




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

டிசம்பர்

குரோத் வருடம்

12

கார்த்திகை - மார்துடி

DECEMBER 2024

ஞாயிறு Sunday	திங்கள் Monday	செவ்வாய் Tuesday	புதன் Wednesday	வியாழன் Thursday	வெள்ளி Friday	சனி Saturday
1 16	2 17	3 18	4 19	 அரவிந்தர் நினைவு நாள் 5 20	6 21	 மின்சார சிக்கன நாள் 7 22
8 23	9 24	10 25	 ஏகாதசி  பாரதியார் பிறந்த நாள் 11 26	 பழ நாள் 12 27	13 28	 பெளர்ணமி  அலைபேசி நிறுத்தும் நாள் 14 29
15 30	16 மார்துடி 1	17 2	18 3	19 4	20 5	 எரிபொருள் சிக்கன நாள் 21 6
22 7	23 8	24 9	 கிறிஸ்துமஸ் 25 10	 ஏகாதசி 26 11	 பழ நாள் 27 12	 மெனம் அனுசரிப்பு நாள் 28 13
29 14	 அமாவாசை 30 15		விசேஷ நாட்கள் 5 - அரவிந்தர் நினைவு நாள் 11 - பாரதியார் பிறந்த நாள் 14 - பெளர்ணமி 25 - கிறிஸ்துமஸ் 30 - அமாவாசை	ஞானோதயம் சிறப்பு நாட்கள் 7 - மின்சார சிக்கன நாள் 11 - ஏகாதசி 12 - பழ நாள் 21 - எரிபொருள் சிக்கன நாள்	ஞானோதயம் சிறப்பு நாட்கள் 14 - அலைபேசி நிறுத்தும் நாள் 26 - ஏகாதசி 27 - பழ நாள் 28 - மெனம் அனுசரிப்பு நாள்	
			ஏகாதசி விரதம் அன்று முழுவதும் விரதம் இருப்பவர்கள் எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது. தண்ணீர் கூட குடிக்கக்கூடாது.		பழங்கள் உட்கொள்ளும் நாள் ஏகாதசிக்கு அடுத்த நாள் கனிகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.	

எப்பொழுதும், நான் இங்கே உண்டென அறி!
- ஜெய் குருஜ்