

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1	જિઝન પૂજા																			50	
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
3	ચૈત્યવંદન																			50	
4	ગુરુવંદન																			50	
5	સામાચિક																			50	
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																			50	
7	બાંધી નવકારવાળી																			50	
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																			50	
9	પાઠશાળામાં જવું																			50	
10	સૂતા 7 અને ઉદ્ધતાં 8 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 દરમયાન બોલવું નહીં																			50	

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
16	અખલદ્ધય 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	અપશાબ્દ ન ઘોલવા																			50	
21	પરનિદા ન કરવી																			50	
22	પરિવારના સ્થયના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાંસા કરવી																		50		
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																		50		
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																		50		
25	નાહિવાના સાયુનો ત્યાગ																		50		
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																		50		
27	૧ કલાક મૌન																		50		
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																		50		
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ એક કલાક સુધી માયાર્ડિત 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	પોઈં.	કુલ
1	જિજન પૂજા																													50			
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
3	ચૈત્યવંદન																													50			
4	ગુરુવંદન																													50			
5	સામાચિક																													50			
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																													50			
7	બાંધી નવકારવાળી																													50			
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																													50			
9	પાઠશાળામાં જવું																													50			
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન 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	પોઈં.	કુલ
16 અભદ્ર્ય 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 ઘોલવા																													50			
21 પરનિદા ન કરવી																													50			
22 પરિવારના સ્થયના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																													50			
23 માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
24 ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
25 નાહિવાના સાયુનો 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 માર્યાદિત 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	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																														50			
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																														50			
3	ચૈત્યવંદન																														50			
4	ગુરુવંદન																														50			
5	સામાચિક																														50			
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																														50			
7	બાંધી નવકારવાળી																														50			
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																														50			
9	પાઠશાળામાં જવું																														50			
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન 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	પોઈં.	કુલ
16	અભદ્રય ભોજનનો ત્યાગ																															50		
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																														50			
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50			
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
20	અપશાખન ઘોલવા																														50			
21	પરનિદાન કરવી																														50			
22	પરિવારના સ્થયના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																														50			
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
25	નાહિવાના સાયુનો 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 માર્યાદિત 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	પોઈં.	કુલ
1	જીજન પૂજા																													50			
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
3	ચૈત્યવંદન																													50			
4	ગુરુવંદન																													50			
5	સામાચિક																													50			
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																													50			
7	બાંધી નવકારવાળી																													50			
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																													50			
9	પાઠશાળામાં જવું																													50			
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન 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	પોઈં.	કુલ
16 અભદ્ર્ય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
17 તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																													50			
18 ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																													50			
19 પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
20 અપશાખન બોલવા																													50			
21 પરનિદાન કરવી																													50			
22 પરિવારના સ્થયના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																													50			
23 માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
24 ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
25 નાહવાના સાયુનો 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 માર્ગાદિત 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	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																														50			
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																														50			
3	ચૈત્યવંદન																														50			
4	ગુરુવંદન																														50			
5	સામાચિક																														50			
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																														50			
7	બાંધી નવકારવાળી																														50			
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																														50			
9	પાઠશાળામાં જવું																														50			
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન 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	પોઈં.	કુલ
16	અભદ્રય ભોજનનો ત્યાગ																														50			
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																														50			
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50			
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
20	અપશાખ ન ઘોલવા																														50			
21	પરનિદા ન કરવી																														50			
22	પરિવારના સ્થયના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																														50			
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
25	નાહિવાના સાયુનો ત્યાગ																														50			
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																														50			
27	૧ કલાક મૌન																														50			
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50			
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ઓફલાઇન સુધી માયાર્ડિટ 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	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																														50			
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																														50			
3	ચૈત્યવંદન																														50			
4	ગુરુવંદન																														50			
5	સામાચિક																														50			
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																														50			
7	બાંધી નવકારવાળી																														50			
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																														50			
9	પાઠશાળામાં જવું																														50			
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન 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	પોઈં.	કુલ
16 અભદ્રય 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 અપશાબ્દ ન ઘોલવા																															50		
21 પરનિદા ન કરવી																															50		
22 પરિવારના સ્વભના 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 સાયુનો 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 માર્યાદિત 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	પોઈં.	કુલ
1	જીજન પૂજા																													50			
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
3	ચૈત્યવંદન																													50			
4	ગુરુવંદન																													50			
5	સામાચિક																													50			
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																													50			
7	બાંધી નવકારવાળી																													50			
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																													50			
9	પાઠશાળામાં જવું																													50			
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન 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	પોઈં.	કુલ	
16	અભદ્રય 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	અપશાખાન ઘોલવા																														50			
21	પરનિદાન કરવી																														50			
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાઓ કરવી																														50			
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફ્લેચ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
25	નાહિયાના સાયુનો ત્યાગ																														50			
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																														50			
27	૧ કલાક મૌન																														50			
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50			
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ એક કલાક સુધી માયાર્ડિટ 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	પોઈં.	કુલ
1 જિન પૂજા																															50		
2 ૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
3 ચૈત્યવંદન																															50		
4 ગુરુવંદન																															50		
5 સામાચિક																															50		
6 ૩૦ મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																															50		
7 બાંધી નવકારવાળી																															50		
8 'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																															50		
9 પાઠશાળામાં જવું																															50		
10 સૂતા ૭ અને ઉઠતાં 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 દરમયાન બોલવું નર્કી																															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 અભદ્રય 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 અપશાખન બોલવા																															50		
21 પરનિદાન કરવી																															50		
22 પરિવારના સ્થિયના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાઓ કરવી																															50		
23 માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50		
24 ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50		
25 નાહવાના સાયુનો 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 માયાર્દિત 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	પોઈદ.	કુલ
1	જિઝન પૂજા																													50			
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
3	ચૈત્યવંદન																													50			
4	ગુરુવંદન																													50			
5	સામાચિક																													50			
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																													50			
7	બાંધી નવકારવાળી																													50			
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																													50			
9	પાઠશાળામાં જવું																													50			
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન 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	પોઈદ.	કુલ	
16	અભદ્રય 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	અપશાખદ ન ઘોલવા																														50			
21	પરનિદા ન કરવી																														50			
22	પરિવારના સ્થયના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાઓ કરવી																														50			
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફ્લેચ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
25	નાહિયાના સાયુનો ત્યાગ																														50			
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																														50			
27	૧ કલાક મૌન																														50			
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50			
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ એક કલાક સુધી માયાર્ડિટ 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	પોઇન્ટ્સ.	કુલ
1	જિન પૂજા															50	
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															50	
3	ચૈત્યવંદન															50	
4	ગુરુવંદન															50	
5	સામાચિક															50	
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ															50	
7	બાંધી નવકારવાળી															50	
8	'ॐ ત્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા															50	
9	પાઠશાળામાં જવું															50	
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 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 દરમયાન બોલવું નહીં															50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈં.	કુલ
16	અભદ્ર્ય બોજનનો ત્યાગ															50	
17	તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ															50	
18	બોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી															50	
20	અપશબ્દ ન ઘોલવા															50	
21	પરનિદા ન કરવી															50	
22	પરિવારના સ્થયના 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	નાહિવાના સાચુનો 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 માર્યાદિત કરવો															50	
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															50	
	કુલ																