FitJeevan

ਪੰਜਾਬੀ · ਐਡੀਸ਼ਨ 4 · 2026

ਘਰ ਦੇ 50-100 ਵਰਗ ਫੁੱਟ · ਕਮਰਾ, ਛੱਤ ਜਾਂ ਵਿਹੜਾ

ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਕਮਾਈ

6
ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮ

ਘਰ ਦੇ 50-100 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਵਿੱਚ **6 ਕੰਮ** - ਸੈੱਟਅਪ, ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ, ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਵੇਚੀਏ. ਖੁੰਬਾਂ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਰੰਗੀਨ ਮੱਛੀ, ਨਰਸਰੀ, ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ - ਅਤੇ ਕੇਸਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੱਚ.


1. ਓਇਸਟਰ ਖੁੰਬ


3. ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਨਜ਼


4. ਰੰਗੀਨ ਮੱਛੀ


5. ਪਨੀਰੀ ਨਰਸਰੀ


6. ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ

🌡️ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ-ਨਮੀ ਦੇ ਗੇਜ

🏠 ਸੈੱਟਅਪ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ

📸 ਹਰ ਕਦਮ ਦੀ ਤਸਵੀਰ

🌸 ਕੇਸਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ + ਸੱਚ

🛡️ ਧੋਖਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਲੇਖਕ
ਵਿਵੇਕ ਕੁਮਾਰ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: ANSYS (FitJeevan)
fitjeevan.co.in

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ

17 ਕੰਮ ਜਾਂਚੇ · 6 ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਾਲੇ ਰੱਖੇ · ਹਰ ਕੰਮ ਦੇ 11 ਪੰਨੇ · ਕੇਸਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਧਿਆਇ

ਭਾਗ 1 · ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ਼, ਫਿਰ ਪੈਸਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ 4
ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ 6
6 ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਜਾਲ 8
ਭਾਅ ਦੀ ਪੌੜੀ 9
17 ਵਿੱਚੋਂ 6 - ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦੀ ਕਸੌਟੀ 10
ਇਹ 6 ਕਿਉਂ - ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ 11
100 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 12
ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਪਹਿਲਾਂ - 3 ਦਾ ਨਿਯਮ 13
ਅਸਲ ਲੋਕ, ਅਸਲ ਸਬਕ 14
ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ? (ਟੈਸਟ) 15
ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ → ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 16
ਮੌਸਮ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ 17
ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਲਾਈਏ 18

ਭਾਗ 2 · 6 ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਾਲੇ ਕੰਮ


1. ਓਇਸਟਰ (ਢੀਂਗਰੀ) ਖੁੰਬ 20
★ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ


2. ਮਿਲਕੀ (ਦੁੱਧੀਆ) ਖੁੰਬ 32
✓ ਓਇਸਟਰ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਜੋੜ


3. ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਨਜ਼ 43
✓ ਸ਼ਹਿਰ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ


4. ਰੰਗੀਨ (ਐਕੁਏਰੀਅਮ) ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ 54
✓ ਅਸਲ ਸਾਈਡ-ਇਨਕਮ


5. ਪਨੀਰੀ ਨਰਸਰੀ (ਬੀਜ-ਪਨੀਰੀ, ਇਨਡੋਰ ਪੌਦੇ) 65
✓ ਘੱਟ ਜੋਖਮ, ਸਥਿਰ


6. ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ (ਵਰਮੀਕੰਪੋਸਟ) 76
◆ ਸਾਈਡ-ਇਨਕਮ / ਬੱਚਤ

🚫 ਜਿਹੜੇ 11 ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਹਟਾਏ - ਅਤੇ ਕਿਉਂ 88

🌸 7. ਕੇਸਰ - ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ, ਕਿੱਥੇ ਵੇਚੀਏ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਸੱਚ (11 ਪੰਨੇ) 90

ਭਾਗ 3 · ਕਾਗ਼ਜ਼, ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ

FSSAI, GST, Udyam, ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ 102
ਕਿਸ ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਕਾਗ਼ਜ਼ 103
ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ 104
ਸਬਸਿਡੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ 105
ਸਸਤੀ/ਮੁਫ਼ਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਿੱਥੇ 106
ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੇਚੀਏ - ਟਿਕਾਊਪਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 107
ਵੇਚਣ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ - ਤਿਆਰ ਲਾਈਨਾਂ 108
ਭਾਅ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰੀਏ, ਪੈਕ-ਲੇਬਲ 109

ਭਾਗ 4 · ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਅਸਲ ਧੋਖੇ - ਅਦਾਲਤ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਤੱਕ 111
15 ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ 112
ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਸਵਾਲ 113

ਭਾਗ 5 · ਅੱਜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

90 ਦਿਨ ਦਾ ਪਲਾਨ 115
ਲਾਗਤ-ਕਮਾਈ ਸ਼ੀਟ 116
ਮੇਰੀ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ-ਸੂਚੀ 117
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਜਿਸਟਰ 118
12 ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ 119
ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ 120
ਸਰੋਤ 121
ਆਖ਼ਰੀ ਗੱਲ 123

6 ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਜਾਲ

"ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਲੱਖਾਂ" ਵਾਲੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ - ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ

1. "ਜੋ ਜਿੱਤਿਆ, ਉਹੀ ਦਿਸਿਆ"

ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ ਬੰਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਇਆ. ਜਿਨ੍ਹਾਂ 20 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ.

ਬਚਾਅ: ਪੁੱਛੋ: "ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 10 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਅੱਜ ਵੀ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹਨ?"

2. "ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਭਾਅ = ਮੇਰਾ ਭਾਅ"

ਕੇਸਰ ਸੈਟਰੋ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ₹500-900/ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੰਖੋਰ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ~₹250/ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ. ਸ਼ਹਿਦ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਪਾਰੀ ₹60-100/ਕਿਲੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ.

ਬਚਾਅ: ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ "ਭਾਅ ਦੀ ਪੌੜੀ" ਵੇਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਡੰਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ.

3. "ਸੀਟਾਂ ਘੱਟ ਹਨ, ਅੱਜ ਹੀ ਜੁੜੋ"

ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਹਿਸਾਬ ਘੱਟ, ਡਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ - "ਕਿਤੇ ਮੌਕਾ ਹੱਥੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ."

ਬਚਾਅ: 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਦਿਨ ਰੁਕੋ ਅਤੇ KVK ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ.

4. "ਗਾਰੰਟੀਡ ਬਾਏ-ਬੈਕ"

ਕੜਕਨਾਥ ਘੁਟਾਲੇ (2019) ਵਿੱਚ ਕੰਪਨੀ ਆਂਡੇ-ਮੁਰਗੇ ਵਾਪਸ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀ ਸੀ - ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਮੀਟ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ.

ਬਚਾਅ: ਪੁੱਛੋ: "ਤੁਸੀਂ ਸਾਡਾ ਮਾਲ ਅੱਗੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਹੋ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ GST ਬਿੱਲ ਵਿਖਾਓ."

5. "ਸਰਕਾਰੀ ਵਰਗਾ ਦਿਸਣਾ"

ਬੈਨਰ ਉੱਤੇ ICAR, "ਸਬਸਿਡੀ", "ਮਿਸ਼ਨ", ਸਰਕਾਰੀ ਲੋਗੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ ਦੇ "ਨਮੋ ਐਗਰੀਕਲਚਰ" ਕੇਸ ਵਿੱਚ "60% ਸਬਸਿਡੀ" ਦੇ ਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਸੇ ਲਏ ਗਏ.

ਬਚਾਅ: ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਅਸਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਪ ਨੰਬਰ ਲੱਭ ਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ - ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ.

6. "ਇੰਨਾ ਲਾ ਦਿੱਤਾ, ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਾਂ"

ਘਾਟਾ ਦਿਸਣ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲੋਕ ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪੈਸਾ "ਬੇਕਾਰ" ਨਾ ਲੱਗੇ.

ਬਚਾਅ: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ "ਰੁਕਣ ਦੀ ਲਕੀਰ" ਲਿਖੋ: "2 ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਪੱਕੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਨਾ ਬਣੇ, ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਵਾਂਗਾ."

🧠 ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ, **ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਬਣਤਰ** ਹਨ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ" ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮ** ਹਨ - ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋਸ਼ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਵੇਲੇ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹੋ. ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਹਰ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ("ਅਕਸਰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ / ਅੰਕੜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ") ਇਸੇ ਲਈ ਹੈ.

17 ਵਿੱਚੋਂ 6 - ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦੀ ਕਸੌਟੀ

ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ 5 ਸਵਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਪਰਖਿਆ. ਨਿਯਮ: **B (ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ) ਪਾਸ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4** ✅

A = ਪਹਿਲੀ ਵਿਕਰੀ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ **B** = 100 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਚੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਰੀ - ਸਰੋਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿਸਾਬ **C** = ਸ਼ੁਰੂਆਤ ₹60,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿੱਚ **D** = ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਰਾਹ **E** = ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ (ਫੂਡ-ਸੇਫ਼ਟੀ/ਬਿਜਲੀ/ਲੈਬ)

ਕੰਮ	A	B	C	D	E	ਫ਼ੈਸਲਾ
🍄 ਓਇਸਟਰ ਖੁੰਬ	✅	✅	✅	✅	✅	ਰੱਖਿਆ
🥛 ਮਿਲਕੀ ਖੁੰਬ	✅	✅	✅	✅	🟡	ਰੱਖਿਆ
🌱 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਨਜ਼	✅	✅	✅	🟡	✅	ਰੱਖਿਆ
🐠 ਰੰਗੀਨ ਮੱਛੀ	✅	✅	✅	✅	🟡	ਰੱਖਿਆ
🪴 ਪਨੀਰੀ ਨਰਸਰੀ	✅	✅	✅	✅	✅	ਰੱਖਿਆ
🪱 ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ	✅	🟡	✅	🟡	✅	ਰੱਖਿਆ
⚪ ਬਟਨ ਖੁੰਬ	✅	❌	❌	✅	❌	ਹਟਾਇਆ
🧫 ਸਪਾਨ ਲੈਬ	✅	❌	❌	🟡	❌	ਹਟਾਇਆ
💧 ਹਾਈਡ੍ਰੋਪੋਨਿਕਸ	🟡	❌	✅	🟡	❌	ਹਟਾਇਆ
🫘 ਸਪ੍ਰਾਊਟਸ	✅	❌	✅	🟡	❌	ਹਟਾਇਆ
🌿 ਅਜ਼ੋਲਾ	✅	❌	✅	❌	✅	ਹਟਾਇਆ
🧪 ਸਪਿਰੂਲੀਨਾ	🟡	❌	🟡	❌	❌	ਹਟਾਇਆ
🐝 ਸ਼ਹਿਦ-ਮੱਖੀ	🟡	❌	✅	🟡	🟡	ਹਟਾਇਆ
🌳 ਬੋਨਸਾਈ	❌	❌	✅	🟡	✅	ਹਟਾਇਆ
🌸 ਇਨਡੋਰ ਕੇਸਰ	❌	❌	❌	❌	❌	ਹਟਾਇਆ
🦪 ਮੋਤੀ	❌	🟡	🟡	❌	❌	ਹਟਾਇਆ

✅ ਪਾਸ · 🟡 ਸ਼ਰਤ ਨਾਲ · ❌ ਫ਼ੇਲ. ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ ਦਾ B ਤਾਂ ਹੀ ਪਾਸ ਹੈ ਜੇ ਗੋਬਰ/ਕੂੜਾ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ; ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਨਜ਼ ਦਾ D ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ; ਮੱਛੀ-ਮਿਲਕੀ ਦਾ E ਗਰਮੀ/ਸਰਦੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ. ਵੀਟਗ੍ਰਾਸ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ - ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ. ਪੂਰਾ ਕਾਰਨ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ.



ਤਸਵੀਰ: ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ (AI)

★ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

1

1

ਅਧਿਆਇ 1 · OYSTER MUSHROOM

ਓਇਸਟਰ (ਢੀਂਗਰੀ) ਖੁੰਬ

ਕਮਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕੰਮ - ਜੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੱਕੇ ਹੋਣ

ਜਗ੍ਹਾ 📐
50 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਵਿੱਚ ~60-100 ਬੈਗ, 100 ਵਿੱਚ ~150-250 ਬੈਗ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖ਼ਰਚਾ 💰
₹15,000-60,000 (ਰੈਕ, ਜਾਲੀ, ਡਰੰਮ ਆਦਿ)

ਪਹਿਲੀ ਤੁੜਾਈ ⏱️
ਸਪਾਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ~20-31 ਦਿਨ ਬਾਅਦ

ਇੱਕ ਬੈਗ ਤੋਂ 🔁
3 ਤੁੜਾਈਆਂ, 7-10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ

ਝਾੜ ⚖️
~0.7-1 ਕਿਲੋ ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਗ (5 ਕਿਲੋ ਗਿੱਲੀ ਤੂੜੀ)

ਭਾਅ 🏷️
ਮੰਡੀ ₹40-160/ਕਿਲੋ · ICAR ਕਾਊਂਟਰ ₹100-150

💰 ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ

ਸਰਕਾਰੀ (ICAR-DMR) ਤਕਨੀਕ, 20-31 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਤੁੜਾਈ, ₹15,000 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਅਤੇ NABARD ਨੇ ਗਯਾ (ਬਿਹਾਰ) ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ~₹65/ਕਿਲੋ ਦਰਜ ਕੀਤਾ.

📖 ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ

- 🎯 ਮੀਟਰ, ਸਾਰ, ਕਿਸ ਲਈ 21
- 🏠 ਸੈੱਟਅਪ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ 22
- 📸 ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੀਕਾ 23
- 🛠️ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ 24
- 🌡️ ਤਾਪਮਾਨ-ਨਮੀ ਗੇਜ 25
- 📊 ਮੁਨਾਫ਼ਾ, ਦੋ ਆਕਾਰ 26
- 💸 ਪੈਸੇ ਦਾ ਸਫ਼ਰ + ਵਿਕਰੀ ਨਕਸ਼ਾ 27
- 🩺 ਸਮੱਸਿਆ → ਇਲਾਜ 28
- 🚀 ਵੱਧ ਮੁਨਾਫ਼ਾ, ਰੁਟੀਨ 29
- 🍄 ਵੇਚਣ ਦੇ 8 ਰਾਹ 30
- 🚨 ਧੋਖੇ, ਮਦਦ, ਟ੍ਰਾਇਲ-ਪਲਾਨ 31

📊 ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ

ਕਮਾਈ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼	●●●○○
ਪੈਸਾ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ	●●○○○
ਰੋਜ਼ ਦੀ ਮਿਹਨਤ	●●●○○
ਵੇਚਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ	●●●●○

5 ਵਿੱਚੋਂ · ਸਾਡੀ ਰਾਏ, ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ

📺 ਅਕਸਰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

"ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ₹1 ਲੱਖ ਮਹੀਨਾ"

📊 ਅੰਕੜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

100 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਚੱਕਰ (45-60 ਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ₹10,000-18,000 ਦੀ ਵਿਕਰੀ - ਖ਼ਰਚਾ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ. ਇਹ ਸਾਈਡ-ਇਨਕਮ ਹੈ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ.

✅ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ✔ ਲਾਓ

- ☐ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ "ਕਿਸ ਲਈ" ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੈ
- ☐ 3 ਪੱਕੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ (ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ)
- ☐ ਮੁਫ਼ਤ/ਸਸਤੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (KVK/ICAR) ਦਾ ਪਤਾ
- ☐ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ
- ☐ ਪਹਿਲਾ ਟ੍ਰਾਇਲ ਬੱਚਤ ਨਾਲ, ਉਧਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ
- ☐ "ਰੁਕਣ ਦੀ ਲਕੀਰ" ਲਿਖ ਲਈ

⏱️ ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ - ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵਿਕਰੀ ਤੱਕ

ਦਿਨ 0	1-10	10-12	20-31	+7-10	+7-10	45-60
ਬੈਗ ਭਰਨਾ	ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ	ਪਿੰਨ ਦਿਸਣਾ	ਪਹਿਲੀ ਤੁੜਾਈ	ਦੂਜੀ	ਤੀਜੀ	ਬੈਗ ਹਟਾਓ, ਅਗਲਾ ਚੱਕਰ

⭐ ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਸਾਰ - 5 ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

1. ਕਿਸਮ ਮੌਸਮ ਵੇਖ ਕੇ ਚੁਣੋ - ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ
2. ਪਹਿਲਾਂ 3 ਪੱਕੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ (ਹੋਟਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲੇ, ਸੁਸਾਇਟੀ)
3. ਸੈੱਟਅਪ ਸਸਤਾ ਰੱਖੋ - ਬਾਂਸ ਦੇ ਰੈਕ, ₹15,000 ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ
4. ਹਵਾ, ਨਮੀ 80-85%, ਮੱਖੀ-ਜਾਲੀ - ਰੋਜ਼ ਦੀ ਆਦਤ
5. ਬਚਿਆ ਮਾਲ: ਸੁਕਾਓ/ਅਚਾਰ; ਬਚੀ ਤੂੜੀ: ਗੰਡੋਆ ਖਾਦ

👍 ਕਿਸ ਲਈ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਛਾਂਦਾਰ, ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰਾ/ਸ਼ੈੱਡ ਹੈ
- ਜੋ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ 1 ਘੰਟਾ ਦੇ ਸਕਣ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਟਲ, ਢਾਬੇ, ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੋਣ
- ਜੋ ਸਰਦੀ-ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਣ

👎 ਕਿਸ ਲਈ ਨਹੀਂ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਮਰਾ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 35°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ AC ਨਹੀਂ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਖੁੰਬ ਕੋਈ ਖਾਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ
- ਜੋ ਉਪਜ ਵੇਚਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ

🏠 ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਟਅਪ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸੇਗਾ

ਨੰਬਰ ਵੇਖੋ, ਹੇਠਾਂ ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਪੜ੍ਹੋ. (ਚਿੱਤਰ AI ਨਾਲ ਬਣਿਆ, ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ)



1. ਬਾਂਸ ਦੇ ਰੈਕ, 4-5 ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ - ਉਚਾਈ ਹੀ ਅਸਲੀ ਜ਼ਮੀਨ
2. ਤੂੜੀ + ਸਪਾਨ ਵਾਲੇ ਬੈਗ (~5 ਕਿਲੋ ਗਿੱਲੀ ਤੂੜੀ)
3. ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਰਾਹ
4. ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਫ਼ੈਨ - CO_2 ਬਾਹਰ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ
5. ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਬਰੀਕ ਜਾਲੀ - ਮੱਖੀਆਂ ਬਾਹਰ
6. ਥਰਮਾਮੀਟਰ-ਹਾਈਗ੍ਰੋਮੀਟਰ - ਰੋਜ਼ ਵੇਖੋ
7. ਗਿੱਲੀ ਬੋਰੀ - ਨਮੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ
8. ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਸਪਰੇਅਰ - ਪਾਣੀ ਕੰਧ/ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ
9. ਤੂੜੀ ਭਿਉਣ/ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰੰਮ

📸 ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ



↖️ ਉੱਪਰ ਖੱਬੇ
ਤੂੜੀ ਭਿਉਣਾ-ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼

↗️ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ
ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਤੂੜੀ + ਸਪਾਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ

↙️ ਹੇਠਾਂ ਖੱਬੇ
ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਧਾਗੇ (ਮਾਈਸੀਲੀਅਮ)

↘️ ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ
ਤੁੜਾਈ

ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ AI ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹਨ - ਅਸਲੀ ਤਰੀਕਾ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ.

ਸਹੀ ਮਾਹੌਲ - ਹਰਾ ਹਿੱਸਾ = ਸਹੀ

ਹਰ ਗੇਜ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਪੱਟੀ ਉਹ ਦਾਇਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੋਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ

ਫਲ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਰੋਤ

✔ 23-25 °C

10 | 18 | 25 | 32 | 40

TNAU: 23-25°C. ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲਦਾ ਹੈ - P. florida 15-22°C, P. sajor-caju 18-26°C (DMR)

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ (RH) ਸਰੋਤ

✔ 80-85 %

50 | 62 | 75 | 88 | 100

TNAU: 80-85% - ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੋਪੀ ਸੁੱਕਦੀ-ਫਟਦੀ ਹੈ

ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਰੋਤ

✔ 600-1000 ਲਕਸ

0 | 375 | 750 | 1,125 | 1,500

DMR: ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਘੰਟੇ ਹਲਕੀ ਰੋਸ਼ਨੀ; ਫੈਲਾਅ (ਪਹਿਲੇ 8-10 ਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ

CO_2 (ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ) ਸਰੋਤ

✔ 0-500 ppm

0 | 500 | 1,000 | 1,500 | 2,000

DMR: PSCH-35 ਲਈ 500 ppm ਤੋਂ ਘੱਟ - ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੰਮੀ ਡੰਡੀ

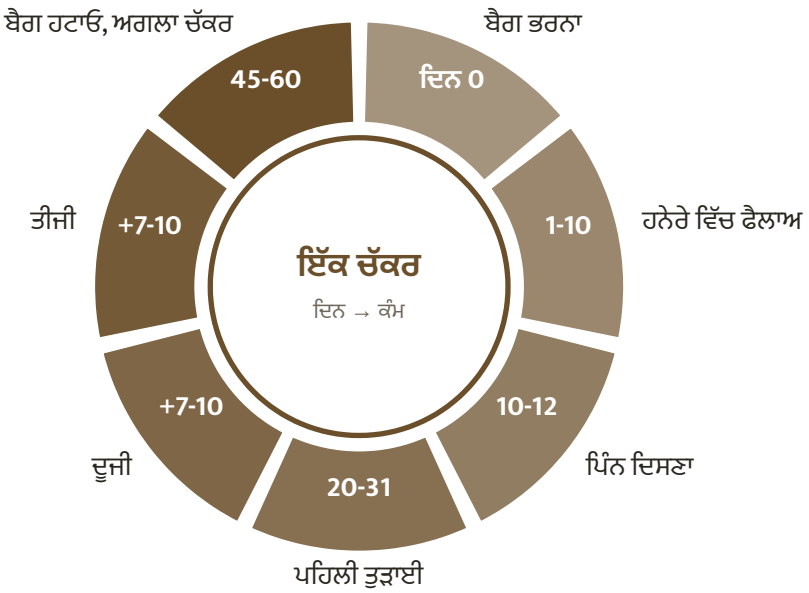
ਸਪਾਨ (ਬੀਜ) ਸਰੋਤ

✔ ਗਿੱਲੀ ਤੂੜੀ ਦਾ 2.8-3.2 %

0 | 1.5 | 3 | 4.5 | 6

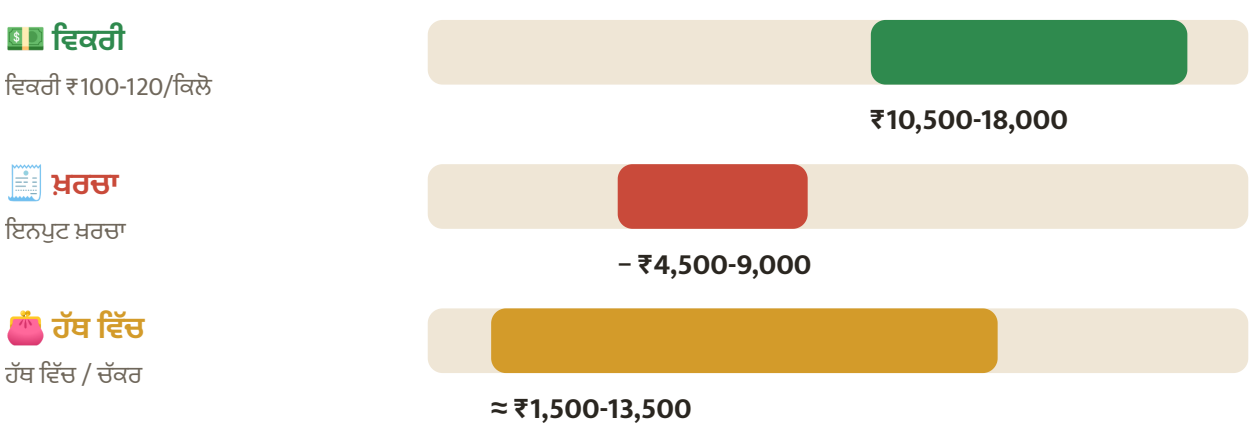
DMR: ~3% - 5 ਕਿਲੋ ਗਿੱਲੀ ਤੂੜੀ ਵਿੱਚ ~150 ਗ੍ਰਾਮ

🔄 ਇੱਕ ਚੱਕਰ - ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵਿਕਰੀ ਤੱਕ



💸 ਪੈਸੇ ਦਾ ਸਫ਼ਰ - ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ

ਪੂਰਾ: 100 ਵਰਗ ਫੁੱਟ · ~150 ਬੈਗ · ਹਰੀ = ਵਿਕਰੀ, ਲਾਲ = ਖ਼ਰਚਾ, ਪੀਲੀ = ਹੱਥ ਵਿੱਚ (ਸਭ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਜਿੱਥੇ ਲਿਖਿਆ)



🗺️ ਵਿਕਰੀ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ - ਮਾਲ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵੇਗਾ

1. ਹੋਟਲ-ਢਾਬੇ-ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ: ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਦਿਨ, ਪੱਕੀ ਮਾਤਰਾ
2. ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲੇ/ਰੇਹੜੀਆਂ: 1-2 ਕਿਲੋ ਰੋਜ਼, ਘੱਟ ਭਾਅ ਪਰ ਪੱਕਾ



3. ਸੁਸਾਇਟੀ WhatsApp ਗਰੁੱਪ: 200 ਗ੍ਰਾਮ ਪੈਕ, ਸਵੇਰੇ ਆਰਡਰ-ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ
4. ਬਚਿਆ ਮਾਲ: ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਅਚਾਰ (DMR: ਅਚਾਰ 1 ਸਾਲ, ਸੂਪ ਮਿਕਸ 90 ਦਿਨ ਚੱਲਦਾ ਹੈ)

🧠 ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਸੈੱਟਅਪ ਸਸਤਾ ਰੱਖੋ: ₹15,000 ਦਾ ਬਾਂਸ-ਰੈਕ ਸੈੱਟਅਪ ~2-5 ਚੰਗੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ₹60,000 ਦਾ ਸੈੱਟਅਪ 6-20 ਚੱਕਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅੰਦਾਜ਼ਾ). ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ AC 4-6 ਚੱਕਰ, ~500-700 ਕਿਲੋ (ਅੰਦਾਜ਼ਾ).

ਖੁੰਬਾਂ ਕਿੱਥੇ-ਕਿਵੇਂ ਵੇਚੀਏ - 8 ਰਾਹ

ਓਇਸਟਰ ਅਤੇ ਮਿਲਕੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ · ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਲ 1-2 ਦਿਨ ਹੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

	ਰਾਹ	ਕਿਵੇਂ / ਭਾਅ	ਫ਼ਾਇਦਾ	ਧਿਆਨ	ਸਰੋਤ
🍽️	**ਹੋਟਲ/ਢਾਬਾ/ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ**	ਪੱਕੇ ਦਿਨ, ਪੱਕੀ ਮਾਤਰਾ	ਪੱਕੀ ਮਾਤਰਾ, ਭਰੋਸਾ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ	ਅੰਦਾਜ਼ਾ
🛒	**ਸਬਜ਼ੀ ਰੇਹੜੀ/ਦੁਕਾਨ**	ਗਯਾ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ₹120/ਕਿਲੋ 'ਤੇ ਵੇਚੀ (2024)	ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ	ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦਾ ਮਾਰਜਿਨ	Gaon Connection
📱	**ਸੁਸਾਇਟੀ WhatsApp**	200 ਗ੍ਰਾਮ ਪੈਕ, ਸਵੇਰੇ ਆਰਡਰ-ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ	ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਭਾਅ (ਅੰਦਾਜ਼ਾ)	ਛੋਟੇ ਪੈਕ, ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ	ਅੰਦਾਜ਼ਾ
🧺	**ਮੰਡੀ**	₹40-160/ਕਿਲੋ (ਹਰਿਆਣਾ, ਅਕਤੂ-ਦਸੰ 2025)	ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਸਾਰਾ ਵਿਕ ਜਾਂਦਾ	ਭਾਅ ਉੱਪਰ-ਹੇਠਾਂ	NaPanta
🎪	**ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰ/ਮੇਲਾ**	ਤਾਜ਼ਾ + ਸੁੱਕਾ + ਅਚਾਰ ਇਕੱਠੇ	ਨਵੇਂ ਗਾਹਕ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ	ਅੰਦਾਜ਼ਾ
☀️	**ਸੁਕਾ ਕੇ**	DMR ਸੁੱਕੀ ਓਇਸਟਰ ₹1,000/ਕਿਲੋ ਵੇਚਦਾ ਹੈ	ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਟਿਕਦਾ	8-10 ਕਿਲੋ ਤਾਜ਼ੀ = 1 ਕਿਲੋ	ICAR-DMR
🫙	**ਅਚਾਰ/ਸੂਪ ਮਿਕਸ/ਪਾਊਡਰ**	DMR: ਅਚਾਰ ₹260, ਪਾਊਡਰ ₹1,200/ਕਿਲੋ	ਅਚਾਰ ~1 ਸਾਲ	FSSAI, ਲੇਬਲ; PMFME	ICAR-DMR
🌐	**Amazon/Flipkart/ONDC**	ਸਿਰਫ਼ ਸੁੱਕਾ/ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ	ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼	FSSAI + 30% ਸ਼ੈਲਫ਼-ਲਾਈਫ਼ ਨਿਯਮ	FSSAI 2024

📅 ਵੇਚਣ ਦਾ ਹਫ਼ਤਾ (ਮਿਸਾਲ)

- **ਮੰਗਲ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ:** ਹੋਟਲ/ਢਾਬੇ - ਪੱਕੀ ਮਾਤਰਾ
- **ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ:** ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਰਡਰ
- **ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ:** ਉਸੇ ਦਿਨ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ
- **ਐਤਵਾਰ:** ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰ - ਤਾਜ਼ਾ + ਸੁੱਕਾ + ਅਚਾਰ

ਅੰਦਾਜ਼ਾ - ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਦਲੋ

🎯 ਪਹਿਲਾ ਗਾਹਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ

1. 500 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਨਮੂਨਾ
2. "ਹਰ ਮੰਗਲ-ਸ਼ੁੱਕਰ, ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ, ਇਸ ਭਾਅ 'ਤੇ"
3. ਪਹਿਲੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ
4. ਤੀਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪੱਕਾ ਆਰਡਰ ਲਿਖ ਕੇ

💡 ਭਾਅ ਦਾ ਹਿਸਾਬ

ਜੇ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ₹40 ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ₹1,000/ਕਿਲੋ (= ~₹100-125 ਪ੍ਰਤੀ ਤਾਜ਼ਾ ਕਿਲੋ) - ਤਾਂ ਬਚਿਆ ਮਾਲ ਸੁਕਾਉਣਾ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ. ਪਰ ਜੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਲ ਸਿੱਧਾ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਵੇਚ ਕੇ ₹100-150 ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਬਚਦਾ ਹੈ. ਅੰਦਾਜ਼ਾ



ਤਸਵੀਰ: ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ (AI)

✕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ - ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟਾ ਟ੍ਰਾਇਲ

7

ਅਧਿਆਇ 7 · SAFFRON (KESAR)

ਕੇਸਰ - ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ, ਪੂਰਾ ਸੱਚ

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਮਸਾਲਾ - ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਸਬਕ ਵੀ. ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਹਿਸਾਬ, ਦੋਵੇਂ.

ਗੰਢੀ (ਬੀਜ) 🧅
8-10 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਰੀ, ਤੰਦਰੁਸਤ (ਲੇਖ/SKUAST)

ਗੰਢੀਆਂ ਦੀ ਠੰਢਕ ❄️
4-6°C 'ਤੇ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ (ਲੇਖ)

ਫੁੱਲ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 🌡️
18-22°C · ਨਮੀ 40-60% (ਲੇਖ)

ਫੁੱਲ 🌸
ਫੋਰਸਿੰਗ ਤੋਂ 3-4 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ (ਲੇਖ) · ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

ਅਸਲੀ ਕਮਰਾ-ਟ੍ਰਾਇਲ ⚖️
100 ਕਿਲੋ ਗੰਢੀਆਂ → ਸਿਰਫ਼ 28 ਗ੍ਰਾਮ ਕੇਸਰ (SKUAST/NABARD)

ਈ-ਨਿਲਾਮੀ IIKSTC (2020) 🏷️
ਦੋ ਨਮੂਨੇ ₹185 ਅਤੇ ₹227/ਗ੍ਰਾਮ

⚠️ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਥੇ ਹੈ - ਪਰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ: ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰ ਦਰਜ ਕਮਰਾ-ਟ੍ਰਾਇਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾਵਾਰ ਖੇਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰਹੀ, ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗੰਢੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਨਹੀਂ. ਇਸਨੂੰ "ਸ਼ੌਕ + 1-2 ਕਿਲੋ ਗੰਢੀਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਟ੍ਰਾਇਲ" ਮੰਨੋ, ਕਰਜ਼ੇ ਵਾਲਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਹੀਂ.

📖 ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ

🎯 ਮੀਟਰ, ਸਾਰ, ਕਿਸ ਲਈ	91	🏠 ਸੈੱਟਅਪ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ	92
📸 ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੀਕਾ	93	🛠️ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ	94
🌡️ ਤਾਪਮਾਨ-ਨਮੀ ਗੇਜ	95	📊 ਮੁਨਾਫ਼ਾ, ਦੋ ਆਕਾਰ	96
💸 ਪੈਸੇ ਦਾ ਸਫ਼ਰ + ਵਿਕਰੀ ਨਕਸ਼ਾ	97	🩺 ਸਮੱਸਿਆ → ਇਲਾਜ	98
🚀 ਵੱਧ ਮੁਨਾਫ਼ਾ, ਰੁਟੀਨ	99	🚨 ਧੋਖੇ, ਮਦਦ, ਟ੍ਰਾਇਲ-ਪਲਾਨ	100

ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਮੀਨ,
ਸੱਚਾ ਹਿਸਾਬ.

- 🔍 17 ਕੰਮ ਜਾਂਚੇ - ਸਿਰਫ਼ 6 ਰੱਖੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ
- 📸 ਹਰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਤਰੀਕਾ
- 💰 ਦੋ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ, ਵਸੂਲੀ, ਭਾਅ ਦੀ ਪੌੜੀ
- 🩺 ਸਮੱਸਿਆ → ਕਾਰਨ → ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਾਰਣੀ
- 🛡️ ਕੇਸਰ-ਮੋਤੀ ਦਾ ਸੱਚ, ਅਸਲੀ ਧੋਖੇ, 15 ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
- 📝 FSSAI-GST-ਟੈਕਸ, ਸਕੀਮਾਂ, 90 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਪਲਾਨ, ਹਿਸਾਬ-ਸ਼ੀਟ








"ਕਮਾਈ ਉਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ, ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦੋਵੇਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ."

fitjeevan.co.in
ANSYS (FitJeevan) · ਐਡੀਸ਼ਨ 2 · 2026
ਲੇਖਕ: ਵਿਵੇਕ ਕੁਮਾਰ

ICAR · KVK · ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ
ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ-ਵਾਅਦਾ ਨਹੀਂ