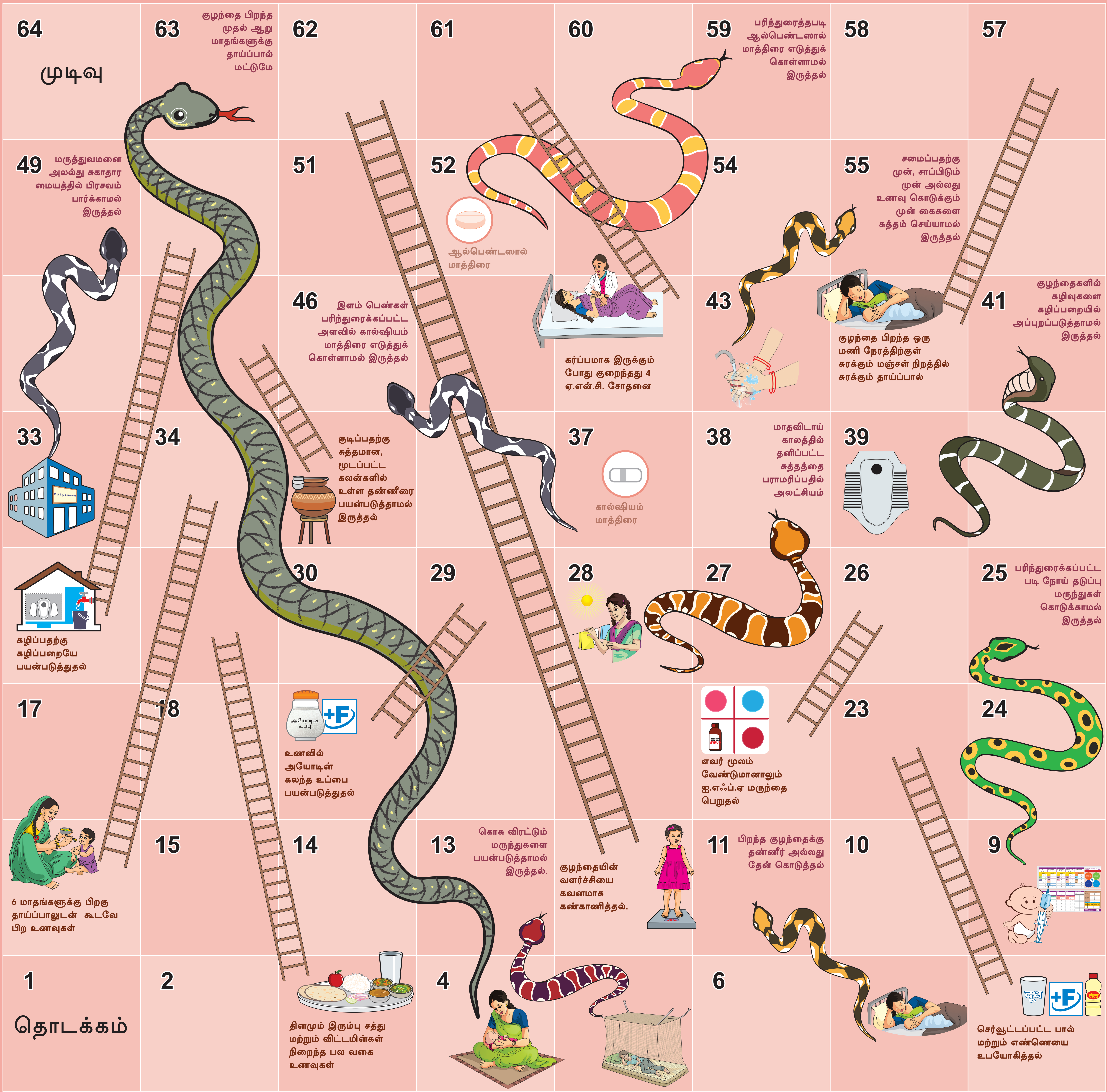
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

என்னுடைய ஊட்டசத்து கதையில் உள்ள ஏற்ற-இறக்கங்கள்



விளையாட்டிற்கான விதி

1 இந்த விளையாட்டை தாயத்தின் உதவியுடன் விளையாட வேண்டும்.
2 தாயத்தில் 6ம் எண் வந்த் நபர் தான் ஆட்டத்தை தொடக்க வேண்டும்.
3 இதற்கு பிறகு தாயத்தில் எந்த எண் வருகிறதோ, அத்தனை கட்டங்களில் காய்களை நகர்த்த வேண்டும்.
4 இந்த ஆட்டத்தில் விளையாடுபவர் ஏணி இருக்கும் கட்டத்தை அடைந்தால், அதன் மூலம் அவர் மேலே உள்ள கட்டத்தை அடையலாம்.
5 ஏணி உள்ள கட்டத்தில் சத்துணவு பற்றிய சரியான குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அவற்றைப் பற்றி ஆலோசிக்கவும்.
6 இதற்கு மாறாக இந்த ஆட்டத்தில் பங்கேற்பவர் பாம்பு இருக்கும் கட்டத்தை அடைந்தால், பல கட்டங்கள் இறங்க நேரிடும்.
7 பாம்பின் வாய் உள்ள கட்டத்தில் சத்துணவு பற்றிய தவறான விஷயங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கும். பாம்பின் வால் உள்ள கட்டத்தில் இருக்கும் படம் சத்துணவு குறித்த சரியான தகவல்களை எடுத்துக்கூறும். அவற்றைப் பற்றி ஆலோசிக்கவும்.
8 இந்த ஆட்டம் 2-4 நபர்களுக்கு இடையில் விளையாட வேண்டும்.