

JUDISKA SPORTMAGAZINET

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING ▶ DECEMBER 2007 ▶ LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR

Jurek spinner vidare

Ta kraften ur musiken
och håll i lite till!!!
Jurek Waldfogel manar
på sina spinning-elever
utan avbrott. I Judiska
SportMagazinet får du
möta mannen som
vid 58 års ålder lätt spöar
en 20-åring när det
gäller kondition.

www.makkabiforbundet.com

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

Två år kvar ...

Sommaren 2009 är det dags för Sverige att skicka ett judiskt landslag till Makkabiaden i Israel. Det kommer bli den största Makkabiaden, den 18:e i raden och 10 000 deltagare från 60 länder förväntas komma. Vi hoppas kunna representeras av stolta svenska judar med en trupp bestående av 50 – 75 personer. Det kommer att bli ett stort evenemang, inte bara för oss judar i Diasporan utan även för alla i Israel. Makkabiaden kan liknas vid ett judiskt OS och räknas som idrottsvärldens sjunde största idrottsevenemang.

Huvudansvariga från Sverige är trion Mats Israelsson, Stefan Levy och Kim Lichtenstein med assistans av den erfarne Thomas Grünwald. Men det kommer inte att räcka med dem. Vi behöver fler som kan dra sitt strå till stacken. Organisation är projektorienterad med avgränsade och självständiga ansvarsområden. Det är kul och du kommer att få se snabba resultat av din insats. Du kan hjälpa till med att planera aktiviteter, boka platser och biljetter, skaffa utrustning eller hitta finansiering. Kostnaden för truppen kommer att ligga på mellan 1,5 – 2,0 miljoner kronor. Väl investerade pengar för framtiden. Upplevelsen är enorm att vara med på en Makkabiad och deltagarna kommer hem med stärkt judisk identitet och en varm känsla för Israel i det judiska i bagaget. Hör av dig till Mats, Stefan eller Kim om du vill vara med och jobba inför detta fantastiska arrangemang. Du hittar deras kontaktinformation på sidan 9 i detta nummer av Judiska SportMagazinet eller på vår hemsida.

Den judiska idrottsrörelsen består av mer än 400 000 medlemmar spridda över världen och fortsätter växa. Här i Sverige har vi svårt att möta de behov som finns eftersom vi saknar ledare. Vi behöver dig! Hör av dig! Här handlar det inte bara om idrott utan vi satsar på en kombination av idrott, sport, hälsa och judendom, enkelt sammanfattat i ordet "jiddishkeit".

Har du varit med på ett Europaspel eller en Makkabiad tidigare kanske det är dags att se till att andra yngre förmågor får möjlighet att göra detsamma? Då kan du till exempelvis engagera dig i Makkabiförbundet. Ring mig!

Kalenderåret närmar sig slut, Judiska SportMagazinet har i och med detta kommit ut med 11 nummer, helt otroligt! Jag vill än en gång tacka våra annonsörer, sponsorer och givare för er värdefulla insats. Ni gör så att vi kan fortsätta skicka ut tidningen gratis till alla



medlemmarna i de judiska församlingarna och stötta framtida Europa- och Makkabiadspeldeltagare. Utan er hade vi inte existerat.


Harry Nudel
Ordförande
Svenska Makkabiförbundet

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-PRISET:

Daniel Jonas daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se

ANNONSER:

Benjamin Nudel benjamin.nudel@telia.com

OMSLAG:

Jurek Waldfogel. Foto: Margarete Nudel

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 till den judiska idrottsrörelsen!

Aronsohn Sigvard, Axél Artur, Bab Tommy, Bergman Dorothy, Blecher Sigge, Bodlander Gunvor & Allan, Bremell Tomas, Chanow Daniel, Citrom Elisabeth & George, Cotten-Shestopal Dina, Dangoor Ruth, Dobiecki Zuken, Feldstein Poul, Glandal Rubin, Gocial Salla & Josef, Goldberg Fred, Gorevitz Bernhard, Grünfeld Banny, Hartmann Werner, Justrin Cela, Justrin Harry, Klebe Heinz, Konrad Peter, Koniarski David, Kopelman Regina, Loewinski Günter, Mozelsio Irene, Nierenburg Lennart, Pickelner Jean, Reich Susanna, Rittri Bror, Rosenberg Fanny & Hans, Rosenblom Benny, Scheiman Aviva, Scherlin Folke, Schüss Bernt, Schylit Roland, Skaj Curt, Thörnégård Gyda, Zippis Annette & Arne, Zyto Regina.

And the winners are...

Vid Makkabidagen den 11 november delades AGO-priset ut för andra gången till årets judiska idrottare. Detta år valde juryn att uppmärksamma två idrottare.

– Tanken med priset är att det ska stimulera framgångsrikt judiskt idrottande eller ledarskap. Vi vill att det ska vara ett uttryck för uppskattning av en god prestation eller ett gott föredöme för andra, säger Michel Gordin, instiftare av priset.



SVENSKA
MAKKABIFÖRBUNDET



DANIELA MOSKOVITS TILDELAS 2007 års AGO-pris för sin juniorprestation i bordtennis vid Europaspelen i Rom i somras. Daniela är inte okänd för Judiska SportMagazinets läsare, tillsammans med sin bordtennisspelande pappa och storebror fanns hon med i vårt första nummer, därefter har det blivit notiser och förra hösten var hon vår omslagsflicka.

– Jag blev väldigt glad och överraskad när jag fick reda på att jag skulle få årets AGO pris. Det är ett särskilt pris tycker jag då alla judiska idrottsmän och kvinnor kan få det, oavsett vilken idrott man utövar, säger Daniela till Judiska SportMagazinet.

Juryns motivering till Danielas utnämning lyder:

”AGO-priset för 2007 års juniorprestation tilldelas Daniela Moskovits för guldmedalj i singel och bronsmedalj i dubbel vid Europaspelen i Rom sommaren 2007. Med allt från forehand loop till backhand smash har Daniela placerat sig högst upp på prispallen och visat att IK Makkabis förmåga att fostra nya svenska elitspelare fortfarande lever.”

AGO-PRISETS JURY BESTÅR AV:

Daniel Jonas, Michel Gordin, Johan Harmenberg, Björn Holmström, Jennifer Mankowitz, Herman Melzer och Artur Ringart.

DAVID LEGA FICK årets hederspris. Han fanns också med i vårt första nummer som kom ut maj 2003. Under sin aktiva tid som elitidrottare inom handikappsimning tog David 14 världsrekord i simning och hann med att delta i två Olympiska Spel, tog tre VM guld och fyra EM guld.

Juryns motivering till Davids utnämning lyder:

”AGOs hederspris 2007 för prestationer utöver det vanliga, går till David Lega, som trots ett svårt handikapp har haft stora framgångar både på idrottsarenor över hela världen och utanför dem. David kunde inte delta i en judisk förening då det inte fanns någon som hade handikappidrott på sitt program. Men David löste sitt idrottande ändå, på samma sätt som han alltid löst sina problem, med okuvlig vilja och envishet.

David är en av Sveriges mest framgångsrika idrottsmän. Hans sport är simning där han bl.a. vunnit flera VM-guld och slagit 14 världsrekord. Fem av dem gäller fortfarande. Liksom elva svenska rekord. David är ett levande exempel på vad judisk idrott står för. Att tänja sina egna gränser och att ingenting är omöjligt. Även, ifall omgivningen inte förstår eller vill acceptera.

Boktipset

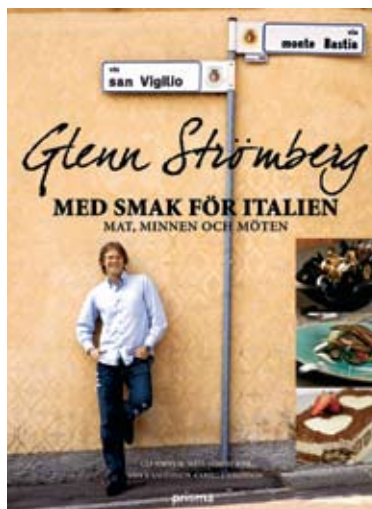


Vägar jag tipsa om choklad? Jo, det gör jag, de senaste rönen visar ju att lite mörk choklad med kakao-halt över 70 procent är nyttigt och bra för och mot det mesta.

Fick därför lyckokänslor när boken "Choklad – mer av det goda" av Jan Hedh och Klas Andersson trillade ner i brevlådan. Det inledande förordet med historia och fakta hoppade jag snabbt

över och kastade mig över de snålvattenframkallande vackra bilderna. Det finns recept både för nybörjare och för avancerade indelat i grundrecept, tårter, praliner, desserter samt glass.

Boken saknar egentligen bara en sak: smakprover.



Nästa bok är ingen vanlig kokbok. Det är fotbollsproffset Glenn Strömbergs kärleksförklaring till italiensk mat "Med smak för Italien". Glenns aktiva karriär förde honom via Göteborg via Benfica i Portugal till Atalanta i Italien där han är bosatt sedan 15 år. Idag arbetar han bland annat som expertkommentator i både TV och radio, vissa anser att han borde bli den nye förbundskaptenen.

Boken varvar italienska recept med glimtar ur hans fotbollskarriär. En klart annorlunda kokbok för de fotbollsintresserade.

Margarete Nudel

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



Europeiska Försäkringsmäklarna

Funderar du på att flytta tillbaka till Sverige?
Vi ger dig råd.

Vill du ha hjälp med din gamla utländska kapitalförsäkring?

www.utlandssvensk.net
www.europeiskaforaakringsmaklarna.se

Daniel Rock

Stockholm:
Nybrogatan 15
Telefon 08 5458 1990

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

HOTELL ANNO

MARIAGRÄND 3, 116 46 STOCKHOLM, PHONE 08-442 16 80 FAX 08-442 16 47
E-MAIL: info.anno@swedenhotels.se



Et i miljöklassat hotell



Gynekologkliniken Stockholm

I SAMARBETE MED S:T GÖRANS SJUKHUS

Mottagning och operationer
Landstingets avgifter
Medicinsk chef: Docent Folke Flam
Tel 08-58 70 33 20
www.gynekologkliniken.se

Gynekologkliniken Stockholm, S:t Görans Sjukhus, 112 81 Stockholm
08-58 70 33 20, fax 08-58 70 33 06
www.gynekologkliniken.se

**Nu kan du donera pengar
snabbt och säkert via nätet!
Gå in på vår hemsida
www.makkabiforbundet.com**



Makkabi Stockholm rapporterar...

... att intresset för och uppslutningen på Makkabidagen successivt ökat de senaste åren. Detta i sig är mycket glädjande, men Makkabis ungdomsverksamhet skulle må bra av ett uppsving och fler aktiva och ledare.



På almanackan kunde man läsa söndag 11 november. Ännu en gång stod GIH.s lokaler till förfogande och de lite fler än 200 besökande, allt från mycket unga till den nyblivne 90-åringen Abbe Mankovitz som också avtackades för sina dryga 60 år som ledare i klubben, kunde som vanligt pröva på lite av varje.



Våra två yngsta fotbollslag bjöd på underhållande träningspass. I gymnastiksalen sågs små och stora barn hoppa, gunga, klättra och svinga sig i lian. Den modige vågade sig på klättrvägg eller fäktning och för de med bollintresse fanns möjligheten att försöka vinna den traditionella bordtennisturneringen, slå en strike eller sätta en innebandyboll i krysset. Det bjöds också på dansgymnastikuppvisning samt ansiktsmålning och Makkabicaféet serverade. Och det såg ut som folk hade kul.

Ett stort tack till alla som ställt upp och hjälpt till att göra en riktigt bra Makkabidag.

Stefan Wolff



FOTO: URBAN ORZOLEK

PGT i Stockholm våren 2008



PGT "Pierre Guildesgame Tournament" är Skandinavien's största judiska idrottsevenemang. Helgen 1-4 maj nästa år kommer den att äga rum i Stockholm och förberedelserna har redan dragit igång.

PGT är den sanna sinnebilderna av vad den judiska idrottsrörelsen står för i grunden. Via turneringen möts judiska ungdomar från hela Skandinavien, de spelar fotboll och har roligt tillsammans.

Tanken är att ungdomarna ska inkvarteras hos värdfamiljer för att

på så sätt knyta band inför framtiden. Under helgen ingår utöver fotboll även shabatmiddag och synagogsbesök. Genom PGT byggs ett intresse för det judiska livet för framtiden.

2008 års turnering kommer att äga rum i Stockholm och arrangörerna räknar med cirka 350 deltagare från våra grannländer Danmark, Finland och Norge. Förra gången ställde inte tillräckligt många värdfamiljer upp så vissa ungdomar tvingades att sova i källaren på Centret, något man absolut vill undvika denna gång.

Har du möjlighet att agera värd för ett eller flera barn "skicka e-post till Peter Witz på inkvartering_PGT2008@hotmail.com



vertex training ab[®]

företagsutbildning kompetensutveckling coaching

SUSANNE SZNAJDERMAN-RYTZ

box 5, S-518 21 sandared, sweden
susanne@vertextraining.se +46 33 25 53 60

Du som är medlem i någon av Stockholms, Göteborgs, Malmös församling eller Borås Judiska förening, hjälp oss att bli fler!

Ju fler medlemmar vi har, desto större genomslagskraft i samhället. Det är den enkla sanningen när våra församlingar eller Judiska Centralrådet behöver göra sig hörda rörande exempelvis kosherslakt, manlig omskärelse, säkerhet utanför judiska institutioner med mera. Om våra församlingar växer kan vi i ännu högre grad, på lokal nivå, ekonomiskt bistå ungdomsorganisationer, satsa på judisk utbildning och måna ännu mer om de äldre.

Om du tycker att dessa frågor är viktiga för dig, hjälp oss – i synagogan, på fester, vid idrottsevenemang - att värva fler medlemmar till våra församlingar.

Med vänliga hälsningar

För Judiska centralrådet

Lena Posner Körösi, ordförande i Stockholms judiska församling

Anders Carlberg, ordförande i Göteborgs judiska församling

Bernt Katina, ordförande i Malmö judiska församling

Salomon Rytz, ordförande i Borås judiska förening

Kosher grisar i Israel

De ser ut som medlemmar i Hells Angels med läderjackor, boots, handskar och bandanas runt pannorna där de glider fram på sina Harley Davidsson motorcyklar. Men medlemmarna i Riders of Israel Harley Davidsson Motorcycle Club är inte kriminellt belastade, de är alla antingen läkare, advokater, tandläkare, revisorer, affärsmän eller lärare. Tillsammans åker de på rides till Negev, Gallilleen eller Klagomuren med sina fruar och barn förenade av den gemensamma kärleken till sin "kosher hog", motorcykeln.



I ÖVER 100 ÅR har det amerikanska företaget Harley Davidsson tillverkat motorcyklar. I Israel öppnade den första agenten sin butik 1989 och sedan dess rullar 580 bagnar över landet.

– Harleyåkare tycker om att synas, förklarar Arnon Aharonson från Ma'aleh Adumim. Vi gillar att köra i grupp och att folk stirrar på våra bagnar och våra kläder. När 100 åkare susar fram i en grupp, ja, då blir man sedd.

Den israeliska motorcykelklubben har cirka 150 medlemmar, de flesta av dem män. Klubben organiserar två större rides om året samt kortare turer i mitten av landet på helgerna och den sista tisdagen varje månad. Man har även

tagit sig utanför landet gränser till Cypern, Jordanien och Italien

– Att äga en Harley är religiöst, anser Stevie Gopstein, delägare till Harley agenturen i Tel Aviv sedan 2001. Bågen överbryggar alla olikheter; sekulära, religiösa, gamla, unga, höger eller vänster politiker. Vi delar alla samma kärlek till våra motorcyklar.

Tillsammans med sin partner Eitan Ben-Ari står de för det perfekta exemplet. Gopstein är religiös jude inflyttad till Jerusalem från Brooklyn och Ben-Ari kommer från en sekulär familj född i norra Tel Aviv. Båda är tokiga i Harley Davidsson motorcyklar.

På väg mot Israel 2009

Den 30 juni 2009 är det dags! Då lyfter den svensk-judiska truppen på väg mot Makkabiaden i Israel. Fram till dess återstår dock en hel del arbete.

I samband med Makkabiaden på GIH i november hade Makkabiadens överledarteam bjudit in till en kick-off där bland annat den nya makkabiadorganisationen presenterades. 15 intresserade personer dök upp och responsen vid mötet var både bra och spännande.

”Syftet med mötet var att sprida information om vår nya organisation, vi vill även få in fler som är med och driver denna viktiga verksamhet framåt, berättar Mats Israelsson, en av överledarna. Ju fler personer som är involverade kring Makkabiaden och Europaspelen desto bättre slutresultat.

På Svenska Makkabiförbundets hemsida www.makkabiforbundet.com under fliken Makkabiaden och i Judiska SportMagazinet kommer ny information kring Makkabiaden löpande att läggas ut. På hemsidan hittar du även organisationschemat. Du som vill engagera dig eller veta mer; kontakta Kim Lichtenstein, kim.lichtenstein@comhem.se, Stefan Levy, stefan@kommunicera.net, eller Mats Israelson, mats@creativeevents.se.

Sökes – spelare och ledare till PGT!

Stockholm står som värd för fotbollsturneringen PGT (1-4/5 2008).

Nu söker vi söker spelare (9-16 år) och ledare (alla åldrar) så att vi kan få ihop många lag!

Kontakta oss davidhgordon@yahoo.com för mer info.

Jurek spinner vidare

Lokalen är dunkel när musiken taktfast drar igång. Ett väsende ljud lägger sig som en bakgrundston när 30 spinningcyklar startar samtidigt. – Då rullar vi! ropar Jurek Waldfogel ut från sin upphöjda position längst fram i rummet. Här kommer det svettas ordentligt under den närmaste timmen.



Det är en mörk novemberkväll när jag kliver in på Friskis & Svettis vid Hornstull i Stockholm för att träffa Jurek Waldfogel. Han är spinninginstruktör sedan sex år tillbaka, men träningsfreak så länge han kan minnas. Dagens pass är ett medelintensivt pass som kallas för "spinnpuls". Det innebär att motionärerna utifrån sin egen beräknade maxpuls arbetar i fem olika ansträngnings-zoner (Borgskalan) och kan följa sin egen pulsnivå på en mätare framme i salen, individuellt och anonymt. Jureks mätare är nummer ett och det vet alla om.

Gruppen stirrar intensivt på tavlan under hela passet och jag känner mig som i en flygplanscockpit där pulsmätarna visar hur mycket drivkraft det finns kvar i planet/hjärtat. Efter tio minuters relativt lugnt trampande dras takten, intensiteten och musiken upp.

– Välkomna upp i trean! Ner med kraften i pedalerna och se till att gunga från sida till sida, ropar Jurek ut ödmjukt och hela klassen ställer sig upp på sina pedaler men håller kvar händerna på styret. Det ser onekligen lite lustigt ut. Långsamt stiger allas puls, Jureks ligger just nu på 138 slag/minut men mätare 20 har redan kommit upp i 174 slag/minut. Jag undrar vem det är som trampar på så hårt och om personen kommer att orka de återstående 40 minuterna av passet i den takten?

Spinning kan beskrivas som en form av träning i grupp på stillastående motionscyklar. Det är dock en väldigt skillnad mellan att cykla och att spinna. I spinningen trampar du hela varvet runt och driver på med dina fastspända fötter. Spinningcykeln har ett tungt specialhjul längst fram med en bromskloss. Varje motionär kan själv reglera hur tungt motstånd man vill ha utifrån sin egen styrka och kondition. Tempot i musiken bestämmer intensiteten i passet och eftersom detta är ett medelintensivt pass börjar svetten lacka ganska snart på de flesta.

Jurek håller aktivt koll på tavlan hela tiden, cyklisterna ser sammanbitna ut när de trampar på till en upphottad version av Beethovens femma. Efter cirka 20 minuter befinner sig de flesta i rummet på 80 procent av sin maxpuls.

– Ta kraften ur musiken! Använd kroppen! Jureks puls stiger. Visa lite djävlar anamma! Lite till! Lite till!!! vrålar han. Jureks puls stiger; 168 – 170 – 171 – 176! Och han snackar fortfarande! Discovarianten av Puccinis "Nessun dorma" ligger som ett suggestivt dunk i bakgrunden. Jag guppar min fot i takt med musiken och kommer på mig själv att undra om jag ändå inte borde ha bytt om och varit med?

VID ETT SNABBT ÖGONKAST ser Jurek väl ut som vilken judisk 58-årig man som helst. Han

har ingen "kippa-frilla" men en liten antydning till mage finns där. Inne i kroppen klappar dock ett väldigt starkt hjärta och hans kondition skulle kunna få många mycket yngre gröna av avund. Enligt egen utsago kör han "fortfarande skiten ur de flesta 20-åringar". Med spinning har han hållit på i tio år och som instruktör i sex år. Vid sidan av spinnpuls-pass leder han även 60 minuters bergsbestigarpass (jag kan bara föreställa mig hur jobbiga de är) och tränar styrka och samt KI-Box, Friskis & Svettis variant av ett kick-boxpass. 4-6 olika pass i veckan brukar det bli. Han har även blivit uppmanad att söka utbildningen till att bli KI-boxinstruktör.

– Jag har tränat intensivt sedan jag var ung. Det började med fotboll för AIK:s juniorer och när den karriären var över, gick jag till Makkabi. Därefter har jag tränat karate, sprungit halv-mara, ja, allt man kan tänka sig. Det var löpträningen som ledde in mig på spinningen, jag behövde fortsatt konditionsträning under de mörka månaderna. Loppen har jag dock lagt av med.

NÄR JUREK INTE tränar eller instruerar, arbetar han som projektledare på Friskis & Svettis inom området affärsutveckling. För närvarande pågår ett intensivt samarbete med sjukvården i Stockholm kring "Fysisk aktivitet på recept". Hur ska svensken



förbättra sin hälsa genom att få in träning i vardagen och därmed få bukt med livsstilssjukdomar som diabetes, fetma men även psykiska problem och smärta?
 – Vår vision är ett friskare Stock-

holm och det känns spännande att aktivt få medverka till att förflytta människor från sjukvård till friskvård.



Efter en timme är passet över. Då har deltagarna kommit ner i puls med smörsångaren Lionel Ritchie, stretch och mycket vatten. Jurek skyndar sig i väg från spinningssalen, slänger i sig två bananer och byter om till andra träningskläder. Om 30 minuter ska han svettas lite mer i en KI-boxklass på 1,5 timme. Denna gång inte som instruktör, dock.
 ”Det här är fruktansvärt kul!”

Cykla dig smart

Nu är det bevisat, träning gör dig smartare. Medan stress dödar hjärnceller gör träning att det produceras nya celler också i hjärnans minnescentra, det visar ny forskning

från ett amerikanskt universitet. Orsaken tros vara att blodcirkulationen ökar även i hjärnan när man tränar. Nästa steg för forskarna blir att ta reda på om viss träning gör en smartare än annan.

Genomförandekraft



Försäljningen av Sturegallerian i Stockholm är ett exempel på en av många framgångsrika fastighets-transaktioner som genomfördes i Sverige under 2006. Catella agerade rådgivare åt ägaren Diligentia. Kännetecknande för Catella är kombinationen kapitalmarknadskompetens och branschkunsknad. Denna kombinerade kurskap har gett oss en ledande position på den svenska marknaden för fastighets-transaktioner. Och det är den som ger oss Genomförandekraft.
www.catella.se/property



CATELLA CORPORATE FINANCE



Israel leder Chelsea

Israelen Avraham "Avram" Grant tog hastigt och lustigt över som tränare för det engelska ligan Chelsea när succétränaren José Morinhos lämnade i september. Men vem är han?

AVRAM GRANT FÖDDES för 52 år sedan i Petach Tikva, strax utanför Tel Aviv. Hapoel Petach Tikva var det första laget han tränade och tog tillsammans med dem två israeliska cuptitlar. De nådde även andra plats i den israeliska ligan. Storklubben Maccabi Tel Aviv fick upp ögonen för honom och värvade honom som ny tränare. Det blev direkt succé, laget vann ligan med 13 poängs marginal.



teknisk direktör hos Portsmouth för att efter en säsong flytta till London och Chelsea. I juli 2007 blev han sportchef. Tillsammans med Henk ten Cate (assisterande tränare) leder han nu Chelsea.

Grant uppges vara god vän till Chelseas ägare, den stenrike Roman Abramovich. Elaka tungor säger därför att det inte hans fotbollskunnande som gett honom posten, det är smörandet.

Grant stannade med Maccabi Tel Aviv fram till år 2000 bortsett från ett misslyckat år i Hapoel Haifa och vann med Maccabi Tel Aviv ytterligare ett ligamästerskap samt två cuptitlar. Han fortsatte därefter till Maccabi Haifa och tog två ligatitlar och en cupseger.

Efter dessa framgångar väntade det israeliska landslaget. I VM kvalet 2006 förlorade Israel inte en enda match men spelade oavgjort i sex matcher och snuvades på VM biljetten av Frankrike och Schweiz. Sommaren 2006 var det dags att gå vidare. Grant tog tjänsten som

Nu är Grant dock inte den ende israelen i den engelska ligan. Yossi Benayoun, det israeliska landslagets kapten spelar i Liverpool, Tal Ben Haim har nyligen skrivit kontrakt med Chelsea och den unge, lovande förmågan Ben Sahar har gjort några uppmärksammade framträdanden för Chelsea.



Ta ert ansvar, AIK!

IKVÄLL ÄRTE JAG till Råsunda för att se fotbollsmatchen mellan Hapoel Tel Aviv från Israel och AIK. Till matchen hade runt 100 fredliga supportrar till Hapoel Tel Aviv anlänt, många hitresta från Israel. Efter matchens slut, som vanns av Hapoel med 1-0, ombads israelerna att stanna på stadion tills samtliga andra åskådare lämnat pga. säkerhetsrisker. Först efter 30 minuters väntan fick vi lämna stadion.

Jag möttes vid utgången från Råsunda, tillsammans med de hitresta israelerna, för första gången i mitt liv av skrikande skinn-

huvuden som skrek "Juden" mot israelerna och AIK-supportrar som skanderade "Gas, Gas - Hamas, Hamas - Jihad, Jihad - Juden Raus". Jag lämnade snabbt platsen men såg efter en tid ett flertal polisbilar anlända.

Kvällens sportarrangemang fick en motbjudande eftersmak. Det är uppenbart att AIK som fotbollsklubb inte tagit sitt ansvar för att stävja de antisemitiska element som uppenbarligen finns bland fotbollsklubbens supportrar. Ett offentligt fördömande av incidenten vore på sin plats från klubben: AIK måste, likt alla

andra krafter i det svenska samhället, ta sitt ansvar för att stävja den tilltagande antisemitismen. Hitresta israeliska turister - bland dem barnbarn till Förintelsens ögonvittnen - ska inte behöva möta antisemitismens fula tryne i Sverige år 2007.

Skribenten har bett att få vara anonym

Informationsansvarig för AIK Fotboll, Johan Wibäck, har vid två tillfällen lovat att återkomma med en kommentar till det inträffade och trots flertalet påståtningar, inte gjort det.



Årets Finnkamp

Alltsedan 1945 har Stockholm, Helsingfors och Åbo möts i bowling i något som kallas för Finnkampen, en institution i judiskt, nordiskt idrottsliv. Årets upplaga gick av stapeln på Lidingöhallen den 4 november 2007.

Årets triangelkamp vanns av Stockholm lag 1 som fick ihop 5493 poäng över 6 serier. Andraplatsen togs av Stockholm 2 på 5021 poäng och bronspengen gick till Åbo på 4594 och på en hedrande fjärde plats kom Helsingfors med 4224 poäng. Helsingfors segrade dock i damkampen!



Bästa slagning hade Joel Pirhi i Stockholm med 1272 poäng tätt följd av Arje Katz från Helsingfors med 1183 poäng.

Du som tycker detta verkar kul och vill börja bowla kontaktar lämpligen Patrik Goldberg på fotoproffs@hotmail.com. Om du är intresserad kan du kanske vara med i nästa års Finnkamp som äger rum i Åbo.

Tommy Bab



Överst: Makkabi Helsingfors. Fr vä: Rami Katz, Kirsti Skurnik, Arje Katz, Pirkko-Lisa Orvomaa, Benny Hasenson, Joran Hasenson.

Mitten: Makkabi Åbo. Fr vä: Ari Millner, Ruben Goldberg, Uri Seera, Dave Hasenson, Fred Zewi.

Nere: Makkabi Stockholm, lag 1. Fr vä: Tommy Bab, Simon Körösi, Dick Metz, Josef Jawitz, Jonathan Körösi.

Allt inom butiksetablering
RETAIL CONSULTING

0707-353631
Henry Metzger



**INGEN BEHÖVER HA
BEKYMMER MED
LÄCKANDE TAK**

EUROTAK 

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

www.eurotak.se

Aj-aj-aj

45 procent av alla svenskar har ont varje dag. Kvinnor har oftare ont än män. Ryggont är den typ av smärta som drabbar de flesta. Detta kostar samhället 87,5 miljarder varje år, 80 av dessa är förlorade arbetsinkomster, resten är vårdkostnader.

Återvinn svettiga tröjor

Det började med att man gjorde fleecetröjor av gamla PET-flaskor. Nu kommer återvinningen av svettiga träningskläder. Företaget Patagonia uppmanar alla att lämna in sina gamla, svettiga underställ för återvinning.

Man lämnar in sina utslitna plagg hos en återförsäljare och så hamnar de till slut i Japan. Blixtlås och knappar tas bort, plagget klipps i små bitar och formas till pellets som sedan blir polyester och se där, en ny tröja är född.

Tre butiker i Sverige har återvinningstunnor. Än så länge gäller det bara plagg i kvalitet Capilene.

GI, GL eller GB?

Begreppet GI, Glykemiskt Index står för hur snabbt kroppen påverkas av 50 g kolhydrater. Ju högre GI värde desto snabbare livsmedel. Det gäller att hamna så lågt som möjligt. Ibland blir det dock missvisande. Morötter har exempelvis GI 101 men man måste å andra sidan trycka i sig 600 gram innan man får i sig 50 gram kolhydrater.

För att råda bot på obalansen börjar allt fler använda sig av begreppet GL, Glycemic Load eller GB som det kallas för på svenska (Glykemisk Belastning). Här handlar det istället om blodsockerstegring efter en normal portion och vips får morötter ett bra värde.



Idrät

Ordet idrott kommer från fornsvenska idrät som betydde yrke eller hantverk. Idrott är lånat från isländskan och betyder fysiska aktiviteter.

Kämpa på!

3 gånger i veckan, 45 minuter varje gång i fyra månader. Så lång tid tar det innan man ser en mätbar positiv effekt på hälsan.

Leka, eller leka framför datorn?

Barn vill leka ute med sina föräldrar men istället blir de skjutsade till inomhusaktiviteter. Var tredje föräldrar tror inte att deras barn tycker om att röra på sig tillsammans med dem. Och barn sportar inte tillräckligt eftersom datorn lockar mer. Tiden som familjer tillbringar tillsammans ute blir allt kortare. Allt enligt en undersökning av Friluftsrådet.



Nig-tå-tå!

Att dansa vals är lika bra motion för hjärtat som vanlig motion, visar en studie. Testgruppen delas i två delar, den ena gruppen fick valsa och den andra gruppen ägnade sig åt löpning eller cykling.

Bägge grupperna fick förbättrad hälsa, dansarna uppvisade dock en markant ökning av livkvaliteten.



Svårt med vinkeln?

Erektionsstörningar kan vara ett tidigt tecken på hjärt- och kärlsjukdomar hos män. Över hälften av de män som behandlas för kranskärlsjukdomar har haft problem med erektionen i flera års tid. Om läkare blir bättre på att uppmärksamma sambandet och vågar fråga patienten, kan sjukdomen upptäckas tidigare och förhindra för tidig död och personligt lidande.

"VI HAR BANTAT I MER ÄN HUNDRA ÅR OCH DET ENDA SOM HÄNT ÄR ATT VI BLIVIT FETARE. DET ÄR DAGS ATT VI SLUTER FRED MED KROPPEN OCH BÖRJAR RESPEKTERA DEN."

Anna-Britt Ståhl, författare till boken Bantningsbluffen som handlar om våra ständiga misslyckanden och det faktum att vi blir tjocka av att banta.

Rock'n'roll mara

Mörkt och trist? Sluta deppa, blicka framåt och sätt tydliga mål. Kanske delta i ett maraton under 2008? Vad sägs om Kinesiska murens maraton (maj) eller rock'n'roll mara i San Diego där alla deltagare är utklädda till Elvis? (juni) Om vätskekontrollerna lockar mer än själva loppet så kanske vinmaraton i Bordeaux är dit du borde bege dig.

Där serveras inte vatten utan vin och mat vid kontrollerna. Hur i hela fridens namn orkar de runt?



På språng

Du som reser i USA och Kanada kan numera få hjälp att få bra guide turer i vissa städer "via joggingturer! I Austin, New York, Chicago, Denver, Las Vega och San Fransico samt Vancouver kan du boka löpningssightseeing om du söker på "running guides" eller "running tours."





Ha-ha-ha

De två cyklisterna Moishe och Shloime från Chelm beslutade sig för att ta en cykeltur på

Moishes tandemcykel upp för Hermon-berget. Väl uppe på krönet efter den stora backen var bägge ordenligt andfådda och svettiga.

- Det var en jobbig backe, sa Moishe..

- Ja, det var den verkligen, sa Shloime. Vilken tur att jag bromsade med handbromsen hela tiden, annars hade vi glidit ner baklänges.



Homo – vad för något?

90-talisterna kallas bland annat för internetgenerationen. Lägg även begreppet Homo zappiens på minnet. De är individuella kollektivisterna som zappar mellan olika livsstilar, inte rädda för auktoriteter och tycker att det viktigaste är att ha kul på jobbet.

Ny hemsida!



Titta in på vår nya och förbättrade hemsida WWW.MAKKABIFORBUNDET.COM. Där kan du lätt läsa gamla nummer av Judiska SportMagazinet, se bilder från årets Europaspel, Makabiaden, PGT och andra events. Hemsidan är populär! Fram tills nu har vi haft 23 000 besökare, titta in du också!

Nu kan du donera pengar snabbt och säkert via nätet!
Gå in på vår hemsida
www.makkabiforbundet.com

Välkommen till

COFFEEHOUSE *by* GEORGE



PARAMETER®

ALLT INOM SPORTTEJPER

COACH- BENSKYDDSTEJP OCH UNDERLAGSBINDA

Kontakta din tejspecialist 08-80 79 40

www.skandiatape.com

POSTTIDNING B

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation



Störst på fiskolja!



Midelfart Sonesson-koncernen har verksamhet i samtliga nordiska länder. Vi tillverkar, distribuerar, marknadsför och säljer väldokumenterade hälsoprodukter under ett antal starka varumärken.

Våra produkter finns bland annat att köpa på Apoteket, i hälsofackhandeln, i dagligvaruhandeln och via abonnemangsförsäljning.

 **midelfart sonesson**

Läs mer om Midelfart Sonesson AB på vår hemsida