

HEART BEAT

A Quarterly Issue for the Faculty & Staff of Tabba Heart Institute

Issue No. 04, November 2008

Tabba Heart Institute's Cardiac Catheterization Lab



Cardiac Catheterization incorporates the latest technology for use in diagnostic procedures as well as treatment options. The Cardiac Catheterization Laboratory (Cath Lab) at Tabba Heart Institute has a highly skilled team that is dedicated to furthering the health of our community through superior cardiovascular care and education. Having achieved a remarkable success over a very short period, we pride ourselves in combining the technical and innovative skills of larger teaching institutions, with the atmosphere of compassion, understanding, and individualized care.

Our Cath. Lab. team consists of highly qualified American Board Certified Cardiovascular Invasive/Interventional Specialists and very skilled technical and nursing staff. It is supported by a pre procedure, post procedure and a day care area that is staffed by Registered Nurses, especially trained in catheterization lab procedures.

THI's team of interventional cardiologists and staff are readily available 24/7 to provide emergent cardiac catheterization and angioplasty/stenting to patients presenting with acute myocardial infarction – the best treatment option in such patients. At THI's Cath Lab over 2500 cardiovascular invasive procedures are performed annually at present. Most of the heart and vascular interventions performed at our hospital are by high volume interventional cardiologists who are American Board Certified in Interventional Cardiology/ Angioplasty.

Our dedication to the community is not contained within the walls of Tabba Heart Institute. In addition to the daily procedures of our Catheterization Lab, our staff members are very active in educating the patients and their families about the risks, prevention, and treatment of heart disease, as well as other health related topics.

Two high resolution Cardiac Catheterization Labs. One being the most advanced flat panel technology with best picture quality and decreased radiation exposure to patient and staff, are operational here, performing a full range of invasive procedures like:

- ❑ Coronary, Carotid & Renal Angiography
- ❑ Coronary & Peripheral Angioplasty/Stenting.
- ❑ Balloon Mitral & Pulmonary Valvuloplasty etc.
- ❑ Pacemakers/ Defibrillator Implantation.

Our Cardiac Cath Lab team provides best care in the country to patients requiring invasive cardiac procedure.



A staff Eid Millan party was arranged on Monday October 8th, 2008. All THI Family members gathered at Cafeteria in the morning to celebrate the occasion with great zeal and enthusiasm. The presence of the CEO Miss Mariam Razzak Tabba added grace to the event and she admired the lovely decor and fervor of the place. "Sheer Khurma" and breakfast was served by the Cafeteria to all the staff members.

Editorial Board

Mohammad Yousuf
Neha Suleman
Farzana Amir Hashmi
Tadeeb Anwer
Dr. Moimuddin Khan

Dear Readers,

Alhamdulillah, this fourth quarterly issue of the Newsletter brings us to the end of a yearly cycle. The Editorial Board toiled hard to acquire, compile and publish the newsletters. We are extremely grateful to our readership for their valuable and most encouraging positive remarks and comments. The Board thanks all colleagues and patrons for their contribution and support.

Mohammad Yousuf



A state-of-the-art Cardiac Hospital
Where you meet caring, friendly people

ACLS

ADVANCED
CARDIAC LIFE
SUPPORT

In order to enhance the skills of doctors and nurses which are induct to handle the patient in critical situation like cardiac arrest or other cardiopulmonary disease, In house ACLS course was conducted in THI for the first time from 28th to 30th August. The course was a collaborative effort of the Medical Team and Nursing Services at THI. In the program the Advance Cardiac Life Support (ACLS) was conducted according to the standards set by American Heart Association. The course comprises of the following faculty:

1. Dr. Irfan Elahi Chandna
2. Dr. Muhammad Shakir Lakhani
3. Dr. Faisal Qadir
4. Mr. Mohammad Altaf
5. Ms. Sadia Qaiser Ali Khan



This course helps to recognize ventricular fibrillation and other life threatening arrhythmias which can guide to plan adequate treatment strategies. It also consist of Basic Life Support Program that focused on cardio pulmonary resuscitation (CPR) i.e. Chest Compression and ventilation, while ACLS emphasis on the importance of basic life support for patient's survival, integrating the effectiveness of BLS with advance cardiovascular life support system. The successful participants were given the certificate which will remain valid for 2 years. It is expected that ACLS certified candidates will actively participate in a Blue Code and play a productive role as team member in their assigned clinical area.



World Heart Day is one of the most considerable international events commemorated every year against heart diseases. Conceptualized in 1999 by the World Heart Federation, with a mission to educate people about ailments related to heart and their treatment, this day emphasizes the significance of healthy lifestyle to lead a better and longer life. Various activities for health professionals as well as general public are organized worldwide including free heart screening campaigns, fitness events such as walks, running and rope jump sessions, scientific forums, exhibitions, and much more.

World Heart Day is celebrated on the last Sunday of September, focusing on one specific theme each year. This year's theme **"KNOW YOUR RISK"** is a call to intimate people to detect their personal risk of cardiovascular disease and find out strategies for its preventions.

Tabba Heart Institute obliges this opportunity as a positive initiative to extend awareness amongst the masses through a month long activity i.e. from September 25 to October 24, 2008. In conformity with the theme, the focusing feature of the activity was a special discount offer on Executive Checkup (risk assessment factor) and routine investigations at THI clinical lab.

More than 500 banners representing the current year's theme were installed in Karachi and Hyderabad. The event was also advertised through various newspapers. Furthermore, ad campaigns via radio channels FM 100,103 & 107 were also a part of the activity in favor of World Heart Day observed in THI. Dr. Bashir Hanif, Medical Director appeared on various live television talk shows for community awareness on risks and preventions of Heart Disease.



2008, the UN International Year of Sanitation, the celebration of the first ever Global Hand Washing Day topped the international hygiene agenda slated to take place, and to be yearly commemorated henceforth on the 15th day of October. Launched by the **Public Private Partnership for Hand Washing with Soap**, this campaign has taken the challenge to transform hand washing from an abstract idea to an automatic behavior performed worldwide. Global Hand Washing Day remained a centerpiece of activity, specially revolving around schools to facilitate children.

Tabba Heart Institute observed the day as a community service and social responsibility. The first activity in this context was a presentation on October 15, 2008, at Abdul Razzak Tabba Auditorium, organized by Infection Control Department in collaboration with the Nursing Education Services. The speaker discoursed on the subject, regarding hand washing with soap as the most effective and inexpensive way to prevent stomach disorders, respiratory diseases and other life threatening ailments. Types and method of washing and drying hands were demonstrated. Misconceptions about coughing and sneezing techniques were also discussed.

In continuation with the above mentioned activity an event was organized at the Aga Khan Higher Secondary School, Karimabad, on Friday, October 17th 2008 that was attended by more than 200 students of the school. The basic motive was to create awareness amongst the students on how they could have a germ-free environment through clean hands, along with a poster competition in accordance with the theme of the day. Folders and handouts on handwashing tips were distributed amongst the audience. The program commenced with a brief introduction of THI by Dr. Tariq Aziz, Laboratory Manager and Pathologist THI, which was followed by presentations regarding handwashing techniques, types of germs and methods to eliminate germs and disease, conducted by Mr. Muhammad Altaf, Chief of Nursing and Miss Shaheen Asif, Infection Control Nurse. Enthusiastic contribution of students was observed as they enacted a role play, and participated in the question answer session held at the end of the program. Mr. Mohammad Yousuf, Chief Operating Officer THI, thanked the school Management and the Aga Khan Educational Services for having joined hands with THI in an endeavor to extend awareness of a healthy lifestyle. **Ayesha Amin, Shireen Wasiq** and **Ahsan Ali Hussain** attained first, second and third positions in the poster competition. Momentos were distributed among the winners and souvenirs were presented to the Management of AKHSS whose presence graced the occasion.



Winner of Poster Presentation

Currently at THI

Rare Cases

Name: Syed Mahmood Shah
MR#: 02-55-04

Age: 39 Years
Consultant: Dr. Bashir Hanif

Syed Mahmood Shah, a resident of Pir Ghoot Ubauro District Ghotky, with no Cardiac ailment history, was presented to Sheikh Zayed Hospital, Rahim Yar Khan with acute massive heart attack. Coronary Angiography was advised but the resources were not available at Sheikh Zayed Hospital. Mr. Shah contacted his friend Mr. Shabbir Ahmed (Telephone Operator THI) to inquire about the possibility of being treated at THI.

Dr. Irfan Ellahi Chandna (Consultant Cardiologist) at THI discussed about the patient's condition with the Consultant Cardiologist at Sheikh Zayed Hospital & Dr. Bashir Hanif – Medical Director THI. It was decided to immediately transfer the patient to THI. **EDHI Air Ambulance Service** was arranged by THI and patient's family for transportation of the patient by helicopter. Dr. Ayub Motan – Senior Medical Officer THI accompanied the patient to manage any likely emergencies during transportation. Fortunately there were no complications or untoward incident and the patient reached Karachi/THI safely within 2 1/2 hours. Angiography was performed immediately that revealed two vessels blockage; angioplasty was performed successfully.

Mr. Shah is now leading a healthy life; he is thankful to THI and Edhi Air Ambulance Service, without the aid of which Mr. Shah's life could not have been saved. The contract between THI and Edhi Air Ambulance Service is in progress for future transfer of critically ill patients from other parts of the country. Availing this service will definitely reduce the risk of emergencies that occur during transportation of patients from remote and distant places.

Train the Trainers



Sadia

Shahnaz

Tabba Heart Institute (THI) supports and promotes personal development and growth of its employees in the field of higher education and skills as a policy obligation to the staff.

With continuous endeavor to extend learning opportunities to the employees and to facilitate them to develop their professional profile by enhancing their capabilities and acumen, THI encourages potential employees to seek additional knowledge by sponsoring them to various conferences, seminars, courses and other such programs, locally, nationally and abroad.

THI has recently sponsored two of its senior staff members for Post-graduate and Under-graduate studies in 'Nursing', at the Aga Khan University Hospital.

Ms. Sadia Qaiser Ali Khan, Manager, Nursing Education Services, has been sponsored for MScN; and **Ms. Shahnaz Nadeem Khan**, Assistant Manager, Nursing Services, has been sponsored for BScN course. It is expected that with their added knowledge and higher qualification, they will be able to augment the existing excellent nursing care and compassion and train others at the Tabba Heart Institute to be able to further improve the quality of care.

PANACEA

The prime objective of THI has been to implement an innovative and user-friendly information management system; which would ensure enhanced productivity and quality health-care at all levels. Through Panacea THI will achieve the mile stone of implementing complete Electronic Medical Records (EMR) and on-line multi-modality image management through PACS (Patient Archiving and Communication System).

HIS (Panacea):

HIS will provide accessibility to complete (EMR). It will cater to both, the clinical and the administrative sections of THI. HIS includes Diagnostic Center information management, Wards Management including Pharmacy, Front Office and Doctor's Appointment System, Stores Management, HR /Payroll Management and Financial Management.

PACS:

It is a Web-based multi-modality image management, storage and retrieval system. This system has the ability to seamlessly integrate with Panacea, which would enable our physicians and consultants to view both patient related EMR and the patient's Cath Images, X-rays, Thallium Scans, Echo Images, etc from their own workstations through a single window screen.

Upon complete implementation of Panacea and PACS, we will be able to work in a much desired "paper-less" environment. This will provide THI's health-care staff the information required on their finger tips at lightning speed through state of the art technologies.

Research at THI

Research Work Published:
Published in JCPSP: 2008, Vol 18(10). 639-640

1. **Biatrial Myxoma**
Dr. Ayaz Hussain Sheikh, Dr. Ghufrannullah Khan, Dr. Bashir Hanif, Dr. Faiza Malik, Dr. Atif Bashir

Research Submitted for Publication:

2. **Correlation of Duke treadmill score with gated single photon emission computed tomography-myocardial perfusion imaging (SPECT-MPI) in patients referred for chest pain evaluation**
Dr. Ayaz Hussain Sheikh, Dr. Bashir Hanif, Dr. Faiza Malik

Research Work in Progress:

3. **Role of Troponin I in determining left ventricular ejection fraction of <40% in patients with first acute anterior ST elevation myocardial infarction (STEMI).**
Dr. Ayaz Hussain Sheikh, Dr. Shakir Lakhani, Dr. Bashir Hanif,
4. **Association of post exercise ST segment depression recovery time of >5 minutes with severity of coronary artery disease.**
Dr. Ayaz Hussain Sheikh, Dr. Bashir Hanif, Dr. Adeel, Dr. Faiza Malik



Abdul Razzak Tabba Diagnostic Centre Affiliation

It is with great pleasure that we announce the affiliation of our Abdul Razzak Tabba Diagnostic Centre with the "Sindh Medical Faculty" for a one year "Laboratory Technician Diploma" course.

An official team from the Sindh Medical Faculty visited the Abdul Razzak Tabba Diagnostic Centre and appreciated the available faculty and resources.

The course outlay was approved. The program will help to play a key role in the development of skills of the students. This program is planned to commence from early 2009.

ذیابیطیس اور اس کی پیچیدگیاں

تدوین وترتیب: تادیب انور

ذیابیطیس ایک طویل المدتی مرض ہے، جو خون میں انسولین کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر ذیابیطیس کو کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ جسم کے مختلف اعضاء اور ان کے اعمال پر منفی اثر مرتب کر سکتی ہے۔ ذیابیطیس کی زیادہ تر پیچیدگیوں کا تعلق دوران خون میں تبدیلی سے ہوتا ہے۔ دراصل ذیابیطیس کی زیادتی خون میں گلوکوز کی سطح کو بڑھانے کی ایک اہم وجہ ہے۔ خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھنے سے خون کی نالیوں کی اندرونی سطح پر چربی کی ایک تہ (پلاک) جمنے لگتی ہے جسکی وجہ سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور جسم کے مختلف حصوں کو خون کی فراہمی میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہیں۔ دوران خون کی اس تبدیلی کی وجہ سے جسم کے مختلف اعضاء (مثلاً آنکھیں، گردے، دل اور دماغ) اور ان کی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ جسکو ذیل میں تفصیلاً بیان کیا گیا ہے:

آنکھیں (ریٹینوپتی):

(ریٹینوپتی) مریض کے خون میں گلوکوز کی سطح مستقل زیادہ رہنے کی وجہ سے پردہ چشم تک پہنچنے والی خون کی باریک نالیاں خراب اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات ان نالیوں سے خون رسنے لگتا ہے اور آنکھ کے پردے پر جمع ہو جاتا ہے جس سے پردہ چشم کی خرابی شدت اختیار کر جاتی ہے آنکھوں سے دھندلا دکھائی دینے لگتا ہے نتیجتاً بینائی کو خطرناک حد تک نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں ذیابیطیس کی زیادتی مریض میں اندھے پن، موتی اور قوت بصارت اور سماعت کو متاثر کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔

گردے (نیفر و پیٹی):

(نیفر و پیٹی) گردے دراصل ایک چھلنی کا کام کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم سے فاضل مادے کو چھان کر ضائع کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ذیابیطیس کی وجہ سے چھوٹی خون کی نالیاں (جو گردوں کو خون پہنچاتی ہیں) کام کرنا بند کر دیتی ہیں جس کے زیر اثر جسم سے فاضل مادوں کے ساتھ ساتھ فائدہ مند پروٹین (کمیات) بھی ضائع ہونے لگتے ہیں۔ پیشاب میں پروٹین کی موجودگی اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ ذیابیطیس گردوں کو متاثر کر رہی ہے۔ زیادہ عرصے کی ذیابیطیس کی کمی یا زیادتی گردوں کے ناکارہ ہونے کا سبب بن سکتی ہے۔

اعصاب (نیور و پیٹی):

اعصاب بہت سے ایسے نازک اور باریک ریشے ہوتے ہیں جو دماغ اور جسم کے مختلف حصوں کو دروپر فریضات پہنچانے کا کام انجام دیتے ہیں۔ جسم میں ذیابیطیس کی زیادتی کی وجہ سے نہ صرف مریض کے اعصاب کو خون کی فراہمی متاثر ہوتی ہے بلکہ ان اعصاب کے خراب ہونے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ذیابیطیس کی وجہ سے زیادہ تر ایسے اعصاب متاثر ہوتے ہیں جو کہ موٹی رڈوں کے دوران ہڈیوں اور پٹھوں کی تکلیف کو محسوس کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لئے ذیابیطیس کی ابتداء میں مریض کو جسم کے مختلف حصوں میں شدید تکلیف اور درد کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان اعصاب کی کمزوری کے باعث مریض کو اپنے جسم کے متاثرہ حصے میں تکلیف کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطیس کے مریضوں کے لیے پیروں کی دیکھ بھال کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ ذرا سی بد احتیاطی سے پاؤں کی غیر محسوس چوٹ بڑے زخم میں تبدیل ہو سکتی ہے اس لیے اگر مریض کو اپنی ٹانگیں، پیریا انگلیاں سن ہوتی ہوئی محسوس ہوں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ ذیابیطیس کی وجہ سے اعصابی کمزوری ہاتھ اور پیر کے پٹھوں کو خطرناک حد تک متاثر کرتی ہے یہاں تک کہ مریض کے لئے ناکوں کے سہارے کھڑا ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔

دل (انجینا/ہارٹ ایک):

ذیابیطیس کے مریضوں میں امراض قلب لاحق ہونے کا خطرہ عام لوگوں کے مقابلے میں حد درجہ زیادہ ہوتا ہے۔ جسم میں ذیابیطیس کی زیادتی کی وجہ سے دل کی نالیاں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں اور سے دوران خون میں رکاوٹ واقع ہوتی ہے نتیجتاً دل کو خون کی حسب ضرورت مقدار نہیں پائی اور سینے میں درد (انجینا) کی شکایت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ گلوکوز کی زیادتی کی وجہ سے خون کی نالیوں کی اندرونی سطح پر چربی کی ایک تہ (پلاک) جمنے لگتی ہے۔ اگر نالیاں مکمل طور پر بند ہو جائیں تو مریض دل کے دورہ (ہارٹ ایک) کا شکار ہو سکتا ہے۔

دماغ (فالج):

دماغ جسم کا سب سے حساس ترین عضو ہے۔ جس میں لاتعداد شریانیں موجود ہوتی ہیں جو ہر وقت دماغ کو آکسیجن اور خون فراہم کرتی ہیں۔ اگر یہ شریانیں تنگ یا پھر بند ہو جائیں تو دماغ کو حسب ضرورت خون کی ترسیل ممکن نہیں ہو پاتی اور مریض فالج کا شکار ہو سکتا ہے۔ ذیابیطیس کے مریضوں میں فالج کا خطرہ صحت مند لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ان کی شریانیں جلدی تنگ اور سخت ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ بالا تمام بیماریوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ ذیابیطیس کے مریض اس پر قابو پانے کیلئے اپنے معالج کی ہدایات پر سختی سے کاربند رہیں، سگریٹ نوشی کو ترک کریں، ورزش کریں اور خوراک میں تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ چمکانہ والی خوراک خاص طور پر چربی والے گوشت کا کم سے کم استعمال کریں۔ بیکری کی اشیاء، پیٹھے مشروبات، چاکلیٹ اور دوسرے پیٹھے کھانوں کے استعمال سے گریز کریں اور زیادہ سے زیادہ تازہ پھل اور جزیایاں استعمال کریں۔

Ref: http://www.uptodate.com/patients/content/topic.do?topicKey=9smJFG.GxjbV&selectedTitle=1-150&source=search_result

ذیابیطیس اور حج

تدوین وترتیب: فرزانہ عامر ہاشمی

- حج کے دوران لاکھوں فرزند ان توحید کا روح پرور سالانہ اجتماع اسلامی دنیا کا ایک انتہائی اہم موقع ہے۔ اس موقع پر ہزاروں عازمین حج ایسے ہوتے ہیں جن کو ذیابیطیس کی شکایت ہوتی ہے۔ حجاج کرام کو چاہئے کہ درج ذیل مشوروں پر ضرور عمل کریں۔
- ★ حج کے دوران ضروری ادویات نئے کے مطابق ضرور استعمال کریں بالخصوص انسولین وغیرہ۔ اس کے علاوہ عام استعمال کی ادویات بھی ساتھ ضرور لے کر جائیں۔
- ★ غذائی چارٹ پر سختی سے عمل کریں۔ گرمی کی وجہ سے بے ہوشی اور dehydration کے امکانات بڑھ جاتے ہیں لہذا پانی کی کثرت سے پینیں لیکن دیگر مشروبات/جوہڑ سے پرہیز کریں۔
- ★ اڑدھام سے بچیں تاکہ چوٹ کے امکانات کم سے کم ہوں۔ مریضوں کے لئے دی جانے والی خصوصی رعایات کا بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے مثلاً غیر معینہ اوقات میں رسی (کنکریاں یا لارینا)، کم شش کے اوقات میں طواف کرنا وغیرہ۔
- ★ حج کے موقع پر گلے کے ڈائریس، فلکوی دبا، یا آنکھ کے امراض پھیلتے ہیں جن سے بچنا بعض اوقات محال ہے۔ ذیابیطیس کے مریضوں کے لئے یہ صورتحال پیچیدگی پیدا کر سکتی ہیں لہذا ممکن ہو تو فیس ماسک کا استعمال کریں اور حج پر جانے سے قبل ڈیپٹینیشن ضرور کروائیں۔ اور کسی مرض کا خٹک ہونے پر جلد از جلد ترقیبی طبی مرکز سے رجوع کریں۔
- ★ اشیاء خورد و نوش پر نظر رکھیں تاکہ اسہال کے امراض سے بچ سکیں۔
- ★ حج کے سفر پر جانے سے قبل روزانہ ورزش کی روٹین بحال کر لیں تاکہ جسمانی مشقت اور صعوبتوں کو بہتر طور پر برداشت کرنے کے قابل ہو سکیں۔

★ پاؤں کی حفاظت کا خاص خیال رکھیں

- روزانہ بالخصوص وضو کے اوقات میں پاؤں کا بغور معائنہ کریں۔
- ناخن احتیاط سے کاٹیں۔ ننگے پاؤں ہرگز نہ چلیں۔
- پاؤں کو روزانہ گرم پانی اور صابن سے دھوئیں اور روشن لگا کر رکھیں۔
- معمولی زخم کو بھی نظر انداز نہ کریں فوراً جراثیم کش ادویات سے زخم ڈھانپ لیں یا پھر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

طالب دعا۔ شاہارث انسٹیٹیوٹ

Safe Food Caterers

The administration at Tabba Heart Institute would like to express their gratitude to their associates for the ongoing support. Continuing the process of presenting our valuable associates, we are pleased to introduce Safe Food Caterers in the current issue of the Newsletter.

Safe Food Caterers

'Safe Food Caterers' (SFC) is owned and operated by Mr. Idress Dawoodji, a highly experienced gourmet. They are associated with Tabba Heart Institute since 2005. They provide dietary needs of the patients, their attendants and the THI staff. The menu and service is appreciated by all, including the patients and their family for its dietary value, hygiene, and taste.

Some Comments by the Patients/ Attendants:

"The Food and Ambience is great".

"Food in the cafeteria is very good and the staff is very courteous".

"Beautiful & homely environment, better than a restaurant".



Nuts

by Mehreen Amir

Almost everyone enjoys including nuts in their diet. They provide proteins, fats, vitamins and minerals. However there are some misconceptions about Nuts in some mind and they always wonder, "which nuts are the best and why?"

Nuts, in general, are associated with improved cardiovascular health, because of the high MUFA (Mono Unsaturated Fats).

Nuts are nutritionally good...

- The calories they provide are beneficial and useful to the body.
- High levels of vitamin E.

Almonds:

- Scientific evidence supports the role of almonds in cardiac health. It helps to lower your LDL (Bad cholesterol) and raise your HDL (good cholesterol) levels.
- Excellent source of vitamin E, magnesium and maugnex.

Walnuts:

- Good source of alpha linoleic acid, an omega 3 fatty acid.
- Reduce the risk for heart disease, stroke, and high blood pressure.
- When eaten as a part of low salt fat and low cholesterol diet, walnuts reduce total and LDL (bad cholesterol).

Peanuts:

- Rich in essential minerals such as magnesium, copper, phosphorus, potassium.
- Highest protein amongst the nuts.
- Rich source of Vitamin "B".

Hazel Nuts:

- Excellent source of Vitamin "E", folate, Vitamin "B".
- Contains lowest percentage of salt fats.

Cashew Nuts:

- High level essential minerals, iron, magnesium, phosphorus, zinc, copper and manganese. Good source of MUFA (Mono Unsaturated Fats).

Saturated Fats

by Neha Suleman

In the last issue of our newsletter we have discussed facts about cholesterol. In this and the upcoming issues we will be covering the factors that can result in increased cholesterol. One of the reasons for increased cholesterol level in blood is due to the excessive use of saturated fats in the food.

What are Saturated fats?

Those fats which usually turn into solid at room temperature are called saturated fats. These fats are directly converted into cholesterol by our body, e.g. Ghee, Butter, Margarine and Coconut and other similar oils.

How do saturated fats affect health?

Eating food that contains saturated fats raises the level of cholesterol in the blood. High levels of

blood cholesterol increase the risk of heart disease and stroke.

Which food contains saturated fats?

Saturated fats occur naturally in many foods. The majority come mainly from animal sources, including meat and dairy products. Examples are fatty beef, lamb; poultry (with skin). Products made of cream, butter, cheese and other dairy products made from whole or reduced-fat (2 percent) milk. These food also contain dietary cholesterol. In addition, many baked goods and fried food can contain high levels of saturated fats. Some plant food, such as palm oil, palm kernel oil and coconut oil, also contain primarily saturated fats, but do not contain cholesterol.

What is an individual's daily limit for food with saturated fats?

The American Heart Association recommends limiting the amount of saturated fats to less than 7 percent of total daily calories. That means, for example, if anyone requires about 2,000 calories a day, no more than 140 of them should come from saturated fats. That's about 16 grams of saturated fats a day.

What are the alternatives to replace saturated fats in the food we eat?

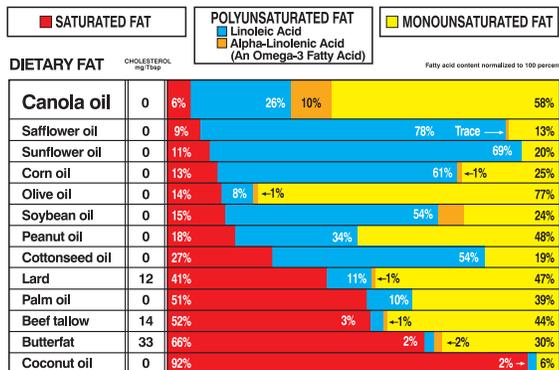
We should replace food high in saturated fats with food high in and/or fats. This means eating food made with liquid vegetable oil but not tropical oils. It also means eating fish, chicken (without skin), beans, fruits, vegetables and nuts.

Bereavements

We share their grief,

1. Mother of Mr. Saeed Ahmed, Radiographer-13th August 2008.
2. Father of Mr. Asghar Alam, HR Officer-9th September 2008.
3. Mother of Dr. Syed M. Noman, RMO Surgery-16th September 2008.
4. Father of Mr. Anwer Khan, Radiographer-17th September 2008.
5. Father of Mr. M. Altaf, Chief of Nursing-29th September 2008.
6. Sister of Mr. Ali Mohammad, Porter-10th October 2008.
7. Father of Mr. Rashid Khan, Dy. Mgr. Pharmacy-20th October 2008.
8. Brother of Ms. Pauline Benjemin, Sr. Instructor NES-21 October 2008.
9. Mother of Mr. Shabbir, Helper Mechanical-Engineering-23rd October 2008.
10. Father of Mr. Amir Iqbal, Wood Working Shop-25th October 2008.

& pray to Almighty for a heavenly abode for the departed souls.



References: — Agricultural Handbook No. 54 and Human Nutrition Information Service, United States Department of Agriculture, Washington, D.C, 1979.
Ref: <http://www.bhf.org.uk/saturatedfats>

شیشہ (water pipe) یا جس بھی نام سے آپ اسے پکاریں، آجکل ہر ویلے کیرائینٹیوٹ اس کے منفی اثرات پر تبصرہ کر رہا ہے، اس ہی تدوین کو آگے بڑھاتے ہوئے جب میں نے اس آرٹیکل پر کام کرنا شروع کیا تو حقائق کے پیش نظر اس بات کا اندازہ لگایا کہ شیشہ نہ صرف ایک خطرناک مادہ ہے جو کھمکت کے لیے انتہائی مضر ہے بلکہ یہ ایک غلط فہمی ہے جس کا شکار آجکل کے والدین ہیں۔ ایک دھوکا ہے جو آجکل کے نوجوان خود کو دے رہے ہیں۔ ایک چھلاوہ ہے جو ہمارے بچوں کو دن بھر گھلاتا جا رہا ہے۔

ایک عام سوچ۔۔۔

لوگوں میں یہ تاثر غلط ہے کہ شیشہ کا استعمال سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہے کیونکہ سببیں نکوٹین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ تمباکو میں موجود مضر اثرات شیشہ کے پائپ کی دیواروں سے چھن جاتے ہیں۔ شیشہ کا استعمال نسبتاً کم جلن پیدا کرتا ہے چنانچہ عمل شخص پر زہریلے اثرات کم پڑتے ہیں۔ تمباکو میں پھلوں کے ذائقوں کا ملاپ حلقے کے مضر اثرات کو زائل کر دیتا ہے۔ یہ وہ عام خیالات ہیں جو ہر شخص اپنے گھر میں یا کسی جدید آرٹھی کیفے میں بیٹھا شیشہ کا کش لگاتے ہوئے سوچ اور بول رہا ہے۔

ماہرین کے مطابق شیشہ اور تمباکو نوشی کو عالمگیر خطرہ اور متحدی مرض تصور کیا جاتا ہے۔ شیشہ کا استعمال تمباکو نوشی کا ایک پرانا طریقہ ہے جو کہ بجز روم کے مشرقی نواح میں کئی صدیوں سے رائج ہے۔ جب سگریٹ کا استعمال عام ہوا تو شیشہ کا استعمال صرف بڑی عمر کے خواتین و حضرات، اور پرانے شہری و دیہی علاقہ جات تک محدود ہو کر رہ گیا۔ ۱۹۹۰ کی ابتدا میں اس میں کچھ جدت لاکر اس کا استعمال نئے طریقے سے کیا جانے لگا اور اس کو مختلف طبقات زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد بھی ترجیح دینے لگے۔ شیشے کے ایک کش میں ۲ سے ۴ فیصد نکوٹین شامل ہوتی ہے۔ شیشے کے پائپ سے لئے گئے ایک کش میں ۱.۴ فیصد کاربن مونو آکسائیڈ موجود ہوتا ہے جو کہ انتہائی مضر صحت مرکب ہے۔ شیشہ کا استعمال نکوٹین کا عادی بنانے کے علاوہ کاربن مونو آکسائیڈ کے انتہائی مضر اثرات سے بھی دوچار کرتا ہے۔ شیشہ کو پینے کے لئے جو حصہ منہ سے منسلک کیا جاتا ہے وہ ہپاٹائٹس اور ٹی بی جیسی مہلک بیماریوں کو پھیلانے کا باعث بن سکتا ہے۔ عام طور پر سگریٹ نوشی کے مقابلے میں شیشہ کا استعمال کم ہوتا ہے (ایک سے چار بار دن میں) لیکن اس کی شدت اس وقت بڑھ جاتی ہے جب استعمال کا دورانیہ ۱۵ منٹ یا اس سے بڑھ کر ۹۰ منٹ تک چلا جاتا ہے۔ شیشے میں موجود نکوٹین کی مقدار ۱۰-۱۲ سگریٹ میں موجود مقدار کے برابر ہوتی ہے۔ شیشے کے مسلسل استعمال سے اور ایک پھٹک میں اس سے لئے گئے کئی کش جیسے نکوٹین کی مقدار ۱۰-۱۲ سگریٹ کے مترادف ہے، ماہرین کا یہ ماننا ہے کہ شیشے سے نکلنے والا دھواں سگریٹ کے مقابلے میں بڑھ کر ایک اندازے کے مطابق شیشہ نوشی کے دوران پیدا ہونے والے دھواں تقریباً ۱۰۰-۲۰۰ سگریٹ سے پیدا ہونے والے دھواں کے برابر ہوتا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ شیشہ پینے والے حضرات بلاشبہ زیادہ مقدار میں نکوٹین، کاربن مونو آکسائیڈ اور دوسری کئی زہریلی گیٹوں کے اثر سے دوچار رہتے ہیں۔ ان سارے حقائق کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ سگریٹ نوشی ایک بہتر عمل ہے بلکہ یہ اس بات کی کھلی نشانی ہے کہ یہ دونوں ایک سے بڑھ کر ایک مضر صحت اور اخلاقی پیمانہ نگہ سے بڑھ کر عادت ہیں کیونکہ دھوئیں سے آپ خود کو بھی نہیں بلکہ اپنے ارد گرد کے لوگوں کو بھی متاثر کر رہے ہوتے ہیں۔ شیشے میں جلنے والے تمباکو کا درجہ حرارت سگریٹ کے مقابلے میں کئی گنا کم ہوتا ہے جس سے تمباکو کے زائل ہونے کا دورانیہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ علاوہ ازیں تنگ پائپ میں پانی کی موجودگی کی بدولت ہوا کی مداخلت بھی کم ہوتی ہے نتیجتاً شیشہ پینے والے کو دھواں پھپھوڑوں تک پہنچانے کے لئے نسبتاً گہرا کش لگانے کی ضرورت ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھپھوڑوں کو ہر کش میں زیادہ سے زیادہ محنت صرف کرنا پڑتی ہے۔

مضر صحت حقائق

(۱) ۲۰۰۲ میں ایک عوامی جائزہ کے مطابق شیشہ استعمال کرنے والے خواتین و حضرات میں موٹاپے، ذیابیطس اور بلند فشارخون جیسی بیماریوں کے عناصر زیادہ تعداد میں پائے جاتے ہیں۔
(۲) شیشہ تمباکو نوشی کا ایک ذریعہ ہے۔ مختلف تجربات کی روشنی میں یہ معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ کے مقابلے میں شیشے کے اندر سبسٹ (Lead) کے اجزاء دو گنی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
(۳) شیشے میں کاربن مونو آکسائیڈ، سخت دھات اور سرطان (cancerous) کییکلز شامل ہوتے ہیں۔ کاربن مونو آکسائیڈ جو کہ تمباکو اور کولے کے مشترکہ جلنے کی انتہائی پیداوار ہے اور cotinine جو کہ نکوٹین کی افزائش کا براہ راست ذریعہ ہے۔ ایک تحقیقی عمل نے ثابت کیا ہے کہ ۲۸ منٹ شیشہ پینے کے بعد جسم میں Plasma Nicotine اور Cotinine کی مقدار 1.1 mg/ml اور 0.8 mg/ml سے بڑھ کر بتدریج 60 mg/ml اور 52mg/ml ہو جاتی ہے۔

(۴) ایک اور تحقیق کے مطابق سگریٹ کی نسبت ایک شیشہ پینے سے انسانی جسم میں Carboxyhaemoglobin کی مقدار بنیادی سطح سے واضح طور پر بڑھ جاتی ہے۔
(۵) اس میں کوئی شک نہیں کہ سگریٹ نوشی کی وجہ سے نظام تنفس بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ شیشہ پینے والے حضرات، سگریٹ نوش کے مقابلے میں زیادہ گہرا کش لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک شیشہ پینے کا دورانیہ بعض اوقات ۵۰ منٹ سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ شیشہ پینے والے حضرات کو ضرورت کے مطابق کولے کو گرم رکھنے کے لئے مسلسل اور بار بار کش لینا پڑتا ہے جو کہ پھپھوڑوں اور (Respiratory Tract) کے لیے ایک قابل ذکر خطرہ ہے۔
(۶) جیسا کہ بتایا جا چکا ہے کہ شیشے میں تمباکو کا درجہ حرارت نسبتاً کم ہوتا ہے لہذا شیشہ/حلقے کے تنگ پائپ سے دھوئیں کو پھپھوڑوں تک لیجانے کے لئے زیادہ گہرا کش لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس عمل سے حلق اور نظام تنفس سے متعلق جسم میں غلیظ کی ساخت بری طرح متاثر ہوتی ہے جو کہ سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے نقصانات سے قدرے مختلف ہے۔

(۷) یہ ثابت ہو چکا ہے کہ شیشہ کے استعمال کے عادی حضرات عموماً پھپھوڑوں کے کیمرے، کیسٹروں اور ایسٹریل (Gastrointestinal) اور مثانے کی کئی بیماریوں کے علاوہ بلغمی (Pulmonary)، امراض قلب (Heart Diseases) اور ریویوٹو لوجیکل (Hematological) بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ شیشہ کا استعمال کرتے ہوئے اس کے پائپ کو ایک دوسرے کے ساتھ بانٹنے سے مختلف اقسام کی بیماریاں اور جراثیم پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جس کے نتیجے میں ٹی بی (T.B)، ہپاٹائٹس (Hepatitis "C") اور ہیپلی کوکیکٹس (Helicobacter) جیسی خطرناک موذی بیماریوں کا پھیلنا عام ہو جاتا ہے۔

(۸) شیشہ پینے والے حضرات چونکہ شیشے کو بانٹنا (Share) پسند کرتے ہیں اس لئے اس سے پیدا ہونے والی زہریلی بیماریاں جو ان کے اپنے جسم میں پھپھتی رہتی ہیں دوسرے کو منتقل ہو سکتی ہیں۔ شیشہ نوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں ٹی بی ایک اہم اور مہلک بیماری ہے۔

(۹) عوامی مقامات پر شیشہ پینے سے ٹی بی کا مرض پھیلنے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے اور اس کی وجہ شیشہ کا وہ تنگ پائپ ہے جس سے کش لیا جاتا ہے اور اسی تنگ پائپ کے ذریعے پانی تمباکو کے ساتھ ل کر آلودگی پھیلانے میں مدد دیتا ہے۔ عام طور پر ایک شیشہ پینے والا عادی شخص جب اس کے استعمال سے ہونے والے نقصانات سے لاعلم وہ جراثیم اور مختلف اقسام کی بیماریاں پھیلانے میں زیادہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ شخص عام بیماری کی علامات جیسے کھانسی اور تلی ہونے کی صحیح طور پر نشاندہی بھی نہیں کر سکتا۔

"سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ بچوں کے سامنے شیشہ استعمال کرنے کے نتیجے میں لامحالہ گھر کا ماحول بھی اس کے زہراثر آتا ہے۔ بچے اپنے والدین کے کئے گئے اقدام کی طرف زیادہ جلدی مائل ہوتے ہیں اور بد قسمتی سے بعض اوقات اس بات کو اپنا بھی لیتے ہیں اور مندرجہ بالا کئی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔" اس تدوین کا بنیادی مقصد ان غلط فہمیوں کو دور کرنا ہے جو شیشہ سے متعلق عموماً پائی جاتی ہیں بلاشبہ یہ ہماری اخلاقی، سماجی اور معاشرتی ذمہ داری ہے کہ ہم اپنے عزیز و اقارب کو شیشہ کے مضر صحت نقصانات سے آگاہ کریں۔

DEHYDRATION

How to avoid dehydration during exercises

by Farzana Amir Hashmi

Water is our body's principal chemical component, making up, on average, 60 percent of our body weight. Every system in our body depends on water. For example, water flushes toxins out of vital organs, carries nutrients to our cells and provides a moist environment for ear, nose and throat tissues.

Lack of water can lead to dehydration, a condition that occurs when you don't have enough water in your body to carry out normal functions. Even mild dehydration can drain our energy and make us tired. Water intake is very important especially before and during exercises.

Every day we lose water through our breath, perspiration, urine and bowel movements. For our body to function properly, we must replenish its water supply by consuming beverages and food that contain water.

In this article our goal is to help you maintain proper moisture in the body. To help boost energy during and after exercise, these are the "Five Rules" of hydration. If any individual follow these rules it will keep the energy intact and will help to perform at a much higher level.

RULE # 1:

An approach for water intake is the "8 x 8 rule" - drink eight 8-ounce/glass of water a day (about 1.9 liters).

To perform well during exercise there is a need to take water all day in various intervals. To maintain increased flow of energy during exercise, there should be 300ml-360ml fluid in the stomach before starting exercises.

RULE # 2:

Maintain water intake throughout the day. Take small sips of water within 15-20 minutes or with small intervals.

RULE # 3:

If you are exercising for 60 or less than 60 minutes then take plain water, but if it exceeds 60 minutes then carbonated drink (add 5 tablespoon of sugar in 1 liter of water). It is more useful to enhance energy during exercises as sodium boost absorption.

RULE # 4:

It is preferred to take warm water during exercise as cold water takes time to absorb in the body.

RULE # 5:

Most digestive disorders during exercises, like nausea or stomach ache are caused by dehydration, which reduces blood flow towards digestive system. Maximum water intake helps to retain proper blood flow throughout the body, eliminating the reasons for discomfort.



Eid-ul-Azha signifies the spirit of sacrifice. Most people convert it into a food festival. They look forward to developing and feasting on various dishes with the sacrificial meat and organs. Kidneys, Liver, Brain, Trotters, Heart and the like are the favorite. All of these raise cholesterol and are harmful. They cause high blood pressure and other cardiac problems, like blockage of blood vessels of the heart. You are advised to be watchful of your food intake during this event.



آئرن کی اہمیت

تدوین و تہیہ: نادیب انور

آئرن یعنی فولاد انسانی جسم کا ایک اہم جز اور روزمرہ کی خوراک کا حصہ ہے۔ دنیا بھر میں سالانہ تقریباً دو بلین لوگ غیر متناسب خوراک کی وجہ سے آئرن کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آئرن ہیموگلوبین کی پیداوار کا اہم ذریعہ ہے۔ خون میں متناسب ہیموگلوبین کی وجہ سے آکسیجن جسم کے تمام اعضا تک با آسانی پہنچ جاتی ہے اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ آئرن کی کمی ہیموگلوبین کی کمی کا باعث بنتی ہے جسے انیمیا کہتے ہیں۔ انیمیا کی علامات میں جلد کا پیلا پڑ جانا، سانس پھولنا، روزمرہ کے کاموں میں جلد تھکن کا شکار ہو جانا اور دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا شامل ہیں۔

- ★ جسم میں آئرن کی متناسب مقدار بنیادوں کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔
- ★ آئرن کی متناسب مقدار جسم میں توانائی کو بحال رکھنے کے ساتھ ساتھ روزمرہ کے کاموں میں جسمانی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔
- ★ آئرن کی متناسب مقدار دائمی صلاحیتوں کو بھانسنے کے ساتھ ساتھ یادداشت کو بھی بہتر بناتی ہے۔ اور ذہنی تناؤ (Stress / Tension) کو دور کرتی ہے۔
- ★ آئرن جسم میں موجودان بہت سے پروٹین اور انزائمز کی افراش میں مدد دیتا ہے جو کہ ہماری صحت کے لیے انتہائی مفید ہوتے ہیں۔
- ★ آئرن کی متناسب مقدار خرابی اور نیند کی جھکی شکایات کو دور کرتی ہے۔
- ★ حاملہ خواتین کے لئے آئرن کی متناسب مقدار بہت اہمیت کی حامل ہے کیونکہ یہ بچوں کے اعصابی نظام کی نشوونما کے ساتھ ساتھ ان کی جسمانی مضبوطی اور ذہنی طور پر صحت مند بننے میں مدد دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حاملہ خواتین میں آئرن کی کمی ذہنی یا جسمانی طور پر صحت مند بننے کی پیداوار کا سبب بنتی ہے۔
- ★ آئرن کی متناسب مقدار دوران خون کو بہتر بناتی ہے جسکی بدولت جلد تر و تازہ اور شاداب رہتی ہے۔ بالوں کی صحت اور خوبصورتی کے لئے بھی آئرن انتہائی مفید ہے۔

کیا مجھے آئرن کی گولیاں استعمال کرنی چاہئیں؟

بیشتر لوگ مختلف اقسام کی غذا کے استعمال سے حسب ضرورت آئرن حاصل کر لیتے ہیں اور انہیں آئرن کے سپلیمنٹ یا آئرن کی گولیاں کھانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اگر آپ کے جسم میں آئرن کی مقدار بہت کم ہے، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو آئرن کی گولی کھانے کی ہدایت کر سکتا ہے۔ آئرن کی گولیاں ہمیشہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کرنی چاہئیں۔ کچھ لوگوں کو آئرن کی گولیوں کے استعمال سے قبض یا متلی کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ پر ایسی کوئی ضمنی علامات ظاہر ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے فوری رجوع کیجئے۔

Employees' of the Bi-Month



Dr. Seema Ali
Senior Medical Officer
Medicine (Medical)



Mr. Daniel Nazir
Assistant Respiratory Therapist
ICU (Nursing)



Mr. Rehanullah Siddiqui
Biomedical Technician
Biomedical (Administration)

We Welcome The new SAB Members...



Barrister Shahida Jamil,
Member - SAB
Former Federal Minister for Law, Justice,
Human Rights & Parliamentary Affairs
Former Federal Minister for Environment,
Local Government & Rural Development



Mr. Sohail Wajahat H. Siddiqui (S.I.),
Member - SAB
Managing Director &
CEO - Siemens (Pak) Eng. Co. Ltd.

We Welcome

1. Dr. Muhammad Ali-Sr. Medical Officer/Cardiology Fellow
2. Dr. S. M. Hyder Naqvi-Sr. Medical Officer/Cardiology Fellow
3. Dr. Aftab Ahmed-RMO Surgery
4. Mr. Muhammad Saeed-Assistant Bio-Medical Engineer

Moved Ahead

1. Mr. Anwar Sajjad Anthony, as Pharmacy Technician
2. Mr. Ejaz Akhter, as Office Boy
3. Mr. Saeed Ahmed Siddiqui, as Jr. Inventory Officer
4. Mr. Shahzad KK, as Unit Assistant

The Stork Visits

Our heartiest congratulations to:

1. Mrs. Samina Naz (Nurse Aid) on the birth of her Daughter.
2. Mr. Imran William (Junior Record Assistant) on the birth of his Daughter.
3. Mr. Shoaib Akhter (Power House Incharge) on the birth of his Son.

May Allah bless the children

We wish all the readers a

Very Happy

Eid-ul-Azha



THI bids

farewell to Senior Management Committee Member

After serving THI for three and a half year, Mr. Yakub Hashim Thara parted on October 28th, 2008 to take up another challenging assignment. At the farewell tea party arranged in his honor, the Chief Executive Officer, Ms. Mariam Razzak Tabba spoke very highly about his contributions and thanked him for supporting the institution at the commissioning time.



گلابی دیوار

سائید ایفیکٹس انورمسور

سر درد میں گولی یہ بڑی زود اثر ہے
پرتھوڑا سانس نقصان بھی ہو سکتا ہے اس سے

ہو سکتی ہے پیدا کوئی تخیل کی صورت
دل تنگ و پریشان بھی ہو سکتا ہے اس سے

ہو سکتی ہے کچھ نقل سماعت کی شکایت
بیچار کوئی کان بھی ہو سکتا ہے اس سے

ممکن ہے خرابی کوئی ہو جائے جگر میں
ہاں آپ کو یرقان بھی ہو سکتا ہے اس سے

پڑ سکتی ہیں یادیں بھی ذرا سی متاثر
معمولی سانسینا بھی ہو سکتا ہے اس سے

پینائی کے حق میں بھی یہ گولی نہیں اچھی
دیدہ کوئی حیران بھی ہو سکتا ہے اس سے

ہو سکتا ہے لاحق کوئی پیچیدہ مرض بھی
گردہ کوئی ویران بھی ہو سکتا ہے اس سے

ممکن ہے کہ ہو جائے نشہ اس سے ذرا سا
پھر آپ کا چالان بھی ہو سکتا ہے اس سے