

# J U D I S K A **SPORTMAGAZINET**

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING > JUNI 2009 > LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR



## **MAKKABIAD I JULI!**

[www.makkabiforbundet.com](http://www.makkabiforbundet.com)



### Stress? Kris? Ångest? Tvång? Oro? Depression? ADHD/ADD? Autism?

Cereb är en privat mottagning för neuropsykiatriska och psykiatriska/psykologiska tillstånd. Vi erbjuder utredning, diagnostik och behandling enligt metoder som vilar på vetenskaplig grund. Vi vänder oss till privatpersoner, organisationer och företag. Hos oss arbetar en legitimerad läkare; specialist i psykiatri, fyra legitimerade psykologer med Kognitiv Beteendeterapeutisk (KBT) inriktning, en sjuksköterska och en redovisningsekonom.

Vår mottagning är centralt belägen i vackra lokaler vid Fridhemsplan.

Välkommen att kontakta mig för mer information!  
**Hannah Rubinstein Jakobsson**, VD, leg. psykolog/KBT  
[www.cereb.se](http://www.cereb.se) | [info@cereb.se](mailto:info@cereb.se) | 08-505 314 60

coolInvent introducerar

**cooltype®** ❄️



Nya produkter för kylning av dryck och matvaror!

- kylv dryck – från rumstemperatur till 8° C på 10 minuter!
- håller dryck kall i upp till 4 timmar!
- alltid fast smör!
- passar de flesta förpackningar av smör och margarin!
- håller pålägget fräscht!
- passar alla tetror mellan 1 - 1,5 liter!

[www.cooltype.se](http://www.cooltype.se)

# 15%

Vid köp av kompletta glasögon får du 15% på alla glasögon oavsett om det är singel- dubbel- eller progressiva glas.

Erbjudandet gäller till och med augusti 2009.

Betalning vid beställning.



*Leg Optiker Jennifer Mankowitz & Diana Gerward*

Välkommen till

## ÖSTERMALMS OPTIK

Nybrogatan 20, Stockholm

Boka undersökning: 08-660 60 96

[www.ostermalmsoptik.se](http://www.ostermalmsoptik.se)

# DUO

**Ta god tid på dig  
 när du väljer revisor.  
 Och tänk på att  
 det viktigaste är  
 att revisorn har  
 gott om tid för dig.**

**DUO REVISION AB**

Sturegatan 1 • Box 2105 • 750 02 Uppsala

Tel 018-56 62 60 Fax 018-56 62 99

[info@duorevision.se](mailto:info@duorevision.se) [www.duorevision.se](http://www.duorevision.se)



**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](http://www.eurotak.se)

# Svenskt-judiskt landslag till Israel

**D**et är med stor glädje jag konstaterar att vi har lyckats med skicka en stor trupp, 68 svensk-judiska landslagsmän och kvinnor till Israel. Glädjande är även att mer än 40 procent av de aktiva är juniorer, där vår yngste deltagare är bara 13 år. Vi kommer att tävla i fotboll, bordtennis, golf, bowling, judo och friidrott. För många av de yngre är det första gången i Israel. De som blivit uttagna kommer att se en dröm gå i uppfyllelse – att åka som svensk jude och representera Sverige.

En Makkabiad kan liknas vid ett judiskt OS, ett av världens största idrottsarrangemang. Den 18:e Makkabiaden blir den största med totalt 7 500 deltagare från 65 länder plus ytterligare cirka 2 000 israeliska atleter. Tillsammans kommer de att tåga in på en fullsatt Ramat Gan stadion i Tel Aviv inför bl a Israels president Shimon Peres. TV sänder live till 20 miljoner hushåll. Den svenska truppen går in med den svenska flaggan stolt iklädda vår landslagsdräkt. Jag får rysningar bara att skriva ner detta! Trots att Sverige uppförde sig skamligt och trakasserade det israeliska tennislandslaget i Malmö i våras kommer vårt landslag inte behöva känna oro, vi tävlar ju i "vårt" land!

**MAKKABIADEN ÄR DOCK** mycket mer än bara idrott. Deltagarna kommer att få uppleva besök i olika delar av Israel, utbildning och kulturella aktiviteter. Det kommer att byggas många broar och knytas långvariga relationer dessa dagar mellan de svenska judarna, andra judar i Diasporan, israeler och Israel. Det är också inom den svenska truppen vi finner våra framtida judiska ledare. För att bara nämna några idag som har en lång bakgrund från den judiska idrottsrörelsen och har ledande positioner i de judiska församlingarna är Lena Posner Körösi, Tommy Bab,

Daniel Jonas med flera. En satsning på den judiska idrottsrörelsen är en bra investering då den utgör en plantskola för att få fram nya judiska ledare!

Jag vill passa på att nämna att Svenska Makkabiförbundet aldrig hade kunnat skicka detta landslag i år utan Er fantastiska insats att vilja hjälpa till. Jag är imponerad av bredden av många olika givare och det engagemang ni visat genom era gåvor som är ett bevis på att den judiska idrottsrörelsen har en stark betydelse för vår judiska identitet i Sverige. Vi har fått in pengar alltifrån Judiska Centralrådet, Judiska Församlingen i Stockholm samt fonder, stiftelser, 60-klubben, Makkabiadfonden till privata gåvogivare och annonsörer. TACK.

**FINANSIERINGEN ÄR DOCK** inte helt klar ännu. Du som inte hunnit ge ditt bidrag och vill visa din uppskattning och stolthet för vårt svenskt judiska landslag använd bifogat inbetalningskort. Vi kommer att tacka dig i nästa nummer av Judiska SportMagazinet. Vår budget är på cirka 2,1 Mkr och vi är i behov av varje krona, liten som stor.



Jag önskar vårt svensk-judiska landslag lycka till och vi ser fram emot en stor medaljskörd i kombination med en fantastisk upplevelse! Ni är vårt ansikte utåt och vi är stolta över er!

Harry Nudel

Ordförande Svenska Makkabiförbundet

## JUDISKA SPORTMAGAZINET GES UT AV SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET

### ANSVARIG UTGIVARE:

Harry Nudel 08-20 40 60 [harry.nudel@telia.com](mailto:harry.nudel@telia.com)

### REDAKTÖR:

Margarete Nudel 08-21 27 27 [margarete.nudel@telia.com](mailto:margarete.nudel@telia.com)

### GRAFISK FORM:

Karl Gabor 08-640 60 55 [karl@gabor.se](mailto:karl@gabor.se)

### KANSLI:

Darian Wielgosz 08-660 17 14 [makkabi.forbund@tele2.se](mailto:makkabi.forbund@tele2.se)

### SVENSKA MAKKABIADFONDEN OCH 60-KLUBBEN:

Thomas Grünwald [thomas@huddingeres.se](mailto:thomas@huddingeres.se)

### AGO-PRISSET:

Daniel Jonas [daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se](mailto:daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se)

### ANNONSER:

Leon Nudel [leonnudel@hotmail.com](mailto:leonnudel@hotmail.com)

### OMSLAG:

Karl Gabor

### JUDISKA SPORTMAGAZINET:

Box 5053 102 42 Stockholm  
Plusgiro: 25 71 12 – 3 Bankgiro: 780-5476

### TRYCK:

VTT Grafiska Vimmerby 049-21 61 58

ISSN: 1652-6899

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material.

Citera oss gärna men glöm inte att ange källan!

## TACK FÖR DITT STÖD!

Aronsohn Sigvard, Baran Mordechai, Bremell Tomas, Chanow Daniel, Charles Dora, Cohn Eva & Franz, Danin Lennart, Dangoor Ruth, Dulberger Alex, Engström Hasche, Feldstein Poul & Berit, Friedman Margot, Gorevitz Bernhard, Grienspan Abraham, Grünfeld Beny, Grünwald Eva, Heyman Bernt, Israelsson Doth, Jonas Rosel, Kirstein Ester, Klebe Heinz, Korduner Gunnar, Levin Isak, Lichtenstein Ruth, Loewinski Günter, Murkes Daniel & Lena, Muskantor Roger, Nadbornik Simone, Nierenburg Lennart, Nisell Aina & Ove, Okret-Mannelid Deanne, Perlman Leon – till Paul Tankus minne, Rawet Tobias, Reich Zsuzsanna med familj, Salomons David, Schneider Willie, Schwarz Manfred & Irma, Schwarzenstein Isak, Skaven Sigvard, Sommerfeld-Rawner Helene, Vasserman Dmitri med familj, Weil Jack, Wiorek David, Zeitlin Kjell, Zylberszac Mojzesz, Zyto Regina.



# Heja Sverige!!



Nu är det inte långt kvar innan vi lyfter på väg mot den 18:e Makkabiaden. Nedräkningen har dock haft en ny innebörd för oss. När vi inledde arbetet för knappt två år sedan kändes det som om det var lång tid kvar. När det här skrivs är det 58 dagar kvar och tiden vill inte riktigt räcka till. Det går inte en enda dag utan att vi i överledarteamet diskuterar eller tar ställning till någon fråga som är relaterad till spelen.

Från början var vår förhoppning att åka med cirka 100 deltagare. I slutet av april anmälde vi 68 personer, varav stycken är 23 juniorer, långt många fler juniorer än på många år. Vi hade gärna åkt med ytterligare ett fotbollslag, ett flicklag, men tyvärr blev det inte så. Det fanns flera ledare involverade men för cirka tre månader sedan fick vi kasta in handduken, utan att ha nått hela vägen fram. Vi har dock en innerlig önskan och förhoppning om att kunna delta med ett flicklag i fotboll till Europaspelen i Wien om två år.

Vi vill inte gå ut med några direkta resultatförväntningar för truppen men det är klart att vi hoppas nå idrottsliga framgångar. Sverige har bra chans i ett flertal grenar. Vi skickar ett mycket starkt damlag i golf och med lite tur i lottningen ser det väldigt positivt ut för vårt juniorlag i golf. Dessutom finns det några individuella idrottare som är starka men givetvis hänger det på konkurrensen i respektive gren.

Lika viktigt som att tävla mot varandra är det att möta andra judiska idrottare från hela världen och knyta band till Israel. Majoriteten av dem som representerar Sverige har varit i Israel tidigare, så är det oftast inte för idrottsmännen och kvinnorna från Sydamerika och Asien, vilket gör att en sådan resa blir något utöver det vanliga,

Kostnaden för ett deltagande i Makkabiaden är ett av det svåraste och tyngsta problemen som vi brottas med denna gång. Avgiften per idrottare har ökat och i år ligger den på drygt 31 000 kronor. Idrottaren står själv för halva kostnaden och resterande del behöver deltagarna jaga in via annonser och hälsningar. Svenska Makkabiförbundet finns självklart med som finansör för den andra halvan. I dessa svåra ekonomiska tider är det inte lätt att få ihop de cirka 2,1 miljoner kronor det handlar om.

Vi vill passa på att tacka samtliga sponsorer och anonyma donatorer som hjälper till att göra denna resa möjlig. Det är heller inte för sent att hjälpa truppen ekonomiskt. Ta kontakt med någon av oss så ser vi till att din hälsning kommer med i nästa nummer av Judiska SportMagazinet.

Nytt för i år blir att vi kommer att blogga direkt från Israel. Följ våra resultat och framgångar via Svenska Makkabiförbundets hemsida [www.makkabiforbundet.com](http://www.makkabiforbundet.com)

Hur det än går sportsligt vet vi att kommer vi att vara rika på upplevelser och minnen när vi kommer hem i slutet av juli.

**Mats Israelson**

[mats@makkabiad.com](mailto:mats@makkabiad.com)

**Stefan Levy**

[stefan@makkabiad.com](mailto:stefan@makkabiad.com)

**Kim Lichtenstein**

[kim@makkabiad.com](mailto:kim@makkabiad.com)



**Hej!**

Jag heter **Daniel Kudrén** och jag är 20 år. I sommar ska jag delta i Makkabiaden som en "International Madrich" (le-

dare) för någon av de deltagande europeiska juniordelegationerna. Jag är en av cirka tio personer som har fått **ett stipendium** från European Maccabi Confederation för att göra detta. Det ska bli en oerhört rolig utmaning.

Min roll i Israel består i, att tillsammans med en israelisk ledare, vara en länk mellan deltagarländerna och ledningen för juniormakkabiaden. Vi ska se till så

att det "vår" juniordelegation trivs och får den hjälp och information de behöver för att deltagandet ska bli så lyckat som möjligt. Vi kommer även att

arrangera diverse aktiviteter för laget så de har kul även när de inte tävlar.

Sedan ett år tillbaka sitter jag med i huvudstyrelsen i Makkabi Stockholm som sekreterare och **älskar att själv idrotta** och se andra idrotta. På min fritid brukar jag jogga, styrketräna, spela badminton men även döma fotbollsmatcher. För närvarande är jag huvuddomare i division 5 och assisterande domare i division 3. Jag hoppas kunna avancera snart och tids nog nå mitt mål att bli Allsvensk domare.

I den förra Makkabiaden deltog jag i juniorlandslaget i fotboll. Det var **en fantastisk upplevelse** och jag både hoppas och tror att denna Makkabiad kommer att vara minst lika spännande och rolig.

## Nytt för i år



Under den 18:e Makkabiaden kommer allmänheten i Israel kunna delta i fyra olika massevenemang som olika bollaktiviteter på stränderna i Nahariya, Tiberias, Netanya, Herzliya, Ashdod och Ashkelon.

Morgonen den 17 juli kommer en stor cykeltävling gå genom Tel Aviv där alla som vill får delta. Har man inte egen cykel så kan man få låna. Parallellt med cyklingen påbörjas ett triathlonlopp från Tiberias runt Gennesaret sjö. Efter de professionella får den som vill även delta.

Det fjärde stora massevenemanget är en halv-mara i Netanya den 21 juli, öppen för alla som anmäler sig. Det finns även ett lopp på 10 km och ett på 2,5 km.

Vill du veta mer? Kanske delta själv? Logga in på [www.maccabiah.com](http://www.maccabiah.com) för mer information.

FRICK MANAGEMENT AB

Lycka till  
önskar  
familjen  
Urwitz!





# Kanske vår meste Makkabiadier – Andreas Körösi

Frågar man Andreas Körösi hur många Makkabiader och Europaspel han har deltagit i, så vet han inte med säkerhet. Han vet heller inte hur många medaljer han tagit genom åren men döma av högen han visar upp så är det många. Jättemånga.

I princip finns det ingen idrott Andreas inte har prövat på; fäktning, fotboll, badminton, handboll, tennis, bowling, bågskytte, simning, curling, orientering och balett. Några dessutom på strax under elitnivå (ja, inte baletten då). Idrottsintresset har funnit där hela livet såväl som ett varmt klappande hjärta för den judiska idrottsrörelsen.

– Vi kom till Göteborg från Ungern 1966 och jag började ganska omgående att spela fotboll tillsammans med GAIS. Deltog i min första Makkabiad 1973 som fotbollsspelare och har nog deltagit i alla spel sedan dess, antingen som aktiv eller som ledare i fotboll, bowling, badminton eller golf

I första hand ser Andreas Makkabiaderna som ett socialt evenemang mer än idrott på elitnivå.

– Det har varit fantastiskt att få knyta vänskapsband över hela världen samt kunnat följa andra lag och personer genom åren. Jag har bowlat de senaste 20 åren och de judiska bowlarna är som en stor familj, det är oftast samma personer som dyker upp från gång till gång. Inom bowlingen tävlar man dessutom 7-8 dagar och alla är



Alla landslag har egna tröjor och overaller och alla deltagare byter tröjor med varandra de sista dagarna. Här visar Andreas och Jonathan upp en del av de tröjor och medaljer som Andreas samlat på sig genom åren. Jonathan har tidigare deltagit i Makkabiader/Europaspel i bordtennis, fotboll och nu i golf. Har som mål "att slå pappas rekord".

tillsammans hela tiden vilket gör att man svetsas samman.

**ANDREAS TAR AKTIV** del i det judiska livet i Stockholm men det gör dock inte alla som deltar i en Makkabiad eller ett Europaspel.

– För dem som lever ett sekulärt liv är Makkabirörelsen och den judiska idrotten den enklaste och snabbaste inkörsporten till ett judiskt liv i Sverige. Jag vill hävda att den judiska idrottsrörelsen fyller en unik funktion inom församlingarna som inte nog kan betonas. Idrott har en förmåga att bygga broar

och svetsa samman människor. Därför tycker han att det är synd att truppen delas under Makkabiaden, tidigare bodde alla tillsammans, nu förläggs man grenvis.

– Att vara tillsammans hela tiden gör att man svetsas samman, de som inte har en stark judisk identitet dras med av de andra i gruppen. För oss i Sverige är det viktigt att den judiska gruppen stärks, det kan vi göra genom idrott. Ett stort plus numera är satsningen på juniorer, inte minst att man utöver ett omfattande socialt pro-

gram, inkvarterar alla juniorer, oavsett idrottsgren, tillsammans.

**MÅNGA ROLIGA MINNEN** har han fått under åren. Det dräpligaste var dock från Europaspelen i Skottland (där Andreas tog sex guld och ett silver i bowling).

– Nuvarande förvaltningschefen för Judiska Församlingen i Stockholm, Tommy Bab, fastnade med fingrarna i bowlingklotet och när han kastade iväg klotet så flög han själv med ut på banan. Eftersom banorna är oljade så kom han ganska långt! Svenska laget skrattade ihjäl sig – medan engelsmän-



# Kung König

**Hans König har deltagit i sju Makkabiader och tagit medalj i sex av dem, sex medaljer i handboll men tyvärr ingen i fotboll. Att det inte blev någon den sjunde gången hängde nog samman med att han var där som ledare, inte som aktiv.**

**A**tt träffa Hans König är att få en vitamininjektion. Pigg och vital med ett starkt handslag. Han beskriver sig själv som "idrottstokig" och när man hör honom så förstår man varför: Han spelar fortfarande fotboll en gång i veckan, därtill blir det golf så fort han bara kommer till.

Hans kom till Sverige från Tjeckoslovakien 1958 som 21-åring, samma år som fotbolls VM och friidrotts EM gick i Sverige. – Jag blev så tänd av att se all idrott att jag ringde upp Makkabi och frågade om de ville ha mig.

Och det ville de. Hans började sin "karriär" inom Makkabi som fotbollsspelare. 1959 åkte han till Europaspelen i Köpenhamn och deltog både i fotbolls- och handbollslagen. Under många år spelade han både fotboll och handboll med Makkabi.



Jag kände en gemenskap med landet Israel och alla de som närvarade. Det tror jag även att dagens trupp kommer att göra.

Nu undrar Judiska SportMagazinet, kommer någon i den svenska truppen som åker för första gången i år att kunna slå Hans Königs resultat? År 2033 vet vi svaret.

1961 satt han på propellerplanet med den då 26 man starka truppen (bara män) på väg mot Israel och den sjätte Makkabiaden.

– Det var en fantastisk upplevelse, helt annorlunda mot vad det är idag. Känslan vid inmarschen på den då nya Ramat Ganstadion upplever man bara en gång i livet.



## Sluta stretcha?



Sedan 1970-talet har man ansett att stretching är det bästa sättet att öka och behålla rörligheten i muskler och leder. Att stretcha är självklart för många vad man än tränar.

Nu visar forskning att stretching inte ökar

rörligheten, lindrar träningsvärk eller minskar skaderisken på det sätt vi tidigare trott. Den som stretchar blir rörligare direkt efteråt, men effekten försvinner dagen efter. De som stretchar extremt lång tid och ofta får något ökad rörlighet.

Känslan att man "kommer längre" och upplever sig vigare kan förklaras med att vi flyttar fram smärtröskeln när vi stretchar och därför kan gå längre ut i ledernas ytterlägen.

nen sprang ut och frågade om han hade skadat sig.

– Ett annat roligt minne är från spelen 1973. Jag hade tagit mig till simhallen för att titta på finalerna. Det var så himla varmt att jag bad att få låna ett par badbyxor och hoppade i tillsammans med de svenska simmarna när de skulle värma upp i vattnet. Alla körde på för fullt samtidigt som jag simmade bröstsim i egen takt. USA:s tränare blev (våldigt) orolig; han hade aldrig sett mig förut och frågade Anita Zarnowiecki (spelens medaljdrott-

ning) om jag var ett dolt kort!

– Ett annat bra minne är naturligtvis från Israel 1977, då träffade jag Lena, min fru.

Inför årets Makkabiad har Andreas tagit ut laget i Masters golf (50+), är coach för juniorgolflaget, där sonen Jonathan spelar med, samt att han själv kommer att delta i bowlinglaget med sonen Simon. Fullt förståeligt tycker han att det är fantastiskt att åter få åka till Makkabiaden tillsammans med sina söner då alla deltog även 2005.

**ANDREAS VILL AVSLUTA** genom att uppmana

alla som får möjlighet att åka att göra det: – Att få delta i en Makkabiad är en unik möjlighet och en upplevelse för livet. Även om du inte är idrottare på elitnivå så ges du här möjlighet att få utöva din sport mot tufft motstånd. Ta dessutom chansen att kontakta andra idrottare. En stor del av charmen med spelen är vännerna man får för livet. Ta del av de aktiviteter som erbjuds vid sidan av. Och så är det klart att det är roligare att komma hem med medalj än utan, så satsa lite extra på träningen innan!





## **Tack Irene!**

I januari höll Irene Hagström en mycket uppskattad kurs i blomsterbindning i Stockholm. Avkastningen, nära 7 000 kronor, donerade hon till juniortruppens resa till Makkabiaden! Tack Irene!

## **Lycka till i Israel önskar**

Abecassis Susanne, Guy, Melissa & Roxanne, Albertsson Pia, Bosse, Nadya & Zoey, Alexander Grünfeld AB, Anonym, Bab Bonde Jessica, Bitner, Dan & Terese, Bromberg-Sehnberg Anna med familj, CAB Reklambyrå AB, Caddy Kontor, Davin Gunilla & Bertil, Dronge Annika & Klamer Daniel, Engel Annika & Ben, Feldman Inna, Freund-Levi familjen, Freund-Rudny familjen, Fridman Jonas, Friedman Bibbi & Jan, Gradowski John, Greidinger Zita, Herdevall Britt-Marie & Gabriel, Holmström Björn med familj, Israelsson Doth, Kameron Eva & Mikael, Kessler Tobias & Rebecka, Konianski Dawid, Kosherian Blecher & Co, Kroner Peter, Krusin Peter & Michael, Levy Renee & Alf, Lindblad Lillian Lomfors-Carlberg familjen, Löwy Robert & Susanne, Millner-Neuman Harriet, Neuman Thomas, Norling Vivianne, Olinius Anna, Danny, Ebba & Victor, Posener Pyan & Ralph, Posner Astrid, Press Viktor med familj, Rabinowicz Lior, Susanne & Ben, Ram Daniel, Ramel Sten & Elisabeth, Ratz Soria & Martin, Rishon AB, Robinson Anita, Rubin Eva & Allan, Rubin Joakim med familj, Rubinstein Lena, Salamon, Rita, Henrik, Joel & Daniella, Sallmander Ingalill & Bo, Salomon Ernst & Miriam, Salamon Konsult AB, Schüss Lennart & Mira, Schönpkopf Allan & Brotman Evan, Shimon Tell AB, Stein Peter, Starco Bella & Danny, Svirsky Hedy & Rolf, Wiel-Berggren Tom, Witz Malin & Stefan, Witz Monica & Benny, Zemack Matti & Noemi.

## **TACK till våra sponsorer och bidragsgivare!**

**Warburgs Donationsfond**  
**Leopold G Herssons Minnesfond**  
**IPU Profilanalys**  
**Judiska Centralrådet**  
**Arne Belenius fond**

Vi skapar en skön miljö  
av aluminiumprofiler  
och glas.



### Aluminium kombinerat med glas/speglar är både vackert och hållbart

Vill du ha: Ny fasad, byta till aluminiumfönster eller lätt skjutbara garderobsdörrar • skjutdörrar till trädgård, altan eller vinterträdgård, ett inglasat uterum. • Ny terrassdörr, ett takfönster, glasräcke eller något annat spännande?

*I mer än 30 år har vi skapat aluminium/glasinstallationer för såväl offentlig som privat miljö.*

Kontakta oss för förslag och kostnadsberäkning till en skön miljö.



**Göteborgs  
Metallpartier AB**

Göteborgs Metallpartier AB, Taljegårdsgatan 7, 431 53 Mölndal

Telefon: 031-776 67 77, Telefax 031-776 66 11

E-post: [info@goteborgsmetallpartier.se](mailto:info@goteborgsmetallpartier.se)

[www.goteborgsmetallpartier.se](http://www.goteborgsmetallpartier.se)



# FotoKungen

Kocksgatan 1

116 24 Stockholm

08-6414300

[www.fotokungen.com](http://www.fotokungen.com)



NYHET!

## SUSHI PÅ MENYN!

NJUT AV LUNCH ELLER FIKA I  
SOLEN PÅ LIGHTHOUSE CAFE I  
DOCKAN!

KRANKAJEN 2 (VID SIGMAHUSET) 040-12 07 11  
MÅN-FRE 8-18 LÖR-SÖN 10-18

# gordin

PROMOTION  
08-796 16 60

[www.gordinpromotion.se](http://www.gordinpromotion.se)

Lisa och Isak Abramowicz  
önskar  
svenska truppen lycka till!

## INTERMETO AB

Affärsförmedling Sverige-Ryssland

\*

Sofia Goldin  
018-131211





**VEM ÄR DÅ ERIK?** En, enligt honom själv, inte så lång kille (1,75 m) från Malmö, som fyller 16 år i augusti och som i juni går ut sitt första år i gymnasiet. Kulstötning, som är hans primära gren, har han tränat i fyra år. MAI (Malmö Allmänna Idrottsförening) är den klubb han tränar och tävlar i, men han har också specialträning i kast ett par timmar i veckan i Heleneholms idrottsförening.

– Dessutom jobbar jag inom MAI som friidrottstränare för ungdomar 12 år och är assisterande tränare till min egen tränare i kastgrenar, berättar han.

**ERIK ÄR MALMÖMÄSTARE** i kula två år i rad och siktar nu på att ta titeln för tredje året. I nationella sammanhang har han den här säsongen som bäst legat fyra i statistiken i Sverige i P17-gruppen. I diskus placerade han sig förra året som trea i distriktsmästerskapen för P17, men var bästa P16 i statistiken.

– Tyvärr har jag missat vårens inomhus-tävlingar på grund av sjukdom och utbildning, säger Erik. Men nu tränar jag för fullt igen och räknar med att delta i sommarens utomhustävlingar. På träningen har jag nu varit uppe på 15 m med 5-kiloskula, vilket känns bra.

Att det blev just friidrott är kanske delvis en slump. Som 7-åring provade han på friidrott en kortare period, samtidigt som han spelade fotboll. Han fortsatte med fotboll, men kände efter hand att den inte riktigt passade honom, eftersom han har astma.

– Jag provade då friidrott på nytt och blev fast. Från början var mitt mål bara att få MVG på gympan, för att på det sättet få MVG i alla grundskoleämnena. Det målet uppnådde jag, men idrotten blev mer än så, den blev ett intresse. Från hösten 2007 och under 2008 kom så framgångarna.

– Efter att jag bytt vikt på kulan från 4 till 5 kilo fick jag en viss nedgång och började då även med diskus. Nu kör jag båda grenar, men har på skoj också testat bland

## Erik Schuss – friidrottare med många möjligheter

Malmöpågen Erik Schuss är både en mycket mångsidig person, och en mångsidig idrottare, sin relativt låga ålder till trots. Närmast siktar han på att tävla i kula och diskus i Makkabiaden.

– Mitt mål är givetvis att vinna medalj i Makkabiaden, men jag vet inte vilket motstånd jag möter, förklarar Erik. Just nu tränar jag för att vara i toppform till Makkabiaden, därefter är det utomhus-SM som gäller.



annat längdhopp och spjut. Just spjut är en gren jag gärna vill träna mer i.

Fotbollen är dock inte helt lagd på hyllan, utan Erik rycker in i Hakoah Malmö då och då, bland annat i årets Pierre Guildes-game Tournament i Norge.

**MAN SKULLE KUNNA** tro att idrotten fyller Eriks liv helt, men så är långt ifrån fallet. Skolan utgör förstås en viktig bit, men Erik har många strängar på sin lyra.

Han har både en musikalisk ådra – sjunger och spelar keyboard och gick i musikprofilklass på grundskolan – och en fotografisk ådra, som resulterar i många foton och fotoexperiment, men även fotograferingar på uppdrag av andra.

– Jag har aldrig varit på Makkabiaden förut, så jag ser verkligen fram emot att få delta. Det känns hedrande att få representera Sverige där och jag kommer givetvis att göra mitt bästa.

*Bella Danowsky*



## HUR GÅR DET? FÖLJ BLOGGEN!!!

Via Svenska Makkabiförbundets hemsida [www.makkabiforbundet.com](http://www.makkabiforbundet.com) kan du följa det svenska landslagets insatser i Makkabiaden.

Gå in, läs och skriv kommentarer samt skicka hälsningar!

## Seniorlaget i fotboll – lycka till!

Önskar  
Tandsvårdshuset i Torshälla  
Team Zylberstein

Storgatan 2 644 31 Torshälla  
Tel. 016.35 77 40 Fax. 016-35 57 58  
E-post: [info.tandvardshuset@ptj.se](mailto:info.tandvardshuset@ptj.se)



**Vi på Ilalina vill önska alla deltagare  
lycka till och trevlig resa till Israel!**

Ilalina  
Café, fest- och konferenslokaler  
Vasasalen, Uppsala slott  
Tel 018-508 000

I våra underbara festlokaler kan ni själva ordna festen eller låta oss planera en unik fest åt er.



60-klubben har hjälpt till att få iväg den svenska truppen till Israel, tack för ert stöd!

Resecitygruppen  
Nudel Information  
Caddy Kontor  
Gynekologikliniken Stockholm  
L&P  
SRAB  
Tribut Consulting  
Vertex AB  
Cliff Barnes  
Cereb AB  
Sabra Tours





### DANIEL LEVIN

#### FOTBOLLSSENIORERNA

– Efter att ha deltagit i Makkabiaden år 2005 åkte jag tillbaka till Israel och studerade hebreiska. Mitt deltagande i Makkabiaden var väldigt stort för mig, mitt intresse och engagemang för Israel och judendomen blev ännu större. Att få åka till Israel igen och delta i Makkabiden ytterligare en gång känns väldigt roligt! I år tror jag dessutom att vi har goda chanser att komma långt i turneringen.



### JENNIFER MANKOWITZ

#### DAMLAGET I GOLF

– Detta blir min tredje Makkabiad och det ska verkligen bli kul att få resa till Israel igen och spela på banan i Ceasarea. Förra gången tog jag individuellt brons och guld i lag. Mitt mål är att slå dessa resultat.

Damlaget består av Jennifer, hennes syster Jessica samt hennes två äldsta döttrar. Det blir ett familjelag!



### JOEL MANKOWITZ

#### JUDO

– Jag ser fram emot att resa till Israel och är glad över att jag fick dispens. Jag är ju bara 13 så jag har inte deltagit i en Makkabiad tidigare. Det ska bli kul att träffa judoutövare från hela världen som jag sedan kanske kan besöka och träna till mig.

– Jag ska göra mitt allra bästa under tävlingen och ge de äldre grabbarna en rejäl fjajt. Judo är stort i Israel och de har många duktiga internationella utövare.



**Betald annonsplats**



## NICLAS BORENSTEIN

FOTBOLL, SENIOR

– Eftersom det är första gången jag besöker Israel är jag väldigt nyfiken på landet i sig. Ser även fram emot chansen att träffa nya vänner, både svenska som internationella, samtidigt som jag får spela boll – fantastiskt!



## OLIVER GINDIN,

FOTBOLLSJUNIOR

– Detta blir första gången jag åker till Makkabiaden och jag gör det med höga förväntningar. Jag är övertygad om att upplevelsen kommer vara minst lika fantastisk som när jag deltog på Europaspelen i Rom för två år sedan. Vårt lag har bra sammanhållning så jag vet att vi kommer ha kul, oavsett hur det går sportsligt. Dessutom är vi ute efter revansch, i Rom förlorade vi semifinalen på straffar.



## THEODORE LEDERHAUSEN,

GOLF JUNIOR

– Mitt mål är att vi ska vinna lagtävlingen och ta en individuell medalj. Dessutom ser jag fram emot att umgås med mina kompisar på plats och att få vara i Israel.



## URBAN ORZOLEK

JUNIORANSVARIG

– Jag ser fram emot två roliga veckor i Israel tillsammans med juniortruppen. Dessutom hoppas jag att vi ska kunna knipa en del medaljer och inte minst viktigt att träffa en massa härliga typer från hela världen.



# Även i Judisk Krönika

I tidningskollegan Judisk Krönika kan man inte läsa så mycket om sport, och det är väl OK, eftersom

Judiska SportMagazinet bevakar det området. Så har det dock inte alltid varit. I Judisk Krönikas allra första utgåva, maj 1932, lyder rubriken på sidan 13 "Makkabiad i Palestina", en artikel skriven av den dåvarande chefredaktören Simon Brick.

*"En av de många slagorden om judarna har varit och är naturligtvis fortfarande, att de äro fysiskt tämligen undermånlige och inte mäktiga några verkligt sportsliga prestationer. Detta innehåller lika mycket sanning som alla de andra slagorden. Vi kunna inte denna gång närmare gå in på judarnas ställning till sporten utan blott ge en del antydningar, i samband med några rader om den judiska olympiad, som nyligen avhöllits i Palestina."*

Simon Brick gör därefter en tillbakablick på judisk sport och börjar med antikens gamla greker då "judarna inte en tillnärmelsevis gick in för sporten så samma sätt som grekerna" men försätter med "judarna stodo dock inte likgiltiga för sporten, och nödvändigheten att fostra en sund och frisk avkomma betonas ständigt såväl i bibeln som talmuden."

Avslutningsvis får vi reda på att den första Makkabiaden öppnades måndagen den 28 mars i Tel Aviv på den

nybyggda stadion. "Vid den högtidliga invigningen, som övervars av representanter för regeringen, de främmande makternas konsuler, de statliga idrottsinstitutionerna osv. höllos anföranden av Palestinas överkommissarie Sir Arthur Wauchope, dr Hermann Lelewer, ordföranden för världsorganisationen Makkabi, samt representanter för de regeringar från vilkas länder sportgrupper deltog i makkabiaden."

Margarete Nudel





## Det handlar om din trygghet på nätet!

Alla som använder Internet idag har tillgång till mängder av information som kan besvara frågor om hälso- och sjukvård. Sökmotorer söker brett och

erbjuder oftast långa listor med dokument från en mängd källor. Det är viktigt att du kritiskt granskar informationen och bli tar reda på vem eller vilka som står bakom webbsidan samt om texten är aktuell. Det är först då du kan göra din bedömning av materialets trovärdighet.

Läkemedelsföretagen inom LIF följer idag "Läkemedelsbranschens etiska regelverk", ett etablerat etiskt regelverk för information om läkemedel. Läkemedelsbranschen har tagit ytterligare ett steg mot tryggare informationssökning på nätet genom en egen kvalitetsmärkning. LIFs kvalitetsmärke står för att informationen på läkemedelsföretagets webbsida är balanserad, saklig och aktuell. Att reglerna efterföljs övervakas fortlöpande av läkemedelsindustrins oberoende granskningsinstanser.

Titta efter symbolen nästa gång du söker information – det handlar om din trygghet på nätet!

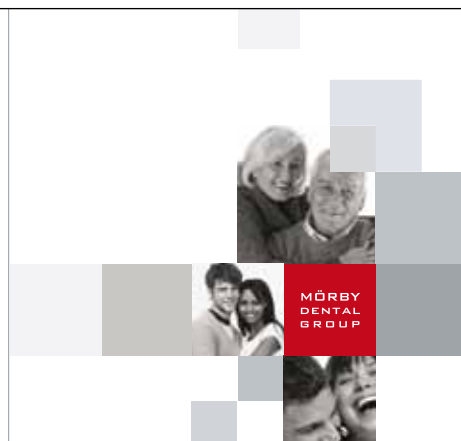
*LIF är branschorganisationen för forskande läkemedelsföretag verksamma i Sverige. LIF har drygt 60 medlemsföretag vilka står som tillverkare för ca 80% av alla läkemedel som säljs i Sverige. Läs mer om företagen och LIFs kvalitetsmärke på [www.lif.se](http://www.lif.se).*

Läkemedelsindustriföreningens Service AB  
Box 17608, SE-118 92 Stockholm  
Tel +46 8 462 37 00 Fax +46 8 462 02 92  
E-mail [info@lif.se](mailto:info@lif.se) [www.lif.se](http://www.lif.se) [www.fass.se](http://www.fass.se)



– de forskande  
läkemedelsföretagen

LIF200905



## Tandblekning 1800 kr

Ord. pris 3000 kr

Bokar du som ny patient samtidigt en ordinarie undersökning hos oss så bjuder vi på en el-tandborste (OralB).  
Värde 320 kr.

## Presentkort

Studentdags eller konfirmation?  
Vi har presentkort för alla tillfällen!

Ring oss på 08-755 43 40

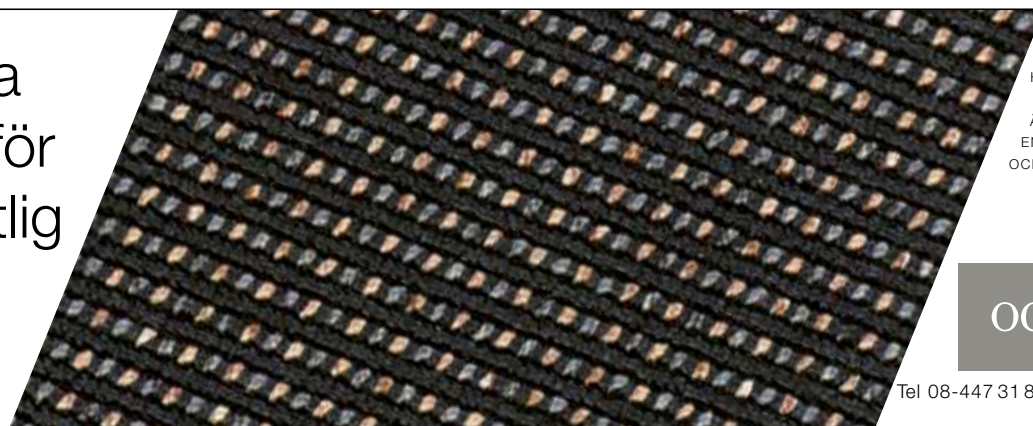
Mörby Centrum Hiss 13 pl 6

# Livets Ord önskar alla svenska idrottsmän lycka till i Makkabiaden



**Livets Ord**  
[www.livetsord.se](http://www.livetsord.se)

Textila  
golv för  
offentlig  
miljö



OGEBOG  
HAR ETT AKTIVT  
MILJÖARBETE,  
ÄR CERTIFIERAT  
ENLIGT ISO14001  
OCH REGISTRERAT  
ENLIGT EMAS.



**OGEBOG**

Tel 08-447 31 80 [www.ogeborg.se](http://www.ogeborg.se)

# Gåtan Jacob Lewin



Det svenska fotbollslandslaget spelade sin första match 1908. Sedan dess har drygt 1000 spelare passerat i blågult. Deras livsöden finns numera samlade i bokform\*. Som bokens redaktör kan jag meddela att det ligger ett drygt jobb bakom. Redaktionen drog streck i december 2007, när antalet spelare var uppe i 991. Målet var att kartlägga samtliga spelare, med födelse- och dödsdatum samt alla tillgängliga fakta om deras fotbolls-karriärer. Vi försökte också få fram ett porträtt på var och en. Snart insåg vi att det var en svår uppgift. Men vi stupade bara på ett fåtal punkter.

En av dem är Örgrytes back Jacob Lewin, som var med i OS-laget 1912. Han blev svensk mästare med ÖIS 1909 och spelade sammanlagt 6 A-landskamper. Problemet med Jacob Lewin är att ingen vet vart han tog vägen. Han försvann ur offentligheten 1913, då han slutade spela i ÖIS, och spåren slutar definitivt i 1916 års församlingsbok, där han anges som "obefintlig".

Kanske är detta rätt forum för att lösa gåtan Jacob Lewin? Han var nämligen av judisk börd, född i Landskrona 1890. Pappan Baruch Israëlevitch Hodisch Lewin var född i Moskva 1852, modern Olga i Polen 1854. Äldste sonen Samuel Hodisch Lewin föddes i Ängelholm 1875 medan de följande syskonen såg dagens ljus i Landskrona; Josef (1879), Abraham David (1884), Vulf (1888), Bertha (1889) och Jacob (1890).

Jacob Lewin var en gång anledning till att en landskamp mellan Sverige och Finland ställdes in. Hösten 1911 skulle det svenska laget resa till Helsingfors. Överståthållarämbetet hade utfärdat pass men i och med att Finland då lydde under Ryssland skulle även den ryske generalkonsuln utfärda visering. Denne krävde att en spelare i truppen (Lewin) skulle uppvisa ett intyg som bevisade att han tillhörde den svenska statskyrkan. Papperet gick inte att få fram i tid från församlingen i Göteborg och därmed blev matchen inställd.

Är det någon läsare som känner igen sitt släktträd? Här gärna av er i så fall, till [j.gunnar.persson@comhem.se](mailto:j.gunnar.persson@comhem.se).

*Gunnar Persson*

## Donera och vinn!

Du kan vinna ditt eget exemplar av boken **Det svenska fotbollslandslaget 1908–2008. Alla A-landslagsspelare under 100 år** (CA Strömberg AB). Förutom biografier på landslagsspelarna innehåller boken också samtliga laguppställningar, faktsammanställningar kring Sveriges deltagande i OS, VM och EM samt en rad historiska uppgifter som tidigare inte varit publicerade i bokform. Den 400 sidor tjocka boken har en pärm i konstläder och väger 2 kilo. Priset från förlaget är 1 574 kronor.

Du som vill delta i utlottningen av ett exemplar av denna idrottshistoriska milstolpe gör en donation på minst 300 kronor med bifogade inbetalningsavi senast den 10 augusti. Vinnaren meddelas i nästa nummer av Judiska SportMagazinet.



## Makkabi Stockholm rapporterar...

### ... ny ordförande – Peter Loeser!

Vid Makkabis årsmöte den 26 mars fick föreningen en ny ordförande efter att ha haft posten vakant under ett års tid. Peter Loeser valdes med rungande applåder. Ny ledamot i huvudstyrelsen blev Darios Beg. Bowlingsektionen valde Andreas Körösi till ny ordförande på två år.



Makkabis nya styrelse. På bilden saknas Jenny Schwarz.



**HÄR KOMMER EN** kort presentation av Peter Loeser:

– Arbetsmässigt driver jag ett väskföretag i andra generationen, idrottsmässigt joggar jag. Inom Makkabi har jag främst

spelat fotboll. Jag började som junior och spelade i A-laget i 13 år (1960-1973) och var med i det lag som för första gången vann sin serie.

Fotbollsmeriterna är dock fler än så. Peter spelade med i den lägsta israeliska serien med Hapoel Arad under en kort tid. Tennis har han även provat på och var juniormästare i TSK Malmen ett flertal gånger.

Som 16-åring gick han med i Makkabi Stockholms styrelse och lyckades driva igenom att Sverige skulle skicka ett fotbollslag till Makkabiaden. Därefter blev det dags att själv delta.

– Jag minns att jag hade en almanacka i mitt rum där jag räknade ned dagarna tills det var dags att åka. Jag började på 130 dagar. Totalt deltog jag som aktiv två gånger, 1965 och 1969. Det var stora upplevelser.

**UPPDRAGET SOM** Makkabi Stockholms nya ordförande ser han som utmanande.

– Jag ska börja med att ta reda på hur stort intresse det finns bland Stockholms judiska ungdomar att vara med i Makkabi. Jag vill försöka få fram resurser och lockande träningsaktiviteter. Det största problemet är dock att hitta ledare som kan driva aktiviteterna.

– Min vision är att vi får igång fler ungdomar i de olika sektionerna. Idrott är roligt och judendomen ger en ytterligare samhörighetsnivå. Att börja tidigt är viktigt och ett kamratskap i en judisk idrottsklubb leder till att den judiska identiteten stärks samt avgörande beslut i vuxenlivet.

– Makkabi har format många ledare i det svenska samhället.

Mitt mål är att vi fortsätter på den vägen. Var vi är om fem år? Det är lika svårt som att förutse hur aktiekurserna kommer att vara om sex månader...

**A**

**ABC**

**FÄRGEKONOMI**

BIRGER JARLSGATAN 65, 113 65 STOCKHOLM  
TEL 08 - 673 70 75, FAX 08 - 15 92 12  
[www.abcfargekonomi.com](http://www.abcfargekonomi.com)

ABC Färgekonomi AB startade sin verksamhet den 12 januari 1976. Idén vi hade när vi började var att skapa en yrkesbutik och ge god service till yrkesfolk samt att allmänheten skulle få fackmannamässig service. Det senare såg vi som framtiden för *gör-det-själv*-aren, vilket vi idag kan konstatera vara ett faktum.

Idag är vi kända för att vara Sveriges mest välsorterade färgbutik. Vi är återförsäljare för Nordsjö-färg samt för en mängd andra färgleverantörer, likaså för svenska och utländska tapeter.

Vi har ett unikt sortiment med egna kataloger av pigment, möbelenoveringsprodukter, guld och silverprodukter med tillbehör för den som vill arbeta med bladguld eller slagmetall. Vi har också ambitionen att kunna tillhandahålla våra kunder de gamla målningssmaterialen som takjuteväv, spännpapp, temperafärger, äkta linoljefärger, kvalitetspenslar, facklitteratur mm.

Kunden som besöker vår butik känner sig genast hemmastad i vår mysiga och gammaldags inredda lokal med vår kunniga personal.

**VÄLKOMMEN ATT BESÖKA OSS !**

Och så 20 % alltså !

Hälsningar  
Paul och Lennart Mankowitz

ÖPPET: Måndag - Fredag 7.30 - 18.00 Lördag 10.00 - 14.00

**B**

Allt inom butiksetablering

## RETAIL CONSULTING

0707-353631

Henry Metzger

# { BOKTIPSET }

Nu när våren snart gläntar på dörren



och allas  
nyårslöften  
om att börja  
träna kanske  
känns långt  
borta, är det  
dags att söka  
lite inspiration  
i litteraturen  
för att slippa  
spendera

ytterligare en sommar i vassen.

Paolo Roberto är ju känd för de flesta, han har varit värsting, boxats, skrivit kokböcker och gjort matprogram på TV. Hans första träningsbok hette "Träna en kvart om dagen". Nu har han kommit med uppföljaren **"Parträna med Paolo Roberto"** (Fitnessförlaget), en slags handbok för

träningsintresserade småbarnsföräldrar som inte hinner gå iväg till gymmet. Boken är bra illustrerad med fina bilder och bra program i slutet där man även får instruktion om när det är dags för den ena partnern alt. den andre att träna. En bra bok.

Är man redan igång med träning (och då menar jag verkligen att man ska vara igång) finns boken **"Chockträna dig i toppform"** (Fitnessförlaget), ingen bok



för veklingar direkt, bara om-slagskillen borde avskräcka en del. Här finns extremt tuffa övningar jag aldrig ens sett någon göra innan. Klarar man av dem

behöver man inte vara orolig för fitnessformen. Vad sägs om "mördarflyes för axlarna", "beachhäv" eller "extreme stepups"?

Den bästa sommarkroppen får man naturligtvis genom att kombinera träning med att äta klokt. Det senaste inom viktminskningsfilosofin heter isodiet, en utvecklad GI-metod. Boken **"Isodieten"** (Fitnessförlaget) har bland annat skrivits av kostexperten Fredrik Paulún. Med isodieten får man äta lika stora delar av alla näringsämnen och metoden lär hålla en mätt, belåten och full av energi.



Det låter bra, jag har beslutat mig för att prova. Vem vet, sommarformen kanske infinner sig i tid i år?

Margarete Nudel

## SANNY MOSKOVITS FÖRVALTNINGSAKTIEBOLAG



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

## JENS BAASTRUP ADVOKATBYRÅ AB



ARSENALSGATAN 4  
111 47 STOCKHOLM

# trippus

EVENT SOLUTIONS ONLINE

Anmälningar online till evenemang



www.trippus.se

## Stressa ner med citronmeliss

Köp hem en planta citronmeliss och gör te på några blad när du känner stressad eller lite deppig. Citronmeliss är en gammal känd medicinalväxt som har lugnande och mildt anti-depressiv effekt. Dessutom kan den ha viss effekt på både eksem och herpesvirus.





# ***PGT Oslo maj 2009!***

För fler bilder – gå in på [www.makkabiforbundet.com](http://www.makkabiforbundet.com)

Foto: Torbjörn Karfunkel och Benjamin Nudel





# NÄRA HEM

BAR & KÖK

VI KAN CATERING

031-20 80 88 [www.narahem.com](http://www.narahem.com)

Leg. Tandläkare

**Torvald Kanter**

Personlig tandvård med kvalitet.

Implantatbehandling enligt  
Brånemark System®, allmän tandvård,  
estetisk tandvård, akutmottagning  
och extra omsorg om tandvårdsrädda.  
Välkommen!

TandläkarHuset, Avenyn 30.

**031-16 16 09**

Tandvården i centrum.

Det nya innovativa be-  
manningsbolaget inom  
Life Science. Med 20 års  
erfarenhet.

[www.sciencework.nu](http://www.sciencework.nu)

aktivia  
science  
work

## RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi  
Box 5053 102 42 Stockholm  
Periodisk medlemsinformation



## Grattis!

Judiska SportMagazinet gratulerar Joel Pirhi, Makkabi, till titeln distriktsmästare (oldboys) i bowling 2009!

## Daniela slår till igen!



Daniela Moskovits tog sitt andra SM guld i singel samt SM silver i dubbel i april. I dubbel med Marlene Appelgren, dotter till Mikael Äpplet

Appelgren.

Förra året vann hon i klassen 14 år och yngre, i år i klassen 15 år och yngre. Nästa år tävlar hon med 17 åringar där hon är med i landslaget. Mazal Tov önskar Judiska SportMagazinet!

## Zlatan & Rachel!



Rachel Mleczkovic, målvakt för innebandy-laget Falun, spelade SM final i Globen i april månad. Tyvärr förlorade Falun

men de som följde matchen på TV fick höra kommentatorn upprepade hennes namn flera gånger under sändningen. Och detta med helt rätt intonation och uttal. Tänk vad en spelare som Ibrahimovic har lärt oss. Och för resten, Rachel är dotter till Anita Zarnoweki, Sverige mest framstående judiske idrottare. Inte heller helt lätt att uttala...



Moshe har rott hem en mycket lyckad affär och beslutar sig för att köpa en Lamborghini att tävla med. Efteråt drabbas han av dåligt samvete och går till en ortodox rabbin för att få en mezzuzah till bilen.

– Vad vill du ha mezzuzan till, undrar rabbinen?  
– Till min Lamborghini.  
– Vad är en Lamborghini? undrar rabbinen?  
– En sportbil.  
– Va! Det är hädelse! En mezzuzah till en sportbil? Gå till de konservativa rabbinerna, jag tänker inte hjälpa dig.

\*

Så Moshe går till den konservative rabbinen.  
– Vad vill du ha mezzuzan till, undrar rabbinen?  
– Till min Lamborghini.  
– Vad är en Lamborghini? undrar rabbinen?  
– En sportbil.  
– Vad för slags sportbil? undrar rabbinen?  
– En italiensk bil.

\*

Moshe går till den liberale rabbinen och undrar om han kan hjälpa honom med en mezzuzah till sin Lamborghini.  
– Va! Har du en Lamborghini? undrar rabbinen.  
– Oh, du vet vad en Lamborghini är, säger Moshe lättad.  
– Klart jag vet! Det är en fantastisk italiensk sportbil. Men säg mig, vad är en mezzuzah?

## Mumsa på

Du bör äta mörk choklad för att:

Du blir gladare – det finns studier som visar att choklad förbättrar dåligt humör.

Det är bra för huden – kakao verkar minska risken för att bränna sig i solen.

Du blir smartare – teobrominet i chokladen gör att du känner dig mer energisk och tänker snabbare. Choklad påverkar också blodcirkulationen i hjärnan positivt.



## Rätt musik maxar träningen

Du har säkert själv märkt att så fort det kommer på en riktigt bra låt när

du tränar så känner du den där extra lilla kicken. Musik är ett riktigt bra sätt att öka motivationen.

Men det gäller att ha rätt BPM – beat per minut (slag per minut). Den räknar du lättast ut genom att räkna taktslagen i femton sekunder och multiplicera med fyra. På träningssskivor är låtens bpm oftast redan utsatt.

**Löpning:** 130 – 150 bpm

*Låt exempel:* Måns Zelmerlöw - Cara mia, Duffy - Mercy, Elvis Presley - Return to sender

**Styrketräning:** 120 – 130 bpm

*Låt exempel:* Abba - Gimme! Gimme! Gimme!, Gwen Stefani - Wind it up, Justice - DVNO

**Powerwalk:** 110 – 120 bpm

*Låt exempel:* Aerosmith - Walk this way, Adam Tensta - See u watchin, Alcazar - This is the world we live in

**Yoga/pilates:** Långsam lugn musik. Gärna monoton. Det finns speciell musik att köpa just för yoga och pilates.

## Strunta i vågen

Sluta väga dig och stirra dig blind på vågen. Det är faktiskt bättre för hälsan att ha bra kondition och vara lite överviktig än att vara smal och otränad.

Det räcker med 30 minuters promenad dagligen för att minska risken för bland annat diabetes och hjärt-kärlbesvär. Och det gäller även smala personer.