

- ۱ مشروبات ہماری صحت پر مضر اثرات ڈال رہے ہیں۔
- ۲ بازار کے کھانوں پر گھر کے کھانوں کو ترجیح دینی چاہیے۔
- ۳ نئی نسل کھانے پکانے میں دلچسپی نہیں لیتی۔
- ۴ نوجوانوں کے لئے صحت بخش غذا ضروری ہے۔
- ۵ فاسٹ فوڈ کی وجہ سے روایتی کھانوں کا رواج کم ہو رہا ہے۔  
(فاسٹ فوڈ اور روایتی کھانوں میں فرق ضرور سمجھیں)
- ۶ اس تیز رفتار زندگی میں فاسٹ فوڈ کی اہمیت بڑھ رہی ہے۔
- ۷ فاسٹ فوڈ کے ہمارے ملک پر اثرات۔  
(صحت، روایات، معیشت وغیرہ)
- ۸ متوازن اور سادہ خوراک صحت کی ضامن ہے۔
- ۹ گھر کا بنا ہوا کھانا بازار کے کھانے سے ہمیشہ بہتر ہوتا ہے۔
- ۱۰ کھانے میں بے اعتدالی کی وجہ سے موٹاپا دورِ حاضر کا سنگین مسئلہ چکا ہے۔

مضمون لکھنے سے پہلے ضرور پڑھیں

How to get grade /Essay Tips

## مساوی مواقع

- ۱ قانون تک رسائی ہر ایک کے لئے آسان ہونی چاہیے۔
- ۲ مساوی مواقع ہر ملک کے لئے موزوں نہیں ہیں۔
- ۳ معیاری تعلیم کے حصول کا انحصار دولت پر نہیں ہونا چاہیے۔
- ۴ سفارش اور رشوت کا کلچر غریب نوجوانوں کی ترقی میں رکاوٹ ہے۔
- ۵ آپ کے ملک میں مساوی مواقع کیسے مہیا کیے جاسکتے ہیں۔
- ۶ لڑکیوں کو بھی اعلیٰ تعلیم کے مواقع ملنے چاہیے۔
- ۷ غریبوں کے لیے انصاف حاصل کرنا ناممکن ہے۔
- ۸ تعلیم اور علاج معالجہ کی سہولیات غریب کا بنیادی حق ہے۔
- ۹ ترقی کے مساوی مواقع کا حصول ہر فرد کے لئے کیسے ممکن بنایا جاسکتا ہے؟
- ۱۰ دیہی علاقوں کو بھی ترقی کے مواقع ملنے چاہیے۔

## کھیل

- ۱ آپ کے ملک میں کھیلوں کے زوال کی کیا وجوہات ہیں؟
- ۲ کھیل تفریح کا بہترین ذریعہ ہے۔
- ۳ کھیلوں کے فروغ کے لئے حکومت کو کیا کرنا چاہیے؟
- ۴ کھیل کے میدان سے عملی زندگی گزارنے کا فن آجاتا ہے۔
- ۴ آج کا نوجوان کھیلوں سے کیوں دور ہوتا جا رہا ہے؟
- ۵ صحت مند جسم صحت مند دماغ رکھتا ہے۔
- ۶ کھلاڑی ملک کا سفیر ہوتا ہے۔
- ۷ کھیلوں سے ملکی معیشت پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔
- ۸ کھیلوں سے نوجوانوں کی تعلیم اور مستقبل کو کیا فائدہ پہنچ سکتا ہے؟
- ۹ کھیل شہرت اور پیسے کمانے کا بہترین ذریعہ ہے۔
- ۱۰ آج کل کھیل امیروں کے چونچلے ہیں۔

مضمون لکھنے سے پہلے ضرور پڑھیں

How to get grade /Essay Tips

## Specimen Essay topics for 2017

### رجعت پسندی

- ۱ رجعت پسندانہ خیالات سے چھٹکارا پانا کیوں ضروری ہے؟
- ۲ ہمیں اپنی ثقافت پر فخر ہونا چاہیے۔
- ۳ بزرگ مشرقی ثقافت پر مغربی ثقافت کے بڑھتے اثرات سے پریشان ہیں۔
- ۴ پرانے خیالات ترقی کی راہ میں رکاوٹ ہیں۔
- ۵ ہم اپنی تہذیبی روایات سے دور ہو رہے ہیں۔
- ۶ بزرگ نوجوانوں کے خیالات سے ہم آہنگ نہیں ہو سکتے۔
- ۷ کیا عورت کی آزادی ہماری تہذیب سے متصادم ہے؟
- ۸ معاشرتی اقدار سے دوری اخلاقی زوال کا سبب بن رہی ہے۔
- ۹ مشترکہ خاندانی نظام اس دور میں ممکن نہیں رہا۔
- ۱۰ نوجوانوں کے جذبات کی قدر کرنی چاہیے۔

سماجی اور معاشی ترقی

- ۱ ذرائع ابلاغ معاشرے میں تبدیلی کے لیے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔
- ۲ شہر میں نوجوانوں کے لئے ترقی کے مواقع زیادہ ہیں۔
- ۳ تعلیم سماجی اور معاشی ترقی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔
- ۴ ہر شخص کو مناسب روزگار فراہم کرنا حکومت کی ذمہ داری ہے۔
- ۵ شہروں کی ترقی پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے اور دیہات نظر انداز ہو جاتے ہیں۔
- ۶ معاشرے کی ترقی کے لیے عوام میں شعور پیدا کرنا ضروری ہے
- ۷ معاشی وسائل ہماری سوچ پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔
- ۸ معاشرتی اور معاشی ترقی کے لئے جدید ٹیکنالوجی کا استعمال بہت اہم ہے۔
- ۹ سماجی ترقی میں نوجوان کیا کردار ادا کر سکتے ہیں؟
- ۱۰ ترقی کے لئے عورت اور مرد کو شانہ بشانہ کام کرنا چاہیے۔