



**FINNISH B – STANDARD LEVEL – PAPER 1**  
**FINNOIS B – NIVEAU MOYEN – ÉPREUVE 1**  
**FINÉS B – NIVEL MEDIO – PRUEBA 1**

Friday 21 May 2010 (afternoon)  
Vendredi 21 mai 2010 (après-midi)  
Viernes 21 de mayo de 2010 (tarde)

1 h 30 m

---

**TEXT BOOKLET – INSTRUCTIONS TO CANDIDATES**

- Do not open this booklet until instructed to do so.
- This booklet contains all of the texts required for Paper 1.
- Answer the questions in the Question and Answer Booklet provided.

**LIVRET DE TEXTES – INSTRUCTIONS DESTINÉES AUX CANDIDATS**

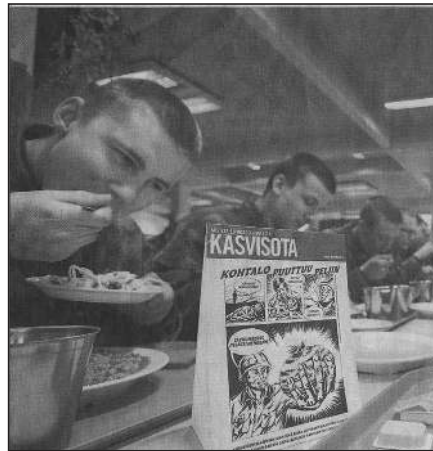
- N'ouvrez pas ce livret avant d'y être autorisé(e).
- Ce livret contient tous les textes nécessaires à l'Épreuve 1.
- Répondez à toutes les questions dans le livret de questions et réponses fourni.

**CUADERNO DE TEXTOS – INSTRUCCIONES PARA LOS ALUMNOS**

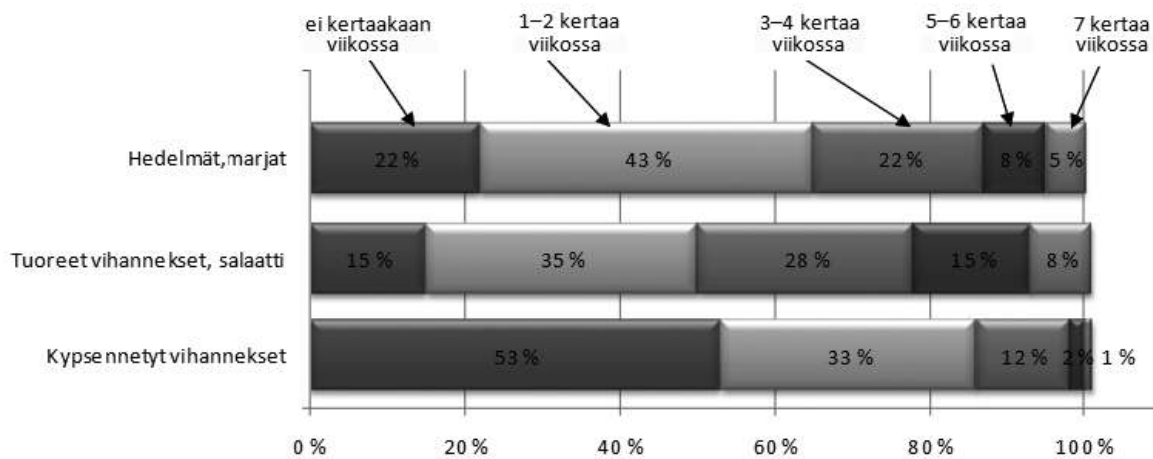
- No abra este cuaderno hasta que se lo autoricen.
- Este cuaderno contiene todos los textos para la Prueba 1.
- Conteste todas las preguntas en el cuaderno de preguntas y respuestas.

TEKSTI A

## Varusmiehet taistelevat raasteentiellä kasviksista



### Hedelmien ja vihannesten syöminen ennen palvelukseen astumista vuoden 2007 saapumiserissä



Kainuussa taisteltiin sodan aikana Raatteentiellä, mutta nykypolvi taistelee raasteentiellä. Kainuun prikaatissa ja Panssariprikaatissa on aloitettu näyttävä Kasvisota-kampanja, jolla yritetään muokata nuorten miesten asenteita myönteiseksi hedelmille ja vihanneksille. Kampanjan toivotaan pysäyttävän varusmiesten lihomisen ja heijastuvan myös fyysiseen kuntoon.

”Liian moni varusmies pitää kyselytutkimuksemme mukaan vihanneksia naisten ja pupujen ruokana”, sanoo erikoistutkija Piia Jallinoja Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Suuret julisteet Kainuun prikaatin ruokalan seinällä suostuttelevat nuoria tarttumaan rohkeasti raasteisiin. Korkeajännitys-sarjakuvaa muistuttavassa pöytämainoksessa kerrotaan puolestaan, että elimistössä käydään joka päivä sotaa kropan vihollisten voittamiseksi. Tarvitset järeitä aseita, laita lautaselle kasviksia puoli kiloa päivässä, varusmiehiä neuvotaan.

Nälkäiset varusmiehet Harri Holkkola ja Mika Kirsikka-aho kauhovat lautaset täyteen chili con carnea Kainuun prikaatin ruokalassa. Sen sijaan kaali-kurkku-kurpitsasalaatti jää miehiltä ottamatta. "Ei maistunut tällä kertaa. Joskus syön salaattia", Holkkola sanoo. Vain kolmasosa varusmiehistä näytti maanantaina syövän pääruoan ohella salaattia.

"Hirveästi olisi vihannesten syönnissä parantamisen varaa. Sehän näkyi jo ennen palvelukseen astumista aiemmalle ikäluokalle tehdyssä kyselyssä 2007", sanoo toimitusjohtaja Riikka Seppälä Kotimaiset kasvokset ry:stä. Hän kertoo, että 12 ikävuoteen saakka tytöt ja pojat syövät hedelmiä ja vihanneksia suunnilleen yhtä paljon. "Murrosiän kynnyksillä vihannesten syönti romahtaa poikien kohdalla radikaalisti", Seppälä ihmettelee.

Jallinoja korostaa, että nuoria miehiä ei voi tätimäisin keinoin pakottaa uusiin ravintotottumuksiin. "Toivomme, että entistä useampi rohkenisi tehdä oman valinnan kasvisten suuntaan."

Vuonna 2007 aloitettu Varusmiesten ravitsemustutkimus on nyt tarjonta- ja asennemuokausvaiheessa. Aiempaa kevyemmät vaihtoehdot kuten hiivaleipäjauhoon leivotut pannukakut tai vähäenergiset munkit ovat ilmestyneet ruokalaan ja sotilaskotiin. "Vuoden lopulla näemme, miten kampanja on vaikuttanut varusmiehiin", Jallinoja kertoo.

*Helsingin Sanomat*, 10. maaliskuuta 2009

## TEKSTI B

## Vuoden radioääni kehtaa sanoa



5

”Ei minua hävetä oikeastaan mikään, edes radiossa”, heittää Vuoden radiojuontajaksi valittu suorasanaisten NRJ:n Aamupojat-ohjelman Renne Korppila.

Korppila ja hänen juontajaparinsa Anssi Honkanen palkittiin RadioMedian eli RAB Finland Oy:n ja Suomen Radioiden Liitto ry:n perinteisessä alan palkintogaalassa hotelli Kämpissä. Voiton perusteluiksi RadioMedian toimitusjohtaja Stefan Möller mainitsee, että Vuoden radiojuontaja on yllätyksellinen, innovatiivinen, mitään häpeämätön ja laittaa itsensä likoon.

10 Korppila, Aamupojat-lähetyksen tatuoidumpi puolisko, todellakin laittaa itsensä likoon viikon jokaisena aamuna. Ei pelkäästään siksi, että hän herää töihin jo aamuneljältä. Hän tietää myös, miltä tuntuu brasilialainen vahausta tai nakujuoksu Lauttasaaren ympäri, työn nimissä.

15 ”Silloin kun seisoin alasti lumihangessa kuulijoiden vuoksi, mietin mitä ihmettä oikein teen. Mutta häpeäminen ei johdu siitä, mitä tekee, vaan siitä, miten asioihin suhtautuu.”

20 Satiiria vääntävä juontajapari laatii haastattelujen ja sketsien lisäksi myös laulunsanoja musiikkiin. Parivaljakon viimekesäinen, kieli poskessa tehty, Beibi älä vonkaa -kappale voitti vuoden parhaan äänituotannon palkinnon. Netissä jo 400 000 kertaa ladattu ralli on pyörinyt tiskijukkien levylautasilla niin Suomessa kuin Las Palmasissakin.

25 Vuoden radiojuontaja -palkinto yllätti voittajat. ”Olemme tehneet tätä ohjelmaa vasta puolitoista vuotta. Olin odottanut voittoa joku päivä, mutta että näin pian.” Voitosta tuli tunne, että nyt on tehty jotain oikein. ”Ainahan sitä miettii, naurattavatko meidän jutut muitakin kuin meitä. Siinä vaiheessa kun luulee tietävänsä kaiken, voi mennä hautaan makaamaan.”

Radiojuontajaksi Korppila päätyi Laajasalon kristillisen opiston radiolinjan kautta. ”Opiskelun jälkeen menin työharjoitteluun NRJ-radioon. Luulin kyllä silloin, että en minä voi oikeasti töihin mihinkään radioon päästä.”

30 Nyt Lapin pojan ärsyttävän ihanaan ääneen heräävät sadat tuhannet suomalaiset radiokuuntelijat viikossa. Tämä toimittaja sanoo sen, mitä muut haluaisivat, mutta eivät kehtaa. Juontajan työ onkin Korppilalle ihmisten viihdyttämisen ohella asioiden kyseenalaistamista ja sopivassa määrin ärsyttämistä.

”Yritän möläytellä asioita, jotka herättäisivät keskustelua. Kuuntelijoitten stimulointi ja provosointi on tärkeämpää kuin paijaaminen ja selkään taputtelu.”

- 35 Juontaja tunnetaan kärkevästä sanailustaan, [ – X – ] hänen huumorinsa on joskus purevaakin. Sanailusta osansa ovat saaneet niin idolit, missit [ – 16 – ] poliitikotkin. Mutta Korppila on usein myös kiusattujen puolustaja. ”Usko tai älä, olen myös empaattinen. Jotkut ihmiskohtalot koskettavat minua paljonkin, [ – 17 – ] en ehkä sitä näytäkään.”



- 40 Korppilan salaisuus lienee [ – 18 – ] kyky nauraa itselleen. ”Olen itsekäs, kovat arvot omaava, ylimielinen egoisti. Huonoja puolia minussa ei sitten olekaan.”

*Helsingin Sanomat, 17. helmikuuta 2009*

## TEKSTI C

## Julkkis ja pelkkis



5

Puolet suomalaisnuorista haaveilee julkkiksen urasta. Sana urahan on tässä tapauksessa vahvasti liioiteltu, sillä valtaosa julkkiksista vain käväisee palstoilla, ruudussa ja lööpeissä. Kyseessä siis on modernisti sanottuna pätkätyö. Säällittävän monen instant-julkkiksen osaksi tulee notkua jo ensi kuussa, tai parhaassa tapauksessa ensi vuonna, pelkkiksenä baaritiskillä, eikä kukaan enää muista, että hän oli kerran Miss Mämmi tai voitti Idols-kisan Naantalin karsinnan. Sellaista on julkisuus: armotonta.

10 Totta kai puhun kokemuksesta, yli kolmenkymmenen vuoden kokemuksella. Julkisuus hymyilee ja puree samalla suulla, ja huulet vaihtuvat hampaiksi heti kun tilaisuus tulee: kun teet virheen, kun makaat tappion maku suussa maassa. Julkisuuteen voi helposti myös sairastua. Niin käy etenkin sellaisille, joilla ei ole muuta tietoa ja taitoa kaupata kuin itsensä. Ilman julkisuutta heiltä katoaa sekä leipä että itsevarmuus. Se on paha paikka, niin paha, että olet valmis mihin tahansa saadaksesi edes pienen siivun julkisuuden mannaa. Miss Mämmi voi aina riisuutua, jos paikat 15 ovat yhä siinä kunnossa, että kelpaavat jollekin lehdelle. Elleivät ole, hän voi ottaa rintoihin lisää silikonia ja esitellä niitä koko kansalle; siinä sivussa hän voi sitten ilmoittaa haluavansa oman tv-shown. Jos hänelle taas käy tosi hyvä tuuri, hän voi myös julistautua jonkin jääkiekkoilijan tai jalkapalloilijan salarakkaaksi, mistä riittää puheenaihetta ja salamavaloa ainakin pariaksi viikoksi. Jos ei ole tarjolla uutta suhdetta tai eroa, muuttuu nopeasti tylsäksi ja putoaa julkisuuspelistä pois. 20 Niin se käy.

Tämä halu ”olla joku” eli julkkis hinnalla millä hyvänsä on luonnollinen jatke sille 25 amerikanisoitumiselle, joka meitä on jo pitkään piinannut. Talouspuolella optiot ja kvartaalitalous ovat samaa hulluutta, palmujen istuttamista jängälle. Kauhuskenaarion mukaan kansa koostuukin pian kourallisesta optiomiljonäärejä ja parista miljoonasta entisestä ja nykyisestä julkkiksestä, mutta kunnon timpuria ja putkimiestä et löydä mistään isollakaan rahalla.

Miten käy sitten tavallisen ihmisen? Mitä **tekee** tavis, pelkkis? Istuuko hän tuvan nurkassa kaljapullo kourassa säälittelemässä itseään ja **hokee**, että ”mitäs minusta, minä olen vaan tällainen tavallinen ihminen”? Tavallisen ihmisen ongelmahan on tavallisuuteen sairastuminen. Hokemalla itselleen, että on vain tavallinen, kieltää ja **mitätöi** itsensä. Tavallista ihmistä ei 30 nimittäin, luojan kiitos, ole olemassa. On vain erilaisia, ainutlaatuisia ihmisiä.

Julkisuudessa piilee sellainen vaara, että siinä menettää juuri sen oikean minuutensa ja alkaa keimailla julkisuudelle, muuttua sen ehtojen mukaiseksi. Siksi suosittelen jokaiselle, joka joutuu sen kanssa vähänkin enemmän tekemisiin pientä testiä:

Kykenetkö [ – 26 – ]?

35 Varmuuden vuoksi tunnustan, että usein nautin julkisuudesta. Mutta olen myös oppinut, kuinka tärkeää on säännöllisesti harjoittaa julkisuusselibaattia.

Tommy Tabermann, *Perhonen paidan alla* (2006)

## TEKSTI D

### Suklaan terveystuotokset yllättivät



Herkkusuiden suosikin flavonoidit marjojen ja hedelmien rinnalla

**Suklaan syömisestä ei tarvitse enää potea huonoa omatuntoa, sillä sen terveystuotokset on nyt tieteellisesti todistettu. Mitä tummempaa suklaa on, sitä enemmän se sisältää sydämelle hyvää tekeviä flavonoideja. Miksi suklaa valittiin tutkimuksen kohteeksi, ja saako sitä syödä nyt estottomasti?**

Suklaan on perinteisesti uskottu parantavan sydänsuruja. Uskomuksen vahvistukseksi on myös tieteellistä näyttöä, sillä suklaasta on löydetty mielialaan vaikuttavia aineita.

– Suklaa sisältää teobromiinia, kofeiinia ja muita yhdisteitä, jotka vaikuttavat aivojen välittäjäaineisiin. Välittäjäaineet puolestaan säätelevät mielialaa, kertoo Helsingin yliopiston elintarvikekemian dosentti **Marina Heinonen**, jolle suklaan vaikutukset ovat tuttuja.

Suomen Akatemian rahoittamassa tutkimusohjelmassa selvitetään ravinnon vaikutusta terveyteen. Esimerkiksi flavonoideja sisältävien ruokien, kuten suklaan, uskotaan parantavan sydänterveyttä.

– Olemme olleet hyvin kiinnostuneita esimerkiksi sipulista, omenasta, marjoista, punaviinistä ja teestä. Nyt suklaa on tuore ja kiinnostava tutkimuksen kohde. Sitä on tutkittu Suomessa vähän ennenkin, ja Kuopion yliopistossa tehdyssä väitöskirjassa todettiin tumman suklaan vaikuttavan edullisesti kolesteroliarvoihin.



Suklaan sisältämät flavonoidit ovat kasvikunnan puolustajayhdisteitä, joita kasvit kehittävät suojelemaan itseään kasviksia syöviä eläimiä vastaan. Flavonoideja on kaakaopavuissa ja siten etenkin tummassa suklaassa, joka voidaan yhdistää sydämen ja verisuonten hyvinvointiin.

– Suklaatutkimuksessa on mitattu verisuonten virtaavuutta. Koehenkilöiden avulla on todettu että kun ihminen syö suklaata, virtaavuus paranee, ja siten verisuonet laajenevat, Heinonen sanoo.

Flavonoideja sisältävien elintarvikkeiden vaikutuksista sydän- ja verisuoniterveyteen on juuri julkaistu laaja analyysi. Englantilaisten tutkijoiden kokoamaa julkaisua varten käytiin läpi 133 eri puolilla maailmaa tehtyä tutkimusta, jotka käsittelivät flavonoideja.



– Olisimme mielellämme nähneet, että marjat, sipulit, ja omenat olisivat nousseet tutkimuksessa esille. Tuloksissa osoitettiin kuitenkin, että suklaan ja soijan sisältämät flavonoidit ovat merkityksellisiä terveyden kannalta.

Vaikka suklaan terveydelliset vaikutukset onkin todettu tieteellisesti, sitä ei kuitenkaan kannata ryhtyä pöpsimaan estottomasti. Elintarvikekemian dosentti Marina Heinonen muistuttaa, että terveydelle positiiviset vaikutukset löytyvät nimenomaan tummasta eivätkä vaaleasta suklaasta.

– Suklaata ei kannata noin vain ryhtyä syömään uskoen sen parantavan terveyttä. Näissä tutkimuksissa on vertailtu eroja tumman ja vaalean suklaan välillä, eli kaakaon merkitys on korostunut. Pitää muistaa myös se, että suklaa sisältää 40 prosenttia rasvaa ja aika paljon sokeria.

Ravinnosta tuotetaan jatkuvasti uutta tutkimustietoa, joka on myös tavallisen kansalaisen saatavilla monesta lähteestä. Hakusanoja käyttämällä tietoa saa helposti.

– Internetissä luotettavia lähteitä ovat viranomaistahojen kuten Kansanterveyslaitoksen ylläpitämät sivut tai esimerkiksi Finfoodin sivusto.

www.tietysti.fi