

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	અષ્ટપ્રકારી પૂજા																			50	
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
4	ચૈત્યવંદન																			50	
5	ગુરુવંદન																			50	
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																			50	
7	સામાયિક																			50	
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																			50	
9	બાંધી નવકારવાળી																			50	
10	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																			50	
11	પાઠશાળામાં જવું																			50	
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																			50	
13	નવકારશી																			50	
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																			50	
15	કંદમૂળ ત્યાગ																			50	

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

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈ.	કુલ
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															50	
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં															50	
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું															50	
19	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ															50	
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															50	
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી															50	
22	અપશબ્દ ન બોલવા															50	
23	પરનિંદા ન કરવી															50	
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી															50	
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો															50	
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															50	
27	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ															50	
28	૧ કલાક મૌન															50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															50	
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો															50	
	કુલ																