



Dhoomrapaan, Gutkha, Sharab Va Drugs Se Chutkara Kaise Payein? धूम्रपान, गुटखा, शराब व ड्रग्स से छुटकारा कैसे पाएं?



Author: Dr. Surya Pratap Singh & Lav Kumar Singh डॉ. सूर्य प्रताप सहि
और लव कुमार सहि

Format: Paperback

ISBN: 9788122316186

Code: 8783H

Pages: 168

Price: Rs. 180.00 US\$ 6.00

Publisher: Pustak Mahal
Usually ships within 15 days

किसी व्यक्तिकी सेहत खराब होने के अनेक कारण हो सकते हैं। इनमें से बहुत से कारण तो ऐसे होते हैं जनि पर व्यक्तिका कोई जोर नहीं चलता, लेकिन कई कारण ऐसे भी हैं, जिन्हें “आ बैल मुझे मार” के अंदाज में व्यक्तिस्वयं उत्पन्न करता है। धूम्रपान करना, गुटखा खाना और ड्रग्स तथा शराब का सेवन करना इस तरह के कारणों के प्रमुख उदाहरण हैं। लोग नाम मात्र का फायदा लेने के लिए इन चीजों की शरण में जाते हैं और फरि ऐसे-ऐसे रोग पाल लेते हैं जो उन्हें जीवनभर कष्ट देते हैं।

यह पुस्तक न केवल यह बताती है कि सिगरेट, गुटखा, ड्रग्स और शराब के सेवन से शरीर को क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं बल्कि बहुत ही कारगर तरीके से यह भी सुझाती है कि शरीर के लिए हानिकारक इन चीजों की लत लगने पर उनसे कैसे छुटकारा पाया जा सकता है।

पुस्तक में इन पदार्थों के नुकसान को जानकर आप हैरान रह जाएंगे और इसके बाद इन चीजों से दूरी बनाए रखने के लिए प्रेरति होंगे। इसी के साथ यदि आपको इन चीजों की लत लग भी गई है तो इस पुस्तक की मदद से आप इनकी लत से छुटकारा भी पाने में सफल होंगे।

बेहद सरल भाषा में लिखी गई यह पुस्तक न केवल नशे और धूम्रपान की गरिफ्त में फंसे लोगों के लिए मददगार साबति होगी, बल्कि सामान्य लोगों के लिए भी उतनी ही उपयोगी रहेगी क्योंकि इसके अध्ययन के बाद वे न केवल धूम्रपान और नशे से दूर रहने के लिए प्रेरति होंगे, बल्कि इससे बचने में दूसरे लोगों की मदद भी कर सकेंगे।

About Pustakmahal Publishers

Pustak Mahal publishes an extensive range of books that are both affordable and high-quality.