ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವರಕ್ಷಣೆ : ಖಂಡ ೧

ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ದೈನಂದಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ !

(ಆಹಾರ, ನೀರು, ವಿದ್ಯುತ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಿದ್ಧತೆ)

(Daily efforts required to survive during the adverse times)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

卐 ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

(‘ಸಂತಪದವಿ’ ಅಥವಾ ‘ಗುರುಪದವಿ’ ಎಂದರೆ ಶೇ. ೭೦, ‘ಸದ್ಗುರುಪದವಿ’ ಎಂದರೆ ಶೇ. ೮೦ ಹಾಗೂ ‘ಪರಾತ್ಪರ ಗುರುಪದವಿ’ ಎಂದರೆ ಶೇ. ೯೦ ಮತ್ತು ‘ಈಶ್ವರ’ನೆಂದರೆ ಶೇ. ೧೦೦ ರಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟ !)

卐 ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳಶಿ

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅದ್ವಿತೀಯತೆ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು ‘ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ’ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿದೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ–29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : (0832) 2312664
ವಿ–ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ್ ಪಿಂಗಳೆ ಮತ್ತು ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ

First Edition : Vijayadashami, Kaliyug Varsh 5122
(25.10.2020)

Translated from the original Marathi text 'Aapatkalat jivant rahanyasathi dainandin staranvar sidhhata kara !'

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹80/– **ISBN** : 978-93-87641-89-1

© **ಪ್ರಕಾಶಕರು**

ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 326

All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be responsible for criminal / civil action against them.

‘ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವರಕ್ಷಣೆ’ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮನೋಗತ

೧. ‘ಕೊರೋನಾ’ ವಿಷಾಣುರೂಪಿ ಆಪತ್ತು ಎಂದರೆ, ಮಹಾಭೀಕರ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತುಣುಕು ! : ‘ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೦೨೦ ರಿಂದ ‘ಕೊರೋನಾ’ ವಿಷಾಣುವು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಾಹಾಕಾರ ಎಬ್ಬಿಸಿದೆ. ‘ಕೊರೋನಾ’ ವಿಷಾಣುವಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆಯಿಂದ ೨೯.೯.೨೦೨೦ ರ ವರೆಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ೧೦,೦೭,೭೧೬ ಜನರು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ೩,೩೬,೨೦,೭೯೩ ಮಂದಿ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ‘ಕೊರೋನಾ’ದ ವಿಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳು, ನೀರು, ವಿದ್ಯುತ್ ಮುಂತಾದ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಟಿ.ವಿ. ಮುಂತಾದ ಸುಖಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧನಗಳು ಸಹ ಇವೆ. ಆದರೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ಅನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುವುದು, ನಾಗರಿಕರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗಲೂ ‘ಕೊರೋನಾ’ದ ಸಂಕಟದಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮದ್ಯ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ರಸ್ತೆಗಿಳಿಯು ವುದು, ಅನೇಕರು ‘ಕೊರೋನಾ’ದಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆಂದು ಸರಕಾರವು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ರಣವೂ ಕಾಣಲು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಜನತೆಗೆ ಧರ್ಮಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ ಕಲಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಜನರ ಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟು ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಮಹಾಭೀಕರ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವರೂಪ : ಮಹಾಯುದ್ಧ, ಭೂಕಂಪ, ಪ್ರವಾಹ ಮುಂತಾದ ಸ್ವರೂಪದ ಮಹಾಭಯಂಕರ ಆಪತ್ಕಾಲವು ಇನ್ನೂ ಬರಲಿಕ್ಕಿದೆ. ‘ಅದು ಖಂಡಿತ ಬರುವುದು’ ಎಂದು ಅನೇಕ ನಾಡಿಭವಿಷ್ಯಕಾರರು ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕ ಸಾಧು-ಸಂತರು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಸಂಕಟಗಳ ನಗಾರಿಯೂ ಈಗ ಮೊಳಗ ತೊಡಗಿದೆ. ‘ಕೊರೋನಾ’ ವಿಷಾಣುವಿನ ಆಪತ್ತು ಚೀನಾದಿಂದಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ’, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅಮೇರಿಕಾ ಸಹಿತ ಕೆಲವು ಯುರೋಪಿಯನ್ ದೇಶಗಳು ಚೀನಾದ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಂಡಕಾರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಈಗ ಮಹಾಯುದ್ಧವು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಭಯಂಕರ ಆಪತ್ಕಾಲವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳದ್ದು ಅಥವಾ

ತಿಂಗಳುಗಳದ್ದಾಗಿರದೇ ಅದು ೨೦೨೩ ರ ತನಕ ಇರಲಿದೆ. ಅಂದರೆ ಈಗಿನಿಂದ (೨೦೨೦ ರಿಂದ) ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 'ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ'ದ (ಆದರ್ಶ ಈಶ್ವರಿ ರಾಜ್ಯದ) ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ತನಕ ಇರಲಿದೆ.

೩. ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ವಿವಿಧ ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ : ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪೂರೈಕೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕುಸಿಯಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಕಾರಿವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗಲಾರದು. ಸರಕಾರವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಾಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳು ಸಹ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ ('ಗ್ಯಾಸ್'), ತಿನ್ನುವ ಕುಡಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಸಿಗಲಾರವು ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ರೇಶನಿಂಗ್ ಇರಲಿದೆ. ಡಾಕ್ಟರರು (ಅಲೋಪಥಿ), ವೈದ್ಯರು (ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್), ಔಷಧಿಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲು ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಈ ಆಪತ್ಕಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಪೂರ್ವತಯಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ, ನೀರು, ವಿದ್ಯುತ್ ಇಂತಹ ದೈನಂದಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ತಯಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಯಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಆವಶ್ಯಕತೆ, ಸ್ಥಳದ ಲಭ್ಯತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಹವಾಮಾನ ಹಾಗೂ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದಂತಹ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಮಿತಿ ಬರು ತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದಿಶೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ. 'ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಬಾವಿ ತೋಡಬೇಕು' ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ 'ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕೃತಿಗಳ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ವಾಚಕರು ತಿಳಿದವರ ಬಳಿ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಬೇಕು.

೪. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಆಪತ್ಕಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ! : ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ನೆರೆ, ಭೂಕಂಪ, ಯುದ್ಧ ಇವುಗಳಂತಹ ವಿಪತ್ತು ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ಜೀವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ

ಮತ್ತು ಆ ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೃತಿ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಉಪಾಯ, ವಿಪತ್ತುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾದ ನಾಮಜಪ-ಉಪಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

೫. ವಾಚಕರೇ, ತಯಾರಿಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ! : ವಾಚಕರು ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ ಗನುಸಾರ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಪತ್ಕಾಲವು ಸಹನೀಯವಾಗಬಹುದು. ವಾಚಕರು ಈ ವಿಷಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಬಾಂಧವರಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

೬. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : 'ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೇ, ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಆನಂದದಿಂದಿರಲೂ ಸಹ ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ !

- ಸಂಕಲನಕಾರರು

ವಾಚಕರಿಗೆ ವಿನಂತಿ !

ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಕರ ವಿ-ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ,
ಹಾಗೆಯೇ ದಿನನಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಚೇತನಾ) ವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಾಯ (೨ ಖಂಡ)

ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಚೇತನಾ) ವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಹುಡುಕಿ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ನೂತನ ಉಪಾಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ತಮಗೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿ !

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧.	‘ಆಪತ್ಕಾಲ’ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ	೧೫
೨.	ಭೀಕರ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ದಾರ್ಶನಿಕರು, ಸಂತರು, ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆ, ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳು ಹೇಳಿದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ !	೧೫
೩.	ಆಪತ್ಕಾಲದ ಬಗೆಗಿನ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ !	೧೭
೪.	ಆಪತ್ಕಾಲದ ತೀವ್ರತೆಯು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರ ಕಾಲಾವಧಿ	೧೭
೫.	ಆಪತ್ಕಾಲವು ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕೆಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಪತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಘಟನಾವಳಿಗಳು	೧೭
೬.	ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು	೧೮
೭.	ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಕಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿರುವುದು ಆವಶ್ಯಕ !	೨೧
೮.	ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ‘ಏನಾಗಲಿದೆಯೋ ಅದು ಆಗಲಿ’ ಎಂಬ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೇಡ !	೨೨
೯.	ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ಉಪವಾಸವಾಗಬಾರದೆಂದು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ !	೨೨
೧೦.	ನೀರಿಲ್ಲದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು !	೪೫
೧೧.	ವಿದ್ಯುತ್ ನಿಗಮದಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಪೂರೈಕೆ ಸ್ಥಗಿತವಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಪರ್ಯಾಯಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು !	೫೧
೧೨.	ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನಂತಹ ಇಂಧನಗಳು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಪ್ರಯಾಣದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವತಯಾರಿಗಳು	೫೩
೧೩.	ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಖರೀದಿಸಿ !	೫೭

೧೪. ವಿವಿಧ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳ ಪರ್ಯಾಯಗಳ
ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ೬೩
೧೫. ಡಾಕ್ಟರರು, ವೈದ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಅಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ
ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ೭೧
೧೬. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬರಾದರೂ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ'ಯನ್ನು
ಪಡೆಯುವುದು ೭೪
೧೭. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬರಾದರೂ 'ಅಗ್ನಿಶಮನ ತರಬೇತಿ' ಪಡೆಯುವುದು ೭೪
೧೮. ಗಲಭೆಕೋರರು, ಗೂಂಡಾಗಳು ಮುಂತಾದವರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು
ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
'ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ತರಬೇತಿ' ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ೭೪
೧೯. ಆಪತ್ಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಇತರ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ೭೫
೨೦. ನೇಪಾಳದ ಧರ್ಮಪ್ರೇಮಿ ಸೌ. ಸಾನೂ ತಾಮಾಂಗ್ ಇವರಿಂದ
ದೇವರು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮೊದಲೇ
ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ೭೬

'ಮುಂಬರುವ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ' ಮಾಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳು !

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಾಮಜಪ

ದೇವರ ನಾಮಜಪವು ಉಪಾಸನೆಗಾಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ದೇವರ ವಿಶಿಷ್ಟಕಂಪನಗಳಿಂದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಕಂಪನಗಳು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಅಂದರೆ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳಿಗನುಸಾರ ನಾಮಜಪ ಉಪಾಯ

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ (ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಗಳ ನಾಮಜಪ), ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ (ದೇವರ ತತ್ತ್ವ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ನಾಮಜಪ), ಬೀಜಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅಂಕಜಪಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.