

## NFEH's seminar on **Breast cancer prevention, wellness**

Former First Lady urges community awakening  
to combat breast cancer in Pakistan



### EU Report

**I**n connection with Breast Cancer Awareness Month, the National Forum for Environment and Health (NFEH) hosted an impactful seminar titled “Breast Cancer Prevention and Wellness” in Karachi, gathering an audience eager to learn about the pressing health issue that affects countless Pakistani women each year. With a growing incidence rate of breast cancer in Pakistan—reported as the highest in Asia—this annual event underscores the crucial im-



portance of awareness, prevention, and support for women battling this disease.

As the chief guest, former First Lady of Pakistan, Begum Samina Alvi, took the stage to advocate for a mass-level awareness campaign that emphasizes early detection and self-examination among women. Her commitment to raising awareness about breast cancer has remained steadfast throughout her tenure. She noted, “A mass-level collective effort is required against the alarming spread of breast cancer given that up to 100,000 new cases of the deadly disease are detected in Pakistan in a single year.”

The NFEH has been instrumental in organizing this annual seminar every October, aiming not only to empower women with knowledge but also to encourage male members of society to play a proactive role in safeguarding the health of their families. Didactic sessions delivered by health professionals highlighted that men must understand breast cancer’s implications and be supportive allies in promoting early diagnosis and prevention.

Emphasizing the significance of self-examination, Begum Alvi pointed out that affordability and accessibility of mammogram screenings present barriers for many women, especially those from low- and middle-income households. With a severe lack of specialized public healthcare facilities providing such essential services, the need for self-examination becomes paramount. “It is critical that we make this

practice a routine part of women’s health care,” she stressed, reiterating that the education around breast cancer should be a year-round effort and not confined merely to the month of October.

The seminar included perspectives from various experts in the healthcare sector, such as Dr. Bushra Maham from Shaukat Khanum Cancer Hospital and Research Centre, who presented sobering statistics illustrating the urgent need for enhanced early detection and treatment options. She acknowledged that developed nations tend to experience lower rates of breast cancer due to better medical infrastructure and education about the disease. Dr. Maham urged women over 40 to have annual mammogram screenings, referring to breast cancer as a prevalent issue that should not be dismissed.

Further discussions by Dr. Zubala Yasir Lufti of the University of Karachi’s Food Science & Technology Department addressed lifestyle adjustments that can lower cancer risk. She advocated for a balanced diet and the elimination of sugar to prevent the regrowth of cancer cells. Exercise, as highlighted by Ruth Zia, a nursing lecturer, was also emphasized as an essential factor in maintaining overall health and well-being.

In a poignant moment, Afia Salam, a senior journalist and breast cancer survivor, shared her experience and called for complete autonomy for women in making health





decisions. Her message was clear, urging women, especially those with a family history of cancer, to seek genetic testing and not rely solely on male authority for making critical health choices.

As NFEH Secretary General Ruqiya Naeem eloquently stated the government must step up efforts to expand breast cancer diagnosis and treatment facilities, particularly in public hospitals, to address this public health crisis.

The event also served as a platform for recognizing outstanding contributions in the battle against breast cancer. A special memento was presented to Begum Samina Alvi in acknowledgment of her tireless campaign in spreading awareness about breast cancer, mental health issues, and the need for better rehabilitation services for marginalized groups.

The overwhelming attendance at this event, comprising both men and women, illustrated a collective commitment to confront breast cancer head-on, spotlighting the

necessity for continuous education and activism within Pakistani communities.

As October culminates, the mission to protect the health of Pakistani women persists. The NFEH's annual awareness event serves as a pivotal reminder that breast cancer is not just a women's issue; it demands the collective consciousness and involvement of all members of society. The impactful words from Begum Alvi resonate as a call to action: "This should not be just a month of awareness; it should lead to sustainable change in how we approach healthcare for women in Pakistan."

In conclusion, the onus is now on society as a whole to advocate for the health and well-being of women, actively working toward reducing the stigma surrounding breast cancer, enhancing preventative measures, and ensuring equitable access to healthcare resources. This collective effort is essential for safeguarding the future of countless women who are currently vulnerable to this devastating disease.

# 14<sup>th</sup> ANNUAL FIRE SAFETY

## AWARDS & CONVENTION 2024



NFEH  
NATIONAL FORUM FOR  
ENVIRONMENT & HEALTH  
WWW.NFEH.ORG



FFIP  
FIRE PROFESSIONAL  
INDUSTRY OF PAKISTAN



PHPA  
PAKISTAN FIRE  
PROFESSIONAL ASSOCIATION

**📅 DECEMBER 12, 2024**

**📍 MOVENPICK HOTEL, KARACHI**

**FOR AWARD NOMINATION,  
BRANDING & CONFERENCE  
REGISTRATION**

**ENGR. NADEEM ASHRAF**

📞 0304-309 8328  
0333-236 0579  
021-35281353

✉ nadeem.event@gmail.com



# پاکستان میں سال میں ایک لاکھ چھاتی کے سرطان کے کیسز سامنے آئے ہیں

این ایف ای ایچ کے تحت چھاتی کے سرطان پر آگاہی سیمینار سے  
شمینہ علوی، ڈاکٹر بشری ماہم، عافیہ سلام، رقیہ نعیم ودیگر کا خطاب



انہوں نے کہا کہ خواتین کو کینسر کی بیماری سے آگاہ کرنے کے لیے پڑوس کی سطح پر مجوزہ مہم کو اکتوبر تک محدود رکھنے کے بجائے سال بھر جاری رہنا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ چھاتی کے کینسر کو معاشرے کے کسی بھی طبقے کے لیے ممنوع نہیں سمجھنا چاہیے کیونکہ اسے ایک سنگین طبی مسئلہ کے طور پر دیکھا جانا چاہیے جس کا جلد پتہ لگانا پاکستانی خواتین کی صحت کے تحفظ کے لیے ضروری ہے۔ سابق خاتون اول نے کہا کہ کینسر کے مرض میں مبتلا مریضوں اور بچ جانے والوں کی جذباتی مدد اور مکمل بحالی کے لیے نفسیاتی مشاورت ہمیشہ دستیاب ہونی چاہیے۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ معاشرے کے مرد افراد کو بھی کینسر کی مہلک بیماری سے پوری طرح آگاہ ہونا چاہیے تاکہ وہ اپنے خاندان کی خواتین کو جلد تشخیص اور علاج کے ذریعے چھاتی کے کینسر سے بچانے میں اپنا کردار ادا کریں۔ بیگم علوی نے کہا کہ "چھاتی کے کینسر کے خطرناک پھیلاؤ کے خلاف بڑے پیمانے پر اجتماعی کوششوں کی ضرورت ہے کیونکہ پاکستان میں ایک سال میں اس مہلک بیماری

پاکستان کی سابق خاتون اول بیگم شمینہ علوی نے کہا ہے کہ پاکستانی خواتین کو چھاتی کے کینسر کی ابتدائی علامات کا پتہ لگانے کے لیے اپنے سینے کا خود معائنہ کرنے کے لیے مٹھی کی سطح پر بڑے پیمانے پر آگاہی مہم شروع کی جانی چاہیے تاکہ کینسر کی بیماریوں سے بچا جاسکے۔ پاکستان میں ایشیا میں سب سے زیادہ کینسر کی شرح ہے۔ پاکستان کی سابق خاتون اول نے یہ تجویز "بریسٹ کینسر سے بچاؤ اور تندرستی" کے موضوع پر منعقدہ سیمینار میں بطور مہمان خصوصی خطاب کرتے ہوئے کہی۔

نیشنل فورم فار انوائزمنٹ اینڈ ہیلتھ (این ایف ای ایچ) نے ہر سال 19 اکتوبر کو چھاتی کے کینسر کے خلاف منائے جانے والے عالمی دن کے موقع پر اس سیمینار کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر شوکت خانم کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر کی ڈاکٹر بشری ماہم، جامعہ کراچی کے فوڈ سائنس اینڈ ٹیکنالوجی ڈیپارٹمنٹ کی اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر زوبالہ یاسر لطفی، سندھ گورنمنٹ ہسپتال کے کالج آف نرسنگ کی لیکچرار روتھ ضیاء، سینئر صحافی اور بریسٹ کینسر سروس ایوریو عافیہ سلام، این ایف ای ایچ کی سیکرٹری جنرل رقیہ نعیم، راحیلہ فردوس اور یوگی وجاہت نے بھی خطاب کیا۔ بیگم علوی نے بتایا کہ چھاتی کے کینسر کا پتہ لگانے کے لیے میموگرام اسکریننگ کم اور متوسط آمدنی والے گھرانوں کی خواتین کی اکثریت کے لیے مہنگا طریقہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ پاکستان میں میموگرافی کے طریقہ کار کی پیشکش کرنے والی صحت عامہ کی خصوصی سہولیات کی بھی شدید کمی ہے، لہذا پاکستانی خواتین کو چھاتی کے سرطان سے بچانے کے لیے خود معائنہ دفاع کی پہلی اور موثر ترین لائن بن جاتی ہے۔



خواتین کو چھاتی کے کینسر کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

جامعہ کراچی کے شعبہ فوڈ سائنس اینڈ ٹیکنالوجی کی اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر زوبالہ یاسر لطفی نے کہا کہ شہری خواتین کی صحت بخش خوراک اور طرز زندگی ان کی صحت کو کینسر کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ انہوں نے کینسر کے مرض میں مبتلا مریضوں پر زور دیا کہ وہ اپنی روزمرہ کی خوراک میں چینی سے پرہیز کریں تاکہ ان کے جسم میں کینسر کے خلیات کے دوبارہ پیدا ہونے کے امکانات کم کیا جاسکے۔ سندھ گورنمنٹ اسپتال کے کالج آف نرسنگ کی لیچرار روتھ ضیانی نے کہا کہ خواتین کو صحت مند اور تندرست رکھنے کے لیے ورزش کو ان کے روزمرہ کے معمولات کا حصہ ہونا چاہیے۔ سینئر صحافی اور چھاتی کے کینسر سے بچ جانے والی عافیہ سلام نے کہا کہ پاکستانی خواتین کو اپنی صحت کے لیے ہنگامی فیصلے کرنے کے لیے مکمل خود مختاری حاصل ہونی چاہیے، کیونکہ ایسے واقعات میں مردوں کا کوئی غالب کردار نہیں ہونا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ کینسر کی بیماری کی خاندانی تاریخ رکھنے والی خواتین کو چھاتی کے کینسر کا جلد پتہ لگانے کے لیے فوری طور پر جینیاتی ٹیسٹ کرانا چاہیے۔

رقیہ نعیم، این ایف ای ایچ کی سیکرٹری جنرل، نے حکومت پر زور دیا کہ وہ چھاتی کے کینسر کی تشخیص اور علاج کی سہولیات میں بڑے پیمانے پر اضافہ کرے۔ پاکستان میں اس مہلک بیماری کے خطرناک پھیلاؤ کے پیش نظر خاص طور پر بڑے سرکاری ہسپتالوں میں۔ اس موقع پر بیگم شمیرہ علوی کو پاکستان میں چھاتی کے کینسر، دماغی صحت کے مسائل اور خصوصی افراد کی بحالی سے متعلق مسائل کے بارے میں بڑے پیمانے پر آگاہی پھیلانے کے لیے ان کی برسوں پر محیط کوششوں پر ایک خصوصی ایوارڈ بھی دیا گیا۔



کے 100,000 نئے کیسر سامنے آرہے ہیں۔"

انہوں نے کینسر کے مریضوں، معذور افراد اور دماغی صحت کے مسائل میں مبتلا افراد کے لیے پاکستان میں مزید خصوصی صحت کی دیکھ بھال اور بحالی کی سہولیات کی تعمیر کے لیے اپنی کوششیں جاری رکھنے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا۔ شوکت خانم کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر سے تعلق رکھنے والی ڈاکٹر بشری ماہم نے بتایا کہ مغرب کے ترقی یافتہ ممالک بریسٹ کینسر سے کم متاثر ہوئے ہیں کیونکہ بہتر تشخیص اور علاج کی سہولیات مریضوں تک آسانی سے دستیاب ہیں۔ انہوں نے کہا کہ شوکت خانم ہسپتال میں زیر علاج مریضوں میں سے 22 فیصد چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہیں جو کہ کینسر کی کسی بھی بیماری کا سب سے زیادہ تناسب ہے جس کے کیسر ہسپتال آئے۔ انہوں نے 40 سال سے اوپر کی خواتین پر زور دیا کہ وہ کینسر کے خلیات کا پتہ لگانے کے لیے ہر سال ایک بار میموگرام اسکریمنگ کے لیے جائیں، کیونکہ پاکستان میں بڑی عمر کی

# NFEH'S 17<sup>TH</sup> ANNUAL CSR SUMMIT & AWARDS

12TH FEBRUARY 2025

Serena Hotel, Islamabad



- ◆ DIVERSITY
- ◆ INNOVATION
- ◆ ENTREPRENEURSHIP  
IN IMPACTFUL ACTION