

Madis Jürge

madis@ekspress.ee

Alkohol

Hiljuti koolitee lõpetanud daam kasutas eksamiteks valmistudes nn veinipudelimeetodit. Päev enne eksamit rüüpas mõõdukate vahe- dega ära pudeli veini. Ravim toimis üht- aegu tõhusalt nii erguti kui ka rahusti- na. Ainult et üht asja pidi hoolikalt sil- mas pidama – et liiga palju ei saa. Vas- tasel korral varitses oht, et eksam ma- gatakse lihtsalt maha. Pudel per päev olnud paras.

Amfetamiin

Tallinnas koolis käinud noor- mees räägib, et tema ajal võe- ti eksamiteks valmistudes amfetamii- ni (spiidi) ja nimetab koole, kus õpi- lased selle najal ka praegu eksameid teevad.

“Spiid lööb su mõistuse selgeks ja sa õpid kolm ööd-päeva järjest nagu loom.” Pärast on muidugi paha. “See on, nagu laenaksid endalt energiat to- hutu intressiga!” Masenduse tõrjeks soovitatakse C-vitamiinirikkeid puu- vilju või paanikarohu Xanax.

Eleuterokokk

Eesti keeles on selle taime nimi torkav ogapaanaks. Kasvab kau- gel Siberis, mustad marjad küljes. Toi- me nagu kofeiinil. Kui eleuterokoki sisse võtad, tuleb selline eufooria pea- le, et ainult räägid ja räägid. Õpeta- ja, kes eksamit vastu võtab, ei saagi suud lahti.

Energiajoogid

Paar purki energiajooki tagab särtsaka ja enesekindla esituse eksamikomisjoni ees. Mis pärast saab? Ühel noormehel hakkasid põlved pä- rast viit purki ja töist päeva hirmsasti valu tegema. Energiajook oli poisi nii elevile ajanud, et see jooksis päev läbi ringi, kordagi maha ei istunud ja õhtul oli tunne, nagu oleks rattaga Vastseli- nas ära käinud.

Üks poiss jõi aga ära kolm purki Tallinna Säästumarketites müüdavat energiajooki, mispeale tal hakkas kõr- vast verd jooksmas.

Glutafekt

Tütarlaps, kes lõpetas güm- naasiumi kaks aastat tagasi – oma meelest on ta nii eakas, et hakkab varsti kortsukreemi kasutama –, õp- pis Glutafekti süües pähe 65 lehekül- ge ajalookonspekti. Osalt on need lehe- küljed tal tänini peas. Glutafekt on toi- dulisand, mis suurendab keskendumis- ja õppimisvõimet. Kui eksam on mais, peab juba jaanuaris võtma hakkama. Paarist päevast pole kasu.

Guarana, looduslik kohviasendaja

Guarana tablette võtavad need, kes kohvi juua ei saa. Brasiilias pannakse seda aga hoopis kohvi sisse,



Doping eksamipalaviku vastu tarvitamiseks

Stimulaatorid, mida õpilased eksamiteks õppides sisse söövad, ei pruugi alati hästi mõjuda.

et särtsu lisada. Liigtarbimine võib kaa- sa tuua südame rütmihäired.

Kofeiinitabletid

Kofeiin on ainuke tõsisem er- guti, mida apteegist ilma ret- septita saab ja mida eksamite puhul ka aktiivsemalt ostetakse.

Triin (12. klass): “Esmaspäeval oli eksam, ma hakkasin pühapäeva hom- mikul õppima. Õhtul kell kümme avas- tasin, et pooled punktid on läbi võtma- ta, aga jube uni on peal. Võtsin kolm ko- feiinitabletti sisse ja õppisin kella neljani öösel. Hommikul ärkasin kell kuus üles, olin mitu tundi enne eksamit koolis ko- hal. Õpetaja küsis mureliku näoga, kas tahan midagi korrata. Ma ütlesin (mul oli jube pauer sees!): “Jaa. Kuidas oleks, kui võtaks kõik punktid läbi!”

Õpetaja arvas, et minuga on midagi

Hindeid pani TÜ sotsiaal- teaduskonna dekaan, dr. (med.) Jaanus Harro

Kasulik, anna aga minna!

Ära üle pinguta!

Konsulteerige kindlasti arstiga!

Võta mõistus pähe! Sa ei pruugi enam tõusta!

väga hullu lahti. Lõpuks sain 80 punkti. Siia maani mäletan, mis ma õppisin.

Kohv

Eksamieelsetel öödel juuakse liit- rite kaupa kohvi. See pole kellele- gi uudis. Kohv koos energiajoogiga on hoopis karmim vahend. Sugugi mitte kasulik tervisele.

Naistepuna

Vana hea droog hirmu vastu, tuntud juba 17. sajandil. Aga naistepuna toimib siis, kui seda pike- mat aega sisse võetakse.

Omega₃

Nn “rasvhapetega asjad” on koolinoorte hulgas tuntud ja popid. Need on kalamaksaõli baasil teh- tud üldtugevdava toimega toidulisand.

did, mis “aitavad närviimpulssidel töö- husamalt liikuda” vms.

(Apteeker libistab üle allakirjutanu diagnoosiva pilgu ja teatab, et keska- liste inimeste jaoks on Omega₃ elemen- taarne.)

Palderjan

Üldiselt ei julge kooliõpila- sed palju rahusteid tarvita- da. Kardavad, et võtab viimase mõis- tuseraasu peast ära. Palderjani ikka võetakse.

“Ükskord oli nii, et pinginaaber Ma- ria läks eksami ajal kole närviliseks, jooksis vetsu, värises ja võttis pilli sis- se. Kuna eksam kestis kuus tundi, siis jõudis rahusti vabalt mõjuma hakata.” Palderjan olevat hea just enne suulist eksamit. “Kümme tabletti võtsid sisse, olid jumala rahulik!”

Prozac

Apteekrid on täheldanud, et vanemad on käinud oma lap- sukestele ka Prozacit ostmas. “Et esime- ne eksam, mul poiss koledasti pabis- tab!” Prozac on masendusravim, mida saab ainult arsti retseptiga, ja lastel seda võtta ei soovitata.

Sigaretid

Õpilastel ohtrasti kasutusel, et und peletada.

Šokolaad

Šokolaad mõjub hästi südame- le, mälu- ja meeleolule. Har- va, kui šokolaadi eksamile kaasa ei võeta. Šokolaad on suurepärane anti- oksüdantide allikas. Ja kuna stressi tingimustes kaotab organism võime antioksidante ise toota, on šokolaad eksami ajal täiesti omal kohal. Mida tumedam šokolaad on, seda tõhusa- malt mõjub.

(Kooliõpilased kirjeldavad detaili- rikkalt, kuidas ühel neist tumedat šo- kolaadi süües silmad musta varjun- di võtavad ja hirmus õppimise himu peale tuleb.)

Tee

Kellel kohvist süda pahaks lä- heb, joob teed. Eelistatud on ro- heline tee. Tõmmata lastakse lühikest aega – kaks-kolm minutit –, siis tule- vad välja just ergutavad ained.

Tiritamm

Suitsetamisest või energiajoo- gist hoopis parem viis une vas- tu võitlemiseks on nipp, mida propa- geeris Gunnar Aarma: seisad pea peal või teed turiseisu nii kaua, kui tavalis- talt kulub suitsetamiseks. Veri jook- seb jalgadest ülakehasse ja vaim muu- tub reipaks.

Viirpau ekstrakt

Rahustava toimega, südame- lihast tugevdav toidulisand. Al- koholi baasil, manustatakse tilkadena. Kui pudel korraga ära võtta, siis eksa- mist head nahka ei tule.