطبيقات الحجامه مع الرياضيين باستعمالها في الإسعاف الأولي والتأهيل وسرعة استعادة الشفاء ، لتحقيق أفضل فورمة رياضية ، حيث تهدف إلي تحقيق الاستشفاء والاسترخاء واستعادة الحيوية والمساعدة في المحافظة علي القوة والمرونة .وتعد الحجامه الجافة والدموية والتدليك بكؤوس الهواء (الحجامه التدليكية) والحجامه المائية بأنواعها أكثر أنواع الحجامه استعمالا في المجال الرياضي (٢: ٢٠٠٧، ٢٣٧)، معقبا بعد ذلكَ على ما أشارت إليه المصادر العلمية من أن للحجامه فوائد واهمية كبيرة في تحسين وظائف أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية، وهي أمور يجب أن تكون بأحسن حالاتها عند الرياضيين، ان اهمية تطبيق عملية الحجامه في المجال الرياضي تكمن في معرفة مدى تأثيرالحجامه على بعض متغيرات الوظيفة والبايوكيميائية في الدم ومدى فاعليتها في تطوير الإنجاز واستعادة الاستشفاء ،ويمكن استفادة من عملية الحجامه في كثير من المجالات النشاط الرياضي ومنها :

- الاستشفاء من الإصابات عن طريق الحجامه .
- الحجامه ودورها في الإسعاف الأولي ، وكيفية تطبيقها .

٢-١-١-٣ الحجامه المتزحلقة (Massage Cupping)

وتسمى كذلك بالحجامه الانزلاقية، وهي تشبه الحجامه الجافة ولكنها تكون متحركة عن طريق دهن الموضع بزيت (يستخدم زيت الزيتون أو زيت النعناع أو زيت الكافور المخفف) ثم وضع المحجم وتحريك الكأس بطريقة معينة في المكان المطلوب لجذب الدم وتجميعه في طبقة الجلد.. ونستطيع القول وببساطة أن الحجامه التزحلقية هي عمل تدليك للجسم بالحجامه لذلك تسمى أيضاً بالحجامه التدليكية، وهي نافعة جداً خصوصاً في اصابات العضلات مثل التيبس والشد وغيره، وفي الأغلب فإن هذه الطريقة تستعمل قبل إجراء الحجامه الرطبة وخصوصاً في حالات معينة من الأمراض المستعصية مثل الشلل والصرع، وتتخلص فوائد هذا النوع من الحجامه في نقل سموم الدورة الدموية تحت الجلد مباشرة، ويتم فيها أيضاً تحريك حمض البنيك المسبب في وجع و ألم العضلات و ذلك لأصحاب الأعمال الشاقة والرياضة. الحجامه الإنزلاقية تساعد على الشعور بالراحة.

(٩: ٢٠٠٨، ٥٥)

٢-١-٢ الحجامه الرياضية Sports cupping

لكي نفهم ما هو تعريف الحجامه الرياضية ، قام " احمد حلمي صالح " بتعريف الحجامه

الناتج عن الجهد البدني فان عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء من خلال العمل ولفترة طويلة ولكن في فترة الاستشفاء يحدث العكس وتتغلب عملية البناء حتى تصل الى التعويض الكامل لمخزون الطاقة الذي قد فقد بالجهد البدني. (١٦ : ١٩٨٢ ، ١٤٢)

٢-١-٤ عدد ضربات القلب

النبض هو " الشعور بالموجة الدموية المنتقلة اثر التقلص القلبي من القلب حتى الشريان الذي يحس فيه النبض من جراء ضخ القلب لكتلة من الدم خلال الشريان ، ويكون في الوقت نفسه الذي يتقلص به القلب اي ان النبض موافق لضربة القلب " (١٧ : ب.ت،٥٧)

"والعضلة القلبية خاصية معينة وفريدة بقدرتها بالاحتفاظ بانقباض نسقي خاص ، وهذا التواصل الابقاعي سوف يجعل القلب ينبض بحالة ثابتة ما بين (٧٦ - ٨٠) نبضة/ دقيقة ، وعلى كل حال فالاعصاب الواردة الى القلب مباشرة فضلا عن الكيماويات الدائرة في الدم يمكنها ان تغير معدل ضربات القلب بشكل حاد وهذه السيطرة الخارجية على وظيفة القلب تسبب تسارع القلب حتى بداية التمرين (التوقع) وتنظيم هذه السيطرات الخارجية معدل ضربات القلب لمدى واسع لحد قد يصل معدل ضربات القلب فيه الى ابطا من

- الحجامة ودورها كمنشط في المجال الرياضي .

- الحجامة ودورها في الاستشفاء . (٢ : ٢٣٩ ، ٢٠٠٧)

٢-١-٣ استعادة الشفاء

يعد الاستشفاء احد العوامل الرئيسة للتدريب، الذي يستخدمه المدرب في التأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بالحمل التدريبي والوصول بالرياضي للانجاز الافضل ، وبدون الاستشفاء لايمكن الوصول الى النتائج الرياضية العالية اعتمادا على زيادة حجم وشدة حمل التدريب فقط للتخلص من التعب الناتج عن اثر حمل التدريب. (١٤ : ١٩٩٩ ، ٥٢-٥٣) وعرفه (الحنفي - ٢٠٠٠) بانه "النشاط المرتبط بالاداء ويعد جزءاً من تركيبة العملية التدريبية حيث يعد عنصرا اساسيا من عناصر التدريب (١٥ : ٢٠٠٠ ، ١٨٧) وعملية الاستشفاء هي الوجه الاخر للعملية التدريبية، حيث يشكل الوجه الاول (الشدة والحجم) الذي يتعرض له الرياضي جراء ممارسة التدريب ومن الجدير بالذكر ان هذا الوجه من العملية التدريبية يسمى بـ (التأثيرات التدريبية) والتي ينتج عنها العمليات الحية في الجسم. ان عملية الاستشفاء هي بناء هذه الخلايا وتكيفها لمثل هذه التأثيرات الجانبية، حيث يشير(عبدالفتاح-١٩٨٢) عند حلول التعب

عدددهم (٥) طالبا اي شكلت عينة البحث من مجتمعه نسبة مئوية مقدارها (٧١,٤٢%)،اذ تم استبعاد طالبين اثنين لإجراء التجربة الاستطلاعية.

٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع

البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- سماعة طبية
- ساعة التوقيت الكترونية عدد (٣).
- ادوات الحجامة معقمة تستعمل لمرة واحدة.

٣-٤ الاجراءات الميدانية

٣ - ٤ - ١ الفحص الطبي

الهدف من الاختبار : الفحص الطبي

لفايروسات الدم (HBS , HCV , HIV) (*)

الأجراءات : تم سحب (3 CC) مللتر/ دم لكل فرد من العينات المدروسة بواسطة محقنة بلاستيكية معقمة تم وضعها في انابيب معقمة خاصة تحتوي على مادة مانعة للتخثر (EDTA) ، قبل البدء بالعمل لاجراء الفحوصات الكيميائية و الحجامة في مختبرات مستشفى (الشهيد د. خالد سعيد غفوري) في مدينة كويه تم اجراء الفحص الطبي للفايروسات الدم بتاريخ ١ / ٣ /

(٣٠)ضربة / دقيقة لدى متدربي المطاولة الجيدين من الرياضيين في الراحة واكثر من (٢٢٠) ضربة / دقيقة في التمارين القصوية " (٢٢ : ٢٠٠٤ ، ٢١٠٠)

"وقد قيس النبض الطبيعي فوجد عند الرجال (٦٠-٨٠) ضربة / دقيقة ولدى النساء (٨٠-١٠٠) ضربة / دقيقة ويكون النبض لدى الشخص الاعتيادي السليم منتظما بالفواصل والقوة، ومع ذلك فقد يتناوب اسراع النبض في اثناء عملية الشهيق في التنفس وابطاؤه في اثناء الزفير ،والنبض في الحقيقة امتداد لعمل القلب ويمكن حسه بوساطة الاصابع من الشريان الكعبري في منطقة الرسغ والشريان السباتي في منطقة العنق او الشريان الفخذي في منطقة اتصال الطرف السفلي بالجذع ، ويتراوح النبض الطبيعي ما بين (٦٠ - ٩٠) ضربة / دقيقة " (١٨ : ١٩٨٩ ، ٨٢-٨٤).

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : المنهج الذي استعمله

الباحثان في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي .

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية لفعاليات المسافات القصيرة (١٠٠م ، ٢٠٠م ، ٤٠٠م)، حيث بلغت عينة البحث (٣) طالبا من اصل المجتمع الكلي والبالغ

(*) HBS : hepatitis - B - Various S - Surface

HCV : hepatitis - C - Various

HIV : hepatitis - I - Various

التسجيل: يتم التسجيل من خلال احتساب عدد ضربات القلب خلال (١٠) ثوانٍ ثم يضرب الناتج في (٦) ليجاد مقدار النبض خلال الراحة (الراحة التامة) وبعد الجهد (ركض ٤٠٠ م) بعد الدقيقة الاولى والثالثة والخامسة والسابعة والعاشره من زمن الاستشفاء.

٣-٤-٣ الاختبارات الميدانية :

٣-٤-٣-١ اختبار ركض (٤٠٠ م) // دقيقة

الهدف من الاختبار : قياس الجهد اللاهوائي **وصف الاداء:** يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء المنخفض ،وعند اعطاء اشارة البدء ينطلقون ليقطعوا مضمار العاب القوى (٤٠٠ متر) /دقيقة

طريقة التسجيل : يتم قياس الزمن كل مختبر يدويا عن طريق ساعات الكترونية منذ اعطائه اشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني لاقرب ١٠/١ ثانية .

٣-٥ آلية عمل كأس الحمامة :

يتم تثبيت الكؤوس الزجاجية في منطقة الكاحل قبل بدء التشطيب لاحتقان في تلك المنطقة وتجميع الكريات التالفة والشوائب الدموية . تطبق هذه الكؤوس الزجاجية عن طريق جهاز خاص يتم من خلاله سحب الهواء داخل الكاس وهذا يؤدي الى انخفاض الضغط فيمتص الجلد ويجذبه

٢٠١٥ من قبل مختصين (*) عن طريق جهاز (Elise) ، للتأكد من سلامة العينة من اي مرض فايروسي في الدم مثل (HBS , HCV , HIV) ، بعد الحصول على النتائج الايجابية للفحوصات تم البدء بأجراءات البحث الميدانية .

٣-٤-٢ المتغيرات الوظيفية :

٣-٤-٢-١ قياس معدل ضربات القلب

وقت الراحة وبعد الجهد في فترة الاستشفاء للدقائق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١٠)

هدف الاختبار : قياس معدل ضربات القلب

الادوات المستخدمة:(ساعات توقيت + سماعة طبية) .

الإجراءات : يتم قياس معدل ضربات

القلب في الراحة ، وبعد ركض ٤٠٠ م وفي فترة الاستشفاء في الدقائق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ،

١٠) . وقد تم قياس معدل ضربات ونبضات

القلب باستخدام السماعة الطبية (Stethoscope) حيث وضع طرف

السماعة فوق انسب نقطة على الصدر

لسماع صوت القلب وهي عادة ما تكون

فوق الأضلاع بين الضلعين الثالث والرابع

في الجهة اليسرى في الراحة ثم يقاس معدل

النبض بعد الجهد اللاهوائي اي ركض ٤٠٠ م

(*) عوسمان جمال حسين ، كيميائي ، مستشفى الشهيد دكتور خالد سعيد غفوري - كويه

٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية :

بعد ان تم تحديد العينة وتحديد الاختبارات والقياسات الوظيفية قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية للحجامة بتاريخ ٧ / ٣ / ٢٠١٥ على عينة قوامها (٢) اشخاص من مجتمع البحث غيرعينة البحث في الصباح الباكر وعلى الريق وبتأريخ ٩ / ٣ / ٢٠١٥ تم اجراء القياسات الوظيفية قبل وبعد اداء الاختبار ركض (٤٠٠ م) للتعرف على الوقت المستغرق اثناء تنفيذ عملية الحجامة والقياسات الوظيفية وملائمة الاختبار والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، وذلك لغرض :

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان في التجربة الرئيسة ومعرفة الوقت اللازم لاجراء الحجامة والقياسات الوظيفية .
- اكتساب فريق العمل المساعد الخبرة الميدانية لتسهيل عملهم في التجربة الرئيسة

من فوهة الكأس قليلاً ليعدل هذا الانخفاض الحاصل في الكأس ونتيجة لذلك يظهر احتقان دموي موضعي، ان هذا الجذب للجلد تحدث توسعاً وعائياً سطحياً في منطقة الكاهاكل بين الكتفين المثبت عليها كأسا الحجامة ، حيث يخضع الدم ايضاً للجذب فيزداد تواردده لهذه المنطقة . ويساهم بقاء كأس الحجامة مدة كافية جاذباً للجلد في منع اشتراك الدم المتجمع في الدورة الدموية نوعاًما. بعدها يقوم الحجام بتشطيبات سطحية لهذه المنطقة المحتقنة من الجلد (بعدنزح الكأس) بطرف شفرة حادة معقمة ..طبعا مع مراعات كامل شروط عملية الحجامة الاخرى من حيث التوقيت الفصلي والشهري والعمر والوضع الفسيولوجي للجسم^(*)

(*) الوضع الفسيولوجي ؛ يجب ان تجرى الحجامة على الريق ..

قال صلى الله عليه وسلم ((الحجامة على الريق امثل وفيها شفاء وبركة)) فيحضر على المرء المحتجم تناول اية لقمة صباح يوم حجامة، بل يبقى صائماً عن الطعام حتى ينفذاها لقد نهى صلى الله عليه وسلم عن تناول الطعام قبل الحجامة ذلك ان هذا الامر ينشط جهاز الهضم في عمله وتنشيط الدورة الموية لتتوافق متكافئة مع عمليات الهضم فتزداد ضربات القلب وينشط جريان الدم ويرتفع ضغط الدم وهذا يؤدي الى تحريك الراكد والمتقاعد من الرواسب الدموية في الاوعية الدموية السطحية والاعمق لمنطقة الكاهل (المتجمعة خلال النوم) كذلك في عمليات توزيع الغذاء الناتج

عن الهضم ينشط الدم لكي ينقل هذه الاغذية لكافة انسجة الجسم وهذا الوضع لايناسب الحجامة ، وفيما اذا اجريت الحجامة بمثل هذه الظروف فان الدم المستخرج هو دم عامل ، فضلا عن اننا فقدنا الفائدة المرجوة من الحجامة فان المرء المحتجم يعاني من الدوار او اغماء بسيط نتيجة تقليل الوارد لدموى للدماغ.

- التأكد من صلاحية الاجهزة والدوات المستعملة وسلامتها عند اجراء التجربة العربية .
الرئيسة .

٣-٧ التجربة الرئيسة : ٣-٨ الوسائل الاحصائية :

بعد إجراء الاختبارات والقياسات القبلية للعينة تم تطبيق المتغير المستقل اي إجراء عملية الحمامة وواقع مرتين مختلفتين من حيث الزمن احدهما بعد الاختبار القبلي بيومين ١٢/٣ / ٢٠١٥ والثاني قبل الاختبار البعدي باسبوع بتاريخ ٢٧/٤/٢٠١٥ ، وتم عملية الحمامة في

٣-٨ الوسائل الاحصائية :
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - (T)test للعينات المرتبطة والمستقلة.
٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج
٤-١ عرض وتحليل نتائج معدل ضربات القلب وقت الراحة .

جدول (١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمعدل ضربات القلب في وقت الراحة

الدالة الاحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	معدل النبض وقت الراحة
غيرمعنوي	٤,٣٠	١,٢٢٥	٣,٦٠٦	٧١	قبلة اجراء الحمامة
			٣,٧٨٦	٧٠,٦٦٧	بعداجراء الحمامة

• قيمة (ت) الجدولية (٤,٣٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣-١) = ٢ يعرض الجدول (١) نتائج المعالجات الاحصائية لمعدل ضربات القلب لافراد عينة البحث وقت الراحة قبل وبعد اجراء الحمامة .

فقد أظهرت نتائج الاختبار (عددضربات القلب) قبل الحمامة أذ بلغت الوسط الحسابي (٧١) وبانحراف معياري (٣,٦٠٦) فيما بلغت الوسط الحسابي بعد اجراء الحمامة (٧٠,٦٦٧) وبانحراف معياري (٣,٧٨٦) وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين قبل وبعد اجراء الحمامة

بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٢٢٥) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٤,٣٠) تحت مستوى الخطأ (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢) وهذا يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين قبل وبعد اجراء الحمامة في وقت الراحة .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج معدل ضربات القلب في الدقيقة الأولى من الأستشفاء.

جدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية لمعدل ضربات القلب في الدقيقة الأولى من الأستشفاء

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الأنحراف المعياري	الوسط الحسابي	معدل النبض وقت الراحة
معنوي	٤,٣٠	٦,٩٤٠	٣,٦٠٦	١٧٩,٠٠٠	قبلة اجراء الحمامة
			٤,٠٤١	١٧٣,٣٣٣	بعداجراء الحمامة

* قيمة (ت) الجدولية (٤,٣٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة الحرية (٣-١) = ٢

يعرض الجدول (٢) نتائج المعالجات الإحصائية لمعدل ضربات القلب لأفراد عينة البحث وقت الراحة قبل وبعد اجراء الحمامة . فقد أظهرت نتائج الاختبار (عددضربات القلب) قبل الحمامة أذ بلغ الوسط الحسابي(١٧٩,٠٠٠) وبأنحراف معياري (٣,٦٠٦) فيما بلغ الوسط الحسابي بعد اجراء الحمامة (١٧٣,٣٣٣) وبأنحراف معياري (٤,٠٤١) ويعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين قبل وبعد اجراء الحمامة، بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٦,٩٤٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٤,٣٠) تحت مستوى الخطأ (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢) وهذا يؤكد وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين قبل وبعد اجراء الحمامة ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٣ عرض وتحليل نتائج معدل ضربات القلب في الدقيقة الثالثة من الأستشفاء.

جدول (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية لمعدل ضربات القلب في الدقيقة الثالثة من الأستشفاء

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الأنحراف المعياري	الوسط الحسابي	معدل النبض وقت الراحة
معنوي	٤,٣٠	٨,٧٩٤	٣,٥١٢	١٦٠,٣٣٣	قبلة اجراء الحمامة
			٤,٥٨٣	١٥٤,٠٠٠	بعداجراء الحمامة

* قيمة (ت) الجدولية (٤,٣٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية(٣-١) = ٢

(ت) للفروق بين الاختبارين قبل وبعد إجراء الهءامة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٨,٧٩٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٤,٣٠) تحت مستوى الخطأ (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢) وهذا يؤكء وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين قبل وبعد إجراء الهءامة ولصالح الاختبار البعءى .

يعرض الجدول (٣) نتائج المعالجات الاحصائية لمعءل ضربيات القلب لافراء عينة البءء وقت الراحة قبل وبعد إجراء الهءامة . فقء أظهرت النتائج الاختبار (عءضربيات القلب) قبل الهءامة أء بلغت الوسط الحسابى (١٦٠,٣٣٣) وبانحراف معيارى (٣,٥١٢) فىما بلغ الوسط الحسابى بعد إجراء الهءامة (١٥٤,٠٠٠) وبانحراف معيارى (٤,٥٨٣) وبعد استءءام اختبار

٤-٤ عرض وتحليل نتائج معءل ضربيات القلب فى الءقفة الخامسة من الاستشفاء.

ءءول (٤)

ىوضء الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمعءل ضربيات القلب فى الءقفة الخامسة من الاستشفاء

معءل النبض وقت الراحة	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الءلالة الاحصائية
قبل إجراء الهءامة	١٤١,٦٦٧	٥,٥٠٨	١٥,٩٢٩	٤,٣٠	معنوى
بعء إجراء الهءامة	١٣٧,٣٣٣	٥,٦٨٦			

* قيمة (ت) الجدولية (4.30) عند مستوى ءلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣-١) = ٢

وبعء استءءام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين قبل وبعد إجراء الهءامة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١٥,٩٢٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٤,٣٠) تحت مستوى الخطأ (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢) وهذا يؤكء وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين قبل وبعد إجراء الهءامة ولصالح الاختبار البعءى .

يعرض الجدول (٤) نتائج المعالجات الاحصائية لمعءل ضربيات القلب لافراء عينة البءء وقت الراحة قبل وبعد إجراء الهءامة . فقء أظهرت النتائج الاختبار (عءضربيات القلب) قبل الهءامة أء بلغ الوسط الحسابى (١٤١,٦٦٧) وبانحراف معيارى (٥,٥٠٨) فىما بلغ الوسط الحسابى بعد إجراء الهءامة (١٣٧,٣٣٣) وبانحراف معيارى (٥,٦٨٦)

٤-٥ عرض وتحليل نتائج معدل ضربات القلب في الههقة السابعة من الأستهشفاء.

هءول (٥)

هوضه الأوساط الهسابهه والانحرافات الهعبارهه لمعدل ضربات القلب في الههقة السابعة من الأستهشفاء

الههقة الاحصائيه	ههقه (ت) الهءوليه	ههقه (ت) الههسوبه	الانحراف الهعباري	الوسط الهسابي	معدل النبض ووقت الهراهه
معنوي	٤,٣٠	١٦,٩٦٩	٦,٤٢٩	١١٩,٣٣٣	ههقه اءراء الهءامه
			٧,٦٣٨	١٠٣,٣٣٣	بعءاءراء الهءامه

* ههقه (ت) الهءوليه (٤,٣٠) عنء مسهوى هءالهه (٠,٠٥) وءرهه الهههه (١-٣) = ٢

هعرض الهءول (٥) نتائج الهعالءات
الاحصائيه لمعدل ضربات القلب لافراء عهنه
الههء ووقت الهراهه ههبل وبعء اءراء الهءامه
. ههءه أظهرت الهناهء الاءهءار (عءءضهههه
القلب) ههبل الهءامه أء بله الوسط الهسابي
(١١٩,٣٣٣) وبلانحراف معباري (٦,٤٢٩)
هههه بله الوسط الهسابي بعء اءراء الهءامه
(١٠٣,٣٣٣) وبلانحراف معباري (٧,٦٣٨)

وبعء اسءءءام اءهءار (ت) للهههه ههبل
الاءهءارهه ههبل وبعء اءراء الهءامه بلههه
ههقه (ت) الهههسبهه (١٦,٩٦٩) وههه اكبر
من الههقه الهءوليه الهالهه (٤,٣٠) ههءه
مسهوى الههءاً (٠,٠٥) وءرهه الهههه (٢)
وهذا ههءك وءوء للهههه عالهه ههبل
الاءهءارهه ههبل وبعء اءراء الهءامه ولصالح
الاءهءار الهههه .

٤-٦ عرض وتحليل نتائج معدل ضربات القلب في الههقه العاهشه من الأستهشفاء.

هءول (٦)

هوضه الأوساط الهسابهه والانحرافات الهعبارهه لمعدل ضربات القلب في الههقه العاهشه من الأستهشفاء

الههقة الاحصائيه	ههقه (ت) الهءوليه	ههقه (ت) الههسوبه	الانحراف الهعباري	الوسط الهسابي	معدل النبض ووقت الهراهه
معنوي	٤,٣٠	٢٢,٦٦٢١	٢,٠٠٠	٩٢,٠٠٠	ههقه اءراء الهءامه
			٢,٠٨٢	٨١,٣٣٣	بعءاءراء الهءامه

* ههقه (ت) الهءوليه (٤,٣٠) عنء مسهوى هءالهه (٠,٠٥) وءرهه الهههه (١-٣) = ٢

الجدولية وهذا يدل على وجود فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .ويرى الباحثان ان سبب التحسن في زيادة سرعة الأستشفاء معدل ضربات القلب للدقائق العشرة في وقت الأستشفاء الى الية الحجامة حيث يذكر (٤ : ٢٠١٢ ، ٤٤) " تعمل الحجامة على تنشيط الفرد واكسابه الحيوية والنشاط وذلك حيث يعتقد البعض ان عملية سحب الدم من الفرد تؤدي الى تنشيط كافة الأجهزة الفسيولوجية في الجسم البشري بهدف تعويض الدم المسحوب وذلك عن طريق افراز الغدد الصماء بالجسم واهمها الغدة فوق الكلى ، وكذلك زيادة ضربات القلب وقدرة الجسم على استعادة عدد اللترات العادية له ، وهذه العملية بدورها يؤثر على سرعة استعادة الشفاء لدى الرياضي ".(٣):

(٢٤ ، ٢٠٠٥)

حيث تعمل الحجامة على تنشيط الدورة الدموية بصفة عامة وكذلك تنشيط مراكز الحركة في الجسم من خلال بعض النقاط الخاصة والتي عند التعامل معها يتم تنشيط الخلايا العصبية الخاملة وعودتها الى نشاطها من جديد وذلك من خلال دورة عصبية كما تعمل ايضا على تنشيط الموصلات العصبية حيث يؤدي الى اسراع عملية الأستشفاء بعد اداء جهد معين .(١ : ٢٠٠٧ ، ٤٥) ويشير (١٩ : ٢٠١٠ ، ٢٢) الحجامة تساعد في تدفق الدم في

يعرض الجدول (٦) نتائج المعالجات الاحصائية لمعدل ضربات القلب لافراد عينة البحث وقت الراحة قبل وبعد اجراء الحجامة . فقد أظهرت نتائج الاختبار (عددضربات القلب) قبل الحجامة أذ بلغ الوسط الحسابي (٩٢،٠٠٠) وبانحراف معياري (٨١،٣٣٣) فيما بلغ الوسط الحسابي بعد اجراء الحجامة (٢،٠٠٠) وبانحراف معياري (٢،٠٨٢) وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين قبل وبعد اجراء الحجامة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢٢،٦٢١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٤،٣٠) تحت مستوى الخطأ (٠،٠٥) ودرجة الحرية (٢) وهذا يؤكد وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين قبل وبعد اجراء الحجامة ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٧ مناقشة نتائج معدل ضربات القلب وقت الراحة وللدقائق (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١٠) في فترة الأستشفاء:

يتضح من الجدول (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) المعالم الاحصائية وقيمة (ت)الجدولية لمعدل ضربات القلب للدقائق العشرة من وقت الأستشفاء بعد الجهد اللاهوائي وقد ظهرت في الجداول ظهور فروق معنوية للدقائق العشرة بين الختبار القبلي والبعدي بعد الجهد اللاهوائي لهذه الدقائق بعد مقارنة قيمة (ت) المحتسبة بقيمة (ت) الجدولية وكانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من

في سرعة استعادة الاستشفاء وكانت الفروق معنوية بدرجة عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٢- نظراً لفاعلية الحمامة في تنشيط الدورة الدموية ادى ذلك الى سرعة في استعادة الاستشفاء

٣- التغييرات الملحوظة في سرعة الاستشفاء ، بعد عمل الحمامة ترسخ الاساس العلمي لهذه المعالجة القديمة .

٥-٢ التوصيات

١- تثقيف الوسط الرياضي بالحمامة وفوائدها وشروطها وكيفية إجرائها. ومن الذي يطبقها ؟ عن طريق اقامة مؤتمر حول الحمامة يدعى اليه ذوو الاختصاص ، على ان تجرى بطرق علمية وعلى يد طبيب او اقل مايوصف ممرض عارف .

٢- اجراء الفحوصات الطبية المخبرية قبل البدء بتطبيق عملية الحمامة لضمان صحة القائم باجرائه وتأكيد على ان تجرى على يد مختصين حسب الشروط العلمية لها .

٣- اجراء دراسة لمعرفة اثر الحمامة على استعادة الاستشفاء بعد اداء جهود بشدد مختلفة ولفعاليات رياضية مختلفة .

الأوردة والشرايين بسهولة مما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وبالتالي يزيد من سرعة الاستشفاء بعد اداء جهد لاهوائي .

ويشير (٢٠: ٢٠٠٣، ٩٨) ان الحمامة لها تأثير فعال بما يحقق من تنبيه للجهاز العصبي ليقوم بدوره بتنبيه الخلايا الجذعية في نقي العظم بإفراز وتوليد خلايا جديدة ونشطة محل الخلايا الهرمة والشاذة والمتحللة جراء العمليات الحيوية اليومية . وهذا يسبب بزيادة عدد كريات الدم الحمراء والهيموغلوبين في الدم وحدث هذا التطور في عدد يؤدي الى وصول نسبة اكبر من الاوكسجين الى خلايا الجسم العاملة عن طريق الدورة الدموية . ونتيجة هذا التغير في الدم والدورة الدموية ونسبة الاوكسجين الواصل الى الخلايا كل هذه التغيرات الحاصلة نتيجة الحمامة يؤثر على استشفاء اسرع للرياضي عندما يقوم بجهد لاهوائي .

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

بعد عرض نتائج البحث ومناقشتها استنتج الباحثان الاتي:-

١-ان برنامج الحمامة الذي طبق على عينة البحث ادى الى حدوث زيادة واضحة

المصادر العربية والاجنبية

- ١٠- محمد امين شيخو ؛ الحجامه الدواء العجيب : (القاهرة ، دارنور البشير للطباعة والنشر، ١٩٩٩)
- ١١- صحيح البخاري ؛ محمد بن اسماعيل البخاري، مكتبة الفياض بالمنصورة ، دار المنار، ١٤٢٢هـ
- ١٢- سنن الترمذى ، محمد بن عيسى بن سورة الترمذى ، دار الهيثم ، ط١ ، ١٤٢٠هـ
- ١٣- الزحيلي، وهبة ، (١٩٨٤): "الفقه الاسلامي وادلته" ، دار الفكر ، دمشق .
- ١٤- عبدالفتاح، أبو العلا أحمد، (١٩٩٩): "الاستشفاء في المجال الرياضي" ، ط١، دارالفكر العربي، القاهرة .
- ١٥- الحنفي، احمد ، (٢٠٠٠): "التداوي بالحجامه" ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .
- ١٦- عبدالفتاح، رشيد ، (١٩٨٨): "اساسيات عامة في علم الفسيولوجيا" ، ذات السلاسل، الكويت .
- ١٧- الدوري، قيس ابراهيم والامين ، طارق عبدالملك (ب.ت) : "الفلسجة لطلاب كلية التربية الرياضية" ، جامعة بغداد.
- ١٨- قبع، عمار عبدالرحمن ، (١٩٨٩): "الطب الرياضي" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- ١٩- فضالة، خالد ابو الفتوح ، (٢٠١٠): "سلسلة الطب النبوي الطب الجراحي الحجامه" ، دراسة من اعداد المؤلف ، دين ريتشاردز، الحفاظ على الصحة بطريقة
- ١- احمد رزق شرف؛ الاسس العلمية في المعجزة النبوية ، الحجامه، مكتبة اولاد الشيخ للتراث، ٢٠٠٧
- ٢- احمد حلمي صالح ؛ الجامع في علم العلاج بالحجامه ، ط١ : (القاهرة ، مكتبة المدبولي ، ٢٠٠٧)
- ٣- احمد جاد ؛ عالج نفسك بالحجامه والفسد ، ط١، دار الغد الجديد ، ٢٠٠٥
- ٤- أحمد محمود صالح؛ تأثير استخدام الحجامه الرطبة في مناطق مختلفه في بعض متغيرات الدم وإنجاز ركض ١٠٠ متر للشباب ، جامعة الانبار ، ٢٠١٢
- ٥- ابو الحسن مسلم بن الحجاج ؛ صحيح المسلم : (المنصورة، مكتبة الايمان، ٢٠٠٠)
- ٦- ايمن الحسيني ؛ معجزات الشفاء الحجامه وكاسات الهواء ، ط١: (القاهرة ، مكتبة القران للطبع والنشر والتوزيع، ٢٠٠٣)
- ٨- جمال محمد الزكي و احمد عبده عوض؛ الحجامه العلاج بالحجامه والابرالصينية من منظور العلم الحديث، ط١: (مصر ، الفا للنشر والتوزيع، ٢٠١٠)
- ٩- عبد الباسط محمد السيد ؛ العلاج بالحجامه : (مصر ، دارالفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨)

the English Language, fourth Edition, 2003, Houghton Mifflin Company.
28- Montazar R, compare venous blood with blood of cupping in the US. Ann Intern Med 135 (2004)

بسيطة ،ط١، المنتجات الطبية عالية الجودة المحدودة ،استراليا .
٢٠- عيسى، محمد احمد،(٢٠٠٣):" العلاج بالحجامة وكاسات الهواء " ،ط١، دارالغد الجديد، المنصورة .
21 - Alternative medicine, The American Heritage Dictionary of

أساليب التهدئة النفسية وتأثيرها على سرعة أستهاعة الأستهفاء بعد أداء الجهد .. (١٢٠)
