

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	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																			50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																			50	
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
5	ચૈત્યવંદન																			50	
6	ગુરુવંદન																			50	
7	સાંજના દર્શન																			50	
8	૨૭ નવકાર																			50	
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																			50	
10	પાઠશાળામાં જવું																			50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																			50	
12	નવકારશી																			50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																			50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ																			50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																			50	

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈ.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમિયાન બોલવું નહીં																			50	
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																			50	
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																			50	
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																			50	
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																			50	
21	અનુકંપા દાન કરવું																			50	
22	જૂઠું ન બોલવું																			50	
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																			50	
24	અપશબ્દ ન બોલવા																			50	
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																			50	
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																			50	
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																			50	
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																			50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																			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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50	
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50	
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50	
5	ચૈત્યવંદન																															50	
6	ગુરુવંદન																															50	
7	સાંજના દર્શન																															50	
8	૨૭ નવકાર																															50	
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50	
10	પાઠશાળામાં જવું																															50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50	
12	નવકારશી																															50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																														50		
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																														50		
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																														50		
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50		
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																														50		
21	અનુકંપા દાન કરવું																														50		
22	જૂઠું ન બોલવું																														50		
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50		
24	અપશબ્દ ન બોલવા																														50		
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																														50		
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50		
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50		
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																														50		
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50		
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50		
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
5	ચૈત્યવંદન																															50		
6	ગુરુવંદન																															50		
7	સાંજના દર્શન																															50		
8	૨૭ નવકાર																															50		
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50		
10	પાઠશાળામાં જવું																															50		
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
12	નવકારશી																															50		
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															50		
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																															50		
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50		
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50		
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																															50		
21	અનુકંપા દાન કરવું																															50		
22	જૂઠું ન બોલવું																															50		
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50		
24	અપશબ્દ ન બોલવા																															50		
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50		
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50		
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50		
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50		
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50	
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50	
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50	
5	ચૈત્યવંદન																															50	
6	ગુરુવંદન																															50	
7	સાંજના દર્શન																															50	
8	૨૭ નવકાર																															50	
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50	
10	પાઠશાળામાં જવું																															50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50	
12	નવકારશી																															50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																														50		
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																														50		
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																														50		
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50		
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																														50		
21	અનુકંપા દાન કરવું																														50		
22	જૂઠું ન બોલવું																														50		
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50		
24	અપશબ્દ ન બોલવા																														50		
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																														50		
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50		
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50		
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																														50		
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50		
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50		
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
5	ચૈત્યવંદન																															50		
6	ગુરુવંદન																															50		
7	સાંજના દર્શન																															50		
8	૨૭ નવકાર																															50		
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50		
10	પાઠશાળામાં જવું																															50		
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
12	નવકારશી																															50		
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															50		
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																															50		
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50		
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50		
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																															50		
21	અનુકંપા દાન કરવું																															50		
22	જૂઠું ન બોલવું																															50		
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50		
24	અપશબ્દ ન બોલવા																															50		
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50		
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50		
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50		
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50		
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50		
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50		
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
5	ચૈત્યવંદન																															50		
6	ગુરુવંદન																															50		
7	સાંજના દર્શન																															50		
8	૨૭ નવકાર																															50		
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50		
10	પાઠશાળામાં જવું																															50		
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
12	નવકારશી																															50		
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															50		
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																															50		
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50		
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50		
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																															50		
21	અનુકંપા દાન કરવું																															50		
22	જૂઠું ન બોલવું																															50		
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50		
24	અપશબ્દ ન બોલવા																															50		
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50		
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50		
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50		
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50		
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50	
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50	
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50	
5	ચૈત્યવંદન																															50	
6	ગુરુવંદન																															50	
7	સાંજના દર્શન																															50	
8	૨૭ નવકાર																															50	
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50	
10	પાઠશાળામાં જવું																															50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50	
12	નવકારશી																															50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																														50		
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																														50		
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																														50		
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																														50		
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																														50		
21	અનુકંપા દાન કરવું																														50		
22	જૂઠું ન બોલવું																														50		
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																														50		
24	અપશબ્દ ન બોલવા																														50		
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																														50		
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																														50		
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																														50		
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																														50		
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																														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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50		
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50		
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50		
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50		
5	ચૈત્યવંદન																															50		
6	ગુરુવંદન																															50		
7	સાંજના દર્શન																															50		
8	૨૭ નવકાર																															50		
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50		
10	પાઠશાળામાં જવું																															50		
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50		
12	નવકારશી																															50		
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50		
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50		
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															50		
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																															50		
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50		
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50		
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																															50		
21	અનુકંપા દાન કરવું																															50		
22	જૂઠું ન બોલવું																															50		
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50		
24	અપશબ્દ ન બોલવા																															50		
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50		
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50		
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50		
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50		
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા																															50	
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું																															50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું																															50	
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															50	
5	ચૈત્યવંદન																															50	
6	ગુરુવંદન																															50	
7	સાંજના દર્શન																															50	
8	૨૭ નવકાર																															50	
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ																															50	
10	પાઠશાળામાં જવું																															50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																															50	
12	નવકારશી																															50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ																															50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ																															50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																															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	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં																															50	
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી																															50	
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															50	
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ																															50	
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું																															50	
21	અનુકંપા દાન કરવું																															50	
22	જૂઠું ન બોલવું																															50	
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી																															50	
24	અપશબ્દ ન બોલવા																															50	
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી																															50	
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															50	
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															50	
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ																															50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															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	પોઈ.	કુલ
1	જિન પૂજા															50	
2	ધ્વજાના દર્શન સમયે 'ણમો જિણાણં' બોલવું															50	
3	દેરાસરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે 'નિસિહિ' બોલવું															50	
4	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															50	
5	ચૈત્યવંદન															50	
6	ગુરુવંદન															50	
7	સાંજના દર્શન															50	
8	૨૭ નવકાર															50	
9	'ૐ હ્રીં અર્હં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' નો ૨૭ વાર જાપ															50	
10	પાઠશાળામાં જવું															50	
11	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર															50	
12	નવકારશી															50	
13	રાત્રિભોજન ત્યાગ															50	
14	કંદમૂળ ત્યાગ															50	
15	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															50	

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	પોઈ.	કુલ
16	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમ્યાન બોલવું નહીં															50	
17	ઘી વગર ૧ રોટલી ખાવી															50	
18	અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ															50	
19	ભોજન સમયે ટીવી/મોબાઇલનો ત્યાગ															50	
20	કોઈપણ પ્રાણીને ખવડાવવું															50	
21	અનુકંપા દાન કરવું															50	
22	જૂઠું ન બોલવું															50	
23	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષમા માંગવી															50	
24	અપશબ્દ ન બોલવા															50	
25	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્રશંસા કરવી															50	
26	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો															50	
27	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															50	
28	નાહવાના સાબુનો ત્યાગ															50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															50	
30	રાત્રે ૧૧ થી સવારે ૬ સુધી ટીવી/ફોન નહીં															50	
	કુલ																