

# KANTAMA

Журнал для учасників

Maahanmuuttajien Varautumis- ja  
Maanpuolustusyhdistys (MVM)ry

#1



Актуальні новини  
та перспективи

Промова виконавчого  
директора

Шахо Джафф



# ЗМІСТ

<b>ПРОМОВА ВИКОНАВЧОГО ДИРЕКТОРА</b>	<b>03</b>
<b>РЕДАКЦІЙНА СТАТТЯ</b>	<b>04</b>
<b>АКТУАЛЬНІ НОВИНИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ</b>	<b>05</b>
<b>ГОТОВНІСТЬ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ</b>	<b>06</b>
<b>ЖІНКИ В ДІЇ</b>	<b>07</b>
<b>ГОЛОС МОЛОДІ</b>	<b>08</b>
<b>ІНТЕРВ'Ю</b>	<b>09</b>
<b>ДОЛУЧАЙСЯ І ВПЛИВАЙ</b>	<b>10</b>
<b>ПОДІЯ</b>	<b>11</b>

# Три кроки до нового початку

Переїзд до нової країни - це велика життєва зміна, яка потребує смливості. Але історія показує: людина має неймовірну здатність адаптуватися. Нове життя можна побудувати, якщо знайти правильні ключі до залученості. Адже дім — це не лише стіни, а й відчуття приналежності до спільноти та усвідомлення власної цінності в ній.

Як генеральний директор, хочу поділитися трьома порадами, які допоможуть знайти своє місце у Фінляндії:

### 1. Вивчайте мову.

Мова - це головний ключ до суспільства. Кожне нове слово полегшує повсякденне життя та відкриває нові можливості. Використовуйте фінську сміливо щодня - це міст, який веде до людей.

### 2. Шукайте роботу або діяльність.

Робота надає життю ритм і зміст. Це спосіб зробити свій внесок у суспільство. Якщо оплачувану роботу не вдається знайти одразу, волонтерство або практика - чудові шляхи для створення контактів і професійних зв'язків.

### 3. Приймайте та поширюйте фінські цінності.

Довіра, рівність і відповідальність - це те, що тримає наше суспільство разом. Однією з ключових рис фінської ідентичності є висока готовність захищати свою країну - бажання піклуватися про наш спільний дім.

### Бонус-порада:

Долучайтеся до діяльності MVM. Ставши частиною нашої організації, ви побачите на практиці, як можна брати участь у добровільній оборонній діяльності та підготовці до надзвичайних ситуацій. Це шлях від спостерігача до активного учасника. Разом ми можемо створити безпечнішу Фінляндію - для кожного з нас.



Шахо Джафф

Виконавчий директор  
MVM

*Як ми можемо допомогти вам зробити перший крок у сфері добровільної безпеки?*



# Безпека — це спільна мова

Запрошуємо долучитися до створення більш стійкої Фінляндії

Фінляндію вже дев'ятий рік поспіль визнається найщасливішою країною світу - про це свідчить найновіший World Happiness Report 2026. Цей результат не випадковий: він ґрунтується на глибокій довірі та стабільності. А зворотним боком щастя, його міцним фундаментом, є безпека - відчуття, що у критичній ситуації ми не залишимося сам на сам із проблемою.

Це - перша редакційна колонка нового журналу KANTAMA. Назва символізує вплив, який поширюється на кожен дім і кожену спільноту. Для нас безпека — це не лише технічні системи чи робота державних служб. Це спільна мова, яку ми всі розуміємо, незалежно від походження чи рідної мови.

Чому безпека — це мова? Тому що вона ґрунтується на комунікації, розумінні та турботі. Коли ви знаєте, як діяти під час відключення електрики або де розташоване найближче укриття, — ви дієте мовою готовності. Коли допомагаєте сусідові чи берете участь у волонтерстві — ви говорите мовою спільності.

Мета MVM — перетворити знання про безпеку з джерела страху на інструмент дії. Ми прагнемо подолати інформаційний розрив і зробити так, щоб мовний чи культурний бар'єр не став перешкодою для безпечного повсякденного життя. У цьому журналі люди з міграційним досвідом є не просто споживачами інформації, а активними експертами та учасниками процесів.

Ми запрошуємо вас долучитися. Безпека зміцнюється тоді, коли кожен із нас відчуває Фінляндію своїм домом, який варто захищати. Будуймо разом стійкіше й безпечніше суспільство — крок за кроком, дія за дією.



## Ласкаво просимо в цю подорож!



# Кому довіряти у кризовій ситуації?

Останні новини про дрони, що випадково залетили до Фінляндії та інформаційний шум навколо них викликали багато запитань і невпевненості. У березні 2026 року на Південно-Східну Фінляндію, зокрема до Коуволи та Луумаа, потрапили українські безпілотники великої дальності. Хоча це сталося через технічне відхилення, спричинене GPS-перешкодами, ситуація показала, як швидко можуть поширюватися припущення та навіть помилкові новини.

У кризових обставинах державні органи є першоджерелом і найнадійнішим джерелом інформації.

## Кantama та MVM ry — поруч із вами

Журнал Kantama та організація Maahanmuuttajien Varautumis- ja Maanpuolustusyhdistys ry прагнуть долати мовні бар'єри та робити інформацію про безпеку доступною для кожного. Наш принцип - перетворювати страх на дію, надаючи чіткі та надійні відомості вашою мовою.

## Пам'ятайте:

державні служби постійно відстежують ситуацію. У разі невизначеності зберігайте спокій і перевіряйте інформацію безпосередньо з офіційних джерел. Фінляндія - наш спільний дім, і ми захищаємо його разом - знанням та готовністю діяти.

## Офіційна інформація - ваш якір безпеки

### Стежте за офіційними каналами.

Довіряйте повідомленням поліції, Сил оборони Фінляндії та Міністерства внутрішніх справ.

### Користуйтеся застосунком 112 Suomi

Він надсилає негайні сповіщення про можливі небезпечні ситуації безпосередньо на ваш телефон.

### Уникайте поширення припущень

Не діліться неперевіреними фото чи даними про місцезнаходження у соцмережах - це може завадити роботі служб

## Домашня аптечка

У цій рубриці ми щомісяця розглядаємо, як підготуватися до непередбачених ситуацій у повсякденному житті. Наша мета - перетворити знання про безпеку з джерела страху на практичні дії, пропонуючи зрозумілі інструменти для різних надзвичайних випадків. Весна - чудовий час перевірити, чи готові ви і ваша сім'я впоратися з дрібними травмами та раптовими захворюваннями. У кризовій ситуації допомога може надійти не одразу, тому власна підготовленість набуває особливого значення. Домашня аптечка - важлива частина 72-годинного запасу.

### Що має бути в домашній аптечці?

Переконайтеся, що вдома є все необхідне хоча б на кілька днів:

#### Рецептурні ліки:

Необхідні препарати для кожного члена сім'ї

#### Знеболювальні:

Ліки від болю та температури

#### Засоби для самодопомоги:

Засоби від алергії та проблем із травленням

#### Перша допомога:

Пластери, бинти, антисептик, термометр

#### Йодові таблетки:

Приймати лише за офіційними вказівками (у разі радіаційної небезпеки)

**Зберігайте ліки в сухому місці, недоступному для дітей.  
Регулярно перевіряйте терміни придатності та здавайте прострочені препарати до аптеки - це небезпечні відходи.**



**Розділ “Жінки в дії” — це запрошення і платформа. Це місце, де ваш голос буде почутий, а ваш досвід може надихнути інших. Безпека — це не лише завдання державних структур. Вона формується завдяки внеску кожної людини.**



## ЖІНКИ В ДІЇ

### Робимо невидиму роботу видимою

У Фінляндії проживає майже 300 000 жінок із міграційним походженням. Хоча наші історії та шляхи до цієї країни різні, нас об'єднує важлива спільна риса: Фінляндія стала нашим домом. Ми є невід'ємною частиною фінського повсякдення, майбутнього і, що особливо важливо, безпеки.

Жінки відіграють у своїх громадах багато ролей: матерів, підприємниць, студенток, лідерок і тих, хто будує мости між культурами. Безпека та оборона часто сприймаються як щось суто військове, але насправді стійкість суспільства значною мірою тримається на щоденних діях. Безпека — це турбота, правильна інформація та вміння діяти у несподіваних ситуаціях. Жінки щодня виконують цю роботу, зміцнюючи стійкість своїх родин і районів. Мета цієї рубрики — зробити цю цінну, але часто непомітну, працю видимою. Ми хочемо показати компетентність, досвід і мотивацію жінок із міграційним походженням. Підготовка — це не лише про надзвичайні ситуації. Це практичні навички, спокій і відповідальність, які належать кожному з нас.



**Долучайтеся, діліться своїми історіями та допомагайте нам разом будувати безпечніше завтра. Кожна жінка, кожна навичка й кожна дія мають значення.**



## ВЛАСНИЙ ШЛЯХ ПРИВІВ ДО СЛУЖБИ «Я ХОТІВ ПОБАЧИТИ, НА ЩО ЗДАТНИЙ»

У новій серії матеріалів Kantama молоді люди розповідають про свій досвід, вибір і погляди щодо оборони країни. У першому випуску молода людина ділиться тим, чому він вирішив піти на строкову службу, що дав йому цей досвід і як «зелена форма» змінила його бачення світу.

### ЩО ЗРЕШТОЮ СПОНУКАЛО ТЕБЕ ОБРАТИ АРМІЮ?

Почати військову службу для мене не було очевидним рішенням. Я довго вагався, а навколо звучали суперечливі думки: одні гаряче підтримували, інші ж ставили під сумнів саму ідею.

Зрештою я зрозумів, що не можна приймати рішення, орієнтуючись на очікування інших. Я хотів кинути собі виклик, навчитися дисципліни й перевірити свої межі. Якщо в житті слухати лише чужі страхи та сумніви, легко залишитися на місці. Тому я вирішив скористатися можливістю й дізнатися, що служба може дати мені, і що я можу дати їй.

### ЧИ ЗМІНИЛА СЛУЖБА ТВОЄ БАЧЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ?

Безумовно. До служби я сприймав світ більше з позиції окремої людини. Під час служби я глибше усвідомив, що суспільство — це великий механізм, який працює лише завдяки співпраці та спільній відповідальності. У кожного є своя роль, і якщо хтось її не виконує, це впливає на всіх.

Я почав по-іншому цінувати безпеку та порядок. Зрозумів, що мир і стабільність не є даністю — вони існують завдяки людям, які готові працювати заради спільного блага.

### ЯК МИНУЛА СЛУЖБА І ЩО ТИ ВЗЯВ ДЛЯ СЕБЕ ІЗ НЕЇ В ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ?

Загалом досвід був позитивним, хоча легким його точно не назвеш. Ранні підйоми, фізично важкі тренування та суворі правила вимагали адаптації, але саме в такі моменти відбувалося найбільше зростання.

За пів року я набув дисципліни, точності й, передусім, терпіння. Я навчився доводити справи до кінця навіть тоді, коли мотивації вже не вистачало. Але, мабуть, найважливішим уроком стала командна робота - як ефективно взаємодіяти з різними людьми та відповідати не лише за себе, а й за результат групи. Я зрозумів, що в складних ситуаціях людина здатна на значно більше, ніж уявляє, перебуваючи в зоні комфорту. Це дуже зміцнило мою впевненість у собі.

### ЯКІ ПОРАДИ ТИ ДАВ БИ МОЛОДИМ ЛЮДЬМ, ЯКІ РОЗМІРКОВУЮТЬ ПРО АРМІЮ АБО СВОЄ МІСЦЕ В СУСПІЛЬСТВІ?

Я б сказав: зупинись на мить і прислухайся до себе. Не варто робити вибір під тиском чи через думку друзів.

Армія — чудове місце для зростання, якщо ти хочеш вчитися новому й випробувати себе. Вона дає інструменти, які знадобляться в житті незалежно від того, чи ти навчаєшся, чи працюєш. Дозволь собі вийти за межі звичного — можливо, результат тебе приємно здивує.



Ми поспілкувалися з виконавчим директором Союзу оборонних гільдій Фінляндії (Maanpuolustuskiilojen liitto ry, MPKL) Арі Пакаріненем про історію, цілі та роль MPKL у добровільній оборонній діяльності. Він наголошує: безпека, готовність і воля до оборони формуються через співпрацю незалежно від походження.

**Арі Пакарінен:**

“**Безпека - це спільна справа**”

## Що таке MPKL - його структура, історія та мета?

Федерація оборонних гільдій Фінляндії (MPKL ry) була заснована у 1963 році як центральна організація та представницький орган для оборонних гільдій. Від самого початку Федерація дотримувалася принципу: членом будь-якої організації може стати кожен громадянин незалежно від військового звання, статі чи віку, якщо людина зацікавлена у сфері добровільної оборони.

MPKL - це загальнонаціональна громадська організація, яка об'єднує гільдії та інші членські об'єднання, що працюють у сфері добровільної оборони. Це одна з найбільших оборонних організацій у Фінляндії.

Федерація створює, підтримує та розвиває умови для діяльності своїх членських організацій - гільдій - і надає їм різні послуги. Основне завдання MPKL - підтримувати та зміцнювати волю громадян до оборони, поширювати знання про національну оборону та брати участь у розвитку добровільної оборонної підготовки. У сфері навчання нашим партнером є MPK, створенню якого ми сприяли ще у 1990-х роках.

До Федерації входить понад 120 членських організацій - гільдій, а загальна кількість індивідуальних членів перевищує 12 000. Серед них гільдії військових частин, родів військ, традиційні гільдії, регіональні оборонні гільдії, гільдії з безпекових курсів та гільдії територіальних підрозділів.

## Що б Ви хотіли сказати людям людям мігрантського походження?

Як виконавчий директор асоціації, я сподіваюся, що наша спільна організація зможе надати вашому об'єднанню можливість стати частиною спільноти, яку формують гільдії, зацікавлені у готовності, комплексній безпеці та обороні. Ви також можете знайти партнерів серед гільдій у різних сферах діяльності.

-Створіть свою організацію такою, якою ви її бачите, і реалізуйте свої цілі у співпраці зі спілкою та гільдіями. MVM і його членам не потрібно намагатися бути кимось іншим, ніж вони є.

-Я не підтримую поділ людей за походженням чи іншими ознаками. У спільноті MPKL ми рівні, і наша мета - підвищувати обізнаність про готовність і оборону. Безпека - це спільна справа, як у мисленні, так і в діях. У співпраці наша сила.

Долучайся і впливай

## Створи настільний прапорець для MVM!

Хочеш залишити свій слід в історії нашої організації?

Ми оголошуємо конкурс на дизайн настільного прапорця, який відображає наші цінності: спільність, безпеку та оборону.

**Приз:**



подарункова картка  
S-ryhtmä на 100 євро

**Хто може брати участь?**



Члени MVM та їхні родини.

**Інструкції та графік:**



Деталі на сайті [mvmry.fi](http://mvmry.fi)

**ДОЛУЧАЙСЯ І ДОПОМОЖИ НАМ СТАТИ ВИДИМІШИМИ!**



# PÄIVÄ PALOASEMALLA

## 9.5.2026

Запрошуємо вивчати навички безпеки! «День на пожежній станції» - це безкоштовний сімейний захід, який проводиться більш ніж на 350 станціях по всій Фінляндії.

Там ви:



- навчитеся діяти під час пожежі та запобігати небезпечним ситуаціям



- зможете оглянути пожежні машини та дізнатися про роботу рятувальників



- можливо, знайдете нове важливе хобі



Знайдіть найближчу локацію на сайті:

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

⇒ *turvallinen arki alkaa yhdessä* ⇐