



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 : 91-481-2352232
Email id : pro@vocport.gov.in
Website : www.vocport.gov.in

Press Release No: 8

Date: 31.05.2025

International Yoga Day 2025 celebrated at VOC Port

V.O.Chidambaranar Port celebrated the 11th International Day of Yoga on 21st June 2025. The celebration at the Port's community hall was attended by the Officers and Staff of the Port and CISF contingent. Initially, Port participated virtually in the Nationwide celebration of International Yoga Day led by Hon'ble Prime Minister of India, Shri Narendra Modi from Visakhapatnam, Andhra Pradesh.

The professional Yoga trainers Mr.V.Sankaranarayanan and Mr. Srither Venkatesh from 'The Art of Living', gave a lecture on this year's theme 'Yoga for One Earth, One Health', emphasizing Yoga's vital role in enhancing both personal wellness and collective harmony. They also demonstrated the art of performing pranayama, meditation, and yoga asanas.

Yoga demonstrations were also performed by the crew of flotilla and Port fire service personnel near the port's entrance channel, Container terminal operators M/s. Dakshin Bharat Gateway Terminal at their terminal and ship crew at the ships.

Shri Susanta Kumar Purohit, IRSEE, Chairperson, V.O.Chidambaranar Port Authority, in his message conveyed that Yoga is essential for a healthy body, mind, and overall well-being and stressed the importance of dedicating at least one hour each day to the practice of yoga. He also announced that yoga sessions will be conducted at least three times a week for the Port employees and staff, under the supervision of the Port's Sports Council.

Shri Rajesh Soundararajan, IAS, Deputy Chairperson, V.O.Chidambaranar Port Authority in his address, stated that yoga is not only beneficial for physical wellness but also plays a vital role in mental and spiritual well-being. He emphasized that yoga should not be limited to a single day but should become an integral part of our daily lives.

Shri S.P.Mohan Kumar, Secretary, V.O.Chidambaranar Port Authority, delivered the welcome address emphasizing the importance of Yoga in our daily life and conveyed his appreciation to all participants.

To commemorate the occasion and promote awareness about the health benefits of yoga, a Yoga Awareness Workshop was conducted for the employees and staff of the Port on 19.06.2025. As part of the 'Harit Yoga' initiative, a plantation drive was also organized, during which senior officers planted saplings.

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 V.O. Chidambaranar Port Authority today.

Public Relation Officer

பத்திரிக்கை செய்தி :08

நாள்:21.06.2025

வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுகத்தில் சர்வதேச யோகா தினம் 2025 சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது

வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுகத்தில், 11-வது சர்வதேச யோகா தினமானது 21.06.2025 இன்று வெகு சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுகக் கூட்ட அரங்கில் நடைபெற்ற யோகா செயல் விளக்கத்தில், துறைமுக அதிகாரிகள், ஊழியர்கள் மற்றும் மத்தியத் தொழில் பாதுகாப்புப் படை வீரர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர். சர்வதேச யோகா தினத்தினை முன்னிட்டு ஆந்திரபிரதேஷிலுள்ள விசாகப்பட்டினத்தில் நடைபெற்ற சர்வதேச யோகா தின விழாவில் மாண்புமிகு பாரத பிரதமர் திரு நரேந்திர மோடி அவர்கள் கலந்து கொண்ட விழாவின் நேரடி காணொலியில் வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுக அதிகாரிகள் மற்றும் ஊழியர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

‘வாழும் கலை’ (The Art of Living) குழுமத்தைச் சார்ந்த சிறந்த யோகா பயிற்சியாளர்களான திரு. வி. சங்கரநாராயணன் மற்றும் திரு. ஸ்ரீதர் வெங்கடேஷ், இந்த ஆண்டின் கருப்பொருளான ‘ஒரே பூமிக்கான யோகா, ஒரு ஆரோக்கியம்’ என்ற தலைப்பை விவரித்ததுடன், பிராணயாமம், தியானம் மற்றும் யோகாசனங்களின் செயல் முறை விளக்கத்தினைச் செய்து காட்டினர்.

மேலும், துறைமுகத்தில் உள்ள கப்பல் தளத்தில் துறைமுகத்தின் இழுவைக் கப்பல் பணியாளர்களும், துறைமுக கப்பல் நுழைவு வாயிலில் துறைமுக தீயணைப்பு வீரர்களும், இணைந்து யோகா பயிற்சி மேற்கொண்டனர். தக்ஷின் பாரத் கேட்வே சரக்குப் பெட்டக முனைய (Dakshin Bharat Gateway Terminal) பணியாளர்கள் சரக்கு பெட்டக முனையத்திலும் மற்றும் குறிப்பாக வெளிநாட்டு கப்பல் மாலுமிகளுக்கு கப்பலிலும் யோகா செயல் விளக்கங்கள் செய்து காட்டி அவர்களும் யோகா பயிற்சியில் தங்களை இணைத்து கொண்டனர்.

திரு. சுசாந்த குமார் புரோஹித், இ.ர.ப.மி.பொ., வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுக ஆணையத் தலைவர் அவர்கள் தனது உரையில், ஆரோக்கியமான உடல், மனம் மற்றும் சிறப்பான நல்வாழ்வுக்கு யோகா மிகவும் அவசியம் என்று கூறினார். அதற்காக தினமும் குறைந்தது ஒரு மணிநேரம் யோகா பயிற்சிக்காக ஒதுக்குவதன் அவசியத்தை எடுத்து கூறினார். மேலும் அவர் துறைமுக ஊழியர்கள் மற்றும் பணியாளர்களுக்கு வாரம் ஒன்றுக்கு துறைமுகத்தின் விளையாட்டு கழகத்தின் சார்பில் மூன்று முறை யோகா வகுப்புக்கள் நடத்தப்படும் என்று அறிவித்தார்.

திரு. ராஜேஷ் சொளந்தர ராஜன், இ.ஆ.ப., வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுக துணைத் தலைவர் கூறுகையில், யோகா வெறும் உடல் நலனுக்காக மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியமான மனநலன் மற்றும் ஆன்மீக நலனுக்கும் இன்றியமையாதது என்று கூறினார். மேலும் யோகா ஒரு நாள் செய்முறை பயிற்சியாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் அனைவரின் அன்றாட வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார்.

திரு. எஸ்.பி.மோகன் குமார், செயலர், வ.உ.சிதம்பரனார் துறைமுக ஆணையம் அவர்கள் தனது வரவேற்புரையில் தினசரி வாழ்க்கையில் யோகாவின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்துரைத்தது மட்டுமல்லாமல் யோகா பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் தனது பாராட்டுகளை தெரிவித்தார்.

சர்வதேச யோகா தினத்தை நினைவு கூரும் வகையிலும், யோகாவின் ஆரோக்கிய நன்மைகளைப் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கத்துடனும் ஜூன் 19-ஆம் தேதி அன்று, துறைமுக ஊழியர்களுக்கும் பணியாளர்களுக்கும் யோகா விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு நடத்தப்பட்டது. ‘ஹரித் யோகா’ (‘Harit Yoga’) திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, மரக்கன்றுகள் நடும் நிகழ்வும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. இந்நிகழ்வில் துறைமுகத்தின் மூத்த அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டு மரக்கன்றுகளை நடட்டினார்கள்.

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