

## Котлыбыз!

### Габделкотдус углы Шамил Шәриповка - 55 яшь!

Гомерне бит еллар билгеләми,  
Яшәү дәрте булсын күңелдә.  
Сәламәтлек, бәхет, куанычлар  
Юлдаш булсын сезгә гомергә.  
"Сәлам" гәжитәсе  
хезмәткәрләре.

\*\*\*

### Шәйхеразы кызы Гөлнур Сабированың туган көне!

Борчуларсыз каршы ал син, иркәм,  
Туган көнең матур иртәсен.  
Һәр туар таң бәхет алып килсен,  
Шатлык-куанычлар өстәсен.  
Ярдәмчел дә, мәрхәмәтле дә син,  
Рәхимлегең чыккан йөзегә.  
Дус-туганга кылган игелегең  
Меңе белән кайтсын үзегә.  
Барлык туганнарың исеменнән  
Гөлсинур апаң.

\*\*\*

### Азат углы Ринат Хәбибуллинның туган көне!

Гамьле еллар, ямьле көннәр,  
Телибез чын йөрәктән.  
Һич кичемки чыңга ашсын,  
Безнең күркәм теләкләр.  
"Сәлам" гәжитәсе  
хезмәткәрләре.

### Бездә котлаулар һәм игъланнар бушлай.

Миләүшөгә  
мөрәҗгәгать итегез  
8-937=207-08-88  
932-58-67  
Каб. №26  
e-mail: milana3105@yandex.ru

## Жирле шагыйрәләр

# Батыр ауда беленер, чичән дауда беленер



Мин үзем - поэзиягә мөкибән булып  
яшәгән кешеләрнең берсе. Казанда  
китап кишетенә юлыксам, капчыклап  
шигырь җыентыкларын төяп кайтам. Сә-  
бәбе дә бик гади. Затлы фикерләрнең  
дә затлырагын тик шигырьдә генә табып  
була. Ләкин дә автор аны бик күп сүзләр  
арасына оста итеп яшерә белә.

Пәйгамбәребез (с.г.в.): "Шигырьдә  
хикмәт бар", дип тикмәгә генә айтмәгән  
бит инде. Ә мин үзем шәхсән шагыйрә-  
ләрне жирдәгә фәрештәләр белән ча-  
гыштырам. Шунысына игътибар итегез.  
Шагыйрәләрнең кайсысын гына алсаң

### Йөрәгемнән чыккан рәхмәтләрем

Жир йөзөндә Иманлы, ярдәм-  
чел, риясыз, эчкерсез кешеләр  
була. Шуңа Аллаһы Тәгалә аларга  
башкаларга ярдәм итәргә дә мөм-  
кинлек бирә. Шундыйларның берсе  
- Мөҗәһит углы Мөдәррис Латый-  
пов һәм аның хатыны Миргаиз кызы  
Рузалия.

Җыентыгымны чыгарып өчен  
алар бик зур матди ярдәм күрсәт-  
теләр. Йөрәгемнән чыккан рәхмәт-  
ләремне, Мөдәррис энем, Рузалия  
сеңлем, сезгә житкәрсем килә.  
Аллаһыдан сезгә исәнлек, хәерле  
гомер, эшләрегездә уңышлар  
сорыйм. Якыннарыгызның игелеген  
күреп яшәргә язсын. Изгелекләре-  
гез үзегезгә меңе белән әйләнеп  
кайтсын.

Саимә апагыз Морзаханова.

да, аларның барчасы да яшәештә - ут-  
су кичергән шәхесләр.

Саимә ханымның һәр шигыре нурлы,  
хак динебез Ислам таләпләре кысала-  
рында язылган, туган жиргә мөдхия,  
милләтебезне сөю, дөнья белән ахыйрәт  
аралыгында бара.

Саимә ханымның елмаюлы йөзе, уй-  
чан карашы, татар хатынына гына хас са-  
бырлыгы, уңганлыгы, тапкырлыгы - бар-  
часы да шигырьләрендә, хикәяләрендә  
кыйбла булып хезмәт ителәр.

Ул кешеләрне ярата.  
Адәмнәрне ялгышулардан кисәтә.

Сәимә Морзаханова

## Күңел жәүһәрләре



Йөшлөргә үгет-нәсыйхәт бирә.

Олыларга хөрмәт күрсәтәргә кирәк-  
леген даими исләребезгә төшереп тора.  
"Сәлам" гәжитәсенә җибәргән бар-  
лык шигырьләре басылып килә. Хикәяләр-  
ен укып, укучыларыбыз тәэсирләнеләр,  
күңелләре нечкәрә.

Бүгенге ыгы-зыгылы тормышта Саимә  
ханым, Гали авылы чирмәседәй, күңел-  
ләребезне сафландырып яши.

Без сезләргә Фирдәүс җәннәтләрен  
телибез.

Шигырьләрегезгә гашыйк булып яшәүче  
Шамил БАҢАУТДИН.

## Берлинда яшәүче татар фикере

«Мин - татар.  
Халкың белән бергә  
булуыңны тою  
- ул исиктәч хис.  
Татар сәнгәтен  
Россиядә генә түгел,  
чит илләрдә дә  
танытырга тырышам.  
Мин Берлинда ачим  
һәм  
анда төрле проектлар әзерлим.  
Эйтик, алман (немец) телендә  
татар әкиятләре  
аудиокитабын чыгардым».

Баянчы  
Айдар ГАЙНУЛЛИН.  
2016 ел.

## Кайсы йортка фәрештә керми?

Фәрештәләр  
эт асралган фатирларга,  
шулай ук диварларда (стена)  
кешеләрнең фотосурәтләре һәм  
жаны булган башка  
нәрсәләрнең рәсемнәре  
эленгән йортка  
кермиләр.

## Аллаһы сакласын!

Рия - ул,  
кеше күрсен,  
кеше белсен дә,  
мактап сөйләсен  
дип кылынган гамәл.

## Күзләрен читкә алганнар

Бары тик Әбу Бәкер  
белән Гомәр  
(Аллаһы алардан разый булсын)  
генә Пәйгамбәребез  
Мөхәммәд салләллаһу  
галәйһи үә сәләмнән  
күзләренә карап  
сөйләшә алганнар.  
Калган сәхәбәләр  
сөйләшкәндә күзләрен  
читкә алганнар.

Шамил БАҢАУТДИН  
тупламасыннан.

## Райские витамины

# Фрукты, упомянутые в Коране

**Современная медицина доказала, что все фрукты, упомянутые в Коране, действительно имеют благотворнейшее воздействие на предупреждение и лечение многих заболеваний.**

Аллах сотворил цвета и внешний вид всех растений на земле с такой безупречной эстетикой, что они всегда приятны и радостны душе человека.

Это поразительное многообразие растительного мира является еще одним из свидетельств безграничной мудрости и неповторимого искусства творения жизни Аллахом, даровавшего нам эту удивительную жизнь.

### ЧЕРЕШНЯ

Она выводит яды.  
«Гроздьями свисающие ветви черешни». (Сура «Аль Вакиа», 56:28)  
Черешня очищает организм от шлаков и ядов.  
Она стимулирует работу почек, следовательно, ускоряет выведение из организма скопившихся мочевых кислот, солей уратов.

Таким образом, предупреждает развитие ревматизма, остеохондроза, отложения солей, уплотнения стенок сосудов.  
Кроме того, присутствующая в черешне оксиантарная кислота предупреждает образование камней и песка в почках, а если отложения уже имеются, то стимулирует их растворение и вывод из организма естественным путем.

Черешня благоприятно воздействует на растворение не только почечных, но и желчных камней.  
Также очищает кровь, выводя из нее вредные для организма вещества, а значит, чистит кожу от угрей и прыщей, которые возникают из-за загрязненности крови.

### БАНАН

Среди фруктов, которые, как сказано в Коране, будут существовать и в Раю, кроме черешни упоминаются и бананы. В аятах, где Всевышний описывает красоты Раю, сообщается о них так:

«Ветви банановых пальм, склонившихся от плодов обильных, увешанных рядами» (Сура «Аль Вакиа», 56:29).

Бананы являются чрезвычайно питательным продуктом, они на 75% состоят из воды, 1.3% белка и 0.6% жиров.

Оставшуюся же часть составляют различные углеводы и значительный процент калия.

Бананы целительны при многих заболеваниях, к стати, особенно рекомендуется они

при температуре, нарушениях пищеварения, мышечных спазмах, атрофии мышечной ткани.

Благодаря высокому содержанию калия, бананы ускоряют выведение из организма вредных отходов пищеварения.

**Бананы способствуют снижению кровяного давления,** используются при лечении аллергии.

Калий, в соединении с натрием, также присутствующим в бананах, стимулируют развитие клеток, мышечной ткани, нормализуют сердечбиение и водно-солевой баланс.

В бананах содержится высокая доза витамина В6.

Оказывается, недостаток этого витамина в организме вызывает усталость, замедление реакции, нервозность, бессонницу, малокровие, возникновение камней в почках, ухудшение состояния кожи, в тяжелой стадии даже затемнение рассудка.

Фархад ШАХБАЗОВ.

## Туган якның затлы җимеше

# Балан

Баландагы биологик актив мат-  
дәләр кайбер авырулардан бик нәти-  
жәле профилактик чара һәм дәва  
булып тора.

Күпләр нервлар киеренкелеген-  
нән,  
кан басымы күтөрелүдән,  
атеросклероздан,  
кан тамырлары кысылудан балан-  
ның файдасын күрәләр.

Балан җимеше шулай ук бөвөл ку-  
дыргыч чара буларак та кулланыла.

Баланда «С» витамини лимон  
белән мандариндагы караганда,  
ике, өч тапкыр байлыгы ягыннан биш-  
ун тапкыр күбрәк.

Шифалану максатыннан баланның  
кайрысы, чөчөгә, хәтта орлыгын да  
файдаланырга мөмкин.

**Баланның ачысын бетерү өчен бер тәүлек суыткыч тундыргычында йәисә 125 градус кызулыктагы мичтә 40-45 минут тотып алырга кирәк.**

### Балан бөлеше

Йомырканы шикәр комы белән  
туглагыз да, каймак, чәй содасы өстәп,  
болгатыгыз.

Шуңа акрынлап кына ике стакан  
он сала-сала, төере беткәнче  
туглагыз.

Камыр шактый сыек булып.  
Эчлек өчен алманы эре угычта  
уыгыз һәм юылган балан, шикәр комы  
кушып, болгатыгыз.

Майланган биек читле табага ка-  
мырның яртысыннан күбрәген са-  
лыгыз.

Өстенә тигез итеп эчлек, калган  
камырны салыгыз. Уртача кызулык-  
тагы мичтә 30 - 40 минут пешерегез.  
Мондый бөлеш кайнар килеш төм-  
лерек була.

### Камыр өчен:

биш йомырка, 200 г каймак, бер  
ыстакан шикәр комы, ике ыстакан он,  
пычак очы белән чәй содасы, өч эчлек  
өчен ике зур баллы алма, 100 г балан,  
ярты ыстакан шикәр комы кирәк.

Мөгълүматны төрле чыганақлардан  
Миләүшә ГАЗЫЙМ  
туплады.