

Alone / by Ruth A. Rin

That morning, I was devastated when my email I read,  
And learned of the death of my high-school friend.  
All those years, Sarah and I had stayed connected  
After to England she had relocated

Her daughter was messenger of the bitter news;  
I joined others on a video-call for funeral views.  
While losing aging friends is part of life grief,  
This fact neither consoled me, nor offered relief.

How to make the best of our later years?  
Planning ahead takes creativity,  
Preparing for times of lesser agility  
Do I replace the tub with a shower?  
How to keep items that benefit and empower?

A fall in advanced years adds a hazard dimension,  
Removing all obstacles may help toward prevention.  
Reflecting on these ideas, myself I remind  
To make each day be of the meaningful kind.  
Remembering to be grateful when challenges arise,  
Sharing with others can make us wise.

===

Yesterday, after the funeral of Sarah, my friend,  
Enveloped in deep sadness and thought,  
I started bringing in groceries I had bought.  
From the car, up the side-steps, I went,  
One bag after another I fetched.  
But, oh! Just as I reached for the last bag to lift,  
The storm-door slammed hard on my foot, and I  
slipped!

I yelled out in pain, but no one heard,  
As searing sensations shot through my leg,  
I crawled to the freezer for an ice-pack to grab.  
Placed on my sore ankle – to ease the stab.  
Musing how a split-second of lost concentration  
Can cause severe harm of long duration.

לבד \ מאת רות א. רין

באותו בקר, בקראי את המכתב, הזדעזעתי,  
בו על מות חברתי, שרה, התבשרתי.  
מאז התיכון היינו בקשר שנה אחר שנה  
לאחר שעם בעלה בלונדון הקימה את ביתה.

בתה הודיעה לי את הידיעה המרה,  
השתתפתי בצפייה בשדור הלונה.  
חלק מצער החיים הוא אבוד חברים בזקנה  
אך עובדה זאת לא הקלה ולא נחמה.

איך להיטיב לעצמנו בשנותינו האחרונות?  
תיכנון מראש דורש יצירתיות,  
צפויים ימים שבהם תהיה פחות גמישות.  
האם את האמבטיה במקלחת מחליפים?  
איך לשמר על חפצים שאות כוחנו מעצימים?

בשנים מתקדמות, ענן רציני הוא הנפילה!  
להסיר כל מכשול – זאת המשימה.  
מהרהרת ברעיונות אלה, לעצמי אני מזכירה  
להפיק משמעות מכל יום ולהיות אסירת-תודה.  
כשצצים אתגרים,  
חלקה עם אחרים מעניקה לנו חכמה.

===

אתמול, לאחר הלונה של שרה חברתי,  
שקועה בצער עמק והרהורים,  
אחרי קניה, לביתי הכנסתי מצרכים.  
מהמכונת במדרגות אל הבית עליתי,  
תרמיל אחר תרמיל אל הדלת הבאתי.  
אך אבוי! כשאל התרמיל האחרון הגעתי,  
נתפשה רגלי בדלת-הזכוכית ומעדתי.

צעקתי מתוך כאב, אך איש לא שמע את קולי  
כשכאבים עזים חשתי ברגלי.  
אל המקפיא כדי לקחת קרח זחלתי  
על הקרסל הכואב את הקרח הנחתי.  
הרהרתי איך חלקיק-שניה של אבוד הרכוז,  
עלול לגרום נזק אדיר לאורך-זמן בגוף.

(continued on next page)

Afraid to stand on that foot, on the floor I sit.  
I phone my daughter and friends as the moments flit.  
No answer, so messages for them I left,  
"Take matters into your hands" I say to myself.

In desperation, nine-one-one I call.  
The ambulance arrives wailing, paramedics and all.  
They examine my leg – I'm in pain and in fear,  
"No broken bones" – So reassuring to hear!  
Helping me rise, they hand me crutches,  
I thank them profusely for their attentive touches.

Being alone at a time of distress  
Is an unsettling feeling, I must confess.  
But shortly thereafter, my phone resounds,  
As friends, family, neighbors to my voice-mails  
respond.

My new friend, Jayne, shows up at my door  
Helps with the groceries, shows support galore.  
The very fact that she appears,  
Sooths my pain and calms my fear.

My daughter's visit cheers me immensely!  
Reaffirming our love for each other as family!  
And even a neighbor with whom I barely talk,  
When she hears my message, over she walks.

Unforeseen was the injury, shook me to the core,  
But absence of complications it did underscore!

As I lay in bed, ice-wrapped foot elevated,  
A thought emerged, previously unstated:  
Countering our acute feelings of aloneness,  
We are uplifted by people's goodness!

by Ruth A. Rin, © 2024.

לעמד על רגלי חששתי, על הרצפה ישבתי.  
לבתי, לשכנים, ולחברות התקשרתי.  
כיון שלא ענו, השארתי הודעה.  
עלי לדאג לעצמי, לפחות לעת עתה.

מתוך יאוש, אמבולנס הזעקתי ואתו הישועה,  
לביתי הגיעו בו החובשים – בצפירה אדירה.  
אני כאובה ומפחדת – הם בודקים את רגלי,  
"אין שום שב"ר" הודיעו, למרבית שמחתי.  
הם עוזרים לי לעמד, קב"ים לי מוסרים,  
מעמק-לב אני מודה על העזרה שהם מגישים.

היותנו לבד בעת מצוקה  
מטרידה היא התחושה.  
אך לא עבר זמן רב, והנה צלצולי-טלפון הגיעו,  
משפחה, חברים ושכנים להודעותי השיבו!

ידידתי החדשה, ג'ין, הגיעה לפתח-ביתי,  
את המצרכים סדרה בארוני, ועודדה אותי!  
עצם העבודה שהיא הופיעה, את כאבי הרגיעה,  
את חששותי ממני הסירה.

בקורה של בתי גרם לי שמחה גדולה!  
שוב אשרנו את אהבתנו כמשפחה!  
ואף שכנה אחרת שבקשי אני מכירה,  
הופיעה כאן בערב כשאת הודעתי שמעה.

הפגיעה קרתה בפתע ואותי זעזעה,  
אך מזל גדול שלא הייתה הרבה יותר גרועה.

תוך שכיבה כשהרגל מורמת ובקרח עטופה,  
הרהרתי באמת הזאת, שעד עתה לא נאמרה:  
דוקא כאשר את הלבדיות באפן חד אנו חשים,  
מרומים אותנו טוב-לבם של אנשים!

© 2024, רין, מאת רות א.