Punjabi

ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹਵਾਲੇ ਮਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

PC ਵਿੰਡੋਜ਼ – ਇੰਟਰਨੈਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

(ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:

ਮੇਨੂ ਬਾਰ ਵਿੱਚ Tools ਨੂੰ ਚੁਣੋ। Internet Options ਦਾ ਡਾਇਲਾਗ ਬਾੱਕਸ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ General ਟੈਬ ਚੁਣੋ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ:

Temporary Internet Files ਵਿੱਚ Delete Files ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। "Delete all offline content" ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ OK ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ:

History ਵਿੱਚ Clear History ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ:

Temporary Internet Files ਵਿੱਚ Delete Cookies ਨੂੰ ਅਤੇ ਫੇਰ OK ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ:

Internet Options ਦੇ ਡਾਇਲਾਗ ਬਾੱਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ OK ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

PC ਵਿੰਡੋਜ਼ - ਨੈਟਸਕੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

(ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:

ਮੇਨੂ ਬਾਰ ਵਿੱਚ Edit ਚੁਣੋ। ਫੇਰ Preference ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ:

Category ਤਹਿਤ, Navigator ਚੁਣੋ। ਫੇਰ Clear History ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ Clear Location Bar ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ:

Privacy & Security ਤਹਿਤ Cookies ਚੁਣੋ। ਫੇਰ View Stored Cookies ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, Remove All Cookies ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ:

Category ਤਹਿਤ, Advanced ਦੇ ਥੱਲੇ Cache ਨੂੰ ਚੁਣੋ. ਪਹਿਲਾਂ Clear Memory Cache ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ Clear Disk Cache ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

PC ਵਿੰਡੋਜ਼ - ਸਭ ਲਈ

(ਮੇਨੂ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ Start ਉੱਪਰ ਮਾਉਸ ਨੂੰ ਸਜੇ-ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, Explore ਚੁਣੋ)

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:

C ਡ੍ਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ:

Temporary Internet Files ਫੋਲਡਰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਸ ਫੋਲਡਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਟ ਕਰੋ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ:

History ਫੋਲਡਰ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਜਿਵੇਂ, Win 98 ਵਿੱਚ c:\windows\history\today), ਇਸ ਫੋਲਡਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਟ ਕਰੋ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ:

Cookies ਫੋਲਡਰ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਜਿਵੇਂ, Win 98 ਵਿੱਚ c:\windows\cookies), ਇਸ ਫੋਲਡਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਟ ਕਰੋ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ:

ਵਿੰਡੋਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਦੀਆਂ Options ਵਿੱਚ AutoComplete ਨੂੰ Disable ਕਰੋ।.

ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ:

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿਲੀਟ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਰੀਸਾਈਕਲ ਬਿਨ' ਵੀ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

PC ਵਿੰਡੋਜ਼ - ਮੋਜ਼ਿੱਲਾ ਫਾਇਰਫੌਕਸ

(ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:

ਮੇਨੂ ਬਾਰ ਵਿੱਚ Tools ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਫੇਰ Options ਚੁਣੋ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ:

"Privacy" ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤਾਲਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ:

"History" ਟੈਬ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। "Clear Browsing History Now" ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ:

"Cache" ਟੈਬ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। "Clear Cache Now" ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।.

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ:

Options ਡਾਇਲੋਗ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ "OK" ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਮੈਕ - ਸਫਾਰੀ

(ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:

ਮੁੱਖ ਮੇਨੂ ਵਿੱਚ "history" ਟੈਬ 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ:

ਥੱਲੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਕੇ "clear history" ਤੇ ਜਾਉ।

ਮੈਕ - ਫਾਇਰਫੌਕਸ
(ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:
ਮੁੱਖ ਮੇਨੂ ਵਿੱਚ "Firefox" ਟੈਬ ਤਹਿਤ "preferences" ‘ਤੇ ਜਾਉ।
ਦੂਜਾ ਕਦਮ:
"Privacy" ਟੈਬ ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ "Private Data" ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਉ।
ਤੀਜਾ ਕਦਮ:
"Clear Now" ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਮੈਕ - ਨੈਟਸਕੇਪ
(ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:
"Edit" ਮੇਨੂ ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ "Preferences" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਦੂਜਾ ਕਦਮ:
"Category" ਸੂਚੀ ਤਹਿਤ "Navigator" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਤੀਜਾ ਕਦਮ:
“History” ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ "Clear History" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਚੌਥਾ ਕਦਮ:
ਇਤਿਹਾਸ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ "OK" ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਨਾ ਭੁਲੋ o

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਛੱਡੋ।