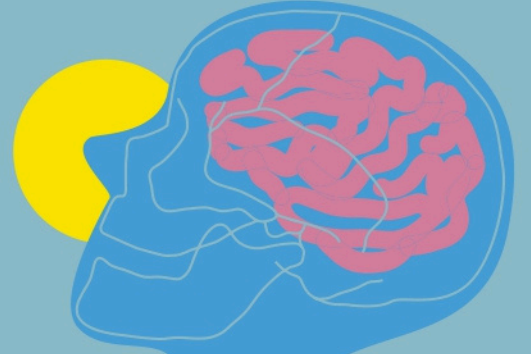


अंतरराष्ट्रीय गंधों की L मिनट

10 जून 2025

10:06

साँस लें, महसूस करें, लिखें



एक संवेदनात्मक और काव्यात्मक अनुभव

सभी के लिए खुला, दुनिया भर में। लेखक मैथियू सिमोने के एक विचार पर आधारित

प्रोटोकॉल

यह बहुत सरल है और इसमें केवल कुछ ही मिनट लगते हैं

- 1 आगामी 10 जून को सुबह 10:06 बजे बाहर रहने की योजना बनाएं ताकि आप इस अनुभव की शुरुआत कर सकें।
- 2 धीरे-धीरे चलें और अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करें। चुपचाप रहें।
- 3 जैसे ही आपकी नाक कोई गंध महसूस करे, रुक जाएँ। गंध कोई भी हो सकती है — सुखद या अप्रिय, तीव्र या हल्की, स्थायी या क्षणिक।
- 4 आँखें बंद करें। कोशिश करें कि कुछ न सोचें। केवल उस गंध पर ध्यान केंद्रित करें। उसे याद रखने की कोशिश करें और उसे व्यक्त करने के लिए शब्द खोजें।
- 5 फिर, अपना पेन उठाएँ! एक सफेद *bristol* कार्ड (10x15 सेमी का मोटा कार्ड) पर इस गंध का वर्णन हिंदी में या अपनी मातृभाषा में अपने शब्दों में करें: अनुभव, स्मृतियाँ, भावनाएँ, विशेषण... आप इसे पूरी तरह स्वतंत्र रूप से व्यक्त कर सकते हैं — चाहे कुछ शब्दों में या कुछ वाक्यों में।
- 6 *Bristol* कार्ड के पीछे अपना नाम, उम्र और अवलोकन स्थल का पता (लगभग भी चलेगा) अवश्य लिखें। यदि आप गंधों की L मिनट अंतरराष्ट्रीय गंधों की L मिनट से जुड़ी गतिविधियों के बारे में जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं, तो अपने संपर्क विवरण साझा करें।
- 7 कृपया अपना लेखन यथाशीघ्र, यदि संभव हो तो 17 जून से पहले, निम्नलिखित पते पर भेजें :

Atmo Normandie, 3 place de la Pomme d'Or, 76000 Rouen, France

7 से 107 वर्ष तक : दुनिया के हर व्यक्ति के लिए खुला !

समूह या कक्षा के लिए निर्देश

अनुभव

तैयारी

1 पहले से ही गंध निरीक्षण के स्थान और उस सीमा का निर्धारण करें जिसे पार नहीं किया जाना चाहिए (जैसे स्कूल का आंगन या कोई नज़दीकी पार्क)।

2 यह "गंध अन्वेषण क्षेत्र" इतना बड़ा होना चाहिए कि हर कोई अपनी इंद्रिय अनुभूति को बिना रुकावट महसूस कर सके, और इतना सीमित भी हो कि आयोजक प्रतिभागियों (विशेषकर बच्चों) पर नज़र रख सकें।

3 इस बात पर ज़ोर दें कि यह अनुभव अकेले, कुछ मीटर की दूरी पर और मौन में किया जाना चाहिए: किसी पर प्रभाव न डाला जाए, और हर किसी की एकाग्रता को बाधित न किया जाए।

4 समूह को बाहर ले जाने से पहले उन्हें यह प्रोटोकॉल समझाने के लिए समय निकालें। सुनिश्चित करें कि सभी ने इसे अच्छी तरह समझ लिया है। यह एक वैज्ञानिक और साथ ही कलात्मक अनुभव है, यह बात स्पष्ट करें।

5 यदि यह बच्चों का समूह है, तो आप "L मिनट" को एक लघु नाटक की तरह प्रस्तुत कर सकते हैं :

एक भूमिका जो अकेले निभाई जाती है, साथियों से दूरी बनाए रखते हुए, शांतिपूर्वक चलते हुए। बच्चों को आश्वस्त जाएगा। करें कि कोई अंक नहीं दिए जाएंगे, और कोई सही या गलत उत्तर नहीं है। वर्तनी की गलतियों वाले *bristol* कार्ड को दंडित नहीं किया

6 बाहर निकलने से पहले *bristol* कार्ड वितरित करें। सभी के पास पेन होना चाहिए और यदि संभव हो तो बाहर लिखने में मदद के लिए कोई लेखन-पट्ट *bristol*। मौसम के अनुसार कपड़े पहनना न भूलें।

7 अनुभव को वास्तव में 10:06 बजे शुरू करने के लिए कक्षा से निकलने और अवलोकन स्थल तक पहुँचने के लिए पर्याप्त समय सुनिश्चित करें।

क्या आप शिक्षक या प्रशिक्षक हैं?
आप हमारा मार्गदर्शक डाउनलोड कर सकते हैं :

'Introduction à l'olfaction'

(केवल फ्रेंच में उपलब्ध)



आयोजन

1 एक श्रव्य संकेत (घंटी, सीटी, मोबाइल से संगीत आदि) का उपयोग अनुभव की शुरुआत को चिह्नित करने के लिए किया जा सकता है, जिससे यह क्षण अधिक औपचारिक और स्पष्ट रूप से 10:06 बजे शुरू हो।

2 अनुभव बहुत लंबा नहीं होना चाहिए। यह सुझाव दिया जाता है कि इसे 10:15 बजे दूसरे श्रव्य संकेत के साथ समाप्त किया जाए।

3 यदि कुछ छात्रों को कोई गंध नहीं आती है, तो उन्हें यह *bristol* कार्ड पर उल्लेख करना चाहिए, जैसे "कुछ नहीं" लिखकर। उन्हें प्रोत्साहित करें — वैज्ञानिकों के लिए, शून्य परिणाम भी एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष होता है।

4 सामूहिक अनुभव को मज़बूत करने के लिए, समूह को एकत्र कर ज़ोर से पाठ पढ़ने का प्रस्ताव दें। हर कोई अपना या किसी और का लेख पढ़ सकता है। भावना से भरपूर क्षण की गारंटी है!

5 शिक्षकों को भी भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है — न केवल सफेद *bristol* कार्ड पर, बल्कि संपूर्ण अनुभव के बारे में अपनी टिप्पणियाँ रंगीन *bristol* कार्ड पर लिखने के लिए भी (जैसे: कार्यशाला कैसे चली, समूह ने कैसा महसूस किया, आदि)।



अधिक जानकारी के लिए देखें

atmonormandie.fr

संपर्क करें

mio@atmonormandie.fr या फोन करें

+33 2 35 07 94 30

सहयोग में