L'Chaim: לחיים

VOLUME 17
December 2026 | Kislev 5787

THE HEALTH AND WELLNESS NEWSLETTER OF THE CLAIMS CONFERENCE

Chanukah 2026 Edition

Our Dear Friends,

As Chanukah quickly approaches, we're reflecting on the phrase: *Nes Gadol Hayah Sham* – The Great Miracle Happened There.

Of course, there is the literal meaning of this phrase: Chanukah honors the miracle of a small vial of olive oil, which should have lasted only one day, burning for eight days and allowing the Jewish people to rededicate the Holy Temple in Jerusalem. That triumph over oppression reminds us of the resilience of the Jewish people both in ancient times and now.

Nes Gadol Hayah Sham is the phrase used throughout the Jewish Diaspora. Within Israel, the phrase changes slightly: *Nes Gadol Hayah Po* – The Great Miracle Happened Here.

There is another application of that version of the phrase. *Nes Gadol Hayah Po,* the miracle happened here – within each of you.

Many of you were children when the Shoah began or were born during that time. The innocence of childhood was stolen from you. You did not have carefree nights, spinning the dreidel with your siblings and family. You faced the unthinkable. Many of you lost family, friends and your sense of safety.

Despite it all, you not just survived, you thrived. You built families and communities and kept Jewish life strong.

continued on page 2 ...

Дорогие друзья!

По мере того как приближается Ханука, мы размышляем над фразой: *Не́с Гадо́ль Хая́ Ша́м* — «Великое чудо произошло там».

Конечно, у этой фразы есть буквальный смысл: Ханука чтит чудо небольшого кувшина с оливковым маслом, которого должно было хватить только на один день, но оно горело восемь дней и позволило еврейскому народу заново освятить Святой Храм в Иерусалиме. Этот триумф над угнетением напоминает нам о стойкости еврейского народа как в древние времена, так и сейчас.

Не́с Гадо́ль Хая́ Ша́м — это фраза, используемая во всей еврейской диаспоре. В Израиле эта фраза немного меняется: *Не́с Гадо́ль Хая́ По́* — «Великое чудо произошло здесь».

Эту формулировку можно истолковать и по-другому: *Не́с Гадо́ль Хая́ По́* — чудо произошло здесь, внутри каждого из вас.

Многие из вас были детьми, когда началась Катастрофа (Шоа), или родились в то страшное время. У вас отняли беззаботное детство. Вы были лишены спокойных вечеров, когда можно было играть в дрейдл в кругу семьи. Вам пришлось столкнуться с тем, что невозможно даже представить. Многие из вас потеряли родных, друзей и само ощущение безопасности.

И всё же, несмотря ни на что, вы не просто выжили. Вы смогли построить полноценную жизнь. Вы создали семьи, сформировали общины и сохранили еврейскую жизнь.

продолжение на стр. 2 ...

While we join you in commemorating all you lost, we also celebrate and cherish all you brought to life. You lit the menorahs, enjoyed the latkes and donuts with friends, and watched generations of children, grandchildren and great-grandchildren take their turn at the dreidel.

In doing so, you inspired so many generations to come. Today, we celebrate the great miracle that is each and every one of you. May the light of the menorah shine brightly in your home bringing joy, strength and peace to your home throughout the year.

Chag Sameach!



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.**

ועידת התביעות
Claims Conference
Conference on Jewish Material Claims Against Germany

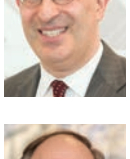
Разделяя с вами скорбь об утратах, мы одновременно чествуем всё то, что вы сумели создать и воплотить в жизнь. Вы зажигали ханукальные светильники, угощались латкес и пончиками в компании друзей, видели, как ваши дети, внуки и правнуки, поколение за поколением, играют в дрейдл.

Этим вы вдохновили многие грядущие поколения. Сегодня мы прославляем великое чудо — каждого из вас. Пусть свет ханукальной меноры ярко сияет в вашем доме, принося радость, силу и мир на протяжении всего года.

Хаг Самеах!



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**

Продолжение текста на русском языке — на странице 11.

Introducing the Survivor's Portal: Your Personalized Claims Conference's 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).

Chair Zumba

Take a seat as you move to the beat

By: Mike Davis

CLEVELAND – When a new student comes to Sabrina Kogan's weekly Zumba class, she offers the same greeting.

"I always tell them, it's amazing you even came," said Kogan, who teaches at the Jewish Family Service Association of Cleveland, a partner agency of the Claims Conference. "Just take the class at your own level and have fun!"

Zumba is a cardio fitness program inspired by Latin dance, but it's grown to include all types of music. At the JFSA Cleveland, Kogan teaches a Zumba Gold class – a lower-intensity class for older adults, including those with disabilities or who haven't worked out in a while.

In Zumba Gold, dancers always have the option to sit in a chair or other seat. And if a particular step or routine is too intense, Kogan encourages them to do what they can.

Some students always loved to dance, while others are trying it for the first time. But everyone leaves with a workout.

"You can still get a very good workout while seated. Even I sweat," said Kogan, whose grandfather survived the Holocaust. "When you're seated, you can concentrate more on your core muscles, arms and legs without worrying as much about balance or coordination."



And Kogan likes to have fun with her students. The dancers are more likely to hear, "Give me drama!" or "Make it sassy!" than orders to work harder or faster. The class feels more like a party than exercise, which is a great way for those for whom exercise might be a challenge.

The U.S. Department of Health and Human Services recommends at least 150 minutes per week of moderate-intensity aerobic activity, plus muscle-strengthening activities two days per week. Older adults should also regularly exercise their balance, if possible. Check with your doctor to determine what exercises are best for you.



The Health Department says regular exercise can decrease arthritis pain and help manage high blood pressure or Type 2 diabetes. According to a study from the National Institutes of Health, older women who took Zumba classes for six months saw improved "visuospatial memory," which includes everyday activities such as using a map or tying shoes.

"We know that keeping the body moving is just essential to overall health, and that's why JFSA is proud to offer programs like Zumba to our Survivors," JFSA Cleveland community events coordinator Sally Feil said. "Our Survivors have a varying range of mobility. Some are able to dance and some only tap their toes, but everyone is enjoying the music together."

Ask Deb

By: Deb Kram



It's painful to lose someone nearest and dearest to you. A frequent question from the widow or widower of a pension recipient concerns what happens to pension payments following the death of a spouse.

Recognizing the financial impact that the passing of a husband or wife has on the surviving spouse, the Claims Conference successfully negotiated a nine-month transitional payment for the spouse after the death of the Holocaust survivor who received one of two Claims Conference-administered compensation fund pensions, namely the Article 2 and the Region-Specific Funds. To qualify, the widow/widower of the fund recipient must have been married to the recipient at the time of their death, and the surviving spouse must be alive on the date of application to the Claims Conference for this spousal support payment. Other heirs are not eligible to receive this payment.

Similarly, some widowers or widows of Jewish Nazi victims who were receiving pensions directly from the German government (e.g., BEG) might be eligible for transitional payments (also known as spouse payments). Applications must be filed and are found on the BEG website.

If you need assistance, please call Claims Conference at (646) 536-9100.

May we all find the strength to cope with inevitable loss.

Practicing Gratitude Every Day

By: Faryll Jaffee-Lakatos



A simple 'thank you' can go a long way. While expressing your thankfulness for someone who helped you can brighten their day, practicing gratitude for yourself is just as important.

Taking time to reflect on what you're grateful for can improve both your physical and mental well-being. And Chanukah – a holiday that represents light through the darkness – is the perfect time to start your personal journey of reflecting on the light that carries you through difficult moments.

A 2023 study by UCLA HEALTH found that those who practice gratitude consistently report higher life satisfaction and self-esteem. Practitioners are more confident in themselves, which manifests in their daily life, engaging in movement, eating well and maintaining healthy sleep patterns. Practicing gratitude can also combat negative thought patterns by reminding you of all the amazing things you have to be thankful for.

Practicing gratitude isn't just about being thankful; it's about setting aside time to be present. An easy way to do so is through daily journaling.

It's easy to do – set aside 15 minutes a day to write down your emotions and what you are grateful for that day. Keeping your thoughts in one place lets you reread



them every week or month to remind yourself of all the wonderful things you have to be grateful for.

If you like a little more structure to your journaling, there are lots of online templates or pre-made gratitude journals. All you have to do is fill it out! We even included a page for you to try it and begin your gratitude journey.

Celebrities like Oprah Winfrey and Emma Watson champion gratitude journals as a way to stay grounded amid the hustle and bustle of life. Winfrey has kept a journal for over a decade and advises her followers to do the same.

"You radiate and generate more goodness for yourself when you're aware of all you have and not focusing on your have-nots," Winfrey wrote in a blog post.

While it can be difficult to remain optimistic at times, practicing gratitude helps you focus on the joys in your life. Not only is gratitude journaling good for your mind, but it's also good for your heart.

In a research review published in the *Journal of Positive Psychology,* researchers found that keeping a gratitude journal causes a significant drop in diastolic blood pressure. Even if you don't actively keep a journal, having grateful thoughts also helps to slow and synchronize your breathing with your heart.

Daily Dose of Gratitude

Today, I feel _____

Today, I am grateful for...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

I am proud of...

_____

_____

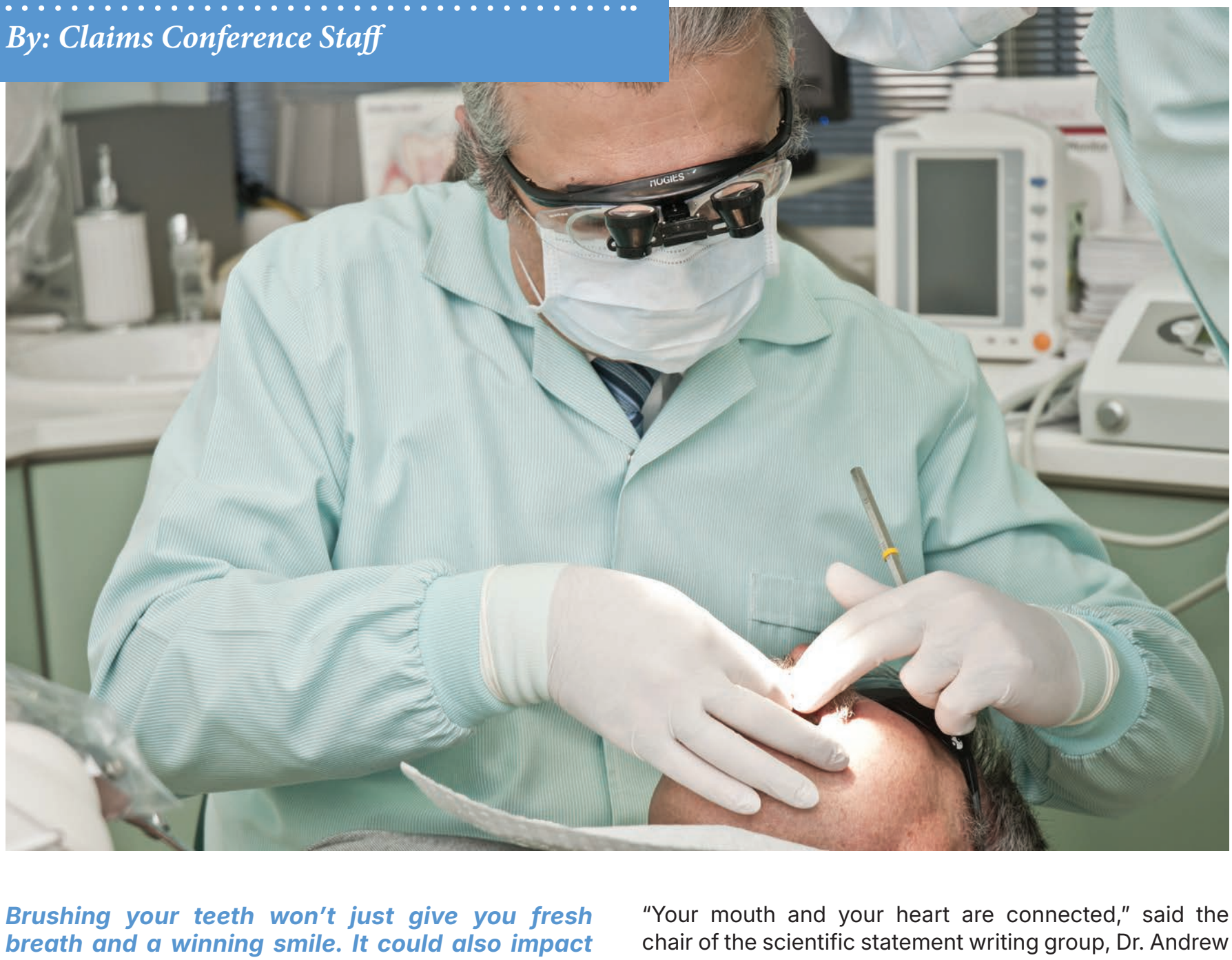
_____

There is so much in life to be grateful for. While sometimes we may get caught in the ups and downs of life, a gratitude journal helps to remind you of all the wonderful parts of life. Try filling out the journal page included in this newsletter – you might find a brand-new hobby.

News You Can Use

The way to your heart is through … your teeth?

By: Claims Conference Staff



Brushing your teeth won't just give you fresh breath and a winning smile. It could also impact your heart.

Research is increasingly showing a link between gum disease and cardiovascular events, like heart attack, stroke and heart failure. And a new scientific statement from the American Heart Association says effective prevention and treatment of gum disease, or periodontal disease, could potentially decrease the burden of cardiovascular disease.

"Your mouth and your heart are connected," said the chair of the scientific statement writing group, Dr. Andrew H. Tran, a pediatric cardiologist and the director of the preventive cardiology program at Nationwide Children's Hospital in Columbus, Ohio. "Gum disease and poor oral hygiene can allow bacteria to enter the bloodstream, causing inflammation that may damage blood vessels and increase the risk of heart disease. Brushing, flossing and regular dental checkups aren't just about a healthy smile—they're an important part of protecting your heart."

IMPORTANT NOTICE: Upcoming 2027 Proof of Life Process

The 2027 Proof of Life process will occur again during the first quarter of the year, from January 1 to March 15. Beginning on January 1, 2027, 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, 2027, will not satisfy the Proof of Life requirement for 2027.

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, 2027:
In December, we will send all recipients a reminder about the upcoming Proof of Life process.

Celebrate a Decade of Celebrating Survivors!

International Holocaust Survivors Night honors survivors for the inspiration you instill in all our hearts.

The Claims Conference is eagerly preparing for our 10th anniversary of International Holocaust Survivors Night, a night set aside to celebrate those who inspire us so deeply.

World leaders, celebrities and other dignitaries will join us for IHSN, which started in 2017 as the only date on the calendar celebrating Holocaust survivors and honoring them for their sacrifice and continued contributions to the world.

So far, participants from more than 22 countries across six continents are set to participate in the event.

"We are lucky enough to still have survivors who are strong enough and open enough to share there stories with us so we can learn from history," said Henry Winkler, the acclaimed actor, director, producer, author, Emmy and Golden Globe winner, who is also a repeat IHSN participant.

"Thank you for your tenacity, your will and your spirit."

The Claims Conference has been proud to partner with many celebrities like Barbra Streisand, Debra Messing, Billy Crystal and Julianna Margulies in sharing warm Chanukah greetings with survivors over the past decade.

As always, the event will culminate in a livestream of the menorah lighting in honor of survivors at the Kotel in Israel. We ask you to check back for more details – including the time and date – and to watch at www.claimscon.org/survivorsnight2026.

Let sfenj light your way to a delicious Chanukah!



Fresh hot doughnuts are not only a delight for your mouth this Chanukah but also symbolize the miracle the holiday celebrates. And for Marcelle Azoulay, of Casablanca, Morocco, it simply isn't Chanukah without sfenj – Moroccan doughnuts.

Fried foods like sfenj, sufganiyot (jelly doughnuts) and latkes are quintessential Chanukah foods because they are all cooked in oil, which represents the small vial of oil the Maccabees found in the Second Temple to light the menorah. Although the oil should have been enough to last only one day, it miraculously lasted for eight, allowing the time for new oil to be prepared.

Sfenj Recipe

Ingredients

- 1 ½ tsp. yeast
- 1 ½ tsp. salt
- ½ kg. flour (about 4 cups)
- 1 cup warm water
- Oil, for frying

Instructions

1. In a mixing bowl, mix the flour, yeast, and salt, then add the water. Mix until smooth. Cover your dough and let it rest for 3-4 hours until it rises.

2. Heat enough oil to deep-fry the sfenj. The oil should be very hot. If possible, your frying pan should be placed on a slight incline.

3. Dip your hands in water, then pull the dough into a tennis ball-size sphere. Stretch the dough to make a hole in the middle. Repeat process with remaining dough.

4. Place each ball in the oil on the tilted side, with less oil. When it begins to darken, push it to the side with more oil and fry until golden-brown.

5. Serve sfenj hot, sprinkled with sugar, drizzled with honey, or plain. Consider pairing these tasty treats with a hot cup of mint tea.

This recipe comes to L'Chaim courtesy of JDC's Global Kitchen. Check out recipes yourself here: https://www.jdc.org/learn/recipe/ If you would like your family recipe featured, please email susanne.cervenka@claimscon.org.

Пусть сфендж сделает вашу Хануку еще вкуснее!



Свежие горячие пончики — это не только настоящее лакомство, но и символ чуда, которому посвящен праздник Ханука. Для Марсель Азулай из Касабланки (Марокко) Ханука просто немыслима без сфенджа — традиционных марокканских пончиков.

Блюда, приготовленные во фритюре, такие как сфендж, “суфганиот” (пончики с джемом) или латкес, стали неотъемлемой частью ханукального стола. Их жарят в масле, которое напоминает о небольшом кувшинчике, найденном Маккавеями во Втором Храме. Этого количества масла должно было хватить лишь на один день, но произошло чудо: оно горело целых восемь дней – как раз столько времени потребовалось, чтобы приготовить новое масло.

Сфендж

Ингредиенты

- 1 ½ ч. л. дрожжей
- 1 ½ ч. л. соли
- ½ кг муки (около 4 стаканов)
- 1 стакан теплой воды
- Растительное масло (для жарки)

Приготовление

1. В миске смешайте муку, дрожжи и соль, затем добавьте воду. Перемешайте до получения однородной массы. Накройте тесто и оставьте его на 3–4 часа, чтобы оно поднялось.

2. Разогрейте масло для жарки (во фритюре). Масло должно быть очень горячим. По возможности установите сковороду так, чтобы она находилась под небольшим наклоном.

3. Смочите руки водой, возьмите кусочек теста и сформируйте из него шарик размером с теннисный мяч. Растяните его так, чтобы в центре получилось отверстие. Повторите то же самое с оставшимся тестом.

4. Опустите каждый шарик в масло. Начните с той стороны сковороды, где масла меньше (на возвышении). Когда тесто начнет темнеть, переместите его в часть сковороды, где масла больше, и жарьте до золотисто-коричневого цвета.

5. Подавайте сфендж горячим. Можно посыпать его сахаром, полить медом или оставить как есть. К этому лакомству отлично подойдет чашка горячего мятного чая.

Этот рецепт предоставлен проекту L’Chaim организацией JDC’s Global Kitchen. Ознакомиться с рецептами можно здесь: https://www.jdc.org/learn/recipe/ . Если вы хотите, чтобы ваш семейный рецепт был опубликован, пожалуйста, напишите по адресу: susanne.cervenka@claimscon.org.

Chair Zumba

Присядьте и двигайтесь в такт музыке

Автор: Майк Дэвис

КЛИВЛЕНД — Когда на еженедельное занятие по зумбе к Сабрине Коган приходит новый участник, она всегда говорит одно и то же:

“Я всегда повторяю: замечательно, что вы вообще пришли!” - делится Коган, которая ведет занятия в Ассоциации еврейских семейных служб (Jewish Family Service Association — JFSA) в Кливленде, партнерской организации Клеймс Конференс. “Просто занимайтесь в комфортном для себя темпе и получайте удовольствие!”

Зумба — это кардиофитнес-программа, вдохновленная латиноамериканскими танцами, которая со временем вобрала в себя самые разные музыкальные направления. В JFSA Кливленда Коган проводит занятия по программе Zumba Gold. Это облегченный вариант тренировки, предназначенный для пожилых людей, в том числе для тех, у кого есть ограничения по здоровью или кто давно не занимался физическими упражнениями.

На занятиях Zumba Gold участники всегда могут присесть на стул. А если какое-то движение или связка кажутся слишком сложными, Коган советует делать столько, сколько получается.

Кто-то из участников всегда любил танцевать, а кто-то пробует впервые. Но в итоге каждый получает полноценную физическую нагрузку.

“Даже сидя можно отлично потренироваться. Я сама потею во время занятий!” — говорит Коган, чей дедушка пережил Холокост. “Когда вы сидите, можно лучше сосредоточиться на проработке мышц кора, рук и ног, не беспокоясь о равновесии или координации”.

Коган любит создавать на занятиях веселую атмосферу. Вместо команд “работать усерднее” или “быстрее” участники чаще слышат: “Добавьте драматизма!” или “Больше дерзости!”. Занятия больше напоминают вечеринку, чем тренировку, и это отличный формат для тех, кому физические нагрузки даются с трудом.

Министерство здравоохранения и соцобеспечения США рекомендует уделять аэробным нагрузкам умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, а также дважды в неделю выполнять упражнения для укрепления мышц. Пожилым людям также полезно регулярно тренировать чувство равновесия. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать наиболее подходящие для вас упражнения.

По данным Министерства здравоохранения, регулярные физические нагрузки помогают уменьшить боль при артрите, а также контролировать высокое артериальное давление и сахарный диабет 2-го типа. Согласно исследованию Национальных институтов здравоохранения, у пожилых женщин, которые в течение шести месяцев посещали занятия по зумбе, улучшилась зрительно-пространственная память — способность, необходимая для выполнения повседневных задач, таких как ориентирование по карте или завязывание шнурков.

“Мы знаем, что физическая активность жизненно важна для общего здоровья, поэтому организация JFSA в Кливленде рада предложить такие программы, как зумба, людям, пережившим Холокост”, – говорит координатор общественных мероприятий JFSA Салли Фейл. “У наших подопечных разный уровень подвижности: кто-то может танцевать, а кто-то — лишь слегка притоптывать в такт, но музыка объединяет всех, и каждый получает от этого удовольствие”.



СПРАШИВАЙТЕ ДЕБ

Автор: Деб Крэм



Потеря самого близкого и дорогого человека — это всегда тяжелое испытание. Вдов и вдовцов часто волнует вопрос: что происходит с пенсионными выплатами после смерти супруга или супруги?

Принимая во внимание, что уход из жизни мужа или жены серьезно отражается на финансовом положении оставшегося супруга, организация Клеймс Конференс добилась введения переходных выплат сроком на девять месяцев. Это касается случаев, когда скончавшийся был человеком, пережившим Холокост, и получал пенсию из одного из двух компенсационных фондов, которыми управляет Клеймс Конференс (в рамках “Статьи 2” (Article 2) или фондов для определенных регионов (Region-Specific Funds)). Чтобы претендовать на такую поддержку, необходимо, чтобы на момент смерти получателя заявитель состоял с ним в законном браке, а также чтобы на дату подачи заявления в Клеймс Конференс супруг(а) был(а) жив(а). Другие наследники права на получение этой выплаты не имеют.

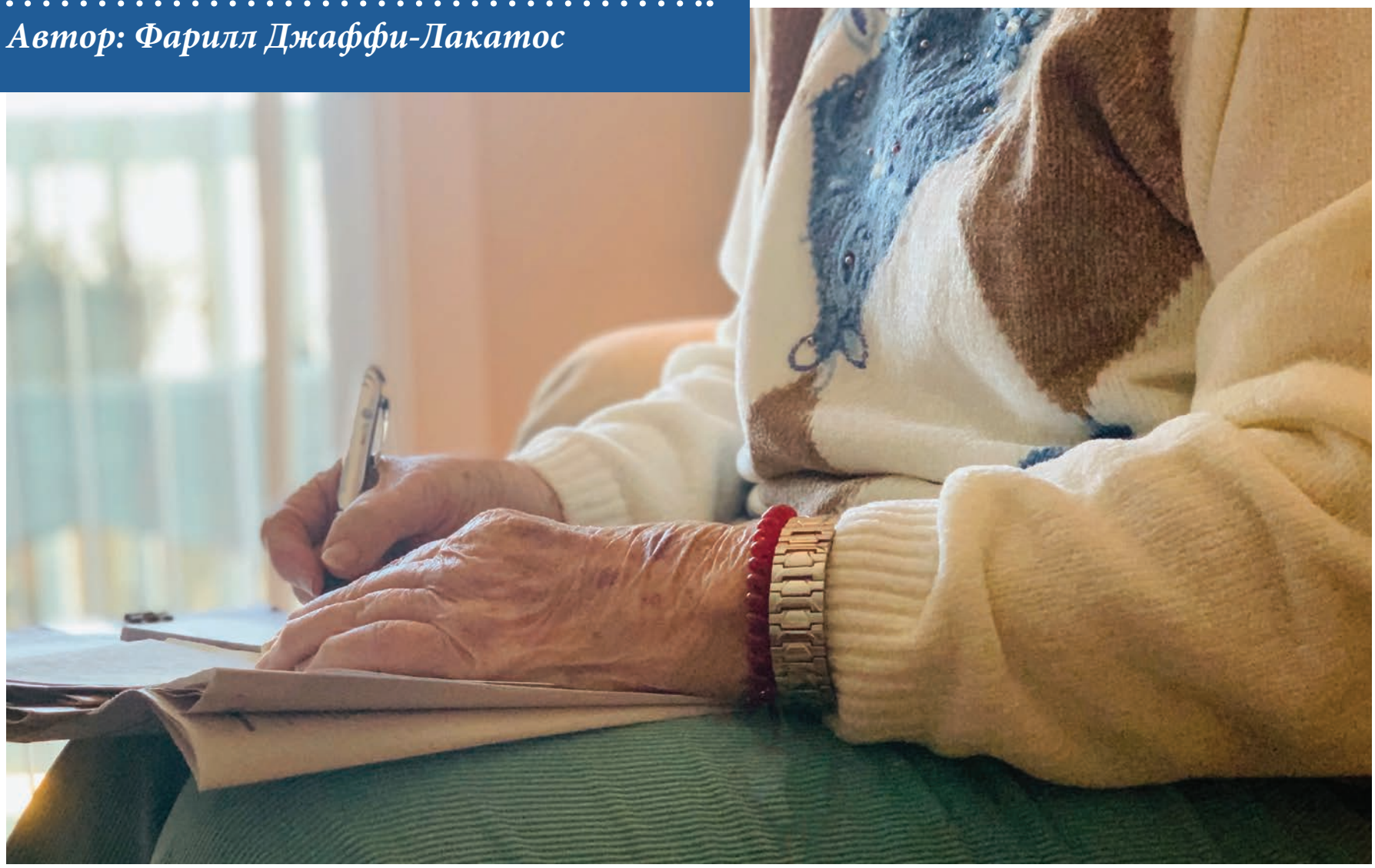
Аналогичным образом, вдовы или вдовцы евреев — жертв нацизма, получавших пенсии непосредственно от правительства Германии (например, по закону BEG), также могут иметь право на переходные выплаты (их еще называют “выплатами супругам”). Для этого необходимо подать заявление. Соответствующие формы можно найти на сайте BEG.

Если вам нужна помощь, пожалуйста, свяжитесь с Клеймс Конференс по телефону (646) 536-9100.

Пусть каждый из нас найдет в себе силы пережить неизбежную утрату.

Ежедневная практика благодарности

Автор: Фарилл Джаффи-Лакатос



Простое “спасибо” может значить очень многое. Выражение признательности человеку, который вам помог, способно поднять ему настроение, но не менее важно проявлять благодарность и по отношению к самому себе.

Размышления о том, за что вы благодарны, могут улучшить ваше физическое и душевное состояние. Ханука — праздник, символизирующий свет, пробивающийся сквозь тьму, — идеально подходит для того, чтобы начать свой путь осознания того света, который помогает вам преодолевать трудные моменты.

Согласно исследованию UCLA HEALTH, проведенному в 2023 году, люди, которые регулярно практикуют благодарность, отмечают более высокий уровень удовлетворенности жизнью и самооценки. Такие люди чувствуют себя увереннее, что проявляется в их повседневной жизни: они больше двигаются, лучше питаются и следят за качеством своего сна. Практика благодарности также помогает бороться с негативными мыслями, напоминая обо всем замечательном, за что стоит быть признательным.

Практика благодарности — это не просто слова признательности. Это умение выделить время, чтобы побыть “здесь и сейчас”. Один из самых простых способов сделать это — вести ежедневный дневник.

Это совсем несложно: уделяйте 15 минут в день тому, чтобы записать свои эмоции и то, за что вы благодарны

в этот день. Записывая свои мысли в одном месте, вы сможете перечитывать их каждую неделю или месяц, напоминая себе обо всех прекрасных вещах, которые есть в вашей жизни.

Если вам хочется, чтобы записи были более структурированными, можно воспользоваться готовыми шаблонами из интернета или приобрести специальные дневники благодарности. Вам останется только заполнить их! Мы даже подготовили для вас отдельную страницу, чтобы вы могли попробовать и начать свой путь к благодарности.

Знаменитости, такие как Опра Уинфри и Эмма Уотсон, активно поддерживают ведение дневников благодарности. Это помогает сохранять внутреннюю устойчивость посреди жизненной суеты. Уинфри ведет такой дневник уже более десяти лет и советует своим поклонникам последовать ее примеру.

“Вы излучаете и притягиваете в свою жизнь больше добра, когда осознаете, что у вас уже есть, вместо того чтобы фокусироваться на том, чего вам не хватает”, — написала Уинфри в своем блоге. Хотя порой бывает непросто сохранять оптимизм, практика благодарности помогает сосредоточиться на радостных моментах вашей жизни. Ведение дневника благодарности полезно не только для ума, но и для сердца.

В обзоре исследований, опубликованном в журнале *Journal of Positive Psychology,* ученые отметили, что ведение дневника благодарности способствует заметному снижению диастолического артериального давления. Даже если вы не ведете дневник регулярно, сам по себе настрой на благодарность помогает замедлить дыхание и синхронизировать его с ритмом сердца.

В жизни есть очень многое, за что можно быть благодарным. И хотя порой нас захлестывают жизненные взлеты и падения, дневник благодарности помогает вспомнить обо всех прекрасных сторонах жизни. Попробуйте заполнить страницу для записей, которую вы найдете в этой рассылке — возможно, вы откроете для себя новое увлечение.



Полезные Советы

Путь к сердцу лежит через... зубы?

By Claims Conference Staff



Чистка зубов — это не только свежее дыхание и красивая улыбка. Она также может влиять на состояние вашего сердца.

Результаты исследований всё чаще указывают на связь между заболеваниями дёсен и сердечно-сосудистыми осложнениями, такими как инфаркт, инсульт и сердечная недостаточность. В новом научном докладе Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association) говорится, что эффективная профилактика и лечение заболеваний дёсен (пародонта) могут помочь снизить бремя сердечно-сосудистых заболеваний.

“Ваши полость рта и сердце взаимосвязаны”, — отмечает доктор Эндрю Х. Тран, председатель рабочей группы по подготовке доклада, детский кардиолог и руководитель программы профилактической кардиологии в детской больнице Nationwide Children’s Hospital в Колумбусе, штат Огайо. “Заболевания дёсен и плохая гигиена полости рта могут привести к попаданию бактерий в кровоток, что вызывает воспаление, способное повредить кровеносные сосуды и повысить риск сердечных заболеваний. Чистка зубов, использование зубной нити и регулярные визиты к стоматологу — это не просто способ сохранить красивую улыбку, а важная мера для защиты вашего сердца”.

ВАЖНОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ: Предстоящее в 2027 году подтверждение нахождения в живых

Процесс подтверждения нахождения в живых в 2027 году будет повторен в течение первого квартала года, с 1 января по 15 марта. Начиная с 1 января 2027 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 2027 не удовлетворяет требованию подтверждения нахождения в живых в 2027 году.

Как подтвердить нахождения 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 2027 года: В декабре мы направим всем получателям напоминание о предстоящем процессе подтверждения нахождения в живых.

Отпразднуем десятилетие чествования выживших!

Международный вечер в честь переживших Холокост International Holocaust Survivors Night – это дань уважения людям, которые вдохновляют каждого из нас.

Организация Клеймс Конференс активно готовится к 10-летнему юбилею Международного вечера в честь переживших Холокост — события, призванного отдать должное тем, кто служит для нас глубоким источником вдохновения.

К участию в IHSN присоединятся мировые лидеры, знаменитости и другие почетные гости. Этот проект, запущенный в 2017 году, стал единственной датой в календаре, посвященной людям, пережившим Холокост. Это день признания их жертвенности и того вклада, который они продолжают вносить в жизнь всего мира.

На сегодняшний день свое участие подтвердили представители более чем 22 стран с шести континентов.

“Нам очень повезло, что среди нас по-прежнему есть люди, пережившие Холокост, сильные духом и готовые поделиться своими историями, чтобы мы могли извлечь уроки из прошлого”, — говорит Генри Уинклер, известный актер, режиссер, продюсер и писатель, лауреат премий “Эмми” и “Золотой глобус”, который уже не в первый раз принимает участие в IHSN.

“Спасибо вам за вашу стойкость, вашу волю и ваш несгибаемый дух”.

На протяжении последнего десятилетия организация Клеймс Конференс с гордостью сотрудничала со многими знаменитостями. Среди них Барбра Стрейзанд, Дебра Мессинг, Билли Кристал и Джулианна Маргулис, которые вместе с нами передавали теплые поздравления с праздником Ханука людям, пережившим Холокост.

Как и всегда, кульминацией вечера станет прямая трансляция зажжения ханукальной меноры в честь переживших. Церемония пройдет у Стены Плача (Котеля) в Израиле. Следите за обновлениями, чтобы узнать подробности (включая дату и время проведения), и присоединяйтесь к просмотру на сайте: www.claimscon.org/survivorsnight2026.

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

