

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	અષ્ટપ્રકારી પૂજા																			50	
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
4	ચૈત્યવંદન																			50	
5	ગુરુવંદન																			50	
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																			50	
7	સામાચિક																			50	
8	૩૦ મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																			50	
9	બાંધી નવકારવાળી																			50	
10	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																			50	
11	પાઠશાળામાં જતું																			50	
12	સૂતા ૭ અને ઉઠતાં 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	પોઈં.	કુલ
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																			50	
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નાઈ																			50	
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																			50	
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																			50	
20	તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																			50	
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																			50	
22	અપશાંદ ન બોલવા																			50	
23	પરનિદા ન કરવી																			50	
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાંસા કરવી																			50	
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																			50	
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																			50	
27	નાહવાના સાયુનો 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	પોઈં.	કુલ
1	જીજન પૂજા																													50			
2	અધ્યપકારી પૂજા																													50			
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
4	ચૈત્યવંદન																													50			
5	ગુરુવંદન																													50			
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																													50			
7	સામાયિક																													50			
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																													50			
9	બાંધી નવકારવાળી																													50			
10	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																													50			
11	પાઠશાળામાં જતું																													50			
12	સૂતા 7 અને ઉઠતાં 8 નવકાર																													50			
13	નવકારશી																													50			
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50			
15	કંદ્મૂળ 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	પોઈં.	કુલ
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																													50			
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નહીં																													50			
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																													50			
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
20	તમાક/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																													50			
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
22	અપશાખ ન બોલવા																													50			
23	પરનિદા ન કરવી																													50			
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાંસા કરવી																													50			
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
27	નાહિયાના સાચ્ચુનો ત્યાગ																													50			
28	૧ કલાક મૌન																													50			
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																													50			
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																													50			
	<b>કુલ</b>																																

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	અધ્યપકારી પૂજા																														50			
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																														50			
4	ચૈત્યવંદન																														50			
5	ગુરુવંદન																														50			
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																														50			
7	સામાયિક																														50			
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																														50			
9	બાંધી નવકારવાળી																														50			
10	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																														50			
11	પાઠશાળામાં જતું																														50			
12	સૂતા 7 અને ઉઠતા 8 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	પોઈં.	કુલ
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																														50			
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નહીં																														50			
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																														50			
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																														50			
20	તમાક/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																														50			
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
22	અપશાખની બોલવા																														50			
23	પરનિદાન કરવી																														50			
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																														50			
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
27	નાહિયાના સાચુનો 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	પોઈં.	કુલ
1	જીજન પૂજા																													50			
2	અધ્યપકારી પૂજા																													50			
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
4	ચૈત્યવંદન																													50			
5	ગુરુવંદન																													50			
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																													50			
7	સામાયિક																													50			
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																													50			
9	બાંધી નવકારવાળી																													50			
10	'અંગ્રેજી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ની જાપમાળા																													50			
11	પાઠશાળામાં જતું																													50			
12	સૂતા 7 અને ઉઠતાં 8 નવકાર																													50			
13	નવકારશી																													50			
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50			
15	કંદ્મૂળ 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	પોઈં.	કુલ
16 થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																														50		
17 પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નાઈ																														50		
18 ઉકાળવું પાણી પીવું																														50		
19 અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																														50		
20 તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																														50		
21 પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50		
22 અપશાખ ન બોલવા																														50		
23 પરનિદા ન કરવી																														50		
24 પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																														50		
25 માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50		
26 ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50		
27 નાહવાના સાચુનો ત્યાગ																														50		
28 ૧ કલાક મૌન																														50		
29 ૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														50		
30 સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મર્યાદિત કરવો																														50		
<b>કુલ</b>																																

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	અધ્યપકારી પૂજા																														50			
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																														50			
4	ચૈત્યવંદન																														50			
5	ગુરુવંદન																														50			
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																														50			
7	સામાયિક																														50			
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																														50			
9	બાંધી નવકારવાળી																														50			
10	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																														50			
11	પાઠશાળામાં જતું																														50			
12	સૂતા 7 અને ઉઠતા 8 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	પોઈં.	કુલ
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																														50			
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નાઈ																														50			
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																														50			
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																														50			
20	તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																														50			
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50			
22	અપશાખાન બોલવા																														50			
23	પરનિદાન કરવી																														50			
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																														50			
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50			
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50			
27	નાહિયાના સાચુનો 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	પોઈં.	કુલ
1	જીજન પૂજા																														50			
2	અધ્યપકારી પૂજા																														50			
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																														50			
4	ચૈત્યવંદન																														50			
5	ગુરુવંદન																														50			
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																														50			
7	સામાયિક																														50			
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																														50			
9	બાંધી નવકારવાળી																														50			
10	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																														50			
11	પાઠશાળામાં જતું																														50			
12	સ્વૂતા 7 અને ઉઠતાં 8 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	પોઈં.	કુલ
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																														50			
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નહીં																													50				
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																													50				
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50				
20	તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																													50				
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50				
22	અપશાખાન બોલવા																													50				
23	પરનિદાન કરવી																													50				
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																													50				
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50				
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50				
27	નાહિયાના સાચુનો 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	પોઈદ.	કુલ
1	જિન પૂજા																													50			
2	અધ્યપકારી પૂજા																													50			
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																													50			
4	ચૈત્યવંદન																													50			
5	ગુરુવંદન																													50			
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																													50			
7	સામાચિક																													50			
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																													50			
9	બાંધી નવકારવાળી																													50			
10	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																													50			
11	પાઠશાળામાં જતું																													50			
12	સૂતા 7 અને ઊઠતા 8 નવકાર																													50			
13	નવકારશી																													50			
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																													50			
15	કંદૂળ 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	પોઈદ.	કુલ
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																													50			
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નાઈ																													50			
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																													50			
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
20	તમાક/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																													50			
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
22	અપશાખ ન બોલવા																													50			
23	પરનિદા ન કરવી																													50			
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાસા કરવી																													50			
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
27	નાહિયાના સાયુનો 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	પોઈં.	કુલ
1 જિન પૂજા																															50		
2 અધ્યપકારી પૂજા																															50		
3 પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
4 ચૈત્યવંદન																															50		
5 શુલ્વવંદન																															50		
6 રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																															50		
7 સામાયિક																															50		
8 ૩૦ મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																															50		
9 બાંધી નવકારવાળી																															50		
10 'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																															50		
11 પાઠશાળામાં જતું																															50		
12 સૂતા ૭ અને ઉઠતાં 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	પોઈં.	કુલ
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાલુ)																														50			
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નાઈ																													50				
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																													50				
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50				
20	તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																													50				
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50				
22	અપશાખાન બોલવા																													50				
23	પરનિદાન કરવી																													50				
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાં કરવી																													50				
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50				
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50				
27	નાહિયાના સાયુનો 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	પોઈં.	કુલ
1	જિન પૂજા																												50				
2	અધ્યપકારી પૂજા																												50				
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી																												50				
4	ચૈત્યવંદન																												50				
5	ગુરુવંદન																												50				
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ																												50				
7	સામાચિક																												50				
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ																												50				
9	બાંધી નવકારવાળી																												50				
10	'અંગ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા																												50				
11	પાઠશાળામાં જતું																												50				
12	સૂતા 7 અને ઊઠતા 8 નવકાર																												50				
13	નવકારશી																												50				
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																												50				
15	કંદ્મૂળ 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	પોઈદ.	કુલ
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)																													50			
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નાઈ																													50			
18	ઉકાળવું પાણી પીવું																													50			
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																													50			
20	તમાક/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ																													50			
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																													50			
22	અપશાખ ન બોલવા																													50			
23	પરનિદા ન કરવી																													50			
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાસા કરવી																													50			
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																													50			
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																													50			
27	નાહિયાના સાચુનો 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	પોઈં.	કુલ
1	જીજન પૂજા															50	
2	અધ્યપકારી પૂજા															50	
3	3 પ્રદક્ષિણા આપવી															50	
4	ચૈત્યવંદન															50	
5	ગુરુવંદન															50	
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિક્રમણ															50	
7	સામાયિક															50	
8	30 મિનિટ જિનવાળી શ્રવણ															50	
9	બાંધી નવકારવાળી															50	
10	'ॐ હ્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપમાળા															50	
11	પાઠશાળામાં જતું															50	
12	સૂતા 7 અને ઉઠતાં 8 નવકાર															50	
13	નવકારશી															50	
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ															50	
15	કંદ્મૂળ ત્યાગ															50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈં.	કુલ
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાંબુ)															50	
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું નાઈ															50	
18	ઉકાળવું પાણી પીવું															50	
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															50	
20	તમાકુ/ધૂમપાન/વેપનો ત્યાગ															50	
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી															50	
22	અપશાખાન બોલવા															50	
23	પરનિદાન કરવી															50	
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશ્નાસા કરવો															50	
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો															50	
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															50	
27	નાહિયાના સાયુનો 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																