



5 марта в спорткомплексе «Мордовия» состоялось спортивное мероприятие, организованное Исламским культурным центром, для женщин под названием «Время для себя», в котором приняли участие более 30 человек.

Представительницы прекрасной половины человечества участвовали в тренинговых упражнениях, соревновались в игровых эстафетах. Благодаря выступлению косметолога Наили Азисовой узнали о новых методах и способах ухода за собой, которые предоставляет современная косметология.

Мастер-класс визажиста Юлии Туктаровой был посвящен основам базового макияжа, который подчеркивает естественную красоту и достоинства, но при этом не выглядит вызывающе.

Врач Айгель Вагапова рассказала о древнейшем методе лечения заболеваний хиджаме (кровопускании), поделилась информацией о том, как ее проводить, чтобы не нанести вреда организму.

Такие встречи дают возможность наполниться ресурсом и позитивной энергией, получить заряд бодрости и сил, что благоприятно сказывается на внутреннем состоянии женщин. Ведь счастливая женщина - это источник счастья для окружающих ее людей, а это так необходимо в наше непростое время.

Отметим, что в мероприятии приняла участие учитель химии с Донбасса Светлана Ивановна Бондаренко, которая была вынуждена покинуть свою Родину и сейчас находится в Саранске. Женщина вошла в состав жюри спортивных состязаний, пообщалась с активом татарских женщин и отвлеклась от тяжелых мыслей.

Светлана Ивановна поделилась впечатлениями о столице Мордовии и жителях нашего региона. Она рассказала, что Саранск очень красивый и чистый город, а многонациональное население республики очень дружелюбно и отзывчиво откликнулось на чужую беду.

После спортивных состязаний и мастер-классов насыщенный день продолжился беседой за чашкой чая.