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

EPCH – FASCO CELEBRATES 7th INTERNATIONAL YOGA DAY TODAY ON PAN INDIA BASIS

NEW DELHI – 21st June, 2021 – The Day marked at a time when COVID-19 pandemic continues to upend lives and livelihoods of people globally. The Export Promotion Council for Handicrafts (EPCH) and Fitness and Sports Committee (FASCO) celebrated today the 7th International Yoga Day on virtual mode at New Delhi wherein many exporters and their families participated.

Shri Shantmanu, Development Commissioner (Handicrafts), IAS was the Chief Guest of the event alongwith senior panelists like Mrs Arunima Sinha, Meditation Consultant and Senior Art of Living Faculty, Mr. Raj Kumar Malhotra, Chairman-EPCH, Dr. Rakesh Kumar, Director General-EPCH, Mr. Prince Malik, Member – COA & FASCO Convenor, Mr. R. K. Verma, Executive Director, EPCH, Mr. Mohit Dahiya, Hath Yoga Practitioner, Dr. Era Dutta, M.D. (Psychiatry), DNB – Psychiatry, MBBS, Consultant Neuropsychiatrist And life wellness coach, Founder - Mind Wellness, Dr. Shumayou Dutta, MS - Orthopaedics, MBBS, Spine Surgeon, Orthopedist, Spine And Pain Specialist, Dr. Nitin Agarwal, National Secretary, Vishwa Ayurved Parishad, MD, Bliss Ayurveda Pharmacy and Health Village, Greater Noida, informed by Dr. Rakesh Kumar, Director General, EPCH.

Dr. Rakesh Kumar further said that beyond its immediate impact on physical health, the COVID-19 pandemic has also exacerbated psychological suffering and mental health problems, including depression and anxiety, as pandemic-related restrictions continue in various forms in many countries. This has highlighted the urgent need to address the mental health dimension of the pandemic, in addition to the physical health aspects.

Shri Raj Kumar Malhotra, Chairman-EPCH speaking on the occasion informed that the message of Yoga in promoting both the physical and mental well-being of humanity has never been more relevant. A growing trend of people around the world embracing Yoga to stay healthy and rejuvenated and to fight social isolation and depression has been witnessed during the pandemic. Yoga is also playing a significant role in the psycho-social care and rehabilitation of COVID-19 patients in quarantine and isolation. It is particularly helpful in allaying their fears and anxiety. Recognizing this important role of Yoga, this year's commemoration of the International Day of Yoga focuses on "Yoga for well-being" - how the practice of Yoga can promote the holistic health of every individual.

Shri Shantmanu in his address spoke about the importance of yoga in life and especially during these pandemic times wherein there is a lot of suffering all around yoga has for everyone. He spoke about yoga's role to join body mind and soul leading to overall well-being of the human being. He Congratulated Export Promotion Council for Handicrafts for the initiative. Dr. Shumayou Dutta, being the Spine Surgeon spoke about the importance of sitting postures at work place. Mr. Mohit Dahiya being the Hath Yoga Practitioner did yoga Asanas and encouraged everyone for yoga in their daily lifestyle. Dr. Era Dutta, M.D. Psychiatrist stressed on the need of importance of mental health especially during covid

Copyright 2021 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

times. Dr. Nitin Agarwal briefed about the immunity and preventive measures to be undertaken during covid times. Mrs Arunima Sinha spoke about the role of meditation and overall well-being of the individuals, informed by Dr. Rakesh Kumar, Director General, EPCH. Mr. Prince Malik, Member – COA who moderated the event informed that EPCH-FASCO awarded Certificate of Appreciation to some of the best participants in all age groups like Ms Shivani Chawla, Ms. Niharika, Mr Suvansh Malhotra, Ms Amyra, Ms Kashvi, Ms Shayna Chawla, Ms Kirti Duby, Ms Aaliya, Ms Anshika Kapoor, all in young age group Ms Deepshikha Goel, Ms Khushoo Singh, Mr Aarya Chauhan, Mr Krishna Sharma, Mr Vineet, Mr Anand in yoga enthusiast group.

For more information, please contact:
Dr. RAKESH KUMAR, DIRECTOR GENERAL – EPCH - +91-9818272171

Copyright 2021 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

प्रेस#विज्ञप्ति

ईपीसीएच-एफएएससीओ ने आज पूरे देश में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया

नई दिल्ली- 21 जून 2021 - यह आयोजन ऐसे वक्त में हुआ जब कोविड-19 पूरे विश्व में लोगों की जिंदगी खत्म कर रहा है और उनकी आजीविका छीनने में लगा है. हस्तशिल्प निर्यात संवर्धन परिषद (ईपीसीएच) और फिटनेस ऐंड स्पोर्स्ट कमिटी (एफएएससीओ) ने आज नई दिल्ली में वर्चुअल मोड पर 7वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया, जिसमें निर्यातकों और उनके परिवारों ने भाग लिया.

ईपीसीएच महानिदेशक डॉ. राकेश कुमार ने बताया कि इस कार्यक्रम में हस्तशिल्प विकास आयुक्त, आईएएस श्री शांतमनु मुख्य अतिथि थे. उन्होंने बताया कि उनके साथ वरिष्ठ पैनलिस्टों में मेडिटेशन कंसल्टेंट और सीनियर आर्ट ऑफ लिविंग फैकल्टी श्रीमती अरुणिमा सिन्हा, ईपीसीएच अध्यक्ष श्री राज कुमार मल्होत्रा, ईपीसीएच के महानिदेशक डॉ. राकेश कुमार, सीओए और एफएएससीओ के संयोजक श्री प्रिंस मलिक, ईपीसीएच के कार्यकारी निदेशक श्री आर के वर्मा, हठ योग प्रैक्टिशनर श्री मोहित दहिया, माइंड वेलनेस की फाउंडर, एमडी (साइकैट्री), डीएनबी-साइकैट्री, एमबीबीएस, कंसल्टेंट न्यूरोसाइकैट्रिस्ट व लाइफ वेलनेस कोच डॉ. इरा दत्ता, स्पाइन और पेन स्पेशलिस्ट, एमएस- ऑर्थोपेडिक्स, एमबीबीएस स्पाइन सर्जन, हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. शुमायु दत्ता और डॉ नितिन अग्रवाल, राष्ट्रीय सचिव, विश्व आर्युवेद परिषद, एमडी, ब्लिस आयुर्वेद फार्मेसी ऐंड हेल्थ विलेज, ग्रेटर नोएडा मौजूद थे.

डॉ. राकेश कुमार ने कहा, "कोविड-19 महामारी से जुड़े प्रतिबंध कई देशों में जारी हैं और इसने हमारे शरीर पर तात्कालिक प्रभाव छोड़ने के अलावा मनोवैज्ञानिक पीड़ा और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं को भी बढ़ाया है, जिसमें अवसाद और चिंता भी शामिल हैं. लिहाजा शारीरिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों पर काम करने के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य के पहलुओं पर भी काम करने की जरूरत है."

ईपीसीएच के अध्यक्ष श्री राज कुमार मल्होत्रा ने इस अवसर पर कहा कि मानवता के शारीरिक और मानसिक तंदरुस्ती दोनों के प्रोत्साहन में योग के संदेश की प्रासंगिकता इतना अधिक कभी नहीं रही है. महामारी के दौरान खुद को स्वस्थ और तरोताजा रखने के लिए, सामाजिक अलगाव और अवसाद से लड़ने के लिए दुनिया भर के लोगों में योग को अपनाने की बढ़ती प्रवृति देखी गई है. योग मानसिक-सामाजिक देखभाल के साथ साथ क्वारंटीन और आइसोलेशन में रह रहे कोविड-19 के मरीजों के स्वास्थ्यलाभ में भी अहम भूमिका निभा रहा है. यह उनके डर और उनकी चिंता को दूर करने में विशेष तौर पर सहायक है. योग की इस महत्वपूर्ण भूमिका को स्वीकार करते हुए, इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, "तंदरुस्ती के लिए योग"- कैसे योग का अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करता है, पर केंद्रित है.

श्री शांतमनु ने अपने संबोधन में जीवन में योग के महत्व के बारे में बताया विशेषकर इस महामारी के समय जब चारों ओर बहुत कष्ट है, योग से सभी को जुड़ना चाहिए. उन्होंने शरीर मन और आत्मा को जोड़ने में योग की भूमिका के बारे में बताया और कहा कि इससे समग्र रूप से मानवता की भलाई होगी. उन्होंने हस्तशिल्प निर्यात संवर्धन परिषद को इस पहल के लिए बधाई दी.

ईपीसीएच के महानिदेशक डॉ. राकेश कुमार ने कहा कि स्पाइन सर्जन होने के नाते डॉ. शुमायु दत्ता ने कार्यस्थल पर बैठने की मुद्रा के महत्व के बारे में बताया. तो हठ योग प्रैक्टिशनर मोहित दहिया ने विभिन्न योग आसन किए उपस्थित

Copyright 2021 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

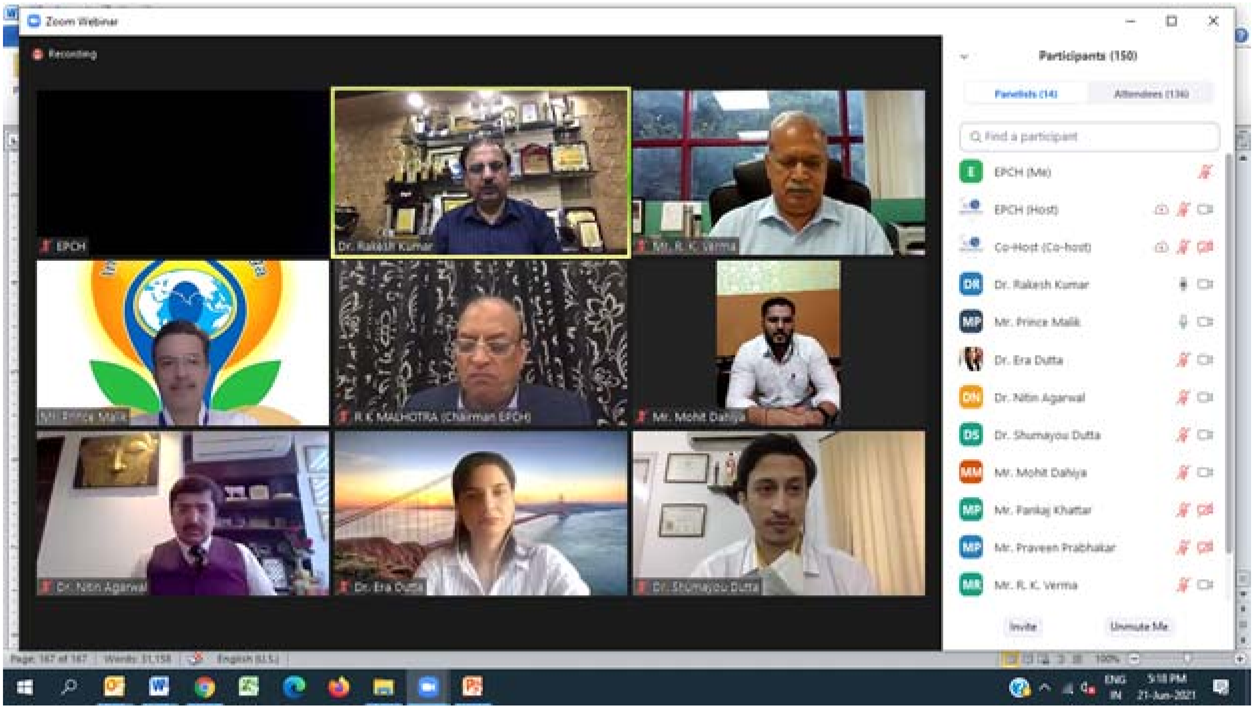
सभी लोगों से योग को अपनी दैनिक जीवनशैली का हिस्सा बनाने के लिए प्रोत्साहित किया. वहीं मनोचिकित्सक एम.डी. डॉ. इरा दत्ता ने कोविड के समय विशेष रूप से अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने की जरूरत पर बल दिया. तो डॉ. नितिन अग्रवाल ने कोविड के दरम्यान इम्यूनिटी और इससे बचाव के उपायों के विषय में जानकारी दी और श्रीमती अरुणिमा सिन्हा ने ध्यान की भूमिका और लोगों के समग्र सेहत के बारे में बताया.

कार्यक्रम का संचालन करने वाले सीओए सदस्य श्री प्रिंस मलिक ने सूचित किया ईपीसीएच-एफएएससीओ की ओर से विभिन्न आयुवर्गों के कुछ सर्वश्रेष्ठ प्रतिभागियों को प्रशंसा प्रमाणपत्र भी दिए गए. इसमें यंग एज ग्रुप में सुश्री शिवानी चावला, सुश्री निहारिका, श्री सुवांश मल्होत्रा, सुश्री अमायरा, सुश्री काश्वी, सुश्री शायना चावला, सुश्री कीर्ति दुबे, सुश्री आलिया, सुश्री अंशिका कपूर और योग उत्साही समूह में सुश्री दीपशिखा गोयल, सुश्री खुशबू सिंह, श्री आर्य चौहान, श्री कृष्णा शर्मा, श्री विनीत, श्री आनंद शामिल हैं.

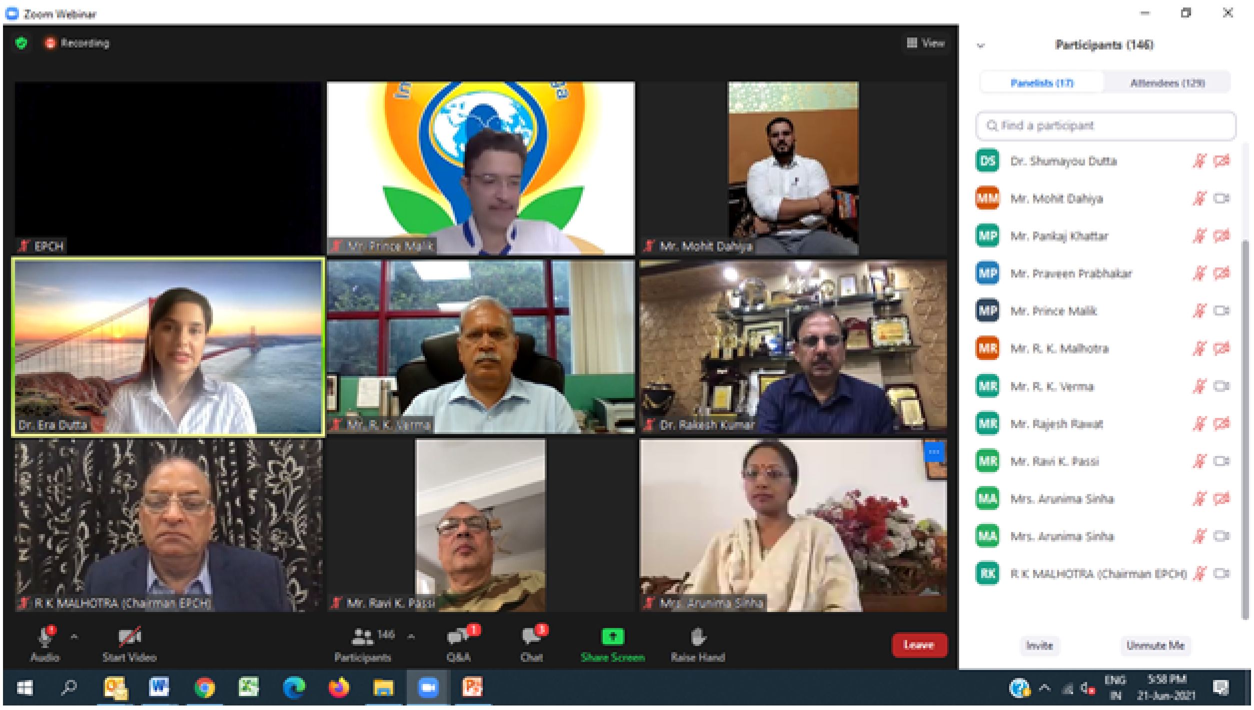
कृपया विस्तृत जानकारी के लिए संपर्क करें:

डॉ. राकेश कुमार, महानिदेशक- ईपीसीएच- +91-9818272171

Copyright 2021 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.

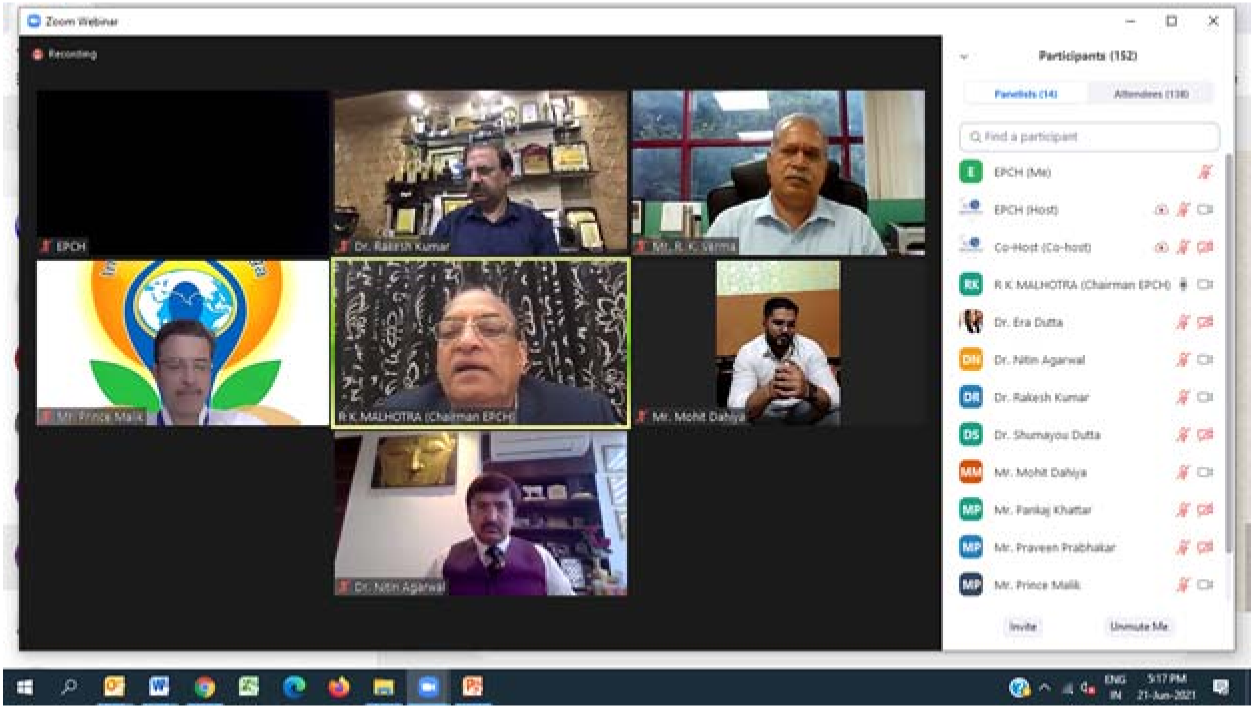


Dr. Rakesh Kumar, Director General-EPCH speaking during EPCH – FASCO International Yoga Day celeberation held on 21.6.21

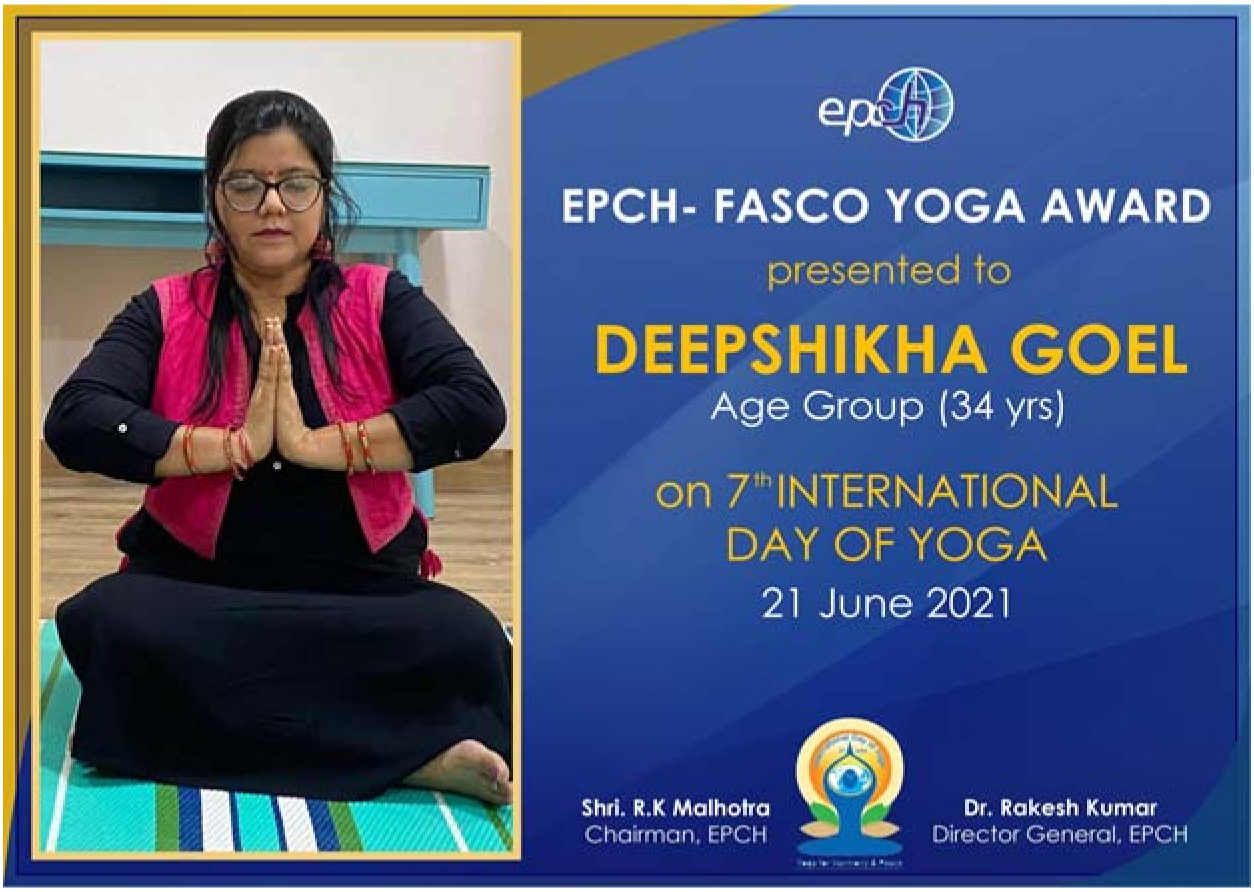


Follow us on #epchindia

Copyright 2021 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.



Shri Raj Kumar Malhotra, Chairman-EPCH speaking during EPCH – FASCO International Yoga Day celeberation held on 21.6.21



One of the yoga enthusiast and Yoga Award winner during EPCH – FASCO International Yoga Day celeberation held on 21.6.21

Follow us on #epchindia

Copyright 2021 - Export Promotion Council for Handicrafts. All Rights Reserved.