ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ

ਸਿੱਖਿਆ ਭਵਨ(ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ) ਈ ਬਲਾਕ, ਪੰਜਵੀ ਮੰਜ਼ਿਲ,
ਅਜੀਤਗੜ੍ਹ(ਮੋਹਾਲੀ) ਪੰਜਾਬ
ਫੋਨ ਨੰ. 0172-5212307, ਫੈਕਸ ਨੰ. 0172-5212369.
ਈ-ਮੇਲ:- middaymealchd@gmail.com

ਵੱਲ:-

ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ(ਸੈ.ਸਿ. ਅਤੇ ਐ.ਸਿ.),
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ(ਵੈਬ ਸਾਈਟ),
ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ।

ਮੀਮੋ ਨੰ. MDMC/MHN/2015/1633-35
ਮਿਤੀ 27/04/2015

ਵਿਸ਼ਾ:- ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ।

ਹਵਾਲਾ:- ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਇਸ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ. MDM/GM/2012/3777-3816 ਮਿਤੀ 27-12-2012 ਦੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਵਿੱਚ।

1.0 ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭਗ ਸਾਢੇ ਛੱਬੀ ਲੱਖ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅਧੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਛਿਮਾਹੀ ਹੈਲਥ ਚੈਕਅੱਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਰੋਨਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਨਡੈਕਸ (ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ) ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦਾ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਇੰਨਡੈਕਸ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.0 ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਸਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੰਨਡੈਕਸ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਇੰਨਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਅਲਾਨੇ ਜਾਣੇ ਯੋਗ ਹਨ।

1.	6 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ	ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ. 13 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
2.	10 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ	ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ. 14 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
3.	14 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ	ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ. 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ
4.	18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ	ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ. 16 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ

3.0 ਉਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

$$\text{ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ} = \frac{\text{ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ)}}{\text{ਕੱਦ(ਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ)}^2}$$

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ 6 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਦ 120 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ(1.20 ਮੀਟਰ) ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ 18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਨਡੈਕਸ)=

$$\frac{18}{(1.20)^2} = 12.5$$

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ 12.5 ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਬੱਚਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ।ਪੈਰਾ ਨੰਬਰ 2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾ 3 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਆਂਕੜੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਤੁੰਰਤ ਉਚਿੱਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

4.0 ਇਸ ਲਈ ਉਕਤ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਅਧੀਨ ਪੈਂਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨਾਪ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਇੰਨਡੈਕਸ ਦੇ ਆਂਕੜੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਅਲਗ ਰਜਿਸਟਰ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

5.0 ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਗੰਭੀਰ ਕਪੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਣ।ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਅਠਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਉਕਤ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰੰਬਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਇੰਨਡੈਕਸ ਤੋਂ ਉਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ।ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

6.0 ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਇਖਲਾਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਨ/ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ।ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਂਝੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯਤਨਾ ਸਕਦਾ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਯੋਗ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7.0 ਇਹ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਤ ਅਧਿਆਪਕ ਵਰਗ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਧਿਆਪਕ ਅਡਾਪਟ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਇੰਨਡੈਕਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8.0 ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਸਮੂਹ ਅਧਿਆਪਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿੱਗਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰਦੀਪ ਅਗਰਵਾਲ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਿ.ਅੰ.ਨੰ. MDMC/MHN/2015/ 1636 ਮਿਤੀ 27/04/2015

ਉਕਤ ਦਾ ਇੱਕ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਨੇਜਰ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ) ਨੂੰ ਇਸ ਹਦਾਇਤ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਟਾ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਾਇਕ ਬਲਾਕ ਮੈਨੇਕਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਕਿਲਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਟਾ ਜੀ.ਐਮ. (ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ) ਨੂੰ ਈ.ਮੇਲ middaymealchd@gmail.com ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ