

दीपावली



यह जानकारी लें कि क्या आपके क्षेत्र में व्यक्तिगत सभाओं पर क्षेत्रीय प्रतिबंध लागू हैं।

विवरण के लिए fraserhealth.ca/covidsense पर जाएं

यदि आप और आपके 12+ से अधिक की उम्र के मेहमानों का कोविड-19 की दो खुराकों द्वारा टीकाकरण पूरा है, तो यह सबसे अच्छा है।

आपका टीकाकरण दूसरी खुराक के दो सप्ताह बाद ही पूरा माना जाता है।



यदि आप बीमार हैं तो किसी समारोह की मेजबानी या उसमें शामिल न हों।

इसके बजाय, तुरंत जांच करवाएं और अपने परिणाम प्राप्त होने तक सबसे अलग रहें।

सुरक्षा की अपनी परतों का प्रयोग

अपने हाथ धोएं। ✓

मास्क पहनें। ✓

जितना हो सके सुरक्षित दूरी बनाए रखें। ✓



अगर सभी को टीका लग गया है, तब भी ये सभी उपाय महत्वपूर्ण हैं।

की हार्दिक शुभकामनाएं

रौशनी का त्यौहार

आशा है कि आपकी दीपावली स्वास्थ्य, धन और खुशियाँ लेकर आए।

घर या पूजा स्थल पर सभाओं में दीपावली इकट्ठे कैसे मनाएं, इसके बारे में कुछ सुझाव यहां दिए गए हैं।



त्यौहार बाहर मनाने पर विचार करें। अगर त्यौहार अंदर मना रहे हैं, और संभव हो तो खिड़कियां और दरवाजे खोल दें।

मेहमानों के साथ समय से पहले बात करें। सुनिश्चित करें कि हर कोई कोविड-19 से सुरक्षा की अपेक्षाओं को समझें।



पूजा स्थल पर जाते समय मास्क पहनें और देह से दूरी बनाये रखें। अभिवादन के लिए देह से दूरी बनाये रखने वाले इशारे जैसे की हाथ हिलाने, झुकने या सिर हिलाने का इस्तेमाल करें



प्रोटीन पिन्नी विधि

यह आसानी से बनने वाली प्रोटीन पिन्नी विधि कोशिश करें - किसी बेकिंग की आवश्यकता नहीं है। यह विधि 24 पिन्नी बनाती है।

पकाने का सामान

- एक बड़ा मिश्रण का कटोरा
- एक बड़ी बेकिंग शीट
- लकड़ी या प्लास्टिक का चम्मच



सामग्री

- 1 कप जौ का आटा
- 1/3 कप शहद
- 1/4 कप पिसे हुए अलसी के बीज
- 1/2 कप मूंगफली मक्खन या बिना मूंगफली का मक्खन
- 1/4 कप भांग के बीज
- 1 चम्मच वनीला अर्क
- 1 चम्मच चिया के बीज
- 2/3 कप कसा हुआ नारियल

प्रोटीन पिन्नी विधि

1



एक बड़े कटोरे में, जौ का आटा, पिसे हुए अलसी के बीज, भांग के बीज, चिया के बीज और कसे हुए नारियल सहित सभी सूखी सामग्री को एक साथ मिलाएं।

शहद, मूंगफली का मक्खन, और वनीला अर्क सहित शेष सामग्री जोड़ें। एक साथ मिलायें।

2



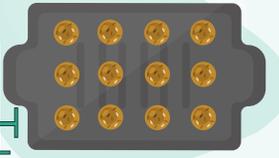
3



मिक्स करने के बाद, कटोरे को फ्रिज में 30 मिनट के लिए रख दें ताकि मिश्रण जम जाए।

मिश्रण को 1" इंच के गोले में रोल करें और बेकिंग पैन पर रखें

4



5



प्रोटीन पिन्नी को एअर टाइट कन्टेनर में भरकर फ्रिज में रखिये और आनंद लीजिये!