



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل الصيام وسرطان الثدي

هل تستطيع مريضة سرطان الثدي الصيام ؟

يجب على المريضة التأكد من الطبيب قبل الصيام، وحسب توصية استشاري أورام الثدي:

◆ **العلاج عن طريق الوريد:** ينصح بالإفطار يوم العلاج، ويوم أو يومين بعده؛ حيث من المهم شرب كمية كافية من السوائل

◆ **العلاج عبارة عن أقراص أو حبوب:** بالإمكان الصوم، إلا عند وجود آثار جانبية مثل الإسهال، أو تقرحات في الفم، فيجب الإفطار لتجنب الجفاف

◆ **العلاج عن طريق نوع اخر من الادوية:** استشارة الطبيب المعالج للنظر في الحالة الصحية

يجب الإفطار مباشرة عند ظهور اي اعراض جانبية أو ارهاق خلال فترة الصيام أما المتعافية من السرطان فستستطيع صيام شهر رمضان دون أن تصاب بأي ضرر باذن الله

نصائح لرمضان صحي :

◆ **التخفيف من المقلبات** - استبدل السمبوسة المقلية بالفرن او القلاية الهوائية -

◆ **التقليل من السكريات المضافة**

◆ **الإكثار من السلطة والخضروات**

◆ **الابتعاد عن الضغوط النفسية**

◆ **ممارسة الرياضة المفضلة لمدة ٣٠ دقيقة** - حسب استطاعتك-

كيف أتجنب العطش في رمضان؟

- ◆ **الحد من تناول المشروبات المنبهة** والتي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي وخاصة على وجبة السحور فإنها تعمل على إدرار البول مما يزيد من حاجة الجسم للماء
- ◆ **تناول كمية كافية** من السوائل خلال فترة الإفطار لإمداد الجسم بما فقد خلال الصيام
- ◆ **تجنب الأطعمة ذات الاملاح العالية**
- ◆ **التقليل** من الحلويات وخاصة خلال وجبة السحور
- ◆ **تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم** أثناء السحور كالموز
- ◆ **تناول الأصناف الصحية** التي تمدك بالطاقة وتساعدك على مقاومة العطش خلال الصوم

يفضل شرب الماء خلال شهر رمضان على فترات متقطعة خلال فترة الفطور

هل بإمكان مريضة سرطان الثدي أداء العمرة؟

ننصح مريضة السرطان تحت العلاج بتأجيل العمرة لمرحلة ما بعد العلاج ، ويجب على الأشخاص الذين يتلقون علاجات مثبطة للمناعة تجنب أداء العمرة في هذه المرحلة .

لماذا لا ننصح مريضة السرطان ومن تحت العلاج بالعمرة؟

يعتبر الحرم المكي من أكثر الأماكن التي يحدث فيها تجمع من مختلف الأشخاص وهذا قد يساهم في انتشار بعض الأمراض الفيروسية وقد يسبب عدوي متراوحة الشدة والخطورة لمريضة الأورام.



وصفة زهرة لشورية لذيذة وصحية : شورية الفاصولياء السوداء

المقادير :



- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٢ جزر كبير مقشر ومقطع
- ١ بصلة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ٢ طماطم مُقطّعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة كبيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ¼ ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ٤ علب فاصوليا سوداء مغسولة ومصفاة
- ٤ أكواب مرق دجاج او خضار

الطريقة :

١. يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبير على نار متوسطة الحرارة ويُضاف الجزر والبصل. يُطهى لمدة ٥-١٠ دقائق، أو حتى يصبح البصل شفافاً مع التقليب من حين لآخر.
 ٢. أُضيفي الثوم والطماطم والكمون والزعتر المجفف ومسحوق الفلفل الحار والملح تُقلب المكونات جيداً.
 ٣. اسكبي الفاصوليا السوداء والمرق في القدر واتركيها حتى الغليان. خففي الحرارة إلى درجة الغليان واتركيها على نار هادئة بدون غطاء لمدة ٢٥ دقيقة مع التقليب من حين لآخر.
 ٤. انقلي نصف المزيج إلى الخلاط واخبطيه حتى يصبح ناعماً. يُعاد الخليط المخلوط إلى القدر ويُحرّك المزيج لخلطه.
- ٥- قدميه ساخناً .

وبالعافية



وصفة زهرة لمكرونه لذيذة وصحية : مكرونه البروكلي بالبيستو

المقادير :

- ١ رأس كبير من البروكلي مقطع (حوالي ٤ أكواب)
- ١ كوب ربحان طازج
- ٣/١ كوب من الجوز
- ٣ فصوص ثوم
- ١/٤ كوب من مسحوق الخميرة الغذائية
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ٢ ملعقة كبيرة ماء
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل
- كوبين معكرونه عدس



الطريقة :

١. يُغلى قدر كبير من الماء ويُضاف البروكلي يُطهى لمدة ٦-٨ دقائق أو إلى أن يصبح من السهل وضع شوكة في البروكلي.

٢- أزيل البروكلي من الماء

٣- أضيفي البروكلي المطبوخ والربحان والجوز والثوم، والخميرة الغذائية وزيت الزيتون والماء والملح والفلفل إلى الخلاط واخليها حتى تصل إلى القوام المطلوب.

٣. تُطهى المعكرونه في الماء المغلي حتى تصبح طرية ثم تُصفى.

٤. اخلط المعكرونه والبيستو في وعاء كبير.

إذا رغبت في ذلك بإمكانك رش المزيد من زيت الزيتون والفلفل ثم قدميها.

وبالعافية



وصفة زهرة لشورية صحية ولذيذة : شورية البطاطا الحلوة واللفت والعدس

المقادير :



- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ بصلة مقطعة إلى مكعبات
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ½ ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار
- ٦ أكواب مرق دجاج أو مرق
- ¼ كوب عدس مغسول ومجفف
- ١ بطاطا حلوة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ١ حزمة كرنب فُقْطَع
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- بقدونس مقطع، اختياري

الطريقة :

- ١- يُسوّح البصل والثوم في زيت الزيتون لمدة دقيقتين في قدر كبير على نار متوسطة الحرارة مع التقليب من حين لآخر. يُضاف الكمون والكزبرة والكركم ومسحوق الفلفل الحار، ويُطهى لمدة دقيقتين إضافيتين مع التقليب باستمرار.
٢. أضف مرق الدجاج أو مرق الخضار والبطاطا الحلوة والملح الى ان يغلي، ثم يغطى القدر على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة .
٣. يُضاف الكرنب مع التقليب حتى يذبل ويُطهى لمدة خمس دقائق.
٤. قدميها ساخنة مع البقدونس المفروم للتزيين .

وبالعافية

Can breast cancer patients fast?

Patients should check with their doctor before fasting, as recommended by their breast oncology consultant:

- ◆ **Treatment through IV** : It is recommended to break the fast on the day of treatment and one or two days afterward; it is important to drink enough fluids.
- ◆ **The treatment is in the form of tablets or pills:** Fasting is possible, but if there are side effects such as diarrhea or mouth sores, it is recommended to break the fast to avoid dehydration.
- ◆ **Treatment by another type of medication:** Consult your doctor to consider your health condition.

fastig should be broken immediately if any side effects or fatigue occur during the fasting period

As for cancer survivors, they will be able to fast Ramadan without any harm, God willing.

Tips for a healthy Ramadan :

- ◆ **Cut down on fried foods** - replace fried Sambosa with oven or air fried sambosa- .
- ◆ **Minimize added sugars.**
- ◆ **Eat a lot of salads and vegetables.**
- ◆ **Stay away from psychological pressures**
- ◆ **Exercise your favorite sport for 30 minutes** - according to your ability -

How can I avoid thirst during Ramadan?

- ◆ **Limit** the intake of stimulating and caffeinated beverages such as coffee and tea, especially at the suhoor meal, as they divert urine, which increases the body's need for water
- ◆ **Consume** a sufficient amount of fluids during the iftar period to replenish what the body has lost during fasting
- ◆ **Avoid** foods with high salts
- ◆ **Minimize** sweets, especially during the suhoor meal
- ◆ **Eat** foods rich in potassium during Suhoor, such as bananas
- ◆ **Eat** healthy foods that provide you with energy and help you resist thirst during fasting

It is preferable to drink water during Ramadan in intermittent intervals during the iftar period

Can breast cancer patients perform Umrah?

We advise cancer patients undergoing treatment to postpone Umrah until after treatment, and people receiving immunosuppressive treatments should avoid performing Umrah at this stage.

Why is Umrah not recommended for cancer patients undergoing treatment? The Makkah Mosque is one of the most common places where different people gather, and this may contribute to the spread of some viral diseases and may cause infections of varying severity and seriousness to the tumor patient.

Zahra Recipe for a Healthy soup :

Black Bean Soup

Ingredients:

- 1 Tbsp extra virgin olive oil
- 2 large carrots, peeled and chopped
- 1 yellow onion, chopped
- 4 cloves garlic, minced
- 2 Roma tomatoes, diced
- 1 Tbsp cumin
- $\frac{1}{2}$ tsp dried oregano
- $\frac{1}{2}$ tsp chili powder
- $\frac{1}{2}$ tsp salt
- 4 cans black beans, drained and rinsed
- 4 cups chicken or vegetable broth



Directions:

1. Heat the olive oil in a large pot on medium heat and add the carrots and onion. Cook for 5-10 minutes or until the onion becomes translucent, stirring occasionally.
2. Add the garlic, tomatoes, cumin, oregano, chili powder and salt. Stir well.
3. Pour the black beans and broth into the pot and bring to a boil. Reduce heat to a simmer and allow it to cook uncovered for 25 minutes, stirring occasionally.
4. Transfer half of the mixture to a blender and blend until smooth. Return the blended mixture to the pot and stir to combine.
5. Top with avocado, cilantro, and queso fresco or sour cream if desired.

Zahra Recipe for a healthy pasta : ✦ 🌙

Broccoli Pesto Pasta

Ingredients:

1 large head of broccoli, chopped into florets (about 4 cups)

1 cup fresh basil

1/3 cup walnuts

3 cloves of garlic

¼ cup nutritional yeast powder

2 Tbsp extra virgin olive oil

2 Tbsp filtered water

¼ tsp salt

½ tsp pepper

2 cups lentil pasta



Directions:

1. Bring a large pot of water to a boil and add the broccoli. Cook for 6-8 minutes or until you can easily put a fork through the broccoli. Use a slotted spoon to remove the broccoli from the water.
2. Add the cooked broccoli, basil, walnuts, garlic, nutritional yeast, olive oil, water, salt, and pepper to a food processor and blend until it has reached the desired consistency.
3. Cook the pasta in the boiling water until soft and then drain.
4. Mix the pasta and pesto in a large bowl. If desired, drizzle on some more olive oil and cracked pepper, then serve.

Zahra Recipe for a healthy soup : Sweet Potato, Kale, and Lentil Soup



Ingredients:

- 2 Tbsp extra virgin olive oil
- 1 yellow onion, diced
- 3 cloves of garlic, minced
- 1 tsp cumin
- $\frac{3}{4}$ tsp ground coriander
- $\frac{1}{2}$ tsp turmeric
- $\frac{1}{2}$ tsp chili powder
- 6 cups chicken or vegetable stock
- $1\frac{1}{4}$ cups dried lentils, rinsed
- 1 sweet potato, peeled and diced
- 1 bunch of kale, chopped and stems removed
- $\frac{1}{4}$ tsp salt
- Chopped parsley, optional



Directions:

1. Sauté the onion and garlic in the olive oil for about 2 minutes in a large pot on medium heat, stirring occasionally. Add the cumin, coriander, turmeric, and chili powder, and cook for another 2 minutes, stirring constantly.
2. Add the chicken or vegetable stock, lentils, sweet potato, and salt and bring to a boil. Then cover the pot and reduce to a simmer for 30 minutes.
3. Add the kale, stirring it until wilted, and cook for five minutes.
4. Serve hot with the chopped parsley as a garnish if you desire.



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- ◆ Ministry Of Health
- ◆ National Breast Cancer Foundation