

L'Chaim:

Ханука 5786

Осень / зима 2025/2026

לחיים

Журнал здоровья
Клеймс Конференс

Израильское издание
Выпуск № 14



Дорогие друзья,

Мы много размышляли о значении света и тьмы в преддверии долгих зимних дней и праздника Хануки. Даже самый маленький луч света способен разогнать тьму.

В Хануку мы празднуем победу меньшинства над большинством и способность небольшого количества света светить дольше, чем ожидалось. Вы, наше сообщество переживших Холокост, также достигли неожиданного. Сам факт вашего присутствия с нами является свидетельством вашей силы, мужества и стойкости. Ваши жизни подобны свечам, несущим свет в мир.

Мы от всего сердца желаем вам светлой и радостной Хануки и надеемся, что у вас будет возможность отпраздновать ее в кругу ваших

общин и близких, в любви и радости. Мы продолжаем молиться о прочном мире в Израиле и во всем мире.

Когда мы зажигаем свечи и приумножаем свет, пусть приумножится и благословение в мире.

С уважением,



Гидеон Тейлор

Президент, Клеймс
Конференс



Грег Шнайдер

Исполнительный вице-президент, Клеймс Конференс

Дорогие друзья,

Мы стоим на пороге зимы, которая знаменует окончание двух непростых лет, которые мы пережили здесь, в Израиле, и после того, как все живые заложники наконец вернулись в свои дома и к нам. Мы надеемся, что старший сержант Ран Гвили, да будет благословенна его память, также скоро будет возвращен для достойного захоронения в Израиле.

В эти дни мы празднуем Хануку. Это праздник, который напоминает каждому из нас о силе маленького света, способного рассеять большую тьму. Это сила, которая характеризует вас, переживших Холокост: способность сохранить внутреннюю искру даже в самые тяжелые моменты и использовать ее для построения жизни, полной смысла, семьи, творчества и вклада.

В этом духе мы решили включить в этот выпуск материалы, касающиеся вашей повседневной жизни:

важная статья о способах избежать финансового мошенничества – явления, часто направленного против пожилых граждан, обзор различных мероприятий, которые мы провели в этом году по всей стране для переживших Холокост, а также полезные советы по подготовке к наступающей зиме и холодам, и, конечно, домашний рецепт по случаю праздника.

Зажигая свечи, я хочу пожелать вам теплых дней, наполненных светом, здоровья и покоя. Дай Бог, чтобы мы продолжали черпать вдохновение из вашей стойкости и силы, и чтобы все мы отмечали Хануку, наполненную светом и радостью.



Циона Кениг-Яир

Вице-президент Клеймс
Конференс в Израиле

Благополучие духа: Клеймс Конференс дарит пережившим Холокост моменты культурного досуга



Пережившие Холокост на мероприятии в г. Нетивот



Ансамбль «Ха-Гиватрон»

Клеймс Конференс инициировала серию культурных мероприятий по всей стране с целью почтить память переживших Холокост, выразить глубокую признательность за их вклад в государство и подарить им моменты досуга, культуры и социальной близости как во время войны, так и в последующие дни, и все это в сотрудничестве с местными властями.

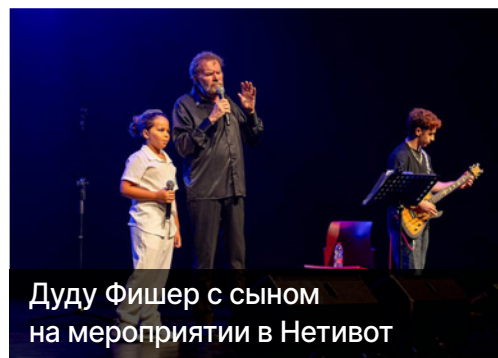
Серия мероприятий началась со специального события в Хайфе с «Колулам» – особого и трогательного вечера песен с участием 200 переживших Холокост, жителей города Хайфы и окрестностей, вместе с солдатами ЦАХАЛа, чтобы укрепить моральный дух и создать межпоколенческую связь между пережившими Холокост и военнослужащими в период войны.

Кроме того, в течение года тысячи переживших Холокост наслаждались музыкальными выступлениями по всей стране: в Ашдоде выступал Ханан Йовель, в Нетивот – Дуду Фишер, в Ганей Тиква – Саси Кешет, а в Нагарии и Беэр-Шеве – ансамбль «Ха-Гиватрон». Частью мероприятий также стала обширная ярмарка по реализации прав, которая включала стенды различных организаций, с целью предоставления пе-





Иерусалимский Израильский Камерный Оркестр Камерата и Хор Анкор, на вечере чествования композитора и дирижера Ласло Рота, пережившего Холокост, в Музее Яд Вашем



Дуду Фишер с сыном на мероприятии в Нетивот



Саси Кешет на мероприятии в Ганей-Тиква

режившим Холокост доступной и подробной информации обо всех полагающихся им правах и льготах.

Кроме того, незадолго до праздника Ханука, 200 переживших Холокост собрались на особенно трогательном мероприятии, которое состоялось в музее Яд Вашем по инициативе Клеймс Конференс и Яд Вашем. Концерт, посвященный богатому музыкальному наследию пережившего Холокост композитора Ласло Рота, которому исполнилось 105 лет, прошел при участии Иерусалимского Израильского Камерного Оркестра Камерата и Хора Анкор.

Социальные работники в местных органах власти, работающие в рамках специальной программы Клеймс Конференс и Министерства социального обеспечения, сыграли центральную роль в успехе мероприятий и оказали большую помощь в распространении информации и координации прибытия переживших Холокост. Тем самым они

добавили важный аспект в работу на благо переживших Холокост.

Циона Кениг-Яир, вице-президент Клеймс Конференс в Израиле, сказала: "Способность переживших Холокост возродиться из трагедии является огромным источником вдохновения для всех нас. Она дает нам силы справляться с трудностями, сохранять надежду и преодолевать трудные периоды, как показали последние два года. Помимо прямой поддержки, которую мы оказываем пережившим Холокост в Клеймс Конференс, мы неустанно работаем над поддержкой десятков некоммерческих организаций по всей стране, которые предоставляют жизненно важные услуги. Но благополучие – это не только экономика и медицина. Оно касается также и души. Поэтому мы инициировали серию культурных мероприятий по всей стране, цель которых – подарить пережившим Холокост моменты покоя, радости и общинного сплочения".



ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

Как избежать финансового мошенничества?



Анер Бен Йосеф, руководитель отдела по предотвращению мошенничества компании *Isgacard*, дал важные рекомендации.

В наши дни мы получаем так много информации по телефону, компьютеру, через сообщения и даже телефонные звонки – каналы связи, которые быстро вошли в нашу жизнь. Наряду с удобством, нечестным людям также стало проще использовать ситуацию для обмана. Феномен попыток эксплуатации пожилых людей с целью финансового мошенничества постоянно растет, поэтому очень важно проявлять бдительность и предпринимать простые шаги, которые помогут нам защитить себя и нашу финансовую безопасность.

Никогда не передавайте личную информацию, данные банковского счета или данные кредитной карты лицу или компании, у которых нет причин их получать. Тщательно храните свои номера! Ваша кредитная карта и банковские реквизиты являются личной тайной, и ни один банк или компания, выпускающая кредитные карты, не попросят у вас номер.

Не открывайте подозрительные сообщения

Если вы получили сообщение, электронное

письмо или СМС (SMS) с неизвестного вам номера или которого вы не ждали, просто проигнорируйте его. Не отвечайте и не открывайте его. Никогда не нажимайте на ссылки или прикрепленные файлы в таких сообщениях. Эти ссылки могут быть ловушкой.

**Просьба о пожертвовании?
Остановитесь и проверьте**

Если к вам обращаются с просьбой пожертвовать деньги (особенно по телефону), остановитесь, прежде чем открыть свое сердце и кошелек.

Убедитесь, что это известная и официальная организация. Не давайте денег лицу или организации, которую вы не знаете или которая не предоставила официальных документов. Самый безопасный способ: если вы хотите сделать пожертвование, сами найдите организацию, которую хотите поддержать, и свяжитесь с ней напрямую.

Не позволяйте никому давить на вас

Если к вам обращаются с утверждением, что это "срочно" или "нужно сейчас", будьте особенно осторожны! Это метод, предназначенный для того, чтобы заставить вас ошибиться. Полиция, армия или другие органы безопасности никогда не попросят у вас идентификационные данные или деньги по телефону или в сообщении. Если кто-то утверждает, что он из полиции, повесьте трубку и сами позвоните в полицию, чтобы убедиться.

**Следите за своими
финансовыми операциями**

Делайте это по электронной почте или в приложении. Если вы обнаружили что-то подозрительное, как можно скорее обратитесь в компанию, выдавшую кредитную карту.

Эти действия могут показаться скучными, "техническими", но главное правило, которое следует соблюдать, простое: осторожность и доверие только тем, кого мы знаем, и официальным органам.



ПРЯМОЙ РАЗГОВОР

Хорошая осанка жизненно важна для здоровья, утверждает «профессор осанки» Кристи Славен



Ваши родители и учителя были правы, когда говорили вам сидеть прямо!

Поддержание хорошей осанки может принести много пользы для здоровья, от улучшения баланса и силы до просто лучшего самочувствия при выполнении повседневных действий. «Даже пожилые люди, которые годами не обращали на это внимания, могут воспользоваться преимуществами практики хорошей осанки», – говорит Кристи Славен, специалист по осанке и персональный тренер, известная своим пациентам как «профессор осанки».

«Если вы приучаете мышцы только к вредным привычкам, они больше не могут вы-

полнять работу, для которой предназначены», – подчеркивает Славен. «Но каждый мускул любит учиться. И неважно, сколько вам лет! Каждая мышца хочет научиться правильно функционировать».

Эксперты из Клиники Майо и Гарвардской медицинской школы в США утверждают, что плохая осанка может вызывать различные боли, такие как боли в суставах по всему телу, а также головные боли, усталость и проблемы с дыханием. Плохая осанка также может привести к недержанию, запорам и изжоге.



Тренировка осанки может дать вам возможность подняться в случае падения. Японские исследователи даже обнаружили, что пожилые люди, чье тело лучше выровнено и сбалансировано, реже падали.

Славен предлагает следующие простые упражнения и советы, которые помогут каждому улучшить осанку, даже сидя. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем пробовать новые упражнения, чтобы убедиться, что они вам подходят:

Сидя на жестком стуле (например, кухонном или обеденном), перенесите свой вес на седалищные кости в основании ягодиц, чтобы давление распределялось равномерно. Когда вам станет достаточно удобно, попробуйте «вдавить» ступни в пол.

Готовясь ко сну, положите подушку под колени, чтобы спина оставалась ровной на матрасе. Если вы спите на боку, положите подушку между ног по всей длине, от колен до лодыжек. Если это неудобно, просто спите как обычно, ведь хороший ночной отдых важнее идеальной осанки.

Физическая активность может вызвать чувство дискомфорта или усталости, и это ожидаемо. Но если вы чувствуете какую-либо



Кристи Славен, специалист по осанке и персональный тренер, известная как «профессор осанки».

боль, щипки или покалывание, прекратите упражнение и подумайте о консультации со специалистом.

По словам Кристи Славен, даже базовая физическая активность, такая как вставание с постели или сидение за карточным столом, доставляет больше удовольствия, когда осанка прямая, а мышцы выровнены.

«Люди должны перестать думать о себе как о больных», добавляет она. «Ничего не сломано. Их мышцы просто "застряли"».

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВЕЧЕР ЧЕСТВОВАНИЯ ПЕРЕЖИВШИХ ХОЛОКОСТ



18 декабря 2025 г.

Четверг, пятая свеча Хануки

В 21:00 (по Израилю)

Присоединяйтесь к нам для онлайн-просмотра
<https://www.claimscon.org/survivorsnight2025/>



Claims Conference

The Conference on Jewish Material Claims Against Germany

ועידת התביעות



ОЛАДЫ ИЗ РИКОТТЫ

Легкий и вкусный рецепт, не только для Хануки!

Чтобы немного разнообразить традиционные картофельные оладьи (латкес), попробуйте начинку из сыра рикотта.

Картофельные латкес – классическое ханукальное блюдо. Но если вам интересно кулинарное разнообразие, прислушайтесь к совету покойного историка кулинарии Джила Маркса. В своей книге "Энциклопедия еврейской кухни" Маркс исследовал связь между картофельными латкес и итальянскими оладьями из рикотты, которые сотни лет назад в Риме назывались "кассола".

Эти латкес (оладьи) из рикотты не только вкусны и просты в приготовлении. Рикотта является хорошим источником белка. Их можно подать на праздновании Хануки к рыбному или молочному обеду/ужину, со сладкими или солеными топпингами. Остатки будут отличным завтраком, с фруктами и горячим напитком.



Ингредиенты

- 1 столовая ложка растопленного сливочного масла
- 1 стакан сыра рикотта (из цельного молока или обезжиренный)
- 1/4 стакана муки
- 4 чайные ложки сахара
- 2 крупных яйца
- 1/2 чайной ложки апельсинового сока
- Растительное масло

Инструкции по приготовлению

Растопить одну столовую ложку сливочного масла.

Смешать растопленное масло с сыром рикотта, мукой, сахаром, яйцами и апельсиновым соком, можно вручную или в кухонном комбайне, до получения однородной консистенции.

Разогреть большую сковороду на среднем огне. Смазать сковороду тонким слоем растительного масла. Когда масло нагреется, добавить по 2 столовые ложки теста на каждый оладушек. Оставить между оладьями пространство. Жарить в течение 4–5 минут. Используйте лопатку, чтобы проверить, стали ли они золотисто-коричневыми снизу. Затем перевернуть их и жарить, пока вторая сторона не станет золотистой, около двух минут. Рецепт рассчитан примерно на 15 оладьев.

Подавать немедленно (при необходимости можно разогреть их одним слоем в теплой духовке). Можно подать с медом, яблочным пюре, сметаной, йогуртом или вареньем.

Рецепт предоставлен семьей Браварски.



Как сохранить температуру тела зимой?

Даже если вы из тех, кто наслаждается зимней погодой, очень важно поддерживать тепло своего тела.

Автор: Фрэн Критц



По мнению врачей, различные проблемы со здоровьем могут затруднять регулирование температуры тела с возрастом.

Проблемы со здоровьем, такие как нерегулярное сердцебиение, сердечная недостаточность и повреждение печени и почек, могут возникнуть, если температура тела падает ниже 35 градусов Цельсия.

Есть несколько простых действий, которые помогают защититься от холода. Старайтесь оставаться дома в ветреные дни, потому что сильный ветер может очень быстро снизить температуру тела. Нужно выйти из дома? Выходите ненадолго и наденьте шерстяные перчатки, шапку и шарф, чтобы тело оставалось согретым.

Внутри дома установите отопление минимум на 22 градуса и попросите кого-нибудь помочь вам закрыть жалюзи (или заблокировать сквозняки) в вашем доме.

Профилактика сухости кожи

С возрастом на коже могут появляться сухие пятна, особенно в области ног, рук и локтей.

«Пожилым людям следует знать, что сухость кожи – очень распространенная проблема с возрастом, так как кожа естественным образом выделяет меньше жира и со временем становится тоньше», – объясняет доктор Джонатан Унгер, медицинский директор Центра меланомы и рака кожи Уолдмана в Медицинской школе Икан при госпитале Маунт-Синай в Нью-Йорке.

Воспользуйтесь следующими советами, чтобы избежать сухости кожи:

- Используйте мягкое мыло и теплую (не горячую) воду для душа и ванны.
- Американская академия дерматологии рекомендует наносить нежный, не содержащий отдушек увлажняющий крем, предназначенный для сухой кожи. Наносите крем после душа. Кроме того, если ваша кожа очень сухая, рекомендуется использовать мазь вместо крема, так как она лучше удерживает влагу.



СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- Используйте увлажнитель воздуха, чтобы улучшить уровень влажности в доме.
- Носите одежду из мягких, дышащих тканей, которые не раздражают кожу.

И самое главное, обратите внимание на постоянный зуд, покраснение или трещины, так как это могут быть признаки заболевания кожи, требующего медицинской помощи.

Как избежать падений?

Более одного из четырех человек в возрасте 65 лет и старше сообщают о падении каждый год, что делает падения одной из основных причин травм и смерти в этой возрастной группе.

Причины падений включают недостаток равновесия и силы, плохое зрение, проживание в одиночестве и предметы на полу,

которые становятся опасными препятствиями. В новой статье, опубликованной в Journal of the American Medical Association, утверждается, что лекарства также могут способствовать риску падений, что приводит к росту случаев смерти, связанных с ними.

Не прекращайте принимать какие-либо лекарства без предварительной консультации с вашим врачом. Но стоит попросить врача регулярно проверять список ваших лекарств, чтобы определить, все ли они необходимы, подходят ли дозировки или не может ли какое-либо конкретное лекарство или комбинация лекарств увеличить риск.

Каждый раз, когда вы падаете или спотыкаетесь, сообщайте об этом лечащему врачу, чтобы определить причину и избежать падений в будущем.



Клеймс Конференс поддерживает множество организаций, оказывающих помощь пережившим Холокост в Израиле и по всему миру.

Полный список организаций-помощников вы найдете на нашем сайте:

<https://www.claimscon.org/survivor-services/helpcenters/>

Если вам необходима помощь, либо вы знаете пережившего Холокост, которому можно помочь, и/или хотите стать волонтером – пожалуйста, свяжитесь с одной из организаций в Израиле

Социальная и медицинская помощь

Фонд помощи жертвам Холокоста

Служба поддержки: 03-6090866
www.k-shoa.org

«Амха» - Израильский центр психологической и социальной поддержки переживших Холокост и их потомков

Иерусалим: 02-6250745
Тель-Авив: 03-5665701-4
www.amcha.org

«Эмда» - помощь людям с деменцией и их семьям

Горячая линия: *8889
www.emda.org.il

«Ихуд Хацала» - помощь больным и пострадавшим

Общенациональный номер: 1221
www.1221.org.il

«ЛеМаанам» - бесплатная медицинская помощь пережившим Холокост

Телефон: *3191
www.lemaanam.org.il

«Розовые очки» - медицинская поддержка и сопровождение, бесплатный подбор очков

Телефон: 077-5669468

Продовольственная безопасность

«Латет» - израильская гуманитарная помощь

Телефон: *6833
www.latet.org.il

«Эшель Хабад» - столовые, ежедневная раздача пищи, национальный проект продовольственной безопасности

Телефон: 02-627-3444
www.eshel.org.il

Благотворительный фонд «Яд бе-Яд» - помощь пережившим Холокост в регионе ха-Шфела

Телефон: 08-920-9000
www.yadbeyad.org

Управление по делам переживших Холокост
Национальный информационный центр: *5105

Центр организаций переживших Холокост в Израиле
Телефон: 03-6243343
www.holocaust-s.org





Дорогие пережившие Холокост!

В этом праздничном выпуске журнала «Лехайм» вы найдете статьи по целому ряду тем: о наших культурных мероприятиях, состоявшихся в этом году в нескольких городах по всей стране, советы и рекомендации в области здравоохранения, важную информацию о мошенничестве и о том, как его избежать, и, конечно же, список организаций по оказанию помощи, с которыми мы работаем в партнерстве для вас.

Вы можете связаться с нами по любому вопросу, касающемуся компенсаций и/или помощи:

Израиль

Почтовый ящик: P.O. Box 20064

Tel Aviv, Israel 6120001

Тел: +972-3-519-4400

Факс: +972-3-624-1056

E-mail: infodesk@claimscon.org

Хаг Ханука Самеах!

