

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

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING ▶ DECEMBER 2005 ▶ LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR

Effe – kryssens mästare!

Han har snälla ögon och ett smittande leende. Men skenet bedrar. Under den milda ytan lurar en stenhård kropp och ett starkt psyke. Möt Efraim Gershater, svensk och nordisk ungdomsmästare i brottning.

GYM UNDER SYNAGOGAN?

Det tycker i alla fall Harry Nudel.

▶▶▶ Sid 3

NU INTRODUCERAR VI %-EN!

Thomas Grünwald testamentera en procent till framtidens Makkabiader.

▶▶▶ Sid 11

AGO-PRISET

Det nya judiska idrottspriset.

▶▶▶ Sid 12

www.makkabiforbundet.com

It's all about trust

Bank Hapoalim, Israel's largest bank, is proud to have earned the trust of private banking clients seeking tailor-made investments and a global presence.

We invite you to learn more about our wide range of products, and how our personal, professional services are designed to build a banking relationship based on trust.



Global Private Banking Center
104 Hayarkon Street
Tel Aviv 63432, Israel
Tel: (972-3) 520-0600
Fax: (972-3) 520-0634

Våga tänka om!

Judiska SportMagazinet skickas ut gratis till alla medlemmar i de judiska församlingarna i Sverige. Vi får inga bidrag, varken från församlingarna, kommun eller stat. Alla arbetsinsatser är ideella, men tryck och porto måste fortfarande betalas. En följdfråga blir då "hur går det ihop ekonomiskt"? en annan kan vara "vad är det för dumbommar som skickar ut en tidning gratis?"

Svaren är att den judiska idrottsrörelsen är övertygad om att vi är en viktig pusselbit för att stärka den judiska identiteten. Detta i sin tur motverkar ett av våra större hot, nämligen ökad assimilation. Våra aktiviteter riktar sig i första hand till barn och ungdomar, det handlar om vår återväxt. Det är kul att röra på sig och det är bra för hälsan. Att göra det tillsammans med judiska kompisar ger "added value". Vi tar vårt ansvar och skickar därför ut tidningen gratis till dig.

Under 2005 har våra resurser fokuserats på att skicka ett judiskt landslag från Sverige till Makkabiaden (judisk OS) och på att "slå tillbaka" med hjälp av våra demokratiska rättigheter då vi blev fysiskt och verbalt misshandlade bara för att vi är judar. Om inte vi gör det, vem gör det då för oss? Eftersom vårt existensberättigande som judar var ifrågasatt, var detta av högsta prioritet. Tingsrättens dom var till vår fördel och skickar en viktig signal till barn, föräldrar och samhället i övrigt; vi kommer aldrig att acceptera antisemitism.

Vi har utvärderat vår egen roll. Även om vår historik i Sverige går tillbaka till början av 1930-talet måste vi titta framåt. Alla ideella organisationer har svårt att finna nya medarbetare, civil karriär, familj och vänner ska kombineras. De personer som "brinner" rekryteras snabbt, och leder ibland till snabb före-

ningsutbrändhet. Detta gäller även de judiska idrottsföreningarna. Judisk idrott har på ett bra sätt lyckats integrera judiska invandrare in i det svenska samhället. Klubbarna har utgjort ett effektivt instrument för att stärka den judiska identiteten och självförtroendet. Den judiska idrottsrörelsen har utgjort en viktig inkörsport till att bli medlem i de olika judiska församlingarna i Sverige. Vi har också kunnat erbjuda judar som är ortodoxa att delta på lika villkor utan bli diskriminerade på grund av sin judiska tro då kosher mat varit ett måste och inget spel på judiska helgdagar ska förekomma.

Men tiderna har förändrats och invandringen av judar till Sverige är i det närmaste obefintlig. Klubbarnas medlemmar består idag av en mångfald av invandrade judar, andra generationers judar och judar födda i Sverige sen flera generationer tillbaka. Tiderna är förbi då det går att få folk engagerade för att "plikten kallar". Vi måste ge något tillbaka till dem som engagerar sig. Trots att förutsättningarna ändrats har inte klubbarnas organisation anpassats och utvecklats.

Idag finns en god efterfråga på nya aktiviteter, men problemet är att vi saknar ledare. Vi måste föryngra och förnya ledarskapet, satsa på utbildning, samt utveckla nya verksamhetsgrenar då dagens utbud är mer eller mindre detsamma som för tjugo år sedan. Ungdomar idag är mer individualister, de vill inte binda upp sig i regelbundna schemalagda aktiviteter eller vara beroende av andra. De vill idrotta när de känner för det. Det är en långsiktig trend som sveper över hela idrottsvärlden. "Kollektiva" idrotter som t ex fotboll, ishockey och andra lagidrotter minskar i popularitet till förmån för mer individuella idrotter, häftiga och upplevelseriktade aktiviteter som t ex kampsporter som krav maga, karate, judo, tennis och golf.

Konkurrensen om aktiviteter på fritiden är hård. Därför måste vi tänka om och erbjuda idrotter som folk vill ha. Hur häftigt vore det inte med judiska gym med möjlighet att få utbyta "letzte najes" (nyheter)? Kanske borde de ligga på gångavstånd till synagogorna så att man lättare skulle kunna kalla till minjan eller varför inte i källaren till Stora Synagogan i Stockholm? Hälsa och judendom går ju hand i hand.



Vi är stolta över att kunna skicka tidningen gratis till dig. Vi skulle bli väldigt glada om du använde bifogade inbetalningskort och skickade in en slant till oss. Vår verksamhet är beroende av dig som annonserar i tidningen eller på något annat sätt bidrar till att vi kan fortsätta vår verksamhet att stärka den judiska identiteten genom idrott. Utan ditt bidrag hade vi inte existerat.

Harry Nudel, förbundsordförande

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@tele2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN: Thomas Grünwald
thomas@huddingeres.se

JUDISKA SPORTMAGAZINET

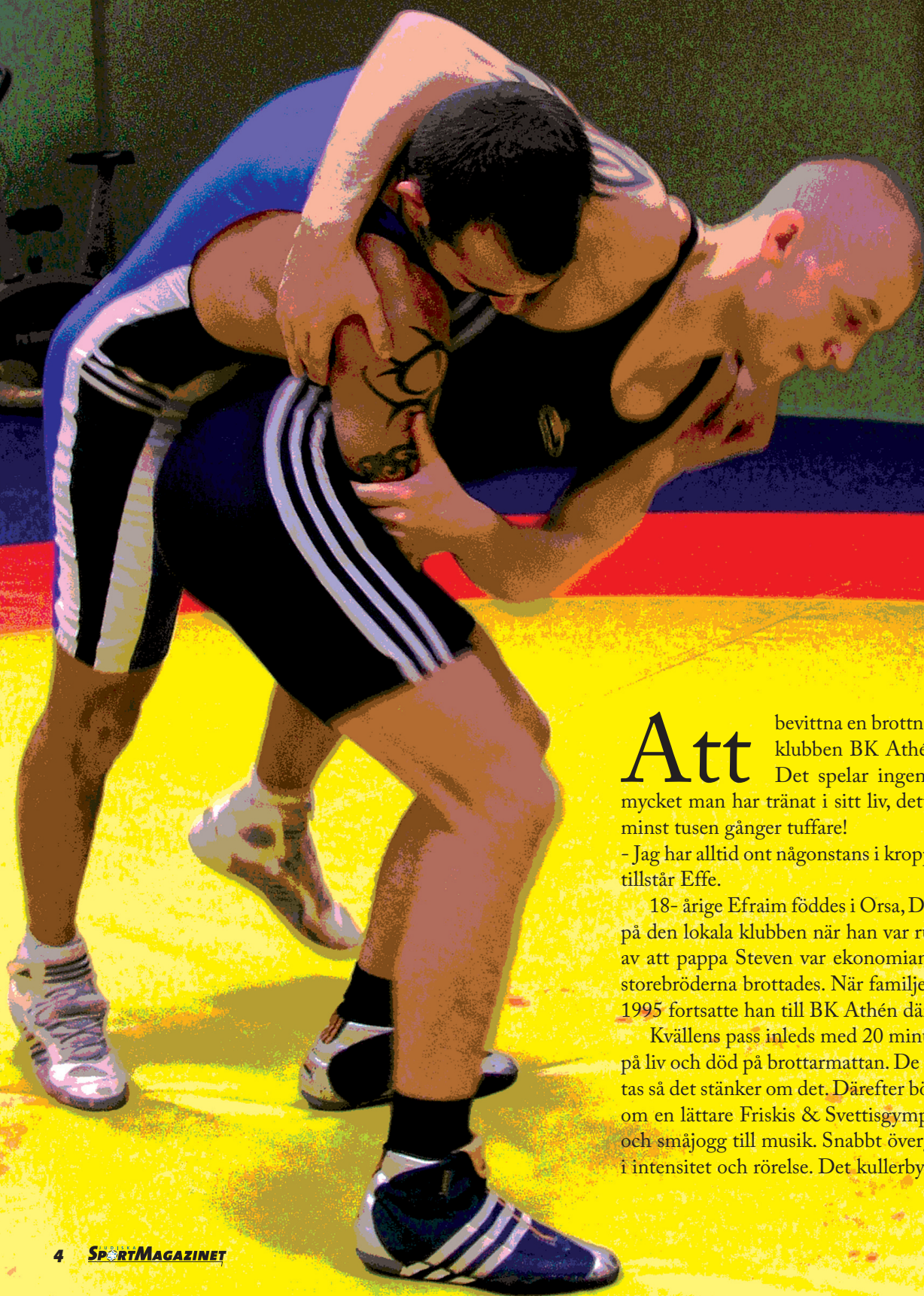
Box 5053 102 42 Stockholm
Postgiro: 25 71 12 – 3 Bankgiro: 780-5476

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!

Effe håller sig på mattan

Efraim Gershater har snälla ögon och ett smittande leende. Bortsett från det stubbade håret ser han väl ut som dagens tonåringar gör i största allmänhet. Men skenet bedrar. Under den milda ytan lurar en stenhård kropp och ett starkt psyke vars främsta mål är att slänga sina motståndare i mattan. Möt Effe, svensk och nordisk ungdomsmästare i brottning.



Att bevittna en brottningsträning på den anrika klubben BK Athén lämnar ingen oberörd. Det spelar ingen roll hur hårt eller hur mycket man har tränat i sitt liv, detta är flerfaldigt värre och minst tusen gånger tuffare!

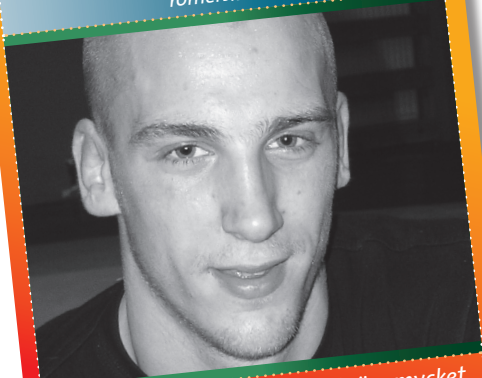
- Jag har alltid ont någonstans i kroppen efter ett träningspass, tillstår Effe.

18-åriga Efraim föddes i Orsa, Dalarna och började brottas på den lokala klubben när han var runt sex år, mest på grund av att pappa Steven var ekonomiansvarig där och att en av storebröderna brottades. När familjen flyttade till Stockholm 1995 fortsatte han till BK Athén där han har blivit kvar.

Kvällens pass inleds med 20 minuters intensiv minifotboll på liv och död på brottarmattan. De 15 killarna/männen svettas så det stänker om det. Därefter börjar något som påminner om en lättare Friskis & Svettisgympa med höga knäuppslag och småjogg till musik. Snabbt övergår dock uppvärmningen i intensitet och rörelse. Det kullerbyttas både framlänges och

EFRAIM GERSHATER

Svensk ungdomsmästare i fristil och grekisk-romersk stil, nordisk ungdomsmästare i grekisk-romersk stil.



- För att bli en bra brottare krävs mycket hård träning, ett bra psyke samt en förstående familj som stöttar.

baklänges i rasande takt. Alla plockar upp en partner och gör upprepade knäböj och utfall med varandra på ryggen, lyfter upp partnern från knästående 15 gånger var följt av gående skottkärrearmhävningar framåt och bakåt i lokalen. När det blir dags för brottningsträningen har hälften tagit av sig på överkroppen och den andra halvan har bytt ut sina då redan genomblöta t-shirts. Då återstår 45 minuter av de 90 minuterna med fysisk närkontakt, knuffar och stenhårda kast. Så här kör Effe fem gånger i veckan, till det kommer löpträning, styrketräning och fotboll.

EFFE VANN SIN första tävling redan som liten kille i 25 kiloklassen men eftersom han är relativt blygsam av sig är det först efter att ha googlat som man förstår att detta följdes av många fler framgångar. Roligast som ung var dock inte medaljerna utan att man fick en stor påse godis med sig hem!

– Vid sidan av de stora mästerskapssegrarna är den seger jag är stoltast över är ändå en för tre år sedan. Som pojkbrottare (10 - 13 år) var det alltid en och samma kille som vann över mig, ja, han vann över alla i vår viktklass.

Vi möttes hur många gånger som helst och jag fick alltid stryk. Men så till slut tog jag honom, på hans hemmabana, i finalen. Det blev en tuff match som jag vann med 4-0. Det låg mycket blod, svett och tårar bakom den segern. En underbar känsla.

Enligt Effe behöver man inte vara smidig för att bli brottare, det blir man med tiden. Brottare tävlar i viktklasser eller efter ålder. Effe befinner sig i det läget att han kan välja mellan att räkna sig som junior eller som senior, för närvarande tävlar han som junior i 66-kiloklassen men väger dagen till ära 71 kilo. Extrakilon som det gäller att bli av med inför invägningar.

– Det handlar absolut inte om att banta, jag vill ju inte bli av med muskelmassa utan vatten.

Det gör han genom att basta, sova med kläder på, träna med många lager kläder och bada hett.

– Det svåra är att inte proppa i sig mat efter invägningen eftersom matcherna inte alltid ligger direkt efteråt.

Effe tävlar både i grekisk-romersk stil där man bara greppar ovanför midjan och i fristil där man kan ta tag i hela kroppen. Favoritgreppet är kryssset. Då går man in bakom motståndaren och kopplar sina armar runt livet och slänger upp personen uppåt

– bakåt i luften.

I BROTTNING RÄCKER det inte med en stark kropp, psyke och målmedvetenhet är minst lika viktigt. Brottning frestar på kroppen och man måste orka ha ont, orka vara trött och riskera skador. Själv anser han att han haft tur som bara varit ordentligt skadad en gång, en skalle rätt in i sidan gjorde att ett revben gick av i april. Oturligt nog var det inför Makkabiaduppladdningen i våras.

Tvärt emot vad alla nu tror deltog Effe inte som brottare i Makkabiaden, han var med i juniorfotbollslaget. Utsikten att få spela fotboll tillsammans med kompisarna lockade mer än en ganska given guldmedalj inom brottning.

– Jag började spela fotboll med Makkabi för fyra år sedan tillsammans med mina klasskamrater från det judiska högstadiet. Vi spelar i St Eriks cupen och det är verkligen jättekul! Ett bra sätt att fortsätta umgås på nu när vi har splittrats i samband med att alla valt olika gymnasielinjer.

Effe hoppas dock på att det kommer fler tillfällen då han kan få möjlighet att representera Sverige i brottning inom judiska sammanhang.

Det är jag övertygad om. Det här är en kille vi kommer att få höra talas om många gånger i framtiden.



Inte bara Beckham...

I ett av de första numren av Judiska Sportmagazinet presenterades fakta kring David Beckhams bakgrund, att han har judiskt påbrå. Det är inte ett dugg förvånande i och med att han kommer från Londons östra delar. Men de judiska banden till engelsk fotboll är betydligt starkare än så.

Man behöver inte alls söka sig nedåt i seriesytemen, till London Maccabi Lions i Hertfordshire Senior County League utan det går bra att börja från toppen.

Det har väl inte undgått någon att Chelseas ägare Roman Abramovich är ryss och jude. Sedan ett halvår har också rivalen Manchester United en judisk ägare. Det är den 77-årige amerikanen Malcolm Glazer, vars ortodoxa föräldrar en gång lämnade Litauen. Han äger också Tampa Bay Buccaneers, som spelar med oval boll i National Football League. Han köpte Buccaneers 1995 för 192 miljoner

dollar som idag är värda 675 miljoner dollar!

Abramovich och Glazer är två nya aktörer. Men Leeds United, som var riktigt starkt under 1960- och 70-talen, leddes under sin storhetstid av Manny Cussins. Under senare års ekonomiska och ägarmässiga turbulens har namn som Leslie Silver, Gerald Krasner och Melvin Levi figurerat i styrelsen.

Men det är ändå i London som de starkaste banden funnits. Där har den judiska befolkningen rotat sig i områden som Southgate, Golders Green, Stamford Hill och Whitechapel. Det är trakter där man gärna håller på Tottenham Hotspur eller Arsenal, två klubbar som i alla tider varit arga konkurrenter.

Särskilt Tottenham har kommit att förknippas med judar, men det be-

rodde länge enbart på att många bodde i grannskapet kring hemmaarenan White Hart Lane. Men så köptes klubben 1982 av den Monacobaserade fastighetskungen Irving Scholar, som efter några år utsåg David Pleat till manager. Scholar höll ut nästan tio år. Under 2001 fick så Spurs en ny judisk ägare, när företaget ENIC Sports Plc köpte aktiemajoriteten från Alan Sugar. Idag är ENIC-basen Daniel Levy ordförande.

Storbritannien avvecklade sina kolonier efter andra världskriget. Istället inrättades samväldet, som gav människor från stora delar av världen möjlighet att emigrera till Storbritannien. Då fick rasismen bränsle, särskilt i de engelska storstäderna. Invandringen sammanföll med Tottenhams dubbelseger i ligan och FA-cupen 1961. Spurs var starka och avundsjukan frodades på andra håll. Anhängare av Spurs Londongrannar Millwall, Chelsea och West Ham United började då ge Spurs-fansen tillrop som "Yids", "Yiddo" och "Yid Army".

Till en början uppfattades det här som stötande, självklart också som sårande, men med tiden vände Tottenhams ickejuda fans på situationen genom att sjunga sånger på läktarna med ett självvirkat innehåll som lyfter fram de judiska banden. När motståndarnas anhängare märkte att skränet inte längre hade någon effekt, så tystnade man. Idag förekommer det israeliska flaggor på White Hart Lane likväl som det gör på De Arena i Amsterdam när Ajax spelar.

Gunnar Persson

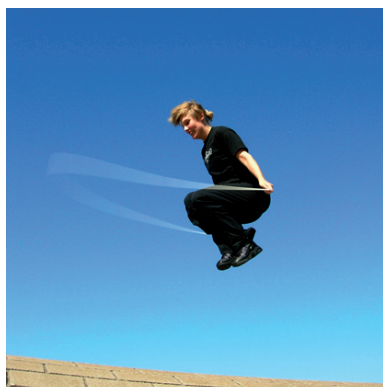
Författare till boken "Stjärnor på flykt" om Hakoah Wien



Tottenhams fenomenala lag från tidigt 1960-tal, så bra att motståndarfansen tog till det värsta man kunde tänka sig. Stående från vänster Peter Baker, Les Allen, Maurice Norman, Bill Brown, Ron Henry, Bobby Smith och Dave Mackay. Främst Terry Medwin, Jimmy Greaves, Danny Blanchflower, John White och Cliff Jones. Alla utom Baker och Allen var landslagsmän.

68 miljoner hopp!

Fantastiska 68 256 156 hopp blev slutresultatet för Gymnastikförbundets "Hopprensutmaning" som pågick i fyra veckor i nära 350 av Sveriges skolor spridda över hela landet.



Hopprensatsningen genomförs för andra året i rad. Rekordet 2004 låg på 13,5 miljoner. Utmaningen ingår i Gymnastikförbundets mångåriga satsning för att sätta fler barn i rörelse genom att med enkla och roliga medel stimulera till fysisk aktivitet.

Klassiker i ny form

Folks efterfrågan på bekväma, snabba och nyttiga produkter ökar. Och fullkornstrenden ökar. Därför kommer den klassiska snabbmakaronen nu även i en fullkornsvariant, det sker i samband med att snabbmakaronen fyller 45 år. Den nya makaronen kommer att ha samma snabba koktid som klassikern men ha fullkornspastans fördelar.



Fullkorn betyder att hela sädeskornet mals och ingår i mjölet. Viktiga fibrer, vitaminer och antioxidanter finns kvar. Den nya makaronen har dessutom ett lågt Glykemiskt Indexvärde. Det gör att blodsockret håller sig på en jämnare nivå och därmed mindre insulinpåslag.

Källa: Kungsörnen

Mazal Tov Dimitri!!

Den judiske boxaren Dimitri Salita som Judiska SportMagazinet har skrivit om tidigare har gjort det igen!

Efter att ha vunnit över Shawn Gallegos i nionde rondan med



teknisk knock-out tillhör Dimitri nu den utvalda gruppen judiska boxare som kan titulera sig mästare. Salita har fortfarande inte förlorat en enda match och vägrar slåss på shabat.

Ömmande muskler

Promenader, cykling och jogging är de vanligaste aktiviteterna som vi svenskar ägnar oss åt. Det visar en ny Gallup-undersökning om våra motionsvanor. Men det kostar på att vara i farten. Undersökningen visar att hälften av alla svenskar drabbas av överansträngda muskler och leder några gånger om året eller oftare. Tre av tio svenskar använder smärtlindrande och inflammationsdämpande gel när de drabbas av lindriga besvär. Undersökningen visar också att 65 % av alla svenskar rör på sig mer än en halvtimme/dag. Män och kvinnor rör på sig ungefär lika mycket.



FOTO: PFIZER

På uppdrag av Pfizer har Gallup genomfört en undersökning om svenskarnas motionsvanor och hur ofta man drabbas av träningsvärk och överansträngda muskler och leder. 1000 svenskar i åldern 18-74 år tillfrågades. Undersökningen visar att sextiofem procent av svenskarna rör på sig mer än en halvtimme om dagen. Män och kvinnor rör på sig ungefär lika mycket.

Pengar till Alyn

En klar och vacker dag samlades cirka 30 personer på Lidingö för att promenera och cykla till förmån för Alyn-sjukhuset i Jerusalem, Israels



enda sjukhus för rehabilitering av barn med handikapp Dagen arrangerades av Dan-Louis Schneider och avslutades med grill.

Rättelse

I förra numret av Judiska SportMagazinet redovisade vi den svenska Makkabiadgruppen, tyvärr föll David Krantz namn bort, han deltog i seniorfotbollslaget.

Betald annonsplats



Makkabi Stockholm rapporterar...

Plattformen – Makkabis affärsplan

På senaste årsmötet klubbades ett dokument som styrelsen arbetat med under cirka ett års tid. Meningen är att tydliggöra klubbens **Vision – Syfte – Mission och Värderingar** så att vi blir tydliga och kan gå i takt mot uppsatta mål. Plattformen beskriver också policys och riktlinjer för den dagliga verksamheten.

Här några utdrag:

Vision

IK Makkabi skall ha ett utbud som gör att alla judar som värdesätter judisk gemenskap i aktiv rörelse, är och förblir medlemmar i IK Makkabi.

Syfte och Mission

IK Makkabi's syfte är att erbjuda idrotts- och sociala aktiviteter, som en del i att ge fysiskt och psykiskt välbefinnande, för att bana väg för ett ökat judiskt liv i Stockholm och för att stärka den judiska identiteten.

Nu är vi inne i fasen att implementera plattformen ut i hela organisationen och sedan börja leva efter den. Du kan få del av plattformen elektroniskt. Skicka ett mail till ikmakkabi@tele2.se

Finnkamper sedan 1945!

Alltsedan 1945 har det spelats årliga kamper i bowling mellan Makkabilag från Stockholm-Helsingfors-Åbo. Kul historik om detta hittar du i boken Heja Judarna.

Årets Finnkamp spelades på Birkahallen den 6 november 2005. Årets yngste spelare var Jonathan Körösi från Makkabi Stockholm som med sina 13 år gjorde landskampsdebut. Äldst, och still going strong, var Ruben Goldberg 86 år från Makkabi Åbo. Triangelkamperna, som de också kallas, avslutas alltid med det viktigaste, trevlig samvaro, en l'chaim och fin samvaro.



Bäste svenske spelaren Patrik Goldberg tillsammans med sina adepter Simon och Jonathan Körösi.

Glada Helsingforsare efter turneringen.

Makkabis lag 1.

Kort om Makkabis ungdomsbowling

Ungdomarna tränar söndagseftermiddagar på Lidingö bowlinghall under Patrik Goldbergs eminenta ledning. När de blivit varma i kläderna och klotet håller sig på banan matchas de så sakteliga in i Korplaget. I Korpdivisionen ligger laget i skrivande stund på en utmärkt 4e plats av tio lag. Då skall man betänka att de flesta lag består av seniorer. Makkabilaget består av Simon och Jonathan Körösi (vilka båda också har spelat i vårt A-lag!), David Haendler, Tobias Bodlander och debutanten Joel Salamon. För att få upp medelåldern något kryddas laget med Salko Leinson – sjuttio fyllda! Noteras kan att i senaste matchen skrällde laget

ordentligt när man slog Trol från mellanallsvenskan med 12-6. Förutom Korpen spelar ungdomarna i 08-cupen där man vann guldmedaljer i våras.

Om ledaren Patrik kan sägas att han började spela bara för några år sedan och då spelade han hellre än bra. Men med en järnvilja och mycket träning och stort engagemang har Patrik utvecklats enormt. Idag är han ankaret i A-laget och tillhör dom absolut bästa. Han har också genomgått tränarkurser och har nu hand om våra duktiga ungdomar som han tränar på söndagskvällarna

Alla bowlingspelare från Stockholm, Helstings och Åbo samlade.



Makkabis lag 2.

L'chaim och mat i trevlig samvaro.

Patrik Goldberg tar emot priset som bäste svenske spelare av Andreas Körösi.

Lämplig Chanukka och Julgåva – Heja Judarna

Boken beskriver IK Makkabis 70 första år, 1933–2003, med massor av bilder, idrottshistoria och anekdoter. Du kommer garanterat att få en läsupplevelse och känna igen några av alla de personer som passerar revy.

Har kostat 250 kronor + porto – NU 150 kronor inklusive porto.

Sätt in pengarna på pg 153351-2 och du får boken per post inom några dagar.



i Lidingöhallen. Kontakta Patrik på fotoproffs@hotmail.com om du är intresserad att haka på.

Mer om bowlingsektionen hittar du på <http://members.chello.se/kimsten/IKMB/intro.htm>

Det sjuder av aktiviteter

Makkabi sjuder av aktiviteter och många vill delta. Vad vi behöver är flera ledare så att vi kan ta emot ännu flera ungdomar. Hör av dig om du är intresserad, du når oss enklast på ikmakkabi@tele2.se Vill du se på något av alla de aktiviteter vi erbjuder ska du komma till Centret på Nybrogatan en söndagsförmiddag och titta på all knattefotboll, det är en ren njutning.

Idag har vi verksamhet inom basket, bordtennis, bowling, bridge, fotboll, herrgymnastik, handboll, innebandy, tennis och volleyboll.

Bli medlem!

Genom ditt medlemskap **stöder du vår viktiga verksamhet.** Alla är välkomna att stödja, särskilt Du som en gång tävlat i Makkabis färger och sedan lämnat. Vi vill ha tillbaks dig i medlemsrullorna.

Medlemskapet kostar 275:- för vuxen, 195:- för pensionärer och 175:- för ungdom t.o.m. 25 år. Enklast betalar du in på vårt PG 15 33 51-2. Du får därefter regelbunden information om vår verksamhet.

Bridge i ett nötskal – en rapport från Stockholm

Jag börjar med det bästa. A-laget spelar just nu för en plats i Elitserien i S:t Erikscupen under ledning av Peder Skaj. Just nu ligger de på 3:e plats och de fyra bästa går upp.

Det andra laget spelar för en plats i Lill-Eliten under ledning av Masha Lindbäck. De kommer nog att få svårt att gå upp ett steg då endast de två bästa blir kvalificerade.

Bridgen på Centret rullar på. På måndagar spelar pensionärerna under min ledning. Då har vi cirka 3-5 bord med ett snitt på tolv spelare. Kvaliteten kanske inte är den högsta men en god stämning och lite enklare spel gör att vi trivs utmärkt.

På onsdagar har vi haft bra uppsving, men just denna höst har en hel del judiska helgdagar fallit in just på onsdagar vilket gjort att vi inte kunnat spela så mycket som vi hade önskat men jag hoppas verkligen att vi kommer igång igen.

Men vi behöver yngre personer som kan ta över ledningen för bridgen annars finns det risk att det inte finns någon ledare kvar när jag lägger av.

Arnold Jodelsohn

Sex av tio kvinnor lider av hälsostress

Sex av tio kvinnor känner sig stressade av att de borde leva mer hälsosamt. Fyra av tio kvinnor



FOTO: MJÖLKFRÄMJANDET

följer dieter regelbundet och 38 procent tänker på sin hälsa minst en gång om dagen. Samtidigt visar undersökningen att mer existentiella värden som att känna inre frid och att vara lycklig är mycket viktigare än att äta

nyttigt och vara vältränad.

Många av samhällets hälsoideal upplevs som orealistiska och stressande. Den viktigaste aspekten för de tillfrågade kvinnorna var att vara frisk. Som nummer två kom att känna inre frid och på tredje plats ville man vara lycklig.

Källa: Mjölksfrämjandet

Vi blir bara fetare

Sedan början av 1980 har medelkroppsvikten bland män i åldrarna 16 till 84 år ökat med närmare sex kilo och fyra kilo bland kvinnor. En genomsnittsman väger idag 81,9 kilo och kvinnan väger 66,7 kilo.

Vikten har ökat i alla åldersgrupper men är störst bland dem som är 25 - 44 år.

50 procent av alla män är överviktiga, 36 procent av alla kvinnor. Var tionde man och kvinna räknas som feta, en fördubbling sedan 1980-talet.

Källa: SCB

Välformad och sportig är det som gäller!

Nu kan alla Europas kvinnor dra en djup suck, andas ut och släppa ut magen. En nyligen

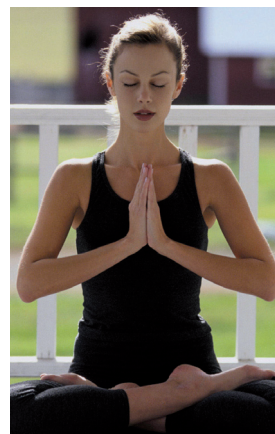


Inte fullt så här mycket muskler!

genomförd undersökning visar att om männen själv är välformade väljer 67 % kvinnor med "välformade normala figurer" i stället för trådmala fotomodellkroppar. Holländska eller engelska män väljer dessutom kvinnor med ett par extra kilon, så länge de sitter på rätt ställe. 67 % av singeltjejnerna väljer dock en sportig, atletiskt byggd man. De män som äter protein-tillskott och vill likna Dolph Lundgren gör bäst i att flytta till Danmark. Där vill 32 procent ha ett riktigt muskelpaket till man. Helt klart är att den sportiga stilen helst ska kombineras med en kort trendig frisyr så om du är gråhårig borde du göra något åt saken för det går inte hem hos singeltjejnerna.

Bra med yoga

Genom att yoga kan man sänka sitt blodtryck, skaffa sig bättre hållning och öka både styrka och kondition. En undersökning visar att ett enda



yogapass på 50 minuter sänker det farliga kortisolets i blodet, som kan orsaka hjärtbesvär och diabetes.

Yoga botar inte sjukdomar men den skapar balans i hela kroppen, oavsett om man är sjuk eller frisk.

Källa: Sats Magazin

Träning mot astma

Personer med astma kan förbättra sin fysiska kapacitet med hjälp av träning. Motion ökar syreupptagningsförmågan, leder till färre antal andningsbesvär utlösta av ansträngning samt mindre användande av läkemedel.

Träningen ska helst ske två till tre gånger i veckan, vara minst 30 minuter åt gången och innehålla både konditions- och styrketräning. Uppvärmningen är extra viktig.

Källa: Läkartidningen

Stäng av TV:n.

Tvetittande och brist på sömn ger fetare barn. Kroppens hormoner påverkas av sömnbrist så att vi blir hungrigare, därför riskerar barn som till exempel tittar på tv, istället för att sova tillräckligt många timmar, att bli överviktiga. Risken att bli överviktig ökar kraftigt om man tittar på teve fem timmar istället för en timme.

Nu lanserar vi

%-EN!

"Du kan ingenting ta med dig dit du går" sjöng Cornelis Vreeswijk i låten "En fattig trubadur".

– Det stämmer in på oss alla. Därför har jag beslutat att avstå en procent av min kvarlåtenskap till Makkabiadfonden den dag jag dör, säger Thomas Grünwald och uppmanar fler att följa hans exempel.

Svenska Makkabiadfonden grundades 1985 med syftet att finansiera svenskt deltagande vid Makkabiader i Israel vart fjärde år. 80 procent av fondkapitalets avkastning under varje fyraårscykel bidrar till denna finansiering.

Trots att fondkapitalet nu är uppe i 1,2 miljoner kronor är det fortfarande bara en bråkdel av kostnaderna för en Makkabiad som täcks av medel från fonden.

– Sommarens Makkabiad kostade cirka 1,6 miljoner kronor. Makkabiadfonden kunde skjuta till 138 000 kronor. Alla deltagare fick betala cirka 50 procent av kostnaden och resten finansierades genom frivilliga externa bidrag. En ohållbar och svår situation, anser Thomas som var den som höll i ekonomin denna gång.

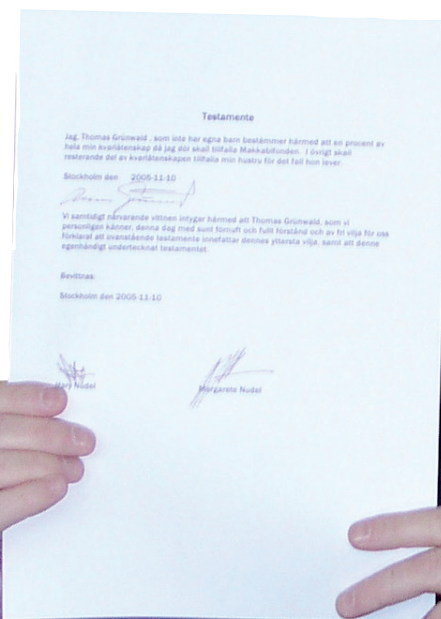
Därför är det viktigt att snabbt öka fondkapitalet. Förutom det traditionella sättet, dvs. genom att bli medlem i fonden med en kapitalinsats på 2 000 kronor, öppnar vi nu ett nytt sätt att bidra för både befintliga och nya fondmedlemmar.

– 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 Makkabiadtagare att få dela en oförglömlig upplevelse är mycket värt, för många är deltagandet i en Makkabiad inkörsporten till det judiska, säger Thomas Grünwald.

Och han vet vad han talar om. Thomas har representerat det judiska idrotts-Sverige vid sex tillfällen; tre gånger i Israel och vid tre Europaspel. Vid sidan av den oförglömliga upplevelse deltagande har givit, gav det honom även avstampen in i det judiska livet och den anledning som gjort att han fortsatt att engagera sig inom den judiska idrottsrörelsen. Thomas har innan han blev ordförande för Makkabiadfonden varit ordförande för Makkabis fotbollssektion i Stockholm, ordförande och kassör för Makkabiförbundet och suttit med i Europastyrelsen under ett flertal år som ungdoms- och utbildningsansvarig och kassör.

– Nedan ser du första testamentet i %-en, och jag tar gärna emot fler. Vår advokat Mikael Fligman hjälper kostnadsfritt till med att formulera testamentet enligt dina instruktioner.

*Här ser du det första testamentet i %-en.
Vi tar gärna emot fler.*



r a

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

Thomas Grünwald
Ordförande
thomas@huddingeres.se
070-4961430
Mikael Fligman
Advokat
e-post: mikael.fligman@konsult.lrf.se
telefonnummer: 08-657 47 41
Abbe Adler
abbe@affarslogik.se
0708-601 601

And the winner is...

– Judisk idrott är oerhört viktig. Den bygger broar, den är rolig och det är ett fantastiskt sätt att få judiska vänner. Jag hoppas att AGO-priset ska bli en sporre att engagera fler inom den judiska idrottsrörelsen, säger Michel Gordin, grundare av AGO-priset, Sveriges nya judiska idrottspris.

Alla som idrottar och sportar vet att det krävs enormt många timmars arbete för att komma någon vart och att det är kul att bli uppskattad för sin prestation. Genom att instifta AGO-priset kommer judiska idrottsutövare och ledare nu att få den möjligheten.

– Jag gör detta för att jag vill ge tillbaka något av det den judiska idrottsrörelsen har givit mig, säger Michel Gordin. Lennart Engelhart på AGO håller med.

Genom Makkabirörelsen har båda fått judiska vänner och gemenskap, bägge är rörande eniga om vikten av väl fungerande judiska idrottsklubbar.

– I dagens samhälle blir assimilationen allt större och blandäktenskapen ökar. De judiska idrottsklubbarna är en bra inkörsport för judiska barn som inte går på Hillel eller åker till Glämssta. Genom klubbarna kan de få judiskt umgänge utan att det ställs andra, större krav på dem än att de idrottar ihop, anser Michel.

Lennart berättar en historia om hur han för drygt tio år sedan fick kontakt med en duktig judisk golfare som inte visste något om judendomen eller Israel. Han övertalade honom att följa med och tävla för Sverige på en Makkabiad i Israel. Sedan dess har han både varit bosatt i Israel och lärt sig om judendomen. Snart stundar bröllop i en synagoga.

Michel är VD för reklamföretaget AGO. Att idrotten hjälpt honom forma sin personlighet är han övertygad om.

– Jag har alltid sysslat med idrott. Jag började spela fotboll för Hammarby när jag var sex år och höll på tills jag var 19 år. Efter ett par års paus började jag om igen vid 26 års ålder och spelade för Spårvägen i tre år. Nu för tiden blir det fotboll en



FOTO: KLAS WESTMAN

gång i veckan med laget AGO Boys, vi deltar i Reklamcupen, reklambranchens egen fotbollsturnering.

Laget har vunnit ett par gånger och Michel är en ständig målsnittare. Utöver det tränar han på gym tre gånger i veckan.

– Träning är bränslet till allt i livet för mig, den är som en uppåtgående spiral. Av träning får jag kraft och energi, jag fokuserar bättre på mitt arbete. För mig är det lika viktigt att träna som att äta och att sova.

Lennart tillstår att han inte är lika "duktig" med vardagsträningen som Michel, om det beror på att han inte startade med badminton före han hade fyllt 15 år vet han inte. Lennart tränar aldrig bara för tränandets skull.

– Jag har alltid varit väldigt målinriktad och har aldrig kunnat förlika mig med tanken att komma på andra plats. I det vardagliga tar jag hjälp av den drivkraften och sätter konkreta mål och utmaningar som jag betar av. Två nya idrottsmål har jag dock framför mig. Det första är att köra Vasaloppet i februari nästa år och

det andra är att sänka mitt handicap i golf så att jag kan delta som senior i nästa Makkabiad. Michel har deltagit i två Makkabiader, Lennart är dock den riktige veteranen av dem bägge när det kommer till judisk idrott; sex Makkabiader har han hunnit med, ett Europaspel och en australiensisk makkabiad (Carnival). Den totala medaljskörden från Makkabiaderna består av tio medaljer i olika valörer med guld i topp i badminton. I Europaspelen ledde han golflaget till guldslam. Till det kommer 14 år

som vice ordförande för Svenska Makkabiförbundet och några år i IK Makkabis badmintonlag.

Genom att instifta AGO-priset vill de nu ge tillbaka något av det den judiska idrottsrörelsen givit dem. AGO-priset ska stimulera framgångsrikt judiskt idrottande och ledarskap och vara ett uttryck för uppskattning av en god prestation eller ett gott föredöme för andra.

Priset kommer att delas ut på den årliga Makkabidagen i december i Stockholm med start 2006. De formella reglerna kommer att utformas under början av nästa år och de kommer att finnas med i Judiska SportMagazinet samt på hemsidan www.makkabiforbundet.com under året.

– Jag är mycket glad för att AGO valt att stödja oss och hoppas att detta kan inspirera andra till att vara med och bygga en stark judisk idrottsrörelse, säger Harry Nudel, ordförande för Svenska Makkabiförbundet.

– Även om alla inte kan vinna AGO-priset är alla som rör på sig vinnare, avslutar Michel Gordin.



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



Ha-ha-ha

Påven träffar sina kardinaler i Rom för att diskutera ett förslag från överrabbinen i Israel.

– Överrabbinen utmanar oss i en vänskapsmatch i golf som ska visa på de starka ekumeniska band som finns mellan judar och katoliker. Påven tycker att det är en bra idé men inser snabbt att han aldrig hållit en golfklubba i sin hand "Har vi ingen kardinal som kan representera mig" undrar han.

– Ingen som är duktig på golf. Men golfproffset Jack Nicklaus är troende katolik, vi kan erbjuda honom en kardinalpost i utbyte mot att han spelar matchen.

Dagen efter rundan rapporterar Jack Nicklaus till Påven:

– Jag har en bra nyhet och en dålig nyhet.

– Berätta den goda nyheten först, kardinal Nicklaus, säger Påven.

– Jo, ers Helighet. Jag måste ha fått extra hjälp från ovan, jag spelade mitt livs bästa runda. Jag slog långt, hårt och med stor precision. Min putt var perfekt, ett mirakelspel!

– Och den dåliga nyheten...

– Jag förlorade mot rabbin Tiger Woods.

Stort TACK!!

Judiska SportMagazinet tackar sina annonsörer

**AGO • Bank Hapoalim • Catella • Europeiska
Försäkringsmäklarna • Stockholm Corporate Finance**

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

Judiska samlarkort

Ingen har väl missat de judiska samlarkort Judiska SportMagazinet började med i våras.

Vill man utöka sin samling meddelas från USA att det kommer att släppas 55 nya judiska basebollkort under 2006.

I samlingen kommer nyupptäckta "gamla" förmågor att presenteras från bland annat 1940-års kvinnliga liga samt de 13 judar som spelade i de stora ligorna under 2005.

De svenska judiska samlarkorten hittar du i Judiska SportMagazinet, vill du ha en amerikanska upplagan kostar den 36 dollar och kan beställas på WWW.AJHS.ORG

Se hit alla golfare!

Mellan den 3 - 7 juni 2006 kan du som är duktig i golf delta då finska Makkabi firar 100 års jubileum i Vana-jan. Max handicap för kvinnor är 32 och 24 för män. Judiska golfare från hela Europa kommer att delta. Sök mer information på WWW.VANAJANLINNA.FI eller WWW.LINNAGOLF.FI



Tack för ditt stöd till den judiska idrottsrörelsen!

Antonsson Dora, Bab Thomas, Besjakov Jack, Blecher Ulla och Sigge, Creson Abbe, Dangoor Ruth, Freed Dorit och Sydney, Frister Bruno, Glück David, Grienspan Abraham, Grünbaum Sandor, Jodelsohn Lili och Arnold, Klagsbrun Karola, Komarski Dawid, Krey Eszter, Langer Rosa, Levin Isak, Lewinsky Brita, Löllbach Marianne, Löwengart Vera, Morne Signe och Ruben, Reisch Susanna och Frigyes, Rosenberg David, Rosenblum Benny, Schwartz David, Schyllander Edith, Yarmowskis Frida, Zylberszac Mojzesz, Zyskind Sala och Pinkus, Zyto Marek..

Direktflyg till EILAT med SAS!

Sista minuten pris, flyg Stockholm - Eilat t/r med avresa 11/1-06
(Obs! Priset kan ändras från dag till dag)

fr. 1298:-

Ring idag!

08-661 25 00

www.israel-tours.se



**ISRAEL
TOURS.**

Inget nytt under solen

Minst 30 minuter extra fysisk aktivitet om dan, 60 minuter för barn och ungdomar. Det är några av råden i de nya svenska näringsrekommendationerna som nu ser på fysisk aktivitet och kost i ett sammanhang.

- Jag välkomnar att fysisk aktivitet har blivit en del av rekommendationerna. Det ligger helt i linje med vårt övriga arbete där goda matvanor och fysisk aktivitet ses som en helhet, säger Livsmedelsverkets generaldirektör Inger Andersson.

Ytterligare fysisk aktivitet per dag är till fördel och minst en timmes aktivitet per dag utöver vanlig daglig rörelse hjälper till att förebygga övervikt hos vuxna.

Näringsrekommendationerna innebär i praktiken att vi bör äta mer grönsaker, frukt och bär, fisk och fullkornbröd. Och mindre av söta och feta livsmedel.



**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



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.

Du är väl med?

Makkabiad-klubben är öppen för alla som deltagit i en Makkabiad eller ett Europaspel. Ett medlemskap kostar 175 kronor. Ständigt medlemskap kostar 2 000 kronor. Första året betalas ett tillägg om 50 kronor för en pin med Makkabiad-klubbens emblem.

Vi är med

Adler Abbe, Bab Thomas, Bagner Roland, Baran Mordechai, Borenstein Peter, Cahn Berndt, Cameras Dan, Dahan Rickard, Davin Clarence, Davin Niclas, Davin Peter, Ejdelman Edward, Elasson Arne, Engel Ben, Engelhart Lennart, Epstein Ann, Erlich David, Feinbaum Jan, Feinberg Harry, Feldstein Poul, Fischbein Erik, Fligman Mikael, Frenkel Rikard, Gellberg Sune, Glück David, Goldberg Per, Goldman Dan, Goldman Sigge, Goldman Tommy, Gordin Michel, Gordon David, Gorsetman Sebastian, Grünwald Thomas, Guter Whitman Harriet, Israelson Mats, Jacobsen Joram, Jacobsson Ralph, Jawitz Josef, Jodelsohn Arnold, Jodelsohn Kurt, Jodelsohn Lili, Juvall Lennart, Kimsten Gert, Kirschon Gunnar, Kroner Peter, König Hans, König Lotta, Körösi Andreas, Lederhausen Jessica, Lederhausen Mats, Levy Stefan, Lichtenstein Kim, Lichter Benna, Loeser Peter, Metzger Benjamin, Metzger Henry, Mleczkovicz Anita, Mleczkovicz Peretz, Neuman Lilleman, Neuman Peter, Nierenburg Lennart, Nissén Kai, Norling Fredrik, Norling Lars, Norling Samuel, Nudel Harry, Okret Ariel, Orzolek Epstein Kicki, Parry Eva, Rossel Bertil, Rudny Daniel, Rytz Salomon, Sánchez-Lövy Ramón, Scharfstein Dan, Schimelsohn Gert, Schyli, Semi, Schönkopf Bertil, Sommerfeld Heléne, Sommerfeld Leopold, Stahl Lennart, Stein Mikael, Szydlowski Roman, Waserbrot Sigmund, Weinman Grigori, Wielgosz Darian, Winitsky Peter, Wolff Stefan

SÄTT IN DIN MEDLEMSAVGIFT PÅ PLUSGIRO 25 71 12-3, ALLA BELOPP ÄR VÄLKOMNA.

Glöm inte att lämna information om din e-postadress så att vi kan nå dig snabbt, enkelt och billigt. Du kan också gå in på vår hemsida WWW.MAKKABIFORBUNDET.COM och registrera dig.



RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

STOCKHOLM CORPORATE FINANCE

VI FÅR MINDRE BÖRSBOLAG ATT LYFTA

- **Börsintroduktioner**
Rådgivning och projektledning i samband med börsintroduktioner och emissioner
- **Kapitalanskaffning**
- **Ägarspridning**
- **Rådgivning**
vid företagsförvärv, fusioner, försäljningar och rekonstruktioner
- **Analys och Värdering**
- **Blocktransaktioner**

Stockholm Corporate Finance AB är ett värdepappersbolag som står under Finansinspektionens tillsyn.

Stockholm Corporate Finance arbetar med kapitalanskaffning samt ägar- och strukturförändringar i mindre och medelstora marknadsnoterade företag. Fokusområde är företag som befinner sig i en turnaround-situation, strategi- och ägarförändringar. Den gemensamma nämnaren är att de behöver nytt kapital eller nya ägare. Stockholm Corporate Finance har idag åtta kompetenta medarbetare med lång erfarenhet av företagsrådgivning. Investeringserbjudanden riktar sig till en stark kundbas som består av institutioner, kapitalförvaltare samt förmögna privatpersoner.

Stockholm Corporate Finance AB • P.O. Box 7355, SE-103 90, Stockholm • Tel +46 8 440 56 40 • www.stockholmcorp.se