



ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ Elementary School Age Children and Their Vision

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ (myopia) ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ।

ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਭੈਂਗਾਪਨ (strabismus)** ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੱਠਿਆਂ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸੁਸਤ ਅੱਖ (amblyopia)** ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੂਜੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰ ਕੇ ਤਗਤੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਅੱਖ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਵਿਚ ਧੁੰਦਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਪਰਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਫਥਲਮਾਲੋਜਿਸਟ) ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਓ।

ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਫਥਲਮਾਲੋਜਿਸਟ) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ, ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ
- ਭੈਂਗਾਪਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮਲਨਾ
- ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਪਕਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕੱਜਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਫੜਨਾ
- ਬੜਾ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ
- ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲ ਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਬੇਚੰਗਾਪਣ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ (games) ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨੇੜਿਉਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚੋਂ ਵਿਚੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ (ਹੋਮ-ਵਰਕ) ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਇਕਸਾਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਨਾ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨਾ ਬਣਦੇ ਹੋਣ। ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫੜ ਕੇ ਨਾ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸਲ, ਚਾਬੀ, ਛਤਰੀ, ਕੈਂਚੀ, ਲੌਲੀਪੌਪ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀ, ਕੱਚੀ ਸਪੈਗਟੀ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਵਗੈਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ (straw), ਜਾਂ ਤਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਟੀ.ਵੀ. ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਬੈਠਣ। ਸਾਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਰੱਖ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਕਰੋ।

ਪੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਐਨਕਾਂ:

- ਦੇ ਸੀਸ਼ੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕੀਆਂ ਜਾਣ;
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ;
- ਉੱਤੇ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ UVA ਅਤੇ UVB ਤੋਂ 99-100 % ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਨਾਲ ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਰ ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੈਂਸ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ UV ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਟੋਪ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਛਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਪ ਸੌਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੋਪ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪੁੱਪ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਝੁਲਸਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਰੰਗ ਨਾ ਦਿਸਦੇ ਹੋਣ?

ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਰੰਗ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੰਗ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁੱਝ ਰੰਗ ਪਛਾਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਰੰਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ

ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲੇਟੀ (grey) ਅਤੇ ਬੈਂਗਣੀ (purple) ਰੰਗ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਸਾਦਾ ਟੈਸਟ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਫਥਲਮਾਲੋਜਿਸਟ) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਹੈੱਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟਾਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ 604-737-9907 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ 1-888-393-2226 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.optometrists.bc.ca ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫਾਈਲ #11 Ultraviolet Light ਦੇਖੋ। HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫਾਈਲ #53a Young Children and Their Vision ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈੱਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।