

فيروس كورونا وعلاجه باستعمال الأعشاب الطبيعية

دراسة أنثروبولوجية

Corona virus and its treatment using natural herbs: an anthropological study

هاجر بغالية*، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، beghaliahadjer@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/12/30

تاريخ القبول: 2022/12/10

تاريخ الإرسال: 2022/09/10

ملخص:

يهدف هذا البحث الموسوم ب: فيروس كورونا وعلاجه باستعمال الأعشاب الطبيعية - دراسة أنثروبولوجية - إلى التعرف على علاج فيروس كورونا (كوفيد - 19) بأحد أهم مصادر الطب الشعبي وهي الأعشاب الطبيعية لدى فئة من مستعمليه، وذلك بحصر أنواعها وخصائصها حسب تمثلات المبحوثين الذين بلغ عددهم 18 مصاب (10 إناث و8 ذكور) بفيروس كورونا تتراوح أعمارهم ما بين 18 و59 سنة، حيث قمنا بتصنيف مختلف الأعشاب الطبيعية حسب فوائدها وطريقة استخدامها من طرف الفاعلين الاجتماعيين الذين تعاملنا معهم وشاركناهم طقوس الشفاء وذلك في ظل احترام البروتوكول الصحي الذي فرضته الجائحة.

اعتمدنا في دراستنا الميدانية على المنهج الإثنوغرافي بتطبيق تقنية المقابلة الموجهة ونصف الموجهة إضافة إلى الملاحظة المباشرة والملاحظة بالمعايشة. وتوصل تحقيقنا الميداني إلى أن خصائص الأعشاب الطبيعية المستعملة لعلاج فيروس كورونا تتمثل في عملها على تقوية المناعة ومحاربة الفيروس دون آثار جانبية حسب تمثلات أفراد الدراسة. كما يمكن أن تستعمل بمفردها أو تزامنا مع الأدوية الكيميائية.

الكلمات المفتاحية: الفيروس، كورونا، العلاج، الأعشاب، الطبيعة.

* المؤلف المرسل

Abstract:

This research, titled: Corona virus and its treatment using natural herbs - an anthropological study - aims to identify the treatment of Corona virus (Covid-19) with one of the most important sources of folk medicine, which is the natural herbs for a group of its users, by listing their types and characteristics according to the representations of the respondents who numbered 18 infected (10 females and 08 males) with the Corona virus, aged between 18 and 59 years, as we classified the various natural herbs according to their benefits and method of use by the social actors we dealt with and shared with them the healing rituals, while respecting the health protocol imposed by the pandemic.

In term of the method, our study has used the ethnographic approach by applying the directed and semi-directed interview technique. Our field investigation reached that the properties of the natural herbs used to treat the Corona virus are represented in their work to strengthen immunity and fight the virus without side effects, according to the representations of the study members. In addition, the natural herbs are used alone or in conjunction with chemical medicines.

Keywords: virus, corona, treatment, herbs, nature.

مقدمة:

يعتبر العلاج بالأعشاب عنصراً هاماً من عناصر الطب الشعبي الغابر في القدم، استخدمته مختلف الجماعات للإجابة عن الإشكالات الصحية بداية من نزلات البرد إلى أعقد التظاهرات المرضية، وعادة ما كان هذا النوع من طقوس الشفاء يكلل بممارسات سحرية يقوم بها أناس يمتلكون كرامات وقدرات خارقة تخول لهم التحكم في الأعراض وحسرها حسب ما يعتقد عنهم. فالمرض هو عنصر غير وظيفي في البنية الكلية أو المجتمع، وبالتالي وجب العمل على إقصائه لإعادة التوازن حتى وإن استدعى الأمر اللجوء إلى أساليب غير عقلانية في الوصول إلى الشفاء.

وها نحن اليوم رغم التطور العلمي في مجال الطب، مازلنا نلاحظ استمرار العلاج بالأعشاب فمع انتشار فيروس كورونا المستجد طغت الكثير من الوصفات العلاجية الشعبية في ظل الضبابية التي حملتها الجائحة وفي انتظار التوصل إلى العلاج واللقاح الفعال، حيث ذهبت فئات من المجتمع إلى البحث عن وسائل آمنة مستوحاة من الطبيعة لتقوية المناعة وحماية الأرواح والتي تعد النباتات الطبية أشهرها. إن تركيزنا على المرض في حقل الأنثروبولوجيا الطبية لا ينبع من كونه معطى بيولوجي فقط، وإنما باعتباره بنية مكونة من مجموع العناصر السيكو فسيولوجية والسوسيو ثقافية، وبالتالي نسعى إلى قراءة

ظاهرة علاج كورونا بالأعشاب كما يتمثلها أفراد الدراسة وبما تفرزه جملة العادات والتقاليد والرموز التي ساهمت في ترسيخه في مخيال منتهجه، حيث تؤكد " روث بندكت " على ضرورة وضع الطب في مضمونه الثقافي، وأن الذي يجب أخذه في الاعتبار ليس الأشكال بل المكانة التي يحتلها في حياة قبيلة أو شعب وروح الممارسة التي تنتشر بينهم والطريقة التي يندمج من خلالها مع الممارسات الأخرى المختلفة في مجال الخبرة ". (الجوهري، 2007، ص32) كما تدعو منظمة الصحة العالمية للاهتمام بالعلاج الشعبي لأسباب كثيرة منها إيمان نسبة لا يستهان بها من أفراد المجتمع العربي (52%) بفائدته. (غراويتز، 1993، ص174) وهنا تأتي على طرح إشكالية بحثنا على النحو التالي:

ما هي خصائص الأعشاب الطبيعية المستعملة لعلاج فيروس كورونا؟
وهل يتم اعتمادها بشكل حصري أم تزامنا مع الأدوية الكيميائية؟
واقترضنا أن:

خصائص الأعشاب الطبيعية المستعملة لعلاج فيروس كورونا تتمثل في عملها على تقوية المناعة ومحاربة الفيروس دون آثار جانبية حسب تمثلات أفراد الدراسة.
تستعمل الأعشاب الطبيعية بمفردها وتزامنا مع الأدوية الكيميائية.
يهدف بحثنا إلى وصف وتحليل طقوس الشفاء بالأعشاب الطبيعية لمواجهة كوفيد-19 والوقاية منه ودوافع اللجوء إلى هذا النمط العلاجي، وبذلك تصبح دراستنا ركيزة عملية تكمن أهميتها في عرض نماذج تطبيقية لحالات تجزم بأنها تغلبت على الفيروس بسلاح الطبيعة، حيث اعتمدنا على المنهج الإثنوغرافي بتوظيف المقابلة والملاحظة المباشرة والمشاركة.

1. الجانب المنهجي للدراسة

1.1. الدراسات السابقة:

1.1.1. دراسة أحمد بودشيشة بعنوان: "عوامل الإستهتار الصحي لدى الفرد الجزائري وانعكاساته على الصحة العامة خلال كوفيد - 19":

هدفت للكشف عن عوامل الاستهتار بتعليمات الحجر الصحي الذي فرضته كورونا. اعتمد الباحث على المنهج النوعي باستخدام الملاحظة والمقابلة مع عينة من باعة السوق الشعبية بأحد أحياء "عناية"، وتوصل إلى أن طبيعة التصورات المتعلقة بالكوفيد تحدد سلوكيات المواجهة، حيث يفسر أغلبية الباحثين الفيروس دينيا (ابتلاء أو انتقام من الله) وبالتالي يلجئون في التداوي أو الوقاية إلى الأعشاب الطبيعية. (بودشيشة، 2021)

2.1.1. دراسة عمتموت كمال وقدوس خديجة: بعنوان " الوعي الاجتماعي ودوره في الوقاية من فيروس كورونا في الجزائر":

هدفت إلى تحديد دور الوعي الاجتماعي في محاربة كورونا من خلال تقويم مسار التمثيلات الاجتماعية للصحة والمرض في المجتمع الجزائري، وتوصلت إلى أن تمثيلات الكوفيد تختلف بين الأفراد مما يحدد أنماط العلاج التي كللت لدى الكثير بالممارسات العلاجية التقليدية أهمها العلاج بالأعشاب. (عمتموت، 2020)

3.1.1. دراسة رزاق كريمة بعنوان " حدود الطب واستراتيجيات التداوي في ظل كوفيد 19":

هدفت إلى تبيان طبيعة التداوي في ظل جائحة كورونا في ظل غياب العلاج واللقاح، وتوصلت إلى وجود ممارسات بديلة عن الطب لمكافحة الفيروس توصي باللجوء إلى الأعشاب الطبيعية. (رزاق، 2021)

تعقيب:

تشترك الدراسات السابقة في اهتمامها بموضوع فيروس كورونا من ناحية الوعي الصحي والتمثيلات ومسارات العلاج كونها تصب في قناة واحدة وهي طبيعة إدراك المجتمع الجزائري لهذا الفيروس وتعاطيه معه من خلال مختلف الطقوس العلاجية، فقد أشارت كلها إلى أن المواطن الجزائري يلجأ غالباً إلى الأعشاب الطبيعية والخلاطات التقليدية لمحاربة هذا الفيروس سواء تعلق الأمر بالوقاية أو العلاج. أما بالنسبة للمنهج المتبع، فقد اعتمدت كلها على المنهج النوعي حتى وإن اختلفت الأدوات بين المقابلات والاستمارات. أما أكثر دراسة تتقاطع مع موضوع بحثنا هي لـ "رزاق كريمة"، وذلك أن كلاهما يهتم بأنماط علاج كورونا الخارجة عن نطاق الطب الرسمي، ونشير إلى أن بحثنا يسلط الضوء على الأعشاب الطبيعية من خلال تبني المنهج الإثنوغرافي المعتمد على تقنية المقابلة والملاحظة المباشرة وبالمشاركة.

2.1. التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

1.2.1. فيروس كورونا:

فيروس اكتشف حديثاً، يصيب الجهاز التنفسي، تتشابه أعراضه مع أعراض الإنفلونزا غير أنها أكثر حدة وتنتقل بسرعة بين الأفراد.

2.2.1. الأعشاب الطبيعية:

نباتات متعددة الاستخدامات وتدخل في تركيب العديد من الأدوية.

3.2.1. العلاج بالأعشاب الطبيعية:

أحد أهم أنواع العلاج التقليدي الذي يتخذ من النباتات الطبية مادة أولية له.

2. الجانب النظري للدراسة

1.2. تعريف فيروس كورونا:

يعد النوع الجديد الذي تمت إضافته لقائمة الفيروسات التي تصيب الإنسان والحيوان. (بوسكرة، 2021، ص90) وهو فصيلة كبيرة من الفيروسات المسببة لحالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة "سارس" (محمدي، 2021، ص85) وهو فيروس وبائي ظهر في مدينة "ووهان" الصينية في ديسمبر 2019، وأخذ في الانتشار عبر جميع أنحاء العالم مخلفا أعداد كبيرة من الضحايا والمصابين. (بعزي، 2021، ص315)

2.2. الأعراض:

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لكوفيد 19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف الذي يصيب الفرد، وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعا الآلام والأوجاع واحتقان الأنف، الصداع، التهاب الملتحمة ألم الحلق، الإسهال، فقدان حاسة الذوق أو الشم، ارتفاع درجة الحرارة، ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين.

3.2. كيفية الانتقال ونصائح الوقاية:

ينتقل الفيروس عند المخالطة للصيقة بين الأفراد، وغالبًا عبر الرذاذ والقطرات التنفسية الناتجة عن السعال، العطاس والتحدث، وعندما تسقط على الأرض أو على السطح دون أن تنتقل عبر الهواء مسافات طويلة قد يُصاب الأفراد نتيجة مس العينين أو الفم أو الأنف بعد مس سطح ملوث بالفيروس. (فدسي، 2021، ص270) وتبلغ قابلية العدوى ذروتها خلال الأيام الثلاثة الأولى بعد ظهور الأعراض مع إمكانية انتقالها قبل ظهورها عبر المرضى غير العرضيين. (طمار، 2021، ص362)

لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر على الأقل من الآخرين مع المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي. (قنشوية، 2021، ص828) ويوصى قدر الإمكان بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقا. (ربوح، 2020، ص161) ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة. (مسعودي، 2021، ص253)

4.2. تعريف الأعشاب الطبيعية:

تعتبر مصدرا ثريا بالفوائد والاستخدامات العلاجية الشعبية، فطن إليها الإنسان منذ القدم فقد قال أبو قراط: "ليكن غذاؤكم ودوائكم وعالجوا كل مريض بنبات أرضه فهي أجلب لشفائه". (عمار، 2015)

هي مجموعة كبيرة من النباتات التي تحتوي على مركبات كيميائية ذات تأثيرات تعرف بالمادة الفعالة التي تستخدم في الأغراض العلاجية، وتستخدم إما مباشرة في صورة أعشاب مجففة كما هو

معروف في الممارسات العلاجية للطب الشعبي، أوقد تستخلص منها المادة الفعالة التي تدخل في تركيب المستحضرات الدوائية. (أحمادوش، 2022، ص167)

5.2. تعريف العلاج بالأعشاب:

يعرف "جارفيكس" طب الأعشاب بأنه: "هو الذي يعتمد في ممارسته على الوقاية من الأمراض، ومعالجتها عن طريق الأعشاب دون اللجوء إلى الخرافات والأساطير المنشورة عنه، ويسمى بالطب الشعبي لأنه اكتشف من طرف الشعب وهو نتيجة تكرارات الخطأ والصواب الشعبية المتعددة في العلاج. (شوار، 2019/2018، ص31)، وهو طريقة تهتم بمعالجة مختلف الأمراض، فهو غير منتظم بالطريقة العلمية المعمول بها أكاديميا، يستمد مواده وعناصره مباشرة من الطبيعة بعيدا عن التركيب الكيميائي المستحضر. (بلود، 2016، ص01)

6.2. فيروس كورونا بين الطب الرسمي واللازمي:

لقد أحرز الطب تقدما نوعيا منذ عهد كلود برنارد من خلال ما حققه من إنجازات جعلت البشرية تخطو خطوات عملاقة في مجال محاربة الأمراض محدثة بذلك قطيعة إستمولوجية مع أساليب الطب التقليدي الذي بقي مسيطرًا منذ العصور القديمة، غير أن الجائحة اليوم أحييت هذا النوع من الطب وأنعشته، فحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية بأن 80 % من سكان العالم يستخدمون الأعشاب كعلاج طبي أولي حاليا. فإذا كان من السذاجة اللجوء إلى التداوي بالنباتات والأعشاب أليس من السذاجة الاعتقاد أن الطب الكيميائي قد نجح؟ سؤال يلخص علاقة التجاذب والتنافر بين الطب والطب البديل التي عادت إلى الواجهة عقب تفشي الوباء وتنامي موجة الخوف والقلق من العدوى واحتمال الموت في الوقت الذي أكد فيه البعض نجاعة الطب القديم حتى وإن جرد من عباءة العلم والتجريب. وصفات تحت مسميات عدة: طب أعشاب، طب نبوي، طب إسلامي، طب بديل عرفت إقبالا شعبيا واسعاً عززه الارتياح من الطب من جهة وهشاشة النظام الصحي والاجتماعي من جهة ثانية. وبعيدا عن الطابع القيمي والأخلاقي للصحة قد يضعى الطب بلا معنى خصوصا مع تزايد العجز وتأزم الصحة واعتلالها مما يكشف عن نسبية ومحدودية الإنسان وهذه حقيقة تشير إلى أبعد من المرض أو الصحة والاعتدال والتعافي. إنها حقيقة تكشف ضعفنا وهشاشتنا ونقص كلما سعينا إلى تجاوزه لم نزهه إلا تأكيدا لذلك كان انشغال الطب بالصحة والمرض انشغال بالموت والحياة انشغال يعكس حقيقة الصراع ويكشف علاقة التنافر والتجاذب بينهما. (رزاق، 2021، ص68)

3. الجانب الميداني للدراسة

1.3. المنهج:

اعتمد بحثنا على المنهج الإثنوغرافي الذي يعد جوهر البحوث الأنثروبولوجية وأساسها. (Daniel, p06) عرفه "سميث" و"ديلامونت" أنه الطريقة التي يتم من خلالها وصف ثقافة مجتمع ما وأشارا إلى أنه الدراسة التي يمكن القيام بها أو إجراؤها في السياق أو الموقف الطبيعي حيث يقوم الباحث بجمع البيانات أو الكلمات أو الصور ثم يحللها بطريقة استقرائية مع التركيز على المعاني التي يذكرها المشاركون. (دهان، 2017، ص33، 34) ويتسم المنهج الإثنوغرافي بالمرونة في التحليل إذ لا يرتبط بتحديد مسبق للمتغيرات مما يمكن من سبر الظواهر العفوية للفاعلين الاجتماعيين التي تكون ظاهرة من خلال الممارسات والسلوكيات اليومية. (Robert, 2011, p24)

2.3. الأدوات:

1.2.3. المقابلة:

من أهم الوسائل البحثية لجمع البيانات والمعلومات (Alban, 2008, p25). يعرفها "م. أنجرس" بأنها أداة بحث مباشرة تستخدم في مساءلة المبحوثين فرديا أو جماعيا عن طريق التبادل اللفظي قصد الحصول على معلومات كيفية ذات علاقة باستكشاف العلل العميقة لدى الأفراد أو ذات العلاقة بالتعرف من خلال الحالة الفردية لكل مقابلة على الأسباب المشتركة على مستوى سلوك المبحوثين. (أنجرس، 2006، ص176)

وتتطلب وجود كل من التساؤل الفعال والإنصات (هس، 2011، ص211) والملاحظة مع تسجيل كافة الإيماءات والسلوكيات الظاهرة ولا ينبغي أن يقاطع المبحوث أثناء سرده للأحداث المطلوبة للدراسة أو يؤول كلامه. (R.Sauvayre, 2013, p76) كما يستلزم إعادة إجراء المقابلات بهدف التأكد من المعلومات وإحالتها على التحليل. (Zohra, 2017, p07)

تم إعداد دليل مقابلة من طرف الباحث لقياس أبعاد الموضوع بناء على بنود دراسة الظواهر المرضية وهي: ماهية المرض، الأعراض، الأسباب، الوقاية والعلاج مع التركيز على تمثلات المبحوثين لكل بند.

2.2.3. الملاحظة:

تقنية مباشرة للتقصي تستعمل في مشاهدة مجموعة ما بصفة مباشرة وذلك بهدف أخذ معلومات كيفية من أجل فهم المواقف والسلوكيات. (صحراوي، 2004، ص185) فهي مشاهدة الظاهرة عن كثب في إطارها المتميز وفق ظروفها الطبيعية حيث يتمكن الباحث من مراقبة تصرفات وتفاعلات المبحوثين والتعرف على طرق معيشتهم ومشاكلهم اليومية. (مرسلي، 2005، ص66)

3.2.3. الملاحظة بالمشاركة:

تعرف باسم التدخل الوظيفي حيث أن الباحث في بداية دراسته الميدانية يواجه مشكلة الدور الذي يجب أن يؤديه في مجتمع الدراسة للحصول على المعلومات الصحيحة، فوجوده في قبيلة ما تدفع أفرادها لتغيير سلوكهم العادي أو إلى الإدلاء بأقوال لا تعبر عن الواقع وذلك لشعورهم بالخضوع للملاحظة غيرهم ولذلك وجب على الباحث القيام بدور ما في المجتمع حتى يتم تقبله وكأنه أحدهم وبالتالي يكتسب ثقتهم ويضعف شعور العدااء لديهم فيجمع المعلومات الصحيحة بانخراطه في تيار حياتهم. (إيمرسون، 2010، ص54) تمكن الملاحظة من الحصول على معلومات وفيرة عن مجتمع الدراسة وتكوين صورة واقعية للظاهرة للملاحظة (الغامري، 1982، ص111) من خلال التقرب من الجماعة المدروسة ومحاولة فهم السلوكات والميكانيزمات التي يصعب وصفها عن بعد (S.Bastien, 2007, p182) والوصول إلى تحليل عميق وتفسير أكثر دقة. (S.Kong, 1986, p216)

تم تطبيق الملاحظة والملاحظة بالمشاركة من خلال معايشة أغلب مبعوثي الدراسة والوقوف على مختلف الطقوس العلاجية المعتمدة على الأعشاب والانخراط في تحضيرها في كثير من الأحيان في ظل احترام البروتوكول الصحي لكوفيد-19.

3.3. حدود البحث:

1.3.3. الحد الموضوعي:

يتمثل موضوع بحثنا في التعرف على خصائص العلاج بالأعشاب الطبيعية كأحد العلاجات التقليدية لمقاومة والوقاية من فيروس كورونا.

2.3.3. الحد البشري:

شملت فئات الدراسة 18 مريض تتمثل خصائصهم في الآتي:

جدول رقم 01 يبين خصائص فئات الدراسة:

السن	18 – 59 سنة
الجنس	10 إناث و08 ذكور
المستوى التعليمي	دون مستوى: 01 ابتدائي: 03 متوسط: 01 ثانوي: 03 جامعي: 10 أعزب: 03 متزوج: 15
الحالة الاجتماعية	ضعيف: 06 متوسط: 09 فوق المتوسط: 03
المستوى الاقتصادي	المدنية: 12 القرية: 04 الريف: 02
الانتماء الجغرافي	

المصدر: المبعوثين

3.3.3. الحد الزمني: امتدت الدراسة من أوت 2021 إلى أكتوبر 2021.

4.3.3. الحد المكاني: أجرينا البحث بمنطقة " غليزان " –بالغرب الجزائري.

4.3. عرض نتائج الدراسة (تفريغ دليل المقابلات مع المبحوثين):

سبق وأشرفنا إلى أن دليل مقابلتنا كان معتمدا على محاور دراسة المرض المتمثلة في كل من الماهية، الأسباب، أساليب الوقاية والعلاج، وفيما يلي سنعمد إلى استعراض إجابات المبحوثين ثم تحليلها في المناقشة.

1.4.3. ماهية فيروس كورونا:

ما هو تعريفك لفيروس كورونا؟

أجمع المبحوثين على أن فيروس كورونا هو مرض يصيب الجهاز التنفسي ويعيق وظائفه، سريع الانتشار لكنه غير خطير ولا يمكن الجزم بتسببه في موت المصابين، كما اتفقوا على أن نسب الوفاة التي يروج لها إعلاميا هي ميسرة وغير حقيقية تهدف إلى التهويل وفرض الحصار الاقتصادي على دول معينة (نظرية المؤامرة).

ما هي الأعراض التي ظهرت عليك بفعل الإصابة بالفيروس؟

حددت الأعراض المشتركة بين المرضى في الصداع وارتفاع درجة حرارة الجسم مع سرعة التعب والإجهاد البدني مع صعوبة في التنفس، أما فيما يخص فقدان حاسة الشم والذوق فلم تذكرها إلا 06 حالات فقط.

2.4.3. أسباب الفيروس:

ما هي الأسباب التي تعتقد أنها مسئولة عن إصابتك بكورونا؟

يرد أغلب المبحوثين سبب إصابتهم بالفيروس إلى القضاء والقدر على الرغم من انتقال العدوى لهم من طرف أحد أفراد العائلة بعد تعرضه للكوفيد بفعل الاحتكاك المباشر بحامله خارج المنزل، وفي نفس سياق التفسير الروحي والغيبى للأسباب نجد أن المرضى يعتبرون الإصابة بالفيروس جزاء وعقابا على أفعالهم المشينة وذنوبهم. وتشير الأقلية إلى تدخل عامل الاستهتار بالبروتوكول الصحي وتدابير الوقاية (حالتين فقط)، كما لحظنا غياب الحديث عن العامل الخاص بالظروف المناخية.

3.4.3. أساليب الوقاية:

ما هي الأساليب الوقائية التي تتبعها لتفادي الإصابة بكورونا؟

يشارك المرضى في اعتمادهم على الأعشاب الطبيعية للوقاية من فيروس كورونا وهي نفسها التي سنأتي على ذكرها في العلاج.

4.4.3. العلاج:

هل توجهت مباشرة إلى الطبيب بعد ظهور الأعراض عليك؟

انقسم المبحوثين فيما يخص التوجه إلى الطبيب إلى فئتين: الأولى (ذكرين و04 إناث) توجهت بعد 03 أيام تقريبا من بداية ظهور الأعراض إلى الطبيب للتأكد من الإصابة وبالتالي الشروع في العلاج بالأدوية تزامنا مع الأعشاب الطبيعية، والثانية (06 ذكور و06 إناث) تأكدت من إصابتها من خلال اختبار فحص الدم وقررت الخضوع للعلاج بالأعشاب فقط.

ما هو الاختبار الذي تم به تشخيص إصابتك بفيروس كورونا؟

كل الحالات تأكدت من إصابتها بالفيروس بإجراء اختبار تحليل الدم السريع.

هل خضعت لقواعد الحجر الصحي بعد إصابتك بالفيروس؟

أغلب الحالات لم تتمكن من تطبيق قواعد الحجر الصحي داخل المنزل نظرا لضيق مساحته وعدم التمكن من اقتناء غرفة منفردة للبقاء فيها طيلة فترة العلاج، كما يشير هؤلاء إلى أن العدوى انتقلت إلى أفراد العائلة كلهم تقريبا وبالتالي لا فائدة من ترك مسافة الأمان بينهم. أما بالنسبة للتباعد الجسدي خارج البيت فلم تطبقه إلا مبحوثة واحدة، أما البقية فاكتمت بلبس الكمامة في الأماكن العامة.

هل خضعت للاستشفاء بفعل إصابتك بالفيروس؟

لم تخضع أية حالة للاستشفاء بفعل إصابتها بالفيروس.

ما هو العلاج الذي اتبعته بعد تأكدك من الإصابة؟

لجأ 06 مرضى (ذكرين و04 إناث) إلى الطب الرسمي مع اعتماد الأعشاب، و12 حالة (06 ذكور و06 إناث) رفضت تماما فكرة مقاومة الكوفيد بالكلوروكين والمضادات الحيوية والكورتيكويدات تفاديا لآثارها.

ما هي الأعشاب التي اعتمدها لعلاج كورونا؟

تشترك فئات الدراسة في أنواع الأعشاب الطبيعية المستعملة لعلاج كورونا وهي مبينة في الجدول

التالي:

جدول رقم 02 يبين أنواع الأعشاب الطبيعية التي تستعملها فئات الدراسة لعلاج فيروس كورونا:

نوع العشبة	فوائد	طريقة استخدامها
الشوح	يحارب الالتهابات والفيروسات المنتشرة في الهواء قبل أن تصل إلى الجهاز التنفسي.	يتم غليه وشربه أو استنشاق بخاره واستخدامه للغرغرة لتنظيف الرئتين.
الفرنفل	يقضي على الأجسام الغريبة قبل أن تدخل إلى الجهاز التنفسي ويسهل عملية التنفس.	ينقع في الماء ويشرب ، يضاف إلى الشاي والحليب ، و يستعمل للغرغرة.
الزنجبيل	مضاد للالتهاب، يخفف من الآلام الناتجة عن الفيروس.	يضاف إلى الحليب ، يحضر به شراب الزنجبيل مع العسل.
الليمون وقشور الليمون	يساعد على Cغني بمضادات الأكسدة و فيتامينين مقاومة نزلات البرد وتقوية المناعة.	يستعمل كعصير ، يضاف إلى مشروب الأعشاب ، يحضر منه ديتوكس أو مزيج السموم (ماء مع شرائح الليمون) يستخدم مبشورة في تحضير بسكويت صحي وتوضع منه شرائح في الماء مع الأوكالبتوس لتبخير به المنزل.
البرتقال و قشور البرتقال	ومضادات الأكسدة يخفف أعراض Cغني بفيتامين الإنفلونزا و يحارب الالتهابات والفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي و يقوي المناعة.	يستعمل كعصير ، يضاف إلى مشروب الأعشاب ، يحضر منه ديتوكس أو مزيج السموم (ماء مع شرائح البرتقال)، يستخدم مبشورة في تحضير بسكويت صحي وتوضع منه شرائح في الماء مع الأوكالبتوس لتبخير المنزل.

العسل	غني بمضادات الأكسدة، يساعد على تقوية المناعة وعلاج التهابات وآلام الحلق والسعال.	يتم تناوله بشكله الخام (مع الشهد لدى بعض الحالات) يحضر به ديتوكس (ماء وعسل) تعد به حلويات صحية و يحلى به الشاي ومختلف المشروبات العشبية.
حبة البركة	تعزز المناعة وتقضي على الالتهابات قبل أن تصل إلى الرئتين.	تحضر بها المخبوزات وتضاف إلى الطعام ، يتم مزجها مع العسل و تناوله كعقدة ، كما تشرب على شكل متقوع.
الأوكالبتوس	مضاد للالتهابات، يقوي المناعة يقلل من السعال ونزلات البرد ويحسن التنفس.	يشرب بعد أن ينقع و يمكن تحليته بالعسل ، يبخر المنزل بأوراقه.
الينسون	مضاد للالتهاب، يقوي المناعة، يسكن الآلام التي يسببها الفيروس و يساعد على الاسترخاء.	يضاف إلى المخبوزات و تحضر به تزيانة (مشروب أعشاب دافئ).
الكراوية	مضاد للالتهابات والأكسدة، تحسن صحة الجهاز التنفسي وتقلل من السعال.	تضاف إلى الحساء ومختلف الأطباق ويحضر بها مشروب أعشاب.
القسط الهندي	مضاد للأكسدة، مقوي للمناعة مسكن قوي للآلام والتشنجات.	يتناول كمشروب أعشاب.
الزعت	مضاد للأكسدة، يحتوي على فيتامين س، مقوي للمناعة ويخفف السعال والتهابات الحلق.	ينقع ويشرب، يبخر به المنزل و الشخص المصاب بالفيروس.

نجمة الأرض	مضاد للأكسدة، تحسن عمل الجهاز التنفسي وتقلل من السعال.	تستخدم كتابل و تضاف إلى مشروب الأعشاب.
البابونج	مضاد حيوي يعالج نزلات البرد ويحسن وظائف الجهاز التنفسي ، مقوي للمناعة و مساعد على الاسترخاء.	يحضر به شاي وحده أو مع بقية الأعشاب.

التنعاع وزيت التنعاع	يسكن الألم والمصاع، يحسن عمل الجهاز التنفسي ويساعد على الاسترخاء.	يحضر به شاي دافئ بالتنعاع أما الزيت فيدهن به على الصدر.
الشاي الأخضر المجفف	يعمل على تقوية الجهاز المناعي.	يحضر به شاي دافئ.
الكركم	مضاد للأكسدة والالتهاب، مقوي للمناعة ومسكن للألام.	يحضر به C يضاف إلى الأطباق و العصائر الغنية بفيتامين شراب الكركم (كركم، ماء و عسل).
زيت الزيتون	مضاد للأكسدة ومقوي للمناعة، يقلل من الإلتهابات ويحسن وظائف الجهاز التنفسي.	يشرب وحده أو مع العسل ، أو مع العسل والليمون ، أو مع الثين المجفف ، يسكب على الأطباق و السلطات ويدهن به الصدر قبل النوم.
الثوم	يقوي المناعة C غني بمضادات الأكسدة وفيتامين ويحسن عمل الجهاز التنفسي.	يبشر أو يقطع في الوجبات خاصة البيض.
البصل	مضاد للالتهاب ، يخفف من السعال و الأمراض التنفسية ، يحارب الفيروسات و يعزز المناعة.	يضاف إلى السلطات، تعد به الوجبات ، يربطه البعض على الرأس أو يوضع فوق الصدر بعد تدخينه.
العرعار	يساعد في التقليل من آلام المفاصل التي يسببها الفيروس.	ينقع و يشرب.
الحبق	يخفف آلام المفاصل التي يسببها الفيروس ويساعد على الاسترخاء.	يضاف إلى الأكلات، يحضر به شاي ويخلط مع زيت الزيتون و الثوم
البيسباس	مضاد للأكسدة، غني بفيتامين س، يعمل على محاربة الفيروسات و الزكام ويقوي المناعة.	تحضر به الأطباق كما ينقع ويشرب.
إكليل الجبل	مضاد للأكسدة و الالتهابات ، مقوي للمناعة و مساعد على الاسترخاء.	يستخدم كتابل و يحضر به شاي الأعشاب.
الميرمية	مضاد للالتهاب و الأكسدة، غنية بفيتامين س و تعزز المناعة.	تستخدم كشاي وحدها أو مع خليط أعشاب.
البردقوش	مضاد للأكسدة و الالتهابات، يحسن عمل الجهاز التنفسي، يعالج نزلات البرد و يساعد على الاسترخاء.	يتناول كمنقوع أو يضاف إلى شاي الأعشاب.
الشاي	يقوي المناعة.	يحضر به شاي وحده أو مع التنعاع والقلبو.
الحلبة	مضاد للأكسدة و الالتهاب ، غنية بفيتامين س وتقوي المناعة.	تصنع على شكل كرات مع المكسرات و العسل.
حب الرشاد	غني بفيتامين س المضاد للأكسدة.	ينقع وحده أو مع خليط الأعشاب.

يتناول مباشرة أو يخلط مع زيت الزيتون أو العسل	يعمل كمضاد للأكسدة و يقوي المناعة.	التين المجفف
تستخدم كتابل أو مشروب دافئ كما يمكن أن تُشرب كدبتوكس أو مزبل للسموم (ماء فاتر وقرفة وهناك من يضيف إليها شرائح التفاح الأخضر).	مضاد للأكسدة، تقلل من الالتهابات و تعزز المناعة.	القرفة
يأكل و يستخدم كشراب على الريق كما تأكل ثماره لتقوية المناعة.	يحد من السعال و يحسن وظائف الجهاز التنفسي.	السدر
يستخدم كتابل و يبخر المنزل به.	يقي من نزلات البرد، يحارب الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي و يخفف من الصداع و آلام المفاصل التي يخلفها الكوفيد.	أوراق الغار
تحضر كتيزانة.	مضاد للأكسدة، تحارب السموم تقوي المناعة وتساعد على الاسترخاء	اللوزية
يحضر به شاي و يضاف إلى النعناع والشاي.	مضاد للالتهاب و الأكسدة، يقضي على الصداع و آلام المفاصل، يحسن عمل الجهاز التنفسي و يزيل أعراض الزكام و ذلك بعمله على محاربة الفيروسات و تقوية المناعة.	الفليبو

المصدر: إجابات المبحوثين المطلعين

كما نجد تداول بعض الخلطات لتعزيز المناعة والتسريع في العلاج مثل الزعتر والعسل، العسل وحب البركة، مسحوق القرنفل مع الليمون والعسل، شاي الأعشاب مع الليمون، غلي القرنفل والنعناع واستنشاقهما، زيت الزيتون والعسل والليمون، زيت الزيتون والثوم والبيض، زيت الزيتون والتين المجفف. وعادة ما يتم مراقبة الأعشاب ببعض الفيتامينات المقوية كفيتامين "سي" و"د" والأغذية المقوية للمناعة كالخضار الطازجة والبقوليات والبيض والكبد.

تجدر الإشارة إلى أن المعلومات الخاصة بفوائد الأعشاب تم استقاؤها من طرف الفئة التي تستعملها بناء على وعي وتثقيف صحي ومتابعة للنصائح التي يقدمها المختصون.

من الذي اقترح عليك العلاج بالأعشاب الطبيعية؟

بالنسبة للحالات التي ترافق الأدوية بالأعشاب (06)، فقد اتجهت بصفة شخصية إلى الطب الأكاديمي بسبب انزعاجها من فقدان حاسة الشم والذوق وعسر التنفس، وتؤكد أن اعتمادها في نفس الوقت على الأعشاب في العلاج راجع إلى رغبتها في تسريع الشفاء وتعزيز المناعة. أما الفئة التي لجأت مباشرة إلى الطبيعة فتباينت إجاباتها كما يلي: 08 حالات اختارت هذا المسار العلاجي بمفردها، و04 حالات نصحت من طرف أفراد العائلة أو الأصدقاء.

هل أنت على علم بمكونات الأعشاب الطبيعية وفوائدها؟

أشار أغلب المرضى (12) إلى معرفتهم بدور الأعشاب في تقوية المناعة ومحاربة الفيروسات التي يعد الكوفيد أحدها، وكانت هذه إجابة عامة دون الخوض في تفاصيل المكونات والجرعات وأوقات العلاج

بينما تؤكد الأقلية (06) على إطلاعها ومعرفتها التامة بمكونات الأعشاب وتركيبها وفوائدها وجرعاتها وأوقات تناولها وتفاعلها مع مكونات أخرى عشبية أو صيدلانية.

هل أنت على علم بمضار الأعشاب في حال الإفراط أو سوء الاستعمال؟

يعتقد معظم المبحوثين (12) ممن يجهلون بمكونات الأعشاب وتفصيلها أن هذه الأخيرة لا تشكل ضررا كون مصدرها طبيعي، وحتى وإن أفرط في استعمالها فإن ذلك سيعزز من قدرتها على محاربة الأمراض، فهي حسب رأيهم لا تحتمل آثار جانبية على عكس الأدوية. أما بقية الحالات (06) التي أشارت إلى إحاطتها بتراكيب الأعشاب وطريقة عملها فهي على دراية بمخاطرها في حالة الإفراط وسوء استخدامها، وبالتالي تحرص على تحديد الجرعات بعناية (خاصة ذوي الأمراض المزمنة) وتفادي الاعتماد على تلك التي تتناقض مع العلاج الطبي أو التي تسبب تسممات ما إن خلطت مع أعشاب أخرى.

ما هي مصادر معلوماتك الخاصة بفوائد الأعشاب الطبيعية وأضرارها في حال الإفراط؟

تلعب وسائل التواصل الاجتماعي ك"يوتيوب" و"فايسبوك" دورا كبيرا في عملية التثقيف والوعي الصحي المتعلق بفوائد الأعشاب الطبيعية ومركباتها وطرق تناولها ومخاطرها في حالة الانحراف عن المسار الصحيح في استعمالها وذلك من طرف متخصصين في مجال طب الأعشاب والطب البديل، كما ينصح بعض الأطباء بتعزيز المناعة باعتماد بعض منها بتحديد الجرعات والتحذير من الإسراف في استعمالها كونها قد تسبب تسممات في الدم أو مشاكل في الكبد والكلى وارتفاع الضغط وانسداد الشرايين واضطراب إفراز السكر، مع التوصية باعتماد المضادات الحيوية والكورتيكويدات في حال تطور الأعراض والخوف على المريض، كما يشير 03 محوثين (ذكر وأنثيين) إلى اقتنائهما للكتب المتخصصة في الأعشاب الطبية وتدارسها وتلقيها للأبناء.

هل شفيتم من الفيروس بفعل تأثير الأعشاب أم الأدوية؟

يجمع المرضى على تحسن حالتهم بفعل الأعشاب مع العلم أن 06 حالات تزامنها بالأدوية.

وهذا نصل إلى تحقيق نتائج دراستنا وتأكيد فرضياتها على النحو التالي:

تتمثل خصائص الأعشاب الطبيعية المستعملة لعلاج فيروس كورونا في عملها على تقوية المناعة ومحاربة الفيروس دون آثار جانبية حسب تمثلات أفراد الدراسة.

تستعمل الأعشاب الطبيعية بمفردها أو تزامنا مع الأدوية الكيميائية.

مناقشة:

يعتبر العلاج بالأعشاب الطبيعية أحد العناصر الأساسية لبنية الطب الشعبي المتأصل في ثقافة المجتمع الجزائري، حيث يلجأ إليه الأفراد والجماعات منذ غابر الأزمان في الوقاية من الأمراض وعلاجها على اختلاف أنواعها ومسبباتها ومظاهرها، وما نحن اليوم نشهد استمرارية له مع فيروس كورونا على الرغم من تحوره كل فترة، ومع هذا نجد تمسك الكثير بتقاليد العلاج بالأعشاب كونهم نشئوا وتطبعوا

عليها عبر مراحل التنشئة الاجتماعية من خلال مفهوم "الهابيتوس" داخل الفضاء الاجتماعي بجملة من العادات والرموز بما في ذلك طقوس الشفاء، فالممارسات العلاجية التقليدية تعبر بشكل سيميو ثقافي عن الهوية الاجتماعية المشتركة، كما أنها جزء من البنيات الرمزية للمخيال الشعبي الجمعي ويتم الرجوع إليها من طرف أفراد العائلة وخاصة الأم كمرجعية مهمة ومخزون طبيعي للمصادر الحيوية والعضوية المساعدة على الشفاء، ونستطيع القول أنه قلما نجد بيتا من البيوت الجزائرية لا يحتوي على المكونات السابقة الذكر والتي يستعملونها في كل وعكة صحية وأحيانا لا يفكرون في الاتصال بالطبيب إلا في حال تطور وتعقيد الأعراض وصعوبة أو استحالة تحملها، وهنا يصبح المنزل عبارة عن صيدلية حية تجيب عن المتطلبات الصحية لكل ساكنيه (الطب المنزلي حسب "كليمانتس" و"ابن خلدون").

أما عن أسباب علاج كورونا بالأعشاب فهي ترجع لتعود فئات الدراسة عليها لأنها مستوحاة من الطبيعة وتدخل في تصنيع الأدوية، فلماذا لا يتم استغلال هذه الثروة الحيوية في شكلها الخام بعيدا عن الكيماويات، أضف إلى ذلك الخوف من الإصابة بالفيروس حيث تأخذ الأعشاب منحى وظيفي وقائي إذ وجدنا أن العديد من الحالات كانت تلجأ إلى تبخير المنزل بالأوكاليببتوس وتناول مشروبات الأعشاب الساخنة لتقوية المناعة، ومع ذلك فقد تعرضت إلى الإصابة بالكوفيد نظرا للعدوى من طرف أفراد العائلة أو من الشارع، وبالتالي لجأت إلى الأعشاب لمحاربتها سواء بالنسبة للفئة التي زامتها بالأدوية أو اعتمدها لوحدها، فالخشية من تطور الأعراض والدخول في حالة استشفاء عززت من استخدام هذا النمط من التكفل رغبة في الشفاء، كما أن الحالات التي رفضت العلاج الدوائي واكتفت بالطبيعي تبرر ذلك بعدم التأكد من فعالية الأدوية في القضاء على الفيروس كونها متذبذبة ولم يفصل في فعاليتها بعد فحسبهم لا تعمل المضادات الحيوية على إلا على تخفيف الأعراض وبالتالي من الأحسن اللجوء إلى طريقة آمنة في التداوي وهي الأعشاب وتفادي خطر الآثار الجانبية للأدوية خاصة بالنسبة لذوي الأمراض المزمنة مع التركيز على الكلوروكين، كما يشير بعض المرضى إلى أن تخوفهم من اللقاح وعدم الثقة به هو الذي دفعهم لاستخدام الأعشاب فهم يعتقدون أنها فعالة في مقاومة الكوفيد. وأضافت الفئة التي اكتفت بتشخيص الإصابة واللجوء إلى الأعشاب في العلاج أن تكلفة الدواء الباهضة كانت من بين أحد مبررات اعتمادها، حيث أشارت إحدى المبحوثات إلى أنها تصل إلى 06 ملايين سنتيم.

وهناك بعد آخر لتفسير أسباب الإصابة بفيروس كورونا يصب في المجال الروحي، إذ تلجأ حالات الدراسة إلى تبرير مرضها بالقضاء والقدر، ويحارب المرضى أعراضهم بتلاوة القرآن والاستماع إليه مع الإكثار من الدعاء والذكر، وهنا يعمل العلاج بالأعشاب في هارمونية وتناغم مع طقوس الشفاء الروحية حيث يعتبرون أن استقرار الحالة النفسية والهدوء والسكينة والطمأنينة ترفع من مستويات المناعة وتساعد على مقاومة الفيروس.

ويلعب الطب النبوي دوره في الحفاظ على هذا الموروث المرسخ في المخيال الشعبي حيث يلزم مستعملو طب الأعشاب كل ما أوصى به الرسول عليه الصلاة والسلام للتداوي كحبة البركة وزيت الزيتون والعسل مع العلم أنها مكونات مذكورة في القرآن، وتساهم الجماعة في الحفاظ على هذا النمط العلاجي المبني على مقومات الدين وأسسها، وهذا ما أشار إليه "كليفوردي. غيرتز" بقوله: "الدين هو روح الجماعة ونظرتها للكون". (الإبراهيمي، 2016، ص06) ونسلط الضوء على عامل مهم يتدخل في استمرار العلاج بالأعشاب تتمثل في أزمة الثقة بين المريض والنسق الطبي وبينه وبين الجهاز الإعلامي، فتدفق المعلومات بشكل متناقض من طرف المتخصصين والمذيعين بشأن إجراءات وتدابير الوقاية من جهة، والتوصل إلى علاج ولقاح فعال من جهة أخرى شكك المواطن في مصداقية الخطاب الموجه إليه، وبالتالي اختل الدور بين الطبيب والمريض (تالكوت بارسونز) حيث يتوقع هذا الأخير من معالجه أن يقدم حلا فعالا لمشاكله الصحية، وحينما فشلت المنظومة الصحية المحلية والعالمية في الوصول إلى جواب شاف لمعضلة فيروس كورونا اتجه الكثير إلى المصادر الطبيعية للعلاج تفاديا لكل الصراعات القائمة بشأنه بغض النظر عن دوافعها وأبعادها. ولا يمكن أن نجزم بأن اعتماد الأعشاب في علاج فيروس كورونا مقتصر على فئة معينة فبناء على المقابلات المعمقة مع حالات الدراسة توصلنا إلى أنها تطلبه بغض النظر عن متغير السن والجنس والهرمية الاجتماعية والمستوى التعليمي والانتماء الجغرافي، حيث يبقى الأمل في الشفاء أهم دافع للتمسك بهذا النمط العلاجي رغم كل المجهودات المبذولة من طرف الهيئات الصحية للتصدي لهذه المعضلة الوبائية ل يبقى الطب الشعبي مرافقا للرسمي ومتماشيا معه، وهذا ما أشار إليه "كلود ليفي ستروس" باعتباره أن ثنائية تقليدي حديث لا تمثل فترتين متلاحقتين بل هما مرحلتان متلازمتان. (شين، 2014/2015، ص242)

فيما يخص نتائج بحثنا، فهي تتفق إلى حد كبير مع نتائج الدراسات السابقة خاصة دراسة "رزاق كريمة" بعنوان: "حدود الطب واستراتيجيات التداوي في ظل كوفيد-19"، حيث توصل كلانا إلى وجود ممارسات علاجية تقليدية من نوع التداوي بالأعشاب الطبيعية لمواجهة فيروس كورونا المستجد، غير أن ما ميز بحثنا الميداني هو إدراج أهم النباتات المساهمة في العلاج مع ذكر فوائدها وطرق استخدامها بحسب ما أورده المبحوثين المطلعين.

خاتمة:

بناء على نتائج دراستنا الميدانية نصل إلى القول بأن الأعشاب الطبيعية تدخل بشكل ملحوظ في الطقوس العلاجية لمقاومة فيروس كورونا سواء بشكل حصري أو تزامنا مع الأدوية الكيميائية حيث يبحث المرضى في تركيباتها عن عناصر فعالة لتقوية مناعتهم وتخفيف معاناتهم من أعراض الكوفيد، فهم يعتبرونها مضادات حيوية ومضادات للأكسدة مستوحاة من مصادر حيوية تغنيهم عن أقراص الدواء المكلفة والمخلفة لأثار جانبية هم في غنى عنها، فيتداولونها في ظل التفاعلات الاجتماعية والثقافية التي

يشكلها النظام القياسي المكمل بجملة العادات والتقاليد والموروث الديني الذي يفرضه الوعي الجمعي والحاجة البيولوجية والنفسية لحفظ البقاء.

قائمة المراجع والمصادر:

- أحمد بن مرسل. (2005). *مناهج البحث العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- أحمد بودشيشة. (2021). عوامل الاستمتر الصحي لدى الفرد الجزائري وانعكاساته على الصحة العامة خلال كوفيد - 19. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*.
- بلود عثمان. (2016). إشكالية التكامل بين الطب الشعبي والطب الحديث. *مجلة الحوار الثقافي*.
- إنصاف شوار. (2019/2018). العلاج بالأعشاب وعلاقته بالمخيل الاجتماعي للإنسان الجزائري. *جامعة باتنة*.
- عزيزة خلفاوي. (2021). جائحة كوفيد 19 وأزمة التعليم الرسمي في الجزائر - دراسة للواقع واستشراف للمستقبل. *مجلة التمكين الاجتماعي*.
- روبرت إيمرسون. (2010). *البحث الميداني الإثنوغرافي في العلوم الاجتماعية*. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- زكرياء الإبراهيمي. (2016). كليفورد غيرتز والتأويل الأنثروبولوجي للدين. *مجلة مؤمنون بلا حدود*.
- سعيدة شين. (2015/2014). التصورات الاجتماعية للطب الشعبي - دراسة ميدانية في منطقة الزيبان. *جامعة بسكرة*.
- سليم أحماوش. (2022). مظاهر التراث الثقافي بقبيلة تمسمان من الريف الشرقي " الطب الشعبي ": التداعي بالأعشاب أنموذجا. *مجلة روافد للبحوث والدراسات*.
- سمية بعزي. (2021). تقييم تجربة تقنية التعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد 19 من وجهة نظر طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة باتنة. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*.
- شارلين هس. (2011). *البحوث الكيفية في العلوم الاجتماعية*. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- عبد الرحمان قنشيوية. (2021). أزمة كوفيد 19: الحاجة إلى الإعلام العلمي. *مجلة العلوم الإنسانية*.
- علي عمار. (2015). الوصفات العلاجية الشعبية في منطقة الغرب الجزائري. *مجلة الثقافة الشعبية*.
- كريمة رزاق. (2021). حدود الطب واستراتيجيات التداعي في ظل كوفيد 19. *مجلة التدوين*.
- كمال عمتوت. (2020). الوعي الاجتماعي ودوره في الوقاية من فيروس كورونا في الجزائر. *مجلة التمكين الاجتماعي*.
- م.ح الغامري. (1982). *المناهج الأنثروبولوجية*. الاسكندرية: بدون دار النشر.
- مادلين غراويتز. (1993). *مناهج العلوم الاجتماعية*. سوريا: بدون بلد النشر.
- محمد الجوهرى. (2007). *الصحة والبيئة - دراسات اجتماعية وأنثروبولوجية*. القاهرة: بدون دار النشر.

محمد ريوح. (2020). جائحة الكورونا (كوفيد 19) – الرياضة المنزلية أكثر من ضرورة. *مجلة المنظومة الرياضية*.

محمد طمار. (2021). دور الثقافة التنظيمية في إدارة أزمة جائحة فيروس كورونا. *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية*.

محمد مسعودي. (2021). جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل تأثير جائحة كوفيد 19. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*.

مريم دهان. (2017). المقاربة الإثنوغرافية: تعريفها ، مميزاتها ، تقنياتها وعلاقتها بدراسات الجمهور. *مجلة تاريخ العلوم*.

كريمة محمدي. (2021) مقترح برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغط النفسي الناتج عن كوفيد 19 لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*.

موريس أنجريس ترجمة بوزيد صحراوي. (2004). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية - تدريبات علمية*. الجزائر: دار القصبه للنشر.

موريس أنجريس. (2006). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية – تدريبات عملية*. الجزائر: دار القصبه للنشر.

سليمة بوسكرة. (2021). واقع التعليم الجامعي في الجزائر في ظل جائحة كورونا. *مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية*.

Alban, F. (2008). Les politiques de l'enquête. Epreuves ethnographiques. Paris: La Découverte.

Daniel, C. L'engagement ethnographique. Paris: Editions de l'EHESS.

R.Sauvayre. (2013). Les méthodes de l'entretien en sciences sociales. Paris: Dunod.

Robert, E. (2011). Writing Ethnographic Fieldnotes. Chicago: University of Chicago press.

S.Bastien. (2007). Observation participante ou participation observante ? Usages et justification de la notion de participation observante en sciences sociales. *Revue de la recherche qualitative* .

S.Kong. (1986). Dictionary of Anthropology. Hong.

Zohra, B. (2017). La gestion de la maladie chronique chez les personnes âgées en Algérie.

Almawaqif revue des études et des recherches sur la société et l'histoire .