



Tanavmukt Kaise Rahen तनाव मुक्त कैसे रहें



Author: M.k. Gupta एम.के. गुप्ता

Format: Paperback

ISBN: 812230088X

Code: 8858D

Pages: 112

Price: Rs. 68.00 US\$ 3.00

Publisher: Pustak Mahal

Usually ships within 15 days

तनाव एक ऐसी बुरी बला है जिससे मन तो अस्वस्थ होता ही है उसका तन भी बीमार पड़ जाता है। यह अवस्था बड़ी घातक है। इस पुस्तक में विज्ञान एवं अध्यात्म का सहारा लेकर हर तरह के तनाव से दूर रहने के तरीके बताए गए हैं। इसमें जीवन के उद्देश्य तथा जीवन से संबंधित कुछ सत्यों पर भी प्रकाश डाला गया है जो तनाव के प्रति सावधान रखने में सहायक सिद्ध होंगे।

About Pustakmahal Publishers

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