

Hac İbadetinin Bedensel Zorluklarının Belirlenmesi (Bir Pilot Çalışma)

Mahmut AÇAK¹

ÖZET

Amaç: Hac ibadeti İslam dini için farz bir ibadettir. Bu ibadetin yapılabilmesi için maddi boyutunun yanında bedenen de yapılan bir ibadettir. Hac ibadetinin bedenen zor bir ibadet olduğu söylenmekte ancak bu zorluğun somut bir ölçülendirmesi yapılmamıştır. Bu doğrultuda Hac ibadetinin bedensel zorluklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmada Hac ibadetinin yapılışındaki her bir bölümünün adım sayısı olarak ne kadarı tekabül ettiği uygulamalı olarak ölçülmüştür. Ölçüm aracı olarak Huawei Watch GT 3 Pro 46 Akıllı Saat ile bluetooth üzerinden bilgisayara günlük kayıtlar alınmıştır. Çalışma bulgusu olarak iki farklı Hac süresi altı günlük ve otuz bir gün üzerinden alınmıştır. Altı gün Hac süresinde İstanbul'dan Mekke'ye varış, Umre, Arafat, Müzdelife, şeytan taşlama, ziyaret tavafı, 2 gün şeytan taşlama, veda tavafı toplam altı gün Hac süresince otele geliş-gidiş ve oteldeki yürüyüşlerin toplamı alınmıştır.

Bulgular: Bu kayıtlar sonucunda toplam: 112.420 adım = 78.694 km. Ortalama 1 güne 18.737 adım yürünmüştür. İkinci olarak otuz bir gün Hac ibadeti olarak hesaplandığında; Mekke'ye varış, Umre, Arafat, Müzdelife, şeytan taşlama, Ziyaret tavafı, 2 gün şeytan taşlama, her gün bir tavaf ve veda tavafı olarak 28 gün Mekke ve üç gün Medine'de olmak üzere adım sayısı toplam: 31 günlük hac süresince 392.738 adım=275 km'dir. Ortalama günlük 12.669 adım=8.9 km atılmıştır.

Sonuç: Haccın bedensel olarak zorlandığı, diğer şartlarında eklenmesi ile (hava sıcaklığı, hastalık, yemek vd.) birçok olumsuzluklar olmaktadır. Bu durum Hacca gelmeden önce iyi bir bedenen hazırlık yapılması gerektiğinin göstergesidir.

Anahtar Kelimeler: Hac, Umre, Bedenen hazırlık, Yürüme, Adım sayar.

ABSTRACT

Determining the Physical Difficulties of Hajj Worship (A Pilot Study)

Purpose: Hajj is an obligatory act of worship in Islam. In order for this worship to be performed, it is a worship that is performed physically as well as its material aspect. It is said that Hajj is a physically difficult worship, but no concrete measurement of this difficulty has been made. In this regard, it is aimed to determine the physical difficulties of Hajj.

Method: In this study, how much each part of the pilgrimage corresponds to as the number of steps has been measured in practice. As a measurement tool, daily records were taken to the computer via the cloud with the Huawei Watch GT 3 Pro 46 Smart Watch. As a study finding, two different Hajj periods were taken over six days and thirty-one days. Arrival from Istanbul to Mecca during the six-day Hajj, Umrah, Arafat, Muzdalifah, stoning the devil, visiting tawaf, stoning the devil for 2 days, farewell tawaf, a total of six days of arrival and departure to the hotel and the walks in the hotel were taken.

Results: Total in this record: 112,420 steps = 78,694 km. On average, 18,737 steps were walked in 1 day. Secondly, when thirty-one days are calculated as Hajj; Arrival to Mecca, Umrah, Arafat, Muzdalifah, stoning of the devil, visiting tawaf, 2 days of stoning of the devil, 28 days of circumambulation and farewell circumambulation in Mecca and three days in

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale /TÜRKİYE.
ORCID: 0000-0002-2843-4834, m.acak@hotmail.com

Medina, total number of steps: 392,738 during the 31-day hajj step = 275 km. Average daily 12,669 steps = 8.9 km taken.

Conclusion: There are many negativities when the pilgrimage is physically challenged and added to other conditions (air temperature, illness, food, etc.). This is an indication that a good physical preparation should be made before coming to hajj.

Keywords: Hajj, Umrah, Physical preparation, Walking, Pedometer

GİRİŞ

Hac ibadeti, kelime olarak “kastetmek, yönelmek, yürümek, ziyaret etmek” anlamlarına gelir (Oral, 2011). Günümüzde birçok dinde çeşitli ibadetler ve uygulanış şekilleri mevcuttur. Her dinde farklı olan bu ibadet şekline hac ibadeti örnek olarak verilebilir. Hac ibadeti yeryüzünde bulunan dinlerin hemen hemen birçoğunda mevcuttur. Bununla birlikte İslam dininde Hac, “çeşitli olanaklara sahip olan Müslümanların belirli bir zaman diliminde Mina, Müzdelife, Arafat ve Kâbe’de İslam dininin gerekçelerine uygun şekilde yapılan ibadet” olarak tanımlanmak mümkündür (Geçioğlu, 2016). Umre ise, İslam dini içerisinde ibadet şekli olarak kabul edilen bir diğer önemli kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna göre umre kavramı genel ifadesi ile “ziyaret etmek, bir yerde ikamet etmek, büyük insan topluluğu, medeniyet, uzun ömürlü olmak anlamına gelen “amr” kökünden gelmektedir (Yılmaz, 2018). Umre ibadeti, birçok ibadeti yerine getirme imkânına sahip olan oldukça kapsamlı bir ibadet şeklidir. Bununla birlikte Hac ibadetine oranla umre ibadeti insanlara; ekonomik olması, ziyaretçi sınırlaması bulunmaması, zaman bakımından daha esnek olması gibi avantajlar sunmaktadır (Karaca, 2016).

Nitekim Kur’an’da haccın mana ve önemine işaret eden, bu ibadetin eda edilme şeklinden bahseden yirmi beş (25) ayet ve müstakil olarak da “Hac Süresi” bulunmaktadır. Farz bir ibadet olan Hac ibadeti, imkânı olan Müslümanlar tarafından belirlenmiş zaman içerisinde Kâbe, Arafat, Müzdelife ve Mina’da belli dini görevleri şart ve usulüne uygun olarak yerine getirmek şeklinde yapılmaktadır (Ebu Gudde, 1998). Ayette yer alan “Bundan dolayı hacca gitmeye gücü yeten insanlara, Beytullâh’ı ziyâret etmek Allah’ın bir emridir” (Âl-i İmrân 3/97) ifadesi, haccın Müslümanlara farz olduğunun Kur’an’dan delilidir. Bu ayette bir bakımdan maddi anlamda mali güce sahip olarak Hacca gitmekten söz edilmektedir. Gücü yettiği halde hacca gitmeyenler manen vebal altındadır (Bakkal, 2004). Bu kapsamda Müslümanın mali güce sahip olduğunda Haccını ertelememesi, bununla birlikte borç almadan, kredi kullanmadan ve haram kazanç ile hacca gitmemesi gerektiğini de ifade etmeliyiz. Ayrıca sıhhat yönünden hasta ve bedenen zayıf, rahatsız kişilerin hac ve umreye gitmesi, tedavi için hastane ve sağlık merkezlerine gidip gelmeleri, buralarda uzun kuyruklar

oluştduğundan fazla zaman harcamaları bu Hac ve Umre ibadetini yerine getirmede engel olmaktadır. Bu hem kendilerini hem de görevlileri zora sokmaktadır (Türk, 2014).

Haccın yapılışını Hz. Peygamber (sav) hac mevsiminde, Müslümanların başında bulunarak bizzat yapmış ve göstermiştir ki bu O'nun ilk ve son hacı olmuştur. Hz. Peygamber (sav), yapmış olduğu "Veda Hacı" ile Müslümanlara bu ibadetle ilgili bilmeleri gereken bütün kuralları öğretmekle bulunmuştur (Tutar, 2001). Hac ibadetinin hem bireysel, hem sosyal, hem malî hem bedenî bir ibadet olma özelliğiyle diğer ibadetlerden ayrıldığı, ayrıca diğer ibadetlere nazaran daha zor ve kapsamlı bir ibadet olarak karşımıza çıkmaktadır (Geçioğlu, 2016). Ülkemizde genel eğilim hac ibadetinin daha ileri yaşlarda gerçekleştirilmesi yönündedir. Hac ibadeti sırasındaki farkındalık, sabrın, takvanın, iradenin, dini duyguların güçlenmesi, din kardeşliği, kaynaşma ve bütünleşmenin yaşanması gibi derin deneyimlerin daha erken yaşlarda tadılması, birey ve toplum açısından daha faydalı olacaktır. Bu katkılar göz önünde bulundurularak ülkemizde hac ibadetinin gerçekleştirilmesi, daha erken yaşlara alınmalı, bu yönde bilinçlendirme yapılmalıdır (Sarice, 2020).

Hz. Peygamberin, hacca niyet ederken "Allah'ım, Hac yapmak istiyorum, bunu bana kolay kıl ve kabul eyle." (Buhârî, Hac 2) şeklinde dua etmesi, bu zorluğun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Hac ibadetinin Türkiye şartlarına göre en az on beş günlük bir zaman dilimini kapsadığı göz önüne alınırsa, bu yolculuğun dünyanın dört bir yanından gelen hacı adayları için katlanılması kolay olmayan bir süreç olduğu söylenebilir (Şentürk, 2005; Certel, 2003). Bu önbilgilerle gelmesine karşın bazı hacılar yaptıkları ibadeti tahmin ettiklerinden kolay, bazıları da tahmin ettiklerinden zor bulmuşlardır. "Zor olduğunu söylemişlerdi ama bu kadar zor olduğunu bilmiyordum. Müzdelife'den yürüneceğini bilmiyordum. Bu kadar uzun bir yürüyüş bilmiyordum. Zorlandım" (Demir, 2014). Bu ve buna benzer ifadelerini Hac sırasında ve Hac dönüşünde fazlaca duyulmaktadır.

Türkiye'de Hac ve Umre organizasyonları Diyanet İşleri Başkanlığı ve A grubu seyahat acenteleri tarafından gerçekleştirilmektedir ve A grubu seyahat acenteleri Diyanet İşleri Başkanlığı'nın gözetimi altında organizasyon yapabilmektedir (Tosun, 2014). Diyanet İşleri Başkanlığı Hac ve Umre organizasyonlarını hem yurtiçinde hem de yurtdışında uzun süredir düzenli bir şekilde gerçekleştirmeye devam etmektedir. Diyanet İşleri Başkanlığının Hac tanıtım kataloğunda sağlık ile ilgili olarak sadece "Hac yolcuları müftülüklerin yönlendirmesi doğrultusunda belirlenen tarihlerde menenjit aşısını yaptıracaklar ve aşı kartlarını yanlarında bulunduracaklardır" (2023HacBrosur.pdf (diyanet.gov.tr)) ibaresinden başka bir bilgi bulunmamaktadır. Ancak hacca gelen vatandaşlarımızdan bazıları haccın

farzlarını yerine getirmeyi bırakın yemek kuyruğunda ayakta duramayacak durumda kişilerin geldiği de bir realitedir.

Bu organizasyonlara katılımın yaşlı, kronik rahatsızlığı olanlar, kilolu veya aşırı kilolu olmaları ve hiçbir bedensel hazırlığı olmayanların çok zorlandığı, hasta olduğu, hastalıklarının Hac süresince devam ettiği de bir gerçek olarak akılda tutulmalıdır. Hacıların bu süreçte etkilendiği diğer unsurlardan bazılarını belirtecek olursak; Kâbe dışında bulunan yerlerin çok temiz olmadığını, farklı bir kültürün yaşandığı coğrafyaya, Türkiye'den en az 10-15 derece daha sıcak bir iklime gelinmesi, yemeklerin (Kime göre neye göre belirlendiği), baharatlı ve tuzlu olması, Diyanet İşlerinin hacılarına öğlen (Kumanya veriliyor) yemek imkânının olmayışı (özellikle yaşlı ve şeker hastaları çok etkileniyor) dışarının sıcak ancak otobüsler ve Kâbe'nin klimalarının çok soğuk üflediği, ilk defa mermer üzerinde çıplak ayak ve terlik ile bu kadar uzun yürüdüğü, birçok hurafe bilgilerin havada uçtuğu ortamda tavaf ve umrelerin sayıya dökülmesi gibi olumsuzluklara hazırlıklı olunmalıdır. Bu konuların her birinin ayrı ayrı çalışılması ve ıslah edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Hacda Türk hacıların ölüm sebeplerinin ilk sırasını kalp krizi almaktadır. Anadolu Ajansının (AA) 02 Temmuz 2023 haberine göre, hac için Suudi Arabistan'a giden 8'i kadın 22'si erkek toplam 30 Türkiye vatandaşı hayatını kaybetti. Vefatların çoğunluğunun kalp krizi ve yaşlılığa bağlı hastalıklar nedeniyle meydana geldiği belirtildi (AA, 2023). Bu ölümlerin her birinin nedenlerinin iyi araştırılıp analiz edilmesi gerekmektedir. Kader veya vadesi yetmiş, ne kadar şanslı kutsal topraklarda vefat etti denilerek geçiştirilmemelidir.

Yukarıda anlatılanlar bir kurum veya kuruluşların kötülenmesi amacı ile değil görülen aksaklıklar dile getirilmiştir. Tabii bu olumsuzluklar orda yaşanan manevi duyguların yanında bir hiç sayıldığı da unutulmamalıdır. Bu çalışmanın amacı Hac ibadetinin bedensel zorluklarının ölçülendirilerek belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Ayrıca Hac ve umreye gelen bir vatandaşın bedensel olarak ne kadar zorlanacağını tespit edilerek bilgilendirme amaçlı yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Prosedürü

Çalışmanın süresi ve sınırlılıkları: Çalışma 2023 yılı 20.06.2023 ile 20.07.2023 tarihleri arasında olan Hac içinde yapılan ölçümler ile sınırlıdır. Çalışma iki farklı Hac uygulaması dikkate alınarak yapılmıştır:

1.Uygulama: İstanbul Havaalanından Cidde'ye uçuş oradan Mekke'ye varış, Umre, Arafat, Müzdelife, şeytan taşlama, ziyaret tavafı 2 gün şeytan taşlama ve veda tavafı olarak en kısa hac ibadetinin (Altı gün) yürüme mesafe (Adım sayısı) ölçümleri üzerinden yapılmıştır.

2.Uygulama: İstanbul Havaalanından Cidde'ye uçuş oradan Mekke'ye varış, Umre, Arafat, Müzdelife, şeytan taşlama, Ziyaret tavafı, 2 gün şeytan taşlama, otelden her gün bir tavaf ve veda tavafı olarak 28 gün Mekke'de geçen gün, 3 gün Medine ziyareti ve Medine'den İstanbul Havaalanına dönüş yürüme mesafe (Adım sayısı) ölçümleri üzerinden yapılmıştır. Ayrıca Kâbe'ye otellerden ibadet için ulaşım ve farklı güzergâhların adım mesafeleri belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada Ölçüm araçları: İki farklı kayıt tutma işlemi gerçekleştirilmiştir. Birinci olarak telefonda kayıtlı adım sayar (pedometre) günlük adım sayısı, kilometre karşılığı, yakılan kalori ve yürüme süresi olarak günlük, haftalık ve aylık kayıtların tutulmuştur. İkinci olarak Huawei Watch GT 3 Pro kullanılmıştır. Bu saat ile günün hangi saatinde yapılan yürüyüşün adım sayısı, çıkılan merdiven günlük yürüyüşün yüzdesi olarak telefona kayıtları alınmış olup ve ayrıca kesintisiz bir defada yürünen mesafenin adım sayısı ayrı ayrı sütun grafik olarak verilmiştir. Her bir adım 70 cm ye ayarlı olup günlük adım sayısı, kilometre karşılığı, yakılan kalori ve yürüme süresi olarak günlük, haftalık ve aylık kayıtlar tutulmuştur.

Verilerin Analizi

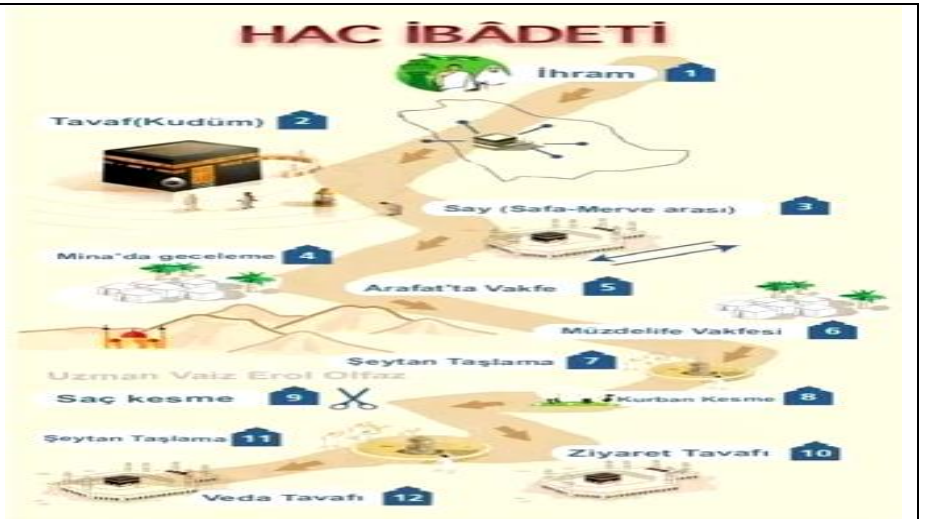
Çalışmadaki verilerin değerlendirilmesinde veriler yüzde (%) olarak ifade edilmiştir.

BULGULAR

Hac ibadetinde farz ve vaciplerinin olduğu altı günlük hac ibadeti için yapılması gerekenler şekil 1. olarak aşağıda ifade edilmiştir.

1.Uygulama: İstanbul Havaalanından Cidde'ye uçuş oradan Mekke'ye varış, Umre, Arafat, Müzdelife, şeytan taşlama, ziyaret tavafı 2 gün şeytan taşlama ve veda tavafı olarak en kısa hac ibadetinin (Altı gün) yürüme mesafe (Adım sayısı) ölçümleri üzerinden yapılmıştır.

Şekil 1: Altı günlük Hac ibadet şeması.



Tablo 1. Altı günlük Hac faaliyeti, adım sayısı ve yoğunluğu

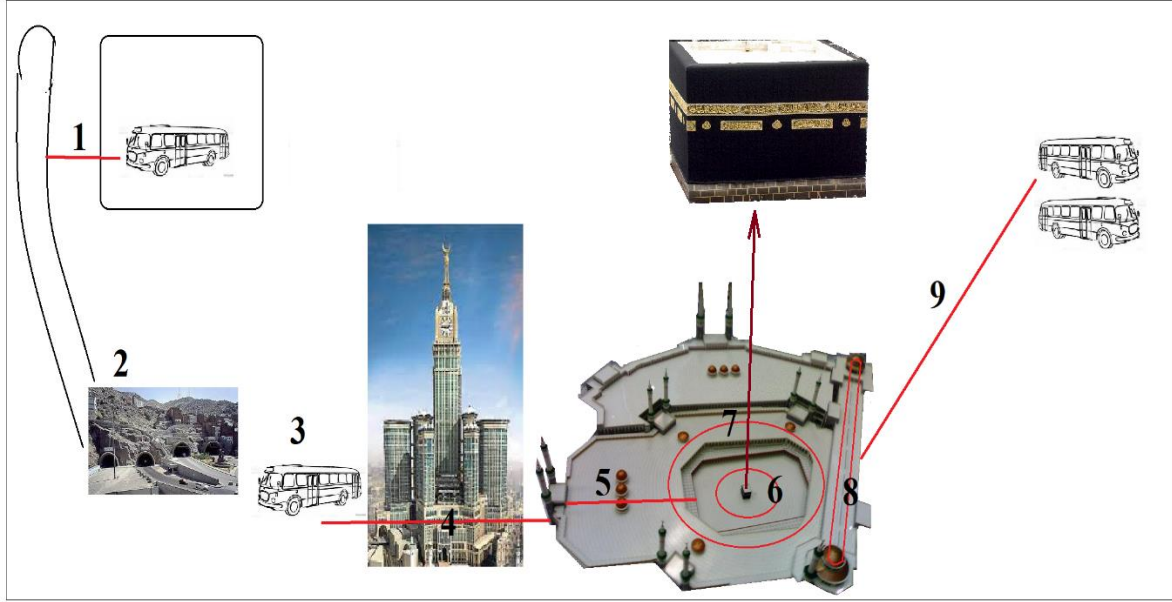
Tarih	Faaliyet	Adım Sayısı	Yoğunluğu
26.06.2023	İstanbul'dan 08.00 Cidde'ye uçuş ve Mekke'de Umre	26.328	% 97 yürüyüş % 3 tırmanma
27.06.2023	Arafat ve Müzdelife'den Mina'ya yürüyüş (saat 24 kadar)	11.924	% 95 yürüyüş % 5 tırmanma
28.06.2023	Müzdelife'den Mina'ya yürüyüş (saat 00.1den sonra)	15.647	% 99 yürüyüş % 1 tırmanma
29.06.2023	Tavaf (2. Katta) ve şeytan taşlama	30.157	% 98 yürüyüş % 2 tırmanma
30.06.2023	Şeytan taşlama	14.624	% 95 yürüyüş % 5 tırmanma
01.07.2023	1 tavaf alt katta Kâbe'ye gidiş dönüş Otel ve civarda gezi	3.640 3.300 6.800	% 92 yürüyüş % 8 tırmanma
	Toplam	112.420 adım 78.694 km	Ortalama 1 güne 18.737 adım bunun % 96 yürüyüş % 4 tırmanmadır.

Tablo 1 de en kısa süreli Hac ibadetinin toplam adım sayısı olarak 112.420 adım 78.694 km dir. Ortalama bir gün atılan adım sayısı 18.737 buda 13,1 km denk gelmektedir. Bu mesafenin % 96'sı yürüme ve % 4'ü tırmanma yani merdiven çıkma olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Otuz bir günlük Hac için gidilen ve 28 gününü Mekke'de 3 gün Medine'de geçiren bir hacının faaliyeti, adım sayısı ve yoğunluğu

Tarih	Faaliyet	Adım Sayısı	Yoğunluğu
20.06.2023	İstanbul'dan 08.00 Cidde'ye uçuş ve Mekke'de Umre	26.328	% 97 yürüyüş % 3 tırmanma
21.06.2023	Tavaf zemin katta ve otelde yürüme	10.545	%79 yürüyüş % 21 tırmanma
22.06.2023	Tavaf Çin Mescitti ve Hz. Hatice'nin kabir ziyareti ve otelde yürüyüş	33.895	% 97 yürüyüş % 3 tırmanma
23.06.2023	Kâbe'de yatısı namazı ve tavaf orta kat	10.600	% 89 yürüyüş % 11 tırmanma
24.06.2023	Kâbe'nin en üst katta 1 tavaf, 1 vakit namaz ve otel içerisindeki adım sayısı	11.812	% 96 yürüyüş % 4 tırmanma
25.06.2023	Kâbe'de yatısı namazı ve tavaf	10.540	% 85 yürüyüş % 15 tırmanma
26.06.2023	Kâbe'de yatısı namazı ve tavaf	11.320	% 88 yürüyüş % 12 tırmanma
27.06.2023	Arafat ve Müzdelife den Minaya yürüyüş (saat 24 kadar)	11.924	% 95 yürüyüş % 5 tırmanma
28.06.2023	Müzdelife den Minaya yürüyüş (saat 00.1den sonra)	15.647	% 99 yürüyüş % 1 tırmanma
29.06.2023	Tavaf (2. Katta) ve şeytan taşlama	30.157	% 98 yürüyüş %2 tırmanma
30.06.2023	Şeytan taşlama	14.624	% 95 yürüyüş % 5 tırmanma
01.07.2023	Kâbe'de tavaf	10.739	% 93 yürüyüş % 7 tırmanma
02.07.2023	Kâbe'nin en üst bölümde 1 tavaf	12.823	% 98 yürüyüş %2 tırmanma
03.07.2023	Kâbe'nin en üst bölümde 1 tavaf ve sabah namazı ve oteldeki yürüme	13.548	% 97 yürüyüş % 3 tırmanma
04-16.07.2023	Kâbe'de 1 vakit namazı ve tavaf	10.500 X 13 Gün=136.500	% 95 yürüyüş % 5 tırmanma
17.07.2023	Mekke'den Medine'ye geçtik Peygamber efendimizin kabrini ziyaret ve Mescid-i Nebevîde vakit namazları	12.321	% 92 yürüyüş % 8 tırmanma
18.07.2023	Medine' de Mescid-i Nebevî vakit namazları ve otel etrafında gezi	9.735	% 99 yürüme % 1 tırmanma
19.07.2023	Medine' de Mescid-i Nebevîde vakit namazları, gezi ve ziyaretlerin yapılması	12.550	% 92 yürüyüş % 8 tırmanma
20.07.2023	Medine'den İstanbul'a dönüş	7.120	% 91 yürüyüş % 9 tırmanma
	TOPLAM 28 gün adım sayısı	392.738 adım 275 km	Ortalama günlük 12.669 adım 8.9 km

Uzun süreli 31 günlüğüne hacca giden bir hacının toplamda yürüdüğü mesafe 392.738 adımdır. Bu her bir adım 70 cm olarak hesaplandığında 275 km'dir. "Bu günlük olarak 12.669 adıma denk gelmekte ve yaklaşık 8.9 km'ye tekabül etmektedir" şeklinde yazılabilir.



Şekil 2: Kâbe'ye ibadet için ulaşım çizelgesi.

Hac süresince otellerden Kabe'ye iki ana noktadan ulaşım imkanı vardır. Bu iki ulaşım noktasına otellerden hacılar otobüs ile taşınarak Kabe'ye ulaşırlar. Şekil 2'de otobüslerin bıraktığı ve hacıların bedensel olarak faaliyet göstereceği mesafeler aşağıda numaralandırarak verilmiştir.

1. Otelin otobüsünden inip belediye otobüsüne binme mesafesi 150 adım,
2. Belediye otobüsü tünelden geçerek Zemzem Powers arkasında indirir,
3. Belediye otobüs durakları,
4. Zemzem Pauer arkasında inilerek Kâbe'nin dış beyaz mermerlere ulaşma 550 adım,
5. Kâbe'nin dış beyaz mermerlerden Kâbe içerisine 300-600 adım (Girilen kapıya göre değişmektedir),
6. Kâbe zemininde tavaf bir tur 450-600 adım X 7 tur= 3.150 veya 4.200 adım,
7. Katlı alan veya üst katta tavaf bir tur 720-860 adım X 7 tur= 5.040 veya 6.020 adım,
8. Merve ile Safa 1 gidiş 580 adım X 7 tur= 4.060 adım,
9. Kabe'den Aziziye ve Şişe yönüne giden otobüs durağı mesafesi 1.200 veya 1.600 adım (Kâbe'ye girilen veya çıkılan kapıya göre değişiyor).

TARTIŞMA

Bu çalışma literatür olarak Haccın bedensel olarak ne kadar bir zorlanmaya maruz kalacağını belgeleyen ilk çalışmadır. Bu nedenle bulgularımızın tartışılacağı bu konu ile ilgili çalışmalar olmadığı için genel literatür ile desteklemeye çalışacağım. Türk hacılarının

bedensel olarak zorlandığı durumların açıklamaya çalışırken bir kurumu kötölemek olarak algılanmamalıdır.

Her şeyin başı sağlık. Bu ifade Hac ve Umre gibi bedenen yapılan ibadetler için çok anlam ifade ediyor. Hac ve Umre niyetlerinde “Allah’ım Hacımı/Umremi kolaylaştır ve benden kabul et” denilmesi bu ibadetlerin zorluğunu ifade etmektedir. Bu kutsal ve maneviyatı yüksek yerde ölümlerin olması doğal olarak karşılanabilir. Bunlar trafik kazası, yanlış yönlendirme sonrası sıkışmaya maruz kalmak, dengenizi kaybetmeniz sonucu düşme, yanlış ilaç kullanımı vd. bu listeyi uzatabiliriz. Ancak Hacda Türk hacılarının ölüm sebeplerinin ilk sırasını kalp krizi alması (AA, 02 Temmuz 2023) bu çalışma ile dolaylı örtüştüğü için biraz tartışmak gerektiği kanısındayım.

Günümüzde ölüme sebebiyet veren hastalıkların başında kalp damar hastalıklarının geldiğini her kaynak yazmaktadır. Peki, Hac ve Umre ile ilişkisi nedir dediğimizde; Aşırı sıcak havalarda kalp krizi geçirme oranının yüksek olduğu bilhassa yaşlı ve ek hastalığı olanlarda bu sayı daha da artmaktadır. Yaz aylarında havanın ısınması damarlarda genişlemeye, sıvı ve tuz kaybına, kalp atışlarının hızlanmasına, kalbin iş yükünün artmasına ve kanın pıhtılaşmaya meyli artar. Risk gurubunda olanların kalp krizi geçirme riski bu sebeple daha fazladır. Ülkemizde yetişkin bireylerin yaklaşık olarak yarıya yakını kalp damar hastalıkları tehlikesi ile karşı karşıyadır (Haney vd., 2014). Birinci ölüm nedeni olan ve yaşam kalitesini düşüren kalp damar hastalıklarının başlıca nedenleri şu şekilde sıralanabilir (Güleç, 2009): Düşük iyi kolesterol (HDL), yüksek kötü kolesterol (LDL ve trigliserit), hipertansiyon, damar tıkanıklığı ve buna benzer hastalıklar, ritim bozukluğu ve senkop olayı gibi çeşitli kalp hastalıkları, daha önceden geçirilmiş kalp krizi, ileri yaş (kadınlarda 50, erkeklerde ise 40 yaş üstü), diyabet, obezite, sigara, stres, yoğun yaşam temposu olarak sıralanmaktadır. Bizim bu çalışmada tespit ettiğimiz kısa süreli hac (Ortalama 1 günde 18.737 adım) ve uzun (Ortalama 1 günde 12.669 adım) süreli hac organizasyonunda yoğun temposu hacıların fiziksel olarak zorlanmalarına neden olmaktadır. Bedensel olarak ön hazırlığı olmayan hacıların zorlandığı görülmüştür. Öneri olarak hac öncesi bir kardiyoloji uzmanına görünmeleri ve çıkılan bu zorlu yolculuğa dayanıp dayanamayacaklarının tespit edilmesinde faydalı olacaktır. Ayrıca kalp krizine neden olan etkenlerin ortadan kaldırılması gerekir.

Hac mevsiminde “Suudi Arabistan Mekke trafik komisyonu tarafından yollar araç trafiğine kapatıldığından dolayı 05-15 Zilhicce 1444 (23 Haziran - 03 Temmuz 2023) tarihleri arasında servis hizmeti verilememektedir” (2023HacBrosur.pdf (diyanet.gov.tr)). Bu durum özellikle yaşlı Türk hacılarını çok zorlamaktadır. Müzdelife’den Kurban Bayramının birinci günü büyük şeytan taşlamada Türk hacıları yürüyüş mesafe olarak maalesef çok uzak yola

yönlendirilmektedir. Ancak bu yol kadarda üste belirtilen nedenden dolayı şeytan taşlamadan sonra otele dönmek için yürünmektedir. Bu durum Türk hacılarının bedensel olarak zorlandığı durumların başında gelmektedir.

Diyanet İşleri Başkanlığının sayfasında konaklama yapılacak otellerin özellikleri belirtilirken ultra lüks otellerin Kâbe'ye olan uzaklıkları belirtilmiş olup diğer otellerin Mekke-i Mükerrerme'de Mescid-i Haram'a en fazla 7 km mesafede oteller, (2023HacBrosur.pdf (diyanet.gov.tr)) olarak belirtilmiştir. Ancak otellerden Kâbe'ye getiren otobüslerin indirdiği ve Kâbe ibadet alanı olan tavaf alanlarına olan uzaklıklar belirtilmemiştir. Özellikle Türk hacıların en çok konakladığı Aziziye ve Şişe bölgesinden gelenlerin geliş gidişleri toplam 2400 ile 3200 adım arasında değiştiğini ifade etmeliyim ki bu tavaf veya umre ile birleştiğinde bedensel olarak yorucu olduğunu söyleyebiliriz.

SONUÇ

Sonuç olarak; Hac kuraları çekilip kurada isimleri belli olduğunda mutlaka bedenen çok iyi hazırlık yapılması, haccın daha sağlıklı yapılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Abdulfettah Ebu Gudde, Bir Eğitimci Olarak Hz. Muhammed ve Öğretim Metotları, terc. Enbiya Yıldırım (İstanbul: Yasin Yayınevi, 1998), 73.
- Adem Tutar, "İslam Tarihinde Hac İbâdetinin Ortaya Çıkışı ve Hz. Muhammed'in Hac Emirliğini Tesisi", Fırat Üniv. İlahiyat Fak. Dergisi 6 (Elazığ 2001), 75-86.
- Ahmet Onay, "Hac Yapan Kişilerin Hacdan Sonraki Dini Tutumları", S.Ü.İ.F.D. 14 (Sakarya 2006), 1.
- Ahmet Rıfat Geçioğlu, Hac İbâdetinin Bireysel Yaşayıştaki Rolü, (Adana: Çukurova Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, 2010).
- Bakkal, Ali, Haccın Manası, Rağbet Yay., İstanbul 2004.
- Buhârî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail. (1993). Sahihu'l-Buhârî (thk. Mustafâ Dib el-Buğa). I-IV, Beyrut: Dâru
- Certel, Hüseyin. "Hacda strese yol açan sebepler." Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi 12 (2003): 199-213.
- Demir, Zekiye. "Haccın Kadınları Dönüştürücü Etkileri." Diyanet İlmî Dergi 50.2 (2014): 103-129.
- Ebu Gudde, Abdulfettah. Bir Eğitimci Olarak Hz. Muhammed ve Öğretim Metotları. terc. Enbiya Yıldırım. İstanbul: Yasin Yayınevi, 1998.
- Geçioğlu, Ahmet Rıfat. Hac İbâdetinin Bireysel Yaşayıştaki Rolü. Adana: Çukurova Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Lisans Tezi, 2010.
- Geçioğlu, Ahmet Rifat. "Hac ibadetine psikolojik bir yaklaşım." Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD) 16.1 (2016): 219-243.

- Güleç, Sadi. "Kalp damar hastalıklarında global risk ve hedefler." Türk Kardiyol Dern. Arş 37 (2009): 3-5.
- Haney, Meryem Öztürk, and Zuhul Bahar. "Çocuk Kalp Sağlığını Geliştirme Tutum Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği." Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi 7.2 (2014): 92-97.
- <https://hacumre.diyagnet.gov.tr/Documents/2023HacBrosur.pdf>. Erişim tarihi: 28.07.2023.
- <https://www.haberturk.com/suudi-arabistan-ligi-nde-cilginlik-20-milyar-euro-ayirdilar-3598081-spor>. Erişim tarihi: 28.07.2023.
- İbn Mace, "Tahare", 1/16; İrfan Yücel, "Hac ve Umre", Ali Bardakoğlu vd., İlmihal (Ankara: TDV Yayınları, 2010), 1/ 512.
- Onay, Ahmet. "Hac Yapan Kişilerin Hacdan Sonraki Dini Tutumları". S.Ü.İ.F.D. 14 (Sakarya 2006), 1-2.
- Oral, Rıfat. Peygamberimizle 27 Gün. Ankara: D.İ.B. Yayınları, 2011.
- Rıfat Oral, Peygamberimizle 27 gün (Ankara: D.İ.B. Yayınları, 2011), 15; Mehmet Keskin, Büyük Şafi İlmihali (İstanbul: Çağrı Yayınları, 2009), 324.
- Sarice, Nuray. "Din Eğitimi Açısından Hac İbadeti." Kocaeli İlahiyat Dergisi 4.2 (2020): 497-522.
- Şentürk, H. (2005). İslâmî hayatın psikolojik temelleri. Isparta: Tuğra Ofset.
- Tutar, Adem. "İslam Tarihinde Hac İbâdetinin Ortaya Çıkışı ve Hz. Muhammed'in Hac Emirliğini Tesisi". Fırat Üniv. İlahiyat Fak. Dergisi 6 (Elazığ 2001), 75-86.
- Türk, Nurdoğan. "Kur'ân-ı Kerîm'de Hac ve Umre İbadetlerine Dair Yanlış İnanç ve Davranışları İfade Eden Âyetlerin Tefsiri." Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 3.5 (2014): 13-35.