

ક્ર.	નિયમ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	પોઈન્ટ.	કુલ
1	જિન પૂજા																			50	
2	અષ્ટપ્રકારી પૂજા																			50	
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																			50	
4	શૈચવંદન																			50	
5	ગુરુવંદન																			50	
6	રાઇ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ																			50	
7	સામાયિક																			50	
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																			50	
9	બાંધી નવકારવાળી																			50	
10	'ॐ કૃતી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ...																			50	
11	પાઠશાળામાં જવું																			50	
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																			50	
13	નવકારશી																			50	
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																			50	
15	કંદમૂળ ત્યાગ																			50	
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ...																			50	
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન ...																			50	
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું																			50	
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																			50	
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																			50	
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બંધ																			50	
22	અપશબ્દ ન બોલવા																			50	
23	પરનિદ્રા ન કરવી																			50	
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન ...																			50	
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રદાન કરવા																			50	
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝ્સની વિશે																			50	
27	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																			50	
28	૧ કલાક મૌન																			50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																			50	
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ કલાક ...																			50	
	કુલ																				

ક્ર.	નિયમ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	જિન પૂજા															
2	અષ્ટપ્રકારી પૂજા															
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
4	શૈતયવંદન															
5	ગુરુવંદન															
6	રાઇ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ															
7	સામાયિક															
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
9	બાંધી નવકારવાળી															
10	'ॐ કૃતી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપ...															
11	પાઠશાળામાં જવું															
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર															
13	નવકારશી															
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ															
15	કંદમૂળ ત્યાગ															
16	થાળી ધોઈને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...															
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું															
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
22	અપશબ્દ ન બોલવા															
23	પરનિદ્રા ન કરવી															
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...															
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...															
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
27	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ															
28	૧ કલાક મૌન															
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક ચુધી મ...															
	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	અષ્ટપ્રકારી પૂજા																
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																
4	શૈચવંદન																
5	ગુરુવંદન																
6	રાઇ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ																
7	સામાયિક																
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
9	બાંધી નવકારવાળી																
10	‘અં ક્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ’ ની જાપ...																
11	પાઠશાળામાં જવું																
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																
13	નવકારશી																
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																
15	કંદ્મૂળ ત્યાગ																
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...																
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું																
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
22	અપશબ્દ ન બોલવા																
23	પરનિદ્રા ન કરવી																
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...																
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...																
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
27	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																
28	૧ કલાક મૌન																
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક ચુધી મ...																
	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	અષ્ટપ્રકારી પૂજા															
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
4	શૈચર્વંદન															
5	ગુરુવંદન															
6	રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ															
7	સામાયિક															
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
9	બાંધી નવકારવાળી															
10	'ॐ કૃતી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપ...															
11	પાઠશાળામાં જવું															
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર															
13	નવકારશી															
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ															
15	કંદમૂળ ત્યાગ															
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...															
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું															
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
22	અપશબ્દ ન બોલવા															
23	પરનિદ્રા ન કરવી															
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...															
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...															
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
27	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ															
28	૧ કલાક મૌન															
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...															
	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	અષ્ટપ્રકારી પૂજા																
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																
4	શૈચવંદન																
5	ગુરુવંદન																
6	રાઇ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ																
7	સામાયિક																
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
9	બાંધી નવકારવાળી																
10	‘અં ક્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ’ ની જાપ...																
11	પાઠશાળામાં જવું																
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																
13	નવકારશી																
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																
15	કંદમૂળ ત્યાગ																
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...																
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું																
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
22	અપશબ્દ ન બોલવા																
23	પરનિદ્રા ન કરવી																
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...																
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...																
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
27	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																
28	૧ કલાક મૌન																
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...																
	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 અષ્ટપ્રકારી પૂજા																
3 ૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																
4 શૈચંદ્રવંદન																
5 ગુરુવંદન																
6 રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ																
7 સામાયિક																
8 ૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
9 બાંધી નવકારવાળી																
10 'ॐ કૃતી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપ...																
11 પાઠશાળામાં જવું																
12 સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																
13 નવકારશી																
14 રાત્રિભોજન ત્યાગ																
15 કંદમૂળ ત્યાગ																
16 થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
17 પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...																
18 ઉકાળેવું પાણી પીવું																
19 અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
20 તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
21 પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
22 અપશબ્દ ન બોલવા																
23 પરનિદ્રા ન કરવી																
24 પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...																
25 માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...																
26 ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
27 નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																
28 ૧ કલાક મૌન																
29 ૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
30 સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...																
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 અષ્ટપ્રકારી પૂજા															
3 ૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
4 શૈચંદ્રવંદન															
5 ગુરુવંદન															
6 રાઈ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ															
7 સામાયિક															
8 ૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
9 બાંધી નવકારવાળી															
10 'ॐ કૃતી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપ...															
11 પાઠશાળામાં જવું															
12 સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર															
13 નવકારશી															
14 રાત્રિભોજન ત્યાગ															
15 કંદમૂળ ત્યાગ															
16 થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
17 પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...															
18 ઉકાળેવું પાણી પીવું															
19 અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
20 તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
21 પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
22 અપશબ્દ ન બોલવા															
23 પરનિદ્રા ન કરવી															
24 પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...															
25 માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...															
26 ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
27 નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ															
28 ૧ કલાક મૌન															
29 ૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
30 સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...															
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	અષ્ટપ્રકારી પૂજા																
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																
4	શૈચર્વંદન																
5	ગુરુવંદન																
6	રાઇ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ																
7	સામાયિક																
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																
9	બાંધી નવકારવાળી																
10	'ॐ કૃતી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપ...																
11	પાઠશાળામાં જવું																
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર																
13	નવકારશી																
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ																
15	કંદમૂળ ત્યાગ																
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)																
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...																
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું																
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ																
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ																
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...																
22	અપશબ્દ ન બોલવા																
23	પરનિદ્રા ન કરવી																
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...																
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...																
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																
27	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ																
28	૧ કલાક મૌન																
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...																
	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	અષ્ટપ્રકારી પૂજા															
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															
4	શૈચર્વંદન															
5	ગુરુવંદન															
6	રાઇ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ															
7	સામાયિક															
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															
9	બાંધી નવકારવાળી															
10	'ॐ કૃતી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમः' ની જાપ...															
11	પાઠશાળામાં જવું															
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર															
13	નવકારશી															
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ															
15	કંદમૂળ ત્યાગ															
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ટાણું)															
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન બોલવું ...															
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું															
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બદલ ક્ષ...															
22	અપશબ્દ ન બોલવા															
23	પરનિદ્રા ન કરવી															
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન માટે પ્ર...															
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ ક...															
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝનો ત્યાગ															
27	નાહિવાના સાખુનો ત્યાગ															
28	૧ કલાક મૌન															
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક સુધી મ...															
	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	પોઈએ.	કુલ
1	જિન પૂજા															50	
2	અષ્ટપ્રકારી પૂજા															50	
3	૩ પ્રદક્ષિણા આપવી															50	
4	શૈચર્વંદન															50	
5	ગુરુવંદન															50	
6	રાઇ અથવા દેવસિય પ્રતિકમણ															50	
7	સામાયિક															50	
8	૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ															50	
9	બાંધી નવકારવાળી															50	
10	'અં ક્રી અર્હ શ્રી સંભવનાથાય નમઃ' ...															50	
11	પાઠશાળામાં જવું															50	
12	સૂતા ૭ અને ઊઠતાં ૮ નવકાર															50	
13	નવકારશી															50	
14	રાત્રિભોજન ત્યાગ															50	
15	કંદમૂળ ત્યાગ															50	
16	થાળી ધોઇને પછી પાણી પીવું (એક ...)															50	
17	પાણી પીતા પહેલાં ભોજન દરમયાન ...															50	
18	ઉકાળેવું પાણી પીવું															50	
19	અભક્ષય ભોજનનો ત્યાગ															50	
20	તમાકુ/ધૂમ્રપાન/વેપનો ત્યાગ															50	
21	પરિવારના સભ્ય પર ગુસ્સો કરવા બંધ															50	
22	અપશબ્દ ન બોલવા															50	
23	પરનિદ્રા ન કરવી															50	
24	પરિવારના સભ્યના સારા કાર્ય/વર્તન ...															50	
25	માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રદાન કરવા															50	
26	ટીવી/મોબાઇલમાં ફિલ્મ-વેબ સિરીઝ્સની વિશે															50	
27	નાહિયાના સાખુનો ત્યાગ															50	
28	૧ કલાક મૌન															50	
29	૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું															50	
30	સોશિયલ મીડિયા વપરાશ ૧ કલાક ...															50	
	કુલ																