

S İ N A N C A N A N

**iFA**

İNSANIN FABRİKA AYARLARI

I. KİTAP

**BEDEN**



## İÇİNDEKİLER

Çıplak Gerçek.....	17
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>19</b>
Okura Notlar.....	27
Çırlıçıplak Bir Garip Canlı.....	29
İnsanın Biyolojik Sınıflandırılması .....	32
Tüm İnsanlar Tek Bir Tür .....	36
Biyolojik Evrim.....	40
Akrabalık İlişkilerinden Öğrenebileceklerimiz .....	42
Ataların İzleri.....	43
Kemiklerle İştirmek Kimin Aklına Geldi? .....	45
Akrabalığın Boyutları.....	46
Bir Bilgelik Yolu Olarak Biyoloji.....	47
İnsanın Fabrika Ayarları'nın Özeti .....	51
Kaos Güzeldir!.....	57
<b>HAREKET .....</b>	<b>61</b>
Hareketsizlik Bizi Neden Hasta Eder? .....	63
Beyin “Neden” Var?.....	63
Beyin Varsa Hareket Var.....	64
Hareket Ömrü Uzatıyor .....	64
Atalarımız Neden Oturdukları Yerde Oturmadılar?.....	65
Zihin ve Beden İçin Hareket .....	67
İnsanlık Maceramızda Hareketin Rolü.....	68
Çocuklar ve Hareket.....	70
Harekete Muhtacız .....	71
Şehir Yaşamı Bize Ne Yapıyor?.....	72

Cennetten Kovulma .....	74
Beyinlerimiz Neden Küçülüyor?.....	76
Büyüyen Teknoloji, Küçülen Beyinler .....	78
Tarımın Beslenmemize Etkileri .....	79
Hareket mi Spor mu?.....	80
Hareket Motivasyonunu Sürdürmek.....	81
İnsan Türüne Uygun Hareket Tarzı Nasıl Bir Şey? .....	84
Kadın ve Erkek Bedenindeki Hareket Farkları .....	87
“Prematüre” İnsan .....	89
Egzersiz ve Bağışıklık Sistemi .....	92
Kaotik ve İzometrik Egzersizler Neden Daha İyi?.....	94
Atasal Egzersizler .....	96
Risk, Meydan Okuma ve Egzersiz .....	97
Beden Zihni, Zihin Bedeni Nasıl Kontrol Ediyor? .....	100
Zihinsel ve Fiziksel İnsan .....	102
İnsan Faaliyetlerinin Hayvandan Farkı Var mı? .....	106
Bedenle Öğrenmek .....	108
İnsanın Ayarlarına Uyumlu Bir Teknoloji .....	114
İnsan Her Şeye Uyum Sağlar mı? .....	116
Dijital Sağlık.....	118

<b>AZ, ARALIKLI VE ÇEŞİTLİ BESLENME .....</b>	<b>121</b>
Sağlık İçin Neden Acıkmamız Gerekliyor? .....	123
“Baskül” ve Sağlık .....	123
Şeker, Yağ ve Proteinin Kısa Hikâyesi.....	124
Neden Bu Kadar Yağlıyız? .....	127
Daha Fazla Kalori Almanın Dahiyane Yolu: Pişirme .....	129
Tabiatın “Açık Büfe” Sistemi .....	130
Atalarımız Ne Yardi?.....	131
Açlık Hali .....	133
Açlık ve Yağlar .....	137
Yüksek Yağlı, Düşük Karbonhidratlı (YYDK) Beslenme .....	138
KETO ve YYDK Diyetleri Arasında Ne Fark Var? .....	141
Açlık Hormonları .....	142
1. İnsülin .....	142
2. Leptin.....	144
3. Ghrelin .....	145
4. Glukagon Benzeri Peptid-1 (GLP-1) .....	146

5. Kolesistokinin (CCK).....	147
6. Peptid YY (PYY).....	147
7. Nöropeptid Y (NYP).....	148
8. Kortizol .....	148
9. Dopamin .....	149
Sağlıklı Beslenmenin Kısa Yolu .....	150
Tarım: İnsanlığın İntihar Girişimi .....	153
Endüstriyel Gıda: Besin mi Zehir mi? .....	155
Tat ve Lezzet: Can ve Ölüm Boğazdan Gelir .....	156
Lezzet, Haz ve “Şifa” .....	161
Aşerme.....	162
Beden Çöp Gıdaları Öğrendiğinde.....	164
GDO Aslında Nedir?.....	166
GDO’lu Canlılar Yaşayabiliyorsa.....	167
Mevsiminde Tüketmek: Bedenimizin Saatleri.....	168
Anormal Besin Tüketiminin Maliyeti .....	171
İstatistikle Sağlık Olur mu? .....	172
Rutini Kırmak.....	175
Sağlığı Korumak ve Tıp.....	178
Modern Tıp Anlayışı ve İFA .....	181



**iFA**  
GİRİŞ

Biyoloji yani canlılık bilimi, Şu evrende insanoğlunun karŐı karŐıya kaldığı belki de en acayip sorunun cevabını arayıp duruyor: Canlılık nedir ve nasıl çalıŐır? Bu soru halen bir acayip, çünkü canlılığın ne olduğunu henüz hiç kimse tarif edebilmiŐ değil. Bırakınız insan gibi karmaşık bir yapılanmayı, tek hücreli bir canlının bile nasıl canlı olduğunu, onu canlı yapan Őeyin aslında ne olduğunu bilmiyoruz. Son derece geliŐmiŐ teknolojimiz ve bilimsel bilgimize rağmen halen sıfırdan canlı bir hücre yaratamıyor oluŐumuz bunun en açık göstergesi. Canlılık, bildiğimiz kadarıyla sıradan maddenin son derece girift bir biçimde organize olmasıyla ortaya çıkıyor. Maddi dünyanın nasıl iŐledięini çözmeye çalışan bilim için bedenlerimizi oluŐturan maddelerin neler olduğunu anlamak bugün artık oldukça kolay. Elimizde canlı yapısına katılan maddelerin tastamam bir listesi var. Bunların tamamı da bildiğimiz kimyasal maddeler, elementler. Bilmediğimiz bir Şey yok içerinde. Fakat bunları bir araya getirerek bir canlılık ortaya çıkartmak sandiğımız kadar kolay olmuyor. Şu anda ve muhtemelen yakın bir gelecekte, laboratuvarda sıfırdan bir canlı yaratmak imkânsız görünüyor. Elimizde canlı örnekleri olmasına rağmen, onlardan kopya çekerek yaptiğımız taslakları bile “can” ile diriltmemiyoruz. **Neticede yapamadiğımız için anlayamıyor, anlayamadığımız için yapamıyoruz.** Sıfırdan retemediğimiz canlılık ve yaşam, bu nedenle bizi aŐan bir karmaŐıklıęa sahip; en azından Şu anki ilgi ve anlayiŐ düzeyimiz açısından...

Öte yandan en büyük insanî dertlerimizin baŐında kendimizi anlamak geliyor. Binlerce yıldır aslında en temel uęraŐımız bu. Neden diğer canlılara bu kadar benzerken bu kadar farklı olduğumuzu, buraya neden geldiğimizi, sonuçta bu ömür bittikten sonra “nereye” gideceğimizi, neden diğerlerinin hiç kafa yormadığı meseleler üzerine; mesela, bilim, felsefe, inanç ve sanat üzerine bu kadar mesai harcadığımızı anlamaya çalışıyoruz. Kısacası, farklı olduğumuzun farkındayız ama neden böyle olduğumuzu anlaya-

bildiğimizi söylemek, en azından bu satırların yazıldığı 21. yüzyıl başlarında pek mümkün değil.

İnsanın ne olduğuna dair sayısız öğretimiz, sayısız öneri sunuyor bizlere. Bunların önemli bir kısmı kadim dini ve geleneksel öğretiler. Hemen hepsinde insana biçilen özel bir görev, bir varlık anlamı ve bir tekâmül süreci beklentisi öne çıkıyor. Sürekli kendimizi geliştirmemiz konusunda öğütler sunan bu öğretilerin aslında birçok ortak noktası var. İslâm inancının hâkim olduğu bir kültürde büyümüş, din olarak kendine İslâm'ı seçmiş, ona göre dünyayı anlamlandırmayı uygun bulmuş bir insan ve meslek olarak bilimle uğraşma bahtiyarlığı bahşedilmiş kıymetli bir insanoğlu olarak, birçok insan gibi ben de aynı meseleyi hayatımın değişik dönemlerinde farklı açılardan irdelemek ve bu konuda veri toplamak ihtiyacı hissettim. Bu kitabın sayfalarında sizlerle paylaşmaya çalışacağım sonuçlar, öncelikle bana göre zamanımızın en önemli bilimi olan biyolojiden gelen bilgilerden kaynaklanıyor. Elbette bilimin yanılabilir doğası ve sürekli değişen gerçekliğini göz önüne aldığınızda, insanlığın temel bir sorunu olan “Biz neyiz?” meselesine sadece bilimden cevap bulabilmek henüz çok mümkün görünmüyor. Bilimsel bakış açısı olmadan bugün dünyayı doğru bir biçimde okumanın mümkün olmayacağına emin olmakla birlikte, tek başına bilimsel bilginin bizi çok da ileri bir noktaya taşıyamayacağına kanaat getirmiş bir bilim insanı olarak, “büyük sorular” a yanıt bulabilmek için “kadim bilgilerimizi” de masaya koymak gerektiğini düşünenlerdenim. Bu kadim bilgi, sadece birilerinin inandığı ve dünyanın geri kalanındaki insanların şu ya da bu nedenle geri durduğu bir dini inancın sunduğu paketlerden ibaret değildir. “Kadim bilgi” yahut “bilgelik”ten kastım, on binlerce yıllık insanlık deneyiminin tüm birikimlerinin ısrarla vurguladığı, tüm dinlerde, masalarda, anlatılarda, kıssalarda, edebi eserlerde ve felsefi metinlerde ısrarla vurgulanan temel ve genel ortak noktalardır aslında. Elbette insanlığın bu geniş alanlara yayılmış deneyim ve birikiminin tümüne hâkim olabilmek, onları tek bir zihinde fahmedebildiğini iddia edebilmek, son derece gerçek dışı bir iddia olurdu. Onun yerine, kendi inanç ve kalıp

düşüncelerini “ilah” edinmeden, içine doğduğu zaman ve kültürün kendisine empoze ettiği sınırlılıkları sürekli izleyerek, tevazu içinde insanlık bilgisine kucak açma gayretiyle yaşayan bir insan-  
noğlu olarak, zihnimde damıtılan ve şimdije kadarki nasibimin ortak bir özeti olan bir insan ve dünya görüşünü formüleştirmek bana en makul yaklaşım gibi geliyor. Böyle bir fikri yahut açıklama çabasını inşa etme süreci ise aslında hiç bitmeyecek, bütün bir ömür boyunca sürmesi gereken, devamlı ve dinamik bir süreçtir. Böyle bir süreci, hayat henüz sona ermeden yazılı olarak kayda geçirmek ne kadar riskli olsa da başka benzersiz zihinlerde tetikleyebileceği çağrışımların zenginliği düşünüldüğünde, şahsım adına bu çabanın böyle bir riske degeceğini düşünüyorum. Bahsettiğim risk, bu satırların arasında belirli bir zaman sonra bariz hataların ve yanlış çıkarımların olduğunun fark edilme olasılığıdır.

İnsanın Fabrika Ayarları (İFA) başlığı uzun zamandır anlatmaya çalıştığım bu derdin parola nevinden kısa bir ifadesidir. Her birimiz, tek bir tür olan “insan”, yahut biyolojik sınıflandırmadaki bilimsel adı ile Homo sapiens sapiens türünün bireyleri olarak, dünya yüzeyinde yaşayan milyonlarca farklı türe mensup trilyonlarca canlı gibi, bu tabiat fabrikasının bitip tükenmek bilmez üretim hatlarında serpilip inşa edildik. Maddesel bedenimiz, tamamen fiziksel dünyanın sıradan ve bilindik kimyasallarından oluşur. Bedenimizde yapısal olarak “gizemli” yahut “olağanüstü” bir şey gözümüze çarpmadı şimdije kadar. Olağanüstü derken, tek bir hücreden oluşan bir bakteri yahut ormanda gezinen bir zebranın bedeni ne kadar “sıradan” ise biz de o kadar sıradanız. Biyolojik yapının karmaşıklığı akıllarımıza durgunluk verecek düzeydedir ama bu açıdan etrafımızı çeviren sayısız bitki ve hayvandan belirgin bir farkımız yok. Halen en basit bir meyve sineği bile bizim için insan kadar anlaşılmaz ve girift bir organizasyona sahip. Fakat en temel yapıtaşlarına indiğimizde, bildiğimiz atom ve moleküllerden yapılmışız: Karbon, hidrojen, oksijen, fosfor, magnezyum, kalsiyum, potasyum, sodyum ve diğer onlarca element. Diğer canlılarla aramızda belirgin bir fark yaratacak, “Tamam, işte bu!” diyebileceğimiz maddesel bir ipucumuz henüz yok. Yani



biyolojinin bizzat kendisi, her üyesi ve konusuyla başlı başına bir muamma ve mucizedir.

Yapısal olarak bu kadar “sıradan” ve diğer “hayvanlar”la neredeyse aynı temel özelliklere sahip olmamıza rağmen “işlev” açısından aşikâr ki çok belirgin farklarımız var. Zekâmız, soyut düşünce kapasitemiz, geleceği ve geçmişi algılama biçimimiz, karmaşık dil yeteneğimiz, bilim ve felsefe gibi tuhaf uğraşlarla iştigal etmemiz ve daha nice garipliğimizle, elden ayrı, nevi şahsına münhasır bir canlıyız. Bu garip canlılığın yani insanın neden bu kadar garip, yegâne, tek başına ve anlaşılmaz olduğunu anlamaya çalışmak, insan türünün düşünmeye başladığı zamandan beri en kadim sorunlarının ilki gibi görünüyor. Bu çaba halen de devam ediyor ve geçen binlerce yıl boyunca bu sorunu çözüme kavuşturmak açısından çok da fazla ilerleme kat etmiş gibi durmuyoruz.

İnsanlığın ortaya çıktığı günden beri bu sorunlara kafa yoruyoruz. Fakat içinde yaşadığımız şu dönemler, adına bilim dediğimiz insan faaliyetinin evrenin çalışmasına dair ortaya koyduğu baş döndürücü bilgilerle hepimize, özellikle bu açıdan önemli bir avantaj sağlıyor. Bilim gözlüğüyle bakabildiğiniz zaman, binlerce yıldır kafamızı kurcalayan birçok soruna farklı bir bakış açısı geliştirebiliyorsunuz ve sorunlar, tabiri caizse “sadeleşiyor”. Tam olarak hâlâ çözemerseniz de bilimsel yöntem, üzerinde düşünüp tartışabileceğiniz, bilgilerinizi geliştirmek için yeni yollar bulabileceğiniz çok verimli bir araçtır. Fakat ne çare ki gittikçe karmaşıklaşan uzmanlık alanları, üretilen anormal miktarda bilgi, teknik bilimsel dilin zorluğu gibi engeller, meslek olarak bilimden olmayan insanların bu verilere ulaşmasını ve bunları anlamlandırmasını zorlaştırıyor. Bilim mesleğinde ömür geçiren insanlar dahi farklı bilim alanlarının verilerini anlamakta ve yorumlamakta zorluk çekebiliyorlar. Sorun sadece bu da değil; her devirde olduğu gibi, inançlarımız ve ön kabullerimiz. İnsan zihninin temel “konfor ve rahatlık arzu eden devreleri” nedeniyle, dünyaya ve etrafımızda olan biten hadiselerle olduğu gibi bakmıyoruz. Zihnimizi hâkimiyeti altına almış etiketler, önyargılar ve zanlarla, gözümüzün önünde olup biten olayları çarpıtıyor,

anlamları üzerinde düşünmüyor, yok sayıyor ve hatta tamamen gör(e)meyebiliyoruz. Bu gerçekliği çarpıtma filtreleri arasında en etkili olanı kuşkusuz inançlarımız. Nereden geldiği belli olmayan, çoğu deneyim ve akıl yürütmeye dayanmayan, sınanmamış birçok inançla doludur zihinlerimiz. Ama bu “boş” inançlar, etrafımızdaki gerçeği çok başarılı bir biçimde çarpıtır ve bizi gözümüzün önündekileri göremez hale getirebilir. Özellikle kendini özel hissetmekten zevk alan, buna aşırı ihtiyaç duyan duygusal bir donanıma sahip olan biz insanlar, bizzat gözümüzün önünde cereyan eden gerçekleri, doğru olduğundan her nasılsa sorgusuz sualsiz emin olduğumuz inanç ve kabullerimiz çerçevesinde, kendi lehimize eğip bükmeye çok meyilliyiz. Mesela, bu dünyada özel olarak yaratılmış bir türün mensupları olduğumuzu düşünüyorsak bizi özel kılan her ipucunu büyük bir şevkle kucaklayıp, bizleri sıradan hayvanlar âleminin bir üyesi olarak tescilleyen her türlü fiziksel ve müspet kanıtı gör(e)memeyi becerebiliyoruz. Yahut tam tersi, bir seri şanslı “kazaların eseri” olarak burada olduğumuza inanıyorsak hayvanlarda gördüğümüze benzer özelliklerin kendimizde nasıl ortaya çıkmış olabileceğine dair gayet rahatlatıcı açıklamaları sevgi ve muhabbetle bağrımıza basarken, bir türlü akıl erdiremediğimiz ve özellikle zihinsel dünyamızda bizzat deneyimlediğimiz o elden ayrı farklılıklarımızı gör(e)meme, onlar üzerine düşün(e)meme eğilimine kolayca girebiliyoruz. İnsanın en çok zorlandığı konu belki de gerçekliğe dair dürüst bir duruş sergilemek olsa gerek.

Günümüzde biyolojik bilimlerin, özellikle de sinir ve davranış bilimlerinin insanı hayrete düşüren gelişmeleri sayesinde, insana ve diğer canlılara biraz daha farklı açılardan bakmaya nihayet başlayabildik. Artık 3,5 milyar yıldan fazla bir zamandır dünyada hüküm süren canlılık denen o garip ve destansı yolculuğun tarihi ve aşamaları hakkında çok daha fazla bilgiye sahibiz. İnsanın da en azından bedenlen bu dünyayı dolduran diğer tüm canlılarla aynı ortak örüntünün doğal bir parçası olduğundan eminiz. Milyarlarca yıldır devam eden ve son bir milyar yılda gittikçe artan bir hızda ilginç aşamalar kaydeden canlılığın gelişimi, evrimsel biyo-

loji adlı bilim dalı tarafından oldukça detaylı bir biçimde ortaya konmaya başlamış durumda. Günümüz itibariyle artık bu devasa maceranın en son ürünlerinden birisi olan kendi türümüze ve insanın diğer sayısız canlı türü ile ilişkisine bambaşka ve bütüncül bir perspektiften bakabilme noktasına çok yakınız. Elbette günümüzün bilimsel bilgisine ve geçmişin kadim bilgeliğine eşzamanlı olarak derin bir biçimde vakıf olmak kolay bir iş olmadığından, halen insan ve insanın doğal sistemin içindeki yerine dair bütüncül bir bakış açısını tam olarak geliştirebildiğimizi söylemem zor. Fakat elimizdeki bilgi ve bilgelik, şöyle derli toplu olarak masaya konup da kuşbakışı tekrar ve tekrar incelendiğinde, hem elimizdeki devasa bilimsel bilgi yığını farklı bir anlam kazanmaya başlıyor, hem de biz kendimiz ve evrendeki diğer olay ve nesnelere ilişkin ilişkisine dair farklı ve tamamlanmaya çok yakın bir resim elde edebiliyoruz. İlerleyen sayfalarda hem bilimsel olarak insana dair bildiklerimizi hem de kadim bilgeliğimizden gelen deneyimleri yan yana koymaya çalışarak, insanın “aslında nasıl bir şey olduğuna” dair bir portre çizmeyi deneyeceğim. Elbette bu konuda bütünlüklü ve nihai olarak tatmin edici bir sonuca ulaşabildiğim iddiasında değilim. Böyle bir amacım da yok. Esas amacım, insana dair çalışan tüm bilgi alanlarının; bilim, felsefe, edebiyat, ilahiyat, sanat ve sosyal bilimlerin tüm alanlarının üzerinde yeni fikirler üretebileceği yeni bir bakış açısına örnek bir şema oluşturmaktır. Temelde biyolojik bedenimiz üzerinden ilerleyecek “İnsanın Fabrika Ayarları” anlatısının esas amacı, hangi alanda çalışırsa çalışsın, insanla ilgili yeni bilgi ve düşüncelere ulaşmak isteyenlere biraz olsun ilham verebilmektir. Ama daha önemli bir hedefim, eğer mümkün olursa, okuyan herkesin kendisi, hayatı, sağlığı ve zihinsel dünyası ile ilgili farklı bir bakış açısını bir ucundan yakalama cesaretini hissetmesidir. Zira kendimizi iyi ve konforlu hissettiğimiz inançlarımız, çoğu zaman bilgi ve gerçek deneyime dayanmayan zanlardan ibarettir ve eğer bunların dışında bir bakış açısını deneme cesaretimiz olursa aynı dünyaya bakarak yepyeni şeyler görebilme ve zihnimizin kalıplarının dışına çıkma şansımız da olacaktır diye inanıyorum.

İnsanlık yolculuğunda bir Homo sapiens sapiens yani bir “insan ferdi” olarak doğmak için sadece başlangıç kısmıdır. İnsan kalabilmek, dahası gerçekten gelişkin bir insan olabilmek, sürekli gayret ve çaba ister. Bir kuşun uçması gibidir insan olmak: Kendisine verilen yetenekleri kullanmayı boş verdiği her durumda, kanatlarını kapatan bir kuş misali, hızla irtifa kaybeder insanoğlu. Bunun en önemli nedeni, İFA'nın en son maddesinde bahsedeceğimiz “sınırlarını aşabilme” özelliğidir. Yaratılışından, fıtratından, kendisine verilen yeteneklerden çok öteye, zihinsel kurguları ve zanları yönünde sapmalar yapabilen böyle bir canlının sıklıkla kendini hatırlaması, kendisinin kendisine hatırlatılması da gerekir. Aksi takdirde, zanları ve sanrıları içinde, beyhude çabalarla koca bir ömrü tüketip buradan büyük zararlar göçebilir. Bu kitaptaki bilgiler ve yorumlar, bu “zarar”ı asgariye indirmek için insanlık tarihi boyunca gösterilen nice çabalardan istifadeyle, o çabalara minicik bir katkı gayreti olarak telakki edilirse, amacına ulaşacaktır.

**Zan esarettir ve eğer cesaret varsa, esaret de eninde sonunda ortadan kalkacaktır.**

### **OKURA NOTLAR**

a. Elinizdeki ilk kitap, 3 ciltten oluşan İnsanın Fabrika Ayarları serisinin “Beden” başlıklı ilk bölümüdür. İlk iki madde olan “Hareket” ve “Az, Aralıklı ve Çeşitli Beslenme” bölümlerini içeren bu cildi, ikinci bölüm olan “İlişkiler ve Stres” başlığı takip edecek. O bölümde de üçüncü ve dördüncü ayarlarımız olan “Olumlu Sosyal İlişkiler” ve “Düşük Stres” başlıklı konuları ele alacağız. Son ayarımız olan “Sınırları Aşmak” ise aynı adlı üçüncü ve son kitapta ele alınacak. Hacmi nedeniyle üç ayrı kitapta ele almaya gayret ettiğim konular birbirleri ile bağlantılı olmakla birlikte müstakil olarak da okunabilecek özelliğe sahip. Öte yandan İnsanın Fabrika Ayarları'nın bir bütün halinde anlaşılması, konuya (yani kendimize) bütüncül bakabilmemiz için tavsiye edebileceğim en iyi seçenek.

b. Bu kitapta özellikle beyin ve beynin çalışma sistemi ile ilgili bilgiler olabildiğince özet olarak geçilmiştir. Beynin gelişimi ve iş-

leyişiyle ilgili detaylı bilgiler için 2015 yılında yine Tuti Kitap'tan çıkan *Değişen Be(y)nim* (ISBN: 978-605-9218-08-5) başlıklı kitabımı ve piyasada konuyla ilgili mevcut birçok harika kitabı okumanızı iştihakla tavsiye ederim.

## ÇIRILÇIPLAK BİR GARİP CANLI

(İnsan)

“Yek katre-i hûnest, sâd hezârân endîşe”

(Tek damla kan ve bin bir endişedir.)

Sadî-i Şirazî

Kendi bedeninizi hiç alıcı gözle incelediniz mi? Yani şu elbiseleriniz, iç çamaşırlarınız, takılarınız, varsa dövme ve delme (piercing) gibi eklentileriniz yani insan yapısı ilaveleriniz olmadan? Eğer bir durup da düşünürseniz çırılçıplak bir canlı olduğumuzu hemen fark edeceksiniz. Çıplak, zayıf, dayanıksız, korumasız, dış etkilere sonuna kadar açık, bu dünyanın dışından gelmiş gibi görünen garip bir bedene sahibiz.

Peki, acaba hiç bu zayıf, çıplak ve garip bedeninizi etrafınızdaki diğer canlılarla karşılaştırdınız mı? Eğer bunu yaptıysanız, insanı hayrete düşüren basit bir keşfe hemen ulaşabilirsiniz: Bedenimiz, diğer tüm canlıların tersine, herhangi bir doğal ortamla uyumlu değildir. Böceklerden bitkilere, ineklerden kuşlara kadar tüm canlıları gözünüzün önünden geçiriniz lütfen. Bizim gibi sırf hayatta kalabilmek için “elbise giymek, teknoloji üretmek, çevresini bu denli değiştirmek” zorunda olan bir başka canlı var mı? Belki şehirde büyümüş bir modern zaman insanı olarak çok az hayvan ve bitki ile gerçekten karşılaşmışsınızdır ama yine de düşünün. Bizim gibi garip bir başka canlı daha olabilir mi?

Bir biyolog olarak sizi temin ederim, bu anlamda (en azından şu anda hayatta olanlar arasında) bizim gibi ikinci bir canlı bulamazsınız. Yeryüzünde bugüne kadar keşfettiğimiz tüm canlılar,

S İ N A N C A N A N

# İNSANIN FABRİKA AYARLARI

## I. KİTAP BEDEN

Hepimiz "daha doğru yaşamaya" çalışıyoruz. Sürekli öğrenme peşindeyiz ama gittikçe genişleyen bilgi havuzundan çoğu zaman doğruları seçemiyoruz. Uzmanlar da sıklıkla görüş ayrılığına düşüyorlar. Konu "insan" iken, bilim de bu kadar açık ve net bir araçken bu kadar anlaşmazlık nereden geliyor?

Elinizdeki kitap, bir üçlemenin ilk kitabıdır. *İnsanın Fabrika Ayarları* serisi bir bütün olarak insanlığın gereklerini İFA edebilmek için, bilimsel gerçeklere farklı bir çerçeve öneriyor. *İnsanın Fabrika Ayarları*, kendinizi başka bir bakış açısından bir kez daha anlamaya davet ediyor.

- İnsan neden bu kadar çıplak ve aciz?
- Bedensel ihtiyaçları karşılanan insan neden mutlu olamıyor?
- Yüz yıl önceki insanların bilmediği bunca yeni "ölüm nedeni" nereden çıktı?
- Neden hareketsiz kalınca hastalanıyoruz?
- Fazla yemek bize neden iyi gelmiyor?
- Yalnız kalınca neden erken ölüyoruz?
- Bedenin stres tepkileri, tüm hayvanların hayatta kalmasına yardımcı olurken, bizi neden bu kadar yoruyor hatta hasta edip öldürebiliyor?
- Sınırlarını aşamayan, zihnini ve bedenini zorlamayan insanlar neden bunalıma giriyor?
- Yaratılışımıza uygun bir yaşam kurmak ve bunu sürekli hale getirmek bu kadar zor mu?

Bu kitap, bu ve benzeri sorularının cevaplarını vermekten ziyade kendiniz için en doğru cevapları bizzat sizin bulabilmeniz için yazıldı. Bundan sonrası ise size kalıyor.

Kendinize iyi bakın, göreceksiniz...

