

درِ نجات کی تازہ قسط: شہریار منور اور درفشائیں سلیم کے رومانوی منظر کی سوشل میڈیا پر دھوم



ڈرامہ درِ نجات اور سست رفتار رومانس

اے آر وائی ڈیجیٹل کے پاکستانی ڈرامہ درِ نجات کی تازہ قسط میں مرکزی کرداروں ذریاب (درفشائیں سلیم) اور ابوبکر (شہریار منور) کے درمیان ایک نرم مگر کشیدگی سے بھرپور منظر دکھایا گیا، جس میں لمس، نظروں کے تبادلے اور پس منظر میں بیانا کی دھن نے کیمسٹری کو نمایاں کیا۔

باقی صفحہ 7 (تفریح) پر

موسم کی پیشگوئی: شمالی علاقوں میں گرج چمک، سندھ اور بلوچستان میں دھوپ اور گرمی برقرار رہنے کا امکان

محکمہ موسمیات کی جاری کردہ تین روزہ موسم کی پیشگوئی کے مطابق ہفتہ 24 اکتوبر سے پیر 26 اکتوبر تک ملک کے بالائی علاقوں میں گرج چمک کا...

باقی صفحہ 2 (شہر) پر

ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ پر سوالات: نفاذ کے 20 ماہ بعد بھی ماسٹر پلان نہیں، اختیارات وزیراعظم کے دفتر میں مرکوز

ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ 2025 کو نافذ ہونے تقریباً 20 ماہ ہو چکے ہیں، مگر اس کے تحت بننے والا قومی ڈیجیٹل ماسٹر پلان اب تک منظور نہیں...

باقی صفحہ 5 (ٹیکنالوجی) پر

NBP صدر کی تنخواہ: ماہانہ 95 لاکھ اور طویل مراعات؛ نجی بینکوں کے سربراہان سے موازنے میں سرکاری بینک کا پیسج کہاں ہڑا ہے؟

باقی صفحہ 3 (معیشت) پر

چیا سیڈز کے فوائد: دو چمچ میں 10 گرام فائبر اور 5 گرام پروٹین

باقی صفحہ 8 (صحت) پر

شہر

موسم کی پیشگوئی: شمالی علاقوں میں گرج چمک، سندھ اور بلوچستان میں دھوپ اور گرمی برقرار رہنے کا امکان

جنوبی علاقوں میں موسم کی پیشگوئی: گرمی برقرار

Aftab Maken



36 سے 38 ڈگری تک جا سکتی ہے۔ مٹھی میں 40 سے 42 ڈگری اور ٹھٹھہ میں 38 سے 40 ڈگری کی حد بتائی گئی ہے۔ بلوچستان کے ساحلی اور جنوبی شہروں تربت، سببی اور گوادریں بھی موسم گرم اور خشک رہنے کا امکان ہے، جبکہ کوئٹہ (22 سے 24 ڈگری) اور قلات (20 سے 22 ڈگری) میں موسم نسبتاً خوشگوار رہے گا۔

پس منظر: اکتوبر کے آخر میں موسم کی پیشگوئی کیوں اہم ہے؟

اکتوبر کے آخر میں ملک کے شمالی اور جنوبی حصوں کے موسم میں نمایاں فرق دیکھنے میں آتا ہے۔ ایک طرف بالائی علاقوں میں ابر و باد اور گرج چمک کے سلسلے ہیں، دوسری طرف سندھ کے کئی شہروں میں دن کا درجہ حرارت اب بھی 35 ڈگری سے اوپر ہے۔ ایسے میں تازہ موسم کی پیشگوئی سیاحوں، مسافروں، کسانوں اور سفر کرنے والوں کے لیے اہم ہو جاتی ہے۔

تجزیہ: موسم کی پیشگوئی میں کیا کمی ہے؟

جاری کردہ موسم کی پیشگوئی میں شہروں کے لیے درجہ حرارت کی حد اور موسم کی علامت دی گئی ہے، مگر کئی اہم تفصیلات شامل نہیں ہیں:

- بارش کی ممکنہ مقدار کا ذکر نہیں ہے۔
- تیز ہواؤں، ژالہ باری یا لینڈ سلائیڈنگ کی کوئی واضح وارننگ درج نہیں۔
- گرج چمک کے وقت (صبح، دوپہر یا رات) کی نشاندہی نہیں کی گئی۔
- پہاڑی علاقوں میں سفر کرنے والوں کے لیے کوئی ایڈوائزری شامل نہیں۔

چلاس، بابوسر اور سکردو جیسے علاقوں میں گرج چمک کے ساتھ بارش کی صورت میں راستے متاثر ہو سکتے ہیں، اس لیے مقامی انتظامیہ اور این ڈی ایم اے کی ہدایات پر نظر رکھنا ضروری ہے۔ یہ پیشگوئی تین دن کی ہے اور موسم کی صورتحال بدلنے پر اس میں ردوبدل ہو سکتا ہے۔

محکمہ موسمیات کی جاری کردہ تین روزہ موسم کی پیشگوئی کے مطابق ہفتہ 24 اکتوبر سے پیر 26 اکتوبر تک ملک کے بالائی علاقوں میں گرج چمک کا امکان ہے، جبکہ سندھ اور بلوچستان کے بیشتر شہروں میں موسم دھوپ والا رہے گا۔ یہ پیشگوئی 23 اکتوبر 2026 کو جاری کی گئی۔

پیشگوئی کے مطابق ہفتے کے روز گلگت بلتستان، خیبر پختونخوا کے بالائی اضلاع، کشمیر، مری، اسلام آباد اور پنجاب کے کئی شہروں میں گرج چمک کا امکان ہے۔ اتوار کو یہ سلسلہ زیادہ تر گلگت بلتستان اور خیبر پختونخوا کے شمالی علاقوں تک محدود ہو جائے گا۔

موسم کی پیشگوئی میں کن علاقوں کا ذکر ہے؟

دستاویز کے مطابق گلگت، سکردو، استور، ہنزہ، گوپس، بونچی، چلاس اور بابوسر میں ہفتہ اور اتوار کو گرج چمک متوقع ہے، جبکہ پیر کو یہاں موسم جزوی ابر آلود رہنے کا امکان ہے۔ چترال، دیر اور سیدو شریف میں گرج چمک کا امکان تینوں دن برقرار رہے گا۔

میدانی علاقوں میں ہفتے کو پشاور، لاہور، اسلام آباد، جہلم، انک، چکوال اور فیصل آباد میں بھی گرج چمک کی پیشگوئی ہے۔ اتوار اور پیر کو ان شہروں میں موسم جزوی ابر آلود رہنے کا امکان ہے۔

جنوبی علاقوں میں موسم کی پیشگوئی: گرمی برقرار

سندھ کے تمام شہروں میں تینوں دن موسم دھوپ والا رہے گا۔ کراچی میں درجہ حرارت 35 سے 37 ڈگری سینٹی گریڈ کی حد میں رہنے کی پیشگوئی ہے، جو پیر کو

معیشیت

NBP صدر کی تنخواہ ماہانہ 95 لاکھ اور طویل مراعات؛ نجی بینکوں کے سربراہان سے موازنے میں سرکاری بینک کا پیسج کہاں کھڑا ہے؟

سرکاری بینک، کفایت شعاری اور سوالات

Aftab Maken



نیشنل بینک آف پاکستان (این بی پی) کے شیئر ہولڈرز نے صدر اور سی ای او عمران سرور کے پیسج کی منظوری دے دی ہے، جس میں ماہانہ مجموعی تنخواہ 95 لاکھ روپے اور 10 لاکھ روپے ماہانہ ہاؤسنگ الاؤنس شامل ہے۔ یوں این بی پی صدر کی تنخواہ اور رہائشی الاؤنس مل کر سالانہ 12.6 کروڑ روپے بنتے ہیں، اور یہ بونس اور دیگر مراعات کے بغیر ہے۔

این بی پی صدر کی تنخواہ کے ساتھ مراعات کی فہرست

پیسج 2026 تا 2029 کے لیے ہے اور اس میں کارکردگی کے اہداف (KPIs) سے منسلک متغیر سالانہ بونس بھی شامل ہے۔ بینک دو ڈرائیوروں کی فراہمی یا ان کی تنخواہ فی ڈرائیور 45 ہزار روپے ماہانہ کے حساب سے ادا کرے گا، جبکہ 15 لاکھ روپے تک کا جنریٹر، اہل خانہ سمیت میڈیکل اور ڈینٹل کوریج، دو کلبوں کی داخلہ فیس اور تین کلبوں کی رکنیت فیس بھی بینک کے ذمے ہوگی۔ پانچ گھریلو ملازمین کی تنخواہیں 1.5 لاکھ روپے ماہانہ تک ادا کی جائیں گی اور ایک ماہ کی تنخواہ کے برابر یکمشت فرینٹنگ الاؤنس بھی ملے گا۔ رپورٹس کے مطابق دو گاڑیاں اور 3 کروڑ روپے کی لائف انسورنس بھی پیسج کا حصہ ہیں۔

این بی پی صدر کی تنخواہ صرف ماہانہ رقم نہیں، بلکہ رہائش، ڈرائیور، ملازمین، علاج، کلب اور گریجویٹی تک پھیلا ہوا مکمل پیسج ہے۔ گریجویٹی ہر سال کی ملازمت پر آخری مجموعی تنخواہ کے ایک ماہ کے برابر ہوگی۔ مذکورہ رپورٹس میں بونس کی رقم یا کے پی آئیز کی تفصیل نہیں دی گئی۔

این بی پی صدر کی تنخواہ پر ٹیکس کا تخمینہ

سوشل میڈیا پر گردش کرنے والے ایک گرافک میں ٹیکس سال 2027 کے لیے تخمینہ دیا گیا ہے۔ اس کے مطابق تنخواہ، ہاؤسنگ الاؤنس اور دیگر مراعات (گھریلو عملہ، یوٹیلیٹیز، ڈرائیور، سیکوریٹی، گاڑی) ملا کر قابل ٹیکس آمدن 13.2 کروڑ روپے کے قریب بنتی ہے، سالانہ ٹیکس تقریباً 4.52 کروڑ روپے ہے، اور ماہانہ ٹیکس کے بعد نقد رقم تقریباً 67.3 لاکھ روپے بچتی ہے۔ ہمارے حساب سے یہ مؤثر شرح ٹیکس تقریباً 34 فیصد بنتی ہے۔

اس گرافک کے ماخذ کا پتا نہیں چل سکا اور اس میں یوٹیلیٹیز، سیکوریٹی اور گاڑی کی رقوم تخمینہ ہیں۔ بونس، انسورنس، میڈیکل اور کلب کی سہولتیں اس میں شامل نہیں۔ اس لیے اسے سرکاری حساب نہیں سمجھا جا سکتا، اور این بی پی صدر کی تنخواہ کی اصل مالیت اس سے زیادہ ہو سکتی ہے۔

نجی بینکوں کے سربراہان سے موازنہ

نجی بینکوں کے سربراہان کی آمدن کے تازہ ترین دستیاب اعداد ہمیں 2023 کے ملے ہیں، جو مارچ 2024 میں رپورٹ ہوئے۔ ان میں بونس اور دیگر ادائیگیاں شامل ہوتی ہیں، جبکہ این بی پی کے اعداد صرف فکسڈ تنخواہ اور ہاؤسنگ الاؤنس کے ہیں۔ اس لیے موازنہ مکمل طور پر برابر کا نہیں۔

سے بھی بنتا ہے۔ وزارت خزانہ کے اعداد کے مطابق اسٹیٹ بینک کے گورنر کی تنخواہ 40 لاکھ روپے ماہانہ بتائی گئی تھی، جبکہ این بی پی کے صدر کی تقریباً 90 لاکھ روپے۔ موجودہ 95 لاکھ روپے کے ساتھ این بی پی صدر کی تنخواہ گورنر کی رپورٹ شدہ تنخواہ کے ڈھائی گنا کے قریب ہے۔ یہ صرف تنخواہ کا موازنہ ہے، گورنر کی مراعات کی تفصیل ہمارے پاس نہیں۔

ان سوالات کے جواب سامنے آنے چاہئیں

- بونس کی زیادہ سے زیادہ حد کیا ہے اور کپی آئیز کون سے ہیں؟ جب تک یہ واضح نہیں، این بی پی صدر کی تنخواہ کی اصل مالیت معلوم نہیں ہو سکتی۔
- پیکیج پورے معاہدے کے دوران فکسڈ رہے گا، اور اگر بینک معاہدہ مدت سے پہلے ختم کرے تو بقایا مدت کی ادائیگی کرے گا۔ کیا اس شق میں کارکردگی کی کوئی شرط ہے؟
- رپورٹ کے مطابق تقرری کو ابھی اسٹیٹ بینک کی منظوری درکار ہے۔ جبکہ صدر ستمبر سے عہدہ سنبھال چکے ہیں اور پیکیج ان کی تاریخ آغاز سے لاگو کیا گیا ہے۔ ریگولیٹری منظوری سے پہلے پیکیج کی منظوری کا طریقہ کار واضح ہونا چاہیے۔
- ایک سرکاری بینک کے سربراہ کے لیے نجی شعبے کے معیار کو بنیاد بنانا کتنا درست ہے، اور اس کا پیمانہ کیا ہو؟

بینکسربراہ (رپورٹ کے وقت) سالانہ آمدن سالیو بی ایلیجاوید اقبال 38.6 کروڑ روپے 2023 میزان بینکسرفان صدیقی 35.9 کروڑ روپے 2023 ایچ بی ایلیمحمد اورنگزیب 35.2 کروڑ روپے 2023 فیصل بینکیوسف حسینشقریباً 22 کروڑ روپے 2023 ایم سی بیشعوب ممتاز 12.6 کروڑ روپے 2023 این بی پیعمران سرور 12.6 کروڑ روپے (فکسڈ تنخواہ + ہاؤسنگ، بونس کے بغیر) 2026 پیکیج

اعداد کو دیکھیں تو این بی پی صدر کی تنخواہ کا فکسڈ حصہ ایم سی بی کی 2023 لی کل آمدن کے برابر ہے، مگر یو بی ایل، میزان اور ایچ بی ایل کے سربراہان کی آمدن کا تقریباً ایک تہائی ہے۔ مگر دو باتیں اس تصویر کو بدل سکتی ہیں۔ ایک یہ کہ این بی پی کے متغیر بونس کی حد معلوم نہیں۔ دوسری یہ کہ نجی بینکوں کے اعداد دو سال پرانے ہیں، اس لیے ان کی تازہ سالانہ رپورٹس سے تصدیق ضروری ہے۔

اسی طرح این بی پی کے سابق پیکیج کے مقابلے میں معمولی اضافہ ہوا ہے۔ دسمبر 2024 میں رحمت علی حسنی کے لیے ماہانہ 90 لاکھ روپے تنخواہ اور 10 لاکھ روپے ہاؤسنگ الاؤنس منظور ہوا تھا۔ یوں مجموعی تنخواہ میں تقریباً 5.6 فیصد اضافہ ہوا، جبکہ ہاؤسنگ الاؤنس وہی رہا۔

سرکاری بینک، کفایت شعاری اور سوالات

این بی پی ایک سرکاری بینک ہے، اس لیے اس کے سربراہ کے پیکیج کا موازنہ صرف نجی بینکوں سے نہیں بلکہ سرکاری اداروں کے دیگر سربراہان

ٹیکنالوجی

ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ پر سوالات: نفاذ کے 20 ماہ بعد بھی ماسٹر پلان نہیں، اختیارات وزیراعظم کے دفتر میں مرکوز

"ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ 2025 نے پاکستان کو ڈیجیٹل معاشرہ، ڈیجیٹل معیشت اور ڈیجیٹل طرز حکمرانی والا ملک بنانے کا بڑا وعدہ کیا تھا۔"

Aftab Maken

پس منظر: ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ کے بیس ماہ اور غیر منظور شدہ ماسٹر پلان

اتھارٹی کے چیئر پرسن اور ایک رکن، جن کا تعلق خلیجی ممالک میں ڈیجیٹل حکومت کے کام سے باہر ہے، پانچ سال کی مدت کے لیے مقرر ہوئے۔ ستمبر 2026 کے آخر تک حکومت ماسٹر پلان کو "آگے بڑھانے" کی بات کر رہی تھی، شعبہ جاتی منصوبے جائزے کے منتظر تھے اور عمل کی تعیناتی پر اسٹیبلشمنٹ ڈویژن سے بات چیت جاری تھی۔ حکام کو امید ہے کہ پلان وزیراعظم کے ساتھ وزرائے اعلیٰ کے اجلاس میں پیش کیا جائے گا۔

ایکٹ اتھارٹی سے ماسٹر پلان کا کم از کم سالانہ جائزہ مانگتا ہے، مگر ڈیڑھ سال سے زائد گزرنے کے بعد جائزے کے لیے کوئی منظور شدہ پلان موجود ہی نہیں۔ مضمون نگار کے مطابق تاخیر بذات خود اسکیڈل نہیں، اصل تشویش یہ ہے کہ پلان بننے کے بعد قانون کیا کچھ کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

تجزیہ: ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ پر اٹھائے گئے پانچ اعتراضات

مضمون میں درج ذیل نکات اٹھائے گئے ہیں:

- اختیارات کا ارتکاز: وزیراعظم کمیشن کے سربراہ ہیں، اتھارٹی کے چیئر پرسن اور اراکین کا تقرر اور ان کی تنخواہوں کا تعین کرتے ہیں، اور انہیں "وجوہات ریکارڈ کر کے" ہٹا بھی سکتے ہیں۔ نگران کمیٹی کے نجی شعبے کے اراکین بھی وزیراعظم کی مرضی تک عہدے پر رہتے ہیں۔ کمیٹی کی قیادت وزیر آئی ٹی کے پاس ہے اور اس میں



ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ 2025 کو نافذ ہونے تقریباً 20 ماہ ہو چکے ہیں، مگر اس کے تحت بننے والا قومی ڈیجیٹل ماسٹر پلان اب تک منظور نہیں ہوا۔

ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ کا اصل مسئلہ تاخیر نہیں، اس کا ڈھانچہ ہے، جس میں اختیارات ایک دفتر کے پاس ہیں اور عدالتی، پارلیمانی اور ڈیٹا تحفظ کے حفاظتی انتظامات کمزور یا غائب ہیں۔

ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ میں کیا طے کیا گیا ہے

جنوری 2025 میں منظور ہونے والا یہ قانون فوری طور پر نافذ کیا گیا اور اس کا مقصد پاکستان کو ڈیجیٹل معاشرہ، ڈیجیٹل معیشت اور ڈیجیٹل طرز حکمرانی والا ملک بنانا ہے۔ اس کے تحت وزیراعظم کی سربراہی میں قومی ڈیجیٹل کمیشن، قومی ڈیجیٹل ماسٹر پلان تیار اور نافذ کرنے کے لیے پاکستان ڈیجیٹل اتھارٹی، اور اخراجات کے لیے ڈیجیٹل نیشن فنڈ قائم کیا گیا۔

پاکستان کو ڈیجیٹل شناخت، ادائیگیوں، ڈیٹا کے تبادلے اور آن لائن سرکاری خدمات کی فوری ضرورت ہے۔ ان کا اعتراض یہ ہے کہ طاقتور ادارے بنانے والے قانون کو اس کے ڈھانچے سے پرکھنا چاہیے، ویساچے سے نہیں۔

وفاقی سیکریٹریز اور خصوصی سرمایہ کاری سہولت کونسل (SIFC) کا نمائندہ شامل ہے۔ مضمون نگار کے بقول عملاً انتظامیہ خود اپنا جائزہ لے گی۔

پارلیمان کا محدود کردار: سالانہ رپورٹیں کمیشن، کمیٹی اور وزارت کو جاتی ہیں اور آن لائن شائع ہوتی ہیں، مگر تقریروں کی پارلیمانی توثیق، قائمہ کمیٹی کے جائزے اور ماسٹر پلان کو قومی اسمبلی میں پیش کرنے کی کوئی شرط نہیں۔

عدالتی استثناء: مضمون کے مطابق دفعہ 29 ایکٹ کے تحت ہونے والے کسی فیصلے یا اقدام کو کسی عدالت یا ٹریبونل میں چیلنج کرنے سے روکتی ہے اور حکم امتناعی کی ممانعت کرتی ہے۔ دفعہ 23 کمشنروں، افسران اور مشیروں کو صرف اس صورت میں مقدمے کی زد میں لاتی ہے جب بدینتی "معقول شک سے بالاتر" ثابت ہو، جو فوجداری معیار ہے۔ دفعہ 28 ایکٹ کو دیگر تمام قوانین پر فوقیت دیتی ہے۔

ڈیٹا تحفظ کا خلا: دفعہ 28(2) کے مطابق جہاں کوئی اور قانون شہریوں کے ڈیٹا حقوق کے تحفظ کے "مخصوص اقدامات" دیتا ہو، وہ مقدم ہوں گے۔ مضمون نگار کہتے ہیں کہ پاکستان میں ذاتی ڈیٹا کے تحفظ کا قانون موجود ہی نہیں اور کم از کم 2023 سے گردش کرنے والا مسودہ بار بار رک چکا ہے، یعنی یہ تحفظ ایسے قانون پر منحصر ہے جو منظور نہیں ہوا۔ دفعہ 19 اتھارٹی کو "کسی بھی شخص" سے معلومات طلب کرنے کا اختیار دیتی ہے اور کمیشن دس کام کے دنوں میں تعمیل کا حکم دے سکتا ہے۔ مضمون میں نادرا کے 27 لاکھ شہریوں کے ریکارڈ کی خلاف ورزی کی تحقیقات اور کال ریکارڈ اور سم ڈیٹا کی فروخت پر گرفتاریوں کا حوالہ بھی دیا گیا ہے۔

وفاق اور صوبے: اٹھارہویں ترمیم کے بعد صحت، تعلیم اور زراعت زیادہ تر صوبائی موضوعات ہیں، مگر کمیشن "اداروں" کو وفاقی ماسٹر پلان سے ہم آہنگ ہونے کی ہدایات دے سکتا ہے۔ وزراء نے اعلیٰ کمیشن کے رکن ہیں، لیکن اجلاس کے کورم کے لیے وزیراعظم کی موجودگی لازمی ہے۔ مضمون نگار کو خدشہ ہے کہ

صوبوں پر معیار مسلط ہو سکتے ہیں، باہمی رضامندی سے طے نہیں ہوں گے۔

مضمون میں آئی ایم ایف کی گورنس اور کرپشن تشخیصی رپورٹ کا حوالہ دیا گیا ہے، جس کے مطابق اس نے SIFC کے وسیع قانونی استثناء اور منصوبوں کو ضابطوں سے مستثنیٰ کرنے کے اختیار کی نشاندہی کی تھی۔ ورلڈ بینک کی ڈیٹا سے متعلق رپورٹ "Data for Better Lives" کا بھی ذکر ہے، جس کے مطابق ڈیٹا کی عوامی قدر اعتماد پر اور اعتماد قانونی تحفظ اور آزاد نگہانی پر قائم ہے۔ مضمون نگار کہتے ہیں کہ بینک پنجاب کے لیے 7 کروڑ ڈالر کے رابطہ کاری اور خدمات کے پروگرام سمیت پاکستان کی ڈیجیٹل تبدیلی کی مالی معاونت کر رہا ہے، اس لیے اسے قومی اتھارٹی سے یہی معیار مانگنا چاہیے۔

بین الاقوامی مثالوں میں مضمون کا موقف ہے کہ ایسٹونیا، بھارت اور سنگاپور نے پہلے حقوق اور قانونی ڈھانچہ بنایا، پھر پلیٹ فارم پھیلانے، اور کسی نے اپنی ڈیجیٹل اتھارٹی کو عدالت کی پہنچ سے باہر نہیں رکھا۔ ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ کے ناقدین کے لیے یہ موازنہ اہم ہے، تاہم ان ممالک کے قوانین اور ان کے اطلاق کی تفصیل اردو لیڈ نے الگ سے نہیں جانچی۔

ڈیجیٹل نیشن پاکستان ایکٹ میں مجوزہ ترمیم

ایکٹ کو منسوخ کرنے کے بجائے ترمیم کا مطالبہ کرتے ہیں:

- دفعہ 29 کی عدالتی ممانعت ختم کر کے عام عدالتی نظر ثانی بحال کی جائے۔
- تحفظ کا معیار دیوانی سطح پر "ٹیک نیٹی" تک لایا جائے۔
- تقریریں اور برطرفیاں پارلیمانی کمیٹی کے ذریعے ہوں، اور برطرفی کی بنیادیں طے ہوں۔
- ماسٹر پلان اور شعبہ جاتی منصوبے پارلیمان کے دونوں ایوانوں میں پیش ہوں۔
- کسی بھی قومی ڈیٹا تبادلے کے آغاز سے پہلے آزاد ریگولیٹر کے ساتھ مضبوط ذاتی ڈیٹا تحفظ قانون منظور کیا جائے۔

تفریح

درِ نجات کی تازہ قسط: شہریار منور اور درفشان سلیم کے رومانوی منظر کی سوشل میڈیا پر دھوم

ڈرامہ درِ نجات اور سست رفتار رومانس

Aftab Maken

سوشل میڈیا پر ڈرامہ درِ نجات کے بارے میں شائقین کا رد عمل

سوشل میڈیا پر شائقین اس جوڑی کو 'شوہر اور بیوی' کے انداز کی بہترین کیسٹری قرار دے رہے ہیں۔ متعدد پوسٹس میں ابوبکر کے جرات مندانہ انداز اور ذریاب کے نرم اور محتاط رد عمل کو سراہا گیا۔ کچھ ناظرین نے اس بات پر افسوس کا اظہار کیا کہ ممکنہ طور پر ایک بوسے کا منظر کاٹ دیا گیا، جبکہ دوسروں نے کہانی کی سست مگر حقیقت پسندانہ رفتار کو پسند کیا۔ رپورٹس کے مطابق اس ڈرامے کی گونج کیفے میں اجتماعی نشستوں اور دفاتر کی گفتگو تک پہنچ چکی ہے، اور شائقین مزید ایسے مناظر کا مطالبہ کر رہے ہیں۔

ماہرین کا تجزیہ: ڈرامہ درِ نجات اور سست رفتار رومانس

ڈرامہ نگاری کے ناقدین کے مطابق سست رفتار رومانوی کہانی ناظرین کو لمبے عرصے تک جوڑے رکھنے کی موثر حکمت عملی ہے، اور یہاں کی موسیقی جیسے عناصر جذباتی اثر بڑھاتے ہیں۔ تاہم مبصرین کا کہنا ہے کہ ایسے مناظر پر پاکستانی ناظرین کی آرا منقسم رہتی ہیں، اور کٹے ہوئے منظر کی شکایات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ سنسر شپ اور تخلیقی آزادی کا توازن اب بھی بحث کا موضوع ہے۔ یہ رد عمل زیادہ تر سوشل میڈیا صارفین پر مبنی ہے، جو تمام ناظرین کی نمائندگی نہیں کرتا۔ ڈرامہ درِ نجات کی اصل کامیابی آنے والی اقساط میں کہانی کے توازن پر منحصر ہو گی۔



اے آر وائی ڈیجیٹل کے پاکستانی ڈرامہ درِ نجات کی تازہ قسط میں مرکزی کرداروں ذریاب (درفشان سلیم) اور ابوبکر (شہریار منور) کے درمیان ایک نرم مگر کشیدگی سے بھرپور منظر دکھایا گیا، جس میں لمس، نظروں کے تبادلے اور پس منظر میں مینا کوکی دھن نے کیسٹری کو نمایاں کیا۔

عمیرہ احمد کے لکھے ہوئے اس ڈرامے کی اس قسط کے بعد سوشل میڈیا پر شائقین کی بڑی تعداد نے اس جوڑی کو 'اب زار' کا نام دے دیا ہے۔

ڈرامہ درِ نجات کی کہانی اور مرکزی جوڑی

ڈرامہ درِ نجات میں ذریاب کا کردار دل ٹوٹنے کے بعد زندگی کے ایک نئے سفر سے گزر رہا ہے، جبکہ ابوبکر کا کردار اس کے ساتھ آگے بڑھتا دکھایا گیا ہے۔ تازہ قسط میں ابوبکر کی پیش قدمی اور ذریاب کی خاموش رضامندی نے کہانی کو ایک نیا رخ دیا۔ آہستہ آہستہ آگے بڑھتا یہ رومانوی سلسلہ ناظرین کو کہانی سے جوڑے ہوئے ہے۔

صحت

چیا سیڈز کے فوائد: دو چمچ میں 10 گرام فائبر اور 5 گرام پروٹین

Aftab Maken



ایک غذائی رپورٹ کے مطابق چیا سیڈز چھوٹے مگر غذائیت سے بھرپور جج ہیں جن میں کھلشیں اور غیر کھلشیں فائبر، پروٹین، اومیگا 3 چکنائی، اینٹی آکسیڈنٹس اور مختلف معدنیات پائے جاتے ہیں۔

چیا سیڈز کے فوائد میں ہاضمے، دل کی صحت اور میٹ بھرے رہنے کا ذکر لیا گیا ہے۔ رپورٹ میں ہارورڈ ہیلتھ پبلشنگ، نیشنل جیوگرافک اور کئی غذائی ماہرین کے حوالے شامل ہیں، تاہم کسی الگ تحقیقی مطالعے کی تفصیل نہیں دی گئی۔

پس منظر: چیا سیڈز کی ابتدا اور غذائی قدر

ہارورڈ ہیلتھ پبلشنگ کے حوالے سے رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ چیا سیڈز بوہنے کے خاندان کے پودے "سالویا ہسپانیکا" سے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ وسطی امریکا کے مقامی ہیں اور ازٹیک اور مایا تہذیبوں کی خوراک کا حصہ 5,000 سال سے زائد عرصے تک رہے ہیں۔ نیشنل جیوگرافک کے مطابق دو کھانے کے چمچ چیا سیڈز تقریباً 10 گرام فائبر اور 5 گرام پروٹین دیتے ہیں، ساتھ ہی کیکشیم، آرن، مینیشیم اور پوٹاشیم، اور فولیٹ، وٹامن اے، سیلینیم اور زنک کی کم مقدار۔ نیویارک کے غذائی ماہر کیتھ ایوب کے مطابق چیا سیڈز ایسے غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں جو اکثر لوگوں کی خوراک میں کم ہوتے ہیں۔

چیا سیڈز کے فوائد: رپورٹ کے مطابق کیا بتایا گیا

- اومیگا 3: ہارورڈ ہیلتھ پبلشنگ کے مطابق چیا اومیگا 3 کا نمایاں نباتاتی ذریعہ ہے، جس کا تعلق دل اور دماغ کی صحت اور سوزش میں کمی سے جوڑا گیا ہے۔
- فائبر: کھلشیں فائبر پانی کے ساتھ مل کر جیل بناتا ہے، جو آنتوں کی باقاعدگی، دیر تک میٹ بھرے رہنے اور بلڈ گلوکوز کو مستحکم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق اس کا استعمال ٹائپ 2 ذیابیطس، بعض کینسرز اور سوزش کے کم خطرے اور ایل ڈی ایل کو لیسٹرول میں کمی سے وابستہ ہے۔
- اینٹی آکسیڈنٹس: ٹوکوفیرول، فائٹوسٹیروول، کیروٹینائیڈز اور پولی فینولز فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچاؤ میں مدد دیتے ہیں۔
- پروٹین: رپورٹ کے مطابق چیا میں 15 سے 25 فیصد پودوں سے حاصل ہونے والا پروٹین ہے جس میں نوزوری اینو ایسڈز شامل ہیں۔
- پانی جذب کرنا: شکاگو کی غذائی ماہر ڈان جیکسن بلائیر کے مطابق چیا اپنے وزن سے دس گنا تک پانی جذب کر سکتا ہے۔

چیا سیڈز کے فوائد: کیسے کھائیں

رپورٹ کے مطابق چیا سیڈز خشک بھی کھائے جاسکتے ہیں اور بھگو کر بھی، یعنی بھگونا لازم نہیں۔ ماہرین نے بھیگے ہوئے بیجوں کے جیل جیسی خصوصیت کو ان کی نمایاں پہچان قرار دیا ہے۔

تجزیہ: رپورٹ کے دعووں کی حدود

یہ رپورٹ ماہرین کے بیانات اور معروف اداروں کے حوالوں کا مجموعہ ہے، اس لیے چیا سیڈز کے فوائد کو چند احتیاطوں کے ساتھ پڑھنا چاہیے:

1. ثبوت کی نوعیت: رپورٹ کہتی ہے کہ سائنسی تائید موجود ہے، خاص طور پر ہاضمے اور دل کے لیے، مگر یہ بات ایک ماہر کے بیان کے طور پر آئی ہے۔ کسی مطالعے کا نام، نمونے کا حجم یا نتائج نہیں دیے گئے۔

2. "خطرے سے وابستہ" بمقابلہ وجہ: ٹائپ 2 ذیابیطس، کینسر اور سوزش کے کم خطرے کا تعلق فائبر کے استعمال سے جوڑا گیا ہے۔ یہ تعلق مجموعی طور پر فائبر والی خوراک کا ہو سکتا ہے، صرف چیا کا نہیں۔

3. مقدار کا سوال: اعداد دو چمچ کی مقدار پر ہیں، جبکہ رپورٹ یہ نہیں بتاتی کہ روزانہ کتنی مقدار محفوظ یا مفید ہے۔ زیادہ فائبر اچانک شروع کرنے سے پیٹ پھولنے یا بد ہضمی ہو سکتی ہے، اس لیے مقدار بتدریج بڑھانا اور ساتھ پانی لینا بہتر ہے۔

4. اومیگا 3 کی قسم: چیا میں پایا جانے والا اومیگا 3 نباتاتی قسم کا ہے، اور رپورٹ مچھلی کے اومیگا 3 سے اس کا موازنہ نہیں کرتی۔

5. خشک بیجوں کا معاملہ: رپورٹ کہتی ہے خشک کھانا ممکن ہے، مگر یہ بھی بتاتی ہے کہ بیج بہت پانی جذب کرتے ہیں۔ خشک بیج نگلنے میں دقت رکھنے والے افراد کو احتیاط کرنی چاہیے، اور بھگو کر کھانا زیادہ محفوظ انتخاب ہو سکتا ہے۔

6. ادویات اور بیماریاں: ذیابیطس، بلڈ پریشر یا خون پتلا کرنے کی دوا لینے والے افراد خوراک میں نمایاں تبدیلی سے پہلے معالج سے مشورہ کریں۔

7. ماحذ کی یکسانیت: رپورٹ میں ایک ہی طرز کے غذائی ماہرین کے بیانات شامل ہیں۔ کسی آزاد یا مخالف رائے یا ممکنہ مضر اثرات کا ذکر نہیں۔

مجموعی طور پر چیا سیڈز متوازن خوراک کا مفید جزو ہو سکتے ہیں، مگر چیا سیڈز کے فوائد کو معجزاتی علاج کے بجائے مجموعی غذائی عادات کے حصے کے طور پر دیکھنا چاہیے۔

آج کے ریٹس

↓ -1,549.44	پوائنٹس	162,374.87	KSE-100
↓ -0.26	روپے	276.73	ڈالر (انٹرنینک، تقریباً)
↓ -390	روپے فی تولہ	414,780	سونہ - عالمی قیمت
↓ -1.60	روپے فی لیٹر	377.71	پیٹرول
↑ +1.64	روپے فی لیٹر	391.75	ڈیزل

موسم

فیصل آباد 17° صاف آسمان 27° / 17°	راولپنڈی 14° صاف آسمان 26° / 14°	لاہور 17° صاف آسمان 28° / 17°	اسلام آباد 15° صاف آسمان 26° / 15°
سرگودھا 17° صاف آسمان 28° / 17°	سیالکوٹ 15° صاف آسمان 27° / 15°	گوجرانوالہ 17° صاف آسمان 28° / 16°	ملتان 20° صاف آسمان 31° / 19°

یہ اعداد ایڈیشن تیار ہوتے وقت (25 اکتوبر، 06:00) کے ہیں۔ ذرائع: Open-Meteo، gold-api.com، Exchange Rate API، PSX، ڈیسک۔
صرف معلومات کے لیے، سرمایہ کاری کا مشورہ نہیں۔