

B R . 1

J U L I 2 0 0 9

OKTIŠKI GLAS

ОКТИШКИ ГЛАС



Sadržina

- 2 Voved**
- 3 Poraka od Předsedatelot na KHD OKTISI/09**
- 6 Oktisi - Prirodno geografski karakteristiki**
- 7 Oktisi - Istorija**
- 8 Gurbet - Pečalba**
- 9 Poezija - Od peroto na našite Poeti**
- 10 Ekologija**
- 12 Zdravje**
- 14 Intervju**
- 16 Religija**
- 18 Sportska hronika**
- 22 Druženje i Zabava**
- 24 Aktuelnosti**
- 28 Sponzori**

Izdavač:

Kulturno Humanitarno Društvo OKTISI/09

Postfach 251

CH - 9401 Rorschach

url: www.khdoktisi09.ch

mail: info@khdoktisi09.ch

Redakcija:

Zuber Asanoski

Rešat Dervišoski

Mislim Imeroski

Mevmed Osmanoski

Emir Dervišoski

Kompjuterska i tehnička obrabotka:

Emir Dervišoski

Besplatno izdanie - Izleguva dva pati godišno

Voved



Mnogi poštovani čitateli na pišanjot zbor "Oktiški Glas" za site vas.

Čovekot kako razumno suštstvo, ište od najranite stadiumi od svojot istoriski razvoj, naidvel na raznorazni predizvici vo svojot sekajdneven život, so što osetil golema potreba

da go usovršuva svojot govor za podobro da gi iskaži svojte misli. Toa nešto vo prv red najmnogu mu ja olesnuvala međusobna komunikacija. Voedno, svojte misli za da gi začuva od zaborav, istite započnal so priračnite srestva što gi imal pri raka da gi prenesuva na raznoraznite predmeti vo prirodata: kamenot, drvoto, podocna na papirus i na krajot na denešniot papir. Vo početokot toa go prel slikovito, so prenesenje slike. Taka nastanalo slikovitoto pismo. Ostatoci od toa pismo denes se najđvet vo mnogi pešteri po celijot svet, koji na togašnjot čovek mu bile prviot dom. Podocna čovekot izmisli raznorazni znaci kombinirani so slike. Takvi se na primer hieroglifite koj se najđvet po piramidite vo Egipt. Na krajot gi otkril bukvite od koj vo celokupniot denešen svet se usovršeni raznorazni pisma. Što znači pismoto se usovršvelo kako što se usovršvel negoviot sozdavač - čovekot. Postanvenjeto na pismoto i negovoto usovršenje, na čovekot će mu ovozmoži eden pointenziven i sestran razvoj. Denes blagaodarenie na arheološkite ispitvenja, a vo prv red na otkrienite pišani ostatci, mojme mnogi da doznajme za predhodnite civilizacii. Na koj stepen bile od svojot istoriski, kulturen, ekonomski i dr. razvitok. Blagodarenie na pišanjot zbor mnogi civilizacii ostajle svoj pečat vo celokupnata svetskata istorija, iako mnogi od niv do denes nestanale od istoriskata scena.

Kako narod so eden poseben specifikum vo site oblasti od životot, sega zasega mnogi malu sme napravje vo oblasta na pišanjot zbor. Vo nasoka na iznajđvenje na samite sebesi, a voedno da dokažime deka i ne egzistirame kako del od celokupnoto čoveštvo, od strana na kulturno humanoto društvo "Oktisi/09" se pokrena

inicijativa za pečatenje edno spisanje. Na sostanokot od društvo održan na den 19.April 2009 se donese ednoglasna odluka spisanieto da go nosi imeto "Oktiški Glas". Ovaa pionirska rabota, delo e na entuzijasti vo koj nema nitu eden koj profesionalno se zanimavat od oblasta na novinarstvoto. Megjutoa, povećegodišnata želba da se napravit nešto poče za kulturata na svojot narod beše presudna i pogolema od sve. Na toj način se najde sila i se sovlade i poslednите barieri - prečki i sega bez nekoj problem dojdovme vo situacija da go izdajme i prvot broj. So edna edinstvena cel da se trasira patot na site drugi generaciji koj poprofesionalno će se zanimavet i će pridonesvet za pogolem i sestran razvoj na ova naša populacija.

Zamisleno e spisanieto da izlegvit dva pati godišno, kade redakciski kolegium so sorabotnicite će se potrudet vo uslovi na svojte možnosti da gi iznesvet raznoraznite aktuelnosti od sekajdnevniot život na našeto selo Oktisi: Istorijata, kulturata, gurbetot-pečalbata, verskiot život, sportot i drugi aktuelnosti. Zatoa vo ova prilika apelirame do site onje koj imet interes za pišenje, od bilo koja oblast da ni se pridružat. Posebno će ni trebet sorabotnici od onje državi kade ne ima najmnogu: Germanija, Austrija, Slovenija, Italija, po možnost i od Turcija, od kade raznoraznite aktivnosti će go najdet svoeto mesto vo "Oktiški Glas".

Na istot sostanok se dajnce nekolku odluki megjukoj i odlukata vo pišanite tekstoj što poče da se zadrži oktiškijot dijalekt. Isto taka vo spisanieto će ima mesto i za reklami.

Zasigurno tekovnava 2009 godina e posebno mnogi značajna za nas oktisanite.

Se pokrenaa mnogi aktivnosti od site oblasti na životot, koj će se potrudime da gi publicirame vo ovoj prv broj.

Se nadevame deka "Oktiški Glas" će bidit prifaten od site nas oktisani, kako i od site obožavateli na pišanjot zbor.

Selam

Zuber Asanoski

Poraka od Pretsedatelot na KHD OKTISI/09



Mnogu počitovani
čitateli

Vi se obraćam kako
pretsedatel na novo
osnovanoto
Kulturno Humanitarno
Društvo "Oktisi/09" i
da vi kažam deka ovaa
godina 2009 e godina
na dviženje i uspeh!

Bi sakal da ve zapozna so nekolku temi,
počnuvajci od kaj mene, formiranje na ovaa
društvo i koi se negovite celi.

Jas se vikam Mislav Imeroski, rodен на
02.06.1964 god. vo S.Oktisi.

Obrazovanie:

- Osnovno Učiliste vo S.Oktisi, edna godina sredno Tekstilno.
- Dipl. kuvar vo Švajcarija, raboteno na različiti funkcii se do šefkujna vo četiri zvezdi hotel.
- Upravnik i Trener na dve Karateškoli: Flawil i Altstätten od 2000 godina
- Momentalno nosač na 4.Dan/Stepen, veće pet godini profesionalno rabotenie so Karate
- Dipl. Detski, Omladinski i Seniorski Upravnik
- Člen na tehničkata i ispitnata komisijata za Crn pojас vo SWKO / Švajcarija
- Učitel za kineski vežbi „Qi-Gong“
- Instruktor za samoodbrana i poseduvač centar za samoodbrana „Altstätten“
- Uverenie za kvalitetan trener od karatesojuzot i bolničkite osiguruvanja vo Švajcarija
- Univerzitet završeno na Mentalniot College vo Bregenz koj стои под Univerzitet Salzburg za Akademski Mentalcoach i Dipl. Životen i Socijalen Sovetnik so svoja rabotna prostorija.

Na 22.02.2009 godina se sobraa edna masa na naši oktišani koi zaključija da se osnova edna zaednica. Po nivna volja od prisutnite bev predložen za pretsedatel, zamene beše teško toj korak da go napravam i da prifatam, zatoa što ja znam kolku rabota, energija, vreme i dr. e potrebno se dodeka sve stoi na svoi noze i bide profesionalno strukturirano na zapaden standard. So malce otpor go prifativ toj predlog, i prisutnite ednoglasno go prifatija. Zamene beše jasno, rakavite da se trgnat nagore i da se počni so rabota, profesionalno, brzo i efikasno. So elan i zadovolstvo gi započnavme golemite zadači koi za kratko vreme gi ostvarivne.



- Prijaveno društvo kaj švajcarskite vlasti
- Izrabitka na svoj simbol (Logo)
- Primeroci za pisma i plikovi
- Otvoranje na Bank-Konto,
- Otvoranje svoje poštensko sandače
- Izrabitka na brošura
- Izrabitka na svoja webstrana
- Profesionalno održuvanje na sostanoci

Cel na ovaa združenie e pravenje i podržuvanje na raznovidni proekti, kako planiranje i ostvaruvanje na aktivnosti, kade što će se neguваат i gradat meѓусобните odnosi.

Aktualni proekti vo Oktisi

- Vlezna Tabla « Dobredojdovte vo Oktisi »
- Nasočni tabli niz selo
- Izgradba na park
- Fontana
- Igralište za deca

Aktualni projekti vo Švajcarija

- Spisanie „Oktiški Glas“
- Projekt za svoja džamija
- Aktivnosti

Koi/Kakvi Aktivnosti:

- Izleti (familijarni)
- Planinski
- Sportski
- Organiziranje na razni zabavi

Naučni Aktivnosti

- Kompjuterski
- Germanski jazik
- Ispolnuvanje na formulari za Danok
- Socijalni i životni osiguruvanje
- Informacii za stanbeni prašanja

Humanitarni prašanja

- Poddržuvanje na talentirani deca
- pomoš za zagrozeni

Čest mie da ve soopštam da za prv pat vo istorijata na Oktisi ќе izdavame svoje spisanie pod imeto „Oktiški Glas“.

Da znaat site deka nie oktišani sme mudri i budni, imame golem potencijal, ogromna sposobnost i moderni vizii. Zatoa e potrebna sloga a ne nesloga!



Prema toa, ve pokanuvame i vas da ni se pridružite vo ovaa zaednica za poefikasno ostvaruvanje na ovie celi i projekti koi ke sluzat za site nas i za našite pokolenija.

**Oktisi se dviži, dvižise i ti za Oktisi !!!
Dviženjeto e život, stojenjeto e smrt**

Zaedno sme pojaki...

Sellam

Pretsedatel na KHD OKTISI/09 - Mislim Imeroski





Značaj na Logoto:

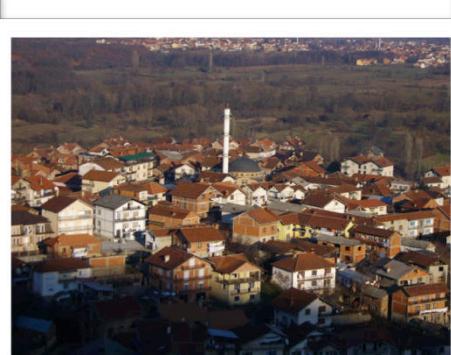
- ⇒ **Sonceto** kako izvor na svetlos, energija, toplina i život!
- ⇒ **Knigata** koja go prestavuva znaenjeto kon koe site nie se stremime.
- ⇒ **Zelenite drvja** koi ja simbolizirat čistata životna sredina
- ⇒ **Racete** simboliziraat druženje, sorabotkata i pomiruvanje !
- ⇒ **Lugjeto** koi se dvižat i proizveduvaat, nestojat vo edno mesto i na kraj se radosni bidejći gi postignuvaat nivnite celi!

Organigram na KHD OKTISI/09



Odbornici:

Demir Ali Asanoski
Asim Mustafoski
Seit Canoski
Arif Abdoski
Inaet Dervišoski
Fuat Bajramoski
Sejat Dervišoski
Edim Canoski
Arben Ibušoski
Džafer Dervišoski
Mevmed Osmanoski
Cemailj Bajramoski



Oktisi - Prirodno geografski karakteristiki

Vo sostav na dinarsko - pindskiot sistem, koj izdolžen go ispolnit zapadniot del od balkanskot poluostrov se najždvit planinata Jablanica so svojot najvisok vrv Crn Kamen 2257 m, kako i ohridsko - struškata oblast. Vo samoto podnožje od planinata Jablanica smesteno e edno od najgolemите i najstarite sela vo struškata opština seloto Oktisi. Se najždvit na $41^{\circ} 13' 57''$ severna geografska širina, odnosno severno od ekvatorot i $20^{\circ} 36' 26''$ istočna geografska dolžina, odnosno istočno od Griničkiot meridijan. Seloto Oktisi kako del od ohridsko - struškata oblast ležit vo krajnjot jugozapaden del od Makedonija.

Severozapadno, zapadno i južno od ova oblast i voedno od Oktisi se najždvet oblastite od sosednata država Albanija: Bulčiza, Golo Brdo, Čermenika, Mokra i okoljata na Pogradec. Od istok i severoistok ova oblast se njaždvet oblastite vo našata država: Prespa, Kičevska kotlina i Debarski Drimkol.

Prema mestopolоžbата, bidejči se najždvit na samata granica pomegju planinata Jablanica i Struškata kotlina, seloto spadvit vo kategorja na ravničarsko ritsko-planinski sela. Taka mestoto



vikano Nabika imat visina od 752m. Mestoto Sinjebrdo ima najgolema visina od 801m a na Osmanva Krasta najgolemata visina iznesvit 830m. Mestoto vikano Tumba ima najgolema visina od 1072m a mestoto vikano Ćiski imet najgolema visina od 1092m. Jablan ima 1096 m a Pisanik 1457 m. nadmorska visina i t.n. Sprema tipot na kućite Oktisi spadvit vo sela so zbijen i razbijen tip. Vo samoto jadro na seloto, odnosno vo negovjot star del kućite se od zbijen tip. Dodeka vo ponovite delovi od seloto kućite pripadvet vo kategorja od razbijen tip. Oktisi teritorijalno i delimično administrativno pripadvit na gradot Struga. Od nego e odalečeno okolu 8,4km. Oktisi so svojot raznoliki brdsko ravničarski selski atar graniči so selata: Vevčani od koe e odalečeno okolu 2km, Gorna Belica 4,5km, Višni 4,5km, Dolna Belica 3,2km i Velešta 3,2km. ...

Prodolžvit vo sledniot broj
Zuber Asanoski

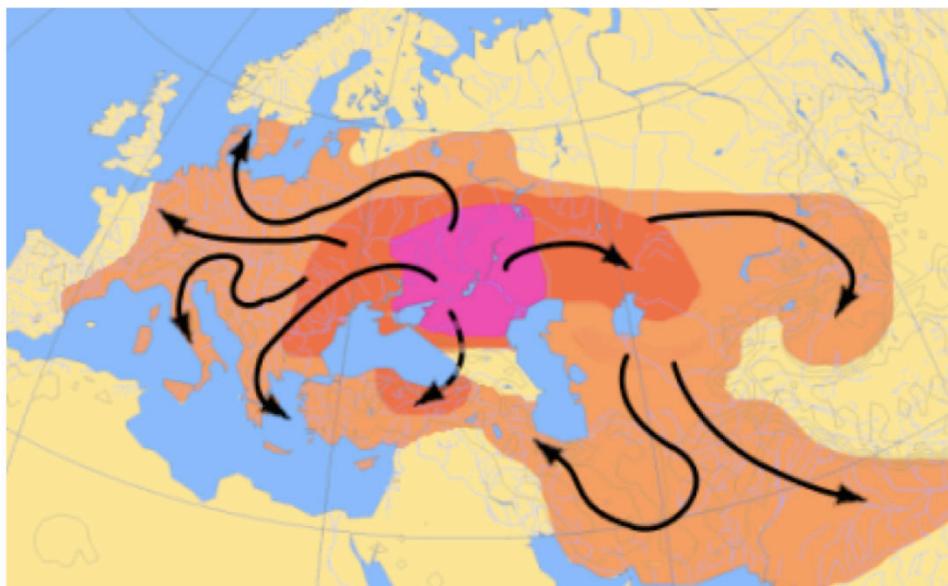


Oktisi - Istorija

Denes opšto e poznato deka seloto Oktisi e edna od najstarite naselbi vo ohridsko - struškata oblast. Čovekot, odnosno našite predci ovde egzistiret nekolku iljadi godini. Deka navistina e taka svedočet iminjata na nekolkute lokaliteti kako što se: Oktisi, Vajtos, Dolno Gradište, Gorno Gradište, Na Porta i dr. Za žal do den denes site ovie lokaliteti ne se posistematsko naučno - arheološki ispitani, za podobro da se otslikat poveće iljadnata egzistencija na naselbata. Deka navistina dolgo vreme egzistirvit Oktisi, kažvit negovoto ime na koe značenjeto negvo sto postotno i denes ne e odgonetnato. Zatoa i naša cel e so celjot matrejal so koj denes raspolagame da go otkrijme značenjeto na imeto Oktisi. Megjutoa, pišenjeto na istoriskoto minato svesni sme deka nema da ni budit mnogu lesno i ednostavno.



okolu nas, kako i na site nas što živejme na ovje prostori. Vo prilog na toa odet i najnovite naučni dostigvenja od oblasta na Genetikata, koj nedvojbeno dokažuvaat za zaedničko potecklo na site lugje. Što znači deka sekoj što živjal nekvaš i što živejt i den denes, vsušnost ima potecklo od prvot maž i žena. So toa se zadava udar na site rasni teoriji kako neosnovani i kontraproduktivni za celokupnoto čoveštvo. Otkako od prvot maž Adem i žena Ava čovečansvoto se namnožilo, barajći podobri uslovi za život, započnalo da se preseluva po zemjinite prostranstva. Taka bilo i so evropskijot kontinent kade pred nekolku desetici iljadi godini se naselile prvite lugje. Od niv kako i od onje lugje koj vo odredeni uslovi i vreme gi naselile Aziskite prostori okolu Kavkazot, poznati vo naukata kako indoeuropejci, i



Vo uslovi na nedostatok na star pišan matrejal, konkretno za našata naselba Oktisi, kako i na kontradiktornost na onoj matrejal što postojit za poširokata okolja, kako redakcija, vo ramkite na možnostite, ča se potrudime što poobjektivno da pišime za istoriskoto minato za da se dobje edna prava slika. Ušte poprava slika ča se dobjet i so ponatamošnite naučno - arheološki istražuvanja koj ča se pret vo idnina. Zatoa što jasno e deka samo naukata e kompetentna da davat pravi odgovori. Samata istorija na seloto Oktisi vsušnost e i istorija na poširokijot prostor

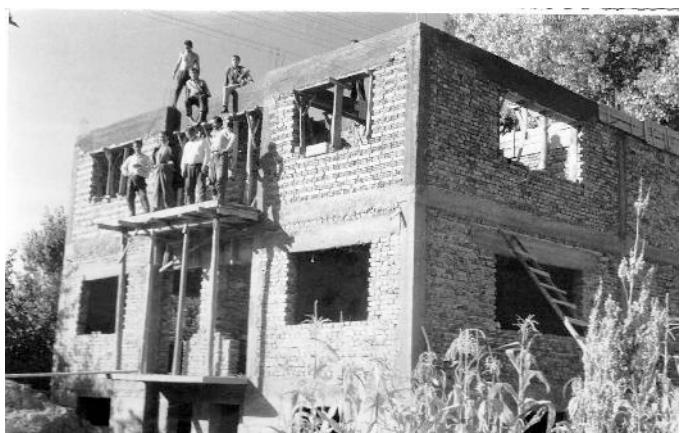
nie oktišanite treba da go barame našeto potecklo. Ovje indoeuropejci dosta namnoženi i barajći podobri uslovi za život na nekolku pati gi započnale edni od najgolemite migraciipreseljenja vo istorijata na čoveštvo po site kontinenti. (Vidi slika)

Prodolžvit vo sledniot broj
Zuber Asanoski

Gurbet - Pečalba

Koga se gleda od aspekt na ekonomskjot faktor, naselenjeto od našeto selo Oktisi svojta egzistencija so generacii ja ostvarvet so gurbet - pečalba vo raznoraznите земји во Европа, а исто така во помал дел и во prekuokeanskite земји. За време на Turskata imperija нашите предци оделе на pečalba во Vlaško denešna Romanija. Potoa se odelo na pečalba во Turcija, Grcija и Albanija. Posle vtorata svetska vojna na pečalba se odeše во site togašni republikи на Jugoslavija. Vo шеесетите години se započna и со gurbet по другите Evropski земји. Najprvo Austрија потоа Germanija, Švajcарија, Čешка, Italija и dr. Од site горе наведени и некој други prekuokeanski земји, najgoleма koncentracија на oktišani има во Švajcарија. Tokmu во овој прв број и неколку други продолжувања ќе започнеме со pečalbarите oktišani во Švajcарија. Во Švajcарија првите oktišani pečalbari започне да идат во почетокот на седумдесетите години. Ова иденje има чисто економски карактер. Во тие години иденјето не мимува некој помасовен карактер, бидејќи заработката во Švajcарија беше дури и послаба од во нашата togašna заедничка држава Jugoslavija. Како што инфлацијата од ден на ден се зголемише во Jugoslavija, така и се пoveće se зголемише бројот на oktišanite во Švajcарија. Veće kon krajot на седумдесетите години и во текот на осумдесетите години доаѓањето во Švajcарија може слободно да се речи доби еден масовен карактер. Така да и ден днешнији, најмногу pečalbari oktišani од site земји не имат во Švajcарија. Како познати мајстори градежници, во почетокот нашите пioniri pečalbari се запосвле во граѓевината, каде и ден днешни има од постарите generации. Животот на првите pečalbari не бил така едноставен. Во новата средина се сртвеле со разноразни проблеми. Основен проблем бил nepoznavanjeto jazik, vojničkata disciplina vo rabotata i mnogu drugi. Megjutoa, želbata da se заработи за egzistencija за себе и за familijata во Oktisi била поголема од се, а со тоа и проблемите во sekodnevniot pečalbarski живот брзо се nadminvele.

Prodolžvit во следниот број.
Zuber Asanoski



Poezija - Od peroto na našite Poeti

Oktisi

Vo tugjina si otidov
daleku od roden kraj,
radost, sreća ne najdov
moe srce razboliv.

Kaj da odam i skitam
Oktisi će se vratam,
stara majka da gledam
široko pole da šetam.

Grejme i gnezdi
Oktisi selo milo,
mnogu toplo mi e
tvojto gnezdo, krilo.

Oktisi, Oktisi selo golemo,
Oktisi, Oktisi selo sakano.

Zuber Asanoski

Dome slatki Oktisi

Ovde mrak me obviva
temna magla pokriva,
nema sonce da gree
nitu ptica da pee.

Loši sonoj sonuvam
teško vozduh vdišuvam,
gurbet tragi ostava
laillahe illallah.

Da sum ptica da letnam
Oktisi da sletam,
tamu vek da vekuvam
duša, srce lekuvam.

Roden kraju dalečen
pečalbar sum namačen,
pesna ti posvetuvam
laillahe illallah.

Dome slatki Oktisi
nostalgija me mači,
da živeam bez tebe
srce znae što znači.

Zuber Asanoski

Ekologija

Zagaduvanje na životnata sredina, dali i nie čuvstvuvame vina i što sekoj od nas može da stori za pozdrava i počista sredina?



Sekoj od nas vo denešno vreme preku pišanite mediumi ili televizijata pomalku ili poveke slušnal za poimite kako što se: zagaduvanje na prirodata i nejzina zaštita, klimatski promeni, ozon, i t.n. Nie preku ova naše spisanie "Oktiški Glas" vo nekolku blok tekstovi vo nekolku broja ke probame poopširno da gi objasnime ovie problemi koi vo posledno vreme se sepoveke aktuelni vo razvieniot svet a isto i kaj nas ,a na koi problemi se gleda mnogu seriozno i se vložuva mnogu vreme i pari kako bi se zaštitala životnata sredina a so toa bi se podobril i naštot život na ovoj svet . Mnogumina od nas razmisluvaat deka seto toa e daleku od nas, kaj nas e dobro, nie nemame krivica za toa i taka natamu, megjutoa realnosta e nešto druga, čovekot e edinstvenoto živo suštstvo koe ja promenuva životnata sredina,se izmenvuaat životnite uslovi a sto e najlošo se uništuva životot na samite lugje, na životnite, rastenijata, se uništuva život

Pod zagaduvanje na životnata sredina vo ramkite na žastitata na životnata sredina se podrazbira zagaduvanje na okolinata na čovekot so opteretuvanje na prirodata so otpadoci i štetni materii kako što se otrovi, mikroorganizmi, radioaktivni supstancii i drugo. Sevo ova zagaduvanje nemože da se ograniči na edno mesto ili na edno vreme bidejki preku veterot ili vodata štetnите materii se prenesuваат i na drugi mesta pa može da gi ima i tamu kaj sto nema lugje ili da se počustvuваат posledicite posle dolgo vreme.

Zagaduvanjeto na životnata sredina započnuva so samoto pojavuvanje na čovekot. Koj e i najgolemiot vinovnik za zagaduvanjeto, no i nekoi prirodni pojavi doprinesuваат за zagaduvanje na prirodata, kako na primer erupcijata na vulkanite i.t.n. So stvorvenjeto na čovekot počnuva i zagaduvanjeto na životnata sredina a so čoveckata evolucija se proširuva i zazema pogolemi razmeri. Vo početokot zagaduvanjeto počnuva so pojавата наognot koj go zagaduva vozduhot pa so obrabotuvanjeto na zemjišteto počnuva da se zagaduva zemjata za ponatamu preku izgradbata na prvite gradovi, sečenje na šumite i pronaodjanjeto na metalite vo 17ti i 18ti vek i so pronaogjanjeto na zanaetčistvoto i pojavata na industrijata dostigne golemi razmeri a vo 20vek preku industrijata, raznите oružja, prevoznite sredstva (autata, avionite, vozovite) go dostignuva vrvot.





Zatoa baš vo ova vreme vo sedumdesettite godini na 20ti vek za prv pat se počnuva so razmisluvanja za zaštita na životnata sredina, se pojavuva poimot zaštita na životnata sredina se formiraat prvte ekološki združenija kako što se "Greenpeace", "WWF" i drugi.

Vkupnoto zagaduvanje na životnata sredina može da se podeli na nekolku posebni oblasti:

- zagaduvanje na vozduhot
- zagaduvanje na vodata
- zagaduvanje na zemjata, ima ušte i zagaduvanje na svetlost, zvučno zagaduvanje i drugi.

Megjutoa nie ke se skoncentrirame na prvite tri koi se i najvažni i najobemni. Ovie tri koi se i najvažni za nas i naševo selo ke probame vo slednite broevi edno po edno da gi objasnime, da gi vidime posledicite što nastanuваат od zagaduvanjeto na vozduhot, vodata i zemjata i da analizirame koi merki se potrebni da gi prezemime kako bi imale počista životna sredina a so toa i pozdrav i podobar život.

A dотogaš se nadеваме deka sekoj od нас barem malku ће размисли за неговата животна средина, колку таа му е важна, одкаде и јосто nastanuваат пoveкето болести, јошто се сиве овие климатски промени и што секoj poedinečno a potoa i site zaедно može da stori kako bi se namalile posledicite od zagaduvanjata i bi se зачуvala priodata i život svet...

Prodolžvit vo sledniot broj

Rešat Dervišoski



Zdravje

Mentalcoaching

Mental= mental/en/no, duhoven/no, misleno i predpostaveno vo slika ili zbor

Coaching= rešenie, so cel orientirana pridružba

Mentalcoaching e edna efikasna metoda za zgolemuvanje na ličnata rabotosposobnost i za podobravanje na životniot kvalitet.

Vo centar ležat celite i želbite kako i rešenie od pobaranje na zadači.

Mentalna pridružba podržuva pozitivni izmeni i pomaga na ličnosti so preopteretuvanje, nivniot životen kvalitet da se podobri.

Lugje mislat so zborovi i vo sliki. Tie možat pod odredeni uslovi da se upravuваат.

So čestopati mislenje na soodvetni misli, možno e trajna izmena na čustvata i odnesuvanjeto na eden čovek.

Mislum Imeroski, Akad.Metalcoach
Dipl. Životen i Socijalen Sovetnik

Kako može stresot podobro da se sovlada

Glasno i brzo go opišuваат mnogu lugje nivnoto sekajdnevnie. Se žalat deka nemožat da se smirat i da živeat spokojno. Tie postojano se čuvstvuваат напнати i progonuvani od stres. Psihičkite opteretuvanja i stresot igaat glavna uloga za pojava na zdravstveni teškotii.

Toa važi i za ponatamošen spektar na psihovegetativnite voznemiruvanja, kako na primer nervozen želudnik, opteretuvanje na debeloto crevo ili tenzii na glavobolka. Isto taka i za hronični bolesti, kako na primer visok krven pritisok, srcevi bolesti i prečki za strav.

Zatoa ima psihološki metodi za relaksacija kako što se Progresivnite Muskulni Oslobođuvanja od Dr. Jakobson. Tie imaat golemo važno značenje dobieno za pridružuvanje na terapija isto taka i za sprečuvanje zdravstveni šteti, i toa bez pridružno štetno dejstvo. Celta na site

metodi za oslobođuvanje e taka narečenata relaksiračka reakcija, tuka se raboti kako za telesni taka i za duševni izmeni, koi nie i kaj nas možeme da gi nabluduvame, disenjeto i pulsot ke bidat pobaveni i istomereni, krvniot pritisok se namaluva, i toa posebno ako vie patite od visok pritisok, vašite skeletni muskuli se oslobođuvaat, i teloto upotrebuva pomalku kislorod. Posle nekolku iskustva na treninzi ke se čuvstvuvate priyatno, ke osećate dlaboka mirna sostojba i vnatrenja opuštenost vo sekajdnevniot život pa podobro ke možete da gi sovladate problemite i stresnite situacii. Osnovniot princip na Progresivnite Muskulni oslobođuvanja vo prvite momenti se paradoksalni (protivrečen). Relaksacija na muskulite postignuvame ako nie prvo gi zategnuvame Muskulite. Toa može da ima jasen uspeh ako fazata za relaksacija podolgo trae od fazata na zategnatost.

Osloboduvanjeto na muskulite togaš od nivna strana deluvaat so visoko čustvo. Kolku poveće gi relaksirame muskulite tolku poveće sme pospokojni (pomirni) i kolku pomirni sme nie tolku poveće se oslobođuvaat našite muskuli. Tuka ušte nekolku soveti, внимавајте na udobno/prijatno telesno drženje i obleka. Tokmu pred da se počne so vežbite se preporaćuva miren prostor bez voz nemiruvanje. Dodatno ako se zatvorat očite može pouspešno i polesno vnatrenjite nastani da se reguliraat (koncentriraaat) i nadvorešnите smetki da se isklučat ili ignoriraat. Potrebni ke vi bidat nekolku sati za vežbanje na relaksirački intimen/blizok trening, poedinečni vežbi nese rešavački, tuku sekajdnevno dolgotrajno vežbanje.

Vo slednoto izdanie ke gi spomneme poediničnite muskulni grubi i nivnoto upatstvo.

Prodolžvit vo sledniot broj.

Mislum Imeroski, Akad.Mentalcoach,
Dipl.Zivoten i socialen sovetnik

10 Pravila za zdrava ishrana

1. Sekogaš prema potreba da se napasira konzumiranjeto na hranata,
2. Naizmeničnost vo izborot na hranata (raznovidna hrana),
3. Sekojdnevno koristenje na prirodni produkti, svežo ovošje i zelenčuk,
4. Počesti mali obroci,
5. Mali količestva na sol vo hranata,
6. Upotreba na mrsnotii vo sokriena mera,
7. Šećer i slatki po možnost da se izbegnuvaat,
8. Vozdržuvanje od konzumiranje na Alkohol,
9. Vnimavajte vo podgotuvuvanje na hranata i hranlivite materii,
10. Uživajte vo Jadenjeto.

Mislim Imeroski, Dipl. Kuvar



Primeri za zdravje i dolg život imame i vo našata sredina.



Hadži
Latif Čazimoski
živeeše od
1890 -1991
vo S. Oktisi



Beše mnogu komunikativen čoveк, имаše голем юмор и знаеше многу добро да се однесува со стари и млади луѓе. Служеше исто така и како посредувач помеѓу две скарани странки кој успешно ги завршуваше. Се хранеше многу здраво. Не користеше мрснијаденja и сол, конзумираше свежи прехрамбени производи и слично. Постојано се двизеше и 5 Вакти намаз на ден кланяше се до крај на неговиот живот.

Latif Čazimoski и Шериф Шерифоски се едни од првите луѓе во Октиши кој извршија Hadž.

Нашто е доказано дека, здрава исхрана, постојано движење и позитивно мисленje овозможуваат еден долг здрав и срећен живот.

Mislum Imeroski Akad.Mentalcoach
Dipl. Zivoten i Socijalen Sovjetnik

Intervju



M-r. Fijat Canoski

Pretsedatel na PEI
roden na 02.10.1960 god. vo
s.Oktisi

Gospodine Canoski bez razlika na rezultatite od izborite, nie ve osećame kako moralen pobednik na ovie izbori. Dali i vie će se složite so ova naša konstatacija?

Lokalnite izbori vo Struga se odvivaa pod nedozvollivi okolnosti, Partijata za Evropska Idnina ja dobi očekuvanata podrška od gragjanite na Struga i e zadovolna so toa, za žal, neregularnostite dovedoa do ovoj rezultat, jas iskreno se sočuvstvuvam so moite sogragjani, bidejći tie se najgolemata žrtva na ovoj kakov-takov rezultat, no sekako deka jas se čuvstvuvam kako moralen pobednik!

So vašata kandidatura za gradonačalnik na Struga dadovte eden nov impuls vo samiot politički život. Kako gi doživeavte ovie izbori ?

Partijata za Evropska Idnina nudi eden poinakov koncept na vodenje na politika, što od strana na gragjanite e pozitivno prifaten. Jas i kako čovek i kako pratenik vo Sobranieto na R.Makedonija sum vo tek so site potrebi na gragjanite i sekogaš sum tuka da im pomognam vo ramkite na moite možnosti, samata ideja so koja učevstvuav na lokalnite izbori beše da mu pomognam na mojot grad i na sogragjanite, bidejći na Struga i stružani im e neophodno toa. Izborite za mene bea eden golem udar na demokratijata vo R.M., nešto što netrebaše da se dozvoli da se sluči, no nie prodlžuvame da se borime i ponatamu.

Fakt e deka PEI vo ovie nekolku godini od svoeto formiranje postana politički faktor na koj treba da se računa. Dokaz za toa bea i ovie izbori. Na što se dolži uspehot?

PEI e relativno mlada partija koja što dobro se probi na političkata scena , uspehot se dolži na naštite iskreni založbi da se napravi nešto dobro za ovaa zemja, imam sreća da sum od onie lugje koi pred da vlezat vo politikata imaat dadeno golem pridones za ekonomijata i mnogu semejstva vo naštata zemja, značaen element e i moeto vložuvanje vo obrazovniot sistem kade što se educiraat kadri koi se spremni ponatamu da se sooočuваат so

problemite na ova opštstvo i da iznaogjaat rešenija za istite. Uspehot se dolži na dosega pokažanata korektnost vo našeto rabotenje, iskrenata založba za pomoš i naštite možnosti da go realizirame seto toa.

Vo uslovi na prisustvoto na nacionalna netrpelivost sigurno na ova sredina i treba čovek koj so svojata karizma dokažan kosmopolitizam i vizija će ukažuva na takvite negativnosti koj čovekot go враќаат nanazat. A najidealna osoba ste tokmu vie. Što može da se napravi vo taa nasoka?

Struga e multietnički grad, megjutoa toa ne e prečka za složno i mirno živeenje, svedoci sme deka pred da se ilvolvira do toj stepen vo sekajdnevniot život politikata, gragjanite živeea so poinakvi pogledi vo odnos na etničnosta. Žalosno e da se “true” duhot na mладите so destruktiven nacionalizam.

Smetam deka treba mnogu da se raboti na svesta na gragjaninot, da se svati deka ubavinata e tokmu vo različnosta. PEI nastana kako rezultat na složenite socijalni i ekonomski okolnosti so cel da dade pozitiven pridones. Makedonskoto opštstvo spored svojata definicija i struktura e multietničko i multikulturalno opštstvo. Analizite pokažuvaat deka na ovoj plan Makedonija spagja vo vrvot na državite vo svetot so vakvi specifiki.

Vakvoto soznanie upatuva na potrebata od iznaogjanje na najsoodvetni socijalno-politički instrumenti so koi će se upravuva vakvata etničko-kulturna složena socijalna struktura i će se obezbedi miren, hramoničen i stabilen razvoj na Makedonija. PEI i sekako jas kako pretsedatel se zalagame da go realizirame tokmu toa.

Sigurno site će očekuvaat da se rešat i mnogute problemi koj postojat vo site oblasti od životot. A bez finansiј toa sigurno nema da se napravi. Što može da se napravi za dobrobit na site građani vo slednите četiri godini?

Pričinata što tolku e involvirana politikata vo sekajdnevniot život na naštite gragjani e tokmu slabata ekonomска sostojba koja vladee, momentalno sme zafateni i so svetska ekonomkska kriza koja bezrazlika na naštata pozitivna volja nema da ne zaobikoli. Od najgolem interes za gragjaninot e ekonomskata blagosostojba, imajći gi predvid ekonomskite, no i socijalnite posledici od ovie problemi prioritetna cel na Partija za evropska

idnina (PEI) e ekonomski da ja podigne našata država i da mu pomogne na naseleñeto da ispliva od dolgogodišnata kriza. Konkretnite rešenijata koi gi nudi PEI se sодрžani vo Programata na partijata.

Na političko pole vidlivи se promenite. Međutoa, vo drugite oblasti sigurno zaostanuvame. Kako da se pomogne da mnogi talenti koi postojat od poveće oblasti da izlezat od anonimnost a koj potoa će go kreiraat životot na ova populacija?

Na političko pole se slučuvaat promeni, no sepak treba sekogaš da znaeme deka ne e samo da se promenuva neštoto, tuku da se promenuva vo vistinskata nasoka.

Obrazovanieto na gragjanite e od esencijalno značenje za razvojot na sekoj segment od našata zemja. Opšto poznato e deka obrazovanieto e najgolemata motorna sila koja povlekuva sestran razvoj na državata koja mu posvetuva celosno внимание. Kako sopstvenik na visokoobrazovna institucija i privatno sredno učilište možam da kažam deka vo našata zemja ima mnogi talentirani i sposobni deca vo koi treba da se vložuva, PEI stipendira golem broj na deca koi nemaat dovolno finansiski sredstva za sredno i visoko obrazovanje. Isto taka sum sekogaš tuka da pomognam na talentiranite deca i da najdam način da se zadržat vo našata država, bidejći dosega imavme ogromen izliv na intelektualci koi zaminuваа nadvor od našata država.

Dali so natrupanite problemi izlezot na ova populacija i site drugi go gledate vo evropskite integraci?

Partija za evropska idnina se zalaga za osuštestvuvanje na principite ili standardite na evroregionalizacijata koi ќе se implementirani vo evropskite dokumenti, poagja od faktot deka evroregionalizacijata има pozitivnosti koi se во funkcija na razvojot na RM, како што се: воведување на decentralizirani edinici како optimalen odgovor na predizvicitе на XXI vek, koi ja оlesnuваат disperzijata na iniciativите од lokalno na poveće nivoa na vlast, развој на subregionalnata sorabotka како preduslov за вклучување на državata во меѓународната заедница, evroregionalizmot создава stabilna država bidejći poseduва sposobnost da prepoznavа интереси и потреби на odredeni подрачја, што знаеци pridones kon procesot na demokratizacija na opštestvoto vo celina, овозможува зачувување на idealite i principite na почитуванje на човековите права i demokratija како заеднички imenitel na

postavenite celi, pogolem stepen na integracija na evropskite državi i na državite koi se stremat da станат полноправни членки на evropskoto сemejstvo, зачувување на kulturniot diverzitet na državite, со почитуванje на традицијата, историјата i imperativite na ekonomski razvoj.

Vo uslovi na globalizacija dali i kako не како populacija ќе го најдеме mestoto во моzaikot na raznorazni narodi, кој и во такви uslovi ја покажуваат својата posebnost во site oblasti на живот?

Globalizацијата е процес во кој треба да се влезе со знаенje, чувство на posebnost i odgovornost. Sekako deka ќе го најдеме своето место, не и веќе го имаме во поглед на култура, традиција, разлиčni природни bogatstva. Makedonija како мала земја од глобализацијата ќе добие поголема konkurenca, но тоа е еден предизвик кој што со напорна работа ќе го направи поквалитетна држава. Jas на тоа гledам pozitivno.

Kako го usoglasuvate obrazovanieto, biznisot i politickiot живот за кој се потребни mnogi odreknuvanja a со кој profesionalno se zanimavate?

Odgovornosta е голема, но е големо и задоволството кога знаеши deka имаш голем prideon vo razvojot na opštestvoto. Se vložuvam celosno, se trudam da најdam време за секого, со правilen raspored до сега успевам. Sekako moram да ги спомнам и lugjetot koi se okolu mene, koi mi ja davaat поддршката, моето семејство, пријателите, моите vraboteni koi aktivno mi pomagaат да стигам до цета.

Što ќе ни preporачate na site od dijasporata?

Prvenstveno sakam da ja pozdravam hrabrostта на site koi живеат надвор од нашата татковина, tie sekogaš ќе бидат дел од овaa наша земја. Gordi сме што имаме lugje koi se ekstencija на ова мало парче земја. Treba da постојат jaki relacii meѓу dijasporata i Makedonija, da sorabotuvame i da si pomagame meѓusebno. Nikogaš da ne se dozvoli da se izgubi identitet bezrazlika kade se naogaat našincite. Da se зачува jazikot, традицијата i kulturata.

Gospodine Canoski vo imeto на uredničkiot kolegium od KHD OKTISI/09 pred se vi se zablagodaruvame i ni беше голема чест за ова интервju што го дадовте за ова прво наše spisanie koe oktišanite go pokrenuvame во dijasporata.

Religija

Potrebata na muslimanite od edinstvo i megjusebna sorabotka

Esselmu Alejkum

Dragi braća i sestri najpoveće što danes muslimanite zavisat i ima potreba e edinstvoto na islamskiot ummet, megjusebna solidarnost i zaedničko zbližuvanje, a istovremeno oddalečuvanje od raspravi, razdor i megjuseben konflikt. Za ova tema svedočat



mnogubrojni ajeti, hadisi a isto taka mudri zborovi na poznati naučnici.

Allah dž.š vo Kuranot veli: „**I držetese cvrsto site za allahovoto jače i nemojte da se razedinuvate,, (Ali Imran 103).**

Mnogu se vakvi ajeti koji ja potvrduvaat edinstvenosta na muslimanite, ali nažalost sto se slučuva so nas zašto ne ja izvaršuvame

allahovata naredba i ja izbegnuvame allahovata zabrana. Treba da se potsetime deka pomegu muslimanite nema prepreki koji bi gi sprečile vo nivnoto edinstvo, bidejći site veruvame vo eden gospodar a toa e Allah dž.š, veruvame vo negoviot posledni pratenik Muhammed a.s , veruvame vo edna edinstvena priznata vera Islam, veruvame vo edna edinstvena sočuvana allahova kniga Kur'an i za site nas edinstvena orientacija ni e Kibla. Togaš kako je možno eden ummet koj gi ima site ovie raboti da bide razdelen i nepraveden eden prema drugi. Ke navedeme eden hadis na Muhammed a.s koj treba na site nas da ni posluži kako primer.

„Go prašal Muhammed a.s na eden čovek od edno malo beduinsko pleme koje bilo opkruženo so neprijatelji koji sakale da gi uništат, kako uspevate da gi porazите, a ovoј čovek mu odgovori na Muhammeta a.s: nije sekogaš sme ednistveni vo našite odluki,,

Isto taka će navedeme i eden primer od eden mudar čovek koj imal 7 sinovi, eden den se sobrale site sinovi zaedno i mu rekle na tatkoim deka e vreme sekoj posebno da živee bidejći mislele deka taka će bide podobro. Tatkoto na sinovite voopšto ne im se sprotistavil i mu rekol na najmaliot sin: Sinko odi da mi donesiš od vo dvoron 7 stapčinja (drvčinja) i toj mu donesol, a tatkoim edno po edno site gi iskršil i mu rekol na sinmu po drugi pat odi donesimi ušte 7 i toj mu donesal i probal site zaedno da gi skršit i im rekol na sinovite: E sinovi moj, ja sum ostarel pa nemoža da gi skrša ovije 7 stapčinja zaedno, daj probajte vije da i skršite bidejći ste pomladi pa site 7 braća probale i nikoj ne uspejal da gi skrši i na kraj im rekol tatkoim: Ako se razedinime naštot neprijatel će ne uništit eden po eden kako što gi uništiv jas ovie 7 drvčinja , ali ako sme zaedno na neprijateletot će mu bide teško da vlezit izmegju nas.

Allah dž.š vo eden Kuranski ajet veli:
„Navistina vernicite se braća,, što se

podrazbira pod ovoj kuranski ajet i koja e negovata namera? Eden od najpoznatite tumači na kuranot Iban Kesir za ovoj ajet rekol, da navistina muslimanite se braća ali braća po vera a ne po poteklo, bidejći familijarnoto bratstvo se prekinuva so različitost na verata(promenuvanje na vera) i go zema kako primer strikoto na Muhammeda a.s Ebu Leheb koj beše od familijata na Muhammeda a.s ali će odi vo Dzehennem, dodeka bratstvoto po vera e večito i naveduva eden primer kako Selman El-Farasi beše persijanec koj ja primi islamskata vera kako svoja vera i za toa Allah dž.š ho nagradi so Džennet.

Muhammed a.s vo eden hadis rekol: „**Go molev na Allah dž.š za 3 raboti dve mi gi prime a za edna ne mi primi, go molev mojot ummet da ne go uništi so glad, taa molba mi ja primi, potoa go molev mojot ummet da ne go uništi so potop i taa molba mi ja primi i na kraj go molev da mojot narod go poštedi od razdor, megjutoa taa molba ne mi ja primi,,**

Od ovoj hadis može me da izvlečeme pouka deka allah dz.s tretata molba na Muhammeda a.s ja ostavi na samite muslimani da se pogrižat za toa. Ako se zaprašame zošto vo minatoto muslimanite beja mnogu ponapredni od nas i imaa svoja imperija koja beše strav za celiot svet. Poznato ni e od istorijata deka islamskata imperija gi porazi vo toa vreme dve najgolemi svetski sili Persija i Vizantija. Predvodnikot na ova islamska vojska Ukbetu Iban Nafi zastana na bregot na Atlantskiot Okean i gi izgovori zborovite koji nikogaš nema da se zaboravat: „O Allahu moj, gospodar na Muhammeda a.s i na celot ummet, da ne e ova more će go osvoev celot svet, O Allah bidimi svedok vo mojata iskrenost. A zošto beše toa tak, bidejći muslimanite se držeа cvrsto eden za drug i ne mu davaa na neprijatelot da gi porazi. Pa zatoa ova treba da se zeme kako primer za nas bidejki koga će dojde sudniot den site pred Allah dž.š ke izlezeme ednakvi tamu nema da ima razlika izmegju bogat i siromav, crn i bel, učen i neučen, šef i robotnik tamu će bideme site na isto nivo se dodeka nenise presudi ona što sme rabotele na ovoj svet. So ova sakam da ja potvrdam edinstvenota na muslimanite i pravednosta pomegju nas zatoa što Muhammed a.s vo eden hadis rekol:

„**Muslimanite se kako edno telo (organizam na čovekot) koga eden organ od teloto e boles, toa go osetat celoto telo što znaci ako eden naš brat musliman e boles ili ima nekoja druga maka ili potreba od bilo što, toa treba da go osećame isto kako nas da ni se slučuva.**



I za kraj go molam na Allah dž.š da ne napravi od onie koi se edinstveni i cvrsto se držat za ova vera.

Mevmed Osmanoski

Od Oktisi do Restalica

Allah zemjata ja sozadade za site suštestva da živeat i množat, gospodar da slavat, megjutoa čovekot najsovršen od site mnogu zloupotrebuva, eden drug progonuva.

Naši predci proteruvani od site strani vera nadež ne gubele na mal prostor sobrani, od Oktisi do Restalica od Šara do Jablanica kamenja, teški uslovi za naši sinovi.

Vistinata se proširi i na naši prostori ezan, kamet se zauči i od naši avlii, Allah, Allah lailallah
Muhammedu resulullah
večno se blagodarime islam što imame.

I kade da sme site nie, istok, zapad, sever, jug Islam site da čuvame za da se raduvame, od Oktisi do Restalica, od Šara do Jablanica kamenja, teški uslovi za naši sinovi.

Zuber Asanoski

Sportska hronika

Fudbal

Nema da se pogreši ako se reče deka nas oktišanite ne ima na site meridijani vo svetot. Pokraj vo rodnoto Oktisi najmnogu od evropskite zemji oktišani denes rabotime i živeeme vo Švajcarija. So samoto idenje vo ovje prostori so sebe se dajnca i edna aktivnost od oblasta na sportot, koja kaj nas oktišani se neguva mnog poveće nego bilo koja druga aktivnost, a toa e igranjeto na mal fudbal. Ište vo samite 80 godini se započna so učestvovanje na nekoj turniri po Švajcarija. Istoto poveće se intezivira vo početokot na 90tite godini. Sama kulminacija igranjeto mal fudbal po raznorazni turniri dostigna vo samjot kraj na starjot milenium i početokот на novјот. Vo periodot од 1999 година па se do денес еkipата на "Oktisi" на чelo со Abdoski Arif e učesnik на mnogу

turniri kako во Švajcarja така и во Germanja. Megjutoa, ne само што учествува на turnirite, еkipata so kvalitetot на fudbalot што го покажува секогаш ja vooduševuваše i seuše ja vooduševuva publikata. Na тој начин со kvalitet како и со ferplej e poželen gostin на секој eden turnir. A so samoto тоа не izostanvet i rezultatите, како што se mnogute osvoeni prvi mesta: Amriswil, St Gallen Buchs, Diepoldsau, Stuttgart, ... i mnogu drugi turniri. Kako i bezbroj osvojeni vtori i treti mesta. Vo tekot na svoite najgolemi uspesi еkipата со мали izmeni ja сочинуваа: Abdoski Arif, Canoski Enis, Mevmedoski Bajram, Selmanoski Iljas, Lutišoski Lirim, Canoski Naser, Azizoski Amir.

Zuber Asanoski



gore od levo: Bajram Mevmedoski, Naser Canoski, Iljas Selmanoski, Amir Azizoski
dolu od levo: Enis Canoski, Arif Abdoski, Lirim Lutišoski



Mirsat Mijadinoski so FC Ujpest od Budimpešta go osvoi vtoroto mesto vo Madžarskata prva liga. Inaku Mijadinoski nastapuваше ovaа sezона како pozajmen igrač za Ujpest od FC Sion (Švajcарија), каде што има договор до 2010 година но неизвесно е дали ќе остane во Sion бидејќи има некои понуди од екипи од Холандија и Белгија а тутка е и Ujpest кој сака да го задаржи ако успее да најде финансиски средства а заинтересиран да го види во своите редови е и првакот на Мадѓарска, Дебрећен. Во својата досегашна каријера Mijadinoski има настапувано уште и за: FC Baden, FC Šafhaузен, Grasshoppers (U21) и за FC Цирх каде ги има поминато site младински школи и каде на 17 годишна возраст debitira за првата екипа на FC Цирх.

Raif Mirseloski последната сезона успешно настапува во Албанија.
Jasmin Abdoski последнава полусезона настапува за Lustenau (Аустрија) и се бори за место во првата екипа.



Mirzo Mirseloski го брани голот на FC Frauenfeld (1 лига или Шважарска трета лига) и меѓу помладите е и **Idris Idrizoski** кој настапува за FC Sankt Gallen (U14).

На site овие а и на site други кои настапуваат во други помали клубови им посакуваме многу успех и среќа во каријерата и што почесто да пишуваме позитивни вести за нив и да им дадат инспирација за помалите деца и тие да им се посветат на спортот.

Rešat Dervišoski

Fudbalski majstori

Pele (Ашим) и Gulit (Шебрит) остарије нови генерацији најавје,
нив Arif ги предводи
во топли, слатки фудбалски води.

Не се тоа професори, доктори
туку само фудбалски мајстори,
од турнир до турнир победет
и радост каде октишани донесет.

Октишани знет само за победи
ова генерација во големаред ги нареди,
и слабо знет за пораз
го представет Октиши со чист образ.

Каде да се појавет се прашнет site:
"Како да се победат октишаните"?
и делу може да се наречет
кога спортската опрема ја облечет.

Alpsko - Planinska земја Шважарја
гласот на победи се шири во Австриска, Германиска,
се редет само големи успеси
публика на живе Октиши, Октиши !!!

Октиши родно село наше
и порано фудбалски мајстори даваше,
но, овие се најистина први
за новјот пејзаж нема место каде да се стави.

Karate

4. Dan za karateupravnik i trener Mislim Imeroski

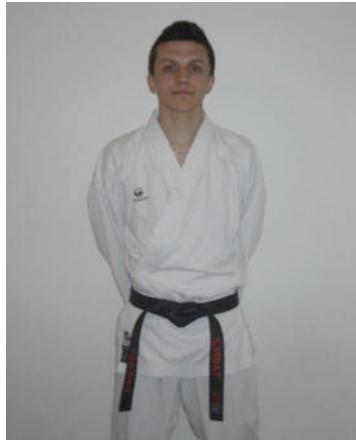


Muslim Imeroski, upravnik i trener na karateskola altstätten i flawil postigna ponatamošen sportski uspeh. Posle dolgo intenziven tehnički trening i metalna priprema na 11.April 2009 vo švedska (Herrljunga kade i postojano posetuva nedelni seminari kaj golemiot majstor Ohgami Shingo 7.Dan, go položi ispitot za 4.Dan.

Negovoto iskustvo so klienti vo mentalno područje dokažuvaat deka, rešavački za uspeh ili neuspeh e mentalniot aspekt, bilo toa vo sport i li vo drugite životni područja.

Tezi dokažuvaat deka mislite, odnosno zborovite i slikite vo glavata na eden čovek vršat vlijanie na čustuvuata i odnesuvanjeto na istiot! Za Mislim Imeroski e vazno postojano obrazovanie vo site životni segmenti! I samo na toj način može da se postignat svoite celevi.

Emir Dervisoski



1. Dan za Vedat Selmanoski

Započna na 07.09.2001 so karate vo Basel (Švajcarija).

Trenira Stil na Fudokan-Karate-Do.

Aktiven sportista so mnogubrojni odlični uspesi na Turniri

Na den 06.12.2008 god. polozi ispit za crn pojas 1.Dan

Mu cestitame i mu poželuvame i ponatamu mnogu sreća i uspeh. Mislim I.

Ispiti na karateškolite Altstätten i Flawil (Švajcarija)

Na den 18. Dekemvri 2008 godina vo prostoriite na karate školata vo Altstetten Švajcarija se održaa ispiti za pojasi vo razni kategorii.

Na ovie ispiti učestvuvaat preku 70 učenici, vo koj imaše sedum od S.Oktisi so živealište vo Švajcarija. Nervoza ali isto i radost možeš da se primeti, ali koncentrirano go pokažaa nivnoto znaenje. Site učenici gi položija ispitite bez nekoi golemi teškotii. Redovniot trud i trening od trenerot Mislim Imeroski Akad. Mentalcoach se isplati. Im cestitame na site učenici za nivniot trud i uspeh.

Muslim Imeroski



gore od levo nadesno: Emir Dervišoski, Emin Bajramoski, Mislim Imeroski, Mefail Tajroski, Asan Asanoski, Eldin Bajramoski, Edvin Bajramoski, Rasim Mavmudoski

Golemi uspesi za karateškolite Altstätten i Flawil



Na 15. Noemvri 2008 se odrza vo Kreuzlingen (Svajcarija) Karate Cup SWKO kade sto ucestvovaa dvete karateskoli na Mislim Imeroski i osvojia 19 medalii. Za prv pat na ovoj turnir ucestvova i Asan Asanoski od nase to selo, koj osvoi dve medalii vo poedinacna borba i vo grupno. Na ovoj turnir ucesstvovase i Mefail Tajroski ali za zal nemase sreca i ne osvoi nikakva nagrada. Golemiot uspeh se postigna so mnogu karate-trening i dopolnitelno mentalen-trening.

Mislim Imeroski



Ispiti na karateškolata Altstätten (Švajcarija)

Na 18. Juli vo prostoriите na karate školata Altstätten se održaa istipiti za razni pojasi. Vo kategorija deca polagaa Anes Azizoski i Eldin Bajramoski, a od vozrasnite Fuat Bajramoski i Kurtiš Azizoski uspešno položija za 8. Kyu (žolt pojas) a Ismet Bajramoski polagaše za 4. Kyu (moren pojас). Im čestitame za nivnata hrabrost što ja imaa da polagaat i treniraat vo postari godini. Vo idnina im poželuvame pogolem uspeh i dobar trening so Sensei Mislim Imeroski 4. Dan.

Emir Dervisoski



Druženje - Zabava

Islamsko Druženje - 14. Mart 2009 (Rorschacherberg - Švajcarija)



Čovekot kako opštstveno suštestvo, sekodnevno nastovjat sve poče i poče da go osmisli, organizira svojot život vo poče segmenti kako: poltički, kulturno, religiski i t.n. Voedno na toj način so pravilen pristap respektirajći i sekogo drug, porazličen od sebe, nastovjat da go neguva i začuva svojot identitet, kako eden del od golemijot mozaik koj postovjat vo celjot denešen svet. Ako nekoj narod ne najt mesto vo toj mozaik, sigurno će nestanit eden den. Realno e toa deka za da go začuva svojot identitet morat sekoj da rabotit i da dajt svoj pridones preku raznoraznite formi na združvenje. Posle povećegodišnите nastojuvanja da se naprati nešto poče za organiziranje i druženje na našata milet, za golem pozdrav e realizvenjeto na edno takvo druženje koje se održa vo Mercvekhalle Roršaherberg na den 14.03 2009. Druženjeto beše organizirano od strana na Islamskoto Združenje na muslimanite od Makedonija koj



se na privremena rabota vo Švajcarija so sedište vo Roršah. Iako vo takva forma se organizira za prv pat, beše ponudena dosta bogata programa od strana horot na ilahii juniori i seniori "Din" od samjot domaćin džamijata vo Roršah. Isto taka za razubavjanje na programata pridonesve nekolkute gosti imami od drugi džamii vo Švajcarija, koj učejći Kur'an, sekoj negov harf so radost se slušaše od okolu 500te gosti koi prisustvove na večerata. Posebna radost za site prisutni priredve najmalite učenici na Mektebot, koj učejći ilahii, tekbiri, salavati, kratki suri gi vooduševja prisutnite. Isto taka programata beše zbogatena so osmisleni recitali. Na seta taa ponudena programa ne izostanaa i aplauzite od prisutnite.

Druženjeto beše proprateno i so fudbalskijot turnir koj se igraše na 14 i 15.03.2009.



Iako mnogi pesimistički gledaa i ne dojdoa na ova druženje, so pravo mojt da se rečit deka propušte nešto nesekodnevno i druženjeto završi dosta uspešno. Ne izostana i jadenjeto od kujnata kade se raboteše bezprekorno dva dena, nudejći raznorazni domašni specijaliteti. Za realizirvenje na ovoj projekt dosta pridonesve i mnogute sponzori. Ovde za da ne se napravi nepravda, da ne se izostavi nekoj, nema da navedvime iminja za zasluzenost za realiziranje na ovoj projekt. Zaslugata so sigurnost e del od site koj ušestvove so rabota, organiziranjeto i izveduvanjeto na programata, sponzorite i od onje koj prisustvove na druženjeto. Neka Allah dž.š. site gi nagradi !!! Se nadevame deka i vo idnina ča ni trebet vakvi druženja za da go začuvame svojot unikatan identitet. Zuber Asanoski

Poseta na Centar Župa



Na 30.12.2008 godina što se sovpagja so Vtornik, nekolku adžii od Oktisi (Safet Alušeski, a vo pridružba beše i Emir D. i Ramadan R.), Labuništa i Podgorci na čelo so imamot Arif ef. Ramadani po baranjeto i povikot na nekolku adžii i džematlii od Center Župa, a vo koordinacija so imamot Rešad od Mal Papradnik i drugite. Se odzvavme i zaminavme na poseta na Centar Župa. Pa rešivme tuka da gi preneseme nekoi impresii i spomeni so vas dragi čitateli. Imeno, so dve koli stignavme pred akšam vo Mal Papradnik, kade gostoprimlivite domaćini toplo i srdečno ne prečekaa i ni izrazija dobredojde. Iako vremeto beše studeno, sepak dobroto raspoleženie na prisutnите ja zatopli atmosferata. Po klanjanjeto na akšam-namaz, imamot Arif ef. im se obrati na prisutnите so aktuelna tema koja se odnesuvaše za momentalnata sostojba na muslimanite na našite prostori i poširoko.



Potoa se osvrna na našiot odnos kon verata islam, među drugoto istakna: „Našiot odnos sprema islamot e kako odnosot kon rezervna guma na autoto, taka što koga ednata guma će pukne togaš se zema rezervnata i se upotrebuva, pa taka i nie ili povećeto od muslimani go

koristime islamot pri maka ili bezizleznja sostojba, koga site patišta i solucii ni se zatvorat togaš se vraćame kon islamot...“ Posle ednočasovno predavanje, na kraj se upati iskrena dova do Vozvišeniot Allah da ne spoi i sobere vo Džennet kako što ne sobral vo ovaa prekrasna džamija... A potoa sleduvaše besplatno deljenje na nekoi knigi od islamskata literatura na makedonski jazik, kade Fala na Allah stignaa za site. Posle toa, odlučivme da klanjame jacija namaz vo Centar Župa t.e. na poseta kaj cenebit imam Rabil Zengo, kade ni posaka dobrodojde i mu dade prednost na imamot Arif R. da gi predvodi za namaz. Tuka ne može a da ne se spomne prekrasniot i vooduševuvački izgled na džamijata, koja spored nas, ušte nemame sretnato takva impozantna i veličestvena džamija što svedoči za privrzanosta na džemato na Centar Župa



za islamot i islamskite obeležja. Sekako, Allah da gi nagradi neizmerno za nivnata griža za dinot. Otkako završivme so namazot, zaminavme vo restoranot koj beše smesten vo centarot na Centar Župa kade imaše pripremeno prigodna večera za nad peesetina gosti. Na krajot od sredbata vo Centar Župa, dojdoa i nekoi braća od Žirovnica so bratot Sanin da se sretnat so nas, i navistina ni pričinija ogromna radost za sredbata. Posle nekolku časovnata ubava atmosfera i diskusija, odlučivme da se vratime nazad noseći gi so sebe dobrite spomeni i sećanje koi ni gi ostavija braćata od Centar Župa, pa vo ovaa prilika koristime prilika da im se zahvaljimo javno, a tajno molejći Go Allah da gi nagradi so Dženetul-Firdevs i da im gi ispolni nivnite ovosvetski i onossvetski želbi. I na krajot fala na Allah so čie ime završuvaat site ubavi raboti. Ef. Arif Ramadani

Aktuelnosti

Aktivnost - Planinsko pešačenje

Na den 3. 5. 2009 vo nedela so početok vo 10:00 h Kulturno Humanitarnoto Društvo OKTISI/09 vo ramkite na svojte aktivnosti, za prv pat ova godina organizira izlet vo priroda od Altstätten (St. Gallen) do Gais (Appenzellinnerhoden) i nazat vo dolžina od 15km. Voedno ovoj izlet se sovpadna so akcijata Gemeinde Duell schweiz.bewegt, koja se odviva vo cela Svajcarija a koja ovoj vikend ja organiziraa gore spomnatite dve naselbi.



Izletot se odvivaše po slednata ruta: Altstätten – Fideren – Schönenbüehl – Gibel – Hofguet – Schwäbrig – Gäbrisseeli – Gäbris – Obergais – Gemeindehaus Gais.

Učesnicite na izletot uživaa vo site prirodni ubajni koi se naogjet vo ovie delovi od Švajcarija. Vsušnost i vozvišeniot Allah dž.š životot ni go odredil da ni bide neposredno povrzan i zavisen od taa priroda so edno svesno koristenje. Raznoraznata konfiguracija na terenot za učesnicite na izletot ne prestavljaše nikakava prečka. Zadovolstvoto kaj site učesnici beše na nivo. Ne izostanaa i skromnjot ruček kako i raznoraznite korisni muabeti za što poubo da go organizirame i osmislime našiot život vo ovie prostori kade momentalno rabotame i živeeme.

Od Altstätten do Gais izletot se odvivaše peški. A od Gais do Altstätten učesnicite so vozot od Appenzellerbahn uživaa vo prekrasnata panorama koja se pružaše od Rheintalot sputstajći se od Appenzell. Vo kasnite popladnevnii časovi učesnicite se razdelija site zadovolni se so edna zaednička želba što poveće da se organiziraat vakvi izleti.

Zuber Asanoski

Grilanje vo CH-Altstätten

Edna od zadačite na Kulturno Humanitarnoto Društvo OKTISI/09 e kako da se osmisli slobodnoto vreme na nas oktišanite koi veće so decenii živeeme vo Švajcarija. Za taa cel društvo vo ova tekovna 2009 godina prodlžuvajći so svojte planirani aktivnosti na den 13.6.2009 godina od strana členovite od društvo organizira druženje - Grilanje vo blizina na Altstetten SG. Nekolku časovnoto druženje proprateno i so raznorazni specijaliteti na skara i ovoj pat pomina vo edna prijatana atmosvera. Pridružetese, sekoja sekunda e dragocena!!



Zuber Asanoski - Gurbetska Sudbina

„Gurbetska sudbina“ e naslovot na novoto CD od Asanoski Zuber. Sekoj eden stih od desette najdragoceni biseri, odslikuvajći go teškiot gurbetski život, će navlezi vo site pori na čovekovoto telo. Vo momentite na taga, koga nostalgiјata će gi opsedne srцeto i duшата, slušnigi i ne prašuvaj: Zašto solzite sami tečat, natopuvajći ja zemjata i gorkata suva korka leb?

Marš vo čest na rahmetli Pajaz Mustafoski

Po prv pat na den 3.8.2008 se napravi eden marš vo planinata Jablanica vo čest na nasiot rahmetli Pajaz Mustafoski. Zborno mesto bese posta Oktisi vo 7 casot. So džipovi imaše prevoz preku seloto Vevčani do Podgorci. Od Podgorci se iskačija vo najubavata podgorečka golina, pa prodolžija do podgorečkite bačila, podgorečki lokvi, vevčanski lokvi, krstec, albanski del, gorna belica, preku sveti klime, do odžoj kutli. Tamu bea dočekani od odžata Arif. Vo ime na rahmetli Pajaz Mustafoski se održa govor i molitva. I za kraj imaše edna bogata večera. Učesnicите na ovoj marš izrazija želba da se održi povtorno, vo koj bi učestvovale ušte poveće lugje od prošliot pat.

Emir Dervisoski



Nikogaš nee docna. Čovekot uči se dodeka e živ.



Čovekot ne se čustvuва star ako e telesno i mentalno aktiven, bez razlika na godinite.

Dokaz za toa e 44 godišniot Mislim Imeroski koj na 28. Septemvri 2008 postana akademski mentalcoach i diplomiran životen i socijalen sovetnik na Mental College Bregenz koj стои под универзитетот Salzburg. Naučnicите доказале дека онот човек кој е mentalno zdrav i aktiven ima podolg zivot.

Tezi dokažuvaat дека mislite, односно зборовите и сликите во главата наeden човек vršat vlijanie na čuvstvata i odnesuvanjeto na istiot!

Emir Dervišoski



Maestro Čelik go izdade najnovoto CD со najgolemiot Hit "Pesna za Mesna".



Pokrenata akcija од mesnata zaednica S.Oktisi за прочистување и проширување на патот S.Oktisi - Vraništa.

Im blagodarime на site што се придрузираат со нивната механизација и со доброволни средства и на site sogragjani od S.Oktisi. Патот има ширина од 7 метри.

Sednica na mesna zaednica S. Oktisi

Zima 08/09



Vo zimskite odmori vo prostoriите kaj poštata vo S.Oktisi se održa sednica vo koja bea predstaveni dosegašnite postignati raboti i idnite celi od mesnata zaednica. Imaše dosta prisutni gragjani koi bea zainteresirani da slušnat sto napravila ovaa naša mesna zaednica dosega, i koi se nivnite sledni celi sto ke gi pratat. Mesniot Odbor ja predstavi pogramata vo koja se definirani nivnite celi za vo idnina.

PROGRAMA

1. Nosenje voda za pienje
2. Proširuvanje i čistenje na glavniot pat od s. Oktisi do s. Dolna Belica i do Vraništa.
3. Podobruvanje na komunalniot rabotnik za podiganje na lomot i deponijata od domaćinstavata.
4. Popravanje i saniranje na uličnoto osvetluvanje vo naselbata.
5. Rasčistuvanje na patot od Glavniot pat spremna Podlozja, Padina do Borovi.
6. Saniranje i krpenje na dupki po selskite ulici vo naselbata.
7. Rasčistuvanje na patot od kaj Grobištata spremna Tutlja Oreška do crkvata s. Dolna Belica.
8. Rasčistuvanje na patot od kaj Gornata Džamija do Zdravstven Dom Vevčani.
9. Začuvuvanje na Oktiškoto pole od sinorod od strana na veleštanite i dolnobeličani od polski šteti što go pravat so siten i krupen dobitok.
10. Se zabranuva frlanje na lom od domakinstvata po ulicite i vo rekata, a toj što ke bide faten će bide kaznet.
11. Pokrevanje na akcija-peticija za zatvoranje na dvete kockarnici vo naselbata.
12. Zabraneto sečenje i kopanje na asfaltite po ulicite bez pismena soglasnost od mesnata zaednica.
13. Nabavuvanje i priprema na pesok za po ulicite za vreme na zimski period.
14. Postavuvanje na poljak – Čuvar.

15. Premestuvanje na banderite što smetaat po ulicite od EVN-Makedonija i od Telekomunikacii.
16. Postavuvanje na cefki za vadenje na nivite i betoniranje na idrizoski kući spremna patot za Pesoci.
17. Pravenje na proekt za kanalizacija za rečnoto korito počnuvajќи od kućata Jakup Idrizoski što se protega nadolu Mijadinoski kući, Tajroski kući, Osmanova Krasta, Podlozja do Badaloska.
18. Betoniranje na ulicata od kaj kućata na Ganija Arifoski nadolu prema Gorna Džamija.
19. Betoniranje na patot Dolna Mala Šerifoski kući.
20. Rascituvanje na site ulici so ostaveni predmeti (prikolki od traktori, patnički vozila, pesok, drva i drugo)
21. Zabraneto frlanje na lom, šut od iskopi od rušenje na kući i drugi nekretnini osven na lokacijata kaj Borovite kade e dozvoleno i e smestena glavnata lokacija za deponija.

Dokolku gragjanite imaat nekakvi sugestii ili predlozi da se obratat do Mesnata Zaednica ili na telefon +389 70 577 710.

Vi blagodarime na sorabotkata.

24.09.2008 - Sovet na Mesna Zaednica s.Oktisi

Predsedatel: Pajazit Canoski

Emir Dervisoski

Politika (od političkiot život)

Na 22 mart 2009 godina vo Makedonija se održa prviot krug od presedatelskite i lokalnite izbori. Za nas oktišani najinteresantni bea izborite za gradonačalnik vo grad Struga.

Posle dobivanjeto doverba od glasačite vo prviot krug naštot soselanec i sogragjanin, presedatel na PEI i sobraniskiot pratenik gospodinot Fijat Canoski vleze vo vtoriot krug koj se održuваše na 5 April 2009. Ova navistina prestavuvaše нешто nesekojdnevno i istoriska šansa za našata populacija da može da biraat svoj čovek. Kako populacija koja najmnogu se zalagala za soživot so site drugi narodi, i koja sekogaš go davala svojot glas za site drugi, imaaše prilika da bira svoj čovek a isto taka da bide izbiran i od drugite za koj sekogaš sme go davale naštot glas. I bez razlika što poteknuva od našata milet gospodinot Fijat Canoski poseduva kvaliteti na kosmopolit, vizioner i kako vrven bizmismen, što go dokažal na delo, navistina za dobrobit na site zaslužuvase da bide izabran za gradonačalnik na Struga. Taa želba za žal ne ni se ostvari ovoj pat, međutoa pokraj site teškotii Mensur Osmanoski uspea da dobie mesto za sovetnik vo opštinata Struga koj ke go zastapuva interesot na Oktisi i na PEI. Zuber Asanoski

Glaven Sponzor

Kompanija „SABRA“ D.O.O



Ramadan Saloski rodен на 04.11.1972 година во С.Октиши и живее во Струга. Веќе 16 години работи како бизнисмен во Лјубљана (SL). Работи како агенција тимпорер за посредување на разновидна работна сила од сите видови на работи од ниско до висок квалифицирани кадрови. Вработува помеѓу 90 и 140 работници. Моментално има околу 100 вработени. Работи со многу странски компании за разновидна индустрија. Една од нив е и индустрија за аута. Телефон: +386 316 37 478

За неговата поддршка од се срце му се заблагодарува "Културното Хуманитарното Друштво ОКТИШИ/09" и му посакува многу здравје, среќа, богати идеји и успех во понатамошната работа.

Sponzori



Fon Univerzitet
ul. vojvodina b.b.
1000 Skopje
02 244 55 55

Fon Univerzitet
ul. JNA b.b.
3660 Struga
046 / 785 045



5ta Privatna Gimnazija
ul. Vojvodina b.b.
1000 Skopje
02 244 46 66

5ta Privatna Gimnazija
ul. JNA b.b.
3660 Struga
046 / 785 045



Pizzeria Vesuvio
Hamlet Bizatoski
Thalerstrasse 37
9424 Rheineck
Tel: +41 71 888 18 98



aqua-marin.ch
Sevdat Dervisoski
Hauptstrasse 99
9430 St. Margrethen
Tel: +41 715 343 454



ADI Zargen-und Fenstermontagen GmbH
Demir Ali Asanoski
Büntweg 6
9444 Diepoldsau
Tel: +41 78 718 65 03



Imeroski Mentalcoaching
Mislum Imeroski
Akademischer Mentalcoach
Dipl. Lebens- und Sozialberater
Industriestrasse 4
9400 Rorschach
Tel: +41 79 629 68 89

**Mentalcoaching za
zgolemuване на личната
rabotosposobnost i za
podobruvanje na
životniot kvalitet.**



Mislum Imeroski
Dojoleiter
Industriestrasse 4
9400 Rorschach
Tel: +41 79 629 68 89

Fit vo sekajdnevniot život

**Karate za stari i mladi,
sport za telo i duh !**



AN gradnje d.o.o.
Nafis Aluseski
Kamna Gorca 18
3241 Podplat
Tel: +386 41 634 021

swissgips.ch

swissgips gmbh
Sevdat Dervisoski
Johanneskesslerstrasse 23
9430 St.Margrethen
+41 79 544 76 67



CE Consulting AG
Immobilien | Baumanagement | Architektur

CE Consulting AG
Edim Canoski
Föhrenweg 4
9443 Widnau
Tel: +41 76 529 99 08

S.Z Medzit Imeroski

S.Oktisi - Struga
Izrabitka na klasični i mašinski malteri
Toplotno izolaciski fasadi
Glet, izrabitka na Gipseni dekoracii i montaza
Tel: +389 70 672 584

Pizzeria Bonaca

Maršal Tito bb
3660 Struga
Tel: +389 (046) 780 838

Efzeta Fahrudin Bajramoski

Raboti na izgradba na Kuci i stanovi po sistem
Kluč na raka
Gradi vo najelitna naselba vo Struga, vo
neposredna blizina na Ohridskoto ezero.
Tel: +389 70 727 232

INAI Gips

Izet Idrizoski
Sulzbachstr. 2
9401 Rorschacherberg
Tel: +41 76 512 86 65

