

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈએ.	કુલ
1	જિન પૂજા																			50	
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
3	ઘૈતવંદન																			50	
4	ગુરુવંદન																			50	
5	સામાયિક																			50	
6	૩૦ મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																			50	
7	બાંધી નવકારવાળી																			50	
8	'તું કૌં અહી શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ...																			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 ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ...)																			50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન ...																			50	
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																			50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																			50	
18	સોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																			50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બ...																			50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા																			50	
21	પરનિદ્રા ન કરવી																			50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન ...																			50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્ર...																			50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝ...																			50	
25	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																			50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																			50	
27	૧ કલાક મૌન																			50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસટું																			50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક ...																			50	
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન ...																			50	
	કુલ																				

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	જિન પૂજા															
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	ઘૈતવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'અંગ્રેજી એંડ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....															
9	પાઠશાળામાં જવું															
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 નવકાર															
11	નવકારશી															
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ															
13	કંદમૂળ ત્યાગ															
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન બોલવું ...															
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિદ્રા ન કરવી															
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર....															
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....															
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
25	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	1 કલાક મૌન															
28	1૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ 1 કલાક સુધી મ....															
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															
	કુલ															

ક્ર.	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	જિન પૂજા																
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																
3	ઘૈત્યવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'તું ક્રી એહ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....																
9	પાઠશાળામાં જવું																
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 નવકાર																
11	નવકારશી																
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																
13	કંદમૂળ ત્યાગ																
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન બોલવું ...																
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	સોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિદ્રા ન કરવી																
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર....																
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....																
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
25	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	1 કલાક મૌન																
28	9૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ 1 કલાક સુધી મ....																
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																
	કુલ																

ક્ર.	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	જિન પૂજા															
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	ઘૈત્યવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'તું ક્રી અહી શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....															
9	પાઠશાળામાં જવું															
10	સૂતા 7 અને ઊઠાં 8 નવકાર															
11	નવકારશી															
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ															
13	કંદમૂળ ત્યાગ															
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન બોલવું ...															
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિદ્રા ન કરવી															
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર....															
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....															
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
25	નાહિવાના સાબુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	1 કલાક મૌન															
28	1૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ 1 કલાક સુધી મ....															
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															
	કુલ															

ક્ર.	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	જિન પૂજા																
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																
3	શૈતવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'તું ક્રી એહ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....																
9	પાઠશાળામાં જવું																
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 નવકાર																
11	નવકારશી																
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																
13	કંદમૂળ ત્યાગ																
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન બોલવું ...																
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	સોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિદ્રા ન કરવી																
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર....																
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....																
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
25	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	1 કલાક મૌન																
28	9૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ....																
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																
	કુલ																

ક્ર.	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	જિન પૂજા																
2	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																
3	ઘૈત્યવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	૩૦ મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'તું ક્રી એહ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....																
9	પાઠશાળામાં જવું																
10	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																
11	નવકારશી																
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																
13	કંદમૂળ ત્યાગ																
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન બોલવું ...																
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિદ્રા ન કરવી																
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર....																
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....																
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
25	નાહિવાના સાબુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	૧ કલાક મૌન																
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ....																
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																
	કુલ																

ક્ર.	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	જિન પૂજા															
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	ઘૈતવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'અંગ્રેજી એન્ડ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....															
9	પાઠશાળામાં જવું															
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 નવકાર															
11	નવકારશી															
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ															
13	કંદમૂળ ત્યાગ															
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...															
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિદ્રા ન કરવી															
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર....															
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....															
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
25	નાહિવાના સાબુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	1 કલાક મૌન															
28	1૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ....															
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															
	કુલ															

ક્ર.	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	જિન પૂજા																
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																
3	ઘૈત્યવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'તું ક્રી એહ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....																
9	પાઠશાળામાં જવું																
10	સૂતા 7 અને ઊઠતાં 8 નવકાર																
11	નવકારશી																
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ																
13	કંદમૂળ ત્યાગ																
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન બોલવું ...																
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિદ્રા ન કરવી																
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર....																
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....																
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
25	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	1 કલાક મૌન																
28	9૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ....																
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં																
	કુલ																

ક્ર.	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	જિન પૂજા															
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	શૈતવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'અંગ્રેજી એંડ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપ....															
9	પાઠશાળામાં જવું															
10	સૂતા 7 અને ઊઠાં 8 નવકાર															
11	નવકારશી															
12	રાત્રિભોજન ત્યાગ															
13	કંદમૂળ ત્યાગ															
14	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન બોલવું ...															
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાક/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ....															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિદ્રા ન કરવી															
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ....															
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક....															
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
25	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	1 કલાક મૌન															
28	1૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ 1 કલાક સુધી મ....															
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															
	કુલ															

ક્ર.	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	પોઈં.	કુલ
1																50	
2																50	
3																50	
4																50	
5																50	
6																50	
7																50	
8																50	
9																50	
10																50	
11																50	
12																50	
13																50	
14																50	
15																50	
16																50	
17																50	
18																50	
19																50	
20																50	
21																50	
22																50	
23																50	
24																50	
25																50	
26																50	
27																50	
28																50	
29																50	
30																50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા															50	
2	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															50	
3	ઘૈતવંદન															50	
4	ગુરુવંદન															50	
5	સામાચિક															50	
6	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ															50	
7	બાંધી નવકારવાળી															50	
8	'તું કૌં એહુ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ...															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 ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ...)															50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમાન ...															50	
16	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															50	
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															50	
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															50	
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બ...															50	
20	અપશબ્દ ન બોલવા															50	
21	પરનિદ્રા ન કરવી															50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન ...															50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્ર...															50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરી...															50	
25	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ															50	
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															50	
27	૧ કલાક મૌન															50	
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસટું															50	
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક ...															50	
30	રાતે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન ...															50	
	કુલ																