

## छह दिवसीय 'समझ' कार्यशाला : चतुर्थ सत्र के प्रशिक्षुओं के लिए

नोट— इस कार्यशाला के सत्रों के दौरान, साधनसेवियों से आग्रह है कि वे प्रशिक्षुओं से अधिक से अधिक गतिविधि/कार्यों को करवाएंगे, व्याख्यान का प्रयोग कम-से-कम तौर पर करें। आप निम्नलिखित समयसारणी को पहले दिन ही सबके साथ साझा कर लें और हर सत्र को करने के लिए आवश्यक सामग्रियों की सूची प्रशिक्षुओं को नोट करा दें। हर दिन के अंत में अगले दिन किन-किन सामग्रियों को लेकर आना है, इसे प्रशिक्षुओं को एक बार और बताएं। प्रशिक्षु, साधनसेवी और समन्वयक को कार्यशाला के प्रत्येक दिन उपस्थित रहना अनिवार्य है।

दिनांक	चेतना सत्र (09:30-10:00)	सत्र-1 (10:00-01:00 बजे)	सत्र-2 (02:00-04:00 बजे)
24 दिसम्बर (शनिवार)	चेतना सत्र चेतना सत्र का आयोजनए प्रतिभागियों का रजिस्ट्रेशन, छःदिवसीय कार्यशाला का विवरण	अपने प्रोफेशनल प्रगति की समझ <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रशिक्षुओं के तृतीय सत्र के परिणाम का सामान्य विश्लेषण साधनसेवी करें। (30 मिनट)</li> <li>प्रत्येक प्रशिक्षु अपना अब तक का प्रगति रिपोर्ट कार्ड खुद से बनाएंगे जिसमें वे पिछले तीन सत्रों के माध्यम से विषयों (स्कोलास्टिक) के साथ-साथ अपने को-स्कोलास्टिक डोमेन (व्यक्तित्व, जीवन कौशल, आदि) में क्या प्रगति कर पाये हैं, इसका विश्लेषण करेंगे और उसके कुछ बिन्दुओं को सभी के साथ साझा करेंगे। उपलब्धियां क्या-क्या रहीं हैं, इसपर भी चर्चा करें। (30 मिनट)</li> <li>तृतीय सत्र में क्या किया, लर्निंग प्लान बनाया या नहीं, पर चर्चा (11 से 12 बजे तक) <b>'चेतना सत्र को सृजनात्मक एवं आकर्षक कैसे बनाएं'</b></li> <li>अगले पांच दिनों के चेतना सत्र के लिए पांच प्रशिक्षु-समूहों का साधनसेवियों द्वारा निर्माण करें। हर समूह चेतना सत्र की अपनी एक नवाचारी योजना को चर्चा द्वारा बनाएं तथा उसके अनुरूप अपनी तैयारी करें। (12 से 01 बजे तक)</li> </ul>	प्रदत्त प्रश्न व परियोजना कार्य <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रदत्त प्रश्नों को कैसे लिखा जाना चाहिए।</li> <li>परियोजना कार्य को कैसे करना है। उपरोक्त दोनों से सम्बंधित ठोस उदाहरण प्रस्तुत करते हुए साधनसेवियों द्वारा चर्चा।</li> <li>पिछले सत्र की परीक्षा में किस तरह के जवाब लिखे थे, पर सामान्य चर्चा प्रशिक्षुओं को एक-दो सवाल देकर अभ्यास भी कराएं।</li> </ul>
25 दिसम्बर (रविवार)	नवाचारी चेतना सत्र प्रशिक्षु समूह-1 द्वारा चेतना सत्र इसी समूह द्वारा पिछले दिन का प्रतिवेदन  (प्रतिवेदन को भी अलग-अलग ढंग से एवं आकर्षक तरीके से प्रस्तुत करने की कोशिश हर दिन की जाए)	हमारी स्वाध्याय सामग्रियों की समझ चतुर्थ सत्र के स्वाध्याय सामग्री के टॉपिक का मैपिंग : छः-छः का समूह बना दें। हर समूह को चतुर्थ सत्र के किसी एक विषय की स्वाध्याय सामग्री पर काम करने को कहें। यह भी ध्यान रखें की चतुर्थ सत्र के सभी विषयों को किसी न किसी समूह ने ले लिया हो। अब समूह अपने आवंटित विषयवस्तु का मैपिंग निम्न बिन्दुओं के आलोक में करे और 5-5 मिनट की प्रस्तुति दे: 1. वैसे टॉपिक जिसे समझना हमारे लिए बहुत आसान है। 2. वैसे टॉपिक जिसे समझना हमारे लिए बहुत कठिन है। प्रस्तुति के बाद सभी की प्रतिक्रिया लें। इस सत्र में जो भी प्रस्तुति हो रही है, उसके आधार पर सम्बंधित साधनसेवियों को उन कठिन टॉपिक्स पर एक-एक करके आगे बातचीत करनी होगी। साधनसेवी आपस में मिलकर इसकी व्यवस्था बना लें। <b>सत्रांत परीक्षा के रिफ्लेक्टिव सवालों की समझ</b> साधनसेवी इसपर प्रशिक्षुओं के पिछले सत्रों की परीक्षाओं के अनुभवों से उदाहरण निकालते हुए चर्चा करें। साधनसेवी यहां पृष्ठ संख्या 3 पर दिए दिशानिर्देश को पढ़ने के बाद इस बारे में प्रशिक्षुओं के साथ चर्चा करें। उन्हें कुछ उदाहरण भी दें और जवाब लिखने का अभ्यास भी करवाएं।	
26 दिसम्बर (सोमवार)	नवाचारी चेतना सत्र प्रशिक्षु समूह-2 द्वारा चेतना सत्र इसी समूह द्वारा पिछले दिन का प्रतिवेदन	हमारे स्कूल की पाठ्यपुस्तकें और हमारी समझ प्रशिक्षुओं को 10-10 के समूह में वर्गीकृत किया जाए। हर समूह को कक्षा-1 से 8 के बीच के किसी भी विषय के लगातार तीन कक्षाओं की पाठ्यपुस्तकों को लेकर उनका विश्लेषण करके प्रस्तुति देनी है। विश्लेषण के लिए शुरुआती एक घंटा और सभी समूह की प्रस्तुति के लिए इसके बाद दापहर तक का समय होगा। आवश्यकतानुसार, सभी विषय के साधनसेवी इसमें चर्चा करेंगे।	कला समेकित शिक्षा का शिक्षण में प्रयोग सुबह समूहों द्वारा जिन पाठ्यपुस्तकों का विश्लेषण किया था, उनमें से किसी एक उपयुक्त अवधारणा का चयन करके उसके शिक्षण के लिए कला समेकित 'सीखने की योजना' तथा सम्बंधित कला समेकित सामग्री का निर्माण प्रत्येक प्रशिक्षु-समूह को करना है और सबके समक्ष उसकी 15-15 मिनट की प्रस्तुति देनी है। इस सत्र में प्रशिक्षु व्यक्तिगत तौर पर कला समेकित शिक्षा से सम्बंधित अपने वैसे प्रयोगों को भी साझा कर सकते हैं जो वे अपने विद्यालय में कर रहे हैं।

<p>27 दिसम्बर (मंगलवार)</p>	<p><b>नवाचारी चेतना सत्र</b> प्रशिक्षु समूह-3 द्वारा चेतना सत्र इसी समूह द्वारा पिछले दिन का प्रतिवेदन</p>	<p><b>एक्शन रिसर्च के मूद्दे : हमारे विद्यार्थियों की कॉपियाँ का विश्लेषण</b> इस सत्र के लिए हर प्रशिक्षु को अपने विद्यालय के कम से कम पांच विद्यार्थियों की भरी हुई कॉपियाँ लेकर आनी है। कोशिश करें कि उन कॉपियाँ में उनके अलग-अलग विषयों के काम हो। सभी प्रशिक्षु अपने द्वारा लाये गए कॉपियों का विश्लेषण करेंगे कि उनके माध्यम से उन विद्यार्थियों के सीखने को लेकर क्या-क्या कहा जा सकता है। इसपर सभी प्रशिक्षु एक पेज का विश्लेषण भी लिखकर तुरन्त जमा करें। <b>उन कॉपियों के विश्लेषण से एक्शन रिसर्च के लिए क्या-क्या टॉपिक निकलकर आता है?</b> सभी प्रशिक्षु इसपर कार्य करेंगे और एक्शन रिसर्च के टापिक्स को एक कागज पर लिखकर एक दिवार पर प्रदर्शित करेंगे। इसे एक्शन रिसर्च गैलेरी का नाम दे सकते हैं। अब सभी प्रशिक्षु अपने द्वारा दिए गए एक्शन रिसर्च के टापिक्स में से कोई एक टापिक एक्शन रिसर्च के लिए चुनेंगे। अंत में साधनसेवी सत्र का समेकन करेंगे। सत्र-2 में जो एक्शन रिसर्च किया था, इसपर भी चर्चा करें।</p>	<p><b>आई.सी.टी. का शिक्षण में प्रयोग</b> कल बनाए गए समूहों द्वारा स्कूल की पाठ्यपुस्तकों में से किसी एक उपयुक्त अवधारणा का चयन करके उसके शिक्षण के लिए आई.सी.टी. समेकित 'सीखने की योजना' तथा सम्बंधित आई.सी.टी. सामग्री की उपलब्धता प्रत्येक प्रशिक्षु-समूह को करना है और सबके समक्ष उसकी प्रस्तुति देनी है। इस सत्र में प्रशिक्षु व्यक्तिगत तौर पर आई.सी.टी. समेकित शिक्षण से सम्बंधित अपने वैसे प्रयोगों को भी साझा कर सकते हैं जो वे अपने विद्यालय में कर रहे हैं।</p>
<p>28 दिसम्बर (बुधवार)</p>	<p><b>नवाचारी चेतना सत्र</b> प्रशिक्षु समूह-4 द्वारा चेतना सत्र इसी समूह द्वारा पिछले दिन का प्रतिवेदन</p>	<p><b>लर्निंग प्लान की योजना और हमारा शिक्षण कार्य</b> निम्नलिखित बिन्दुओं पर सभी साधनसेवी और प्रशिक्षु मिलकर संक्षिप्त चर्चा करेंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● हम अपने विद्यार्थियों को किस तरह के सवाल पुछते हैं? कैसे सवाल पूछने चाहिए?</li> <li>● क्या हमारे विद्यार्थी हमसे सवाल पूछते हैं या नहीं? उनको सवाल पूछने के लिए कैसे उत्साहित करें।</li> <li>● हम कक्षा के बोर्ड (श्यामपट्ट) का इस्तेमाल कैसे करते हैं? बोर्ड पर लिखने की कला कैसी हो (सुन्दर लिखावट, बोर्ड के स्पेस का इस्तेमाल, श्यामपट्ट पर बच्चों के साथ कैसी गतिविधियों को कर सकते हैं।)</li> </ul> <p>फिर, प्रशिक्षुओं को 10-10 के समूह में बांटकर गणित, अंग्रेजी और हिन्दी/अन्य भाषा में से किन्हीं दो विषयों का 20 मिनट का एक-एक लर्निंग प्लान बनाएंगे। साधनसेवी हर समूह के साथ बैठकर उनके लर्निंग प्लान को बेहतर बनाने के लिए सुझाव देंगे। फिर हर समूह को सभी के सामने अपने प्लान के माध्यम से शिक्षण करना होगा। प्रस्तुति के बाद, सभी लोग अपनी समीक्षा, आलोचनात्मक विश्लेषण या सुझावों को देंगे। <b>प्रशिक्षु-समूहों की प्रस्तुति से पहले हर साधनसेवी को एक-एक आदर्श लर्निंग प्लान स्वयं बनाकर सबके सामने अनिवार्य तौर प्रस्तुत करना होगा। इसके बाद प्रशिक्षुओं द्वारा प्रस्तुति दी जाए।</b> साधनसेवी ऐसी व्यवस्था बनाएंगे कि हर समूह को प्रस्तुत करने बाद दूसरी प्रस्तुति के मध्य अंतराल मिल सके। यह कार्य पूरे दिन चलेगा। और यदि जरूरत हो तो अगले दिन के पहले सत्र के कुछ समय का इस्तेमाल इसमें किया जा सकता है। इस सत्र में साधनसेवियों का यह विशेष दायित्व है कि वे लर्निंग प्लान और उसकी प्रस्तुति को गौर से देखें और उसको कैसे बेहतर बनाया जा सकता है इसपर सभी प्रशिक्षुओं से फीडबैक लें।</p>	
<p>29 दिसम्बर (गुरुवार)</p>	<p><b>नवाचारी चेतना सत्र</b> प्रशिक्षु समूह-5 द्वारा चेतना सत्र इसी समूह द्वारा पिछले दिन का प्रतिवेदन</p>	<p><b>अपने विद्यालय में शिक्षण का एक अनुभव</b> सभी प्रशिक्षु अपने विद्यालय में शिक्षण का वैसा कोई एक अनुभव 1-2 पेज में लिखेंगे और उनमें से कुछ उसे सभी के साथ साझा करेंगे। अंत में सभी प्रशिक्षु अपने पेज को साधनसेवी को तुरन्त जमा करा देंगे। <b>विद्यालय आधारित कार्यक्रम की योजना पर बातचीत</b> लर्निंग प्लान, एक्शन रिसर्च, विद्यालय गतिविधियां, विद्यालय उन्नयन योजना को किस तरह करना है, से सम्बंधित जानकारी पर चर्चा, जो डी. एल.एड. ओ.डी.एल. के पाठ्यचर्चा-पाठ्यक्रम पुस्तिका में लिखा हुआ है। सभी साधनसेवी और प्रशिक्षु उस हिस्से को पढ़ेंगे और चर्चा करें।</p>	<p><b>फीडबैक और चिंतन</b> क्या हम चतुर्थ सत्र की समाप्ति के बाद भी ऐसे ही एक दूसरे से जुड़े रहेंगे? क्या इसकी जरूरत है? इसके लिए हम क्या कर सकते हैं और इसे हम कब करेंगे? प्रत्येक अध्ययन केन्द्र के सभी प्रशिक्षु, साधनसेवी, समन्वयक मिलकर एक सामुहिक संक्षिप्त योजना सुझाव के तौर पर बनाकर एस.टी.एफ. को जमा कराएंगे।</p>

**परीक्षा में प्रश्नों के उत्तर कैसे दें : कुछ प्रमुख बिन्दु**

1. कुल 60 अंक वाले प्रश्नपत्र में दो प्रकार के प्रश्न हैं—5 अंक वाले और 10 अंक वाले। वहीं, कुल 20 अंक वाले प्रश्नपत्र (कला शिक्षा व आई.सी.टी.) में केवल 5 अंक वाले ही चार प्रश्न पूछे गए हैं।
2. प्रश्नपत्र में खुला विकल्प ना देकर प्रत्येक प्रश्न के अंतर्गत आंतरिक विकल्प दिया गया है ताकि प्रशिक्षु उक्त विषय के प्रत्येक इकाई से कम-से-कम एक प्रश्न का उत्तर देने के लिए बाध्य हो सकें। अतः सभी प्रशिक्षुओं से साधनसेवी यह जरूर आग्रह करें कि वे किसी भी इकाई को न छोड़ें।
3. कुल 60 अंक वाले प्रश्नपत्र में उत्तीर्णांक 27 अंक है। कुल 20 अंक वाले प्रश्नपत्र में उत्तीर्णांक 9 अंक है।
4. सबसे पहले प्रशिक्षु प्रश्नपत्र में शुरुआत में लिखे दिशानिर्देशों को ध्यान से पढ़ें और उनके आधार पर ही आगे बढ़ें।

**प्रशिक्षु द्वारा लिखे गए उत्तर से निम्नलिखित अपेक्षाएँ की जाती है :**

- पहला यह कि उसने सवाल को समझा है कि नहीं। अतः सबसे पहले सवाल को ध्यान से पढ़ना और उसे समझना चाहिए।
- स्वाध्याय समग्री की समझ उत्तर में सम्मिलित है कि नहीं।
- उपयुक्त उदाहरण दिए गए हैं या नहीं। इसमें प्रशिक्षु के अपने विद्यालय से उदाहरण होना बहुत अच्छा माना जाता है।
- उत्तर को पढ़ने से यह आभास होना चाहिए कि उक्त प्रश्न के सदर्भ में उस प्रशिक्षु में एक आधारभूत समझ विकसित हो गई है।
- उत्तर में किसी मानक भाषा की अपेक्षा नहीं की जाती है। यदि प्रशिक्षु ने अपनी सामान्य भाषा यानि बोलचाल की भाषा में उत्तर को लिखने का प्रयास किया है और उसकी बात उत्तर से संबंधित है तथा समझ में आ रही है तो इसकी सराहना की जाती है।
- उत्तर उस अपेक्षित शब्द सीमा के आस-पास लिखा गया हो जो प्रश्न की मांग है।
- यदि प्रश्नपत्र हिन्दी या अंग्रेजी के शिक्षणशास्त्र का हो तो उसमें भाषा सम्बंधी त्रुटियों को मूल्यांकन के दृष्टिकोण से देखा जाता है लेकिन अन्य विषयपत्रों में भाषा सम्बंधी त्रुटियों के आधार पर अंक नहीं काटे जाते हैं।
- शिक्षणशास्त्रीय विषयों जैसे अंग्रेजी, हिन्दी, गणित, पर्यावरण अध्ययन के प्रश्नपत्रों में स्कूली पाठ्यपुस्तकों से भी प्रश्न हो सकते हैं। अतः प्रशिक्षु कक्षा-1 से 5 तक के स्कूली पाठ्यपुस्तकों को जरूर पढ़ें और उनके विषयवस्तुओं को समझें।
- जवाब के तौर पर, कुछ भी अवांछित ना लिखें अन्यथा इसका प्रभाव पूरे विषय के मूल्यांकन पर पड़ता है।

**परीक्षा में पूछे गए सवाल निम्नलिखित प्रकृति के हो सकते हैं :**

**ज्ञानात्मक :** इसमें सीधे-सीधे कुछ परिभाषा या सूचनाओं की अपेक्षा की गई होती है। उदाहरण के तौर पर : *उत्तर बाल्यावस्था से आप क्या समझते हैं, या From the school textbooks of English (Class-1 to 5), write the title of any two chapters which are poems?*

**विश्लेषणात्मक :** ऐसे प्रश्न में कुछ विश्लेषण, समीक्षा, मूल्यांकन, आदि की जरूरत होती है। उदाहरण के तौर पर : *नए-नए संस्थाओं का साहित्य विषय शिक्षकों की समझ को संवर्धित करने में किस प्रकार मददगार है? उदाहरण देकर समझाएँ।*

**अनुप्रयोगात्मक :** ऐसे प्रश्न में विद्यालय, कक्षा आदि से अनुभवों व उदाहरणों को पूछा जाता है? उदाहरण के तौर पर : *हिन्दी लिखने को सिखाने में आनेवाली चुनौतियों को बताएँ? उनके समाधान के लिए आप क्या-क्या कर सकते हैं।*

परीक्षा में पूछा गया कोई भी प्रश्न उपरोक्त में से तीनों या फिर कोई दो या फिर किसी एक प्रकृति वाला हो सकता है। अतः किसी प्रश्न के विभिन्न भागों में क्या-क्या अपेक्षा है उनको समझ लेना अति आवश्यक है तभी उसके अनुरूप उत्तर लिख जा सकता है।

उपरोक्त समझ के आधार पर साधनसेवी अपने-अपने विषय से कुछ प्रश्नों को प्रशिक्षुओं को हल करने के लिये दें और उनके सम्भावित उत्तरों की चर्चा करें।

## केन्द्र समन्वयक एवं साधनसेवियों के लिए दिशानिर्देश

1. हर अध्ययन केन्द्र पर भेजे गए पोस्टर, फ्लेक्स, नोटिस बोर्ड, रिकार्ड, आदि अच्छी तरह लगा रहना चाहिए। हर केन्द्र पर एस.टी.एफ. द्वारा ओ.डी.एल. पोस्टर के सेट उपलब्ध कराए जा रहे हैं, उन्हें अध्ययन केन्द्र की दिवारों पर अनिवार्य तौर पर लगा दें।
2. सभी आई.सी.टी. मटेरियल जैसे-सी.डी., प्रोजेक्टर, लैपटाप, आदि उपलब्ध होना चाहिए। हर केन्द्र को एस.टी.एफ. द्वारा पहले भी तृतीय एवं चतुर्थ सत्र के DRILL सी.डी. मटेरियल उपलब्ध कराए जा चुके हैं। इस बार हर केन्द्र को पंद्रह सी.डी. के सेट और उपलब्ध कराए जा रहे हैं जिसमें निम्नलिखित टॉपिक पर मल्टीमीडिया/एनिमेशन मटेरियल हैं। आपसे आग्रह है कि इनको अपने स्टॉक में एन्ट्री करें और अध्ययन केन्द्र की सम्पर्क कक्षाओं एवं छह दिवसीय कार्यशाला में इनका उपयोग करें।

1	बिहार पाठ्यचर्या की रूपरेखा	6	झंडा	11	गणित ई-पाठ्यपुस्तक
2	हक-प्रारम्भिक शिक्षा का	7	आपका बंटी	12	गणित हमारे चारों ओर, गणित सीखना आसान है, गणित मेला
3	इसमें मेरा क्या कसूर : एक पिता का संस्मरण	8	दिवास्वप्न : गिजुभाई	13	ई-शब्दकोश : मगही, मैथिली, बज्जिका, अंगिका, भोजपुरी
4	बस की सैर	9	पर्यावरण और हम, कक्षा: 3, 4 और 5 शिक्षण सहयोग संदर्शिका	14	ओ.डी.एल. सम्पूर्ण प्रक्रिया तथा ओ.डी.एल. मल्टीमीडिया क्लिप
5	तोतोचान	10	अंकुर कक्षा-1 ई-पुस्तिका तथा Blossom भाग-1 ई-पुस्तिका	15	कम्प्यूटर : एक परिचय

3. कार्यशाला में प्रतिभागियों के बैठने तथा समूह में चर्चा करने की अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए। यह केन्द्र समन्वयक की विशेष जिम्मेवारी होगी तथा एस.टी.एफ. यह सुनिश्चित करेंगे कि ऐसे प्रत्येक अध्ययन केन्द्र पर हो।
4. इस छह दिवसीय कार्यशाला में प्रशिक्षुओं को गतिविधि/कार्य करने का ज्यादा से ज्यादा मौका दिया जाए।
5. केन्द्र समन्वयक एवं हर साधनसेवी को इस छह दिवसीय कार्यशाला का प्रतिवेदन/रिपोर्ट अनिवार्य तौर पर अलग-अलग लिखकर एस.सी.ई.आर.टी. को जमा करना होगा। केन्द्र समन्वयक या साधनसेवियों को कार्यशाला में उपस्थित तभी माना जाएगा जब वे अपने केन्द्र के छः दिनों के प्रतिवेदन को कार्यशाला समाप्त होने के तुरन्त बाद अपने जिले के एस.टी.एफ. को जमा करें।
6. प्रतिवेदन को एक से दो पेज का लिखें जिसमें दो मूल तत्व हों : 1. सत्र में क्या किया गया 2. इससे प्रशिक्षुओं एवं आपने क्या सीखा। आपके यहां वास्तविक तौर पर जो हुआ वही लिखें। वैसी बातों को ना लिखें जो केवल आदर्शात्मक या सुझावात्मक हो।
7. 24 दिसम्बर के पूरे दिन की गतिविधि तथा छः दिनों के चेतना सत्रों का रिपोर्ट S4.1 के साधनसेवी द्वारा विशेष तौर पर किया जाए।
8. S4.2, S4.3, S4.4 के साधनसेवी हर दिन के कार्यक्रम के वैसे हिस्सों की रिपोर्टिंग लिखेंगे जो उनके विषय से सम्बंधित हो। उदाहरण के लिए दूसरे दिन स्वाध्याय सामग्रियों तथा परीक्षा के सवालों की समझ, तीसरे दिन पाठ्यपुस्तकें तथा कला समेकित शिक्षा, चौथे दिन एक्शन रिसर्च एवं आई.सी.टी. प्रयोग, पांचवे दिन लर्निंग प्लान पर सत्रों में हुए कार्यों में से अपने-अपने विषय से सम्बंधित हिस्सों की रिपोर्टिंग इन साधनसेवियों द्वारा विशेष तौर पर किया जाए।
9. कार्यशाला के सभी दिनों के कार्यक्रम का संक्षिप्त विवरण तथा अंतिम दिन की गतिविधि का विशेष रिपोर्टिंग केन्द्र समन्वयक द्वारा लिखकर दिया जाए।
10. अपने प्रतिवेदन में आप वास्तविक तस्वीरों को भी भेज सकते हैं।