**KURBAN BAYRAMI VE SAĞLIK 14.08.2018**

İslam dininin önemli vecibelerinden birisi olan kurban ibadetinin insana ve çevreye zararı olmadan eda etmek için dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Kurban kesiminin gerekli dini hükümlere uygun sağlık ve çevre şartlarına bağlı kalarak ortam koşullarının hijyenik hale getirilmesi, başta hayvanlardan insanlara geçen (zoonotik) hastalıklar olmak üzere, sağlık, çevre sağlığı, temizlik, etin işlenmesi, pişirilmesi, tüketilmesi, sakatatlarını çöpe atılmaması, sokak hayvanlarına verilmemesi, gibi konularda halkımızın bilgilendirilmesi çevre ve toplum sağlığının korunması açısından önem arz etmektedir. Bu konularla ilgili olarak Diyanet İşleri Başkanlığımızca ortak bir çalışma yürütülmektedir.

Kurban satış yerlerinin, kurbanlık naklinin, kurban kesim yerlerinin ve kesim sonrası etin işlenmesi esnasında gerekli hijyen, güvenlik ve asgari teknik şartlara uyulması gerekmektedir. Ayrıca hayvanların kesilmesi, yüzülmesi, karkasın parçalanması, etin nakli, muhafazası, pişirilmesi ve tüketime sunulması aşamalarında kişisel temizlik kuralları ihmal edilmemelidir.

Hayvanlardan insanlara bulaşan ve halk sağlığı yönünden çok büyük önem taşıyan bakteriyel, viral, paraziter ve fungal (zoonotik) hastalıklar mevcuttur. Bu hastalıklardan bazıları: tüberküloz, bruselloz, şarbon, kuduz, kist hidatik, deli dana hastalığı, trişinelloz ve Q‐hummasıdır.

Bu hastalıklardan trişinelloz, deli dana (Creutzfeldt-Jacob) 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, bu etleri tüketmeleri kendileri ve ailelerinin sağlıkları açısından büyük riskler taşımaktadır.

Bu nedenle, hastalık yapan ve bozulmaya neden olan mikroorganizmaların ete bulaşmasının önlenmesi, ette mevcut mikroorganizma sayısını azaltmak veya kabul edilebilir bir seviyeye indirmek, mikroorganizmaların üremelerini ve toksin salgılamalarını engellemek için kesim, yüzme ve parçalama işlemlerinin serin yerlerde yapılması gerekir. Çevre sağlığı yönünden de kesimi takiben ortaya çıkan kan, mide ve bağırsak içeriğinin gelişi güzel bir şekilde etrafa atılmaması ve akarsulara dökülmemesi gerekmektedir. Ayrıca kesimi takiben ortaya çıkan içeriklerin ve hastalık taşıyan diğer iç organların (karaciğer ve akciğer gibi) köpek ve kedilere verilmemesi gerekir. Bu organlar usulüne uygun bir şekilde imha edilmeli veya derin çukurlara gömülmelidir. Çünkü bu organlar insanların başta karaciğeri olmak üzere, akciğer, beyin gibi organlarına yerleşerek bugün için ilaçla tedavisi mümkün olmayan cerrahi müdahaleyi gerektiren kist hidatik hastalığının yayılmasına yol açmaktadır.

Kist hidatik hastalığına köpek, kedi, kurt, tilki gibi et yiyen hayvanların ince bağırsaklarında yaşayan parazitin larvaları sebep olur. Koyun, keçi, sığır, domuz ve develerin kistli iç organlarının et yiyen hayvanlara yedirilmesi ile kist içinde bulunan parazitler bu hayvanların bağırsağına yerleşir. Hastalık insanlara, paraziti taşıyan köpek, kedi, çakal, tilki, kurt gibi hayvanların dışkısı ile bulaşır. Dışkı ile etrafa yayılan parazitin yumurtaları ile kirlenmiş meyve ve sebzelerin çiğ tüketilmesi, kirlenmiş suların içilmesi, rüzgâr ile uçuşan yumurtaların solunum yoluyla alınması ve paraziti taşıyan köpekler sevildikten sonra ellerin iyice yıkanmaması başlıca bulaşma nedenleridir.

Köpekler parazit yumurtalarını burunlarına ve tüylerine bulaştırabilirler. Köpeklerin okşanması ve sevilmesi sırasında parazit yumurtaları ellere bulaşabilir. Bu şekilde kirlenen ellerin yıkanmadan ağıza götürülmesi ile parazitin yumurtası alınır. Bu nedenle, özellikle çocukların sokak köpekleri ile oynamalarına izin verilmemeli, temas halinde ellerini bol su ve sabunla yıkaması sağlanmalıdır. Kişisel temizlik kurallarına dikkat edilmeli, içme ve kullanma suları temiz olmalı, çiğ yenen sebze ve meyveler bol su ile iyice yıkandıktan sonra tüketilmelidir. Sahipli köpek ve kediler, muhakkak parazit yönünden tedavi ettirilmeli ve sahiplerince gezdirilirken etrafa dışkılamaları halinde mümkünse dışkı uygun bir şekilde toplanıp bertaraf edilmelidir.

Kurban Bayramı’nda tatlı tüketimine ek olarak kırmızı et tüketiminin miktarı ve sıklığı artmaktadır. Özellikle bu dönemde şişmanlık, yüksek tansiyon, kalp-damar, mide ve diyabet (şeker hastalığı) hastalığı olan kişilerin beslenmelerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksek olduğu için; kalp-damar hastalığı, diyabet (şeker hastalığı) ve yüksek tansiyonu olan kişiler, Kurban Bayramı'nda yağsız veya az yağlı etleri tercih etmeli, kısıtlı miktarlarda tüketmeli ve aşırıya kaçmamalıdır.

Kurban bayramında; sağlıklı beslenme temel prensiplerinin, yiyecek seçiminin, porsiyon kontrolünün ve besin gruplarının dengeli dağılması için alınması gereken önlemlerin herkes için geçerli olduğu unutulmayıp her zaman özen gösterilmelidir. Bayram sabahı kurban kesme telaşı olanlar kahvaltı öğününü atlayabilmektedir bu yüzden mümkün olduğunca kahvaltı yapmaya özen gösterilmelidir.

Etler sindirimi zor olan besinlerdir. Yeni kesilmiş hayvanların etlerindeki sertlik, hem pişirmede hem de sindirimde zorluğa yol açar. Bu nedenle özellikle mide-bağırsak hastalığı olan kişiler kurban etlerini hemen tüketmemeli, buzdolabında birkaç gün beklettikten sonra, haşlama veya ızgarada pişirme yöntemiyle pişirerek tüketmeli, kızartmalardan kaçınılmalıdır. Çok yüksek ısıda, uzun süre pişirme ve kızartma yöntemi çeşitli "kanserojen maddelerin" oluşumuna neden olabileceği için tercih edilmemelidir. Kolesterol hastaları ile kalp-damar hastalığı riski taşıyan kişiler sakatat tüketiminden kaçınmalıdır.

Etler iyi kalite proteinin yanı sıra yağ, çeşitli mineraller ve vitaminleri de içermelerine rağmen C ve E vitaminini içermezler. Bu nedenle etlerin sebzelerle birlikte pişirilmesi veya etlerin yanında sebzelerin de tüketilmesi sağlıklı beslenme için gereklidir. Ayrıca besin çeşitliliğinin sağlanması açısından da sağlıklı bir yöntemdir. Etle yapılan yemekler kendi yağı ile pişirilmeli ve ilave yağ eklenmemelidir. Özellikle kuyruk yağı veya tereyağının et yemeklerinde kullanılmasından kaçınılmalıdır.

Etler ızgarada pişirilirken, etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak ve "kömürleşme" sağlamayacak şekilde ayarlanmalıdır. Yüksek ateş yüzeydeki proteinleri birdenbire katılaştırır ve ısı etin iç kısmına ulaşamaz. Bu nedenle etlerin iç sıcaklığı en az 75 ºC olmalıdır. Çok yüksek ısı, etin dış yüzeyinin yanmasına ve su kaybının fazla olmasına yol açarak besin öğesi kaybını artırır. Etler kesinlikle çiğ veya az pişmiş olarak tüketilmemeli, bazı zoonoz hastalıkların çiğ veya az pişmiş etlerin yenmesiyle bulaştığı unutulmamalıdır.

Kurban etleri, büyük parçalar şeklinde değil, birer yemeklik olacak şekilde küçük parçalara ayrılarak buzdolabı poşetine veya yağlı kâğıda sarılmalı ve buzdolabının buzluk kısmında veya derin dondurucuda saklanmalıdır. Bu şekilde hazırlanan etler, buzlukta -2 derecede birkaç hafta, -18 derece derin dondurucuda ise 3-4 ay süreyle saklanabilir. Etler kolaylıkla bozulabilen potansiyel riskli besinlerdir. Etlerin dondurulduktan sonra tekrar çözünmesi bazı "mikroorganizmalar" için üreme ortamı oluşturur ve bu da sağlığımızı tehdit eder. Çözünen et hemen pişirilmeli ve tekrar dondurulmamalıdır.

Etlerin, "oda ısısında açıkta bırakılacak şekilde değil", yine buzdolabının alt bölmesinde çözünmesi sağlanmalıdır. Derin dondurucuda saklanan etin buzdolabının sebzelik kısmının üstüne konularak çözünmesi beklenebilir. Etin çabuk çözünmesi amacıyla uygulanan kalorifer, soba üzerinde çözünme, oda sıcaklığında bekletme gibi yöntemler, insan sağlığı açısından tehlikeli sonuçları beraberinde getirmektedir. Et hazırlamada kullanılan kesme tahtalarında çiğ sebze ve meyveleri doğrama işlemi yapılmamalıdır.