إذاعة التوعية بسرطان الثدي

أكتوبر | الشهر الوردي

وعيكِ خطوة نحو الاطمئنان

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

مديرتي الفاضلة، معلماتي الكريمات، زميلاتي الطالبات... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

نلتقي بكن اليوم في إذاعتنا المدرسية ضمن شهر التوعية بسرطان الثدي، شهرٌ يحمل رسالة مهمة لكل امرأة وفتاة: أن الوعي بالصحة ليس خوفًا، بل اهتمام واطمئنان.

فالمعرفة بالتغيرات التي قد تطرأ على الجسم، والحرص على استشارة الطبيب عند ملاحظة ما يدعو للقلق، والالتزام بالفحوصات المناسبة وفق العمر والتوصيات الطبية؛ كلها خطوات تسهم في الكشف المبكر والعناية بالصحة.

ولنجعل من هذا الشهر فرصة لنشر الوعي، وتصحيح المفاهيم، ودعم كل امرأة في رحلتها نحو صحة أفضل؛ لأن وعيكِ أمان... والاطمئنان حقكِ.

خير ما نبدأ به: آيات من الذكر الحكيم

تتلوها على مسامعكن الطالبة: (.....)

قال الله تعالى:

﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ۝ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ۝ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ۝ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ﴾

[سورة الشعراء: 78–82]

آيات تملأ القلب يقينًا بأن الشفاء بيد الله سبحانه وتعالى، وأن علينا مع التوكل عليه أن نأخذ بالأسباب، ونعتني بصحتنا، ونطلب العلاج عند الحاجة.

الحديث الشريف

تقدمه الطالبة: (.....)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

> «ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً»
>
> رواه البخاري.

وفي هذا توجيه جميل إلى الأمل والأخذ بأسباب العلاج، وعدم إهمال الصحة أو تأخير طلب المشورة الطبية عند الحاجة.

كلمة الصباح | وعيكِ خطوة نحو الاطمئنان

تلقيها الطالبة: (.....)

سرطان الثدي من الأمراض التي قد تصيب النساء، وتزداد أهمية الوعي به لأن اكتشافه في مراحل مبكرة يساعد على تحسين فرص العلاج.
ولا يعني الوعي أن نعيش في قلق، بل أن نعرف أجسامنا، وننتبه إلى أي تغير غير معتاد، وألا نتردد في استشارة الطبيب عند ملاحظته.
كما أن الاهتمام بنمط الحياة الصحي، من ممارسة النشاط البدني، والمحافظة على وزن صحي، واتباع غذاء متوازن، والالتزام بالفحوصات المناسبة وفق العمر والتوجيه الطبي؛ جزء من العناية بالصحة.
وفي شهر أكتوبر، لا نجعل اللون الوردي مجرد شعار، بل نحوله إلى رسالة:

> اهتمي بصحتكِ... فالوعي بداية الاطمئنان.

فقرة هل تعلمين؟

تقدمها الطالبة: (.....)

- هل تعلمين أن سرطان الثدي يمكن أن يصيب النساء في أعمار مختلفة، ويزداد خطر الإصابة مع التقدم في العمر؟
- هل تعلمين أن الكشف المبكر يساعد على اكتشاف المرض في مراحله الأولى وتحسين فرص العلاج؟
- هل تعلمين أن وجود كتلة أو تغير غير معتاد في الثدي يستدعي استشارة الطبيب، لكنه لا يعني بالضرورة وجود سرطان؟

- هل تعلمين أن بعض التغيرات في شكل أو حجم الثدي أو الحلمة أو الجلد قد تستدعي التقييم الطبي؟
- هل تعلمين أن النشاط البدني والمحافظة على وزن صحي من السلوكيات المفيدة للصحة العامة؟
- وهل تعلمين أن نشر المعلومة الصحيحة قد يشجع امرأة على عدم تأجيل فحصها أو استشارتها الطبية؟

الوعي يبدأ من المدرسة

تقدمها الطالبة: (.....)

المدرسة ليست مكانًا للتعلم فقط، بل مساحة نبني فيها وعيًا يمتد معنا إلى الأسرة والمجتمع.
ومن هنا نستطيع أن نجعل التوعية بسرطان الثدي رسالة هادفة؛ بنشر المعلومات الصحيحة، والابتعاد عن الشائعات والمعلومات الطبية غير الموثوقة، وتشجيع الأمهات والأخوات على الاهتمام بصحتهن وعدم تأجيل استشارة الطبيب عند ملاحظة أي تغير غير معتاد.
قد تكون كلمة توعوية بسيطة سببًا في اهتمام شخص بصحته، وقد تكون معلومة صحيحة بداية لقرار مهم.

> وعي اليوم... صحة واطمئنان لغدٍ أجمل.

رسالة إلى كل امرأة

تقدمها الطالبة: (.....)

> إليكِ أنتِ...

لا تجعلي انشغالك بمن حولكِ ينسيكِ نفسكِ، ولا تؤجلي الاهتمام بصحتكِ.
اعرفي جسمكِ، وانتبهي لأي تغير غير معتاد، واستشيري الطبيب عندما تشعرين أن هناك ما يستدعي الاطمئنان.
واجعلي الفحوصات الموصى بها جزءًا من اهتمامكِ بصحتكِ.

> لأنكِ غالية... صحتكِ أولوية.

حكمة اليوم

تقدمها الطالبة: (.....)

> «الوعي لا يصنع الخوف... بل يصنع الاطمئنان.»

عهدنا للوعي

تقدمه مجموعة من الطالبات:

نَعِد أن نجعل الوعي الصحي سلوكًا، وأن ننشر المعلومة الصحيحة، وأن نشجع أمهاتنا وأخواتنا ومن نحب على الاهتمام بصحتهن، وألا نجعل الخوف سببًا لتأجيل الاستشارة أو الفحص؛ لأن صحتنا تستحق الاهتمام، ولأن خطوة صغيرة اليوم قد تصنع فرقًا كبيرًا غدًا.

الخاتمة

وفي ختام إذاعتنا، نتذكر أن شهر التوعية بسرطان الثدي ليس مجرد لون وردي أو مناسبة عابرة، بل رسالة تمتد طوال العام:
أن نهتم، وأن نعرف، وأن نبادر، وألا نؤجل الاطمئنان.
فلنجعل من وعينا رسالة تصل إلى أمهاتنا وأخواتنا وكل امرأة نحبها، ولتكن كلمتنا اليوم:

> لأنكِ غالية... اهتمي بصحتكِ، وكوني أكثر وعيًا.

شكرًا لحسن استماعكن، ونسأل الله أن يديم على الجميع الصحة والعافية، وأن يشفي كل مريض، وأن يجعل ما تعلمناه اليوم علمًا نافعًا ووعيًا يصنع فرقًا.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

إعداد / R الحربي
ملتقى التوجيه الصحي