Bilingual Phrase Cards

Punjabi/English

Version 2023 4up

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

This information was compiled by the Centre for Cultural Diversity in Ageing in 2023.

This publication was funded by the Australian Government Department of Health and Aged Care.

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਕਲਚਰਲ ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਇਨ ਏਜਿੰਗ ਦੁਆਰਾ 2023 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

© Centre for Cultural Diversity in Ageing 2023.

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਹੈਲੋ/ਬਾਏ।/ਸਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ।

Hello/Goodbye.

hello/bye. sat shri akaal.

Punjabi

ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

Welcome.

tuhada savagat hai.

Punjabi

ਗੁੱਡ ਮੌਰਨਿੰਗ/ਸਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ।

Good morning.

good morning/sat shri akaal.

Punjabi

ਗੁੱਡ ਅਫ਼ਟਰਨੂੰਨ/
ਸਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ।

Good afternoon.

good afternoon/sat shri akaal.

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

Happy Birthday!

tuhanu janam din diya mubarakan!

Punjabi

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਦੀਆਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

Happy Anniversary!

tuhanu viah di varhe-gadh diya mubarakan!

Punjabi

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੀਆਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

Merry Christmas!

tuhanu christmas diya mubarakan!

Punjabi

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

Happy New Year!

navem saal diya mubarakan!

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ।

Thank you so much.

tuhada bahut bahut dhann-vaad.

Punjabi

ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

You're welcome.

tuhada savagat hai.

Punjabi

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ... ਹੈ
ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਾਂਗਾ। (m)
ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਾਂਗੀ। (f)

My name is...
I will be caring for you today.

mera naam ... hai
mai ajj tu-hadi dekh-bhaal karangaa. (m)
mai ajj tu-hadi dekh-bhaal karangee. (f)

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ
ਲਈ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ।

Sorry for disturbing you.

tuhanu parre-shaan karan lai aff-sos hai.

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ।

I am sorry.

mainu mu-aaf karana.

Punjabi

ਤੁਸੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ?

How are you?

tusi kivem ho?

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ
ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

How are you feeling today?

tusi ajj kivem da mahi-sus kar rahe ho?

Punjabi

ਚਲੋ ਆਓ ਜੀ,
ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ!

Come on dear,
Let's get started!

cha-lo aao jee.
aao shuru kariye!

Punjabi

ਤੁਹਾਡਾ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ
ਮੈਨੂੰ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇਗਾ।

I would love you to help me.

tuhada meri maddad karna mainu vadhiaa lagge-ga.

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you help me, please?

kee tusim meri maddad kar sakde ho?

Punjabi

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਾਂਗਾ। (m)
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਾਂਗੀ। (f)

I will help you.

maie tuhaadi maddad karangaa. (m)
maie tuhaadi maddad karangee. (f)

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

Would you like to have a shower?

kee tusi na-hauna chah-onge?

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

What would you like to wear?

tusi ke-hare kapare paa-una chah-onge?

Punjabi

ਸਾਬਣ ਇੱਥੇ ਹੈ।

Here is the soap.

saa-bun ithe hai.

Punjabi

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।

Touch the water.

pani nu chu-hoo.

Punjabi

ਕੀ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਠੰਡਾ?

Is the water hot or cold?

kee pani garam hai ja thanda?

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਨਹਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

Showering is finished.

tusi nahaa chukke ho.

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਦਿਓ।

Let me dry your body.

mainu tuhade shrir nu suka-aun dio.

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।

Let me help you get dressed.

mainu kapde paun vich tuha-dee maddad karan dio.

Punjabi

ਸਭ ਹੋ ਗਿਆ।
ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ
ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ!

Done.
Now you look great!

sabh ho gia.
hun tusi bahut vadhi-aa lagg rahe ho!

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀ ਤਿਆਰ ਹੋ?

Are you ready?

ki tusi tiyar ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ
ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you need the toilet?

ki tusi toilet jana chah-unde ho?

Punjabi

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ
ਤੱਕ ਚੱਲਾਂਗਾ। (m)
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ
ਤੱਕ ਚੱਲਾਂਗੀ। (f)

I will walk with you to the dining room.

mai tuhade naal dining room takk challa-ngaa.
mai tuhade naal dining room takk challa-ngee.

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ
‘ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।

Let’s sit down on the chair, please.

kir-paa kar-ke kur-si te baith jao.

Punjabi

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ
ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

We are going to your room.

asi tuhade kamare vich jaa rahe haa.

Punjabi

ਅਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

We are going to the toilet.

asi toilet jaa rahe haan.

Punjabi

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਇਲਟ ਹੈ।

This is your toilet.

ehh tuhaadi toilet hai.

Punjabi

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਥਰੂਮ ਹੈ।

This is your bathroom.

ehh tuhaa-daa bathroom hai.

Punjabi

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਹੈ।

This is your room.

eh tuhaa-daa kam-raah hai.

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ
ਬਦਲਣ ਦਿਓ।

Let me change your clothes.

mainu tuhaa-de kappre badd-alan de-o.

Punjabi

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਜਾਓ।

Please go to sleep.

kir-paa kar-ke sauu jao.

Punjabi

ਸ਼ੁਭ ਰਾਤਰੀ।/ਗੁੱਡ ਨਾਈਟ।

Good night.

shubh raat-ri/good night.

Punjabi

ਇਹ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਟਾਇਮ ਹੈ।/
ਇਹ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਦਾ ਟਾਇਮ ਹੈ।

It is breakfast time.

ehh naash-te da time hai./
ehh breakfast da time hai.

Punjabi

ਇਹ ਸਵੇਰ/ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ
ਚਾਹ ਦਾ ਟਾਇਮ ਹੈ।

It is time for morning/afternoon tea.

ehh saa-vere/dup-ahir dee chah da time hai.

Punjabi

ਇਹ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਟਾਇਮ ਹੈ।/
ਇਹ ਲੰਚ ਦਾ ਟਾਇਮ ਹੈ।

It is lunch time.

ehh dup-ahir de khaa-ne da time hai./
ehh lunch da time hai.

Punjabi

ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਟਾਇਮ ਹੈ।/
ਇਹ ਡਿਨਰ ਦਾ ਟਾਇਮ ਹੈ।

It is dinner time.

ehh raat de khaa-ne da time hai./
ehh dinner da time hai.

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੂਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want soup?

kee tusi soup laina chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want the main course?

kee tusi mu-kh bhoj-an laina chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want dessert?

kee tu-si mith-aa khaana chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want tea or coffee?

kee tu-si ch-ah jan coffee pee-na chah-unde ho?

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰੈੱਡ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Do you want bread?

kee tuhaa-nu bread chah-eeda hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੌਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want rice?

kee tussi chao-ul khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਲੂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want potatoes?

kee tussi aalu khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਤਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want pasta?

kee tussi pasta khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਲਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want a banana?

kee tussi kela khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੰਡ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want sugar?

kee tussi khandh paa-uni chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want chicken?

kee tussi chicken khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want fish?

kee tussi macchi khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈਮ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? /
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਕਰਾ ਦਾ ਮੀਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want lamb?

kee tussi lamb khaa-na chah-unde ho?/
kee tusi gau da meat khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀਫ਼ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? /
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want beef?

kee tussi beef khaa-na chah-unde ho?/
kee tusi bakare da meat khaa-na chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want juice?

kee tussi juice lai-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਮਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want salt?

kee tussi namak lai-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want salad?

kee tussi sa-laad lai-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want vegetables?

kee tussi sabaz-aan lai-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want water?

kee tussi paani lai-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਖਾਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ?

Is the meal nice?

kee khaan-aa vadhia hai.

Punjabi

ਕੀ ਇਹ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੈ?

Is it too hot?

kee eh vadh garam hai?

Punjabi

ਕੀ ਇਹ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਹੈ?

Is it too cold?

kee eh vadh thanda hai?

Punjabi

ਕੀ ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੈ?

Is it good?

kee eh vadhia hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੂਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want more soup?

kee tussi hor soup lai-naa chah-unde ho?

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਫ਼ਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want more fruit?

kee tussi hor phal lai-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ?

Are you hungry?

kee tuhanu bhukh lagi hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਭਰ ਖਾਧਾ ਹੈ?

Have you eaten enough?

kee tussi pet bhar khaa-dha hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ?

Have you finished?

kee tussi khatam kar le-aa hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ?

Are you thirsty?

kee tuhanu pee-yaas laagi hai.

Punjabi

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖਾਓ।

Please eat.

kir-paa kar-ke khaa-oo.

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ?

Why do you look sad?

tussi ud-aas kyu lagg rahe ho?

Punjabi

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?

What is worrying you?

tuhanu kee chin-taa hai?

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ
ਕਿ ਕਿਉਂ?
ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ
ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

You’re upset.
Would you like to tell me why?
Only if you’re comfortable.

tussi parre-shaan ho.
kee tussi mainu dass-na chah-onge ke kyu?
keval tan hee je-kar tussi aj-eha kar-naa theek samjh-de ho.

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ
ਕਿ ਕਿਉਂ?
ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ
ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

You’re angry.
Would you like to tell me why?
Only if you’re comfortable.

tussi gu-sse vich ho.
kee tussi mainu dass-na chah-onge ke kyu?
keval tan hee je-kar tussi aj-eha kar-naa theek samjh-de ho.

Punjabi

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰੋਵੋ ਨਾ।
ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

Please don't cry.
Everything will be fine.

kir-paa kar-ke ro-vo naa.
sabh kuch theek ho jave-gaa.

Punjabi

ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (m)
ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ
ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (f)

Can I talk to you, please?

kee main tuhaa-de naal gall kar sak-daa han?
kee main tuhaa-de naal gall kar sak-dee han?

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ
ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

I need to talk to you, please.

mainu tuhaa-de naal gall karn dee lorr hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Do you need help?

kee tuhaa-nu madd-ad de lorr hai?

Punjabi

ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ।

I am here to help you.

main ethe tuhaa-di madd-ad karn le-ee han.

Punjabi

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (m)
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (f)

What can I do for you?

main tuhaa-de la-ee kee kar sak-daa han?
main tuhaa-de la-ee kee kar sak-dee han?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you walk?

kee tussi turr sak-ade ho?

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।

I can see that you're finding it hard to walk.
Let me help you.

mainu lag-daa hai ke tuhanu tur-an vich au-o-kh ho rahi hai.
mainu tuhaa-dee madd-ad karn de-o.

Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕੀ ਮਸਲਾ ਹੈ।

Tell me what's wrong.

mainu dass-o kee mas-laa hai.

Punjabi

ਹਾਏ ਰੱਬਾ, ਕੀ ਹੋਇਆ?

Oh my goodness, what happened?

hi rabbah, kee ho-iya?

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

ਇਹ ਨਰਸ ਹੈ।

This is the nurse.

eh nurse hai.

Punjabi

ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਹੈ।

This is the doctor.

eh doctor hai.

Punjabi

ਇਹ ਨਰਸ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

The nurse is here to help you.

eh nurse ethe tuha-dee madd-ad krn le-ee hai.

Punjabi

ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

The doctor is here to help you.

eh doctor ethe tuha-dee madd-ad krn le-ee hai.

Punjabi

Centre for Cultural Diversity in Ageing
Supported by Benetas

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

The doctor would like to examine you.

doctor tuha-dee janch kare-gaa.

Punjabi

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ।

Open your mouth, please.

kir-paa kar-ke, aap-naa muh kholo.

Punjabi

ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰੋ।

Breathe in and out.

saah nu and-er ate ba-har karo.

Punjabi

ਕਿੱਥੇ ਦੁਖਦਾ ਹੈ?
ਦਰਦ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

Where does it hurt?
Where is the pain?

kithe dukhada hai?
darad kithe hai?

Punjabi

ਕੀ ਇੱਥੇ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

Does it feel itchy?

kee ethe khur-ak hundi hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ?

Do you have a headache?

kee tuhanu sir dard hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੈ?

Do you have stomach pain?

kee tuhanu pet dard hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

Do you feel dizzy?

kee tuhanu chakk-ar aunde hn?

Punjabi

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you breathe?

kee tussi shah lai sakde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?

Have you vomited?

kee tussi ulti kiti hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

Do you feel sick?

kee tussi bimaar meh-sus kar rahe ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Do you feel like you need to vomit?

kee tuhanu lag riha hai ke tuhanu ulti karan di lorr hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੁਖਦੀ ਹੈ?

Does your back hurt?

kee tuha-dee pith dukh-dee hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ?

Does your hip hurt?

kee tuhade luck vich dard hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ?

Are you uncomfortable?

kee tussi be-chain ho?

Punjabi

Punjabi/English Bilingual Phrase Cards

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ,
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you sit down, please?

kir-paa kar-ke, kee tussi baith sak-de ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੈ?

Are you constipated?

kee tuhaa-nu kabazee hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ?

Are you hot?

kee tuhaa-nu garami lagg rahi hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ?

Are you cold?

kee tuhaa-nu thand lagg rahi hai?

Punjabi

ਸੋਮਵਾਰ

Monday

som-vaar

Punjabi

ਮੰਗਲਵਾਰ

Tuesday

mangal-vaar

Punjabi

ਬੁੱਧਵਾਰ

Wednesday

budh-vaar

Punjabi

ਵੀਰਵਾਰ

Thursday

veer-vaar

Punjabi

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

Friday

shukar-vaar

Punjabi

ਸ਼ਨੀਵਾਰ

Saturday

shani-vaar

Punjabi

ਐਤਵਾਰ

Sunday

aint-vaar

Punjabi

ਜਨਵਰੀ

January

jann-var-ee

Punjabi

ਫਰਵਰੀ

February

phar-var-ee

Punjabi

ਮਾਰਚ

March

march

Punjabi

ਅਪ੍ਰੈਲ

April

aprail

Punjabi

ਮਈ

May

mai-ee

Punjabi

ਜੂਨ

June

june

Punjabi

ਜੁਲਾਈ

July

july

Punjabi

ਅਗਸਤ

August

august

Punjabi

ਸਤੰਬਰ

September

september

Punjabi

ਅਕਤੂਬਰ

October

october

Punjabi

ਨਵੰਬਰ

November

november

Punjabi

ਦਸੰਬਰ

December

december

Punjabi

ਸਾਲ

Year

saal

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁੱਲ ਪਸੰਦ ਹਨ?

Do you like flowers?

kee tuhaa-nu phull pasa-nd han?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲ ਪਸੰਦ ਹਨ?

Do you like fruit?

kee tuhaa-nu phall pasa-nd han?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ?

Do you like watching videos?

kee tuhaa-nu video dekh-nia pasa-nd han?

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

What would you like to do now?

tussi hun kee karan-aa chah-ungo?

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ?

What books do you read?

tussi keh-ri-aan kita-baan parr-hadde ho?

Punjabi

ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੈ!

How adorable!

kinna vadh-yian hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਹੈ?

Is it cold in your room?

kee tuha-de kamm-re vich thand hai?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

Do you want me to contact your family?

kee tussi chah-unde ho ke main tuhaa-de pari-vaar nal samm-prk kar-aan?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਧੋਤੇ ਕੱਪੜੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

Do you need fresh clothes?

kee tuhaa-nu saaf dho-te kapp-re chah-eede han?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you exercise without pain?

kee tussi binha dard de kash-rat kar sakk-de ho?

Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

When do you want to see your family?

tussi aap-ne pari-vaar nu kadon mil-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want to see the doctor?

kee tussi doctor nu mil-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਅਰਡਰੈਸਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want to see the hairdresser?

kee tussi hair-dresser kol jana chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want to see the podiatrist?

kee tussi podiah-trisht nu mil-naa chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want to join our activity?

kee tussi saad-hee sar-garmi vich sha-mil hona chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want to come to the dining room?

kee tussi dining room vich auna chah-unde ho?

Punjabi

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ
ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Do you want to eat in your room?

kee tusi aapne kam-re vich khaana chah-unde ho?

Punjabi

ਸਵੇਰੇ ਨਹਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

The shower is in the morning.

sav-e-re nha-iya jave-gaa.

Punjabi