

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ



ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਹਿਰੇ ਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਸਾਰਿਕ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਵੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

SIKH TEACHINGS ON NUTRITION EMPHASIZE MODERATION, MINDFULNESS, GRATITUDE, AND THE IMPORTANCE OF SHARING FOOD WITH OTHERS AS A WAY TO FOSTER EQUALITY AND COMMUNITY.

ISBN 978-988-70578-1-9

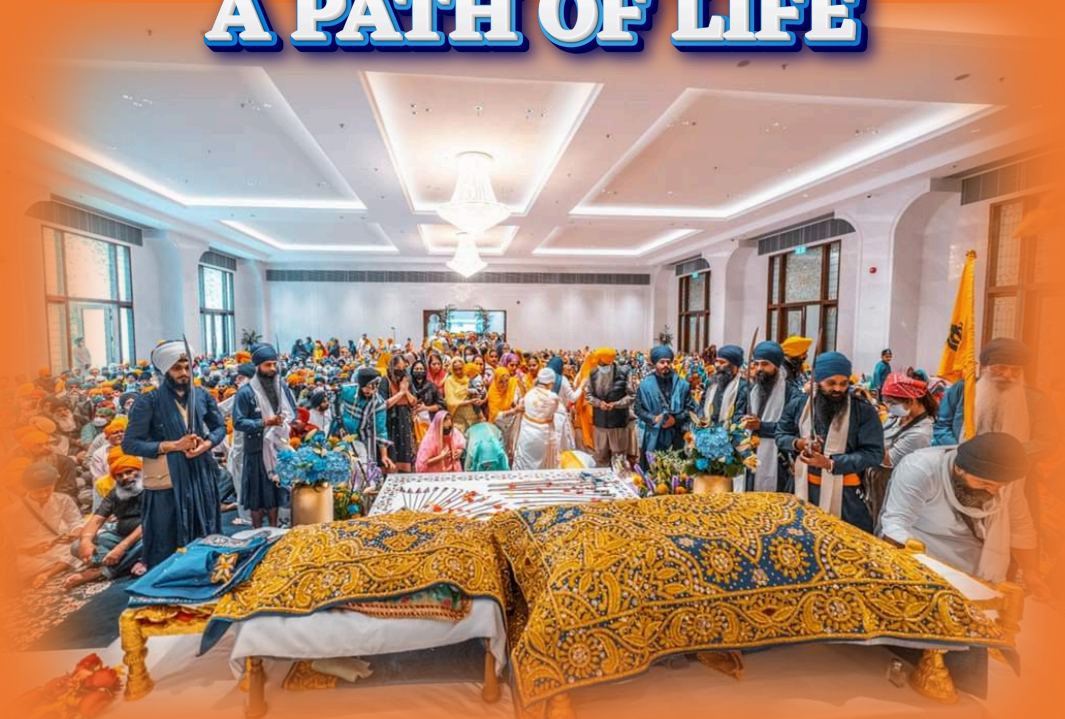


9 789887 057819

SIKH DIVINE NUTRITION

BY DR. JASWINDER SINGH

SIKH DIVINE NUTRITION A PATH OF LIFE



**AUTHOR
DR. JASWINDER SINGH**

**PUBLISHED BY
KHALSA DIWAN HONG KONG (SIKH TEMPLE)**

Khalsa Diwan Hong Kong (Sikh Temple)

Address: 371, Queen's Road East, Wan Chai

Phone: 2572-4459 Fax: 2574-9837

www.khalsadiwan.com

Email: info@khalsadiwan.com



ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ (ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ)

For free distribution only

ISBN : 978-988-70578-1-9

About the Author



Dr. Jaswinder Singh has been contributing to Sikh studies and Sikhi teaching since 2010. He has done his doctorate in religious studies at Guru Nanak Dev University, Amritsar, Punjab.

He served as an assistant professor at Guru Angad Dev College, Khadoor Sahib, Punjab, before joining the Khalsa Diwan Hong Kong (Sikh Temple). He has published various articles and research papers on Sikh studies and Sikh personalities. His Five books on Gyani Partap Singh, Concepts of Guru Nanak Bani and Bhai Kahn Singh Nabha, Guru Tegh Bahadur Sahib (Punjabi), Sri Guru Tegh Bahadur Sahib Ji, virtues and Values are highly appreciated by the community. This publication on Sikh Concepts is a noble initiative to enable us to connect with Gurbani.

I commend Dr. Jaswinder Singh for promoting Sikhi with commitment and dedication among the Sangat.

***Jaskarn Singh Wander
Secretary
Khalsa Diwan Sikh temple
Hong Kong***