MONTHLY NEWSLETTER

NOVEMBER 2026

CANCER AWARENESS

Early Detection Timely Treatment Saving Lives





FREE EYE CAMP

in collaboration with
Sarwar Foundation & Al-Mustafa Trust

23rd November 2026



Sarwar Foundation

اداریہ

کن پر اللہ کے انعامات کی بارش نہیں رکتی؟

حضور نبی اکرم ﷺ دنیا بھر کے انسانوں کے لئے رول ماڈل ہیں، آپ ﷺ نے اپنی ظاہری حیاتِ مبارکہ میں مستحقین کی مدد کو ہمیشہ اولیت اور فوقیت دی، دوسروں کی مدد کا عمل اللہ اور اُس کے رسول ﷺ کو بے حد عزیز ہے۔ انسانیت کی خدمت جنت اور نجات کا راستہ ہے۔ انسان کتنا ہی صحت مند، دولت مند، عقل مند اور صاحبِ وسائل کیوں نہ ہو وہ اپنی خلقت اور جبلت میں دوسروں کا ضرورت مند رہتا ہے۔

انسان کی یہی وہ کمزوری ہے جس کے باعث یہ تنہا نہیں رہتا، اسے خاندان، معاشرے اور ریاست کے دھارے میں شامل ہونا پڑتا ہے۔ خاندان، معاشرہ یا ریاست کی تمام اکائیاں یکساں نہیں ہوتیں، ان میں کوئی شہ زور ہوتا ہے تو کوئی کمزور، کوئی وسائل والا ہوتا ہے تو کوئی محروم، قرآن مجید میں انسانی معاشروں کی اسی خاصیت اور خصوصیت کو پیش نظر رکھتے ہوئے معاشرے کے طاقتور اور وسائل والے شہریوں کو حکم دیا گیا ہے کہ ان کی دولت میں ان کے قرابت داروں، یتیموں، محتاجوں اور مسافروں کا بھی حصہ ہے۔

وسائل اور دولت کے چند ہاتھوں میں ارتکاز کی وجہ سے معاشرے میں طبقاتی تفریق اور معاشی ناہمواری پیدا ہوتی ہے۔ معاشرے کے صاحب وسائل افراد پر اللہ رب العزت اور حضور نبی اکرم ﷺ نے واضح کیا ہے کہ ان کے مال و دولت میں سائل، محروم اور حاجت مند لوگوں کا حق ہے۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے مواخات و اخوت کی لڑی میں ریاست مدینہ کے غنی و فقیر اور امیر و غریب کو یکساں پرو دیا تھا۔ حضور نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے ایک مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی ہے، نہ وہ اس پر ظلم کرتا ہے اور نہ اسے ظالم کے حوالے کرتا ہے یعنی اُسے بے یار و مددگار نہیں چھوڑتا۔ جو شخص اپنے کسی مسلمان بھائی کی حاجت روائی کرتی ہے اللہ تعالیٰ اس کی حاجت روائی فرماتا ہے۔

ایک اور مقام پر آپ ﷺ نے فرمایا جو شخص اپنے مسلمان بھائی کی حاجت روائی کے لئے جب تک کوشاں رہتا ہے اللہ تعالیٰ اس راستے میں اس کے اٹھنے والے ہر قدم کے بدلے میں ایک نیکی لکھ دیتا ہے۔ علماء، فقہا کا اس امر پر اتفاق ہے کہ اسلامی معاشرے میں اس وقت تک انعامات ربانی کی بارش ہوتی رہتی ہے جب تک اُس کے شہری ایک دوسرے کے کام آتے رہتے ہیں۔

سرور فاؤنڈیشن احکاماتِ خداوندی اور فرامین رسول ﷺ کی روشنی میں مستحقین کی مقدور بھر کوشش میں پیش پیش ہے۔ آیئے خدمت خلق کے اس سفر کا حصہ بن کر خالق کی خوشنودی حاصل کریں۔



القرآن

جو لوگ (اللہ کی راہ میں) شب و روز اپنے مال پوشیدہ اور ظاہر خرچ کرتے ہیں تو ان کے لئے ان کے رب کے پاس ان کا اجر ہے اور (روزِ قیامت) ان پر نہ کوئی خوف ہوگا اور نہ وہ رنجیدہ ہوں گے ○

سورہ البقرہ: 274



الحدیث

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص نے کسی مسلمان کی دنیاوی تکلیفوں میں سے کوئی تکلیف دور کی، اللہ تعالیٰ اس کی قیامت کی تکلیفوں میں سے کوئی تکلیف دور کرے گا۔

(صحیح مسلم 2699)

DONATE ONLINE
www.sarwarfoundation.org.pk
Contact us: +92 300 044 1732 - +92 42 3570 2141
BANK DETAILS
Sarwar Foundation | Account No: 1006578612 | Code: 0489
Bank Alfalah: IBAN#: PK60ALFH0489001006578612

Sarwar Foundation



آنکھوں کے روشن زندگی کی امید
مفت علاج سے

بینائی متاثر ہونے سے روزمرہ کے معمولی کام بھی مشکل ہوجاتے ہیں۔ محدود وسائل رکھنے والے مریضوں کے لیے معائنے، ادویات اور آپریشن کے اخراجات اس مشکل کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔ سرور فاؤنڈیشن اور المصطفیٰ ٹرسٹ کے مشترکہ تعاون سے 23 نومبر، بروز پیر، صبح 8 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک مفت آئی کیمپ منعقد کیا جارہا ہے۔

کیمپ میں آنکھوں کے معائنے، علاج، ادویات اور طبی معائنے کے بعد موزوں مریضوں کے لیے موتیے کی مفت سرجری کی سہولت فراہم کی جائے گی۔ یہ کیمپ ان افراد کے لیے اہم موقع ہے جو اخراجات کے باعث آنکھوں کا علاج نہیں کروا پا رہے۔ کیمپ کے مقام، رجسٹریشن اور مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں: آپ کا تعاون مزید مستحق مریضوں تک آنکھوں کے معائنے اور علاج کی سہولیات پہنچانے میں مدد دے سکتا ہے۔





Sarwar Foundation

Equip Women With Risk Awareness & SAVE LIVES

PERVEEN SARWAR

Crusade Against Breast Cancer

1. The Genesis of a Lifelong Mission

Before launching Breast Cancer Awareness Program, Begum Perveen Sarwar knew about this terminal illness as much as an ordinary layman knows. Although she met host of Cancer patients during visits of different hospitals in UK, including Prestigious the Institute of Cancer Research London, with her Husband Ch. Sarwar, then member of British Parliament. During these visits she closely observed sufferings and agony of patients as well as their near and dear ones. Critical moment came in her life when her eldest sister Mukhtara was diagnosed with breast cancer; this disclosure jolted their whole family. Miraculously, Mukhtara fought the illness and survived.

This personal ordeal served as a turning point, impelled Begum Perveen into cancer awareness and research advocacy in the UK. Realizing that cancer affects not just individuals but entire families, women from all walks of life rallied alongside her; many volunteered to accompany for medical appointments and ensured their concerns were well-articulated and comprehended.

During this scenario, Begun Perveen would find enough time to hear in detail



stories of cancer battling women; these stories were more like interviews aimed to collect data of experiences of patients of varying ages, stages of Cancer, treatment being given according to age, stage and symptoms, etc. Amid this campaign she would celebrate with those patients who survived, honor those who lost lives in their fight.

In 2013, when Begum Perveen relocated to Pakistan, she was well-equipped with information, strategy, tools, expertise, insight and vision to launch awareness campaign in Punjab. When she visited rural communities, she was profoundly shocked to see severe lack of health



facilities, prevalent ignorance regarding cancer, particularly breast cancer, overall female health issues etc. When she launched Mother & Child Free Health Camps across Punjab, she heard harrowing accounts of sufferings of village folk generally and females in particular. These health camps served as primary healthcare delivery system, aimed to create cancer awareness plus self-examination training. She regularly visited schools, colleges, universities, hospitals to disseminate awareness, while keeping in mind this bitter reality that thousands of women endure agonizing pain in silence due to deeply ingrained social taboos.

2. Understanding the Challenge: Breast Cancer in Pakistan

In Pakistan, Breast cancer is a formidable public health challenge; statistics reveal:

Pakistan reports approximately 90,000 new breast cancer cases annually, resulting in around 40,000 deaths. These figures indicate Pakistan has highest breast cancer incidence and mortality rates in Asia.

Approximately 1 out of every 9 Pakistani women is likely to be diagnosed with breast cancer in their lifetime, with nearly 50% succumbing to cancer-related complications.

If breast cancer is detected at early stage (Stage I or II), survival rate exceeds 90%. However, late-stage diagnoses steeply increase mortality.

Modesty norms, social stigma, fear are major Cultural and Social Barriers in the way detecting early stage cancer; reliance on ineffective herbal remedies or unproven alternative treatments futher adds to complications; and ultimate result in severe delay in treatment initiation, and disease management.

Essential Cancer Facts & Myth-Busting

Cancer including Breast cancer is NOT Contagious; hence not transmitted through physical touch, sharing utensils, or close contact.

Early Detection of Breast cancer Saves Lives, as it is amongst highly treatable types of cancer. For early detection, regular self-examinations and screenings are vital.

Cancer occurs when normal cells undergo genetic mutations, causing them to divide uncontrollably and form tumors. Although some risk factors (age or family history) cannot be changed, early diagnosis dramatically improves treatment outcomes.

3. The Sarwar Foundation's Strategic Response

Under the leadership of Chairperson Perveen Sarwar, the Sarwar Foundation has developed a comprehensive strategy



to dismantle taboos, expand health literacy, promote monthly breast self-examinations (BSE), and provide accessible medical care.

Key Initiatives and Outreach

A .Public Awareness Programs:

Waiting areas of Sarwar Foundation Hospital feature 24/7 educational videos about self-examination, complemented by informative posters detailing warning signs and other risk factors.

B . Mother & Child Health Camps:

These Mobile camps are aimed to reach vulnerable mothers in remote, underprivileged villages; providing them essential checkups and health education.

C. University & Institutional Seminars:

Begum Perveen Sarwar with a team of prominent oncologists organized various seminars as a part of awareness Campaign at institutions like Punjab University, Agriculture University Faisalabad, Lahore College for Women University, Superior University Lahore, and the Governor House in Lahore. These seminars got widespread media coverage and applause by civil society.

D. Youth Engagement & Ambassador Training:

As President of the Pakistan Girl Guides Association (PGGA), Begum Sarwar played pivotal role to train hundreds of Girl Guides as master trainers in breast self-assessment, creating a network of community ambassadors across Punjab.

In this context School & College Programs too were organized led by female doctors at Sarwar Foundation School and College Pir Mahal as well as schools in surroundings, target was to equip young students with crucial health knowledge, encouraging them to advocate for health awareness within their households.

E. Community Events:

Sarwar foundation arranged various high-profile community events such as Women's Baseball Match, awareness walks, stalls at the Lahore Polo Club, Pink Ribbon events, and in Sargodha with collaboration of AAFAQ in Sargodha; these events were to promote awareness around breast health, remove embarrassment, negative social attitude and replace it with normalcy.

4. Milestone Achievement: The Women Wellness Clinic

To bridge the gap between awareness and treatment, the Sarwar Foundation established its first Women Wellness Clinic in 2024, equipped with international diagnostic standards, with guidance and partial support of World Health Organization (WHO).

Free of cost Core Services Offered include;

Comprehensive clinical checkups and consultations.

Screening, mammography and Pap smears.

Diagnostic evaluations for breast, cervical, and ovarian cancers

Patient counseling and long-term follow-up care.

Surgical Milestone

In May 2025, the clinic successfully performed its first major Oncological emergency, and a complex bilateral radical mastectomy with extensive tissue removed for a Stage 2 patient. This milestone established the Sarwar Foundation Hospital as the primary local facility providing integrated cancer diagnostics and advanced surgical interventions free of charge to underprivileged communities.

5. Strategic Research and Global Alignment

To ensure data-driven impact, Perveen Sarwar signed a Memorandum of Understanding (MOU) with the World Health Organization (WHO). Under this agreement:

All screening, diagnostic, and outcome data is shared with the WHO, which in turn assists WHO in mapping high-prevalence geographic zones, and researchers plus policymakers target resources where cancer incidence is highest.

Such Treatment pathways align with global evidence-based standards ensure high-quality patient care.

6. Impact and Looking Forward

The progress made by foundation's efforts in Punjab is measurable, in case of individuals reached as well as diagnostic services provided. During programs:

50,000+ women and girls were engaged;



Thousands of free diagnostic tests administered;

Hundreds of women referred for early-stage care;

Advanced surgical care made accessible to low-income patients

Expanding the Mission

With Expansion of activities, demand for free oncology services, screenings, diagnostic services is on rise, requiring immense funding for basic services, treatment as well as research. Currently Sarwar Foundation rely on charitable donations; to expand our footprint into most remote regions of Pakistan, we need to secure regular institutional funding.

Begum Perveen Sarwar is resolute to ensure that no woman lose life to a treatable disease just because of ignorance, social taboo, or financial hardships.

Takeaways for Breast Health

Perform Monthly Self-Examinations; look for changes in breast shape, skin dimpling, nipple inversion, or unusual lumps.

Seek Early Consultation if you notice any changes, consult a medical professional immediately.

Most importantly break the Silence by opening discussions with family and community members save lives by eliminating fear and stigma.

Sarwar Foundation

SARWAR FOUNDATION

پیر محل ہائیر سیکنڈری سکول

طلبا و طالبات کا مطالعاتی دورہ لاہور



وہ قومیں کبھی زوال پذیر نہیں ہوتیں جو اپنے بچوں کو ان کے اسلاف کی تاریخ اور وطن عزیز کے جغرافیے سے جوڑے رکھتی ہیں۔ اکتوبر 2026ء میں سرور فاؤنڈیشن سکول پیر محل کے طلبا و طالبات نے لاہور کا مطالعاتی، سیاحتی دورہ کیا اور تاریخی مقامات کی سیر کی۔



طلبا و طالبات نے سرور فاؤنڈیشن کے مرکزی سیکرٹریٹ میں بانی و چیئرمین چودھری محمد سرور اور فاؤنڈیشن کی چیئر پروین سرور سے خصوصی ملاقات کی۔

سرور فاؤنڈیشن کا یہ عزم ہے کہ زیر تعلیم طلباء وطالبات بین الاقوامی معیار کی تعلیم حاصل کریں اور اپنے ملک کے لئے خدمات انجام دیں، اس ویژن کے تحت طلباء وطالبات کی پاکستان کے بہترین تعلیمی اداروں اور بیرون ملک ایڈمیشن کروانے میں مدد بھی کی جارہی ہے۔



سرور فاؤنڈیشن سکول پیر محل کے ہونہار طلبا کا لاہور کا یہ تعلیمی تربیتی اور مطالعاتی دورہ محض ایک تفریحی سفر نہیں بلکہ فکری بیداری کا ایک روشن باب رقم کرتا دکھائی دیتا ہے۔ مغلیہ تہذیب کے مظہر شاہی قلعے کے در و دیوار، روحانیت وعظمت کی علامت بادشاہی مسجد اور شاعرِ مشرق علامہ محمد اقبال کے مزار پر حاضری نے بچوں کے قلوب واذہان کو اسلاف کے کارناموں سے منور کر دیا۔

Sarwar Foundation









Former Governor
Chaudhary Sarwar
Hosted an elegant dinner in honour of
French Ambassador
In Lahore

Lahore: Former Governor of Punjab Chaudhry Mohammad Sarwar and Mrs. Perveen Sarwar, Chairperson of Sarwar Foundation, hosted an elegant dinner in honour of French Ambassador H.E. Jean-Noël Poirier at a local hotel in Lahore. The French Ambassador was accompanied by his wife and senior officials of the embassy. The hosts accorded a warm and traditional welcome to the distinguished guests upon arrival. The high-profile gathering brought together prominent personalities from administration, public







service, journalism and arts.

Among those present were Director General Rescue 1122 Dr. Rizwan Naseer, former DG Walled City of Lahore Authority Kamran Lashari, Khurram Nawaz Gandapur, Ali Mueen, Mazhar Hayat Raja, Dr. Sohail Mukhtar, Hafeezullah Niazi, Misbah-ur-Rehman and Junaid Subhani.Senior journalists, intellectuals and cultural figures including Mujeeb-ur-Rehman Shami, Suhail Warraich, Noorullah Siddiqui, Mian Mahmood Ahmad and renowned singer Waris Baig also attended.

The guests were served traditional Lahori cuisine. The French Ambassador interacted warmly with attendees and engaged in candid conversations throughout the evening.Expressing gratitude, Chaudhry Mohammad Sarwar thanked the Ambassador and his delegation for accepting the invitation and gracing the occasion.

Sarwar Foundation







ہنرگاہ

کے قیام کا مقصد

خواتین کو بااختیار بنایا جائے تو وہ خاندان اور سماج کی ترقی وخوشحالی میں زیادہ بہتر طریقے سے کردار ادا کرسکتی ہیں، دیہی علاقوں میں خواتین کو آگے بڑھنے کے کم مواقع ملتے ہیں بہت سے خاندان ایسے ہیں کہ جن میں کمانے والا صرف ایک ہوتا ہے اور یوں پورے گھرانے کا انحصار فقط ایک شخص پر ہوتا ہے، اور جب وہ ایک کمانے والا نہیں رہتا تو پورا گھرانہ حالات کی چکی میں پس کر رہ جاتا ہے۔

دیہاتوں میں مقامی سطح پر کاروبار، صحت کی سہولیات اور خواتین کے لیے سماجی تحفظ دستیاب نہیں ہوتا، یا بہت کم مواقع میسر ہوتے ہیں اور اکثر خواتین مالی مشکلات کی وجہ سے گھریلو سطح پر بدسلوکی اور عدم توجہ کا سامنا کرتی ہیں۔ بعض خواتین اپنے بچوں اور شوہروں کو پہلے کھانا کھلانے کی خاطر خود بھوکی رہ جاتی ہیں، اس کی وجہ سے ان کی اپنی جسمانی اور ذہنی صحت بری طرح متاثر ہو رہی ہوتی ہے۔

ہنرگاہ کا قیام خواتین کو ایسے نامساعد حالات سے نکالنے کے لیے عمل میں لایا گیا ہے۔ خواتین کو مضبوط بنانے رشتوں میں احترام اور استحکام لانے، خواتین کو خوش وخرم اور محفوظ زندگی دینے کے لیے ہنرگاہ کا قیام عمل میں لایا گیا ہے، "ہنرگاہ" اپنے قیام سے اب تک 35 ہزار سے زائد خواتین کو ہنرمند بنا کر انھیں اپنے پاؤں پر کھڑا کر چکا ہے، ہنرگاہ "خود اعتمادی بڑھانے اور سماجی روابط کو مضبوط بنانے کا ایک باوقار پراجیکٹ ہے۔

ہنرگاہ" کے ذریعے خواتین ایسے عملی ہنر سیکھتی ہیں جو انہیں آمدنی حاصل کرنے، اپنے خاندان کی کفالت میں حصہ ڈالنے اور اپنے بچوں کو بہتر تعلیم دلانے کے قابل بناتے ہیں۔ معاشی طور پر معاشی خود انحصاری سے خواتین خاندان پر بوجھ نہیں بلکہ بوجھ بانٹنے والی بن جاتی ہیں، اور ہنرمند خواتین کو خاندان اور معاشرے میں باعزت مقام ملتا ہے، اگر ہم چاہتے ہیں کہ خاندانوں میں عزت وسکون اور خود اعتمادی اور خودمختاری لوٹ آئے، خواتین اپنے پاؤں پر کھڑی ہو جائیں تو پھر ہمیں خواتین کو ہنرمند بنانا ہوگا۔ اس ایک عمل سے نسلوں کے مستقبل سنور جائیں گے، "سرور فاؤنڈیشن" سے مل کر آپ بھی ایک خاندان کو معاشی اعتبار سے باعزت زندگی گزارنے کے قابل بنا سکتے ہیں۔

Sarwar Foundation









ہسپتال آنے والا کوئی مریض

علاج اور توجہ

سے محروم نہ رہے: چودھری محمد سرور

چوہدری محمد سرور کا سرور فاؤنڈیشن رائے علی نواز ہسپتال چیچہ وطنی کا خصوصی دورہ، مریضوں کی عیادت

سابق گورنر پنجاب چوہدری محمد سرور نے سرور فاؤنڈیشن ہسپتال چیچہ وطنی کا تفصیلی دورہ کیا۔ انہوں نے مختلف وارڈز میں زیرِ علاج مریضوں کی عیادت کی اور ان سے علاج معالجے اور دستیاب سہولیات کے بارے میں دریافت کیا۔

چوہدری محمد سرور نے ڈاکٹرز، پیرامیڈیکل اسٹاف اور انتظامیہ سے بھی ملاقات کی۔ ہسپتال انتظامیہ نے انہیں ادارے کی کارکردگی، جدید طبی آلات اور مستحق و نادار مریضوں کو روزانہ فراہم کیے جانے والے مفت علاج اور ادویات کے حوالے سے تفصیلی بریفنگ دی۔ اس موقع پر چوہدری محمد سرور نے دکھی انسانیت کی خدمت میں مصروف طبی عملے کی خدمات کو سراہتے ہوئے کہا کہ صحت کے شعبے میں عوام کی خدمت ایک عظیم انسانی فریضہ ہے۔

چودھری محمد سرور نے میڈیکل سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر عامر بشیر کی پیشہ وارانہ ذمہ داریوں پر انہیں زبردست الفاظ میں شاباش دی۔ ڈاکٹرز نے بریفنگ میں بتایا کہ ہسپتال کی ایمرجنسی اور او پی ڈی میں روزانہ 500 سے زائد مریض آتے ہیں جنہیں علاج، معالجہ کی بنیادی سہولیات بلا تاخیر فراہم کی جاتی ہیں، جن مریضوں کو داخل کئے جانے کی ضرورت ہوتی ہے انہیں بھی تمام تر بنیادی سہولیات کے ساتھ بیڈ اور روم کی سہولت دی جاتی ہے۔ درست تشخیص کے بعد ادویات کا فوری شفا میں اہم کردار ہوتا ہے، ایک نیشنل سٹینڈرڈ کی فارمیسی بھی ہسپتال میں قائم کی گئی ہے جہاں سے 24 گھنٹے مریضوں کو کوالیفائیڈ ملٹی نیشنل کمپنیوں کی ادویات رعایتی نرخوں پر میسر ہوتی ہیں۔

چودھری محمد سرور کو بریفنگ میں یہ بھی بتایا گیا کہ ہسپتال میں گائنی کی بین الاقوامی معیار کی سہولیات بھی میسر ہیں اس کے علاوہ ایک بہترین ڈائیلاسز سنٹر بھی فنکشنل ہے۔ اب حال ہی میں ایک ڈینٹل شعبہ بھی قائم کیا گیا ہے جسے علاقہ کے عوام نے بے حد سراہا ہے۔ سرور فاؤنڈیشن کے بانی و چیئرمین چودھری محمد سرور نے کہا کہ علاقہ کے عوام کو معیاری صحت کی سہولتیں ان کے گھر کی دہلیز کے قریب ترین میسر ہونے چاہئیں، غریب لوگ علاج معالجہ کے لئے لاہور یا دیگر بڑے شہروں کے اخراجات برداشت نہیں کر سکتے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہسپتال آنے والا کوئی مریض علاج اور توجہ سے محروم نہ رہے، ڈاکٹرز اور طبی عملہ علاج معالجہ پر توجہ دے وسائل مہیا کرنا ہماری ذمہ داری ہے ڈونرز حضرات کے تعاون سے ہر ممکن سہولیات مہیا کریں گے۔

Sarwar Foundation

خواتین بریسٹ کینسر کے مرض سے بچ سکتی ہیں







کینسر ایک موذی مرض ہے، پاکستان جیسے پسماندہ اور غیر ملک میں بھی یہ مرض بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے، کینسر کا علاج اور ابتدائی تشخیص اور اس کے ٹیسٹ نہایت مہنگے ہیں، عام آدمی اس مہنگے علاج کے اخراجات کو کم ہی برداشت کر پاتا ہے، اس سماجی مسئلہ کے تناظر میں سرور فاؤنڈیشن نے ابتدائی علاج اور تشخیص کی سہولت کی مفت فراہمی کا بندوبست کیا ہے۔ اس ضمن میں سرور فاؤنڈیشن ہسپتال رجانہ اور سرور فاؤنڈیشن ہسپتال چیچہ وطنی میں خصوصی شعبہ جات قائم کئے گئے ہیں جو 24 گھنٹے خواتین کو علاج، معالجہ اور تشخیص کی سہولیات فراہم کر رہے ہیں۔ سرور فاؤنڈیشن ڈبلیو ایچ او کے تعاون سے مفت علاج کی سہولت فراہم کر رہی ہے۔ تشخیص کے لئے جدید مشینری اور کوالیفائیڈ ڈاکٹرز ہمہ وقت موجود ہوتے ہیں تاہم پرہیز اور احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ بہت ساری بیماریاں بد پرہیزی، بروقت تشخیص نہ ہونے اور بروقت علاج شروع نہ ہونے کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔ اس لئے سرور فاؤنڈیشن جہاں معیاری مفت اور سستے علاج کی سہولیات فراہمی کرتی ہے وہاں بیماریوں سے بچاؤ کا شعور بھی اجاگر کرتی ہے۔ آج ہم اپنے قارئین کو بریسٹ کینسر سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر کے بارے میں آگاہی دیں گے۔

خواتین کو اپنی صحت کے بارے میں ہمیشہ فکر مند رہنا چاہیے اور جسم میں رونما ہونے والی غیر معمولی تبدیلیوں پر نظر رکھنی چاہیے، اپنی مدد آپ کے تحت علاج اور ادویات سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے، جسم میں غیر معمولی بدلاؤ پر فوراً کوالیفائیڈ ڈاکٹرز سے رجوع کیا جائے۔

مناسب ہوگا کہ کسی ہسپتال میں اپنا چیک اپ کروایا جائے۔ خواتین میں بریسٹ کینسر تیزی سے پھیلتا ہوا ایک مرض ہے، ابتدائی سطح پر اگر اس کی بروقت تشخیص ہو جائے تو یہ قابل علاج ہے مگر غیر محتاط رویوں اور بیماری کو طویل عرصہ تک نظر انداز کرنے کی وجہ سے مرض شدت اختیار کر جاتا ہے۔ خواتین میں اچانک موٹاپا پیدا ہونے کو نظر انداز نہ کیا جائے، اس کی وجوہات جاننی چاہئیں چونکہ اچانک موٹاپا کسی مرض کی نشاندہی کر رہا ہوتا ہے، موٹاپا بریسٹ کینسر کا بھی ایک سبب بنتا ہے۔











ورزش کی عادت اپنائیں: خواتین ورزش کرنے کی عادت اپنائیں، روزانہ واک کریں، ہلکی پھلکی ایکسرسائز کو بھی اپنے معمولات کا حصہ بنائیں، روزانہ کم از کم تیس منٹ تیز واک کریں، صحت اجازت دے تو واک کا یہ دورانیہ بڑھایا بھی جاسکتا ہے۔

خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلائیں: خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلائیں، ماں کے دودھ میں بچے اور ماں دونوں کے لئے شفا ہے، جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں اُن میں بریسٹ کینسر کے خطرات کم سے کم ہوتے ہیں۔

خواب آور ادویات اور غذاؤں سے مکمل اجتناب: خواتین بطور خاص اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ بے خوابی کی حالت میں نیند والی ادویات کا ڈاکٹرز کی ہدایات کے برعکس استعمال نہ کریں، تمباکو نوشی، کیفین اور ممنوعہ مشروبات کا استعمال خواتین میں بریسٹ کینسر سمیت دیگر امراض کو پیدا کرسکتا ہے۔

صحت مند غذا: خواتین سبزیاں، دالیں اور ثابت اناج کو خوراک کا حصہ بنائیں، تلی ہوئی اور تیز مصالحہ دار کھانوں اور فاسٹ فوڈز سے گریز کریں، فریج میں رکھی ہوئی اشیا کا استعمال کم کریں، فروزن فوڈ سے اجتناب کریں، بغیر بھوک کے کھانا نہ کھائیں، پانی زیادہ سے زیادہ پئیں یہ چھوٹی چھوٹی احتیاطیں ایک صحت مند زندگی کی ضمانت ہیں۔

ہارمون ادویات: خواتین کو ایلفائیڈ لیڈی ڈاکٹر کی تجویز کے بغیر ہارمون ادویات کا استعمال نہ کریں، بلاضرورت ہارمون ادویات بریسٹ کینسر کے خطرات کو جنم دیتی ہیں، ہارون ادویات کے استعمال سے قبل ڈاکٹر سے اس کے فائدے اور نقصانات پر ضرور گفتگو کریں، ڈاکٹرز کے تجویز کردہ نسخہ جات کو ازخود بند کریں اور نہ ہی تبدیل کریں۔

کن علامات پر فوری ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے: چھاتی یا بغل میں اچانک کوئی گلٹی محسوس ہو یا سکن میں سختی محسوس ہورہی ہو، درد چاہے نہ بھی ہو اس کے بارے میں فوری ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے، جلد میں گڑھے پڑیں، جلد میں غیر معمولی سکڑاؤ محسوس ہو، اس صورت میں بھی ڈاکٹر سے رابطہ ضروری ہے۔ اگر جسمانی اعضا سے رطوبت کا غیر معمولی اخراج ہو تو اسے بھی نظر انداز نہ کیا جائے۔ زیادہ تر گلٹیاں کینسر نہیں ہوتیں لیکن ہر نئی یا غیر معمولی تبدیلی کا معائنہ ضروری ہے۔ درد ہونے کا انتظار نہ کریں۔ جلد تشخیص اور علاج سے کامیاب علاج کے امکانات بہتر ہوتے ہیں۔

میموگرافی کب کروانی چاہیے؟: میموگرافی چھاتی کا مخصوص ایکسرے ہے جو علامات ظاہر ہونے سے پہلے کینسر دریافت کرنے میں مدد دیتا ہے، اپنی صحت کے معاملات کو ایلفائیڈ لیڈی ڈاکٹر سے ڈسکس کرتے رہیں، ازخود مرض کی تشخیص اور ادویات کے استعمال اور غیر متعلقہ لوگوں کے طبی مشوروں سے اجتناب کریں، عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ خواتین اپنے مشاہدات کی بنیاد پر دیگر خواتین کو طبی مشورے دیتی ہیں اس سے مرض بہتر ہونے کی بجائے بگڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کی فیملی میں کسی خاتون کو بریسٹ کینسر کی شکایت رہی ہو تو اپنی خاندانی ہسٹری کے حوالے سے ڈاکٹر کو ضرور آگاہ کریں۔

Sarwar Foundation



مصنوعی ٹانگ

سے عمار کی روزمرہ زندگی میں آسانی

چیچہ وطنی کے رہائشی عمار بٹ ٹریکٹر کے ساتھ لگے ہل سے ٹکرا کر شدید زخمی ہوئے۔ حادثے میں آنے والی چوٹ کے باعث ان کی ٹانگ کاٹنا پڑی۔ تقریباً چھ سات ماہ بعد انہوں نے ساہیوال سے اپنے خرچ پر مصنوعی ٹانگ لگوائی، لیکن ان کے مطابق وہ مناسب طور پر فٹ نہیں ہوسکی۔

بعدازاں سرور فاؤنڈیشن سے انہیں مصنوعی ٹانگ فراہم کی گئی۔ عمار نے بتایا کہ اب مصنوعی ٹانگ درست طور پر فٹ ہے اور وہ اپنی معمول کی زندگی گزار سکتے ہیں۔ آپ کے عطیات مصنوعی اعضا اور بحالی کی خدمات کو مزید افراد تک پہنچانے میں معاون ہو سکتے ہیں، تاکہ حادثے یا بیماری کے بعد ان کی روزمرہ زندگی آسان ہو سکے۔



Sarwar Foundation

FREE EYE CAMP

in collaboration with

Sarwar Foundation & Al-Mustafa Trust

23rd November 2026



DONATE | BANK ALFLAH

ACCOUNT NO: 1006578612 | CODE: 0489
IBAN#: PK60ALFH0489001006578612
SWIFT CODE: ALFHPKKA0489

FOR SUPPORT & ASSISTANCE

+92 300 0441732 | +92 42 3570 2141

VISIT OUR WEBSITE

SARWARFOUNDATION.ORG.PK

@SARWARFOUNDATION