

L'Chaim:

VOLUME 15

December 2025 | Kislev/Tevet 5786

לחיים

THE HEALTH
AND WELLNESS
NEWSLETTER OF
THE CLAIMS CONFERENCE

Chanukah 2025 Edition



To Our Dear Friends,

We have been thinking a great deal about light and darkness as we approach the long winter days and the holiday of Chanukah. Even the smallest trace of light can illuminate the darkness.

Chanukah celebrates beating the odds, of a small group defeating a larger one, of making light last beyond what is expected. You too, our community of survivors, accomplished the unexpected. That you are here with us is a testament to your strength, courage and resilience. Your very lives are like candles, bringing light into the world.

In this issue of L'Chaim, we feature "Walk and Roll," a fabulous program hosted by our partners at Jewish Family Services Edmonton. "Professor Posture" explains to us why your mother was right about sitting up straight. Deb Kram answers another frequently asked question from survivors in her Ask Deb column. And we help you prepare for Chanukah with an easy-to-prepare, yet delicious recipe that offers a twist on traditional latkes.

We extend our best wishes for a light-filled, joyful Chanukah and hope that you will have opportunities to celebrate with beloved members

continued on page 2 ...



Нашим дорогим друзьям,

Мы много думали о свете и тьме, приближаясь к долгим зимним дням и празднику Хануки. Даже малейшая частица света может осветить тьму.

Ханука празднует кажущуюся невозможной победу малой группы над более крупной, продление света дальше, чем ожидалось. Вы тоже, наше сообщество выживших, справились с невозможным. То, что вы здесь с нами - это свидетельство вашей

силы, мужества и стойкости. Ваши жизни похожи на свечи, приносящие свет в мир.

В этом выпуске L'Chaim мы представляем "Walk and Roll", потрясающую программу, организованную нашими партнерами в Jewish Family Services Edmonton. "Профессор Осанка" объясняет нам, почему наши мамы были правы, когда говорили нам сидеть прямо. Деб Крам отвечает на другой часто задаваемый выжившими вопрос в

continued on page 2 ...

of your community. We continue to pray for lasting peace in Israel and all over the world.

As we increase the candles and increase the light, may we also increase blessings in the world.

With kind regards,



Gideon Taylor
President,
Claims Conference



Greg Schneider
Executive Vice President,
Claims Conference

Your Health Questions Answered!

The team behind L'Chaim works hard to find relevant and interesting health news for each edition. We want to make sure we are meeting your expectations and would love your feedback. Are there health topics you'd like us to feature or health questions you want answered? Let us know! Send your questions or comments by email to susanne.cervenka@claimscon.org.

своей колонке Спросите Деб. Мы помогаем вам готовиться к Хануке, предлагая легкий в приготовлении, но вкусный рецепт необычного варианта традиционных латкес.

Мы желаем вам наполненных светом, радостных дней Хануки и надеемся, что у вас будет возможность отпраздновать их вместе с любимыми членами вашего сообщества. Мы продолжаем молиться за прочный мир в Израиле и во всем мире.

Увеличивая количество свечей и света, мы можем также увеличить благословения в мире.

С наилучшими пожеланиями,



Гидеон Тейлор
Президент,
Клеймс Конференс



Грег Шнайдер
Исполнительный Вице-Президент,
Клеймс Конференс

Ответы на ваши вопросы о здоровье!

Команда, стоящая за L'Chaim, прилагает все усилия для того, чтобы найти актуальные и интересные новости по вопросам здоровья для каждого издания. Мы хотим убедиться, что мы отвечаем Вашим ожиданиям и будем рады получить Ваши отзывы. Есть ли определенные темы здоровья, которые Вы бы хотели, чтобы мы освещали и есть ли у Вас вопросы о здоровье, на которые Вам нужны ответы? Дайте нам знать! Отправьте Ваши вопросы или комментарии по электронной почте susanne.cervenka@claimscon.org.





Introducing the Survivor's Portal: Your Personalized Claims Conference Account

Experience the convenience of the Claims Conference's personal account using our new Survivor's Portal. Designed exclusively for Holocaust Survivors, this website allows you to create an account with the Claims Conference where your personalized information and services will be available 24/7.

Access the Survivor's Portal today at <https://survivorsportal.claimscon.org/> or visit our website at <https://www.claimscon.org/> to create a personal account.

Benefits of the Survivor's Portal - Enables you to:

1. Create a personal account with the Claims Conference.
2. Stay informed about the status of your claim, from applications to previous payments, all in one place.

3. Complete proof of life process, Life Certificate or PANEEM, conveniently.
4. Easily update your contact information or even your bank details.
5. Access personalized documents and information tailored to your needs.
6. Quickly download necessary forms.

Need assistance with the Portal? Call us at 646-536-9100 or send us an email at info@claimscon.org, and our team will be happy to help.

Please note: At this time, the portal does not support Hotmail, MSN or SBCGLOBAL. If you wish to register with the Survivor Portal, kindly use another email provider (such as YAHOO, AOL or GMAIL).

Представляем интернет-портал для переживших Холокост: Ваш личный кабинет с Клеймс Конференс

Убедитесь в удобстве личного кабинета с Клеймс Конференс, зайдя в наш новый портал для переживших Холокост. Созданная исключительно для переживших Холокост, эта интернет страница позволит вам создать личный кабинет с Клеймс Конференс, в котором ваша личная информация и специализированные услуги будут доступны 24 часа в сутки.

Зайдите в портал для переживших Холокост по этой ссылке <https://survivorsportal.claimscon.org/> или посетите нашу интернет страницу по этой ссылке <https://www.claimscon.org/>, чтобы создать личный кабинет.

Преимущества использования портала для переживших Холокост:

1. Легко создать свой личный кабинет с Клеймс Конференс.
2. Возможность получить информацию о статусе вашего дела, от заявления до предыдущих выплат, в одном месте.

3. Удобно завершить процесс подтверждения нахождения в живых через PANEEM или Свидетельство о нахождении в живых.
4. Легко обновить контактную информацию и даже банковские реквизиты.
5. Доступ к персонализированным документам и информации с учетом ваших потребностей.
6. Возможность быстро скачать необходимые формы.

Вам нужна помощь в использовании портала? Позвоните нам по телефону 646-536-9100 или пошлите нам электронное письмо на info@claimscon.org, Наша команда будет счастлива оказать вам содействие.

Please note: На данный момент портал не поддерживает Hotmail, MSN или SBCGLOBAL. Если вы хотите зарегистрироваться на портале для переживших Холокост, пожалуйста, используйте другой почтовый провайдер (например, YAHOO, AOL или GMAIL).

Walk on the Wild Side

Getting out in nature in scenic Edmonton delivers health benefits and new friendships.

.....
By Sarah Weiner

Kastner, the program manager for Jewish Family Services Edmonton (JFSE), said the goal of Walk and Roll is to make the outdoors accessible for all seniors, including those with walkers, canes or wheelchairs.

Walking is a great way to get fresh air and exercise. It offers many health benefits, according to the Mayo Clinic, including lowering blood pressure and stress, improving balance and strengthening your muscles.

JFSE plans each route to ensure survivors' needs are met while also taking them to places in the city they've never seen before. Every path has bathrooms and rest areas. Water, snacks and extra wheelchairs are always provided. From matching Russian survivors with Russian-speaking partners to bringing canopies in case it rains, every contingency is thought through.

"Every single detail is specifically tailored to the seniors," said Danielle Shaposhnikov, project coordinator.

Walks last about an hour, and partners can choose how much time they spend walking. They pass the remaining time talking or playing games together. The Walk and Roll program helps seniors enjoy walking again while simultaneously building connections between generations, Shaposhnikov said.

Tatiana Kastner truly believes in the healing power of a good walk with a friend.

It's why she created "Walk and Roll," a program that unites Holocaust survivors with young community members to take strolls around their scenic community of Edmonton, Canada.

The program has seen continued success. "With these groups, I was able to see clients come out that I've never seen before," Shaposhnikov said.



Прогулка по дикой местности

Прогулка по природе в живописном Эдмонтоне приносит пользу здоровью и новые дружеские отношения.

.....
Сара Вайнер



Татьяна Кастнер искренне верит в исцеляющую силу хорошей прогулки с другом.

Именно поэтому она создала программу “Walk and Roll”, которая объединяет переживших Холокост с молодыми членами общины, для прогулок по живописным местами в Эдмонтоне, Канада.

Кастнер, менеджер программы Jewish Family Services Edmonton (JFSE), говорит, что цель Walk and Roll - сделать природу

доступной для всех пожилых людей, в том числе для тех, кто пользуется ходунками, палками или инвалидными колясками.

Прогулка - это отличный способ подышать свежим воздухом и поупражняться. Прогулка очень полезна для здоровья и, согласно Mayo Clinic, может помочь снижению кровяного давления и стресса, улучшению баланса и укреплению мышц.

JFSE планирует каждый маршрут так, чтобы обеспечить удовлетворение потребностей переживших Холокост, а также доставить их в места города, которые они никогда не видели раньше. На каждом маршруте есть туалеты и зоны отдыха. Всегда есть вода, перекусы и дополнительные инвалидные коляски. Каждая непредвиденная ситуация продумывается - от подбора русскоязычных партнеров для русскоязычных переживших Холокост, до создания навесов на случай дождя.

“Каждая деталь специально разработана для пожилых людей”, - говорит Даниэль Шапошников, координатор проекта.

Прогулки длятся около часа, и партнеры могут выбирать, сколько времени они тратят на прогулку. Они проводят оставшееся время, разговаривая или играя. Программа Walk and Roll помогает пожилым людям снова наслаждаться ходьбой, одновременно создавая связи между поколениями.

Программа имеет постоянный успех. “С этими группами, я был в состоянии увидеть клиентов, которых я никогда не видел раньше”, - говорит Шапошников.

Ask Deb

Answers to frequently asked questions

.....
By Deb Kram



For more than a dozen years, Deb Kram has been speaking to groups of survivors, primarily in North America, on behalf of the Claims Conference. In this column, she will answer some of the most frequently asked questions she receives.

Q: I've written a book about my life, including my years of persecution, both to honor those who were murdered as well as to further educate my family. I'm eager to share my story with you and others. Where can I send you a copy?

A: Your personal memoir project is indeed praiseworthy. I appreciate the offer to share your memoir with me and the Claims Conference. However, please be aware that the Claims Conference offices do not include a physical library to preserve, circulate or protect your book. Additionally, Claims Conference staff members are not permitted to accept gifts.

The Claims Conference does, however, maintain a Survivor Speakers Bureau and would like to hear from you if you are able to share your story at schools and events. Please contact us at 646-519-8751 or ssbinfo@claimscon.org, and an intake coordinator will respond to you.

Please note: The Claims Conference has previously funded the Claims Conference Holocaust Survivor Memoir Collection, which is made up of books received from survivors in previous decades and housed at the U.S. Holocaust Memorial Museum in Washington, D.C. If you have a published or self-published book for USHMM's library, you can email reference@ushmm.org. If you have an unpublished text or other memorabilia and documentation, email curator@ushmm.org for further information.



СПРОСИ ДЕБ

Ответы на часто задаваемые вопросы

.....
Автор Деб Крэм



На протяжении более десяти лет Деб Крам выступала перед группами выживших, главным образом в Северной Америке, от имени Клеймс Конференс. В этой колонке она ответит на некоторые из наиболее часто задаваемых вопросов.

Вопрос: Я написала книгу о своей жизни, включая годы преследования, как для того, чтобы почтить память тех, кто был убит, так и для того, чтобы продолжить образование моей семьи. Я хочу поделиться своей историей с вами и другими. Куда я могу отправить вам копию?

Ответ: Ваш личный проект мемуаров действительно достоин похвалы. Я ценю предложение поделиться вашим мемуаром со мной и Клеймс Конференс. Однако, пожалуйста, имейте в виду, что офисы Клеймс Конференс не имеют

физической библиотеки для сохранения, распространения или защиты вашей книги. Кроме того, сотрудникам Клеймс Конференс не разрешается принимать подарки.

Клеймс Конференс, однако, имеет Отдел спикеров переживших Холокост и мы хотели бы узнать, не можете ли вы поделиться своей историей в школах и на мероприятиях. Пожалуйста, свяжитесь с нами по телефону 646-519-8751 или по адресу ssbinfo@claimscon.org, и координатор приема ответит вам.

Обратите внимание: Клеймс Конференс ранее финансировала Собрание мемуаров переживших Холокост, которое состоит из книг, полученных в предыдущие десятилетия от переживших Холокост и размещенных в Музее Холокоста (USHMM) в Вашингтоне, О.К. Если у вас есть изданная или самоизданная книга для библиотеки USHMM, вы можете отправить письмо по электронной почте reference@ushmm.org. Если у вас есть неопубликованный текст или другие памятные вещи и документация, напишите по адресу curator@ushmm.org для получения дополнительной информации.



ועידת התביעות

Claims Conference

Conference on Jewish Material Claims
Against Germany

You Say Potato, I Say Ricotta

For a twist on traditional potato latkes, try a filling of ricotta cheese.



Potato latkes are a quintessential Chanukah food. But if you're interested in trying a twist on the traditional, take the advice of the late food historian Gil Marks. In his book, "Encyclopedia of Jewish Food," Marks explored the connection between potato latkes and Italian ricotta latkes, which were called cassola centuries ago in Rome.

These ricotta latkes (pancakes) are not only delicious and easy to prepare, but the ricotta is also a good source of protein. They can be served at a Chanukah celebration with a fish or dairy dinner, with either sweet or savory toppings. Leftovers – if there are any – would be great for breakfast, alongside fruit and a warm beverage.

Ricotta Latkes

Ingredients

- 1 tablespoon melted butter
- 8 ounces ricotta cheese (whole milk or skim)
- ¼ cup flour
- 4 teaspoon sugar
- 2 large eggs
- ½ teaspoon orange juice
- Vegetable oil

Instructions

1. Melt one tablespoon of butter.
2. Mix the melted butter with the ricotta cheese, flour, sugar, eggs and orange juice, either by hand or in a food processor. The batter should be smooth.

3. Preheat a large pan over medium heat. Grease the pan with a thin layer of oil. When the oil is hot, add 2 tablespoons of batter for each latke. Leave space between the latkes.
4. Cook for 4 to 5 minutes. Use a spatula to check if they are golden brown on the bottom. If they are not yet golden brown, cook them for another minute or two. Then turn them over and cook until the other side is golden brown, about two minutes. Makes about 15 latkes.
5. Serve immediately. (If needed, you can reheat them in a single layer in a warm oven.) You may want to top them with honey, applesauce, sour cream, yogurt or jam.

— Adapted from a Brawarsky family recipe

Вы говорите картофель, я говорю рикотта

Для варианта традиционного картофельного латкес, попробуйте начинку из рикотты.

Картофельные латкес - типичная еда на Хануку. Но если вы готовы попробовать вариант традиционного, примите совет выдающегося историка еды Гилы Маркс. В своей книге "Энциклопедия еврейской еды" Маркс исследовала связь между картофельными латкес и итальянскими рикотта латкес, которые были названы cassola столетия назад в Риме.

Эти рикотта латкес (блинчики) не только вкусные и их легко приготовить, но рикотта также является хорошим источником белка. Они могут быть поданы на празднике Хануки с рыбным или молочным обедом, со сладкими или солеными добавками. Остатки - если таковые будут - отлично подойдут для завтрака, наряду с фруктами и горячим напитком.



Рикотта Латкес

Ингредиенты

- 1 столовая ложка растопленного масла
- 8 унций сыра рикотта (из цельного или обезжиренного молока)
- ¼ чашки муки
- 4 чайных ложки сахара
- 2 больших яйца
- ½ чайной ложки апельсинового сока
- Растительное масло

Инструкции

1. Растопите одну столовую ложку масла.
2. Перемешайте сливочное масло с сыром рикотта, мукой, сахаром, яйцами и апельсиновым соком, вручную или в блендере. Тесто должно быть гладким.
3. Подогрейте большую сковороду на

среднем огне. Смажьте сковородку тонким слоем масла. Когда масло разогреется, добавьте 2 столовые ложки теста для каждого латке. Оставляйте пространство между латкес.

4. Жарьте в течение 4-5 минут. Используйте лопаточку, чтобы проверить, золотистые ли они снизу. Если они еще не приобрели золотистый цвет, жарьте их ещё минуту или две. Затем переверните их и жарьте, пока другая сторона не будет золотисто-коричневой, около двух минут. Получится около 15 латкес.
5. Подавать сразу. (Если необходимо, вы можете подогреть их в один слой в теплой духовке.) Вы можете подать их с медом, яблочным пюре, сметаной, йогуртом или джемом.

— По рецепту семьи Браварски

Straight Talk

Good posture is crucial to overall health, says the 'Posture Professor'

.....
By Mike Davis



Your parents and teachers were right when they told you to sit up straight!

Maintaining good posture can lead to many health benefits, from improved balance and strength to just feeling better while doing everyday activities. Even older adults who haven't paid attention to their posture in years can enjoy the benefits of practicing good posture, said Christi Slaven, a posture therapist and personal trainer known to her patients as "Professor Posture."

"If you only teach your muscles bad habits, they can no longer do the job they're designed for," Slaven said. "But every muscle loves to learn. I don't care how old it is! Every muscle wants to learn how to function the right way."

According to the Mayo Clinic, poor posture can lead to various aches and joint pains from head to toe, as well as headaches, fatigue and breathing problems. Poor posture can also lead to incontinence, constipation and heartburn, according to the Harvard Medical School.

Practicing good posture can prepare someone to lift themselves up in the event of a fall. Japanese researchers even found that older adults whose bodies are better aligned and balanced had fewer falling incidents.

Slaven suggested these simple exercises and tips to help anyone improve their posture, even while seated. Check with your doctor before trying new exercises to see if they are suitable for you.





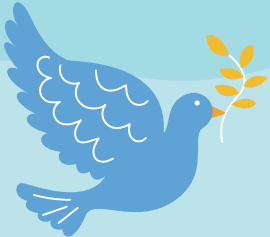
Christi Slaven, a posture therapist and personal trainer known as “Posture Professor.”

- While sitting in a hard chair (like a dining room chair), shift your weight onto your sit bones at the very base of your buttocks, so there’s even pressure. When you’re comfortable enough, try pushing the center of your feet into the ground at the same time.

- While getting ready for bed, place a pillow underneath your knees to keep your back flat on the mattress. If you sleep on your side, put a pillow between your legs lengthwise, from knees to ankles. (If this is uncomfortable, just sleep as usual – a good night’s rest is more important than the perfect posture, Slaven said.)
- Exercise may produce an uncomfortable or tiring feeling, which is to be expected. But if there’s a sharp, pinching or tingling sensation, stop the exercise and consider consulting a professional.

Slaven said even basic physical activity, like getting out of bed or sitting at a card table, is more enjoyable when your muscles are comfortable and aligned.

“People should stop thinking of themselves as being broken,” Slaven said. “They’re not broken. Their muscles are just stuck.”



Chanukah Greetings

Please join us virtually for the 9th Annual International Holocaust Survivors Night

World leaders, dignitaries and celebrities will join us for the event, which culminates in the menorah lighting at the Kotel in your honor.

Our dear survivors, your strength and resilience are examples for us all.

To view a recording of the event, visit www.claimscon.org/survivorsnight2025/



Откровенный разговор

Хорошая осанка имеет решающее значение для общего здоровья, говорит “профессор Осанка”.

.....
Майк Дэвис



Ваши родители и учителя были правы, когда они говорили вам сидеть с прямой спиной!

Поддержание хорошей осанки может привести к многим благам для здоровья, от улучшения чувства равновесия и силы до простежедневногохорошегосамочувствия при выполнении повседневных дел. Даже пожилые люди, которые не обращали внимания на свою осанку в течение многих лет, могут насладиться преимуществами хорошей осанки, говорит Кристи Славен, физиотерапевт и персональный тренер, известная своим пациентам как “Профессор Осанка.”

“Если вы учите ваши мышцы только плохим привычкам, они больше не смогут выполнять работу, для которой они предназначены”, - говорит Славен. “Но каждая мышца любит учиться. Мне все равно, сколько ей лет! Каждая мышца хочет научиться функционировать правильно.”

Согласно клинике Майо, плохая осанка может привести к различным болям и боли в суставах от головы до ног, а также головным болям, усталости и проблемам с дыханием. По данным Гарвардской медицинской школы, неправильная осанка также может привести к недержанию, запорам и изжоге.

Поддержание хорошей осанки может помочь кому-то подняться в случае падения. Японские исследователи даже обнаружили, что у пожилых людей, тела которых лучше выровнены и сбалансированы, было меньше случаев падения.

Славен предложила эти простые упражнения и советы, чтобы помочь любому человеку улучшить свою осанку, выполняя их даже сидя. Проконсультируйтесь с вашим доктором прежде чем попробовать новые упражнения, чтобы понять, подходят ли они для вас.

- Сидя в жестком кресле (например, в столовой), сдвиньте свой вес на седалищные кости у самого основания ягодиц, так чтобы почувствовать давление. Когда вам станет достаточно комфортно, попробуйте одновременно давить центр ваших ног в пол.



Кристи Славен, физиотерапевт и персональный тренер, известная своим пациентам как “Профессор Осанка.”

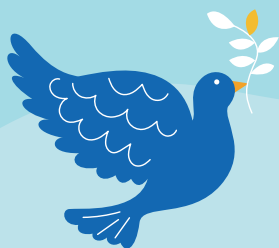
Если вы спите на боку, положите подушку между ногами в продольном направлении, от колен до лодыжек. (Если это неудобно, просто спите как обычно - хороший сон ночью важнее идеальной осанки, говорит Славен.)

- Физические упражнения могут вызывать неудобство или чувство утомления, это ожидаемо. Но если есть острое, сжимающее или покалывающее ощущение, прекратите упражнение и попробуйте получить консультацию профессионала.

Славен говорит, что даже базовая физическая активность, например, вылезание из постели или сидение за карточным столом, более приятна, когда вашим мышцам комфортно и они выровнены.

- Во время приготовления ко сну, поместите подушку под ваши колени, чтобы спина лежала плоско на матрасе.

“Люди должны перестать считать себя сломанными,” говорит Славен. “Они не сломаны. Их мышцы просто потеряли подвижность.”



Поздравления С Ханукой

Пожалуйста, присоединяйтесь к нам виртуально во время 9-й Ежегодного Международного Вечера Переживших Холокост

Мировые лидеры, высокопоставленные лица и знаменитости присоединятся к нам на мероприятии, кульминацией которого станет зажигание меноры у Стены Плача в вашу честь.

Наши дорогие выжившие, ваша сила и стойкость - пример для всех нас.

Для просмотра записи мероприятия посетите www.claimscon.org/survivorsnight2025/



News You Can Use

It's critical to keep warm in the winter – even if you love cold weather.

.....
By Fran Kritz

body temperature very quickly. Have to go out? Make it brief and wear gloves or mittens, a hat and scarf to prevent losing body heat.

Indoors, set your heat to at least 68F, and have someone assist you to block drafts in your home.



Staying Warm in the Winter

Dr. Benjamin Caplan, a family physician in Needham, Mass., says various health conditions can make it more difficult to regulate body temperature as we age.

Health problems such as irregular heartbeat, heart failure and damage to the liver and kidneys can occur if your body temperature drops below 95 degrees Fahrenheit (or 35 degrees Celsius).

There are some simple things you can do to ward off the cold. Try to stay inside on windy days because heavy winds can lower your

Preventing Dry Skin

As you age, dry spots can develop on your skin, especially on your lower legs, arms and elbows.

“Older adults should know that dry skin is a very common concern with age, as the skin naturally produces less oil and becomes thinner over time,” said Dr. Jonathan Ungar, medical director of the Waldman Melanoma and Skin Cancer Center at the Icahn School of Medicine at Mount Sinai Health System in New York City.

Try these tips to keep dry skin at bay:

- Stick with mild soap and warm – not hot – water for showers and baths.
- The American Academy of Dermatology recommends applying a creamy, scent-free moisturizer formulated for dry skin. Use it within three minutes of your bath or shower. The AAD recommends using an ointment instead of a cream if your skin feels very dry, because it does a better job holding in moisture.
- Use a humidifier to add moisture to rooms in your home.
- Wear soft, breathable fabrics that don't irritate the skin.

“Most importantly,” Ungar said, “pay attention to persistent itching, redness or cracking, as these could be signs of an underlying skin condition that warrants medical attention.”

Talk with your doctor to prevent falls

More than 1 in 4 people 65 and older report falling each year, making it a leading cause of injury and death for this age group, according to the Centers for Disease Control and Prevention.

Reasons for falls include lack of balance and strength, poor eyesight, living alone and having objects on the floor that become trip hazards. A new article published in the *Journal of the American Medical Association* says that medications may also contribute to fall risks, resulting in a surge in fall-related deaths.

Don't stop taking any medication without first talking to your doctor. But it's good to ask your doctor to regularly review your medications to determine if all are necessary, if doses are appropriate or if anything puts you at risk for a fall, said Dr. Jennifer Breznay, a geriatrician with Maimonides Health in Brooklyn, N.Y.

"Any time you have a fall, even a stumble, bring it up with your doctor," Dr. Breznay said. Finding a cause for a fall can help you prevent the next one.

Полезные Новости

Очень важно не мерзнуть зимой - даже если вы любите холодную погоду.

.....
Фран Критц

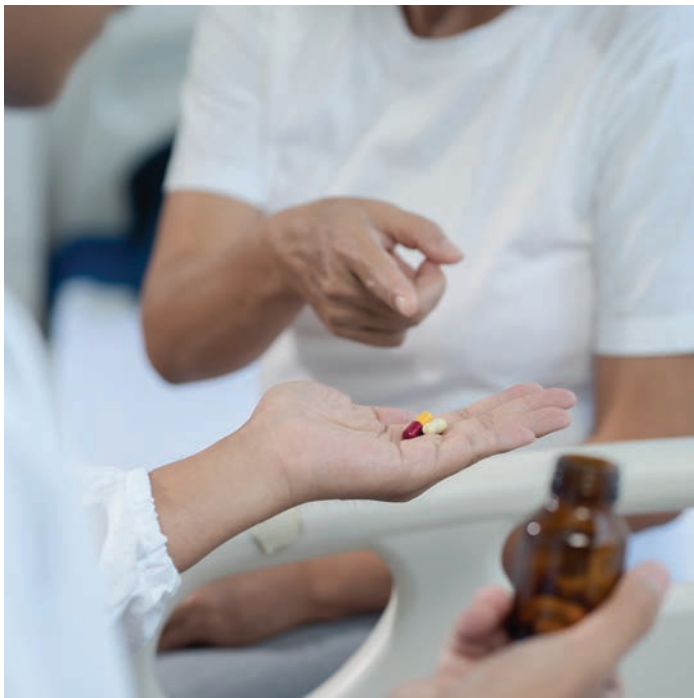


Не мерзнуть зимой

Др. Бенджамин Каплан, семейный врач в Нидхэме, Массачусетс., говорит, что различные состояния здоровья затрудняют регуляцию температуры тела, когда мы стареем.

Проблемы со здоровьем, такие как нерегулярное сердцебиение, сердечная недостаточность и повреждение печени и почек могут произойти, если ваша температура тела падает ниже 95 градусов по Фаренгейту (или 35 градусов по Цельсию).

Есть несколько простых вещей, которые вы можете сделать, чтобы уберечься от холода.



Постарайтесь оставаться внутри в ветряные дни, потому что сильный ветер может очень быстро снизить температуру вашего тела. Нужно выходить на улицу? Сделайте это быстро и наденьте перчатки или рукавицы, шапку и шарф, чтобы не потерять тепло тела.

Внутри установите тепло по крайней мере на 68 градусов по F, и пусть кто-то поможет вам блокировать сквозняки в вашем доме.

Предотвращение высыхания кожи

Когда вы стареете, на вашей коже могут появиться сухие пятна, особенно на нижней части ног, руках и локтях.

“Пожилые люди должны знать, что сухость кожи очень часто становится проблемой с возрастом, так как кожа естественно производит меньше жира и становится тоньше со временем,” говорит д-р Джонатан Унгар, директор по медицине Центра меланомы и рака кожи Waldman в Icahn School of Medicine at Mount Sinai Health System в Нью-Йорке.

Попробуйте эти советы, чтобы держать сухость кожи под контролем:

- Используйте мягкое мыло и теплую - не горячую - воду для душа и ванны.
- Американская академия дерматологии рекомендует применять увлажняющий крем для сухой кожи без ароматов. Используйте его в течение трех минут после ванны или душа. AAD рекомендует использовать мазь вместо крема, если ваша кожа очень сохнет, потому что мазь лучше увлажняет кожу.
- Используйте увлажнитель воздуха, чтобы добавить влагу в помещения в вашем доме.

- Носите мягкие, дышащие ткани, которые не раздражают кожу.

“Самое главное,” говорит Унгар, “обращайте внимание на постоянный зуд, покраснение или трещины, так как это могут быть признаки скрытого состояния кожи, которое требует медицинского вмешательства.”

Поговорить с врачом, чтобы предотвратить падения

Более 1 из 4 людей 65 лет и старше сообщают о падении ежегодно, что делает его ведущей причиной травм и смерти для этой возрастной группы, согласно Центру по контролю и профилактике заболеваний.

Причины падений включают в себя отсутствие равновесия и силы, плохое зрение, жизнь в одиночестве и наличие на полу объектов, которые становятся опасными для движения. Новая статья, опубликованная в журнале Американского Медицинского Общества, говорит о том, что лекарства также могут способствовать риску падения, что приводит к всплеску смертей, связанных с падением.

Не прекращайте принимать какие-либо лекарства, не поговорив с врачом. Но хорошо бы попросить вашего доктора регулярно проверять ваши лекарства, чтобы определить, все ли они необходимы, являются ли дозы правильными, и не подвергает ли вас что то риску падения, говорит д-р Дженнифер Бризнай, геронтолог из Maimonides Health в Бруклине, Нью-Йорк.

“Каждый раз, когда вы падаете, даже спотыкаетесь, сообщите об этом своему врачу”, - сказал доктор Брезнай. Обнаружение причины падения поможет предотвратить следующее.



IMPORTANT NOTICE: Upcoming 2026 Proof of Life Process

The 2025 Proof of Life process will occur again during the first quarter of the year, from January 1 to March 15. Beginning on January 1, 2026, compensation payment recipients will be able to complete the process using the Paneem app or website. **Please note: Completing the Paneem process via the app prior to January 1, 2026 will not satisfy the Proof of Life requirement for 2026.**

How to Complete the Proof of Life:

1. Digital Option:

- Download the Paneem app from the Apple or Google App Store (search for “Paneem” to find it); or

- Visit <https://paneem.claimscon.org> on a computer, laptop or smartphone with a camera.
- Access Paneem with your registration number and date of birth.

2. Paper Option: If preferred, request a paper Proof of Life form and return the signed and certified document to our office.

Once the Proof of Life is approved, payments will continue without interruption for the rest of the year.

No Action is Required prior to January 1, 2026: In December, we will send all recipients a reminder about the upcoming Proof of Life process.

ВАЖНОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ: Предстоящее в 2026 году подтверждение нахождения в живых.

Процесс подтверждения нахождения в живых в 2026 году будет повторен в течение первого квартала года, с 1 января по 15 марта. Начиная с 1 января 2026 года, получатели компенсационных выплат смогут завершить процесс с помощью приложения PANEEM или веб-сайта. **Пожалуйста, обратите внимание: завершение процесса PANEEM через приложение до 1 января 2026 не удовлетворяет требованию подтверждения нахождения в живых в 2026 году.**

Как подтвердить нахождение в живых:

1. Цифровая опция:

- Скачайте приложение PANEEM из Apple или Google App Store (поиск “PANEEM”); или
- Зайдите на <https://paneem.claimscon.org> на компьютере, ноутбуке или смартфоне с камерой;

- Зайдите в PANEEM с вашим регистрационным номером и датой рождения.

2. Бумажный вариант: Если вам удобнее, запросите бумажную форму Подтверждение нахождения в живых и верните подписанный и заверенный документ в наш офис.

После подтверждения нахождения в живых, выплаты будут продолжаться без перерыва в течение оставшегося года.

Не требуется никаких действий до 1 января 2026 года:

В декабре мы направим всем получателям напоминание о предстоящем процессе подтверждения нахождения в живых.

If you are a Holocaust survivor who needs help, please call one of the numbers below.

Each agency listed below is funded by the Claims Conference to help support a designated Holocaust Survivor Assistance Program. If you know a survivor who needs aid or if you would like to volunteer to help a survivor, please contact any of the agencies below. For a full list of Claims Conference funded agencies, please refer to the website at <https://www.claimscon.org/survivor-services/helpcenters/>

UNITED STATES

ARIZONA

Jewish Family & Children's Service

Phoenix..... (602) 762-7319

Jewish Family & Children's Services of Southern Arizona

Tucson..... (520) 795-0300

CALIFORNIA

Jewish Family & Community Services of East Bay

Berkeley... (510) 704-7475 ext. 275

Jewish Family and Children's Service

Long Beach (562) 427-7916

Jewish Family Service

Los Angeles..... Location-based
San Fernando Valley (818) 984-1380
West Hollywood (323) 851-8202
City of Los Angeles (323) 937-5900

Jewish Family Services of Silicon Valley

Los Gatos..... (408) 556-0600

Jewish Family Service

San Diego..... (858) 637-3210

Jewish Family and Children's Services

San Francisco..... (415) 449-3700

COLORADO

Jewish Family Service of Colorado

Denver (303) 597-5000

CONNECTICUT

Jewish Family Services of Greater Hartford

West Hartford (860) 236-1927

FLORIDA

Ruth & Norman Rales Jewish Family Services

Boca Raton..... (561) 852-3333

Gulf Coast Jewish Family & Community Services

Clearwater (727) 479-1800

Jewish Family & Community Services

Jacksonville (904) 448-1933

Jewish Community Services of South Florida

Miami..... (305) 576-6550

Goodman Jewish Family Services of Broward County

Davie..... (954) 909-0800

Ferd & Gladys Alpert Jewish Family & Children's Service

West Palm Beach .. (561) 684-1991

GEORGIA

Jewish Family and Career Services

Atlanta (770) 677-9300

ILLINOIS

Jewish United Fund of Metropolitan Chicago

Chicago (773) 508-1004

INDIANA

Jewish Federation of Greater Indianapolis

Indianapolis (317) 536-1476

MARYLAND

Jewish Community Services

Baltimore (410) 843-7456

Jewish Social Service Agency

Rockville (301) 816-2657

MASSACHUSETTS

Jewish Family and Children's Service of Greater Boston

Waltham (781) 647-5327

MICHIGAN

Jewish Family Service of Metropolitan Detroit

Detroit..... (248) 592-2313

MINNESOTA

Jewish Family and Children's Service

Minneapolis (952) 546-0616

NEW JERSEY

Jewish Family & Children's Service of Monmouth County

Asbury Park..... (732) 774-6886

Samost Jewish Family and Children's Service of Southern NJ

Cherry Hill..... (856) 424-1333

Jewish Family Service & Children's Center

Clifton/Passaic (973) 777-7638

Jewish Family Service of Central New Jersey

Elizabeth..... (908) 352-8375

Jewish Family Services of Metrowest

Florham Park..... (973) 765-9050

Jewish Family & Children's Service of Ocean County

Lakewood..... (732) 363-8010

Jewish Family Service of Atlantic County

Margate City (609) 822-1108

Jewish Family & Vocational Service of Middlesex County

North Brunswick.... (732) 777-1940





**Jewish Family & Children's
Service of Greater Mercer County**
Princeton (609) 987-8100

**Jewish Family Service of
Somerset, Hunterdon & Warren
Counties**
Somerville (908) 725-7799

**Jewish Family & Children's
Services of Northern
New Jersey**
Teaneck (201) 837-9090

NEVADA

Jewish Family Service Agency
Las Vegas (702) 732-0304

NEW YORK

**Edith and Carl Marks
Jewish Community House
of Bensonhurst**
Brooklyn (718) 331-6800

**Guardians of the Sick /
Bikur Cholim Hesed
Organization**
Brooklyn (718) 438-2020

**Jewish Community Council of
Greater Coney Island**
Brooklyn (718) 449-5000

**United Jewish Organizations
of Williamsburg**
Brooklyn (718) 643-9700

The Marion and Aaron Gural JCC
Cedarhurst (516) 569-6733

Selfhelp Community Services
Manhattan Location-based
Manhattan (212) 971-5475
Queens (718) 268-1252
Brooklyn (718) 646-7500
Washington Heights
and Bronx (212) 781-7200
Nassau County (516) 481-1865

Bikur Cholim of Rockland County
Monsey (845) 425-7877

**Community Improvement
Council**
New Square (845) 354-4100

Rockland Jewish Family Service
West Nyack (845) 354-2121

**Westchester Jewish Community
Services**
White Plains (914) 761-0600

OHIO

**Jewish Family Service of
Greater Cincinnati**
Cincinnati (513) 469-1188

**Jewish Family Service
Association**
Cleveland (216) 292-3999
or (216) 504-2600

Jewish Family Services
Columbus (614) 559-0379

OREGON

Jewish Family and Child Service
Portland (503) 226-7079

PENNSYLVANIA

**Jewish Family and Children's
Service of Greater Philadelphia**
Philadelphia (866) 532-7669

**Jewish Family and Community
Services**
Pittsburgh (412) 422-7200

TEXAS

**Jewish Family Service of
Greater Dallas**
Dallas (972) 437-9950

**Jewish Family Service
of Houston**
Houston (713) 667-9336

WASHINGTON

Jewish Family Service
Seattle (206) 461-3240

WISCONSIN

Jewish Family Service
Milwaukee (414) 390-5800

ADDITIONAL RESOURCE

The Blue Card (212) 239-2251

CANADA

Jewish Family Service
Calgary (403) 287-3510

Jewish Family Services
Edmonton (780) 454-1194

Atlantic Jewish Counsel
Halifax (902) 422-7491 ext. 226

**Hamilton Jewish Family
Services**
Hamilton (905) 627-9922 ext. 26

**Cummings Jewish Centre
for Seniors**
Montreal (514) 343-3514

**Jewish Family Services
of Ottawa**
Ottawa (613) 722-2225
ext. 311 or 313

Circle of Care
Toronto (416) 635-2860 ext. 247
or (416) 635-2900 ext. 247

Jewish Family & Child Service
Toronto (416) 638-7800

Jewish Family Services
Vancouver (604) 558-5719

Jewish Family Services
Vancouver Island ... (778) 405-3300

**The Windsor Jewish Federation
and Community Centre**
Windsor ... (519) 973-1772 ext. 225

Jewish Family & Child Service
Winnipeg (204) 477-7430

*If you live in the United States or Canada outside the listed areas,
please call the **Claims Conference for assistance (646) 536-9100**
PO Box 1215 New York, NY 10113 | **Email:** info@claimscon.org |
Web: www.claimscon.org | **Facebook:** /claimsconference |
Phone: 646-536-9100*

Claims Conference

www.claimscon.org

PO Box 1215, New York, NY 10113

Non Profit Org
US Postage
Paid
Columbus WI
Permit #73

