



**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



**ஆகஸ்ட்**

**குரோத்  
வருடம்**

**8**

**ஆடி - ஆவணி**

**AUGUST 2024**

ஞாயிறு Sunday	திங்கள் Monday	செவ்வாய் Tuesday	புதன் Wednesday	வியாழன் Thursday	வெள்ளி Friday	சனி Saturday
<b>விசேஷ நாட்கள்</b> 1 - பெளர்ணமி 4 - அமாவாசை 15 - சுதந்திர தினம் 15 - அரவிந்தர் பிறந்த நாள் 19 - பெளர்ணமி 26 - கிருஷ்ண ஜெயந்தி 29 - ஓணம்	<b>ஞானோதயம் சிறப்பு நாட்கள்</b> 1 - பழ நாள் 3 - மின்சார சிக்கன நாள் 10 - அலைபேசி நிறுத்தும் நாள் 16 - ஏகாதசி 17 - பழ நாள்	<b>ஞானோதயம் சிறப்பு நாட்கள்</b> 17 - எரிபொருள் சிக்கன நாள் 24 - மெனனம் அனுசரிப்புநாள் 29 - ஏகாதசி 30 - பழ நாள்		பழ நாள் <b>1</b> 16	<b>2</b> 17	<b>3</b> மின்சார சிக்கன நாள் 18
● அமாவாசை <b>4</b> 19	<b>5</b> 20	<b>6</b> 21	<b>7</b> 22	<b>8</b> 23	<b>9</b> 24	<b>10</b> அலைபேசி நிறுத்தும் நாள் 25
<b>11</b> 26	<b>12</b> 27	<b>13</b> 28	<b>14</b> 29	சுதந்திர தினம் <b>15</b> அரவிந்தர் பிறந்த நாள் 30	ஏகாதசி <b>16</b> 31	பழ நாள் <b>ஆவணி</b> <b>17</b> எரிபொருள் சிக்கன நாள் 1
<b>18</b> 2	○ பெளர்ணமி <b>19</b> 3	<b>20</b> 4	<b>21</b> 5	<b>22</b> 6	<b>23</b> 7	<b>24</b> மெனனம் அனுசரிப்பு நாள் 8
<b>25</b> 9	கிருஷ்ண ஜெயந்தி <b>26</b> 10	<b>27</b> 11	<b>28</b> 12	ஏகாதசி <b>29</b> ஓணம் 13	பழ நாள் <b>30</b> 14	<b>31</b> 15
ஏகாதசி விரதம் அன்று முழுவதும் விரதம் இருப்பவர்கள் எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது. தண்ணீர் கூட குடிக்கக்கூடாது.				பழங்கள் உட்கொள்ளும் நாள் ஏகாதசிக்கு அடுத்த நாள் கனிகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.		

**நான் உன்னோடு என்பதை நம்பாதே, நான் உன்னுள்ளே!**  
- ஜெய் குருஜ்