



La dieta

Non mi riferisco a quella delle giovani signore in vista della stagione balneare ma a quella dei giovani pensionati di anzianità che si ritrovano con mobilità ridotta e con fastidioso strato adiposo sottocutaneo in crescita.

Le prime domande sono fatte a qualche amico e coetaneo più snello: tu come fai a tenere la linea?

Bisogna limitare le calorie e pesare gli alimenti come pasta e pane, occhio ai condimenti e ai dolci. Ma tutte le volte? Eh sì, almeno fino a quando la bilancia non dà segni positivi.

Si intende che non devi cercare di fregare la bilancia, come ti ho visto fare la volta scorsa, salendo con un piede solo.

Ma io mangio poco eppure il peso aumenta!

Di quanto? - Poco, 6 o 7 chili – Mica tanto poco.

Fammi qualche esempio di pasto: alcune fette di salame, un piatto di pasta, un po' di verdura con olio, carne, un dolcetto, un caffè con zucchero di canna.

La pasta è condita? Sì, con ragù e parmigiano.

Se continui così ti avvicini al quintale.

Ehi dimmi, la frutta? Ho mangiato solo tre cachì

Tre?!

Sì andavano a male...

Comincia a sostituirli con una sola mela.

Ma la mela non mi piace.

E allora fatti una pera.

Ehi dimmi ancora, tra un pasto e l'altro mica mangi?

Se apro il frigo sì, un paio di banane e un pezzo di grana padano, ora che ci penso ne ho acquistato mezzo chilo e dopo tre giorni era finito.

Guarda tu sei irrecuperabile, ti consiglio di mettere un avviso all'ingresso della villa (anche per gli ospiti) come il seguente (mediato dal sommo Dante): "Lasciate ogni speranza di dimagrire voi che entrate."

Buon appetito.

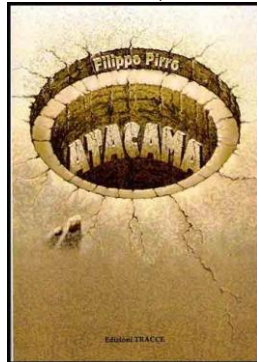
Pietro Rava clsrava@libero.it



Gli Occhi di Argo
Agropoli - Voci in Comune
emozioni e libri
17 marzo / 26 maggio
Palazzo Civico delle Arti

*Il fascino della traccia poetica
che attraversa la quotidianità*

sabato 21 aprile
ore 17,00



Presentazione
raccolta di poesie
"Atacama"
di Filippo Pirro
(Foggia)
Palazzo Civico delle Arti
(Via C. Pisacane - Ex Pretura)

*Intervista all'autore, recensioni,
lettura di brani scelti, a cura de
"Gli Occhi di Argo"*



Gli Occhi di Argo
Agropoli - Voci in Comune
emozioni e libri
17 marzo / 26 maggio
Palazzo Civico delle Arti

*Il fascino della traccia poetica
che attraversa la quotidianità*

sabato 28 aprile
ore 17,00



Presentazione
raccolta di poesie
"Esplorando l'anima"
di Fabio Aloise
(Battipaglia)
Palazzo Civico delle Arti
(Via C. Pisacane - Ex Pretura)

*Intervista all'autore, recensioni,
lettura di brani scelti, a cura de
"Gli Occhi di Argo"*

A 2mila Segnalibri; MEGA



Pin-up di Tania Gallone
puccella@live.it

Gli Occhi di Argo

Numero 19 - Aprile 2012
STAMPATO E DISTRIBUITO
IN 2000 COPIE CARTACEE!

**AUGURI DI
BUONA PASQUA!**

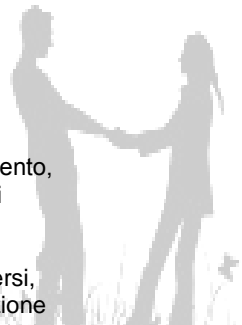
Contatti: 0974 823315 - 3292037317
e-mail: occhidiargo@hotmail.it
Blog: www.occhidiargo.blogspot.com



Supplemento a **"Davvero!"**
Registrazione Tribunale di Vallo della Lucania
n° 78/96
Direttore Responsabile **Vito Rizzo**

Incontro in fondo al cuore

Incredulo e impassibile
Mi incontro
Alla stazione
Un volto bianco,
Piangente,
Smarrito,
Un cuore grande,
Sfregiato,
Sfinito.
Gli fuggii davanti,
Senz'accennar commento,
Lo guardai negli occhi
E vidi la stessa
Mia sofferenza.
Prendemmo treni diversi,
per la stessa destinazione



Mazio Brani

battistelli94@gmail.com

Bambù

di **Maria Grazia Tesaurò**

Via de Gasperi, 19/E Agropoli (SA)
Cell: 3285452701

Visita il nostro blog aggiornato!
www.bambu.sitiwebs.com

Gli Occhi di Argo

vi invita a

“LIBRIAMOCI”



“Il mistero dei palmenti”

a cura del prof. **Fernando La Greca**
I palmenti sono i tini scavati nella pietra, nei quali si sprema l'uva. Con fotografie e ricostruzioni proveremo ad indagare l'origine di questi manufatti "poveri" e antichissimi. L'ipotesi avanzata propende per un'origine davvero sorprendente!

domenica 15 aprile ore 17,30

L'appuntamento è da **Keramos**
Via Luisa Sanfelice – Via Frank Zappa
doppio ingresso - Agropoli (SA)

Fabio Aloise Esplorando l'anima

Centro Culturale Studi Storici “Il Saggio”
www.ilsaggio.it
80 pagg., broccura



Il poeta inglese Yeats disse che c'è bisogno di temerario coraggio per scendere negli abissi di noi stessi e questa raccolta lo dimostra. Il poeta Fabio Aloise ha seguito questo percorso, nel

desiderio di conoscersi e di conoscere il mondo che lo circonda, e non solo, con la sua leggerezza, s'arrischia a sondare un altrove. Fabio Aloise è un Uomo in cammino, verso mete agognate dagli Iniziati di tutti i tempi. Si pone delle domande e Colui che gliel'ha ispirate gli ha già preparato le risposte.

(dall'Introduzione di **Angela Furcas**)

Fabio Aloise dice di sé: Nasco nel 1958 a Città della Pieve, in Umbria; Salerno mi adotta in età preadolescenziale, ma da un ventennio vivo a Battipaglia.

Terapista della Riabilitazione, Fisioterapista e Counselor Professionale - Agevolatore nelle relazioni di aiuto individuali e di gruppo, gestore di un Centro di Ascolto per la salute mentale presso un'Associazione di volontariato che si occupa di sostenere le famiglie di soggetti con disturbi psichici e mentali.

Da sempre proiettato verso le problematiche sociali e i rapporti relazionali in quanto forieri di scambi emozionali che lasciano il vero segno dell'"essere" umano.

Mi cimento spesso nell'arte della scrittura di saggi, articoli e poesie legate alla vena del momento e al coinvolgimento emozionale. L'intento è quello di trasmettere qualcosa che possa indirizzare ad una riflessione, ad un pensiero, ad un atto di reciproca condivisione. Spero di riuscirci!

Contatto: fabioaloise@libero.it

LIBRI SUI SEGNALIBRI

CONCORSO PER LIBRI EDITI

Invia una copia del tuo libro a
Francesco Sicilia
Via C. Giordano, 23
Scala A Interno 7
84043 Agropoli (SA)

e all'indirizzo e-mail:

occhidiargo@hotmail.it un testo (max 500 battute spazi inclusi) contenente il titolo e prezzo del libro, una breve presentazione e un'immagine della copertina. Se il libro inviato sarà selezionato lo pubblicheremo su I 2MILA SEGNALIBRI per la durata richiesta. E bisognerà, solo se il libro è stato scelto, versare un contributo di: 15.00 euro per un mese; 30.00 euro per 3 mesi; 40.00 euro per 6 mesi; 75.00 euro per un anno.

Il libro selezionato sarà pubblicato e distribuito in tutt'Italia ogni mese su **2000 copie cartacee** monocolori; 40 riproduzioni su carta del Segnalibro saranno inviate a casa tramite posta (il primo mese) e il file in pdf a colori sarà inviato tramite e-mail da *Gli Occhi di Argo* ad oltre **tremila contatti**.

IL SEGNALIBRO DE

**“GLI OCCHI DI ARGO”:
FAI CONOSCERE LE TUE
OPERE IN TUTT' ITALIA!**

“I 2MILA SEGNALIBRI”

Invia a: occhidiargo@hotmail.it
un **racconto** (max 1800 battute) o
una **poesia** (max 30 versi).

La partecipazione è gratuita.

Contributo solo per la pubblicazione
dei testi vincitori di 15,00 euro.

I testi selezionati saranno pubblicati e distribuiti in tutt'Italia per un mese su

2000 copie cartacee

monocolori; **40 riproduzioni** su carta del Segnalibro saranno inviate a casa tramite posta e il file in pdf a colori sarà inviato tramite e-mail da *Gli occhi di Argo* ad oltre **tremila contatti**.

Ortensia

Ortensia vive in un angolo del giardino. Tra la siepe di bosso e il cancello. Le piace stare qui. E' un angolo pieno di luce. E vi ha messo radici.

Dietro di lei, si arrampica Gelsomino. Le tende agguati con i suoi rami tortuosi, si veste di bianco, la inebria col suo profumo, intenso, sensuale, le sussurra frasi che si perdono nel fruscio del vento tra le foglie. Ortensia non dà retta. Rivolta verso il sole, allarga i suoi steli, moltiplica i suoi fiori, cambia colore ai suoi vestiti, il rosa diventa azzurro e l'azzurro si tinge di blu e il rosa si tinge di viola, sfumature di colore, sinfonia di contrasti.

Ortensia ama la pioggia. Quella sottile, delicata, che non abbatte i suoi steli, che non disperde e getta a terra i mille petali di ogni suo fiore. Ortensia si inebria dell'acqua, la sente scivolare sulle foglie, scorrere lungo i rami, perdersi nel terreno, raggiungere le radici. Ortensia beve. Si arrende con un sospiro di sollievo all'acqua che la avvolge. China il capo al passaggio del primo soffio di vento che allontana le nuvole e riporta il sole. Schegge di luce la raggiungono, ne esaltano i colori, si insinuano tra i rami, trasformano in cristalli iridati le gocce di pioggia sulle foglie. Ortensia vive il presente. E il presente è il sole e il colore intenso del prato bagnato e il profumo invadente dei fiori del gelsomino protesi come braccia verso di lei e l'edera che si avvolge intorno al cancello e la scoperta di un nuovo fiore, ancora piccolo, ancora verde, sbocciato adesso sul suo ramo più alto.

Marta Bardi

marta.bardi@alice.it



Miedo

[clicca qui
per il bando](#)

Voglia di primavera

Voglio che il bianco si dissolva
scompaia
si trasformi.
Voglio fossi di viola,
voglio gemme di giallo
nei prati,
arco di azzurro bambino,
fiocchi di nuvola
strappati dal vento,
voglio suono di acque correnti
sui sassi,
echi di rondini
al nido,
voglio scoppi di verde
su scheletri antichi,
voglio gocce d'oro
sul mondo,
voglio la vita nuova.

L'inverno finirà.

Maria Grazia Lupetti
grazia.lupo@libero.it

I sentieri della vita

Ti ho incontrata
lungo i sentieri della vita
e silenziosamente hai fatto breccia
nel mio cuore
accompagnandomi mano nella mano
lungo il percorso tortuoso
che avevo intrapreso.
Con il tuo sorriso sempre presente
sul tuo viso,
hai plasmato il mio cuore,
rendendolo capace
ad aprirsi a quel sentimento meraviglioso
utile alla crescita dell'animo umano.
Il suo nome è Amicizia ed io
con riconoscenza infinita
non esito a porgerti
il più sentito Grazie.

Silvana Intieri
silvana.intieri@libero.it



l'Agropolese Hello, boy. A chi appartieni?

di Vito Rizzo
*What's your name?
Where are you from?* Se

decidiamo di andare a Londra ed incontriamo qualcuno, probabilmente, nell'ordine, queste sono le prime domande che ci si sentirà rivolgere. Se un londinese dovesse arrivare ad Agropoli, state pur certi, che dopo le presentazioni di rito si sentirà chiedere: "Ok, boy, ma a chi appartieni?". Per l'Agropolese i dati anagrafici lasciano il tempo che trovano: il nome è relativo, ha bisogno di collocarsi in un albero genealogico di comunità in grado, esso solo, di raccontarti senza troppi fronzoli. *A chi appartieni?*, ossia: chi sono i tuoi familiari?, è un modo semplice per capire in un attimo qual è la tua storia, la tua educazione, le vicende relazionali che hanno coinvolto la tua famiglia e che hanno caratterizzato la tua formazione caratteriale e la tua crescita. Secondo alcuni è un modo troppo campanilistico di relazionarsi, probabilmente, invece, è lo spirito stesso della comunità che cerca di inquadrarti per includerti piuttosto che per considerarti *furastiero*. Se l'Agropolese sa a chi appartiene il suo interlocutore sa anche come relazionarsi a lui, quale linguaggio usare, ritrovare qualche aneddoto del passato o della sua famiglia per rompere il ghiaccio e metterlo a suo agio. La comunità ritrova nei legami di sangue il filo rosso che lega le vite di ciascuno attorno alle storie delle famiglie, agli intrecci sentimentali, lavorativi, relazionali. Non è invadenza, ma inclusione, un modo per darti credenziali e rispettabilità prima ancora di conoscerti, né più né meno di un pedigree agropolese da metterti all'occhiello con l'orgoglio di una spilla Rotary o del Lions Club.

MEDIAZIONE CIVILE

Associazione per la
Soluzione delle Controversie
A-s-connet
www.as-connet.net
Via Quintino Sella, 5 - Agropoli
Tel. 0974 271 271 Fax 0974 271 272



di Annalisa Miceli

Un'altra storia maledetta. Il disco riprende a girare, ma con la sua voce, non si incide più una nuova canzone. La vecchia signora non rinuncia a tessere le sue ragnatele. Così, anche Whitney Houston c'è cascata. Dopo Amy Winehouse. Voci uscite dal coro della vita, stanche e deluse dall'amore di se stesse, prima che da quello di uomini violenti. La morte ti fa bella. Era un film, ma questa è la trama di una realtà di vite pericolanti che si somigliano tutte. L'aria, già annunciava notizie terribili su di loro. Bastava guardarle per un minuto e lo schermo della tv tremava per la loro voce di usignolo con gli occhi di un cerbiatto ferito, però mandarle già nell'altra stanza, ha dato uno schiaffo al mondo che ha bisogno del canto più del pane. Il massimo dello sfarzo, non risparmia nessuno, condanna al massimo della pena. Jim Morrison e Michael Jackson, hanno stretto con gli eccessi, un'amicizia fatale. Puntuale ad ogni cadavere, il rituale della disperazione di massa, entra in scena e si scatena nel suo ballo masochista. Ringrazia anche l'industria discografica, che col macabro intasca senza dare il resto. Elvis Presley, lo riconosci dal viso d'angelo e dall'anima bucata da miliardi di tristezza. Il cordoglio planetario fa la sua parte di leone, il dolore si sprema con pillole di parole che edificano il cantante sul pianeta dei miti. Segue, il lutto isterico che santifica la sua leggenda. Jimi Hendrix era la chitarra tossica del rock. Gli è esplosa tra le mani, quella cancrena di creatività che gli ha stritolato le vene sonanti. L'epilogo, è, spesso dentro il letto sfatto di una stanza d'albergo. Quasi come se volessero congedarsi, dalla vita, tutti nello stesso modo spettacolare con cui sono saliti sul palco a stregare la folla. Anche l'Italia ha avuto le voci splendide nelle ceneri premature di Mia Martini, Maria Callas che la solitudine ha abbruttito e messo a tacere per sempre. lisapoetry@virgilio.it

Nuvole di fumo

Il futuro all'ombra del maestoso albero,
fragili, meravigliose foglie le tue parole;
immenso e suggestivo richiamo del tuo
[vivere autentico.

Come il cielo spazzato dal vento,
come onda devastante
sospinto da una fonte di potenza
ecco il tuo incantesimo di allegria
[sul palcoscenico.
Saggiare le combinazioni che sai
[a memoria

guardandoti attorno freneticamente
attira l'attenzione sulla tua sottile scrittura.
Hai nuova forza, reciti affascinante storia.
Cadono a terra gli indumenti,
non esiti, non nascondi
con nuvole di fumo,
voce roca, squillante, cupa, briosa
tanta poesia, amore, talento
s'indovina nel tuo contegno
[senza blandizie.
Possiedi giocattolo dal magico potere,
arte che suscita uragano;
non dimenticare la tua bellezza.

...la tua sottile scrittura
non tutti la possono leggere...

Cristina Biasoli
cristina.biasoli@libero.it

Daive Benincasa Intrecci di Rime

32 pagine
Formato: 12x21
Collana "I Pavoni delle
Cherubine"
Graphic Designer:
Angela Buccino
Codice ISBN: 978-88-97421-03-0
Prezzo di copertina: euro 7,50
Spese di spedizione: euro 3,63
(raccomandata postale)
*Una stupefacente raccolta di preziosi
versi, tutti da scoprire.*



Per info e ordini:
occhidiargo@hotmail.it

Gli ultimi

Gli ultimi non sono i primi.
Siedono ai margini.
Vogano controcorrente.
Accendono fuochi già spenti.
Agli ultimi spettano le briciole, se restano.
I ricordi frantumati, pochi spiccioli
E lo straccio di una vita già riusata.
Foglie di cenere ai piedi degli alberi
Colmi di frutti acerbi.
Trucioli spazzati dal vento.
Gli ultimi saranno i primi.
La ruota girerà nel loro verso.
Deve essere così almeno in cielo.

Anna Rita Lisco
annalis78@hotmail.com



Andrea Costa
**AL LUNEDÌ I BARBIERI
SONO CHIUSI**

Serarcangeli Editore, Roma
ISBN 978-88-7408-150-9
euro 12,00

Per ordini: www.serarcangeli.it

Roger e Marco devono sostenere l'esame per essere ammessi presso una prestigiosa Università. Conoscono Luigi, da poco ritiratosi in pensione dopo una lunga carriera di insegnante. La profondità interiore e culturale del professore entra in contatto con la spontanea e ingenua impulsività dei due ragazzi, chiamati alle loro prime esperienze di vita. L'euforia dei primi amori, un mago, l'amicizia e gli anni che passano veloci, sono gli elementi che animano questa storia semplice e delicata, in cui il soggettivo confine fra ciò che si ritiene giusto e ciò che appare sbagliato non è che la più limpida espressione della fragilità umana.

ANDREA COSTA vive a Roma, dove è nato nel 1965. Nel 2005 ha pubblicato la raccolta di racconti "Giri di giostra" (Gruppo Edicom Ed.)

Per contattarlo: an_cos@alice.it

Il primo pianto d'amore vola fino alla Luna

Una beatitudine senz'ore inondava il pre-sepe. Tutti si sentivano protetti come nel vello delle pecore. Il pozzo sospirava. "Come sei malinconico!" sospirò anche una pecorella. "Sono solo un occhio oscuro. Divento importante quando, nel mio ventre, si riflette la Luna ed i cuori infranti vengono da me per esprimere un desiderio. Mai una volta che mi sia concesso di riflettermi sulla Luna". Era una verità e la pecorella non riusciva a trovare altra soluzione che quella di portare acqua al satellite. "Impossibile – le disse l'asinello – sulla Luna non c'è acqua, è cosa talmente nota che la so pure io". La pecorella non gli rimproverò di aver usato quel "pure", perché aveva delle belle orecchie. Un angelo li ascoltava. "Veramente l'acqua sulla Luna c'è. Sono le lacrime degli innamorati che arrivano là, chiuse in un'ampolla". La pecorella e l'asinello implorarono l'angelo di rompere l'ampolla e diffondere il liquido. L'angelo intonò l'Osanna più cristallino, come il vetro ancora in fuoco, un altro vetro s'infranse. Sul plenilunio brillò una superficie che fece da specchio al pozzo. L'occhio oscuro vide la sua anima chiara, di lacrime di uomini che nella notte Santa non cercano la Luna nel pozzo, ma un pozzo sulla Luna, come prova che il primo pianto d'amore non cade a terra ma vola in cielo. **Patrizio Pesce (Livorno)**

Caleidoscopio

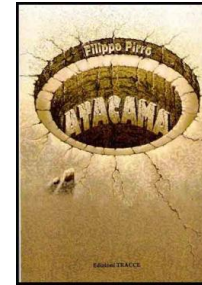
Un programma radiofonico realizzato da **Andrea Bobbio**, in onda su "Nuova Radio Pieve", sito www.radiopnr.it (per l'ascolto cliccare su una delle icone "Live Streaming" in alto a sinistra). La puntata del **15 aprile, alle ore 20 e 30 (replica martedì 17, alla stessa ora)** sarà dedicata a "Gli Occhi di Argo", con la lettura di alcuni racconti tratti dagli ultimi numeri del Segnalibro e dalla quarta edizione del concorso letterario "Il Cielo in una Stronza". Intervista alla scrittrice **Milena Esposito**, fondatrice dell'associazione "Gli Occhi di Argo".

Voci narranti:

Anna Crollari e Andrea Bobbio

Filippo Pirro Atacama

Edizioni Tracce, Pescara
www.tracce.org
96 pagg., brossura, alette
ISBN 978-88-7433-742-2
euro 10,00



Filippo Pirro con questo lavoro riaccende i riflettori, dopo la grande spettacolarizzazione dei mass media, e con i suoi versi suscita un momento di riflessione e di meditazione, in maniera originale, su quelle drammatiche giornate. L'originalità consiste nel fatto che le poesie sono tutte in versi acrostici che richiamano ciascuno dei minatori coinvolti. È, questo, un modo per esprimere riconoscenza e scolpire nella memoria di noi tutti i nomi di questi protagonisti, trovatisi involontariamente e tragicamente al centro di un avvenimento gigantesco. L'acrostico, che a prima vista potrebbe dare l'impressione di qualcosa di artefatto e di costruito e che non è inusuale nella produzione del poeta garganico, non sminuisce assolutamente l'ispirazione poetica di Pirro, che è sempre fresca ed emozionante, giammai leziosa o fredda.

(Michele Galante)

Filippo Pirro è poeta, scultore, pittore, grafico. Laureatosi in Filosofia teoretica, si è formato culturalmente a Torino, partecipando negli anni '70 all'intensa vita culturale della città. Dal '77 risiede a San Marco in Lamis, suo paese natale, ed ha esposto le sue opere in numerose città. Numerosissime le testimonianze critiche e i riconoscimenti. Le edizioni San Paolo gli hanno pubblicato *La Via dolorosa*, riguardante una personalissima interpretazione della Via Crucis in rapporto alla storia del Novecento.

Contatto: f.pirro@email.it

Fiori di sakura

Hiromi fissava i fiori di sakura* posti sulla tomba di mia nonna.

Ogni anno il 6 di agosto molte persone che l'avevano conosciuta, lasciavano fiori di ciliegio e quell'anno era venuta anche lei. L'ultima volta l'avevo incontrata durante le celebrazioni del rito funebre di mia nonna sei anni prima.

Da piccole eravamo amiche inseparabili fin quando Hiromi oramai adulta, si era trasferita ad Osaka per studiare legge. Mentre la guardavo mi venivano in mente giornate di primavera, noi due a rincorrere farfalle: ci appostavamo in mezzo ai fiori senza muoverci e stavamo interi minuti a nutrirci di quelle immagini meravigliose.

Di sera, ascoltavamo la voce della nonna che sussurrava storie della sua vita, guardando il cielo quasi come se volesse scorgerci ancora qualcosa che non era mai andato via, i ricordi del fuoco li chiamava. Ci raccontava d'una mattina d'agosto, quando il sole si chiamava sole e i raggi avevano l'oro dei girasoli; poi il cielo era diventato di uno strano colore spaventoso. Allora la nonna si fermava e con la mano destra si copriva gli occhi e ritornava nei suoi pensieri. A pranzo mangiavamo veloci e contavamo i sorsi di saké che la nonna beveva, frettolose di immergerci in nuovi giochi.

Ora davanti a me vedevo quella bambina nel volto di una sconosciuta, di cui ammiravo i costosi abiti che ne fasciavano il corpo; per un attimo avevo pensato di tendere le mani e di stringere le sue, ma non ne avevo avuto il coraggio.

Ad un tratto Hiromi mi guardò, si fletté sulle ginocchia e raccolse un fiore di sakura poggendomelo tra le mani. I suoi occhi mi fissarono e per un istante ebbi la sensazione che stessero ripercorrendo le mie stesse immagini, entrambe immerse nello stesso ricordo di anni addietro. Poi la vidi guardare la foto di mia nonna ed in silenzio, sorridere.

Questa è l'ultima immagine che conservo di lei.

*fiori di ciliegio

Eufemia Griffo

eufemia_g@yahoo.it