

REPRO

Päike põhjustab põletusjuhtumeid kõige sagedamini.

ku. Suuremad villid tavaliselt lõhkevad. Kui villid ei lõhke, siis nad tasapisi kuivavad.

Põletus paraneb tavaliselt ühekahe nädalaga. Uus nahk on roosakas. Villide lõhkemisel võivad haavad saastuda ja siis jäävad paranemisel armid.

III astme põletust iseloomustab naha kõikide kihtide kärbus. Nahk võib kərbuda mõne hetkega, muutudes kollakaspruuniks ja tundetuks. Paranedes jäävad järele suured armid, mis võivad takistada kogu jäsemete liigutamist.

### Vajalik kiire esmaabi

Põletusega kannatanu tuleb põletava temperatuuri käest võimalikult kiiresti ära päästa. Põlevate riiete kustutamiseks heidetakse kannatanule peale või mähitakse ümber paks riie, mis ei võta tuld.

Põletatud koht jahutatakse ja loputatakse kiiresti puhta külma veega (mitte jääga!) ning eemaldatakse sellelt riided nii ruttu kui võimalik, vajadusel lõigatakse riided katki.

Naha külge kleepunud riided kõrvaldatakse ettevaatlikult ilma

jõudu kasutamata. Esmaabi andmisel vältige mustuse sattumist põletatud kohale.

Katke põlenud koht põletusgeeliga, mida müüakse apteekides. Seejärel siduge steriilse sidemega. Igas koduses esmaabikarbis peaksid selle tarvis leiduma nii põletusgeel kui steriilsed sidemed.

Ulatuliku põletusega kannatanul esinevad lisaks paiksele ka üldnähud (tegu võib olla isegi šokiga). Sageli kaebavad need haiged tugevat valu ja janu ning on rahutud. Esineda võib oksendamist ja krampe. Hiljem asendub erutuseseisund loidusega.

Andke kannatanule juua ja mõnd valuvaigistavat vahendit (paratsetamooli, ibuprofeeni või muud).

Põletused, mille puhul nahk on kahjustunud suuremas ulatuses, võivad osutada eluohtlikuks ja neid peab ravima arst. Kutsuge kiirabi, kergematel juhtudel läheb kannatanu ise arsti juurde.

Raviasutuses tehakse põletushaava korrastus, ja kui esineb üldisi tervisehäireid, siis ka nende ravi.

**NAOMI LOOGNA**

Nahapõletuse piirkonnas nahk pigmenteerub ehk muutub veidi tumedamaks. Mõne päeva pärast nähud kaovad.

II astme põletust iseloomustavad mitmesuguses suuruses villid. Need sisaldavad sültjat massi või läbipaistvat kollakat vedelik-

# Maalehe hoidisekonkurss

OLUSTVERES

## Käes on taas hoidistamise aeg!

Pane purki parimad kodumaised toorained ja osale Maalehe hoidisekonkursil, mille suur finaal toimub populaarsel Olustvere hoidistemessil!



### Ajakava:

- Terve suve käib tegus hoidiste valmistamine ja purki kaanetamine.
- Valmis hoidiste saatmine konkursile toimub 17.–28. septembril 2012.
- Žürii valib parimad hoidised Olustvere hoidistemessil 29. septembril 2012.

**Parimale auhinnaks raamiga mahlapress Fratelli Baesso F20 ja palju toredaid auhindu Maaleht ja Olustvere mõisa kodadelt!**

### Osalemistingimused:

KONKURSILE OOTAME kodumaisest toorainest (komponentidest 70–80%) valmistatud hoidiseid viies kategoorias: **salatid, moosid, kompotid, pläustid** (kastmed) ja **muud nutikad meistriteosed**. Hoidised võivad olla nii soolased kui ka magusad. Eriti oodatud on uued ja põnevad ahhaa-retseptid.

KONKURSIL VÕIB OSALEDA kuni 5 hoidisega. Osalemiseks tuleb **igast hoidisest saata 2 näidist** (100–500 ml), täpne retsept ja valmistamisõpetus ning märkida ära kaanetamise kuupäev. Teretulnud on ka lühike kirjeldus autorist ja tema hoidiste valmistamise kogemusest.

VALMIS HOIDISED koos nimetatud lisamaterjalidega palume saata **alates 17. septembrist aadressil Olustvere mõis**, Suure-Jaani vald, 70401 Viljandimaa, märgusõnaga „Hoidisekonkurss“ või tuua finaali-päeval Olustvere hoidistemessile.

HUVITAVAIK RETSEPTE ootame kohe e-postil targutilita@maaleht.ee või aadressil Maaleht, Narva mnt 13, 10151 Tallinn, märgusõnaga „Hoidisekonkurss“. **Targu Talitas avaldamiseks valitud retseptidele eriauhinnad!**

### Lisainfo:

Maalehe lisas Targu Talita ja koduleht [www.maaleht.ee/hoidisekonkurss](http://www.maaleht.ee/hoidisekonkurss)

**MAHLAPRESS**  
www.mahlapress.ee

**Maaleht**  
HEA EESTI LEHT

OLUSTVERE  
MÕIS