

# נעים מאוד



ליאור נעים, בן 38 מקרית מוצקין, מדריך אמנויות לחימה, החליט להפיץ את בשורת ההגנה העצמית ובדרך לתרום לקהילה. הוא יזם סדנה ייחודית במעון לנשים מוכות, שהחזירה ללא מעט מהן את הביטחון, העלתה את הערך העצמי הירוד והוכיחה להן שהן יכולות להגן על עצמן

פנים ילד עדין ורגיש. ליאור נעים • צילומים: ענבר יחיאל

אשרת שטיינברג קרן < oshrats@omer-media.co.il



באחד הערבים ישבתי עם אשתי והיא הציעה לי להעביר סדנה להגנה עצמית לנשים מוכות. יצרתי קשר עם המעון בחיפה ולאחר שדיברתי עם העובדות הסוציאליות החלטנו לעשות מפגש חד פעמי. כשהעברתי את הסדנה אחת הנשים יצאה מהחדר, כי לא היה לה נוח בסיטואציה, ועוד מול גבר



בר כשזוהי ילד נמשך ליאור נעים לאמנויות לחימה נעים, בן 38, נשוי ואב לשניים מסרית מוצקין, רכש במהלך השנים ידע נרחב במגוון אמנויות לחימה ואף וכה מספר פעמים באליפויות ישראל. בשנה האחרונה ולאחר כ-30 שנים של ניסיון וידע באמנויות לחימה שונות נבנה נעים לחלוק את הידע שצבר, וללמד אנשים הגנה עצמית בטכניקות שונות. את ההוגים הוא עורך בקאנטרי גלי גול בקרית מוצקין, אבל בחודש האחרון החליט ליוזם פעילות ייחודית ולהפעיל חוג להגנה עצמית במעון הדיום לנשים מוכות בחיפה. כך, הוא אומר, הוא מסייע לשנות את עולמן של אותן הנשים. "בוכות לחזור לנשים הללו ולו במעט מהביטחון העצמי שאבד להן, זהו למעשה שכרי האמיתי", הוא מסיב.

## אבאלה בוא לקארטה

נעים שנוף וגול בקרית מוצקין, מעיר על עצמו כמי שבילדותו היה ילד עדין ורגיש ובגלל מחלת אסתמה סבל לא מעט מהתנכלות מצד ילדיו. "השלוש כיתה א' שלי היה שגלגלו אותי מכל המדרגות, אפילו לבריויה לא נתנו לי להתקרב. באותה תקופה נפתח חוג קראטה סמוך לכינתי וידעתי שאני רוצה ללכת לחוג הזה", הוא מספר.

אמו שחששה לבריאותו, לא ממש תמכה באהבה שלו לאמנויות לחימה, אבל נעים לא

מיהר לוותר. הוא החליט ללכת ולהירשם לחוג בעצמו. "הייתי בן שבע וברוך להגן פגשתי באבי, סיפורתי לו לאן אני הולך והוא ליווה ורשם אותי. כך למעשה התחיל הרומן הארוך שלי עם אמנויות לחימה".  
במהלך השנים, התקדם נעים עד לדרגת רום 3 בקראטה. "המנטור שלי, אפי קליין, לימד אותי כל מה שאני יודע בתחום, הגעתי הכי גבוה שאפשר תחת כנפיו", הוא אומר ומוסיף כי לאחר שסיים את לימודיו בבית הספר המשיך בלימודי עתודה. באותו הזמן השתתף באליפויות ישראל בקראטה וזכה שלוש שנים ברציפות, בשנים '93, '94 ו-'95. במקביל ללימודי העתודה, בשנת '95 קיבל תעודת מאמן מוסמך לאמנויות לחימה מטעם מכוון וינגייט. לאחר מכן התגייס לצבא ושירת כמכונאי מטוסים בחיל האוויר במשך כחמש שנים.

לדבריו נעים, לאחר שמיצה את תחום הקראטה עבר ללמוד אייקודו - סוג של אמנות לחימה שהיא דרך חיים ופילוסופיה חברתית שוחרת שלום. מטרתו של האייקודוקו (מי שמתרגל איי



"אני נזרם חרונה נפלאה לחבריה". נעים מאמן

קידו) היא לפתור עימותים ברדכי שלום ולהגן על עצמו תוך הימנעות מגימט נוק לתוקף. האייקודו רוגל בתנועה המתמזגת עם התוקפים אותו, הסטת כוחם וגיחוחו על מנת להתאחד עם התנועה ולהוביל אותה, מבלי לגרום להתנגרות מצידם. רוב הטכניקות באייקודו מסתיימות בריי-טוק התוקף על הקרקע, או בהטלתו, ודרושות מהמבצע אותן יצירת איחור עם כוחו של התוקף, במשך חמש שנים הוא למד והתאמן בתחום, עד לפציעה שנגרמה לו במהלך קרב שעריך עם שני לוחמים אחרים. "באמצע הקרב סובבתי את הרגל בצורה לא נכונה ושברתי את אחת העצמות הקטני נות ברגל", הוא מספר, "הפציעה הוו גרמה לי לקחת הפסקה של חצי שנה מאימונים".  
לאחר שהתאושש מהפציעה החל נעים בלי-מודי אמנות לחימה אחרת - אגרוף תאילנדי. "הבר הציע לי להתחיל ללמוד את התחום ובגלל שירעתי שמדובר באחת האמנויות היותר אלי-מות, קצת התלבטתי. אבל בזכות הניסיון הרב שצברתי בעולם אמנויות הלחימה הרגשתי שאני יכול לעמוד באתגר והתחלתי ללמוד".

לאחר חמש שנים בהן למד אגרוף תאילנדי החליט נעים לשנות כיוון. "הרגשתי שאת כל הידע שצברתי במהלך השנים - אמנויות לחימה, קרב מגע והגנה עצמית - אפשר להבר יחד ולהי גיע להמונים. אותם אנשים נורמטיביים שלא יילכו להתאמן או ללמוד אמנויות לחימה ביומני ומ, ודרך שיעור מעניין, ספורטיבי שממחלבו שומעים גם מוזיקה טובה, אוכל ללמד אנשים להגן על עצמם בצורה הטובה ביותר ולספק להם תחושת ביטחון עצמי", הוא אומר, "חזרה לי



המכון ללימודי המשך  
ברפואת שיניים בחיפה  
INSTITUTE OF ADVANCED DENTAL EDUCATION

# יום פתוח ללימודי שיננות שייעור ב- 22.04.13

החל מהשעה 08:30-16:00  
ברח' הגפן 26 חיפה

לימודי שיננות בלשון ובפיקוח משרד הבריאות  
יש לעסוד בתנאי הקבלה  
ניתן לשלם בפקדון צה"ל  
כיום הפתוח תינתן הנחה של 50% בזמן ההרשמה

קואליציה לשינוי תפיסת  
התעסוקה  
השאלת עובדי הבריאות  
קופות חולים, מרפאות שיניים ועוד

הלימודים באישור  
ובפיקוח  
משרד הבריאות

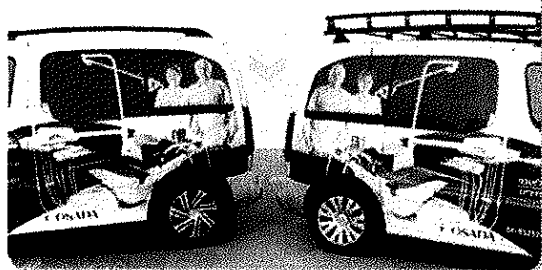
Mizrahi Group & Navi

## חדשו! חדשו! קורס סיעות לרופא/ת שיניים

תכנית לימודים מלאה באישור ובפיקוח משרד הבריאות  
ביום חמישיים תינתן תעודת סוכרת במשרד הבריאות

תפשו אותנו ב- שיננות חיפה - שנינות חיפה  
www.dental-college.co.il  
לימודי שיננות מרת 04-8521944 077-2151166 shinanit30@013net.net  
קורס סיעות לרופא/ת שיניים: מוח 077-4951722 machon\_r@netvision.net.il  
לימוד שיננות | קורס רפואת שיניים | קורס רפואת שיניים לרופא שיניים | ביטוח לרופא שיניים

## ניידת לטיפול שיניים לניצולי שואה, לקשישים ולמוגבלים עד הבית



המכון ללימודי המשך ברפואת שיניים,  
יחד עם עיריית חיפה, משרד הבריאות  
והביטוח הלאומי שמחים לבשר לכם על  
הרחבת השירות לטיפול שיניים למוגבלים  
וניצולי שואה עד הבית. הטיפולים הנם  
במחירים ללא כוונת רווח.

לפרטים נוספים, טלפון:  
**04-8525266**

מ.ל.ה.ר.ש - מרפאות לטיפול בשיניים ע"ש יאורי  
| המכון ללימודי המשך ברפואת שיניים |  
| רח' הגפן 26, חיפה פקס: 04-8553305 |

\* הטיפול ניתן בחיפה וכל הצפון, מחדר ועד ראש הנקרה.

לשמוע בחירות על קשישים שמותקפים ונפגעים. לרעתי, מצאתי דרך בה ניתן למנוע את התופעה.

### הגנה בגיל 72

בתודש ינואר האחרון פתח נעים חוג רו שבועי לאמנויות לידה בקאנטרי גלי גיל בקרית מוצקין והדענות היתה גדולה. לא ציפיתי שכל כך הרבה אנשים יתעניינו וגם יירשמו ללא שיעור ניסיון, אך כך היה, הוא אומר, "כיום אני מרדיר כ-20 אנשים בקבוצה, פעמיים בשבוע. יש לי תלמידים צעירים, בני עשרה ותלמידים מבוגרים יותר, בני 40, 50 ואפילו תלמיד בן 72. כולם לומים ידועים ונתונים זה מזה. זה הרק מביח עד כמה השיעור אינו קשה ומסובך וש אפשר ללמוד והגנה עצמית בכל גיל."

נעים אינו מסתפק רק בחוג. בחדש האחרון הוא החל לקדם יוזמה חדשה אחת לשבוע הוא מעביר שיעור בהגנה עצמית לנשים מוכות הנמצאות במעון חירום לנשים בחיפה. הנשים ולומות אך להגן על עצמן ולהחזיר חלק מהביטחון העצמי שאבד להן. "באחד הערבים ישבתי עם אשתני ויצא לנו לשוחח על עברי המקצועי", הוא מספר, "היא אמרה לי שלרעה אם לא אעשה משהו מעיל עם כל הידע שצברתי, אז אין בכך טעם. היא הציעה לי להעביר סדנה להגנה עצמית לנשים מוכות. יצרתי קשר עם ומעון בחיפה ואחד שירבתי עם העובדות הסוציאליות והלטנו לעשות מפגש חד פעמי בו אראה לנשים יכולת והזדמנות שונות. כשהעברתי את הסדנה אחת הנשים יצאה מהחדר, כי לא היה לה נוח בסיטואציה ועוד מול גבר, אבל לאור ההצלחה הרבה, החלט להמשיך את הסדנה למפגשים שבועיים קבועים."

י, בת ה-30 ממרכז הארץ, נמצאת במעון הדין רום בחיפה כארבעה חודשים. היא הגיעה למעון



הסדנה מאוד מחזקת את הנשים במעון, שרבות מהן סובלות מדימוי עצמי נמוך, ערך עצמי נמוך, חוסר יכולת להתמודד מול התוקף ובכלל מול כל העולם. ההגנה העצמית מחזקת התחושה של אני מסוגלת ויכולה. ראיתי את ההתלהבות אצל נשים לגלות את זה על עצמן, זה החלק המקסים



### כן, אנחנו יכולות

מלכר תחושת הסיפוק שמרגיש נעים על יומותי הנוצרות, רבות מהנשים במעון מרוצות ומחזות לו על החוג המיוחד. "קיבלתי מסכתי תודה מנשים שונות, אני מרגיש שאני תורם לשיפור בחיי הנשים הללו", הוא אומר, "אני רואה איך הביטחון שלהן גובר. עברו אשה שהוכתה בעבר על ידי גבר ולומות איד להגן על עצמה - זו הדינשה נפלאה לדעת שהיא יכולה להגן על עצמה ועל לדידה במקרה הצורך, זה משהו שלא היה להן בעבר."

"אנו רואים בסדנה הו ברבה. באופן כללי התנדבות ותרומות מצד אנשים מחממות את הלב, מה גם שמדובר במקום חסוי, מעין סוג של בועה טגורה, כך שזה אינו מבוך מאלוי שאנשים יחשבו עליו", אומרת רחל יור, מנהלת מעון חירום לנשים חיפה. "הסדנה של נעים מחזקת את הנשים במעון, רבות מן סובלות מדימוי עצמי נמוך, ערך עצמי נמוך, חוסר יכולת להתמודד מול התוקף ובכלל מול כל העולם. ההגנה העצמית מחזקת בהן את התחושה של אני מסוגלת ויכולה. ראיתי את ההתלהבות אצל נשים לגלות את זה על עצמן, זה החלק המקסים שבצעני, שאשה מרגישה שהיא יכולה ומסוגלת. נעים מעביר את הסדנה בצורה מקצועית ומאוד אנו שיהי לנשים עם היסטוריה רעה במערכות בכל אתר ואחת מאיתנו."