**ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΚΑΠΗ**

**ΑΝΘΗ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ**

**ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΟΙΗΜΑΤΩΝ  
ΜΕΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΑΤΤΙΚΗΣ**

****

**ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017**

**ΑΝΘΗ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ**

**ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΟΙΗΜΑΤΩΝ   
ΜΕΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟΝ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΠΟΙΗΣΗΣ  
Ο ΟΠΟΙΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΠΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ**

**ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ**

**ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017**

**ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Στη λεγόμενη Τρίτη Ηλικία, δηλαδή στην τρίτη 30ετία της ζωής μας οι ερωτήσεις μεταξύ συνομηλίκων δεν είναι «Σπούδασες; Παντρεύτηκες; Δουλεύεις;» αλλά «Πώς είναι η υγεία σου, ήρθαν τα παιδιά σου; Πόσο μειώθηκε η σύνταξή σου;» και άλλα παρόμοια, που ακούμε κάθε μέρα στα ΚΑΠΗ από τα μέλη που έρχονται να περάσουν την ώρα τους και να βρουν συντροφιά. Ανάμεσα στις κουβέντες τους ξεχωρίζουμε συχνά σοφίες και  διδάγματα, που αποτελούν το απαύγασμα των πολλών χρόνων ζωής, εμπειρίας και συναισθημάτων…

Αυτά τα διδάγματα, τα «άνθη της σοφίας και της εμπειρίας» θελήσαμε να τα αποθησαυρίσουμε, διοργανώνοντας τον Διαγωνισμό Ποίησης για τα μέλη των ΚΑΠΗ Αττικής τον Απρίλιο του 2017. Και, ω! του θαύματος, λάβαμε υπέροχες δημιουργίες που αποδεικνύουν την εγρήγορση του μυαλού, το δημιουργικό κέφι, το ταλέντο, τον πλούτο των ιδεών, αλλά και τα μηνύματα που οφείλουμε να ακούσουμε εμείς οι νεώτεροι.

Παραδίδουμε λοιπόν στα χέρια σας και στα χέρια των  ποιητών/τριών  αυτό το βιβλίο ως αντίδωρο της χάρης που μας έκαναν, να μας εμπιστευτούν και να μας κάνουν κοινωνούς του πνεύματος και της ψυχής τους.

Μακάρι να εισακουστούν! Μακάρι οι νεώτεροι ν’ αφουγκράζονται τους αναστεναγμούς, αλλά και τα σκιρτήματα των ανθρώπων της Τρίτης Ηλικίας.

**ΕΥΓΕΝΙΑ ΚΑΤΟΥΦΑ**

**Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος Χαλανδρίου**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΚΑΠΗ  
ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

Την άνοιξη του 2017 τα ΚΑΠΗ Χαλανδρίου διοργάνωσαν  
**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΠΟΙΗΣΗΣ για ποιητές και ποιήτριες που είναι μέλη των ΚΑΠΗ δήμων της Περιφέρειας Αττικής.** Στον διαγωνισμό συμμετείχαν 45 ποιήματα. Οι κριτές τα παρέλαβαν μόνο με το **ΨΕΥΔΩΝΥΜΟ** και τα βαθμολόγησαν από το 1 έως το 10.

**Την κριτική επιτροπή** αποτέλεσαν οι:

**Σωτήρης Δημόπουλος**, αρθρογράφος, μέλος του ΚΑΠΗ Τούφας,

**Αναστασία Καρατζά**, φιλόλογος, μέλος του ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου

**Μαίρη Παναγιώτου**, συγγραφέας, μέλος της Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών, μέλος του ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου,

**Κωνσταντίνος Τέμπος**, γιατρός – λογοτέχνης μέλος της Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών, μέλος του Κεντρικού ΚΑΠΗ Χαλανδρίου,

**Τάσος Τύμης**, συγγραφέας, μέλος του Πειθαρχικού Συμβουλίου της Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών, μέλος του Κεντρικού ΚΑΠΗ Χαλανδρίου.

Τις βαθμολογίες παρέλαβαν και εξέτασαν οι:

**Ευγενία Κατούφα,** Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος για τα ΚΑΠΗ Χαλανδρίου,

**Κωνσταντίνος Τέμπος,** μέλος της κριτικής επιτροπής,

**Μανώλης Σπιταδάκης,** κοινωνικός λειτουργός, στέλεχος των ΚΑΠΗ Χαλανδρίου.

Στους νικητές/τριες απονεμήθηκαν τιμητικές πλακέτες.

Στην 1η νικήτρια απονεμήθηκε επιπλέον χρηματικό ποσό 150 (εκατόν πενήντα) ευρώ, με αθλοθέτη τον γιατρό - λογοτέχνη Κωνσταντίνο Θ. Τέμπο, εις μνήμην του πατέρα του Θεοδώρου Τέμπου, δημοσιο-γράφου, ποιητή, θεατρικού συγγραφέα.

Τα βραβεία ανακοινώθηκαν και απονεμήθηκαν στη διάρκεια του 2ου Καλλιτεχνικού Φεστιβάλ για την Τρίτη Ηλικία (8 Ιουνίου 2017).  
Τα ποιήματα που βραβεύθηκαν δημοσιεύονται πρώτα. Ακολουθούν τα ποιήματα των άλλων ποιητών/τριών με αλφαβητική σειρά.

Α' ΒΡΑΒΕΙΟ

**ΤΕΡΕΖΑ ΞΑΓΟΡΑΡΗ**

1ο ΚΑΠΗ Ζωγράφου

*«ΠΡΟΣΦΥΓΙΑ»*

*Στο δρόμο ή στην εκκλησιά, αμίλητο τον είδα,*

*πολύ χλωμό κι ασάλευτο, με μάτια βουρκωμένα,*

*σε τόπο ξένο βρίσκεται, και πέρα απ’ την πατρίδα*

*στέγη, τροφή δεν έχει πια, τα πάντα είναι χαμένα.*

*Μήπως δεν θα ‘θελε κι αυτός να ειν΄ ευτυχισμένος;*

*μ΄ όμορφο σπίτι και παιδιά, με ωραία οικογένεια,*

*αντί μόνος και έρημος να νιώθει πια χαμένος,*

*χωρίς κανένα όνομα, χωρίς καν ιθαγένεια;*

*Τους είδα όλους τους αυτούς, να κρύβονται τη μέρα,*

*κι από τον φόβο φυλακής, να βγαίνουν μόνο βράδυ,*

*λίγο ψωμί, αχ! να βρεθεί, να νιώσουν τον αέρα*

*της λευτεριάς, αλίμονο! και φεύγουν στο σκοτάδι.*

*Να βρούνε πού να κοιμηθούν, κει χάμω στο χορτάρι,*

*στο δέντρο, στο ερημόσπιτο, στον πάγκο ή στο χώμα,*

*κι αν τύχει να βρεθεί δουλειά, να μείνουν στο πατάρι,*

*με μια κουβέρτα δίπλα τους, λίγο ψωμί ακόμα.*

*Αυτούς εκμεταλλεύονται, λίγα λεφτά κερδίζουν,*

*μα εκείνοι ολοήμερα, καρτερικά δουλεύουν,*

*στη σκέψη της φαμίλιας τους αρχίζουν να δακρύζουν,*

*μην τάχα και τη δουν ξανά μια μέρα, όπως σκοπεύουν.*

*Κατάχαμα την είδα εγώ τη μάνα να θηλάζει.*

*Στην αγκαλιά της το μωρό ανήξερο γελάει,*

*τo άτυχο, αλίμονο! θα κλαίει, θα φωνάζει,*

*όταν τ΄ αθώο πλάσμα αυτό αρχίσει να πεινάει.*

*Γύρω της τ΄ άλλα τα παιδιά κι εκείνα μισοκλαίνε,*

*ζεστό φαΐ γυρεύουνε, μια μπάλα για να τρέξουν,*

*μια κούκλα τόση, τόση δα, με πόνο πια το λένε,*

*απ΄ τα σκουπίδια να βρεθεί, να βγούνε και να παίξουν.*

*Κι εγώ, που έχω τα καλά, σαν τι μπορώ να δώσω;*

*Λίγο ψωμί περίσσεμα, σ΄ αυτούς να το μοιράσω,*

*τα χέρια μου ολόθερμα σε εκείνους να τ΄ απλώσω,*

*μια μέρα που ειμ΄ ελεύθερη μαζί τους να περάσω.*

*Εν΄ απ΄ τα ρούχα τα ζεστά, σε κάποιον ας το δώσω,*

*το σκέπασμά μου το διπλό το κρύο να γλυκάνει,*

*μικρό για μένανε αυτό, γι΄ αυτούς μεγάλο τόσο,*

*ένα φιλί στο μάγουλο, τον πόνο τους να γιάνει.*

*Θεέ μου, κάμ΄ ελεύθερα, στον ήλιο, στον αέρα,*

*χωρίς πολέμους κι αίματα να ζήσουν, να γεράσουν,*

*να ξεχαστούν τα μίση τους, να γίνουν πέρα ως πέρα,*

*αδέλφια όλοι τους ξανά, τα χείλη να γελάσουν.*

*Δώσε Θεέ, το σπιτικό που τόσο λαχταράνε,*

*να κλείσει της καρδούλας τους τώρα πια η πληγή,*

*αδέλφια μας κι όλοι αυτοί, μια θέση καρτεράνε,*

*να ‘ναι σαν όλα τα παιδιά Σου εδώ κάτω στη γη.*

Ψευδώνυμο: ΘΗΡΕΣΙΑ

Β’ ΒΡΑΒΕΙΟ

**ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΔΕΡΕΜΠΕΗΣ**

1ο ΚΑΠΗ Ζωγράφου

*«Ο ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΣ»*

*Μαραθώνιος δρόμος, όλη η ζωή μου.*

*Δύσκολη διαδρομή. Σκόνη ιδρώτας. Αντοχή.*

*Ανηφόρες, κατηφόρες, χωρίς επιστροφή.*

*Ένας αέναος αγώνας, καμιά ανταμοιβή.*

*Αναγνώριση καμία. Λιγοστό ψωμί.*

*Υποχρέωση στους πάντες, δικαιώματα μηδέν.*

*Ό,τι το αυτονόητο έχω ζητήσει, πήρα ένα τεράστιο «Δεν»*

*Στους πάντες τη ζωή μου έχω προσφέρει χύμα,*

*και για πληρωμή μου εισπράττω ειρωνεία και κρίμα.*

*Η αδικία, η ηλιθιότητα, και η βλακεία, υιοθετημένες μου αδελφές.*

*Κοινωνία… συμφωνία με αχαριστία.*

*Κάλπικοι αξιωματούχοι, και άχρηστοι πρωτοκλασάτοι «Μαϊμού»*

*Έτερα κέντρα αποφάσεων, έτεροι και εταίρες,*

*που για μένα παίρνουν αποφάσεις, αλλά ερήμην εμού.*

*Κλέφτες των ονείρων μου και των ιδεών μου,*

*και παραχαράκτες της προσωπικότητάς μου.*

*Αγάπες έξαλλες. Μόνιμες κι εφήμερες. Ανώνυμες κι επώνυμες.*

*Τρελά κορίτσια και κυρίες σοβαρές,*

*περάσανε από μπροστά μου σαν ταινία.*

*Καμία όμως απ΄ αυτές δεν ήταν ικανή,*

*να νοιώσει τη δική μου αγωνία.*

*Αδιάφοροι, και εθελόδουλοι, εθελοτυφλούντες,*

*που δεν αφήνουνε για σκέψη λίγα περιθώρια,*

*και δίκυκλες θανάτου μηχανές πάνω στα πεζοδρόμια.*

*Κομπάρσοι που σπρώχνονται την τελευταία τη στιγμή,*

*να βγούνε στου Θεάτρου τη σκηνή,*

*και παίρνουνε τη θέση του πρωταγωνιστή.*

*Όλοι αυτοί, την κοινωνία αλωνίζουν,*

*κι όμως…… ψηφίζουν*

*και τη δική μου τη ζωή, αυτοί την κανονίζουν.*

*Όλη η ζωή μου Μαραθώνας, και Μαραθώνια διαδρομή.*

*Σκληρή προσπάθεια, αγώνας, μα νικητήρια η προσμονή.*

*Τα όνειρά μου μπερδεμένα, ιδρώτας, κόπωση, οργή.*

*Η εκκωφαντική σιωπή μου, ενοχλεί.*

*Σπάει τα τύμπανα των παρανόμων.*

*Των λύκων με ένδυμα προβάτου, των απατεώνων.*

*Έμεινα άφωνος και μόνος.*

*Κι όμως για διατάραξη της κοινής ησυχίας,*

*μου κάνει παρατήρηση ο Αστυνόμος.*

*Μαραθώνιος όλη η ζωή μου.*

*Κι όλο τρέχω, τρέχω ανάμεσα σε άγρια θηρία.*

*Ανάμεσα σ’ εχθρούς της αληθείας*

*και οπαδούς της ματαιοδοξίας.*

*Αυτοί νοθεύουν της ζωής μας τη καλή ποιότητα.*

*Βεβαίως όλοι έχουνε δικαίωμα στην ηλιθιότητα.*

*Τους βλέπω όλους σαν κηδεία.*

*Όρθια και εν κινήσει πτώματα χωρίς κορμί.*

*Κόκαλα. Σκελετοί. Πλήρης αποσύνθεση, και αηδία.*

*Τώρα όμως που φτάνω προς το τέλος,*

*κάνω τη καρδιά μου μάρμαρο,*

*Σφίγγω τα δόντια και τερματίζω «Πρώτος»*

*μέσα στο Καλλιμάρμαρο.*

*Κι εσύ, σύντροφε της ζωής μου, ενώ μου ορκιζόσουν,*

*ότι θα ήσουν πλάι μου στο δύσκολό μου δρόμο,*

*ακόμα είσαι στο Πικέρμι*

*κι έρχεται πίσω σου σιγά-σιγά*

*να σε μαζέψει το ασθενοφόρο.*

*Κι έμεινα άφωνος και μόνος.*

*Παρέα μου, ένα μετάλλιο και πόνος.*

*Μα να, γλυκιά μητέρα,*

*σαν συννεφάκι, κατεβαίνεις απ’ τον ουρανό,*

*Και μου καλύπτεις το κενό.*

*Με τυλίγεις με το ιερό πανί,*

*Τη Γαλανόλευκη την αιματοβαμμένη.*

*Με αγκαλιάζεις και μου χαμογελάς.*

*Και όλοι μέσα στο στάδιο φωνάζουν « Ελλάς - Ελλάς»!!!*

Ψευδώνυμο: ΚΥΔΩΝΙΕΥΣ

Γ’ ΒΡΑΒΕΙΟ

*Σημείωση: Για το Γ' Βραβείο δύο ποιήτριες ισοψήφησαν*

**ΙΩΑΝΝΑ ΚΕΡΑΣΟΠΟΥΛΟΥ**

Κεντρικό ΚΑΠΗ Χαλανδρίου

*«ΑΕΙΘΑΛΗΣ ΓΙΑΓΙΑ»*

*Αν τα χρόνια μου μετρήσω ... και αναπολώ τα χρόνια*

*όπως οι… άλλοι τα μετράνε, της ζωής μου την πορεία*

*ίσως να μελαγχολήσω και αισθάνομαι ευτυχία!*

*που τα νιάτα πλέον πάνε… Και απέραντη γαλήνη…*

*Στον καθρέφτη, αν κοιτάξω που το γέλιο του εγγονού μου*

*όπως οι… άλλες τον κοιτάζουν, τόσο απλόχερα μου δίνει!*

*από λύπη ίσως κλάψω Της εγγόνας μου οι διηγήσεις*

*που οι ρυτίδες με χαράζουν… ζωντανεύουνε σελίδες*

*Μα εγώ πέρα από κάλλος και ηλικία απ’ τις δικές μου αναμνήσεις!*

*που είναι τόσο εφήμερα,  Λοιπόν ….Τι με νοιάζουν οι*

*βλέπω της ζωής μου την ουσία ρυτίδες*

*και αγαπώ το σήμερα! Κι’ αν τα νιάτα έχουν περάσει;*

*Εγώ… Δεν έχω γεράσει!!...*

*Βλέπω αγάπη στην καρδιά Η ψυχή μου είναι ΝΕΑ*

*Βλέπω αγώνα και δουλειά και τα βλέπω όλα ΩΡΑΙΑ!!!*

*Βλέπω γνώση κι εμπειρία*

*Βλέπω παιδιά κι εγγόνια*

Ψευδώνυμο: ΕΡΑΤΩ

Γ’ ΒΡΑΒΕΙΟ

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΡΑΒΙΤΣΙΩΤΗ**

Β’ ΚΑΠΗ Δραπετσώνας

*«ΧΑΡΑ»*

*Τη μεγαλύτερη χαρά*

*Μεσ’ στη ζωή ετούτη,*

*Δεν την γνωρίζουν οι άνθρωποι*

*Έστω κι αν έχουν πλούτη!*

*Χαρά θα πει να αγαπάς,*

*Να ’χεις τριγύρω φίλους*

*Να ’χεις αυτούς που σε πονούν*

*και θέλουν το καλό σου*

*τα αδέλφια σου, τους συγγενείς,*

*κοντά τον άνθρωπό σου!*

*Όμως όταν τα έχουμε*

*ποτέ μας δε γελάμε,*

*γιατί νομίζουμε χαρά*

*είναι να σπαταλάμε*

*το χρήμα, που δεν έχουμε,*

*και την περιουσία*

*χωρίς αυτά στο βάθος τους*

*να έχουν σημασία.*

*Φτωχός πολύ είσαι άνθρωπε*

*που νιώθεις έτσι μόνος,*

*σκορπάς τριγύρω σου εχθρούς*

*και μέσα σου τον πόνο.*

*Γιατί ποτέ δεν ένιωσες*

*την άπειρη γαλήνη,*

*που δεν χρειάζεσαι λεφτά*

*χαρά να την ξεπλύνει!*

Ψευδώνυμο: ΚΡΙΣΤΙ

**ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΝΤΑΙ**

**ΜΕ ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ  
ΤΩΝ ΟΝΟΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΠΟΙΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**

**ΘΩΜΑΣ ΑΚΡΙΤΙΔΗΣ**

1ο ΚΑΠΗ Μεταμόρφωσης Αττικής

*«Δώσ’ μου το χέρι σου…»*

*Δώς μου το χέρι σου, αστέρι μου*

*και κοίτα με στα μάτια…*

*Κοίτα πως*

*η καρδιά και η ψυχή μου*

*σ’ αγκαλιάζουν*

*κι όνειρα πλάθουν*

*για αγάπες τρυφερές,*

*για όμορφα ταξίδια μακρινά,*

*στου έρωτα και στης ζωής τη χώρα...*

*Κοίτα, όλη μας η ζωή*

*ένα και μόνο νόημα έχει…*

*Να σ’ αγαπώ, να μ’ αγαπάς βαθιά*

*και ν’ αγαπάμε*

*και οι δυο μαζί,*

*τον κόσμο όλο…*

*Γιατί, τίποτ’ άλλο*

*στον κόσμο αυτό δεν μένει*

*στο τέλος,*

*παρά μονάχα η αγάπη και η ζεστασιά*

*που δώσαμε και νοιώσαμε*

*με μια ζεστή αγκαλιά,*

*με μια γλυκιά ματιά,*

*μ’ αισθήματα πολλά*

*και μ’ ένα πλήθος από αμέτρητα*

*κι ολόγλυκα,*

*του παθιασμένου έρωτα φιλιά…*

Ψευδώνυμο: Αστέρι

**ΝΙΤΣΑ ΑΛΜΠΑΝΗ**ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου

*«ΑΝΘΡΩΠΕ»*

*Μην προσκυνάς τα χρήματα*

*ούτε τα μεγαλεία*

*δεν είναι αυτά που φέρνουνε*

*στον κόσμο ευτυχία.*

*Το ν’ αγαπάς να σ’ αγαπούν*

*και να ‘χεις την υγειά σου*

*αρκούν, για να αισθάνεσαι*

*γεμάτη την καρδιά σου.*

*Απ’ το τραπέζι φαγητό*

*ποτέ να μη σου λείπει.*

*Να ζεις με κείνους π’ αγαπάς*

*κάθε χαρά και λύπη.*

*Σ’ αυτά τα λίγα και μικρά*

*κρύβεται η ουσία*

*με μια λέξη όλα αυτά*

*τα λένε ευτυχία!*

Ψευδώνυμο: Μαρία Γιώτη

**ΑΝΘΟΥΛΑ ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗ**

1ο ΚΑΠΗ Κερατσινίου

*«Ο ΛΟΓΟΣ»*

*Ήρθε ο λόγος*

*Χαράζει η μέρα*

*Γλυκιά ανατριχίλα*

*Την καρδιά μας μυρώνει*

*Της νιότης ο ανθός*

*Δεμένα τα χέρια*

*Κρατούν ένα αστέρι*

*Ω μάτια, ω χείλη*

*Γεννιέται το φως!*

*Καυτό μεσημέρι*

*Η αγάπη σταλάζει,*

*Καμίνι το σώμα,*

*Τριγύρω ουρανός,*

*Τ’ αστέρι με πόνο*

*Τις χούφτες ματώνει*

*Και μεσ’ στη ματιά μας*

*Θολώνει το φως.*

*Νυχτιά παγωμένη,*

*Το αστέρι έχει σβήσει*

*Η ανάσα έχει αχνίσει*

*Πού είναι ο Θεός;*

*Αγάπη χαμένη,*

*Για πες μου τι μένει*

*Μονάχα το χώμα*

*Στην καρδιά μας σωρός!*

Ψευδώνυμο: Μια Κρητικοπούλα

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΒΑΛΗΡΑΚΗ**

1ο ΚΑΠΗ Ρέντη

*«ΔΑΙΜΟΝΕΣ»*

*Οι δαίμονες του καθενός μας ,*

*ηχούνε θριαμβευτικά με τυμπανοκρουσίες και αστραπές.*

*Τους νιώθουμε και τους ακούμε τόσο κοντά και τόσο μακριά τους.*

*Μνήμες πικρές αλλοίμονο θυμίζουνε και εμείς πίσω από γρίλιες,*

*πονούμε για το πόσο ανελέητα έχουνε την ψυχή μας εγκλωβίσει.*

*Στίγματα και πληγές από την εισβολή τους*

*κι εμείς αδύναμοι πιανόμαστε απ’ το κενό βουλιάζοντας.*

*Τ’ αυτιά μας κλείνουμε και την ψυχή μας θωρακίζουμε,*

*μήπως μπορέσουμε απ’ τη φωτιά τους να σωθούμε.*

*Μα εκείνοι ξέφρενο χορό στήνουνε γύρω μας,*

*στοχεύοντας με βέλη το μυαλό και την ψυχή μας.*

*Πληγές υπάρχουν πάντα και εφιάλτες,*

*που η θέληση μας δεν δαμάζει.*

*Χτίζουμε τείχη όμως να φυλάξουμε, ό,τι μας έχει απομείνει*

*και τους ξορκίζουμε, χωρίζοντας για πάντα*

*τη ζωή τους, από τη δική μας.*

*Έξω απ’ τα τείχη μας τώρα χτυπούν τα τύμπανά τους,*

*μα οι κραυγές τους δεν μπορούν να φθάσουν πια ως την ψυχή μας,*

*που θωρακίσαμε σε αλαβάστρινο κουκούλι.*

*Και ένας Άγγελος εκεί ψηλά μας γνέφει,*

*πως άλλο πια δεν πρέπει να φοβόμαστε!*

*Μας αγαπά, μας νοιάζεται, μας προστατεύει.*

*Αισθήματα ανύπαρκτα που ίσως δεν γνωρίσαμε,*

*γιατί οι δαίμονες, από αγάπη και συμπόνια δεν γνωρίζουν…*

Ψευδώνυμο: Ροδάνθη

**ΕΥΔΟΚΙΑ ΒΑΡΒΑΡΟΠΟΥΛΟΥ – ΜΟΥΛΑΝΑΚΗ**

ΚΑΠΗ Ιλίου

*«ΕΚΔΙΚΗΤΕΣ ΤΗΣ ΜΕΡΑΣ»*

*Αδύνατη η σκέψη μου Και ταξίδεψαν μαζί*

*Στη σύλληψη εννοιών Σε πράσινες στεριές,*

*Πασχίζω ν’ αποφύγω Γαλάζιες θάλασσες*

*Σκοπούς μονότονους Με αποσπερίτη οδηγό.*

*Στη σιωπή της νύχτας Αχτίνα κόρη του ήλιου,*

*Σκιές γλιστρούν, Απρόσκλητη χάιδεψε τους*

*Διαβαίνουν το παράθυρο… οφθαλμούς.*

*Με κυκλώνουν, Θέλω ήχο,*

*Εκδικητές της μέρας. Εχθρό της σιωπής.*

*Πάλι εγώ βασίλισσα της σιωπής. Ο Strauss σε κύματα*

*Ζωγραφίζω δράκους χάρτινους ρυθμικά*

*Μυστηριώδεις δυνάμεις Εισέβαλε στο ξύπνημα των*

*Άλλων πολιτισμών. αισθήσεων.*

*Τους φύσηξα σαν μικρή θεά Η μικρή θεά χόρευε*

*Κι ορμίσανε στα κάστρα μου. Στους ρυθμούς, πήρε κι*

*Άρπαξαν, χάλασαν εμένα!*

*ότι είχα καλά φυλάξει.*

*Σημάδια καταστροφής*

*Ανεξίτηλα στο πέρασμά τους.*

*Σ’ αγαπώ χρόνε*

*Κι ας κυλάς…*

*Πάρε με μαζί σου.*

Ψευδώνυμο: Πασιφάη

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΒΑΣΔΕΚΗ**

4ο ΚΑΠΗ Νίκαιας

*«Η οργή των Καρυατίδων»*

*Δεν πατάνε μόνο το Σταυρό και τη σημαία*

*Γδέρνουν τις λέξεις και τις αλλάζουν σαν φιδοτόμαρα*

*Οι Καρυάτιδες κατέβασαν τα χέρια από τη στέγη,*

*γίναν γροθιές,*

*Τους πέσαν όλα τα μαλλιά απ’ το θρήνο.*

*Κι έκαναν μια μεταβολή όλες μαζί,*

*προς τη Βουλή.*

*Ακίνητες, θυμωμένες, φαλακρές*

*- μη ερωτεύσιμες-*

*οι Καρυάτιδες!*

*Τις είδες κι εσύ;*

Ψευδώνυμο: Ελληνίδα

**ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΓΙΑΝΝΑΔΑΚΗΣ**

1ο ΚΑΠΗ Αγίας Βαρβάρας Αιγάλεω

*«ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΠΑΤΡΙΚΟ ΣΠΙΤΙ»*

*Έκανα την απόφαση να πάω στο χωριό μου,*

*που είχα χρόνια να το δω το Σπίτι των Γονιών μου.*

*Όταν το πρωταντίκρισα δεν ξέρω πώς μου ‘φάνη*

*και είχε δίκιο το άμοιρο παράπονα να κάνει.*

*Μου είπε καλώς ήλθατε, χαρά μεγάλη έχω,*

*γιατί έτσι που έγινα, το βλέπω δεν αντέχω.*

*Μέχρι να σας εξαναδώ δεν ξέρω τι θα γίνουν*

*ίσως σωροί, ερείπια οι τοίχοι μου θα μείνουν.*

*Γιατί μ’ εγκαταλείψατε χρόνια χωρίς αγάπη*

*και βλέπετε τους τοίχους μου που γέμισαν αράχνη;*

*Εφύγανε οι ομορφιές κι οι καλλονές που είχα,*

*χαρές και γλέντια που άκουγα, ποτέ δεν ξαναείδα.*

*Έτσι που εκατάντησα, πρέπει να πέσω κάτω,*

*γιατί θυμάμαι τα παλιά κι είμαι καημούς γεμάτο.*

*Ελάτε σας παρακαλώ και ξαναφθιάσετέ με,*

*να δω κι γω παλιές χαρές, το λέω πιστέψετέ με.*

*Εννιά παιδιά μεγάλωσα μες στη δική μου αγκάλη,*

*και όλα με απαρνήθηκαν, γι’ αυτό έχω τέτοιο χάλι.*

*Μα ένας δεν εβρέθηκε να κάτσει συντροφιά μου,*

*έτσι θα την απόφευγα αυτήν την συμφορά μου.*

*Και τώρα όπου ήρθατε και είδατε πώς είμαι,*

*πιάστε κι αναμαζέψετε όσα πεσμένα είναι.*

*Θα δείτε πόσο όμορφο θα γίνω το καημένο,*

*το καλοκαίρι θα ποθώ και θα σας περιμένω.*

*Θα σας θυμίσω τις χαρές κι ευτυχισμένα χρόνια*

*κι από ψυχή θα εύχομαι να ζήσετε αιώνια.*

*Μόνο να μην μ’ αφήσετε να δω τα περασμένα*

*και όλα σας τα συγχωρώ, να ζείτε ευτυχισμένα.*

Ψευδώνυμο: ΒΟΥΒΙΑΝΟΣ

**ΑΝΔΡΕΑΣ ΔΕΜΠΕΓΙΩΤΗΣ**

2ο ΚΑΠΗ ΑΙΓΑΛΕΩ

*«Η ΕΛΙΑ»*

*Στον κάμπο, στο γιαλό και στο βουνό*

*Μ’ αμέτρητα διαμάντια φορτωμένη*

*Μου παίρνει την καρδιά που την κοιτώ*

*Έτσι σοφά και ήρεμα γερμένη.*

*Στους δρόμους, όπου να ΄ναι, τι δεντρί!*

*Τη δύναμή της βάζει να ριζώσει!*

*Το πράσινο της θάλασσας, ωκεανός τ΄ ασημί*

*Τίποτα δε ζητά, μόνο να δώσει.*

*Με ήλιο, με βροχή, με παγωνιά,*

*Τ΄ ασημένια φύλλα της φουντώνει*

*Λαχτάρα και καημός κάθε χρονιά*

*Η ζωοδότρα του φτωχού τραπέζι στρώνει.*

*Μ΄ αρέσει μες στο δάσος να τη βρω*

*Απ΄ τα μεγάλα δέντρα ισκιωμένη*

*Τ΄ αδελφώματα της με πλατάνια να χαρώ*

*Μ΄ όλα και με το χρόνο φιλιωμένη.*

Ψευδώνυμο: ΓΛΑΡΟΣ

**ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ**

1ο ΚΑΠΗ Ζωγράφου

*«ΑΥΛΑΙΑ»*

1. *Χλωμό ροδοπέταλο το μικρό χαμόγελο*

*στις ανταύγειες του αποσπερίτη…*

*την ώρα του βασιλεμού…*

1. *Πικρό χαμόγελο του ενστίκτου*

*Και αντανάκλαση του γιατί*

1. *(Δίχως αποδέκτη)*
2. *Ένα μετέωρο γιατί*

*Στις ατραπούς της ειμαρμένης*

1. *Η τραγική αναπηρία του υποκειμένου*

*Με τα ρήματα σε διαρκή ενεστώτα*

*(α’ πρόσωπα τάχα) σε τρίτο πρόσωπο*

1. *Και οι αυταπάτες της ελπίδας (;)*

*Να καλύπτουν τις υπαρξιακές αγωνίες*

*Και τους θορύβους της μοναξιάς*

*Στο στερέωμα της σιωπής...*

Ψευδώνυμο: ΛΑΜΠΡΟΣ ΒΡΥΝΑΙΟΣ

**ΝΙΚΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ**

ΚΑΠΗ Νέου Ηρακλείου

*«To Κ.Α.Π.Η.»*

*Σαράντα χρόνια δούλευα, και ένσημα κολλούσα*

*Δεν φανταζόμουν φίλοι μου, πως θα τα παρατούσα*

*Θυμήθηκα που έβλεπα καράβια αραγμένα*

*Να είναι σε μιαν άκρια απ’ όλους ξεχασμένα.*

*Αυτά συμβαίνουν φίλοι μου, όταν περνούν τα χρόνια.*

*Και γίνουν τα μαλλάκια μας, λευκά όπως τα χιόνια.*

*Θυμήθηκα που άκουγα μια λέξη, το «ΚΑΠΗ»!*

*Δεν ήξερα τι ήτανε, τι κάνουνε εκεί;*

*Πώς να περνάνε άραγε, να παίζουν κάνα τάβλι;*

*Να πίνουν κάνα τσίπουρο, κι αύριο άντε πάλι;*

*Η σύνταξη είναι μικρή, μα να ’μαστε καλά*

*Να την χαρούμε όλοι μας, να ζούμε μια χαρά.*

*Να τα κρατήσουν τα Κ.Α.Π.Η. δεν είναι απλά βαρίδια,*

*Είναι του δέντρου της Ζωής πανέμορφα στολίδια.*

Ψευδώνυμο: Nikos

**ΓΕΩΡΓΙΑ ΖΑΜΠΕΤΑ**

ΚΑΠΗ Δραπετσώνας

*«ΕΙΜΑΙ ΕΛΛΗΝΙΔΑ»*

*Όταν τον ουρανό κοιτώ*

*Όλα τα αστέρια και τους πλανήτες*

*Πού είναι οι δικοί σας πλανήτες;*

*Το αίμα το ελληνικό*

*Σε όλους τους λαούς αν ψάξεις*

*Άλλο σαν κι αυτό στον κόσμο δεν υπάρχει*

*Είμαι υπερήφανη που είμαι Ελληνίδα*

*Σας μάθαμε τα γράμματα, τη μουσική*

*Και την πυθαγόρειο θεωρία*

*Γεννήθηκα από γονείς που ίδρυσαν την Ιωνία*

*Και είμαι υπερήφανη*

*Η μνήμη τους θα είναι αιωνία.*

Ψευδώνυμο: Ιωνοπούλα

**ΒΑΣΩ ΖΑΝΑΚΗ**

ΚΑΠΗ Τούφας Χαλανδρίου

*«Ο ΚΑΡΤΕΡΕΜΟΣ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ»*

*Γύραν τ’ απόσκια γύρανε*

*Στην Κάπελη στα δέντρα*

*Και εσύ γιε μου δε φάνηκες*

*Δε γύρισες ακόμα*

*Σε καρτεράει λεβέντη μου*

*Την πόρτα να χτυπήσεις*

*Σε καρτερώ παιδάκι μου*

*Τα μάτια να μου κλείσεις*

*Ο γέροντας καρτέραγε*

*Μέχρι που ξεψυχάει*

*Και εμένα μου έμεινε ο καημός*

*Να με ακολουθάει.*

Ψευδώνυμο: ΓΟΡΤΥΝΙΑ

**ΕΥΤΥΧΙΑ ΖΑΦΕΙΡΗ**

1ο ΚΑΠΗ Ελληνικού - Αργυρούπολης

*«ΠΡΩΤΗ ΑΓΑΠΗ»*

*Αχ! Έρωτα εφηβικέ Να μην αφήσεις να σκιστούν*

*με πεταλούδα μοιάζεις τα όμορφα φτερά σου*

*που φτερουγίζει η καρδιά σκέψου πως είσαι έφηβος*

*φτερά στα πόδια βάζεις. κάνε τα όνειρά σου.*

*Μοιάζεις λουλούδι που ανθεί Ασ’ την καρδιά σου να πετά*

*κι εσύ σαν πεταλούδι σαν να ‘ναι πεταλούδα*

*ρουφάς τη γύρη λαίμαργα διώξε την κάθε λύπη σου*

*πετάς σαν αγγελούδι. κι όσο μπορείς τραγούδα.*

*Τα όνειρα πολύχρωμες Άνοιξε τις φτερούγες σου*

*πεταλουδίτσες μοιάζουν πρόσεξε μη σε πιάσουν*

*οσάκις κι αν ερωτευτείς γιατί θα σε τσακίσουνε*

*εκείνα δεν αλλάζουν. και θα σε κομματιάσουν.*

*Ποθείς την πρώτη αγκαλιά*

*το πρώτο το φιλάκι*

*και σαν το χέρι σου κρατά*

*νιώθεις πεταλουδάκι.*

*Έρωτας ανεκπλήρωτος*

*που σίγουρα θα χάσεις*

*σαν πεταλούδα που περνά*

*και δεν μπορείς να πιάσεις.*

*Και σαν τα χρόνια σου περνούν*

*κι ανοίξεις τα φτερά σου*

*με το μυαλό πιο ώριμο*

*θα φτιάξεις τη φωλιά σου.*

*Κάθε φορά που τρυπηθείς*

*σ’ αγκαθωτό λουλούδι*

*την πρώτη αγάπη σκέφτεσαι*

*που ‘σουν ξεπεταρούδι.*

Ψευδώνυμο: ΕΡΩΣ

**ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ ΖΕΡΒΑΣ**

1ο ΚΑΠΗ Ζωγράφου

*«Η ΓΟΡΓΟΝΑ»*

*Φύλακας Άγγελος των πελαγίσιων νερών*

*η ξεστήθωτη,*

*η μισή καλλονή και η άλλη δελφίνι,*

*των Ανοιχτών πανιών η Αρχαία Αρχόντισσα.*

*Αιματούσα κι Αέρινη,*

*Ηλιόκαλη και Ψυχοσώστρα,*

*Γιαλούσα και Βρέχουσα,*

*Μαντηλούσα και Φωτολάμπουσα,*

*η Μεγαλομάτα και η Χρυσωραία.*

*Αυτή, που για να την γλυκάνουν οι ναυτικοί,*

*της ρίχνουν αλάτια στη θάλασσα:*

*«Πάρε Λιγγέτα, λένε, το ψωμί*

*και δωσ’ μας το ταξίδι».*

*Για μάτια είχε τ’ αμύγδαλα, για χείλη τα κοράλλια,*

*έβενο είχε στα μαλλιά και φίλντισι στο στόμα,*

*χαλκό είχε στα χέρια της, μάλαμα στις φολίδες*

*κι όταν της χύθηκε τ’ ατίμητο νερό*

*έγινε νεροκόρη.*

*Έκτοτε κάθε τόσο, αλλάζει ονόματα·*

*η Σθενώ, η Ευρυάλη κι η Μέδουσα,*

*Δρακόντισσα, Λάμια, Βεργόνα και Λάουρα,*

*Κυμοθόη, Γελούσα και Μέλπω.*

*Η θαλασσόβρεχτη, με αγριωπό το κεφάλι,*

*που καρτέρι στήνει στα θαλασσινά περάσματα.*

*Αινιγματική και βλοσυρή,*

*επίμονα ζητά για να μάθει,*

*κι αν τα νέα της είναι καλά*

*ξέπλεκα αφήνει τότε τα μαλλιά*

*και παρευθύς ηρεμούν οι ανέμοι,*

*ειδάλλως με τα δάκρυα*

*υψώνει πελώρια κύματα*

*κι αύτανδρα καταπίνει πλεούμενα.*

*Ιχθυόπους και δισυπόστατη*

*αιώνες τώρα στοιχειώνει τα πέλαγα*

*κεντιέται, σκαλίζει κι υφαίνεται,*

*προστατεύει και καταστρέφει,*

*αναρριχάται στα ξύλινα τέμπλα,*

*στων καραβιών σκαρφαλώνει τις πλώρες,*

*αναπαύεται στις βοτσαλωτές τις αυλές,*

*των ναυτικών στιγματίζει τα μπράτσα,*

*χρώμα χαρίζει στις θάλασσες*

*του Μεγάλου του Μύθου,*

*είναι η Αδιαμφισβήτητη Κόρη.*

Ψευδώνυμο: Ίων Σάμιος

**ΕΛΕΝΗ ΚΑΛΑΜΠΟΚΗ**

ΚΑΠΗ Νέου Ηρακλείου

*«ΕΙΝΑΙ ΘΥΜΟΣ;»*

*Μικρό παιδί, φαμίλια μεγάλη,*

*Ψωμί, φαΐ δεν είχαμε, μα μια φωτιά αγκάλη*

*Περνούν τα χρόνια, κλείνω τα μάτια*

*Κι ανταμώνω με θύμησες και αναμνήσεις,*

*Μικρές στιγμές που αγαπάς, αλλά και να μισήσεις.*

*Είναι θυμός, που μεγαλώνω; Είναι θυμός ότι βιώνω;*

*Κλείνω τα μάτια, στέκω βουβή,*

*Παίρνω ανάσα, παίρνω ζωή, γεμίζω με θάρρος, γεμίζω πνοή,*

*Ψηλώνω, ξανανιώνω, την ύπαρξη μου επιβεβαιώνω.*

*Πρέπει να μάθω να εκτιμώ, θέλω τα πρέπει να αποδιώξω.*

*Όχι, ο θυμός δεν έχει χώρο στο είναι μου.*

*Ζω κι ευτυχώ.*

*Ζω γιατί θέλω να ζω!*

*Ανοίγω τα μάτια, χαμογελώ και συνεχίζω και κερδίζω.*

*Όσα και να κερνάς ζωή, έχω την δύναμη να διώξω τον θυμό.*

*Τον μετατρέπω σε αφετηρία, σε άλλη μία ευκαιρία.*

*Είμαι εδώ. Ακούς;; Είμαι εδώ!*

Ψευδώνυμο: Eleni

**ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΗ**

4ο ΚΑΠΗ Νίκαιας

*«ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΑΝΤΙΟ»*

*Ω! συ διαβάτη που περνάς Άκου τη μάνα που θρηνεί*

*σταμάτησε το βήμα άκουσε τι σου λέγει:*

*και ρίξε μια μικρή ματιά*

*στο νεκρικό μου μνήμα. Κήπο είχα που άνθιζε*

*δεντρί με τέσσερις κλώνους*

*Ήμουν 15 ετών τον έναν μου τον έκοψες*

*στης άνθισης το κάλλος και μ’ αφησες με πόνους.*

*μα ο Χάρος δεν με άφησε*

*να γίνω πιο μεγάλος. Λυγίζουν τ’ άλλα τα κλαδιά*

*η λύπη τα τσακίζει*

*Εις το Γυμνάσιο πήγαινα και του παιδιού μας ο καημός*

*ήμουν στην Πέμπτη τάξη το στήθος μας ξεσχίζει.*

*ο πιο καλός κι επιμελής*

*απ’ όλους μεσ’ στην τάξη. Καμάρι του Πατέρα σου*

*κι ελπίδα της Μαμάς σου*

*Ένα παιδί ήμουν και ‘γω των αδελφών σου η Χαρά*

*και ήθελα να παίξω που ‘ν’ τάχα η ματιά σου;*

*να παίξω το ποδόσφαιρο*

*εδώ και ‘κει να τρέξω. Ήσουνα δεκαπέντε ετών*

*που ‘χασες τη ζωή σου*

*Μα παίζοντας εχτύπησα και είναι απαρηγόρητοι*

*βαριά θανατηφόρα οι δυστυχείς γονείς σου.*

*ξεψύχησα και κείτομαι*

*βαθιά στο χώμα τώρα. Μην κλαις μανούλα μου γλυκιά*

*ο θρήνος σου ας πάψει*

*Αιμάτωσα το σπίτι μου αγκάλιασε τ’ αδέλφια μου*

*πίκρανα τους γονείς μου κανείς σας να μην κλάψει.*

*τ’ αδέλφια μου, τους γείτονες*

*κι όλους τους συγγενείς μου. Έτσι μου ήτανε γραφτό*

*μέχρι εδώ να ζήσω*

*Χάρε σκληρέ δεν πόνεσες προτού τον κόσμο να χαρώ*

*τα ανθηρά μου νιάτα για πάντα να αφήσω.*

*και μεσ’ στου Άδη μ’ έφερες*

*τα μαύρα σκαλοπάτια. Μα φθάνει πια σταμάτησε*

*διαβάτα να διαβάζεις*

*Είσαι κουφός και δεν ακούς εβούρκωσαν τα μάτια σου*

*τους οδυρμούς της μάνας βαθιά αναστενάζεις.*

*ούτε φοβάσαι μη πνιγείς*

*στων αδελφών το κλάμα.* Ψευδώνυμο: Ανεμώνη

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΡΩΝΙΟΣ**

ΚΑΠΗ Χαλανδρίου

*«ΑΓΑΠΗ»*

*Τα δειλινά τ’ απαλινά μαζί πολλά και πάλι*

*να στολίζουνε την πλάση*

*Κι είναι τα αστέρια λαμπερά για της σελήνης το γιορτάσι*

*Μα αν είχαν φωνή θα μίλαγαν για την αγάπη*

*Γι’ αυτήν κελαηδούν τα πουλιά,*

*γι’ αυτήν κελαρύζουν τα νερά*

*Γι’ αυτήν ψιθυρίζει ο άνεμος μέσα στα φύλλα*

*Δέσποτα Παντοκράτορα Κύριε ο Θεός, Αθάνατος, Ισχυρός*

*προστάτεψε τα δημιουργήματα Σου*

*που είναι κατ’ εικόνα και ομοίωσή Σου*

*Και οδήγησε τα στον ουράνιο δρόμο Σου*

*που είναι φτιαγμένος να οδηγεί μόνο σε έργα αγάπης*

*Αγάπη για τον έρωτα το δημιουργό ζωής των ανθρώπων*

*(Ο Μοντεσκιέ λέει: Ο νόμος είναι η σχέση των πραγμάτων*

*μεταξύ τους ανάλογα με τη φύση)*

*(Επίσης ο Σοπενχάουερ λέει ότι «Ο έρωτας είναι η μπλόφα της*

*φύσεως για τη διαιώνιση του είδους»)*

*Όταν έχεις αγάπη όπως λέει ο Όσκαρ Ουάιλντ,*

*πολλά βιβλία, λουλούδια και το φεγγάρι,*

*γιατί να μην είσαι ευτυχισμένος;*

*Στην ιερή γη της πατρίδας*

*σπαρμένη με κόκαλα αγωνιστών της ελευθερίας*

*κόκαλα εδώ κι εκεί σε κάθε ανασκαφή*

*σπαρμένα ανάρια κουφάρια πεταμένα ξεχασμένα*

*μιας ένδοξης ζωής απομεινάρια*

*κείτεστε στο χώμα, ξεχασμένα στην ιστορία.*

*Είναι ο καθρέφτης της πατρίδας αθάνατε Έλληνα*

*σύγχρονε Οδυσσέα*

*(«Όλον τον κόσμο γύρισα και κάθε γειτονιά*

*μα πουθενά δεν βρήκα σαν τη δική μου τη γωνιά»:*

*Θόδωρος Φριτζήλας)*

*Υπάρχουν όμως και οι κακοί οι άπληστοι χωρίς αγάπη*

*Αλλά οι άνθρωποι αυτοί όταν έρθει η ώρα της κρίσεως*

*θα τρέξουν να κρυφτούν σαν τα σκουλήκια*

*όταν θα ακούσουν τη σκαπάνη του νεκροθάφτη*

*μα δε θα βρουν ύφασμα ή ξύλο γιατί τα έχουν φάει.*

*Μόνο η αγάπη και η φιλία είναι αισθήματα*

*για τα οποία αξίζει να ζει ο άνθρωπος*

*Αγάπη! σε κρατώ ακόμα, σαν τριαντάφυλλο στο στόμα!*

*Τώρα θα καταλάβετε τι σημαίνει Ιθάκη (Καβάφης)*

*Τώρα θα καταλάβετε τι σημαίνει ΑΓΑΠΗ!!!*

Ψευδώνυμο: ΤΑΚΗΣ ΚΟΡΩΝΑΙΟΣ

**ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΣ**

1ο ΚΑΠΗ Αιγάλεω

*«Η ΑΝΑΜΝΗΣΗ»*

*Κάποιος κάποτε με ρώτησε τι είναι η Ζωή.*

*Του απάντησα πως την φτιάχνεις με την αναπνοή.*

*Προχώρησα σιγά - σιγά για να βρω την Ύλη.*

*Ευτυχώς την είδα, γιατί η αγάπη είναι ποικίλη…*

*Γνώρισα πολλούς ανθρώπους με διαφορές στον καθένα.*

*Ήταν πάρα πολλοί σαν τις δαγκάνες από μια χτένα.*

*Από κάποιους πήρα φως κι από άλλους απαλλάχτηκα.*

*Γιατί όπως και να το κάνουμε, κάτι ξεχωριστό δεν βρήκα.*

*Όταν τα πράγματα έγιναν δύσκολα και μπήκα στο σκοτάδι*

*Τον κοίταξα καλά κι αρνήθηκα τον Άδη.*

*Έχω κάποιους στόχους, έχω κάποια πράγματα να κάνω.*

*Δεν του είπα τίποτα λιγότερο και τίποτα παραπάνω.*

*Τώρα γράφω μια μικρή ιστορία σε ένα κομμάτι χαρτί.*

*Όλοι θα ρωτούν το όνομά της, ποια είναι αυτή;*

*Κι όμως δεν υπάρχει η άρνηση να απαντήσω*

*Διότι πολύ απλά είναι κάτι που θα ήθελα να ζήσω.*

Ψευδώνυμο: thitsos

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ**

2ο ΚΑΠΗ Αγίου Ιωάννη Ρέντη

*«ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗ ΣΥΖΥΓΟ ΚΑΙ ΜΗΤΕΡΑ»*

*Πενήντα χρόνια δίπλα μου*

*Σύζυγος και μητέρα*

*Μ’ έμαθες να σε σέβομαι*

*Μέρα με την ημέρα.*

*Γιατί η καλοσύνη σου*

*Κι η απέραντη στοργή σου*

*Μ’ έκαναν υπερήφανο*

*Που έζησα μαζί σου.*

*Σ’ ευχαριστώ σ’ ευχαριστώ*

*Μέσα από την καρδιά μου*

*Και εύχομαι ολόψυχα*

*Να’ σαι πάντα κοντά μου.*

*Κι όταν θελήσει ο Θεός*

*Κοντά Του να σε πάρει*

*Αχ, ας μας πάρει και τους δυό*

*Να μείνουμε ζευγάρι.*

Ψευδώνυμο: ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΟΣ

**ΝΙΚΟΣ ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ**

1ο ΚΑΠΗ Βριλησσίων

*«ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ;»*

*Το τηλέφωνο δεν χτυπά ν' ακούσεις ένα φίλο*

*περασμένα μεσάνυχτα.*

*Τα παραθυρόφυλλα ερμητικά κλειστά.*

*Κανείς δεν ακούει την στεντόρεια φωνή σου.*

*Με ποιον να μιλήσεις;*

*Τα κουρασμένα σου βήματα τρίζουν*

*στο πλακόστρωτο της θλιμμένης σου γαλήνης.*

*Το φεγγάρι έχει χαθεί και εσύ βυθίζεσαι*

*πνίγεσαι στην ανυπαρξία του αύριο.*

*Με ποιον να μιλήσεις ;*

*Η ψυχή σου συνθλίβεται στις μυλόπετρες*

*της μοναξιάς και του χαμένου ονείρου.*

*Τα λόγια σωπαίνουν και η ψυχή σου δακρύζει*

*στον ατέρμονα μοναχικό σου μονόδρομο.*

*Με ποιον να μιλήσεις;*

Ψευδώνυμο: ΝΙΚΟΣ ΒΡΙΛ

**ΓΚΑΛΙΝΑ ΚΩΣΤΟΥΡ**

ΚΑΠΗ Νέου Ηρακλείου

*«ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ»*

*(Ελεύθερη μετάφραση ρωσικού ποιήματος)*

*Έγινε χορός με φύλλα και σταγόνες της βροχής,*

*φθινόπωρο στη ζωή μου ήρθε*

*Που είναι το καλοκαίρι; Ηταν καλοκαίρι;*

*Ήταν κι έφυγε…*

*Ο αέρας πήρε τα κίτρινα και τα κόκκινα φύλλα*

*Φθινόπωρο της ζωής μου το καλοκαίρι σκέπασε…*

*Φθινόπωρο μόνο εσύ έμεινες στη ζωή μου, είναι καλά.*

*Αλλά θέλω καλοκαίρι και θα σε παραμερίσω λίγο!*

*Φθινόπωρο είσαι παράξενο και μελαγχολικό…*

*Θα περπατήσω με γρηγορότερα βήματα από εσένα*

*Για να μην μείνεις στην καρδιά μου για πάντα!*

Ψευδώνυμο: Γκαλίν

**ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΝΔΡΟΧΑΛΟΥ – ΣΟΦΡΑ**

1ο ΚΑΠΗ Κερατσινίου

*«Η ΜΥΓΔΑΛΙΑ»*

*Πανώρια η μυγδαλιά ανθίζει*

*Και μηνύματα θεία ψιθυρίζει*

*Ο ανθοπώλης είναι η ομορφιά της πόλης*

*Κι ο οδοκαθαριστής της καθαριότητας μας φροντιστής*

*Μα κι ο κάθε εργάτης είναι της κοινωνίας στυλοβάτης*

*Ο ποιητής, ο φιλόσοφος κι ο στοχαστής*

*Είναι της ζωής οραματιστής*

*Ο επιστήμονας και ο κάθε σοφός*

*Είναι στη ζωή συνεργός*

*Οι στρατιώτες και οι στρατηγοί*

*Είναι της πατρίδας μας φρουροί*

*Ο κυβερνήτης κι ο πρωθυπουργός*

*Είναι (πρέπει να είναι) του λαού*

*Υπηρέτης και οδηγός*

*Ο τραγουδιστής, ο μουσικός κι ο ηθοποιός*

*Είναι του κόσμου διασκεδαστής*

*Ίσως και υιός*

*Κι όλοι οι άνθρωποι πάνω στη γη*

*Υπάρχουν για κάποια αποστολή*

Ψευδώνυμο: Μαύρη τουλίπα

**ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΗ**

ΚΑΠΗ Σαλαμίνας

*«ΟΝΕΙΡΑ»*

*Καράβια χάρτινα που φτιάχνουμε παιδιά,*

*τα όνειρά μας σε πελάγη αρμενίζουν*

*και άλλα διαβατάρικα πουλιά*

*ξέγνοιαστα στους αιθέρες φτερουγίζουν.*

*Πόσα απ’ αυτά λιμάνι θε να πιάσουν,*

*πόσα σε δέντρου κορφή θε να σταθούν*

*και πόσα αιώνιοι αλήτες*

*λιμάνι και κορφή θ’ αναζητούν.*

*Πόσοι στ’ αλήθεια θα ‘ναι οι τυχεροί*

*που απ’ τη στεριά το κύμα θα θωρούνε*

*και στο στερέωμα του απέραντου ουρανού*

*από κορφή τ’ αστέρια θα μετρούνε;*

Ψευδώνυμο: Αστάρτη

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΑΡΚΑΡΙΑΔΗΣ**

1ο ΚΑΠΗ Αιγάλεω

*«ΜΑΓΓΑΝΟΠΗΓΑΔΟ»*

*Σαν ωρολόι ζωντανό γυρόφερνε όλη μέρα,*

*στα ίδια τα πατήματα με ήλιο και μ’ αέρα.*

*Χιλιάδες κύκλους έγραφε χωρίς κανένα τέρμα,*

*από του ήλιου την αυγή ως και μετά το γέρμα.*

*Οι πλάτες του γεμίσανε πολλές φορές τη στέρνα*

*με το πολύτιμο υγρό, της γης, που λεν, το αίμα.*

*Έβγαλε με την πλάτη του νερό τόνους χιλιάδες*

*κι έδωσε στα φυτά ζωή, στον κύρη του παράδες.*

*Το αλογίσιο του μυαλό ποτέ δε λησμονούσε*

*τη δοξασμένη του ζωή και θλιβοχλιμιντρούσε.*

*Απρόσκλητα του έρχονται πολλές φορές οι μνήμες,*

*μα είναι τόσο μακρινές οι τωρινές μ’ εκείνες.*

*Σε στάβλους ανατράφηκε, σε πλούσια παλάτια*

*κι ομόρφαινε την άμαξα μαζί με άλλα άτια.*

*Και κάθε που ήταν Κυριακή ή κάποια άλλη σχόλη,*

*με περηφάνια περισσή παρήλαυναν στην πόλη.*

*Στις παρελάσεις έμπαινε στην πρώτη την τετράδα*

*κι ο αναβάτης με στολή με μπότες και βελάδα.*

*Χειροκροτήματα πολλά απ’ όλα τα μπαλκόνια*

*και πίσω ακολουθούσανε τα τανκς και τα κανόνια.*

*Ξεμούδιασμα κάναν συχνά στο Δέλτα του Φαλήρου*

*κι ήτανε μόνιμα αυτός ο νικητής του γύρου.*

*Πάντοτε ήταν φαβορί, ποτέ του αουτσάιντερ,*

*ένα αυθεντικό φαρί με χαϊμαλιά και χάντρες.*

*Σαΐτα το φωνάζανε σταβλάρχες και σταβλίτες*

*κι είχε ένα χάρισμα καλό να περπατά στις μύτες.*

*Και ο σταβλίτης με χαρά του ‘κανε μερεμέτι,*

*μ’ ένα ξυστρί εξαιρετικό στην πλάτη και στη χαίτη.*

*Ό,τι όμως έχει μια αρχή έχει και ένα τέλος*

*κι ο χρόνος αδυσώπητος ρίχνει πρώτος το βέλος.*

*Τελειώνει η παράσταση και σβήνουνε τα φώτα*

*και ξεχωρίζουνε με μιας το σήμερα απ’ το πρώτα.*

*Το «πρώτα» ήταν όμορφο, λουλούδι ανθισμένο,*

*γεμάτο δόξες και τιμές και ανθοστολισμένο.*

*Το τώρα είναι άχαρο, λουλούδι μαραμένο*

*που περιμένει τη στιγμή να γίνει ξεραμένο.*

*Και το μαγγανοπήγαδο σιγά-σιγά γυρίζει*

*και το γεροντικό φαρί το τέλος του μυρίζει.*

*Και ξάφνου πάνω στη στροφή γονάτισε στα δύο,*

*μ’ ένα στερνό χλιμιντρισμό τερμάτισε το βίο.*

Ψευδώνυμο: Αλιστρατινός

**ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ**

ΚΑΠΗ Τούφας Χαλανδρίου

*«ΘΕΛΩ»*

*Θέλω! Θέλω κάτι να συμβεί, ένα θαύμα να γίνει*

*και σε όλο τον κόσμο, να υπάρχει ειρήνη!*

*Πόλεμοι να μην γίνονται, άνθρωποι να μην χάνονται,*

*παιδιά να μην πονάνε,*

*μόνον να παίζουν να γελούν και ευτυχισμένα να ‘ναι.*

*Θέλω τα μάτια μου να κλείσω,*

*να μην βλέπω εικόνες που ντροπιάζουν*

*εικόνες που σου ματώνουν την καρδιά*

*και σου την κομματιάζουν.*

*Θέλω τα αυτιά μου να βουλώσω,*

*να μην ακούω τις κραυγές που φθάνουνε στα αυτιά,*

*κραυγές σπαρακτικές, κραυγές σαν μαχαιριές,*

*που σου τρυπάνε την καρδιά.*

*Θέλω να πιω και να μεθύσω, να ζαλιστώ,*

*να μην καταλαβαίνω πως ο καιρός περνά και η ζωή πως φεύγει*

*Θέλω να ονειρεύομαι, πως όλο ψηλά ανεβαίνω*

*ψηλά κάτι καλύτερο να βρει, καθένας μας γυρεύει*

*Να βρει αγάπη, που εδώ που ζούμε δεν υπάρχει*

*αγάπη- καλοσύνη, καθένας να ‘χει.*

*Θέλω οι Άνθρωποι, Ανθρώπους να μη μισούνε*

*Αγγέλων να έχουνε καρδιά και μόνον να αγαπούνε*

*Θέλω! Θέλω σαν αετός, στα ύψη να πετάω*

*κακίες, μίση να μην βλέπω, να θλίβομαι και να πονάω*

*Αφού υπάρχει πόνος, σε αυτή τη γη που ζω*

*θέλω να ονειρευτώ, κάτι καλύτερο να βρω*

*Θέλω! Θέλω να ζω και να μην ονειρεύομαι*

*να* ***βρίσκομαι*** *σε κόσμο όμορφο, να χαίρομαι*

*Θέλω! Θέλω να ζω και να μην ονειρεύομαι*

*να* ***ζω*** *σε κόσμο όμορφο, να χαίρομαι*

*Θέλω, από το να* ***βρίσκομαι*** *σε κόσμο όμορφο,*

*στο να* ***ζω*** *σε κόσμο όμορφο να φθάσω και να χαίρομαι*

*και τότε όλο χαρά και ευτυχία θα ’χω και δεν θα ονειρεύομαι!*

Ψευδώνυμο: ΑΓΓΕΛΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΟΝΟΚΡΟΥΣΣΟΣ**ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου

*«ΚΟΡΦΑΔΕΣ ΤΟΥ ΝΟΥ»*

*Γιαλός καθάριος η ψυχή*

*Ένοχα βάσανα σαν δεν έχει*

*Ορθώνει βράχια, χτίζει προκυμαίες*

*Λιμνάζει κι’ αναπαύεται*

*ηρεμεί μα κι εξοργίζεται*

*όταν ξεβράσει δολώματα*

*των πανούργων θηρευμάτων*

*η πλανεύτρα θάλασσα.*

*Καράβι σκέψης σκάρωσε*

*πάνω στα βρόμικα νερά της*

*κι ανίχνευε τους χάρτες*

*τράβα πλεύσεις σταθερές*

*αχάρακτες μα υπαρκτές*

*δύσκολες μα μπορετές*

*για συντρόφους ψάξε*

*κουρσάρους πειρατές*

*που θα κουρσέψουν κάστρα*

*θ’ απελευθερώσουν εκβολές*

*να γίνουν ένα με τ’ άστρα*

*πορείες φωτεινές*

*προς το καλό και την αλήθεια*

*μεταλλάσσοντας συνειδήσεις ληθαργικές*

*σε δουλευτάδες της πολύπαθης ζωής*

*ταξιδευτάδες μιας ελεύθερης γης*

*παιάνες με χρώματα με μουσικές*

*πνευματικού ξεσηκωμού δοξάρια.*

Ψευδώνυμο: Χ. Καλλιαντέρης

**ΘΑΝΑΣΗΣ ΜΠΕΝΕΤΟΣ**

ΚΑΠΗ Τούφας Χαλανδρίου

*«ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΑΠΗ»*

*Πρωί με τη μαγκούρα του*

*Έρχεται στο ΚΑΠΗ*

*Και αναρωτιέται μέσα του*

*Άραγε θα βρει όλους εκεί;*

*Θέλει να είναι όλοι εκεί*

*Να πει μια «Καλημέρα»*

*Να πουν δυο λόγια απ’ τα παλιά*

*Να του περάσει η μέρα.*

*Να παίξει το ταβλάκι του*

*Πρέφα και δηλωτή*

*Πειράζει ο ένας τον άλλονε*

*Γύρω απ τον νικητή.*

*Έρχονται και οι γυναίκες μας*

*Κάθε Παρασκευή*

*Και με τις φωνούλες του*

*Ζωηρεύει περισσότερο της Τούφας το ΚΑΠΗ*

Ψευδώνυμο: ΑΓΝΩΣΤΟΣ Χ

**ΦΩΤΗΣ ΜΠΙΛΑΛΗΣ**

ΚΑΠΗ Περιστερίου

*«ΠΛΑΝΗΤΗ ΨΑΧΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΩ»*

*Αν ήταν δυνατόν εγώ Δεν θέλω πλανητάρχη*

*ν’ ανοίξω τα φτερά μου εγώ ούτε σουλτάνο*

*πλανήτη άλλονε να βρω Τσάρο και τρέχα γύρευε*

*να χτίσω τη φωλιά μου. και τον λαό ζητιάνο.*

*Γιατί εδώ όλα στη γη Είναι της διαπλοκής*

*τα έχουνε βρομίσει η φτώχια, το μπεγλέρι*

*τίποτα πια δεν έμεινε που μερικοί στενόμυαλοι*

*κανείς να αγαπήσει. αυτοί κρατούν το χέρι.*

*Ο ένας τον άλλονε κοιτά*

*να τον υποβαθμίσει*

*κάθε αξία ανθρωπιάς*

*να την εκμηδενίσει.*

*Ένας πάντα σκοπός*

*κέρδη, κηδεμονία*

*και οι λαοί πληρώνουνε*

*το μίσος, την κακία.*

*Όλοι έχουνε το σύνδρομο*

*της καταστροφολογίας*

*για να κερδίσουν έδαφος*

*αυτοί της εξουσίας.*

*Και δεν τους καίγεται καρφί*

*αν ζήσεις, εάν πεθάνεις*

*αυτό που επιβάλουνε*

*αρκεί εσύ να κάνεις.*

Ψευδώνυμο:   
ΠΟΙΗΤΗΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΤΟΥ

**ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ**

1ο ΚΑΠΗ Νέας Ιωνίας

*«ΜΙΑ ΗΛΙΑΧΤΙΔΑ»*

*Μεσ΄ σε τούτα τα σκοτάδια,*

*φάνηκε μια ηλιαχτίδα*

*την καρδιά μου βρήκε άδεια*

*μου τη γέμισε με ελπίδα.*

*Μεσ΄ στο χάος της ζωής μου*

*ήρθε τώρα και θα αντέξω*

*δύναμη βρήκε η ψυχή μου*

*απ’ τις σκοτούρες να ξεμπλέξω.*

*Φως μου άναψε στο βάθος*

*μου ‘δειξε ένα μονοπάτι*

*που μου φούντωσε το πάθος*

*για μια ατέλειωτη αγάπη.*

*Το κουράγιο αυτή μου δίνει*

*βλέποντας να προχωράω*

*τώρα που ένιωσα γαλήνη*

*πάνω της, τώρα, ακουμπάω.*

Ψευδώνυμο: Σι. Μπι.

**ΑΝΝΑ ΜΠΟΖΑ**

5ο ΚΑΠΗ Κερατσινίου

*«ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ»**Μυριάδες δυστυχισμένα πλάσματα*

*έξω από τα τείχη,*

*εκλιπαρούν για μια θέση στον ήλιο,*

*ελπίζοντας στην τύχη.*

*Τάζοντάς τους παράδεισο,*

*και ειρήνη στον κυκλώνα,*

*τους πέρασε στο σύστημα*

*η δόλια κορώνα.*

*Δεμένοι πια στου εμπόριου την κούρσα,*

*λαθρεμπόρων θύματα*

*βάλλονται απάνθρωπα,*

*σε ταραγμένα κύματα.*

*Καραβιές μισοπνιγμένοι*

*πάλλονται στης θάλασσας τα πλάτη*

*αλλά και με το φουσκωτό,*

*που σκάρωσαν τα πάθη.*

*Ώσπου τους κλειδώσαν βίαια*

*στην κατεχόμενη πονεμένη γη*

*ώστε την κρίσιμη ώρα,*

*να βαθύνουν την πληγή.*

*Κι ενώ ο λαός της έσπευσε*

*να τους σώσει με κίνδυνο ζωής,*

*ακόμα τον φτύνουν όλοι,*

*εκείνοι της θανάσιμης πηγής.*

Ψευδώνυμο:ΓΙΑΓΗ

**ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΥΣΟΥΝΗ**

ΚΑΠΗ Νέου Ηρακλείου

*«ΣΟΥΡΟΥΠΟ»*

*Ξεθώριασε σιγά - σιγά του ήλιου η ζωηράδα*

*Και οι σκιές ατόνησαν στο αβέβαιο σκοτάδι*

*Κι έμειναν οι γραμμές σκιές βελούδο στην αράδα*

*Έγινε χάδι απαλό το απάνεμο το βράδυ.*

*Βελούδο χάδι της δροσιάς κι ο όγκος του βουνού,*

*Ο ψίθυρος της θάλασσας και το αγεράκι ακόμα.*

*Βελούδινο το άπειρο στ’ αστέρια τ’ ουρανού*

*Κι ο ήχος και τα λούλουδα χωρίς κανένα χρώμα.*

*Μεθάνε τα αρώματα στο σκούρο αυτό σεργιάνι*

*Και οι γραμμές σιγά- σιγά ενώνονται και σβήνουν*

*Και τις ψυχές μια ένωση μονάχα θε να γιάνει*

*Που της αιωνιότητας το νέκταρ τώρα πίνουν.*

Ψευδώνυμο: Μπούσι

**ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΝΟΜΙΚΟΣ**

ΚΑΠΗ Νέου Ηρακλείου

***«****ΑΙΩΝΙΟΤΗΣ»*

*Το παρελθόν απύθμενο με χρόνια δεν γεμίζει*

*Το μέλλον το αστείρευτο τα πάντα στροβιλίζει.*

*Ο άνθρωπος επιάστηκε στα σκύβαλα της ύλης*

*Περνά από τον στροβιλισμό της αιωνίας πύλης.*

*Σέρνει μαζί του άυλες, αθάνατες αξίες*

*Και μέσα εις το πνεύμα του χωράνε γαλαξίες.*

*Το πνεύμα το ανθρώπινο με το άπειρο είναι όμοιο*

*και συνεπώς αθάνατο, πέρα από χρόνο αιώνιο.*

*Ο χρόνος είναι μια σκιά, που ο ήλιος τον κρατάει*

*όταν ο ήλιος θα σβηστεί, ο χρόνος σταματάει*

*Δεν είναι η περιστροφή της γης μας διακρίσεις*

*Μέσα στο σκότος το πυκνό δεν φαίνονται κινήσεις.*

*Μόνο με φως διάχυτο στου πνεύματος τα βάθη*

*Χωρίς ύλη και κίνηση, χωρίς σκιές και πάθη.*

*Το Θείο, το αιώνιο φως θα ακολουθήσει*

*Και μέσα στο φωτόκοσμο μακάρια θα ζήσει!*

Ψευδώνυμο: ΕυαΝ

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΓΚΑΛΙΔΗΣ**

1ο ΚΑΠΗ Νίκαιας

*«ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ»*

*Ένα χειμωνιάτικο πρωινό με τσουχτερό το κρύο*

*πηγαίνοντας για τη δουλειά μεσ΄ στο λεωφορείο,*

*εκεί την εσυνάντησα, κάπως δειλά τη ρώτησα*

*να μάθω τ΄ όνομά της, και ποια ειν΄ η δουλειά της.*

*Χωρίς κανένα δισταγμό μου ΄πε, δουλεύω στο σταθμό.*

*Κι αν θες και τ΄ ονομά μου, είν΄ όπως της γιαγιάς μου.*

*και τη γιαγιά σου πως τη λέν; τη ρώτησα ξανά,*

*τί θα την κάνεις τη γιαγιά, ρε ξυνέ τραχανά;*

*Κι εγώ αμέσως απαντώ, πολύ μου άρεσε αυτό!*

*τον τραχανά τον αγαπώ, είτε γλυκό είτε ξυνό.*

*Μου χαμογέλασε κι αυτή και μου’ πε σιγανά στ΄ αυτί*

*μπορεί να μου ΄πε τραχανά, αλλά πολύ με συμπαθά.*

*Μια γλυκιά ανατριχίλα, ένοιωσα εκείνη τη στιγμή,*

*δεν πρόσεξα όμως καθόλου τη στάση που ΄χε κατεβεί.*

*Από τότε ο καημένος ξεκινώ πουρνό πουρνό*

*παίρνω το λεωφορείο κατεβαίνω στο σταθμό,*

*στήνω ας πούμε καραούλι, μήπως και την ξαναδώ.*

*Άραγε μπορεί κανένας να μου πει πού θα την βρω;*

Ψευδώνυμο: Σόνια

*Σημείωση του ποιητή: Υπήρχε μια ταινία «ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ». Επειδή το ΤΣΑΙ είναι εγγλέζικη συνήθεια, έβαλα δίπλα στην ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ αντί για ΤΣΑΙ, «ΤΡΑΧΑΝΑΣ», ο οποίος είναι πιο αγαπητός στους Έλληνες από το ΤΣΑΙ.*

**ΕΥΓΕΝΙΑ ΡΑΠΤΗ**

4ο ΚΑΠΗ Μεταμόρφωσης

*«Η ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΗ ΩΡΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ»*

*Είναι η ώρα που τα βουνά, πέρα στον ορίζοντα, βάφονται μπλε.*

*Είναι λίγο πριν ο ήλιος, βυθισμένος ήδη στη δύση,*

*στέλνει το νυσταγμένο βλεφάρισμά του στη γη,*

*ενώ ο αποσπερίτης λαμπιρίζει πονηρά λίγο μακρύτερά του.*

*Είναι η ώρα, που όταν βρεθείs στην αγκαλιά\*

*μιας απλωσιάς γης κι ουρανού, ανακαλύπτεις.*

*Ω! Ναι, ανακαλύπτεις το αόρατο νήμα*

*που ενώνει την πλάση με τον πλάστη της.*

*Η ώρα που τη φύση αγκαλιάζει μια ανάλαφρη δροσιά*

*που καταλαγιάζει τον κάματο και τη σκόνη της ημέρας.*

*Τα πουλιά στις φυλλωσιές των δένδρων στέλνουν μελωδικά*

*τον τελευταίο ύμνο της ημέρας στον ύψιστο.*

*Το νερό στα ρυάκια θαρρείς και κυλά πιο αργά, ψιθυριστά,*

*γλυκά γουργουρίζοντας και ενώνεται με τον ύμνο των πουλιών.*

*Οι μυρωδιές των λουλουδιών και της χλόης*

*ανταμώνουν την ζεστή άχνα της γης,*

*γίνονται πιο έντονες, ερωτικές, θυμίαμα και αυτές στους ουρανούς.*

*Είναι η ευλογημένη ώρα της ημέρας*

*που αισθάνομαι, ακούω,μυρίζω τη ζωή.*

*Αυτή την ώρα επιθυμώ, έτοιμη πάντα,*

*να φύγω από τη ζωή, γεμάτη ζωή.*

Ψευδώνυμο: Εύα

**ΣΟΦΙΑ ΣΒΥΡΟΥ**

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

*«Ο ΠΟΘΟΣ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ»*

*Περιμένω περιμένω την ελπίδα να ξανάρθει*

*Την προσμένω να γυρίσει με αγωνία ποθητή*

*Τόσες μέρες τόσα χρόνια μακριά μου είχε πετάξει*

*Την ποθούσα να ξανάρθει να ζεστάνει τη ζωή.*

*Κι όσο ο πόθος του ερχομού της μου αντάριαζε τα στήθη*

*Τόσο αυτή τον γυρισμό της μάκραινε όλο πιο πολύ*

*Και η ζωή μου που κυλούσε κάθε μέρα προς τη δύση*

*Κάθε μέρα τη ζητούσε κάθε μέρα πιο πολύ.*

*Και η απόφαση που ήρθε κατευθείαν απ’ την ψυχή μου*

*Ένα μοναχά ζητούσε και μου ψιθύρισε στ’ αυτί*

*«Πάρε της ζωής το δρόμο τρέξε ψάξε την εσύ!*

*Δεν μπορεί να μη γυρίσει, δεν μπορεί να σ’ αρνηθεί».*

*Γιατί η ελπίδα στη ζωή μας*

*Είναι ίδια η πνοή*

*Που όταν κάποτε πετάξει που όταν κάποτε χαθεί*

*σβήνεται στο χωρισμό της και του ανθρώπου η ζωή*

Ψευδώνυμο: ΙΩΝ

**ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΑΜΚΟΣΟΓΛΟΥ**

ΚΑΠΗ Ν. Ηρακλείου

*«ΜΟΥ ΛΕΙΠΕΙΣ»*

*Κοιμήθηκα εψές αργά και ξεχάστηκα.*

*Χάθηκα στο άπειρο του νου και ξεχάστηκα.*

*Δρόμοι στ’ όνειρο πολλοί με προσκαλούν μα χάθηκα.*

*Φιγούρες μου δείχνουν το δρόμο μα χάθηκαν.*

*Φώτα παντού και το σκοτάδι κυριεύει.*

*Τίποτα δεν είναι πιο φωτεινό από εσένα.*

*Μα λείπεις!*

*Ούριος ο άνεμος μα τα πανιά δεν ανοίγουν.*

*Αύριο θα είναι αργά.*

Ψευδώνυμο: Ατσαμ

**ΜΥΡΤΩ ΤΣΑΟΥΣΗ**

1ο ΚΑΠΗ Νέας Ιωνίας

*«ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΙΚΟ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ»*

*Ερχόσουν…*

*μ’ έναν άνεμο τροπικής βροχής*

*ντυμένος το δάκρυ μιας λίμνης ανώνυμης*

*για μια συνάντηση ανυπόμονου στίχου.*

*Ξοπίσω η πολιτεία να αλαργεύει!*

*Ερχόσουν…*

*ως μια ευχή γης μεσ΄ το νερό*

*νησί αιγιακό και ριζιμιό θυμάρι καθώς καταλαγιάζουν*

*πάνω τους, του ήλιου οι χαρές.*

*Εδιάβαινε σιμά του ένα μελίσσι!*

*Ερχόσουν…*

*νυχτιά ολοπρόθυμη να γείρεις*

*στο πλάνεμα του φεγγαριού μικρό ακρωτήρι,*

*μαγνάδι αλισάχνης στον φανό.*

*Στους ώμους σου ανοίγονταν πελάγη!*

*Ερχόσουν..*

*στα πέταλα των γιασεμιών, καθώς αβράδιαστα λευκοφορούσαν*

*το αίνιγμα που έφερνε αυτό το καλοκαίρι,*

*την προσμονή του έρωτα*

*σε χέρια αγαπημένα!*

*Ερχόσουν…*

*βήμα ανάλαφρο στον τροπικό της νύχτας*

*ροβόλισμα ζωής στης άμμου το κορμί.*

*Όνομα γραμμένο με βότσαλα και φύκια,*

*ως αφρόεσσα σβησιματιά*

*μιας φλόγας στου κύματος τ’ ανάκρουσμα!*

*Στο στήθος σου επλάγιαζε η πούλια!*

*Ω! Εσύ! Και μόνο… Εσύ, εδιάβαινες τη λήθη*

*της μυστικής αγάπης όστρακο, ως κλείνει μέσα του*

*τρεμόφεγγο ένα φιλί,*

*της θάλασσας έναν λυγμό!*

*Στον τροπικό της νύχτας τραγούδαγε*

*το καλοκαίρι!*

Ψευδώνυμο: ΙΣΚΑ

**ΠΟΠΗ ΦΙΛΙΠΠΑ – ΠΑΥΛΑΚΟΥ**ΚΑΠΗ Κηφισιάς

*«ΤΟ ΚΥΠΡΙΟΤΟΠΟΥΛΟ»*

*Πάνω στα κακοτράχαλα βουνά της Κυρηνείας,*

*ένα παιδάκι κάθεται στην πέτρα σκεφτικό.*

*Θέλει να μπει στο σπίτι του, μα δεν τολμά, φοβάται,*

*γιατί εκεί δε βρίσκεται η μάνα κι ο αδελφός.*

*Ξάφνου στον ώμο του ένιωσε να τ’ ακουμπάει ένα χέρι,*

*καθώς εγύρισε να δει του κόπηκε η μιλιά…*

*γιατί το χέρι ήτανε του Τούρκου που μια μέρα,*

*τη μάνα και τον αδελφό του πήρε μακριά.*

*Και ο μικρούλης τρέμοντας τον κοίταζε στα μάτια,*

*κι αυτός αναστενάζοντας σκέφτηκε με καημό,*

*γιατί; αλίμονο! γιατί των άλλων τα γινάτια,*

*να τα πληρώνουν τα παιδιά με φόρο ακριβό!*

*Τ’ ανασηκώνει με πολλή στοργή στην αγκαλιά του,*

*το φίλησε, το χάιδεψε, σα να ‘τανε δικό του,*

*πήρε τη στράτα τη τρανή κι απέ το μονοπάτι,*

*το πήγε στο κονάκι του με τ’ άλλα τα παιδιά του.*

Ψευδώνυμο: Καλλίνα

**ΑΡΓΥΡΗΣ ΨΙΩΤΗΣ**

1ο ΚΑΠΗ Κερατσινίου

*«ΕΥΧΗ»*

*Παιδί που δεν πήρε*

*ευχή της Μητέρας.*

*Παιδί που για ‘κείνο*

*δακρύζει Πατέρας.*

*Θα μοιάζει με δένδρο*

*που τρέμει στη σκέψη,*

*μην έρθει χιονιάς,*

*θα σπάσει τους κλώνους*

*ο πρώτος βοριάς.*

*Καρπούς δεν θα βγάλει*

*δεν δίνει χαρά.*

*Μονάχο θα είναι*

*παντού συμφορά.*

*Μα αν μετανιώσει*

*με δάκρυα τόσα*

*που γη θα ποτίσει,*

*στο μνήμα της Μάνας*

*θα πρέπει ένα Κρίνο*

*λευκό να φυτρώσει.*

*Να ξέρεις παιδί μου*

*η δόλια νεκρή,*

*πως μέσα απ’ το μνήμα,*

*σου δίνει ΕΥΧΗ!*

Ψευδώνυμο: ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ-Ο-ΔΙΚΑΙΟΣ

**ΑΝΩΝΥΜΟΣ**

1ο ΚΑΠΗ Κερατσινίου

*«ΕΡΕΒΟΣ»*

*Τα μάτια σου εκοίταζα*

*Δυο κάρβουν’ αναμμένα*

*Τα δάκρυα από τις θύμισες*

*Φωτιές στα περασμένα.*

*Γέμισ’ ο κόσμος ομορφιά*

*Μα στην καρδιά μου συννεφιά*

*Εσύ πουλί φτερούγισες γερά*

*Κι έφυγες για τα ξένα*

*Οδύνη η απουσία σου*

*Μαχαίρι στην καρδιά μου*

*Έφυγες πια και έχασα*

*Τον μόνο έρωτά μου*

*Έρεβος έχεις στην ψυχή*

*Και άβυσσο στις πράξεις*

*Όπως σ’ αγάπησα εγώ*

*Δε θα βρεις όπου κι αν κοιτάξεις*

Ψευδώνυμο: Αλάτι

*Σημείωση: Ο ποιητής ή η ποιήτρια επιθυμεί να διατηρήσει*

*την ανωνυμία του/της.*

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΠΛΑΔΑΣ**

*«Ο Γέρος»*

*Μεσ΄ στο ΚΑΠΗ στον απόηχο*

*Σκυμμένος στο τραπέζι*

*Διαβάζει πίνει μελετά*

*Και ο νους του περιπαίζει*

*Δεν είχε συντροφιά καλή*

*Και όρεξη μεγάλη*

*Για να μιλάει στους διπλανούς*

*Κοιτάζοντας τους πάλι*

*Γηρατειά πολλά πάρα πολλά*

*Με ρυτιδιασμένα χείλη*

*Και η φωνή του να ζητά*

*Νερό κάποιος να στείλει*

*Πίνει νερό με τον καφέ*

*Και νόμιζε ότι 'χε τόσες γνώσεις*

*Ώστε να λησμονήσει τις χρονιές*

*Μα ποιες μπορείς να σώσεις;*

*Καθόταν και ζαλίστηκε*

*Κι έκανε σταυρό τα δυό του χέρια*

*Πήρε ανάσα δυνατή*

*Κι ανέβηκε στ' αστέρια.*

Ψευδώνυμο: ΣΠΟΥΡΓΙΤΗΣ

*Σημείωση: Το ποίημα αυτό κατατέθηκε από άτομο που δεν είναι μέλος ΚΑΠΗ λόγω ηλικίας. Για τον λόγο αυτόν δεν συμπεριελήφθη στον διαγωνισμό. Όμως το δημοσιεύουμε διότι το θέμα του είναι σχετικό με την Τρίτη Ηλικία.*