

## Diyaarinta

Marka arrimaha badbaadada aasaasiga ah la dejiyo, waa waqtigii laga fikiri lahaa fursadaha.

Waa maxay khatarta ugu badan ee dhaqaalahaaga soo food saari karta? Dabka iyo dagaalkuba waa khataro suurtagal ah, laakiin dabku aad ayuu ugu badan yahay.

Khatarta ugu badan waxay noqon kartaa wax aan ahayn dab. Hanjabaadaha iyo carqaladaha u badan waxaa ka mid noqon kara dhicitaan, kufadhi, jirro, daadad, sun, shaqo joojin, koronto la'aan, iyo carqaladeyn ku timaadda biyaha ama isgaarsiinta, sida shaqo joojin ama duufaan.

Qalabka digniinta qiiqa ku hay si wanaagsan. Intaa ka dib, waxaan hubin doonnaa in dab yar uu guriga ka kaco mar walba. daawooyin badan, agabka gargaarka degdegga ah iyo qalabka dab-damiska, sida bustaha dabka.

Marka aasaaskan la hirgeliyo, waxaan daryeeli doonnaa amniga guriga ee 72-ka saacadood ah.

Ilaalinta heerkulka jirka sidoo kale waa muhiim si loo noolaado, taasoo la micno ah inaad barafobin ilaa aad ka dhimato. Waa inaad guriga ku haysataa bustayaal diirran, boorso hurdo, ama dharka jiilaalka haddii heerkulku hoos u dhaco dhowr maalmood sababo la xiriira koronto la'aan, ama aadan awoodin inaad gurigaaga ka baxdo xaalad degdeg ah awgeed.

Ka dib marka la ilaaliyo heerkulka jirka, biyaha la cabbo ayaa ah mudnaanta xigta ee badbaadada.

Cabitaanka iyo biyaha shaqeyaa waa inay had iyo jeer diyaar ahaadaan. Haddii aadan biyaha ku kaydin gurigaaga, waa inaad ugu yaraan waa inay jiraan weelal la xiri karo (oo leh dabool) halkaas oo la dhigi karo haddii loo baahdo.

## Diyaargarowgu wuxuu bixiyaa amni marka uu jiro carqalad

### Iyadoo la diyaarinayo...

- Waxaa la isku dayaa in laga hortago xaaladaha khatarta ah, sida burburka duufaanta ama dabka
- Iyadoo la tixgelinayo carqaladaha xaaladaha caadiga ah, sida fashilka nidaamyada lacag bixinta
- Tallaabooyin ayaa loo diyaariyaa xaalado gaar ah, sida koronto la'aan muddo dheer socota

Bulshada casriga ah, shaqsiyaadku waxay door muhiim ah ka ciyaaraan diyaargarowga iyo isgaarsiinta la xiriirta. Diyaargarowga qoyska waa caawimo weyn oo loogu talagalay bulshada, iyo, wax walba, qofka. Sidaa darteed, qof walba waa inuu u diyaar garoobaa carqaladaha.

### Xaalado kala duwan oo khatar ah iyo kuwo khalkhal gelin kara:

- Korontada oo muddo dheer go'an
- dab
- Shil iyo shil
- Shaqo joojin ama shil ay bulshadu la kulanto
- Xayiraadda isku xirka gaadiidka
- Khalkhalka qaybinta alaabta
- duufaan ama daad

### **Diyaargarowga xaaladaha degdegga ah ee guriga waa meesha laga bilaabayo**

**diyaargarowga guriga** . Waa wax dabiici ah in la bilaabo u diyaargarowga xaaladaha maalinlaha ah iyo kuwa khatarta ah ee gaarka ah iyadoo la adeegsanayo aqoon iyo xirfado qof walba u gaar ah, iyo sidoo kale habaynta badbaadada ee jawiga nololsha iyo shaqada. Qof kastaa wuu isu diyaarin karaa shilal kala duwan iyo xaalado khatar ah oo ka dhaca gurigiisa.

Diyaarinta guriga waa:

- Ka hortagga xaaladaha khatarta ah • Diyaarinta ilaalinta dadka, hantida iyo deegaanka nooc kasta oo ay yihiin xaaladaha degdegga ah

Markaad diyaarinayso, xasuuso kuwan:

- Guryaha waa in loo diyaar garoobaa inay si madax-bannaan u maamulaan ugu yaraan saddex maalmood haddii ay dhacdo khalkhal.
- Sidoo kale daryeel dadka aad jeceshahay oo si joogto ah u hubi dhaqaalaha qoyska ee waayeelka. • Waxaad heli doontaa tababar iyo talo ku saabsan dhaqaalaha guriga iyo diyaarinta kale ee guriga. adeegyada samatabbixinta, ururada samatabbixinta, iyo ururada guryaha iyo la-talinta.

### **Agabka guriga wuxuu socdaa ugu yaraan 72**

**saacadood**. Agabka guriga waxaa ka mid ah walxaha aad u baahan tahay maalin kasta, sida biyaha iyo cuntada.

Bakhaar gurigu wuxuu ka kooban yahay nooca cuntada macaan ee aad guriga ku heli lahayd si kastaba ha ahaatee. Waa lagama maarmaan in armaajooyinka ay ku jiraan cunto ku filan oo qoyska oo dhan ku noolaan karta ugu yaraan 72 saacadood. Gurigaagu ma leeyahay beddel kale oo aan ahayn kuleylinta iyo raadiyaha ku shaqeeya baytari?

Agabka guriga ayaa loo baahan

- yahay marka: • Korontadu waqti dheer
- go'do • Shil ama shil dhaco • Ma aadi kartid
- dukaanka cudur ama shil awgiis • Bulshadu waxay la kulantaa shaqo
- joojin ama shil • Xidhiidhada gaadiidka oo hakad gala • Waxaa
- hakad ku yimaada qaybinta alaabta •
- Waxaa jira duufaan ama daadad •
- Nidaamyada lacag bixinta ma
- shaqeeyaan

Agabka guryuhu maaha kayd degdeg ah oo gaar ah, laakiin alaabada waxaa loo isticmaalaa nolol maalmeedka marka loo baahdo waxaana lagu beddelaa kuwo cusub.

Waa wanaagsan tahay in

- guriga lagu haysto: • Weelal daboolan oo loogu talagalay rarista iyo kaydinta biyaha •
- Cunto si fudud loo diyaarin karo oo ku habboon dhammaan xubnaha qoyska • Cunto loogu talagalay xayawaanka rabaayada ah

Haddii aad weli kuwan gurigaaga ku haysato, waad fiicnaan doontaa:

- Raadiyaha ku shaqeeya baytariga, toosh iyo baytariyo • Ilo koronto oo kayd ah, tusaale ahaan inaad ku dallacdo taleefankaaga • Shooladaha xerada iyo taraqyada • Lacag caddaan ah • Daawooyinka muhiimka ah • Kiniiniyada Iodine •
- Sahayda nadaafadda
- Sahayda gargaarka degdegga ah
- Dab-damiye gacanta/buste dab-damis ah

## Haddii aanay biyo jirin ama ay wasakhaysan tahay

Biyo la'aantu waxay sababi kartaa, tusaale ahaan, koronto la'aan ama wasakhowga biyaha. Biyuhu waa mid ka mid ah baahiyaha aasaasiga ah ee aadanaha, sidaa darteed waa muhiim in la hubiyo helitaanka biyo nadiif ah.

Haddii aanay biyo jirin ama ay wasakhaysan yihiin, weelal dabool leh ayaa lagama maarmaan ah. Waxaad ka heli kartaa biyo kayd ah barta biyaha laga helo. Haddii ay dhacdo in biyuhu ay go'aan ka gaaraan in ka badan 24 saacadood, qaybinta biyaha ee kaydsan ayaa badanaa la sameeyaa.

Xasuuso in haddii aadan biyo haysan, musqusha hal mar oo keliya ayaad raaci kartaa, laakiin waxaad ku rakibi kartaa bac qashin ah kursiga musqusha si aad naftaada u nasato.

Qofku wuxuu u baahan yahay qiyaastii 2 litir oo biyo nadiif ah maalin kasta. Intaa waxaa dheer, biyo ayaa loo baahan yahay karinta iyo nadaafadda. Baahida guud ee biyaha waa 1-2 baaldi qofkiiba maalintii.

Haddii biyuhu wasakhoobaan:

- Ka hortag isticmaalka biyaha wasakhaysan.
- Raac tilmaamaha shirkadda biyaha bixisa ee ku saabsan isticmaalka biyaha iyo tilmaamaha karinta ku saabsan.
- Ha isticmaalin biyo inta lagu jiro koloriin ku darista tuubada (shoogga koloriin ku darista).
- Marka biyo nadiif ah mar kale la helo, xasuuso inaad nadiifiso dhammaan qalabka iyo weelasha la isticmaalay  
Biyo wasakhaysan ayaa laga yaabaa inay daateen, sida mashiinka qaxwada lagu sameeyo.

Macluumaadka ku saabsan bixinta biyaha iyo qaybinta waxaa laga heli karaa maamulka hantida iyo adeegyada biyaha. Raac macluumaadka ka imanaya hay'adda biyaha iyo hay'adaha.

## Cunto oo qayb ka ah diyaargarowga

Waa fikrad wanaagsan inaad cunto kaydsato dhowr maalmood. Xasuuso inaad sidoo kale kaydsato cunto ku filan xayawaankaaga.

Kaydso cuntada aad isticmaasho si kastaba ha ahaatee. Hubi inaad sidoo kale guriga ku haysato cunto qalalan, sida lawska ama miraha la qalajiyey. Sidoo kale, dooro cunto aad diyaarin karto inta korontadu go'do, tusaale ahaan adigoo isticmaalaya shoolad xero.

Kaydinta iyo ilaalinta cuntada:

- Alaabada cusub iyo kuwa la qaboojiyey ayaa marka hore la isticmaalaa.
- Ku dhalaalinta cuntada barafaysan heerkulka qaboojiyaha ee -18 digrii ilaa eber digrii waxay qaadataa ilaa dhowr digrii maalmo.
- Waxaad diyaarin kartaa ama karin kartaa cunto dhalaalay ilaa eber darajo ka hor inta aadan dib u qaboojin.

## Isu diyaari koronto la'aan

Marka korontadu go'do, qaboojiyaha ama qaboojiyaha ma qaboobi doono. Mashiinada iibinta, godadka iyo qalabka kuleylinta ma shaqeyn doonaan.

Korontada oo go'da waxaa sababa ifafaale dabiici ah, sida duufaanno baraf ah, daadad iyo duufaanno, laakiin cilladaha farsamo ayaa sidoo kale sababi kara go'itaan. Dayactirka burburka ay keenaan ifafaale dabiici ah had iyo jeer ma dhacaan isla markiiba, taasoo sababi karta in korontadu go'do muddo dheer.

Sidee wax u karsan kartaa adigoo lahayn koronto?

Waxaad cuntada ku diyaarin kartaa shoolad ama dubis barxadda ku taal, ilaa inta aad xasuusato inaad si taxaddar leh u maareyso dabka oo aad haysato dab-damiyeyaal agtiisa ah. Inta ay korontada go'do, waxaa ugu wanaagsan inaad iska ilaaliso **3/8** furitaanka qaboojiyaha.

Ka dib markii korontadu go'day

- Hubi in shooladda aysan shidnayn.
- Isticmaal badeecooyinka la dhalaaliyay ee laga soo qaaday qaboojiyaha. Badeecooyinka la qaboojiyey ee la qaboojiyey weli waa la isticmaali karaa.
- Qaboojiyaha xabadka wuxuu ka qabow badan yahay qaboojiyaha xabadka, markaa dooro qaboojiyaha xabadka.
- Cuntooyinka barafaysan wali waa la qaboojin karaa heerkul ah -9 digrii, ilaa inta tayada la kormeerayo.
- Cunnooyinka burburaya ku kaydi meel si fiican loo ilaaliyo xilliga qabowga.

## Heerkulka guriga

Inta badan guryaha waxaa lagu kululeeyaa koronto, maadaama kuleyliyaha degmada uu sidoo kale u baahan yahay koronto si uu u shaqeeyo. Gaar ahaan xilliga jiilaalka, qaboojinta aqalka ayaa si dhakhso ah u noqota dhibaato. Marka laga reebo dabka iyo dabka kale, kuleylinta oo dhan waxay u baahan tahay koronto.

Cimilada qabow, guryaha alwaaxa ah waxay qaboojiyaan ilaa +10 digrii Celsius maalintii. Dhisme dabaq ah oo hore loo sii diyaariyey ayaa qaboojiya. qiyaastii laba maalmood iyo guri dhagax adag ah oo qiyaastii saddex maalmood ah. Marka korontada la soo celiyo, waxay qaadataa waqti in guryaha la kululeeyo.

Haddii heerkulku hoos uga dhaco +15 digrii, isku day inaad hal qol oo gurigaaga ah diirimaad ka dhigto. Waxaad naftaada ku caawin kartaa inaad diirimaadka ilaaliso adigoo si habboon u labisanaya. Haddii loo baahdo, xidho koofiyad iyo galoofis.

## Isgaarsiinta iyo helitaanka macluumaadka

Bulshada macluumaadka iyo isgaarsiinta waxay ku tiirsan yihiin korontada, tignoolajiyada macluumaadka iyo shabakadaha. Khalkhalka ku yimaada shabakadda korontada wuxuu si dhakhso ah u saameyn karaa nolol maalmeedka. Baytariyada ayaa laga yaabaa inay ka dhammaadaan korontada internetkana lama geli karo.

Wixii isgaarsiineed waxaad u baahan tahay:

- Raadiyaha ku shaqeeya baytari iyo baytariyada dheeraadka ah
- Taleefan awood leh
- Baytari dheeraad ah ama dallacaad safar oo buuxda oo loogu talagalay taleefankaaga

Ilaa iyo inta isku xirka xogtu shaqeynayo oo baytariguna ku filan yahay, waxaad geli kartaa internetka si aad u hesho macluumaadka.

Ilo macluumaad oo lagu kalsoonaan karo waxaa ka mid ah, kanaallada Yleisradio, kanaallada isgaarsiinta degmooyinka, iyo korontada iyo kanaallada isgaarsiinta ee shirkadaha biyaha.

Khalkhalka jira, helitaanka macluumaadka saxda ah waa muhiim - laakiin kanaalo badan oo isgaarsiineed ayaa ku shaqeeya korontada. Shabakadaha taleefannada waxaa loogu talagalay inay ku shaqeeyaan korontada baytariga ugu badnaan dhowr saacadood inta korontada go'an tahay.

## Dhacdooyinka dabiiciga ah

Isbeddelka cimiladu wuxuu kordhinayaa dhacdooyinka dabiiciga ah ee aadka u daran. Finland, dhacdooyinka dabiiciga ah ee aadka u daran waxaa ka mid ah daadad iyo duufaanno. Waa mudan tahay in hore loogu diyaar garoobo dhacdooyinka dabiiciga ah.

Dadka degan guryaha gaarka loo leeyahay iyo kuwa dabaqyada ah waa inay u diyaar garoobaan daadadka iyo waxyeelada ka dhalan karta daadadka iyagoo horay u iibsanaya bacaha ciidda iyo agabka kale ee ilaalinta. Waa fikrad wanaagsan in hantida dabacsan loo raro meel ammaan ah. Qorshe samatabbixin ah ayaa looga baahan yahay dhismayaasha leh ugu yaraan saddex guri.

U diyaargarow carqalad ka dhalata ifafaalo dabiici ah:

- Raac macluumaadka ka imanaya warbaahinta iyo internetka

- Ka fikir meel ammaan ah oo hantida qiimaha leh ama alaabta guriga ee beerta lagu hayn karo
- Hubi shuruudaha caymiska gurigaaga
- U diyaar garow daadgureynta

4/8

Xarunta gurmada degdegga ah waxaa laga yaabaa in la xannibo marka ay jirto dhibaato baaxad weyn leh. Taas macnaheedu waa in gargaarku dib u dhici karo. Adeegyada samatabbixinta iyo xarumaha gurmada degdegga ah waxay bixiyaan tilmaamo haddii ay dhacdo xaalad. Waxay sidoo kale mas'uul ka yihiin daadgureynta suurtagalka ah iyo hawlaha gurmada degdegga ah.

## Aan daryeelno deriskeenna

Ma jiraa qof ku nool xaafaddaada oo u baahan caawimo? Waayeel, waalid keli ah oo carruur yaryar leh, ama qof qandho iyo hargab qaba. Waxaan weydiineynaa inay u baahan yihiin caawimo.

Waxaad deriskaaga ku caawin kartaa siyaabahan:

- Waxaa laga yaabaa inuusan garanayn waxa dhacaya marka aysan jirin biyo ama koronto.
- Helitaanka biyaha meel qaybin ah waxay noqon kartaa mid adag ama aan macquul ahayn.
- Cuntadu waxay noqon kartaa mid aad u yar.
- Waxaa laga yaabaa in loo baahdo daryeel caafimaad.

Waxaad ka heli kartaa talo ku saabsan badbaadada guriga iyo diyaargarowga kale ee guriga adeegyada samatabbixinta, ururada samatabbixinta, iyo ururada guryaha iyo la-talinta.

**112 Lambarka gurmada guud.**

Xiriir waxtar leh:

[Waaxda Badbaadinta Uusimaa Dhexe](#)

[SPEK - diyaarinta guriga](#)

[Ku diyaarinta guriga - buug-yaraha \(pdf\)](#)

## DAAWOYINKA IYO SAACADAHA CAAFIMAADKA EE GURIGAAGA

Heerkulbeegga, faashado, birqayayaal, maqas, balastarro, xanuun baabi'iyee,  
Dhuxul firfircoon, kiniiniyada ka hortagga kanecada iyo kiniiniyada iodine ayaa qayb ka ah qalabka aasaasiga ah ee guriga.

Guji >>> Tilmaamaha [CPR iyo gargaarka degdegga ah](#) <<< Guji

<p><b>Hagaaji qalabkaaga...</b></p> <p>Jeermis dile</p> <p>Koollo/buufin nabar ah</p> <p>Jeel xanuun</p> <p>6 laab oo cabbirkiisu yahay 7.5x7.5cm, nadiif ah</p> <p>1 faashad dabacsan 8cmx4m</p> <p>1 faashad dabacsan 10cmx4m</p> <p>1 Hoteipp, 2.5cmx9m</p> <p>6 Tuwaal nabar ah</p> <p>1 maro miis oo saddex-xagal ah, oo aan la tolayn 110x110 x155cm</p> <p>1 Enside</p> <p>Xirmooyinka gargaarka degdegga ah</p> <p><b>1 Bacda dib-u-kicinta</b></p> <p>4 galoofis oo ilaalin ah (labo)</p> <p>1 Qalab-jare badbaado</p> <p><b>Ku kaydi meel qalalan oo diirran oo ka fog iftiinka qorraxda.</b></p>	<p><b>Dhaawacyada waaweyn</b></p> <p>2 Dhajis nabar ah 20x30 cm, nadiif ah</p> <p>1 maro miis oo saddex-xagal ah, oo aan la tolayn 110 x 110 x 155cm</p> <p><b>1 Enside</b></p> <p>5 laab oo cabbirkiisu yahay 10x10cm, nadiif ah</p> <p>3 faashad dabacsan 10cmx4m</p> <p>1 Hoteipp, 2.5cmx9m</p> <p>1 Qubays qabow</p> <p><b>Ilaalinta iyo diirimaadka</b></p> <p>1 dabool/xariiq ilaalin ah 140x220 cm</p> <p><b>Isbeddel</b></p> <p>1 Qalin</p> <p>1 Sheegashada magdhowga</p> <p>1 Tilmaamaha Gargaarka Degdegga ah - Daabacan</p> <p>Badeecadaha la cusbooneysiiyay. 3 / -22    ___ / ___    / ___</p> <p>___ / ___    / ___    / ___    / ___</p>
---	--

++ ...

**Lambarka gurmada degdegga ah 24 saacadood**

**112**

**Xarunta Macluumaadka Sunta 24 saacadood maalintii**

**0800 147 111**

**Gargaarka degdegga ah ee HUS**

**116 117**

++ ...

Lambarro kale oo muhiim ah (... Buuxi oo daabac)




## Tilmaamaha ficilka xaaladda degdegga ah ee shucaaca

[stuk.fi](#)

8/8

### Marka ay jirto khatar shucaac:

- Gudaha gal oo xidh albaabada, daaqadaha iyo meelaha hawadu ka soo gasho, oo dami hawo-mareenka.
- Ku kaydi cuntada iyo cabitaannada oo ku ilaali weelal aan hawo lahayn.
- Dhageyso raadiyaha.

Mas'uuliyiintu waxay soo saaraan tilmaamo iyagoo adeegsanaya raadiyaha [Yle news \(Yle.fi\)](#).

- Kaliya qaado kiniiniyada iodine haddii ay ku taliyaan mas'uuliyiintu.
- Iska ilaali inaad isticmaasho taleefanka sababtoo ah khatarta ah inaad xirato khadadka.

Haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah oo shucaac ah, macluumaadka waxaa laga heli karaa:

- Warbaahinta: mas'uuliyiintu waxay siiyaan dadweynaha tilmaamo iyo macluumaad ku saabsan dhacdooyinka iyagoo adeegsanaya raadiyaha iyo TV-ga.
- [Laga soo bilaabo bogga badbaadada shucaaca ee Yle Teletext 867](#). Tilmaamaha, iyo waxyaabo kale, xaalad degdeg ah oo shucaac ah laga heli karaa bogga [Yle's Teletext bogga 868](#).
- [War-saxaafadeedyada STUK](#). [Laga soo bilaabo bogga internetka ee Waaxda Samatabbixinta ee Wasaaradda Arrimaha Gudaha](#).

Mareegta STUK waxay ka kooban tahay macluumaad cusub oo ku saabsan shucaaca iyo badbaadada nukliyeerka.

Haddii ay dhacdo khatar shucaac ah, ogeysiisyada waxaa sidoo kale ku jira tilmaamo loogu talagalay diyaarinta.

La xiriir STUK; Saacadaha xafiiska 8:00 - 16:15 lambarka taleefanka ee looxa wareejinta (09) 75988

+++++

### Sida loo isticmaalo kiniinka iodine-ka

Lagu daray jir STUK

- **Qaado kiniiniyada iodine-ka waqtiga saxda ah oo keliya sida ay ku taliyaan mas'uuliyiintu.**

Waxaad ka maqli doontaa tilmaamaha raadiyaha iyo telefishanka. Raac tilmaamaha ku yaal baakadka si aad u ogaato qiyaasta .

- Qaadashada kiniiniyada iodine-ka ayaa **si gaar ah muhiim ugu ah carruurta iyo haweenka uurka leh.**

- **Qaado hal qiyaas oo keliya.** Ilaalinta ay bixiso waxay socotaa qiyaastii 24 saacadood. Daruurta qiiqa ayaa la sii daayaa.

Soo-gaadhista ay keento neefsashadu waxay u badan tahay inay socoto dhowr saacadood oo keliya.

Haddii qiiqa uu soo noqnoqdo ama uu sii socdo muddo dheer, waxaa raadiyaha iyo telefishanka laga heli doonaa baaq ah in la siiyo qiyaas cusub.

### Ha qaadan kiniiniyada iodine

- haddii aad hore u lahayd xasaasiyad daran oo ku saabsan iodine
- haddii aad qabto ama aad hore u qabtay cudurka thyroid-ka

Haddii loo baahdo, qofka qaba cudurka qanjirka thyroid waa inuu kala hadlo qaadashada kiniiniyada iodine dhakhtarkiisa daweynaya.

- Haddii qanjirka thyroid-ku uu khafiif yahay oo qayb ka mid ah qanjirka thyroid-ku uu shaqeynayo, kiniin iodine ah ayaa la qaadan karaa sida ku cad tilmaamaha mas'uuliyiinta.
- Haddii qanjirkaaga thyroid-ka lagaa saaray ama uusan shaqaynayn, maadaama kiniiniyada iodine-ku ay ilaaliyaan kan shaqeynaya qanjirka thyroid sidaas darteedna faa'iido ma leh

Haddii aad qabto cudurka kale ama xasaasiyad, ama haddii aad qaadanayso daawooyin kale, hubi warqadda ku jirta baakadka, farmashiistaha ama dhakhtarka si aad u ogaato in ay iswaafaqsan yihiin.

**Xaggee ka heli kartaa kiniiniyada iodine?** Kiniiniyada iodine waxaa laga iibsaa karaa farmashiyada.

Mas'uuliyiinta Finland ayaa ku booriyay

- Dadku inay iibsadaan kiniiniyada iodine ee guryahooda iyo guryaha fasaxa
- Shirkadaha guryaha inay kiniiniyada iodine ku kaydiyaan hoyga difaaca madaniga ah ee shirkadda guryaha si loogu daboolo baahiyaha dadka deegaanka
- si aad u hesho shaqooyin , iskuullo, xarumo caafimaad, xarumo xanaano carruureed iyo xarumo kale oo kiniiniyada iodine ee shaqaale kasta iyo macaamiil kasta.