WARGEYSKA XUBNAHA
MAAHANMUUTTAJIEN VARAUTUMIS- JA MAANPUOLUSTUSYHDISTYS (MVM)RY

KANTAMA

#3
Juun 2026

Waajibaadka marka hore – jidka loo maro bulsho waarta oo adkaysi leh

Lambarka gurmadka degdegga ah ee Finland waa 112

Haweenkuna way ka qayb qaataan

Macluumaadka u-diyaargarowga ee afka Yukraynka ayaa bulshada isugu keenay Vallila

Badbaadada goobta xagaaga waxay ka bilaabataa doorashooyin yaryar oo sax ah

Baro sida loo aqoonsado saamaynta iyo marin-habaabinta macluumaadka

Tifaftiraha: Ugu dambayn, waxa go'aamiya waa dabeecadda iyo hab-fikirka

"WADAJIR AYAAN KA XOOG BADAN NAHAY, WADAJIR AYAANA KU BADBAADSAN NAHAY"

TUSMADA

KANTAMA

3 / 2026
Juun

03 Fariinta Agaasimaha Guud

04 Maqaalka Tifaftiraha

05 Dhacdooyinka

06 Haweenku Waa Qayb Muhiim ah

07 Talooyin ku saabsan Diyaargarowga

08 Codka Dhallinyarada

09 Aragtida Khabiirka

10 Wararka

Waajibaadka marka hore – jidka loo maro bulsho waarta oo adkaysi leh

SHAHO JAFF

Agaasimaha Fulinta

Maahanmuuttajien Varautumis- ja Maanpuolustusyhdistys (MVM)

Helsingin suojeluskuntatalo, Döbelninkatu 2, Helsinki

Bulshooyinka guulaysta isla markaana u adkaysta dhibaatooyinka iyo qalalaasaha waxay mar walba ku dhisan yihiin laba tiir oo aasaasi ah: isu-dheellitirka aan la wiiqi karin ee u dhexeeya xuquuqda iyo waajibaadka.

Dalka Finland, sharcigu wuxuu dammaanad qaadaa karaamada iyo xuquuqaha aasaasiga ah ee qof kasta, iyadoon loo eegayn asal ahaan, luqaddiisa ama waxa uu aaminsan yahay. Aasaaskan dawlad ku dhisan sharciga waa qiime ay tahay inaan si buuxda u ixtiraamno una ilaalinno annaga oo ah xubnaha Ururka U-diyaargarowga iyo Difaaca Qaranka ee Muhaajiriinta (MVM ry).

Isla mar ahaantaana, waa in qof kasta oo bulshada ka tirsan uu si cad u qiraa xaqiiqo aasaasi ah: bulsho ma horumarto haddii lagu tiirsanaado xuquuq oo keliya. Dimuqraadiyaddeenna iyo amnigeennu waxay u baahan yihiin in lagu dheellitiro masuuliyad qaadasho, ka-qaybgal firfircoon iyo gudashada waajibaadka.

Xuquuqdu kama dhalato meel bannaan. Waxaa la ilaaliyaa laguna sii adkeeyaa marka qof kasta uu ka qayb qaato danta guud iyo amniga wadajirka ah.

Nolosha maalinlaha ah waxay ina baraysaa arrintan si cad. Shaqaaluhu marka hore ayuu shaqeeyaa ka hor inta aanu mushaharkiisa helin. Ardaygana wuxuu dadaalaa ka hor inta aanu shahaadadiisa qaadan. Sidaas oo kale ayay tahay inaan u fahanno muwaadinnimada iyo ka mid noqoshada bulshada. Arrintani ma aha in la dhayalsado xuquuqaha la leeyahay, balse waa fahamka qotoda dheer ee ah in xuquuqda iyo waajibaadku ay mar walba is barbar socdaan. Midna ma jiri karo kan kale la'aantiis.

Qofka ka tirsan bulsho xooggan oo u adkaysata dhibaatooyinka iyo isbeddellada ma weydiiyo oo keliya: "Maxaan bulshada ka helayaa?"

Wuxuu sidoo kale is weydiiyaa: "Maxaan anigu bulshada u qaban karaa?"

Isdhexgalka dhabta ah iyo horumarka bulshada waxay hirgalaan marka qof kastaa isu arko ka-qaybgale firfircoon, qof ka qayb qaata sugidda amniga iyo dhisaha bulshada, halkii uu ka ahaan lahaa qof adeegyada oo keliya isticmaala.

> *Ugu dambayntii, xoogga dhabta ah ee bulshadeennu laguma cabbiro waxa aynu ka dalbanno bulshada, balse waxa lagu cabbiraa waxa aynu diyaar u nahay inaan u hurno danteeda iyo horumarkeeda.*

Sidaa darteed, waxaa waajib nagu ah inaan jiilasha soo koraya barno muhiimadda isu-dheellitirka u dhexeeya xuquuqda iyo waajibaadka. Ixtiraamka sharciga, shaqo-adaygga, wadajirka bulshada, caawinta deriska iyo ruuxa difaaca dalka waa qiyam dhisa kalsooni, amni iyo isku duubni gaar ah oo ka jira Finland.

Waxaan sidoo kale rabaa inaan adkeeyo in kala duwanaanshuhu uu noqdo awood keliya marka aan wadaagno hal himilo iyo xeerar ay dhammaanteen ku heshiinno. Marka qof kastaa qaato masuuliyaddiisa oo uu qaybtiisa ka guto, waxaan si wadajir ah u dhisaynaa Finland ka sii xoog badan, ka caddaalad badan, kana ammaan badan.

Ugu dambayntii, waxa go'aamiya waa hab-dhaqanka iyo *aragtida*

Sidee ayaa loo xaqiijin karaa in qiyamka, hab-dhaqanka iyo ficilladu ay isku waafaqaan iyagoo hoos imanaya mabda'a amniga guud ee bulshada?

Ari Pakarinen, Agaasimaha Fulinta ee MPKL

Daraasado badan ayaa muujinaya in Finland ay ka jirto rabitaan sare oo lagu difaacayo dalka, isla markaana hay'adaha dowladda ay ku naaloodaan kalsooni weyn oo ay dadweynuhu ku qabaan. Si kastaba ha ahaatee, qeexidda waxa loola jeedo rabitaanka difaaca dalka waa arrin dhinacyo badan leh oo aan si fudud loo sharxi karin.

Rabitaanka difaaca dalka ayaa ah tiirka ugu muhiimsan ee uu ku dhisan yahay nidaamka difaaca qaranka. Marka loo eego heerarka caalamiga ah iyo kuwa Yurub, rabitaanka ay dadka Finland u qabaan difaaca dalkooda wuxuu ka mid yahay kuwa ugu sarreeya. Finland gudaheeda, rabitaankan waxaa lagu xoojiyaa siyaabo kala duwan

WAAJIBAADKA CIIDANKA EE GUUD

Tiirka koowaad waa waajibaadka ciidan ee guud, kaas oo ay weheliso waajibka ku cad Dastuurka Finland ee qof kasta ku waajibinaya inuu ka qayb qaato difaaca dalka.

QAABKA AMNIGA EE ISKU DHAFAN

Tiirka labaad waa difaaca qaranka ee iskaa wax u qabso ku salaysan iyo hawlaha hiwaayadda ah ee la xiriira arrintan. Dad badan oo reer Finland ah, difaaca qaranku wuxuu u noqday hiwaayad firfircoon oo dhinacyo badan leh. Waxay ka helaan fursado ay ku tababartaan iyagoo ka qayb qaadanaya barnaamijyada Ururka Tababarka Difaaca Qaranka ee Finland (MPK), iyo sidoo kale ururrada kala duwan ee difaaca sida naadiyada difaaca qaranka, ururrada maxalliga ah ee Ururka Kaydka Ciidanka iyo Ururka Saraakiisha Kaydka ee Finland.

QAABKA AMNIGA EE ISKU DHAFAN

Tiirka saddexaad—ama si ka habboon loo yiraahdo, dalladda mideysa dhammaan qaybahaas—waa qaabka amniga guud ee bulshada. Habkani wuxuu adkaynayaa in amnigu yahay masuuliyad ay wadaagaan bulshada oo dhan iyo dhammaan xubnaheedu. Finland gudaheeda, difaaca qaranku ma aha masuuliyadda Ciidamada Difaaca oo keliya. Waa hawl wadajir ah oo ay iska kaashadaan hay'adaha dowladda, ganacsatada iyo shirkadaha, ururrada bulshada iyo muwaadiniintuba.

Qiyamka iyo hab-dhaqanka oo is wajaha

Qiyamku waa mabaadi' hagta nolosheena, ficilladeena iyo doorashooyinkeenna. Waxay na tusaan waxa noo muhiimka ah iyo nooca qof ee aan doonayno inaan noqono. Nolol maalmeedka, waxay u shaqeeyaan sidii hage gudaha ah oo lagu doorto waxyaabaha macnaha leh.

Bulshada Finland iyo nolol-maalmeedka waxaa si gaar ah u xooggan qiyamka sida sinnaan, kalsooni, daacadnimo iyo ixtiraamka dabeecadda. Qiyamkan ayaa si weyn u saameeya sharciga Finland, dhaqanka iyo sida dadka isula dhaqmaan.

Waxaan aqoonsanahay qiyamkan, laakiin safarradayda waxaan sidoo kale fursad u helay inaan barto qiyamka ummadaha kale. Waxaan awooday inaan kula noolaado dhaqammo shisheeye, qaar ka mid ahna waan ka qaatay oo aan ku daray noloshayda gaarka ah.

Hab-dhaqanka iyo sida qofku u wajahayo waxyaabaha waxay ka dhigan yihiin habka aan u aragno xaalado, dad ama dhacdooyin. Hab-dhaqanku wuxuu si toos ah u saameeyaa dhaqanka, dhiirrigelinta iyo sida aan uga gudubno caqabadaha.

Hab-dhaqan miyir leh waa qalab awood leh oo lagu horumariyo nafta laguna wajahayo waxyaabo cusub.

Halkee ayay qiyamku ka soo bilowdaan, hab-dhaqankuna ku samaysmaa? Waxaa saameeya guriga, saaxiibada, dugsiga, goobta shaqada iyo xeerarka bulshada. Ugu dambayntii, qof kasta ayaa sameeya doorashadiisa qiyam ee u gaarka ah.

Mid ka mid ah hawlaha muhiimka ah ee Ururka U-diyaargarowga iyo Difaaca Qaranka ee Muhaajiriinta (MVM) waa kor u qaadista wacyiga ku saabsan amniga guud ee bulshada iyo gudbinta qiyamka ku xeeran.

Dhammaanteen waxaan ku jirnaa hal doon. Kaliya marka aan wada shaqeyno ayaan ka gudbi karnaa caqabadahaas!

KULANKA WACYIGELINTA DADKA YUKRAYNKA

Kulanka wacyigelinta ee afka Yukraynka ayaa bulshada isugu keenay Vallila

Macluumaadka amniga ayaa xoojiyay kalsoonida iyo awoodda waxqabad ee nolosha cusub ee waddan cusub

Aqoonta wadajirka ah ayaa dhista amniga

Kulankan wacyigelinta ee afka Yukraynka wuxuu ahaa sii wadid muhiim ah oo ka mid ah shaqada MVM ry, taas oo lagu gaarsiiyo macluumaadka amniga kooxo kala duwan oo luqado iyo dhaqamo kala duwan leh si ay si fudud u fahmi karaan. Marka dadka la siiyo macluumaad afkooda hooyo oo ay su'aalo ku weydiin karaan jawi ammaan ah, kalsoonida hay'adaha iyo awooddooda ay ku dhaqmaan ayaa sii xoogeysa.

Dhacdadu waxay xasuusinaysaa in u diyaargarowgu uusan ka bilaabmin marka dhibaato dhacdo. Wuxuu ka bilaabmaa marka dadka ay ogaadaan halka ay gargaar ka heli karaan, sida loo dhaqmo, iyo in aysan keligood ahayn.

Xoojinta wacyiga diyaar-garowga iyo amniga ee muhaajiriinta ayaa sii socotay bishii Maajo, markii Ururka U-diyaargarowga iyo Difaaca Qaranka ee Muhaajiriinta (MVM ry) uu magaalada Helsinki ku qabtay kulan wacyigelin ah oo afka Yukraynka lagu bixiyay, iyadoo lala kaashanayo xarunta Vallila Help Center for Ukrainians. Kulankan ayaa isugu keenay tiro badan oo muwaadiniin Yukrayn ah oo doonayay inay helaan macluumaad cad oo la isku halayn karo oo ku saabsan amniga, u diyaargarowga xaaladaha degdegga ah iyo difaaca bulshada Finland.

Ujeeddada kulanka waxay ahayd in la fududeeyo suurtagalnimada su'aalaha, barashada iyo ka qaybgalka. Dad badan oo ka mid ah ka qaybgalayaasha, mowduucyadu ma ahayn kaliya kuwo aragtiyeed, balse waxay si toos ah ula xiriireen waayo-aragnimadooda dagaal, hubanti la'aanta nolol maalmeedka iyo sida loo dhaqmo xaaladaha qalalaasaha. Sidaas darteed, faham cad oo ku saabsan nidaamka amniga Finland, doorka hay'adaha dowladda iyo u diyaargarowga qofka ayaa loo arkay mid aad muhiim u ah.

Kulanka waxaa daadihinaysay Iryna Mysko. Waxaa sidoo kale joogay turjubaan gaar ah oo u turjumayay farriimaha hay'adaha iyo khubarada afka Yukraynka.

Intii lagu guda jiray kulanka, waxaa khudbado ka jeediyay khubaro ka socday hay'adaha kala duwan ee amniga iyo dowladda. Waxaa ka mid ahaa Agaasimaha Fulinta ee MVM Shaho Jaff, Gaashaanle Sare Ilkka Ikonen oo ka tirsan Ciidamada Difaaca Finland, Nina Järvenkylä iyo Annukka Saine-Kottonen oo ka socday Waaxda Badbaadada ee Magaalada Helsinki, Vesa Sundqvist oo ka tirsan Ururka Tababarka Difaaca Qaranka (MPK), iyo Antti Pekko Puhakka oo ka socday Wasaaradda Arrimaha Gudaha.

Waxa si gaar ah muhiim u ahaa in macluumaadka loo gudbiyay ka qaybgalayaasha afkooda hooyo.

Khudbadaha ayaa lagu falanqeeyay mowduucyo ay ka mid yihiin amniga guud ee Finland, doorka hay'adaha dowladda, difaaca rayidka, u diyaargarowga qofka, xaaladaha carqaladaha nolol maalmeedka, iyo sida qof kastaa u xoojin karo amnigiisa iyo kan dadka uu jecel yahay. Waxa si gaar ah muhiim u ahaa in macluumaadka loo gudbiyay ka qaybgalayaasha afkooda hooyo.

Jawaab-celinta ka qaybgalayaashu waxay ahayd mid diirran oo mahadnaq leh. Dad badan ayaa sheegay in kulanku uusan siin kaliya macluumaad wax ku ool ah, balse sidoo kale uu siiyay dareen ah in la arko oo amnigooda si dhab ah loo tixgeliyo. Isla markaana waxaa sii xoogaystay fahamka ah in bulshada Yukraynku ay tahay qayb firfircoon oo ka mid ah bulshada Finland.

Kulanku wuxuu mar kale muujiyay in u diyaargarowgu uusan ahayn kaliya hawl ay hay'aduhu qabtaan. Waa sidoo kale faham wadajir ah, kalsooni iyo awood lagu wada shaqeeyo marka nolol maalmeedku is beddelo.

HAWEENKU

Waa Qayb Muhiim ah

3 / 2026
Juun

Bishii Maajo, tababarayaasha MVM ry waxay dhameystireen koorsada horumarinta ee loogu talagalay shaqaalaha ka hawlgala godka difaaca dhulka hoostiisa ee VSS (Väestönsuoja). Intaa waxaa dheer, waxaan qabanay kulan wacyigelin ah oo afka Yukraynka lagu bixiyay, kaas oo ku saabsanaa u diyaargarowga xaaladaha degdegga ah iyo difaaca bulshada.

Mowduuca u diyaargarowgu waa mid si gaar ah muhiim ugu ah bulshada Yukraynka, isla markaana si dabiici ah u taabanaya dhinaca shakhsiyeed ee noloshooda

> *Waxaan waydiinnay laba ka mid ah tababarayaashayada ee ku lug leh hawlaha ururka, Iryna Myskola iyo Mariia Holovynska, sababta ay u doorteen inay u shaqeeyaan danta Finland iyo bulshada Yukraynka, iyo waxa dhiirrigeliyay inay si qoto dheer u bartaan mowduucyada la xiriira u diyaargarowga iyo difaaca bulshada.*

SHEEKADAYDA IYO DHIIRRIGELINTAYDA AAN KULA SHAQEEYO MVM SI AAN U TAAGEERO BULSHADA YUKRAYNKA EE FINLAND

Iryna Mysko

Markii aan Finland imid sannadkii 2022, ma ahayn doorasho aan sameeyay—waxay ahayd khasab. Dagaalku wuxuu igu qasbay inaan ka baxo waddankaygii aniga iyo carruurtayda, inkastoo aan weligayan qiyaasi jiray inaan meel kale ku noolaan doono marka laga reebo Ukraine. Laakiin qaddar ayaa igu hoggaamiyay halkan, Finland—dal ay amniga, kalsoonida iyo daryeelka dadka ku nool ay yihiin qayb ka mid ah nolol maalmeedka. Taas waan uga mahadceliyaa maalin kasta.

Laga soo bilaabo toddobaadyadii ugu horreeyay, waan ogaa inaan doonayo inaan caawiyo. Sidaas darteed waxaan ku biiray Ururka Ukrainiyiinta ee Finland (Ukrainalaisten Yhdistys Suomessa ry), waxaana ka mid noqday saddexdii qof ee aasaasay Ukraina Help Center ee Espoo sanadkii 2022.

Maanta waxaan ka tirsanahay MVM ry, shaqadanna waxay ii noqotay mid si qoto dheer ii micno leh. Waayo-aragnimadayda xaalad adag awgeed, ma rabo in qof Finland jooga uu wajaho xaalad degdeg ah isaga oo aan diyaarsanayn. Waxaan rabaa in qof kastaa helo macluumaad muhiim ah oo afkiisa hooyo ah, uu ogaado sida loo dhaqmo, isla markaana uu dareemo inuu ka mid yahay bulshada Finland.

Sidaas darteed waxaan qoraa oo aan tarjumaaa maqaalada Kantama-wargeyska, waxaan sidoo kale wax ka bartaa koorsooyinka MPK (Maanpuolustuskoulutus), si aan ugu gudbiyo bulshada Yukraynka macluumaad sax ah oo ku saabsan amniga iyo u diyaargarowga Finland.

Waxaan rabaa inaan sii wado shaqadan qalbigayga oo dhan, si qof kasta oo Yukrayn ah oo Finland jooga uu u noqdo mid xog-ogaal ah, diyaarsan oo kalsooni leh. Tani waa hawshaydii, waxaana u qabtaa mahadnaq iyo rajo qoto dheer oo ku wajahan bulshadeenna!

SABABTA AAN U XIISEEYAY U DIYAARGAROWGA IYO DIFAACA BULSHADA

Mariia Holovynska

Haddii aan daacad noqdo, ka hor dagaalka ma aanan xiisaynin difaaca bulshada gabi ahaanba. Jaamacadda waxaan ku qaadan jirnay casharro la xiriira mowduucan, laakiin waxay ii ekaayeen aragti kaliya oo caajis ah, oo ka fog nolosha dhabta ah. Dagaal qarnigan 21aad? Yaa rumaysan lahaa waxaas?

Dagaalka Ukraine iyo u guurista Finland waxay gebi ahaan beddeleen sida aan u arko amniga iyo u diyaargarowga. Maalin maalmaha ka mid ah, waxaan si lama filaan ah u garowsaday sida aan ugu dhowahay xadka Ruushka.

Dareenka aan la kulmay wuxuu ahaa mid sidan ah: agtayda wax walba waxay u ekaayeen deggen oo ammaan ah, balse su'aalo ayaa si joogto ah maskaxdayda ugu soo noqnoqonayay. Sidee ayuu nidaamka difaaca bulshada uga shaqeeyaa Finland? Halkee ayaan ka heli karaa macluumaad? Maxay tahay waxa qof caadi ah laga rabo inuu ogaado?

Markaas jawaabo ma aanan helin, waxaana arrintii si tartiib ah ugu noqotay dhinaca dambe ee maskaxdayda.
Markii dambe waxaan akhriyay war ay baahisay Yle, kaas oo ka hadlayay talooyin cusub oo la cusboonaysiiyay oo ku saabsan u diyaargarowga qoysaska ee xaaladaha go'itaanka dheer ee koronto iyo biyo. Waxaan markaas mar kale is weydiiyay: haddii talooyinkan la cusboonaysiinayo, halkee si sax ah looga heli karaa?

Dhowr bilood kadib, Tanja Jaff ayaa i soo wacday waxayna ii soo jeedisay inaan ka qayb galo mashruuc la xiriira u diyaargarowga. Fursaddaas si degdeg ah ayaan u aqbalay.

**Hadda waxaan fursad u helaa inaan wax barto isla markaana aan aqoontan la wadaago bulshadayda. Ujeeddada u diyaargarowgu ma aha in cabsi la abuuro.
Waa masuuliyad, wacyi iyo daryeel dadka kale loo hayo.**

Badbaadada goobta xagaaga waxay ka bilaabataa doorashooyin yaryar

Xilliga xagaaga nolol maalmeedku inta badan wuu noqdaa mid dabacsan. Dadku way safraan, waxay waqti ku qaataan bannaanka, waxay dubtaan cunto, sauna galaan, dabaasha aadaan, doomaha isticmaalaan, isla markaana qoys iyo saaxiibo ayay la kulmaan. Laakiin isla markaas, khataraha ayaa is beddela.

Caawimaaddu waxay noqon kartaa meel ka fog, cinwaanku ma aha mid qof walba yaqaan, xaaladuhuna si degdeg ah ayay isu beddeli karaan.
U diyaargarowga goobta xagaaga ma aha in la kharribo farxadda fasaxa. Waxa uu ka dhigan yahay in waxyaabaha aasaasiga ah la hubiyo ka hor inta aan si dhab ah loogu baahnayn. Marka deegaanka uu yahay mid ammaan ah, xagaaga si deggan oo nabad ah ayaa loo raaxaysan karaa.

1. Hubi guriga xagaaga bilowga xilliga

Bilowga xilliga guriga xagaaga waxaa habboon in lagu bilaabo hubin amni. Hubi in qaylodhaanta dabka iyo gaaska sunta ah ay shaqaynayaan, in qalabka daminta dabku uu xaaladdiisu fiican yahay, iyo in qalabka gargaarka degdegga ah si fudud loo heli karo.

Isla markaas fiiri in daaradda aysan ku jirin looxyo, musmaarro, qalab jaban ama waxyaabo kale oo qofku ku turunturoobi karo ama ku dhaawacmi karo. Dhibco yaryar oo khatar ah oo ka dhashay jiilaalka ka dib waa in laga saaraa ka hor inta aysan iman martida xagaaga.

2. Ilaali guriga iyo mökki-ga marka aad maqantahay

Hubi albaabbada, daaqadaha iyo qufullada. Ha ka tagin alaabo qiimo leh oo si fudud laga arki karo daaqadaha, barxadda ama bannaanka guriga.

Iftiinka bannaanka ee ku shaqeeya dareeme dhaqdhaqaaq, nal gudaha ah oo saacad ku shaqeeya, ama kamarad ilaalin ah ayaa kordhin kara amniga. Sidoo kale hubi in digniinaha amniga ay gaaraan taleefanka saxda ah.

3. Daryeel amniga dabka

Marka laga reebo qaylodhaanta dabka, guriga xagaaga waxaa wanaagsan in lagu haysto dab-demiye gacanta lagu qaato, dabool dab demiya ama biyo si fudud loo heli karo. Haddii la isticmaalo meel dab lagu shido, sauna ama qalab gaas, hubi sidoo kale qalabka ka hortagga gaaska sunta ah.

Kuleyli si tartiib ah meel dab ah oo muddo aan la isticmaalin. Hubi fiilooyinka korontada, fiilooyinka dheeraadka ah iyo godadka korontada ee duugga ah. Grill, dab furan ama nooc kasta oo dab ah lama dayici karo iyadoo aan la ilaalin, sidoo kale dab furan lama sameyn karo marka digniinta khatarta dabka ee kaymaha ay shaqeyso.

4. Ka dhig daaradda mid ammaan u ah carruurta iyo martida

Qalabka shaqada, shidaalka, bacriminta, sunta cayayaanka iyo daawooyinka ku hay meel aan carruurtu gaari karin—doorbidaya meel la xiray.

Hubi jaranjarooyinka, barxadaha, meelaha doomaha lagu xiro, biraha ilaalinta iyo waddooyinka lagu socdo. Haddii daaradda ku yaallaan ceel, haro yar, barkad ama meel biyo ah, hubi in carruur ama xayawaan aysan si lama filaan ah ugu dhici karin.

5. U diyaargarowga shilalka xilliga xagaaga

Guriga xagaaga , doonta iyo safarrada bannaanka waxaa muhiim ah in lagu haysto qalab gargaarka degdegga ah oo casri ah. Waxaa habboon in lagu daro ugu yaraan: faashado, qalabka xiridda dhaawaca, jeermis-dil, bac qaboojin , qalab ku habboon gubashada, daawo xasaasiyadeed, iyo daawooyinka xanuunka iyo qandhada.

Ha iloobin daawooyinkaaga joogtada ah, sidoo kale hubi in aysan dhicin ama waqtigoodu dhammaan.

6. Xusuusnow badbaadada biyaha iyo dabaasha

Si daacad ah u qiimee awooddaada dabaasha, hana ku dabaalan biyo ama ha u bixin doonta adigoo sakhraansan. Doonta dhexdeeda qof kasta waa inuu xirtaa jaakadda badbaadada.

Carruurta lama oggola in keligood looga tago xeebta ama biyaha agtooda. Qarqoomidu si degdeg ah oo aamusnaan ah ayay u dhici kartaa.

Xeebta guriga xagaaga waxaa wanaagsan in la helo giraanta badbaadada (pelastusrengas) ama qalab kale oo sabeyn kara, tusaale ahaan weel (kanister) xadhig lagu xiro.

7. Hubi in gargaarku ku soo gaari karo

Qor cinwaanka saxda ah ee guriga xagaaga, tilmaamaha wadada iyo haddii ay jiraan, isku-duwayaasha meel muuqata dhig.

Xaalad degdeg ah, sharaxaadda meesha aad joogto waxay noqon kartaa mid adag.

Ku rakib taleefankaaga barnaamijka 112 Suomi, sidoo kale hubi in taleefanka la dallacay. Sidoo kale xaqiiji in dhammaan martida guriga xagaaga ay ogaadaan halka ay yaallaan qalabka gargaarka degdegga ah, qalabka dab-damiska, tooshka iyo lambarrada muhiimka ah ee xiriirka.

8. Xusuusnow talooyinka kale ee u diyaargarowga nolol maalmeedka

Fikradda 72 saacadood ee kaydka guriga waxay si fiican ugu habboon tahay sidoo kale guriga xagaaga, doonta iyo safarrada bannaanka: qaado biyo, cunto, daawooyin, iftiin, kulayl, tamar kayd ah iyo qalabka nadaafadda.

Marka agabka aasaasiga ah iyo qorshaha waxqabadku hore u diyaar yihiin, xaaladaha lama filaanka ah si deggan ayaa loo maareyn karaa.

Xagaaga wanaagsan wuxuu ka bilaabmaa badbaadada aasaasiga ah

Uma baahnid inaad u diyaargarowdo dhacdo kasta xagaaga. Waa ku filan tahay inaad haysato waxyaabaha lagama maarmaanka ah: digniinaha oo shaqeynaya, qalabka gargaarka degdegga ah ee gacanta lagu hayo, iyo qof walba oo garanaya waxa la sameeyo marka ay xaalad degdeg ah jirto.

Diyaarinta hore ma burburinayso fasaxaaga xagaaga; lidkeeda, waxay keenaysaa xasillooni maskaxeed. Waxay ku saabsan tahay daryeelka naftaada, kuwa aad jeceshahay, iyo raaxadaada wadaagga ah.

CODKA DHALINYARADA

Anagoo ka duulayna waayo-aragnimadeenna iyo asalkeenna, waxaan ognahay dhalinyaro badan oo ku soo koray laba dhaqan oo kala duwan. Hadda waxaan go'aansannay inaan midkood wareysanno.

Mas'uuliyiinta, go'aamiyeyaasha iyo dadka waaweyn: si taxaddar leh u dhegaysta sida ay tahay in lagu koro laba dhaqan oo u dhexeeya. Isla markaana ka feker waxa aan dhammaanteen sameyn karno si dhalinyaradu ay halkan ugu dareemaan guri iyo lahaansho. Iyaga ayaa ah mustaqbalka waddankan.

Ku dhex noolaanshaha laba dhaqan waxay noqon kartaa xoog iyo hodantinimo.

Waxaan arkay siyaabo badan oo dadka ay ula qabsadaan xaaladdan, aniguna sidoo kale waan soo maray waddooyinkan.

Dugsiga, dhalinyarada ka timid isla dhaqan waxay mararka qaar sameeyaan koox u gaar ah. Kooxdan waxay si xun u eegi kartaa qof kasta oo aan ku biirin, halka kuwa kale ee dibadda jooga ay iyaguna sidaas oo kale uga falceliyaan.

Qaarkoodna waxay si aad ah u rabaan inay ka mid noqdaan bulshada ugu badan, ilaa ay ka luminayaan qayb ka mid ah aqoonsigooda. Kaliya tiro yar ayaa hela dheelitirnaanta u dhexeysa labada dhinac.

Labadaas darafba waxay ka yimaadaan cabsi. Aadanuhu waa makhluuqaad bulsho, gooni-isu-taagnaantuna waa mid ka mid ah ciqaabaha ugu adag.

Dadka waxay u baahan yihiin inay ka mid noqdaan koox si ay ammaan u dareemaan. Laakiin rabitaanka in la "soco" bulshada mararka qaar wuxuu ka dhashaa cabsi ah in aan la aqbalin.
Tani waxay ka bilaabataa dugsiga: mararka qaar xitaa waxyaabo yar sida nooca kabaha ama boorsada ayaa go'aamiya kooxaha aad ku biirto.

Qofka la wareystay waa da'yar. Si loo ilaaliyo asturnaantiisa, magaciisa ama sawirkiisa lama shaacin. Maqaalkan waxaa lagu tilmaamaa magaca qarsoon ee HJ.

Dunida waxaa jira siyaabo badan oo dadka lagu kala fogeeyo, waxaana si joogto ah loo adeegsadaa hababkan. Taasina waxay naga dhigaysaa kuwo daciif ah.

Dadka waxay sidoo kale rabaan inay koox ku biiraan si ay u helaan awood iyo ammaan. Laakiin raadintaas ammaan waxay naga mashquulisaa waxa ugu muhiimsan.

Khatarta dhabta ah waxay timaaddaa marka aan luminno dareenka isku-xirnaanta bulshada

IAnigu nasiib ayaan lahaa, waxaana anigoo taageero ka helaya dadka ii dhow fursad u helay inaan barto hawlaha difaaca qaranka ee iskaa wax u qabso. Sidaas darteed, waxaan aaminsanahay in mowduucan looga hadlo dugsiyada, maadaama qof walba uusan si kale fursad ugu helin inuu wax ka ogaado hawlahan.

Waxaan qabaa inay aad muhiim u tahay in ardayda loo sheego koorsooyinka difaaca qaranka ee iskaa wax u qabso, sida koorsooyinka ay bixiso MPK. Hawlahaas, qof walba wuxuu ka bilaabaa meel siman, waxaana yaraata khatarta ah in qof la takooro ama laga reebo.

Tani waxay ka hortagi kartaa dhibaatooyin badan oo mustaqbalka iman kara, waxayna dib u soo celinaysaa diiradda waxyaabaha muhiimka ah: isku-xirnaanta bulshada iyada oo aan loo eegin asal-dhaqameedka, xirfadaha muhiimka ah ee qof walba u baahan yahay, iyo Finland — dal hoy u ah qof kasta oo halkan ku nool.

Gaar ahaan dhalinyarada asal ahaan muhaajiriinta ah waxaan rabaa inaan idhaahdo: uma baahnid inaad doorato hal dhaqan oo keliya. Waxaad ka mid noqon kartaa labadaba.

Finland sidoo kale waa gurigaaga

Waa dal aad baran karto inaad difaacdo, sidoo kale aad ku baran karto inaad caawiso dadka kale xaaladaha degdegga ah adigoo ka qayb qaadanaya hawlaha MVM.

Kaalaya, kaalay!

HJ.

BARO SIDA LOO AQOONSADO SAAMAYNTA IYO MARIN-HABAABINTA MACLUUMAADKA

Qore: Nina Järvenkylä, Adeegga Gurmadka Degdegga ah ee Magaalada Helsinki

Ma dhacdaa in wax ay u muuqdaan run, balse aad dareento in ay wax ka khaldan yihiin? Tani waa mid caadi ah marka ay jirto saameyn lagu sameynayo macluumaadka: qayb yar oo run ah ayaa la isku daraa, halka inta kale ay tahay run la beddelay ama gebi ahaanba been.

Saameynta macluumaadka maanta waa meel kasta. Gaar ahaan baraha bulshada (social media) waa in si taxaddar leh looga fiirsadaa waxyaabaha halkaas lagu wadaago.

Marka aad akhrido war ka yimid baraha bulshada, mar walba hubi asalkiisa: yaa soo gudbiyay, yaa markii hore qoray, iyo ma jiraan ilo kale oo warbaahineed oo madax-bannaan oo xaqiijinaya isla macluumaadkaas. Sidoo kale waa muhiim in la xasuusto in baraha bulshada laftoodu aysan ahayn warbaahin rasmi ah, balse ay yihiin goob lagu wadaago macluumaad.

Dhinaca hay'adaha dowladda, ogaanshaha iyo ka hortagga saameynta noocan ah waa mid aad muhiim u ah. Tusaale ahaan marka shil ama xaalad degdeg ah dhacdo, hay'aduhu waa in ay si degdeg ah u soo gudbiyaan xaqiiqooyinka dhacdada.

Dadka isku dayaya inay saameyn macluumaad sameeyaan waxay isticmaali karaan habab aan xad lahayn, sidaa darteed hay'adaha waa in sidoo kale ay noqdaan kuwo degdeg ah, dabacsan oo si cad u gudbiya xogta saxda ah. Marka xog la waayo, "meesha bannaan" si degdeg ah ayay u buuxsantaa—sidaas darteed waa muhiim in booskaas lagu buuxiyo macluumaad sax ah oo la isku halayn karo .

Saameynta macluumaadka waa marka dhinac—badanaa dhinac aan saaxiib ahayn—uu si nidaamsan isku dayo inuu saameeyo ra'yiga dadweynaha, dhaqanka dadka iyo go'aamada dadka masuulka ka ah, iyo sidoo kale awoodda guud ee shaqaynta bulshada.

Hababka saameyntan waxaa ka mid noqon kara faafinta xog been ah ama marin-habaabin ah, cabsi gelin, iyo sidoo kale adeegsiga xog sax ah balse si ula kac ah loo qalloociyay.

Ujeeddada dhinacaas waa in dadka la saameeyay ay qaataan go'aanno iyaga dhibaato u keena ama ka soo horjeeda dantooda.

Lambarka degdegga ah 112

Finland, lambarka degdegga ah waa 112.

Wac 112 haddii aad si degdeg ah ugu baahan tahay ambalaas, dab-damis ama booliis.

Wicitaanka 112 waa bilaash, waxaana laga wici karaa dhammaan telefoonada, xitaa kuwa xiran.

Ha wicin 112 haddii aysan jirin xaalad degdeg ah oo dhab ah.

Tusaale ahaan wac marka qof si daran u xanuunsan yahay, miyir beelay, ama si xun u dhaawacmay.

Sidoo kale wac haddii aad aragto dab, khatar weyn ama aad u baahan tahay booliis si degdeg ah.

Waxa kale oo aad isticmaali kartaa app-ka bilaashka ah ee 112 Suomi. Markaad app-ka ka wacdo, xarunta degdegga ah waxay si toos ah u aragtaa goobtaada, taas oo dedejisa in gargaarku kuu soo gaaro.

SIDEE LOO WACAA?

- Marka aad wacdo, si deggan u hadal.
- Sheeg waxa dhacay iyo meesha aad joogto.
- Sii cinwaan sax ah iyo magaalada.
- Ka jawaab su'aalaha shaqaalaha xarunta gurmadka—su'aalahu ma daahinayaan caawimaadda.
- Ha xirin telefoonka ilaa laguu oggolaado.

LUQADAHA ADEEGGA

- Khadka gurmadka degdegga ah wuxuu ku hadlaa luqadaha Finnishka, Iswidishka, iyo Ingiriisiga.
- Haddii aadan ku hadlin luqadahaan, turjubaan ayaa laga yaabaa in lagu xiro wicitaanka.
- Bilowga wicitaanka, sheeg luqaddaada, tusaale ahaan: Carabi, Yukreeniyaan, ama Soomaali.
- Si deggan ugu jir khadka, xitaa haddii ay qaadato waqti in turjubaanku ku xiriiro.
- Ha joojin wicitaanka.

XARUNTA GURMADKA DEGDEGGA AH

- Xarunta wicitaanka degdegga ah waxay shaqeysaa 24/7.
- Dhammaan xarumaha Finland waxay isticmaalaan nidaam caadi ah, markaa haddii loo baahdo, wicitaanka si dhakhso ah ayaa loogu wareejin karaa qalab kale ama gobol kale.

Amnigu qof walba wuu khuseeyaa - nagu soo biir!

MVM ry waa urur u shaqeeya qaab bulsho urureed, diiraddana saara u diyaargarowga, difaaca qaranka iyo badbaadada bulshada. Ururku wuxuu xoojiyaa u diyaargarowga muhaajiriinta ee xaaladaha degdegga ah, wacyiga amniga macluumaadka iyo ka qaybgalka difaaca qaranka ee iskaa wax u qabso ee Finland.

Waxaan si wadajir ah u dhisnaa aqoon, kalsooni iyo diyaar-garow.

Xubin ahaan, kaliya ma aha inaad daawato waxqabadka—balse waxaad fursad u helaysaa inaad barato, ka qayb gasho oo aad la dhisto Finland ammaan badan dadka kale.

Xubin ahaan waxaad heli doontaa

Aqoonta iyo xirfadaha wax ku oolka ah

Waxaad heli doontaa macluumaad casri ah oo la isku halayn karo oo ku saabsan u diyaargarowga, amniga macluumaadka, ka jawaabista xaaladaha degdegga ah iyo sida loo caawiyo dadka kale marka ay jirto xaalad khatar ah.

Tababaro iyo dhacdooyin

Waxaad ka qayb geli kartaa kulamada wacyigelinta, tababarrada, safarrada iyo dhacdooyinka kale ee MVM ry.

Macluumaad tababaro dheeraad ah

Waxaad heli doontaa xog ku saabsan koorsooyinka MPK iyo fursadaha difaaca iskaa wax u qabso ee Finland.

Shabakado cusub

Waxaad la kulmi doontaa dad doonaya inay caawiyaan, masuuliyad qaataan, isla markaana kor u qaadaan amniga Finland.

Fursad aad ku saameyn karto

Xubin buuxda ahaan, waxaad ka qayb geli kartaa qorsheynta iyo go'aamada ururka.

Meel aad ka mid noqoto bulsho

Waxaad adeegsan kartaa xirfadahaaga, ka qayb qaadan kartaa shaqo iskaa wax u qabso ah, waxaadna noqon kartaa qayb ka mid ah bulsho lagu qiimeeyo kala duwanaanshaha luqadaha, dhaqamada iyo asalalka.

Kaalay oo nala dhis Finland ammaan badan

Buuxi codsiga xubinimada adigoo iska baadhaya QR code-ka.

Macluumaad dheeraad ah:
toimisto@mvmry.fi
www.mvmry.fi

Wargeyska Kantama waxaa lagu hirgeliyaa taageerada Maalgelinta Taageerada Difaaca Qaranka iyo Maalgelinta Naadiyada Difaaca Qaranka.

Maanpuolustuksen kannatussäätiö