



ஞானோதயம்
கல்வி அறக்கட்டளை - Gyanodhayam Educational Trust

ஆரோக்கியம் - யோகா - ஆன்மீகம்
Health - Yoga - Spirituality

உடல் ஆரோக்கியம், தன்னறிவு, மனகுண பயிற்சி மற்றும் தவம் பயில்

Web : www.gyanodhayam.org

Email : mail2gyanodutrust@gmail.com

Contact : 99444 99508



ஜூலை

**குரோத்
வருடம்**

7

ஆனி - ஆடி

JULY 2024

ஞாயிறு Sunday	திங்கள் Monday	செவ்வாய் Tuesday	புதன் Wednesday	வியாழன் Thursday	வெள்ளி Friday	சனி Saturday
	1 17	2 18 ஏகாதசி	3 19 பழ நாள்	4 20 விவேகானந்தர் நினைவு நாள்	5 21 ● அமாவாசை	6 22 மின்சார சிக்கன நாள்
7 23	8 24	9 25	10 26	11 27	12 28	13 29 ○ அலைபேசி நிறுத்தம் நாள்
14 30	15 31	16 32	17 1 மொஹரம் பண்டிகை	18 2 பழ நாள்	19 3	20 4 ○ பெளர்ணமி எரிபொருள் சிக்கன நாள்
21 5	22 6	23 7 தவ நாள்	24 8	25 9	26 10	27 11 ● மௌனம் அனுசரிப்பு நாள்
28 12	29 13	30 14	31 15 ஏகாதசி	விசேஷ நாட்கள் 4 - விவேகானந்தர் நினைவு நாள் 5 - அமாவாசை 20 - பெளர்ணமி 17 - மொஹரம் பண்டிகை	ஞானோதயம் சிறப்பு நாட்கள் 2 - ஏகாதசி 3 - பழ நாள் 6 - மின்சார சிக்கன நாள் 13 - அலைபேசி நிறுத்தம் நாள் 17 - ஏகாதசி 18 - பழ நாள்	ஞானோதயம் சிறப்பு நாட்கள் 20 - எரிபொருள் சிக்கன நாள் 23 - தவ நாள் 27 - மௌனம் அனுசரிப்பு நாள் 31 - ஏகாதசி
தவ நாள் மாலை 6.00 - 6.30 இறைவணக்கம், இறைவாழ்த்து, ஓம்காரம், பிரம்ம தவம், 6.30 - 7.30 தவம் புத்தகத்திலிருந்து பிரசங்கம், 7.30 மணிக்கு மேல் அவரவருக்கு கொடுத்திருக்கும் தவம் மற்றும் கிரியை செய்து பிரசாதம் கொடுத்து நிறைவு.				ஏகாதசி விரதம் அன்று முழுவதும் விரதம் இருப்பவர்கள் எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது. தண்ணீர் கூட குடிக்கக்கூடாது.		பழங்கள் உட்கொள்ளும் நாள் ஏகாதசிக்கு அடுத்த நாள் கனிகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உன்னை உணர்த்துலே - உனக்கு உலகை உணர்த்தும்
- ஜெய் குருஜ்