

# KANTAMA

ئەرکەکان پێش ھەموو  
شتتیک - رێگەپەکی بو  
کۆمەڵگەپەکی پایدەر



ژنان بەشداری

لە فینلاند ژمارە فەریاگوزاری  
۱۱۲-هە

زانباری ئامادەسازی بە زمانی ئوکراینی کۆمەڵگای  
ئوکراینی لە قالیلا کۆکردەو

ئاسایش لە شوێنی پشوودانی  
ھاوینیدا لە ھەنگاوی بچووکەو  
دەست پێ دەکات

وریایی لە بەرامبەر  
کاریگەرییە  
زانبارییەکان

سەرۆتار: لە کۆتاییدا - ھەلۆیست  
یەکلەکرەو ھە

# ناوه روک

KANTAMA

3 / 2026

حوزه يرانی



03

وتاری رینوینهری گشتی



04

سهروتار



05

چالاکیه کان



06

به شداری ژنان



07

ناموژگارییه کانئ ئاماده باشی



08

دهنگی لاوان



09

روانگهی شارهزا



10

ههوال و یاریده گرنگه کان



به یهکوهه فینلاندیکی سهلامهتر بنیات دهنیین



**SHAHO JAFF**

Toiminnanjohtaja

Maahanmuuttajien Varautumis- ja Maanpuolustusyhdistys (MVM)

Helsingin suojeluskuntatalo, Döbelninkatu 2, Helsinki

# ئه‌رکه‌کان پيش هه‌موو شتيک ريگه‌ره‌ک بو کۆمه‌لگه‌ره‌کی خۆراگر

کۆمه‌لگه‌ سه‌رکه‌وتوو و خۆراگره‌کان به‌رامبه‌ر به‌ قه‌یرانه‌کان، هه‌میشه له‌سه‌ر دوو پایه‌ی سه‌ره‌کی بنیات ده‌نرێن: هاوسه‌نگیه‌کی نه‌گۆری ئیوان مافه‌کان و ئه‌رکه‌کان. له‌ فینلاند، یاسا که‌رامه‌تی مرو‌یی و مافه‌ بنه‌ره‌تییه‌کانی هه‌موو که‌سیک ده‌پاریزێت، بێ ئه‌وه‌ی گو‌ی به‌ ره‌چه‌له‌ک، زمان یان بیروباوه‌ری بدرێت. ئه‌م بنه‌مایه‌ی ده‌وله‌تی یاسا، به‌هایه‌که‌ که‌ ئیبه‌ له‌ "کۆمه‌له‌ی ئاماده‌سازی و به‌رگری نیشتمانی کۆچه‌ران (MVM ry)" ده‌بی‌ت به‌ هه‌موو هی‌زمانه‌وه‌ ری‌زی لی‌ بگرن و بیپاری‌زن.

له‌ هه‌مان کاتدا، ده‌بی‌ت هه‌ر یه‌کێک له‌ ئیبه‌ وه‌ک ئه‌ندامێکی کۆمه‌لگه‌، بو‌یری ئه‌وه‌مان هه‌بی‌ت که‌ شتیکی بنه‌ره‌تی به‌ ده‌نگی به‌رز بلی‌ن: هیچ کۆمه‌لگه‌یه‌ک ته‌نیا له‌سه‌ر بنه‌مای مافه‌کان گه‌شه‌ ناکات. دیموکراسی و سه‌لامه‌تی ئیبه‌ پتووستی به‌ به‌رپرسیاریتی، به‌شداری چالاکانه‌ و جیبه‌جیکردنی ئه‌رکه‌کان هه‌یه‌ وه‌ک پێچه‌وانه‌یه‌ک. مافه‌کان له‌ بۆشاییدا دروست نابن، به‌لکو به‌ده‌ست دێن و به‌وه‌ پارێزراو ده‌بن که‌ هه‌ر یه‌کێک له‌ ئیبه‌ به‌شی خۆی بو‌ به‌رژه‌وه‌ندی گشتی و سه‌لامه‌تی گشتی ئه‌نجام بدات.

لۆژیکی ژيانی رۆژانه‌ روونه‌: کرێکار کاره‌که‌ی ده‌کات پيش ئه‌وه‌ی کرێکه‌ی وه‌رگرێت. خو‌بندکار تیده‌کۆشیت پيش ئه‌وه‌ی بڕوانامه‌که‌ی به‌ده‌ست به‌ی‌نیت. به‌ هه‌مان شێوه‌ ده‌بی‌ت روانگه‌ی ئیبه‌ بو‌ هاو‌لاتیبوون و ئه‌ندامی‌تی له‌ کۆمه‌لگه‌دا بی‌ت. باسه‌که‌ که‌مکردنه‌وه‌ی مافه‌ به‌ده‌سته‌ها‌توو‌ه‌کان نییه‌، به‌لکو تیگه‌یشتنی‌کی قووله‌ له‌وه‌ی که‌ ماف و ئه‌رک هه‌میشه‌ ده‌ست له‌ ده‌ست ده‌رو‌ن. یه‌کیان بێ ئه‌وی تریان نییه‌.

ئه‌ندامی‌کی کۆمه‌لگه‌ی به‌هێز و خۆراگر به‌رامبه‌ر به‌ قه‌یران و گۆرانکاری "ته‌نیا ئه‌م پرسیاره‌ ناکات: "من چی له‌ کۆمه‌لگه‌ به‌ده‌ست ده‌هێنم؟" به‌لکو ده‌پرسی‌ت: "من چی ده‌توانم پيشک‌ه‌شی کۆمه‌لگه‌که‌م بکه‌م؟"

ئاو‌یته‌بوون (ئینتیگراسیۆن)ی راسته‌قینه‌ و پيشک‌ه‌وتنی کۆمه‌لایه‌تی کاتی‌ک دروست ده‌بن که‌ هه‌موو که‌سیک هه‌ست بکات ئه‌که‌ره‌ی‌کی چالاکه‌، به‌ره‌مه‌په‌نهری سه‌لامه‌تییه‌ و بنیاته‌هری کۆمه‌لگه‌یه‌ - نه‌ک ته‌نیا به‌کاربه‌ری‌کی پاسی‌فی خزمه‌تگوزارییه‌کان.

له‌ هه‌مان کاتدا، ده‌بی‌ت هه‌ر یه‌کێک له‌ ئیبه‌ وه‌ک ئه‌ندامی‌کی کۆمه‌لگه‌، بو‌یری ئه‌وه‌مان هه‌بی‌ت که‌ شتیکی بنه‌ره‌تی به‌ ده‌نگی به‌رز بلی‌ن: هیچ کۆمه‌لگه‌یه‌ک ته‌نیا له‌سه‌ر بنه‌مای مافه‌کان گه‌شه‌ ناکات. دیموکراسی و سه‌لامه‌تی ئیبه‌ پتووستی به‌ به‌رپرسیاریتی، به‌شداری چالاکانه‌ و جیبه‌جیکردنی ئه‌رکه‌کان هه‌یه‌ وه‌ک پێچه‌وانه‌یه‌ک. مافه‌کان له‌ بۆشاییدا دروست نابن، به‌لکو به‌ده‌ست دێن و به‌وه‌ پارێزراو ده‌بن که‌ هه‌ر یه‌کێک له‌ ئیبه‌ به‌شی خۆی بو‌ به‌رژه‌وه‌ندی گشتی و سه‌لامه‌تی گشتی ئه‌نجام بدات.

بو‌یه‌ ئه‌رکی ئیبه‌یه‌ که‌ نه‌وه‌کانی داها‌تووش فیر بکه‌ین تیگه‌ن له‌ گرنگی ئه‌م هاوسه‌نگیه‌. ری‌زگرتن له‌ یاسا، کاری به‌جی و دلسۆزانه‌، گیانی کۆمه‌لایه‌تی، یارمه‌تیدانی دراوسێ و گیانی به‌رگری نیشتمانی، ئه‌و به‌هایانه‌ن که‌ متمانه‌، سه‌لامه‌تی و یه‌کگرتوو‌یه‌کی نا‌اسایی له‌ و‌لاته‌که‌ماندا دروست ده‌کهن.

ده‌مه‌وی‌ت جه‌خت له‌وه‌ بکه‌مه‌وه‌ که‌ فره‌جۆری ته‌نیا کاتی‌ک سه‌رچاوه‌ی هێزه‌ که‌ ئامانجی‌کی هاو‌به‌ش و یاسای یاری هاو‌به‌شمان هه‌بی‌ت. کاتی‌ک هه‌موومان به‌رپرسیاریتی خۆمان هه‌له‌گرین و به‌شی خۆمان ده‌که‌ین، به‌ یه‌که‌وه‌ فینلاندی‌کی به‌هێزتر، دادپه‌روه‌تر و سه‌لامه‌ت‌تر بنیات ده‌نێن .

“هێزی کۆتایی کۆمه‌لگه‌که‌مان به‌وه‌ ناپی‌وریت که‌ چی له‌وی بو‌ خۆمان ده‌خوازین، به‌لکو به‌وه‌ ده‌پي‌وریت که‌ چی ئاماده‌بین له‌ پینا‌ویدا پيشک‌ه‌شی بکه‌ی .”

# له کۆتاییدا هه‌لۆیست یه‌کلاره‌وه‌یه

چۆن بکه‌ین به‌هاکان، هه‌لۆیست و کرده‌وه‌کان له‌ژێر چه‌تری سه‌لامه‌تی گشتیدا  
یه‌کبگره‌وه‌؟

ناری پاکارینین، به‌رپوه‌به‌ری کارگێری MPKL

## یه‌کگرتنی به‌هاکان و هه‌لۆیسته‌کان

به‌هاکان ئهو پره‌نسیپانه‌ن که ژيان، کرده‌وه‌کان و بریاره‌کان  
ئاراسته‌ ده‌کهن. ئه‌وان پێمان ده‌لێن چی بۆ ئێمه‌ گرنگه‌ و  
ده‌مانه‌وێت چ چۆره‌ مرو‌فیک بین. له‌ ژيانى رو‌ژاندا، ئه‌وان  
هه‌ک رێنماییه‌کی ناوه‌کی بۆ بریاره‌ گرنگه‌کان کار ده‌کهن.

له‌ کۆمه‌لگه‌ و ژيانى رو‌ژانه‌ی فینلاندا، به‌تایه‌تی یه‌کسانی، متمانه‌،  
راستگۆیی و رێزگرتن له‌ سروشت چه‌ختیان له‌سه‌ر ده‌کرێته‌وه‌. ئهم  
به‌هايانه‌ به‌هێزانه‌ یاسادانان، کلتور و په‌یوه‌ندى نێوان مرو‌قه‌کان له‌  
فینلاندا ئاراسته‌ ده‌کهن.

من ئهم به‌هايانه‌ ده‌ناسم، به‌لام له‌ گه‌شته‌کاندا بۆم بۆته  
ده‌رفه‌ت که به‌های نه‌ته‌وه‌کانى تریش بناسم. توانیومه‌ له‌گه‌ل  
ئه‌واندا له‌ کلتور به‌یانیه‌کاندا بژیم، و ئه‌وانهم له‌گه‌ل خۆمدا  
هه‌یناوه‌ بۆ ناو ژيانى خۆم.

هه‌لۆیست واته‌ شێوازی ئێمه‌ بۆ مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل  
با به‌ته‌ه‌کان، دۆخه‌کان یان مرو‌قه‌کان. هه‌لۆیست راسته‌وخۆ  
کارگه‌ری له‌سه‌ر ره‌فتار، هاندان و چۆنیه‌تى زالیوون به‌سه‌ر  
ته‌نگه‌وه‌کاندا هه‌یه‌. هه‌لۆیستیه‌کی هۆشیارانه‌ ئامرازیه‌کی  
به‌هێزه‌ بۆ په‌ره‌پیدانى خۆی و مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل شته‌  
نوێیه‌کاندا.

به‌هاکان له‌ کوێه‌ فێر ده‌بین و هه‌لۆیسته‌کان چۆن دروست  
ده‌بن؟ مال، هاوڕێیان، قوتابخانه، کۆمه‌لگه‌ی کارکردن و  
یاساکانى یاری کۆمه‌لگه‌ کاربگه‌رییان له‌سه‌ر دروستبوونیان  
هه‌یه‌. له‌ کۆتاییدا هه‌ر که‌سێک خۆی بریارى به‌هاکانى خۆی  
ده‌دات.

یه‌کێک له‌ ئه‌رکه‌ گرنگه‌کانى "کۆمه‌له‌ی ئاماده‌سازى و به‌رگرى  
نیشتمانى کۆچه‌ران" بریتیه‌ له‌ زیادکردنى هۆشیارى  
سه‌باره‌ت به‌ سه‌لامه‌تى گشتى و گواسته‌وه‌ی بزه‌ما  
به‌هاییه‌کانى ده‌وروبه‌رى.

توێژنه‌وه‌کان بشتگه‌ری له‌و تێگه‌بسته‌ ده‌کهن که فینلانډ خاوه‌نى  
گیانى به‌رگرى نیشتمانى به‌رزه‌ و به‌رپرسان متمانه‌ی خه‌لکیان هه‌یه‌.  
دیاریکردنى گیانى به‌رگرى نیشتمانى با به‌تێکی ئالۆزه‌ و به‌ زه‌حمه‌ت  
شى ده‌کرێته‌وه‌.

گیانى به‌رگرى نیشتمانى بناغه‌ی ته‌واوى سیسته‌مى به‌رگرى و لات  
پێک ده‌هێنێت. ویستی فینلانډیه‌کان بۆ به‌رگرى له‌ واته‌هه‌یان، به‌  
پێوانه‌ی نێوده‌وله‌تى و نه‌وروی له‌ لووتکه‌دايه‌.

## سه‌ربازى گشتى

له‌ فینلاندا گیانى به‌رگرى نیشتمانى به‌ چه‌ند رێگه‌ی جیاواز  
ده‌پارێزێت. سه‌ربازى گشتى یه‌کێکه‌ له‌ پایه‌  
سه‌ره‌کییه‌کان، هه‌روه‌ها ئهو ئه‌رکه‌ی له‌ ده‌ستوردا بۆ  
هه‌مووان دیاری کراوه‌ بۆ به‌شداریکردن له‌ به‌رگرى  
نیشتماند.

## به‌رگرى نیشتمانى خۆبه‌خشانه‌ و چالاکیه‌کانى کاتى به‌تال

پایه‌ی دووهم، به‌رگرى نیشتمانى خۆبه‌خشانه‌ و چالاکیه‌  
هه‌مه‌چۆره‌کان. به‌رگرى نیشتمانى بۆ زۆرێک له‌ فینلانډیه‌کان  
بووته‌ خولیا و چالاکیه‌کی به‌رده‌وام، که ده‌رفه‌تى راهێنانیان له‌  
پێ ده‌به‌خشێت و ده‌توانن له‌ چالاکیه‌ MPK چالاکیه‌کانى  
رێکخراوه‌یه‌کاندا به‌شدار بن، له‌وانه‌ له‌ کۆمه‌له‌ به‌رگریه‌  
نیشتمانییه‌کان، و کۆمه‌له‌ خۆجێیه‌کانى یه‌کێتى یه‌ده‌گ و  
یه‌کێتى ئه‌فسه‌رانى یه‌ده‌گى فینلاندا.

## مۆدێلى سه‌لامه‌تى گشتیه‌ی کۆمه‌لگا

پایه‌ی سێیه‌م، یان باشتەر بلێین ئهو چه‌تره‌ی که هه‌موویان  
ده‌گرێته‌وه‌، مۆدێلى سه‌لامه‌تى گشتیه‌، که چه‌خت له‌وه‌ ده‌کاته‌وه‌  
سه‌لامه‌تى کێشه‌یه‌کی هاو به‌شى کۆمه‌لگه‌ و ئه‌ندامه‌کانیه‌تى. بۆ  
نموونه‌ له‌ فینلاندا به‌رگرى نیشتمانى ته‌نیا ئه‌رکه‌ هێزه‌  
چه‌کداره‌کان نییه‌. به‌لکو هاوکارى نێوان به‌رپرسان، که‌رتى  
بازرگانی، رێکخراوه‌کان و هاوالاتیان ده‌گرێته‌وه‌.

ئێمه‌ له‌ یه‌ک به‌لامدان و به‌ پێکه‌وه‌ کارکردن زāl ده‌بین به‌سه‌ر کێشه‌کاندا!



# ژنانه‌شدارن

له مانگی ئایاردا راهینه‌رانی خولی پیشکەوتوو کارمەندانی بەکارهێنەری پەناگە کۆی (VSS) یان ئەنجام دا. هەروەها له مانگی ئایاردا کۆبوونەوه‌یهکی زانیاریمان بۆ بەشداربووانی ئۆکراینی لەسەر ئامادەسازی و پەناگە دانێشتوان رێکخست.

بەهتە ئامادەسازی بۆ کۆمەڵگە ئۆکراینی بە تایبەتی گرنگ و بە شیوه‌یهکی تیگە‌یشتوو زۆر کەسیه.



له دوو راهینه‌ر که له چالاکیه‌کانماندا بەشدارن، ئیرینا میسۆ و ماریا هۆلوفینسکا مان پرسى: بۆچی ده‌یانەوێت ئەم کاره بۆ فینلاند و کۆمەڵگە ئۆکراینی ئەنجام بدەن و چی وای لێکردوون که خۆیان بە بابەتەکانی ئامادەسازی و پەناگە دانێشتوانه‌وه خەریک بکەن؟

“



Iryna Mysko

## چیرۆک و هاندانی من بۆ کارکردن له‌گەڵ بۆ بەرژەوه‌ندی کۆمەڵگە ئۆکراینی له فینلاند.

کاتیکی له سالێ ۲۰۲۲ گه‌یشتمه فینلاند، ئەوه هەلبژاردن نه‌بوو، ناچار بووم. چەنگ ناچاری کردم له‌گەڵ منداڵەکانم و لاتەکەم به‌جێ بهێنم، هەرحەندە هەرگیز بیرم نه‌کردبووه‌وه له شوێنێکی تر جگه له ئۆکراین بژیم. به‌لام چاره‌نووس منی هێنا بۆ ئێره، بۆ فینلاند، بۆ ئەو ولاته‌ی که تییدا سه‌لامه‌تی، متمانه و خەمخۆری بۆ خۆشگۆزه‌رانی مرقه‌کان به‌شیکه له ژبانی رۆژانه. هەر رۆژیک سوپاسگوزاری ئەوه‌م.

له یه‌که‌م هه‌فته‌کانیشه‌وه ده‌مزانی که ده‌مه‌وێت یارمه‌تی بده‌م. بۆیه بووم به ئەندامێکی چالاکی "کۆمەڵه‌ی ئۆکراینییه‌کان له فینلاند" و یه‌کێک بووم لهو سێ رێکخه‌ری که سه‌نته‌ری یارمه‌تی ئۆکراینیان له ئێسپۆ له سالێ ۲۰۲۲ دامه‌زراند.

ئەمڕۆ من ئەندامی MVM ry م، و ئەم چالاکیه‌ بۆ من بووه‌ته بابەتێکی زۆر گرنگ. به‌هۆی ئەزموونی قه‌یرانی خۆمه‌وه، نامه‌وێت کەس له فینلاند ناچار بێت به‌ بێ ئاماده‌سازی رووبه‌رووی دۆخێکی فریادگوزاری بێته‌وه. ده‌مه‌وێت هه‌موو کەسیک زانیاری گرنگ به‌ زمانی خۆی به‌ده‌ست به‌یئیت، بزانیت چۆن کار بکات و هه‌ست بکات که به‌شیکه له کۆمەڵگە فینلاند.

بۆیه وتار بۆ گۆڤاری کانتاما ده‌نووسم و وه‌ریده‌گیرم، هەروەها له خوله‌کانی MPK (قوتابخانه‌ی به‌رگری نیشتمانی) ده‌یخوینم، بۆ ئەوه‌ی بتوانم زانیاری ورد له‌سەر سه‌لامه‌تی و ئاماده‌سازی له فینلاند به‌ ئۆکراینییه‌کان بگه‌یه‌نم.

ده‌مه‌وێت به‌ دڵ و گیان ئەم کاره به‌رده‌وام بکەم، بۆ ئەوه‌ی هەر ئۆکراینییه‌ک له فینلاند هۆشیار، ئاماده و متمانه‌پێکراو بێت. ئەمه‌ ئەرکی منه، و به‌ سوپاسگوزارییه‌کی قوول و باوه‌ر به‌ کۆمەڵگه‌مانه‌وه ئەنجامی ده‌ده‌م!

## بۆچی سه‌رنجم بۆ ئاماده‌سازی و پەناگە دانێشتوان راکێشرا

ئەگەر راستیگۆ بم، پێش چەنگ پەناگە دانێشتوان هەرگیز سه‌رنجی رانه‌کێشام. له زانکۆ ئێمه خولیکی په‌یوه‌ندیدارمان به‌و بابەته‌وه هه‌بوو، به‌لام وه‌ک تیۆرییه‌کی بێزارکەر ده‌هاتنه‌ به‌رچاو، دوور له ژبانی راسته‌قینه. چەنگ له سه‌ده‌ی بیست و یه‌کدا؟ کێ بروای به‌ شتیکی وا ده‌کرد؟

چەنگ له ئۆکراین و کۆچکردن بۆ فینلاند تیگه‌یشتنی منی بۆ سه‌لامه‌تی و ئاماده‌سازی گۆری. رۆژیک به‌ ئاگا هاتم که چەندە نزیک له سنووری رووسیا ده‌ژیم. هه‌سته سه‌یره‌کەم بیر ده‌توه‌وه: له ده‌وریه‌رم ناشتی و سه‌لامه‌تی بوو، به‌لام پرسیاره‌کان له مێشکماندا ده‌خولانه‌وه پەناگە دانێشتوان له فینلاند چۆن کار ده‌کات؟ زانیاری له کوێ بدۆزمه‌وه؟ ده‌یبت مرو‌فی ئاسایی چی بزانیت؟ ئەو کات وه‌لامه‌کانم نه‌دۆزیه‌وه، و به‌ تێپه‌ربوونی کات بابەتەکه که‌وته په‌راویزه‌وه.

دواتر هه‌والێکی Yle م خۆینده‌وه له‌سەر پێشیاره نوێکراوه‌کانی ئاماده‌سازیکردنی مالان بۆ کاتی پچرانی درێژخایه‌نی کاره‌با و ئاو. ده‌ستم کرده‌وه به‌ بیرکردنه‌وه: ئەگەر پێشیاره‌کان نوێ ده‌کرێنه‌وه، ئەوانه له کوێ ده‌دۆزێنه‌وه؟

چەند مانگیکی دواتر تانیا جاف په‌یوه‌ندی پێوه‌ کردم و پێشیارێ ئه‌وه‌ی کرد که به‌شدارێ بکەم له پرۆژه‌یه‌کدا که په‌یوه‌ندی به ئاماده‌سازیکردنه‌وه هه‌بوو. ده‌رفه‌ته‌که‌م به‌ هه‌ند وه‌رگرت.

Mariia Holovynska

ئێستا خۆم فێر ده‌بم و ده‌توانم ئەم زانیارییه‌ به‌ کۆمەڵگه‌که‌ی خۆم بگه‌یه‌نم. ئاماده‌سازی بۆ ترس نییه. به‌لکو به‌رپرسیاریتی، هۆشیارێ و خەمخۆرییه‌ بۆ یه‌کتر.

# سه‌لامه‌تی له شوینی پشوودانی هاوینه له ههنگاوی بچوکه‌وه ده‌ست پێ ده‌کات

له هاویندا ژیا‌نی روژانه زۆربه‌ی کات ئاسانه‌تر ده‌ییت. خه‌ڵک زیاتر ده‌جو‌لین، کات له دهره‌وه به‌سه‌ر ده‌به‌ن. گوشت برژین ده‌که‌ن (گریل)، سه‌ونا ده‌که‌ن، مه‌له ده‌که‌ن، به به‌لام دهرۆن و له‌گه‌ڵ خه‌زان یان هاو‌رییان کو ده‌بنه‌وه. له هه‌مان کاتدا مه‌ترسییه‌کانیش ده‌گو‌ی‌ن. ره‌نگه فریاگوزاری دوورتر ییت، ناو‌نیشان بو هه‌مووان ناسراو نییه و دۆخه‌کان ده‌توانن به خه‌یرایی بگو‌ی‌ن.

ئاماده‌سازی له شوینی پشوودانی هاوینه (کو‌خ) مانای تیکدانی که‌شو‌هه‌وای پشووه‌که نییه. مانای ئه‌وه‌یه که شته به‌ره‌تیه‌یه‌کان ئاماده بک‌ری‌ن پێش ئه‌وه‌ی به‌راستی پتو‌یستییان پێ ییت. کاتی‌ک ژینگه سه‌لامه‌ت ییت، ده‌کریت به ئاسووده‌یی زیاتر چێژ له هاوین وه‌ربگیریت.

## ۷. دلنیا‌به له‌وه‌ی که فریاگوزاری ده‌توانیت بیدۆزیته‌وه

ناو‌نیشانی وردی کو‌خه‌که، رێنماییه‌کانی هاتن و کو‌نۆردیناته ئه‌گه‌رییه‌کان له شوینیکی دیار بنووسه. له دۆخی فریاگوزاریدا پیدانی شوینه‌که ده‌توانیت سه‌رسوپه‌نه‌رانه قورس ییت. به‌رنامه‌ی "112 Suomi" له ته‌له‌فۆنه‌که‌ت دا‌به‌زێنه و ته‌له‌فۆنه‌که‌ت شه‌حن کراو به‌ی‌له. هه‌روه‌ها دلنیا‌به له‌وه‌ی که هه‌موو میوانانی کو‌خه‌که ده‌زانن پتداو‌یستییه‌کانی فریاگوزاری، ئامرازه‌کانی کو‌زانده‌وه‌ی ئاگر، فلاش لایت و زانیارییه به‌یوه‌ندیده‌اره گرنگه‌کان له کو‌ین.

## ۸. ئامۆزگارییه‌کانی تری ئاماده‌سازی ژیا‌نی روژانه له‌بیر مه‌که

بیرو‌که‌ی "کو‌گای ۷۲ کاتژمێری ماله‌وه" بو کو‌خ، به‌لام و گه‌شته‌کان زۆر گونجاوه: ئاو، خواردن دهرمان، رووناکی، گه‌رمی، وزه‌ی یه‌ده‌گ و که‌ره‌سته‌ی پاک‌خوا‌یینی ئاماده به‌که. کاتی‌ک که‌ره‌سته به‌ره‌تیه‌یه‌کان و پلانی کارکردن ئاماده بن، له دۆخه نه‌خوا‌زراوه‌کاندا به ئاسووده‌یی زیاتر زāl ده‌ییت.

## هاوینیکی باش له بناغه‌یه‌کی سه‌لامه‌ته‌وه دروست ده‌ییت

له هاویندا پتو‌یست ناکات بو هه‌موو شتیکی ئه‌گه‌ری ئاماده ییت. ئه‌وه‌نده به‌سه که شته گرنگه‌کان له دۆخیکی باشتدا بن: ئاگاداره‌ره‌وه‌کان کار بکه‌ن، پتداو‌یستییه‌کانی فریاگوزاری هه‌بن و هه‌موو که‌سی‌ک بزانیت له دۆخی فریاگوزاریدا چۆن کار بکات. ئاماده‌سازی خو‌شی هاوین که‌م ناکاته‌وه، به‌لکو ناشتی ده‌روونی ده‌هینیت. ئه‌وه خه‌مخۆرییه بو خۆت، بو نزیکان‌ت و بو هاوینیکی هاو‌به‌ش.

## ۴. هه‌وشه‌که بو مندالان و میوانان سه‌لامه‌ت بکه

ئامرازه‌کان، سووته‌مه‌نی، په‌ین، ژه‌هری میروو و دهرمانه‌کان له ده‌ستی مندالان دوور به‌خه‌ره‌وه، باشت‌ره له شوینیکی قوفل‌کراودا بن. په‌یژه، تیراس، پردی سه‌ر ئاو، پارێزه‌ر (ده‌سته‌وا‌نه) و رێره‌وه‌کان پێشکته. ئه‌گه‌ر له ده‌وشه‌که‌دا بیر، ده‌وز، ده‌وزی مه‌له یان هه‌ر شوینیکی تری ئاوت هه‌یه، دلنیا‌به که مندالان یان ئازهل به بئ ئه‌وه‌ی ئاگات لی ییت ناچنه ناوی.

## ۵. بو رووداوه کتوپه‌ره‌کانی هاوین ئاماده به

له کو‌خ، به‌لام و گه‌شته‌کاندا باشت‌ره سندوقیکی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی نویت پێ ییت. باشت‌ره لانی که‌م له‌م شتانه تیی‌دا هه‌ییت: له‌زگه‌ی برین (پلاسته‌ر)، که‌ره‌سته‌ی به‌سته‌وه‌ی برین، پاک‌که‌ره‌وه‌ی برین، پاکه‌تی سارد، که‌ره‌سته‌ی گونجاو بو سووتان، دهرمانی ئه‌لێترێ و دهرمانی ئازار و تایه. هه‌روه‌ها دهرمانه هه‌میشه‌یه‌یه‌کانی خۆت له‌بیر مه‌که و پێشکته که دهرمانه‌کان به‌سه‌ر نه‌چو‌وبن.

## ۶. سه‌لامه‌تی ئاو و مه‌له‌کردن له‌بیر مه‌که

به راستگو‌یی توانای مه‌له‌کردنی خۆت هه‌لسه‌نگێنه و به سه‌رخو‌شی یان کاتی‌ک مادده‌ی هۆشه‌رت به‌کاره‌یناوه مه‌له مه‌که. له به‌لامدا پتو‌یسته هه‌ر که‌سی‌ک جلی رزگارکردن (جلی مه‌له‌ی گونجاوی هه‌ییت. مندالان ناییت به بئ چاودێری له که‌نار ئاو یان له ئاودا به‌جئ به‌ی‌ل‌ری‌ن. خنکان ده‌توانیت به خه‌یرایی و به ینده‌نگی رووده‌ات. له که‌نار ئاوی کو‌خه‌که‌دا باشت‌ره ئه‌لقه‌ی رزگارکردن یان هه‌ر ئامرازیکی تری مه‌له‌کردن به ئاسانی ده‌ست بکه‌ویت، بو نمونه کانپه‌سته‌ری‌ک که به به‌ت به‌ستراوه‌ته‌وه.

## ۱. کو‌خه‌که له سه‌ره‌تای وه‌زی گه‌شتوگوزاردا پێشکته

باشت‌ره وه‌زی گه‌شتوگوزار به پشکنینی سه‌لامه‌تی ده‌ست پێ بکه‌یت. دلنیا‌به له‌وه‌ی که ئاگاداری ئاگر و دووکه‌ل کار ده‌که‌ن، ئامرازه‌کانی کو‌زانده‌وه‌ی ئاگر له دۆخیکی باشن و پتداو‌یستییه‌کانی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی به ئاسانی ده‌ست ده‌که‌ون. له هه‌مان کاتدا سه‌پیری بکه که له ده‌وشه‌که‌دا ته‌خته، بزمار ئامرازێ شکاو یان شتیکی تر نه‌ییت که مرؤف یی‌دا بکه‌ویت یان خو‌ی پێ بریندار بکات. باشت‌ره مه‌ترسییه بچوکه‌کان دوا‌ی زستان پێش هاتنی میوانانی هاوینه لا‌ب‌ری‌ن.

## ۲. مال و کو‌خه‌که‌ت له کاتی نه‌بوونی خۆتدا پارێزه

ده‌رگا، په‌نجه‌ره و قوفله‌کان پێشکته. شته گران‌به‌هاکان له به‌رچاو له په‌نجه‌ره‌کان، یان له تیراس و ده‌وشه به‌جئ مه‌هێله. گلو‌پی دهره‌وه که به هه‌سته‌وه‌ر کار ده‌کات، گلو‌پی ناوه‌وه که به کاتژمێر (تایمه‌ر) داده‌گیرسیت یان چاودێری کامی‌را ده‌توانیت سه‌لامه‌تی زیاتر بکات. هه‌روه‌ها دلنیا‌به له‌وه‌ی که ئاگاداره‌ره‌وه ئه‌گه‌ری هه‌یه، بو ته‌له‌فۆنی راست بگه‌ن.

## ۳. خه‌مخۆری بو سه‌لامه‌تی ئاگر

جگه له ئاگاداره‌ره‌وه‌ی ئاگر، باشت‌ره له کو‌خه‌که‌دا ئاگرکو‌ژنه‌وه‌یه‌کی ده‌ستی، به‌تانی ئاگرکو‌ژنه‌وه یان ئاو به ئاسانی ده‌ست بکه‌ویت. ئه‌گه‌ر ئامی‌ری گه‌رم‌کردنه‌وه، سه‌ونا یان ئامی‌ری غاز به‌کارده‌هینیت، ئاگاداره‌ره‌وه‌ی دووکه‌ل‌یش پێشکته. ئه‌و ئامی‌رانه‌ی گه‌رم‌کردنه‌وه‌ی که ماوه‌یه‌کی زۆره به‌کارنه‌هاتوون به نه‌رمی گه‌رم بکه. وایه‌ره‌کانی کاره‌با، وایه‌ری درێژه‌که‌ره‌وه و پۆسته‌کانی کاره‌با کو‌ن پێشکته. گریل، ئاگر‌کردنه‌وه یان هه‌ر ئاگر‌یکی کراوه ناییت به بئ چاودێری به‌جئ به‌ی‌ل‌ری‌ت، و ناییت ئاگر له کاتی هۆشدارێ ئاگری دارستاندا بک‌ری‌ته‌وه.

# دەنگىلاوان

لە رېڭەي ئەزمۇون و رەچەلەكى خۆمانەو، زۆر گەنج دەناسىن كە لە نېوان دوو كلتوردا گەورە بوون. ئىستا بىرپارمان دا چاوپېڭكەوتن لەگەل يەككىيان بکەين.

بەرپرسان، بىرپاردەران و پېڭەبشتووان: بە وريايەو گۆي بگرن، گەورەبوون لە نېوان دوو كلتوردا چ ھەستىكە. لە ھەمان كاتدا بىر لەو بەنەو كە ھەموومان چى دەتوانىن بۇ بەشى خۆمان بىكەين تا گەنجان بتوانن ھەست بکەن كە لېرە لە مالى خۆيانن. ئەوان داھاتووى ئەم ولانن.

## ئيان لە نېوان دوو كلتوردا ھېز و دەولەمەندىيەكى راستەقىنەيە .

من زۆر رېڭەي جياوازم بىنيو كە خەلك چۆن بەمە زال دەين، و خوشم بەم رېڭاياندا رۇبشتووم.

لە قوتابخانە ھەموو ئەوانەي لە يەك كلتورەو ھاتبوون گروپىكى تايەتەي خۆيان دروست كەردبوو. ئەم گروپە سەيرى ھەر كەسكىيان دەرگە كە بەشدارى براكانيان نەبوو، و ھەموو ئەوانەي دەرەوھش بە ھەمان شېو سەيرى ئەوانيان دەرگە.

ھەندىكى تر بە پېچەوانەو دەيانەوئە ئەوئەندە بەشېك بن لە زۆرينە كە بەشېكى خۆيان قەرامۇش دەكەن. و تەنيا كەمىنەيەك سەركەوتو دەين لە دۇزىنەوھى ھاوسەنگى.

ھەردو بۇاردەكە لە ترسەو سەرچاوە دەرگن. مەوڤەكان بوونەوھەركى كۆمەلەيتەين. گۆشەگىركەن بەككە لە سەختەين سزاكان بە ھۆكارىكى ديارىكارو.

مەوڤ پېوېستى بەوھە بۇ سەلامەتى خۆي بەشېك بېت لە گروپىكى. بەلام ئارەزووى گونجان لەگەل گروپەكە لەو ترسەو دېت كە تۆ لەگەل پېناسە كۆمەلەيتەيەكەي ئەواندا ناگونجىت بۇ ئەوھى بزانن كى دەچتە ناوھە.

ئەمە ھەر لە قوتابخانە دەست پى دەكات. ئەگەر پېلاو و جاپتاي براندېكى ديارىكراوت ھەيپت، رەنگە بچتە ناو ئەوانەو كە ھەمان پېلاو و جانتايان ھەيە.



## مەترسى راستەقىنە لەوھەو دېت ئەگەر گيانى يەكگرتوويى لەدەست بەدين.

من خۆم بەختەوھەر بووم كاتېك لە رېڭەي نزيكانەوھە ئاشناي بەرگري نىشتمانى خۆبەخشانە بووم. ھەر بۆيە باوھرم وايە كە دەيپت ھەر لە قوتابخانە باسى بگريپت. ئەگەرنا ھەموو كەسېك دەرەفتى ئەوھى نايپت ئەم جۆرە چالاكەيە بدۆزىتەوھە.

پېم وايە زۆر گرنگە كە بۇ تەمەنى قوتابخانە باسى خولەكانى بەرگري نىشتمانى خۆبەخشانە بگريپت. چونكە لەو مەيداندا ھەمووان لە ھەمان ئاستدان و پەراوېزخستەن ئەگەرى كەمتەرە.

ئەمە بە شېوھەيكى پېشەوختە زۆرېك لە كېشەكانى داھاتوو چارەسەر دەكات و سەرنج دەگەرېنپتەوھە بۇ شتېكى گرنگ: يەكگرتوويى بى گۆيدانە رەچەلەكى كلتوورى، شارەزايە گرنگەكان كە بۇ ھەموو كەسېك باشە بىزانپت، و بۇ فېنلاندى - ولاتېك كە مالى ھەر كەسېكە كە لېرە دەژى.

بەتايەتەي بۇ گەنجانى خاوەن رەچەلەكى كۆچەرى دەمەوئە ئەمە بلىم: پېوېست ناكات ھەلبىزىت كە سەر بە كام كلتووريت. دەتوانيت بەشېك بېت لە ھەردووكيان.

## فېنلاندى مالى تۆشە.

ولاتېك كە دەتوانيت فېرى ئەوھە بېيت بېپارېزىت و تېيدا فېر بېت لە كاتى فريگوزارىدا يارمەتى ئەوانى تر بەدەيت لە رېڭەي چالاكەيەكانى (MVM - ھەو. :)

HJ

وھرن، وھرن !

# هۆشیاری له به‌رامبه‌ر کاریگه‌رییه زانیاریه‌کان

نووسه‌ر: نینا یارڤینکولا، ده‌زگای فریگوزاری شاری هیلسنکی

■ ئایا شتی‌ک وه‌ک راستیه‌ک ده‌رده‌که‌وی‌ت، به‌لام هه‌ست  
 ■ ده‌که‌یت شتی‌ک له کێشه‌دایه؟ ئه‌مه له کاریگه‌رییه زانیاریه‌کاندا  
 ■ باوه: که‌می‌ک راستی، به‌لام ئه‌وی تری راستیه‌کی گۆراو یان  
 ■ درۆیه .



**کاریگه‌ری زانیاری ئه‌مرو له هه‌موو شوێنێکه به‌تایبه‌تی له  
 سۆشیال میدیادا ده‌ی‌ت له‌باره‌ی ئه‌و ناوه‌ڕۆکه‌ی ب‌لاو  
 ده‌کرێته‌وه وریابیت .**

کاتی‌ک هه‌وایی‌ک له سۆشیال میدیا ده‌خوێنیه‌وه، هه‌میشه به‌ماکانی بېشکنه: کێ هه‌وایی‌که‌ی له که‌نالی سۆشیال میدیا لینک کردووه، کێ سه‌ره‌تا هه‌وایی‌که‌ی دروست کردووه و ئایا له که‌ناله‌کانی تری هه‌وایی‌شدا زانیاری له‌سه‌ر هه‌مان پاڤه‌ت هه‌یه؟ هه‌روه‌ها گرنگه له‌بیرت بێت که سۆشیال میدیا خۆی که‌نالی هه‌وایی نییه، به‌لکو له رێگه‌ی ئه‌وه‌وه شته‌کان ب‌لاو ده‌کرێته‌وه.

له روانگهی به‌رپرسانه‌وه، دۆزیه‌وه‌ی کاریگه‌رییه زانیاریه‌کان و ده‌ستی‌وه‌ردان تێیاندا زۆر گرنگه. بۆ نموونه له کاتی رووداوی‌که‌دا، باشته‌ر به‌رپرسان راستیه‌کان له‌و باره‌یه‌وه به‌ خێرای ب‌لاو بکه‌نه‌وه.

بۆ ئه‌و لایه‌نانه‌ی که هه‌ولێ کاریگه‌ری زانیاری ده‌ده‌ن، ته‌نیا خه‌یال سنووره، و به‌ شێوه‌یه‌کی دیاریکراو ئه‌مه ده‌ی‌ت له په‌یوه‌ندیه‌کانی به‌رپرسانی‌شدا هه‌ی‌ت: باشه تێگه‌یت که لایه‌نی کاریگه‌ر چۆن بیر ده‌کاته‌وه و کار ده‌کات. له لایه‌ن به‌رپرسانه‌وه پێویست به‌ خێرای، نه‌رمی و پێش هه‌موو شتی‌ک زانیاری راست هه‌یه. بۆشایی زانیاری هه‌میشه پڕ ده‌بێته‌وه، و گرنگه به‌ زانیاری راست و متمانه‌پێکراو پڕ بکرێته‌وه.



به‌ کاریگه‌ری زانیاری، لایه‌نێک - زۆربه‌ی کات لایه‌نێکی دوژمنکار - به‌ سیستماتی‌ک هه‌ول ده‌دات کاریگه‌ری بکاته سه‌ر رای‌گه‌شتی، ره‌فتاری خه‌لک و بێ‌پارده‌ران و زیاتر له‌وه‌ش توانای کرده‌یی کۆمه‌لگه‌.

ئامرازه‌کانی کاریگه‌ری بریتین له ب‌لاوکردنه‌وه‌ی زانیاری هه‌له‌ یان هه‌لخه‌له‌تێه‌ر و فشارخستن، هه‌روه‌ها به‌کارهێنانی زانیاری راست به‌ ئامانجێکی دیاریکراو. ئامانجی ئه‌و لایه‌نه ئه‌وه‌یه که ئامانجی کاریگه‌رییه‌که بریاری زیانه‌خس بۆ خۆی بدات و دژی به‌رژه‌وه‌ندی خۆی کار بکات.

## بەرنامەى ۱۱۲

لە فېنلاندى ژمارەى فرىاگوزارى ۱۱۲-يە.  
تەلەفون بۇ ژمارەى ۱۱۲ بکە، ئەگەر بە خىرايى پىويستت بەمانە  
ھەيە  
ئەمبولانس  
ئاگرکوزىنەۋە  
پوليس  
پەيۋەندى کردن بە ژمارەى ۱۱۲ بى بەرامبەرە. دەتوانيت لە ھەر  
تەلەفونىکەۋە پەيۋەندى بکەيت.

## كەى پىويستتە تەلەفون بۇ ژمارەى ۱۱۲ بکەيت؟

تەنیا لە دۇخى فرىاگوزارى راستەقىنەدا تەلەفون بکە.  
بۇ نموونە، تەلەفون بکە ئەگەر:  
كەسېك بە سەختى نەخۇشە  
كەسېك بېھۇشە  
رووداۋىكى گەرە روويداۋە  
ئاگرت بىنى  
كەسېك لە مەترسيداۋە  
تاوانىك روودەدات و پوليس بە خىرايى پىويستتە  
بۇ بابەتە ناخىراكان يان بۇ پرسىارکردنى ئاموزگارى تەلەفون  
بۇ ژمارەى ۱۱۲ مەكە.

## لە پەيۋەندىيەكەدا چى پىويستتە بلىيت؟

بە ھىمنى قسە بکە.  
بلى:  
چى روويداۋە  
لە كوئيت  
ناونىشانى ورد و شارەكە  
وھلامى پرسىارەكانى بەرپرسەكە بەرەۋە.  
پرسىارەكان خىرايى گەپشتى يارمەتى كەم ناكەنەۋە.  
تەلەفونەكە خۆت دامەخە.  
تەنیا كاتىك تەلەفونەكە داخە كە بەرپرسەكە مۆلەت پى  
دەدات.

## ئەگەر زمانى فېنلاندى نازانيت

لە ناۋەندى فرىاگوزارىدا بەمانە قسە دەكرېت:  
فېنلاندى  
سوئدى  
ئىنگلىزى  
دەتوانيت ۋەرگېرېش بەدەست بەئىيت.  
لە سەرەتاي پەيۋەندىيەكەدا ناۋى زمانى خۆت بلى، بۇ  
نموونە:  
"Arabic"  
"Ukrainian"  
"Somali"  
بە ھىمنى لەسەر ھىلەكە چاۋەرۋان بکە.  
پەيۋەستکردنى ۋەرگېر رەنگە كەمىك كات بخاينەيت.  
پەيۋەندىيەكە دايمەخە.

## باشە بزانيت

دەتوانيت بەرنامەى بى بەرامبەرى 112 Suomi لە  
تەلەفونەكەدا بەزىييت.  
كاتىك لە رېگەى بەرنامەكەۋە تەلەفون دەكەيت، ناۋەندى  
فرىاگوزارى شوئەكەت بە شىۋەيەكى خۇكار ۋەرەگرېت.  
ئەۋكات يارمەتى خىراتر شوئى راست دەدۇزىتەۋە

## بەرنامەى ۱۱۲

لە فېنلاندى ژمارەى فرىاگوزارى ۱۱۲-يە. تەلەفون بۇ ۱۱۲ بکە، ئەگەر بە خىرايى پىويستت بە  
ئەمبولانس، تېمەكانى ئاگرکوزىنەۋە يان پوليس بو. تەلەفون بۇ ۱۱۲ بى بەرامبەرە. دەتوانيت لە  
ھەموو تەلەفونىكەۋە پەيۋەندى بکەيت، تەنانەت لە مۇبايلە قوفلكرائەكانىش.

تەنیا لە دۇخى فرىاگوزارى راستەقىنەدا تەلەفون بۇ ۱۱۲ بکە. بۇ نموونە كاتىك كەسېك بە سەختى  
نەخۇشە، بېھۇشە يان بە سەختى برىندار بو. ھەرۋەھا تەلەفون بکە ئەگەر ئاگرت بىنى،  
ھەستت بە مەترسىيەكى گەرە کرد يان بە خىرايى پىويستت بە پوليس بو.

ژمارەى فرىاگوزارى تەنیا بۇ يارمەتى خىرا ديارى كراۋە. بۇ بابەتە ناخىراكان يان پرسىارکردن بۇ  
ئاموزگارى تەلەفون بۇ ۱۱۲ مەكە.

كاتىك تەلەفون دەكەيت، بە ھىمنى قسە بکە. بلى چى روويداۋە و لە كوئيت. ناونىشانى ورد و  
شارەكە بلى. وھلامى پرسىارەكانى بەرپرسەكە بەرەۋە. پرسىارەكان خىرايى گەپشتى يارمەتى  
كەم ناكەنەۋە. تەلەفونەكە خۆت دامەخە. تەنیا كاتىك تەلەفونەكە داخە كە بەرپرسەكە مۆلەت پى  
دەدات.

لە ناۋەندى فرىاگوزارىدا بە فېنلاندى، سوئدى و ئىنگلىزى قسە دەكرېت. ئەگەر ئەم زمانە  
نازانيت، دەتوانيت ۋەرگېرېك بەئىيتە ناۋ پەيۋەندىيەكەۋە. لە سەرەتاي پەيۋەندىيەكەدا ناۋى  
زمانى خۆت بلى، بۇ نموونە "Ukrainian"، "Arabic" يان "Somali". بە ھىمنى چاۋەرۋان  
بکە، تەنانەت ئەگەر پەيۋەستکردنى ۋەرگېر كەمىك كاتى ويست. تەلەفونەكە دامەخە.

ناۋەندى فرىاگوزارى ۲۴ كاتژمېر لە ھەموو رۇژىكدا كار دەكات. لە فېنلاندى ناۋەندەكانى  
فرىاگوزارى سىستەمىكى ھاۋەش بەكاردەھىتن، بۇيە ئەگەر پىويست بكات پەيۋەندىيەكە  
دەتوانيت بە خىرايى بۇ بەرپرسىكى تر يان ناۋچەيەكى تر بگوازىتەۋە.

## ھەرۋەھا دەتوانيت

## بەرنامەى بى بەرامبەرى

## "Suomi 112" لە

## تەلەفونەكەت

## دا بەزىييت. كاتىك لە

## رېگەى بەرنامەكەۋە

## تەلەفون دەكەيت،

## ناۋەندى فرىاگوزارى بە

## شىۋەيەكى خۇكار

## شوئەكەت

## ۋەرەگرېت. ئەۋكات

## يارمەتى خىراتر شوئى

## راست دەدۇزىتەۋە.



# - ئاسايش مافى ھەموۋازە بەشدار بە!

وھك ئەندام بەدەستى دەھىئىت:



## زانپارى و شارەزايى كردهيى

زانپارى نوئ و متمانە پىكراۋ لەسەر  
ئامادەسازى، سەلامەتى زانپارى،  
ئامادەيى قەيرانى و چۆنپەتى  
يارمەتيدانى ئەوانى تر لە دۆخى  
فرياگوزارىدا.



## خول و چالاكپهكان

دەتوانىت بەشدارى لە كۆبوونەوھكانى  
زانپارى، خولەكان، گەشتەكان و  
چالاكپهكانى ترى MVM ry  
بكهيت.

MVM ry كۆمەلەپهكه كه گرنگى به  
ئامادەسازى و بەرگرى نيشتمانى  
كۆچەرەن دەدات، كه ئامادەيى  
قەيرانى، سەلامەتى زانپارى و  
بەشدارى كۆچەرەن لە بەرگرى  
نیشتمانى خۆبەخشانى فينلاند بەھيژ  
دەكات.

ئيمە بە يەكەوھ زانپارى، متمانە و  
ئامادەيى بنیات دەنيين. وھك ئەندام،  
تو تەنيا چاوديري چالاكپهكان  
ناكهيت،

بەلكو فير دەهيت، بەشدار دەهيت  
و فينلانديكى سەلامەتتر لەگەل  
ئەوانى تردا بنیات دەنييت.



## زانپارى لەسەر خولە پيشكەوتووھكان

زانپارى لەسەر خولەكانى MPK و ئەو  
دەرفەتازەيى كه بەرگرى نيشتمانى  
خۆبەخشانى فينلاند پيشكەشى  
دەكات بەدەست دەھييت.



## تورى نوئ

ئاشناي ئەو كەسانە دەهيت كه  
دەیانەويٹ يارمەتي ئەوانى تر بەدن،  
بەرپرسياريتى ھەلبەگرن و سەلامەتى  
فينلاند پيش بەخن.



## دەرفەتى كاريگەرى

وھك ئەنداميكى سەرەكى دەتوانىت  
بەشدارى لە پلاندانانى چالاكپهكانى  
كۆمەلەكه و برياردان بكهيت.



## شوينى خۆت لە چالاكپه ھاوبەشەكاندا

دەتوانىت شارەزايى خۆت  
بەكاربەھييت، بەشدارى كاري  
خۆبەخشازە بكهيت و بەشيك بيت  
لەو كۆمەلگەيەيى كه زمان، كلتور و  
رەچەلەكه جياوازەكان بە سەرچاوەي  
ھيژ دەھييت.

وەرە بو بنیاتنانى فينلانديكى سەلامەتتر

داواكارى ئەنداميتى بە سكاني كردنى  
QR-كۆد پر بکەرەوھ.



toimisto@mvmry.fi  
www.mvmry.fi



گۆفارى كانتاما بە پشتگيري  
"سندووقى پشتگيري بەرگرى  
نیشتمانى" و "سندووقى كۆمەلە  
بەرگريە نیشتمانيەكان" بەريوھ  
دەچيٹ.



Maanpuolustuksen  
kannatusseura