كتيب

# تدجين الشعوب والسيطرة عليهم بالطعام

من كتاب «مثل نوره ٢»



كريم عشماوي

## تدجين الشعوب والسيطرة عليهم بالطعام




## كيف أصبحنا كغثاء السيل؟

 الطعام هو بوابة السيطرة على الوعي

لم يعد التحكم بالشعوب يعتمد فقط على السلاح أو السياسة؛ بل صار الطعام من أخطر أدوات "الهيمنة الناعمة"، لأنه يدخل أجساد الناس يوميًا ويعيد تشكيل طاقاتهم، وهرموناتهم، وقدرتهم على التفكير والمقاومة.

الغذاء ليس مجرد مصدر طاقة، بل برنامج تشغيل للعقل والسلوك.

وحين يسيطر الآخرون على ما يأكله الناس، فإنهم يسيطرون على:

حركتهم مزاجهم انفعالاتهم يقظتهم وحتى مجموعة القيم التي يعتنقونها

 الدجاج...



منذ مايقارب ال ٧٥ سنة فقط، لم يكن الدجاج وجبة العرب الأساسية

كان يُؤكل قليلًا، في المناسبات أو عند الاضطرار، بينما كان الاعتماد الأكبر على اللحم الأحمر الذي يمنح الجسم قوة، والدماغ ثباتًا ووضوحًا.

لكن مع ظهور الشركات الكبرى وانفجار صناعة الدواجن عالميًا والبروست خاصة ، أصبح الدجاج:

أرخص أسرع إنتاجًا ، أسهل تربيةً متوفرًا في كل وجبة تقريبًا

■ ما المشكلة العلمية؟

لحم الدجاج غني بـ التريبتوفان الذي يرفع السيروتونين،

وهذا الهرمون يمنح: هدوءًا استسلامًا ميلًا للانطواء تقليلًا للاندفاع والحسم

ليس سيئًا في ذاته... لكن حين يصبح غذاءً شبه يومي لشعب كامل

تتغير طاقة المجتمع نحو الهدوء الزائد وتراجع روح المبادرة

■ النتيجة الاجتماعية:

أمّة يغلب طعامها "الاسترخاء"،وتقلّ فيها مصادر "الطاقة القتالية" الطبيعية،

تصبح — دون أن تشعر — أمّة أقل قدرة على المواجهة، وأكثر قابلية للانقياد

2 قلة اللحوم الحمراء... ونقص القوة الحيوية

اللحم الأحمر الحقيقي — غير المعالج — غنيّ بـ:

التيروسين (مادة تصنع الدوبامين)

الحديد الحيوي و الزنك و فيتامين ب ١٢ و الكرياتين ووغيرهم

كل هذه العناصر ترتبط بـ القوة - الجرأة - الوضوح الذهني - الحركة - سرعة اتخاذ القرار.

حين يُستبدل اللحم الأحمر بأطعمة رخيصة أو صناعية، يهبط:

مستوى الإرادة مستوى الطاقة مستوى التركيز مستوى القدرة على التحمل

إنها ليست مسألة "شبع" بل مسألة وعي وقوة شخصية.

### 🔲 اللحوم المصنعة والميكروبيوم...

ضرب العمود الفقري للعقل

اللحوم المصنعة — نقانق، لانشون، هامبرجر صناعي — ليست لحومًا حقيقية. بل خليط من: دهون مهدرجة نترات سكر مخفي بروتينات تالفة ومنكهات وماخفي كان أعظم هذه المواد تدمّر الميكروبيوم (بكتيريا الأمعاء)، والتي تُعتبر اليوم في الطب الحديث العقل الثاني للإنسان.

■ تأثير تدمير الميكروبيوم: ضعف التفكير زيادة القلق قلة الإرادة ضعف المناعة خمول الوعي قابلية أعلى للانقياد الأمة التي يُضعَّف ميكروبيومها... يُضعَّف عقلها الجمعي.

### 🔲 السكر... المخدّر الأبيض للشعوب

أخطر أداة سيطرة اليوم ليست السلاح،

بل السكر.

السكر يرفع الدوبامين مثل:

النيكوتين و الكوكايين والقمار

ومع الوقت:

يضعف القدرة على التركيز يطفئ مراكز الانضباط يرفع القلق يسبب خمولًا عصبيًا يجعل الإنسان يبحث عن المتعة السريعة بدل الإنجاز

شعوب مدمنة سكر = شعوب يسهل قيادتها.

ليس غريبًا أن الشركات العملاقة تحارب كل محاولات تقليل الاستهلاك

## ✦ المواد الحافظة: السلاح الخفي في الطعام الصناعي

المواد الحافظة ليست مجرّد إضافات تمنع فساد الطعام، بل أصبحت أداة فعّالة في تمديد عمر الأغذية على حساب عمر الإنسان

### ✓ ما هي المواد الحافظة؟

هي مركّبات كيميائية تُضاف إلى الطعام لتمنع نمو البكتيريا والفطريات أو لإطالة مدة الصلاحية.

من أشهرها: النتريت والنيترات (في اللحوم الباردة) وبنزوات الصوديوم و سوربات البوتاسيوم

BHA / BHT MSG (غلوتامات الصوديوم)وغيرهم

### ✦ كيف تؤثر على الإنسان؟

إتلاف الميكروبيوم

(بكتيريا الأمعاء المفيدة)

الميكروبيوم هو "الدماغ الثاني" للجسم.

وعندما تتعرض مستعمراته للمواد الحافظة، يحدث:

ضعف في المناعة وزيادة الالتهابات

اضطرابات المزاج

بطء التفكير والوعي تراجع إنتاج السيروتونين

رأس الهرمونات المنظمة للراحة والثقة

تثبيط الإنزيمات الطبيعية

بعض المواد الحافظة تُبطئ أو تعطل إنزيمات الهضم

فيبقى الطعام أطول من اللازم داخل القناة الهضمية، مما يسبب:

انتفاخ إمساك مزمن إرهاق عام ز تشتيت وانخفاض التركيز زرفع القلق والاكتئاب

مواد مثل MSG و النتريت تؤثر مباشرة على النواقل العصبية وقد ترتبط بارتفاع: التوتر وفرط النشاط والاكتئاب الخفيف و الحساسية تجاه الضوء والصوت وزيادة السمنة دون زيادة الطعام

بعض المواد الحافظة تغيّر طريقة تعامل الجسم مع السكر والدهون، فيصبح الجسم:

أقل قدرة على حرق الدهون أكثر ميلاً لتكديس السعرات

أسرع في إفراز الأنسولين ودهون الكبد

وهذا يقود إلى السمنة "الخامدة" حتى لو لم يكثر الإنسان من الأكل.

إضعاف القوة البدنية والعقلية على المدى الطويل

الاستهلاك اليومي لهذه المواد يسبب:

ضعف العضلات

انخفاض معدل إنتاج الطاقة

تشتت ذهني خمول مستمر

ضعف القدرة على اتخاذ القرار

والنتيجة: إنسان أسهل للسيطرة عليه

ولأن الشعوب الضعيفة صحيًا أسهل في الإدارة.

هكذا يصبح الطعام — دون أن ننتبه —

أداة "تدجين" تجعل الأمم غثاءً كغثاء السيل؛

كثرة بلا قوة... عدد بلا تأثير.

 الخاتمة: طريق التحرر يبدأ من الطعام

إن الأمة العربية الإسلامية لن تعود قوية، قائدة، شاهدة على الناس،

حتى تفك القيود التي كُبّلت بها، وأول هذه القيود: الغذاء

قال النبي ﷺ: « كما ورد في سنن أبي داود وغيره، وهو حديث صحيح مشهور في وصف حال الأمة:

قال رسول الله ﷺ: «يُوشِكُ أنْ تَدَاعَى عَلَيْكُمُ الأُمَمُ مِن كُلِّ أُفُقٍ، كَمَا تَدَاعَى الأَكَلَةُ إِلَى قَصْعَتِهَا

قالوا: أَوَمِن قِلَّةٍ نحن يومئذٍ يا رسولَ الله؟

قال: «بَلْ أَنْتُمْ يَوْمَئِذٍ كَثِيرٌ، وَلَكِنَّكُمْ غُثَاءٌ كَغُثَاءِ السَّيْلِ، وَلَيَنْزِعَنَّ اللهُ مِنْ صُدُورِ عَدُوِّكُمُ المَهَابَةَ مِنْكُمْ، وَلَيَقْذِفَنَّ اللهُ فِي قُلُوبِكُمُ الوَهْنَ».

قالوا: وما الوهنُ يا رسولَ الله؟ قال: «حُبُّ الدُّنْيَا وَكَرَاهِيَةُ المَوْتِ»**.

ووصفنا بأننا: «غُثاء كغثاء السيل»

أي: كثيرون، لكن بلا أثر ولا قوة.

وقوة الأمم ليست فقط في السلاح...

بل في: صفاء العقول وقوة الأجساد ويقظة الوعي وذكاء القرار وغذاء يصنع رجالًا ونساءً أقوياء

إذا أرادت هذه الأمة أن تنهض من جديد،

فعليها أن تستعيد غذاءها الحقيقي

لتستعيد عقلها، ثم قوتها، ثم مكانتها

اللهم بلغت اللهم فاشهد

كتيب

# كريم عشماوي

مفكر وباحث حر، مؤلف كتب: أسرار المحراب، مَثَلُ نوره ١، مثل نوره ٢، قصة تروم المسيحية، محمديم

هذا الكتيب مقال من كتاب

## «مثل نوره ٢»

احصل على الكتاب من

كتوباتي
https://www.ktobati.com/author/%D9%83%D8%B1%D9%8A%D9%85-%D8%B9%D8%B4%D9%85%D8%A7%D9%88%D9%8A

**Lulu**
https://www.lulu.com/shop/karim-ashmawy/%D9%85%D8%AB%D9%84-%D9%86%D9%88%D8%B1%D9%87-%D9%A2/ebook/product-rmqq9rq.html

**Gumroad**
https://karimashmawy.gumroad.com/

جميع المقالات على زينودو:
https://zenodo.org/communities/kareem-ashmawy

**ORCID**
https://orcid.org/0009-0001-8776-4091