പെസഹാ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കലും ഇണ്ടറിയപ്പം മുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷയും

Knanaya Catholic Region

St. Thomas Syro-Malabar Catholic Diocese of Chicago

(For private use only)

പെസഹാ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കൽ

(പുളിപ്പില്ലാത്ത പെസഹാ അപ്പം)

ചേരുവകൾ

പച്ചരി	-1കിലോഗ്രാം
ഉഴുന്ന പരിപ്പ്	-150 ഗ്രാം
തേങ്ങാ	-2 എണ്ണം
ജീരകം	-30 ഗ്രാം
ചുവന്നുള്ളി	-100 ഗ്രാം
വെളുത്തുള്ളി	-20 ഗ്രാം
ഉപ്പ്	-ആവശ്യത്തിന്
കുരുത്തോലക്കഷണം	

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

പച്ചരി കഴുകി പൊടിച്ച് *(തരി മീഡിയം)* വറുത്തെടുക്കുക. ഉഴുന്ന് ഓട്ടിൽ *(എണ്ണ ചേർക്കാതെ)* ചൂടാക്കി ഇളം ചുവപ്പാകുമ്പോൾ വാങ്ങുക. ഉഴുന്ന് വെള്ളത്തിലിട്ട് കുതിർന്നു കഴിയുമ്പോൾ എടുത്ത് അരയ്ക്കുക. ജീരകവും വെളുത്തുള്ളിയും ചുവന്നുള്ളിയും നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. തേങ്ങാ തരി വരത്തക്കവിധം മാത്രം അരയ്ക്കുക. അരിപ്പൊടിയിൽ ഉപ്പും വെള്ളവും ചേർത്തു കുഴയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം ഉഴുന്നും മറ്റും അരച്ചത് കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുക. കൈകൊണ്ടു കോരിയെടുക്കാവുന്ന വിധം മാത്രം വെള്ളം ചേർത്താൽ മതി. വൃത്താകൃതിയിലുള്ള പാത്രങ്ങളിലൊഴിച്ച് ഓശാനയ്ക്കു കിട്ടുന്ന കുരുത്തോല കുരിശാകൃതിയിൽ *(2 ഇഞ്ച് നീളം)* അപ്പത്തിന്മേൽ *(കുടുംബനാഥ)* വയ്ക്കുന്നു. അപ്പച്ചെമ്പിൽ ആവിക്കുവച്ച് വേവിക്കുക. *(ഈർക്കിൽകൊണ്ട് കുത്തി നോക്കി അരിപ്പൊടി അതിൽ പിടിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വെന്തെന്ന് അറിയാം).*

ഇണ്ടറി അപ്പത്തിന്റെ പാൽ

ചേരുവകൾ

ശർക്കര	- 1 കിലോഗ്രാം
തേങ്ങാ	- 4 എണ്ണം
ജീരകം	- 15 ഗ്രാം
എള്ള്	- 25 ഗ്രാം ഓട്ടിൽ വറുത്തെടുക്കുക.
ഏലയ്ക്കാ	- 4 എണ്ണം
ചുക്ക്	- 1ചെറിയ കക്ഷണം (5 ഗ്രാം)
ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്	

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

ശർക്കര ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉരുക്കി അരിച്ചെടുക്കുക. തേങ്ങാ ചിരണ്ടിയെടുത്ത് 3 പ്രാവശ്യം പിഴിഞ്ഞെടുത്ത പാലിൽ *(ഏകദേശം 2 ലിറ്റർ)* അരിച്ചെടുത്ത ശർക്കര ചേർത്ത് അടുപ്പത്തു വച്ച് ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. തികന്നു പോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. കുരുത്തോല കുരിശ് ആകൃതിയിൽ പാലിൽ *(2 ഇഞ്ച് മുറിച്ച്)* ഇടണം. തികന്നു കഴിയുമ്പോൾ 3 സ്പൂൺ വറുത്ത അരിപ്പൊടി അല്പം തേങ്ങാപ്പാലിൽ കലക്കി അതിൽ ഒഴിക്കുക. പാത്രത്തിന്റെ മൂട്ടിൽ പിടിക്കാതെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. തികന്നു കഴിയുമ്പോൾ വറുത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന ജീരകം, എള്ള്, ഏലയ്ക്കാ, ചുക്ക് ഇവപൊടിച്ച് ഉപ്പും ത്തി ഇറക്കി വക്കുക.

അപ്പം മുറിയ്ക്കൽ

പെസഹാ വ്യാഴാഴ്ച അത്താഴത്തിനു ശേഷമാണ് അപ്പം മുറിക്കുക. എല്ലാവരും കൂടി ഭയഭക്തിയോടെ എഴുന്നേറ്റു നിന്ന് ഗൃഹനാഥന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുന്നു. ഗൃഹനാഥൻ എഴുന്നേറ്റുനിന്ന് കുരിശപ്പത്തിന്മേലുള്ള കുരുത്തോല എടുത്തുമാറ്റി കത്തികൊണ്ട് കുരിശാകൃതിയിൽ അപ്പം മുറിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ആവശ്യാനുസരണം ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുന്നു. മൂത്തവർ മുതൽ ഇരുകൈകളും നീട്ടി ഭക്തിയോടെ ഗൃഹനാഥന്റെ കൈയ്യിൽ നിന്നും അപ്പം വാങ്ങുന്നു. വലതുകൈയ്യിൽ അപ്പം എടുത്ത് ഇടതുകൈയ് വലതുകൈയുടെ മുട്ടിനു താഴെ *(ആദരവുകാണിക്കാൻ)* പിടിച്ചാണ് നല്കേണ്ടത്. പാൽ കപ്പുകളിൽ എടുത്ത് അതിൽ അപ്പം മുക്കിയാണ് കഴിക്കുക. വിശ്വാസികളല്ലാത്തവർക്ക് കുരിശപ്പം കൊടുക്കാറില്ല. അതിനുപകരം കുരിശുവയ്ക്കാതെ ഇലയിൽ മടക്കിവച്ച് അപ്പം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. അപ്പം മുറിയ്ക്കലിനു മുമ്പ് കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കുന്ന അപ്പവും കുരിശു വയ്ക്കാത്തതാണ്.

കുടുംബത്തിൽ പെസഹാ ഭക്ഷണം (ഇണ്ടറിയപ്പം) മുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷ.

കാർമ്മി: പിതാവിന്റെയും പുത്രന്റെയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെയും നാമത്തിൽ.

സമൂഹം: ആമ്മേൻ.

കാർമ്മി: അത്യുന്നതങ്ങളിൽ ദൈവത്തിനു സ്തുതി.

സമൂഹം: ആമ്മേൻ.

കാർമ്മി: ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യർക്കു സമാധാനവും പ്രത്യാശയും എപ്പോഴും എന്നേക്കും.

സമൂഹം: ആമ്മേൻ.

കാർമ്മി: സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ ***(സമൂഹവും ചേർന്ന്)*** അങ്ങയുടെ നാമം പൂജിതമാകണമെ / അങ്ങയുടെ രാജ്യം വരണമെ. അങ്ങയുടെ തിരുമനസ്സ് സ്വർഗ്ഗത്തിലെപ്പോലെ ഭൂമിയിലുമാകണമെ. ഞങ്ങൾക്കു ആവശ്യകമായ ആഹാരം / ഇന്നു ഞങ്ങൾക്കു തരണമെ. ഞങ്ങളുടെ കടക്കാരോടു ഞങ്ങൾ ക്ഷമിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ, ഞങ്ങളുടെ കടങ്ങളും പാപങ്ങളും ഞങ്ങളോടു ക്ഷമിക്കണമെ. ഞങ്ങളെ പ്രലോഭനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തരുതെ. ദുഷ്ടാരൂപിയിൽനിന്നു ഞങ്ങളെ രക്ഷിക്കണമെ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ /രാജ്യവും ശക്തിയും മഹത്വവും എന്നേക്കും അങ്ങയുടേതാകുന്നു. ആമ്മേൻ.

സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ / അങ്ങയുടെ മഹത്വത്താൽ സ്വർഗ്ഗവും ഭൂമിയും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു / മാലാഖമാരും മനുഷ്യരും അങ്ങു പരിശുദ്ധൻ പരിശുദ്ധൻ പരിശുദ്ധൻ എന്ന് ഉൽഘോഷിക്കുന്നു.

(ഒരു നിലവിളക്കോ തിരിയോ കത്തിച്ചു മേശപ്പുറത്തു വയ്ക്കുന്നു.)

കാർമ്മി: പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ രാജാവായ ദൈവമേ, പ്രകാശത്തിന്റെ ദാതാവായ കർത്താവേ, അങ്ങു വാഴ്ത്തപ്പെട്ടവനാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ അങ്ങു ഞങ്ങളെ വിശുദ്ധ ജനമായി തെരഞ്ഞെടുത്തു. കരുണയിൽ ഒരു കുടുംബമായി ഞങ്ങളെ പടുത്തുയർത്തി. അങ്ങു ചെയ്ത അത്ഭുതകൃത്യങ്ങളെല്ലാം അനുസ്മരിക്കുന്നതിന് ഈ പെസഹാ ഭക്ഷണത്തിനായി ഞങ്ങൾ ഈ ഭവനത്തിൽ സമ്മേളിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇത് അനുഗ്രഹദായകമായി തീരുവാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കണമെ. നിത്യനായ സർവ്വേശ്വരാ എന്നേയ്ക്കും.

സമൂഹം: ആമ്മേൻ.

സങ്കീർത്തനം 135

കാർമ്മി: നല്ലവനായ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവിടുത്തെ കാരുണ്യം അനന്തമാകുന്നു.

കാർമ്മി: അത്യുന്നതനായ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: അത്ഭുതപ്രവർത്തകനായ കർത്താവിനെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: ഇസ്രായേൽ ജനങ്ങളെ ഈജിപ്തിൽ നിന്നു മോചിപ്പിച്ചവനെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: ചെങ്കടൽ വിഭജിച്ച് അതിന്റെ നടുവിൽക്കൂടി ഇസ്രായേലിനെ നയിച്ചവനെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: തന്റെ ജനങ്ങളെയെല്ലാം വനത്തിലൂടെ നയിച്ചവനെ സ്തുതുക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: നമ്മുടെ സങ്കടകാലങ്ങളിൽ നമ്മെ ഓർത്തവനെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: നമ്മുടെ ശത്രുക്കളിൽനിന്നെല്ലാം നമ്മെ രക്ഷിച്ചവനെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: ലോകത്തിലുള്ള ജീവികൾക്കെല്ലാം ആഹാരം നൽകുന്നവനെ സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ദൈവത്തെ കൃതജ്ഞതാപൂർവ്വം സ്തുതിക്കുവിൻ.

സമൂഹം: എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ .....

കാർമ്മി: പിതാവിനും പുത്രനും പരിശുദ്ധാവിനും സ്തുതി.

സമൂഹം: ആദിയിലെപ്പോലെ ഇപ്പോഴും എപ്പോഴും എന്നേക്കും ആമ്മേൻ.

കാർമ്മി: കാരുണ്യവാനായ കർത്താവേ, അങ്ങ് അത്ഭുതകരമായി ഇസ്രായേലിനെ പരിപാലിച്ചതുപോലെ ഞങ്ങളേയും പരിപാലിക്കണമെ. പുതിയ ഉടമ്പടിയിലെ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ജനമായ ഞങ്ങൾ അങ്ങയുടെ സംരക്ഷണം അനുഭവിക്കുവാനും കർത്താവീശോമിശിഹാ ഞങ്ങൾക്കായി നൽകിയ സ്വർഗ്ഗീയമന്ന ഭക്ഷിച്ച് ശക്തി

യാർജ്ജിച്ച് വാഗ്ദത്തഭൂമിയാകുന്ന സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരുവാനും ഞങ്ങളെ സഹായിക്കേണമെ. നിത്യനായ സർവ്വേശ്വരാ എന്നേക്കും.

സമൂഹം: ആമ്മേൻ.

സർവ്വാധിപനാം കർത്താവേ
നിന്നെ വണങ്ങി നമിക്കുന്നു
ഈശോ നാഥാ വിനയമോടെ
നിന്നെ നമിച്ചു പുകഴ്ത്തുന്നു.

മർത്ത്യനു നിത്യമഹോന്നതമാം
ഉത്ഥാനം നീ അരുളുന്നു
അക്ഷയമവനുടെ ആത്മാവി-
നുത്തമ രക്ഷയുമേകുന്നു.

വേദപുസ്തക വായന

(പുറപ്പാടിന്റെ പുസ്തകം, അദ്ധ്യായം 12: 21 മുതൽ 31 വരെയും 41മു തൽ 42 വരെയുമുള്ള വാക്യങ്ങൾ ബൈബിളിൽനിന്നു വായിക്കുന്നുക).

കാർമ്മി: ഇസ്രായേൽക്കാരുടെ ഈജിപ്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനവും വാഗ്ദത്തഭൂമിയിലേക്കുള്ള കടന്നുപോകലും അതിനായി ദൈവം തന്റെ ശക്തിയേറിയ സാന്നിദ്ധ്യം കാണിച്ചതും അനുസ്മരിക്കുന്ന രാത്രിയാണിത്. പഴയ നിയമത്തിലെ ഇവ ഓർക്കുന്നതോടൊപ്പം, പുതിയനിയമ പെസഹാവഴി മനുഷ്യവർഗ്ഗം മരണത്തിൽനിന്നും ജീവനിലേക്കു കടക്കുന്നതും, പാപത്തിന്റെ ദാസ്യത്തിൽനിന്ന് ദൈവമക്കളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കു കടന്നതും, ഈ രാത്രി നാമോർക്കുന്നു. നമ്മുടെ കർത്താവായ ഈശോ മിശിഹാ അന്ത്യത്താഴത്തിൽ പരിശുദ്ധ കുർബാന സ്ഥാപിച്ചതും, സ്നേഹിക്കാനുള്ള കല്പന നല്കിയതും, ഗെദ്സമേനിൽ രക്തം വിയർത്തു പ്രാർത്ഥിച്ചതും, ഈ ശുശ്രൂഷ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഇവയിലോരോന്നിനും ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയുവാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

കാറോസൂസാ

ശുശ്രൂഷി: നമുക്കെല്ലാവർക്കും സന്തോഷത്തോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടെനിന്ന്, കർത്താവേ അങ്ങേക്കു ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു എന്നേറ്റു പറയാം.

സമൂഹം: അങ്ങേക്കു ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു.

ശുശ്രൂഷി: ഞാൻ നിങ്ങളെ സ്നേഹിച്ചതുപോലെ നിങ്ങളും അന്യോന്യം സ്നേഹിക്കുവിൻ എന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ കല്പന ഞങ്ങൾക്കു നല്കിയ കർത്താവേ,

സമൂഹം: അങ്ങേക്കു ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു.

ശുശ്രൂഷി: എന്റെ സമാധാനം ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു നല്കുന്നു. എന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾക്കും ഞങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കും സമാധാനം വാഗ്ദാനം ചെയ്ത കർത്താവേ.

സമൂഹം: അങ്ങേക്കു ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു.

ശുശ്രൂഷി: പഴയ നിയമത്തിലെ ബലി പൂർത്തിയാക്കി പുതിയ നിയമത്തിലെ സ്നേഹത്തിന്റെ ബലി ഞങ്ങൾക്കു നൽകിയ കർത്താവേ,

സമൂഹം: അങ്ങേക്കു ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു.

ശുശ്രൂഷി: ഞങ്ങളുടെ പരിശുദ്ധ പിതാവ് മാർ ..... പാപ്പായേയും, ഞങ്ങളുടെ സഭാ തലവനായ മാർ ..... മെത്രാപ്പോലീത്തായേയും, ഞങ്ങളുടെ രൂപതാദ്ധ്യക്ഷനായ മാർ ...... മെത്രാനേയും ഞങ്ങൾക്കു നല്കിയ കർത്താവേ,

സമൂഹം: അങ്ങേക്കു ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു.

ശുശ്രൂഷി: ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ കൂട്ടായ്മ ഉറപ്പിക്കുവാനും കാണിക്കാനും ഒരിക്കൽക്കൂടി ഈ കുടുംബത്തിലെ പെസഹാ വിരുന്നിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ അനുവദിച്ച കർത്താവേ,

സമൂഹം: അങ്ങേക്കു ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു.

ശുശ്രൂഷി: പ്രാർത്ഥിക്കാം നമുക്കു സനാധാനം.

കാർമ്മി: നാം പങ്കുവെക്കുവാൻ പോകുന്ന ഈ പെസഹാ ഭക്ഷത്തേയും നമ്മെയും ആശീർവ്വദിക്കുന്നതിനായി നമുക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാം.

(അപ്പവും പാലും മേശപ്പുറത്തു വയ്ക്കുന്നു).

കാർമ്മി: സ്നേഹനിധിയായ ദൈവമേ, സമയത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ അങ്ങയുടെ പുത്രൻ വന്ന് പഴയ നിയമത്തിലെ പെസഹാ നവീകരിച്ചുവല്ലോ. പഴയ നിയമത്തിലെ പെസഹായും ഈശോമിശിഹാ ഞങ്ങൾക്കായി തന്ന പുതിയ പെസഹായും അനുസ്മരിക്കുന്ന ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കണമെ. ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ, സ്നേഹത്തിലും ഒരുമയിലും, ജീവിച്ചും പങ്കുവെച്ചും, ശുശ്രൂഷ ചെയ്തും ജീവിക്കുവാൻ, ഈ അപ്പം ഭക്ഷിക്കുകയും, ഈ പാൽ പാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന, ഈ കുടുംബാംഗങ്ങളെയെല്ലാം സഹായിക്കണമെ. നിത്യനായ സർവ്വേശ്വരാ എന്നേക്കും.

സമൂഹം: ആമ്മേൻ.

(കാർമ്മികൻ അപ്പം കുരിശാകൃതിയിൽ മുറിക്കുന്നു. മുതിർന്നവർ മുതൽ കാർമ്മികനിൽ നിന്നും അപ്പം ഇരുകൈകളും നീട്ടി വാങ്ങിക്കുന്നു. യഥാസ്ഥാനങ്ങളിലിരുന്ന് കപ്പുകളിൽ പകർന്ന പാലിൽ അപ്പം മുക്കി ഭക്ഷിക്കുന്നു.)

-oOo-