



# الصيام

## وسرطان الثدي



# بعض النصائح

## لإكمال صيامك بصحة ونشاط



ابتعدي عن المنبهات  
والمشروبات الغازية

خصصي وقت  
للعبادة وقراءة  
القرآن

خططي لمائدة  
إفطار صحية

احصلي على  
قسط كافي من  
النوم

لا تجهدني  
نفسك بالأعمال  
والالتزامات

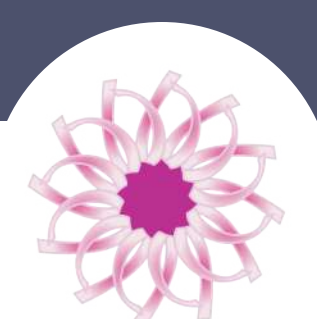
اضبطي  
كميات الطعام

أكثرني من  
شرب الماء

تناولي وجبة سحور  
صحية

لا تنسي ممارسة  
نشاط بدني

اطلبي المساعدة من  
أفراد المنزل عند الحاجة



# هل أقدر أصوم

وأنا أتعالج من سرطان الثدي؟  
ضروري تتأكدين من طبيبك قبل الصيام،  
وحسب توصية استشاري أورام الثدي



## في حال كان علاجك عن طريق الوريد

بتضطرين للإفطار يوم العلاج، ويوم أو يومين بعده؛ لأن مهم شرب كمية كافية من السوائل



## في حال كان علاجك عبارة عن أقراص (حبوب)

ممكن تصومين، إلا إذا كان عندك آثار جانبية مثل الإسهال، أو تقرحات في الفم، فلابزم تفطرين عشان تتفادين الجفاف



## في حال كان علاجك بأنواع أخرى من الأدوية

فإننا نحرص على ضرورة استشارة الطبيب المعالج بعد النظر لحالتك الصحية



ونذكرك بضرورة الإفطار مباشرة إذا واجهتي أي أعراض جانبية أو إنهاك وإرهاق خلال فترة الصيام

# سهلناها لك

## وجمعنا أهم النصائح لصيام صحي

01

الإكثار من شرب السوائل



02

التخفيف من المقلبات  
واستبدالها بالطهي أو الشوي



03

التقليل من السكريات المضافة  
واستبدالها بالسكريات الطبيعية



04

الإكثار من السلطة والخضروات



05

الابتعاد عن الضغوط النفسية



06

ممارسة الرياضة المفضلة  
لمدة 30 دقيقة



نافسي نفسك على الطاعات  
في هذه الأيام الفضيلة والمباركة

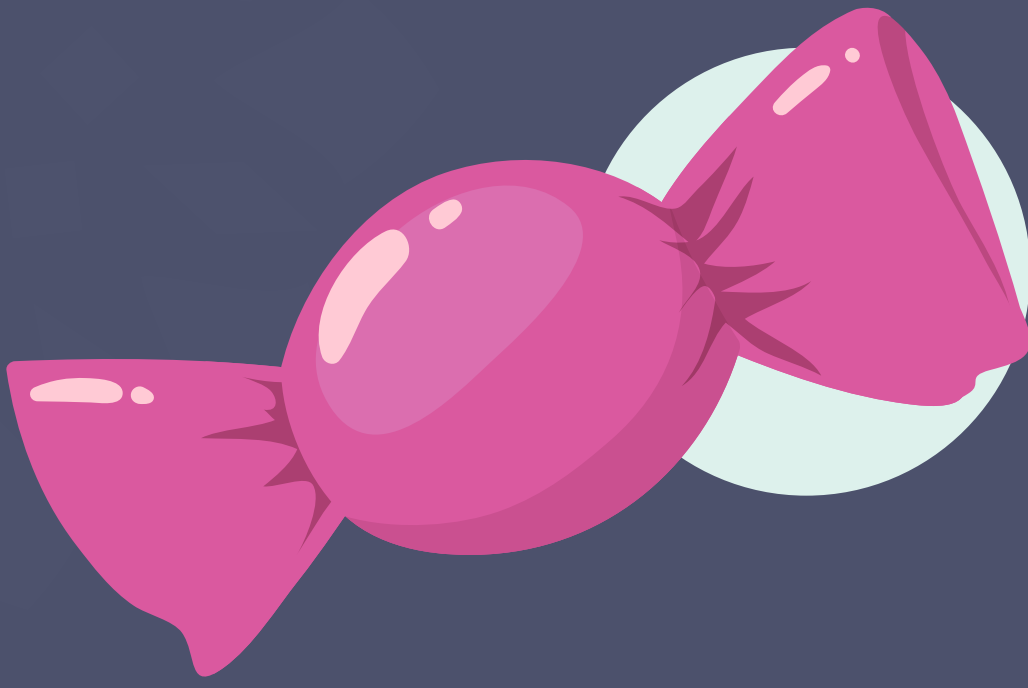


وتذكري بأن العبادة ليست  
بالمشقة، بل **بالنية** والإخلاص  
فاحرصي على التعبد بكل حب  
وخشوع، بقدر جهدك وطاقتك

**حتى لا تُنهكِ نفسك !**

# بمناسبة العيد

الأكيد اننا عارفين أن العيد ما يحلى إلا بالحلويات  
والسكريات، وحابين نقولك **لا تخلي صحتك زي  
الحلاوة المنسية تحت الكنب** بيوم العيد وتهمل  
عادتك الصحية وتنساها



**الترم بعاداتك الصحية اللي كسبتها برمضان  
وكافئ نفسك بالعيد لكن باعتدال وبتوازن !**