

## ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ 9 – 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਹ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਡੇ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- । ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸਨੈਕਸ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- । ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- । ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ, ਫੇਰੇ ਹੋਏ, ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਟੇਸਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਪਕੇ ਹੋਏ ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।
- । ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- । 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- । ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ [ਵਿੱਚ ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚੋਂ](#) ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਟੂ

1 ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
1	ਕੈਨ (14 ਆਊਂਸ/450 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ	1

½ ਪਾਉਂਡ	ਸਟੂਇੰਗ ਮੀਟ (ਬੀਫ, ਮੇਮਨੇ ਦਾ ਮੀਟ), ਕੀਮਾ ਜਾਂ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ	225 ਗ੍ਰਾਮ
1	ਆਲੂ	1
2	ਗਾਜਰਾਂ	2
2	ਡੰਡੀਆਂ ਸੇਲੇਰੀ	2
½	ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ	½

ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਮਾਪ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਉਸ ਦੌਰਾਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੋੜੇ ਅਤੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਮਿਲਾਓ। ਉਬਾਲੋ, ਫਿਰ ਸੇਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ, ਲਗਭਗ 25 ਮਿੰਟ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਚਿਲਾਓ।

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਸੈਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਸਤਾ

1 ½ ਕੱਪ	ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ, ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜੇਰਿਨ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਘਾਟਾ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
4 ਕੱਪ	ਬਰੋਕਲੀ ਦੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਫਲੋਰੇਟ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦੇ ਫਲੋਰੇਟ	1 ਲੀਟਰ
1 ½ ਕੱਪ	ਕੱਚਾ ਪਾਸਤਾ	375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਪਾਸਤਾ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਓ; ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਪਰ ਮੁਰਝਾਉਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ, ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਉਪਰ ਸਟੀਮ ਕਰੋ,

ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜੇਰਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਓ। ਆਟਾ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ। ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ। ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਢੇਲੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੈਸ ਮਲਾਈ ਵਰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾਓ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ।

### ਦਾਲ (ਲੈਂਟਿਲ ਸਟੂ)

1½ ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
½ ਕੱਪ	ਸੁੱਕੀ ਲਾਲ ਦਾਲ, ਧੋਤੀ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
2	ਲਸਹਨ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ, ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	2
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਹਲਦੀ (ਵਿਕਲਪਕ)	1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ (ਵਿਕਲਪਕ)	1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ (ਵਿਕਲਪਕ)	2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਤੇਲ	10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚਾਵਲ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ, ਦਾਲ, ½ ਕੱਪ ਪਿਆਜ਼, ਲਸਹਨ ਦੀ 1 ਤੁਰੀ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ (ਜੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੇ) ਮਿਲਾਓ। ਉਬਾਲੋ। ਸੇਕ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਹਨ ਮਿਲਾਓ। ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਲੋ, ਲਗਭਗ 8 ਮਿੰਟ। ਹਲਕੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਹਨ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। 5 ਵਾਧੂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਦਾਲ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਗਏ ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

## ਰਿਸੋਟੋ (Risotto)

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਤੇਲ	30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
½ ਪਾਊਂਡ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ (ਵਿਕਲਪਕ)	225 ਗ੍ਰਾਮ
½	ਪਿਆਜ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ	½
1	ਛੋਟੀ ਗਾਜਰ, ਛਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ	1
1	ਛੋਟੀ ਜੁਕੀਨੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	1
½	ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਬੀਜ ਕੱਢੀ ਅਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	½
1	ਡੰਡੀ ਸੇਲੇਰੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	1
2 ½ ਕੱਪ	ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਚਿਕਨ ਸਟੋਕ (ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)	625 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਚਾਵਲ, ਧੋਤੇ ਹੋਏ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਪਾਰਮੇਜ਼ਾਨ ਚੀਜ਼	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਤੇਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਚਿਕਨ (ਜੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੇ) ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ। ਪੈਨ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਉਸੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ, ਬਾਕੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਪਿਆਜ ਪਾਓ। ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ, ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾਓ। ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ 10 ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਮਿਲਾਓ। ਹਿਲਾਓ। ਢਕੋ, ਉਬਾਲੇ ਸੇਕ ਘਟਾਓ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਚਾਵਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚੀਜ਼ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਪਿਘਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ।

## ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖਣਾ

- 1 ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਰਾ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜੰਮਾ (ਫਰੀਜ਼ ਕਰ) ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਇਸ ਕਯੂਬ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਜੰਮਾਓ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਯੂਬਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰੀਜ਼ ਬੈਗ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਬੈਗ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਿੱਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

### ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲਾਂ

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ - [HealthLink BC File #69c](#)
- 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ - [HealthLink BC File #69d](#)
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ - [HealthLink BC File #69e](#)

ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ (8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ [\(online\)](#) ਉਪਲਬਧ :

- 6- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ [\(Finger Foods for Babies 6 - 12 months\)](#)
- ਤੁਹਾਡੇ 6- 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ [\(Recipes for Your Baby 6 - 9 Months Old\)](#)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ: 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਯੂ [\(Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age\)](#)

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



## ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

**ਵਿਤਰਕ:**

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।