

# KANTAMIA

Wargeyska xubnaha MVM ry

#1



MAXAAD KU KALSOONAAN  
KARTAA MARKA DHIBAATO  
TIMAADO

FARIINTA AGAASIMAHA

Shaho Jaff



# WAXYAABAHA KU JIRA

<b>FARIINTA AGAASIMAHA</b>	<b>03</b>
<b>TIFAFTIRAHA</b>	<b>04</b>
<b>DHACDOOYINKA HADDA JIRA IYO ARAGTIYAHA</b>	<b>05</b>
<b>DIYAARGAROWGA NOLOL MAALMEEDKA</b>	<b>06</b>
<b>HAWEENKA OO QAYB KA AH</b>	<b>07</b>
<b>CODKA DHAALLINTA</b>	<b>08</b>
<b>WARAYSI</b>	<b>09</b>
<b>KA QAYB QAADO</b>	<b>10</b>
<b>MENOVINKKI</b>	<b>11</b>

# Saddex tallaabo oo bilow cusub ah

U guurista dal cusub waa isbeddel weyn oo nolosha ah. Waxay u baahan tahay geesinimo. Laakiin dadku way la qabsan karaan. Nolol cusub waa la dhisi karaa, haddii aad hesho furayaasha saxda ah.

Guri cusub ma aha derbi keliya. Waa dareen ah: inaad bulshada ka tirsan tahay inaad faa'iido leedahay.

Agaasime ahaan, waxaan rabaa inaan ku siiyo 3 talo oo kaa caawinaya inaad hesho booskaaga Finland:

### 1. Baro luqadda

Luqaddu waa furaha ugu muhiimsan. Eray kasta oo aad barato wuxuu kaa dhigaa nolol fudud.

Ku hadal luqadda maalin kasta – ha ka baqin.

### 2. Raadi shaqo ama hawl

Shaqadu waxay siisaa nolosha nidaam iyo macne. Waxaad ku caawinaysaa bulshada.

Haddii shaqo degdeg ah aadan helin:, samee iskaa wax u qabso ama tababar (harjoittelu)

Tani waxay kaa caawinaysaa inaad barato dad cusub.

### 3. Bar oo la wadaag qiyamka Finland Qiyamka

**muhiimka ah waa:** kalsooniM sinaan iyo masuuliyad

Finland waxaa muhiim u ah in dadka ay ilaaliyaan dalka iyo bulshada.

*Talo dheeraad ah: Ku soo biir MVM.*

*Waxaad baranaysaa sida aad uga qayb qaadan karto amniga iyo diyaar-garowga.*

*Waxaad ka bixi doontaa daawade → waxaad noqonaysaa qof wax sameeya.*

*Aan wada dhiso Finland ammaan badan – qof walba u fiican.*



## Shaho Jaff

Agaasimaha  
MVM

*Sideen kuugu caawin karnaa inaad qaaddo tallaabadaada ugu horreysa?*



# Amniga waa luqad wadajir ah

Ku soo biir dhismaha Finland ka wanaagsan

Finland waxaa loo doortay dalka ugu farxadda badan adduunka 9 jeer oo isku xigta, sida lagu sheegay warbixin cusub (World Happiness Report 2026). Taasi ma aha nasiib. Waxay ka timaadaa kalsooni iyo xasillooni. Farxadda waxaa taageera amni – dareenka ah in marka dhibaato timaado, aadan kaligaa ahayn.

Tani waa qoraalkii ugu horreeyay ee wargeyska cusub ee KANTAMA. Magaca wargeysku wuxuu muujinayaa saameyn gaarta guri kasta iyo bulsho kasta. Annaga, amni ma aha oo keliya qalab ama shaqo dowladeed. Waa luqad aynu dhammaanteen wada fahmi karno, asal kasta ha ka imaanee.

Maxaa amniga uga dhigaya luqad? Sababtoo ah wuxuu ku dhisan yahay: wada hadal, faham, is-daryeel

Marka aad ogtahay waxa la sameeyo marka koronto go'do ama meesha aad ka heli karto hoy badbaado, waxaad fahantay amniga. Marka aad caawiso deriskaaga ama aad qabato shaqo iskaa wax u qabso ah, waxaad dhisaysaa bulsho.

**MVM** waxay rabtaa in macluumaadka amniga laga dhigo ficil, ee aan laga baqin. Waxaan rabnaa in qof walba helo macluumaad, si luqad ama dhaqan uusan caqabad u noqon.

Wargeyskan, dadka qurbajoogta ah ma aha oo keliya dad wax laga barayo. Waa dad wax yaqaan oo wax qaban kara.

Waxaan kugu casuumeynaa inaad nagu soo biirto.

Amniga wuu sii xoogeysanayaa marka qof walba dareemo in Finland uu yahay gurigiisa.

Aan wada dhisno bulsho ammaan iyo waarta – tallaabo tallaabo, erey erey.



***Ku soo dhowow  
safarkan!***



# Mihin pitäisi luottaa kriisitilanteessa?

Wararkii ugu dambeeyay ee ku saabsan diyaaradaha aan duuliyaha lahayn ee ku soo dhacay Finland iyo wararka la xiriira ayaa dhaliyay su'aalo iyo hubanti la'aan. Bishii Maarso 2026, diyaaradaha aan duuliyaha lahayn ee Yukreeniyaan ayaa ku dhammaaday koonfur-bari Finland, sida Kouvola iyo Luumäki. Inkasta oo ay ahayd shil farsamo oo ka dhashay faragelinta GPS-ka, xaaladdu waxay muujisay sida ugu dhakhsaha badan ee mala-awaalka iyo xitaa wararka beenta ah ay u faafi karaan.

Xaaladda qalalaasaha, isha koowaad uguna kalsoonida badan had iyo jeer waa mas'uuliyiinta.

## KANTAMA iyo MVM way ku caawinayaan

Wargeyska KANTAMA iyo MVM waxay rabaan: in ay fududeeyaan macluumaadka amniga, in qof walba fahmo, luqad kasta

## Ujeedadu waa:

viranomaiset seuraavat tilannetta jatkuvasti. Epäselvissä tilanteissa pysy rauhallisena ja tarkista tiedot suoraan lähteestä. Suomi on yhteinen kotimme, jota suojelemme yhdessä tiedon ja varautumisen avulla

## Wararka rasmiga ah waa kuwa aad ku kalsoonaan karto

### Ku kalsoonow:

booliska, ciidanka, iyo wasaaradda gudaha

### Isticmaal app-ka 112 Suomi

Waxaad si degdeg ah u helaysaa digniino khatar ah telefoonkaaga

### Ha faafin war aan la hubin

Ha wadaagin sawirro ama meelaha (location) haddii aan la xaqiijin tani waxay dhib ku keeni kartaa shaqada dowladda

---

# Diyaargarowga nolol maalmeedka

---

## Sanduuqa dawooyinka guriga

Qaybtan waxaan bil kasta uga hadalnaa sida aad ugu diyaar garoobi karto nolol maalmeedka.

Ujeedadu waa:

in macluumaadka amniga laga dhigo ficil, ee aan laga baqin.

Guga marka uu bilaabmo, waa waqti fiican inaad hubiso:

in gurigaagu diyaar u yahay dhaawacyo yaryar iyo xanuun.

Marka dhibaato dhacdo, caawimaad mar walba si degdeg ah looma helo.

Sidaas darteed, diyaar-garowgaaga ayaa muhiim ah.

Sanduuqa dawooyinka guriga (kotiapteekki)

waa qayb ka mid ah diyaar-garowga 72 saacadood.

Maxaa gurigaaga yaal?

Hubi in aad haysato waxyaabahan ugu yaraan dhowr maalmood:

## Daawooyinka dhakhtarku qoro:

Daawooyinka muhiimka ah ee xubnaha qoyska.

## Xanuun baabiye:

xanuun baabi'iyee qandho iyo qandho

## Daryeelka Nafta:

Daawooyinka xasaasiyadda iyo calool xanuunka

## Gargaarka degdegga ah:

Xargaha, faashad, nadiifiye, iyo heerkulbeeg

## Kiniinka Iodine:

Kaliya waa in la qaataa iyadoo la raacayo tilmaamaha maamulka (khatarta shucaaca)

**Xasuusnow: Ku hay dawooyinka meel qalalan kana fogee carruurta.**

**Hubi taariikhda (expiry date) mar walba. Daawo duug ah ku celi farmashiyaha (ha ku tuurin qashinka caadiga ah)**



**Qaybta “Haweenka oo qayb ka ah” waa: casumaad iyo meel lagu hadlo Halkan codkaaga waa muhiim. Khibradaada waxay caawin kartaa dadka kale. Amniga ma aha shaqo dowlad oo keliya. Waa wax ka yimaada qof walba.**



# Haweenka oo qayb ka ah

## Shaqada qarsoon ha muuqato

Finland waxaa ku nool ku dhawaad 300,000 haween ah oo asal ahaan qurbajoog ah. Inkastoo sheekooyinkeenna iyo safarradeennu kala duwan yihiin, hal arrin ayaa na mideysa:

Finland waa gurigeenna.

Waxaan nahay qayb muhiim ah oo ka mid ah: nolol maalmeedka, mustaqbalka iyo amniga

Haweenku waxay qabtaan doorar badan: hooyooyin, ganacsato, arday iyo dad isku xira bulshada

Dad badan waxay u maleynayaan in amni iyo difaac ay yihiin arrimo militari kaliya.

Laakiin runta waxay tahay:

bulsho xooggan waxay ku dhisan tahay waxyaabaha maalinlaha ah.

Amni waa: daryeel, xog sax ah iyo awood aad u leedahay inaad ficil sameyso marka wax dhacaan

Haweenku waxay tan sameeyaan maalin kasta, iyagoo ka dhigaya qoysaskooda iyo deegaanka mid adkaysi leh.

Ujeeddada qaybtaan waa:

in shaqadan muhiimka ah la muujiyo.

Waxaan rabnaa inaan tusno: aqoonta haweenka iyo rabitaankooda inay wax qabtaan

Diyaar-garowgu ma aha oo keliya xaalado waaweyn.

Waa xirfado fudud iyo deganaan, oo qof walba leeyahay.



**Kaalay, la wadaag sheekadaada.**

**Aan wada dhisno mustaqbal ammaan badan.**

**Haweeney kasta, xirfad kasta, iyo ficil kasta waa muhiim**

## DARIIQII SHAKHSI AHAANEED WUXUU IGU GEEYAY ADEEGGA "WAXAAN DOONAYAY IN AAN ARKO WAXA AAN AWOODI KARO"

Taxanaha cusub ee sheekooyinka ee Kantama, dhallinyaradu waxay kawaran khibradahooda, doorashooyinkooda iyo fikradahooda ku saabsan difaaca qaranka. Qaybta koowaad, dhallin yar ayaa ka hadlaysa go'aankeeda ah inay qabato shaqada qasabka ah ee ciidan, waxbarashadii intii uu adeegayay, iyo sida dharka cagaarku u beddeleen aragtidiisa adduunka.



Rae Omid

## MAXAA AAKHIRKA KUGU QANCIYAY INAAD DOORATO CIIDANKA?

Bilawga adeegga ciidan marka hore uma ahayn wax iska cad. Waxaan go'aanka ka fekerayay muddo dheer, waxaana hareerahayga laga i siiyay fikrado iska hor imanaya: qaar ayaa si xamaasad leh i dhiirigelinayay, halka qaar kalena su'alo galiyay macquulnimada guud ee arrinta.

## SIDEE KU DHACDAY MUDDADII ADEEGGA IYO MAXAAD KA SOO QAADATAY NOLOSHA RAYIDKA AH?

Guud ahaan, waayo-aragnimadu waxay ahayd mid togan, inkastoo aysan had iyo goor fududaynay. Subixii hore, layliyadii jir ahaanba cuslaa, iyo u hoggaansanaanta xeerarka adag waxay u baahdeen la qabsasho, laakiin cadadigaas ayaan uga dhacday korriinka ugu weyn.

Lix bilood gudahood, waxaan igu soo ururiyay edeb, waqtinimo, iyo ugu horrayn samir. Waxaan bartay in aan wax dhamaystiro xilliga dhiirrigelintu jirta. Laakiin waxa laga yaabaa in casharkii ugu muhiimsanaa uu ahaa wada shaqaynta kooxda: sida loo wada shaqeeyo si wax ku ool ah dad kala duwan, loona qaado masuuliyadda shaqadayda iyo tan kooxdayda labadaba. Waxaan ogaaday in qofku uu awoodo waxyaabo aad uga weyn inta uu qiyaaso marka uu ku sugan yahay aagga raaxadiisa. Taasi waxay si qaab cusub u kordhisay kalsoonida nafsiga.

## ADEEGGA CIIDANU MA BEDDELAY FIKRADAHA AAD KA HAYSATAY BULSHADA IYO MASUULIYADDA?

Dhab ahaantii. Kahor adeegga, waxaan adduunka u egsan jiray laga yaabo in badan oo dhinaca shakhsiga ah. Intii aan adeegayay, waxaan si qoto dheer u fahmay in bulshadu ay tahay mashiiin weyn oo ku shaqeeya oo keliya wada shaqeynta iyo masuuliyadda la wadaago. Qof walbaa door u leh, haddii uu mid ka tago rugtiisa oo aanu daryeelin, taasi waxay saamaysaa dadka kale.

Waxaan bartay inaan qiimeeyo nabadsugida iyo nidaamka si aan hore u ahayn. Waxaan gartay in nabadda iyo xasilloonidu aysan ahayn wax iska cad, balse waxay u baahan yihiin dad diyaar u ah inay u shaqeeyaan wanaagga guud.

## WAA MAXAY FARIINTA AAD U DIRTAY DHALLINYARADA KA FIKIRTA XIRIIRKOODA CIIDANKA AMA BOOSKOODA BULSHADA?

Waxaan dhihi lahaa: hakso ii sug, oo dhageeyso waxa adiga kaa qumman. Doorashooyinka laguma qaado cadaadiska dibadda ama hadallada asxaabta.

Ciidanku waa meel aad u wanaagsan oo lagu koro, haddii aad rabto inaad wax cusub barato oo aad is caabiso. Waxay bixisaa aalado aad u baahan doontid noloshada si kastaba, haddaad wax baranaysid ama haddaad shaqaynaysid. U dhiirranow inaad tijaabiso xadkaaga – waxaad la yaabi kartaa si wanaagsan.





Waxaynu waraysanay Ari Pakarinen, Maanpuolustuskieltojen liitto ry (MPKL) oo ah ururka daboolka ah ee gooldadka difaaca qaranka, oo uu ka weydiinay taariikhda, yoolalka iyo doorka MPKL ee difaaca qarannimo ee mutadawaca ah. Waxa uu carrabka ku adkeeyay in nabadsugida, isu diyaargarowga, iyo xoojinta rabitaanka difaaca qaranku ay ku dhisaan wada shaqeyn — iyadoo aan loo eegin asalka

**“ Ari Pakarinen:**  
**Nabadsugidu waa arrin wadaag ah ”**

## Waa maxay MPKL - qaab dhismeedkeeda, taariikhdeeda iyo hadafkeeda?

Maanpuolustuskieltojen liitto ry (MPKL) waxaa la aasaasay 1963-kii si ay u noqoto ururka daboolka ah ee gooldadka difaaca qaranka iyo ilaalayaha danahooda. Mabda'iiga ururka laga aasaasay waxaa ka mid ah in xubinnimada gooldada ay ku biiri karaan dhammaan muwaadiniinta danaynaya shaqada mutadawaca ah ee difaaca qaranka, iyadoon loo eegin darajo milatari, jinsi ama da'. Ururku waa urur qaran oo isu keena gooldada iyo ururada kale ee xubnaha ka ah, waana urur bulsho rayid leh oo ku saabsan difaaca qarannimo ee mutadawaca ah. MPKL waa mid ka mid ah ururada ugu waaweyn difaaca qaranka ee Finland. MPKL waxay abuurtaa, ilaalisaa kuna horumarisaa duruufaha hawlgalka waxayna bixisaa adeegyo ururada xubnaha ka ah, ee gooldada. Hawsha dhexe ee ururku waa in ay ilaaliso oo kordhiso rabitaanka difaaca qaranka ee muwaadiniinta, faafiso aqoonta difaaca qaranka, kuna qaybgasho tababarka mutadawaca ah ee difaaca qaranka iyo horumarintiisa. Arrimaha tababarka, lamaanahayagu waa MPK, oo annagu gacan kaga haysannay aasaaskeedii 90-meeyadii. Ururka waxaa ka tirsan in ka badan 120 urur oo xubnaha ka ah ama goolda, tirada xubnaha shakhsi ahaaneedna waxay ka badan tahay 12,000. Gooldada xubnaha ka ah waxaa ka mid ah gooldada qaybaha ciidanka, gooldada noocyada hubka, gooldada dhaqanka, gooldada difaaca qaranka ee gobolada, gooldada koorsooyinka amniga, iyo gooldada ciidamada gobolka.

## Waa maxay farriinta aad u haysaa soogalootiga?

Agaasimaha hawlgalka ee ururka, waxaan rajaynayaa in ururkeenna wadaaggu uu siin karo ururkiinna fursad ay ku shaqeeyaan qayb ka mid ah bulshada ay sameeyeen gooldada ee daneynaysa isu diyaargarowga, nabadsugida guud, iyo difaaca qaranka, iyo in laga helo gooldada shuraako wada shaqeyn oo ka kala socda qaybaha kala duwan.

— Ka dhiga ururkiinna bulsho u eg idinka, halkaas oo aad ka rumaynaysaan yoolalkiinna iyadoo lala kaashanayo ururka daboolka ah iyo gooldada. MVM uma baahna, xubnaheeda uma baahna inay isku dayaan inay noqdaan wax kasta oo ka duwan waxay yihiin hadda.

Waan ka fogahay in dadka la kala saaro asalkooda kala duwan. Bulshada MPKL waxaynu ku sinnaanay, waxayna u hiillinaynaa kordhinta wacyiga gudeedka isu diyaargarowga iyo wacyiga difaaca qaranka. Nabadsugidu waa arrin wadaag ah labadaba maskax ahaan iyo ficil ahaanba.

Wada shaqeynta waxaa ku jira xoog

# Ka qayb qaado

## Naqshadee calanka MVM

Ma rabtaa inaad raad ku reebto taariikhda ururka?

Waxaa jira tartan naqshadeyn ah (pöytäviiri)



**Abaalmarin:**

**€100 (kaarka S-ryhmä)**

**Yaa ka qayb qaadan kara?**

**Xubnaha MVM iyo qoysaskooda**



**Faahfaahin:**

**[mvmry.fi](http://mvmry.fi)**

Isticmaal hal-abuurkaaga!



# PÄIVÄ PALOASEMALLA

## 9.5.2026

Maalinta Saldhigga Dab-damiska waa dhacdo bilaash ah oo qoyska oo dhan loogu talagalay. Waxaa lagu qabanayaa in ka badan 350 goob oo Finland ah.



Waxaad baranaysaa:

- sida loo dhaqmo marka dab dhaco
- sida looga hortago khataraha



Waxaad sidoo kale:

- arki doontaa gaadiidka dab-damiska
- baran doontaa shaqada dab-damiska



Waxaa laga yaabaa inaad hesho hiwaayad cusub oo muhiim ah.



Ka hel goobta kuugu dhow:

[paivapaloasemalla.fi](http://paivapaloasemalla.fi)

⇒ *turvallinen arki alkaa yhdessä* ⇐