

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small crossbar, and the letter "k" has a small crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Marwa Alwan
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto
Asioimistulkkauksen koulutus
Tulkki (AMK), asioimistulkkaus
Opinnäytetyö, 2018

MOBIILIPELIN SUOMI-ARABIA KÄÄNNÖS

Kommentoitu käännös

TIIVISTELMÄ

Marwa Alwan

Mobiilipelin suomi–arabia käännös, kommentoitu käännös

Sivut ja liitteet 70s., 34 liitettä.

Aika (11, 2018)

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Tulkki (AMK), asioimistulkkaus

Opinnäytetyössä tehtiin mobiilipelin käännöstyö suomesta arabian kielelle. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Gamu ry yhteisön kanssa. Tämä opinnäytetyö liittyy Gamu ry yhteisön Guider Game -hankkeeseen, jonka tavoitteena on luoda mobiilipeli maahanmuuttajanuorten kotoutumisen tueksi heidän arjen asioissaan. Käännöstyön tavoitteena oli se, että mobiilipeliä on mahdollista pelata arabian kielellä, jolloin pelaaja pääsee tutustumaan suomalaiseen yhteiskuntaan ja sen järjestelmään.

Opinnäytetyön raportissa käsitellään käännösprosessi suomen kielestä arabian kieleen sekä tuodaan esiin käännösprosessin aikana kohdattuja haasteita ja kääntämisen rajoitteita, jotka johtuivat kielten erilaisista rakenteista sekä maiden erilaisista kulttuureista.

Pelin sisällöt ja käännetyt tekstit käsittelivät terveydenhuoltoon ja suomalaiseen tapakulttuuriin liittyviä asioita. Käännökset toteutettiin yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa, jolla pyrittiin varmistamaan käännöstyön hyvä laatu. Kielen näkökulmasta haasteena käännöstyössä oli pelin suomenkieliseen versioon valittu puhekielinen ilmaisutapa, jonka kääntäminen on kirjakielistä tekstiä vaikeampaa. Käännöksessä keskityttiin ongelmien ratkaisemiseen ja selkokielisyyteen. Käännöstyössä viitekehyksenä käytettiin skopos-teoriaa, kun kääntämistä ja käännöksiä tarkasteltiin funktion näkökulmasta. Lisäksi käännöstyössä käytettiin dynaamisen ekvivalenssin teoriaa.

Asiasanat: kommentoitu käännös, mobiilipelin käännös, skopos-teoria, dynaaminen ekvivalenssi, kotouttaminen, maahanmuuttajat

ABSTRACT

Marwa Alwan

Finnish–Arabic translation of a mobile game, commented translation

70p., 34 appendices

November, 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Humanities, Community Interpreting

Interpreter (UAS)

In the final thesis a mobile game translation work was done from Finnish into Arabic. The thesis was made in cooperation with Gamu ry. This thesis is linked with Gamu's Community Guider Game project, which aims to create a mobile game to support the integration of immigrant youth in their everyday affairs. The aim of the translation was to enable the mobile game to play in the Arabic language, allowing the player to get acquainted with the Finnish society and its system.

The thesis report deals with the translation process from Finnish into Arabic, as well as the challenges faced during the translation process and the constraints of translation due to the different structures of the languages and the different cultures of the countries.

The contents of the game and the translated texts concerned issues related to health care and Finnish customs. The translations were carried out in cooperation with experts to ensure the quality of the translation work. From the point of view of the language, the Finnish version's spoken language form was a challenge, the translation of which is more difficult than that of literary language. The translation focused on solving problems and clarity of speech. In the translation work, the skopos theory was used as a reference framework when translation and translations were considered from a functional point of view. In addition, the theory of dynamic equivalence was used.

Key words: commented translation, mobile game translation, scopos theory, dynamic-equivalence, integration, immigrant

في مشروع التخرج النهائي ، تم عمل ترجمة للعبة الهاتف المحمول من اللغة الفنلندية الى العربية. تم عمل المشروع بالتعاون مع جمعية (كامو). يرتبط هذا المشروع بجمعية (كامو) الراحية لمشروع (كايدر كيم) والذي يهدف الى انشاء لعبة للهاتف المحمول لدعم اندماج الشباب المهاجر في شؤونهم اليومية. وكان الهدف من مشروعى تمكين استخدام لعبة الهاتف المحمول باللغة العربية ، مما يسمح للاعب بالتعرف على المجتمع الفنلندي ونظامه.

يتناول تقرير مشروع التخرج عملية الترجمة من اللغة الفنلندية الى العربية، بالاضافة الى الصعوبات التي واجهتها اثناء عملية الترجمة وتقييد الترجمة، نظراً لاختلاف بنية وتركيب كلا اللغتين تماماً عن بعضهما والثقافات المختلفة بين البلدين.

تتعلق محتويات اللعبة والنصوص المترجمة بالمسائل المتعلقة بالرعاية الصحية والثقافة الفنلندية. لقد تم التعاون مع خبراء باللغة العربية لضمان جودة الترجمة. كانت الصعوبة التي واجهتها في الترجمة هو استخدامهم اللغة الفنلندية العامية في هذه اللعبة، حيث ان الترجمة كانت اصعب من اللغة الادبية. ركزت الترجمة على حل المشاكل واستخدام اللغة المبسطة في عملية الترجمة. لذا ركزت على حلول هذه المشاكل وعلى الترجمة المبسطة. وقد استخدمت النظرية الغائية او نظرية الهدف في الترجمة التحريرية، ومفهوم النظرية الغائية تمكن المترجمين من وضع ترجمات تأخذ بعين الاعتبار النص الاصلي من جهة، والنص المراد ترجمته من جهة اخرى، لكنها تركز كثيراً على المتوخاة من الترجمة. بالإضافة الى ذلك، استخدمت نظرية التكافؤ الديناميكي.

كلمات الدلالة: ترجمة مع التعليقات، ترجمة تحريرية لتطبيق المحمول، النظرية الغائية، نظرية التكافؤ الديناميكي،

التوطين، المهاجرين

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KESKEISET KÄSITTEET	5
3 TOIMEKSIANNON TAUSTATIEDOT	6
3.1 Työn liittyminen mahdollisiin hankkeisiin ja ohjelmiin	6
3.2 Guider Game -hanke	6
4 KÄÄNNÖSTEORIOISTA	8
4.1 Yleiset syyt käännöksille	8
4.2 Historiaa käänntieteen kehityksestä	8
4.3 Käänntiede tutkimusalana ja käännteorioista	9
4.3.1 Lingvistiset käännteoriat	10
4.3.2 Kommunikatiiviset käännteoriat	12
4.3.3 Skopos-teoria	13
4.4 Mobiilipelin kääntäminen	14
4.5 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen	15
4.6 Pragmaattiset adaptaatiot	16
4.7 Yleiskieli ja selkokieli	17
4.8 Käänntstrategiat	18
4.9 Käänntoimeksiantoon valittu strategiapohja ja teoriapohja	18
5 KÄÄNTÄJÄN VALTA JA ETIIKKA	20
6 KÄÄNNÖSPROSESSI	22
6.1 Lähtötekstin analyysi	23
6.2 Tiedonhaku ja termityö	24
6.3 Käänntöstyö	24
6.4 Käänntöksen kohdekielen tyyli	27
7 KÄÄNNÖSHAVAINNOT JA RATKAISUT	28
7.1 Työn tavoitteet ja tarkoitus	28
7.2 Havainnot ja ratkaisut	28
8 YHTEENVETO	31
LÄHTEET	33
LIITE 1: Tapakulttuuripelin kysymykset	35
LIITE 2: Terveyspyörä kysymykset	46

1 JOHDANTO

Teknologia on kehittynyt varsinkin viime vuosien aikana kovaa vauhtia. Sen kautta eri kansat ovat päässeet helpommin yhteyksiin. Enää ei välttämättä tarvitse matkustaa kauas, jotta saisi työasiat tehtyä maailman toisella puolella. Lisäksi teknologian avulla kääntäminen on kehittynyt kovaa vauhtia.

Noin kolmekymmentä vuotta sitten käännöksiä varten tartuttiin kirjoihin, artikkeleihin, asiantuntijoihin ja muistiinpanoihin, jotta voitiin auttaa asiakasta päivittäisissä käännöksissä. Nykyisin kääntämiseen on tarjolla lukuisia sovelluksia ja ohjelmia, jotka osin tukevat ja nopeuttavat kääntämistä. Pelillistäminen on yksi keino luoda kulttuurienvälistä sujuvaa vuorovaikutusta, mutta se edellyttää sitä, että pelin sisällöt on käännetty laadukkaasti eri kielille.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan käännösprosessiin liittyviä asioita, ongelmakohtia ja niiden ratkaisuja mobiilipelin kääntämisessä. Opinnäytetyö koostuu kahdesta osiosta, raportista ja käännöstyöstä sekä sen raportoinnista. Opinnäytetyö liittyy isompaan hankkeeseen, jonka tavoitteena on maahanmuuttajataustaisten ihmisten sujuvampi kotoutuminen Suomeen. Aihe on hyvin ajankohtainen, sillä mobiilipelin käännöstä suomen kielestä arabian kielelle ei ole tehty aikaisemmin. Aihe opinnäytetyölle kehittyi nopeasti ja oma kulttuurienvälisten tuntemus auttoivat huomattavasti työn etenemistä. Opinnäytetyön taustalla oli halu kehittyä kääntäjänä sekä kokemuksen hankinta kääntäjän roolista.

2 KESKEISET KÄSITTEET

Mobiilipeli

Mobiilipeli on digitaalinen peli, jota pelataan matkapuhelimella tai tablet-laitteella. Ennen niitä pelattiin myös kämmentietokoneella. Mobiilipeleihin eivät sisälly käsikonsoleilla kuten Nintendo DS:llä tai PlayStation Portablella pelattavat pelit (Web-Opas, Mikä on mobiilipeli).

Kääntäminen

Kääntäminen on kulttuurienvälinen kommunikaatio, jossa viestintä suoritetaan yhdestä kielestä toiseen (Oittinen & Mäkinen, 2001,69).

Kommentoitu käännös

Käännös, johon on liitetty kommentteja mahdollisia käännöstyössä esiintyviä ongelmia ja käytettyjä ratkaisuja (Tieteen termipankki, käännöstiede, kommentoitu käännös).

Kotouttaminen

Monialainen edistäminen ja tukeminen. Yleensä viranomaiset ja muut tahot tarjoavat kotoutumista edistäviä ja tukevia palveluita (Kotouttaminen, keskeiset käsitteet).

Maahanmuuttaja

Maasta toiseen muuttava henkilö. Yleiskäsite, joka koskee kaikkia eri perustein muuttavia henkilöitä (Kotouttaminen, keskeiset käsitteet).

3 TOIMEKSIANNON TAUSTATIEDOT

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Gamu ry:n hallinnoiman Guider Game -hankkeen kanssa. Opinnäytetyössä tuotettiin Guider Game -hankkeen tuottama suomenkielisen mobiilipelin käännös arabian kielelle sekä opinnäytetyön raporttiosassa kommentoidaan käännöstä ja käännösratkaisuja.

3.1 Työn liittyminen mahdollisiin hankkeisiin ja ohjelmiin

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Guider Game -hankkeen kanssa. Suomessa ei ole tehty aikaisempaa hyvinvointia tavoittelevaa maahanmuuttajanuorille tarkoitettua mobiilipeliä. Sovellusta kehitetään jatkuvasti ja siinä otetaan nuorten mielipiteitä vastaan. Sen lisäksi mobiilipeli on kehitetty siten, että se soveltuu myös luku- ja kirjoitustaidottomille.

Lipastin mukaan Gamu ry tuottaa erilaisia yleishyödyllisiä teknologiaratkaisuja ennen kaikkea kolmannen sektorin käyttöön. Yhdistyksen perusti kolme henkilöä, Vesa Malinen, Roope Lipasti ja Jari Poromaa vuonna 2016 Turussa, Kaarinassa. Gamu on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka tarkoituksena on kehittää ihmislähtöistä teknologiaa arjen tarpeisiin. Gamussa uskotaan, että joka tapauksessa on hauskeempaa oppimista teknologiaa hyödyntäen. (Roope Lipasti, henkilökohtainen tiedonanto 18.10.2018.)

3.2 Guider Game -hanke

Gamussa haluttiin auttaa ihmisiä, jolloin idea mobiilisovelluksesta vahvistui, kun maahanmuuttajia alkoi tulla paljon Suomeen (Roope Lipasti, henkilökohtainen tiedonanto 17.09.2018.) Pelaamalla saa tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja kulttuurista, asumisesta, työhausta ja terveydestä. Peli lähtee liikkeelle ensimmäisestä omasta asunnosta

Suomessa ja etenee kohti monimutkaisempia haasteita, kuten työpaikan hakemista ja raha-asioiden hoitoa. Gamu ry. Guider-Game.

Hankkeen kaikissa vaiheissa kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että mobiilipeliä ideoidaan ja kehitetään maahanmuuttajanuorten toiveiden ja ideoiden pohjalta. Kehittäjäkumppanina on The Firma, joka vastaa pelin ohjelmoinnista ja käyttäjätestauksista. Gamu ry. Guider-Game.

Hanke on kolmivuotinen ja kestää vuoden 2019 loppuun saakka. Guider. Hanketta rahoittaa STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus). Avustukset on hankittu nimenomaan Turun alueen maahanmuuttajanuorille kehitettävään peliin. Pelin sisällöt on kuitenkin päästy toteuttaa siten, että peli on relevantti koko Suomen alueella ja sen voi kuka tahansa ladata pelin valmistuttua ilmaiseksi Android, iOS ja Windows versioina. Projektipäällikkö Maria Haapasalo ja muu suunnittelutiimi on vastuussa idean käytännön toteutuksesta ja suunnittelusta. (Maria Haapasalo, henkilökohtainen tiedonanto 17.09.2018)

4 KÄÄNNÖSTEORIOISTA

Käännösteoriassa tutkitaan eri menetelmiä soveltaen niitä käännöksiin. Tutkimusten kautta päästään yhä enemmän niin sanottuun ihanne käännökseen. Käännösteoriassa on pohdittu jo toisen vuosituhannen ajan eri käännösteorioita, joita käytetään erilaisiin käännöksiin. (Vehmas-Lehto 1999, 23.)

Tässä luvussa käsitellään yleiset syyt käännöksille, historian käännöstieteen kehityksen historiaa, käännöstiedettä tutkimusalana sekä käännösteorioita. Lisäksi käsitellään kotouttamista ja vieraannuttamista, pragmaattisia adaptaatioita sekä yleiskieltä ja selkokieltä. Lopuksi käännösstrategiaa ja käännöstoimeksiäntoon valittuta strategiapohjaa.

4.1 Yleiset syyt käännöksille

Erilaisia tekstejä ja sisältöjä käännetään useista eri syistä, mutta yleisimmät käännöskääntämiseen johtavat syyt ovat:

1. Yhteys muihin
2. Halu oppia uusia kieliä
3. Kiinnostus etsiä kokemusta ja tietoa
4. Tieteelliset tutkimuspalvelut
5. Älyllisen tuotannon käännöskääntäminen kansojen keskuudessa
6. Tieteellisen- ja kirjallisuuden käännös ja vertaileva kirjallisuuskatsaus.
(Wefaak akatemia. Käännöstieteen historiaa.)

4.2 Historiaa käännöstieteen kehityksestä

Käännöskirjallisuudella on tuhansien vuosien historiaa. Ei tiedetä milloin tasan tarkkaan käännöskääntäminen alkoi, mutta käännöksiä alettiin tekemään n. 3000 eKr. paikkeilla. Egyptissä vanhan valtakunnan ajoilta on ensimmäiset tiedot

kääntämisestä. Samoihin aikoihin on myös löydetty tietoa Sumerin ja Akkadin kielen kielioppeja ja sanastoja, joita on varmasti käytetty apuna käännöstyössä. Myös Babyloniassa kääntäminen on ollut tärkeää. Hammurabin aikaan. (n. 2100 eKr.) Babylon oli erittäin kansainvälinen kaupunki, ja tämän valtakunnan hallitsemiseen tarvittiin suuria määriä kääntäjiä, jotka kääntäisivät Babylonian valtakunnassa asuvien kansojen kielille. (Vehmas-Lehto 1999, 22.)

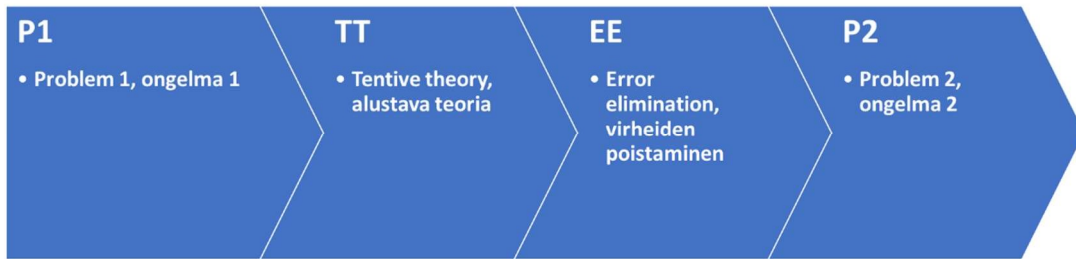
Vuonna 1258 eKr. allekirjoitettiin ja ratifioitiin sopimus, joka on ihmiskunnan ensimmäinen rauhansopimus, jota on kirjoitettu molemmilla kielillä. Toinen kopio tästä on Yhdistyneiden kansakuntien pysyvässä päämajassa. Tämä tapahtui Egyptissä, kun egyptiläisen Faarao Ramses 2 piti tehdä rauhansopimuksen heettiläisten kanssa, Kadekshen 2 taistelun jälkeen. (Wefaak akatemia. Käännöstieteen historiaa.)

Itse käännöstiede kukoisti ja tuli itsenäiseksi tiedekunnaksi, koska se oli tekemisessä monien tieteiden, kuten humanististen tieteiden, kielitieteiden, historian ja filosofian kanssa. (Wefaak akatemia. Käännöstieteen historiaa.)

4.3 Käännöstiede tutkimusalana ja käännösteorioista

Sana *teoria* tulee kreikan kielestä, joka tarkoittaa ”näkemistä.” Kääntäjän mielessä teoria voi ollakin hyvin olennainen asia tai sitten jopa pelottava. Se riippuu paljolti siitä, mitä kääntäjä hakee käännöstyössään, kenelle hän tekee käännöksiä, mitä hän odottaa omista käännöksistä. Lista on loputon. Kääntäjän olisi silti hyvä olla pelkäämättä teoriaa, koska kääntäminen pohjautuu erilaisiin teorioihin ja sikäli avartaa kääntäjän käännöshaasteita, käännöstarpeita ja käännösratkaisuja omista käännöksissä.

Chestermanin (2001,341) mukaan kääntäminen ilman teoriaa, on kuin kääntämistä sokeasti. Siinä ei ole itsekritiikkiä tai omaa näkemystä.



KUVIO 1. Karl Popperin teoria ongelman ratkaisusta (Chesterman 2001, 342.)

Chesterman (2001, 342) selkeyttää alun perin Karl Popperin teorian tarpeellisuudesta myös käänntieteessä.

Kuten yllä olevassa kuviossa nähdään, Popperin mukaan tieteissä on kyse ongelman ratkaisusta, jota hän selittää seuraavasti. P1-> on lähtöongelma, joka voi olla mikä tahansa ja johtua mistä syystä tahansa, johon haluamme ratkaisun. TT-> Alustava teoria on ensimmäisen ratkaisun askel, joka voi olla mieleen juolahtavan tai toisen ehdottama hypoteesi ja joka voi perustua pelkkään terveeseen järkeen. EE-> eli virheiden poistaminen tai niin sanotusti hiontavaihe, jolloin pitäisi osoittaa, että teoria on puutteellinen tai virheellinen. Popperin mukaan itsekriittisyys on tärkeää. Kun EE ei johda meitä ongelman ratkaisuun vaan totuuteen siirrytään tässä vaiheessa P2 vaiheeseen -> Joka on hieman hiotumpi ja, joka saattaa erota P1:stä hiukan. P2 käy tässä vaiheessa samat vaiheet uudestaan. Koskaan ei ole lopullista tietoa.

4.3.1 Lingvistiset käännteoriat

Käännteoriat jaotellaan kahteen päätyyppiin. Lingvistiin ja kommunikatiivisiin käännteorioihin. 50- ja 60-luvun venäläisissä lingvistisissä teorioissa tarkasteltiin käänntöksiä ja kääntämistä vertaamalla lähtö- ja kohdekielten vastineiden yksiköitä, kuten kieliopillisia tai sanastollisia eroja. Lingvistisessä käännteteoriasa kääntämishanne on semanttinen ekvivalenssi eli merkitysvastaavuus, joka tarkoittaa sitä, että eri kielissä sama asia sisältö voi ilmaista eri keinoin. Tekstistä halutaan säännönmukaista, vakinaista tai vaihtoehtoista vastinetta. Tällöin jos suoraa vastinetta ei löydy, pohditaan erilaisia adekvaatteja eli käänntöskenoja. Tämä tarkoittaa sitä, että joko korvataan ala-, ylä-, tai lähikäsitteellä, antonyymillä tai kompensoimalla.

Jos vastineet puuttuvat kokonaan voidaan käyttää jotain muuta poikkeavaa keinoa. (Vehmas-Lehto 1999, 35.)

Venäjän lingvististen käännosteoriaa on moitittu muun muassa siitä, että sisältöön luetaan käytännöllisesti katsoen kaikki merkityselementit, myös kielensisäiset. Siitä huolimatta ne esittävät käyttökelpoisia kielellisiä ratkaisuja käännosongelmiin. (Vehmas-Lehto 1999, 42.)

Vehmas-Lehdon (1999, 43) mukaan ranskalaiset Vinay ja Darbelnet lingvistisen käännosteorian teoreetikot käsittelevät kääntämistä eksaktina tieteenalana, jossa eri kulttuureissa ihmiset ajattelevat eri tavoin samalla minimoiden intuitiivisen ja subjektiivisen elementin. Teoreetikot ovat luokitelleet kääntämismenetelmiä. He esittävät neljää tärkeää keinoa, joita käytetään, kun ei voida kääntää suoraan. Nämä keinot ovat transpositio, modulaatio, täydellinen syntagmaattinen muutos ja adaptaatio. Transpositiolla tarkoitetaan sanaluokan muutosta ilman, että se muuttaisi ilmauksen merkitystä. Modulaatiolla tarkoitetaan näkökulman vaihtoa antonyymillä tai abstraktilla tai päinvastoin. Täydellinen syntagmaattinen muutos tarkoittaa ilmauksen vaihtamista kokonaan toiseksi. Tämä menettely koskee idiomien ja fraasien kääntämistä.

Vehmas-Lehto (1999, 45) on antanut mieleen tarttuvan esimerkin. Ranskan kielessä "Deux patrons font chavirer la barque." käännetään suomeksi, "Kaksi kapteenia kaataa veneen." Vinay ja Darbelnetin käännosteoria on kyllä epäilemättä lingvistinen mutta siinä on myös joitain elementtejä kommunikatiivisesta käännosteoriasta myös kulttuurierojen ottamisesta huomioon. Adaptaatio käytetään, kun tulokulttuurissa ei ole tiettyä tilannetta tai tiettyä käyttäytymismallia. Tällöin katsotaan jotain muuta tilannetta, joka kuvataan ekvivalentiksi. (Vehmas-Lehto 1999, 46.)

J.C. Catford kehitti 60-luvulla lingvistisen ja kommunikatiivisten mallien välimuodon, situatiivisen mallin. Catford vertailee vetailee kielellisiä elementtejä ja esittää, että tekstissä kuvattava tilanne on samankaltainen kielipareissa eli ekvivalentti. Kielelliset tekijät voivat siis muuttua, mutta tilanne ei muutu, eli invariantti. (Vehmas-Lehto 1999, 47.)

Catford kertoo myös käännösvaihdoista (translation shifts) , poikkeamia muodollisesta vastaavuudesta. Käännösvaihtoja voivat olla tason vaihtoja, kuten kieliopillisia tai sanastollisia sen lisäksi on kategorian vaihtoja. Vehmas-Lehto antaa meille esimerkin näistä. Tason vaihdosta: Suomen kielen aspektieroja ilmaistaan osa- ja kokonaisobjektin oppositiolla, kun taas ruotsin kielessä se ilmaistaan kokonaan toisella verbillä, ”Hän ampui hirveä.” vs. ”Han sköt på älgen.” ja ”Hän ampui hirven.” vs. ”Han fällde älgen.” käännösvaihdon kategorian tyyppi, johon kuuluu yksikön, rakenteen, luokan ja systeeminsisäiset vaihdot tarkoittaa lähinnä sitä, että tulokieliseen käännökseen valittavan sanan, rakenteen tai muun sellaisen paikka on erilainen kuin lähtökielessä (Vehmas-Lehto 1999, 51.)

Vehmas-Lehto pitää Catfordin teoriaa dekriptiivisenä, mutta heikkoutena siinä on, että käännöksen oletetaan olevan virheetöntä. Vehmas-Lehto pohtii, että Catfordin teorian mukaan voi tehdä ”kvantitatiivisia tutkimuksia tiettyjen lähtökielisten yksiköiden tulokielisistä vastineista ja muodostaa sen jälkeen ns. kääntämissääntöjä.” (Vehmas-Lehto 1999, 52.) Sen lisäksi Vehmas-Lehto huomauttaa, että Catfordin teoriassa ”Tilanteen käsite on differentioitumaton: on vaikea sanoa, puhutaanko tilanteesta, jossa viestintä tapahtuu, vaiko tilanteesta, jsta puhutaan/kirjoitetaan” (Vehmas-Lehto 1999, 53.)

4.3.2 Kommunikatiiviset käännösteoriat

Eugene A. Nida, joka on kommunikatiivisten käännösteorioiden tunnetuin edustaja, joka kehitti vuonna 1964 käännösteorian kokonaan uudelle tasolle. Nida oli Raamatunkäännöstyössä, jossa hän oivalsi, että kulttuurienväliset erot täytyy ottaa käännöksessä huomioon. Pelkkä kääntäminen sanasta sanaan ei riitä. (Helin & Yli-Jokipii 2008, 17.)

Nida toi esiin dynaamisen ekvivalenssin, jossa perusideana on, ettei käännöksen arvoa mitata pelkän käännöksen ja lähtötekstin perusteella, vaan mennään kielen ja tekstin ulkopuolelle. Kielenulkoisena tekijänä ovat käännöksen vastaanottajan reaktiot. Jos vastaanottajan reaktio vastaa suurin piirtein lähtötekstin reaktiota, käännös on lähtötekstin ekvivalentti (Vehmas-

Lehto 1999, 55.) Nidan teoria on kommunikatiivinen, sillä kääntäminen käsitellään viestinnän muodoksi: Kääntäjä viestittää viestiä vastaanottajalle. Nida on taustaltaan raamatunkääntäjä, jonka takia on luontevaa, että hän on ottanut huomioon käännöksen ymmärrettävyyttä. Yhtenä tärkeänä käännöksen ymmärrettävyyttä pidettävää pointtia on redundanssi, eli toiste. Jos olisi vaikkapa melua ympärillä, toistolla varmistetaan tekstin/käännöksen ymmärrettävyyttä. (Vehmas-Lehto 1999, 59.) Helin & Ylijokipii (2008, 18) kertovat, että Nidan teoriassa on tehtävä pragmaattisia muutoksia ja esittävät seuraavan esimerkin näin: ”etelätuuli olisi runokäännöksessä korvattava jostakin muusta ilmansuunnasta tulevalla tuulella, jos etelätuuli ei käännöksen vastaanottajan mieleen toisikaan miellyttävää lämpöä vaan polttavan paahteen ja hiekkamyrskyt”.

Dynaaminen ekvivalenssi käännösteoriaa käytettiin vuonna 1992 Raamatun suomennoksessa, ”sillä se laajensi huomion piiriä pelkistä kielellisistä seikoista myös ei-kielellisiin tekijöihin” (Helin & Yli-Jokipii 2008, 18.) Se aiheutti aikoinaan vallankumousta käännösteoriassa.

4.3.3 Skopos-teoria

Kaikissa edellä mainituissa luvuissa keskityttiin käännöksen ekvivalenssiin lähde- ja kohdetekstin kanssa. Kun reaali maailmassa ei voitu kaikista käännöksistä tehdä ekvivalentteja lähtötekstin kanssa, oli löydettävä ratkaisu ongelmaan. 70-luvun lopussa ja 80-luvun alussa syntyi skopos-teoria. Teorian kehittäjä on Hans Vermeer (1978) ja sitten myös Katharina Reiss (Reiss & Vermeer 1986) (Helin & Yli-Jokipii 2008, 19.) Käännöksessä ei enää keskitytty siis pelkkään ekvivalenttiin vaan tässä vaiheessa siirryttiin käännöksen adekvaattisuuteen. ”Adekvaattisuudella tarkoitetaan yleensä käännöksen suhdetta tulokieleen ja käännöksen vastaanottajiin, siihen, miten käännös toimii tulokielisessä yhteisössä” (Vehmas-Lehto 1999, 91).

Sana skopos tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa ”minkä tahansa toiminnan tavoitetta tai päämäärää” (Vehmas-Lehto 1999, 92). Skopos-teorian olennaisin ja tärkein asia on ottaa huomioon itse käännös eikä lähtötekstin

tarkoitusta tai funktiota. (Vehmas-Lehto 1999, 92.) ”Skopos-teoria on funktio, sillä teoria koostuu yleensä useista tavoitteista, jolla on tärkeysjärjestys” (Helin & Yli-Jokipii 2008, 20.)

Yhtenä käännösstrategiana käytän skopos-teoriaa käännöstyössäni. Skopos-teoria antaa minulle kääntäjän vapauden, jota varsinkin tässä käännöstyössä tarvitaan. Tärkeintä kuitenkin skopos-teoriassa on se, että itse käännös on hyvä, joten sen ei tarvitse olla ekvivalentti. Vehmas-Lehto toteaa kuitenkin, että *”hyvän käännöksen käsitteelle olennaista on, että käännös pystyy toteuttamaan oman funktionsa”* (Vehmas-Lehto 1999, 92.) Käännöksellä on tavoitteita, jotka ovat hierarkkisesti järjestyneet. Skopos-teoria on siis riippuvainen muuttuja sen vastaanottajasta”. (Vehmas-Lehto 1999, 93.)

4.4 Mobiilipelin kääntäminen

Karkkilan (2018) mukaan mobiilipelien kääntämisessä on useita erilaisia haasteita. Haasteita voidaan luokitella esimerkiksi seuraavasti: käännöksiä tulee paloitella, jolloin ongelmana on, että kääntäjä ei näe koko peliä tai tekstikokonaisuutta etukäteen. Ongelmana on usein myös se, että kääntäjä harvoin voi olla yhteydessä suoraan pelifirmaan muun muassa kysyäksään jotakin käännökseen liittyvää. Käännösfirma on pelifirman ja kääntäjän välissä toimiva taho, johon molemmat ottavat yhteyttä tarvittaessa. Tämä tuottaa viivästystä käännöstyöhön ja aiheuttaa jopa epälaadullista työtä. Valmiin käännöksen jälkeen pelifirma lähettää pelitestaajille testipelin, jonka kautta he pääsevät näkemään käännöstä. Tässä vaiheessa pelitestaajat voivat antaa palautetta, josta on hyvin paljon hyötyä pelikäntäjälle. Suurin ongelma pelikäännöksissä on se, että pelifirma lähettää käännettävän tekstin ilmoittamatta missä järjestyksessä repliikit tulevat. Karkkilan kohdalla tämä on sattunut vuosien ajan hyvin useasti.

Karkkila luetteli edellä olevia vaiheita lokalisointiprosessilla, jotka ovat alla selkeästi tuotu esiin.

- Keskenäinen tuote → Kontekstin puute

- Kääntäjät alihankkijoita → Suora yhteys vain käännöstoimistoon
- Tiukat deadlinet → Useita kääntäjiä

Laadullisen käännöksen saavuttamiseksi kääntäjän pitää huomioida monta seikkaa. Karkkilan (2018) mukaan ainakin seuraavien kohtien pitää toteutua, jotta käännös voidaan toteuttaa laadukkaasti:

- Pelistudiolta täytyy saada mahdollisimman paljon materiaalia.
- Täytyy olla riittävästi aikaa kääntämiseen, tässä vaiheessa käännösmuisti on ystävää.
- Nopeat vastaukset Q&A – kysymyksiin
- Huolella tehty kielitestaus
- Asiansa osaavat kääntäjät
- Tiedonkeruu on ehdottoman tärkeää.
- Tekstitys looginen, eli missä järjestyksessä repliikit tulevat. (Karkkila, 2018)

4.5 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen

Käännöksessäni on kaksi osiota, joiden aiheet ovat terveyspeliin ja suomalaisiin tapoihin ja kulttuuriin liittyviä. Nämä ovat muutenkin hyvin erilaisia aiheita, jotka ovat meille jo pitkään Suomessa asuvilla ehkäpä jo päivänvalon selviä asioita. Koska kyseessä onkin maahanmuuttajanuoria, joilla saattaa olla hyvin erilainen käsitys näistä aiheista, on minun otettava tämä asia huomioon käännöksissä, jonka takia minun täytyy, kotouttaa, vieraannuttaa tai tehdä adaptaatioita eli lisäyksiä, poistoja tai korvauksia tekstiin.

Kotouttamisella tarkoitetaan kotouttaa tekstiä kohdekielelle, eli poistaa/häivyttää lähtötekstistä vieraalta tuntuva teksti ja tehdä siitä kohdekielelle tuttua. Tieteen termipankki. Käännöstiede, kotouttaminen.

Vieraannuttamisella ”muistutetaan” lukijaa, että teksti on käännettyä. Eli vieras teksti jätetään käännökseen. Tieteen termipankki. Käännöstiede, vieraannuttaminen.

4.6 Pragmaattiset adaptaatiot

Edellisessä luvussa kerroin hieman kotouttamisesta ja vieraannuttamisesta, jotka auttavat kääntäjää käännöstyössään. Edellisissä luvuissa on aika lailla ilmennyt, "viestintä- ja kohdetilanne käsittävät erittäin laajan skaalan erilaisia tekijöitä, ja pragmatiikka käsitetäänkin käännösteoriassa hyvin laajasti" (Vehmas-Lehto 2002, 99). Jotta päästään ratkaisemaan pragmaattisia ongelmia on meidän tehtävä pragmaattisia adaptaatioita. Tällä menetelmällä tarkoitetaan sitä, että sellaiset kohdat tai jaksot käänöksessä, jotka eivät sovellu sellaisinaan käännettyinä niitä muokataan uuteen "kulttuuri- ja kieliryhmäympäristöön sopiviksi" (Vehmas-Lehto 2002, 100.) Tämä tarkoittanee sitä, että ne voivat olla poistoja, lisäyksiä, korvauksia tai muutoksia käänöksessä.

Poistoja tehdään silloin, kun täytyy selittää jotain asiaa mutta se on käänöksen lukijalle itsestään selvää. Harvemmin kyllä tehdään poistoja. Yleensä tehdään korvauksia tai lisäyksiä.

Pragmaattisten adaptaatioiden syitä ovat (Vehmas-Lehdon 2002, 101.) mukaan seuraavasti: aika-, paikka- ja funktioerot, viestin vastaanottajien taustatietojen erot, lähtö- ja tulokulttuurin erot ja konventioerot. Vehmas-Lehto antaakin erittäin hyvän esimerkin lehtitekstistä, jos sitä pitäisi kääntää seuraavasti "Eilen iltapäivällä Jyväskylässä tapahtui vakava liikenneonnettomuus" (Vehmas-Lehto 2002,101.) Kyseessä on tiettyyn aikaan riippuva teksti, jolloin on välttämätöntä julkaista teksti päivämäärällä, sillä käänöksen teko- ja julkaisuaika ei ole sama kuin lähtötekstin.

Käänöksessäni käytän hyvin paljon pragmaattisia adaptaatioita, sillä suomalaiseen tapakulttuuriin liittyvässä tekstissä on paljon sanoja, joita minun täytyi korvata toisilla sanoilla.

4.7 Yleiskieli ja selkokieli

Laadullisen käännöstyön saavuttamiseksi tässä tapauksessa oli mielestäni tärkeintä selkokieliisyys. Kun kyseessä on mobiilipeli, jota pelataan älypuhelimilla, on pelaajan ymmärrettävä tekstiä selkeästi, jottei se häiritse itse pelin pelaamista. Näin ollen pelaaja saa mahdollisimman suuren hyödyn pelin pelaamisesta. Tämä oli myös olennainen pyyntö toimeksiantajalta.

Hiirikosken (2004, 35) mukaan ” Käännettävä teksti on kokonaisuus, jolla on viestintätarkoitus ja joka koostuu erilaisista ja erimittaisista konkreettisista kielellisistä yksiköistä”. Tässä artikkelissa tarkasteltavia tekstiyksiköitä ovat lauseet. Jos lauseet käännetään käyttäen rakenteita, jotka eivät temaattiselta sanajärjestykseltään ja painotukseltaan vastaa alkuperäistä tarkoitusta, käännöksen välittämä viesti muuttuu, eikä sen näkökulma olekaan enää sama kuin lähdetekstin. Tematiikka ja lauserakenne ovat tästä syystä tekijöitä, jotka on aina otettava kääntämisessä huomioon”. Hiirikoski käsittelee lauseen rakentumista kahdella eri tasolla. Tematiikassa lauseen tuottaja päättää, missä järjestyksessä tilanteen osanottajat mainitaan ja mikä niistä valitaan puheenaiheeksi tai toisin sanoen lauseen lähtökohdaksi. Kun taas lausetyypissä lauseen tuottaja vaikuttaa tilanteesta muodostuvaan kuvaan. (Hiirikoski 2004, 35.)

Kun kyseessä on mobiilipeli, joka tulee maahanmuuttajataustaisen nuoren ruutuun pelattavaksi, minun on täytynyt pohtia moneen otteeseen, miten teen omasta käännöksestäni selkokielistä. Koen sen olevan tärkeää tässä käännöstyössä, sillä mobiilipeliä saattaa pelata selkokieltä tarvitsevaa pelaajaa.

”Selkokielistäminen tarkoittaa sitä, että tekstiä muokataan ’sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi” (Leskelä & Nieminen 2015, 15.)

Leskelä ja Neimisen 2015, 15) mukaan tekstit syntyvät aina jossain kontekstissa ja jotain tarkoitusta varten. Silloin kulttuurisesti muodostuu tietty tekstilaji, jota tyypillisesti käytetään tietyssä tarkoituksessa ja tilanteessa. Kielenkäyttäjän pitää siis tuntea paitsi kieli, myös kulttuurinen konteksti ja

tekstilaji. Opinnäytetyössä tehdyssä käännoistyössä piti ottaa huomioon nimenomaan tekstilaji (mobiilipeli) ja kulttuuriympäristö (suomalainen toimintaympäristö, mutta arabiankielinen pelaaja). Nämä asiat ja sisällöt vaikuttivat paljon käännoksen tekemiseen ja tehtyihin käännostratkaisuihin.

Kääntäjän on otettava huomioon, että eri kieliyhteisöissä saman tekstilajin tekstit ovat erilaisia. Vehmas-Lehdon (2011, 29) mukaan *lähtötekstin ja käännoksen suhde kvantitatiivisesta näkökulmasta*, että ”Kääntäjän tulee miettiä noudattaako hän käännoksessa lähtökulttuurille ominaisia tekstilajikonventioita (tietyn tekstilajin laadinnassa yleisesti hyväksytyjä käytänteitä) vai mukauttaako hän käännoksen vastaavan tulokielisen tekstilajin konventioihin” (Vehmas-Lehto 2011, 29.)

4.8 Käännostrategiat

Pelkkä käännosteorioiden tuntemus ei riitä käännosten tuottamiseen, sillä kääntäjän pitää osata myös soveltaa käännostrategiaa käännoksessaan.

Strategiat käsitellään keinoiksi, joiden avulla kääntäjä pyrkii sopeuttamaan käännosta ohjaaviin normeihin; tuottaa parhaan ajateltavissa soveltuvan käännoksen. Chesterman (1997,87) kertoo strategiasta jonkin muuttamisena ja jakaa strategiat syntaktisiin, semanttisiin ja pragmaattisiin strategioihin, joiden tunnuspiirteitä ovat ongelmalähtöisyys, päämäärän tähtäävyys, intersubjektiiivisuus ja että ne ovat potentiaalisesti tiedostettuja. Leppihalmen (2007) mukaan sana *strategia* korostaa kääntäjän asemaa päätöksentekijänä (Tieteen termipankki, käännoستiede, käännostrategia.)

4.9 Käännostoimeksiintoon valittu strategiapohja ja teoriapohja

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltavassa toimeksiannossa käytin ensiksi raakakäännoksen strategiaa, jossa pyrittiin tuottamaan käännoksiä tekijän kääntäjän ja tulkin kokemusta hyödyntäen. Tämän jälkeen tyyli oli etupäässä kommunikatiivinen, jossa mobiilipelin repliikit pyrittiin tuomaan

arabiankieliselle pelaajalle selkeällä tavalla. Skopos-teorian katsoin oivallisesti soveltuvaksi lähestymistavaksi tähän käännöstyöhön. Käännöksen ajatus oli sujuvoittaa arabiankielisten maahanmuuttajanuorten kotoutumista heidän arjen asioissaan. Lisäksi sovelsin E. Nidan dynaamisen ekvivalenssin teoriaa, jossa edyllytetään käännöksen ja lähtötekstin vastaanottajien reaktioiden samankaltaisuutta (Tieteen termipankki, käännöstiede, dynaaminen ekvivalenssi).

5 KÄÄNTÄJÄN VALTA JA ETIIKKA

Vallalla tarkoitetaan jonkinlaista kykyä johtaa ja kehittää organisaatioita ja yhteisöjä (Hyvejohtajuus. Valta ja sen väärinkäyttö).

Etiikka sanan alkuperää tulee kreikankielestä. Ethikos, joka tarkoittaa siveellistä luotteen tai mielen laatua, sekä ethos, joka tarkoittaa yhteisesti omaksuttua tapaa tai käytäntöä. Etiikka tutkii oikeaa ja väärää, jolla on myös oma tieteensä. Siinä tarkoitetaan pohdittua näkemystä oikeasta ja väärästä (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, eettinen osaaminen, Hanna Hopia).

Kääntämisessä, kuten ylipäätään viestinnässä on kyse vallasta, jossa kielenkäyttö ilmaistaan omalla tavalla. Kääntäjän valta ja etiikka yhdistyvät käänöksissä, joita kääntäjä tuottaa lukijalle. Esimerkiksi, kun luemme käännettyä kirjaa, josta emme huomaa vieraantunutta oloa, on silloin kääntäjä käyttänyt omaa valtaansa ja toiminut eettisesti oikein.

Eettiset säännöt ovat olennaisia ja keskeisiä asioita kääntäjän työssä. Yleensä kääntäjä toimii yksin ja näin hän pääsee käyttämään yksin omaa valtaa käännöstyöhön. Ennen kuin kääntäjä sitoutuu vastaanottamaan toimeksiannon, hänellä tulee olla riittävät tiedot toimeksiannon vaativuuden ja oman esteellisyytensä arvioimiseksi. Hyvän moraalin mukaan kääntäjä, joka kieltäytyy vastaanottamasta ylivoimaiseksi tuntuva käännöstyötä, ohjaa asiakasta ”löytämään kyseistä tehtävää paremmin soveltuvan kääntäjän” (Vehmas-Lehto 1999, 14.) Kääntäjän tulee kehittää kielitaitoaan jatkuvasti. Sen lisäksi, kuten monessa muussa työssä, jossa käsitellään salassa pidettäviä asiakirjoja, kääntäjällä on vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta niin toimeksiannon aikana kuin sen päätyttyäkin. Kääntäjän siis tulee huolehtia tietoturvasta, ettei asiakirjat tavalla tai toisella pääse sivullisille. Suomen kääntäjäien ja tulkkien liitto. SKTL:n hallinto. Eettiset säännöt.

Käännöstyössäni minulla oli kääntäjänä valtaa valita oma kääntämisen strategia, jota sittemmin sovelsin. Suomalainen tapakulttuuri oli tuotava esiin

lähestyttävällä tavalla. Terveysthuoltoon liittyvässä käännöksessä piti miettiä hyvin tarkasti, miten tuoda arat asiat esiin kohdekielen kulttuurille.

Vehmas-Lehto (1999) suosittelee, että jokaisen kääntäjän ohjenuoraksi sopii kääntäjän vakuutus. Kääntäjän hyvän moraalien mukaan, täytyy olla vankka tieto ja taito, joka on selkärangassa. ”Hyvän työn suorittamiseen kuuluu joka tapauksessa, että käännöksen toimeksiantaja on selvillä siitä, mitä käännösperiaatteita kääntäjä on noudattanut” (Vehmas-Lehto 1999,13).

6 KÄÄNNÖSPROSESSI

Tässä luvussa määritellään mikä on prosessi ja lisäksi perehdytään käänносprosessiin sekä siihen liittyviin tarpeisiin, kuten lähdetekstin analyysiin, tiedonhakuun ja termityöhön, käännöstyöhön ja käännoksen kohdekielen tyyliin.

Laadullisen käännöstyön saavuttamiseksi käytin erilaisia käännosstrategioita ja teorioita saadakseni erinomaisen käännöstyön. Olen muun muassa käyttänyt kommunikatiivisen käännösteorian ja E. Nidan dynaamisen ekvivalenssin teoriaa, joista olen viitannut luvussa 4.3.2. Mainitsemieni lisäksi käytin skopos-teorian, josta olen viitannut luvussa 4.3.3. Käännöstyön laadun varmistamiseksi olen esittänyt käännöstyöni kommentoitavaksi ulkopuolisille arabiankielen asiantuntijoille, jotka ovat oikolukeneet käännöstyötäni.

Prosessilla tarkoitetaan toistuvia tehtäviä, jotka tuottavat tietynlaisen tuloksen. Sen toteuttaminen vie aikaa, rahaa ja resurssia. Tapahtumat toistetaan samankaltaisena riippumatta mistä näkökulmasta tarkastetaan. Lisäksi sitä kehitetään jatkuvasti saadakseen laadullista ja tehokasta tulosta. (Laamanen & Tinnillä 2009, 121.)

Käännosprosessi alkaa siitä, kun hyväksytään toimeksiantajan tarjous, eli sitoudutaan käännöstyöhön. Jos ajatellaan teorian näkökulmasta kääntäjän käännosprosessista, on tehty tutkimuksia muun muassa kääntämisen ja psykolingvistiikan tutkijat. Tutkimusmenetelminä ovat olleet muun muassa 'think aloud' kääntämisen aikana, tietokoneohjelmia, jotka kirjaavat kaikki kääntämisen aikana tehdyt korjaukset, tiedonhaut ja eri tekstien kääntämiseen käytetty aika. (Jänis 2010, 34.)

Suunnittelin pelin tekstien käännöstyön aikataulun siten, että itse kääntämiselle jäi työaika kalenterikuukauden verran syksyllä 2018.

Käännosprosessissa käytin tuekseni Heinosen (2018) esittämää käännöstyön vaiheisiin liittyvän esityksen, jossa on kolme eri vaihetta, jotka koostuivat

käännöstyön saavuttamisesta alusta loppuun. Ensimmäinen vaihe on raaka käännös, joka tehdään suoraan ilman minkäänlaisia muokkauksia. Seuraava vaihe on käännöksen muokkaus, joka sisältää muun muassa kielen oikolukua, selkokielisyyttä, yleiskielisyyttä ja käännöksen hiomista.

Korkealaatuisen työn saavuttamiseksi halusin esittää omaa käännöstyötäni mahdollisimman monelle ihmiselle, jolla on kulttuurienvälistä tuntemusta. Rakenteellisen palautteen saanti on auttanut minua kehittämään käännöstyötäni. Tässä vaiheessa poikkesin Heinosen (2018) esittämästä käännösprosessin etenemisestä ja siirryin välivaiheeseen laadullisen käännöstyön varmistamiseksi. Esitin käännöstyöni kommentoitavaksi kahdelle arabiankielen opettajalle, joista toinen on toiminut aiemmin Vantaan kaupungilla 1-9lk arabian kielen opettajana ja toinen Irakissa toimivassa ammattikoulussa. Viimeiseksi esitin työni arabiankieliselle strategisen hankinnan johtamisen maisteri opiskelijalle, joka auttoi minut ymmärtämään lauseiden taka-ajatukset sekä avusti projektin hallinnassa.

Kolmas ja viimeinen vaihe on lopullisen version palautus, tässä vaiheessa käännös on aika lailla loppusuoralla, pientä hiomista tehtiin, luin ja tarkistin vielä kertaalleen, että käännöstyössä ei ole minkäänlaisia virheitä ja olin itse tyytyväinen lopputulokseen. Valitsin oikean tiedostomuodon, jota toimeksiantaja halusi.

6.1 Lähtötekstin analyysi

Tutkijat mainitsevat, että termien tunnistaminen on ratkaiseva sillä yleiskielen ilmaus voi erikoisalalla saada toisenlaisen merkityksen arvon lisäksi he korostavat vielä asian esimerkillä *”yleiskielen sana virta, jota käytetään myös metaforisesti, on sähkötekniikassa termi ja saa eri merkityksen kuin yleiskielessä”*

Tästä päätellen, kääntäjä tulisi kääntää tuntematonta erikoisalaa, käännöksen ja käsitteen ilmaus jää tunnistamattomaksi, jolloin yleiskielen sanoista muodostuu vastineita. Tutkijat myös suosittelevat, että lähtötekstianalyysiä suorittavan kääntäjän on avuliasta suorittaa käsitejärjestelmä niistä erikoisalan

termeistä, jotka lähtötekstin auktori on tekstiin sisällyttänyt. Kääntäjän pitäisi siis selvittää tietomalli, jonka tekstin kirjoittaja on kirjoittanut. (Aaltonen, Siponkoski & Abdallah 2015, 113.)

6.2 Tiedonhaku ja termityö

Tässä käännöstyössä olen käyttänyt muun muassa kommunikatiivista strategiaa, josta olen maininnut luvussa 4.9.

Ensimmäiseksi suuntasin informaation luo, jonka kanssa haettiin tietoa kääntämisestä, käännosteorioista, käännostrategioista ja mobiilikääntämisestä. Tietoa löytyi hyvin paljon kääntämisestä ja sen eri menetelmistä mutta emme löytäneet lähes yhtäkään mobiilikääntämisen ja maahanmuuttajien kotoutumiseen liittyvää artikkelia, vaikka haku tehtiin myös englannin kielellä. Luulen, että aihe on sikäli uusi ja rajoittunut, että tästä voisin kyseenalaistaa seuraavia tulkkioiskelijoita tekemään kyseisestä aiheesta mahdollisesti jatkotutkimuksia.

Itse termityö tapahtui niin, että avasin käännettävät tekstit Word-ohjelmassa, johon tein suoria käännoksiä. Tämä oli mielestäni paras tapa aloittaa työn, ajatellen, että pitäisi saavuttaa työ loppusuoralle aikataulun mukaisesti. Käytin avukseni suomi–arabia sanakirjoja, joita pidän luotettavana lähteenä.

6.3 Käänöstyö

Mobiilipeliin tarkoitettua käännoä en ollut aikaisemmin tehnyt. Idea oli mielestäni mielenkiintoinen, johon halusin lähteä kokeilemaan. Ylipäätään aiemmat tulkkioiskelijat ovat tehneet hyvin vähän käännoksiä opinnäytetyökseen. Halusin jotain erilaista ja uutta. Mobiilipeliin kääntäminen ei kuulostanut ensin vaikealta käännoštehtävältä, enkä väitäkään, että se kovin olisi. Haasteita löytyi riittävästi. Piti miettiä hyvin useaan otteeseen, miten pelaaja ymmärtää käännettyjä tekstejä pelaamisen aikana. Arabimaiden murteet eroavat toisistaan huomattavasti, sillä arabian kielessä on sanastossa

paljon variaatioita erityisesti puhekielessä. Tämä pitää ottaa huomioon käännettäessä. Jokaisessa arabimaassa on omat rekisterit ainakin puhekielessä ja asioimiskielessä. Tämän takia käännoksessäni turvauduin arabian kielen kirjakieleen, jota ymmärtää kaikki arabian kieltä puhuvat.

Alun perin toimeksiantajalta saadun ohjeistuksen mukaan suomenkieliset lauseet ovat koitettu tehdä hyvin yksinkertaisiksi ja ymmärtäväisiksi. Tämä tarkoittaa myös minun kohdalleni samaa. Pyrin siis jokaisessa käännytyssä lauseessa kääntämään niitä selkokielisiksi. Erityishaasteena oli välttää liian selittävän käännoksen, sillä käännetyn lauseen/replikin pitäisi mahtua pieneen mobiilipelin näyttöön. Sen lisäksi oli muistettava, että samaan tiedostoon, johon teen arabiankieliset käännookset ei saisi tehdä ylimääräisiä kommentteja, poistoja tai fontin värin vaihtoja. Tämä johtuu siitä, että kyseisessä tiedostomuodossa oli alun perin joihinkin suomenkielisiin teksteihin väritetty joko sinisellä tai vihreällä fontin värillä koodareiden työn helpottamiseksi, sillä sama tiedosto lähetetään koodareille, jotka asettavat arabiankieliset käännookset mobiilipeliin.

Käännettäessä on otettava huomioon monia asioita. Siksi kääntäminen on paljon haasteellisempaa ja monimutkaisempaa kuin monesti luullaan. Kyseessä ei ole pelkkä mekaaninen koodaus kieleltä toiselle, vaan kääntäjän pitää ymmärtää, mitä tekstissä sanotaan ennen kääntämisen aloittamista.

Työskentelin siten, että tein ensin raakakäännösversioita kaikista niistä tekstikohdista, joiden kääntäminen onnistui itsenäisesti ja siirryin sen jälkeen muokkaamaan käännoöstä.

Sain toimeksiantajalta tarkat ohjeet ja merkintätavat käännoksen tekemiseen ja noudatin työssäni näitä ohjeita. Seuraavaksi esittelen saamani merkintäohjeet.

1. Tekstipätkät jaoteltu eri dokumentteihin minipelien ja skenaarioiden mukaan
 1. Toiset lyhyitä, toiset pidempiä
2. Kaikki paitsi siniset tekstit käännetään

3. br tarkoittaa riviväliä (ohjelmoijille tiedoksi)
4. pk tarkoittaa puhekuplaa (ohjelmoijille tiedoksi)
5. Käännökset voi laittaa suoraan samaan dokumenttiin (tai kopioon siitä), kunhan jättää sinisen tekstin paikoilleen.

Ohjeiden lukemisen ja ymmärtämisen jälkeen aloitin varsinaisen raakakäännöksen. Huomasin kääntäessäni kulttuurierot, jotka minun tuli ottaa huomioon. Kääntäjänä koin tässä käännöksessä, että olen ainoa asiantuntija, joka tuntee molemmat kulttuurit ja niiden eroavaisuudet, joita tuotan käännöksessäni.

Siirryttyäni muokkausvaiheeseen syvennyin tarkemmin itse käännösten lauseiden oikeanlaiseen muodostamiseen. Kävin itseni kanssa läpi moneen otteeseen lauseiden taka-ajatuksen ja sen mitä viestiä halutaan tuoda esiin kyseisillä lauseilla, jotta oikea ilmaisu kääntyy kohdekielen lukijalle. Muokkausvaihe oli tässä vaiheessa raskain, sillä suomen kielen puhekielen kääntäminen arabiaksi oli hankalaa. Suomen puhekielen käyttö pelin teksteissä tuottaa peliin helposti lähestyttävän ja nuorekkaan tunnelman, mutta tämän saman tunteen välittyminen ei ole helppoa arabiaksi, koska nämä kielet eivät vastaa toisiaan puhekielen osalta. Lisäksi puhutun kielimuodon simuloiminen kirjoittamalla on kokeneellekin kääntäjälle haasteellista

Päästyäni melkein loppusuoralle käännöstyössä, pidin seminaarin opiskelijakollegoille, jossa pyysin heitä arvioimaan käännöstyötäni ja muun muassa miten he olisivat itse kääntäneet sen ja miksi. Hyödynsin heidän vinkkejään tässä vaiheessa käännöstyöhöni. Sen lisäksi muille arvioijille, josta olen kertonut luvussa 6.

Lopulliseen vaiheeseen pääsin aikataulun suunnitelmien mukaisesti. Tässä työvaiheessa varsinainen käännöstyö oli tehty ja vaadittiin vain hiomista ja pieniä korjauksia ennen käännöksen viimeistä tarkistusta ja oikolukua. Käännöksen oikoluvun ja tarkistamisen jälkeen tallensin käännöstyön lopulliseen tiedostomuotoon, jonka toimeksiantaja toivoi.

6.4 Käännöksen kohdekielen tyyli

Mobiilipeli tuottaa minun mieleeni, jonkinlaista hauskuutta. Guider Game - mobiilipelissä tämä esiintyy mielestäni hyvin paljon. Koodaajat ovat suunnitelleet pelin värit, hahmot ja järjestelyt vetäviksi. Pelaajan pitäisi siis ymmärtää selkokielistä tekstiä, jotta se ei vaikuttaisi pelin pelaamiseen. Jokaista lausetta käännettäessä, pohdin asiallista mutta helposti lähestyttävää käännöstä, jotta lähtötekstin viesti periytyy vahvasti.

7 KÄÄNNÖSHAVAINNOT JA RATKAISUT

Tässä luvussa kerron hieman työn tavoitteesta ja tarkoituksesta. Sen lisäksi esitän havainnot ja ratkaisut, joita käytin tehdessäni tätä käännöstyötä. Annan niistä muutaman esimerkin ja selitän miksi päädyin tekemään kyseistä käännöstä juuri sillä tavalla.

7.1 Työn tavoitteet ja tarkoitus

Tässä työssä tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle käännöstuotos suomen kielestä arabian kielelle. Tuotos rajoitettiin siten, ettei siihen kuulu mitään muuta kuin terveydenhuoltoon ja suomalaiseen tapakulttuuriin liittyvät seikat. Tarkoituksena on helpottaa nuorten maahanmuuttajien kotoutumista Suomessa.

7.2 Havainnot ja ratkaisut

Oittisen (1995, 134–147) mukaan, tekstin omaksuminen, sisäistäminen ja oman tulkinnan muodostaminen ovat olennainen osa kääntämistä. Kääntäjä ei ole vain lähtötekstin sanoman lähettäjä, vaan kohdetekstin tuottaja, joka omasuu ja hyväksyy lähtökielen ja toimeksiantajan sanomat. Kääntäjän täytyy hyväksyä faktaa, että oma käännös on kääntäjän oman tulkinnan mukaisesti tehtyä.

Ensimmäisenä kiinnitin huomiota pelin suomen kieleen, jonka rekisteriksi oli valittu kirjoitettu puhekieli tai kielimuoto, jonka oli tarkoitus muistuttaa nuorten puhumaa kieltä. Tämä tuotti käännöksessä erilaisia haasteita, joihin tein kielellisesti muutoksia, sillä kieli ei voi kääntää sanallisesti. Sen lisäksi käännettäessä sanasta sanaan suomenkielisen lauseen usein johtaa eri tarkoitukseen arabian kielessä. Tämän takia tärkeänä havaintona ja ratkaisuna, jonka olen tehnyt tässä käännöstyössä, on suomenkielisten lauseiden analysoiminen, taka-ajatuksen selvittäminen ja ymmärtäminen ja

näin oman tulkinnan mukaisen käännöksen tuottaminen arabian kielelle ja kulttuurille sopivaksi. Käännökset on tehty arabian yleiskielelle, eikä näin lukija sorru arabiankielen monimuotoisiin murteisiin.

Käännöstyö on viimeistely arabiankielen asiantuntijoiden saamien palautteiden mukaisesti. Kommentit koskivat alussa tekemiäni käännösratkaisuja, jotka olivat muun muassa suomenkielisen lauseen kääntäminen samanlaiseen järjestykseen arabiankielelle ja näin kielten erilaiset rakenteet ja niiden eroavaisuudet jäivät huomioimatta.

Suomalaisen tapakulttuurin käännöksessä ratkaisuna käytin alla olevaa esimerkkiä, jossa olen muodostanut arabiankielisen käännöksen seuraavasti:

Suomalainen ei tykkää viedä toisen henkilökohtaista tilaa ja ei siksi tiedä, mitä tekisi. Käännösratkaisussa hyödynsin opiskelijakollegoilta saamani palautteet, jonka pohjalta päädyttiin tähän käännösratkaisuun.

Esimerkki 1

Suomeksi	Suomalainen ei halua viedä toisen henkilökohtaista tilaa ja ei siksi tiedä, mitä tekisi.
Käännös	الفنلندي لا يحب بسلب المساحة/المجال الشخصي لشخص اخر ولذلك لا يعرف ما عليه ان يفعل.

Toinen käännösratkaisu, jonka haluaisin tuoda esiin:

Tämä käännösratkaisu liittyy terveydenhuollon tekstin hätätilanteet ja päivystys osioon. Alla olevassa lauseessa, jossa mainitaan ”lupa-asioita” voi suomen kielessä tarkoittaa montaa eri lupa-asiaa. Tämän takia käänsin kyseisen lauseen seuraavasti: *Voiko soittaa hätänumeroon, jos tarvitsee tietoa yleisistä asioista?* Jos olisin kääntänyt lauseen sellaisenaan käyttämällä ”lupa-asiaa” se tarkoittaa arabian kielessä lupaa johonkin tiettyyn asiaan. Olennainen viesti tässä lauseessa on, ettei hätänumeroon soiteta turhia puheluita.

Esimerkki 2

Suomeksi	Voiko soittaa hätänumeroon, jos tarvitsee tietoa lupa-asioista?
Käännös	هل يمكنك الاتصال برقم الطوارئ إذا كنت محتاج لمعلومات عامة؟

Kolmas käännösratkaisu oli eri sanojen valinta, jotta tuodaan selkeämmin lauseen tarkoitus. Lauseessa sanotaan näin: *Suomalainen vapautuu ja muuttuu puheliaammaksi muutaman alkoholiannoksen jälkeen.* Suomenkielisessä lauseessa käytetään sanoja *vapautuu, muuttuu* ja *puheltiin*, jotka tarkoittavat lähinnä, että suomalaisesta tulee sosiaalisempi. Käänsin lauseen arabian kielelle *Suomalaisesta tulee sosiaalisempi muutaman alkoholiannoksen jälkeen.*

Esimerkki 3

Suomeksi	Suomalainen vapautuu ja muuttuu puheliaammaksi muutaman alkoholiannoksen jälkeen.
Käännös	الشخص الفنلندي يصبح أكثر اجتماعي بعد تناوله القليل من المشروبات الكحولية

Neljäs käännösratkaisu, joka on suomeksi sanottuna yksi sanainen ja tarkoittaa montaa eri välinettä on käännetty seuraavasti:

Liikenteessä voi tarkoittaa, että olet julkisilla, omalla autolla, jollain muulla kulkuvälineellä tai ilman kulkuvälinettä. Käänsin sen sanoilla *Kulku ja kulkuvälineet*, joka on arabian kielessä hyvin tuttu sanayhdistelmä tässä tarkoituksessa. Oman tulkinnan ja pohdinnan mukaan tällä sanalla koitetaan saavuttaa arabiankieliselle maahanmuuttajalle liikennesääntöjä, joita tulee noudattaa.

Esimerkki 4

Suomeksi	Liikenteessä
Käännös	النقل والمواصلات

8 YHTEENVETO

Opinnäytetyössäni pyrin välittämään Suomen kulttuurin ja yhteiskunnan asioita arabialaiselle asuvalle maahanmuuttanuorelle. Esimerkeistä pystyy havaitsemaan, että turvauduin ensisijaisesti skopos-teoriaan. Sen lisäksi sovelsin kommunikatiivisen teorian, joka oli lähellä sydäntäni tehdessäni tätä käännöstä. Mainitsemieni lisäksi E. Nidan dynaaminen ekvivalenssi sai minut tekemään juuri mielestäni oikeita käännösratkaisuja ja tämä itsessään on kääntäjän valtaa, jota hänellä on oikeus käyttää. Kohdetekstissä pyritään välittämään samaa lähdetekstin aikaansaamaa vaikutusta, mikä tässä tapauksessa onnistui mielestäni hyvin.

Tavoitteena oli tehdä laadukasta käännöstyötä. Laadukkaan käännöstyön saavuttaminen vaatii ensin kääntämisen teorioihin tutustumista ja kääntämisen periaatteiden ymmärtämistä. Kääntämisen teorian ja menetelmien tunteminen oli suurena apuna käännöstyötä tehdessä, sillä niiden avulla on helpompaa valita oikeat käännöstavat ja myös perustella tekemiään käännösratkaisuja. Ymmärsin mitä lähdetekstin viestissä halutaan välttää kohdetekstin lukijalle. Minun piti ensiksi suunnitella kaikki askeleet etukäteen, jotta saavutan laadullisen käännöstyön. Suunnitelmaani kuului hyvin lähteiden etsiminen ja käyttäminen.

Vielä vuosi sitten sanoin, ettei minusta tule kääntäjää enkä uskonut omiin taitoihin. Minulla on kuitenkin paljon kiinnostuksia, jotka liittyvät teknologiaan ja sen kehittymiseen. Kuultuani tästä tilaisuudesta tartuin heti siihen ja olen omalta osaltani erittäin tyytyväinen valintaani ja siihen tulokseen, jonka olen saavuttanut. Uskon syvästi siihen, että jos ihminen tykkää jollain tasolla jostain asiasta pääsee myös olemaan hyvin taitava siinä. Siihen vaaditaan ainoastaan usko omaan taitoon ja rohkeuteen.

Oman näkemykseni osalta onnistuin tässä erinomaisen hyvin, sillä aikataulullisesti ja laatua miettiessäni olen saavuttanut kahdessa kuukaudessa erinomaista työtä. Arabiankielisten asiantuntijoiden kommentteista oli suuri apu oikeanlaisten käännösratkaisujen muodostamisessa. Minulla oli selkeä

tavoite, jonka lopullinen tulos on tämä opinnäytetyö. Opinnäytetyö kehitti ja edisti olennaisesti minua ammatillisesti kääntäjän työssä. Opin käännösprosessin hallintaa ja nyt ymmärrän paremmin mitä kääntäminen kääntäjältä vaatii.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Aaltonen, S., Siponkoski, N., & Abdallah, K. (2015). *Käännetyt maailmat: Johdatus käännösviestintään*. Helsinki: Gaudeamus.
- Chesterman, A. (1997). *Memes of translation* John Benjamins Publishing Company
- Chesterman, A. (2001). Kääntäminen teoriana. Teoksessa R. Oittinen & P. Mäkinen. *Alussa oli käännös* (s. 339-341).
- Gamu ry. Guider-game. Saatavilla 23.09.2018 <https://gamu.fi/guider-game>
- Hanna, H. Eettinen osaaminen. Oppimateriaalia YAMK-opiskelijoille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla 17.10.2018 <https://oppimateriaalit.jamk.fi/eettinenosaaminen/>
- Heinonen, M. (18.10.2018). *Kääntäjän työkalut* [luentomateriaalit]. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla <https://moodle.diak.fi/mod/folder/view.php?id=39713>
- Helin, I., Helin, I., & Yli-Jokipii, H. (2008). *Kohteena käännös: Uusia näkökulmia kääntämisen ja tulkkauksen tutkimiseen ja opiskelemiseen*. Helsinki: Helsingin yliopisto, Käännöstieteen laitos.
- Hiirikoski, J. (2004). *Lauserakenteet ja kääntäminen*. Teoksessa Tommola, J. *Kieli, teksti ja kääntäminen = language, text and translation*. Turku: Turun yliopisto, englannin kielen kääntäminen ja tulkkaus.
- Hyvejohtajuus. Valta ja sen väärinkäyttö. Saatavilla 17.10.2018 <http://www.hyvejohtajuus.fi/6540/valta-ja-vallankaytto/>
- Jänis, M. (2010). *Venäjältä suomeksi ja suomesta venäjäksi* (2. uud. laitos ed.). Helsinki: [Aleksanteri Institute].
- Karkkila, R. (28.09.2018). *Pelikääntäminen* [Luento]. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Kotouttaminen. Keskeiset käsitteet. Saatavilla 01.11.2018 <https://kotouttaminen.fi/keskeiset-kasitteet>
- Laaminen, K. & Tinnilä, M. 2009. *Prosessijohtamisen käsitteet*. Redfina. Espoo. Laatuakatemia 2017.

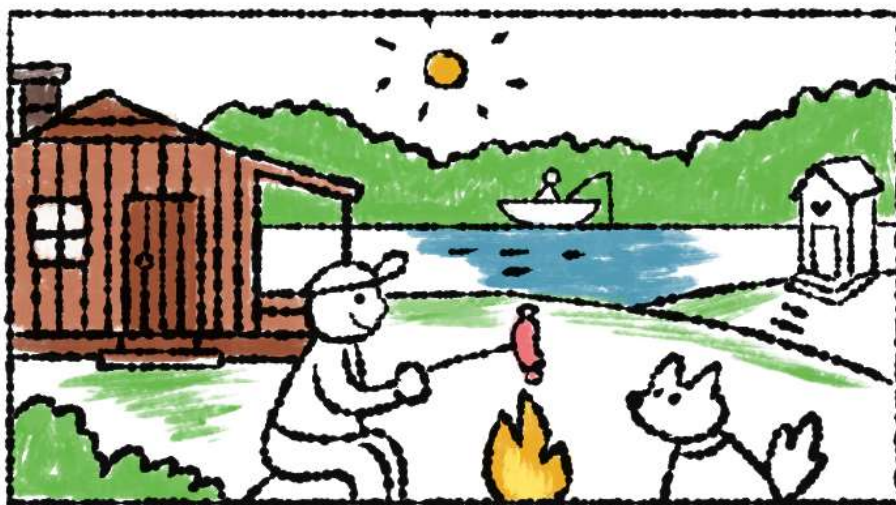
- Leppihalme, R. (2007). Kääntäjän strategiat. Teoksessa Riikonen, H. K., & Kovala, U. Suomenoskirjallisuuden historia. 2. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Oittinen, R. & Mäkinen, P. (2001). *Alussa oli käännös*. Tampere: Tampere University Press.
- Suomen kääntäjien ja tulkkien liitto. SKTL:n hallinto. Eettiset säännöt. Saatavilla 27.09.2018 <https://www.sktl.fi/liitto/sktl-n-hallinto/eettiset-saannot/>
- Tieteen termipankki. Käännöstiede. Käännösstrategia. Saatavilla 13.10.2018 <http://tieteentermipankki.fi/wiki/K%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6stiede:k%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6sstrategia>
- Tieteen termipankki. Käännöstiede. Kommentoitu käännös. Saatavilla 01.11.2018 http://tieteentermipankki.fi/wiki/K%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6stiede:komentoitu_k%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6s
- Tieteen termipankki. Käännöstiede. Dynaaminen ekvivalenssi. Saatavilla 22.11.2018 http://tieteentermipankki.fi/wiki/K%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6stiede:dynaaminen_ekvivalenssi
- Vehmas-Lehto, I. (1999). Kopiointia vai kommunikointia: Johdatus käännösteoriaan. Helsinki: Finn Lectura.
- Vehmas-Lehto, I. (2011). Lähtötekstin ja käännöksen suhde kvantitatiivisesta näkökulmasta. Teoksessa Immonen, L. & Pakkala-Weckström, M. Kääntämisen tekstilajit ja tekstilajien kääntäminen. Helsinki: Finn Lectura.
- Web-opas. Mikä on mobiilipeli. Saatavilla 01.11.2018 http://www.webopas.net/mika_mobiilipeli.html
- Wefaak Akatemia. Käännöstieteen historiaa. Saatavilla 23.09.2018 <https://wefaak.com/%D8%AA%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%AE-%D8%A5%D8%B2%D8%AF%D9%87%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D8%AA-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%AC%D9%85%D8%A9/>

LIITE 1: Tapakulttuuripelin kysymykset

Tapakulttuuripelin kysymykset

KOTONA في المنزل
 LIIKENTEESSÄ وسائل النقل
 TYÖ/KOULU الدراسة/ العمل
 VAPAA-AIKA وقت الفراغ

VAPAA-AIKA وقت الفراغ



- Keski-ikäinen suomalainen ei omista hellaakaan, vaan tekee ruokansa avotulella.

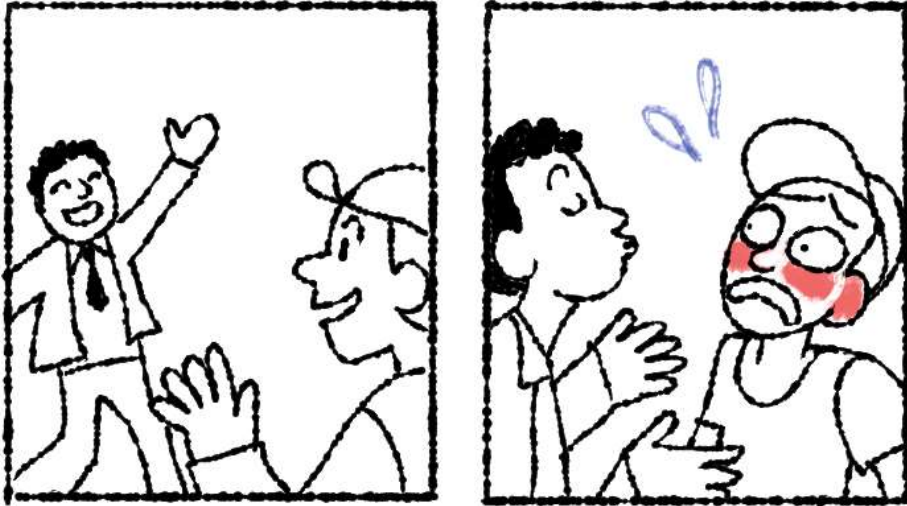
أكثر الفنلنديين يفضلون الطهي على الحطب في رحلاتهم المحلية ولا يستخدمون الطباخ.

- Suomalainen viihtyy luonnossa ja monella on mökki järven tai meren rannalla.

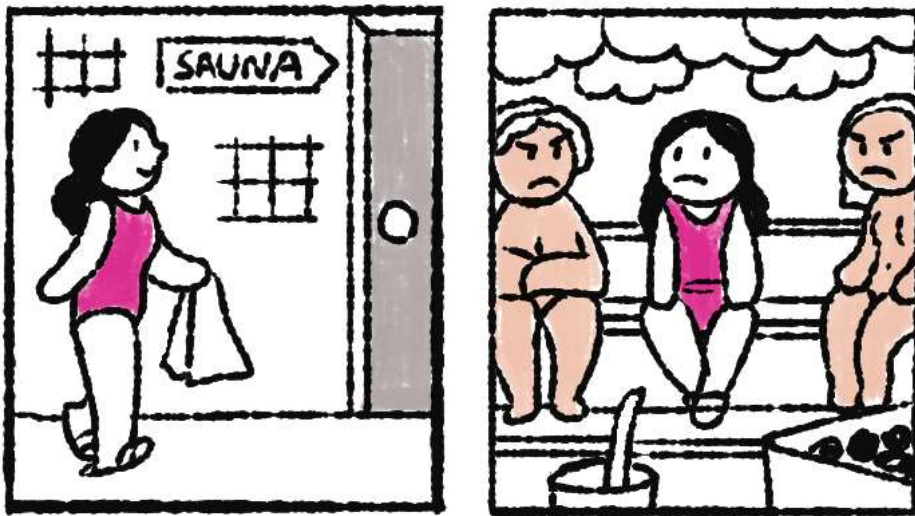
الفنلندي يستمتع في الطبيعة والكثير منهم يملك البيت الصيفي على ضفاف البحيرة أو البحر.

- Suomalainen haluaa ylläpitää selviytymistaitojaan alkeellisissa olosuhteissa luonnonkatastrofien varalta.

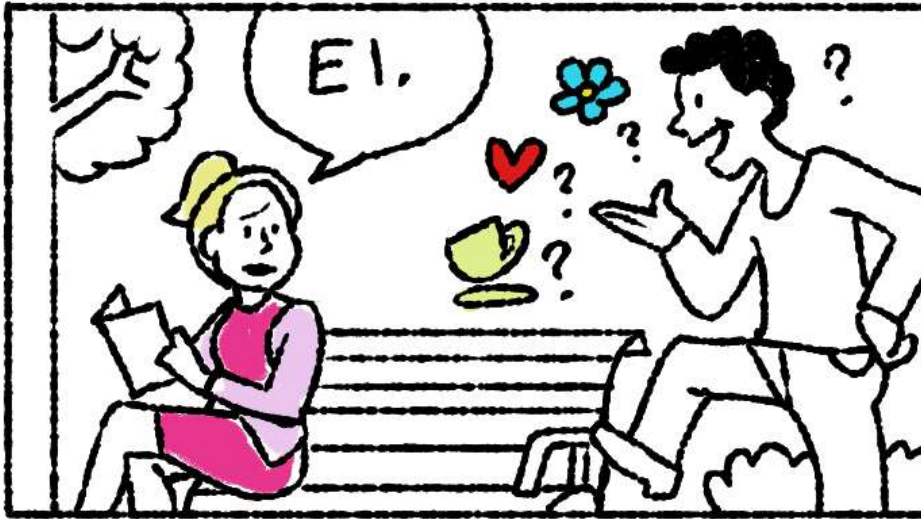
الفنلندي يرغب على الحفاظ على قدراته للنجاة بوقت مبكر احتياطيًا للكوارث الطبيعية.



- Miesten väliset poskisuudelmat ovat Suomessa kiellettyjä.
- من العادات المكروهة والغير مقبولة في فنلندا التقبيل على الخدود بين الرجال عند التحية.
- suomalainen inhoaa ihmistä, joka tervehtii häntä.
- لا يفضل الفنلندي التحية من قبل الآخرين بهذه الطريقة.
- **Poskisuudelma tuntuu tungettelevalta, suomalainen ei ole tottunut tervehtimään näin.**
- يعتقد الفنلندي التحية بهذه الطريقة تخفي المشاعر الحقيقية اتجاه الآخر لذلك هو لا يتقبلها.



- **Uimahallin saunassa ei saa käyttää uima-asua, jotta uimavesi pysyisi puhtaana.**
- لا يسمح باستخدام ملابس السباحة في الساونا للحفاظ على نظافة مياه المسبح
- Saunassa on tapana arvostella toisten uima-asuja.
- في الساونا عادةً يواجه الشخص الذي يرتدي لبدلة السباحة كثير من الانتقادات من قبل الآخرين.
- Muita harmittaa, kun he eivät ole laittaneet uima-asua.
- بعض الأشخاص ينحرجوا ويتضايقوا عندما يطلب منهم الدخول الى الساونا بدون ملابس السباحة.

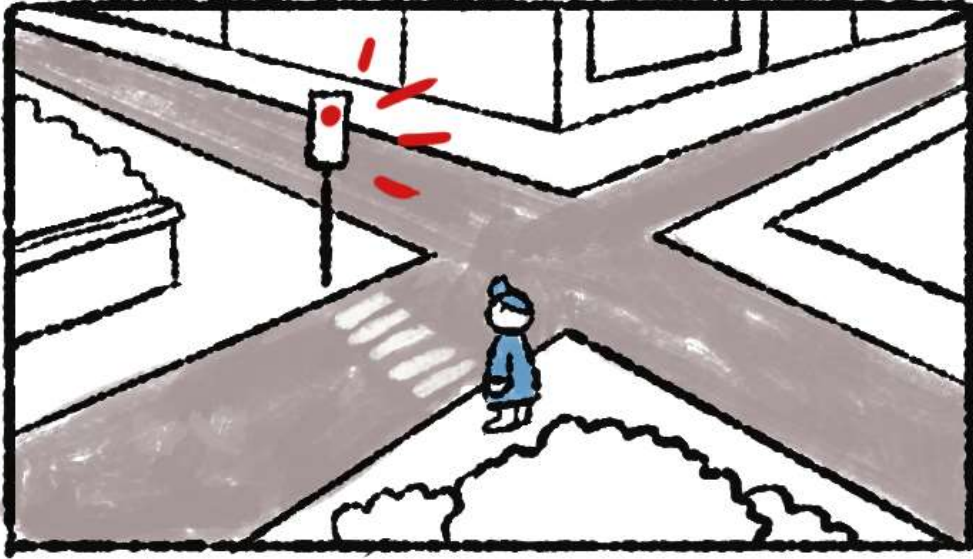


- Suomalaista naista pitää suostutella pitkään ennen kuin hän suostuu treffeille
- عليك اقناع المرأة الفنلندية لفترة طويلة قبل ان توافق للقاء بك.
- Suomalainen nainen sanoo usein ei, vaikka tarkoittaisikin kyllä.
- غالباً ما تقول المرأة الفنلندية كلا، على الرغم من انها تعني نعم.
- **Kun suomalainen nainen kieltäytyy kutsusta, tarkoittaa se sitä, että hän ei ole kiinnostunut.**
- عندما ترفض المرأة الفنلندية دعوة شخص ما، فإنها تعبر عن عدم رغبتها.

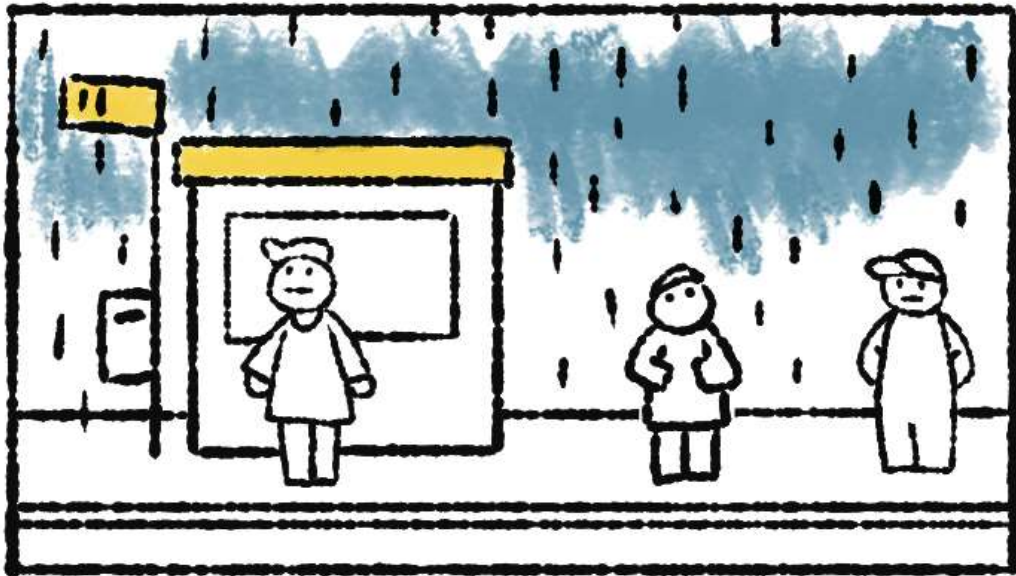


- Suomalainen valikoi seuransa aina tarkasti.
- الفنلندي يختار رفاقه دائماً بدقة.
- **Suomalainen vapautuu ja muuttuu puheliaammaksi muutaman alkoholiannoksen jälkeen.**
- الشخص الفنلندي يصبح اجتماعي أكثر بعد تناوله القليل من المشروبات الكحولية
- Suomalainen kuuntelee ensin tarkasti mistä puhutaan ja menee sitten siihen seuraan, jonka jutut ovat kiinnostavimmat.
- عادةً عندما يجلس الفنلندي مع الآخرين في بداية الامر يصغي بدقة لحوارهم اثم يشارك في المواضيع التي اعجبته كثيراً.

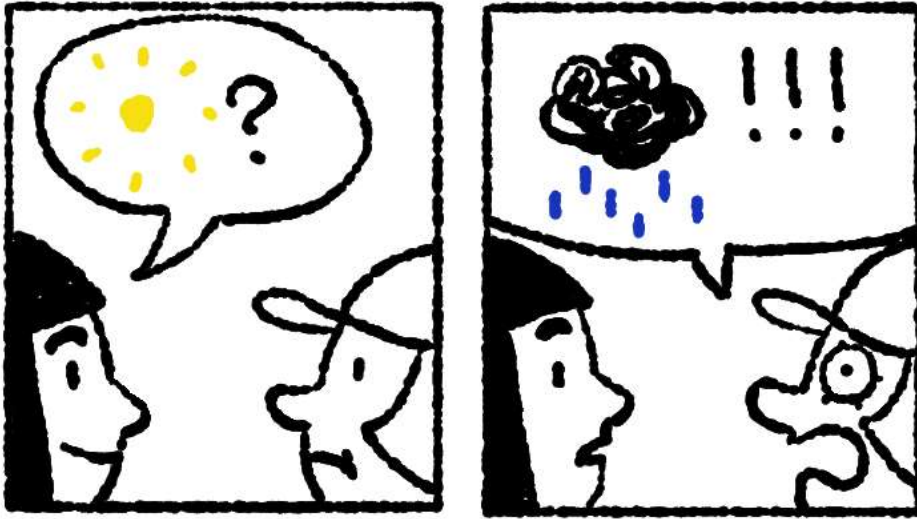
LIIKENTEESSÄ النقل والمواصلات



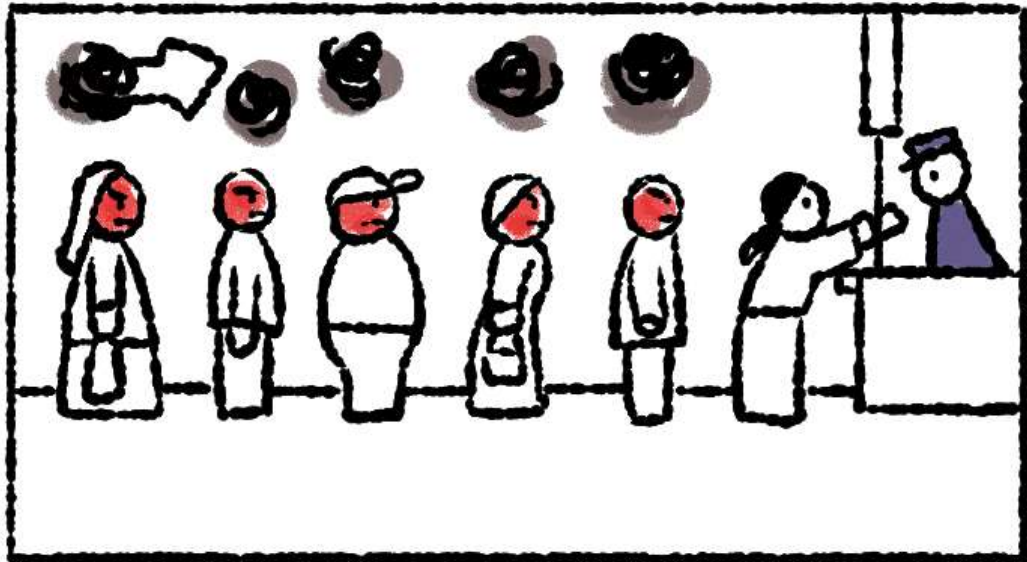
- Suomessa punaisia päin käveleminen on vakava rikos.
اجتياز ممر المشاة عندما تكون الإشارة حمراء تعتبر جريمة خطيرة.
- Suomessa liikennevaloissa on öisin vain punainen valo.
الإشارة الضوئية في فنلندا ليلاً فقط حمراء.
- **Suomalaiset pitävät pienimmistäkin säännöistä kiinni.**
الفنلنديون يلتزمون بالقوانين بدقة.



- Suomalaiset nauttivat sateessa seisoskelusta.
الفنلنديون يستمتعون بالوقوف تحت المطر.
- **Suomalaiset tarvitsevat paljon omaa tilaa ja tuntevat olonsa epä mukavaksi, jos tuntematon tulee liian lähelle.**
الفنلنديون يفضلون ترك مسافة عند التحدث معهم من قبل شخص غريب.
- Suomalaisessa bussikatoksessa saa olla kerrallaan vain yksi ihminen
يسمح بوقوف شخص واحد في موقف الباص الفنلندي.



- Suomalainen saattaa vastata harmittomaan Mitä kuuluu - kysymykseen turhankin rehellisesti vuodattaen kaikki viimeaikaiset ongelmansa.
- قد يجيب الفنلندي على الاسئلة المتعلقة بالأمور الغير ضارة ويبين بصراحة بانه لا يستطيع الخوض بالمشاكل الباقية.
- Suomalainen vastaa kaikkiin kysymyksiin aina negatiivisesti
- دائماً ما تكون اجابات الفنلندي بشكل سلبي على الاسئلة المطروحة اليه.
- Suomalainen koittaa aina saada keskustelukumppanin pahalle tuulelle
- دائماً ما يحاول الفنلندي تعكير مزاج الشخص المتحدث معه.

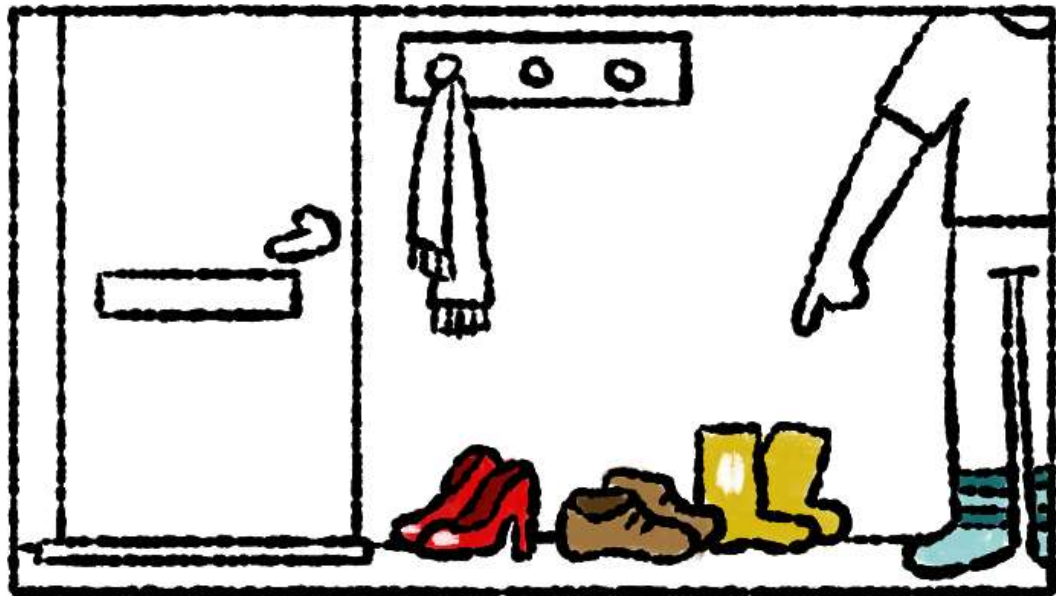


- Suomalainen sietää huonosti etuilla.
- لا يتحمل الفنلندي اجتياز الطابور.
- Suomalaisissa jonoissa riidellään usein.
- غالباً ما يتشاجرون الفنلنديون في الطابور.
- Suomessa on tapana etuilla jonossa.
- من المعتاد اجتياز الطابور في فنلندا.

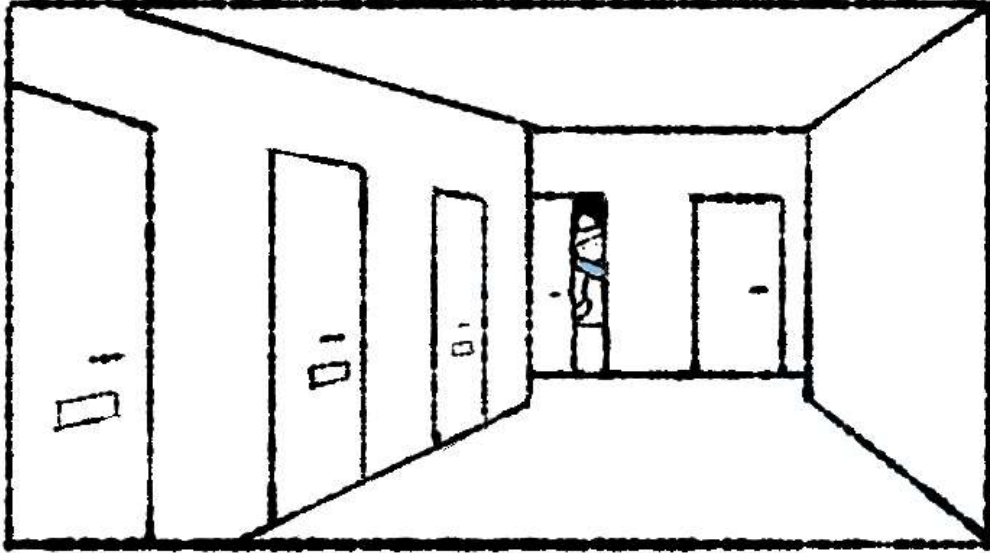


- Bussissa ei saa mennä istumaan toisen viereen.
- لا يجوز الجلوس بجوار شخص ما في الحافلة
- **Suomalainen ei halua viedä toisen henkilökohtaista tilaa ja ei siksi tiedä, mitä tekisi.**
- يخجل الفنلندي بطلب ازالة حاجاتك الشخصية للجلوس على المقعد.
- Bussien käytäväpaikat on varattu vanhuksille.
- ممرات الحافلة محجوزة لكبار السن.

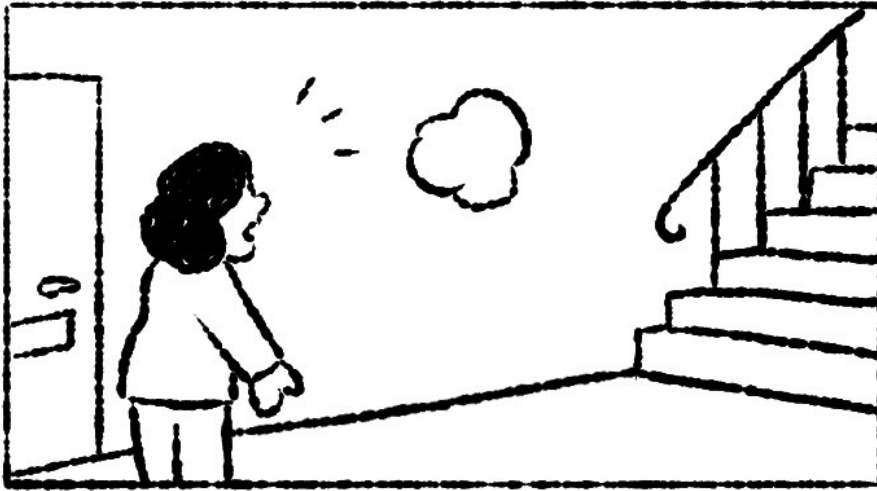
في المنزل KOTONA



- Suomalaiset vertailevat mielellään, kenellä on hienoimmat kengät.
- الفنلنديون يقارنون ايهم حدائهم أجود.
- **Kengät jätetään kotona eteiseen hygieniasyistä.**
- يتم خلع الاحذية في الممر عند الوصول الى المنزل.
- Kengät jätetään eteiseen, jotta talon isäntäväki näkee vieraiden lukumäärän.
- تترك الاحذية في مدخل المنزل لمعرفة عدد الزوار.



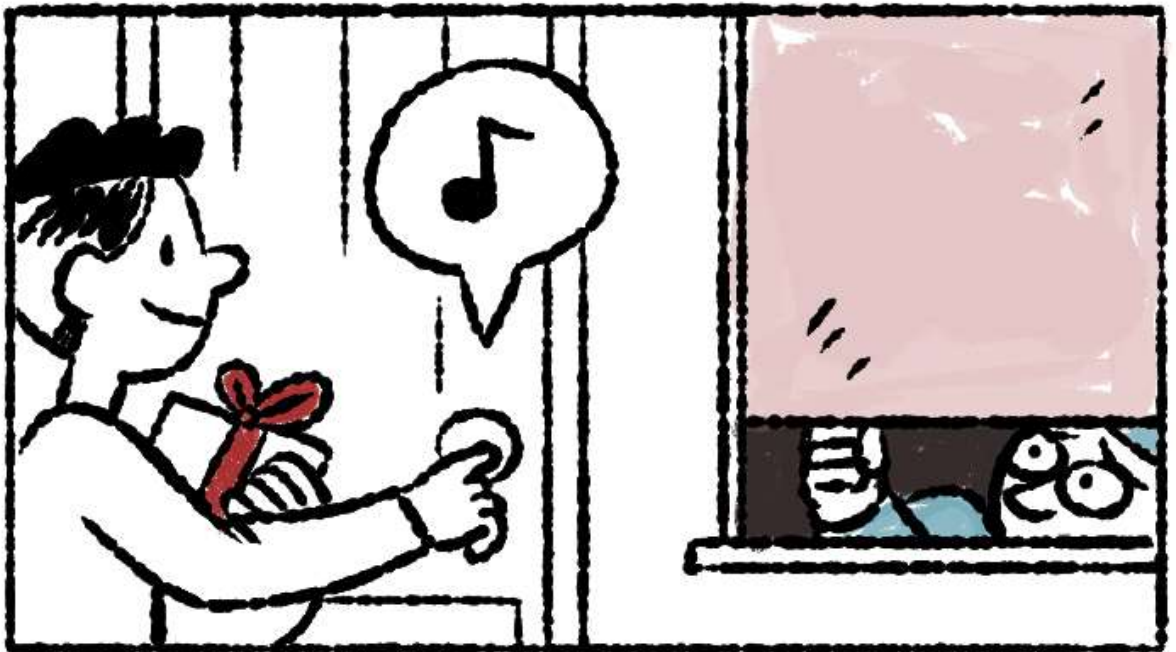
- Suomessa naapurit ovat usein huonoissa väleissä.
- غالباً ما تكون العلاقات بين الجيران متوترة.
- Suomalaiset ovat usein liian kiireisiä tervehtimään.
- غالباً ما يتظاهر الفننديون بالعجلة وانهم مشغولين لدرجة لا يمكنهم حتى رد التحية.
- **Suomalaiset ovat yleensä huonoja smalltalkissa. He välttelevät joskus jopa tervehtimistä, etteivät joutuisi juttelemaan niitä näitä.**
- أحياناً يتجنب الفننديون اداء التحية خوفاً من التحدث معهم لكونهم لا يفضلوا المحادثات القصيرة.



- **Yksin pärjäämistä pidetään arvossa suomalaisessa kulttuurissa. Apua ei aina haluta ottaa vastaan, vaikka siihen tarvetta olisikin.**
- من عادات الفننديين الاعتماد على النفس دون طلب المساعدة حتى في حالة الحاجة اليها.
- Naapuri ei halua kantoapua, sillä hän pelkää toisen varastavan ruokatavarat.
- لا يرغب الجار تقديم المساعدة له من قبل الآخرين مثلاً حمل مشترياته من الطعام خوفاً من سرقتها.
- Suomalaiset vanhuksat kuntoilevat usein rappukäytävissä.
- الفننديين كبار السن يستخدمون السلالم حفاظاً على صحتهم.



- Kurainen keli saa suomalaisen aina masentumaan.
- يكتب الفنلندي من الجو الموحل.
- Suomalaista harmittaa, koska kotieläimiä ei saisi tuoda rappukäytävään
- ينزع الفنلنديون لعدم السماح لهم بجلب الحيوانات الأليفة داخل المباني.
- **Suomalaisessa kulttuurissa pidetään huolta omista asioista ja koitetaan välttää muiden asioihin puuttumista, vaikka ne harmittaisivatkin.**
- من العادات الفنلندية الاهتمام بشؤونهم الخاصة وتجنب التدخل في امور الاخرين.



- **Suomalainen ei ole valmistautunut ottamaan vieraita vastaan, koska tulosta ei ole ilmoitettu etukäteen.**
- الفنلندي غير مستعد لاستقبال الضيوف إذا لم يتم ابلاغه سابقاً.

- Suomalainen ei halua lahjoja.
- الفنلندي لا يريد هدايا.
- Suomalaista nolottaa, koska verhot olivat jääneet alas.
- يحرص الفنلنديون لأن الستائر منزلة.

TYÖ/KOULU



- Suomessa ei ole tapana sanoa huomenta.
- ليس من المعتاد ان تقول صباح الخير للأخرين في فنلندا.
- Suomalaiset ovat huonoja smalltalkissa. He välttelevät joskus jopa huomenen sanomista siinä pelossa, että joutuvat juttelemaan niitä näitä.
- الفنلنديون لا يجيدون المحادثات القصيرة. لذلك يتجنبون اداء التحية احياناً تجنباً للتحدث.
- Joillakin suomalaisilla on huonot tavat.
- بعض الفنلنديين لديهم عادات سيئة.



- Virastoissa saa puhua vain kuiskaamalla.
- لا يمكنك التحدث بالدوائر الرسمية الا بالهمس.

- Suomessa ei ole tapana näyttää voimakkaita tunteita julkisesti.
- ليس من المعتاد في فنلندا اظهار عواطفك ومشاعرك القوية للأخر في الاماكن العامة.
- Suomessa pienimmätkin valitukset kuuluu aina tehdä kirjallisesti.
- في فنلندا يتم تقديم أصغر الشكاوي تحريراً.

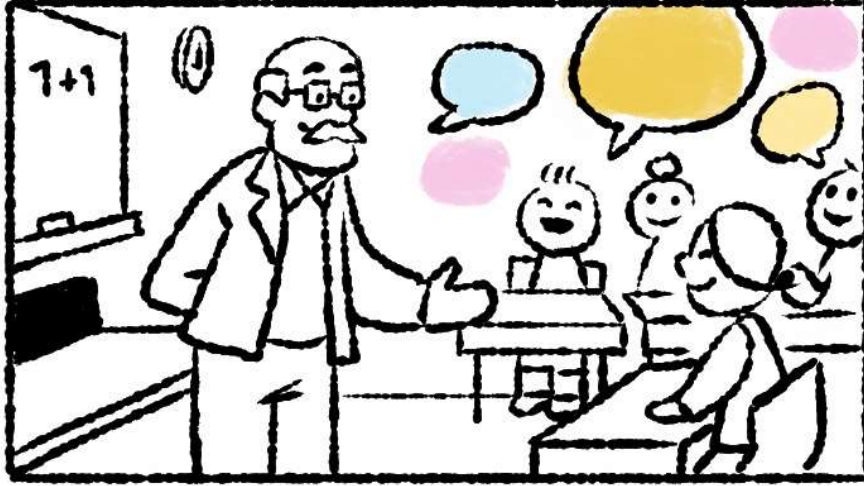


- Suomessa opettajan työ on niin raskasta, että he saattavat menettää mielenterveytensä.
- عمل المعلم في فنلندا متعب جداً وهذا الأمر قد يفقده صحته النفسية.
- Suomen kouluissa annetaan seksivalistusta ja ehkäisyvälineitä jo teini-ikäisille.
- تعلم المدارس الفنلندية الثقافة الجنسية وتزود الطلاب المراهقين من كلا الجنسين بمستلزمات منع الحمل.
- Suomen kouluissa käy usein eri alojen edustajia myymässä tuotteitaan.
- يزور المدارس مندوبين من مختلف القطاعات التجارية لتسويق بضائعهم باستمرار.



- Suomalainen on huono ottamaan kiitosta tai kehua vastaan. Mutta kiitos on silti aina paikallaan!

- الفنلندي لا يحب الشكر على ما يقوم به بالرغم من ان الشكر واجب.
- Suomessa ei kuulu kehua, vaikka työ olisi tehty hyvin.
- المدح ليس من العادات الفنلندية حتى لو كان عملاً رائعاً.
- Kaikki suomalaiset punastuvat helposti.
- معظم الفنلنديين يخجلون بسهولة.



- Suomalaisissa kouluissa lapset päätyvät usein neuvomaan opettajaa.
- ينتهي الامر في كثير من الاحيان بتقديم الاطفال المشورة للمعلم في المدارس الفنلندية.
- Suomalaisissa kouluissa on vähän hierarkiaa. Oppilaat ja opettajat voivat keskustella rennosti tunnin aikana.
- في المدارس الفنلندية التسلسل الهرمي صغير حيث للطلاب والمعلمين الحرية لمناقشة امور عامة بدون قيود خلال الحصة.
- Suomalaisissa kouluissa käy usein niin, että opettaja unohtaa kurinpidon ja lapset pääsevät häiritsemään oppituntia.
- غالباً ما ينسى المعلم انضباط الصف ويبدأ الأطفال بالمشاغبة وهذا مما يؤدي الى تعطيل الحصة.

LIITE 2: Terveyspyörä kysymykset

Terveyspyörä kysymykset kategorioittain

Sektorit:

- Terveyspalvelut
- الخدمات الصحية
- Häätätilanteet ja päivystys
- الطوارئ والحالات المستعجلة
- Seksuaaliterveys
- الصحة الجنسية
- Terveystieto
- المعلومات الصحية

Kysymys - valinta - oikein/väärin. Oikea vastaus mainitaan loppuselityksessä.

Terveyspalvelut

Terveyspalvelut

الخدمات الصحية

Millä kielillä terveyskeskuksessa voi asioida?

بأية لغة يمكنك ان تتعامل في المستوصف؟

A. Suomeksi ja ruotsiksi. Usein myös englannilla pärjää.

باللغة الفنلندية والسويدية. وأكثر الاحيان بإمكانك التعامل باللغة الانكليزية ايضاً.

B. Lain mukaan jokaisen on saatava palvelua omalla kielellään.

وفقاً للقانون الفنلندي للأجانب لديهم الاحقية بالحصول على مترجم بلغة الام التي يتكلم بها.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Suomessa voi asioida suomeksi tai ruotsiksi. Myös englannilla pärjää yleensä. Ellei osaa suomea, ruotsia tai englantia, voi selvittää, onko mahdollista käyttää tulkkia.

في فنلندا يمكنك التعامل باللغتين الفنلندية والسويدية. وأكثر الاحيان يستخدم الاجنبي اللغة الانكليزية في التعامل. وفي حالة عدم استطاعتك التكلم بإحدى هذه اللغات (اللغة الفنلندية, السويدية او الانكليزية) يمكنك طلب مترجم باللغة الأم.

Kun on varannut lääkäriajan, tärkeintä on:

:عندما تحجز موعداً مع الطبيب , من المهم ان

A. Olla oikeaan aikaan paikalla.

تحضر بالوقت الوقت المحدد لك مع الطبيب.

B. Muistaa käydä suihkussa ennen lääkärikäyntiä.

ان تستحم قبل موعد الطبيب.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Tärkeintä on olla ajallaan paikalla.

من المهم ان تحضر بالوقت المحدد لك.

Jos ei peru sovittua lääkäriaikaa eikä ilmesty paikalle, siitä seuraa...

إذا لم تذهب بالوقت المحدد دون الغاء موعد الطبيب المتفق عليه مسبقاً فسوف ينتج عن ذلك...

A. ettei enää voi saada uutta aikaa.

لا يمكنك الحصول على موعد جديد

B. että joutuu maksamaan sakkomaksun varaamastaan ajasta.

تحصل على غرامة مالية بسبب عدم حضورك.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Jos ei peru lääkäriaikaa eikä ilmesty paikalle, joutuu maksamaan sakkomaksun käyttämättömästä ajasta.

إذا لم تذهب بالوقت المحدد ودون الغاء موعد الطبيب المتفق عليه فسوف تحصل على غرامة مالية.

Minne kannattaa mennä ensiksi, jos sairastuu ja tarvitsee lääkäriä?

اين عليك ان تذهب اولاً عندما تمرض وتحتاج الى طبيب؟

A. Oman kunnan terveysasemalle tai yksityiselle lääkärille.

الى المركز الصحي او الى الطبيب الخاص

B. Lähimmän suuren kaupungin keskussairaalaan

الى أقرب مستشفى مركزي في المدينة.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Jos sairastuu ja tarvitsee lääkäriä, ensiksi kannattaa mennä oman kunnan terveysasemalle tai vaihtoehtoisesti yksityiselle lääkärille.

إذا كنت مريضاً وتحتاج الى رعاية صحية يجب عليك أولاً الذهاب الى المركز الصحي او بدلاً عن ذلك الى طبيبك الخاص.

Miten saa sairauslomatodistuksen?

كيف تحصل على اجازة مرضية؟

A. Ottamalla heti ensimmäisen sairauspäivän aamulla yhteyttä omaan terveysasemaan.

عليك الاتصال فوراً في الصباح الباكر في المركز الصحي لحجز موعد.

B. Sen voi printata netistä.

يمكنك الحصول على الاجازة المرضية وذلك باستنساخها عبر الانترنت.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Sairauslomatodistuksen saa omalta terveysasemalta. Kannattaa soittaa ja varata aika heti ensimmäisen sairauspäivän aamuna.

تحصل على الاجازة المرضية من مركزك الصحي. لذا عليك الاتصال وحجز الموعد مباشرةً بعد اليوم الاول من مرضك في الصباح الباكر.

Mitä tarkoitetaan julkisilla terveystoimilla?

ما المقصود بالخدمات الصحية العامة؟

A. Kuntien ja valtion ylläpitämiä sairaaloita, terveysasemia, hammashoitoa, neuvoloita sekä kouluterveydenhuoltoa.

المستشفيات, المراكز الصحية, عيادة الاسنان , عيادة الامومة والرعاية الصحية المدرسية التي تديرها البلديات والدولة.

B. Mitä tahansa paikkaa, josta saa lääkärin palveluita.

يمكنك الحصول على الرعاية الصحية من اي مكان.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Julkisella terveydenhuollolla tarkoitetaan kuntien ja valtion ylläpitämiä sairaaloita, terveysasemia, hammashoitoa, neuvoloita sekä kouluterveydenhuoltoa.

الرعاية الصحية العامة تعني المستشفيات الحكومية, المراكز الصحية, عيادات الاسنان, دور رعاية المسنين والرعاية الصحية المدرسية التي تديرها البلديات والدولة.

Mitä eroa on yksityisillä ja julkisilla terveystalvluilla?

ما هو الفرق بين الخدمات الصحية الخاصة والعامة؟

A. Yksityiset terveystalvlu on tarkoitettu vain yrittäjille.

الخدمات الصحية الخاصة هي فقط لرجال الاعمال.

B. Julkisia terveystalvluja tuetaan verovaroin ja ne ovat siksi edullisempia.

الخدمات الصحية العامة مدعومة من قبل الدولة من الإيرادات الضريبية وهي بالتالي غير مكلفة.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Julkisia terveystalvluja tuetaan verovaroin ja ne ovat siksi edullisempia. Yksityisiä lääkäriasemia saa myös käyttää kuka tahansa. Niitä ei kuitenkaan tueta yhä paljoo verovaroista kuin julkista terveydenhuolto, joten lääkärikäynnit ovat kalliimpia.

بما انه الرعاية الصحية العامة مدعومة من قبل الدولة من خلال الايرادات الضريبية بالتالي فهي أكثر منفعة من حيث التكلفة. بإمكان اي شخص زيارة المجمعات الطبية الخاصة ولكنها مكلفة حيث لا يتم دعمها بنفس المقدار التي تدعم فيها الرعاية الصحية العامة لذلك زيارة الطبيب الخاص اكثر تكلفة.

Mennäänkö terveysasemalla aina lääkärin vastaanotolle?

هل تفضل دائماً زيارة الطبيب في المركز الصحي؟

A. Ei. Toisinaan riittää, että käydään terveydenhoitajan juttusilla.

كلا. في بعض الاحيان يكفي ان تقوم بزيارة الممرضة.

B. Kyllä. Vain lääkäri kykenee tekemään oikean diagnoosin.

نعم. يمكن للطبيب فقط اجراء التشخيص الصحيح.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Terveysasemalla ei aina mennä lääkärin vastaanotolle. Usein terveydenhoitajan tapaaminen riittää.

ليس من الضروري دائماً زيارة الطبيب في المراكز الصحية. احياناً زيارة الممرضة يكون كافياً.

Miten pääsee lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolle?

كيف يمكنك الحصول على موعد مع الطبيب او الممرضة؟

A. Pitää soittaa lähimmälle terveysasemalle ja varata aika joko yleislääkärille tai terveydenhoitajalle.

عليك الاتصال بأقرب مركز صحي الى سكنك وحجز الوقت المناسب مع الطبيب او الممرضة.

B. Mennään terveysasemalle ja toivotaan, että lääkäriellä olisi aikaa.

الذهاب الى المركز الصحي ونرغب ان يكون لدى الطبيب الوقت المناسب لمقابلتنا.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Jotta pääsee lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolle, pitää soittaa lähimmälle terveysasemalle. Ajanvaraukseen kannattaa soittaa heti aamulla.

للحصول على موعد مع الطبيب او الممرضة يجب عليك الاتصال بأقرب مركز صحي. يفضل الاتصال للحجز فوراً في الصباح الباكر.

Pitääkö paikkansa, että Suomessa hammashuolto on ilmaista?

هل صحيح أن مراجعة طبيب الاسنان والعناية بها في فنلندا مجانية؟

A. Kyllä. Kaikille Suomen sosiaaliturvan piiriin kuuluville taataan ilmainen hammashuolto.

نعم. مراجعة طبيب الاسنان والعناية بها مجانية لجميع الاشخاص الذين يشملهم النظام الاجتماعي الفنلندي.

B. Ei, mutta alle 18-vuotiaiden hammashuolto on ilmaista julkisella terveysasemalla.

كلا. مراجعة طبيب الاسنان والعناية بها في المراكز الصحية العامة مجانية فقط للأفراد دون سن 18

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Hammashuolto ei ole ilmaista muille kuin alle 18-vuotiaille.

مراجعة طبيب الاسنان والعناية بها مجانية فقط للأفراد دون سن 18

Voiko tulkkia käyttää apuna terveysasemalla asioidessa?

هل يحق لي طلب المترجم في مراكز الرعاية الصحية؟

A. Ei. Tulkki saattaa häiritä lääkärin työskentelyä.

كلا. المترجم قد يزعج الطبيب في عمله.

B. Kyllä, ja joissain tapauksissa viranomaiset voivat tilata ja maksaa tulkin.

نعم. في بعض الحالات يمكن للسلطات المختصة ان تطلب مترجم وتتكلف بأتعابه.

Oikea vastaus B

B الجواب الصحيح

Tulkkia voi käyttää apuna terveysasemalla. Erityisesti pakolaistaustaiset, Suomessa enintään muutaman vuoden asuneet voivat saada ilmaisen asioimistulkin.

يمكنك طلب المترجم في مراكز الرعاية الصحية العامة. وخاصة بالنسبة للاجئين الجدد وتستمر خدمة الترجمة لهم وبعدها أقصى لا يتجاوز بضع سنين ومن ثم حصولهم على ارادة حرة في طلب مترجم او لا.

Hätätilanteet ja päivystys

Hätätilanteet ja päivystys

الطوارئ والحالات المستعجلة.

Mikä on Suomen hätänumero?

ما هو رقم الطوارئ في فنلندا؟

A. 112

B. 911

C. 118

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Suomen hätänumero on 112

رقم الطوارئ في فنلندا ١١٢

Missä seuraavista tapauksista EI saa soittaa hätänumeroon?

في اية حالة من هذه الحالات المذكورة ادناه لا يجوز الاتصال برقم الطوارئ؟

A. Kun on huomannut tulipalon.

عند مشاهدتك لحريق

B. Jos on joutunut auto-onnettomuuteen.

في حال وقوع حادث سير

C. Jos on kuumeinen.

إذا يوجد لديك حمى

Oikea vastaus C.

C الجواب الصحيح

Hätänumeroon ei saa soittaa, jos on kuumeinen. Hätänumero on vain todellisia vaaratilanteita varten.

لا يجوز الاتصال برقم الطوارئ عندما تشعر بارتفاع درجة حرارة جسمك ولديك حمى. رقم الطوارئ فقط للحوادث الكبرى.

Voiko soittaa hätänumeroon, jos tarvitsee tietoa lupa-asioista?

هل يمكنك الاتصال برقم الطوارئ إذا كنت محتاج لمعلومات عامة؟

A. Toki, mutta vain virka-aikaan.

بالتأكيد ولكن خلال الدوام الرسمي لهم

B. Hätänumeroon saa soittaa vain todellisessa hätässä.

يمكنك الاتصال بالطوارئ عند وقوع الحوادث الكبرى.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Hätänumeroon saa soittaa vain todellisessa hätässä.

Hätänumeroon saa soittaa vain hätätapauksissa, joissa tarvitaan ambulanssin, poliisin tai palokunnan apua. Auttajia ei saa häiritä soittamalla turhaan.

يمكنك الاتصال برقم الطوارئ فقط عند وقوع الحوادث الكبرى التي تتطلب الشرطة او الاسعاف او خدمات الاطفاء. ينبغي عدم ازعاج الطوارئ بالمكالمات الغير ضرورية.

Voiko terveysasemalle mennä koska tahansa?

هل يمكنك زيارة المركز الصحي متى ما تشاء؟

A. Totta kai. Eihän sairastuminen katso kelloa.

بالتأكيد. المرض لا يعرف الوقت.

B. Ei. Terveysasemat ovat yleensä auki maanantaista perjantaihin klo 8-16. Muina

كلا. عادةً الدوام الرسمي في مراكز الرعاية الصحية من يوم الاثنين الى يوم الجمعة من الساعة ٨ صباحاً الى الساعة ٤ مساءً. لذا تكون زيارة مراكز الرعاية الصحية خلال الدوام الرسمي فقط.

muina aikoina pitää mennä päivystykseen.

خارج اوقات الدوام الرسمي لمراكز الرعاية الصحية عليك مراجعة المستشفى.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Terveysasemalle ei voi mennä koska tahansa sillä ne ovat yleensä auki maanantaista perjantaihin klo 8-16. Muina aikoina pitää mennä päivystykseen, joka on joko oman terveysaseman yhteydessä tai osana jotain suurempaa sairaalaa.

لا يمكنك الذهاب الى المركز الصحي خارج اوقات الدوام الرسمي. عادةً ما يفتح المركز الصحي من يوم الاثنين الى يوم الجمعة من الساعة ٨ صباحاً الى الساعة ٤ مساءً. عليك الذهاب الى قسم الطوارئ المرتبط بالمركز الصحي او التابع الى المستشفى المركزي.

Jos alle kymmenvuotias lapsi on kipeä, voiko toinen vanhemmista jäädä hoitamaan häntä kotiin enintään neljäksi päiväksi?

هل بإمكان أحد الوالدين البقاء مع طفلهما المصاب بوعكة صحية لمدة قد تصل الى اربعة ايام؟

A Kyllä. Työpaikasta riippuu, maksetaanko tältä ajalta palkkaa vai ei.

نعم. يستطيع أحدهما البقاء, لكن يعتمد على مكان عمله سيأخذ بنظر الاعتبار انه تغيب عن العمل بسبب مرض الطفل ولم يستقطعوا راتبه عن هذه الفترة ام يستقطعوا ولا يبالوا بالأمر.

B Ei. Lapselle pitää löytää itse hoitaja.

كلا. عليك ان تجد مربية اطفال بنفسك.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Toinen vanhempi voi jäädä kotiin hoitamaan kipeää alle kymmenvuotiasta lasta. Työpaikasta riippuu, maksetaanko tältä ajalta palkkaa vai ei.

يمكن لاحد الابوين البقاء في المنزل لرعاية الطفل المريض دون سن العاشرة.

Mitä tarkoittaa, jos mennään päivystykseen?

ما معنى الذهاب الى العيادات الخفر؟

A. Kun terveysasema on kiinni, mennään päivystykseen.

خارج اوقات الدوام الرسمي للمركز الصحي يجب عليك الذهاب الى العيادة الخفر.

B. Mennään päivystämään terveysasemalle, olisiko siellä vapaita lääkäriaikoja.

نذهب الى العيادة الخفر التابعة للمركز الصحي, من الممكن نجد لديهم اوقات شاغرة لزيارة الطبيب.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Päivystykseen mennään, kun terveysasema on kiinni ja kaipaa nopeasti hoitoa. Sinne ei tarvitse varata aikaa, mutta joskus voi joutua jonottamaan.

نذهب الى العيادات الخفر خارج اوقات الدوام الرسمي للمركز الصحي وعند حاجتنا الى رعاية مستعجلة. مراجعة العيادة الخفر لا يحتاج الى حجز مسبق. لكن علينا ان نأخذ بعين الاعتبار فترة الانتظار قد تطول لساعات.

Mitä tehdä, jos hammasta särkee?

ماذا تعمل عندما تؤلمك اسنانك؟

A. Hammasta vasten kannattaa laittaa jotain kuumaa.

ضع شيئاً حاراً على جهة سنك الذي يؤلمك

B. Kiireellisiä tapauksia varten kunnassa on hammaslääkäripäivystys, johon voi päästä nopeasti.

بالنسبة للحالات الطارئة والمستعجلة لدى البلدية عيادة اسنان خفر بإمكانك الذهاب اليها مباشرة

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Jos hammasta särkee, kannattaa ottaa yhteys kunnan hammaslääkäripäivystykseen. Kiireetön hammaslääkäriaika kannattaa varata etukäteen kunnan hammashuollosta, ettei tilanne pääse näin pahaksi. Joskus kiireetöntä hammaslääkäriaikaa saattaa joutua jonottamaan puolikin vuotta.

إذا كنت تحس بألم شديد في اسنانك عليك الاتصال بطوارئ قسم طب الاسنان التابع للمستوصف المحلي, ويفضل الحجز قبل الذهاب لكي لا يسوء الوضع كثيراً عند الانتظار. في بعض الاحيان قد تضطر الى الانتظار لمدة نصف عام لكي تزور طبيب الاسنان.

Mitä pitää tehdä ensimmäisenä, jos näkee ihmisen, joka on saanut sairauskohtauksen?

ماهي الإسعافات الأولية التي عليك تقديمها عندما تصادف شخص يعاني من نوبة مرضية؟

A. Kannattaa odottaa, että joku asiantuntevampi ihminen saapuu paikalle

من الافضل ان تنتظر وصول شخص له خبرة الى المكان.

B. Soittaa hätänumeroon 112, kertoa mitä on tapahtunut ja kuunnella ohjeita.

اتصل برقم الطوارئ ١١٢ وأبلغهم عن الحالة واصغي الى ارشاداتهم.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Jos näkee ihmisen, joka on saanut sairaskohtauksen, pitää soittaa ensiksi hätänumeroon 112.

إذا صادفك شخص يعاني من نوبة مرضية اتصل برقم الطوارئ ١١٢.

Onko Suomessa mahdollista saada hätätilanteessa hoitoa julkisessa terveydenhuollossa, vaikei olisi kotikuntaa Suomessa?

هل يحق لغير المقيم في فنلندا تلقي العلاج في الحالات الطارئة والمستعجلة من المراكز الصحية العامة والمستشفيات الفنلندية؟

A. Kyllä, mutta siitä voi joutua maksamaan jälkikäteen.

نعم. ولكن قد يضطر لدفع تكاليف العلاج.

B. Ei, mikäli ei ole kotikuntaa Suomessa.

كلا. إذا كان محل اقامته خارج فنلندا

Oikea vastaus A

A الجواب الصحيح

Myös sellaiset ihmiset, joilla ei ole kotikuntaa Suomessa, saavat hoitoa hätätilanteessa julkisessa terveydenhuollossa. Hoidosta saattaa joutua maksamaan jälkikäteen.

حتى هؤلاء الغير مقيمين في فنلندا يمكنهم تلقي العلاج في الحالات الطارئة والمستعجلة في المراكز الصحية العامة لكن قد يضطرون لدفع تكاليف العلاج

Seksuaaliterveys
Seksuaaliterveys
 الصحة الجنسية

Mistä saa tietoa ja apua seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista?

من اين تحصل على المعلومات والإرشادات الخاصة بالصحة الجنسية؟

- A. Esimerkiksi ottamalla yhteyttä omaan terveysasemaan. Neuvoa voi kysyä terveydenhoitajalta tai varata ajan lääkärille.
- B. على سبيل المثال الاتصال بمركز الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك استشارة الممرضة أو حجز موعد مع الطبيب.
- C. Kavereilta kysyminen on aina paras keino.
- D. أفضل طريقة دائماً هي استشارة صديق.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Oman terveysaseman lääkäreiltä ja terveydenhoitajilta saa tietoa ja apua seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa.

يوفر لك المركز الصحي الخاص بك المعلومات الكافية عن امور الصحة الجنسية كما يمكنك استشارة الممرضة أو الطبيب بهذه الامور.

Mistä saa ehkäisypillereitä?

من اين تحصل على حبوب منع الحمل؟

- A. Ehkäisypillereitä voi ostaa kuka tahansa apteekista.
 يمكنك شراء حبوب منع الحمل من الصيدلية بدون وصفة طبية.
- B. Ehkäisypillereihin tarvitaan resepti, jonka voi kirjoittaa vain lääkäri.
 Kannattaa ottaa yhteyttä terveysasemaan.
 يجب عليك الحصول على وصفة طبية من الطبيب لشراء حبوب منع الحمل ومن الأفضل مراجعة المركز الصحي الخاص بك.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Ehkäisypillereihin tarvitaan lääkärin resepti, joten niiden saamiseksi kannattaa ottaa yhteys terveysasemaan.

يجب عليك الحصول على وصفة طبية من الطبيب لشراء حبوب منع الحمل ومن الأفضل مراجعة المركز الصحي الخاص بك.

Miten pääsee gynekologin vastaanotolle?

كيف يمكنني الحصول على موعد مع الطبيب النسائي؟

A. Varaamalla ajan terveysasemalta. Halutessaan voi pyytää naislääkäriä.

يمكنك حجز عن طريق المركز الصحي بك للحصول على موعد. كذلك تستطيعي ان تختاري طبيبة نسائية بدلاً من طبيب.

B. Gynekologisia tutkimuksia tehdään vain yksityisillä lääkäriasemilla.

تجري فحوصات الامراض النسائية في العيادات الخاصة فقط.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Gynekologin vastaanotolle pääsee varaamalla ajan terveysasemalta tai yksityiseltä lääkäriasemalta. Terveysasemalta aika kannattaa varata hyvissä ajoin, sillä gynekologin vastaanotolle voi olla pitkä jonotusaika.

يمكنك حجز موعد عند الطبيب(ة) النسائي في المركز الصحي او العيادات الخاصة. يفضل حجز الموعد مبكراً لطول فترة الانتظار بسبب كثرة المراجعات النسائية لهذا القسم.

Mikä on paras ehkäisyttapa?

ما هي أفضل طريقة لمنع الحمل؟

A. Ehkäisytabletit ovat sataprosenttisen varmoja.

حبوب منع الحمل مضمونة 100%.

B. Yksikään ehkäisymenetelmä ei ole täysin varma. Kannattaa keskustella eri vaihtoehdoista lääkärin kanssa.

لا توجد وسيلة لمنع الحمل مضمونة تماماً. يجدر مناقشة الخيارات المختلفة مع طبيبتك.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Ehkäisymenetelmiä ja välineitä on useita mutta mikään niistä ei ole täysin varma. Esimerkiksi kondomi on hyvin varma ehkäisyväline. Se myös suojaa seksitaudeilta.

هناك عدة طرق ووسائل لمنع الحمل ولكن لا توجد وسيلة مضمونة تماماً. على سبيل المثال الواقي الذكري وسيلة آمنة جداً لمنع الحمل والوقاية من الامراض التي تنتقل عن طريق الجنس.

Miten suojaudutaan seksitaudeilta?

كيف تحمي نفسك من الامراض التي تنتقل عن طريق الممارسة الجنسية؟

A. Hyvä henkilökohtainen hygienia riittää.

ان النظافة الشخصية الجيدة كافية

B. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta.

استخدام الواقي الذكري هو الاختيار الامثل من الامراض الجنسية

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta.

استخدام الواقي الذكري هو الاختيار الامثل من الامراض الجنسية

Mistä saa kondomeja?

من اين تحصل على الواقي الذكري؟

A. Kondomeja myydään niin apteekeissa kuin ruokakaupoissakin.

يمكنك الحصول عليه من الصيدلية او الاسواق بدون وصفة طبية

B. Kondomeja saa lääkärin reseptillä apteekeista.

تحتاج الى وصفة طبية من الطبيب للحصول على الواقي الذكري

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Kondomeja myydään niin apteekeissa kuin ruokakaupoissakin.

يمكنك الحصول عليه من الصيدلية او الاسواق وبدون وصفة طبية

Mistä saa raskauden aikana parhaiten apua, neuvoa ja tukea?

من اين تحصل على أفضل مساعدة, استشارة ودعم اثناء فترة الحمل؟

A. Neuvolasta. Siellä opastetaan vanhemmuuteen liittyvissä asioissa ja seurataan raskauden ja vauvan kehitystä.

من مركز رعاية الامومة هناك دليل خاص يوجه ويرشد الوالدين ويبين تطورات المراحل التي تمر بها الحامل والجنين

B. Kirjastosta. Sieltä löytyy paljon hyviä kirjoja aiheesta.

من المكتبة. حيث تجد كتب عديدة ومفيدة ذات صلة بموضوع الامومة والحمل توضح لك جميع الامور.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Raskauden aikana saa parhaiten apua neuvolasta. Siellä opastetaan vanhemmuuteen liittyvissä asioissa ja seurataan raskauden ja vauvan kehitystä.

تحصل الحامل في فترة حملها على افضل الرعاية والمساعدة والدعم من مركز رعاية الامومة. وهناك دليل خاص لتوجيه وارشاد الوالدين وبيين لهما تطورات المراحل التي تمر بها الحامل والجنين.

Jos epäilee saaneensa seksitaudin, mitä pitää tehdä?

إذا كان لديك ادنى شك بحصولك على مرض جنسي ماذا يجب ان تفعل؟

A. Varataan aika terveysasemalta. Suuremmissa kaupungeissa voi varata ajan sukupuolitautilin poliklinikalta.

B.

ينبغي عليك الاتصال بالمركز الصحي وحجز موعد مع الطبيب. في المدن الكبرى يمكنك الاتصال بالعيادات الخاصة بالامراض الجنسية وحجز الموعد.

C. Odotetaan, josko tauti menisi itsellään ohi.

D.

لا تفعل اي شيء وتنتظر زوال المرض تلقائيا.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Jos epäilee saaneensa seksitaudin, kannattaa varata aika terveysasemalta tai sukupuolitautilin poliklinikalta.

إذا كان لديك ادنى شك إنك مصاب بمرض جنسي ينبغي عليك الاتصال بالمركز الصحي وحجز موعد مع الطبيب او الاتصال باحدى العيادات الخاصة بالامراض الجنسية.

Voiko kuukautiskierron päiviä laskemalla tietää, milloin ei voi tulla raskaaksi?

هل يمكنك بطريقة حسابك لايام الدورة الشهرية معرفة متى لا يحدث الحمل.

A: Kyllä. Juuri kuukautisten jälkeen ovat niin sanotut "varmat päivät"

نعم بعد فترة الحيض مباشرةً يقال انها ايام امنة.

B: Ei. On lähestulkoon mahdotonta tietää 100% varmuudella päiviä, jolloin ei voi tulla raskaaksi.

كلا. يكاد يكون من المستحيل التأكد بنسبة 100% من معرفة اليوم الذي لا يحدث فيه الحمل.

Oikea vastaus B.

الجواب الصحيح B

Kuukautiskierron päiviä laskemalla ei voi tietää tarkasti, milloin ei voi tulla raskaaksi.

لا يمكنك بطريقة حسابك لايام الدورة الشهرية معرفة متى لا يحدث الحمل بالضبط.

Vuotaako nainen aina verta ensimmäisessä yhdynnässä?

هل المرأة دائماً تنزف في حالة الجماع الاول لها؟

A: Ei. Se on hyvin yksilöllinen ominaisuus.

كلا . انها ليست ميزة فريدة من نوعها

B: Kyllä. Nainen vuotaa aina verta ensimmäisessä yhdynnässä.

نعم المرأة دائماً تنزف في حالة الجماع الاول لها

Oikea vastaus A.

الجواب الصحيح A

Verenvuoto ensimmäisen yhdynnän aikana on hyvin yksilöllistä.

نزف المرأة في حالة جماعها الاول او عدم نزفها حسب طبيعة جسمها

Voiko neitsyyden palauttaa leikkauksella?

هل يمكن استعادة العذرية عن طريق الجراحة؟

A: Ei voi sillä neitsyys ei ole lääketieteellisesti määriteltävä asia.

لا يمكن استعادة العذرية بهذه الطريقة لأنها غير محددة طبياً

B: Neitsyyden voi palauttaa leikkauksella.

يمكن اعادة غشاء البكارة بعملية جراحية

Oikea vastaus A.

الجواب الصحيح A

Neitsyys ei ole lääketieteellisesti määriteltävä asia, joten sitä ei voi myöskään palauttaa. Neitsyyden korjaamiseen tarkoitettut operaatiot ovat täysin kosmeettisia ja kalliita.

لا يمكن إعادة غشاء البكارة الى ما كان عليه قبل الجماع الاول لكونه غير محدد طبيياً. للعلم العمليات الجراحية التي تجرى لإعادة غشاء البكارة هي عمليات تجميلية فقط ومكلفة.

Mitä tehdä, jos on flunssa – eli nuhaa, yskää, kuumetta tai kurkkukipua?

ماذا تفعل عندما تصاب بإنفلونزا- الرشح, السعال, الحمى او التهاب البلعوم؟

- A. Haetaan lääkäriltä antibioottikuuri.
- B. اطلب من الطبيب وصفة طبية للعلاج بالمضادات الحيوية
- C. Levätään muutama päivä ja odotetaan, että flunssa menee ohi.
- D. تأخذ قسط من الراحة لعدة ايام وتنتظر لحين شفائك.

Oikea vastaus B.

الجواب الصحيح B

Jos on saanut flunssan, kannattaa levätä kotona ja odottaa, että flunssa menee ohi. Antibiootit eivät auta virussairauksiin. Jos tarvitsee lääkettä flunssan oireisiin, särky- ja nuhalääkkeitä saa ilman reseptiä apteekista.

عندما تصاب بالإنفلونزا عليك البقاء في البيت وتأخذ قسطاً من الراحة وتنتظر لحين شفائك. المضادات الحيوية لا تساعد في الامراض الفيروسية. إذا كنت بحاجة الى دواء خاص لإعراض الإنفلونزا من اوجاع ورشح يمكنك الحصول على هذه الادوية اللازمة من الصيدلية بدون وصفة طبية.

Mitä tehdä, kun päästä särkee?

ماذا تفعل عندما يكون لديك صداع؟

- A. Otetaan yhteyttä terveysasemaan. اتصل بمركز الرعاية الصحية الخاص بك.
- B. Otetaan särkylääkettä. أخذ مسكن للألم.

Oikea vastaus B.

الجواب الصحيح B

Jos on päänsärkyä, kannattaa ensin ottaa särkylääkettä. Jos särky tai paha olo on jatkuvaa, voi mennä terveydenhoitajalle juttelemaan.

إذا كنت تعاني من الصداع فيجب عليك تناول مسكن للألم. إذا استمر الألم يمكنك الذهاب الى الممرضة لوصف حالتك لها.

Mitä tehdä vatsataudin iskiessä?

ماذا تفعل عندما تصاب بامراض المعدة؟

A. Pitää mennä heti terveysasemalle.

يجب عليك الذهاب مباشرة الى المركز الصحي.

B. Pitää hankkia antibioottikuuri lääkäriltä.

تحتاج الى مضاد حيوي بوصفة من طبيبك.

C. Lepo ja nesteiden juominen auttaa.

خذ قسطاً من الراحة وتناول السوائل.

Oikea vastaus C.

C الجواب الصحيح

Vatsatautiin auttaa yleensä parhaiten lepo ja nesteiden juominen. Käsihygieniasta on syytä pitää huolta, sillä se vähentää tautien tarttumista.

الراحة وتناول السوائل تساعد على زوال امراض المعدة. من الضروري ان تحافظ على نظافة اليدين لأنها تقلل من انتشار الامراض.

Kannattaako hankkia kuumemittari?

هل يفضل شراء مقياس الحرارة؟

A Kyllä, koska mittari kertoo tarkasti kuinka paljon kuumetta on.

نعم. لان مقياس الحرارة يبين لك درجة حرارة الجسم

A. Ei kannata: tuntee sen, jos otsa on kuuma.

B. لا يفضل. يمكنك ان تحس بارتفاع درجة حرارتك من جبهتك عندما تكون ساخنة.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Kuumemittari kannattaa hankkia kotiin, sillä se kertoo tarkasti kuinka paljon kuumetta on. Terveysasemalla halutaan usein tietää lääkäriaikaa varatessa, kuinka paljon kuumetta on ollut ja montako päivää.

يفضل شراء مقياس الحرارة، بواسطةه تستطيع معرفة درجة حرارة جسمك بدقة. غالباً ما يطلب منك في المركز الصحي في حالة مرضك قبل دخولك للطبيب معرفة، هل إذا كانت درجة حرارة جسمك مرتفعة وكم كانت وكم بقيت مرتفعة.

Kannattaako kaikkien syödä D-vitamiinilisää?

هل يفضل في فنلندا تناول فيتامين (د) من قبل الجميع؟

A. Kyllä, koska Suomessa ei saa yleensä tarpeeksi aurinkoa.

B.

نعم, لعدم حصولك على اشعة شمس كافية في فنلندا.

C. Ei. Monipuolisesta ruokavaliosta saa riittävästi D-vitamiinia.

كلا. تحصل من النظام الغذائي المتنوع ما يكفيك من فيتامين (د).

Oikea vastaus A.

الجواب الصحيح A

Kaikkien kannattaa syödä D-vitamiinilisää. Monipuolinen ruokavalio ei riitä takaamaan riittävää D-vitamiinin saantia. D-vitamiini on tärkeää luustolle ja sen puute voi aiheuttaa väsymystä.

يجب على الجميع تناول فيتامين (د). النظام الغذائي المتنوع لا يكفي لضمان حصولك على كمية كافية من فيتامين (د). هذا الفيتامين مهم جداً للعظام ونقصه يجعلك تشعر بالتعب.

Mitä voi tehdä, jos epäilee olevansa allerginen?

ماذا تفعل اذا كنت تشك ان لديك حساسية؟

A. Mitään ei ole tehtävissä.

لا يوجد حل.

B. Apteekista voi ostaa allergialääkettä ja kokeilla, josko se tehoaisi.

يمكنك شراء دواء لمرض الحساسية من الصيدلية وبدون وصفة طبية وجربه لمعرفة ما إذا سينفعك او لا.

Oikea vastaus B.

الجواب الصحيح B

Apteekista ilman reseptiä saatavia allergialääkkeitä voi kokeilla, jos epäilee olevansa allerginen esimerkiksi jollekin siitepölylle. Jos lääkkeet eivät tehoa tai jos epäilee ruoka-aineallergiaa, kannattaa varata terveysasemalta aika allergiatestiin.

بإمكانك شراء دواء الحساسية من الصيدلية بدون وصفة طبية وجربه ممكن ينفعك او لا, إذا كنت تشك ان لديك حساسية, على سبيل المثال حساسية من بعض حبوب اللقاح أو من بعض الاطعمة وتناولت ادوية لمعالجتها ولكنها لم تؤدي مفعولها, من المستحسن الاتصال بالمركز الصحي وحجز موعد لإجراء اختبار الحساسية.

Voiko sairauksilta välttyä?

هل يمكنك تجنب الامراض؟

A. Hyvillä lääkkeillä voi.

ممکن باستخدام الدواء الجيد.

B. Ei voi, mutta sairauksia voi ennaltaehkäistä terveillä elintavoilla.

لا يمكنك, ولكن يمكنك الوقاية من الامراض عن طريق إتباع الأساليب والطرق الصحية في الحياة.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Sairauksia voi ennaltaehkäistä terveillä elintavoilla.

يمكنك الوقاية من الامراض عن طريق اتباع الأساليب والطرق الصحية في الحياة.

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on...

للقاية من الامراض بشكل جيد من المستحسن ان..

A. Nukkua mahdollisimman vähän ja pysyä liikkeessä koko päivän.

قليلاً من النوم والعمل طول اليوم.

B. Levätä riittävästi työn tai muun rasituksen jälkeen.

أخذ راحة كافية بعد يوم عمل طويل.

Oikea vastaus B.

B الجواب الصحيح

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on levätä riittävästi työn tai muun rasituksen jälkeen. Aikuinen tarvitsee 6-10 tuntia unta yössä.

للقاية من الامراض عليك أن تأخذ راحة كافية بعد يوم عمل طويل. الانسان يحتاج من ٦ الى ١٠ ساعات نوم في الليل.

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on...

لتجنب الامراض من الافضل ان..

A. Syödä terveellisesti ja monipuolisesti, sekä välttää liiallista suolan, sokerin ja rasvan käyttöä.

الاكل الصحي والمتنوع وتجنب استخدام الملح, السكر, والدهون بكثرة.

B. Syödä paljon herkuja, koska niistä tulee hyvä mieli.

اكل الكثير من الحلويات, لانها تجلب لي الراحة النفسية.

Oikea vastaus A

A الجواب الصحيح

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on syödä terveellisesti ja monipuolisesti, sekä välttää liiallista suolan, sokerin ja rasvan käyttöä.

الوقاية من الأمراض بشكل جيد هي عن طريق الأكل الصحي والمتنوع وعدم استخدام الملح, السكر, الدهون بكثرة.

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on...

لتجنب الامراض من الافضل ان..

A: Harrastaa liikuntaa monipuolisesti ja säännöllisesti.

ممارسة الرياضة بكل انواعها والالتزام بها.

C. Levätä mahdollisimman paljon.

الاسترخاء بكثرة.

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on harrastaa liikuntaa monipuolisesti ja säännöllisesti. Liikunta auttaa rentoutumaan, parantaa unen laatua ja stressin hallintaa. Siitä saa myös lisää energiaa arkeen, kunhan muistaa myös levätä.

للوقاية من الامراض من الافضل ان تمارس الرياضة بجميع انواعها والالتزام بها. تساعد الرياضة على الاسترخاء, النوم الجيد وابعاد القلق والتوتر. الرياضة تمنحك المزيد من الطاقة الإيجابية لحياتك اليومية طالما كنت تتذكر بأن ممارسة الرياضة هي للراحة.

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on...

لتجنب الامراض من الافضل ان..

A: Karaistua talvella käyttämällä liian vähän vaatteita.

باستخدام القليل من الملابس الشتوية اثناء فصل الشتاء

B: Pukeutua sään mukaisesti.

إرتداء الملابس الملائمة للجو.

Oikea vastaus B.

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on pukeutua sään mukaisesti. Kun pukeutuu riittävän lämpimästi, pysyy terveempänä.

الوقاية من الامراض : من الافضل ان ترتدي الملابس الملائمة للجو. عندما ترتدي ملابس دافئة سوف تحافظ على صحتك بشكل افضل.

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on...

لتجنب الامراض من الافضل ان..

A. Olla aktiivinen ja osallistua monenlaisiin asioihin.

بأن تكون نشيط وتشارك بعدة نشاطات

B. Vältellä tartuntatauteja pysymällä aina kotona.

تجنب الامراض المعدية لذا عليك البقاء في البيت

Oikea vastaus A.

A الجواب الصحيح

Hyvää sairauksien ennaltaehkäisyä on olla aktiivinen ja osallistua monenlaisiin asioihin. Liikunnan lisäksi ystävät ja harrastukset auttavat pitämään mielen virkeänä ja ruumiin kunnossa.

لتجنب الامراض من المستحسن أن تكون نشيط وتشارك بعدة نشاطات. اضافة للرياضة وجود الاصدقاء في حياتك وممارسة الهوايات هذه الأمور جميعها تعمل على تحسين صحتك النفسية والجسدية.