

# INDIA PERSPECTIVAS

Volumen 34 | Número 02 | 2020

## TEJIDO CON CUIDADO

Alfombras rajastanis tejidas a mano y estética moderna

## ENTRETENIMIENTO ANTIGUO

Juegos autóctonos de antaño y un fuerte regreso

## CONDUCIENDO A LA GLORIA

Cuatro motociclistas femeninas en la autopista Trilateral IMT



## LIDERANDO CON EL EJEMPLO

Las iniciativas de la India destinadas a controlar la propagación del Novedoso Coronavirus

# POPURRÍ



## 7 DE MAYO DE 2020

### BUDA JAYANTI

También conocido como Vesak (en el sur y sudeste de Asia), el festival conmemora el nacimiento del Príncipe Siddhartha Gautama, que se convirtió en el Señor Buda, el fundador del budismo. En la India, el festival marca el nacimiento, la iluminación y el fallecimiento del Señor Buda. Como parte de las festividades, los devotos visten ropa blanca y distribuyen un plato llamado Kheer (una gachas de leche dulce hechas con arroz) entre amigos y familiares.

**DÓNDE:** Este y noreste de la India

## 29 DE MAYO AL 12 DE JUNIO DE 2020



### SAGA DAWA FESTIVAL

Saga Dawa, o el cuarto mes del calendario budista, se celebra como uno de los momentos más auspiciosos y espirituales del año. Se cree que desde que el Señor Buda alcanzó la iluminación durante este mes, cada buena acción y acto espiritual se multiplica en este tiempo. Uno de los puntos culminantes de las celebraciones son los devotos y seguidores que se reúnen en las calles, leyendo las sagradas escrituras y buscando bendiciones.

**DÓNDE:** Sikkim y la India NE

## 23 AL 24 DE MAYO DE 2020

### EID-UL-FITR

Uno de los festivales más importantes de la comunidad islámica, Eid-ul-Fitr, marca la culminación del mes sagrado del Ramadán, que implica un día de ayuno. El festival comienza temprano con la distribución de una contribución obligatoria de cada miembro de la familia para el mayor bien de la sociedad. Después de las oraciones congregacionales del Eid, se comparten deliciosas comidas entre amigos y familiares.

**DÓNDE:** En toda la India





**12 AL 14** DE JUNIO DE 2020

### SINDHU DARSHAN

Celebrado en Shey Manila, a ocho kilómetros de la ciudad de Leh, el Festival Sindhu Darshan tiene como objetivo celebrar la armonía comunal y la integración nacional a través del río Indo. El evento de tres días presenta actuaciones de música y danza por parte de artistas, tanto locales como de todo el país, junto con oraciones ofrecidas al gran río.

**DÓNDE:** Jammu y Cachemira y Ladakh



**16** DE JUNIO DE 2020

### OCHIRA KALI

El templo de Ochira, basado en los principios de la conciencia universal, es conocido por el festival Ochira Kali. La atracción del festival es un simulacro de batalla que se repite en un campo inundado llamado padanilam. El simulacro de guerra conmemora la histórica batalla entre los antiguos reinos de Kayamkulam y Ambalapuzha.

**DÓNDE:** Ochira, Kerala



**23** DE JUNIO DE 2020

### RATHA YATRA

Una tradición que se dice que es tan antigua como el histórico Templo Puri Jagannatha, la Ratha Yatra es la procesión anual de la deidad que preside el santuario, el Señor Jagannatha, junto con su hermano el Señor Balabhadra y su hermana la Diosa Subhadra, hasta el Templo Gundicha (a unos tres kilómetros de distancia) para una estancia de una semana. Los altísimos rathas o carros están decorados con flores y tirados por miles de devotos a lo largo del Bara Danda o gran avenida. La vista de las deidades en sus carros se considera una bendición.

**DÓNDE:** Puri, Odisha

# INDIA PERSPECTIVAS

Volumen 34 | Número 02 | 2020

Editor: Anurag Srivastava

Asistente de Editor: Rajat Bhatnagar

Ministerio de Asuntos Exteriores  
Habitación No. 152, Ala 'A', Shastri Bhavan,  
Nueva Delhi - 110001, India  
Tel.: +91.11.23388949, 23381719,  
Fax.: +91.11.23384663

Para comentarios escribir a  
osdpd2@mea.gov.in

Maxposure Media Group India Pvt Ltd

CEO & Director General: Prakash Johari

Director: Vikas Johari

Director Editorial: Jayita Bandyopadhyay

Sede Principal

Maxposure Media Group India Pvt Ltd  
#TheAddress, Parcela N° 62,  
Okhla Fase-3, Nueva Delhi-110020 India  
Tel: +91.11.43011111, Fax: +91.11.43011199  
CIN No: U22229DL2006PTC152087

Para consultas:

indiaperspectives@maxposuremedia.com



PARA CONSULTAS | MMGIPL  
Tel: +91.11.43011111  
FAX: +91.11.43011199  
www.maxposuremedia.com

India Perspectives se publica en Árabe,  
Indonesio, Inglés, Francés, Alemán, Hindi,  
Italiano, Pastún, Persa, Portugués, Ruso,  
Cingalés, Español, Tamil, Chino y Japonés.

En digital I revista India Perspectives es publicada por Anurag Srivastava, Secretario adjunto (XP) y Vocero Oficial del Ministerio de Asuntos Exteriores (MAE); Habitación No. 152, ala "A", Shastri Bhavan, Nueva Delhi - 110001 y publicada en nombre del MAE por Maxposure Media Group India Pvt. Ltd. (MMGIPL), #TheAddress, Parcela N° 62, Okhla Fase-3, Nueva Delhi-110020, India. En digital India Perspectives se publica seis veces al año. Reservados todos los derechos. El texto, ilustraciones y/o fotografías contenidas aquí pueden ser utilizadas o reproducidas con la autorización de 'India Perspectives'. El MEA y MMGIPL no asumen responsabilidad por la pérdida o daños de productos, manuscritos, fotografías, ilustraciones, transparencias u otros materiales no solicitados. Las opiniones expresadas en los artículos no coinciden necesariamente con las del MEA o MMGIPL.

Síganos en:

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

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

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



12



64



74

## CONTENIDO

### Asociación

06 La cruzada contra el  
Coronavirus

### Ciencia y tecnología

12 La India innova

### Yoga

18 Inmunidad del modo  
natural

### Cultura y estilo de vida

24 Arraigado en las tradiciones

### Cocina

30 Condimenta tu inmunidad

### Deportes

36 El juego está encendido

### Patrimonio

42 Tradiciones para hoy

### Éxito

48 Liderando con el ejemplo

### Viajar

56 Un cuento sobre dos ruedas

### Instantáneas

64 Llamada de lo salvaje

### Leyenda

74 Campeona de las tribus

### Tradicición

78 Embajadores de la Cultura y  
las Artes

### Cine

84 Mujeres al mando

# PRÓLOGO

Mientras millones de personas en todo el mundo se ven afectadas de una forma u otra por la propagación del Novedoso Coronavirus o COVID-19, la India también se enfrenta a la situación sin precedentes que se ha producido debido a esta pandemia mundial. En estos tiempos difíciles, la nación se mantiene totalmente unida contra un enemigo común y presenta un frente fuerte, ya sea en la adhesión a las normas destinadas a frenar la propagación del virus o en términos de esfuerzos, ideas e innovaciones para superar este desafío.

Les traemos informes detallados sobre la forma en que el Primer Ministro de la India, Narendra Modi, ha encabezado con éxito una campaña diplomática sin precedentes para impulsar a los países de todo el mundo a unirse frente a la pandemia. También observamos cómo el polifacético y dinámico ecosistema empresarial y de innovación del país se ha unido para encontrar soluciones a esta crisis.

La India está revisando su rico patrimonio, sus tradiciones y su sabiduría milenaria, a medida que avanzamos en la tarea de hacer que nuestras vidas sean sanas, disciplinadas y más en sintonía con la naturaleza. Desde el poder curativo de las especias indias hasta las capacidades inmunológicas del yoga, desde las antiguas prácticas que han guiado nuestras vidas hasta los juegos tradicionales que realzan nuestras células grises, estamos haciendo un cambio hacia los remedios naturales y los hábitos sencillos, todo lo cual aparece en este número. Observamos cómo las técnicas básicas del yoga, que no requieren ningún entrenamiento formal, pueden hacer que nuestras vidas sean más satisfactorias al aumentar nuestra fuerza mental, espiritual y física a través de simples rutinas de “hágalo usted mismo”. Luego nos embarcamos en un viaje de redescubrimiento de nuestras raíces que nos lleva al vibrante estado de Rajastán, donde el arte autóctono de la fabricación de alfombras no sólo ha hecho que los artesanos sean autosuficientes financieramente, sino que también ha colocado su arte en el mapa del diseño mundial.

Hogar de miles de especies de flora y fauna, la India es nada menos que un paraíso natural. Te llevamos a lo largo y ancho del país mientras visitamos los parques nacionales y reservas de conservación menos conocidos.

En este número, también saludamos a la mujer india, que crea el equilibrio perfecto en la vida, dirigiendo los roles tradicionales en el hogar mientras rompe el proverbial techo de cristal en el exterior. Les traemos el cuento aventurero de cuatro motociclistas femeninas que recorrieron la recién estrenada carretera trilateral de la India a través de Myanmar a Tailandia, conquistando corazones en todas las naciones. El poder de los viajes para unir a personas dispares se pone de manifiesto por la autora y filántropa Sudha Murty, que habla de cómo la cultura india trasciende las fronteras.

Con este número, presentamos una nueva sección para rendir homenaje a las personalidades legendarias, que con sus ideas visionarias y su trabajo duro han dejado huella. Empezamos con Mahasweta Devi, renombrada autora y activista social de Bengala Occidental, cuyos esfuerzos por mejorar la vida de los tribales en toda la India fueron debidamente reconocidos.

Anurag Srivastava



# LA CRUZADA CONTRA EL Coronavirus

La India ha estado desempeñando un papel activo en la lucha mundial contra COVID-19 y el llamamiento del Primer Ministro Narendra Modi para organizar una reunión por videoconferencia de los dirigentes de la SAARC fue un paso importante en esa dirección. Bajo la dirección del Primer Ministro, el Ministerio de Asuntos Exteriores ha tomado varias medidas para asegurarse de que ganemos esta lucha

POR ANIL WADHWA

**A** mediados de marzo, cuando el Primer Ministro de la India, Narendra Modi, convocó una cumbre por videoconferencia de los dirigentes de los países de la Asociación del Asia Meridional para la Cooperación Regional (SAARC por sus siglas en inglés) con el fin de elaborar una hoja de ruta para luchar juntos contra

el desafío de la pandemia del Novedoso Coronavirus (COVID-19), estableció un nuevo precedente en la diplomacia internacional. La videoconferencia no sólo fue un gran éxito en la lucha contra el virus, sino que también puede marcar la pauta para el futuro de las interacciones diplomáticas de alto nivel.

La iniciativa del Primer Ministro Modi



El Primer Ministro de la India Narendra Modi (C) asiste a una videoconferencia de los líderes de la SAARC sobre la lucha contra COVID-19 con el Ministro de Asuntos Exteriores Dr. S Jaishankar en Nueva Delhi



El Ministro de Asuntos Exteriores, Dr. S Jaishankar, y Barry Faure, Secretario de Estado de las Seychelles, se saludan con las manos cruzadas en lugar del acostumbrado apretón de manos en Nueva Delhi

reafirmó una vez más el papel de liderazgo de la India en la SAARC. Se trató de una medida diplomática pragmática, habida cuenta de la mezcla de pueblos y culturas a través de las fronteras de la India con Nepal, Bhután, Bangladesh, Maldivas, Sri Lanka y Afganistán. Desde entonces, la iniciativa del Primer Ministro Modi ha impulsado a la SAARC en el plano externo e interno para luchar contra la propagación del virus y ayudar a los infectados. Ha dado lugar a un constante intercambio de información y cooperación entre las autoridades sanitarias de los países miembros, y a que se eviten las medidas unilaterales en detrimento de otros países de la SAARC.

### **ACCIÓN RÁPIDA**

En consecuencia, el gobierno de la

India adoptó una serie de medidas oportunas y proactivas para identificar, contener y prevenir la propagación de COVID-19. A partir del 13 de marzo, la India decidió suspender todos los visados, salvo algunas categorías, hasta el 15 de abril. También se emitió una advertencia en virtud de la cual ningún avión comercial internacional de pasajeros programado podía despegar de ningún aeropuerto extranjero para ningún aeropuerto de la India, después de las 0001 horas GMT del 22 de marzo, cerrando efectivamente las fronteras de la India. A esto le siguió el anuncio del Primer Ministro Modi de un cierre de 21 días, que desde entonces se ha ampliado hasta el 3 de mayo. Esto se hizo para romper la cadena de transmisión del virus y para “aplanar la curva” de las infecciones.

### *About COVID-19*

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

## ASOCIACIÓN

El equipo médico de la India en la embajada de la India en Roma, preparándose para probar a los indios para COVID-19



### *Innovative management*

PM Modi proposed setting up a voluntary emergency fund for SAARC members where India initially offered USD 10 million conveying that any SAARC country could use the fund for “immediate actions”.

He also offered rapid response teams of experts and specialists to member states of SAARC. The teams have been sent to Maldives and Kuwait on their request

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

A ten-day capacity building programme on Covid-19 has been broadcast online to SAARC health professionals.

Desde el primer discurso del PM Modi a la nación el 19 de marzo, cuando pidió un “toque de queda de Janta” de un día, ha buscado constantemente involucrar al pueblo en una acción conjunta contra la lucha para contener la propagación del COVID-19.

### **INICIATIVAS MULTILATERALES**

El Primer Ministro Modi también se puso en contacto con el Rey Salman de Arabia Saudita, actual presidente del G20 (un grupo de 19 países y la Unión Europea), para organizar una conferencia virtual de las naciones miembros sobre la crisis de COVID-19. El G20, en una reunión virtual a finales de marzo, acordó suspender los pagos de

capital e intereses para los países en desarrollo hasta finales de año. Se espera que esto libere hasta 20.000 millones de dólares de los EE.UU. para estos países, cantidad que pueden gastar en mejorar sus sistemas de salud y en la lucha contra la pandemia. Los ministros de finanzas, comercio, empleo, turismo y salud de las naciones del G-20 también se han reunido posteriormente.

La India también renunció a las restricciones para la exportación de medicamentos como la hidroxiclороquina y el paracetamol, que se utilizan para tratar a los pacientes de COVID-19, a más de 100 países. Entre ellos figuran los Estados Unidos, Rusia, España, el Reino Unido, Brasil, Jordania, Egipto

y las naciones asociadas de la SAARC, la BIMSTEC (Iniciativa del Golfo de Bengala para la cooperación técnica y económica multisectorial), el CCG, América Latina y África. Aunque el Primer Ministro mantiene diariamente conversaciones con jefes de Estado de todo el mundo, también ha habido varios intercambios de alto nivel.

### BUSCANDO UNA SOLUCIÓN

Para el 7 de abril, el Primer Ministro Modi había completado una ronda de consultas con todos los países del CCG (Consejo de Cooperación del Golfo), centrándose en la posible

**JUNTOS, LA INDIA CIERTAMENTE SUPERARÁ LA AMENAZA DE COVID-19. LA FORMA EN QUE LA GENTE DE TODAS LAS CLASES SOCIALES ESTÁ HACIENDO LA LUCHA MÁS FUERTE ES ENCOMIABLE.**

**Narendra Modi**

Primer Ministro de la India

cooperación plurilateral en la lucha contra la pandemia. La India ha mantenido contactos periódicos con Alemania a fin de revitalizar la Alianza para el Multilateralismo, que fue iniciada por Alemania en 2019 y que comprende varias docenas de países. El 21 de marzo, la India también

## Taking charge

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

**Derecha:** El equipo de respuesta rápida de la India después de sus interacciones iniciales en Kuwait hacia la lucha conjunta contra COVID-19

**Abajo:** La tripulación, el equipo médico y el personal de apoyo de un vuelo especial de la Fuerza Aérea de la India antes de salir de Nueva Delhi a Wuhan, China



24x7 MEA helplines:  
1800118797; +91-11-23012113,  
+91-11-23014104 and  
+91-11-23017905.

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

## ASOCIACIÓN



La bandera india, proyectada en la montaña Matterhorn en Zermatt, Suiza, como símbolo de solidaridad

participó en una videoconferencia organizada por los EE.UU. para los altos funcionarios de siete países indopacíficos - EE.UU., Australia, Japón, Corea del Sur, Vietnam y Nueva Zelanda, además de la India - con el fin de discutir las estrategias de lucha contra la enfermedad y también para acordar la cooperación conjunta, la asistencia mutua y las medidas para reactivar las economías.

**“ ESTÁBAMOS PREPARADOS PARA TRAER DE VUELTA NO SÓLO A NUESTRA GENTE, SINO TAMBIÉN A AQUELLOS DE TODO NUESTRO BARRIO QUE QUISIERAN. ESTA FUE UNA OFERTA QUE SE HIZO A TODOS NUESTROS VECINOS. EL GOBIERNO SIGUE PLENAMENTE COMPROMETIDO CON EL BIENESTAR DE NUESTROS NACIONALES EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO; ESTE HA SIDO EL SELLO DE NUESTRA POLÍTICA EXTERIOR.**

**Dr S Jaishankar**

Ministro de Asuntos Exteriores

### **INDIA PARA SUS CIUDADANOS**

Las misiones indias, en Irán e Italia, que se habían convertido en el epicentro de la pandemia desde el principio, han estado en contacto regular con los nacionales indios de los países y les han asesorado constantemente sobre el seguimiento de todos los protocolos de salud en medio del brote. Se enviaron equipos médicos a ambos países para hacer



Se está llevando a cabo un control de equipaje en el aeropuerto de Jaisalmer en Rajastán



El equipo de socorro médico compuesto de 14 miembros con miembros de todos los rincones de la India después de su llegada a Malé

pruebas a los nacionales indios para detectar el virus. En Irán, la misión india no sólo evacuó sino que también ayudó a establecer una instalación de cuarentena.

El Ministro de Asuntos Exteriores, Dr. S Jaishankar, había viajado a Srinagar el 9 de marzo y se reunió con las familias de los estudiantes indios en Irán, escuchó sus preocupaciones y les informó sobre los esfuerzos que se estaban haciendo para asegurar su bienestar.

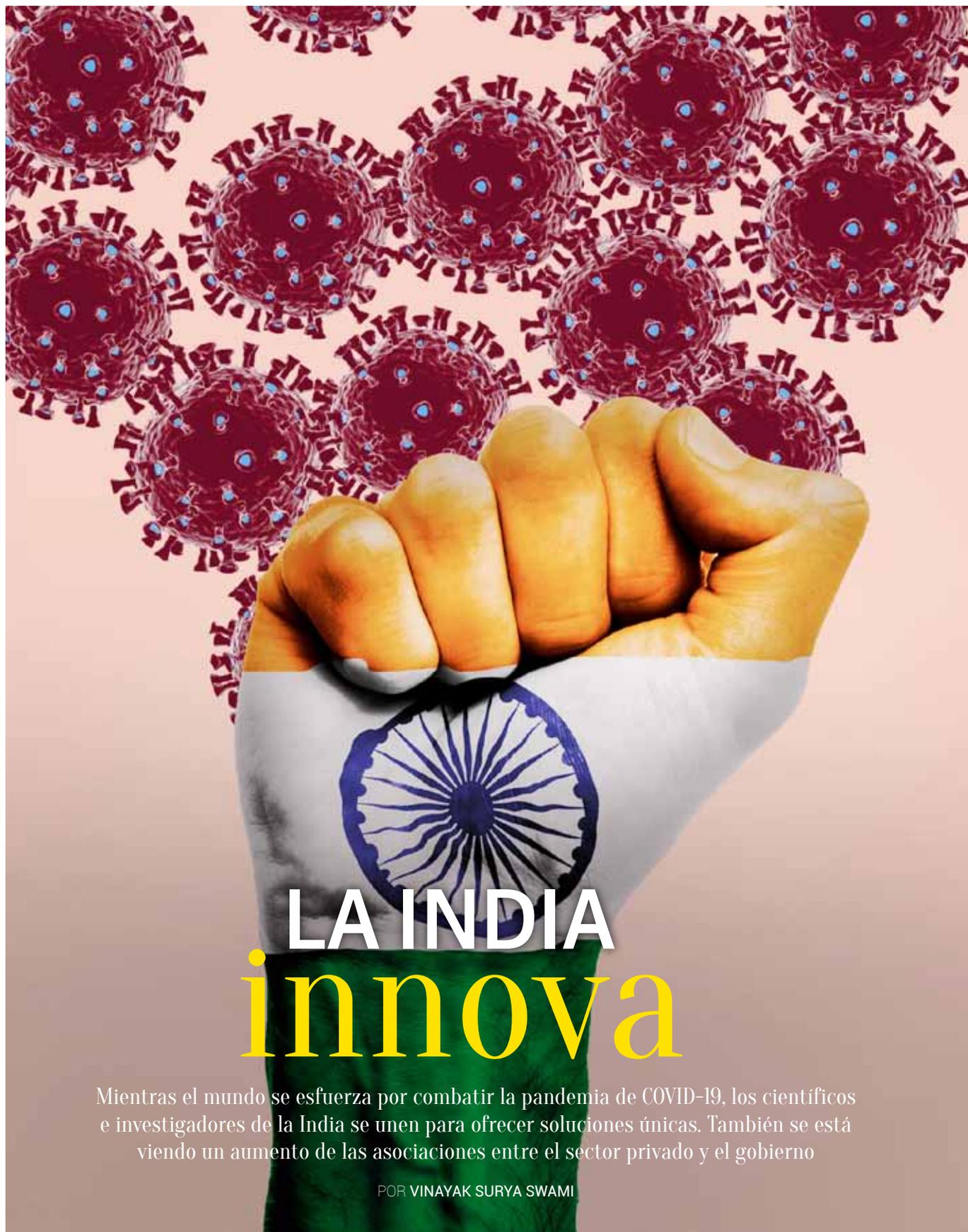
### **EMPUJANDO ATRÁS**

El Gobierno de la India ha identificado acertadamente que la pandemia del Coronavirus sólo puede ser manejada mediante una asociación sincrónica entre el sector público y el privado. Se está haciendo todo lo posible por contrarrestar con éxito la pandemia siguiendo las mejores prácticas médicas y los Procedimientos

Operativos Estándar desarrollados por el Consejo Indio de Investigación Médica, que es la agencia nodal para combatir el desafío del Coronavirus en la India. Mientras dure la pandemia, el Ministerio de Asuntos Exteriores de la India seguirá en contacto con sus nacionales, coordinará nuevas evacuaciones según sea necesario y apoyará los esfuerzos diplomáticos de la India en organizaciones mundiales como la SAARC, la BIMSTEC y el G20 para impulsar un frente común para luchar contra esta amenaza sin precedentes.



*El Embajador Anil Wadhwa se ha desempeñado como Secretario (Oriental) en el Ministerio de Relaciones Exteriores y como embajador de la India en Polonia, Omán, Tailandia e Italia. También ha sido destinado a misiones indias en Hong Kong, China y Suiza y ha trabajado para la Organización para la Prohibición de las Armas Químicas (OPAQ) en La Haya.*



# LA INDIA innova

Mientras el mundo se esfuerza por combatir la pandemia de COVID-19, los científicos e investigadores de la India se unen para ofrecer soluciones únicas. También se está viendo un aumento de las asociaciones entre el sector privado y el gobierno

POR VINAYAK SURYA SWAMI



La plataforma de participación ciudadana del Gobierno de la India, MyGov, está repentinamente llena de acción. Está invitando a los ciudadanos a participar en un desafío para encontrar soluciones que detengan la propagación del nuevo Coronavirus o COVID-19 y ayuden a su tratamiento. “Participe y gane 1 lakh de INR” dice el banner del sitio.

Dados los recientes avances en la producción de bienes de alta calidad en el país y el éxito generalizado de la iniciativa “Hacer en la India”,

el sector manufacturero del país muestra un inmenso potencial y una gran promesa, ya sea a través de las asociaciones públicas o privadas. La historia de la India está llena de acontecimientos en los que la diversa mezcla de entidades del país se ha unido para presentar un frente unido siempre que la nación se ha enfrentado a una crisis. Parece que hoy se está escribiendo otro capítulo mientras luchamos contra la pandemia mundial.

### PREPARÁNDOSE

Varios ministerios del gobierno

Los miembros de los Team Drone Masters llevan sus drones después de rociar desinfectantes en áreas densamente pobladas de Ahmedabad, Gujarat

**“ EL LUGAR DE TRABAJO SE ESTÁ CONVIRTIENDO EN PRIMERO DIGITAL. Y, ¿POR QUÉ NO? ES LA TECNOLOGÍA QUE DERRIBA LAS JERARQUÍAS BUROCRÁTICAS, ELIMINA LOS INTERMEDIARIOS Y ACELERA LAS MEDIDAS DE BIENESTAR. ”**

**Narendra Modi**  
Primer Ministro de la India

**De izquierda a derecha:**

Desinfectantes de manos fabricados por Mahindra & Mahindra; Un camión de comida de Mahindra Automotive North America, que lleva comida a los profesionales de la salud en Oakland, California; Un dispensador de desinfectantes de manos sin contacto diseñado por DRDO

entraron en acción en pie de guerra, para asegurarse de que el país estaba preparado para hacer frente a una situación crítica de tal magnitud. El sector privado también se unió a la lucha contra la enfermedad que se propagaba rápidamente, y muchas empresas, independientemente de su tamaño, propusieron voluntariamente intervenciones.

Un paso importante fue la determinación de las esferas de preocupación con respecto a la propagación de COVID-19. Como segundo país más poblado del mundo, también era imperativo prepararse para un gran número de casos que requerirían equipos especializados de protección y tratamiento, como máscaras N95, equipo de protección y, sobre todo, ventiladores.

### RESPUESTA APROPIADA

El 20 de marzo, el Departamento de Ciencia y Tecnología (DCT) había invitado al ecosistema industrial y de puesta en marcha de la India, que

se encuentra en rápida evolución, a que le prestara apoyo en lo que respecta al desarrollo de soluciones tecnológicamente innovadoras para la lucha contra COVID-19. Unas asombrosas 300 empresas respondieron favorablemente a la convocatoria y se presentaron casi 140 propuestas formales a la Junta de Desarrollo Tecnológico (JDT), entidad gubernamental que presta apoyo financiero a las empresas indias para la comercialización de tecnología autóctona o la adaptación de tecnología importada.

Las respuestas iniciales que se recibieron ofrecían un enfoque innovador para la fabricación de equipos de diagnóstico con el fin de reducir al mínimo el tiempo necesario para recibir los resultados. Otras incluyeron propuestas para el desarrollo de vacunas, equipo de detección térmica, producción en gran escala de equipo de protección personal (EPP), así como soluciones innovadoras que utilizan la tecnología



de la información para la vigilancia de los suministros esenciales en las zonas de cuarentena, etc.

### DESAFÍO ACEPTADO

En sus etapas más letales, se sabe que el Coronavirus impacta en los pulmones reduciendo drásticamente las capacidades pulmonares. Una de las primeras áreas identificadas para el desarrollo fue la producción de ventiladores para manejar el tratamiento de los individuos infectados.

Varias organizaciones a gran escala en todo el país respondieron a la



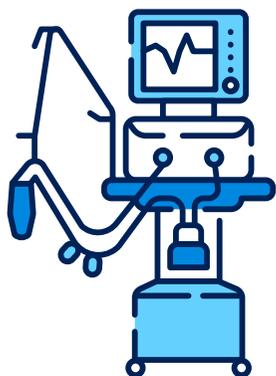
Muchas empresas tecnológicas de reciente creación en el campo de la robótica también se han unido a la lucha proporcionando soluciones innovadoras a problemas que giran en torno a la atención sanitaria crítica

ocasión formando asociaciones que trascienden las diferencias industriales. Un ejemplo apropiado es el de la industria automovilística de peso pesado, el vínculo de Maruti-Suzuki India con un fabricante de ventiladores con sede en Nueva Delhi, AgVa Healthcare. La empresa conjunta tiene por objeto aumentar drásticamente la fabricación de la máquina altamente especializada hasta 10.000 piezas al mes, a partir de la capacidad existente de 400 unidades por mes.

Del mismo modo, otro gigante industrial, Mahindra & Mahindra, se ha asociado con SkanRay (empresa internacional de tecnología sanitaria), BHEL y Bharat Electronics Ltd (BEL)



**Arriba:** Un motorista pasa por un innovador y rápido túnel de desinfección en Chennai, Tamil Nadu; **Abajo:** Personal médico con el robot "Zafi" (C) en Chennai. El robot interactivo de Propeller Technologies se desplegará en los pabellones de aislamiento de COVID-19



### ¿Qué son los ventiladores?

Los ventiladores son piezas sofisticadas de tecnología construidas para ayudar de cerca a la respiración humana.

Los pulmones humanos, entrelazados con los vasos sanguíneos, tienden a inflamarse cuando una persona está luchando contra COVID-19.

Un ventilador, cuando se usa en esta etapa, ayuda a la persona a respirar suministrando oxígeno a los pulmones.

### ¿Cómo ayudan?

Es importante comprender que los respiradores se utilizan a menudo como último recurso y no curan la COVID-19, pero ayudan a los pacientes que tienen problemas respiratorios derivados de la infección.

Un paciente tiene que ser monitoreado 24\*7 cuando está en un ventilador y los signos vitales como la saturación de oxígeno y dióxido de carbono, etc. deben ser mantenidos.

El oxígeno se transmite directamente a los pulmones a una presión controlada a través de un tubo.

La ventilación permite que el cuerpo funcione y responda al tratamiento.

para fabricar una versión modificada del ventilador, que se adaptaría mejor a las necesidades actuales y sería fácil de transportar. La empresa, también se ha movido para iniciar la producción de un desinfectante de bajo costo desarrollado en el país que estaría disponible por tan sólo 400 INR/litro.

No sólo eso, organizaciones estatales como la DRDO (Organización de Investigación y Desarrollo para la Defensa) también se están asociando con empresarios locales para producir máscaras N95 a escala masiva.

### RESPIRAR FÁCILMENTE

Los esfuerzos actuales de los organismos gubernamentales, junto con el muy necesario impulso del sector privado, tienen por objeto impulsar la producción de ese equipo crítico. Por ejemplo, las empresas que producen ventiladores tienen una capacidad conjunta de unas 5.500 unidades al mes, están preparadas



**Arriba:** El innovador y económico ventilador de AgVa Healthcare

**Abajo:** Los trabajadores de la sanidad de AgVa fabrican ventiladores portátiles.





**Izquierda:** Como parte de la vigilia convocada por el Primer Ministro de la India Narendra Modi para una muestra de solidaridad, una cadena de hoteles con sus luces encendidas para formar la palabra "Esperanza" en Pune, Maharashtra

**Abajo:** Un avión teledirigido utilizado por la policía para vigilar las actividades de la gente y difundir anuncios de concienciación durante un cierre nacional impuesto por el gobierno



para aumentar la producción a casi 50.000 unidades al mes a través de empresas asociadas. Los equipos de prueba y los EPI, además de ser importados en grandes cantidades, también se están produciendo en el país.

Las mentes más brillantes de las instituciones educativas más importantes de toda la India se han ofrecido como voluntarias para unirse a la carrera por hacer que la asistencia sanitaria crítica esté ampliamente disponible a precios asequibles. Los miembros de la diáspora india en todo el mundo también han aportado insumos para gestionar la producción y resolver los problemas de fabricación de muchas empresas de nueva creación que se preparan ahora para luchar contra uno de los mayores desafíos a los que se ha enfrentado la nación.

Varios comités establecidos para vigilar y combatir la propagación de

COVID-19 en el marco de la Ley de Gestión de Desastres, junto con la cooperación de todo el sector privado, seguramente se han adherido a las palabras del visionario Sardar Patel: "Los pequeños charcos de agua tienden a estancarse e inutilizarse, pero si se unen para formar un gran lago la atmósfera se enfría y hay un beneficio universal".



*Vinayak Surya Swami es un periodista de Delhi. Es licenciado en ingeniería mecánica y ha trabajado como aprendiz de constructor naval en la marina india. Escritor a tiempo parcial desde su adolescencia, se pasó al periodismo para seguir su inclinación por la escritura y los viajes.*

# Inmunidad

## DEL MODO NATURAL

En los tiempos contemporáneos, con un estilo de vida cada vez más acelerado y un enfoque moderno de las tácticas de curación, sin saberlo seguimos acumulando micro ataques a nuestro sistema inmunológico sin permitir que nuestro cuerpo los aborde. Así es como las antiguas aunque simples prácticas de yoga pueden ser utilizadas para aumentar nuestra inmunidad, llevar una vida más saludable y mucho más

POR DR RAGHAVENDRA RAO





**E**l cuerpo humano es en gran medida una entidad autorreguladora, preservadora, reparadora y mantenedora. La naturaleza ha diseñado el cuerpo humano con una capacidad inherente para curar y siempre que se permita que las leyes naturales de la curación operen, nuestra salud es en su totalidad, un resultado natural de todos los encuentros que tenemos en la vida. Esta capacidad de curación de la que

estamos dotados se llama vitalidad o inmunidad. Nuestro cuerpo tiene un sistema autosuficiente de protección de sus tejidos contra los ataques de bacterias, virus, proteínas dañinas y estrés oxidativo a través de una interacción de los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. En el mundo actual estos sistemas se ven constantemente desafiados debido a nuestro acelerado estilo de vida, el estrés, los hábitos alimenticios poco saludables y la exposición a

El Primer Ministro de la India Narendra Modi se une a miles de personas en una demostración masiva de yoga en el Día Internacional del Yoga (21 de junio) en Chandigarh

Las shatkriyas son técnicas de limpieza yóguica utilizadas para limpiar los órganos y sistemas internos del cuerpo. Estas kriyas limpian, activan y revitalizan los órganos y desarrollan una profunda conciencia interna

## Nadi Shodhana Pranayama

### (Alternate Nostril Breathing)

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

Sit in a comfortable posture.

Keep the spine and head straight with eyes closed.

Relax the body with a few deep breaths.

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

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

Place the right thumb on the right nostril.

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

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

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

Repeat for another 4 rounds.

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

Breathing should be slow, steady and controlled. It should not be forced or restricted.

patógenos. Las asanas de yoga y el pranayama reducen el estrés y mejoran la respuesta inmunológica del cuerpo para combatir las infecciones y las alergias. Las prácticas de yoga son bien conocidas por mejorar la inmunidad.

### EL YOGA Y LA INMUNIDAD

El yoga puede ayudar a modular esta respuesta inmune de manera apropiada. Los estudios han demostrado que el yoga mejora la inmunidad de la población durante

las epidemias de gripe. El yoga es un sistema de vida holístico, que tiene sus raíces en las tradiciones y la cultura de la India. Es una disciplina para desarrollar el poder inherente de una manera equilibrada. Ahora se practica como parte de un estilo de vida saludable. El yoga es popular en todo el mundo debido a sus valores espirituales, credenciales terapéuticas, su papel en la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y el manejo de los trastornos relacionados con el



En los tiempos actuales, la incorporación de prácticas como el yoga y la meditación en nuestra rutina diaria puede ayudar a promover un estilo de vida más saludable, holístico y consciente

## La meditación es una parte integral de las prácticas yóguicas y es beneficiosa para el crecimiento psicológico y espiritual



La gente medita en la posición de loto en una playa durante la puesta de sol

estilo de vida. Uno de los más útiles y populares modos de ejercicios yóguicos que proporcionan los beneficios de las Asanas, Pranayama y Mudras en conjunto es el Surya Namaskar. Consiste en una serie de doce posturas que se realizan temprano en la mañana de cara al sol naciente. Su práctica regular energiza todos los sistemas del cuerpo y asegura una perfecta armonía entre ellos. Hace que el cuerpo sea flexible y mejora la inmunidad.

Nuestro cuerpo tiene su propio conjunto de respuestas inmunológicas, entre ellas, la inflamación es la más común.

Una respuesta natural que a menudo es útil cuando se trata de curar heridas e infecciones, la inflamación a menudo se vuelve crónica bajo un constante estrés psicológico y físico, debilitando así nuestro sistema inmunológico. La mayoría de las asanas implican un estiramiento sistemático que alivia la inflamación y aumenta la flexibilidad. Las capacidades de refuerzo de la inmunidad de las prácticas yóguicas básicas también se mencionan en una nueva investigación publicada en el *Journal of Behavioural Medicine* y en la *Guía de Yoga de la Facultad de Medicina de Harvard*: 8 Semanas

### *Benefits of Pranayama*

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

## Comprendiendo la inmunidad

Aunque la exposición a los patógenos ayuda a construir la inmunidad adaptativa, sobrevivir a tal exposición puede ser a veces fatal. Las investigaciones han demostrado que hay una heterogeneidad en la susceptibilidad a las infecciones durante una epidemia de gripe. El estrés psicológico, el estado físico y la actividad física, la nutrición, el sueño, las afecciones comórbidas y el estilo de vida desempeñan un papel fundamental en la formación de esta respuesta inmunológica. Cada vez hay más pruebas que identifican el estrés como un cofactor en la susceptibilidad y los resultados de las enfermedades infecciosas. El estrés aumenta las hormonas del estrés que amortiguan la respuesta inmunológica y también reducen la capacidad de las células para reparar el daño causado debido a las infecciones.

Las posturas del Surya Namaskar ayudan a aumentar la circulación, la flexibilidad y a reducir cualquier inflamación en todo el cuerpo

para la Fuerza, la Conciencia y la Flexibilidad.

### LIMPIEZA CON KRIYAS

Las técnicas de limpieza llamadas kriyas también ayudan a eliminar el exceso de moco y a restaurar la inmunidad de la mucosa. Las shatkriyas son técnicas de limpieza yóguica utilizadas para purgar los órganos y sistemas internos del cuerpo. Son parte del proceso de desintoxicación y para limpiar, activar y revitalizar los órganos para desarrollar una profunda conciencia interna.

El Pranayama es el cuarto componente del Ashtanga yoga, que se ocupa de la regulación del Prana y de la energía, traducido burdamente como respiración. Es una práctica que ayuda a regular las energías vitales a través de la regulación de la respiración. El propósito principal del Pranayama es ganar control sobre el sistema nervioso autónomo y a través de él influir en las funciones mentales.

### MEDITAR SOBRE EL BIENESTAR

El proceso de mantener la atención enfocada con una concentración





## Las asanas yoga y el pranayama reducen el estrés y mejoran la respuesta inmunológica del cuerpo para combatir las infecciones y las alergias

Una de las posturas de la Virbhadrāsana o la pose del Guerrero. La postura puede ser practicada durante cualquier momento del día

sostenida en un objeto se conoce comúnmente como meditación. Es una parte integral de todas las prácticas yóguicas y es beneficiosa para el crecimiento psicológico y espiritual. A lo largo de los años, se ha sabido que los beneficios de la meditación regular para aliviar el estrés han logrado una sensación de calma que tiene un impacto positivo en la salud del individuo y promueve un estilo de vida saludable.

Asimismo, se sabe que es beneficiosa para superar las adicciones a los tranquilizantes, reducir la hipertensión, el

insomnio, las migrañas, la depresión, la ansiedad y otras enfermedades psicosomáticas. Estabiliza la mente, aumenta la conciencia, la concentración y la fuerza de voluntad, al tiempo que mejora la memoria y el estado de alerta.

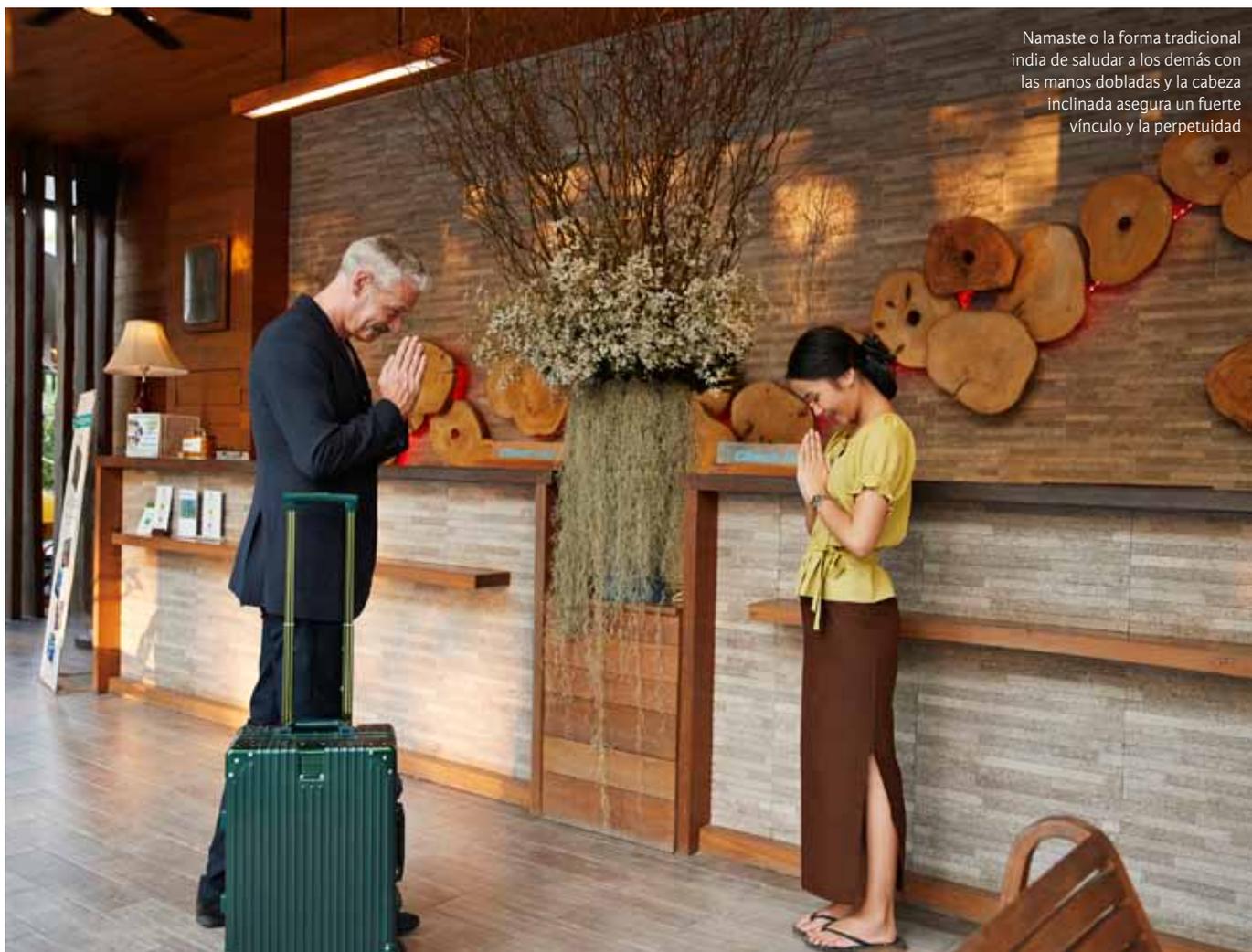
Es una herramienta eficaz para el rejuvenecimiento de la mente, el cuerpo y el alma, e incluso ayuda a hacer frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana.

*Con aportes del Dr. Rajeew Rastogi, Director Asistente del Consejo Central de Investigación en Yoga y Naturopatía*



*El Dr. Raghavendra Rao M, BNYS, PhD es el Director del Consejo Central de Investigación en Yoga y Naturopatía (CCRYN por sus siglas en inglés), bajo el Ministerio de AYUSH, Delhi. Ha completado*

*varios proyectos de investigación sobre el uso de intervenciones tanto de yoga como de naturopatía.*



Namaste o la forma tradicional india de saludar a los demás con las manos dobladas y la cabeza inclinada asegura un fuerte vínculo y la perpetuidad

# ARRAIGADO EN LAS tradiciones

Desde el yoga y el Ayurveda hasta el Vastu Shastra y las filosofías de ahimsa, el conocimiento de la India antigua ha estado influenciando la forma moderna de vivir en la India desde tiempos inmemoriales. Aquí hay algunos aspectos del pasado que pueden ser seguidos hoy en día para llevar una vida más equilibrada, consciente y saludable

POR GITA HARI

Justo después de que el Presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, regresara a América tras visitar la India, sorprendió al mundo anunciando que la forma india de saludar con las manos cruzadas es ideal para mantener la distancia social y evitaría la propagación del virus COVID-19. La palabra namaste (o namaskar), es una forma de saludo tradicional y se menciona en varios textos hindúes antiguos, incluyendo el Rig Veda. Los Vedas dicen que “namaha” o el acto de inclinarse ante Dios o el creador elimina todos los egos. Los científicos han dicho que cuando doblamos las manos en un namaskar, se presionan varios puntos de presión en las palmas y los dedos, conectados a los ojos, los oídos y el cerebro, que nos ayudan a recordar a la persona con la que nos encontramos durante un período más largo.

No sólo el namaste, hoy en día, varias filosofías del antiguo sistema de valores de la India, que nuestros ancianos solían practicar

y nos aconsejaban seguir, parecen extremadamente relevantes. Aunque también se centran en los ejercicios de respiración tradicionales que forman parte del yoga, los médicos de todo el mundo aconsejan la práctica de la respiración controlada para fortalecer nuestro sistema respiratorio.

El Primer Ministro de Irlanda Leo Varadkar (izquierda) y el Presidente de los EE.UU. Donald Trump se saludan con un gesto de Namaste



La antigua práctica del Vastu Shastra es un estudio sistemático y preciso de las direcciones para generar vibraciones positivas y una sensación de bienestar en el entorno

## CULTURA Y ESTILO DE VIDA



Casas de aldeas de Jaisalmer en Rajastán pintadas con cal muerta; en Sohra, Meghalaya, hechas con bambú, en Munnar, Kerala, hechas con arcilla, y en Dalhousie, Himachal Pradesh, usando piedras y barro

### RITUALES DE LIMPIEZA

Otro ejemplo que me viene a la mente es el consejo común de lavarse las manos y los pies inmediatamente después de entrar en la casa. En algunos hogares, los zapatos se quitaban fuera de la entrada principal y las manos y los pies se lavaban allí. Incluso al regresar a casa después de un funeral, nuestros ancianos nos han pedido a menudo que no toquemos nada antes de una ducha profunda.

Es una antigua costumbre india que la gente que regresa a casa desde el exterior, se lava las manos y los pies antes de entrar en la casa.

En las aldeas indias, la entrada a cada casa tenía una pequeña área con un grifo o un recipiente lleno de agua donde se podía limpiar. El propósito lógico detrás de esto es aplicable también en los últimos tiempos: podemos haber pasado por lugares sucios y antihigiénicos, pasar por delante de muchos extraños o asistir a una cremación (los microbios del cuerpo en descomposición pueden estar en el aire) y los gérmenes pueden haber entrado en nuestro cuerpo a través de las manos y los pies. Tomar un baño y lavar la ropa asegura que estamos limpios y no dejamos

## El período de luto de 13 días después de un funeral asegura la protección contra cualquier enfermedad infecciosa o microbios que estaban presentes y como tal, han sido eliminados

que los microbios se propaguen a nuestro alrededor.

La mayoría de las evaluaciones del período de incubación de varias infecciones bacterianas y virales oscilan entre uno y 14 días. El período de incubación es en realidad el tiempo entre la infección y el comienzo de los indicios del síndrome. ¿No es sorprendente entonces que de vuelta nuestros antepasados tomaran precauciones para el número preciso de días. Entre los hindúes, un período de aislamiento de 10 días solía ser estrictamente observado por la

familia de una persona fallecida. Este período era a menudo referido como el tiempo en que un alma fallecida finalmente pasaba del reino de los vivos. Desde el punto de vista de la medicina moderna, puede considerarse como un período de protección para que otros comprueben si hay enfermedades infecciosas o microbios presentes y, como tal, se han eliminado. Hoy en día, la limitación de tiempo a menudo nos obliga a renunciar a esta práctica nacida de un proceso de pensamiento profundo y científico.

### *Traditional eating habits*

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



Vastu Shastra sigue las colocaciones de los elementos para alcanzar el equilibrio natural

### Mientras oramos

El alcanfor usado en el ritual aarti es conocido por sus propiedades curativas, como aliviar el dolor y reducir la picazón. Purifica el aire, inhalando lo que tiene beneficios para la salud.



Las campanas de los templos son para sonar. La proporción de elementos metálicos en las campanas es tal que los decibelios producidos por ellas generan una armonía en las partes izquierda y derecha de nuestro cerebro.

Es aconsejable pasar algún tiempo sentado en el local del templo ya que el vastu de un templo es tal que crea energía positiva y un estado mental tranquilo.



El punto vulnerable del entrecejo es el origen de la energía por medio de las ondas electromagnéticas. La pasta de sándalo que se ofrece en las sienes (como marca sagrada en la cabeza) enfría la frente e inhibe la pérdida de energía.

La ceniza sagrada o bhasma tiene valor medicinal. Absorbe el exceso de humedad del cuerpo y lo mantiene frío mientras mantiene los dolores de cabeza a distancia.



### COMER BIEN

Si el vegetarianismo está muy extendido en la India, puede atribuirse a la ahimsa o a la no violencia, la mentalidad de no dañar a ningún ser vivo. El sabio hindú Patanjali dice en sus Yoga Sutras, compilados en el año 400 EC, que el enfrentamiento con el ahimsa puede domar a los animales salvajes y hacer inofensivos a los criminales atroces. Dice que es un enfoque benevolente hacia la muy necesaria compasión universal.

### PRÁCTICAS DE VIDA

Otra filosofía antigua es el Vastu Shastra, un estudio sistemático y preciso de las direcciones para generar vibraciones positivas y una sensación de bienestar en la zona



Los ancianos de la tribu Apatani en Arunachal Pradesh han levantado plataformas de bambú que se utilizan para lavar por la mañana y antes de entrar en el hogar



**En el sentido de las agujas del reloj desde arriba a la izquierda:** En toda la India, las casas tienen tradicionalmente un grifo o un recipiente para lavarse en la entrada antes de entrar; los niños se lavan antes de entrar en la mezquita; el aviso en el templo pide a los visitantes que se quiten los zapatos fuera del local

de residencia y los alrededores. Trata el concepto de equilibrar los cinco elementos de la naturaleza - aire, agua, fuego, tierra y espacio - para lograr el equilibrio, para obtener el máximo provecho. Por ejemplo, se supone que la dirección más ideal para que el cocinero se dirija mientras cocina es hacia el este para permitir que los rayos UV del sol de la mañana destruyan los microorganismos dañinos de los alimentos.

Mientras que en la era actual abrazamos la modernidad y los valores contemporáneos de la vida, nuestra curiosidad nos ha ayudado a encontrar la lógica inteligente y simple detrás de las

muchas prácticas tradicionales que hasta hace poco se creían de importancia religiosa solamente. Es importante recordar estos hábitos tradicionales, para incorporarlos a nuestra rutina diaria, ya que están enraizados en valores y lógica científica que promueven un estilo de vida más saludable y holístico.



*Cita Hari es la curadora de la saludable cocina sattvik para los hoteles de primera clase. Sus recetas han aparecido en las columnas de salud de los principales periódicos. Ganadora de los premios Women Achievers, Hari ha conceptualizado, escrito y presentado programas en televisión y en plataformas digitales también.*



# CONDIMENTA TU inmunidad

Desde tiempos inmemoriales, las especias y hierbas tradicionales han jugado un papel vital como potenciadores del sistema inmunológico en la cocina india. Aquí hay una mirada a cómo estos ingredientes hacen que nuestra comida diaria no sólo sea sabrosa, sino también sana.

La adición del ramo de especias en las comidas tradicionales de la India es lo que las convierte en una de las soluciones dietéticas más saludables del mundo

Según los antiguos textos indios, aushadham ucchyathe sarvam, que significa que la comida es la cura y el sanador absoluto. Tradicionalmente, en la cocina india, las verduras y las especias se utilizan en un plato según sus beneficios nutricionales y su capacidad para fortalecer nuestro sistema inmunológico, que a su vez, puede protegernos de dolencias e infecciones. Una razón por la que se aconseja incluir una mezcla equilibrada de especias y hierbas en nuestro plan de comidas diarias para proporcionar un impulso regular a nuestro sistema inmunológico. Especies como la cúrcuma, el azafrán, el clavo, la canela, las semillas de carambola, el jengibre y el ajo son conocidas por tener una gran cantidad de propiedades beneficiosas. Hierbas como la menta, el tulsi (Albahaca Santa), y las hojas de los árboles de neem y moringa se dice que tienen varios beneficios para la salud.

Hay muchos de tales ejemplos de hierbas y especias benéficas que se añaden a los platos para dar un sabor distintivo y también para hacerlos más saludables. Por ejemplo, las hojas y frutas de moringa (palillos



En la India hay muchos ejemplos de hierbas y especias que se añaden a los platos para proporcionar un sabor distintivo y también para hacerlos más saludables



**Arriba:** Jaggery es rico en antioxidantes, ayuda a la digestión y es conocido por limpiar el hígado; **Abajo:** Un thepla (pan plano) hecho con hojas de fenogreco, conocido por absorber el azúcar y reducir el colesterol malo



**Izquierda:** Un té hecho de hojas de fenogreco es conocido por proporcionar alivio de la anemia, la pérdida del gusto, la fiebre e incluso la caspa; **Abajo:** Una comida sattvik de buñuelos de requesón fritos con una capa de harina de trigo sarraceno (kuttu ka aata)



### Cocina Sattvik

- La cocina sattvik, en esencia, abarca los nutrientes que cultivan una perspectiva positiva en un cuerpo sano.
- Comprende alimentos puros como verduras, granos, frutas y productos lácteos como leche, cuajada, mantequilla blanca y ghee (mantequilla clarificada).
- Este tipo de cocina está libre de ingredientes artificiales y se centra en la resistencia, la serenidad y la claridad mental.

de tambor) se utilizan en el curry en todo el norte de la India para ayudar a combatir las afecciones bacterianas. Un chutney especial de hojas de neem se prepara en Maharashtra durante el festival de Gudi Padwa. Se ha demostrado que el neem es un remedio para curar la pérdida de apetito, la fiebre y también para aumentar la fuerza cardíaca.

Según la Dra. Pooja Thacker, Jefa del Departamento de Dietética del Hospital Bhatia de Mumbai, “Los ensayos clínicos del tulsi en humanos han demostrado que es una combinación única de antivirales, antimicrobianos, antifúngicos y antipalúdicos. Puede reducir la hipertensión, el dolor artrítico y la depresión. Actúa como antiepiléptico, antiinflamatorio, hepatoprotector, antiulceroso y antiasmático”.



Se sabe que las comidas tradicionales del sur de la India, servidas en hojas de plátano, son ricas en especias que previenen varias dolencias.

La asafétida alivia la hinchazón, la flatulencia y el síndrome del intestino irritable (SII), mientras que el fenogreco es conocido por controlar dolencias de larga duración como la diabetes. El comino y la hierba del obispo, los equivalentes culinarios de las modernas drogas para la indigestión, ayudan a la digestión y controlan los trastornos de origen alimentario. La pimienta mejora la absorción de nutrientes esenciales y promueve la salud intestinal. Una bebida de pimienta es a menudo

la cura en muchos hogares indios para combatir la gripe.

Los platos esenciales del sur de la India como el sambhar (curry de lentejas con verduras), el rasam (una clara sopa ácida) e incluso el curry están condimentados con estas especias.

Gujarat encuentra su comida reconfortante en el khichdi, un saludable plato de arroz y lentejas preparado con mínimas especias como comino y jengibre. El khichdi es a menudo el remedio para el malestar alimenticio y se

utiliza para restablecer el sistema digestivo con sus simples aunque saludables ingredientes. Varias especias y hierbas secas y en polvo en preparaciones

**El hábito de comer comidas recién cocinadas debe formarse para derivar más nutrientes, energía y para mantener un cuerpo sano**

tradicionales de Marwari de Rajastán aseguran la fuerza física. Estos platos aseguran que el cuerpo esté preparado contra el calor en la mayor parte del estado desierto. Maharashtra tiene su cuota de comida saludable en usal/misal, que consiste en múltiples brotes que aseguran nutrientes esenciales como las proteínas. El uso liberal de limones y cítricos, asegura la dosis adecuada de vitamina C y una fuerte defensa contra el calor y la humedad del entorno de Maharashtra.

La cocina punjabí es muy popular por los embriagadores aromas de las especias y hierbas utilizadas generosamente en sus recetas.

Se puede encontrar mucho anís estrellado, laurel y azafrán en los platos de Cachemira. La Dra. Thacker arroja luz sobre los beneficios del azafrán, “Ayuda



a frenar el asma reduciendo la inflamación. Las pruebas han demostrado que el azafrán puede reducir las toxinas y reducir directamente el asma.” El plato insignia del cordero, rogan josh con cuajada y una variedad de especias es un robusto manjar bajo en colesterol.

Adoptar la atención mientras se come y las comidas frescas y caseras

**Arriba:** Palillos en un tazón de sambar para aumentar los beneficios para la salud

**Abajo:** Las hojas de Azadirachta indica o neem tienen increíbles y numerosos beneficios para la salud.





**Arriba:** Un tazón de rabri, un postre, que se disfruta en todo el país, a menudo se adorna con hebras de azafrán

**Abajo:** Un tradicional curry de pescado en salsa de mostaza. Las semillas de mostaza son conocidas por sus altos efectos antiinflamatorios

puede ayudarte a eliminar el estrés, las molestias y la depresión. Los expertos dicen que la ingestión de alimentos dentro de cuatro o cinco horas de la cocina es lo mejor. Es interesante que incluso hoy en día, el antiguo concepto de una comida sattvik equilibrada, cocinada fresca con un ramo de especias, se considera uno de los más saludables del mundo.



*Gita Hari es la curadora de la saludable cocina sattvik para los hoteles de primera clase. Sus recetas han aparecido en las columnas de salud de los principales periódicos. Ganadora de los premios Women Achievers, Hari ha conceptualizado, escrito y presentado programas en televisión y en plataformas digitales también.*



Una sala palaciega en Jaisalmer, Rajastán, con un tablero antiguo para el juego de Chausar

# EL JUEGO ESTÁ encendido

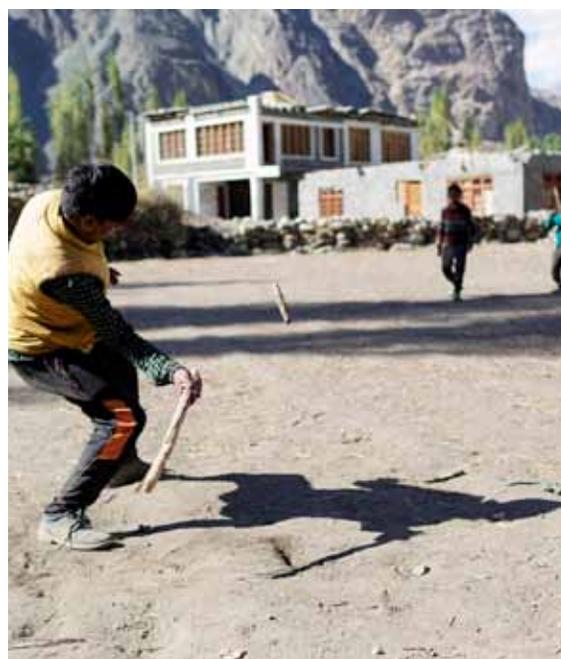
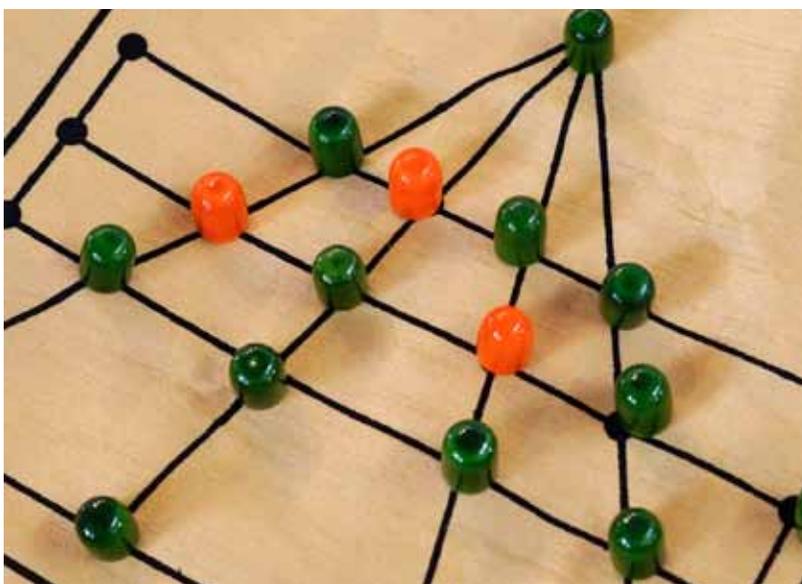
Desde los juegos de mesa que agudizan la destreza estratégica del cerebro hasta los que construyen la memoria, los juegos tradicionales indios no son sólo para disfrutar. Abhishek Dubey mira algunos de estos juegos que están haciendo un regreso en los avatares contemporáneos, cautivando la atención incluso de los jugadores de hoy en día

**E**n las antiguas epopeyas indias abundan las descripciones de juegos entretenidos que mantenían a la gente de esa época entretenida a través de desafíos ficticios pero estratégicos. Tomemos por ejemplo el juego del chausar, a menudo llamado el antepasado del inmensamente popular juego de mesa que ahora llamamos Ludo. Jugado por cuatro jugadores en un tablero en forma de cruz, el juego implica el movimiento estratégico de marcadores: cuatro de los cuales se asignan a cada jugador. Este es el juego que se menciona incluso en la epopeya india, el Mahabharata. El avatar moderno, Ludo, es ahora uno de los juegos

más populares en las plataformas online, con miles de juegos alojados en línea. Los historiadores dicen que juegos de dados similares fueron populares en toda la India durante la antigüedad. Se han excavado restos de dados oblongos en varios sitios de la época de Harrapan.

Otro juego popular, el ajedrez, se cree que se ha inventado en la India. Los expertos dicen que originalmente se conocía como ashtapada (64 casillas) y que el juego se jugaba con un dado en un

**No todos los juegos autóctonos están diseñados sólo para entretener. De hecho, algunos juegos locales están dirigidos a agudizar la memoria y las habilidades de observación**



**De izquierda a derecha:** El antiguo juego de estrategia de aadu puli attam, con marcadores que representan leones y corderos; Muchachos jóvenes disfrutando del tradicional juego de Gilli-danda en el pueblo de Turtuk, Valle de Nubra, Ladakh

## Juegos tradicionales todavía disfrutados en toda la India

### JUEGOS TRADICIONALES DEL NORTE DE LA INDIA

**Chaturanga (Uttar Pradesh)** - una forma de ajedrez

**Lagori (Punjab)** - también llamado siete piedras, se trataba de colocar siete piedras una encima de la otra en tamaño decreciente

**Carrera de camellos (Rajastán)**

### JUEGOS TRADICIONALES DE LA INDIA ORIENTAL

**Tenga ball (Assam)** - un juego que se juega con un pomelo, una fruta localmente llamada robaabtenga

**Along-dolong (Assam)** - la versión local del puente de Londres

**Mukna (Manipur)** - lucha popular

**Cheibi (Manipur)** - una antigua forma de esgrima

**Naga Wrestling (Nagaland)**

**Achugwi Phan Sohlaimeung (Tripura)** - lucha libre

**Dwkhwi Sotonmung (Tripura)** - tira y afloja



### JUEGOS TRADICIONALES DE LA INDIA OCCIDENTAL

**Tirachinas (Maharashtra)** - la clásica tirachinas o gulel

**Kho kho (Maharashtra)** - un juego tradicional de etiqueta

**Pagathiya (Gujarat)** - el clásico juego de la rayuela

### JUEGOS TRADICIONALES DEL SUR DE LA INDIA

**Mallakhamba (Tamil Nadu)** - es una combinación de gimnasia y yoga, donde un participante muestra sus habilidades acrobáticas en un palo largo (mallakhamba)

**Sathurangam (Tamil Nadu)** - ajedrez

**Chinni Dandu (Karnataka)** - o gilli danda, implica golpear un pequeño palo con uno más grande



tablero de damas, pero sin casillas blancas y negras. Algunos dicen que el chaturanga (cuatripartito) fue el juego de ajedrez original. En sánscrito, chatur significa cuatro y anga significa extremidades, que simbolizaban las cuatro ramas de un ejército. Al igual que un ejército de la antigüedad, el juego utilizaba piezas con forma de elefantes, carros, caballos y soldados, y se jugaba principalmente para afinar las estrategias de guerra.

Un juego de mesa tradicional similar que se juega aún hoy en día es el kattam vilayattu. Una variación del Tic-Tac, el juego se

jugaba con conchas, monedas o incluso piedras.

Los juegos de cartas también fueron populares en la India durante la época medieval. Un ejemplo es el ganjifa, que fue inmensamente popular en las cortes mogoles. Mencionados en los registros históricos alrededor del 1300 D.C., estas cartas pintadas

Un tablero de gran escala usado por la realeza india para jugar el juego de Chausar

**Las epopeyas indias están llenas de descripciones de juegos entretenidos que mantenían a nuestros héroes míticos entretenidos a través de desafíos estratégicos**

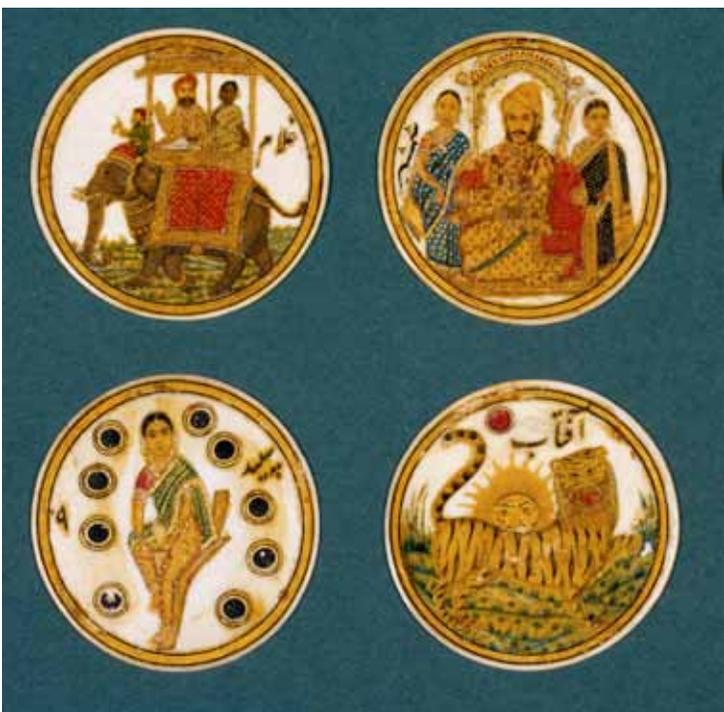
a mano son precursoras de los naipes de hoy en día. Estos juegos se desarrollaron principalmente para agudizar el cerebro o las habilidades. Algunos juegos locales de Tamil Nadu están, de hecho, dirigidos a fortalecer la memoria y las habilidades de observación: pallankulli attam y aadu puli attam (también conocido como huli gatta en Karnataka y puli joodam en Andhra Pradesh) son dos de ellos. El primero, que requiere dos columnas de tableros con siete vasos poco profundos y objetos que se asemejen a monedas (guijarros, semillas o conchas), es jugado por dos o cuatro jugadores, mientras que el segundo, ¡cuenta con un conjunto de reglas bastante interesante que incluye monedas que representan cabras y tigres!

Un juego de cartas de marfil pintado o ganjifa del siglo XVIII-XIX

Curiosamente, muchos de estos antiguos juegos de interior están renaciendo en las plataformas de juegos en línea.

### SABOR LOCAL

La India es también el lugar de nacimiento de varios juegos al aire libre, que son conocidos en todo el mundo con diferentes nombres. Lo que el resto del mundo llama atrapar y tirar, los residentes del distrito Karbi Anglong de Assam lo llaman dhup-khel. Pero el elemento clave que los diferencia es el objeto que se lanza y se atrapa: una pelota de tela. Lore dice que originalmente, las mujeres solían envolver una tela alrededor de un vegetal y la usaban como una pelota. A menudo se ha visto que los juegos tradicionales





**Arriba:** Un árbitro iniciando un juego de insuknawr en Mizoram. El juego está relacionado con el tira y afloja de hoy en día;  
**Abajo:** El tablero para el juego tamil de pallankulli attam

Image: eastmojo.com



utilizaban ingredientes que se encuentran en la zona.

Un ejemplo apropiado es el juego del gilli-danda, que es popular en toda la India rural incluso hoy en día. Se juega con dos piezas de palos y una piedra o un objeto redondeado, y puede ser jugado entre dos o más jugadores.

La belleza de estos deportes es que, aunque existen juegos modernos como el fútbol y el boxeo, los tradicionales siguen siendo intrínsecos a la vida cotidiana en todo el país. Tomemos por ejemplo el insuknawr de Mizoram, un deporte en el que los participantes tratan de empujarse unos a otros sosteniendo un bambú o un bastón de madera. En el norte de la India vemos juegos tradicionales como el kushti (pehelwani o lucha libre); el surr (un juego al aire libre de la etiqueta que se juega en las

áreas alrededor de Ayodhya en el norte de la India) y el sqay (una forma de arte marcial originaria de Cachemira). Hoy en día, mientras miramos al pasado para encontrar soluciones para nuestro presente, estos juegos tradicionales y su relevancia se vuelven muy importantes. El gobierno y las organizaciones privadas están tomando medidas para preservar estos juegos. Mientras que los juegos de mesa están renaciendo en formatos digitales, se ha pedido a las escuelas que entrenen a los niños en antiguos juegos al aire libre como el silambam, el mallakhamb y el gatka.



*Abhishek Dubey es el principal periodista deportivo de la India, que ha cubierto los deportes internacionales durante más de 15 años. Es autor de tres libros aclamados por la crítica y actualmente es asesor nacional de Prasar Bharati Sports, la emisora estatal de la India.*

# TRADICIONES

# para hoy



El renacimiento de una herencia artesanal no se trata sólo de practicar una antigua forma de arte. Se trata de hacerla relevante en los tiempos contemporáneos con absoluta libertad creativa y mantener el proceso sostenible. Eso es lo que algunas marcas están ofreciendo a los artesanos de las zonas rurales de Rajastán

POR VINAYAK SURYA SWAMI

Una alfombra de la colección Jaipur Wunderkammer de Matteo Cibic

**E**l año pasado, una colorida alfombra llamada Sawan ka Lehariya saltó a la fama después de ganar el prestigioso premio de Diseño de Producto Europeo 2019 por Diseño Original Artesano. El premio, que reconoce los experimentos de diseño únicos de todo el mundo, fue ganado por Parvati y Bhagchand del pueblo de Kekri, cerca de Jaipur. Miembros de la tradicional comunidad de tejedores de alfombras anudadas a mano del estado, los dos crearon la vibrante alfombra inspirada en la naturaleza alrededor de su casa en el desierto.

La pareja dice que esta fue la primera vez que se les dio libertad creativa absoluta y que el haber recibido tanta adulación por un diseño que crearon les ha dado ánimo.

Son miembros de la comunidad de tejedores apoyados por Jaipur Rugs India (JRI), una marca de cuatro décadas de antigüedad que es sinónimo de la preservación de las antiguas tradiciones textiles de la India.

Otro grupo que trabaja para mantener vivas las tradiciones artísticas de Rajastán y las familias practicantes es Nila House. “Cada comunidad de artesanos

**“ESTOS CENTROS (DE EXCELENCIA) DARÁN UN IMPULSO A LOS ASOCIADOS DEL SECTOR TEXTIL Y ARTESANAL Y CONTRIBUIRÁN A LA PROSPERIDAD DE LA INDIA.**

**Narendra Modi**

Primer ministro de la India

**“LA CREATIVIDAD ES NUESTRA ALMA, NUESTRO MOTIVO NUNCA HA SIDO CREAR EL MÁXIMO NÚMERO DE ALFOMBRAS, SIEMPRE HA SIDO CREAR ALGO QUE NO PUEDE SER RECREADO. ESTE ES MI DISEÑO Y CREATIVIDAD, UN TELAR MECÁNICO NUNCA PUEDE RECREAR ESTO.**

**Bhagchand**

Tejedor de alfombras de Rajasthan



El Sawan Ka Lehariya con sus diseñadores Bhagchand y Parvati. La alfombra ganó el Bronce en los premios de Diseño de Productos Europeos

“**LOS MISMOS DISEÑOS, COLORES Y DIMENSIONES DARÍAN COMO RESULTADO DOS PRODUCTOS MUY DIFERENTES YA QUE ESTÁN HECHOS A MANO. LOS PROPIOS PENSAMIENTOS Y ENTENDIMIENTO DEL TEJEDOR SE PLASMAN DENTRO DE LA ALFOMBRA. ESO ES ALGO QUE REALMENTE DESEO RECUPERAR.**”

**Matteo Cibic**  
Diseñador italiano

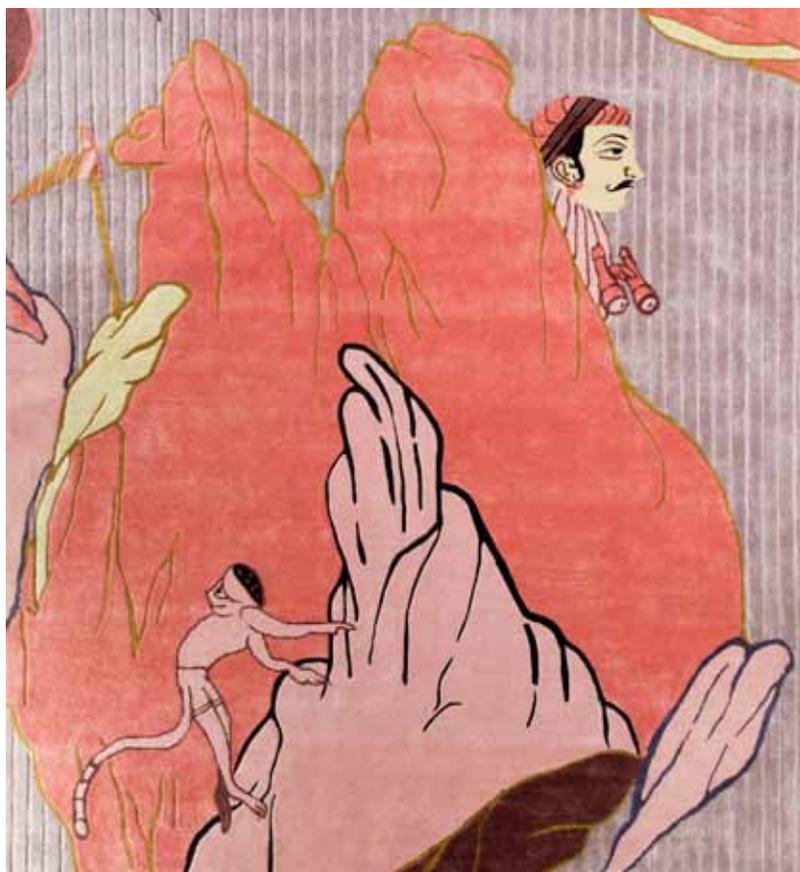
**De izquierda a derecha:** Una muestra de decoración de casa teñida tradicionalmente de Nila House; Una alfombra inspirada en la topografía de la ciudad de Jaipur

tradicionales tiene un sentido de orgullo y creencia en su forma de vida y si usamos estos valores para cualquier forma de intervención, son más complacientes y aceptan el cambio”, dice Juhi Pandey, el jefe de desarrollo de artesanos de Nila House.

### **HACIÉNDOLO MÁS FÁCIL**

Las organizaciones hoy en día han aceptado que conceder

libertad creativa a los artesanos permite obtener resultados únicos. Tomemos por ejemplo el trabajo realizado por el programa Doorstep Entrepreneurship de JRI que entrega no sólo materias primas, sino también el equipo necesario como telares, hilo, etc., junto con una formación profesional de calidad para las mujeres de un hogar de tejedores, a la puerta del artesano. Las alfombras





## Las comunidades rurales necesitan una voz que las entienda para el mundo exterior y las organizaciones de hoy se están convirtiendo en facilitadoras de este proceso

terminadas se recogen y exportan a todo el mundo y los beneficios se transfieren directamente a los tejedores, eliminando a los intermediarios.

Nila House sigue un doble enfoque. Una función es trabajar en el desarrollo del diseño directo y la producción, generando negocios para los artesanos. La segunda, es el espacio de exposición en el centro de Nila House en Jaipur, para que los artesanos muestren, promuevan, publiciten y exhiban sus obras.

### EL PRÓXIMO PASO

Es importante alterar el arte para que prospere en la época contemporánea. “La clave para la

preservación y la sostenibilidad es la traducción de estas artesanías para el mundo de hoy. Esto requiere paciencia, comprensión, compromiso y la pasión tanto por la forma tradicional como por lo que podemos lograr de ella hoy en día”, dice Anuradha Singh, que dirige Nila House. La adaptación también incluye la exposición global.

Matteo Cibic, un conocido diseñador italiano, colaboró con JRI en un experimento de diseño para crear una colección de alfombras vanguardistas hechas a mano según las sensibilidades del diseño europeo. Llamadas Jaipur Wunderkammer, las alfombras tejidas en el estilo tradicional

### De izquierda a derecha:

Las diversas etapas de producción de una alfombra tradicionalmente empenachada a mano; El diseño de una alfombra se lleva a cabo a través de un delicado y meticuloso proceso en las casas de las aldeas de las mujeres de las comunidades artísticas; La fundación JRI ha trabajado para proporcionar medios de vida a las mujeres de las aldeas remotas de Rajastán

“**ME ENCANTA LA BELLEZA DE LAS IMPERFECCIONES CUANDO ALGO ESTÁ HECHO A MANO. POR EJEMPLO, NADA SE SIENTE MEJOR CONTRA LA PIEL QUE LAS TELAS TEJIDAS A MANO DE LA INDIA QUE SE SIENTEN MEJOR Y MEJOR CON EL TIEMPO.**”

**Anna Valentine**  
Diseñadora británica

de Rajastán representaban la arquitectura y las tradiciones del estado. “Estas alfombras son obras de arte. Quiero que la gente que las mire y las use, entienda las sensibilidades de una tierra tan rica. Quiero que la gente aprecie el duro trabajo que ha hecho perfecta a cada una de ellas”, dice Cibic.

La diseñadora británica de ropa de lujo Anna Valentine, que trabaja extensamente con artesanos textiles en Rajastán, también garantiza la sostenibilidad.

“A medida que nos hacemos más conscientes de nuestro medio ambiente nos hace más conscientes no sólo de lo que compramos y de dónde se fabrica, sino también de cuántas veces se utilizará una pieza de textil”, dice Valentine. Recientemente colaboró con Nila House en una colección destinada a mostrar las técnicas tradicionales de tejido a mano y los tintes naturales de índigo y fue introducida en la artesanía

Un artesano utiliza un telar manual tradicional para producir alfombras en Rajastán



Las organizaciones indias de hoy en día colaboran con artistas de todo el mundo en un intercambio creativo que proporciona a las comunidades locales un escenario más amplio para sus artesanías



**De izquierda a derecha:**  
La colección de Nila x Anna Valentine en exhibición; Los hilos de algodón y el equipo utilizado para dar vida a diseños creativos en alfombras tejidas a mano

de Rajastán por Lady Bamford, que dirige la Fundación Lady Bamford.

### **TOMANDO FORMA**

Hoy en día, en las zonas rurales de Rajastán, los artesanos animan a sus hijos a estudiar y practicar su oficio.

Artesanos motivados, medios de vida sostenidos y un sistema de apoyo innovador respaldado por el gobierno están asegurando que estas artesanías se propaguen y se preserven. Las iniciativas empresariales para ser más responsables socialmente se han

diversificado, se preocupan por construir economías rurales. Las comunidades rurales necesitan una voz que las comprenda para el mundo exterior y las organizaciones se están convirtiendo hoy en facilitadoras de este proceso de conexión de nuestro país a nivel interno y externo.

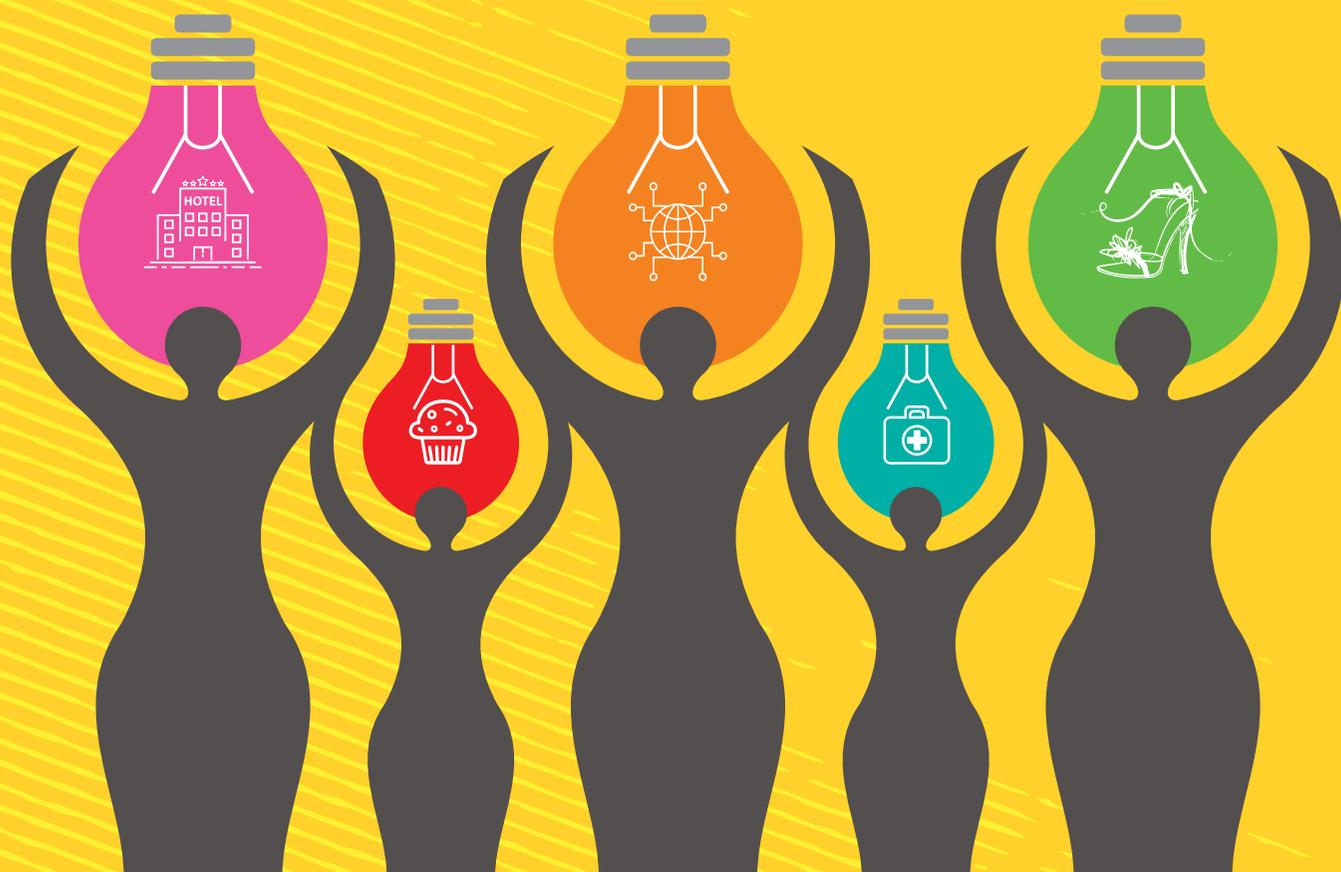


*Vinayak Surya Swami es un periodista de Delhi. Es licenciado en ingeniería mecánica y ha trabajado como aprendiz de constructor naval en la marina india. Escritor a tiempo parcial desde su adolescencia, se pasó al periodismo para seguir su inclinación por la escritura y los viajes.*

# LIDERANDO CON el ejemplo

No hay nada que más necesite una mujer que su propia convicción y resolución para romper el techo de cristal. Desde aventurarse en un negocio que tradicionalmente se consideraba dominio del hombre y convertir una herencia colonial en una empresa sostenible hasta cambiar la forma en que vemos la educación médica en la India, las mujeres han roto los estereotipos y han cambiado el juego para mejor. He aquí cinco de esas mujeres empresarias

POR SHRABASTI MALLIK



No hay duda de que la mujer india contemporánea ha sufrido una metamorfosis para labrarse una imagen, una imagen que la sociedad ve ahora como un modelo a seguir. El Primer Ministro de la India, Narendra Modi, también es un firme creyente de esta noción, probablemente por lo que confió el control de sus cuentas en los medios

sociales el Día de la Mujer (8 de marzo de 2020), con millones de seguidores a siete mujeres inspiradoras, para que inspiren al país en sus viajes de convertirse en creadoras de cambios. Estas mujeres empresarias de la India no sólo han desbaratado los modelos de negocio existentes, sino que también han abordado varias cuestiones pertinentes a nuestro entorno, sociedad y modo de vida.

**“LA INDIA TIENE MUJERES DESTACADAS EN TODAS PARTES DE LA NACIÓN. ESTAS MUJERES HAN HECHO UN GRAN TRABAJO EN UNA AMPLIA GAMA DE SECTORES. SUS LUCHAS Y ASPIRACIONES MOTIVAN A MILLONES. SIGAMOS CELEBRANDO LOS LOGROS DE ESTAS MUJERES Y APRENDIENDO DE ELLAS.**

**Narendra Modi**  
Primer Ministro de la India



El Primer Ministro de la India Narendra Modi y la Ministra de la Unión para el Desarrollo de la Mujer y el Niño y de Textiles Smriti Irani con las galardonadas con el Premio Nari Shakti 2020

Al superar los obstáculos culturales y redefinir los parámetros de la actividad empresarial, las empresarias están influyendo positivamente en las comunidades y propiciando la mejora socioeconómica de la India

### EL ARTE DEL REAVIVAMIENTO



Algunos diseños de la última colección de juttis de Needledust

En la era de los reavivadores textiles, Shirin Mann eligió centrarse en el juttis (un calzado tradicional de suela plana). Fundó Needledust en mayo de 2014 con el objetivo de reavivar y reintroducir el juttis de calidad como una declaración de moda para la mujer moderna.

Mann se enfrentó a los detractores y a la noción de que no encontraría compradores ya que nadie lleva juttis. Se propuso encontrar artesanos.

“La fabricación del juttis es un arte altamente cualificado que se transmite de generación en generación. No sólo encontró artesanos, sino que utilizó sus habilidades y amalgamó la delicadeza de los antiguos patrones reales con la sensibilidad de los diseños innovadores y los patrones de bordado.

Está orgullosa de haber podido reavivar un arte moribundo y proporcionar un medio de vida a los

“

**EL DICTADO DE LAS MUJERES QUE SOSTIENEN LA MITAD DEL CIELO, SI ACASO, SUBESTIMA SU CENTRALIDAD SOCIAL. Y ESTA COMPRENSIÓN HA IMPULSADO NUESTROS ESFUERZOS HACIA LA IGUALDAD DE GÉNERO Y EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER.**

**Dr S Jaishankar**

Ministro de Asuntos Exteriores



**En el sentido de las agujas del reloj desde arriba:** Nuevas y coloridas sensibilidades de diseño se añaden a la juttis tradicional; Shirin Mann Sangha, Fundadora de la marca Needledust; Las coloridas adiciones que proporcionan al juttis tradicional un aspecto neo-cotemporáneo



**Shirin Mann**

Fundadora, Needledust

*Logro:* Reavivó una artesanía tradicional moribunda

artesanos. “La forma en que podíamos dar confianza a los artesanos era darles seguridad en el trabajo. Así que alojamos a los fabricantes de jutti así como a sus familias y también patrocinamos la educación de sus hijos. Siempre he pensado que un arte tan bello como este debe enorgullecerse de sus artesanos y creo que hemos sido capaces de hacerlo.”

## LA HISTORIA DE ÉXITO DE PAN-INDIA



Lo que comenzó en octubre de 2004 con cuatro pequeñas mesas en Cursow Baug, en Mumbai, con las decadentes bendiciones de la familia Messman, es hoy en día una de las principales pastelerías del país. Pero Kainaz Messman Harchandrai, el rostro de la Pastelería Theobroma, humildemente se niega a tomar todo el crédito. “El crédito debe ir a mis padres que comenzaron y cultivaron nuestra marca hasta lo que es hoy. Yo sólo llevé la idea adelante”, dice. La repostería es cosa de familia. La madre de Kainaz tenía un pequeño negocio casero, haciendo pasteles, brownies y postres. La idea de una salida se planteó por primera vez cuando Harchandrai se estaba recuperando de una lesión. “Iniciamos una discusión sobre el inicio de un negocio a tiempo completo. Acordamos servir los

alimentos que nos gustaban a nosotros mismos y pronto no pensamos en otra cosa”, añade.

Hoy en día, Theobroma cuenta con múltiples puntos de venta en todo el país. Pero, esto sólo se ha logrado enfrentando los desafíos de frente.



**Arriba: (L-R)** El clásico pastel de zumo de naranja de Theobroma y las deliciosas bolas de trufa de chocolate

**Abajo:** Las hermanas Kianaz (izquierda) y Tina Messman, fundadoras de Theobroma

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

**Logro:** Convertir un pequeño negocio familiar en una de las marcas de pastelería más conocidas de la India



La mujer india moderna, consciente, educada y capacitada, ha redefinido con éxito sus funciones y responsabilidades, ya sea en los principales puestos de las fuerzas de defensa o en las contribuciones al PIB del país.

## RECONECTANDO CON LAS RAÍCES

Todo lo que necesitó Deeksha Agarwal para hacerse un hueco en la industria del turismo indio fue un bungalow colonial del siglo XIX llamado Cloud End en Mussoorie y la fe en sus sueños. Destartalado y deteriorado cuando lo vio por primera vez, Agarwal transformó el bungalow en el Cloud End Forest Resort y lo convirtió en uno de los alojamientos boutique más solicitados de la región. El complejo está rodeado por un bosque de 2.000 acres de roble y deodar ¡que es el hogar de casi 40 especies de flora y 103 especies de fauna!

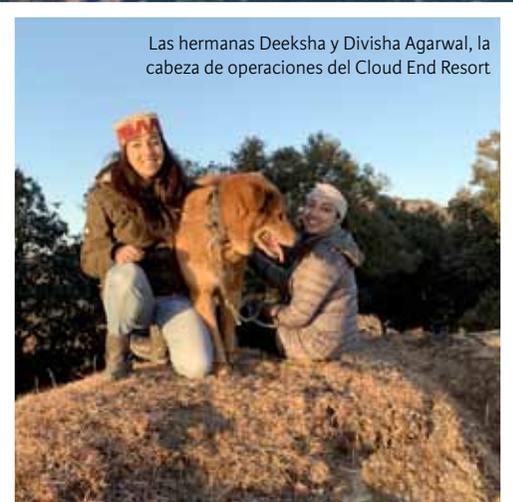
La ubicación remota de la propiedad provocó problemas de mantenimiento, pero Agarwal solucionó la escasez de agua mediante la recogida de agua de lluvia, mientras que los paneles solares se encargaron de los problemas de energía. La comunidad local de pastores se encargó de la poda natural y el abono del bosque durante los meses de invierno, y sus esfuerzos por construir una carretera transitable permitieron a la gente prosperar y crecer con el negocio.



El Cloud End Forest Resort entre los bosques de robles de Mussoorie

**Deeksha Agarwal**  
Gerente, Cloud End Forest Resort

*Logro:* Restauró por sí sola un edificio patrimonial y preservó su entorno natural



Las hermanas Deeksha y Divisha Agarwal, la cabeza de operaciones del Cloud End Resort

### NO HAY DESAFÍO DEMASIADO GRANDE

Hoy en día, todo lo que hacemos o usamos está de alguna manera influenciado o alimentado digitalmente. Siguiendo el ejemplo, Savitha Kuttan, una consultora de salud con experiencia de trabajo en los EE.UU. y Europa, creó en 2016 Omnicuris, una Plataforma de Educación Médica Continua (CME) única en su tipo, desarrollada para atender a la fraternidad médica del país.

Omnicuris intenta hacer evolucionar la atención de la salud en la India proporcionando a los médicos contenidos



Savitha Kuttan y Priyank Jain, los cofundadores de Omnicuris

La India es reconocida por tener el mayor porcentaje de mujeres pilotos y también ahora por permitir que las mujeres ocupen puestos de responsabilidad en el ejército. El país se está moviendo en la dirección correcta

gratuitos en vídeo. Para llevar a cabo esta iniciativa, la plataforma se ha asociado con ocho gobiernos estatales y 35 asociaciones e institutos médicos de renombre. “He notado una brecha en la atención médica de la India. Nuestros médicos suelen tener poco tiempo o recursos para asistir a conferencias y seminarios médicos. La plataforma reúne a expertos y especialistas médicos de todo el país para crear un fondo común de conocimientos y aportar uniformidad”, añade.



**Savitha Kuttan**  
Fundadora,  
Omnicuris

*Logro:* Fundar una aplicación para ayudar a los médicos a mejorar sus conocimientos de forma digital

## LA NECESIDAD DE LA HORA



**En el sentido de las agujas del reloj desde la izquierda:** Una actuación musical en el Y3K: evento de Planeta Perdido y Encontrado organizado por Dysco en febrero de 2020; Un panel de discusión en uno de los eventos de redes de Dysco; Khrisha Shah, la co-fundadora de Dysco



**Khrisha Shah**  
CEO y Cofundadora, Dysco

*Logro:* Creación de una plataforma de red de profesionales inclusiva

En un trabajo de consultoría en Londres, Khrisha Shah se encontró con una escasez de conexiones profesionales interesantes y sin posibilidad de formarlas. Explicó este enorme agujero en la red a su hermano y al cofundador de Dysco, Mishal. Los dos inmediatamente pusieron sus esfuerzos en crear una red social donde la gente, las marcas y los negocios pueden descubrir, trabajar y colaborar entre ellos.

“El primer desafío fue encontrar a las personas adecuadas que entendieran que no estábamos tratando de construir un portal de empleo sino una plataforma amalgamada para atender todas las necesidades de alguien que busca y ofrece trabajo. Poco a poco fuimos capaces de formular, diseñar y crear una comunidad. Dysco permite a sus miembros exhibir su trabajo, decidir

si quieren trabajar como empleados o como autónomos, aprovechar las sesiones de consulta fuera de línea para superar los desafíos del trabajo y también asistir a eventos curados. “La India está preparada para una revisión de la forma en que trabajamos y establecemos redes. Necesitamos prácticas de contratación más inclusivas y diversas; más transparencia, estilos de gestión colaborativa y ampliar el espectro de carreras. El trabajo en red ya no consiste en llevar trajes y repartir tarjetas de visita”. Resume Shah.



*Shrabasti Mallik Graduada del Instituto Indio de Comunicación de Masas, ha trabajado con MYCityLinks, un tabloide de Bhubaneswar y el periódico The Pioneer. Le gusta la música, es bibliófila y le encanta escribir sobre sus viajes, sobre música y sobre cualquier tema que le intrigue.*

# UN CUENTO SOBRE dos ruedas

Se ha mantenido por mucho tiempo que en los detalles de nuestro vasto país se encuentran sus verdaderos colores vibrantes. Piya Bahadur traza su viaje desde un trabajo sedentario a una pionera aventurera y cómo el motociclismo puede ser la mejor manera para una exploración profunda de cualquier país y de sí misma



En los últimos años, los viajes en motocicleta a través de la India se han vuelto bastante comunes



Cualquier decisión que tomemos hoy se basa en una ascensión generalizada que creemos que obtendremos del mundo por ello. Rara vez nos acordamos de tener en cuenta nuestra propia conciencia y el efecto de nuestras decisiones en ella. He comprendido, especialmente después de viajar en solitario a través de algunos de los destinos más pintorescos de Asia, que la satisfacción de mi propio ser

siempre me hará sentir mejor acerca de mi decisión y, a su vez, de mí misma.

Así, cuando se presentó la oportunidad de formar parte de una expedición en motocicleta de cuatro mujeres desde Hyderabad a Vietnam (y de vuelta), parecía casi irreal. Visitar a nuestros vecinos aterrizando en un aeropuerto y hacer una visita guiada fue sin duda interesante, pero conducir por las ciudades y el campo parecía mucho más difícil. Conducir motos de 400

La autora (extrema derecha) con sus compañeras Jai Bharathi, Shilpa Balakrishnan y ASD Shanthi (de izquierda a derecha) a su llegada a la embajada de la India en Hanoi, la capital vietnamita

**ESTAMOS DESARROLLANDO EL NORESTE DE LA INDIA COMO UNA PUERTA DE ENTRADA AL SUDESTE ASIÁTICO. UNA INICIATIVA DESTINADA A REALIZAR LA POLÍTICA DE LA INDIA DE ACTUAR EN EL ESTE. LA AUTOPISTA INDIA-MYANMAR-TAILANDIA, ES DECIR, LA AUTOPISTA TRILATERAL, GARANTIZARÁ UNA CONECTIVIDAD SIN FISURAS. CON LA FINALIZACIÓN DE LA AUTOPISTA, FLORECERÁN EL COMERCIO, EL TURISMO Y LAS TRADICIONES SE FORTALECERÁN TAMBIÉN.**

**Narendra Modi**  
Primer Ministro de la India

## LA AUTOPISTA TRILATERAL IMT (INDIA-MYANMAR-TAILANDIA)



*The author's journey from Hyderabad in India to Vietnam via Myanmar, Thailand, Laos and Cambodia*

La Autopista Trilateral India-Myanmar-Tailandia (IMT), de 1.360 kilómetros de longitud, es una iniciativa relativa a la India, Myanmar y Tailandia. Va desde Moreh en Manipur hasta Mae Sot en Tailandia a través de Myanmar. También ha surgido como uno de los viajes por carretera más desafiantes de la región. Un circuito completo, junto con la autopista IMT sigue hasta Vietnam a través de Laos y Camboya.

**LA RUTA TRILATERAL:**  
 MOREH (INDIA) → TAMU (MYANMAR) → KALEMYO → NAYPITAW → YANGON (MYANMAR) → MAE SOT (THAILAND) (APPROX 1,360 KM)

Map not to scale



## En el sudeste asiático, no pude evitar sentirme abrumada por la valentía de nuestros antepasados y recordar un orgulloso linaje de intrépidos aventureros

Jóvenes monjes budistas circulan en bicicleta en el norte de Laos.

cc irrumpiendo en el camino debajo de ti, a través de seis países, cubriendo alrededor de 17.000 km en la recién construida carretera trilateral India-Myanmar-Tailandia parecía una aventura de toda la vida.

### EL PRIMER PASO

Hasta entonces, unos pocos días de viaje en carreteras abiertas era lo más que me permitía intentar. Largos años de ser madre, empleada y esposa habían ahogado mi alma arriesgada.

Mis reservas e inhibiciones persistieron hasta que

inesperadamente, Aditi, mi hija mayor me preguntó por qué no estaba haciendo las maletas para el viaje. “Vete a lo grande o vete a casa” parecía decir su mirada, mientras juguetonamente movía sus cejas hacia mí. Supe, en ese mismo momento, que mi primer paso iba a ser el más difícil, simplemente tenía que ser el salto proverbial.

La importancia de las palabras de mi hija volvió a mí unas semanas más tarde, cuando ya en el viaje, nos detuvimos bajo un árbol una noche en un bosque prístino y oscuro anidado en la

# Sobre la carretera en la India

## Los mejores viajes por carretera de todo el país

### LA ESTANCIA HIMALAYA

A menudo los viajes más difíciles son los más gratificantes, como este viaje lleno de adrenalina a través de la región transhimalaya y en el corazón mismo de los Himalayas. Atravesar no menos de 5 valles diferentes, recorrer algunos de los caminos más difíciles de la India es un desafío que no es para los débiles de corazón. El momento perfecto para intentar el viaje es durante los meses de julio a octubre.



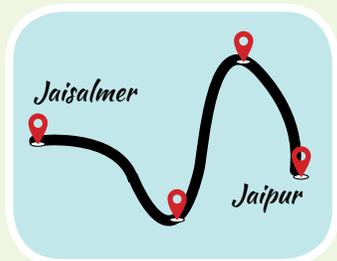
La ruta: Shimla-Spiti-Manali-Leh-Srinagar (Aprox. 1522 km)

### DELICIAS NORORIENTALES

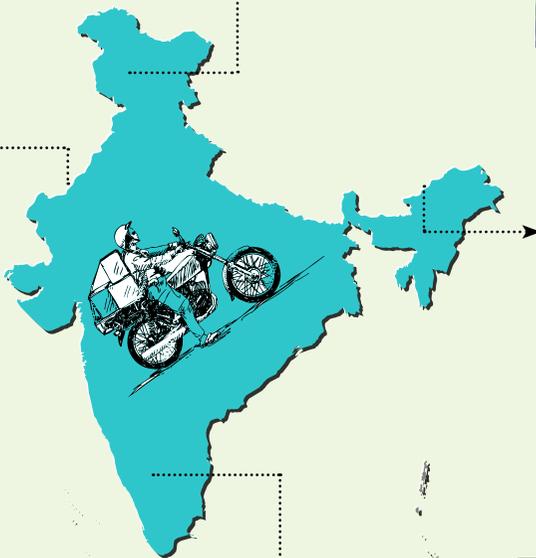
Si planeas bien este viaje, puedes cubrir casi todas las hermosas vistas que la región tiene para ofrecer. Desde las llanuras boscosas de Assam hasta los puentes de raíz de Meghalaya y finalmente los altos pasos de montaña de Arunachal Pradesh, este viaje lo promete todo. El viaje se planifica mejor durante los meses de julio a octubre.



La ruta: Cherapunji-Guwahati-Tezpur-Tawang (Aprox: 660km)



La Ruta: Jaipur-Bikaner-Jodhpur-Jaisalmer (Aprox. 870 km)



### EL TENTADOR THAR

No hay mejor manera de explorar la majestuosa tierra de Rajastán que con el constante latido de una motocicleta. El encanto rústico de la región es algo que no se puede perder si no se atraviesa el estado a gusto. Debido al extremo calor del verano, este viaje se planifica mejor en los meses de invierno de noviembre a febrero.



La ruta: Bengaluru-Mysuru-Ooty-Kodaikanal (Aprox. 518kms)



### LA SOLEDAD SUREÑA

Uno de los viajes de fin de semana más populares en el sur de la India, el viaje de Bengaluru a Mysuru, puede extenderse a la cuerda en Ooty y Kodaikanal. Este viaje le llevará a través de pintorescos pueblos que guardan en su interior, la esencia misma del sur rural de la India.



El grupo en la frontera entre la India y Myanmar con funcionarios birmanos, antes de cruzar dentro de Myanmar

cordillera de Arakan en el oeste de Myanmar. Esta vez, en casa, habría estado preparando la cena en la mesa. Pero, aquí, en este hermoso país, pensé en el día en que decidí ser parte de esta expedición. Cuando decidí no estar limitada por nada, ya fueran normas sociales, deberes y responsabilidades imaginarias, impedimentos de edad y estado físico, circunstancias de los horarios de los exámenes o, lo más insidioso, el miedo a parecer egoísta.

### COMIENZA UN VIAJE

Nuestro viaje fue en sí mismo una experiencia: por primera vez en la vida no me preocupé por mi destino, estaba absorbiendo todo lo que podía con cada kilómetro que pasaba y me regocijaba de que había casi 17.000 km en total que tenía que cubrir.

Cuando estábamos a unos 2.800 km de Hyderabad, donde nuestro viaje había comenzado, y a 300 km del pequeño puesto de avanzada en la frontera con la India, Moreh - la puerta de entrada a Myanmar, oímos voces que gritaban “¡Indoh! ¡India!” Un grupo de chicos y chicas nos saludaban y nos animaban. Nosotros les saludamos.



El paso de Khardung La en Ladakh es una parte de la carretera transitable más alta del mundo y un punto icónico en un viaje por carretera en la región

## Más desde la India



### LA ESTANCIA HIMALAYA

- Los paisajes cambiantes. Desde los exuberantes valles de Chamba y Kinnaur, te diriges a los desiertos fríos de Spiti, Lahual y luego a Leh.
- Los monasterios budistas de Dhankar, Tabo (Spiti), Spituk and Sankar (Leh)
- Los parques nacionales de gran altitud como Pin Valley y Hemis



### DELICIAS NORORIENTALES

- Desde las empinadas subidas a gran altitud que te llevan a Tawang hasta las resbaladizas y lluviosas carreteras alrededor de Cherrapunji, este viaje tiene algo para todos los conductores
- Son de visita obligada algunas de las áreas protegidas más densamente forestadas como la reserva forestal de Cherrapunji-Mawsynram

## Atracciones



### LA SOLEDAD SUREÑA

- Con carreteras sinuosas que suben entre los exuberantes paisajes verdes de Ooty y las pintorescas cascadas de Kodaikanal en Tamil Nadu, esta estancia en el sur es perfecta para las escapadas de fin de semana.
- Ooty es un pueblo turístico en las montañas de los Ghats Occidentales
- Monumentos antiguos como el Palacio de Mysore y la Iglesia de Santa Filomena



### TENTADOR THAR

- La deliciosa cocina de Rajastán es una de las más famosas del país. ¡Asegúrate de probar un bocado!
- Safaris por el desierto en Jaísalmir que te llevan a acampar bajo las estrellas y entre las enormes dunas del desierto de Thar.
- Los numerosos fuertes y palacios en y alrededor de Jaipur, Bikaner, Jodhpur y Jaísalmir

Desde entonces, oímos la frase exclamada varias veces mientras cruzábamos a Myanmar y conducíamos a Laos, Camboya y Vietnam. Los vítores siempre iban acompañados de una sonrisa, una señal de pulgar hacia arriba y mucho que apuntaba al tricolor fijado en nuestras chaquetas de montar.

Vimos los inconfundibles rastros de nuestra herencia compartida al cruzar los ríos Irrawaddy y Mekong. Lo sentimos en los monumentos de My Son de la dinastía Champa, en lo profundo de Vietnam. Lo vimos en los antiguos sitios budistas de Bagan. En los antiguos templos hindúes en el corazón del sudeste asiático, tan lejos de casa, no pude evitar sentirme abrumada por la valentía de nuestros antepasados



**Arriba:** Piya Bahadur, con su hija Aditi. Ser parte del viaje a través del sudeste asiático ha hecho de Bahadur una madre más segura, comprensiva y empoderada

**Abajo:** Una piragua en el río Irrawaddy en Myanmar. Un espectáculo inolvidable para la autora en su viaje



**Derecha:** Los habitantes de Rajastán, vestidos con trajes vibrantes y turbantes son muy amigables y a menudo se unen a los motociclistas para dar un paseo corto.

**Abajo:** Los exuberantes bosques verdes de Kodaikanal en Tamil Nadu son parte de uno de los más bellos caminos de la India.



y recordar una vez más que venimos de un orgulloso linaje de intrépidos aventureros.

### UN MEJOR MAÑANA

Después de que un periódico vietnamita publicara un artículo sobre nuestro viaje, un club de ciclistas local se reunió con nosotros en las afueras y nos acompañó a la ciudad de Ho Chi Minh, no hablamos una palabra del idioma del otro, pero la camaradería era inconfundible.

Sentí una profunda confianza, conduciendo como amigos a través de tierras familiares pero extranjeras.

Siempre es estupendo oír y leer sobre iniciativas multilaterales destinadas a salvar las diferencias y acortar las distancias entre los pueblos y las tradiciones. Pero, mientras navegaba por estos caminos, mis ojos escudriñando el horizonte que se avecinaba, el camino mojado bajo mi rueda, me di cuenta de que eran esos viajes en los que se lucha contra los elementos, se conoce a gente nueva y se intercambian historias, los que unen a las culturas para un mañana mejor; llenos de comprensión y compasión mutuas.



*Piya Bahadur es la autora de "Road to Mekong" (Camino al Mekong), basado en su viaje en motocicleta desde Hyderabad, a través de la costa este de la India y el noreste de la India, atravesando Myanmar, Tailandia, Laos, Camboya y Viet Nam, y en su viaje de ser una madre trabajadora limitada por sus propias inhibiciones a una viajera segura de sí misma.*

# Llamada de lo salvaje

Hay alrededor de 400 especies de mamíferos, 1.250 especies de aves, 460 especies de reptiles, 240 especies de anfibios y 2.550 especies de peces en la India. Les traemos algunas de las zonas de conservación menos conocidas de todo el país, que son conocidas no sólo por la vida silvestre que protegen, sino también por la desconcertante mezcla de hábitats que presentan

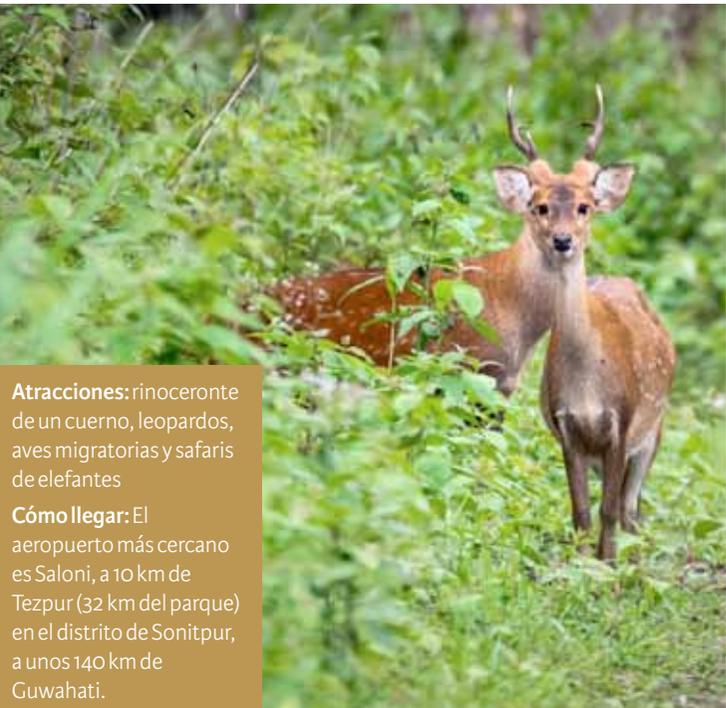




## PARQUE NACIONAL ORANG, ASSAM

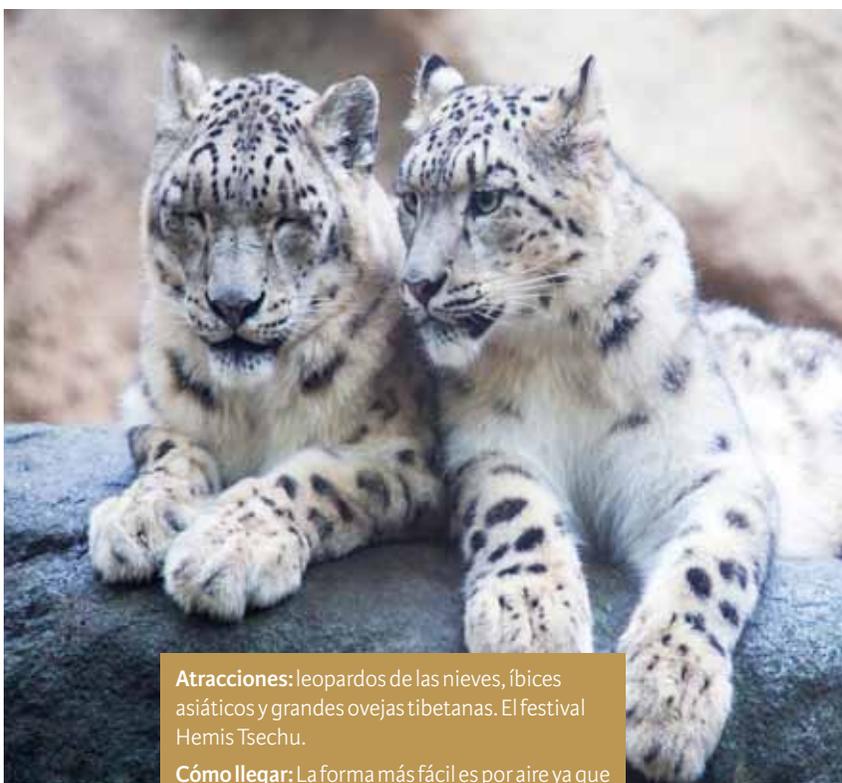
El Parque Nacional Orang (Rajiv Gandhi) (ONP) está situado en la orilla norte del río Brhamaputra, en el distrito Udalguri de Assam. Constituido como Parque Nacional en 1999, el ONP es a menudo llamado Mini Kaziranga debido a la población del gran rinoceronte indio de un solo cuerno que llama a la zona su hogar.

El parque, que se extiende por una superficie de 78,8 km<sup>2</sup>, atrae a los turistas por su cautivadora belleza natural y sus numerosas aves migratorias.



**Atracciones:** rinoceronte de un cuerno, leopardos, aves migratorias y safaris de elefantes

**Cómo llegar:** El aeropuerto más cercano es Saloni, a 10 km de Tezpur (32 km del parque) en el distrito de Sonitpur, a unos 140 km de Guwahati.



**Atracciones:** leopardos de las nieves, íbices asiáticos y grandes ovejas tibetanas. El festival Hemis Tsechu.

**Cómo llegar:** La forma más fácil es por aire ya que el aeropuerto de Leh está a sólo 5 km del parque.

## PARQUE NACIONAL HEMIS, JAMMU Y CACHEMIRA

Fundado en 1981, y tras dos ampliaciones posteriores en 1988 y 1990, el Parque Nacional de Hemis, con una superficie total de casi 4.400 km<sup>2</sup>, es el mayor de su tipo en el Asia meridional. Situado en los territorios de la Unión de J&K y Ladakh, el parque cuenta con casi 200 leopardos de las nieves.

El parque también alberga una población de 1600 habitantes y el Monasterio Hemis de 400 años de antigüedad.

## PARQUE NACIONAL KEIBUL LAMJAO, MANIPUR

Manipur es una delicia cuando se trata de la flora y la fauna alrededor de la región. También es el hogar del único parque nacional flotante del mundo.

Situado en el icónico lago Loktak, el PNKL, consiste en grandes masas flotantes de suelo que están llenas de una fauna diversa, hermosa y única.

El parque nacional es el hogar del raro y amenazado ciervo de Manipur, conocido popularmente como el ciervo danzante del estado, el Sangai.



Hogar de muchas especies carismáticas grandes y pequeñas, la biodiversidad de la India está entre las más ricas del mundo

**Atracciones:** Praderas de tierra flotante llamadas phumdis, ciervo Sangai y el lago Loktak

**Cómo llegar:** El PNKL se encuentra a 54 km por carretera de la capital del estado, Imphal.





### LA RESERVA DE LEOPARDO JAWAI, RAJASTÁN

Entre los puntos turísticos de Udaipur y Jodhpur se encuentra la no tan conocida presa de Jawai, cerca de la aldea de Bera y el lugar de la Reserva de Conservación de Leopardos de Jawai o Bera. Con sus áridos alrededores, un gran embalse y montículos llenos de cuevas, la zona es el hogar de los emblemáticos leopardos cavernícolas.

Se cree que las posibilidades de avistar un leopardo ¡son tan grandes como el 90 por ciento en cada visita!



**Atracciones:** Leopardos cavernícolas y una experiencia de la vida rural de Rajastán.

**Cómo llegar:** La presa de Jawai se encuentra a poco más de dos horas del aeropuerto de Jodhpur (148 km) y a tres horas del de Udaipur (170 km).

## PARQUE NACIONAL KEOLADEO GHANA, RAJASTHAN

Conocido anteriormente como el Santuario de Aves de Bharatpur, el Parque Nacional Keoladeo Ghana está situado en el distrito de Bharatpur en la periferia oriental del estado. Constituido en 1982, el parque se añadió a la lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO en 1985 debido a las 370 especies de aves y animales que la reserva protege.

Originalmente establecido como reserva de caza para los maharajás en la década de 1850, el parque es ahora una zona de reproducción para la rara y escurridiza grulla siberiana.

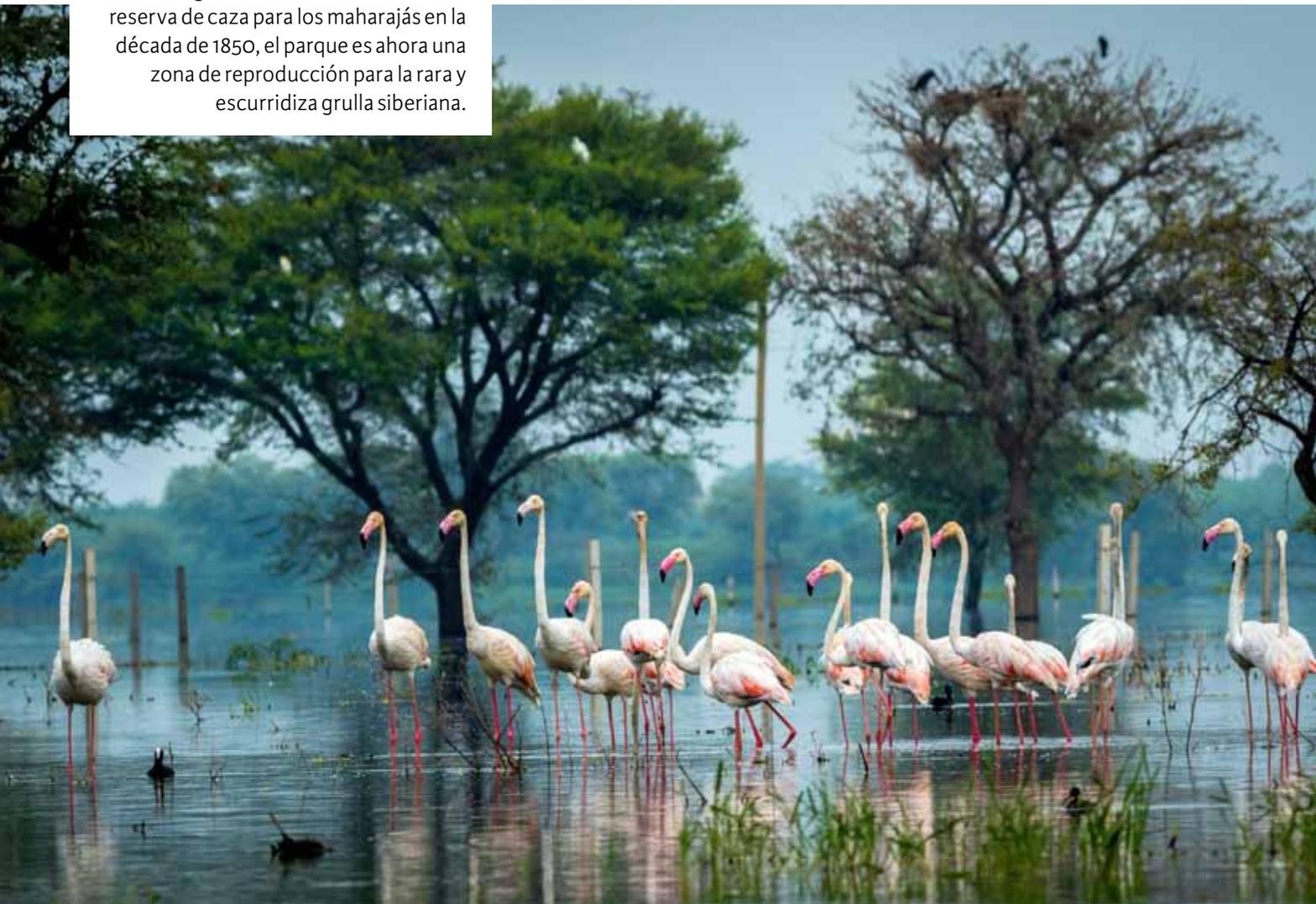


### Atracciones:

Avistamientos de aves poco frecuentes y safaris a pie, en bicicleta o en carritos (rickshaws) alrededor del parque.

### Cómo llegar:

El aeropuerto más cercano es el de Agra (a 56 km). El parque está a sólo tres horas de Jaipur (a 182 km) por carretera.





### PARQUE NACIONAL VALLE DE PIN, HIMACHAL PRADESH

El único parque nacional de gran altitud y desierto frío del estado montañoso de Himachal Pradesh, el Parque Nacional del Valle del Pin, está situado en el subdistrito de Spiti de Lahaul y Spiti. El parque comenzó a funcionar en el decenio de 1980 y actualmente abarca una superficie total de 675 km<sup>2</sup> como zona central y 1.150 km como una zona de protección.

Con su sede en la cercana aldea de Kaza, el parque alberga hasta 1.600 personas durante los veranos en las 17 aldeas llamadas dogharies (asentamientos de verano).



**Atracciones:** Monasterio de Kungri, asentamientos de verano, leopardos de las nieves y cabras montesas del Himalaya.

**Cómo llegar:** Se puede llegar al Parque por carretera vía Manali en verano a través del paso de Kunzum y vía Shimla en invierno a través de Reckong Peo.

Famosas por sus aguas cristalinas, sus corales de aguas profundas y su caleidoscópica vida marina, las oportunidades para bucear en las islas Andaman son de categoría mundial



**Atracciones:**

Ecosistemas marinos raros, buceo de superficie y canotaje

**Cómo llegar:** El parque es accesible por carretera desde Port Blair, capital de las islas Andaman y Nicobar.

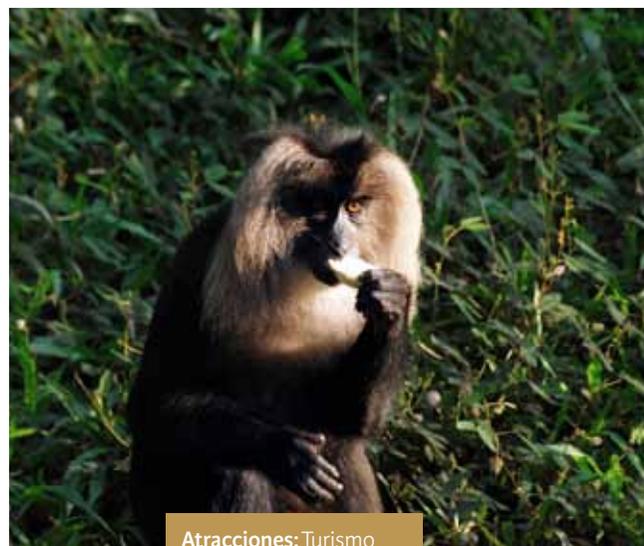
## PARQUE NACIONAL MARINO MAHATMA GANDHI, ISLAS ANDAMAN Y NICOBAR

Una de las pocas reservas de conservación marina del país, el Parque Nacional Marino Mahatma Gandhi (PNMMG) se estableció en 1983 para proteger el raro ecosistema de arrecifes de coral, manglares e islas con vegetación. La reserva abarca una superficie de 281,5 km<sup>2</sup> sobre las aguas territoriales en torno a Wandor, a 29 km al oeste de Port Blair.

### PARQUE NACIONAL VALLE DE SILENCIOSO (SILENT VALLEY), KERALA

Conservando una de las últimas selvas tropicales que quedan en Kerala, el Parque Nacional del Valle Silencioso fue inaugurado formalmente en 1985. Los bosques del Parque Nacional de Silent Valley albergan algunos de los ecosistemas más prístinos, únicos y altamente productivos del mundo.

La zona también es el hogar de los macacos de cola de león, en peligro crítico de extinción, que también es la especie insignia del parque.



**Atracciones:** Turismo verde, macacos de cola de león y casi 164 especies de mariposas.

**Cómo llegar:** El parque es accesible por carretera a través de Kochí (5hr, 200km) o Coimbatore en Tamil Nadu (2hr, 65km).



## RESERVA DEL TIGRE TADоба-ANDHARI, MAHARASHTRA

El Parque Nacional de Tadoba y el Santuario de Vida Silvestre de Andhari forman juntos la Reserva del Tigre de Tadoba-Andhari (RTTA) que cubre una superficie de 625,40 km<sup>2</sup>. Nombrada en honor a la deidad local Taru y al río Andhari que atraviesa la reserva, la TATR, amalgamada oficialmente en 1995, alberga una considerable población de tigres, que son una importante atracción turística.

**Atracciones:** RTTA es una de las 50 reservas de tigres de la India, osos perezosos y alojamiento ecológico.

**Cómo llegar:** La reserva está situada a sólo tres horas de Nagpur (145 km) por carretera.



# CAMPEONA de las tribus

Uno de los nombres más célebres de la literatura india, Mahasweta Devi no sólo escribió ferozmente sobre la vida y las luchas de las comunidades tribales del país, sino que también trabajó activamente por su bienestar, dice **A Choudhury**

Una campeona de los derechos tribales, Mahasweta Devi fue también una galardonada consumada.

“**E**sta es realmente la edad en la que el joota [zapato] es japonés [japonés], el patloon [pantalones] es inglés [británico] y el topi [sombrero] es Roosi [ruso]. Pero el dil [corazón] es siempre indostaní [indio]. Mi país, orgulloso, hermoso, caliente, húmedo, frío y arenoso, está brillando en la India. Mi país”. Este apasionado discurso del icono literario indio Mahasweta Devi, con líneas tomadas de una popular canción hindú “Mera joota hai Japani”, conmovió a la audiencia hasta las lágrimas en la Feria del Libro de Frankfurt en 2006.

Vestida con un humilde sari de algodón, con un par de gafas de montura redonda y pelo gris, Devi

era una figura y una fuerza a tener en cuenta en la literatura india, especialmente en su lengua materna, el bengalí. Su aguda observación y su clara narración de la vida de la gente, en particular de las comunidades tribales autóctonas del país, en las últimas pocas décadas del siglo XX, fueron aclamadas como notables. Nacida el 14 de enero de 1926 en Dhaka (actualmente en Bangladesh), fue una defensora de los derechos y las causas, y una voz de estas comunidades. Lo que hizo que sus obras tocaran un cordón con los lectores (lo que todavía hacen) fue el uso de dialectos tribales que recogió cuando pasó tiempo con ellos durante su investigación.

Dos de sus más inolvidables ficciones bengalíes elaboradas en el género son Aranyer Adhikar

Mahasweta Devi, escritora, novelista, ex profesora de literatura inglesa, ganadora de los premios Jnanpith y Magsaysay, en su residencia de Calcuta, Bengala Occidental.



“**MAHASHWETA DEVI ILUSTRÓ MARAVILLOSAMENTE EL PODER DE LA PLUMA. UNA VOZ DE COMPASIÓN, IGUALDAD Y JUSTICIA, ELLA NOS DEJA PROFUNDAMENTE ENTRISTECIDOS.**”

**Narendra Modi**  
Primer Ministro de la India  
(Sobre el fallecimiento de Devi,  
28 de julio de 2016)

“**CREO QUE UN ESCRITOR CREATIVO DEBERÍA TENER UNA CONCIENCIA SOCIAL. TENGO UN DEBER CON LA SOCIEDAD. ESTE SENTIDO DEL DEBER ES UNA OBSESIÓN Y DEBO SER RESPONSABLE ANTE MÍ MISMA. ME HAGO ESTA PREGUNTA MIL VECES: ¿HE HECHO LO QUE PODRÍA HABER HECHO?**”

**Mahasweta Devi**  
Autora y activista



### Introducciones literarias

Escribió su primera novela, *Jhansir Rani* (La reina de Jhansi) en 1956, cuando tenía 30 años: Devi viajó por el norte de la India y escuchó historias sobre la reina que se transmitieron de generación en generación.

Su primera colección de pequeños cuentos *Ki Basante Ki Sarate* (De primavera y otoño) se publicó en 1958.

La obra de Devi ha sido traducida a varios idiomas regionales de la India e internacionales, que incluyen el inglés, el italiano y el francés.

**Abajo:** Mahasweta Devi recibiendo el codiciado premio Jnanpith de Nelson Mandela en 1997

**Arriba:** El garabato de Google en honor a Mahasweta Devi con motivo de su 92º aniversario de nacimiento el 14 de enero de 2018

(El Derecho del Bosque o La Ocupación del Bosque) y Hajar Chaurasir Maa (Madre de 1084). Este último es un conmovedor relato de una madre afligida que descubre cómo y por qué su hijo, identificado como el cadáver número 1084, yace muerto en la morgue de la policía. La narración se sitúa en el contexto de Bengala Occidental durante el levantamiento naxalita de la década de 1970, que también conmovió a los cinturones tribales de partes de la India central y oriental.

Siguiendo su propio dictado, la identificación con la comunidad no se había limitado únicamente a sus escritos; había prestado un apoyo activo a la causa de

las comunidades tribales. Hasta su muerte

en 2016, a la edad de 90 años, siguió trabajando para el pueblo de Purulia (Bengala Occidental), donde dirigió un centro de bienestar.

El encuentro de la escritora con los asuntos tribales comenzó cuando viajó por el distrito de Palamau en Bihar y se encontró cara a cara con las profundidades de la vida tribal. Dándose cuenta de cómo se les había negado los beneficios del desarrollo, la misión de Devi había sido ver que los ciudadanos tribales obtuvieran justicia social.

Un rasgo notable de su escritura era que, a pesar del fuerte trasfondo del escenario político de la época, sus obras no habían





**Arriba:** (de izquierda a derecha) Actores con Mahasweta Devi en el 5º Festival Internacional de Cine de Roma (2010). La película Gangaur, basada en el cuento de la afamada escritora sobre una joven de la tribu, fue la única película india en la competición

**Arriba:** Devi recibiendo el premio Ramón Magsaysay. El premio es reconocido internacionalmente como la contraparte del Premio Nobel de Asia

sido didácticas ni sufrían de las ideologías y motivos predominantes que caracterizaban a los escritos literarios de su época. Tejiendo la historia, el mito y las realidades políticas actuales, sacó a la luz iconos de la India moderna a través de las narraciones de las tribus.

Por su destacada contribución al enriquecimiento de la literatura india se le otorgó el Bharatiya Jnanpith en 1996. Al año siguiente

se le concedió el Ramon Magsaysay, que se promociona como el “Premio Nobel asiático” por su compasiva cruzada a través del arte y el activismo para luchar por los derechos de los pueblos tribales. También reconocida con el Padma Vibhushan, las obras de Devi son documentos honestos de los tiempos en que vivió, centradas en las comunidades tribales. Es por esta virtud, junto con las agudas pero contundentes opiniones de la autora entretejidas con un casi inocente realismo de que sus obras siguen encontrando lectores aún hoy en día.



*El Sr. A Choudhury es ingeniero eléctrico y ha trabajado como Relator General de un Taller de la UNESCO en 1988. Desarrolló una habilidad para el tema y ha trabajado en varios bosquejos biográficos a lo largo de los años. Actualmente, trabaja como director de escuela en Bihar.*

# EMBAJADORES DE LA cultura y las artes

La cultura de la India es una de las características más reconocibles para los viajeros de todo el mundo. La autora y filántropa Sudha Murty comparte sus opiniones sobre los muchos atributos distinguibles del país que facilitan la formación de vínculos que trascienden las fronteras



Bailarines internacionales interpretan el Bhangra (una danza folclórica del estado de Punjab) en la Caminata por la Reconciliación en Vancouver (Canadá)



Los viajeros pasan por delante de un cuadro gigante de un cartel de cine de Bollywood en Trafalgar Square, Londres.

Es común que los turistas investiguen sobre el destino a visitar antes de llegar. Esto no sólo ayuda al viajero a planificar mejor su viaje, sino que también hace que la experiencia de recorrer y descubrir nuevos lugares sea más inmersiva. Para mí, la importancia histórica de un lugar a menudo guía mi decisión de viajar allí. Por ejemplo, un hobby que empecé hace unos años, aprender el kannada como se

hablaba originalmente en los siglos VIII y IX, me hizo viajar extensamente por las partes meridionales de la India. Del mismo modo, cada vez que tengo la oportunidad de viajar al extranjero, me esfuerzo por entender e investigar por qué es popular. Siguiendo este régimen, he logrado viajar a algunos destinos que no son tan conocidos entre los indios. La investigación que hago, las interacciones que disfruto y la información que

**El simple atuendo de un sari o un khadi kurta inmediatamente puede hacer que alguien con quien te encuentras por primera vez se sienta cómodo y puede decir mucho sobre la humildad y nuestra cultura.**

## TRADICIÓN



Un público de más de 2.000 personas disfruta del estreno de una película protagonizada por la superestrella de Bollywood Shah Rukh Khan en Londres

consigo intercambiar, son, cuando se piensa en ello, el marco mismo de las relaciones entre personas que eventualmente acercan a las naciones.

Tomemos por ejemplo un viaje reciente que hice a Israel siguiendo los pasos de Jesucristo. Mi objetivo no era sólo explorar la belleza natural del país, sino también educarme e informarme sobre los acontecimientos que ocurrieron cuando el propio Cristo viajó por estas tierras. Me inscribí en un estudio bíblico de tres meses de duración para poder al menos reconocer la historia y la cultura del destino.

Mientras que la mitología india, los pensamientos religiosos y las

filosofías encuentran una resonancia internacional, lo que me sorprende gratamente es la popularidad de la cultura india contemporánea en el mundo, incluso en las partes más remotas, y en todos los grupos de edad. ¡Una escuela de música y danza clásica india en Europa; un gimnasio lleno de americanos que se ejercitan al ritmo del bhangra en Nueva York; la práctica del yoga desde Tokio hasta Toronto; restaurantes indios en Londres y el alcance mundial de las películas en hindi! En todos los lugares a los que he viajado, ¡el patrimonio de mi país y mi condición de india han sido mi pasaporte cultural!

La respuesta de la gente local a mis raíces indias sólo me ha hecho

El actor de Bollywood Salman Khan devela su figura de cera en Madame Tussauds en Londres

un mejor ser humano. Cuando ves las hermosas y antiguas mezquitas de Irán o los exquisitos templos de las deidades hindúes en Camboya, te das cuenta de que no son de ninguna manera inferiores: de hecho, pueden ser incluso mejores que los de casa. Pero, esta revelación no te hace sentir inferior, sólo te abre los ojos a diferentes posibilidades.

El simple atuendo de un sari o un khadi kurta inmediatamente puede hacer que alguien con quien te encuentras por primera vez se sienta cómodo y puede decir mucho sobre la humildad.

En este sentido, Bollywood ha jugado un papel importante en la difusión de nuestros deliciosos matices culturales en los rincones más lejanos del planeta. Recuerdo que durante mi viaje a través de Irán, me acerqué a un comerciante para comprar naan fresco (un pan plano grueso y esponjoso que se parece a una pita). Cuando el dueño de la tienda me entregó mi pedido, miró mi sari y dijo: “¿Amitabh Bachchan?” Cuando mi respuesta no mostró su entusiasmo, continuó: “¿Salman Khan? ¿Shah Rukh Khan?”. Después



**Bollywood ha pasado de ser parte de la industria del cine a convertirse en un socio vital cuando se trata de la generación de negocios**

## TRADICIÓN



**Izquierda:** Colores vibrantes y decoraciones icónicas adornan la fachada de una tienda de ropa india en Londres

**Abajo:** La autora Sudha Murty.



de escuchar los nombres de los famosos actores de cine hindúes, me di cuenta de lo que intentaba decir. “Sí, soy del mismo país que ellos”, le respondí. Sonrió y dijo, “No hay dinero”. Incluso cuando insistí, se negó. En un inglés roto, explicó, “India. Bollywood. Muy bonito. Buen baile. Buen vestido. Buena música. ¡Al estilo iraní!” No pude evitar sonreír.

Mis viajes también me llevaron a Bujara, una ciudad de Uzbekistán. Mientras daba un paseo nocturno, las tenues melodías de una conocida canción de Bollywood me hicieron seguirla. En pocos minutos, me encontré fuera de un restaurante

Los restaurantes indios han sido populares en todo el mundo y a menudo se basan en el tema de las películas hindi



La ex Primera Dama de los Estados Unidos Michelle Obama se une a los estudiantes para una sesión de danza india en el Comedor de Estado de la Casa Blanca el 5 de noviembre de 2015

junto a un lago, Lyabi House. “Soy de la India y esta canción es de mi país”, le dije al artista en el momento en que dejó de cantar. “¿Hindustán?” preguntó. Asentí con la cabeza.

“¡Namaste!” me saludó con una sonrisa y asintió con la cabeza vigorosamente, como para reconocer este nuevo vínculo entre nosotros.

Pero entonces, Bollywood, puede ser considerado como el embajador cultural más popular de la India. Hay una estatua del difunto Yash Chopra, un renombrado cineasta indio, en Interlaken, Suiza, y un cartel de los actores Shah Rukh Khan y Kajol a la entrada del Monte Titlis, una montaña de los Alpes Uri. Estos recuerdos no son sólo ejemplos de cine popular, sino más bien, la

popularidad de toda una cultura: la idea detrás de las películas de la India, las historias del país y los cuentos cotidianos de su gente.

Mientras que se pueden encontrar rastros de la cultura india en todo el mundo, creo que cada vez que viajamos, también nos convertimos en embajadores de la India, difundiendo sus tradiciones, sus filosofías y su alma.



*Sudha Murthy es una trabajadora social india y autora de bestsellers. La galardonada Padma Shri es conocida por su trabajo filantrópico a través de la Fundación Infosys. También es miembro de las iniciativas de atención de la salud pública de la Fundación Gates.*



# MUJERES AL mando

Desde que las películas hindi comenzaron a ser aceptadas por las masas, las películas han seguido planteando un incisivo comentario crítico sobre la actuación de la feminidad y los roles de género. El panorama general está cambiando finalmente, convirtiéndose en una mayor comprensión y aceptación de los personajes femeninos en roles no convencionales, dice **Aarti Kapur Singh**



Algunas de las películas más icónicas de Bollywood centradas en las mujeres (Arriba): Manikarnika (2019), Neerja (2016), Mardaani (2014), La Reina de los Bandidos (1994), Kahani (2012); (Abajo) Lápiz labial bajo mi Burkha (2016), Lajja (2001) y la serie de TV Cuatro Tomas Más Por Favor! (2019)

Una película que destaca cómo se trata a las mujeres de las aldeas indias cuando exigen instalaciones sanitarias higiénicas. Otra que aborda el estigma en torno al ciclo menstrual. Una que describe la batalla de una niña que cae víctima de un ataque con ácido. Una película en la que la protagonista femenina cuestiona los actos abusivos de su marido. Estos son algunos ejemplos de cómo la mayor industria cinematográfica de la India, Bollywood, está respondiendo a las cuestiones relativas a los derechos de la mujer. Aunque muchas de ellas están dirigidas por mujeres protagonistas, varias presentan a hombres en papeles principales. R Balki, que dirigió PadMan, dice: “Atrás quedaron los días en que sólo había dos tipos de personajes femeninos en las



películas de Bollywood: los débiles y compasivos y los que iban por ahí blandiendo armas”.

La actriz Shabana Azmi, que ha recorrido los reinos del cine paralelo y del cine convencional, ve una diferencia clara en la forma en que los temas de la mujer fueron retratados antes y ahora. Dice: “Antes había una complacencia con las sensibilidades predominantes, pero luego las mujeres fueron elegidas en el modo

La actriz de Bollywood Deepika Padukone interpreta el papel de Malti, una superviviente de un ataque con ácido en Chapaak (2020).

**El cine indio se dirige a las masas, y la forma en que la sociedad ha visto el cambio en la manera de tratar los temas de la mujer, se refleja en nuestras películas también.**

## El retrato estereotipado de la mujer, que rigió el cine indio hasta hace poco, ha sido testigo de un cambio de paradigma

estereotipado tradicional de la esposa que perdona, la madre que se sacrifica, la hermana comprensiva, etc. Estoy orgullosa de haber formado parte de Arth, donde se exploró la complejidad de lo que es ser mujer. Pero por lo general, estas salidas fueron pocas y poco frecuentes. Y mira cómo todo está cambiando”.

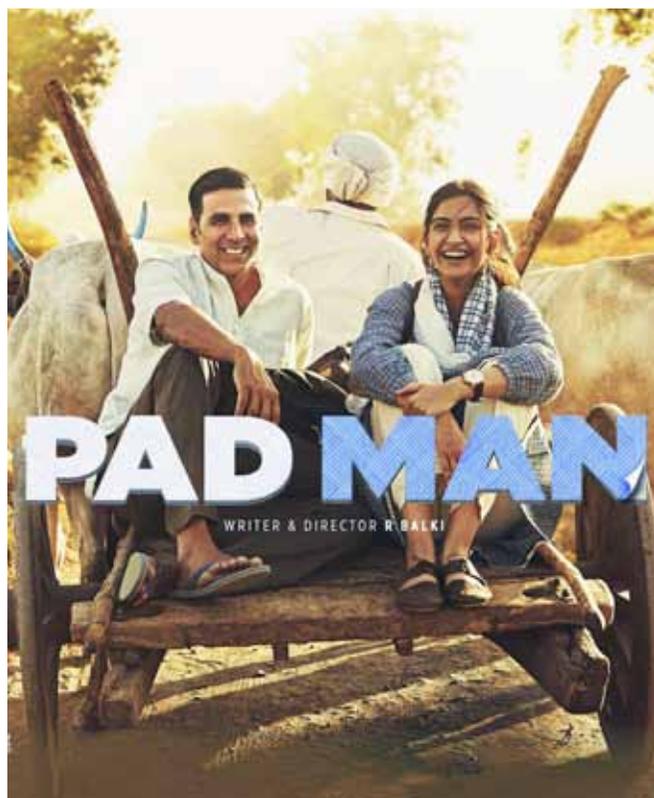
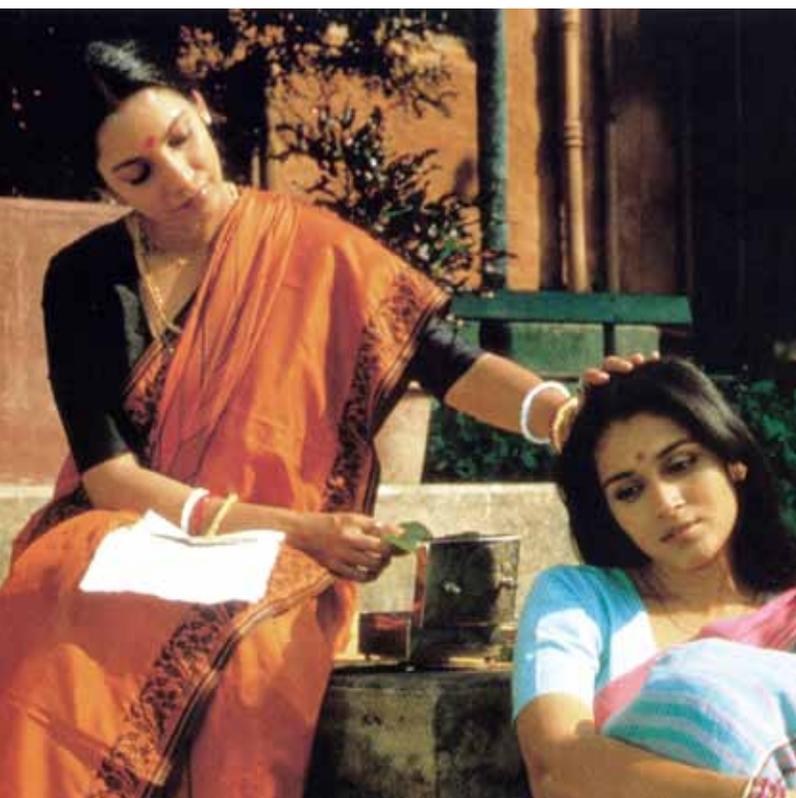
el cine indio ha evolucionado enormemente, al igual que la representación de las mujeres y sus problemas. El cine indio se dirige a las masas y la forma en que la sociedad ha visto alterado el punto de vista de la vida de la mujer y sus desafíos, el cine también refleja lo mismo. El público de hoy en día no sólo se acerca a los multicines con palomitas de maíz y gaseosa a cuestas, sino que revisa la película intensamente.

Hoy en día, los papeles de

**Abajo (de izquierda a derecha):** El actriz Shabana Azmi y la actriz Supriya Pathak en el set de La Nuit Bengali (La Noche Bengalí) (1988); Películas como Pad Man están llevando al primer plano temas importantes como la provisión de toallas sanitarias baratas para las mujeres rurales

### LOS TIEMPOS ESTÁN CAMBIANDO

Desde las películas en blanco y negro hasta las películas en color,





**(I a D)** Los actores Rasika Dugal, Nawazuddin Siddiqui y la directora Nandita Das presentan su película, Manto (basada en la vida y los tiempos del escritor Saadat Hasan Manto) en el 70º Festival de Cine de Cannes

las mujeres en el cine indio se han transformado de varias maneras. El feminismo parece haber movilizado a los medios de comunicación para la lucha de las mujeres, además de someterlas a un proceso de interrogatorio. Desde los últimos años, los papeles de las mujeres en las películas comerciales hindi han cambiado y muchas películas taquilleras han incluido a mujeres en papeles significativos. Pero la pregunta importante es ¿qué significan estos papeles?

**El nuevo tipo de cine que se produce en Bollywood está creando una identidad femenina, que no está restringida y es casi una dinámica**

### MANTENERLO REAL

“Anteriormente, las películas hindi sometían a las mujeres a una representación sumisa a los valores tradicionales y a los hombres que las controlaban. Esto es evidente en la caracterización: los diversos arquetipos de mujeres eran bidimensionales, no tenían sustancia. Sin embargo, ahora, cada vez más, más mujeres son reales: desde nuestro interior. Son las mujeres fuertes que viven la vida en sus propios términos”, afirma la actriz Vidya Balan, que

**“ LAS PELÍCULAS DEBEN RESPONDER AL CONTEXTO EN EL QUE UBICAN A LOS PERSONAJES FEMENINOS. LOS PERSONAJES FEMENINOS NECESITAN TENER AGENCIA Y MEDIOS PARA DESARMAR LAS FORMACIONES DE PODER EXISTENTES.**

**Kangana Ranaut**  
Actriz

**“ EL RETO PARA EL CINEASTA SERÁ RETRATAR A LOS PERSONAJES FEMENINOS CON UNA IDENTIDAD INDIVIDUAL MANTENIENDO LOS VALORES CULTURALES PERO ALEJÁNDOSE DE LAS PRÁCTICAS QUE SON REGRESIVAS. LAS DECISIONES DEL CINEASTA PUEDEN DAR FORMA A LAS PERCEPCIONES DE UNA SOCIEDAD QUE ÉL O ELLA QUIERE DESCRIBIR.**

**Deepika Padukone**  
Actriz

**“ SÓLO ESPERO UN DÍA EN EL QUE NO TENGA QUE AHONDAR EN LA HISTORIA POR ESTOS FUERTES PERSONAJES. ¡QUIERO VERLOS CONMIGO, DELANTE DE MÍ!**

**Sanjay Leela Bhansali**  
Cineasta



**Izquierda:** Una instantánea de la película *Tumhari Sulu* (2017), protagonizada por Vidya Balan como una amorosa ama de casa; **Derecha:** La película de Kangana Ranaut, *Queen / Reina* (2013), se basó en los viajes de una mujer india independiente

## Succeeding unconventionally

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

**Ishqjya (2010)**

A story of how a smart woman manipulates two thugs

**The Dirty Picture (2011)**

A biographical drama inspired by the life of Silk Smitha

**Kahaani (2012)**

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

**Queen (2014)**

The journey of an Indian girl who rediscovers herself travelling solo

**Dum Laga Ke Haisha (2015)**

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

**Parched (2016)**

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

ha participado en varias películas centradas en la mujer.

Las mujeres fuertes retratadas en Bollywood son el tipo de mujeres que existen en el mundo: no son las mismas que las retratadas en las películas anteriores. Los personajes se han vuelto más reales. El cineasta Sanjay Leela Bhansali dice: “En un país como la India, donde los destinos de las películas se deciden cada jueves o viernes, no es posible hacer declaraciones amplias y generalizadas que afirmen que la representación de las mujeres en Bollywood ha progresado o

retrocedido. Como director, las mujeres fuertes me han atraído. No puedo resistirme a su demanda de un escenario central. Por eso películas como *Padmaavat* y un personaje como Mastani.”

En los últimos años se han visto personajes femeninos en varias películas: *Queen*, *The Dirty Picture*, *Kahaani*, *Tumhari Sulu*, y muchas otras. “De hecho, este cambio que ahora se ha hecho tan perceptible se ha ido gestando gradualmente”, dice Balan.

## PROYECCIÓN FUTURA

Pero siempre hay margen para



**De izquierda a derecha:** Shabana Azmi, una actriz que ha sabido redefinir los parámetros del cine convencional; la actriz Tabu, que ha interpretado papeles poco convencionales que retratan a mujeres enfrentadas a escenarios difíciles a lo largo de su carrera; la actriz de Bollywood ha interpretado papeles enigmáticos, empoderadores y centrados en la mujer en películas que abarcan varios géneros

mejorar. Según la actriz Kangana Ranaut, “al cine popular indio le gusta mantener los riesgos comerciales al mínimo. Y adoptar un enfoque previsible es la mejor manera de hacerlo. Estas fórmulas o “tropos” incluyen dramas familiares, canciones y bailes, historias de amor, finales felices y melodramas más grandes que la vida y así sucesivamente. Aún queda mucho trabajo por hacer para equilibrar la mala representación de los problemas de las mujeres y de ellas en nuestras películas”.

Lo prometedor es que el público es cada vez más receptivo

a historias no convencionales. A medida que la sociedad evoluciona y acepta realmente la igualdad de género, las películas en hindi también están avanzando, sentando un precedente, proporcionando inspiración y convirtiéndose en modelos a seguir que tienen eco en la audiencia.



*Aarti es una escritora independiente con cerca de dos décadas de experiencia en varios medios de comunicación. Después de obtener un doctorado en estudios cinematográficos, ahora se entrega a su pasión por descubrir el mundo. Escribe sobre comida, lujo, películas, bienestar y celebridades.*

# IMPRESIONES DE LA INDIA

Conoce un poco más a la India con estos interesantes hechos



Image: thebetterindia.com

De izquierda a derecha: Maari en el Parque Nacional Silent Valley; Dimbeswar Das durante un patrullaje en el PN Kaziranga

## GUERREROS DE LA NATURALEZA

- Maari, un conservacionista de 48 años de edad del estado de Kerala, se le llama cariñosamente el “Guardián del Valle Silencioso”. Trabajando en el Parque Nacional del Valle Silencioso en Palakkad, Maari ha hecho de la protección de la increíble flora y fauna de la región su misión de vida. Ha sido galardonado con la Medalla Forestal del Ministro Principal de Kerala este año.
- Dimbeswar Das, un guardia forestal de 54 años, ha dedicado 33 años de su vida a proteger los rinocerontes del Parque Nacional de Kaziranga, Assam. Recientemente recibió el Premio al Héroe de la Tierra del Banco Real de Escocia.
- La autopista nacional de mayor longitud de la India, la NH44, está ahora equipada con nueve “pasos subterráneos para animales” como parte de las medidas para mitigar el impacto de la infraestructura en la vida silvestre. La autopista atraviesa la reserva de vida silvestre de Kanha-Pench en Madhya Pradesh.



Image: newindianexpress.com

## FUERTE Y GENEROSA

Tiene 95 años, pero eso no ha impedido que Pi Nghakliani de Mizoram done su pensión mensual al Fondo de Ayuda del Ministro Principal del Estado para apoyar la batalla contra el Novedoso Coronavirus. Pero no se ha detenido en eso. El alma generosa también está cosiendo máscaras de tela en casa, que se están distribuyendo entre las enfermeras y los médicos de su zona.

## ESCULPIENDO DE FORMA SOSTENIBLE

La historia está llena de hábiles artistas que crean estatuas minuciosas, pero ¿sabía usted de un jardín de esculturas creado enteramente con material reciclado? Una idea iniciada en su tiempo libre por Nek Chand, un modesto inspector de carreteras, el jardín de rocas de Chandigarh tiene ahora miles de esculturas, una sala de exposiciones al aire libre, un teatro y un laberinto en miniatura, todo hecho de materiales desechados como cables, fundición rota y cerámica. ¡Todo el parque está modelado según un reino imaginario repleto de bailarines, músicos, guerreros e incluso astronautas!





## E-MAGAZINE IS AVAILABLE IN SIXTEEN LANGUAGES

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



# INDIA PERSPECTIVES GOES ONLINE »

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

# CONSULAR GRIEVANCES MONITORING SYSTEM

## 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](http://myMEA.in/madad)