

dzielenie się **CHLEBEM** *i* **MIŁOŚCIĄ**

Akcja Kromka Chleba organizowana w parafiach przez wolontariuszy związanych z Caritas po raz pierwszy odbyła się 18 lat temu. W tym roku także podzielimy się chlebem, by przypominać o osobach starszych i samotnych oraz o tym, że... nie samym chlebem żyje człowiek.

Chleb jest naznaczonym symboliką, jak żaden inny pokarm. O potrzebie chleba mówimy, gdy ktoś jest głodny. Jeśli mamy się czymś dzielić, to właśnie chlebem, który jest – w różnych postaciach – najbardziej podstawowym pokarmem w większości kultur na świecie. Chlebem wreszcie karmi nas sam Bóg. Ten sam, który przyniósł chleb Eliaszowi przebywającemu na pustyni, który karmił manną Izraelitów po wyjściu z Egiptu i który w osobie Chrystusa rozmnożył 5 bochenków i nakarmił nimi słuchających go nad jeziorem

Galilejskim. Gdy wszyscy się najedli, uczniowie Chrystusa zebrali jeszcze 12 koszy ułomków (por. J 6, 1-15).

*Do kraju tego,
 gdzie kruszynę chleba
 Podnoszą z ziemi
 przez uszanowanie
 Dla darów Nieba...
 Tęskno mi, Panie...*

– pisał Cyprian Kamil Norwid. Chleb jest godny szacunku. Zawsze był – pokazują to choćby opisane w Ewangelii dwa cuda rozmnożenia

Kromka Chleba 2021

W dzisiejszych czasach coraz więcej ludzi wraca do pieczenia chleba w domu; cenimy sobie chleb tradycyjny, pieczony na zakwasie, żytni. Tradycja pieczenia chleba w domach, dzielenia się nim i nakreślenia znakiem krzyża każdego bochenka przed pokrojeniem jest godna odnawiania. Jednocześnie rodziny wokół stołu i przypominają, że chlebem powinniśmy się dzielić zawsze i z każdym.

Chcemy, by w tym roku Kromka Chleba skupiona wokół Światowego Dnia Ubogich powróciła do korzeni, jako kampania społeczna uwrażliwiająca na potrzeby osób zagrożonych wykluczeniem, wprowadzając w czyn słowa Chrystusa „Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili”. Kampania będzie miała na celu zbieranie środków na wsparcie potrzebujących – bezdomnych, ubogich seniorów, rodzin, które przez pandemię utraciły bezpieczne źródło utrzymania – oraz uwrażliwienie na potrzeby słabszych, ubogich, pomijanych. Utworzymy sztafetę dzielenia się dobrem poprzez symboliczne dzielenie się chlebem. Grupy osób związanych z Caritas będą wypiekać chleb i dzielić się nim podczas uroczystych mszy św., zanosząc seniorom w domach pomocy społecznej i bezdomnym w schroniskach. Będziemy zachęcać do włączania się w dzielenie dobrem pracowników firm i instytucji.

Hasłem **PODZIEL SIĘ!** będziemy zachęcać każdego do oddania części siebie w postaci poświęconego czasu, uśmiechu, zainteresowania dla kogoś, kto potrzebuje pomocy. Symbolem będzie dzielenie się chlebem, tradycji obecnej od zawsze w kulturze polskiej.

Małgorzata Jarszewska,
 kierownik Działu ds. Programów
 Społecznych w Caritas Polska



Dokarmianie sposobem na niemarnowanie?

Dziecko karmiące kaczki butką na spacerze w parku, starsza pani rzucająca okruszyny gołębiom na miejskim placu – to częste, niemal pocztówkowe widoki, kojarzące się większości z nas bardzo pozytywnie. Czy takie są w istocie? Niezupełnie, bo pieczywo ptakom nie służy. Trzeba o tym mówić, bo wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy i karmi ptaki – szczególnie zimą – z dobrego serca. Dla niektórych rzucanie pieczywa ptakom to też sposób na pozbycie się suchego chleba czy bułek i zapewnienie sobie poczucia spełnienia dobrego uczynku. Niestety na trawnikach poniewiera się czasem chleb tak długo, że zaczyna pleśnieć. Czy możemy mieć wtedy czyste sumienie?

Niestety chleb to dla ptaków niemal zabójczy pokarm. Nie służy im przede wszystkim zawarta w nim sól i wszelkie polepszacze, prowadząc do licznych chorób, niemożności latania i przedwczesnej śmierci. Szczególnie cierpią na dokarmianiu ptaki

wodne i ekosystemy. Pieczywo bardzo chłonie wodę, więc pęcznieje w żołądkach ptaków zapychając je, a nie dostarczając im potrzebnych składników odżywczych. Ponadto opadające na dno kruszyny fermentują, rozkładają się i niepotrzebnie użyźniają wodę prowadząc do nadmiernego wzrostu glonów, zmniejszenia zawartości tlenu w wodzie, a w konsekwencji giniecia ryb i innych drobnych organizmów.

Jeśli koniecznie chcemy karmić ptaki wodne, przynieśmy im ugotowaną kaszę lub ugotowane warzywa – oczywiście bez soli. Nie rzucajmy ich do wody – ptaki poradzą sobie ze znalezieniem pożywienia w zaroślach. Można też korzystać ze specjalnej karmy znajdującej się w ustawianych w niektórych parkach podajnikach. Lubicie otaczać się gromadką gołębi? Przynieście im nasiona – pestki słonecznika, groch, zboża. Może nie od razu zainteresują się nowym pokarmem, ale ten na pewno nie wyrządzi im szkody.

dokonane przez Chrystusa, po których zebrano ułamki chleba do koszy. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu uczyło się dzieci, by nie wyrzucały chleba. I wciąż wiele osób stara się wykorzystać nawet już suche pieczywo – jedni karmią nim zwierzęta gospodarskie, inni gołębie na miejskim skwerze, a jeszcze inni potrafią przyrządzić z niego smaczną potrawę. Z dobrego serca (choć ptakom chleb raczej nie służy) i z głębokiego przekonania, że marnowanie żywności to ogromna krzywda dla naszego wspólnego domu, zmarnowana energia, woda, ziarno...

Chleb stał się wreszcie pokarmem, który setki wolontariuszy wypiekają i dzielą się nim z samotnymi i potrzebującymi w całej Polsce, w dziesiątkach parafii od września do listopada w ramach Kromki Chleba.

Ta wyjątkowa inicjatywa powstała, by wspierać szczególnie osoby, starsze, samotne w przeżywaniu codzienności i uwrażliwiać społeczeństwo na ich los. Problem samotności osób starszych jest coraz głębszy, bo też odsetek starszych w społeczeństwie jest coraz większy. Jak wskazują statystyki GUS, blisko 45% 60-latków i blisko 90% 80-latków ma trudności z pokonywaniem schodów. Ponad dwie trzecie seniorów powyżej 60. roku życia cierpi na przewlekłe choroby i regularnie odwiedza aptekę. Do tego dochodzi samotność. Blisko połowa osób powyżej 75. roku życia to wdowcy, z których większość żyje samotnie. Nie można ich nie zauważać i przechodzić obok nich obojętnie – nawet jeśli nie proszą o pomoc.

W ubiegłych latach akcji wypiekania i dzielenia się chlebem towarzyszyły zbiórki żywności w sklepach. Ta żywność była przekazywana potrzebującym. To znaczące wsparcie, ratujące wiele osób starszych i samotnych przed niedojadaniem, jednak ważniejsze wydaje się właśnie dzielenie się chlebem. Czasem już samo wypiekanie staje się świętem bycia z kimś, świętem towarzyszenia. Organizowane bywa bowiem w różnych ośrodkach – domach samopomocy, warsztatach terapii zajęciowej, świetlicach środowiskowych. Czasem wolontariusze do świętowania

zapraszają dzieci z domu dziecka – nie są one głodne chleba, ale czyjejś uwagi. Z tego samego powodu w jednej z parafii do pieczenia chleba zaproszono nawet osadzonych, którzy chlebem podzielili się potem z innymi więźniami. Często akcja Kromka Chleba przypomina festyn, gdy wolontariusze dzielą się z podopiecznymi parafialnej Caritas w kościołach po mszy św. lub na rynkach miast.

Takie świętowanie, wychodzenie do ludzi ma głębszy sens – uczy wrażliwości i pokazuje, kto na na-

szą pomoc czeka. Z drugiej strony Kromka Chleba to także ciche działanie, bez tej całej świątecznej oprawy, bez długich przygotowań, logistyki. Wolontariusz po prostu idzie z chlebem do osoby starszej, samotnej, często uwięzionej w swoim mieszkaniu z racji choroby. Znosi jej w ten sposób nie tylko pokarm, ale przede wszystkim siebie, darując swój uśmiech, czas, uwagę. W ten sposób w Kromkę Chleba może się włączyć każdy z nas, nie tylko od święta.

Opracowała Justyna Składowska

