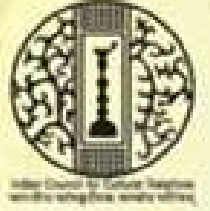




सत्यमेव जयते  
Embassy of India  
Cairo



Embassy of India  
Cairo  
Maulana Azad Centre for Indian Culture  
مركز مولانا آزاد الثقافي الهندي

Newsletter  
النشرة الإخبارية

# Sangam سنجام

(Cultural Connect Between Two Great Civilizations)  
(التواصل الثقافي بين حضارتين عظيمتين)

DECEMBER 2025



## Highlights of the December 2025

أبرز أحداث شهر ديسمبر ٢٠٢٥

- Special Painting Competition on India by Assiut Governorate
- Indian Cinema Week in Cairo
- Inclusion of Diwali in UNESCO's list of Intangible Cultural Heritage
- Bindu Trataka Yoga Workshop
- Meditation Workshop
- Hindustani Ragas Workshop
- MACIC Participation in Cultural Caravan Event
- PM Yoga Awards 2025: Ms. Amira Fahmy, Egyptian Yoga Enthusiast

- مسابقة رسم خاصة عن الهند من تنظيم محافظة أسيوط
- أسبوع السينما الهندية في القاهرة
- إدراج ديوالي في قائمة اليونسكو للتراث الثقافي غير المادي
- ورشة عمل لليوجا
- ورشة عمل للتأمل
- ورشة عمل موسيقية
- مشاركة المركز الثقافي الهندي في فعالية القافلة الثقافية
- جوائز رئيس الوزراء لليوجا ٢٠٢٥: السيدة / أميرة فهمي، من عشاق اليوجا المصريين

## Special Painting Competition on India by Assiut Governorate

Assiut Governorate organized a special painting competition centered on India on December 02, 2025 where wonderful paintings on India were made by talented students of Assiut Governorate at Assiut Theater. Their vibrant artworks beautifully reflect their admiration for India and the growing people-to-people bonds between India and Egypt. H.E. Major General Hisham Abu El Nasr, Governor of Assiut, honored these young winners of the painting competition with cash prizes.

### مسابقة رسم خاصة عن الهند من تنظيم محافظة أسيوط

نظمت محافظة أسيوط مسابقة رسم خاصة حول الهند في 2 ديسمبر 2025، حيث أبدع طلاب موهوبون من المحافظة لوحات رائعة عن الهند في مسرح أسيوط. عكست أعمالهم الفنية نابضة بالحياة إعجابهم بالهند وتنامي العلاقات الشعبية بين الهند ومصر. وقد كرم سعادة اللواء هشام أبو النصر، محافظ أسيوط، الفائزين الشباب في المسابقة بجوائز نقدية.



## Indian Cinema Week in Cairo

Indian Cinema Week in Cairo, held from 07-10 December 2025, attracted a large audience and created a vibrant cultural atmosphere. Blockbuster movies- Hellaro, Surikh Bindu, Suraj Pe Mangal Bhari and Kantara were screened which received wide acclaim, with the audience thoroughly enjoying and appreciating the movies. A wonderful celebration of Indian cinema and the growing cultural connect Egypt-India.

### أسبوع السينما الهندية في القاهرة

استقطب أسبوع السينما الهندية في القاهرة، الذي أقيم في الفترة من 7 إلى 10 ديسمبر 2025، جمهوراً غفيراً، وخلق أجواءً ثقافية نابضة بالحياة. وعُرضت خلاله أفلامٌ حققت نجاحاً باهراً، منها "هيلارو" و"سوريك بيندو" و"سوراج بي مانجال بهاري" و"كانتارا"، والتي لاقت استحساناً واسعاً، حيث استمتع الجمهور بها وأشاد بها. لقد كان احتفالاً رائعاً بالسينما الهندية، وتجسيداً للروابط الثقافية المتنامية بين مصر والهند.



## Inclusion of Diwali in UNESCO's list of Intangible Cultural Heritage

The Embassy of India in Cairo organized a special event to celebrate Diwali on the occasion of its inclusion in UNESCO's Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. The celebration showcased India's rich cultural traditions through vibrant cultural performances, the lighting of diyas, and festive firecrackers on December 10, 2025.

### إدراج ديوالي في قائمة اليونسكو للتراث الثقافي غير المادي

نظمت سفارة الهند في القاهرة فعالية خاصة للاحتفال بعيد ديوالي بمناسبة إدراجه على القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية التابعة لليونسكو. وقد أبرز الاحتفال ثراء التقاليد الثقافية الهندية من خلال عروض ثقافية مميزة، وإضاءة المصابيح، وإطلاق الألعاب النارية الاحتفالية في 10 ديسمبر 2025.

### Diwali Festival at Embassy of India in Cairo

The Embassy of India marked this proud moment with a vibrant celebration attended by Egyptian diplomats, members of the Indian diaspora, and friends of India in Egypt. The evening came alive with captivating cultural performances, glowing lights, and lively music, reflecting the universal spirit of joy, harmony, and cultural richness that Deepavali represents.

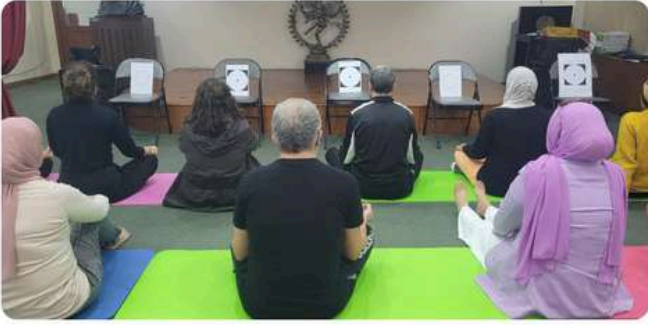
### احتفال ديوالي في سفارة الهند بالقاهرة

احتفلت سفارة الهند بهذه المناسبة المميزة باحتفال بهيج حضره دبلوماسيون مصريون وأفراد من الجالية الهندية وأصدقاء الهند في مصر. وتألقت الأمسية بعروض ثقافية آسرة وأضواء متلألئة وموسيقى حيوية، مما عكس روح الفرح والوئام والثراء الثقافي التي يمثلها عيد ديوالي.



## Bindu Trataka Yoga Workshop

A special Bindu Trataka Yoga workshop organized on December 11, 2025, at MACIC Premises. Yoga enthusiasts gathered for discovering the transformative power of focused gaze meditation to deepen concentration, inner peace, and self-awareness.



### ورشة عمل لليوجا

نُظمت ورشة عمل خاصة في اليوجا بيندو تراتكا في 11 ديسمبر 2025 في مقر مركز مولانا آزاد الثقافي الهندي. اجتمع عشاق اليوغا لاكتشاف القوة التحويلية لتأمل النظرة المركزة لتعميق التركيز والسلام الداخلي والوعي الذاتي.

## Meditation Workshop

A Free Meditation Workshop, organized in collaboration with Lotus House Meditation Centre on December 11, 2025, at the MACIC premises. Participants experienced the calm, clarity, and mindfulness that meditation can bring.

### ورشة عمل للتأمل

ورشة عمل مجانية للتأمل، نُظمت بالتعاون مع مركز لوتس هاوس للتأمل في 11 ديسمبر 2025، في مقر مركز مولانا آزاد الثقافي الهندي. وقد اختبر المشاركون الهدوء والصفاء والوعي الذي يمكن أن يجلبه التأمل.



## Special Yoga Workshop

A special Yoga Workshop on Cervical Spondylosis was organized at MACIC on December 18, 2025. Yoga enthusiasts learned effective practices to prevent cervical problems and enhance well-being.

### ورشة عمل لليوجا

تم تنظيم ورشة عمل خاصة باليوجا حول داء الفقار الرقبي في مركز مولانا آزاد الثقافي الهندي بالقاهرة في 18 ديسمبر 2025. وقد تعلم عشاق اليوجا ممارسات فعالة للوقاية من مشاكل الرقبة وتعزيز الصحة العامة.



## Hindustani Ragas Workshop

A special workshop on Hindustani Ragas was organized at MACIC premises, led by Ms. Maria Krizhanovskaya on December 19, 2025. The session explored the essence of Ragas, their stylistic nuances, core musical elements, and offered deep insight into melodic structure and expression. An enriching experience blending tradition, technique, and artistic understanding for all participants.

### ورشة عمل موسيقية

نُظمت ورشة عمل خاصة حول مقامات الهندوستاني في مقر مركز مولانا آزاد الثقافي الهندي، بقيادة السيدة ماريا كريزانوفسكايا، في 19 ديسمبر 2025. استكشفت الورشة جوهر المقامات، وعناصرها الموسيقية الأساسية، وقدمت فهماً عميقاً للبنية اللحنية والتعبير الموسيقي. كانت تجربة ثرية جمعت بين التقاليد والتقنية والفهم الفني لجميع المشاركين.



## MACIC Participation in Cultural Caravan Event

MACIC participated in the Cultural Caravan organized by the Supreme Council of Culture, Ministry of Culture, in New Valley Governorate on December 23, 2025. The audience was delighted by vibrant Kathak and Bollywood dances, soulful singing, and an energetic Yoga flash mob.

### مشاركة المركز الثقافي الهندي في فعالية القافلة الثقافية

شارك مركز مولانا آزاد الثقافي الهندي في القافلة الثقافية التي نظمها المجلس الأعلى للثقافة التابع لوزارة الثقافة في محافظة الوادي الجديد في 23 ديسمبر 2025. وقد استمتع الجمهور بعروض رقص الكاتاك والبوليوود النابضة بالحياة، والغناء المؤثر، وعرض اليوغا المفاجئ المفعم بالحيوية.



## Exhibition at New Valley Governorate

An exhibition on Indian art and culture was showcased by MACIC at the Cultural Caravan event of the Supreme Council of Culture in New Valley Governorate on December 23-24, 2025. ODOF products (One District One Product), Incredible India, touristic destinations, and Indian handicrafts were warmly appreciated by visitors.

### معرض بمحافظة الوادي الجديد

أقام مركز مولانا آزاد الثقافي الهندي معرضاً عن الفن والثقافة الهندية في فعالية القافلة الثقافية للمجلس الأعلى للثقافة في محافظة الوادي الجديد في الفترة من 23 إلى 24 ديسمبر 2025. وقد لاقى منتجات مبادرة "منتج واحد لكل منطقة"، و"الهند المذهلة"، والوجهات السياحية، والحرف اليدوية الهندية استحساناً كبيراً من الزوار.



## Closing Ceremony of Cultural Caravan at New Valley



Glimpses of vibrant Indian cultural performances at the Closing Ceremony of Cultural Caravan organized by the Supreme Council of Culture, Ministry of Culture, in New Valley Governorate on December 24, 2025. The performances received enthusiastic applause and heartfelt appreciation from the audience.

## حفل اختتام القافلة الثقافية في الوادي الجديد

لمحات من العروض الثقافية الهندية النابضة بالحياة في حفل اختتام القافلة الثقافية التي نظمها المجلس الأعلى للثقافة التابع لوزارة الثقافة في محافظة الوادي الجديد في 24 ديسمبر 2025. وقد لاقى العروض تصفيقاً حاراً وتقديراً صادقاً من الجمهور.

## PM Yoga Awards 2025: Ms. Amira Fahmy, Egyptian Yoga Enthusiast

Hon'ble PM Narendra Modi felicitated the recipients of the Prime Minister's Awards for Outstanding Contribution to the Promotion and Development of Yoga for the year 2021-2025. The 2025 award was conferred on Egyptian Yoga enthusiast Ms. Amira Ahmed Fahmy for her remarkable efforts in promoting Yoga in Egypt and strengthening the cultural bond between India and Egypt.

## جوائز رئيس الوزراء لليوجا ٢٠٢٥: السيدة / أميرة فهمي، من عشاق اليوجا المصريين

هنأ رئيس الوزراء ناريندرا مودي الفائزين بجوائز رئيس الوزراء للإسهام المتميز في تعزيز وتطوير اليوغا للأعوام 2021-2025. وقد مُنحت جائزة عام 2025 للسيدة أميرة أحمد فهمي، وهي من عشاق اليوغا في مصر، وذلك لجهودها الملحوظة في نشر اليوغا في مصر وتعزيز الروابط الثقافية بين الهند ومصر.



## PAVANAMUKTĀSANA (The Wind Releasing Posture)

Pavan means wind and mukta means to release or to make free.

As the name suggests, this asana is useful in removing wind or flatulence from the stomach and intestines.

**Sthiti:** Śavāsana

### Technique

- Lie down flat on the back.
- Bend both the knees and bring the thighs to the chest.
- Interlock the fingers and clasp the shin below knees.
- Exhale; rise the head till your chin touches the knees and relax.
- This is Pavanamuktāsana.
- Bring the head back to the ground.
- While exhaling, lower the legs to the floor.
- Rest in Śavāsana.



### Benefits

- Removes constipation; gives relief from flatulence, decreases the bloating sensation in the abdomen and aids digestion.
- Offers deep internal pressure, massage and stretching of the highly complicated network of muscles, ligaments and tendons in the pelvis and waist region.
- It tones up the back muscles and spinal nerves.

### A word of caution

Please avoid this practice in case of abdominal injuries, hernia, sciatica or severe back pain and during pregnancy.



## Humayun's Tomb in Delhi

Humayun's Tomb in Delhi, completed in 1570, is a masterpiece of Mughal architecture and the first grand garden-tomb in the Indian subcontinent. Commissioned by Empress Haji Begum and designed by Persian architect Mirak Mirza Ghiyas, the monument beautifully blends Persian and Indian architectural styles. Built mainly of red sandstone with white and black marble highlights, the tomb stands on a high terraced platform, giving it a majestic presence. Its symmetrical design, lofty dome, and refined decorative elements later influenced Mughal monuments, especially the Taj Mahal. The tomb is set within a beautiful Charbagh garden divided into four quadrants by water channels. Recognized for its historical and architectural importance, Humayun's Tomb was declared a UNESCO World Heritage Site in 1993.



## ضريح همايون



يُعدّ ضريح همايون في دلهي، الذي اكتمل بناؤه عام 1570، تحفة معمارية من روائع العمارة المغولية، وأول ضريح فخم مُحاط بحديقة في شبه القارة الهندية. بُني الضريح بأمر من الإمبراطورة حاجي بيغوم، وصممه المهندس المعماري الفارسي ميراك ميرزا غياث، ويمزج ببراعة بين الطرازين المعماريين الفارسي والهندي. شُيّد الضريح في معظمه من الحجر الرملي الأحمر مع لمسات من الرخام الأبيض والأسود، ويقع على منصة مُدرّجة عالية، مما يمنحه هيبةً وجلالاً. وقد أثر تصميمه المتناظر وقبته الشاهقة وعناصره الزخرفية الراقية لاحقاً على المعالم المغولية، ولا سيما تاج محل. يقع الضريح داخل حديقة شاربغ الجميلة، المُقسّمة إلى أربعة أجزاء بواسطة قنوات مائية. ونظراً لأهميته التاريخية والمعمارية، أُدرج ضريح همايون ضمن قائمة مواقع التراث العالمي لليونسكو عام 1993.

Embassy of India, Cairo  
 Maulana Azad Centre for Indian Culture

## New Yoga Sessions

For 12 weeks starts from 1 February 2026

Beginners	Intermediate	Online Sessions
<b>Batch 1</b> Sun & Tue: 5:00-6:00pm  <b>Batch 2</b> Mon & Wed: 12:00-1:00pm  <b>Batch 3</b> Mon & Wed: 5:00-6:00pm	Mon & Wed: 6:00 - 7:00pm  <div style="background-color: #f8d7da; text-align: center; padding: 5px;"><b>Advance</b></div> Sun & Tue: 6:00 - 7:00pm	Sun & Tue: 12:00 - 1:00pm  (For Beginners only)

**Payment:**  
 Pay Online LE 500 to Maulana Azad Centre for Indian Culture, CIB Bank,  
 Zamalek Branch, A/C no. 100025204128 (via InstaPay/Internet Banking only).  
 The student /individual is to submit the deposit receipt on the Google  
 Registration form before Wednesday, 28 January 2026.

Please register on the following Google form:  
<https://forms.gle/nDZRoo4yUxLgcxtE7>

ICCREgypt iccr\_egypt iccr\_egypt

सत्यमेव जयते  
 Embassy of India  
 Cairo  
 Maulana Azad Centre for Indian Culture

## New Hindi & Urdu Courses

Six months starts from 18 January 2026

Hindi Language	Urdu Language
Level 1: Sun at 12 PM	Level 1: Mon at 12 PM
Level 2: Sun at 2 PM	Level 2: Mon at 2 PM
Level 3: Tues at 12 PM	Level 3: Wed at 12 PM
Diploma: Tues at 2 PM	Diploma: Wed at 2 PM

**Payment:**  
 Pay Online LE 300.00 (non-refundable and non-adjustable) to Maulana Azad  
 Centre for Indian Culture, CIB Bank, Zamalek Branch, A/C no. 100025204128  
 (via InstaPay/Internet Banking only) & the applicant has to submit the deposit  
 receipt to Google Application form) as per the following dates & times or until  
 the vacancies are complete:

✓ Level 2, 3 & Diploma only (Hindi & Urdu):  
 till 8 January 2026 on the following application:  
<https://forms.gle/H4qJPrFerR76k3eZ7>

✓ Level 1 only (Hindi & Urdu):  
 from 12 - 14 January from 10am-12pm on the following form:  
<https://forms.gle/fr4BPM3waLTzXT5A>

ICCREgypt iccr\_egypt iccr\_egypt

सत्यमेव जयते  
 Embassy of India  
 Maulana Azad Centre for Indian Culture  
 Embassy of India, Cairo  
 presents

## NEW CLASSES KATHAK DANCE

For 24 weeks starting from  
Wednesday, 10 September 2025

Beginners	Intermediate	Advance	Indian Dance
<b>B1:</b> Sun & Tue from 5:00 - 6:00 pm  <b>B2:</b> Mon & Wed from 5:00 - 6:00 pm	Fridays from 3:00 - 5:00 pm	<b>A1:</b> Sun from 6:00-8:00pm & Wed from 7:00-8:00 pm  <b>A2:</b> Mon from 7:00-8:00 pm & Tue from 6:00-8:00pm	Fridays from 5:00 - 7:00 pm

**Payment:**  
 Pay Online LE 300.00 (non-refundable and non-adjustable) to Maulana Azad Centre for Indian Culture, CIB Bank, Zamalek Branch, A/C no. 100025204128  
 (via InstaPay/Internet Banking only).  
 The student /individual is to submit the deposit receipt on the Google Registration  
 form before 9 September 2025

Please register on the following Google form:  
<https://forms.gle/H2hceb8rDmjhN7JS9>

ICCREgypt iccr\_egypt iccr\_egypt

MACIC was inaugurated on 14th January 1992 and it was named after Maulana Abul Kalam Azad, a distinguished scholar, educationist and statesman, who was the first Education Minister of India. MACIC is one of the International Cultural Centres under Indian Council for Cultural Relations (ICCR) with the primary objective of establishing, reviving and strengthening cultural relations and mutual understanding between India and Egypt.

MACIC conducts regular classes for Hindi & Urdu languages, Kathak and Yoga in addition to India Day events, film shows, exhibitions on Indian art & culture, special Yoga workshops, caricature activities, sports tournaments and cultural festivals in Egypt.

The 29<sup>th</sup> edition of the "Glimpses of India" painting competition was organized, in collaboration with the Egyptian Ministry of Education from 02-24 November 2025 in the 23 Governorates of Egypt with enthusiastic participation of over 29,134 Egyptian school children who made amazing paintings on a wide range of themes related to Indian art and culture.

Yoga has gained popularity in Egypt with over 100 Yoga centres operating in Egypt. The 11th edition of the International Day of Yoga was celebrated with great enthusiasm across Egypt with participation of over 3500 Yoga enthusiasts. This year's celebration was marked by a series of curtain raiser Yoga events in Fayoum, Red Sea, South Sinai, Assuit, Sohag, Port Said & Ismailia as well as vibrant Yoga Marathons in Cairo & Alexandria

In cooperation with the Egyptian Ministry of Culture, MACIC organized the Indian Film Festival in August 2025 at Hanager Theater, Cairo. MACIC boasts an extensive library with over 7000 books on a wide range of subjects, which serves as a vital resource for many Egyptian students to know about India. MACIC celebrates the Foundation Day of ICCR every year by highlighting the important role being played by ICCR in strengthening cultural connectivity between India and Egypt.

MACIC hosts a vibrant Indian Cultural Festival featuring Indian dance and music performances, a food festival, movie screenings, an Incredible India exhibition, and a documentary on Indian tourism across Egypt. Other MACIC outreach events included a Tagore-Mahfouz Caricature Exhibition on 8 May 2024 and an India-Egypt Friendship Kabaddi Tournament on 30 July 2024 at Helwan University Club with 12 men's and women's teams.

**For any inquiries about various classes and admission, please contact us:**

Dr. Prakash Choudhary, Director  
Maulana Azad Centre for Indian Culture  
Address: Second floor, 3, Abu El Feda Street,  
Zamalek, Cairo  
Tel. No. : 2737-1995 / Fax No.: 2737-1996  
Email: sa.cairo@mea.gov.in

**Maulana Azad Centre for Indian Culture offers the following regular classes at its premises:**

**يقدم مركز مولانا آزاد للثقافة الهندية الدورات التدريبية المنتظمة التالية في مقره**

**Hindi and Urdu language  
classes**

**فصول للغة الهندية والاردية**

Under four categories-  
Level I, II, III & Diploma  
(Course duration is six months  
at each level)

**Kathak classes  
فصول كاتاك**

Beginners level  
Intermediate level  
Advanced level  
Per week 2 hrs class  
(Course duration is six months/  
48 hrs at each level)

**Yoga classes  
فصول يوجا**

Beginners level  
Intermediate level  
Advanced level  
Online Yoga Classes  
(Course duration is six months/  
48 hrs at each level)

**For any inquiries and information about various classes & admission, please contact us:**

**لأي استفسارات ومعلومات حول الفصول الدراسية المختلفة والقبول، يرجى الاتصال بنا**

Maulana Azad Centre for Indian Culture

Address: Second floor, 3, Abu El Feda Street, Zamalek, Cairo

Tel. No. : 2737-1995 / Fax No.: 2737-1996

Email: sa.cairo@mea.gov.in