

KANTAMA

Erk pêşî – Rêyek ji bo civakeke xweragir



**Li Fînlandiyayê
hejmara
hawarçûnê 112 ye**

**Ewlehî li cihê bêhnvedana
havînê ji gavanên piçûk
dest pê dike**

Jin tevlê dibin

Agahdariya amadekarî bi zimanê Ukraynî civaka Ukraynî li
Vallilayê kom kir

Sernivîs: Di dawiyê de - Helwest
yekalîker e

Hişyarî li hemberî
bandora agahiyan

NAWEROK

KANTAMA

3 / 2026

Hezîran



03 Gotara Rêveberê Giştî



04 Sergotar



05 Çalakî



06 Jin di refên pêşî de



07 Rênimayiya Xweamadekirinê



08 Dengê ciwanan



09 Kuncika Pisoran



10 Rojêv



BI HEV RE FÎNLANDIYAYEK EWLE AVA BIKIN



SHAHO JAFF

Rêveberê Giştî

Maahanmuuttajien Varautumis- ja Maanpuolustusyhdistys (MVM)

Helsingin suojeluskuntatalo, Döbelninkatu 2, Helsinki

Civakên serkeftî û xweragir ên li hemberî qeyranan, her tim li ser du stûnên sereke tên avakirin: Hevsengiyêke neguherbar a di navbera maf û erkan de. Li Fînlândiyayê, yasayên welat rûmeta mirovahî û mafên bingehîn ên her kesî diparêzin, bêtî ku li esl, ziman an baweriyê bê nêrîn. Ev bingehê dewleta yasayî ye, nîrxek e ku divê em di "Komeleya Amadekarî û Parastina Niştimanî ya Koçberan (MVM ry)" de bi hemû hêza xwe rêzê jê re bigirin û biparêzin.

Di heman demê de, divê her yek ji me wekî endamekî civakê, wêrek be ku tişteki bingehîn bi dengêkî bilind bêje: Tu civak tenê li ser bingehê mafan geş nabe. Demokrasî û ewlehiya me pêwîstiya wê bi berpirsiyarî, beşdariya çalak û cîbicîkirina erkan heye. Maf di valahiyê de çênabin, belkî bi wê yekê tîdî bidestxistin û parastin ku her yek ji me beşa xwe ji bo berjewendiya giştî û ewlehiya giştî pêk bîne.

Lojîka jiyana rojane eşkere ye: Karker karê xwe dike berî ku meaşê xwe werbigire. Xwendekar dixebite berî ku bawernameya xwe werbigire. Divê nêrîna me ji bo welatîbûn û endametiya di civakê de jî wiha be. Mijar ne kêmkirina mafên bidestxistî ye, belkî tîgihiştineke kûr e ku maf û erk her tim dest bi dest diçin. Yek bêtî yê din nabe.

Erk pêşî – Rêyek ji bo civakeke xweragir

Endamekî civakeke bihêz û xweragir li hemberî qeyran û guhertinan, tenê vê pîrsê nake: "Ez ji civakê çî bi dest dixim?" Belkî dipirse: "Ez çî dikarim pêşkêşî civaka xwe bikim?"

Întegrasyona rastîn û pêşketina civakî dema çêdibin ku her kes hîs bike ew lîstikvanekî çalak e, hilberînerê ewlehiyê ye û avakarê civakê ye – ne tenê bikarhênerê pasîf ê xizmetguzariyan.

“

Hêza dawî ya civaka me ne bi wê tî pîvandî ku em çî ji wir ji bo xwe dixwazin, belkî bi wê tî pîvandî ku em çî amade ne di pêxîra wê de pêşkêş bikin

”

Lewma erka me ye ku em nîfşên pêşerojê jî fêr bikin da ku girîngiya vî hevsengiyê fam bikin. Rêzgirtina li yasayan, karê bi dilsozî, giyanê civakî, alîkariya cîranan û giyanê parastina niştimanî, ew nîrx in ku bawerî, ewlehî û yekgirtineke awarte di welatê me de çêdikin.

Ez dixwazim tekez bikim ku pîrrengî tenê gava çavkaniya hêzê ye ku armanceke hevbeş û yasayên lîstikê yê hevpar hebin. Dema em hemû berpirsiyariya xwe hildigirin, em bi hev re Fînlândiyayêke bihêztir, dadperwertir û ewletir ava dikin.

Di dawiyê de helwest yekalîker e

Çawa em dikarin nirx, helwest û kiryanan di bin sîwana ewlehiya giştî de bikin yek?

Ari Pakarinen, Rêveberê Kargêriyê yê MPKL

Lêkolîn piştrast dîkin ku Fînlendiya xwedî giyanekî bilind ê parastina niştimanî ye û rayedar xwedî bawerîya xelkê ne. Pênasekirina giyanê parastina niştimanî mijarek aloz e û bi hêsanî nayê şirovekirin.

Giyanê parastina niştimanî, bingehe sistema parastinê ya welat pêk tîne. Xwesteka Fînlândiyaniyan ji bo parastina welatê xwe, li gor pîvanên navneteweyî û Ewropî di asta herî bilind de ye. Ev giyan bi çend rêgezan tê parastin



ERKA LEŞKERÎ YA GIŞTÎ

Leşkeriya giştî yek ji stûnên bingehe e, herwiha erkê destûrî yê her kesî ye ku beşdarî parastina welat bibe.



ÇALAKIYÊN XWEBEXŞ DI WARÊ PARASTINA NETEWEYÎ DE

Stûna duyem, parastina niştimanî ya dilxwazane û çalakiyên hobiye. Parastina niştimanî ji bo gelek Fînlândiyaniyan bûye hobiyeke aktif û pirreng, ku derfeta perwerdeyê di çalakiyên MPK'ê de û beşdariya di rêxistinên de, di nav wan de komeleyên parastina niştimanî, û rêxistinên efserên yedek ên Fînlândiyayê pêşkêş dike.



MODELA EWLEHIYA GIŞTÎ YA CIVAKÊ

Stûna sêyem, an rasttir bibêjim sîwan, modeleke ewlehiya giştî ye ku tekez dike ewlehî karê hevbeş ê civakê û endamên wê ye. Li Fînlândiyayê, parastina niştimanî ne tenê erka Hêzên Parastinê ye. Ew hevkarîya rayedar, sektora karsaziyê, rêxistin û welatiyan dihewîne.

Nirx û helwest li hev tînin



Nirx ew prensîb in ku jiyan, kiryar û bijartinan rêberî dîkin. Ew nîşan didin ka çî ji bo me girîng e û em dixwazin bibin çawa mirov. Di jiyana rojane de, ew wekî rêberên hundirîn ji bo bijartinên watedar dixebitin.



Di civaka Fînlândiyayê de, bi taybetî wekhevî, bawerî, rastgo-yî û rêzgirtina li xwezayê xwedî girîngî ne. Ev nirx bi xurtî yasayên Fînlândiyayê, çand û pêwendîya di navbera mirovan de rêberî dîkin.



Ez van nirxan nas dikim, lê di rêwîtiyên xwe de min derfet dît ku ez nirxên gelên din jî nas bikim. Min karîbû bi wan re di çandên biyanî de bijîm, û min hinek ji wan di jiyana xwe de jî bi kar anîne.



Helwest (Attitude) tê wateya awayê ku em bi rewş, tişt an mirovan re têdikoşin. Helwest rasterast bandorê li ser tevger, motîvasyon û çawanîya derbaskirina tengasiyan dike.



Helwesta hişyar amûrekî bi bandor e ji bo pêşveçûna kesane û nêzîkbûna tiştên nû.



Nirx li ku derê tînin fêrbûn û helwest çawa çêdibin? Mal, heval, dibistan, derdora kar û yasayên listikê yê civakê li ser çêbûna wan bandor dîkin. Di dawiyê de, her kes bijartinên xwe yê nirxan bi xwe dike.



Yek ji erkên girîng ên Komeleya Amadekarî û Parastina Niştimanî ya Koçberan, zêdekirina hişmendîya li ser ewlehiya giştî û gihandina bingeha nirxên li dora wê ye.

Em di heman keştiyê de ne û bi hev re kar kirinê em ê bi ser kevin!

CIVÎNA AGAHDARKIRINÊ YA JI BO UKRAYNIYAN

Agahdariya ewlehiyê bawerî û şiyana pratîkî di welatê nû de xurt dike.



Zehfkirina amadekarî û hişmendiya ewlehiyê ya koçberan di meha Gulanê de berdewam kir, gava Komeleya Amadekarî û Parastina Niştimanî ya Koçberan (MVM ry) li Helsinkî, bi hevkarîya navenda Vallila Help Center for Ukrainians, civîneke agahdarkirinê bi zimanê Ukraynî saz kir. Civînê komeke mezin ji Ukrayniyan kom kir ku dixwestin agahiyên zelal û pêbawer li ser ewlehî, amadekarî û parastina gel li Fînlândiyayê werbigirin.



Armanca civînê kêmkirina astengiyên pîrskirin, fêrbûn û beşdarbûnê bû. Ji bo gelek beşdaran, mijar ne tenê teorîk bûn, lê bi ezmûnên wan ên şexsî yên şer, bêewlehiya jiyana rojane û tekoşîna di rewşên qeyranî de ve girêdayî bûn. Tam ji ber vê yekê, agahdariya zelal a li ser sîstema ewlehiya Fînlândiyayê, rola rayedaran û amadekariya kesane bi girîngî hate dîtin.

Iryna Mysko moderatoriya bûyerê kir. Di civînê de wergêrekî taybet hebû ku peyamên rayedar û pisporan bi zimanê Ukraynî radigehand.



Di civînê de axaftinên pisporan ji rayedar û aktorên ewlehiyê yên cuda hatin bihîstin. Rêveberê Komeleya MVM ry Shaho Jaff, Yarbav Ilkka Ikonen, Nina Järvenkylä û Annukka Saine-Kottonen ji Dezgeha Agirvemirandinê ya Helsinkî, Vesa Sundqvist ji Dezgeha Perwerdeya Parastina Niştimanî MPK û Antti Pekko Puhakka ji Wezareta Navxweyî amade bûn.

Bi taybetî girîng bû ku agahdarî bi zimanê beşdaran bi wan re hat parvekirin

Di axaftinan de li ser ewlehiya giştî ya Fînlândiyayê, rola rayedaran, parastina gel, amadekariya kesane, rewşên aloziyê yên rojane û çawaniya bihêzkirina ewlehiya kesane û ya kesên nêzîk hat axaftin. Bi taybetî girîng bû ku agahdarî bi zimanê beşdaran bi wan re hat parvekirin.

Bersiva beşdaran germ û sipazkarane bû. Ji bo gelek kesî, civînê ne tenê agahiyên pratîkî da, lê ezmûna ku ew têne dîtin û ewlehiya wan bi ciddî tê girtin jî anî. Di heman demê de, hesteke ku civaka Ukraynî beşeke çalak a civaka Fînlândiyayê ye, xurt bû.

Bûyerê careke din nişan da ku amadekarî ne tenê erka rayedaran e. Ew herwiha têgihîştineke hevbeş, bawerî û şiyana xebata bi hev re ye, gava jiyana rojane diguhere.

Agahdariya hevbeş ewlehiyê ava dike.

Civîna agahdarkirinê ya Ukraynî berdewamiya girîng a xebata MVM ry bû, ku agahdariya ewlehiyê bi awayekî gihîştî digihîne komên ziman û çandî yên cuda. Gava mirov bi zimanê xwe agahiyan werdigirin û dikarin di hawirdoreke ewle de pirsan bikin, baweriya wan bi rayedaran û bi şiyana xwe ya çalakiyê jî zêde dibe.

Bûyerê bibîr xist ku amadekarî ji qeyranê dest pê nake. Ew ji wê dest pê dike ku mirov dizanin alîkarî ji ku tê, çawa tê kirin û ku ew ne bi tenê ne.

JIN *di refên pêşî de*

3 / 2026

Hezîran

Di meha Gulanê de, perwerdekarên MVM ry kursek zêde ya xebatkarên parastina kargehan (VSS) pêk anîn. Wekî din, me di Gulanê de ji bo beşdarên Ukraynî civîneke agahdarkirinê ya li ser amadekarî û parastina gel saz kir.

Mijara amadekarî ji bo civaka Ukraynî pir girîng e û têgihîştî ye ku pir şexsî ye.

“

Me ji du perwerdekarên ku di çalakiyên me de cih digirin, Iryna Mysko û Mariia Holovynska pirsî, çima ew dixwazin vê karî ji bo Finlandiyayê û civaka Ukraynî bikin û çî motîvasyona wan e ku di mijarên amadekarî û parastina gel de kûr bibin



ÇÎROKA MIN Û MOTÎVASYONA MIN A XEBATA BI MVM RE JI BO CIVAKA UKRAYNÎ LI FÎNLANDIYAYÊ



Iryna Mysko

Gava ku ez di 2022'an de hatim Finlandiyayê, ew ne bijarte bû, ew neçarî bû. Şer neçar kir ez welatê xwe bi zarokên xwe re biterikînim, her çend min qet nedixwest li cihekî din ji bili Ukrayna bijim. Lê çarenûsê ez anîm vir, Finlandiyayê, welatekî ku ewlehî, bawerî û lênêrîna tenduristiya mirovan beşeke ji jiyana rojane ye. Ez her roj ji bo vê sipasdar im.

Ji hefteyên ewil ve min dizanibû ku dixwazim alîkarî bikim. Ji ber vê yekê ez bûm endameke çalak a Komeleya Ukrayniyên Finlandiyayê û ez yek ji sê organizatoran bûm ku di sala 2022'an de Navenda Alikariya Ukraynayê (Ukraine Help Center) li Espoo ava kirin.

Îro ez endama MVM ry me, û ev çalakî ji bo min bûye pir watedar. Ji ber ezmûna xwe ya qeyranî, ez naxwazim tu kes li Finlandiyayê bê amadekarî rastî rewşeke awarte bê. Ez dixwazim ku her kes agahiyên girîng bi zimanê xwe werbigire, bizanibe çawa tevbigere û hest bike ku ew beşeke ji civaka Fînlândiyayê ye.

Ji ber vê yekê ez gotaran ji bo kovara Kantama dinivîsim û wergerînim û ez di kursên MPK (Maanpuolustuskoulutus) de dixwînim, da ku bikaribim agahiyên rast ên li ser ewlehî û amadekariyê li Finlandiyayê bigihînim Ukrayniyan.

Ez dixwazim vê xebatê ji dil berdewam bikim, da ku her Ukrayniyek li Fînlândiyayê hişyar, amade û xwedî bawerî be. Ev erka min e, û ez wê bi sipasiyeke kûr û baweriya bi civaka xwe re dikim!

ÇIMA EZ BI AMADEKARÎ Û PARASTINA GEL RE ELEQEDAR BÛM



Mariia Holovynska

Ger ez rastgo bim, berî şer parastina gel qet bala min nedikişand. Li zanîngehê me kursên têkildarî vê mijarê hebûn, lê ew wekî teoriyeke bêzar dihatin dîtin, dûrî jiyana rastîn. Şer di sedsala 21'ê de? Kî dê bawer bikira?

Şerê li Ukraynayê û koçberiya Fînlândiyayê awayê ramana min li ser ewlehî û amadekariyê guhert. Rojekê min fehm kir ku ez çiqas nêzîkî sinorê Rûsyayê dijîm. Ez wê hesta xerîb bi bir tînim: derdor aram û ewle bû, lê pirs di hişê min de digeriyan. Parastina gel li Fînlândiyayê çawa dixebite? Ez agahiyên ji ku bibînim? Divê mirovekî asayî çî bizanibe? Wê demê min bersiv nedîtin, û bi demê re ev mijar ma paşve.

Paşê min nûçeya Yle'yê ya li ser pêşniyarên nûjen ên amadekarî yê malbatên ji bo qutbûnê dirêj ên elektrîk û avê xwend. Min di sa dest bi fikirîna kir: heke pêşniyar nûjen dibin, ew bi rastî li ku ne?

Çend meh şûnda Tanja Jaff telefonî min kir û pêşniyar kir ku ez beşdarî projeyeke têkildarî amadekariyê bibim. Min tavilê fersend girt.

Niha ez hem fêr dibim û hem jî vê agahiyê bi civaka xwe re parve dikim. Amadekarî ne ji bo tirsê ye. Ew berpirsiyarî, hişmendî û lênêrîna kesên din e.

Ewlehiya cihê bêhnvedanê (kox) bi gavanên piçûk dest pê dike

Di havînê de jiyana rojane bi gelemperî rihetir dibe. Mirov bêtir dikişin, li derve wext derbas dikin, grill dikin, di saunayê de rûdinên, avjeniyê dikin, bi keştiyan diçin û bi malbat an hevalan re kom dibin. Di heman demê de xeterî jî diguherin. Alîkarî dibe ku dûrtir be, navnişan ji bo her kesî ne naskirî ye û şert û merc dikarin zû biguherin.

Amadekarî li cihê bêhnvedanê nayê wateya xirabkirina kêfa betlaneyê. Ew tê wateya ku tiştên bingehîn tîn kontrolkirin berî ku bi rastî hewcedarî bi wan çêbibe. Gava hawirdor ewle be, mirov dikare bi rihetî ji havînê kêfê werbigire.

1. Di destpêka demsalê de kox kontrol bike

Divê demsala havînê bi kontrolkirina ewlehiyê dest pê bike. Piştrast bike ku detektorên dû û karbonmonoksîtê dixebitin, amûrên vemirandina agir di rewşek baş de ne, û kîta alîkariya yekem bi hêsanî tê dîtin.

Her wiha, hewşê kontrol bike. Taxte, mix, amûrên şikestî û tiştên din ên ku dikarin bibin sedema ketina nav lingan an birîndarbûnê rakîn. Piştî zivistanê, çêtir e ku berî hatina mêvanan tewra xetereyên piçûk jî ji holê rakîn.

2. Mal û koxê biparêze

Derî, pencere û kilitên xwe kontrol bikin. Tiştên heja li nêzikî pencereyan, li terasê, an jî li hewşê xuya nekin. Ronahîkirina derve bi sensorek tevgerê, demjimêrekê jî bo roniyên hundir, an jî pergalek çavdêriya vîdyoyê ya fonksiyonel dê bibe alîkar ku ewlehî baştir bibe.

Her weha, piştrast bikin ku agahdariyên alarmê ji jimareya telefona rast re tene şandin.

3. Ewlehiya agir

Ji bilî detektora dûmanê, fikrek baş e ku hûn amûrek vemirandina agir, betaniyek agirkujiyê, an jî çavkaniya avê li dacha xwe bi hêsanî peyda bikin.

Heke hûn sobe, sauna, an amûrek gazê bikar tînin, detektora karbonmonoksîtê jî kontrol bikin.

Heke we demek dirêj sobe bikar neaniye, hêdî hêdî wê ji nû ve germ bikin. Kabloyên elektrîkê, kabloyên dirêjkirinê, û prizên kevin kontrol bikin.

Gril, agirên kampê, an agirên din ên vekirî bê çavdêrî nehêlin. Di dema hişyariyên agirkujiyê yê bilind de agirên vekirî qedexe ne.

4. Cihê ji bo zarok û mêvanan ewle bike

Amûr, sotemenî, gubre, dermanên kêmikan û dermanan ji destê zarokan dûr bigirin, tercîh ew e ku bi kilitkirî bin.

Derence, dek, dok, çeper û rêyên peyati kontrol bikin. Ger di hewşa we de bîr, gol, hewz, an jî cihekî din ê avê hebe, piştrast bin ku zarokê an heywanek nikare bêhemdî bigihîje wir.

5. Ji bo qezayên havînê amade be

Divê kîteyek alîkariya yekem a baş tijîkirî li dacha we, li ser qeyikê, an jî di dema rêwîtiyên li derve de were hilanîn.

Divê herî kêm pêçan, pêçandina birînan, kompreseke sar, dermankirina şewatê, dermanê alerjiyê, dermanê êş û tayê tê de hebe.

Dermanên xwe yê birêkûpêk ji bir nekin û tarîxên wan ên qedandinê kontrol bikin.

6. Ewlehiya avê û avjeniyê

Li ser jêhatîyên xwe yê avjeniyê realist bin û dema ku hûn serxweş in nekevin nav avê an jî qeyikê neajotin.

Divê her kesê di qeyikê de jaketek jiyane ya guncaw hebe.

Divê zarok qet li ser peravê an jî di nav avê de bê çavdêrî neyên hiştin. Xeniqandin dikare zû û bêhemdî çêbibe.

Li peravê, fikrek baş e ku hûn parêzvanek jiyane an amûrek din a rizgarkirina jiyane ya li ser avê, wekî qutiyek ku bi têlek ve girêdayî ye, bi hêsanî bigihîjin wê.

7. Piştrast bike ku alîkarî cihê te bibîne

Navnişana rast a xanî, rêwerz û, ger hewce be, koordînatên xanî binivîsin û li cihekî berbiçav biweşînin.

Di rewşek awarte de, dayîna cihê we yê rast dikare ji ya ku xuya dike diwartir be.

Sepana 112 Suomi li ser telefona xwe saz bikin û wê şarj bikin.

Her weha, piştrast bikin ku hemî mêvan cihê kîta alîkariya yekem, amûrên vemirandina agir, fenerê û agahdariya tîkiliyê ya girîng dizanin.

8. Tedbirên din ên amadekariyê ji bir nekin

Qanûna dabînkirina malê ya 72 demjimêran ji bo xaniyên razanê, qeyikan û rêwîtiyên li derve jî derbas dibe.

Av, xwarin, derman, çavkaniyên ronahî û germê, bankek hêzê û hilberên paqîjiyê bi xwe re bînin.

Dema ku pêdiviyên bingehîn û planek ji berê ve tene amadekirin, heta rewşên neçaverêkirî jî bi berpirsiyarîtir tene çareserkin.

Havînek baş bi ewlehiya bingehîn dest pê dike

Pêwîst nake ku di havînê de ji bo her rewşekê amadekarî bê kirin. Bes e ku tiştên pêwîst bi rêkûpêk bin: alarmên dixebitin, kîteke alîkariya yekem li ber dest, û her kes bizanibe di rewşek awarte de çi bike.

Amadekariya pêşwext betlaneya we ya havînê xera nake; berevajî wê, ew aramiya hişê tîne. Ew li ser lîstîna xwe, hezkiriyên we û kêfa we ya hevpar e.

DENGÊ

ciwanan

Bi riya ezmûnên xwe yê şexsî û paşxaneyê xwe, em gelek ciwanên ku di navbera du çandan de mezin bûne nas dikin. Niha me biryar da ku em yek ji wan hevpeyvîn bikin.

Rayedar, biryarder û mezin: bi baldarî guh bidin ka mezinbûna di navbera du çandan de çawa ye. Di heman demê de bifikirin ku em hemû ji aliyê xwe ve çi dikarin bikin da ku ciwan xwe li vir wekî li malê hîs bikin. Ew tam paşeroja vî welatî ne

Jiyana di navbera du çandan de hêz û dewlemendiyeke rastîn e.

Min gelek awayên cuda ditine ka mirov çawa bi vî rewşê re dijîn, û min bi xwe jî van rêyan derbas kirine.

Li dibistanê, hemû kesên ku ji heman çandê hatibûn, komeke xwe çêkirin. Ev kom dihat ser her kesê ku beşdarî biratiya wan nedibû, û hemû kesên derve jî li wan dinîhêrîn.

Hin kes berevajî vî, dixwazin ewqas beşek ji piraniyê bin ku beşek ji xwe red dikin. Û tenê hindik kes dikarin hevsengiyê bibînin.

Her du vebijark jî tirsê tên. Mirov heyberên civakî ne. Ji ber sedemekê, veqetandin yek ji cezakirinên herî dijwar e.

Pêdiviya mirovan heye ku ji bo ewlehiyê beşek ji komekê bin. Lê daxwaza lihevhatina bi komê re jî wê tirsê tê ku tu bi pênaseya civakî ya ka kî dikare beşdar bibe, li hev nayê.

Ev jî dibistanê dest pê dike. Ger pêlav û çenteyê te yê marqeyêke diyar hebe, dibe ku tu têkevi nav yê ku heman pêlav û çente wan hene.



Kesê ku hatiye hevpeyvînkirin di bin 18 salî de ye. Ji bo parastina nepenîya wî, nav an wêneya wî nayê weşandin. Di gotarê de ji bo wî nîşana HJ tê bikaranîn.

Ev li cihanê bi awayên cuda xuya dike, ji ber ku hemû rêbazên ku dikarin ji bo bêtir ji hev veqetandina mirovan werin bikaranîn, tên bikaranîn. Ji ber ku bi vî awayî em lawaztir in.

Û dabeşkirina mirovan serdikeve, ji ber ku ji bo mirov siruştî ye ku bixwaze beşdarî komê bibe da ku xwe bi hêztir hîs bike.

Bi vî awayî, di van demên tevlihev de dema ku em li xeyala hêz û ewlehiyê digerin, em tiştên herî girîng jî bîr dikin.

Xetereya rastîn ji wê tê heke em hestiya bi hev re winda bikin

Ez bi xwe bi şans bûm ku bi riya mirovên xwe yê nêzîk min bi parastina niştîmanî ya dilxwazane re nas kir. Ji ber wê ez bawer dikim ku divê jixwe li dibistanê behsa vî yekê bê kirin. Wekî din ne hemû kes xwedî fersend in ku vî cûreyî çalakiyê bibînin.

Li gor min pir girîng e ku ji kesên temenê dibistanê re behsa kursên parastina niştîmanî ya dilxwazane bê kirin. Ji ber ku li wî qadî hemû kes di heman astê de ne û dûrxistin kêmtir îhtîmal e.

Ew gelek pirsgerêkên paşerojê bi awayekî proaktîf çareser dike û balê vedigerîne ser tiştên girîng: hestiya bi hev re tevî paşxaneyê çandî, jêhatîbûnên girîng ên ku divê her kes bizanibe, û Fînlândiyayê - welatekî ku ji bo her kesê li wir dijî mal e.

Bi taybetî ji bo ciwanên xwedî paşxaneyê koçberiyê re ez dixwazim vî bibêjim: ne hewce ye ku tu hîlbijêrî tu girêdayî kîjan çandê yî. Tu dikarî beşek ji her duyan bî.

Fînlândiya jî mala te ye

Welatekî ku tu dikarî fêr bibî ku biparêzî û tê de tu dikarî bi riya çalakiyên MVM'ê fêr bibî ku di rewşên awarte de alîkariya yê din bikî. :)

Werên, werên!

HJ.

HIŞYARÎ LI HEMBERÎ BANDORA AGAHIYAN

Nivîskar: Nina Järvenkylä, Dezgeha Agirvemirandinê ya bajarê Helsinki

■ *Gelo tiştekek rast xuya dike, lê tiştekek çewt e? Ev di bandora*
 ■ *agahiyan de tîpîk e: hinek rastî, lê ya mayî rastiyeke guhertî an*
 ■ *derew e.*



Bandora agahiyan îro li her derê ye. Bi taybetî di medyaya civakî de, divê mirov di derbarê naveroka ku tê parve kirin de hişyar be.

Gava ku tu nûçeyekê ji medyaya civakî dixwînî, her tim paşxaneyê wê kontrol bike: kî nûçe link kiriye, kî nûçe bi eslê xwe çêkiriye û gelo agahiyên li ser heman mijarê di kanalên din ên nûçeyan de jî hene? Herwiha girîng e ku bê bibîranîn ku medya civakî bi xwe ne kanala nûçeyan e, lê bi riya wê tiştên parve kirin.

Ji nêrîna rayedaran, nasîna bandora agahiyan û destwerdana wê pir girîng e. Mînak, di rewşên qezayê de, baş e ku rayedar rastiyeke têkildar bi zûtirîn dem ragihînin.

Ji bo aliyên ku dixwazin bandora agahiyan bikin, tenê xeyal sînor e, û bi awayekî diyarkirî divê rayedar di ragihandina qezayan de jî vî yekê bihesibînin: baş e ku mirov fehm bike ka aliyê bandorker çawa difikire û tevdigere.

Ji aliyê rayedaran ve bilezî, nermbûn û berî her tiştî agahdariya rast hewce ye. Valahiya agahiyê her tim tê dagirtin, û girîng e ku ew bi agahdariya rast û pêbawer were dagirtin.



Bi bandora agahiyan, aliyek (bi gelemperî dijmin) bi awayekî sistematîk hewl dide bandorê li ser raya giştî, tevgera mirovan û biryardaran û herwiha li ser şiyana xebata civakê bike.

Rêbazên bandorkirinê, mînak belavkirina agahiyên çewt an şaşker û zextkirin, û herwiha bi mebesta taybet bikaranîna agahiyên rast in.

Armanca vî alî ew e ku kesê ku bandor lê tê kirin, biryarên zirarê bide xwe û li dijî berjewendiya xwe tevbigere.

Hejmara acîl 112

Li Fîlandiyayê hejmara hawarçûnê 112 ye.

Gava ku tu bi lezgînî hewcedarî bi ambûlans, agirvimirandinê an polîsan bî, telefonî hejmara 112 bike.

Telefonkirina 112'ê belaş e.

Tu dikarî ji her têlefonekê ku kar dike telefon bikî.

Tenê di rewşên awarte yên rast de telefonî 112 bike.

Mînak gava mirov bi giranî nexweş e, bêhiş e an bi giranî birîndar e, telefon bike.

Herwiha gava tu agir dibînî, xetereyeke mezin dibînî an bi lezgînî hewcedarî bi polîsan bî, telefon bike.

Hejmara hawarçûnê tenê ji bo alîkariya lezgîn e.

Di mijarên ne lezgîn de an ji bo pirsîna şîretan telefonî 112 neke.

Tu dikarî bernameya belaş a "112 Suomi" li telefonê daxîni. Gava tu bi riya bernameyê telefon dikî, navenda hawarçûnê cihê te bixweber werdigire. Wê demê alîkarî zûtir digihîje cihê rast.

ÇAWA GAZÎ BIKIN?

- Gava tu telefon dikî, bi aramî biaxeve.
- Bibêje çî qewimiye û tu li kuderê yî.
- Navnîşana rast û bajar bibêje.
- Bersiva pirsên operatorê bide.
- Pirs gihîştina alîkariyê hêdî nakin.
- Telefonê bi xwe qut neke.
- Telefonê tenê gava ku operator destûrê bide bigire.

ZIMANÊN XIZMETÊ

- Li navenda hawarçûnê bi Fînî, Swêdî û Îngilîzî tê axaftin.
- Ger tu van zimanan nizanî, tu dikarî wergêrekî beşdarî telefonê bikî.
- Di destpêka telefonê de navê zimanê xwe bibêje, mînak "Arabic", "Ukrainian" an "Somali".
- Li ser xetê bi aramî bisekine, her çend gihandina wergêr hinek wext bigire jî.
- Telefonê negire.

NAVENDA AWARTE

- Navenda hawarçûnê her roj 24 saetan dixebite.
- Li Fîlandiyayê navendên hawarçûnê sistemeke hevbeş bi kar tînin, ji ber vê yekê telefon dikare di rewşên hewce de zû bo operatorê din an herêmeke din were şandin.



Ewlehî ya her kesî ye - beşdar bibe!

Wekî endam tu çi bi dest dixî?

MVM ry komeleyek û kiltayek e ku li ser amadekarî û parastina niştimanî ya koçberan dixebite.

Ew amadebûna koçberan a li hember qeyranan, ewlehiya agahiyan û beşdariya wan di parastina niştimanî ya dilxwazane ya li Fînlândiyayê de bihêz dike.

Em bi hev re agahdarî, bawerî û amadebûnê ava dikin.

Wekî endam, tu ne tenê beşdarî çalakîyan dibî, lê tu dikarî fêr bibî, beşdar bibe û bi yê din re Fînlândiyayeke ewletir ava bikî.



Agahdarî û jêhatîbûnên pratîkî

Tu agahiyên nûjen û pêbawer ên li ser amadekarî, ewlehiya agahiyan, amadebûna qeyranan û çawaniya alikariya yê din di rewşên awarte de werdigirî.



Agahdariya li ser perwerdeyên zêde

Tu agahiyan li ser perwerdeyên MPK û derfetên parastina niştimanî ya dilxwazane ya Fînlândiyayê werdigirî.



Derfeta bandorkirinê

Wekî endamekî fermî, tu dikarî beşdarî plansazkirin û biryardana çalakîyên komeleyê bibî



Perwerde û çalakî

Tu dikarî beşdarî civînên agahdarkirinê, perwerde, geşt û çalakîyên din ên MVM ry bibî.



Torên nû

Tu bi kesên ku dixwazin alikariya yê din bikin, berpirsiyariyê bigirin û ewlehiya Fînlândiyayê pêş bixin, nas dikî



Cihê di çalakîyên hevbeş de

Tu dikarî jêhatîbûnên xwe bi kar bîni, beşdarî xebata dilxwazane bibî û beşek ji civakê bi ku tê de ziman, çand û paşxaneyên cuda wekî hêzekê tînin

*Were beşdarî ava kirina
Fînlândiyayeke ewletir bibe*

Serlêdana endamtiyê bi şopandina
koda **QR tije bike.**

Zêdetir agahdarî:
toimisto@mvmry.fi
www.mvmry.fi



*Kovara Kantama bi piştgiriya
Wegfa Alîkariya Parastina
Niştimanî û Wegfa Komeleyên
Parastina Niştimanî tê amadekirin.*



Maanpuolustuksen
kannatussäätiö