

## Hatay Çocuk Aşevi Projesiyle Depremzede Çocuklarımızın Yanındayız

» Lokman Hekim Üniversitesi ve Yunus Emre Enstitüsü iş birliği ile Hatay Narlıca Çadır kentte depremzede çocuklar ile Ramazan ayı boyunca iftar sofralarında beraberiz.

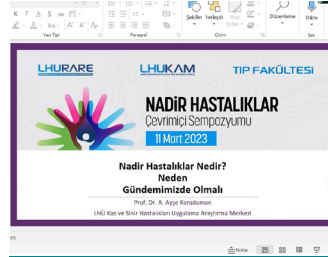
» Devamı 2'de



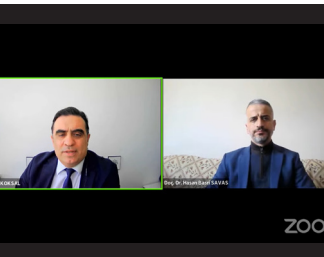
Lokman Hekim Üniversitesi'nden Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde Bir İlk > 3'de



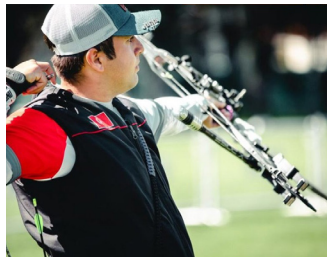
Üniversitemizin Tıbbi Aromatik Bitkileri Eczanelerde Yerini Aldı > 5'te



Nadir Hastalıklar Sempozyumu Gerçekleştirildi > 7'de



Helal Ürün Merkezi Seminerleri Devam Ediyor > 10'da



Şampiyon Lokman Hekimliler > 10'da



Ramazan'da Beslenmenin Önemi > 12'de

### KÜNYE

**Lokman Hekim Üniversitesi Adına Sahibi**

Dr. Mehmet ALTUĞ

**Editör - Yazı İşleri Müdürü**

Dilay HAMRET

**Dil Editörü**

Öğr. Gör. Bahar OBA

**Yayın Danışma Kurulu**

Dr. Mehmet ALTUĞ

Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN

Prof. Dr. İsmet ŞAHİN

Furkan Said SÜRAL

Tuğçe ÇETİNKAYALI

Nalan ÇAKMAK

Sevgi BAYRI

Mete Han APAYDIN

**Tasarım**

Nalan ÇAKMAK

**Yönetim Yeri**

Söğütözü Mah. 2179 Cad. No:6

Çankaya / ANKARA

Lokman Hekim Üniversitesi'nin

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

Ücretsizdir.



## Hatay Çocuk Aşevi Projesiyle Depremzede Çocuklarımızın Yanındayız



» Lokman Hekim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü akademisyenlerimizin hazırladığı iftar menüleri ve çeşitli etkinlikler ile yaklaşık 400 depremzede çocuğumuzu mutlu etmeyi hedefledik. Mütevelli Heyet Başkanımız Dr. Mehmet ALTUĞ'unda yakinen ilgilendiği projede depremzede aileler de çadırlarında ziyaret edilerek ihtiyaçları dinlendi.



Dr. Mehmet ALTUĞ, "Asrın felaketi sonrasında yaşanan drama, acıya ve sıkıntılara başından beri üniversite olarak destek olmaya çalıştık. Yaşanan felakette devletimizin ve milletimizin yanında olduğumuzu belirterek, Çocuk Aşevi projesine destek olan herkese teşekkürlerimi iletirim" dedi.



## Lokman Hekim Üniversitesi'nden Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde Bir İlk



» Lokman Hekim Üniversitesi ve Lokman Hekim Hastaneleri iş birliği ile 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde bir ilke imza atıldı.

Üniversitemizin ve Lokman Hekim Hastaneleri'nin kadın personelleri adına hazırlanan hijyen kitinden oluşan hediye paketleri Lokman Hekim Üniversitesi İletişim Daire Başkanlığı kadın personelleri tarafından deprem bölgesine ulaştırıldı.

Tüm kadın personelimiz adına hazırlanan hediye kartlarında, "Sizlere verilecek en güzel hediye bir kadının yüzünde oluşuracağınız tebessüm olduğunu düşündük. Hatay'da bulunan afetzede kadınlar için hijyen kiti hazırladık ve sizlerin adına ulaştırdık. Kadın dayanışmasına verdiğiniz önemi biliyor, destekleriniz için teşekkür ediyoruz. Zor günleri geride bırakıp, güzel günlerde buluşacağımız yarınlara... İyi ki varsınız." ifadeleri yer aldı.

Bununla birlikte Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden Yunus Emre DOĞAN ve Fatih Emre GÖKÇE gönüllü olarak Hatay merkezde bulunan deprem çadırındaki çocuklara çeşitli spor etkinlikleri yaptırarak onlara moral verdiler.

Başta bu zor koşullarda bile büyük bir dirayetle ayakta duran deprem bölgesindeki kadınlar olmak üzere tüm kadınların "8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü" kutlu olsun.

## Deprem Bölgesi Yardım Seferberliği Gerçekleştirildi



» Kahramanmaraş'ın Pazarcık ilçesinde 06-07 Şubat 2023 tarihlerinde 7,6 ve 7,7 şiddetinde 9 saat arayla gerçekleşen elim depremin ardından Üniversitemiz Sosyal Kültürel İşler Koordinatörlüğü depremden etkilenen vatandaşların acil ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla yardım kampanyası başlattı. Başlatılan yardım kampanyası kapsamında Lokman Hekim Üniversitesi öğrencileri ve personellerinin desteğiyle 2 tır yardım malzemesi Hatay Kırıkhan Kızılay Koordinasyon merkezine ulaştırıldı. Koordinasyon merkezinde ihtiyaç listelerine göre ayrılan yardım kolileri depremden etkilenen insanlara ulaştı.

Yardım kampanyasına gönülden destek veren herkese çok teşekkür ediyoruz. Hep birlik ve beraberlik içinde yaralarımızı sarabilmek ümidiyle...



## Afet Bölgesindeki Gönüllülerimiz ile Buluştuk



» Lokman Hekim Üniversitesi ailesi olarak 6 Şubat 2023 tarihinde yaşadığımız Kahramanmaraş merkezli deprem felaketi sonrasında öğrencilerimiz ve personelimiz ile birçok ilde sahada gönüllülük faaliyetlerinde yer aldık.

Afet bölgesi için gösterdikleri gayret ve fedakârlık için katkı sağlayan herkese teşekkür ederiz. Bu zor günleri hep birlikte aşacağımıza inanıyor, güzel günlerde buluşmayı umut ediyoruz.

## Tıp Fakültesi Kolon Hastalıkları Paneli Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi geleneksel hale getirdiği öğrenci panellerinin ikincisini gerçekleştirdi. Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN, Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Adile Berna DURSUN ve İç Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mehmet DOĞANAY'ın konuşmaları ile başlayan Tıp Fakültesi Kolon Hastalıkları Öğrenci Paneli'ne, Tıp Fakültesi akademisyenleri ve öğrencileri yoğun katılım gösterdi.

Baş moderatörlüğünü Prof. Dr. Benan KASAPOĞLU, koordinatörlüğünü Prof. Dr. Mehmet DOĞANAY ve Doç. Dr. Fatma AYBALA ALTAY'ın üstlendiği etkinlikte Tıp Fakültesi öğrencilerimiz kolon hastalıkları hakkında moderatörlerinin destekleri ile oluşturdukları sunumlarını yaptılar.

## Üniversitemizin Tıbbi ve Aromatik Bitkileri Eczanelerde Yerini Aldı



» Ankara Kalkınma Ajansı'ın Kırsal Kalkınma Mali Destek Programı kapsamında desteklenen, Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tarafından yürütülen "Tıbbi ve Aromatik Bitki Yetiştiriciliği" projesi kapsamında Sincan Polatlar köyünde; Tıbbi Adaçayı (*Salvia officinalis*), Oğul otu (*Melissa officinalis*) ve İstanbul kekiği (*Origanum vulgare* subsp. *hirtum*) ekimi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL, öğretim üyeleri, araştırma görevlileri ve öğrencilerinin katılımı ile 14 Mayıs Eczacılık Günü'nde gerçekleştirilmiştir.

Bu bağlamda yürütülen çalışmalar sonucunda yapılan hasat için Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL, bitkiler ve bitkilerden elde edilen ürünlerin ilaç, kozmetik ve gıda endüstrisinde çeşitli amaçlarla uzun yıllardır yaygın bir şekilde kullanıldığını, bununla birlikte daha güvenli kullanımını sağlayacak şekilde gerekli analizleri yapılmış ve standardize edilmiş bitkisel ürünlerin ülkemizde yeterince yer almadığını, bu sebeple yapılan çalışma kapsamında doğru koşullarda üretilen, gerekli analizleri yapılarak elde edilen güvenli ürünlerin topluma sunulmasını planladıklarını belirtti.

Alınan hasat sonucunda elde edilen ürünler uygun koşullarda paketlenip eczanelerde satışa sunuldu. İlerleyen zamanlarda çayların yanı sıra uçucu yağların da aynı şekilde eczanelerde yerini alacağını vurgulandı.

## Lokman Hekim Üniversitesi Yeni Yerleşkesi Hizmete Açıldı



» Üniversitemiz yeni yerleşkesinde Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi'nin bulunduğu C Blok yemek ikramı ile hizmete açıldı.

Yeni C Blok yerleşkesinin 23,000 m<sup>2</sup> kullanım alanı içerisinde 19 derslik, 5 adet toplantı salonu, laboratuvarlar ve öğrencilerimizin kullanımı için birçok sosyal alan yer almaktadır.

Üniversitemize ve öğrencilerimize hayırlı olsun.







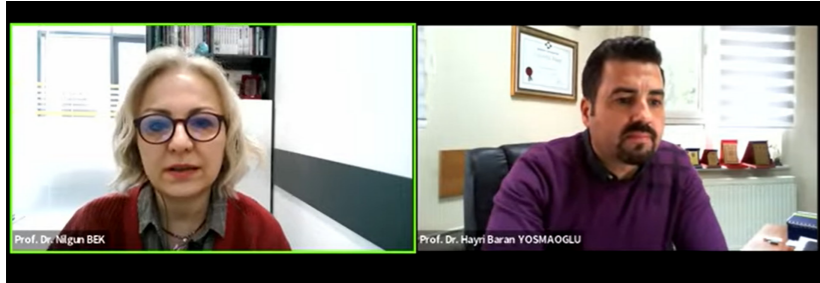
## Bilimin Işığında Seminerleri Devam Ediyor



» Diyabet Diyetisyenliği Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Dyt. Meral MERCANLIĞIL'in katılımı ile "Öğün Planlama Yönetimi: Karbonhidrat Sayım Tekniği Kime? Neden? Nasıl?" başlıklı Youtube canlı yayını 22 Mart 2023, çarşamba günü saat 20.00'da Lokman Hekim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN moderatörlüğünde çevrim içi olarak gerçekleştirildi.

Canlı yayını izlemek için Lokman Hekim Üniversitesi Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

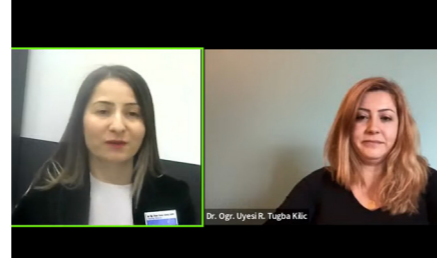
## Uzmanından Dinle Etkinlikleri Devam Ediyor



» Başkent Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hayri Baran YOSMAOĞLU'nun katılımı ile "Servikal Omurga Rehabilitasyonu" başlıklı Youtube canlı yayını Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Banu ÜNVER' moderatörlüğünde 22 Mart 2023, çarşamba günü çevrim içi olarak gerçekleştirildi.

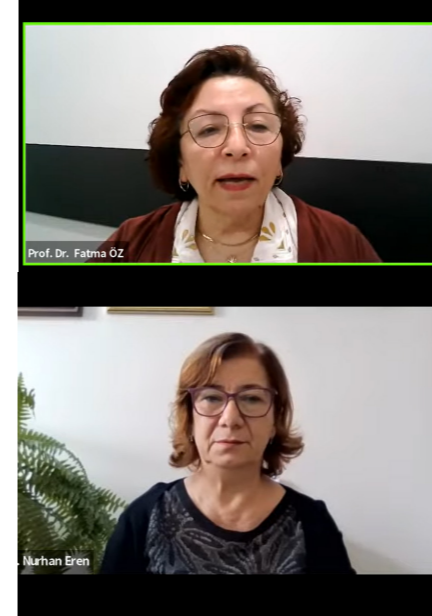
Canlı yayını izlemek için Lokman Hekim Üniversitesi Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

## Odyoloji Bölümü Ayın Konuğu Etkinlikleri Devam



» Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Dr. Öğr. Üyesi R. Tuğba KILIÇ'ın katılımı ile "Kronik Semptomlar ve Stres Yönetimi" başlıklı YouTube canlı yayını Dr. Öğr. Üyesi Eylem SARAÇ KAYA moderatörlüğünde 08 Mart 2023 Çarşamba günü çevrim içi olarak gerçekleştirildi. Canlı yayını izlemek için Lokman Hekim Üniversitesi Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

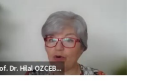
## Sanat ve Sanatın İyileştirici İşlevi Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği ABD iş birliği ile düzenlenen "Sanat, Yaratıcılık ve Sanatın İyileştirici İşlevi" başlıklı etkinlik İstanbul Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD Öğretim Üyesi Doç. Dr. Nurhan EREN' in katılımı ile 24 Şubat 2023 Cuma günü çevrim içi olarak Prof. Dr. Fatma ÖZ moderatörlüğünde gerçekleştirildi.

Canlı yayını izlemek için Lokman Hekim Üniversitesi Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

## Hemşirelik Bölümü Etkinlikleri Devam Ediyor



### Tütün kullanımının tariçesi

Güney Amerika yerlilerinin yüzyıllardır kullandığı bir bitki.. "paylaşım ve dostluk" simgesi olarak kullanımı

1592 yılında Kristof Kolomb Amerika kıtasını keşfi  
1559 yılında Portekiz Fransız elçisi Jean Nicot'un Amerika yerlilerinin baş ağrısı ilacı olarak kullanılan tütünü kraliçeye takdim etmesi  
1828 yılında tütün bitkisinden elde edilen alkolit maddeye "nikotin" adı verilmesi  
Avrupa'da varlıklı kişiler arasında kullanım

» Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hilal ÖZCEBE'nin katılımı ile "Tütün Endüstrisinin Yeni Oyunu: E-Sigara" başlıklı etkinlik Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Öğr. Gör. Nurbanu ODACI moderatörlüğünde 23 Mart 2023 Perşembe günü çevrim içi olarak gerçekleştirildi.

Canlı yayını izlemek için Lokman Hekim Üniversitesi Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

## Eczacılık Fakültesi Kariyer Günleri Başladı

### NASIL KLİNİK ECZACI OLABİLİRİZ?



» Eczacılık Fakültesi Klinik Eczacılık Anabilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Pınar BAKIR EKİNCİ' ve Nobel İlaç Yatırımlar ve Ar-Ge Direktörü Dr. Ecz. Ömer Hulki OCAK'ın katılımı ile "Neden Klinik Eczacılığı Seçtim?" ve "Endüstride Akademik Eczacı Olmak" başlıklı konuları içeren etkinlikler, Eczacılık Fakültesi akademisyen ve öğrencilerimizin katılımı ile çevrim içi olarak gerçekleştirildi.



## Olağandışı Koşullarda Hemşirelik Paneli Gerçekleştirildi

2022 Yılı-Fakülte Bahçesi ve AFAD Olağandışı Koşullarda Hemşirelik Eğitimi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü tarafından düzenlenen "Olağandışı Hemşirelik Paneli", 28 Mart 2023 Salı günü çevrim içi olarak gerçekleştirildi.

Alanında uzman birçok konuşmacının yer aldığı panelde "Afet Hemşireliği", "Olağanüstü Koşullarda Hemşirelik Eğitimi" ve "Olağanüstü Koşullarda Çocuğa Uygun Hemşirelik Yaklaşımı" gibi konulara değinildi.

Paneli izlemek için Lokman Hekim Üniversitesi Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

## Helal Ürün Merkezi Seminerleri Devam Ediyor



» Mardin Artuklu Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Hasan Basri SAVAŞ'ın katılımı ile "Oruç ve Metabolizma" başlıklı seminer, LHÜ Helal Ürün Uygulama ve Araştırma Merkezi Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Mete KÖKSAL moderatörlüğünde 31 Mart 2023 Cuma günü gerçekleştirildi.

Canlı yayını izlemek için Lokman Hekim Üniversitesi Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

## Şampiyon Lokman Hekimliler



» 15 - 19 Mart 2023 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 18 Mart Şehitleri Türkiye Kupası'nda Antrenörlük Bölümü 2. sınıf öğrencimiz milli sporcu Zeynep KÖSE, Klasik Yay Kadın kategorisinde Türkiye şampiyonu oldu ve Klasik Yay U21 Kadın 2'nciliğini de elde etmeyi başardı. Zeynep KÖSE'nin yer aldığı takımımız da, Klasik Yay Kadın Takım kategorisinde Türkiye şampiyonu oldu.

27 Şubat - 19 Mart 2023 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 2023 A Milli takım seçmesinde Antrenörlük Bölümü 1. sınıf öğrencimiz Yakup YILDIZ 2023 A Milli Takım seçmelerini 3. olarak tamamladı.

Antalya'da düzenlenen Kahraman Bagatır Spring Arrows Archery Tournament yarışmasında Antrenörlük 1. sınıf öğrencimiz Yakup YILDIZ bireyselde gümüş madalya kazandı.

Şampiyon öğrencilerimizi tebrik ediyor başarılarının devamını diliyoruz.



## Meslek Tanıtım Seminerlerimiz ve Üniversite Tanıtım Faaliyetlerimiz Devam Ediyor



» Lokman Hekim Üniversitesi İletişim Daire Başkanlığı, lise öğrencilerini bilgilendirmek ve meslek seçimlerinde desteklemek amacı ile her yıl düzenli olarak yürüttükleri Meslek Tanıtım Seminerleri kapsamında Alfa Koleji, Üçgen Anadolu Lisesi,

Doğa Koleji, Özel Harekat Şehitleri, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Eryaman Şehit Okan Koç Anadolu İmam Hatip Lisesi, Şehit Ahmet Özsoy Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, M.E.V. Koleji, Nesibe Aydın Okulları Yıldızlar- Gölbaşı Kampüsü ve Muradiye İncek Ko-

leji öğrencileri ile bir araya geldi. Gerçekleştirilen seminerlerde öğretim üyelerimiz üniversite adayı öğrencilere mesleklerini ve üniversitemizi tanıtarak öğrencilerin sorularını cevapladılar.







**Doç. Dr. Ayhan DAĞ**  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü  
Başkanı

# RAMAZANDA BESLENMENİN ÖNEMİ



➤ Toplumsal hayatımızda önemli bir yer teşkil eden Ramazan ayında dini bir vecibeyi yerine getirmek için oruç tutulmakta ve bununla birlikte bireylerin günlük yaşantıları ve beslenme düzeninde önemli değişiklikler olmaktadır.

Oruç tutan bireylerin, günlük beslenme alışkanlıkları değişmekte, öğün sayısı azalmakta, sıvı tüketimi azalmakta, iftar saatine kadar açlık hissetmemek amacıyla yüksek enerji içeren şekerli, unlu ve yağlı besinlere yönelinmektedir. Oysa, Ramazan ayında bireylerin yaş, cin-

siyet ve fiziksel aktivitelerine göre günlük almaları gereken enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral oranları değişmemekte ve Ramazan ayı boyunca sağlığın korunması açısından yeterli ve dengeli beslenmeye devam edilmelidir.

Oruç tutarken aşağıda belirtilen sağlıklı beslenme önerilerine dikkat edilmesi sağlık için önemli rol oynar:

**1** Yeterli sıvı alımı çok önemlidir. Gün boyu yemek ve içmekten uzak duran vücut, iftarla birlikte ilk olarak sıvı alımına başlamalı ve sahur kadar yeterli miktarda sıvı aralıklarla içilmelidir. İftar ile sahur arasında sıvı tüketimine ağırlık verilmelidir, sıvı gereksinimini karşılayabilmek için taze sıkılmış meyve suyu, az şekerli veya şekerli meyve kompostoları, ayran gibi ürünlerin tüketilmesinde yararlıdır. İftar sahur arasındaki zaman diliminde 1.5-2 litre su tüketimi önemlidir. Susuzluk halisizlik, baş ağrısı, konsantrasyon düşüklüğü, uyku hali, tansiyon düşüklüğü gibi birçok rahatsızlık yaşanabilmektedir

**2** Sahur sadece su içmek ya da gece yatmadan önce sahur yapmak sıklıkla yapılan en önemli hatalardandır. Sahur öğününü atlamamak gereklidir. Atlanan sahur öğünü ile 15 saat olan açlık süresi, 18-19 saate kadar çıkmaktadır. Bu da açlık kan şekerinin daha erken saatlerde düşmesine ve buna bağlı olarak günün daha verimsiz geçmesine neden olmaktadır. Vücudumuzu uzun süre aç bırakmamak için sahur vaktinde hafif fakat doyurucu besinler tercih edilmelidir. Çok yağlı, asitli besinlerin tüketimi midede sindirim sorunlarına, reflü, gastrit gibi mide rahatsızlıklarına sebep olacaktır. Sahurda süt, peynir,

yumurta, börek, domates-salatalık, zeytin, ceviz, tam buğday unundan ekmelele beraber kahvaltılı türü beslenme veya sebze yemeği, çorba, zeytinyağlı yemekler, börek, şekerli komposto ve meyveden oluşan bir öğün de tercih edilebilir. Gün boyunca susamayı artıracak yağlı, tuzlu ve tatlı yiyeceklerden uzak durulması doğrudur.

**3** İftar vakti uzun süre boş kalan midede sindirim problemleri, şişkinlik, yanma gibi rahatsızlıklar yaşanabileceği için birden yüklenilmemesi gerekir. Besinler azar azar tüketilmelidir ve iyice çiğnenmelidir.

İlk olarak zeytin, hurma gibi kahvaltılıklarla veya çorba gibi hafif yemekler ile iftarın açılması hem mideyi sonraki besinlere hazırlar hem de kan şekerinin hızlı bir şekilde yükselip düşmesine engel olur.

İftarı açtıktan 15-20 dakika sonra ana yemek olarak haşlama, buğulama, fırında pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri kullanılarak pişirilen hafif et yemekleri, yanında sebze yemeği, salata, yoğurt veya ayran, makarna veya bulgur pilavı ve tam buğday ekmeği ile beraber lif oranı yüksek dengeli bir öğün tüketimi sağlanmalıdır. İftardan sonra 1-1,5 saat aralıklarla 2 ara öğün olarak düzenlenmeli, azar azar küçük porsiyonlar şeklinde beslenilmelidir. Yemekler yavaş yenilmeli, besinler iyice çiğnenmelidir.

**4** Uzayan açlık sebebiyle düşen kan şekeri tatlı be-

sinlere olan isteği bu dönemde arttırmaktadır. Tatlı besinler tüketilmek isteniyorsa şerbetli hamur tatlıları yerine sütlü, meyve tatlıları tüketmek daha doğru bir tercih olacaktır.

**5** Günlük vitamin ihtiyacımızı karşılamak için iftardan sonraki 1-1,5 saat aralıklarla tüketilmesi gereken ara öğünlerimize meyve grubundan besinlerde eklenmelidir.

**6** İftardan sonraki zamanı televizyon veya bilgisayar karşısına geçmek, koltukta dinlenmek yerine biraz hareket etmek, kısa mesafeli yürüyüşler yapmak mide rahatsızlıklarına engel olup sindirime yardımcı olması açısından yararlı olacaktır Aynı zamanda yavaşlayan metabolizmayı da hızlandıracaktır.

**7** Beslenme düzenindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek konstipasyonu önlemek için yemeklerde lif oranı yüksek gıdalar; sebzeler, kuru baklagiller, tam tahıllar vb ve ara öğünlerde de taze ve kuru meyveler, ceviz, fındık, badem gibi kuru yemişler tercih edilmelidir.

Oruç tutmak düzenli ilaç kullanması gereken şeker ve tansiyon gibi kronik hastalığı olanların, gebelerin, emzिकlilerin, çocukların, çok yaşlıların ve hasta olan bireylerin, sağlık durumlarını etkileyebilmektedir. Bu gibi hastaların oruç tutması önerilmez.