

Helena Valtia

Omikron ja Ukrainan Sota



OMIKRON UKRAINAN SOTA

HELENA VALTIA

OMIKRON
UKRAINAN SOTA

© 2024 Helena Valtia

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-7164-8

ENSIMMÄINEN OSA
AJATUKSIA JA HUOMIOITA AJALTA 27.11.2021-
24.4.2022

27.11. 2021 lauantai

Aloitin tässä tallettaa jatko-osaa ”Koronapäiväkirja neljäs aalto”. Luin jostain, että tämä olisi sen niminen. En kyllä ymmärrä, mihin kolmas aalto katosi, siitä ei näkynyt juuri mitään tietoja. Ei kai se loppujen lopuksi ole niin tärkeä, minkä nimisen aallon alla sairastetaan. Pandemia sen kun jatkuu. Ihmisiä on vimmatusti rokotettu, yli 80 % on saanut rokotteen, mutta tartuntojen määrä vaan kasvaa. Eilen uutisissa kerrottiin kaikkien aikojen ennätyksestä: yli 1400 tartuntaa. Minusta tämä on todella outo yhtälö. Rokottamattomia pidetään nyt syypäinä tilanteeseen ja heitä syyllistetään sekä mollataan oikein olan takaa. Ikään kuin rokottamattomat tartuttaisivat tautia eteenpäin? Toisaalta tulee uusia virusvariantteja, joihin nykyiset rokotteet eivät ehkä pure lainkaan. Uusin on taas Etelä-Afrikassa löydetty virus, omikron, joka tarttuu paljon edellisiä nopeammin. Siellä oireiston on havaittu olevan selvästi lievempi kuin tähänastisissa varianteissa. Paljon muuta siitä ei vielä tiedetäkään. Sitä on löydetty jo Euroopassa, Belgiassa ja ehkä muuallakin. Tapasin pari päivää sitten entisen naapurini, joka kertoi äitinsä olevan sitä mieltä, että tämä koronapandemia on jo eräs ihmiskunnan lopun aikojen vitsauksista. Kaikenlaista muutakin täällä on meneillään: rajuja muutoksia ilmastossa,

eläinten kuolemisia sukupuuttoon, vihan ja monenlaisen väkivallan lisääntymistä, ympäristön saastumisia... Mistäpä me tiedämme, vaikka lopun alku hämöttäisi, mikä vaan voi olla mahdollista.

Katsoin eilen Marja Sannikan ohjelmaa lasten päivähoidon tilasta. Läsä oli mm. lasten psykologi, tutkija, professori Liisa Keltikangas-Järvinen. Hänellä on monipuolinen ja vankka asiantuntemus lasten kehityksestä ja hän on kirjoittanut aiheesta useita kirjoja. Hän sanoi erään mielenkiintoisen seikan, joka jäi erityisesti mieleeni: Päiväkodissa pienet, taaperoikäiset lapset, jotka ovat isoissa, hällisevissä ryhmissä kaiken aikaa, ovat jatkuvassa stressitilassa. Tutkimusten mukaan tämä jättää jälkensä pitkälle aikuisuuteen aiheuttaen mm. metabolista oireyhtymää, keskivartalolihavuutta ja kakkostyyppin diabetesta. Itsekin psykologina väittäisin, että jatkuva hällinä ympärillä tekee lapsista lisäksi levottomampia ja heikommin keskittyviä kuin lapsista, jotka saavat kasvaa rauhallisessa, heidän kulloisetkin tarpeensa huomioon ottavassa ympäristössä. Mielestäni lapsen tulisi saada rauhassa, ilman keskeytyksiä ja hälliöitä, keskittyä siihen, mitä kulloinkin ovat tekemässä. Muutoin keskittymiskyky hälliintyy. Mielestäni muutoinkin alle 1-vuotias on liian pieni päiväkotii, minimi olisi 2-vuotta. Mutta yhteiskunnassa trendi on saada äidit mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen töihin. Päivittäinen ero äidistä voi olla traumaattista. Niin pieni kun ei vielä ymmärrä ajan kulua, sitä, että äiti tulee myöhemmin hakemaan. Hänen näkökulmastaan äiti on hälljännnyt hänet ja etenkin, kun tämä tapahtuu päivittäin,

jatkuva hylätyksi tulemisen kokemus voi aiheuttaa mm. masennusta. Tämä taas voi näkyä, paitsi alakulona, myös sairasteluna. Ryhmäkokoja päiväkodeissa on kasvatettu, sillä ne tulevat halvemmiksi, mutta, kuten Keltikangas-Järvinen sanoi, se on todella kallista säästämistä. Perhepäivähoito olisi lapsille parempi vaihtoehto, mutta sekin on jostain syystä dramaattisesti vähentynyt.

Stressin on lisäksi sanottu aiheuttavan lihomista. Mielestäni ihminen on stressaantunut koko ikänsä, paitsi päiväkodeissa, myöhemminkin elämässä ja aikuisuudessa. Elämä nykyään on vaativaa, hektistä ja kuormittavaa. Ärsykkeet pommittavat ihmisiä kaiken aikaa. Erilaiset vaatimukset, lisänä some, aiheuttavat masennusta ja uupumista. Lähes puolet ihmisistä on jo ylipainoisia, mikä on suuri kansanterveydellinen uhka ja rasite. En tosin osaa sanoa, mitä pitäisi tehdä, ongelma on liian laaja ainakaan lyhyellä aikavälillä ratkaistavaksi.

30.11. tiistai

Nykyiset koronavirukset on nimetty kreikkalaisten aakkosten mukaan. On Alpha-, Beeta-, Gamma-, Delta- ja tämä uusin, Omikron-variantti. Vielä kiinnostavien listalla on lambada- ja myy-variantit. Kätevää, nämä nimet ovat kaikille neutraaleja ja helppo muistaa. Ne, jotka muistuttavat esim. jotain henkilöä, kuten ksii (Kiinan Xi), on raakattu pois. Omikronista ei vielääkään paljon tiedetä. Ensimmäiset havainnot tähän versioon sairastuneiden oireista ovat kova väsymys, kurkkukipu ja yskä. Ehkäpä tämä virus todella aiheuttaa vähemmän vaarallista tautia kuin esim. Delta-variantti. Vielä on tosin liian aikaista sanoa paljoakaan.

Nykyään puhutaan ainoastaan rokotteista koronan ehkäisyssä, eikä lainkaan oman vastustuskyvyn parantamisesta ja ylläpitämisestä, mikä estäisi sairastumista moneen muuhunkin tautiin ja on tärkeä kansanterveydellinen asia. Esimerkiksi ihmisten ruokavalio on paljolti vääristynyt, syödään liikaa elimistöä kuormittavia ruokia ja liian vähän terveellisiä. En aio tässä sen enempää selittää mitä ja miten tulisi syödä, media on nykyään pullollaan erilaisia ravitsemusohjeita, joten kaikki varmaan tietävät, mikä on terveydelle eduksi ja mikä ei. Mikään ei kuitenkaan tunnu olevan vaikeampaa kuin muuttaa totuttuja ruokailutottumuksia. Ei ainakaan, ennen kuin on sairastuttu vakavasti. Joskus tuntuu, että kuollaan mieluummin kuin muutetaan ruokailutapoja. Pohja terveellisesti syömiselle,

kuten monelle muullekin asialle, myös luodaan myös lapsuudessa. Ellei lapsi ole kotona tottunut syömään hedelmiä ja kasviksia, eivät ne luultavasti aikuisenakaan löydä hänen lautaselleen. Riittävä määrä D-vitamiinia on eräs puskuri mm. koronataudille, ainakin kiinalaisten tutkijoiden mukaan. Pandemian alkuvaiheessa asiasta kirjoitettiin jossain lehdessä, mutta sittemmin asia on haudattu jonnekin puhumattomien asioiden mappiin. Mutta kun oikein ajattelee, miksi kesäisin tartunnat voimakkaasti vähenevät ja talvea kohti lisääntyvät. Olisikohan auringonvalolla (ja D-vitamiinilla) sittenkin jotain tekemistä asian kanssa? Onkohan kukaan meillä kunnolla tutkinut asiaa? (Lisäksi C-vitamiinikin on tärkeä, totta kai). D-vitamiinista puhutaan ihmeen vähän ottaen huomioon, miten tärkeä se on terveydelle ehkäisten lisäksi mm. syöpiä. Se on myös ensiarvoisen tärkeä luiden kunnolle ja estää mm. lonkkaluun kaulan murtumia. Keinonivelleikkaukset ovat isoja ja kalliita. Veren D-vitamiinipitoisuuden tutkiminen meidän leveysasteillamme pitäisi kuulua rutiinitutkimuksiin. Yhteiskunta säästäisi paljon rahaa, jos ikäihmiset eivät olisi luustoltaan niin hauraita ja murtaisi jäseniään siinä määrin kuin nykyään tapahtuu. Minulla oli vuosia sitten onni tavata fysiatrian erikoislääkäri, jonka eräisä ala oli osteoporoosi ja sen ehkäisy. Säännölliset D-vitamiinimittaukset kuuluivat asiaan pari kertaa vuodessa. Vasta kun aloin syödä vitamiinia 75-100 mikrogrammaa päivässä, D-vitamiinitasoni kohosi sille asteelle, minkä luuni tarvitsivat voidakseen hyvin, eli 120 mmol/litrassa (90:kin ehkä riittäisi). Myrkytysraja, josta paljon pelotellaan, on 250 mmol/litrassa ja siihen on tästä vielä pitkä

matka. Valitettavasti tämä lääkäri on nyt jäänyt eläkkeelle, hänen ansiostaan sain osteopeniani (osteoporoosin esiaste) kuriin.

5.12. sunnuntai

Pakkanen on iskenyt Etelä-Suomeenkin, -14 astetta. Lunta ei sitten toisaalta ole juuri nimeksikään: pari, kolme senttiä. Vihreä nurmi pilkistää esiin. Hiekkatiet ovat paljaina. Tänään olisi Hakaniemen torilla markkinat, kuten aina kuukauden ensimmäisenä sunnuntaina. Saa nähdä tuleeko mentyä. Isäntäkin on aina niin väsynyt, nukkuu suuren osan päivää niin, että hänestäkään en taida saada seuraa. Vanha äidiltä peritty turkkinikin on jäänyt kesämökille, pitäisi varmaan käydä hakemassa. Samalla tekee autolle hyvää ajaa vähän enemmän ja ladata akkua. Muuten täällä kaupungissa ajellaan vain lyhyitä kauppareissuja, mikä ei ole akulle oikein terveellistä. Sääkin näyttää kirkkaalta, tulee varmaan aurinkoista.

6.12. maanantai

Tänään on itsenäisyyspäivä, 104. linnan juhlat ja soihtukulkue on peruttu, tärkeimmät mainitakseni. Samoin Puolustusvoimain paraati. Jotkut pienempimuotoiset juhlat linnassa kuitenkin on, jotain ohjelmaa ja puheita, luulisin. En tiedä, tuleeko katsottua. Ehkä valitsemme jonkun hyvän filmin digiboxilta, siellä on vähän kaikenlaista, jota emme olla ehtineet katsoa. Dokumentit katson aina mahdollisimman pian, elokuvat tahtovat jäädä hamaan tulevaisuuteen, ne kun esim. ovat pitempiä ja vaativat enemmän aikaa, jota ei aina niin tunnu olevan. Sitä paitsi menen aikaisin nukkumaan, niin että ilta ei ole kovin pitkä. Ostin tänään lisää pihavalvoja, jotka vähän valaisevat tätä pimeää talviaikaa. Joukko taloyhtiön asukkaita, enimmäkseen naisia, sai aikaan meille joulukuusen talon pihalle ja siihen valot, ajastimella toimivat. Se on oikein kaunis ja kohottaa mielialaa. Lisäksi sytyttelin kynttilöitä olohuoneeseen, valkoisia kruunukynttilöitä hopeisissa kynttilänjaloissa. Sopivat itsenäisyyspäivän tunnelmaan.

Läksin kuin läksinkin eilen kesämökillä Lohjalla käymään. Päivä oli aivan ihana: aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta ja oli tyyntä. Pakkasta tosin oli reippaasti, nelisentoista astetta, mutta ei se menoa haitannut. Mökillä kävin vain kääntymässä, mutta sitten piipahdin mökkinaapurin rouvan luona hakemassa pois erään kirjan, jonka olin joskus lainannut hänelle. Hän on eläkkeellä oleva kielten opettaja ja neljän (nyt jo aikuisen) lapsen äiti ja leski. Hän lukee paljon kaikenlaista kirjallisuutta

ja olen joskus ennenkin lainannut hänelle jotain, mm. Michelle Obaman kirjoittaman omaelämäkerran. Hän on fiksu ihminen, aina hyväntuulinen ja elämänmyönteinen, harvinainen lajissaan. Lapset ovat kunnollisia, koulutettuja ja kaikki menestyneet elämässään. Juttelimme puolisen tuntia ja läksin sitten takaisin kotiin.

Olen tässä huolissani siitä, miten paljon lapset näkevät väkivaltaa televisiossa. Luin lehdestä, kuinka monessa maassa opettajat ovat olleet huolissaan lasten leikeistä. On havaittu, että lapset ovat omaksuneet piirteitä eräästä erittäin väkivaltaisesta korealaisesta, Netflixissä näkyvästä Squid Game-nimisestä sarjasta. He ovat viestitelleet vanhemmille, että he eivät antaisi lastensa kotona katsoa sarjaa, joka ei todellakaan ole tarkoitettu lapsille. Kun lasten leikitkin ovat jo tappamista ja väkivaltaa, mitä heistä tulee aikuisena? Lapset ovat erittäin omaksumiskykyisiä ja imevät kuin sieni vaikutteita kaikesta, mitä näkevät ja kokevat ympärillään. Totta kai tämä kaikki näkyy myös ulospäin heidän elämässään monella tavalla. Ihmettelen suuresti näitä vanhempia, pienet lapset ovat heidän vastuullaan.

13.12. maanantai

Tuli lämpöasteita ja niiden mukana sulii sekin vähäinen lumi, joka hieman ehti valaista ympäristöämme. On märkää ja loskaa, aamuisin tiet ovat liukkaat. Laitoimme vielä yhdet, kolmannet, jouluvalot takapihalle. Naapureillakin on valoja vähän joka pensaassa, todellinen vastaisku pimeyden voimille.

Viime lauantaina oli Kulosaarelaiset ry:n järjestämä vuotuinen joulubasaari seurakuntasalissa. Olin itse siellä myymässä näitä Koronapäiväkirjojani, aikoinaan itse kirjailemiani sienitauluja sekä Heljä Liukko-Sundströmin pieniä keraamisia seinätauluja. Asiakkaita oli aika vähän. Liekö syynä seurakuntasalin syrjäinen sijainti vai paikalle tulijoilta vaadittu koronapassi. Varmaan molemmat. Ei kaikilla ole passia, vaikka rokotukset olisikin otettu. Ja jos on sairastettu koronatauti, siitä täytyy olla alle puoli vuotta. Ei itsellänikään ole koronapassia, enkä näillä näkymin aio hankkiakaan. Luulen, että piakkoin se tulee tarpeettomaksi, enkä halua nähdä turhaa vaivaa. Pääsin mukaan kun hankin paperin, jossa oli negatiivinen tulos koronatestistä.

Pari päivää sitten uutisissa kerrottiin, että Suomessa koronatautiin viime vuonna kuoli yhtä paljon ihmisiä kuin itsemurhiin, eli n. 550 henkilöä. Kokonaiskuolleisuus väestössä oli 55 000 eikä se ole koronan takia noussut edellisvuosista. Koronaan kuoli heistä siis 1%. Ja heistäkin suurin osa oli todella iäkkäitä, keski-ikä 84 vuotta. Eli, mihin he oikeasti mahtoivat kuolla? Ja tämän takia koko maailma on

hysterian kourissa. Joka ikinen uutislähetys alkaa tiedotuksella, montako koronatartuntaa taas on vuorokaudessa ilmaantunut. Herkät ihmiset pelkäävät ja ahdistuvat. Tämäkö on todella tarkoitus? Maailmassa on niin paljon tärkeitä asioita ja muitakin vaarallisia tauteja, mutta nyt huomio halutaan kääntää koronaan - ja vain koronaan. Täytyy myöntää, että en oikein ymmärrä.

Eilen kävi meillä siivooja, se työ kun ei minulta enää huonon selkäni takia luonnistu. Nyt pitäisi olla jouluksi puhdasta. Lapset perheineen tulevat meille joulupäivänä. He saavat laittaa kaiken, paitsi kalat, jotka me ostamme. Jouluku on viime vuosina ollut minulle aina vaan raskaampi urakka, nyt täysin mahdoton. Nuorten vuoro on nyt tarttua remmiin.

15.12. keskiviikko

Tänä päivänä ostelin ahkerasti joululahjoja. Aamupäivällä kävin Rustassa, tyttärenpoika toivoi sieltä lahjakorttia. Iltpäivällä kävin keskustassa, mm. Stockmannilla. Ostin toiselle miniälle yöpaidan sekä Lumenen ihovoiteen. Pojalleni kalsareita. Lisäksi käteen tarttui muutakin pientä, yksi maustettu joulupulla, C-vitamiiniporetabletteja sekä tyttärentyttäreille lahjakortti Zaraan. Stockmannilla oli rauhallista, väkeä vähänlaisesti ja palvelu erittäin ystävällistä. Yleisesti tuntuu, että palvelukulttuuri meillä on parantunut kohisten vuosien takaisesta. Tylyjä myyjiä ei juuri kohtaa. Kun saa ystävällistä palvelua, omakin mieliala paranee ja ostoksilla käynneistä tulee kokemuksina miellyttäviä.

Tänä aamuna oli Helsingin Sanomissa Mielipidesivulla hyvä, kahden lääkärin kirjoittama kirjoitus koronapandemiasta. Olin monessa suhteessa samaa mieltä, esimerkiksi siinä, että lääketieteellisesti koronavirus on taudin aiheuttajana yksi muiden joukossa. Mutta se on julistettu "lainsuojattomaksi", eikä näin voi loputtomasti olla. Viranomaisten päätökset voivat olla vanhentuneita jo syntyessään. Esimerkiksi koronapassin informaatioarvo heikkenee uusien virusvarianttien ja rokotusten rajallisen tehon takia, he sanovat. Koko kansan jatkuva rokottaminen yhä uudelleen vuosittain ei tunnu järkevältä. Mitään entisenkaltaista "normaalia" arkea ei välttämättä tule, virus on tullut jäädäkseen ja meidän ei auta kuin sopeutua siihen.

Pandemia jatkuu, loppua ei näy. Tosin se muuntuu koko ajan entistä vaarattommaksi. Vielä vuonna 2022 erilaiset rajoitustoimet ovat yhteiskunnassamme voimissaan. Kaiken lisäksi helmikuussa alkoi Venäjän hyökkäys Ukrainaan tarkoituksena salamavauhtia vallata pääkaupunki ja asettaa sinne uusi venäjämielinen hallitus. Suunnitelma epäonnistui surkeasti. Sota jumittui ja pitkittyi hamaan tulevaisuuteen. Itä-Ukraina päätyi venäläisten käsiin, mutta muu maa elää vielä vuoden kuluttua elämäänsä sodan varjossa. Aika ajoin ohjuksia sataa ympäri maata tuhoa kylväen. Koronapandemiauutiset jäivät sodan uutisten varjoon. Ukrainan presidentti on matkustanut ympäri maailmaa tiedottaen Ukrainan tarvitseman ase-ym. avun tärkeydestä. Venäläisten ei voi antaa voittoa, muutoin he ovat uhka koko muulle Euroopalle ja demokratialle. Apua on saatu, mutta ei tarpeeksi, jotta ratkaiseva menestys olisi voitu saavuttaa. Itä-Ukraina on edelleen venäläisten hallussa ja alueen kiihkeä venäläistäminen on käynnissä. Ukrainan tavoite saada menetyt alueet takaisin näyttää toivottomalta. Kirja on raportointia ajantasaisista tapahtumista ja uutisista psykologin silmin nähtynä. Lisänä on kirjoittajan mietteitä ja ajatuksia yleisemmin elämästä ja yhteiskunnan tapahtumista.

