

Sandra Tonkonogi näst bäst i världen

Hon började med karate som sjuåring. Sex månader senare tog hon sitt första guld. I sommar ska hon tävla som junior för Sverige i Makkabiaden.

MAKKABI SKÖRDAR
stora pingisframgångar
▶▶▶ Sid 7

I SOMMAR GÅR
Makkabiaden i Israel. Sverige skickar en trupp på 75 personer.
▶▶▶ Sid 10

GER INTE UPP
Asael skadades av terrorist men idrottar ändå
▶▶▶ Sid 12



Anita Ahlström – Private Banker, Special Clients

Private Banking handlar om att ge dig tid

Private Banking hos SEB är till för dig som värdesätter professionell förvaltning, förutsätter kvalitet och uppskattar personlig service. Vi erbjuder dig vår tid, kunskap och engagemang. Nu och i framtiden.

Du som har en förmögenhet att förvalta måste fatta många beslut kring din ekonomi som kommer att påverka dig och din familj i många år framöver. Vi erbjuder dig:

- Personliga lösningar
- Finansiell helhetssyn
- Professionell förvaltning

Det innebär att du hos oss får en personlig förvaltare med ett begränsat antal kunder. Förvaltaren utgår från dina behov och övergripande mål samt hittar de bästa lösningarna för dig.

Du får experthjälp inom de flesta områden som rör din ekonomi, från vardagsnära banktjänster till försäkringar, juridik och skatterådgivning.

Vår placeringsrådgivning och kapitalförvaltning bygger på gedigen kunskap om dig och de marknader vi investerar i. Du väljer själv hur aktiv du vill vara.

För mer information ring oss på SEB

Enskilda

Banken 020-625 201 eller besök oss på www.seb.se/enskildabanken.

Välkommen.

Kapitalförvaltning för finismakare

För andra året i rad är SEB Enskilda Banken rankad som bästa private bank i Sverige i det ansedda affärsmagasinet Euromoneys årliga ranking.

Med barnen mot assimilationen

den judiska idrottsrörelsen är på stark frammach. Den har en lång historik, redan på 1930- skapades de tre judiska idrottsklubbarna, IK Makkabi i Stockholm, IF Hakoah i Göteborg och SK Hakoah i Malmö. Genom dem har judiska invandrare integrerats in i det svenska samhället och fått en stark samhörighet och trygghet. Men även judar födda i Sverige har genom klubbarna kunnat stärka sin identitet och sitt självförtroende. Den judiska idrottsrörelsen har varit en viktig pusselbit för den judiska identiteten i Sverige.

Men hur kommer det att se ut med den judiska identiteten om 20 år, d v s år 2025? Finns det en framtid för oss? Mitt rungande svar är JA. Vi har analyserat dagens situation, försökt se in i framtiden och kommit till slutsatsen att vår roll kommer att bli större och viktigare. Detta grundar jag på omvärldsfaktorer som ökad antisemitism och assimilation. Dessutom läser vi om att ohälsan kryper ner i åldrarna, en femtedel av alla barn är överviktiga.

På alla dessa viktiga punkter kan vi göra en viktig insats. Vi har ett perfekt instrument i form av idrott och utbildning. Genom våra klubbar kan vi stärka våra ungdomars judiska identitet och självförtroende. Genom idrotten kan vi erbjuda roliga

aktiviteter med kompisar och som bonus mår man bättre. Därför kommer den judiska idrottsrörelsen att spela större roll när det gäller att stärka den judiska identiteten i Sverige och föra över våra judiska värderingar till nästa generation.

Svenska Makkabiförbundet har ett övergripande mål; att stärka den judiska identiteten och verktyget heter idrottslig verksamhet och utbildning. Vi arbetar med att bygga upp en helt ny organisation med målet att skapa ett roligare och friskare judiskt liv i Sverige. Tidningen Judiska SportMagazinet, är en av de kanaler vi använder oss av, en annan är vår hemsida www.makkabiforbundet.com.

Redan idag har vi större efterfrågan på aktiviteter än vi kan tillfredsställa, anledningen är att vi saknar tillräckligt många ledare. Mot denna bakgrund kommer vi att dra igång en ledarskapsutbildning. Hör av dig om du är intresserad att utbilda dig till ledare eller jobba i vår nya organisation.

VI GER INTE VIKA när vi blir utsatta för antisemitism, sparkar eller knytnävsslag något som hände ett av våra ungdomslag i fotboll sommaren 2004. Vi som arbetar inom den judiska idrottsrörelsen arbetar ideellt, inom Förbundet får vi inga statliga – eller kommunala bidrag. Vi är beroende av privata bidrag, annonsörer och sponsorer. Jag vill framföra ett stort tack till alla bidragsgivare, utan er insats hade vi inte existerat. Fortsätt visa ditt stöd till den judiska idrottsrörelsen genom att använda bifogade inbetalningskort. Alla bidragsgivare kommer att få sitt namn publicerat i tidningen.

Den judiska idrottsrörelsen är väl förberedd för att möta framtiden.

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 18 14
makkabi.forbund@telia2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN: Thomas Grünwald
thomas@huddingeres.se

JUDISKA SPORTMAGAZINET

Box 5053 102 42 Stockholm
Postgiro: 25 71 12 – 3 Bankgiro: 780-5746

ISSN: 1652-6899

OMSLAG: SANDRA TONKONOGI/FOTO: Margarete Nudel

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material.

Citera oss gärna men glöm inte att ange källan!

Harry Nudel
Ordförande för Svenska
Makkabiförbundet



Res till solen – res till Eilat! Pris från 5.920:-

Flyg, 7 dagar på turistklasshotell. Tel 08-522 03 900 eller info@sabratours.se

Sabra Tours
– resor till hela världen

sabra
tours AB

www.sabratours.se

Sandra Tonkonogi

– näst bäst i världen

Hon började med karate som sjuåring. Sex månader senare tog hon sitt första guld. I sommar ska hon tävla som junior för Sverige i Makkabiaden. Här kommer Sandra Tonkonogi, VM-tvåa i klassisk kumite karate.

Det är onsdag kväll i Stockholm och det är mörkt ute. De allra flesta tonåringar sitter hemma med läxor eller kopplar av. På Johannesskolan i Stockholm är det dock ingen som tar det lugnt. Det ekar i gymnastiksalen av alla sparkar som landar på motståndarens skydd. Minikami Karate Dojo har träning och Sandra Tonkonogi, 15 år, är en av dem som deltar.

– Jag började med traditionell karate när jag var sju år, berättar hon.

Valet var dock inte hennes. Pappa Mikael ville att dottern skulle börja med en ”fosterande” sport och valet föll på karate.

– Karate utvecklar hela kroppen, det handlar om snabbhet, styrka och uthållighet. Det gäller att använda huvudet för att kunna överlista sina motståndare, anser Mikael.

Första träningstillfället gav Sandra mersmak. Hon gjorde sitt bästa för att härma motståndarna och envis som hon är, ville hon genast bli lika duktiga som de andra. Ett halvår senare deltog hon i sin första tävling och tog guld. Och på den vägen har det varit sedan dess.

Det har hunnit bli trångt på medaljhyllan hemma i lägenheten, mycket har plockats ner i en kartong. Framme står bara de pokaler hon är stoltast över.

– Den här! Den är minst i storlek men betyder mest!

Pokalen visar att Sandra kom tvåa på VM i karate i barnklassen förra året. Hon for dit utan större förväntningar och placerade sig bara en spark från guld. Mycket förargligt.

TITTAR MAN SNABBT på Sandra så ser man en ljus, ganska späd tjej med burrigt brunt hår. Det är svårt att förstå att denna lilla person lyckas så väl, men att lyckas hänger samman med disciplin och tålamod.



Adam Kovacs tvåa i VM

Vid världsmästerskapen i karate i Mexico tog ungraren Adam Kovacs från Maccabi Ungern silver efter förlust med bara en poäng.

Även om detta för närvarande är Kovacs bästa har karriären varit spikrak.

Juniorvärldsmästare 2001

Världsmästare i Shito-Ryu stil 2003

1:a i franska öppna mästerskapen, svåraste mästerskapet efter EM i Europa.

– Man måste ha tålamod att göra om en rörelse 20-30 gånger tills den sitter som den ska.

I sommar reser hon till Israel för att delta i Makkabiaden och från och med då kommer hon tävla i gruppen 16- 18 år. Som junior får hon slå mot ansiktet, något hon inte fått göra fram tills nu.

– I dagens läge blir jag diskad om slagen går mot ansiktet. Tyvärr har det hänt lite för ofta och jag måste hålla igen en hel del. Det kommer också att bli positivt och utvecklande att möta fler och äldre motståndare.

SANDRA TRÄNAR KARATE fem timmar i veckan. Lägg till restider, konditionsträning och ett visst mått av styrketräning. Det är lätt att börja undra när hon hinner sköta skolan?

– Karaten har hjälpt mig disciplinera mig själv när det gäller det mesta i livet, i det ingår även studier och planering. Jag är heller inte så nervös inför prov, jag tror på mig själv, jag hanterar mina känslor väl. Till hösten börjar hon i gymnasiet, målet med studierna är tydligt. Hon vill bli läkare.

Målet med träningen är lika tydligt: Hon tänker bli bäst.



Alexander Engel, 17 år, tränar och tävlar även han för Minikami Karate Dojo. Han kom på första plats i Stockholms distriktsmästerskap och på fjärde plats i junior SM. Alexander har hållit på med karate i fem år.



Malmö



Genomförandekraft

Catella Corporate Finance och Catella SwedeBroker är Sveriges största och mest kompletta organisation för fastighetsrelaterade transaktioner.

Verksamheten omfattar corporate finance-tjänster samt mäklari av såväl större fastighetsbestånd som enskilda fastigheter. Därtill finns stödjande kompetenser inom affärsanalys, skatt och redovisning.

Ett stort affärsflöde i kombination med ett omfattande kontaktnät ger en ständig aktuell kunskap om den svenska fastighetsmarknaden och aktörernas investeringsstrategier. Detta ger en god avslutskapacitet.

Under 2003 och första halvåret 2004 var Catella Corporate Finance och Catella SwedeBroker rådgivare vid fastighetstransaktioner om cirka 50 miljarder kronor.



CATELLA CORPORATE FINANCE

Tel 08-463 33 10



CATELLA SWEDEBROKER

Stockholm tel 08-463 33 40 Göteborg 031-60 01 70 Malmö 040-23 90 50

www.catella.se/transaktioner

Stora pingisframgångar

MAKKABIS DANIELA MOSKOVITS har under året tillsammans med en annan flicka från Stockholm dominerat flickklassen för 11-åringar i östra Sverige. Hon vann distriktsmästerskapet i slutet av förra året och kom tvåa i östsvenska mästerskapet i december. I januari vann hon mellansvenska mästerskapet i Växjö.

I början av januari var det dags att testas på allvar då Svenska Bordtennisförbundet arrangerade Talangjakten för de 22 bästa elvaåriga flickorna och pojkarna i hela landet. Denna tävling och det inofficiella Svenska Mästerskapet för 11 åringar, Pingisiaden i Malmö senare i vår har båda samma dignitet för denna ålderskategori.

Till tävlingen kom flickor från Kiruna i norr och Malmö i söder. Alla från stora och välkända pingisklubbar var där och Daniela representerade den okända lilla klubben IK Makkabi.

Deltagarna delades in i två grupper med elva deltagare i varje. Tävlingen pågick i två dagar där nästan alla hann möta alla. Efter första dagen hade Daniela spelat nio matcher och vunnit alla, hon ledde då tävlingen. Andra dagen gick det lite sämre och totalt vann hon elva matcher och förlorade tre. Det gav ändå en fantastisk fjärde plats (den bästa placeringen av Stockholmstjejerna) med mycket mersmak. Daniela var endast något set från tredje plats och ytterligare en ytterligare matchvinst hade gett guld. Vann gjorde den flicka Daniela slog i Mellansvenska mästerskapet i Växjö veckan innan och som då gav Daniela en första plats.



Detta är den bästa placering som Makkabi haft sedan Curt Skaj vann Juniorguldet i fornstora dagar och som ger ett stort löfte för framtiden.

Grattis Daniela!

Hakoah Jewish Open Racketlon Championship

Den 10 april är alla judiska idrottare välkomna till Hakoah Göteborgs Racketlon tävling.

En racketlonmatch spelas mot en och samma motståndare i de fyra racketsporterna pingis, squash, badminton och tennis. Matcherna spelas direkt efter varandra och man behöver inte vinna med två bollars marginal. Kom, tävla och delta i en rolig dag!

Vill du veta mer/anmäla dig: kontakta Clarence Davin på clarence@davin.se senast 30 mars.



Premiär för svenskt Alyn-cykellopp

2004 blev det premiärtur för ett svenskt Alyn-lopp "lilla wheels of love" lett av Dan-Louis Schneider. I loppet deltog ett 40-tal deltagare i varierande åldrar, den yngsta var 6 år och den äldsta 84 år! Man kunde gå, springa eller cykla i ett höst vackert naturområde på Lidingö. Loppet avslutades med picknick.

Text & bild: Doreen Schneider



**Europeiska
Försäkringsmäklarna**
DANIEL ROCK

SVERIGE: NYBROGATAN 15, 114 39 STOCKHOLM
TEL: 08-545 819 90
FAX: 08-667 91 42

SCHWEIZ: ROUTE DES ESSERTS 6, CH-1270 BOGIS-BOSSEY
TEL: 00 41 22 776 70 10
FAX: 00 41 22 776 70 14

WWW.EUROPEISKAFORSAKRINGSMAKLARNA.SE



Att sträva uppåt!

År 2004 fick en mycket lyckad avslutning. Detta framförallt om man ser till fotbollssektionens bedrift. Vårt A-lag har de senaste två åren fått möjlighet att kvala sig uppåt i seriesystemet. Tack vare erfarenheterna från tidigare års kval och en väl sammansvetsad fotbollstrupp lyckades vi till vår stora glädje med bragden att avancera till division fem.

Att här försöka återge den glädje som utspelade sig i det lilla nordostskånska samhället Everöd, den där lördagseftermiddagen i mitten på oktober, är omöjligt. Alla vi som är involverade i Hakoah känner oss extra stolta efter denna bragd som fört oss ytterligare uppåt. Aldrig tidigare har vi varit så högt placerade i seriesystemet. Helt plötsligt snackas det lite varstans om Hakoah och vart jag än befinner mig är det nästan alltid någon vänligt sinnad fotbollsfanatiker som vill komma fram och gratulera.

NU ÄR DET ju inte bara vårt A-lag i fotboll som utmärkt sig under det gångna året. Våra tioåriga tjejer är de första "kvinnliga" representanter vi haft i seriespel. Med det vill jag ha sagt att ungdomsverksamheten utvecklas men tyvärr inte i tillräckligt hög takt.

Av året som kommer förväntas bridgen ånga på i sedvanlig takt. Våra fyra lag i seriespel gör bra ifrån sig och Hakoah



Våra Fro:or tillsammans med A-laget.

Malmö är en välkänd förening även i bridgekretsar.

Innebandyn som till innevarande säsong bytt liga fortsätter att utvecklas. Det känns bra att vara representerad även i Sveriges snabbast växande sport.

Precis som tidigare är förväntningarna stora på golfsektionen som återigen ska överträffa fjolårets trevliga klubbmästerskap. Vi ser gärna fler golfsugna spelare från övriga landet som deltagare i denna årligt återkommande magnifika tävling.

När detta läses har vårt årsmöte avhållits och en ny styrelse har ta-

git plats för att lotsa föreningen genom vårt 73:e verksamhetsår.

Vi vill passa på att önska alla idrottsutövare lycka till under 2005!

SK Hakoah, Malmö

Mikael Fink

Vice ordförande

Judiska SportMagazinet välkomnar *Svenska Makkabiadklubbens* *nya medlemmar*

Baran Mordechai

Israelson Mats

Juvall Lennart

Rudny Daniel

Schylit Semi

Heja på svenskarna på Makkabiaden!

Kontakta Sabra Tours på tel 08-522 03 900 eller info@sabratours.se

Sabra Tours
– resor till hela världen

sabra
tours AB
www.sabratours.se

Behöver ni HJÄLP !

**Träningskläder, matchställ, overaller,
kepsar, t-shirts, nyckelband, svettband,
munktröjor, minitröjor, halsdukar,
vimplar, pins, supporterprylar,
klubbsouvenirer**

Små och stora serier

www.sportextra.se
simon@sportextra.se
08 - 447 65 00

Nytänkare inom klubbidrott

Grunden Bois är en idrottsklubb för människor med intellektuella funktionshinder. I Grunden Bois kan alla vara med och spela fotboll. Klubben har ett idrottsideal där alla kan vara med oavsett kön, ålder och grad av hinder. Det är inte eliten som räknas utan människan.

Idrott ska handla om att känna sig välkommen och vara en del av en gemenskap, det anser Thor Guttormsen, grundare och eldsjäl i föreningen. Han stora arbete med klubben gjorde att han blev 2002 års pristagare av Sportspegelns "årets idrottspersonlighet"

Judiska SportMagazinets läsare, Makkabiadklubbens- och Makkabifondens medlemmar hade möjlighet att lyssna på en mycket inspirerande föreläsning i oktober förra året som hölls på SEBs huvudkontor i Stockholm. Den lämnade ingen oberörd.



ADVOKATFIRMAN ULF STIGARE

ULF STIGARE

ADVOKAT

Member of the Swedish Bar Association

Box 7197 Telefon +46-8-407 09 00
SE-103 88 STOCKHOLM Telefax +46-8-407 09 10
Besöksadress: Birger Jarlsgatan 15 E-mail: ulf.stigare@se.maq.s.se

Affärsrättsliga tvister samt skatte- och tulltvister

Makkabiaden närmar sig!



du är väl i Israel mellan den 11 till 21 juli i år? Då pågår världens sjunde största idrottsevenemang, den 17:e Makkabiaden, bara med judiska deltagare. Sverige hoppas kunna skicka en trupp bestående av 75 stolta svenska judar med siktet inställt på medaljer.

Förberedelserna inför Sveriges deltagande i sommarens Makkabiad i Israel pågår för fullt. Alla grenledare är snart utsedda och uttagningarna för fotbollstrupperna går igång under februari och mars månader.

– Den svenska truppen kommer att resa till Israel en dag innan själva Makkabiaden börjar för att samlas till ett förläger. Det känns viktigt att alla får en chans att prata sig samman, träffas och träffa överledarna innan spelen startar. Efter invigningen på den stora Ramat Ganstadion utanför Tel Aviv kommer truppen att dela på sig. Seniorerna bor grenvis och juniorerna bor nationsvis, berättar Thomas Grünwald för Judiska SportMagazinet.

Thomas får något lite lyriskt i blicken när han tänker på Makkabiaden. Även om han inte kommer att följa med truppen denna gång har han varit med på Makkabiader i Israel tre gånger och på Europaspel tre gånger. Det har varit fantastiska upplevelser och han vill gärna att alla ungdomar får möjlighet att göra samma sak. – För mig blev mitt första Makkabiad-

deltagande även en avstamp in i det judiska livet. Det blev också anledningen till att han fortsatte att engagera sig inom den judiska idrottsrörelsen. Idag ansvarar Thomas för Svenska Makkabiadfonden, en vänförening vars mål är samla in pengar för att kunna skicka svenska idrottare till spelen i Israel.

MED PÅ PLANET kommer också en av veteranerna att finnas, Daniel Jonas. Han har rest tillsammans med svenska trupper som överledare så många gånger att han snart inte har koll på det själv. Vid sin sida kommer han att ha Heléne Sommerfeldt och Kim Lichtenstein, den senare med specialansvar för juniordeltagarna.

Tillsammans med Thomas har Daniel Jonas ägnat slutet av 2004 och början av 2005 till att hitta grenledare. På Daniels axlar vilar även ansvaret att välja ut de individuella deltagarna som kommer att skickas ner.

– På den individuella sidan ser det ut som om vi kommer att skicka juniorer inom judo, brottning och karate, eventuellt också inom badminton berättar Daniel. Men den delen är fortfarande öppen. Ett tag till kan jag ta emot intresseanmälningar från idrottare. Han uppmanar alla att höra av sig till honom på e-postadressen eller telefonnumret nedan.

Den stora delen av den svenska truppen

består av lagidrottare. Sverige kommer att skicka ett pojklag och ett seniorlag i fotboll, ett flicklag, ett pojklag och ett seniorlag i bordstennis, ett damlag och ett herrlag i golf samt ett seniorlag i bowling. Eventuellt kommer även ett bridgelag att tävla.

– Glädjande nog kan vi skicka många juniorer, vilket känns viktigt. Det enda smolket i bägaren är väl att det är väldigt få tjejer, säger Thomas som retoriskt undrar om judiska tjejer inte idrottar...

EN STOR TUNG del är naturligtvis ekonomin. Det är inte gratis att delta i Makkabiader, årets prislapp ligger på 24 000 kronor. Svenska Makkabiförbundet och de judiska idrottsklubbarna i Sverige (IK Makkabi Stockholm, IF Hakoah Göteborg och SK Hakoah i Malmö) står för halva kostnaden. Den andra hälften måste varje deltagare betala själv.

Daniel Jonas når du på:
daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se
eller 070-794 20 34
Logga in dig på Makkabiadens hemsida
för all den senaste informationen:
www.maccabiah17.com



RESECITYS EXPANSION FORTSÄTTER!

I dag är vi en resebyråkedja med fem kontor som arbetar med vårt grundkoncept att på ett professionellt och omtänksamt sätt tillhandahålla de mest prisvärda lösningarna på kundens resekrav oavsett om det gäller privat-, affärs-, eller konferensresor. Vi har bl a avtal med Stockholms Läns Landsting och Dalarnas Landsting, så alla som arbetar inom dessa myndigheter är också välkomna att boka hos oss. Du kan nå oss via vår hemsida www.resecity.se eller enligt nedan.

Huddinge

Tel: 08-774 03 15
Fax: 08-774 93 33

Härnösand

Tel: 0611-205 80
Fax: 0611-201 16

Mora

Tel: 0250-158 15
Fax: 0250-105 37

Nyköping

Tel: 0155-772 77
Fax: 0155-28 35 35

Söderhamn

Tel: 0270-102 75
Fax: 0270-103 76

Välkomna önskar Thomas Grünwald med personal!

L & P NIERENBURG AB



Återväxt bland de unga

HAKOAHS FOTBOLLSSEKTION utvidgades under 2004 med en förbättrad ungdomsverksamhet. Den har under många år legat mer eller mindre i träda och enbart levt upp under PGTs, Pierre Guildesgames Tournament, cuper i Skandinavien.

I år hölls PGT på Heden och Göteborg hade flera lag som deltog med varierande resultat. Pojklaget kom till final som vanligt, men förlorade efter mindre bra spel i andra halvlek. De två 96-98 lagen kom på 7:e respektive 8:e plats. Hela fotbollsturneringen var lyckad och fungerade fantastiskt smidigt.

Cirka 350 deltagare från fyra länder besökte oss, det var mångkulturellt med ryska, finska, norska, danska och svensktalande lag och åskådare. Ungdomarna har inför PGT och efter haft återkommande träningar. De cirka 20 stycken 96-98:orna leds av Niklas Davin samt hängivna föräldrar som hjälpande assistenter.

Oldboys fortsätter som vanligt och A-laget har haft varierande spel men lyckats med att hålla sig kvar i division 6 ytterligare ett år.

Hakoah Göteborg

Clarence Davin

Sektionsledare

När ska man äta egentligen?

15 minuter kvar innan passet, jag hinner nog slänga i mig något för att orka igenom... men stopp där! Mat 5 - 15 minuter innan träningen kan faktiskt göra mer skada än nytta.

Problemet är att maten inte hunnit tas om hand ordentligt när man börjar träna och behöver energi. Pasta börjar i och för sig brytas ner till glykogen "byggstenssocker" men har inte hunnit lagras in som reservenergi i våra förråd; musklerna och levern. Sockret befinner sig fortfarande i blodet på väg dit och börjar vi träna med högt blodsocker så använder musklerna det snabbt och blodsockerbrist kan uppstå. Man blir yr och kan inte ta i som man hade tänkt.

1,5 - 3 timmar innan träning är det för sent för en större måltid. Då passar det bättre med ett mellanmål, typ smörgås, yoghurt eller frukt.

Under träningen är det viktigt att dricka, vatten är bäst.

Inom två timmar efter avslutad träning gäller det att fylla på kroppens glykogenförråd som gått åt. Ta gärna en frukt redan i omklädningsrummet. Kroppen går på högvarv och behöver påfyllning av energi och drick! Tiden på dygnet avgör vad du ska äta.

Många glömmer att dricka efter träningen. Huvudvärk kan vara ett tecken på för lite vätska. Har du druckit kaffe under dagen så tänk på att det är vätskedrivande. Varje kopp kaffe ska ersättas med lika mycket vatten.



Tack för Ert stöd till den judiska idrottsrörelsen i Sverige

Bab Thomas

Baruch Hans

Bjuvhed Anita

Bodlander Gunvor & Allan

Christensen Susanna & Arne

Dangoor Ruth

Danin Lennart

Diamant Herman

Frister Bruno

Freund Ulrich

Glandal Rubin

Gorevitz Bernhard

Gottfarb Inga

Gruska Laja

Grünwald Eva

Helperin-Dahm Brita Horn Moritz

Jonas Rosa

Klagsbrun Carola

Koniarski David

Körösi Andreas & Lena

Langer Rosa

Lederhausen Iréne

Löwengart Vera

Mozelsio Irene

Murkes Daniel

Nidén Lena & Gnidde

Nudel Margarete & Harry

Reisch Susanna & Frigyes

Reman Henry

Rembelin Cypojra

Rosenberg David

Rothstein Sylvester

Salamon Rita & Henrik

Schwarzenstein Isak

Spungin Eskil

Stenberg Pär

Warburgs Donationsfond

Weil Jack

Wilczkowski Jakob

Zyskind Pinkus

Inget kan stoppa Asael



Asael satt framför teven tillsammans med sin fem-årige bror Avishai när en beväpnad terrorist i juni 2002 bröt sig in i familjen Shabos vardagsrum. Kulorna ven åt alla håll och Asaels mamma och tre bröder mördades brutalt under attacken. Asael skadades svårt men spelade död där han låg bakom soffan, han visste att hjälpen skulle komma med de israeliska soldaterna.

- När Avishai slutade gråta så visste jag att han hade dött. Kirurgerna som var tvungna att amputera Asaels högra ben tyckte väl inte att sport var speciellt lämpligt för honom, idag har de dock ändrat åsikt.

Han intensiva sportande har hjälpt honom bygga upp sina muskler. Läkarna tror också att allt tränande gjort underverk för hans

psykiska styrka, att överleva det förskräckliga trauma som han gick igenom lämnar outplånliga spår hos vem som än drabbas, inte minst för ett barn.

Asaf är drygt elva år idag och farttokig. Han satsar seriöst på idrotten, ju snabbare det går, desto bättre. I simning har han vunnit nio stycken guldmedaljer i handikappsimning klass två, han spelar bordtennis, deltar i rullstolscykel och rollstolsbasket.

När man frågar honom vad det är som driver honom och varför han så väldigt gärna vill vinna, svarar han:

- Om den där terroristen inte kunde vinna över mig så ska ingen annan heller göra det.

Gör kontoret till en strategisk resurs
för medarbetarna och verksamheten



Affarslogik Svenska AB
Västra Finnbodavägen 2-4, 131 30 NACKA
Telefon: 08-555 770 00, Fax: 08-641 55 40
www.affarslogik.se i
nfo@affarslogik

Betald annonsplats

På cykel genom Israel

Wheels of Love 2005

För femte året i rad anordnade Alyn-sjukhuset i Jerusalem "Wheels of Love Charity Bike Ride". Alyn är Israels enda sjukhus för rehabilitering av barn med handikapp. "Wheels of Love" har till syfte att samla in pengar för att möjliggöra en individuellt anpassad rehabilitering av varje barn.

250 cyklister från Israel, USA och Europa, mellan 14 och 83 år gamla, samlade in pengar från vänner, bekanta och företag och gav sedan sin tid och kraft för att under fem dagar cykla de 40 milen från Mitzpe Ramon i Negev till Jerusalem. Sverige representerades av Dan-Louis Schneider från Stockholm och mig själv.



Färden gick genom bedövande vackra ökenlandskap, upp och ner genom raviner och bergsidor och utmed Döda Havet. En fantastisk organisation av frivilliga sörjde för vätske- och matkontroller, cykelmekaniker, medföljande ambulans med sjukvårdspersonal mm. Vi övernattade på vandrarhem och en natt i ett beduinläger. Slutligen nådde vi målet: Alyn-sjukhuset i Jerusalem, där de intagna barnen, personalen och våra anhöriga mötte med orkester, jubel och tal. De fem dagarna gav spännande

cykling (stundtals ganska ansträngande i upp till 40° värme), nya vänner, gott kamratskap och en härlig känsla av att göra något gott för en god sak.

Nästa års "Wheels of Love" går från norra Israel till Jerusalem. Är du intresserad, kontakta mig på mangell@telia.com. Det är bara att börja träna....

Peter Mangell, Malmö

Shawn Green är amerikansk-judisk baseballstjärna. Hans lag, the Giants, hade en viktig match som gick av stapeln på Erev Jom Kippur.

Green gick in som en av de första spelarna, innan helgen hade börjat, slog en home-run, och satt därefter på bänken under hela Kol Nidre.

Thai Chi bra för könshormonerna

Sänkt blodtryck, ökad syreupptagningsförmåga och bättre balans, styrka och rörlighet. Ett femtiotal studier visar att den gamla kinesiska folkgympan Thai Chi har många positiva effekter. Äldre som tränade Thai Chi i en timme två gånger i veckan, blev mer fysiskt oberoende och behövde mindre hjälp än de som inte tränade.

Resultatförbättringen märktes redan efter ett halvår. Andra intressanta studier har hittat gynnsamma effekter på nivåerna av könshormon hos personer som har utövat Thai Chi under minst fyra år. De som har tränat i minst tio år hade ett förbättrat immunförsvar.



Får du rätt publicitet?

Ring Fredrik Sieradzki, 0708-43 89 26.

GCI Malmö AB, Regementsgatan 8, 211 42 MALMÖ
040-23 89 20 • www.gci.se

GCI Malmö är en av Skånes största pr-byråer. GCI är tredje störst i Sverige och ingår i Grey, Nordens största byrånätverk och nummer två globalt (ägaren WPP).

Anledningar till att sitta still...

I Sverige tränar vi inte framför allt för att vi inte har tid. Näst störst anledning är bekvämlighet "det blir inte av", följt av skada, sjukdom och tråkigt, är inte intresserad. Anledningarna skiljer sig åt mellan könen. Män tränar inte på grund av sitt arbete, eller för att de anser att de inte har behov av det.

Kvinnors skäl är barnen, att de inte är den sportiga typen och att de inte har någon ork.

Träning bättre än fettugning

Fettsugning kan vara ett sätt att bli av med extrakilon. Men trots att de som opereras blir av med några extrakilon minskar fettugningen inte riskerna av att drabbas av diabetes, hjärtinfarkt eller högt blodtryck.

Det beror på att det är fettceller från underhudslagret som sugts bort. Det farliga fettet runt tarmar och andra inre organ kan bara minskas genom träning och sund kost.

Atjooo!

I snitt blir vi svenskar förkyllda sex gånger varje år. Det är 54 miljoner förkylningar varje år. Ett sätt att skaffa sig bättre immunförsvar är att träna.

Tennisturnering för juniorer

Du som är duktig i tennis har möjlighet att åka till Toulouse i Frankrike och försvara de svenska färgerna mellan den 24 – 27 mars.

Utöver tennis ingår shabatmåltider, stadstur och en stor fest.

Inkvarteringen sker i judiska familjer. Kostnaden för tävlingen är 100 euro.

Vill du veta mer, skicka en e-post till ac31@free.fr eller titta in på deras hemsida www.maccabitoulouse.com

Ta tonic i stället

Kombinationen mellan energidryck, alkohol och träning är inte bra. Det kan nämligen leda till att hjärtrytmn rubbas visar en ny studie.

Livsmedelsverket varnar för att använda energidrycker som törstsläckare eller som vätskeersättning när man tränar. Hur mycket energidryck man kan hålla i sig utan biverkningar uppger de dock inte.



Ha-ha-ha

Moshe och Aron ska börja spela golf och åker till närmaste golfklubb. Vid entrén sitter en skylt att judar inte har tillträde.

Aron vill åka hem, men Moshe bestämmer sig för att gå in ändå.

Aron: "Det är ingen idé, du kommer bli utslängd!"

Moshe: "Jag berättar inte att jag är jude." Och så går han in.

Det går en timme... två timmar... tre timmar. Efter tre och en halv timme kastas Moshe ut och Aron undrar vad som hände.

– Allt gick bra fram till hål åtta. Av misstag slog jag ner min boll i en av dammarna och ropade "Min Gud, vad ska jag göra nu?"

Då delade sig vattnet och alla förstod att jag var jude...



Du är väl med?

Svenska Makkabiadklubben är öppen för dig som deltagit i Europeiska Makkabispel och/eller Makkabiaden i Israel som ledare eller deltagare. Ett medlemskap kostar 175 kronor. Ständigt medlemskap kostar 2 000 kronor.



SÄTT IN DIN MEDLEMSAVGIFT PÅ POSTGIRO 25 71 12-3

Glöm inte att informera oss om din e-postadress (om du har någon) så att vi kan kommunicera med dig snabbt, enkelt och billigt. Skriv tydligt. Du kan även gå in på vår hemsida www.makkabiforbundet.com och registrera dig.

EN BRA AFFÄRSIDÉ KRÄVER EN BRA REVISOR!

Din samtalspartner att växa med

Alex Grüners Revisionsbyrå AB



●● Medlem i FAR ●●

Aukt revisor Alex Grüner

Backavägen 23, 214 32 Malmö

TEL: 040-801000 FAX: 040-889000

E-MAIL: info@agrev.se HEMSIDA: www.agrev.se



Vi vill bli fler

IK Makkabi bedriver i dag verksamhet på veckans alla dagar, shabbat undantaget. Vi har följande sektioner/verksamheter på programmet just nu:

- fotboll för veteraner, seniorer, juniorer och barn
- bowling för seniorer och juniorer
- bordtennis för veteraner och barn
- volleyboll (ej i tävlingsform)
- herrgymnastik
- bridge i såväl social form som tävlingsform
- handboll för barn (ej i tävlingsform)
- tennis för juniorer
- innebandy för seniorer på motionsnivå

Utöver detta har vi ett samarbete med Hillelskolan där vi ger barnen möjlighet till en extra motionstimme per vecka.

Vi nöjer oss inte med det. Huvudstyrelsen lägger ner mycket tid och kraft för att skapa en verksamhetsplan för föreningen. Vad är syftet med IK Makkabi? Hur ska vi locka fler barn att idrotta i vårt namn? Hur ska vi finansiera vår verksamhet? Detta är exempel på frågor som vi arbetar med. Vi kommer inom kort fastställa en plan som kommer att vara bottenplattan för vårt arbete de kommande åren. Är du intresserad av att veta mer är du välkommen att kontakta oss på ikmakkabi@tele2.se

Den traditionella Makkabidagen i december 2004 gav 150 barn möjlighet att spela fotboll, innebandy, prova klättervägg, leka, studsa, springa och busa. Att se dessa barn (och vuxna) ger oss energi för att fortsätta arbeta.

Hälsningar
IK Makkabi Stockholm

Dan Scharfstein
Ordförande



RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053
102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

Vi
bygger
vidare.



Den 3 januari 2005 tillträdde Wilh.Sonesson AB Friggs AB, som nu ingår som dotterbolag i koncernen. Friggs marknadsför och säljer ett brett sortiment av egenvårdsprodukter i Sverige, Finland och Norge. Sortimentet utgörs av hälsosamma livsmedel, naturläkemedel och kosttillskott med försäljningsfokus i dagligvaruhandeln. Samtliga Friggs produkter marknadsförs under eget varumärke. Idag är Friggs ett av marknadens starkaste varumärken med en igenkänningsgrad på över 90%.

Wilh.Sonesson är nu positionerat i samtliga distributionskanaler, där dagligvaruhandeln är det snabbast växande segmentet. En förväntad avreglering av det svenska apoteksmonopolet väntas öka tillväxten för egenvårdsprodukter, inte minst i dagligvaruhandeln.

WILH.SONESSON
— AKTIEBOLAG —

www.wilhsonesson.com

Wilh.Sonesson är ett av de ledande egenvårdsföretagen på den nordiska marknaden.
Vår affärsidé är att erbjuda väldokumenterade produkter som förbättrar människors hälsa och välbefinnande.