Press Release

ITBP Himveers perform Yoga on the occasion of 10th International Yoga Day-2024

New Delhi, June 21-2024: Indo-Tibetan Border Police (ITBP) personnel (Himveers) participated in Yoga sessions in various parts of the country on the occasion of 10th International Yoga Day. ITBP Himveers also enthusiastically practiced Yoga at the border-out-posts, located along the India-China border in Ladakh, Himachal Pradesh, Uttarakhand, Sikkim and Arunachal Pradesh.

Hon'ble Chief Minister of Uttarakhand Shri Pushkar Singh Dhami performed Yoga with Himveers at the forward post of 7th battalion at Adikailash at the height of 14500 feet. ITBP Chief Shri Rahul Rasgotra performed Yoga with the officials of the force at the Sector Headquarters (Shimla). Shri Rasgotra motivated the Himveers and local citizens, especially children and senior citizens to adopt yoga for a healthy life. Under the guidance of 'Ananda Sangh', 'Wellness in Unity' Yoga session was organized at the Force Headquarters. To promote Wellness and Unity, this Yoga session was attended by Shri Abdul Ghani Mir, Additional Director General and senior officers.

The theme of the 10th International Yoga Day has been set as 'Yoga for Self and Society' by the Ministry of AYUSH, Government of India. In keeping with the spirit of this theme, almost 65 thousand Himveers of ITBP formations, spread across the country participated in Yoga practice in the morning session today. The practice of Yoga by Himveers at places as high as 18,000 feet and sub-zero temperatures in Ladakh and Sikkim is particularly noteworthy. Jawans of ITBP units located in border areas, their families and local citizens, school children and women participated enthusiastically in these Yoga sessions.

ITBP has taken several initiatives to promote Yoga by performing Yoga-Asanas on top mountain ranges in the higher reaches of the Himalayas. ITBP personnel have made exemplary contribution in promoting Yoga by performing various-types of Yoga Asanas on various high altitudes in Himalayan ranges including Ladakh, Himachal Pradesh, Uttarakhand, Sikkim and Arunachal Pradesh on the Indo-China borders.

PRO
Directorate General, ITBP

<u>प्रेस रिलीज</u>

10वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के अवसर पर आईटीबीपी के हिमवीरों द्वारा योगाभ्यास

नई दिल्ली, जून 21-2024: भारत-तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी) के जवानों (हिमवीर) ने 10वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर, देश के विभिन्न हिस्सों में योग सत्रों में भाग लिया। आईटीबीपी के हिमवीरों ने लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश में भारत-चीन सीमा पर स्थित बल की सीमा चौकियों पर भी उत्साहपूर्वक योगाभ्यास किया।

उत्तराखंड के माननीय मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने 7वीं वाहिनी की 14500 फीट की ऊँचाई पर स्थित 'आदिकैलाश' अग्रिम चौकी पर हिमवीरों के साथ योगाभ्यास किया। आईटीबीपी प्रमुख श्री राहुल रसगोत्रा ने क्षेत्रीय मुख्यालय(शिमला) में बल के पदाधिकारियों के साथ योगाभ्यास किया। श्री रसगोत्रा ने स्वस्थ जीवन के लिए, हिमवारों और स्थानीय नागरिकों, विशेषकर बच्चों, वरिष्ठ नागरिकों को योग को अपनाने के लिए प्रेरित किया। 'आनन्द संघ' के मार्गदर्शन में, बल मुख्यालय में 'वेलनेस इन यूनिटी' योग सत्र का आयोजन किया गया। खुशी और एकता को बढ़ावा देने के लिए, इस योग सत्र में श्री अब्दुल गनी मीर, अपर महानिदेशक और वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया।

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 10वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'स्वयं और समाज के लिए योग' निर्धारित की गयी है। इस थीम की मूल भावना के अनुरूप आईटीबीपी की समूचे देश में फैली फॉर्मेशनों के लगभग 65 हजार से अधिक हिमवीरों ने आज सुबह के सत्र में योग अभ्यास में भाग लिया ।हिमवीरों द्वारा लद्दाख और सिक्किम में 18,000 फीट और सब-जीरो तापमान तक की ऊंचाई वाले स्थानों पर योगाभ्यास करना विशेष उल्लेखनीय है। इन योग सत्रों में सीमावर्ती क्षेत्रों में स्थित आईटीबीपी की इकाइयों के जवानों, उनके परिवारों एवं स्थानीय नागरिकों, स्कूल के बच्चों, महिलाओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।

ITBP द्वारा हिमालय के ऊंचे इलाकों में शीर्ष पर्वत श्रृंखलाओं पर योगासन करके, योग को बढ़ावा देने के लिए अनेक पहल की गई 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।

जन संपर्क अधिकारी
महानिदेशालय, आईटीबीपी