

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 હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ...																			50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન ...																			50	
16	અભક્ષ્ય 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	પરનિદા ન કરવી																			50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્યવર્તન ...																			50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્ર...																			50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરી...																			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 ...																			50	
30	રાત્રે 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	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	ચૈત્યવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...															
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિંદા ન કરવી															
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્યવર્તન માટે પ્ર...															
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...															
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	૧ કલાક મૌન															
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...															
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	ચૈત્યવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...																
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિંદા ન કરવી																
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્યવર્તન માટે પ્ર...																
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...																
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	૧ કલાક મૌન																
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...																
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	ચૈત્યવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...															
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિંદા ન કરવી															
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્યવર્તન માટે પ્ર...															
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...															
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	૧ કલાક મૌન															
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...															
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	ચૈત્યવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...																
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિંદા ન કરવી																
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્યવર્તન માટે પ્ર...																
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...																
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	૧ કલાક મૌન																
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...																
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	ચૈત્યવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...																
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિંદા 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	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	૧ કલાક મૌન																
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...																
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	ચૈત્યવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...															
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિંદા 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	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	૧ કલાક મૌન															
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...															
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	ચૈત્યવંદન																
4	ગુરુવંદન																
5	સામાયિક																
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
7	બાંધી નવકારવાળી																
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...																
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
20	અપશબ્દ ન બોલવા																
21	પરનિંદા 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	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ																
27	૧ કલાક મૌન																
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...																
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
3	ચૈત્યવંદન															
4	ગુરુવંદન															
5	સામાયિક															
6	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
7	બાંધી નવકારવાળી															
8	'ૐ હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું ...															
16	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ															
17	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
18	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															
19	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
20	અપશબ્દ ન બોલવા															
21	પરનિંદા ન કરવી															
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્યવર્તન માટે પ્ર...															
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...															
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
25	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ															
26	પરફ્યુમનો ત્યાગ															
27	૧ કલાક મૌન															
28	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
29	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...															
30	રાત્રે 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	પોઈ.	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	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 હ્રીં અર્હં 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 ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ...															50	
15	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન ...															50	
16	અભક્ષ્ય 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	પરનિંદા ન કરવી															50	
22	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્યવર્તન ...															50	
23	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્ર...															50	
24	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરી...															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 ...															50	
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન ...															50	
	કુલ																