

LAUANTAINA 2. HEINÄKUUTA 2011

Tuhkarokkotartunnat nelinkertaistuivat

Jo 20 on sairastunut tuhkarokkoon alkuvuonna.

Päivi Repo HS

TUHKAROKKOON on sairastunut tänä vuonna nelinkertainen joukko koko viime vuoden verrattuna.

Tartuntoja on todettu 20, kun koko viime vuoden luku oli viisi. 2000-luvun alussa meni vuosia ilman yhtään tartuntaa, kun tuhkarokko katosi maasta rokotusten myötä.

TAUTI palasi Suomeen Euroopasta, missä siihen on sairastunut alkuvuonna yli 10 000 ihmistä.

Tuhkarokkoepidemioita on ollut useissa maissa ja ne ovat iskeneet etenkin rokottamattomiin. Rokotuksia suositellaan kaikille, mutta niistä myös kieltäydytään.

Tartuntoja on ollut niin paljon, että kesäkuussa EU:n tar-

tuntatautivirasto ECDC kehotti hoitamaan tuhkarokkorokotuksen kuntoon ennen osallistumista suuriin tapahtumiin kuten konsertteihin.

Suomen viimeisimmät tartunnat ovat kesäkuulta.

"Kolmesta sairastunutta oli rokottamatta", kertoo Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) tartuntatautitiläkäri, eläinlääkäri **Teija Korhonen**. Sairastuneista kuusi on pikkulapsia, kolme teinejä ja neljä aikuisia.

SUOMESSA on yhä ihmisiä, jotka eivät ole sairastaneet tuhkarokkoa ja joita ei ole rokotettu sitä vastaan. THL kehotti toukokuussa etenkin 30–50-vuotiaita naisia hoitamaan suojansa kuntoon.

Ulkomailla matkavia kehoitetaan huolehtimaan, että heillä on suoja tuhkarokkoa, vihurirokkoa ja sikotautia vastaan. Tuhkarokko alkaa kovalta kuumeella, ja 3–5 päivän kuluttua nousee punaisia näpölyitä.

OVINAAPURI

HS 1.7.2011

Terveelliset elämäntavat

Terveisiä Kaliforniasta. Olen ollut täällä kuukauden ja jotain ihmeellistä on tapahtunut: olen alkanut lenkkeillä.

Ostin intoa uhkuen kaksi kesää sitten Vallilan kirpputorilta käyttämättömät lenkkarit. Vein ne kotiin ja asetin malttamattomana eteiseen odottamaan seuraavaa aamua, kun juoksisin niillä Talin urheilupuistossa.

Näin mielessäni itseni kiitämässä lenkkipolulla muiden kunnostaan huolta pitävien kanssa.

Seuraavana aamuna olin kuitenkin ilian kiireinen, joten päätin siirtää lenkkeilyä iltaan. Päivät jotenkin kuluivat, ja lenkkarit seisoivat eteisessä koko kesän.

Kun syksy tuli, ja minun oli aika palata takaisin Lontooseen koulun vuoksi, pakkasin lenkkarit mukaani. Olin ehdottoman varma, että juoksisin niillä Lontoossa – kaupungissahan riittää puistoja. Lienee sanomattakin selvää, etten juossut niillä Lontoossa.

KAVERINI on tullut Kaliforniaan Suomesta. Hän on syy lenkkeilyä aloittamiseen. Hän on fanaattinen lenkkeilijä – ja turisti, jolla on aikaa juosta kaksi kertaa päivässä.

Olemme juosseet hänen kanssaan muutaman kerran kukkuloilla. Tosin minun juoksemiseni on ollut vähemmän juoksemista ja enemmän kävelemistä. Mutta tämä on hyvä alkua!

Olen heittänyt kaikki suklaapatukat ja suuret karkkipussit pois. Terveellisistä elämäntavoista innostuneena olen myös käynyt Whole Foodsissa, joka on automarkettin kokoinen luomukauppa. Juon mantelimaailtoa, syön tofukeittoa ja vegaanipurilaisia.

Mitä ihmettä se on? Minähän olen kasvanut somaliruualla! Me syömme paljon liharuokia ja meille kala on yhtä kuin vihannes. Mitähän isovanhempanikin ajattelisivat? Lapsenlapsi juoksentee kukkuloilla ilman kaitsettavia eläimiä ja juo keittoa jossa ei ole lihanpalaa! Hulluutta.

Kaikista suurin ihme on, ettei vegetaristiruoka ole koskaan maistunut paremmalta. Edelliset kokemukseni kasvisruuasta ovat pyöreiden keittiöemäntien tarjoamat kasvislaatikko ja pinaattiletut yläasteajoilta. Minulla oli tapana syödä koulussa kasvisruokaa, kun ruuassa oli sianlihaa.

MUTTA NYT tilanne on toinen. Syön vapaaehtoisesti. En ole koskaan syönyt niin hyvää hampurilaista kuin Veggie Grillin vegaanipurilainen. Jos joku olisi sanonut keväällä: "Naima, tulet hurahtamaan lenkkeilyyn ja nauttimaan sellaisista terveellisistä ruuista kuin vihanneskeitoista, kasvisburritoista ja salaateista", olisin nauranut.

Nyt toivon kovasti, että Suomesta saa yhtä hyvää vegaaniruokaa!

Naima Mohamad hs.ihmiset@hs.fi
Kirjoittaja on somalialaistustainen helsinkiläinen.

