JUDISKA
SPORTMAGAZINET

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING ▸ OKTOBER 2006 ▸ LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR



Daniela Moskovits är allt annat än blygsam när det gäller framtiden. Hon har ett tydligt mål. Hon vill gå från bäst i Sverige till att bli bäst i världen.

Bäst i Sverige!

Stötta Israel via sport
►►► Sid 6

Israel i fotbolls VM
►►► Sid 8

Efterlysning! Hockeyspelare sökes!
►►► Sid 11

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

bank hapoalim

www.bankhapoalim.com

Judisk idrott är kul

En viktig milstolpe har passerat för Judiska SportMagazinet. Det som många trodde var en ”fluga” har blivit kontinuitet. Det nummer du håller i handen är nummer elva. Du som har missat något nummer kan alltid gå in på vår hemsida www.makkabiforbundet.com och ladda ner äldre tidningar. Den enda negativa kritik vi har fått är att tidningen är för påkostad och undrar hur det går ihop! Svaret är att vi som arbetar med tidningen gör det utan ekonomisk ersättning. Vi har nått ett delmål, men som sagt ribban sitter högt. Då annonsörerna ringer själv och säger att vi vill vara med som stolta annonsörer – då har vi nått ett annat delmål.

”Vi har bara ett mål med vår verksamhet, och det är att stärka den judiska identiteten”. Vi använder oss av idrottslig verksamhet. Vår prioriterade målgrupp är barn och ungdomar, det handlar ju om vår återväxt. Vi är övertygade om att idrotten är en viktig pusselbit för att förebygga och motverka den ökande assimilationen. Vårt instrument idrott ligger i tiden, det är kul, man träffar gamla och får nya kompisar och dessutom är det bra för hälsan. Kan det bli bättre! Grundstommen i den judiska idrottsrörelsen är judendomen som religion, det är våra rötter och givetvis kärleken till Israel.

Alla kan vara med. Vi spelar ej på judiska helgdagar, när det är mat som serveras är det alltid koscher som gäller, och när vi träffas som t ex i den nordiska PGT tävlingen är det både besök i synagogan och shabbatmiddag. Barnen bli under tävlingarna inackorderade hos respektive lands värdfamiljer och får starka intryck och upplevelser om hur andra judar har det i våra grannländer. Dessutom har vi ytterligare dimensioner som stark gemenskap, utbildning och kultur. Via de internationella tävlingarna, Europeiska Makkabispelen och Makkabiaden, har vi en stark koppling och samhörighet med andra judar i hela världen.

Inte EN KRONA får tidningen i stöd varken från stat, kommun eller församlingarna utan att ges ut grattis till alla församlings- och klubbmedlemmar. Detta kan vi göra då vi har stolta bidragsgivare, annonsörer och sponsorer som bidrar med finansiella resurser. Ett stort TACK ska ni ha. Vi har inga administrativa kostnader, vilket gör att Ditt bidrag går direkt till verksamheten utan några avbränningar. Men tyvärr finns det kostnader som vi måste betala t ex porto och tryck. För oss som arbetar ideellt är ditt stöd uppmuntrande och ger oss extra knuff i ryggen.

Vi som arbetar i organisation brinner för målet att via idrott stärka den judiska identiteten. Vi är inne i en positiv trend men vi behöver din hjälp, antingen att du engagerar dig i klubbarna både som aktiv och eller ledare. Ett annat sätt är att du ger oss en gåva, ett litet bidrag. Du kan lita på oss att ditt bidrag används på ett effektivt sätt. Och glöm inte använda bifogade talong för ge ett bidrag till Israel. De behöver vårt stöd.





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:
Rita Lippmann rita.lippmann@hotmail.com
OMSLAG:
Daniela Moskovits Foto: Maria Bäckbom
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 gäna men glöm inte att ange källan!

Stöd våra annonsörer!

Judiska SportMagazinet tackar sina annonsörer

Head/Bugatti • Sweetshop • Europeiska försäkringsmäklarna • Hotell Anno • Champion • Eurotak • Hotellogistik • Retail Consulting • Sällma • Wilhelm Sonesson • Bank Hapoalim

Vi söker fler stolta annonsörer!
Kontakta harry.nudel@telia.com

Daniela Moskovits har ett tydligt mål. Hon ska gå från att vara bäst i Sverige till att bli bäst i världen i bordtennis.

Bäst i Sverige

Låt oss få presentera en ny-gammal bekant, Daniela Moskovits. Hon debuterade i Judiska SportMagazinets första nummer. Då var hon nio år och rankades som bäst i Stockholm. Under de fyra år som gått sedan dess har mycket hunnit hända i hennes liv. Hon har bland annat gått från bäst i Stockholm till att bli bäst i Sverige i sin årskull.



Daniela delar sitt liv mellan bordtennisen och skolan. I höstas började hon på Judiska Högstadiet på Vasa Real, något som verkar ”kul” enligt henne själv, när vi ses har skolan inte riktigt hunnit komma igång ännu. Under sommaren har hon även bytt klubb från IK Makkabi till Spårvägen BTK.

– Jag hade inte så många att träna med i Makkabi, nu går jag upp från division tre till division **ett och då** kommer motståndet att bli helt annat. Jag är yngst och kommer att få möta både äldre och mer rutinerade spelare, berättar Daniela.

BORDTENNIS ÄR EN ganska stor sport i Sverige, många börjar spela men ganska få fortsätter. Vid sidan av J-O Waldners glansdagar har sporten ingen direkt genomslagskraft i media vilket Daniela tycker är synd.

Med den nya klubben kommer hon att träna tre ”vanliga” 2,5 timmars pass i veckan bestående av teknik samt ytterligare ett intensivpass. Hennes absolut starkaste sida är hennes exceptionella bollkänsla som visar sig även i andra sporter som tennis och fotboll.

– Mitt bästa slag är en forehand loop, sämst är jag på backhand smash men jag tränar på att bli snabbare och få snabbare reflexer.

Mamma Maria tillägger att Daniela dessutom är envis och ihärdig, egenskaper som behövs för att nå toppen. Daniela nöjer sig aldrig med att komma tvåa.

BORDTENNISEN TAR upp mycket av familjen Moskovits tid och familjeduellerna fortsätter. Än så länge slår pappa Sanny (klass två spelare) Daniela fler gånger än hon slår honom, men ett par gånger har han fått stryk av henne och fler lär det bli om Daniela får bestämma.

Danielas äldre bror Rafael spelar för närvarande i klass tre, han hann inte med att tävla så mycket förra året då han ägnade mycket tid åt skolan och betygen inför gymnasiet.

De flesta helger befinner sig familjen dock på resande fot och tävlandet har tagit Daniela land och rike runt. I våras deltog hon i ett par internationella tävlingar. I



Godisbutiken
SWEET SHOP
Nybrogatan Östermalmstorg
✤ Mjukglass
✤ Exotic Snack
✤ Choklad
✤ Praliner

Luxemburg placerade hon sig på andra plats, med deltagare från hela Europa. I Tallinn gjorde hon debut i kadettlandslaget.

TROTS SIN RINGA ålder har Daniela samlat på sig en diger samling vinster, medaljerna och bucklorna är många. Hon kom på första plats i svenska Grand Prix för bordtennistjejer i år och hon har som första tjej fått vandringspokalen till Herman Dworeskys minne förra året.

Ik Makkabi fick sin andra SM medalj genom tiderna i och med Danielas silver plats i maj 2006. Den första tog Kurt Skaj i junior SM på 50-talet.

Europaspelen i Rom 2007

Efter framgångarna i Makkabiaden är det redan nu dags att börja planera inför Europaspelen i Rom sommaren 2007.

Kriterierna för att få delta i Europaspelen skiljer sig från Makkabiaden i Israel. För att få resa med till Rom måste man vara medlem i någon av de judiska idrottsklubbarna IK Makkabi (Stockholm), IF Hakoah (Göteborg) och SK Hakoah (Malmö).

Följande sporter är för närvarande aktuella men fler kan tillkomma:

Badminton (herrar), Basket (herrar och pojkjuniorer), Bordtennis (herrar, damer, pojk- och flickjuniorer) Bowling (herrar och damer), Bridge (herrar och damer), Fotboll (herrar och pojkjuniorer), Golf (herrar och damer), Inomhusfotboll (herrar och pojkjuniorer), Karate (herrar), Schack (herrar, damer, pojk- och flickjuniorer), Squash (herrar), Tennis (herrar, damer, pojk- och flickjuniorer), Volleyboll (herrar).

Junior inom grenarna fotboll, inomhusfotboll eller basket räknas de som är födda 1991/92.



Motion mot demens

Cirka 140 000 svenskar lider av någon form av demens, det kostar det svenska samhället mellan 30 - 40 miljarder kronor varje år. Nu visar amerikansk forskning att pensionärer som rör på sig mer än en kvart om dagen, tre gånger i veckan, har 32 procents lägre risk att drabbas av demens än de som inte rör på sig.

Forskarna tror dock inte att motion skyddar mot demens men att den skjuts fram. Det hjälper heller inte att träna mer än tre gånger i veckan, det är regelbundenheten som är det viktigaste.

En tillbakablick


38—World Sports, November, 1960

VICTOR BARNA looks back on some historic changes in Table Tennis

Recognise any of the table-tennis players in this 1931 picture? Left to right are Adrian Haydon (father of present-day star Ann), Fred Perry and Victor Barna. Left—Barna as he is now. He makes only rare playing appearances; is an expert coach

Leading two-love and 20-18 —YET HE LOST!

I entered table tennis in 1925 when in my early 'teens, and since 1929 have either played in or seen every world championship to date. In my youth everyone played close to the table, and the most important stroke was the push-stroke. The correct stroke requires quick ...'s nearness to the table ... time to think or play a ... volley, coupled with ...

Miklos Szabados, also Hungary, and the Englishmen Fred Perry and Charlie Bull (later killed in a car crash) changed the game beyond recognition. We discovered that moving away from the table we gained a second or two, which enabled us to recover shots and assume correct positioning for either attack or defence.

This new "going-away" trend placed the accent on footwork and speed of movement.

World-Title Warm-Up

World Sports, March, 1935—21

SO far, the British table tennis season has been quieter than usual. In the post-war years, most of Europe's big international events have been played here, but this season the world's best players have concentrated on the major open tournaments in Vienna, Belgrade, Stockholm and Paris. However, the highlight of the home season will be the English Open Championships meeting (March 29—April 2), and most nations who will compete in the World Championships in Utrecht (Netherlands) a fortnight later will send players to Wembley—still regarded as the "Mecca" of table tennis.

In addition to the usual entries from France, the Netherlands, Belgium, Germany and Sweden, players from Hungary, Czechoslovakia and Rumania are expected. Invitations have also been sent to China, Japan and the U.S.A., and Wembley will certainly provide a fine "dress rehearsal" for the World Championships.

What are the prospects for these two big events? There is always some uncertainty about overseas entries for Wembley, but, as a guide, here are the current world ranking lists:

Men: 1 Ogimura (Japan); 2 Andreadis (Czecho.); 3 Fisberg (Sweden); 4 Bergmann (England); 5 Sido (Hungary); 6 Tanaka (Japan); 7 Dolatar (Yugoslavia); 8 Koolhoff (France); 9 Miles (U.S.A.); 10 Harangozo (Yugoslavia); Fetefa (Czecho.); 12 Van (Netherlands); 13 Leach (England); 14 Stipek (Czecho.).

Women: 1 Rozsana (Rumania); 2 Eguchi (Japan); 3 Wertl (Austria); 4 Farkas (Hungary); 5 Tanaka (Japan); 6 R. Rowe (England); 7 Watanabe (Japan); 8 Kocsian (Hungary); 9 Pritzi (Austria); 10 D. Rowe

Richard Bergmann—He's out of the tournament circuit, but not out of the 1955 championship picture

By Victor Barna

World Sports, December, 1960

for him. Richard Bergmann ha... is any tournaments as he is ton... American basketball team, ... Globetrotters, playing duri... against the American champion...

Even if there is doubt whether ... in the English Open, he is sure ... Utrecht. Bergmann found ... similar position in 1952, when ... engagement in France prevent... part in any of the home tour... England selectors insisted on ... trial before nominating him for ... did so, was badly beaten and ... dropped, but he staged what ...

Meritlistor

Victor Barna

(1911–1972).
VM-titlar.
Singel 1930, 1932, 1933, 1934, 1935.
Dubbel 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1939. Mixed 1932, 1935, 1937. Lag 1929, 1930, 1931, 1933, 1934, 1935, 1938.

Richard Bergmann

(1920–1970).
VM-titlar.
För Österrike.
Singel 1937.
Lag 1936.
För Polen. Singel 1939.
Dubbel 1939.
För Storbritannien.
Singel 1948, 1950.
Lag 1953.

Bordtennisen är en brittisk uppfinning. Det började som sällskapsspel på 1880-talet, men då med kork- eller gummiboll. Dagens lätta celluloidkula togs fram av en amerikan och då (1900) utvecklades table tennis till tävlingssporten ping-pong. Under 1920-talet tog det internationella spelet fart och nu var det de centraleuropeiska nationerna som gick i spetsen.

Det var ungrarna, en betydande del av dem judar, som dominerade scenen när det första världsmästerskapet avgjordes i London 1927. Av de tretton herrsingelfinaler som hann avgöras före andra världskriget vanns tio av ungerska eller österrikiska judar. Engelsmannen Fred Perry, som vann VM 1929, var en av de bästa icke-judarna och en man vars namn är bekant än idag genom pikétröjor och annan sportkonfektion som fortfarande säljs i hans namn.

Två judiska spelare blev legendariska under den här tiden. Först och främst Victor Barna, eller Victor Gyözö Barna-Braun som det stod i den ungerska folkbokföringens rullor. Han blev världsmästare första gången som 19-åring och dominerade sedan sporten under första hälften av 1930-talet. Men i maj 1935 skadade han högerarmen svårt i en bilolycka och därmed var i vart fall singelkarriären över. Trots det vann han ytterligare tre titlar, i dubbel, mixed och lag.

Barna var en allsidig spelare, lika skicklig offensivt nära bordskanten som i plockningarna långt bak. Han flydde Ungern, först till Frankrike och sedan till England. Där uppvisningsspelade han och blev, som skrivande journalist och representant för Dunlop, en viktig faktor för sportens popularisering.

Richard Bergmann var några år yngre, men slog sig redan 1937 fram till singeltiteln, 17 år gammal. Han var född i Wien, pappan var polack och mamman italienska, och började spela för Hakoah Wien. Men efter Tysklands annektering av Österrike 1938 lämnade han landet. Han spelade först för Polen men kom under kriget till England och blev 1947 brittisk medborgare. På så sätt kom han att representera tre nationer i VM-sammanhang. Bergmann var en defensivspecialist som tålmodigt nötte ut sina motståndare. Han slutade tävla i mitten av 1950-talet för att turnera med Abe Sapersteins fenomenala basketlag Harlem Globetrotters, där han visade sitt artisteri i pauserna.

1939 vann Barna och Bergmann VM-guld tillsammans, i dubbel.

Gunnar Persson

Stöd de sårade!

Judiska SportMagazinet har tidigare skrivit om projekt Tikvah (Hoppet). Tikvah arbetar med att rehabilitera barn, ungdomar och vuxna som skadats i terrorhandlingar. Genom Tikvah får de skadade möjlighet att komma tillbaka till ett värdigt liv, detta genom att de engageras i olika idrotter. Nedan publicerar vi ett brev som vi fått Rocky Muravitz, ordförande för projektet. Hjälp oss stödja projekt Tikvah.

Kära vänner!

Som ett led i vårt engagemang att få offren från terrorhandlingarna att må bättre besökte vi Tel Hashomersjukhusets rehabavdelning. Vårt mål var att gratulera en av vårt lands sårade soldater och med oss hade vi en födelsedagstårta. Vår tanke var dels att med hurra-rop uppmuntra dessa unga män som genomlidit stridernas helvetiska trauma och nu måste börja leva ett så normalt liv som möjligt efter amputationer och operationer, men vi ville även introducera dem till Project Tikvah.



Födelsedagstårtan var till Carmel Harari, 20 år, som sårades i Libanon och har blivit tvungen att amputera en del av sitt ben. Guy, överstelöjtnant och stridsledare, skadades vid det ökända slaget vid Bint Jibail, sa till oss ”jag väntar otåligt på att bli tillräckligt bra för att kunna ingå i projekt Tikvah”.

Fallskärmsjägare Yoad Mor blev skjuten i höften: ”I varje libanesiskt hus finns bilder på Nasrallah, det är lätt att förstå att ungdomen uppfostras till att hata oss”.

Gitarristen och tankföraren Or Baron, 20 år, har fått bägge benen amputerade, han bär redan Tikvahs blå armband kring sin vrist. Sjukhuset har fullt upp att hålla alla fans borta från avdelningen sedan hans TV framträdande.

Projekt Tikvah handlar dock inte bara om sårade soldater utan även de hundratals civila offer terrorhandlingarna mot Israel har skördat. David Saban skadades allvarligt vid självmordsattacken mot Tel Avivs buss-station i april då nio människor mördades och 66 skadades. Han har varit på sjukhus sedan den dagen med ett krossat ben och har en lång väg kvar innan han själv kan ta sig till Tel Hashormers rehabavdelning. David kommer från Safed, en stad hårt angripen av Hizbollahs katuysha-raketer, utöver sin egen skada har han behövt arrangera för alternativt boende för sin familj i centrala Israel.

Så här kan jag fortsätta i det oändliga, de som skadats och behöver vår hjälp är många, kriget har ökat på siffrorna. Behovet av vår hjälp var stort innan kriget, nu har det mångdubblats. Vi trodde i början av kriget att vi skulle behöva hjälpa dussintalet nya personer, ganska snart ökade vi på det till hundratalet, men den reella siffran kommer att sluta på fler än ett tusen personer.

Vi kommer att stötta dem genom de kommande månaderna och åren som följer. De behöver Tikvahs hjälp och stöd och vi behöver ert stöd för att kunna hjälpa dem.

Ett stort varmt tack för all generositet!

Rocky Muravitz
Ordförande för Projekt Tikvah

Makkabidag för de drabbade i norr

Den 21 augusti organiserade Maccabi World Union en aktivitetsdag i Ramat Gan för 2 400 barn från norra Israel tillsammans med sina familjer. Från klockan nio på morgonen till sent på kvällen bjöds på underhållning med Israels bästa artister, lekar, sportaktiviteter, tävlingar och mycket annat. Alla deltagare fick ett paket med t-shirts, kepsar och bjöds på tre måltider.

Det blev en dag då man kunde lägga bort tankarna på hur hemstaden hade skadats av raketnedslag, människor hade sårats och verksamheter hade gått omkull.

Använd det bifogade inbetalningskortet – Israel behöver vårt stöd!

I kölvattnet efter fotbolls-VM...







En gaúcho och hans kapten ledde Argentina

Israel har bara varit med i fotbolls VM en enda gång (1970) men det hindrar inte att fotbollens finaste föreställning ändå har judiska inslag. José Pekerman och Juan Pablo Sorín var i Tyskland förbundskapten respektive lagkapten för Argentina. Sammanhanget är inte så långsökt. Argentina har en judisk befolkning på cirka 250 000 personer.

Pekerman kommer från ett samhälle, Villa Domínguez, som är känt för sin judiska dominans. Det ligger i provinsen Santa Fé, drygt 50 mil nordväst om Buenos Aires, och grundades 1889 av judar som lämnat Österuropa. Här, på Pampas, uppstod den judiska versionen av den amerikanska kontinentens klassiske *cowboy*, eller *gaúcho* som man säger i Argentina. Villa Domínguez har sällan haft mer än 2 000 invånare. När Pekerman, född 1949, var barn var fortfarande största delen judar. Nu är de bara 300, men barnen leker på jiddisch och gatulivet domineras fortfarande av skyltar på hebreiska. Orten har egentligen aldrig kallats annat än Moises Ville.

Utflyttningen har varit betydande och Pekerman lämnade Pampas bakom sig för Villa Crespo, den judiska stadsdelen i Buenos Aires. Pekerman hann spela elitfotboll några år, först för Argentinos Juniors (Diego Maradonas moderklubb) och sedan för Independiente Medellín i Colombia. Där skadade han sitt ena knä så illa att han tvingades sluta och efter det följde några år som taxichaufför och ungdomstränare. Han visade sig vara en skicklig ungdomsledare. Efter framgångar med Argentinos Juniors tog han 1994 över Argentinas juniorlandslag. Här kom framgångarna. Tre gånger (1995, 1997, 2001) förde han Argentina till guldet i Junior-VM. När han hösten 2004 blev förbundskapten för A-landslaget kom han närmast från posten som juniortränare i Colo Colo, Santiago de Chile.

Den 30-årige Juan Pablo Sorín är en gammal bekant till Pekerman, Han fostrades i Argentinos Juniors och var lagkapten i laget som vann Junior-VM i Qatar 1995. Den spenslige men rushige vänsterbacken, som man lätt känner igen på hårbandet, fick ett genombrott och köptes av Juventus. Men det var i tidigaste laget. Efter ett år (och bara två ligamatcher) vände han hem och tog ny sats med River Plate. Under knappt fyra år där tog han stora kliv framåt och utvecklades till en av världens bästa offensiva ytterbackar. Han har också blivit handelsresande i fotboll; brasilianska Cruzeiro 2000–01, Lazio 2002, Barcelona 2003, Paris St-Germain 2003–04, åter i Cruzeiro 2004 och spanska kometlaget Villarreal, som i våras nådde semifinal i UEFA-cupen. Sedan september finns han i Hamburger SV.

Argentina hade tagit sig ur det senaste årets formsvacka och gjorde ett bra intryck i VM. 6–0 på Serbien & Montenegro i gruppspelet imponerade. I åttondelen tog man Mexiko på utmattning med hjälp av Maxi Rodríguez läckra kanonskott. Men i kvarten tog det stopp mot arrangörerna Tyskland. Ett stort spelövertag (ett tag 65/35) kunde inte omsättas i tillräckligt många mål. Slutresultatet 1–1 betydde straffläggning och respass ur turneringen. Pekerman avgick direkt och stod fast vid sitt beslut, trots övertalningsförsök från förbundsordföranden Grondona.

VM bjöd också på några inslag med israelisk anknytning. Det var Ghana som har tre spelare med hemort i Israel: målvaktsre-

serven Sammy Adjel från SC Ashdod, högerbacken John Paintsil från Hapoel Tel-Aviv och vänsterbacken Emmanuel Pappoe, som hör hemma i Hapoel Kfar Saba. Efter VM blev de fyra, när Dereck Boateng lämnade AIK till förmån för Beitar Jerusalem. Det var Paintsil som plockade fram en israelisk flagga ur ena strumpan för att fira efter 2–0 mot Tjeckien.

Den högsta ligan i Israel har på senare år blivit alltmer kosmopolitisk. Säsongen 2004/05 hade de 12 klubbarna sammanlagt 73 utländska spelare, hämtade från 21 olika nationer. Flest kom från Brasilien (17), följt av Nigeria (9), Kroatien (8), Ghana (7) samt Demokratiska republiken Kongo och Argentina (vardera 5).

Som alla förstår har inte härkomsten någon betydelse här. Men jag är nog villig att sätta en shekel på att åtminstone argentinaren Guillermo Israilevich i Hapoel Nazareth Ilit har en del gemensamt med Pekerman och Sorín.

Gunnar Persson

HEAD®
FOOTWEAR
bugatti
www.nierenburg.se

SÄLLMA
Vi hjälper företag att öka intäkterna
Analyser, undersökningar, säljträning
Ledarskap och rekrytering.
Ring Peter Levin 08-4101 92 32

HOTELL ANNO
1647
MARIAGRÄND 3, 116 46 STOCKHOLM, PHONE 08-442 16 80 FAX 08-442 16 47
E-MAIL info.anno@swedenhotels.se
Ett miljöklassat hotell

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

Makkabi Stockholm rapporterar...





EFTER en underbar sommar med sol och bad i överflöd har Makkabis styrelse en ny säsong framför sig. Utöver alla de vanliga arbetsuppgifterna kommer vi att börja med arbetet inför nästa års Europeiska Makkabiaspel i Rom.

Nytt rekord slogs den 16 augusti. 55 deltagare kom till Ågesta Golfklubb för att utkämpa striden i Makkabigolfen. Att så många golfare kommer till vår tävling är mycket glädjande. Tyvärr var inte vädergudarna med oss den här dagen, men det bjöds ändå på bra spel och en trevlig stämning runt banan. Dagen avslutades med gemensam lunch med tillhörande prisutdelning. Tack till alla som bidrog till det digra prisbordet. Tack även till Rita Lippmann, Abbe Adler och Rosie Adler som organiserade hela tävlingen.

PÅ TEMAT "TACK TILL" vill vi från huvudstyrelsen rikta ett stort och innerligt tack till vår bridgesektion under ledning av Arnold Jodelsohn. Varje onsdag samlas ett stort antal entusiastiska bridgespelare på Centret. Arnold, som inte är någon ungdom längre, har redan varit där och ställt upp borden. Han leder sedan spelet med sitt mångåriga Makkabiengagemang. Varje spelare betalar en avgift för att vara med och det har inbringat stora pengar till föreningen under våren.

Vår tjejinnebandygrupp 95-96 kämpar vidare. För att kunna anmäla ett lag till St Erikscupen behövs dock några fler entusiaster, kontakta oss om du vill börja eller om du har en dotter som är intresserad, 08- 660 17 14 eller *ikmakkabi@tele2.se*.

Redan nu vill vi att du skriver in 12 november i almanackan. Då hålls den traditionella Makkabidagen på Idrottshögskolan. Det kommer som vanligt finnas massor av aktiviteter för barnen men även en del nya aktiviteter och programpunkter.

I samarbete med Svenska Makkabiförbundet kommer även det nyinstiftade AGO-priset att delas ut. AGO-priset delas ut av en jury till en framstående judisk idrottsman/kvinna.

Ta gärna en titt på vår hemsida, *www.ikmakkabi.se* Det ligger en del information där och vi har som ambition att löpande uppdatera sidan.

Med Makkabihälsningar
IK Makkabi, Huvudstyrelsen

Makkabidagen 12 november!



%EN!

Hur kommer du att göra?

I slutet av förra året lanserade Svenska Makkabifonden %-EN, ett nytt sätt att bidra till framtida Makkabiader för både befintliga och nya fondmedlemmar.
– Gör som jag, testamentera en procent av din kvarlåtenskap till Makkabiadfonden! Det är ju ändå pengar som du inte har någon glädje av den dagen du går bort. 99 procent kvar ger dina nära och kära den största delen.

Vetskapen att en del gått till att hjälpa framtida Makkabiaddeltagare att få dela en oförglömlig upplevelse är mycket värt, för många är deltagandet i en Makkabiad inkörsporten till det judiska, säger Thomas Grünwald, ansvarig för Svenska Makkabiadfonden.

Kontakt gärna någon av oss i styrelsen eller vår advokat Mikael Fligman direkt på nedanstående kontaktadresser, så hjälper vi dig att hjälpa framtida Makkabiaddeltagare!

Thomas Grünwald
Ordförande
thomas@huddingeres.se
070-49614 30

Mikael Fligman
Advokat
mikael.fligman@konsult.lrf.se
08-657 47 41

Abbe Adler
abbe@affarslogik.se
0708-601 601

WANTED!!



I april åt jag frukost med Alan Maislin, ordförande för det israeliska ishockeyförbundet.

Med hans hjälp har hockeyn utvecklats enormt i Israel och under de senaste åren har dess landslag avancerat till grupp B i VM där de möter nationer som Norge, Frankrike och Italien.

Nu reser han världen runt för att hitta judiska ishockeyspelare som vill provspela för det israeliska landslaget, något jag kommer att göra under hösten.

Men Alan Maislin har bredare visioner än att bara utveckla Israels landslag. Redan sommaren 2007 vill han arrangera en is-Makkabiad i Israel med lag från nationer världen över. Om du är 15 år och äldre samt har ett par hockeyrör, hör av dig så att vi kan delta nästa sommar i Israel och börja ladda för Makkabiaden 2009. Redan nu har USA, Kanada, Finland, Ryssland och Israel anmält sitt intresse.

Genom sitt stora kontaktnät kommer Alan Maislin att se till att kända hockey-profiler är med och coachar de olika landslagen. Om Sverige får ihop ett judiskt ishockeylandslag så lovar han att t.ex Peter Forsberg, Mats Sundin eller Nicklas Lidström kommer leda det svenska laget. Wow!

Om jag kan få ihop tillräckligt många anmälningar kan detta otroligt häftiga arrangemang bli av! Spelar du hockey och är intresserad - hör av dig till någon av de nedanstående e-postadresserna så kan vi visa den judiska hockeyvärlden vad Sverige går för.

Daniel Feinbaum

danielfeinbaum@msn.com
feinbaum@bredband.net
margarete.nudel@telia.com
eller ring 0707-314710

RETAIL CONSULTING

Henry Metzger
0707-35 36 31

Vi välkomnar Svenska Makkabiadfondens nya medlemmar:

Kenny Bornstein, Jan Feinbaum, Peter Levin, Naji Menergi, Eric Sabreus.

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

bank hapoalim
global private banking

Succé för Bank Hapoalim i Stockholm

Det blev succé för Bank Hapoalims seminarium i Stockholm i juni. Föreläsningen handlade om den israeliska ekonomin och lägenhetsmarknaden. Föreläsare var Manager of Public Relations Joel Rabinowitz, First Vice President Nahum Calisar och Vice President Sylvia Wermer-Kelfa.

Bank Hapoalim är Israels största bank med en omsättning på 500 miljarder kronor med nätverk i alla världsdelar. Bank Hapoalim har dotterbolag i bl a Schweiz och Luxemburg. De är dessutom en stark supporter av judisk idrott vilket visat sig i ett engagemang i Judiska SportMagazinet.

Kvällen avslutades med en god koscher israelisk buffé med goda israeliska viner. Detta var var ett samarrangemang mellan Svenska Makkabiförbundet, Makkabiadklubben och Makkabiadfonden.

Vill du veta mer? Kontakta någon av ovanstående på:

Sylvia Wermer-Kelfa, sylvia.kelfa@mailpoalim.co.il
Nahum Calisar ncalisar@hapoalimint.com (engelska, spanska, jiddish, tyska och givetvis hebreiska).



Chelsea mot anti-semitism

Världens kanske bästa fotbollsklubb, engelska Chelsea, har tagit officiellt avstånd mot anti-semitism. Ordföranden för klubben, Peter Kenyon, deklarerar:
– Chelsea Football Club fördömer diskriminering i all dess former och kommer bekämpa anti-semitism i vårt pågående program där vi arbetar mot rasism. Vi arbetar nära med den ledande judiska idrottsorganisationen, Maccabi GB, för att öka medvetandet om detta.

Dags att nominera!!

Vem blir den första mottagaren av AGO-priset?
Ditt förslag kan vinna!

I årets första nummer av Judiska SportMagazinet berättade vi om det nyinstiftade AGO-priset, ett pris som ska stimulera framgångsrikt judiskt idrottande och ledarskap. Priset 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 assimilationen och blandäktenskap. Den judiska idrottsklubbarna är en bra inkörsport för judiska barn som inte går i en judisk skola eller åker till Glämsta. Genom klubbarna kan de få judiskt umgänge utan att det ställs andra, större krav på dem än att de träffas, har kul och idrottar ihop.

Juryn består av **Daniel Jonas**, ordförande, **Arthur Ringart** TV4, **Herman Meltzer** Sveriges Radio, **Johan Harmenberg** OS guldmedaljör i Moskva 1980, **Lennart Engelhardt**, representant för AGO, **Björn Holmström** samt **Jennifer Mankowitz**, Makkabiaddeltagare.

Nomineringarna måste vara oss tillhanda senast den 20 oktober 2006. Priset kommer att delas ut i samband med den årliga Makkabidagen den 12 november i Stockholm. Skicka ditt förslag till:

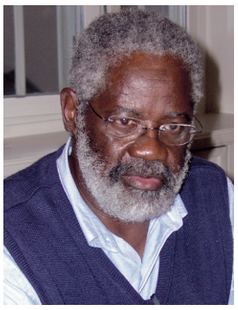
AGO PRISET
SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET
Box 5053
102 42 STOCKHOLM

Må bäste man/kvinna/ledare vinna!

Tack för ditt stöd till den judiska idrottsrörelsen!

Apelhag Josef, Blåstein Yvonne, Chanow Daniel, Cohn Lisa & Michael, Cressy Silvie & Mikael, Dangoor Ruth, Davin Guter, Frischer Ester & Abraham, Frister Bruno, Furmanski Michael, Gerson Basia & Josef, Glandal Rubin, Glück David, Gocial Salla & Josef, Goldstein Jenny, Gorsetman Jakob, Grienspan Abraham, Grünbaum Sandor, Grünfeld Benny, Hartmann Werner, Klatzkow Tommy, Koniarski David, Korduner Gunnar, Kroner Peter, Lederhausen Irene, Lernesjö Thord, Liljan, Mozelsio Irene, Neuman Kicki o Bertil, Nisell Aino & Ove, Pantzar Ruchla, Perbo Rune J., Rosenberg Hans o Fanny, Rosenblum Benny, Schlachet Natan, Schwarzenstein Isak, Silber Spira Ann, Shylit Semmi, Sommerfeld Oliver, Somogyi Josef , Steinkeller H, Wilczkowski Jakob, Wechselblatt Paul & Hanna, Wiorek David, Zippis Anette & Arne, Zylberszac Mojzesz.

Till minne av Jakob Feder har följande personer stött den judiska idrottsrörelsen:
Fattal Liola o Yehuda, Feder David & Mikael med familjer, Grimsberg Birgitta, Israelson Lea, Lester Tusia, Maor Mona med familj, Nisell Ilana & Henry, Nudel Harry & Margarete, Zughaft Faija m familj.



Välkommen!

Svenska Makkabi-förbundet säger välkommen till Pedro Niccosia, vår nye ekonomiansvarige.

Nudel Information har producerat denna tidning.

Champion®

HOTELLOGISTIK

INGEN BEHÖVER HA BEKYMMER MED LÄCKANDE TAK

TÄTA TAK · EUROTAK ·

EUROTAK

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

www.eurotak.se



Bränn fett på rätt sätt!

Många drömmer om en vältränad, välformad kropp utan för mycket kroppsfett men få vet hur man når dit. Gör så här!

Träna någonstans i intervallet 60-75 procent av maximal syreupptagningsförmåga, det ger den högsta fettförbränningen. Det motsvarar en belastning någonstans mellan ”ganska lätt” och ”något ansträngande”. Kvinnor och vältränade personer kan med fördel ligga i den högre delen av intervallet med bibehållen fettförbränning. Träningspassets längd bör överstiga 30 minuter eftersom kroppen då i högre grad börjar använda fett som bränsle.

Aktivera kroppens stora muskelgrupper, då ökar både den totala energiförbrukningen och den relativa fettförbränningen. Uthållighetsidrotter som till exempel skidåkning och löpning är bra. Löpning ger en högre fettförbränning än cykling. Förklaringen till det är att man vid cykling inte använder lika stora muskelgrupper som i löpning.

Äter man kolhydrater innan passet hämmas fettförbränningen. Gör man det däremot under träningen blir effekten marginell. Skälet är att kroppen då redan kommit igång med att börja bränna fett.

Stavgång höjer den totala energiförbrukningen med 10-15 procent jämfört med gång men mindre än vid löpning.

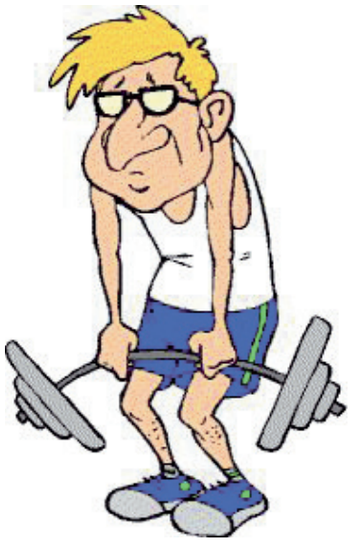
Regelbunden träning leder till en positiv spiral där du genom att träna kommer att förbränna fett och samtidigt bli ännu bättre på att utnyttja fettet som energikälla.

Generna avgör storleken

Det är inte bara styrketräningen som avgör hur stor och stark din muskel blir. Din genuppsättning spelar en minst lika stor och avgörande roll. Utfallet av ett träningspass kan bli helt olika beroende på vad man äter och när. Det visar forskning från Karolinska Institutet.

Ökad muskelvolym beror inte på att antalet muskelfibrer ökar utan att de befintliga fibrernas tvärsnittsyta blir större. Exakt vilka mekanismen som styr processen vid muskeltillväxt är dock ännu inte helt klarlagt.

Källa: Sats Magasin



Gör som Zlatan!

Juventus gör det, liksom danska fotbollslandslaget. Värmer upp på nytt i pausen, alltså.

Spelare som sitter stilla i pausen minskar nämligen sin kroppstemperatur med upp till två grader, visar dansk forskning.

– Det här var något vi genomförde under min tid i Juventus. Under EM- införde danska landslaget också ”re-warm up” i pausen på matcherna. Några spelare i laget tyckte sig ha problem med att komma igång direkt i början av andra halvlek, säger Jens Bangsbo som är professor i fysiologi vid August Krogh Universitetet i Köpenhamn. Han har tidigare också varit assisterande tränare för Juventus.

I lagidrotter sitter spelarna ofta stilla i omklädningsrummet under pausen. 15 minuters stillasittande medför att kroppstemperaturen sjunker markant. En direkt följd av detta blir att löpförmågan försämras under inledningen av den andra halvleken.



Inför testmatcherna var spelarnas kroppstemperatur i genomsnitt 36,0 grader. Temperaturen steg sedan till 39,4 grader efter uppvärmningen och direkt efter första halvlek. Under pausen sjönk dock temperaturen i ”vilogruppen” tillbaka till 37,4 grader medan gruppen som värmde upp på nytt under pausen (efter att först ha vilat i 7-8 minuter) behöll sin kroppstemperatur från första halvlek.

Sprinttester på 30 meter som genomfördes inför starten av andra halvlek visade att ”vilogruppen” försämrade sina resultat med 2,4 procent jämfört med testresultaten strax före matchen (direkt efter uppvärmningen). Den grupp som värmde upp i pausen försämrade sig dock inte i 30-meters testerna.

Män gillar inte jympa

Kvinnor jympar, män löper, det visar en gallupundersökning.

Ungefär en tredjedel av alla svenskar rör på sig en timme om dagen. Kvinnor verkar föredra gruppträning (21%), löpning (13%) och styrketräning (12%). Bara två procent utövar någon form av lagsport.

Männen joggar (24%), går på gym (19%) eller lagsportar (13%). Bara 8 procent jympar eller gruppträna på gym.

Källa: Friskispressen

Ha-ha-ha

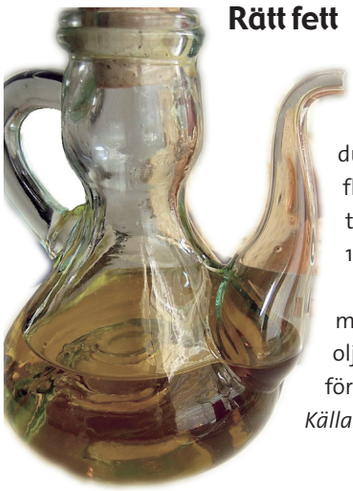
Bar-mitsva kan definieras som den dagen då en ung judiske pojke kommer till insikt om att sannolikheten att han kommer att äga ett fotbollslag är större än sannolikheten att han kommer att spela för ett.

Proffsboxning

Boxning är en av världens äldsta sporter men anor från antikens Grekland. Sedan 1970 är den förbjuden i Sverige och en ständig källa till debatt. Sedan 1920-talet har 850 personer dött i samband med



skador de fått av boxning men vad man glömmer i debatten är att det är mycket vanligare med dödsfall inom sporterna fallskärmshoppning, dykning, bergsklättring och hästkapplöpning.
Däremot finns säkra bevis för att proffsboxning kan leda till permanenta hjärnskador. Amatörboxning är inte ens förknippat med lättare former av hjärnskador.
Källa: Läkartidningen



Rätt fett

Vi behöver rätt sorts fett för att våra kroppar ska fungera bra och för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Vill du äta hälsosammare väljer du olja eller flytande margarin när du lagar mat, men tänk på att två teskedar olja motsvarar 100 kalorier så ta det med måtta!

Det bästa är att byta ut en del av det mättade fettet från exempelvis smör, mot olja. Att bara lägga till olja kan öka risken för övervikt.
Källa: Mersmak

Snabb effekt på otränad



Styrketräning ger snabbt effekt på en otränad person, långt innan någon ökning i muskelvolym kan registreras. Ett förbättrat samspel mellan nerver och muskler i kroppen har länge varit den teori som förklarat fenomenet. Men det är först nu som det verkligen med vetenskaplig säkerhet kan slås fast att så är fallet.
- Försökspersonerna tränade olika bicepscurls med en arm, två pass per vecka under tre månader. Resultaten visade att de ökade sin muskelvolym med i genomsnitt 20 procent. Samtidigt ökade de sin dynamiska styrka med 50 procent. Av de 500 inaktiva personer som testades var spridningen var mycket stor. Några fick dramatiska ökningar i muskelmassa och styrka, medan det inte hände något alls med andra. Det sistnämnda förefaller dock märkligt tycker jag, säger Jesper Augustsson som är doktor i fysiologi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.
Källa: Idrott och Kunskap

Aj-aj

Slut på skavande bröstvårtor som drabbar löpare. Nu finns ett bröstvårtsskyddet Friction Free som lär tåla blöta och tuffa träningsformer, och även fungera i simbassängen. Utmärkt även för att dölja bröstvårtor under tajta kläder.
www.qvarq.com



Vardagsmotion lika bra som gym

Diska, klipp gräset och gå i trappor. Det är lika bra som gymmet. Vanliga vardagsövningar är lika effektiva som hårda träningspass, visar en ny studie. Undersökningen är gjord vid University of Hong Kong. Det kan handla om att skura golvet eller att alltid välja trapporna framför hissen. Sex minuter av sådan lättare vardagsträning, fem gånger per dag, är lika bra som att köra tre stenhårda gympass i veckan.

POSTTIDNING B
RETURADRESS:
Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

Renässans® effektiviserar näsans naturliga reningsfunktion.



Renässans® innehåller en saltlösning som är fysiologisk, dvs den är ”kroppsegen” och har samma salthalt och pH-värde, som finns naturligt i kroppen.

Renässans® säljs på apotek i Norden som näsdroppar, nässpray och näsdusch.

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.