GST NO. 07AAACE1747M1ZJ
CIN U20299DL1986 NPL023253

EXPORT PROMOTION COUNCIL FOR HANDICRAFTS

EPCH HOUSE, POCKET 6 & 7, SECTOR 'C', LOCAL SHOPPING CENTRE, VASANT KUNJ, NEW DELHI-110070

Tel: 91-11-26135256
Fax: 91-11-26135518,26135519
Email: press@epch.com
web: www.epch.in

PRESS RELEASE

A WEBINAR ON POSITIVITY AND WELLBEING ORGANISED BY EPCH

New Delhi – 6th May, 20 – EPCH organised a webinar on "Positivity and Wellbeing – Wellness through willingness" on 5th May, 20 which was the need of the hour during lockdown due Covid 2019.

Dr. Era Dutta, MD, Psychiatry & MBBS, a winner of Torrent Young Psychiatrists award and Consultant Neuropsychiatrist & Life Wellness Coach from Fortis Healthcare, Kolkata was the expert faculty of the webinar.

Shri Ravi K. Passi, Chairman – EPCH, Shri O.P. Prahladka, COA member- EPCH and owner of Hitaishi KK Manfacturing Co. Pvt. Ltd, Kolkata, Mr. Prince Malik, COA member- EPCH, Shri Avdesh Agarwal, Shree Sai De Art, Moradabad, Secretary, Moradabad Handicrafts Exporters Association and Shri R.K. Verma, Executive Director – EPCH alongwith 300 participants joined from all across the country.

While giving the presentation on the subject Dr. Era Dutta spoke on the need to remain focused and positive during this difficult times and a prioritize the things in one's life so as to overcome the challenges. She also asked the participants to stay away from negativity as any negative thought can affect positive thinking. She stressed on the need to manage stress as stress is bound to happen and stress is not always negative but it is one who manages the stress well succeeds in life. She urged the participants to spend more time with family, develop some hobby, pick up some skill and stay focused.

Dr. Era Dutta said that positivity has four pillars i.e. cognitive positivity, sensory positivity, physical and emotional positivity. There is novelty in every situation and people can remain positive by searching what they have learnt during difficult time. She said this Covid 2019 has taught us many goods things such as to be hygiene, yoga and exercises, people are learning skills, all family members are sharing the household working and spending time with family members, new innovations are being learnt.

While addressing the participants in the webinar Shri R.K. Passi, Chairman - EPCH –said despite all the challenges faced by the exporters, there are positivities to be drawn from the situation and the current crisis has brought us closer to the nature and we have started appreciating the beauty of it more than ever before.

Copyright 2020 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

Mr. O.P. Prahaladka, COA Member – EPCH and owner of Hitaishi KK Manfacturing Co. Pvt. Ltd, Kolkata, said that lockdown has taught how to manage life with little source with discipline and physical exercise.

Shri Avdesh Agarwal, Shree Sai De Art, Moradabad appreciated Dr. Era Dutta for boosting the morale of all by her very positive presentation and also shared his thought that how the lock down has shown us to value smaller things in life and despite having all the facilities and resources, we cannot use them. This covid 2019 has bring us closure to our family and given us time to do self assessment. He said that apart from doing exercise and yoga, we should read good books to remain positive. He advised the fellow exporters not to think about balance sheet and do the charity for the workers working under them and thank almighty for keeping us safe.

Mr. Prince Malik Mr. Prince Malik, COA member- EPCH while appreciating Dr. Era Dutta and Mr. Awdesh for elaborating how to remain stress free during lockdown and shared his thought and said being an exporter he can say that every one has different kind of stress based on their size of business but the same can be reduced by doing creative things which he has tried to do with his fellow exporters friends such as writing of poems, learning music, doing exercise, learning graphics etc.

Mr. Prince Malik also said that this lockdown has taught us truthfulness, honesty, moderation, cleanliness and taught us to be humble and kind towards needy and animals.

Mr. R.K. Verma, Executive Director – EPCH said that the subject of the seminar on POSITIVITY AND WELLBEING through willingness was the need of the hour since because of the situation, we are unable to do certain things which add to our stress but it has made us more innovative as EPCH was not able organize 49th edition of IHGF-Delhi Fair due to this lock down but looking forward, the council is doing it in a virtual mode. He also agreed with other panelists that this lock down has brought everyone close to their family members.

For more information, please contact :

Mr. Rajesh Rawat, Joint Director – EPCH - +91-9810432612

Copyright 2020 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

GST NO. 07AAACE1747M1ZJ CIN U20299DL1986 NPL023253

EXPORT PROMOTION COUNCIL FOR HANDICRAFTS

EPCH HOUSE, POCKET 6 & 7, SECTOR 'C', LOCAL SHOPPING CENTRE, VASANT KUNJ, NEW DELHI-110070

Tel: 91-11-26135256 Email: press@epch.com

Fax: 91-11-26135518,26135519 web: www.epch.in

PRESS RELEASE

हस्तशिल्प निर्यात संवर्धन परिषद ने सकारात्मकता और सेहत पर वेबिनार आयोजित किया

नई दिल्ली- 6 मई, 2020- हस्तशिल्प निर्यात संवर्धन परिषद (ईपीसीएच) ने 5TH May, 2020 को कोविड 19 की वजह से हुए लॉकडाउन के मध्य "पॉजिटिविटी एंड वेलबीइंग-वेलनेस थ्रू विलिंगनेस" विषय पर बेविनार का आयोजन किया। वर्तमान परिस्थितियों के हिसाब से इस वेबिनार को समय की जरुरत माना जा रहा था।.

इस वेबिनार में विषय विशेषज्ञ के तौर पर कोलकाता फोर्टिस हेल्थकेयर की कंसलटेंट न्यूरोसाइकैट्रिस्ट और लाइफ वेलनेस कोच डॉक्टर इरा दत्ता, एमडी शामिल हुई । डॉक्टर इरा दत्ता को टोरेंट यंग साइकैट्रिस्ट अवार्ड से सम्मानित किया जा चुका है।

इस वेबिनार में ईपीसीएच के चेयरमैन श्री रवि.के.पासी, सोओए सदस्य और हिताशी के.के.मैन्यूफैक्चरिंग कंपनी प्राइवेट लिमिटेड, कोलकाता के मालिकश्री ओ.पी.प्रहलादका, ईपीसीएच के सीओए सदस्य श्री प्रिंस मलिक, श्री साई डे आर्ट, मुरादाबाद और मुरादाबाद हस्तशिल्प निर्यातक एसोसिएशन के सचिव श्री अवधेश अग्रवाल के अलावा ईपीसीएच के कार्यकारी निदेशशक श्री आर.के वर्मा और देश भर के 300 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

अपना प्रजेंटेशन देते हुए विषय विशेषज्ञ डॉक्टर इरा दत्ता ने हमारे जीवन में सकारात्मकता और फोकस के महत्व पर रौशनी ड़ाली। उन्होंने चुनौतियों से निपटने के लिए किसी भी व्यक्ति के जीवन में प्राथमिकताएं निर्धारित करने पर भी बल दिया। उन्होंने प्रतिभागियों को नकारात्मक विचारों से ज्यादा से ज्यादा दूर रहने की हिदायत दी क्योंकि एक नकारात्मक विचार पूरी सकारात्मक सोच को प्रभावित कर सकता है। उन्होंने स्ट्रेस से निपटने की आवश्यकता पर जोर देते हुए बताया कि आज के समय में ज्यादातर लोगों को स्ट्रेस तो होता ही है पर जो व्यक्ति अपनी चिंताओं पर काबू पा लेता है वही जीवन में सफल होता है। उन्होंने प्रतिभागियों को परिवार के साथ ज्यादा समय बिताने, किसी तरह की हॉबी विकसित करने, अपने किसी हुनर को बढ़ावा देकर केंद्रित रहने की सलाह दी।

Copyright 2020 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

डॉ. इरा दत्ता ने बताया कि सकारात्मकता के चार स्तंभ होते हैं- कॉगनेटिव पॉजिटिविटी, सेंसरी पॉजिटिविटी, शारीरिक सकारात्मकता और मानसिक सकारात्मकता। हर परिस्थितियों में नए अवसर छिपे होते हैं और कोई भी व्यक्ति इस बात को सोच कर सकारात्मक बना रह सकता है कि हर संकट से उसने नया क्या सीखा और हर चुनौती में उसे कितने अवसर मिले? उन्होंने कहा कि कोविड 19 जैसे बड़ा संकट भी हमें बहुत कुछ अच्छी चीजें सिखा रहा है जैसे स्वच्छता की आदात, योगाभ्यास, व्यायाम, इस संकट में लोग नए नए तरह के हुनर सीख रहे हैं, पूरा परिवार अपना समय साथ में गुजार रहा है, घर के कामों में हाथ बंटा रहा है और इस दौरान कई तरह के नए प्रयोग, नए टैलेंट भी सामने आ रहे हैं।

वेबिनार के प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए ईपीसीएच के चेयरमैन श्री आर.के. पासी ने कहा कि वर्तमान समय में निर्यातक भले ही बहुत से संकटों से जूझ रहे हैं पर आज हम पहले से कहीं ज्यादा प्रकृति की सुंदरता को महसूस कर पा रहे हैं, सराह रहे हैं।

ईपीसीएच के सीओए सदस्य और हिताशी के.के.मैन्यूफैक्चरिंग कंपनी प्राइवेट लिमिटेड, कोलकाता के मालिक ओ.पी.प्रहलादका ने कहा कि लॉकडाउन ने हमें सिखाया है कि हम अपने जीवन को सीमित संसाधनों, कड़े अनुशासन और शारीरिक व्यायाम के साथ कैसे अच्छी तरह बिता सकते हैं।

श्री साई डे आर्ट मुरादाबाद के श्री अवधेश अग्रवाल ने डॉ. इरा दत्ता की सराहना की कि उन्होंने अपने सकारात्मक प्रेजेंटेशन से सबका मनोबल बढ़ाया। उन्होंने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि लॉकडाउन ने हमें अपने जीवन में छोटी से छोटी चीजों का महत्व सिखाया है। लॉकडाउन ने हमें दिखाया कि हमारे पास सारे सुख-सुविधा और संसाधन हैं पर हम उनका इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं। कोविड 19 ने हमें अपने परिवारों के करीब ला दिया है और अपना मूल्यांकन करने का समय दिया है। उन्होंने कहा कि योग और व्यायाम के साथ ही सकारात्मक रहने के लिए अच्छी किताबें भी पढ़नी चाहिए। उन्होंने अपने साथी निर्यातकों से अपील की कि इस समय वे अपनी बैलेंसशीट की चिंता छोड़ दें और अपने साथ काम करने वाले कामगारों, मजदूरों के प्रति जितनी हो सके उतनी दया दिखाएं उन्होंने कहा कि सारी चिंताएं छोड़कर हमें ईश्वर का धन्यवाद देना चाहिए कि उन्होंने हमें सुरक्षित रखा है।

ईपीसीएच के सीओए सदस्य श्री प्रिंस मलिक ने लॉकडाउन के दौरान चिंतामुक्त रहने के तरीके विस्तार से बताने के लिए डॉक्टर इरा दत्ता की सराहना की। उन्होंने कहा कि एक निर्यातक होने के नाते वो ये कह सकते हैं कि हर व्यक्ति की चिंता बड़ी छोटी हो सकती है, उसके व्यापार के हिसाब से अलग-अलग हो सकती है पर ये भी सच्चाई है कि सभी प्रकार की चिंताएं किसी न किसी तरह के सृजनात्मक काम करने से कम की जा सकती हैं। उन्होंने कहा कि

Copyright 2020 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

उन्होंने अपने साथी निर्यातकों के साथ मिलकर ऐसे कई काम करने की कोशिश है कि जैसे कविताएं लिखना, संगीत सीखना, व्यायाम करना, नए हुनर सीखना, ग्राफिक्स सीखना। उन्होंने कहा कि इसका सकारात्मक असर होता है। उन्होंने यह भी कहा कि लॉकडाउन ने हमें सच्चाई, ईमानदारी, स्वच्छता, सौम्यता, जरुरतमंद और जानवरों के प्रति दयालु बनना सिखाया है।

ईपीसीएच के कार्यकारी निदेशक श्री आर.के. वर्मा ने कहा कि पॉजिटिविटी एंड वेलबीइंग के विषय पर हुआ ये वेबिनार समय की जरुरत थी क्योंकि आज की परिस्थितियों में हम बहुत से ऐसे काम नहीं कर पा रहे है जिनकी वजह से हमारी चिंता और स्ट्रेस बढ़ता है। इसके साथ ही यह समय हमें नए-नए तरीके सोचने, नए रास्ते निकालने के लिए प्रेरित कर रहा है। उन्होंने उदाहरण देकर समझाया कि ईपीसीएच आईएचजीएफ-दिल्ली मेले का 49वां संस्करण लॉकडाउन की वजह से आयोजित नहीं कर सका था, लेकिन इस संकट से निपटने के लिए हस्तशिल्प निर्यात संवर्धन परिषद ने नया रास्ता निकाल लिया है। अब इस पूरे मेले को वर्चुअल मोड पर करने की तैयारी की जा रही है। अन्य प्रतिभागियों से सहमति जताते हुए उन्होंने कहा कि इस लॉकडाउन ने हमें अपने परिवारों के ज्यादा करीब ला दिया है।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें:
राजेश रावत, संयुक्त निदेशक– ईपीसीएच- +91-9810432612

Copyright 2020 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.