



המרחצאות בעולם הרומי

בתרבויות עתיקות נהגו אנשים לרחוץ את עצמם במקווי מים טבעיים, בנחלים, בנהרות ובמעיינות. אנשים שחיו באזורים צחיחים נמנעו מרחצה בכלל. מתקני רחצה ביתיים היו חריגים מאוד בעת העתיקה והם היו נחלת אליטות בלבד. אך התקופה הרומית בישרה שינוי דרמטי ביחס האנושות לתרבות הרחצה.

המלה *thermae* - מרחץ, היא יוונית. אך היא ביטאה מציאות רומאית טיפוסית שעיקרה מיזוג בין ה-*palaestra*, המקום שנועד לאימוני הגוף, וה-*thermae* שנועדה לרחיצתו. המרחצאות הינם מן הנאות שביצירות הקיסרות הרומאית. לא רק שהצמיחו טובה לתרבות, אלא גם שרתו את האמנות שהתעשרה במצבות זיכרון רבות שאף לאחר התפוררותן הן מעוררות את הערצתנו. בבנותם את המרחצאות, הכניסו הקיסרים לסדר-היום הרומאי את הניקיון האישי, ופתיחת המרחצאות התאפשרה גם לעניים. עיטורם של המרחצאות בקישוטים נהדרים, עשו את אימונים ואת רחיצת הגוף ענין מהנה ומרענן שהיה שווה לכל נפש.

מאמצע המאה השלישית לפסה"נ, בנו עשירי הרומאים חדרי-מרחץ בבתיהם בעיר ובווילות הכפריות שלהם. אך מותרות כאלה היו ענין לעשירים מופלגים בלבד, ומשטר הצניעות של הרפובליקה, אשר אסר על קאטו הצנזור לרחוץ בנוכחות בנו, מנע בנית מרחצאות מחוץ לתחום המשפחה. אך ברבות הימים ניצחה אהבת הניקיון את הצניעות המזויפת. במאה השנייה לפסה"נ, הופיעו ברומא המרחצאות הציבוריים - לגברים לחוד ולנשים לחוד, שלא כבימים המאוחרים יותר; השם *balneae* שצורתו רבים-נקבה, מעיד על מרחץ ציבורי, בניגוד ל-*balneum*, שצורתו הדקדוקית היא לא זכר ולא נקבה, המעיד על מרחץ פרטי (ולמי שלא שם לב, הרי לכם המקור לכלן או לבלנית בבית המרחץ). נדבנים בנו מרחצאות בשכונותיהם בעיר. יזמים הקימו מרחצאות וגבו דמי כניסה. בשנת 33 לפסה"נ, ערך אגריפס מפקד מרחצאות; מספרם היה 170, ומספר זה גדל והלך. פליניוס הזקן נואש מהניסיון לספור את מרחצאות זמנו, ולאחר זמן התקרב מספרם לאלף. המחיר שדרש בעל-המרחץ, או החוכר, בעבור הרחצה היה זעום: *quadrans* אחד ולילדים הכניסה הייתה חופשית. אגריפאס היה המפקח הממשלתי והיה עליו לפקח על המרחצאות הציבוריים, לבדוק את מתקני החימום שלהם, ולהבטיח את ניקיונם וסדריהם. בכדי להותיר את רישומה של תקופת שירותו, הוא נקט במחווה נדירה של רוחב-לב וקיבל על עצמו את תשלומי מחיר הכניסה לכל המרחצאות

למשך שנת פיקוחו. זמן מועט לאחר מכן, הוא בנה את מרחצאות אגריפאס בלב רומא, אשר הכניסה אליהם הייתה חינם אין כסף. היה זה עיקרון מהפכני אופייני ליחס האבהי שנקטה הקיסרות כלפי ההמונים.

אחרי מרחצאות אגריפאס, בנה נירון את ה-*thermae* בשטח הקאמפוס מארטיוס. אחריו בנה טיטוס את מרחצאותיו סמוך ל-*Aurea Domus* העתיק. למרחצאות היה פורטיקו, חיצוני, מעין מרפסת ובחזיתה שורת עמודים, אשר פנתה אל הקולוסיאום. אחדים מהעמודים, אשר היו עשויים לבנים, נותרו באתרם עד היום. טראיאנוס בנה מרחצאות על הגבעה האוונטינית, והקדישם לזכר ידידו ליקיניוס סורה; מצפון-



מודל בית מרחץ ברומא – מוזיאון הציביליזציה הרומית E.U.R.

הסקירה לעיל הוכנה על ידי תגליות - מיסודו של מכון ישראלי לארכיאולוגיה (ע"ר) www.tagliot.com כל הזכויות שמורות



מערב למרחצאות טיטוס, על שטח שהוא חלק מ"בית הזהב" שנהרס בשריפה של שנת 104, בנה מרחצאות נוספים שכונו על שמו, וחנוך אותם יחד עם האקוודוקט שלו, ב- 22 ליוני, 109. אחרי אלה נבנו המרחצאות הנקראים בפינו מרחצאות קאראקאלה, אך ראוי שייקראו בשמם הרשמי - "מרחצאות אנטונינוס", שכן בעוד שספטימוס סוורוס הניח את יסודם בשנת 206, ובנו אנטונינוס קאראקאלה חנך אותם קודם זמנם, הושלמה בנייתם בידי אחרון שושלת האנטונינים, סוורוס אלכסנדר, בין השנים 222 ו-235. חורבות המרחצאות של דיוקלטיאנוס משכנים כיום את המוזיאון הרומאי הלאומי, את כנסיית מריה הקדושה של המלאכים ואת בית-התפילה של ברנרד הקדוש; את תכנית אכסדרת העמודים הענקית שלהם אפשר עוד לגלות עם עיקולי הפיאצה, אשר שימרה את שמם. ולבסוף במאה הרביעית, על הגבעה הקוירינית, נבנו מרחצאות קונסטאנטינוס. המרחצאות שנשתמרו ביותר הם מרחצאות דיוקלטיאנוס, המשתרעים על שטח של מאה ושלושים דונם, ואלה של קאראקאלה, המשתרעים על שטח של מאה ועשרה דונמים – שניהם נמנים עם פלאי רומא העתיקה.

במיוחד בלטו במרחצאות אלה אפשרויות המרחץ השונות והמשונות: מרחץ חם, מרחץ קר, מרחץ אויר חם, שחיה ואמבטיה. המבנה העצום, מרובע-הצלעות, היה מוקף מחוצה לו בסטווי-עמודים צפופי חנויות והומה מבעלי עסק ולקוחותיהם; מבפנים, הקיף גנים וטיילות, אצטדיונים ושירותי-נוחיות, אולמות-התעמלות וחדרי-עיסוי, ואפילו ספריות ומוזיאונים. לאמיתו של דבר, המרחצאות הציעו לרומאים מעין עולם קטן, בו נמצאו כמעט כל הדברים שהוסיפו נופך לחייהם.

בעיבורו של ה-thermae התנשאו בנייני המרחץ עצמם. שום balneae לא יכול היה להתחרות בהם, לא בכמות המים שזרמו בהם ולא במידת חומם. המים הוזרמו מאקוודוקט אל מאגרים מיוחדים - במרחצאות קאראקאלה השתרעו אלה על שני שלישי האגף הדרומי וכללו שישים וארבע בריכות סגורות. חימום המים נעשה באמצעות מערכת תנורים מסובכת ומדויקת של hipocausts ו-hipocausta אשר הזרימה וחיממה את המים, ובאמצעותם חיממה את אולמות המרחץ. חדרי-ההלבשה (ה- apodyteria) היו סמוכים לכניסה, ובהם היו המתרחצים מתפשטים. אחריהם היו ה- tepidarium



ההיפוקאוסט בבית המרחץ בבית שאן. צילם: משה קפלן

אולם גדול וסגור שהאוויר בו היה פושר. מקומו היה בין ה- frigidarium (חדר הקרים) מצפון וה- caldarium (חדר החמים) מדרום.

ב- frigidarium אשר היה כפי הנראה גדול מכדי שייקורה בגג, נמצאה הבריכה שלתוכה קפצו המתרחצים. ה- caldarium היה אולם עגול בעל כיפה שהשמש האירה אותו בצהרים ואחר-הצהרים. הוא היה מחומם באוויר חם שזרם בין ה- suspensurae, מקור המונח – רצפה תלויה, זאת מכיוון שרצפת החדר החם נתמכה בעמודי לְבָנִים ביניהם זָרָם האוויר החם. מסביב לאולם, נמצאו תאי-רצפה קטנים, בהם יכלו אנשים לרחוץ ביחידות; במרכז האולם, נמצאה בריכת ברונזה ענקית מלאה מים שחוממו באמצעות תנור שהיה בדיוק מתחתיה, באמצע ה- hypocaustis שהונח מתחת לכל רצפת האולם. מדרום ל- caldarium היה ה- sudatoria או ה- loconica שהיה מרחץ זיעה נוסח המרחץ הטורקי. ולבסוף,



המבנה כולו היה מוקף ב-palaestra, אולמות התעמלות וחדרי-משחקים, בהם עסקו המתרחצים העירומים בתרגילים החביבים עליהם.

גוש בנינים גדול זה היה מוקף רציף מקורה אשר לאורכו הוצבו מזרקות והוא שימש שטח משחקים, שעליו סגרה טיילת מקורה (ה-xystus). מאחורי ה-xystus התעקלו ה-exedrae של אולמות ההתעמלות וחדרי ההמתנה, הספריות ואולמות התצוגה. כזה היה אופיו המקורי של בית המרחץ. כאן התאחדו תרבות גופנית וסקרנות מחשבתית ועיצבו יצור רומאי ייחודי. כאן הוכרע המשפט הקדום שעורר אימוץ הספורט היווני, לבטח היו השמרנים שבהם מביטים בעין זועמת על ההתעמלות, בראותם בה גורם משחית מוסר, המעודד ראוותנות ומדיח מן התכונה הרצינית הנדרשת לאמנות המלחמה - ההתעמלות טיפחה הערצה ליפי הגוף, במקום שתטפה בקרבם את תכונות החייל הטוב. אך כעבור זמן, חדלו מערומי הגוף במרחצאות, אשר אי אפשר היה להימנע מהם, לפגוע בדעת הקהל, והמשחקים האתלטיים זכו שם לדרגת כבוד שווה - כל עוד הוצגו לשמם בלבד ולמטרת בריאות, כמרחץ עצמו. ההתעמלות קידמה והעצימה את השפעתם המבריאה של המרחצאות על תקינות הגוף ובריאותו. הרומאים נהגו לבקר יום-יום במרחצאות ולבלות שם את מרבית זמנם הפנוי. לפי מיטב הידיעות שבידינו, היו המרחצאות נסגרים לרוב עם שקיעה. אך הראיות הנמצאות בדבר שעת פתיחתם סותרות זו את זו. תהא שעת צלצול הפעמון (tintinna-bulum) לפתיחת המרחצאות אשר תהיה, הקהל הורשה להיכנס לשטח האימונים והתרגילים עוד לפני כן.

בימיהם של מארטיאליס ויובנאליס - בזמנו של דומיטיאנוס, וגם בימי שלטונו של טראיאנוס, לא נאסרה רשמית רחיצתם של גברים ונשים בצוותא. הנשים שהתנגדו לעירוב מינים זה, יכלו להימנע מללכת אל ה-thermae ולרחוץ ב-balneae שהיה מיוחד לנשים. אך נשים רבות נמשכו לתרגילי הספורט שקדמו למרחץ במרחצאות ובמקום להחמיץ הנאה זו העדיפו לוותר על שמן-הטוב ולהתרחץ יחד עם הגברים.



אימון בפלייסטרה, מתוך פסיפס וילה רומנה, פיאצה בארמרניה

ככל שהיו המרחצאות מקובלים יותר, כן הלכו ונתעוררו בעקבותיהם שערוריות רבות, אשר

השלטונות שוב לא יכלו להתעלם מהן. לפיכך, הוציא אדריאנוס, בין השנים 117 ו-138, חוק, הנזכר ב-Historia Augusta נגד רחצה משותפת של גברים ונשים "lavacra pro sexibus separavit".

כיוון שבתכנית המרחצאות היה רק frigidarium אחד tepidarium אחד ו-caldarium אחד, ברור, כי הפרדה זו לא התאפשרה בחלוקת השטח, אלא בחלוקת הזמן: שעות מסוימות הוקצבו למרחץ הגברים ואחרות לנשים. השתמר תיעוד לפיו המנהל או חוכר ה-balnea הצטווה לחמם את התנורים למרחץ הנשים מתחילת השעה הראשונה ועד סוף השעה השביעית, ולמרחץ הגברים מתחילת השעה השמינית של היום עד סוף השעה השנייה של הלילה.

מהצהרותיו של יובנאליס אנו מקישים, כי דלתות האגפים היו פתוחות לקהל, בלי הבדל מין, למן השעה החמישית בבוקר. בשעה הששית נפתח הבניין המרכזי - אך רק לנשים, לפי פקודת אדריאנוס. בשעה השמינית או התשיעית, הכל לפי התקופה, בקיץ או בחורף - צלצל הפעמון שוב. עתה היה זה תורם של הגברים להיכנס למרחצאות, איפה שהורשו לשהות עד אחת-עשרה או שתיים-עשרה בצהרים. מחלוקת זמן זו ניתן לשער, כי נשים וגברים התפשטו בזה אחר זה בתוך הבניין המרכזי של המרחצאות, וכי ההתעמלות בעירום הותרה רק בתוך שטח ה-palaestra.

אנו יכולים להביא, למשל, את תיאור פגישתו של טרימאלכיו עם היצורים המפוקפקים שעתידי היה להזמין לארוחה. הדבר התרחש בשעת המרחץ - בעיירה במחוז קאמפאניה, אך היה זה העתק מדויק של בית-מרחץ בעיר הבירה.



תגליות ארכיאולוגיה לכל

מסודו של מכון ישראלי לארכיאולוגיה ועיד



ליצירת קשר: 08-6611330

אנקולפיוס ורעיו מתחילים להתערב בקבוצות האנשים שנאספו פה ושם באולם ההתעמלות. לפתע הם מגלים "זקן קרח אחד, בכותונת אדמדמה, משחק בכדור עם נערים ארוכי שיער... האדון הזקן, נעול נעלי-בית, היה עסוק בכדור ירוק. משנפל, לא טרח להרימו. לצדו, עמד עבד שהחזיק שק מלא כדורים אותם סיפק למשחקים". זה היה משחק-כדור בשלושה הקרוי, trigon בו עומדים המשתתפים במשולש וזורקים את הכדור מהאחד לשני בלי אזהרה, תופסים ביד אחת וזורקים בשנייה. משחקי-כדור רבים היו לרומאים, ובהם "טניס", בו השתמשו בכף-היד במקום במחבט. משחק אחר היה ה-tharpastum בו היה על המשחקים לתפוס את הכדור - harpastum, בתוך הקבוצה היריבה, למרות הדחיפות, הריצות והתקפות-



משחק כדור, מתוך פסיפס וילה רומנה, פיאצה בארמרניה

ההטעיה - משחק מעייף מאוד שהעלה ענני אבק לרוב; ועוד משחקים כגון: "כדור-קופץ", "כדור נגד קיר" וכיו"ב. ה-harpastum היה ממולא חול, ה-paganica בנוצות; את ה-follis היו ממלאים אויר והמשחקים שיחקו בו ככדור-סל, אך בצורה מעודנת יותר. לפעמים היה הכדור גדול מאוד, ממולא באדמה או בקמח, והמשחקים הכו בו באגרופיהם כבשק תלוי של מתאגרפים, והיו רצים ומזנקים אליו כשם שמזנקים היו בחרבות הסיוף אל עמוד האימונים. היו גם משחקי הכנה למרחץ. מארטיאליס מרמז עליהם בבזו, במכתב ששלח אל ידידו הפילוסוף: "לא כדור-יד, לא כדור-שלפוחית, ולא כדור ממולא-נוצות בידך, ואפילו לא חבטות על עמוד חסר מגן מכינים אותך למרחץ; אינך שוטח לפניך ידיים מרוחות במשחה דביקה, ואינך מקפץ ומכרכר הנה ושמה אחרי כדור המשחק."

רשימה זו אינה מלאה. יש להוסיף עליה ריצה, או גלגול חישוק-ברזל (trochus). הובלת חישוק כזה בתמיכת מקל קטן מעוקם בקצהו, אשר כונה "מפתח", היה משחק אהוב על נשים ונותר פופולארי מאוד מאוד בחברות מסורתיות עד היום; וכן נדנדו, מה שמארטיאליס מכנה: "הדבר הטפשי הזה" (halter) שנשים היו מתעייפות ממנו מהר יותר מן הגברים. במשחקים אלה לבשו הגברים והנשים טוניקה, כטרימאלכיו, או מכנסיים צרים, כמו המכנסיים שלבשה פילאניס הגברית בעת ששחקה ב-harpastum או גלימה פשוטה וחמה,



אימון ריצה, מתוך פסיפס וילה רומנה, פיאצה בארמרניה

כאותה endromis ששלח מארטיאליס לאחד מידידיו בצירוף המלים הנעימות: "אנו שולחים לך במתנה את מה שנארג בדאגה על-ידי אורג על גדות הסינה, מלבוש פראי בעל שם ספרטני, משונה אך אל תמאס בו בלילות דצמבר הקרים... אם אתה תופס את כדור-היד המחמם, או חוטף את כדור-המשחק בתוך תימרות האבק, או מקפיץ לכאן ולשם את כדור-השלפוחית הרכרוכי והקל."

אך בתחרויות ההתאבקות התפשטו המתאבקים לגמרי, מרחו את גופם ב-ceroma - משחה של שמן ודונג שעושה את העור גמיש יותר, שעליה זרו אבק כדי שלא יהיו חלקלקים. ההתאבקות נערכה באולם ההתעמלות המרכזי במרחצאות קאראקאלה. לכאן

הסקירה לעיל הוכנה על ידי תגליות - מיסודו של מכון ישראלי לארכיאולוגיה (ע"ר) כל הזכויות שמורות © אין לשכפל, להעתיק, לתרגם, לצלם, להקליט או להעלות למאגר מידע ללא אישור בכתב מנציג מוסמך של תגליות.

באו לא רק המתאבקים אלא גם המתאבקות, אשר הרגשת הנוחיות המושחתת שלהן תחת ידי המעסים עוררה את חמת יובנאליס, וכאן היו המעסים מורחים את גופיהן במשחות המזכרות לעיל ומעסים אותן. המרחץ שבא לאחר המשחקים או ההתאבקות היה, איפוא, חלק מן הספורט. המרחץ עצמו היה מחולק בדרך כלל לשלושה שלבים. בראשונה, הלך המתרחץ שטוף הזיעה להתפשט - אם טרם עשה זאת - באחד מחדרי ההלבשה, apodyteria, של המרחצאות. אחר נכנס אל אחד ה-sudatoria הסמוכים ל-caldarium והגביר את זיעתו באווירת חממה זו: זה היה "המרחץ היבש". אז עבר אל ה-caldarium אשר דרגת חומו הייתה כמו בחדר הקודם, ושם שפך על גופו המיוזע מים חמים מן הגיגית הגדולה, אשר נקראה labrum ונתקראץ במגרד, נקי ויבש, הוא חזר על עקבותיו אל ה-tepidarium כדי להצטנן בהדרגה, ולבסוף רץ וזינק אל מי הבריכה הקרירים של ה-frigidarium. אלה הם שלושת השלבים של המרחץ המבריא עליו המליץ פליניוס הזקן. למעשה, לא יכול היה המתרחץ לשפשף את עצמו כראוי במגרד. צריך היה לעזור. ואם לא זכר המתרחץ להביא עמו את עבדו, נוכח שעזרה זו לא ניתנה בחינם. ב Historia Augusta מובאת מעשיה המעידה, כי אנשים חשבו פעמיים לפני שהסכימו עם הוצאה זו.

כותב קורות חייו של אדריאנוס מספר, כי תכופות היה הקיסר מתרחץ במרחצאות יחד עם שאר המתרחצים. יום אחד, ראה שם חייל זקן, אשר הכירו עוד מן הצבא, עומד ומשפשף את גופו במרץ בשיש שציפה את קירות-ההלבנים של ה-caldarium. הקיסר שאלו לסיבת מעשהו זה. החייל הזקן ענה, כי למען יהיה לך עבד צריך שיהיה לך כסף. מיד נתן לו הקיסר עבד וכסף. למחרת, כאשר הודיעו על בוא הקיסר, כבר עמדה שם קבוצת זקנים המגרדים את גופם בקיר. אדריאנוס פשוט הציע להם לגרד איש את רעהו.

רשאים אנו לשער בבטחה, כי רק העניים עשו כעצת הקיסר. את העשירים היה צבא עבדים משמש, ממרק, מעסה ומבשם. כאשר יצאו אורחיו העתידים של טרימאלכיו מן ה-frigidarium מצאו את מארחם המקרי רווי בשמים, ושלושה מעסים מיבשים במפית של צמר משובח את גופו, אחרי שרבו ביניהם על הכבוד לטפל בו "עטפוהו באדרת צמר אדומה והניחוהו באפיריון שלו", טרימאלכיו יבש כהוגן נישא על כתפי עבדיו הישר אל ביתו, מקום בו חתה לו ארוחת הערב שלו.

אך מרבית המתרחצים, ביחוד אלה אשר ביתם חסר היה מותרות ושולחנם לא שפע מטעמים, התמהמהו במרחצאות ונהנו מנעימותם עד שעת הנעילה. קבוצת ידידים נאספו באולמות וב-nymphaea וישוחחו, או שהלכו לקרוא בספריות. מקומן של שתי הספריות במרחצאות קאראקאלה נתגלה בשני קצות שורת מקווי המים. אפשר לזהותן מיד לפי השקעים המרובעים בקירות בהם היו ה-plutei תיבות-עץ, שהכילו את הספרים היקרים. מתרחצים אחרים נעו בהרחבת הדעת, הלוך ושוב, במסדרונות המקורים של ה-xystus בינות לפסלי האמנות, אשר הקיסרים הכניסו בשיטתיות אל בתי המרחצאות. אל נשכה, כי בחפירות של ימינו נמצאו במרחצאות קאראקאלה הפסלים: Toro, Farnese פלורה והרקולס, Torso Belvedere ושני האגנים שאליהם נשפכים מי המזרקות בכיכר פאלאצו פֶּאָרְנֶזָה. כל אלה עמדו בזמנם על מרצפת הפסיפס מתחת לקמרונות המקושטים בצורת משושה, בין קירות מצופים בשיש, ושורות עמודים שכותרותיהם מעוטרות בפסלי גיבורים שקישטו את המרחצאות.



פסל ה-Toro Farnese



פסל לאוקון ובניו ממוזיאון הוותיקן

במרחצאות טראיאנוס, אשר לא נפלו מהם בעושרם, נתגלה ונשתמר בין שאר האוצרות הפסל המפורסם של קבוצת לאוקאון, הנמצא עתה בוותיקן. ואין ספק, כי עם תחושת הבריאות, הנוחות והתשישות הנעימה שלאחר התעמלות ומרחץ, נכנס לתודעתם של הרומאים כל היופי שהקיפם והותיר בהם משקע. למען האמת, הרומאים עצמם דברו סרה במרחצאותיהם וידוע, כי ביזיונות לרוב קנו שם שביתה. היטב ידעו, כי מתחת לסטווי העמודים הרמים שוטטו רוכלי דברי מאכל ומשקה וסרסורי מין וכי רבים באו שמה לשם זלילה וסביאה וכדי להתמסר לתענוגות נלוזים אחרים. רבים

התחממו שם רק כדי "לעורר צימאון", והמרחץ עורר אצלם הנאות מופרזות אחרות: "במהרה תשלם בעד זה, ידידי, כאשר תפשוט את בגדיך ותביא לבית-המרחץ את כרסך המלאה טווס שעדיין לא עוכל! הדבר יביא למותך, או שזקנה תקפוץ עליך בטרם עת!" לפעמים, היה קומודוס הולך למרחץ שמונה פעמים ביום. הפרזה כזו סופה מרפה את השרירים וממוטטת את העצבים. ואכן ראויה הגזמה זו, אשר קרבנותיה הודו בה בציניות, לגנאי: "מרחץ, יין ונשים משחיתים את גופנו - אך הם הנם החיים עצמם".

המרחצאות הקיסריים השפיעו על העם רוב טובה, ביפעת השיש שלו לא היה ה-thermae רק "ארמון המים הרומאי", אלא ארמון העם הרומאי, אשר עליו חולמים עמי הדמוקרטיה של היום. במרחצאות אלה למדו הרומאים להעריץ את ניקיון-גוף, ספורט ותרבות; הם חזרו אל האידיאלים הישנים שהיו מקור ההשראה של עברם הגדול, ובכך מנעו במשך דורות רבים את התנוונותם. יובנאליס החזיק לפנייהם את החדש עליו עליהם להתפלל תמיד: "נפש בריאה בגוף בריא orandum est ut sit mens sana in corpore sano".



מזרקת ראש אריה בבית הרחץ הזרחי בבית שאן. צילם: נחום שגיב.

מקורות:

קרקופינו, ז' 1967. חיי יום ברומא. תרגום: עודד בורלא, עורך מדעי: צבי יעבץ. הוצאת עם הספר.