

JUDISKA **SPORTMAGAZINET**

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING ▶ OKTOBER 2007 ▶ LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR

VENI VIDI VICI

www.makkabiforbundet.com

MEDALJREGN ÖVER SVERIGE

Funderar du på att skaffa kapital eller notera ditt bolag?

Stockholm Corporate Finance erbjuder bl.a kvalificerad rådgivning och kapitalanskaffning till bolag som är eller är på väg in i mognadsfasen. Stockholm Corporate Finance AB är ett bolag som står under Finansinspektionens tillsyn och är godkänd som Certified Adviser av Stockholmsbörsen för bolag listade på First North.

Vill du veta mer besöker du hemsidan **www.stockholmcorp.se** eller kontaktar Peter Enström på tel **08-440 56 47**

**STOCKHOLM
CORPORATE
FINANCE**

Tel: +46 8 440 56 40 • www.stockholmcorp.se • info@stockholmcorp.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
DÖBELNSGATAN 40 | 11352 STOCKHOLM

**JUDISKA SPORTMAGAZINET GES UT
AV SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET**

ANSVARIG UTGIVARE:

Harry Nudel 08-20 40 60 harry.nudel@telia.com

REDAKTÖR:

Margarete Nudel 08-21 27 27 margarete.nudel@telia.com

GRAFISK FORM:

Karl Gabor 08-640 60 55 karl@gabor.se

KANSLI:

Darian Wielgosz 08-660 17 14 makkabi.forbund@tele2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN:

Thomas Grünwald thomas@huddingeres.se

AGO-PRISSET

Daniel Jonas daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se

ANNONSER:

Rita Lippmann rita.lippmann@hotmail.com

OMSLAG:

Henryk Katz

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!

I have a dream...

Det var med stor glädje Sverige kunde skicka ett svenskt-judisk landslag till de tolfte europeiska Makkabispelen i Rom i juli månad. Truppen bestod av drygt 50 personer som tävlade i grenarna bordtennis, bowling, golf, fotboll och squash, både juniorer, seniorer och masters. Glädjande var juniorerna var överrepresenterade, vilka bådade gott för den framtida återväxten inom den judiska idrottsrörelsen.

Vårt lilla land hade en bred trupp och kom hem med imponerande 17 medaljer och sopade mattan med motståndarna!!! Läs mer om detta i vårt specialnummer av Judiska SportMagazinet som vi till största del ägnar åt spelen i Rom. Jag vill samtidigt passa på att framföra ett stort tack till huvudansvarig Thomas Grünwald samt överledarna Mats Israelsson, Stefan Levy, Kim Lichtenstein och junioransvarig Kicki Epstein. Utan er insats hade detta inte varit möjligt.

De Europeiska Makkabispelen hålls vart fjärde år och vår dröm är att 2011 står Stockholm som arrangör. Det är ett stort arrangemang som kommer att kräva stora personliga och finansiella insatser. Men om vi samarbetar med övriga judiska organisationer kring detta så kan vi gemensamt sätta Sverige på den judiska kartan och vara värd för flera tusen judiska idrottare med representanter från ett 40-tal länder. Det är med stolthet vi tänker på detta projekt.

UNDER TIDEN FORTSÄTTER vi vårt enträgna arbete med att bygga upp den judiska idrottsrörelsen lokalt. Ledarbristen gör att vi har svårt att erbjuda aktiviteter i tillräckligt stor omfattning för att möta den ökande efterfrågan att idrotta i en judisk klubb. Därför uppmanar jag dig som varit med i Hakoah eller Makkabi, kanske deltagit på ett Europaspel eller en Makkabiad – ge tillbaka! Låt våra judiska ungdomar få uppleva den starka judiska gemenskap judisk idrott en gång erbjöd dig. Hör av dig om du är intresserad att engagera dig eller har idéer, vi är öppna för alla! Ju fler vi är desto starkare blir vi.

Om din familje- eller karriärsituation är sådan att du har svårt att avsätta tid men känner att du ändå vill dra ditt strå till stacken, så kan du göra en värdefull insats genom att använda vårt bifogade inbetalningskort eller bidra med en annons. Varje krona går direkt in i vår verksamhet, vi har inga administrativa kostnader.



Jag vill än en gång tacka våra annonsörer, sponsorer, gåvogivare för er värdefulla insats som gör att vi kan skicka tidningen gratis till alla som är medlemmar i de judiska församlingarna i Sverige. Er insats är fantastisk!

Harry Nudel

Ordförande Svenska Makkabiförbundet

Tack för ditt stöd till den judiska idrottsrörelsen!

Baruch Hans, Besjakov Jack, Bodlander Gunvor & Allan,
Bremell Tomas, Brenner Sten Olov, Chanow Daniel,
Charles Dora, Dangoor Ruth, Dobiecki Zuken, Frydman
Hasia & Simon, Glück David, Guter-Davin Liljan, Grynfarb
Josef Mendel, Hedin Bertil & Reimar Ilse, Hedman
Emanuel, Jonas Rosa, Klatzkow Tommy, Klebe Heinz,
Lindén Margareta, König Hans, Loewinski Anci & Günter,
Maliniak familjen, Mankowitz Albert, Marmur Jakob,
Mosesson Erna & Herman, Moskovits Elsa, Neuman Kicki
o Bertil, Nisell Ove, Pantzar Ruchla, Rittri Bror, Rosenberg
Hans, Rubin Eva och Allan, Rulf Semmy, Scherlin Folke,
Schyllander Edith, Weil Jack, Winiarski David, Wolff
Stefan, Zippis Annette & Arne, Zylberszac Mojzesz.





Sveriges trupp till Europaspelen i Rom 2007

Abbe Adler, Avichai Arbiv, Pelle Arbiv, Joel Arvidsson, Jonathan Azulay, Kirill Batrakov, Alexander Blitz, Oliver Cohen, Andrzej Cybulski, Marek Drucker, Michael Drucker, Michael Einhorn, Edward Ejdelman, Kicki Epstein, Lucas Epstein, Thomas Falk, Richard Finder, George Fischer, Oliver Gindin, Patrik Goldberg, Thomas Grünwald, Jonathan Israelson, Mats Israelson, Igor Klamberg, Jakob Kvart, Andreas Körösi, Jonathan Körösi, Simon Körösi, Stefan Levy, Kim Lichtenstein, Samuel Luft, Benjamin Mangell, Dan Mangell, Isak Mankowitz, Josef Montal, Daniella Moskovits, Rafael Moskovits, Sanny Moskovits, Nelson Walden, Fredrik Norling, Samuel Norling, Joel Pirhi, Jonathan Rung, Michael Safir, David Salomons, Jan Schnaider, Jonathan Schnaider, Gabriel Seidel, Philip Steen, Marcus Stein, Adam Zlotnik.

FOTO ROM SPECIAL: AVICHAH ARBIV, MATS ISRAELSON, ANDREAS KÖRÖSI, SIMON KÖRÖSI, PATRIK GOLDBERG.

Efter månaders planering var vi framme vid avresan. Det var dags för vårt första överledaruppdrag inom Makkabiförbundet. I förberedelserna hade ingått allt ifrån raggning av kläder, ifyllnad av omöjliga dokument till organisationskommittén i Rom, kontakt med föräldrar/ledare/spelare och resebyråer.

52 förväntansfulla idrottsmän och kvinnor var nu på väg till de tolfte Europaspelen i Rom. I truppen ingick deltagare från alla våra judiska klubbar och vi märkte redan från början att det här skulle bli något stort.

Vi vill med en gång poängtera vilket otroligt arbete våra grenledare lagt ner på förberedelser och genomförandet (arbetet på plats i Rom). Ingen nämnd och ingen glömd men utan deras arbete vet vi att medaljerna inte hade regnat in.

I vår trupp ingick bara två tjejer men vilka tjejer! Kicki Epstein-Orzolek, överledare för juniorerna samt Daniela Moskovits i bordtennis. Kicki tillsammans med övriga juniorledare bidrog starkt till att de svenska juniordeltagarna upphöjdes som föredömen bland övriga juniorer på dessa Europaspel. För oss som överledare var det härligt att få sträcka på sig inte enbart för resultaten utan även för uppförandet vid sidan av plan, något vi som överledare fick höra vid flertal tillfällen.

Självklart var inte övriga svenska deltagare sämre men våra juniorer stack verkligen ut från övriga nationer.

Medaljer, Daniela gick i spetsen genom att börja spelen med att plocka hem vårt första guld (bordtennis) vilket senare kom att bli hela 17 (!) medaljer och stort antal 4:e placeringar.

Totalt hamnade den svenska truppen på en hederksam 7:e plats av 34 nationer. Har den svenska truppen någonsin hamnat så högt upp tidigare?



Kim Lichtenstein, Mats Israelson & Stefan Levy.

INFÖR SPELEN VAR vår målsättning att ingjuta ett framtida judiskt sportengagemang i våra deltagare. Att vi fick uppleva hur både erfarna Makkabiadeltagare och nya förmågor gav sitt yttersta för laget och truppen var en underbar känsla. Det visade att vi verkligen är på rätt väg. Att sporten kan stärka den judiska identiteten är härmed bevisad!

Med rätta förberedelser måste vi kunna höja målsättningen ytterligare, både "på och vid sidan av plan". Vill du vara med och bidra till denna utveckling? Känner du att det här skulle vara kul att jobba med?

Som avstamp mot den 18:e Makkabiaden, kommer vi att arrangera ett kreativt seminarium för att sparka igång arbetet mot Israel sommaren 2009. Vår målsättning är att fånga upp bra idéer och rätt personer som vill vara med på "denna resa". Vi är övertygade om att med de rätta förberedelserna kan vi leverera en mycket bättre produkt till våra deltagare.

Söndagen den 11 november kommer detta seminarium att äga rum på GIH (i samband med Makkabidagen). Vill du vara med, se separat annons här bredvid.

Avslutningsvis vill vi säga – åtta hektiska/intensiva dagar i Rom gav mersmak!

52 judiska sportdeltagare lämnade Rom trötta men glada och stolta för sina prestationer.

Nästa gång, i Israel, vill vi att många fler skall få uppleva denna härliga judiska sportgemenskap. Noterbart är att Makkabi-rörelsen i världen bara växer och växer, vi vill hänga på!

Mats Israelson, Stefan Levy, Kim Lichtenstein

Vill du vara med?

Om två år går Makkabiaden i Israel av stapeln, är du intresserad av att vara med i arbetet inför detta äventyr?

Kick off inför Makkabiaden 2009 i Israel

Plats: GIH

Datum: 11/11

Tid: 10:00

Välkommen att ta kontakt med Stefan, Kim eller Mats.

Mats Israelson

mats@creativeevents.se

Stefan Levy

stefan.levy@kommunicera.net

Kim Lichtenstein

kim.lichtenstein@comhem.se

And the winners are...

GULD

Daniela Moskovits	bordtennis	singel/damjunior
Joel Pirhi	bowling	singel
Simon Körösi	bowling	bästa serie (288p)
Richard Finder, Andreas Körösi, Michael Safir & Jan Schneider	golf lag/	Masters
Jan Schneider	golf	singel/Masters netto
Thomas Falk	squash	singel/herrsenior

SILVER

Simon Körösi	bowling	all event
Richard Finder	golf	singel, Masters brutto
Thomas Falk, Nelson Walden & Dan Mangell	squash	lag

BRONS

Daniella Moskovits + tysk deltagarinna	bordtennis	dubbel/damjunior
Fredrik & Samuel Norling	bordtennis	dubbel/open
Sanny Moskovits, Michael Drucker & George Fischer	bordtennis	lag/Masters
Sanny Moskovits & Michael Drucker	bordtennis	dubbel/Masters
Joel Pirhi, Simon Körösi & Patrik Goldberg	bowling	3-manna
Joel Pirhi, Simon Körösi & Patrik Goldberg + schweizisk deltagare	4 manna	
Marek Druker, Josef Montal, Andrzej Cybulski, Igor Klamberg	bridge	Lag
Abbe Adler & Jan Schneider	golf	Par

Champion



Grattis till framgångarna i Rom!

2008 års resor nu på nätet!

Direkta och billiga flyg

Stockholm - Tel Aviv - Stockholm

Enkelresor från 1.495:-

Alltid billigast till Tel Aviv på www.sabraexpress.com



Bowling är inte bara siffror, men siffror inom bowlingen kan berätta väldigt mycket. Sveriges Fem-mannalag krympte till tre man redan innan avfärden från Stockholm. Kvar, med cirka 90 kilo klot i bagaget, var nestorn Joel Pirhi med erfarenheter från ett antal Makkabiader och Europaspel bakom sig, samt två "rookies" Patrik Goldberg och Simon Körösi. Och då deras enda internationella erfarenhet var Finnkamper på hemmaplan och i Helsingfors vädrade belgare, engelsmän och finländare morgonluft och ädla medaljer direkt.

Tävlingarna för bowlingen började med inspel/ träning en dag och sedan direkt in i hetluften med 39 serier på tre dagar. Första tävlingen gällde individuellt spel över sex serier. När sista kägeln fallit med osannolika 1 421 poäng (snitt på nästan 237), bärgade Joel Pirhi den första guldmedaljen. Noteras bör att Simon med sina 203 i snitt "bara" kom sexa men att hans poäng hade räckt till silver i Israel för två år sedan. Patrik fick utmärkta 178 i snitt och tog sig till 14:e plats av de 35 tävlande. Detta är genom Makkabiadtiderna högsta slagningen för medaljörerna.

EFTER EN SÅDAN urladdning av Joel i singeln räckte tyvärr ångan inte hela vägen. I två-manna fick Joel och Simon nöja sig med en fjärde plats och i tre-manna samt lag var engelsmännen i en klass för sig och "Team Sweden" fick nöja sig med två brons.

Glädjande nog räckte den sammanlagda slagningen efter 24 serier till så att alla tre svenskarna kvalificerade sig till sista dagens Masters där de 16 bästa möter varandra i "alla möter alla", 15 svettiga serier på en dag.

De flesta har besökt en bowlinghall någon gång i sitt liv men få har fått uppleva de "magiska sekunderna" när någon är på väg att göra en perfekt serie, tolv strikar i rad, dvs 300 poäng. Så var det dock i Rom. Hallen stannade upp, allt spel frös när Simon hade satt tio strikar i rad... Spänningen var olidlig! Engelsmän och belgare ropade på bruten svenska "In med den! Bråaaa Simon!". Men tyvärr, kvar stod en futtiga kägla... 288 poäng blev det fantastiska resultatet. Av de 1 089 tävlingsserier som spelades under tre dagar visade sig Simons 288 vara turneringens högsta slagning.



Alain Zlayet, Belgiska Makkabiadtruppens överledare och bowlare, Simon Körösi, Joel Pirhi och Patrik Goldberg visar upp sina medaljer.

Simon hade tagit kommandot i tävlingen främst utmanad av två belgare men han nådde inte hela vägen fram. Med 3 092 poäng och ett snitt på drygt 206 poäng över 15 serier, fattades det futtiga 22 poäng till guld. Joel, med sina 193 i snitt placerade sig som god åtta och Patrik med nästan 186 i snitt tog en hedrande elfte plats.

En enastående insats av alla med tydlig mersmak för fler framgångar i Israel om två år.

Andreas Körösi

Passa på!!!

Vi drar igång en ny ungdomsgrupp i bowling under hösten. Kom och prova på!

Varje måndag 17.00 - 18.00 med start 3 september på Lidingö Superbowl vid Baggeby Torg.

Hör av dig till mig om du vill veta mer på fot-proffs@hotmail.com.

Patrik Goldberg
2 steg instruktör



Fv. Igor Klamberg, Andrzej Cybulski, Edward Ejdelman under honom, Josef Montal och Marek Drukier.

Det var en härlig upplevelse att komma till Rom med mina gladiatorer, som var fångslade, inte av Cesar, men av brid-ge. Fördelen av att ha fyra "gamla gubbar" i laget var rutin. Laget har tagit många troféer med bland annat vinst i Skåne div 1 samt flera goda prestationer i DM och SM.

Enda nackdelen var väl det heta temperamentet med påbrå från öst. Medelåldern i turneringen låg på 50+ så även där kvalade vi in lägg efter att ha spelat 30 år tillsammans och mött många av våra motståndare på tidigare Makkabiader och Europaspel.

I bridgeturneringen deltog tio länder. Matcherna spelades på hög nivå och var mycket spännande. Många länder hade skickat landslagsspelare, i det österrikiska laget fanns L Gerber (ej att förväxla med M Gerber, kantor), europamästare. Av sammanlagt nio kvalmatcher förlorade Sverige bara en, den mot Österrike. Vi vann stort mot Belgien, Tyskland och Italien. I semin mötte vi Österrike som besegrade oss igen och tog slutligen hem finalen.

Sverige delade tredjeplatsen med Turkiet.

Det var med stolta känslor jag närvarande vid prisutdelningen, stolt över att representera Sveriges judar. Det är märkligt att Europaspel och Makkabiader fortfarande kan göra så stora intryck efter så många gånger.

Edward Ejdelman

Bridgeledare och kapten för laget

Det hela började med att min man och son blev uttagna till golftävlingarna i Europaspelen en i Rom; maken Jan för Sverige och sonen Stefan (som nyss flyttat till Finland) för Finland. Självklart ville jag se dem spela mot varandra så jag började fundera på hur jag skulle komma dem så nära som möjligt utan att själv vara deltagare. Lösningen blev som volontär.

Jag trodde att volontärbetet gick ut på att skriva in resultaten i dator och ta hand om spelarna i största allmänhet, men se så var det inte. Jag utsågs till huvudansvarig volontär för alla golfare och skulle fixa allt från att se till att golfarna fick vatten i mängder (det var 35 grader varmt på banan), frukt och lunch. Vidare ingick det att vara starter, ta hand om scorerna för rapport till golfklubben och tävlingskommittén. Dessutom hade jag daglig diskussion med polis, security, ansvariga om hur transporter skulle ske till och från banan. Det var "italiensk ordning" som gällde, dvs först kom man överens med alla parter på morgonen hur transporter skulle ske, och på eftermiddagen var man nöjd om 50 procent

av överenskommelsen höll...

Alla golfares huvudönskan var att komma direkt till hotellen efter tävlingarna som oftast tog dryga sex timmar i gassande sol. Väl på bussen fick vi dock oftast nya direktiv i stil med "The chief polis just phoned us., We can't., We have to..." och så vidare. En dag glömde någon dock att säga:



Richard Finder, Jan Schneider, Andreas Körösi & Michael Safir.

"We can't" så poliserna eskorterade hem golfarna direkt med alla sirener påslagna, precis som den värsta Hollywoodfilm.

DET GÄLLDE ATT VARA utrustad med ett gott humör. Och det var inte svårt eftersom de flesta golfarna var riktigt trevliga. Men, som alltid i judiska sammanhang, så finns det alltid fler åsikter än antalet personer. Diskussioner fördes på engelska, svenska och zebrochenen jiddisch. Jag upptäckte

att t ex schweizarnas noggrannhet och spanjorers temperament absolut inte var en myt.

Fredag kväll spenderade jag tillsammans med ledarna för de olika kommittéerna och ungdomar från Israel som uppträdde. Kvällen inleddes med gudstjänst under bar himmel och avslutades med en fantastisk måltid.

Under måltiden sjöng vi oavbrutet och mellan de olika rätterna var vi också uppe och dansade tillsammans. Det blev en kväll som jag sent ska glömma.

Att arbeta som volontär under Europaspelen var en fantastisk erfarenhet. Totalt var vi 500 stycken, de flesta mellan 20-30 år. Jag fick hjälp av 2-3 stycken olika volontärer varje dag, vissa var studenter från Brasilien och Korea. De hade arbetat i en månad för att få ihop pengar till resan Och de var inte ens judar!

HUR GICK DET då för min man och min son? Jan tog tre guldmedaljer: Guld i Master (50+) bruttoscore, guld i Master lag och silver i par. Stefan hjälpte Finland till sin första medalj någonsin i golf, silver i lag Open. Både för mig och de tävlande blev Europaspelen ett minne för livet!

Ester Schneider,

Sveriges ende volontär i Rom

Olivers dagbok

5 juli.

Första matchen för svenska juniorlaget i fotboll avverkad. Det gick otroligt bra för att vara vår första match tillsammans. Vinst med 2-1!

Senare på kvällen var det Europaspelens officiella invigning. En fin och mäktig tillställning, som att vara på OS, typ. Härligt att tåga in tillsammans som trupp.

Sent i säng, i morgon möter vi Frankrike.

6 juli.

Fransmännen är kända för att spela tufft och hårt och så var det, de bjöd på mycket svårare motstånd än Holland. Vi tog dock ledning med 1-0 men de kvitterar innan halvlek.

När andra halvlek drar igång är vi inte riktigt uppe på tårna så de får tryck på oss och sätter ytterligare ett mål på en drömträff från några meter utanför straffområdet. Det är nu vi visar vilken grym inställning hela laget har. Med hjälp från tränare, bänk, hejarklack, och spelarna på planen så både kvitterar vi och gör 3-2. Vi håller ut tills domaren blåser av matchen, och tar tre otroligt sköna pinnar. Trötta efter en lång dag åker vi hem för att fira Shabbat med resten av spelens juniorer.

8 juli.

Sista gruppspelsdagen. Vi mötte Skottland. Tufft. Våra försvarare gör en felfri match och skottarna kommer aldrig förbi dem. Vi kontrollerar matchen bra och i halvtid leder vi med 1-0. En bit in på andra halvlek utökar vi ledningen till 2-0 och då tappar skottarna nästan allt. Därmed har vi tre raka vinster och vinner gruppen och är klara för semifinal!

10 juli.

Dagens match är den viktigaste hittills i turneringen, en finalplats står på spel. I den ena semifinalen möts Italien-Sverige, och i den andra är det England-Frankrike. England vinner sin semi enkelt med 3-0.

När de är dags för vår match så visar italienarna på en gång att de är rädda för oss, de säger att en av våra spelare inte ska få spela för att han har fått två gula kort i grupp-spelet. Men eftersom våra ledare har kollat upp detta och de står inget i reglerna om detta blir det lite tjafs om det. Till slut får italienarna som de ville. Plötsligt ändras reglerna. Konstigt att det ändras när just hemmalaget vill det?

Efter slutsignalen står det fortfarande 0-0 och efter förlängningen också! Det kommer att avgöras på straffar.



Det är inte det roligt att gå fram mot straffpunkten när nästan alla som tittar på matchen är italienare. Men det börjar bäst för oss när Micke räddar första straffen. Följande tre straffar sätter vi, och de sätter sina två följande. Ställningen är alltså 3-2 till Sverige.

Italien gör 3-3, när vår nästa straffläggare går fram och sätter bollen i ribban! Italienarna jublar och plötsligt känns det som de har övertaget. Italien sätter nu även nästa, och nu måste vi sätta vår straff.

Men deras målvakt gör en fin räddning, och hela läktaren springer in på planen och jublar.

Italien vinner på straffar. Finalplatsen var så nära, och det var vi som förtjänade att vara där.



11 juli.

Fortfarande besvikna efter gårdagens förlust åker vi iväg för att spela en bronsmatch mot Frankrike som vi tidigare slog i grupp-spelet. Vi börjar riktigt risigt. I halvtid står det 1-0 till Frankrike, och vi har ett rejält snack i pausen.

Frankrike gör 2-0, men sen satsar vi allt framåt. Vi gör 2-1 och ser lite ljus i tunneln, men de gör 3-1. Men vi har inget att förlora och satsar framåt. Vi gör både 3-2 och 3-3, och vänder matchen. Vi går till förlängning och får en kalldusch när de gör 4-3. Vi tappar hoppet och de gör ytterligare två mål, innan domaren blåser av matchen.

Men vi gjorde en otrolig upphämtning som vi ska vara stolta över. Italien vann finalen och fick guld, England silver.

Turneringen gick bättre än förväntat, alla gör en fantastisk insats och viktigast av allt var att vi hade riktigt, riktigt kul!

Oliver Gindin

Kapten juniorfotbollslaget



Efter att ha spelat SM, EM, VM – både som junior och som senior – var det i början av juli dags för mitt första deltagande i ett Europaspel! Med i squashlaget var även Nelson Walden, som fyra år tidigare tagit både silver och brons i Antwerpen, samt Dan Mangell, också han med tidigare erfarenhet av Makkabiader.

I squashturneringen deltog totalt 15 spelare från 8 olika länder och morgonen efter den fantastiska invigningen var det äntligen dags för den individuella tävlingen. Dan som fått en tuff lottning mötte Italiens etta direkt i första matchen. Den långa Italienaren visade sig vara svår att passera, hade dessutom många sk. "shots" i repertoaren och vann matchen. Trots den inledande motgången fanns det många placeringar kvar att slåss om och efter en härlig kämpainsats slutade Dan på en 11:e plats.

Nelson inledde tävlingen starkt och marscherade lätt fram till semifinal. Där mötte även han den Italienska ettan som, med fortsatt fint spel och hemmaplan, efter tre hårda game blev lite för svår. Själv vann jag mina två inledande matcher och

mötte i semifinal Skottlands etta. Skotten kämpade bra i första game men verkade, efter det att jag vunnit första game, mer och mer rikt in sig på bronsmatchen mot Nelson. Där nådde Nelson inte riktigt ändå fram mot den konditionsstarke skotten och slutade, efter hård och välspelad match, fyra.

I finalen mötte jag italienaren som slagit ut båda mina lagkamrater. Taktiken var att spela med högt tempo och aldrig ge honom en

chans att briljera med sina fina slag. Taktiken lyckades och tillsammans med ett fantastiskt supporterstöd från läktaren lyckades jag vinna guld!

Någon tid att fira guldet fanns egentligen inte utan redan nästa dag började lagturneringen. Efter den individuella tävlingen stod det klart att det var Sverige och Skottland som skulle göra upp om guld i finalen. När lagfinalen spelades så hade skottarna lyckats mobilisera en hejklack som var långt större än vår. Nelson inledde ändå övertygande och den skotska tvåan verkade inte riktigt hänga med i början. Tyvärr var hans rutin för stor i längden och Skottland vann den första matchen med 3-0. Efter det att jag utjämnat till 1-1 i matcher var det Dans tur att gå in och spela den avgörande matchen. Med en helt felfri matchöppning tog Dan ledningen med 1-0 i game. När ställningen sedan blev 7-7 i andra game, bara två poäng från en 2-0 ledning, var jag övertygad om att vi skulle ta ytterligare ett guld. Skotten var dock inte beredd att ge upp i första taget och båda spelarna kämpade som djur. Tyvärr förlorade vi det andra gamet och till slut matchen med 1-3 och fick därigenom nöja oss med ett lagsilver.

Mitt första Europaspel är utan tvekan en av mina största idrottsupplevelser och jag är stolt över att ha fått representera det svensk-judiska landslaget i Rom 2007.

Thomas Falck



Thomas Falk, Nelson Walden & Dan Mangell.

Saks stipendiaten

Jonathan Rung åkte som Janina och Alter Saks stipendiat för Svenska Makkabiförbundets räkning. Här kommer hans tankar från resan.

När jag fick reda på att jag skulle åka som klubbrepresentant till Rom så såg jag det som en ny utmaning. Det skulle bli kul att få åka till Europaspelen och inte delta som idrottsman denna gång. Väl framme i Rom så möttes vi av en något rörig italiensk organisation gällande busstransporter mm, men det verkar tillhöra det vanliga. Den goda stämningen i truppen bidrog till de mycket goda slutresultaten.

Ett av mina uppdrag på plats var att undersöka om det fanns möjlighet för att få in innebandy som gren till spel. Danmark var intresserade och kommer att ställa upp med lag om det kommer upp på spelprogrammet och Schweiz gav samma svar. Även Finland och Ukraina visade intresse.

Jag ägnade även en del tid åt att vara lagledare för pingisjuniorerna vilket var riktigt kul då jag själv spelade bordtennis i Europaspelen för fyra år sedan.



Kom och fira!

Judiska Församlingen har bjudit in alla deltagare i den svenska truppen till Europaspelen i Rom till en kiddush i Sessionssalen den 10 november efter gudstjänsten för att gratia till det fina resultatet. Kom och fira dem, alla är hjärtligt välkomna.

Tack alla Europaspelens sponsorer!

Loft Magazine – Mikael Becker, Väskor
– Libro, Handdukar – Sabraexpress,
Tejp – Svenska Försäljnings AB Skandia,
Nötbars – Eat natural – Carina Guter,
Kläder – Henry Metzger, Kläder –
Affärslogik Svenska AB. Squashsponsor
– Caddy Kontor, Golfsponsor – bagar
– Safir Assurans – Joram Jacobsen,
Elisabeth Moschewitz

För vår del blev resan till Rom den tredje i svensk landslagsdräkt; Europaspel i Antwerpen 2003 och Makkabiaden i Israel 2005 föregick denna vecka. I Antwerpen för fyra år sedan tog Samuel ett brons i singel och målet var förstås att åka hem med medalj även från Rom.

Sent på natten anlände vi till hotellet där vi skulle bo tillsammans med hela den svenska truppen. Någon sömn var det därför knappt att tala om då tävlingarna skulle börja direkt tidigt på morgonen dagen efter.

Sömndruckna och allmänt sega bar det av i ett virvlande tempo genom Rom med destination Acqua Acetosa som tävlingsplatsen hette. Flertalet poliser bakom och framför bussen såg till att färden genom den hårt trafikerade staden gick oväntat smärtfritt.

Väl framme i spelhallen fick vi en chock. Det fanns bara sex bord var uppställda varav två var i stort sett ospelbara då golvet där liknade mer en isbana än ett pingisgolv. Men det var bara att gilla läget... Efter mycket trubbel med seedning och lottnings (precis som i tidigare Makkabiader, börjar bli vana nu!) kom spelet äntligen igång.

VI BÖRJADE MED att spela lag tillsammans med Rafael Moskovits. I gruppspelen



George Fischer, Fredrik Norling, David Salomons, Samuel Norling, Marcus Stein, Sanny Moskovits, Michael Drucker, Daniella Moskovits, Philip Steen & Rafael Moskovits.



Daniella Moskovits tog guld i bordtennis.

vann vi en och förlorade en match vilket räckte för att ta oss till kvartsfinal.

Där väntade Frankrike, som vi inte sett spela ännu. Det visade sig dock att de var starkare än vi trodde och förlusten blev ganska klar.

I singelturneringen var det cupspel direkt och för Samuel blev det respass i kvarten mot Frankrikes etta, medan Fredrik blev utslagen mot tyskarnas dito. Inte mycket att säga om det. Dubbelspelet avslutade turneringen och var vår sista chans till medalj. Det var en enkel väg till kvartsfinalen där vi ställdes

mot Tysklands bästa par. Vi vann överraskande med 11-9 i skiljeset efter att ha vänt ett 5-8 underläge i skiljeset!

I semifinalen mot ryssarna var vi som väntat chanslösa, men var ändå de enda som lyckades ta ett set. Bronsmatchen mot engelsmännen blev lika dramatisk som kvartsfinalen, men efter en rafflande match stod vi som segrare med 13-11 i skilje och den underbara bronsmedaljen var vår!

Förutom vår bronsmedalj tog pingisgänget fyra medaljer, med guld för Daniella Moskovits i flicksingel som kronan på verket. Härligt jobbat!

I övrigt var det en mycket trevlig resa trots en del småskavanker med organisationen. Att vara med på ett Europaspel eller Makkabiad är en upplevelse man bär med sig hela sitt liv och vi ser redan fram emot Israel om två år!

Fredrik och Samuel Norling



XII EUROPEAN MACCABI GAMES
ROMA 4-12 LUGLIO 2007

David Glück – in memoriam



En av IK Makkabis stora profiler, David Glück, har lämnat oss för alltid. David gick bort den 22 augusti i år, 88 år gammal, efter ett långt och framgångsrikt liv både i sin civila gärning som jurist och hovrättslagman som inom den

svenska och internationella Makkabirörelsen.

Rabbin Morton Narrowe, som förrättade begravningen, beskrev i en mening i griftetalet det som var kännetecknande för David; *Storhet flyr den som eftertraktar den men söker sig till den som undflyr den*. En fantastisk beskrivning av David.

För egen del lärde jag känna David för många år sedan via IK Makkabi och vi kom att arbeta mycket ihop under 2002 och 2003 när vi båda ingick i den projektgrupp och redaktionskommitté som arbetade fram IK Makkabis jubileumsbok "Heja Judarna". Under arbetet med boken var vi många gånger hemma hos David med mycket av materialet utlagt på Davids stora matsalsbord. Det blev många och långa berättelser med Davids alla minnen från allt han upplevt inom Makkabirörelsen.

Som ung var David en duktig och framgångsrik idrottsman. Han erövrade en gång Grünewaldpokalen, skänkt

av konstnären Isaac Grünewald och hans bror Gabriel. Pokalen donerade David senare till Makkabimuseet i Israel. I början på 1940-talet när kriget rasade som värst hade Makkabi en svår period. Den enda sektionen som med nöd och näppe överlevde kriget var herrgymnastiken där David tillsammans med Walter Moser och David Dinenson lyckades hitta gymnastiklokaler som inte upplåtits för militära ändamål. När kriget så småningom vände till de allierades fördel var David en av de tongivande som blåste nytt liv i Makkabi.

På idrottsbanan tillhörde David de allra bästa. Han var en snabb sprinter (tyvärr har vi inga tider) och hans personliga rekord med 1,80 i höjd och 6,77 i längd står sig fortfarande bra i Stockholms Makkabi-sammanhang. I början av 50-talet var David en av initiativtagarna till att dra igång Makkabibridgen i dåvarande klubblokalen på Klippgatan.

1969 bildades Svenska Makkabiförbundet med syfte att bl.a. organisera svenskt deltagande i Makkabiaderna.

Förbundets förste ordförande blev David Glück som samma år även blir IK Makkabis ordförande för andra gången. Första gången var 1943-44. David var också ledare för Makkabiadtrupperna 1965, -69 och -73. Därutöver var David ordförande i Svenska Makkabiförbundet och tillhört Makkabirörelsens världsexekutiv.

Du som vill hedra David Glücks minne gör det bäst genom att stödja det som låg David varmast om hjärtat, nämligen Makkabiadfonden. Plusgiro 46 92 380-1.



För Makkabirörelsen i Sverige genom
Tommy Bab



Svenska Makkabiadfonden

Jan Kamras, Alexander Kotton och Anci Loewinski har blivit nya medlemmar i Svenska Makkabiadfonden.

Svenska Makkabiadfonden är en ideell förening vars avkastning går till att stödja den svenska Makkabiadtruppen till Israel.

Ett ständigt medlemskap kostar 2 000 kronor. Vill du veta mer, kontakta Thomas Grünwald på thomas@huddingeres.se

Vakna upp innan det är för sent!

Den svenska Makkabirörelsen står inför ett vägsval. Om vi inte gemensamt ser till att något radikalt händer kommer de judiska klubbarna i Sverige snart att vara ett minne blott. Bryr du dig om det? Jag gör det i alla fall.

De judiska Europaspelen blir större för varje gång med ständigt ökande deltagarantal från allt fler länder. I andra länder står folk på kö för att åka och representera sitt land internationellt såväl som spelare, ledare och volontärer! I Sverige måste vi tjata och truga för att få ihop deltagare. Allt färre engagerar sig som ledare och våra trupper har blivit mindre med åren. Ska vi ha det så? Till årets spel i Rom skickades en trupp på 52 personer och vi var oerhört slagkraftiga i alla grenar vi deltog i. Med all säkerhet hade vi kunnat skicka ännu fler. Alla som deltar i Europaspel behöver inte hålla högsta klass, mycket handlar om upplevelsen och knyta judiska band för framtiden. Den starka upplevelsen gör att man vill fortsätta och bidra till sin egen och andras fortsatta resor. Vittnesmålen är många. För många är ett deltagande i ett Europaspel eller en Makkabiad den första kontakten med judiskt liv.

Makkabirörelsen erbjuder den judiska gruppen möjlighet att träffa människor från hela världen genom spel och utbildningar, den öppnar ett fönster ut mot världen även om man inte är elitidrottare. Här ges möjlighet att möta människor ansikte mot ansikte, bygga nätverk och skaffa vänner på ett unikt sätt.

Det går knappt att beskriva den stolthet jag själv känt de gånger jag fått förmånen att representera Sverige i ett Europaspel eller en Makkabiad i Israel. Jag har fått vara med om en stor idrottshändelse där jag känner mig hemma samtidigt som min judiska identitet stärkts, jag har blivit medveten om min del i en världsomspännande rörelse som ständigt växer. Jag har blivit

upptagen i en stor familj med systrar och bröder i hela världen. De står med öppna armar och tar emot mig.

Jag vill uppmana dig som inte är engagerad att bli det, om inte för din egen skull, så för dina barns skull. Du kan inte förlita dig på att andra ska göra det åt dig!

Vi i de judiska klubbarna har en del i det nuvarande problemet. Vi har inte alltid varit bra på att engagera nya krafter och jag är först med att skriva under på att Makkabi Stockholm inte fungerar perfekt alla gånger. Betänk då att det inte är klubben som blir den stora förloraren om du inte kämpar för din idé eller din aktivitet, det är barnen och de aktiva.

Vad vi framför allt behöver är bra ledare! Och det nu! Du behöver inte vara proffs eller duktig inom en speciell gren. Vi ska se till att hjälpa dig. Om inget sker riskerar vi att de svensk-judiska klubbarna försvinner, för många en ingång till ett framtida judiskt liv. Makkabirörelsen kan erbjuda något för dig som ingen annan idrottsklubb i Sverige kan ge. Vi behöver dig, behöver du oss?

Hör av dig till mig, jag ska se till att din idé hamnar hos rätt person i rätt stad! Än är det inte för sent!

Kim Lichtenstein

kim.lichtenstein@comhem.se



afrikanska kusten samt runt Sinaihalvön.

Denna gång erbjuder arrangörerna fyra olika tidpunkter samt rutter under 2008; Med Red Rally (10/5 - 19/6), Med Race (10 - 15/5), Mini Med Red (10 - 22/5) samt Med Fun Turkey (6- 19/6).

För mer information, logga in på www.med-red-rally.com.

Dags för Med Red Rally

För fjärde året i rad inbjuds nya och gamla seglare att utforska och delta i segeltävlingen Med Red Rally som går i den östra delen av Medelhavet, Röda Havet, längs den

Fotboll för 45-plussare!

Äntligen!! Nu kommer fotbollsturneringen du väntat på i minst 20 år! Sverige är inbjudet att delta i en internationell judisk fotbollsturnering för 45+ i Israel, 4-11

november 2008.

Damma av fotbollsskorna, börja konditionsträna och anmäl ditt intresse till Mats Israelsson på mats@creativeevents.se så vi kan få visa upp vad svenska gubbar går för.

Shahar Peer till kvarten

Tennisspelaren Shahar Peer tog sig som första israeliska kvinnliga spelare till kvartsfinal i US Open i september. Tyvärr tog turen slut i kvarten där hon förlorade kampen om matchbollen mot ryskan Anna Chakvetadze.

– Jag är nöjd med mitt spel men inte nöjd med att jag förlorade, sa Shahar, rankad 18 bland världens kvinnliga tennisspelare.



Makkabi Stockholm rapporterar...

Vi håller traditionen vid liv!!!

Boka in den 11 november mellan 14 - 17.00

Då blir det åter dags för MAKKABIDAGEN

som vanligt på Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm.

Väl mött!

Abbe Mankowitz 90 år

Abbe är världsunik vågar vi påstå. I varje fall Makkabiunik! Vad sägs om detta CV? Som 16 åring är Abbe med vid Makkabis bildande 1933 och blir medlem direkt. Han tar direkt aktivt del inom bl. a. gymnastiken och från 1948 var han herrgymnastikens primus motor för Makkabis fram till våren 2007.

I Makkabis jubileumsbok "Heja Judarna" ägnas många sidor åt allt som Abbe varit med om och betytt för Makkabi.



Abbe Mankowitz mottar en specialdesignad T-shirt på 90 årsdagen den 2 september. Överlämnare är Makkabis ordförande Dan Scharfstein.



Dags att nominera!!

**Vem blir årets vinnare av AGO-priset?
Ditt förslag kan vinna!**

Tillsammans med reklamföretaget AGO instiftade Svenska Makkabiförbundet AGO-Award förra året. Priset ska stimulera framgångsrikt judiskt idrottande och ledarskap och är ett uttryck för uppskattning av en god prestation eller ett gott föredöme för andra.

- Genom att instifta AGO-priset vill jag ge tillbaka något av det den judiska idrottsrörelsen givit mig, säger Michel Gordin, VD för reklamföretaget AGO. I dagens svenska samhälle ökar assimilation och blandäktenskap. De judiska idrottsklubbarna är en bra inkörsport för judiska barn som inte går i en judisk skola eller åker till Glämssta. Genom klubbarna kan de få judiskt umgänge utan att det ställs andra krav på dem än att de träffas, har kul och idrottar ihop.

Förra årets vinnare blev Eric Fischbein, allsvensk spelare med rötter i skånska SK Hakoah.

Juryen består av Ordförande Daniel Jonas, Michel Gordin, Johan Harmenberg, Björn Holmström, Jennifer Mankowitz, Herman Meltzer samt Artur Ringart.

Nomineringarna måste vara oss tillhanda senast den 31 oktober 2007. Priset kommer att delas ut i samband med den årliga Makkabidagen den 14 november i Stockholm. Skicka ditt förslag till:

Daniel Jonas,
daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se

MÅ BÄSTE MAN/KVINNA/LEDARE VINNA!



RESECITY

ALLA RESOR FÖR ALLA!

Thomas Grünwald med personal hälsar er välkomna
till våra kontor i

Huddinge • Härnösand • Mora • Nyköping • Söderhamn • Västervik
08-774 03 15 • 0611-205 80 • 0250-158 15 • 0155-772 77 • 0270-102 75 • 0490-833 00



INGEN BEHÖVER HA BEKYMMER MED LÄCKANDE TAK

EUROTAK

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

www.eurotak.se

Darios Health Care

Tillhör du den stora skara människor som borde träna – men inte tycker du har tid? Nu har du chansen att kostnadsfritt, få en personlig hälsoprofilbedömning och ett träningspass anpassat för dig och dina förutsättningar.

Du kommer varken att bli Hulk eller bodybuilder, men räkna med andra effekter av träningen:

- välbefinnande
- smärtlindring
- bättre sömn
- ökad styrka
- minskad stress och oro

Låt förebyggande träningstimmar ersätta väntetid hos läkaren.

"Den som aldrig har tid att träna kommer förr eller senare att vara tvungen att ta sig tid för att vara sjuk."

Edward Stanley



Darios Beg – personlig tränare och hälsocoach – samarbetar med Metropolis Gym på Birger Jarlsgatan 36.
Tel 0707-38 49 01
E-post darios@metropolisgym.se
www.metropolisgym.se

HOTELL ANNO

MARIAGRÄND 3, 116 46 STOCKHOLM, PHONE 08-442 16 80 FAX 08-442 16 47

E-MAIL info.anno@swedenhotels.se



En miljöklassad hotell

HEAD®

FOOTWEAR

bugatti

www.nierenburg.se

Det finaste vi vet.

Finns det något mer värmande än engagemanget i ägarledda företag? Fulla av idéer, engagemang och tillväxt. Det är därför vi valt att jobba med dem. I ägarledda företag måste skatte- och revisionsfrågor behandlas annorlunda. Därför ska ett sådant företag ha en revisionsbyrå som verkligen förstår resan mot tillväxt. En byrå som är engagerad och specialiserad.

Varmt välkommen. Du når oss på telefon 08-563 070 00.

www.lindebergs.se

Lindebergs Grant Thornton 



Europeiska Försäkringsmäklarna

Daniel Rock

www.europeiskaforsakringsmaklarna.se

www.utlandssvensk.net

Stockholm:
Nybrogatan 15
Telefon 08 5458 1990

Genève:
Route de St-Cergue 27
CH-1295 Tannay
Telefon 0041 22 776 70 10



Bort med yrseln

Nackens muskler är mycket viktiga för vår balans. Om man har spända muskler kan det ge eller förvärra yrsel. Bästa botemedlen är massage, stretching och en bra arbetsställning.

Det hälsosamma gröna

Allt fler byter ut kaffet mot grönt te. Det är ett klokt beslut. Om man dricker fem

koppar grönt te om dagen minskas risken för hjärtproblem med 31 procent och man lever längre. Man får dock inte hälla mjölk i sitt te. Det bär bort den positiva effekten på hjärta och blodkärl.



Ögongymnastik

Om ögonen ibland känns fyrkantiga efter en dag vid datorn kan man pröva på yoga. En studie visar nämligen att personen som tränar yoga en timme om dagen varje dag i veckan, får mindre problem med ansträngda ögon. Namaste!



Stresståliga Vasaloppsåkare



Inte nog med att forskningen visar att Vasaloppsåkare lever längre, de är dessutom bättre på att hantera negativ stress. 32 procent av allmänheten har problem med att hantera stress, medan bara hälften så många Vasaloppsåkare känner så.

Stärk skelettet!

"Ta ett glas mjölk så får du ett starkt skelett". Ja, så sa man alltid tidigare. Nu börjar allt fler ifrågasätta om det är så bra att dricka mjölk som vuxen och amerikanska studier antyder att kalcium från grönsaker som sesamfrön, tofu, broccoli, mandlar är bättre.

Det allra viktigaste för att behålla ett starkt skelett är dock att motionera. All form av rörelse som påfrestar skelettet (promenad, löpning, aerobics) är bra.



Nya trender

Vad bör man hålla på med under 2007 för att vara "inne"? Jo följande:

- Yoga och tai chi.
- Lättillgängliga och hårdintensiva intervallpass.
- Specialgymnastik mamma/barn, senior, dansklasser mm.
- Funktionell träning – skaffa styrka för att orka bära hem matkassarna.
- Upplevelseidrott; triathlon, crosscykel, forspaddling.



Lika tjock av lightläsk

Du blir lika tjock av lightläsk som av vanlig läsk. Det visar en ny studie från USA. Sockerfri läsk ökar också risken för diabetes lika mycket som läsk med socker. Forskare har försökt att hitta kopplingen mellan läsk och sjukdomar som diabetes, högt blodtryck, dåliga kolesterolvärden och övervikt vilket tydligt framkommer.

- Spontant tycker jag det verkar som om det inte har någon större betydelse att gå över till lightprodukter, säger Mats Rudling, professor vid Karolinska institutet och specialist på hjärt-kärlsjukdomar till Dagens Nyheter.

Forskarna i Boston som gjort studien är inte säkra på varför kopplingen ser likadan ut oberoende av vilken läsk som dricks. Resultatet kan dock inte förklaras med skillnader i matvanor och motion.



Istället för Prozac

Intensiv fysisk motion minskar depression hos män. Fördelen av motion håller sig upp till fem år. Studien har gjort på tusen medelålders män i tio års tid. Forskarna spekulerar i att träning ger upphov till kemiska ämnen i hjärnan som påverkar stämningsläget. En annan spekulativ förklaring är att träning påverkar självbilden och självförtroendet.

Håll hjärnan ung!

Att träna hjärnan är precis lika viktigt som att hålla kroppen i form. Genom att göra saker på ett nytt och oväntat sätt drar du nytta av alla sinnen. Du aktiverar nya delar av hjärnan och den mentala flexibiliteten ökar. Kör du spinning? Cykla utomhus ibland.

Inomhus får hjärnan inte särskilt mycket träning, till skillnad från utomhus där andra intryck och upplevelser påverkar.



Fetma smittar

En ny amerikansk studie visar att fetma är socialt smittsamt. Om en person blir överviktig ökar risken med 57% att de närmaste också blir det. Mellan syskon är risken 40% och mellan föräldrar och barn 37%. Störst risk löper vänner av samma kön, 71%. Sambandet är dock även omvänt, de som har lägre vikt smittar också av sig på sin omgivning.



Hur mycket koffein innehåller en burk cola?



Vänd på tidningen så får du svaret!

Svar: En 33 cl-burk cola innehåller ungefär lika mycket koffein som en liten kopp kaffe, dvs cirka 30-50 mg koffein.

Dåliga tävlingsnerv?

Lugn, det spelar inte så stor roll för resultatet. Det viktiga är att du är lika nervös inför varje tävling för då blir prestationen stabil över hela säsongen., det visar en doktorsavhandling vid Stockholms universitet. Nervositet innebär att kroppen blir spänd och pulsen går upp, trots att man inte ens börjat värma upp. Många idrottare gör då misstaget att börja tänka på tekniken. I avhandlingen följdes åtta manliga golfspelare i över tio tävlingar. Deras självuppskattning av nervositet jämfördes med resultaten. En del var ständigt nervösa, andra alltid lugna. Båda grupperna presterade jämnt under säsongen. En tredje grupp svängde både i nervositet och tävlingsresultat. Mental träning, avslappning och visualisering av bra prestationer kan hjälpa mot dåliga tävlingsnerv.

Sov så gott!



Nu har forskare bevisat det alla föräldrar vetat i alla tider. Barn sover bättre efter en aktiv dag. En studie av överviktiga barn visade att många hade sömnproblem men



Ha-ha-ha

Gennesaret sjö har frusit och Israel utlyser en pimpelfiske-tävling. De två vännerna Moishe och Shloime som

nyligen invandrat från Chelm beslutar sig för att delta.

Moishe agnar, kastar i och drar upp. Agnar, kastar i och drar upp. Fisk efter fisk lägger sig vid sidan av hans håll.

Till slut kan Shloime inte hålla sig längre utan utbrister i ett "hur gör du för att få upp all fisk, vad har du för hemlighet?"

- mmmmm mmm mm mmm mmmmm mmm mmm.

- Vad sa du?

- mmmmm mmm mm mmm mmmmm mmm mmm.

- Men vad säger du människa, jag kan fortfarande inte förstå! Då spottar Moishe ut något i handen och säger "man måste hålla masken varm!"

att med daglig motion minskade problemen rejält. För dem som var mest aktiva och rörde sig minst 40 minuter om dagen försvann sömnproblemen för 80 procent av barnen.

Boktips

Sommaren är över och för den som spenderat lite för mycket tid i hängmattan är det dags att ta tag i sitt liv igen. Blev det lite för mycket mat? Har du fått ont i magen?

Inga problem, Judiska SportMagazinet's boktips kommer att få dig på rätt köl igen!



Boken *Pigg, Smal och Glad* är författaren Ola Lauritzsons fortsättning på *Gå ner i vikt med GI* som kom ut för ett par år sedan. Förfat-

taren känns trovärdig i sitt budskap då han själv gick ner tolv kilo kroppsfett utan att späka sig och jag läste den första boken hängivet och blev själv tänd på GI metoden, ja i alla fall i ett par veckors tid... Uppföljaren handlar inte längre bara om kost utan vill hellre framhålla helheten; vikten av rätt kost, rätt dryck och att vara i harmoni med sig själv för att nå goda resultat och sluta vara trött och orkeslös. En hel del sidor ägnas även åt sömn, vad som händer med våra kroppar vid sömnbrist, kan man lära sig sova mindre? (ja, det kan man!) och vad som händer under nattens mörka timmar med våra kroppar. Det näst

sista kapitlet ägnas åt en genomgång av fyra olika träningstyper; styrketräning, konditionsträning, den bortglömda vardagsmotionen (stavgång, promenader mm) och aktiv stretching (typ yoga).

Lauritzsons bok är i och för sig ganska vettig, men lite för trist för min smak.

Ska man på GI rekommenderar jag hellre *Behåll vikten med GI* av Susanne Dalsätt. Susanne var en av rådgivarna till Tv-såpan Tjockholmen och arbetar idag som kost-rådgivare och personlig tränare. Grundtanken med boken är att lägga till goda vanor istället för att tänka i förbud. Boken är lätt och ta till sig med korta och tydliga kapitel innan recepten kommer på slutet. Här får man svar på om det är någon skillnad att äta vegetabiliskt protein eller animaliskt? Hur mycket protein ska man äta och kan det bli för mycket? (nej, det kan det inte!) Smör eller margarin? Bra att ha i kylan och i skafferiet och mycket annat.

Det spelar ingen roll om du är nybörjare med GI eller om du redan känner till GI metoden. Boken passar för alla.



Så var det detta med krånglande magar.

De flesta av oss drabbas någon gång av mer eller mindre allvarliga besvär med magen. I *Fri från magbesvär* förklarar näringsfysiolog Kristina Andersson på ett enkelt sätt vad det är som gått fel när vi drabbas och hur magen påverkas av vår livsstil och det vi stoppar i oss.

Boken går igenom olika typer av magbesvär och läsaren får tips på hur man kan lindra symptom och berättar även om vilken mat man bör, eller inte bör äta vid halsbränna, Crohns, laktosintolerans och glutenallergi. Författaren listar även mat som ger de flesta (även dem utan uttalade besvär) problem med magen och vilka produkter man bör plocka bort ur kosten.

Utan större förvåning konstaterar jag att både behandlad mat, animaliskt fett, kaffe, godis och kryddstark mat står med.

Det här är en vettig bok som vänder sig till många.

Margarete Nudel



POSTTIDNING B

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

Israel's largest bank wishes you

Happy New Year

Global expertise, local presence and personal service

Bank Hapoalim combines these advantages so that you consistently benefit.

A fresh new approach to world-class services and an affinity for your traditions and values.



Global Private Banking Center

104 Hayarkon Street

Tel Aviv 63432

Tel: (972-3) 520-0600

Fax: (972-3) 520-0634