



رعشہ (پارکنسنز) کے مریضوں کے لئے ورزش ڈائری

**NARF EXERCISE DIARY FOR
PARKINSON'S PATIENT'S**



Published By:
Neurology Awareness & Research Foundation (NARF)

www.paknarf.com [/paknarf.org](https://www.facebook.com/paknarf.org)

<http://youtube.com/c/NARFNeurologyAwarenessResearchFoundation>

[/PAK_NARF](https://twitter.com/PAK_NARF) info@paknarf.com

ورزش ڈائری استعمال کے لئے ضروری ہدایات

01 پارکنسنز کے مریضوں کو صحت مند و جسمانی طور پر فعال رہنے کے لئے ضروری ہے کہ وہ روزانہ بنیادوں پر ورزش ضرور کریں۔

02 پارکنسنز کے مریض اس بات کو یقینی بنائے کہ وہ تھراپسٹ کے مشورے اور معالج کی دی گئی ہدایات کی روشنی میں ورزش کریں۔

03 تھراپسٹ کی زیر نگرانی ورزش کرنے سے پارکنسنز کے مریض ورزش کی نوعیت اور تعداد کے بارے میں اپنے مرض کے مطابق درست معلومات لے سکیں گے۔

04 اس ورزش ڈائری کے دیئے گئے ڈبوں کو دونوں کے اعتبار سے "x" یا "✓" کا نشان لگائیں۔ کوشش کریں کہ نشان پینسل سے لگائیں تاکہ یہ ڈائری ممکن حد تک لمبے عرصے چلے۔

05 ورزش ڈائری کو اپنے معالج کو ضرور دکھائیں۔

06 یقیناً پارکنسنز کے مریضوں کی نوعیت مختلف ہیں لہذا ہر مریض ڈاکٹر و تھراپسٹ کی ہدایات و رہنمائی کی روشنی میں ورزش کریں۔ اس ڈائری میں فراہم کردہ تمام ورزشیں ہر مریض کیلئے کرنا ضروری نہیں ہیں۔

07 اگر تھراپسٹ کی ہدایات کے مطابق بتائی گئی ورزش کرنے سے بھی کسی مریض کو کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو وہ فوری اپنے معالج ڈاکٹر و تھراپسٹ کو اس ضمن میں آگاہ کرے۔

08 اس کتابچے میں پارکنسنز کے مریضوں کو جسمانی طور پر بہتر رکھنے کے نقطہ نظر سے رہنمائی فراہم کی گئی ہے۔

09 جس ورزش کو آپ کا معالج یا تھراپسٹ منع کرے اسے مت کریں۔

10 دوران ورزش مریض کی طبیعت خراب ہونے کی ذمہ داری رہنمائی و بہتری کے نقطہ نظر سے فراہم کردہ معلومات / ورزش کے حوالے سے کتابچہ تحریر / ترجمہ اچھا پنے و ترتیب دینے والے نہیں ہونگے۔

مترجم کے الفاظ:

نارف (NARF) عوامی الناس کے لئے بالعموم جبکہ دماغی و ذہنی امراض کے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کے لئے بالخصوص ۲۰۰۷ء سے آگاہی ورہنمائی کی خدمات اپنی دیگر تعلیمی و تحقیقی سرگرمیوں کے ساتھ دستیاب وسائل میں فراہم کر رہی ہے۔

پارکنسنز (رعشہ) کے مرض میں مریضوں کو جہاں ادویات معاون و مددگار ہوتی ہیں وہیں جسمانی ورزش کا بھی انتہائی اہم کردار ہے۔ اس ڈائری کی تروین واخذ کردہ مواد ہم نے "عالمی پارکنسنز پروگرام کنیڈا" سے حاصل کیا ہے۔ جس کے لئے ذاتی طور پر جناب ڈاکٹر عبدالقیوم رانا صاحب کے بے حد شکر گزار ہیں۔ یہ ورزش ڈائری یقیناً پارکنسنز (رعشہ) کے مریضوں کے لئے مفید ثابت ہوگی کہ جس کی روشنی میں یہ مریض آسانی کے ساتھ جسمانی طور پر بھی فعال رہنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اس ورزش ڈائری کی بہتری کے لئے تجاویز کا خیر مقدم کیا جائیگا میں اس ورزش ڈائری کے ترجمے میں معاونت فراہم کردار ادا کرنے پر فخریہ پتھر اپسٹ محترمہ فضہ عابد صاحبہ کا شکر یہ ادا کرتا ہوں۔

اس کے ساتھ اس ڈائری کی اشاعت میں معاونت کیلئے ہم ادویات ساز ادارے فارمیو کے بے حد شکر گزار ہیں۔

ڈاکٹر عبدالملک

ایسوسی ایٹ پروفیسر و کنسلٹنٹ نیورولوجسٹ

Partners of Education of Advocacy



چہرے کی ورزشیں:

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	مشکل	بہتر	Week	Repeat	Description	Exercise
							1			
							2			
							3			
							4			
							1			
							2			
							3			
							4			
							1			
							2			
							3			
							4			
							1			
							2			
							3			
							4			
							1			
							2			
							3			
							4			
							1			
							2			
							3			
							4			
							1			
							2			
							3			
							4			
							1			
							2			
							3			
							4			

▶ سیدھا (STRAIGHT) سامنے دیکھیں اور
چہرے کے پٹھوں کو کھینچ کر رکھیں۔



▶ اپنے سر کو سیدھا رکھیں اپنی آنکھوں کی بھوئیں
(Eyebrows) کو اوپر کی طرف رخ کریں۔
▶ چہرے کے پٹھوں پر مسکراہٹ والی ساخت بنائیں۔



▶ دونوں آنکھوں کو زور سے بند کر لیں۔



▶ چہرے کے پٹھوں کی مکمل بانٹھیں کھول کر مسکراہٹ
والی حالت پر لائیں۔



▶ اپنے منہ کو پوری قوت کے ساتھ زیادہ سے
زیادہ کھولیں۔



▶ منہ میں ہوا بھر کے لبوں (منہ) کو بند کر لیں۔
▶ پھر یہی ہوا باہر نکال دیں۔



▶ درج ذیل کو بلند آواز میں پڑھیں:
لالا لالا LaLaLa پی پی پی PPP
ای ای ای EEE او او او OhOhOh



▶ منہ کو کھولیں اور اپنی زبان کو باہر نکال کر زبان کو
دائیں اور بائیں جانب لے کر جائیں۔



آنکھوں کی ورزشیں:

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	جمعرات	Week	Repeat	Description	Exercise
							1		سرکوسیدھا (Straight) رکھیں اس کے بعد اپنی	
							2		دونوں آنکھوں سے پہلے اوپر آسمان اور پھر نیچے	
							3		زمین کی طرف دیکھیں۔	
							4			
							1		سرکوسیدھا (Straight) رکھیں اس کے بعد اپنی	
							2		آنکھوں سے پہلے مکمل طور پر دائیں اس کے بعد بائیں	
							3		جانب رخ کر کے دیکھیں۔	
							4			


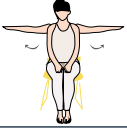




گردن کی ورزشیں:

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	جمعرات	Week	Repeat	Description	Exercise
							1		سرکوسیدھا (Straight) رکھیں اور گردن کو آرام	
							2		وا احتیاط کے ساتھ دائیں اور پھر بائیں جانب	
							3		لے کر جائیں۔	
							4			
							1		اپنی گردن کو احتیاط کے ساتھ دائیں اور پھر	
							2		بائیں جانب رخ کریں۔	
							3			
							4			
							1		گردن کو آگے کی جانب رخ کرتے ہوئے اپنی	
							2		تھوڑی (CHIN) کوچی کی طرف سینے تک لے	
							3		جائیں اور پھر اسکی اصل (Normal) حالت پر لائیں۔	
							4			


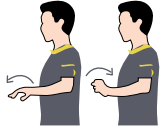
کندھے کی ورزشیں:

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	جمعرات	Week	Repeat	Description	Exercise
							1		کرسی پر سیدھا بیٹھیں۔	
							2		دونوں کندھوں کو ایک ساتھ اوپر کی جانب اٹھائیں۔	
							3		اسکے بعد دونوں کندھوں کو نیچے کی جانب اصل حالت پر لائیں۔	
							4			
							1		کرسی پر ٹھیک انداز میں سیدھا بیٹھیں۔	
							2		اپنے آپ کو ایک جگہ رکھتے ہوئے گردن کو آگے کی طرف لے جائیں۔	
							3		دونوں کندھوں کو موڑتے ہوئے پیچھے (Scapula) کی	
							4		ہڈی کو ملانے کی کوشش کریں پھر اصلی حالت میں واپس آ جائیں۔	

بازو کی ورزشیں:

اتوار	ہفتہ	جمعہ	ہفت	بدھ	منگل	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار	Week	Repeat	Description	Exercise
										1		کرسی پر سیدھا بیٹھیں۔	
										2		اپنے دونوں بازو سیدھا اوپر کی طرف لے جائیں۔	
										3		پھر واپس نیچے دونوں بازو لے آئیں۔	
										4			
										1		کرسی پر سیدھا بیٹھیں۔	
										2		اپنے دونوں بازو کو دونوں طرف (دائیں بائیں) اٹھائیں۔	
										3		دونوں بازو ایک ایک کر کے نیچے اصل حالت پر لائیں۔	
										4			
										1		کرسی پر سیدھا بیٹھیں۔	
										2		دونوں بازوؤں کی کہنیوں کو موڑ کر اوپر کی طرف اٹھائیں۔	
										3		ایک بازو سیدھا کریں جبکہ دوسرا بازو اسی طرح مڑا رہے۔	
										4			
										1		اپنے دونوں بازو اور ہاتھ سیدھا کر لیں۔	
										2		دونوں کلائی (Wrists) کو نیچے زمین کی طرف موڑ لیں ایسے کہ انگلیاں اور ہاتھ کا رخ زمین کی طرف ہو۔	
										3		پھر دونوں (Wrists) کلائی موڑ کے ہاتھ اور انگلیوں کا رخ آسمان کی طرف موڑ لیں۔	
										4			
										1		دونوں بازوؤں کو اوپر کی طرف کرتے ہوئے کبھی موڑ لیں۔	
										2		ہاتھ گھڑی کی سوئی کی سمت (Clockwise) کی	
										3		طرح کلائی گھمائیں پھر گھڑی کی سوئی کی سمت کی ضد	
										4		(anticlockwise) کلائی گھمائیں۔	
										1		کرسی پر بیٹھیں اور دونوں ہاتھوں کو گھٹنے پر رکھ لیں پھر	
										2		آہستہ آہستہ دونوں ہاتھ اوپر کی طرف لے جائیں	
										3		دونوں ہاتھوں کو گھٹنے تک دوبارہ واپس لائیں	
										4			

ہاتھ کی ورزشیں:

اتوار	ہفتہ	جمعہ	ہفت	بدھ	منگل	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار	Week	Repeat	Description	Exercise
										1		اپنے دونوں ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور انگوٹھے	
										2		(Thumb) کو تیزی تیزی میں جوڑیں اور کھولیں	
										3		جوڑیں اور کھولیں۔	
										4			
										1		کبھی موڑ کے ایک طرف سے ہاتھ اٹھائیں مٹھی بند	
										2		کریں اور پھر مٹھی کھول دیں۔	
										3			
										4			

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	تیسر	Week	Repeat	Description	Exercise
							1			
							2			
							3		<p>▶ مٹھی بنائیں اور پھر مٹھی کو اوپر پھر نیچے کریں۔</p>	
							4			

دھڑکی ورزشیں:

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	تیسر	Week	Repeat	Description	Exercise
							1			
							2		کرسی پر آرام سے بیٹھیں۔	
							3		▶ اپنے پیٹ کو اندر لیں گہری سانس لیں اور باہر نکالیں۔	
							4			
							1			
							2		کرسی پر سیدھا بیٹھ جائیں۔	
							3		▶ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔	
							4		▶ سر کو آگے لائیں۔	
							1			
							2		▶ کمر کو پگھل دیں۔	
							3		▶ کمر کو اصلی حالت میں واپسی لائیں۔	
							4			
							1			
							2		▶ کرسی پر سیدھا بیٹھیں۔	
							3		▶ سر کو اوپر اور پیچھے لے جائیں۔	
							4		▶ سر اور کمر کو سیدھا کر لیں۔	
									کرسی پر بیٹھ کے پورے دھڑ کو کمر کی مدد سے دائیں اور بائیں جانب موڑ لیں۔	

ٹانگ کی ورزشیں:



اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	تیسر	Week	Repeat	Description	Exercise
							1			
							2		کرسی پر سیدھا بیٹھیں۔	
							3		▶ کرسی کے کناروں کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔	
							4		▶ اپنا ایک گھٹنا اٹھا کے سینے کے پاس لے جائیں۔	
									▶ پھر دوسرا گھٹنا اٹھا کے سینے کے پاس لے جائیں۔	
							1			
							2		▶ کرسی پر بیٹھیں۔	
							3		▶ اپنا ایک گھٹنا سیدھا کر لیں اور واپس موڑ لیں۔	
							4		▶ دوسرا گھٹنا سیدھا کر کے موڑ لیں۔	

اتوار	ہفتہ	جمعہ	ہفت	بدھ	منگل	جمعرات	ہفتہ	اتوار	Week	Repeat	Description	Exercise
									1		کرسی پر سیدھا بیٹھ جائیں۔	
								2		پہلے ایک پھر دوسرا پاؤں کو اوپر، نیچے، دائیں اور		
								3		بائیں رخ موڑیں۔		
								4				

کھڑے ہو کر کرنے والی ورزشیں

اتوار	ہفتہ	جمعہ	ہفت	بدھ	منگل	جمعرات	ہفتہ	اتوار	Week	Repeat	Description	Exercise
									1		اپنی کرسی پر سیدھا بیٹھیں۔	
								2		کرسی کے بازو کو پکڑ کر آگے کو جھکیں۔		
								3		ایک پاؤں دوسرے پاؤں سے ذرا فاصلے پر رکھیں۔		
								4		بازوں کی مدد سے جھٹکے کے ساتھ اوپر کی طرف سیدھا کھڑا ہو جائیں۔		
									1		اپنی گھٹنوں کو ہلکا موڑیں اور کھڑے ہو جائیں۔	
								2		پھر واپس کرسی پر اسی طرح تشریف رکھیں جیسے کھڑے		
								3		ہوئے تھے دھیان رکھیں آپ نے گرنا نہیں ہے۔		
								4				
									1		کرسی پر آرام سے بیٹھیں کرسی سیدھی ہو، دونوں بازوں	
								2		کو لپیٹ لیں۔		
								3		بغیر کسی سہارے کے کھڑا اور بیٹھنا ہے۔		
								4		دھیان رکھیں آپ نے گرنا نہیں ہے۔		
									1		کرسی کے عقب پر کھڑا ہونا ہے۔	
								2		پہلے ایک ٹانگ بعد میں دوسری ٹانگ کو آگے دیکھتے حرکت دیں۔		
								3		اپنے دونوں گھٹنوں کو سیدھا رکھیں۔		
								4				
									1		کوئی نیچی سطح کا اسٹول سہارے کے لئے لیں۔	
								2		اپنے دونوں بازوں کا اسٹول پہنچا کر آگے کی طرف رکوع کے انداز میں جھک جائیں۔		
								3		پھر واپس اپنی سیدھی حالت میں آ جائیں۔		
								4		دھیان رہے کھڑے اور گھٹنے سیدھے ہوں۔		
									1		ابتدائی طور پر بغیر کسی سہارے کے بالکل سیدھے کھڑے ہو	
								2		جائیں اگر سہارے کی ضرورت محسوس ہو تو کچھ سہارا لیں۔		
								3		اپنا دھڑ سیدھا رکھیں۔		
								4		دونوں ٹانگوں پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔ پچاس (50) تک کی تپتی کریں۔		
									1		کھڑا ہو کر جسم بالکل سیدھا رخ کر لیں۔	
								2		دونوں پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔		
								3		اپنے دونوں بازوں کو سر کی طرف اوپر لے جائیں اور پھر نیچے کر لیں۔		
								4				

اتوار	ہفتہ	جمعہ	ہمات	بدھ	منگل	جمعہ	Week	Repeat	Description	Exercise
							1		اپنے بازوؤں کو سامنے رکھتے ہوئے سیدھا کھڑا ہونا ہے۔	
							2		دو نوں پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھ کر کھڑا ہونا ہے۔	
							3		اپنا توازن برقرار رکھ کر پورے جسم کو دائیں و بائیں جانب موڑنا ہے۔	
							4			
							1		اپنی پشت دیوار سے لگا کر کھڑا ہونا اور دو نوں پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھنا ہے۔	
							2		اپنے پیٹ کو سانس لے کر اندر کی طرف کریں۔	
							3		سانس اندر کی طرف لینے کے بعد آہستگی سے باہر سانس لیں۔	
							4			
							1		میز کے اوپر والا حصہ کو دو نوں ہاتھوں سے پکڑ کر کھڑا ہونا ہے۔	
							2		دو نوں پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔	
							3		گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے ناگوں کو چوڑے انداز میں	
							4		ناگوں کو باہر (پیلے دائیں پھر بائیں) کی طرف حرکت دیں۔	
							1		میز کے اوپر والے حصے کے کونے کو پکڑ کر دو نوں	
							2		پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔	
							3		اسکے بعد کولہے و گھٹنے کو موڑتے ہوئے جھکیں۔	
							4			
							1		اسکے بعد جسم کو سیدھا کریں۔ گرنے سے بچنا ہے۔	
							2		میز کے اوپر والے حصے کو دو نوں پاؤں کے درمیان	
							3		فاصلے کے ساتھ دو نوں ہاتھوں سے پکڑنا ہے۔	
							4			
							1		اسکے بعد ہاتھوں کی مدد سے میز کے کونے کو پکڑتے	
							2		ہوئے پاؤں کی ایڑیوں پر وزن ڈال کر کھڑا ہونا ہے	
							3		اور اسکے بعد دو نوں پاؤں کے پٹیوں پر کھڑا ہونا ہے۔	
							4		اب آپ میز کو پکڑنے کے پاؤں کی انگلیوں پہ کھڑے ہو جائیں۔	
									اب آپ میز کو پکڑنے کے اپنی ایڑی پہ کھڑے ہو جائیں۔	
									میز کے کونے کا اوپر والے حصے کو دو نوں ہاتھوں کے	
									ساتھ مضبوطی سے تھامیں۔	
									سیدھے کھڑا ہونا ہے دو نوں پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو۔	
									ایک کے بعد دوسری (دو نوں ناگوں) ٹانگ کو	
									استعمال کرتے ہوئے مارچ کے انداز میں حرکت دینا ہے۔	

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	خمیس	Week	Repeat	Description	Exercise
							1		دونوں پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھتے ہوئے میز کے	
							2		کوٹے کو تھام کر کھڑا ہونا ہے۔	
							3		اپنے بائیں پاؤں کو زمین پر جمائے رکھیں، پھر دائیں	
							4		پاؤں کو کراس کر کے بائیں پاؤں کے سامنے لائیں، پھر واپس اپنی جگہ پر رکھ دیں اپنا دائیں پاؤں کو۔ پھر سیدھے پاؤں کو جمالیں اور اولٹے پاؤں کو کراس کر کے لائیں۔	
							1		سیدھے کھڑا ہونا ہے، پاؤں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔	
							2		بازوں کی حرکت کے ساتھ فوجی طرز پر توازن برقرار	
							3		رکھتے ہوئے سیدھا چلنا ہے۔	
							4			

چہل قدمی



▶ چہل قدمی رعشہ (پارکنسنز) کے مریضوں کے لیے بہترین مشق ہے

▶ یہ مریض پر منحصر ہے کہ اس وقت رعشہ کے حوالے سے صحت کتنی بہتر ہے اور مریض کتنا متحرک ہے۔

▶ روزانہ 20 سے 30 منٹ تک چہل قدمی ضرور کریں۔

▶ اگر مریض زیادہ چہل قدمی سے تھکاوٹ کا شکار ہوتا ہے تو ایک ساتھ چہل قدمی کرنے کے بجائے 5 منٹ تک دن میں 4-5 بار مختلف اوقات میں چہل قدمی کر لینا بہتر ہے۔



گھر میں سائیکلنگ

▶ حالیہ تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو رعشہ (پارکنسنز) کے مرض کے ابتدائی مرحلے میں ہیں وہ گھر میں سائیکلنگ کے ذریعے مفید نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

پارکنسنز کے مریضوں کے لیے آواز بولنے کی مشق



- ▶ رعشہ (پارکنسنز) کے مریضوں میں آواز کی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔
- ▶ آواز یا بولنے میں تبدیلی کے نتیجے میں اپنے معالج کو فوری آگاہ کریں نیز اسپیشل تھراپسٹ (Speech Therapist) سے رجوع کریں۔
- ▶ آواز بہتر کرنے کی مشق کے لیے اندر کی طرف سانس لیں اور "آہ" "Ah" کو زور سے آواز نکال کر بولیں اس کے بعد گہری سانس لے کر "ای ی" "Eee" کو بلند آواز میں بولیں۔
- ▶ الفاظ کو بہتر ادائیگی کے لیے بلند آواز میں نورانی قاعدہ پڑھا جاسکتا ہے۔

خیال رہے!

- ▶ پارکنسنز (رعشہ) کے مریض ادویات لینے کے کم از کم ایک گھنٹے بعد چہل قدمی یا سائیکلنگ کریں۔
- ▶ چہل قدمی میں سہارے کے لیے وا کر یا لاٹھی ضروری ہو تو انکا استعمال ضرور کریں۔
- ▶ چہل قدمی یا سائیکلنگ کے لیے بند جوتے استعمال کریں کہ جن سے پھسلنے / گرنے کا خطرہ نہ ہو۔



Neurology Awareness & Research Foundation (NARF) Pakistan

working for the healthier brain through
Advocacy, Education & Research

Since 2007 NARF is promoting brain diseases awareness in our society, in last 24 months (2017-19) we did.....

Our Vision

To alleviate suffering from diseases and disorders of the brain and nervous system through awareness, education & research

Our Mission

To establish a leading Neurosciences Institute in Pakistan provide dignified medical care by trained medical personnel.

Advocacy

Organized 18 country wide advocacy activities on the occasions of International epilepsy day, purple day, parkinson's day & ms day, Organized activities on world brain day's 2017 & 18. Country wide awareness activities for Dementia, Rabies, Mental Health & Stroke

Education

Organized 30 seminars, CME's & workshops on different brain diseases, trained almost 5,000 doctors across the country. Hold two days national con on transformation of neurology in pakistan; had workshops & scientific sessions. national & international speakers with delegates across the country.

Research

Organized four Research training workshops for PG's. Provided research grant's for three projects. Supported neurosciences research journal

Publications

About different brain diseases awareness we had published 200,000 flyers, 5,000 booklets, 2,000 mounts & 1,000 post stroke checklists books. Publishing Urdu Magazine "Jahan-e-Asaab" on every Quarter (four times/ year).

Website & Social Media

We had active web site, face book page, twitter account & you tube channel dedicated for the awareness & educational activities related to brain disorders.

Patients Welfare

In last 24 months, NARF had organized 85 free camps related to epilepsy, headache, stroke screening, parkinson's, & memory impairment in almost 30 different cities of pakistan; more than 6,000 patients get benefited..

*Our accounts are audited by M/S Feroz Aziz & Company Chartered Accountants, any details regarding the financial control system shall be provided if requested

NARF Secretariat: 43-44 Defence Gardens Apartment, Phase I Korangi Road DHA, Karachi 75500; Ph: +92-21-35314138

info@paknarf.com www.paknarf.com /paknarf.org at NARF /PAK_NARF info@paknarf.com