आपातकालमें जीवित रहने हेतु दैनिक आवश्यकताओंकी व्यवस्था करें !

(भोजन, पानी, बिजली आदि से सम्बन्धित व्यवस्था)

'आपातकालमें जीवनरक्षा' ग्रन्थमालाकी संयुक्त भूमिका

१. 'कोरोना' विषाणुरूपी आपदा अर्थात महाभीषण आपातकालकी छोटी-सी झलक ! : 'जनवरी २०२० से 'कोरोना' विषाणुने पूरे विश्वमें हाहाकार मचा दिया है । 'कोरोना' आपदाके कारण यातायात बंदीका ('लॉकडाउन'का) पालन करना पडा, जिसके कारण उद्योग-व्यवसाय पर विपरीत परिणाम हुआ । उससे आर्थिक मंदी भी आई है । 'कोरोना'के कारण अत्यधिक जन-धन की हानि हो रही है । कोरोना संक्रमणके भयके कारण सर्वत्र मुक्त संचार करना, रुग्णालयमें जाकर उपचार करवाना आदि कठिन प्रतीत हो रहा है । सर्वत्र एक प्रकारसे भय और चिन्ता का वातावरण निर्माण हुआ है । अक्टूबर २०२० की उपर्युक्त स्थितिसे ऐसा लगता है कि महाभीषण आपातकालकी 'कोरोना' एक छोटी-सी झलक है ।

२. महाभीषण आपातकालका संक्षिप्त स्वरूप : विश्वयुद्ध, भूकम्प, भयंकर बाढ आदि के रूपमें महाभीषण आपातकाल तो अभी आया ही नहीं है । 'महाभीषण आपातकाल आएगा', यह निश्चित है, ऐसा अनेक नाडी-भविष्यवक्ताओं एवं त्रिकालदर्शी साधु-सन्तोंने बहुत पहले ही कह दिया है । उन संकटोंके पदचाप भी अब सुनाई देने लगे हैं । 'कोरोना' विषाणुरूपी आपत्ति चीनके कारण उत्पन्न हुई है, यह कहते हुए अमेरिका सहित कुछ यूरोपीय देश चीनके विरुद्ध संगठित होने लगे हैं । संक्षेपमें, विश्वयुद्ध अब निकट आ रहा है । यह भीषण आपातकाल कुछ दिनों अथवा महीनों का नहीं, अपितु वर्ष २०२३ तक रहेगा । यह अभी से (वर्ष २०२० से) तीन वर्षोंतक अर्थात भारतमें 'हिन्दू राष्ट्रकी' (आदर्श ईश्वरीय राज्य की) स्थापना होनेतक रहेगा ।

३. आपातकालमें जीवित रहने हेतु विविध व्यवस्थाएं करना आवश्यक : आपातकालमें बिजलीकी आपूर्ति थम जाती है । पेट्रोल, डीजल आदि के अभाववश यातायात व्यवस्था भंग हो जाती है । इस कारण शासन सर्वत्र सहायता नहीं कर पाता । शासनद्वारा किए जानेवाले सहायता कार्योंमें भी अन्य बहुत बाधाएं आती हैं । इस कारण रसोई -गैस, खाने-पीने की वस्तुएं आदि अनेक महीने नहीं मिलतीं तथा यदि मिलीं, तो सीमित मात्रामें (राशनमें) मिलती हैं । डॉक्टर, वैद्य, औषधियां, चिकित्सालय आदि सहजतासे उपलब्ध नहीं होते । ये सब बातें ध्यानमें रखकर आगामी आपातकालका सामना करनेके लिए सबको शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, आर्थिक, आध्यात्मिक आदि स्तरोंपर व्यवस्था करना आवश्यक है । प्रस्तुत ग्रन्थमालाके प्रथम खण्डमें शारीरिक स्तरकी एवं दूसरे खण्डमें शेष व्यवस्थाओंके विषयमें बताया है ।

भोजन, पानी, बिजली आदि दैनिक आवश्यकताओं सम्बन्धी विवेचन करते समय एक ही विषयसे सम्बन्धित अनेक प्रकारकी व्यवस्थाएं बताई हैं । प्रत्येक व्यक्ति अपनी आवश्यकता, स्थानकी उपलब्धता, आर्थिक स्थिति, स्थानीय जलवायु (climate), भौगोलिक स्थिति आदि का विचार कर, अपने लिए सुविधाजनक व्यवस्था कर सकता है । जहां व्यवस्थाओंके विषयमें व्यावहारिक स्तरपर बतानेकी सीमाएं हैं, वहां केवल संकेत किया गया है, उदा. 'आपातकालमें जलसंकट अनुभव न हो, इसके लिए कुआं खोदें', यह कहा गया है; परन्तु इसके लिए 'प्रत्यक्ष क्या करना चाहिए', यह नहीं बताया गया है । ऐसे कार्योंके विषयमें पाठक उस विषयके जानकार लोगोंसे पूछें अथवा उससे सम्बन्धित पुस्तकका अध्ययन करें ।

४. प्रत्यक्ष आपातकालका सामना करने हेतु भी व्यवस्था करें ! : प्रत्यक्ष बाढ, भूकम्प, युद्ध जैसी आपदाएं आनेपर जीवनरक्षा हेतु एवं आपदाका सामना करनेके लिए आवश्यक कार्य, मनसे स्थिर रहनेके

लिए मानसिक स्तरके उपाय, आपदाके निवारण हेतु नामजप-उपचार आदि के विषयमें समझना भी आवश्यक है ।

५. पाठको, व्यवस्था करना शीघ्र आरम्भ करें ! : पाठक यदि ग्रन्थमाला के अनुसार अभी से कार्य करना आरम्भ कर देंगे, तो उन्हें आपातकालमें सहायता होगी । पाठक इस विषयमें समाजको भी जागृत करें ।

६. प्रार्थना : 'आपातकालमें केवल जीवित रहनेके लिए ही नहीं, अपितु जीवनमें साधनाका दृष्टिकोण अपनाकर जीवन आनन्दमय करनेके लिए भी इस ग्रन्थमालाका उपयोग हो', यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है !

– संकलनकर्ता

ईश्वरप्राप्ति हेतु उचित साधनासम्बन्धी मार्गदर्शक सनातनके ग्रन्थ !

साधना (सामान्य विवेचन एवं महत्त्व)

- धर्माचरणको साधनाकी जोड देना आवश्यक क्यों ?
- सकामकी तुलनामें निष्काम साधना श्रेष्ठ कैसे ?
- स्वयं निर्धारित साधना उचित क्यों नहीं है ?
- गुरुके मार्गदर्शन अनुसार साधना करना महत्त्वपूर्ण क्यों है ?
- षड्रिपुओं एवं अहंके कारण मनुष्यकी साधनामें हानि कैसे होती है ?

सनातनके ग्रन्थ 'ऑनलाइन' खरीदने हेतु

SanatanShop.com

हिन्दी, मराठी, गुजराती, अंग्रेजी, कन्नड, तेलुगु, तमिल एवं मलयालम इन भाषाओंमें ग्रन्थ उपलब्ध !

अनुक्रमणिका

१. 'आपातकाल' शब्दका अर्थ १६

२. भीषण आपातकालके विषयमें भविष्यवेत्ता, सन्त, परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवलेजी, महर्षि एवं देवता की भविष्यवाणी ! १६

३. आपातकाल सम्बन्धी भविष्यकथनकी उपेक्षा करनेकी चूक न करें ! १८

४. आपातकालकी तीव्रता अधिक रहनेकी अवधि १८

५. आपातकाल अंशात्मक रूपसे आरम्भ होनेका संकेत देनेवाली कुछ प्राकृतिक आपदाएं एवं अन्तरराष्ट्रीय घटनाक्रम १९

६. आपातकालकी भयावह परिस्थिति दर्शानेवाले कुछ उदाहरण २०

७. आपातकालमें शासनके भरोसे रहनेकी चूक न कर, प्रत्येक व्यक्तिका विविध स्तरोंपर तत्पर रहना आवश्यक ! २३

८. आपातकालमें 'जो होगा, सो होगा', ऐसी मानसिकता उचित नहीं ! २३

९. आपातकालमें भुखमरीसे बचनेके लिए यह करें ! २४

१०. जलके अभावमें कष्टसे बचनेके लिए ये करें ! ४६

११. विद्युत मण्डलसे होनेवाली विद्युत आपूर्ति खण्डित होनेपर इन वैकल्पिक साधनोंका विचार करें ! ५२

१२. पेट्रोल आदि ईंधन अथवा बिजली के अभावमें यात्राकी व्यवस्था ५४

१३. परिवारके लिए आवश्यक नित्योपयोगी तथा प्रासंगिक वस्तुएं अभी से खरीदना आरम्भ करें ! ५८

१४. विविध नित्योपयोगी वस्तुओंके विकल्पका विचार करना ६४

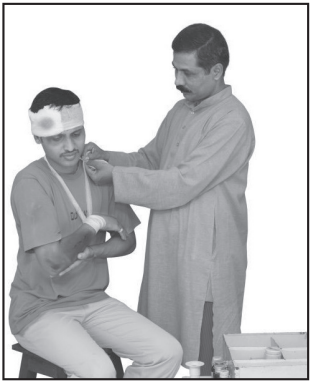
१५. डॉक्टर, वैद्य, चिकित्सालय आदि की सम्भावित अनुपलब्धताका विचार कर स्वास्थ्यकी दृष्टिसे की जानेवाली व्यवस्था ७१

१६. परिवारके न्यूनतम एक सदस्य द्वारा 'प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण' लेना ७४

१७. परिवारके न्यूनतम एक सदस्य द्वारा ‘अग्निशमन प्रशिक्षण’ लेना ७४
१८. दंगाईयों, गुण्डों आदि से अपनी तथा परिजनों की रक्षाके लिए ‘स्वरक्षा प्रशिक्षण’ लेना ७५
१९. आपातकालकी दृष्टिसे की जानेवाली अन्य व्यवस्थाएं ७५
२०. ईश्वरने प्रतिकूल परिस्थिति आनेसे पहले ही ‘एसएसआरएफ’की साधिका श्रीमती सानु तामाङ्गसे आवश्यक व्यवस्था करवाना तथा उनके द्वारा किए प्रयास ७६

‘आगामी आपातकालके लिए संजीवनी’ शृंखलाके सनातनके ग्रन्थ !

प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण (३ भाग)



卐 **भाग १ :** रोगीकी जांच, गम्भीर स्थिति में रोगीके प्राणोंकी रक्षा एवं मर्माघातादि विकारोंके लिए प्राथमिक उपचार

卐 **भाग २ :** रक्तस्राव, घाव, अस्थिभंग, स्नायु आघात आदि का प्राथमिक उपचार

卐 **भाग ३ :** श्वासावरोध, जलना, बिजलीका झटका लगना, प्राणियोंके दंश, विषबाधा आदि का प्राथमिक उपचार

छोटी-बडी दुर्घटनाएं, भूकम्प, बाढ, बमविस्फोट, युद्ध जैसी आपदाएं कभी बताकर नहीं आतीं । मूर्च्छित होना, हृदयाघात जैसे कुछ प्रसंगोंमें तो चिकित्सकीय सहायता मिलनेतक की अवधि बहुत महत्त्वपूर्ण होती है । ऐसे विविध प्रसंगोंमें ‘कौनसे प्राथमिक उपचार करने चाहिए’, यह इस ग्रन्थमें सरल भाषामें १४० से अधिक चित्रोंकी सहायतासे समझाया गया है । ‘प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण प्राप्त कर अपने परिजनोंके साथ-साथ समाजकी भी सहायता करना, राष्ट्रीय कर्तव्य एवं समष्टि साधना ही है’, इस विषयमें भी ग्रन्थमें मार्गदर्शन किया गया है ।