



BOWLINGFAMILJEN KÖRÖSI GÖR DET I AUSTRALIEN!

ANNO 1647



hotel restaurant bar
mariagränd 3 se-116 46 stockholm sweden phone: +46 8 442 16 80
fax: +46 8 442 16 47 info@anno1647.se www.anno1647.se

TRIBUT CONSULTING AB

SPECIALIST INOM SYSTEMLÖSNINGAR OCH ADMINISTRATION
FÖR LIVFÖRSÄKRINGS- OCH BANKBRANSCHEN.
MÅNGÅRIG ERFARENHET SAMT REFERENSER AV SVERIGES LEDANDE AKTÖRER.



08-15 38 02 | 070-8343 401 | WEINMAN@STOCKHOLM.MAIL.TELIA.COM
DÖBELNGATAN 40 | 11352 STOCKHOLM

bugatti
THE EUROPEAN BRAND

15%

Vid köp av kompletta glasögon får du 15% rabatt.
Erbjudandet gäller till och med maj 2011.



Leg Optiker: Diana Gerward & Jennifer Mankowitz

Välkommen till

ÖSTERMALMS OPTIK

Nybrogatan 20, Stockholm
Boka undersökning: 08-660 60 96
www.ostermalmsoptik.se

Vart är vi på väg?

De som följer tv-programmet "På spåret" drar säkert på mungiporna åt rubriken men orden rymmer så mycket mer än bara en kunskapsstävling. Detta är dock en fråga som alla bör ställa sig, både individuellt och som del i en organisation. Om du har ett svar så ställ följdfrågan: Är det den rätta vägen?

Den judiska idrottsrörelsen har lång tradition från 1930-talets början där idrott och det judiska kombineras. Vi fokuserar på aktiviteter för barn- och ungdomar, vår återväxt. Vi vet vart vi är på väg. Vi ska stärka den judiska identiteten genom idrott. Det innebär dock inte att vi inte kan bli bättre.

Den judiska idrottsrörelsen erbjuder aktiviteter som bl a bowling, bridge, fotboll och pingis. Nytt i Stockholm är succén krav maga. Det som begränsar vår tillväxt är framför allt bristen på ledare och i viss mån tillgång till lokaler.

Det är mot denna bakgrund vi efterlyser dig som ledare. Vi behöver dig och din insats. Det är dags för dig som deltagit i den judiska idrottsrörelsen att börja betala tillbaks. Har du glömt att det fanns ledare som ställde upp för dig som barn?

Paradoxen är att trots en stor efterfrågan på att tillhöra en judisk idrottsklubb kan ett pessimistiskt scenario vara att klubbarna för en tynande tillvaro. Förklaringen är bristen på engagerade ledare. Den judiska idrottsrörelsen kommer då bli liktydig med att skicka landslag till Makkabiaden i Israel vart fjärde år och däremellan Europaspel. Jag hoppas verkligen inte att det blir så. Lokala klubbar som IK Makkabi, Stockholm, IF Hakoah, Göteborg och SK Hakoah, Malmö behövs och skapar tillsammans en stark judisk idrottsrörelse.

Låt oss hjälpas åt att guida våra barn- och ungdomar via idrott till judendomen. Många är de som utan de judiska klubbarna aldrig hade hittat hem till de judiska församlingarna runt om

i landet. Vi har varit en plattform som försett församlingarna och de ideella judiska organisationerna med ledare.

Det är mycket på gång just nu; fotbollstävlingen PGT i juni och de Europeiska Makkabispelen i Wien i juli står närmast på kalendern. Även planeringen för Makkabiaden 2013 har kommit igång. De svensk-judiska idrottarna hävdar sig väl i världen, pojkarna Körösis framgångar i Australien (se sid xx i detta nummer) är ett bevis på detta. Vi rapporterar även om 5 andra SM guld i detta nummer.

Så, vart är vi på väg? Jag är övertygad om att vi är på rätt väg, men vi behöver din hjälp.

Du kan göra två saker: Anmäl ditt intresse som ledare till Makkabi eller Hakoah. Har du inte tid kan du alltid bidra med en gåva till förbundet eller annonsera i Judiska SportMagazinet.

Avslutningsvis vill jag säga ett ord till våra donatorer och annonsörer. Tack! Utan er skulle vi inte kunna skicka ut tidningen till alla medlemmar i de judiska församlingarna.



Harry Nudel
Ordförande

JUDISKA SPORTMAGAZINET GES UT AV SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET

ANSVARIG UTGIVARE:

Harry Nudel harry.nudel@telia.com

REDAKTÖR:

Margarete Nudel margarete.nudel@telia.com

GRAFISK FORM:

Karl Gabor karl@gabor.se

KANSLI:

Darian Wielgosz swedishmaccabi@tele2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN:

Thomas Grünwald thomas@huddingeres.se

AGO-PRISSET:

Daniel Jonas danieljonas@judiskaforsamlingen.se

ANNONSER:

Benjamin Nudel benjamin.nudel@telia.com

OMSLAG:

Foto: Familjen Körösi i Australien

JUDISKA SPORTMAGAZINET:

Box 5053 102 42 Stockholm

Plusgiro: 25 71 12 - 3 Bankgiro: 780-5476

TRYCK:

V-TAB 010-480 60 00

ISSN: 1652-6899

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material.

Citera oss gärna men glöm inte att ange källan!

TACK FÖR DITT STÖD

Agrest Roman, Apelhag J, Asarnoj Siv & Rolf, Axél Artur, Baruch Hans, Bremell Tomas, Bodlander Allan, Chanow Daniel, Dangoor Ruth, Danin Lennart, Davin Bubbe, Engström Hasche, Feldstein Poul, Fibert Dan, Friedman Margot, Grünfeld Benny, Heyman Bernt, Justrin Cela, Kamtsan Ted, Klebe Heinz, Kleiner Mendel, Koniarski Dawid, Korduner Gunnar, Lejbowicz Helena, Levin Dobe, Levin Isak, Löwengart Vera, Maliniak Arnold, Mankowitz Albert, Mankowitz Arne & Molly, Neuman Diana & George, Rosenberg Hans, Rubin Eva & Allan, Sanchez-Lövy Ramon, Schylit Semi, Skaj Curt, Sommerfeld-Rawner Helene, Zeitlin Kjell, Zylberszac Mojzesz, Zyto Regina

Framgångarna fortsätter!



JUDOKILLEN JOEL MANKOWITZ fortsätter att skörda framgångar. I år har han gått upp en ålderskategori och blev under våren svensk mästare (igen) när han tog SM guld för ungdomar under 17 år. Det var Joels sjätte!!! SM-guld (fem individuella och ett lag). Till detta kommer också två silver i SM sammanhang.

Senaste året har gått mycket bra för Joel. Han kom officiellt med i ungdomslandslaget i slutet av 2010 och tog under senaste året flera internationella topp placeringar, värt att nämna är exempelvis guld Finnish Open i dec 2010 i stor konkurrens med bl a duktiga finnar och ryssar. I den nordiska tävlingen Sörmlandsträffen tog han guld och Norge och Finland knep silver och brons. Med tävlingen "Spanien-Viggo" vid Atlantkusten fick Joel sitt första ungdomslandslagsuppdrag. Där deltog de bästa spanjorerna, portugiserna, många tyskar och italienare. Joel gick till bronsmatch men domaren tvingades tyvärr att bryta matchen efter att Joel skadat sig. Han blev dock bäste svenska kille.

Mazal tov säger vi på Judiska SportMagazinet!

SM Guld för Rina – igen!

Svenska mästerskapet i schack för flickor i Göteborg blev en stor framgång för Rina Weinman. Igen! Sju vinster och en remi, sju och en halv poäng, av åtta möjliga blev Rinas facit i SM i schack för flickor i mellanstadieålder.



Rina Weinman vann den prestigefyllda SM tävlingen överlägset. Hon korades som svensk mästarinna år 2011 och därmed upprepade sin bragd från förra året. Tack vare mästartiteln och även andra höga placeringar av rang är Rina kvalifice-

rad, återigen, att representera Sverige internationellt i år – NM (Danmark), EU mästerskap (Österrike), EM (Bulgarien) samt VM (Brasilien).

Judiska SportMagazinet önskar lycka till och hoppas få rapportera om fler framgångar i kommande nummer av tidningen!





Sverige skrällde med guld!

Mot slutet av 2010 hölls de australiensiska Makkabispelen för andra gången någonsin. 17 länder och drygt 550 atleter deltog. Sverige representerades av den trogna och rutinerade Makkabifamiljen Körösi som skrällde med de medaljer av ädlaste sort, guld och silver, i bowling!

ATT DELTA I ETT judiskt internationellt sportevenemang är helt fantastiskt på många plan. Alla deltagare, oavsett nationalitet, talar samma judiska idrottsspråk och är där av en anledning. Bortsett från att sportsligt prestera, är det att knyta långvariga och oerhört starka band med judiska idrottare världen över.

Det var därför vi åkte som familj till spelen då min pappa Andreas och min bror Simon under tidigare Makkabiader skapat en relation med många australiensare som är svår att beskriva.

Öppningsceremonin hölls i Sydney Olympic Park, där de olympiska spelen ägde rum år 2000. Utöver de stora arenorna och pampiga anläggningar i området, fanns även en minnesplats för de australiensiska idrottsmän som tragiskt omkom i en brokollaps under invigningen av den XV Makkabiaden i Israel år 1997. Invigningen var en värdig start på ett idrottsevenemang som jag länge kommer att minnas.

Och så till det sportsliga. För att få ihop Team Sweden/Körösi bytte jag ut golfen mot bowling. Utöver Australien deltog även Israel ett komplett 6-mannalag. Vi tävlade i fem roliga dagar i en mycket bra bowlinghall utanför Sydney. De första fyra dagarna räknades allas individuella poäng

över 24 serier, samtidigt som lagtävlingar pågick. Den femte dagen spelade sedan de 16 bästa spelarna efter de fyra dagarna i en matchtävling.

Dag ett spelades en singelturnering där de tre bästa singelspelarna fick medaljer. Efter tre serier låg undertecknad på andra plats, men slutade på femte. Dag två spelade Simon och jag dubbel. Längre gick det bra och vi kom till att ha avgörandet i egna händer. Efter fem serier ledde vi med över 40 poäng och med fortsatt stabilt bra spel skulle det första guldet vara bärgat.

Dessvärre missade vi båda i den sista rutan och vi förlorade guldet med ett fåtal snöpliga poäng. Det kändes väldigt tråkigt och onödigt, men Sveriges första medalj någonsin var ändå ett faktum.

DAG FYRA VAR DET DAGS för femmanna, tyvärr blev scenariot dessvärre detsamma. Vi parades ihop med Venezuelas spelare, som hade den överlägset bästa spelaren i turneringen fram till dess. Vi ledde klart efter fyra serier, men av oförklarliga skäl tappade vi ledningen i den sista serien med ett fåtal poäng. Det såg då ut att bli de två medaljer vi skulle få med oss hem.



Två medaljer fler än vad jag hade hoppats på, men på sättet vi fick dem på kändes det bitterljuvt.

Under finaldagen var det dags för de 16 bästa spelarna att möttas i matchspel. Hela dagen kom att handla om duellen mellan Sverige och Australien. Simon Körösi mot Phil Sachs, då nyligen uttagen till det australiensiska bowlinglandslaget för seniorer. Till slut drog Simon det längsta sträet och vann guld i den svåraste och mest prestigefyllda tävlingen. Häftigt!

Hela vår resa var en oförglömlig upplevelse på alla sätt och vis. Utöver de fantastiska människor, den välorganiserade tävlingen och de goda resultaten, reste vi runt och upptäckte en ny världsdel. Resan gav mig inspiration och en erfarenhet som jag hoppas skall kunna smitta av sig på alla här hemma.

Det har sagt otaliga gånger här i Judiska SportMagazinet och av tidigare Makkabiaddeltagare, men det tåls att upprepas. Om du har möjlighet att delta i en Makkabiad eller i ett Europaspel, gör det. Det är en helt fantastisk upplevelse och jag är säker på att även du får lika fina minnen som jag delar med min familj efter att ha varit i Sydney!

Jonathan Körösi





Makkabi Stockholm rapporterar...



Nu drar vi igång en ny sektion!!!

Under våren har Makkabi Stockholm startat en ny ungdomssektion, Karate. Stilen heter Okinawa Goju-Ryu. Ledare är Daniel Kraus, svart bälte, 6 dan.

- Detta känns jätteroligt! Jag började med karate 1971 och har varit tränare sedan 1977. Jag tränar själv minst fyra gånger

i veckan. Det går inte att lära ut karate utan att själv vara aktiv.

Traditionell karate från Okinawa skiljer sig från modern karate, den är en blandning av realistiskt självförsvar och mentalträning. De som så önskar kan träna tävlingskarate parallellt.

- Jag vänder mig i första hand till killar och tjejer mellan 10-13 år. Träningen kommer att anpassas efter barnen och vara lekfull i första hand men de kommer att träna riktiga karatetekniker. Barnen kommer också

att lära sig japanska kommandon.

Karateträningen kommer att äga rum i gymnastiksalen varje tisdag och onsdag mellan 15.30 – 16.45.

- Jag uppmanar alla ungar att komma förbi på drop-in för att kolla om de tycker att det är kul. Man behöver inga speciella kläder, joggingbyxor och en (vit) t-shirt fungerar jättebra!

Vill du veta mer?

Låter det spännande? Kom och prova på!

Inga förkunskaper behövs. Det enda du behöver är en ledig overallbyxa och en (vit) t-shirt. Inga skor, träningen sker barfota. Ta också med handduk för den efterföljande duschen. Alla är välkomna!

Kostnaden består av medlemsavgift till Makkabi, 275:- samt en sektionsavgift för våren på 75 kronor. Inbetalas efter första prova på passet till IK Makkabi, pg 153351-2. Vill du veta mer? Kontakta Daniel Kraus på 08-715 33 17 eller 0708-15 33 13 eller kulturochvision@hotmail.com



Mer Krav Maga!

Efter förra årets succé påbörjar vi nu vår nya, utökade, Krav Maga träning. För nybörjare öppnar vi en helt ny grupp för alla från 13 år. Inga förkunskaper krävs mer än en vilja att utvecklas och en lust att testa sina egna gränser.

Krav Maga är ett Israeliskt självförsvar där man använder tekniker som i stor del bygger på instinktiva rörelser och reflexer och innefattar försvar stående, liggande, i mörker, i trånga utrymmen och liknande situationer.

Vi tränar på söndagar klockan 13 – 15.00 på Hillelskolan.

För mer information: km.makkabi@gmail.com

Hjärtligt välkomna!



Två brons i första tävlingen

I slutet av mars gick Alemanna Cup i 10 dans i Stockholm. Emma Falck och hennes partner Anton har dansat i fyra år tillsammans innan det blev dags för den första tävlingen.

Tillsammans ställde de upp i vals och cha-cha och kammade hem två bronsmedaljer.

Under april månad blir det dags för nästa tävling, Judiska SportMagazinet önskar mazal tov och hoppas kunna rapportera om fler medaljer framöver.





Sådan far – sådan son!

1960 tog Manfred Kamras SM guld i lagbridge. 50 år senare var det hans son Jans tur att upprepa framgången.

UTAN ATT ÖVERDRIVA KAN man väl säga att sporter "går i familjen", finns det en fotbollsspelande förälder i familjen så är sannolikheten stor att om något av barnen börjar idrotta så blir det fotboll. Finns det en pingisspelande förälder i familjen så är sannolikheten stor att något av barnen börjar spela pingis. Och detsamma gäller för bridge.

Jan Kamras växte upp i Göteborg med bridge via sin elitspelande pappa Manfred, som bland annat tog hem SM i lag tre år i rad (1958, 1959 och 1960).

– Självt började jag spela i sena tonåren, naturligtvis tack vare pappa. Redan som liten pojke följde jag med och tittade på när han spelade.

Under 70- och 80-talen spelade Jan ganska sporadiskt, men från och med 1989 mer regelbundet. Under åren har det hunnit bli en och annan giv – samt en och annan tävling. Bland annat har han deltagit vid tre Makkabiader i Israel (1977, 1985 och 1989), de två senare med pappa Manfred som ("världens bäste") partner.

– Där tog vi inga medaljer, motståndet var alldeles för hårt. Många konkurrenter ställde upp med världsstjärnor – i USA t.ex. är minst 90 procent av eliten judar! Medalj i judiska sammanhang tog Sverige dock vid Europaspelen i Marseille 1991 – av gyllene valör dessutom. Då spelade jag och pappa tillsammans med Lars Goldberg och Göran Ofsén.

Jans bästa placeringar som spelare i icke-judiska sammanhang, innan SM-guldet 2010, kom under åren i Schweiz, en vinst i deras största partävling och sil-

ver i schweiziska lagmästerskapen, båda i början på 90-talet.

Bridge är en stor sport i Sverige med cirka 25 000 medlemmar, tillika tävlingsspelare, i nationsförbundet. Hur många som spelar hemma i vardagsrummet utan att vara med i en klubb går inte att överblicka men siffran 100 000 personer är säkert ingen överdrift.



Sveriges bridgelag till Makkabiaden i Israel 1989 (fr) Lars Goldberg, Marek Drukier, Manfred Kamras, Göran Ofsén, Jan Kamras, Josef Montal. Längst fram står lagkaptenen Siw Zachrisson.

Enligt Jan har sporten ett oförtjänt rykte kring sig om att vara väldigt svår att lära sig. Det stämmer för att nå elitnivå (i vilken sport gör det inte det), men på stående fot lovar han att lära mig reglerna inom loppet av en timme, något jag ställer mig tveksam till.

– Precis som du tror de flesta att man måste ha ett väldigt gott minne för att kunna spela bridge. Det stämmer natur-

ligtvis till en del men den viktigaste egenskapen är den analytiska förmågan och förmågan att kunna koncentrera sig och stänga av allt annat runt om. Gillar man problemlösning är bridge väldigt roligt och ger dessutom intellektuell stimulans, säger Jan och fortsätter:

– Bridge är inte ett tur- eller slumpspel. I tävlingsbridge jämförs ens resultat enbart med vad andra presterat med exakt samma kort, så turmomentet är inte större än i andra sporter – och i många fall till och med mindre.

SEDAN 2001 HAR Jan innehaft posten som förbundskapten för svenska landslaget. Även där gäller "sådan far – sådan son" med skillnaden att Manfred varit förbundskapten även för damlandslaget. Den bästa placering landslaget uppnått under Jans kaptenskap är silvermedaljen vid EM i Malmö 2004, fjärdeplatsen vid VM i Portugal året därpå nämner han närmast i förbigående. För tävlingsmäniskor är ju en fjärdeplats alltid förarglig

Allt arbete kring landslagsuppdraget, vice-ordförandeskapet i Svenska Bridgeförbundet (FSB) och sedan 2010 styrelseposten i Europeiska Bridgeförbundet (EBL) lämnar inte mycket tid över till något "vanligt" jobb. Frekvensen på eget spel vill han inte göra avkall på. När Jan är i Sverige blir det ungefär en gång i veckan, oftast med Arwid Wikner som partner på S:t Eriks bridgeklubb. Närmaste stora uppgift blir att försöka försvara fjolårets SM-guld. För landslaget väntar NM i Örebro i maj och VM i Holland i oktober.



Makkabi Stockholm erbjuder bridge på Stockholms Judiska Center två gånger i veckan. Seniorerna träffas varje måndag mitt på dagen och varje onsdagskväll spelar de övriga. Bäst för närvarande i judiska bridge-Sverige är ett gäng grabbar från lund som vid senaste Europaspelen i Rom tog hem brons i lag.



SM guld för Daniela!

Framgångarna fortsätter för Daniela Moskovits i bordtennis.

Efter en strålande juniorlandslagsdebut vid WJC i Örebro har hon nu tagit sitt första SM guld som senior. Guldets togs i mixed dubbel tillsammans med medspelaren Anthony Tran.

Utöver det tog hon ett SM silver för damer 20 år.

Mazal tov önskar Judiska SportMagazinet!

FÖRETAGSJURISTERNA

JURISTFIRMAN DAN-LOUIS SCHNEIDER AB

DAN-LOUIS SCHNEIDER

SANKT ERIKSGATAN 117 • 113 43 STOCKHOLM
TELEFON 08-667 92 70 • TELEFAX 08-519 320 19 • MOBIL 0708-667 927
DAN-LOUIS@FORETAGSJURISTERNA.SE • WWW.FORETAGSJURISTERNA.SE

Vill även du synas här?

Kontakta Benjamin Nudel
benjamin.nudel@telia.com

för mer information.



**INGEN BEHÖVER HA
BEKYMME MED
LÄCKANDE TAK**

EUROTAK

Eurotak AB
Spjutvägen 5, 175 61 Järfälla.
Tel: 08-795 94 80.
Fax: 08-761 61 53.

www.eurotak.se

Nu är det dags att
boka din resa till

ISRAEL

2011 - 5:e året med

Direktflyg från Arlanda till Tel Aviv

För hotellbokning ring Sabra Tours
på tel 08-522 03 900



www.sabraexpress.com • www.sabratours.se



(f.v. nedre raden) David Narrowe, Daniel Ashman, Jonas Grandér, Joachim Rothschild

(f.h. övre raden) Kaj Steveman, Michael Gihlson, Mikael Kaplan, LILLEMAN, Kennny Bornstein, Thomas Neuman

Jan Lilleman Neuman fyller 75 år 1 april 2011

För Göteborgsgrabben Lilleman har det judiska sportlivet alltid legat nära hjärtat. Uppflyttad till Stockholm blev han en engagerad Makabiledare och så småningom klubbordförande. Lilleman var med och skapade det legendariska pojkfotbollslaget -67 och -68.

Lilleman var också en av de framsynta ledarna som startade Makabi Cup, eller PGT som det nu kallas. PGT – Pierre Guildesgame Tournament som har utvecklats till Skandinavians största judiska idrottsevenemang.

I decennier har PGT fört judiska ungdomar från hela Skandinavien samman. Genom spännande fotbollsturneringar, synagoga, sociala aktiviteter och andra evenemang är PGT till en folkfest för hela familjen! PGT spelas årligen i Skandinavien. 2-5 juni 2011 står Stockholm som värd.

Nu fyller Lilleman Neuman 75 år den 1 april. Han vill att ni gratulerar honom genom att bidra till PGT 2011! Sätt in ditt bidrag på pg PG 153351-2.

Märk inbetalningen "Lilleman Neuman 75 år". Pierre Guildesgame Tournament – Stockholm: Vårens stora judiska folkfest sker i Stockholm 2-5 juni 2011! Läs mer om PGT på www.pgt2011.se och följ PGT på Facebook: www.facebook.com/PGT2011



Dags för årets fotbollsfest!

PGT – Pierre Guildesgame Tournament är Skandinavians största judiska idrottsevenemang och spelas i år i Stockholm mellan den 2-5 juni (Kristi Himmelfärds-helgen).

Genom spännande fotbollsturneringar, sociala aktiviteter och andra evenemang har PGT utvecklats till en folkfest för hela familjen! Här har du möjligheter att träffa nya judiska kamrater från Norge, Danmark, Finland, Malmö och Göteborg.

När Stockholm stod värd senast 2008 var över 450 spelare anmälda, ett historiskt rekord, är du med och slår det i år?

Kontakta din lokala klubb för mer information om vilka lag som kommer att delta.

Varmt välkomna!

ALLT INOM SPORTTEJPER

COACH- BENSKYDDSTEJP OCH UNDERLAGSBINDA

Kontakta din tejpsspecialist 08-80 79 40

www.skandiatape.com



financial
hearings.com

Financialhearings ordnar utfrågningar inom näringsliv och med hjärta för idrott
www.financialhearings.com.

Smidig som en tall?

De flesta av oss är inte speciellt smidiga eller mjuka i kroppen. Men det behöver inte vara så, det går att få tillbaka rörlighet om man orkar lägga ner tid och utgår ifrån sina egna förutsättningar. Att stretcha lite efter träningen försämrar inget men ökar med största sannolikhet inte din rörlighet.

Satsa istället på att stretcha längre stunder typ i 30 sekunder, fyra gånger i samma rörelse i leder/muskler som är stela.

Ta ut dina rörelser tills det stramar när du tränar, försök att komma så långt det går på gymmet, dock utan maxbelastning.

Pröva träning med mycket rörlighet som yoga eller jympa.

Inse att det tar tid.



Blir man tjock av bröd?

Frukostmacka. Mellanmålsmacka. Bröd till lunchen. Eftermiddagsmacka. Bröd till middagen. Kvällsmacka.

Vi är många som älskar bröd i alla dess former men



Vad säger den ene rabbinen till den andre när de möts i slalombacken?
"Slalom!"

hur nyttigt/
onyttigt är det
egentligen?
Generellt kan
man säga att
vita frallor inte
är nyttiga men
att man kan äta
gott bröd utan
att få dåligt sam-

vete. Nyttiga bröd är grova, gärna med hela korn. Mörkt före ljust.

Värsta fällan är dock inte brödet utan det som hamnar ovanpå. Svenska klassiker som ost, salami, leverpastej mm ska inte överdoseras välj hellre kalkon eller en ost med mycket smak och toppa med grönsaker. Toppa med grönsaker.

Kondition är färskvara

Var det länge sedan ditt flås låg på topp så starta försiktigt för att undvika skador. Om du börjar med att träna två gånger i veckan brukar resultatet visa sig efter en månad. Det viktiga är att hitta en träningsform du gillar och få in en rutin.

Burn that fat!

Teorierna om hur man effektivast bränner fett går isär. Somliga förespråkar lång lågintensiv träning. Andra hävdar att kort och tuftt ger bättre effekt.

Generellt kan sägas att kroppen förbrukar mer energi när den jobbar hårt och har hög puls. Ju hårdare



du jobbar och ju högre puls du har, desto mer energi i form av kalorier förbrukas. För att nå fram måste man således träna kondition, till exempel spinning, löpning eller intensiv styrka. Det viktiga är att hålla pulsen på hög nivå. Längden på passet spelar naturligtvis också roll.

De med bra kondition har lättare att göra av med mycket energi.

Livsfarligt att sitta still

Slå dig gärna ner i soffan efter du tränat men bli inte kvar där för länge. Allt fler studier visar att det är livsfarligt att sitta still. Och det gäller även dem som tränar hårt!

Ju mer stillasittande



du är desto större risk är det att du drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och fetma. Det nya i forskningen är att det tydligen inte spelar någon roll i om och hur man tränar, alla som sitter stilla ligger i riskzonen.

Trösten är dock att de som rör på sig har en mycket bättre sits än de som inte rör på sig alls.

Årets trender inom träning och hälsa

Den stora kraschen i världsekonomin påverkar val av gym. Hemmagym blir allt mer populära. Mer gruppträning, mindre PT.

Kortare träningstider med högre intensitet för dem med dåligt med tid.

Lek/game-träning med Wii och liknande. TV-spelet används inte bara för lek.

De äldre kommer att ta mer plats. Fler pensionärer tränar.



Funktionell träning på jobbet och i hemmet.

Ökad medvetenhet om hälsa på företagsnivå.

Nya gruppträningsformer.

iPhone och androidtelefoner erbjuder fler appar som hjälpmedel för träning och kost.

SANNY MOSKOVITS FÖRVALTNINGSAKTIEBOLAG



STARRÄNGSRINGEN 26
115 50 STOCKHOLM
S.MOSKOVITSFAB@CHELLO.SE

WE WANT YOU!

**Vill du vara med om den 19:e
Makkabiaden i Israel sommaren 2013?**

**– Arbetet med att skicka
väl förberedda och duktiga
idrottstjejer och idrottskillar
till Israel är redan i full gång.
Att få vara med om denna
upplevelse är få förunnat, vi
vill att fler ska få denna möjlig-
het. Det säger Mats Israelsson
och Stefan Levy, överledare för
Makkabiaderna i Israel.**



Vi behöver din hjälp!

Är du intresserad att tävla i någon av de grenar som nämns i texten eller vill du vara med som ledare eller känner du till någon som vi borde komma i kontakt med?

Hör av dig till oss på: mats@makkabiad.com så ska vi göra vad vi kan för att Sverige även i fortsättningen ska kunna skicka judiska idrottstjejer och idrottskillar till dessa judiska tävlingar.

Makkabiaden i Israel går vart fjärde år. 2013 är det dags igen och arbetet att hitta deltagare till den svenska truppen är redan i full gång. Enligt den första planeringen från organisationskommittén i Israel så hoppas man att följande grenar kommer vara representerade under detta "judiska OS": badminton, baseball, basketboll, beach volleyboll, bordtennis, bowling, bridge, brottning, bågskytte, cricket, cykling, 10-dans, dykning, fotboll, friidrott, futsal, fäktning, golf, gymnastik, gästsport, ishockey, jiu jitsu, judo, karate, landhockey, maraton, rodd, rugby, rytmisk gymnastik, schack, segling, simning, simning (öppet hav), skytte, squash, taekwondo, tennis, triathlon, tyngdlyftning, volleyboll, vattenskidor och vattenpolo. Fler grenar kan tillkomma.

– Sverige har tidigare mest deltagit i gruppiderotter som fotboll och volleyboll men vår ambition är att bredda den svenska truppen. Det finns fullt av judiska idrottare i Sverige som deltar i olika sporter och vi vill försöka hitta och engagera dem.

– Vårt mål är att fler ska få uppleva detta unika tillfälle och ges denna fantastiska möjlighet. Att som svensk-judisk idrottsman eller idrottsskvinna få marschera in på ett fullsatt Ramat Gan Stadium (40 000 personer) i Tel Aviv, i de svenska färgerna - den känslan är magisk! Det är detta som driver oss i vårt arbete, säger Mats och Stefan. Hör av dig till oss!

RESECITY

Alla resor för alla



Makkabiad eller Europaspel?

Har du varit med på en Makkabiad eller ett Europaspel? Då vill vi komma i kontakt med dig för att skapa ett fungerande register över alla tidigare deltagare.

Hör av dig till oss genom att skicka en e-post med

- * För och efternamn
- * Året du var med
- * Vilken gren

Har du deltagit i flera spel så skriv in alla gånger och skicka uppgifterna till:
svensktldeltagande@makkabiad.com

POSTTIDNING B

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

STOCKHOLM CORPORATE FINANCE

www.stockholmcorp.se



SATSA PÅ SVENSK LÄKEMEDELSUTVECKLING

Oasmia Pharmaceutical AB är ett läkemedelsbolag som utvecklar nya läkemedel för behandling av cancer, både för människor och djur. Den första produkten ligger nära lansering och Bolaget har en gedigen produktportfölj där utvecklingen bygger på egen forskning inom nanoteknik. Namnkunniga partners och stark marknadspotential gör Oasmia Pharmaceutical AB till ett Bolag att räkna med inom internationell läkemedelsutveckling.

Visionen är att förbättra och underlätta behandlingen av svåra sjukdomar. Patient och läkare ställs inför ett bättre terapival och samtidigt skapas hälsoekonomiska vinster för vård och samhälle.

Besök oss på www.oasmia.se

