

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ 6 – 9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਹ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਡੇ 6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰਲ ਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਾਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੱਕਰ, ਨਮਕ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕਸ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਸੇ ਗਏ, ਫੇਰੇ ਗਏ, ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਪਕੇ ਹੋਏ ਫਲ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ; ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸਿਖਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਿਹੜਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪੋਢੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਛਿਲੋ; ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਟਕਾਂ ਹਟਾਓ। ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸਟੀਮ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪੋਢੇ, ਫੇਰ ਛਿਲਕੇ ਨੂੰ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਖੁਭਾਓ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ। ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਕਾਂਟੇ ਜਾਂ ਪਟੈਟੇ ਮੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਫੇਰੋ।

ਫਲ

ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਫਲ ਚੁਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਢੇ ਅਤੇ ਛਿਲੋ, ਫਿਰ ਗਿਟਕਾਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹਟਾਓ। ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਕੇਲਾ,

ਐਵੇਕਾਡੋ ਅਤੇ ਆੜੂਆਂ ਵਰਗੇ ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਂਟੇ ਜਾਂ ਪਟੈਟੋ ਮੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਫੇਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਬਾਂ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਓ। ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਿੱਲੋ, ਫਿਰ ਗਿਟਕਾਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹਟਾਓ। ਫਾੜੀਆਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ, ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ। ਕਾਂਟੇ ਜਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਮੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਫੇਹੋ।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂ ਪੋਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਪੋਚ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਫੇਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਆਲੂਆਂ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਨਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼) ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਖਤ ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਂਟੇ ਜਾਂ ਪਟੈਟੋ ਮੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਫੇਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਿਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ।

ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੱਜੀ (ਚਾਵਲ ਦਾ ਚਟਪਟਾ ਦਲੀਆ)

½ ਕੱਪ	ਚਾਵਲ (ਕੱਚੇ), ਪਾਣੀ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
5 ਕੱਪ	(ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਲੈਂਬ) ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਟਾਈ ਗਈ	1.25 ਲੀਟਰ
¼ ਪਾਊਂਡ	ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ)	120 ਗ੍ਰਾਮ

ਚਾਵਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ; ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ। ਢਕੋ ਅਤੇ ਉਬਾਲੋ। ਆਂਚ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਆਂਚ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਮੀਟ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਨ ਲਈ ਹਿਲਾਓ। ਉਬਾਲੋ। ਆਂਚ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 30 ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਆਂਚ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਪਤਲਾ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦਲੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਟ

½ ਪਾਊਂਡ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ (ਬੀਫ ਜਾਂ ਲੈਂਬ) ਕੱਟੇ ਹੋਏ	225 ਗ੍ਰਾਮ
---------	--	-----------

1 ਕੱਪ	ਟਮਾਟਰ ਪਕਾਇਆ ਸਵੀਟ ਪਟੈਟੋ (ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂ ਬੋਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1		1

ਮੀਟ ਨੂੰ ਪੈਨ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਪਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਭੁਨੋ। ਟਮਾਟਰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 10 ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ। ਆਲੂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਲੂ ਨੂੰ ਫੇਰੋ, ਅਤੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਕੱਠੇ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ 10 ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ।

ਬੋਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮੱਛੀ

8 - 10 ਆਉਂਸ	ਫਿਸ਼ ਫਿਲੇ (fish fillet)	225-300 ਗ੍ਰਾਮ
-------------	-------------------------	---------------

ਅਵਨ ਨੂੰ 190° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (375° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ। ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਟਿਨਫੋਇਲ ਤੇ ਰੱਖੋ; ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਸੀਲ ਕਰੋ। ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਅਵਨ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਚਰ੍ਹਾਂ ਪਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਮੱਛੀ ਦੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਫੋਇਲ ਨੂੰ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਛੰਡਾ ਕਰੋ। ਮੱਛੀ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਚਾਵਲ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਾਓ। ਚਮੜੀ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ। ਚਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖਣਾ

- । 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 ਦੁਆਰਾ 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 ਮਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ – ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲ #69c ([Baby's First Foods - HealthLink BC File #69c](#))
- ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲ #69d ([Helping Your Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well - HealthLink BC File #69d](#))
- ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੀਲ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਵਿਚਾਰ - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲ #69e ([Meal and Snack Ideas for Your Your 1 to 3 Year Old Child - 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 9- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ([Recipes for Your Baby 9 - 12 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 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 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:

Pun: Recipes for Your Baby (6-9 months)

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

Updated: 2017-11-09 | PAGE 4 of 5

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 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।