



דברו אלינו

# לכתוב לכולם

המדריך לכתובה שוויונית וניטרלית-מגדרית

דפנה איזנרייך



# מה באדריק?

3 .....הקדמה

4 .....למה חשוב לכתוב לכולם?

8 .....חלק ראשון: דרכים לניסוח ניטרלי-מגדרית  
שם הפועל; שם הפעולה; גוף ראשון יחיד (אני); גוף ראשון רבים (אנחנו); גוף שני יחיד (את/אתה); מילים שהשורש שלהן נגמר ב-ה'; עברית רב־מגדרית

12 .....חלק שני: שימוש שוויוני במילים ממוגדרות  
גם וגם; נוסחים נפרדים; ניסוח לסירוגין; ניסוח ברבים/רבות; סימני פיסוק וסיומת כפולה

19 .....היבטים נוספים בכתיבה לכולם

20 .....איך לבחור בפתרון המתאים?

21 .....לגזור ולשמור - מה מתאים מתי?

22 .....דגשים לסיכום

23 .....רוצה לנסות בעצמך?

24 .....על היוזמה 'דברו אלינו'

המדריך **לכתוב לכולם** מרכז את כל הדרכים לכתובה שוויונית ומכלילה ככל האפשר בעברית. הוא נועד לעזור לכתוב כל סוג של טקסט כך שיפנה לכל הנמענות והנמענים, מכל המינים והמגדרים.

החלק הראשון של המדריך מפרט את הדרכים לניסוח ניטרלי-מגדרית ובחלק השני מופיעות האפשרויות לשימוש שוויוני במילים ממוגדרות. במדריך יש המלצות מעשיות לאופן השימוש בכל שיטה ולמצבים הרלוונטיים לכל צורת ניסוח, דגשים וטיפים שיכולים לשפר במידה ניכרת את נוחות הקריאה, שאלות מנחות לבחירת הפתרון המתאים וסיכום של המצבים והפתרונות השונים.

הדוגמאות במדריך לקוחות מעמוד הפייסבוק של **'דברו אלינו'** ומקבוצות הפייסבוק הנהדרות **'מיקרו קופי: כתבים UX'** ו**'הורים במודעות מגדרית'**. בשתי הקבוצות יש עיסוק רב באופן הפנייה, ואפשר להיעזר בחברות וחברי הקבוצות במקרה של קושי בניסוח שוויוני. זה גם המקום להזכיר שכמה וכמה **מדריכים מעולים** כבר נכתבו בנושא, ולהודות לכותבות - בהן כנרת יפרח, דפנה בן יהושע וליבי רן, רוזין רוזנבלום, ורד חורי, אורלי ניסיס יעקובי, תמר עילם גינדין ועוד - על הידע וההשראה.

חשוב לציין שבכל הקשור לכתובה שוויונית ומכלילה, אין עדיין כללים רשמיים בעברית המגדירים איך נכון או לא נכון לכתוב. המידע במדריך הוא ריכוז של פתרונות אפשריים שכבר קיימים בעברית, וההמלצות בו מבוססות על המגמות בשטח ועל הניסיון וההעדפות האישיות שלי. לכן, כל הכתוב בו הוא בגדר המלצה בלבד, וכל המרבה למצוא דרכים ופתרונות נוספים לכתובה שוויונית - הרי זה משובח.

**אני רוצה להודות מעומק לבי** לכנרת יפרח, רונית כפיר, יעל אפריאט, הדס בן אליהו, נועה קנטר ויעל שדות שתרמו מהידע והניסיון שלהן ושיפרו את המדריך הזה לאין שיעור. תודה גדולה לסיגליה ברנט על העיצוב המושלם, ולמיכל שומר על עיצוב שם המדריך בעברית רב־מגדרית'.

אני מקווה שהמדריך יהיה מועיל ושימושי.

**דפנה איזנריך,**

יוזמת ומנהלת 'דברו אלינו'

(מאי 2020)

## מכלל לשוני למציאות אבסורדית

לשפה העברית יש מטען מגדרי כבד. השימוש בשמות עצם, בכינויי גוף ובפעלים מחייב סימון לפי מין (גם לחפצים או למושגים שהם נטולי מין או מגדר מעצם טבעם), ואין בעברית הטיית גוף ניטרלית (כמו it או you באנגלית).

בישראל, האקדמיה ללשון העברית היא הגוף הרשמי המוסמך לקבל החלטות הקשורות לשפה. על פי חוק המוסד העליון ללשון העברית (תשי"ג-1953, סעיף 10) החלטותיה מחייבות את מוסדות הממשלה, מוסדות חינוך ומדע ורשויות מקומיות.

לפי הכללים שמפרסמת האקדמיה ללשון העברית, "צורת הזכר בעברית משמשת לא רק לזכר. היא גם הצורה שאנחנו נוקטים כשאין לנו צורך להבחין במין – כלומר היא גם הצורה הסתמית, הלא מסומנת. על כן צורת הזכר יפה גם לנקבות, מה שאין כן צורת הנקבה: זו מציינת רק נקבה ומוציאה את הזכר".<sup>1</sup>

אבל הכלל הזה של "זכר סתמי" הוא לא סתמי בכלל. הוא יוצר הדרה בפועל של נשים, נערות וילדות מהשפה ותורם גם להדרתן במציאות. הוא מאלץ נשים לתהות על כל פנייה "סתמית" בלשון זכר – האם הפנייה הזאת מיועדת גם לנו? האם הפעם זו צורת זכר "סתמית" או "אמיתית"?

יתרה מכך, הכלל הזה מוביל למצבים אבסורדיים שבהם, כשאנחנו רוצות לתאר לפי כללי העברית פעולות או מצבים פיזיולוגיים שקשורים לגוף הביולוגי הנקבי, עלינו לומר משפטים כמו "איך מניקים?" או "באיזה גיל מקבלים וסת?". במצבים אבסורדיים אחרים נשים מדברות על עצמן בלשון זכר, למשל: "כשאתה יולד, אתה רק רוצה שהכאב ייגמר".



גם נשים פורצות דרך מדברות על עצמן בלשון זכר

המבנה הבינארי של השפה מקשה גם על מי שמזדהות-ים כג'נדרקוויר או עם מגדר א-בינארי. עבור א-נשים על הרצף המגדרי (כלומר שלא מזדהות-ים רק כגבר או רק כאשה), פנייה אחידה בצורת הזכר או בצורת הנקבה עלולה להיחוות כמדירה, מגבילה ומוחקת חלקים מהזהות.

1. מתוך: 'איך פונים לקבוצה שרובה נשים?' באתר האקדמיה ללשון עברית

חשוב לציין כי גישות פמיניסטיות וקוויריות מבקרות גם את עצם השימוש במילה 'נקבה', מכיוון שהמילה מתייחסת למבנה איבר המין (וכך מצמצמת את הסובייקט לאיבר). בנוסף, הביטוי 'צורת הנקבה' - שמיועד בעצם לכל מי שמזדהות כנשים - מתעלם מכך שלא תמיד יש הלימה בין המין הביולוגי למגדר ובכך מוסיף למחיקה של נשים טרנסיות. לעתים נעשה שימוש בביטויים 'לשון אישה/גבר' או 'לשון את/אתה' כחלופות.

## השלכות ההדרה הלשונית

לצערנו, למצב הזה יש השלכות שהן מעבר לאבסורד. מחקרים מהארץ ומהעולם מעידים כי אופן הפנייה משפיע על מציאות החיים של נמענות ונמענים ויוצר הבדלים מגדריים בהתנהגות, בתפיסת העצמי ובביצועים.

במחקר השוואתי שבחן האם יש קשר בין המטען המגדרי של השפה למידת אי-השוויון המגדרי בחברה נמצא כי מדינות שבהן השפה היא בעלת מגדר דקדוקי (כמו עברית) דורגו נמוך יותר בממד הפער המגדרי (כלומר יש בהן פחות שוויון מגדרי), במיוחד בתחום הכלכלה.<sup>2</sup>

מחקר ישראלי בחן את ההשפעה של שימוש בלשון זכר לעומת לשון ניטרלית בשאלון שבוחן מוטיבציה ותחושת מסוגלות ללימודים אקדמיים. במחקר נמצא כי נשים שהשיבו על שאלון שנוסח בלשון זכר דיווחו על 'מוכוונות פנימית למשימה' נמוכה יותר (=כמה הן פועלות למען הגשמת מטרה אישית שלא דווקא משרתת מטרה חברתית); על 'ערך משימה' נמוך יותר (=כמה חשיבות הן מייחסות להשלמת המשימה); ועל תחושת מסוגלות עצמית נמוכה יותר (=עד כמה הן מרגישות שיצליחו להשלים את לימודיהן). צוות החוקרות והחוקרים הסיק כי להטיה שבה מנוסחים שאלוני דיווח עצמי (זכר/שוויוני) יש השפעה ייחודית על תוצאות הדיווח אשר יכולה להשפיע על תוצאות הבדיקה כולן.<sup>3</sup>

מחקר ישראלי אחר בחן את השלכות נוסח הפניה על הביצועים במתמטיקה ובהבנת הנקרא. החוקרות מצאו כי בפניה למשתתפות בלשון נקבה בהשוואה לפניה בלשון זכר שיפרו הנשים את הישגיהן והפער המגדרי (לטובת הנברים) הצטמצם בשליש במתמטיקה וביותר מחצי בהבנת הנקרא. בנוסף, כשהמבחן נוסח בלשון זכר, הזמן שהמשתתפות השקיעו בפתרון המבחן היה נמוך יותר בהשוואה לנוסח בלשון נקבה, והן דיווחו יותר כי "מדע זה לגברים".<sup>4</sup>

במחקרים שנעשו בשוודיה לאחר הוספת כינוי גוף ניטרלי לשפה נמצא כי השימוש בכינוי הגוף הניטרלי הוביל להפחתה בנטייה לחשוב על גברים כברירת המחדל, ובהפחתת ההטיה המגדרית הקשורה בתפקידי מגדר מסורתיים שהתבטאה בסובלנות רבה יותר כלפי נשים וכלפי אנשים להטבא"ק במשרות ציבוריות.<sup>5</sup>

לסיים, לא רק נוסח הפניה יוצר הדרה, אלא גם המסרים המגדריים הסמויים בשפה ובייצוגים הויזואליים. מחקר שבחן מדוע נשים נמנעות מלהגיש מועמדות למשרות מסוימות בדק תגובות של נשים בימי חשיפה מרוכזים בהם חברות מגייסות עובדות ועובדים. במחקר נמצא כי לאופן הגדרת מטרות החברה, לתיאור המשרות, לייצוגים של דמויות נשיות

2. Prewitt-Freilino, J. L., Caswell, T. A. & Laakso, E. K. (2012). The Gendering of Language: A Comparison of Gender Equality in Countries with Gendered, Natural Gender, and Genderless Languages. *Sex Roles*, 66, 268

3. Vainapel, S., Shamir, O. Y., Tenenbaum, Y., & Gilam, G. (2015). The dark side of gendered language: The masculine-generic form as a cause for self-report bias. *Psychological Assessment*, 27(4), 1513

4. Kricheli Katz, T., Regev, T. (in press) Do Gendered Languages Fail Women In Math?

5. Tavits, Margit, and Efrén O. Pérez. 2019. "Language Influences Mass Opinion Toward Gender and LGBT Equality." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 116(34): 16781-16786

וגבריות במצגות ולמגדר של הדוברות והדוברים היתה השפעה על האופן שבו פירשו הנשים את התרבות הארגונית וממנו נגזרה גם מידת העניין שלהן לעבוד בארגון.<sup>6</sup>

מחקרים אלו מעידים כי נוסח הפניה חשוב לא רק מבחינה סימבולית, ויש לו השפעה של ממש על עמדות, תפיסות וביצועים. מכיוון שכך, ההדרה הלשונית מהווה חסם משמעותי בדרכן לשוויון מגדרי.

## פעולות לקידום שפה שוויונית ומכלילה ברחבי העולם

ברחבי העולם כבר מכירים בהשלכות של האפליה בשפה על המציאות החברתית ונוקטים צעדים של ממש כדי לצמצם אותה. ארגונים בינלאומיים כמו **האו"ם והפרלמנט האירופי** כבר אימצו קוד לכתיבה ניטרלית-מגדרית והם פועלים לקידום שימוש בשפה שוויונית כחלק מהפעולות למיגור האי-שוויון המגדרי. גופים אקדמיים כמו החברה הלשונית של אמריקה ([Linguistic Society of America](#)) והגופים האמונים על כללי הכתיבה האקדמית (למשל שיקגו, [APA](#)) אימצו גם הם קודים לצמצום הטיות מגדריות בכתיבה, וכך גם מוסדות אקדמיים רבים ברחבי העולם שמפרסמים הנחיות כתיבה לסטודנטיות. ים ולצוותי ההוראה.<sup>7</sup>

בשוודיה הוכנס לשפה באופן רשמי כינוי גוף שלישי ניטרלי (hen), המקביל ל-it, מלבד כינוי הגוף הוא והיא, ובאנגלית כינוי הרבים הניטרלי they משמש גם לגוף שלישי יחיד שמגדרו/ה אינו ידוע, במקום he/she. השימוש בכינוי עלה כל כך עד שהמילה they היתה **מילת השנה** של מילון מרים-וובסטר לשנת 2019. במדינות דוברות ספרדית יש שימוש גובר בסימט X או @ ([Latinx](#)) כדי לסמן מילים לא ממוגדרות, בנוסף לסימט O-I. בקהילות להטבא"ק ברחבי העולם נוצרים פתרונות לשוניים שמאפשרים ייצוג הולם ואופן ביטוי מתאים למגוון הזהויות על הרצף המגדרי.

למידע נוסף על הנעשה בעולם אפשר לחפש את הביטויים Gender Inclusive Language, Gender Neutral Language, Gender Inclusive Language, Gender Neutral Language.



6. Wynn, Alison T. and Shelley J. Correll. 2018. "Puncturing the Pipeline: Do Technology Companies Alienate Women in Recruiting Sessions?" *Social Studies of Science* 48(1): 149-164

7. למשל: [אוניברסיטת ניוקאסל](#), [אוניברסיטת צפון קרוליינה](#), [אוניברסיטת סיאטל](#), [אוניברסיטת אינדיאנה](#)


## ומה קורה בישראל?

בישראל, כאמור, העמדה הרשמית של האקדמיה ללשון העברית היא שלפי "דרכה של העברית", צורת הזכר טובה לנשים, אך לא להפך, ולכן אפשר להסתפק בצורת הזכר גם בפנייה לקהל מעורב. יחד עם זאת, חוק שוויון ההזדמנויות בעבודה (התשמ"ח-1988, סעיף 8) מכיר בהשפעה של השפה על המציאות, ולכן מחייב ניסוח שוויוני של מודעות דרושים/דרושות, וגם בהנחיות של היחידה לשוויון בין המינים במשרד החינוך ל"הטמעת השוויון המגדרי במערכת החינוך בישראל" מוגדר כי אחת הדרכים לקדם שוויון מגדרי היא באמצעות שימוש בשפה שוויונית.


אישית, אני מאמינה שכללים שמדירים נשים ואנשים הם לא כללים טובים, ולכן דינם להשתנות. השפה משקפת את פני החברה ומכוננת אותם, ולכן זה אך טבעי שככל שיש יותר שוויון לנשים בפועל, הוא יבוא לידי ביטוי גם בשפה. יתרה מכך, בשביל מי שרוצות ורוצים לכונן חברה שוויונית ומכלילה, כל האמצעים הלשוניים כשרים, גם אם הם מצעידים את העברית בדרך אחרת מזו שהאקדמיה ללשון רואה בה את "דרכה של העברית". לכן נוצרות באופן טבעי בעברית, ובייחוד בלשון הכתובה, שלל דרכים שמגשרות על הפער שהשאירה האקדמיה ללשון בין החלטותיה ובין המציאות.

## השפעת הניסוח על החיבור למסר

נוסף על הצורך האידיאולוגי, אי-התאמה בין צורת הפנייה ובין המגדר של הנמענת פוגעת בחיבור של הנמענת למסר ובמידת ההשפעה שלו. אי-ההתאמה הזו אולי מפריעה לנו פחות כשמדובר במסרים כלליים או גנריים, אבל ככל שהפנייה נעשית אישית יותר, וככל שלמוענים יש מידע רב יותר עלינו ועל המגדר שלנו, כך אי-ההתאמה בין צורת הפנייה ובין המגדר שלנו נעשית צורמת ואף מקוממת, מעוררת הרגשה של זלזול והדרה, ובסופו של דבר פוגעת במסר של המוענים ובחוויה הרגשית שהמסר מבקש לייצר.



שלום דפנה התנתק  
בביקורך האחרון עזבת במהלך תהליך הקניה



היי חבר המפלגה דפנה,  
לאור ההתפתחויות  
האחרונות נבחרת  
להשתתף במישאל  
משפיעי המפלגה  
2019. השתתפותך  
חשובה מאד לעתיד  
המפלגה!

לחץ כאן להשתתפות:

שימוש בשם הפרטי עם לשון זכר יוצר ריחוק והרגשה של זלזול והדרה

מכל הסיבות האלה, הגיע הזמן להתאים את צורת הפנייה לנמענות ולנמענים עד כמה שניתן. העברית מספקת לנו מגוון דרכים לעשות זאת, רובן נחשבות תקינות גם לפי כללי האקדמיה ללשון, ולכן כל מה שצריך זה הרבה רצון וקצת תרגול.

אז קדימה, נתחיל.

# חלק ראשון: דרכים לניסוח ניטראלי-מאדרי

ניסוח ניטראלי היא הפתרון המכליל ביותר, שפונה לכל האנשים על הרצף המגדרי. הוא כולל שימוש במילים לא ממוגדרות או במילים שהכתיב שלהן זהה בצורת הזכר והנקבה.

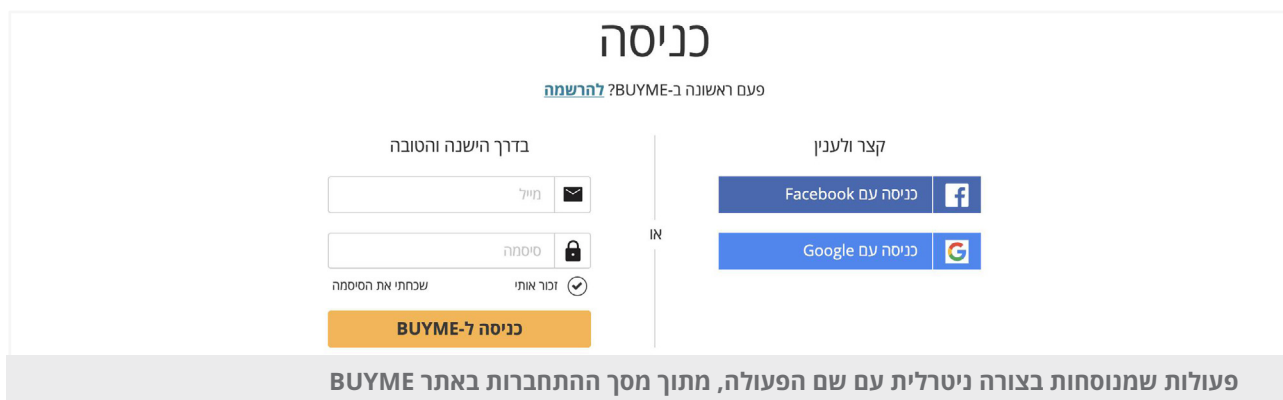
## שם הפועל

- **דוגמאות:** לציין, להסביר, למלא
- **מתי מומלץ להשתמש:** כדי לנסח הוראות ולתאר פעולות.
- **מתי עדיף להימנע:** במקרים מסוימים השימוש בשם הפועל עלול להרגיש מרוחק, ולכן חשוב לשים לב להקשר ולמסר. למשל את הפעולה "למלא פרטים" אפשר לכתוב: "יש למלא את הפרטים" ואפשר לכתוב "רק צריך למלא את הפרטים". הניסוח הראשון הוא בשפה גבוהה ורשמית יותר, והשני הוא בשפה דיבורית ויומיומית.



## שם הפעולה

- **דוגמאות:** כניסה, הרשמה
- **מתי מומלץ להשתמש:** מתאים להוראות קצרות ופשוטות ולכיתוב על כפתורים בפלטפורמות דיגיטליות.
- **מתי עדיף להימנע:** גם השימוש בשם הפעולה עלול להרגיש במקרים מסוימים מרוחק ולכן חשוב לשים לב להקשר של המשפט.





## גוף ראשון יחיד (אני)

פעלים בעבר ובעתיד, מילות יחס ושמות עצם עם שייכות בגוף ראשון יחיד מאפשרים ניסוח ניטרלי שאפשר לקרוא בשתי הצורות. ניסוח בגוף ראשון יחיד יכול לשמש כמענה של הנמענ. לשאלה שנשאלה או להנעה לפעולה, לניסוח שאלות בשאלונים או טפסים או לביטוי הרצונות, המחשבות או העמדות של הנמענ.ת.

■ **דוגמאות:** דברים חדשים שלמדתי, אשמח להצטרף, שלחו לי מייל, אין באפשרותי לענות

■ **מתי מומלץ להשתמש:** בעיקר כשיש מבנה של דיאלוג עם הנמענ.ת; מתאים במיוחד במשפטי הנעה לפעולה, כפתורים ומסרים קצרים שנותנים מענה לטקסט הראשי; בשאלונים או טפסים שבהם אפשר לנסח את השאלה בגוף ראשון במקום שני.

■ **מתי עדיף להימנע:** מכיוון שהניסוח בגוף ראשון יחיד מייצג בעצם את הנמענ.ת הוא יכול להיחוות כפחות רשמי. לכן, חשוב לחשוב על ההקשר של הטקסט ועל כל המגוון האנושי של קהל היעד כדי לוודא שהניסוח אכן יכול לייצג את כולן וכולם. בנוסף, מומלץ להיזהר או להימנע בכלל משימוש בגוף ראשון יחיד כאשר הטקסט הראשי (שמייצג את המוענ.ת) כתוב בגוף ראשון יחיד כדי למנוע בלבול.

תאריך לידה	DD / MM / YYYY
מספר תעודת הזהות שלי	
אפשר להשיג אותי בנייד הזה	ולשלוח לי מיילים לכתובת הזו

טופס פרטים אישיים של בנק לאומי, כותרות השדות מנוסחות בגוף ראשון יחיד

## גוף ראשון רבים (אנחנו)

פעלים בעבר ובעתיד, מילות יחס ושמות עצם עם שייכות בגוף ראשון רבים מאפשרים ניסוח ניטרלי שאפשר לקרוא בשתי הצורות. הניסוח בגוף ראשון רבים מייצר קרבה והרגשה של שיתוף פעולה.

■ **דוגמאות:** סיימנו, נצליח, אצלנו, מבחינתנו

■ **מתי מומלץ להשתמש:** בפנייה בגוף שני (יחיד או רבים) אפשר להשתמש בפעלים בגוף ראשון רבים כדי להימנע משימוש בפעלים ממוגדרים, וכך לשמור על ניסוח ניטרלי. היתרון הגדול הוא שהטקסט נעשה יותר אישי, מזמין ונעים לקריאה.

■ **מתי עדיף להימנע:** כשהטקסט או הסיטואציה לא מתאימים לחיבור אישי וליצירת קרבה.

כמעט סיימנו..!
פעולת התשלום בוצעה בהצלחה. אנחנו לפני סיום תהליך הרישום, נותר רק ללחוץ על "המשך".

הודעת אישור באתר, שילוב של גוף ראשון רבים עם שם הפועל (ללחוץ)



הפיכת שילוט מדיר לשילוט מכליל באמצעות שימוש בגוף ראשון רבים. רעיון וביצוע: דפנה פיזר ומאיה קשת

## גוף שני יחיד (את/אתה)

פעלים בעבר, מילות יחס ושמות עצם בשייכות בגוף שני יחיד מאפשרים ניסוח ניטרלי שאפשר לקרוא בשתי הצורות.

- **דוגמאות:** חלמת, לך, אותך, שלך, תשובתך
- **מתי מומלץ להשתמש:** בפנייה בגוף שני יחיד (את/אתה), שחשוב שתהיה אישית.
- **מתי עדיף להימנע:** בפנייה לקבוצה.
- **דגשים:** בניסוח בגוף שני יחיד חשוב לשמור על עקביות ולא לעבור לניסוח בגוף שני רבים בתוך אותו טקסט.

שלום דפנה, ביטוח  
הרכב שלך עומד  
להסתיים. באפשרותך  
לחדש עכשיו  
וליהנות מהנחת  
אונליין מיוחדת.  
לחידוש יש להקליק



מסרון אישי וניטרלי המנוסח בגוף שני יחיד בשילוב שם הפועל (לחדש) ושם פעולה (לחידוש)

זכותך לדעת  
איפה טעית בכל מבחן  
אליו ניגשת!

מודעה של האגודה הסטודנטיאלית של אוניברסיטת בן גוריון בנגב, שילוב של כ"ף סופית עם פעלים בעבר

## מילים שהשורש שלהן נגמר ב-ה'

בפעלים בהווה יחיד ובכמה שמות עצם ושמות תואר ביחיד שהאות האחרונה בשורש שלהן היא ה', אפשר לקרוא את המילים בשתי הצורות.

- **דוגמאות:** רוצה, עושה, מורה, מעולה
- **מתי מומלץ להשתמש:** בפנייה בגוף ראשון או שני יחיד
- **מתי עדיף להימנע:** בפנייה לקבוצה



שלט באוניברסיטת בן גוריון, שימוש במילה ניטרלית (רוצה) עם שם הפועל

## עברית רב־מגדרית

עברית רב־מגדרית היא מערכת של אותיות עבריות חדשות, המאפשרות קריאה וכתיבה רב־מגדריות. היא עוצבה על ידי מיכל שומר בשנת 2019, והתחילה כפרויקט הגמר שלה ב-HIT. לעברית הרב־מגדרית שתי מטרות מרכזיות: הנכחת הנשים בשפה העברית, ויצירת מרחב חדש לזהויות מגדריות א־בינאריות. בנוסף, עוצב סימן ניקוד רב־מגדרי להקלה בקריאה.

האותיות החדשות עוצבו לשני גופנים עבריים קלאסיים: פרנק-ריהל (בגרסתה של הגילדה) ונרקיס בלוק (בגרסת פונטף). שניהם פונטים וותיקים שנמצאים בשימוש נרחב בגוף העברי, כהצעת הרחבה למעצבות ומעצבים אחרים שיכילו את העקרונות על גופנים נוספים. הסימנים החדשים עתידים להיות זמינים לשימוש גם לקהל הרחב, ובינתיים ניתן ליצור קשר עם מיכל ליצירת טקסטים שכתובים בעברית רב־מגדרית.

[עמוד פייסבוק של הפרויקט | multigenderhebrew@gmail.com](mailto:multigenderhebrew@gmail.com)

כָּל הַצְּנָשִׁים  
שׁוֹרֵת  
מִי הוּא שֶׁתְּחַלִּיט  
בְּשִׁבְלִי מִי אֲנִי.  
מָה אֶתֶּה חוֹשֶׁבֶת עַל זֶה?

טקסט בעברית רב־מגדרית, המילים ניתנות לקריאה גם בצורת הזכר וגם בצורת הנקבה

טבלה מסכמת למילים ניטרליות (שהכתיב שלהן זהה בשתי הצורות)  
אפשר למצוא בקישור הזה.

# חלק ג': שימוש שוויוני במילים ממוגדרות

בחלק הזה מפורטות הדרכים להשתמש באופן שוויוני במילים ממוגדרות. הפתרונות בחלק זה מתאימים למצבים שבהם לא ניתן להשתמש בניסוח ניטרלי, ויחד עם זאת חשוב לייצר פנייה מכלילה ככל האפשר.

## גם וגם

חזרה על המילה בצורת הזכר ובצורת הנקבה. אפשר לחבר בין הצורות עם 'ו' החיבור ועם המילה 'או', תלוי בהקשר.

- **דוגמאות:** תלמידות יקרות ותלמידים יקרים, אזרחיות ואזרחי ישראל, תושב או תושבת המדינה.
- **מתי מומלץ להשתמש:** בפנייה לקהל מעורב או בשמות עצם שמתארים גם נשים וגם גברים, כשחשוב לנו להדגיש שהפניה מיועדת לכל המגדרים.
- **מתי עדיף להימנע:** קריאה של 'גם וגם' יכולה להיות מעייפת, ולכן לא מומלץ להשתמש בה בטקסט ארוך. כדאי לשלב גם וגם רק במקומות שבהם ההדגשה המגדרית חשובה, ובייחוד בפתיחה ובסיום.
- **פתרון משלים:** אפשר לשלב עם ניסוח ברבים/רבות ועם שימוש בסימני פיסוק או הצמדת סיומות (מפורט בהמשך).

משרד המדע והטכנולוגיה

ליל המדענים והמדעניות

ליל המדענים והמדעניות האירופי בישראל  
מרעיון למציאות

שם האירוע כולל גם נשים וגם גברים

לכל מדינה יש מנהל או מנהלת,  
שקוראים להם ראש או ראשת ממשלה,  
כמו שלכל גן יש גן או גנת  
ולבית ספר יש מנהל או מנהלת.  
ולמשפחה,  
מי לדעתך מנהל או מנהלת אצלנו את המשפחה?

קטע שמנוסח ב'גם וגם'. המילה "לדעתך" בשורה האחרונה לא מנוקדת וכך יכולה להיקרא בשתי הצורות. מתוך הספר "מתי נדע אם מיכל נבחרה", כתבה: הילה טוב, אייר: אמיר פרסיה

## נוסחים נפרדים

הפקת שני נוסחים לתוכן, אחד בלשון זכר ואחד בלשון נקבה, ושימוש בתוכן בהתאם למגדר.

### ■ דוגמאות:


■ באתר אינטרנט, לאחר ההזדהות האישית, כל הממשק פונה למשתמש. בלשון שמתאימה למגדר כפי שמעודכן במערכת

■ חלוקת טפסי בחינה לפי מגדר

■ שליחת מיילים או הודעות טקסט מותאמות מגדר


■ **מתי מומלץ להשתמש:** כשחשוב לפנות ביחיד. ה ולא ברבים, ואי אפשר להגיע לניסוח ניטרלי; כשיש יכולת טכנית להתאים את הנוסח למגדר של הנמען.

■ **מתי עדיף להימנע:** כשהמגדר של הנמענות. ים לא ידוע ואי אפשר להתאים את הנוסח למגדר.





דפנה, ארגון בוגרות  
ובוגרי אוניברסיטת תל  
אביב רוצה אותך כחברה  
פעילה בקהילה המשפיעה  
בישראל.  
היום, אנו מציינים קהילה  
פעילה של 80,000 בוגרות  
ובוגרים ומזמינים אותך  
להצטרף

מסרון (SMS) מותאם לפי מגדר, בשילוב עם ניסוח ברבים ו'גם וגם'



לפני שאנחנו מתחילים, איך נוח  
לך שאפנה אליך?

כנבר  כאשה 

ציאת בוט של חברת ביטוח איילון שמתאים את עצמו לנוסח הפנייה המועדף

## ניסוח לסירוגין

שימוש לסירוגין בלשון זכר ובלשון נקבה בטקסט אחד, כשלשון הפנייה מתחלפת בכל סעיף, פסקה או משפט.

### ■ דוגמאות:

- גיוון בתיאור של כמה מקצועות, למשל: "מהנדסות, טכנאים וכותבות תוכן יקרות ויקרים"
- ניסוח שאלות במבחן: "1. סמן את התשובה הנכונה 2. הסבירי למה התכוון המשורר"
- **מתי מומלץ להשתמש:** כשהטקסט כתוב בסעיפים או בשאלות וחשוב לנו שיופיעו שני סוגי הפנייה; כשיש כמה דוגמאות בטקסט וחשוב לנו לשלב גיוון מגדרי בלי ליצור עומס של 'גם וגם' בכל סעיף.
- **מתי עדיף להימנע:** החלפה של צורת הפנייה גוזלת קשב, ולכן מומלץ להימנע ממנה בטקסט ארוך, או לפחות לא להחליף את נוסח הפנייה בתדירות גבוהה בטקסט ארוך.

### ” כנגד ארבעה בנים ובנות דברה התורה:

אחת חכמה, אחד רשע, אחת תמה ואחד שאינו יודע לשאל.

**כשבת שואלת בחכמה:** 'מה הן המצוות והחקים שאנו מצוים בהם הפסח?'  
מלמדים אותה את כל הלכות הפסח, מהראשונה ועד האחרונה.

**כשבו שואל ברשעות:** 'מה הטעם בעריכת סדר פסח בכלל?'  
עונים לו כי בגישה כזו, ספק אם היה יוצא ממצרים.

**כשבת שואלת בתמימות:** 'מה קרה שם?'  
מספרים לה בהתרגשות על הנסים והנפלאות שארעו  
כשיצאו בני ישראל ממצרים.

**ומה עושים עם הילד שאינו שואל אף שאלה?** 'את פתח לו'.  
מספרים לו את הספור כך שיעורר את דמיונו.

ניסוח לסירוגין בהגדת פסח קיבוצית של מכון שיטים



ניסוח לסירוגין בתוך אותו משפט מתוך עמוד הבית של ארגון 'מעברים'

## ניסוח ברבים/רבות

צורת הרבים עדיפה על צורת הזכר יחיד ומקובלת יותר בפניה לקבוצה מעורבת. בציווי, צורת הרבים נחשבת תקינה גם לנשים, והיא הרבה יותר נפוצה בשימוש גם בקבוצות של נשים בלבד. אפשר לבחור בניסוח ברבות במקום ניסוח ברבים, גם בפניה לקבוצה מעורבת.

- **דוגמאות:** תושבים יקרים, צרו קשר, קראו היטב את ההוראות לפני שתענו
- **מתי מומלץ להשתמש:** בפנייה לקהל מעורב, כשאי אפשר להגיע לניסוח ניטרלי וחשוב לנו לשמור על אחידות בניסוח הפנייה; בטקסטים ארוכים, כשאורך הטקסט לא מאפשר בחירה בפתרון אחר.
- **מתי עדיף להימנע:** כשאפשר להשתמש בניסוח ניטרלי וכשאורך הטקסט מאפשר פתרונות אחרים. בעיני, הבחירה בלשון רבים זכר היא בבחינת הרע במיעוטו, שאפשר להשתמש בו רק אם כל הפתרונות האחרים לא מתאימים.
- **פתרון משלים:** בניסוח ברבים/רבות כדאי לשלב את 'גם וגם' כדי להדגיש שהפנייה היא גם לנשים וגם לגברים.



הודעה באפליקציית waze שמנוסחת ברבים (מתקופת סגר הקורונה)



מודעה של עיריית תל אביב-יפו שמנוסחת ברבות

**2.** לצבר שלוש שנות נסיון בתחום שלמדת או להיות מורה לאחד מהמקצועות הללו, או לצבר 1,000 שעות שבהן הטסת בעצמך מטוס.

**3.** להשלים בהצלחה את מבחני הפשר הגופני של נאס"א, הבוחנים ראיה טובה (מתר להרפיב משקפים) ותפקוד טוב של הלב ומערכת הדם.

**4.** להוכיח כי יש בר סקרנות ללמוד ויכלת לעבד היטב בצות.

**5.** להיות אזורח או אזורחית ארצות הברית, או להתקבל לתכנית דרך הסכם בין סוכנות הקלל הישראלי לנאס"א (כמו שעשה אילן רמון).

בחלל, אבל מאז 2009 לא היו תירי קלל נוספים. פרגע אין ל"אדם צעיר" את הסכומים האלה, אבל צופים שבשנים הבאות מחיר הנגייה יפחת משמעותית.

**2. להיות אסטרונואטית / אסטרונואט**  
 כדי לעבד בחללית צריף לעבר הכשרה ארפה. אבל פנראה זה שונה את המאמץ. תוכלו לנסות להתקבל לתכנית להכשרת אסטרונואטים ואסטרונואטיות, למשל בנאס"א, סוכנות הקלל של ארצות הברית.

**אז אין מתקבלים?**  
 צריף לעמד בתמשה תנאים:

**1.** להשלים תאר ראשון באחד מהמקצועות הבאים: הנדסה, ביולוגיה, פיזיקה, מדעי המחשב, מתמטיקה.

דוגמה לשילוב פתרונות מהמגזין לילדים 'אדם צעיר'. נעשה שימוש בשם הפועל, רבים, 'גם וגם' וכתובה ללא ניקוד במילים שיכולות להיקרא בשתי הצורות (גוף שני יחיד)

## סימני פיסוק וסיומת כפולה

השימוש בסימנים לוכסן, נקודה ומקף או בסיומת כפולה הוא פתרון שצמח מהשטח כדרך יעילה לפנות לכל המגדרים בבת אחת. פתרון זה לא נחשב תקני לפי כללי האקדמיה, אפילו שהוא נפוץ ביותר ומקובל כמעט בכל סוגי הטקסטים (לרבות טקסטים רשמיים המחויבים לכללי האקדמיה).

### לוכסן:

הלוכסן הוא הדרך המקובלת ביותר מבין הסימנים והוא נמצא בשימוש נרחב בציבור.

■ **דוגמאות:**תלמידות/ים, מנהל/ת



קלף מתוך המשחק 'היה היה פעם'

■ **מתי מומלץ להשתמש:** כשאין ברירה אחרת וחשוב לנו להבהיר שההתייחסות היא לכל המגדרים; בתיאורי מקצועות או תפקידים בגוף שלישי (למשל, פנו לרופא/ת המשפחה, הוסיפו איש/אשת קשר).

■ **מתי עדיף להימנע:** הלוכסן מפריע לרצף הקריאה, ולכן עדיף להפחית בשימוש בו ככל האפשר. מומלץ מאוד להימנע משימוש בלוכסן בפנייה בגוף שני (את/אתה), כי הוא הופך את הפנייה ל-לא אישית. בייחוד מומלץ להימנע משימוש בלוכסן בפנייה לנמענת בשם הפרטי.

Today 14:39

אורי היקר/ה לידיעתך, בחודש  
נובמבר שילמת XXXXXXXXXX ש"ח עבור  
פוליסת ביטוח תאונות אישיות בחברת

שימוש בשם פרטי עם לוכסן מייצר ריחוק וסתירה פנימית במסר



## נקודה או מקף:

בקהילות מסוימות ובעיקר בקרב א-נשים עם זהויות מגדריות לא בינאריות, הלוכסן נחשב בינארי (כלומר משקף בחירה דיכוטומית של או-או), ואילו הנקודה או המקף נחשבים למכלילים (כלומר משקפים רצף ובחירה בין או-ל-גם).

■ **דוגמאות:** תלמידות.ים, מנהל.ת, א-נשים

■ **מתי מומלץ להשתמש:** כשאין ברירה אחרת וחשוב לנו להבהיר שההתייחסות היא לכל המגדרים; בתיאורי מקצועות או תפקידים בגוף שלישי (למשל, שאלו את המלצר.ית); בכתיבה לקהל שרגיש לניואנסים מגדריים.

■ **מתי עדיף להימנע:** כמו הלוכסן, גם הנקודה והמקף מפריעים לרצף הקריאה, ולכן עדיף לצמצם את השימוש בהם. גם פה השימוש בנקודה או מקף פחות מתאים בפנייה בגוף שני (את/אתה) כי הם יוצרים פנייה לא אישית, אלא אם מדובר במי שבחרו באופן הפניה הזה. השימוש בנקודה ומקף פחות רווח בקרב הקהל הרחב, ולכן יכול להיות פחות מובן ולגזול קשב.



שילוט שהפיקה עיריית תל אביב-יפו לאירוע 'הסלון החברתי' 2019

## סיומת כפולה:

אפשר לחבר סיומות בלי להשתמש בתווים מיוחדים כלל, וכך לפגוע פחות ברצף הקריאה.

■ **דוגמאות:** תלמידותים, כולם

■ **מתי מומלץ להשתמש:** כשאין ברירה אחרת וחשוב לנו להבהיר שההתייחסות היא לכל המגדרים; בכתיבה לקהל שיכול להבין את הכתוב גם בהשמטת התווים המיוחדים; כשהפנייה היא ברבים ולא ביחיד.

■ **מתי עדיף להימנע:** במילים ביחיד צורת הזכר לעיתים "נבלעת" בתוך צורת הנקבה, ואי אפשר להשתמש בפתרון הזה (למשל: מנהלת). דרך כתיבה זו פחות מוכרת, ולכן יש לשקול אם קהל היעד יצליח להבין את הכתוב.



צילום מסך מתוך הסדרה 'פזזה', בתרגום נעשה שימוש בסיומת כפולה

## הערות וטיפים בנושא סיומות:

- ◀ **מומלץ להימנע משימוש בסימנים בפנייה אישית, כלומר בכתיבה בגוף שני יחיד.** בפנייה אישית כדאי לבחור בשימוש בשם פרטי (אם הוא ידוע) ולשלב בניסוח ניטרלי.
- ◀ עדיף להשתמש בלכסן הזה / המוטה בכיוון הכתיבה, ולא בזה \ המוטה נגד הכיוון.
- ◀ במילים שיש בצורת הזכר שלהן אותיות סופיות, מומלץ להשתמש באות **לא סופית** לפני הלכסן, הנקודה או המקף, למשל **צריכה** ולא צריך/ה; **משתתפת** ולא משתתף.ת.
- ◀ במילים שבהן צורת הזכר מסתיימת באות סופית ("ים") וצורת הנקבה באות רגילה ("ות"), מומלץ **שהאות הסופית תהיה בסוף המילה**, למשל: ילדות/ים, שמחות.ים.
- ◀ אם תבחרו להצמיד סופיות בסיומת כפולה (בלי סימנים), אפשר להשתמש באות הרגילה ולא בסופית, למשל: ילדימות חמודימות (כדאי לבחור בדרך זו רק אם קהל היעד מורגל בכתיבה לכל המגדרים).

# היבטים נוספים בכתיבה אכזרית

מלבד הדרכים השונות להתמודד עם המטען המגדרי של העברית, חשוב לשים לב גם לתוכן ולמסרים הישירים והסמויים בטקסט. הנה כמה דגשים בהיבט התוכן:

ⓘ חשוב להימנע מסטראוטיפים מגדריים, הכללות ותיאורים מוטים-מגדרית בטקסט ובאיורים הנלווים (למשל: תיאור סטראוטיפי של מקצועות: "יחזרו לעבודה המנהל, המזכירה ואב הבית", "ברכות לרופאים ולאחיות"; הכללות מגדריות: "נשים חופרות", "גברים רוצים רק דבר אחד"; תיאורי משרה מוטים-מגדרית "כריש-נינג'ה-תותח מכירות", "חייכנית, נעימה ובעלת הופעה ייצוגית").

ⓘ חשוב לכנות נשים וגברים באופן אחיד, להשתמש בתארים הראויים להן ולהם, ולהימנע מלכנות נשים בשמן הפרטי וגברים בשם משפחתם (למשל: טראמפ והילארי).

ⓘ עדיף להימנע משימוש במילים שיש להן משמעות שלילית או מקטינה בהקשר מגדרי (למשל: "בעל", "בנות" לקבוצה של נשים).

ⓘ כדאי להשתמש רק בתיאורים שרלוונטיים להקשר ולהימנע מלהוסיף תיאורים ממוגדרים שלא תורמים להבנת הנושא המרכזי של הטקסט (למשל: תיאור המראה החיצוני של פרופסורית בכתבה שעוסקת בתחום המחקר שלה).



# איך לבחור בפתרון המתאים?

**לפני הכתיבה כדאי לענות על השאלות האלה. התשובות יסייעו לבחור בפתרונות המתאימים.**

מה אורך הטקסט? 

מה מטרת הטקסט? 

האם הפנייה אמורה להיות אישית? 


האם השם של הנמענות והנמענים ידוע? האם אפשר להשתמש בו? 

האם המגדר של הנמענות והנמענים ידוע? 

האם אפשר לייצר נוסחים מותאמים ונפרדים - בלשון זכר ובלשון נקבה? 

האם השפה אמורה להיות גבוהה ורשמית או שפת דיבור יומיומית? 

עד כמה קהל היעד שולט בעברית? 

עד כמה קהל היעד רגיש לניואנסים מגדריים? 

# לפגוע ולשמוך - מה מתאים מתי?

## דרכים לניסוח ניטרלי-מגדרית

**שם הפועל** (לכתוב, לקרוא)

**שם הפעולה** (כתיבה, קריאה)

**גוף ראשון יחיד (אני)** פעלים בעבר ובעתיד, מילות יחס ושמות עצם עם שייכות

**גוף ראשון רבים (אנחנו)** פעלים בעבר ובעתיד, מילות יחס ושמות עצם עם שייכות

**גוף שני יחיד (את/אתה)** פעלים בעבר, מילות יחס ושמות עצם עם שייכות

**מילים שהשורש שלהן נגמר ב-ה'** פעלים בהווה יחיד, שמות עצם ושמות תואר ביחיד שהאות האחרונה בשורש שלהן היא ה'

**עברית רבי־מגדרית** מערכת אותיות עבריות חדשות המאפשרות קריאה וכתיבה רבי־מגדריות

## שימוש שוויוני במילים ממוגדרות

**גם וגם** חזרה על המילה בצורת הזכר ובצורת הנקבה

**נוסחים נפרדים** הפקת שני נוסחים לתוכן, אחד בלשון זכר ואחד בלשון נקבה

**ניסוח לסירוגין** שימוש לסירוגין בלשון זכר ובלשון נקבה באותו טקסט, כשלשון הפנייה מתחלפת בכל סעיף, פסקה או משפט

**ניסוח ברבים/רבות** בפנייה לקבוצה מעורבת, כשאי אפשר להשתמש בניסוח ניטרלי.

**סימני פיסוק וסיומת כפולה** כשאין ברירה אחרת וחשוב להבהיר שההתייחסות היא לכל המגדרים

בתיאור רבים (הן/הם)	בתיאור יחיד (הוא/היא)	בפניה לקבוצה מעורבת (אתן/אתם)	בפניה אישית (את/אתה)	בגוף ראשון רבים (אנחנו) שמתייחס למוענות.ים
גם וגם	גם וגם	גוף ראשון רבים	גוף שני יחיד	גוף ראשון רבים
ניסוח ברבים/רבות	סימני פיסוק וסיומת כפולה	גם וגם	גוף ראשון יחיד	גם וגם
סימני פיסוק וסיומת כפולה		ניסוח ברבים/רבות	גוף ראשון רבים	ניסוח ברבים/רבות
		סימני פיסוק וסיומת כפולה	מילים שהשורש שלהן נגמר ב-ה'	
			נוסחים נפרדים	
<b>שם הפועל</b>				
<b>שם הפעולה</b>				
<b>ניסוח לסירוגין</b>				
<b>עברית רבי־מגדרית</b>				

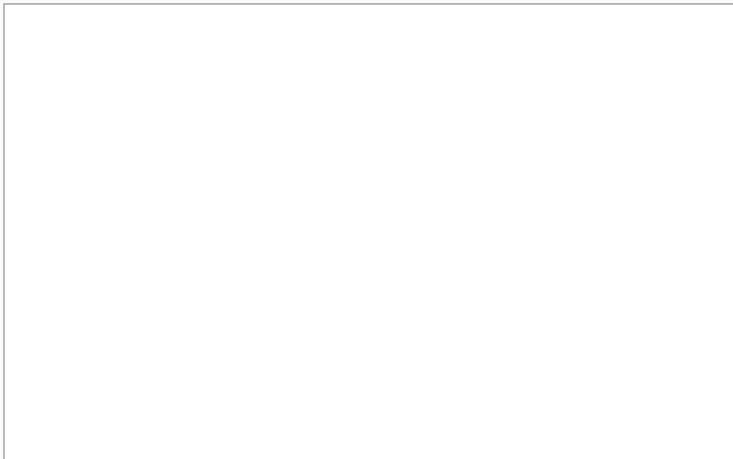
מילים ניטרליות | מילים ממוגדרות

# דגלים וטיפים לסיכום

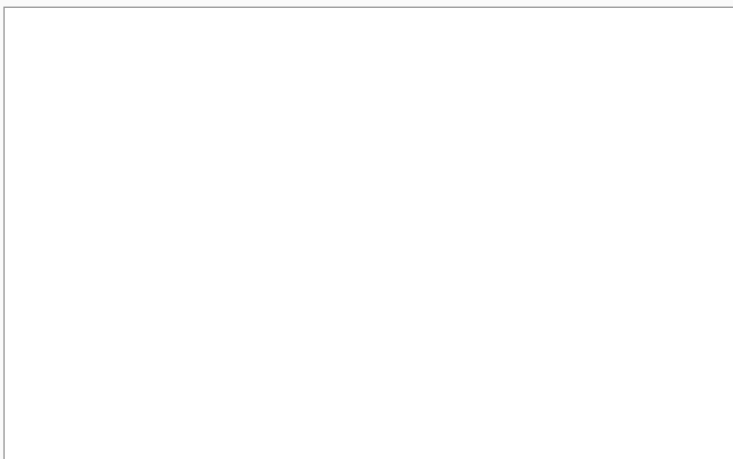
- ☑ כתיבה שוויונית דורשת יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסה ובעיקר – אימון. זה בהחלט נהיה קל יותר עם הזמן והניסיון!
- ☑ רצוי לבחור באופן ניסוח עיקרי אחד ולשמור על עקביות בתוך הטקסט, אבל בחלקים שונים (למשל כותרת / טקסט ארוך / כפתורים) אפשר לשלב כמה פתרונות כדי להגיע לתוצאה הטובה ביותר מבחינת המסר והפנייה השוויונית.
- ☑ יש מצבים שבהם אפשר להחליף את הפנייה ברבים/רבות בפנייה אישית, וכך לכתוב את המסר בגוף שני יחיד שמאפשר פנייה ניטרלית. הפתרון הזה מתאים במיוחד למיילים, למסרונים, למיקרו-קופי בממשקים ולמצבים שבהם יש לנו אפשרות להשתמש בשם הפרטי של הנמענ.ת.
- ☑ במקרים רבים אפשר להשמיט מילים וסיומות ממוגדרות (כינויי גוף, פעלים, תארים, שייכות) ולהגיע לטקסט ניטרלי בלי לפגוע במשמעות ובמסר ובלי שימוש בסימני פיסוק.
- ☑ כשיש תחושה של מבוי סתום ונראה שאין שום דרך להגיע לניסוח ניטרלי, מומלץ להתמקד במסר או בתוצאה הרצויה, ואז לחפש ניסוח בעל משמעות דומה שעוקף את המילים הממוגדרות. (למשל: מה את/ה חושב/ת < מה דעתך; רופאות/ים ואחיות/ים < צוותי רפואה וסיעוד; לאן תרצה להגיע < לאן לקחת אותך)
- ☑ כדאי לכתוב את כל הטקסט כמיועד לנשים, ואז לראות אם אפשר לקרוא אותו גם בלשון זכר. כך אפשר לצמצם מאוד את ההטיות המגדריות הטבועות בנו.
- ☑ עם כל הכבוד לכתיבה השוויונית, חשוב לזכור שהמטרה היא להעביר מסר. התוצאה הסופית צריכה להיות ברורה, קריאה ומובנת לקהל היעד. אם הטקסט נעשה מסורבל מדי, מרוחק מדי או לא קריא מרוב סימנים או כפילויות – כדאי לחשב מסלול מחדש וגם להתייעץ עם נשות ואנשי מקצוע עם ניסיון בכתיבה שוויונית.

# כוכב אנסות ביזמאק?

אחרי שראינו את כל השיטות, הינה דוגמאות לטקסטים שאפשר להפוך לניטרליים או שוויוניים.  
אפשר לשתף את הפתרונות שלך ולראות פתרונות נוספים בקבוצת הפייסבוק ['דברו אלינו - הקבוצה'](#).



**לקוח יקר**  
ביקורך הראשון באתר? ברצוננו לעזור לך, ולאפשר לך לקצר את תהליך מילוי סל הקניות  
אם הנך חבר מועדון או מחזיק כרטיס אשראי  
תוכל לחלוא את הסל במוצרים אותם  
אתה נוהג לרכוש בסניף בקליק אחד!



לקוח/ה יקר/ה, הנך  
מוזמן/ת לשעה 09:10.  
לרשותך, שירות חדש  
לבדיקת מצב התור  
אנא הכנס לקישור



'דברו אלינו' היא יוזמה ייחודית שנוסדה בשנת 2016 על ידי דפנה איזנרייך, במטרה לעורר מודעות לאי-שוויון בין נשים לגברים כפי שהוא בא לידי ביטוי בשפה העברית ולעודד שימוש בשפה שוויונית. הנחות המוצא הן שיש קשר בין שפה למציאות ושימוש מודע ומושכל בשפה יכול לחולל שינוי של ממש במציאות המגדרית. היוזמה פועלת באמצעות עמוד פייסבוק ייעודי, קמפיינים ממוקדים, הרצאות וסדנאות.



**דברו אלינו**

**לקידום שינוי נקודתי או מערכתי, תיאום הרצאות וסדנאות ולכל שאלה או התייעצות - אפשר ליצור קשר:**

עמוד הפייסבוק 

[dabrualeynu.org](http://dabrualeynu.org) 

[dabru.eleynu@gmail.com](mailto:dabru.eleynu@gmail.com) 