



THE CHAIM SHEBA INTERNATIONAL MEDICINE DEPARTMENT  
ЦЕНТР МЕЖДУНАРОДНОГО МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА

# Ваш путеводитель по Израилю!



- ◎ Транспорт и рестораны
- ◎ История и культура
- ◎ Магазины и развлечения
- ◎ Полезная информация

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ШИБА!

Дорогие друзья, мы - сотрудники центра международного медицинского туризма больницы Шиба, приветствуем вас в стенах крупнейшего на Ближнем Востоке лечебного учреждения.

Каковы бы ни были ваши цели – обследование, лечение, реабилитация или сопровождение – мы желаем вам успеха, здоровья и готовы сделать все от нас зависящее для того, чтобы помочь вам



и облегчить пребывание в новой, незнакомой среде. И если медицинскими вопросами займутся наши замечательные врачи, то мы постараемся организовать ваш быт и ответить на вопросы, которые возникают, практически, у каждого туриста.



*Вашему вниманию предлагается небольшой справочник, в который мы включили информацию по наиболее популярным разделам, интересующих гостей нашей страны.*

# Израильский транспорт



## ТРАНСПОРТ

**Б**ольничный городок Тель-А-Шомер представляет собой целый комплекс клиник, лабораторий, медицинских учреждений и обслуживающей их инфраструктуры. Он располагается в Рамат-Гане, одном из центральных городов Большого Тель-Авива.

Густой сетью автобусного сообщения Тель-а-Шомер соединен с множеством точек на карте Большого Тель-Авива. Вот лишь несколько маршрутов, которые доставят вас в наиболее востребованные места.

Маршруты автобусов, проходящих по территории больничного городка:

**№139** –Идет в центр Тель-Авива, проходит улицу Дизенгоф, останавливается у огромного торгового центра Дизенгоф-центр .На улице расположено множество ресторанов, кафе, магазинов.

**№69** – Идет до Центрального железнодорожного вокзала (тахана ракевет мерказ)

**№169** - Идет до центрального автовокзала (тахана мерказит), с которого можно добраться в любую точку Израиля.

**№87** - Идет до города Петах-Тиква.

**№65** - Идет до торгового центра Аялон (Каньон Аялон).

**№135** - Идет в Тель-Авив.

Кроме того, рядом с территорией Тель-а-Шомер останавливаются городские автобусы, которые ходят часто и идут в наиболее востребованные места. Вот некоторые из таких маршрутов:

**№ 11:** Ракевет Мерказ (ж/д вокзал), площадь Дизенгоф и Дизенгов-центр

**№ 16:** Шук Ха-Кармель (рынок), Сфат Ха-Ям (набережная), Мигдаль Ха-Опера, ул. Аленби, Тахана Мерказит Ха-Хадаша (центральный автовокзал), Ракевет Ха-Хагана (ж/д станция)

**№ 66:** Кикар Ха-Медина, Арлозоров, Кикар Дизенгоф, Бейт Эль Аль, Сфат Ха-Ям (набережная)

**№70:** Тахана Ракевет мерказ (центральный ж/д вокзал), центр Тель-Авива

**№ 251:** Тахана Мерказит Ха-Хадаша (центральный автовокзал), Ракевет Ха-Хагана (ж/д станция)



## ТАКСИ

На территории больничного городка расположены несколько стоянок такси. Вызвать такси вам всегда помогут в регистратуре клиники, в которой вы проходите лечение. Для заказа таксомотора вы можете позвонить с любого телефона по одному из следующих номеров:

**\*5955 \*5667 03-5349412**





## РЕСТОРАНЫ

На территории Тель-а Шомер в торговом центре «Цомер» имеются несколько кафе известных сетей быстрого питания: Макдональдс, Бургеранч, Арома и др.



В непосредственной близости к медицинскому центру расположены несколько ресторанов:

**Мифгашим** - Рамат-Ган, ул. Аарон Кацир.

**Тел** 03-5349632

**Дон Вито** – ресторан итальянской кухни. Перекресток Тель-а-Шомер Даром, Кирьят-Оно. **Тел.** 057-9440653

В центре Рамат-Гана, в районе Алмазной биржи работает известный рыбный ресторан

**Паламида** – ул. а-Ецира, 3. **Тел.** 03-6127858

В Тель-Авиве радушно принимают гостей «русские» рестораны:

**Баба-Яга** (живая музыка, концертные программы) - Тель-Авив, ул. А-Яркон, 12. **Тел.** 03-5175179

**Рыбацкий (а-Даягим)** - Яффо, порт. **Тел.** 03-6824115



## ЗА ПОКУПКАМИ

Самые необходимые покупки вы можете сделать, не выходя за пределы Тель-а-Шомер, в расположенном здесь торговом центре Цомет. Здесь работает продуктовый магазин, суперфарм, в котором есть аптека, отделы косметики и галантерея, а также магазины одежды и обуви, книг и сувениров, и даже электротоваров.

В Большом Тель-Авиве расположено множество крупных торговых центров, которые здесь называются словом «каньон». Ведущие мировые брэнды и эксклюзивные бутики, кинотеатры и сувениры, кафе и аттракционы – все это представлено в тель-авивских каньонах. Предоставляем список некоторых из них:

**Дизенгоф-центр.** Здесь вы можете купить ВСЕ. [\(авт. №139\)](#).

**Центр Азриэли** расположен на трех этажах одной из Башен Азриэли в непосредственной близости от центрального ж/д вокзала. Включает в себя 200 магазинов и коммерческих заведений. С третьего этажа торгового центра можно подняться на лифте на 49-1 этаж, где расположена смотровая площадка. С нее открывается великолепный панорамный вид на Тель-Авив. [\(авт. 11, 16, 69, 70, 251\)](#).

**Каньон Аялон** расположен в Рамат-Гане на ул. Аба Илель, 301. Все его магазины размещаются на первых этажах. [\(авт.65\)](#).

**Ул. Бялик** в Рамат-Гане представляет собой сплошной ряд магазинов и магазинчиков одежды, обуви, аксессуаров, ювелирных изделий и сувениров. Выбор огромный, качество прекрасное, а цены несколько ниже, чем в Тель-Авиве. [\(авт.65\)](#).

**Рынок** – «шук а-Кармель» представляет собой типичный восточный базар, где продается много фруктов и овощей, недорогой одежды, а, также, открыто множество маленьких кафе. Торгуйтесь! На параллельной улице работает рынок - шук Бецалель, выставляющий изделия и произведения мастеров. [\(авт.16\)](#).

**Ул.Алленби** в Тель-Авиве это сосредоточение ювелирных магазинов, настоящий рай для тех, кто ищет интересные, но не слишком дорогие украшения, преимущественно из золота и серебра. (авт.16).

**Блошиный рынок в Яффо** – огромный, обильный, торгующий антиквариатом, мебелью, ювелирных изделиями, и великим множеством всего, что только можно найти на блошиных рынках всего мира. (авт.46 от центрального автовокзала).



**Сеть продуктовых магазинов «Тив Там»** - это находка для туристов, приезжающих из стран СНГ и успевших соскучиться по знакомым продуктам питания. Эти магази-

ны не придерживаются кашрута, поэтому наряду с обычными израильскими продуктами питания они предоставляют дополнительный выбор мясных изделий, кондитерских товаров, солений, круп и любых других, знакомых нам с детства деликатесов и продуктов повседневного спроса. Если вам нужен «тот самый вкус» - вас ждет «Тив Там»

Отделения сети «Тив там» расположены по всей стране, в частности, вы можете их найти по адресу:

- Рамат Ган,** [ул. Герцль, 75](#)
- Тель-Авив,** [ул Дизенгоф, 16](#)  
[ул.Дизенгоф, 199](#)  
[ул.Дизенгоф 302](#)



## ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Находясь в Израиле по делам, связанным с восстановлением здоровья, большинство людей старается включить в программу своего пребывания посещение хотя бы некоторых мест из необъятного списка израильских достопримечательностей.

Если вас интересует посещение Иерусалима, знакомство с Мертвым морем, экскурсия в Галилею – Родину Иисуса, и другие знаменитые на весь мир туристические маршруты Израиля, вы можете обратиться к менеджеру по обслуживанию клиентов по тел.

**054-919-0531** для организации экскурсий по стране и прогулок по Тель-Авиву и окрестностям.

Для тех, кто хочет самостоятельно посетить интересные места в центре страны, мы рекомендуем несколько адресов:



**Старый Яффо** – маленькое путешествие по переулкам и площадям самого старого города в мире, посещение его музеев, галерей, магазинов и ресторанов, расположенных над морем, неторопливая прогулка по набережной – вам будет чем заняться здесь в течение любого времени суток.



**Сафари** – зоопарк в Рамат-Гане, населенный африканскими животными. На площади в 100 гектаров дикой природы живут звери африканской саванны. Животные свободно передвигаются большими стадами, и посетители могут наблюдать за их естественным поведением. Проехать на автобусе по местам обитания львов, познакомиться со страусами, которые стучом



клювов в стекло выпрашивают угощение, полюбоваться на игры бегемотов или носорогов – все эти и многие другие впечатления вы получите в рамат-ганском Сафари. Кроме того, здесь работает зоопарк, в котором содержатся многие редкие и исчезающие виды животных.

### **Проезд:**

**Автобус №35** – от Центральной автобусной станции, этаж 7

**Автобус №67** – от Каньона Аялон, Рамат Ган

**Автобус №65** – от ж/д станции «Тель-Авив ха-мерказ» («Ар-лозоров») до ул. Жаботински 52, затем автобус №67 до Сафари.

**Район Неве-Цедек** – сердце Тель-Авива, один из первых кварталов города с его великолепной архитектурой и неповторимой атмосферой. Здесь вы можете отдохнуть от суеты большого города, находясь в самом его центре.

**Проезд:**     **авт.10 с центрального ж/д вокзала**  
                  **авт.18 с центрального автовокзала**





## КУЛЬТУРА

**Д**ом Диаспоры – музей истории еврейского народа. Богатейшие выставки и самые современные методы подачи информации, включая аудиовизуальные представления, лазерные программы, документальные фильмы о жизни евреев в разных странах и в разные времена. Музей производит неожиданно большое впечатление даже на тех, кто не особенно интересуется историей.

Адрес: Тель-Авив, ул. Клаузнер. Кампус Тель-Авивского университета, ворота №2.

Проезд: **авт. 7, 25, 45**

Центр исполнительского искусства им. Гольды Меир включает Тель-Авивский художественный музей, крупнейшую в стране публичную библиотеку и Центр сценических искусств. Здесь проводятся выставки израильского и мирового искусства, концерты и спектакли, работает кинотеатр.

Проезд: **авт. № 9, 18, 28, 70, 90, 111**



## ТЕАТР

**В** Тель-Авиве работают крупнейшие израильские театры. Среди них знаменитые Габима, Камерный Театр, Гешер, Новая Израильская Опера и др. Во многих из них идут спектакли на русском языке (например, в Гешере) или с субтитрами на русском языке. Афиша предстоящих культурных мероприятий публикуется во всех центральных и местных газетах, в том числе, в еженедельниках на русском языке «Вести» и «Новости недели», выходящих в конце недели и продающихся в четверг и пятницу в газетных киосках.





## ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ. ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



### ОБМЕН ВАЛЮТЫ

Пункт обмена валюты для вашего удобства работает в Центре международного туризма в отделе обслуживания клиентов. Денежная единица Израиля – шекель. В одном шекеле 100 агорот (в единственном числе – агора). В нашем обменном пункте принимаются как евро, так и доллары.

Снять наличные деньги со своего счета можно в любом банкомате при помощи международной кредитной карты. Банкоматы, расположенные снаружи общественных зданий и банковских отделений, работают круглосуточно.



### ТЕЛЕФОН, СВЯЗЬ И ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ

По всем вопросам приобретения SIM-карт, звонков в Израиль и из Израиля, а также интернет-услуг мы приглашаем вас обращаться к менеджеру по обслуживанию клиентов по

тел. **054-919-0531**. На территории больницы Шива в большинстве мест имеется Wi-Fi.

Израильская радиостанция РЭКА вещает на русском языке на частоте 101,2 МГц. Из ее передач вы не только узнаете новости, но и познакомитесь с самым широким кругом вопросов израильской жизни, услышите музыкальные и развлекательные передачи, объявления и прямой эфир по всему спектру интересов.

В стране работает несколько телевизионных компаний, но независимо от выбранной сети, 9-й канал государственного телевидения ведет свои передачи на русском языке. Новостные выпуски перемежаются со старыми советскими фильмами и современными сериалами, концертами и работой всевозможных «круглых столов», словом, все как обычно на TV.

В Израиле издается несколько газет и журналов на русском языке. Среди них ежедневная газета «Вести», которая в конце недели выходит в виде «толстого» еженедельника, а также еженедельник «Новости недели». Приобрести эти и другие издания можно в газетных киосках, а также в сети книжных магазинов Стемацки, один из которых находится в торговом центре Цомет в Шиве. В магазинах этой сети работает отдел книг на русском языке с богатым выбором литературы на любой вкус.





## КАК ЭТО ПРИНЯТО У НАС или ИМЕЙТЕ В ВИДУ

Время в Израиле отличается от среднеевропейского на 2 часа. В Израиле введено летнее и зимнее (поясное) время.

Рабочая неделя в стране начинается с воскресенья. В пятницу большинство учреждений, торговых и развлекательных заведений, а также общественный транспорт, включая междугороднее сообщение, прекращают работу к 15-ти часам.



Работа транспорта и крупных магазинов возобновляется в субботу вечером. Тот же график работы относится к дням государственных праздников.

Службы экстренной помощи (полиция, пожарная команда, скорая помощь) работают круглосуточно, без праздников и выходных.

Что касается часов работы музеев, парков, выставок и других культурно-образовательных учреждений, а также многих магазинов и торговых центров, то в каждом случае часы их работы следует уточнять, поскольку часть из них открыты в субботу.

В Тель-Авиве большое распространение имеют маршрутные такси, многие из которых работают и в субботу. В автобусах принято входить в переднюю дверь, приобретая у водителя билет или демонстрируя проездную карточку. Выход осуществляется через заднюю дверь.

Такси работают круглосуточно 7 дней в неделю. За проезд в ночное время, а также в субботу (начиная с вечера пятницы) оплата производится по повышенному тарифу.

Заведения общественного питания также могут быть закрыты

в конце недели. Но всегда есть рестораны и кафе, работающие в пятницу и субботу.

Многие учреждения, организации (например, банки, почта) и небольшие магазины в Израиле имеют днем перерыв в своей работе. В среднем, он длится с 14 до 16 часов.



## КАШРУТ

**О**дной из особенностей израильского общественного питания является соблюдение многими заведениями кашрута. Это означает, что в меню отсутствуют блюда из свинины, а также в одном заведении не предлагаются одновременно мясные и молочные блюда. Например, если в меню ресторана есть блюда из говядины и птицы, то на десерт вам не подадут кофе с молоком и торт со сливочным кремом. С другой стороны, в «молочном» ресторане вы не найдете стейк. Блюда из рыбы, овощи и фрукты могут быть предложены во всех точках общепита, но морепродукты являются некошерными наряду со свининой. В то же время, в Тель-Авиве имеется множество ресторанов и кафе, которые не придерживаются требований кашрута.

Если вы поселились в отеле, то завтрак у вас будет «молочным», т.е. без мясных продуктов. Зато богатый выбор молочных изделий, сыров, рыбы, блюд из яиц, овощей и фруктов никого не оставит голодным.

Чаевые при обслуживании в ресторанах и кафе принято оставлять в размере ~10% от счета.



## КЛИМАТ

**В**Израиле четко выражены два сезона года, зима и лето. Летом (с мая по октябрь) жарко, средняя температура воздуха днем достигает +30-35°C. В Тель-Авиве, как и во всей прибрежной полосе Израиля, высокая влажность воздуха. Зимой (с ноября по апрель) температура, опять же, в среднем, может опускаться до +10°C днем, хотя нередко она поднимается и до +20°C. Осадки выпадают зимой, летом дождей не бывает.



## **СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ?**

**М**аленький Израиль это страна больших и малых морей, страна большого солнца. Для того, чтобы общение с этими природными богатствами было для вас только приятным, нужно помнить и соблюдать определенные правила.

Солнце в Израиле отличается повышенной активностью, особенно в летние месяцы. Солнечные ожоги образуются очень быстро, тем более, когда речь идет о людях со светлой кожей. Между тем, солнечный ожог это не только косметический дефект в виде покрасневшей кожи, не только ухудшение самочувствия, связанное с головной болью и повышением температуры, но это еще потенциальная опасность развития в будущем рака кожи – меланомы.

***Чтобы защитить себя от столь опасных последствий, необходимо выполнять следующие советы:***

В летний период следует максимально сократить время пребывания на открытом солнце. Старайтесь больше находиться в тени. Посещение пляжей рекомендуется в ранние утренние (до 10:00) и в послеобеденные (после 16:00) часы.

Перед выходом на улицу необходимо нанести солнцезащитный крем на открытые участки тела. Если предполагается купание в море, то крем должен быть устойчив к пребыванию в воде.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** каждые 2 часа на пляже требуется повторное нанесение крема! Помните, что нахождение в воде и пребывание в тени не защищают вас от солнечных лучей, поэтому использование кремов является обязательным в этих случаях.

По возможности следует выбирать одежду, закрывающую как можно больше кожный покров. Она должна быть из легких, натуральных тканей, проводящих воздух и впитывающих пот: хлопка, льна, вискозы. Головной убор и солнцезащитные очки должны быть вашими постоянными спутниками во время пребывания на улице.

**ВАЖНО:** в Израиле организму требуется повышенное количество жидкости. Это правило актуально даже зимой, но летом оно действует без исключений. Поэтому старайтесь больше пить, (если нет других медицинских показаний). В сутки следует выпивать не менее 2 литров жидкости, и лучше всего для этих целей подходит обыкновенная вода. Пить следует в течение всего дня, **ДАЖЕ ЕСЛИ НЕТ ЧУВСТВА ЖАЖДЫ!**

*Обезвоживание организма проявляется головной болью, состоянием дискомфорта, приливом крови к лицу, чувством тошноты и другими явлениями.*



Купание в море является одним из любимых видов отдыха в Израиле. Чтобы морские купания доставляли вам удовольствие, пользуйтесь только официально разрешенными пляжами. Основным отличием такого пляжа является наличие будки спасателей.

Купание на пляже разрешается в часы работы спасателей. Кроме того, оно зависит от погодных условий, прежде всего, от размера волн. Если на пляже вывешен черный флаг – купание запрещено! Разрешающим сигналом



служит появление красного флага. Это связано с состоянием морского дна и высотой волн, и определяется возможностями спасателей контролировать ситуацию. Не пренебрегайте этими указаниями.

Данные о высоте волн, температуре воды и разрешении морских купаний передаются ежедневно вместе со сводками погоды. На русском языке они звучат в конце каждого выпуска новостей по радио и по телевидению.



## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЗИМНЕЙ ОДЕЖДЕ

**З**имой в Израиле вам вряд ли понадобится шуба и сапоги на меху, но это не значит, что здесь нужна только легкая одежда. Теплая куртка, непромокаемая обувь, шерстяной свитер и хороший шарф являются необходимыми предметами зимнего гардероба наряду с зонтиком.



## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**П**о всем вопросам, связанным с заказом отелей, экскурсий по Израилю, билетов на мероприятия вы можете обратиться к менеджеру по обслуживанию клиентов по тел.

**054-919-0531**

Мы всегда рады помочь вам и готовы сделать все, что в наших силах для того, чтобы ваше пребывание в медицинском центре Шива было максимально удобным и приятным.



***Будьте здоровы,***

***Дорит Узан - заведующая центром между-народного медицинского туризма***



[WWW.SHEBA-HOSPITAL.ORG.IL](http://WWW.SHEBA-HOSPITAL.ORG.IL)

Адрес больницы: Дерех Шибба 2, Тель Хашомер, Рамат Ган. Израиль.

Телефон: +972-3-6354287