

Τα ποιήματά μας

Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου

Επιμέλεια: **Ελένη Μούζουρα**
Φιλολόγος - Ψυχολόγος - Λογοτέχνης



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Γραμματεία: Εγνατία 65, 1ος όθ. • Θεσσαλονίκη (546 31) • τηλ. 2310/241911 - fax 2310/221211
Εντευκτήριο: Αγ. Δημητρίου 96, 1ος όθ. • <http://www.uom.gr/skmth> • e-mail: skmth@uom.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

Τα ποιήματά μας

Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου

Επιμέλεια

Ελένη Μούζουρα

Φιλολόγος – Ψυχολόγος – Λογοτέχνης



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Γραμματεία: Εγνατία 65, 1ος όρ. • Θεσσαλονίκη (546 31) • τηλ. 2310/241911 - fax 2310/221211

Εντευκτήριο: Αγ. Δημητρίου 96, 1ος όρ. • <http://www.uom.gr/skmth> • e-mail: skmth@uom.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

“Τα ποιήματά μας”

Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου

Επιμέλεια κειμένων:

Ελένη Μούζουρα

Φιλολόγος – Ψυχολόγος – Λογοτέχνης

Επιμέλεια έκδοσης:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Εγνατία 65 - Θεσσαλονίκη (546 31)

Τηλ. (2310) 241911 - Fax 221211

Η μερική ή ολική ανατύπωση είτε η καθ' οιονδήποτε τρόπον αναπαραγωγή του βιβλίου, καθώς και η φωτοτύπηση τμήματος ή ολόκληρου του βιβλίου, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη, τιμωρείται από το νόμο.

Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

UNIVERSITY STUDIO PRESS A.E.

Αρμενοπούλου 32 - Θεσσαλονίκη (546 35)

Τηλ. (2310) 209637, 209837 - Fax 216647

Α' έκδοση 2008

Θεσσαλονίκη 2008

«Το να αποδεχθείς και να ξεπεράσεις το πρόβλημά σου είναι γενναιότητα, το να ενισχύσεις το συνάνθρωπό σου να ξεπεράσει και εκείνος το πρόβλημά του είναι ηρωισμός και το να αγωνίζεσαι να μη συμβεί σε άλλους ό,τι σε σένα είναι θείο».

Γεώργιος Μπλάτζας

Αν. Καθ. Χειρ. Α.Π.Θ.

*Διευθ. Α' Χειρ./Ογκολογικού
Τμήματος “Θεαγενείου” Α.Ν.Θ.*

*«Η αλήθεια είναι σαν φάρμακο
κι έχει τη δική της συνταγή»*

«Το δικαίωμα ενημέρωσης του ασθενή»

Θεσσαλονίκη 1994

Π. Μήττα

Για όποιον θέλει να βοηθήσει στο έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος υπ' αριθμ. 223/296210-19, στην Τράπεζα Εργασίας 0026.0232.57.0100310655, στην Τράπεζα Πειραιώς 5216-017164-768.

«ΚΑΡΚΙΝΟΣ, Ε ΚΑΙ;»

Λέμε στο **Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης** (Σ.Κ.Μ.Θ.) με φυσικό και ανεπιτήδευτο τρόπο στο άκουσμα της νόσου. Δίχως να παραβλέπουμε τη σπουδαιότητα της κατάστασης αντιμετωπίζουμε τον καρκίνο με πολύ ρεαλισμό και υπομονή, δίχως φοβίες, προκαταλήψεις και παράπονα, όπως ακριβώς θ' αντιμετωπίζαμε μια αναιμία, ένα διαβήτη ή μια οποιαδήποτε άλλη ασθένεια.

Τα μονοπάτια της νόσου ίσως είναι δαιδαλώδη· γίνονται όμως πολύ πιο δύσκολα με την παρασιώπηση της αλήθειας είτε από γιατρούς είτε από το συγγενικό περιβάλλον. Αυτό που σκοτώνει κυριολεκτικά είναι το **ψέμα**. Ενώ η **αλήθεια**, η πλήρης δηλαδή επίγνωση της κατάστασης από τον ασθενή, δίνει το θάρρος και τη δύναμη στην αντιμετώπιση της νόσου διασφαλίζοντας ταυτόχρονα μια σωστή επικοινωνία με το κοινωνικό περιβάλλον.

Την αλήθεια αυτή βοούν τα μέλη του Σ.Κ.Μ.Θ προς κάθε κατεύθυνση ήδη από το έτος της ίδρυσης του Συλλόγου (1991). Η προσπάθεια δείχνει να ευδοκιμεί. Το «κατεστημένο» του καρκίνου - όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο - είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην κατάρριψή του.

Ένας ακόμη βασικός στόχος του Συλλόγου είναι η βελτίωση των συνθηκών υγείας στις Ογκολογικές Κλινικές των Νοσοκομείων της πόλης σε συνεργασία πάντα με όλους τους διαθέσιμους φορείς. Η έλλειψη ενός **Ξενώνα**, που θα φιλοξενεί τους ασθενείς-καρκινοπαθείς καθώς και τους συνοδούς τους που προέρχονται από την επαρχία στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας (Θεσσαλονίκη, Αθήνα), εντοπίστηκε πρώτα από το Σ.Κ.Μ.Θ. Από τότε ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου ένας μαραθώνιος. Έγιναν κοινοποιήσεις προς την πολιτεία, την Πανελλήνια Αντικαρκινική Εταιρεία και άλλους φορείς με στόχο την ίδρυση ενός ξενώνα. Έτσι το 1994 τέθηκε ο θεμέλιος λίθος του πρώτου ξενώνα καρκινοπαθών της Ελλάδας στη Θεσσαλονίκη. Το έργο βέβαια δεν άρχισε ακόμη· πιστεύουμε, όμως, στη σύντομη αποπεράτωσή του.

Από την άλλη, ο ίδιος ο ασθενής-καρκινοπαθής έχει μεγάλη ανάγκη ψυχολογικής στήριξης. (Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η καλή ψυχολογική κατάσταση του ασθενή επηρεάζει πολύ θετικά τη συνολική εξέλιξη της νόσου σε όλα τα στάδια). Για το λόγο αυτό, ο Σύλλο-

γος προνόησε τη δημιουργία ομάδων «Ψυχολογικής Στήριξης», για τις οποίες και καταβάλλει ιδιαίτερη μέριμνα. Λειτουργήσαν για πρώτη φορά το 1994 με τη συμμετοχή ειδικευμένων ψυχολόγων καθώς επίσης και μελών του Συλλόγου. Οι ομάδες αυτές είχαν μεγάλη επιτυχία. Ευχής έργο είναι να συνεχιστούν με μεγαλύτερη συμμετοχή και στο χώρο των Νοσοκομείων.

Ο Σ.Κ.Μ.Θ., τέλος, δίνει μεγάλη βαρύτητα στην αξία της ενημέρωσης γύρω από τη νόσο του καρκίνου. Κι αυτό γιατί η **ενημέρωση, η πρόληψη και η ποιότητα ζωής** είναι έννοιες αλληλοεξαρτώμενες. Από αυτό παρακινούμενα τα μέλη του Συλλόγου συμμετέχουν σε Συνέδρια με θέμα τον καρκίνο εντός και εκτός της Ελλάδος. Διοργανώνουν ομιλίες-διαλέξεις σε συνεργασία με ειδικούς γιατρούς σε διάφορους χώρους και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Διανέμουν δωρεάν φυλλάδια με πληροφορίες γύρω από κάθε μορφή καρκίνου. Στο πλαίσιο αυτό της ενημέρωσης εντάσσεται και η προσπάθεια συνεργασίας με ειδικούς γιατρούς στα σχολεία της πόλης με απώτερο στόχο την πληροφόρηση των μαθητών - από πρώτο χέρι - σε θέματα που αφορούν την υγεία και την πρόληψη, π.χ. τους κινδύνους που επιφέρει το κάπνισμα, καθώς επίσης και την αναγκαιότητα της επαγγελματικής συνείδησης. Έχουν γίνει αρκετές κρούσεις τόσο στο Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ όσο και στο Δήμο Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρ' όλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

Οι δραστηριότητες του Συλλόγου δε σταματούν εδώ. Υπάρχουν και άλλες βασισμένες σε Ευρωπαϊκά και Αμερικανικά πρότυπα, που αποσκοπούν στην άμβλυνση του πόνου του ασθενή-καρκινοπαθή και τα οποία θα εφαρμόζονται καθ' οδόν.

Κι όλα αυτά γιατί;

Γιατί ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης **αγαπά, πονά και συμπάσχει** με τον ασθενή-καρκινοπαθή, αφού και τα δικά του μέλη είναι ασθενείς (καρκινοπαθείς) που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγιείς. Το έργο μας δε θα σταματήσει, παρά μόνο όταν ο ασθενής ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας, της Θράκης ή οποιουδήποτε άλλου σημείου της Ελλάδας γίνει επίκεντρο της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελό του γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη και... στην καρδιά του!

Περσεφόνη Μήττα



Έχοντας την εμπειρία του καρκίνου η ίδια, προσπάθησα να βρω τρόπους να περάσω δημιουργικά μέσα από τους πόνους και την αγωνία, καθηλωμένη στο κρεβάτι πολύ καιρό, ζωγραφίζοντας, γράφοντας ακόμα και ποιήματα (μολονότι δεν είμαι ποιήτρια). Εξέφραζα απλώς την αγωγή, τον πόνο, τον θυμό, τον θάνατο μέσα από στίχους. Είδα η ίδια πόσο με βοήθησε εκείνη τη δύσκολη περίοδο να εκτονωθώ, να ελπίζω, να βάζω στόχους. Έτσι, στη συνέχεια, προσπάθησα να παρακινήσω και άλλα άτομα να κάνουν και αυτοί το ίδιο. Και να το αποτέλεσμα! Συγκεντρώσαμε το υλικό και εκδίδουμε τη δική μας συλλογή, τα ποιήματά μας, που για μας είναι η ίδια μας η ζωή.

Περσεφόνη Μήττα

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ – ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ – ΒΙΩΜΑΤΑ

Αναπολήσεις μιας στιγμής

Το σκοτάδι απόψε, είναι τόσο πικρό.
Η καρδιά μου θέλει να βαδίζει στα τυφλά,
να δει πού βγάζει ο απέραντος δρόμος,
που ξετυλίγεται μπροστά της,
μέσα στο σκοτεινό άπειρο.
Μάταια όμως.
Τίποτα δεν μπορεί να διακρίνει.
Ούτε καν να ανακαλύψει,
το μικρό στενό που οδηγεί στη λύτρωση.
Κι όμως προσπαθεί.
Πάντα προσπαθεί, αναπολώντας το παρελθόν.
Προχωρεί τόσο σιγά, με βήμα σημειωτόν.
Ψηλαφίζοντας το χώρο, κι αφήνοντας το χρόνο
να περνά τόσο γρήγορα από δίπλα της.
Το ξέρει, είναι δύσκολο ή και πολύ νωρίς,
για να ζητάει την αναγέννηση,
αλλά πάντα προχωρά στα τυφλά
μαθαίνοντας το χώρο και αφήνοντας το χρόνο
να τραβάει μπροστά, με τον δικό του ρυθμό.
Ποθεί να μην κάνει ποτέ πίσω.
Ίσως δε θα προλάβει να το κάνει αυτό.

Αμαζόνα
8.10.2002

Νοσοκομείο

Πληροφορία, πανικός
με σικ ορολογία.
Υπάρχει «μόρφωμα» εντός
και πρέπει να βγει δυστυχώς.
Νοσοκομεία κρύα.

Ένα κεφάλι φαλακρό
και βλέμμα άλλου κόσμου.
Σε κάποιον λείπει ένα αυτί.
Θα τα περάσει και αυτή;
Θέ μου κουράγιο δώσ' μου.
Θα περιμένει στη σειρά
πού όμως να κοιτάει;
Κλείνει τα μάτια.
Μα τα μάτια
μένουν πάντα ανοιχτά.
Λιγοψυχάει.

Έξω ακούγεται βροχή
κι ένα τραντζίστορ παρακεί
να μουρμουράει.
Οι Κατσιμίχα είναι θαρρώ
κι ύστερα ο Καζαντζίδης.
Όπως το έλεγε παλιά
καλά που υπάρχει η μουσική
να μας παρηγορεί.

Θα το παλέψει όσο μπορεί.
Είναι ακόμα ζωντανή.
Όπως και η Καίτη.
Κι η Ζωή.
Χαμογελάει.

Δήμητρα Βασιλοπούλου-Τομπάκη
23.8.1995

Στους γιατρούς

Όταν πονάει ο άνθρωπος
και το γιατρό φωνάζει
βοήθεια από αυτόν ζητά
και βαριαναστενάζει.

Γιατρέ μου κάνε με καλά
ο πόνος να περάσει,
είναι αυτός αβάσταχτος
δεν ξέρω που θα φτάσει.

Πάντα στη δύσκολη στιγμή
γιατρέ μου σε φωνάζουν,
μέσα στα μάτια σε κοιτούν
και βαριαναστενάζουν.

Το ξέρω πως ορκίζεστε
όλοι στον Ιπποκράτη
να βοηθάτε τον άνθρωπο
σαν είναι στο κρεβάτι.

Γιατρέ μου, πώς κατάφεραν
το χρήμα για να βάλουν
μέσα στο φακελάκι
κι εσάς να σας προσβάλουν;

Γεωργία Θεοδωρίδου

Πόνος

Πόσες φορές δεν έκλαψα
κρυφά απ' τα παιδιά μου,
απ' τους γονείς, τον άνδρα μου
κι από τη γειτονιά μου.

Δεν κράτησε όμως πολύ
κρυφά εγώ να κλαίω,
γιατί επήγαν στο γιατρό
και μάθανε το νέο.

Γιατρέ μου εγώ σου ζήτησα
να με γιατρέψεις μόνο,
όχι να δώσεις στα παιδιά
και το δικό μου πόνο.

Όσο κι αν θα κλάψουνε
ο άνδρας, τα παιδιά μου,
οι συγγενείς κι οι φίλοι μου
δε θά βρω την υγείά μου.

Γεωργία Θεοδωρίδου

Χημειοθεραπείες

Λευκά σεντόνια
σκληρά κρεβάτια.
Κορμιά αφημένα
που καρτερούν.

Κάποιος βογκάει,
σφίγγω τα δόντια.
Μία ώρα ο χρόνος
ας μην αργούν.

Ο ορός στο αίμα
διάφανος κυλάει.
Η βελόνα ψάχνει,
μα η φλέβα σπάει.

Στο στομάχι αρχίζουν,
το χορό οι διαβόλοι.
Το μυαλό τσακίζει,
γκρίζο είναι το φως;

Φέρτε μια κουβέρτα,
αρχίζει το κρύο.
Μέσ' το μεσημέρι,
Αύγουστος καιρός.

Γέμισε το αίμα μου
με το δηλητήριο.
Κόλαση η ζωή μου,
κι ο θάνατος αργός...

Έχω ένα σημάδι,
πάνω από το στήθος.
Που μου το έχουν γράψει
λεν για να σωθώ...

Πήρανε τα μέτρα,
μου το ζωγραφίσαν
σαν σταυρό το 'κάναν
λεν για να σωθώ...

Είκοσι μέρες τώρα
κάθε πρωί
το γράφουν,
λεν για να σωθώ...

Με βάζουν στο σημάδι
κι ευθύς πυροβολούν.
Προσεκτικά, όμως πάντα
όπως λεν, για να σωθώ...

Καπαλισμένο
και μαυρισμένο
μένει το δέρμα
λεν για να σωθώ...

Μα κάτω απ' το στήθος
είναι η ψυχή μου
κι αν δεν το ξεχνάτε
ίσως... να σωθώ...

Σταυρούλα Κοκκωνίδου

Χημειοθεραπεία

Κρίσιμη ώρα γεμάτη πόνο.

Το φαρμάκι να στάζει στις φλέβες σου, για να ζήσεις.

Και να γεύεσαι τη θλίψη γύρω σου
με μια δυνατή μυρωδιά θανάτου.

Έξι κρεβάτια λευκά νοσοκομείου.

Πέντε ζευγάρια μάτια

να σε κοιτάζουν, καθώς αναμετρούν το έχει τους.

Κεφάλια γυμνά και σωληνάκια παντού, πρόβα θανάτου ή ζωής.

Ένα παράθυρο και δραπετεύεις μακριά.

Δανειζεσαι τα φτερά των γλάρων

που ήρθαν και σήμερα στην αντικρινή ταράτσα.

Και σε ταξιδεύουν μέχρι τα πέρατα της ζωής σου.

Ήρθαν και σήμερα οι γλάροι· θα βρέξει.

Και οι ελπίδες σου γεννιούνται ξανά.

– Μ' αρέσει η βροχή. Φέρνει τους γλάρους μου κοντά.

Αυτούς που στα φτερά τους σηκώνουν τη ψυχή μου
και ας μην τους είπα ποτέ ευχαριστώ. –

Ελένη Μούζουρα

27.3.2006

Βραχυθεραπεία

Χώρος ψυχρός χειρουργείου.

Φοράς γαλάζια ρόμπα, γυμνή κι ανήμπορη.

Σε ετοίμασαν.

Σε λίγο φτάνουν οι γιατροί.

Και μια ένεση σε στέλνει στον κόσμο, που δεν υπάρχουν όνειρα.

Ξυπνάς στο θάλαμο. Εδώ είμαστε.

Εσύ και το μηχάνημα.

Και η πόρτα που κλείνει βαριά πίσω από την αδερφή, που μόλις βγήκε.

Άκουσες το μηχανισμό. Τι ώρα νά 'ναι.

Στο δεξί σου χέρι ο ορός και δίπλα σου δοχεία πολλά.

Δεν τους βλέπεις, μα σε βλέπουν, σε μια θόνη εκεί έξω. Είσαι μόνη.

Δεκαέξι ώρες. Σκέφτεσαι πως θα περάσουν.

Και ίσως να δώσουν πίσω τη ζωή

που αποφάσισες πως αγαπάς απεγνωσμένα.

Εσύ και το μηχάνημα, ομφάλιος λώρος της ελπίδας σου.

Η ώρα πήγε τέσσερις. Τελείωσες.

Ώρα να σβήσει το μηχάνημα,

μα εσύ παραμένεις δεμένη μαζί του, ακόμα, ακίνητη.

Και περιμένεις τους γιατρούς σου το πρωί.

Τιτίβισμα. Καλά άκουσες. Τιτίβισμα. Ξημέρωσε.

Απίστευτο! Μέσα στην απομόνωση της βραχυθεραπείας,

Τα πουλιά να σου λένε «καλημέρα».

Ελένη Μούζουρα

27.3.2006

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ – ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΟΝ ΘΕΟ

Όπου

Όπου πίστη, εκεί αγάπη
Όπου αγάπη, εκεί ειρήνη
Όπου ειρήνη, εκεί ευλογία
Όπου ευλογία, εκεί Θεός
Όπου Θεός, ουδεμία ανάγκη υπάρχει
“εν τω οίκω τούτο ευλογία”.

Τι ωραίο πράγμα είναι ο άνθρωπος
όταν είναι άνθρωπος!

Αλίκη Τανακίδου-Κλειδοπούλου



Χριστέ μου

Ο πεινασμένος νομίζει
πως θέλει ψωμί, ενώ θέλει
ΕΣΕΝΑ.

Ο διψασμένος θαρρεί
πως ζητάει νερό, μα ζητάει ΕΣΕΝΑ.

Ο άρρωστος πιστεύει
πως του λείπει η υγεία,
ενώ του λείπεις Εσύ.

Όποιος απλώνει τα χέρια
προς την ειρήνη, τα απλώνει σε ΕΣΕΝΑ,
η μόνη Ειρήνη, για να βρουν
ανάπαυση οι καρδιές.

Και όποιος ψάχνει για αλήθεια,
ψάχνει ΕΣΕΝΑ,
που είσαι η μόνη αλήθεια
που αξίζει να μάθει κανείς.

Βασιλική Αντωνιάδου

Ελπίδα

Καρδιά μου, όσο κι αν πονάς
θα κάνουμε κουράγιο,
μαζί θα ξεπεράσουμε
και τούτο το ναυάγιο.

Με τα σπασμένα μου φτερά
όσο μπορώ πετάω,
όσο κι αν βασανίζομαι
πάντα χαμογελάω.

Εννέα χρόνια είναι αυτά
δεν είναι δα και λίγα.
Ποτέ όμως εγώ
δε χάνω την ελπίδα.

*Χρυσούλα Βεληγιάνη
Ριζάρι Έδεσσας*

Εσένα

Ανοίγω τα μάτια και βλέπω Εσένα,
Εσένα που πάντα Αγάπη σκορπάς.
Κλείνω τα μάτια και νιώθω Εσένα,
Εσένα Θεέ μου, που τα πάντα κοιτάς.

Ανοίγω την καρδιά μου και βάζω Εσένα,
Εσένα που με Αγαπάς Αληθινά.
Ανοίγω την ψυχή μου και νιώθω Εσένα,
κι ακούω τα πουλιά να τραγουδούν ξανά.

Στέλλα Γαλάνη



Όμορφη ζωή

Φρόντιζε την υγεία σου
σαν το λουλούδι της αυγής
που λάμπει κάτω από τον ήλιο
μες τη σταγόνα της βροχής.

Χρυσές σταγόνες η τροφή
που δίνει χρώμα και ζωή
χωρίς κακές διατροφές
όγκους, πικρίες και ενοχές.

Πόσο όμορφη είναι η ζωή
το διαπιστώνεις ξαφνικά
όταν περνά η καταιγίδα
και τον καρκίνο πια νικά.

Οσία Καλαϊτζίδου
Δράμα

Δώσ' μου δύναμη

Έπεσα, χτύπησα, κλαίω, πονώ,
θέλω βοήθεια να σηκωθώ.
Δώσ' μου το χέρι σου το δυνατό
βόηθα με, Θεέ μου, να γιατρευτώ.

Δώσε τη δύναμη στο κουρασμένο κορμί.
Δώσε γαλήνη, δείξε στοργή.
Άρρωστη η ψυχή μου κι εγώ, σου ζητώ:
Κράτα με, βόηθα με να στηριχτώ.

Θέλω στα πόδια μου ξανά να σταθώ
Να γίνω θέλω ξανά δυνατή.
Να γίνω, Θεέ μου, όπως και πριν
Να μην υποφέρω, να μην πονώ.
Να ζήσω θέλω ξανά να γελώ.

Κυριακή Βλασάκη

Υ.Γ. Αφιερωμένο στην Φόνη που έγινε η αιτία να γράψω τα συναισθήματα που βάραιναν την ψυχή μου και να μπορέσω να βρω τη γαλήνη που ζητώ.

Η ψυχή σηκώνει το σώμα

Μπροστά καρδιά μου, και όταν δεν έχεις φως φτιάξε με την ψυχή σου.
Μπροστά και όταν δεν υπάρχει τίποτα φτιάξε με την καρδιά σου.
Μπροστά καρδιά μου, μόνο μπροστά, να προλάβεις το χρόνο.
Και όταν δεν έχεις πόδια, έχεις άλλους για σένα.
Μπροστά καρδιά μου, και όταν δεν έχεις χέρια, έχεις το Θεό να φέρει
πολλούς να φτιάξουν ό,τι εσύ δεν μπορείς, καλύτερα από σένα,
έναν παράδεισο.

Περσεφόνη Μήττα
5.12.2004

Αγάπη

Πράγματι, η αγάπη είναι από μόνη της ένα θαύμα.
Στο Θεό εναπόθεσα τα του Θεού.
Εγώ ζούσα την αγωνία με προσευχή.
Την απόγνωση με εγκαρτέρηση.
Τον πόνο με υπομονή.
Τον θυμό με θέληση.
Το τέλος μιας ζωής, με την αρχή μιας άλλης.
Τη λύπη μιας ζωής με τη χαρά μιας άλλης.
Την πίκρα με όνειρα.
Την αποδοχή με ελπίδα.

Περσεφόνη Μήττα
1.2.2005

Μεγάλη Δύναμη

Σαν βράχος μες τα κύματα
εγώ θε να παλέψω
και τα μπουρίνια των καιρών
όλα μπορώ να αντέξω.

Γιατί έχω ανθρώπους γύρω μου
πολύ που με αγαπάνε
και όλοι αυτοί προσεύχονται
όλα καλά να πάνε.

Γιατί είναι η χάρη από ψηλά
που πάντα με καλύπτει
και έτσι η δύναμη αυτή
τις δυσκολίες της ζωής
μακριά μου τις αφήνει.

Παρακαλώντας το Θεό
ο νους μου πάει κοντά Του
και σαν παιδί αφήνομαι
μέσα στην αγκαλιά Του.

*Βαρβάρα Παπαναγιώτου
Θεσσαλονίκη, 19.3.1997*

ΟΜΑΔΑ – ΔΥΝΑΜΗ Ο ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΛΟ

Σύλλογος Καρκινοπαθών Γιαννιτσών

Ένας σύλλογος έχει ανοίξει δειλά τα φτερά,
για να μας βάλει τους καρκινοπαθείς
στην αγκαλιά του, εδώ στα Γιαννιτσά.

Το εκλεγμένο αρχηγείο
είναι δυναμικό,
και αυτό είναι φυσικό
αφού είμαστε κοντά στο Χριστό.

Η Σοφία, η Κρυστάλλω και η Μάρθα,
φιγούρες τόσο δυναμικές,
σας το λέω σταράτα,
που τους χτύπησε ο καρκίνος
στα πιο γλυκά τους νιάτα.

Ο καρκίνος μας έκανε άλλους ανθρώπους,
βλέπουμε τη ζωή με άλλα μάτια
κι ας έκανε το χειρουργείο
το σώμα μας κομμάτια.

Θέλουμε τη ζωή μας με ποιότητα,
έτσι πρέπει σ' αυτή τη ματαιότητα.
Ο ένας άρρωστος τον άλλον να στηρίζει
κι όταν έρχεται η μπόρα κανείς να μη λυγίζει.

Ζητάμε από τους Γιαννιτσώτες
να μας υποστηρίζουν,
γιατί είμαστε κι εμείς άνθρωποι σαν κι αυτούς
και θέλουμε αγάπη να μας δωρίζουν.

Αχιλλίτσα Γλερίδου

Σ.Κ.Μ.Θ.

Με τι λόγια να εκφράσω
αυτά που κρύβω στην καρδιά.
Πώς να τα παρουσιάσω
χωρίς να τρέμει η μιλιά.

Ήμουν τόσο κουρασμένη
τόσο άδεια στη ζωή
και έκατσα να ξαποστάσω
στη δική σας την αυλή.

Μου προσφέρατε αγάπη,
λύτρωση, παρηγοριά.
Έδιωξα όλα τα πάθη
και είμαι πάλι μια χαρά.

Σας ευχαριστώ για όλα
Φόνη, Μαίρη και Κική.
Όλες είσατε σπουδαίες
να είστε πάντοτε μαζί.

Στέλλα Γαλάνη

Ομάδα

Πόση αγάπη μου έχεις δώσει
πόσο γέλιο και χαρά.
Με έχεις κάνει να πιστέψω
πως υπάρχει ζεστασιά.

Όλοι μέσα στην ομάδα
με αγαπούν πραγματικά.
Είναι όλες ενωμένες
και έχουνε χρυσή καρδιά.

Δε φοβόμαστε κανένα
όσο και αν μας κυνηγούν.
Δε μισούμε τους εχθρούς μας
και πονάμε όταν πονούν.

Στέλλα Γαλάνη

Περσεφόνη Μήττα

Λουλούδια ανθισμένα η αγκαλιά σου.
Πουλάκια κελαηδούν στα βήματά σου.
Ανθίζει η πλάση όταν μας κοιτάξεις
και απλόχερα αγάπη μας μοιράζεις.

Δώσε μου τα χεράκια σου
και βάλτα στην καρδιά μου,
να ακούσεις πως τρελά χτυπά
και χάνεται η μιλιά μου.

Ρυάκι η ζωή σου ήρεμα κυλά
και είσαι γλυκιά σαν Παναγιά.
Πόσο θα ήθελα να σε αγκαλιάσω
και το νου μου ας τον χάσω.

Κάποιο άστρο λαμπερό
σε οδηγεί με καλοσύνη.
Πάντα κάνεις το καλό
και είσαι φλόγα που δε σβήνει.

Στέλλα Γαλάνη

Αφιέρωμα

Στα μονοπάτια της ζωής
δε με βοήθησε κανείς.
Διψούσα Θεέ μου να σε βρω
και στην πηγή σου να σταθώ.

Να πιω το λόγο το γλυκό
έφαχνα Θεέ μου για να βρω.
Να λιώσει ο πάγος στην ψυχή
να λυτρωθώ και εγώ μαζί με το κορμί.

Ήμουν σε δίλημμα βαρύ
και άκουσα της Μήτηρα τη φωνή.
Είδα στο πρόσωπό της μια μορφή
και είπα Θεέ μου είσαι εσύ.

Πήγα κοντά της σαν παιδί
και από τη βελούδινη φωνή
ενόμιζα πως ήταν μάνα μου και αυτή
με την πρόσχαρη και άγια μορφή.

Νέστωρ Γιαννάκης

Ευχαριστώ

Είναι μια γυναίκα γεμάτη ανθρωπιά
ήρθε και μου έπιασε το χέρι
σαν ήμουν άρρωστη βαριά...
Ένα ευχαριστώ δε φτάνει για να πω
μου έμαθε πως να ζω...

Στην κα Π. Μήττα. Ευχαριστώ για όλα.

Σε έναν άνθρωπο που αξίζει τον θαυμασμό όλων για το κοινωνικό έργο που προσφέρει.

*Από τη Γεωργία Κλιμπέ
από τα βάθη της καρδιάς μου
Θεσσαλονίκη, 1.2.1995*



Μαζί

Όταν μαζευόμαστε όλοι εμείς,
του καρκίνου οι αιχμάλωτοι,
οι κατ' άλλους «αναξιοπαθείς»,
για δεσ
πώς διασκεδάζουμε,
λες και πρόβλημα
δεν έχουμε θαρρείς...
Για δεσ,
αγάπη πώς μοιράζουμε
κι ας μη μας την χάρισε
ποτέ κανείς...
Όλοι μας γενναίοι και ωραίοι
από το μεγαλείο της ψυχής,
ξεχνάς
ότι είμαστε μοιραίοι
γιατί ίσως σβήσουμε νωρίς...

Σταυρούλα Κοκκωνίδου

Καρκίνος

Λέξη σκληρή, φρικιαστική
που μήπως έτσι δεν ηχεί;
Να την αλλάξεις δεν μπορείς
ήδη στο σώμα μου είχε μπει.

Κι έτσι απρόβλεπτα λοιπόν
άλλαξε όλη μας η ζωή!
Σκεπτόμουνα ποια είμαι εγώ;
Άλλαξα σώμα, σχέδια, μυαλό.
Μα τότε ήταν θαρρώ που γνώρισα καλά
ποια ήταν η ψυχή μου.

Λοιπόν τα δάκρυα ήταν αρκετά
κι είπα στον εαυτό μου,
μήπως στον πόνο
εγώ, δεν έδωσα μερτικό;

Κι έτσι προχώρησα ξανά,
χαμογελώντας τούτη τη φορά,
κρατώντας μόνο τα καλά
που έμαθα από σένα.

Κουράγιο, Δύναμη, Ελπίδα
γίνανε όλα μια γροθιά.
Θέλω απλή να είναι η ζωή μου
πια από σένα μακριά
θα πω ποτέ μου δεν σε είδα!

Τελειώνοντας θέλω να πω
δυο λόγια για το σύλλογό μας.
Χάρης σ' αυτόν είμαστε εδώ, όλοι μαζί
γι' αυτό ένα μεγάλο ευχαριστώ
στην Πρόεδρό μας!

Κωνσταντίνα Μποτούλη

Ένας σύλλογος

Φίλοι, για κάτι όμορφο θέλω να σας μιλήσω.
Ακούστε με, υπόσχομαι λίγο να σας κρατήσω.
Στο νούμερο 46 εκεί, στην Αγία Σοφία
κάποιες κυρίες βλέπω να μαζεύονται συχνά.
Όλες τους είναι “ατυχείς”, έτσι τις λέει ο κόσμος
γιατί βαθιά τους νιώσανε τι πάει να πει πόνος.
Αυτές λοιπόν εκάνανε έναν ωραίο σύλλογο
που αν τους στόχους μάθετε, δε θάχετε αντίλογο.
Φίλοι, στόχο μας έχουμε η μια την άλλη να κρατήσει
κι όταν η πόρρα έρχεται, καμιά μας να μη λυγίσει.
Όπου ακούμε αρρώστο να τρέξουμε προθύμως
το κλάμα γέλιο να γενεί, αν γίνεται μονίμως.
Σε όλους τους καρκινοπαθείς δίπλα τους να σταθούμε
τις δύσκολες τους τις στιγμές μαζί να μοιραστούμε.
Κι όταν αποτελέσματα θα παίρνουμε ωραία,
μαζί θα τα χαιρόμαστε ολόκληρη η παρέα.
Ελάτε, φίλοι μου, κοντά κάτι όμορφο να δείτε
βοήθεια να δώσετε και να βοηθηθείτε.
Αλήθεια, αγάπη όταν δώσετε, θεοί θα αισθανθείτε.
Είναι όμορφο, το ορκίζομαι. Ναι. Είναι ιερό.
Να βλέπεις μάτι αρρώστου από χαρά υγρό
με τρέμοντα τα χείλη του, το στόμα του στεγνό
να εύχεται: “Παιδάκι μου, να έχεις κάθε καλό”.
Φίλε, δε θέλουμε να πεις «κοίτα την, την καημένη
απ’ την αρρώστεια της στους γιατρούς είναι καταδικασμένη.»
Όχι, έτσι δε νιώθουμε, αλήθεια σας το λέμε
κάνουμε όνειρα κι εμείς και να χαρούμε θέμε
όλα ετούτα στη ζωή που είναι όμορφη στ’ αλήθεια
και να χαρούμε ελπίζουμε με το Θεό βοήθεια.

*Ευδοξία Σακαρίδου-Γκίνου
1993*

«Περσεφόνη Μήττα»

Χθες γνώρισα έναν Άγγελο
επί της γης.

Την Περσεφόνη Μήττα.

Είναι καρκινοπαθής.

Σαν τον Αρχάγγελο Μιχαήλ
προχωράει με το σπαθί
και οδηγεί στο φως
κάθε καρκινοπαθή.

Είναι μια νέα γυναίκα,
πρώην του στίβου αθλήτρια,
πολύ δυναμική.

Μα σίγουρα από το Θεό
εδώ έχει σταλεί.
Πανέξυπνη, απόλυτη,
δεν ανήκει πλέον κάτω στη γη!

Αρχάγγελος, αγέλη αγγέλων
σε φωτεινούς αιθέρες
αυτή τους οδηγεί.

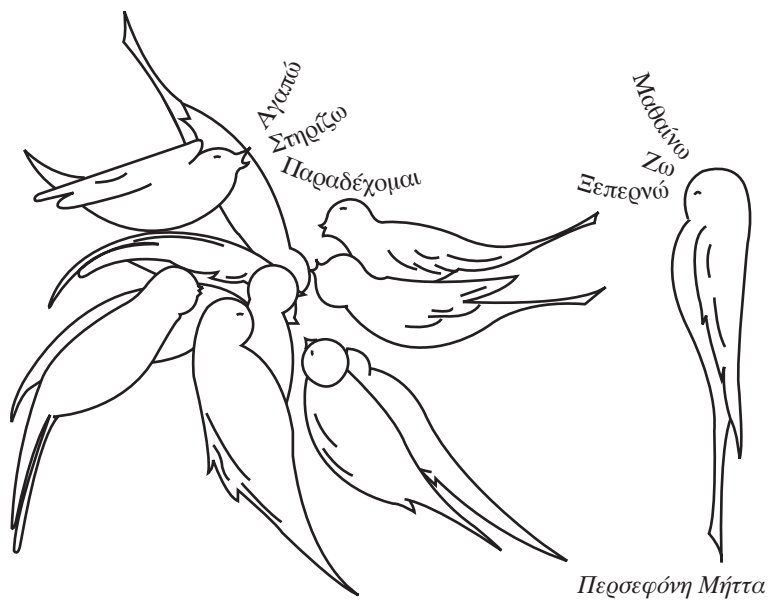
Αυτή και ο στρατός της
είναι όλοι ευτυχείς.
Δεν τους πτοούν οι λύπες,
τα βάσανα της γης.

Είναι με το ένα πόδι
πάνω στη γη εδώ.
Αλλά με το άλλο είναι
ήδη με το Θεό!!

Γι' αυτό έχουν τέτοια λάμψη
γι' αυτό έχουνε χαρά.
Γιατί έχουν προσεγγίσει
Αυτόν εκεί ψηλά!

*Καλλιρόη Τριανταφύλλου-Πολυμενίδου
Θεσσαλονίκη 30.7.2003*

ΑΓΑΠΗ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



Πυρήνας εθελοντισμού
από το 1991

ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ – ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ

Συναισθήματα

- Όσοι άνθρωποι έχουν ΑΓΑΠΗ πολεμούν το μίσος.
Όσοι άνθρωποι έχουν ΓΝΩΣΗ πολεμούν την αμάθεια.
Όσοι έχουν ΟΜΟΡΦΙΑ ΨΥΧΗΣ διώχνουν την ασχήμια.
Όσοι έχουν ΑΡΕΤΗ πολεμούν την αδικία.
Όσοι έχουν ΚΑΛΟΣΥΝΗ διώχνουν την κακία.
Όσοι ΣΥΓΧΩΡΟΥΝ τους εχθρούς έχουν Χριστό.
Όσοι είναι ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟΙ θέλουν να είναι με το ταίρι τους.
Όσοι έχουν ΕΛΠΙΔΑ πιστεύουν στο μέλλον.
Όσοι έχουν ΘΑΡΡΟΣ και ΤΟΛΜΗ προχωρούν μπροστά.
Όσοι έχουν ΥΠΟΜΟΝΗ νικούν.
Όσοι έχουν ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ προκαλούν ΣΕΒΑΣΜΟ.
Όσοι νιώσουν την ΑΠΟΡΡΙΨΗ ξαναπροσπαθούν.
Όσοι είναι ΑΞΙΟΙ προκαλούν ΘΑΥΜΑΣΜΟ.
- Όσοι έχουν ΜΙΣΟΣ πληγώνουν πρώτα τον εαυτό τους.
Όσοι ΔΕΙΛΙΑΖΟΥΝ είναι ανάξιοι.
Όσοι βάζουν ΔΙΧΟΝΟΙΑ αξίζουν περιφρόνηση.
Ολόκληρα χρόνια ΑΓΑΠΗΣ ξεχνιούνται στο μίσος ενός λεπτού.
Όταν δεν μας ΣΕΒΟΝΤΑΙ πρέπει να μας φοβούνται.

Αχιλλίτσα Γλερίδου

**Για όλους, για όλες τις χώρες
Για τους γύρω μας, για τους δικούς μας!**

Κάθησα απόψε να σας γράψω
μια αλήθεια που μας καίει την ψυχή.
Μια αλήθεια που με έκανε να κλάψω
και να δω με άλλο μάτι τη ζωή.

Τι να πω για τη ζωή μου,
όταν άλλοι υποφέρουν.
Πώς να ανοίξω τη ψυχή μου
όταν γύρω μου πεθαίνουν.

Για κοιτάξτε γύρω όλοι.
Για ακούστε τις φωνές,
μήπως και συγκινηθείτε
από τις μόνιμες πληγές τους.

Δεν ζητούν ελεημοσύνη,
λίγη αγάπη μόνο θέλουν.
Δώστε λίγη απ' τη δική σας
κι όλα θα τα καταφέρουν.

Τίποτε άλλο δε ζητάω,
δείξτε λίγη προσοχή.
Μην τους βάζετε στην άκρη
και γι' αυτούς είναι η ζωή.

Στέλλα Γαλάνη

Η Πληγή του Κόσμου

Σκύψε και δεξ στη γη
μιαν ανοιχτή πληγή.
Είναι η πληγή του κόσμου
που πάντα αιμορραγεί.

Αν ήθελαν οι λίγοι,
αν μπορούσαν οι πολλοί,
θα γιάτρευαν τα πάντα
πάνω σ' αυτή τη γη.

Χωρίζουν τους ανθρώπους
σε πλούσιους και φτωχούς
ανοίγουνε πολέμους,
σκοτώνουν τη ζωή,
σκοτώνουν την αγάπη
κι αφήνουνε στον κόσμο
μια ανοιχτή πληγή.

*Αθηνά Γκεμιτζή,
Νοέμβριος 2000*

Πλατάني μου

Πλατάني μου ψηλό, στον καταρράκτη πλάι,
αλίμονο, δεν φτάνω τη σκιά σου.
Δεν φτάνω το αφρισμένο το νερό,
που το φιλούν τα μελαγχολικά κλαδιά σου.
Άπιαστο όνειρο η δροσιά σου.
Με σιγοκαίει, κοίτα με, ένας σατράπης Λίβας.
Όπως ο αγέρας στροβιλίζει τα φύλλα τα ξερά,
ο έρωτας δίχως οίκτο με σαρώνει.
Μουσκεμένες νύχτες, οι μέρες που φεύγουν.
Ξέρω, να κρατήσω δε μπορώ,
στις χούφτες μου τον ήλιο.
Του φεγγαριού τον πόθο ν' ανασάνω.
Πλατάني μου απόμακρο, σ' αυτόν τον καταρράκτη,
μόνο πληγές μου στέλνεις.
Στα κουρασμένα μάτια μου,
γλυκόπικρες σταγόνες.
Και ζω μ' αυτή τη μουσική
από τα τρυφερά σου φύλλα.
Με χαμηλωμένο βλέμμα, κοίτα με
στου ποταμού την κοίτη.

Βενετία Ζλάτκου

Των δυνατών δουλειά

Να τραγουδάς χαρούμενα
με πονεμένη την καρδιά
και να γελάς στη λύπη,
είναι των δυνατών δουλειά.

K.A.M.



Ειρήνη

Σε όλο τον πλανήτη μας
μιλούν για την ΕΙΡΗΝΗ
Για να την αποκτήσουμε
κάτι πρέπει να γίνει.

Κανένας δεν θα ήθελε
ΕΙΡΗΝΗ να μην έχει.
Μα από που προέρχεται
πρέπει να το κατέχει.

Η ΕΙΡΗΝΗ αυτή προέρχεται
απ' της καρδιάς τα βάθη.
Είναι η κόρη αυτηνής
που λέγεται ΑΓΑΠΗ.

Είναι μεγάλες αρετές
που σαν συναντηθούνε,
αμέσως τα πυρηνικά
θε να καταστραφούνε.

Και πρέπει να καταστραφούν
όλοι μας το ποθούμε.
Ίσως και το προλάβουμε
σύρραξη να μη δούμε.

Πολέμους εγνωρίσαμε
κι από το παρελθόν.
Μα πρέπει να προσέξουμε
ετούτο το παρόν.

Γρήγορα να προλάβουμε
πόλεμος να μη γίνει.
Γιατί με τα πυρηνικά και χημικά,
κανένας δεν θα μείνει.

Όλα τα έθνη πια μαζί
παντού να το φωνάζουν.
Πως όλα τα πυρηνικά
πρέπει να τα πετάξουν.

Να πάψουνε οι σκοτωμοί
που γίνονται κάθε μέρα.
Και να 'ρθει πια η ΛΕΥΤΕΡΙΑ
να πει μια καλημέρα.

Κι όταν το κατορθώσουμε
όλοι να ενωθούμε,
τότε με δάφνες και στεφάνια
ΕΙΡΗΝΗ θε να δούμε.

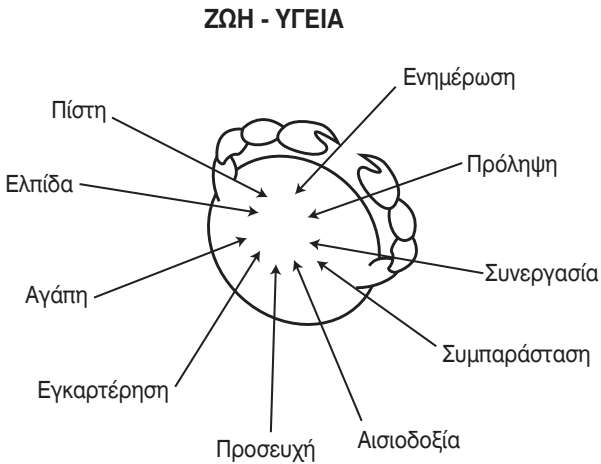
Και κλείνοντας με μια ευχή
που όλοι επιθυμούμε
Ειρήνη και όχι πια πυρηνικά
σε όλη τη γη να δούμε.

Γιώργος Καλιοντζής

Καρκίνος

Ο καρκίνος είναι σαν το σκυλί:
αν δεν το φοβηθείς δε σε πειράζει.

Ιωάννα Καραγιάννη



Περσεφόνη Μήττα

Η στιγμή είναι αιώνια

Ζούσα και δεν κατάλαβα
τι αξία είχε η ζωή.
Γυρνούσα και παζάρευα
ασήμαντα στη γη.

Για μια στιγμή όμως άστραψε
και ξύπνησα με μιας·
«καρκίνος» λέει, με χτύπησε
και μ' έπιασε βροιάς.

Όλα μέσα κουνήθηκαν
κι όλα αναστατωθήκαν.
Τα κύτταρα γυρίστηκαν
και εναντιωθήκαν.

Τον πόλεμο ξεκίνησαν
τα ύπουλα, τα δόλια.
Όμως εγώ πιο δυνατή
τα πολεμάω χρόνια.

Στη δύση όταν έφτασα
γύρω και πάλι πίσω,
ήθελα όλα να τα δω
και να τα ξαναζήσω.

Να ζήσω για άλλη μια φορά
και για άλλα χίλια χρόνια.
Όμως μετά κατάλαβα
πως η στιγμή είναι αιώνια.

Τον ήλιο δεν τον έβλεπα
καθόλου τόσα χρόνια.
Μα τώρα είναι ο θησαυρός
που έψαχνα αιώνια.

Έμαθα τώρα πια να ζω,
να ζω με σημασία.
Να χαίρομαι κάθε λεπτό
και να του δίνω αξία.

Τώρα πια το κατάλαβα
ζωή είναι η ουσία.
Να αγαπάζ τη μια στιγμή
αυτή είναι η ευτυχία.

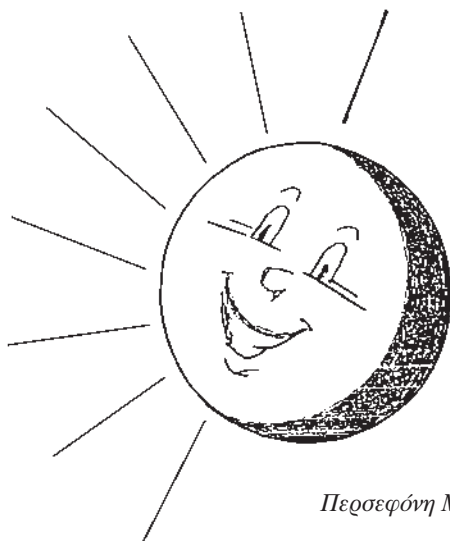
*Χαρισμένο με πολύ αγάπη
στη θεία Πόπη*

*Ζωή Κατσιριμά
Μαθήτρια Ε' τάξης Δημοτικού*

Αρρώστια αντί

...Υγρά τα μάτια,
καρδιά κομμάτια,
ζέστη και κρύο
αρρώστεια αντί...

Γεωργία Κλιμπέ
13 ετών



Περσεφόνη Μήττα

Αφιερωμένο σε μια μικρή φίλη που αγωνίζεται με θάρρος

Τον πόνο τον ένιωσα
και το φόβο πολύ.
Περνάνε όμως όλα αυτά, κάνε
υπομονή.
Άκου και μένα που πέρασα
και ακόμα περνάω
απ' τη φάση αυτή.

Κουράγιο να κάνεις Μαρκέλα
και να αγωνιστείς.
Πίσω μην κάνεις
μην υποχωρείς.

Πολέμα τον φόβο που σε τυραννά.
Ελπίδα να έχεις στην καρδιά.
Ο Θεός θα σε βοηθήσει
μη φοβηθείς.

Όλα θα περάσουν
κάνε υπομονή.
Θα δεις, θα περάσει
και η μπόρα αυτή.

Να παίρνεις κουράγιο
μη λιποψυχάς.
Κοντά σου είναι άνθρωποι
δικοί σου που αγαπάς.

Σε στηρίζουν, σε φροντίζουν
για σένα αγωνιούν.
Νοιάζονται για εσένα
και αυτοί μαζί σου πονούν.

Δώσε τους χαρά
να σε δουν όπως και πριν.
Αγωνίσου και νίκησε
την αρρώστια αυτή.

Πολλοί τα κατάφεραν με ελπίδα
στην καρδιά.
Αγωνίστηκαν, γιατρεύτηκαν
και είναι τώρα καλά.
Μαζί με αυτούς Μαρκέλα
θα είσαι και εσύ,
ελπίδα αν έχεις και δεν φοβηθείς.

Μετά το σκοτάδι και την καταχνιά,
μετά την απόγνωση, ελπίδα ξανά.
Μετά την μπόρα, η ξαστεριά.
Μετά την αρρώστια, η ΓΙΑΤΡΕΙΑ.

*Από την Κυριακή Βλασάκη
αφιερωμένο με αγάπη
στη Μαρκέλα*

Η ψυχή του ανθρώπου

Ρωτώ το φεγγάρι και τα αστέρια
τον ήλιο που λάμπει να μου πει:
“πόσο κλειστή η ψυχή του ανθρώπου
και πόσο δύσκολο κανείς να μπει”.

Ζήτησα μόνο να βοηθήσω
θυμό εισέπραξα πολύ.
Εύκολο είναι να γκρεμίζεις
να κτίζεις δύσκολο πολύ.

Δουλειά μας είναι να αγαπούμε.
Πρόθυμοι να είμαστε και οι δυο.
Το επίκεντρο ο ασθενής μας,
μπροστά εσύ και ύστερα εγώ.

*Περσεφόνη Μήττα
Άνοιξη 1989*



Περσεφόνη Μήττα

Αγάπη

Είμαστε εθελοντές,
του καρκίνου νικητές.
Στη ζωή μπροστά κοιτάμε
το συνάνθρωπο βοηθάμε
τα ταμπού μας ξεπερνάμε
Άνθρωπέ μου σ' αγαπάμε.

Περσεφόνη Μήττα
16.11.2005

Σεβασμός

Έχω μια αναπηρία,
δεν σημαίνει επαιτεία.
Θέλω λίγο σεβασμό,
και όχι οίκτο και θυμό.
Έχει νόμους η πολιτεία,
θέλει όμως και παιδεία.
Το αποτέλεσμα να δούμε
και ειρηνικά να ζούμε.

Περσεφόνη Μήττα
16.11.2005

Στοχασμοί

Δεν ξέρω πως είναι να μη βλέπω
Δεν ξέρω πως είναι να μην ακούς
Δεν ξέρω πως είναι να μη μιλάς
Ξέρω μόνο πως είναι να μην έχεις πόδια.
Υπάρχουν όμως άνθρωποι που τα έχουν όλα,
αλλά δεν τα χρησιμοποιούν.

Περσεφόνη Μήττα
12.3.2001

Ύμνος στη ζωή

Πέρασα χρόνια πολλά, τυφλή και άλαλη.
Φορώντας κατάμαυρα γυαλιά, στα επιλεκτικά μου μάτια.
Ο φόβος μου, η ίδια η ζωή, η ασύλληπτη.
Και αγώνας τιτάνιος, για να ξεφύγω από μένα.

Ύστερα ήρθε ο πόνος κι εκείνη
η γνωμάτευση, ότι τελειώνει η ζωή που μόλις άρχιζε.
Η άνοιξη μοσχοβολούσε πιότερο από ποτέ.
Τα ανθάκια στα δέντρα μου φώναζαν
και οι γκριζοί τοίχοι της πόλης άνθισαν, ίσως για πρώτη φορά.

Τότε κατάλαβα. Τόση ομορφιά,
απλόχερα δώρα, που δεν μπορούσα να αντέξω.
Ούτε να δω, ούτε να πω ευχαριστώ, σε Εκείνον.
Την αγάπη την ξόδεψα, δεν κράτησα για μένα
ούτε καυσόξυλα για το χειμώνα.
Έτσι νόμιζα πως βαδίζω το δρόμο Του.

Με ψυχή διάπρητη και άδεια, για τους άλλους
άπνοη πια, να αναζητώ το λάθος.
Μήπως το μάγουλο που έστρεφα και από την άλλη!
Και τα γιατί να περιστρέφονται σε κύκλο ξέφρενο
πάνω από το κεφάλι μου. Ώρα μηδέν.

Και τότε ξαναγύρισε σε μένα.
Έσκυψε πάνω από το πονεμένο σώμα, με αγάπη.
Η δική μου, δική Του αγάπη στην ανάσα Του
καθώς μου έδινε «πνοήν ζωής».
Για να ξανάβρω τη ζωή
και τη γνώση να μπορώ να της πω: σ' αγαπώ.

Ελένη Μούζουρα
27.3.2006

Θέλω να ζήσω

Όχι. Δεν φεύγω ακόμα.
Αφουγκράστηκα το κελιάδημα των πουλιών,
μα δεν πρόφτασα να το ακούσω.
Περιπλανήθηκα στα χρώματα των λουλουδιών,
μα δεν πρόφτασα να τα αγγίξω.

Ανάσες, αρώματα και χρώματα.
Φως που κυλάει μέσα από τις ρωγμές.
Κι ο ουρανός να με κοιτά με το γαλάζιο χαμόγελό του
σε λευκά συγνεφάκια,
που δεν πρόφτασα να ταξιδέψω μαζί τους.

Παφλασμός των κυμάτων σε ικεσία υπερκόσμια,
σαν τελετή που βρίσκεται σε εξέλιξη.
Ανθρώπινη τροφή, τροφή πολύτιμη ψυχής
που δεν πρόφτασα να ξεδιψάσω στην πηγή της.

Ταξιδιώτης με άγνωστο προορισμό
να αναζητώ έναν πυρήνα,
τον σκοπό στον ομφάλιο λώρο του ουρανού.
Προσκυνητής, που δεν πρόφτασα το ταξίδι.
Όμορφη ζωή, με το μέλι της άγριας μέλισσας,
δε σε χόρτασα ακόμα.

Ελένη Μούζουρα
27.3.2006

Χωρίς πλεονασμούς

Δώσ' μου Θεέ μου τα ψίχουλα της αγάπης σου.
Τη γνώση των μυρμηγκιών καθώς οργώνουν τη ζωή.
Την αίσθηση των μελισσών στην αναζήτηση της γύρης.
Τη σοφία της ζωής, που δε βρήκα στα βιβλία των σοφών.

Δώσ' μου τη δύναμη για τη ζωή, όπως σε κάθε ταπεινό σου δημιουργήμα,
που ξέρει να τρέφει το σώμα του με αρχέγονο πάθος.
Να ομορφαίνει τον κόσμο Σου με τη ζωή του.
Που την υπερασπίζεται με σθένος υπερκόσμιο.

Δώσ' μου Κύριε, τη σοφία από το ταπεινό σου χαμομήλι,
καθώς ηρεμεί και ομορφαίνει, χωρίς να νοιάζεται,
με πάνσοφη, σε Σένα εμπιστοσύνη.
Καθώς ο αγέρας το λιχνίζει στις πλαγιές.

Δώσ' μου την Αγία Απλότητα, την Αλήθεια, τη Ζωή.
Το σήμερα, το τώρα, τη στιγμή.
Τη χαρά για τη χαρά. Τη ζωή για τη ζωή.
Χωρίς πλεονασμούς.

Ελένη Μούζουρα
27.3.2006

**Σε αυτούς που ξέρουν να αγαπούν
Σε όσους μπορούν να αντέχουν**

Σηκώνεις στους ώμους σου βαρύ φορτίο, το σώμα σου αλλάζει και όχι όπως θα ήθελες.

Κι ο κόσμος χάνεται κάτω από τα πόδια σου, σε μια στιγμή.

Ντρέπεσαι και λυπάσαι. Πώς να μιλήσεις; Ποιος να αντέξει; Χτυπάει το τηλέφωνο, φοβάσαι να το σηκώσεις.

Μα η φωνή είναι γλυκιά και αντέχει, αγαπάει και μπορεί. Ζεσταίνει τη ψυχή σου, γιατί εκεί πονάς πολύ.

Μιλάς πολύ και κλαις. Δεν ντρέπεσαι πια.

Μοιράζεσαι τον πόνο σου και οι ώμοι σου ελαφραίνουν.

Και ακούει και αγαπάει και αντέχει.

Τα χέρια της σφιχτή αγκαλιά, φωλιά για σένα και λιμάνι.

Κι αρχίζεις να πιστεύεις ξανά στη ζωή και σε σένα.

Κι αρχίζεις να παλεύεις για την αγάπη και για σένα.

Στην αγάπη της μαθαίνεις να αγαπάς τον εαυτό σου και στη σοφή της συμβουλή χαίρεσαι να γίνεσαι παιδί.

Τώρα πια ξέρεις, και ας πέρασαν χρόνια σιωπής.

Κοιτάς κατάματα τη ζωή σου, δεν της κρύβεσαι πια.

Και ευγνωμονείς τον πόνο που ανάβλεψες.

Κι αποφασίζεις: Θέλω να ζήσω.

*Στην αγαπημένη μου Δήμητρα
που ξέρει να αγαπά και
μπορεί να αντέχει*

*Ελένη Μούζουρα
27.3.2006*

Πορεία (διάγνωση)

Ξεκινάς με ένα γιατί στυγνό, αναπάντητο.
Κι αναρωτιέσαι ποιος παίζει μαζί σου.
Ύστερα η θλίψη, ο πόνος, το κλάμα.
Σκέψεις βαριές για τα λάθη σου.
Θυμός πολύς και ζήλια για τους άλλους, τους «υγιείς».
Εκείνους που σε οδήγησαν στον πόνο.
Για σένα που επέτρεψες ο πόνος
να βλαστήσει μέσα στα σπλάχνα σου.
Κι ας νόμιζες πως ξέφυγες·
το παρελθόν καρραδοκεί, γιγαντωμένο.

Θυμάσαι πως δούλεψες πολύ.
Αγάπησες πολύ και έδωσες πολλά.

Και μέσα από τον πόνο σου ξυπνάς.
Είσαι εκεί, με το σώμα αυτό που ποτέ δε σεβάστηκες
να του μιλάς με αγάπη, για πρώτη φορά.
Να αποδέχεσαι τα δώρα Του Θεού,
χωρίς φόβο να απολέσεις τη σεμνότητα, για πρώτη φορά.
Και αναλογιζόμενη τα έργα σου
να χαιρέσαι που αύξησες «το τάλαντο».
Αγάπησες πολύ και αγαπιέσαι πολύ.
Παίρνεις «το μισθό» σου.

Και η ζωή χορεύει με επτά πέπλα, μπροστά σου.
Σε μαγεύει η ομορφιά της άνοιξης, να σου φωνάζει
στα ανθάκια της αμυγδαλιάς, που φέτος δεν είδες.
Και η άνοιξη να κυριεύει τους γκρίζους τοίχους του νοσοκομείου.
Φτάνεις πια, το νιώθεις, Όχι στο τέρμα.
Σε μιαν αφετηρία.
Προς την αληθινή ζωή, που υποπτεύεσαι.
Και εύχεσαι να σου δοθεί η δεύτερη ευκαιρία, για να ζήσεις.

Ελένη Μούζουρα
27.3.2006

Ζωή και Πάλη

Γεννιέμαι, πεθαίνω
υπάρχω, σβήνω.
Λουλούδι είμαι και μαραινόμαι.
Μα αφού ζω και σκέφτομαι,
αναπνέω, γελώ κι ελπίζω
θέλω ένα ουρανό ξάστερο
μια ζωή όπως θέλω εγώ, να ζήσω.

Μη γεννηθώ και είμαι πεθαμένος,
να μην υπάρχω σβηστό δαδί
μα να κινούμαι, να ζω, να αναπνέω
όπως το θέλω
και μ' αρέσει στη ζωή.

Να μη με βάλουν μέσα σε καλούπια
και να με βγάλουν σαν τούβλο άχρηστο
που με αυτά το έχουνε χτισμένο
αυτό που βλέπω και δεν το μπορώ.

Να μη χαλάσω, να μη λερώσω,
μην κουρελιάσω τη δόλια μου ψυχή.
Μόνο να ζω για να φωνάζω:
«όχι αδικία άλλο στη ζωή».

Γεννιέμαι και πεθαίνω
υπάρχω και σβήνω.
Και συνεχίζω εδώ να γράφω
και να μιλάω και να γελώ.
Μα να γνωρίζεις αυτά που γράφω
δε λησμονιούνται, δεν τα ξεχνώ.

Γιάννης Σαοιδάκης

Ζωή

Πολύ με παίδεψες ζωή
με πόνεσες νομίζω
εσύ μου κόβεις τις κορφές
μα γω μπορώ κι ανθίζω.

Θαρρώ στον τείχο μ' έστησες
μα σε κοιτώ στα ίσια
κι από τις συμπληγάδες σου
περνώ παληκαρίσια.

Σε εμπόλεμη κατάσταση
μ' έχεις και σε παλεύω
κι απ' τις δικές σου ανακωχές
τη δύναμη μαζεύω.

Όμως μ' αρέσεις βρε ζωή
με τα γυρίσματά σου
μ' όλα σου τα καμώματα
και τα μαθήματά σου.

Ελένη Φελεκίδου-Γραμματικοπούλου

Αγάπη ή μίσος

Ο Άνθρωπος έχει μέσα του
αγάπη αλλά και μίσος.
Δίνει ό,τι θέλει
και παίρνει ό,τι δίνει.

Δανάη Τριγωνάκη



Περσεφόνη Μήττα

ΣΚΕΨΕΙΣ (σε πεζό λόγο)

Το δικό μου λιμανάκι

- Αν σωπάσω για το μυστικό μου, το κρατάω φυλακισμένο. Αν το αφήσω να ξεφύγει απ' τη γλώσσα μου, με κρατάει εκείνο.
- Ο καρκίνος με βοήθησε να αποφασίσω πως πρέπει να ζήσω τις μέρες που μου απομένουν: «Πρέπει να συνεχίσω να κάνω ακριβώς αυτό που μου πρόσφερε πάντα ικανοποίηση και νόημα».
- Ο άνθρωπος είναι αδύνατο να ζήσει ευτυχισμένη ζωή. Το καλύτερο που μπορεί να κατορθώσει είναι: **ΝΑ ΖΗΣΕΙ ΜΙΑ ΗΡΩΙΚΗ ΖΩΗ!**
- Να λες πάντα αυτό που νιώθεις και να κάνεις πάντα αυτό που σκέφτεσαι.

Στην Εύη μου

- Αν ήξερα ότι σήμερα θα ήταν η τελευταία φορά που θα σ' έβλεπα να κοιμάσαι, θα σ' αγκάλιαζα σφιχτά και θα προσευχόμουν στον Κύριο για να μπορέσω να γίνω ο φύλακας της ψυχής σου.

Στην Χρύσα μου

- Υπάρχει πάντα ένα αύριο και η ζωή μας δίνει κι άλλες ευκαιρίες, για να κάνουμε τα πράγματα όπως πρέπει, αλλά σε περίπτωση που κάνω λάθος και μας μένει μόνο το σήμερα, θα ήθελα να σου πω:
 - πόσο σ' αγαπώ,
 - να σου πω ευχαριστώ για τις δύσκολες στιγμές μου, που στάθηκαν πλάι μου,
 - για τη δύναμη που μου 'δινες κάθε φορά που λύγιζα,
 - για τα χαμόγελα που μου χάρισες, όταν το πρόσωπό μου σκοτεινίαζε
 - για τα γλυκά σου λόγια, που έδιναν μιαν άλλη γεύση στις πικρές χημειοθεραπείες μου,

- για τη μεγάλη και ζεστή σου αγκαλιά, που για μένα ήταν το λιμανάκι μου μετά από κάθε φουρτούνα, όπου έχανα τις ισορροπίες μου.

Σου έδινα δύναμη, κι εγώ αντλούσα μέσα από τη δική σου.

Σ' ευχαριστώ που υπάρχουν στη ζωή μου.

Σ' ευχαριστώ που υπήρξες σταθμός στη ζωή μου.

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΛΙΜΑΝΑΚΙ

Αφιερωμένο στον σύζυγό μου Γιάννη

Φανή Δινοπούλου

Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών Κοζάνης

Στοχασμοί

«...Μέσα από αυτή την αρρώστια γνώρισα λίγο το θάνατο. Όμως κατάλαβα τι είναι η ΖΩΗ. Είδα λίγο την κόλαση. Κατάλαβα όμως τι είναι ο Παράδεισος. Έχασα τον εαυτό μου, όμως και τον γνώρισα, όσο ποτέ δεν τον είχα γνωρίσει...

Καταστράφηκα εξωτερικά, φτιάχθηκα όμως, νομίζω, εσωτερικά. Έζησα την αληθινή δυστυχία. Τώρα όμως ξέρω να αναγνωρίσω την αληθινή Ευτυχία».

Ντίνα Γκουλιόβα

1994

Συμβουλές

Γνώρισε τον καρκίνο.

Πρόλαβε τον καρκίνο.

Θα ζήσουμε με τον καρκίνο.

Ζήσε το σήμερα.

Ξέχασε το χτες.

Το αύριο σε περιμένει.

Περσεφόνη Μήττα

1994

Ισορροπία των μερών

Χρειάστηκε η αρρώστια που αποκαλούμε «καρκίνο» για να μου διδάξει το μυστικό της υγείας και αυτό είναι ένα δώρο. Και το μυστικό είναι η ισορροπία των μερών. Αναζητώντας υπέρμετρα την καλλιέργεια του πνεύματός μου, αποξενώθηκα από το σώμα μου. Η ασθένεια λοιπόν μου έμαθε να αγαπώ το σώμα μου και να αναζητώ την ισορροπία και το σοφό «μέτρο» των αρχαίων Ελλήνων.

*Ελένη Μούζουρα
Θεσσαλονίκη 2006*

Προσφορά

Όταν μπορεί κάποιος να βοηθήσει με οποιοδήποτε τρόπο συνανθρώπους του είναι ευλογία. Ας δώσουμε όλοι λίγη από την υγεία που μας περισσεύει, λίγο από το χρόνο μας, ένα ελάχιστο μέρος από τις οικονομίες μας και πολύ από την αγάπη μας. Πάνω απ' όλα θα νιώσουμε εμείς όμορφα. Δείτε το κι έτσι.

Σύλλογος Εδέσης

Ομάδα

Σε ένα δύσκολο αγώνα είναι εύκολο να είμαστε όλοι μαζί κοντά. Εύκολο, όμορφο και χρήσιμο.

Ένα χέρι βοηθείας στην αρχή, γίνονται δύο μετά, ώσπου τα χέρια μας να ενώσουμε με ευαισθησία και δυναμισμό για ένα σκοπό, την καταπολέμηση του καρκίνου κι αυτή η γροθιά να μας βγάλει νικητές.

Σύλλογος Εδέσης

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΕΠΙΜΕΛΗΤΡΙΑΣ

Η επιμέλεια ενός εντύπου με ποιήματα αποτελεί ένα ιδιαίτερο έργο που απαιτεί μεγάλη προσοχή. Όταν πρόκειται όμως για ένα έντυπο με ποιήματα ανθρώπων που δεν είναι ποιητές, αλλά έχουν ένα καθοριστικό κοινό σημείο, όπως είναι ο καρκίνος και μέσα από αυτά επιδιώκουν τη μετάδοση μηνυμάτων, είναι ένα έργο που προϋποθέτει ιδιαίτερη ευαισθησία και σεβασμό.

Ο στόχος του εντύπου αυτού είναι να παρουσιάσει στο ευρύ κοινό μια ομάδα ανθρώπων που παλεύει με μια ασθένεια όπως είναι ο καρκίνος, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, την πορεία της ασθένειας μαζί με ό,τι συνεπάγεται αυτή, μέσα από τα γραπτά της. Έτσι, άνθρωποι κάθε ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου και φύλου με κοινό «σταυρό» τον καρκίνο, μέλη μιας μεγάλης οικογένειας του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, καταθέτουν ένα μέρος της ψυχής τους από τη στιγμή της διάγνωσης ως τη στιγμή που γράφουν, μια και κάποιοι από αυτούς δεν είναι πια μαζί μας.

Η επιμέλεια του εντύπου αυτού, αποτελεί για μένα, ούσα και η ίδια καρκινοπαθής, μεγάλη τιμή και ευθύνη. Γι' αυτό σκύβοντας με μεγάλο σεβασμό και αγάπη στα γραπτά αυτά, οι παρεμβάσεις που έγιναν από το μάτι του λογοτέχνη ήταν οι εντελώς απαραίτητες και με μοναδικό κριτήριο το σεβασμό στον εσωτερικό κόσμο των ανθρώπων που τα έγραψαν και στόχο την προβολή των μηνυμάτων που αναβλύζουν μέσα από αυτά τα γραπτά. Μηνύματα, που δεν αποκρύπτουν τη σκληρή αλήθεια, αναφέρονται στη δραματική στιγμή της διάγνωσης, τις οδυνηρές (ψυχικά και σωματικά) διαδικασίες «θεραπείας» μέσα στα νοσοκομεία, τις αλλαγές στη ζωή, την απώλεια, το φόβο, μα και την ωριμότητα, το στοχασμό για τη ζωή, την αισιοδοξία, την απόφαση

για αγώνα, που απορρέει από μια γνήσια και δραματική συνειδητοποίηση της επιθυμίας για ζωή και της αγάπης για τη ζωή.

Ιδιαίτερη θέση στα γραπτά αυτά κατέχουν οι σκέψεις και η ευγνωμοσύνη γι' αυτή τη μεγάλη αγκαλιά, το Σύλλογο Καρκινοπαθών και την πρόεδρό του, όπου ο ένας απλώνει το χέρι στον άλλον και σαν μια ομάδα ορειβατών ξεκινούν την ανάβαση, στηρίζοντας το ένα μέλος το άλλο, μέσα από μια ιδιότυπη σχέση ζωής και θάνατου, με πολλή αγάπη για κάθε συνάνθρωπο μας και όχι αναγκαστικά μέλος του Συλλόγου μας, που παλεύει με τον καρκίνο.

Τα ίδια τα γραπτά οδήγησαν στη διαμόρφωση πέντε θεματικών ενοτήτων: 1) Αρνητικά συναισθήματα – νοσοκομείο – βιώματα, 2) αισιοδοξία – ελπίδα στο Θεό, 3) ομάδα – δύναμη, ο ένας για τον άλλο, 4) στοχασμοί – ωριμότητα και 5) σκέψεις. Οι ενότητες παρουσιάστηκαν με την παραπάνω σειρά, αφού αυτή είναι η πορεία του καρκίνου. Μηνύματα λοιπόν αισιοδοξίας και βαθιάς κατανόησης της ζωής ακόμη και από μικρά παιδιά, μέσα από μια πρόωγη και απότομη ωρίμανση. Αλλά και αξιοπρέπειας, καθώς συχνά διαφαίνεται μέσα από τα έργα αυτά το αίτημα της ισότιμης αντιμετώπισης των ασθενών μέσα στο κοινωνικό σύνολο, στο οποίο προσφέραμε πριν η ασθένεια μας χτυπήσει την πόρτα, αλλά και εξακολουθώντας να προσφέρουμε, διεκδικούμε ταυτόχρονα το σεβασμό του κοινωνικού συνόλου και της πολιτείας όπως επίσης την εξασφάλιση της ποιότητας ζωής που όλοι δικαιούμαστε.

Ελένη Μούζουρα

ΣΧΟΛΙΑ

Πήρα στα χέρια μου πριν λίγο καιρό, μια ξεχωριστή ποιητική συλλογή, χάρη στη μεσολάβηση μιας τρυφερής ύπαρξης που είχα για καιρό χαμένη εξ αιτίας προβλημάτων υγείας. Της φίλος λογοτέχνιδας Ελένης Μούζουρα. Ξεφύλλιζα σελίδες από ληηλατημένες ζωές και πληγωμένα όνειρα, αδύναμη μπροστά στα μύρια συναισθήματα που κραύγαζαν στο χαρτί τη θέληση για ζωή. Έτσι σιγά σιγά φυλλομετρώντας, είδα να σχηματίζεται το δάκρυ από τη συγκίνηση. Η κάθε λέξη, η κάθε έκφρασή μας, αποκαλύπτει και ενδοσκοπεί το είναι μας, τον εσωτερικό κόσμο μας. Αυτή η εξωτερίκευση των συναισθημάτων μας είναι που λυτρώνει, εφησυχάζει την πλημμυρίδα στα σωθικά.

Υπάρχουν μέσα μας «κρύπτες» ονείρων –έτσι τις ονομάζω εγώ– που σε δύσκολες στιγμές επιστρέφουμε σ' αυτές για ν' αντλήσουμε κουράγιο όταν πληθαίνουν οι ίσκιοι στη ζωή μας.

Όμως πέρα απ' αυτό το καταφύγιο, υπάρχουν τριγύρω μας και ξέφωτα ανθρωπιάς, μέσα σε μια βάνουση κοινωνία που χλευάζει την ευαισθησία.

Υπάρχουν άνθρωποι με αξίες και ιδανικά βαθειά ριζωμένα μέσα τους, άνθρωποι ξεχωριστοί, της προσφοράς, χτυπημένοι πολλές φορές κι αυτοί από μιαν άδικη μοίρα. Κι εκεί αντιλαμβάνεσαι το μεγαλείο τους. Παραμερίζουν το προσωπικό τους δράμα και γίνονται άγγελιο παρηγοριάς κι ελπίδας, γίνονται στίχοι λατρευτικοί κι ευχαριστήρια αφιερώματα, όπως σε τούτο το βιβλίο, που είναι ολόκληρο μια κατάθεση ψυχής, ένα κερί αναμμένο στον ιερό ναό του ανθρώπου...

Διαβάζω, σταματώ. Ανασαίνω, συνεχίζω. Υπογραμμίζω και σημειώνω. Γλυκειά Ελένη πόσο σε νιώθω! Ξανασκύβω στα γραπτά.

Το πικρό σκοτάδι, το σκοτεινό όνειρο, η πορεία στα τυφλά, πάντα στα τυφλά με στόχο την αναγέννηση... Το κρύο νοσοκομείο, η βροχή που ακούγεται απ' έξω κι η βροχή στα σωθικά, τα δάκρυα της ψυχής που λιγοψυχάει. Ο πόνος της χημειοθεραπείας, η γεύση της θλίψης, η μυρωδιά του θανάτου... Και το μηχάνημα, ομφάλιος λώρος της ελπίδας για τη φίλη μου, για όλους τους συνανθρώπους μου που υποφέρουν από την ίδια αιτία. «Υγρά μάτια, καρδιά κομμάτια». Θρυμματισμένος κι ο στίχος. Όμως κάπτε τα δάκρυα σώνονται, στερεύουν, την άρνηση διαδέχεται η αισιοδοξία και η πίστη στο Θεό, η ωριμότητα κι ο στοχασμός. Όμορφα συναισθήματα έρχονται να γεμίσουν την ψυχή των αρρώστων. Αγάπη, καλοσύνη, ελπίδα, θάρρος, αξιοπρέπεια, ειρήνη, γνώση, ομορφιά. «Με τα σπασμένα μου φτερά όσο μπορώ πετάω». Προχωράς χαμογελώντας, δεν είσαι μόνος, έχεις τη δύναμη της ομάδας σου, που γίνεται γροθιά για τον εισβολέα.

Λαχταράς... «Όμορφή ζωή με το μέλι της άγριας μέλισσας, δε σε χόρτασα ακόμη».

Προσεύχεσαι... «Δος μου την Αγία Απλότητα ... τη ζωή για τη ζωή».
Αισιοδοξείς... «Ζήσε το σήμερα, ξέχασε το χτες, το αύριο σε περιμένει».

Η ανθρώπινη ύπαρξη, μέσα από τον πόνο ολοκληρώνεται, μέσα από τον αγώνα δικαιώνεται. Ακόμη κι όταν η ζωή γίνεται αβάσταχτη και χάνεται μια μάχη, όλα μπορούν ν' αλλάξουν αν είναι θεία επιταγή.

Τα ευαίσθητα κείμενα του μικρού αυτού βιβλίου, περιέχουν ένα όραμα της ανθρωπίνης μοίρας.

Αυτή η κατάθεση ψυχής, δε χάνεται ποτέ, ζει μέσα μας και γίνεται γνώση, προσέγγιση προς την ολοκλήρωση, που είναι ο στόχος της ανθρώπινης ύπαρξης. Όλοι οι ποιητές και οι στοχαστές σε τούτη την πολύ ενδιαφέρουσα συλλογική έκδοση, «γενναίοι και ωραίοι» ξεορκίζουν το κακό μέσα από τους στίχους και τις σκέψεις τους. Με λόγο άμεσο και αυθόρμητο, που υπόσχεται γνήσια συγκίνηση. Θέλω να σφίξω το χέρι του καθενός ξεχωριστά, που έβαλε την προσωπική του σφραγίδα στις σελίδες του βιβλίου.

Όπως και να συγχωρώ εγκάρδια την πρόεδρο του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, κυρία Περσεφόνη Μήττα, πρέσβυρα της Αγάπης, μ' ένα μεγάλο κοινωνικό έργο και την επιμελήτρια των κειμένων και καλή φίλη Ελένη Μούζουρα φιλόλογο-ψυχολόγο-λογοτέχνη, άξιο μέλος της Ένωσης Λογοτεχνών Βορείου Ελλάδος, που μόχθησαν για μια επιμελημένη έκδοση.

Εύχομαι νάναι το βιβλίο σας καλοτάξιδο, στις θάλασσες της σκέψης και της καρδιάς μας! Να διδάξει, να συγκινήσει, να αφυπνήσει τον καθένα που θα το διαβάσει! Καλή επιτυχία στους ευγενείς στόχους σας!

Πόπη Αντωνίου-Σφαλαγκάκου

Ποιήτρια - Ζωγράφος

π. πρόεδρος της Ένωσης Λογοτεχνών

Βορείου Ελλάδος



ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης είναι ένας εθελοντικός οργανισμός βοήθειας με μέλη καρκινοπαθείς. Η έδρα του είναι στην Εγνατία 65, Θεσσαλονίκη (το γραφείο) και στην Αγίου Δημητρίου 96 (το Εντευκτήριο).

Μέσα από τις δραστηριότητες και την εθελοντική προσφορά μελών και φίλων του (π.χ. συγκεντρώσεις, ομιλίες, ομάδες βοήθειας και ψυχαγωγίας ασθενών κ.λ.π.) επιχειρείται η άμεση υποστήριξη των καρκινοπαθών και η πληροφόρηση του κοινού.

Στα πλαίσια αυτά εκδίδονται και διανέμονται δωρεάν μια σειρά από φυλλάδια με θέμα τον καρκίνο. Για πληροφορίες σχετικά με τις εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες του Συλλόγου, επικοινωνήστε στο τηλεφωνικό νούμερο 2310 241.911 (Γραφείο).

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Άλλο ένα φυλλάδιο έρχεται να προστεθεί στην εκδοτική δραστηριότητα του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, που κατευθύνεται πάντοτε από ένα βασικό κίνητρο: να στηρίξει και να προβληματίσει θετικά τον άνθρωπο με καρκίνο, ώστε να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει το συντομότερο δυνατό γρήγορα το πρόβλημά του.

Στις σελίδες του παρόντος φυλλαδίου θα βρείτε τα συναισθήματα μέσα από ποιήματα, όπου εκφράζονται τα μέλη του Συλλόγου εξωτερικεύοντας τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κ. Ελένη Μούζουρα, Φιλολόγο – Ψυχολόγο – Λογοτέχνη και όλους όσους συνέβαλαν για την επιμέλεια του χειμένου.

Σ.Κ.Μ.Θ.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ

Ηπροσαρμογή στις αλλαγές που φέρνει ο καρκίνος, γίνεται ευκολότερη και για τους καρκινοπαθείς και για τις οικογένειές τους, όταν λαμβάνουν χρήσιμη πληροφόρηση και υπηρεσίες υποστήριξης.

Τι έχει προγραμματίσει το Δ.Σ. του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στη χρονική περίοδο από το 1992 κε:

ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

- 1) Κλειστή ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 2) Ανοιχτή ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 3) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης της οικογένειας του καρκινοπαθή.
- 4) Τμήμα φυσιοθεραπείας, ορθοστατικών ασκήσεων και διαχείρισης στρες.
- 5) Ανοιχτές ομάδες συζήτησης (καφές).
- 6) Τμήμα μελέτης Αγίας Γραφής.
- 7) Τμήμα αυτογνωσίας.
- 8) Τμήμα σωφρολογίας.
- 9) Τμήμα δραματοθεραπείας.
- 10) Τμήμα θεάτρου.
- 11) Τμήμα με «θεατρικό παιχνίδι».
- 12) Τμήμα μουσικής.
- 13) Τμήμα μουσικοθεραπείας.
- 14) Τμήμα παραδοσιακών χορών.
- 15) Τμήμα χορωδίας.
- 16) Τμήμα ζωγραφικής.
- 17) Τμήμα αρωματοθεραπείας.
- 18) Τμήμα κοπτικής - ραπτικής.
- 19) Τμήμα εκμάθησης αγγλικών - ιταλικών.
- 20) Τμήμα εκπαίδευσης εθελοντών.
- 21) Τμήμα ιστορίας.
- 22) Τμήμα διακόσμησης.
- 23) Λεμφικό μασάζ.
- 24) Συνάντηση ασθενή με ασθενή.
- 25) Συνάντηση ασθενή με ψυχολόγο.

Συνεργασία με ψυχολόγο από Αμερική 2-3 φορές το χρόνο.

Τα παραπάνω τμήματα έχουν προγραμματιστεί για όλους εκείνους τους ασθενείς καρκινοπαθείς που πρεσβεύουν ότι η ζωή συνεχίζεται ακόμη και με τον καρκίνο. Η συμμετοχή σ' αυτά είναι δωρεάν.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ Σ.Κ.Μ.Θ.

Ο Σ.Κ.Μ.Θ. στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο γύρω από την αξία και τη χρησιμότητα της ενημέρωσης-πρόληψης του καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιολογη εκδοτική δραστηριότητα από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά πενήντα (50) ενημερωτικών φυλλαδίων, από τα οποία τα σαράντα δύο (42) αποτελούν επιμελημένες μεταφράσεις από ανάλογες εκδόσεις του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου της Αμερικής (N.C.I.). Τα υπόλοιπα οκτώ (8) γράφτηκαν από μέλη του Συλλόγου και εκπονήθηκαν από εθελοντές και φίλους.

Τα φυλλάδια αυτά, που διανέμονται δωρεάν, παρέχουν στον αναγνώστη χρήσιμα στοιχεία γύρω από κάθε μορφή καρκίνου καθώς επίσης και πολύτιμες, γενικές οδηγίες και συμβουλές.

Ακολουθως παρατίθενται οι τίτλοι των πονημάτων με χρονική σειρά, με βάση την έκδοσή τους από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στην περίοδο από το 1993 ως σήμερα.

Τίτλοι των φυλλαδίων:

1. “Μιλώντας με το παιδί για τον καρκίνο”
2. “Μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με μαστεκτομή”
3. “Οδηγός αυτοπεριοποίησης μετά από εγχείρηση πνεύμονος”
4. “Κόβω το τσιγάρο” (Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή)
5. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (Τέσσερα βήματα βοήθειας προς τους ασθενείς)
6. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του δέρματος”
7. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των οστών”
8. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο της μήτρας”
9. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τους σπίλους και τους δυσπλαστικούς σπίλους”
10. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τα μη Hodgkin λεμφώματα”
11. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στόματος”
12. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη νόσο του Hodgkin”
13. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το πολλαπλό μυέλωμα”
14. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των όρχεων”
15. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το μελάνωμα”
16. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του εγκεφάλου”
17. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του προστάτη”
18. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παχέος εντέρου”
19. “Το ανοσοποιητικό σύστημα – Πώς λειτουργεί”
20. “Όταν κάποιος στην οικογένεια έχει καρκίνο”
21. “Δώσε χρόνο στη ζωή” (Ψυχολογική στήριξη ασθενών και το περιβάλλον τους)
22. “Συμβουλές διατροφής για καρκινοπαθείς”
23. “Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση”

24. “Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον έλεγχο του πόνου”
25. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (*Οδηγός αυτοβοήθειας στη διάρκεια θεραπείας*)
26. “Ακτινοβολία και εσύ” (*Οδηγός αυτοβοήθειας στη διάρκεια θεραπείας*)
27. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στομάχου”
28. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη λευχαιμία”
29. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας”
30. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παγκρέατος”
31. “Κοιτώντας μπροστά” (*Οδηγός για καρκίπαθείς που έχουν αποθεραπευτεί*)
32. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο”
33. “Μπορώ να επιβιώσω”
34. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για τον καρκ. άνδρα και τη σύντροφό του*)
35. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για την καρκ. γυναίκα και το σύντροφό της*)
36. “Οδηγός πληροφ. μεταμόσχευσης μυελού των οστών. Βοήθεια μεταξύ φίλων”
37. “Απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τον καρκίνο του ήπατος”
38. “Μιλώντας με το παιδί για τον θάνατο”
39. “Το ταξίδι του καρκίνου”
40. “Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία”
41. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τις κλινικές δοκιμές”
42. “Ό,τι συνέβη σε σένα, συνέβη και σε μένα”
43. “Αποκατάσταση μαστού. Μια προσωπική επιλογή”
44. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του λάρυγγα”
45. “Καρκίνος, ε και;” (*Μικρές ιστορίες από μέλη του Συλλόγου*)
46. “Τα ποιήματά μας” (*Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου*)
47. “Μπορώ να επιβιώσω” (*Μετάφραση στα Αγγλικά*)
48. “Καρκίνος και οικογένεια”
49. “Πόση δύναμη κρύβει ένα παιδί” (*Μικρές ιστορίες παιδιών με καρκίνο*)
50. “Ιατρικά λάθη”. Φτάνει πια!

Φιλικά, η Πρόεδρος

Π. Μήττα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Καρκίνος, ε και;	4
ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ – ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ – ΒΙΩΜΑΤΑ	
Αναπολήσεις μιας στιγμής, <i>Αμαζόνα</i>	7
Νοσοκομείο, <i>Δήμητρα Βασιλοπούλου-Τομπάκη</i>	8
Στους γιατρούς, <i>Γεωργία Θεοδωρίδου</i>	9
Πόνος, <i>Γεωργία Θεοδωρίδου</i>	9
Χημειοθεραπείες, <i>Στανρούλα Κοκκωνίδου</i>	10
Χημειοθεραπεία, <i>Ελένη Μούζουρα</i>	11
Βραχυθεραπεία, <i>Ελένη Μούζουρα</i>	12
ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ – ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΟΝ ΘΕΟ	
Όπου, <i>Αλίκη Τανακίδου-Κλειδοπούλου</i>	13
Χριστέ μου, <i>Βασιλική Αντωνιάδου</i>	14
Ελπίδα, <i>Χρυσούλα Βεληγιάννη</i>	15
Εσένα, <i>Στέλλα Γαλάνη</i>	16
Όμορφη ζωή, <i>Οσία Καλαϊτζίδου</i>	17
Δώσ' μου δύναμη, <i>Κυριακή Βλασάκη</i>	18
Η ψυχή σηκώνει το σώμα, <i>Περσεφόνη Μήττα</i>	19
Αγάπη, <i>Περσεφόνη Μήττα</i>	19
Μεγάλη δύναμη, <i>Βαρβάρα Παπαναγιώτου</i>	20
ΟΜΑΔΑ – ΔΥΝΑΜΗ Ο ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΛΟ	
Σύλλογος Καρκινοπαθών Γιαννιτών, <i>Αχιλλίτσα Γλερίδου</i>	21
Σ.Κ.Μ.Θ., <i>Στέλλα Γαλάνη</i>	22

Ομάδα, <i>Στέλλα Γαλάνη</i>	22
Περσεφόνη Μήττα, <i>Στέλλα Γαλάνη</i>	23
Αφιέρωμα, <i>Νέστωρ Γιαννάκης</i>	24
Ευχαριστώ, <i>Γεωργία Κλιμπέ</i>	25
Μαζί, <i>Σταυρούλα Κοκκωνίδου</i>	26
Καρκίνος, <i>Κωνσταντίνα Μποτούλη</i>	27
Ένας σύλλογος, <i>Ευδοξία Σακαρίδου-Γκίνου</i>	28
Περσεφόνη Μήττα, <i>Καλλιρόη Τριανταφύλλου-Πολυμενίδου</i>	29

ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ – ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ

Συναισθήματα, <i>Αχιλλίτσα Γλερίδου</i>	31
Για όλους, για όλες τις χώρες, για τους γύρω μας, για τους δικούς μας, <i>Στέλλα Γαλάνη</i>	32
Η πληγή του κόσμου, <i>Αθηνά Γκεμιτζή</i>	33
Πλατάني μου, <i>Βενετία Ζλάτκου</i>	34
Των δυνατών δουλειά, <i>Κ.Α.Μ.</i>	35
Ειρήνη, <i>Γιώργος Καλιοντζής</i>	36
Καρκίνος, <i>Ιωάννα Καραγιάννη</i>	37
Η στιγμή είναι αιώνια, <i>Ζωή Κατσιρμά</i>	38
Αρρώστια αντίο, <i>Γεωργία Κλιμπέ</i>	39
Αφιερωμένο σε μια μικρή φίλη που αγωνίζεται με θάρρος, <i>Κυριακή Βλασάκη</i>	40
Η ψυχή του ανθρώπου, <i>Περσεφόνη Μήττα</i>	41
Αγάπη, <i>Περσεφόνη Μήττα</i>	42
Σεβασμός, <i>Περσεφόνη Μήττα</i>	42
Στοχασμοί, <i>Περσεφόνη Μήττα</i>	42
Ύμνος στη ζωή, <i>Ελένη Μούζουρα</i>	43
Θέλω να ζήσω, <i>Ελένη Μούζουρα</i>	44
Χωρίς πλεονασμούς, <i>Ελένη Μούζουρα</i>	45
Σε αυτούς που ξέρουν να αγαπούν, σε όσους μπορούν να αντέχουν, <i>Ελένη Μούζουρα</i>	46
Πορεία (διάγνωση), <i>Ελένη Μούζουρα</i>	47

<i>Ζωή και πάλη, Γιάννης Σαριδάκης</i>	48
<i>Ζωή, Ελένη Φελεκίδου-Γραμματικοπούλου</i>	49
<i>Αγάπη ή μίσος, Δανάη Τριγωνάκη</i>	50
ΣΚΕΨΕΙΣ (σε πεζό λόγο)	
<i>Το δικό μου λιμανάκι, Φανή Δινοπούλου</i>	51
<i>Στοχασμοί, Ντίνα Γκουλιόβα</i>	52
<i>Συμβουλές, Περσεφόνη Μήττα</i>	52
<i>Ισορροπία των μερών, Ελένη Μούζουρα</i>	53
<i>Προσφορά, Σύλλογος Εδέσης</i>	53
<i>Ομάδα, Σύλλογος Εδέσης</i>	53
<i>Σημείωμα Επιμελήτριας</i>	54
<i>Σχόλια</i>	56
<i>Πηγές πληροφόρησης</i>	58
<i>Επίλογος</i>	58
<i>Υποστήριξη των καρκινοπαθών</i>	59
<i>Τίτλοι φυλλαδίων</i>	60