

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																			50	
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																			50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસ્ચિહ્ન' બોલવું																			50	
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
5	ઘૈત્યવંદન																			50	
6	ગુરુવંદન																			50	
7	સંજના દર્શન																			50	
8	૨૭ નવકાર																			50	
9	'ॐ ન્ની અહ્ન શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																			50	
10	પાઠશાળામાં જવું																			50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																			50	
12	નવકારશી																			50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																			50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ																			50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																			50	

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																			50	
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																			50	
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																			50	
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																			50	
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																			50	
21	અનુરૂપા દાન કરવું																			50	
22	જૂઠ ન બોલવું																			50	
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																			50	
24	અપશાદ્ધ ન બોલવા																			50	
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો																			50	
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																			50	
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																			50	
28	નાહિવાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																			50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																			50	
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																			50	
	કુલ																				

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																													50			
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																													50			
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																													50			
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
5	ઘૈત્યવંદન																													50			
6	ગુરુવંદન																													50			
7	સંજના દર્શન																													50			
8	૨૭ નવકાર																													50			
9	'અંગ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																													50			
10	પાઠશાળામાં જવું																													50			
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																													50			
12	નવકારશી																													50			
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50			
14	કંદમૂળ ત્યાગ																													50			
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																													50			

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																													50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																													50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																													50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																													50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																													50			
22	જૂઠ ન બોલવું																													50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
24	અપશાષ્ટ ન બોલવા																													50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો																													50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																													50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																													50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																													50			
	કુલ																																

ક્ર. નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1 જિન પૂજા																															50		
2 ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																															50		
3 દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50		
4 3 પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
5 ઘૈત્યવંદન																															50		
6 ગુરુવંદન																															50		
7 સંજના દર્શન																															50		
8 ૨૭ નવકાર																															50		
9 'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																															50		
10 પાઠશાળામાં જવું																															50		
11 સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																															50		
12 નવકારશી																															50		
13 રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
14 કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
15 થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50		

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નહીં																														50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																														50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																														50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																														50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																														50			
22	જૂઠ ન બોલવું																														50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
24	અપશાષ્ટ ન બોલવા																														50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવી																														50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																														50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																														50			
	કુલ																																	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																													50			
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																													50			
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																													50			
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
5	ઘૈત્યવંદન																													50			
6	ગુરુવંદન																													50			
7	સંજના દર્શન																													50			
8	૨૭ નવકાર																													50			
9	'ॐ હ્રિ અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																													50			
10	પાઠશાળામાં જવું																													50			
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																													50			
12	નવકારશી																													50			
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50			
14	કંદમૂળ ત્યાગ																													50			
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																													50			

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																													50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																													50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																													50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																													50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																													50			
22	જૂઠ ન બોલવું																													50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
24	અપશાદ્ધ ન બોલવા																													50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો																													50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																													50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																													50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																													50			
	કુલ																																

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																														50			
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																													50				
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																													50				
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50				
5	ઘૈત્યવંદન																													50				
6	ગુરુવંદન																													50				
7	સંજના દર્શન																													50				
8	૨૭ નવકાર																													50				
9	'ॐ ન્ની અહ્ન શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																													50				
10	પાઠશાળામાં જવું																													50				
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																													50				
12	નવકારશી																													50				
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50				
14	કંદમૂળ ત્યાગ																													50				
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																													50				

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નહીં																														50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																														50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																														50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																														50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																														50			
22	જૂઠ ન બોલવું																														50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
24	અપશાષ્ટ ન બોલવા																														50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવી																														50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																														50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																														50			
	કુલ																																	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																														50			
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																													50				
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																													50				
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50				
5	ઘૈત્યવંદન																													50				
6	ગુરુવંદન																													50				
7	સંજના દર્શન																													50				
8	૨૭ નવકાર																													50				
9	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																													50				
10	પાઠશાળામાં જવું																													50				
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																													50				
12	નવકારશી																													50				
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50				
14	કંદમૂળ ત્યાગ																													50				
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																													50				

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																														50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																														50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																														50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																														50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																														50			
22	જૂઠ ન બોલવું																														50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
24	અપશાષ્ટ ન બોલવા																														50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો																														50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																														50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																														50			
	કુલ																																	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																													50			
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																													50			
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																													50			
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
5	ઘૈત્યવંદન																													50			
6	ગુરુવંદન																													50			
7	સંજના દર્શન																													50			
8	૨૭ નવકાર																													50			
9	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																													50			
10	પાઠશાળામાં જવું																													50			
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																													50			
12	નવકારશી																													50			
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50			
14	કંદમૂળ ત્યાગ																													50			
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																													50			

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																													50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																													50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																													50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																													50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																													50			
22	જૂઠ ન બોલવું																													50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
24	અપશાષ્ટ ન બોલવા																													50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો																													50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																													50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																													50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																													50			
	કુલ																																

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																														50			
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																													50				
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																													50				
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50				
5	ઘૈત્યવંદન																													50				
6	ગુરુવંદન																													50				
7	સંજના દર્શન																													50				
8	૨૭ નવકાર																													50				
9	'ॐ ન્ની અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																													50				
10	પાઠશાળામાં જવું																													50				
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																													50				
12	નવકારશી																													50				
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50				
14	કંદમૂળ ત્યાગ																													50				
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																													50				

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																														50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																														50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																														50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																														50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																														50			
22	જૂઠ ન બોલવું																														50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
24	અપશાંદ ન બોલવા																														50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો																														50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																														50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																														50			
	કુલ																																	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																													50			
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું																													50			
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																													50			
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
5	ઘૈત્યવંદન																													50			
6	ગૃહવંદન																													50			
7	સંજના દર્શન																													50			
8	૨૭ નવકાર																													50			
9	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ																													50			
10	પાઠશાળામાં જવું																													50			
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર																													50			
12	નવકારશી																													50			
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50			
14	કંદમૂળ ત્યાગ																													50			
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																													50			

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																													50			
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી																													50			
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																													50			
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																													50			
21	અનુરૂપા દાન કરવું																													50			
22	જૂઠ ન બોલવું																													50			
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
24	અપશાષ્ટ ન બોલવા																													50			
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો																													50			
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
28	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																													50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																													50			
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																													50			
	કુલ																																

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા															50	
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણા' બોલવું															50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું															50	
4	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															50	
5	ઘૈત્યવંદન															50	
6	ગુરુવંદન															50	
7	સંજના દર્શન															50	
8	૨૭ નવકાર															50	
9	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' નો ૨૭ વાર જાપ															50	
10	પાઠશાળામાં જવું															50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતા ૮ નવકાર															50	
12	નવકારશી															50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ															50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ															50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈં.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં															50	
17	ધી વગર ૧ રોટલી ખાવી															50	
18	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															50	
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															50	
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું															50	
21	અનુરૂપા દાન કરવું															50	
22	જૂઠ ન બોલવું															50	
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી															50	
24	અપશાદ્ધ ન બોલવા															50	
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નસા કરવો															50	
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો															50	
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															50	
28	નાહિવાના સાચ્ચુનો ત્યાગ															50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															50	
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															50	
	કુલ																