4/2026

KANTAMA

Weşana Rêxistina Amadekarî û Parastina Neteweyî ya Koçberên li Fînlandiyayê

Hejmar 1

BÛYER Û PERSPEKTÎFÊN HEYÎ

GOTARA RÊVEBERÊ GIŞTÎ

Şaho Jaf

Maahanmuuttajien Varautumis- ja Maanpuolustusyhdistys ry

NAWEROK

GOTARA RÊVEBERÊ GIŞTÎ 03

SERGOTAR 04

BÛYER Û PERSPEKTÎFÊN HEYÎ 05

AMADEBAŞÎ DI JIYANA ROJANE DE 06

BEŞDARIYA JINAN 07

DENGÊ CIWANAN 08

HEVPEYVÎN 09

BEŞDARBÛN Û BANDORKIRIN 10

SERIŞTEYA RÊWÎTIYÊ 11

WWW.MVMRY.FI

TOIMISTO@MVMRY.FI

Sê Gav ji bo Destpêkek Nû

Koçkirina ber bi welatekî nû ve, guherîneke mezin a jiyanê ye ku wêrekiyê dixwaze. Lê dîrok îspat dike ku mirov xwedî şiyaneke ecêb a manebûn û adaptasyonê ye: Avakirina jiyaneke nû pêkan e, bi şertekî ku tu "kilîtên rastîn" ên beşdarbûnê bibînî. Mala nû ne tenê ji dîwaran pêk tê, lê ji wê hestê pêk tê ku tu endamê civakekê yî û perçeyekî bikêr yê wê civakê yî.

Wekî rêveberê giştî, ez dixwazim sê pêşniyaran pêşkêş bikim ku dê alîkariya we bikin da ku hûn cihê xwe li Fînlendayê bibînin:

Ziman hîn bibe: Ziman kilîta herî girîng a nav civakê ye. Her peyva ku tu hîn dibî, jiyana te ya rojane hêsantir dike û deriyên nû ji te re vedike. Bi wêrekiyê ziman di jiyana rojane de bi kar bîne – ew pira têkiliya te ya bi kesên din re ye.

Li pey kar an çalakiyan bigere: Kar, rîtm û wateyê dide jiyanê. Ew rêyek e ku tu keda xwe pêşkêşî civakê bikî. Heke karê bi mawaş tavilê peyda nebe, karên dildarî (volontî) û staj (pratîk) rêyên herî baş in ji bo avakirina tora têkiliyan.

Nirhên Fînlendayî hîn bibe û belav bike: Bawerî, wekhevî û berpirsiyarî "zemqê" civaka me ne. Yek ji bingehên Fînlendayîbûnê, îradeya bilind a parastina neteweyî ye – ango xwesteka parastina mala me ya hevpar.

Pêşniyara Bonus (Zêde): Werin nav çalakiyên MVM ry. Bi têkilîdanîna bi me re, hûn ê bi pratîkî bibînin ka hûn çawa dikarin beşdarî parastina neteweyî ya dildarî û amadebaşiyê bibin. Di heman demê de, hûn ê ji temaşevanekî sade bibin aktorekî çalak. Werin em bi hev re Fînlendayeke aramtir ji bo her kesî ava bikin.

Saho Jaf

Rêveberê Giştî yê MVM

Em çawa dikarin alîkariya we bikin da ku hûn gava yekem di karên dildarî yên warê ewlehiyê de biavêjin?

Ewlehî Zimanekî Hevpar e

Bi Xêr Bên

Ji bo avakirina Fînlendayeke xweragirtir

Fînlenda li gorî Raporta Dilşadiya Cîhanî ya herî nû (World Happiness Report 2026), ji bo cara nehemîn li pey hev wekî welatê herî dilşad ê cîhanê hat hilbijartin. Ev serkeftin ne tesaduf e, lê belê encama baweriyeke kûr û îstîkrara civakî ye. Aliyê din ê dilşadiyê û bingeha wê ya xurt "ewlehî" ye; ango ew hesta ku mirov dizane di dema tengasiyê de bi tenê nayê hiştin.

Ev sergotara yekem a kovara nû ya KANTAMAyê ye. Navê kovarê sembola wê bandorê ye ku digihîje her mal û civakekê. Ji bo me, ewlehî ne tenê pergaleke teknîkî an karekî saziyan e, lê belê zimanekî hevpar e ku em hemû, bêyî cudahiya paşxaneya xwe, pê diaxivin.

Çima ewlehî ziman e? Ji ber ku ew li ser têkilî, têgihiştin û xemxuriyê hatî avakirin. Gava tu dizanî di dema qutbûna elektrîkê de çi bikî, an tu dizanî penageha giştî ya herî nêz li ku derê ye, tu bi zimanê "amadebaşiyê" diaxivî. Gava tu alîkariya cîranê xwe dikî an beşdarî karên dildarî dibî, tu bi zimanê "bihevrebûnê" diaxivî.

Armanca rêxistina MVM (Dildarên Pirreng ên Parastina Neteweyî) ew e ku agahiyên warê ewlehiyê ji tirsê veguherîne ser kiryarê. Em dixwazin valahiya agahiyan tije bikin û piştrast bin ku tu carî astengiya ziman an çandê nebe asteng li pêşiya jiyaneke aram. Di vê kovarê de, ew Fînlendayiyên ku paşxaneya wan a koçberiyê heye, ne tenê wergirên agahiyan in, lê belê wekî pispor û aktorên çalak cih digirin.

Em bang li we dikin ku bi me re têkiliyê deynin. Ewlehî hingê xurt dibe ku her yek ji me hîs bike Fînlenda mala wî/wê ye û hêjayî parastinê ye. Werin em bi hev re civakeke xweragirtir û aramtir ava bikin; peyv bi peyv û gav bi gav.

Bi xêr bên
ji bo vê rêwîtiyê!

Di Dema Qeyranê de Em Bawerî bi Çi Bînin?

Nûçeyên dawî yên li Fînlendayê derbarê dronên (firokeyên bêmirov) ku bi xeletî ketine nav axa Fînlendayê û agahiyên derbarê wan de, bûn sedema pirs û gumanan. Di Adara 2026an de, çend dronên Ukraynî yên ku rêyeke dûr birîbûn, gihîştin navçeyên başûrê-rojhilatê Fînlendayê, wekî Kouvola û Luumäki. Her çend ev tenê tevlîheviyeke teknîkî bû ji ber têkçûna pergala GPSê, lê vê rewşê nîşan da ka şiroveyên cuda û heta nûçeyên derew çawa dikarin bi lez belav bibin.

Di dema qeyranê de, çavkaniya yekem û cihê baweriyê her dem saziyên fermî yên dewletê ne.

Kovara Kantama û Rêxistina MVM ry Piştgira We ne

Kovara Kantama û rêxistina "Dildarên Pirreng ên Parastina Neteweyî" (MVM) pabend in bi şikandina astengiyên ziman û gihandina agahiyên ewlehiyê ji bo her kesî. Prînsîba me guherandina tirsê ye ber bi kiryarê ve, ew jî bi rêya pêşkêşkirina agahiyên zelal û cihê baweriyê bi zimanê we yê dayikê

Bi bîr bîne:

Saziyên fermî bi berdewamî çavdêriya rewşê dikin. Di dema nezelaliyê de, aram be û agahiyan rasterast ji çavkaniyên sereke kontrol bike. Fînlenda mala me ya hevpar e, ku em bi hev re bi rêya agahiya rast û amadebaşiyê diparêzin.

Agahiyên Saziyên Fermî, Lengerê Ewlehiya Te ye

Şopandina Kanalên Fermî:

Bawerî bi wan agahiyan bîne ku ji aliyê Polîs, Hêzên Parastinê (Puolustusvoimat) û Wezareta Karên Hundir ve tên belavkirin

Appa (112 Suomi) bi kar bîne:

Bi rêya vê sepanê, nûçeyên metirsiyê û hişyariyên fermî rasterast digihîjin mobîla te

Ji Gotegotan Dûr Bikeve:

Wêne an agahiyên cihan ên ku hîn nehatine piştrastkirin di medyaya civakî de parve neke, ji ber ku ev yek karê saziyên fermî zehmet dike

POLIISI

Puolustusvoimat
Försvarsmakten
The Finnish Defence Forces

SISÄMINISTERIÖ
INRIKESMINISTERIET

Amadebaşî di Jiyana Rojane de

Dermanxaneya Malê ye

Di vê beşê de, em ê her meh behsa amadebaşiya di jiyana rojane de bikin. Armanca me ew e ku agahiyên ewlehiyê ji tirsê veguherînin ser kiryarê, bi rêya dabînkirina amûrên zelal ji bo dema rûdana her cure astengî an pirsgirêkan.

Bi destpêka biharê re, demeke guncav e ji bo kontrolkirina amadebaşiya malê ji bo derbaskirina rûdanên piçûk û nexweşketinan. Di dema qeyranê de, alîkarî her dem tavilê nagihîje, lewma amadebaşiya te bi xwe pir girîng e. Dermanxaneya malê perçeyek ji "depoya amadebaşiya 72 saetan a malê" ye.

Divê çi di dermanxaneya malê de hebe?

Piştrast be ku di mala te de herî kêm ji bo pêdiviya çend rojan ev tişt hebin:

Dermanên bi Reçete:

Ew dermanên sereke yên ku endamên malbatê pêdivî bi wan hene

Êşbir (Painkillers):

Dermanên dijî êş û tayê (agirê laş)

Dermanên ji bo Xwetedawîkirinê:

Dermanên alerjiyê û pirsgirêkên mîdeyê

Alîkariya Yekem:

Bandaj (lafat), çasp, maddeyên paqijkirina birînan û dereceya pîvandina germê (termometre)

Hebên Iyodê:

Tenê di dema derketina talîmatên saziyên fermî de tê bikaranîn (di dema metirsiya radyasyonê de)

Dermanan li cihê hişk û dûrî destê zarokan biparêze. Bi berdewamî dîroka wan kontrol bike û dermanên ku dema wan derbas bûye bibe dermanxaneyê (Apteekki) – ji ber ku ew wekî bermayiyên xeternak tên hesibandin

Beşdariya Jinan

Ronahîxistina ser Karên Nedîtî

Nêzîkî 300,000 jinên bi paşxaneya koçberiyê li Fînlendayê dijîn. Her çend çîrok û rêyên me yên hatina vir cuda bin jî, tiştekî girîng me digihîne hev: Fînlenda mala me ye. Em perçeyekî bingehîn ê jiyana rojane ya Fînlendayê ne, perçeyekî paşeroja vê welatî ne û – ya herî girîng – perçeyekî ewlehiya wê ne.

Jin di nav civakên xwe de gelek rolên cuda dilîzin: Wekî dayik, xwedîkar, xwendekar û pira têkiliyê. Pir caran têgeha ewlehî û parastina neteweyî wekî mijareke leşkerî ya klasîk tê xuyakirin, lê di rastiyê de xweragiriya civakê bi hêzeke mezin pişta xwe dide kiryarên nav jiyana rojane. Ewlehî pêk tê ji xemxurî, agahiya rast û şiyana birêvebirina rewşên awarte. Jin her roj vê yekê dikin gava ku şiyana bergiriyê ya malbat û taxên xwe li hemberî qeyranan xurt dikin.

Armanca vê beşê ew e ku vê keda bi qîmet û pir caran "nedîtî" bixe ber çavan. Em dixwazin jêhatîbûn û motîvasyona wan jinan nîşan bidin ku paşxaneya wan a koçberiyê heye. Amadebaşî ne tenê xweamadekirin e ji bo demên nexwestî, lê jêhatîbûneke pratîkî û ew aramiya hişî ye ku mafê me hemûyan e.

Beşa "Jin jî beşdar in" hem vexwendnameyek e û hem jî platformek e. Cihê ku dengê we tê de tê bihîstin û ezmûnên we dibin mînak ji bo kesên din. Ewlehî ne tenê berpirsiyarîya saziyan e, lê encama beşdariya her yek ji me ye.

Were û çîroka xwe parve bike û bi me re paşerojeke aramtir ava bike. Her jinek, her jêhatîbûnek û her kiryarek xwedî qîmet e.

DENGÊ CIWANAN

Rae Omid

RÊYA MIN EZ BER BI XIZMETÊ VE BIRIM "MIN XWEST BIBÎNIM KA EZ DIKARIM ÇI BIKIM"

Di rêze-gotarên nû yên Kantamayê de ciwan behsa ezmûn, bijarte û ramanên xwe yên li ser parastina neteweyî dikin. Di beşa yekem de, ciwanek biryara xwe ya leşkeriyê, dersên dema xizmetê û çawa kincên leşkerî dîtina wî ya cîhanê guhertiye, vedibêje.

ÇI BÛ SEDEM KU TU DI DAWIYÊ DE ARTÊŞÊ HILBIJÊRÎ?

Destpêkirina xizmeta leşkeriyê di serî de ji bo min ne tiştekî hêsan û zelal bû. Min demeke dirêj li ser biryara xwe fikirî û ji derdora xwe nêrînên dijber girtin: Hinek bi dilgermî ez teşwîq dikirim, hinekên din jî aqilmendiya hemû karî pirsiyar dikirin.
Di dawiyê de min fêm kir ku mirov nikare biryara xwe li ser hêviyên kesên din ava bike. Min xwest ez xwe biceribînim, dîsîplînê hîn bibim û bi awayekî berbiçav bibînim ka sînorên min li ku ne. Ger mirov di jiyanê de tenê guh bide guman û tirsên kesên din, mirov li cihê xwe dimîne. Ji ber vê yekê min biryar da ku ez vê şansê bi kar bînim û bibînim ka xizmet wê çi bide min – û ez ê çi bidim xizmetê

DEMA XIZMETÊ ÇAWA DERBAS BÛ Û TE ÇI BI XWE RE BIR JIYANA SIVÎL?

Wekî giştî ezmûneke pozîtîf bû, her çiqas her gav ne hêsan bû jî. Sibehên zû, perwerdeyên fîzîkî yên giran û pabendbûna hişk a bi qaîdeyan re adaptasyon xwest, lê tam di wan kêliyan de geşbûna herî mezin pêk hat.

Di nava şeş mehan de, dîsîplîn, wextnasî û berî her tiştî sebir ketin tûrê min. Min hîn kir ku ez karan bi dawî bikim, tewra gava motîvasyona min dihat ceribandin jî. Dibe ku dersa herî girîng xebata tîmê bû: Çawa mirov bi mirovên cihêreng re bi bandor bixebite û berpirsiyariya ne tenê ya xwe, lê ya komê jî bigire ser xwe. Min ferq kir ku mirov di rewşên dijwar de dikare ji tiştê ku di qada xwe ya rehet de xeyal dike pir zêdetir bike. Vê yekê bi awayekî nû baweriya min bi min anî.

MA LEŞKERIYÊ RAMANÊN TE YÊN LI SER CIVAK Û BERPIRSIYARIYÊ GUHERT?

Bê guman. Berî xizmetê, min belkî zêdetir ji perspektîfa kesane li cîhanê dinêrî. Di dema xizmetê de min kûrtir fêm kir ku civak makîneyeke mezin e ku tenê bi hevkarî û berpirsiyariya hevpar dimeşe. Rola her kesî heye û ger kesek karê xwe neke, ev bandorê li yên din dike.
Min hîn kir ku ez bi awayekî nû qîmetê bidim ewlehî û pergalê. Min fêm kir ku aştî û aramî ne tiştên jixweber in, lê mirovên ku amade ne ji bo xêra hevpar bixebitin hewce ne.

TU Ê ÇI JI CIWANÊN KU LI SER TÊKILIYA XWE YA BI ARTÊŞÊ RE AN JÎ CIHÊ XWE YÊ DI CIVAKÊ DE DIFIKIRIN, RE BIBÊJÎ?

Ez ê bibêjim ku ji bo bîskekê bisekinin û guh bidin ka çi ji bo we rast xuya dike. Divê bijarte ne li ser bingeha zextên derve an gotinên komên hevalan bin. Artêş derfeteke pir baş e ji bo mezinbûnê, ger daxwaza te ya hînbûna tiştên nû û ceribandina xwe hebe. Ew amûrên ku tu ê di jiyana xwe de her weha hewce bikî, çi di xwendinê de çi di jiyana kar de, dide te. Wêrek be û sînorên xwe biceribîne – dibe ku tu bi awayekî pozîtîf şaş bî.

Me bi Rêveberê Cîbicîkar ê Federasyona Komeleyên Parastina Neteweyî (MPKL) Ari Pakarinen re li ser dîrok, armanc û rola MPKL'yê ya di parastina neteweyî ya dilxwazî de hevpeyvînek kir. Ew destnîşan dike ku ewlehî, amadekarî û vîna parastina neteweyî bi hevkariyê têne avakirin — bêyî ku paşxaneya mirovan li ber çavan bê girtin

Ari Pakarinen:

“Ewlehî mijarek hevpar e”

MPKL çiye - pêkhate, dîrok û armanca wê?

Federasyona Komeleyên Parastina Neteweyî (MPKL ry) di sala 1963-an de wekî rêxistina sîwan û parêzvanê mafên komeleyên parastina neteweyî hate damezrandin. Ji destpêka damezrandina wê ve, yek ji prensîbên federasyonê ew e ku hemû hemwelatiyên ku bi xebata parastina neteweyî ya dilxwazî re eleqedar in, bêyî guhdana pileya leşkerî, zayend û temen, dikarin bibin endamên van komeleyan.

Federasyon rêxistineke sivîl a parastina neteweyî ya dilxwazî ya seranserî welêt e ku kom û rêxistinên din ên endam dicivîne. MPKL li Fînlandiyayê yek ji mezintirîn rêxistinên parastina neteweyî ye.

MPKL şert û mercên xebatê diafirîne, diparêze û pêş dixe û xizmetguzariyan pêşkêşî rêxistinên xwe yên endam, ango komeleyan dike. Erka sereke ya federasyonê parastin û pêşxistina vîna hemwelatiyan a ji bo parastina neteweyî, belavkirina hişmendiya parastina neteweyî, û beşdarbûna di perwerdehiya parastina neteweyî ya dilxwazî û pêşvebirina wê de ye. Hevkarê me di warê perwerdehiyê de MPK ye, ku em di salên 90'î de di damezrandina wê de cih girtin.

Zêdetirî 120 komeleyên endam di bin banê federasyonê de ne û hejmara endamên wê yên kesane ji 12,000'î zêdetir e. Komeleyên endam ji komeleyên yekîneyên leşkerî, komeleyên çiqilên çekan, komeleyên kevneşopî, komeleyên parastina neteweyî yên herêmî, komeleyên qursên ewlehiyê û komeleyên hêzên parêzgehan pêk tên

Peyama te ji bo koçberan dê çi be?

Wekî rêveberê cîbicîkar ê federasyonê, ez hêvî dikim ku federasyona me ya hevpar bikaribe fersendekê bide komeleya we ku wekî beşek ji civaka ku bi amadekarî, ewlehiya giştî û parastina neteweyî re eleqedar e bixebite û hevkaran ji sektorên cihêreng di nav komeleyan de bibîne.

Komeleya xwe bikin civakek ku we nîşan dide, ku hûn dikarin bi hevkariya federasyon û komeleyan re armancên xwe pêk bînin. Pêdiviya endamên MVM nîne û nabe ku hewl bidin bibin tiştek cûda ji ya ku niha ne.

Ez li dijî dabeşkirina mirovan li gorî paşxaneyên wan ên cûda me. Di civaka MPKL de em wekhev in û armanca me ew e ku em di çarçoveya amadekarî û hişmendiya parastina neteweyî de zanabûnê zêde bikin. Ewlehî him ji aliyê derûnî û him jî ji aliyê pratîkî ve mijarek hevpar e. Hêz di hevkariyê de ye.

Beşdar Bibe û Bibibe Xwedî Bandor

Sêwirana Ala Ser Masê ji bo MVM bike!

Ma tu jî dixwazî şopa te di dîroka rêxistina me de hebe?

Em pêşbirka sêwirandina "Ala ser Masê" ji bo endamên xwe organîze dikin, da ku nirhên me nîşan bide: bihevrebûn, ewlehî û parastina neteweyî.

Xelat:
Kartê diyariyê (Lahjakortti) yê S-ryhmä bi bihayê 100 Euro

Kî dikare beşdar bibe?
Endamên MVM û malbatên wan

Rêbername û Dem:
Agahiyên zêdetir di malpera mvmry.fi de bixwînin

Afirîneriya xwe bi kar bîne û alîkariya me bike da ku em zêdetir werin nasîn!

PÄIVÄ PALOASEMALLA®

9.5.2026

Bi xêr bĕn ji bo hînbûna jêhatîbûnên parastinê!
"Rojek li Bingehê Agirkujiyê" çalakiyeke bĕpere ye ji bo hemû endamên malbatê, ku li zĕdetirî 350 bingehên li seranserê Fînlendayê tê lidarxistin.

- Tu ê hîn bibî ka di dema agirtêketinê de çi bikî û çawa pêşî li rewşên xeternak bigirî.
- Tu dikarî ji nêz ve li otomobîlên agirkujiyê binêrî û bi karê wan re bibe nas.
- Dibe ku tu ji vir xwestek û hobiyeke nû û watedar ji bo xwe bibînî!

Ji bo dîtina bingehê herî nêz, serdana vê navnîşanê bike: **paivapaloasemalla.fi**

turvallinen arki alkaa yhdessä