

## مقدمة اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام

بسم الله الرحمن الرحيم، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على الحبيب المصطفى وعلى من تبعه بإحسان إلى يوم الدين، الحمد لله الذي خلقنا بأحسن تقويم، ومنّ علينا بنعمه العديدة التي لا تُعدّ ولا تُحصى، ومن أجمل هذه النعم هي نعمة الصحة والعافية التي أكرمنا الله تعالى بها، كما وأمرنا بالمحافظة عليها لأنها أمانة في أعناقنا ومسؤولون عن اهمالها أمام الخالق يوم القيامة، أعزائي الحضور، سلامٌ كريم محفوفٌ بأطاف الله ورحماته عليكم، وبارك الله بجمعنا اليوم ضمن أثير إذاعتنا الصباحية، التي اعتدنا أن تبهجنا بمواضيعها الثقافية والمعرفية في كلّ مرة، وما جمعنا اليوم إلا لنتحدّث عن مرض من أمراض العظام الذي يُصيب نسبةً كبيرة من كبار السن، ألا وهو مرض هشاشة العظام، الذي يفتك بالعظم لئسبب تلفه وتعرّض الإنسان لكسور بالغة عند أي حركة بسيطة وعملٍ سهل لا يحتاج لمجهود كبير، لذا يسرنا أن نُسلط الأضواء على المرض ضمن فقراتٍ ترتيبية من إذاعتنا المدرسية، نأمل بأن تنال رضاكم واستحسانكم، فكونوا معنا.

## اذاعة مدرسية عن هشاشة العظام

يُعدُّ مرض هشاشة العظام، من الأمراض التي نسبة إصابتها للفئة العمرية المسنّة، كبيرة للغاية، حيث تُصيب العظام وتُسبب نخوره وهشاشته ليصبح العظم تالفًا وقابلًا للكسر عند تعرّضه لأي مجهود بدني، فيتوقف نشاط الإنسان المعتاد واليومي نتيجة الخوف لحدوث كسور بالغة في حال التعب، حيث سنتناول العديد من المعلومات حول هذا الموضوع ضمن فقرات إذاعتنا التالية، لنبدأ بعونٍ من الله مع فقراتنا الأولى:

## فقرة القرآن الكريم للإذاعة عن هشاشة العظام

إنّ خير البدايات لقلوبنا ولصباحنا، هو تلاوة عطرة من كتاب الله الحكيم، نستعين بها على الخوض بغمار الحياة بقلوبٍ مطمئنة بذكر الله، حيث سيُسمعنا بعضًا من آيات الله الكريم التي جاءت وصفًا لصحة الإنسان ونشأته، زميلنا الطالب... بصوته العذب:

كثيرة هي آيات الله العظيمة، التي جاءت حثًا على المحافظة على سلامة أجسادنا وصحتنا، حيث قال تعالى: {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ}.

جاءت الآيات الكريمة ناهيةً عن المضرات التي تتعلّق بسلامة العقل والجسد، حيث ذكر سبحانه في كتابه الكريم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ، إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾.

### فقرة الحديث الشريف للإذاعة عن هشاشة العظام

بعد أن طهرنا سمعنا بذكر من كتاب الله، لا بُدَّ بأن نخوض في نهج رسولنا الكريم، حيث وردت أحاديث نبوية عن الرسول صلى الله عليه وسلم والتي تدل على أهمية صحة الجسد وضرورة المحافظة على سلامته، حيث سيوردها لنا زميلنا الطالب...فليتفضل مشكوراً:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْنِكَ حَقًّا ، وَلِرَبِّكَ عَلَيْنِكَ حَقًّا ، وَلَأَهْلِكَ عَلَيْنِكَ حَقًّا ، فَصُمْ وَأَفْطِرْ ، وَصَلِّ وَأَتِ أَهْلَكَ ، وَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ".

كما قال صلى الله عليه وسلم عن أهمية الصحة وسلامتها " من أصبح منكم مُعافى في جسدهِ أمناً في سربهِ عندهِ فُوتُ يومه فكأنما حيزتْ له الدنيا بحذافيرها".

### فقرة تعريفية بمرض هشاشة العظام للإذاعة

والآن مع فقرة جميلة تعريفية بشكلٍ مبسط عن تفاصيل المرض وفق المنحى العلمي، حيث ستقدّمها لنا زميلتنا الطالبة...فلتفضل لمنصة الإذاعة مشكورة:

إنّ مرض هشاشة العظام هو من أكثر الأمراض الشائعة، تُصبح خلالها العظام ضعيفة وهشة ورقيقة، وتزداد حالتها سوءاً مع الأيام، وحسب دراسات علمية فإنّ المرض يُصيب النساء بدرجة أكبر من الرجال وخاصة بعد تجاوزهن سن اليأس، تعود أسباب تشكيله بالجسم لعدة أمور، أبرزها تناول جرعات كبيرة من الكورتيزون عبر الفم خلال فترات طويلة، كذلك مشاكل الغدّة الدرقيّة تُسبب تلفاً بالعظام، لا تظهر عليه الأعراض مباشرة ولكن ما يُشير للإصابة به هو الألم أسفل الظهر الذي قد يتسبب بتفكك الفقرات، وكذلك انحناء الظهر، وكسر العظم بشكلٍ سريع بسبب أي مجهود بدني بسيط.

### فقرة كلمة الصباح للإذاعة عن هشاشة العظام

نشكر زميلتنا على شرحها الجميل عن المرض، أمّا الآن مع فقرة كلمة الصباح الجميلة، التي نسجها لنا بحروفه الإبداعية زميلنا الطالب...فليتفضل مشكوراً:

حضورنا الكريم، أسعدتم في صباحكم، وبارك الله لنا بجمعنا العظيم الذي دائماً ما يحمل بين طياته الفائدة الكبيرة علينا جميعاً، إنَّ مرض هشاشة العظام هو من الأمراض العظمية التي تُصيب الرجال والنساء وخاصة في المراحل العُمرية الكبيرة، وحسب دراساتٍ علمية فإنَّ انقطاع الطمث لدى النساء هو من أبرز العوامل المسببة للمرض، بالإضافة لمُسببات أخرى كثيرة، حيث يتكون هذا المرض عندما تُصبح العظام غير قادرة على تكوين عظام جديدة في حال تعرّضت للكسر، أي لا تحدث عملية ترميم للعظم من جديد، فكلما اكتسب الإنسان كتلة عظيمة أكثر، زادت كثافة العظام عنده بشكل أكبر، ممّا يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام في مرحلة السن المُتقدّمة، إذا يعتمد المرض على مراحل الطفولة السليمة، باتّباع الغذاء السليم والصحي وكذلك ممارسة الألعاب الرياضية، تُساعد في الوقاية من خطر الإصابة بالمرض ضمن مراحل سنّية أخرى، عافانا وعافاكم الله من كلّ مرضٍ وداء، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

## فقرة هل تعلم للإذاعة عن هشاشة العظام

نشكّر زميلنا على كلمته الجميلة التي ترافقت مع نبذة مختصرة عن مرض هشاشة العظام، والآن مع مزيدٍ من المعلومات العلمية التي تتعلّق بالمرض، مع فقرة جديدة من فقرات إذاعتنا:

هل تعلم بأنَّ هشاشة العظام هو مرض روماتيزمي سببه انخفاض في كثافة العظام أو رقاقتها بالهيكل العظمي.

هل تعلم بأنَّ مرض هشاشة العظام يجعل العظام أكثر عرضة للكسر في حال تعرّضت لأيِّ مجهود بدني بسيط.

هل تعلم بأنَّ العظام نسيج يستطيع تبديل العظام القديمة بخلق عظام جديدة مكانها، وفي حالة هشاشة العظام تفقد العظام هذه الخاصية.

هل تعلم بأنّه لا يوجد أعراض محددة لمرض هشاشة العظام، ولكن تظهر مؤشرات أبرزها انحناء الظهر، ألم أسفل الظهر، الكسور الدائمة الناتجة عن أي مجهود.

هل تعلم بأنَّ الرجال والنساء أصحاب القوام الصغير أكثر عرضةً لهذه الخطورة، لأن كتلة العظام لديهم تكون أقل، وبالتالي تتناقص مع تقدّم في العمر.

هل تعلم بأنَّ لانخفاض الكالسيوم في الجسم دور مهم في خفض كثافة العظام، وبالتالي خطورة الإصابة بهشاشة العظام.

## فقرة أقول مأثورة للإذاعة عن هشاشة العظام

والآن مع فقرة جميلة من أقوال أجدادنا الحكماء عن الصحة الجسدية، وسلامتها، حيث يُقدّمها لنا زميلنا... فليتمنّى:

صحة الجسم في قلة الطعام وصحة القلب في قلة الذنوب والآثام وصحة النفس في قلة الكلام.  
إنّا نحسب الغنى بالمال وحده، وما المال وحده؟ ألا تقدرون ثمن الصحة؟ أما للصحة ثمن؟  
المال جزء من الرزق، ولكن هناك رزق الصحة ورزق الولد ورزق الطعام ورزق في البركة  
وكل نعمة من الله سبحانه وتعالى هي رزق وليس المال وحده.  
الجسم السليم مضيعف والجسم السقيم سجان.

## فقرة شعر للإذاعة عن هشاشة العظام والصحة

والآن مع أجمل الفقرات الأدبية، حيث نخوض خلالها ضمن بحور الأبيات الشعرية، لنلتمس  
رأي الشعراء في الصحة والسلامة الجسدية:

يقول الشاعر عطا سليمان رموني:

نِعْمَةُ الصِّحَّةِ فَضْلٌ وَهَنَاءٌ  
لِنِرَاعِي حِفْظُهَا مِنْ كُلِّ شَرٍّ  
سَقَمُ الأَيْدَانِ لِلْمَرْءِ بَلَاءٌ  
رَاحَةُ العَيْشِ نَعِيمًا يُفْتَنُّرُ  
تَجْعَلُ الدُّنْيَا عَلَى حَدِّ سَوَاءٍ  
نَكَدًا لَيْلًا نَهَارًا لَا مَقَرُّ  
نَظَّفِ الأَسْنَانَ صُبْحًا وَمَسَاءً  
تُبْعِدِ الأَفَاتَ عَنْهَا وَالْحَطَرُ

## خاتمة إذاعة مدرسية عن هشاشة العظام

نصل بأبياتنا الشعرية السابقة، لختام إذاعتنا المدرسية التي طرحنا خلالها موضوعًا صحيًا ألا  
وهو مرض هشاشة العظام، لنسلط الأضواء عن نبذة تفصيلية عنه، شاكرين حُسن استماعكم،  
ونأمل بأن تكون عمّت الفائدة عليكم ضمنها، والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.