

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																			50	
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
3	ચૈત્યવંદન																			50	
4	ગુરુવંદન																			50	
5	સામાયિક																			50	
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																			50	
7	બાંધી નવકારવાળી																			50	
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																			50	
9	પાઠશાળામાં જવું																			50	
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																			50	
11	નવકારશી																			50	
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																			50	
13	કંદમૂળ ત્યાગ																			50	
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																			50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																			50	

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																			50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																			50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																			50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																			50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																			50	
21	પરનિંદા ન કરવી																			50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																			50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																			50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																			50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																			50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																			50	
27	૧ કલાક મૌન																			50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																			50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																			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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50	
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50	
3	ચૈત્યવંદન																															50	
4	ગુરુવંદન																															50	
5	સામાયિક																															50	
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															50	
7	બાંધી નવકારવાળી																															50	
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																															50	
9	પાઠશાળામાં જવું																															50	
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50	
11	નવકારશી																															50	
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50	
13	કંદમૂળ ત્યાગ																															50	
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															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	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																															50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																															50	
21	પરનિંદા ન કરવી																															50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																															50	
27	૧ કલાક મૌન																															50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
3	ચૈત્યવંદન																															50		
4	ગુરુવંદન																															50		
5	સામાયિક																															50		
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															50		
7	બાંધી નવકારવાળી																															50		
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																															50		
9	પાઠશાળામાં જવું																															50		
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
11	નવકારશી																															50		
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
13	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50		
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															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	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																																50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																																50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																																50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																																50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																																50	
21	પરનિંદા ન કરવી																																50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																																50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																																50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																																50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																																50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																																50	
27	૧ કલાક મૌન																																50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																																50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																																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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																														50		
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																														50		
3	ચૈત્યવંદન																														50		
4	ગુરુવંદન																														50		
5	સામાયિક																														50		
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																														50		
7	બાંધી નવકારવાળી																														50		
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																														50		
9	પાઠશાળામાં જવું																														50		
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																														50		
11	નવકારશી																														50		
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																														50		
13	કંદમૂળ ત્યાગ																														50		
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																														50		
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																														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	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																															50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																															50	
21	પરનિંદા ન કરવી																															50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																															50	
27	૧ કલાક મૌન																															50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
3	ચૈત્યવંદન																															50		
4	ગુરુવંદન																															50		
5	સામાયિક																															50		
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															50		
7	બાંધી નવકારવાળી																															50		
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																															50		
9	પાઠશાળામાં જવું																															50		
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
11	નવકારશી																															50		
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
13	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50		
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															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	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																																50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																																50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																																50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																																50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																																50	
21	પરનિંદા ન કરવી																																50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																																50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																																50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																																50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																																50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																																50	
27	૧ કલાક મૌન																																50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																																50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																																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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
3	ચૈત્યવંદન																															50		
4	ગુરુવંદન																															50		
5	સામાયિક																															50		
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															50		
7	બાંધી નવકારવાળી																															50		
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																															50		
9	પાઠશાળામાં જવું																															50		
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
11	નવકારશી																															50		
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
13	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50		
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															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	પોઈ.	કુલ	
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																																50		
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																																	50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																																	50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																																	50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																																	50	
21	પરનિંદા ન કરવી																																	50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																																	50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																																	50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																																	50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																																	50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																																	50	
27	૧ કલાક મૌન																																	50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																																	50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																																	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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50	
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50	
3	ચૈત્યવંદન																															50	
4	ગુરુવંદન																															50	
5	સામાયિક																															50	
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															50	
7	બાંધી નવકારવાળી																															50	
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																															50	
9	પાઠશાળામાં જવું																															50	
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50	
11	નવકારશી																															50	
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50	
13	કંદમૂળ ત્યાગ																															50	
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															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	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																															50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																															50	
21	પરનિંદા ન કરવી																															50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																															50	
27	૧ કલાક મૌન																															50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
3	ચૈત્યવંદન																															50		
4	ગુરુવંદન																															50		
5	સામાયિક																															50		
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															50		
7	બાંધી નવકારવાળી																															50		
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																															50		
9	પાઠશાળામાં જવું																															50		
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
11	નવકારશી																															50		
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
13	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50		
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															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	પોઈ.	કુલ	
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																																50		
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																																50		
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																																50		
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																																50		
20	અપશબ્દ ન બોલવા																																50		
21	પરનિંદા ન કરવી																																50		
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																																50		
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																																50		
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																																50		
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																																50		
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																																50		
27	૧ કલાક મૌન																																50		
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																																50		
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																																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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50	
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50	
3	ચૈત્યવંદન																															50	
4	ગુરુવંદન																															50	
5	સામાયિક																															50	
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															50	
7	બાંધી નવકારવાળી																															50	
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																															50	
9	પાઠશાળામાં જવું																															50	
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50	
11	નવકારશી																															50	
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50	
13	કંદમૂળ ત્યાગ																															50	
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															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	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																															50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																															50	
21	પરનિંદા ન કરવી																															50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																															50	
27	૧ કલાક મૌન																															50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા															50	
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															50	
3	ચૈત્યવંદન															50	
4	ગુરુવંદન															50	
5	સામાયિક															50	
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															50	
7	બાંધી નવકારવાળી															50	
8	'ૐ દ્વી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા															50	
9	પાઠશાળામાં જવું															50	
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર															50	
11	નવકારશી															50	
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ															50	
13	કંદમૂળ ત્યાગ															50	
14	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં															50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈ.	કુલ
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ															50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી															50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા															50	
21	પરનિંદા ન કરવી															50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી															50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો															50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															50	
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ															50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															50	
27	૧ કલાક મૌન															50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો															50	
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															50	
	કુલ																