"نماذج من عادات التغذية والتطبيب عند قبائل زيان خلال ق 20م"

Models of the feeding and medicinal habits of the zaian tribes during the 20th century

د. جواد التباعي *
جامعة سايس، فاس، المغرب
tabbaijaouad@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2020/11/14 تاريخ المراجعة: 2021/02/10 تاريخ القبول: 2021/03/03

الملخص:

تميزت كل قبيلة من قبائل دول المغارب خلال القرون الماضية بعادات تميزها عن غيرها، وكانت لكل قبيلة عاداتها الغذائية، وطرقها الخاصة في مواجهة في مواجهة أزمات الغذاء التي عرفتها المنطقة بين الفينة والأخرى، وتلك التي تعمد المستعمر خلقها بالمنطقة لتموين جبهات الحربين العالميتين. وابتكرت كل قبيلة طرقا تقليدية لعلاج الأمراض التي تصيب سكانها قبل حلول المستعمر الذي أتى بأساليب تطبيب جديدة، ولكنه بالمقابل نشر عادات ثقافية سيئة لازلت المنطقة تدفع ثمنها حتى اليوم. قبيلة زيان الأمازيغية الجبلية وسط المغرب، لم تكن استثناءً في هذا المجال لذلك ركزنا عليها وجعلناها نموذجا مصغرا لقبائل جبال البلاد.

الكلمات المفتاحية: قبائل زيان؛ المغرب؛ عادات غذائية؛ مجاعات؛ تطبيب؛ ثقافة؛ أمراض؛ أوبئة؛ مجتمع

Abstract:

Each of the tribes of the Maghreb countries was distinguished during the past centuries by customs that distinguished them from others, and each tribe had their own food habits, and ways to confront them in the face of food crises that the region had known from time to time, and those established by the colonists in the region to supply the fronts of the two world wars. Each tribe devised traditional methods of treating diseases affecting its population before the advent of the colonizer who brought new methods of medicine, but in exchange spread the bad cultural habits that the region still pays for. The mountainous Berber tribe of Xian

in central Morocco was no exception in this region, so we focused on it and made it a microcosm of the tribes of the mountains of the country

Keywords: zaian tribes; Morocco; food habits; famines; medicine; culture; Diseases; Epidemics; Society.

تقديم:

تعد قبائل زيان المغربية (لا علاقة لها بنو زيان بالجزائر) جزءً من اتحادية آيت ومالو الصنهاجية وأهم ركائزها، جاء معظمهم من الجنوب المغربي والأطلس الكبير واستقروا حول سجلماسة. ويروي أبو القاسم الزياني في هذا الصدد أن أحد أجداده يدعى اليسع دخل الإسلام في عهد عبد الملك بن مروان، وقبيلته إذ ذاك بفزَّانْ قبل دخولهم سجلماسة. واستمد آيت اومالو (أهل الظل) اسمهم من المناطق التي استقروا بها، لكونها لا تواجه الشمس في رابعة النهار في حالة ميلانها إلى الجنوب، لأن ظلال المرتفعات والأشجار تمتد بشكل كلي فوق أراضيهم، عكس ما هو الحال عند صنهاجة الشمس (القبلة). وتضم أفخاذا كثيرة كزيان وبني مْكِيلْ وإشقيرن وآيت سخمان وآيت سْرِي....وصلوا إلى مواقعهم الحالية بجبال الأطلس المتوسط والهضبة الوسطى مع نهاية القرن13م، وزاد تدفقهم مع استفحال الأزمة خلال القرن 14م نحو الأطلس المتوسط الغني بإمكانياته الاقتصادية وثرواته الطبيعية، فاشتد التنافس بين القبائل الوافدة والأصلية، وبين الوافدين فيما بينهم حول المواقع والموارد. واستفادوا من انتشار قاعدة اقتسام المجال على أساس القوة، وظهور الأحلاف والتكتلات التي فرضتها الظروف الأمنية لمواجهة الأخطار، لتوطيد نفوذهم ومكانتهم بالمنطقة خلال العهد السعدي. وعند بداية القرن 19م أصبحت زيان إحدى أهم الاتحاديات القبلية وسط المغرب في مجالات شتى وهو الأمر الذي دفعنا لدراسة عادات وصعوبات التغذية، وطرق التطبيب عند هذه القبائل إيمانا من بأن التاريخ العام ينهل من التاريخ المحلي، وركزنا على نماذج تمتد زمنيا بين بداية القرن 19 ونهاية القرن 20م. وتوخينا من ذلك دراسة الإشكالية التالية:

ـ ماهي مظاهر المتحول في عادات وتقاليد سكان المنطقة قبل وخلال وبعد فترة الحماية على المغرب. انطلقنا في مناقشتها من الفرضيات التالية:

-حفاظ الزيانيين على عاداتهم وتقاليدهم لفترة طويلة قبل الصدمة الاستعمارية.
ـ حـدوث تحـولات كبيرة في عـادات وتقاليـد وأنمـاط عـيش الزيـانيين بعـد الصـدمة الاستعماري معتمدين في ذلك على منهجا تاريخيا معززا بحريات ميدانية ربطنا فيها بين الماضي والحاضر من خلال ثلاث محاور :

تطرق أولها لنماذج من العادات الغذائية وصعوبات التغذية عند قبائل زيان:

ودرس الثاني جوانب من الطب الشعبي البديل والطب الاستعماري ببلاد زيان.

وركز الثالث على الطب الاستعماري وممارساته الثقافية بمجال قبائل زيان.

أولا: نماذج من العادات الغذائية وصعوبات التغذية عند قبائل زيان:

يصعب تحديد الرقعة الجغرافية لقبائل اتحادية زيان وسط المغرب لأنها دائمة الانتجاع بين الجبل وأزاغار ، وتتصارع بشكل مستمر مع القبائل المجاورة لتوسيع مراعيها. ووصفت خلال الربع الأخير من القرن 19م بأنها اتحادية متعددة الإثنيات، معظمهم أمازيغ وبعضهم عرب فارين أو مطرودين من قبائلهم، بالإضافة إلى بعض عبيد السودان القدامى. صنفوا الأكثر قوة في الأطلس المتوسط رغم ارتفاع وفياتهم بسبب المجاعات والحروب ضد مُحلاتْ المَخزنْ، أو إلى جانبها لتطويع القبائل العاصية كما ساهمت كثرة الهجرات والتزاوج في اختلاط الأنساب واندماج القبائل ببعضها، فأصبح الحديث عن الزياني بالولادة والنشأة عوض الأصول التي صَعُبَ ضبطها، ومع ذلك يمكن القول إن زيان اتحادية أمازيغية من قبائل الأطلس المتوسط قاعدتها مدينة خنيفرة، صنفت من أكبر اتحاديات المغرب خلال نهاية القرن 19 وبداية القرن 20م، وغلب اسمها على القبائل المجاورة لها حتى اعتبرت المنارة الحقيقية لوسط المغرب وخنيفرة جوهرته. وجدير بالذكر أننا بحثنا كثيرا في علاقتهم ببني زيان في الجزائر ولم نعثر على رابطة تستحق الذكر .

1.نماذج من العادات الغذائية عند قبائل زيان:

مع تزايد احتكاكهم بالأجانب بداية من القرن19م، حرص الزيانيون كباقي المغاربة على استيراد مواد جديدة بكميات كبيرة، خاصة الشاي الذي أصبح مشروبا وطنيا، وعنصرا أساسيا في التغذية، إلى جانب سكر القالب الذي أقبل عليه المغاربة خلال فترة الحماية أكثر من غيره (رويان بوجمعة، 1999: 140)، وهكذا انتقلت كميات استهلاك

الأول من197كلغ سنة 1900م إلى 93366 كلغ سنة 1904 (رويان بوجمعة، 2013: 32)، وهكذا بلغ استهلاك الفرد من الشاي سنة1926 حوالي 800 غرام للفرد (العلوي زين العابدين، 2009: 287)، وبلغ استهلاكه من السكر عشر كيلوغرام سنة 1920م، وتصاعد استهلاكهما خلال سنوات الجفاف والأزمات الفلاحية (Miége.J.l, 1989: 415).

بعد احتلال مدينة خنيفرة سنة 1914، وتمكن المستعمر من سوقها، انفتح الزيانيون على مواد غذائية جديدة، وعلى ومحاولة الفرنسيين تصريف سلعهم الجديدة بالمنطقة كالقهوة، والدجاج والخميرة والجبن الروميين (أفا عمر، 2006: 178). ورغم الانفتاح ظل عامة الزيانين متشبثين بعاداتهم الغذائية، إذ كانت حبوب القمح والشعير ولاتزال، الغذاء الأساسي لسكان المنطقة، خاصة الشعير لسهولة زراعته وقلة تكاليفه(رويان بوجمعة، 1999: 28)، لأنه لا يحتاج إلى تربة غنية بالذبال أو حرث عميق، ويستعمل في صناعة أغذية متعددة كالخبز(خبز الشعير لأهل الدار وخبز من دقيق القمح للضيوف المهمين) والحريرة والكسكس (رويان بوجمعة، 1999: 131).

1.1. الكسكس:

انطلاقا من مقولة صاحب "المحاضرات" في أهم خصائص الأمازيغ: **"لو رأى أرسطو قدر البرنس في اللباس، والكسكسون في الطعام، والحلق بالموسى، لاعترف للبربر بحكمة التدبير الدنيوي وأن لهم قصب السبق في ذلك"**.(اليوسي الحسن، 1982: 198) يمكن القول، أن الكسكس كان الطعام القومي للأمازيغ منذ آلاف السنين(أسوس محمد، 2007: 88)، والوجبة الرئيسية في زوايا المنطقة(الحوات سليمان، 1992: 176)، والاجتماع عليه ليس المقصود منه إشباع الجوع فقط، وإنما التجديد الضمني للتحالفات والتعاقدات، ودعم للتماسك والتحالف وتجنب الصراعات، وهوما أكسبه صفة القدسية بحيث لا يجوز أن تسقط أو ترمى منه حبة واحدة أو تداس بالأقدام(أسوس محمد، 87. 88). لازال غالبية البدويين وكبار السن وحتى بعض شبابهم يأكلونه على شكل كريات تصنع بمهارة في راحة اليد اليمنى، وكثير منهم يبدون الرغبة في لعق الأصبع بعد الأكل وهو أمر مقبول عندهم(كنون سعيد،2014: 42)، كما يتناولون الكسكس المخلوط باللبن المعروف ب صيكوك (Émile Laoust, 1920:95) وقد أثارت الكلمة جدلا كبيرا بين الباحثين، حيث انطلق

المؤرخ محمد حبيدة من غياب الكلمة في المعاجم العربية، واستند لرواية شفوية ليرجع أصلها إلى بداية فترة الحماية، حينما كانت الخادمات مغربيات تحضرن للمعمرين الكسكس، وعندما يتبقى شيء يصبون عليه بعض الحليب أو اللبن ويطلبون منهن إطعام الدجاج به مرددين عبارة *c'est aux coqs* لتصبح فيما بعد "صيكوك"(حبيدة محمد، 2019: حوار)، لكن الدكتور محمد شفيق يعتبر الخليط مغربيا خالصا، ويورد العديد من مرادفاته من أبرزها: أزيكوك وهو الكسكس المسقي باللبن المخيض، وتيسّي (الكسكس المسقي بالحليب الساخن) (شفيق محمد، 1996: 390) ، ورغم صعوبة الحسم في زمن التسمية فإن ما توفر من مظان تاريخية يرجح أن الخليط كان معروفا عند المغاربة قبل الحماية في مجال الدراسة استنادا للرواية الشفوية المتواترة، وباعتراف مؤرخين كولونياليين أنه كان "الأكلة الأكثر انتشارا بين الفقراء والأغنياء على حد سواء"(رينولت دو لاشابير، 2016: 135)، إلى جانب الكسكس الخشن المعروف بتبركوكشين(tibrkokchine)وكسكس الذرة الذي يفور ثلاث مرات(Émile Laous,1920:95).

1-2- أطعمة منزلية أخرى:

بالإضافة إلى الكسكس تناول عامة الزيانيين خبز الشعير الخالص (الكُرون *kroon*)، وخبز سميد أو نخال القمح (أراخسيس*arakhsis*)، ولحم عيد الأضحى المجفف (القديد)، وخليط من أحشاء خروف العيد على شكل كريات متوسطة الحجم مجففة(الكرداس) والبقليات، والرغيف وبوبال الكلخ...، والحليب، والسمن، والخبز، والشاي، والسكر على قلته لأن من يملك السكر يصنف غنيا(سعيد آشباني (مقابلة شفوية).

1-3- أطعمة الضيافة:

لعبت الزوايا والأضرحة دورا كبيرا في إطعام الطعام ببلاد زيان، وأكدت المصادر التاريخية التزام خاصة وعوام المنطقة بالجود والكرم في استقبال الضيوف وإطعامهم ونومهم، مع مراعاة منازل الناس، فها هو محمد بن أبي بكرالدلائي (967 هـ/1560م - 1046 هـ1636م) "**يطعم أهل الحواضر طعام الحاضرة، وأهل البوادي طعام البادية وينزل الناس على قدر منازلهم في الدين والنسب، والحال والحسب**" (الحوات سليمان: 176) ، خاصة في سنين الغلاء حين كان يطعم حوالي سبعة آلاف من أهل

المرقعات والواردين عليه وطلبة العلم وغيرهم، وقد وصل العدد إلى سبعين ألفا في سابع المولد النبوي من إحدى السنين عندما انضاف إليهم حضور الموسم وسكان الزاوية وغيرهم(الحوات سليمان: 162)، بينما يكتفي هو بما قل من الطعام، وهذا موحى وحمو الزياني الذي كانت ذبائحه تتراوح بين ثلاثين وخمسين خروفا يوميا لاستضافة زواره(كنون سعيد: 109) وإطعام ذويه، كما اشتهر آل تامحزونت بتحضير واستهلاك اللحم المُصبر(الخليع)، ووسط القبائل تتناوب الفخذات وفق ترتيب معتاد على الاعتناء بالضيوف مهما كان عددهم. هذا النظام المعروف عندهم ب (تاوالاtawala) يدفع رئيس الخيمة أحيانا للاستدانة من أجل الاحتفاء بضيوفه، ويعتبر من أساء لهم أو لم يحسن استقبالهم في حكم الهارب من الحرب بعد حسن استقبال الضيف وجلوسه يسارع المضيف لتقديم الذبيحة (تامغروست *tamghroust*) خاصة إذا كان الضيف فارسا (أمناي *amnay*) لأن استقباله يجب أن يكون بالضرورة بالدم ولو كان دجاجة(كنون سعيد: 39-40)، وفي انتظار جُهوزها يقدم له الإسفنج وفطائر(بغرير) بالسكر والعسل مع كؤوس الشاي، وفي مقدمة الطعام الرئيسي يقدم بولفاف (توثلا*totla*) (التعليق1) مع الخبز الساخن وجوبا في بداية الوليمة وغيابها إساءة لباقي طعامها(كنون سعيد:41)، يرافقه طبق مشوي (التعليق2) كاملا إذا كان الضيف كبيرا، وإذا كان الضيف معتادا أو عاديا يقسم المشوي إلى قطع بحسب الأفراد مع تخصيص الضيف بالقطعة الأحسن ويحتفظ بقطعتين أو ثلاث تحسبا لقدوم ضيف غير متوقع(كنون سعيد: 42)، وقد يعوض المشوي بطاجين أو طواجين دجاج بالبيض المسلوق أو بلحم الغنم إذا طالت الضيافة، وتختتم الوجبة الرئيسية بالسفة(التعليق3)، وكؤوس الشاي(المنصوري أحمد، 2004: 58)، إذا دُعي الضيوف للغذاء فإنهم لا يغادرون إلا بعد تناول وجبة العصر الشهيرة عندهم ب ألاَّس (allas).

يعد أكُرام (*agoram*) عند زيان ضيفا فوق العادة رغم احتلاله للمرتبة الثالثة من حيث المكانة الروحية بعد المنتمين للبيت وزوايا المرابطين(دوتي إدمون،2011: 58)، يستقبله الفرسان عند حدود القبيلة بالفرح وطلقات البارود، وتنصب له خيمة وسط الدوار ويتوالى الطعام وتتدفق الهبات من طرف الراغبين في حمايته أو المتخاصمين الراغبين في عرض نزاعهم عليه والأعيان الطامحين في نيل رضاه، ويغادر محملا بالهدايا

المتنوعة، تتم مرافقته عند المغادرة بنفس طريقة الاستقبال، لكن هذا لا يعني غياب ضيافة بالخبز والشاي فقط خاصة ضيف الله (أنبجي نربي) (كنون سعيد: 39. 42).

في شهادة لأحد قواد المنطقة خلال الفترة الاستعمارية أقام مأدبة للفرنسيين على إحدى بحيرات أجدير (أكلمام أزيزا) يقول: إنه رأى خلالها أحدهم أفراد قبيلة زيان يأكلون الشواء قرب البحيرة قال لزميله: "ألم تر هؤلاء المتسخين الجهال كيف يتمتعون بهذه المناظر ويأكلون هذا الشواء ويشربون المياه العذبة، وأسيادهم بفرنسا لا يجدون ثمن نصف كيلو من البطاطس يطبخونها بالماء؟"(العلوي أحمد،2009: 40) في تأكيد على أن تناول الزيانيين للأطعمة الفاخرة لم يقتصر على أوقات الضيافة وبيوت الخاصة فقط(كنون سعيد: 42)، بل شمل العامة أيضا خاصة خلال المناسبات الاحتفالية.

وعلى عكس ما سجله الرحالة الفرنسيون في الشاوية والحوز، كان الزيانيون حريصين على اجتماع كل أفراد العائلة على الأكل، مع بعض الاستثناءات التي لا يأكل فيها الرجل عادة مع نسائه، لوجوده مع بعض الأصدقاء أو الأخوة إلى أن يبلغ الأطفال سبع إلى ثماني سنوات فيأكلون مع والدهم، في حين تأكل النساء لوحدهن ويتناول الخدم ما تبقى من الطعام(رينولت دولاشابير: 135). بالمقابل عابوا على النصارى تصرفات كثيرة حيث اعتبروا أكل الخنزير نتانة، وشرب النبذ الأحمر لا يختلف عن شرب الدم، والتدخين والمشي بالأحذية على الزرابي قمة الدناءة، ومعالجة القضايا في المكاتب دون ترجيب أو شاي فضاضة وسوء ترحيب أو الانتظار (كنون سعيد: 174). لكن التغذية غير المتوازنة والظروف المناخية السياسية عرضتهم لأمراض وأوبئة ومجاعات مختلفة الخطورة حاولوا التكيف معها بما يمتلكونه من إمكانيات وبدائل.

2. جوانب من الأزمات الغذائية ببلاد زيان وسبل مواجهتها:

عاشت المنطقة كغيرها من مناطق البلاد أزمات غذائية عديدة عبر تاريخها الطويل، لكن ما يعتري التاريخ المحلي من بياضات حجب عنا العديد منها، باستثناء ما سجلته منقبيات رجال زاوية الدلاء لإبراز مكانة الزاوية وشيوخها في إطعام الطعام، لكن و بعد تأسيس خنيفرة العديد من المخاطر الطبيعية التي تسببت في انتشار العديد من الأزمات الغذائية، منها ظهور المجاعة في صفوف عسكر محلة زيان سنة 1892م، بسبب تصرف "البطاحي" قائد الجيش الذي جميع مؤونة الجيش الغائب(مديرية الوثائق

الملكية،1882) ، وصعوبات توفير الغذاء سنة 1909التي أجبرت المخزن على توجيه بريد مستعجل إلى القائد حسن وابني عمه اولعايدي وبُوحسُوسْ لاتخاذ تدابير لمواجهة الكساد الذي يخشى منه قلة المأكول حتى في العاصمة فاس(لسان المغرب،1909) ، ومجاعة 1913، ومجاعة 1921 التي شملت زيان وتادلا (جريدة السعادة،1921: 4)، إلى جانب غلاء الأسعار نتيجة الاحتكار، وانتشار التيفوس والقمل سنة بعد ذلك. كما أشهر المستعمر الطعام سلاحا في وجه المقاومين الزيانيين عملا بمقولة ضباطه "**إن أعدائنا الذين اختاروا الانضمام إلينا سيجدون الطعام الأبيض جاهزا للأكل، أما أعداؤنا الذين رفضوا الانضمام إلينا فسنمنحهم الطعام الأسود (البارود) وهكذا حان وقت الاختيار الصائب**" (أمحزون محمد، 2011: 27)، لتسجل المنطقة أزمات أخرى، أهمها: **مجاعة 1937، وأعوام البون، ومجاعة 1945.**

2-1- أعوام البون:(نظام التموين):

البون (*Les Bons*) كلمة فرنسية معناها القسيمة، وهي بطاقات تموين أصدرتها سلطات الحماية بموجب قرار من الإقامة العامة صدر بالجريدة الرسمية في19 يوليوز1940 ، استمر إلى ما بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية بسنوات، وظهر تأثيره بشكل كبير خلال الجفاف الكبير لسنة 1945. غرض المستعمر من هذه البطاقات تقنين توزيع المواد الاستهلاكية بالمغرب لتوجيه الفائض منها لخدمة المجهود الحربي مستغلا في ذلك تصريحا للسلطان بدعم فرنسا ضد النازية، حيث أُجبر الفلاحون على بيع محاصيلهم الزراعية لإدارة الحماية بأثمان مخفضة، مما أوقع ا خصاصا غذائيا في البلاد بلغ مداه مع انتشار الجراد وانحباس المطر (الطاوسي لحسن، 2011: 183).

وعام البون أو بالأحرى أعوام البون هي الفترة الممتدة بين يونيو1940 ونهاية الحرب العالمية الثانية، حينما شُرع بتحديد الكمية الشهرية المخصصة لكل شخص من المواد الشديدة الاستهلاك مغربيا كان أو أجنبيا، شمل كافة المواد الغذائية الأساسية كالزيت، والسكر، والشاي، والقهوة، وبعض التوابل كالإبزار، ومواد استهلاكية أخرى كالصابون، وغاز الإنارة، ومشتقات البترول، حيث يتسلم المستفيد (بونا) من السلطات المحلية عليها كشف بهويته وعدد الأفراد الذين هم تحت كفالته، وتقسيمات مرقمة تمثل كل تقسيمة سلعة معينة بكمياتها، وقد لوحظ تراجع مستمر في هذه الكميات

حيث كان نصيب الفرد من السكر1 كلغ، وانتقل مع استعار الحرب إلى نصف كلغ فقط ثم ربعه، والدقيق من1 كلغ من الدقيق ثم 700غرام للشخص سنة 1942 (ركوك علال، 2001: 259) ، وعنها قال الناظم:

كيلو دقيق..... سْفْ أولا روّنْ (تعليق4)

ابتـداء مـن أكتـوبر 1944 وزع السـكر بمعـدل 600 غ لكـل شـخص و75غ مـن الصابون (السعادة، 1944) ، يصطف من أجلها أصحاب البون في طوابير طويلة ومنهم من يبيع مكانه فيها لأخرين ويعود ليدخلها من جديد عدة مرات(الطاوسي لحسن: 184)، وانتشرت الأوساخ والأمراض، وظهرت السوق السوداء واستغل أعوان السلطةحاجة السكان فتعسفوا في بيع هذه البطاقات بأثمان فاحشة أو مقابل خدمات وسخرات مهينة (الطاوسي: 184)،حتى أن السكان كانوا يضطرون لدفن الموتى في البيوت بطريقة سرية ضمانا للتوصل بقسطهم في البون من المواد الغذائية.

22.عام بوهيوف:

يوازيه الموسم الفلاحي 1944. 1945م الذي سمي أيضا بعام الجوع وعام التيفوس المعروف عندهم بالتوفيس، تراجعت خلال هذا الموسم كمية التساقطات التي عرفها المغرب بشكل كبير، فساهمت إلى جانب أزمة التموين في أخطر مجاعة عرفتها البلاد على الأقل خلال القرن 20م، وأهم ما احتفظ به المخيال الشعبي حولها العامي التالي:

داك العام لهلا يردو ولا الخبز بالطراباندو (التعليق5)

أمام هذه الوضعية، أجبر الزيانيون على البحث عن أغذية بديلة لسد الرمق خاصة، أهمها:

إيرني(التعليق6، وعنه لازالت الذاكرة الشعبية تحتفظ بالمثل الشعبي "**المرأة المقهورة دارت إيرني محفورة**"، كما استعملوا العسل لتحلية الشاي، والنعناع المجفف للتغطية على نقص الشاي الذي لم يتجاوز20غرام في الشهر، وحليب التين غير الناضج بديلا لنقص الصابون، والشحوم عوضا عن الزيوت (ركوك علال: 258)، واستهلكوا أيضا الكَرنينة، والحميضة، والبلوط الأخضر المر (كنون سعيد: 174) ، وجمار الدوم، وقوق الحمير، والخروب(العطري عبد الرحيم، 2014: 171) وبوبال الكلخ (tibobalin)(Guennoun Saïd , 2011: 79) ، ونبق السدرة، وتيزغة، وحبوب الغاز التي

ينتجها الدوم، وجذور القصب، والخروب، والجراد المملح(شعايبي رضوان، 2016: 72) والمبخر بعد صيده في الصباح الباكر لعدم قدرته على الطيران وسلقه في الماء وتجفيفه ثم قليه وتخزينه لوقت الحاجة، إلى جانب توريفت وتامكونت...(التعليق7).

ثانيا: جوانب من الطب الشعبي البديل والطب الاستعماري ببلاد زيان

1. جوانب من الطب الشعبي البديل عند قبائل زيان:

يكاد يجمع معظم مسنو المنطقة على أن الأمراض في عهد أسلافهم المبكر كانت قليلة بسبب التغذية الطبيعية الصحية (اللبن، الخضروات واللحم الطبيعي...)، وفي غياب تام للأدوية قبل الحماية، عالج الزيانيون أنفسهم بالطب الشعبي باستعمال طرق وأساليب مختلفة، حيث كانت التمائم بكلمات سحرية غامضة(غيرهارد غولفس، 2018: 72) سلاحا يواجه به المغاربة الأمراض قبل الحماية، إلى جانب الأعشاب البرية، والدعاء، والمباركة، والدهن بالسمن، ومختلف أنواع الزيوت العتيقة، والدلك، والشكوة (وعاء اللبن الجلدي)، بالإضافة إلى العلاج بالأعشاب، والكي...، وبعد فرض معاهدة الحماية حاول الكثير من المغاربة البحث عن طرق توفيقية بين ممارساتهم الطبية التقليدية والطب الحديث الذي جاء به أطباء الحماية (شكاك صالح، 2016: 32)، ورغم أن العلاج الشعبي اختصر في العشابين إلا أن الممارسين الحقيقين له هم الفقيه والعرافة والعشاب والمشعوذ والعطار والكواي (شكاك صالح، 2016: 32)..

1.1. علاج الحمى: تعالج البسيطة منها بتغليف رأس المحموم بالعرعار عدة مرات، أما عند إصابة الشخص بالحمى الشديدة المعروفة محليا ب **كُردة** يذبحون تيسا، ويلفون صدر المحموم في جلده(المنصوري أحمد، 1986: 39) في الحين، ويشدونه بحبال بإحكام لكي يمتص الجلد العرق الناتج عن ارتفاع حرارة الجسد، ويأتون إليه الصباح الذي يليه فإذا وجدوا الجلد جافا نجا الشخص، وإن وجدوه رطبا فمعناه أن جسد المريض أصبح باردا لن يستجيب لأي علاج ومصيره الموت السريع، فيهرعون لحفر قبره وانتظار وفاته، مما ساهم في موت العديد من الأشخاص بسبب الإهمال بدرجة أساسية.

21. العلاج بالبركة: اشتهر معظم (شرفاء) زيان بالعلاج بالبركات التي لازالت مستمرة حتى اليوم عن طريق التوارث، حيث يعمد المعالجون إلى النفث في يد، أو في فم من يريدون انتقال البركة إليه ليصبح بدوره معالجا، وهي طريقة مجربة تؤكدها الملاحظة الميدانية

والواقـع الملمـوس في صـفوف بعـض المعـالجين الـذين ورثـوا هـذه البركـات عـن آبـائهم وأجدادهم وهم في سن الشباب. كما يعد الطالب صاحب بركة نقلها إليه والده أو أوحد أفراد عائلته يعالج بها عدة أمراض، ك "بوظالم"، وداء الكلب (السُعار)، والشقيقة، وجبر الكسور... لكننا سبب التعافي يكون نفسيا غالبا إذ يكفي المريض زيارة " صاحب البركة " لكي يحس ببعض التحسن حتى قبل بداية العلاج.

1-3- علاج اعوجاج الفم (اللقوة أو العروسة): وهي نوعان: يمنى ويسرى تعرف ب"اللقوة العسرية" يعوج فيها الفم نحو الجهة اليسرى وهي الأخطر، تعالج عن طريق كي الفم من الخارج بخلخال أو قطعة نقدية (الكُرش)، أو سكين حسب الحالات، ويفرض على المريض نظام صارم يمنع عليه طيلة فترة العلاج عدم التعاطي لأي شكل من أشكال الفساد الأخلاقي، وعدم مشاهدة المرآة والتلفزيون، وعدم مخالطة الناس لمدة محددة.

4.1. علاج السُعار: ينتقل إلى السكان غالبا عن طريق تعرض الشخص للعض من طرف كلاب أو حمير مسعورة، بسب تناولها لمواد فاسدة غالبا، ويشاع أن الحيوانات المسعورة تموت في حالة نفاذ الماء إلى جلدها. يعالج المصاب عن طريق النفث على جسمه، وعلى كمية معينة من التمر أو الدقيق يأكل المصاب من الأول طيلة فترة محددة، ويخلط الثاني مع دقيق الخبز ويؤكل وفق وصفة تختلف حسب درجة الإصابة، وتعالج حالات نادرة بالكي، يحصل المعالجون على هذه القدرة بالطريقة التي أشرنا إليها أعلاه، أشهر العائلات المعروفة بعلاجه بالتوارث بأزاغار زيان عائلة "شرعي"، ويعد البوعباديون اليوم القبيلة الوحيدة التي حافظت على طرق معالجة السعار التقليدية بزيان حتى اليوم.

1-5-جبر الكُسور: لا دواء للكسر وفقا لأقوالهم إلا الجبر، ويعهد به إلى "أجبار" حاذق، وغالبيتهم من آيت شارط(كنون سعيد: 55)، يستعملون في ذلك ضمادة من جلد الماعز أو الخراف وبعض القضبان القصبية الصغيرة التي يحاط بها الكسر، ويتم إلصاقها بالطين ثم البيض ويجب أن تبقى الضمادات حسب قواعد الجبارين بين 15 و28 يوم حسب درجة الكسور(غيرهارد غولفس: 83). يعترف كنون أنهم بهذه الطريقة أنقذوا عددا من المخازنية من عمليات بتر محققة(كنون سعيد: 55) أقرها طب الاحتلال.

1-5- علاج أمراض الصدر: بالنسبة لأمراض الصدر ومرضى الأشفاق والأجواف يتم علاجهم باستخدام قلة سمن مملوءة بليف الدوم، يشعلون ليف الدوم ويضعون رأس

القلـة في بطـن المـريض، فتمـتص جسـده عـوض الأوكسـيجين، وتلتصـق بـه لتزيـل وفـق الاعتقاد الشعبي مرضه رغم ما يمكن أن تسببه له من حروق.

1-6-النـوم في الأضـرحة: العـلاج عـن طريـق النـوم في "السـيد"، وتـروى في هـذا الشـأن عشـرات الحكايـات عـن أشـخاص مقعـدين سـاروا إلى بيـوتهم مشـيا بعـد قضـاء أقـل مـن نصف ليلة في ضريح بوعباد، كما عاينا العلاج في الأضرحة عن طريق رفس أحد القيمين العلاج لمريض بضريح أبو يعزى، وهي عادة في طريقها نحو الزوال اليوم.

1-7 علاجات أخرى:

الأمراض	طريقة العلاج
بـوتليس (التهـاب غشـاء القرنية المزمن)	.يعالج بعصير الليمون والماء وأيضا بالكحل، يستعمله الرجال والنساء.
بوصفير	.كي وجرح المفاصل بشفرات حادة
علاج بوزلوم (*sciatique*) **(التعليق8)**	. الكي بعود الكلخ أو الحناء في مختلف مناطق زبان، وبالهري يتم علاجه عن طريق الرفس لمدة ثلاثة أيام من طرف أشخاص ورثوا الطريقة عن أسلافهم. . قطع أحد عروق الرجل بعد تلفيف المعني بالأمر في حبل مثين من حزامه حتى قدميه لكي يظهر . حسب زعمهم . العرق المعني فيتم قطعه بشفرة حادة ويخرج منه دم مائل إلى السواد يتبعه خيط أبيض يدل على خروج سبب العلة من الجسم.
علاج م.الحني:	ينتج حسب الاعتقاد الشعبي عن الإكثار من أكل لحم التيوس، ويتم علاجها عن طريق الكي بمسامير الحِدادة.
لحس التعفنات	. عاينا أشخاص آخرين يعالجون تعفن الأذن والجروح عن طريق مص التعفنات ثم النفث عليها.
دور الحلاق:	يعالج الأمراض الخفيفة ويتكلف بالحجامة وعمليات الختان وحلاقة رأس المولود(ج. بران، 2008: 82) ومعالجة التمزقات العضلية تتم عن طريق الكأس الملصق أو الجرة التي تمتص الدم.
الاستشفاء عن طريق المياه المعدنية	. إلى جانب معالجة بعض التقرحات الجلدية للعيون المعدنية خاصة تلك المجاورة للأضرحة كضريح التستاوتي وسيدي بوعباد والعيون الكبريتة المتميزة بنوع من الحموضة التي تنتشر عبر مجال الدراسة، ولها دور كبير في العلاج النفسي قبل العضوي لمرتاديها.

أهمية الأعشاب الطبية المحلية	.تجنى من طرف سكان محليين وزوار موسميين ومعمرين أيضا بغرض التطبيب التقليدي، والاستهلاك المباشر على سبيل الوقاية أو العلاج، أو التوزيع في المدن من قبل العطارين والعشابين بسبب الصعوبات في الوصول إلى تطبيب عصري (الناصري محمد، 2003: 207. 215).

تحريات ميدانية للباحث

في حين خضع جنود حامية زيان للعلاج على يد أطباء مخزن تقليديين، يزداد عددهم عند الحرب ويكترُ الجرحى كما يستشف من مراسلة لمحمد بن حمو الزياني إلى السلطان مؤرخة في 16 نونبر 1888م يطلب منه فيها أن "يوجه له خديمه المعلم بنعيسى العشاب ليداوي لنا بعض الجرحى" (مديرية الوثائق،1888: 1)

ثانيا:الطب والممارسات الثقافية للمستعمر ببلاد زيان:

ساهمت زرائب النباتات الشوكية كالصبار والسدرة في اختباء مجموعة من الحشرات، وسهلت اتصالها المباشر بسكان الخيام خاصة البراغيث الناقلة للطاعون،(Gaud (M) Et Sicault , 1937 :34) مما ساهم في انتشار العديد من الأمراض التي فرضت إلى جانب الحروب البحث عن علاجات مناسبة اكتشف الفرنسيون أغلبها حتى أن صفة الطبيب عند المغاربة أصبحت ملازمة لكل مسيحي يعالج الأمراض بالعقاقير، وصفة "الحْكيم" لصيقة بكل من يعالج بالأدوية والمعارف الخفية (دوتي إدمون: 47) ، وكان معظم الذين يصلون إلى المستشفى خلال المرحلة الاستعمارية من ضحايا الممارسات والأمراض التالية:

1.مرض الجذام:

مرض مزمن وقاتل بطيء ينتج عنه تساقط اللحم والأعضاء تصل مدة حضانته لخمس سنوات، وقد لا تظهر أعراضه إلا بعد عشرين عاما، اكتشفت جرثومته سنة 1875(جادور محمد، 2011: 138)، كان مرضا شهيرا بالمنطقة لكننا لم نعثر على ما يدل على عزل الجذامى في أماكن خاصة بقرار من القائد كما هو الحال في مناطق أخرى من البلاد كدكالة ومراكش (دوتي إدمون: 264. 247). لازال كبار السن يدعون به على كل من أخطأ في حقهم، أقرب مراكز علاجه للمنطقة كانت بفاس(المكاوي أحمد، 2011: 212. 218).

2. أمراض أخرى:

أبرزها الزهري أو السيفيليس الذي اشتهر ب"المرض أكسوات" (الكبير) أو مرض النسا(غيرهارد غولفس: 71)، ارتبط علاجه بتقنين الدعارة باعتبارها سببه الرئيسي، ونظمت حملات توعوية بخطورته. إلى جانب هذه الأمراض انتشر الهزال، وأمراض الهيكل العظمي، العيوب الوراثية، والداء العليقي، وبعض حالات البلاجرا، السل والملاريا والحمى((Ben Daoud,1917: p287.)، والطاعون الذي كان يعرف ب"ببوكبار"، أو "الولسيس"، والسرطان الذي كان يسمى أخنزير أو المرض غير قابل للعلاج.

.تلوث الماء: بلغ تخوف الفرنسيين من خطورة تلوث الماء بالمغرب أن أصبحوا يرون فيه سببا مباشرا للإصابة بالمرض والموت، تورد الدكتورة *Marie Anne Langlais* في كتابها الصادر سنة 1929 مرادفا لمنطقة "شرب وسند" **(التعليق9)** أشرب الماء وتمدد مريضا في انتظار الموت، أي أن كل من شرب هذه المياه سيخر صريعا نتيجة تلوثها، وهو تفسير مبالغ فيه لأن" سند" في التداول المحلي تعني العكس تماما أي اتكئ لبعض الوقت، وفي هذه الحالة تفيد الاتكاء قصد الراحة أو بداية العلاج من مرض ما (Langlais Marie Anne 1929:29).

كان يتم إجلاء المرضى والجرحى إلى "أيسبيدار" على ظهور الخيول والبغال في محفات تشكل من قطعتي خشب موصولتين بحبال متقاطعة مكونة قاعها، أما جثامين الموتى فيتم رصها بواسطة حبال مثبتة على سروج الخيل أو برادع البغال(كنون سعيد:55).

أدرك المعمرون مبكرا أهمية الأعشاب الطبية التي تتوفر عليها المنطقة فسارعوا إلى استخدامها في علاجاتهم يقول أحدهم "وفي هذا الجبل أنواع النبات من العقاقير التي تنصرف في العلاجات الرفيعة" (الحميري: 345)، واستغلت السلطات الاستعمارية النقص الحاصل في المنطقة في مجال الطب، وشرعت في تطبيبهم بهدف الحفاظ على الطاقات البشرية المغربية كقوة إنتاج في نظام الاستغلال الاقتصادي الاستعاري في المناجم والمعامل والضيعات والأوراش(المكاوي أحمد:115)، ووصِف أطباء الاستعماري بأنهم يقومون بالقليل من الطب والكثير من السياسة، حيث أن طبيبا واحدا يمكن أن يعادل فيلقا بتعبير ليوطي إذ **"ليس هناك أمر أكثر واقعية من الدور الذي لعبه**

الطبيب كـأداة للتغلغـل والتمهيـد وجلـب الأهـالي إلى الحمايـة" (بـوراس عبـد القـادر، 2001، 390)، وفي نفـس الوقـت درء الأخطـار الصحية عـن المعمـرين وتلميـع صـورة المستعمر(المكاوي أحمـد: 117)، كما يتضح من حوار بين ضابط فرنسي وأحد رؤساء الجماعة أثناء مفاوضات على افتداء أسير بقرية القباب بداية ثلاثينات القرن 20م :

. **الضابط:** "هناك طبيب على دراية وطيبة ينقذ الأطفال كل يوم من الموت وكبار السن من القبائل التي استسلمت، وكذلك من قبائلكم القبائل الذين يوافقون على الحضور للحصول على المشورة والعلاج الطبي"

. **رئيس الجْماعة:"** أننا كنا سعداء بدونك، وأننا عشنا من دونه طبيبك"(Guennoun (Saïd,2011,39).

فعندما يزور مناطق ترفض الدخول تحت سيطرة المستعمر ويجد سكانها عرضة لأمراض فتاكة، يمكن أن يقوم مقام الموظفين وجيش التحرير(ـ رويان بوجمعة: ص 129)، في استقطاب الأهالي(المكاوي أحمد: ص 122) للخضوع لسلطات الحماية عن طريق مجموعة من الوسائل أهمها: إغرائهم بالمشاركة في الأنشطة الترفيهية التي كانت تنظم بضواحي خنيفرة كأروكُو وأدخسان مركزين على الأعيان من هواة ركوب الخيل والرماية والقنص، وتقديم الخدمات الطبية المجانية للمصابين مستغلين اعتقاد المغاربة أن أبناء عيسى أقدر على معالجتهم لأن عيسى كان طبيبا(غيرهاد غولفس:71)، يقول أحدهم أن المقاوم يأتي بلا خوف مع النساء والأطفال لاستشارة الطبيب، والتقارير اليومية للأطباء تسمح لنا للحصول على المعلومات المفيدة(Ben Daoud, 1917:284) وقد لا يرافقهم أطباء فتعالج الجروح بواسطة أعشاب مختلفة كنون سعيد: 55)، وهو ما سهل على ضباط الشؤون الأهلية تدوين أدق تفاصيل التراث الثقافي لسكان المنطقة.

ـخاتمة:

تميز الزيانيون منذ قرون بنظم غذائية طبيعية مستفيدين في ذلك من موقعهم الذي يجمع بين السهل والجبل، لذلك لازال العديد منهم محافظا عليها حتى اليوم. وعانوا كباقي المغاربيين من صعوبات غذائية كبيرة قبل فترة الحماية بسبب الجوائح والأوبئة والكوارث الطبيعية، وخلال الفترة الاستعمارية بسبب جشع القوات الاستعمارية التي نهجت "اقتصاد الحرب" في مستعمراتها. وتبقى معاناتهم أقل مقارنة مع مغرب السهول

والسواحل بسبب توفر البيئة الخصبة للطفيليات والأمراض، وسهولة إخضاعها من طرف المستعمر .

لقد استطاع الزيانيون تجاوز كل هذه المحن بفعل توفر أعشاب ومصادر تغدية متنوعة في الجبال المجاورة. واهتدوا إلى علاجات لمجموعة من الأمراض مستفيدين في ذلك من توفر الأعشاب الطبية المتنوعة، إلا أن تأثير الصدمة الاستعمارية كان له كبير الأثر في انتشار الثقافة الغربية وطرق علاج الروم بالمنطقة حيث لازال الاعتقاد بأن النصارى هم الأقدر على معالجة أمراض المنطقة. وما يزال سائدا حتى اليوم من خلال التهافت على عيادات طبيبة رومانية بمولاي بوعزة وطبيب سينيغالي بعاصمة زيان "خنيفرة". ومن هنا يمكن القول إن زيان والمناطق الجبلية على العموم تعد خزانا للعديد من مظاهر تاريخ وتراث البلاد التي يجب النبش فيها وإخراجها إلى دائرة الضوء.

ضمانا لامتدادات الموضوع يعد موضوع "التغذية الطبيعية" الخالية من المواد الكيمياوية من المواضيع التي تشغل الأخصائيين والعامة على حد سواء. ويفسر هذا المكانة التي أصبح يحتلها "تاريخ التغذية" في تخصصات عديدة. ولا يقل موضوع الأعشاب الطبية والعطرية أهمية عن سابقه حيث أسست اليوم ومعاهد لدراسة الموضوع وأنشأت مختبرات وورشات لدراسة سبل تطوير تصنيعها وتثمينها للنهوض بأوضاع ساكنة الجبل في إطار ما يعرف ب "الاقتصاد الاجتماعي والتضامني" و تجنيب البشرية سرطانات المواد المصنعة.

الهوامش والتعليقات:

1. **بولفاف:** قضبان الكبد الملفوف بشحم الذبيحة مشوية على الجمر، يسميه المنصوري أبو اللفائف (أحمد المنصوري، **كباء العنبر...**، م.س، ص60)

2. **المشوي:** نصفين أماميين للذبيحة وتدريجيا أصبح المشوي يعني الذبيحة كاملة مشوية على الجمر في أفران على هيئة قبة وبها فتحة في الأسفل وأخرى في الأعلى، توقد نارها في الصباح. فإذا خمدت النار قليلا أدخلوا من الفتحة العلوية خرافا كثيرة ويسدن فورا الفتحتين بالطين والأعشاب ويتركونها لمدة معلومة حتى تجهز.

*د. جواد التباعي، كلية الآداب، سايس ، فاس، المملكة المغربية.

3. كسكس مزين ومحلى بالسكر والقرفة

4. أي أن للمستفيد الاختيار بين سَفِهِ أي أكله كما هو، أو ترويته أي عجنه ليصبح خبزا.

5. **الطراباندو:** التهريب حيث أجبر الناس على تهريب الخبز من منطقة لأخرى في جنح الظلام، وتحت ملابسهم... لضمان سد رمقهم (ركوك علال، المقاومة.... مرجع سابق، ص 268)

6. **إيرني:** نبات حار ذو جذور طويلة وأوراق عريضة تغسل في قدور طينية مليئة بالمياه وتجفف تحت أشعة الشمس، فتدق ويعاد ن تجفيفها ثم تفور لتنخفض مرارتها ثم تطحن ويخلط دقيقها بدقيق القمح أو الشعير أو الذرة ويعجن منه خبز رديء (ركوك علال، **المقاومة...**م.س، ص 258؛ رويان بوجمعة، **"جوانب من...ا"**، م. س، ص144)

7. تعني الأولى الذرة المحمصة، والثانية طحين القمح المحمص مخلوط بمواد أخرى

9 . **بوزلوم:** (sciatique) يسمى أيضا عرق النسا، هو عبارة عن ألم في الأطراف السفلى من الجسم، وينتج عن هيجان في العصب الوركي، وانزلاق في الغضاريف القطنية يؤدي إلى إصابة المريض بآلام خاصة في المناطق التي توجد خلف الفخذ وأسفل الركبة.

10 . مجال رعوي على بعد حوالي 16 كلم عن مولاي بوعزة ومعناه اشرب وتمدد.

قائمة المصادر والمراجع:

- أفا عمر، (2006)، التجارة المغربية في القرن التاسع عشر البنيات والتحولات 1830ـ 1912، ط1، الرباط، دار الأمان.

- أمحزون محمد،(2011)، سيرة القائد المجاهد أمحزون محمد اوحمو الزياني، ط1، مكناس، منشورات جمعية أمحزون محمد اوحمو، مطبعة وراقة سجلماسة،

- أسبينيون روبير،(2007) أعراف قبائل زايان، ترجمة محمد أوراغ، الرباط، منشورات المعهد الملكي للثقافة الأمازيغية، مطبعة المعارف الجديدة.

- أسوس محمد، (2007)، دراسات في الفكر الميتي الأمازيغي، الرباط، منشورات المعهد الملكي للثقافة الأمازيغية، مطبعة المعارف الجديدة.

- بيرجي فرانسوا، (1999)، موحا اوحمو الزياني (1877 1921)، ط1، ترجمة محمد بوستة، فاس، مطبعة أنفو برانت.

- تلوزت محمد بن علا،(2015)،التجارة والتجار بفاس في عهد الحماية 1912ـ 1956 دراسة في تاريخ المغرب المعاصر، فاس، مطبعة أنفو برانت.

- ج. بران، ت، تودوروف وآخرون، السحر من منظور إثنولوجي، ترجمة محمد أسليم، مطابع إفريقيا الشرق، الدار البيضاء، 2008.
- الحميري عبد المنعم، (1980)، الروض المعطار في خبر الأقطار، تحقيق إحسان عباس، ط2، بيروت، منشورات مؤسسة ناصر للثقافة، مطابع دار السراج.
- دوتي إدمون،(2011)، مراكش، ترجمة عبد الرحيم حزل، الرباط، مطبعة أبي رقراق.
- راشد عبد الله،(2004)، كفاح المغاربة في سبيل الاستقلال 1953ـ1973 دراسة نقدية تاريخية، ط1، الدار البيضاء، الشركة الجديدة للمطابع المتحدة.
- ركوك علال،(2001)،المقاومة وأحداث التاريخ الاجتماعي في الأدب الشفوي المغربي (1890ـ1956)، سلا، منشورات المندوبية السامية لقدماء المقاومين وأعضاء جيش التحرير، مطبعة بني إزناسن.
- رويان بوجمعة،(2013)،الطب الكولونيالي الفرنسي بالمغرب 1912ـ 1945، ط1، الرباط، مطابع الرباط نت.
- رينولد لادريت دو لاشارير، (2016)، رحلة إلى المغرب(1910ـ1911) خلال مسالك الشاوية والحوز وفاس، ترجمة محمد ناجي بن عمر، طَ، الرباط، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية.
- السوسي المختار،(2014)، المعسول في الإليغيتين وأساتذتهم وتلامذتهم وأصدقائهم السوسيين، بيروت، دار الكتب العالمية، ج1.
- شعايبي رضوان، (2016)، صورة المغرب في كتابات الأطباء الفرنسيين 1912ـ1956، الرباط، مطابع الرباط.
- شفيق شفيق، (1996) المعجم العربي الأمازيغي، منشورات أكاديمية المملكة المغربية، ج 2.
- شكاك صالح، (2010)، المغرب العميق ورديغة الكبرى 1873ـ1956 مساهمة في دراسة تاريخ الجهات بالمغرب المعاصر، ط1، الرباط ، دار أبي رقراق للطباعة والنشر.
- شكاك صالح،(2016)، المسهب في أخبار المغرب أو المغاربة كما هم، الرباط، دار أبي رقراق للطباعة والنشر.

- الطاوسي لحسن، (2011) المعجم الإثنوغرافي لماسة مجتمع وأعلام وثقافة، ط1، سلا، منشورات ألفا بريس.
- العطري عبد الرحيم،(2014)، بركة الأولياء: بحث في المقدس الضرائحي، الدار البيضاء، شركة المدارس للنشر والتوزيع.
- العلوي أحمد، (2009)، مولاي الطيب العلوي أحد مؤسسي الكتلة الوطنية ورائد الحركة الوطنية بالأطلس المتوسط (1896-1964)، ط1، الدار البيضاء، منشورات زاوية للفن والثقافة، ج1.
- العلوي زين العابدين،(2009) المغرب في عهد السلطان مولاي يوسف، الرباط، مطابع إديسي إدجل.
- غيرهارد غولفس،(2018)،إقامتي الأولى في المغرب السفر جنوب الأطلس، ترجمة إدريس الجاي، الدار البيضاء، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية بنمسيك، مطبعة force équipement.
- كنون سعيد، (يوليوز2014)،الجبل الأمازيغي آيت أومالو وبلاد زايان: المجال والإنسان والتاريخ، تعريب محمد بوكبوط، سلا، مطبعة بني يزناسن، منشورات الزمن، سلسلة ضفاف، العدد 18.
- المكاوي أحمد، (2009)، الدور الإختراقي والاستعماري للطبابة الأوروبية في المغرب، الدار البيضاء، منشورات الزمن، قضايا تاريخية 9، مطبعة النجاح الجديدة.
- المنصوري أحمد، (1986)، تاريخ بلدة خنيفرة، تحقيق محمد أمحزون، ط1، الدار البيضاء، دار الثقافة للتوزيع والنشر.
- المنصوري أحمد،(2004)، كباء العنبر من عظماء زيان وأطلس البربر، تحقيق وتقديم محمد بلحسن، ط1، الرباط، منشورات المندوبية السامية لقدماء المقاومين وأعضاء جيش التحرير، مطبعة الكرامة.
- الناصري محمد، (2003)، الجبال ومركزيتها، هامشيتها، تنميتها، منشورات وزارة الثقافة المغربية، ط2، الرباط، مطبعة دار المناهل.
- اليوسي الحسن،(1982) المحاضرات في اللغة والأدب، تحقيق وشرح محمد حجي وأحمد الشرقاوي إقبال، بيروت، دار الغرب الإسلامي.

- جادور محمد، (2011)، "المجذومون بمغرب بداية العصر الحديث"، ضمن كتاب دراسة المجالات الاجتماعية المهمشة وتاريخ المغرب، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية بنمسيك، مطبعة force équipement، الدار البيضاء، ص ص 137.154
- رويان بوجمعة، (1999)،"جوانب من التغذية لدى المغاربة خلال فترة الحماية"، ضمن مجلة أمل، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، ع 16، ص ص 130.152
- مقبوب إدريس،(صيف2016)، "طقوس العلاج الشعبي بالمغرب"، منشورات مجلة الثقافة الشعبية للدراسات والبحوث والنشر، المنامة، ع 34، السنة 9، ص ص 104ـ 121
- رويان بوجمعة،(1999)،"الماء والصحة بالمغرب خلال فترة الحماية"، ضمن ندوة الماء في تاريخ المغرب، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية ابن مسيك، الدار البيضاء، سلسلة ندوات ومناظرات، رقم 11، مطبعة المعارف الجديدة، ص ص 191 205
بوراس عبد القادر،(2001)، "التاريخ والسينما الاستعمارية في المغرب 1907ـ 1956"، ضمن كتاب وقفات في تاريخ المغرب دراسات مهداة إلى الأستاذ إبراهيم بوطالب، منشورات كلية الآداب بالرباط، سلسلة دراسات وبحوث رقم 27، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، ص ص 379.396.

الجرائد:

- المفوضية الفرنسية بالرباط، جريدة السعادة، السنة 11، ع 720، 14 مارس 1914
- جريدة لسان المغرب، السنة 4، العدد 84، 3بتاريخ 03 ماي 1909.
- المفوضية الفرنسية بالرباط، **جريدة السعادة**، السنة 17، ع 2204، 9 مارس 1921
- المفوضية الفرنسية بالرباط، **جريدة السعادة**، عدد6 أكتوبر1944.

المقابلات الشفوية:

- مقابلة سابقة مع أشباني سعيد، 90 سنة، أحد شيوخ آيت حدو حمو، 2018/04/17.
- مقابلة مع حوسى الحداد (75 سنة حداد متمدرس) استفاد من روايات والده الذي عاش 120سنة، خنيفرة 08/08/2019.
- مقابلات مع مشايخ جماعة حد بوحسوسن يونيو2017.

- Laoust Émile,(1920), Mots et choses berbères Notes de linguistique et d'ethnographie Dialectes du Maroc, paris , éditeur augustin challamel, librairie maritime et colonial.
- Langlais Marie Anne,(1929) , Prophylaxie Du Paludisme Au Maroc, paris.
-Guennoun Saïd, (2001)The Voice Of The Mounts, Rabat, Traducteur Mohamed Ouakrime, P Institut Royal De La Culture Amazighe Centre De La Traduction, De La Documentation De l'Edition Et De La Communication, Série Traductions N 22, Imprimerie El Maârif Al Jadida.