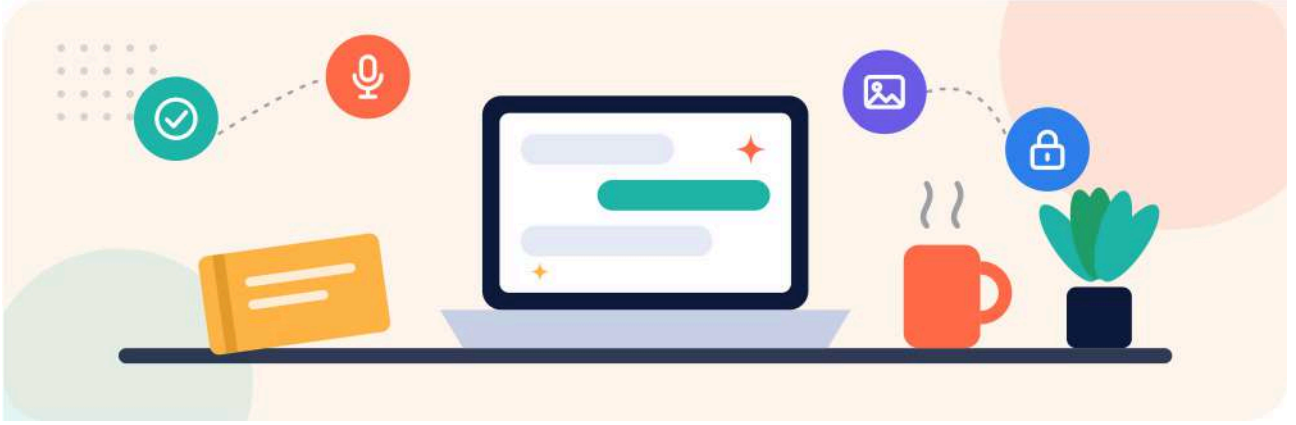


صحافت کے لیے اے آئی ٹول کٹ

صحافیوں اور کانٹینٹ پروڈیوسرز کے لیے اے آئی ٹولز، تصدیق،
اخلاقیات اور ڈیجیٹل سیکورٹی کی عملی رہنمائی۔



گلوبل نیبرہوڈ فار میڈیا انوولوشن (GNMI)
ستمبر 2026



اس ٹول کٹ کے بارے میں



یہ ٹول کٹ اُن عملی ٹولز اور طریقوں کو یکجا کرتی ہے جو جی این ایم آئی کی اے آئی صحافت ٹریننگ میں سکھائے گئے۔ اسے ایک ایسے ریفرنس کے طور پر دیکھیں جو ہر وقت آپ کی میز پر موجود ہو، نہ کہ کوئی مکمل کورس۔ اسے استعمال کریں تاکہ کسی کام کے لیے درست ٹول چُنیں، کسی کانٹینٹ کی صداقت جانچیں، آن لائن زیادہ محفوظ رہیں، اور اے آئی کا استعمال دیانت داری اور اخلاقیات کے ساتھ کریں۔

یہ چار مختصر حصوں میں ترتیب دی گئی ہے: اے آئی سے کانٹینٹ کی تخلیق، اصل اور نقلی کی جانچ، اے آئی کا ذمہ دارانہ استعمال، اور آن لائن حفاظت۔ یہ ایک مفت اور کھلا ریسورس ہے، اور آپ سب کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں۔

بنیادی اصول۔ اے آئی آپ کی صحافتی سوچ بوجھ میں معاون ہے، اس کا نعم البدل نہیں۔ اے آئی کی ہر پیداوار کو ایک ابتدائی مسودہ یا سراغ سمجھیں، اور شائع کرنے سے پہلے اس کی آزادانہ تصدیق کریں۔



تازہ صورتحال کے بارے میں۔ اے آئی ٹولز تیزی سے بدلتے ہیں۔ قیمتیں، مفت حدود، خصوصیات اور براؤزر سپورٹ کسی بھی وقت تبدیل ہو سکتی ہیں۔ کسی ٹول پر ٹریننگ یا خبر کے لیے انحصار کرنے سے پہلے اس کی موجودہ صورتحال ضرور دیکھ لیں۔



اعترافات



یہ ٹول کٹ جی این ایم آئی کی ٹیم نے تحریر اور ڈیزائن کی۔ ہم اپنے اے آئی ٹرینرز کے کانٹینٹ میں تعاون کے شکر گزار ہیں، خاص طور پر امریکہ سے تعلق رکھنے والے ہمارے ٹرینر Nathan Hale کے، جن کی مہارت نے کانٹینٹ کی تخلیق اور تصدیق کے حصوں کو تشکیل دیا۔ یہ کام جی این ایم آئی کی صدر ناچیہ اشعر کی مجموعی نگرانی میں مکمل ہوا۔

اس میں کیا ہے



ماڈیول 1- اے آئی سے کانٹینٹ بنانا:

کانٹینٹ کریئشن بنانے کے عمل کا مرحلہ وار جائزہ، ہر مرحلے کے ٹولز کے ساتھ۔



ماڈیول 2- اصل اور جعلی کی جانچ:

تصاویر، ویڈیو، آڈیو اور دعووں کی تصدیق کے ٹولز اور طریقے۔



ماڈیول 3- اے آئی کا ذمہ دارانہ استعمال:

صحافت میں ذمہ دارانہ اے آئی کے اصول اور حدود۔



ماڈیول 4- آن لائن حفاظت:

ڈیجیٹل سکیورٹی ٹولز، پرائیویسی چیک لسٹ، اور پاکستان کا قانونی پس منظر۔



اے آئی سے کانٹینٹ بنانا

+

اے آئی کو معمول کے کاموں میں وقت بچانے کے لیے استعمال کریں، نہ کہ رپورٹنگ یا ادارتی فیصلوں کے متبادل کے طور پر۔



یہ ماڈیول کانٹینٹ بنانے کی اصل ترتیب کے مطابق چلتا ہے، پہلے خیال سے لے کر کیپشن شدہ مکمل ویڈیو تک۔ ہر مرحلے میں وہ ٹولز درج ہیں جو آپ استعمال کر سکتے ہیں، جن میں سے اکثر مفت سہولت رکھتے ہیں۔ اپنے کام اور بجٹ کے مطابق انتخاب کریں، اور نتیجے کا جائزہ ہمیشہ خود لیں۔

1. خیالات اور تحقیق

یہاں سے آغاز کریں تاکہ زاویے طے کریں، خبر کا خاکہ بنائیں اور سوالات تیار کریں۔ انہیں تیز سوچنے کے لیے استعمال کریں، اپنی رپورٹنگ ان کے سپرد نہ کریں۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
ChatGPT (OpenAI)	مفت / پیڈ	زاویے سوچنے، خبروں کا خاکہ بنانے، انٹرویو کے سوالات لکھنے اور دستاویزات کا خلاصہ بنانے کے لیے۔ اردو پرامپٹس قبول کرتا ہے۔	chatgpt.com
Claude (Anthropic)	مفت / پیڈ	طویل تحریر، دستاویزات کے تجزیے اور ادارتی نظر ثانی کے لیے۔ اردو اور مخلوط پرامپٹس سنبھالتا ہے۔	claude.ai
Perplexity AI	مفت / پیڈ	ایک ریسرچ اسسٹنٹ جو اپنے حوالہ جات دکھاتا ہے۔ دیے گئے حوالہ جات کو ہمیشہ کھول کر جانچیں۔	perplexity.ai
Gemini (Google)	مفت / پیڈ	کئی زبانوں میں مسودہ سازی اور تحقیق، گوگل سروسز سے منسلک۔ اس کے حوالہ جات کو غور سے جانچیں۔	gemini.google.com

2. اسکرپٹ لکھنا

اچھی ویڈیو کی بنیاد اچھا اسکرپٹ ہوتا ہے۔ اے آئی سے ڈھانچہ اور مسودہ تیار کریں، پھر اسے اپنے انداز میں دوبارہ لکھیں۔ سب سے پہلے ابتدائی جملہ (ہک) لکھیں، کیونکہ شروع کے چند سیکنڈ ہی طے کرتے ہیں کہ لوگ دیکھتے رہیں گے یا نہیں۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
ChatGPT / Claude	مفت / پیڈ	اسکرپٹ اور بیانیہ لکھیں، پھر انہیں مناظر، مراحل اور ہکس میں ترتیب دیں۔	chatgpt.com
InVideo AI	مفت سہولت	اسکرپٹ یا پرامپٹ کو مناظر اور وائس اوور کے ساتھ ابتدائی ویڈیو میں بدل دیتا ہے۔ فوری مسودوں کے لیے مفید۔	invideo.io
Pictory	مفت ٹرائل	اسکرپٹس اور مضامین کو کیپشن کے ساتھ مختصر ویڈیوز میں بدلتا ہے۔	pictory.ai

3. آواز اور وائس اور



اپنے اسکرپٹ کو قدرتی آواز میں بدلیں۔ ہمیشہ دوبارہ سنیں اور تلفظ جانچیں، خاص طور پر نام اور اردو الفاظ۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
ElevenLabs	مفت سہولت	بہت قدرتی آوازیں اور کئی زبانوں میں وائس کلوننگ۔ انحصار سے پہلے اردو سپورٹ کی موجودہ حالت کی تصدیق کر لیں۔	elevenlabs.io
Murf AI	مفت سہولت	اسٹوڈیو طرز کے وائس اوور، رفتار، پیچ اور زور پر کنٹرول کے ساتھ۔	murf.ai
Play.ht	مفت سہولت	کئی زبانوں کی سپورٹ کے ساتھ وسیع وائس لائبریری۔	play.ht

رضامندی۔ کسی کی آواز کلون کرنے سے پہلے اجازت لیں، اور کبھی کسی حقیقی شخص کی آواز اس طرح نہ بنائیں کہ وہ ایسا کہتا دکھائی دے جو اس نے نہیں کہا۔



4. کردار اور تصاویر



کردار، خاکے اور دیگر بصری کامیٹ تخلیق کریں۔ کسی کردار کو مختلف مناظر میں ایک جیسا رکھنے کے لیے ٹول کے کریکٹر ریفرنس فیچر کا استعمال کریں۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Midjourney	پیڈ	اعلیٰ معیار کی تصاویر۔ اس کا کریکٹر ریفرنس فیچر ایک ہی کردار کو مختلف تصاویر میں برقرار رکھتا ہے۔	midjourney.com
DALL-E (ChatGPT)	مفت / پیڈ	متن کی وضاحت سے تصاویر بنائیں اور ان میں ترمیم کریں۔	chatgpt.com
Adobe Firefly	مفت سہولت	لائسنس یافتہ کامیٹ پر تربیت یافتہ تصاویر۔ خبری فوٹوگرافی کے بجائے خاکوں کے لیے بہتر۔	firefly.adobe.com
Canva	مفت سہولت	اے آئی تصاویر، سوشل کارڈز اور انفوگرافکس، کیپشن کی مدد کے ساتھ۔	canva.com

نشان دہی کریں۔ اے آئی سے بنی تصویر کو کبھی حقیقی خبری تصویر کے طور پر پیش نہ کریں۔ اے آئی کامیٹ کی ہمیشہ واضح نشان دہی کریں۔



5. انیمیشن اور حرکت



ساکن تصویر میں جان ڈالیں۔ یہ ٹولز تصویر کو متحرک کرتے ہیں، منظر کو حرکت دیتے ہیں، اور پین، زوم اور ڈولی جیسی کیمرہ موومنٹ شامل کرتے ہیں۔ اسی طرح ایک تصویر ایک متحرک شاٹ میں بدل جاتی ہے۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Runway	مفت سہولت / پیڈ	بہترین امیج ٹو ویڈیو، حرکت، کیمرہ اور اسٹائل پر باریک کنٹرول کے ساتھ۔	runwayml.com
Luma Dream Machine	مفت سہولت	ایک ہی تصویر سے ہموار، سینمائی کیمرہ موومنٹ۔	lumalabs.ai
Kling AI	مفت سہولت / پیڈ	اعلیٰ معیار کی حرکت، ہائی ریزولوشن آؤٹ پٹ کے ساتھ۔	klimgai.com
Pika	مفت سہولت	تیز اور نئے صارفین کے لیے آسان، فوری موشن ایفیکٹس کے ساتھ۔	pika.art
Hailuo (MiniMax)	مفت سہولت	کسی پورٹریٹ سے افراد اور چہروں کو متحرک کرنے میں بہتر۔	hailuoai.video

6. لپ سنک اور بولتے اوتار



آواز کو چہرے سے ملائیں تاکہ کوئی پریزینٹر یا کردار آپ کا اسکرپٹ بولتا دکھائی دے۔ وضاحتی اور پریزینٹر طرز کی ویڈیوز کے لیے مفید۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
HeyGen	مفت سہولت / پیڈ	قائل کن لپ سنک کے ساتھ اے آئی اوتار اور پریزینٹرز۔ ویڈیو کو دوسری زبانوں میں ڈب بھی کرتا ہے۔	heygen.com
D-ID	مفت سہولت	ساکن پورٹریٹ کو بولتی ویڈیو میں بدلتا ہے۔	d-id.com
Hedra	مفت سہولت	پورٹریٹ اور آڈیو فائل سے فوٹو ٹو ویڈیو بولتے اوتار۔	hedra.com
Sync (sync.so)	پیڈ	پہلے سے موجود فوٹیج کی ڈبنگ کے لیے اعلیٰ معیار کی لپ سنک۔	sync.so

حقیقی افراد کا جعلی روپ نہ بنائیں۔ کسی حقیقی، بانام شخص کو کبھی ایسا کہتا نہ دکھائیں جو اس نے حقیقتاً نہیں کہا۔



7. کیپشنز اور سب ٹائٹلز



زیادہ تر لوگ ویڈیو بغیر آواز کے دیکھتے ہیں، اس لیے کیپشنز ضروری ہیں۔ انہیں خودکار طریقے سے بنائیں، پھر پڑھ کر غلطیاں درست کریں، خاص طور پر نام اور اردو ججے۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
CapCut	مفت	خودکار کیپشنز اور اسٹائل والا متن۔ موبائل صارفین کے لیے بہترین مفت آپشن۔	capcut.com
Submagic	مفت سہولت / پیڈ	مختصر عمودی ویڈیو کے لیے اسٹائلز، اینیمیٹڈ کیپشنز۔	submagic.co
VEED	مفت سہولت	براؤزر میں 100 سے زائد زبانوں کے کیپشنز، SRT اور VTT ایکسپورٹ کے ساتھ۔	veed.io
Captions	مفت سہولت / پیڈ	TikTok اور Shorts + Reels کے لیے لفظ بہ لفظ اینیمیٹڈ کیپشنز۔	captions.ai

پروف ریڈنگ کریں۔ شائع کرنے سے پہلے خودکار کیپشنز ہمیشہ جانچیں، اور انحصار سے پہلے ٹول میں اردو اور دائیں سے بائیں (RTL) سپورٹ کی تصدیق کریں۔



8. ایڈیٹنگ اور ترتیب



تمام حصوں کو جوڑ کر مکمل ویڈیو تیار کریں۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Descript	مفت سہولت	ٹرانسکرپٹ میں ترمیم کر کے ویڈیو اور آڈیو ایڈٹ کریں۔ متن سے کوئی لفظ حذف کریں تو وہ ریکارڈنگ سے بھی کٹ جاتا ہے۔	descript.com
CapCut	مفت	موبائل اور ڈیسک ٹاپ پر مکمل ایڈیٹر، ایفیکٹس اور کیپشنز کے ساتھ۔	capcut.com
VEED	مفت سہولت	براؤزر میں آسان ایڈیٹنگ۔	veed.io

9. ٹرانسکرپشن

انٹرویوز اور پریس کانفرنسز کو متن میں بدلیں۔ حساس انٹرویوز کے لیے ٹرانسکرپشن اپنے ہی ڈیوائس پر چلائیں تاکہ آڈیو کہیں باہر نہ جائے۔

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Whisper (OpenAI)	مفت / اوپن سورس	مقامی طور پر چلتا ہے اور آڈیو آپ کے ڈیوائس پر رکھتا ہے۔ اردو سپورٹ کرتا ہے۔ ٹرانسکرپٹ کو ہمیشہ ریکارڈنگ سے ملا کر جانچیں۔ Hugging Face پر Whisper Web آزمائیں۔	huggingface.co
Otter.ai	مفت سہولت	انگریزی میٹنگز کے لیے حقیقی وقت میں ٹرانسکرپشن، ماہانہ 300 منٹ مفت۔ صرف انگریزی، فرانسیسی اور ہسپانوی، اس لیے اردو کے لیے موزوں نہیں۔	otter.ai

رازداری۔ کلاؤڈ ٹرانسکرپشن آپ کی ریکارڈنگز کسی اور کمپنی کے سرورز پر محفوظ کرتی ہے۔ سورس کے تحفظ والے کانٹینٹ کے لیے مقامی ٹول استعمال کریں۔

1.10 چار حصوں والا پرامپٹ فارمولا

اچھے پرامپٹس واضح ہوتے ہیں۔ اے آئی کو بتائیں کہ وہ کون ہے، آپ کیا چاہتے ہیں، پس منظر کیا ہے، اور کس چیز سے گریز کرنا ہے۔ ہر پرامپٹ میں چار حصے ہونے چاہئیں۔

 <p>کام: آپ کو بالکل کیا چاہیے۔ مثال: مندرجہ ذیل کے بارے میں 200 الفاظ کا ابتدائی پیراگراف لکھیں۔</p>	 <p>کردار: اے آئی کس کے طور پر کام کرے۔ مثال: آپ ایک صحافی ہیں جو پاکستانی خبری قارئین کے لیے لکھ رہے ہیں۔</p>
 <p>حدود: پابندیاں۔ مثال: غیر جانبدار لہجہ اختیار کریں۔ قیاس آرائی نہ کریں۔ جذباتی زبان سے گریز کریں۔</p>	 <p>پس منظر: اسے جو معلومات درکار ہیں۔ مثال: یہ واقعہ 15 مئی کو کراچی میں پیش آیا۔</p>

1.11 اظہار اور نشان دہی

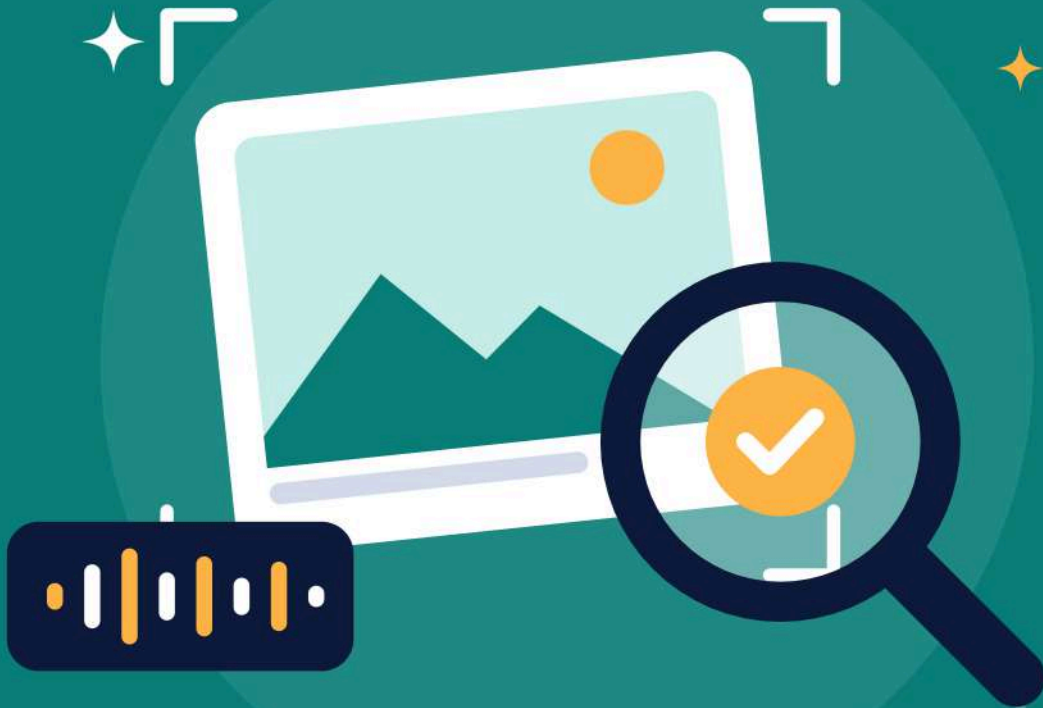
- جب اے آئی نے کانٹینٹ بنانے میں مدد دی ہو تو اپنے قارئین کو بتائیں۔
- اے آئی سے بنی تصاویر اور ویڈیو کی واضح نشان دہی کریں۔
- حقیقی افراد سے منسوب اے آئی کے بنائے ہوئے اقتباسات کبھی شائع نہ کریں۔
- کسی حقیقی آواز یا شبیہ کو کلون کرنے سے پہلے رضامندی حاصل کریں۔

2

اصل اور جعلی کی جانچ

+

شائع کرنے سے پہلے تصاویر، ویڈیو، آڈیو اور دعووں کی تصدیق کریں۔ کوئی ایک ٹول حتمی فیصلہ نہیں۔



ان ٹولز اور طریقوں کو مل کر استعمال کریں۔ ڈیٹیکشن ٹولز فیصلہ نہیں بلکہ ایک سراغ دیتے ہیں، اس لیے ذرائع تک پہنچ اور اپنی سوچ بوجھ سے ہمیشہ تصدیق کریں۔

SIFT 2.1 طریقہ

کسی چیز پر رد عمل دینے یا شیئر کرنے سے پہلے اپنانے کے لیے چار مرحلوں کی فوری عادت۔

مرحلہ	اقدام	رہنمائی
S. رُکیں	توقف کریں	جانچ سے پہلے جذبات کو شیئر کرنے پر مجبور نہ ہونے دیں۔
۱. سورس کی جانچ	دیکھیں کس نے پوسٹ کیا	کیا سورس قابلِ اعتماد، سرکاری، یا جھوٹ پھیلانے کے لیے مشہور ہے؟
F. بہتر کوریج تلاش کریں	دیگر اداروں میں تلاش کریں	کیا معتبر خبر رساں اداروں نے یہی خبر دی ہے؟
T. دعوے کا سراغ لگائیں	اصل سورس تک جائیں	اصل ماخذ تلاش کریں اور تصدیق کریں کہ سیاق و سباق دعوے سے مطابقت رکھتا ہے۔

2.2 تصویر کی تصدیق

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Google Reverse Image / Lens	مفت	کسی تصویر کا اصل سورس، تاریخ اور سیاق تلاش کرتا ہے۔ کسی بھی مشکوک تصویر کے لیے پہلا قدم۔	images.google.com
TinEye	مفت	ریورس امیج سرچ جو دکھاتی ہے کہ تصویر پہلی بار کہاں آئی اور کیسے دوبارہ استعمال ہوئی۔	tineye.com
Forensically	مفت	ایڈٹ شدہ تصاویر پہچاننے کے لیے کلون ڈیٹیکشن، ایرر لیول اینالیسس اور میٹا ڈیٹا معائنہ۔	29a.ch/photo-forensics
Hive Moderation	مفت	اندازہ لگاتا ہے کہ تصویر اے آئی سے بنی ہے یا نہیں۔ بگڑے ہاتھوں، عجیب روشنی اور خراب پس منظر پر نظر رکھیں۔	hivemoderation.com
Content Credentials (C2PA)	مفت	کچھ کیمروں، ایپس اور اے آئی ٹولز کی شامل کردہ ماخوذی معلومات پڑھتا ہے۔ کریڈنشلز کا نہ ہونا تبدیلی کا ثبوت نہیں۔	contentcredentials.org

2.3 ویڈیو اور آڈیو کی تصدیق



ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
InVID-WeVerify	مفت ایکسٹینشن	ویڈیو، تصاویر اور آڈیو جانچنے کے لیے معروف ٹول باکس۔ کی فریمز نکالتا اور میٹا ڈیٹا پڑھتا ہے۔ Firefox، Chrome اور Edge کے لیے۔	vera.ai
YouTube Data Viewer	مفت	یوٹیوبس امیج سرچ کے لیے یوٹیوب ویڈیو سے اپلوڈ وقت اور مٹا دینے والے ٹکڑے۔	mattw.io/youtube-metadata
Reality Defender	مفت سہولت	مختلف اقسام کے کانٹینٹ میں ڈیپ فیک کی شناخت۔ مفت سہولت میں ماہانہ محدود اسکینز شامل۔	realitydefender.com
Deepware Scanner	مفت	صرف ویڈیو کے لیے ڈیپ فیک اسکینر۔ نئی آئی ویڈیو کے مقابلے پیچھے ہے، اس لیے نتائج کو احتیاط سے لیں۔	deepware.ai

ڈیٹیکشن ایک سراغ ہے، فیصلہ نہیں۔ یہ ٹولز غلط مثبت اور غلط منفی نتائج بھی دیتے ہیں۔ ڈیٹیکشن اسکور کو نقطہ آغاز سمجھیں، پھر ذرائع تک پہنچیں اور انسانی سوجھ بوجھ سے تصدیق کریں۔



2.4 متن اور میٹا ڈیٹا ٹولز



ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Wayback Machine	مفت	ویب صفحات کے محفوظ شدہ نسخے دکھاتا ہے۔ حذف شدہ دعووں اور بدلی گئی سرخیوں کے لیے مفید۔	web.archive.org
Metadata2go / Jimpl	مفت	تصاویر سے EXIF ڈیٹا (ڈیوائس، تاریخ، GPS) پڑھتا ہے۔ نوٹ: وائس ایپ یہ ڈیٹا ہٹا دیتا ہے۔	metadata2go.com
Google Fact Check Explorer	مفت	کلیدی الفاظ سے موجود فیکٹ چیکس تلاش کریں، یا تصویر اپلوڈ کر کے دیکھیں کہ پہلے جانچی گئی ہے یا نہیں۔	toolbox.google.com/factcheck

2.5 پاکستان کے لیے فیکٹ چیک وسائل



Soch Fact Check: پاکستان کا پہلا غیر جانبدار فیکٹ چیکر جس کے پاس IFCN سرٹیفیکیشن ہے، انگریزی اور اردو میں شائع کرتا ہے (sochfactcheck.com)۔

- AFP Fact Check Pakistan: AFP کا تصدیقی ڈیسک جو پاکستان سے متعلق دعوؤں کا احاطہ کرتا ہے (factcheck.afp.com)۔
- Geo Fact Check: جیو انگلش نے 2022 میں شروع کیا۔
- Dawn اور The Express Tribune جیسے ادارے وقتاً فوقتاً فیکٹ چیکس شائع کرتے ہیں۔

وائس ایپ ہدایت۔ وائس ایپ پر فارورڈ ہونے والی تصاویر اور ویڈیوز اپنا اصل میٹا ڈیٹا کھو دیتی ہیں، اس لیے صرف وائس ایپ کے ڈیٹا سے کسی کلپ کی تصدیق ممکن نہیں۔ اصل ماخذ ہمیشہ ریورس امیج سرچ یا InVID-WeVerify پلگ ان سے تلاش کریں۔



اے آئی کا بااخلاق استعمال

ماڈیول

+

صحافت میں اے آئی تبھی کارآمد ہے جب باگ ڈور انسان کے ہاتھ میں ہو اور ہر حقیقت کی جانچ ہو۔



یہ اصول UNESCO، IFCN، BBC اور Reuters کے معیارات سے ماخوذ ہیں۔ یہ سادہ اور ہر خبر پر لاگو کرنے کے قابل ہیں۔

3.1 بنیادی اصول

 <p>شفافیت۔ بتائیں کہ اے آئی کب اور کیسے استعمال کیا۔ آپ کے قارئین کو جاننے کا حق ہے۔</p>	 <p>انسانی نگرانی۔ اے آئی معاون ہے، فیصلہ انسان کرتا ہے۔ کیا شائع ہو اور کیسے پیش ہو، اس کے آخری مجاز آپ ہی رہتے ہیں۔</p>
 <p>درستگی۔ اے آئی حقائق، اقتباسات اور حوالہ جات گھڑ سکتا ہے۔ ہر دعوے کو اصل ماخذ سے جانچیں۔</p>	 <p>انصاف۔ اے آئی اپنے تربیتی ڈیٹا کے تعصبات رکھتا ہے۔ نتائج کو رجحان سازی، ثقافتی تعصب اور غلطیوں کے لیے جانچیں۔</p>
 <p>نقصان سے بچاؤ۔ سوچیں کہ کہیں اے آئی کا استعمال غلط معلومات پھیلانے، کسی سورس کو خطرے میں ڈالنے، یا کسی نقصان دہ بیانیے کو تقویت دینے کا سبب تو نہیں بن رہا۔</p>	 <p>رازداری۔ ذرائع کا ذاتی ڈیٹا یا خفیہ دستاویزات عوامی اے آئی ٹولز میں نہ ڈالیں۔</p>

3.2 اے آئی کہاں مددگار ہے اور کہاں نہیں

 <p>جن سے گریز کریں</p> <ul style="list-style-type: none"> • زمینی رپورٹنگ یا حقیقی انٹرویوز کی جگہ لینا۔ • انسانی نظر ثانی کے بغیر اے آئی کا نتیجہ شائع کرنا۔ • حقیقی افراد سے منسوب اقتباسات بنانا۔ • اے آئی کو ادارتی یا اشاعتی فیصلے خود کرنے دینا۔ • خفیہ ذرائع کی معلومات عوامی ٹولز میں ڈالنا۔ 	 <p>مناسب استعمال</p> <ul style="list-style-type: none"> • انٹرویوز اور پریس کانفرنسز کی ٹرانسکرپشن، حساس ذرائع کی صورت میں مقامی طور پر۔ • طویل دستاویزات اور رپورٹس کا خلاصہ۔ • ابتدائی مسودے تیار کرنا جنہیں آپ ایڈٹ کریں۔ • خبروں کے خیالات اور تحقیقی سوالات پیدا کرنا۔ • گرافکس، انفوگرافکس اور بصری کاوشیں بنانا۔
--	---

3.3 اے آئی کی غلطیاں اور من گھڑت نتائج



اے آئی ٹولز پورے اعتماد سے غلط تفصیلات پیش کرتے ہیں۔ 2025 میں یورپین براڈکاسٹنگ یونین کے تعاون اور BBC کی قیادت میں ہونے والے ایک مطالعے نے 18 ممالک اور 14 زبانوں میں Gemini، Copilot، ChatGPT اور Perplexity کے 3,000 سے زائد جوابات کا جائزہ لیا۔ اس میں پایا گیا کہ 45 فیصد جوابات میں کم از کم ایک اہم خامی تھی، 31 فیصد میں حوالہ جات کے سنگین مسائل تھے، اور 20 فیصد میں بڑی درستگی کی خامیاں تھیں، جن میں من گھڑت تفصیلات بھی شامل تھیں۔ اے آئی کے خلاصے کو نقطہ آغاز سمجھیں، کبھی حتمی بات نہیں۔

ماخذ: EBU اور BBC، News Integrity in AI Assistants، اکتوبر 2025۔

■ آسان احتیاطی تدابیر

- ہر اعداد و شمار کو اصل ماخذ سے جانچیں۔
- نام، مقامات اور تاریخیں تصدیق کریں، جو اے آئی اکثر غلط کر دیتا ہے۔
- اے آئی کا دیا ہر لنک یا حوالہ کھول کر پڑھیں۔ اسکرین پر حوالہ ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ ماخذ دعوے کی تائید کرتا ہے۔
- اے آئی سے اس کے ماخذ مانگیں، پھر انہیں خود جانچیں۔
- اگر کوئی اقتباس غیر معمولی طور پر رواں لگے تو استعمال سے پہلے اسے تلاش کریں۔

3.4 جاننے کے قابل معیارات



- UNESCO صحافت رہنما اصول: میڈیا میں اے آئی کے لیے عالمی فریم ورک، جو شفافیت اور ادارتی آزادی کا احاطہ کرتا ہے۔
- BBC اے آئی ادارتی پالیسی: اظہار، تصدیق اور عوامی مفاد کی رپورٹنگ میں اے آئی کے استعمال پر رہنمائی۔
- Reuters اے آئی رپورٹنگ معیارات: معیار گرائے بغیر اے آئی استعمال کرنے کے عملی نیوز روم اصول۔
- IFCN اور Poynter معیارات: جب اے آئی تصدیق میں معاونت کرے تو فیکٹ چیکنگ کے اصول۔

4

آن لائن حفاظت

+ پاکستان میں صحافیوں کو حقیقی ڈیجیٹل خطرات کا سامنا ہے۔ یہ ٹولز اور عادات آپ کے اکاؤنٹس، ذرائع اور شناخت کی حفاظت کرتی ہیں۔



عام خطرات میں ڈوکسنگ، اکاؤنٹ ہیکنگ، فشنگ، اسپائی ویئر، واٹس ایپ اکاؤنٹ پر قبضہ، ہراسانی اور جعلی شناخت شامل ہیں۔ نیچے دیے اقدامات ان سب کے سامنے آپ کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

4.1 محفوظ رابطہ

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Signal	مفت	اینڈ ٹو اینڈ انکرپٹڈ پیغام رسانی اور کالز۔ ذرائع سے رابطے کا تجویز کردہ طریقہ۔ حساس گفتگو کے لیے ڈس ایپیزنگ میسجز آن کریں۔	signal.org
Proton Mail	مفت سہولت	انکرپٹڈ ای میل۔ Proton اکاؤنٹس کے درمیان مکمل انکرپٹڈ؛ دیگر سروسز کو لکھتے وقت پاس ورڈ پروٹیکشن استعمال کریں۔	proton.me
Jitsi Meet	مفت / اوپن سورس	اوپن سورس ویڈیو کالز۔ اینڈ ٹو اینڈ انکرپشن خود آن کریں اور کلید شرا کے ساتھ بانٹیں۔	meet.jit.si

4.2 اکاؤنٹ سیکیورٹی

- ہر اکاؤنٹ پر ٹو فیکٹر توثیق (2FA) آن کریں: ای میل، سوشل میڈیا اور کلاؤڈ اسٹوریج۔
- پاس ورڈ مینیجر استعمال کریں (Bitwarden مفت اور اوپن سورس ہے) اور پاس ورڈ کبھی دہرائیں نہیں۔
- غیر متوقع ای میلز یا پیغامات کے لنکس پر کلک نہ کریں۔ اس کے بجائے ویب سائٹ پر براہ راست جائیں۔
- اپنے اکاؤنٹس کے فعال سیشنز دیکھیں اور کوئی بھی ناواقف ڈیوائس ہٹا دیں۔
- 2FA ریکوری کوڈز بنائیں اور انہیں آف لائن محفوظ رکھیں۔

4.3 ڈیوائس اور براؤزر سیکیورٹی

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
uBlock Origin / Lite	مفت	نقصان دہ اشتہارات اور ٹریکرز بلاک کرتا ہے۔ موجودہ Chrome پر uBlock Origin Lite استعمال کریں؛ مکمل ورژن Firefox پر بہترین چلتا ہے۔	github.com/gorhill/uBlock
DuckDuckGo	مفت	پرائیویسی پر مرکوز سرچ انجن جو ٹریکرز بلاک کرتا اور آپ کی تحقیق کی پروفا نلنگ کم کرتا ہے۔	duckduckgo.com
Bitwarden	مفت	منفرد پاس ورڈ بنانے اور محفوظ کرنے کے لیے اوپن سورس پاس ورڈ مینیجر، تمام ڈیوائسز پر۔	bitwarden.com

ٹول	دستیابی	کیا کرتا ہے	ویب سائٹ
Proton Drive	مفت سہولت	حساس فائلوں کے لیے اینڈ ٹو اینڈ انکرپٹڈ کلاؤڈ اسٹوریج۔	proton.me/drive

4.4 پرائیویسی آڈٹ چیک لسٹ

- اپنے فون پر ایپ اجازتیں دیکھیں اور جن ایپس کو ضرورت نہیں، ان کی لوکیشن، مائیکروفون اور کیمرہ رسائی بند کریں۔
- myaccount.google.com/security پر گوگل سیکورٹی جائزہ چلائیں۔
- Meta کی آف پلیٹ فارم ایکٹیویٹی سیننگز میں کراس سائٹ ٹریکنگ کم کریں۔
- کوئی بھی مشکوک براؤزر ایکسٹینشن ہٹا دیں، کیونکہ وہ آپ کی تمام آن لائن سرگرمی پڑھ سکتی ہیں۔
- اپنے فون کی کیمرہ سیننگز میں خودکار لوکیشن ٹیگنگ (EXIF) بند کریں۔
- کام اور ذاتی زندگی الگ رکھنے کے لیے دونوں کے لیے مختلف ای میل ایڈریس استعمال کریں۔

4.5 پاکستان میں قانونی پس منظر

Prevention of Electronic Crimes (Amendment) Act, 2025 نے آن لائن رپورٹنگ کے قانونی ماحول کو بدل دیا۔ ترمیم کے ذریعے شامل کی گئی دفعہ 26A بعض شرائط کے تحت جھوٹی یا جعلی معلومات کے دانستہ پھیلاؤ کو جرم قرار دیتی ہے، جس کی زیادہ سے زیادہ سزا تین سال قید، بیس لاکھ روپے تک جرمانہ، یا دونوں ہے۔ 'دانستہ'، 'جھوٹی یا جعلی' اور 'نقصان کا امکان' جیسی اہم اصطلاحات تشریح کے لیے کھلی ہیں، اور نیشنل سائبر کرائم انویسٹی گیشن ایجنسی (NCCIA) نے 2025 میں کئی صحافیوں کو اس قانون کے تحت تحقیقات کے لیے طلب کیا۔

تصدیق ایک قانونی تحفظ بھی ہے۔ محتاط تصدیق، ذرائع کی دستاویز سازی اور ادارتی منظوری جتنی صحافتی ہیں اتنی ہی قانونی حفاظت بھی ہیں۔ ہر دعوے کی تصدیق کیسے کی، اس کا ریکارڈ رکھیں۔

4.6 اگر آپ کو آن لائن ہراساں کیا جا رہا ہو

فوری اقدامات

- سب کچھ محفوظ کریں۔ کچھ رپورٹ یا حذف کرنے سے پہلے کانٹینٹ کے اسکرین شاٹ تاریخ، وقت اور URL سمیت لیں۔
- کانٹینٹ پلیٹ فارم کو رپورٹ کریں اور اسے ہٹانے کی درخواست کریں۔
- اپنے ایڈیٹر یا ادارے کے سیکورٹی رابطہ کار کو بتائیں۔

- مذکورہ قانونی پس منظر کے پیش نظر، باقاعدہ رپورٹ درج کرنے سے پہلے کسی وکیل یا آزادی صحافت کی تنظیم سے مشورہ کرنے پر غور کریں۔

■ مدد کہاں سے لیں

- **نیشنل سائبر کرائم انویسٹی گیشن ایجنسی (NCCIA):** ہیلپ لائن 1799، اور آن لائن nccia.gov.pk اور complaint.nccia.gov.pk پر۔ شکایت کنندگان کو تحریری درخواست، شناختی کارڈ (CNIC) کی نقل اور ثبوت کی نقل کے ساتھ بذاتِ خود سائبر کرائم رپورٹنگ سینٹر جانا پڑ سکتا ہے۔
- واضح رہے کہ FIA اب سائبر کرائم نہیں دیکھتی؛ ایسی تمام شکایات اب NCCIA کو جاتی ہیں۔
- **CPJ ڈیجیٹل سیفٹی:** cpj.org/safety۔
- **ڈیجیٹل رائٹس فاؤنڈیشن سائبر ہراسانی ہیلپ لائن:** 0800-39393 (اشاعت سے پہلے تصدیق کریں)۔

اپنے حقوق جانیں۔ کانٹینٹ کریئٹرز پاکستانی اور بین الاقوامی قانون کے تحت محفوظ ہیں۔ بحران کے دوران نہیں بلکہ اس سے پہلے PECA، بشمول 2025 کی ترمیم، اور بطور صحافی اپنے حقوق سے آگاہ ہو جائیں۔





صحافت کے لیے اے آئی ٹول کٹ

جی این ایم آئی کی ایک اشاعت

پاکستان میں کام کرنے والے صحافیوں اور کانٹینٹ پروڈیوسرز کے لیے ایک اوپن ریسورس
جی این ایم آئی کی ویب سائٹ پر دستیاب۔

گلوبل نیبرہوڈ فار میڈیا انویشن (GNMI)
gnmionline.org

© GNMI 2026۔ اس ریسورس کو دوبارہ شائع یا اخذ کرتے وقت براہ کرم GNMI کا حوالہ دیں۔