

You can help



Donate Via Bank Deposit
Deposit your donation in any branch of the banks mentioned in this brochure. Please be sure to use the corresponding account number.



Donate Via Courier
Make your cheques and drafts payable to SIUT TRUST and send it via courier to the given address on the back.



Donate Online
Please visit www.situt.org



Donate in Cash
Cash donations can be made at SIUT or you can call us and we will come to collect the donation (for Karachi only).

Deposit your zakat/donation at any bank any branch

Bank Name	Zakat A/c #	Zakat IBAN No.	Donation A/c #	Donation IBAN No.
Al Baraka Bank Pakistan Limited	0102151406028	PK61AIIN0000102151406028	0102151407020	PK49AIIN0000102151407020
Allied Bank Limited	0010017648140022	PK76ABPA0010017648140022	0010017648140039	PK05ABPA0010017648140039
APNA Microfinance Bank Limited	0112-2360-0114	PK04APNA0000011223600114	0112-2360-0103	PK10APNA0000011223600103
Askari Bank Limited	0100577081	PK59ASCM0000980100577081	0100577092	PK53ASCM0000980100577092
Bank Alfalah Limited	0022-1003819847	PK74ALFH0022001003819847	0022-1003819780	PK40ALFH0022001003819780
Bank AL Habib Limited	10810081002257012	PK66BAHL1081008100225701	1081-0081-00177701-9	PK49BAHL1081008100177701
BankIslami Pakistan Limited	104200151050202	PK95BKIP0104200151050202	104200151050201	PK25BKIP0104200151050201
Burj Bank	0042014586000001	PK77BURJ0042014586000001	0042014586000002	PK50BURJ0042014586000002
Dubai Islamic Bank Pakistan Limited	0067305002	PK26DUIB0000000067305002	0067305001	PK53DUIB0000000067305001
Emaan Islamic Bank	5058-5000041515	PK43SAUD0000005000041515	5058-5000041523	PK21SAUD0000005000041523
Faysal Bank Limited	01440060000253	PK58FAYS0001440060000253	01440060000252	PK85FAYS0001440060000252
First Women Bank Limited	0001-00157531-0000	PK78FWOM0001001575310000	0001-00157531-0001	PK51FWOM0001001575310001
Habib Bank Limited	00087900270001	PK04HABB0000087900270001	00087900270101	PK20HABB0000087900270101
Habib Metropolitan Bank Ltd	6-1-1-20311-714-439493	PK59MPBL0101027140439493	6-1-1-20311-714-439486	PK54MPBL0101027140439486
JS Bank Limited	0000150960	PK83JSBL9514000000150960	0000150961	PK56JSBL9514000000150961
Meezan Bank Ltd	0100910129	PK95MEZN0001050100910129	0100909625	PK26MEZN0001050100909625
MCB Bank Limited	0026-064406791-1000841	PK61MUCB0644067911000841	00026-07010000032	PK76MUCB0002607010000032
National Bank of Pakistan	0270381	PK69NBPA0010002200270381	0270372	PK21NBPA0010002200270372
NIB Bank Limited	401889	PK30NIBP000000000401889	415747	PK90NIBP000000000415747
Sindh Bank	0315-096275-1000	PK86SIND0003150962751000	0315-096281-1000	PK83SIND0003150962811000
SME Bank Limited	4001-0016667-0001	PK43SMES4001000166670001	4001-0016559-0001	PK47SMES4001000166590001
Soneri Bank Limited	02012275711	PK67SONE0004102012275711	02012275661	PK59SONE0004102012275661
Standard Chartered Bank (Pakistan) Limited	01-8061610-01	PK81SCBL0000001806161001	01-8062528-01	PK25SCBL0000001806252801
Summit Bank Limited	1-2-30-20311-714-136983	PK76SUMB0230027140136983	1-2-30-20311-714-136991	PK54SUMB0230027140136991
Tameer Microfinance Bank Ltd	104-029002334-001	PK53TMFB0104029002334001	104-029002335-001	PK19TMFB0104029002335001
The Bank of Khyber	00095-00-1	PK71KHYB0036000000095001	00096-00-5	PK26KHYB0036000000096005
The Bank of Punjab	0017020004	PK35BPUN2390020017020004	0017030006	PK29BPUN2390020017030006
United Bank Limited (PKR)	0401003-0006-2	PK34UNIL0112040100300062	0401003-0005-5	PK29UNIL0112040100300055
United Bank Limited (USD)	006531000357	PK97UNIL0112006531000357	006531000371	PK10UNIL0112006531000371

زندگی بچانے میں

For your **Zakat & Donations**
021-111 DONATE
366283
www.situt.org
 Any Bank, Any Branch



With **your trust**
for **44 years** over

1 Crore



ہم آپ کے شکر گزار ہیں کیونکہ آپ کے تعاون سے ہم ملک میں علاج و معالجہ کا سب سے بڑا نیٹ ورک قائم کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ جس میں 9 سینٹرز شامل ہیں جہاں ٹرانسپلانٹ، ڈائلیسس اور لیٹھوٹریسی کی سہولیات مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ ہم ان سینٹرز پر لاکھوں افراد کی خدمت میں مصروف عمل ہیں لیکن مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کے پیش نظر ہماری مالی ضروریات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔

بینک اکاؤنٹ کے ذریعے عطیات جمع کرائیے
 اس بروشر میں فراہم کردہ بینکوں کی کسی بھی برانچ میں عطیہ جمع کرائیے۔ براہ کرم متعلقہ اکاؤنٹ کا استعمال یقینی بنائیے۔



چیک اور ڈرافٹ کے ذریعے عطیات بھجوائیے
 اپنے چیک اور ڈرافٹ کو SIUT TRUST کے نام قابل ادائیگی بنائیے اور کوڈ کے ذریعے مندرجہ ذیل پتے پر بھجوائیے۔



آن لائن عطیات جمع کرائیے
 ہماری ویب سائٹ www.situt.org ملاحظہ کیجیے



نقد عطیات دیجیے
 نقد عطیات SIUT میں جمع کرائے جاسکتے ہیں یا آپ ہمیں کال کیجیے اور آپ سے عطیہ لینے کے لیے ہم خود حاضر ہو جائیں گے (صرف کراچی کے لیے)۔



Sindh Institute of
 Urology and Transplantation
 Civil Hospital, Karachi-74200, Pakistan.
 Tel: 021-111 DONATE (366-283), 99215752
 Fax: 021-32745802, 99215469
 Email: resource@siut.org, info@siut.org

patients treated
Free with Dignity

زکوٰۃ دیجیے زندگی بچائیے

Your committed and sustained support has been instrumental in making SIUT the largest urology, nephrology and transplantation centre in South Asia.

Our vision is now to move forward and **expand** our **medical facilities** to offer the full range of treatment in **transplant, paediatrics** and **oncology** as well as to extend our capacity to treat **urological** and **nephrological** diseases across **Pakistan**.



We have treated over 1 million patients with conventional and laparoscopic surgeries

Our vision: To move towards robotic surgery



We have carried out 2.5 million dialysis sessions around the clock in Karachi and Sukkur

Our vision: To establish more dialysis centres across Pakistan, closer to our patients

We have undertaken over 5,000 kidney transplants

Our vision: To undertake liver, heart, pancreas, lungs and small bowel transplants as well



We have treated nearly 75,000 children at the only paediatric centre for urology, nephrology and transplantation in Pakistan

Our vision: To establish a full-fledged paediatric hospital with specialised services for the children of Pakistan



We are running a state of the art oncology centre dedicated to urological cancer

Our vision: To treat all forms of cancer



SIUT
PAKISTAN

Ramazan Health Tips!

Plan your routine & type of food well ahead before Ramazan.

At Sehri:

- Take more of complex carbohydrates such as whole grain cereals (e.g whole wheat chapatti, porridge etc.) to avoid rapid stomach emptying.
- Drink at least two glass of water.
- Avoid cold drinks and caffeinated beverages as they increase urination and may lead to increased thirst.
- Do eat something at Sehri, instead of just having water.
- It is beneficial to eat yoghurt at Sehri.

At Iftar:

- Drink plenty of water; take other fluids like milk or fresh fruit juices.
- Dates taken at Iftar provide the needed sugar and fibre.
- Fried foods such as samosas, pakoras etc. should be taken in moderation only. Channa, chick peas or beans are healthy options.
- Take smaller portions and avoid overeating.
- Fresh fruits intake is good to replenish salt & minerals lost during summer days.
- During day time in heat, stay in shaded areas or indoors to prevent dehydration.

Note:- If you are suffering from any long standing disease, please consult your doctor before Ramazan about safety of fasting during the holy month.

رمضان میں صحت کے رہنما اصول

رمضان کی آمد سے پہلے اپنی منتخب غذا اور روٹین طے کر لیجئے

سحری کے وقت:-

- گندم کی چپاتی، دلیہ وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں تاکہ پیٹ جلدی خالی نہ ہو
- سحری میں کم سے کم دو گلاس پانی ضرور پیئیں
- کولڈ ڈرنک، چائے یا کافی جیسے مشروبات سے پرہیز کریں کیونکہ ان سے پیشاب زیادہ آتا ہے اور پیاس کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے
- سحری کے وقت صرف پانی پینے کے بجائے کچھ نہ کچھ ضرور کھائیں
- سحری میں دہی کا استعمال صحت کے لئے مفید ہے

افطار کے وقت:-

- افطار میں پانی زیادہ مقدار میں پینے کے علاوہ دودھ اور تازہ پھلوں کے جوس بھی پیئیں
- دوران افطار کھجور کا استعمال جسم کو مطلوبہ شکر اور ریشر فراہم کرتا ہے
- افطار میں پنے، چھولے، مٹر اور لوبیا وغیرہ کا استعمال مفید ہے
- تلی ہوئی اشیاء مثلاً سموسے، پکڑے وغیرہ اعتدال سے کھائیں
- حد سے زیادہ کھانا کھانے سے بچنے کے لئے افطار میں اشیاء تھوڑی تھوڑی مقدار سے کھائیں
- موسم گرما میں تازہ پھلوں کا استعمال کریں تاکہ جسم میں نمکیات اور معدنیات کی کمی کو پوری ہو سکے
- سخت گرمی میں جسم میں پانی کی کمی سے بچنے کے لئے سایہ دار جگہ یا گھر کے اندر رہیں

نوٹ! اگر آپ کسی بیماری یا دائمی مرض میں مبتلا ہیں تو براہ مہربانی رمضان میں روزہ رکھنے کے حوالے سے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لیجئے