

KANTAMA

NRO 4 | 2026 يوليو



في إجازة أم في وطنك؟ زائرًا أم جزءًا من المجتمع؟



– الرابطة
أكثر من
مجرد
جمعية.



قصة عن حلم،
وشجاعة،
وتجاوز الحدود.



نصائح
– الاستعداد
إلى الغابة
بأمان.





المحتويات

03 كلمة المدير التنفيذي

04 الافتتاحية

05 وجهة نظر الخبير

07 الفعاليات

08 مشاركة النساء

09 نصائح في الجاهزية والاستعداد

10 صوت الشباب

11 آخر المستجدات

12 مفردات السلامة

12 معلومات الاتصال



كلمة المدير التنفيذي

هل أنت سائح... أم زائر... أم في وطنك؟



الصيف هو موسم الإجازات. ففي هذه الفترة يسافر مئات الآلاف من الناس إلى مختلف أنحاء العالم، يكتشفون أماكن جديدة ويستمتعون بإجازة يستحقونها بعد عام من العمل. ومهمة السائح بسيطة وواضحة: أن يستريح، ويستمتع، ويعود بذكريات جميلة. ولا يفكر معظم السياح في نظام الضرائب في البلد الذي يزورونه، أو في أمنه، أو في مستقبله، ولا يُطلب منهم ذلك.

أما الزائر، فله وضع مختلف قليلاً. فهو يأتي إلى بلد ما للدراسة أو العمل أو زيارة الأهل والأصدقاء. وأهم واجباته أن يحترم البلد المضيف؛ فيلتزم بقوانينه، ويحترم ثقافته، ويقدر شعبه. فالزائر يدرك أنه موجود فيه لفترة مؤقتة.

لكن ماذا يحدث عندما لا يعود هذا البلد مجرد محطة زيارة، بل يصبح وطناً؟

عندها تتغير النظرة بالكامل. فالوطن لا يُبنى بمجرد الإقامة فيه، بل بالمشاركة في بنائه. والوطن يعني المسؤولية؛ مسؤولية أداء العمل بإخلاص، ودفع الضرائب، والالتزام بالقوانين والأنظمة المشتركة، والاهتمام بالآخرين، وقبل كل شيء، الإسهام في تعزيز أمن المجتمع. إن أمن فنلندا لا يتحقق بجهود السلطات وحدها، بل يُبنى أيضاً من خلال تصرفات كل من يعيش على أرضها. فمن خلال اهتمامنا ببعضنا البعض، ومشاركتنا في خدمة المجتمع، ومساعدة الآخرين، واستعدادنا لتحمل المسؤولية، نعزز مجتمعاً أكثر قوة وأماناً. فالأمن الشامل مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الجميع. ولهذا أود أن أطرح على كل قارئ سؤالاً بسيطاً:

قف لحظة أمام المرأة، واسأل نفسك:
هل أنا هنا سائح؟ أم زائر؟ أم أنني في وطني؟

إن كنت سائحاً، فاستمتع بإجازتك بكل ما فيها من جمال. وإن كنت زائراً، فأحسن احترام البلد الذي استقبلك. أما إذا كانت فنلندا هي وطنك، فساهم في بنائه. أتقن عملك، وادفع ضرائبك، والتزم بالقوانين والأنظمة المشتركة، وشارك في العمل التطوعي، واعتني ببيئتك، وكن جزءاً من تعزيز الأمن الشامل ورفع قدرة المجتمع على الصمود في مواجهة الأزمات. فالوطن ليس مجرد مكان نعيش فيه.

“
الوطن هو المكان الذي نشعر
بمسؤولية حقيقية تجاه
مستقبله.”

Vapaaehtoisien
maantieteellisen
ötsäjä

الافتتاحية

ما هي رابطة الدفاع الوطني (KILTA)؟

آري باكارين
المدير التنفيذي
اتحاد روابط الدفاع الوطني الفنلندية (MPKL)

انضمت جمعية الاستعداد والدفاع الوطني للمهاجرين (MVM RY) إلى اتحاد روابط الدفاع الوطني الفنلندية (MPKL) عضوا رسميا في ديسمبر/كانون الأول 2025. ويُعد انضمامها خطوة طبيعية، إذ تتوافق رسالتها وأنشطتها بصورة متميزة مع أهداف وروح بقية روابط الدفاع الوطني الأعضاء في الاتحاد.

ولفهم معنى رابطة الدفاع الوطني (KILTA)، من المفيد أن نتعرف بإيجاز إلى مفهومها وإلى الخلفية التاريخية التي نشأ منها اتحاد روابط الدفاع الوطني. إذا سألنا الذكاء الاصطناعي عن تعريف رابطة الدفاع الوطني، فسيجيب خلال ثوان بأنها جمعية تطوعية تُعنى بتعزيز إرادة الدفاع عن الوطن، ونشر الوعي بقضايا الدفاع الوطني، والحفاظ على التقاليد العسكرية والوطنية. كما تجمع هذه الروابط بين أفراد الاحتياط وكل المواطنين المهتمين بالدفاع عن وطنهم.

وتتميز أنشطة الروابط بالتنوع، إذ تتيح للجميع المشاركة بسهولة في الحفاظ على تقاليد صنوف القوات المسلحة والوحدات العسكرية والأفرع الدفاعية المختلفة. وقد لعبت روابط الوحدات العسكرية دورا محوريا في تأسيس الاتحاد عام 1963، وذلك بناءً على اقتراح وتوجيه قائد قوات الدفاع الفنلندية آنذاك، الجنرال سيمليوس، الذي رأى في هذه الروابط وسيلة مهمة لتعزيز روح الانتماء وبناء المجتمع.

ومع مرور الوقت، توسعت أنشطة روابط الدفاع الوطني لتشمل مجالات أوسع تتعلق بالدفاع الوطني، وتنمية المهارات، وخدمة الأعضاء. فهي تنظم الدورات التدريبية، والمحاضرات، والرحلات، والزيارات التعريفية، كما تحرص على إطلاع أعضائها على المستجدات ذات الصلة. ويستند جانب كبير من التدريب إلى الدورات التي تنظمها جمعية التدريب على الدفاع الوطني الفنلندية (MPK). وتؤدي روابط الدفاع الوطني، ومنها MVM، دورا مهما في بناء روح المجتمع بين أعضائها، كما توفر بيئة للتواصل، وتبادل الخبرات، والدعم المتبادل بين الأشخاص الذين يجمعهم الاهتمام بالدفاع الوطني والأمن الشامل.

MVM... رابطة دفاع وطني حقيقية

لقد كان من دواعي السرور متابعة الخطوات الأولى لجمعية MVM. فمُنذ انطلاقتها، حققت تقدما سريعا وملحوظا، واستطاعت أن ترسخ مكانتها بخطوات واثقة. وقد نجحت الجمعية في تحديد أولويات واضحة لعملها، وعلى رأسها الجاهزية المجتمعية والتدريب، كما تمكنت خلال فترة قصيرة من بناء تعاون وثيق مع الجهات العاملة في مجال الحماية المدنية (VSS)، إضافة إلى جمعية التدريب على الدفاع الوطني الفنلندية (MPK).



ولم يقتصر نجاح MVM على ذلك، بل أقامت أيضا شراكات مع عدد من روابط الدفاع الوطني الأخرى، وهو ما يشجع عليه اتحاد MPKL بين جميع الروابط الأعضاء.



وقد أدرك الشركاء ما يمتلكه المواطنون من ذوي الخلفيات المهاجرة من خبرات وكفاءات وإمكانات كبيرة، وما يمكن أن يقدموه للمجتمع الفنلندي من مساهمة قيمة. والرسالة هنا واضحة: لا ينبغي أن يُترك أحد خارج دائرة المشاركة.



كما أدركت الجمعية أهمية إعداد مدربين من داخل صفوفها، يتمتعون بالالتزام والكفاءة، ويؤمنون الفرصة الحقيقية لتدريب بقية الأعضاء ونقل المعرفة إليهم.



وفي الوقت نفسه، لا ينبغي أن ينصب الاهتمام على المدربين وحدهم. فليس كل عضو مدربا، ولذلك من المهم أن تواصل MVM توفير المعرفة المتعلقة بالجاهزية والدفاع الوطني لجميع أعضائها، حتى يتمكن الجميع من فهم مختلف جوانب الأمن الشامل ودور كل فرد في تعزيز أمن المجتمع.



“

لقد أصبحت MVM اليوم حلقة مهمة في سلسلة روابط الدفاع الوطني في فنلندا، وإضافة قيمة تعزز قوة المجتمع ووحده.



Seppo Suhonen
Kiltalainen Oulusta, Hakku-lehden
toimituspäällikkö, sotakamreeri

لا تقتصر أنشطة روابط الدفاع الوطني (KILTA) على من أدوا الخدمة العسكرية أو يمتلكون خبرة طويلة في مجال الدفاع الوطني، بل يمكنها أيضا أن توفر للأشخاص الذين انتقلوا للعيش في فنلندا فرصة لاكتساب مهارات جديدة، وتطوير اللغة الفنلندية، وبناء صداقات، والشعور بأنهم جزء من المجتمع. في هذا المقال، يروي سيبو سوهورين تجربته الشخصية، وكيف أصبحت روابط الدفاع الوطني وأنشطة جمعية التدريب على الدفاع الوطني الفنلندية (MPK) جزءا مهما من حياته على مدى أكثر من ثلاثين عاما.

لماذا جذبتني روابط الدفاع الوطني (KILTA) وأنشطة التدريب في جمعية التدريب على الدفاع الوطني الفنلندية (MPK)؟

أنا سيبو سوهورين من مدينة أولو. أدت خدمتي العسكرية بين عامي 1968 و1969 في كوربالا، ثم التحقت بدورة الضباط الاحتياطيين رقم 129 «بولار» في مدينة هامينا. تخصصي العسكري هو سلاح الهندسة، أما في الحياة المدنية فأعمل مهندسا في مجال البناء، ولذلك كان من الطبيعي أن أخدم في هذا السلاح، كما هو الحال مع معظم خريجي تخصصات البناء.

كانت أول معرفتي بروابط الدفاع الوطني أثناء دورة الضباط الاحتياطيين، عندما زارتنا رابطة ضباط سلاح الهندسة وقدمت عرضا تعريفيا عن أنشطة الروابط. أما مشاركتي الفعلية فقد بدأت عام 1988 عندما انضمت إلى رابطة مهندسي الدفاع في منطقة بوهيانما (POHJAN PIONEERIKILTA RY) بمدينة أولو، بعد أن تعرفت إلى عدد من أعضائها خلال تدريبات الاحتياط التي نظمتها قوات الدفاع الفنلندية بين عامي 1986 و1988. في ثمانينيات القرن الماضي، كانت أنشطة روابط الدفاع الوطني تركز بدرجة كبيرة على الحفاظ على التقاليد العسكرية، إذ كان من بين مؤسسيها وأعضائها عدد كبير من المحاربين القدامى الذين حظوا باحترام واسع في المجتمع الفنلندي. في 14 ديسمبر 1993 تأسست جمعية التدريب على الدفاع الوطني الفنلندية (MPK)، والتي أصبحت لاحقا مؤسسة ذات صفة قانونية عامة. وكان هدفها الأساسي تقديم التدريب الطوعي لأفراد الاحتياط. شاركت لأول مرة في دورات MPK عام 1994، حيث عملت مدربا في دورة خاصة بالتحصينات بمدينة أولو. ومنذ ذلك الحين وأنا أشترك باستمرار في أنشطة الجمعية، وما زلت أواصل هذا العمل حتى اليوم. وعندما بلغت سن الستين، انتهت مشاركتي في تدريبات الاحتياط التابعة لقوات الدفاع، لكن ذلك لم يمنعني من مواصلة نشاطي من خلال MPK، إذ تتيح الجمعية فرصة المشاركة حتى بعد انتهاء الخدمة الاحتياطية الرسمية. في بداية الألفية الجديدة، كان الوضع الأمني العالمي هادئا نسبيا، كما كانت الموارد المالية للدولة محدودة، الأمر الذي أدى إلى تقليص تدريبات الاحتياط لأسباب اقتصادية. وفي تلك المرحلة لعبت MPK دورا بالغ الأهمية، إذ وفرت لأفراد الاحتياط دورات تدريبية حافظت على معارفهم ومهاراتهم وطورتها باستمرار. كما ساهمت روابط الدفاع الوطني وغيرها من منظمات الدفاع الوطني في تنفيذ هذه الدورات التطوعية بالتعاون مع MPK.





ومع مرور الوقت، توسعت برامج MPK لتشمل، إلى جانب التدريب العسكري، برامج الجاهزية المجتمعية والاستعداد للطوارئ. ويركز هذا النوع من التدريب على كيفية التعامل مع الأزمات والظروف الاستثنائية التي قد تنجم عن الكوارث الطبيعية، أو العواصف، أو انقطاع الخدمات الأساسية، أو حتى النزاعات العسكرية. ويهدف الاستعداد إلى ضمان استمرار عمل المجتمع وحماية السكان المدنيين في مختلف الظروف. ويتدرب المشاركون على تنفيذ عمليات الإجلاء، وتأمين الطاقة والغذاء، والمحافظة على خدمات الرعاية الصحية، إضافة إلى العديد من المهام الأساسية الأخرى. وقد أثبتت الحرب الروسية على أوكرانيا مدى أهمية هذه الاستعدادات، وأنها ليست مجرد خطط نظرية، بل ضرورة حقيقية لأي مجتمع يريد أن يكون مستعداً للآزمات.

وقد نفذت رابطتنا 35 دورة لبناء الجسور تحت إشراف MPK في مناطق شمال أوستروبوتنيا وكاينو وولايات. كما قمنا ببناء تسعة جسور لصالح حرس الحدود الفنلندي داخل المنطقة الحدودية، إضافة إلى جسور للبلديات وعدد من الجمعيات المحلية. أما أنا شخصياً، فقد شاركت في 33 دورة لبناء الجسور بصفتي مديراً للدورة أو مدرباً، وخلال الأعوام الاثنتين والثلاثين الماضية شاركت في ما يقارب 200 دورة تدريبية نظمها MPK. لقد كانت تجربتي في روابط الدفاع الوطني وفي MPK ذات قيمة كبيرة بالنسبة لي. فقد ساعدتني على الحفاظ على مهاراتي ومعارفي كفرد من الاحتياط، كما منحتني شبكة واسعة من العلاقات على المستويين الوطني والدولي، وهو أمر أعتبره ثروة حقيقية.



الشبكات والعلاقات

في فعاليات الرابطة ودوراتها التدريبية، تلتقي بأشخاص وطنيين يهتمون بالدفاع عن الوطن، وتكون صداقات مع أشخاص يشاركونك الأفكار نفسها. وتشعر بأنك تمارس نشاطاً وتؤدي عملاً له معنى وهدف.



المساواة

نحن جميعاً متساوون في أنشطة الرابطة، بصرف النظر عن مهنتنا المدنية أو رتبنا العسكرية. وتعد هذه المساواة إحدى السمات المهمة والمميزة لنشاط الرابطة.



الاندماج

تساعد المشاركة في أنشطة الجمعيات على الاندماج في البلد الجديد، وتحسين المهارات اللغوية، وبناء علاقات صداقة بين أشخاص من جنسيات مختلفة. ومن خلال هذه الأنشطة، تشعر بأنك جزء من مجتمع وطنك الجديد.



أهلاً وسهلاً

أوصي جميع من انتقلوا للعيش في فنلندا بالمشاركة في أنشطة الرابطة وأنشطة MPK. أهلاً وسهلاً بكم للمشاركة في أنشطتنا!

الفعاليات

وبالنسبة لجمعية MVM، التي ما زالت في بداية مسيرتها، شكلت هذه المشاركة فرصة مهمة للتعرف على منظمات عريقة تمتلك خبرة طويلة، وتبادل الخبرات معها، وبناء علاقات تعاون دولية جديدة. كما أتاحت الفرصة للتعريف بنموذج عمل الجمعية متعدد اللغات، وبالطريقة التي تشجع بها الأشخاص الذين انتقلوا للعيش في فنلندا على المشاركة في العمل التطوعي لتعزيز الأمن والجاهزية المجتمعية

برنامج متنوع امتد خمسة أيام

تضمن البرنامج سلسلة من المراسم الرسمية، والمحاضرات المتخصصة، والزيارات الميدانية، والعروض العملية. وفي اليوم الافتتاحي، شارك الوفد في مسيرة احتفالية عبر شوارع مدينة إكسبو التاريخية، أعقبها وضع إكليل من الزهور تكريماً للذكرى. كما أتيحت للمشاركين فرصة التعرف على أنشطة المركز السويدي للخبرة في إزالة المتفجرات والألغام (SWEDEC).

وفي منطقة التدريب العسكرية بمدينة سكيلينغاري (SKILLINGARYD)، تابع المشاركون عرضاً جواً لمقاتلة JAS 39 GRIPE، كما اطلعوا على أعمال إزالة المتفجرات وأنشطة قوات الحرس الوطني السويدي. أما في منطقة رينيسليت (RÄNNESLÄTT)، فقد قُدمت عروض حول مهام سلاح الهندسة العسكرية، شملت أعمال الاستطلاع، وتجميع العبارات العسكرية، ومعدات بناء الجسور.

كما تضمن البرنامج مسابقة للرمية بين وفود دول الشمال، واختتم بحفل عشاء رسمي جمع المشاركين. ومن التقاليد الراسخة لهذا اللقاء سيف دول الشمال، الذي يُسلم في نهاية كل دورة إلى الدولة المستضيفة التالية. وبمناسبة انعقاد الدورة الأربعين، تم أيضاً إصدار ميدالية تذكارية خاصة احتفاءً بهذه المناسبة.

"لقد عززت هذه الرحلة قناعتنا بأن حتى الروابط الحديثة التأسيس لها مكانها ودورها في التعاون بين دول الشمال. كانت هذه مشاركتنا الأولى... لكنها بالتأكيد لن تكون الأخيرة."

لأول مرة في الأيام الشمالية لروابط الدفاع الوطني



MVM RY تبني جسور التعاون الدولي في مدينة أكسيو السويدية

شاركت جمعية الاستعداد والدفاع الوطني للمهاجرين (MVM RY) لأول مرة في الأيام الشمالية لروابط الدفاع الوطني، التي أقيمت خلال الفترة من 9 إلى 13 يونيو في مدينة أكسيو (EKSJÖ) السويدية. ويُعد هذا اللقاء، الذي وصل هذا العام إلى دورته الأربعين، أحد أبرز الفعاليات المشتركة بين روابط الدفاع الوطني في دول الشمال. ومثل الجمعية في هذه المشاركة كل من المدير التنفيذي شاهو جاف، والمتطوعة النشطة في الجمعية تاتيانا جاف.

وتعود جذور التعاون بين روابط الدفاع الوطني في دول الشمال إلى أربعينيات القرن الماضي، حيث عُقد أول اجتماع في العاصمة النرويجية أوسلو عام 1948. وانضمت فنلندا إلى هذا التعاون عام 1965 خلال اللقاء الذي استضافته مدينة فريدريكستاد النرويجية، بينما استضافت مدينة هامينلينا الفنلندية أول لقاء على الأراضي الفنلندية عام 1973. وينظم هذا الحدث كل عامين بالتناوب بين فنلندا والسويد والنرويج والدنمارك.



66

كانت هذه مشاركتنا الأولى... لكنها بالتأكيد لن تكون الأخيرة.

99



شاهدوا أبرز لحظات الرحلة عبر مسح رمز QR أو بزيارة موقعنا الإلكتروني: MVMRY.FI





..... Homa Valizadeh

لكن أهم ما وجدته في MVM هو روح المجتمع. فقد تعرفت إلى أصدقاء جدد، وشعرت بأنني جزء من مجموعة تجمعها أهداف مشتركة. أريد أن أواصل تطوير نفسي، وأن أكون شخصاً نافعاً لمجتمعي. فعندما يشعر الوالدان بالأمان، ينتقل هذا الشعور أيضاً إلى أطفالهم.

انضم إلينا!

هل ترغب أنت أيضاً في اكتساب مهارات جديدة، وتعزيز ثقتك بنفسك، والانضمام إلى مجتمع لا يترك أحداً وحيداً؟ في MVM RY، نرحب بالجميع، مهما كانت خلفيتهم أو خبراتهم أو نقطة انطلاقهم.

انضم إلى عضوية
MVM RY... فوجودك معنا يصنع الفرق!

ستجد تعليمات الانضمام إلى الجمعية في
الصفحة الأخيرة من المجلة.

تعلم... وثقة... ومجتمع يحتضنك

حتى من عاش في فنلندا سنوات طويلة قد يكتشف أن لديه الكثير ليتعلمه عن المجتمع الذي يعيش فيه، وعن الجاهزية والاستعداد للطوارئ، وعن الأمن الشامل. تعرفت هوما فاليزاده إلى أنشطة جمعية الاستعداد والدفاع الوطني للمهاجرين (MVM RY) بدافع رغبته في فهم كيفية التصرف في حالات الطوارئ والأزمات، وكيفية حماية أسرته عند وقوع ظروف استثنائية. لكنها لم تجد في الجمعية دورات تدريبية فحسب، بل وجدت أيضاً مجتمعاً يمنحها فرصة للتعلم، وطرح الأسئلة، وتقديم المساعدة للآخرين. واليوم تخطو هوما خطوة جديدة في مسيرتها، حيث تبدأ فترة التدريب العملي (TYÖKOKEILU) ضمن فريق MVM RY.

قصة هوما... من الخوف إلى الثقة والعمل

تقول هوما: "عندما سمعت عن MVM RY، شدني نشاطها منذ اللحظة الأولى. أدركت أن الجمعية توفر تدريبات مفيدة يمكن الاستفادة منها في الحياة اليومية، وليست مجرد معلومات نظرية. وبصفتي أما، كان من المهم بالنسبة لي أن أعرف كيف أتصرف إذا انقطع التيار الكهربائي لفترة طويلة، أو إذا حدثت حالة طوارئ أخرى. ولم أكن أعلم، على سبيل المثال، أن كثيراً من المباني السكنية في فنلندا تحتوي على ملاجئ للحماية المدنية. وبفضل هذه الدورات أصبحت أعرف أكثر، وأشعر بثقة واطمئنان أكبر. ومن الأمور التي أقدّر كثيراً أن الجمعية تقدم أنشطتها بعدة لغات. فعندما تُشرح المعلومات بلغة الأم أو بلغة مألوفة، يصبح التعلم أسهل، ويشعر الإنسان براحة أكبر في طرح الأسئلة. كما أن هذه الدورات لا تمنحنا مهارات للتعامل مع الأزمات فقط، بل تفيدنا أيضاً في حياتنا اليومية، وتعزز ثقتنا بأنفسنا، وتساعدنا على التصرف بهدوء في المواقف الصعبة. وفي الوقت نفسه، فإن الأنشطة متعددة اللغات تدعم تعلم اللغة الفنلندية أيضاً، لأن المفاهيم الأساسية والمصطلحات المتعلقة بالأمن والجاهزية تصبح مألوفة تدريجياً باللغة الفنلندية.

“

أعيش في فنلندا منذ نحو عشر سنوات، ومع ذلك فوجئت بكمية الأمور الجديدة التي تعلمتها من خلال MVM. ومن أهم ما اكتسبته هو الشعور بالانتماء إلى مجتمع يجمع أشخاصاً يعملون معاً من أجل هدف نبيل.

”



نصائح في الجاهزية والاستعداد

إلى الغابة بأمان

بقليل من التخطيط المسبق... يمكنك تجنب المواقف الخطرة خلال فصل الصيف، يتوجه كثير من الناس إلى الطبيعة لقطف التوت، أو جمع الفطر، أو الاستمتاع بالتنزه في الغابات. لكن حتى الغابة التي تعرفها جيداً قد تصبح مكاناً يسهل فيه الضياع، كما أن ارتفاع درجات الحرارة قد يؤثر في قدرتك على التحمل.

الخبرة لا تمنع الضياع

تشير الشرطة الفنلندية إلى أن كثيراً من الأشخاص الذين يضلون طريقهم أثناء قطف التوت أو التنزه هم من ذوي الخبرة في الطبيعة. لكن الخبرة الطويلة قد تمنح أحياناً شعوراً زائداً بالثقة في القدرة على تحديد الاتجاهات أو تحمل المشقة.

قبل الانطلاق، احرص على ما يلي:

- أخبر أحد أفراد أسرتك أو أصدقاءك إلى أين ستذهب، ومتى تتوقع العودة.
- اطلع على توقعات الطقس.
- خطط لمسارك مسبقاً.

ارتدِ ملابس يسهل ملاحظتها

احرص على ارتداء قطعة ملابس واحدة على الأقل ذات لون زاهٍ، مثل سترة أو سترة عاكسة أو قبعة. فالملابس الداكنة تمتزج بسهولة مع ألوان الغابة، بينما تساعد الألوان الزاهية فرق الإنقاذ على العثور عليك بسرعة إذا احتجت إلى المساعدة. ارتدِ أحذية مناسبة للمشي، واحم بشرتك بملابس طويلة الأكمام والساقين، ولا تنسِ اصطحاب سترة واقية من المطر أو الرياح. اطلع على توقعات الطقس. خطط لمسارك مسبقاً.

خذ معك على الأقل ما يلي:

- هاتف محمول مشحون بالكامل، مع بطارية احتياطية (POWER BANK).
- كمية كافية من الماء وبعض الطعام الخفيف.
- أدويةك الضرورية.
- خريطة ورقية (أو خريطة تعمل دون اتصال بالإنترنت) مع بوصلة.
- مصباح يدوي وحقيبة إسعافات أولية صغيرة.
- ملابس مناسبة لحالة الطقس.
- تذكر: لا تعتمد على الهاتف المحمول وحده، فقد لا تتوفر تغطية للشبكة في جميع المناطق، كما قد تنفذ البطارية في أي وقت.

إذا ضللت الطريق... فتصرف بهدوء

- إذا أدركت أنك فقدت الاتجاه، فاتبع الخطوات التالية:
- توقف فوراً وحافظ على هدوئك، ولا تواصل السير عشوائياً.
- حاول تحديد موقعك باستخدام الخريطة أو الهاتف.
- لا تحاول العودة إلا إذا كنت متأكداً تماماً من الطريق.
- ابقَ في مكان آمن وواضح للعيان، ووفر طاقتك وبطارية هاتفك.
- إذا لم تتمكن من العودة بأمان أو احتجت إلى المساعدة، فاتصل برقم الطوارئ 112.

ذكر من تحب... واستعد لموجات الحر

احرص على مشاركة هذه الإرشادات مع كبار السن أو الشباب في عائلتك قبل خروجهم إلى الطبيعة. فكلما تذكير بسيطة قبل الانطلاق قد تمنع وقوع حادث.

تذكير مهم أثناء موجات الحر

تتسبب موجات الحر كل عام في إجهاد حراري، خاصة لدى كبار السن. لذلك:

- اشرب الماء بانتظام.
- احم رأسك من أشعة الشمس.
- تجنب المجهود البدني الشديد خلال ساعات النهار الأكثر حرارة.
- وقد تشمل أعراض الإجهاد الحراري:
- الدوخة.
- الصداع.
- الغثيان.
- التعب الشديد.
- التشوش أو اضطراب الوعي.

إذا ظهرت هذه الأعراض، فانتقل إلى مكان بارد، واسترح، واشرب الماء. أما إذا أصبح الشخص مشوشاً أو بدأ يفقد وعيه، فاتصل فوراً برقم الطوارئ 112.

اخرج إلى الطبيعة بثقة - ولكن لا تذهب من دون استعداد.

قصة حلم... وشجاعة... وتجاوز للحدود

صوت الشباب



تمنح الخدمة العسكرية
خبرات كثيرة لا يمكن
اكتسابها في الحياة المدنية

عندما استمعنا إلى تجربة أليسا، أدركنا سريعاً أننا لسنا أمام قصة عادية عن الخدمة العسكرية، بل أمام رحلة إنسانية ملهمة. انتقلت أليسا إلى فنلندا وهي في العاشرة من عمرها. ومنذ طفولتها حملت حلماً واضحاً: أن ترتدي الزي العسكري وتدافع عن فنلندا. وبين هذا الحلم، والتساؤلات المرتبطة بخلفتها، والقرار الشجاع بخدمة وطنها الجديد، ثم انتقالها من حرس الحدود في شمال كاريليا إلى مدرسة ضباط الاحتياط، تتشكل قصة تستحق أن تروى. في هذا العدد ننشر الجزء الأول من قصتها، بينما سنواصلها الشهر القادم من خلال مقابلة فيديو موسعة عبر قنوات MVM RY على وسائل التواصل الاجتماعي.

ماذا أضافت إليك الخدمة العسكرية؟

أ"تعلمت أن أفهم مشاعري بصورة أفضل، ونضجت نفسياً، وأصبحت أقوى بدنياً. خرجت من منطقة الراحة الخاصة بي، واكتشفت أنني أستطيع تجاوز الحدود التي كنت أظنها مستحيلة. اليوم أشعر بأنني أقوى بكثير، ولم تعد الصعوبات الصغيرة تؤثر فيّ كما كنت من قبل. أشعر أنني نضجت وأصبحت أكثر مسؤولية. والأجمل من ذلك كله أنني كسبت عدداً كبيراً من الأصدقاء، وذكريات ستبقى معي طوال حياتي."

كيف وصفت روح الفريق خلال الخدمة؟

"في الجيش الجميع متساوون. وكون الشخص من خلفية مهاجرة ويختار الدفاع عن فنلندا يُقابل بتقدير واحترام كبيرين. وإذا واجه أحد موقفاً صعباً، فإن أفراد الكادر العسكري يتدخلون بسرعة لتقديم الدعم والمساعدة."

ماذا تتمنين أن تفعلي في المستقبل؟

"أتمنى أن أعمل مستقبلاً في قوات الدفاع الفنلندية، وربما في وظيفة مدنية داخل المؤسسة."

ما النصيحة التي تقدمينها للشباب من ذوي الخلفيات المهاجرة الذين يفكرون في أداء الخدمة العسكرية؟

"إتقان اللغة الفنلندية بدرجة جيدة أمر مهم، كما أن معرفة اللغة الإنجليزية تشكل ميزة إضافية. ولا داعي للخوف أو التردد... فالموقف الذهني والإرادة هما العاملان الأهم. الخدمة العسكرية تمنح الإنسان خبرات لا تُقدّر بثمن، كما تساعد على الاندماج في المجتمع الفنلندي، وفهم ثقافته وطريقة التفكير فيه بصورة أعمق."



ما الذي دفعك إلى التقدم للخدمة العسكرية التطوعية؟

أليسا: "كان الالتحاق بالخدمة العسكرية حلمي منذ الصغر. أتذكر أنني، وأنا في مرحلة ما قبل المدرسة، كنت أرثي زي أخي الأكبر العسكري وأتخيل أنني جندي. وعندما انتقلت إلى فنلندا وأكملت دراستي هنا، أدركت أن هذا هو البلد الذي أريد أن أدافع عن استقلاله. أشعر فيه بالأمان، وأردت أن أقدم مساهماتي في تعزيز أمن مجتمعنا المشترك. بعد تخرجي من المدرسة المهنية، تقدمت إلى برنامج الخدمة العسكرية التطوعية للنساء. وقبل بدء الخدمة، شاركت في دورة «المهارات العسكرية الأساسية للنساء» التي نظمتها جمعية التدريب على الدفاع الوطني الفنلندية (MPK). وهناك شاهدت عملياً ما تتطلبه الخدمة العسكرية، فزاد ذلك من فناعتي بقراري. صحيح أن بعض أفراد عائلتي لم يؤيدوا الفكرة، لكنني حصلت على أهم دعم بالنسبة لي، وهو مباركة والدي وودي. وفي صيف عام 2025 بدأت خدمتي العسكرية في حرس الحدود بمنطقة شمال كاريليا."

كيف كانت تجربتك خلال الخدمة العسكرية؟

"في البداية كنت أشعر بتوتر شديد. كنت أتساءل: هل ساندمع مع الآخرين؟ وهل سينظر إليّ البعض باعتباري خائنة لبلد مولدي؟ وكيف ستكون نظرة الآخرين إلى خلفيتي؟ لذلك فضلت في البداية ألا أخبر زملائي بأصولي، خوفاً من أن أبقى خارج المجموعة. كانت هذه الأفكار تراودني حتى في الليل، وأحياناً كنت أشك في قراري. لكن كلما تذكرت سبب وجودي هنا، عاد إليّ الهدوء، وركزت على أداء واجباتي. كانت فترة التدريب الأساسي مرهقة بدنياً، وكنت في البداية أقل لياقة من كثير من زملائي، لكنني قررت أن أركز على هدفي بدلاً من التفكير في الألم أو التعب. في حرس الحدود كان الانضباط عالياً، والاهتمام بأدق التفاصيل جعل العمل أكثر احترافية وتنظيماً. حتى إنني تحمست إلى درجة أنني حلقت رأسي بالكامل استعداداً لمراسم أداء القسم العسكري! ومن أجمل ذكرياتي مسيرة حدودية تجاوزت عشرين كيلومتراً في منطقة إيلومانتسي. وبعد انتهاء المسيرة عندما ثبتنا شارة الدب الذهبية على القبة العسكرية، كان ذلك شعوراً لا يمكن وصفه."

إذا تلقيت اتصالاً أو رسالة تثير الشك

تذكر دائماً أن الشرطة، أو البنك، أو أي جهة رسمية في فنلندا لن تطلب منك عبر مكالمة فيديو أو رسالة ما يلي:

- تسليم بيانات الدخول إلى الخدمات البنكية الإلكترونية.
 - إظهار بطاقة الدفع أو بطاقة الهوية أمام الكاميرا.
 - الكشف عن الأرقام السرية أو رموز التحقق.
 - تحويل الأموال إلى ما يسمى بـ "الحساب الآمن".
 - اتخاذ قرارات سريعة تحت التهديد أو الضغط.
- إذا واجهت مثل هذا الموقف:
- أنه الاتصال فوراً.
 - لا تقدم أي معلومات شخصية.
 - لا تضغط على أي رابط موجود في الرسالة.
 - تحقق بنفسك من صحة الأمر عبر الاتصال بالجهة الرسمية أو البنك باستخدام بيانات الاتصال الرسمية.

إذا كنت قد قدمت معلومات بالفعل

إذا قمت بإعطاء بياناتك البنكية، أو أظهرت معلومات بطاقة الدفع، أو حولت أموالاً للمحتال، فاتصل ببنكك فوراً. فقد يتمكن البنك من إيقاف عملية الدفع، أو إلغاء البطاقات أو بيانات الدخول التي أصبحت معرضة للخطر. بعد ذلك، قم بتقديم بلاغ إلى الشرطة في أقرب وقت ممكن. كما يُنصح بإبلاغ أفراد عائلتك وأصدقائك بهذا النوع من الاحتيال، وخاصةً الأشخاص الذين لا يزالون غير ملمين جيداً بطريقة عمل السلطات الفنلندية.

يعتمد هذا المقال على بيان الشرطة الفنلندية الصادر بتاريخ 25 يونيو/حزيران 2026، إضافة إلى التحذيرات الصادرة عن الشرطة ودائرة الهجرة الفنلندية بشأن أساليب الاحتيال وانتحال صفة الجهات الرسمية.

مستجدات

احذر... المحتال الذي ينتحل صفة الشرطة قد يتصل بك عبر مكالمة فيديو



تتطور أساليب الاحتيال باستمرار، ويبتكر المحتالون وسائل جديدة لخداع ضحاياهم. فبعد أن كان منتحلو صفة الشرطة يعتمدون في السابق على المكالمات الهاتفية، بدأوا اليوم باستخدام تطبيقات مكالمات الفيديو، مثل GOOGLE MEET وغيرها. وقد تلقت الشرطة الفنلندية عدة بلاغات عن أشخاص انتحلوا صفة رجال الشرطة الفنلندية عبر مكالمات الفيديو، واستهدفت هذه المحاولات بشكل خاص أشخاصاً من ذوي الخلفيات المهاجرة المقيمين في فنلندا. قد تبدو مكالمة الفيديو مقنعة، إذ يظهر المتصل بمظهر رسمي، ويتحدث باللغة الفنلندية أو الإنجليزية، ويدّعي أنه يحقق في قضية خطيرة. لكن هدفه الحقيقي هو دفع الضحية إلى اتخاذ قرارات متسارعة تحت تأثير الخوف والضغط.

وقد يزعم المحتال أن حسابك البنكي سيُعرض للإغلاق، أو أنك مهدد بالاعتقال أو الترحيل، ثم يطلب منك أن تظهر أمام الكاميرا بطاقة الدفع، أو جواز السفر، أو بطاقة الهوية، أو أي وثيقة شخصية أخرى. والغاية من ذلك هي الحصول على معلومات يمكن استخدامها في سرقة الأموال أو انتحال الهوية.

لا يقتصر الاحتيال على انتحال صفة الشرطة قد يدّعي المحتال أيضاً أنه يمثل:

- أحد البنوك.
 - دائرة الهجرة الفنلندية.
 - إدارة الضرائب.
 - أو أي جهة رسمية أخرى تحظى بثقة الناس.
- وقد يتم التواصل معك عبر:
- مكالمة فيديو.
 - مكالمة هاتفية.
 - رسالة نصية.
 - بريد إلكتروني.
 - أو أحد تطبيقات المحادثة.

وفي بعض الأحيان قد تبدو الرسالة وكأنها صادرة من خدمات رسمية مثل:

- SUOMI.FI
- OMAVERO
- OMAKANTA

لكن الرابط الموجود داخل الرسالة قد يقودك إلى موقع إلكتروني مزيف أنشأه المحتالون. لذلك، احرص دائماً على الدخول إلى الخدمات الرسمية بنفسك من خلال الموقع الإلكتروني أو التطبيق الرسمي، ولا تضغط على الروابط المرسلة في الرسائل.



الموظف الحكومي الحقيقي يمنحك الوقت الكافي للتحقق من صحة الأمر.

أما المحتال، فيحاول دائماً أن يمنعك من التوقف والتفكير، ويضغط عليك لاتخاذ قرار سريع قبل أن تكتشف الخدعة.

مصطلحات الأمن



تعرف على أهم المصطلحات

Varautuminen
الاستعداد والجاهزية

الاستعداد مسبقاً لمواجهة الاضطرابات والأزمات المحتملة.

✍️ ESIM. Kotivara on osa arjen varautumista.

Häiriötilanne
حالة اضطراب

حالة لا تسير فيها الحياة اليومية أو الخدمات بالشكل المعتاد.

✍️ ESIM. Pitkä sähkökatko on häiriötilanne.

Poikkeusolot
الظروف الاستثنائية

وضع مجتمعي خطير للغاية يتطلب اتخاذ إجراءات خاصة.

✍️ ESIM. Sota voi aiheuttaa poikkeusolot.

Kotivara
المخزون المنزلي للطوارئ

الطعام والماء واللوازم الأساسية التي تُخزن في المنزل لاستخدامها في الحالات الاستثنائية.

✍️ ESIM. Kotivaraa pitäisi olla vähintään 72 tunniksi.

Väestönsuoja
ملجأ الحماية المدنية

مكان يحمي الأشخاص من المواد الخطرة أو آثار الأسلحة.

✍️ ESIM. Väestönsuoja voi sijaita talon kellarissa.

Viranomainen
السلطات الرسمية

جهة رسمية تؤدي مهمة عامة، مثل الشرطة أو جهاز الإنقاذ.

✍️ ESIM. Häiriötilanteessa seuraa viranomaisten ohjeita.

Hätänumero
رقم الطوارئ

الرقم 112 الذي يُتصل به في حالات الطوارئ العاجلة.

✍️ ESIM. Soita hätänumeroon, jos joku on vaarassa.

Toimintakyky
القدرة على التصرف

قدرة الإنسان على العمل، واتخاذ القرارات، والعناية بنفسه.

✍️ ESIM. Riittävä lepo auttaa säilyttämään toimintakyvyn.

Palovaroitin
كاشف الدخان

جهاز إلزامي يصدر إنذاراً صوتياً عند اندلاع حريق.

✍️ ESIM. Palovaroittimen toiminta pitää tarkistaa.

Sammutuspeite
بطانية إخماد الحرائق

بطانية مقاومة للحريق تُستخدم لإخماد الحرائق الصغيرة.

✍️ ESIM. Sammutuspeite sopii kattilapalon sammuttamiseen.

الأمن مسؤولية الجميع...
انضم إلينا!

نعمل معاً على بناء المعرفة والثقة والجاهزية. وبصفتك عضواً، لن تكتفي بمتابعة الأنشطة، بل ستتاح لك فرصة التعلم والمشاركة والمساهمة مع الآخرين في بناء فنلندا أكثر أمناً.

يمكنك تقديم طلب العضوية من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة (QR).

TOIMISTO@MVMRY.FI
WWW.MVMRY.FI



تُصدر مجلة KANTAMA بدعم من
«مؤسسة دعم الدفاع الوطني» و«مؤسسة
جمعيات الدفاع الوطني».



Maanpuolustuksen
kannatussäätiö