

ਦੀ ਵਾਲੀ ਲੀ

ਮੁਬਾਰਕ

ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੀਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ।

ਘਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।



ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਨਿੱਜੀ ਇਕੱਠਾਂ 'ਤੇ ਖੇਤਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ fraserhealth.ca/covidsense 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਮਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 12+, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

*ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾ ਲਓ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।



*ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਉਪਾਅ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



ਬਾਹਰ ਜਸਨ ਮਨਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਜਸਨ ਮਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਗੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਦੀਵਾਲੀ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

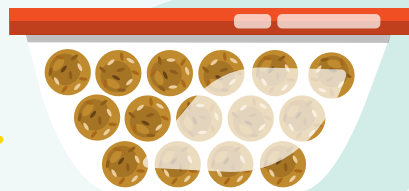


ਪਰੋਟੀਨ ਪਿੰਨੀ ਰੈਸਿਪੀ

ਇਸ ਪਰੋਟੀਨ ਪਿੰਨੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਓ - ਬੇਕਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਕਵਾਨ 24 ਪਿੰਨੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਕਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ

- ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਰਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ
- ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬੇਕਿੰਗ ਸੀਟ
- ਇੱਕ ਕੜਛੀ



ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਕੱਪ ਰੋਲਡ ਓਟਸ
- 1/4 ਕੱਪ ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜ
- 1/4 ਕੱਪ ਹੈਮਪ ਦੇ ਬੀਜ
- 1 ਚਮਚਾ ਚਿਆ ਬੀਜ ਦਾ
- 1/3 ਕੱਪ ਸ਼ਹਿਦ
- 1/2 ਕੱਪ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਨੱਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਟਰ
- 1 ਵਨੀਲਾ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਦਾ ਚਮਚਾ
- 2/3 ਕੱਪ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਫਲੇਕਸ

ਪਰੋਟੀਨ ਪਿੰਨੀ ਰੈਸਿਪੀ

1



ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ, ਰੋਲਡ ਓਟਸ, ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੈਕਸ ਬੀਜ, ਹੈਮਪ ਦੇ ਬੀਜ, ਚਿਆ ਬੀਜ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਫਲੇਕਸ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

ਸ਼ਹਿਦ, ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਵਨੀਲਾ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਸਮੇਤ ਬਾਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ।

2



3



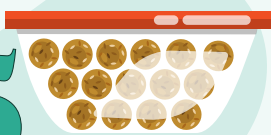
ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ 1 ਇੰਚ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪੈਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

4



5



ਪਰੋਟੀਨ ਪਿੰਨੀ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਏਅਰ ਟਾਈਟ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ!