

Volume 34 | Edição 02 | 2020

TECER COM CARINHO

Tapetes trançados à mão e aestética moderna do Rajastão

ENTRETENIMENTO ANTIGO

Jogos índigenas dos nossos antepassados e que estão a voltar em força

CORRER PARA A GLÓRIA

Quatro motociclistas femininas na auto-estrada Trilateral IMT

LIDERAR PELO EXEMPLO

Iniciativas indianas com o objetivo de analisar a propagação do Novo Coronavírus

POTPOURRI





DE MAIO DE, 2020

BUDDHA JAYANTI

Também conhecido como Vesak (no sul e sudeste da Ásia), o festival comemora o nascimento do príncipe Sidarta Gautama, que se tornou o senhor Buda, o fundador do budismo. Na Índia, o festival marca o nascimento, a iluminação e a morte do Senhor Buda. Como parte das festividades, os devotos usam roupas brancas e distribuem um prato chamado Kheer (mingau de leite doce feito com arroz) entre amigos e familiares.

ONDE: Leste e Nordeste da índia

20 DE MAIO-12 DE JUNHO DE, 2020



A saga Dawa, ou o quarto mês do calendário budista, é comemorada como uma das épocas mais auspiciosas e espirituais do ano. Acredita-se que desde que o Senhor Buda alcançou a iluminação durante este mês, toda boa ação e ato espiritual é multiplicado por vários durante esse tempo. Um dos destaques das celebrações são os devotos e seguidores reunidos nas ruas, lendo as escrituras sagradas e buscando bênçãos.

ONDE: Sikkim e Nordeste da Índia

23-24 DE MAIO DE, 2020

EID-UL-FITR

Um dos festivais mais importantes da comunidade islâmica, o Eid-ul-Fitr marca o culminar do mês sagrado do Rama-dan, que envolve jejum de um dia. O festival começa cedo com a distribuição de uma contribuição obrigatória por todos os membros da família para o bem da sociedade. Após as orações congregacionais do Eid, deliciosas refeições são compartilhadas entre amigos e familiares.

ONDE: Em toda a índia







SINDHU DARSHAN

Comemorado em Shey Manila, a oito quilómetros da cidade de Leh, o Festival Sindhu Darshan visa celebrar a harmonia comunitária e a integração nacional através do rio Indo. O evento de três dias apresenta apresentações de música e dança de artistas - locais e de todo o país - junto com orações oferecidas ao grande rio.

ONDE: Jammu, Caxemira, e Ladakh



DE JUNHO DE, 2020

O templo de Ochira, baseado nos princípios da consciência universal, é conhecido pelo festival de Ochira Kali. O destaque do festival é uma batalha simulada que é encenada em um campo inundado chamado padanilam. A guerra simulada comemora a batalha histórica entre os reinos de Kayamkulam e Ambalapuzha.

ONDE: Ochira, Kerala

OCHIRA KALI



23

DE JUNHO DE, 2020

RATHA YATRA

Uma tradição considerada tão antiga quanto o histórico Templo Puri Jagannatha, o Ratha Yatra é a procissão anual da divindade presidente do santuário, Lord Jagannatha, junto com seu irmão Lord Balabhadra e a irmã Deusa Subhadra, até o Templo Gundicha (a cerca de três quilômetros de distância) para uma estadia de uma semana. Os imponentes rathas ou carros são decorados com flores e atraídos por milhares de devotos ao longo da Bara Danda ou avenida principal. A visão das divindades em seus carros é considerada uma bênção.

ONDE: Puri, Odisha



Volume 34 | Edição 02 | 2020

Editor: Anurag Srivastava

Assistant Editor: Rajat Bhatnagar

Ministry of External Affairs

Room No. 152, 'A' Wing, Shastri Bhavan,

New Delhi - 110001, India Tel.: +91.11.23388949, 23381719 Fax.: +91.11.23384663

For feedback: osdpd2@mea.gov.in

Maxposure Media Group India Pvt Ltd

CEO & Managing Director: Prakash Johari

Director: Vikas Johari

Editorial Director: Jayita Bandyopadhyay

Head Office

Maxposure Media Group India Pvt Ltd #TheAddress, Plot No 62, Okhla Phase-3, New Delhi-110020, India

Tel: +91.11.43011111, Fax: +91.11.43011199 CIN No: U22229DL2006PTC152087

For inquiries:

indiaperspectives@maxposuremedia.com



FOR INQUIRIES | MMGIPL Tel: +91.11.43011111 FAX: +91.11.43011199 www.maxposuremedia.com

India Perspectives is published in Arabic, Bahasa Indonesia, English, French, German, Hindi, Italian, Pashto, Persian, Portuguese, Russian, Sinhala, Spanish, Tamil, Chinese and Japanese.

The digital India Perspectives is published by Anurag Srivastava, Joint Secretary (XP) and Official Spokesperson, Ministry of External Affairs (MEA), Room No. 152, 'A' Wing, Shastri Bhavan, New Delhi - 110001, India. It is published on behalf of the MEA by Maxposure Media Group India Pvt. Ltd. (MMGIPL), #TheAddress, Plot No 62, Okhla Phase-3, New Delhi-110020, India. The digital India Perspectives is published six times a year. $\stackrel{\cdot}{\text{All}}$ rights reserved. The writing, artwork and/or photography contained herein may be used or reproduced with an acknowledgement to India Perspectives. MEA and MMGIPL does not assume responsibility for loss or damage of unsolicited products, manuscripts, photographs, artwork, transparencies or other materials. The views expressed in the magazine are not necessarily those of the MEA or MMGIPL.

http://www.facebook.com/MEA

http://www.twitter.com/MEA

http://www.youtube.com/MEA







CONTEÚDOS

Parceria

06 A cruzada contra o Coronavírus

Ciência e Tecnologia

12 Índia inova

Yoga

18 Imunizar à maneira natural

Cultura e estilo de vida

24 Enraizado nas tradições

Cozinha

30 Fortaleça sua imunidade

Desporto

36 Temos jogo

Heritage

42 Tradições de hoje

Sucesso

48 Liderar pelo exemplo

Viagens

56 Uma aventura em duas rodas

Fotografias instantâneas

64 Chamada da natureza

Lendas

74 Campeão das tribos

Tradição

78 Embaixadores da Cultura e das Artes

Cinema

84 Mulheres no poder

PREFÁCIO

Enquanto milhões em todo o mundo são afetados de alguma forma pela propagação do Novo Coronavírus ou COVID-19, a Índia também lida com esta situação sem precedentes que resultou numa pandemia global. Nestes tempos desafiantes, a nação mantém-se firme e unida contra um inimigo comum e apresenta uma frente de respeito, seja na adesão às normas estabelecidas para controlar a propagação do vírus ou em termos de esforços, ideias, e inovações para ultrapassar este desafio.

Trazemos-lhe relatórios detalhados em como o Primeiro-Ministro da Índia Narendra Modi conduziu com sucesso uma abordagem diplomática sem precedentes para galvanizar os países em todo o mundo a unirem-se perante esta pandaemia. Também analisamos como o negócio dinâmico e multi-facetado e ecosistema inovador do país se uniram para encontrar soluções para esta crise.

A Índia está a revisitar a sua rica herança, tradições, e conhecimento antigo, à medida que vamos tornando as nossas vidas mais completas, disciplinadas, e mais sincronizadas com a natureza. Desde o poder curativo das especiarias indianas às capacidades imunológicas do yoga, das práticas antigas que têm guiado as nossas vidas, até aos jogos tradicionais que melhoram as nossas células cinzentas, estamos a começar a optar por remédios naturais e hábitos simples, e falamos de tudo isto nesta edição. Vamos ver como as técnicas básicas do yoga, que não requerem qualquer treino formal, podem tornar as nossas vidas mais satisfatórias melhorando a nossa capacidade mental, espiritual, e física, através de rotinas simples que qualquer um pode fazer. Depois embarcamos numa jornada de redescoberta das nossas raízes que nos levam ao estado vibrante do Rajastão, onde a arte indígena da tecelagem de tapetes não só tornou os artesãos financeiramente independentes, como também colocou a sua arte no mapa global do design.

Casa de milhares de espécies de flora e fauna, a Índia é como um paraíso natural. Levamos o leitor pelo tamanho e amplitude do país enquanto visitamos os parques nacionais e reservas de conservação menos conhecidos.

Nesta edição, também saudamos as mulhres indianas, que criam o perfeito equilíbrio na vida — liderando os papéis tradicionais em casa enquanto quebram as barreiras proverbiais no estrangeiro. Trazemos-lhe as aventuras de quatro motociclistas femininas, que viajaram na nova auto-estrada Trilateral desde a Índia até Mianmar e Tailândia, conquistando corações por onde passavam. O poder das viagens em aproximar as pessoas mais díspares é apresentada pela autora Sudha Murty, que fala sobre como a cultura indiana transcende fronteiras.

Nesta edição, apresentamos uma nova seção para prestarmos homenagem a personalidades lendárias, que com as suas ideias visionárias e trabalho árduo, fizeram a diferença, Começamos com Mahasweta Devi, um autor e ativista social conceituado de Bengala Ocidental, cujos esforços para melhorar a vida das populações tribais foram devidamente reconhecidas.

Anurag Srivastava

Anny Constara

LIDERAR PELO EX

A CRUZADA CONTRA O Coronavirus

A Índia tem desempenhado um papel ativo na luta global contra o COVID-19 e a chamada do PM Narendra Modi a convocar um encontro por conferência de vídeo dos líderes AASCR foi um passo significativo nessa direção. Sob a orientação do PM, o Ministro dos Negócios Estrangeriros (MNE) tem seguido vários passos para garantir que vamos ganhar esta luta.

POR ANIL WADHWA

m meados de Março, quando o Primeiro Ministro da Índia Narendra Modi convocou uma cimeira por conferência de vídeo entre os líderes dos países da Associação da Ásia do Sul para a Cooperação Regional (AASCR) para desenvolverem um plano geral para combater em conjunto o desafio da pandemia do Novo Coronavírus

(COVID-19), ele definiu um novo precedente na diplomacia internacional. A conferência de vídeo não só foi um enorme sucesso na luta contra o vírus como também definiu o tom para as interações diplomáticos de alto nível no futuro.

A iniciativa do Primeiro-Ministro Modi consolidou novamente o papel de liderança da Índia na AASCR. Esta foi uma decisão diplomática pragmática,





O Ministro dos Negócios Estrangeiros Dr. S Jaishankar e Barry Faure, Secretário de Estado das Seychelles, cumprimentam-se com mãos cerradas em vez do aperto de mão tradicional em Nova Déli

dada a conexão de pessoas e culturas através das fronteiras da Índia com o Nepal, Butão, Bangladesh, Maldivas, Sri Lanka, e Afeganistão. Desde então, a iniciativa do POM Modi galavnizou externamente e internamente a luta contra a propagação do vírus e na ajuda aos infetados. Levou a uma constante troca de informação e cooperação entre autoridades de saúde das nações membros, enquanto se evitaram passos unilaterais em detrimento de outros países AASCR.

ACÇÃO CÉLERE

Consequentemente, o governo indiano tomou uma série de passos precisos e proativos para identificar, conter, e prevenis a propagação do COVID-19. Efetivamente a partir de 13 de Março, a Índia decidiu suspender todos os visas, barrando categorias específicas, até 15 de Abril. Foi igualmente emitido

um aviso sob o qual nenhum avião de passageiros comercial internacional não-agendado podia descolar a partir de qualquer aeroporto estrangeiro com destino a aeroportos na Índia, após as 0001 horas GMT de 22 de Março, sendo fechadas efetivamente as fronteiras da Índia. Seguiu-se o comunicado do PM Modi referente ao confinamento de 21 dias, o qual foi alargado até 3 de Maio. Esta decisão foi tomada para quebrar a cadeia de transmissão do vírus e para "achatar a curva" de infeções.

Desde o primeiro comunicado do PM Modi à nação no dia 19 de Março, quando anunciou um "recolher obrigatório, ele tem procurado incansavelmente envolver as pessoas em ações conjuntas na luta contra a propagação do COVID-19.

INICIATIVAS MULTILATERAIS

O PM Modi também contactou o Rei

About COVID-19

- Coronavirus is an RNA virus that has high mutation rates, which can be correlated with enhanced virulence
- For Coronavirus, the transmission range varies from 2.1 to 4.1, almost three times the required number
- No vaccine exists for the disease and the only treatment is symptomatic. The elderly, infirm and the sick are particularly vulnerable. There is, thus, a need to decrease transmission by two-thirds to contain the epidemic.

PARCEIRA

A equipa médica da Índia na Embaixada Indiana em Roma, preparando-se para testar indianos para o COVID-19



Innovative management

PM Modi proposed setting up a voluntary emergency fund for SAARC members where India initially offered USD 10 million conveying that any SAARC country could use the fund for "immediate actions". He also offered rapid response teams of experts and specialists to member states of SAARC. The teams have been sent to Maldives and Kuwait on their request

Integrated Disease Surveillance Portal has been set up to better trace possible virus carriers.

A ten-day capacity building programme on Covid-19 has been broadcast online to SAARC health professionals. Salman da Arábia Saudita, o atual presidente do G20 (um grupo com 19 países mais a União Europeia), para organizar uma conferência virtual entre as nações-membro sobre a crise do COVID-19. O 20. numa reunião virtual em finais de Março, concordou em suspender os pagamentos principais e juros do desenvolvimento dos países até ao fim do ano. Esta decisão deverá libertar 20 biliões de dólares para estes países, uma quantia que podem investir na melhoria dos sistemas de saúde e no combate a esta pandemia. Os ministros das finanças, comércio, emprego, turismo, e saúde das nações do G20 também se encontraram subsequentemente.

A Índia também apresentou restrições para a exportação de medicamentos com a

Hidroxicloroquina e o Paracetamol, os quais estão a ser usados para tratar pacientes com COVID-19, para mais de 100 países, incluindo os EUA, Rússia, Espanha, Reino Unido, Brasil, Jordânia, Egito, e nações parceiros da AASCR, BIBCMSTE (A Baía da Iniciativa Bengal para a Cooperação Multi-Sectoral Técnica e Económica), GCC, América Latina, e África. Enquanto o Primeiro-Ministro debate com os chefes de estado de todo o mundo diariamente, têm ocorrido iqualmente trocas de alto nível.

À PROCURA DE UMA SOLUÇÃO

A 7 de Abril, o PM Modi concluiu uma série de reuniões com todos os países do CCG (Conselho de Cooperação do Golfo), com visão sobre uma possível cooperação plurilateral na luta contra a pandemia. A Índia tem

estado em contacto regular com a Alemanha para revigorar a Aliança para o Multilateralismo, a qual foi iniciada pela Alemanha em 2019 e abrange várias dezenas de países. A 21 de Março, a Índia também participou numa conferência de vídeo organizada pelos EUA para os oficiais superiores de sete países do Indo-Pacífico -EUA, Austrália, Japão, Coreia do Sul, Vietnam, e Nova Zelândia, além da Índia – para debater estratégias para combater a doença e também para concordarem numa cooperação conjunta, assistência mútua e passos para reviver as economias.

JUNTOS, OS CIDADÃOS DA ÍNDIA VÃO CERTAMENTE ULTRAPASSAR A AMEAÇA DO COVID-19. A FORMA COMO PESSOAS DE TODOS OS ESTATUTOS ESTÃO A CONTRIBUIR PARA ESTA LUTA É NOTÁVEL.

> **Narendra Modi** Primeiro Ministro da Índia

ÍNDIA PELOS SEUS CIDADÃOS

As missões indianas, no Irão e Itália, país este que se tornou no epicentro da pandemia numa fase inicial, têm estado em contacto regular com os cidadãos da Ínidia nesses países e têm sido constantemente aconselhados a seguir os protocolos de saúde durante o surto. Foram enviadas equipas médicas para



Direita: A equipa de Resposta Rápida Indiana após as suas interações iniciais no Kuwait durante a luta conjunta contra o COVID-19 Fundo: A equipa médica e a equipa de suporte aéreo da Força Aérea Indiana antes da partida de Nova Déli para Wuhan. China



Taking charge

- The Ministry of External Affairs (MEA) has mobilised all resources to address the grave situation that has arisen due to the spread of COVID-19.
- With active support from MEA, in what can be described as one of the biggest evacuation exercises in human history, since mid-March, so far around 50,000 foreigners have been evacuated to their countries
- A fully-functional special cell has been set up in the Ministry of External Affairs in New Delhi to coordinate the response to COVID-19 both internally and externally.
- The External Affairs
 Minister, Dr S Jaishankar,
 and the Foreign
 Secretary of India Harsh
 Vardhan Shringla are
 personally monitoring
 the situation.

24×7 MEA helplines: 1800118797; +91-11-23012113, +91-11-23014104 and +91-11-23017905.

Fax number: +91-11-23018158 email: COVID19@mea.gov.in

PARCEIRA



A bandeira indiana, projetada na Montanha Matterhorn em Zermatt, Suiça, como símbolo de solidariedade

ESTAMOS PREPARADOS PARA FAZER REGRESSAR NÃO SÓ AS NOSSAS PESSOAS COMO TAMBÉM TODA A GENTE DOS BAIRROS QUE ASSIM O DESEJE. ESTA FOI UMA OFERTA FEITA A TODOS OS NOSSOS VIZINHOS. O GOVERNO PERMANECE TOTALMENTE DEDICADO AO BEM-ESTAR DOS NOSSOS CIDADÃOS EM QUALQUER PARTE DO MUNDO; ESTA TEM SIDO A IMAGEM DE MARCA DA **NOSSA POLÍTICA ESTRANGEIRA.**

> Dr S Jaishankar Ministro dos Negócios Estrangeiros



A análise da bagagem no aeroporto Jaisalmer em Rajastão.



A equipa de alívio médico composta por 14 membros de todos os cantos da Índia após a sua chegada a Malé ambos os países com o objetivo de testar o vírus em oficiais indianos. No Irão, a missão indiana teve como objetivo a evacuação e a criação de uma instalação de quarentena.

O Ministro dos Negócios Estrangeiros Dr. S Jaishankar viajou para Srinagar a 9 de Março e encontrou-se com as famílias dos estudantes indianos no Irão, ouviu as suas preocupações e informouas sobre os esforços que estão a ser feitos para o bem-estar de todos.

ADIAMENTO

O Governo da Índia identificou eficazmente que a pandemia do Coronavírus apenas pode ser tratada através de uma parceria sincronizada entre o público-privado-pessoas. Todos os esforços estão a ser feitos para contrariar com sucesso esta pandemia, através das práticas médicas mais recomendadas e dos

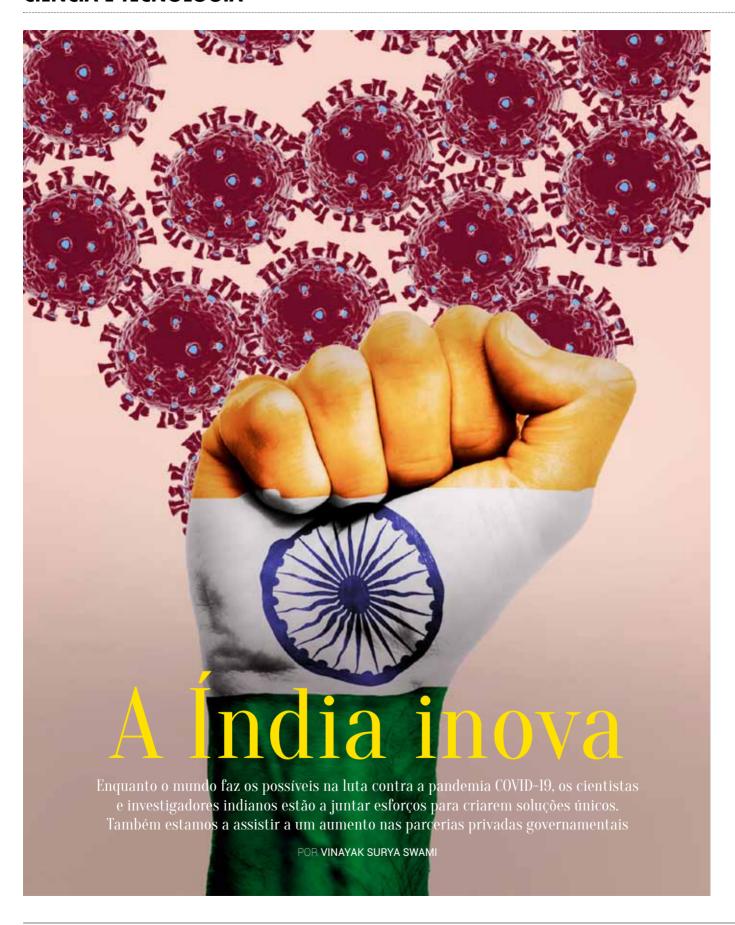
Procedimentos de Operação Comuns desenvolvidos pelo conselho indiano do Departamento de Pesquisa Médica, sendo o ponto central no combate ao desafio do Coronavírus na Índia. Enquanto a pandemia durar, o Ministro Indiano dos Negócios Estrangeiros irá continuar a informar os seus cidadãos, a coordenar evacuações conforme necessário, e a apoiar os esforços diplomáticos da Índia em organizações globais como a AASCR, BIBCMSTE e o G20 para galvanizar uma frente comum na luta contra esta ameaça sem precedentes.



O embaixador Anil Wadhwa atuou como Secretário (Este) no Ministério das Relações Exteriores e como embaixador indiano na

Polônia, Omã, Tailândia e Itália. Ele também foi destacado para missões indianas em Hong Kong, China e Suíça e trabalhou para a Organização para a Proibição de Armas Químicas (OPCW) em Haia.

CIÊNCIA E TECNOLOGIA





plataforma de apoio ao cidadão do Governo da Índia, MyGov, começou subitamente a fervilhar. Convida os cidadãos a participarem num desafio para encontrar soluções para acabar com a propagação do Novo Coronavírus ou COVID-19 e ajudar no seu tratamento. "Participe e ganhe INR 1 lakh", diz o anúncio no site.

Dado que os avanços mais recentes na produção de bens de

alta qualidade no país e o sucesso generalizado do Make na iniciativa da Índia, o setor do fabrico no país demonstrou imenso potencial e compromisso; seja através de parcerias públicas ou privadas. A história da Índia está repleta de eventos onde a mistura diversa de entidades do país se junta para formar uma frente unida sempre que a nação enfrenta uma crise. Ao que parece, hoje está a ser escrito um novo capítulo enquanto combatemos esta pandemia global.

Membros da Equipe Drone Masters transportam os seus drones após aplicar desinfectantes em áreas em áreas densamente populadas em Ahmedabad, Gujarat

O ESPAÇO DE TRABALHO ESTÁ A DAR PRIORIDADE AO DIGITAL. E PORQUE NÃO? É A TECNOLOGIA QUE DERRUBA AS HIERARQUIAS BUROCRÁTICAS, ELIMINA INTERMEDIÁRIOS E ACELERA AS MEDIDAS DE BEM-ESTAR.

> **Narendra Modi** Primeiro-Ministro da Índia

Esquerda para direita:

Desinfectantes para as mãos fabricados por Mahindra & Mahindra; uma carrinha de alimentos da Mahindra Automotive North America, transporta comida a profissionais de saúde em Oakland, Califórnia; um desinfectante para as mãos sem contacto desenhado pela DRDO

PREPARAÇÃO

Vários ministros do governo tomaram medidas na implementação de unidades no terreno, para garantir que o país está preparado para enfrentar uma situação crítica desta magnitude. O setor privado também se juntou à luta contra esta doença de rápida propagação com várias empresas, indepentemente do seu tamanho, propondo voluntariamente intervenções.

Um passo crucial foi a identificação de áreas-chave relativamente à propagação do COVID-19. Sendo o segundo país mais populado do mundo, era imprescindível estarmos preparados para um vasto número de casos que necessitassem de equipamento especializado para proteção e tratamento como máscaras N95, equipamento protetor, e principalmente, ventiladores.

RESPOSTA ADEQUADA

A 20 de Março, o Departamento de Ciência e Tecnologia (DCT), convidou o ecosistema indiano em rápida evolução da indústria e start-ups para apoiar no desenvolvimento de soluções tecnológicas inovadoras para combater o COVID-19. O número incrível de 300 empresas respondeu positivamente à chamada com cerca de 140 propostas formais ao CDT (Conselho de Desenvolvimento Tecnológico), uma entidade governamental que fornece apoio financeiro às empresas indianas para a comercialização de tecnologia indígena ou adaptação de tecnologia importada.

As respostas inicias recebidas ofereceram uma abordagem inovadora para a produção de kits de diagnóstico com o objetivo de reduzir o tempo de espera para a confirmação de resultados. Outras







respostas incluíram planos para o desenvolvimento de vacinas, equipamentos de deteção termais, produção em larga escala de EPP (equipamento de proteção pessoal), e também de soluções inovadoras usando a Tecnologia da Informação para monitorizar bens essenciais em zonas de quarentena, etc.

DESAFIO ACEITE

Nas suas fases mais letais, o
Coronavírus é conhecido por
danificar drasticamente os
pulmões, reduzindo a
capacidade pulmonar.
Uma das primeiras
áreas identificadas
foi a produção de
ventiladores para
gerir o tratamento de
indivíduos infetados.

Várias grandes
empresas no país assumiram a sua
posição ao formar associações
que transcendem as diferenças
industriais. Um bom exemplo vem
da gigante da indústria automóvel,
a Maruti-Suzuki da Índia juntouse ao fabricante de ventiladores
de Nova Déli, a AgVa Healthcare.
Esta associação tem como objetivo
aumentar drasticamente o fabrico de
máquinas altamente especializadas
em 10,000 unidades por mês, muito
mais que as 400 unidades fabricadas
por mês até então.

Similarmente, outro gigante industrial, a Mahindra & Mahindra, está a colaborar com a SkanRay (empresa tecnológica de saúde

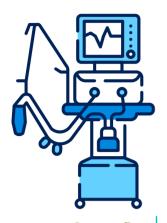


Muitas start-ups tecnológicas na área da robótica também aderiram à luta ao apresentar soluções inovadoras para os problemas relacionados com os cuidados de saúde críticos



Topo: Um motorista conduz num túnel inovador e rápido de desinfecção em Chennai, Tamil Nadu; **Fundo:** Equipa médico com o robô 'Zafi' (C) em Chennai. O robô interativo da Propeller Technologies foi mobilizado em alas de isolamento do COVID-19

CIÊNCIA E TECNOLOGIA



O que são ventiladores?

Os ventiladores são peças sofisticadas de tecnologia construídas para ajudar particularmente na respiração humana.

Os pulmões humanos. interligados com os vasos sanguíneos, tendem a inflamar quando a pessoa está infetada com o COVID-19.

Um ventilador, quando usado nesta fase, ajuda a pessoa a respirar ao fornecer o oxigénio necessário aos pulmões.

Como ajudam?

É importante entender que os ventiladores são geralmente usados como último recursos e não curam o COVID-19, ajudam sim os pacientes a lidar com os problemas respiratórios resultantes da infeção.

Um paciente deve ser monitorizado 24 horas por dia sempre que estiver ligado a um ventilador e devem ser mantidos os níveis normalizados em elementos vitais como oxigénio, saturação do dióxido de carbono, entre outros.

O oxigénio é então transmitido diretamente para os pulmões em pressão controlada através de um tubo. A ventilação permite ao corpo funcionar e responder ao tratamento.

internacional). BHEL e Bharat Electronics Ldt (BEL) para fabricar uma versão modificada do ventilador, que deverá corresponder mais eficazmente aos requisitos atuais e deverá ser mais fácil de transportar. A empresa, também iniciou a produção de antissépticos económicos indígenas que estarão disponíveis por um preco reduzido de INR 400/litro.

Além disso, empresas estatais como a ODPD (Organização da Defesa de Pesquisa e Desenvolvimento) está a criar parcerias com empresários locais para produzir máscaras N95 em grande escala.

RESPIRAR MELHOR

Os esforços atuais das agências governamentais juntamente com o avanço necessário do setor privado têm o objetivo de aumentar a produção de equipamentos críticos. Por exemplo, as empresas a produzir ventiladores apresentaram uma capacidade conjunta



Direita: Ventilador inovador e económico da AgVa Healthcare

Fundo: Trabalhadores da AgVa Healthcare criam ventiladores portáteis





Esquerda: Como parte da vigília convocada pelo Primeiro-Ministro da Índia Narendra Modi para um espectáculo de solidariedade, uma cadeia de hoteís com as suas luzes ligadas para formar a palavra 'Hope' (Esperança) em Pune, Maharashtra

Fundo: Um drone usado pela polícia para monitorizar atividades de pessoas e espalhar um anúncio de consciencialização durante o confinamento nacional imposto pelo governo

de 5,500 unidades mensalmente, estão preparadas para aumentar a produção em cerca de 50,000 unidades todos os meses através de parcerias. Kits de testes e PPE, além de serem importados em grande escala, estão também a ser produzidos nativamente.

As mentes mais brilhantes em várias instituições educacionais de topo na Índia voluntariaramse para aderirem à parceria para disponibilizarem os cuidados de saúde críticos a preços acessíveis. Membros da diáspora indiana em todo o mundo também aderiram com contribuições para gerir a produção e resolver situações precárias de produção em várias start-ups que estão agora a preparar-se para combater um dos maiores desafios que a nação alguma vez enfrentou.

Vários comités prepararamse para monitorizar e combater a propagação do COVID-19 sob o Acordo de Gestão de Desastres, e juntamente com a cooperação entre o setor privado certamente seguiram as palavras do visionário Sardar Patel, "Pequenas poças de água tendem a ficar estagnadas e inúteis, mas se se juntarem a outras poças, formam um grande lago e atmosfera é arrefecida e existe um benefício universal."



Vinayak Surya Swami é um jornalista de Déli. Ele é formado em engenharia mecânica e trabalhou como aprendiz de construtor de navios na Marinha da

Índia. Escritor a meio tempo desde a adolescência, mudou-se para o jornalismo para sequir a sua tendência para escrever e viajar.

Imunidade À MANEIRA NATURAL

Nos tempos contemporâneos, com um estilo de vida cada vez mais acelerado e uma abordagem moderna das tácticas de cura, continuamos, inconscientemente, a acumular micro agressões ao nosso sistema imunitário sem permitir que o nosso corpo as enfrente. Eis como as práticas antigas, embora simples, do voga podem ser utilizadas para aumentar a nossa imunidade, levar uma vida mais saudável e muito mais.

POR DR RAGHAVENDRA RAO





corpo humano é, em grande medida, uma entidade auto-reguladora, que preserva, repara e mantém. A natureza concebeu o corpo humano com uma capacidade inerente de cura e desde que as leis naturais de cura sejam permitidas a operar, a nossa saúde é, na sua totalidade, um resultado natural de todos os encontros que temos na vida.

Esta capacidade de cura de que somos dotados é chamada de vitalidade ou imunidade. O nosso corpo tem um sistema autosuficiente de protecção dos seus tecidos contra agressões por bactérias, vírus, proteínas nocivas e stress oxidativo através de uma interacção dos sistemas nervoso, endócrino e imunitário. No mundo de hoje estes sistemas são constantemente desafiados devido ao nosso estilo de vida acelerado,

Primeiro-Ministro da Índia Narendra Modi junta-se a milhares numa manifestação massiva de yoga no Dia Internacional de Yoga (21 de junho) em Chandigarh

Shatkriyas são técnicas de limpeza iogica usadas para limpar os órgãos e sistemas internos do corpo. Estes kriyas limpam, ativam e revitalizam órgãos e desenvolvem uma profunda consciência interna

Nadi Shodhana Pranayama

(Alternate Nostril **Breathing**)

The main characteristic feature of Nadi Shodhana Pranayama is alternate breathing through the left and right nostrils without or with retention of breath (kumbhaka).

Sit in a comfortable posture. Keep the spine and head straight with eyes closed.

> Relax the body with a few deep breaths.

Keep the left palm on the left knee in Inana mudra and the right palm should be in Nasagra mudra.

Place the ring and small fingers on the left nostril and fold the middle and index finger.

Place the right thumb on the right nostril.

Open the left nostril, breathe in from the left nostril, close the left nostril with the small and ring fingers and release the thumb from the right nostril; exhale through the right nostril.

Next, inhale through the right nostril. At the end of inhalation, close the right nostril, open the left nostril and exhale through it.

This completes one round of the Nadi Shodhana Pranavama (Alternate Nostril Breathing).

Repeat for another 4 rounds.

The duration of inhalation and exhalation should be equal for beginners.

Breathing should be slow, steady and controlled. It should not be forced or restricted. stress, hábitos alimentares pouco saudáveis e exposição a agentes patogénicos. Os asanas do yoga e o pranayama reduzem o stress e melhoram a resposta imunitária do organismo para combater infecções e alergias. As práticas ioques são bem conhecidas por melhorar a imunidade.

YOGA E IMUNIDADE

O Yoqa pode ajudar a modular esta resposta imunitária de uma forma adequada. Estudos demonstraram

que o yoga melhora a imunidade da população durante epidemias de gripe. O yoga é um sistema de vida holístico, tendo as suas raízes nas tradições e cultura indianas. É uma disciplina para desenvolver o poder inerente de uma forma equilibrada. Agora está a ser praticado como parte de um estilo de vida saudável. O Yoga é popular globalmente devido aos seus valores espirituais, às suas credenciais terapêuticas, ao seu papel na prevenção de doenças,



Nos tempos atuais, incorporar práticas como yoga e meditação na nossa rotina diária pode ajudar a promover um estilo de vida mais saudável, holístico e mais consciente

A meditação é parte integrante das práticas iógicas e é benéfica para o crescimento psicológico e espiritual



Pessoas meditam na posição de lótus numa praia durante o pôr do sol

na promoção da saúde e na gestão dos distúrbios relacionados com o estilo de vida. Um dos modos mais úteis e populares de exercícios de yo-gic que proporciona os benefícios dos Asanas, Pranayama e Mudras no seu conjunto é a Surya Namaskar. É composto por uma série de doze posturas que são realizadas de manhã cedo de frente para o Sol nascente. A sua prática regular energiza todos os sistemas do corpo e assegura uma perfeita harmonia entre eles. Torna o corpo flexível e melhora a imunidade.

O nosso corpo tem o seu próprio conjunto de imuno-respeito,

entre eles, a inflamação é a mais comum. Um contador natural que muitas vezes é útil quando se trata de curar lesões e infecções, a inflamação torna-se muitas vezes crónica sob constante stress psicológico e físico, enfraquecendo assim o nosso sistema imune. A maioria dos asanas envolve alongamentos sistemáticos que aliviam a inflamação e aumentam a flexibilidade. As capacidades de reforço da imunidade mesmo de práticas ioques básicas também são mencionadas numa nova pesquisa publicada no Journal of Behavioural Medicine e no The Harvard Medical

Benefits of Pranayama

- The main purpose of the Pranayama is to purify the principle channels of carrying energy, thus nourishing the whole body.
- Induces tranquillity and helps to improve concentration.
- Increases vitality and lowers the level of stress and anxiety. Alleviates cough disorders.
- It calms the mind, improves focus and concentration and useful in strengthening the immune system.

Compreender a imunidade

Embora a exposição a agentes patogénicos ajude a criar imunidade adaptativa, a sobrevivência desta exposição pode tornar-se fatal algumas vezes. Os estudos demonstraram que existe uma heterogeneidade na susceptibilidade a infecções durante uma epidemia de gripe. O stress psicológico, a aptidão e a atividade física, a nutrição, o sono, as condições de conforto e o estilo de vida desempenham um papel vital na formação desta resposta imunitária. Um corpo crescente de evidências identifica o estresse como um cofator na susceptibilidade e resultados de doenças infecciosas. Aumento de estresse - hormonas de estresse que atenuam a resposta imunológica e também reduzem a capacidade das células repararem os danos causados por infecções.

School Guide to Yoga: 8 Weeks to Strength, Awareness, and Flexibility.

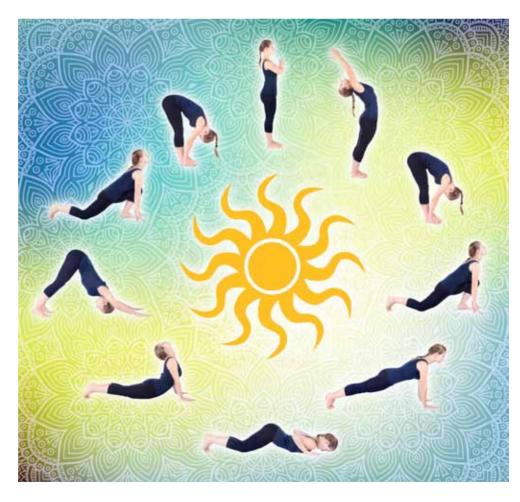
LIMPEZA COM KRIYAS

As técnicas de limpeza chamadas kriyas também ajudam a remover o excesso de muco e a restaurar a imunidade das mucosas. Shatkrivas são técnicas de limpeza iogica usadas para purgar os órgãos e sistemas internos do corpo. Estas são uma parte do processo de descontaminação e de limpeza, ativação e revitalização dos órgãos, a fim de desenvolver uma

consciência interna profunda.

Pranayama é o quarto constituinte do ioga Ashtanga, que se ocupa da regulação do Prana e da energia, traduzido grosseiramente como respiração. Trata-se de uma prática que contribui para regular as energias vitais através da regulação da respiração. O principal objetivo de Pranayama é ganhar controle sobre o sistema nervoso autônomo e através dele influenciar as funções mentais.

MEDITAMENTO SOBRE O BEM-



As posturas do Surya Namaskar ajudam a aumentar a circulação, a flexibilidade e a reduzir qualquer inflamação em todo o corpo



As asanas e pranayama do Yoga reduzem o stress e melhoram a resposta imunitária do organismo para combater infecções e alergias

Uma das posturas da Virbhadrasana ou da pose de Guerreiro. A postura pode ser praticada em qualquer momento do dia

ESTAR

O processo de manter a atenção focada na concentração sustentada de um objeto é conhecido como meditação. Faz parte integrante de todas as práticas iógicas e é benéfico para o crescimento psicológico e espiritual. Sabe-se que, ao longo dos anos, os benefícios da meditação regular aliviam o stress atingem uma sensação de calma que tem um impacto positivo na saúde do indivíduo e promove um estilo de vida saudável.

Sabe-se que ela é benéfica para a superação dos vícios dos tranquilizantes, reduzindo
a hipertensão, a insônia, as
enxaquecas, a depressão,
a ansiedade e outras
doenças psicosomáticas. Ele
estabiliza a mente, aumenta a
conscientização, a concentração
e a potência, ao mesmo tempo que
melhora a memória e o estado de
alerta. É uma ferramenta eficaz
para rejuvenescer a mente, o corpo
e a alma, e até ajuda a lidar com
as situações estressantes da vida
quotidiana.

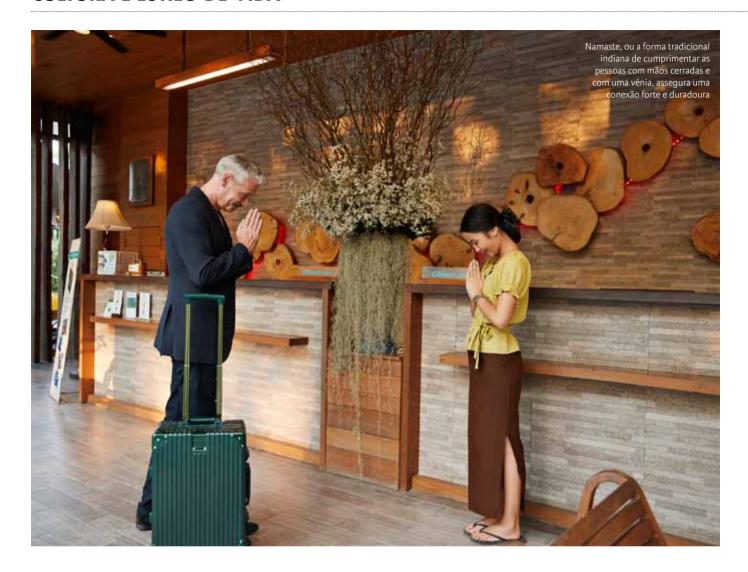
Com contributos do Dr. Rajeev Rastogi, Diretor-Adjunto, Conselho Central de Investigação em Yoga e Naturopatia



Dr. Raghavendra Rao M, BNYS, PhD é o Diretor do Conselho Central de Investigação em Yoga & Naturopatia (CCRYN), sob o Ministério de AYUSH,

Deli. Realizou vários projetos de pesquisa sobre o uso de intervenções em yoga e naturopatia.

CULTURA E ESTILO DE VIDA



ENRAIZADO NAS tradições

Desde o yoga e Ayurveda ao Vastu Shastra e filosofias do ahimsa, o conhecimento da Índia antiga tem influenciado o estilo de vida moderno da Índia desde tempos imemoriais. Aqui demonstramos alguns aspetos do passado que podem ser seguidos nos dias de hoje para levar uma vida mais equilibrada, consciente, e saudável.

POR GITA HARI

ogo após o Presidente dos EUA Donald Trump ter voltado à América após a visita à Índia, ele surpreendeu todo o mundo ao anunciar que forma de cumprimentar indiano com as mãos cerradas é o ideal para manter a distância social e assim prevenir a propagação do vírus COVID-19. A palavra namaste (ou namaskar), é uma forma de saudação tradicional e é mencionada em vários textos antigos Hindu, incluindo o Rig Veda,.

Os Vedas afirmam que o "namaha" ou a ação de se curvar perante Deus ou o criador remove todos os egos. Os cientistas disseram que quando cerramos as mãos num namaskar, vários pontos de pressão nas nossas palmas e dedos, conectados aos nossos olhos, ouvidos e cérebro, são pressionados, ajudando-nos a recordar a pessoa que estamos a encontrar por um período maior.

Não só o namaste, atualmente, as várias filosofias no sistema de valores antigos indianos, que os nossos O Primeiro-Ministro da Irlanda, Leo Varadkar (esquerda), e o Presidente dos EUA Donald Trump, cumprimenta-se com um gesto Namaste



A prática antiga do Vastu Shastra é um estudo sistemático e preciso de instruções para gerar vibrações positivas e uma sensação de bem estar no ambiente

CULTURA E ESTILO DE VIDA









As casas na cidade de Jaisalmer em Rajastão pintadas com cal apagada; em Sohra, Meghalaya, feitas com bambu, em Munnar, Kerala, feitas com barro, e em Dalhousie, Himachal Pradesh, com pedras e lama antepassados costumavam praticar e aconselharam-nos a seguir, parecem extremamente relevantes. Enquanto que o foco reside também nos exercícios tradicionais de respiração pertencentes ao yoga, os profissionais médicos em todo o mundo estão a recomendar a prática de respiração controlada para fortalecer o nosso sistema respiratório.

RITUAIS DE HIGIENE

Outro exemplo que vem à memória é o conselho comum para lavar as mãos e os pés imediatamente após entrar em casa. Em alguns lares, os sapatos devem ser removidos à entrada e as mãos e os pés devem ser lavados aí. Mesmo ao regressar a casa após um funeral, os nossos antepassados geralmente diziamnos para não tocarmos em nada antes de tomarmos banho.

É um costume antigo indiano as pessoas voltarem a casa do exterior e lavarem as mãos e os pés antes de entrarem em casa. Nas cidades indianas, a entrada de cada casa tem uma pequena área com uma mangueira ou um recipiente cheio de água onde as pessoas se podem

O período de 13 dias de luto após um funeral garante a proteção contra doenças infecciosas ou micróbios que possam ter existindo, e como tal, serem eliminados

lavar. O objetivo lógico desta tradição é aplicável também aos tempos recentes — podemos ter passado por locais sujos ou pouco higiénicos, tocado levemente em muitos estranhos ou assistimos a uma cremação (micróbios do corpo decomposto podem pairar no ar) e os germes podem ter entrado no nosso corpo através das mãos e pés. Tomar um banho e lavar as nossas roupas garante a nossa limpeza e não permite que os micróbios se espalhem no nosso ambiente.

A maioria das avaliações do período de incubação para várias bactérias e infeções

virais varia desde um a 14 dias. O período de incubação é na verdade o tempo entre ficar infetado e começar a apresentar indicações do síndrome. Não é surpreendente que antigamente os nossos antepassados era vistos observados estritamente pela família dos falecidos. Este período era referido geralmente como o tempo em que uma alma defunta parte finalmente do reino dos vivos. Do ponto de vista da medicina moderna, pode ser considerado como o período de proteção para terceiros verificarem se alguma doença contagiante ou micróbios estavam presentes,



Traditional eating habits

- Using fingers
 establishes a link
 between the mind and
 body; it stimulates
 the sensory organs
 which hold the
 consciousness in
 balance.
- Sattvik (pure and natural) diet consists of fresh and seasonal vegetables, fruits, nuts, seeds and milk products. It cleanses our body of toxins. Likewise observing fast regularly cleanses our system.
- The last meal of the day should be had before the sun goes down to prevent indigestion and adverse effects on sleep.
- It is advisable not to drink or have food while standing as it unsettles the equilibrium of fluids in the body.
- Our predecessors cooked in earthen vessels like clay pots which added calcium, iron, and other minerals to food.

O Vastu Shastra segue os posicionamentos dos elementos para obter um equilíbrio natural.

CULTURA E ESTILO DE VIDA

Ao rezar

O Camphor usado em rituais aarti é conhecido por estar repleto de propriedades regenerativas como no alívio das dores e na redução da comichão. Purifica o ar, contendo benefícios para a saúde ao ser inalado.





Os sinos do templo devem ser soados. O rácio de elementos metálicos nos sinos é tal que os decibéis produzidos pelos sinos geram uma harmonia nas partes esquerda e direita dos nossos cérebros.

É recomendável passar algum tempo sentados nas redondezas do tempo, uma vez que o vastu de um templo é de tal forma considerável que cria energia positiva e acalma a mente.





O ponto vulnerável entre as sobrancelhas é a origem da energia pela forma de ondas electromagnéticas. O óleo de sândalo oferecido nos templos (como marca sagrada na cabeca) arrefece a testa e inibe a perda de energia.

As cinzas sagradas ou bhasma contêm valor medicinal. Absorve a humidade excedentária do corpo e mantém o corpo fresco enquanto controla extensivamente as dores de cabeça.



e como tal, se foram eliminados. Hoje em dia, as limitações de tempo geralmente obrigam-nos a desistir desta prática nascida de um processo científico profundo e planeado.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Se o vegetarianismo está a ser predominante na Índia, isso pode ser atribuído ao ahimsa ou não-violência - a mentalidade de não infringir danos a quaisquer seres vivos. O sábio hindu Patanjali dizia nas suas Sutras de Yoga, compiladas em 400 CE, que compreender a ahimsa podia domar animais selvagens e transformar os ciclos criminais violentos em inofensivos. Ele afirma que é uma abordagem benevolente em direção à tão necessária compaixão universal.

PRÁTICAS DE ESTILO DE VIDA

Outra filosofia antiga é a Vastu Shastra – um estudo sistemático



Os anciãos da tribo Apatani em Arunachal Pradesh construíram plataformas de bambu usadas para a lavagem matinal e antes de entrarem em casa







No sentido horário do topo esquerdo: As casas da Índia tradicionalmente possuem uma mangueira ou um recipiente à entrada para a lavagem pessoal antes de entrar em casa; as crianças lavam-se antes de entrar numa mesquita; pintura no templo solicitando os visitantes a removerem os sapatos no exterior das instalações

e preciso de direções para gerar vibrações positivas e um sentimento de bem-estar na residência e ambiente de um cidadão. Lida com o conceito de equilibrar os cinco elementos da natureza — ar, água, fogo, terra e espaço — para tirar o máximo partido deste equilíbrio de elementos. Por exemplo, a direção mais ideal para a carne cozinhar adequadamente é para este, para que os raios solares UV matinais destruam os microorganismos prejudiciais na comida.

Enquanto que na era moderna aceitamos os valores modernos e contemporâneos do estilo de vida, a nossa curiosidade ajudounos a encontrar uma lógica inteligente e simples por trás de muitas práticas tradicionais que, até recentemente, acreditava-se que tinham um significado apenas religioso. É importante lembrar estes hábitos tradicionais, de incorporá-los na nossa rotina diária por estarem enraizadas nos valores e lógica científicos que promovem um estilo de vida mais saudável e holístico.



Cita Hari cozinha refeições Sattvik saudáveis para hotéis de luxo. As suas receitas já foram partilhadas em colunas de saúde em jornais de renome.

Portadora do Prémio de Mulheres Concretizadoras, Hari já idealizou, planeou, e apresentou programas na televisão e nas plataformas digitais.

COZINHA



A adição de um conjunto de especiarias nas refeições tradicionais Indianas é o que as torna nas soluções alimentares mais saudáveis do mundo

e acordo com textos Indianos antigos, aushadham ucchyathe sarvam, o que significa que a comida é o curandeiro e a cura absoluta. Tradicionalmente, na cozinha Inidiana, os vegetais e as especiarias são usadas num prato de acordo com os seus benefícios nutricionais e a sua capacidade para fortalecer o nosso sistema imunitário, que

por sua vez consegue proteger-nos de doenças e infeções. Mais uma razão pela qual é recomendável incluir uma mistura equilibrada de especiarias e ervas na nossa dieta diária para manter o nosso sistema

imunitário regulado e equilibrado. Especiaris como curcuma, açafrão, cravos, dentes de alho, canela, sementes de carambola, gengibre, e alho são conhecidos pelas suas vastas propriedades benéficas. Ervas como menta, Tulsi (manjericão), e folhas de neem e moringa, são conhecidas pelas suas propriedades curativas.

Por exemplo, o açafrão – a especiaria Indiana mais comum – é adicionada na maioria dos partos. Não só oferece ao prato um tom dourado como também é conhecido pelas suas propriedades antisépticas e na redução de síndromes metabólicos existentes. Muitas vezes



Na Índia existem imensos exemplos de ervas e especiarias benéficas que são adicionadas a pratos para dar um sabor distinto e para tornálos mais saudáveis



Topo: A Jagra está repleta de anti-oxidantes, ajuda na digestão e é conhecida para limpar o fígado; **Fundo:** Um thepla (pão folha) feito com folhas fenugreek, conhecidas por absorver o açucar e reduzir o colesterol elevado

COZINHA



Topo: Um chá feito com folhas fenugreek é conhecido por aliviar as condições da anemia, perda de paladar, febre, e até na caspa; **Fundo**: Uma refeição Sattvik de bolinhos fritos de queixo fresco com uma camada de sabor de trigo sarraceno (kuttu ka aata)



Cozinha Sattvik

- A cozinha Sattvik, na sua essência, acolhe os nutrientes que cultivam um resultado positivo num corpo saudável.
- É composta por alimentos ecológicos como vegetais, cereais, frutas, e produtos lácteos como o leite, coalho, manteiga branca e bhee (manteiga clarificada).
- Este tipo de cozinha está livre de ingredientes artificiais e é benéfico para a resistência, serenidade e clareza mental.

as nossas mães nos diziam para bebermos leite quente misturado com açafrão para tratar a tosse seca, dores de garganta e purificar o sangue das toxinas, aumentando assim o quociente de imunidade. Hoje em dia, esta bebida está disponível em muitos cafés luxuosos como latte de açafrão. O gengibre também tem benefícios similares para a saúde. Existem muitos exemplos de ervas e especiarias benéficas que são adicionados aos pratos para darem um sabor distinto e para ficarem mais saudáveis. Por exemplo, as folhas moringa e frutas (oleifera) são usadas em caris no norte da Índia para ajudar a combater infeções bacterianas. Um chutney especial de folhas de neem é preparado no Maharashtra durante o festival de Gudi Padwa. Está provado que o neem é eficaz no



As refeições tradicionais do sul da Índia, servidas em folhas de banana são conhecidas por serem ricas em especiarias que previnem várias doenças. combate à perda de apetite, febre, e fortalece o coração.

De acordo com o Dr. Pooja Thacker, Chefe do Departamente de Dietética do Hospital Bhatia, em Bombaim, "Os testes clínicos dos tulsi nos humanos provaram ser uma combinação única de antivirais, anti-bacterianos, anti-fungos, e anti-inflamatórios. Consegue reduzir a hipertensão, dores de artrite, e depressão. Age como um anti-epilético, anti-inflamatório, hepato-protetor, anti-úlcera, e anti-asmático."

O hábito de comer refeições ecológicas deve ser adquirido para absorvermos mais nutrientes, energia, e mantermos um corpo saudável

A Asafoetida alifia o inchaço, a flatulência, e o síndrome de intestino irritado (ISB – Irritable Bowel Syndrome), enquanto que o fenugreek é conhecido por controlar doenças crónicas como a diabetes. O cominho e a erva daninha, os equivalentes culinários às drogas de ingestão modernas, ajudam na digestão e condições provocadas pela azia. A pimenta melhora a absorção de nutrientes essenciais e melhora a saúde do estômago. Uma bebida de pimenta é geralmente considerada a melhor cura em

muitas causas indianas para combater uma gripe.

Os pratos quintessenciais do sul da índia como o sambhar (caril de lentilhas com vegetais), rasam (uma

COZINHA

sopa amarga) e até caris comuns são temperados com estas especiarias.

Os Gujarat encontram a sua comida de conforto no khichdi – um prato completo de arroz e lentilhas preparado com especiarias mínimas como o comilho e o gengibre. O khichdi costuma ser o remédio para distúrbios alimentares e é usado para reiniciar o sistema digestivo com os seus ingredientes simples mas saudáveis. Várias especiarias e ervas nas preparações Marwari tradicionais do Rajasthan garantem força física. Estes pratos garantem que o corpo humano esteja fortalecido contra o calor em muitas zonas do estado desertificado. O Maharashtra é uma refeição completa que contém usal/misal e consistem em vários rebentos que asseguram nutrientes



essenciais como as proteínas. O uso liberal de limões e frutos citrinos garantem a dose adequada de Vitamina C e uma defesa forte contra os ambientes quentes e húmidos em Maharashtra.

A cozinha Punjabi é bastante popular pelos aromas intoxicantes das especiarias e ervas usadas generosamente nas suas receitas.

Muitas estrelas-de-anis,

Topo: A moringa oleifera numa tijela de sambhnar para vários benefícios de saúde Fundo: A Azadirachta índica ou folhas neem têm inúmeros benefícios de saúde incríveis





Direita: Uma tijela de rabri, uma sobremesa aprecida em todo o país, geralmente guarnecida com pedaços de açafrão.

Fundo: Um caril tradicional de peixe em molho de mostarda. As sementes de mostarda são conhecidas pelos seus efeitos anti-inflamatórios



folhas da costa, e açafrão podem ser encontrados em partos de Caxemira. O Dr. Thacker esclarecenos sobre os benefícios do açafrão, "Ajuda a reprimir a asma ao reduzir a inflamação. Testes já provaram que o açafrão consegue reduzir as toxinas e suprimir diretamente a asma." O prato típico de borrego, rogan josh coalhado,

e uma variedade de especiarias representam uma iguaria robusta com baixo colesterol.

Aceitar conscientemente a degustação de refeições frescas e caseiras pode ajudar a eliminar o stress, desconforto, e a depressão. Os especialistas afirmam que a ingestão de comida após quatro a cinca horas da concepção da comida é o ideal.

É interessante que até nos dias que correm, o conceito antigo de uma refeição Sattvik equilibrada, cozinhada ao natural com um conjunto de especiarias, é considerado como um dos conceitos mais saudáveis do mundo.



Cita Hari cozinha refeições Sattvik saudáveis para hotéis de luxo. As suas receitas já foram partilhadas em colunas de saúde em jornais de renome. Portadora

do Prémio de Mulheres Concretizadoras, Hari já idealizou, planeou, e apresentou programas na televisão e nas plataformas digitais.

DESPORTOS



TEMOS competição

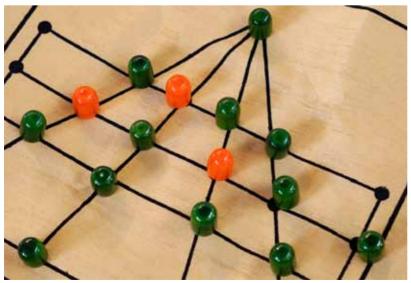
Dos jogos de tabuleiro que aguçam as proezas estratégicas do cérebro, àqueles que constroem a memória, os jogos tradicionais indianos não são apenas para se divertir. Abhishek Dubey olha para alguns destes jogos que estão a voltar aos avatares contemporâneos, cativando a atenção até dos jogadores dos tempos modernos.

s antigos épicos indianos estão repletos de descrições de jogos divertidos que mantinham as pessoas daquela época entretidas através de desafios ficcionais mas estratégicos. Tomemos por exemplo o jogo do chausar, muitas vezes chamado de ancestral do jogo de tabuleiro imensamente popular a que agora chamamos Ludo. Jogado por quatro jogadores num tabuleiro em forma de cruz, o jogo envolve o movimento estratégico de marcadores - quatro dos quais são atribuídos a cada jogador. Este é o

jogo que encontra uma menção mesmo no épico indiano, Mahabharata. O avatar moderno, Ludo, é agora um dos jogos mais populares em plataformas online, com milhares de jogos a serem alojados online. Os historiadores dizem que jogos de dados semelhantes eram populares em toda a Índia durante os tempos antigos. Remanescentes de dados oblongos foram escavados em vários sites da era Harrapan.

Acredita-se que outro jogo popular, o xadrez, tenha sido inventado na Índia. Os especialistas dizem que era originalmente conhecido como ashtapada (64 quadrados) e o jogo costumava ser jogado com um dado num tabuleiro de xadrez, mas sem quadrados a preto e branco. Alguns dizem que a chaturanga (quadripartido) era

Nem todos os jogos indígenas são concebidos apenas para entreter. Alguns jogos locais são, de facto, destinados a aguçar a memória e a capacidade de observação.



Da esquerda para a direita: O antigo jogo de estratégia de aadu puli attam, com marcadores representando leões e cordeiros; Jovens rapazes a apreciar o jogo tradicional de Gilli-danda na aldeia de Turtuk, Vale Nubra, Ladakh



Os jogos tradicionais ainda são apreciados em toda a Índia





o jogo de xadrez original. Em sânscrito, chatur significa quatro e anga significa membros, que eram simbólicos dos quatro ramos de um exército. Tal como um exército dos tempos antigos, o jogo usava peças com a forma de elefantes, carruagens, cavalos e soldados, e era jogado principalmente para afiar estratégias de guerra.

Um jogo de tabuleiro tradicional semelhante que se joga ainda hoje é o kattam vilayattu. Uma variação do tic-tac-toe, o jogo costumava ser jogado com conchas, moedas ou mesmo pedras!

Os jogos de cartas também eram populares

na Índia durante a era medieval. Um exemplo é o ganjifa, que era imensamente popular nos tribunais de Mughal. Mencionadas em registos históricos com início por volta de 1300 d.C., estas cartas pintadas à mão são precursoras do jogo de cartas dos dias de hoje. Estes jogos foram desenvolvidos principalmente para afiar o cérebro ou habilidades. Alguns jogos locais de Tamil Nadu são, de facto,

Um tabuleiro em grande escala utilizado pelos Reais indianos para jogar o jogo de Chausar.

Os épicos indianos estão repletos de descrições de jogos divertidos que mantiveram os nossos heróis míticos entretidos através de desafios estratégicos

Many of the traditional Indian games have even evolved in from and rules to sustain the vagaries of time and entertain the contemporary gamer

destinados a reforçar a memória e a capacidade de observação - sendo dois deles pallankulli attam e aadu puli attam (também conhecidos como huli gatta em Karnataka e puli joodam em Andhra Pradesh). A primeira, que requer duas colunas de tabuleiros com sete copos rasos e objectos semelhantes a moedas (seixos, sementes ou conchas), é jogada por dois ou quatro jogadores, enquanto a segunda, ostenta um conjunto bastante interessante de regras envolvendo moedas que representam cabras e tigres!

Curiosamente, muitos destes antigos jogos de interior estão a renascer em plataformas de jogo online.

GRAVUR LOCAL

A Índia é também o berço de vários jogos ao ar livre, que são conhecidos em todo o mundo por diferentes nomes. Aquilo a que o resto do mundo chama catch-and-throw. os residentes do distrito de Karbi Anglong em Assam chamam dhupkhel. Mas o elemento chave que distingue os dois é o objecto a ser atirado e apanhado - uma bola de tecido. Diz Lore originalmente que as mulheres costumavam embrulhar um pano à volta de um vegetal e usá-lo como uma bola! Tem-se visto frequentemente que os jogos tradicionais usavam ingredientes encontrados localmente.

Um exemplo apropriado é o jogo

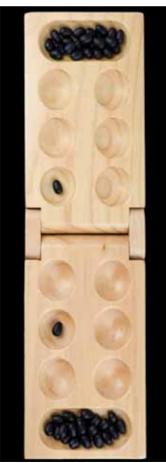
Um conjunto de cartas de marfim pintado ou ganjifa do século XVIII-19







Início: Um árbitro a iniciar um jogo de insuknawr em Mizoram. O jogo está relacionado com o puxão de guerra dos tempos modernos; em Baixo: O tabuleiro para o jogo Tamil de pallankulli attam



do gilli-danda, que é popular em toda a Índia rural ainda hoje. Jogado com dois pedaços de pauzinhos e uma pedra ou um objecto redondo, pode ser jogado entre dois ou mais jogadores.

A beleza destes desportos é que, embora existam jogos tão modernos como o futebol e o boxe, os tradicionais ainda são intrínsecos à vida quotidiana em todo o país. Tomemos por exemplo o insuknawr de Mizoram, um desporto em que os participantes tentam empurrar uns aos outros segurando um bambu ou um cajado de madeira. No Norte da Índia vemos jogos tradicionais como o kushti (pehelwani ou wrestling); surr (um jogo ao ar livre de tag jogado nas áreas em redor de Ayodhya no Norte da Índia) e sqay (uma forma de arte marcial

com origem em Caxemira). Hoje, quando olhamos para o passado para encontrar soluções para o nosso presente, estes jogos tradicionais e a sua relevância são muito importantes. O Governo e organizações privadas estão a tomar medidas para preservar estes jogos. Enquanto os jogos de tabuleiro estão a renascer em formatos digitais, foi pedido às escolas que treinassem as crianças em jogos antigos ao ar livre como o silambam, o mallakhamb e o gatka.



Abhishek Dubey é o maior jornalista desportivo da Índia, que cobre o desporto internacional há mais de 15 anos. É autor

de três livros aclamados pela crítica e é actualmente, Conselheiro Nacional, na Prasar Bharati Sports, a emissora estatal indiana.

TRADIÇÕES DE



O reviver de uma herança artesanal não reside apenas na prática de uma arte antiga. É sobre tornála relevante nos tempos contemporâneos com total liberdade criativa e manter o processo sustentável. É o que algumas marcas estão a oferecer a artesãos no Rajastão rural.

POR VINAYAK SURYA SWAMI

Um tapete da colecção Jaipur Wunderkrammer da Matteo Cibic

o ano passado, um tapete colorido chamado Sawan ka Lehariya foi catapultado para a fama após ganhar o prestigiado prémio de Melhor Design de Produto Europeu de 2019, para o Design Artesanal Original. O prémio, que reconhece experiências de design únicas em todo o mundo, foi ganho por Parvait e Bhagchand da cidade de Kekri junto a Jaipur. Membros da comunidade da tecelagem manual tradicional de tapetes com enlaçamento manual,

a dupla criou este tapete vibrante inspirado pela natureza que rodeia a sua vila-natal deserta. A dupla afirma que esta foi a primeira vez que tiveram total liberdade criativa e toda a glorificação que têm vindo a receber pelo seu design dá-lhes ainda mais coragem e motivação.

São membros da comunidade de tecelagem apoiada pela Jaipur Rugs India (JRI), uma marca com quarenta anos cujo objetivo é preservar as tradições texteis antigas da Índia.

Outro grupo que está a trabalhar para manter viva a tradição artística e as famílias artesãs em

A Sawan Ka Lehariya com os seus designers Bhagchand e Parvati. O tapete ganhou a medalha de Bronze nos prémios de Melhor Design de Produto Europeu

ESTES CENTROS
(DE EXCELÊNCIA)
DARÃO UM IMPULSO
AOS ASSOCIADOS
AO SECTOR TÊXTIL
E ARTESANAL E
CONTRIBUIRÃO
PARA A
PROSPERIDADE DA
ÍNDIA.

Narendra Modi Primeiro-Ministro da Índia

A CRIATIVIDADE É A NOSSA ALMA, O NOSSO MOTIVO NUNCA FOI CRIAR O NÚMERO MÁXIMO DE TAPETES, FOI SEMPRE CRIAR ALGO QUE NÃO PODE SER RECRIADO. ESTE É O MEU DESIGN E CRIATIVIDADE, UM POWERLOOM NUNCA PODE RECRIAR ISTO.

> **Bhagchand** Tecelão de Rajastão

OS MESMOS DESENHOS, CORES E DIMENSÕES RESULTARIAM EM DOIS PRODUTOS MUITO DIFERENTES, UMA VEZ QUE SÃO FABRICADOS À MÃO. OS PRÓPRIOS PENSAMENTOS E A COMPREENSÃO DO TECELÃO SÃO DEPOIS TRABALHADOS DENTRO DO TAPETE. ISSO É ALGO QUE EU **GOSTARIA MUITO DE RETIRAR.**

> **Matteo Cibic** Designer italiano

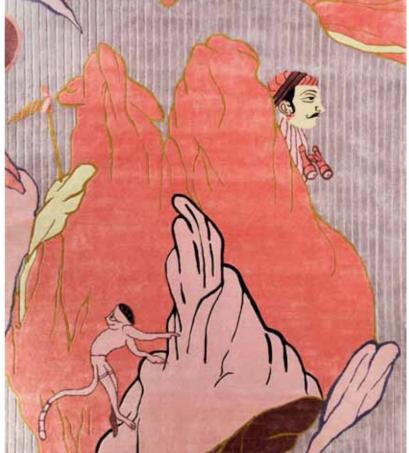
Da esquerda para a direita: Uma vitrina de mobiliário doméstico tradicionalmente tingido da Nila House; Um tapete inspirado na topografia da cidade de Jaipur

Rajastão é a Nila House. "Toda a comunidade artesanal tradicional tem um sentido de orgulho e crença no seu estulo de vida, e se usarmos estes valores para qualquer forma de intervenção, são mais adaptáveis e flexíveis à mudança," afirma Juhi Pandey, o chefe do desenvolvimento artesnala na Nila House.

SIMPLIFICANDO

Atualmente as empresas têm que oferecer uma maior liberdade criativo aos artesãos para gerar resultados únicos. Vejamos por exemplo o trabalho feito pelo programa Doorstep Entrepreneurship do JRI que fornece não só materiais purs, como equipamentos essenciais











As comunidades rurais precisam de uma voz que as compreenda para o mundo externo e as organizações que hoje em dia se tornam facilitadores neste processo

como teares, filamentos, entre outros, com formações vocacionais de qualidade para mulheres que trabalham em casas de tecelagem, tudo acessível ao artesão. Os tapetes finalizados são recolhidos e exportados para todo o mundo, e os benefícios são transferidos diretamente para os tecelões, erradicando intermediários.

A Nila House segue uma abordagem dupla. Um objetivo é trabalhar no desevolvimento de design e produção diretos, criando oportunidades de negócio para os artesãos. O segundo, é o espaço de exibição no centro da Nila House em Jaipur, para os artesãos demonstrarem, promoverem, publicitarem e apresentarem os seus trabalhos.

O PRÓXIMO PASSO

É importante modificar a arte para poder prosperar nos tempos modernos. "A chave para a preservação e sustentabilidade é a tradução destas artes para o mundo atual. Isto requer paciência, compreensão, compromisso, e a paixão tanto pela forma tradicional como pelo que vamos alcançar

Da esquerda para a

direita: As várias fases de produção de um tapete tradicionalmente enxertado à mão

A concepção de um tapete é feita através de um processo delicado e meticuloso nas casas das mulheres das comunidades artísticas da aldeia

A Fundação JRI tem trabalhado para proporcionar meios de subsistência às mulheres em aldeias remotas do Rajastão.

EU ADORO A BELEZA DAS IMPERFEIÇÕES QUANDO ALGO É FEITO À MÃO. POR EXEMPLO. NADA SE SENTE MELHOR CONTRA A PELE DO **QUE TECIDOS TECIDOS À MÃO DA ÍNDIA QUE SE** SENTEM CADA VEZ MELHOR COM A IDADE.

> **Anna Valentine** Designer Britânica

atualmente, diz Anuradha Singh, líder da Nila House. A adaptação também inclui exposição global.

Matteo Cibic, um conhecido designer italiano, colaborou com o JRI numa experiência de design para criar uma colecção de tapetes feitos à mão de vanguarda de acordo com as sensibilidades do design europeu. Denominados Jaipur Wunderkammer, os tapetes tecidos em estilo tradicional Rajasthani retratavam a arquitectura e as tradições do estado. "Estes tapetes

são obras de arte. Quero que as pessoas que olham para eles e os usam, compreendam a sensibilidade de uma terra tão rica". Quero que as pessoas apreciem o trabalho árduo que tornou cada um destes perfeitos", diz Cibic.

A estilista britânica Anna Valentine, que trabalha extensivamente com artesãos têxteis no Rajasthan, também garante a sustentabilidade. "À medida que nos tornamos mais conscientes do nosso ambiente, isso torna-nos mais conscientes não só do que compramos e onde é feito, mas também de quantas vezes uma peça têxtil será usada", diz Anna Valentine. Recentemente colaborou com a Nila House numa colecção destinada a mostrar técnicas tradicionais de tecelagem à mão e tinturas naturais



Um artesão utiliza um tear manual tradicional para produzir tapetes no Rajastão

As organizações indianas estão hoje a colaborar com artistas de todo o mundo para uma troca criativa que proporciona às comunidades locais um palco mais vasto para o seu artesanato.



Da esquerda para a direita: A colecção Nila x Anna Valentine em exposição

Fios de algodão e equipamentos utilizados para dar vida a desenhos criativos em tapetes tecidos à mão de índigo e foi apresentada ao artesanato Rajashtan pela Lady Bamford, que dirige a Fundação Lady Bamford.

A FORMA DE TOMAR AS MEDIDAS

Hoje, nos bolsos rurais do Rajastão, os artesãos incentivam os seus filhos a estudar e a praticar o seu ofício.

Artesãos motivados, meios de subsistência sustentados e um sistema inovador de apoio apoiado pelo governo estão a garantir a propagação e a preservação deste artesanato. As iniciativas

das empresas no sentido de serem mais responsáveis socialmente diversificadas, preocupam-se agora em construir economias rurais. As comunidades rurais precisam de uma voz que as compreenda para o mundo externo e as organizações estão hoje a tornar-se facilitadoras neste processo de ligação do nosso país, tanto a nível interno como externo.



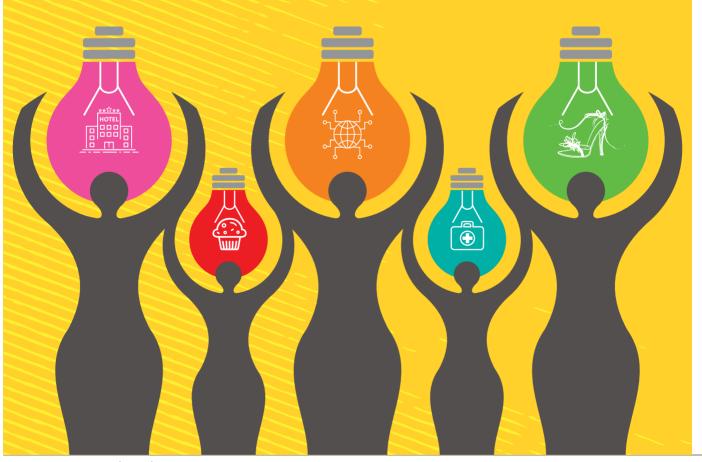
Vinayak Surya Swami é um jornalista de Déli. Ele é formado em engenharia mecânica e trabalhou como aprendiz de construtor de navios na Marinha da Índia. Escritor a meio

tempo desde a adolescência, mudou-se para o jornalismo para sequir a sua tendência para escrever e viajar.

LIDERAR PELO

Não há nada de que uma mulher precise mais do que a sua própria convicção e determinação para quebrar o telhado de vidro. De se aventurarem num negócio tradicionalmente pensado como sendo um domínio do homem e de transformarem uma herança colonial numa empresa sustentável para mudarem a forma como olhamos para a educação médica na Índia, as mulheres quebraram estereótipos e mudaram o jogo para melhor. Eis cinco dessas mulheres empresárias

POR SHRABASTI MALLIK



ão há dúvida de que a mulher indiana contemporânea sofreu uma metamorfose para esculpir uma imagem, uma imagem que a sociedade vê agora como um modelo a seguir. O Primeiro-Ministro da Índia, Narendra Modi, também acredita firmemente nesta noção, provavelmente por isso confiou o controlo das suas contas

nas redes sociais no Dia da Mulher (8 de Março de 2020), com milhões de seguidores a sete mulheres inspiradoras, para que possam inspirar o país com as suas viagens de mudança. Estas mulheres empresárias indianas que não só perturbaram os modelos empresariais existentes, como também abordaram várias questões pertinentes para o nosso ambiente, sociedade e modo de vida.

A ÍNDIA TEM MULHERES QUE SE DESTACAM EM TODAS AS PARTES DO PAÍS. ESTAS MULHERES TÊM REALIZADO UM GRANDE TRABALHO NUMA VASTA GAMA DE SECTORES. AS SUAS LUTAS E ASPIRAÇÕES MOTIVAM MILHÕES. CONTINUEMOS A CELEBRAR AS CONQUISTAS DESTAS MULHERES E A APRENDER COM ELAS.

Narendra Modi Primeiro-Ministro da Índia



Primeiro-Ministro da Índia Narendra Modi e Ministro da União para o Desenvolvimento da Mulher e da Infância e dos Têxteis Smriti Irani com os galardoados com o Prémio Nari Shakti 2020

Ultrapassando obstáculos culturais e redefinindo os parâmetros da actividade empresarial, as mulheres empresárias estão a ter um impacto positivo nas comunidades e a provocar a ascensão socioeconómica na Índia

O OFÍCIO DO RENASCIMENTO



Alguns desenhos da última colecção de juttis de Needledust

Na era dos revivalistas do têxtil, Shirin Mann optou por se concentrar no juttis (um calçado tradicional de sola plana). Fundou a Needledust em Maio de 2014 com o objectivo de reanimar e reintroduzir o juttis de qualidade como uma declaração de moda para a mulher moderna.

Mann desbravava os opositores e as noções de que não encontraria ninquém que usasse juttis, pois ninguém mais usa juttis. Ela começou a procurar artesãos. "A jutti-making é uma arte altamente qualificada que é transmitida através de gerações.

Ela não só encontrou artesãos como utilizou as suas habilidades e amalgamou a delicadeza de velhos padrões reais com sensibilidade inovadora de design e padrões de bordados.

Ela orgulha-se de poder reavivar uma arte moribunda e proporcionar um meio de subsistência aos

O DITAME DAS MULHERES QUE SEGURAM METADE DO CÉU, SE É QUE ALGUMA COISA, SUBESTIMA A SUA CENTRALIDADE SOCIAL. E ESTA TOMADA DE CONSCIÊNCIA CONDUZIU OS NOSSOS ESFORÇOS NO SENTIDO DA IGUALDADE ENTRE HOMENS E MULHERES E DO EMPODERAMENTO DAS MULHERES.

Dr S Jaishankar Ministro dos Negócios Estrangeiros





No sentido dos ponteiros do relógio a partir do topo: Sensibilidades novas e coloridas ao juttis tradicional; Shirin Mann Sangha, fundadora da marca Needledust; As adições coloridas que dão ao juttis tradicional um aspecto neo-cotemporâneo.



Shirin Mann
Fundador, Needlelust
Feito: Reavivou uma embarcação
tradicional moribunda

artesãos. "A forma de podermos dar confiança aos artesãos era dar-lhes segurança no emprego. Assim, alojamos os fabricantes de jutti bem como as suas famílias e também patrocinamos a educação dos seus filhos". Sempre senti que um ofício tão belo como este devia trazer orgulho aos seus artesãos e acredito que fomos capazes de o fazer".

A HISTÓRIA DE SUCESSO DO PAN-ÍNDIA





O que começou em Outubro de 2004 com quatro pequenas mesas no Cursow Bauq em Mumbai, com as bênçãos decadentes da família Messman, é hoje uma das principais padarias do país. Mas Kainaz Messman Harchandrai, o rosto da Patisserie Theobroma, recusa-se humildemente a ficar com todo o crédito. "O crédito deve ir para os meus pais, que começaram e fizeram crescer a nossa marca até ao que ela é hoje. Eu apenas levei a ideia para a frente", diz ela.

A cozedura correu na família. A mãe de Kainaz operava um pequeno negócio caseiro, assando bolos e brownies e fazendo sobremesas. A ideia de um ponto de venda surgiu quando Harchandrai estava a recuperar de uma lesão. "Iniciámos uma discussão sobre a criação de um negócio a tempo inteiro. Concordámos em servir os alimentos

de que gostávamos muito pouco tempo depois", acrescenta.

Hoje, Theobroma tem vários pontos de venda em todo o país. Mas isso só foi conseguido enfrentando os desafios de frente".

Top: (L-R) Theobroma's classic Orange juice cake and the delicious chocolate truffle balls

Em baixo: Irmãs Kianaz (esquerda) e Tina Messman, fundadoras da Theobroma



Kainaz Messman-Harchandrai Fundador, Theobroma **Patisserie**

Feito: Transformou uma pequena empresa familiar numa das marcas mais conhecidas de pastelaria indiana.

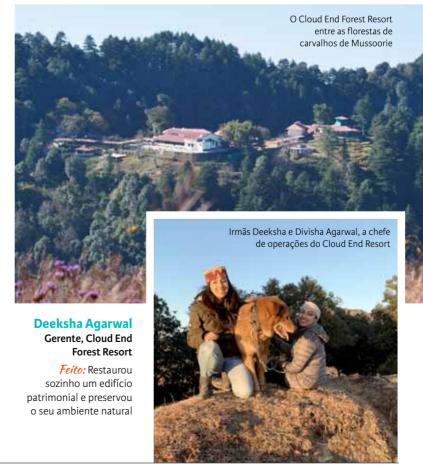


A mulher indiana moderna - consciente, educada e capacitada, redefiniu com éxito os seus papéis e responsabilidades, quer se trate de posições importantes nas forças de defesa, quer de contribuições para o PIB do país

RECONEXÃO COM AS RAÍZES

Tudo o que foi preciso para Deeksha
Agarwal esculpir um nicho para si na
indústria do turismo indiano foi um
bangalô colonial do século XIX chamado
Cloud End em Mussoorie e fé nos seus
sonhos. Destruída e dilapidada quando a
viu pela primeira vez, Agarwal transformou
o bungalow no Cloud End Forest Resort
e tornou-o um dos mais procurados
alojamentos de boutique da região. O resort
está rodeado por uma floresta de carvalhos
e deodar de 2.000 acres que alberga quase
40 espécies de flora e 103 espécies de fauna!

A localização remota da propriedade levou a desafios de manutenção, mas a Agarwal resolveu os cortes de água através da recolha da água da chuva enquanto os painéis solares se ocupavam dos problemas energéticos. A comunidade local de pastores providenciou a poda natural e o estrume da floresta durante os meses de Inverno e os seus esforços para construir uma estrada motorizada permitiram às pessoas prosperar e crescer com o negócio.



NENHUM DESAFIO É DEMASIADO GRANDE

Hoje, tudo o que fazemos ou usamos está em algum lugar ou no outro influenciado ou alimentado digitalmente. Tomando como exemplo Savitha Kuttan, uma consultora de saúde com experiência de trabalho nos EUA e na Europa, criou a Omnicuris, uma Plataforma Única de Educação Médica Contínua (EMC) desenvolvida para atender à fraternidade médica do país, em 2016.

A Omnicuris tenta fazer evoluir os cuidados de saúde na Índia. fornecendo aos médicos conteúdos gratuitos baseados em vídeo. Para implementar esta iniciativa, a



Savitha Kuttan e Priyank Jain, os co-fundadores da Omnicuris

A Índia é reconhecida por ter a percentagem mais elevada de mulheres pilotos e também por permitir que as mulheres desempenhem papéis de topo no exército. O país está a avançar na direcção certa

plataforma estabeleceu uma parceria com oito governos estaduais e 35 associações e institutos médicos de renome. "Notei uma lacuna nos cuidados de saúde indianos. Os nossos médicos têm muitas vezes pouco tempo ou recursos para participar em conferências e seminários médicos". A plataforma reúne peritos e especialistas médicos de todo o país para criar uma reserva de conhecimentos e uniformizar", acrescenta.



Savitha Kuttan Founder, Omnicuris Feito: Fundou uma aplicação para ajudar os médicos a melhorar digitalmente os seus conhecimentos

A NECESSIDADE DA HORA





No sentido dos ponteiros do relógio a partir da esquerda: A Musical performance at Y3K: Planet Lost and Found event organizado pela Dysco em Fevereiro de 2020; Um painel de discussão num dos eventos da rede Dysco; Khrisha Shah, a co-fundadora da Dysco



Khrisha Shah
CEO e Co-Fundador, Dysco
Feito: Criação de uma
plataforma de rede
profissional inclusiva

Num trabalho de consultoria em Londres, Khrisha Shah viu-se de alguma forma com falta de ligações pró-fissionais interessantes e sem possibilidade de as formar. Ela explicou este buraco no networking ao seu irmão e ao co-fundador da Dysco, Mishal. Os dois imediatamente colocaram os seus esforços na criação de uma rede social onde pessoas, marcas e empresas podem descobrir, trabalhar e colaborar um com o outro.

"O primeiro desafio foi encontrar as pessoas certas que compreenderam que não estávamos a tentar construir um portal de emprego, mas sim uma plataforma amalgamada para servir todas as necessidades de alguém que procura e oferece trabalho. Gradualmente, fomos capazes de formular, desenhar e criar uma comunidade.

A Dysco permite aos seus membros mostrar o seu trabalho, decidir se

querem ser empregados ou trabalhar como freelancer, recorrer a sessões de consulta offline para ultrapassar desafios de trabalho e também participar em eventos com curadoria. "A Índia está preparada para uma revisão da nossa forma de trabalhar e de trabalhar em rede". Precisamos de práticas de contratação mais inclusivas e diversificadas; mais transparência, estilos de gestão colaborativa e alargar o espectro espectral das carreiras. O trabalho em rede já não se resume ao uso de fatos e à distribuição de cartões de visita". O Shah resume.

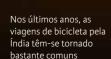


Formada no Instituto Indiano de Comunicação de Massa, trabalhou com o MYCityLinks, um tablóide baseado em

Bhubaneshwar e o jornal The Pioneer. Ela gosta de música, é bibliófila e gosta de escrever sobre as suas viagens, sobre música e qualquer assunto que a intriga

UMA HISTÓRIA EM duas rodas

Há muito que se mantém que nos detalhes do nosso vasto país estão as suas verdadeiras cores vibrantes. Piya Bahadur traça sua jornada de um trabalho sedentário a um pioneiro aventureiro e como o motociclismo pode ser o melhor caminho para uma exploração profunda de qualquer país e de si mesmo.





ualquer decisão que tomemos hoje é baseada numa ascensão genralisada que pensamos receber do mundo por ela. Raramente nos lembramos de levar em conta nossa própria consciência e o efeito de nossas decisões sobre ela. Eu entendi, especialmente depois de viajar sozinho por alguns dos destinos mais cênicos da Ásia, que a

satisfação do meu próprio eu sempre me fará sentir melhor sobre a minha decisão e, por sua vez, sobre mim mesmo.

Assim, quando surgiu a oportunidade de fazer parte de uma expedição de motocicletas de quatro mulheres de Hyderabad ao Vietname (e de volta), pareceu quase irreal. Visitar os nossos vizinhos aterrando num aeroporto e fazer uma visita guiada foi sem dúvida interessante, mas conduzir

A autora (extrema direita) com os seus colegas Jai Bharathi, Shilpa Balakrishnan e ASD Shanthi (L-R) aquando da sua chegada à embaixada da Índia em Hanói, a capital vietnamita

ESTAMOS A DESENVOLVER O NORDESTE DA ÍNDIA COMO UMA PORTA DE ENTRADA PARA O SUDESTE ASIÁTICO. UMA INICIATIVA DESTINADA A CONCRETIZAR A POLÍTICA DE LESTE DA ÍNDIA. A AUTO-ESTRADA ÍNDIA-MYANMAR-TAILÂNDIA, OU SEJA, A AUTO-ESTRADA TRILATERAL, GARANTIRÁ UMA CONECTIVIDADE SEM DESCONTINUIDADES. COM A CONCLUSÃO DA AUTO-ESTRADA, O COMÉRCIO, O TURISMO, O TURISMO E AS TRADIÇÕES SERÃO TAMBÉM REFORÇADOS.

Narendra Modi Primeiro Ministro da Índia

VIAGENS





Jovens monges budistas a deslocarem-se de bicicleta no Norte do Laos. pelas cidades e pelo campo pareceume muito mais desafiante. Andar de motocicleta de 400 cc rasgando a estrada sob você, através de seis países, cobrindo cerca de 17.000 km na recém colocada estrada Índia-Myanmar-Thailand Trilateral Highway parecia uma aventura de uma vida.

O PRIMEIRO PASSO

Até então, alguns dias de viagem em estradas abertas era o máximo que eu me tinha permitido tentar. Longos anos de ser mãe, empregada e esposa tinham abafado minha alma arriscada.

Minhas reservas e inibições persistiam até que inesperadamente, Aditi, minha filha mais velha perguntou por que eu não estava fazendo as malas para a viagem. "Faça em grande ou vá para casa", o olhar dela parecia dizer, enquanto balançava as sobrancelhas brincalhonas para mim. Eu sabia, naquele preciso momento, que o meu primeiro passo seria o mais difícil, tinha simplesmente que ser o salto proverbial.

A importância total das palavras da minha filha voltou para mim algumas semanas depois, quando bem no passeio, paramos debaixo de uma árvore uma noite, em uma floresta imaculada e escura, aninhada na cordilheira Arakan, no oeste de Myanmar. Desta vez, em casa, eu estaria a preparar o jantar em cima da mesa. Mas, aqui, neste belo país, pensei no dia em que

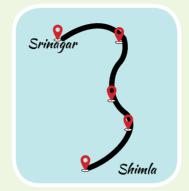
Na estrada na Índia

Os melhores percursos rodoviários de todo o país

A ESTADIA NOS HIMALAIAS

Muitas vezes as viagens mais difíceis são as mais gratificantes - como este passeio de adrenalina que atravessa a região trans-himalaiana e vai até ao coração dos Himalaias. Passando por nada menos do que 5 vales diferentes, pedalar por algumas das estradas mais difíceis da Índia é um desafio que não é para os de coração fraco. O momento perfeito para tentar a viagem é através dos meses de julho-outubro.





A rota: Shimla-Spiti-Manali-Leh-Srinagar (Aprox. 1522 km)

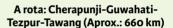
DELÍCIAS DO NORDESTE

Se planear bem esta viagem, pode cobrir quase todas as belas paisagens que a região tem para oferecer. Desde as planícies florestadas de Assam até às pontes de raiz de Meghalaya e, por fim, às altas montanhas de Arunachal Pradesh, esta viagem promete tudo isto. A viagem é melhor planeada durante os meses de Julho a Outubro.



Jaisalmer

A rota: Jaipur-Bikaner-Jodhpur-Jailsalmer (Approx 870 km)





THAR TENTADOR

Não há melhor maneira do que explorar a majestosa terra do Rajastão do que com o constante batimento de uma motocicleta. O rústico encanto do Estado, com os seus numerosos palácios, muitas fortalezas e pessoas amigas são algo que não pode perder se não atravessar o estado à vontade. Este passeio começa a partir de a capital de Jaipur e segue para a Jaisalmer, a cidade dourada do estado. Devido ao calor extremo do Verão, esta viagem é a melhor planeada ao longo dos meses de Inverno de Novembro-Fevereiro.



Bengaluru Kodaikanal

A rota: Jaipur-Bikaner-Jodhpur-Jailsalmer (aproximadamente 870 km)



SOLIDÃO SUL

Uma das viagens de fim-de-semana mais populares no sul da Índia, a viagem de Bengaluru a Mysuru, pode ser estendida à corda em Ooty e Kodaikanal. Esta viagem vai levá-lo através de aldeias pitorescas que se mantêm com - em si mesmas, a própria essência do Sul da Índia rural.



O grupo na fronteira Índia-Myanmar com funcionários birmaneses, antes de atravessar para Myanmar

decidi fazer parte desta expedição. Quando decidi não estar mais limitado por nada - seja por normas sociais, deveres e responsabilidades imaginadas, deficiências de idade e de aptidão, circunstâncias de tempo de exames ou, o mais insidiosamente, o medo de parecer egoísta.

UMA VIAGEM COMECA

A nossa viagem foi em si uma

experiência - pela primeira vez na vida não tive preocupações com o meu destino, absorvia o máximo que podia a cada quilómetro que passava e regozijava-me por haver quase 17.000 km no total que tinha de percorrer.

Quando estávamos a cerca de 2.800 km de Hyderabad, onde nossa viagem tinha começado, e a 300 km do pequeno posto avançado na



O passe Khardung La em Ladakh é uma parte da estrada motorizada mais alta do mundo e um ponto icônico de uma viagem na região

Mais da Índia



A ESTADIA NOS HIMALAIAS

- A mudança das paisagens

 Dos exuberantes vales de
 Chamba e Kinnaur, segue-se
 para os desertos frios de Spiti,
 Lahual e para Leh
- Mosteiros budistas de Dhankar, Tabo (Spiti), Spituk e Sankar (Leh)
- Parques nacionais de grande altitude como Pin Valley e Hemis



DELÍCIAS DO NORDESTE

- Desde subidas íngremes a alta altitude que o levam a Tawang até às estradas escorregadias e chuvosas em redor de Cherapunji, esta viagem tem algo para todos os cavaleiros
- As áreas protegidas mais densamente arborizadas, como a floresta de reserva de Cherrapunji-Mawsynram, são algumas das mais densas

Mais da Índia



SOLIDÃO SUL



THAR TENTADOR

fronteira com a Índia, Moreh - a porta de entrada para Myanmar, ouvimos vozes gritando "Indoh! Índia!". Um grupo de meninos e meninas acenavam para nós e nos aplaudiam. Nós acenamos de volta. Desde então, ouvimos a frase exclamada várias vezes ao cruzarmos para Myanmar e cavalgarmos para o Laos, Camboja e Vietnã. Os aplausos eram sempre acompanhados por um sorriso, um sinal de polegar para cima e muito apontando para o tricolor preso nas nossas jaquetas de equitação.

Vimos os traços inconfundíveis da nossa herança comum ao atravessarmos os rios Irrawaddy e Mekong. Sentimo-lo nos monumentos de Meu Filho da dinastia Champa, nas profundezas do Vietname. Vimo-lo nos antigos locais budistas de Bagan. Nos antigos templos hindus no coração do sudeste asiático, tão longe de



Início: Piya Bahadur, com sua filha Aditi. Fazer parte da viagem através do Sudeste Asiático fez de Bahadur uma mãe mais confiante, compreensiva e capacitada.

Em baixo: Uma canoa escavada no rio Irrawaddy, em Myanmar. Uma visão inesquecível para a autora na sua viagem.





Certo: Os habitantes do Rajastão, vestidos com vestidos vibrantes e turbantes, são muito simpáticos e muitas vezes juntam-se aos motociclistas para uma curta viagem.

Abaixo: As exuberantes florestas verdes do Kodaikanal em Tamil Nadu fazem parte de uma das mais belas trilhas de viagem na Índia



casa, não pude deixar de me sentir dominado pela bravura dos nossos antepassados e ser lembrado mais uma vez que de fato viemos de uma linhagem orgulhosa de intrépidos aventureiros.

UM AMANHÃ MELHOR

Depois que um jornal vietnamita publicou um artigo sobre a nossa viagem, um clube local de ciclismo veio nos encontrar na periferia e nos escoltar até a cidade de Ho Chi Minh - não falávamos uma palavra da língua um do outro, mas a camaradagem era inconfundível. Eu senti uma profunda confiança, cavalgando como amigos por terras familiares, mas estrangeiras.

É sempre bom ouvir e ler sobre iniciativas multilaterais que visam colmatar as lacunas e encurtar as desavenças entre pessoas e tradições. Mas, enquanto navegava por esses caminhos, com os olhos a olhar o horizonte à frente, a estrada molhada debaixo do meu volante, percebi que eram viagens tais onde se batalham os elementos, se encontram novas pessoas e se trocam histórias, que unem culturas para um amanhã melhor; cheio de compreensão mútua e compaixão.



Piya Bahadur é a autora de Road to Mekong, baseada na sua viagem de motocicleta de Hyderabad, através da costa leste da Índia e do nordeste da Índia, tecendo através de

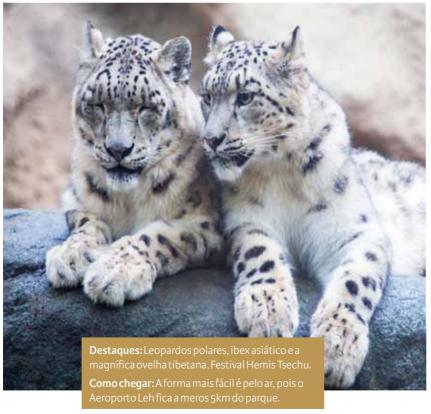
Myanmar, Tailândia, Laos, Camboja e Vietname e na sua viagem de mãe trabalhadora, constrangida pelas suas próprias inibições, para uma viajante confiante.





FOTOGRAFIAS INSTANTÂNEAS





PARQUE NACIONAL HEMIS, JAMMU E CAXEMIRA

Fundado em 1981, e após duas expensões subsequentes em 1988 e 1990, o Parque Nacional hemis, com uma área total de quase 4,400 sq km, é o maior do género na Ásia do Sul. Estendendo-se através dos Territórios da União de J/C e Ladakh, o parque contém cerca de 200 leopardos polares.

O parque é também a casa de uma população com 1600 locais e o Monasteiro Hemis com 400 anos.

PARQUE NACIONAL KEIBUL LAMJAO, MANIPUR

Manipur é uma delícia no que toca à flora e fauna em volta da região. É também a casa do único parque nacional flutuante do mundo! Situado no icónico Lago Loktak, o KLNP, consiste em vastas massas de solo flutuantes que estão cheias de vida selvagem diversificada, maravilhosa e única.

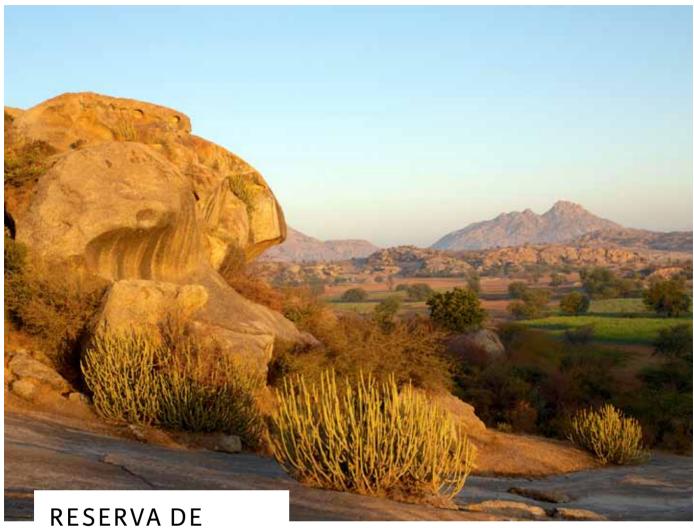
O parque nacional é a casa do veado cervo-de-eld raro e em perigo de vias de extinção de Manipur, popularmente conhecido como o veado dançante do estado, o Sangai.



Casa de muitas espécies carismáticas em maior e menos quantidade, a biodiversidade da Índia é uma das mais ricas do mundo



FOTOGRAFIAS INSTANTÂNEAS



LEOPARDOS JAWAI, RAJASTHAN

Localizado entre os pontos turísticos de Udaipur e Jodhpur está a menos conhecida Barragem Jawai, junto à vila de Bera e da área da Reserva da Conservação de Leopardos Bera. Com o seu ambiente árido, um enorme reservatório e dunas repletas de grutas, esta área é a casa dos icónicos leopardos que vagueiam pelas grutas.

Acredita-se que as possibilidade de avistar um leopardo são perto de 90% em cada visita!



Como chegar: A Barragem Jawai está localizada a apenas duas horas do Aeroporto Jodhpur (148 km) e a três horas do Aeroporto Udaipur (170 km).

PARQUE NACIONAL KEOLADEO DO GANA, RAJASTHAN

Anteriormente conhecido como Santuário de Pássaros Bharatpur, o Parque Nacional Keoladeo do Gana está situado no distrito de Bharatpur na periferia a leste do estado.

Constituído em 1982, o parque foi adicionado à lista dos Locais de Património Mundial da UNESCO em 1985 pelas suas 370 espécies de pássaros e animais protegidos pela reserva.

Originalmente estabelecida como uma reserva de caça para maharajas nos anos de 1850, o parque é agora uma área de reprodução dos raros e evasivos grous



Destaques:

Avistamentos de pássaros raros e safaris a pé, bicicleta ou riquexós em volta do parque

Como chegar: O aeroporto mais próximo fica em Agra (a 56 km). O parque fica apenas a três de Jaipur (182 km) por estrada.



FOTOGRAFIAS INSTANTÂNEAS



VALLEY, HIMACHAL PRADESH

O único parque de elevada altitude, no deserto frio do estado montanhoso de Himachal Pradesh, o Parque Nacional Pin Valley está situado no sub-distrito de Spiti em Lahaul e Spiti. O parque foi inaugurado nos anos de 1980 e agora cobre uma área de 675 km2 como zona central e 1,150 km como zona de segurança.

Com a sua sede situada na vila adjacente de Kaza, o parque é a casa de cerca de 1,600 pessoas durante o verão pelas 17 villas chamadas de dogharies (aglomerados de verão).

Famosas pelas suas águas límpidas como cristal, corais no alto-mar e vida marinha caleidoscópica, as oportunidades de mergulho nas Ilhas Andaman são de topo mundial



PARQUE NACIONAL MARINA MAHATMA GANDHI, ILHAS ANDAMAN E NICOBAR

Uma das poucas reservas marinas de conservação do país, o Parque Nacional Marina Mahatma Ghandi (PNMMG) foi inaugurado em 1983 para proteger o ecosistema raro de recifes de coral, mangues e ilhas vegetativas. A reserva cobre uma área de 281.5 km2 através das áquas territoriais de Wandor, a 29 km a oeste de Port Blair.

FOTOGRAFIAS INSTANTÂNEAS



Conservando uma das últimas florestas de chuva restantes de Kerala, o Parque Nacional Silent Valley foi inaugurado em 1985. As florestas do Parque Nacional Silent Valley abrigam alguns dos ecosistemas mais puros, únicos e altamente produtivos do mundo.

Esta área é também a casa dos macacos-cauda-de-leão, uma espécie altamente em perigo de extinção, e a mais emblemática espécie do parque.

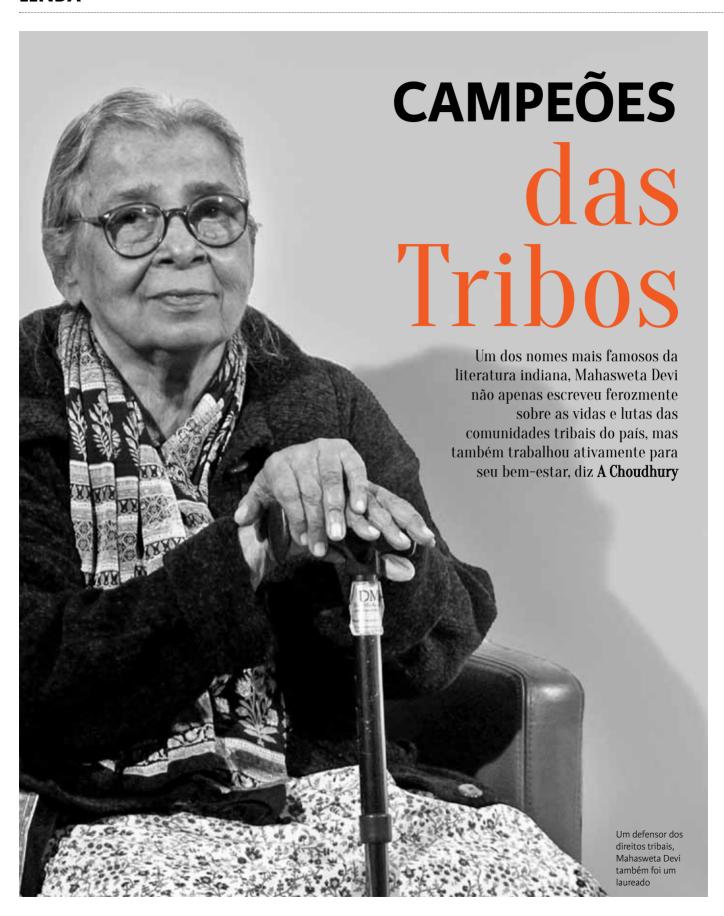
verde, macacos-cauda-



RESERVA DE TIGRES TADOBA-ANDHARI, MAHARASHTRA

O Parque Nacional Tadobi e o Santuário da Vida Selvagem de Andhari formam em conjunto a Reserva de Tigres Tadoba-Andhari (RTTA), cobrindo uma área de 625.50 km2. Designado em homenagem à entidade local de Taru e ao rio Andhari que flui através da reserva, a RTTA, amalgamada oficialmente em 1995, é a casa de uma população considerável de tigres, sendo a maioria uma atração turística.





sta é realmente
a época em que
o joota [sapato]
é japonês
[japonês],

o patloon [calça] é inglêstani [britânico] e o topi [chapéu] é Roosi [russo]. Mas o dil [coração] é sempre hindustani (indiano). Meu país - orgulhoso, bonito, quente, úmido e frio - está brilhando na Índia. Meu país." Este discurso apaixonado do ícone literário indiano Mahasweta Devi, com trechos de uma popular música hindi 'Mera joota hai Japani', emocionou o público às lágrimas na Feira do Livro de Frankfurt em 2006.

Vestida com um humilde saree de algodão, com um par de óculos redondos e cabelos grisalhos -Devi era uma figura e uma força a serem consideradas na literatura indiana, especialmente em sua língua materna, o bengali. Sua observação nítida e narração clara da vida das pessoas, particularmente das comunidades tribais indígenas do país, nas últimas décadas do século XX. foram aclamadas de forma notável. Nascida em 14 de janeiro de 1926, em Dhaka (agora em Bangladesh), ela era uma defensora dos direitos e causas e uma voz para essas comunidades. O que fez com que seus trabalhos tocassem os leitores (o que eles ainda fazem) foi o uso de dialetos tribais que ela aprendeu quando passou algum tempo com eles durante sua pesquisa.

Duas de suas ficção bengali mais inesquecível e elaborada no gênero

MAHASHWETA
DEVI ILUSTROU
MARAVILHOSAMENTE
O PODER DA
CANETA. UMA VOZ
DE COMPAIXÃO,
IGUALDADE E JUSTIÇA,
ELA NOS DEIXA
PROFUNDAMENTE
ENTRISTECIDOS.

Narendra Modi

Primeiro-Ministro da Índia (No falecimento de Devi, 28 de julho de 2016)

EU ACHO QUE UM ESCRITOR CRIATIVO DEVE TER CONSCIÊNCIA **SOCIAL. EU TENHO UM DEVER PARA COM** A SOCIEDADE. ESSE SENSO DE DEVER É **UMA OBSESSÃO E DEVO PERMANECER** RESPONSÁVEL **COMIGO MESMO. FACO-ME ESTA PERGUNTA MIL VEZES: FIZ O QUE PODERIA TER FEITO?**

> Mahasweta Devi Autor e ativista

Mahasweta Devi, escritora, romancista, ex-professora de literatura inglesa, ganhadora dos prêmios Jnanpith e Magsaysay, em sua residência em Calcutá, Bengala Ocidental





Introduções literárias

Ela escreveu seu primeiro romance. Jhansir Rani (A rainha de Ihansi) em 1956, quando tinha 30 anos - Devi viajou pelo norte da Índia e ouviu histórias sobre a rainha que foram passadas por gerações.

Sua primeira coleção de contos Ki Basante Ki Sarate (da primavera e outono) foi publicada em 1958.

O trabalho de Devi foi traduzido para vários idiomas regionais e internacionais indianos, incluindo inglês, italiano e francês.

são Aranyer Adhikar (O direito da floresta ou A ocupação da floresta) e Hajar Chaurasir Maa (mãe de 1084). Este último é um conto comovente da descoberta de uma mãe enlutada de como e por que seu filho, que é identificado como o número de cadáver 1084, morreu em um necrotério da polícia. A narrativa foi colocada contra o pano de fundo de Bengala Ocidental durante a revolta de Naxalite na década de 1970, que também agitou os cinturões tribais em partes do centro e leste da Índia.

Seguindo seu próprio ditado, a identificação com a comunidade não permaneceu confinada apenas a seus escritos; ela prestara apoio

ativo à causa das comunidades tribais. Até a morte dela

em 2016, aos 90 anos, continuou trabalhando para o povo de Purulia (Bengala Ocidental), onde administrava um centro de assistência social.

O encontro da escritora com questões tribais começou quando ela viajou pelo distrito de Palamau, em Bihar, e ficou cara a cara com as profundezas da vida tribal. Percebendo como eles foram negados os benefícios do desenvolvimento, a missão de Devi foi ver que os cidadãos tribais obtivessem justica social.

Uma característica notável de seus escritos era que, apesar da forte tendência atual do cenário



Direita: Mahasweta Devi recebendo o cobiçado prêmio Jnanpith de Nelson Mandela em 1997

Em cima: o doodle do Google em homenagem a Mahasweta Devi por ocasião de seu 92º aniversário em 14 de iulho de 2018





Acima: (E-D) Atores com Mahasweta Devi no 5º Festival Internacional de Cinema de Roma (2010). O filme Gangaur, baseado no conto célebre escritor de uma jovem mulher tribal, foi a única entrada indiana na competição.

Acima: Devi recebendo o prêmio Ramon Magsaysay. O prêmio é reconhecido internacionalmente como o homólogo do Prêmio Nobel da Ásia político da época, seus trabalhos não eram didáticos nem sofriam de ideologias e motivos predominantes que caracterizavam os escritos literários de seu tempo. Tecendo história, mito e realidades políticas atuais, ela trouxe à luz ícones da Índia moderna através das narrativas dos tribais.

Por sua excelente contribuição para o enriquecimento da literatura indiana, ela foi agraciada com o

Bharatiya Inanpith em 1996. No ano sequinte, recebeu o Ramon Magsaysay, que é apresentado como o "Prêmio Nobel Asiático" por sua cruzada compassiva pela arte e pelo ativismo para lutar por os direitos do povo tribal. Também reconhecidos com o Padma Vibhushan, os trabalhos de Devi são documentos honestos da época em que viveu, centrados nas comunidades tribais. É por essa virtude, juntamente com opiniões perspicazes e contundentes do autor, tecidas com uma quase inocente o realismo de que suas obras continuam a encontrar leitores até hoje.



O Sr. A Choudhury é engenheiro elétrico e trabalhou como relator geral de um workshop da UNESCO em 1988. Ele desenvolveu um

talento especial para um alemão e trabalhou em vários esboços biográficos ao longo dos anos. Atualmente, ele está trabalhando como diretor de escola em Bihar.

EMBAIXADORES DA

cultura e das artes

A cultura da Índia é uma das características mais reconhecidas pelos viajantes de todo o mundo. A autoria e filantropista Sudha Murty partilha as suas ideias sobre os atributos mais característicos que facilitam a criação de laços que transcendem fronteiras.



Bailarinos profissionais dançam o Bhangra (uma dança folclórico do estado de Punjab) na Caminhada da Reconciliação em Vancouver, Canadá



comum os turistas pesquisarem sobre o destino que vão visitar antes de lá chegarem.
Não só ajuda a planear melhor a viagem, como também torna a experiência de descobrir novos locais mais imersiva. Para mim, o significado histórico de um local geralmente influencia a minha decisão de o visitar. Por exemplo, um hobby que ganhei há alguns anos atrás, aprender Kannada,

que originalmente era um idioma falado no século XVIII e XIX, levoume a viajar extensivamente pelas partes a sul da Índia. Similarmente, sempre que tenho a oportunidade de viajar para o estrangeiro, defino o objetivo de compreender e pesquisar por que razão esse local é tão popular. Seguindo esta rotina, já visitei alguns destinos que não são tão conhecidos pelos indianos. A pesquisa e a interação que faço e as informações que consigo trocar

Comboios passam por uma pintura gigante de um póster de um filme de Bollywood na Praça Trafalgar, Londres

Uma simples peça de um saree ou de um khadi kurta consegue imediatamente deixar alguém à vontade e transmite a humildade da nossa cultura

TRADICÃO



Público com mais de 2,000 amantes do cinema desfrutam da estreia de um filme com uma superestrela de Bollywood, Shah Rukh Khan, em Londres

são, quando penso nisso, a principal estrutura das relações inter-pessoais que eventualmente aproximam as nações.

Vejamos por exemplo uma viagem recente que fiz a Israel, seguindo os passos de Jesus Cristo. O meu objetivo não era apenas explorar a beleza natural do país, mas também aprender e informarme sobre os eventos ocorridos enquanto o próprio Cristo viajava por estas terras. Inscrevi-me num longo estudo bíblico durante três meses, para pelo menos conhecer a história e a cultura do destino.

Enquanto a mitologia Indiana, e seus pensamentos e filosofias religiosos têm uma repercussão

internacional, o que realmente me surpreendeu foi a popularidade da cultura contemporânea indiana no mundo, mesmo nas partes mais remotas e em todas as faixas etárias. Uma escola de música e dança clássica indiana na Europa; um ginásio cheio de americanos a treinarem ao som do bhangra em Nova Iorque; yoga a ser praticado desde Tóquio a Toronto: restaurantes indianos em Londres e o alcance global dos filmes Hindi! Em todos os sítios que visitei, a herança do meu país e as características indianas foram o meu passaporte cultural!

A resposta das pessoas locais às minhas raízes indianas apenas me

tornaram um ser humano melhor. Quando vemos as magníficas e ancestrais mesquitas do Irão ou os templos primorosos das entidades Hindu no Camboja, percebemos que não são de todo inferiores - na verdade, podem ainda ser melhores que as que temos em casa. Mas, esta revelação não nos faz sentir inferiores, apenas nos abre os olhos para diferentes possibilidades. Um simples traje ou um khadi kurta conseque imediatamente deixar à vontade alquém novo que estamos a conhecer pela primeira vez, e podem transmitir os valores da nossa humildade.

A este respeito, Bollywood representou uma parte importante na partilha dos nossos aspectos culturais maravilhosos aos cantos mais longínquos do globo. Lembrome que durante a minha viagem ao Irão, abordei um comerciante para comprar algum naan (um pão grosso e macio similar ao pão pita). Quando o comerciante me entregou o meu pedido, olhou para a minha saree e disse, "Amitabh Bachchan?" Quando a minha resposta não foi de encontro ao seu entusiasmo, ele continuou, "Salman Khan? Shah

adame dame lu

O ator de Bollywood, Salman Khan, revela a sua figura em cera no Museu da Madame Tussauds em Londres.

Bollywood passou de uma parte da indústria cinematográfica para um parceiro vital no que toca à geração de negócios

ladame Tussa

TRADIÇÃO



Topo: Cores vibrantes e decorações icónicas adornam a entrada de uma loja de roupa indiana em Londres

Fundo: Autor Sudha Murty.



Rukh Khan?". Após ouvir os nomes dos atores famosos de filmes Hindi, apercebi-me do que ele estava a tentar dizer. "Sim, sou do mesmo país que eles", respondi. Ele sorriu e disse, "Não é preciso pagar". Mesmo após eu insistir, ele recusou. Em Português desajeitado, ele explicou "Índia. Bollywood. Muito bom. Boa dança. Bom vestido. Boa música. Iranianos gostarem!" Não resisti a sorrir.

As minhas viagens também me levaram a Bukhara, uma cidade no Uzbequistão. Quando saí para uma caminhada noturna, a melodia ténue de uma música de Bollywood fez com que a seguisse. Em poucos minutos, dei por mim à porta de

Os restaurantes indianos tornaram-se populares em todo o mundo e são geralmente baseados em filmes Hindi



A antiga Primeira-Dama dos EUA, Michelle Obama, encontra-se com estudantes para uma sessão de dança indiana na Sala de Refeições do Estado da Casa Branca a 5 de Novembro de 2015. um restaurante junto a um lago – a Casa Lyabi. "Sou da Índia e esta música é do meu país", disse ao artista assim que acabou de cantar. "Hindustan?", perguntou. Eu acenei. "Namaste!", cumprimentou-me com um sorriso e aceneou a sua cabeça vigorosamente, como que aprovando este novo vínculo que havíamos criado entre nós.

Ainda assim, Bollywood pode ser considerado como o embaixador cultural mais popular da Índia. Existe uma estátua do falecido Yash Chopra, um realizador indiano conceituado, em Interlaken, Suiça, e um póster dos atores Rukh Khan e Kajol na entrada do Monte Titlis, uma montanha nos Alpes Uri. Estas recordações não são apenas

exemplos do cinema popular, mas sim da popularidade de toda uma cultura – a ideia por trás dos filmes indianos, as histórias do país e das vivências quotidianas das suas pessoas.

Enquanto que traços da cultura indiana pode ser encontrada em todo o mundo, acredito que sempre que viajamos, também nos tornamos embaixadores da Índia, espalhando as suas tradições, suas tradições, filosofias e alma.



Sudha Murty é uma trabalhadora social e autora de sucesso indiana. Foi galardoada com o prémio Padma Shri pelo seu trabalho filantropo através da Fundação Infosys. Ela é também

membro das iniciativas de cuidados de saúde públicos da Fundação Gates.

CINEMA

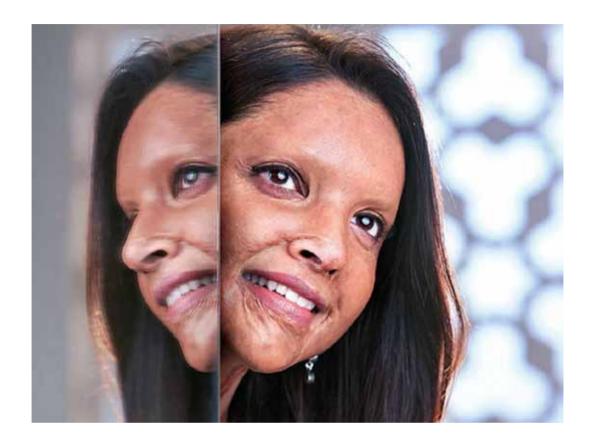


MULHERES NO comanda

Desde que os filmes Hindi começaram a ser aceites pelas massas, têm continuado a representar um comentário crítico incisivo no desempenho do feminismo e nos papéis de géneros. A visão geral está finalmente a mudar, sendo mais aceitável e compreensível que personagens femininas representem papéis não convencionais, diz Aarti Kapur Singh.



Alguns dos filmes mais icónicos com protagonistas femininas em bollywood (Topo): Manikarnika (2019), Neerja (2016), Mardaani (2014), The Bandit Queen (1994), Kahani (2012); (Bottom) Lipstick under my Burkha (2016), Lajja (2001) e a série de TV Four More Shots Please! (2019)



m filme que destaca a forma como as mulheres em cidades indianas são tratadas quando exigem instalações de saneamento higiénico. Outro que aborda o estigma em volta do ciclo menstrual. Um, que representa a batalha de uma rapariga vítima de um ataque com ácido. Um filme no qual a protagonista feminina

questiona os atos abusivos do seu marido. Existem alguns exemplos em como a grande indústria de filmes indianos de Bollywood está a responder aos problemas de direitos da mulher. Muitos desses filmes são protagonizados por mulheres, e alguns são protagonizados por homens. R Balki, que realizou PadMan, diz que "Longe vão os dias em que existiam apenas dois tipos de

A atriz de Bollywood Deepika Padukone representa o papel de Malti, uma sobrevivente de um ataque com ácido em Chapaak (2020).

O cinema indiano apela às massas, e a forma como a sociedade tem assistido à mudança da abordagem às questões das mulheres também é refletida nos nossos filmes

A representação estereotipada das mulheres, que dominou os filmes indianos até há bem pouco tempo, tem assistindo a uma mudança de paradigma

personagens femininas nos filmes de Bollywood – as fracas e as bondosas, e aquelas que andavam a ostentar armas."

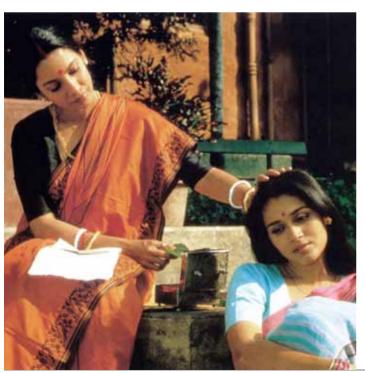
A atriz Shabana Azmi, que explorou os domínios do cinema paralelo e mainstream, vê uma diferença distinta em como os problemas das mulheres foram retratados antigamente e atualmente. Ela diz: "Existia uma cultura de cedência das sensibilidades predominantes anteriormente, mas as mulheres eram selecionadas de forma mais estereotipada como a esposa misericordiosa, a irmã

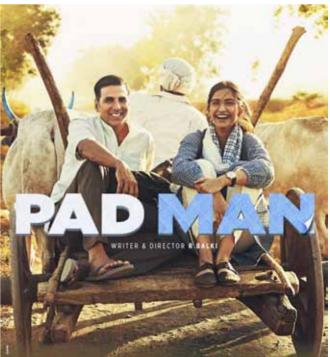
compreensiva, etc. Estou orgulhosa de ter feito parte da Arth, onde a complexidade do que é ser mulher foi explorada. Mas de um modo geral, estes preconceitos aconteciam com frequência. E vejam como tudo está a mudar."

OS TEMPOS ESTÃO A MUDAR

Desde os filmes a preto e branco até aos filmes a cores, o cinema indiano evoluiu imenso juntamente com a representação da mulher e das suas temáticas. O cinema indiano atende às massas e à forma como a sociedade

Fundo (esquerda para a direita): O ator inglês Hugh Grant e a atriz indiana Supriya Pathak no estúdio de La Nuit Bengali (The Bengali Night, 1988); Filmes como Pad Man estão a abordar temas importantes como o fornecimento de almofadas sanitárias acessíveis a mulheres rurais, em primeiro plano







(E-D) Atores Rasika Dugal, Nawazuddin Siddiqui e o diretor Nandita Das apresentam o seu filme, Manto (baseado na vida e era do escritor Saadat Hasan Manto) no 70° Festival de Cinema de Cannes

tem assistido à mudança da perspectiva da vida da mulher e dos seus desafios, em que o cinema refleta igualmente isso mesmo. Hoje em dia o público não só se aconchega no cinema com pipocas e coca-cola sem se fartarem, como também analisam intensamente o filme.

Atualmente, os papéis da mulher no cinema indiano foram transformados de diversas formas. O feminismo parece ter mobilizado a imprensa para as dificuldades das melhores, além de as submeter a um processo de interrogatórios. Durante os últimos anos, os

papéis das mulheres em filmes comerciais indianos mudaram e muitos sucessos de bilheteiro começaram a incluir as mulheres em papéis significativos. Mas a verdadeira questão permanece sobre o significado destes papéis.

CONTINUANDO VERDADEIROS

"Antigamente, os filmes Hindi representavam as mulheres em papéis submissos aos valores tradicionais em que eram controladas pelos homens. Isto é evidente na caracterização — os vários arquétipos das mulheres — era bidimensionais, não tinham

O novo tipo de cinema que está sendo produzido em Bollywood está a criar uma identidade feminina sem restrições e está a ganhar ímpeto OS FILMES DEVEM SER
RESPONSÁVEIS RUMO
AO CONTEXTO NO
QUAL IDENTIFICAM
PERSONAGENS FEMININAS.
AS PERSONAGENS
FEMININAS DEVEM TER
AGÊNCIAS E MEIOS
PARA PARTICIPAREM EM
PROGRAMAS PODEROSOS
EXISTENTES.

Kangana Ranaut Atriz

O DESAFIO PARA O
REALIZADOR SERÁ
RETRATAR AS PERSONAGENS
FEMININAS COM
IDENTIDADES INDIVIDUAIS
ENQUANTO MANTÊM OS
VALORES CULTURAIS,
CONTUDO MANTENDO-SE
AFASTADO DAS PRÁTICAS
QUE ERAM REGRESSIVAS. AS
DECISÕES DO REALIZADOR
PODEM MOLDAR AS
PERCEPÇÕES DE UMA
SOCIEDDADE QUE ELE/ELA
DESEJE RETRATAR.

Deepika Padukone Atriz

AGUARDO PELO DIA EM QUE NÃO TENHO QUE PROCURAR NA HISTÓRIA POR ESTAS PERSONAGENS FORTES. QUERO VÊ-LAS COMIGO, E À MINHA FRENTE!

Sanjay Leela Bhansali

Realizador

CINEMA





Esquerda: Um plano do filme Tumhari Sulu (2017), protagonizado por Vidya Balan como uma dona-de-casa amável; **Direita:** O filme Queen (2013) de Kangana Ranaut é baseado nas viagens da mulher indiana independente

Succeeding unconventionally

Movies with women-centric storylines that were a success on the celluloid

Ishqiya (2010)

A story of how a smart woman manipulates two thugs

The Dirty Picture (2011)

A biographical drama inspired by the life of Silk Smitha

Kahaani (2012)

The story of a pregnant woman, in search for her missing husband

Queen (2014)

The journey of an Indian girl who rediscovers herself travelling solo

Dum Laga Ke Haisha (2015)

The love story of a school dropout and an educated but overweight girl

Parched (2016)

A tale of four women from Gujarat and their struggles with individual demons.

substância. Contudo, agora, de forma crescente, cada vez mais mulheres são reais — a partir de dentro. Estas são as mulheres fortes que vivem a vida nas suas condições", afirma a atriz Vidya Balan, que tem integrado vários filmes centrados em mulheres.

As mulheres fortes retratadas em Bollywood são os tipos de mulheres que existem no mundo – não são desinteressantes como eram retratadas nos filmes antigos. As personagens tornaramse mais reais. O realizador Sanjay Leela Bhansali afirma, "Num país como a Índia, onde o destino dos filmes são decididos a cada Quinta

ou Sexta-Feira, não é possível afirmar de forma radical e geral que o retrato da mulher em Bollywood progrediu ou regrediu. Como diretor, as mulheres fortes sempre me atraíram. Não resisto às suas exigências de protagonismo. Daí acontecerem filmes como o Padmaavat e personagens como a Mastani."

Nos últimos anos temos assistido a personagens femininas assumirem o protagonismo em vários filmes – Queen, The Dirty Picture, Kahaani, Tumhari Sulu, e muitos outros. "Na verdade, esta mudança que tornou-se agora tão perceptível







Esquerda para direita:

Shabana Azmi, uma atriz que tem sido famosa por redefinir os parâmetros do cinema convencional; atriz tabu, que representou papéis não convencionais que representam a mulher que enfrenta cenários difíceis em toda a sua carreira; a atriz de Bollywood já representou papéis enigmáticos, poderosos e femininos em filmes nos mais variados géneros.

tem vindo a ser preparada gradualmente", afirma Balan.

PROJEÇÃO DO FUTURO

Mas existe sempre espaço para melhorar. De acordo com a atriz Kangana Ranaut, "o cinema popular indiano gosta de manter os riscos comerciais no mínimo. E adoptar uma abordagem estereotipada é a melhor forma para o fazer. Estas fórmulas ou 'tropos' incluem dramas familiares, canções e dança, histórias de amor, finais felizes e melodramas maiores que a vida, e por aí fora. Ainda temos muito trabalho pela frente para equilibrar a distorção das questões femininas nos nossos filmes."

Algo promissor é que o público está a aceitar progressivamente as histórias não convencionais. À medida que a sociedade evolui e aceita verdadeiramente a igualdade de género, os filmes Hindi também evoluem — abrindo um precedente, oferecendo inspiração e tornando-se modelos poderosos de referência que são refletidos no público.



Aarti é um escritor independente com quase duas décadas de experiência em vários meios de comunicação. Depois de garantir um

doutoramento em estudos cinematográficos, agora satisfaz a sua paixão à descoberta do mundo. Ela escreva sobre comida, luxo, bem-estar e celebridades.

IMPRESSÕES INDIANAS Conheça mais um pouco a Índia com estes factos interessantes



Esquerda para a direita: Maari no Parque Nacional Silent Valley; Dimbeshwar Das durante uma patrulha em Kaziranga NP



- Maari, um conservador de 48 anos do estado de Kerala, é conhecida carinhosamente como o "Guardião do Silent Valley". A trabalhar no Parque Nacional Silent valley em Palakkad, Maari fez da sua missão de vida proteger a incrível flora e fauna da região. Este ano ele foi condecorado com a Medalha da Floresta pelo Ministro Chefe de Kerala.
- Dimbeswar Das, um guarda florestal de 54 anos, dedicou 33 anos da sua vida a proteger os rinocerontes do Parque Nacional de Kaziranga. Recentemente ele foi condecorado com o Prémio de Herói da Terra pelo Banco Real da Escócia.
- A estrada nacional mais longa na Índia, NH44, está agora equipada com nove 'passagens subterrâneas para animais' como parte das medidas para reduzir o impacto das infraestruturas na vida selvagem. A estrada alonga-se pela reserva selvagem de Kanha-Penchem Madhya Pradesh.



RESILIENTE E GENEROSO

Ela tem 95 anos mas isso não impediu a Pi Nghakliani de Mizoram de doar a sua pensão mensal ao Fundo de Solidariedade do Ministro Chefe do estado para apoiar a batalha contra o Novo Coronavírus. Mas ela não parou aqui. A sua alma generosa fez também com que começasse a fabricar máscaras em casa, as quais são depois distribuídas entre enfermeiros e doutores na sua área.

ESCULPINDO SUSTENTAVELMENTE

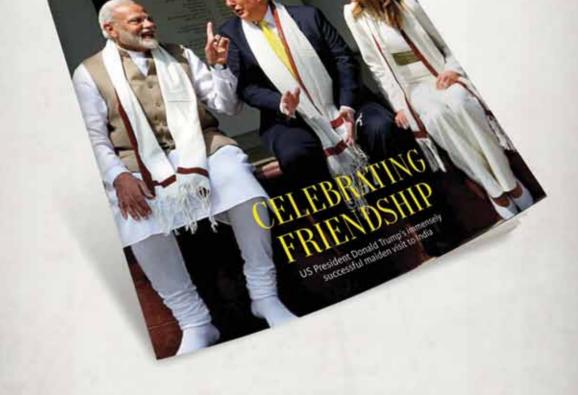
A história está repleta de artistas talentosos capazes de criar estátuas detalhadas, mas você sabia que existe uma escultura de um jardim totalmente feito a partir de material reciclado? Uma ideia que surgiu no seu tempo livre por Nek Chand, um modesto inspector rodoviário, o jardim em pedra em Chandigarh tem agora milhares de esculturas, um recinto de exposição ao ar livre, uma sala de espectáculos e um labirinto em miniatura, tudo feito a partir de materiais descartáveis como fios, fundição e cerâmica qubradas. Todo o parque foi remodelado para parecer um reino imaginário repleto de dançarinos, músicos, querreiros e até astronautas!





E-MAGAZINE IS AVAILABLE IN SIXTEEN LANGUAGES

HINDI | ARABIC | ENGLISH | FRENCH | GERMAN | INDONESIAN | ITALIAN | PASHTO | PERSIAN | PORTUGUESE | RUSSIAN | SINHALESE | JAPANESE | CHINESE | SPANISH | TAMIL



INDIA PERSPECTIVES GOES ONLINE >>>

THE FLAGSHIP MAGAZINE OF THE MINISTRY OF EXTERNAL AFFAIRS, INDIA PERSPECTIVES IS NOW ONLINE AND CAN BE VIEWED ON ALL MOBILE AND TABLET PLATFORMS IN 16 LANGUAGES.

CONSULAR GRIEVANCES MONITORING SYSTEM



Because You Are Us

mymea.in/madad