



Satyawati College

सत्यवती कॉलेज

ASHOK VIHAR, PHASE-III, DELHI-110052

अशोक विहार, फेज-III, दिल्ली-110052

Phone / फोन : 27219570, 27243644

Date...../...../.....
Date: 12.01.2022.

Notice

(75 Crore Suryanamaskar Project – A precious Gift from
Ancient Indian Sages)

A Tribute on 75th Anniversary of Independence.

आज़ादी का अमृत महोत्सव

(स्वतंत्रता की ७५वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में राष्ट्र वंदना)

This is with reference to the letter issued by the hon. Secretary – Ministry of AYUSH, Govt. of India.

Come together to perform 75 crore surya namaskar to promote a healthy lifestyle for all, as a token of gift to our beloved motherland India.

Perform 13 surya namaskar for 21 days. Be a part of world record. Get a Certificate.

केवल १३ सूर्यनमस्कार २१ दिन तक करें, विश्वविक्रम का हिस्सा बनें। प्रशस्ति पत्र प्राप्त करें।

All Teaching staff, Students and Non-teaching staff are requested to participate under your ambit in the 75 crore Surya Namaskar event. Following is the procedure that needs to be followed in order to participate in the event, by individuals and collectively as an organization, respectively.

1. Log-in to the surya namaskar event website: <http://www.75suryanamaskar.com>
2. Register yourself.
3. 12 poses of surya namaskar yogasana must be performed 13 times every day for 21 days within the duration of 51 days starting from 01.01.2022 to 20.02.2022.



Satyawati College

सत्यवती कॉलेज

ASHOK VIHAR, PHASE-III, DELHI-110052

अशोक विहार, फेज-III, दिल्ली-110052

Phone / फोन : 27219570, 27243644

Date...../...../.....

4. For an organization – a 1 minute video of collectively performing surya namaskar must be recorded daily by the organization. These videos can be shot offline or performed in a facebook live session to create a digital footprint.
5. A group photograph of the participating group must be taken at any stage of the asana by the organization and kept in their records, for uploading on the website.
6. For an individual – a 30 second video of performing surya namaskar must be recorded by participants from their mobile phones.

*७५ करोड़ सूर्य नमस्कार अभियान में हिस्सा लेने के लिए ऊपर दिया गया वेबसाइट पर क्लिक करें। :

<http://www.75suryanamaskar.com>

*फार्म में अपना विवरण भरें। नाम की स्पेलिंग सही भरें, यही नाम को आपके प्रशस्ति पत्र में लिखा जायेगा।

*रजिस्टर करते समय अपना व्हाट्सप नंबर और पासवर्ड डालना है। नंबर और पासवर्ड यद् रखें क्योंकि प्रतिदिन का आंकड़ा भरते समय इसी के माध्यम से आप लॉगिन करेंगे।

*जिन उपयोगकर्ताओं ने अपने गूगल खाते से या फेसबुक से लॉगिन किया है, उन्हें अपने फोन नंबर को वेरिफिकेशन करने कि जरूरत नहीं है।

*पंजीकरण करते ही आप सूर्यनमस्कार शुरू कर सकते हैं। कृपया ध्यान रखें १ जनवरी २०२२ से २० फरवरी २०२२ के बिच आपको कोई भी २१ दिनों तक कम से कम १३ सूर्यनमस्कार प्रतिदिन करना है।

* आपको अपने प्रतिदिन के सूर्यनमस्कार के बाद अपनी प्रोफाइल में जाकर इसकी जानकारी देना है। इसके लिए -

अपने गूगल लिंक पर या फिर पंजीकृत व्हाट्सप नंबर से लॉगिन करें

#अपने प्रोफाइल पर कैलेंडर लिंक पर क्लिक करें

#अपने दिन के अनुसार डे १ से डे २१ पर उचित स्थान पर क्लिक करें।

#२० फरवरी को अभियान पूरा होने के बाद भी योग एवं सूर्यनमस्कार का अभ्यास जारी रखें। यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वस्थ के लिए वरदान सिद्ध होगा।

(प्रोफेसर निर्मल जिंदल)
(PROF. NIRMAL JINDAL)
स्थानापन्न प्राचार्या
OFFICIATING PRINCIPAL

30/01/2022.



SATYAWATI COLLEGE



(UNIVERSITY OF DELHI)

Satyawati College is participating as an organisation in the 75 crore surya namaskar event

On

occasion of 75th Anniversary of Independence



आज़ादी का अमृत महोत्सव

स्वतंत्रता की ७५वीं वर्षगाँठ के उपलक्ष्य में राष्ट्र वंदना

केवल १३ सूर्य नमस्कार २१ दिन तक करें।

विश्वविक्रम का हिस्सा बनें और प्रशस्ति पत्र प्राप्त करें।

पंजीकरण के बाद १ जनवरी २०२२ से लेकर २० फ़रवरी २०२२ तक के ५१ दिनों में आपको कोई भी २१ दिनों तक कम से कम १३ सूर्य नमस्कार प्रतिदिन करना है।

रजिस्ट्रेशन के लिए लॉगइन करें:

<http://www.75suryanamaskar.com>



प्रोफ़ेसर निर्मल जिन्दल
स्थानापन्न प्राचार्या



योगगुरु शिवलाल ज़वाली



डा. राकेश कुमार सिंह
नोडल आफ़िसर