

**9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2023 पर आईटीबीपी के हिमवीरों ने सीमावर्ती
वाइब्रेंट विलेज 'करजोक' में किया योगाभ्यास**

नई दिल्ली, जून 21-2023: भारत-तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी) के जवानों ने 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देश के विभिन्न हिस्सों में योग सत्रों में भाग लिया। आईटीबीपी के जवानों ने लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश में भारत-चीन सीमा पर स्थित बल की सीमा चौकियों पर भी उत्साहपूर्वक योग का अभ्यास किया।

श्री अनीश दयाल सिंह,, डी जी आईटीबीपी, बल के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों एवं हिमवीरों ने लद्दाख में बल की अग्रिम सीमा चौकी के निकट स्थित वाइब्रेंट विलेज 'करजोक' में आयोजित किए गए विशेष योगाभ्यास सत्र में भाग लिया तथा आईटीबीपी में 9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का शुभारंभ किया। इस अवसर पर श्री सिंह ने गांव वालों के आईटीबीपी के साथ मधुर संबंधों की सराहना की और उन्हें स्वस्थ रहने के लिए अपने जीवन में योग अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस वर्ष आईटीबीपी में ने हिमालय के दूरस्थ इलाकों अवस्थित 'वाइब्रेंट विलेज' के लोगों के साथ जुड़ने का काम किया। इस दौरान बल के पदाधिकारियों व कर्मियों ने काराकोरम से जाचेप ला के बीच 127 वाइब्रेंट गांव में योगाभ्यास किया तथा आम जनों में योग के महत्व को रेखांक्ति किया। इस योगाभ्यास सत्र में ग्रामवासी भी उपस्थित रहे।

9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 2023- 'वसुधैव कुटुंबक के लिए योग ' और आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के मिशन 'हर आंगन योग' के साथ आईटीबीपी के हिमवीरों ने आज सुबह के सत्र में योग अभ्यास में भाग लिया, जिसमें लद्दाख और सिक्किम में 18,000 फीट और सब-जीरो तापमान तक की ऊंचाई वाले स्थान शामिल हैं। इन योग सत्रों में सीमावर्ती क्षेत्रों में स्थित आईटीबीपी की इकाइयों के जवानों, उनके परिवारों एवं स्थानीय नागरिकों ने संयुक्त रूप से भाग लिया।

ITBP ने हिमालय के ऊंचे इलाकों में शीर्ष पर्वत श्रृंखलाओं पर योगासन करके योग को बढ़ावा देने के लिए कई पहलें की हैं। ITBP कर्मियों ने भारत-चीन सीमाओं पर लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश सहित विभिन्न उच्च ऊंचाई वाली हिमालय पर्वतमाला पर विभिन्न योगासनों का प्रदर्शन करके योग को बढ़ावा देने में अनुकरणीय योगदान दिया है।

Press Release

‘Himveers’ did yoga at Vibrant Village ‘Karzok’ in Ladakh on 9th International Day of Yoga-2023

New Delhi, June 21-2023: Indo-Tibetan Border Police (ITBP) personnel celebrated and participated in yoga sessions in different parts of the country on the occasion of 9th International Day of Yoga. ITBP Jawans enthusiastically practiced in yoga celebrations at Border out Posts of the Force located on the India-China Borders in Ladakh, Himachal Pradesh, Uttarakhand, Sikkim and Arunachal Pradesh. The Himveers of the Force performed yoga at extremely high altitude of more than 18,000 feet and sub-zero temperature locations starting from Arunachal Pradesh to Ladakh.

Shri Anish Dayal Singh, DG ITBP alongwith Himveers of the Force participated in a special Yoga Session organized at the vibrant village 'Karzok', and flagged off International Day of Yoga celebration across the Force. Local villagers alongwith school kids were also present in this yoga session. On the occasion, Shri Singh appreciated the cordial relations of the villagers with ITBP and motivated them to adopt Yoga in their day to day life to stay Fit & healthy. This year ITBP officers and personnel organised and celebrated International Day of Yoga in 127 vibrant villages located at far reaches of the Himalayas starting from Karakoram in the north and Jachep la in the east along the Indo China Border.

Himveers of ITBP units performed yoga with the theme of the International Day of Yoga 2023 **‘Yoga For Vasudhaiva Kutumbakam’** in series of mission **‘Har Angan Yog’** at altitudes ranging upto 18,000 feet and sub-zero temperatures starting from Ladakh to Arunachal Pradesh.

The ITBP has taken many initiatives to promote Mission ‘Har Angan Yog’ yoga by performing yogaasanas at top mountain ridges in the higher reaches of the Himalayas. The ITBP personnel have been exemplary in promoting Yoga by demonstrating various yogasanas at different high altitude Himalayan ranges on India-China borders including Ladakh, Himachal Pradesh, Uttarakhand, Sikkim and Arunachal Pradesh.