



ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ

ਇੱਕ ਸੁੱਚੀ ਚੋਂਕ ਲੈ ਦੂਜੀ ਤਿਆਰ

ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਲੋਹਾਮ

ਜ਼ੁਮੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸੁਹਿਰਦ ਹੋਣ ਫਿਰ ਨਾਲੇ ਪੁੰਨ ਤੇ ਨਾਲੇ ਫਲੀਆਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਲੋਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਰਿਆਦ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਸੀ ਪਰ ਕੰਮ ਅਜੇ ਲਟਕਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਪੁਰਾ ਹੋਣ ਲਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੋ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੀ ਮੁੜਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਬਣੂ ਕੀ, ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਸਦਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਗਿਰਾਵਟ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਹੀ ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਜੁਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੱਲ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਜੁਬਾਨ ਦਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਰਸ਼ਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਰਸ਼ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਠਰੇਮ ਤੇ ਧੀਰਜ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਈ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਬਹਦੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਹਿਣੀ ਕਥਨੀ ਇੱਕ ਹੋਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲਾਰਿਆਂ ਲੱਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਭ ਝੋਲੀਆਂ ਭਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਹਿਰੀ ਸੋਚ ਦੇ ਮਾਲਕ ਧਰਨੇ, ਮੁਜਾਹਰੇ, ਰੋਲੀਆਂ, ਪਰਦਰਸ਼ਨਾਂ, ਚੱਕਾ ਜਾਮ ਕਰਕੇ ਰੋਸ ਲਹਿਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਖਬਰਾਂ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਲੋਕ ਲਾਈ ਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ, ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਨ, ਪਰਖਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੇਡਚਾਲ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਹਰ ਪਾਰਖੂ ਹੈ ਹਰ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਪਰਖਦਾ ਹੈ। ਖਰੇ ਨਾਲ ਖੜਦਾ ਹੈ। ਅਮਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਾਰ, ਹਾਰ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੰਮੇ ਬੇਦੇ ਖੁਦ ਹੀ ਝਾਲ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਥੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਭਾਸ਼ਣਾ ਨਾਲ ਵਿੱਭ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ, ਮਹਿਲ ਨਹੀਂ ਉਸਰਦੇ, ਬੇਦਾ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫੋਕੀ ਬਿਆਨਬਾਜੀ ਨੂੰ ਸਭ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਕਾਗਜੀ ਸ਼ੇਰ ਕਾਗਜੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ। ਕਾਮਝਾਬ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫੁਕਰਿਆਂ ਗਾਲੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਕੋਈ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦਾ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਵਧਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੇ ਆਪਣਾ ਘੇਰਾ ਹੋਰ ਵਧਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੇ ਜਿਉਣਾ ਦੁੱਭਰ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕੀ ਵਿਚ ਪਿਸਣ ਵਾਲਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਗੁਣਗਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਟ ਲੋਕ ਕਾਗਜੀ ਟਾਇਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਰੋੜਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਜ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਕੰਮ ਲੈ ਦੇ ਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਈ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਗਈ ਗੱਲ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਦੇਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ 'ਚ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਗਾਈ ਦੇ ਆਲਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਗਤ ਦਾ ਜਿਉਣਾ ਦੁੱਭਰ ਹੈ। ਕਈ ਦੜ ਵੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਬੋਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਲਪਨਾ ਹੈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਾਂ ਜਾਰੀ ਹੈ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਹਲਾਤ ਬਰਕਰਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ, ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਹੋੜਾਅ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰਬਤ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਹਾ ਨਰਕ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਘਰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਪਤਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਨੀ ਸੋਚਦਾ।

ਸਮਾਜਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ, ਵਿਤੀ ਮੱਦਦ, ਗਰੀਬ ਗਊ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰੀਬਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਗੱਪ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਤੋਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੱਪੀ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਏਵੇਂ ਕਹਿ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਮੋਟੀ ਅਫੀਮ ਛਕ ਕੇ ਵੱਡੇ ਗੱਪ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੱਪੀ ਕੌਣ ਹੈ ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੌਣ? ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿਚੜੀ ਪੱਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੱਪੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਰੀਬ ਮਾਵਾਂ ਘਰਾਂ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਅਵੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਘਰਾਂ, ਖੇਤਾਂ, ਭੱਠਿਆਂ, ਢਾਬਿਆਂ, ਹੋਟਲਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਮਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਉ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੀਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਈਏ, ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ, ਕਿਸੇ 'ਚ ਦੁਫਾੜਾ ਨਾ ਪਾਈਏ, ਇੱਜਤ ਕਰੀਏ ਤੇ ਕਰਾਈਏ। ਸੋਚ ਬਦਲੀਏ, ਜੀਵਨ ਖੁਦ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।



ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਮੇਥੀ ਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਸਮੱਗਰੀ :

ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼ 2 ਕੱਪ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੇਥੇ 1/2 ਕੱਪ, ਭੁੰਨੀ ਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ/ਛੋਲੇ 4 ਛੋਟੇ ਚਮਚ, ਨਿੰਬੂ 1, ਖੰਡ 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਤੇਲ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਰਾਈ 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਹਲਦੀ 1 ਚੁਟਕੀ, ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।



ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਸਮੱਗਰੀ :

ਪੁੰਗਰੀ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ 1 ਕੱਪ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼ 1 ਕੱਪ, ਕੱਟਿਆ ਟਮਾਟਰ 1 ਕੱਪ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਖੀਰਾ 1/4 ਕੱਪ, ਨਿੰਬੂ 1, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ :

ਪੁੰਗਰੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਪਕਾ ਲਓ। ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਸਲਾਦ ਵਿਚੋਂ 2.69 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ :
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਮੇਥੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਖੰਡ ਤੇ ਲੂਣ ਰਲਾ ਲਓ। ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਰਾਈ ਤੜਕ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਤੜਕੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੋਸੋ।
100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਸਲਾਦ ਵਿਚੋਂ 4.30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਓ

ਔਰਤਾਂ ਜਦੋਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਭਾਵੇਂ ਖਰਚੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕੱਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ ਖਾਂਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗੋਲ ਗੱਪੇ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ



ਕੱਚੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਮਾਨ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਜੀਵਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਿਲ, ਕਿਡਨੀ ਤੇ ਲਿਵਰ

ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।
ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਜਲਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹਰਾ ਧਨੀਆ ਤੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਇਸ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਗਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਰੀਏ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਮਲਾਈ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਕੈਲੋਪੀ ਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਥਕੇਵੇਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵੇਲੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਨਾਰੀਅਲ ਚਬਾ-ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਐਸੀਡਿਟੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਖਾਓ। ਸੱਟ ਜਾਂ ਮੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗਿਰੀ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੋਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਠੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਵਾਲਾ ਲਈ ਚੰਗਾ ਟਾਨਿਕ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਮੁਲਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਜਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਪੂਰ ਤੇ ਗੰਧਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਸੜ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।