



Mikael Saarinen

ELÄ
PIDEMPÄÄN
JA
TERVEEMMIN

20 tutkittua keinoa

DOCENDO

ELÄ PIDEMPÄÄN JA
TERVEEMMIN

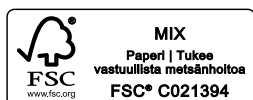
Mikael Saarinen

ELÄ
PIDEMPÄÄN
JA
TERVEEMMIN

20 tutkittua keinoa

DOCENDO

Eilalle, rakkaalle ja parhaalle henkivakuutukselleni



Ensimmäinen painos

© Mikael Saarinen ja Docendo, 2026

Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
www.docendo.fi

Kannen kuva: Clay Banks / Unsplash

Kansi: Taittopalvelu Yliveto Oy

Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-850-552-5

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@docendo.fi

Sisältö

Esipuhe.....	7
--------------	---

1.

Terveys ei ole sattumaa – lähestymistapasi ratkaisee ...	13
--	----

Keino 1: Rauhoita mieltäsi ja tunne-elämääsi.....	15
--	----

Keino 2: Siirry sairaus- ja huoliajattelusta elinvoimasi vahvistamiseen.....	24
---	----

Keino 3: Suhtaudu ikääntymiseesi ja terveyteesi toiveikkaan realistisesti	33
--	----

2.

Tilastot antavat tietoa, mutta niiden ehdoilla ei tarvitse elää	39
---	----

Keino 4: Tutustu tutkimuksiin ja tilastoihin, mutta älä tee niistä liian pitkälle vieviä päätelmiä.....	42
--	----

Keino 5: Tarkastele elinajanodotettasi ja siihen liittyviä muuttujia rauhallisin mielin.....	49
---	----

3.

Lääketieteen neuvot terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen	55
---	----

Keino 6: Suhtaudu rokotuksiin pitkäaikaisina sijoituksina	59
--	----

Keino 7: Käytä lääkkeitä vain tarvittaessa, älä varmuuden vuoksi. ...	65
--	----

Keino 8: Syö monipuolisesti: vältä turhia ravintolisiä ja vitamiineja.....	75
---	----

Keino 9: Huolehdi unesta ja vuorokausirytmistäsi	83
---	----

Keino 10: Tee alkoholista poikkeus, ei rutiini	93
---	----

4.

Liikuntatiede kehon ja mielen hyvinvoinnin tukena ... 103

Keino 11: Liiku enemmän, istu vähemmän. 105

Keino 12: Vahvista lihaksiasi ja tasapainoasi. 113

5.

Mielen voimavarat: psyykkinen joustavuus

ja stressin säätely 121

Keino 13: Lisää psyykkistä joustavuuttasi 123

Keino 14: Vähennä märehdimistä, lisää toiveikkuutta 134

Keino 15: Treenaa tunnemuskeleitasi 142

Keino 16: Pidä ruutuaikasi mahdollisimman pienenä. 159

6.

Sosiaalinen tuki elämäneliksiirinä 167

Keino 17: Hakeudu seuraan 169

Keino 18: Lisää fyysistä läheisyyttä ja kosketuksia arkeen 179

Keino 19: Hae tukea heti, kun tarvitset sitä 186

Yhteenveto 20: Rakenna oma mielen
hyvinvointilautanen arkeesi 192

7.

Lopuksi 199

20 vinkkiä kaupan päälle. 203

Lisälukemistoa 207

Esipuhe

Yksittäisen ihmisen elämänkaarta ja sen pituutta on mahdotonta ennustaa. Vaikka eläisimme kuinka terveellisesti tahansa ja biohakkeroisimme kehoamme pillereillä ja laitteilla, elämäämme voivat lyhentää salakavalat perinnölliset tekijät sekä altistuminen sairauksia aiheuttaville ympäristötekijöille ja onnettomuuksille niin kotona, työssä kuin vapaa-ajallamme. Jo arjessa liikkuminen on riskialtista, eikä yksikään elinympäristö ole täysin turvallinen, vaikka päättäisimme sulkeutua neljän seinän sisälle vaarojen ulottumattomiin. Elämänlaatuun ja elinennusteeseen liittyviä muuttujia on suuri määrä, mutta onneksi ne eivät ole täysin sattumanvaraisia. Liiallinen varovaisuus ei ole tie onneen, mutta ei myöskään yliluottamus terveysalan ja humpuukimaakarien sekä median meille päivittäin tarjoamiin terveysvinkkeihin.

Väestötason tilastot ja rekisterit osoittavat johdonmukaisesti, että elinajanodote ja sairastavuus eivät

jakaudu tasaisesti. Maailman terveysjärjestö WHO esittää syiksi tähän olosuhteita, joissa ihmiset syntyvät, kasvavat, elävät, työskentelevät ja ikääntyvät. Emme tietenkään voi enää vaikuttaa syntymäämme tai menneisyyteemme, mutta voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa isoon osaan elin-, työskentely- ja ikääntymisolosuhteistamme. Sydän- ja verisuonitaudit, syövät, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä mielenterveyden häiriöt muodostavat edelleen suurimman osan meidän suomalaisten sairastavuudesta ja ennenaikaisesta kuolleisuudesta. Monet näihin liittyvät riskitekijät ovat tuttuja: kohonnut verenpaine ja kolesteroli, aikuisiän diabetes, lihavuus, joka johtuu ylensyönnistä ja runsasenergisestä ruokavaliosta, vähäinen liikunta, yksinäisyys, tupakointi ja runsas alkoholin käyttö. Uudeksi uhkamuuttujaksi on tullut liiallinen ruutuaika erilaisten digilaitteiden kanssa. Silti pelkkä riskitekijöistä valistaminen, tai pelottelu, ei ole saanut meitä elämään terveemmin.

Tämän kirjan lähtökohta on yksinkertainen: terveyttä ei rakenneta sairauksia välttelemällä tai vasta niihin reagoimalla, vaan niin arjen fyysistä kuin psyykkistä elinvoimaa vahvistamalla. Terveys ei ole diagnoosien puuttumista, vaan kykyä elää, palautua ja sopeutua elämän väistämättömiin muutoksiin ja kriiseihin. Kokemus siitä, että voi ohjata omaa elämäänsä, on itsessään terveyttä suojaava tekijä. Kirja ei tarjoa uusia ruokavalioita, harjoitusohjelmia tai lupauksia nuoruu-

den eliksiireistä. Sen sijaan se kokoaa yhteen tutkimusnäyttöön perustuvia, usein aliarvostettuja keinoja, joilla voidaan vaikuttaa omaan terveyteen, toimintakykyyn ja koettuun hyvinvointiin. Monet näistä keinoista liittyvät mieleen, sosiaalisiin suhteisiin, arjen rakenteisiin ja tapaan reagoida kuormitukseen – tekijöihin, jotka jäävät helposti perinteisten terveysneuvojen varjoon.

Kirjan keskiössä ovat kaksikymmentä toivottavasti hiukan erilaista terveyttä edistävää keinoa. Ne eivät ole irrallisia ohjeita, vaan muodostavat kokonaisuuden, joka auttaa lukijaa siirtymään syyllistävästä terveysajattelusta kohti toimijuutta, joustavuutta ja pitkäjänteistä elämäntähtäystä. Tavoitteena ei ole täydellinen terveys, vaan parempi todennäköisyys elää pidempään ja elinvoimaisempana. Tutkimusten mukaan keskimäärin kymmenen viimeistä elinvuotta kuluu sairauksien ja heikentyneen toimintakyvyn kanssa. Onneksi omien elintapojen muuttaminen ja sairauksien ennaltaehkäiseminen voivat tutkimusten mukaan osittain palauttaa meille tuon menetyksen takaisin.

Kirja jakautuu seitsemään päälukuun, joihin erilaiset tutkitut terveyttä edistävät keinot on ripoteltu. Ensimmäisessä osassa esittelen, miten suhteemme terveyteen ja sairauksiin vaikuttavat jo itsessään vointiimme – ja miten sinä voit vaikuttaa niihin. Toinen osa keskittyy tilastoihin ja väestötutkimuksiin sekä siihen, millainen hyötyjänsuhde meidän kannattaa ottaa niihin. Kolmas

osa kuvaa erilaisia lääketieteen tarjoamia neuvoja käyttöömmme. Neljäs osa keskittyy liikunnan merkitykseen terveyden ylläpitämisessä ja viides osa mielen voimavaroihin. Kirjan kuudes osa keskittyy siihen, mistä kaikki elämässämme alkaa ja mihin se loppuu, eli sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sen merkitykseen hyvinvoinnissamme. Viimeisessä osassa tarjoan kokoavan mallin omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja kaupan päälle vielä 20 bonuskeinoa oman terveyden tukemiseen.

Pyrin lähestymään kutakin terveyttä edistävää keinoa eri näkökulmista ja haastamaan sinua löytämään oman tapasi hyödyntää niitä. Käytän ajoittain itseäni esimerkkinä: 61-vuotiaasta, kaupungissa asuvaa, avioliitossa elävää, asiantuntijatyötä tekevää miestä. En ole terveyden perikuva enkä terveystoimilija ja omasin vuosikausia suomalaisen miehen jääräpäisen asenteen omaan hyvinvointiini, eli en kiinnittänyt siihen juuri huomiota. Kaikesta huolimatta ja vaimoni tuen takia olen omasta mielestäni vielä elinvoimainen, vaikka en ole ikinä laihduttanut enkä täysin sylje kuppiin. Nuorena urheilin paljon, mutta nykyään harrastan liikuntaa voidakseni paremmin. Tämä kirja on kirjoitettu varsin arkisista lähtökohdista niille, jotka eivät tavoittele täydellistä tai ikuista elämää, vaan parempia mahdollisuuksia hyvään, elinvoimaiseen ja onnelliseen arkeen. Toivon, että saat kirjasta ideoita juuri sinun elinvoimaasi ja terveyttäsi vahvistaviin uusiin toimintatapoihin.

Kirjan ydinviesti tiivistyy hyvin lapsuuteni tv-sarja Star Trekin tiedeupseeri Mr. Spockin tervehdykseen ”Elä pitkään ja kukoista” (alkuperäisellä vulkaanin kielellä *Dif-tor heh smusma*).

Helsingissä, kesällä 2026

Mikael Saarinen

1.

Terveys ei ole sattumaa – lähestymistapasi ratkaisee

Perinteisesti psykologisten tekijöiden vaikutuksia terveyteen ja elämänlaatuamme väheksytään kulttuurissamme. Näin on, vaikka tiedämme, että mielen-terveysongelmat ovat nopeimmin kasvava syy sairauspoissaoloille ja suurin varhaiseläköitymisen syy. Psykoterapeutin vastaanotolla kuulen ihmisten ensitapaamisella usein sanovan, että ei heillä oikeastaan ole mitään suurempaa ongelmaa ja että heillä on ollut hyvä lapsuus. Kysymykseni, missä sitten voisin auttaa heitä, herättää usein hämmennystä ja pysäyttää miettimään. Pikkuhiljaa terapiassa padot aukenevat ja ihmiset uskaltavat tutkimaan rohkeammin omia kokemuksiaan, uskomuksiaan ja asennettaan oman mielen hyvinvointiin vaikuttamiseen. Psykoterapiassa opitaan tarkastelemaan omia ajatuksia, tunteita ja toiminta-

tapoja turvallisemmin ja vailla turhaa syyllisyyttä ja häpeää. Emme ole ainoastaan fyysisiä olentoja, vaan psyykkinen kokemusmaailma ohjaa meitä koko ajan. Kokemuksissamme on aina mukana myös kolmas tekijä: situationaalisuus, eli se ympäristö ja vaikutuspiiri, jossa kulloinkin toimimme. Vaikka olisimme keholtamme ja temperamentiltamme identtisiä (kaksosia), meitä muovaa ihmisinä se, miten suhtaudumme eri asioihin ja tilanteisiin sekä millä keinoilla olemme oppineet selviytymään elämän haasteista. Toinen rauhoittuu riidan jälkeen vetäytymällä omiin oloihinsa, kun taas toinen kaipaa silloin rauhoittavaa seuraa. Nämä mallit tulevat usein lapsuudenkodista ja muista ihmissuhteista. Toinen kokee samassa työssä stressiä ja toinen taas työn imua johtuen helpommasta elämäntilanteesta kotona. Samalla tavalla suhteemme omaan terveyteen voi olla hyvin erilainen: toinen lähestyy sitä uteliaana ja toinen ahdistuneena, toinen on varma, että voi itse vaikuttaa siihen ja toinen taas uskoo kohtalon voimaan ja tilastoennusteisiin.

Juuri näitä edellä kuvaamiani tekijöitä on tarkoitus käydä läpi tässä kirjan ensimmäisessä osassa. Meidän on tärkeää olla tietoisia ihmisenä toimimisen tunnevaltaisuudesta ja siitä, miten se vaikuttaa terveyteemme ja elämänvalintoihimme. Aloitamme tunteiden säätelyn merkityksestä osana terveyden ylläpitoa.

Keino 1: Rauhoita mieltäsi ja tunne-elämäsi

Onnellinen elämä on mielenrauhaa.

– Cicero

Elokuvassa *Elämä on ihanaa* (1997) Jack Nicholson näyttelee pakkomielteistä ja ärtyisää kirjailija Melviniä. Elokuvan alkuperäinen nimi *As good as it gets* voidaan suomentaa muotoon ”tätä paremmaksi se (elämäni) ei tule”. Melvin on omien sairastumispelkojensa vanki ja elää hyvin rajoittunutta elämää. Hänen arkensa koostuu lukemattomien pöpöjen ja muiden uhkien välttämiseen liittyvistä pakkotoimista sekä päivän ainoista ihmis-kohtaamisista lähikuppilan aamiaispöydässä. Onneksi tällainen vakava sairastumisen ja sosiaalisten tilanteiden pelko yhdistettynä pakkotoimintoihin on hyvin harvinaista. Melvinin kautta hahmottuu hyvin se, miten pielessä ihmisen tunne-elämä ja sitä kautta suhde omaan terveyteen voi olla.

Toinen ääripään esimerkki on televisiosarjan *Landman* päähenkilö Tommy Norris. Texasilaisen öljy-yhtiön kenttäjohtaja on täysin välinpitämätön niin omasta kuin työntekijöidensä terveydestä. Aamu alkaa tupakalla ja kahvilla, ja lounas hoituu kevytoluen avulla baaritiskillä. Autossa istumista tupakka suussa kertyy tavallisen työpäivän verran, ja lisäksi Tommyn työpäivä

venyy vähintään 12 tuntiin, eikä sekään aina riitä. Elin-tavoista varoittavat niin perhe kuin työkaverit, mutta mies haluaa silti polttaa kynttiläänsä molemmista päistä. Näin on siitakin huolimatta, että hän manaa tilannet-taan ahkerasti niin itselleen kuin ympärillään oleville. Järkeä riittää lukemattomien ongelmien ratkaisemiseen, mutta ei omien elämäntapojen haastamiseen ja muut-tamiseen.

Kohtaamme arjessamme säännöllisesti erilaisia hermostuttavia asioita ja tapahtumia: ketsuppipullo sylkäisee ravistelumme jälkeen sisältöään pitkin pöytää, naapurin äänekkäät juhlat lauantai-iltana, odottaminen väärin valitussa kaupan hitaimmassa jonossa, vaaral-lisen ohituksen kohteeksi joutuminen maantiellä ja postin tuoma maksumuistutus laskusta, jonka piti olla hoidettu. Vaikka nämä asiat eivät ole merkitykseltään suuria, ne voivat saada aikaan voimakkaita reaktioita meissä. Pulssimme nousee, kiristelemme hampai-tamme ja manaaamme joko hiljaa tai äänekkäästi tätä ylittämättömältä tuntuvaan vastoinkäymistä. Tämä akti-voi kehossamme stressihormonien erittymistä. Mikäli menetämme hermomme säännöllisesti, tapa voi heiken-tää tutkimusten mukaan terveyttämme ja elämäntyyty-väisyyttämme. Ja kuten Melvinin ja Tommyn tapauk-sissa, se voi myös valua ihmissuhteisiimme. Saatamme sanoa pahasti tai olla muuten vain sen verran äkäisiä, että muut joutuvat olemaan varuillaan. Ei ole mukavaa

todistaa toisen sadattelua tai oven paiskomista. Konstit oman reagoivuuden säätelyyn ovat tuttuja: rentoutumisen ja läsnäolon taitojen harjoittaminen ja käyttäminen näissä mikrokriiseissä, asioiden mittasuhteisiin asettaminen omassa mielessä (”ei tämä nyt maailmaa kaada”, ”korjaanpa tämän tästä”), itsemyötätunnon osoittaminen (”olen selvinnyt pahemmastakin”) ja oman elämän myönteisten asioiden palauttaminen mieleen säännöllisesti (”elämäni on onnellista”). Ikävä kyllä Melvin ja Tommy eivät ole havahtuneet asian äärelle, koska heidän käytöksensä on automatisoitunut vuosien varrella. Eivätkä he tunnista, miten vahingollisia jatkuvat mikrokriisit ovat sekä heidän omalle terveydelleen että heidän läheisille ihmissuhteilleen.

Elämämme taustalla vaikuttavat tunteet, kuten huoli ja ahdistus, saavat meidät välillä tavoittelemaan terveyttä jopa liiallisesti. Terveyden ja pitkän eliniän tavoittelusta tuli trendikästä 2000-luvun alkupuolella Yhdysvalloissa. Puhuttiin terveysoptimoinnista, mitatusta minästä (*quantified self*), tee se itse -liikkeestä (DIY – *do it yourself*) ja biohakkeroinnista. Multimiljonääri Bryan Johnson on tullut tunnetuksi hahmoksi tässä superterveyden tavoittelussa. Hänen mottonaan on, että omille lapsille pitäisi opettaa keinoja olla kuolematta. Hän itse käyttää terveytensä edistämiseen kaksi miljoonaa dollaria vuodessa ja yrittää tällä tavoin saavuttaa saman terveyden-tilan ja älyllisen toimintakyvyn kuin parikymppinen

poikansa. Tätä projektia on parhaimmillaan, tai pahimmillaan, ollut tukemassa 30 lääkärin tiimi. On kohtalon ivaa, että hänellä todettiin äskettäin harvinainen parantumaton autoimmuunisairaus. Onneksi meille tavallisille ihmisille tällainen äärimmäinen oman terveyden mittaaminen, jatkuva asiantuntijatuki ja pakkomielteinen terveyden optimointi ei ole mahdollista. Mutta mikä sitten olisi sopiva tapa tavoitella hyvää ja toivottavasti pitkää elämää?

Itse ajattelen, että tämän kirjan filosofiaksi sopii positiivisuusprofessori Barbara Fredricksonin onnellisuuden määritelmä: onnellisuus on sitä, että elämä sujuu. Siihen liittyvät oleellisesti myönteiset kokemukset, kuten ilo, kiitollisuus, tyyneys, uteliaisuus, toiveikkaus ja rakkaus. Samoilla linjoilla on myös filosofian professori Daniel Haybron, joka lisäksi painottaa, että hyvä elämä ja hyvinvointi ovat laajempi kokonaisuus kuin pelkästään yksilön kokemat myönteiset tunteet ja mielialat. Haybronin mukaan myönteisen perusvireen ottaminen osaksi elämäämme on tärkeää – eikä vain meille itsellemme myönteisinä kokemuksina vaan myös niin, että muutkin voivat päästä niistä osallisiksi. Haybronin mukaan epäonnistumme hyvän elämän tavoittelemisessa muun muassa siksi, että tavoittelemme vääriä asioita (”laihduttaminen tekee minusta terveemmän”), uskomme liikaa yksittäisiin keinoihin (”chia-siemenet ja Goji-marjat ovat superruokaa”), tarjolla on liikaa

vaihtoehtoja (”mitä uutta hyvinvointivinkkiä tai lisäravintoa kokeilisin seuraavaksi”) emmekä ole riittävästi kosketuksissa tunteisiimme (”en hyväksy sitä, että syöminen on keskeinen ahdistuksenhallintakeinoni”).

Meitä kaikkia koskettavasta liian tunnevaltaisesta päätelystä on terapiamaailmassa kirjoitettu paljon. Yhdysvaltalainen psykiatri David Burns tiivistä ajattelumme tunneperäiset virheet seuraavasti: mustavalkoisuus (”olen joko superterve tai rapakuntoinen nahjus”), yliyleistäminen (”geenit estävät minua laihtumasta”) ja loppupäätelmiin hyppääminen (”tämä ei toimi minun kohdallani”), liioittelu (”olen liikkunut aika paljon tällä viikolla”) ja vähättely (”en ole tehnyt mitään edistääkseni terveyttäni”) sekä sisäiset pakot ja käskyt (”minun pitää liikkua enemmän”) sekä leimaaminen (”olen ikuinen luuseri”). Burnsien mielestä meidän tulisi oppia enemmän keinoja, joilla voimme katkaista huolikierteitä, vähentää itsekritiikkiä ja vahvistaa itsearvostustamme. Myös psykoterapeutti Albert Ellis jakoi asiakkailleen neuvoja omien ajatteluvirheiden ja hankalien tunteiden selättämiseen:

- Toisin kuin kuvittelet, sinulla on kaikki mahdollisuudet kontrolloida tunteitasi ja ajatteluasi. Et ole niiden vanki.
- Tunteenomainen suhtautuminen vaaralliseen tai pelottavaan tilanteeseen ei auta, vaan on pyrittävä tekemään asialle jotakin.

- Ongelmien ja vastuun karttaminen tai väistäminen on tavallisesti aikaa myöten hankalampaa kuin niiden kohtaaminen.
- Muut ihmiset ja ulkoiset tapahtumat eivät ole onnettomuuksiesi syynä, vaan omat tulkintasi asioista.
- Sinun ei tarvitse aina olla pätevä, älykäs tai taitava, vaan voit hyväksyä itsesi rajoituksinesi.

Tehdään seuraavaksi pieni testi asian tiimoilta. Mitä vastaat seuraavaan kysymykseen?

Millainen on terveydentilasi alla olevan asteikon mukaan?

Hyvä – Melko hyvä – Keskinkertainen –
Melko huono – Huono

Kysymys voi vaikuttaa aika pliisulta ja jopa epätieteelliseltä. Sen takana on kuitenkin laaja suomalainen ja eurooppalainen väestötutkimus. Kysymys on osa Työterveyslaitoksen vuonna 2018 julkaisemaa Työkyvyn ennuste -mittaria. Se ennustaa kahdeksan kysymyksen avulla sinun yksilöllistä riskiäsi joutua työkyvyttömyyseläkkeelle seuraavan kymmenen vuoden aikana. Palaamme indeksiin tarkemmin luvussa kaksi, mutta halusin nostaa esille oman arviomme merkityksen.

OTA ENEMMÄN IRTI ELÄMÄSTÄ – PIDEMPÄÄN JA PAREMMASSA KUNNOSSA!

Mikä oikeasti auttaa meitä elämään pitkään, terveenä ja hyvällä mielellä? Tutkimustiedolla ja tilastoilla on siihen paljon sanottavaa.

Kaikkeen emme voi vaikuttaa – mennyt on mennyttä ja ikää kertyy meille jokaiselle. Moniin hyvinvointimme kannalta tärkeisiin asioihin voimme kuitenkin tarttua itse. Pienilläkin arjen valinnoilla on suuri merkitys terveydelle, toimintakyvylle ja elämänlaadulle.

Tämä kirja ei tyrkytä uutta ihmedieettiä, raskasta treeniohjelmaa tai nuoruuden lähteen lupautusta. Sen sijaan se kokoaa yhteen tutkitusti toimivia, mutta usein liian vähälle huomiolle jääviä keinoja, joiden avulla voit vahvistaa terveyttäsi ja lisätä hyvinvointiasi.

Saat käytännöllistä tietoa siitä, mitä juuri sinä voit tehdä elääksesi mahdollisimman pitkän, aktiivisen ja tyytyväisen elämän.

Psykologi, tietokirjailija **Mikael Saarinen** on Työsuojelurahaston tutkimusasiantuntija. Hän toimii myös Hyvä terveys -lehden kolumnistina. Saarinen on kirjoittanut useita tietokirjoja muun muassa tunneälystä, innostuksesta, työelämän ilmapiiristä ja parisuhteesta.

DOCENDO

www.docendo.fi

KL 59.3

Kansi: Taitepalvelu Yliveto Oy
Kannen kuva: Clay Banks /
Unsplash



ISBN 978-952-850-552-5



9 789528 505525