

L'Chaim:

לחיים

חנוכה תשפ"ו | חורף 2025/2026

מגזין הבריאות
של ועידת התביעות
מהדורה ישראלית
גיליון 14



לידידינו היקרים,

בזמן שאנו מדליקים את הנרות ומרבים באור, מי ייתן וגם תבוא ברכה על העולם.

בכבוד רב,

גדעון טיילור
נשיא ועידת התביעות



גרג שניידר
מנכ"ל ועידת התביעות



חשבנו רבות על משמעות האור והחושך לקראת ימי החורף וחג החנוכה. גם האור קטן ביותר, יש בכוחו להאיר את החושך.

בחנוכה אנו חוגגים את ניצחון המעטים על רבים ואת היכולת של מעט אור להאיר מעבר למצופה. גם אתם, קהילת ניצולי השואה שלנו, השגתם את הבלתי צפוי. עצם העובדה שאתם כאן איתנו, היא עדות לכוח שלכם, לאומץ לבכם ולחוסן. חייכם הם הנרות המאירים את העולם.

אנו מאחלים לכם מכל הלב חג חנוכה שמח ומואר, ומקווים שתהיה לכם הזדמנות לחגוג עם הקהילות שלכם ועם יקיריכם, מוקפים באהבה. אנו ממשיכים להתפלל לשלום בישראל וברחבי העולם.

חברים וחברות יקרים,

קרובות כלפי אזרחים ותיקים, סקירה של מגוון האירועים שקיימנו השנה ברחבי הארץ למען ניצולי השואה, לצד עצות שימושיות להתמודדות עם החורף והקור המתקרבים, וכמובן גם מתכון ביתי לכבוד החג.

עם הדלקת הנרות אני מבקשת לאחל לכם ולכן ימים חמים של אור, בריאות ושקט. מי ייתן ונמשיך לשאוב מכם ומכן השראה – מהחוסן, והכוח שלכם ושנדע כולנו חנוכה של אור ושמחה.

ציונה קניג-יאיר
סגנית נשיא ועידת
התביעות בישראל



אנחנו נמצאים בפתחו של חורף המציין את סיומן של שנתיים לא פשוטות שעברו עלינו פה בישראל, ולאחר שסוף סוף חזרו לבתינו ואלינו כל החטופים החיים. אנחנו תקווה שרס"ר רן גואילי ז"ל ישוב גם הוא במהרה לקבורה ראויה בישראל.

בימים אלו אנחנו חוגגים את חג החנוכה. זהו החג שמזכיר לכל אחד ואחת מאיתנו את כוחו של אור קטן לפזר חושך גדול. כוח שמאפיין אתכם, ניצולי וניצולות השואה: היכולת לשמור על ניצוץ פנימי גם ברגעים הקשים ביותר, ולהמשיך ממנו לבנייה של חיים מלאי משמעות, משפחה, יצירה ותרומה.

ברוח זו, בחרנו להביא בגיליון זה תכנים שנוגעים בחיי היום-יום שלכם: כתבה חשובה על דרכים להימנע מהונאות כספיות – תופעה שמכוונת לעיתים

רווחה היא גם ברוח: ועידת התביעות מעניקה רגעי נחת תרבותיים לשורדי השואה



ועידת התביעות יזמה סדרת אירועי תרבות ברחבי הארץ שמטרתה להוקיר את שורדי השואה, להביע הערכה עמוקה על תרומתם למדינה, ולהעניק להם רגעים של נחת, תרבות וגיבוש קהילתי הן במהלך ימי המלחמה והן בימים שאחרי, כל זאת תוך שיתוף פעולה עם הרשויות המקומיות.

את סדרת האירועים פתח אירוע מיוחד בחיפה עם "קולולם", ערב שירה מיוחד ומרגש בהשתתפות 200 שורדי שואה תושבי העיר חיפה והסביבה יחד עם חיילי צה"ל במטרה לחזק את המורל ולייצר חיבור בין דורי בין שורדי השואה לבין צה"ל, בתקופת המלחמה.

כמו כן, לאורך השנה נהנו אלפי שורדי השואה ממופעים מוזיקליים ברחבי הארץ: באשדוד הופיע



דודו פיישר עם בנו באירוע בנתיבות



ששי קשת באירוע בגני תקוה



תזמורת הקאמרטה הישראלית ירושלים ומקהלת אנקור, באירוע הוקרה למלחין והמנצח לסלו רוט, ניצול שואה בן 105, במוזיאון יד ושם

מרכזי בהצלחת האירועים וסייעו רבות בחשיפת המידע ובתיאום ההגעה עבור שורדי השואה. בכך, הוסיפו נדבך חשוב לעשייה שלהם לטובת שורדי השואה.

ציננה קניג-יאיר, סגנית נשיא ועידת התביעות בישראל, אמרה: "היכולת של שורדי השואה, לצמוח מתוך הטרגדיה, היא מקור השראה עצום עבור כולנו. היא מעניקה לנו כוח להתמודד עם אתגרים, לשמור על התקווה ולצלוח תקופות קשות כמו השנתיים האחרונות. מעבר לתמיכה הישירה שאנו מעניקים בועידת התביעות לשורדי השואה, אנו פועלים ללא לאות לתמוך בעשרות עמותות וארגונים ברחבי הארץ המספקים שירותים חיוניים. אך רווחה אינה רק כלכלה ורפואה; היא גם ברוח. לכן, יזמנו את סדרת אירועי התרבות ברחבי הארץ, שמטרתה להעניק לשורדי השואה רגעים של נחת, שמחה וגיבוש קהילתי".

חנן יובל, בנתיבות דודו פיישר, בגני תקווה ששי קשת, ובנהריה ובבאר שבע, להקת הגבעטרון. בחלק מהאירועים התקיים גם יריד מיצוי זכויות מקיף, שכלל דוכנים מאוישים על ידי נציגים מארגונים שונים במטרה לספק לניצולים מידע נגיש ומפורט אודות כלל הזכויות וההטבות המגיעות להם.

בנוסף, רגע לפני חג החנוכה, התכנסו באירוע מרגש במיוחד שנערך ביד ושם ביוזמת ועידת התביעות ויד ושם 200 שורדי שואה. הקונצרט אשר נועד לחלוק כבוד למורשתו המוזיקלית העשירה של שורד השואה והמלחין, לסלו רוט בן ה-105, התקיים בהשתתפות תזמורת הקאמרטה הישראלית ירושלים ומקהלת אנקור, בניצוחו של ניר ברנד.

העובדים והעובדות הסוציאליות ברשויות המקומיות, הפועלים במסגרת התוכנית המיוחדת של ועידת התביעות ומשרד הרווחה, לקחו חלק



זהירות, כיצד להימנע מהונאות כספיות?

הטיפים באדיבות ענר בן יוסף, מנהל מחלקת מניעת הונאות בישראלכרט

אל תפתחו הודעה חשודה

אם קיבלתם הודעה, דוא"ל או מסרון (SMS) ממקור שאינכם מכירים או שאינכם מצפים לו, פשוט התעלמו. אל תגיבו ואל תפתחו אותה. לעולם אל תלחצו על קישורים או על קבצים מצורפים בתוך הודעות כאלה. קישורים אלו עלולים להיות מלכודת.

פנייה לתרומה? עצרו ובדקו

אם פונים אליכם בבקשה לתרום כסף (במיוחד בטלפון), עצרו רגע לפני שאתם פותחים את הלב ואת הכיס.

ודאו שמדובר בגוף מוכר ורשמי. אל תתנו כסף לאדם או גוף שאינכם מכירים או שלא הצגתם מסמכים רשמיים. הדרך הבטוחה ביותר: אם אתם רוצים לתרום, מצאו בעצמכם את הארגון שאתם רוצים לתמוך בו וצרו איתו קשר ישירות.

אל תתנו לאף אחד להלחיץ אתכם

אם פונים אליכם בטענה ש"דחוף" או "חייבים עכשיו", היזהרו במיוחד! מדובר בשיטה שנועדה לגרום לכם לטעות. משטרה, צבא או גורם ביטחוני לעולם לא יבקשו מכם פרטים מזהים או כסף דרך הטלפון או בהודעה. אם מישהו טוען שהוא מהמשטרה, סגרו את הטלפון וחייגו בעצמכם למשטרה כדי לוודא.

עקבו אחר העסקאות שלכם

עשו זאת דרך המייל או באפליקציה. במקרה וזיהיתם משהו חשוד, תפנו לחברת האשראי כמה שיותר מהר. הדברים אולי נשמעים טכנולוגיים, אבל הכלל הראשי עליו יש להקפיד הוא פשוט: **זהירות ואמון רק במי שאנחנו מכירים ובגופים רשמיים.**



בימינו, אנו מקבלים כל כך הרבה מידע דרך הטלפון, המחשב, הודעות ואפילו שיחות טלפון, ערוצים שנוספו לחיינו במהירות. אבל לצערנו, אותה נגישות מנוצלת גם על ידי רמאים. התופעה של ניסיונות ניצול קשישים לצורך הונאות כספיות מצויה בעלייה מתמדת ולכן, חשוב מאוד שנהיה ערניים וננקוט בצעדים פשוטים שיעזרו לנו לשמור על עצמנו ועל הביטחון הכלכלי שלנו.

לעולם אל תמסרו פרטים אישיים, פרטי חשבון בנק או פרטי כרטיס אשראי לאדם או חברה שאין להם סיבה לקבל אותם. שמרו היטב על המספרים שלכם! כרטיס האשראי שלכם ופרטי הבנק הם סוד אישי ואף בנק או חברת כרטיסי אשראי לא יבקשו מכם את המספר.

דיבור ישיר

יציבה טובה חיונית לבריאות, אומרת "הפרופסור ליציבה" כריסטי סלאבן



ההורים והמורים שלכם צדקו כשאמרו לכם לשבת זקוף!

המומחים מבית החולים מאיו ומאוניברסיטת הרווארד בארה"ב, טוענים שיציבה לקויה עלולה לגרום לכאבים שונים, כמו כאבי פרקים בכל הגוף, וכן לכאבי ראש, עייפות ובעיות נשימה. יציבה לקויה עלולה להוביל גם לאי-שליטה בסוגרים, עצירות וצרבת.

תרגול יציבה יכול להקנות לכם יכולת להרים את עצמכם במקרה של נפילה. חוקרים יפנים אף מצאו שמבוגרים שגופם ישר וזקוף, חוו פחות אירועי נפילה.

שמירה על יציבה טובה יכולה לתרום רבות לבריאות, משיפור באיזון ובכוח ועד להרגשה טובה יותר בפעילויות יומיומיות. "אפילו מבוגרים שלא הקדישו תשומת לב ליציבה שלהם במשך שנים יכולים ליהנות מהיתרונות של תרגול יציבה", אומרת כריסטי סלאבן, מטפלת ביציבה ומאמנת אישית המוכרת למטופליה בשם "הפרופסור ליציבה".

"אם מלמדים את השרירים רק הרגלים רעים, הם כבר לא יכולים לעשות את העבודה שלשמה הם נועדו", מדגישה סלאבן. "אבל כל שריר אוהב ללמוד. ולא משנה בני כמה אתם! כל שריר רוצה ללמוד איך לתפקד נכון".



כריסטי סלאבן, מטפלת ביציבה ומאמנת אישית המוכרת בשם "הפרופסור ליציבה."

לדברי כריסטי סלאבן, אפילו פעילות גופנית בסיסית, כמו לקום מהמיטה או לשבת ליד שולחן קלפים, מהנה יותר כאשר היציבה זקופה והשרירים מיושרים.

"אנשים צריכים להפסיק לחשוב על עצמם כעל שבורים", היא מוסיפה, "שום דבר לא שבור. השרירים שלהם פשוט תקועים."

סלאבן מציעה את התרגילים הבאים והטיפים הפשוטים כדי לעזור לכל אחד ואחת לשפר את היציבה, אפילו בישיבה. התייעצו עם רופא לפני שתנסו תרגילים חדשים כדי לבדוק אם הם מתאימים לכם:

- בזמן ישיבה על כיסא קשיח (כמו כיסא פינת אוכל או מטבח), העבירו את משקלכם לעצמות הישיבה בבסיס הישבן, כך שהלחץ יפוזר באופן שווה. כשתרגישו מספיק בנוח, נסו "לדחוף" את כפות הרגליים אל הרצפה.

- בזמן ההכנות לשינה, הניחו כרית מתחת לברכיים כדי לשמור על גב שטוח על המזרן. אם אתם ישנים על הצד, שימו כרית בין הרגליים לאורך, מהברכיים עד הקרסוליים. אם זה לא נוח, פשוט תשנו כרגיל, הרי מנוחת לילה טובה חשובה יותר מיציבה מושלמת.

פעילות גופנית עלולה לייצר תחושה לא נוחה או מעייפת, וזה צפוי. אך במידה והנכם חשים כאב כלשהו, צביטה או עקצוץ, הפסיקו את התרגיל ושקלו להתיעץ עם איש מקצוע.

ערב הוקרה בינלאומי לשורדות ושורדי השואה



18 בדצמבר, 2025

**יום חמישי,
נר חמישי של חנוכה**

בשעה 21:00

הצטרפו אלינו לצפייה אונליין

<https://www.claimscon.org/survivorsnight2025/>



לביבות ריקוטה

מתכון קליל וכיפי, לא רק לחנוכה!

כדי לגוון קצת את לביבות תפוחי האדמה המסורתיות, נסו מילוי של גבינת ריקוטה.

לביבות תפוחי אדמה הן מאכל חנוכה קלאסי. אבל אם אתם מעוניינים בטוויסט קולינרי, קחו את העצה של חוקר המזון המנוח גיל מארקס. בספרו "האנציקלופדיה של אוכל יהודי", מארקס חקר את הקשר בין לביבות תפוחי אדמה ללביבות ריקוטה איטלקיות שנקראו "קאסולה", לפני מאות שנים ברומא.

לביבות ריקוטה אלה לא רק טעימות וקלות להכנה, גבינת ריקוטה היא גם מקור טוב לחלבון. ניתן להגיש אותן בחגיגת חנוכה עם ארוחת דגים או חלבית, עם תוספות מתוקות או מלוחות. הן מצוינות גם לארוחת בוקר, לצד פירות ומשקה חם.



מצרכים

- 1 כף חמאה מומסת
- 1 כוס גבינת ריקוטה (חלב מלא או דל שומן)
- 1/4 כוס קמח
- 4 כפיות סוכר
- 2 ביצים גדולות
- 1/2 כפית מיץ תפוזים
- שמן צמחי

הוראות הכנה

ממיסים כף אחת של חמאה.

מערבבים את החמאה המומסת עם גבינת ריקוטה, קמח, סוכר, ביצים ומיץ תפוזים, אפשר גם במעבד מזון, עד לקבלת מרקם חלק.

מחממים מחבת גדולה על אש בינונית. משמנים את המחבת בשכבה דקה של שמן. כשהשמן חם, מוסיפים 2 כפות בלילה לכל לביבה. משאירים רווח בין הלביבות.

מטגנים במשך 4 עד 5 דקות. משתמשים במרית כדי לבדוק אם הן זהובות-חומות בתחתית. לאחר מכן הופכים אותן ומטגנים עד שהצד השני הופך לזהוב-חום, כשתי דקות. המתכון מיועד לכמות של כ-15 לביבות.

מגישים מיד (במידת הצורך, ניתן לחמם אותן מחדש בשכבה אחת בתנור חם). ניתן להגיש בתוספת דבש, רסק תפוחים, שמנת חמוצה, יוגורט או ריבה.

מתכון באדיבות משפחת ברורסקי

טיפים לחיים בריאים

בתוך הבית, כווננו את החימום ל-22 מעלות לפחות, ובקשו ממישהו שיעזור לכם לסגור את התריסים בביתכם.

מניעת עור יבש

ככל שאנו מתבגרים, עלולים להתפתח על העור כתמי יובש, במיוחד באזור הרגליים, הזרועות והמרפקים.

"מבוגרים צריכים לדעת שעור יבש הוא תופעה נפוצה מאוד עם הגיל, כיוון שהעור מייצר באופן טבעי פחות שומן והופך דק יותר עם הזמן", אמר ד"ר ג'ונתן אונגר, המנהל הרפואי של מרכז וולדמן למלנומה וסרטן העור בבית הספר לרפואה איקאן ליד בית החולים "מאונט סיני" בניו יורק.

נסו את הטיפים הבאים כדי להימנע מעור

יבש:

- השתמשו בסבון עדין ובמים חמים (לא רותחים) למקלחות ואמבטיות.
- האקדמיה האמריקאית לדרמטולוגיה ממליצה למרוח קרם לחות עדין ונטול ריח המיועד לעור יבש. מרחו את הקרם אחרי המקלחת. כמו כן, אם העור שלכם יבש מאוד, מומלץ להשתמש במשחה במקום בקרם מכיוון שהיא עושה עבודה טובה יותר בשמירה על הלחות.
- השתמשו במכשיר אדים כדי לשפר את רמת הלחות בבית.
- לבשו בגדים העשויים מבדים רכים ונושמים שאינם מגרים את העור.
- "והכי חשוב", אמר ד"ר אונגר, "שימו לב לגרד מתמשך, אדמומיות או סדקים, מכיוון שאלו עלולים להיות סימנים למצבים המצריכים טיפול רפואי".

איך שומרים על חום הגוף בחורף?

גם אם אתם מאלה שנהנים ממוזג האוויר החורפי, חשוב מאוד שתשמרו על חום גופכם.

מאת פראן קריץ



לדעת רופאים, מצבים בריאותיים שונים עלולים להקשות על ויסות טמפרטורת הגוף ככל שאנו מתבגרים.

בעיות בריאות כמו קצב לב לא סדיר, אי ספיקת לב ונזק לכבד ולכליות עלולות להתרחש אם טמפרטורת הגוף יורדת מתחת ל-35 מעלות צלזיוס.

יש כמה פעולות פשוטות המסייעות בהגנה מפני הקור. השתדלו להישאר בבית בימים סוערים מכיוון שרוחות חזקות עלולות להוריד את טמפרטורת הגוף במהירות רבה. חייבים לצאת מהבית? צאו לזמן קצר ולבשו כפפות צמר, כובע וצעף כדי שהגוף יישאר מחומם.

טיפים לחיים בריאים



איך להימנע מנפילות?

אל תפסיקו ליטול תרופה כלשהי מבלי להיוועץ תחילה עם הרופא/ה שלכם. אבל כדאי לבקש מהרופא לבדוק באופן קבוע את רשימת התרופות שלכם כדי לקבוע האם כולן נחוצות, האם המינונים מתאימים או האם תרופה מסוימת או השילוב בין התרופות עלולים להגביר את הסיכון.

בכל פעם שאתם נופלים או מועדים, דווחו על כך לרופא המטפל על מנת לאתר את הגורם לכך ולהימנע מנפילות בעתיד.

למעלה מאחד מכל ארבעה אנשים בני 65 ומעלה מדווחים על נפילה מדי שנה, מה שהופך את הנפילות לאחד הגורמים המובילים לפציעות ומוות עבור קבוצת גיל זו.

הסיבות לנפילות כוללות העדר שיווי משקל וכוח, ראייה ירודה, מגורים לבד וחפצים על הרצפה שהופכים למפגעים מסוכנים. במאמר חדש שפורסם ב-Journal of the American Medical Association, נטען שגם תרופות עלולות לתרום לסיכוני נפילה, וכתוצאה מכך לעלייה במקרי מוות הקשורים בכך.

ועידת התביעות תומכת בארגונים רבים המסייעים לניצולי השואה בישראל ובעולם

לרשימה מלאה של ארגוני הסיוע, אנא בקרו באתר שלנו:

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

במידה והנכם זקוקים לעזרה, או מכירים שורד/ת שואה להם אפשר
לסייע, ו/או רוצים להתנדב ולעזור, אנא צרו קשר עם אחד הארגונים
בישראל:

**"משקפיים ורודות" - סיוע וליווי רפואי,
התאמת משקפי ראייה ללא עלות
טלפון: 077-5669468**

**ביטחון תזונתי
ארגון "לתת" - סיוע הומניטרי ישראלי
*6833
www.latet.org.il**

**אשל חב"ד - בתי תמחוי, חלוקת ארוחות
יומיות, המיזם הלאומי לביטחון תזונתי
02-627-3444
www.eshel.org.il**

**מפעל החסד "יד ביד" -
עזרה לניצולי שואה באזור השפלה
08-920-9000
www.yadbeyad.org**

**הרשות לזכויות ניצולי השואה
מרכז מידע ארצי 5105***

**מרכז הארגונים של ניצולי השואה בישראל
טלפון: 03-6243343
www.holocaust-s.org**

סיוע סוציאלי ורפואי

**הקרן לרווחת נפגעי השואה
מוקד שירות: 03-6090866
www.k-shoa.org**

**"עמד" - המרכז הישראלי לתמיכה נפשית
וחברתית בניצולי שואה והדור השני
ירושלים: 02-6250745
תל אביב: 03-5665701-4
www.amcha.org**

**"עמדא" - סיוע לחולי דימנציה
ובני משפחותיהם
הקו החם *8889
www.emda.org.il**

**"איחוד הצלה" - טיפול בחולים ופצועים
מוקד ארצי 1221
www.1221.org.il**

**"למענם" - שירות רפואי ללא עלות
לשורדי שואה
*3191
www.lemmaanam.org.il**

L'Chaim

לחיים
מהדורה ישראלית | גיליון 14
חנוכה תשפ"ו | סתיו/חורף 2024/2025

מגזין הבריאות של ועידת התביעות



ועידת התביעות
Claims Conference
Conference on Jewish Material Claims
Against Germany

ת.ד. 20064, תל אביב, ישראל 6120001

שורדות ושורדי השואה היקרים!

אתם מוזמנים ליצור עמנו קשר בכל שאלה הנוגעת
לפיצויים ו/או סיוע:

ועידת התביעות

ת"ד : 20064

תל אביב, 6120001, ישראל

טלפון : 03-519-4400

פקס : 03-624-1056

דואר אלקטרוני: infodesk@claimscon.org

בגיליון חגיגי זה של מגזין "לחיים" תמצאו
כתבות במגוון תחומים: על אירועי התרבות שלנו
שהתקיימו השנה במספר ערים ברחבי הארץ, עצות
וטיפים בתחום הבריאות, מידע חשוב על הונאות
ואיך להימנע מהן, וכמובן, רשימת ארגוני הסיוע
שאנו עובדים איתם בשותפות למענכם.

חג חנוכה שמח!

