

ÍNDIA PERSPECTIVAS

Volume 34 | Edição 03 | 2020

PREVENÇÃO INOVADORA

Os cinco sistemas de saúde
alternativos na Índia

I FOR INDIA

Como a auto-confiança é o caminho
rápido para a recuperação da economia

COMER SAUDÁVEL

Compreender os conceitos tradicionais
por trás da cozinha sazonal

ÍNDIA SAÚDA OS SEUS GUERREIROS DO CORONA

O país presta homenagem aos que estão na linha da frente da guerra
contra o COVID-19





30/31

DE JULHO, 2020

15

DE AGOSTO, 2020



EID AL ADHA

Um dos maiores festivais do calendário islâmico, o Eid Al Adha, é celebrado pela comunidade muçulmana em todo o país. No festival sagrado do sacrifício que ocorre no 10º dia do Dhu al-Hijjah consoante o calendário lunar islâmico, celebra-se com orações e distribuindo refeições temáticas e doces deliciosos aos amigos, familiares e necessitados como símbolo de humildade e sacrifício ao comando de Deus.

ONDE: Em toda a Índia



DIA DA INDEPENDÊNCIA

O culminar da luta pela liberdade na Índia foi alcançado com a Independência a 15 de Agosto de 1947. Todos os anos neste dia, o país inteiro homenageia o sacrifício dos lutadores da liberdade que deram as suas vidas pela libertação. O festival é assinalado pelo discurso do Primeiro-Ministro nas muralhas do Forte Vermelho em Nova Deli, capital da Índia.

ONDE: Em toda a Índia

3

DE AGOSTO, 2020

RAKSHA BANDHAN

Celebrado em dia de lua cheia, o festival antigo Hindu de Raksha Bandhan ou Rakhi assinala a união entre um irmão e uma irmã. O festival, celebrado em toda a Índia e Nepal apresenta variações vibrantes e regionais mas é simbolizado pelo compromisso de um irmão em proteger a(s) sua(s) irmã(s), o qual é solificado por posteriormente atar uma fita sagrada e cerimoniosa no pulso do primeiro em troca de presentes e doces.

ONDE: Em toda a Índia





17 DE AGOSTO, 2020

NOVO ANO PARSI

Também conhecido como Pateti, o Novo Ano Parsi ou Zoroastriano, é celebrado com pompa e circunstância, especialmente em Bombaim. Para assinalar novos começos, as casas são decoradas com lindas flores e pinturas, e iguarias são distribuídas e orações realizadas cerimoniosamente pelos templos do fogo.

ONDE: Bombaim, Maharashtra



22 DE AGOSTO, 2020

GANESH CHATURTHI

Ganesh Chaturthi é uma das maiores celebrações do nascimento do Lorde Ganesha, uma entidade venerada em toda a Índia. Estátuas em barro, decoradas com flores, são transportadas em antigas procissões vibrantes e joviais antes de serem mergulhadas cerimoniosamente em rios, lagos sagrados, ou no mar. Milhares acenam ao deus-elefante em todas as principais cidades da Índia.

ONDE: Pelo Norte e Sul da Índia

22

DE AGOSTO -2 DE SETEMBRO, 2020

ONAM

O maior festival de colheita do estado de Kerela, o Onam assinala o retorno comemorativo do mítico rei Mahabali. Celebrado durante 10 dias, o festival é conhecido pelos tapetes floridos chamados kalam, corridas tradicionais em regatas chamadas Vallam Kali, e festins deliciosos chamados Sadhya. Os destaques particulares incluem a icônica Corrida de Barcos do Troféu Nehru (Vallam Kali) e procissões antigas de elefantes decorados com flores e ornamentos, em honra do retorno anual do Rei Mahabali.

ONDE: Em Kerela



ÍNDIA PERSPECTIVAS

Volume 34 | Edição 03 | 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. 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.

Follow us on:

<http://www.facebook.com/MEA>

<http://www.twitter.com/MEA>

<http://www.youtube.com/MEA>



CONTEÚDOS

Parceria

06 Um novo normal

12 Bem-vindo de volta!

Economia

18 Virar o jogo

Progresso

24 Pausa para efeito

Cultura e estilo de vida

32 A doutrina natural

Yoga

38 Uma resolução saudável

Cozinha

44 Uma refeição refrescante

Música

50 Tocar durante a pandemia

Saúde e Bem estar

56 Mente sobre a matéria

Personalidade

62 O legado de um pioneiro

66 Maior do que a vida

Fotografias instantâneas

70 A batalha pela humanidade

Sucesso

80 O Check-in necessário

Progresso

86 De, por, e para as pessoas

PREFÁCIO

A Índia é conhecida por sua abordagem inovadora para superar obstáculos. Seja a implementação de programas de saneamento massivo, missões de inscrição financeira a nível nacional ou o endosso de planos e ideias futuristas, o país tem provado, repetidamente, que qualquer problema pode ser resolvido se nos aplicarmos com determinação.

Com esta edição da revista India Perspectives, trazemos até vocês os recentes desenvolvimentos na frente diplomática que permitiram não apenas à Índia, mas a países de todo o mundo adotar novas formas de conduzir reuniões de líderes e cúpulas globais ao mesmo tempo em que enfrentam os desafios da pandemia da COVID-19. Olhamos para a recente conclusão da cúpula virtual do Primeiro-Ministro Narendra Modi com o Primeiro-Ministro australiano Scott Morrison, que explica como a Índia adotou novos métodos para continuar o impulso dos compromissos diplomáticos.

Analizamos então como a Missão Vande Bharat trouxe milhares de índios de volta à sua terra natal em segurança, num esforço humilhante através de rotas aéreas, terrestres e marítimas. Também viajamos pelo sudeste asiático para compreender os antigos laços culturais que estão sendo fortalecidos e reafirmados através dos esforços da Índia para restaurar alguns dos monumentos mais icônicos e históricos que são um testemunho dos nossos laços civilizacionais e culturais compartilhados com a região.

Analizamos ainda como a visão da PM Modi está a ser concretizada através de reformas e políticas pioneiras destinadas a revitalizar a economia pósCOVID-19 e a colocá-la numa via rápida para concretizar o objectivo de a Índia se tornar uma economia de 5 trilhões de dólares até 2024. Em seguida, revisitamos os sistemas tradicionais de medicina como Ayurveda, Naturopatia, Siddha, etc. para entender a sua abordagem e o seu surgimento como sistemas eficazes de medicina alternativa para combater o Coronavírus Novel através do aumento da imunidade.

A cozinha indiana tem sido tradicionalmente centrada em torno de uma dieta equilibrada, de acordo com as variações sazonais. Nós exploramos as receitas antigas feitas com ingredientes do dia-a-dia para bater o calor do verão. Apresentamos-lhe também formas simples e tradicionais de fazer escolhas culinárias mais saudáveis nos tempos contemporâneos.

Participamos de vários concertos e convenções que abraçaram a nova abordagem digital, a fim de nos conectarmos a um grande público durante o período prolongado de bloqueio e ajudá-los a superar o tédio e, ao mesmo tempo, espalhar a mensagem de paz e esperança através de melodias em tempos turbulentos.

Para nossa seção de fotos, atravessamos o país com admiração pelos corajosos esforços dos guerreiros da linha de frente da Índia e prestamos homenagem ao seu serviço exemplar na luta contra a COVID-19. Também observamos como a indústria da hospitalidade se reinventou e se juntou à luta contra a pandemia, ajudando os esforços do governo para conter a doença contagiosa.

Por último, analisamos as mudanças feitas no processo de seleção dos Prêmios Padma nos últimos anos e como o exercício democrático para selecionar os premiados fez dele um processo mais inclusivo que está trazendo reconhecimento e louros aos heróis não cantados que, através de seus atos, se dedicaram à melhoria da sociedade. Também prestamos nossa homenagem a personalidades lendárias do cinema indiano e suas contribuições que continuarão a reverberar pelo celulóide por décadas.

Boas leituras!

Anurag Srivastava



UM NOVO Normal

Após a pandemia global do Novel Coronavirus, a Índia tem estado na vanguarda das conferências digitais, tanto dentro como fora do país. Sob a liderança do Primeiro Ministro Narendra Modi, o país está liderando e se adaptando à nova maneira de alcançar as pessoas, transformando a adversidade em uma oportunidade.

POR AKSHAT JAIN



Primeiro Ministro da Índia Narendra Modi (C), Ministro dos Negócios Estrangeiros da Índia Dr S Jaishankar (mais à esquerda) e Assessor de Segurança Nacional Ajit Doval (mais à direita) na Cimeira Virtual de Líderes Índia-Austrália, em Nova Deli, em 04 de junho



Os embaixadores e altos comissários de vários países apresentam suas credenciais ao Presidente da Índia, Ram Nath Kovind, através de videoconferência

Após a pandemia global do Novo Coronavírus, a Índia tem estado na vanguarda das conferências digitais, tanto dentro como fora do país. Sob a liderança do Primeiro Ministro Narendra Modi, o país está liderando e se adaptando à nova maneira de alcançar as pessoas, transformando a adversidade em aaComo o mundo muda rapidamente ao nosso redor, a diplomacia no extremo mais alto e a maneira como ela é conduzida também está evoluindo. Os

eventos estão se desenrolando ao redor do mundo a cada minuto e o fluxo de informações é con-stant, independentemente dos fusos horários e lockdowns aplicados pelos países para combater a pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19).

Assegurar canais de comunicação rápidos, eficazes e sustentados torna-se ainda mais crítico no mundo da diplomacia global, especialmente em tempos como este. À medida que os países do mundo inteiro continuam a ser bloqueados e que o distanciamento

“A ÍNDIA, COM A MISTURA CERTA DO FÍSICO E DO VIRTUAL PODE EMERGIR COMO O CENTRO NEVRÁLGICO GLOBAL DAS COMPLEXAS CADEIAS DE ABASTECIMENTO MULTINACIONAIS MODERNAS NO MUNDO PÓS-COVID-19. VAMOS NOS LEVANTAR PARA ESSA OCASIÃO E AGARRAR ESSA OPORTUNIDADE.

Narendra Modi
Primeiro-Ministro da Índia

Safe & secure

As a secure and safe option to various video conferencing apps, the National Informatics Centre (NIC), Government of India, has launched an application named “Vidyo” where all recorded videos of conferences are saved on government servers and can be accessed only by authorised personnel. Most of the Union ministries are already using this app which has close to 80,000 downloads across mobile platforms and 140,000 downloads for the desktop version as of June 2020.

social se torna a nova norma, as visitas diplomáticas também foram interrompidas. Mas a diplomacia não parou.

DIPLOMACIA VIRTUAL, RESULTADOS REAIS

Nos últimos dois meses, o governo indiano liderou e participou de várias conferências e cimeiras virtuais durante estes tempos difíceis. A Índia assumiu a liderança para conseguir que os líderes do Sul da Ásia se reunissem através de uma videoconferência para explorar a cooperação no combate à crise da coroa e galvanizar as nações membros

da SAARC (Associação para a Cooperação Regional do Sul da Ásia) para a ação. Nova Deli também pressionou para uma reunião de vídeo do G20, que foi convocada para 26 de março. Desde então, o CSNU, a UE e a OTAN adaptaram-se e ligaram-se através de videoconferência.

No dia 4 de Maio, o PM Modi participou na cimeira on-line do Movimento dos Não-Alinhados (NAM), juntamente com outros 30 chefes de Estado e de governo, o Presidente das Nações Unidas e o Director-Geral da Organização Mundial de Saúde (OMS). Em seu primeiro discurso ao agrupamento



PM Modi participa na Cimeira Virtual do G20 para discutir a resposta global à COVID-19 em 26 de março



desde que assumiu o cargo em 2014, o PM Modi reiterou a importância das reformas que visam a compromissos globais inclusivos e a necessidade de uma frente unida contra a pandemia global da COVID-19.

Em 04 de junho, PM Modi realizou a primeira “cimeira virtual” bilateral quando se encontrou com seu homólogo australiano Scott Morrison através de videoconferência, tornando-a

sua quarta reunião nos últimos dezoito meses.

Outro aspecto importante do encontro foi o arranjo para uma maior coordenação de segurança marítima entre os dois países. PM Modi enfatizou a importância da segurança da região Indo-Pacífico como uma preocupação mundial, com PM Morrison reconhecendo um papel crescente para a Índia para garantir a harmonia e prosperidade na região.

Primeiro-ministro da Índia Narendra Modi praticamente discursando no 25º Dia da Fundação da Universidade de Ciências da Saúde Rajiv Gandhi em Bengaluru

Não apenas na plataforma global, o uso de videoconferências tem sido uma ferramenta que tem sido amplamente utilizada pelo governo indiano também na frente doméstica

Nova Deli também planeja realizar o primeiro encontro virtual bilateral entre o PM Modi e seu homólogo australiano Scott Morrison

Primeiro Ministro da Índia Narendra Modi com o Primeiro Ministro australiano Scott Morrison na Cimeira Virtual de Líderes Índia-Austrália, em Nova Deli, no dia 04 de Junho

Não apenas o Primeiro Ministro, o Ministro dos Negócios Estrangeiros da Índia, Dr. S Jaishankar também participou de uma reunião virtual de ministros dos negócios estrangeiros para os BRICS e uma reunião virtual de ministros dos negócios estrangeiros da SCO (Organização de Cooperação de Xangai) através de uma videoconferência.

Além dos compromissos diplomáticos de alto nível, a comunicação com as missões

indianas em todo o mundo também está sendo conduzida através de meios digitais. Nos últimos dias, o MEA tem mantido contactos regulares com embaixadores indianos em várias regiões e sub-regiões. Em 23 de abril de 2020, o Dr. S Jaishankar da EAM tweeted “The changing world of corona era diplomacy”. Amizades fortes prosperam mesmo virtualmente”, referindo-se às suas conversas virtuais regulares com embaixadores indianos no





Da esquerda para a direita: Primeiro Ministro da Índia Narendra Modi com o Primeiro Ministro australiano Scott Morrison na Cimeira Virtual de Líderes Índia-Austrália, em Nova Deli, no dia 04 de Junho

O Ministro da Saúde e Bem-Estar da Família, Ciência e Tecnologia e Ciências da Terra, Dr. Harsh Vardhan, participa de uma reunião virtual dos Ministros da Saúde do Movimento dos Não-Alinhados (NAM)



estrangeiro, bem como com outros ministros dos negócios estrangeiros em todo o mundo. O EAM manteve discussões virtuais detalhadas com os seus homólogos de vários países. Recentemente ele manteve conversas com seu homólogo sul-coreano Kang Kyung-wha e com o ministro das Relações Exteriores do Reino Unido, Dominic Raab.

A ERA DIGITAL

À medida que a Índia vai para o espaço virtual para conduzir negócios, o governo está tomando fortes medidas de segurança cibernética não só quando se trata de negócios oficiais do governo e do setor público, mas também para os cidadãos privados. O Ministério do Interior (MHA) definiu instruções detalhadas para os cidadãos usando vários aplicativos de conferência e sobre os desafios da segurança de dados, bem como práticas operacionais padrão.

Na actual situação volátil, as cimeiras e conferências virtuais internacionais colmataram com sucesso a lacuna de comunicação entre os países.

No futuro previsível, à medida que as nações em todo o mundo lutam contra o desafio sem precedentes da pandemia da COVID-19 e as restrições mundiais de viagens continuam em vigor, pode ser necessário que a diplomacia seja conduzida em grande parte através de meios virtuais, e esta pode tornar-se a nova forma de diplomacia no futuro.



Akshat Jain é um escritor, colunista, romancista, blogueiro e pesquisador do IIT Delhi. É autor de livros, numerosos artigos e white papers sobre diferentes ideias e géneros. Seu livro mais recente

- *My Illusion My Mistake* - foi dedicado às quarenta famílias do ataque de Pulwama.

Bem-vindo DE VOLTA!

Mesmo quando o país lutou para combater a propagação da COVID-19, o governo da Índia estava ocupado a planejar a missão Vande Bharat, um dos maiores exercícios de repatriação a que o mundo já assistiu, durante a pandemia em curso. A 7 de Maio, a primeira fase do exercício foi assinalada a partir de Abu Dhabi. O ex-embaixador Anil Wadhwa faz um balanço dos progressos da missão até agora, por via terrestre, aérea e marítima



Um homem faz gestos ao seu pai à sua chegada ao Aeroporto Internacional Netaji Subhash Chandra Bose do Bangladesh, no âmbito da iniciativa de repatriamento da missão Vande Bharat, no dia 18 de Maio



Para conter o surto e a propagação da pandemia da COVID-19, o governo da Índia foi forçado a declarar um encerramento completo na Índia a partir de 24 de Março. O funcionamento normal do governo, da indústria, dos estabelecimentos comerciais e dos serviços públicos como comboios e autocarros, bem como as operações das companhias aéreas, foram todos gravemente perturbados. Para um país de 1,3 mil milhões, isto representou uma crise sem precedentes. A Índia

tem também uma forte diáspora de 30 milhões de pessoas que vivem, trabalham e estudam no estrangeiro, para além do grande número de indianos que viajam para o estrangeiro em trabalho ou férias. À medida que as companhias aéreas pararam e os países, incluindo a Índia, fecharam as suas fronteiras, muitos indianos e membros da diáspora ficaram retidos em terras estrangeiras. Isto representou um desafio para o Ministério dos Negócios Estrangeiros (MEA), que foi incumbido da responsabilidade, juntamente com outros ministérios

Membros da diáspora indiana cumprindo as normas de distanciamento social enquanto seguem as formalidades de pré-embarque para os seus vãos, em Dushanbe, Tajiquistão, sob a missão de Vande Bharat

A Índia está também a facilitar a viagem de estrangeiros em voos de partida sob a missão Vande Bharat para países como o Reino Unido, EUA e Alemanha



Direita: Passageiros antes de embarcar no 14º voo de Doha sob a missão Vande Bharat para Srinagar e Amritsar

Fundo: Cidadãos indianos antes de embarcarem num serviço especial de autocarro para Assam, Índia, marcando o início do capítulo Butão da missão Vande Bharat



do governo, tais como a Aviação Civil, e os Assuntos Internos, de organizar uma passagem segura para os indianos de volta ao país.

Grande parte desta responsabilidade recaiu sobre o MEA, que respondeu com alacridade, criando uma célula COVID-19 tripulada por mais de 100 pessoas e oficiais para este esforço gigantesco. Oficiais a nível de Secretários Adicionais foram encarregados da ligação com os governos estaduais designados, com uma concentração da diáspora no estrangeiro em quarentena e outros esforços

de repatriamento. O Primeiro-ministro Narendra Modi comprometeu-se com os Chefes de Estado sobre as modalidades de repatriamento, e o Ministro dos Negócios Estrangeiros Dr S Jaishankar reviu pessoalmente as disposições para acelerar e racionalizar os esforços de repatriamento. O Secretário dos Negócios Estrangeiros Harsh Vardhan Shringla realizou videoconferências com os Secretários Chefes de Estado como parte dos esforços para assegurar uma coordenação adequada da operação.

As Embaixadas, Altas Comissões e Consulados indianos no estrangeiro criaram múltiplos canais para se comunicarem com cidadãos indianos encalhados nos países por eles abrangidos

Em 25 de Junho, mais de 513.047 cidadãos indianos em cerca de 100 países em todo o mundo já se tinham registado para regressar à Índia. A maioria deles são estudantes, profissionais, e titulares de vistos de curta duração, tais como turistas. Os cidadãos indianos, especialmente dos países do CCG (Conselho de Cooperação do Golfo) que beneficiaram de amnistias de vistos, também se registaram. O governo deu prioridade aos que têm razões imperiosas para regressar, tais como perda de emprego, expiração de vistos de curta duração, emergências médicas, morte de um membro

da família no seu país, estudantes, mulheres grávidas, e cidadãos idosos.

A primeira fase da missão começou com operações conjuntas da Air India, Air India Express, Alliance Air juntamente com a Força Aérea Indiana e a Marinha da Índia através da operação Samudra Setu. Dadas as restrições rigorosas em vigor, as instalações limitadas nos aeroportos, e as normas de distanciamento social, a primeira fase assistiu a uns modestos 64 voos e sortidos por navios navais que trouxeram de volta mais de 16.000 indianos, principalmente do GCC, Sudeste Asiático, Reino Unido e EUA.

Números Avassaladores

- Ao longo das três fases, cerca de 364.209 índios regressaram com 875 voos programados no âmbito do VBM
- A partir de 7 de Maio, a primeira fase da missão Vande Bharat continuou até 16 de Maio com 64 voos de até 12 países em todo o mundo.
- A segunda fase, que teve início a 16 de Maio, foi prolongada até 13 de Junho para cobrir até 47 países.
- A terceira fase da missão está actualmente em curso para trazer de volta cidadãos indianos de vários países.
- A quarta fase da missão Vande Bharat está prevista para começar a partir de 3 de Julho e visará países com grande número de índios encalhados
- As operações de voos fretados para trazer de volta marinheiros e tripulantes de navios têm aumentado de forma constante. Até 25 de Junho, cerca de 130.061 pessoas regressaram utilizando voos fretados.
- Outra faceta do exercício de repatriamento foi a Operação Samudra Setu, ao abrigo da qual a Marinha indiana iria trazer de volta cidadãos indianos das Maldivas, Sri Lanka e Irão



Da esquerda para a direita: O INS Jalashwa pronto para levar 700 índios encalhados de Colombo, de volta à sua terra natal; A equipa médica aguarda a chegada de cidadãos indianos para embarcar no INS Jalashwa sob operação Samudra Setu em Colombo, Sri Lanka

Os chefes das missões diplomáticas indianas no estrangeiro coordenaram pessoalmente os esforços de repatriamento com os governos locais

A segunda fase da missão Vande Bharat teve início a 16 de Maio. Durante esta fase, para além dos destinos anteriores, foram operados voos a partir dos países da CEI (Comunidade dos Estados Independentes), Europa, Rússia, África, Austrália, Nova Zelândia e Canadá.

A terceira fase do VBM também começou a partir de 12 de Junho e está actualmente em curso. Nesta fase, houve um aumento significativo do número de

companhias aéreas privadas e de voos. O número de repatriações em curso também aumentou, com a Índia a fazer uma utilização mais eficiente da capacidade de quarentena.

As Embaixadas, Altas Comissões e Consulados indianos no estrangeiro tiveram um papel muito central a desempenhar na missão Vande Bharat. Criaram linhas de ajuda múltiplas e dedicadas, e têm estado activos em plataformas de comunicação social, a fim de



No sentido dos ponteiros do relógio a partir da esquerda: Crianças da diáspora indiana antes de seu voo sob o VBM de Doha, Qatar; Mulheres posam antes de embarcar no 19º voo do Catar para a Índia sob o VBM; Membros da embaixada da Índia cumprimentando crianças antes de seu voo de Colombo, Sri Lanka



No sentido dos ponteiros do relógio, a partir do topo:

Voluntários indianos a ajudar no registo e rastreio de cidadãos indianos para a missão Vande Bharat nas Maldivas; A tripulação da Air India prepara-se para partir para a Índia a partir dos EUA, sem perder o VBM; O Ministro dos Negócios Estrangeiros da Índia, Dr. S Jaishankar, a rever os preparativos para o VBM através de uma reunião virtual com os chefes das missões indianas no estrangeiro

comunicar com cidadãos indianos encalhados nos países por eles abrangidos. As embaixadas indianas em todo o mundo contribuíram significativamente para fornecer alojamento e comida aos cidadãos indianos encalhados. As missões indianas também estabeleceram contactos com os governos locais para ajudar os cidadãos indianos a prolongar os seus vistos de curta duração, a fim de evitar a estadia ilegal nos países

onde se encontram encalhados. Têm sido responsáveis por assegurar que os procedimentos operacionais normalizados concebidos pelo Ministério da Administração Interna e pelo Ministério da Aviação Civil sejam cumpridos e comunicados aos passageiros que regressam.

A Índia conduziu várias evacuações em larga escala nos últimos tempos. Isto inclui o transporte aéreo do Kuwait, a operação Rahat do Iémen, bem como as missões de repatriamento do Iraque e da Líbia. No entanto, uma vez concluída a VBM e a operação Samudra Setu, a evacuação COVID-19 da Índia teria sido a maior, a mais extensa, e uma missão muito bem sucedida, da história contemporânea.



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



Virar o jogo

Enquanto o país enfrenta a propagação da COVID-19, o Primeiro-Ministro Narendra Modi tem defendido um impulso para tornar a Índia auto-suficiente através de uma série de medidas e pacotes de ajuda económica.

POR VINAYAK SURYA SWAMI

Com o advento da pandemia do Novel Coronavirus, uma nova ordem económica mundial está a emergir e as nações estão apenas a chegar a um acordo com ela. O Primeiro-Ministro da Índia, Narendra Modi, tem sido rápido nesta realização e, consequentemente, alterou as políticas existentes e introduziu várias iniciativas muti-setoriais para promover a visão de uma economia de 5 triliões de dólares

para a Índia. Reafirmando a sua crença, num discurso recente, afirmou, “a Índia não é a favor do choro e da inacção face a esta crise (COVID-19)”. Ele então apelou para o apoio da nação para transformar esta crise em uma oportunidade, em tornar a Índia “Aatma Nirbhar” ou Self Reliant. Ele também anunciou um pacote de ajuda de 20 trilhões de INR (equivalente a 10% do PIB da Índia) com o objetivo de tornar o país independente contra a dura concorrência na cadeia de

Lançada pela primeira vez em 2014, a iniciativa “Make in India” é agora a principal ferramenta para reanimar a economia indiana

fornecimento global. O plano de auto-subsistência da Índia pretende ser um passo decisivo. O primeiro movimento será a realização de medidas inter-mentares, como a infusão de liquidez e transferências directas de dinheiro para trabalhadores migrantes e trabalhadores que auferem salários diários. No segundo movimento, reformas de longo prazo em setores críticos para o crescimento torná-los globalmente competitivos e atraentes.

COMEÇAR BEM

A visão do PM Modi de uma nação capaz, eficiente e auto-

suficiente, foi rapidamente realizada e introduzida como a iniciativa Aatmanirbhar Bharat (Índia auto-suficiente). Algumas reformas imediatas estão agora sendo levadas em consideração na tomada de decisões políticas para reforçar as capacidades domésticas e aumentar a produção.

A Aatmanirbhar Bharat Abhiyan (ANBA) está focada na construção de cadeias de valor inteiras para produtos domésticos que permitirão aos fabricantes locais prosperar sem assistência externa e reduzir a necessidade de importações.

A ANBA também identificou o setor de MPME (Micro, Pequenas

Primeiro Ministro
Narendra Modi
no lançamento do
Garib Kalyan Rojgar
Abhiyaan através de
videoconferência



Immediate effect

To boost domestic production, the government has imposed an import ban on radial and pneumatic tyres used in two and four wheelers.

Global tenders of upto INR 2 billion will be restricted to boost production through MSMEs.

INR 20 billion for fishermen through Pradhan Mantri Matsya Sampada Yojana (PMMSY).

The Garib Kalyan Rojgar Yojana (PMGKRY), an INR 50 billion scheme to create jobs for the thousands of migrant workers affected due to the COVID-19 crisis.

Restrictions on import of incense sticks, bamboo products and odoriferous preparations.

An import ban on specific lists of weapons/platforms to be notified on year-wise timelines to boost indigenisation and domestic production.

The imposition of an anti-dumping duty on specific steel products to ensure cheap imports do not disrupt domestic production

PM Modi proferindo o discurso inaugural na 125ª Sessão Anual da Confederação das Indústrias Indianas (CII) através de videoconferência, em Nova Deli, no dia 2 de junho

e Médias Empresas), com suas contribuições significativas para o PIB, exportações e taxa de emprego como a área central para a revitalização econômica e competência.

Mais de 500 milhões de entidades serão capacitadas para reiniciar as operações e retomar o pé com importantes reformas para o setor de MPMEs. Estas incluem a introdução de empréstimos sem garantias (total de INR 3.000 bilhões), INR 200 bilhões em empréstimos subordinados para a revitalização de empresas e uma infusão significativa de quase INR 500 bilhões no setor através da criação de vários novos fundos.

IGUALDADE DE OPORTUNIDADES

Com o objectivo de aumentar a produção interna e expandir as exportações de qualidade, o esquema MEIS (Merchandise Exports from India) está preparado para ser substituído pelo esquema de Remissão de Direitos e Impostos sobre as Exportações (RDTEP), para compensar as ineficiências infra-estruturais e os custos associados à exportação de bens produzidos na Índia. O governo pretende estender estes benefícios também a entidades com capacidade de gerar emprego.

A NOVA VISÃO

O segmento de arranque do sector espacial indiano foi acrescentado





Com as reformas e novas iniciativas anunciadas como parte da ANBA, os agricultores de todo o país podem usufruir dos benefícios directos do seu trabalho árduo

como beneficiário directo para a utilização de instalações e infra-estruturas de primeira linha do ISRO (Indian Space Research Organization), a agência espacial estatal indiana. A mudança veio como um acréscimo à iniciativa de “transferência de tecnologia” do ISRO, que fornece tecnologia da nova era a entidades privadas e estatais para a melhoria da indústria indiana.

Além disso, esta mudança permitirá também que a DSRO (Organização de Pesquisa Espacial



de Defesa), a nova agência espacial indiana orientada para a defesa, se torne uma autoridade nodal para um alcance positivo com o arranque do espaço.

UMA DEFESA ESTÓICA

Em um grande destaque, a ANBA também foi estendida ao setor de defesa da Índia. O limite do IDE (investimento directo estrangeiro)

“PRECISAMOS DE NOS CONCENTRAR EM CADA SECTOR INDIVIDUALMENTE, PROMOVER E IMPULSIONAR CADA PRODUTO E CADA SERVIÇO E TRABALHAR DE FORMA HOLÍSTICA. É IMPORTANTE TORNAR CADA SECTOR AUTO-CONFIANTE”

Narendra Modi

Primeiro-Ministro da Índia
(No lançamento do leilão para 41 blocos de carvão)

I for India

The five-I formula for making India self-reliant

- **Intent**
- **Inclusion**
- **Investment**
- **Infrastructure**
- **Innovation**

foi aumentado para 74% dos 49% existentes. Isto permitirá que os fabricantes nacionais se abasteçam e utilizem tecnologias críticas que ajudarão na tão necessária modernização e renovação do processo de produção.

A OFB (Ordinance Factory Board), uma organização com 200 anos de existência, será submetida a uma empresarialização para tornar a produção autônoma, aumentar a eficiência e aumentar a responsabilização.

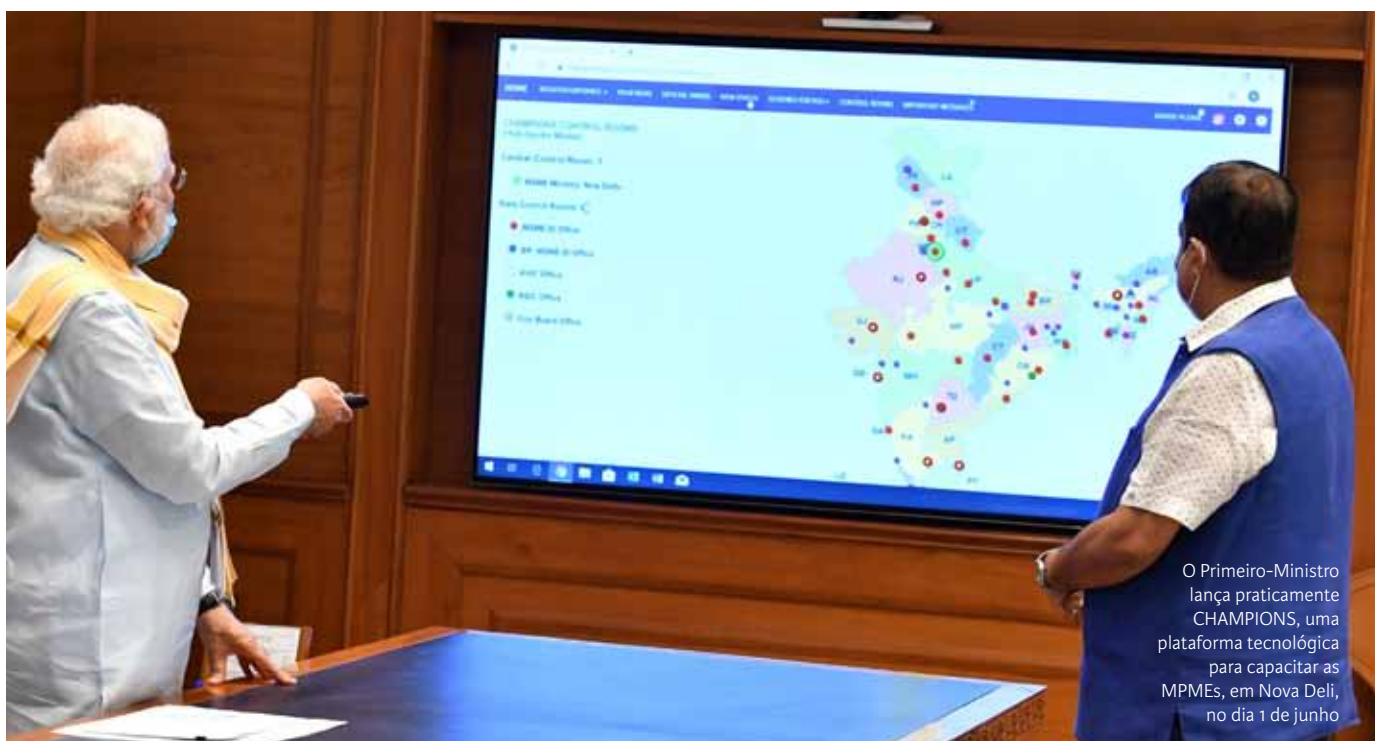
VOLTAR AO BÁSICO

Em uma primeira fase, o setor foi considerado em pé de igualdade com as indústrias na Índia, e o governo, sob a ANBA, anunciou uma série

de reformas pioneiras destinadas a capacitar os agricultores em toda a Índia.

Milhões de agricultores irão se beneficiar diretamente do INR 300 bilhões de capital de giro adicional de emergência para estabilizar a produção nestes tempos de testes. Com uma infusão de INR 100 bilhões de capital, a Mirco Food Enterprises terá agora benefícios tecnológicos em clusters (manga em UP, açafraão em J&K, brotos de bambu no Nordeste, pimenta em Andhra Pradesh, etc.) para padronizar a qualidade e a produção de acordo com as normas FASSAI.

A lista de reformas visa também a utilização do excedente de commodities agrícolas com



O Primeiro-Ministro lança praticamente CHAMPIONS, uma plataforma tecnológica para capacitar as MPMEs, em Nova Deli, no dia 1 de junho



Esquemas como o Digital India lançaram as bases devido às quais as famílias em toda a Índia rural podem receber benefícios do governo sob a ANBA diretamente em suas contas bancárias

alterações à Lei de Commodities Essenciais, feitas para garantir um abastecimento adequado em tempos de escassez. Estas alterações, ao utilizar o excedente e ao fornecer um subsídio para o transporte a mercados deficientes, criarão uma cadeia segura de oferta/procura e protegerão os interesses dos agricultores indianos.

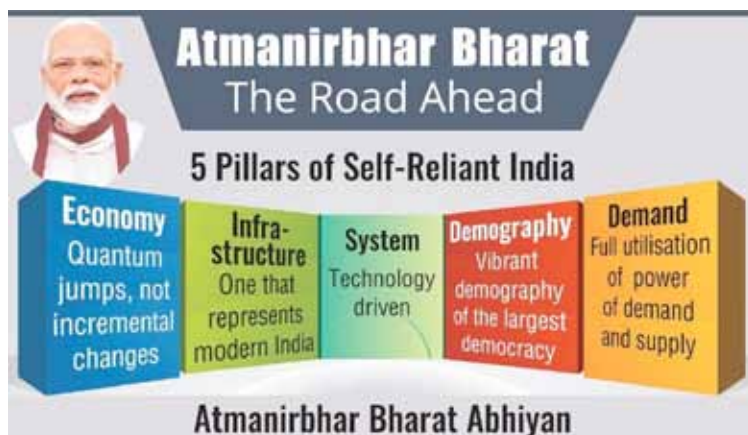
O PM Modi havia citado muito

recentemente Swami Vivekananda e exortou os índios a usar produtos indígenas e a promover os produtos indígenas nos mercados globais, promovendo sua idéia de 'Vocal para o Local'.

A Índia precisa simultaneamente impulsionar as exportações autênticas a fim de criar um nicho para si mesma na ordem mundial emergente. Um esforço que não só acelerará nossa jornada para nos tornarmos uma economia de 5 trilhões de dólares, mas também garantirá que os interesses indianos sejam salvaguardados nos anos vindouros.



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 seguir a sua tendência para escrever e viajar.



Pausa para efeito

Um ressurgimento de habitats naturais tem sido notado em todas as regiões montanhosas da Índia, já que os níveis de poluição caíram significativamente após um bloqueio nacional para evitar a propagação da COVID-19. Esta pequena janela de não-interferência lançou nova luz sobre como nossa relação com a natureza pode se tornar mais inclusiva no futuro.

POR VINAYAK SURYA SWAMI



Os animais selvagens, incluindo os elefantes do Parque Nacional Rajaji, sentem-se mais confortáveis no seu ambiente natural sem a constante intervenção humana

Com o Coronavírus a espalhar-se a um ritmo alarmante pelo mundo, muitos países adotaram bloqueios sistemáticos para abrandar a taxa de infecção. Bilhões de pessoas ficaram confinadas à segurança de suas casas e as viagens foram severamente restringidas para verificar a transmissão do vírus.

Indústrias, empresas e até mesmo unidades de construção de pequena

escala foram suspensas à medida que o mundo foi se adaptando lentamente à pandemia. Embora estas decisões políticas fossem uma medida necessária para o bem-estar da humanidade, havia um aspecto que não tinha sido tão focado - o impacto que os bloqueios teriam sobre o meio ambiente.

INEGÁVEIS SINAIS

Na Índia, este impacto tem sido mais proeminente na região dos

Um pitoresco pôr-do-sol em Tirthan Valley. Vale do Tirthan, um hotspot de conservação no Great Himalayan National Park



“NO DIA MUNDIAL DO AMBIENTE, REITERAMOS O NOSSO COMPROMISSO DE PRESERVAR A RICA BIODIVERSIDADE DO NOSSO PLANETA. FAÇAMOS COLETIVAMENTE O POSSÍVEL PARA GARANTIR QUE A FLORA E A FAUNA COM AS QUAIS COMPARTILHAMOS A TERRA PROSPEREM. QUE POSSAMOS DEIXAR UM PLANETA AINDA MELHOR PARA AS PRÓXIMAS GERAÇÕES.

Narendra Modi
Primeiro-Ministro da Índia

Himalaias. Muito recentemente, os noticiários foram inundados com fotografias mostrando a maciça faixa Dhauladhar dos Himalaias visível de Jalandhar, Punjab, situado a mais de 200 km de distância. Em um evento semelhante, os residentes do Saharanpur em Uttar Pradesh acordaram com uma visão clara das montanhas do Himalaia cobertas de neve, que muitos nunca tinham visto antes. Especialistas dizem que isso só

foi possível devido à redução das emissões veiculares e industriais ao longo de dois meses.

As propriedades de autocura da mãe natureza eram visíveis em alguns dos maiores rios indianos, que apresentavam uma queda dramática, quase milagrosa, na toxicidade. Os rios Yamuna e Ganga, conhecidos como linhas de vida das planícies férteis do norte da Índia, tinham impurezas e toxinas nominais após o bloqueio inicial de um mês. Em um

Um tigre a vagarear livremente na Tadoba-Andhari Tiger Reserve, Maharashtra



A redução dos níveis de poluição atmosférica e sonora durante a luta contra a COVID-19 permitiu o regresso das aves exóticas e migratórias ao que originalmente fazia parte dos seus habitats naturais



Topo: A cordilheira de Dhauladhar visível de Jalandhar, Punjab, em 3 de abril de 2020

Em baixo: Uma cabana de pastor é iluminada pelos claros raios do sol, nos prados de Uttarakhand.



Breathing easy

Air Quality Index (AQI) readings across major cities in India (June 8)

- New Delhi
81 (Satisfactory)
- Mumbai, Maharashtra
48 (Good)
- Kolkata, West Bengal
38 (Good)
- Jaipur, Rajasthan
63 (Satisfactory)
- Chandigarh
31 (Good)
- Chennai, Tamil Nadu
54 (Satisfactory)
- Guwahati, Assam
38 (Good)
- Bengaluru, Karnataka
46 (Good)
- Hyderabad, Telangana
45 (Good)
- Amritsar, Punjab
50 (Satisfactory)

AQI readings represent an average understanding of the Air Quality. 0-50 represents good quality while readings above 300 signify hazardous air quality.

app.cpcbcr.com



Mesmo que os aspectos adversos do Coronavírus tenham sido sentidos pelos humanos, a crise veio como um lembrete para repensarmos a nossa relação com a natureza.

As águas cristalinas
do lago Tehri em
Uttarakhand

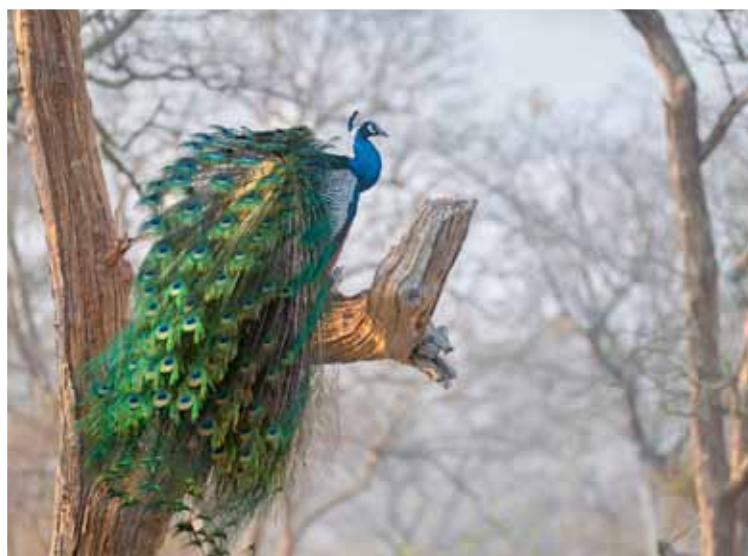
relatório publicado recentemente pelo Uttarakhand Pollution Control Board, foi observado que o nível de Coliformes (um tipo de patógeno) no rio Ganges em Rishikesh e arredores tinha caído de 70/100ml (Abr 2019) para 40/100ml (Abr 2020), enquanto os níveis de oxigênio dissolvido tinham aumentado em quase 20% (Abr 2019-Abr 2020).

Também houve uma redução significativa nos conflitos homem-animal em todo o estado de Uttarakhand, uma vez que o tráfego nas estradas estava bem abaixo da média. Desde que os lockdowns também reduziram significativamente a poluição sonora, animais selvagens foram vistos aventurando-se perto de cidades habitadas como Shimla e

Manali no Himachal Pradesh. “Desde a relativa ausência de seres humanos e atividades relacionadas, os animais selvagens começaram a perceber áreas maiores como desertas e, portanto, seguras para eles”, diz Parag Madhukar Dhakate, conservador-chefe de florestas (CCF) do círculo ocidental de Kumaon, Uttarakhand.

Anil Thakur, diretor do Parque Nacional do Grande Himalaia (também classificado como patrimônio mundial pela UNESCO) explica que mesmo quando a área de quase 1100 km² viu cerca de 2000 visitantes durante os meses de verão (maio-julho), a diminuição das pegadas humanas permitiu que a vida selvagem se aventurasse

em áreas abertas e acessasse mais área. “Foi definitivamente benéfico para a flora e fauna do parque. A atividade humana, seja veicular ou não, ameaça a vida selvagem, embora inadvertidamente. Assim que o parque voltar a abrir, seguiremos orientações e tentaremos educar os nossos visitantes sobre a relação que partilhamos com a natureza”. A



Da esquerda para a direita: Aldeões de todo o estado de Himachal Pradesh têm trabalhado incansavelmente com as autoridades locais para restaurar o seu ambiente natural; A observação de aves tornou-se um fenómeno comum durante o encerramento em todo o país.



pandemia reafirmou que a natureza é e sempre foi, suprema”, disse ele.

Além disso, os avistamentos de aves quase dobraram com muitas espécies ameaçadas e raras de aves avistadas facilmente no Himachal Pradesh. “Os níveis reduzidos de poluição atmosférica e sonora permitiram que essas aves voltassem ao que originalmente fazia parte de seus habitats naturais”, dizem ornitólogos.

MUDANÇA PARA MELHOR

Mesmo que os aspectos adversos do Coronavírus tenham sido sentidos pelos humanos, a crise veio como um lembrete para repensarmos a nossa relação com a natureza. No futuro, há margem para melhorias quando se trata de tomar decisões políticas mais inclusivas que não ameacem os ecossistemas naturais à custa de um desenvolvimento generalizado.



Topo: As águas claras do lago sagrado Guru Dongmar em Sikkim

Em baixo: O ecossistema do icônico Vale das Flores em Uttarakhand está a regressar à sua antiga glória.



O icônico Taj Mahal refletido na superfície do rio Yamuna em Agra

Uma naturalista ávida, Upasana Patial, a conservadora chefe de florestas e vida selvagem (CCF WL) nas regiões norte de Himachal Pradesh, observou um declínio significativo no número de incêndios florestais este ano que, segundo ela, talvez seja atribuído à limitada atividade humana após o fechamento de todo o país. “O departamento florestal em conjunto com a administração tenta manter o conflito entre homem e vida selvagem a um nível mínimo. Com o bloqueio em vigor, conseguimos reverter significativamente o impacto biológico negativo sobre o meio ambiente e, ao mesmo tempo, estudar a flora e a fauna que, de outra forma, seria impactada devido aos incêndios florestais, ao tráfego de veículos e ao forte fluxo de

turistas”, explica Patial.

Muitos ambientalistas acreditam que o confinamento impulsionou naturalmente os ecossistemas sensíveis e que um período de 30 dias restringindo as interações humanas pode ser permitido a cada ano, a fim de repor o impacto biológico nessas áreas. Não devemos recorrer a voltar a ser como éramos, mas sim aprender com essa experiência e permitir que a natureza prospere à medida que progredimos.



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 seguir a sua tendência para escrever e viajar.



Os medicamentos ayurvédicos
são naturalmente preparados
através de um processo
cuidadosamente monitorizado.

A DOUTRINA natural

A Índia é um dos poucos países onde são praticados múltiplos sistemas reconhecidos de medicina tradicional. Estes sistemas alternativos estão fortemente ligados a remédios baseados na natureza e graças ao apoio do governo, estas filosofias antigas estão florescendo. O Dr. Sanjeev Rastogi explica como os sistemas alternativos e naturais podem ser uma solução viável para um estilo de vida mais saudável.

A pandemia global em curso expôs o mundo por todos os seus pontos fortes e fracos num único golpe e pôs em foco a importância de melhorar o sistema de defesa natural do corpo. Com o apoio do governo, liderado pelo Primeiro Ministro Narendra Modi, as práticas tradicionais da medicina, especialmente a Ayurveda, estão a ver um novo crescimento em popularidade e relevância. O governo anunciou ensaios clínicos inovadores para avaliar o uso seguro e eficaz de medicamentos Ayurvédicos selecionados no tratamento da COVID-19, tornando este um dos primeiros exemplos quando especialistas médicos modernos e tradicionais estão trabalhando simultaneamente para encontrar uma cura. O Ministério do AYUSH (Ayurveda, Yoga e Naturopatia, Unani, Siddha e Homeopatia) também lançou uma série de conselhos para o público em geral sobre o uso de várias formulações Ayurvédicas bem conhecidas para melhorar o sistema imunológico

na luta contra a COVID-19. Assim, enfatizando o já testado e comprovado paradigma “prevenir é melhor do que remediar”, que por acaso tem relevância mesmo séculos depois de ter sido incorporado pela primeira vez. As medidas que estamos seguindo atualmente no contexto da pandemia em curso têm suas inspirações nos conceitos tradicionais ayurvédicos de prevenção de doenças contagiosas mencionados em antigos textos indianos.

A prática tradicional ayurvédica do shirodhara, que envolve um fluxo constante de óleos essenciais quentes aplicados na testa.



Atualmente, os especialistas afirmam que a chave para um estilo de vida saudável não depende somente das ervas, medicamentos, ou vacinas, mas sim na nossa consciencialização própria e nossos esforços em mantermo-nos saudáveis

CULTURA E ESTILO DE VIDA



Topo: Estudantes do PNNM Ayurveda Medical College em Palakkad Kerala

Em baixo: Os estudantes de medicina Ayurvédica aprendem os aspectos práticos de fazer misturas de medicamentos



Sensibilidades Siddha

Praticado em grande parte no sul da Índia, o sistema Siddha é um dos primeiros sistemas de medicina tradicional do mundo.

De acordo com as doutrinas que têm sido preservadas e transmitidas através das gerações, os praticantes (chamados de siddhars) enfatizam o tratamento holístico tanto do eu espiritual como do físico.

A medicina Siddha é reivindicada para revitalizar e rejuvenescer órgãos disfuncionais que causam uma doença.



A ASSISTÊNCIA AYURVÉDICA

Outra ciência antiga, Ayurveda, explora o conceito de prevenção de doenças promovendo um novo conceito de “prakriti vighat”. Isto refere-se a evitar o meio ambiente e torná-lo desfavorável ao crescimento de micróbios, em referência às infecções e infestações

microbianas. Devido à presença onipresente de micróbios ao nosso redor, há uma busca contínua dos micróbios por hospedeiros adequados que possam permitir o acesso dos patógenos e florescer, fornecendo-lhes entrada e substratos para se alimentarem. As recomendações herbais ayurvédicas de mulethi (alcaçuz), giloy (Tinospora



Médica Siddha Dra. Gueta Monan Achari fazendo um inventário das folhas e ervas medicinais

Em baixo: Hakim Sharfuddin Quadri (de pé), um veterano praticante Unani, na sua farmácia em Kol-kata, Bengala Ocidental.



Entendendo Unani

Um dos maiores estudiosos da medicina Unani, Ibn-e- Sina, define a avenida antiga como “Uma ciência na qual aprendemos vários estados do corpo em saúde e quando não em saúde e os meios pelos quais a saúde é susceptível de ser perdida e quando perdida, é susceptível de ser restaurada”.

Traditionally practiced in Southern Asiatic regions as well as the Middle-East, Unani stresses greatly on the temperament (mizaj) of the patients.





Nahar Singh, hoteleiro e homeopata do Palácio Deogarh Mahal, em Raja-sthan rural, distribuidora de medicamentos homeopáticos



Homeopatia curativa

Um dos sistemas de medicina reconhecidos na Índia, a Homeopatia, é largamente baseada no princípio de Similia Similibus Curentur (latim), o que significa deixar coisas semelhantes cuidarem de coisas semelhantes.

Os médicos homeopatas seguem este conceito e os medicamentos prescritos produzem efeitos semelhantes que contrabalançam os sintomas de uma doença.

Cordifolia; frequentemente referidas como a eterna fonte de vida devido às suas imensas propriedades medicinais e de reforço da imunidade), e ashwagandha (ginseng indiano ou cereja de inverno) constituem um exemplo adequado no caso. Estas ervas actuam de forma óptima a vários níveis; impedindo a entrada do vírus através do bloqueio dos receptores e também travando a sua proliferação através da inibição das enzimas necessárias para o mesmo.

Em um aconselhamento lançado no início de 2020, o ministério de AYUSH recomendou alguns medicamentos ayurvédicos como “medidas profiláticas/ imunomoduladores conforme as práticas ayurvédicas” para tratar pacientes com COVID-19.

FORÇA MENTAL

A pandemia da COVID-19 não só nos afetou fisicamente, mas também nos levou a altos níveis de angústia psicológica, levando à depressão, estresse e ansiedade severa. É um fato bem conhecido que o aumento da ansiedade leva a uma diminuição da imunidade em nosso corpo, tornando-o suscetível a várias doenças, incluindo um aumento do risco de infecção do trato respiratório viral, que é um sintoma da COVID-19 também. Diz-se que o Yoga, especialmente os exercícios de respiração profunda, aumenta a capacidade pulmonar e, portanto, mantém as doenças respiratórias à distância. Falando durante o sexto Dia Internacional do Yoga, a 21 de Junho de 2020, o PM Modi, disse que como o coronavírus

O Primeiro Ministro Narendra Modi (C) juntamente com Shiripad Naik, Ministro de Estado no Ministério de AYUSH (extrema esquerda), lançam selos postais comemorativos de mestres curandeiros;

Em baixo: Um homem a receber terapia a vapor, que é um tratamento Naturopathy



ataca especificamente o sistema respiratório, o pranayama ou exercício respiratório, pode ajudar a fortalecer o sistema respiratório.

HOMOEOPATIA E UNANI

Em seu conselho COVID-19, o Ministério de AYUSH elabora sobre curas a partir da Homeopatia e Unani também. No caso da Homeopatia, a liberação do ministério menciona um medicamento que pode ser tomado como dose profilática

contra infecções por coronavírus, que também tem sido aconselhado para a prevenção de outras doenças semelhantes à gripe.

À medida que a pandemia da COVID-19 se agita, mais pessoas estão se voltando para uma forma natural de viver, de usar conhecimentos antigos para se manterem saudáveis, e este pode ser o “novo normal” no mundo pós-COVID. Este é o momento para descobrir mais sobre o verdadeiro potencial destas práticas tradicionais e o momento para a Índia demonstrar ao mundo o potencial dos sistemas AYUSH na abordagem desta crise global de saúde.



Dr Sanjeev Rastogi, MD, PhD é conhecido por sua pesquisa no campo da Ayurveda. Ele já publicou mais de 100 artigos de pesquisa sobre o assunto e é o editor chefe dos Annals of Ayurveda Medicine, uma revista de repesquisa alistada pela UGC, Índia.



Naturopatia Neutralizante

Naturopatia é um sistema de medicina de estilo de vida que funciona na modulação dos fatores que melhoram as propriedades de cura inatas do corpo, ou seja, a imunidade.

A Naturopatia é um dos poucos sistemas de medicina que adere a um não-alinhamento com os medicamentos.

Uma resolução saudável

Com máscaras e normas de distanciamento social em vigor, pessoas em todo o mundo encontraram soluções inovadoras para celebrar o sexto Dia Internacional do Yoga (IDY) em 21 de junho e promover os benefícios da antiga ciência na luta contra a COVID-19



Entusiastas em um acampamento de Dia de Yoga no Monte Tahtali, em Antalya, Turquia

O artista de areia
Sudarshan Patnaik
acrescentando toques
finais à sua escultura
com o tema IDY 2020,
em Puri, Odisha



As pessoas fazem yoga
no IDY 2020 no Lodhi
Gardens em Nova Deli



YOGA

Entusiastas
praticam yoga na
colina Shahrak Haji
Nabi durante o IDY
2020 em Kabul,
Afeganistão





Membros da polícia do Bangladesh participam de uma sessão de yoga em Dhaka, Bangladesh



As pessoas fazem yoga enquanto usam máscaras faciais e mantêm distanciamento social no IDY em Nova Deli, Índia

YOGA

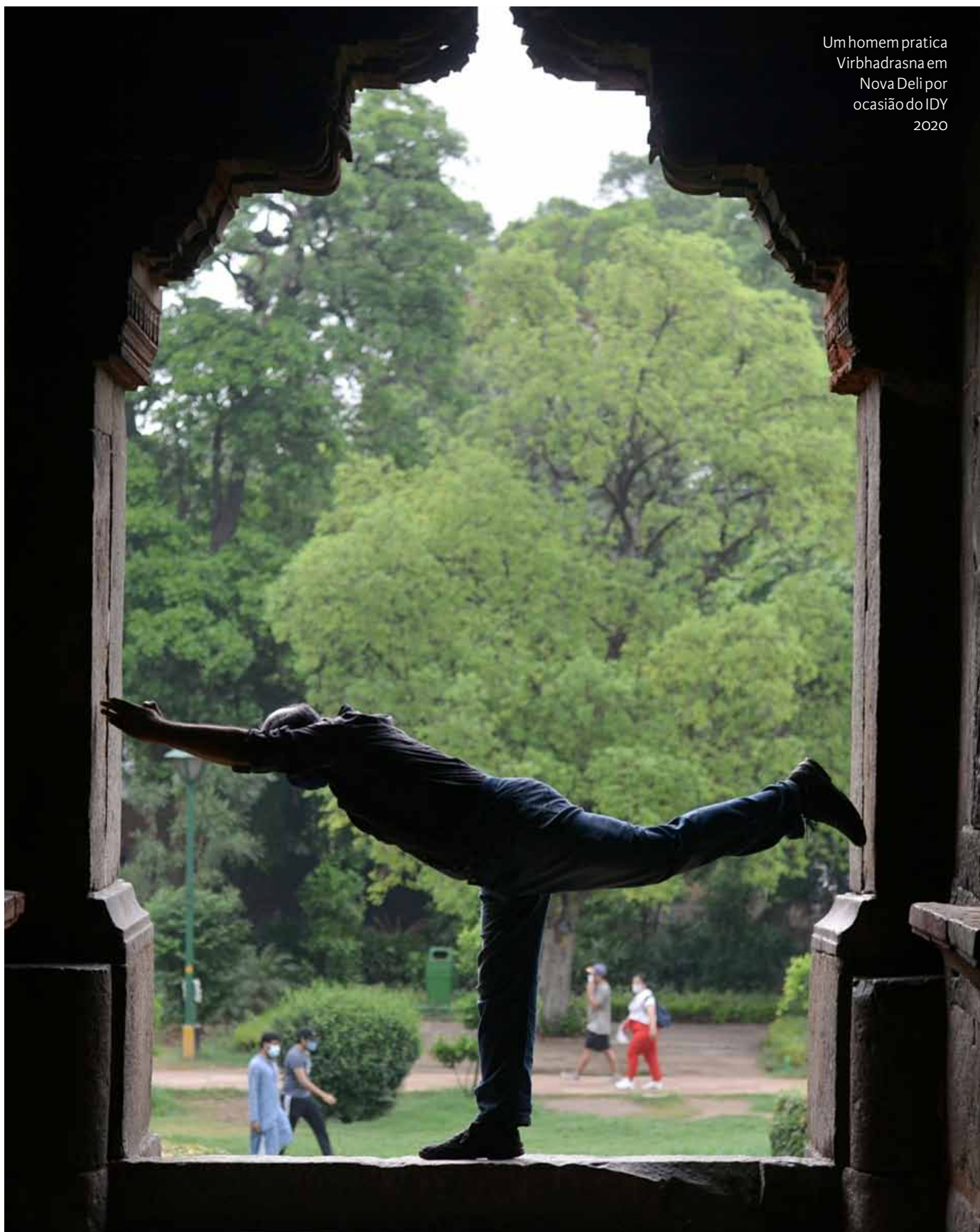


Participantes durante um evento do Dia Internacional do Yoga no Atomium, em Bruxelas, Bélgica



Trabalhadores anganwadi (cuidado infantil rural) praticam a Surya Namaskar com máscaras faciais como medida preventiva contra a COVID-19, no IDY 2020 em Beawar, Rajasthan

Um homem pratica
Virbhadrasna em
Nova Deli por
ocasião do IDY
2020





Da esquerda para a direita: Aam panna (uma bebida feita com mangas cruas), Shikanji, a versão indiana da limonada e a saborosa Jaljeera feita com especiarias diversas são refrescos tradicionais de verão

UMA REFEIÇÃO refrescante

O verão pode ser bastante debilitante. Quando a temperatura começa a aumentar, é importante manter nosso corpo frio no exterior. A autora Kavita Devgan explica como os preparativos indianos tradicionais em todo o país conseguem ajudar a regular a temperatura corporal para vencer o calor do verão.

Um gelado ou uma bebida fresca são as opções preferidas durante o verão para vencer o calor. Mas serão estes itens uma solução saudável para reduzir a temperatura corporal? O seu efeito refrescante inicial é rapidamente substituído pelo calor que o corpo gera na sua digestão. Em vez disso, coma uma banana ou um bocado de melancia, alimentos que de acordo com as

práticas dietéticas tradicionais da Índia, reduzem a nossa temperatura corporal durante a digestão, e curiosamente, oferecem uma alternativa mais saudável a misturas geladas. De acordo com as regras da cozinha tradicional indiana, no verão, é recomendável consumir comidas ricas em elementos alcalinos e repletos de água, para combater a desidratação aguda, fornecendo em simultâneo soluções mais saudáveis para vencer o calor do verão.

Esquerda para a direita:
Vegetais da época como a casca da cuia (caril) e a cuia amarga (frita) contêm altos níveis de água e são benéficos durante o verão



O conceito de comidas refrescantes na Índia não tem a ver com comida servida fria, mas sim com alimentos que tenham propriedades quentes ou frias

ADOÇANTES SÚBTIS

Gulkan (uma geleia feita a partir de pétalas de rosa), que deverá ter surgido na Índia da Pérsia antiga, é hoje uma parte intrínseca dos nossos hábitos alimentares tradicionais. Devido a possuir propriedades refrescantes, é considerado como um ingrediente ideal para combater o calor do verão. Feito a partir da fragrância das pétalas de rosa e açúcar, Gulkan não só mantém o

corpo fresco, como também ajuda a aliviar problemas relacionados com o calor como fadiga, dores e desconforto. É um excelente digestivo tónico e ajuda na digestão reduzindo o calor e a acidez do estômago. Também purifica o sangue, e ajuda a remover as toxinas do corpo, além de ajudar a reduzir a transpiração excessivo e odores corporais desconfortáveis, ambos problemas que ocorrem durante o verão.

BATIDO DE BANANA DE GULKAND

Misture 1 banana, 1 colher de gulkand, 1 colher de açúcar, e 2 chávens de leite num puré suave. Finalize com cubos de gelo e decore com pétalas de rosa.

A bebida fresca, recheada com antioxidantes e rica em potássio é um excelente remédio para nos manter saudáveis e frescos.



Gulkand, uma geleia doce feita a partir de pétalas de rosa é popular na Índia e ajuda a manter uma baixa temperatura corporal



Melancias, com altos níveis de água, são o lanche perfeito para os meses de verão

VEGETAIS E FRUTAS

A maioria dos vegetais mantêm a temperatura corporal reduzida, mas alguns vegetais são mais eficazes por serem ricos em água. Vegetais como pepino, rabanete, alface, cabaça, e espinafres, são ideais para o verão e podem ser facilmente incorporados em refeições. O pepino é um vegetal versátil e pode ser usado para misturar na salada ou usar como infusão ao beber água. As frutas também ajudam a combater o calor do verão, tais como coco,

tâmaras, lima, manga, melão, laranja doce, e ananás doce, devem ser incluídas num plano normal de dieta. O marmelo indiano, também conhecido como maçã de pedra, é conhecido por curar uma onda de calor corporal e consegue prevenir efeitos adversos provenientes da desidratação pelo sol do verão. Geralmente é degustado como um sumo de frutas ou um chá morno infundido com fatias secas de marmelo. Os mesmos resultados podem ser obtidos com a aam panna, uma bebida

Summer coolers

Green moong (gram) sprouts

This lentil is an effective cooling food. Try a cool potato salad (*chaat*) mixed with a handful of sprouts and a few slices of cucumber. It's a perfect summer snack.

Kokum (*Garcinia indica*)

Used extensively in Gujarat and the Konkan region. It has great cooling benefits. Through the summer months, it can be used as a substitute for tamarind in your food.

Fresh coconut water

Loaded with essential minerals which keep the body hydrated and maintain its electrolyte balance.

Bitter gourd (*karela*)

This removes excess heat from the body, even if you eat a hot dish made with bitter gourd.

Bottle gourd

This gourd contains almost 96% water, is inherently cooling and is loaded with potassium that helps keep the blood pressure down and electrolyte balance maintained. It prevents fatigue and keeps the body cool and refreshed.

COZINHA



feita com polpa verde de manga cozida ou um copo de sumo de kokum (Garcinia índica). Este último, um fruto nativo da planície de Deccan, é uma bebida de verão eficaz quando servida fresca com açúcar natural.

BEBA ADEQUADAMENTE

Você deve beber 7-8 copos de água por dia, e nunca saia de casa para o calor sem beber um copo de água. Matke ka pani (água de um pote terrestre) é uma excelente ideia, pois o solo oferece minerais

Power foods to raise the body's temperature

Foods that contain more fat, protein, and carbohydrates often heat the body during digestion.

Ginger - due to the compounds gingerol and shogaol

Brown rice - due to complex carbohydrate

Peanuts - due to their ability to increase blood circulation and speed up sluggish metabolisms

Chicken - Due to high protein content that takes considerably more time to get digested than other ingredients

Onion, garlic, spinach, beans, potatoes, broccoli are also said to have a strong *taasir* that produces heat in the body.

Topo: O leiteiro é desfrutado em todo o país durante o verão

Fundo: Garcinia índica ou kokum, usada amplamente na Índia pelos seus inúmeros benefícios e por refrescar o corpo

ALIMENTAR O SUCESSO

Se você não comer durante três-quatro horas, os seus níveis de glicose provavelmente vão começar a decair, por isso comer uma quantidade considerável de um alimento rico em nutrientes irá dar ao seu cérebro e corpo a energia necessária.



Direita: O perfeito substituto para um lanche de verão, uma sala saudável e fresca feita com folhas de coentros e pepino frescos

Fundo: A Maça de Pedra ou bael indiano tem sido usado tradicionalmente pelas suas propriedades medicinais, especialmente conhecidas por aliviar indisposições causadas pelas temperaturas elevadas



DICAS PARA O FAMOSO JALJEERA

Numa tijela, mistura 2 colheres de sopa de sementes terrestres de cominho e secas, 2 colheres de pasta de folhas de menta, 1/2 colher de pasta de folhas de coentros, 1 colher de pó de manga seco, 1/2 colher de sal, 2 colheres de sumo de limão, e uma pitada de açúcar, e depois adicione 5 chávens de água fria e decore com folhas de menta.

essenciais e ajuda a remover impurezas, além de manter a água fresca. Você deve inclusive usar um matka de cobre, pois também mantém a água fresca e ajuda a desintoxicar o seu corpo e estimula a sua mente (sim, o cobre também é benéfico para o seu cérebro). Jaljeera (uma bebida infundida com os nutrientes saudáveis das sementes de cominho) é feita com imensas

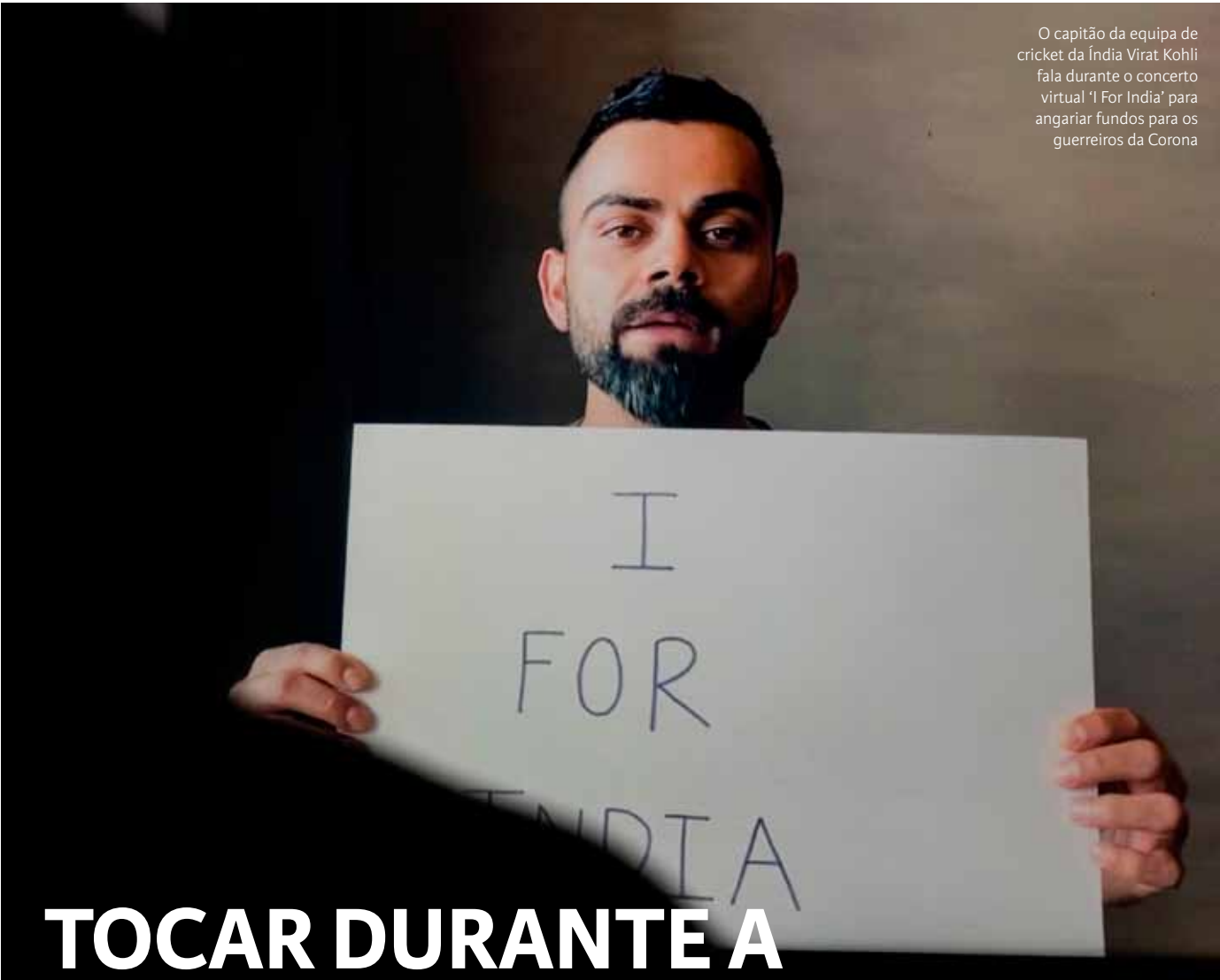
folhas de menta e também é muito eficaz como um refresco de verão.

Uma vez que a cozinha tradicional Indiana incorpora vários princípios de Ayurvedic, vários destes pratos especiais de verão são naturalmente refrescantes. Combinados com outros hábitos da ciência antiga, tal como degustar a refeição do dia durante o por-do-sol, evitar ingredientes culinários gordurosos e picantes e também a cafeína, consegue não só ajudar-nos a suportar o verão como também nos mantém saudáveis.



Kavita Devgan é nutricionista, consultora de gestão de peso e escritora sobre saúde residente natural de Delhi. Ela já escreveu vários livros em que apresenta alguns truques simples dietéticos que podem originar um estilo de vida mais saudável e holístico. O seu mais recente livro "Fix it with Food" (Resolva tudo com comida), abrange extensivamente os benefícios de super alimentos.

O capitão da equipa de cricket da Índia Virat Kohli fala durante o concerto virtual 'I For India' para angariar fundos para os guerreiros da Corona

A photograph of Virat Kohli, the Indian cricket captain, holding a white sign with the words "I FOR INDIA" written on it in blue ink. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus.

TOCAR DURANTE A

pandemia

Embora muitas batalhas tenham sido ganhas com a estratégia e coragem certas, o perene conflito entre esperança e desilusão encontrou muitas vezes consolo numa salva muito mais subtil - a da música. Também nos tempos actuais sem precedentes, as notas calmantes dos concertos digitais estão a manter elevadas as esperanças dos músicos, amantes de música e da indústria.

POR ISHITA GOEL

Este ano, a 21 de Junho, como o Dia Internacional do Yoga foi praticamente celebrado com o tema 'Ghar-ghar se yoga'

(yoga de casa) em todo o mundo, os amantes da música de todo o mundo também celebraram o Dia Mundial da Música enquanto testemunhavam o poder da música virtual, com vários concertos online realizados ao vivo durante o dia. Na Índia, lendas musicais como a cantora popular Rajasthani Mame Khan e a banda de rock Parikrama participaram em espectáculos que foram transmitidos a milhares de pessoas em todo o país.

À medida que o mundo luta com a pandemia da COVID-19, e a indústria musical global, como

muitas outras, enfrenta uma enorme crise, parece que a música está preparada para vencer os desafios em breve. Na Índia, com os tiroteios adiados e os eventos cancelados, a indústria tem procurado alternativas. As opções mais viáveis parecem ser eventos em linha, concertos virtuais e transmissões ao vivo. Estes estão lentamente a tornar-se o novo normal para músicos e conhecedores de música.

OS CONCERTOS FICAM ONLINE

Tudo começou no primeiro dia do encerramento nacional a 25 de Março, quando o tocador de cítara Shubhendra Rao com a sua esposa, a violoncelista Saskia Rao de Haas,



Da esquerda para a direita: O actor de Bollywood Amitabh Bachchan fala durante o concerto online 'I For India'; os espectadores sintonizam o concerto com uma actuação do cantor/actor Ayushmann Khurrana



Sitar Maestro Shubendra Rao encabeçou actuações virtuais com uma rendição online de raag Bhimpalasi

decidiu fazer uma serenata com Bhimpalasi, uma raga da tarde (música clássica indiana), da sua casa em Deli. Qualquer pessoa que sintonizasse na sua página do Facebook na hora designada poderia ouvir as notas calmantes.

Outro passo em direcção a concertos online veio durante o 'Janta Curfew Online Festival' a 22 de Março, organizado por Anil Srinivasan, um pianista baseado em Chennai. Srinivasan apelou a dançarinos, músicos, poetas, intérpretes, escritores e outros artistas para "envolver o público de forma criativa". Mais tarde, o músico Prateek Kuhad realizou um concerto em várias plataformas de comunicação social como Facebook e Instagram e tocou algumas das suas canções recém compostas.

A 22 de Abril, Ricky Kej, um compositor e produtor indiano premiado com um prémio Grammy, realizou um concerto online, que foi visto por cerca de 89 milhões de espectadores de todo o mundo. "Pergunto-me como seremos capazes de manter a nossa energia e ímpeto elevados, uma vez que este concerto virtual foi filmado completamente em casa e não há absolutamente

**A actual pandemia tornou-nos mais inovadores
quando se trata de redefinir os limites da música**

nenhum feedback do público a passar. Um concerto digital com uma audiência enorme como este é uma nova experiência, mas estou muito satisfeito com a forma como tudo se desenrolou. Tenho mais vários concertos virtuais em grande escala alinhados e esperamos que os números de espectadores aumentem tremendamente”, diz Kej.

I FOR INDIA

A indústria de entretenimento indiana e o Facebook deram as mãos para organizar o que foi talvez um dos concertos digitais de maior impacto, 'I for India'. Alguns dos

principais artistas e personalidades da Índia e do estrangeiro, desde músicos a cantores que se tornaram actores, tornaram-se parte deste concerto virtual entretendo o público para angariar fundos para os guerreiros da Corona. Shah Rukh Khan, Amir Khan, Jonas Brothers e Priyanka Chopra a grandes figuras de Hollywood como Mick Jagger, Will Smith e Sophie Turner juntaram-se para o concerto de quatro horas, no final do qual foram angariados quase 30 milhões de INR.

Não são apenas as estrelas contemporâneas que se tornaram virtuais. A Society for the Promotion

Uma mulher sintoniza o concerto 'I for India' que viu múltiplas colaborações como o rapper indiano Badshah com o cantor Payal Dev lançando a sua nova faixa, Toxic, online



A indústria musical dinâmica está preparada para rolar as suas rodas em direcção ao espaço online e experimentar a tecnologia para dar a melhor experiência aos ouvintes e amantes de música

of Indian Classical Music And Culture Amongst Youth (SPIC MACAY) também seguiu o mesmo caminho com o festival Anubhav de 1 de Junho. O programa online de uma semana para um público jovem incluiu numerosos workshops de música, dança, e artesanato, seguidos de sessões inclusivas de terapia calmante e performances culturais inspiradas no yoga.

Para Anubhav, mais de 100 artistas deram as mãos para conduzir tanto workshops como performances - estes incluem o maestro da flauta Pandit Hariprasad Chaurasiya, o maestro vocal Pandit Jasraj, o bailarino Vyjayanthi Kashi e

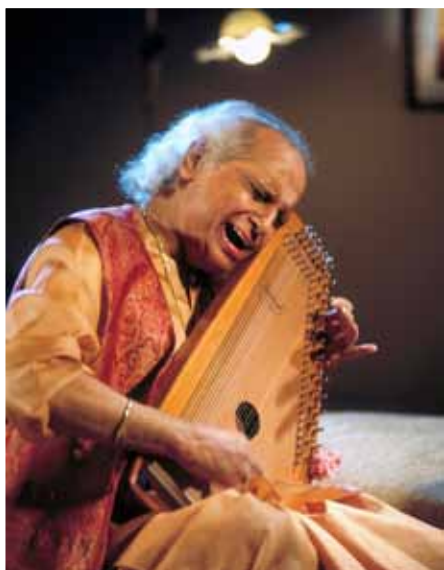
o poeta indiano Javed Akhtar, entre muitos outros.

VIRTUALMENTE IMERSIVO

À medida que as correntes vivas ganham cada vez mais seguidores, todo um novo espaço de negócios parece estar a florescer. Empresas criativas como a Digital Jalebi estão a preencher este abismo recém-formado com meios tecnológicos interactivos como a realidade aumentada (AR), realidade virtual (VR), animação, modelação 3D, etc., através dos quais concebem uma experiência musical envolvente. Utilizadores ilimitados podem entrar no concerto ou sessão na hora designada e

Os concertos virtuais através da imagem digital abriram novos domínios de produção como o AR (realidade aumentada) e a modelação 3D





Lendários mestres indianos como Pt Jasraj e Pt Hariprasad Chaurasiya juntaram-se ao vagão-banda digital com a convenção Anubhav da SPIC MACAY



apreciá-la. “Queremos transferir eventos presenciais para eventos virtuais e imersivos que lhe permitam ter a sensação de um concerto da vida real em casa. Diz Fawaz Syed, co-fundador da Digital Jalebi.

Curiosamente, nem todos estes concertos digitais são gratuitos. Em Maio, músicos populares de Kerala, Harish Sivaramakrishnan, Sithara Krishnakumar e Job Kurian actuaram ao vivo para um público com tiquetaque a duas horas de e-concerto, ‘Intersect’.

MÚSICA SEM FRONTEIRAS

Não há dúvidas de que os eventos da vida real estão limitados por fronteiras físicas; no entanto, os concertos virtuais estão a quebrar barreiras com artistas de diferentes países que colaboram entre si para acolher sessões musicais que partilham o

património das nações com o mundo. O centro cultural indo-francês, Alliance Française de Delhi transmitiu o seu concerto virtual ao vivo no dia 21 de Junho. Consistiu em duas actuações extraordinárias do pianista francês Olivier Moulinand, duo mãe-filho da violoncelista Saskia Rao-de Haas baseada em Deli e do prodígio musical Ishaan Leonard Rao, de 14 anos.

Enquanto esperamos para ver o que o futuro nos reserva, a indústria musical dinâmica está preparada para rolar as suas rodas para o espaço online e experimentar tecnologia para dar a melhor experiência aos ouvintes e amantes de música.



Ishita Goel é uma jornalista de Nova Délhi. Depois de uma breve passagem pelo Expresso Indiano, ela tem escrito ativamente sobre disciplinas da herança indiana e assuntos atuais

O uso de espaços naturais em meditação tem provado trazer grandes benefícios para a saúde tanto física como espiritualmente



MENTE SOBRE A matéria

Compreender as nuances dos alimentos que comemos e como os comemos tem impacto nos resultados finais que tem no nosso corpo. O Dj-restaurador-gurmeet Arora explica como comer com cuidado não é apenas uma filosofia – é uma prática que nos pode ajudar a fazer escolhas de vida mais saudáveis e a levar uma vida melhor

A maioria de nós muitas vezes não se lembra de tudo o que comeu na nossa última refeição. Não só que mesmo enquanto comemos, na maioria das vezes, não desfrutamos do processo completo de consumi-lo. Segundo um estudo realizado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, um consórcio internacional, o índio médio gasta apenas uma hora e 27 minutos por dia a comer, enquanto países como a França passam em média mais de 2 horas em refeições por dia, provando que os índios se apressam a comer. Esta alimentação sem sentido - uma falta

de consciência dos alimentos que consumimos - retarda o metabolismo do organismo, aumenta a obesidade e leva a graves problemas de saúde.

O QUE É COMER ATENTO

A alimentação consciente pode ser descrita como a manutenção de uma consciência no momento do consumo dos alimentos. A forma como tratamos os nossos alimentos determina o seu impacto sobre nós. Enquanto as

Escolher alimentos mais simples, mais fáceis de digerir, que nos façam sentir mais leves e que nos ajudem a ganhar controlo sobre os nossos desejos

O verde em torno dos nossos espaços habitacionais pode aumentar a produtividade e aumentar as capacidades de aprendizagem



Topo: O uso inovador da tecnologia digital nas práticas agrícolas tem ajudado os agricultores a inovar as práticas antigas e orgânicas enquanto atendem à demanda popular

Em baixo: Cultivo no terraço usando apenas práticas orgânicas em Sikkim oriental

escolhas alimentares ideais para comer com consciência estão focadas em frutas, vegetais, grãos inteiros, sementes, nozes e óleos vegetais, também se pode estar atento à ingestão de alimentos não saudáveis. Ao realmente prestar atenção aos alimentos que estão sendo consumidos e como eles estão afetando o corpo pode reduzir a necessidade de se entregar a alimentos insalubres.

COMO AJUDA

O nosso estilo de vida e a comida que comemos estão intimamente relacionados. Nossas rotinas diárias precisam mudar primeiro se quisermos fazer alguma mudança na dieta. O que gastamos e ingerimos tem que ser considerado quando fazemos uma mudança nos nossos hábitos alimentares.

Quando se trata de alimentos tradicionais e práticas ancestrais, temos estado a “comer do prato” em vez de “para a escala”. Uma explicação simples deste conceito é que o prato de comida que comemos, mesmo quando pode conter preparações dramaticamente diferentes, foi





Sucos de frutas frescas, smoothies de vegetais sazonais e produtos cultivados localmente como bagas selvagens são uma boa e imensamente saudável alternativa de lanche

sempre construído mantendo o equilíbrio em mente. A mistura de pratos num thali tradicional indiano pode variar de região para região, mas o equilíbrio permanece intacto, seja Rajastão, Jammu e Caxemira, Assam ou Kerala. Os nossos sabores estão difundidos, assim como a nossa dieta equilibrada. Este conceito agora também chegou às cozinhas contemporâneas. A ideia de observar o prato e não a escala é baseada na compreensão do que o nosso corpo requer.

A alimentação consciente ajuda-o a fazer escolhas alimentares mais saudáveis. Só se alguém estiver consciente e consciente sobre os ingredientes utilizados, a quantidade e a hora da refeição, é que entenderá porque é que produz os efeitos desejados quando ingerida.

COMO PRATICÁ-LO

A atenção leva tempo para se enraizar como uma rotina diária. Mas muitas pessoas descobrem que ao comer desta

Nos próximos tempos, práticas conscientes de comer, trabalhar e fazer exercício serão uma solução robusta para a nossa sobrevivência

The basic three



KNOWING YOUR FOOD

More often than not, we tend to forget what has gone into our plate of food. It is important to know and therefore, feel the food we consume. Simply being more aware of what constitutes as our daily meal can go a long way in helping us make more informed culinary decisions and create a balanced diet



A NEW WORK ROUTINE

In today's day and age when time is one of the most important commodities and in short supply, it is important to care for our mental well-being. On very productive days, it is equally important to enjoy a good night's rest to maintain a healthy work-life balance.



ENJOY THE LITTLE THINGS

A major part of mindful living is to realise when to multi-task and when not to. We often accomplish exercise and daily routines as a task. It is necessary to allow enough time to 'play' – be it meditation, listening to soothing music or reading our favourite book.



Muitas vezes, uma simples refeição caseira, como o bhakar pithla (uma papa de grão de bico seca) pode revelar-se uma iguaria saudável e deliciosa



Pratos simples feitos de farinha de arroz como noolputtu e neypathiri são populares em todo o sul da Índia devido aos seus benefícios

forma, mesmo por apenas algumas refeições por semana, você pode ficar mais sintonizado com o seu corpo. Ao estar atento até mesmo a uma refeição por dia, você pode mudar seus hábitos alimentares para melhor e desfrutar de um melhor bem-estar mental e físico que vem com uma dieta mais saudável.

Só consigo pensar num modus operandi que os nossos antepassados usavam. Foi uma adaptação à simplicidade. Escolha alimentos mais simples, mais fáceis de digerir e mais leves de sentir. Isso nos capacitará a ganhar controle sobre nossos desejos e as escolhas alimentares que fazemos. Uma vez alcançado este controle, será o início dos nossos hábitos alimentares conscientes.

Direita: A ideia de promover o desperdício zero – “Raiz para o caule” centra-se na utilização de todos os benefícios, de modo a não perder os aspectos nutricionais

Em baixo: Alimentos não processados como grãos inteiros e brotos estão voltando



ADAPTAÇÃO AOS TEMPOS

A ideia é trazer de volta a simplicidade. A forma física de hoje tornou-se complicada, tal como a nossa comida. Isto tem a ver com a nossa urgência de perder peso, u Comece por respirar fundo antes de comer uma refeição ou um lanche para pensar no que você está prestes a colocar no seu corpo. Reconheça quando o seu corpo está com fome. Não espere até estar esfomeado.

Pense em comer com cuidado como exercício: cada pedacinho conta. Quanto mais você puder fazer para diminuir a velocidade,

concentrar-se exclusivamente no processo de comer e ouvir o seu corpo, maior satisfação terá com a sua comida e maior controle sobre a sua dieta e hábitos alimentares. m desespero de ficar magro por todos os meios.

As mudanças de estilo de vida terão de ser incorporadas para nos concentrarmos em alcançar uma rotina mais saudável, mais consciente e holística, um ecossistema próprio que atenda às necessidades da nossa mente, corpo e alma, e para o benefício de nós mesmos e da sociedade; um que não endosse o excesso de indulgência. Um sistema que seja robusto, confiável e durável.



Gurmeet Arora, um DJ que se tornou empresário, está ajudando as pessoas em toda a Índia a comer com cuidado e inteligência e é o proprietário de estabelecimentos independentes como Yazu, Doppio, Tryst e Flax It Up-Healthy living. A sua missão é espalhar a consciência sobre uma alimentação limpa e saudável que ele acredita ser a resposta para uma vida equilibrada e feliz.



O LEGADO DE UM pioneiro

Associado a alguns dos papéis desempenhados com uma facilidade notável, Irrfan Khan ascendeu à fama não só pela sua capacidade para oferecer desempenhos extraordinários, como também pelo comportamento humilde. Apesar da morte ter interrompido a sua ascensão meteórica, relembramos a carreira do ator natural de Padma Shri.

POR AARTI KAPUR SINGH

Irrfan (o ator removeu o seu apelido para simbolizar a abdicação da religião e descendência), amplamente reconhecido como a “o homem estrela comum”, faleceu a 29 de Abril de 2020, tendo batalhado contra o cancro durante cerca de dois anos

Toda a gente sabia que Irrfan Khan sofria de uma rara variação de cancro, mas quando ele enviou uma mensagem de vídeo a pedir ajuda para promover o seu último filme, *Angezi Medium*, os seus fãs esperavam que ele voltasse em glória ao grande ecrã. Mas quando saiu a notícia da sua morte durante a pandemia do COVID-19, foi mais do que um duro golpe no estômago. Foi como se uma onda de dor e sofrimento coletiva se apoderasse de nós. Não houve cerimónia funebre, nem luto público, mas o vazio era certamente palpável.

UM VISIONÁRIO ETERNO

Enquanto que os seus contemporâneos no cinema indiano estavam ocupados a ceder às extravagâncias do mundo do cinema e a contar milhões, Sahibzaade Irfan Ali Khan (o seu nome real) escolheu representar papéis pouco convencionais e desafiantes na Índia e no estrangeiro. Os filmes a que ele estava associado em Hollywood – *Um Coração Poderoso* (2007) de Michael Winterbottom, baseado no homicídio do correspondente do *Wall Street Journal* na Sul da Ásia Daniel Pearl, no qual contracenou com Angelina Jolie; *Nome de Família* (2006) de Mira Nair, e depois o

Esquerda para a direita:

A versatilidade era a imagem de marca da arte de Irrfan. O ator como um contabilista de meia idade; um jovem fiscal das finanças; um homem Sikh a viver em Punjabi após a Partição de Punjab, e um investidor abastado



“ELE DESTACOU-SE PELA SUA GENEROSIDADE ENQUANTO ARTISTA, E COM QUEM ERA UM PRAZER TRABALHAR EM QUALQUER CENA. LEMBRO-ME DA INTENSIDADE DO SEU EMPENHO E IGUALMENTE DO SEU SORRISO

Atriz Angelina Jolie

(numa entrevista antiga à BBC).

Ela contracenava com Irrfan no filme *Um Coração Poderoso*

Not just Hindi Cinema

Irrfan Khan was revered as a brilliant actor not just in India, but across the world for his many performances over the years

- **The Warrior (2001)**: Directed by filmmaker Asif Kapadia
- **The Namesake (2006)**: In a leading role with Indian actress Tabu
- **The Darjeeling Limited (2007)**: Co-starring Owen Wilson, Adrien Brody, Jason Schwartzman
- **Slumdog Millionaire (2008)**: The multi-award winning film directed by Danny Boyle starring Dev Patel and Freida Pinto
- **New York, I Love You (2009)**: Directed by Mira Nair and co-starring Natalie Portman.
- **The Amazing Spider-Man (2012)**: Along with Andrew Garfield and Emma Stone
- **Life of Pi (2012)**: As the defacto narrator of Pi's story
- **Jurassic World (2015)**: With Chris Pratt and Bryce Dallas Howard
- **Inferno (2016)**: With Tom Hanks in this Dan Brown adaptation
- **Puzzle (2018)**: With Kelly Macdonald

Irrfan Khan a posar com crianças durante a iniciativa Paathshala que apoia a educação de crianças desfavorecidas

Quem Quer Se Bilionário (2008) de Danny Boyle – catapultou-o para lá da indústria cinematográfica Hindi, e consagrou o seu nome no circuito festivais e no mundo do cinema comercial. Bem conhecido do público indiano e internacional, ele era multifacetado no ecrã, representando uma variedade de personagens com toda a facilidade.

Recebeu o Padma Shri em 2011, o quarto maior prémio da Índia para civis. Na verdade, poucos atores podem dizer que dominaram vários papéis como Irrfan conseguiu. Num dos seus obituários, a BBC considerou-o como “o ator indiano mais bem-sucedido a representar em filmes de Hollywood”.

Um veterano com quase 80 filmes no currículo, nem todos sabem que ele quase desistiu de representar quando tinha 30 anos – após uma década fracassada em novelas de TV.

O seu grande objetivo era fazer a sua mãe feliz, que faleceu uma semana antes dele.

Após concluir a sua formação na Escola Nacional de Teatro em 1987, Khan mudou-se para Bombaim, onde participou em várias séries de TV. Estas participações na televisão e aparições esporádicas em palco, sustentaram-no durante os seus dias mais difíceis. Foi na escola de teatro que ele também conheceu a sua futura esposa – a escritora Sutapa Sikdar. “Ele estava sempre concentrado. Lembro-me que quando voltava para casa, ele ia diretamente para o quarto, sentava-se no chão, e lia livros. O resto do grupo ficava simplesmente a falar sobre mexericos”, recorda.

Conhecida pela sua fantástica versatilidade, não há um papel que Irrfan não conseguisse representar em grande estilo. Mas ele nunca





Sentido horário da esquerda: Um mural do falecido ator pintado pelos seus fãs em Bombaim em Maio de 2020; Irrfan e Kelly Macdonald a desfrutarem de um momento divertido, O ator com a superestrela inglesa Sir Patrick Stewart durante o Festival de Cinema Internacional do Dubai em 2017



distinguia entre cinema comercial e paralelo. Talvez uma razão por que apesar de ter saboreado o sucesso em Bollywood, continuou a aventurar-se em Hollywood para projetos desafiantes.

NUMA LIGA À PARTE

Irrfan estava destinado ao grande ecrã. A sua pausa maior foi num papel menor – quase uma aparição – no aclamado *Salaam Bombay* de Mira Nair em 1998. Após uma década de centenas de papéis inspiracionais e inúmeros filmes de sucesso, as coisas mudaram quando Asif Kapadia, natural de Londres, ofereceu-lhe o papel principal em *O Guerreiro Solitário*, o qual foi filmado em Himachal Pradesh e no Rajastão. Em 2001, o filme estreou e recebeu críticas positivas em vários festivais de filmes, lançando Irrfan Khan para a fama em todo o mundo.

O OBJETIVO

De acordo com Irrfan, ele queria fazer filme que deixassem um impacto duradouro, que falassem com os espectadores e que os fizesse voltar após a cena final. Ele disse que preferia filmes que construíssem uma relação duradoura com o público. O brilhante ator afirmou a certa altura: “estou feliz e satisfeito como alma em busca da excelência e que ainda não está em paz com a sua existência e com o mistério da vida”. Foi provavelmente esta mesma ideia que estimulou constantemente o génio cinematográfico de Irrfan para ultrapassar os seus próprios limites em cada papel.



Aarti é um escritor independente com quase duas décadas de experiência em várias mídias. Depois de obter um doutorado em estudos de cinema, ela agora entrega-se à sua paixão por descobrir o mundo. Ela escreve sobre comida, luxo, filmes, viagens, bem-estar e celebridades.



MAIOR DO QUE A vida

Com desempenhos extraordinários, personagens relevantes, charme inesquecível, e uma propensão para dar a sua opinião, Rishi Kapoor foi um dos ícones do cinema Híndi. Aarti Kapur Singh faz uma retrospectiva ao homem e à sua ilustre carreira

Rishi Kapoor outrora descreveu-se a si mesmo como um “hífen entre um pai famoso, e um filho famoso”.

Estreando-se na televisão com dois anos de idade numa das peças do seu avô, Prithviraj Kapoor, em bebé Chintu (o nome do animal de estimação de Kapoor) tudo o que tinha de fazer era dormir num berço. Mais tarde, já como criança mais crescida, Kapoor fez uma aparição na música “Pyar Hua Kriar Hua” no filme de 1955 do seu pai Raj

O enigmática Rishi Kapoor, que faleceu a 30 de Abril após uma longa batalha e dois anos contra o cancro

Kapoor, Shree 420. Mas até nessa altura, o jovem Kapoor não tinha interesse em pertencer à indústria cinematográfica. “Apesar do legado de família, e tal como o meu pai nos seus primeiros anos, não cresci com a vontade de me juntar ao negócio de família”, escreveu na sua biografia *Khullam Khulla: Rishi Kapoor Sem Censura*. Quando Kapoor tinha 16 anos, o seu pai selecionou-o para o filme *Mera Naam Joker* e ele começou a gostar do processo cinematográfico. Sem espanto, ganhou o Prémio Nacional (para a melhor criança artista) pelo seu papel.

Tornou-se num ícone da juventude da noite para o dia com o seu filme de estreia, *Bobby*

(1970). Antes do filme estrear, os heróis em meados dos seus 30 anos representavam papéis principais românticos. Bobby contava a história de um amor de adolescentes. E Kapoor, com o seu charme de menino, encaixou no papel na perfeição. Curiosamente, apesar de ele ser filho de um realizador e um ator galardoado com um Prémio Nacional, o filme centrava-se em volta da protagonista feminina, Bobby!

“Para o meu pai, a história estava em primeiro lugar. Depois, a família”, dizia Kapoor.

Rishi Kapoor, com mais de 100 filmes no palmarés, teve uma das carreiras mais longas em Bollywood como protagonista romântico

Tribute to the silver screen

Some of the most famous and iconic roles played by Rishi Kapoor

- ***Bobby* (1973):** As Raja, the son of a rich Hindu businessman who falls in love with a catholic girl.
- ***Amar Akbar Anthony* (1977):** As Akbar, one of three brothers who were separated as children.
- ***Aap Ke Deewane* (1980):** As Ram a young man disguised as an aged tutor.
- ***Do Dooni Chaar* (2010):** As Santosh Duggal who is intent on raising his family's standard of living.
- ***Agneepath* (2012):** As Rauf Lala, an eccentric and dangerous kingpin in the Bombay underworld.
- ***Kapoor and Sons* (2016):** As Amarjeet Kapoor, an ailing grandfather who wants to reunite his family.
- ***Mulk* (2018):** As Murad Ali Mohammed, a man wrongfully accused of having ties with extremist groups.
- ***102 not out* (2018):** As Babulal, the 75-year-old son living with his 102-year-old father



Da esquerda para a direita: Atores Vinod Khanna, Rishi Kapoor e Amitabh Bachchan do sucesso icónico *Amar Akbar Anthony* (1977)

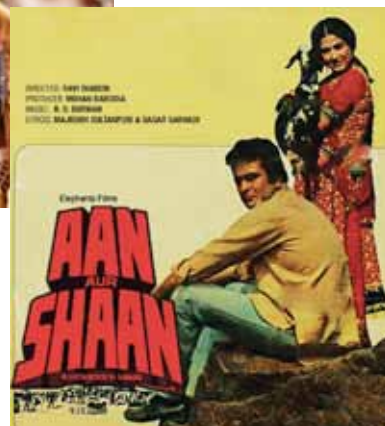
Rishi Kapoor, ao longo da última década representou imensos papéis versáteis e personagens

desde os anos 1970 até finais dos anos 1990. “Existe uma imagem minha nos anos 70 e 80 como estrela romântica, desportista, beija-flor, namorado, com uma guitarra numa mão e uma rapariga noutra”, Kapoor escreveu no seu livro. Os filmes indianos dos anos 70 e 80, quando Kapoor dominava, falavam principalmente sobre amor jovem, música e dança animadas, estilo extravagante e entusiasmo pela vida. E o ator representava isso tudo e muito mais. O jornalista de cinema Dinesh Raheja descreveu-o como

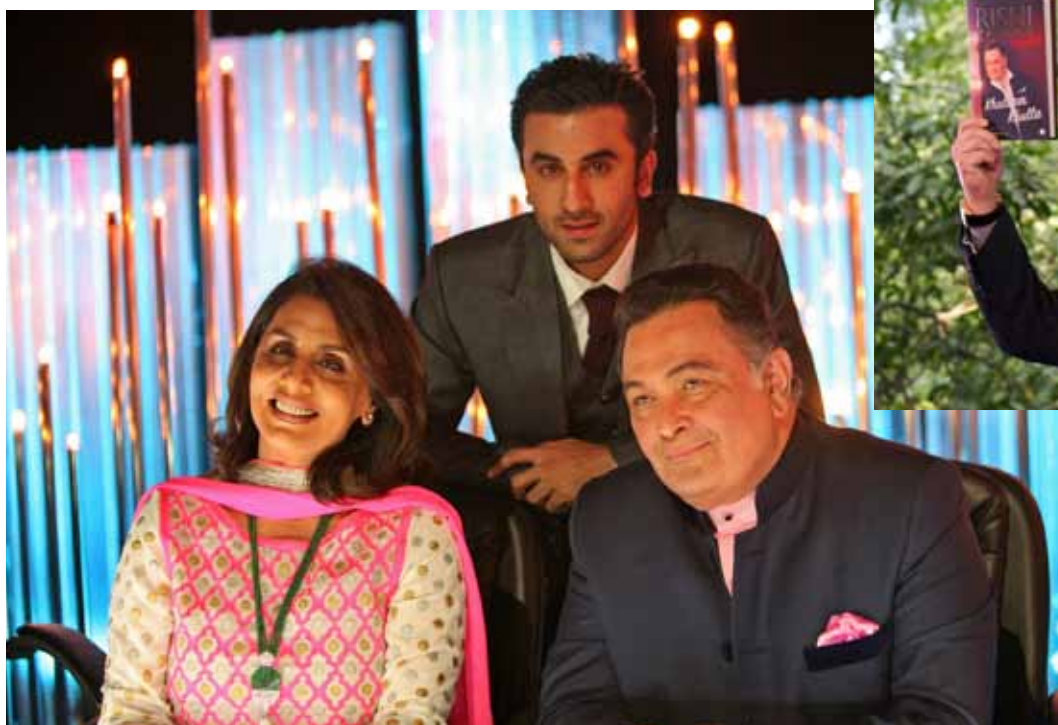
um “exemplo de moda masculino dos anos 70”.

AS SEGUNDAS OPORTUNIDADES

À medida que os tempos mudavam, também iam mudando as preferências das pessoas, e Kapoor desapareceu do ecrã; o seu último sucesso foi como Chandni (1989), quando já estava no fim dos seus 30 anos. E justamente quando o público se tinha esquecido dele, voltou em Luck By Chance (2009) como realizador cinematográfico pretensioso Rommy Rolly, e surpreendeu o país com o seu



Rishi Kapoor pode ter sido conhecido pela sua franqueza no Twitter, mas era também calorsamente carinhoso e acolheador



Direita: Rishi Kapoor com a sua esposa Neetu e o filho Ranbir Kapoor

Acima: O ator a apresentar a sua autobiografia no Festival de Literatura Jaipur em 2017

desempenho ímpar. No ano seguinte, voltou novamente em Rakeysh Omprakash Mehra's Delhi 6 com Abhishek Bachchan e Sonam Kapoor. O público não se fartava do seu novo Rishi Kapoor: maduro, poderoso, e variado nas escolhas de papéis, “Estou a divertir-me mais agora do que nos primeiros 25 anos da minha carreira. Costumava ser o protagonista, cantar e cortejar protagonistas femininas, dançar e correr no bosque. Agora estou a divertir-me. Estou a experimentar novos papéis e a descobrir o ator dentro de mim”, disse numa entrevista em 2012. Durante este tempo, ele estreou-se nas redes sociais, um espaço que dominou

facilmente com uma mistura do seu humor, charme e publicações controversas e honestas – tal como a sua personalidade – e divertia os seus seguidores. Entreteu sempre até aos seus últimos momentos, como os médicos que o trataram disseram. Kapoor foi um ator que reinventou a roda várias vezes durante a sua carreira, experimentando e vencendo, provando que os bons atores melhoram com a idade!



Aarti é um escritor independente com quase duas décadas de experiência em várias mídias. Depois de obter um doutorado em estudos de cinema, ela agora entrega-se à sua paixão por descobrir o mundo. Ela escreve sobre comida, luxo, filmes, viagens, bem-estar e celebridades.

A BATALHA PELA humanidade

Com o número de casos de infectados com COVID-19 a aumentar, os serviços essenciais e médicos em todo o país estão sob uma enorme pressão. Vamos ver alguns exemplos em toda a Índia como esta nação grata está maravilhosamente a suportar os seus guerreiros na luta contra uma pandemia global



Uma exposição de velas no Forte Vermelho organizada pelo Serviço Arqueológico da Índia (SAI) à margem do Dia Mundial da Herança em solidariedade com o pessoal médico na luta contra a pandemia do COVID-19



Topo: Pessoas de todos os setores da vida juntam-se para cantar Bande Utkala Janani, a música não-oficial do estado Odisha, para motivar os guerreiros contra o coronavírus

Fundo: Profissionais médicos reunidos enquanto um helicóptero IAF se aproxima para deitar pétalas de flores sobre o Patna AIIMS para agradecer-lhes pela sua luta contra o novo coronavírus



FOTOGRAFIAS INSTANTÂNEAS



Topo: Os representantes do Exército, Marinha, e Força Aérea indiana prestam homenagem aos mártires no Memorial Nacional da Polícia, como parte da iniciativa “As Forças Armadas Saúdam os Guerreiros do Corona”, em Nova Deli a 3 de Maio

Fundo: Funcionários do exército saúdam os médicos e pessoal médico pelos seus serviços durante a pandemia do coronavírus

Bandas do exército indiano tocaram músicas joviais, vários aviões da Força Aérea indiana sobrevoam locais proeminentes e vários navios da Marinha indiana foram iluminados como parte da campanha 'Índia Saúda os Guerreiros do Corona'.



Uma banda do exército toca em homenagem ao pessoal médico pelos seus serviços durante a pandemia do coronavírus em Nova Deli, a 3 de Maio de 2020

FOTOGRAFIAS INSTANTÂNEAS

Topo: Aristas pintam um mural no chão dedicado às forças policiais como agradecimento pelo seu serviço corajoso durante o confinamento nacional para prevenir a propagação do COVID-19

Fundo: Mulheres em Nova Deli fazem barulho com utensílios de cozinha na resposta ao apelo do Primeiro-Ministro Narendra Modi para assinalar a solidariedade com os oficiais de saúde e trabalhadores essenciais a 22 de Março





Topo: Um motorista conduz pelo mural pintado como agradecimento aos trabalhadores na linha da frente da luta contra o COVID-19 em Bombaim

Fundo: Médicos e pessoal médico dançam em frente a uma banda do exército num centro de quarentena para prestarem homenagem aos envolvidos na luta contra a propagação do COVID-19 em Amritsar, Punjab



FOTOGRAFIAS INSTANTÂNEAS

Os indianos mostraram-se solidários com os seus guerreiros da linha de frente do Corona em múltiplas ocasiões – seja ao som de palmas em 22 de Março, acendendo candeeiros e velas em 5 de Abril ou as forças armadas a saudá-los em 3 de Maio



Pessoal da polícia executa canções motivacionais para motivar os guerreiros Coronavirus em Bhubaneswar, Odisha, em 30 de Maio



Fundo: Em resposta ao apelo do PM Modi, as pessoas apagam as luzes das suas casas e acendem lâmpadas, velas, lanternas móveis para exibir o espírito colectivo da nação para derrotar o Coronavirus durante o encerramento nacional a 5 de Abril

Fundo: Tripulação do INS Jalashwa da Marinha indiana soletra 'Obrigado' pelos esforços dos guerreiros corona da linha de frente da Índia como parte da iniciativa 'Forças Armadas saúdam os guerreiros corona' em 3 de Maio





Três aviões da Força Aérea Indiana sobrevoam a Porta da Índia para expressar a sua gratidão a todos os trabalhadores da linha de frente, incluindo profissionais médicos, policiais e de saneamento pela sua contribuição na luta contra a COVID-19 em 3 de Maio



Topo: Um helicóptero da Marinha indiana deixa cair pétalas de rosa sobre pessoal do INHS Asvini (Hospital Naval da Índia) para prestar homenagem aos trabalhadores médicos da linha de frente

Fundo: Um membro dos Serviços de Enfermagem Militar saúda um idoso antes de ser felicitado pelos seus serviços durante uma cerimónia de acção de graças no Hospital da Base do Exército, Nova Deli



O Check-in NECESSÁRIO

Mesmo quando as viagens ficam restritas devido ao fechamento da COVID-19, a indústria da hospitalidade tem estado na linha de frente da guerra contra a pandemia, seja dobrando como quarentena ou fornecendo refeições para os necessitados. Aarti Kapur Singh e Devashish Vaid fazem um balanço do novo papel dos hotéis



Estudantes de medicina estrangeiros do Território da União de Jammu & Caxemira saindo de um hotel em Srína-gar após 14 dias de quarentena obrigatória

O Novo Coronavírus destacou como cuidar dos outros é tudo o que importa. Enquanto as viagens, o turismo e o setor de hospitalidade tomaram o primeiro e talvez o mais duro golpe do impacto econômico da pandemia, mesmo assim o vírus mortal não conseguiu manter o espírito da indústria em baixa. Vários hotéis – tanto cadeias como propriedades isoladas – provaram ser um apoio crítico para hóspedes e prestadores de serviços de emergência em todo o país.

FUNCIONALIDADES DE COMUTAÇÃO

Muitos hotéis estão a apoiar a luta contra a COVID-19, transformando as propriedades em instalações de quarentena, para além de acomodar



Image: theleela.com

viajantes encalhados. Alguns hotéis até converteram quartos em estações de trabalho isoladas para indivíduos e empresas. Quase 50.000 quartos de hotel em todo o país pertencentes a cadeias como ITC, Indian Hotels Company



Image: cntraveller.in

Topo: O pessoal de cozinha e hospitalidade dos hotéis Leela carregando alimentos higienicamente preparados para os trabalhadores da linha de frente

Em baixo: Pessoal de cozinha do grupo Oberoi dos hotéis que embalam refeições para os guerreiros da linha de frente da coroa

Dhabas to the rescue

Dhabas or roadside eateries are known for their authentic Indian flavours with the perfect *desi* ambience. Especially on a highway, *Dhabas* remain an oasis for the journey-worn travellers.

GS Chani, cultural activist and theatre-person says, “The very origin of *dhabas* was perhaps in the crisis of India’s partition before the country’s independence in 1947. That was the first time people, especially in the Punjab and other parts of north India understood, realised and empathised with the pain of hunger. It is not surprising at all for me that even during this crisis, the *dhaba* owners have opened their homes and hearths to those in need.”

But in the times of the pandemic that had many scrambling for shelter, the *dhabas* across highways of India became more than just roadside pit stops. They were veritable shelters for numerous migrant labourers and those with vehicular transport traversing the long journey home.

Several eateries on the Chandigarh-Delhi Highway served free meals to travellers heading home and even provided night shelter to many.

Limited (IHCL), Lalit, Lemon Tree, Sarovar Group, Radisson Hotels, InterContinental Hotels Group (IHG) etc. foram reservados para quarentena de pacientes suspeitos e viajantes assintomáticos ou para acomodar o pessoal médico que luta contra o surto da COVID-19.

Quando a Índia lançou a Missão Vande Bharat, um exercício de repatriação para trazer de volta nacionais presos em todo o mundo, vários hotéis foram escolhidos para oferecer instalações para a quarentena desses viajantes. Em Delhi, as propriedades incluíam o Taj Palace Hotel, o Shangri-La’s Eros Hotel e o Le Meridien. Cadeias

hoteleiras como Lemon Tree, Accor e Radisson Hotels também têm oferecido serviços de quarentena para pessoas assintomáticas durante o encerramento.

Vice-presidente da Federação das Associações de Hotéis e Restaurantes da Índia (FHRAI) Gurbaxish Kohli, disse: “A indústria da hotelaria e seus empresários abriram suas portas para apoiar o povo e as autoridades centrais, estaduais e locais para combater a pandemia da COVID-19”.

As cadeias de hotéis também têm fornecido refeições àqueles que estão combatendo a pandemia na linha de frente - pessoal médico,



Um policial sai pelo portão principal do Surya Hotel em Nova Deli em 16 de junho de 2020

Estamos todos à espera de uma maneira de nos reconstruirmos. Até lá, é a indústria da medicina, trabalhando 24 horas por dia, está sendo o guerreiro desvalorizado



peçoal da polícia, funcionários do governo e muitos outros.

Falando sobre o serviço comunitário, Vijay Dewan, MD, AS Park Hotels, disse: “Em Calcutá, estamos trabalhando com o governo estadual e designamos 20 quartos para profissionais de saúde e pessoal médico que lutam contra a epidemia da COVID-19. Alguns de nossos hotéis estão operacionais e estamos garantindo o nosso melhor para fazer o que pudermos para manter todos seguros”.

Shwetank Singh, VP, Desenvolvimento e Gestão de Ativos, InterGlobe Hotels disse: “Em Nova Delhi, estamos fornecendo total apoio e assistência ao governo

em seus esforços para controlar o surto. No momento, reservamos 149 quartos em três andares dedicados para os hóspedes que foram instruídos pelas autoridades a se submeterem à auto-quarentina após o retorno de destinos internacionais”. Também estamos coordenando com as embaixadas envolvidas e oferecemos nossos serviços aos viajantes internacionais que estão encalhados na Índia”.

Kush Kapoor, CEO – Roseate Hotels & Resorts acrescenta, “Também é imperativo como uma marca de luxo líder e fazendo parte do ecossistema oferecer assistência uns aos outros em tempos exigentes como estes. Estamos ativamente

Um funcionário do hotel limpa um quarto para pessoas que precisam passar por 14 dias de quarentena depois de voltar para Siliguri, Bengala Ocidental

SUCESSO



Topo: Funcionários da polícia aplaudem a resiliência das pessoas ao voltarem para suas casas após concluírem o período de 14 dias de quarentena num hotel durante o confinamento mundial

Em baixo: Pessoal do grupo Roseate preparando-se para distribuir refeições higienicamente preparadas a pessoas necessitadas.

Nos tempos da pandemia e do bloqueio nacional, os restaurantes das auto-estradas da Índia têm fornecido abrigo e comida aos viajantes cansados que se dirigem para casa



fazendo trabalho comunitário e apoiando a distribuição de alimentos para pessoas carentes de forma segura e higiênica”.

IMPACTO ADVERSO

A pandemia afectou gravemente a indústria da hospitalidade. Com as viagens globais severamente reduzidas, as ocupações hoteleiras diminuíram e os fluxos de caixa tornaram-se um grande desafio para a indústria. A maioria das cadeias hoteleiras está ansiosa pelo regresso à normalidade. Os relatórios da indústria prevêem uma queda de 80% nas receitas em comparação com 2019.

VOLTA AO TOPO

Dadas as iniciativas do governo

Topo: pessoal da polícia indiana usa máscaras faciais como medida preventiva fora de um hotel em Amritsar, Punjab

Em baixo: Trabalhadores da Frontline testam pessoas para a COVID-19 no Olive Hotel em Nova Deli



para promover produtos e serviços domésticos e locais, os hoteleiros estão depositando suas esperanças nas viagens domésticas. “Para começar, vamos nos concentrar fortemente no mercado local e doméstico. O segmento hoteleiro e turístico deverá ver um aumento na demanda dos viajantes domésticos após a contenção do vírus”, acrescentou Dewan. “Para reforçar os cuidados e garantir um

ambiente seguro para os nossos hóspedes, lançamos com sucesso um programa com procedimentos operacionais padrão aprimorados para não deixar pedra sobre pedra quando se trata de estadia de hóspedes sem contato, de refeições ou serviços de entrega”, acrescenta Kapoor. Até os hotéis retomarem suas operações diárias normais, o uso de propriedades como instalações de quarentena e abrigos para o pessoal médico está ajudando muito as autoridades nos esforços para conter a propagação da COVID-19 na Índia.



Devashish é um viajante ávido e um contador de histórias que adora compartilhar trechos, sabores e vistas de suas viagens, empreendidas principalmente por estrada. A sua ideia de viagem gira em torno de experiências em primeira mão com pessoas e do verdadeiro sabor de um destino.

DE, POR, E PARA as pessoas

Durante várias décadas, os Padma Awards, as mais altas honras civis da Índia, têm vindo a reconhecer homens e mulheres merecedores. Há três anos atrás, o governo ajustou o processo de nomeação para os prémios, encorajando os cidadãos do país a nomear heróis não cantados que se tenham dedicado ao serviço da sociedade.

POR SHRABASTI MALIK

Para os residentes de Bolpur, uma cidade na periferia de Calcutá em Bengala Ocidental, o Dr. Sushovan Banerjee é conhecido como o “ek takar daktar” (um médico de rúpia). Nos últimos 47 anos, ele tem tratado pacientes por uma taxa nominal de INR 1! Igualmente inspiradora é a história do Dr. Tsering Landol. Aclamada como a primeira ginecologista de Ladakh, ela é creditada por fornecer cuidados médicos especializados para um quinto dos partos da região e melhorar o sistema de saúde do Leh’s SN Memorial Hospital, a instituição

médica a que esteve associada por mais de duas décadas, até 2003, quando o seu serviço oficial amadureceu. Mas ela continua a realizar clínicas semanais voluntárias na Ladakh Heart Foundation.

Estes são apenas dois dos 141 indivíduos, aos quais foram conferidos os Padma Awards, uma das maiores honras civis da Índia por um serviço excepcional e distinto, apresentado pelos governos indianos, em 2020.

Os prémios (em ordem) - Padma Vibhushan (por serviço excepcional e distinto), Padma Bhushan (serviço distinto de ordem superior) e Padma

Da esquerda para a direita: O Presidente Ram Nath Kovind entregou o prémio Padma Shri (2019) a Jagdish Pra-sad Pareek, de Sikar, Rajasthan, pelos seus esforços dedicados à agricultura orgânica, à criação de animais e à colheita da água da chuva; O Presidente entrega o prémio Padma Shri ao Dr. S Jaishankar (agora Minis-ter dos Assuntos Externos da Índia) na Cerimónia de Investigação Civil, 11 de Março de 2019, pelo seu distinto serviço



Shri (serviço distinto) – são anunciados no Dia da República (26 de Janeiro), todos os anos, e são entregues alguns meses mais tarde na Cerimónia de Investigação Civil, realizada no Rashtrapati Bhavan. Este ano, o governo também tinha realizado um questionário baseado nas vidas dos heróis da Índia, com o qual veio a oportunidade de testemunhar a cerimónia de entrega do Prémio Padma em Nova Deli. A cerimónia, porém, foi adiada para 3 de abril e agora foi adiada em função do surto de Coronavírus no país.

PROCEDIMENTO DE NOMEAÇÃO

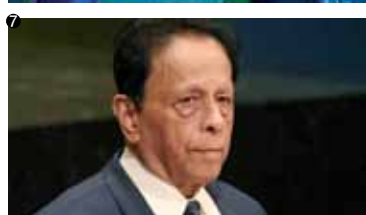
Os Prémios Padma foram instituídos pelo Governo da Índia em 1954, juntamente com o Bharat Ratna, a mais alta distinção civil do país. Desde então até cerca de três anos atrás, as recomendações foram feitas pelo Comitê dos Prêmios Padma, que era anualmente constituído pelo

“A NOVA ESTATÍSTICA REVELA A FÉ DE CADA UM DE NÓS E NOS DIZ QUE OS PRÊMIOS PADMA SE TORNARAM AGORA OS PRÊMIOS DO POVO.

Narendra Modi
Primeiro-Ministro da Índia

Primeiro Ministro. Agora, sob a liderança do primeiro-ministro Narendra Modi, o processo de nomeação foi aberto ao público e até convida a auto-nomeações. Esta decisão de mudança de paradigma foi declarada pelo Primeiro Ministro Modi em seu tweet oficial datado de 17 de agosto de 2017: “Lembras-te como os Prêmios Padma foram dados antes? Nós trouxemos uma ‘pequena’ mudança - as pessoas podem recomendar nomes para prêmios, ao contrário do passado (sic)”.

Tal tem sido a resposta esmagadora que em seu discurso mensal à nação em



Padma Vibhushan

(For exceptional and distinguished service)

- 1) **Sushma Swaraj**
(Posthumous), Delhi (Public Affairs)
- 3) **Arun Jaitley** (Posthumous),
Delhi (Public Affairs)
- 3) **MC Mary Kom**, Manipur
(Sports)
- 4) **Vishveshateertha Swamiji**
Sri Pejavara Adhokhaja
Matha Udupi (Posthumous),
Karnataka (Others-
Spiritualism)
- 5) **George Fernandes**
(Posthumous), Bihar (Public
Affairs)
- 6) **Chhannulal Mishra**, Uttar
Pradesh (Art)
- 7) **Sir Anerood Jugnauth** GCSK,
Mauritius (Public Affairs)

Padma Shri (Distinguished service)

Guru Shashadhar Acharya , Jharkhand (Art)	Dr Raman Gangakhedkar , Maharashtra (Science and Engineering)	MK Kunjol , Kerala (Social Work)	Radhammohan and Sabarmatee (Duo)*, Odisha (Others-Agriculture)
Dr Yogi Aeron , Uttarakhand (Medicine)	Barry Gardiner , the UK (Public Affairs)	Manmohan Mahapatra (Posthumous), Odish (Art)	Batakrushna Sahoo , Odisha (Others-Animal Husbandry)
Jai Prakash Agarwal , Delhi (Trade and Industry)	Chewang Motup Goba , Ladakh (Trade and Industry)	Ustad Anwar Khan Mangniyar , Rajasthan (Art)	Trinity Saioo , Meghalaya (Others-Agriculture)
Jagdish Lal Ahuja , Punjab (Social Work)	Bharat Goenka , Karanataka (Trade and Industry)	Kattungal Subramaniam Manilal , Kerala (Science and Engineering)	Adnan Sami , Maharashtra (Art)
Kazi Masum Akhtar , West Bengal (Literature and Education)	Yadla Gopalarao , Andhra Pradesh (Art)	Munna Master , Rajasthan (Art)	Vijay Sankeshwar , Karnataka (Trade and Industry)
Gloria Arieira , Brazil (Literature and Education)	Mitrabhanu Gountia , Odisha (Art)	Prof. Abhiraj Rajendra Mishra , Himachal Pradesh (Literature and Education)	Dr Kushal Konwar Sarma , Assam (Medicine)
Khan Zaheer Khan Bakhtiyarkhan , Maharashtra (Sports)	Tulasi Gowda , Karnataka (Social Work)	Binapani Mohanty , Odisha (Literature)	Sayed Mehboob Shah Qadri , Maharashtra (Social Work)
Dr Padmavathy Bandopadhyay , Uttar Pradesh (Medicine)	Sujoy K Guha , Bihar (Science and Engineering)	Dr Arunoday Mondal , West Bengal (Medicine)	Mohammed Sharif , Uttar Pradesh (Social Work)
Dr Sushovan Banerjee , West Bengal (Medicine)	Harekala Hajabba , Karnataka (Social Work)	Dr Prithwindra Mukherjee , France (Literature and Education)	Shyam Sunder Sharma , Bihar (Art)
Dr Digambar Behera , Chandigarh (Medicine)	Enamul Haque , Bangladesh (Others-Archaeology)	Sathyannarayan Mundayoor , Arunachal Pradesh (Social Work)	Dr Gurdip Singh , Guujarat (Medicine)
Dr Damayanti Beshra , Odisha (Literature and Education)	Madhu Mansuri Hasmukh , Jharkhand (Art)	Manilal Nag , West Bengal (Art)	Ramjee Singh , Bihar (Social Work)
Pawar Popatrao Bhaguji , Maharashtra (Social Work)	Abdul Jabbar (Posthumous), Madhya Pradesh (Social Work)	N Chandrasekharan Nair , Kerala (Literature and Education)	Vashishtha Narayan Singh (Posthumous), Bihar (Science and Engineering)
Himmata Ram Bhambhu , Rajasthan (Social Work)	Bimal Kumar Jain , Bihar (Social Work)	Dr Tetsu Nakamura (Posthumous), Afghanistan (Social Work)	Daya Prakash Sinha , Uttar Pradesh (Art)
Sanjeev Bikhchandani , Uttar Pradesh (Trade and Industry)	Meenakshi Jain , Delhi (Literature and Education)	Shiv Datt Nirmohi , Jammu & Kashmir (Literature and Education)	Dr Sandra Desa Souza , Maharashtra (Medicine)
Gafurbhai M Bilakhia , Gujarat (Trade and Industry)	Nemnath Jain , Madhya Pradesh (Trade and Industry)	Pu Lalbiakthanga Pachuau , Mizoram (Literature and Education-Journalism)	Vijayasarithi Sribhashyam , Telangana (Literature and Education)
Bob Blackman , UK (Public Affairs)	Shanti Jain , Bihar (Art)	Moozhikkal Pankajakshi , Kerala (Art)	Kalee Shabi Mahaboob and Sheik Mahaboob Subani (Duo)*, Tamil Nadu (Art)
Indira PP Bora , Assa, (Art)	Sudhir Jain , Gujarat (Science and Engineering)	Dr Prasanta Kumar Pattanaik , the US (Literature and Education)	Javed Ahmad Tak , Jammu & Kashmir (Social Work)
Madan Singh Chauhan , Chhattisgarh (Art)	Benichandra Jamatia , Tripura (Literature and Education)	Jogendra Nath Phukan , Assam (Literature and Education)	Pradeep Thalappil , Tamil Nadu (Science and Engineering)
Usha Chaumar , Rajasthan (Social Work)	KV Sampath Kumar and Vidushi Jayalakshmi KS (Duo)*, Karnataka (Literature and Education-Journalism)	Rahibai Soma Popere , Maharashtra (Others-Agriculture)	Yeshe Dorjee Thongchi , Arunachal Pradesh (Literature and Education)
Lil Bahadur Chettri , Assam (Literature and Education)	Karan Johar , Maharashtra (Art)	Yogesh Praveen , Uttar Pradesh (Literature and Education)	Robert Thurman , the US (Literature and Education)
Lalitha and Saroja Chidambaram (Duo)*, Tamil Nadu (Art)	Dr Leela Joshi , Madhya Pradesh (Medicine)	Jitu Rai , Uttar Pradesh (Sports)	Agus Indra Udayana , Indonesia (Social Work)
Dr Vajira Chitrasena , Sri Lanka (Art)	Sarita Joshi , Maharashtra (Art)	Tarundeep Rai , Sikkim (Sports)	Harish Chandra Verma , Uttar Pradesh (Science and Engineering)
Dr Purushottam Dadheech , Madhya Pradesh (Art)	C Kamlova , Mizoram (Literature and Education)	S Ramakrishnan , Tamil Nadu (Social Work)	Sundaram Verma , Rajasthan (Social Work)
Utsav Charan Das , Odisha (Art)	Dr Ravi Kannan R , Assam (Medicine)	Rani Rampal , Haryana (Sports)	Dr Romesh Tekchand Wadhvani , the US (Trade and Industry)
Prof. Indra Dassanayake (Posthumous), Sri Lanka (Literature and Education)	Ekta Kapoor , Maharashtra (Art)	Kangana Ranaut , Maharashtra (Art)	Suresh Wadkar , Maharashtra (Art)
HM Desai , Gujarat (Literature and Education)	Yazdi Naoshirwan Karanjia , Gujarat (Art)	Dalavai Chalapathi Rao , Andhra Pradesh (Art) Andhra Pradesh	Prem Watsa , Canada (Trade and Industry)
Manohar Devadoss , Tamil Nadu (Art)	Narayan J Joshi Karayal , Gujarat (Literature and Education)	Shahbuddin Rathod , Gujarat (Literature and Education)	
Oinam Bemben Devi , Manipur (Sports)	Dr Narindar Nath Khanna , Uttar Pradesh (Medicine)	Kalyan Singh Rawat , Uttarakhand (Social Work)	
Lia Diskin , Brazil (Social Work)	Naveen Khanna , Delhi (Science and Engineering)	Chintala Venkat Reddy , Telangana (Others-Agriculture)	
MP Ganesh , Karnataka (Sports)	SP Kothari , the US (Literature and Education)	Dr Shanti Roy , Bihar (Medicine)	
Dr Bangalore Gangadhar , Karataka (Medicine)	VK Munusamy Krishnapakthar , Puducherry (Art)		

Note: *In duo case, the award is considered as one

janeiro deste ano, o primeiro-ministro havia mencionado que mais de 46.000 indicações foram recebidas para 2020, que é mais de 20 vezes o número recebido em 2014. “Todo o processo [do Padma Awards] está agora concluído online”. Anteriormente, a decisão foi tomada por alguns poucos. Agora, é completamente impulsionado pelas pessoas”, disse ele.

HERÓIS ANÔNIMOS

Um dos maiores sucessos da abertura do processo de nomeação para o povo é o devido reconhecimento recebido por vários heróis não cantados, que dedicaram silenciosamente suas vidas para a melhoria da sociedade. Segundo o primeiro-ministro, muitos dos premiados com Padma deste ano são aqueles que se ergueram da base

da pirâmide através do seu trabalho árduo. “Eles superaram limitações de recursos e uma atmosfera terrível de desespero ao seu redor e forjaram o futuro”, ele havia apontado. Em 2020, os prêmios reconheceram os esforços de Moozhikkal Pankajakshi de Kerala, Jagdish Lal Ahuja de Punjab e Usha Chaumar de Rajasthan, para citar alguns. Diz-se que Pankajakshi



Padma Bhushan

(Distinguished service of higher order)

- 1) Krishnammal Jagannathan, Tamil Nadu (Social Work)
- 2) Balkrishna Doshi, Gujarat (Others-Architecture)
- 3) Anand Mahindra, Maharashtra (Trade and Industry)
- 4) M Mumtaz Ali (Sri M), Kerala (Others-Spiritualism)
- 5) Neelakanta Ramakrishna Madhava Menon (Posthumous), Kerala (Public Affairs)
- 6) Venu Srinivasan, Tamil Nadu (Trade and Industry)
- 7) Manoj Das, Puducherry (Literature and Education)
- 8) Prof. Jagdish Sheth, USA (Literature and Education)
- 9) Anil Prakash Joshi, Uttarakhand (Social Work)
- 10) Syed Muazzem Ali (Posthumous), Bangladesh (Public Affairs)
- 11) Dr Tsering Landol, Ladakh (Medicine)
- 12) Ajoy Chakravorty, West Bengal (Art)
- 13) Manohar Gopalkrishna Prabhu Parrikar (Posthumous), Goa (Public Affairs)
- 14) SC Jamir, Nagaland (Public Affairs)
- 15) Muzaffar Hussain Baig, Jammu & Kashmir (Public Affairs)
- 16) PV Sindhu, Telangana (Sports)

é um dos últimos praticantes de nokkuvidya pavakal, uma arte moribunda do tradicional teatro de bonecos de Kerala. Amorosamente chamado de langar baba, Ahuja, 84 anos, era um milionário feito por conta própria, que vendeu tudo e dedicou a sua vida a servir comida grátis aos pobres nas últimas duas décadas. De um necrófago manual a presidente da Sulabh International, a história de Chaumar é de grão, resiliência e empoderamento. Todos os seus esforços foram reconhecidos com uma Padma Shri. Há incontáveis outros como estes três.

No entanto, juntamente com tão silenciosos arautos da

mudança, alguns nomes populares que foram homenageados com o prêmio incluem nomes como o ex-ministro dos Negócios Estrangeiros Sushma Swaraj (póstumo - Padma Vibhushan), a lenda do boxe MC Mary Kom (Padma Vibhushan), a vocalista clássica Ajoy Chakravorty (Padma Bhushan) e o diretor de Bollywood Karan Johar (Padma Shri).



Formada no Instituto Indiano de Comunicação de Massa, trabalhou com o MYCityLinks, um tablôide 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

IMPRESSÕES INDIANAS

Conheça mais um pouco a Índia
com estes factos interessantes



External Affairs Minister Dr S Jaishankar launching India's priorities for its candidature for the UNSC (2021-22) on June 5, 2020

SUORTE UNÂNIME

Depois de uma vitória esmagadora com 184 votos contra um total de 192, a Índia foi eleita para um lugar não permanente no Conselho de Segurança das Nações Unidas pela oitava vez. O mandato (2021-22) verá a Índia exercer a presidência rotativa da assembleia de 15 membros em agosto de 2021. A candidatura da Índia também foi endossada sem oposição por todos os Estados membros da região Ásia-Pacífico. O CSNU é o principal responsável pela manutenção da paz e segurança internacionais em todo o mundo.

BASEADO NA CONFIANÇA

Em todos os estados do Nordeste da Índia, um costume antigo tornou-se pioneiro quando se trata de um distanciamento social eficaz - Lojas sem guardiões (Sim, é verdade!). Nos estados do Nordeste da Índia, às vezes o transporte torna-se muito caro, para evitar custos desnecessários, os agricultores de Mizoram começaram a deixar produtos agrícolas frescos junto com uma lista de preços e logo, essas lojas não tripuladas se tornaram uma tendência propagada pela confiança. Os proprietários recolhiam então os ganhos do dia na sua totalidade, todas as noites.



A man leaves payment at one of the keeper-less shops in Mizoram

O RUGIDO RESSONANTE

Em um grande destaque da medida lua cheia (uma alternativa ao Censo do Leão 2020 devido à pandemia da COVID-19), um aumento de 29% na população de tigres em Gujarat foi observado. Segundo o Departamento de Estado, o número de leões asiáticos aumentou de apenas 177 em 1968 para mais de 670 na contagem recente. Curiosamente, um surto recente de Vírus de Distemper Canino (CDV), que tinha exterminado quase 90% da população de leões na África, também foi contido com sucesso. O próprio Primeiro-Ministro da Índia, Narendra Modi, interveio para trazer um grande número de vacinas dos Estados Unidos para o tratamento do VDC.





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

01 Step

Click on "Register (New User)" and fill required details

02 Step

Click on "Activation" link sent in email (or OTP sent in SMS to Indian Mobile Holders) to activate the account.

03 Step

Log in to the Consular Grievances Monitoring System (MADAD).

04 Step

Click on "Register Grievances" link to fill details of your grievances.

05 Step

Click on "Track Grievances Status" link to View latest status and processing done on your grievance.



MADAD

Because You Are Us

myMEA.in/madad