

Хом а-Негев
БОЙЛЕРЫ Ремонт и новые

 особая скидка пенсионерам
 Проверка бесплатно
 1800-331-332-завод
 052-5114444-Галина 7:00-23:00
 Филиалы: Беэр-Шева, Ашдод, Ашкелон, Арад, Кирьят-Гат, Сдерот, Офаким, Нетивот, Димона

Ашдод
 Ашкелон
 Беэр-Шева
 Димона
 Офаким
 Нетивот

INFO

ОБОЗРЕНИЕ

אשדוד
 אשקלון
 באר-שבע
 דימונה
 אופקים
 נתיבות

08-6232504, 052-8809603 vigin.info@gmail.com № 1318 31.03.2021

ЧИТАЙТЕ В
НОМЕРЕ и на сайте
negevinfo.co.il
 Планета на троих
 Осторожно, туристы
 Глядя с дивана
 Кофе, еда и спорт
 Эйфория бегуна
 Забытая история
 С миру по строчке
 Новости Ашдода

- Гадание на картах "Таро"
- Помощь в решении семейных и финансовых проблем
- Снятие сглаза и порчи

054-2468688
 Говорю по - русски

Alef Shin Group **АЛЕФ ШИН ГРУПП**
 REAL ESTATE, MORTGAGE, PROPERTIES IN ISRAEL
 03-9665155
 предлагает стать счастливым обладателем доходных апартаментов за рубежом

🇦🇷 Батуми (Грузия)	🇺🇦 Киев (Украина)
🇹🇷 Стамбул (Турция)	🇨🇵 Ларнака (Кипр)
🇲🇪 Тиват (Черногория)	🇷🇺 Санкт-Петербург (Россия)

а также во многих странах Европы - с целью переезда, инвестиций и отдыха

 **Эли Ширак** - ваш эксперт по недвижимости и инвестициям

Ашдод, Сити, ул. Ацмаут 89, офис 222
03-9665155, 050-5799554

БЕРНУЛИСЬ
К НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЕ

БОУЛИНГ 7 **БИГ Беэр-Шева**
08-6232263

INFO
ПЕРЕВОДЫ
 документов
 с заверкой нотариуса
ПЕРЕВОДЫ
 профессиональные
 официальные

АПОСТИЛИ (МВД, Министерство юстиции)
 08-6232504, 052-8809603
 vigin.info@gmail.com
 факс: 08-6274310

ПЕРЕВОДЫ документов
 для МВД на получение
 гражданства с заверкой нотариусами,
 знающими языки стран СНГ

Переводы документов для учебы, лечения
 и оформления брака за границей
 из стран СНГ и Украины.
 Документы ЗАГС, МВД,
 судебные решения
 и приговоры

ЗАМЕНА И ВСКРЫТИЕ Беэр-Шева и Негев
 всех видов замков
 для дома, сейфа
 и автомобиля
054-2678233 Виталий

В швейную
мастерскую
 приглашается
ШВЕЯ
058-7000857

ЗАМКИ
 Вскрытие, установка,
 замена и ремонт
 любой сложности, **24/7**
 видеонаблюдение
054-6775580 Слава

КЛИНИКА АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ ERA
 В канун светлого праздника Песах
 желаем всем Красоты и Счастья,
 Здоровья и Тепла, Спокойствия и Успеха!

Подарок к Песаху нашим постоянным клиентам.
Скидка на все виды реабилитации 17% Действительно до 04.04.21

• **РЕФЛЕКСОЛОГ** Требуется: израильский диплом, опыт работы более года
 • **СЕКРЕТАРЬ** на полную/частичную ставку опыт работы не менее года, знание русского языка и иврита (письменного/устного) и компьютера обязательны
 • **ПОМОЩНИЦА по ДОМУ** Любовь к людям и животным обязательна

тел/факс: 08-6418715, 054-6455524

Открыт!

Склад маркетинга и доставки для стройподрядчиков и частных лиц

скидка 60%

на трубы и аксессуары под давлением

Кухонный кран P4 S5000 ₪499

Канализационная траншея רוטוביט

начиная с **210** **КРАНЫ**

Спидер SPIDER

Икон Икон

Колесный шланг 20 м + крепление ₪99

Электрический барабан профессионал 2.5 40 м ₪250

Кирият Гат, сд. Исраэль Полак 17 (возле Дагей Гат) 08-8584856

Ввиду карантина, рынок на Мидрахов по пятницам закрыт - а мы организуем ежедневную доставку по Беэр-Шеве всей продукции нашей пасеки. Доставка - бесплатная.

Заказы и консультации: 052-2719456 Марио

ВНИМАНИЕ! Предстоящая зима по прогнозам опасна сочетанием двух инфекций - ГРИППА и КОРОНАВИРУСА. Обе они ослабляют иммунитет человека и с удвоенной силой могут поразить людей с ослабленным иммунитетом. Регулярный прием меда и продуктов пасеки - эффективно повышает иммунитет и сопротивляемость организма. Ешьте мед, прополис, пыльцу...

И будете

здоровы!!!

МЕД 2020

- * Из цветов пустыни
- * Из эвкалипта
- * Цитрусовый
- * С прополисом
- * В сотах

ПАСЕКА
Марио Риппа



Я посоветую и подберу лучшее

Гранатовый сок - натуральный отжим

Оливковое масло холодного отжима высшего качества

- * Прополис чистый
- * Прополис со спиртом
- * Пыльца
- * Воск
- * Маточино молочко

Наш мед продается во всех магазинах "Тева" в Беэр-Шеве, Омере и Димоне

МИР ВОКРУГ НАС

Три военные державы заставляют остальные страны не ослаблять внимания к их мощи и намерениям. Соединенные Штаты пока – признанный лидер, что, впрочем, не означает возможности победить в глобальной войне. А как дела у остальных?

Масштабы военных arsenалов России и Китая пугают мир, однако, как они будут действовать в боевой обстановке? Обе страны в последние несколько десятилетий вложили значительные средства в модернизацию своей военной техники. Да, у них разные приоритеты, и они ставят совершенно разные задачи", - пишет The Telegraph. И продолжает:

"Китай более чем удвоил свой официальный оборонный бюджет за последнее десятилетие до 1,355 трл юаней (152 млрд фунтов стерлингов) на 2021 год. По оценкам аналитиков, на оборону он тратит гораздо больше, чем сообщает публично. В 2017 году их президент объявил о том, что Народно-освободительная армия поставила перед собой цель стать к 2049 году "мировым классом", способным "сражаться и побеждать" в мировых войнах.

И Китай помимо прямых военных расходов, вложил значительные средства как в государственные, так и в частные оборонные компании для приобретения новых технологий, что вызвало тревогу в Великобритании и США по поводу целесообразности партнерства с китайскими учреждениями". О возможной тревоге России

мы можем лишь догадываться.

Итак, ВМС Китая уже является крупнейшим в мире, насчитывая около 350 кораблей и подводных лодок, в том числе более 130 крупных надводных боевых кораблей. Ожидается, что к 2030 году он будет иметь на плаву 5 авианосцев и быстро расширяет свой флот эсминцев. Он разработал высокоточные крылатые и баллистические ракеты большой дальности, радары раннего предупреждения и системы противовоздушной обороны, которые позволяют ему доминировать в воздушном пространстве далеко в Тихом океане. А недавно он представил гиперзвуковое оружие, предназначенное для борьбы с авианосными группами США.

"Но Народно-освободительная армия не обязательно непобедима. И Китай не принимал участие в войне более 40 лет. Как на самом деле вооруженные силы Китая будут действовать в бою - "вопрос на миллион долларов", считает Ориана Скайлар Мэстро, эксперт по политике безопасности Китая в Стэнфордском университете и аналитическом центре Американский институт предпринимательства. "Ни один офицер в вооруженных силах США не считает, что приказ можно не выполнять... Если вы приказете своим войскам атаковать возвышенность, они ее атакуют, - добавила она. - Насчет Китая - это большая неопределенность, действительно ли военные побегут навстречу пулям, а не прочь". Даже "Си

Цзиньпин не знает этого, и это то, что вызывает осторожность со стороны китайского руководства - неуверенность в том, как на самом деле будут действовать китайские военные".

Китай больше не прячется и не выжидает - такова была доктрина Дэн Сяопина, согласно которой страна должна скрывать свои возможности, имея дело с внешним миром. Вместо этого он проецирует силу по всему миру, занимая все более жесткую экономическую, политическую и дипломатическую позицию. Растут опасения по поводу возможностей Китая в области кибервойны, а также его амбиций в космосе. Его поведение в Южно-Китайском море, где он постепенно строится на скалах и рифах, чтобы реализовать свои претензии на суверенитет в водах, которые ООН считает международными, вызвало беспокойство по поводу его планов в Арктике.

"И многие аналитики полагают, что инициатива "Пояс и дорога" стоимостью 1 трл долларов, ведущая международная программа инвестиций Китая в инфраструктуру, может в будущем превратиться в глобальный военный рычаг", - подчеркивается в статье...

"России не хватает огромного экономического влияния Китая. Но с начала 2000-х она тоже старательно инвестировала в свой военный потенциал. В этом году две трети российского военного бюджета, будут потрачены на закупку и модернизацию военного снаряжения.

Глава оборонного ведомства России в своем ежегодном отчете верхней палате парламента год назад хвастался, что перед лицом растущей угрозы со стороны НАТО за последние 8 лет Россия удвоила свой военный потенциал. И в то время, как Великобритания, к примеру, сокращает свои бронетанковые силы до 148 танков, делая большие ставки на кибернетику и автоматизацию, Россия не пренебрегает конвенциональной огневой мощью".

"Русские верят, что в войнах побеждают танки, и теперь они готовы к круп-

ному танковому сражению против Украины или в других местах, и они тренируются и демонстрируют свою способность быстро мобилизовать сотни тысяч человек и большое количество техники", - сообщил The Telegraph московский военный аналитик Павел Фельгенгауэр.

"Сейчас Россия может похвастаться крупнейшим в мире танковым парком, в составе которого находится более 15 тыс. танков. Имея 900 тыс. военнослужащих, что является четвертым по величине в мире числом действующих военнослужащих, Россия будет иметь подавляющее численное преимущество в общеевропейской войне. По оценкам, НАТО располагает не более 10 тыс. военных у российской границы".

"Россия также наращивает военное присутствие далеко за рубежами", - напоминает газета. - С точки зрения Кремля, все это оправдано одной большой угрозой. За год до аннексии Крыма Россией и ее участия в военном конфликте на востоке Украины, в 2013 году, глава российского Генштаба, выступил с речью, предупреждая, что США и западные страны ведут тайную войну по всему миру, разжигая протесты и поддерживая смену режимов. Президент охотно поддержал идею о том, что злобный Запад ведет гибридную войну против России.

"В отличие от китайской армии, российская армия закалена в боях. Войны в Чечне, Грузии, на Украине и в Сирии дали солдатам и командирам ценный опыт борьбы как с обычными противниками, так и с повстанцами", - подчеркивает издание.

Россия недавно рассказала всем о новых видах вооружений, способных обеспечить победу в любой войне. Психологический эффект от этих угроз превзошел ожидания - Запад намерен резко увеличить оборонные расходы.

Новая гонка вооружений?

По материалам inopressa.ru

INFO

Сайт: negevinfo.co.il

Адрес для писем: POB 6301, Beer-Sheva

Б-Ш, ул. Апальмах 74, пассаж Унико, 2 эт.

Директор Виктор Гинзбург 052-8809603

Редакция E-mail: rednegevinfo@gmail.com

Отв. секретарь Елена Узюмова

tel: 08-6232504 fax: 08-6274310

Эл.почта: vigin.info@gmail.com

● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов
● Газета не несет ответственности за содержание рекламы
● Заказные материалы и тексты, за которые редакция не несет ответственности, размещаются в рамке и выделяются из общего поля цветом
● Публикация текстов на свободной площадке не преследует коммерческой выгоды
● Запрещено использование рекламы и текстов без разрешения газеты
● Тексты принимаются только в электронном виде и не рецензируются

БУТИК ДАГИМ

Рыба замороженная,
свежая, фарш, кебаб



Доставка по Беэр-Шеве

Беэр-Шева, ул. Гефен 2
Молл 7

08-9999799

КЛИНИКА АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ "EDIDOR"

- * Боли в спине, суставах, связках...
- * После операций, аварий и ранений
- * После инсульта и паралича
- * При нарушениях передвижения

Совместно с международными ассоциациями прикладной кинезиологии и остеопатии, каждый клиент получает сопровождение в виде рекомендаций от ведущих специалистов мира, через консилиум...

Возможен вызов на дом в города юга и центра страны



**Дорфман
Эдуард**

мануальный терапевт,
специалист костно-
мышечной патологии,
официальное
разрешение
государства Израиль

Лечение
всех возрастных
групп

28 лет стажа
в Израиле



Читайте мои блоги в Фейсбуке Eduard Dorfman

052-3906053

Стоматологическая клиника д-р Висам Хамади

22 года опыта



Новое!
Наполнение губ
Удаление морщин, ботокс
Косметические процедуры для лица

24 часа

Говорим по-русски

- Коронки из циркония
- Люминир для эстетики передних зубов
- Поднятие верхней челюстной пазухи по новой методике (палон)

Работаем со всеми
больничными кассами

- Имплантация и протезирование зубов за одно посещение
- Хирургия полости рта
- Терапия (эстетические пломбы)
- Лечение корней
- Все виды протезирования
- Детская стоматология
- Удаление зубного камня (бесплатно при лечении)
- Проверка зубов бесплатно

- Ботокс, гиалуроновая кислота
Плазма для лица / волос
- Отбеливание зубов
- Решение проблем съемных протезов с помощью имплантантов за одно посещение
- Съемные протезы.
- Второй - за полцены
- Индивидуальный подход к каждому клиенту

возможно обслуживание
на дому у клиента

Удобные платежи
Принимаем чеки и все виды кредитных карт

054-7634173

Беэр-Шева, ул. Котель Маарави 65 (напротив супер-фарма Мешахерим)

ЭЛЬДОР



Палки для ходьбы

Кровати для лежачих

Наборы первой помощи

Массажные столы

Алихоны

Кислородный
аппарат

Подгузники для
взрослых

Кислородный
баллон

Кресла для туалета
и ванной

Средства
обеззараживания

Беэр-Шева, ул. Гистадрут 107 052-3917920
Заказы: eldorms@eldorms.co.il

DACIA SANDERO STEPWAY

СЕМЕЙНЫЙ КРОССОВЕР



начиная с
₪ 84,990

DACIA

DACIA, ПРОСТОЙ РАСЧЕТ
*5079 | www.dacia.co.il |

Центры продаж: **Иерусалим** Пьер Кинг 43, промзона Тальпиёт
Петах Тиква Жаботински 92 | **Хайфа** Дерех Бар Иеуда 194, Нешер
Безр-Шева ул. Нагарим 20 (торговый центр рядом с залами Хордус)
Новое! Ришон ле Цион Иозма 1 (торговый центр Сорек)

Цена не включает “агарат ришуй” 1,237 шек. Цена относится к модели SANDERO STEPWAY 0.9 турбо бензин автомат, 90 л.с. LAUREATE. Согласно мехирону 2021001. Фотография только для иллюстрации



Уровень безопасного оснащения	Описание модели	Код модели
0	0.9 турбо бензин LAUREATE автомат	117

Уровень загрязнения воздуха	Расход бензина в литрах на 100 км	Модель
уровень 12	6.6	0.9 л турбо бензин LAUREATE автомат

*Данные производителя на основании лабораторной проверки 80/1268/EEC, 715/2007 Regulation (EC)

ICONIC TASTE PROTECTED

Уникальная технология открытия пачки,
сохраняющая вкус и качество сигарет




you DECIDE.

Продается
исключительно в
Беэр-Шеве

Предупреждение-

курение сигарет приводит к
инсульту и болезням сердца.

Министерство здравоохранения

ТЫ КУРИШЬ, А ОНА ЗАДЫХАЕТСЯ



ДЕТИ КУРЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ОТ АСТМЫ

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О ПРОГРАММАХ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
ЗАВИСИМОСТИ ОТ КУРЕНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ В СВОЮ БОЛЬНИЧНУЮ КАССУ



המדרון

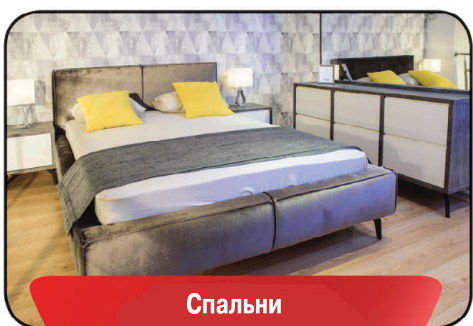
האנשים שישנה בריאה

матрасы | решение проблем сна | шкафы и салоны

ОГРОМНЫЕ СКИДКИ
К ПРАЗДНИКУ
ПЕСАХ

50%
скидка

на товары магазина и с выставки



Спальни
Новые модели по акции



Диваны по акции



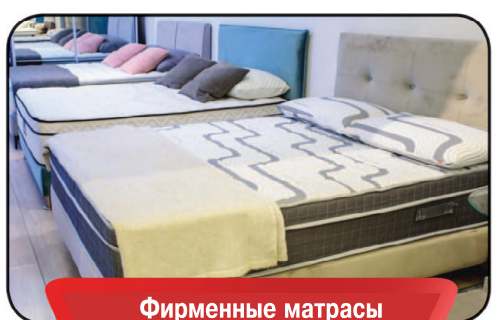
Матрас Доктор Гав
модель Flex Touch 2590ш.



Диван ортопедический с ящиком
для белья, раскладной
2990ш. ВМЕСТО 3850ш.



Детские матрасы
начиная с 300ш.



Фирменные матрасы
начиная с 990ш.



Кровать-спальня
большой выбор тканей
начиная с 1990ш.



Яркая модель
Особые скидки!



Выбор ортопедических
подушек Полирон
Акция на пару 720 390ш.



Диван-кровать
модель fun 2190ш.



Большой выбор
кроватей 100% дерево
начиная с 1390ш.

ה.ל.ט



Филиал Ашдода: ул. а-Банаим 4 | 08-8604868 | работаем: воскр.-четв. 10:00-21:00, пятн. 9:30-14:30

АДВОКАТ-НОТАРИУС

доктор права

Ирина ГельфенбуймБеэр-Шева, Мигдаль а-Ракевет,
10 этаж, ул. Бен Цви 10

Телефоны для записи:

08-6655990, 08-6655102
e-mail: bonafides@inbox.ru**Адвокатская нотариальная контора****Адвокат Роман Якубов 050-4314088****Адвокат и нотариус Борис Якубов**

- Недвижимость: покупка, продажа, аренда жилья и бизнесов
- Семейное право: разводы, алименты, признание отцовства, раздел имущества, брачные контракты
- Наследство, завещания
- Нотариальное оформление и заверение всех документов
- Банкротства и ликвидации компаний

Б-Ш, ул. Яир Штерн 38, 1 этаж 072-2502020
Димона, сд. Игаль Алон 32/3 08-6559395**Михаэль Альтерман
адвокат и нотариус**

с 1971 года

- Телесные повреждения
 - Дорожные аварии
 - Страховые иски
 - Медицинская халатность
 - Битуах Леуми - травмы на производстве, инвалидность
 - Русскоговорящий адвокат
- Беэр-Шева, Раско-сити, 08-6273111
ул. Генриетты Сольд 8 алеф
office@altermanlaw.co.il www.altermanlaw.co.il

**Адвокат
Станислав Вассерман**

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ■ Производственные и бытовые травмы | ■ Трудовое право |
| ■ Дорожно-транспортные происшествия | ■ Защита прав работника при ликвидации и банкротстве компании |
| ■ Возмещение ущерба и компенсации | ■ Иски против страховых компаний |
| ■ Потеря трудоспособности | ■ Недвижимость: покупка и продажа |
| ■ Наследственное право | ■ Жилья |

052-4806095
Беэр-Шева, ул. Ицхак Бен Цви 11**АДВОКАТ Эфраим Танхиль**

- Статус беженца для граждан СНГ с правом работы
- Решение любых вопросов в МВД (мисрад а-пним)
- Гражданство Израиля
- Защита от депортации
- Визы в Израиль, в том числе рабочие
- Регистрация брака в МВД, ступенчатая процедура
- Обжалование отказа от репатриации
- Получение статуса для детей 4-го поколения
- Завещания и вступление в наследство
- Трудовые конфликты

054-8046714 говорим по-русски

АДВОКАТ-НОТАРИУС**РИНА ЧЕСНОВЕЦКИ**

- Нотариальные услуги
- Семейное право
- Дорожные аварии
- Открытие компаний
- Нотариальные завещания
- Купля-продажа и аренда квартир
- Разводы
- Алименты
- Наследство
- Компенсации из Германии
- Трудовое, уголовное право и др.

Беэр-Шева, сд. Рагер 28, этаж А, ком. 9
08-6289710, 052-2719740**Адвокат Рая Мейлер**I степень Тель-Авивского университета
II степень Вашингтонского университетаРусский
Иврит
Английский**Большой опыт представительства в суде
в решении проблем с МВД (мисрад а-пним)**

- Гражданство Израиля
- Репатриация и вид на жительство
- Защита от депортации
- Регистрация брака в МВД, ступенчатая процедура
- Обжалование отказа от репатриации
- Статус беженца
- Получение гражданства или вида на жительство для родителей несовершеннолетнего ребенка-израильянина и пожилых родителей

058-7084340 Беэр-Шева, ул. Яир Штерн 18

Адвокат Ронен ДиначиГОВОРИМ
НА РУССКОМ
ЯЗЫКЕ

- Семейное право (разводы, раздел имущества, алименты, завещания и наследство), включая защиту в суде
- Продажа и покупка квартир
- Судебная защита в уголовных делах
- Битуах Леуми, Амидар
- Судебные исполнители "оцаа ле поаль"
- Банкротства - Защита должника

08-6231497, 050-2225112 (русский, 9:00-15:00)
Б-Ш, Раско-Сити, ул. Генриетты Сольд 8-б, 5 этаж**АНЕКДОТЫ И...**Жить надо так, чтобы депрессия
была у других...Чтобы доставить женщине удоволь-
ствие в постели, оставьте её одну -
пусть выпится!- Мадам, что я должен дать Вам,
чтобы добиться Вашей любви?
- Наркоз...Грузинские ученые сделали откры-
тие: "Чем больше видна грудь жен-
щины, тем меньше запоминается ее
лицо..."Счастье - это когда не надо врать,
что тебе хорошо.Старость - это когда девочки по вы-
зову приезжают к тебе на машине с
красным крестом.Спрашиваю сегодня дочку:
- У вас в садике топят?
- Нет, пока только в угол ставят.Читаю сыну сказку на ночь:
— Увидел принц Золушку на балу и
весь вечер не мог оторвать от неё глаз.
А он спрашивает:
— А зачем принцу Золушкин глаз?Рома (4 года) маме:
— Я боюсь черепаху, она страшная!
— Она страшная, но добрая.
— Как ты?В детском саду смекалистые воспи-
тательницы в тихий час придумали кон-
курс для детей: кто первый заснёт,
тому можно не спать!Малыш приходит в гости к бабушке.
Она приглашает его за стол. Он смо-
трит на расставленные кушанья и го-
ворит: - Бабушка, ты мне столько
даёшь, что у меня аппетита может не
хватить!Подходит мужик к девочке, которая
ест конфеты и говорит:
- Девочка, а ты знаешь, что кон-
феты есть вредно. Потолстеешь, зубы
желтые будут.
— А мой дедушка прожил до 106

INFO

ПЕРЕВОДЫ документов с заверкой нотариуса

Истребование документов из стран СНГ и Украины. Документы ЗАГС, МВД, судебные решения и приговоры

ПЕРЕВОДЫ

Профессиональные Апостили (МВД, Министерство юстиции)

08-6232504, 052-8809603
vigin.info@gmail.com
факс: 08-6274310

лет.
— Что, он каждый день ел кон-
феты?
— Нет, он не лез не в своё дело!Объясняю дочке (5 лет) для чего
нужно кипятить воду:
— При кипячении погибают ми-
кробы.
— Это что значит, я с дохлыми ми-

кробами буду чай пить?

Дочка 5 лет говорит маме, приме-
равшей новую шубу:
— Мамочка! Какая ты в этой шубке
красивая!
— Правда?... — обрадовалась
мама.
— Правда. Ты в ней на овчарку по-
хожа!

Адвокат ОФЕР БЕН-АВИ

Специализируется в разных областях, прежде всего в сфере трудового законодательства и уголовного права, имеет большой юридический опыт как адвокатской практики, так и службы в полиции, где 15 лет работал следователем по уголовным делам. Имеет две академические степени - междисциплинарную Иерусалимского Еврейского университета, а также в области криминологии и юриспруденции.



СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:



ТРУДОВОЕ ПРАВО

- Компенсации при увольнении, сверхурочные, выплаты на оздоровление, работа в праздники, ухудшение условий труда.
- Консультации перед увольнением
- Отстаивание прав наемных работников
- Пенсия и социальные условия
- Нарушения дисциплины и уголовные нарушения по месту работы.

АДМИНИСТРАТИВНОЕ ПРАВО

- Помощь при бюрократических проблемах с МВД
- Получение визы для иностранцев
- Представление интересов граждан, незаконно находящихся в Израиле
- Помощь при судебном решении о закрытии фирм

УГОЛОВНОЕ ПРАВО

- Консультация при допросах в полиции
- Ведение в суде дел, связанных с наркотиками, насилием, угрозами
- Представление интересов военнослужащих в военном суде
- Дела по дезертирству
- Судебные постановления о защите от угроз, представлении ответчика
- Представление интересов пострадавших во время полицейского следствия

ТРАНСПОРТНОЕ ПРАВО

- Ведение дел пьяных за рулем
- Ведение дел по превышению скорости

Ашдод, ул. Рогозин 3а, этаж 2, офис 52

Тел. 077-2060094, 050-7830918, 055-9138418 Ринат (по-русски). Факс 077-2060095

Адвокаты и нотариус ТУРИ

- ВЗИМАНИЕ ДОЛГОВ И БАНКРОТСТВА
- НОТАРИАЛЬНЫЕ ЗАВЕРЕНИЯ
- ТРАНСПОРТНЫЕ НАРУШЕНИЯ - лишение прав, вождение в опьянении, превышение скорости, дорожные аварии, причинение смерти по небрежности.
- УГОЛОВНЫЕ ДЕЛА - насилие и наркотики.
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО - разводы гражданские и религиозные
- ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВО

Опыт
20 лет

050-7496510, 08-6651221

Б.-Ш., сд. Рагер 28, пассаж Раско к. 241-242

АДВОКАТ-НОТАРИУС

ВИКТОР ЦИПРИС

- Оформление сделок с недвижимостью
- Семейное право (разводы, алименты)
- Оформление доверенностей и других документов в страны СНГ на русском языке
- Нотариальные услуги



08-6272944/55/66, 054-6361394

Беэр-Шева, ул. Герцль, 28



Адвокат Гад Абулбуль

- Недвижимость
- Ущерб
- Договоры
- Гражданское право
- Завещания
- Гишур - бизнесы и семейные
- Битуах Леуми
- Страховка учеников
- Судебные исполнители

Ашдод, Ацмаут 87, 1 эт., к. 6
тел. 077-4437023,

050-7336596 иврит

gad.abutbul1@gmail.com

Ольга Шальман вторая степень: адвокат нотариус, мегашер

- Разводы, договоры о разводе в гражданском суде и равинате,
- Алименты, признание отцовства
- Завещания + нотариальные заверки
- Вступление в наследство
- Договоры купли-продажи и аренды недвижимости
- Брачные соглашения (эскем мамон)
- Банкротство
- Гражданство Израиля - юридическая помощь

Стаж
в Израиле
25 лет

Б.-Ш, Ацмаут 40, 4 этаж
здание банка Апоалим
050-3393215; 08-6230902

Адвокат

Арик Рибницкий



ИСКИ ПО ХАЛАТНОСТИ ЗУБНЫХ ВРАЧЕЙ

Беэр-Шева, ул. Хель Андаса 2

Беэр-Шева (БИГ)

077-4060474 по-русски, факс 077-4060478

arik@hok.co.il www.hok.co.il

КУХНИ ЛИНОЙ



Мивца!



Стандартные кухни: кухонные шкафы: верхние до 2м и нижние до 2м, включая шайш - гранит
всего 2500 шек.
Не включая доставку и установку



Беэр-Шева, Старый город, магазин-фабрика ул. Бейт Эшель 8

053-5000277, 08-6233515

Компания вправе прекратить мероприятие в любой момент. Нет удвоения мивцы и скидок. ТАЛАХ

ВСЕ ВИДЫ ДОМАШНЕГО РЕМОНТА

- Электротехнические работы по замене розеток, ремонту после короткого замыкания, замене электросчетчиков.
- Установка вентиляторов, ламп, люстр и др.
- Сантехнические работы: ремонт солнечных и электробойлеров, установка биде, смесителей, душевых кабин. Начиная с 250 шек.
- Устранение засоров, очистка стоков.
- Покраска, шпаклевка, плиточные работы, герметизация крыш и др.
- Уборка, очистка кондиционеров специальным препаратом от плесени и неприятных запахов – 160 шек.
- Очистка солнечных и электробойлеров – 180 шек.
- Установка таймера на электробойлеры – 100 шек.

24
часа

052-2700578

ДВЕРИ НАРУЖНЫЕ И ВНУТРЕННИЕ

ИДЕАЛ

**КУХНЯ
КОМПЛЕКТ**

Общий ремонт квартиры **Алюминиевые** окна, двери, трисы **Шаиш** для кухонь и лестниц

Двери наружные

Двери внутренние



Акция! 1350 шек. двери полимерные водостойкие, включая НДС, доставку и установку

Б-Ш, Старый город, ул Какаль 64
08-9184898 говорим по-русски **050-5302320**

МАСТЕР ПО РЕМОНТУ ВСЕХ ВИДОВ ЭЛЕКТРОТОВАРОВ

ДИПЛОМ №4983



**БЕСПЛАТНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**ОСОБЫЕ ЦЕНЫ
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

★★★★★
**ДИПЛОМИРОВАННЫЙ
ТЕХНИК**

РАБОТАЕМ СО ВСЕМИ ФИРМАМИ
★ НИЗКИЕ ЦЕНЫ ★ СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

- ★ ХОЛОДИЛЬНИКИ
- ★ КОНДИЦИОНЕРЫ
- ★ БОЙЛЕРЫ ★ ДУХОВКИ
- ★ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ
- ★ ПОСУДОМОЕЧНЫЕ МАШИНЫ

РАБОТЫ ПО ЭЛЕКТРИЧЕСТВУ ПРОВОДЯТСЯ
СПЕЦИАЛИСТОМ ВЫСОКОГО КЛАССА



★ **053-5245470** ЛЮН ★

УСЛУГИ

ПРОДАМ

20-г Спальный гарнитур, салон 3+1, два новых шкафа и большой холодильник. 052-3155712

КУПЛЮ

8 Куплю мужские золотые часы. 052-6700147 Илья

ЗНАКОМСТВА

19 Приятный, интеллигентный, академик, 64, обеспеченный, заинтересован в спутнице жизни 50+, желателен стройной. 052-6688679

СОЛН. И ЭЛЕК. БОЙЛЕРЫ

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ТЕХНИК С ОПЫТОМ ВЫПОЛНЯЕТ РАБОТЫ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ СОЛНЕЧНЫХ БОЙЛЕРОВ И БАТАРЕЙ. ДЕШЕВО. НАДЕЖНО. ПРОФЕССИОНАЛЬНО. **БЕНИ**
058-7767655

Ссуды и кредиты до 500000\$ на личные цели и до 1000000\$ на бизнес

Для бизнесменов и наемных рабочих, получающих пособие от Битуах Леуми, матерей-одиночек, пенсионеров, хозяев счетов мукбаль и икуль. Под льготный процент (2.8%) и без привязки к индексу цен и курсу доллара (до 240 платежей + возможность получения под гарантии государства). Оформление документов у клиента. Первый платеж только через 6 месяцев

054-6455948

ССУДЫ

741 Ссуды до 5000 шекелей. 08-8668001, 050-5240789

РЕМОНТ

ТЕЛЕВИЗОРЫ
МИКРОГАЛИ
ИНТЕРНЕТ ТВ

СПУТНИК.АНТЕННЫ

Запись с кассет на диски и флешку

052-3452689

Слава
Безер-Шева

ЭЛЬФИКС

- Ремонтные работы
- Электромонтаж
- Сантехника
- Ремонт Бойлеров
- Малярные работы

0504919474
Евгений

0543513432
Шломи

ГАРАНТЫ

Предоставляем гарантов на личные цели, Амидар, фонды, ссуды и т.д. Самые низкие цены, быстро, профессионально. Гарантам высокая оплата. Покупаем льготы на машинки + помощь отъезжающим. 052-8098199

INFO
ПЕРЕВОДЫ документов
с заверкой нотариуса
Истребование документов из стран СНГ и Украины. Документы ЗАГС, МВД, судебные решения и приговоры
ПЕРЕВОДЫ
Профессиональные
Официальные
АПОСТИЛИ (МВД, Министерство юстиции)
08-6232504, 052-8809603
vigin.info@gmail.com
факс: 08-6274310

лицензия №512591827
Боаз Райнер ЛТД.



08-8668001
050-5240789

До 5000 шек. частным лицам, получающим зарплату или пособие по соцобеспечению (не на бизнес)

Мы не взимаем предоплату за проверку документов и рассмотрение заявления. Мы не посредники. Фирма работает в Ашдоде более 18 лет

Ашдоде, ул. Герцль 1, здание "Юнитрейд"

Фирма "Бриллиант"



Все строительные работы
Керамика на высшем уровне
Инсталляция Покраска
Установка внутренних дверей и дверей "пладелет"

Стандартные кухни в комплекте + доставка + сборка
Верхние шкафы до 2м и нижние до 2м + раковина
+ кран + шаиш 2м + керамика + доставка + сборка
ЦЕНА В КОМПЛЕКТЕ 8200 шек.

052-6114160 по-русски

СЕКС-ШОП

Открыто с 10:00 до 22:00
на исходе субботы с 19:00 до 22:00

Качество, надежность,
дискретность
Эротические
аксессуары
Видео и DVD
После 18 лет

Новое!
"Satisfyer"
(для женщин)
по отличной
цене!

Безер-Шева, ул. Адаса 68
(пассаж Пеэр) **08-6444450**
www.sexstyle.co.il

УСЛУГИ

РЕМОНТ

ЭЛЕКТРО-БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

- Холодильники
- Кондиционеры
- Стиральные машины
- Электродуховки
- Сушильные машины
- Посудомоечные машины

Вызов ТЕХНИКА БЕСПЛАТНО

Безр-Шева

052-8838113

Михаил

РЕМОНТ

мягкой мебели

Матрасы ортопедические

Столярные работы

Для частных и бизнесов

08-8567550, 050-7304773

ЗАТОЧКА

ножи, ножницы

инструменты, ножи

для мясорубок

Работают профессионалы

ALUM ★ STAR

ТРИСЫ, ОКНА, ВИТРИНЫ, ДВЕРИ,
СЕТКИ ОТ КОМАРОВ

052-3911656 - Федор, 052-2882156

Безр-Шева

слесарная мастерская ЭДУАРД

- РЕШЕТКИ • ПЕРИЛА • ЗАБОРЫ
- НАВЕСЫ • ВОРОТА
- АЛЮМИНИЕВЫЕ ПЕРГУЛЫ

052-2931431

ЭЛЕКТРИК Евгений

052-5185788

- Электрические работы - все виды
- Замена розеток и выключателей
- Замена и ремонт щитов
- Новые электроточки
- Установка освещения
- Устранение неисправностей
- УСЛУГИ МУЖ НА ЧАС

Ремонт квартир

Опыт работы 24 года

- Покраска Гевес
- Керамика • Электрика
- Сантехника
- Строительные работы
- Установка трис
- Перевозки
- Пристройки
- Решетки от голубей

Быстро, чисто и качественно!
Большая бригада, есть книга отзывов!
Скидки до 30% на покраску и другие работы

050-3015818 по-русски

САНТЕХНИК ДМИТРИЙ

Лопнули, потекли, засорились трубы?

Все виды сантехнических работ: ремонт, замена сантехники и фильтров. Замена и ремонт ванных комнат

052-7736433

ПЕРЕВОЗКИ ЛЕОН

КВАРТИРЫ, МЕБЕЛЬ, ДОМАШНИЕ ВЕЩИ

Разборка, упаковка, перевозка. Хранение, сборка.

ВСЕ ЗАСТРАХОВАНО

050-5565861

Дипломированный электрик Лицензия 990953

Все электрические работы для дома/бизнеса. Специалист по определению неисправностей в электропроводке и их исправление. Установка субблочных часов (шаон шабат). Решение проблемы перегрузки и коротких замыканий. Освещение внутреннее и внешнее. Проверка и установка заземления. Установка электроточки для мазгана/индукционной плиты. Установка генераторов и зарядных устройств. Выдача разрешений на электрические работы. Выполнение "яхидот диюр".

Опыт работы 25 лет

24/7

054-7654536 Валентин

Продажа и ремонт всех видов часов
Мелкий ремонт бижутерии, очков
Радик 052-4728085

Ремонт одежды
всех видов, включая трикотажную на самом современном оборудовании для трикотажа, пошив бюстгалтеров
Мила 08-6283960

Безр-Шева, Старый город, ул. Ацмаут 25, напротив остановки автобусов 5,7,8,13 вход во двор

РЕМОНТ ЮДА



- Керамика с укладкой
- Керамика на бетон
- Инсталляция
- Слесарные работы
- Гевесные стены
- Электроработы в доме
- Общеремонтные работы
- Ремонт мазганов

052-2289384
050-7571137

ВИРТУАЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

АНТВЕРПЕН ИСТОРИЧЕСКИЙ

В программу своего пребывания в Бельгии я, кроме Брюсселя, включил Антверпен, который выбрал среди других городов прежде всего потому, что в нем процветала знаменитая фламандская художественная школа. Дорога на поезде в Антверпен заняла всего 35 минут, и, выйдя из железнодорожного вокзала, я был сразу покорен необыкновенной стариной этого города.

Антверпен возник на месте двух поселений романского периода Аанверп (в переводе «насыпной холм»), от которого и произошло его название, и Кало.

В XII веке город, стоявший по обоим берегам полноводной реки Шельды, вступил в период экономического расцвета, когда порт-конкурент Брюгге стало заносить илом.

В первой половине XIV века Антверпен стал важнейшим торговым и финансовым центром Западной Европы, который имел большое значение, как морской порт и центр торговли шерстью. А спустя 50 лет он вступил в свой золотой век, т.е. превратился в метрополию мирового уровня, которую описывали как «прекраснейший город на земле».

Во второй половине XV столетия в Антверпене развернулась религиозная борьба между протестантским севером и католическим югом, что привело к перекрытию реки Шельды. Для экономики города это было катастрофой, но культурная жизнь продолжала здесь бить ключом. Только после поражения Напо-

леона в битве при Ватерлоо в 1815 году Антверпен ненадолго вернулся к процветанию, которое закончилось после Бельгийской революции в 1830 году, когда Шельда в очередной раз была перекрыта. Реку открыли в 1863 году, что позволило Антверпену вернуть себе былую славу. Сегодня город – это второй крупнейший порт в Европе и мировой центр по продаже алмазов...

На Большой Рыночной площади стоит Старая Ратуша, построенная в стиле голландского Возрождения в XVI веке. Ее архитектурные элементы несут следы поздней готики и Ренессанса, а фасад богато украшен геральдикой маркграфов Фландрии, герцогов Брабанта и испанских Габсбургов. Архитектурный ансамбль площади включает также ренессансные здания Цехов и Гильдий со множеством узких высоких окон и остроконечными крышами.

На Рыночной площади находится грандиозный фонтан Брабо, возведенный в честь римского легионера, сумевшего победить мифического великана Дрюона Антигона, отрубив ему руку. Недалеко от площади можно увидеть необычный памятник – огромную каменную кисть, напоминающую о великане.

Рядом с Рыночной площадью стоит величественный собор Антверпенской богородицы, спроектированный в XVI веке Жаном Амелем и являющийся крупнейшим готическим храмом в Бельгии. Его еще называют Онзе-Лиевевроуве по имени двух его строителей.

Отсюда можно пройти к другой городской достопримечательности - средневековому замку Стен (что значит «камень»), расположенному на самом берегу Шельды и построенному на месте мощного форта. Часть его стен датируется IX столетием, а свой современный вид он приобрел в 1520 году. Длительное время замок использовался в качестве тюрьмы, а в настоящее время в нем открыт Морской музей. У входа в замок стоит необычный памятник Длинному Вапперу – фольклорному персонажу Антверпена, а недалеко от него на берегу реки находятся еще две скульптуры, посвященные римской воительнице Минерве и богу морей Нептуну с трезубцем.

Во время прогулки по старому городу я увидел прекрасные памятники трем великим художникам, прославившим художественную школу Антверпена – Рубенсу, Ван Дейку и Тенирсу

Младшему. Музей Питера Пауля Рубенса находится в доме, построенном в 1611 году, где великий живописец провел последние годы жизни, вплоть до смерти в 1640 году. Поражает своей самобытностью фасад трехэтажного здания, украшенный барельефами.

К сожалению, интерьер времен Рубенса не сохранился, зато можно увидеть многочисленные работы художника и его современников. Рубенс похоронен в храме Святого Якова, где также есть его картины.

Стоит побывать в Королевском музее изящных искусств (музей Майера), основанном еще в 1810 году и расположенном в красивом здании конца XIX века в стиле неоклассицизма. Здесь можно увидеть шедевры Ван Эйка, Тициана, Мемлинга, Ван Дейка, Тенирса Младшего, Модильяни...

Вячеслав Давыдов (Барух)

ВНИМАНИЕ!

Льготные некоммерческие объявления
- до 10 слов, включая номер телефона

(продажа и покупка вещей до 1000 шек., передача домашних животных) принимаются в офисе газеты Лично от ЗАКАЗЧИКОВ по адресу: Безр-Шева, Старый Город, Пассаж Унико, Апальмах 74, 2 этаж.

Цена объявления на 1 раз: 10 шек.

Минимальный заказ - 2 раза

КВАРТИРЫ

КВАРТИРЫ НА ПРОДАЖУ

В БЕЭР-ШЕВЕ

3-3.5 КОМНАТ

Зк., Юд Алеф, ул. Рав Кук, 2/4 этаж, после ремонта, новая кухня, 3 мазгана, 6900000 шек. Тивух М&А **08-9944131, 054-4506041** Аня

Зк., Далет, Мерказ Гилат, лифт, мазган, немедленное освобождение, 450000 шек. Тивух М&А **08-9944131, 054-4506041** Аня

4-5-6 КОМНАТ

4к., Юд Алеф, лифт, 4 мазгана, отличное состояние, 840000 шек. Тивух М&А **08-9944131, 054-4506041** Аня

Без посредника. 4к., Юд Алеф, ул. Радак, 8/8 этаж, 96м, балкон 2х3, решетки, после ремонта, красивая кухня, 850000 шек. **053-5246032**

4к., Неве Зэев, ул. Гросман, 2/4 этаж, лифт, балкон, мамад, родит. единица, 2 мазгана, 970000 шек. Тивух М&А **08-9944131, 054-4506041** Аня

КВАРТИРЫ НА СЪЕМ

В БЕЭР-ШЕВЕ

Без посредника! 2.5к., Вав Хадаша, 3/4 этаж, после ремонта, 3 мазгана, мебель, эл/товары, 2300 шек. **08-9944131, 054-4506041** Аня

2к., 50м, Далет, ул. Раби Акива 46, 3/3 этаж, мебель, эл/товары, чистая, 1750 шек. **055-6667920**

Без посредника. Беэр-Шева. Жилая единица 2к., Вав хадаша, все новое, мазган, новая мебель и эл/товары, 2200 шек., включая арнону и воду. **054-6420506** Света

Без посредника. Жилая единица 2к., Гимель, ул. Шазар, центр города, 3 этаж, просторная, 2200 шек., включая арнону и воду. **054-8073339** Марк

Без посредника! Зк., Бней Ор, 3/4 этаж, после ремонта, частично меблированная, 2500 шек. **08-9944131, 054-4506041** Аня

Без посредника. Беэр-Шева. Жилая единица 2к., Мецада, красивая, мазган, мебель и эл/товары, 2100 шек., включая арнону и воду. **054-6420506** Света

Аренда в Ашдоде. Жилая единица, очень благоустроенная с видом на море, ул. Экосодус. Только интеллигентной женщине. 052-6688679

2к., Юд Алеф, ул. Шауль а-Мелех, 50м, карка, отличное состояние, част. мебель, мазганы. **054-4898440**

Без посредника. Зк., Хей, ул. Милус, 3 этаж, после ремонта, тихое хорошее место, недалеко от Гранд каньона, 2100 шек. **054-8073339** Марк

Без посредника! Зк., Вав Хадаша, ул. Мивца Увда, 1/4 этаж, после ремонта, 3 мазгана, 2500 шек. **08-9944131, 054-4506041** Аня

2к., Юд Алеф, ул. Ахида, 2/4 этаж, мебель, эл/товары, немедленное вселение, чеки обязательны, 2200 шек., включая арнону. **054-7251670** Денис

Без посредника. Зк., Вав Хадаша, ул. Арэль, после ремонта, тихое хорошее место, немедленное вселение, 2600 шек. **054-8073339** Марк

Без посредника. Беэр-Шева. Зк., Вав хадаша, карка, новая кухня, после ремонта, 2600 шек. **054-6420506** Света

В Ашкелоне Без маклера. 3.5к., частично меблированная, в районе Афридар. Въезд немедленный. 052-439-56-33 Полина

4к., Рамбам, 130м, лифт, балкон, мамад, мазган, родит. единица, 3400 шек. **08-9944131, 054-4506041** Аня

Зк., Неве Зэев, лифт, балкон, мамад, полн. мебель и эл/товары, 3300 шек. **054-6420506** Света

Зк., Бет, ул. Минц 34, 3/4 этаж, 57м, част. мебель, 2100 шек. Тивух Авней Дерех **053-9644210** Катя

Зк., 76м, Вав Хадаша, лифт, хорошее место, немедленно, без мебели, 2500 шек. **054-7251670** Денис

Без посредника. Жилая единица Зк., Хей, ул. Бурла, полностью меблированная, тихое хорошее место, возле Гранд каньона, вселение 20 апреля, 2800 шек., включая арнону и воду. **054-8073339** Марк

2к., 3 этаж, частично мебель, 2 мазгана, дуд шемеш, 1800 шек. **054-8157400**

3.5к., Юд Алеф, ул. Моше Шарет 4, 3/4 этаж, 73м, 2400 шек. Тивух Авней Дерех **053-9644210** Катя

Зк., Гимель, ул. Геулим, 72м, 3/3 этаж, очень ухоженная, 2100 шек. Тивух Авней Дерех **053-9644210** Катя

Без посредника! Жилые единицы 2-Зк., Вав Хадаша и Юд Алеф, новая мебель, 2200-2500 шек., включая воду и арнону. **054-7251670** Денис

Зк., Хей, отличное состояние, част. мебель, мазганы, 2300 шек. **054-4898440**

Без посредника. Жилая единица 2к., Вав Хадаша, ул. Ахиль, 3 этаж, мебель, хорошее состояние, недалеко от каньона Авиа, немедленное вселение, 1800 шек., включая арнону и воду. **054-8073339** Марк

4к., 90м, Вав Хадаша, лифт, хорошее место, немедленно, без мебели, 2800 шек. **054-7251670** Денис

2к., Хей, ул. Яэлим, 3/3 этаж, возле Гешера, 1400 шек. Тивух **054-6329669** Николай

Тивух Шимшон. Помощь в продаже/ аренде/покупке квартиры. Мивца: мы не взимаем плату с владельца квартиры взамен на эксклюзивное право на ее продажу на полгода. работаем профессионально и вежливо. Требуется квартиры на продажу, аренду, покупку. 050-3338114 Эллы (говорю по-русски)

Без посредника! Жилая единица 2к., Юд Алеф, 3 этаж не последний, полн. мебель, 1900 шек., включая арнону и воду. **054-7251670** Денис

2.5к., ул. Жаботински 12, Гимель, 55м, 2/2 этаж, 2100 шек., включая арнону. Тивух Авней Дерех **053-9644210** Катя

Зк., Вав Хадаш, ул. Мивца Увда, 2/4 этаж, 65м, опция на мебель, 1700 шек. Тивух Авней Дерех **053-9644210** Катя

Без посредника! Жилая единица 2к., Алеф, мозле михалы технологит, карка с двориком, мебель, мазганы, эл/товары, немедленное вселение, 2000 шек., включая арнону и воду. 1800-3500 шек. **054-7251670** Денис

С МИРУ ПО СТРОЧКЕ

БУМ РОЖДЕНИЯ БЛИЗНЕЦОВ

"В мире никогда не рождалось так много близнецов: ежегодно в мире рождается более 1,6 млн пар близнецов, или "почти каждый 40 младенец", согласно исследованию, опубликованному в специализированном журнале Human Reproduction.

Как указывает Жиль Пизон, профессор Национального музея естественной истории и исследователь Национального института демографических исследований (INED), всего за три десятилетия с 1980-х годов глобальный уровень рождения близнецов увеличился на треть, с 9,1 до 12 на 1000 родов" - пишет Le Figaro.

Бум близнецов вызывает беспокойство, потому что они чаще имеют недостаточный вес, рождаются недоношенными, с ними связано большее количество осложнений во время родов и более высокая смертность, не говоря уже о том, что родителям трудно одновременно заботиться о двух младенцах.

"Увеличение числа близнецов во всем мире связано исключительно с беспрецедентным ростом числа беременностей так называемыми "разнойяйцовыми близнецами" (от оплодотворения двух разных яйцеклеток), который варьируется от континента к континенту и от периода к периоду.

Однояйцевые близнецы, известные как монозиготные, рождаются повсюду в одних и тех же пропорциях, с "постоянным показателем - четыре рождения однояйцевых близнецов на тысячу родов, не меняющимся ни в зависимости от возраста женщины, ни от региона к региону", - отмечает профессор Пизон.

"Вспомогательная репродуктивная технология (ВРТ), начавшаяся в богатых странах в 1970-х годах, способствовала увеличению числа многоплодных, а также более поздних беременностей. Уровень в крови гормона ФСГ, участвующего в созревании яйцеклетки и овуляции, увеличивается с возрастом и объясняет, почему вероятность беременности двойней увеличивается до максимума в 37 лет".

"Возможно, мы достигли пика с точки зрения показателя рождения близнецов, особенно в богатых странах, где ВРТ распространилась больше всего", - надеются авторы исследования.

По материалам inopressa.ru

ЗАБЫТЫЕ ИСТОРИИ

БУНТ ЧЕХОСЛОВАЦКОГО КОРПУСА

Чехи и словаки собирались в составе российской армии воевать против Германии и Австро-Венгрии, а пришлось против большевиков.

По мнению ряда историков, отправной точкой Гражданской войны стал незначительный, на первый взгляд, инцидент в Челябинске. Застрявшие в городе чехословаки, медленно продвигавшиеся в сторону Владивостока, чтобы отправиться на родину, устроили бунт: им не понравилось, что эшелоны с немцами, тоже пытавшимися покинуть Россию, пропустили вперед. Когда немецкий поезд уже отъезжал, один из военнослужащих бросил в чехословаков кусок металлической печки. Удар пришелся на одного из легионеров, тот упал без сознания. В ответ бойцы корпуса смогли догнать и остановить локомотив — бросившего металл на месте закололи штыками.

Между немцами и чехословаками начался конфликт, главной жертвой которого стала советская власть. Разгневанные чехи и словаки осаждали вокзал, а потом и вовсе оцепили центр Челябинска. Разоружив красногвардейцев и захватив арсенал, чехословаки были не намерены больше выполнять распоряжения большевиков. Челябинский бунт наглядно показал всему растянувшемуся по Транссибу сорокатысячному корпусу, что власть можно брать в свои руки: вскоре иностранная армия захватила территорию в 1,5 млн кв. км — от Поволжья до Приморья.

...Еще в начале Первой мировой войны в Российской империи стали создавать специальные военные подразделения, в которые набирали чехов и словаков. Поначалу туда вступали те, кто и до войны жил на территории России. Отряд на полях сражений показал себя более чем достойно — каждого солдата чешской дружины наградили за военные подвиги георгиевским крестом. В качестве вознаграждения за отличную службу в 1915 году чехам и словакам разрешили набирать в своё подразделение соотечественников, попавших во время войны в российский плен.

Чехословацкий отряд начал стремительно разрастаться. Добровольцев было хоть отбавляй: некоторые специально сдавались в плен, поскольку знали, что на противоположной стороне воюют их соотечественники, кто-то с помощью российского оружия хотел освободить свой народ от немецкого гнёта, некоторые чехи и словаки, наконец, просто готовы были воевать только на стороне «русских братьев».

Тем временем император Николай II, принимая делегацию из Чехии, с уверенностью заявил, что «свободная и независимая корона Святого Вацлава скоро будет сиять в лучах короны Романовых». Судя по всему, это означало, что монарх был готов к объединению Российской империи с западнославянскими народами.

Сбыться планам Николая II было не суждено: в 1917 году ему пришлось отречься от престола, к власти пришло Временное правительство, а после Октябрьской революции — большевики. С подписанием Брестского мира положение Чехословацкого корпуса стало совершенно непонятным: та русская армия, за которую они доблестно сражались, фактически перестала существовать. На глазах чехов и словаков строилась новая страна, а сами они мечтали только об одном — вернуться к себе на родину. Сделать это, однако, было не так просто: находившийся в России Чехословацкий корпус включили в состав легионов, которые воевали с немцами на западе, во Франции. Предполагалось, что легионеров перебросят по тихоокеанскому маршруту именно туда, но для этого нужно было обогнуть половину земного шара.

...Нерасторопность большевистского руководства, усугублявшаяся общей неразберихой и бесконечными проволочками, привела к тому, что чехи и словаки растянулись почти по всей Транссибирской магистрали: некоторые солдаты, отправлявшиеся на западный фронт, были ещё в Пензе, в то время как другие ждали их во Владивостоке. В 1918 году большевики подписали с чехословаками договор, по которому им оставили совсем немного оружия для собственной защиты. При этом идеологический лидер

ТРЕБУЮТСЯ

Предприятию в Нетивоте
требуется
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ТОКАРЬ-ФРЕЗЕРОВЩИК
общего разряда
Зарплата 10,000 шек.,
хорошие условия подходящим
054-8128441 Йорам

29
Требуются в Беэр-Шеве: *Секретарь в большой офис 8:00-14:00 *секретарь на прием заказов 16:00-19:00. **052-8206222**

19
Требуются в Ашдоде уборщица только раз в неделю. **052-6688679**

Требуются в Ашдоде
***ДВОРНИК**
***УБОРЩИЦА** в офисы
в утренние часы,
хорошие условия
052-4284965 русск.
054-6963001 иврит

В гостиницу в Ашдоде
требуется
ДИСПЕТЧЕР
*русский и иврит *полная ставка
*работа по сменам *личный автомобиль
050-7775343

Требуются в Б-Шеве
РАБОТНИК
в центр абсорбции
УБОРЩИЦА
в частный дом
050-4077754
08-9108866

Требуются
УБОРЩИЦА
легкий иврит,
предоставляем жилье,
хорошая зарплата.
052-6953892

ЗАБЫТЫЕ ИСТОРИИ

легионеров, глава Чехословацкого национального совета Томаш Масарик, находившийся на западе, дал корпусу четкую команду — не вмешиваться во внутрироссийские распри и любым способом добраться до Франции, чтобы продолжить войну с немцами.

Тем не менее после инцидента в Челябинске чехи и словаки стали полноправными участниками Гражданской войны. Народный комиссар по военным делам Лев Троцкий даже подписал указ, в соответствии с которым каждого чехословака, которого найдут вооруженным на линии железной дороги, необходимо тут же расстрелять. В этом же документе говорилось, что ни один вагон с чехословаками теперь не должен продвигаться на восток. Так корпус оказался заперт в советской России.

Некоторые солдаты, как, например, писатель, автор «Похождений бравого солдата Швейка» Ярослав Гашек, перешли на сторону большевиков, но таких было немного. Среди легионеров распространили слух, что советское руководство якобы собирается депортировать их в Австро-Венгрию, где тех воспринимали как предателей и коллаборационистов.

Закаленные в боях чехи и словаки, объединенные целью наконец-то выбраться из России, после Челябинска взяли под контроль и другие города: свою власть они распространили, в частности, на Томск, Самару, Петропавловск, Курган. Казань, например, взяли стремительно — чтобы захватить огромный город, потребовалось чуть больше трех тысяч бойцов Чехословацкого корпуса. Они выбили из Казани десяти тысячный гарнизон красновардейцев.

Уже тогда за легионом закрепилось название «белочехи» — местное население зачастую воспринимало их как освободителей и борцов с большевиками. По этой же причине солдаты почти не испытывали проблем со снабжением — русское население готово было им помогать. «Долго ещё будут они участвовать деятельно в русской трагедии, вызывая к себе среди русских людей перемежающееся чувство злобы и благодарности», — так впоследствии обозначит роль белочехов в Гражданской войне русский военачальник Антон Деникин в книге «Очерки русской смуты».

На захваченных территориях чехи и словаки не мешали возрождению демо-

кратических институтов: так, в Самаре появился Комуч — Комитет членов Учредительного собрания. Это был первый орган, который претендовал на роль антибольшевистского правительства. Главным образом заседали в нём эсеры. Комуч даже сформировал народную армию, которая под предводительством Владимира Каппеля нанесла серьёзные поражения превосходившей её по силам Красной армии.

...С одной стороны, командование корпуса летом 1918 года уже полноценно включилось в Гражданскую войну. «Наши действия вызвали к жизни движение, цель которого — освобождение всей России. Поэтому мы обязаны остаться здесь, пока ситуация не прояснится и не будут разрешены политические проблемы, возникшие в результате предпринятых нами боевых операций», — гласит один из приказов. С другой стороны, легионеры в конце того же года узнали о создании независимой Чехословакии, которая возникла на обломках Австро-Венгерской империи. И теперь чехословакам хотелось как можно быстрее вернуться домой.

После того, как власть на востоке России перешла в руки адмирала Колчака, Чехословацкий корпус отступил в тыл, передав свои позиции белогвардейцам. Успехи Красной армии заставили чехословаков пойти на компромисс — в обмен на право свободного проезда на восток они передали Колчака эсерам и меньшевикам. Те, в свою очередь, договорились о выдаче адмирала советскому руководству, которое незамедлительно расстреляло руководителя Белого движения.

Эвакуация корпуса легионеров заняла практически год: всего, по оценкам историков, из Владивостока в Чехословакию уехали более 70 тыс. человек, хотя численность корпуса не превышала 50 тыс. За время, проведенное в России, многие белочехи успели завести семьи — их жены и дети уезжали вместе с ними в центр Европы, покидая страну, власть в которой окончательно захватили большевики.

Иван Штейнерт
diletant.media

Публикуется (с сокращениями) с разрешения редакции сайта Эхо Москвы, echo.msk.ru

В большой центр по обслуживанию автомобилей

требуются:

- **МЕХАНИКИ**
- **РИХТОВЩИКИ**
- **ПОКРАСЧИКИ**



Опыт работы и рекомендации обязательны
Высокая зарплата и отличные условия
подходящим. Весь социальный пакет.

054-2668822 Шай

ТРЕБУЮТСЯ в Ашдоде

СЕРЬЕЗНЫЕ
МЕТАПЛОТ
для ухода за пожилыми
Гибкие часы работы, хорошие условия,
высокая зарплата для подходящих

08-8550257

Неве Шва
Дом престарелых

נורה
שבא בע"מ

ТРЕБУЮТСЯ В БЕЭР-ШЕВЕ

● **НЯНЕЧКИ**

в отделения для самостоятельных и нуждающихся
в уходе пациентов, на полную/частичную ставку

● **УБОРЩИЦЫ**

для работы в утренние или вечерние часы

● **МЕДСЕСТРЫ/МЕДБРАТЯ**

для работы в отделениях на полную/частичную ставку

● **ДЕЖУРНЫЕ ВРАЧИ**

на полную/частичную ставку

● **ОХРАННИКИ (М/Ж)**

на частичную ставку

● **МАССОВИК-ЗАТЕЙНИК (М/Ж)**

на частичную ставку

Хорошие условия подходящим



Автобиографию по email:

ina@neveshva.co.il

Тел: 08-9551303

ВНИМАНИЕ!

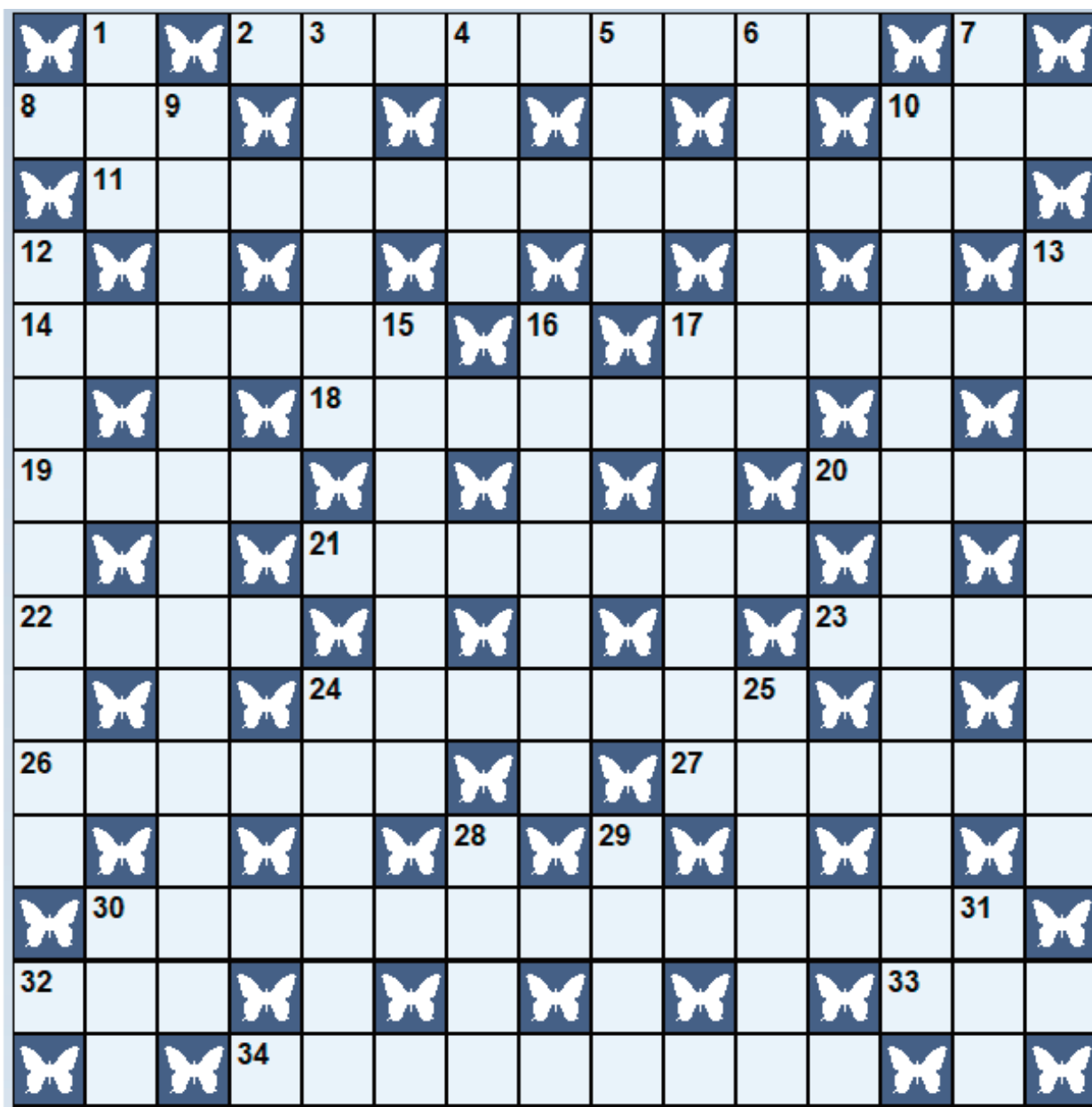
Льготные некоммерческие объявления

- до 10 слов, включая номер телефона

(продажа и покупка вещей до 1000 шек., передача домашних животных)
принимаются в офисе газеты **ЛИЧНО ОТ ЗАКАЗЧИКОВ** по адресу:
Беэр-Шева, Старый Город, Пассаж Унико, Апальмах 74, 2 этаж.

Цена объявления на 1 раз: 10 шек.

Минимальный заказ - 2 раза



КРОССВОРД GRAYCELL.RU

По горизонтали: 2. Человек, который за шуткой в карман не лезет. 8. «Сани гороховые». 10. Бутылочное приложение к «йо-хо-хо». 11. Одесский Бродвей. 14. Звено между червяком и человеком. 17. «Если от вас отвернется Фортуна, то вами может заинтересоваться ...» (шутка). 18. Буквенный букет. 19. Инертная часть рекламы. 20. Место ночлега тучки золотой. 21. Плавающий генерал. 22. Мастер пудрить мозги. 23. Постельный «вампи́р». 24. То, что используется вместо слова, которое вы хотели написать, но не знаете, как оно пишется. 26. Товарищ, которому выражали «спасибо за наше счастливое детство». 27. «Чуткий» переключатель. 30. «Подпевала» на инструменте. 32. Она меньше Волги и как река, и как автомобиль. 33. Горная макушка. 34. Почтовое отправление, не дотягивающее до того, чтобы назвать его посылкой.

По вертикали: 1. Люди с одного дерева. 3. Ценовая при- манка. 4. Претендент на лучший кусок общего пирога. 5. Раз- говор, в котором каждая сторона настаивает на своём. 6. Рикошет луча. 7. Это растение называют китайской короной, а сами китайцы называют его мясом без костей. 9. «Миксер» на стройке. 10. «Тарелка в небо» астронома. 12. «Сиюминут- ный» писатель. 13. Дом зеленоглазых авто. 15. Он на джинна надеялся, а сам не плошал. 16. Вода со вкусом. 17. Паслёно- вый «фонарик». 24. Шорох в горле. 25. «Прочный материал», который может заключаться в голосе. 28. «Развитие» по на- клонной. 29. Хвост телефонной трубки. 30. «Глава specta- кля». 31. Великий Шёлковый путь начинался в китайском городе Сиань, а где он заканчивался?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Фокус. 7. Озноб. 10. Мотокросс. 11. Зелье. 12. Ковёр. 13. Тараторка. 14. Качка. 17. Ладан. 20. Качалка. 24. Цитата. 25. Ритуал. 26. Перепел. 27. Канале. 28. Есенин. 29. Лунатик. 30. Филиал. 31. Ирония. 32. Аукцион. 36. Откат. 39. Титан. 42. Рвачество. 43. Русло. 44. Летун. 45. Микроскоп. 46. Столб. 47. Атлет.

По вертикали: 1. Физик. 2. Калач. 3. Смета. 4. Стирка. 5. Укатка. 6. Коврик. 7. Оскал. 8. Невод. 9. Барин. 15. Анималист. 16. Красавица. 18. Антресоли. 19. Аналитика. 20. Капелла. 21. Черенок. 22. Лопатки. 23. Арлекин. 33. Указка. 34. Цветок. 35. Оптика. 36. Опрос. 37. Кусто. 38. Тромб. 39. Толпа. 40. Титул. 41. Нонет.

АШДОД: ХРОНИКА НЕДЕЛИ

Радует весне, празднуем Песах! Мэр Ашдода д-р Ихиель Ласри поздравил горожан и выразил надежду, что ситуация в городе нормализовалась: "В этом году на Песах, праздник весны и свободы, мы, наконец, выходим к освобождению, расцвету и обновлению – после такого сложного года эпидемии коронавируса.

Несмотря на трудности, мы сохраняли оптимизм, надеялись и верили в то, что победим. И коронавирус сходит на нет, эпидемия практически осталась позади.

Спасибо за стойкость и солидарность в течение всего года, за взаимную поддержку и доверие, за вклад в то, чтобы каждый житель Ашдода имел возможность с радостью отпраздновать Песах".

Городская компания по развитию туризма подготовила к каникулам Песаха большую развлекательную программу.

В парке Лахиш – это катания на тракторонах и велосипедах, в парке Этгарим – кулинарный шатер с кухней народов мира, обновленные аттракционы, ноч-



ные экскурсии по экологическому парку Ашдода с ксероинновативными светильниками – билеты на все это можно заказать на сайте компании по развитию туризма (ищите на сайте муниципалитета Ашдода – visit.ashdod.muni.il). Светомузыкальное шоу в ашдодской морской крепости – все дни праздника Песах, начиная с понедельника, начало в 20.00. В



обычные дни – каждый вторник и четверг, начало в 20.00. Заказ билетов – на сайте компании по развитию туризма.

Кроме того – бразильский карнавал в парке Ашдод-ям, выступления аристов



уличного театра Бермуза, аттракционы, кафе, на озере – новые круглые лодки, вечером – новое светомузыкальное голографическое шоу (оно будет проходить в 4-х местах города, сейчас идут последние прогоны, итог большой двух-летней работы. Художественный руководитель проекта – Джеки Бахар, один из самых известных продюсеров представлений в Израиле, руководитель иерусалимского фестиваля света и множества других международных фестивальных проектов).

Зам. мэра Шимон Кацнельсон: «Городская компания по развитию туризма подготовила много проектов к праздни- ку и к выходу из эпидемии. Приходите в парк Ашдод-ям, в Лахиш, в Этгарим, на вечерние шоу в морскую крепость – везде вас ждут новые программы. Хоро- шего праздника!»

Свето-музыкальное шоу на здании муниципалитета – лишь часть большой фестивальной программы, подготовлен-

ной городской компанией по развитию туризма. Всю ее ашдодцы увидят уже в ближайшие дни (на здании муниципалитета, Монарта, педагогического центра и на озере в парке Ашдод-ям)

Около 1000 семей новых репатриантов, среди которых неполные и много-детные семьи, люди, не имеющие работы, перед праздником Песах получили в подарок продуктовые наборы в Бейт Оле Эйтан. Пусть праздник будет для всех красивым, добрым и вкусным.

Накануне Песаха количество выво- зимого из города бытового мусора удваивается – за день до праздника только за первую половину дня было вывезено 520 тонн. Шломо Ротенберг, руководитель городского Управления эксплуатации, поблагодарил горожан за сотрудничество в подготовке города к празднику (а именно – за своевременный вынос мусора, который городские службы смогли вовремя убрать с терри- тории города).

Инна Штейнберг

ОРГАНИЗАЦИЯ "ДЕТИ КАТАСТРОФЫ"

Ашдодская организация "Дети Ката- строфы" ведет прием беженцев, зареги- стрированных в "Клаймс конференс", по воскресеньям и вторникам, с 14.30 до 16.30, по адресу ул.Агана,4, клуб "Ами- хай". Тел. для связи 050-8258782. Прием ведется в соответствии со всеми указа- ниями министерства здравоохранения.

С МИРУ ПО СТРОЧКЕ...

МЕЧТЫ О ТУРИЗМЕ

Сандалии немцев, грубость русских? Откуда берется (плохая) репутация туристов? По поводу каждой национальности имеется свой набор стереотипов... Более или менее оправданных. Обзор самых известных из них на страницах Le Figaro делает Лоран Тиссо, историк, специализирующийся в области туризма, и почетный профессор Университета Невшателера в Швейцарии.

"Немцы всегда путешествуют в сандалиях, надетых на носки"

"Внешний вид немецкого туриста часто можно в упрощенном виде охарактеризовать одной деталью: носки с открытой обувью. Подобное отсутствие вкуса восходит к созданию в 1774 году бренда Birkenstock, выпускающего почти ортопедическую обувь, разработанную для максимального удобства. Спустя столетие ее приняли на вооружение все немцы, как с носками, так и без них.

Когда в конце 1930-х годов путешественники стали более демократичными, немецкие туристы с гордостью продемонстрировали миру свою обувь, - отмечает издание. "Сегодня этот стереотип нацелен уже на все страны Северной Европы, от Скандинавского полуострова до Дании и Нидерландов".

"Французы плохо пахнут"

"Такой репутацией мы обязаны Людовика XIV и его двору. По этой причине Версальский дворец, как это ни парадоксально, был наименее чистым местом в королевстве. Туалеты были очень упрощенными, а купания довольно редкими.

"В то время боялись, что болезни пе-

редаются через воду, - говорит Лоран Тиссо. - И наоборот думали, что грязь защищает". Поэтому, вместо того чтобы мыться, дворяне и король опрыскивали себя духами..."

"Итальянцы - соблазнитель"

"Это факт: у наших трансальпийских соседей репутация истинных обольстителей, с тенденцией в сторону мацо. "Вопрос культуры!" - утверждает профессор. "Итальянский мужчина - существо социальное. И очень часто в обществе его оценивают по его контактам с другими людьми и по его привлекательности для противоположного пола. Чем большим успехом он пользуется у женщин, тем выше его кредит доверия среди окружающих".

"Англичане слишком много пьют"

"По данным нескольких научных исследований, проведенных в последние годы, англичане являются одними из самых заядлых потребителей алкоголя в мире. Отчасти так происходит потому, что такое заведение, как паб, существует уже две тысячи лет.

Среди других объяснений историк выделяет погоду. "Алкоголь позволяет позабыть о пасмурной погоде и холоде", - говорит он. - Это причина, по которой подобный стереотип касается и бретонцев".

"Американцы необразованные"

"По поводу Соединенных Штатов самым сложным стереотипом является их так называемая необразованность и некультурность.

Американцы якобы зашли так далеко, что стали думать о Лондоне как о... сто-

лице Испании. "Этому есть несколько объяснений. Прежде всего, мы датируем начало истории Соединенных Штатов с 1492 года, когда произошло открытие континента Христофором Колумбом. Это очень молодая страна по сравнению, например, с Великобританией или Францией. Фактически, история Америки началось с первых миграций народов из Азии в доисторические времена, и эти народы до прибытия туда "Старого Света" жили изолированно от него".

"Вторая причина такой репутации за рубежом - размер страны. Неудивительно, что вам потребуется немного больше времени, чтобы заинтересоваться географией всего мира, когда вы живете в стране такого размера.

И последняя, но не менее важная причина: со времен холодной войны и до десяти лет назад Соединенные Штаты были единственной сверхдержавой в мире. Такое звание укрепило их патристическое чувство. Иногда за счет интереса американцев к другим странам".

"Китайцы ничего не смыслят в хороших манерах"

"Вопрос культуры", - также отмечает исследователь. "Китай был очень долго ориентирован на внутренний рынок. Прошло чуть более двадцати лет с тех пор, как страна открылась, и ее жители начали путешествовать.

Поэтому они не всегда знают нормы поведения в тех странах, в которые они едут". Кроме того, большинство из них мало или совсем не говорят по-английски, что может еще больше затруднить их интеграцию.

Тем не менее, эта тема хорошо из-

вестна китайскому руководству и вызывает его обеспокоенность. Несколько раз за последние годы правительство даже запускало рекламные кампании, призывая туристов быть более вежливыми при поездках за границу".

"Русские грубые"

"Довольно бесславный портрет. "Шумные, грубые, асоциальные и невоспитанные" - вот те определения, которые чаще всего встречаются в отношении российских клиентов, по данным исследования 2013 года, опубликованного сайтом Zomato, который проводит учет отзывов путешественников.

"У этого стереотипа есть историческое объяснение", - считает специалист по туризму. "Как и Китай, Россия очень долго была ориентирована на внутренний рынок. Только после падения Берлинской стены русские начали путешествовать по Европе и в целом по Западу.

Отсюда их несколько "реваншистский" дух, желание наверстать упущенное, чрезмерное потребление и высокомерие.

Вот почему сегодня российские олигархи часто воспринимаются иностранцами как бизнесмены, стремящиеся произвести впечатление экстравагантными пальто с мехом и безумно дорогими часами. Как правило, в обычном общении они не имеют привычки "притворяться". Когда они недовольны, они дают об этом знать". Рискую несколько обидеть профессионалов, которые их принимают..." - резюмирует Le Figaro.

По материалам inopressa.ru

ЗДОРОВЬЕ

СВЯЗЬ СЛАБОУМИЯ И МЯСА

Как отмечает Medical Express, сотрудники Университета Лидса проанализировали данные примерно 500000 человек и установили, что потребление 25 граммов обработанного мяса в день (эквивалентно одной порции бекона) связано с повышением риска развития деменции на 44%. А вот употребление в пищу необработанного красного мяса, такого как говядина, свинина или телятина, может производить защитный эффект (потребление 50 граммов в день снижало риск деменции на 19%).

Из общего числа обследованных было зарегистрировано 2896 случаев деменции за восемь лет наблюдения. Деменция как правило диагностировалась у более пожилых людей, с финансовыми проблемами, неполным образованием, у курильщиков, лиц с низким уровнем физической активности. Также нередко люди со слабоумием имели в анамнезе инсульт и семейную деменцию и с большей вероятностью были носителями гена, который тесно связан с деменцией. При этом деменция чаще встречалась у мужчин.

Примечательно: риски от употребления обработанного мяса оставались одинаковыми, независимо от того, был ли человек генетически предрасположен к развитию деменции. Больше обработанного мяса употребляли мужчины, менее образованные люди, курильщики, лица с избыточным весом или ожирением. Обилие обработанного мяса сопровождалось урезанным потреблением овощей и фруктов и повышенной калорийностью рациона.

ЭФФЕКТ КОФЕИНА

"Если вы заядлый кофеман, то новое исследование станет музыкой для ваших ушей. Исследователи выяснили, что крепкий кофе, выпитый за 30 минут до тренировки, может ускорить сжигание жира".

Команда ученых предполагает, что кофеин усиливает окисление жиров, помогая быстрее сжигать лишние килограммы. Более того, этот эффект усиливается, если вы тре-

нируетесь в середине дня: это открытие противоречит предыдущим исследованиям, которые показывали, что наиболее эффективна физическая нагрузка по утрам".

"В ходе своего исследования ученые из Университета Гранады решили определить, действительно ли кофеин усиливает окисление или "сжигание" жира во время тренировок. Доктор Франсиско Хосе Амаро-Гохете, возглавлявший исследование, указывает: "Обычное явление, когда для усиления окисления жира вам рекомендуют тренироваться с утра натощак. Однако этой рекомендации, возможно, не хватает научного обоснования, поскольку неизвестно, связано ли это усиление окисления с тренировками по утрам или с длительным отсутствием пищи".

Чтобы понять влияние кофеина на спортивные результаты, 15 участников мужского пола попросили пройти тест на физическую нагрузку четыре раза с семидневными интервалами, во время которых измерялось сжигание жира в их организме. Участники принимали 3 мг / кг кофеина (эквивалент крепкого кофе) или плацебо в 8:00 и 17:00. Чтобы гарантировать, что исследование будет честным, часы, проходившие с момента последнего приема пищи, физические упражнения и потребление любых других веществ были стандартизированы для всех участников.

Результаты показали, что участники, которые употребляли кофеин, сжигали больше жира, чем те, кто принимал плацебо. "Результаты нашего исследования показали, что прием внутрь дозы кофеина за 30 минут до выполнения теста с аэробной нагрузкой увеличивает максимальное окисление жиров во время упражнений независимо от времени суток", - сообщил доктор Амаро-Гохете.

"Углубившись в свои открытия, исследователи также обнаружили, что окисление жиров во время упражнений днем было выше, чем утром. По словам ученых, это заставляет предположить, что усиленное кофеином окисление жиров во время утренних тренировок схоже с тем, что происходит во время тренировок без кофеина днем", - пишет Daily Mail.

"Хотя конкретных рекомендаций по употреблению кофеина нет, слишком большое количество кофеина может привести к ряду

проблем, включая бессонницу, нервозность и учащенное сердцебиение. В 2015 году Европейское управление по безопасности пищевых продуктов опубликовало свое научное заключение о безопасности кофеина, в котором говорится, что взрослым, потребляющим до 400 мг кофеина в день и разовые дозы до 200 мг, не следует беспокоиться о безопасности".

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ...

... и поменьше мяса - советовал великий пролетарский поэт. Об этом же говорят сотрудники Университета Эдит Коуэн. Был проведен анализ данных более 3500 жителей Австралии обоих полов (средний возраст - 48 лет). За 12 лет (2000-2012 годы) добровольцы два раза докладывали о своем питании и физической активности, а в самом конце периода наблюдения они проходили тест на силу мышц нижних конечностей.

Так, у людей с максимально высоким уровнем регулярного потребления нитратов (солей азотной кислоты), вне зависимости от уровня физической активности, мышцы ног были на 11% сильнее, а скорость ходьбы - на 4% выше, чем у тех, кто потреблял очень мало нитратов. Данные соединения, как известно, содержатся в зеленых листовых овощах (шпинате, кейле, мангольде, свекольной ботве, разных видах салата). Нитраты могут расширять кровеносные сосуды. А это, видимо, улучшает кровоснабжение мышц.

Между тем, другое исследование говорит об исключительной пользе зеленых листовых овощей для печени. Медики из Каролинского института заявляют: если в вашем рационе много зеленых листовых овощей, тем самым вы снижаете личный риск развития жировой болезни печени. Было доказано, что потребление в больших объемах нитрата, ингредиента, присутствующего во многих овощах, может снизить показатели накопления жира в печени.

Это доказывает эксперимент с грызунами. Животных кормили продуктами с высоким содержанием жира и сахара. Несмотря на нездоровый рацион, добавки с нитратами позволяли уменьшить концентрацию жира в

печени. Плюс, снижалось кровяное давление, выравнивалось соотношение инсулина и сахара у животных с признаками диабета 2-го типа.

Окислительный стресс вызывает нарушения в сигнальной активности оксида азота, что оказывает пагубное влияние на кардиометаболические функции. Это было установлено ранее. Теперь же ученые выяснили: большое количество нитратов в рационе можно превратить в теле в оксид азота и другие биологически активные виды азота. Эксперты советуют потреблять минимум 200 граммов листовых овощей в день, чтобы добиться положительного эффекта.

Newsru.com

"ЭЙФОРИЯ БЕГУНА" ВСЕ-ТАКИ СУЩЕСТВУЕТ

"Эйфория бегуна - ощущение эйфории и снижение тревожности - которая возникает после занятий спортом, вызывается не напрямую эндорфинами, утверждается в новом исследовании Университетского медицинского центра Гамбург-Эппендорф. Это состояние вызывается эндоканнабиноидами, молекулами, которые естественным образом вырабатываются в организме и действуют аналогично каннабису. Исследователи обнаружили это, измеряя различные химические соединения, когда участники ходили и бежали на беговой дорожке", - сообщает Daily Mail.

"Даже когда участникам блокировали опиоидные рецепторы, что означало, что эндорфины не могут оказывать влияние на их мозг, они все равно испытывали ту же эйфорию бегуна".

Спорт часто называют отличным способом улучшить самочувствие и снять стресс. Эйфорию бегуна часто описывают как чувство крайней радости или восторга в сочетании со снижением беспокойства и пониженной чувствительностью к боли.

Inopressa.ru



חממה בע"מ



Под надзором
раввината Беэр-Шевы

НОВОЕ
В БИГЕ
возле ВВВ и
Маафийат а-Ришоним

Дорогие БЕЭРШЕВЦЫ
ДОСТАВИМ ВАМ РАДОСТЬ



Пекан
китайский
за 100 г ₪4⁹⁰



Семечки
черные каленые
за 100 г ₪1



Грецкий орех
премиум
за 100 г ₪2⁹⁰



Пекан
натуральный
за 100 г ₪4⁹⁰



Миндаль
израильский
за 100 г ₪3⁹⁰



Финики
Маджуль
за 100 г ₪1



Курага
супер джамбо
за 100 г ₪1⁹⁰



Чернослив
американский
с/без косточек
за 100 г ₪1⁹⁰



Силан Кинерет
за 900 г ₪7⁹⁰



Куркума
Чистый цветок
за 100 г ₪2⁹⁰



Паприка
Битон
сладкая/горькая
за 100 г ₪2⁹⁰



Камун чистый
за 100 г ₪2⁹⁰



Магазин online: hamama-inthecity.co.il

Уже более 200 лет!



Оригинальный способ каления и рецепты с натуральными специями для
вкуса и запаха семьи Хамама передаются из поколения в поколение

Сеть Хамама: Реховот ул. Баит а-Поалим 6, Ор Еуда ул. Агана 10, Петах Тиква ул. Гисин 7, Ашкелон ул. а-Гвора 11
Кирият Гат ул. Дерех а-Даром 9, **Беэр-Шева, ул. Хель Андаса 1, БИГ**

мы также в Фейсбуке и Инстаграмме телефон филиала Беэр-Шевы 08-6862586 сеть: 1700-50-18-50

*Действительно до 28.03.21 *Ограничено до 2 кг *До окончания запаса *Компания вправе прекратить акцию в любой момент *Фото только для иллюстрации