

4. tunni materjal. Ütlusi, jalgadest ja ametitest, käime arsti juures

Eestis on kombeks **öelda** *"Paks laps, ilus laps"*, kuid tänavapildis mood soosib kõhnu ja saledaid.

Kes jõuaks tikk-kontsadel komberdada kui kehakaal ületab sentide määra kroonides ja pikkus on laiusest lühem. Lapsepõlvest alates unistavad tüdrukud kõrgetest kontsadest. Vanemate õpetussõnad ja hoiatused on neile kui *"hane selga vesi"*. Kes jaksab mõelda liigvarvastele ja luumurdudele kui on veel noor ja elu on ees. Alles siis kui *"nutt kurgus"* arsti poole pöördutakse, on *"lips läbi"*.

Arstid otsustavad vastavalt olukorrale – noa alla või mitte. Operatsiooniks peab igaks juhuks valmis olema. Vahel on tõhusaks ravimiks rahvameditsiin. Üldisemad ravivahendid on vanasti olnud mesi, viin, saun, värske õhk jne. Mett söödi, viina joodi ja saunas viheldi. Viina kasutati ka välispidiselt (seespidise lisaks) – pandi ööseks viinasukad jalga. Vati peale kallati viina ja vatt keerati jalgade ümber. Vati peale pandi kile ja kile peale sokid – kas villased või tavalised. Magati viinasokkidega öö läbi. Hommikuks oli palavik kadunud nagu tuhk ja tolm. Algul oli natuke valus käia, sest viin oli jalad hellaks teinud.

Kõrgetel kontsadel käimisest võivad kaunitele jalgadele ilmuda veenilaiendid. Ka nende raviks on kõige tõhusam lõikus.

Teatud ametid soosivad kõrgeid kontsi – nendel töödel riietutakse korralikult ja hoolitsetakse oma välimuse eest. Juuksurid, kes veedavad suurema osa oma tööpäevast jalgadel, peaksid ette vaatama. Mugavad jalanõud on kõige A ja O. Arstid pööravad oma jalanõudele erilist tähelepanu.

Tervislikud jalatsid toetavad jalga, aitavad lampjalgsuse vastu. Aga kuidas vältida konnasilmi?

Jalgadel töötavatele inimestele soovitatakse ortobeedilisi jalanõusid. Need maksavad palju, kuid on mõnusad ja liistu järgi tehtud. Öeldakse, et iga kingsepp jäägu oma liistude juurde. See aga tähendab üldiselt seda, et kes on mingiks ametiks koolitatud, ei tohiks kergekäeliselt minna ja ametit vahetada.

Keegi ei karda töötegemist, ega ka töö tegijat karda. Pigem "töö kiidab tegijat". "Kus tegijaid, seal nägijaid" tähendab seda, et ükski töö ei jää tänuta aga ka seda, et igast kuriteost jäädakse lõpuks kinni.

Ansambel Kuldne Trio laulab reibast laulu tööst ja selle tegijatest. Mõttele selle üle milliseid töid need inimesed teevad ja kas nende töö on raske. Milliseid kutsehaigusi nad põdeda võiksid.

Millistest ametitest sina oled unistanud?

Prouad preilid kavalerid

Kaunitarid ohvitserid

Kooliplika koolipoisid

Rätsepad ja autojuhid

Ärimehed ametnikud

Madrused ja admiralid

Kunstnikud ja luuletajad

Leemekulbi liigutajad

Töö ei karda kedagi

Uuu ei karda kedagi

Tööd ei karda me juhei

Ametid on kõigil meil

Seame sammud ühte ritta

Hakkame kõik homme pihta

Tervitab mind jälle töö

Kes ei tööta see ei söö

Ülemustelt saame kiita

Karjakud ja agronoomid

Kalurid ja postiljonid

Seltsimehed hevimehed

Töölised ja paaritajad

Pillimehed baaridaamid

Näitlejad ja advokaadid

Doktorid ja kandidaadid

Saadikud ja diplomaadid

Minu endine ülemus ütles minule, et töötegemisega ei tohiks liiale minna – surnuaed on täis stressis inimesi. Kui aga haiguse esimesed sümptomid esile kerkivad, peaks kohe arsti poole pöörduma.

Muidu pead ehk pöörduma kirstumeistri juurde kes sulle puusärgi teeks.

Üldisi termineid, mida arstiga suheles peaks meeles pidama (valutama sõnaga tuleks meeles pidada, et lause mul süda valutab, ei tähenda mitte ainult konkreetset valu, vaid ka seda, et muretsetakse millegi pärast; aga kui süda on paha, siis lihtsalt ajab oksele):

Mul	Kõht, selg, pea, hammas, kurk, käsi, jalg, silmad, kõrvad	valutab/valutavad	Vatsaani, selkääni, päätäni, hammastani, kurkkuaani, kättäni, jalkaani, silmiäni, korviani särkee. Päänsärky, hammassärky ym.
	peavalu, hambavalu jne.		
Mul	on	Nohu, kõha, palavik, allergiline reaktsioon	Minulla on nuha, yskä, kuume, allerginen reaktio
Ma	olen	külmetanud	Olen vilustunut
Kõht	on	lahti	ripuli
Kõht	on	kinni	ummetus
Pea	käib	ringi	pyörryttää
Kipitab, valutab, pitsitab, sügeleb, pistab, torgib, rõhub, ängistab		Kirvelee, särkee, pistelee, kudittaa, pistää, viiltää, painaa, ahdistaa	
gripp		flunssa	
A-viirus		influenssa	
Haigus, tõbi		sairaus	
angiin		angiina	
migreen		migreeni	
kilpnäärme vaegtoiming		kilpirauhasen vajaatoiminta	
kopsupõletik		keuhkokuume	
neerupõletik		munuaissairaus	
kurgupõletik		kurkkutulehdus	
astma		astma	
infarkt		sydänkohtaus, infarktti	
ajuinfarkt		aivoinfarktti	
rõuged		rokko	
(katk, must surm)		rutto, musta surma	
vähk		syöpä	
paistetus		turvotus	
PUHITUSTUNNE KÕHUS		Turvotus vatsassa (uutuusilmaisuu, jonka »lääkkeeksi» sopii Activia. Ennen ei ollut Activiaa, eikä turvotusta)	

kuutõbi	kuuhullu		
hullumeelne	mielenvikainen		
invalid	vammainen		
kurt-tumm	kuuromykkä		
pime	sokea		
kõrge vererõhk	korkea verenpaine		
madal vererõhk	matala verenpaine		
tablett	pilleri	pulber	jauhe, pulveri
mikstuur	mikstuura, liuos	tilgad	tipat
terad	rakeet	inhalaator	inhalaatori, astmapiippu
kreem, salv, geel	voide	plaaster	laastari
süst	ruiske	ravikuur	lääkekuuri
retseptirohi	reseptilääke	apteegi käsimüük	itsepalvelumyynti
valuvaigisti	särkylääke	diagnoos	diagnoosi
vaksiin	rokote	antidepressant	mielialalääkitys
ambulatoorne ravi	kotihoito, avohoito	haiglaravi	sairaalahoito
üleminekuageg	vaihdevuodet	menstruatsioon (pahad päevad, "tädi tuli külla")	kuukautiset

Aptegist ostetud ravimite tootesetust ja kasutamishist tasub lugeda eriti suure hoolega:

Ravimit manustada kolm korda päevas, nelja tunni tagant.

Rohtu võtta hommikuti, enne sööki. Ravimit tarbida tühja kõhuga, seejuures vältida piimatoodete tarbimist kaks tundi enne ja kaks tundi pärast preparaadi kasutamist.

Salv on mõeldud välispidiseks kasutamiseks.

Mikstuur on ette nähtud seespidiseks kasutamiseks.

Hoida lastele kättesaamatus kohas!

Hoitakse kuivas ja jahedas!

Vältida tulega kokkupuutumist, tuleohtlik!