INDIAN COUNCIL FOR CULTURAL RELATIONS

सत्यमेव जयते

150 YEARS OF CELEBRATING THE MAHATMA

BHARAT DARSHAN

BOLETIN INFORMATIVO MENSAL DA EMBAIXADA DA ÍNDIA

परदेश में आपका दोस्त : भारतीय दूतावास

Indian Embassy: Home away from Home

MAIO, 2021

EMBAIXADA DA ÍNDIA, LUANDA

DÉCIMA EDIÇÃO DO BOLETIM INFORMATIVO

A PARTIR DO GABINETE DA EMBAIXADORA

Presados leitores,

Tenho o prazer de vos apresentar a décima edição do nosso Boletim informativo Bharat Darshan. O mês de Maio foi difícil para a Índia devido à segunda vaga da COVID 19 e também devido ao ciclone Tauktae. Mas os indianos enfrentaram a pandemia com resiliência e coragem, sobreviveram aos piores dias da pandemia. Este mês a Índia celebrou o festival mais importante do Calendário Islâmico 'Eid-Ul Fitr'. A edição deste mês fornece-lhe uma informação sobre o mais jovem estado indiano Telangana e a receita de deixar água na boca de Biryani com o nome da capital do estado de Telangana 'Hyderabad Biryani' pela Sra. Pallavi Redkar. Sra. Manisha Chitnis (http://www.instagram.com/_young.again_) para duas novas Yogasanas Vrukshasan e Baddha-Hastasan. Tenho também o prazer de informar que transferimos a nossa Embaixada para um novo local, Condominio Four Villa, No.4, Avenida Principal de Talatona (Avenida Samora Machel), Talatona. As suas sugestões, comentários e feedback são bem-vindos. Cada boletim informativo será também publicado no nosso website (www.indembangola.gov.in) página Facebook(@indiainangola2019) Twitter (@IndiainAngola) e Instagram (@india_in_angola).

Pratibha Parkar
Embaixadora da Índia na República de Angola

ÍNDICE

- PLANO- PRADHAN MANTRI KISAN SAMMAN NIDHI (PM-KISAN) -3
- CULTURA E TURISMO - 4
- FESTIVAL DO MÊS EID - UL-FITR-5
- COZINHA DO MÊS – 6
- YOGA ASANA (POSTURA) DO MÊS – 8
- CONSELHO DE AYUSH DO MÊS -9
- EVENTOS/ENCONTROS IMPORTANTES DO PM EM MAIO DE 2021, 10
- ACTIVIDADES NO MÊS DE MAIO – 11
- ECONOMIA INDIANA—12
- PRÓXIMOS EVENTOS - 13
- PERGUNTA DO MÊS - 13

***

Embassy of India, Luanda [Angola]
Working hours: Monday to Friday: 0900 hrs. to 1730 hrs
Address: Four Villas Condominio, Villa No. 4, Via S7A, Av. Principal de Talatona (Avenida Samora Machel), Talatona, Luanda, Angola
Email: amboff.luanda@mea.gov.in, **Tel.** 941564851/941564887/941565957/941566132

PRADHAN MANTRI KISAN SAMMAN NIDHI (PM-KISAN) PLANO

O Primeiro-Ministro, Sr, Narendra Modi, interagindo com os agricultores beneficiários durante o lançamento da 8ª prestação de benefício financeiro no âmbito do plano Pradhan Mantri Kisan Samman Nidhi (PM-KISAN), através de video-conferência, em Nova Deli, isto no dia 14 de Maio de 2021.Com isto permitirá a transferência de mais de 19,000 milhões de Rupias (Rs) para mais de 9,5 milhões de famílias de agricultores beneficiários. O Primeiro-Ministro também interagiu com o agricultor beneficiários durante o evento. O Ministro da Agricultura da União também esteve presente na ocasião.

CONTEXTUALIZAÇÃO

O Plano foi iniciado com o objectivo de aumentar o rendimento dos agricultores através de concessão de apoio ao rendimento de todas as famílias de agricultores proprietários de terra de todo o país, para lhes permitir tomar conta das despesas relacionadas com agricultura e actividades aliadas, bem como as necessidades domésticas. De acordo com Plano, um valor de 6000 Rs.- por ano é transferido em três prestações em 4 meses de 2000 Rs. directamente para as contas bancárias do agricultores, sujeitos a certos critérios de exclusão relacionados com o estatuto de rendimento mais elevado.

O plano é eficaz a partir de 1.12.2018. Os benefícios financeiros são libertados para os beneficiários com base nos dados dos agricultores preparados e carregados por eles no portal web do PM-Kisan. Os agricultores podem saber o estado do seu pagamento através do portal do Agricultor.

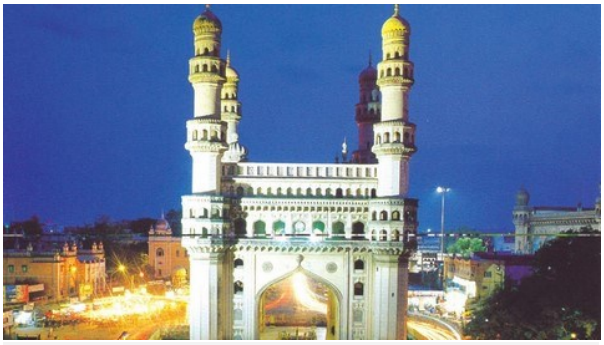
Inicialmente, o Plano fornecia apoio de renda a todas as famílias de Pequenos Agricultores e Agricultores Marginais em todo o país, mantendo terras cultiváveis até 2 hectares. O seu âmbito foi mais tarde alargado tendo o seu efeito a partir de 01.06.2019 para cobrir todas as famílias de agricultores do país, independentemente da dimensão das suas explorações de terra.

O fundo é transferido directamente para as contas bancárias dos beneficiários. Neste plano, Samman Rashi mais de 1,15 milhões foi transferido para famílias de agricultores até agora.

CULTURA E TURISMO

Telangana

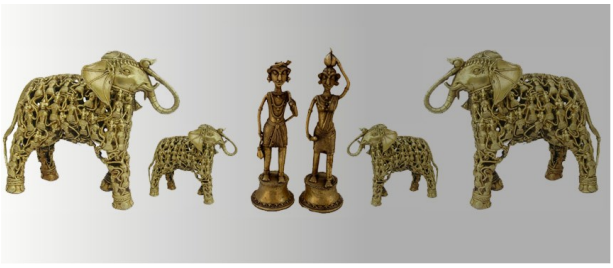
Telangana, como entidade geográfica e política, nasceu a 2 de Junho de 2014 como o 29º e mais jovem Estado da União da Índia. No entanto, como entidade económica, social, cultural e histórica, tem uma história gloriosa de pelo menos dois mil e quinhentos anos ou mais. Hyderabad é a capital de Telangana. Hyderabad é famosa como a antiga sede dos fabulosos ricos Nizams de Hyderabad.



Charminar, Mecca Masjid, Forte de Golconda, Qutub Túmulos Shahi, túmulos Paigah são algumas das estruturas históricas. Existem muitas outras estruturas como o Palácio Falaknuma, Chowmohalla Palace, Taramati Baradari, etc., que são bastante famosas que atraem turistas de todo o mundo.

Perini Siva Thandava, ou Perini, é a dança tradicional dos guerreiros antes da batalha em honra do Senhor Siva. As outras danças predominantes em Telangana inclui Dappu Dance, Lambadi, Gusadi e Mayuri.

A Pintura Cheriyal Scroll é uma pintura popular e é a versão modificada da arte Nakashi, considerada altamente rica pelos motivos locais. Esta forma de arte é única do estado de Telangana e na actualidade é feito principalmente em Hyderabad.

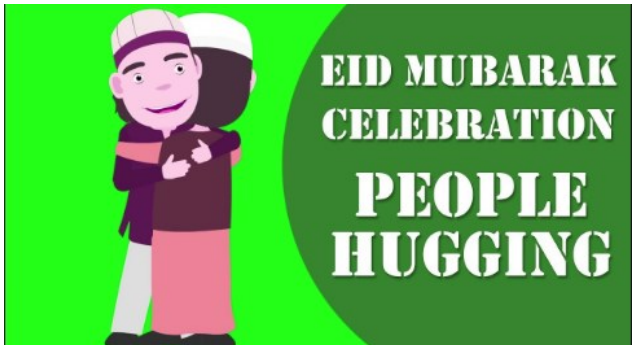


O artesanato de Metal Dokra é bastante popular na tribo de Telangana. Dhokra ou Dokra também conhecido como arte em metal de sino e é uma arte de metal tribal. É produz objectos como estatuetas, deuses tribais, etc. Os artefactos Dokra são feitos em latão e são únicos porque as peças não têm qualquer juntas.

FESTIVAL DO MÊS

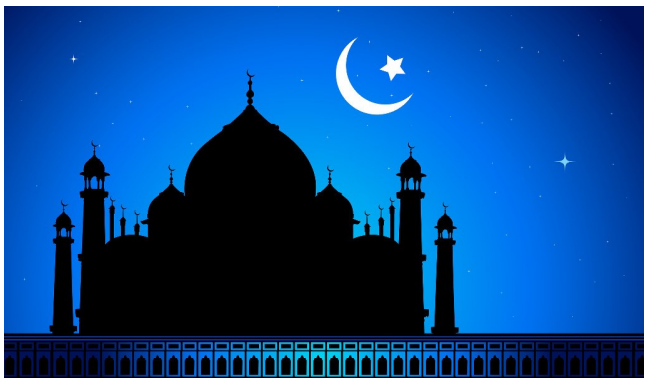
Eid-ul-Fitr

Um dos festivais mais importantes do calendário islâmico, Eid-ul-Fitr marca o fim do mês de Ramazan, também chamado Ramadan (o nono mês do calendário lunar islâmico), durante o qual se dedica rapidamente ao longo do dia. Eid-ul-Fitr é celebrado no primeiro dia de Shawwwal (o décimo mês do calendário lunar).



Neste dia, as pessoas vestem-se com elegância tradicionais, reúnem-se em mesquitas e espaços abertos e oferecem as suas orações, trocam saudações calorosas com 'Eid Mubarak' e desfrutam de um banquete saudável com suas famílias, amigos e parentes próximos.

Algumas das iguarias tradicionais saboreadas neste festival incluem puro khurma (um pudim de leite com aletria guarnecida com quantidade generosa de frutas seca), korma de carneiro (um delicioso molho de carneiro preparado com especiarias aromáticas, açafrão e massa de casca de caju), biryani (um arroz e carne - frango ou carne de carneiro - prato cozinhado lentamente com especiarias saborosas) e sheermal (um pão doce plano preparado com ghee ou manteiga clarificada, leite de açafrão e açúcar).



Este ano, o Eid-ul-Fitr foi celebrado no dia 14 de Maio de 2021 em toda a Índia de forma moderada no meio de Pandemia Covid-19. Em alguns países, o Eid foi celebrado no dia 13 de Maio.

COZINHA DO MÊS

Hyderabadi Mutton Dum Biryani

Pela Sra.Pallavi Redkar

A melhor época para estar em Hyderabad é durante o mês sagrado de Ramzan e Eid. A cidade é primorosamente decorada e iluminada durante este mês até o Eid al Fitr. É Desnecessário dizer que a comida é uma grande parte da celebração.

Mutton (Carneiro) Biryani é o prato típico de Hyderabad que é servido no dia do Eid. O Mutton Dum Biryani é um prato para lamber os lábios, é embalado com sabores temperados com, cebolas caramelizadas e açafrão. A técnica "Dum" (cozedura a vapor lento) que é utilizada nesta receita, traz os sabores profundos do carneiro e temperado juntamente com o Arroz Basmati.

- Tempo de preparação: 30 Minutos
- Tempo de cozedura: 60 Minutos
- Tempo total de cozedura: 90 Minutos
- Faz: 4 Porções

Ingredientes:

- 8 cebolas de tamanho médio, fatiadas fina-mente
- 1/4 chávena de Gengibre, picado
- 1/4 chávena de dentes de alho
- 7-8 pimentas verdes

Ingredientes para arroz:

- 1 folha de louro
- 2 Cascas/Sementes de Cardamomo
- 1 Polegada de pau de canela
- 3 Cravos
- 2 Chávenas de arroz Basmati, lavado e embebido por 30 minutos de sal, para saboriar.

Ingredientes para marinar a carne:

- 500 gramas de carne de carneiro cortado 1 chávena de Coalhada Hung
- 1 colher de sopa de Pasta de alho de e gengibre
- 1 colher de chá de pó de Pimenta Vermelha
- 1/2 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de chá de sal Garam masala em pó, para saborear

Ingredientes para cozinhar carne:

- 2 folhas de louro
- 2 Polegada de pau de canela e 4 Cravos
- 1 Maça
- 1 colher de chá de pimenta vermelha em pó
- 1/4 colher de chá de Garam masala em pó 2
- Tomates, finamente picados
- 1/2 chávena de folhas de hortelã, sal fino, para deliciar
- 1/2 chávena Leite
- Poucos fios de açafrão

CUISINE OF THE MONTH

- 4 colheres de sopa de óleo
- 4 colheres de sopa de Ghee
- 2 chávenas de farinha de trigo integral , para selar o vaso

Método

- Fazer massa de gengibre, alho e pimenta verde numa batedeira e mantê-la de lado.
- Lavar bem a carne (carneiro). Mariná-lo com iogurte, 1 colher de sopa de gengibre, alho e massa de pimenta, pimenta vermelha em pó, açafrão em pó, garam masala e sal. Coloque a carne (carneiro) no frigorífico pelo menos por 4 horas.
- Aquecer óleo numa frigideira e refoque as cebolas em fogo baixo ou médio até caramelizar.
- Adicionar 4 chávenas de água ao arroz basmati já lavado numa panela juntamente com folha de louro, casca de cardamomo, pau de canela, cravo-da-índia e sal.
- Ferva o arroz basmati durante 3 a 4 minutos. Cozer o arroz até ao 3/4º feito. Retire a água, adicione uma colher de sopa de ghee para o arroz e misturar suavemente. Cobrir e manter de lado.
- Dissolver os filamentos de açafrão em leite morno e mante-lo de lado.
- Fechar a tigela para cozinhar Dum, adicionar água à farinha de trigo para fazer uma massa conscistente. Cubra e mantenha-o de lado.
- Adicionar 2 colheres de sopa de ghee numa grande frigideira biryani.
- Quando o ghee estiver quente, adicione folhas de louro, pau de canela, cravo, maça, e refogue por alguns segundos.
- Adicione o restante da pasta de gengibre, alho e pasta de pimenta e refogue por um minuto. Adicione a pimenta vermelha em pó, garam masala e refogue a pasta de alho-cebola até que o cheiro cru desapareça.
- Acrescente tomate picado, sal e misture bem.
- Assim que os tomates ficarem moles, acrescente a cebola caramelizada e mexa bem.
- Acrescente a carne (carneiro) marinada, as folhas cortada de hortelã e mexer durante 2 a 3 minutos. Acrescente 1/2 chávena de água e fechar com uma tampa.
- Cozinhe durante 40 minutos até que a carne esteja cozida.
- Adicione o arroz basmati cozido por cima do molho de carne (carneiro) e espalhe o arroz o arroz uniformemente.
- Regue o leite com açafrão e uma colher de sopa de Ghee sobre o arroz e adicione algumas folhas de hortelã e cebola caramelizada.
- Cobrir a panela e selar a tampa com a massa atta.
- Cozinhe em fogo brando durante 15 minutos e retire do fogo.
- Deixe a carne (carneiro) Dum Biryani esfriar por 10 minutos antes de abrir a panela. Sirva a carne Dum Biryani com Raita.

***

YOGA ASANA (POSTURA) DO MÊS

Vrukshasana

A pose da árvore. O EQUILIBRIO é a chave para esta ásana. Quando a mente está firme, pode-se equilibrar o corpo e quando o corpo está firme, a mente atinge a firmeza. É possível experimentar a calma. É aí que se consegue o controlo sobre a respiração.

Prós

- Ao praticar esta postura, a coordenação neuro-muscular é alcançada.

- A concentração é melhorada à medida que a mente se torna estável.

- Os músculos das pernas são fortalecidos.

- Há alongamento na parte superior do corpo. Como resultado, os músculos adquirem uma bom tônus.

Contras

- Quem tem músculos fracos das pernas, articulação do tornozelo e/ou dor na articulação do joelho, deve evitar esta postura.

- Os que têm Vertigens devem fazê-lo cuidadosamente sob orientação.

- As pessoas de grande peso devem fazê-lo com apoio e sob a orientação do professor de Yoga.

Baddha-Hastasana

Pose das Mãos Trancadas. Exercício fácil para o pescoço e região cervical da coluna vertebral.

Prós

- Esta postura estimula as glândulas localizadas na região do pescoço. A secreção das glândulas tiróide e paratiróide é regulada com a prática desta Ásana.

- Os músculos do pescoço são fortalecidos e os da região da garganta tornam-se mais flexíveis.

- A região cervical da coluna é fortalecida, o que ajuda a prevenir dores no pescoço e de espondilose cervical.

- Também o cheen duplo pode ser reduzido.

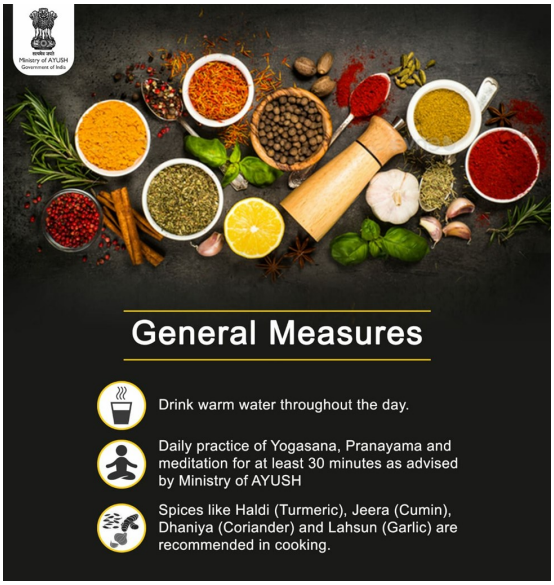
- Como há alongamento nos braços e ombros, esses músculos ganham um bom tônus.

Contras

- Se houver qualquer defeito ou deformidade na região do pescoço ou se houver inchaço nesta área, esta asana não deve ser realizado.

Courtesy: https://www.instagram.com/_young.again_/

CONSELHO DE AYUSH DO MÊS



A ameaça do Covid 19 ainda não diminuiu.

É tempo de voltar às directrizes do Ministério AYUSH para Covid 19, e adoptá-los.

Medidas Gerais : Beber água quente durante todo o dia, prática diária de yogasana, especiarias como o açafrão, cominho, coentros e o alho são recomendados na cozinha.

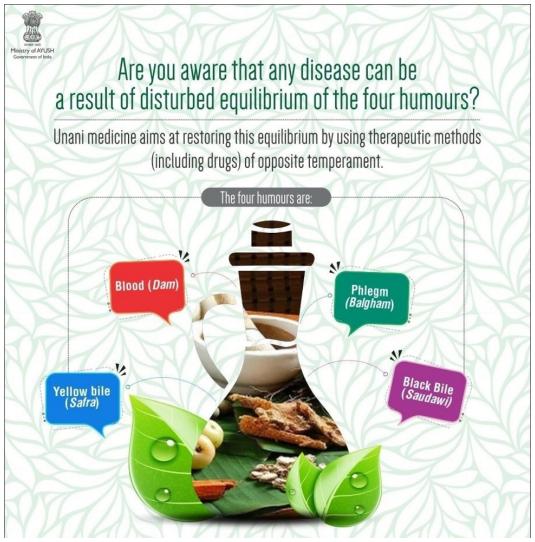
Para ler as directrizes, clique no link: https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf

Siga estas orientações simples de autocuidado para melhorar a sua capacidade de combate às doenças do corpo

O inverno pode ser um motivo de preocupação para a saúde do seu couro cabeludo e cabelo.

O ar seco do exterior torna o seu couro cabeludo seco, levando-o a secar couro cabeludo, cabelo e subsequente quebra do cabelo.

A Ayurveda sugere alguns remédios caseiros simples para o cuidado do cabelo durante o Inverno: unte o couro cabeludo com óleo de gergelim todos os dias, massajar o couro cabeludo com muito polpa de aloé, misturar alguns bulbos de alho ao seu óleo de cabelo normal, aplique uma pasta de neem e triphala para o couro cabeludo.



Há quatro humores, nomeadamente Sangue (Dam), Fleuma (Balgham), Bílis Amarela (Safra) e Bílis Negra (Saudawi). O equilíbrio perturbado destes humores pode levar a uma doença.

No sistema #Unani de medicina, o equilíbrio dos quatro humores é essencial para a manutenção de uma boa saúde. O médico Unani ajuda Tabiyat a superar a doença através do restabelecimento do equilíbrio humoral.

EVENTOS/ENCONTROS IMPORTANTES DO PM EM MAIO DE 2021

O Primeiro Ministro, Sr Narendra Modi participa na Reunião dos Líderes Índia-UE (União Europeia) por video-conferência, em Nova Deli, 08 de Maio de 2021.

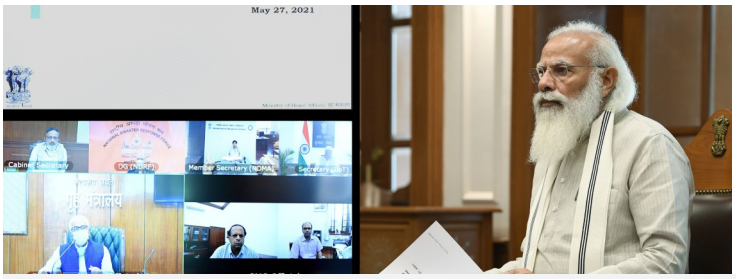
O Encontro dos Líderes Índia-UE é uma oportunidade sem precedentes para a discussão com todos os líderes dos Estados-Membros da UE. Trata-se de um marco político significativo e irá desenvolver-se ainda mais com base na dinâmica testemunhada na relação desde a 15ª Cimeira Índia-UE, em Julho de 2020.

O Primeiro-Ministro interagindo por videoconferência com os oficiais estaduais e distritais em todo o país na gestão da COVID-19, em Nova Deli, 18 de Maio de 2021.

Durante a interacção, os oficiais partilharam as suas experiências e informaram o Primeiro-Ministro sobre as medidas inovadoras que foram tomadas para gerir o recente surto de casos. Também informaram sobre os esforços que estavam a ser empreendidos para aumentar as infra-estruturas médicas e o desenvolvimento de capacidades nas zonas rurais. O Primeiro-Ministro pediu aos oficiais que compilassem as melhores práticas e medidas inovadoras para que estas possam ser utilizado noutros distritos do país.

O Primeiro-Ministro realiza reunião de revisão com os oficiais após o seu inquérito aéreo de áreas de Gujarat e Diu afectadas por Cyclone Tauktae em 19 de Maio de 2021.

Foi anunciada uma assistência financeira de 1.000 rúpias, para actividades de socorro imediato, ao Estado de Gujarat. Posteriormente, o Governo destacará uma equipa interministerial para visitar o Estado a fim de avaliar a extensão dos danos no Estado, com base na qual será dada mais assistência.



O Primeiro-Ministro presidindo uma reunião para rever o impacto do Ciclone Yaas, através de videoconferência, em Nova Deli em 27 de Maio de 2021.

Foi dito que cerca de 106 equipas de NDRF foram destacadas com 46 equipas cada uma em Bengala Ocidental/ Odisha que resgataram mais de 1000 pessoas e removeram mais de 2500 árvores/postes que tinham caído & obstruíram as estradas.

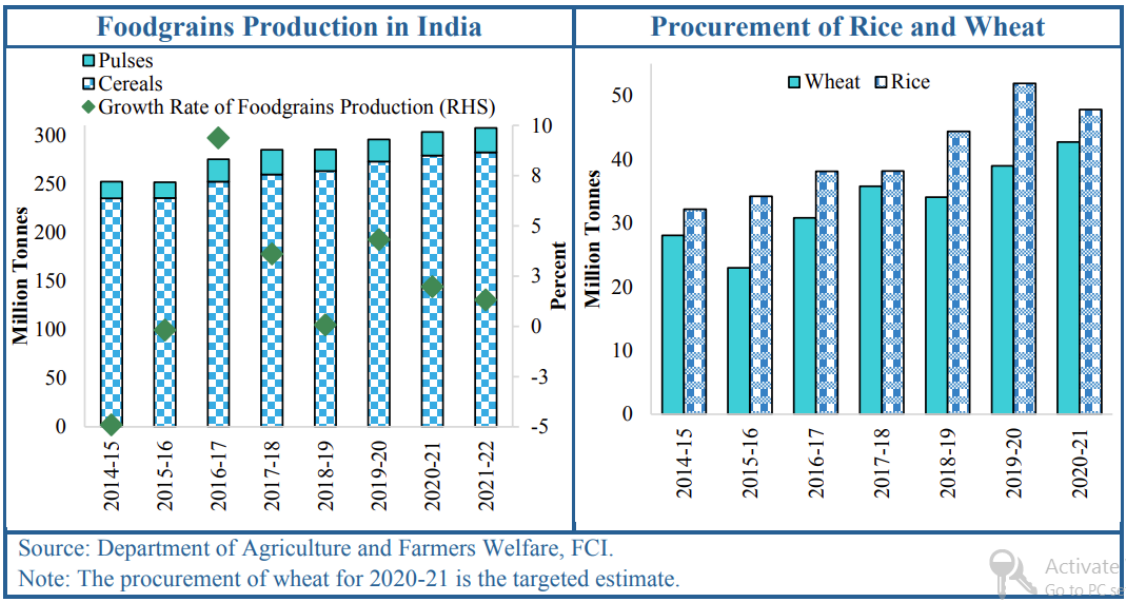
ACTIVIDADES NO MÊS DE MAIO

A Embaixadora, Pratibha Parkar, foi recebida por S.E. Eugenio Cesar Laborinho, Ministro do Interior de Angola e abordaram sobre o reforço da cooperação bilateral Índia-Angola e assuntos relacionados com a Comunidade Indiana em Angola.

S.E. a Sra. Pratibha Parkar, Embaixadora, efectou uma visita de cortesia a S.E. Fernando da Piedade Dias dos Santos, Presidente da Assembleia Nacional de Angola e trataram formas de reforçar a cooperação entre Parlamentos da Índia e de Angola, incluindo o intercâmbio de visitas dos Parlamentares.

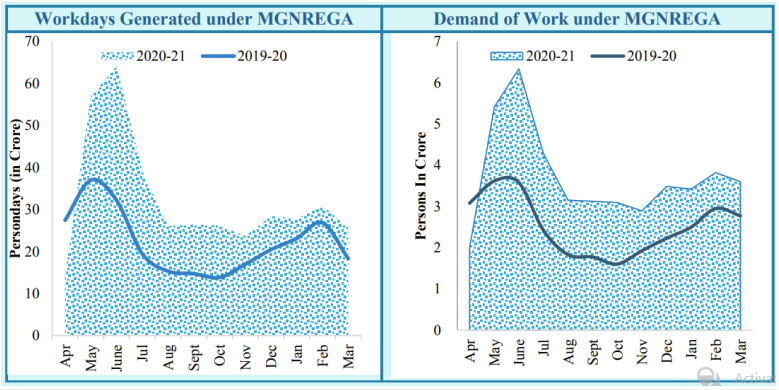
A Embaixadora Pratibha Parkar encontrou-se com o Sr. Francisco Viana, Presidente da Confederação dos Comerciantes de Angola e membros de outras associações empresariais sob a égide da Confederação, e também discutiram possibilidades de expansão dos negócios e trabalho entre empresas indiana e angolana.

ECONOMIA INDIANA



Com a previsão de uma monção "normal", o governo estabeleceu uma meta recorde de aumentar a produção de cereais de 1,3 por cento para 307,31 milhões de toneladas durante o ano agrícola de 2021-22, a partir de Julho. As compras públicas de arroz e trigo durante o ano de 2020-21 têm decorrido sem problemas. O governo estabeleceu o objectivo de comprar 42,74 MT de trigo para a reserva central durante 2021, o que é quase 10% mais do que a quantidade real adquirida no ano passado. A FCI dispõe actualmente de reservas adequadas de cereais com mais de 77 milhões de toneladas de cereais, 3,6 vezes a necessidade de reservas obrigatórias para Abril.

Tendo em conta o ressurgimento da segunda vaga da COVID-19, foi decidido atribuir uma reserva adicional de cereais gratuitos de @ 5 kg por pessoa por mês para cerca de 80 mil beneficiários cobertos por Lei Nacional de Segurança Alimentar em 2013 para além dos seus direitos mensais regulares para Maio e Junho de 2021 no âmbito do "Pradhan Mantri Garib Kalyan Anna Yojana (PM-GKAY)". Durante 2020-21, Governo da Índia tinham anunciado PMGKAY-I (abril-Junho de 2020) e PMGKAY-II (Julho-Novembro de 2020) sob os quais 104 LMT trigo e 201 LMT de arroz foram fornecidos pela FCI aos respectivos governos do Estado/da UT. O MGNREGS foi um apoio crítico na oferta de emprego rural durante o último ano com uma procura de trabalho elevada e contínua por 3,7 mil pessoas (aumento de 86,5 por cento) e geração de 21,2 mil emprego (aumento de 50%) em abril de 2021.



A MGNREGA tornou-se a principal fonte de subsistência para milhões de migrantes e outros trabalhadores nas zonas rurais da Índia, proporcionando salários diários e meios de subsistência muito necessários. Tendo o Governo notificado o aumento dos salários diários num momento difícil em todos os Estados/UT, o salário médio pago a um trabalhador da MGNREGA era de 204 Rs em Março de 2021 em comparação com 184 Rs em Março de 2020.

PRÓXIMOS EVENTOS

1) A Confederação da Indústria Indiana, está a organizar o 16º Conclave CII - Exim Bank Conclave on India Africa Parceria do Projecto de 13-15 de Julho de 2021. O evento inclui uma sessão especial sobre "Dimensionamento de novos picos de Crescimento do negócio do Turismo & Hotelaria" a 15 de Julho às 15: 00 hrs – 17:00 hrs (IST) Mais detalhes sobre o conclave e o seu programa estão disponíveis no link https://www.ciieximafricaconclave.com/ ou pode contacte a Sra. Rakhee Gupta [Directora] da Confederação da Indústria Indiana em rakhee.gupta@cii.in & aishita.sunilshukla@cii.in.

2) Liderança (Liderança, Excelência, Adaptabilidade de negócios construindo os pilares da Diversidade e Sustentabilidade) está planificado para 14-15 de Setembro de 2021, em Nova Delhi, com um tema abrangente de 'Futuro de Parcerias'

***

PERGUNTA DO MÊS

O Dia Internacional do Yoga 2021 será celebrado em qual das seguintes datas?
a) 19 de Junho
b) 20 de Junho
c) 21 de Junho
d) 22 de Junho

Resposta ao questionário do último mês: (b) 2006

***