



# **Government Degree College**

## **Narasannapeta, Srikakulam Dist.,AP**

**(Dr.BR Ambedkar University, Etcherla)**

## **Report on**

## **Yogandhra 2025 Campaign and International Day of Yoga – 21<sup>st</sup> June 2025**



**Theme : YOGA FOR ONE EARTH, ONE HEALTH**

**Submitted by**  
**Dr. P.Latha, Principal**  
**Nodal officer**  
**Sri. S.Parameswara Rao**  
**Lecturer in Botany**



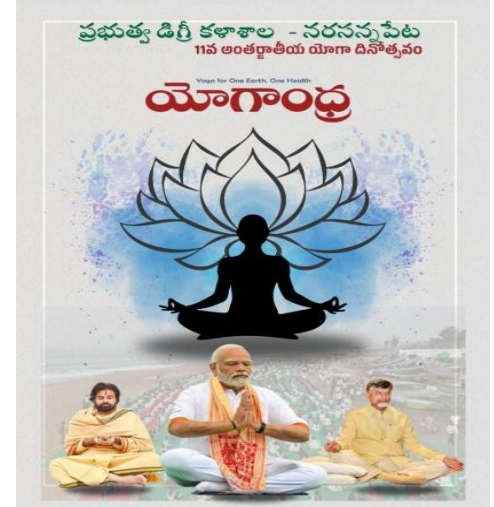


## **Report on International Day of Yoga 2025 Celebrations at GDC Narasannapeta**

### **• Key details of the event:**

- **Campaign Name:** Yogandhra 2025
- **Duration:** 21st May to 21st June 2025
- **National Theme:** “Yoga for One Earth, One Health”
- **State Initiative:** “Yogandhra 2025”

Government Degree College, Narasannapeta celebrated **International Day of Yoga 2025** with great enthusiasm as part of the **Yogandhra 2025** state-level initiative. The event aimed to spread awareness about the health benefits of Yoga and promote its practice among students, staff, and the community.



The program began with **opening remarks by Principal Dr. P. Latha**, who emphasized the significance of Yoga in leading a balanced and healthy life. She highlighted the importance of involving youth in such initiatives to build a mentally and physically strong society.

A group of 45 students and 2 staff actively **participated in the grand Yogandhra 2025 event at Visakhapatnam** on 21st June 2025. They took part in the **mass Yoga session** and an **awareness rally**, spreading the message of wellness through Yoga to the wider public.

On campus, several programs were organized, including a **seminar and an exhibition** on the importance of Yoga. Informative posters, charts, and models prepared by students were displayed, showcasing the different aspects and benefits of Yoga practice.

A special **talk session** was held with eminent Yoga experts **S. Ravi, K.Venkatarao, and Swami Paratmananda gurugi**, who shared valuable insights into the spiritual and scientific relevance of Yoga. Their speeches inspired the audience to adopt Yoga as a regular lifestyle practice.

The event also included a **mass Yoga demonstration** and **guided meditation session**, engaging not only students and faculty but also parents and members of the local community.

The celebration reflected the collective commitment of GDC Narasannapeta towards holistic wellness and the continued promotion of Yoga practices under the Yogandhra campaign.





## INTERNATIONAL DAY OF YOGA ON 21-06-2025

# ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం



శ్రీనూర్య, నరసన్నపేట : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం ఎన్.సి.సి ఆఫీసర్ కెప్టెన్ జి.రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ మరియు జూనియర్ కళాశాల

ఆవరణంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమంలో భాగంగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కెప్టెన్ జి.రవికుమార్ యోగాసనాలు వేస్తూ విద్యార్థులు, సిబ్బంది తో వేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.లత, జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ వవన్, ప్రధానోపాధ్యాయులు పి.వెంకటరావు, సిబ్బంది, ఎన్.సి.సి కాడెట్స్, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసారు.







**GOVERNMENT DEGREE COLLEGE**  
NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421  
(Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University,Etcherla -Srikakulam Dist.)  
Accredited with NAAC - "B" Grade







## Student and Staff Participation in Yoganandhra 2025 at Visakhapatnam

**మీ24 న్యూస్ నరసన్నపేట**  
 మండల వార్త

**విశాఖ యోగాంధ్రలో పాల్గొన్న నరసన్నపేట విద్యార్థులు**

మీ24న్యూస్, జూన్ - 21  
 నరసన్నపేట:రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టతాకంగా విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన యోగాంధ్రలో శనివారం నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల బోటని అధ్యాపకులు ఎన్. పరమేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో 45 మంది కళాశాల విద్యార్థులు,ఇద్దరు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ....యోగాతో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందన్నారు.వీరికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.లత అభినందనలు తెలిపారు.



వేగవంతమైన నరసన్నపేట మండల వార్తల కోసం డౌన్లోడ్ మీ24న్యూస్(Mee24News) యాప్







# GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421  
(Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University, Etcherla -Srikakulam Dist.)  
Accredited with NAAC - "B" Grade







# GOVERNMENT DEGREE COLLEGE NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421 (Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University, Etcherla - Srikakulam Dist.) Accredited with NAAC - "B" Grade



## Awareness Rally on benefits of Yoga on 18-06-2025



శ్రీకాకుళం జిల్లా వార్తలు. వె2న్యూస్. డెన్స్ డ్ way2news  
way2.co/g9d9n2

నరసన్నపేట: 'యోగ పట్ల ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన అవసరం'

అంతర్జాతీయ 11వ యోగ దినోత్సవ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరికి యోగా పట్ల అవగాహన అవసరమని ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ పి.లత తెలిపారు. బుధవారం నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో అవగాహన ర్యాలీ పట్టణంలో నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ.. యోగాతో మానసిక రుగ్మతలు దూరమవుతాయని తద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరుతుందన్నారు.

05:44 pm, 18th Jun 2025







## Talk on Yoga by eminent experts in Yoga



Talk on Yoga by S.Ravi gurugi, Narasannapeta



Talk on Yoga by K.Venkatarao gurugi, Psychologist, Visakhapatnam



Talk on Yoga by Swami Paratmananda gurugi, Chinmaya Mission, Narasannapeta





**GOVERNMENT DEGREE COLLEGE**  
NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421  
(Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University, Etcherla -Srikakulam Dist.)  
Accredited with NAAC - "B" Grade



**Seminar on the importance of Yoga on 06-06-2025**



**Sri S. Parameswara Rao, Lecturer in Botany Seminar on the importance of Yoga**



**Exhibition on the importance of Yoga on 08-06-2025**







## Organizing Mass Yoga Session on 14-06-2025







**GOVERNMENT DEGREE COLLEGE**  
**NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421**  
(Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University,Etcherla -Srikakulam Dist.)  
Accredited with NAAC - "B" Grade







# GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421  
(Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University, Etcherla -Srikakulam Dist.)  
Accredited with NAAC - "B" Grade



## Yoga meditation on the sessions to students, staff, parents and community



India's #best short news app. Download Mee2 News

### ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం

నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.లత ఆధ్వర్యంలో 11వ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ సందర్భంగా మే 21 నుండి జూన్ 21 వరకు కళాశాలలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆమె మాట్లాడుతూ, యోగతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని అన్నారు. నెలరోజుల పాటు సాగుతున్న ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం 45 నిమిషాలు పాటు వివిధరకాల యోగాశానాలు, సూర్య నమస్కారాలును విద్యార్థులకు ఎస్.పరమేశ్వరరావు నేర్పించారు.







# GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421

(Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University, Etcherla -Srikakulam Dist.)

Accredited with NAAC - "B" Grade



## Yoga meditation on the sessions to students and staff from 21-05-2025 to 21-06-2025







**Yoga meditation on the sessions to students from 21-05-2025 to 21-06-2025**







**Yoga meditation on the sessions to students and staff from 21-05-2025 to 21-06-2025**







**GOVERNMENT DEGREE COLLEGE**  
NARASANNAPETA - SRIKAKULAM DIST- 532421  
(Affiliated to Dr.B.R.Ambedkar University,Etcherla -Srikakulam Dist.)  
Accredited with NAAC - "B" Grade



**Yoga meditation on the sessions to NCC students from 21-05-25 to 21-06-2025**







**Yoga meditation on the sessions to parents and community**







## Yogandhra 2025 Events – Paper Clippings



**నరసన్నపేట**  
 మండల వార్త

### ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం



డా.పి.లత,జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ విద్యార్థులతో పాటు స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

మీ24న్యూస్, జూన్ - 21 నరసన్నపేట : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం NCC ఆఫీసర్ కెప్టెన్ జి. రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ జూనియర్ కళాశాల ఆవరణలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా గురు రవి విద్యార్థులచే వివిధ ఆసనాలు వేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ పవన్, HM పి.వెంకట్రావు, NCC క్యాడెట్లు,



వేగవంతమైన నరసన్నపేట మండల వార్తల కోసం డౌన్లోడ్ మీ24న్యూస్(Mee24News) యాప్



**నరసన్నపేట**  
 మండల వార్త

### విశాఖ యోగాంధ్రలో పాల్గొన్న నరసన్నపేట విద్యార్థులు

మీ24న్యూస్, జూన్ - 21 నరసన్నపేట:రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన యోగాంధ్రలో శనివారం నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల బోటన్ అధ్యాపకులు ఎన్. పరమేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో 45 మంది కళాశాల విద్యార్థులు, ఇద్దరు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ...., యోగాతో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందన్నారు. వీరికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.లత అభినందనలు తెలిపారు.



వేగవంతమైన నరసన్నపేట మండల వార్తల కోసం డౌన్లోడ్ మీ24న్యూస్(Mee24News) యాప్



India's #best short news app. Download



India's #best short news app. Download



శ్రీశాఖం జిల్లా వార్తలు, మే24న్యూస్, డౌన్లోడ్ way2news way2.com/93048

### ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

నరసన్నపేట : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం NCC ఆఫీసర్ కెప్టెన్ జి. రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ జూనియర్ కళాశాల ఆవరణలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా గురు రవి విద్యార్థులచే వివిధ ఆసనాలు వేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.లత, జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ పవన్, HM పి.వెంకట్రావు, NCC క్యాడెట్లు, విద్యార్థులతో పాటు స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

### ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం

నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రిన్సిపాల్ డా.పి.లత ఆధ్వర్యంలో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా మే 21 నుండి జూన్ 21 వరకు కళాశాలలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఆమె మాట్లాడుతూ, యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగువుతుందని అన్నారు. నెలరోజుల పాటు సాగుతున్న ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం 45 నిమిషాలు పాటు వివిధరకాల యోగాశానాలు, సూర్య నమస్కారాలును విద్యార్థులకు ఎన్. పరమేశ్వరరావు నేర్పించారు.

### నరసన్నపేట: యోగాంధ్రకు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులు

నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులు విశాఖలో జరిగే యోగాంధ్ర కార్యక్రమానికి తరలి వెళుతున్నారని ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ విద్వాద లత తెలిపారు. శుక్రవారం కళాశాలలో ఆమె మాట్లాడుతూ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు 45 మంది విద్యార్థులు సిద్ధమవుతున్నారని వివరించారు. వారిని విశాఖ తరలింపేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు వూర్తి చేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. వీరికి గైడ్గా అధ్యాపకులు పరమేశ్వరరావు వెళుతున్నారని తెలిపారు.





15 Jun 2025 - Page 5

## మండల స్థాయి “మాక్ యోగ ప్రాక్టీస్”



నరసన్నపేట, జూన్ 14, మేజర్ న్యూస్: నరసన్నపేట ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో శనివారం ఉదయం యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మండల స్థాయి “మాక్ యోగా ప్రాక్టీస్” నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నరసన్నపేట నియోజకవర్గ టిడిపి సమన్వయకర్త బగ్గు అర్జున, తాహ్ సిద్దార్ టి సత్యనారాయణ, ఇన్చార్జ్ ఎంపీడిఎ్ రేణుక, మాకి వలస ఆయుష్ వైద్యులు సీతామహాలక్ష్మి, నరసన్నపేట మండల అధికారులు, పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు, టిడిపి నాయకులు కార్యక్రమం, పాల్గొని యోగాసనాలు వేశారు. యోగ విశిష్టతను ఈ సందర్భంగా వివరిస్తూ, ప్రతిరోజు యోగాను దినచర్యలో భాగంగా నిర్వహించుకోవాలని, యోగా గురువులు సూచించారు.



శ్రీకాకుళం జిల్లా వార్తలు.. వే2న్యూస్.లో డౌన్లోడ్



**నరసన్నపేట: 'యోగ పట్ల ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన అవసరం'**

అంతర్జాతీయ 11వ యోగ దినోత్సవ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరికి యోగా పట్ల అవగాహన అవసరమని స్పెన్సిపల్ డాక్టర్ పి.లత తెలిపారు. బుధవారం నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో అవగాహన ర్యాలీ పట్టణంలో నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ.. యోగాతో మానసిక రుగ్మతలు దూరమవుతాయని తద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరుతుందన్నారు.

నిడులలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈనెల 20న రాత్రి ఒంటి గంట సమయంలో నరసన్నపేట నుంచి 1 వేల మంది విశాఖకు బయలుదేరి వెళ్తున్నట్లు విద్యార్థులు తెలుసుకున్నారు. తెదేపా ఉత్త

యోగా చేయించారు. ★ యోగాంధ్రపై అవగాహన ర్యాలీ నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు ర్యాలీ నిర్వహించారు. ప్రిన్సిపల్ లత పాల్గొన్నారు. ★ కోటలో మ్యూజిల్ జూనియర్ కళాశాల పిన్సిపల్ ఆసన్న



నరసన్నపేటలో ర్యాలీలో పాల్గొన్న అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు

యోగా గురువు హరి విద్యార్థులతో యోగాసనాలు చేయించారు. ★ నందిగాం ఎంపీడిలో కుమార్ పట్నా యన్ అధ్యక్షతన జరిగిన పంచాయతీ కార్యదర్శుల సమావేశంలో మండల ప్రత్యేకాధికారి గోపాల పాల్గొన్నారు.

## యోగా సాధనతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



**లింగాలవలస ఉన్నత పాఠశాలలో ఆసనాలు వేస్తున్న విద్యార్థులు**

నరసన్నపేట, సారవకోట, జలుమూరు, న్యూస్ టుడే: యోగా మాసోత్సవాల్లో భాగంగా నరసన్నపేట నియోజకవర్గంలో మంగళవారం పలు విద్యాలయాల్లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు జరిగాయి. నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపల్ పి.లత, అధ్యాపకుడు పరమేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు. యోగా సాధనతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుందని చెప్పారు. ● అవలంగి జేబీటీ పాఠశాల ఆవరణలో యోగా మాసోత్సవాల్లో భాగంగా విద్యార్థులతో ఆసనాలు వేయించారు. పాఠశాల వ్యవస్థాపకుడు మోహన్ గాంధీ పాల్గొన్నారు. ● లింగాలవలస ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయుడు జి.వి.రమణ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు యోగాపై శిక్షణిచ్చారు.





## నరసన్నపేట మండల వార్త

### నరసన్నపేటలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం

మీ24న్యూస్, జూన్ - 09 నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో CCE వారి ఆదేశాలు మేరకు ఈ నెల 21 వరకు యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు కళాశాల ప్రెసిపాల్ పి.లత సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని అన్నారు. ఈనెల 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్.పరమేశ్వరరావు విద్యార్థులచే వివిధ రకాల యోగాశానాలు, సూర్య నమస్కారాలు చేయించారు.



వేగవంతమైన నరసన్నపేట మండల వార్తల కోసం డౌన్లోడ్  
 మీ24న్యూస్ (Mee24News) యాప్



శ్రీకాకుళం జిల్లా వార్తలు.. వే2న్యూస్.లో డౌన్లోడ్



### నరసన్నపేట: యోగ గురువు వెంకటరావుకు ఘన సత్కారం

నరసన్నపేట జూనియర్ కళాశాలలో జరిగిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నంకి చెందిన యోగా గురువు వెంకటరావు పాల్గొన్నారు. శనివారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పలువురికి పలు యోగ పట్ల సూచనలు సలహాలను అందజేశారు. ఈ క్రమంలో ఆయనను తహశీల్దార్ టి.సత్యనారాయణ, ఎంపీడివో ఎం.రేణుక, ఆధ్వర్యంలో టీడీపీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త బగ్గు అర్చన ఆయనను ఘనంగా సత్కరించారు.



### నరసన్నపేట: ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం

నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో సీసీఈ వారి ఆదేశాలు మేరకు ఈ నెల 21 వరకు యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు సోమవారం కళాశాల ప్రెసిపాల్ పి. లత ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని అన్నారు. ఈనెల 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్న...

ఇంకా చదవండి



### నరసన్నపేట: ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం

నరసన్నపేట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో సీసీఈ వారి ఆదేశాలు మేరకు ఈ నెల 21 వరకు యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు సోమవారం కళాశాల ప్రెసిపాల్ పి. లత ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని అన్నారు. ఈనెల 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్. పరమేశ్వరరావు విద్యార్థులచే వివిధరకాల యోగాశానాలు, సూర్య నమస్కారాలు చేయించారు. తక్కువ చూపించు

Asdfg

2 నిమిషాల క్రితం





*Thanking you*