

A low-angle, upward-looking photograph of several bare, thin tree trunks and branches against a clear, bright blue sky. The perspective creates a sense of height and reaching upwards. The text 'ESPOSTI' is overlaid in a bold, dark blue font with a light blue glow effect, positioned across the upper middle of the image.

ESPOSTI

1-2024

Toimitus



Kaapo Ovaskainen

Laura Lund

Sara Hirvonen

Niklas Ottelin

Raiko Hollo

Eerika Oksanen

Mimi Keränen

Aimo Ala-Jääski

Vanja Kailu

Susanna Akkila

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus

Uudenvuoden kirous	4
Vieraana Terapeuttille	6
Heippa, rakkaat abit!	8
Vaikuttamisen salaisuus	10
Viime vuoden jälkeen	12

Novelli

Valo omistaa kauniin varjon	13
Kirjavinkki: Ajankohtainen klassikko	17

Pääkirjoitus

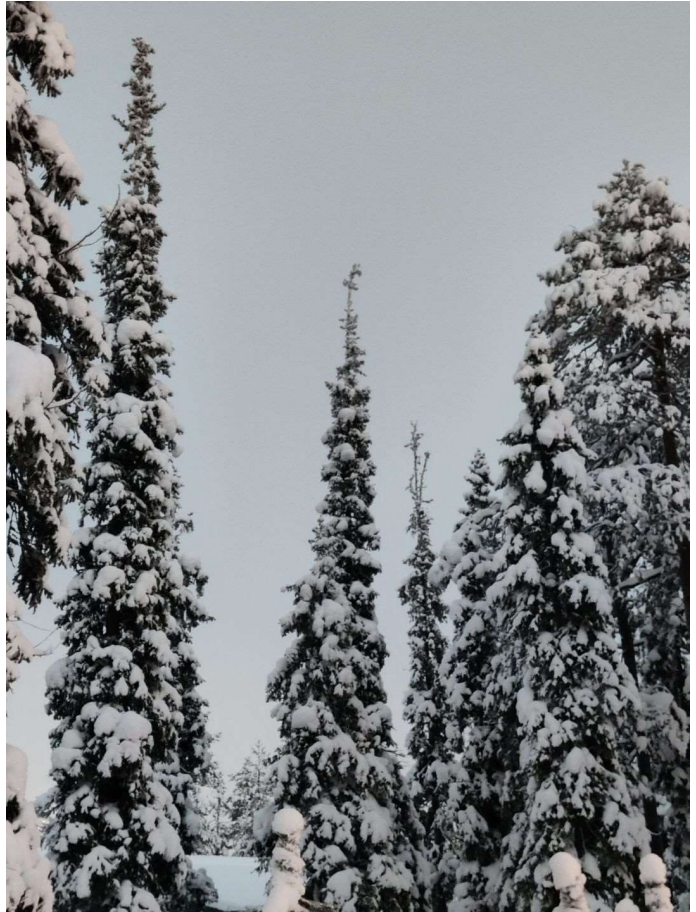
Uudenvuoden kiros

Kaapo Ovaskainen

En ole ikinä pitänyt uudenvuoden lupauksista. Ne ovat ikään kuin unelmia ja haaveita, joille asetetaan päivämäärä. Ehdoton deadline, joka umpeutuessaan määrittää itsepetoksen. Vaikka noita lupauksia on erilaisia, yleensä ne liittyvät terveyshysteriaan, jossa pakonomaisesti pyritään pääsemään eroon joulukiloista. Ruoka muuttuu kaloreiksi, ulkoileminen jatkuvaksi kehityksen tarkkailuksi ja mieli kireämmäksi. Stereotyyppisesti hyvinvoiva ihminen onkin yhtäkkiä kaikista kirein. Miksi ihminen väkipakolla työntää itsensä kielekkeen reunalle ja sen yli? Jokin saa meidät juoksemaan ulos pakkaseen ja kärsimään nälästä jo muutenkin vuoden vaikeimpana aikana – mutta mikä?

Kenties tuon terveyshysterian takana on vuosikausien tyytymättömyys omaan kehoon. Vuodenvaihteessa on hetki, jolloin irrottautuu ajasta – ja kehosta. Mikään ei sido menneisyyden epäonnistumisiin eikä rajoita mahdollisuuksia. Tulevaisuus on määrittämätön, kuin tyhjä paperi vailla taiteilijan ensikosketusta. Silloin saa päättää, mikä on, miksi on ja millainen on, mutta vain silloin. Ja siitä hetkestä uudenvuodenlupaukset kumpuavat, hetkestä, jossa sumun läpi näkee itsensä. Mutta jos itseään ei näe, on hukassa. Harva meistä oikeastaan näkee. On parempi olla hukassa kuin tietoinen määränpäästä, sillä hukassa oleva ei ole vielä menettänyt mitään. Jokainen kuitenkin haluaa löytää itsensä ja päämääränsä vaikka väkisin. Pohjimmiltaan olemme pelokkaita, avuttomia ja – mikä pahinta – yksin, tai niin ainakin luulemme.

Haluammeko muutosta itse-
me vai muiden tähden? Kai-
ken toiminnan takana on aina
motiivit, ja niin on myös unel-
mien ja haaveiden kanssa.
Saatamme kuvitella tulevai-
suuden, jossa saavutamme
unelmamme ja silti ajautua
harhateille miettimään, mitä
muut ajattelisivat. Määritäm-
me itseemme usein muiden
ihmisten kautta ja toimimme
peileinä toinen toisillemme.
Jonkun muun mielipiteeseen
on helpompi luottaa kuin
omaansa, koska epäilemme
itseämme. Juuri siksi uuden-
vuoden lupauksista on vaikea
pitää kiinni – niiden kanssa on
yksin. Ulospäin näkyy vain lopputulos, niin onnistuminen kuin
epäonnistuminen.



Kuva: Aimo Ala-Jääski

Mutta silti, on tärkeää unelmoida ja haaveilla.

Vieraana Terapeuttiville

Sara Hirvonen

Kuka?

Ville Merinen, SDP:n kansanedustaja, ikä: 39

Ville Merinen tunnetaan sosiaalisessa mediassa nimimerkillä *terapeuttiville* ja hän onkin ammatiltaan sekä psykoterapeutti että sairaanhoitaja. Hän toimii nykyisin myös kansanedustajana. Merinen vieraili koulussamme ja luennoi toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoille mielenterveydestä. Hän nosti luennollaan esille erityisesti puhelimen vaikutuksen nukahtamiseen ja mielenterveyteen.

Pääsin keskustelemaan Merisen kanssa vielä luennon jälkeen vapaa-muotoisemmin. Hän kertoi luennolla lähteneensä politiikkaan, jotta hänen viestinsä tavoittaisi laajemman yleisön kuin hän on sosiaalisen median kautta saavuttanut. Merisen seuraajakunta koostuu pääosin nuorista, joten eduskunta oli tapa tuoda hänelle tärkeät asiat myös esimerkiksi nuorten vanhempien tietoon ja saada muutosta aikaan. SDP:n hän valitsi puolueekseen, koska hänestä se on suhteellisen neutraali puolue ja nostaa esille paljon terveyteen liittyviä kysymyksiä. Hän haluaa kuitenkin tehdä töitä mielenterveyden eteen yli puoluerajojen.

Merinen ei haluaisi palata aikaan ennen julkisuutta, vaan hän kokee julkisuuden etuoikeudeksi. Julkisuuden myötä hän on päässyt vaikuttamaan ihmisten asenteisiin ja eduskunnassa myös konkreettisesti lainsäädäntöön. Merinen on lisäksi ehdolla EU-vaaleissa, jotta pääsisi edistämään nuorten asioita myös Euroopan tasolla. Erityisesti nuorten ja myös vanhempien lisääntyvä ruutuaika ja puhelinriippuvuus huolettaa häntä.

Merinen neuvoo nuorten vanhempia kuuntelemaan lastaan ja olemaan tukena. Hän toivoo myös, että vanhemmat auttavat nuorta hankkimaan apua, jos tilanne sitä vaatii. Hänen mukaansa tärkeintä on juuri kuunnella nuorta, eikä niinkään yrittää korjata kaikkea. Kaikille hän suosittelee ruutuajan vähentämistä. Erityisesti ilta-aikaan puhelimen käyttö vaikuttaa negatiivisesti nukahtamiseen ja unenlaatuun.



Kuvat: Sara Hirvonen

Heippa, rakkaat abit!

Talo jää kovin autioksi ilman lämmintä huumorianne, assertiivisia otteitanne ja turvallista olemustanne! Me ykköset lähetämme teidät matkaan seuraavin ajatuksin:

Älkää stressatko!

Kohta on ohi stressi!

Muistakaa pitää myös hauskaa lukemisen lomassa.

Lue paljon äläkä stressaa.

Ota rauhassa, elämä on vasta alussa.

Jaksakaa!

Pitäkää hauskaa lukemisen ohella.

Muistakaa levätä tarpeeksi, jotta mieli pysyy kirkkaana.

Aina voi elää Kelan tuilla.

Koettakaa jaksaa!

Pian se on ohi!

Älä pelkää epäonnistumisia!

Tee parhaasi, se riittää!

Chillaa veli!

Ajattele positiivisesti!

Ootte ihan ok tai jotai.

Unihiekka pois silmistä.

Älkää aliarvioiko itseänne!

Olet vahva kuin leijona. Pärjäätkyllä :))

Olet päässyt jo niin pitkälle, vielä viimeinen ponnistus!!!! :)))

Kyl se siit!

Älä pelkää epäonnistumisia; ne rakentavat luonnetta!!

Älä lannistu, vaikka tuntuisi mahdottomalta

Elämä jatkuu.

Suomessa voi kuitenkin (vielä) elää sosiaaliturvalla.

Vaikuttamisen salaisuus

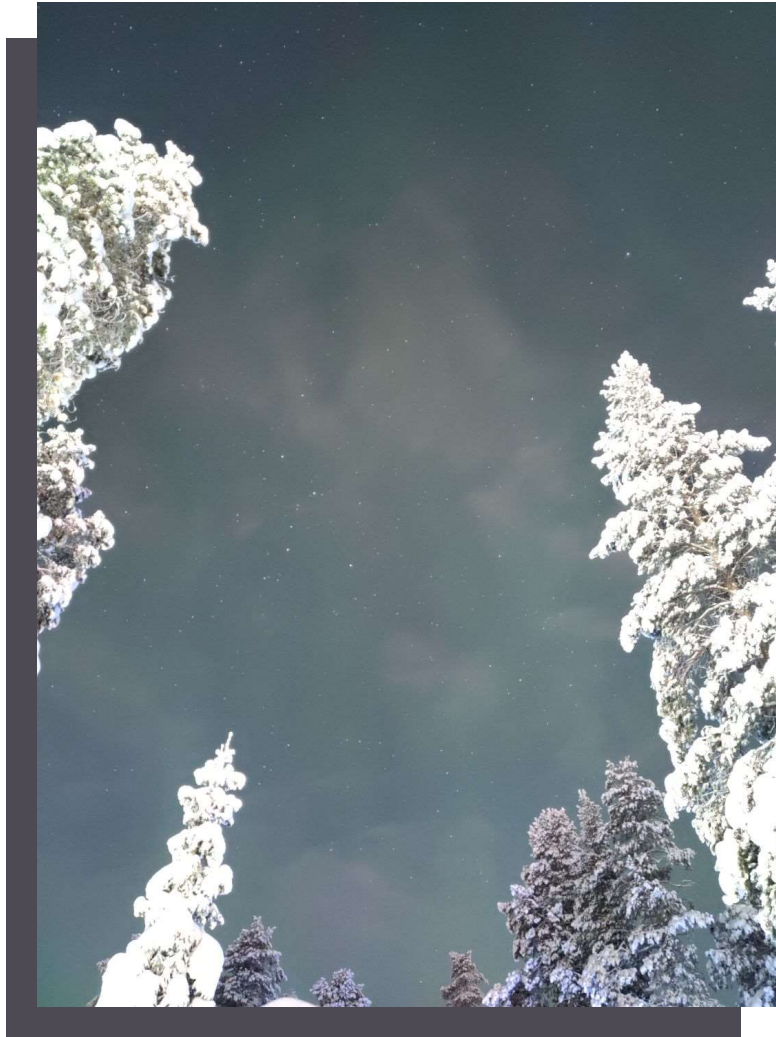
Niklas Ottelin

Suomen presidentinvaalit ovat täydessä vauhdissa. Ehdokkaat kiertelevät valtakuntaa, tunnetut hahmot osallistuvat paneeleihin ja pian on aika avata televisiota vaalijännityksen kruunajaisiksi. Ja mikäli vaalien ensimmäinen kierros ei ole ollut niin sensaationrikas kuin tuli odotettua, näyttävät seuraavan kierroksen tulokset suunnan maamme 13. presidentin valitsemiselle.

Suomessa on pilvin pimein erilaisia vaikutusmahdollisuuksia. Sellaisia vaikutusmahdollisuuksiakin, joiden toteutus käy lipun pudottamisesta uurnan uumeniin. Voit käyttää äänioikeuttasi paitsi presidentinvaaleissa, myös eduskunta-, euro-, kunta- ja aluevaaleissa. Seurakunta äänestää, osuuskunnat äänestävät, ammattiliitot äänestävät. Espoonlahden koulu ja lukio äänesti nuorisovaaleissa useampi kuukausi takaperin. Kuvittele, kuinka monta kertaa tuikitavallinen, maanläheinen naapurin mummosi on ehtinyt antaa vaaleissa äänensä sellaisten asioiden puolesta, joita juuri hän pitää arvossa. Mummon ei ole tarvinnut samaistua omaan ehdokkaaseensa sataprosenttisesti eikä hän ole omistanut puolueen jäsenkirjaa eläessään. Silti hän on maailmankuvaansa, arvoihinsa sekä intresseihinsä vedoten halunnut aina tuoda oman äänensä näkyville.

Monella Espoonlahden lukion opiskelijalla on juuri tänä vuonna ainutlaatuinen mahdollisuus äänestää ensimmäisissä valtiollisissa vaaleissaan. Useat ovat varmasti myös asettuneet ehdottoman suosikkinsa taakse. Mutta heitäkin enemmän vaaliuurnilla tarviitaan niitä demokratian osallisia, jotka harkitsevat jäävänsä “nukkuvien” leiriin. Itse asiassa löydämme nuorinakin tiemme vaaliuurnille muita Pohjoismaita vähemmän. Mitä suurempi prosentuaalinen osuus tulee äänestäneeksi, sitä demokraattisempi maa Suomi myös on. Mainittu sääntö pitää pintansa erityisesti näissä vaaleissa, joiden tuloksena presidentin pallille istuu aivan uusi toimija.

Pian ruohonjuuritason vaikuttajakin, kenties se tänä vuonna aikuisiän saavuttanut tuttavasi, voi antaa lopputulokseen myötävaikuttavan panoksensa vaalilipukkeen kautta. Tai sitten ei. Yksilön kädet ovat demokratiassa vapaat, mutta kuka haalii itselleen vapaita käsiä, jos kädet jäävät lopulta täysin toimeettomiksi? Toivottavasti viime eduskuntavaalien aikainen trendi kaikuu niin pitkälle kuin mahdollista, ja nuorten ääniaktiivisuus kuin vain nousee nousemistaan. Nuorissa totisesti on tulevaisuus!



Kuva: Aimo Ala-Jääski

Viime vuoden jälkeen

Raiko Hollo

2023 oli tapahtumantäyteinen vuosi. Näimme konflikteja ja suurimpia helleaaltoja aikoihin. Kuitenkin myös hyviä asioita oli paljon, kuten Suomen ja Ruotsin liittyminen NATO:oon sekä suuria saavutuksia lääketieteessä.

Pinnalle voisi siis nostaa muun muassa Israelin ja Hamasin sodan, NATO-jäsenyydet ja Titan-sukellusveneen uppoamisen. Elokvamaailmassa nähtiin yksiä suurimmista saavutuksista Barbie-elokuvan kanssa. Se sai AFI movie of the year -palkinnon ja oli vuoden katsotuin elokuva 60,420,321 myydyllä lipulla. Myös peliin perustuva Last of us -sarja tuli julkisuuteen ja sai paljon suosiota. Musiikin maailmassa Käärijästä tuli Suomen suosituin artisti Euroviisuissa toisen paikan saaneena. Hän sai myös valtavasti huomiota ulkomailla ja oli striimatuin artisti spotifyssa.

Rakkaassa kolussammekin on tapahtunut paljon 2023 vuoden aikana. Monet OPKH:n järjestämät tapahtumat ovat tuoneet rentoutta kouluarkeen, kuten puurojuhla, Jyllanpäivä sekä joulukalenteri. Koulun korisjoukkueiden mainio sijoitus on sekin asia, josta olla ylpeä.

Uuden vuoden aluksi koulussa on jo päästy nauttimaan esim. terapeutti-Villen vierailusta, josta tässäkin lehdessä on haastattelu, ja lisää vaikka mitä kiinnostavaa on luvassa! Muutenkin tietysti odotamme ja toivomme hyvää ja parasta.

Novelli

Valo omistaa kauniin varjon

Eerika Oksanen

Musta repaleinen viitta heilui hennossa tuulella. Sen kantaja näyttäytyi kaikille eri tavalla. Jollekulle hän oli lohdullinen, melkein kuin lämmin halaus tämän valtakuntaan astuttaessa. Joku toinen puolestaan näki hänet pahimman painajaisensa muodossa. Vain suurena varjomaisena riistäjänä. Kaikki reagoivat eri tavalla hänen näkemiseensä. Toiset pyysivät vielä lisää aikaa, mutta osa otti hänet vastaan ja hyväksyi kohtalonsa. Lopulta kaikki olivat kuitenkin hyväksyväisiä ja sopeutuivat. Itse hän näki itsensä risaan kaapuun piiloutuneena hahmona, jolla oli tunnistamattoman eläimen kallo pään tilalla. Ehkä se ei edes ollut minkään olemassa olevan eläimen. Ei se ollut ehkä eläimen lainkaan. Kallosta kohosi kaksi valtavaa sarvea, jollaisia ei löytynyt mistään muualta. Kuolema seisoι kukkulalla katsoen Elämän kukkivaa valtakuntaa.

Ruoho oli silmäkantamattomiin asti vihreää, jokainen kukka oli täysissä voimissaan ja pieni puro oli ainiaan kirkas. Kaiken sen keskellä Elämä puuhasteli erilaisten eläimien ympäröimänä. Hänen tehtävänsä oli saattaa kaikki olennot, pienet ja suuret, kuolevaisten maailmaan. Kuolema puolestaan haki ne valtakuntaansa, kun näiden kellon viisarit olivat tikittäneet tarpeeksi pitkään. Elämän ympärillä loikki ja peuhasi eläimiä, jotka odottivat kärsivällisesti oman matkansa alkua. Elämällä oli kyky ottaa minkä tahansa näköinen muoto. Yleensä hän esiintyi nuorena naisena, jolla oli kullanhohtoinen iho, lempeät kasvot ja valtavasti ryöppyävät auringonlaskun väriset hiukset.

Kuolema katseli häntä hetken, katseli, kuinka tämä leperteli eläimilleen ennen näiden siirtymistä toiseen maailmaan. Kuolema ja Elämä vastasivat

vain eläinten saattamisesta ja noutamisesta. Ihmisiä eivät he olleet halunneet vastuulleen näiden itsekkyyden vuoksi. Heidän onnekseen Luonto, joka autteli myös eläinten saattamisessa, oli ottanut hoitaakseen ihmisten elinkaaren. Elämä ja Kuolema rakastivat Luontoa ja kaikkea kauneutta, jota hän levitti ympärilleen kuolevaisessa maailmassa. Pian Kuolema huomasi Elämän nousseen ylös. Tämä käveli valtakuntansa niityn läpi kohti Kuolemaa ja valtakuntaa, jossa hän huolehti, ettei yksikään eläin unohtuisi.

Elämä hymyili, hän hymyili aina. Kuolema yritti myös, mutta ei ollut varma osasiko hän. "Hyvää päivää, Kuolema. Rauhallinen hetki?" Elämä jutteli pehmeällä ja hellällä äänellä. Kuolema oli hetken hiljaa. "Onko meillä oikeastaan koskaan?". Elämä nauroi hiljaa. Se kuulosti kevyen kevätetuulen hennolta kuiskinnalta. Aika toimi eri tavalla heidän kuolemattomien valtakunnissaan, joten aina mennessään kuolevaisten maailmaan noutamaan olentoja, oli kiirettä joka hetki. Heidän maailmassaan aika oli kuitenkin ikuista. Se oli pysähtynyttä. "Millaisena sinä näet minut?" Kuolema rohkaistui kysymään. Elämän hohtavat silmät katselivat Kuolemaa tarkkaavaisesti. "Kuin peiliin katsoisi", nainen vastasi. Kuolema astahi puolikkaan askeleen taaksepäin. Hän yllättyi.

"Peiliin?" hän toisti hämmästyneenä. "Ei ehkä aivan..ennemmin peiliin, joka näyttää vastakappaleeni. Näen sinut itsenäni, mutta hiukset ovat tummat, kasvot rauhalliset ja silmät..varjoisammat", Elämä kuvaili. Kuolema kosketti kallonsa pintaa. "Näetkö minut niin kauniina?" hän kysyi häkeltyneenä. Lähes oikeastaan liikuttuneena. Elämä hymyili valloittavasti ja nyökkäsi. "Tietysti näen, olet ihan hyvä kaunis ja herkkä kuin minäkin", nainen otti Kuoleman luurankoisen käden omiensa väliin. Elämän kosketus tuntui lämpimältä Kuoleman muutoin kylmässä kehossa. Hän ei ollut koskaan nähnyt itseään kauniina. Elämä oli aina ollut kauniimpi ja hellempi. Nyt tuntui erilaiselta.

Hän pyrki taas hymyilemään. Elämän ilahtunut nauru sai hänet uskomaan, että oli onnistunut. "Sinun pitäisi varmaan mennä", Elämä lausui lempeästi ja Kuolema tiesi hänen olevan oikeassa.

Olisi aika mennä hakemaan eläimiä ajattomaan maailmaan, jossa niitä ei unohdettaisi. He hyvästelivät toisensa ja Kuolema matkusti hakemaan aikansa päättäneitä otuksia. Hän yritti olla mahdollisimman herkkäeläinen, melkein hellä. Etenkin niiden eläinten kanssa, jotka häntä pelkäsivät, hän etsi itsestään tavallista enemmän hellyyttä. Monta pientä eläintä hän saikin rauhoitettua matkalla valtakuntaansa.

Myöhemmin pitkän päivän jälkeen hän kohtasi taas Elämän heidän valtakuntiansa rajalla. Molemmat istuvat alas ruohikkoon. Elämän ympärillä oli jälleen muutamia eläimiä. Ketunpoikia ja kaniineja. Kuolemaa sen sijaan ympäröivät uteliaat, huomattavasti haaleammat eläimet. Kuolema oli joskus kadehtinut Elämää. Halunnut antaa ottamisen sijaan. Silloin oli Elämä sanonut:

“Voi mutta sinähän annat. Annat kaikille näille eläimille kauniin ikuisuuden ja luvan tulla muistetuiksi kuolevaisesta maasta lähdettyään”. Sen jälkeen Kuolema oli osannut nähdä itsensä myös antajana.

“Onko valtakuntani kaunis kuten minäkin?” Kuolema rikkoi hiljaisuuden. Elämä katsoi sinne päin. Kohti Kuoleman maata, joka oli hänen omaansa verrattuna haalea ja kolea. Siellä oli kuitenkin omalla tavallaan kaunista. Kaikilla oli sinertävää hohdetta, eläimet olivat onnellisia ja kasvillisuus miellyttävästi monipuolista. Elämä hymyili taas. “Tietysti se on”, hän vastasi laskien kätensä Kuoleman olalle. “Älä vähättele sinuun liittyvää kauneutta, koska sinussa tai valtakunnassasi ei muuta olekaan”, hän jatkoi hymyillen.

Kuolema katsoi omaa valtakuntaansa ja sitten Elämän vehreää ja täyteläistä maata. Ne eivät loppujen lopuksi olleet kovin erilaiset. Ne olivat enemmänkin toistensa vertaiset. “Meitä pidetään usein vihollisina kuolevaisten maassa”, Kuolema kertoi taas hetken hiljaa oltuaan. Elämä naurahiti kysyvästi. “Miksi ihmeessä? Mehän olemme kaikkea muuta kuin si-tä”, hän ihmetteli. Kuolema oli hetken hiljaa. Hän yritti pohtia syytä, muistella mitä oli kuullut kuolevaisten puhuvan. “Koska olemme vastakohdat, palvelemme täysin eri tarkoitusta”, hän sanoi pohtivaan sävyyn sitten jatkuen: “Sinä viet ja minä haen”. Elämä nyökkäsi hitaasti. “Mutta silti kumpikin

meistä antaa ja tarjoaa”, hän huomautti ja Kuolema sanoi olevansa samaa mieltä. Hän ei ymmärtänyt ihmisiä.

Kaksikko oli hiljaa hyvän tovin. “Me emme voisi olla olemassa ilman toisiamme. Samaan tapaan kuin onnellisuutta ei ole ilman kärsimystä, tai valoa ei ole ilman pimeyttä. Minua ei olisi ilman sinua eikä sinua ilman minua”, Kuolema kuuli Elämän sanovan. Hän katsoi omia luisia käsiään ja sitten Elämän pehmeällä iholla varustettuja kämmeniä. Sitten hän nyökkäsi. “Niin. Juuri niin.



Teos: Vanja Kailu

Olemme vastakohdat, mutta tarvitsemme toisiamme. Siksi emme ole huonoissa väleissä. Siksi olemme ystävät”, Kuolema oli äänessä. Elämän huulilla oli valoisa hymy. “Kuolevaiset eivät taida ymmärtää sitä”, hän sanoi vilkaisten kuolemaa. “Eivät. Olemme liian erilaisia heille, vaikka lopulta emme sitten edes ole”, Kuolema myötäili.

Elämä hivuttautui hieman lähemmäksi.

Hän tarttui taas Kuolemaa kädestä ja pienen hetken Kuolema näki oman kätensä erilaisena. Tumma iho hohti Kuoleman silmissä, ennenkuin se sitten muuttui takaisin luurankoiseksi. Hän ei kuitenkaan päästänyt irti. Elämän kosketus sai hänet tuntemaan itsensä paljon kauniimmaksi. Arvokkaaksi. He hymyilivät toisilleen. Saman kolikon kaksi puolta. Tasa-painossa olevat vaakakupit. Kaksoset, jotka olivat erilaisia, mutta tarvitsivat toisiaan. Kauneimmat asiat kuolevaisten maailman ulkopuolella. Elämä ja Kuolema.

Kirjavinkki: Ajankohtainen klassikko

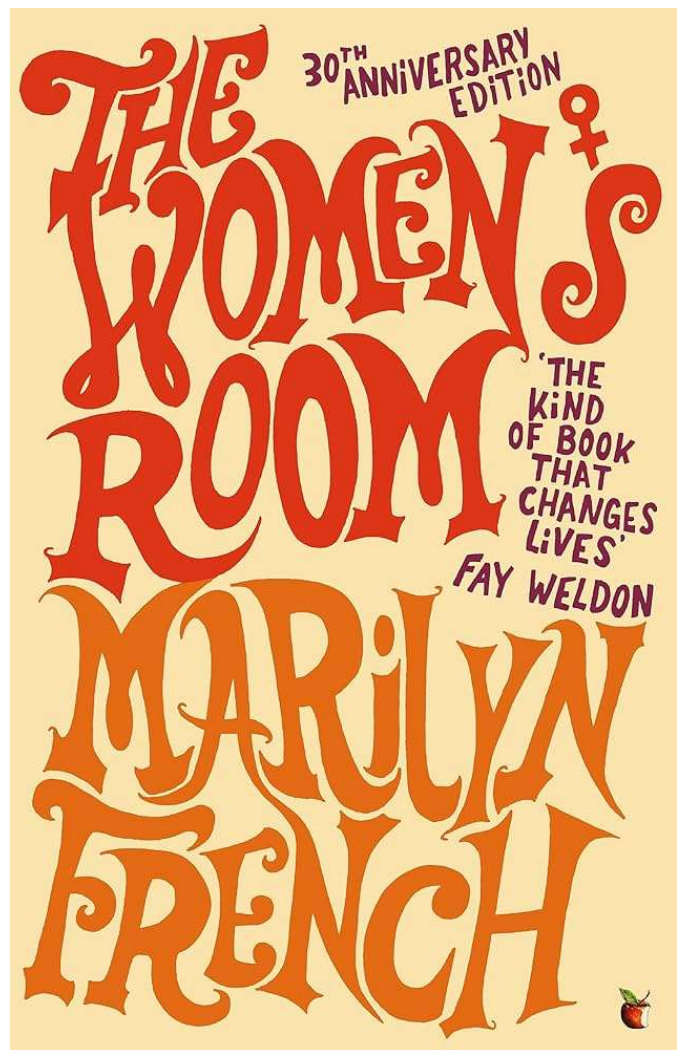
Mimi Keränen

Harvoin Kierrätyskeskuksen ilmaislaatikoista löytyy löytöjä. Tämä oli yksi harvoista aarteista, joita sieltä on löytynyt. Marilyn Frenchin “Naistenhuone” (*The women’s room*) on amerikkalainen feministiteos vuodelta 1977. Teos sijoittuu Yhdysvaltoihin 1950 - 60 -luvuille, jolloin päähenkilö Mira Ward elää tavanomaista yhdysvaltalaisen naisen elämää.

Teini-ikäisenä Miraa ahdistellaan ja vähätellään, koska hän on tyttö, ja aikuisena hänen pitää jäädä kotiäidiksi, vaikka ei haluaisi. Kirjaa lukiessa helposti turhautuu ja miettii: “no sano ettet halua olla kotiäiti”. Isät ja myöhemmin aviomiehet tekivät päätökset, eivät naiset. Jos aviomies halusi naisen jäävän kotiin, tämä jäi. Miran aviomies Norm opiskelee lääketiedettä, ja hän haluaa, että Mira jää kotiin. Pian Mira on raskaana, ja olemattomat vaihtoehdot opiskelusta ja urasta jättävät hänet.

Frenchin teos herättää ajatuksia ja tunteita sekä nostattaa

pintaan kokemuksia lukijan omasta elämästä, ainakin minulla. Teos on



rehellinen ja siinä käsitellään asioita, joista “pitäisi olla hiljaa”, kuten arkipäiväinen ahdistelu ja seksuaalisuus. Mikäs sen vaikuttavampaa kuin puhuminen. Omien kokemusten lukeminen jonkun toisen kautta avaa silmät sille, kuinka väärältä ne tuntuvat. Lukemisen jälkeen on vaikeaa olla ärsyyntymättä pienistäkin asioista. Pienet ja viattomat kommentit jouluna, kuten “istu naisellisesti”, “kyllä ura on tärkeä, mutta entäs avio--mies? Tai lapset, pitäisi olla ainakin kaksi.” tuntuvat paisuvan omassa mielessä. Ne tuntuvat epäreiluilta ja halveksuilta.

Suosittelen kirjaa ihan kaikille lukutaidon omaaville, mutta etenkin heille, jotka ajattelevat, että feminismiä ei enää tarvita länsimaissa. Kirjaa lukiessa ei herää ajatuksia, joita ehkä odottaisi: “Hitto miten vaikeeta naisilla on ollut aiemmin”. Sen sijaan herää ajatus, kuinka 1960-luvulle sijoittunut romaani voi edelleen olla ajankohtainen.