

# AwakeneR

2024 *building a better tomorrow....*



## MEDIA FREEDOM

IS ONE OF THE PILLARS OF  
DEMOCRACY!

Freedom of Expression

”آج نہیں بولو گے تو کل بھگتو گے“

## JOURNALISTS

THEIR FREEDOM  
IS OUR FREEDOM



Ready To Fry

Pacific Quick  
Food

Value Added  
Chicken Products

## Get Best Frozen Chicken Products in Pakistan

### CHICKEN FINGER



Weight: 500gm 16 Pieces Rs.600  
Weight: 1000gm Rs.1150

### CHICKEN NUGGET



Weight: 500gm 14 Pieces Rs.600  
Weight: 1000gm Rs.1150

### CHICKEN BURGER PATTY



Weight: 80gm Each  
6 Pieces Rs. 540

### CHICKEN SAMOSA



12 Pieces Rs. 480

### CHICKEN CHEESE SAMOSA



12 Pieces Rs. 600

### CHICKEN SPRING ROLLS



12 Pieces Rs.600

### CHICKEN BOX PATTIES



6 Pieces  
Rs.450

### CHICKEN SEEKH KABAB



Weight: 500gm  
16 Pieces Rs. 800

### CHICKEN GOLA KABAB



Weight: 500gm  
23 Pieces Rs. 800



Zindagi Mazydaar.....

For Order & Distribution Call Now

KARACHI

LAHORE

+92-21-36934316

+92-42-35139128

+92-325-7411176

+92-325-7411176

یہ پاکستان کی واحد چکن پروڈکٹس ہے جس کو میز میٹ سے نہیں بنایا گیا بلکہ ہول چکن مسل سے تیار کیا گیا ہے

# AwakeneR

BUILDING A BETTER TOMORROW.....

## WINNERS OF NATIONAL COMPETITION-2024 (JANUARY)

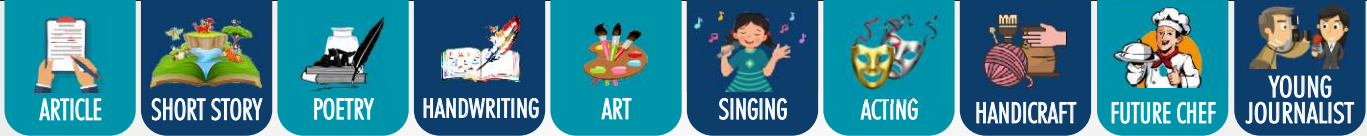


ARTICLE	1st  M. Hamid Yaseen Khan Government College University Lahore Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal	2nd  Konain Zahra F.G. Fazaia Public School Shorkot Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal	3rd  Ayesha Qasim DHA College & School System Neelum Campus Karachi Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal	4th  Armeen Shehzad Habib Girls Higher Secondary School Karachi Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal	MOTIVATIONAL AWARD  6 AWARDS RS. 1000, CERTIFICATE PEN & MEDAL
	1st  Muhammad Rayyan BVS Parsi High School Karachi Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal	2nd  Eshal Aziz Beaconhouse Johar Campus Karachi Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal	3rd  Dua-e-Fatima Army Public School & College Hyderabad Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal	4th  Hassaan Adnan The City School Phase VII Islamabad Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal	MOTIVATIONAL AWARD  6 AWARDS RS. 1000, CERTIFICATE PEN & MEDAL
	1st  Eman Kausar F.G. Public School No. 3 Girls Wah Cantt Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal	2nd  Haadiyah Fatimah Army Public School and College Hyderabad Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal	3rd  Aizah Ahmed DHA JC Z Block Lahore Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal	4th  Alayna Danish Aga Khan School Garden Karachi Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal	MOTIVATIONAL AWARD  6 AWARDS RS. 1000, CERTIFICATE PEN & MEDAL
	1st  Rabbia Latif DHACSS Tooba Campus Karachi Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal	2nd  Qandeel Ijaz Kips College Lahore Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal	3rd  Wajiha Khan Marium Education System Karachi Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal	4th  M. Haroon Khan Army Public School Rawalpindi Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal	MOTIVATIONAL AWARD  6 AWARDS RS. 1000, CERTIFICATE PEN & MEDAL
	1st  Muskan Ishaq FG Minwala Public School Girls Karachi Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal	2nd  Maheen Muneeb Chenab College Chiniot Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal	3rd  Hussain Ali F.G Public School No. 2 Rawalpindi Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal	4th  Urwa F.G Public School No. 1 Sialkot Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal	MOTIVATIONAL AWARD  21 AWARDS RS. 1000, CERTIFICATE PEN & MEDAL

# AwakeneR

BUILDING A BETTER TOMORROW.....

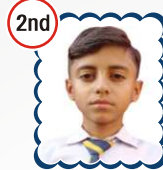
## WINNERS OF NATIONAL COMPETITION-2024 (JANUARY)



SINGING



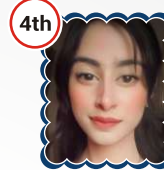
**1st**  
Abdul Rehman Nasir  
Military College Jhelum  
Sialkot  
Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal



**2nd**  
Ibrahim Rasheed  
FG Sir Syed Public School  
Rawalpindi  
Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal



**3rd**  
M. Ahsan  
Saint Michael Convent School  
Karachi  
Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal



**4th**  
Jessica Salamat  
FG Girls Degree College  
Quetta  
Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000, CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

ACTING



**1st**  
Nangyal Khan  
APS Engineers Akora Khattak  
Nowshera  
Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal



**2nd**  
Falak Sher  
FG Public School  
Pano Aqil  
Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal



**3rd**  
Hooria Rani  
Garrison Academy  
Kharian  
Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal



**4th**  
Erum Abdul Razzaq  
Happy Home School  
Karachi  
Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000, CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

HANDICRAFT



**1st**  
Abeer Usman  
DHACSS Phase VII Campus  
Karachi  
Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal



**2nd**  
M. Talha Azeem  
FG Public School  
Attock  
Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal



**3rd**  
Syeda Siza Kazmi  
DHA Junior School T Block  
Lahore  
Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal



**4th**  
Ruba Abid  
BAMM P.E.C.H.S. Women  
Govt. College Karachi  
Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

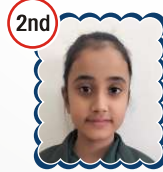
AWARDS

RS. 1000, CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

FUTURE CHEF



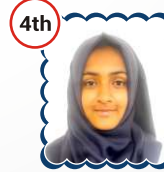
**1st**  
Usaid Bin Asad  
Al Huda International School  
Karachi  
Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal



**2nd**  
Nimra Rana  
APS Gulmohar Campus  
Karachi  
Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal



**3rd**  
Abiha Adnan Khan  
Hamdard Public School  
Karachi  
Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal



**4th**  
Tehreem Fatima  
FG Public School No. 4 Girls  
Wah  
Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000, CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

YOUNG JOURNALIST



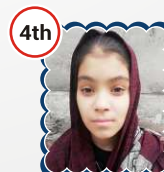
**1st**  
Zainab Batool  
APS Engineers Akora Khattak  
Nowshera  
Rs: 7000, Certificate, Pen, Medal



**2nd**  
Momina Khan  
Army Public School & College  
Bahawalpur  
Rs: 5000, Certificate, Pen, Medal



**3rd**  
M. Hamood Tabasam  
Hamza Army Public School  
Islamabad  
Rs: 3000, Certificate, Pen, Medal



**4th**  
Kiswa Hameed  
Divisional Public School  
Rawalpindi  
Rs: 2000, Certificate, Pen, Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000, CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

# AwakeneR

BUILDING A BETTER TOMORROW.....

## WINNERS OF RAMADAN ONLINE COMPETITION-2024 (MARCH)

AZAAAN



**M Sadeem Bin Rashid**  
Crescent Model Higher  
Secondary School Lahore  
Rs: 7000, Certificate & Medal



**Musab Hisham**  
Saudi Embassy School H-8  
Islamabad  
Rs: 5000, Certificate & Medal



**Muhammad Usman Ansar**  
Bahria College EAB 1  
Karachi  
Rs: 2000, Certificate & Medal



**Hudair Ali Khan**  
Siddeq Public School  
Rawalpindi  
Rs: 3000, Certificate & Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000,  
CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

QIRAT



**Musab Hisham**  
Saudi Embassy School H-8  
Islamabad  
Rs: 7000, Certificate & Medal



**Noorullah**  
FG Public School Boys Sanjwal  
Attock  
Rs: 5000, Certificate & Medal



**M. Sadeem Bin Rashid**  
Crescent Model Higher  
Secondary School Lahore  
Rs: 3000, Certificate & Medal



**Abdul Rehman**  
Bahria College Karsaz  
Karachi  
Rs: 2000, Certificate & Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000,  
CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

HAMD-O-NAAT



**Waleed Ahmed**  
FG Public School Boys Sanjwal  
Attock  
Rs: 7000, Certificate & Medal



**Anumta Moosani**  
Bahria College Karsaz  
Karachi  
Rs: 5000, Certificate & Medal



**Tawasal Abbas**  
FG Public School Boys Sanjwal  
Attock  
Rs: 3000, Certificate & Medal



**Muhammad Ahsan**  
Saint Michael Convent School  
Karachi  
Rs: 2000, Certificate & Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000,  
CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

SPEECH



**Sadia M. Ali**  
KMA Girls Secondary School  
Karachi  
Rs: 7000, Certificate & Medal



**Anoushay Fatima**  
Dar-e-Arqam  
Lahore  
Rs: 5000, Certificate & Medal



**Anaya Fatima**  
The Punjab School  
Lahore  
Rs: 3000, Certificate & Medal



**Meerab**  
FG Junior Public School No. 5  
Peshawar  
Rs: 2000, Certificate & Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000,  
CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

# AwakeneR

BUILDING A BETTER TOMORROW.....

## WINNERS OF RAMADAN ONLINE COMPETITION-2024 (MARCH)

QUIZ



1st

**Shifa Sarfaraz**  
KMA Girls Secondary School  
Karachi  
Rs: 7000, Certificate & Medal



2nd

**Hafsa Bin e Omair**  
The Avicenna School  
Karachi  
Rs: 5000, Certificate & Medal



3rd

**Maleeha Aayat**  
FG Faiza Public School  
Shorkot  
Rs: 3000, Certificate & Medal



4th

**Saliha Malik**  
Convent of Jesus and Mary  
Sialkot  
Rs: 2000, Certificate & Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000,  
CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

RAMADAN  
CHEF



1st

**Bushra Khan**  
Beaconhouse School System  
Valencia Town Lahore  
Rs: 7000, Certificate & Medal



2nd

**Hareem Fatima**  
The City School Indus Campus  
Sukkur  
Rs: 5000, Certificate & Medal



3rd

**Muhammad Ibrahim**  
Elite Public School (Ayesha Campus)  
Sargodha  
Rs: 3000, Certificate & Medal



4th

**Haram Rizwan**  
Convent of Jesus and Mary  
Sialkot  
Rs: 2000, Certificate & Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS

RS. 1000,  
CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

HANDMADE  
EID CARD



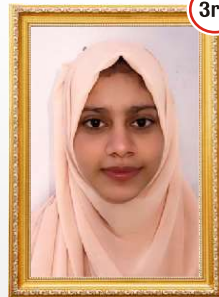
1st

**Alisha Irfan**  
Avicenna School  
Karachi  
Rs: 7000, Certificate & Medal



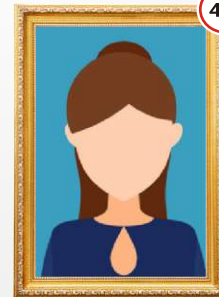
2nd

**Urwa**  
FG Public School No. 1 (Girls)  
Sialkot  
Rs: 5000, Certificate & Medal



3rd

**Syeda Muskan Abdul Rahim**  
K.M.A Girls Secondary School  
Karachi  
Rs: 3000, Certificate & Medal



4th

**Amna Eman**  
Divisional Public School  
Sahiwal  
Rs: 2000, Certificate & Medal

MOTIVATIONAL  
AWARD

6

AWARDS


RS. 1000,  
CERTIFICATE  
PEN & MEDAL

# WINNERS

## YOUNG JOURNALIST-2024 (JULY)

1ST POSITION


**PRESS**  
THE FAME  
**Awakener**  
*building a better tomorrow...*



**Name:**  
Salman UI Hassan  
**Designation:**  
Reporter Correspondent  
**Card # :** 036  
**Valid Upto :** Aug. 2025

2ND POSITION


**PRESS**  
THE FAME  
**Awakener**  
*building a better tomorrow...*



**Name:**  
Syed Salar Ali  
**Designation:**  
Reporter Correspondent  
**Card # :** 037  
**Valid Upto :** Aug. 2025

3RD POSITION


**PRESS**  
THE FAME  
**Awakener**  
*building a better tomorrow...*



**Name:**  
Syeda Zameen Zahra  
**Designation:**  
Reporter Correspondent  
**Card # :** 034  
**Valid Upto :** Aug. 2025

4TH POSITION


**PRESS**  
THE FAME  
**Awakener**  
*building a better tomorrow...*



**Name:**  
Sohaib Ahmed Jamali  
**Designation:**  
Reporter Correspondent  
**Card # :** 038  
**Valid Upto :** Aug. 2025

4TH POSITION

**PRESS**  
THE FAME  
**Awakener**  
*building a better tomorrow...*



**Name:**  
M. Adil Masood  
**Designation:**  
Reporter  
**Card # :** 039  
**Valid Upto :** Aug. 2025

# AwakeneR

BUILDING A BETTER TOMORROW.....

CHIEF EDITOR

**SYED NADEEM ALAM**

ASSISTANT EDITOR (URDU)

**QURAT-UL-AIN**

ASSISTANT EDITOR (ENGLISH)

**MUHAMMAD KHIZAR**

DESIGNERS

**M. ASIF / M. WAQAS**

PHOTOGRAPHER

**SYED M. HANZALA**

PRINTER

**GRAPHICS INN**

CORRESPONDENCE & SUGGESTION

[info@awakenermagazine.com](mailto:info@awakenermagazine.com)

## DISCLAIMER

میکروں میں شائع کئے گئے مضامین، آرٹیکل اور لٹم نو جوانوں اور بچوں کی ذاتی آراء اور تحقیق پر مبنی ہیں کیونکہ یہ نو جوانوں اور بچوں کی آواز پر مبنی رسالہ ہے اس لیے ادارے کا متفق ہونا ضروری نہیں۔ اگر قارئین بچوں کی کسی تحریر اور تحقیق سے متفق نہ ہوں تو یہ آپ کا حق ہے۔ اپنی رائے اور تجاویز ہم تک پہنچانے کے لئے ہماری ویب سائٹ وزٹ کیجئے۔

### LAHORE OFFICE

74-C, Eden Boulevard College Road,  
Lahore.

Landline : +92-42-35139128

Cell : +92-302-4443885

### KARACHI OFFICE

Landline : +92-21-36934316

Cell : +92-321-2064546

Email: [info@awakenermagazine.com](mailto:info@awakenermagazine.com)

[www.awakenermagazine.com](http://www.awakenermagazine.com)

Price Rs: 1000/-  
Per Magazine

## CONTENTS

Winner of National Competition-2024 (January)	03
Winner of Ramadan Online Competition-2024 (March)	05
Young Journalist-2024 (July)	07
Content	08
Salutation of Sleeping Sunnah (Muhammad PBUH) Modern Science	09
Hamare Bahadur Sipahi (Hina Majeed)	10
Khushal Pakistan Ka Raaz Jamhuriat or Shafaaf Intakhabat Par Hai (Maryam Noor)	11
Political Instability in Pakistan Causes Impact Remedies (M. Zaid Bin Omair)	13
Khushal Pakistan ka Raaz, Jamhoriat or Shafaaf Intekhabat Par Hai (M. Hamid Yaseen Khan)	14
Political Instability in Pakistan Causes Impacts Remedies (Eshaal Ejaz)	16
Aain or Qanoon k Bagair Pakistan Ka Koi Mustaqbil Nahi (Nasreen Ghosia)	17
What Steps Should Our Government Take To Increase Our Foreign Exchange Reserve? (Armeen Shehzad)	18
Young Generation and Influence of Social Media (Laraib Usman)	19
Nojawan Nasal or Social Media K Asraat (Aiman Shafiq)	20
Depression in Youth and Children A Hidden Epidemic (Umama Zohra)	22
Aaj Kal k Nojawan or Bache Depression ka Shikar Kyun Hote Hain? (Maria Qureshi)	23
Political Instabilities In Pakistan (Aleeza)	24
Political Instabilities In Pakistan (Mustashera Bisharat)	25
Political Instabilities In Pakistan (Fehmal Batool)	27
Political Instabilities In Pakistan (Sadia Khan)	28
Political Instability in Pakistan Causes Effects & Remedies (M. Rehan Akhtar)	30
Foreign Exchange Reserve (Wareesha Shakeel)	31
Why Pakistan is Ranked Lowest in the World? (Zainab Ali Khan)	32
Pakistan has no Future Without Rule of Law and Constitution (M. Raffay Sajjad)	33
Pakistan Has No Future Without The Rule of Law & Constitution (Zartash Ur Rehman)	34
Khushal Pakistan ka Raaz Jamhoriat or Shafaaf Intakhabat Par Hain (Ayesha Qasim)	35
The Secret of Prosperous Pakistan (Malika Aftab)	36
Nojawan Nasal or Social Media k Asraat (Konain Zehra)	37
Young Generation and the influence of Social Media (Syed Wasif Mehdi)	39
Nojawan Nasal or Social Media k Asraat (Alisha Ejaz)	40
Young Generations and the influence of Social Media (Missal Fatima)	42
Young Generation and influence of Social Media (M. Saad Khan / Laksh Maheshwari)	43
Nojawan Nasal Par Social Media k Asraat (Saad Iqbal)	44
Young Generation and the influence of Social Media (M. Taha)	45
Young Generation & the influence of Social Media (Afsheen Farman)	46
Nojawan Nasal or Social Media k Asraat (Mehroz Mudassir)	47
Young Generation and the influence of Social Media (Sara Ahmed Dogar)	48
Young Generation and the Use of Social Media (M. Arham)	49
Prize Distribution Ceremony in Different Schools	50
Young Generation and influence of Social Media (Hania Khan)	58
Unveiling the Dual Dimensions of Social Media Shaping the Youth Epoch (Huda Imran)	60
Aaj Kal K Bache or Nojawan Depression ka Shikar Kyu Hote Hain? (Muhammad Zain)	61
Nojawan Depression ka Shikar Kyu Hote Hain? (Nozeera Fatima)	62
Aaj Kal K Bache or Nojawan Depression ka Shikar Kyu Hote Hain? (Haseena Tanveer)	63
Why do Today's Children & Youth Suffer from Depression? (Pinky Arwani)	64
Why do Today's Youth and Children Suffer from Depression? (Shanzai Khattak)	65
Why do Today's Children and Youth Suffer Depression? (M. Shah Meer Khan)	66
Why do Today's Children and Youth Suffer from Depression? (Yasir Mushtaq)	67
Sabar or Mehnat (Muhammad Usman Siddiqui)	69
The Day I Nearly Died (Ebad Ullah Arshad)	70
Overcoming my Gadget Addiction (Irha Fatima) / Haqiqi Zindagi ki Kahani (Muhammad Taimoor)	71
A Courageous Youtuber (M. Ismail Khalid)	72
Never Give Up (Fariha Zahra) / Never Give Up (Haniya)	73
Scam Alert (Umer Bilal) / Beware of Your Surroundings (Murtaza Jaffery)	74
I Have a Dream (Yumna Wasim) / Mera Aik Khuwab Hai (Zainab Shehzad)	75
Mujhe Khushi Hai K Aap Mere Ustad Hain (Eemaan Kousar) / Socia Media Ka Zamana (Areeba Yousof)	76
Ishq Haqiqi (Haniya Atiq Bushra)	77
Social Media Ka Zamana (Bisma Ali) / Social Media Ka Zamana (Muhammad Usman Bajwa)	78
Pakistan Ki Mojooda Halat (Muhammad Zain ul Abideen) / Mujhe Khushi Hai K Aap Mere Ustad Hain (Shazma Batool)	79
Meri Dadi Ka Haath (Muhammad Shoaib Abbasi) / Mohabbat Or Nafrat (Manahil Shabbir)	80
Zanjeer Dar Khamoosh Hai Ab K (Ahmed Mujtaba) / Mohabbat or Nafrat (Hiba Zafar)	81
Mujhe Khushi Hai K Aap Mere Ustad Hain (Ashmal Naveed) / Mere Bachpan ki Yaadain (Syeda Laraib)	82
Tumhari Dadi ka Haath (Nabiha Khan) / Hamare Bahadur Sipahi (Abiha Shehzad)	83
Mera Aik Khuwab Hai (Arzoo Sikandar) / Bachpan Ki Yaadain (Mahnoor Munir)	84
My Childhood Memories (Hnya Khan) / The Era of Social Media (Jeena Ali)	85
Love and Hate (Syeda Surriya Fatima) / Childhood Memories (Dur-e-Adan Ahmad)	86
Love and Hate (Meeram Ahmad) / The Era of Social Media (Syed Aabis Asif)	87
Our Brave Soldiers (Bushra Khattak) / I Have a Dream (Aaira Hasan Adeel)	88
HandWriting	89
Water Color	91



سونے کے آداب

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

## SALUTATION OF SLEEPING SUNNAH (MUHAMMAD PBUH) & MODERN SCIENCE

حضور ﷺ دائیں جانب رو بقبلہ ہو کر آرام فرماتے تھے۔ (اسوۃ رسول ﷺ)

”حضرت عن میمونہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ بیدار ہو کر آنکھوں کو ملتے تھے، بستر پر کچھ دیر بیٹھتے۔“

رحمۃ اللعالمین ﷺ کا اسوہ تھا کہ آپ ﷺ کھانے کے فوراً بعد قیلولہ (آرام) فرماتے۔ (اتنی دیر جس میں دس آیات پڑھتے ہیں (ابن ماجہ)

### Benefits of Sleeping According to Sunnah in the Light of Medical Science

- Sleeping on the right side does not let the weight of the stomach and intestine suppress the heart, hence blood circulation is not affected.
- By sleeping on the right side, the heart remains on the topside, one will not have a deep sleep. A little noise can prepare some one to face any contingency, it also develops the habit of early morning rise.
- Sitting and rubbing the eyes for a while after awaking adjusts the heartbeat according to the new posture, hence it has a positive impact on the heart.
- Napping after lunch helps to prevent burden on coronary artery. According to cardiologists, having a nap after lunch produces positive effects on heart.

- دائیں کروٹ لیٹنے سے معدے اور آنتوں کا بوجھ دل پر نہیں پڑتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون متاثر نہیں ہوتا۔
- دائیں کروٹ سونے سے دل معلق رہتا ہے اور شدید گہری نیند نہیں آتی یعنی ذرا سی آہٹ پر آنکھ کھل جاتی ہے اور کسی بھی ناگہانی صورت میں انسان اپنی حفاظت کر سکتا ہے اور صبح سویرے اٹھنے کی عادت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔
- بیداری کے بعد بستر پر چند لمحوں کے لئے بیٹھنے سے اور دونوں ہاتھوں سے آنکھیں ملنے سے دل کی دھڑکن کو جسم کو نئی پوزیشن کے مطابق درست حالت میں لانے میں مدد ملتی ہے۔ جس سے دل پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد قیلولہ کرنے سے دل کی شریان پر بوجھ نہیں پڑتا ہے۔ ماہرین امراض قلب کے مطابق دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد کچھ آرام کرنے سے دل پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔



حناء مجید (لاہور)

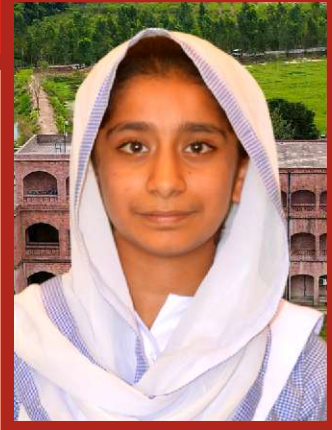


6<sup>TH</sup> SEPTEMBER  
**DEFENCE DAY**

## ہمارے بہادر سپاہی



نجوم فلک سے بڑھ کر روشن ہیں کچھ ستارے  
بدن پر جو سجتے ہیں مجاہد کے ہمارے  
سورج بھی تھک کر چھپ جاتا ہے وقت مقرر پر  
لیل میں آفتاب سے زیادہ روشن ہیں مجاہد ہمارے  
کوئی اسد کوئی قلندر کوئی ذوالفقار کہہ کر پکارے  
کوہ طور سے بھی بلند ہیں حوصلے مجاہد کے ہمارے  
مقروض ہے قوم ہر اس اک رات کی  
بہتات ہیں جو حفاظت سرحد میں مجاہد ہمارے  
جوش و جذبہ اور ولولہ بیچ ہیں یہ سارے  
دیوارِ ذوالقرنین سے بڑھ کر پختہ ہیں مجاہد ہمارے  
لا خوف علیہم ولا ہم یحزنون کہہ کر انہیں قرآن پکارے  
مرتبے میں بنی اسرائیل سے بلند ہیں مجاہد ہمارے  
سچ تو یہ ہے کہ حق ادا کر نہ پائیں گے  
حق کے لیے لوٹاتے ہیں جانیں مجاہد ہمارے  
میں کیا لکھ پاؤں گی شانِ مجاہد  
وطن سلامت ہے جن کے دم سے وہ ہیں مجاہد ہمارے



## خوشحال پاکستان کاراز جمہوریت اور شفاف انتخابات پر ہے

رات اہل ہو جاتے ہیں اور اہل نا اہل کیونکہ جس طرف اسٹیبلشمنٹ اور ادارے چاہتے ہیں حالات کا رخ اس طرف موڑ لیتے ہیں۔ اور لوگوں کو انتخابات کے نام پر بیوقوف بنایا جاتا ہے۔ وہ سیاسی پارٹیاں جو آج سے چند ماہ پہلے ایک دوسرے کے ساتھ بغل گیر تھی اور حکومت میں شامل تھیں آج ایک دوسرے کے خلاف الیکشن کمپین میں الزام تراشی کر رہی ہیں۔ اک پنجابی کہاوت ہے۔

انا مارے اتنی نوں گھسن وجے تھی نوں  
وچو وچ کھائی جاؤ اتوں رولا پائی جاؤ

ان تمام سیاست دانوں اور اداروں کا بھی یہی حال ہے چلو دعائو گو ہیں کہ اللہ پاکستان کو شفاف اور آزاد الیکشن نصیب کرے۔

اور دوسری طرف اس کا حل بھی یہ سیاست دان ہی نکال سکتے ہیں۔ اگر ادارے مل سکتے ہیں تو سیاست دان کیوں نہیں ان کو چاہیے کہ اگر آج ایک سیاسی پارٹی اور اس کے لیڈر کے ساتھ ایسا ہو رہا ہے اور وہ دن دور نہیں جب میرے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔ حالانکہ ایسا ہوتا آ رہا ہے کہ سیاست دانوں کو ادارے اپنی مرضی سے چلا رہے ہیں حالانکہ تمام اداروں کے چیف کو سیاست دان ہی تقرر کرتے ہیں۔ اگر سیاست دان اتفاق کر کے صاف شفاف الیکشن کروا کے اس کے نتائج کو قبول کر کے ایسی قانون سازی کر دیں کہ کوئی ادارہ سیاست

پاکستان جس کو آزاد ہوئے 76 سال ہو چکے ہیں اور اس دوران ہم اپنا آدھا حصہ جو آج بنگلہ دیش کے نام سے ترقی پذیر ممالک کی صف میں کھڑا ہے کھویا ہے۔ اور پاکستان جو اسلامی ممالک میں سب سے بڑا اور واحد ایٹمی ملک ہونے کے باوجود ہر وقت آئی ایم ایف کی منتیں کرتا رہتا ہے۔ اور ہمارا پیدا ہونے والا بچہ بھی قرض میں ڈوبا ہوا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے کہ جس بھی شعبے اور ادارے میں دیکھیں حالات بدتر ہی نظر آتے ہیں۔ انصاف کی بات کی جائے تو پاکستان کا نمبر 34 واں آتا ہے۔

ان سب کے پیچھے میرے خیال میں صرف ایک محرک سب سے زیادہ کارفرما ہے۔ کہ 76 سالوں میں آج تک اس ملک کو آزاد اور شفاف الیکشن ہی نصیب نہیں ہوئے جو جمہوریت کی راہ پہ چلنے کے لیے ضروری ہیں۔ ۱۹۷۳ء کے آئین کے بعد خیال تھا کہ اب پاکستان میں تمام ادارے اپنے اپنے ادارے اپنے اپنے دائرہ اختیار میں رہ کر کام کریں گے اور ملک ترقی کی راہ پر گامزن ہوگا لیکن یہ صرف خیال ہی رہا۔

پہلے تو تاریخ کو کتابوں میں ہی پڑھا تھا اور آج تو آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں کہ کس طرح ہمارے ادارے چاہتے ہی نہیں ہیں کہ آزاد اور شفاف انتخابات کروائے جائیں۔ تاحیات نا اہل لوگ راتوں

بی بی سی کی رپورٹ ۲۰۱۸ کے مطابق لاہور کے انسٹیٹیوٹ آف ڈیولپمنٹ اینڈ اکنامک اٹرنیٹوز نے پاکستان موروثی سیاست کا موازنہ چند دوسرے ممالک سے کیا تھا۔

اس کی تحقیق کے مطابق امریکی کانگریس میں ۱۹۹۶ میں موروثی سیاست کا حصہ تقریباً ۶ فیصد تھا۔ انڈیا کی لوک سبھا ۲۰۱۰ء تک ۲۸ فیصد تھی جبکہ پاکستان کی قومی اور پنجاب کی اسمبلی میں موروثی سیاست دانوں کا ۵۳ فیصد تھا۔

اب تو حال یہ ہے کہ کوئی اپنے بیٹے کو اور کوئی اپنی بیٹی کو وزیر اعظم بنانا چاہتا ہے اور حسب حال میں پاکستان کی خوشحالی جمہوریت اور شفاف انتخابات بس باتیں ہی ہیں۔

میں مداخلت نہ کر سکیں تو ہو سکتا ہے کہ جمہوریت کو بھی پاکستان میں پنپنے کا موقع مل سکے۔ حال ہی میں ایسا ممکن نظر نہیں آ رہا ہے کیونکہ تمام سیاسی جماعتوں میں سے صرف مقبول ترین سیاسی جماعت انٹرا پارٹی الیکشن نہ کروانے پہ اس کا انتخابی نشان بذریعہ عدالت چھین لیا گیا ہے اور الیکشن کی شفافیت پر تو الیکشن سے پہلے ہی سوالات اٹھائے جا رہے ہیں تمام سیاسی جماعتوں کو لیول پلیئنگ فیلڈ دور کی بات فیلڈ بھی یکساں نہیں مل رہی۔ تو اس حال میں خوشحال پاکستان کا خواب اور جمہوریت کیسے ممکن ہو سکتی ہے۔

دودھائیوں سے ملک میں دو سیاسی جماعتیں ہی حکومت کر رہی ہیں اور اب تو پاکستان میں جمہوریت کی بجائے موروثیت کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔



## M. ZAID BIN OMAIR



BVS Parsi High School Karachi



# POLITICAL INSTABILITY IN PAKISTAN CAUSES IMPACT REMEDIES

Pakistan has always struggled with political instability, which has impacted the country's growth and impeded its advancement on many fronts. Addressing this problem requires an understanding of the causes, an evaluation of the effects, and an investigation of solutions.

Causes include:

**Military Interventions:** There have been times when Pakistan was ruled by the military, which has hampered democratic procedures and prevented continuity in government.

**Corruption:** Pervasive corruption in political circles damages institutions and erodes public confidence, which adds to the unpredictability of the political landscape.

**Ethnic and Sectarian Tensions:** Long-standing differences between people of different ethnic and religious backgrounds frequently turn into political disputes, which breed instability.

**Financial difficulties** Public discontent and political instability are exacerbated by ongoing economic problems, such as high rates of inflation and unemployment.

Effects:

**Economic Stagnation:** Political unrest prevents foreign investment and impedes economic progress, which causes the country's economy to stagnate.

**Social Unrest:** Political instability can lead to social unrest, which can spark rallies and demonstrations further impeding daily living.

**Security Concerns:** Extremism and terrorism can thrive in an unstable political environment, which presents challenges to national and international security.

**Weakened Governance:** Regular changes in government structures and leadership impede efficient governance, making it difficult to implement policies and carry out development projects.

Solutions:

**Strengthening Democratic Institutions:** Political stability can be promoted by establishing strong democratic institutions and guaranteeing independence.

**Anti-Corruption Measures:** Enforcing strict anti-corruption measures and encouraging openness can help rebuild public confidence in the political system.

**Handling Socio-Economic Inequities:** Social unrest can be mitigated by focused policies aimed at addressing economic issues and inequities.

Encouraging national unity through discourse and initiatives, Addressing ethnic and sectarian issues while promoting national unity can help maintain political stability.

In conclusion, sustainable development in Pakistan requires tackling the underlying causes of political instability. The country can help create the conditions for a more secure and prosperous future by emphasizing social cohesiveness and democratic values.



## خوشحال پاکستان کاراز، جمہوریت اور شفاف انتخابات پر ہے

صرف انتخابات سے منقطع کیا گیا بلکہ ان کو بہت سی سیاسی نشانوں کا سامنا کرنا پڑا۔ اگر جمہوریت اپنی اصل شکل میں ہوتی تو پاکستان کی کل 76 سال کی عمر میں 30 سال کی مارشل لاء اینڈ انسٹیٹیوٹ کی حکومت (1958-1967, 1969-1971, 1977-1985, 1999-2008) نہ دیکھنا پڑتی۔ پاکستان میں اگر کچھ جمہوریت کو فروغ ملا تو وہ بھی قیام پاکستان کے 23 سال کے بعد ذوالفقار علی بھٹو صاحب کے اقتدار میں ہونے پر جس کو پھر چند سالوں میں فوجی قیادت کی نظر ہونا پڑا۔ بنگلہ دیش کو دیکھ لیا جائے ہم سے ٹوٹ کر بھی آج معیشت، تعلیم، صحت، امن، سرمایہ کاری میں اس لیے آگے ہے کہ وہاں ”جمہوریت زندہ ہے“۔

دنیا بھر میں سوال اٹھایا جاتا ہے اور اس کا جواب ڈھونڈا جاتا ہے۔ پاکستان میں سوال کرنے والے کو ڈھونڈا جاتا ہے اور پھر اٹھایا جاتا ہے۔ (انور مقصود)

انارپرست اور اقتدار کے نشے میں چند طاقت ور لوگوں نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ عام لوگوں سے حق انتخاب رائے چھین لیں گے۔ ہمارا موجودہ دفاعی بجٹ 5,627 ملین ڈالر (1870 ارب روپے کے قریب ہے) اور ہر سال اضافے پر مامور ہے۔ پاکستان کے امرا اور تعلیم یافتہ طبقے کی اکثر تعداد کسی ادارے سے منسلک ہے۔ لیکن عام

موجودہ دنیا نے امن اور ترقی کے قیام کے لیے جمہوریت کے سوا کوئی دوسرا راستہ نہیں دیکھا۔ یہ بات اس کی دلیل ہے کہ مادر وطن پاکستان کا قیام بھی دراصل ایک جمہوری عمل ہی کا نتیجہ تھا۔ محمد علی جناح نے فقط جمہوری راستے سے ایک ریاست کو حاصل کیا تھا۔ جمہوریت وہ طریقہ ہے جس سے مخلوق خدا اس بات کا تعین کرتی ہے کہ کون ان کے حقوق کی ترجمانی کرے گا۔ دراصل یہ آمریت اور شخصی حکومت کے برعکس ایسا راستہ ہے جو کہ انسانی بنیادوں اور انصاف کے تقاضوں کے عین مطابق ہے۔ لیکن بد قسمتی سے قیام پاکستان سے آج تک نہ تو ہمارا اسلامی جمہوریہ پاکستان ”اسلامی“ ہے اور نہ ہی ”جمہوری“ پاکستان نے موجودہ دن تک جتنے مسائل کا سامنا کیا ہے اس کی واحد وجہ یہ تھی کہ ملک میں جمہوری قدروں کی سر بلندی کے لیے کوئی اقدامات نہ اٹھائے گئے۔ پھر چاہے وہ مجیب الرحمن کو اس کا دو تہائی کا حق نہ دینا ہو اور چاہے پرویز مشرف کا غیر آئینی مارشل لاء کا دور ہو۔

کیا یہ بات کم قابل غور ہے کہ جمہوریت کی عدم فراہمی نے 1971ء میں پاکستان کے دو ٹکڑے کیے اور آج تک کسی بھی انتخابات کے متعلق یہ نہیں کہا جاسکتا کہ وہ بغیر سیاسی تناؤ کے وقوع پذیر ہوئے۔ پاکستان کے بانی قائد اعظم کی بہن فاطمہ جناح کو 1965ء میں نہ

شفاف انتخابات آئیں کی بحالی، امن و خوشحالی اور ترقی کے راستے کا واحد ذریعہ ہے۔ عوام خود مختار اور ذی شعور ہیں۔ کسی کو یہ حق نہیں کہ ان سے یہ خدائی اختیار چھین لے۔ اگر کہیں جہالت کا اندیشہ ہے تو وہاں تعلیم دینے کی ضرورت ہے۔ عوام روٹی، کپڑا اور مکان کی زبان سمجھتی ہے اور جو بھی ان کا منتخب کردہ انھیں یہ دلائے گا تو وہ اسے اپنا راہ نمائیں گے۔ شفاف انتخابات قومی ترقی و خوشحالی کا حقیقی راستہ ہے اور بیشتر مسائل (امن، تعلیم، تقسیم اور انصاف) اس سے براہ راست منسلک ہیں۔

آدمی اس سے کوسوں دور ہے۔  
 جمہوریت کے مقابلے میں جب کوئی دوسرا نظام حکومت جنم لے گا تو عمران ریاض خان، احمد فرہاد، فیض احمد فیض، حبیب جالب، اور موجودہ مہرنگ بلوچ کے والد ”عبدالغفار“ جو کہ 2009 سے لاپتہ ہیں اور نہ جانے کتنے ہی گمنام ہوئے، ملک بدر ہوئے۔  
 دشمنوں نے جو دشمنی کی ہے  
 دوستوں نے بھی کیا کمی کی ہے  
 (حبیب جالب)



**ESHAAL AJAZ**



**Beaconhouse School System Karachi**

## **POLITICAL INSTABILITY IN PAKISTAN CAUSES IMPACTS REMEDIES**

Without any true leaders and laws, an institution cannot stand long and would be destroyed soon enough. Pakistan had no local constitution till 1956. There was a tussle between the prime minister and The Governor Generals. Its Governess like MGM (Malik Ghulam Muhammad) and Iskander Mirza wanted to grab all the powers. This related to the British India Act of 1935 not being suitable for the country.

### **CAUSES:**

Many small political groups were created to abolish the popularity of political parties ultimately creating a weak government and political instability in Pakistan.

The political instability and confusion not only weakened Pakistan economically but also paved the way for the first martial law in 1958 which was a major failure of Iskandar Mirza as the president of Pakistan.

Pakistan has been ruled by the military for almost 30 years because of our weak prime minister and government. The military has never allowed any political party to be most popular among the people. It creates polarized policies.

### **IMPACTS:**

It is a fact that political stability and economic growth are closely interlinked. On one hand, political instability may decrease investment, ultimately slowing economic development on the other hand, a financial crisis may lead to political

unrest and government failure or downfall. In addition, political instability also discourages foreign direct investment because social unrest and political turmoil discourage investors which decreases economic growth.

Governments not showing interest in previous government projects makes donor funds like how they had stopped the funding of a wind power plant in Pakistan which was a huge investment project that could've relayed the power shortage in Pakistan only because of the Government not showing interest in the project hence was completely destroyed.

### **REMEDIES:**

Pakistan's future viability stability depend upon people and building political institutions. Moreover sincere and patriotic leadership is necessary to improve the political stability in the country because sincere leadership provides all basic requirements to their citizens.

Pakistani nation should seek the lesson from the Maulvi Tameezuddin case that our judiciary should be corruption-free, they should work free of any pressure from the military establishment. The world justice project has angled Pakistan at 130<sup>th</sup> position in 2023, and this must be improved as Hazrat Ali said "A society can be survived with kufr but not injustice.





## آئین اور قانون کے بغیر پاکستان کا کوئی مستقبل نہیں

ان اصولوں کو جب ملکی سطح پر نافذ کیا جاتا ہے تو اصطلاح میں اسے آئین کہتے ہیں۔ آئین کی مدد سے جرائم پر قابو پایا جاسکتا ہے اور معاشی مسائل پر قابو پانے کے ساتھ ساتھ حل بھی کیا جاسکتا ہے جس کی بنا پر قوم خوشحال ہو سکتی ہے۔ دوسری اقوام کی طرح پاکستان کے لاتعداد مسائل کا بنیادی حل آئین اور قانون کی پاسداری ہے۔ بقول حضرت علیؓ۔

”کوئی بھی معاشرہ کفر پر تو قائم رہ سکتا ہے لیکن نا انصافی پر نہیں“۔ قانون اور آئین کی بالادستی سے تمام مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے اگر دولت کی منصفانہ تقسیم ہو، مجرموں کو وقت پر سزا دی جائے اور مظلوموں کا ان کا حق دیا جائے اور یوں ہی پاکستان کو اندھیروں سے نکالا جاسکتا ہے پس روشن مستقبل کے لیے آئین و قانون کا دامن تھامنا ناگزیر ہے۔

کسی بھی ملک میں آئین اور قانون کا کردار ریڑھ کی ہڈی کی طرح اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ یہ قانون کو نہ صرف حدود و قیود میں پابند کرتا ہے بلکہ نظم و ضبط کا وصف پیدا کر کے ترقی کا سبب بنتا ہے۔ مسلمانوں کے زوال کا ایک بہت بڑا سبب عدم اتحاد بے راہ روی اور منصوبہ بندی کا فقدان ہے۔ کیونکہ آئین اور قانون فرد کو مستحکم اور منظم کر دیتا ہے۔

دراصل کائنات کا نظام بھی اسی بنیادی اصول پر کار فرما ہے قلب قرآن یعنی سورۃ یسین میں ارشاد بانی ہے۔

”نہ سورج کی مجال ہے کہ چاند کو جا کر پکڑ لے اور نہ ہی رات دن سے پہلے نمودار ہو سکتی ہے اور سب ستارے اور سیارے اپنے اپنے مدار میں حرکت پذیر ہیں۔“

یہ اس بات کی روشن دلیل ہے کہ تمام کائنات قانون اور اصول کے مطابق چل رہی ہے۔

## ARMEEN SHEHZAD



Habib Girls Higher Secondary School



### WHAT STEPS SHOULD OUR GOVERNMENT TAKE TO INCREASE OUR FOREIGN EXCHANGE RESERVE?

Pakistan, because of its geo-strategic location, holds tremendous significance worldwide, and thus by utilizing different strategies wisely, Pakistan in no time can prove to be a developed country.

That being said, Foreign exchange reserves can be of vital debate when it comes to the stability of Pakistan. We can imagine these reserves as a safety net that stabilizes our national currency, enhances our international transactions, builds up confidence in economic transactions, and assists us in economic crises.

Our government should take into consideration the strengthening of our foreign policy through below stated steps to increase the Foreign Exchange Reserves.

**Exports over imports:** To create a trade surplus, it is necessary to import less and focus more on generating revenue through exports.

The National Budget should be effectively distributed to promote industrial output to expand exports to get foreign money.

The industries should manage to increase the

variety of export goods to minimize the dependency on specific types of exports and to maximize the export revenue.

Creating a suitable environment to attract foreign investors to encourage foreign direct investment which brings capital and technology, thus adding to the reserves. The tourism industry should be fostered to attract external tourists to visit Pakistan, which also creates an inflow of money.

**Sovereign wealth funds:** The government should increase investments in worldwide assets to get returns (usually in different currencies), which add to the foreign exchange reserves.

Above all, debt management is of no less concern. Our country relies hugely on other countries which adds to the pressure on our economy. Therefore, managing external debts is indispensable as heavy debt burdens deplete the foreign exchange reserves.

All things considered, if our government manages to follow the above-mentioned steps, Pakistan will progress as rapidly as any other nation around the world.

LARAIB USMAN



Al Ilm School System Lahore



## YOUNG GENERATION AND INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA

This article delves into the intricate relationship between the young generation and the pervasive influence of social media. As digital natives, today's youth are seamlessly integrated into the virtual realm, shaping and being shaped by the dynamics of various online platforms. Through an exploration of connectivity, identity formation, and societal implications, this study aims to illuminate the multifaceted impact that social media exerts on the in the contemporary digital landscape, the younger generation is immersed in the complex tapestry of social media, a domain wielding both positive and negative influences. Platforms like Instagram, TikTok, and Twitter serve as dynamic channels for self-expression, fostering unprecedented connectivity and mobilization around social causes. Empowered by digital tools, the youth engage in global conversations and activism, reshaping the socio-cultural narrative. However, beneath the veneer of connectivity lies a multifaceted narrative. The constant exposure to meticulously curated content fosters unattainable beauty standards and inspirational lifestyles, contributing to heightened anxiety and a fragile sense of self-esteem. The relentless pursuit of validation, quantified in likes and comments, perpetuates a cycle of unhealthy comparison, eroding genuine self-worth. The genesis of this phenomenon lies in the algorithmic underpinnings of social media

platforms. Driven by algorithms prioritizing sensational content, these platforms fuel a culture of instant gratification. The resulting dopamine surge from notifications and likes triggers addictive behaviors, impacting real-world relationships and mental well-being.

The repercussions extend beyond individual well-being, permeating interpersonal relationships. While social media bridges geographical gaps, it paradoxically contributes to a sense of isolation. Face-to-Face interactions are subtly replaced by digital exchanges, potentially diminishing empathy and understanding.

To address this challenge, cultivating digital literacy is imperative. Equipping the younger generation with an understanding of the curates nature of online content and honing critical thinking skills serves as a bulwark against negative repercussions. Establishing judicious boundaries both temporally and emotionally is pivotal for maintaining a balanced relationship with social media.

In conclusion, the away of social media on the younger generation necessitates a nuances and conscientious approach. By promoting digital literacy and encouraging mindful online behavior, we empower the youth to leverage these platforms for positive expression and connection, thereby mitigating potential adverse effects.



## نوجوان نسل اور سوشل میڈیا کے اثرات

اسی طرح جہاں سوشل میڈیا کے بے شمار فوائد ہیں وہیں اگر اس کا غلط استعمال کیا جائے تو اس سے زیادہ تباہ کار کوئی شے نہیں۔

سوشل میڈیا نوجوانوں کے لیے ایک مسئلہ بن چکا ہے جسے نظر انداز کیا جاتا ہے اور اسی کو نظر انداز کرنے کے چکر میں ہم نوجوانوں کی شکل میں بہت بڑی صلاحیت کھورہے ہیں۔ نوجوان اپنا زیادہ تر وقت سوشل میڈیا پر ضائع کر دیتے ہیں۔ سوشل میڈیا کو انسانی زندگی کے فائدے کے لیے بنایا گیا تھا لیکن آج کل کی نسل اس میں اتنا مشغول ہو گئی ہے کہ اپنے لیے ذرہ برابر بھی وقت نہیں۔ تحقیق کے مطابق نوجوان اپنے دن کے پانچ سے چھ گھنٹے سوشل میڈیا پر صرف کر دیتے ہیں۔ سوشل میڈیا ایک نشے کی مانند ہے جس کو اس نشے کی لت لگ گئی تو اس نشے سے پیچھا چھڑانا بہت مشکل ہے۔

آج کل کے زمانے میں سوشل میڈیا پر تفریح کے لیے بہت سے ایپس آچکی ہیں۔ جن میں انسٹاگرام، سنپ چیٹ، فیس بک سرفہرست ہیں۔ نوجوانوں کو ان ایپس نے بری طرح متاثر کر دیا ہے۔ بل مرے کے مطابق ”سوشل میڈیا ہمیں ہر اُس چیز کی تعریف کرنے کے بجائے (جو کچھ ہمارے پاس ہے) اپنی زندگی کا موازنہ کرنے کی تربیت دے رہا ہے۔“

2019 کے مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ انسٹاگرام کے استعمال کی فریکوئنسی دماغی صحت کے ان مسائل سے منسلک ہے۔ مثال کے

پچھلی کچھ دہائیوں سے سوشل میڈیا نوجوانوں کی زندگی کا مکمل حصہ بن چکا ہے۔ نوجوان ہماری قوم کا مستقبل ہیں۔

سوشل میڈیا ان کی زندگیوں میں سب سے مشغول عناصر ہیں۔ سوشل میڈیا انسانوں کی زندگی میں جہاں مثبت کردار ادا کرتا ہے وہیں منفی کردار ادا کرتا ہے۔

آج کل سوشل میڈیا نوجوانوں کی زندگیوں میں بہترین کردار ادا کر رہا ہے۔ بہت سی ایسی ایپس ہیں مثلاً (انسٹاگرام، فیس بک، ٹویٹر سنپ چیٹ وغیرہ) جو نوجوانوں کو ایک دوسرے کے ساتھ رابطے میں رہنے کا موقع فراہم کرتی ہیں یہ خاص طور پر ان نوجوانوں کے لیے ہے جو خود کو الگ تھلگ پسماندہ محسوس کرتے ہیں۔

نوجوان سوشل میڈیا پر اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ اپنی رائے کی تشکیل اور اظہار کے نتیجے میں نوجوانوں میں خود آگاہی اور خود شناسی جیسی صفات پیدا ہوتی ہیں۔

سوشل میڈیا کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہے کہ آج کل کی نسل دوسری تہذیبوں کے بارے میں معلومات اکٹھی کرتے ہیں۔ سوشل میڈیا کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ آج کل لوگ سوشل میڈیا کے بدولت گھر بیٹھے لاکھوں کما رہے ہیں۔ مگر جیسا کہ ایک مشہور مقولہ ہے کہ:

”ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے“

ہر ایک شے کے دورِخ ہوتے ہیں یہ آپ پر ہے کہ اسے کیسے سمجھتے ہیں  
مشہور مقولہ ہے کہ

”برائی انسان کو اپنی طرف مائل کرتی ہے“

اس برائی سے نکلنے کی اشد ضرورت ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ  
سوشل میڈیا کو ایک حد میں رہ کر مثبت انداز میں استعمال کیا جائے۔  
ایک خوب کہاوت ہے کہ

”ٹیکنالوجی کا مالک ہونا تو ٹھیک ہے کچھ ٹھیک نہیں ہے تو ٹیکنالوجی  
کی ملکیت ہونا۔“

طور پر تحقیق سے پتا چلا ہے کہ ان ایپس پر زیادہ وقت گزارنے سے  
زیادہ نفسیاتی پریشانیاں، ذہنی صحت کی کمزوری اور خودکشی کے رجحان  
نے جنم لیا ہے۔ لوگ سوشل میڈیا پر ایک دوسرے سے متاثر ہوتے ہیں اور  
کم خود اعتمادی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور خواہش رکھتے ہیں کہ وہ بھی  
ایسی ہی زندگی گزاریں۔ سوشل میڈیا انگریزوں کی متعاف کردہ ہے۔  
لیکن اس سوشل میڈیا نے ہم جیسوں کی زندگی برباد کر دی ہے جبکہ خود  
انگریزوں نے اسکا بہترین استعمال کیا ہے اور ترقی یافتہ ہیں۔ اگر  
ہمارے ہاں بھی اسکا استعمال منفی کے بجائے مثبت انداز میں کیا  
جائے تو شاید یہ ترقی کا باعث بنے۔



## UMAIMA ZOHRA



The City School Khairpur



# DEPRESSION IN YOUTH AND CHILDREN A HIDDEN EPIDEMIC

Many children and youth today are struggling with depression, a serious and common mental health problem that affects people worldwide. Depression makes people feel sad, hopeless, and uninterested in things that they used to enjoy. It also affects their daily life, school work, social relationships, and health. Depression is not a sign of weakness or a fault in one's personality, but a medical condition that can be treated.

There are many possible causes of depression in children and youth, such as having conflicts with loved ones, changing schools or classes, being bullied, losing someone close, being abused or neglected, having health problems, facing trauma or hardships, and being judged on how they look. These situations can cause sadness and grief, which can sometimes turn into depression.

One of the factors that can contribute to depression in children and youth is the lack of self-determination, which means the ability to make choices and pursue personal goals. According to a psychological theory, people need autonomy, competence, and relatedness to feel satisfied and happy in their lives. However, many young people today face constant pressure and control from authority figures, such as parents, teachers, and coaches, who decide their daily routines, activities, and expectations. As a result, their sense of freedom, agency and self-worth decreases, while their stress and anxiety levels increase.

Another factor that can cause depression in

children and youth 'is the exposure to adverse childhood experiences (ACEs), which include abuse, neglect, violence, or loss. These traumatic events can have long-term effects on both the brain and the body, disrupting the stress response system and increasing the risk of mental and physical health problems. People who have experienced ACEs may have negative views about themselves, others, and the world, and may have trouble managing emotions, forming relationships, and coping with challenges.

It can be hard to recognize depression in children and youth, as they may not be able to express their feelings clearly or may show different symptoms than adults. Some of the common signs of depression in children and youth are:

- Changes in mood, such as being irritable, angry, or withdrawn most of the time
- Changes in behavior, such as being more aggressive, defiant, or isolated
- Changes in appetite, weight, or sleep patterns
- Loss of energy, motivation, or concentration
- Feelings of guilt, worthlessness, or emptiness
- Loss of interest or pleasure in hobbies, friends, or family - Difficulty coping with stress, difficulties, or negative emotions.

Thoughts or actions of self-harm or suicide.

We need to understand the causes and effects of depression among children and youth and provide them with the support and care they deserve.



## آج کل کے نوجوان اور بچے ڈپریشن کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟

صاحبہ کہتی ہیں کہ ”ہم بچوں کو کامیابی کی ترغیب تو دیتے ہیں مگر یہ نہیں بتاتے کہ زندگی میں ناکامیوں کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔“ یہ باتیں بظاہر ہمیں عام لگتی ہیں مگر نوجوانوں اور خاص کر بچوں کے ذہنوں پر ان کا اثر سنگین نتائج کا باعث بھی بن سکتا ہے ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ڈپریشن کی روک تھام کیلئے مراقبہ، جسمانی ورزش کھیل، کتابیں پڑھنے قدرتی ماحول میں وقت گزارنے، گھریلو ماحول کو خوشگوار بنانے، اور معاشرتی میل جول بڑھانے کو فروغ دیں تاکہ ہمارے بچے اور نوجوان صحت مند ماحول میں پروان چڑھ سکیں۔

یاد رکھیے! ڈپریشن اور ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی دینا ہر انسان کا فرض ہے۔

اکثر و بیشتر ہم اپنے اردگرد ڈپریشن نامی بیماری کے بارے میں سنتے ہیں خاص طور پر یہ بیماری بچوں اور نوجوانوں میں کافی عام ہونے لگی ہے۔ مگر کبھی ہم نے یہ سوچا ہے کہ ہم اور ہمارے اردگرد موجود لوگ اس بیماری کا شکار کیوں ہو رہے ہیں؟ اور اس سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟ اگر نہیں تو آئیے اس موضوع پر مختصر سی روشنی ڈالتے ہیں۔

ڈپریشن دراصل ایک بے ترتیب ذہنی کیفیت کا نام ہے جس میں انسان عموماً اداس اور دنیاوی سرگرمیوں سے بیزار رہتا ہے جس کی وجوہات میں سے ایک اہم وجہ جینیاتی بے ترتیبی ہے۔ دیگر وجوہات میں گھریلو مسائل، ماں باپ کا بچوں کے ساتھ دوستانہ رویہ نہ ہونا، زیادہ وقت لوگوں سے الگ تھلگ گزارنا، اپنے اردگرد موجود لوگوں کی طرف سے دھونس اور زعب کا شکار ہونا، موبائل فونز کا بے جا استعمال اور خاص طور پر اکیڈمک دباؤ شامل ہیں جس کے بارے میں بانو قدسیہ

ALEEZA



The City School Jinnah Campus Hyderabad

## POLITICAL INSTABILITIES IN PAKISTAN

One of the prime reasons for the downfall of a state is the political disruption of it, which Pakistan, unfortunately, is struggling with at present times.

There are numerous causes that can lead up to a country's political instability, corruption which refers to misuse of national assets, dishonesty of leaders, and nepotism within positions a government for the personal gain of the ones in power. Failure to fulfill oaths and promises is another reason for political unpredictability numerous promises are made by the newly elected governments, like building improvised infrastructure and making commitments to introduce healthcare facilities and education systems, almost all of which are never acted upon. The Lack of political consensus within the many political parties of Pakistan is a major reason for instability since different parties fail to find common ground and effective policies for the country's challenges.

The factors mentioned above have very substantial downsides, corruption over all these years has gravitated Pakistan towards immersive economic challenges like budget restrictions for the international traders which in the long run proves to be lethal for its global repute, with the

addition of a rising inflation rate that induces poverty by decreasing the purchasing power of citizens and also erodes the value of savings hence the major decline in average mental wellbeing of citizens resulting in an inflated suicidal rate and mass foreign immigration. Furthermore, when there is no consensus among the stakeholders of Pakistan, it contributes to division amongst different ethnic/supportive groups causing increased tensions that deepen disunity of Pakistanis.

Transparency of Government by disclosing their assets and shaving publicity by strongly enforcing punishment for law flouting groups, promoting awareness against negative of corruption and poor leadership will lead towards significant change within people's perspective and would result in rejection of corrupt and amoral practices regardless of emotional bias. Most importantly ensuring safety of law abiding Pakistanis i.e. judges and voters who make rightful decisions despite getting offered bribes or threats, will origin more citizens to come forward against nefarious systems remember, teamwork makes the dream work, and paves the way towards prosperity.



## MUSTABSHERA BISHARAT



F.G. Post Graduate College Wah Cantt

# POLITICAL INSTABILITY IN PAKISTAN

It's the second day of Independence and there's a man is standing in the constitutional assembly saying "No power on earth can undo Pakistan. After reading this a question rose in my mind "Even if no power can undo Pakistan. The separation of East Pakistan provided testimony to the statement. Since its Independence, Pakistan has been a victim of political instability due to various reasons. But, the main problem is that if no possible step is taken, there is a fear that the above-mentioned statement by Quaid could be falsified.

### **Causes:**

Pakistan is a nation with a rich history and diverse culture that has grappled with the persistent challenge of political instability.

### **Jingoistic Leadership:**

The death of Quaid in the very next year of Independence, followed by the assassination of the first Prime Minister Liaquat Ali Khan, and every patriotic leader led the way for power-seeking candidates with corrupt incentives.

### **Active war zone:**

The country became subjected to war after a year of freedom which made military interventions in

politics a common practice in the country.

### **Foreign intervention:**

The country occupies a significant location geographically and geopolitically as well as concerning global trade and defense thus foreign interventions are also lending a hand to the country's political instability.

### **Terrorism:**

This foreign intervention created the most difficult and largest war for the country against terrorism which not only became a threat to security but to the political situation of the country.

### **Extremism:**

Political support for extremism has led to such political conditions that not even a single elected government can take care of the country for assigned tenure.

All these pose to be the most important reasons for political turmoil in the country.

### **Impacts:**

The political condition of the state always bears the great responsibility of determining its development and the peace and prosperity of the country.

# POLITICAL CRISIS IN



## **Local industry:**

An Unstable government can't supervise, support, and stabilize local industry.

## **Lack of Economic development:**

Development hurdles to local industry result in a lack of foreign investment resulting in a weaker economy for the country.

## **Decline to tourism :**

Tourism is a major contributor to the economy which is declining due to security threats.

## **Remedies:**

Political instability in the country effects the life of every individual in our state thus it is not only the responsibility of government to keep a check on such entities that provoke a decline in our development but also ours.

## **Role of civilians :**

We can make an important contribution by just only removing our ethnic, religious, and racial differences and forgiving the vengeance we keep on others for the sole reason of promoting peace and prosperity in Pakistan.

## **By counseling:**

By making our youth understand the purpose of sacrifice done by our ancestors for this state, we can provide a patriotic generation to this nation which will lead its regression towards development.

## **Role of government and military:**

They can then work to ease justice for the civilians and to promote their development of basic facilities and living standards.

Such a prosperous Nation would create a politically stable Pakistan. Insha-Allah!

## **Conclusion:**

The argument tells us that jingoistic leadership, military and foreign intervention, extremism, and terrorism cause political instability which results in a decline in local industry and foreign investment. A happy Pakistan is achieved by the combined efforts of government and people as was said by Iqbal:

May we live to see a beautifully developed Pakistan.

FEHMAL BATOOL



Army Public School Sialkot

## POLITICAL INSTABILITY IN PAKISTAN

Political instability has become a serious & threatening problem especially in developing and underdeveloped countries. It has been creating massive problems and hindering the development of these countries. The instability of government inefficiency of political parties and a weak political culture create the perfect scenario for a politically unstable country. As citizens of the country, we must think about these problems how can we help fix political instability? What are the impact & causes?

Pakistan has been facing these types of problems for over 76 years. Our government neglects our freedom of speech for fixing these problems. Looking at other developed countries such as America, we realize that the main reason for the development of these countries is freedom of speech. Their words and suggestions citizens of the country are given value. Keeping the citizens pleased is vital for a country's stability. Corruption is also a very big problem that results in instability. Our country's politician and government are extremely corrupt. Another problem is the religious discrimination. Many people are divided into different sects and began hating each other. The military interventions have repeatedly

disrupted Pakistans democratic processes. Instead of letting civilian elected governments continue to perform and finish their tenure. The military has started to intervene.

The impact of political instability on society is quite concerning. The country has ended up taking too many loans. People have become fed up and are constantly protesting against the government (though their are being ignored). Due to this, many citizens are leaving this country, especially the younger ones.

As citizens of the country, we should unite and follow the teachings of Islam. Before being citizens, we are Muslims, our leaders have worked hard for our freedom religiously. These problems justice needs to be served. Corrupted politicians must be removed jailed and should admit their crimes. New law should be the created according to the Islamic laws. We should be allowed freedom of speech. Our words must be given the value we deserve. We must have proper education the greatest power. We should fix our relations with foreign countries and pay for loans. It is inevitable that our country will be facing the consequences of its actions we must take action before things become dire.

SADIA KHAN



F.G. Public School Wah Cantt

## POLITICAL INSTABILITY IN PAKISTAN

Political instability in Pakistan has been a persistent issue since its inception in 1947. This South Asian nation with its rich culture, heritage and diverse population, has struggled to establish a stable and effective political system.

Political instability has been a recurring challenge in Pakistan's history. Characterized by frequent leadership, military interventions and democratic institutions. This instability has significant implications for governance (policy-making) economic development.

One of the primary causes of political instability in Pakistan is frequent military interventions in the civilian governance with several military coups. The most notable example includes the overthrow of civilian government by military leaders such as Ayub Khan, Zia ul Haq and Pervaiz Musharraf. These interventions have damaged the credibility of civilian institutions, and a hundred democratic developments and eroded the rule of law.

It is well said by Suharto:

To take over a government through military force would create instability and it would not last for long.

Pakistan is a diverse nation with various ethnic and sectarian groups. Unfortunately these divisions often have been exploited by political actors for their gain.

Balochistan and Karachi are two prominent examples of regions marred by ethnic and sectarian conflicts.

Corruption is another major factor contributing to political instability in Pakistan, Rampant Corruption at various levels of government has eroded public trust in potential institutions and leaders.

The institutions responsible for political instability in Pakistan including judiciary democracy and police have often been criticized for their inefficiency and lack of accountability weak institutions allow for unchecked use of power and police may be tasked with maintaining law and order. The judiciary's inability to prosecute

High-profile cases has further eroded confidence in the rule of law.

Persistent economic challenges including inflation unemployment and growing fiscal deficit have exacerbated political instability in Pakistan. Economic wars often leads to public dissatisfaction and can trigger protest and social unrest poor economic policies and governance have hindered the country's ability to address these challenges effectively.

There are some impacts that our country has been facing due to the recurring political instability. Political instability is directly proportional to the economic instability.

The Social contract has been a warning. Constitution deterrence has been declining. Uncertainly relations with major powers are on the verge.

Political instability in Pakistan is a problem with (deep-rooted) causes and (wide-ranging) consequences. It is imperative that Pakistan takes decisive steps to the underlying issues and

strengthen its democratic institution only through effective governance with civilian oversight of the military and inclusive policies can Pakistan overcome its history of political instability and chart a more stable and prosperous future.

Chinese Foreign Minister:

During his visit Pakistan said to:

Pakistan must tackle political instability.

There are some remedies to resolve political instability:

- \* Free and fair electoral system.
- \* A culture of tolerance must be provided.
- \* Balancing the power of The Pak Army.
- \* (Civil- military) engagement.
- \* Decorum and respect parliament.
- \* Meesaq-e-Mayeshat
- \* Separation of powers

Local government should be introduced rather than provincialism CCI (Council of Common Interest) was set up under Article 153 constitution of The Islamic republic of Pakistan in 1973.





## WAREESHA SHAKEEL



Army Public School Nowshera

# FOREIGN EXCHANGE RESERVE

I would like to start my article by first explaining what foreign exchange reserves are foreign currency or exchange reserves. Otherwise known as forex reserves, they are assets held on reserve by a central bank in foreign currencies. They are also called foreign currency reserves or foreign reserves. These reserves are used to back liabilities and influence monetary policy and they comprise foreign currencies, bonds, treasury bills, gold, and other government securities held by central banks and other financial institutions.

### REASONS FOR FOREIGN CURRENCY RESERVES

I would also like to explain here why central banks need or have foreign currency reserves, following are the reasons why the central banks have foreign currency reserves.

To help keep the value of a domestic currency at a fixed rate.

- \* To keep a domestic currency lower than the dollar.
- \* To meet a country's international finance Obligations.
- \* To fund internal projects.
- \* To reassure foreign investors.
- \* To diversify their portfolio.

### US DOLLAR:

The world's global reserve currency is the US Dollar. This happened after the Second World War when 44 countries agreed to the creation of the IMF and World Bank.

### IMPORTANCE OF FOREIGN EXCHANGE RESERVE:

Here the question arises of why foreign exchange

reserves are so important they are important as many countries in the world cannot borrow money or pay for foreign goods in their currencies. Since most of the international trade is still done in dollars, therefore, the countries need to hold reserves to ensure steady imports and assure creditors that debt payments in foreign currency can be made.

### STEPS TO INCREASE FOREIGN EXCHANGE RESERVES:

Pakistan's foreign exchange reserves presently are at their all time low. At this difficult time the country can take the following steps to increase its foreign exchange reserves.

- 1). Decrease its imports and increase the exports that way Pakistan can increase the exports that way Pakistan can increase its foreign exchange reserves. Presently Pakistan's imports bill is way higher than what it earns from exports. (almost double).
- 2). A short-term solution is to ban certain import items in order to lower the total import bill and that way the exports will be at par or near the import bill.
- 3). Give incentives and concessions to the exporters so that they are more keen on exporting more stuff and new people can get into the import and export business as well.

Attract foreign investors by giving top incentives to them and that way they will come and invest in Pakistan and in turn will increase the Foreign Exchange Reserve.

## ZAINAB ALI KHAN



DHA Junior School Lahore



## WHY PAKISTAN IS RANKED LOWEST IN THE WORLD?

The World Justice Projects Rule of Law index report ranks Pakistan 130/139 countries. Our great country is named "Pakistan" which means "Holy Land" Being a Pakistani, being a Muslim why are we not following the rule of law?

Why there is no justice?

Why there is too much discrimination?

Why do people not admit their mistakes?

These are the main factors that Pakistan is ranking lowest. If the public-friendly or pro-public laws are not made then Pakistan will not be able to secure a better position in W.J.P rule of law index. In our country punishments are made for poor, helpless citizens and those who are in power always influence the high official, this is related to justice. Above all Pakistan needs constitutional reforms to corruption, VIP culture protocol and misuse of money.

I believe that by adopting the following remedies we might be able to elevate our rank in the "World Justice Project". Now if I talk about education, so every student is becoming a doctor. That student who doesn't know how to diagnose dengue will be able to become a doctor truly. If we say anything to teachers they say that parents have submitted a huge amount of money so we can't fail him/her. If the government is giving funds to hospitals or schools so why there is not good education? Why there are no good medicines in the pharmacy? Why there is no cleanliness? Why there is not good

health care?

In 2023 Pakistan allocated 2.8% health sector out of the total annual budget. If staff is not spending it on health care in hospitals so it really means that staff is using it for private use Government teachers should be paid equally to the teachers of the private education system so that the educated people should get encouragement to join the public sector for jobs.

Secondly, self-refrained individuals or citizens. Self-retrained individuals mean when citizens or people don't commit any offence out of fear even in the absence of any police authoritative person. A simple example is that there are a lot of chocolates and candies in front of a kid. After knowing these are not mine and I am alone in the room, no one is watching me, no one knows that I have eaten these shall I eat or not? If he/she doesn't eat anything, it knowing that this is a crime then this is self-refrained. It is a duty of a state to promote moral values in the country. For that the state institutions should make themselves role models of morality.

### INTERNATIONAL RANKINGS OF PAKISTAN:

- 1- Rule of law index 130/139.
- 2- Healthcare Access 124/195.
- 3- Index of Economic Freedom 153/178.
- 4- Corruption Perceptions index 140/179.
- 5- World wide press freedom index 145/180.



**M. RAFFAY SAJJAD**



APS & C Kharian

**RAYYAN BILAL**



BVS Parsi High School  
Karachi

## PAKISTAN HAS NO FUTURE WITHOUT THE RULE OF LAW AND CONSTITUTION

In today's world, the rule of law and adherence to the constitution are very significant for the stability and progress of any nation, let alone Pakistan. They are vital for any nation's growth and prove substantial for the betterment of economy. At the same time adherence to The Constitution serves as the bedrock of a just and equitable society. Pakistan being a third world country faces many challenges in the law and order situation. Any society with a strong rule of law is present is a society where justice quality and social order foster a conducive environment for the people living in that society. Without law and order a society faces catastrophe and distraction. It upholds individual rights, certifies fairness and accountability and is a foundation for societal harmony. Similarly, the constitution of a nation plays a pivotal role in shaping framework of governance and protecting the rights of citizens. It promotes equality for all citizens may they be rich or poor. Article 15 of the constitution of Pakistan states that "All citizens are equal before the law and are entitled to equal protection of the law". A country's constitution ensures that the people who make decisions on behalf of the public, fairly represent public opinion and are also responsible for holding those accountable for exercising power. Furthermore, without the rule of law Pakistan faces many consequences which lead to further disorientation of the country. Political instability corruption economic downfall ineffective institutions etc, are some of the consequences our country is facing. Historically there have been various cases where the rule of law has had a significant impact on the country. They brought revolutionary changes to the system. Panama Papers case, lawyers movement, NICL scandal, etc to name a few. In conclusion, Pakistan's future hinges on the Rule of Law and the Constitution there is no foreseeable future without them.

Perhaps the sole aspect that distinguishes humans from animals, is the ability to comprehend, establish, and pertain to certain sets of rules. To draw a firm line, and never cross that boundary - irrespective of whatever the circumstance may be. This feature shines brightly in everyday matters and all the way up to the national scale. These instructions, codes, regulations and everything similar are referred to as the law and the constitution of the state.

They serve as the threshold for deciding any governmental matter and hence can be defined as the very dependability of a nation. Without a constitution, a country loses its credibility, and without pertaining to the constitution, the representatives of the country create dents in their reputation. Similarly, the law forms the basis of the judiciary and thus gets to decide the difference between right and wrong. A failed law system calls for a collapsing judiciary, which in turn, invites injustice and corruption in the society -where no man is treated equitably.

So, if in a nation, the structure of law and the constitution are violated, then it questions the entire integrity of the state. Consequently, it is imperative that to achieve true success and to build a future that one can boast about, uphold the law, and protect the constitution from being invalidated. Thus, given the current day situation in Pakistan, it can be said that the future is in peril, without the rule of law and the constitution.



## ZARTASH UR REHMAN



FG Fazaia Public School Rawalpindi



# PAKISTAN HAS NO FUTURE WITHOUT THE RULE OF LAW & CONSTITUTION

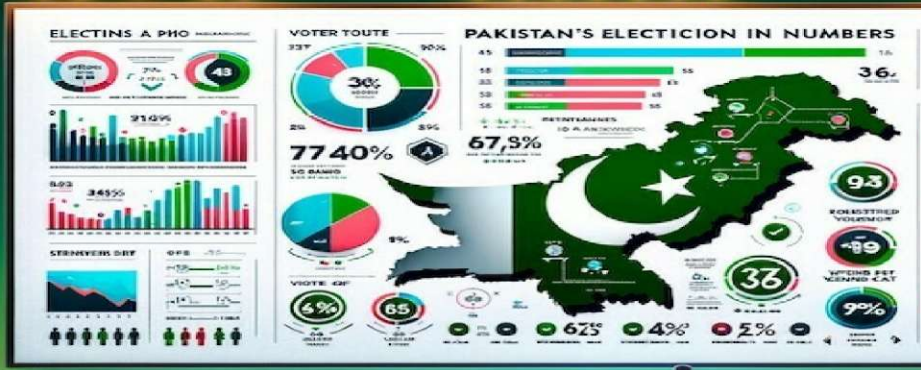
When we talk about the "Rule of Law" it's like saying everyone is treated fairly by the rules. If we don't have this, things can get problematic and the country might not go in the right direction. We need fair rules to keep things stable and moving forward.

Our country has a well-crafted constitution. It's like a guide that tells us how the government should work and what rights we all have. Following these rules matters because it helps keep everything in order. If we don't follow the rule of law, it could cause a lot of problems.

Pakistan's constitution is based on the dreams and values of its people. It gives the framework for governing the country. It safeguards the basic rights of the masses and designates the powers and responsibilities of different divisions of government. If the constitution is upheld properly, it preserves the nation's unity and gives a sense of identity. Such a country gains economic stability by attracting investments. Other countries show interest in products of a lawful country owing to the legal framework. People have more job

opportunities in a stable country. There is no brain drain if youth gets security from their country and it is possible only if the country follows the rule of law acts against corruption. It leads to a better standard of living for the entire populace. Furthermore, the rule of law acts against corruption, ensuring transparency and accountability. A nation free from corruption can direct resources toward education, healthcare, and infrastructure, laying the foundation for a brighter future. In conclusion, Pakistan's destiny is intricately tied to the principles of the rule of law and its constitution. By nurturing these foundations, the nation can pave the way for a future marked by stability, prosperity, and unity. It is a collective responsibility to safeguard these principles, ensuring that they remain guiding beacons for generations to come.

So, to sum it up, Pakistan's future depends on having good rules that treat everyone fairly and following our country's rulebook, the constitution. This way, we can build a stable and happy future for everyone.



## خوشحال پاکستان کاراز جمہوریت اور شفاف انتخابات پر ہے

جانبدارانہ ہوتے ہیں۔ ان انتخابات میں ہر ووٹر کا ووٹ برابر وزن رکھتا ہے اور کسی بھی قسم کی دھاندلی یا بدعنوانی نہیں ہوتی ہے اس سے عوام کی منتخب شدہ حکومت کو عوامی اعتماد حاصل ہوتا ہے اور وہ ملک کی ترقی کے لیے کام کرنے کے قابل ہوتی ہے۔

پاکستان میں جمہوریت اور شفاف انتخابات کا ماحول قائم کرنے کے لیے کئی اقدامات کیے جانے چاہئیں۔ حکومت کو انتخابات کے قانون میں اصلاحات کرنی چاہئیں تاکہ انتخابات زیادہ منصفانہ اور غیر جانبدارانہ ہو سکیں۔ حکومت کو انتخابات میں شفافیت کو یقینی بنانے کے لیے اقدامات کرنے چاہئیں جیسے کہ الیکٹرانک ووٹنگ سسٹم کا استعمال کرنا۔

حکومت کو تعلیم کو فروغ دینا چاہیے تاکہ عوام کو اپنے حقوق اور فرائض کے بارے میں آگاہی ہو سکے۔ عوام کو اپنی جمہوریت کی حفاظت کے لیے آگاہ ہونا چاہیے اور جمہوریت کے حق کے لیے کھڑا ہونا چاہیے۔ اگر پاکستان میں جمہوریت اور شفاف انتخابات کا ماحول قائم ہو جائے تو یہ ملک خوشحالی اور ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکتا ہے۔

اسلامی جمہوریہ پاکستان ایک آزاد اسلامی ملک ہے جس میں مختلف مذاہب، زبانیں اور ثقافتیں پائی جاتی ہیں۔ بانی پاکستان قائد اعظم محمد علی جناح نے پاکستان کی اساس جمہوریت کو قرار دیا تھا۔ وہ پاکستان کو ایک مضبوط جمہوری ملک بنانا چاہتے تھے۔ جمہوریت کی سب اچھائیوں اور برائیوں کو پرکھنے کے بعد دنیا میں سب سے مقبول نظام حکومت جمہوریت ہی ہے۔

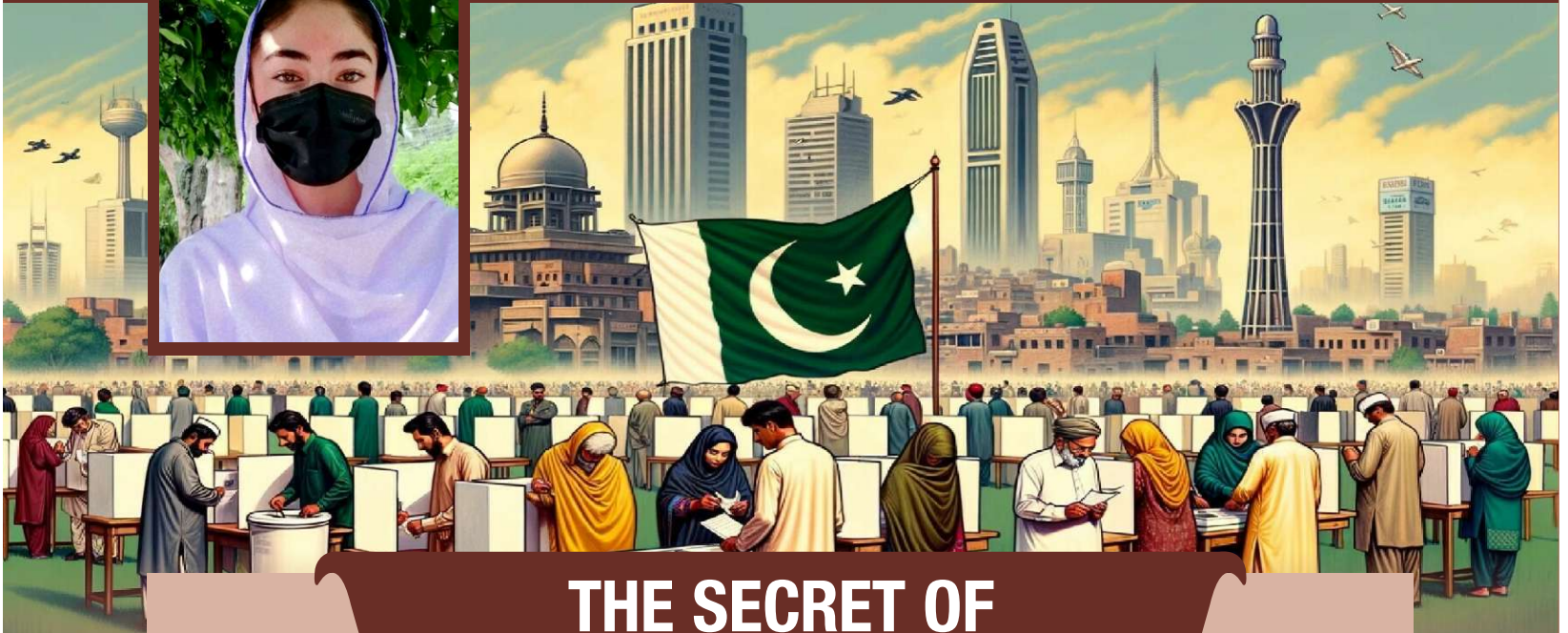
جمہوریت وہ نظام ہوتا ہے جس میں لوگ اپنے حکمرانوں کا خود انتخاب کرتے ہیں جو ان کی نمائندگی کرتے ہیں۔ جمہوریت کے تحت عوام کو اپنے حقوق اور آزادیوں کا تحفظ حاصل ہوتا ہے، پاکستان میں بھی جمہوریت کے نظام کے تحت عوام اپنی منتخب حکومت کو اقتدار میں لاتے ہیں۔ پاکستان میں ہر سیاسی جماعت جمہوریت کے گن گاتی ہے اور خود کو اس کا علم بردار کہتی ہے اور اس مقصد کے لیے دی جانے والی قربانیوں کا ذکر بڑے فخر سے کرتی ہے۔

جمہوریت اور شفاف انتخابات پاکستان کی خوشحالی اور ترقی کے لیے ضروری ہیں۔ شفاف انتخابات ایسے انتخابات ہیں جو منصفانہ اور غیر

MALIKA AFTAB



F.G. Public School Batkhela



## THE SECRET OF PROSPEROUS PAKISTAN

Pakistan is a country that embodies the transforming force of democracy and honest elections within the dynamic tapestry of countries being a lighthouse in South Asia, the nation has overcome obstacles to become stronger and demonstrate that the people hold the keys to development with its core tenets of citizens participation and representation. Diverse views paint come together for the common good in an atmosphere where there is a lively interchange of ideas and voters have the power to select their leaders. One essential component of stability and advancement is a government that reflects the will of the people.

Stability and advancement are largely dependent on a government that embodies the will of the people. If strong democracy is built on transparent elections. Establishing confidence between its populaces and the global world has been made possible by Pakistan's unwavering dedication to holding free and fair elections. The country's adoption of transparent, accountable, and inclusive electoral processes creates the foundation for a governance framework that is

impervious to malpractices and corruption.

One noteworthy result of Pakistan's democratic spirit is the improvement of women and minority communities marginalized voices find a voice through the election process. Fostering greater inclusively in society. When different viewpoints join together the country becomes a music of ideas that promotes creativity and meets the needs of all its residents.

The rich nation of Pakistan is one in which there are plenty of economic opportunities and fair distribution of the benefits of advancement. Because democracy offers a solid basis for investment entrepreneurship and development projects it acts as a stimulant for economic growth elections that are transparent guarantee that elected officials keep their word and create a climate that is favorable to long-term economic growth.

In conclusion Pakistan's economic success may be attributed to its steadfast electoral procedures rather than to enigmatic formulas or outside interference.



## نوجوان نسل اور سوشل میڈیا کے اثرات

ذریعہ حکومت کو کچھ کرنے یا نہ کرنے پر مجبور کر سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا کے فوائد کے ساتھ ساتھ اس کے نقصانات بھی اتنے ہی سنگین ہیں۔ نوجوانوں میں سوشل میڈیا کا استعمال مثبت سے زیادہ منفی ہے۔ وہ اپنا قیمتی وقت سوشل نیٹ ورک پر صرف کرتے ہیں۔ آج کے نوجوان کثرت سے فیس بک استعمال کرتے ہیں جس سے قیمتی وقت ضائع ہوتا ہے اور ان کی ذہنی اور جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ شروع سے ہی آزادی اظہار ایک اچھی چیز رہی ہے، لیکن سوشل میڈیا پر ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ اچھے انداز میں تنقید کرنے کے بجائے ایک دوسرے پر الزام تراشی کرتے ہیں۔ مخالفت برائے مخالفت کے رجحانات کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور لسانیت، صوبائیت اور فرقہ پرستی بھی عروج پر ہے۔

اس دور میں سوشل میڈیا کی اہمیت سے کوئی بھی ذی شعور انسان انکار نہیں کر سکتا کوئی بھی آلہ بذات خود اچھایا برا نہیں ہوتا۔ اس کا استعمال اسے اچھایا برا بناتا ہے۔ ہم اس مضمون میں اس کے فوائد اور نقصانات کا مختصر ذکر کرتے ہیں اور آخر میں اس بحث کا مثبت خلاصہ آپ کے سامنے پیش کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ سوشل میڈیا پر اپنا وقت کا ضائع کرنے کے بجائے اس کی اہمیت کو جان کر اسے باہدف اور با مقصد بنایا جاسکے۔

اکیسویں صدی ذرائع ابلاغ کی صدی ہے۔ برق رفتار انٹرنیٹ نے ذرائع ابلاغ کو بھی برق رفتار بنا دیا ہے۔ ہم اپنے پیغام کا ابلاغ دنیا کے ایک کونے سے دوسرے کونے تک با آسانی بجلی کی سی سرعت کر سکتے ہیں گویا کہ دنیا ایک گلوبل ویلج بن گئی ہے۔ سوشل میڈیا کے بہت سے فوائد ہیں۔ مثلاً ہر شخص کو اظہار رائے کی مکمل آزادی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے نقصانات بھی ہیں۔ جن کا ذکر کرنا بھی ضروری ہے۔ اگر سوشل میڈیا کا مثبت استعمال کیا جائے تو اس کے بہت سے فوائد ہیں جیسے کہ تعلیم حاصل کرنا آج کل کے دور میں بہت آسان ہو گیا ہے مثلاً یوٹیوب کے ذریعے معلوماتی ویڈیوز دیکھ کر ہم اپنی معلومات، میں بے پناہ اضافہ کر سکتے ہیں جو شخص بھی جس قسم کی معلومات حاصل کرنا چاہتا ہے اس تک اس کی پہنچ بہت آسان ہو گئی ہے۔

اس کے بعد سب کو اظہار رائے کی مکمل آزادی ہے اور وہ سوشل میڈیا کے ذریعے اپنا پیغام ہر کسی تک پہنچا سکتا ہے، حتیٰ کہ اقتدار کے ایوانوں میں بیٹھے حکمرانوں تک۔ سوشل میڈیا کا روبرو کے لیے بہت مفید ہے۔ سوشل میڈیا کی بدولت مارکیٹنگ بہت آسان ہو گئی۔ صارفین اپنے گھر آرام سے اپنی پسندیدہ مصنوعات آن لائن آرڈر کر سکتے ہیں۔ آپ سوشل میڈیا ٹرینڈز یا اپنے رائے عامہ کے

سوشل میڈیا کے فوائد۔

عالمی رابطہ: سوشل میڈیا کی بدولت ہم جیوگرافیائی حدود سے ماورا ہو جاتے ہیں سوشل میڈیا ہمیں دنیا بھر میں رہائش پذیر دوستوں، خاندان کے افراد اور ساتھیوں سے رابطہ قائم کرنے کا اہل بناتا ہے۔

معلومات کا اشتراک: معلومات کا تیزی سے پھیلاؤ خبروں، واقعات اور رجحانات کے بارے میں حقیقی وقت میں اپ ڈیٹس کی اجازت دیتا ہے جس نے ایک باخبر معاشرے کو فروغ ملتا ہے۔

نیٹ ورکنگ اور تعاون: سماجی پلیٹ فارم پیشہ ورانہ ورکنگ، منصوبوں پر تعاون، اور خیالات کے تبادلے، کیریئر کے امکانات کو بڑھانے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔

اظہار اور تخلیقی صلاحیت: صارفین اپنی صلاحیتوں، تخلیقی صلاحیتوں اور آراء کو ظاہر کر سکتے ہیں لوگوں کو متنوع طریقوں سے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع دیتے ہیں۔

کیونٹی بلڈنگ: سوشل میڈیا مشترکہ مفادات، مشاغل، یا اسباب پر مبنی کمیونٹیز کی تشکیل میں سہولت فراہم کرتا ہے، جس سے تعلق کے احساس کو فروغ ملتا ہے۔

سوشل میڈیا کے نقصانات

پرائیویسی: ذاتی معلومات کا وسیع اشتراک ذاتی معلومات کے لیے خدشات بڑھاتا ہے، لوگوں کو شناخت کی چوری، سائبر جرائم اور دیگر بدنیٹی پر مبنی سرگرمیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

جعلی خبریں اور غلط معلومات: جھوٹی معلومات کا تیزی سے پھیلاؤ غلط معلومات کا باعث بن سکتا ہے، عوامی تاثر کو متاثر کر سکتا ہے اور ممکنہ طور نقصان پہنچا سکتا ہے۔

حد سے زیادہ استعمال اور دماغی صحت

سوشل میڈیا کے ضرورت سے زیادہ استعمال کو لت اور منفی ذہنی صحت کے نتائج سے جوڑا گیا ہے جیسے بے چینی، ڈپریشن، اور کم خود اعتمادی۔ آن لائن ہراساں کرنا، سائبر دھونس، ٹرونگ اور آن لائن ہراساں کرنا مروجہ مسائل ہیں، جو افرادی ذہنی صحت کو متاثر کرتا ہے اور ایک زہریلے آن لائن ماحول کو فروغ دیتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

آپ جو معلومات آن لائن شیئر کرتے ہیں اس سے ہوشیار رہیں۔ ذاتی تفصیلات کو نجی رکھیں اور زیادہ شیئرنگ سے گریز کریں۔ غیر ضروری استعمال کو روکنے اور حقیقی زندگی کے معاملات کو ترجیح دینے کے لیے سوشل میڈیا کے استعمال کی حدود متعین کریں۔

معلومات کا جائزہ لینے، حقائق کی جانچ پڑتال کے ذرائع، اور غلط معلومات سے ہوشیار رہنے کے لیے ایک تنقید سوچ کا مظاہرہ کریں۔ باقاعدگی سے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر پرائیویسی سیٹنگز کا جائزہ لیں اور ان کو ایڈجسٹ کریں تاکہ یہ کنٹرول کیا جاسکے کہ کون آپ کی معلومات تک رسائی حاصل کر سکتا ہے۔

مثبت اور باعزت آن لائن رویے کی حوصلہ افزائی کریں سائبر جرائم اور دھمکیوں کے واقعات کی اطلاع دیں اور ایک محفوظ آن لائن کمیونٹی بنانے میں تعاون کریں۔

اس ساری بحث سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ سوشل میڈیا کا مثبت اور محفوظ استعمال ایک رحمت سے کم نہیں ہے اور اس کا غیر محفوظ یا منفی استعمال ہمارے لیے ایک بہت بڑی مصیبت بھی کھڑی کر سکتا ہے۔ اس لیے مثبت رویوں کو فروغ دیں اور اس دنیا کو امن اور بھائی چارے کا گہوارہ بنائیں۔

**SYED WASIF MEHDI**



**BVS Parsi High School Karachi**



## **YOUNG GENERATION AND THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA**

Social Media is a very extensive platform where people share their ideas, get updated information and, enhance entrepreneurship ability. Social media has both advantages and disadvantages depending on the way people use it. Currently, social media is becoming more popular among the young generation and today's youth is becoming more involved in different applications of social media which has a great influence on them. Social media has reunited youngsters and they can communicate with each other very easily and with they can share knowledge and helpful information which can train our youth to be better composers of society. However, unfortunately, it is dreadfully exploited by people because new techniques and tactics are being applied to the applications to catch the user's attention and to make them addicted by showing the things of their interest. Moreover, social media provides different web

pages on the internet to promote online learning which is very beneficial for teenagers but the teenagers feel bored on those websites and instead on of learning they prefer to watch any movie, reels, or web series and many of these reels and movies promote something bad which is showed very cool which has a very atrocious impact on the youngster's lives.

In conclusion, there are both pros and cons of social media and there is not only bad or good influence of it but it varies from person to person depending on the nature of that person and the way he uses it. If one uses social media for something productive it will be very beneficial but if it is used for bad things, the impact ages will be bad so the problem is not in social media it is in the way of one's usage which changes the influence of social media.



### نوجوان نسل اور سوشل میڈیا کے اثرات

میدان میں آگے بڑھ سکتے ہیں۔ ای بکس (E-Books) کی مدد سے وہ کوئی بھی کتاب کسی بھی وقت پڑھ سکتے ہیں اور اپنے آپ کو علم کے سمندر سے سیراب کر سکتے ہیں۔ وہ اس طرح مختلف لوگوں کی سوچ اور نظریات سے آگاہ ہو سکتے ہیں اور ان کا علم محض نصابی کتاب تک ہی محدود نہیں رہتا بلکہ وہ جدید علم سے روشناس ہوتے ہیں۔ وہ سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے کسی بھی مسئلے کا حل خواہ وہ تعلیم کے متعلق ہو یا کسی اور چیز کے متعلق باآسانی تلاش کر سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا کی بدولت وہ باخبر رہ سکتے ہیں اور نئی سے نئی تحقیق کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا پوری دنیا میں ہونے والے واقعات کو نشر کرتا ہے جس کی وجہ سے دنیا ایک عالمی گاؤں بن گئی ہے۔ اس طرح نوجوان صرف ایک کلک کے ذریعے اپنی ضرورت کا مواد حاصل کر سکتے ہیں پھر چاہے وہ اس کو تعلیمی میدان میں اچھی کارکردگی کے لیے استعمال کریں یا پھر اپنی شخصیت کو سنوارنے کے لیے استعمال کریں۔

نوجوان نسل پر سوشل میڈیا کے ان تمام مثبت اثرات کے ساتھ ساتھ

نوجوان کسی بھی قوم کا بیش بہا سرمایہ ہوتے ہیں۔ نوجوان ملک و قوم کی ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں، ان کی ترقی سے ملک ترقی کرتا ہے۔ کسی بھی ملک کی خوشحالی اور مضبوطی اس کے نوجوان پر منحصر ہے مگر موجودہ دور میں نوجوان نسل اس بات سے غافل ہے اور اپنا قیمتی وقت ضائع کر رہی ہے۔ اس غفلت کی بہت سی وجوہات ہیں لیکن جس بات پر زیادہ تر لوگوں کا اکتفا ہے وہ سوشل میڈیا کا استعمال ہے۔

میرے خیال میں کوئی بھی چیز خود اچھی یا بری نہیں ہوتی بلکہ اس کا استعمال اس کو اچھا یا برا بناتا ہے۔ ہر چیز کے اچھے اور برے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم کسی بھی چیز کو کیسے استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہم سوشل میڈیا کی بات کریں تو اس کے مثبت نتائج ترقی یافتہ ممالک کی مثال کے طور پر ہمارے لیے منہ بولتا ثبوت ہیں۔

موجودہ دور میں سوشل میڈیا کا انسانی ترقی میں بہت بڑا ہاتھ ہے۔ ہم گھر بیٹھے اس کے ذریعے پیسے کما سکتے ہیں۔ ہم وقت کی بچت کرتے ہوئے اپنے پسند کے کورسز آن لائن کر سکتے ہیں جس سے ہماری قابلیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے ذریعے نوجوان تعلیم کے



جیسا بڑا قدم اٹھالیتے ہیں نیز سوشل میڈیا کا بے جا اور غیر ضروری استعمال کر کے وہ خود کو مختلف اخلاقی برائیوں میں مبتلا کر کے اخلاقی پستی کا شکار ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ملک کی ترقی میں ہاتھ بڑھانے کی بجائے ملکی تنزلی میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔

سوشل میڈیا کا مثبت استعمال کر کے نوجوان نسل ترقی اور بہتری کی راہ پر گامزن ہو سکتی ہے۔ اگر والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بچے بہترین شخصیت کے حامل ہوں اور ملک و قوم کی خدمت کرنے کے اہل ہوں تو ان کا یہ فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کی اچھی تربیت کے لیے سوشل میڈیا کا غیر ضروری اور نامناسب استعمال نہ کریں بلکہ اس سے زیادہ سے زیادہ استفادہ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

کچھ برے اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں لیکن ان برے اثرات کی ذمہ داری خود ان پر عائد ہوتی ہے۔ آج کل نوجوان سوشل میڈیا سے فوائد حاصل کرنے کی بجائے بری عادات اپنالیتے ہیں۔ وہ اپنا زیادہ تر وقت فلمیں، گانے اور ریلیز دیکھنے اور گیمیں کھیلنے میں ضائع کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے وہ سست اور کاہل بنتے جا رہے ہیں۔

وہ سوشل میڈیا پر موجود لوگوں کی بہترین زندگیاں دیکھ کر احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنے گھر والوں سے لڑائی جھگڑے کرنے لگتے ہیں اور نتیجے کے طور پر مایوسی کے اندھیروں میں ڈوبتے چلے جاتے ہیں۔ یہ احساس کمتری اور مایوسی ان پر اس قدر غالب ہو جاتی ہے کہ وہ بعض اوقات خودکشی



## MISSAL FATIMA



Kohinoor Grammar School Faisalabad



## YOUNG GENERATIONS AND THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA

Albert Einstein once said, "I fear the day that technology will surpass our human interaction.

The world will have a generation of idiots."

Are you also guilty of spending hours and hours just mindlessly scrolling on various social media platforms? Well, I am sure you are because according to a survey conducted by the Pakistan Pediatric Association, about 80% of children spend an average of 4-6 hours per day on screens.

Social media holds a strong influence over young minds. This influence can give them benefits as well as detrimental side effects.

We get to live in a time where we can use social media as a tool

- \* It assists students with learning facilities.
- \* Gives them a chance to express their creativity.
- \* Aids the youth by reducing feelings of isolation as well as encouraging personal expression.

However an arising problem caused by these platforms is that people's screen time increases

ten fold.

The average age a person lives up to is roughly 70 years in Pakistan. If the majority spends 4 hours a day on screens that adds up to 1460 hours a year. If you subtract the 13 years that they didn't have a phone then they would end up spending 9.5 years of their lives on screens!

Social media is destroying our generations ability to be truly happy. We live in a world where people spend hours strolling through the lives of others with envy and little appreciation for their own lives. Social media can be a vehicle for inspiration or it can amplify your insecurities so sometimes, we need to disconnect to reconnect.

A digital detox will remind you of the important things you have been missing out on as you have been busy feeding your addiction.

Less scrolling will let you create more and comparing yourself less will let you reflect more. No matter who you are what you do, you need a digital detox.

**M. SAAD KHAN**

APSIS 4 Dots Malir  
Cantt Karachi



**LAKSH MAHESHWARI**

Agha Khan School Karachi



## YOUNG GENERATION AND INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA

In recent years social media has significantly impacted the lives of the young generation facilitated by widespread smart-phone and internet use. This article explores the diverse influence of social media on communication, interaction, and information-seeking and among young people it can aim is to analyze both the positive and negative aspects of this phenomenon, ultimately seeking to provide a comprehensive understanding of how social media has transformed the lives of youth and its implication for their overall well being.

The young generation's relationship with social brings several advantages first and foremost social media platforms provide a powerful tool for connectivity allowing young individuals to stay in touch with friends, family, and diverse communities globally. Social media serves as a vast source of information and educational content after opportunities for learning, exposure to diverse perspectives and awareness of global events young people can access a wealth of knowledge furthermore social media serves as a platform for activism and social media changes young people and people use social media to raise awareness about major problems for example Palestine and Israel war.

But there are also many disadvantages of social media as it significantly impacts the self-image of the young generation, particularly through the propagation of unrealistic beauty standards platforms like Instagram often showcase meticulously edited and filtered images, fostering unattainable ideals and leading to detrimental comparisons. Social media reshape the dynamics of young people's relationships providing connectivity with presenting challenges.

In conclusion, social media profoundly impact the young generation influencing behavior self perception, and interpersonal dynamics as Heraclitus wisely noted the only constant is change urging today's youth to navigate the evolving digital landscape with resilience and discernment.

## YOUNG GENERATION AND INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA

The impacts of social media on the young generation has been a trendy influence nowadays but only a few of us know what social media is and what is its influence on the youth. Social media is a communication technology that helps us create, share or acquire new ideas. It's a network that connects everyone virtually. It has many pros and cons. Some of them are stated below.

Starting with the positive influences social media widely connects everyone with each other especially the youth worldwide. It bonds youngsters with like-minded, people who may have the same thoughts as them. For adolescents, it's the home of opportunity to discover new ideas discover friends, or even find jobs too! Social media intensely aids in making social skills strong.

Furthermore, social media helps youngsters have entertainment and it works as a relief for those who don't have time for recreation. Social networking creates a sense of empathy in youngsters for example, youngsters could raise funds through any social platform to support a disaster-hit, country.

Coming towards social media's negative influence its biggest drawback may be that it has made youngsters share their personal information on social platforms, which they think is good, but that is just a show off that most youngsters do. It also diverts youth from homework, office work, or even from their daily routine, creating a FOMO (a phobia or fear of missing out) in youngsters which may stress or bother them.

To conclude, mishandling social media may have bad influences on youngsters. As somebody has said, "The power of social media is that it forces necessary changes". We should use social media wisely instead of misusing it.



## نوجوان نسل پر سوشل میڈیا کے اثرات

تعلیم اور دیگر ضروری کاموں پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سوشل میڈیا پر لائیکس، فالووز اور کمینٹس کی تعداد کا جنون نوجوانوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ وہ خود کی حوصلہ افزائی اور تقلید سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں جس سے ان کے ذہنی تناؤ اور ڈپریشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ سوشل میڈیا پر نوجوان سائبریلی اور ہراسانی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ انہیں نامناسب مواد جھوٹی خبریں اور دھمکیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ جس سے ان کی ذہنی اور جذبات صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ سوشل میڈیا پر زیادہ وقت گزارنے سے نوجوانوں کا تعلیم، کھیل اور دیگر اہم سرگرمیوں سے دور رہنے کا خدشہ ہوتا ہے یہ ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔

احتیاط اور رہنمائی:

والدین اور اساتذہ کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ نوجوانوں کو سوشل میڈیا کے استعمال کے بارے میں رہنمائی فراہم کریں انہیں بتائیں کہ سوشل میڈیا پر کیا مناسب اور کیا غیر مناسب ہے۔ نوجوانوں کو وقت کا خیال کرنا سکھائیں انہیں یہ بتائیں کہ وہ سوشل میڈیا پر کتنا وقت گزار سکتے ہیں۔ ذاتی معلومات اور تصاویر شیئر کرنے کے بارے میں نوجوانوں کو محتاط رہنے کی تلقین کریں انہیں بتائیں کہ یہ معلومات انٹرنیٹ پر ہمیشہ کے لیے محفوظ رہ سکتی ہیں اور ان کا غلط استعمال ہو سکتا ہے۔

سائبر اور ہراسانی کے بارے میں نوجوانوں کو آگاہ کریں انہیں سکھائیں کہ ایسے واقعات کی صورت میں کیا کرنا چاہیے اور کس سے مدد لینا چاہیے۔

سوشل میڈیا آج کا دنیا کی ایک ناگزیر حقیقت بن گیا ہے، جو نوجوان نسل کی زندگیوں کو بڑے پیمانے پر متاثر کر رہا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ سوشل میڈیا میں نوجوانوں کے لیے بے شمار فائدے ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایسے نقصانات بھی ہیں جن سے انہیں بچانے کی ضرورت ہے۔

سوشل میڈیا کے فائدے:

سوشل میڈیا نوجوانوں کو دنیا بھر سے معلومات اور تعلیم تک رسائی فراہم کرتا ہے۔ وہ مختلف موضوعات پر مضامین، ویڈیوز اور دیگر مواد تلاش کر سکتے ہیں۔ جس سے ان کی ذہنی صلاحیتیں اور علم میں اضافہ ہوتا ہے سوشل میڈیا نوجوانوں کو دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطہ میں رہنے اور نئے روابط قائم کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے یہ انہیں مختلف ثقافتوں اور لوگوں کے بارے میں جاننے اور سمجھنے کا موقع بھی دیتا ہے۔ سوشل میڈیا نوجوانوں کو اپنے خیالات فن اور تخلیقی صلاحیتوں کو دنیا کے ساتھ شریک کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ یہ ان کے اعتماد اور خود شناسی میں اضافہ کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ سوشل میڈیا نوجوانوں کو اپنا کاروبار شروع کرنے میں مدد دیتا ہے وہ اپنی پروڈکٹس اور خدمات کو اس پلیٹ فارم پر مارکیٹنگ کر سکتے ہیں۔

سوشل میڈیا کے نقصانات:

سوشل میڈیا کا استعمال نوجوانوں میں انٹرنیٹ کی لت کا باعث بن سکتا ہے۔ وہ اپنا زیادہ تر وقت اس پلیٹ فارم پر گزارنے لگتے ہیں۔ جس سے ان کی

**M. TAHA**



The Arqam School Faisal Town Lahore



## **YOUNG GENERATION AND THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA**

In today's rapidly evolving world, the young generation finds itself immersed in the vast landscape of social media, a platform that has become an integral part of their lives. While some may argue that social media has negative effects on the youth, it is essential to recognize its positive influence, fostering connectivity, education, and personal development.

Firstly, social media serves as a powerful tool for connection and communication. Platforms like Facebook, Instagram, and Snapchat enable young people to stay connected with friends and family, regardless of physical distance. This interconnectedness cultivates a sense of community and support, promoting positive relationships and emotional well-being. Social media acts as a bridge that helps young minds share experiences, ideas, and aspirations, fostering a global community that transcends borders.

Secondly, social media plays a vital role in education. The young generation has access to a wealth of information at their fingertips, from educational videos on platforms like YouTube to informative articles shared on Twitter and Facebook. Social media not only supplements formal education but also provides a platform for self-directed learning and exploration. It empowers young individuals to expand their

knowledge and perspectives beyond the confines of traditional educational settings.

Moreover, social media contributes to personal development by offering a space for self-expression and creativity. Platforms like TikTok and Pinterest allow young people to showcase their talents, ideas, and artistic endeavors. This encourages creativity and helps in building confidence and self-esteem. Social media provides a stage for young individuals to discover their passions, connect with like-minded peers, and showcase their unique abilities to the world.

In conclusion, the influence of social media on the young generation is not inherently negative. When used wisely, it becomes a powerful force for connection, education, and personal development. As we guide the youth in navigating the digital landscape, it is crucial to emphasize the positive aspects of social media, empowering them to harness its potential for their growth and the betterment of society.



**AFSHEEN FARMAN**



F.G. Degree College for Bannu Cantt



## **YOUNG GENERATION & THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA**

Social media has become an inseparable part of modern-day youngsters' lifestyles, profoundly impacting their lives in various ways. While it has provided unprecedented connectivity, dissemination of information, and opportunities for self-expression, its outcomes for young people are multifaceted.

One prominent impact is on mental health. Often idealized variations of peers' lives can result in unrealistic comparisons and feelings of inadequacy. The pressure to conform to positive beauty standards or lifestyles portrayed online contributes to low self-esteem, tension, and despair among kids.

Moreover, social media's addictive nature can disrupt sleep patterns and productivity. Infinite scrolling, notifications, and the fear of missing out (FOMO) can encroach upon precious time that might be better spent on more enjoyable activities or face-to-face interactions.

On the positive side, social media has been instrumental in fostering connections and amplifying voices. It serves as a platform for activism, allowing young people to support causes they believe in and mobilize groups for meaningful change. It also gives them access to diverse perspectives and academic sources, broadening

their worldview.

However, the blurred line between fact and the digital realm poses significant challenges. Online bullying and harassment, commonly known as cyberbullying, have severe repercussions on the mental well-being of young people. The convenience of anonymity and distance from consequences emboldens some to engage in harmful conduct.

Yet, social media is not inherently harmful. It's the manner of use and its moderation that significantly affect its impact.

Empowering youngsters with digital literacy, critical thinking skills, and awareness of healthy online behaviors is essential. Encouraging a balanced approach that values both online and offline interactions can help mitigate negative outcomes while maximizing the benefits of social media.

In the end, the effects of social media on children are complex. It is a powerful tool that shapes perceptions, behaviors, and relationships. Recognizing its potential risks while leveraging its benefits can help young people navigate the digital landscape more responsibly and derive the maximum benefit from its services.



## نوجوان نسل اور سوشل میڈیا کے اثرات

شرمندگی ہے۔ بے حیائی کا کھلے عام اظہار اور بے ہودہ زبان کا استعمال کیا جاتا ہے گھر بیٹھے کسی کی عزت محفوظ نہیں جس کی تصویر کو سوشل میڈیا کے سپرد کر دیا جائے یہ ہی نہیں بلکہ جھوٹی خبروں کا نیا رواج بھی سوشل میڈیا کی ذہنیت ہے۔ بات یہاں ختم نہیں ہوتی۔ سوشل میڈیا پر جعلی اکاؤنٹس کے ذریعے لوگوں کو گمراہ کرنے کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ سوشل میڈیا کے زیادہ استعمال کی وجہ سے لوگ اپنے بہن بھائیوں اور رشتہ داروں کو وقت نہیں دے پاتے وہ یہ نہیں جانتے کہ سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال ان کی نظر خراب کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کینسر اور پٹھوں کی کمزوری کا باعث ہے اور نوجوان نسل کے قیمتی وقت کی بربادی کا باعث بھی ہے۔ جو وقت ان کی تعلیم اور سوچ کو نکھارنے کا ہے وہ وقت ٹک ٹاک کی ویڈیوز کو بنانے اور دیکھ کر برباد کر رہے ہیں۔ آپ ایسے لوگوں سے خبردار رہیں جو سوشل میڈیا پر لڑائی، جھگڑا، بد امنی، فساد، بے حیائی اور غلط خبریں پھیلاتے ہیں۔ حکومت کو چاہیے کہ سوشل میڈیا پر جعلی اکاؤنٹس رکھنے، مذہبی انتشار پھیلانے والوں کو کڑی سے کڑی سزا دے۔

سوشل میڈیا کو اگر یوں بیان کیا جائے کہ یہ ایک عوامی رابطہ ہے تو کچھ غلط نہ ہوگا۔ جیسا کہ دنیا میں اچھے اور برے ہر طرح کے لوگ ہوتے ہیں اسی طرح سوشل میڈیا کے اچھے اور برے اثرات ہیں۔ سوشل میڈیا اپنے ذریعے ایک مجازی دنیا بناتا ہے جسے استعمال کرنے والا انسان سوشل میڈیا کے کسی پلیٹ فارم (فیس بک، ٹویٹر، انسٹاگرام) وغیرہ کا استعمال کر کے اپنی پہچان کو آگے بڑھا سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا سے اچھے مقاصد بھی سرانجام دیئے جاسکتے ہیں جیسے ایک دوسرے سے رابطے اور خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ بہت سی خبریں سوشل میڈیا کے ذریعے ہم تک پہنچ جاتی ہیں۔ قرآن اور حدیث کی شہرت اور عقیدے کی درستگی کا کام بھی سوشل میڈیا سے لیا جاتا ہے۔ تعلیم اور تفریح جیسے اچھے مقاصد کے لیے سوشل میڈیا کا استعمال کرنا چاہیے۔ کچھ لوگ سوشل میڈیا کا غلط استعمال کر رہے ہیں جیسا کہ ایک گندی مچھلی سارے تالاب کو گندا کر دیتی ہے اسی طرح سوشل میڈیا نے اخلاقیات کی دھجیاں بکھیر دی ہیں اور بے حیائی کو فروغ دیا ہے۔ نوجوان نسل وقت سے پہلے بہت کچھ جان گئی ہے جو کہ باعث

**SARA AHMED DOGAR**

Lahore



## YOUNG GENERATION AND THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA

Social media has developed since the early 2000s. It is an amalgamation of applications and websites that allow users to share content online with each other for the purpose of socializing. These sites connect people on international levels, turning the world into a sort of global village.

Social media has rapidly grown popular among youngsters in the last decade. It has its pros and cons. Following are the positive influences of social media on youth.

It has become a swift source of entrainment, awareness, and information. The younger generation is better able to understand current affairs now and raise their voice against injustice. Additionally, gaining knowledge has become easier now. Anyone from around the world can access the vast amounts of knowledge present on these sites. Social media has also provided great opportunities to anyone who wants to earn online, whether it be through freelancing or business.

Social media has now become a part of our youth's daily lives which has also had its negative implications. Following are the cons of social media.

Too much engagement with social media leads to our brains becoming addicted to it. We always want more and more likes from others. This also diminishes one's self-worth and mental health if they do not get the desired results. Furthermore, a study suggests that the human attention span has shrunk to about 8 seconds. This is also attributed to our excessive use of social media. If not used responsibly, it can also expose young people to harmful content that may not be appropriate for their age. This can negatively impact their impressionable minds.

All-in-all, we can say that social media has changed the way the young generation perceives the world and lives their lives. We can only imagine how gravely social media will impact the coming generations.



**M. ARHAM**



**F.G. PMS Malir Cantt Karachi**

## YOUNG GENERATION AND THE USE OF SOCIAL MEDIA

Social media plays a big role in the lives of young people today, it has turned the world into a global village. The communication that took days earlier, is now happening in seconds. It's like a digital playground for the young generation where they connect, share, and express themselves. Social media is becoming a necessity of life from ordering food online to searching for jobs. It's a go-to space. One major way social media affects youngsters is the way, the young generation communicates. They share their personal information, photos and videos on different social media platforms which causes cyberbullying and stealing of information. Moreover, social media is serving as a virtual stage, where the young individuals are showcasing their personal lives for the sake of likes and followers. Their pursuit of gaining fame has negatively impacted the young generation to be involved in

the charm of unrealistic approval from others online.

Studies have shown that most youngsters are facing depression, anxiety and different health issues due to the excessive use of social media platforms as they demand to be available 24/7 to get connected with digital friends.

On the positive side, social media connects young minds globally, fostering cultural exchange and awareness. It serves as the best way to get the latest information about the world. They can share their voices and thoughts actively.

To navigate social media positively, there is a need for digital literacy and safe use of online social media platforms. The young generation must be trained to make positive use of social media tools to get maximum benefits while avoiding the not-so-good.

# Awakener

## PRIZE DISTRIBUTION CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS





# Awakener

## PRIZE DISTRIBUTION CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS



# AwakeneR

## PRIZE DISTRIBUTION CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS

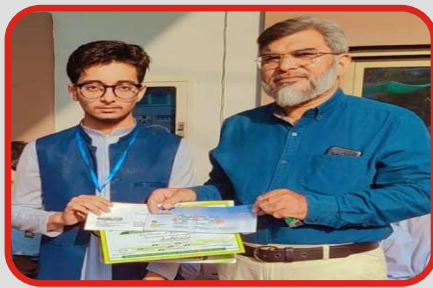




# AwakeneR



## PRIZE DISTRIBUTION CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS



# AwakeneR

## PRIZE DISTRIBUTION CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS





# AwakeneR

## PRIZE DISTRIBUTION CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS





# AwakeneR

## PRIZE DISTRIBUTION

### CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS







# AwakeneR

## PRIZE DISTRIBUTION CEREMONY IN DIFFERENT SCHOOLS



HANIA KHAN



FG Degree College Quetta Karachi



## YOUNG GENERATION AND INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA

This article throw a light on pattern of social media usage and its impact on youth social media is rapidly evolving in front of our eyes it is now very difficult to save our youth from it negative impact this & an age of social networking every individual is influenced by social media, social media social networking culture is spreading worldwide, social media has potential to influence youth, now a days in every house teenager are cell phone user, social media play a vital role in contribution of exchanging thoughts, there are many social media platform which have adverse effect on youth, youth is future of nation development of country development of youth is important, out of 100, 75% of Pakistani youth is addicted of social media , now a day's social media become a prime importance of individual life and we must know to handle it as this is an era of social media and the interaction of youth with social media had became main concern it is vital to teach young people about the usage of social media.

Social media is a term that describes the media posed by a person. Then it took many shapes as social media platform which nowadays includes Facebook Instagram, Snapchat, WhatsApp Google and many more.

The magnitude of exposure to media is predominantly high social media engages teenagers in different interactive websites and then the

Teenager eventually loses interest that what's going Around him/her.

Social media can be considered like a coin which has beneficial and negative effects on youth, it encourages youth to succeed and influences youth then pulls youngsters down, our youth must need to be alert.

Social media promote sharing of pictures, political posts, and messaging which raise conflicts between nation.

Youth are immature, they provide their information to many websites due to the lack of a proper privacy system their information can be used by any third party. Youngsters keep uploading their data which includes their pictures and videos when they delete it from the website it seems to be deleted from their phones but in reality, it is never deleted from the web. Nowadays youth is getting lost in social networking and are apart from their tradition, cultural norms.

Youngsters are immature they are becoming victims of cyber bullying, this impact young people's mental and emotional health and they are becoming victims of depression mental illness anxiety and self harm. In the last few years, many youngsters committed suicide due to the negative use of social media.

We can notice everywhere around us that every teenager has a socializing gadget with them mainly smart phone to keep themselves interacting with

### Social media.

It is a harsh reality of our society that our young ones are getting addicted to social media if any day there is any network issue the rudeness and bad behavior of young's one can be seen because their social addiction is not fulfilled the extensive usage of social media is related with numerous health issue.

Social media lead toward un ethical behavior of youth toward each other practically we can observe that they make fun of each other, they make fun of other heights skin tones body shape and social media platforms like Facebook and Instagram are making this possible. And this promotes racism and hate rates in the young generation.

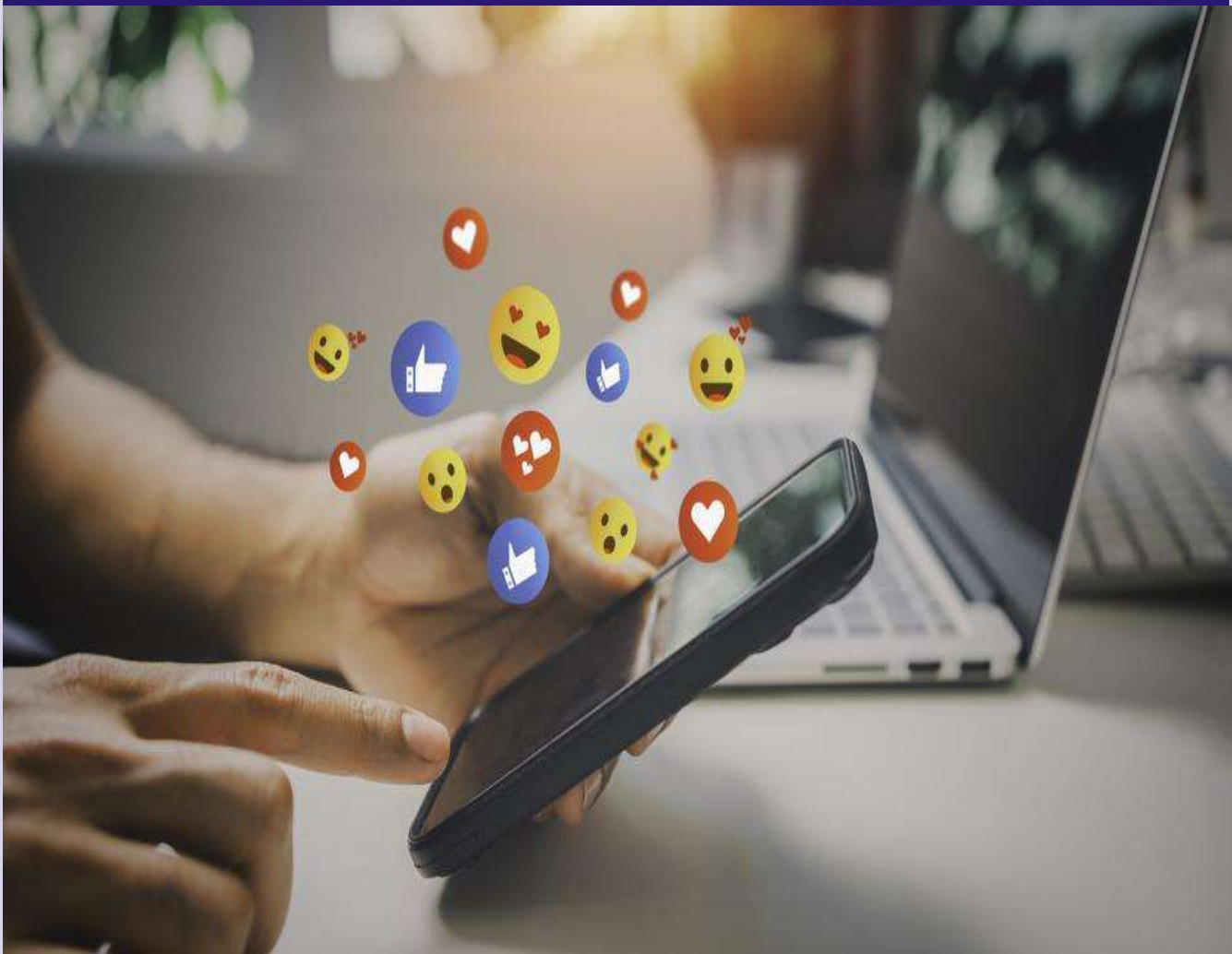
Social media use can also negatively affect teens by

distracting them, disrupting their sleep exposing them to bullying rumor spreading, and unrealistic views of other people's lives we can save our young youth from bad impacts of social media and can better develop their behavior by taking following measure;

Set boundaries, supervise time duration of youngsters.

Parents should control the social accounts and passwords of children Parents should go through the friend's list of teenagers to make sure their friends are their known ones.

We must remember to develop our youth is in our own hands we can save our youth from the negative impact of social media.



**HUDA IMRAN**



Garrison Academy Kharian



# IMPACT OF SOCIAL MEDIA

## UNVEILING THE DUAL DIMENSIONS OF SOCIAL MEDIA SHAPING THE YOUTH EPOCH

In the 21st century, a cultural metamorphosis is underway for the young generation, with social media standing as the pivotal force orchestrating this transformation. Far more than just a communication medium, social media has evolved into a dynamic catalyst for empowerment, connection, and self-expression, intricately weaving the tapestry of our digital society.

On a positive note, the transcendent power of social media spans harden, uniting diverse minds and fostering a global community of unparalleled scale. Born into this digital era, the youth navigate a virtual landscape where ideas flow freely, transcending geographical constraints. This interconnectedness births a generation that is socially aware, culturally enriched, and globally conscious.

In the realm of self-expression, social media acts as an expansive canvas for the young to paint their narratives. Through blogs, vlogs, and immersive storytelling on platforms like Instagram and TikTok, the youth craft identities in ways unimaginable to previous generations. This surge in creative expression not only amplifies individual voices but also weaves a rich tapestry of perspectives contributing to the collective wisdom of our interconnected world.

Furthermore, social media emerges as a potent force for activism and social change. Movements like Black Lives Matter and #Fridays For Future find roots and momentum on these platforms, enabling the young generation to mobilize, organize, and amplify their voices in pursuit of a more just and equitable world.

However, this digital renaissance presents challenges. The constant influx of information, coupled with the pressure to curate a perfect online persona, can lead to mental health concerns and a sense of inadequacy. Striking a balance between the digital and real-world landscapes becomes imperative.

In conclusion, the influence of social media on the young generation is a double-edged sword, offering empowerment and connectivity while posing challenges to mental well-being. Recognizing this, society must foster a culture that harnesses the positive aspects of the digital age while nurturing the resilience and arid authenticity of the young minds navigating this ever-evolving landscape. "Beyond Horizons" beckons a journey into the dual dimensions of social media, inviting exploration and reflection on its profound impact on the youth epoch.



## آج کل کے بچے اور نوجوان ڈپریشن کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟

مہیا کریں۔ نوجوانوں کو آگے بڑھنے کا موقع ملے گا تب ہی ہماری نوجوان نسل ڈپریشن سے نکل کر کچھ کر پائے گی اور ملک کی تعمیر و ترقی میں اپنا کردار ادا کر پائے گی۔

باہر کی غیر یقینی صورت حال کے پیش نظر بچے گھروں میں مقید ہو کر رہ گئے ہیں اور گھر میں رہ کر وہ موبائل کمپیوٹر، لیپ ٹاپ وغیرہ پر کیگمز کھیلتے رہتے ہیں۔ وہ ظاہری طور پر تو موجود ہوتے ہیں لیکن دماغی طور پر کسی اور ہی دنیا میں ہوتے ہیں۔ ایسے میں وہ اپنی پڑھائی پر بھی توجہ مرکوز نہیں رکھ پاتے۔ بچے اسکول میں اچھی کارکردگی نہ دکھانے اور تعلیم کے معاملے میں ناکامیوں کا سامنا کرنے کی وجہ سے بھی ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ امتحانات میں اچھے مارکس نہ آنے کی وجہ سے والدین بچوں کے ساتھ سختی کرتے ہیں۔ دوسرے بچوں کے ساتھ ان کا موازنہ کرتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں بچے دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور والدین کی سختی کی وجہ سے ان کا اظہار بھی نہیں کر پاتے۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کی غلطیوں اور امتحانات میں اچھے مارکس نہ آنے پر بچوں کو ڈانٹنا یا مارا نہ جائے بلکہ شفقت سے اور اچھے طریقے سے انہیں سمجھایا جائے اور مزید محنت کرنے پر توجہ دلائی جائے۔ جس سے ان کی تعلیم بھی اچھی ہو جائے گی اور ایک دوستانہ ماحول ہونے کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار بھی نہیں ہوں گے۔

ڈپریشن کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ آج کل کے نوجوان بہت سی وجوہات کی بنا پر ڈپریشن کا شکار ہیں۔ اول یہ کہ ہمارے ملک میں روزگار کے مسائل بہت زیادہ ہیں۔ مہنگائی اپنے عروج پر ہے۔ ہمارے نوجوان بے روزگار ہیں۔ ڈگری ہوتے ہوئے بھی نوکری نہ ہونے کی وجہ سے لوگ تنقید کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان سب حالات کا شکار ہو کر ایک نوجوان ضرور ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس میں طرح طرح کی بری عادات آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ جیسے کہ نشے کی لت، نشے کی عادت ایک بار جسے لگ جائے تو پھر وہ باآسانی چھوٹی نہیں۔ وہ نوجوان اپنے آپ کو زندگی سے ہارا ہوا محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس کے دل و دماغ میں خودکشی کے خیالات آنا شروع ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات ایسے نوجوان زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ ملک میں روزگار کے مسائل ہونے کی وجہ سے گھروں کے ماحول بھی خراب ہوتے ہیں جو والدین کی علیحدگی کا سبب بناتے ہیں اور بچوں کو اکثر ڈپریشن میں لے جاتے ہیں۔ نوجوان بے روزگار ہونے کی وجہ سے جرائم اور طرح طرح کی سماجی برائیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ معاشرے کے لیے خطرہ بن جاتے ہیں۔ ہماری حکومت کو چاہیے کہ وہ ملک میں بہتر صورت حال پیدا کریں۔ نوجوانوں کو روزگار اور دیگر وسائل



## نوجوان ڈپریشن کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟

ہوسکتا ہے جیسا کہ والدین کے درمیان تنازعات یا معاشرتی اور ذاتی معاملات نوجوانوں کو ایک مضبوط مستقبل کی طرف بڑھنے میں رکاوٹ ڈال سکتے ہیں۔

سماجی چینلجز اور روابط میں مشکلات بھی ڈپریشن کا باعث بنتی ہیں۔ نوجوانوں میں خود اعتمادی کی کمی، منشیات کی عادت، بے روزگاری، تنہائی کا احساس، منفی سوچیں، خیالات و جذبات کا عدم اظہار جیسے عقلی صحت کے مسائل جو نوجوانوں کو دکھی اور بے چین بنا سکتے ہیں۔ ان تمام چیزوں کو مجموعہ ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔

معاشرتی چینلجز کا سامنا بھی نوجوانوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ سماجی رابطوں میں مشکلات خود کو محبت کا حق حاصل نہ ہونا یا مستقبل کی تشویشوں کا سامنا بھی ڈپریشن کی وجہ بن سکتا ہے۔

ڈپریشن کے مضبوط ہونے پر پیشہ ورانہ مدد، دوستوں اور خاندانوں کی حمایت مؤثر ثابت ہوتی ہے اہم یہ ہے کہ کسی کو ڈپریشن کا شکار ہونے کا احساس ہو تو وہ فوراً معاونت حاصل کر لے اور اپنے مسائل کا حل تلاش کرے۔

اس موقع پر نوجوانوں کو حمایت، راہنمائی اور علاج کی راہنمائی اور علاج کی مدد فراہم کرنا ضروری ہے تاکہ وہ اپنی ذہانت و صحت کی حالت میں بہتری حاصل کر سکیں اور مضبوطی سے مستقبل کی طرف بڑھ سکیں۔

ڈپریشن ایک ذہنی بیماری ہے جس کی وجہ سے لوگ مایوسی اور اداسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ ہمارے دماغ پر بہت شدت سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

ڈپریشن ایک ایسی بیماری ہے جو رویوں اور مزاج میں انتشار پیدا کر دیتی ہے دنیا میں تقریباً 264 ملین لوگ اس کا شکار ہیں۔ تقریباً سالانہ 15 میں سے 1 نوجوان ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

ڈپریشن ایک خاموش قاتل کی طرح کام کرتا ہے جو غصہ اور مایوسی کی صورت میں ہماری روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں پر اثر انداز ہوتا ہے جس کی انتہا خودکشی ہو سکتی ہے۔

نوجوانوں کا ڈپریشن کا شکار ہونا ایک گہرے اور مختلف معاملے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس مسئلے کے پس پشت کئی معاملات ہوتے ہیں جو مختلف افراد کے لئے مختلف ہوتے ہیں۔

نوجوانوں کا ڈپریشن کا شکار ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے تعلیمی دباؤ، خاندانی مسائل، سماجی چینلجز، ذہانت و صحت کے مسائل، ہر فرد کا تجربہ یونیک ہوتا ہے۔

تعلیمی دباؤ ایک اہم عامل ہوتا ہے۔ مضامین میں اضافہ کی وجہ اور انہیں اپنی توقعات پر پورا اترنا مشکل لگتا ہے۔ خاندانی معاملات اور گھریلو تنازعات بھی صحت کے لحاظ سے مستقبل کو متاثر کر سکتے ہیں یہ مرض مروثیت کی وجہ سے بھی نوجوانوں میں



## آج کل کے بچے اور نوجوان ڈپریشن کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟

خاندان اور ذہانتی صحت کے ماہرین اس کے حل میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اسکول مثبت تعلقات اور مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو بڑھا سکتے ہیں۔ خاندان کھلی بات چیت میں مدد فراہم کریں، بچوں کو ان کی غلطیوں پر بے جا سوالات کے بجائے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لئے ایک محفوظ جگہ فراہم کرنے سے اس مرض سے کسی حد تک چھٹکارا ممکن ہے۔ ڈپریشن ایک چیلنج ہے جس کا مقابلہ کرنے کے لئے ہمیں اپنی روایات کو ترجیح دینی ہوگی اور نوجوانوں کو مثبت سوچ اور صحیح راستے کا پتہ بھی دینا ہوگا۔ سوشل میڈیا کا موثر استعمال اس میں کافی مددگار ثابت ہو سکتا ہے، میڈیا لٹریسی پروگرامز نوجوانوں کو آن لائن دنیا میں ہنرمند بنانے کے ساتھ انہیں دنیا کے بدلتے ہوئے رجحانات سے بھی واقف کروائے۔ قصہ مختصر بچوں اور نوجوانوں میں ڈپریشن کی کئی ذاتی، معاشرتی اور معاشی وجوہات ہوتی ہیں لیکن ایک اچھا ماحول اور ساتھ ان کی ذہانت کو مزید نکھار سکتا ہے اور ہمارے بچوں اور نوجوانوں کو اس قابل بنا سکتا ہے کہ وہ معاشرے کے اختلافات کو نہ صرف قبول کرے بلکہ اپنی صلاحیتوں کو نکھارتے ہوئے مثبت سوچ کے ساتھ اپنی انفرادیت کو بڑھائے، اور معاشرے کا مفید فرد بن سکے اور ہمارے بڑھتے ہوئے مسائل کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو۔

ڈپریشن کا بڑھتا ہوا مرض ہمارے معاشرے کو دیمک کی طرح کھا رہا ہے۔ آج کل کے بچوں اور نوجوانوں میں ڈپریشن کی بڑھتی ہوئی مشکلات ایک گہری فکر بن گئی ہے۔ اس معاملے میں مختلف عناصر، جیسے کہ معاشرے کا دباؤ، آپس کے جھگڑے، تعلیمی چیلنجز اور معاشرتی توقعات وغیرہ شامل ہیں۔ اور زندگی کے مختلف شعبوں میں عظمت حاصل کرنے کی خواہشیں عموماً نوجوانوں کا خواب ہوتی ہیں۔ اس سنگین دباؤ کے ساتھ ساتھ سوشل میڈیا کی آمد نے اس مسئلے میں ایک نیا پہلو دیا ہے۔

سوشل میڈیا پر دوسروں کی زندگیوں کی تصاویر کا دیکھنا، دوستوں اور مشہور لوگوں کی مثالی زندگیوں کے ساتھ خود کا مسلسل موازنہ، کمی کے احساس اور سماجی محرومیوں کو بڑھتا ہوا احساس، ڈپریشن کی شکایتوں کو بڑھا رہا ہے۔ ہر ممکن جدوجہد کے باوجود مختصر زندگی میں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور ضروریات زندگی سے محروم بچے اور نوجوانوں کو ڈپریشن کا شکار ہونا ممکن ہے۔ معاشرتی دباؤ اور مختلف تعلقات میں تنازعات کا سامنا کرنا، بچوں اور نوجوانوں کے لئے زندگی کو چیلنج کی طرح بنا دیتا ہے۔ اس سے آنکھوں کے مسائل اور دباؤ، دل کا بھاری ہونا، ذہانت کے کام کرنے میں رکاوٹیں ڈپریشن کی شکایتوں میں اضافہ کرتی ہیں۔ اس سنگین مسئلے کا حل متعدد طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ تعلیمی ادارے

**PINKY ARWANI**



The City School Hyderabad

## WHY DO TODAY'S CHILDREN & YOUTH SUFFER FROM DEPRESSION?

In this Fast-paced world today's children and youth suffer from depression at age 12-25 and this is due to the pressure they have to face which includes academic pressure, social media, peer pressure, comparison expectations and a lot more which disturbs their mental health also causing depression.

There are some of the common reasons which needs to be discussed, first one is academic pressure, which includes demand for high grades and achievement in this competitive world with parents having high expectations from their children, at the same time youth face fear of not meeting the expectation and they may have a sense of failure causing anxiety and stress to boost up.

The second one of the common is impact of social media. Now a days it's very important for the youth to stay socially and virtually active, eventually it has become a part of their daily lives but it also comes up with a lot of problems. The

first and common ones are cyber bullying and online harassment causing low self-esteem and self doubt. Other than that, social media presents a distorted reality where everyone is shown as living their best lives which leads to feelings of comparison and fear of missing out.

Another common reasons is peer pressure, this is one of the most risky things that children get into easily. It is a feeling of need to fit in be liked accepted by others avoiding their values or beliefs just to be approved and not to be excluded and this pressure causes depression is higher.

In conclusion, nowadays depression is highest in today's youth and children due to various reasons as discussed. As a society it is important to take steps to reduce stress and pressure for youth in every possible way. Small steps can be taken by providing education about emotional well-being and creating a safe and comfortable environment for youth to express themselves. Even by taking these small steps there can be a big change.



## SHANZAI KHATTAK



Garrison Academy Kharian



## WHY DO TODAY'S YOUTH AND CHILDREN SUFFER FROM DEPRESSION?

Why is depression more common in children and youth?

Ever notice your kids going quite lazy or aggressive? Well, those might be some major signs of depression. Depression is a type of mental illness where negative feelings arise more in a person and they tend to lose joy in everything.

Unfortunately, this ailment is becoming more common in children and youth. What people fail to realize is that kids and teenagers are in the growing stage and, so their brains are not fully developed yet. Thus, they are more sensitive and even the slightest bit of things can annoy them. Consequently, they are vulnerable to sadness and madness eventually leading them to being depressed.

Some common reasons for depression in youth are societal pressure and heightened academics, family issues like divorces or being raised by a single parent, death of your loved ones, parents choosing a career of their own liking for their kids

without knowing their child's capabilities and limits. Other reasons are being body-shamed, and being called "slow" for taking time in completing a task. One of the main reasons for this illness is excessive screen time which affects one's mindset to a great extent. It causes jealousy, hatred, and resentment in them which again only leads them to be depressed.

Additionally, the modern lifestyle exposes children and youth to a host of stressors, including sedentary behavior, poor dietary habits, and insufficient sleep.

All things considered, depression in youth is due to societal, familial, and individual factors. It can be fixed with therapy but therapy can never beat the love and support we get from our loved ones. Thus, by showing warmth and affection to youth and children, we can create a more nurturing environment for the mental well-being of the young. Only then, our youth will be able to make their life and the world more blissful.

M. Shah Meer Khan



D.H.A. Senior School and College Lahore



## WHY DO TODAY'S CHILDREN AND YOUTH SUFFER DEPRESSION?

Several issues that today's youngsters must deal with lead to a startling increase in depression rates among them. Feelings of inadequacy and social isolation can be exacerbated by a lifetime of social media use.

There can be lots of pressure to perform well in extra curricular activities and academics. Increased demands of society might cause young people to feel pressured to live up to unrealistic expectations. Even the most talented students struggle with anxiety and sadness in this atmosphere because of how competitive both the job market and school are.

"And know that victory comes with patience, relief with affliction, and ease with hardship."

Other important factors are changes in family and society as a relation. Anxiety gets worse because of damaged families, tense relationships, and a dearth of emotional support. Children and young people are under additional pressure to navigate a complex world without enough direction due to

cultural demands and economic concerns.

In addition, persistent worldwide crises like the COVID-19 epidemic have interfered with daily life and made mental health problems worse. Stress levels are increased by routine blossoms, worry about the future, and isolation.

In conclusion, a wide range of elements, such as family dynamics, scholastic expectations, technological developments, cultural shifts, and global issues, all contribute to the growth of depression among today's young people and children.

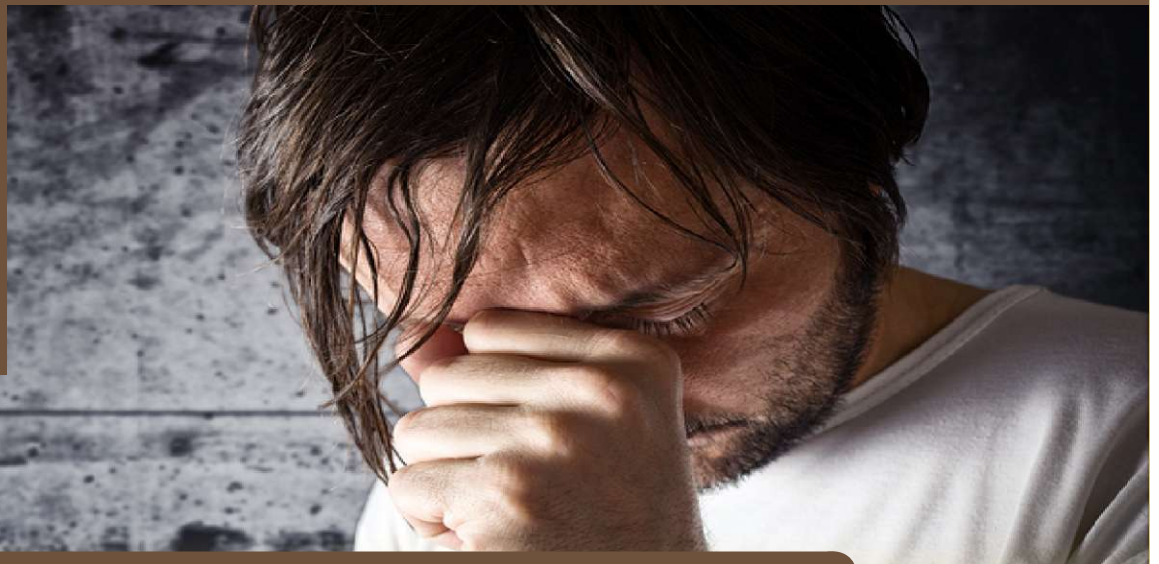
To address these problems and create a healthy environment for the next generation, an integrated plan that includes mental health education, support networks, and social reforms is needed. As it is truly said that Where there is a will, there is a way.

"The wound is the place where the light enters you."  
"Rumi"

**YASIR MUSHTAQ**



**FG Public School Havelian Cantt**



## WHY DO TODAY'S CHILDREN AND YOUTH SUFFER FROM DEPRESSION?

There are multiple reasons why a teenager might become depressed. For example, teens can develop feelings of worthlessness and inadequacy over their grades, school performance, and social status with peers, sexual orientation or family life can have a major effect on how a teen feels. Sometimes, teen depression may result from environmental stress. But whatever the causes, when being with the friends or family and doing things that the teenagers usually enjoy doesn't help improve their sadness or sense of isolation, there's a good chance that they have been depressed.

Often kids with teen depression will have a noticeable change in their thinking and behavior. The most common symptom of depression is sadness for no apparent reason most of the time. They may have no motivation and even become withdrawn, closing their bedroom door after school and staying in their room for hours.

Kids with teen depression may sleep excessively, have a change in eating habits, and may even exhibit criminal behaviors such as shoplifting.

### **RECOGNIZING ADOLESCENT DEPRESSION:**

Adolescent depression is increasing at an alarming rate. Recent surveys indicate that as many as one in five teens suffer from clinical depression. This is

a serious problem that calls for prompt and appropriate treatment. Depression can take several forms including bipolar disorder (formally called manic depression) which is a condition that alternates between periods of euphoria and depression.

Depression can be difficult to diagnose in teens because adults may expect teens to act moody. Also adolescents do not always understand or express their feelings very well.

They may not be aware of the symptoms of depression and may not seek help. These symptoms may indicate depression particularly when they last for more than two weeks.

- \* Poor performance in school.
- \* Withdrawal from friends and activities.
- \* Sadness and hopelessness.
- \* Anger and rage
- \* Overreaction to criticism
- \* Feelings of being unable to satisfy ideals.
- \* Restlessness and agitation.
- \* Change in eating or sleeping pattern.

### **DEALING WITH ADOLESCENT PRESSURES:**

When teens feel down there are ways they can cope with those feelings to avoid serious depression. All of these suggestions help develop a

sense of acceptance and belonging that is so important to adolescents.

- \* Try to make new friends.
- \* Participate in sports, job, school activities or Hobbies.
- \* Join organizations that offer programs for young people.
- \* Ask a trusted adult for help.

But sometime, despite everyone's best efforts,

teens become depressed many factors can contribute to depression studies show that some depressed people have too much or too little of certain brain chemicals also a family history of depression may increase the risk for developing depression. Other factors that can contribute to depression are difficult life events (such as death or divorce) side effects from some medications and negative thought patterns.





## صبر اور محنت

گناہوں کی معافی طلب کر کے بھی چین حاصل نہیں کر سکا۔ پھر میں نے سوچا کہ میری ان بُری حرکتوں کے بارے میں جان کر میرے والدین کے دل پر کیا گزر رہی ہوگی اس کا اندازہ لگانے سے میں قاصر تھا پھر میں نے سارے گھر والوں کے سامنے اپنے سارے گناہوں کا اقرار کیا اور معافی مانگی۔ وہ میرا درد سمجھنے کے بجائے مجھ سے ناراض ہو گئے اور بات چیت کرنا بند کر دی۔ اس وقت میں اپنے گھر والوں کی نظروں میں ڈوب مرنے کی حیثیت رکھتا تھا۔ لیکن اُس وقت میں نے صبر سے کام لیا اور محنت کو اپنا آخری موقع جانا اور امتحان میں اعلیٰ کارکردگی دکھا کر والدین کو مجبور کر دیا کہ وہ میری تعریف کیے بغیر نہ رہ سکے۔ اگر میں اُس وقت محنت سے کام نہ لیتا تو یقین جانیں میں آج یہ کہانی نہ لکھ رہا ہوتا۔ اور ایک ناکام شخص کی طرح زندگی بسر کر رہا ہوتا۔

نتیجہ: صبر اور محنت کامیابی کی کنجی ہیں۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے گرمیوں میں کورونا کی وباء پھیلے ایک سال گزر گیا تھا۔ اسکول سے چھٹیاں تھیں۔ میں روزانہ بارہ بجے کے قریب گھر سے نکل جاتا تھا اور سنو کر کھیلنے چلا جاتا تھا وہاں ہر برا کام کرتا تھا وہ بھی چوری چھپے پورا دن برائیوں میں وقت گزارتا تھا۔ مجھے اس بات کا خیال دل میں آتا تھا لیکن میں اس پر غور نہیں کرتا تھا۔ اسکول کھل گئے اور میری آٹھویں کلاس کے فائنل امتحان شروع ہو گئے۔ یہ امتحان میں نے مشکل سے پاس کر لیا اور کورونا کی وجہ سے بھر پور مدد ملی۔ تب تو خیر مجھے معلوم نہیں ہوا کہ میں غلط ہوں۔ امتحانات کے نتائج کے بعد پھر ہر برا کام شروع ہو گیا۔ ایک سال گزر گیا اسی طرح نیم کا امتحان سر پر تھا اور میں اللہ سے اپنے گناہوں کی معافی طلب کر رہا تھا لیکن تب کیا فائدہ جب چڑیا چگ گئیں کھیت۔ تب مجھے اپنے گناہوں کی معافی کیسے مل سکتی تھی سزا ضروری تھی۔ وہ دن میرے لیے ایسے تھے جیسے کسی دکھی شاعر کے دل کا حال ہوتا ہے۔ میں اللہ تعالیٰ سے اپنے

## EBAD ULLAH ARSHAD



BVS Parsi High School Karachi

# THE DAY I NEARLY DIED

On October 23<sup>rd</sup>, 2023, my family planned a picnic. Everyone had their different opinions but eventually we all decided to go to Hawksbay. My heart was filled with joy and I could not wait to see high tides at Hawksbay beach, but I didn't know what was coming ahead.

After a 2 hour long and tiring drive, we finally reached Hawksbay. Although it was Sunday, and beach should have been packed with people but it was completely empty. I was flabbergasted to see that, and when I asked my mother, she told me not to panic the sea was as empty as a graveyard because tides were high and there was a little chance of heavy rain. I moved forward and got as far as I could just to explore (just to mention again in case I forgot to mention above that I love exploring) the beach.

I saw a large rock and I immediately started to climb onto it. I was hoping that I would find a crab or something like that. When I reached the top, I saw a starfish and without thinking anything, I moved forward to pick it up. I think it was not my day as when

I stepped forward, my foot slipped and I fell into the water. At the very first moment, I remembered my mother had warned me not to go too far as tides were high and I didn't know how to swim. Just then a large wave came and the very next second, I was drowning in water trying to seek help, recklessly moving my arms. I saw a flashback of my entire life and I began to regret my decision of explore.

Suddenly, I heard a shout and at the very next moment, I was lying on the side and my family was staring at me and their eyes were filled with tears. I felt very proud at that moment as I could see how important I was to my family. But jokes aside, I was grateful to God that I got a 2<sup>nd</sup> life.

On that day, I realized that we should always follow our parent's commands and should do what they want (only if it is legal; my humor is literally broken but anyways) I got my lesson. If we will ignore our parent's advice, then we will suffer. I got a 2<sup>nd</sup> chance but it doesn't mean that you will also get a 2<sup>nd</sup> chance, so obey your parents and don't do silly things :)

IRHA FATIMA



The City School Khairpur

ایف جی پبلک ٹیل اسکول  
اوی بلیر کینٹ کراچی

محمد تیمور



## OVERCOMING MY GADGET ADDICTION

I am a friendly and intelligent girl studying in class 3. I love to celebrate my birthday. I was more excited this year because my aunt sent me a special gift which was a mobile phone! I started to explore and learn to operate it.

My friends suggested me games. I started to play games frequently. My routine slowly changed. I used my phone all the time, not going out to play with friends, not obeying my parents and not talking to anyone. My parents warned me many times but it had no effect.

Finally, it started to affect my health and studies. My eyesight was affected, I had headaches frequently and there were black circles around my eyes. I was taken to a doctor who gave me glasses and strictly warned me not to use my phone or I may get sicker.

My parents were sad. I realized that I had lost my charm, and became lazy and unfriendly. I promised to limit my phone time and came out of mobile addiction with the help of my parents and friends!

### **MORAL:**

Technology offers luxury and we get lured by it. But its addiction affects our health and peace of mind.



## حقیقی زندگی کی کہانی

یہ کہانی ہے میرے دوست احمد کی ہے جو بہت شرارتی تھا اس کے والد ایک ملازم تھے جو ایک اسکول میں چوکیدار تھے ایک دفعہ وہ اپنے گھر سے بنا اجازت کے باہر نکلا اور جب وہ سڑک پار کرنے لگا تو اس نے بنا اشاروں کی پروا کیے بغیر سڑک پار کی اسی دوران ایک تیز رفتار گاڑی سے ٹکرا گیا اور وہ بے ہوش ہو گیا۔ جب اس کی آنکھ کھلی تو اس نے خود کو اسپتال میں دیکھا وہ پریشان ہو گیا کہ وہ کہاں پر ہے۔ وہ بہت زخمی تھا اور اس اسکے سر سے خون آ رہا تھا ڈاکٹر اس کے ارد گرد کھڑے تھے اس کو کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا اس کا یہ حال کیسے ہوا ڈاکٹر نے اس کی پٹی کی اور اسے آرام کرنے کا مشورہ دیا وہ پریشان ہونے لگا کہ اس نے گھر میں کسی کو نہیں بتایا تھا کہ وہ کہاں جا رہا ہے اور نہ ہی اجازت لی تھی وہ سوچنے لگا کہ کاش میں نے اپنے والد کی بات مانی ہوتی تو میرے ساتھ ایسا نہ ہوتا وہ رونے لگا اس کو روتے ہوئے دیکھ کر قریب کھڑے ایک شخص نے اس سے پوچھا کہ تم کیوں رورہے ہو جس پر احمد نے کہا کہ میں گھر سے بنا اجازت کے کسی کو بتائے بغیر نکلا تھا اور اب میرے گھر والے پریشان ہو رہے ہوں گے اس شخص نے احمد کے والد کا نام پتہ پوچھا اور اس کے والدین کو اطلاع دی جب احمد کے والد اسپتال پہنچے تو اس کی حالت دیکھ کر بہت پریشان ہوئے والد نے پوچھا کہ احمد تم کیوں رورہے ہو اس نے اپنے والد سے کہا کہ مجھے معاف کر دیجئے میں آج سے آپ کی ہر بات مانوں گا اور بنا بتائے گھر سے باہر نہیں نکلوں گا۔ یہ کہہ کر اس نے والد کو گلے سے لگا لیا۔ احمد نے اپنے والد سے کہا کہ آئندہ سے میں آپ کو پریشان نہیں کروں گا احمد نے اس دن سے توبہ کر لی کہ وہ بنا بتائے گھر سے باہر نہیں نکلے گا اور کبھی بھی اپنے والدین کو پریشان نہیں کرے گا۔

M. ISMAIL KHALID



F.G. Liaquat Ali Degree College Rawalpindi



## A COURAGEOUS YOUTUBER

The whirlwind of Covid brought with it the craze of becoming a YouTuber. I wasn't infected by the Covid, but this fad did me so. I then did what all the others were doing. I started a YouTube channel. I embarked on this great journey without any knowledge or prior experience.

In May 2020, I created my first-ever channel and uploaded some videos about my school portal as my teacher asked me to do so. Only 3-4 videos, a few hundred views and nothing. Got interested in gaming and uploaded the bare recordings with a watermark on top. 20 subscribers and a couple of views started making me believe that this doesn't work.

Failed and completely demotivated, I just sat back. But you know they always say;

"It always seems impossible until it's done."

So, I started another channel and this time, I began gaming. But guess what? I failed again. Nobody watched those minuted long, unedited videos and recordings. I was demoralized. I uploaded rarely and like this 2020 passed away.

2021 came in and started something better than the past year. Though it was another YouTube channel this time, I uploaded edited videos of a specific game called "Minecraft". My 5<sup>th</sup> video got around 6000 views and made my brain lit. I started making more of these but I wasn't able to figure out how the algorithm works. I kept uploading for some time but studies pulled me back, so I had to stop for a while. Time passed so fast that December came in. I wanted

to do something. So, I watched a video that had the same secret in it.

I uploaded for only 5 days and on the last day of 2021, I achieved the huge milestone, the dream of every new YouTuber, 1000 subscribers. My video went viral and got around 200,000 views. And then in 2022 I became consistent and was able to achieve a big milestone of 24,000 subscribers and 8 million views.

2023 was not the YouTube year for me. This year I was interested in Instagram and like 2021, December proved to be a holy month for me again. I got more than 10 million views on Instagram in only one week. Now it's 2024 and I have become so capable, that I took a channel from (zero) to around 1000 subscribers and 200,000 views in only 30 days. I've earned nothing, but learned so much from this. Not only did I get knowledge and experience of YouTube, but I also learned many life lessons. Every time I look back at the old channels, I can see a kid working and stressing and he doesn't even know what he is going to become.

One thing that I now believe is that;

**"Consistency is the key"**

**And**

**"Falling down is a part of life"**

Getting back up is living"

"Failure is not falling. It is not getting Back up"



## FARIHA ZAHRA



FG Public Girls School  
Gulistan Road Quetta

The City School  
Hyderabad

## HANIYA

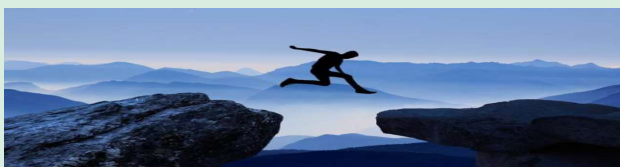


### NEVER GIVE UP

I have been such a good badminton player. I get to know all the steps of playing badminton. In my life, I have faced a lot of struggles to play badminton. When I was a kid I had a dream of playing badminton. Now, I completed my dream. It was very hard for me to become such a nice player, Because I went to school and after coming home from school, I got in 10 minutes to go to my badminton class. I used to walk for 30 minutes and reach my complex. At the complex I played for two and a half hours. It was too called for me. In my life, my family every one supported me in what could do and my father always told me to "Never give Up" After 3 months I had a match of badminton and I lost that match and it was too sad for me.

And, I always remember my father thought that never give up. Then I, get myself always that I can do everything in my life. I had my second match and I lost on this too. I got emotional and I wanted to give up then I remembered my father's words that told me , to never give up and I trusted you that you will do. After that I went through my third match in which with the blessings of God I finally won the match. At that time I was feeling too satisfied and marvelous. It was a pleasant moment for me.

Moral : Never give up in any situation.



### NEVER GIVE UP

Once upon a time there was a girl named Eshal. She was very weak in English. One day it was her English test she was very scared she thought she would fail her test. She always failed her English tests so she never gave up she studied hard and made it routine to study on time. Today was her English test she failed it again. In her break she was crying, her English teacher saw it and asked her "Eshal why are you crying?" She said, "I study hard but always fail my English test. Her teacher told her a lesson you should never give up she said "ok". She told this to her mother, she also said never give up you can do it. She studied for five days and today was her exam she was very nervous her teacher told her to relax. She took her exam. After two days her result came she was very nervous her our teacher announced the topper of our class was Eshal. She was very happy. That I learned to never lose hope and to believe in myself.



## UMER BILAL



Army Public School  
Sialkot

## MURTAZA JAFFERY



APSACS Pasban  
Rawalpindi

## SCAM ALERT

Ahmed received a call from someone claiming to be his bank representative. The caller informed him of suspicious activities on his account and requested personal information for (X) verification. Trusting the caller, Ahmed shared his details. Within hours, he discovered unauthorized transactions draining his savings.

Panicked, Ahmed contacted his bank directly. They confirmed the call was a scam and promptly froze his account. Despite their efforts, Ahmed lost more than 1.5 Lac Rs. Determined to raise awareness, he shared his experience on social media, cautioning others about fraudsters impersonating banks. The post became famous, leading to a local news feature. Ahmed's tale has become a cautionary tale for empowering others to stay vigilant against such scams.

Moral : Be cautious of unknown calls and if something bad happens to you so share your experience to create awareness.



## BEWARE OF YOUR SURROUNDINGS

One day I went to buy some things from a nearby shop without telling my family and at that time there was no light in our society. I was buying things when suddenly an unknown man came to me and said, "Please put some charity money in the mosque, I'm in a hurry." I went out of the shop to help him, when suddenly a motorcycle stopped in front of me and the same man who was asking for help forced me to sit with him with the help of the motorcycle rider. They wanted to take me with them taking advantage of load shedding but because of my shouting and resistance, people standing nearby realized something was wrong and came to my rescue. Unfortunately, the kidnappers escaped from there and taught me a lifelong lesson to never leave home without telling a parent or other family member and to never trust anyone immediately.



YUMNA WASIM



Crescent Model School  
Lahore

آرمی پبلک اسکول۔ بہاولپور

زیب شہزاد



## I HAVE A DREAM

I have a dream  
A dream that shines and gleams  
Winding through stream  
Endless and supreme  
My dream shines and glow  
Like the snow  
Go with the rhythmic flow  
Creates a fabulous show  
I will change my country  
Make new history  
Bring peace and glory  
For my country, that's beauty  
Dreams boost my creativity  
Always embrace positivity  
And creates possibility  
To facilitate connectivity



## میرا ایک خواب ہے

وہ جو ٹوٹ کر بکھر گئے میرا خواب ہے اُسے جوڑنا  
وہ جو زنجیروں میں ہیں جڑے ہوئے میرا خواب ہے اُسے توڑنا  
ہر ذرے کو ہے کرنا سونا ، ہر سونے کو ہے کرنا کنڈن  
وہ جو آسمانوں میں ہے چھپا ہوا میرا خواب ہے اُسے کھولنا  
گردوں کی رُت بدلتی ہے ، بدلنا ہے اک جہاں  
وہ جو جہاں کی اک روایت ہے میرا خواب ہے اُسے چھوڑنا  
آسمانوں میں اڑنا ہے ، افق پہ ہے میں نے جھومنا  
زمین پر چلنے والی اک رُت ہے میرا خواب ہے اُسے موڑنا  
لبوں پر انگلی ہے جو رکھی نہ سننا نہ سنانا ہے  
وہ جو خامشی ہے اب تک میرا خواب ہے اُسے بولنا  
ہر چیز کا اک مول ہے ، ہر مول کا اک دام  
وہ جو بن تو لے پک گئے میرا خواب ہے اُسے تولنا  
وہ جو ٹوٹ کر بکھر گئے میرا خواب ہے اُسے جوڑنا  
وہ جو زنجیروں میں ہیں جکڑے ہوئے میرا خواب ہے اُسے توڑنا



## ایمان کوثر

ایف جی پبلک اسکول نمبر 3 گرلز، واہ کینٹ

## اریبہ یوسف

ایف جی فزائیہ کراچی



## سوشل میڈیا کا زمانہ

### مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں

مجھے منزل تک پہنچنے کا رستہ دکھایا ہے  
میرے ہر عیب کو ہمیشہ اوروں سے چھپایا ہے  
جس کے لیے بنی یہ دنیا اس نے بھی  
کہا کہ مجھے اللہ نے استاد بنایا ہے  
میری ہر خوشی و غم میں آپ میرے ساتھ ہیں  
مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں  
جب میں ہوا نا اُمید زندگی سے  
اس نے میرا حوصلہ بڑھایا ہے  
نا واقف تھا میں اس دنیا سے  
اس نے مجھے کائنات سے متعارف کرایا ہے  
میری تنہائی میں بھی آپ میرے ساتھ ہیں  
مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں  
مسکرا کر جواب دیتا ہے وہ میری بات کا  
یہ ایک انداز نرالا ہے میرے استاد کا  
کیسے کروں میں شکر خدا کا  
اس نے مجھے ہر طریقہ بتلایا ہے  
مجھے ہر لمحہ ہر گھڑی اُن پہ ناز ہے  
مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں

دوستو میرے ہے دکھاوا سب  
دوستو میرے ہے چھلاوا ایک  
لینے کا ایک بہانہ ہے لائک

سوشل میڈیا کا زمانہ ہے  
ہو گیا محال تب جینا  
ہو گیا انسٹاگرام سے جب انسٹال  
کردیا برباد نے بک فیس  
ہے گھرانہ نقلی شکلیں جعلی

سوشل میڈیا کا زمانہ ہے  
سب نے یوٹیوب پہ چینل بنائے ہیں  
وی لاگ بنا کے پیسے کمائے ہیں  
گھر کے اندر سب کو لے جانا ہے  
بھی سوشل میڈیا کا زمانہ ہے

کتابوں سے نوجوان دور ہو گئے  
جاہل اس دور کے مشہور ہو گئے  
دماغوں میں خلل بس مچانا ہے  
سوشل میڈیا کا زمانہ ہے

یارب دُعا قبول کر لے  
ہماری نسل کو اس سے دور کر دے  
ہم خاندان سے ملنا چھوڑ گئے  
ماں باپ کی عزت ہیں بھول گئے  
یارب لائبروں میں تالا ہے

سوشل میڈیا کا زمانہ ہے



## عشق حقیقی

کیا بتاؤں اے رب کے بارے میں وہ ایک صفت کا مالک تو نہیں حنان ہے منان ہے خالق بھی وہی محبت ہے مقیت ہے رازق بھی وہی وہ رحیم ہے رحمان بھی ذوالجلال والا کرام بھی غفار ہے اور ہے قہار بھی متین ہے حمید ہے واجد بھی گواہی دیتا ہے اس کی یکتائی کا قرآن بھی ہوتے ہم نماز میں اُس سے ہم کلام میں تبرک اسم ربک ذی الجلال والا کرام ہزاروں خطاؤں کے بعد بھی معاف کر دیتا ہے وہ عظیم الشان فبایء الاء ربکم تکذبن وہی اول وہی آخر وہی باطن وہی ظاہر

وہی ہے رازداں سب کا وہی ہر کام پہ قادر وہ ستر ماؤں سے بڑھ کر چاہنے والا ہے وہ ہے واجب و الموجود وہ ہے سب سے اعلیٰ نہ کوئی اُس سے پہلے نہ کوئی اُس کے بعد جو محبوب رکھتا ہے مثل خیر مثال اُن کے محبوب کا ہے کوئی نہیں وہ خاتم النبیین ہے اُن کے بعد کوئی نہیں کفار بھی کہتے تھے اُنہیں صادق اور امین یوسف سے زیادہ ہے وہ حسین ماہ حسین یوسف کو دیکھ کر کٹ گئی تھی انگلیاں شق القمر میں خود چاند اُن پہ کٹ گیا ہاتھوں میں ہے قلم اور یہ دل میرا نم ہے میں دن بھر سال بھر لکھوں اور تا قیامت میرے اللہ اور محبوب کی تعریف میں وہ کم ہے

بسمہ علی



ڈی ایچ اے کالج اسکول - کراچی  
(نیلم کیمپس)

ایف جی انٹر کالج - سیالکوٹ کینٹ

محمد عثمان باجوہ



## سوشل میڈیا کا زمانہ

ہاتھ میں موبائل ہے جس میں دنیا کا سارا افسانہ ہے  
اب سوشل میڈیا کا زمانہ ہے اب سوشل میڈیا کا زمانہ ہے  
ذہن الجھا ہے وائی فائی میں اور کتاب سے بیگانہ ہے  
رونقوں میں الجھے ذہن اور معلومات سے خالی خزانہ ہے  
وہ پکانے کھلانے کے ہوئے دور سب پرانے  
بس بٹنوں کو دبانا ہے اور سامنے پڑا کھانا ہے  
دادی ماں کی کہانیاں ہوئیں اب یاد رفتہ  
یوٹیوب چلانا ہے اور دیکھنا نیا زمانہ ہے  
ملنے جلنے کے وہ شوق اور سنگ خوشیاں منانے کے ذوق  
رشتے رہ گئے فقط سوشل میڈیا تک گروپ فوٹو تک یارانہ ہے  
وہ دوستوں کی محفل اور رشتوں کی انمول مٹھاس  
خواب ہوا سب فسانہ اب سوشل میڈیا کا زمانہ ہے

## سوشل میڈیا کا زمانہ

ہوں میں شاہین خوں میں ہے پرواز مستی مگر  
انٹرنیٹ کے جال میں ہیں پھنسے خودی کے پر  
بے کراں آسمان سے گرتی ہے رنجیدہ نظر  
وہ جو تھے شاہین فلک ہوئے گھونسوں کی نظر  
نقشہ خودی بھول گئے جہان مجازی میں گم ہوئے  
خوابوں کے قصر میں سوئے حقیقت سے بے خبر ہوئے  
فکر عمل سے دور ہوئے خیالوں میں مشغول ہوئے  
بھول گئے وہ وعدے جو خود سے تھے کیے ہوئے  
نہیں ہے نگاہ میں عزم اب بلندی کا  
انگلیاں ہیں اسکرین پر چہرے ہیں جھکے ہوئے  
وہ خیال جس کا ذکر تھا کہیں ہے گم ہو چکا  
صبح امید آنکھوں میں ہے لیکن ابھی سوئے ہوئے  
نہیں ہے یہ وقت غفلت میں پڑا رہنے کے لیے  
یہی ہے تمہاری آزمائش اٹھو بہتر مستقبل کے لیے  
چھوڑ دو ان لذتوں کو جو ہیں عار خودی کے لیے  
فکر عمل عشقِ وطن یہ ہیں راستے کامیابی کے لئے

## محمد زین العابدین



آرمی پبلک اسکول - بہاولپور

ایف جی پبلک اسکول - پٹوہاقل

## شازمہ بتول



### پاکستان کی موجودہ حالت

ہمارے چمن کی بہاروں کو ٹوٹا  
ہمارے فلک کے ستاروں کو ٹوٹا  
نہیں کوئی ایسا جو ان سے بچا ہو  
کہ ان ظالموں نے ہزاروں کو ٹوٹا  
عجب رہنما ہیں ہمارے کہ جن نے  
زمین تو زمین چاند تاروں کو ٹوٹا  
ہمارا سہارا بنیں گے یہ کیسے  
انہوں نے ہمارے سپاروں کو ٹوٹا  
کوئی بات ہے گر ٹٹیں اہل دنیا  
زین! عجب بات خاکساروں کو ٹوٹا



### مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں

اے میرے روحانی استاد  
میری درسگاہ ہے چراغ  
مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں  
تو اگر نہ ہوتا تو میں شب تنہائی کی قید میں رہتی  
میں ویران نخلستان میں ہوتی  
زندگی کے شعور سے دور ہوتی  
اے میرے استاد اگر تو نہ ہوتا  
تو میری زیست کا ہر زینہ  
مجھے سماج میں جینے نہ دیتا  
میں اندھیر نگری میں ڈگمگا کر  
زندگی بے مقصد گزار رہی ہوتی  
اور ایسی نظم لکھنے سے محروم ہوتی  
اب جو سوچوں تو دل سے دعا نکلتی ہے  
اور وارفتگی میں کہتی ہوں کہ  
مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں  
مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں



محمد شعیب عباسی

ڈی ایچ اے سی ایس ایس ایس طوبی کیمپس۔ کراچی



مناہل شبیر

آرمی پبلک اسکول۔ بہاولپور

## میری دادی کا ہاتھ

خوبصورت چہرے کی جھریوں میں  
زمانوں کی تھکن  
جس سے چھلکتا ہے  
ماضی کا حال  
محبت بھری شفاف آنکھیں  
اور  
میری دادی کا ہاتھ!  
اس ہاتھ کی بوڑھی انگلیوں کے  
لمس میں اچھی دعائیں  
امی کی ڈانٹ  
ابو کے غصے سے بچاتا  
میری دادی کا ہاتھ!  
ہمیشہ دعا کے لیے  
اٹھا رہتا ہے  
میری بلائیں لیتا  
میرے صدقے اتارتا  
میری دادی کا ہاتھ!  
اس ہاتھ کی بوڑھی لکیروں میں  
سالوں کی دھول  
دادی کی وہ لوریاں  
دیتا تھا جو دلاسا دعائیں  
وہ کھو گیا کہاں؟  
میری دادی کا ہاتھ!

## محبت اور نفرت

چلو سنتے ہیں محبت اور پیار کی کہانی  
جذبات میں ڈوبے ہوئے الفاظ کی زبانی  
ملتی آئی ہے سدا سے محبت میں جدائی  
مگر کوئی نہ پاسکا آج تک اس سے رہائی  
آئی ہے میرے اندر سے آواز کہی اور ہے تیرا گھر  
جہاں نہ ہو سچ جھوٹ کا فرق نہ موت کا ڈر  
انجان ہے یہ راہیں انجان ہے سفر  
مجھے خود نہیں پتا میری منزل ہے کدھر  
میری آنکھوں میں ہے آنسو اور باتوں میں ڈر  
تجھ سے دور رہ کر بھی مجھے رہتی ہے تیری ہی فکر  
ختم ہوئے الفاظ ختم ہوئی محبت کی کہانی  
چلو سنتے ہیں اب نفرت کی کہانی اسکی زبانی  
دیتے آئے ہیں ہمیشہ سے لوگ ہمیں غم  
مگر لگاتا نہیں کوئی ان پر مرہم  
اسی بات سے میں نے سیکھا ہے وہ سبق  
جو زندگی کے علاوہ کتابوں نے نہ سکھایا  
آسان نہیں ہوتا سب پا کر سب گنونا  
آسان نہیں ہوتا رو کر سب کو ہنسانا  
جھوٹ تو اب جیسے سچ کی زبان بن گیا  
دل تو اب جیسے بچھی ہوئی راکھ بن گیا  
یہ دل چپ چاپ سہہ گیا سارے غم  
مگر کوئی نہ ملا آج تک لگانے والا مرہم  
ختم ہوئی کہانی اور دل میں جاگی ہے حسرت  
ملے ہر کسی کو اسکی محبت اور نہ ہو کسی سے نفرت



احمد مجتبیٰ



ایف جی انٹرکالج۔ سیالکوٹ

آرمی پبلک اسکول۔ گجرات

حبہ ظفر



## زنجیرِ درخاموش ہے اب کہ

کچھ تو ہوا ہے صبح بھی خاموش ہوگئی  
کچھ تو مسیحا دست بھی بیزار ہوگیا  
وقفِ ستم ظریفی و مایوسی ہوگیا  
میرے مکاں میں قبضہ اغیار ہوگیا  
میرے جہاں سے نور کوئی چھین لے گیا  
آندھی ہر اک چراغ کی تقدیر ہوگی  
مجھ کو وہ وقفِ ظلمت و تاریکی کر گیا  
بے رنگ میرے خواب کی تعبیر ہوگئی  
زنجیرِ درخاموش بھی کب تک رہے گی اب  
کب تک مسیحا دست رہے گا جدا جدا  
آبادِ شامِ ظلمت و تاریکی کب تک  
رنگوں سے ننھے خواب رہیں کیوں جدا سدا  
کوئی تو پا بہ جولاں چلے گا اٹھا کے سر  
کوئی ہوا کی ضد پہ دیا پھر جلائے گا  
ساحل پہ کوئی کشتیاں پھر سے جلائے گا  
باطل مٹا کے پھر سے کوئی حق بچائے گا

## محبت اور نفرت

نفرت نے کہا آؤ اور مجھ سے لڑو  
محبت نے کہا آؤ مل بیٹھ کر پیار سے بات کرتے ہیں  
نفرت نے کہا تمہاری زبان مجھ سے کیا بات کرے گی  
محبت نے کہا ہم تو دل سے بات کرتے ہیں  
نفرت آگ ہے جلا دے گی تمہیں  
محبت آگ کا دریا ہے اور ڈوب کے جانا ہے  
نفرتوں کی بھیڑ ہے دنیا دامن بچا کے چلنا  
محبتوں کا زوال ہے دنیا قسمت بے رشک کرنا  
نفرت نے کہا زمانہ بچ کھائے گا تمہاری اس محبت کو  
محبت نے کہا خدا سے عشق ہو جائے زمانہ بھول جاؤں گا  
تیرے لہجے کی کڑواہٹ دلوں کو توڑ دیتی ہے  
دل اللہ کا گھر ہے محبت جوڑ دیتی ہے  
نفرت نے کہا تم جیتے اور ہم ہارے  
محبت نے کہا ہم تو پہلے ہی اپنا سب کچھ وار چکے ہیں

## اشمل نوید



ایف جی پبلک اسکول۔ واہ کینٹ

## سیدہ لاریب



ایف جی پبلک اسکول۔ راولپنڈی

### مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے استاد ہیں

دیکھنے میں ہمیں وہ بادل سا لگتا ہے  
 کڑی دھوپ میں وہ سایہ سا لگتا ہے  
 جانتا سب کچھ ہے کہتا مگر کچھ بھی نہیں  
 انسان ہے وہ مگر فرشتہ سا لگتا ہے  
 اُس کی تعریف کروں تو الفاظ ساتھ نہ دیں  
 وہ اپنی ذات میں الگ مقام سا لگتا ہے  
 اس کا لکھا ہوا ہر لفظ میرے ذہن نشین ہے  
 وہ زندگی میں شامل باب سا لگتا ہے  
 وہ درس دم تو گم ہو جاتا ہے اتنا اس میں  
 وہ علم کا کوئی سمندر سا مجھے لگتا ہے  
 ہمارے دل میں ہے ان کی عظمت الہی  
 بنجر زمیں پر آیا ہوا کوئی سیلاب سا لگتا ہے  
 اس کے بغیر زندگی میں کچھ خاص نہیں  
 وہ خدا کا عطا کردہ اک انعام سا لگتا ہے

### میرے بچپن کی یادیں

کچھ یادیں میرے بچپن کی آتی ہیں صبح و شام مجھے  
 دکھ میں میرے من میں آکر دیتی ہیں آرام مجھے  
 وہ گود میں ماں کی سو جانا اپنی دنیا میں کھو جانا  
 گاؤں جا کے وہیں کا ہو جانا یاد آتا ہے ہر کام مجھے  
 ہم مستی میں ہی رہتے تھے گھر والے ہمیں سہتے تھے  
 اب بھی روز ہنساتا ہے میرے بچپن کا ہر کام مجھے  
 اس دور سا کوئی دور نہیں ان لوگوں سا کوئی اور نہیں  
 اس دور کے آگے لگتا ہے یہ دور بھی اب عام مجھے  
 چاہتے تھے ہوں جلد بڑے بابا کے ہم سر ہوں کھڑے  
 گھر میں سب چھوٹا ہونا لگتا تھا الزام مجھے  
 کاش وہ باتیں پھر سے ہوں وہ راتیں پھر سے ہوں  
 چھوٹے ہو ابھی بچے ہو پھر سے ملیں وہ نام مجھے  
 اب یہ باتیں وہ باتیں نہیں اب یہ راتیں وہ راتیں نہیں  
 لاریب اب زندگی نے ڈال دی ہے لگام مجھے

## نبیہا خان



ایف جی فزائٹیہ پبلک اسکول - شورکوٹ دی سٹی اسکول لیاقت کیمپس - حیدرآباد

## ابہہا شہزاد



### تمہاری دادی کا ہاتھ

تمہاری دادی کے ہاتھ میری یادوں کے ساتھ  
جب جب تم گھبراتی تھیں، تھپتھپاتے تھے دادی کے ہاتھ  
اسکول جب تم جاتی تھیں، رکھتی تھیں سر پر شفقت کا ہاتھ  
اور کبھی جو بیمار ہوئیں بڑھائے تمہیں دادی نے ہاتھ  
پسند تمہیں تھی باجرے کی روٹی سوسوں کے ساگ کے ساتھ  
جو بناتی تھیں تمہاری دادی محبت کے ساتھ  
کھلتے گلاب کی طرح نرم و ملائم تھے دادی کے ہاتھ  
سچ ہے شخصیت کی پہچان تھے تمہاری دادی کے ہاتھ  
چمکتا تھا انگوٹھی کا عقیق چہرے کی مسکراہٹ کے ساتھ  
تمہاری دادی کے ہاتھ، میری یادوں کے ساتھ



### ہمارے بہادر سپاہی

چاند سورج جس کی اماں میں ہیں وہ کہکشاں تم ہو  
ستارے بھی سیارے آتش فشاں تم ہو  
خزاں کے چھٹے موسم میں نوید بہار تم ہو  
میرے وطن کے سپاہی تاریکی میں چاند تم ہو  
چلوہ کائنات میں اشرف المخلوقات ہیں انسان  
انسان کی ناامیدی میں امید کی کرن تم ہو  
میں کروں تو کیوں نہ کروں فخر تم پر  
غازی بھی شہید بھی وطن کی جان تم ہو  
خاص وقت متعین ہے اول و آخر کے لیے  
میرے اول و آخر کی داستاں تم ہو  
خدا کرے کہ یونہی سانس چلتی رہے تم جوانوں کی  
کہ میری ماؤں کی دعاؤں کا صلہ تم ہو  
جاگتی آنکھ میں خواب بستے ہوں جن کے  
ان خوابوں کی تعبیر تم ہو  
میرے وطن کی بہاروں کے حاکم  
خدا کے زمیں پر بنائے گئے نائب تم ہو

آرزو سکندر



ایف جی انٹر کالج۔ آزاد کشمیر

ایف جی پبلک اسکول۔ واہ کینٹ

ماہ نور منیر



## میرا ایک خواب ہے

ظلم و جبر کے ان حالات کو بدلوں  
استحصال کی ان روایات کو بدلوں  
تھا دوں میں قلم ان ننھے ہاتھوں میں  
پہنچا دوں ان کو آسمان کی وسعتوں میں  
امرا و غربا میں کوئی فرق باقی نہ رہے  
اس جہاں میں فرعون مطلق باقی نہ رہے  
اقربا پروری کی ساری ترجیحات بدلیں  
طاقت و اختیار کے ناجائز احکامات بدلیں  
یہ دم توڑتی انسانیت زندہ ہو جائے  
ہر فرد دولتِ درد سے آشنا ہو جائے  
ان گروہوں میں بڑے لوگوں کو یاد دلادیں  
یہ مسجد و منبر کے امینِ محبت کو جگادیں  
کھیتوں کی ہریالی ہو خوشحالی کا نظارہ ہو  
میرے دیس کا کونہ کونہ امن کا گوارہ ہو  
ہے دعا یہی میرے وطن کو تعمیر ہے  
میرے خدا مجھے اس خواب کی تعبیر ملے

## بچپن کی یادیں

بہت تھک گئے ہیں دنیا سے اتوار پرانے لے آؤ  
کھلونے تو بہت ہیں پاس تم یاد پرانے لے آؤ  
ختم کرو اب جدائی کی ان گھڑیوں کو  
وقت بہت ہے میرے پاس دلدار پرانے لے آؤ  
گلی کی وہ رونقیں سہیلیوں کی وہ مستیاں  
خوشیاں تو بہت ہیں مگر تہوار پرانے لے آؤ  
مگر اب وقت کہاں کسی کے پاس کسی سے ملنے کا  
تم ہی ہو جو آجاؤ اور ملنسار پرانے لے آؤ  
چھائی ہے تاریکی اب میرے چاروں اور  
شمع جلاؤ نور کی اور انوار پرانے لے آؤ



**HNYA KHAN**

**DHA Senior School  
Lahore**



## MY CHILDHOOD MEMORIES

In the garden of sorrows and Joy  
I miss my childhood memories  
Barefoot adventures in a world so small,  
Innocence and wonder, embracing all  
Those memories bathed in Golden Light  
I wish to take into past, a flight  
Hide and seek in the golden haze,  
Chasing fireflies in the twilight maze  
Through the lens of time, those moments gleam,  
A kaleidoscope of a sunlit dream.  
Oh, the magic of a carefree past,  
A treasure trove that will forever last.  
In the heart's album, each snapshot gleams,  
My childhood memories, the stuff of dream



**JEENA ALI**

**Cathedral School  
Lahore**



## THE ERA OF SOCIAL MEDIA

In the realm of tweets and status updates, we dwell,  
An era where stories are through screens we tell.  
A world shaped by likes, comments, and shares,  
Social media whispers, listens, and cares.  
Through filters and hashtags, we find our voice,  
Yet, beneath the surface, we seek a choice.  
Connections abound in the digital haze,  
Yet, real bonds often get lost in the maze.  
Ephemeral stories, a fleeting display,  
An emoji can't capture what words convey.  
Snapshots of life, pixels of emotion,  
In this virtual world, a perpetual potion.  
Validation sought in a heart or a thumb,  
Yet, true connection is not just a sum.  
Let us not forget, in this era so vast,  
To cherish the moments that forever last.  
Through tweets and posts, let kindness shine bright,  
A digital age, yet love is the light.  
In the echo chambers of the virtual sphere,  
May empathy and understanding draw near.



## SYEDA SURRIYA FATIMA



University of Punjab  
Gujranwala

## DUR-E-ADAN AHMAD



Khyber Medical  
University Peshawar

### LOVE AND HATE

Let me tell you a tale so everlasting,  
The story of everyone, youthful arid devastating,  
There were once two lovers and haters,  
Both love and hate were directed at each other.  
Without ugly there would be no beauty,  
Without sadness, would exists no felicity,  
I loved and cherished him without hate,  
But if hate didn't exist, would I know love's rate?  
Oh, how he blinded me, curtains over my eyes,  
Daydreaming over endless skies,  
I should have hated you for your essence,  
Making me crazy, your infectious presence.  
Then: I pondered, that I desired this feeling,  
You inflicted me with, and I was willing,  
To think love is you, love has to be you!  
Or else love is nothing in front of you!



### CHILDHOOD MEMORIES

Walking down the memory lane  
Thinking back to old days  
I smile at those bittersweet moments  
Days of bliss and torturous phase  
Whining for toys and getting scolded  
Pout vanished with an ice cream cone  
Shedding tears after being hurt  
But giggling in an instant with others  
Mingling with everyone to none at all  
That's how we grew up liking the dark  
Shining eyes, pretty smiles  
Innocent hearts that learned with time  
Dreadful events that shattered souls  
Mended with all the care and love  
Stories of grandma, aunts and maa  
Were advices on how to live with flaws  
Now looking again at these pics  
A nostalgic sigh leaves my lips  
And it strikes me with sudden force  
That childhood memories are more  
Precious than gold



## MEERAM AHMAD

Jinnah Jam-e-School  
Haripur



## SYED AABIS ASIF

BVS Parsi High School  
Karachi



### LOVE AND HATE

Love and hate, are the two sides of a coin  
In my heart, they both collide,  
Love is a flame that burns bright,  
And hate is a storm that I can't hide  
Love is a rose in full bloom  
A fragrance that fills the air,  
Hate is a thorn in my palm,  
And the pain that I dare not share.  
Love is a melody in my ear,  
A pleasing harmony that I hear,  
Hate is a discordant tune  
And in its wake peace will clear  
Love is a seed that I plant,  
A seed that I nurture and care  
Hate is a weed that I pull out  
And a weed that I can't bear  
In this journey between love and hate,  
I find myself growing strong,  
For love is the light in the darkness,  
And hate is the darkness gone.



### THE ERA OF SOCIAL MEDIA

Facebook, WhatsApp, Twitter, Zoom  
These all are the best friends in Loom  
Men can never survive without them  
Their life-line is attached to all of them  
They meet their relatives only on Zoom  
They use Food Panda app for their hunger  
Shopping they like to do online only  
They call the doctor at their place  
They use credit cards, Easypaisa and Paypal  
They share their happiness tragedies of life  
By status, Facebook, Instagram and on drive  
They got a discount and a bumper prize  
They do online work from home  
I am surprised to see men are too busy  
The era of social media is bless or curse  
I ask the answer with a Google search









# Handwriting



## Using the Scientific Method

Daniel Barnard & Len Edward (writers)

**Better Attitudes:-** By an attitude we mean the way we feel toward some idea or some event. If a person believes that wearing some kind of charm will prevent him from having bad luck, he will wear the charm, and will feel comfortable without it. Feelings which involve fear, such as this are called "superstitions." Superstitious people believe in sign of good and bad luck and their lives are greatly influenced by such a sign.

Superstitious beliefs are overcome by using the scientific method to demonstrate that there is no sound basis for them. Few people today believe that diseases are caused by the evil spirits. Through astrology and fortune telling are still practised. They don't influence the lives of many people as they once did. It has been learned that

**QANDEEL IJAZ**

Kips College  
Lahore

## Dignity of work

We have forgotten the noble example of our last Holy Prophet (P.B.U.H). He would never ask anyone to do anything that he, himself, would not do. He loved doing work for himself and for others. He repaired his own shoes, mended and washed his clothes, and swept his room when the mosque was being built in Medina; he carried mud and building material, just like all others. During the battle of Khandaq, he joined his companions in digging the trench.

**RABBIYA LATIF**

DHACSS Tooba Campus  
Karachi

He saw a most wonderful sight. Through a little hole in the wall the children had crept in, and they were sitting in the branches of the trees. In every tree that he could see there was a little child. And the trees were so glad to have the children back again that they had covered themselves with blossoms, and were waving their arms gently above the children's heads. The birds were flying about and twittering with delight, and the flowers were looking up through the green grass and laughing. It was a lovely scene, only in one corner it was still winter. It was the farthest corner of the garden, and in it was standing a little boy. He was so small that he could not reach up to the branch of the tree, and he was wandering all round it, crying bitterly. And the Giant's heart melted as he looked out. "I will put that poor little boy on the top of the tree, and then I will knock down the wall, and my garden shall be the children's playground for ever and ever." He was really very sorry for what he had done, so he kept downstairs and opened the front door quite softly, and went out into the garden. But when the children saw him they were so frightened that they all ran away, and the garden became winter again.

**ESHAL BASHEER**

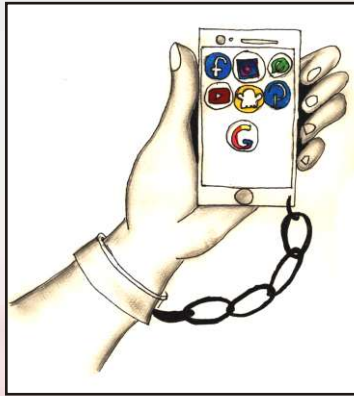
DHA College & School System  
Karachi

"O you who have believed seek help through patience and prayer. Indeed, Allah is with the patient." (Al-Baqarah 2:153) By tolerance we mean a fair and objective attitude towards those whose lifestyle differs from ours. Tolerance is the virtue which enables a person to forbear the attitude, negative remarks and actions with patience and calmness. The life of Hazrat Muhammad (ﷺ) is a superb example of tolerance. It is his tolerance that let him forgive his worst enemies. Truly, he is an epitome of tolerance, forgiveness, patience and compassion. The Holy Quran describes him as Rahmatul-lil-Alameen. (a mercy unto the whole mankind and universe). While preaching Islam in Makkah, the Quraysh ostracised him and his family Banu-Hashim. They lived in a valley called Shab-Abi-Taleb. There was scarcity of food and water. The believers had no means of income and they were leading a very tough life for a period of three years. During this situation, Hazrat Muhammad (ﷺ) remained calm and tolerant and never thought about taking any sort of revenge. Even

**RUSHDA SIRAJ**

Army Public School  
Rawalpindi

# Water Color



**SHAHAN ALI**  
ARMY PUBLIC SCHOOL  
SIALKOT



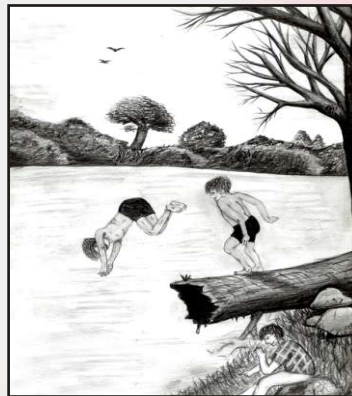
**MAHEEN MUNEEB**  
Chenab College  
Chiniot



**HASSAN ALI**  
F.G Public School  
Rawalpindi



**AIMAN LATIF**  
Bahria College Hanif Campus  
Karachi



**EHSSAAN AHMED**  
F.G Public School  
Wah Cantt



**MALAIKA**  
Iqra APS&C  
Tarbela Cantt



**SUMBUL TANVEER**  
Rawalpindi



**AIMAN MURAD**  
F.G Public School  
Nowshera



**FATIMA NOOR**  
Roots IVY International College  
Rawalpindi

# Water Color



**S. KHUBAIB ALI**  
Zia Uddin School



**SAMAWIYAH KHAN**  
Happy Home High School  
Karachi



**MUSKAN**  
F.G Minwala Public School  
Karachi



**URWA**  
F.G Public School  
Sialkot



**AREESHA FATIMA**  
The City School  
Hyderabad



**SANA**  
Gulshan Public Secondary School  
Karachi



**MARWA RAHEM**  
F.G.Public School  
Batkhela

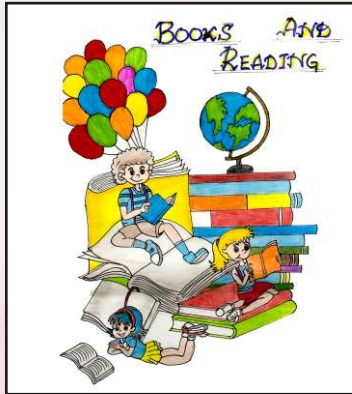


**ABIHA SAJJAD**  
F.G. Model Colony  
Karachi



**FABIHA ALBASH**  
Head Start School System  
Karachi

# Water Color



**HANIA AHMED**  
Happy Palace Group of  
School, Karachi



**AYESHA SHAHID**  
Army Public College  
Girls Lahore



**HAIDER ALI**  
F.G Sir Syed Model Public  
School (Boys) Rawalpindi



**MUBEEN**  
F.G. Fazaia 2nd Shift  
Nur Khan Rawalpindi



**KHADIJA RAMZAN**  
APS (B&G) Walton Cantt  
Lahore



**MAHEEN NAVEED**  
Chang Bagh School  
Sheikhupura



**AYESHA SHAHID**  
Army Public College  
For Girls Lahore



**MAKHDOOM ALI**  
F G Public School No.5 (Boys)  
Wah Cantt



**AJWA SULTAN**  
FG Public Middle School  
Girls Attock

# Water Color



**MALAKA**  
F.G. Model Girls High  
School Lahore



**MUNIBA SARFARAZ**  
Garrison Academy  
Kharian



**ABDUL HASEEB**  
Allied School  
Faisalabad



**M. MURSALEEN**  
The City School  
Khairpur



**SEERAT FATIMA**  
Unique Group of  
Institutions Lahore



**SOZANE KHAN**  
Arm Public College  
For Girls Lahore



**NOOR UL HUDA KHAN**  
Marium Education System  
Karachi



**ESHAAL SHEHARYAR**  
Army Public School & College  
Hyderabad



**IQRA BIBI**  
F G Minwala Public School  
(Girls) Karachi

Ready To Fry

Pacific Quick Food

Value Added Seafood Products

## Get Best Frozen Seafood Products in Pakistan

### FISH FINGER



Weight 500gm 16 Pieces Rs. 950/=

### FISH FILLET



Weight 500gm 7 Pieces Rs. 950/=

### FISH BURGER PATTY



Weight 80gm Each, 4 Pcs Rs. 800/=

### FISH HOT SHOTS



Weight 500gm 35 Pieces Rs. 950/=

### BUTTERFLY SHRIMP



Weight 500gm 25 Pieces Rs. 1000/=

### PRAWN TEMPURA



Weight 500gm 22 Pieces Rs. 1100/=



French Fries  
6 x 6 & 9 x 9



Crinkle Cut Fries



Price: 425/=  
Per KG



For Order & Distribution Call Now

Karachi

+92-21-36934316

+92-325-7411176

Lahore

+92-42-35139128

+92-325-7411176



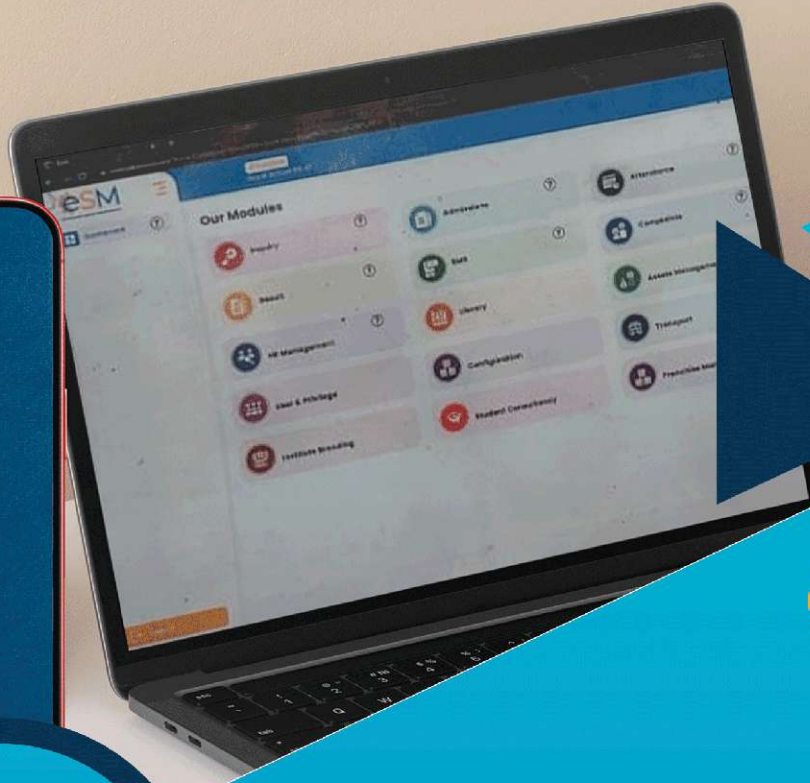
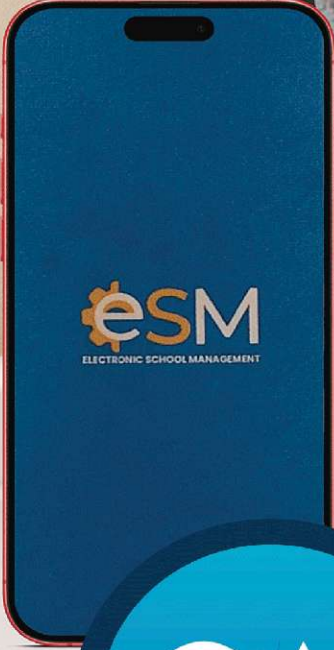
Zindagi Mazydaar.....

Email: [info@pacificquickfood.com](mailto:info@pacificquickfood.com)

Web: [www.pacificquickfood.com](http://www.pacificquickfood.com)



یہ پاکستان کی واحد فیش پروڈکٹس ہے جس کو میز میٹ سے نہیں بنایا گیا بلکہ ہول فیش مسل سے تیار کیا گیا ہے



# School Management Software

## AFFORDABLE

Experience high-quality school management software at a cost-effective price. Get comprehensive features without breaking the budget, ensuring value and efficiency.



## AFFABILITY

Experience software that's easy to use and understand. Simple navigation and friendly design.



## ADVANCEMENT

Embrace the future of education with our innovative software. Enhance efficiency, streamline processes, and stay ahead with cutting-edge technology.



## CUSTOMIZATION

Adjust software to fit your needs. Change features & reports to suit how you run your school.



پاکستان کا نمبر ون سکول مینجمنٹ سافٹ وئر جت بھی  
سہولت بھی جو کہ آپ کے سکول کے تمام معاملات کو  
آسان اور موثر بناتا ہے

☎ 0309 2226819

✉ info@cyberasol.com

📍 160, Ahmed Block Garden Town, Lahore,  
Punjab 54000