

**ਦਫਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ(ਐਲੀ:ਸਿ:)ਪੰਜਾਬ**  
**ਕੰਪਲੈਕਸ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਫੇਜ਼ 8, ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ**  
**(ਸਪੋਰਟਸ ਸ਼ਾਖਾ)**

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਖੇਡ ਵਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: 2/3-2019 ਸਪੋਰਟਸ

ਮਿਤੀ ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ:-06-11-2019


ਵਿਸ਼ਾ:- ਸਮੂਹ ਵਿੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਖੇਡ ਵਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇਨ-ਬਿਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

1. ਸਮੂਹ ਖੇਡ ਵਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖੀ(ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ/ਹੈਡਮਾਸਟਰ/ਇੰਚਾਰਜ)ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੰਗ ਤੋਂ ਬਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
2. ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਫੋਟੋ ਦਫਤਰ ਦੀ ਈ-ਮੇਲ ਆਈ.ਡੀ.dydirectorphyedupb@gmail.com ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਰਹੇ।
3. ਸਮੂਹ ਵਿੰਗ ਇੰਚਾਰਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਫੇਕ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਲਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਨਿਰੋਲ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਹਰੇਕ ਵਿੰਗ ਦਾ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਬਿਲ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 2 ਤਾਰੀਖ ਤੱਕ ਹੈਡ ਆਫਿਸ ਵਿਖੇ ਭੇਜਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।
5. ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੰਗ ਦਾ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਠਹਿਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਨਿਰੋਲ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।
6. ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੰਗ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰਕੈਟਿਸ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੈਸ਼ਨਲ/ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਸਕਣ।
7. ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਿਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੈਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇਸ ਦੇ

ਮੱਦੇਨਜਰ ਸਮੂਹ ਖੇਡ ਵਿੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੈਨਯੂ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ:-

ਲੜੀ ਨੰ:	ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ
1	ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ
2	ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦਲੀਆ+ ਦੁੱਧ+2 ਅੰਡੇ/ਕੇਲੇ	ਪਰਾਂਠੇ+ ਦਹੀ+ ਮੱਖਣ+ ਦੁੱਧ	ਦਲੀਆ+ ਦੁੱਧ+2 ਅੰਡੇ/ਕੇਲੇ	ਪਰਾਂਠੇ+ ਦਹੀ+ ਮੱਖਣ+ ਦੁੱਧ	ਦਲੀਆ+ ਦੁੱਧ+2 ਅੰਡੇ/ਕੇਲੇ	ਪਰਾਂਠੇ+ ਦੁੱਧ+2 ਅੰਡੇ/ਕੇਲੇ	ਪੂਰੀਆਂ ਛੁੱਲੇ+ ਹਵਲਾ+ ਦੁੱਧ
3	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ +ਦਹੀ+ ਚਾਵਲ+ ਰੋਟੀ+ ਸਲਾਦ	ਨਿਊਟਰੀ ਆਲੂ+ ਦਹੀ+ ਚਾਵਲ+ ਰੋਟੀ+ ਸਲਾਦ	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ+ ਦਹੀ+ ਚਾਵਲ+ ਰੋਟੀ+ ਸਲਾਦ	ਕੜੀ+ ਚਾਵਲ+ ਰੋਟੀ+ ਸਲਾਦ	ਆਲੂ ਪਕੌੜੇ+ ਦਹੀ+ ਰੋਟੀ+ ਚਾਵਲ+ ਸਲਾਦ	ਰਾਜਮਾ ਆਲੂ+ ਦਹੀ+ ਰੋਟੀ+ ਚਾਵਲ+ ਸਲਾਦ	ਦਾਲ+ ਚਾਵਲ+ ਰੋਟੀ+ ਦਹੀ+ ਸਲਾਦ
4	ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ	ਚਾਹ+ ਬਿਸਕੁਟ
5	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰੋਟੀ+ ਨਾਨਵੈਜ਼/ ਪਨੀਰ+ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ (ਸੇਵੀਆਂ, ਕਸਟਡ) +ਦੁੱਧ 250 ਗ੍ਰਾਮ	ਕੋਈ ਮੋਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ+ ਦਾਲ+ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ (ਸੇਵੀਆਂ, ਕਸਟਡ) +ਦੁੱਧ 250 ਗ੍ਰਾਮ	ਰੋਟੀ+ ਨਾਨਵੈਜ਼/ਪਨੀਰ+ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ (ਸੇਵੀਆਂ, ਕਸਟਡ) +ਦੁੱਧ 250 ਗ੍ਰਾਮ	ਰੋਟੀ+ ਮੋਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ+ ਦਾਲ+ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ (ਸੇਵੀਆਂ, ਕਸਟਡ) +ਦੁੱਧ 250 ਗ੍ਰਾਮ	ਰੋਟੀ+ ਨਾਨਵੈਜ਼/ ਪਨੀਰ+ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ (ਸੇਵੀਆਂ, ਕਸਟਡ) +ਦੁੱਧ 250 ਗ੍ਰਾਮ	ਰੋਟੀ+ ਨਾਨਵੈਜ਼/ ਪਨੀਰ+ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ (ਸੇਵੀਆਂ, ਕਸਟਡ) +ਦੁੱਧ 250 ਗ੍ਰਾਮ	ਰੋਟੀ+ ਅੰਡੇ ਕਹੜੀ/ ਮਟਰ/ ਪਨੀਰ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ (ਸੇਵੀਆਂ, ਕਸਟਡ) +ਦੁੱਧ 250 ਗ੍ਰਾਮ

  
ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਫਿਜੀ.ਐਜ਼:)