



L'Chaim:

VOLUME 16

September 2026 | Tishri 5787

לחיים

THE HEALTH
AND WELLNESS
NEWSLETTER OF
THE CLAIMS CONFERENCE

High Holidays 2026 Edition

To Our Dear Friends,

On Rosh Hashanah, we say words that have been part of our prayers for generations: *Hayom Harat Olam* — “Today the world is born.”

It is a powerful idea. Rosh Hashanah does not simply mark the passing of another year. It reminds us that renewal is always possible—that even as we carry the memories and losses of the past, we can still look toward the future with hope.

For Holocaust survivors, these words have a profound meaning.

You witnessed a world destroyed. Families were torn

apart, communities disappeared, and traditions passed from generation to generation were nearly silenced.

And yet, you began again.

You built homes and families. You celebrated holidays, created communities, and watched children, grandchildren and great-grandchildren grow. You carried forward the names, stories, traditions and values of those who came before you.

You built worlds again.

Perhaps that is one of the deepest messages of Rosh Hashanah. We cannot change what has happened, but we can choose what we create from it. The sound of the

continued on page 2 ...



Нашим дорогим друзьям,

В день Рош-Хашана мы произносим слова, которые были частью наших молитв на протяжении поколений: *Хайом Харат Олам* - «Сегодня родился мир».

Это глубокая идея. Рош-Хашана не просто знаменует собой конец еще одного года. Праздник напоминает нам о том, что обновление всегда возможно - что даже несмотря на то, что мы несем с собой воспоминания и потери прошлого, мы все еще можем смотреть в будущее с надеждой.

Для переживших Холокост эти слова имеют глубокое значение.

Вы были свидетелями разрушения мира. Семьи

разлучались, общины исчезали, а традиции, передаваемые из поколения в поколение, были практически уничтожены.

И всё же, вы начали все сначала.

Вы строили дома и семьи. Вы праздновали праздники, создавали общины и наблюдали, как растут дети, внуки и правнуки. Вы сохранили и передали имена, истории, традиции и ценности тех, кто пришел до вас.

Вы отстроили мир заново.

Возможно, это одно из самых глубоких посланий Рош-Хашаны. Мы не можем изменить то, что произошло, но можем выбрать, как жить дальше. Звук шофара призывает нас и помнить, и пробуждаться - чтить

продолжение на стр. 2 ...



shofar calls us both to remember and to awaken—to honor the past while embracing the possibility of tomorrow.

We dip apples in honey and pray for a sweet new year. That sweetness can take many forms: family gathered around a table, the laughter of a grandchild, a familiar song, a conversation with an old friend, or simply the blessing of another day. These ordinary moments are among life's greatest gifts.

We hope this edition of *L'Chaim* adds some sweetness to your holiday, with music you and your grandchildren can enjoy, important information about completing the life certificate process, and helpful ideas for staying healthy and connected in the year ahead.

As we enter the Days of Awe, we are deeply grateful for the privilege of celebrating another new year with you. Your lives remind us that even after terrible loss, there can be renewal; after darkness, hope; and after destruction, a new beginning.

Hayom Harat Olam. Today the world is born.

May the new year bring you health, peace, joy and many moments of sweetness. May your memories continue to be a blessing and may all that you have built endure for generations to come.

Shanah Tovah U'Metukah — may you and your loved ones be inscribed for a good and sweet year.

Chag Sameach!



Gideon Taylor

President,
Claims Conference



Greg Schneider

Executive Vice President,
Claims Conference

прошлое, принимая возможность будущего.

Мы макаем яблоки в мёд и молимся, чтобы новый год был сладким. Эта сладость может принимать различные формы: семья, собравшаяся за столом, смех внука или внучки, знакомая песня, разговор со старым другом или просто благословение еще одного дня. Эти обычные моменты одни из величайших даров жизни.

Мы надеемся, что это издание *L'Chaim* добавит немного сладости вашему празднику: музыка, которой вы и ваши внуки сможете насладиться, важная информация о прохождении процесса подтверждения жизни и полезные идеи для поддержания здоровья, а также способы оставаться на связи в следующем году.

В эти Дни Покаяния мы глубоко благодарны за привилегию праздновать новый год вместе с вами. Ваши жизни напоминают нам, что даже после ужасной утраты может быть обновление; после тьмы - надежда; и после разрушения - новое начало.

Хайом Харат Олам. Сегодня родился мир.

Пусть новый год принесет вам здоровье, покой, радость и много мгновений сладости. Пусть ваши воспоминания останутся благословением, и пусть всё, что вы построили, сохранится для будущих поколений.

Шана това у-метука! — Доброго и сладкого года вам и вашим близким!

Хаг Семеах!



Гидеон Тейлор

Вице-президент -Президент,
Клеймс Конференс



Грег Шнайдер

Исполнительный Вице-президент,
Клеймс Конференс

Продолжение текста на русском языке — на странице 11.



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).



A Musical Note

3 Musicians You Can Enjoy with your Grandkids.

.....
By Faryll Jaffee-Lakatos

As chillier months approach and with them the High Holidays, you might be looking for ways to spend time with family and friends. Next time you're searching for an activity to do together, consider putting on some music.

Music connects people across generations. Sharing a favorite song with your grandchildren or exploring new artists together is a great way to create lasting memories. You might just discover a new favorite genre!

Not only is listening to music enjoyable, but it provides cognitive benefits for seniors. A report by Johns Hopkins Medicine explains that music exercises the brain. A new song challenges your mind, and familiar tunes help to recall old memories. Listening to music improves sleep quality, reduces anxiety, and has mood-boosting properties. Sharing music with family members is a fun and easy way to keep the mind active.

Whether you're looking for some background music while cooking or an album to play at your next family gathering, these incredible artists are sure to bring a smile to listeners of all ages.

1. Barry Manilow

Barry Manilow, known for his pop, soft rock and adult contemporary music, has won Grammy, Tony and Emmy



awards. His exhibit in the Songwriters Hall of Fame reads, "The universal message of Manilow's music has always been to inspire, uplift and to make it through." His music promotes resilience and endurance, messages just as relevant today as they were 50 years ago. Albums **"Even Now"** and **"Tryna' Get The Feeling"** provide the perfect backdrop for an evening spent with loved ones.

2. Dolly Parton

Originally hailing from Tennessee, Dolly Parton is a pop culture icon. Over 60 years after her musical debut, she is still beloved across age, race, geographic and economic lines, according to an article from The Guardian. Her



extensive discography includes both 1970s chart-toppers and recent hits with modern artists such as Sabrina Carpenter and Beyoncé. If you're looking for an album the whole family can enjoy, consider putting on **"Jolene"** or **"9 to 5 And Odd Jobs."** Her country songs are sure to be a hit no matter who you're listening with.

3. Vladimir Vysotsky

Known as "the Soviet Bob Dylan," Vladimir Vysotsky is a musician, as well as poet and actor, who is perfect to share with the young people around you. Vysotsky, born in 1938, was too young to fight in World War II, but his raw and visceral songs about the war – including **"He Didn't Return from the Battlefield"** and **"Mass Graves"** – connected with those who lived through it. Vysotsky became popular with underground tape sharing known as "magnitizdat," the 1960s and 1970s version of file-sharing platforms like Napster and Limewire. Since many of his songs were shared by home recordings, two compilations of his work **"Sons Are Leaving for Battle"** and **"Vladimir Vysotsky & the Melodiya Ensemble"** are great options for you to listen to with younger generations.





Ask Deb
Answers to frequently asked questions

.....
By Deb Kram



Q: Why must we repeat the Proof of Life procedures every year?

A: You are likely familiar with the request to certify that you are alive, a requirement that must be met to continue receiving funds administered by the Claims Conference. These payments are funded and regulated by the German government. Compensation programs, such as the Article 2 Pension Fund, the Region-Specific Pension (RSP), the Hardship Fund and the Hardship Fund Supplemental payments are only enacted during a survivor’s lifetime; therefore, we must request your annual verification.

The process and time frames for submission have changed over the years, from the paper Life Certificate form that requires an official stamp or notarization to the streamlined digital identification through PANEEM in use today. PANEEM is the quickest way to authenticate the

procedure. For those survivors who have registered for the survivor portal, PANEEM is accessible to you there as well.

This must be completed in the new calendar year, only after Jan. 1 and before March 15, to ensure ongoing pension payments continue without interruption, and each calendar year to ensure the timely receipt of the Hardship Fund Supplemental Payment.

Government offices within Germany also conduct an annual Proof of Life process for funds they directly administer, such as BEG. This is a separate request not related to our offices or to Claims Conference-administered funds.

We appreciate your understanding and ongoing cooperation. Sending best wishes for your strength and for your good health! L’Chaim!



Reduce Your Risk of a Fall

.....
By Sarah Weiner



As people age, falling becomes a serious fear. Fortunately, there are many ways to reduce your risk.

The first step in fall prevention is taking care of your body. The National Institute on Aging (NIA) recommends doing regular exercise to keep your body strong and flexible. Changes in your vision or hearing could also contribute to a fall. See your doctor regularly to prevent a health issue from becoming a fall risk and ask what exercises might be right for you. Exhaustion also increases the risk of falling. The NIA recommends getting 7 to 9 hours of sleep a night.

When you're preparing to walk somewhere, store your belongings in a bag so your hands are free. Wear sturdy, supportive shoes with rubber soles. Standing up and walking too fast can be disorienting. Move slowly until you feel adjusted.

Remove potential hazards from your house so you can feel safe walking around. The NIA and the Consumer Protection Safety Commission recommend the following tips:

- Remove small throw rugs that can easily slide. If rugs are necessary, buy nonslip rugs or secure them with non-slip backings.

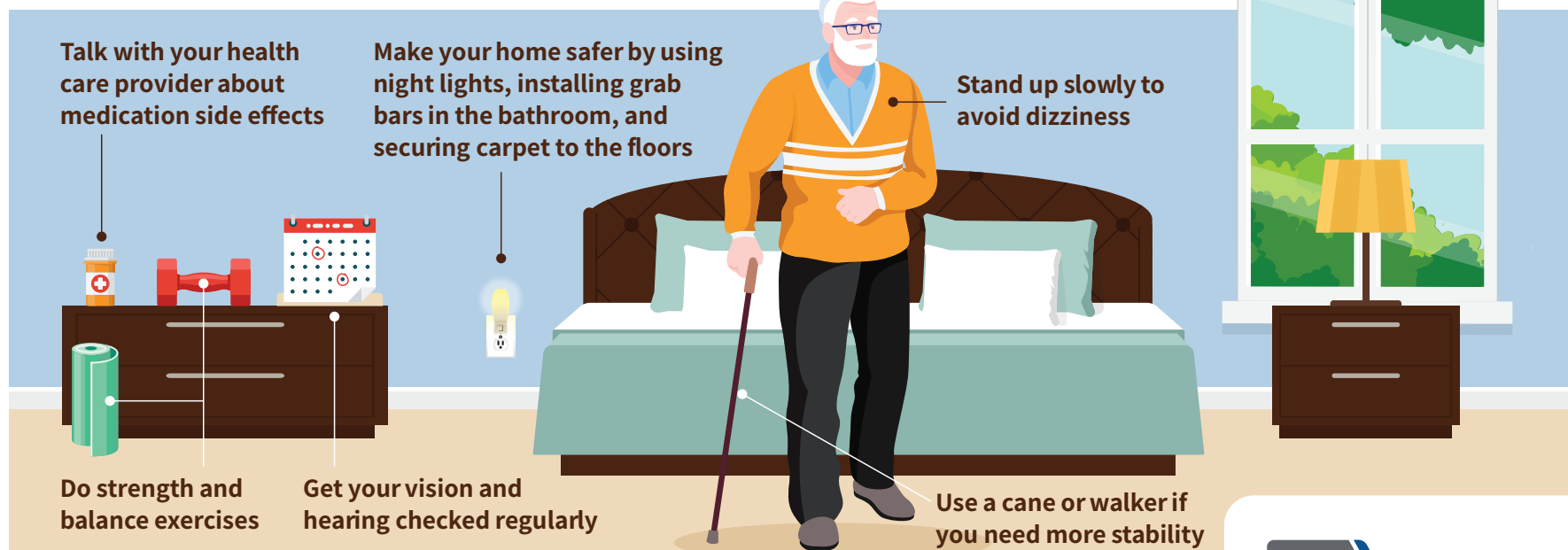
- All stairs should be free from clutter, have solidly mounted handrails that run continuously along the full length of the stairs on both sides and are easily graspable.
- Consider adding treads to your stairs. They typically have an adhesive backing that attaches to each stair.
- All flooring should be in good condition, flat and uniform and slip-resistant or covered with slip-resistant carpeting, rugs, mats, or similar material.
- All bathtubs and showers are equipped with non-skid mats, abrasive strips, or surfaces that are not slippery and have at least one secure and easily graspable grab bar inside and outside of the shower and near the toilet.
- The bathroom floor is slip-resistant or is covered with secure slip-resistant materials.
- All electrical, extension, and telephone cords should be coiled and out of the flow of foot traffic since they pose a tripping hazard. Electrical cords are not beneath furniture, rugs, or carpeting.
- Cords are not pinched against the wall by furniture and are not wrapped tightly around objects.
- Add nightlights, especially near the bathroom, so you can see where you are walking at night.

The NIA recommends keeping a fully charged phone with you when you go places and near your bed at night.

With preventative measures in place, you can move around comfortably, knowing you've created a safe environment for yourself.

Six Tips To Help Prevent Falls

More than one in four people age 65 years or older fall each year, yet many falls can be prevented.



Learn more about reducing your risk of falling at www.nia.nih.gov/falls-prevention.

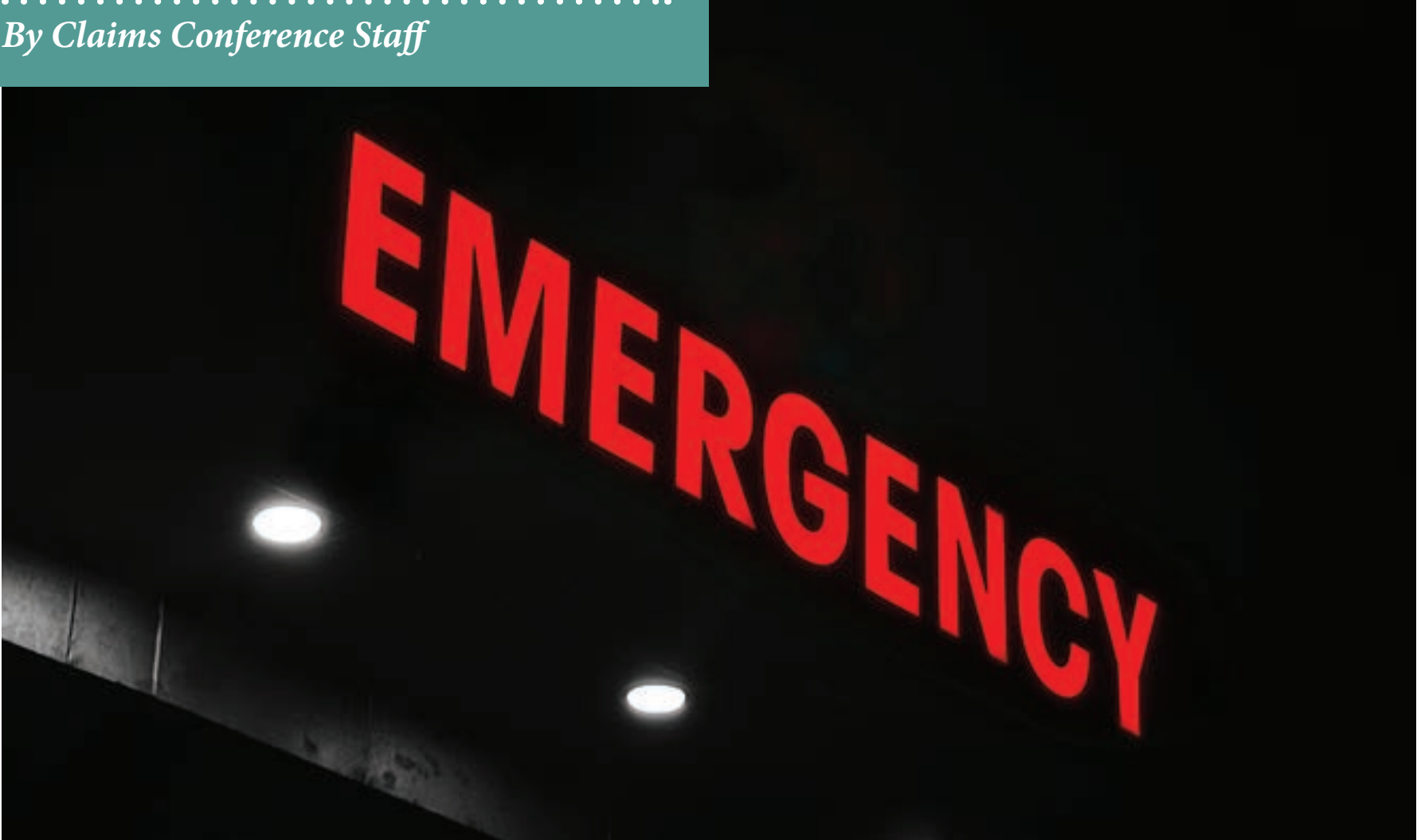


News You Can Use

What To Do in the Case of an Emergency

.....

By Claims Conference Staff



While we would never hope to be in an emergency situation, having a plan of action is crucial to getting help as quickly as possible. Here are some things to keep in mind in the event of an emergency.

- Call 911 for a medical crisis, fire, or on-going crime. If you have a non-immediate issue, for example, a crime that has already happened, call 311. This leaves the line open for emergencies. If your community does not have 311, keep your community's non-emergency police number by your phone.
- Carry your ID and insurance card with you. Having a form of identification makes it easier for authorities to help you and contact family members as quickly as possible.
- Keep a list of medications you take in your wallet or somewhere easily accessible on your phone. Be sure your emergency contact also has this list.
- If you have an implantable device, you likely have a card that you are supposed to carry in your wallet, also be sure your emergency contact has this information.
- Know your emergency contact. Discuss with family and friends about who your primary contact will be and memorize their phone number. Consider having the phone number written down in case you are unable to provide it. If you use a cell phone, label your emergency contact with their saved phone number.



the stigma of wearing a hearing aid, the cost of the devices and the lack of insurance.

But the benefits include reducing the stress and fatigue associated with struggling to hear, according to the Mayo Clinic. If you feel like you are trouble hearing, ask your primary care provider to screen your hearing. If needed, they can refer you to an audiologist for treatment.

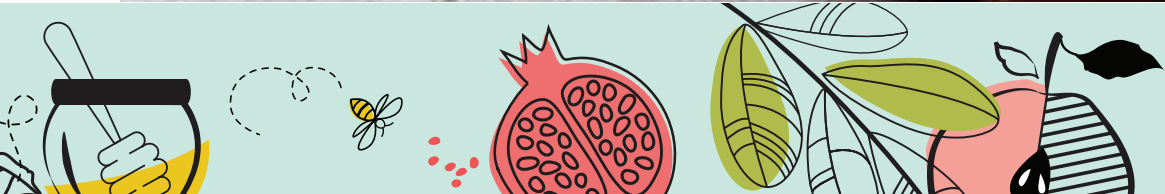
An Apple a Day Keeps the Doctor Away...Literally!

While it may sound cliché, an apple a day really does help to keep the doctor away. Not only are apples a delicious autumn staple, but they are also great for your health!

Apples are packed with nutrients, fibers and antioxidants. Comprised of 85% water, an apple can even help quench your thirst and prevent dehydration

Eating an apple provides us with a host of benefits. The antioxidants reduce inflammation and aid in digestion, while the high level of fibers helps to promote gut health. Recent studies even suggest that certain compounds found in apples even decrease the risk of both cancer and type 2 diabetes.

Next time you're looking for a quick snack, pick up an apple, but keep in mind that while apples are certainly good for your health, please do still see your doctors.





Notice Regarding Unsolicited Holocaust Compensation Correspondence

The Claims Conference is aware that Holocaust survivors and family members may have received correspondence from an organization referring to itself as the "Holocaust Survivors Compensation Program" or "JHCC," including letters concerning potential eligibility for compensation or restitution.

The Claims Conference is not affiliated with this organization, has not authorized these communications, and is not involved in sending or administering these letters. **This letter is not legitimate.** We are not familiar with this organization and cannot verify its identity, services or representations.

Holocaust survivors and their families should exercise caution when receiving unsolicited communications concerning compensation, restitution, or Holocaust-related claims. In particular, we recommend that

individuals not provide personal, financial, identification, banking, family history or other sensitive information to an organization or individual whose identity and legitimacy they have not independently verified.

The Claims Conference does not charge survivors or families a fee to apply for Claims Conference compensation programs and does not require applicants to retain a lawyer or other paid intermediary to apply for benefits administered by the Claims Conference.

If you receive a communication that appears to relate to a Claims Conference program and are uncertain whether it is legitimate, please contact the Claims Conference directly at +1-646-536-9100 or info@claimscon.org before providing any personal information or taking further action.



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.



Уведомление относительно несанкционированной корреспонденции по поводу компенсации за Холокост

Клеймс Конференс осведомлена о том, что лица, пережившие Холокост, и члены их семей могли получать корреспонденцию от организации, именующей себя «Компенсационной программой для лиц, переживших Холокост» или «JHCC», в том числе письма, касающиеся потенциальной возможности получения компенсации или реституции.

Клеймс Конференс не связана с этой организацией, не санкционировала эту корреспонденцию и не участвует в отправке или администрировании этих писем. Это письмо не является легитимным. Мы ничего не знаем об этой организации и не можем проверить её легитимность, услуги или представительство.

Пережившие Холокост и их семьи должны проявлять осторожность при получении незапрошенной корреспонденции, касающейся компенсации, реституции или претензий, связанных с Холокостом. В частности, мы рекомендуем, чтобы

люди не предоставляли личную, финансовую, подтверждающую личность, банковскую, семейную информацию или другую значимую информацию организации или лицу, чью личность и легитимность они не проверяли через независимые источники.

Клеймс Конференс не взимает с переживших Холокост или семей плату за подачу заявления на программы компенсации Клеймс Конференс и не требует, чтобы заявители нанимали адвоката или другого оплачиваемого посредника для подачи заявления на пособия, управляемые Клеймс Конференс.

Если вы получили корреспонденцию, которая, возможно, связана с программой Клеймс Конференс и не уверены, является ли оно законным, пожалуйста, свяжитесь напрямую с Клеймс Конференс по телефону +1-646-536-9100 или info@claimscon.org, прежде чем предоставить какую-либо личную информацию или предпринять дальнейшие действия.

Ответы на ваши вопросы о здоровье!

Команда, стоящая за L'Chaim, усердно работает над поиском актуальных и интересных новостей о здоровье для каждого выпуска. Мы хотим убедиться, что удовлетворяем ваши ожидания и будем рады получить ваш отзыв. Есть ли темы здоровья, которые вы хотели бы, чтобы мы освещали, или вопросы о здоровье, на которые вы хотите получить ответы? Дайте нам знать! Отправьте свои вопросы или комментарии по электронной почте на адрес susanne.cervenka@claimscon.org.

Музыкальная нота

3 музыканта, которыми вы можете наслаждаться со своими внуками.

.....
Faryll Jaffee-Lakatos

По мере приближения более холодных месяцев и с ними Высоких праздников, вы вероятно будете искать способы провести время с семьёй и друзьями. В следующий раз, когда вы будете искать занятие для себя, подумайте о музыке.

Музыка связывает людей разных поколений. Делиться любимой песней с внуками или вместе исследовать новых исполнителей - отличный способ создать незабываемые воспоминания. Возможно, вы обнаружите новый любимый жанр!

Слушать музыку не только приятно, но и приносит когнитивные преимущества пожилым людям. В докладе Johns Hopkins Medicine говорится, что музыка тренирует мозг. Новая песня бросает вызов вашему разуму, а знакомые мелодии помогают освежить старые воспоминания. Слушание музыки улучшает качество сна, снижает тревожность и повышает настроение. Делиться музыкой с членами семьи - это весёлый и простой способ сохранять разум активным.

Независимо от того, ищете ли вы фоновую музыку на время приготовления пищи или альбом для прослушивания на следующем семейном собрании, эти невероятные музыканты обязательно вызовут улыбку у слушателей всех возрастов.

1. Барри Манилов

Барри Манилов, известный своей поп-музыкой, мягким роком и современной взрослой музыкой, завоевал премии Грэмми, Тони и Эмми. Его экспозиция в Зале славы авторов песен гласит: «Универсальный смысл музыки Манилова всегда заключался в том, чтобы вдохновлять, возвышать и справляться». Его музыка укрепляет выносливость и стойкость, смыслы так же актуальны сегодня, как и 50 лет назад. Альбомы «Even Now» и «Tryna' Get The Feeling» создают идеальный фон для вечера, проведённого с близкими.

2. Долли Партон

Родом из Теннесси, Долли Партон - икона поп-культуры. Согласно статье в The Guardian, по прошествии 60 лет после её музыкального дебюта, она все еще любима людьми разных возрастов, рас, различного экономического и географического положения. Её обширная дискография включает в себя как топы чартов 1970-х годов, так и недавние хиты с такими современными артистами, как Сабрина Карпентер и Бейонсе. Если вы ищете альбом, который может понравиться всей семье, подумайте о «Jolene» или «9 to 5 and odd jobs». Её кантри-песни обязательно будут хитом независимо от того, с кем вы слушаете.

3. Владимир Высоцкий

Известный как «советский Боб Дилан», Владимир Высоцкий - музыкант, а также поэт и актёр, идеально подходит для представления молодым людям вокруг вас. Высоцкий, родившийся в 1938 году, был слишком молод, чтобы сражаться во время Второй мировой войны, но его грубые и беспощадно правдивые песни о войне - включая «Он не вернулся из боя» и «Братские могилы» - отзываются у тех, кто пережил её. Высоцкий стал популярным благодаря «магнитиздату», подпольному копированию и распространению аудиозаписей, версии 1960-х и 1970-х годов таких платформ для обмена файлами, как Napster и Limewire. Поскольку многие из его песен распространялись с домашних записей, две сборники его работ «Сыновья уходят в бой» и «Владимир Высоцкий и ансамбль "Мелодия"» являются отличными вариантами для прослушивания с молодым поколением.



СПРОСИ ДЕБ

Ответы на часто задаваемые вопросы

.....
Автор Деб Крэм



Вопрос: Почему мы должны повторять процедуру подтверждения жизни каждый год?

Ответ: Вы, вероятно, знакомы с требованием подтвердить, что вы живы - требование, которое должно быть выполнено, чтобы продолжать получать средства, выделяемые Клеймс Конференс. Эти выплаты финансируются и регулируются правительством Германии. Компенсационные выплаты из таких програм как пенсионный фонд Article

2, пенсионный фонд RSP (Region-Specific Pension), Фонд Hardship Fund и Дополнительные выплаты из фонда Hardship Fund производятся только в течение жизни пережившего Холокост; поэтому мы должны получать ежегодное подтверждение.

Процесс и сроки подачи документов изменились с годами, от бумажной формы Подтверждения Жизни (Life Certificate), требующей официальной печати или нотариального заверения, до упрощенной цифровой идентификации через PANEEM, используемой сегодня. PANEEM - самый быстрый способ аутентификации процедуры. Для тех переживших Холокост, которые зарегистрировались на портале переживших Холокост, PANEEM также доступен там.

Это должно быть завершено в новом календарном году, строго после 1 января и до 15 марта, чтобы обеспечить непрерывную выплату пенсий, а также каждый календарный год для обеспечения своевременного получения дополнительной выплаты из фонда Hardship Fund.

Правительственные учреждения в Германии также проводят ежегодный процесс подтверждения жизни для фондов, которыми они напрямую управляют, таких как BEG. Это отдельный запрос, не связанный с нашими офисами или фондами, управляемыми Клеймс Конференс.

Мы благодарим вас за понимание и постоянное сотрудничество. С наилучшими пожеланиями сил и хорошего здоровья! Л'Хаим!



ועידת התביעות

Claims Conference

Conference on Jewish Material Claims
Against Germany

Снижайте риск падения

.....
Автор Сара Вайнер



По мере того как люди стареют, риск падения становится серьёзной проблемой. К счастью, существует много способов уменьшить этот риск.

Первым шагом в предотвращении падений является забота о своем теле. Национальный институт по проблемам старения (NIA) рекомендует регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы сохранить силу и гибкость. Изменения в зрении или слухе также могут способствовать падению.

Регулярно обращайтесь к врачу, чтобы проблемы со здоровьем не привели к риску падения и спрашивайте, какие упражнения могут быть подходящими для вас. Утомление также увеличивает риск падения. NIA рекомендует спать от 7 до 9 часов в ночь.

Когда вы куда-то идете, освободите руки, сложив свои вещи в сумку. Надевайте устойчивую, прочную обувь с резиновой подошвой. Вставая и двигаясь слишком быстро вы можете потерять ориентацию. Двигайтесь медленно, пока не сориентируетесь.



Удалите потенциальные риски из вашего дома, чтобы вы могли спокойно ходить. NIA и Комиссия по безопасности и защите потребителей рекомендуют следующее:

- Уберите небольшие коврики, которые могут легко скользить. Если ковры необходимы, купите нескользящие ковры или закрепите их с помощью нескользящей подкладки.
- Все лестницы должны иметь надежно установленные поручни, которые проходят непрерывно по всей длине лестницы с обеих сторон. За поручни легко схватиться.
- Все напольные покрытия должны быть в хорошем состоянии, плоскими и ровными, а также нескользящими или покрытыми нескользящими ковровыми покрытиями, коврами, матами или аналогичными материалами.
- Все ванны и душевые кабины должны быть оборудованы противоскользящими ковриками, противоскользящими полосками или нескользкими

поверхностями, и иметь по крайней мере один надежно закрепленный поручень.

- Пол в ванной комнате должен быть нескользким или покрыт безопасными противоскользящими материалами.
- Все электрические и телефонные провода и удлинители не должны пролегать в зоне пешеходного движения, поскольку они создают опасность споткнуться. Электрические провода не должны находиться под мебелью, коврами или ковровым покрытием.
- Провода не должны быть прижаты к стене мебелью и не должны быть намотаны плотно на предметы

NIA рекомендует брать с собой полностью заряженный телефон, когда вы куда-то идете, и держать его рядом со своей кроватью ночью.

С принятием профилактических мер вы сможете спокойно передвигаться, зная, что создали для себя безопасную среду.



Полезные Новости

Что Делать В Случае Чрезвычайной Ситуации

.....

By Claims Conference Staff



Хотя мы надеемся никогда не оказаться в чрезвычайной ситуации, наличие плана действий имеет решающее значение для получения помощи как можно быстрее. Вот некоторые вещи, которые следует помнить в случае чрезвычайной ситуации.

- Звоните в 911 при возникновении медицинского кризиса, пожара или продолжающегося преступления. Если у вас проблема не медленная, например, преступление, которое уже произошло, звоните в 311. Это оставляет линию открытой для чрезвычайных ситуаций. Если в вашем сообществе нет 311, держите номер полиции, не связанный с экстренными операциями, у себя в телефоне.
- Имейте при себе удостоверение личности и страховую карту. Наличие удостоверения личности облегчает властям возможность как можно скорее помочь вам и связаться с членами семьи.
- Сохраните список лекарств, которые вы принимаете, в кошельке или где-то в легко доступном месте на телефоне. Убедитесь, что у вашего контакта для экстренных случаев также есть этот список.
- Если у вас есть имплантируемое устройство, то, вероятно, у вас есть карточка, которую вы должны носить в кошельке. Также убедитесь, что ваш контакт для экстренных случаев имеет эту информацию.
- Узнайте свою экстренную контактную информацию. Обсудите с семьей и друзьями, кто будет вашим основным контактным лицом, и запомните их номер телефона. Рекомендуем записывать номер телефона на случай, если вы не сможете его предоставить. Если вы используете мобильный телефон, обозначьте ваш контакт как экстренный и сохраните номер телефона.



Яблочко на ужин, - и врач не нужен...Буквально!

Хотя это звучит как клише, но яблоко в день действительно помогает удержать врача подальше. Яблоки не только основное осеннее лакомство, но они также отлично помогают вашему здоровью!

Яблоки полны питательных веществ, клетчатки и антиоксидантов. Яблоко состоит из воды на 85%, и может даже помочь утолить жажду и предотвратить обезвоживание.

Есть яблоки очень полезно. Антиоксиданты снижают воспаление и помогают в пищеварении, а высокий уровень клетчатки способствует улучшению здоровья кишечника. Недавние исследования даже предполагают, что некоторые вещества, обнаруженные в яблоках, уменьшают риск развития рака и диабета 2-го типа.

В следующий раз, когда вы будете искать быстрый перекус, возьмите яблоко, но помните, что несмотря на то, что яблоки действительно полезны для вашего здоровья, пожалуйста, всё равно обращайтесь к врачам.

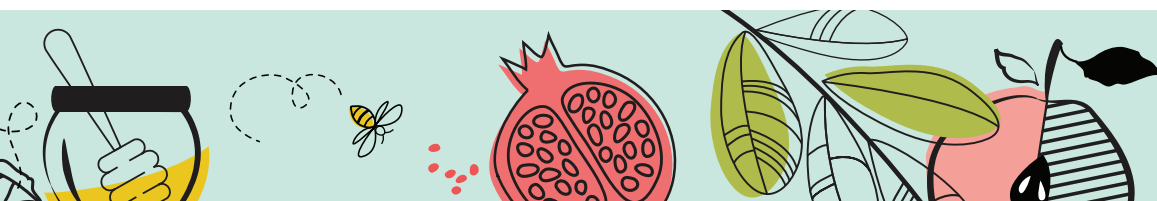


Как обращаться за помощью со слухом

Извините, не могли бы вы повторить? По данным Всемирной организации здравоохранения, более 1,5 миллиардов человек имеют некоторую форму потери слуха, в то время как около 430 миллионов людей во всем мире - около 5% населения мира - нуждаются в какой-либо реабилитационной помощи, такой как слуховые аппараты, кохлеарные импланты или устройства для перевода в субтитры.

Лучший способ справиться с потерей слуха - это обнаружить её на ранней стадии и обратиться за помощью к врачу-сурдологу. Тем не менее, согласно данным клиники Майо, многие пациенты в среднем ждут от 5 до 10 лет, прежде чем обратиться за помощью. Основные препятствия включают стигматизацию ношения слухового аппарата, стоимость приборов и отсутствие страховки.

Однако, согласно данным клиники Майо, преимущества включают в себя уменьшение стресса и усталости, вызванных снижением слуха. Поэтому, если вы чувствуете, что у вас проблемы в этой области, попросите вашего лечащего врача проверить ваш слух как можно скорее. При необходимости он может направить вас к сурдологу для лечения.



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

