

શ્રી ચિંતામણી પાર્શ્વનાથાય નમઃ

શ્રી આદીનાથાય નમઃ

શ્રી દાન-પ્રેમ-ભુવનભાનુ-જયઘોષ - રાજેન્દ્ર-જિતેન્દ્ર-ગુણરત્ન-કુલચંદ્ર-મુનીશરત્નસૂરી સદ્ગુરુભ્યો નમઃ

Vapi - G.I.D.C. Chaturmas 2020

શ્રી શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક જૈન સંઘ ટ્રસ્ટ વાપી

“ઘરે ઘરે આયંબિલ”

પ્રેરણા : પૂ. મુનિરાજશ્રી કૃપેશરત્ન વિ.મ.સા. આદિ ઠાણા..

માહિતી અને માર્ગદર્શન

માર્ગદર્શન માટે સંપર્ક સૂત્ર :

જયેશભાઈ : ૯૩૭૭૬૫૫૧૯૧

અનિલભાઈ : ૮૦૦૦૦૪૧૧૬૬

નીલેશભાઈ : ૯૮૨૪૧ ૩૭૯૭૦

જગદ્ગુરુ શ્રી હીરસૂરીશ્વરશુ મહારાજ સ્વર્ગારોહણ તિથી
ભાદરવા સુદ - ૧૧ વિ.સં.૨૦૭૬, તા.૨૬/૮/૨૦૨૦, શનિવાર

ॐ **अमारी मंगलकामना** ॐ
घरे घरे आयंजिलनो संकल्प

(आंजो अंध करी श्री संघना मूणनायक आदेश्वर भगवान
समवसरणामां ङिराजमान होय ते रीते नजर समक्ष राणी नीरे
जएावेल संकल्प करवो)

हे विश्वसम्राट तीर्थकर परमात्मा !

हे मारा व्हाला आदेश्वर प्रभु !

आपने, आपना शासनने अने अमारा उपकारी
गुरुभगवंतोंने नमस्कार करीने याचना करीअे छीअे के
आत्मकल्याण अने विश्वकल्याण अर्थे आपे प्रज्ञेपेल पंचायारना
अनेक अनुष्ठानोमांनुं तपायारमां समातुं आयंजिल तपज्ञपी
अनुष्ठान करवानी अमारी भावना छे. अमारुं आ अनुष्ठान
अतिउल्लास साथे आपे दर्शावेल विधि अने जयणापूर्वक अमारा
स्वद्रव्यथी स्वना रसोडे थर्ष शके ते माटे अमने जण, बुद्धि,
सामर्थ्य अने समजण आपो.

आ आयंजिलतपना इणस्वरूपे अमारुं हित थाओ, मंगल
थाओ अने कल्याण थाओ. अमारा परिवारजनोनुं, गुरुजनोनुं,
स्नेहीजनोनुं, कल्याणमित्रोनुं अने प्रत्यक्ष के परोक्ष रीते अमारा
उपकारी होय तेवा अने ते सिवायना सकण विश्वना तमाम मानवो
अने जिवोनुं हित थाओ, मंगल थाओ अने कल्याण थाओ अेवी
अमारी भावना अने संकल्प छे.

વિશેષમાં અમારા આ આયંબિલ તપના ફળસ્વરૂપે વર્તમાન વિશ્વ જે મહામારીમાં ફસાયું છે, હિંસા અને શોષણમય વ્યવસ્થાથી ઘેરાયેલું છે તેમાંથી મુક્ત થાય અને ફરીથી આપે પ્રરૂપેલ ચાર પુરુષાર્થની અહિંસક જીવનવ્યવસ્થાના માર્ગ ઉપર પાછું ફરે. શ્રી જૈનશાસનની પ્રભાવના - રક્ષા - સંવર્ધન થાય અને અમારા શ્રી સંઘના તમામ કાર્યો સુંદર રીતે પાર પડે એવી અમારી ભાવના અને સંકલ્પ છે.

હે પ્રભુ, અમારી ભાવનાનો સ્વીકાર કરો અને અમારા સંકલ્પને પૂર્ણ કરવામાં અમારી સહાય કરો.... સહાય કરો.... સહાય કરો.

॥ શિવમસ્તુ સર્વજગતઃ, પર-હિત-નિરતા ભવન્તુ ભૂતગણાઃ

દોષાઃ પ્રયાન્તુ નાશં, સર્વત્ર સુખી ભવન્તુ લોકાઃ ॥

॥ ખામેમિ સવ્યે જીવા, સવ્યે જીવા ખમંતુ મે

મિત્તી મે સવ્ય ભૂએસુ, વેરં મજ્ઞ ઇ ક્ષેણ ॥

॥ અણુ પરમાણુ શીવ બની જાઓ ; આખા વિશ્વનું મંગલ થાઓ

સર્વે જીવો મોક્ષે જાઓ ; અર્હમ્ મૈયા અમર તપો ॥

Self Home Aayambil

- A = Art of living ⇨ સ્વગૃહે આયંબિલ તપ
B = Blissful ⇨ સ્વગૃહે આયંબિલ તપ
C = Careful ⇨ સ્વગૃહે આયંબિલ તપ
D = Don't Say No ⇨ સ્વગૃહે આયંબિલ તપ

* જીભને ઘી મળે કે લુખ્ખો રોટલો..

તે જરાય ચીકણી થતી નથી

અને સૂકાઈ જતી નથી

તો પછી ભઈલા..!

જોડાઈ જાને સ્વગૃહે આયંબિલ તપમાં

* જેમ, લગામ વગરનો ઘોડો..

અંકુશ વગરનો હાથી.. અને

ભ્રેક વગરની ગાડી નકામી

તેમ બેફામ રીતે વિગઈમાં ચકચૂર એવો

માણસ પણ સાવ નકામો છે..

ચાલ..! નક્કી કરી લે સ્વગૃહે આયંબિલ

* થશે તો કરીશ.. ક્યારેય નહીં થાય

પરંતુ કરીશ તો થશે જ સ્વગૃહે આયંબિલ થઈ જ જશે.

I have to do it.. So I will Do it..

* હવે તો જાગો મારા બંધુ!.. સ્વેચ્છાએ ત્યાગો ભોજન ગંદુ..

સ્વગૃહે આયંબિલ તપને વંદુ.. હરપળ સુખમાં જેથી આનંદુ..

Let's try.. you will Succeed..

આપણે નિવારક આયંબિલ તપ...

ઘરે ઘરે આયંબિલ કશ્વાની અણમોલ લઈ

- દ્વારકા નગરીને નષ્ટ કરવા માટે દ્રૈપાયન ઋષિ તૈયાર થયા..... ત્યારે નેમિનાથ ભગવાનના કહેવાથી કૃષ્ણ મહારાજાએ ઘરે ઘરે આયંબિલનો તપ કરાવ્યો. જ્યાં સુધી આ તપ ચાલુ રહ્યો ત્યાં સુધી આ તપના પ્રભાવથી દ્વારકા નગરીને બાળી શકાઈ નહીં... બાર વર્ષ પછી લોકોએ આયંબિલ છોડી દીધા અને દ્વારકા નગરી બળી ગઈ.

વર્તમાનની પરિસ્થિતિ

- વર્તમાન પરિસ્થિતિ ખૂબ જ ભયજનક છે... એના નિવારણનો માર્ગ હજુ મળતો નથી. માટે ભાવ ઉપચાર સ્વરૂપે સ્વગૃહે આયંબિલ તપની આરાધના કરવી જોઈએ.

આયંબિલ ખાતા બંધ હોય ત્યારે

- સામાન્ય રીતે ઓળી દરમ્યાન ભારત ભરમાં હજારોની સંખ્યામાં આયંબિલ થતાં હોય છે.. તીર્થસ્થળે પણ સામૂહાચિક ઓળીની આરાધના થતી હોય છે... પણ અત્યારે સામૂહિક ઓળી મુલત્વી રખાઈ છે અને મોટા ભાગના સંઘોમાં આયંબિલ ખાતા પણ બંધ થઈ ગયા છે.
- આયંબિલ ખાતા વગર આયંબિલ કેવી રીતે કરવા ?
 - આવો વિચાર કરશો નહિ... ઘરે આયંબિલ કરો.

ઘરના રૂઝોડે આયંબિલ કરવાથી થતાં

અનેક લાભો

- આયંબિલ તો આયંબિલ ખાતામાં જ થાય એવી **ગેરસમજ** હોય તો દૂર થાય છે.
- ઘરે આયંબિલ કરવાથી ઋષભદેવ પ્રભુએ તેમના ગ્રહસ્થપણામાં બતાવેલ રસોઈનો (ખાસ કરીને આયંબિલની રસોઈનો) વારસો આપણી દિકરીઓ અને વહુઓને આપી શકાશે અને તેના દ્વારા આવનારા હજારો વરસો સુધી આયંબિલ જેવા ઉત્તમ તપની પરંપરાને શુદ્ધ સ્વરૂપે આગળ વધારવાનો લાભ મળશે.
- ઘરે **ઓછા દ્રવ્યથી** આયંબિલ કરવાનું આવે એટલે **અણસન** નામના તપની સાથે **રસત્યાગ** (સ્વાદ ત્યાગ) તપનો લાભ મળવો શક્ય બને.
- **આહાર સંજ્ઞા** તોડવાનો તપનો હેતુ જીવંત રહે.
- સાથે **વૃત્તિ સંક્ષેપ** (મર્યાદિત દ્રવ્યનો વપરાશ) તપનો લાભ મળે.
- સૌથી મોટો લાભ કે પૂજ્ય સાધુ ભગવંત અને પૂજ્ય સાધ્વીજી ભગવંતની નિર્દોષ ગોચરી અને ઉકાળેલું પાણી બંનેનો લાભ શક્ય બને.
- અવસરે આયંબિલના આરાધકની **સાધર્મિક ભક્તિનો** પણ વિશિષ્ટ લાભ મળી શકે.
- **સ્વદ્રવ્યથી** અને સ્વ નિર્ભરથી ગુપ્ત પણે તપ કરવાનો લાભ મળે.
- **જયણા** નામનો ધર્મ વિશેષ પ્રકારે સાચવી શકાય છે.
- **ભક્ત્યાભક્ત્યની મર્યાદાનું** પણ ચુસ્તપણે પાલન કરી શકાય છે.
- **પ્રણ ઉભરાવાળું ઉકાળેલું પાણી** ઘરે બનવાની શક્યતા વધુ છે.
- આયંબિલના ઢોકળા, ચણા, પુડલા કે પાપડના લોચાં ખાવાને બહાને ઘરમાં **છોકરાઓને અને બીજા સભ્યોને આયંબિલની ટેવ પડે.**

- ખાસ કરીને મહામારીના ડરને કારણે ભારતભરમાં સાવ **ખોરવાઈ પડેલી આયંબિલની સામૂહિક વ્યવસ્થાને** સ્વયંભૂ સહકાર મળે.
- **ઉણોદરી તપ** (ભૂખ કરતાં ઓછું વાપરવું) લાભ વિશેષ શક્ય બને.
- બહેનોને જાતે રસોઈ બનાવીને તપ કરવાનો હોઈ ભેગો ભેગો **કાચ ક્લેશ તપનો** પણ લાભ મળે.
- આયંબિલની રસોઈ કરવાની ટેવ ભુલાઈ ગઈ હોય તો તાજી થાય... માતા વગેરે પરિવારજનોના હાથની રસોઈના દ્રવ્ય ઓછાં હોય તો પણ એની મહત્તા અલગ જ રહેવાની.
- આયંબિલની રસોઈની સૂગ કે અણગમો દૂર થાય.
- ગુપ્ત પણે તપ કરવાની ભાવના શક્ય બને.
- સાત ક્ષેત્રની બીજી ઘણી જવાબદારીમાં શ્રી સંઘમાં હોદ્દાઓ વધારે ધ્યાન આપી શકે. (ભંડોળની જરૂર ને કારણે દર વર્ષે ટીપ કરવી પડે, કાચમી સ્ટાફની ગુલામી પણ કરવી પડે, તોટો આવે તો સાધારણ ખાતામાંથી પણ પૂરો કરવો પડે વગેરેમાં ઘટાડો થઈ શકે.)
- આયંબિલ ખાતાની ગોચરી ન વહોરવાની ભાવનાવાળા મહાત્માને પણ નિર્દોષ ગોચરી વહોરાવવાનો વિશેષ અવસર મળવાની શક્યતા વધી જાય.
- આ નિમિત્તે પણ ઘરે પૂજ્યોના પગલાં થાય.
- ગુરૂ વંદન વખતે કરેલી ભાત પાણીનો લાભ દેશોજીની વિનંતિ પણ સાર્થક બને.

આયંબિલ છોડશો નહિ... ઓળી છોડશો નહિ.

ઘરે જ રસોઈ બનાવીને મન મક્કમ કરી

આયંબિલ અવશ્ય કરવું.

વર્ધમાન આયંબિલ તપ

જિનશાસનમાં અનેક તપ બતાવેલ છે એમાં માંગલિક એવા આયંબિલ તપમાં પણ વર્ધમાન આયંબિલ તપનું મહત્ત્વન અનોખું છે. આ તપનો મહિમા અંતકૃતદશા નામના આઠમા અંગ સૂત્રમાં જણાવેલ છે. શ્રી શ્રેણિકરાજની સંસારીપણાની સ્ત્રી જે સાધ્વી શ્રી મહાસેનકૃષ્ણાના અધિકારમાં આ તપ ભાવપૂર્વક કરે છે.

આ તપ એક આયંબિલ - એક ઉપવાસ, બે આયંબિલ - એક ઉપવાસ એમ એકસો આયંબિલ - એક ઉપવાસ સુધી અનુક્રમે કરવામાં આવે છે. એ રીતે સળંગ વૃદ્ધિ પામતા વર્ધમાન તપને પૂરા ચૌદ વર્ષ - ત્રણ માસ - વીસ દિવસ લાગે છે. વર્તમાનમાં એકથી પાંચ આયંબિલ અનુક્રમે અને પાંચ કુલ ઉપવાસ પ્રમાણે કુલ ૨૦ દિવસનું લાગલગાટ પર્યક્ષપાણ કરી વર્ધમાન તપનો પાયો નાખવામાં આવે છે. પછી અનુકૂળતા પ્રમાણે ચડતે ક્રમે તપ ટૂંકડે ટૂંકડે કરીને ૧૦૦ ઓળી પૂર્ણ કરવામાં આવે છે. (કુલ ૫૦૫૦ આયંબિલ - ૧૦૦ ઉપવાસ)

આ તપ શ્રી અરિહંત પદ અથવા શ્રી તપ પદની આરાધનાર્થે કરવામાં આવે છે. નીચેના ત્રણ પદોમાંથી જે પદ પાયામાં ચાલુ કરવામાં આવે તે જ પદથી ઓળી પૂરી કરવાની હોય છે.

પદ	સાથિયા	કાઉસગ્ગ	ખમાસમણ	પ્રદક્ષિણા	નવકારવાળી
ૐ હૌં નમો અરિહંતાણં	૧૨	૧૨	૧૨	૧૨	૨૦
ૐ હૌં નમો સિદ્ધાણં	૮	૮	૮	૮	૨૦
ૐ હૌં નમો તવસ્સ	૧૨	૧૨	૧૨	૧૨	૨૦

દરેક પદની ૨૦ નવકારવાળી, દરેક તપશ્ચર્યાની માફક જ બે વખત પ્રતિક્રમણ, બે વખત પડિલેહણ, ત્રણ વખત દેવવંદન, ભૂમિ સંથારો, બ્રહ્મચર્ય, જ્ઞાનપૂજન અને પ્રભુ પૂજા આવશ્યક ક્રિયાઓ છે.

આયંબિલમાં શું ન કલ્પે

૧. દૂધ : દૂધની બનાવટ અને પાવડર.
૨. દહી : દહીમાંથી બનાવેલ કોઈપણ વસ્તુ - છાશની બનાવેલ કઢી પણ.
૩. ઘી : ઘી માંથી બનાવેલ કોઈ પણ વસ્તુ.
૪. તેલ : તેલનો ઉપયોગ કરેલી કોઈપણ વસ્તુ.
૫. ગોળ : ગોળ - સાકર - ખાંડ - ખાંડસરી - સેકરીન વગેરે.
૬. પકવાન : દરેક જાતની મીઠાઈ.
૭. પોંક : સર્વ ધાન્યની પોંક.
૮. શાકભાજી : લીલા તેમ જ સૂકવેલા શાકભાજી
૯. ફળ- ફળાદિ: દરેક પ્રકારના લીલા તેમ જ સૂકવેલા ફળ
૧૦. સૂકો મેવો : બદામ, કાજુ, કિસમિસ, અખરોટ, પિસ્તા વગેરે.
૧૧. હલકા ધાન્ય : અળસી, ઠાગ વગેરે.
૧૨. મસાલા : લાલ મરચું, જીરું, લવિંગ, પીપળ, પીપલીમૂળ, હરડે, મુખવાસ, ચટણી, અથાણાં, લીલું દાંતણ, કાચું પાણી, રાઈ, હળદર.
૧૩. કાચું મીઠું (લવણ): રસોઈ બનાવ્યાં પહેલા નખાય છે પણ તૈયાર રસોઈમાં પાકું મીઠું (બલવણ - માટલામાં પકવતા કાળુ થયેલું) ઉપયોગ થાય છે.

આયંબિલના મસાલા

- (૧) બલવણ (૨) હીંગ (૩) સૂંઠ
(૪) મરી (૫) કરિયાતુ (૬) અણાહારી વસ્તુઓ.

નિવેદન

૧. આયંબિલનું ભોજન જયણાપૂર્વક કરવું જોઈએ.
૨. પાણી પણ જયણાપૂર્વક વાપરવું.
૩. આયંબિલમાં હીંગ - કાળા મરી - સૂંઠ અને ખાવાના સોડા, બલવણ લઈ શકાય.
૪. એકવાર રસોઈ તૈયાર થયા પછી કાચા પાણી કે કાચા મીઠા નો ઉપયોગ ન કરવો.
૫. પચ્ચક્ષ્માણ લેવાનું કે પારવાનું સમયસર કરવું.
૬. કોઈ ભૂલ થઈ હોય તો ગુરુગમ / જોગ ન હોય તો વડીલથી આલોચના લેવી.
૭. આયંબિલ રસત્યાગની પ્રભાવના છે.
૮. દર બેસતે મહિને માંગલિક રૂપે કરાય છે.

આચંબિલમાં બનાવવામાં આવતી વાનગીઓ અને રીત

- | | |
|------------------------------|---|
| ૧. કરીયાતું | ૧૯. સંગમ ઢોકળા |
| ૨. હીંગમરીનો ઉકાળો | ૨૦. ખાંડવી |
| ૩. મગનું પાણી | ૨૧. પૂડલા |
| ૪. મગની દાળનું પાણી | ૨૨. ઢોંસા |
| ૫. કઠોળના ચણા અને તેનું પાણી | ૨૩. ઈડલી |
| ૬. મિક્સ દાળ | ૨૪. ચટણી |
| ૭. છૂટી મોગરદાળ | ૨૫. પનોરી |
| ૮. મગની દાળની બાટી | ૨૬. ઘઉંનો ખીચડો |
| ૯. ફાડાની ખીચડી | ૨૭. મગની ઢોકળી |
| ૧૦. ચોખાની ઘેંસ | ૨૮. મેથી અને મેથીનું પાણી |
| ૧૧. ભાત | ૨૯. પાપડ |
| ૧૨. ચોખાની ખીચડી | ૩૦. મકાઈની ઘાણી |
| ૧૩. ડબકા | ૩૧. શેકેલા ચણા |
| ૧૪. તુવેર દાળની દાળ ઢોકળી | ૩૨. ઘઉંની - નાચળીની રાબ |
| ૧૫. મેથીની ભાખરી | ૩૩. ચણા - ઘઉંની રોટલી
(ખાખરા - બાટી) |
| ૧૬. ચોખાના મુઠીયા | ૩૪. ગાંઠીયાનું શાક |
| ૧૭. મિક્સ ઢોકળા | ૩૫. બલવણ |
| ૧૮. સેન્વીચ ઢોકળા | ૩૬. થુલી |

ખાસ : મીઠાનો ઉપયોગ રસોઈ બનાવતા પહેલાં જ કરવો. પછીથી કરવો હોય તો બલવણ જ વાપરવું. આવશ્યકતા અનુસાર જ વસ્તુઓ લેવી - વાપરવી.

૧. કરીઆતુ

સામગ્રી : કરીઆતુ, પાણી.

રીત : તપેલીમાં કરીઆતુ ડૂબે એ રીતે પ્રમાણસર પાણી લઈ ગેસ પર ઉકાળો. ઉકાળીને ઠાર્યા પછી પાણીને જયણાપૂર્વક ગાળીને ઉપયોગમાં લો.

ખાસ : આ પાણી સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણું જ ઉપયોગી છે. આયુર્વેદમાં એનું ઘણું જ મહત્ત્વ બતાવેલ છે. સ્વાદમાં કડવું પણ ગુણમાં અતિ ઉત્તમ છે.

૨. હીંગ મરીનો ઉકાળો

સામગ્રી : હીંગ મરીનો ભૂકો, સૂંઠનો ભૂકો, મીઠું, પાણી,

રીત : તપેલીમાં આવશ્યકતા અનુસાર બધી જ વસ્તુઓ ભેગી કરી પાણીમાં ડૂબેલી રહે એ રીતે ચૂલા પર ઉકાળો . નીચે ઉતારી જોઈતા પ્રમાણમાં ઠરે એટલે ઉપયોગ કરો.

ખાસ : આયુર્વેદમાં સ્વાસ્થ્ય વર્ધક તરીકે બતાવેલ છે.

૩. મગનું પાણી

- સામગ્રી : મગ, પાણી, હીંગ (ચપટી), આવશ્યકતાનુસાર મીઠું.
- રીત : યોગ્ય પ્રમાણમાં મગને પાણીમાં ડૂબેલા રહે એ રીતે ગેસ પર મગને ચડવા દો. ચડી જાય પછી ચારણી અથવા મીક્સરની મદદથી પીસી નાખો. મગનું પાણી ઘટ્ટ બનશે. પાણીને ગાળી લો પછી પાણીમાં પ્રમાણસર બલવણ અને હીંગ નાંખી ઉપયોગમાં લો.

૪. મગની દાળનું પાણી

- સામગ્રી : ફોતરાવાળી મગની દાળ,
- રીત : ફોતરાવાળી દાળને બે કલાક સાદા પાણીમાં પલાળી રાખો. પછી એને ઘોવાથી ઉપરના ફોતરા નીકળી જશે. પછી પાણી વાપરવું.

૫. કઠોળના ચણા અને તેનું પાણી

- સામગ્રી : કઠોળના ચણા, પ્રમાણસર મીઠું.
- રીત : પ્રથમ ચણાને ૫ થી ૬ કલાક ગરમા પાણીમાં પલાળી રાખવા. પછી કુકરની ચાર સીટી સુધી બાફવા. કુકરમાં મુકતી વખતે જ આવશ્યકતાનુસાર મીઠું, થોડા ખાવાના સોડા નાખવા. કુકરમાંથી બહાર કાઢ્યા પછી ચણા અને પાણી અલગ કરી દેવા. બંનેમાં પ્રમાણસર (બલવણ) પાકું મીઠું નાખી ઉપયોગ કરવો.

૬. મિક્સ દાળ

સામગ્રી : ચણા દાળ, અડદ દાળ, મગની ફોતરાવાળી દાળ, તુવેરની દાળ, આવશ્યકતાનુસાર મીઠું.

રીત : પ્રથમ બધી દાળો ઘોઈ નાખવી. પછી બે થી ત્રણ કલાક પલાળી રાખવી. યોગ્ય પ્રમાણમાં મીઠું નાખી કુકરમાં ત્રણ થી ચાર સીટી પ્રમાણે બાફવી. બરાબર ચડી જાય એટલે નીચે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

૭. છૂટી મોગરદાળ

સામગ્રી : મોગરદાળ, પ્રમાણસર મીઠું, પાણી, હીંગ

રીત : મોગરદાળની એક વાટકી, બે વાટકી પાણી પ્રમાણમાં લેવું. યોગ્ય સમય પ્રમાણે ચૂલા પર બાફવી. પછી મીઠું અને હીંગ પ્રમાણસર નાંખી ફરીથી બરાબર ચડવા દેવી.

૮. મગની દાળની બાટી

સામગ્રી : મગની બાફેલી દાળ, આવશ્યકતાનુસાર મીઠું, હીંગ, કાળા મરીનો પાવડર.

રીત : ઘઉંના લોટની બાટી બનાવવા ધીમા તાપે સેકવાની, પછી એના ટૂકડા કરી મગની બાફેલી દાળમાં નાખી, એમાં આવશ્યકતા અનુસાર મીઠું, હીંગ, કાળામરી નાંખી ફરીથી ચૂલા પર બરાબર પકવવી.

૯. ફાડાની ખીચડી

સામગ્રી : ઘઉંના ફાડા, મોગરદાળ અથવા કોરી તુવેર દાળ, ચોખા, મીઠું.

રીત : બે ભાગ ઘઉંનોફાડા, એક ભાગ મોગરદાળ, એક ભાગ ચોખા,મીક્સ કરી ઘોઈને ચૂલા પર પ્રમાણસર પાણીમાં પકવવું. પ્રમાણસર મીઠું નાખવું. ફાડા, દાળ અને ચોખા એકબીજા સાથે ભેગા થઈ જાય એટલું પકવવું.

૧૦. ચોખાની ઘેંસ

સામગ્રી : ચોખા, મીઠું, પાણી

રીત : પ્રથમ ચોખાને સારી રીતે ઘોઈ, એક વાટકી ચોખા અને ત્રણ વાટકી પાણી તથા પ્રમાણસર મીઠું નાખી ચોખાનો દાણો આખો ન દેખાય ત્યાં સુધી પાકવા દેવું. તૈયાર થાય એટલે ઉપયોગમાં લેવી.

૧૧. ભાત

સામગ્રી : ચોખા, મીઠું, પાણી

રીત : ચોખાને ઘોઈ, એક વાટકી ચોખા અને ત્રણ વાટકી પાણી અને આવશ્યકતાનુસાર મીઠું નાખી ચૂલા પર પકવવું. ચડી જાય પછી પાણી વધારે હોય તો ઓસાવી લેવું. કુકરમાં પકવવા માટે ત્રણ સીટી પ્રમાણ પકવવું.

૧૨. ખીચડી

- સામગ્રી : એક વાટકી ચોખા, એક વાટકી મોગરદાળ, અથવા એક વાટકી છીલકી દાળ, મીઠું
- રીત : બે ભેગા કરી ઘોઈ નાખવા પછી અઢીગણું પાણી નાખી યોગ્ય માત્રામાં મીઠું નાખી બરાબર ચડી જાય ત્યાં સુધી પકાવવી.

૧૩. ડબકા

- સામગ્રી : અડદની દાળ, મગની દાળ, ચોળાની દાળ, મીઠું, હીંગ
- રીત : સરખા ભાગે ત્રણે દાળ પલાળવી પછી હાથથી અથવા મિક્સરથી મદદથી ઘટ્ટ પીસવી. પિસાઈ જાય પછી મીઠું અને હીંગ પ્રમાણસર બરાબર ભેળવી દેવું. પછી તેને વડાનો આકાર આપી પાણીમાં ચડાવવા. ત્યારબાદ બીજી તપેલીમાં અડદની દાળ, પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળામરી નાખી ઉકાળવું. બરાબર ઉકેલે પછી ડબકા નાખી દેવા.

૧૪. તુવેરની દાળની દાળ ઢોકળી

- સામગ્રી : તુવેરની દાળ, ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરીનો પાવડર.
- રીત : તુવેરની દાળને બરોબર ઘોઈ તેને કુકરમાં બરાબર ચડાવવી. ત્યારબાદ તુવેરની દાળને જેરણીની મદદથી બરાબર એકરસ બનાવવી. એમાં મીઠું, હીંગ અને કાળામરીની પાવડર ભેળવવો. પછી ગેસ પર ઉકાળવું. બીજા એક પાત્રમાં ઘઉંના લોટમાં થોડો ચણાનો લોટ ભેળવી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું - હીંગ નાખવી. પછી લોટની કણક બાંધી રોટલી જેમ વણી નાના ટૂકડા ચપ્પુની મદદથી કરવા. ત્યારબાદ ઉકળતી તુવેરની દાળમાં

હળવેથી ટૂકડા નાખી તેને ટાંકી દઈ પાંચ મિનિટ સુધી ઉકાળવું.

૧૫. મેથીની ભાખરી

સામગ્રી : ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, મેથી પાવડર, મીઠું અને હીંગ.

રીત : ઘઉંનો લોટ થોડો ચણાનો લોટ સાથે થોડીક મેથીનો પાવડર મીક્સ કરવો પછી તેમાં મીઠું અને હીંગ પ્રમાણસર નાખવા પછી કણકની જેમ કઠણ બાંધવો. પછી વણીને ભાખરી બનાવવી.

૧૬. મુઠીયા

સામગ્રી : ચોખા, ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, બાજરીનો લોટ, મીઠું, હીંગ, ખાવાના સોડા. કાળામરીનો પાવડર

રીત : પ્રથમ ચોખાને પૂરેપૂરા ચડાવવા. પછી ૧ વાટકી ભાત, બરાબર અડધી વાટકી ઘઉંનો લોટ, અડધી વાટકી ચણાનો લોટ, અડધી વાટકી બાજરીનો લોટ તેમાં મીઠું - હીંગ કાળામરી પાવડર, ખાવાના સોડા પ્રમાણસર નાખી કણક જેમ બાંધી એના મુઠીયા બનાવવા પછી ઢોકળાની જેમ બાફવવા.

૧૭. મિક્સ ટોકળા

- સામગ્રી : ચણાની દાળ (૧ ભાગ), અડદની દાળ (૨ ભાગ), મગની દાળ (૧ ભાગ), તુવેરની દાળ (૧ ભાગ), ચોખા (૧ ભાગ), ચોળાની દાળ (૧ ભાગ), મીઠું, હીંગ, ખાવાના સોડા, કાળામરીનો પાવડર.
- રીત : ઉપર જણાવેલ બધી દાળને પલાળી બરાબર પલળી જાય એટલે તેને મિક્સરમાં ઘટ્ટ પીસવી. ત્યારબાદ પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળામરીનો પાવડર, ખાવાના સોડા નાખી થાળીમાં ફેલાવી બાફવું.

૧૮. સેન્ડવીચ ટોકળા

- સામગ્રી : ચોખા (૩ ભાગ), અડદની દાળ (૧ ભાગ) , કઠોળના લીલા વટાણા, મીઠું, હીંગ, કાળામરીનો પાવડર
- રીત : પ્રથમ ચોખા અને અડદની દાળ ઘટ્ટ પીસવી. પછી થોડું પાણી નાખી આથી દેવું. લગભગ ત્રણ-ચાર કલાકમાં આથો આવી જશે. ત્યારબાદ કઠોળના લીલા વટાણાને પીસી નાખવા. તેને થોડા ખીરામાં મીક્સ કરી દેવું. સેન્ડવીચ ટોકળા બનાવવા માટે પહેલી થાળીમાં થોડું ખીરું નાખી તેને પકાવી લેવું. પછી તેને બહાર કાઢી વટાણાવાળું ખીરું ઉપર નાખી ફરીથી પકાવવું પછી તેને

બહાર કાઢી ખીરાનું થર ફરીથી પાથરવું અને ફરીથી પાથવું. બરાબર ચડી જાય એટલે બહાર કાઢી યોગ્ય માપના ટૂકડા કરવા.

૧૯. સંગમ ઢોકળા

સામગ્રી : ચોખા (૩ ભાગ), અડદની દાળ (૧ ભાગ), મગની ફોતરાવાળી દાળ (૧ ભાગ), કઠોળના લીલા વટાણા શેકેલા ચણા, મીઠું, હીંગ., કાળામરીનો પાવડર

રીત : ચોખા અને અડદની દાળનો થોડો જાડો લોટ પીસી લેવો. પછી પાણીમાં આથી દેવું. મગની ફોતરાવાળી દાળ પલાળીને ઘટ્ટ પીસી લેવું. તેમાં મીઠું, હીંગ, કાળામરી પ્રમાણસર નાંખવા. પછી ચોખા અને અડદની દાળના ખીરાને નાની વાટકીમાં નાખવું. ત્યારબાદ તેની ઉપર મગની ફોતરાવાળી દાળનું ખીરું પાથરવું. પછી તેની ઉપર કઠોળના વટાણા અને શેકેલા ચણા લગાવવા. ઢોકળાની માફક તેને બાફવું. દાળીયાની ચટણી સાથે ખાવામાં ઉપયોગ માં લેવા.

૨૦. ખાંડવી :

સામગ્રી : ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરીના પાવડર

રીત : ૧ વાટકી ચણાનો લોટ, ૨.૫૦ વાટકી પાણી બરાબર મીક્સ કરવું પછી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, કાળામરીનો પાવડર નાખી

ચૂલા પર મધ્યમ ગરમી આપતાં ખૂબ હલાવતા રેહવું જેથી ગાંઠીયા ન થઈ જાય. બરાબર ઘટ્ટ થાય એટલે ઉતારીને થાળી પર પાથરી દેવું. ઠરી જાય એટલે ગોળ પાતરાની માફક રોલ બનાવવો. પછી પ્રમાણસર કાપી લેવા. ચોળાની લોટની ખાંડવી પણ આજ રીતે બનાવી શકાય.

૨૧. પૂડલા

સામગ્રી : ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરી પાવડર
રીત : ચણાની લોટમાં પાણી ભેળવી ખીરુ તૈયાર કરવું પછી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળામરી પાવડર નાખવો. ખીરુ બહુ ઘટ્ટ નહિ કે પતલું નહિ એવું રાખવું જોઈએ. ગેસ પર તવી બરાબર ગરમ થયા પછી ચમચાની મદદથી તવી પર બની શકે એટલા પાતળા પડમાં પાથરવું. બે મીનીટ પછી ઉથલાવી પ્રમાણમાં લાલાશ થાય ત્યાં સુધી પકાવવું.

૨૨. ઢોંસા

સામગ્રી : ચોખા ૩ વાટકી, અડદની દાળ ૧ વાટકી, મીઠું, હીંગ.
રીત : ચોખા અને અડદની દાળનું ખીરું તૈયાર કરવું. તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ નાખી. નહિં ઘટ્ટ નહિપાતળું એવું ખીરૂ પૂડલાની માફક જ પકાવવું.

૨૩. ઈંડલી :

સામગ્રી : ચોખા ૩ ભાગ, અડદની દાળ ૧ ભાગ, મીઠું, ખાવાનો સોડા.
રીત : ચોખા અને અડદની દાળને બે થી ત્રણ કલાક પલાળી રાખી આથો આવી જાય એટલે ખીરું તૈયાર કરવું, પછી

પ્રમાણસર મીઠું મીક્સ કરવું. પ્રમાણમાં ઘટ્ટ ખીરુ ઘડલીના સ્ટેન્ડમાં અથવા વાટકીમાં ઢોકળાની માફક પકાવવું લગભગ ૧૦ મિનિટમાં ચડી જાય એટલે બહાર કાઢી લેવા.

૨૪. ચટણી

સામગ્રી : દાળીયાનું પાવડર, મીઠું, કાળામરીનો પાવડર
રીત : દાળીયા પાવડરને પ્રમાણસર ઉકાળેલા પાણીમાં મીઠું . કાળામરીનો પાવડર નાખી હલાવવું. ચટણી ઘટ્ટ બનાવવી.

૨૫. પનોરી

સામગ્રી : મગની દાળ અથવા ચોળાની દાળ, મીઠું, મરી.
રીત : બેમાંથી કોઈપણ દાળ ૩ થી ૪ કલાક પાણીમાં પલાળવી. પછી પીસીને ખીરું બનાવવું. ઘટ્ટ ખીરામાં મીઠું, હીંગ, કાળામરીનો પાવડર બરાબર ભેળવી દેવો. ત્યારબાદ મોટી તપેલીમાં રગ્લાસ જેટલું પાણી લેવું આ પાણીને ઉકાળવું. તપેલીને બંધબેસતી તાસક પર ખીરું પાથરી તપેલીમાં અંદરની બાજુ લટકવું રહે એ રીતે તાસક ગોઠવી દેવી. પાણીની વરાળથી ૩ થી ૪ મીનિટમાં પનોરી બફાઈ જશે. પછી સાચવીને તાસક ઉપાડી લેવી તવેતાથી પનોરી ઉખાડી લેવી.

૨૬. ઘઉંનો ખીચડો

સામગ્રી : ઘઉં, તુવેરની દાળ, મીઠું, મણીનો દાણા
રીત : આખા ઘઉં પર ગરમ પાણી છાંટી એને છાલ નીકળી જાય એ રીતે કુટવા. પછી તડકામાં સુકવી દેવા. પછી ઘઉં ને

પહેલાં ચડાવવા. પછી તેમાં તુવેરની દાળ નાખી ફરીથી એટલું ચડાવો કે દાળ એકદમ ગળી જાય. ત્યારબાદ મીઠું અને મરીના દાણા નાખી ચડવા દેવું. ખીચડી જેમ તૈયાર થાય એટલે નીચે ઉતારી લેવું.

૨૭. મગની ઢોકળી

સામગ્રી : મગ, ઘઉં નો લોટ, ચણાનો લોટ, મીઠું, હીંગ, કાળામરીનો પાવડર.

રીત : મગમાં વધારે પાણી નાખી પહેલાં ચડાવી લો. પછી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, હીંગ, કાળા મરીનો પાવડર નાખી ઉકાળો, પછી ઘઉંના લોટમાં થોડો ચણાની લોટ નાખી કડક કણકની જેમ બાંધી નાની ટીકડીઓ બનાવો. ઉકળતા મગના પાણીમાં સાચવીને એકી સાથે ટીકડીઓ ઉમેરી દો. બરાબર ચડી જાય એટલે ઉતારી લો.

૨૮. મેથી અને મેથીનું પાણી

મેથીને પાણીમાં ઉકાળી મેથી અને પાણી અલગ અલગ ઉપયોગમાં લો.

૨૯. પાપડ

સામગ્રી : મગની મોગરદાળ (૩ ભાગ), અડદની દાળ (૧ ભાગ), હીંગ, મીઠું, કાળામરી, પાપડ ખાર.

રીત : બન્ને દાળના પીસેલા લોટમાં હીંગ, મીઠું, કાળામરી, પાપડ ખાર મિક્સ કરો. પછી ઉકાળેલા પાણીથી લોટને એકદમ કથણ બાંધો. પછી લોટને મુલાયમ

આયંબિલના પાપડ હોવાથી તેલનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહિ. જરૂર પડે તો લોટનો જ ઉપયોગ કરીને વણવું. પછી સૂકાય એટલે ગરમ ભઠ્ઠી પર પાપડ શેકવા. ગુલ્લા પણ વાપરી શકાય છે.

૩૦. મકાઈની ઘાણી :

સામગ્રી : મકાઈ, મીઠું, કડાઈ, ચારણી.

રીત : લોખંડની કડાઈમાં મીઠું વધારે પ્રમાણમાં નાખી બરાબર ગરમ થઈ જાય એટલે એમાં મકાઈ (સૂકી) નાખો. બરાબર હલાવતા રહો એટલે થોડી વારમાં મકાઈ ફૂટશે અને ઘાણી તૈયાર થશે. ઘાણી ફૂટી જાય એટલે ગાળીને ચારણીથી ચાલીને કાઢી લો. જુવારની ઘાણી પણ એજ રીતે બનાવી શકાય.

૩૧. શેકેલા ચણા :

સામગ્રી : ચણા, મીઠું

રીત : મીઠાના પાણીમાં ચણા પલાળી બરાબર પલળી જાય પછી કોથળા પર સૂકવી દો. પછી કડાઈમાં બાલુ (રેતી) ગરમ કરો બરાબર ગરમ થાય પછી ચણા એમાં નાંખી હલાવતા રહો. ચણા બરાબર શેકાઈ જાય એટલે ચાળી લો.

૩૨. ઘઉંની રાબ :

ઘઉં ના લોટને તવા પર લાલાશ પડતો શેકી લેવો. પછી તેમાં પ્રમાણસર સૂંઠ પાવડર અને મીઠું નાખી પાણીમાં નાખી ઉકાળો. બરાબર ઉકળે એટલે નીચે ઉતારી લો.

૩૩. ચણાની / ઘઉંની રોટલી

રોટલી - ખાખરા - બાટી વગેરે સામાન્ય ગૃહિણી જાણતી હોવાથી રીત નથી બતાવી.

૩૪. ગાઠીયાનું શાક

ચણાના લોટમાં મીઠું, હીંગ, કાળામરી પ્રમાણસર લઈ પાણીમાં કડક કણક બનાવી. નાની નાની વેલ બનાવી નાના ટૂકડા કરી ઉકળતા પાણીમાં પકાવવા. પછી તપેલીમાં થોડો ચણાનો લોટ નાખવો જેથી પ્રમાણસર ઘટ્ટ રહે.

૩૫. બલવણ

સામગ્રી : મીઠાને માટીના વાસણમાં ભરી એમાં થોડું પાણી નાખો. વઘારે પ્રમાણમાં ગરમ કરવાથી પાણી બળી જશે અને બલવણ તૈયાર થશે.

૩૬ થુલી

સામગ્રી : ઘઉંના ફાડા અને મીઠું.
રીત : એક ભાગ ઘઉંના ફાડા, અને ત્રણ ભાગ પાણી, પ્રમાણસર મીઠું નાખી પકાવવું.