Naturligt sol-skydd

Rosenseriens solkräm 20 skyddar känslig hud och minimerar risken för hudskador.
Passar utmärkt för barn.
UVA, UVB- och UVC-filter
- Vattenfast
- Fri från aluminium

Nu: 17,50 €
(norm. 32,00)
Så långt lagret räcker

Welles HÄLSOSHOP
Kungsgatan 10, Ekenäs

Hyr bil hos oss!
• Personbilar
• Paketbilar
• Minibuss
• Släpvagn

T.ex. Ford Focus
Veckoslut
(fre kl. 15-må kl. 9)
200 km
190€

DÄCKMARKET EKENÄS
OY DANIEK AB
Vitsippsgr. 1, 10600 EKENÄS.
Tel. 019-246 2504.
Öppet: vard. 8-17, lö 9-13.
Lördagsstängt i juli.
www.ekenas-dackmarket.com

Butiken fylld med golf!
Många olika erbjudanden
Ett parti
Callaway
Big Bertha järnklubbor
Dam (6-s grafit) 399,-
Herr (4-p stål) 399,-
Shoppar på:
Bruksgolf, Nordcenter, Ekegolf, Hillside, Lux, Lakisto, Pickala.
PD GOLF
Västnylands största sortiment
PD GOLF SERVICE AB
Förstagränd 1, 10300 Karis. Tel. 019-236 606
www.pdgolf.fi info@pdgolf.fi
Vard. 9-18, lö 9-15, sö 12-16
Tidsbeställning av simulatorn enl. överensk.

Prylmarknad
lördagar
VÄSTRA NYLAND

Kari Kinnunen, tredje plutonens medicinalman, undervisar i första hjälpen. FOTO: KIERAN STUBBS

## NBG-utbildningen i full gång i Dragsvik

# Praktiska övningar i kris

**EKENÄS Undervisningen inom Nordic Battlegroup 2011 (NBG) har nu kört igång på allvar. I Dragsvik tränas de finländska soldaterna som deltar i EU:s nordiska stridsgrupp.**

Huvudtruppen inom NBG-styrkan anlände till Dragsviks garnison den 8 juni. En intensiv träningsperiod väntar de 200 soldater som deltar i NBG 2011.

Löjtnant **Jari Tenhunen** berättar att träningen på garnisonen upptar stora delar av dagen. Sex månader finns till förfogande men det är mycket som måste behandlas under den tiden. Det är EU som bestämmer om NBG rycker ut, och den föregående gruppen som tränades 2007 kallades aldrig in.

**”Det är ytterst viktigt med god fysisk kondition.”**
Tommi Sikanen

– Trots att den föregående gruppen inte behövde rycka ut tycker jag ändå att det är bra att NBG fortsätter. Det är bra med kontinuitet och det upprätthåller också försvarskunskapen, säger Tenhunen.

### Första hjälpen

Till de praktiska övningarna hör bland annat lektioner i första hjälpen. NBG-styrkor måste vara beredda att agera under besvärliga situationer.

**Vesa Salonen**, chefsläkare, berättar att soldaterna delas in i grupper på tio personer inom vilka de sedan får göra praktiska övningar i två timmar. Övningarna gäller bland annat hur man ger konstgjord andning, stoppar blödning, spjälar och tryggt transporterar patienter.

Soldaternas egen hälsa är

## Man ska vara sval inombords för att sova djupt

**Sömnforskaren Markku Partinen sover gott även när det är värmebölja. Hans sovrum skuggas nämligen av stora träd. På jobbet på sömnkliniken har han i alla fall lagt märke till att värmeböljor för med sig nya patienter. Värmen försämrar nämligen sömnkvaliteten.**

– Vi hade nyligen en patient som antog sig sova sju timmar per natt och vi studerade honom i sju timmars tid. Egentligen fick han bara tre–fyra timmar ordentlig sömn och värmen var sannolikt den främsta orsaken till det.

Det har forskats mycket i vad som är den rätta sovtemperaturen. Enligt Partinen handlar det om preferenser, men i allmänhet sover man bäst i 18–23 graders värme.

Holländska, brittiska och tyska undersökningar tyder på att att man kan sova gott även i svalare omgivningar än så, om man har ett varmt täcke, nattmössa och handskar.

Det väsentliga för att somna är att vakenhetsnivån sjunker. Huden får vara rätt varm, men man måste svalna inombords, säger Partinen som är docent i neurologi.

Finländare brukar svettas när det är varmare än 27 grader. Då brukar även de som har lätt att somna få problem med sömnen.

– Jag förvånar mig inte över att luftvärmepumparna på många ställen är slutsålda.

Öppna fönster, korsdrag och fläktar kan göra det lättare att sova även om effekten inte går djupare än huden. Däremot rekommenderar Partinen inte svalkande medel eftersom deras effekt är ytlig och kortvarig.

De som vistats i tropikerna vet att man vänjer sig vid hettan på tre veckor. Partinen tror dock att värmeböljan inte blir så lång. **FNB**

## Viktigt hålla koll på maten i värmen

**Många njuter av högsommar och rekordvärme. Maten däremot trivs inte lika bra i de höga temperaturerna. Rötmånaden närmar sig och bakterierna frodas.**

Varje sommar drabbas tusentals finländare av matförgiftning efter att ha ätit dåliga livsmedel. I värmen och fukten mår de flesta bakterier som bäst.

– All mat ska var antingen kall eller varm. Ljummet, kring 37 grader, är den perfekta temperaturen för bakterier, säger **Henrik Hammar**, matsäkerhetsexpert vid Anticimex.

Under juli och augusti är det därför extra viktigt att vara försiktig med hur mat förvaras och tillagas. Bland annat kan det vara klokt att stoppa maten i en kylbox på väg hem från affären och att ta bort matrester från bordet så fort som möjligt.

En koll på hur kallt det egentligen är i kylskåpet är ett annat tips, särskilt om du har en gammal kyl på lantstället.

– Häng in en egen termometer. Lita inte på det som står på kyl och frys, det är inte alltid den termometern visar den sanna siffran, säger Hammar.

Ägg, mejeriprodukter, fågel, fisk och skaldjur är extra känsliga livsmedel. Tänk på att lukta och smaka på maten – och kasta den där gamla disktrasan.

– Och tvätta händerna, de är den stora smittspridaren, säger Hammar. **FNB**