

KURBAN VE SAĞLIK

Vatandaşlarımızın Kurban Bayramı münasebetiyle dini amaçla ve ibadet maksadıyla yerine getirdikleri kurban kesiminin gerekli dini hükümlere, uygun sağlık ve çevre şartlarına riayet edilerek yerine getirilmesi, başta hayvanlardan insanlara geçen (zoonotik) hastalıklar olmak üzere, sağlık, çevre sağlık, temizlik, etin işlenmesi, pişirilmesi, tüketilmesi, sakatatların çöpe atılmaması, sokak hayvanlarına verilmemesi, toprak içine derince gömülerek imha edilmesi gibi konularda halkımızın bilgilendirilmesi çevre ve toplum sağlığının korunması açısından önem arz etmektedir.

Kurban kesmek isteyenlerin kurbanlarını dini hükümlere, sağlık şartlarına ve çevre temizliğine uygun olarak hayvana en az acı verecek şekilde kesmelerine veya vekâlet yoluyla kestirmelerine yardımcı olunması, kurban satış ve kesim yerlerinin belirlenmesi, kesim yapacak kişilerin eğitilmesi ve bu konulara ilişkin diğer hususlarla ilgili tedbirlerin alınması konuları hakkında **Diyanet İşleri Başkanlığınca yayınlanan Tebliğe** ulaşmak için [tıklayınız](#). Diyanet İşleri Başkanlığınca hazırlanan "Kurban Rehberi" için [tıklayınız](#).

Kurban satış yerlerinin, kurbanlık hayvan naklinin, kurban kesilmesinin, kurban kesim yerlerinin ve kesim sonrası etin işlenmesi esnasında gerekli **asgari teknik, hijyenik ve güvenlik şartlarına** uyulması gerekmektedir.



Hayvanlardan insanlara

bulaşan ve halk sağlığı yönünden çok büyük önem taşıyan bakteriyel, viral, paraziter ve fungal hastalıklar (zoonotik hastalıklar) mevcuttur. Bu hastalıklardan bazıları: tüberküloz, bruselloz, şarbon, salmonelloz, leptospiroz, kampiylobakteriyoz, listeriyoz, yersiniyoz, toksoplazmoz, kuduz, deli dana hastalığı, Q-humması, sistiserkoz, kist hydatik, askariazis, teniazis, kriptosporidoz, trişinelloz, sarcosporidozdur.

Bu hastalıklardan trişinelloz, deli dana hastalığı ve Q-humması hariç diğer hastalıklar ülkemiz açısından önemlidir. Bu nedenle hayvan yetiştiricileri ve satın alan kişilerin **gerekli sağlık kontrolleri yapılmayan hayvanlarla temasa geçmeleri** ve bunların etlerini tüketmeleri kendileri ve ailelerinin sağlıkları açısından büyük riskler taşımaktadır.

Ayrıca **hayvanların sağlıklı olması tek başına yeterli değildir.** Çünkü gıda kaynaklı 250'den fazla mikrobiyal hastalık ve zehirlenme vardır. Et ve et ürünleri bakterilerin çoğalmaları için son derece uygun bir ortam niteliğindedir. Uygun koşullarda bir bakteri 12 saatte 16 milyara ulaşabilmektedir. Bu durum hafif bir bakteri yüküne sahip bir etin iyi muhafaza edilmediği takdirde bir gece sonra insan sağlığı açısından ne derece büyük bir tehlikeye dönüşebileceği konusunda fikir vermektedir.

Bu nedenle, hastalık yapan ve bozulmaya neden olan mikroorganizmaların ete bulaşmasının önlenmesi, ette mevcut mikroorganizma sayısını azaltmak veya kabul edilebilir bir seviyeye indirmek ve mikroorganizmaların üremelerini ve toksin salgılamalarını engellemek için **kesim, yüzme ve parçalama işlemlerinin serin yerlerde yapılması** son derece önemlidir.



Çevre sağlığı yönünden de kesimi takiben ortaya çıkan kan, mide ve bağırsak içeriği önemlidir. Bunların gelişi güzel bir şekilde etrafa atılmaması ve akarsulara dökülmemesi gerekmektedir.

Ayrıca bunların ve hastalık taşıyan diğer iç organların (karaciğer ve akciğer gibi) **köpek ve kedilere verilmemesi** gerekir. Bütün bunlar usulüne uygun bir şekilde imha edilmeli veya derin çukurlara gömülmelidir. Hayvanların kesilmesi, yüzülmesi, karkasın parçalanması, etin nakli,

muhafazası, pişirilmesi ve tüketime sunulması aşamalarında kişisel temizlik kuralları ihmal edilmemelidir.

Ete hava, hayvan kesen kişiler, kullanılan kaplar vs. yoluyla gerçekleşecek bulaşmayı önlemek amacıyla temiz bıçak ve malzemeler kullanılması, etlerin konulacağı kapların iyice yıkanmış, kurban kesen kişilerin ellerini iyice yıkaması ve kesim sırasında **hijyen kurallarına dikkat** edilmesi gerekir.

Parçalama işlemi ile birlikte ette mevcut yada çevreden bulaşabilecek mikroorganizma sayısında artış olacağından, **etin mümkün olduğu kadar büyük parçalara ayrılması ve derhal soğutulması** gerekir.

Etlerin kesim sonrasında hemen kapalı ortamlara alınarak soğutulması ve parçalama işlemini müteakip en fazla +4 °C, +5 °C sıcaklıkta bekletilmesi gerekir. Hemen tüketilmeyecek etler soğukta bekletilmeli, derin dondurucuya alınmalı veya kavurma yapılarak muhafaza edilmelidir. **Sakatat ile etlerin aynı ortamda bulundurulmaması ya da muhafaza edilmemesi** gerekir.

Bazı zoonotik hastalıkların çiğ veya az pişmiş etlerin yenmesiyle bulaştığı düşünüldüğünde, **etler kesinlikle çiğ veya az pişmiş olarak tüketilmemelidir.**

Kesilen hayvanların içi su ile dolu kese bulunduran doku veya organları başta **kedi ve köpekler olmak üzere, kurt ve tilki gibi hayvanların ulaşamayacağı şekilde bertaraf edilmelidir.** Çünkü bu organlar insanların başta karaciğeri olmak üzere, akciğer, beyin gibi organlara yerleşerek bugün için ilaçla tedavisi olmayıp cerrahi müdahaleyi gerektiren kist hidatik hastalığının yayılmasına yol açmaktadır.



Bayramlarda psikolojik olarak daha fazla yemek yeme hissi oluşmakta, ağır ve aşırı yemek yenilmesi halinde ise sindirim zorlukları, gaz sıkıntısı, hazımsızlık, mide bulantısı ve ani tansiyon yükselmesi gibi rahatsızlıklar görülebilmektedir. **Etin 1-2 gün buzdolabında dinlendirilmesi** pişme süresini azaltarak sindirimi daha kolaylaştırmaktadır.

Kırmızı etin ağırlıklı olarak tüketildiği kurban bayramında **dengeli beslenmek** büyük önem taşımakta aşırı yağlı ve şekerli besinler tüketmek başta kalp olmak üzere vücudu olumsuz etkilemektedir. Bu yüzden özellikle kalp, şeker, tansiyon hastalarının normal beslenme düzeni dışına çıkmamaları gerekmektedir.

Gün içinde birden fazla kez et tüketmek hem sindirim sistemini hem de kalp damar sağlığını olumsuz etkileyebileceğinden ortalama bir insanın günlük 50-100 gram arasında et tüketmesi genel sağlığın korunması açısından önemlidir. Daha fazla alınan protein ise enerjiye çevrilirken açığa çıkan üre böbreklerin yükünü artırmaktadır. Bu da yeteri kadar sıvı alınmazsa vücudun susuz kalmasına neden olabilmektedir. Bu yüzden **günlük 2-2,5 lt sıvı** tüketimine özen gösterilmelidir.

Etlerin yapısında posa bulunmadığından bir öğünde çok fazla tüketilebilmektedir. Bunu önlemek için yemeğe mutlaka çorbayla başlanmalı, etin yanında sebze ya da salata da tüketilmelidir.

Hayvanlar ilk kesildiklerinde ölüm sertliği dediğimiz sertlikte olmaktadır. Bekledikçe metabolizma ile oluşan asitlerin de etkisi ile bu sertlik yavaş yavaş kaybolmaktadır. Bu yüzden etin hemen tüketilmesi sertliği açısından sorun oluşturabilmektedir. Hem pişirmede kolaylık hem de lezzet açısından et buzdolabında 1 derecede 24 saat bekletildikten sonra tüketilmelidir.

Kurban etinin dayanma süresi; dinlenmesine, etin cinsine ve soğutma şekline göre değişmektedir. Etin uzun süre muhafazası için derin dondurucu kullanılmalıdır. Buzdolabında et -2 derecede en fazla bir hafta beklerken, derin dondurucuda -18 derecede 4-6 ay muhafaza edilebilir. Eti küçük ve hatta **kıyma yapıp buzdolabında bekletmek etin 3-4 gün içinde bozulmasına neden olacaktır.** Bu sebeple en iyi yöntem buzdolabının derin dondurucusunda saklamaktır.

Taze et buzdolabında en fazla 1 gün saklanmalıdır. Uzun süre saklanacaksa, yenecek miktar kadar ayrılıp diğer kısmı küçük parçalar halinde derin dondurucuda saklanmalıdır. Dondurduktan sonra kullanılacak etler oda sıcaklığında değil buzdolabının alt kısmında bekletilerek çözdürülmelidir. Çözdürülen etler ise hemen kullanılmalı, asla tekrar dondurulmamalıdır. Çünkü uygun ortamlarda saklanılmayan ve **çözdürüldükten sonra tekrar dondurulan etlerde bakteri sayısı artmaktadır.** Bu şekilde tüketilen etler ise **besin zehirlenmesine** yol açabilmektedir. Çiğ etlerin doğranmasında kullanılan tahta bıçak gibi malzemeler bulaşmayı önlemek açısından başka besinlerde kullanılmamalıdır.

Etleri **kavurma veya kızartma** olarak tüketmek etin hem sindirimini zorlaştırmakta hem de **vitamin ve mineral kaybına** neden olabilmektedir. Etleri fırınlanmış, ızgara ve haşlama olarak tüketmeye özen göstermek uygundur. Ayrıca yine vitamin ve mineral kaybı olmaması açısından etler hızlı değil, hafif veya orta sıcaklıkta uzunca süre pişirilmelidir.



Bayram sonralarında hastanelere başvurularda şeker seviyesinin yükseldiği gözleendiğinden bayram ziyaretlerinde ikram edilen tatlı, şeker,

Çikolata tüketimine de dikkat etmek gerekir. Bunların fazla tüketilmesi hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları ile diyabete zemin hazırlamakta ve diş sağlığını olumsuz etkilemektedir. Ziyaretlerde ikram edilen her tatlıyı kabul etmeyerek, aralarında en hafif olan sütlü ve meyveli tatlıları tercih etmek iyi bir seçim olacaktır.

Et sindirimi güç olan bir besindir. Etin fazla tüketimi sindirimi güçleştireceğinden midesinde sağlık problemi olanlar fazla et tüketmemelidir. Etin çok posalı bir yiyecek olmaması nedeniyle aynı günde çok fazla tüketilmesi kabızlığa da neden olabilmektedir.

Et eğer mangalda pişirilecekse ateşin **kor haline gelmiş** olmasına dikkat edilmeli, kömürün yanmasıyla ortaya çıkan maddelerin ete yapışmasına engel olmak ve ette bulunan yağların yanarak kanserojen maddeye dönüşmesini engellemek için etler **kömürden 15 cm uzakta** pişirilmelidir.

Sakatatlar kolesterol içeriği açısından yüksek olduğundan dolayı (100 gr karaciğer ve böbrek insanın günlük ihtiyaının tümünü, beyin ise 6 katını içermektedir.) sakatat tüketimi hiçbir zaman abartılmamalıdır.

Etin sindirimi ile açığa çıkan artık maddelerin vücuttan uzaklaştırılması için **bolca su** içmeye dikkat edilmelidir. Ancak hazımsızlığa neden olmaması için **yemek sırasında sıvı tüketmekten kaçınılmalı** yemekten 2 saat sonra ise sıvı tüketimi mutlaka artırılmalıdır. Sindirimi kolaylaştıracak en güzel içecekler su, soda, ayran ve bitki çayları gibi sindirimi yavaşlatmayan içeceklerdir.



Kansızlık lkemizde özellikle kadınlarda çok yaygındır. Kırmızı et ise demir yönünden çok zengin bir besindir. **Et ile birlikte C vitamininden zengin olan salata** tüketmek etteki demirin vücut tarafından daha fazla alınmasını sağlamaktadır. Bu

nedenle etle birlikte bol sebze ve yeşilliklerden oluşan salata özellikle tüketilmelidir.

Halk Sağlığı Mdrlklerincede, Kamuoyu, görevliler ve ilgililerin sağlık şartları konusunda bilgilendirilmesi, evre ve toplum sağlığının olumsuz etkilenmemesi açısından ortaya çıkabilecek şikyetlerin yerinde ve zamanında değerlendirilerek sonuçlandırılması, İl ve İlçe Kurban Hizmetleri Komisyonlarının etkin ve verimli çalışması için gerekli desteğin sağlanması, sürekli olarak kontrol ve denetimlerin yapılması, kontrol ve denetim sonuçlarına göre gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir.