



Certificate under :
IMS - ISO 9001:2015; ISO 14001:2015 &
ISO 45001:2018 and ISPS compliant Port

வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுக ஆணையம்
वी.ओ. चिदम्बरनार पत्तन प्राधिकरण
V.O.Chidambaranar Port Authority
(Ministry of Ports, Shipping & Waterways, Government of India)
Administrative Office, Harbour Estate, Tuticorin -628 004
Tamilnadu



Fax : 91-461-2352232
Email id : provocport@gmail.com
Website : www.vocport.gov.in

Press Release No: 1

Date: 21.06.2024

International Yoga Day 2024 celebrated at VOC Port

On 21.06.2024, International Yoga Day 2024, was celebrated at VOC Port on the theme, 'Yoga for Self and Society' highlighting Yoga's dual role in fostering individual and societal well-being.

Yoga demonstrations held at the Port's community hall were attended by the Officers & Staff of the Port, CISF contingent and Port's School teachers. The professional Yoga trainers Mr.V.Sankaranarayanan and Mr. Srither Venkatesh from 'The Art of Living', gave a lecture on this year's theme and demonstrated the art of performing pranayama, meditation, and yoga asanas. In addition, Yoga demonstrations were also performed by the crew of flotilla and Port fire service personnel at the coastal berth and the staff of M/s. Dakshin Bharat Container Terminal container at their premises.

Smt. A. Vidhya, Secretary i/c, delivered the Welcome address emphasizing the importance of Yoga in our daily life. The session was presided by Shri Suresh Babu, Deputy Chairperson i/c. VOC Port Authority. He also distributed prizes to the winners of poster competition conducted for Port school students.

Shri Susanta Kumar Purohit, IRSEE, Chairperson, VOCPA, in his message conveyed that incorporating yoga into our daily lives will lead to stress reduction, improved physical and mental well-being, leading to enhanced individual productivity.

Shri Suresh Babu, Deputy Chairperson i/c., in his address stated that all employees can practice 'yoga break' during office hours, to promote a healthy work environment and fostering inner peace.

To mark the historic day and promote awareness about the health benefits of Yoga, an awareness session and poster competition were conducted for Port school students on 20.06.2024. Pamphlets highlighting yoga practices were also distributed to Officers and Staff of the Port, CISF contingent and children of Port's schools. The e-book on Common Yoga Protocol was also shared with the maritime community of Tuticorin.

At the initiative of Hon'ble Prime Minister of India Shri Narendra Modi, the United Nations General Assembly took a historic decision in 2014 to declare 21st June as the International Day of Yoga. This worldwide acceptance of Yoga is a matter of pride for our country, as Yoga is an integral part of our nation's cultural and spiritual heritage.

The above details were furnished in a Press - Release by the V. O. Chidambaranar Port Authority today.

பத்திரிக்கை எண் : 1

நாள் : 21.06.2024

**வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுகத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் 2024
கொண்டாடப்பட்டது**

வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுகத்தில், சர்வதேச யோகா தினமானது, 21.06.2024 அன்று, 'தனிமனித மற்றும் சமூக நலனில் யோகாவின் பங்கு' என்னும் கருப்பொருளில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

துறைமுகக் கூட்ட அரங்கில் நடைபெற்ற யோகா செயல் விளக்கத்தில், துறைமுக அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், மத்தியத் தொழில் பாதுகாப்புப் படை வீரர்கள் மற்றும் துறைமுகப் பள்ளி ஆசிரியர்கள் என பலரும் கலந்து கொண்டனர்.

'வாழும் கலை' (The Art of Living) குழுமத்தைச் சார்ந்த சிறந்த யோகா பயிற்சியாளர்களான திரு. வி. சங்கரநாராயணன் மற்றும் திரு. ஸ்ரீதர் வெங்கடேஷ், இந்த ஆண்டின் கருப்பொருளைப் பற்றி விவரித்ததுடன், பிராணயாமம், தியானம் மற்றும் யோகாசனங்களின் செயல் முறை விளக்கத்தினைச் செய்து காட்டினர். மேலும், துறைமுகத்தில் உள்ள கப்பல் தழத்தில் துறைமுகத்தின் இழுவைக் கப்பல் பணியாளர்களுக்கும், துறைமுக தீயணைப்பு வீரர்களுக்கும் இணைந்து யோகா பயிற்சி மேற்கொண்டனர். M/S தக்ஸன் பாரத் கேட்வே பணியாளர்களுக்கும் தங்களது சரக்கு பெட்டக முனையத்தில் யோகா செயல் விளக்கங்கள் செய்து காட்டினார்.

திருமதி. எ. வித்யா, செயலர் (பொறுப்பு) அவர்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் யோகாவின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்து, வரவேற்புரை வழங்கினார். இவ்விழாவிற்கு, திரு. சுரேஷ் பாபு, துணைத்தலைவர் (பொறுப்பு), வ.உ.சி.துறைமுக ஆணையம், அவர்கள் தலைமை தாங்கி, துறைமுகப் பள்ளி மாணவர்களுக்கென்று நடத்தப்பட்டிருந்த ஓவியப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்களுக்கு பரிசுகளை வழங்கிப் பாராட்டினார்.

திரு. சுசந்தகுமார் புரோகித், இ.ர.ப.மி.பொ, தலைவர், வ.உ.சி.துறைமுக ஆணையம் அவர்கள் குறிப்பில், "தினசரி வாழ்க்கையில் யோகாவைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், மன அழுத்தம் குறைந்து உடல் மற்றும் மன நல மேம்பாடு பெற்று தனி மனித செயல் திறன் அதிகரிக்கும்" எனக் கூறினார்.

திரு. சுரேஷ் பாபு, துணைத்தலைவர் (பொறுப்பு), வ.உ.சி.துறைமுக ஆணையம் அவர்கள் தனது தலைமை உரையில், “ஆரோக்கியமான வேலைச் சூழலை உருவாக்கவும், மன அமைதியை வளர்க்கவும், அனைத்து அதிகாரிகளும் தங்களது அலுவலக பணி நேரங்களில் ‘யோகா இடைவேளை’ (Yoga break) என்னும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கலாம்” என்று கூறினார்.

வுரலாற்று தினமாகக் கொண்டாடப்படும் இந்நாளில், யோகாவினால் உண்டாகும் பயன்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை உண்டாக்கும் நோக்கத்தில், பள்ளி மாணவ மாணவியர்களுக்காக விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி மற்றும் ஓவியப் போட்டிகள் போன்றவை 20.06.2024 அன்று நடத்தப்பட்டன. அதிகாரிகள், ஊழியர்கள் மற்றும் பள்ளி மாணவர்களுக்கு யோகா பயிற்சி செய்முறை விளக்கத் துண்டுப் பிரசுரங்கள் வழங்கப்பட்டன. பொது யோகா நெறிமுறை அடங்கிய மின் புத்தகம், வ.உ.சி துறைமுகத்தின் துறைமுக உபயோகிப்பாளர்களுக்கு பகிரப்பட்டது.

மாண்புமிகு பாரதப் பிரதமர் திரு நரேந்திர மோடி அவர்களின் முயற்சியினால், 2014-ம் ஆண்டில் ஐக்கிய நாடுகளின் பொதுச் சபையில் ஜூன் 21-ம் நாளை சர்வதேச யோகா தினமாக அறிவிக்க வேண்டும் என்ற வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டது. நமது நாட்டின் கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக பாரம்பரியத்தின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியான யோகாவை, உலகம் முழுவதும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது என்பது நமது நாட்டிற்கு மிகுந்த பெருமை சேர்க்கிறது.

மேற்சொன்ன தகவலை வ.உ. சிதம்பரனார் துறைமுக ஆணையம் இன்று வெளியிட்ட செய்திக் குறிப்பில் தெரிவித்துள்ளது.

மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி