



Los alumnos del IES Eibar-Ermua realizarán valoraciones de la condición física de los alumnos de los centros de ESO, para practicar estilos activos de vida. :: FÉLIX MORQUECHO

# Alumnos del IES Eibar-Ermua recorrerán los colegios para impulsar hábitos saludables

Llevarán a cabo valoraciones de la condición física y marcarán pautas para evitar la vida sedentaria

:: ALBERTO ECHALUCE

**EIBAR.** El Departamento de Educación Física del IES Uni Eibar-Ermua, que viene poniendo en marcha en los últimos años la Marcha de la Salud, tiene previsto promover en enero una actividad consistente en la realización de revisiones del estado físico de los alumnos de Eibar y Ermua.

El IES Uni Eibar-Ermua dispone de un protocolo de salud escolar a través del cual el alumnado del ciclo de animación de estas actividades físico-deportivas se dirige a los centros escolares de Eibar y Ermua y establece un plan integral de estímulo hacia los buenos hábitos.

En este sentido, Jesús Roldán, profesor del IES Uni Eibar-Ermua, aseguraba que «se hacen muchas campañas contra el tabaco, pero ninguna contra la obesidad. Nosotros queremos incidir también en este tema. La obesidad es causante de muchas enfermedades».

Por ello, serán los propios alumnos los que propongan reflexiones y respuestas para prácticas más saludables relacionadas con la nutrición por medio de la impartición de charlas interactivas por los centros escolares, y una serie de valoraciones antropométricas, de carácter postural, así como otras de valoración de la condición física.

Con los datos obtenidos del alumnado, se elaborará una ficha personalizada y privada que se entregará

al estudiante, al que se dará una serie de recomendaciones, para que estén informados de los efectos de la vida sedentaria, de la alimentación hipercalórica y de los hábitos inadecuados entre la juventud.

## Causante de enfermedades

En esta dirección, se trata de mostrar que la obesidad ha dejado de ser un problema exclusivamente estético y ha traspasado la barrera de la salud y la sanidad «al convertirse en una auténtica epidemia a escala mundial que requiere ingentes recursos humanos, técnicos y económicos para combatirla», señalaba Roldán.

A pesar del despliegue de toda una artillería preventiva y terapéutica por parte de las autoridades político-médico-científicas, lejos de detenerse, la obesidad se ha multiplicado peligrosamente. «Su proliferación en la sociedad ha llegado a tal punto que los especialistas han pasado a denominarla 'globesidad', una especie de globalización del sobrepeso, al margen de su condición de país desarrollado o subdesarrollado».

Igualmente, los estudios epidemiológicos demuestran que «un elevado porcentaje de personas presenta algún tipo de patología asociada al sobrepeso. Algo que hace saltar todavía más las alarmas cuando manejamos datos sobre obesidad infantil y juvenil».



Marcha de la Salud. :: MORQUECHO

Estos trastornos de carácter nutricional repercuten en una serie de dolencias asociadas al sobrepeso, algunas de ellas crónicas, tales como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial e incluso diversos tipos de cáncer.

El trastorno de la obesidad también afecta a los jóvenes ya que en estudios realizados en países desarrollados, como Estados Unidos y algunos de Europa, el número de obesos se ha multiplicado debido principalmente a un cambio de hábitos alimenticios, sobre todo en el consumo de grasas y una notable disminución en la actividad física.

Sin embargo, todo ello, no se ve acompañado de la organización de un mayor número de horas de ejercicio físico, en los colegios, sino que se aprecia una preocupante reducción. Los propios profesores solicitan «más horas de impartición de clases de educación física».

Por ello, desde el IES Eibar-Ermua, se viene incidiendo en lograr la transformación social de su entorno, buscando el emponderamiento formativo de su comarca y la difusión y promoción de estilos de vida activos como estrategia más eficaz para frenar el avance de las enfermedades derivadas; y para propiciar la mejora de la calidad de vida de los pobladores de su comarca.

Cabe recordar que 800 alumnos y alumnas del ciclo de animación de actividades físico deportivas de la UNI, junto con los de La Salle Isai y el centro de San Pelayo de Ermua tomaron parte, en la cuarta Marcha por la Salud, con el lema 'Mugizaitz Osasunaren alde'.

Según incidía, Jesús Roldán, organizador de la iniciativa, «desde el ámbito de Educación del Gobierno Vasco es ahora cuando tratan de incidir en un mayor ejercicio físico, cuando llevamos siete años desde nuestro centro trabajando en este tipo de acciones saludables, una vez que atisbamos una constante degradación física hacia la que nos van empujando los nuevos hábitos sociales. Hace unos años uno de cada

## LA INICIATIVA

► **Actuación.** Alumnos del IES Eibar-Ermua recorrerán en enero centros de ESO, de Eibar y Ermua, para realizar valoraciones antropométricas, de carácter postural, así como otras de valoración de la condición física. Con los datos obtenidos del alumnado, se elaborará una ficha personalizada y privada.

► **Objetivos.** Se trata de propiciar una mejora de la alimentación, fomentar la práctica del ejercicio físico a través del ocio activo y enseñar a los alumnos a encontrar el equilibrio entre lo que comen y la actividad que hacen para poder alcanzar un estilo de vida saludable.

cuatro guipuzcoanos era obeso. Ahora podemos decir que uno de cada tres es obeso, según un trabajo del doctor Gimenez».

En este sentido, además de las escasas horas de gimnasia, se critica que «el escaso tiempo libre que queda a los jóvenes lo están devorando progresivamente todos los aparatos tecnológicos que ya gobiernan nuestras vidas. Desde la televisión a las tablets, pasando por las playstation, los ordenadores y por supuesto, los teléfonos inteligentes».

EN BREVE

**Modas Cande gana el concurso de escaparates**

**COCOLISO, SEGUNDO**

El jurado técnico ha otorgado el premio de ganador del concurso de escaparates de Ermua al comercio Modas Cande, de la calle Diputación. El premio consiste en el asesoramiento técnico y posterior acción de mejora en el establecimiento. Además, el segundo premio ha sido para Cocoliso. El primer y se-

gundo premio están dotados con 600 euros y 150 euros, respectivamente, para realizar un análisis y ejecución de un proyecto de modernización. El jurado recorrió el lunes los 28 establecimientos participantes. En esta edición han concursado 5 establecimientos más que en la anterior. El concurso también cuenta con un premio del público, dotado con 200 euros y cuyo resultado se conocerá hoy, día en el que finaliza el plazo para votar a través de la web municipal.



Escaparate de Modas Cande, ganador del certamen. A. LASUEN

**La lotería del Hogar del Jubilado, premiada**

**10 EUROS POR BOLETO**

El Hogar del Jubilado de Ermua repartió 20.000 euros entre sus asociados en el pasado sorteo de lotería de Navidad, al resultar premiada el número 43.375. Las personas que tengan alguna de las papeletas que se pudieron adquirir en el Hogar, podrán pasar, a partir del próximo día 4 de enero por la Caixa, donde podrán llevarse 10 euros por boleto.

**El cambio de farolas en Ermua logra reducir un 55% el consumo energético en dos años**

El proyecto de sustitución de luminarias, que concluye esta semana en Zeruko, se ejecuta en tres fases desde hace dos años

**AINHOA LASUEN**

**ERMUA.** Ermua consigue esta semana concluir con las tareas que permitirán al municipio ahorrar un 55% de consumo energético diario respecto del que se consumía en 2013. El objetivo se ha conseguido trabajando en diferentes fases, en diferentes zonas de la localidad, desde hace dos años.

Esta semana concluyen las tareas de la tercera y última fase del proyecto, realizando el cambio de las luminarias de los barrios de Zeruko y Santiago. La empresa Electricidad SICE, adjudicataria del contrato, ha sustituido el alumbrado de las calles 1, 2 y 3 de Zeruko y Santiago. Se han instalado un total de 54 luminarias. Esto ha requerido una inversión de 52.690 euros. Al igual que en otras zonas se han sustituido todas las luminarias por unas nuevas de LED.



Nuevas luminarias LED instaladas en la calle Zeruko. A. LASUEN

Además en este barrio se registran problemas con la red eléctrica como consecuencia de la antigüedad de la instalación. Por ello, en esta zona se han sustituido las mangueras del equipamiento eléctrico y se ha procedido a renovar 1.600 metros de cable para acabar con la obsoleta equipación.

En esta fase también se ha cam-

biado el cuadro eléctrico que abastece al barrio por completo. Esto se debe a que también esta instalación, debido al paso del tiempo, ha ido quedando obsoleta por lo que se registraban numerosas averías en su funcionamiento.

Por último se ha procedido también a la monitorización de todos los equipos por lo que el control de

la cantidad de luz dependiendo del momento es mucho más sencilla. Las nuevas luminarias pueden regularse remotamente por medio de la fibra óptica.

Dentro de este proyecto, anteriormente se sustituyeron luminarias en otras zonas (Avenida de Gipuzkoa, Avenida de Bizkaia, San Pelayo, Diputación, calle Extremadu-

ra, Ursolo, Santa Ana, San Roque, San Isidro, VI Centenario, Zeharkale, Zubiaurre y parte de Ongarai).

El orden de sustitución en esta iluminación exterior, que ha realizado por fases, se estableció teniendo en cuenta las zonas con mayor contaminación lumínica, mayor gasto energético y mayor tránsito de vehículos pesados y peatones.

Estas acciones de sustitución de farolas son consecuencia de una auditoría energética del alumbrado público que se realizó hace unos años para determinar cómo se encontraba el municipio en referencia al Reglamento de Eficiencia Energética en instalaciones de alumbrado.

**Consumo excesivo**

Esa auditoría analizó la situación del alumbrado público y se pudieron así definir las propuestas de mejora, ya que la auditoría señalaba que en el 81% de las mediciones realizadas había un consumo excesivo.

En una primera fase, con 120.226 euros, se sustituyeron las luces de la N-634 en el tramo de Avenida de Bizkaia y Avenida de Gipuzkoa, las calles VI Centenario, Zubiaurre, Zeharkale y San Pelayo, y las travesías Extremadura, Andalucía, Etxarte y Ursolo. En total, 203 luminarias, logrando un ahorro energético de 33,48kw/h. En la segunda fase, por un importe de 102.915 euros, se sustituyó el alumbrado de Ongarai, Errebalburu, Santa Ana, San Roke, San Isidro, Abeletxe e Iparragirre. Se cambiaron 172 luminarias. Se consiguió un ahorro de 19,25 kw/h.

\*EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

TELÉFONOS DE INTERÉS	
<b>URGENCIAS</b>	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
<b>HOSPITALES</b>	
Hospital Mendaro	943 032 800
Ambulatorio de Eibar	943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torrekua)	943 032 650
Ambulatorio de Ermua	943 032 630
<b>POLICÍA MUNICIPAL</b>	
Eibar	943 708 424
Ermua	943 176 300
<b>ERTZAINTZA</b>	
Eibar	943 531 700
<b>BOMBEROS</b> Toda la provincia	
	112
<b>TRANSPORTES</b>	
Euskotren	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Bizkaibus	902 222 265
<b>TAXIS</b>	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
<b>AYUNTAMIENTOS</b>	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 176 322

CARTELERIA DE CINE	
<b>EIBAR</b>	
<b>COLISEO</b> Merkatu Kalea, 2	No hay sesión
<b>ERMUA</b>	
<b>ERMUA ANTZOKIA</b> Iparragirre s/n	No hay sesión
<b>COMUNICACIONES</b>	
<b>AUTOBUSES</b>	
<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	
Laborables: 7.00*, 8.00, 8.30, 9.00*, de 9.30 a 13.30* cada hora y de 14.30 a 20.30 cada hora.	Sábados: 7.00*, 8.30 y de 9.30* a 19.30 cada hora.
Festivos: 8.30, 10.30*, 12.30, 13.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30 y 20.35.	*Salida desde Ermua diez minutos antes
<b>SAN SEBASTIÁN-EIBAR</b>	
Laborables: 7.00, de 7.30 a 13.30 cada hora, 15.00*, de 15.30 a 18.30* cada hora, 19.30, 20.30 y 21.00*.	Sábados: 7.00, de 8.30 a 14.30* cada hora, de 15.30 a 20.30 cada hora, 21.00 y 22.00*.

Festivos: de 8.30 a 18.30 cada dos horas, 19.30, 21.00* y 22.00*.	*Llegada a Ermua
<b>EIBAR-BILBAO</b> (Autopista)	
De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.	
<b>BILBAO-EIBAR</b> (Autopista)	
Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora. Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada media hora.	
<b>EIBAR-VITORIA</b>	
Laborables: De 7.00 a 21.00 cada hora y a las 6.15, 10.15, 14.15 y 18.15.	Festivos: 8.45, 12.45, 16.45, 20.45.
<b>VITORIA-EIBAR</b>	
Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 7.15, 8.00, 12.00, 16.00 y 20.00.	Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.
<b>EIBAR-PAMPLONA</b>	
Laborables: 7.45, 13.30 y 14.45.	Festivos: 7.45 y 18.00
<b>PAMPLONA-EIBAR</b>	
Laborables: 11.00, 17.00 y 18.00.	Festivos: 11.00 y 21.00.
<b>EIBAR-ARRATE</b>	
Sábados y laborables: 14.00.	

Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.	
<b>ARRATE-EIBAR</b>	
Sábados y laborables: 14.30.	Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.
<b>EIBAR-ELGETA</b>	
Laborables: 13.30 y 20.30.	Festivos: 12.00 y 19.00.
<b>ELGETA-EIBAR</b>	
Laborables: 14.00 y 20.50.	Festivos: 12.30 y 19.30.
<b>EIBAR-HOSPITAL MENDARO</b>	
Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).	Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.	
<b>HOSPITAL MENDARO-EIBAR</b>	
Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora y a las 21.55.	Sábados, domingos y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora y a las 21.55.
<b>TRENES</b>	
<b>BILBAO-EIBAR</b>	
Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada hora), 9.34 y 20.34.	Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

<b>EIBAR-BILBAO</b>	
Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05, 6.05 y 7.29.	
<b>ERMUA-BILBAO</b>	
Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.	
<b>SAN SEBASTIÁN-EIBAR</b>	
Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.	
<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	
Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.	
<b>FARMACIAS</b>	
<b>EIBAR</b>	
De 9.00 a 22.00: Azkue (Toribio Etxebarria, 4)	
<b>ERMUA</b>	
De 9.00 a 22.00: Ibarrondo (Zeharkale, 2). De 22.00 a 24.00: Ugarte (Goienkale, s/n).	
<b>EIBAR-ERMUA</b>	
Noche. De 22.00 a 9.00: Elorza (Juan Gisasola, 18).	

DEBA

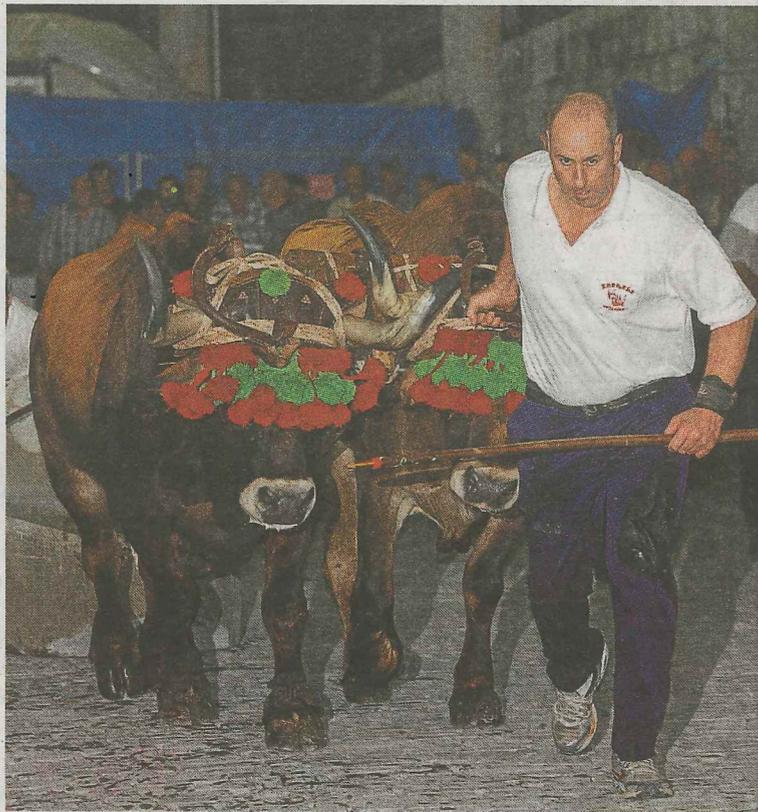
# Urte berria sei jardunaldiko idi probekin martxan jarriko da ostiralean

## Txapelketak 21 parte hartzaile izango ditu, hauen artean herriko Erlete

**DEBA.** Urte berria gertu dago. Ostiralean 2016 iritsiko da eta honekin batera Deban aurrera eramaten den Idi-probak. Gabonetan zehar jarduerak ugari antolatzen dira eta gehienak txikiak zuzenduta daude, baina hurrengo honetan helduak animatzen dira gehiago. Guztira, sei jardunaldi izango dira eta txapelketa honek 21 parte hartzaile batuko ditu herriko Euskal Jolaseko probatokian.

Lehiaketa ostiral honetan martxan jarriko da eta urtarilaren 7an irabazlearen izena jakingo da. Jardunaldi guztiak jarraian izango dira, urtarilaren 5ean izan ezik, egun honetan ez baita egongo Erregeen kabalgata dela-eta. Idien pisaketa frogaren egun berdinean egingo da 10:00etan Euskal Jolas probatokian.

Egitarraren lehenengo jardunaldian Billelako Lotepegik, Errezileko Bixkisek, Lezoko Letek eta Elgoibarko Soartek parte hartuko dute. Euren idi pareek martxan jarriko dute txapelketa. Hurrengo egunean Soro Feria egingo da, baina Idi-probak ez dute huts egingo eta giroa berotuko dute. Larunbat honetan beste lau bikote izango dira Deban: Laudio Olañós, Bakioko Txomin Renteria, Orioko Iñaki Oliden eta Lezoko Olazar. Astebukaera amaitzeko, igandean hiru parte hartzaileen



Idi para lanean itzaina ondoan dutela. :: ASKASIBAR

txanda ailegatuko da. Lasarte-Oriko Telleria, Berangoko Elorduy eta Bermeoko Alegria Euskal Jolaseko probalekuan izango dira. Hiru jardunaldi hauetan saioak 18:00etan hasiko dira.

Astehenean beste jardunaldi bat egongo da, baina hau 21:00etan hasiko da. Egun berezia izango da, herriko Erletek parte hartuko baitu. Berak hasiera emango dio saioari eta bere atsetik Billelako Iñaki Lo-

petegi, Laukizko Landazabal eta Aialko Artzadun izango dira.

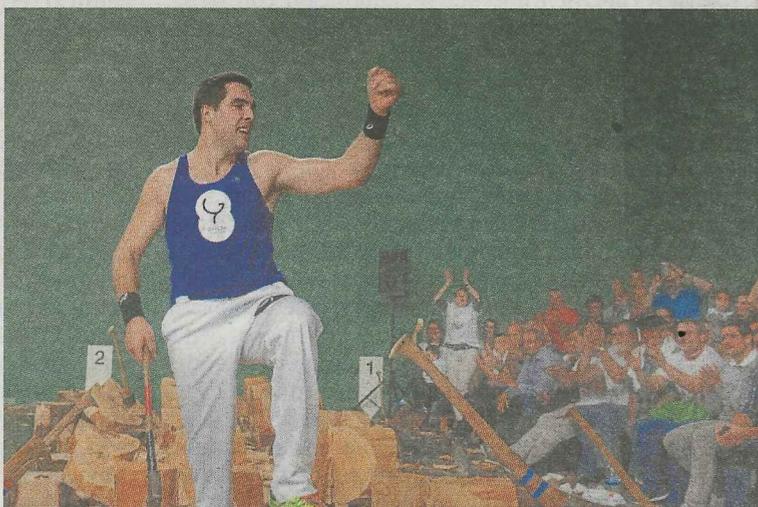
Urtarrilaren 5ean ez da Idi-probak egongo eta 6ra arte itxaron beharko dute zaleek. Egun honetan, 18:00etan hasita, Bergarako J.R. Belarreta, Oiartzungo Biok eta Laukizko Biorenabarriko idiak lehiatuko dira. Azkeneko egunean, urtarilaren 7an, Billelako Laski, Orioko Oliden eta Zaldibiako Iartzeta baserriaren txanda izango da.

# Urrezko Aizkora lehiaketa igande honetan itzuliko da Aldats pilotalekura

## Sarrerak egun berean eskuratu daitezke 10 euroren truke

**DEBA.** Ekitaldi ezberdinak prestatu dira astebukaera honetarako Deban. Herri kirol zaleek aukera izango dute igande honetan Urrezko Aizkoraz gozatzeko. Aizkolarien lehiaketa egingo da eta harrijasotzaileen erakustaldia ere ikusteko aukera egongo da.

Egitarrua 12:00etan hasiko da Aldats pilotalekuan. Aitzol Atutxa eta Ugaitz Mugertza osatutako aizkolarik biak Jon Rekondo eta Rubén Saralegiren aurka lehiatuko dira. Halaber, ekitaldi honen barruan Iñaxio Perurena eta Idoia Etxeberria harrijasotzaileen erakustaldia izango da.



Aitzol Atutxa aizkolaria izango da igandeko saioan. :: MICHELENA

Animatzen direnek igandean bertan eskuratu ditzakete sarrerak. Hauek salgai egongo dira Aldats pilotalekuan 10 euroren truke.

## El Aurrera quiere en Berio dejar los puestos de descenso

**ONDARROA.** El Aurrera juega el domingo en Berio, en el campo de Zubieta, a las 11.30, con el objetivo de abandonar puestos de descenso. Los de Ondarroa cerraron el año con signos de fortaleza y salieron victoriosos del compromiso frente al Santurtzi, con un contundente 3-0.

Además consiguieron dar un salto en la tabla tras dejar atrás a Aretxabaleta y Berio. Esta victoria sirvió para que el equipo local viese que podía ganar con relativa facilidad a equipos que le preceden en la tabla, y reanimarse creyendo que la salvación es posible si se trabaja bien. Por lo menos llegaron al descanso navideño pletóricos de moral. El Berio, ahora colista, permitirá calibrar las opciones de los jugadores de Etxaburu.

### Parque infantil

Ondarroa cuenta con un parque infantil, de 10.00 a 13.00 horas, que seguirá abierto hoy día 30 y que reanudará sus servicios los días 4, 5 y 8. Dentro de la programación cultural hoy sigue el curso de danza inclusiva, disciplina que toma como base esta idea para generar espacios de interacción, comunicación y creación entre personas con y sin discapacidad. El curso está organizado por Artaka. El día 31 tendrá lugar la salida al monte Kalamendi. El día 4, habrá un festival con Pirritx, Porrotx y Mari Motots, y el día 6 la popular cabalgata.

## Aitor Hernández, campeón de Euskadi de ciclocross

:: K. ITURRIAGAGOITIA

**ERMUA.** El ermuarra Aitor Hernández (Specialized-Ermua Innpulso) se ha hecho con el Campeonato de Euskadi de ciclocross de 2015. Título que consiguió este pasado domingo en el V. cicloross de Legazpi, última carrera de este año para él.

Es la tercera vez que consigue este título, que el pasado año no pudo revalidar y estuvo en manos de Ruiz de Larrinaga. En esta ocasión la carrera se desarrolló sin ningún incidente destacable y el ciclista de Specialized fue capaz de imponer su ritmo frente al de Larrinaga y Zubero, que le acompañaron en el podio.

El fin de semana que viene, el primero de 2016, Aitor -salvo cambios de última hora- disputará dos carreras: el sábado correrá el Prenacional en Torrelavega y al día siguiente estará en el ciclocross de Ormaiztegui, en Gipuzkoa.

HERRIZ HERRI

## Ordizia acoge hoy la feria extraordinaria de Navidad

ORDIZIA

:: DV

**ORDIZIA.** Con una predicción meteorológica positiva y una temperatura más que agradable llega hoy la última feria del año, convertida a su vez en el mercado extraordinario de Navidad. Así, se anuncia una jornada multitudinaria en Ordizia.

Nuevamente, la localidad goierritarra se convertirá en un amplio recinto ferial, en una cita ineludible para los amantes de los productos del país, punto de reunión entre compradores y vendedores. Para ello el Consistorio, en colaboración con distintas entidades ha preparado toda una serie de exposiciones y actos con los que pasar una buena mañana, en la que no faltará ningún detalle para disfrutar de un día auténticamente festivo.

No hay duda de que, en este sentido, el ambiente está asegurado, ambiente al que contribuirá la presencia de trikitilaris, y dulzaineros, que animarán las calles de este gran mercado que es Ordizia en su feria extraordinaria de Navidad.

### Más de 400 puestos

Como siempre todo estará listo desde muy temprano. La jornada amanecerá con más de 400 puestos de productos artesanos, turrón, chocolate, mazapanes, miel, pastel vasco, pan, talos, embutidos, conservas, queso, plantas medicinales, calzado, adornos etc, etc, instalados en esos espacios y arterias, que tienen como punto central y de referencia a la Plaza Mayor, que vuelve a constituirse en centro neurálgico ferial, recinto que se prolonga por el entorno de la Prazuela, calles, Urdaneta, Santa María, entorno de la Arboleda y la Avenida.

A partir de ahí, el frontón Beti Alai acogerá la 'XXIX Exposición de capones, ocas y pavos'. El frontón pequeño, al igual que en las últimas ediciones, será escenario de una interesante muestra que reunirá diferentes animales; pottokas, becerros, novillos, burros, cabras enanas, etc, sin duda seguirá siendo la nota llamativa de esta mañana.

Y en la plaza Garagarza tendrá lugar una nueva convocatoria de la exposición de manzana reina de Euskal Herria, así como de fruta, y de frutos secos del país. Citas en las que únicamente pueden participar productores. La 'Prazuela' albergará la exposición de cerdos.

Todo un amplio contexto ferial que completará al tradicional mercado de los miércoles, en el que los baserritarras ofrecerán sus mejores productos.