

ਚ ਮੜੀ ਦੀ ਚਮਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੁਸ ਪੀਣਾ ਬੇਹੱਦ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਜੁਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗਾ।

ਗਾਜਰ ਦਾ ਜੁਸ

ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਝੁਕੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਅਜਿਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਜੁਸ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਜੁਸ

ਆਇਲੀ ਜਾਂ ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਜੁਸ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜੁਸ

ਲੈਮਨ ਜੁਸ

ਲੈਮਨ ਜਾਂ ਲਿੰਬੂ ਵਿਚ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਡੀਟਾਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਗੁਣ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੈਮਨ ਜੁਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਰੰਗ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੀਰਾ ਤੇ ਐਲੋਵਿਰਾ

ਖੀਰੇ ਦੇ ਦਾਗ਼-ਬੱਧਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਕੜੇ ਜਾਂ ਖੀਰੇ ਦਾ ਜੁਸ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਸ ਐਂਚਾ ਹੇਠਲੇ ਕਾਲੇ ਖੰਭਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਜੁਸ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਜੁਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਈਕੋਪੀਨ



ਨਰੇਸ਼ ਪਨਾਣੀਆ 98557-00157

ਸਦੀ-ਖੇਡਣੀ ਚਿੱਦਰਗੀ 'ਚ ਹਾਦਸਾ ਕਰਦੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੇ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਇਨ-ਇਨ ਵੱਧ ਕਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਫਰਕਤ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਠਤਾ ਨੂੰ ਫੋਟਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੜਕੀ ਹਾਦਸੇ ਪਲਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਸਦੀ-ਖੇਡਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬਚੇ ਫੱਟਣ ਵਿਅਕਤੀ ਉਮਰ ਤਰ ਅਪਾਧਜਤਾ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿਊਦੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਉੱਪਰ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੱਡੀ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਫਸਟ-ਏਡ ਬਾਕਸ

ਅੱਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਝੰਜਟਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਮਦਰਦੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਪਏ ਸ਼ਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਪਰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਝੰਜਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਸ਼ਮੀਆਂ ਜਾਂ ਫੱਟਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਾਰਵਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਟ੍ਰਾਸਟੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆਉਣ। ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਮੁਤਾਬਕ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫਸਟ-ਏਡ ਬਾਕਸ ਰੱਖਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਅੱਜ ਬਹੁਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫਸਟ-ਏਡ ਬਾਕਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਚੱਕ ਕਰੋ

ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਵੀ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹਨ, ਫੱਟਣ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤਾ ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਬਹੁ ਸਿਹਤੀ ਸਿਆਣਪ ਫੱਟਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਜੋ ਸੜਕ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਫੱਟਣ/ਸੱਟਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤੇਜ਼ ਆ ਰਹੇ ਵਾਹਨ ਨਾਲ ਡਰਾਫੀ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਚੱਕ ਕਰੋ। ਏਅਰਵੇਜ਼ ਡਾਢਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਗਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੱਕ ਕਰੋ। ਏਅਰਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੁੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ

ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤਰੀਕਾ ਫਸਟ-ਏਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਸਟ-ਏਡ ਦੇ ਇਹ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਕੋਮ ਕਰਦਿਆਂ ਸੌਂਝ ਕਰਾਸ ਸਿਸਥਮ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੰਸਥਾ ਸੇਂਟ ਜਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫੱਟਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ

ਫੱਟਣ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤੀ ਡੀਡ ਇਕੱਠੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਾੜੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀਡ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੱਟਣ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਾਢਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਡੀਡ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਬਿਠਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵਹੀਕਲ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦੇ। ਕਾਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਬਿੰਬ ਚੁੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਚੁੱਕਣ ਆਦਿ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦਾ ਪੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਦਸੇ ਵੇਲੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਹਿੱਸੇ, ਮਾਸ ਕਰਕੇ ਧੱਟ ਵਿਚ ਸੇਂਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੱਟਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਚੁੱਕਣਾ

ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਸਟਰੀਚ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਰੀਕਰ ਕੇਮਾਂ ਵਿਚ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫੋਟੀਆਂ ਡਾਢਾ

ਸ਼ਰੀਰ 'ਵਾਲਡ ਫਸਟ-ਏਡ ਡੇਅ' 'ਤੇ



ਜਿਸੇ ਵੀ ਹਾਦਸੇ ਵੇਲੇ ਗੋਲਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇ ਤੇ ਖਬਰਦਾਰ ਨਾ। ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤਕ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰਿਸਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗੋਲਾ ਤੇ ਤਸੀਲੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੀੜਿਸ਼

ਵਗਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰੋਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਵੇਚੇ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਖੂਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਗ ਰਿਹਾ। ਹਾਦਸੇ ਮਗਰੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਹਿ ਜਾਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ। ਖੂਨ ਵਗਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਚਾ/ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਅੱਧਰੂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਕਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੇਡ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਟੋਚਾ ਕਰ ਕੇ ਡਾਢਾ ਵੱਖੀ ਪਰਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੀਸ਼ੀਡ' ਆਖਦੇ ਹਨ, ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਡੇਡੀਓਆ ਵਿਚ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਬਚਾਈਏ ਫੱਟਣਾਂ ਦੀ ਜਾਨ

ਸਪਲਿੰਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇਹ ਕੋਮ ਕਿਸੇ ਦਸਖਤ ਦੀ ਟਾਹੜੀ, ਫੱਟੀ, ਸਟੀ, ਤਰੀ ਕੀਤੇ ਅਥਵਾ/ਮੋਗਰੀਨ, ਗੱਤੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਥੋਲੋਸ ਬੁਲਾਓ ਤੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਨਸਬੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉ। ਹਾਦਸਾ ਪੀੜਤ ਦੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਜੇਬ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਜ਼ਾ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਡੁੱਲ-ਡੁੱਲੇ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸੇ ਸ਼ਮੀਆਂ, ਦੋਹੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕੋਰੋਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਡੇਡੀਓਆ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੇਡੀ ਤੋਂ ਡੇਡੀ ਫੱਟਣਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਥੇ ਦੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੜਕਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸੜਕੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀਆਂ ਅਮਲ 'ਚ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਫਸਟ-ਏਡ ਤੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੀ ਚੱਕ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗਿਆਨ ਦੇ ਚੀਏ ਕੀਮਤੀ ਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀਆਂ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਣ। ਆਓ, ਵਿਸ਼ਵ ਫਸਟ-ਏਡ ਵਿਦਵਾਨ ਸੇਕੇ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਲਈਏ ਕਿ ਅਜੀ ਫਸਟ-ਏਡ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮਾਜੀਏ ਤੇ ਇਸ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਡਫ਼ਾਈ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਸਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਝ ਰਹੀ ਜੀਵਨ ਜੋਤ ਨੂੰ ਹੁਸ਼ਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।



ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ

ਹੋਰ ਸੋਫਟੀ ਫੈਕਟਰੀਟ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਰਤ ਵਿਚ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਕਾਰਨ ਹਰ ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਹਰ ਸਾਲ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਵੱਖਰਾਈ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 50 ਫੀਸਦੀ ਮੌਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਫੱਟਣ ਨੂੰ ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਭੀਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਪਾਈਲ ਕੋਰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਸਾ ਸਦਾ ਲਈ ਅਪਾਧਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਚਾਚੇ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ, ਪੌਲੀਸੀਆ ਆਦਿ ਸੱਟ ਲੱਗ ਕੇ ਫੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟੀ। ਅੱਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਟੋਡਪਟ, ਦਰਦ, ਸੋਝ ਆਦਿ

ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ

ਇਲਾਜ

- ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਮਊਨਿਟੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਾਸਕਰ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਓ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਕਮਰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਰਾਮਬਾਣ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਦੇਸੀ ਖਿਓ



ਜੇਕਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਲਗਪਗ ਹਰ ਦੂਸਰਾ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਿ ਇਕ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ ਹੈ।

ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਆਸ਼ ਕਮਰ ਦਰਦ ਉੱਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਮੋਥੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਾਧਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੇਸਟਰ ਆਇਲ (ਅਲਿੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ) ਵੀ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਟਰੀਓਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਜ ਦ ਤੋਂ ਪਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਡਰ ਦਾ ਵੀ ਜਨਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਨਸਾਨ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵ, ਜਾਨਵਰ, ਪੰਛੀ, ਕੀਟ-ਪੜਰੋਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਧ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘੱਟ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ, ਕੋਈ ਉਚਾਈ ਤੋਂ, ਕੋਈ ਮੌਤ ਤੋਂ, ਕੋਈ ਸੰਘ ਤੋਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਰਲੀ ਜਾਂ ਕਾਰਕੋਰ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤੇ ਦੂਜਾ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈਗਾਈਨੋਫੋਬੀਆ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੋਹਣੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸਹਿਮ ਤੇ ਡਰ ਉੱਪਜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਡਰ ਏਨਾ ਅਸੀਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਤਕ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤਕ ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ (ਪੈਨਿਕ ਆਟੈਕ), ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ, ਤੌਜ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ, ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਇਕਦਮ ਸਾਹ ਰੋਕ ਲੈਣਾ, ਹੌਕਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਧੜਕਣ ਦੀ ਗੜਬੜੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਬਥਲਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ, ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਅੜਨ ਲੱਗ ਪੈਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ, ਕਾਬਾ ਛਿੜਨਾ ਆਦਿ।

ਕਾਰਨ

ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾਂ 'ਚ ਅਣਸੁਖਾਵੇਪਨ ਦਾ ਅਭਿਵਾਜ, ਕਿਸੇ ਸੋਹਣੀ ਕੁੜੀ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦੱਬ ਕੇ ਬੇਇੱਛਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ, ਸੋਹਣੀ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਰੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ, ਸੋਹਣੀ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਣਸੁਖਾਵੇਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਰੋਂ ਦਿਸਦੀ ਸੋਹਣੀ ਔਰਤ ਵੇਖਦੇ ਹੀ ਚੁੱਠਦੀ ਕਲਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਰਗੀ, ਨਿਤਾਵਾਪਨ, ਗੈਰ ਡਾਢਨਾ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਡੀਡ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ, ਟੋਕਾ-ਟੋਕਾਈ ਤੋਂ ਬਣਪਟ ਛਿੱਬੇ ਪੈ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਤੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਦਾ ਇਹ ਡਰ ਏਨਾ ਭੂਆ ਬਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਵੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਡੁਕਕ ਕੇ ਉੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

- ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣਾ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਥੇਰੇਪੀ - ਇਸ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਫਰਤੋਂ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੰਘਦੇ-ਟਪਦੇ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਬਹਿ ਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੋਣ ਵੇਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੂਰ ਹੋਦੀ

ਬੀਹੀਵੀਅਰ ਥੇਰੇਪੀ - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਈਕੋਥੇਰੇਪੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰ-ਦੁਲਾਰਾ - ਘਰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿਲੇ

ਵਰ੍ਹੇ, ਕਾਰਕੋਰ, ਜੋਕਰ, ਮੱਕੜੀ, ਆਦਿ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੱਗਦੇ ਡਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਡਰ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਚੀਕ ਮਾਰਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਕੰਬਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਰਫ

ਕੌਲੀਗਾਈਨੋਫੋਬੀਆ



ਲੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- **ਡੀਸੈਂਸਟਰੀਓਜ਼ੇਸ਼ਨ** - ਨਾਚਮਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡਰਕ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰ-ਦੁਲਾਰਾ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਛੇਤੀ ਨਾਚਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਣਾ, ਜਿਵੇਂ

ਡਾ. ਹਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਦ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਪ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਾਈ ਫਰੈਕਟੋਰ ਵਾਲੇ ਡੇਜ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਛਪੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਹਾਈ ਫਰੈਕਟੋਰ ਯੁਕਤ ਡੇਜ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਲਈ ਉਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜੋ ਸੂਰਗ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਸੋਟਾਪੇ ਦਾ ਖਰ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਗਲਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈ ਫਰੈਕਟੋਰ?

ਫਰੈਕਟੋਰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਰਗ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਅਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੰਨੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਸਤੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਕੀ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਕੀ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮੰਕੀ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੂਰਗ ਨੂੰ 'ਹਾਈ ਫਰੈਕਟੋਰ' ਜਾਂ 'ਕੋਰਨ ਸੀਕਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਸੂਰਗੀ ਦੰਗਾ ਵਿਚ ਡੇਜ਼ਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਫੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਦਵਾਈਆਂ, ਐਨਥੀਡਰੀਕ, ਡੋਬਾਓ ਡੇਜ਼ਨ, ਬੇਕਰੀ, ਕੋਕ, ਪੋਸਟਰੀ, ਮੈਟ, ਸੋਸ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਜੂਸ ਆਦਿ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਾਬਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਾਚਮਲ ਸੂਰਗ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੇ ਮੜ੍ਹ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ...

ਇਹ ਸੀਰਬ ਸਾਡੀ ਡੁੱਧ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਘੁਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਬ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਰਿਸਾਓ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਐਨਥੀਓ ਹੋਰ ਗਈ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੋਟਾਪੇ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਵੀਨ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸੀਰਬ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਈਨਿੰਗ ਸਿਗਨਲ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ। ਆਮ ਗੁਰੂਕੋਝ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਟੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਫਰੈਕਟੋਰ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਡੁੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕੋਰਨ ਆਇਲ

ਮੰਕੀ ਤੋਂ ਤੇਲ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰਨ ਆਇਲ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਦਿਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਫਰੈਕਟੋਰ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ

ਮੱਕੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ...

ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਕੋਰਨ ਸਿਰਬ ਮੰਕੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਮੰਕੀ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਮੰਕੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਮੰਕੀ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਨਿਆਸਿਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ, ਵਾਸਫੋਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਓ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕਾਪਰ, ਆਇਰਨ, ਸੋਡੀਅਮ ਆਦਿ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੰਕੀ ਸਾ

ਆਨਲਾਈਨ ਪੈਸੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਨੋਟਬੰਦੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਾਈਨੀਸੀਅਲ ਇਕੋਸਿਸਟਮ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। 2016 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਜੀਟਲ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਕਦੀ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਐਨੀਐਂਡਰੀ, ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ, ਈ-ਵਾਲੇਟ ਅਤੇ ਯੂਪੀਆਈ ਗਾਚਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਭਰੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗਾਚਕ ਹੁਣ ਇਸ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ 'ਚ ਹਨ ਕਿ ਇਸ 'ਚ ਕਿਸ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਐਨੀਐਂਡਰੀ
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ (ਐਨੀਐਂਡਰੀ) ਇਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫੰਡ ਰਾਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿਮਿਟ ਲਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਨੀਐਂਡਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਲਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 2.50 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 25 ਰੁਪਏ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ 'ਚ ਐਨੀਐਂਡਰੀ ਚਾਰੀਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤਕ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਐਨੀਐਂਡਰੀ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ (ਐਨੀਐਂਡਰੀ) ਇਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫੰਡ ਰਾਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿਮਿਟ ਲਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਨੀਐਂਡਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਲਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 2.50 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 25 ਰੁਪਏ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ 'ਚ ਐਨੀਐਂਡਰੀ ਚਾਰੀਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤਕ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ

ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਗ੍ਰਾਸ ਜੈਟਲਮੈਂਟ (ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ) ਬੈਂਕ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਤਾ ਧਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚ ਗਾਚਕ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੱਟ 'ਤੇ ਖੱਟ ਰਕਮ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਚ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ 'ਚ ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਬੋਸ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਚ ਸ਼ੁਲਕ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯੂਪੀਆਈ

ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਸਰਵਿਸ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਪੀਆਈ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਪੀਆਈ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰਚੁਅਲ ਆਈਡੀ, ਟੀਐਨ ਜਾਂ ਐਮਪਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਨਐਸਪੀਆਈ) ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਐਸਐੱਮਐੱਸ ਚਾਰੀਏ ਵੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯੂਪੀਆਈ

ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਸਰਵਿਸ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਪੀਆਈ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਪੀਆਈ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰਚੁਅਲ ਆਈਡੀ, ਟੀਐਨ ਜਾਂ ਐਮਪਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਨਐਸਪੀਆਈ) ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਐਸਐੱਮਐੱਸ ਚਾਰੀਏ ਵੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ

ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਗ੍ਰਾਸ ਜੈਟਲਮੈਂਟ (ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ) ਬੈਂਕ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਤਾ ਧਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚ ਗਾਚਕ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੱਟ 'ਤੇ ਖੱਟ ਰਕਮ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਚ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ 'ਚ ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਬੋਸ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਚ ਸ਼ੁਲਕ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯੂਪੀਆਈ

ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਸਰਵਿਸ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਪੀਆਈ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਪੀਆਈ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰਚੁਅਲ ਆਈਡੀ, ਟੀਐਨ ਜਾਂ ਐਮਪਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਨਐਸਪੀਆਈ) ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਐਸਐੱਮਐੱਸ ਚਾਰੀਏ ਵੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ

ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਗ੍ਰਾਸ ਜੈਟਲਮੈਂਟ (ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ) ਬੈਂਕ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਤਾ ਧਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚ ਗਾਚਕ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੱਟ 'ਤੇ ਖੱਟ ਰਕਮ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਚ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ 'ਚ ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਬੋਸ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਚ ਸ਼ੁਲਕ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯੂਪੀਆਈ

ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਸਰਵਿਸ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਪੀਆਈ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਪੀਆਈ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰਚੁਅਲ ਆਈਡੀ, ਟੀਐਨ ਜਾਂ ਐਮਪਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਨਐਸਪੀਆਈ) ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਐਸਐੱਮਐੱਸ ਚਾਰੀਏ ਵੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ

ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਗ੍ਰਾਸ ਜੈਟਲਮੈਂਟ (ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ) ਬੈਂਕ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਤਾ ਧਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚ ਗਾਚਕ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੱਟ 'ਤੇ ਖੱਟ ਰਕਮ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਚ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ 'ਚ ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਬੋਸ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਚ ਸ਼ੁਲਕ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯੂਪੀਆਈ

ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਸਰਵਿਸ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਪੀਆਈ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਪੀਆਈ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰਚੁਅਲ ਆਈਡੀ, ਟੀਐਨ ਜਾਂ ਐਮਪਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਨਐਸਪੀਆਈ) ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਐਸਐੱਮਐੱਸ ਚਾਰੀਏ ਵੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ

ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਗ੍ਰਾਸ ਜੈਟਲਮੈਂਟ (ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ) ਬੈਂਕ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਤਾ ਧਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚ ਗਾਚਕ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੱਟ 'ਤੇ ਖੱਟ ਰਕਮ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਚ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ 'ਚ ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਬੋਸ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਚ ਸ਼ੁਲਕ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯੂਪੀਆਈ

ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਸਰਵਿਸ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਪੀਆਈ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਪੀਆਈ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰਚੁਅਲ ਆਈਡੀ, ਟੀਐਨ ਜਾਂ ਐਮਪਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਨਐਸਪੀਆਈ) ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਐਸਐੱਮਐੱਸ ਚਾਰੀਏ ਵੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ

ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਗ੍ਰਾਸ ਜੈਟਲਮੈਂਟ (ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ) ਬੈਂਕ 'ਚ ਫੰਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਾਤਾ ਧਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚ ਗਾਚਕ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੱਟ 'ਤੇ ਖੱਟ ਰਕਮ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਚ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਰਟੀਜੀਐੱਸ 'ਚ ਗੈਸਟ ਟਾਈਮ ਬੋਸ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਚ ਸ਼ੁਲਕ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯੂਪੀਆਈ

ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਸਰਵਿਸ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੂਪੀਆਈ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਪੀਆਈ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰਚੁਅਲ ਆਈਡੀ, ਟੀਐਨ ਜਾਂ ਐਮਪਿਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਪੇਮੈਂਟ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਯੂਪੀਆਈ) ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਨਐਸਪੀਆਈ) ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਚਾਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਐਸਐੱਮਐੱਸ ਚਾਰੀਏ ਵੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਜ ਤਾਂ ਅਪਣਾਉ ਡਾਕਘਰ ਦਾ ਰਸਤਾ

ਡਾਕਘਰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਬਚਤ ਆਮਦਨ
ਡਾਕਘਰ ਦੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਆਮਦਨ ਖਾਤਾ ਯੋਜਨਾ ਅਧੀਨ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਵਿਆਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਰਿਟਾਇਰਡ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਝਾਰਤ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਤੇ 'ਚ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸਮਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਖਾਤਾ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਆਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ 'ਚ ਇਸ ਯੋਜਨਾ 'ਚ 7.50 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਵਿਆਜ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੰਗਲ 'ਚ ਚਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਏਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਵੇਂ 'ਚ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੰਗਲ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਵੇਸ਼ 4.5 ਲੱਖ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ੀ 'ਤੇ ਖਾਤੇ 'ਚ ਤੁਸੀਂ 9 ਲੱਖ ਤਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਬਲਿਕ ਪ੍ਰਾਵੀਡੈਂਟ ਫੰਡ

ਪੀਐੱਫ ਆਕਾਊਂਟ ਤਹਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਵਪਾਰੀ ਵਰਗ ਵੇਵਾ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਇਕ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤਕ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ 'ਤੇ ਕਰ ਛੋਟ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਜਾਂ ਫਿਰ 12 ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਤੇ ਨਾਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬਾਲਿਗ ਵੇਵਾ 'ਚ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਪੈਸੇ 15 ਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ 'ਤੇ 7.9 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਵਿਆਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੱਚਤ ਪੱਤਰ

ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਵੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਬਿਹਤਰ ਦੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਬਿਨੈਸਮੈਨ ਅਤੇ ਕਰ ਆਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ ਹੋਵੇ ਸਾਫੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੱਚਤ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਪਹਿਲਾ ਟਾਈਪ 1 (VIII ਇਸ਼) ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਟਾਈਪ 2 (IX ਇਸ਼) ਇਸ 'ਤੇ ਟੀਊਐਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਟਰੰਸਫਰ ਅਤੇ ਐੱਚਯੂਐੱਫ ਇਸ 'ਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ 'ਤੇ 7.9 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਵਿਆਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜ ਸਾਲ ਡਾਕਘਰ ਆਵਰਤੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਵੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਦਾ ਇਕ ਬਿਹਤਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ ਪੰਜ ਸਾਲ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਤੇ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ 'ਤੇ 7.2 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਵਿਆਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਕੀਮਾਂ



ਜਦੋਂ ਵੇਚਣਾ ਪਵੇ ਘਰ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕੀਮਤ 'ਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਕੀਮਤ ਦਿਵਾਉਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ...

ਜਦੋਂ ਵੇਚਣਾ ਪਵੇ ਘਰ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕੀਮਤ 'ਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਕੀਮਤ ਦਿਵਾਉਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ...

ਜਦੋਂ ਵੇਚਣਾ ਪਵੇ ਘਰ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕੀਮਤ 'ਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਕੀਮਤ ਦਿਵਾਉਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ...

ਏਟੀਐੱਮ ਤੋਂ ਜੇ ਨਿਕਲਣ ਨਕਲੀ ਨੋਟ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਏਟੀਐੱਮ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਏ ਹੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਪੈਸੇ ਦੇ ਰੰਗ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਨੋਟ ਨਕਲੀ ਹਨ। ਏਟੀਐੱਮ 'ਚ ਨਕਲੀ ਨੋਟ ਕਢਵਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬੈਂਕ, ਏਟੀਐੱਮ ਤੋਂ ਨਕਲੀ ਨੋਟ ਕਢਵਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਸਟਮਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਚੁਕਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਵਾਰ ਏਟੀਐੱਮ ਤੋਂ ਸਟੈਪਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਨੋਟ ਵੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਪੇਸ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦ 'ਚ ਨਕਲੀ ਨੋਟ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇ 'ਚ ਹੋ। ਅਰਬੀਆਈ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 7,62,072 ਨਕਲੀ ਨੋਟਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ 'ਚ 96 ਫੀਸਦੀ ਕਮਰਲ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਜੇ ਏਟੀਐੱਮ 'ਚ ਨਕਲੀ ਨੋਟ ਨਿਕਲਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?



ਨਿਓਰ, ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਆਈਡੀ ਨੰਬਰ, ਤਾਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਗਾਚਕ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਗਾਚਕ 'ਤੇ ਗਾਚਕ ਦੇ ਸਾਈਨ ਵੀ ਲਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਇਕ ਫੋਟੋ ਸੋਫਾਈਲ 'ਤੇ ਲਓ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੱਖ 'ਚ ਉਹ ਏਟੀਐੱਮ ਕਰਨੇ 'ਚ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹੋ।

ਨਕਲੀ ਨੋਟ ਦੀ ਲਿਖਤ 'ਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਓ - ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਏਟੀਐੱਮ ਦੇ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰੇ 'ਚ ਨਕਲੀ ਨੋਟ ਦਿਖਾਉਣਾ ਤਾਂ ਸ਼ੁੱਠ। ਬੈਂਕ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਨੋਟ
ਰਿਜ਼ਵਾ ਬੈਂਕ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਬੈਂਕ 'ਚ ਨਕਲੀ ਨੋਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਕੈਨਰ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਤੇ ਬੈਂਕ ਨੋਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਜੇ ਸਹੀ 'ਚ ਨੋਟ ਨਕਲੀ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਬਦਲੇ 'ਚ ਆਈਡੀ ਨੋਟ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।
ਆਰਬੀਆਈ ਨੂੰ ਕਰੋ ਮੇਲ
ਕਈ ਵਾਰ ਬੈਂਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ 'ਚ ਆਨਾਕਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਆਰਬੀਆਈ ਕੋਲ ਲਿਖਤ 'ਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਬੀਆਈ ਵੱਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਬੈਂਕਿੰਗ ਲੋਕਲਾਈ 'ਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਭੇਜਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਰਬੀਆਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਿਜ਼ਲਟ ਆਫਿਸ 'ਚ ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਬੀਆਈ ਨੂੰ ਈ-ਮੇਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਈ-ਮੇਲ ਪਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਕ ਦੀ ਵੱਖ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀਆਂ

ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਆਦਮੀ ਨੇ ਸ਼ਰਿਫ 'ਚ ਛੱਡ ਕੇ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ 'ਚ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਖੜਨ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਮੰਡਰ ਮੱਖੀਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਸੀ। ਪੰਜੂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਮਾਰਤ ਲੱਗ ਕੇ ਕਮਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਚੁਰ ਚੁਰੀ ਨਾਲ ਖੋਬੇ ਖੋਬੇ ਕੇ ਉਸ ਛੱਡਕ 'ਚ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਲਈ ਕਿ ਛੱਡਕ 'ਚ ਮਿੱਟੀ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਖ਼ੁਬਸੂਰਤ ਚਮੜੀ ਲੱਗੇਗੀ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਬਸ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਕੁਝ ਨੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹੋਰ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਬਸ ਇਹ ਗਾਚਕ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਲੱਦਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਹੀ ਕੱਲ ਹੋਈ ਕਿ ਜੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਖੁਦ ਚੱਲ ਕੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਆਏ ਤਾਂ ਕੀਮਤ

ਹੋਰ ਤੇ ਜੇ ਖੁਦ ਜਾ ਕੇ ਵੇਚਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀਮਤ ਹੋਰ। ਜਦੋਂ ਗਾਚਕ ਖੁਦ ਚੱਲ ਕੇ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀਮਤ 125 ਫੀਸਦੀ ਹੋ ਗਈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ, ਹਵੇਲੀਆਂ, ਕੋਠੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਚਰਚ ਹੋਵੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਆਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਰੂਰ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕਸਬੇ 'ਚ ਇਕ ਪੁਰਾਣਾ ਸਿਨੇਮਾ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਰੱਤ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ 'ਚੋਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪਲਾਟ ਨਿਕਲੇ ਸਨ। ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਅਨਾਰ ਸੋ ਬਿਮਾਰ ਵਾਲੀ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੁਕਾਨਾਂ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲਾਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਵਧ ਸਨ ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਬਣ ਗਈ ਕਿ ਹਰ ਤੋੜ ਤਰ 'ਚ ਕਈ ਦੁਕਾਨਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਕ ਗਈਆਂ। ਬਿਮਾਰ

ਦਾਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਗੁਣਵਾਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਜੀ ਰੂਪ 'ਚ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਅਜਿਹੀ ਜਾਇਦਾਦ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਵਾਂਗ ਜਾਮਾਉ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੀ ਹੋਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੀ ਸਜਾਵਟ 'ਚ ਪੈਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬੜਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਇੱਛ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ ਮਿਲਦੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਪਰਟੀ ਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁ

