



ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Fibre and Your Health

ਰੇਸ਼ਾ (fibre) ਕੀ ਹੈ?

ਰੇਸ਼ਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਹਾਰਕ ਰੇਸ਼ਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੌਧਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਰੇਸ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਘੁਲਨਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਘੁਲਨਸ਼ੀਲ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਅਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘੁਲਨਹਾਰ ਰੇਸ਼ੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਹਾਰਕ ਰੇਸ਼ਾ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ (colon cancer) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਪੁਰਸ਼	ਮਹਿਲਾ
1 ਤੋਂ 3	19 ਗ੍ਰਾਮ	19 ਗ੍ਰਾਮ
4 ਤੋਂ 8	25 ਗ੍ਰਾਮ	25 ਗ੍ਰਾਮ
9 ਤੋਂ 13	31 ਗ੍ਰਾਮ	26 ਗ੍ਰਾਮ
14 ਤੋਂ 18	38 ਗ੍ਰਾਮ	26 ਗ੍ਰਾਮ
19 ਤੋਂ 50	38 ਗ੍ਰਾਮ	25 ਗ੍ਰਾਮ
51 ਤੋਂ 70+	30 ਗ੍ਰਾਮ	21 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ)	/	28 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ (ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ)	/	29 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰਾਂ ਜਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨਾ ਖਾ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਰੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਗੈਸ, ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਜਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ।

ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ:

- ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ (ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ “ਫੂਡ ਸੋਰਸਿਜ਼ ਆਫ ਫਾਈਬਰ” ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ)
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ। ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- 100% ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ ਖਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸੂਪ, ਕੈਸਰੋਲ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਨਜ਼ ਮਿਲਾਓ
- ਦਹੀ, ਮਫਿੰਨਜ਼ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਖਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੇਬਲ ਲੱਭੋ ਜੋ “ਜਿਆਦਾ” ਜਾਂ “ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ” ਰੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਤੋਂ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਜਾਂਚੋ। ਚੋਕਰ (ਬਰੈਨ), ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕਣਕ, ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਰਾਈ (rye) ਦੇ ਆਟੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਲੱਭੋ। ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਆਟਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸ਼ੁਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਫੇਦ ਆਟੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਰੋਜ਼ੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਰੋਜ਼ਾ (ਗ੍ਰਾਮ) ਅਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਘੁਲਨਹਾਰ
ਸਾਰੇ ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ)	30 ਗ੍ਰਾਮ	11*
ਬਦਾਮ, ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ	60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ	4
ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ ਸੋਬ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	4
ਕੋਲਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	2
ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	9 ਤੋਂ 10
ਬਲੈਕਬੇਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਰਸਭਰੀਆਂ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	4
ਬਰੈਨ, 100% ਕੁਦਰਤੀ ਕਣਕ ਦਾ ਬਰੈਨ	30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	3
ਬਰੈਨ ਫਲੇਕਸ	30 ਗ੍ਰਾਮ	5*
ਡਬਲਰੋਟੀ (ਬ੍ਰੈਡ), ਸਪਰਾਉਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਾਣੇ	35 ਗ੍ਰਾਮ or 1 ਸਲਾਇਸ	3 ਤੋਂ 5*
ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ	4 ਸਪਰਾਉਟ	3
ਮੱਕੀ, ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2
ਖਜੂਰਾਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ	3 ਖਜੂਰਾਂ	2
ਐਡਾਮਾਮੇ/ਹਰੇ ਸੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	6
ਫਲੈਕਸ (ਅਲਸੀ) ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	2
ਗਾਰਬੇਨਜ਼ੋ ਬੀਨਜ਼ (ਚਿੱਟੇ ਚਨੇ), ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ or ¾ ਕੱਪ	6
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	4
ਹਮਸ (Hummus)	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	7 ਤੋਂ 11
ਰਾਜਮਾਂਹ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	9
ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ	1 ਵੱਡਾ	3
ਦਾਲਾਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	6
ਅੰਬ	1 ਫਲ	3
ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	3
ਜਵੀ ਦਾ ਚੋਕਰ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	3 ਤੋਂ 4*
ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ (ਓਟਮੀਲ (ਮੋਟੀ ਜਵੀ)), ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	3 ਤੋਂ 4*
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਕੁਦਰਤੀ	30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	3
ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੁੱਕੀ, ਭੁੱਜੀ ਹੋਈ	60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ	3
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅੱਧ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	5
ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੱਲੇ (ਪੌਪਕੌਰਨ), ਫੁਲਾਏ ਹੋਏ	500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਕੱਪ	2.4
ਆਲੂ, ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	4
ਰੋਜ਼ਿਨ ਬਰੈਨ	30 ਗ੍ਰਾਮ	4*
ਰੇਡ ਰਿਵਰ (Red River®) ਸੀਰੀਅਲ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	4*
ਸ਼ਰੈਡੀਜ਼ (Shreddies) ਜਾਂ ਚਮਚ ਦੇ ਮਾਪ ਦੀ ਸ਼ੈਡ ਕੀਤੀ ਕਣਕ	30 ਗ੍ਰਾਮ	4*
ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਭੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	7
ਸਪਲਿਟ ਕੀਤੇ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	4
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁਕਾ ਕੇ, ਕੱਢੇ ਹੋਏ	60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ	4
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਵਪਾਰਕ	35 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1 ਸਲਾਇਸ	2*
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਪੈਗੇਟੀ (spaghetti), ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2*

*ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ **130** ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।