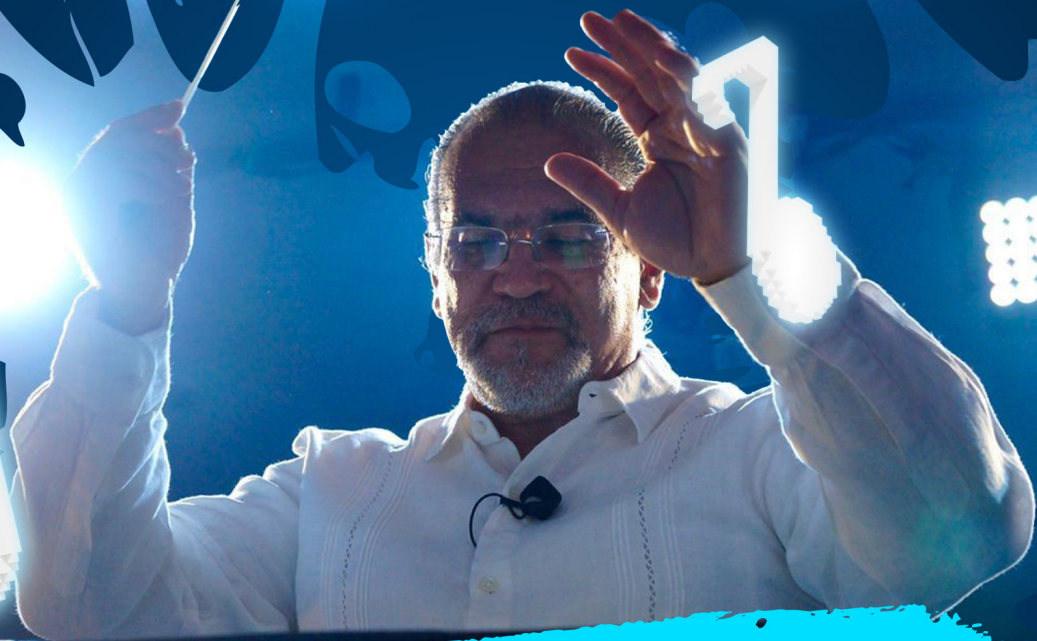


FACTOR
ONLINE

SEMANARIO

QUINTANA ROO - YUCATÁN
CAMPECHE - VERACRUZ



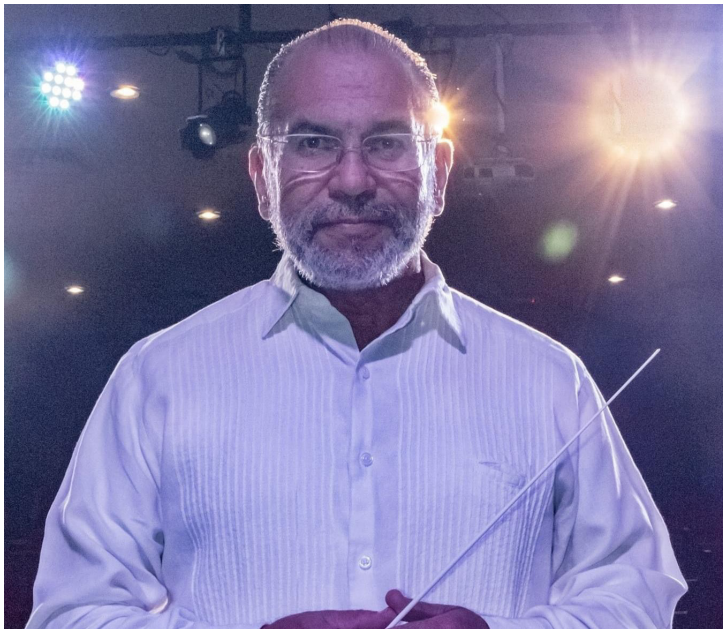
Mario Monroy

¡VIVA la Música!

DE PORTADA

¡VIVA la Música!

Por redacción



Mario D. Monroy, Director huésped de varias orquestas en México, Centro y Sudamérica. Miembro Vitalicio de la AMS (American Musicological Society). Conferencista en las Áreas de Historia del Arte, Historia de la Música, Apreciación Musical, Musicoterapia, Arte-Terapia. Creador del programa AfinemosMéxico®. Creador del taller Estimulación Intelectual con Música® con aplicación desde bebés in útero hasta adolescentes y adultos. Columnista y miembro del Consejo Editorial del periódico Novedades de Quintana Roo. Fundador y director de la Orquesta de Cámara de Cancún. Consejero del Instituto para la Cultura y las Artes de Benito Juárez Q. Roo. Miembro del Consejo Consultivo Ciudadano de Cultura del estado de Quintana Roo. Presidente de la Comisión de Arte y Cultura de COPARMEX Quintana Roo. Ferviente defensor y promotor de las Bellas Artes.

En esta entrevista nos comparte un poco de la historia de su carrera al igual que algunos consejos para aquellos que van iniciando en el arte musical.

¿Cuéntanos un poco de ti?

Llegué a Cancún en noviembre de 1995 y desde entonces me he dedicado a crear diferentes agrupaciones corales y orquestales en un lugar donde no existía nada de este tipo. Quiero tener un Quintana Roo más culto, más cerca del arte y todos los quintanarroenses debemos trabajar por conseguirlo. No solo es vender sol y playa.

¿Cuál fue tu primera inspiración que te dio gusto por la música?

Creo que sin querer nací en un escenario, porque la familia de mi madre todos eran artistas. Mi abuela era productora y cantante, mi tío es director de orquesta y mi madre fue cantante y una de las coreógrafas más prestigiadas de este país; y era en los escenarios, donde me la vivía desde siempre. Y a los 6 años empecé a tocar el órgano y desde entonces a sido una vida dedicada a la música.



¿Crees que la música tiene un impacto (positivo o negativo) en las personas?

La música es mágica. Es tu mejor acompañante y tu cómplice en todo. Te crea la atmósfera que tu quieras, y el solo escucharla te puede poner en un estado alterado de conciencia. Por ello debemos estar muy pendiente de lo que escuchamos. Ahora la música que se escucha puede causar afectaciones muy fuertes; y me refiero específicamente al Reggaetón. Es muy malo.

¿Qué consejos les darías a aquellos que están empezando a su vida y trayectoria por el mundo musical?

Que no dejen de estudiar nunca. Tenemos que estudiar nuestro instrumento todos los días que tengamos hambre y que se enfoquen a un solo instrumento. Los verdaderos músicos no son hombres orquesta. La vida no te da permiso de tocar dos instrumentos. Y me refiero a tocar bien a un alto nivel.



Hablando de orquesta, platícanos ¿Qué diferencia hay entre una orquesta de cámara vs la orquesta sinfónica y una filarmónica?

La orquesta de cámara es una agrupación pequeña conformada por la familia de las cuerdas y algunos alientos. La orquesta completa tiene cuerdas, alientos y percusiones, y no existe diferencia alguna entre filarmónica y sinfónica. Ambas son la orquesta completa.

Reflexión

Debemos de acercarnos más al arte, ahí está el secreto para la reconstrucción del tejido social, haciendo una población más cultivada y con otra manera de ver la vida. Si los gobiernos invirtieran más en arte y menos en patrullas, la delincuencia alcanzaría niveles muy bajos y todos viviríamos en un mejor entorno. No deseo que haya más músicos por el hecho de que aprendan a tocar un instrumento, pero si toco un instrumento soy mejor médico, mejor contador, mejor ingeniero y por ende un mejor ser humano.



FACTOR NEWS

Un medio digital independiente con profesionalización globalizada, y con la intención de informar, entretener y educar de una manera positiva; creando sinergia con el propósito de integrar elementos multimedia.

Entérate de lo más relevantes en cultura, espectáculos, sociedad, deporte. estados, capital, ciencia, turismo etc.

www.factoronline.mx



@Factor-News



@FactorNews2021



@FactorNews2021

NOTICIAS DESTACADAS



MUNICIPAL

CANCÚN

El director del Aeropuerto Internacional de Cancún, Carlos Trueba Coll, afirmó que hoy por hoy, ya se recuperaron los niveles de operación pre pandemia, lo cual es excelente para la región.

ESTATAL

QUINTANA ROO

A nombre de quienes participaron en la consulta infantil y juvenil que realizó el Instituto Nacional Electoral, Jessica Acosta Ek, parlamentaria del Distrito electoral federal 02 y que representó al grupo de edad de 10 a 13 años, hizo un llamado a quienes hacen mal uso del poder a hacer conciencia y voltear los ojos hacia la niñez, a ser más empáticos con lo que sienten y aprovechar el potencial”.



NACIONAL

MÉXICO

Petróleos Mexicanos (Pemex) invertirá 2,000 millones de dólares para reducir hasta en 98% las emisiones de gas metano, considerado uno de los responsables del calentamiento global, en sus procesos de exploración y producción, dijo el viernes el presidente Andrés Manuel López Obrador durante su participación en el Foro de las Principales Economías sobre Energía y Clima, organizado por la administración del presidente de Estados Unidos, Joe Biden.

INTERNACIONAL

ESTADOS UNIDOS

El número de entradas vendidas de partidos del Mundial 2022 se eleva a 1.2 millones tras la segunda fase de ventas, declaró el secretario general del comité de organización, Hassan Al-Thawadi, este miércoles en el Qatar Economic Forum.





UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

Formando Triunfadores



**# Formando
Triunfadores**

**Tenemos 12 Servicios
Adicionales para Estudiantes:**

Bolsa de Empleo .1

Inglés .2

Laboratorio .3

Biblioteca .4

**Movilidad Nacional .5
e Internacional**

**Actividades Culturales .6
y Deportivas**

Taller de Robótica .7

**Cursos y Talleres .8
Centro de Idiomas**

Programa de Becas .9

Excelentes Instalaciones .10

Atención Personalizada .11

**¡Sé Parte de la Nueva
Generación de Innovadores!**

**Seis Programas Educativos
Cuatro Ingenierías
Dos Licenciaturas**

- 1. Ing. En Biotecnología**
- 2. Ing. Biomédica**
- 3. Ing. En Software**
- 4. Ing. Financiera**
- 5. Lic. En Terapia Física**
- 6. Lic. En Administración y Gestión Empresarial**

www.upqgroo.edu.mx

LA GUELAGUETZA TRADICIÓN Y MAGIA OAXAQUEÑA



Por: Lic. Rebeca Bravo

En Oaxaca, durante el mes de Julio, se lleva a cabo la celebración más importante llamada: **LA GUELAGUETZA**; palabra que viene de vocablo **GUENDALEZA**, que significa **DAR**. Es por eso que, para los Oaxaqueños esta es la Celebración de la ofrenda.

Esta Celebración se lleva a cabo a partir del primer lunes, después del 16 de julio, siempre y cuando no coincida con un lunes 18 de julio, ya que ese día se conmemora el aniversario luctuoso de Benito Juárez, de ser así, la Guelaguetza se recorre para el siguiente lunes. Esta festividad comienza con el amanecer del primer día con los **CHIRIMITEROS**, quienes tocan las mañanitas en diferentes templos de OAXACA, acto seguido, todos los habitantes se ponen en marcha al **CERRO DEL FORTIN**, en donde con un desfile donde participan cada una de las ocho regiones; El istmo de Tehuantepec, Valles Centrales de Oaxaca, La costa de Oaxaca, La Cañada, Tuxtepec, Sierra de Juárez y la Mixteca, donde mujeres van con canastas repletas de flores representando cada una de estas regiones, a estas mujeres se les llama **CHINAS OAXAQUEÑAS**. Y es así como comienza la Fiesta de la **GUELAGUETZA**.



A la llegada al cerro, comienza la fiesta, puestos de comida típica, ofrecen sus platillos tradicionales como; Tamales de Mole Negro, Empanadas de Mole Amarillo, Tasajo, tlayudas, Enchiladas con Tasajo, La tradicional bebida de los dioses EL TEJATE, elaborada con cacao, maíz y hueso de mamey, ¡una bebida típica y refrescante!

Siente la
algarabía y
fiesta, mientras
degustas la
tradicional
comida

Oaxaqueña, poco
tiempo más
tarde
comienzan los
bailes, los shows
de cada una de
las ocho
regiones, con sus
bailes y danzas
típicas con
vestimentas
tradicionales
llenas de color,
historia y
tradicón y si de
tradicón
hablamos, el
MEZCAL no
puede faltar .



Los festejos no solo son en el **CERRO DEL FORTIN**, todas las calles se llenan de alegría, papel picado que corre de un extremo a otro para dar el toque de fiesta, muestras artesanales, gastronómicas y representaciones culturales dan vida a este Maravilloso y Mágico lugar, entre las actividades de este año, podemos mencionar **LA FERIA DE LOS ALEBRIJES**, en San Martín Tilcajete, **LA FERIA DEL BARRO ROJO**, en San Marcos Tlapazola, **TALLER GASTRONOMICO DE CHON NI**, en Zaachila, por mencionar algunas de las actividades, son innumerables las actividades ferias y eventos que se llevan a cabo por la celebración de la **GUELAGUETZA**, motivo por el cual miles de turistas tanto nacionales como extranjeros arriban a este bello lugar con servicios de hospedaje, para todos los bolsillos desde hoteles muy económicos hasta hoteles boutique, que te sorprenderán, para pasar en promedio 10 días para disfrutar de la Magia, cultura y tradición de la **GUELAGUETZA**, ya que en cada una de las muestras se puede apreciar la diversidad cultural que distingue una región de otra, por eso.... **¡OAXACA LO TIENE TODO!**

LIC. Rebeca Bravo Carranza

Mis redes sociales:

INSTA: @rbkankun

TIKTOK @rbkankun

PROYECTO LIBRES

**Te queremos escuchar, tu historia
merece ser contada.**

Somos un proyecto de periodismo enfocado prioritariamente a la narrativa de historias e investigación con enfoque de género y derechos humanos. Le apostamos al desarrollo de los hechos. **Se trata de personas, no de notas.**

Descubre más historias en
<https://proyectolibres.org>

Cuéntanos tu historia en:
organizacionlibres@gmail.com



@HistoriasLibres

LO QUE DEBES SABER

Universidad Politécnica de Quintana Roo

#FormandoTriunfadores

#PontelaPlayeraUPQROO

Fundada en el año 2010, la Universidad Politécnica de Quintana Roo, es una institución pública que imparte educación superior basada en competencias para preparar a profesionales con una sólida formación científica y un liderazgo tecnológico con base en valores que coadyuven al progreso económico y social del estado de Quintana Roo, respetando el medio ambiente y la cultura.

En nuestro campus: Podrás encontrar un lugar apacible entre naturaleza, comunidad de amigos, e instalaciones pensadas en brindarte comodidad y seguridad para que tomes tus clases.



Los programas **educativos** con que contamos son cuatro ingenierías y dos licenciaturas.

- Ing. En Software
- Ing. Financiera
- Ing. En Biotecnología
- Ing. Biomédica
- Lic. En Terapia Física
- Lic. En Administración y Gestión Empresarial

Todos nuestros programas educativos cuentan con el idioma inglés como materia adicional durante todo el periodo.



#SomosComunidadUPQROO

Somos parte de una gran comunidad y esperamos que tú seas parte de nosotros, **¡Aquí es donde está tu futuro! ¡Te estamos esperando!**

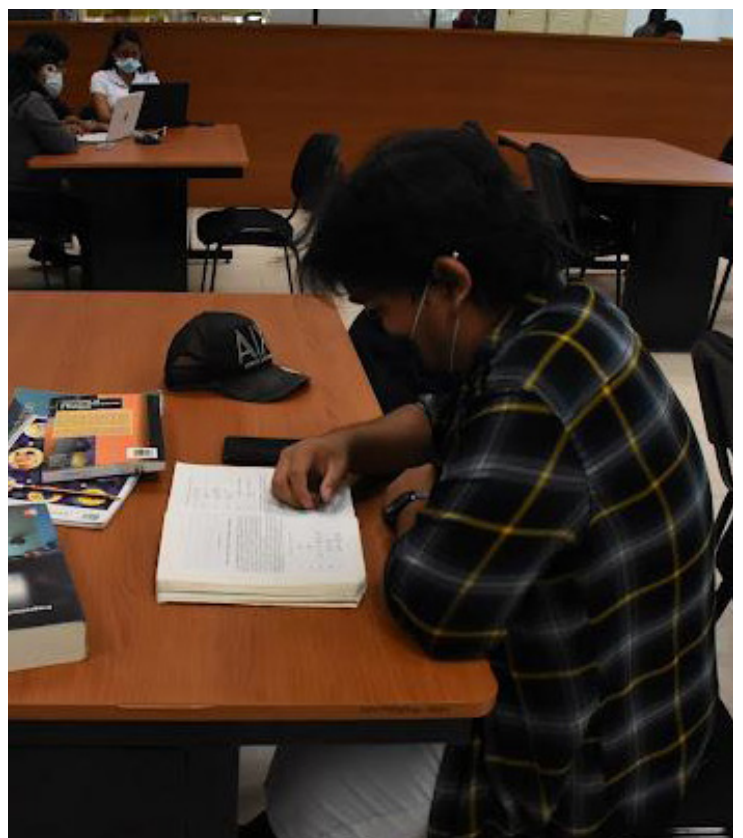
La Universidad Politécnica de Quintana Roo cuenta con los siguientes servicios.

- Biblioteca
- Bolsa de Empleo
- Centro de Idiomas
- Inglés durante todo el programa escolar
- Movilidad Nacional e internacional
- Programa de becas
- Taller de Robótica
- Excelentes instalaciones

Somos una Universidad Pública que determina una enseñanza con altos estándares de calidad e investigación y ahora trabajamos en tener una elevada inserción laboral.

¡Somos la COMUNIDAD UPQROO!

#FormandoTriunfadores





**¡Rejuvenecer es una mentira,
mantenerse en óptimas
condiciones es una realidad!**

**SI REBASAS LOS 50 AÑOS Y DESEAS
UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.
CONTACTANOS**

99 8241 9560

PARA CITAS.

**TRATAMIENTO:
PRO - MANTENIMIENTO CON AMINOÁCIDOS
RESTAURADORES DE TELOMEROS**



Dr. Alfonso Valdivia Medina

Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva

Especialista e investigador en enfermedades autoinmunes

Cel: (+52 1) 55 3492 5100

Cel: (+52 1) 99 8241 9560

dr.alfonso.valdivia@gmail.com

ERRORES QUE TE IMPIDEN HACER UN NETWORKING EFECTIVO

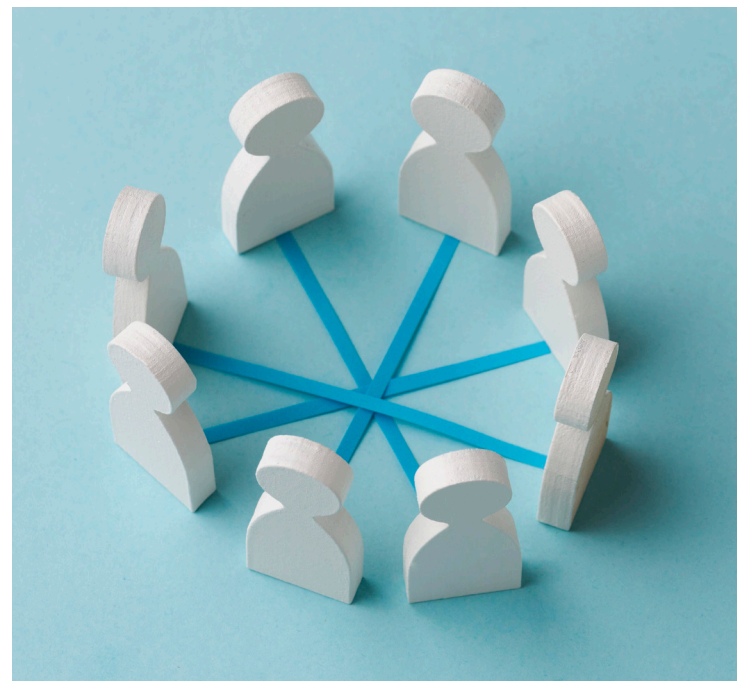


Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

Estas en el mejor momento para prepararte para enfrentar un proceso de selección de manera exitosa, no esperes a después de las vacaciones, cuando la competencia se intensifica más, es tu oportunidad de sobresalir por que la competencia baja y tu estarás más cerca de contratarte en tu trabajo ideal. Y como sabes hacer Networking es fundamental para llegar a ese nuevo trabajo, no sólo en este momento, es una actividad que debemos realizar todos los días, para que el día que necesitemos algo sea más fácil y rápido llegar. Sin embargo, debemos de tener cuidado en las acciones que realizamos.

Errores que te impiden hacer un networking efectivo:

1. Hablar sólo de Ti y de tu nuestra necesidad.
2. Asistir desinformado a empresas, eventos o entrevistas.
3. Dar un Speech largo y tedioso (Falta de claridad).
4. Ver a las personas sólo por interés y no como conectores.
5. Actitud fría y desinteresada por los demás
6. No tener una postura adecuada y expresión facial agradable.
7. Egocentrismo, sin relaciones de confianza no hay networking.
8. No dar Seguimiento, recuerda que el interesado eres Tú.
9. Ser impaciente y pensar que es obligación de otros ayudarte.
10. No usar LinkedIn como herramienta de networking.





M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Facilitadora Laboral

 9999 928143



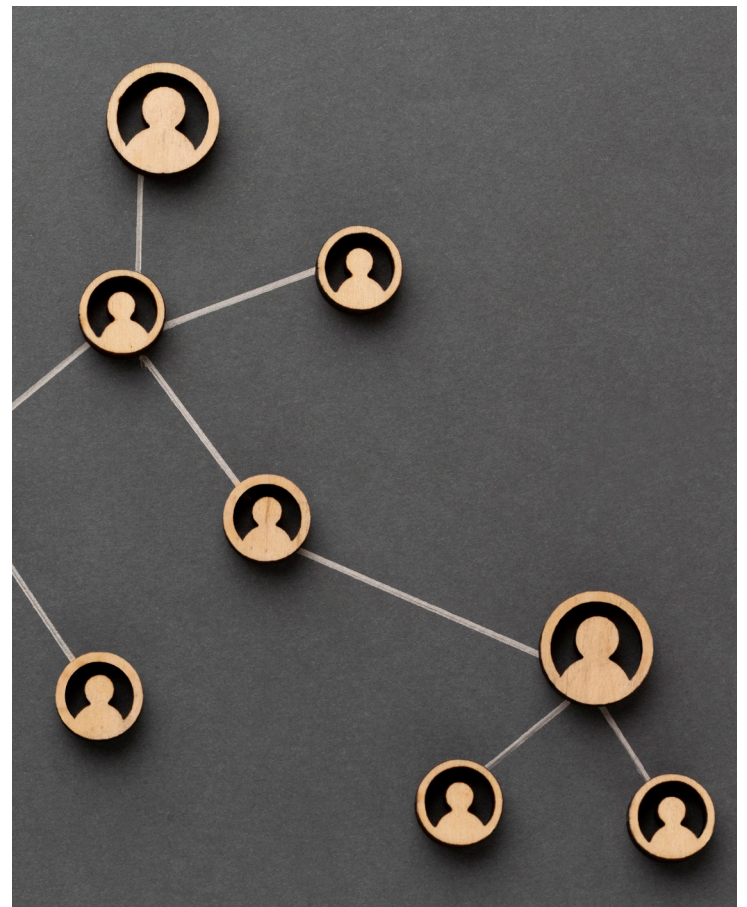
Gabriela Espinosa
Facilitadora laboral

Desde el 2015, servicio de empleabilidad basado en capacitación para candidatos profesionistas y ejecutivos que están en búsqueda de su Trabajo Ideal.

**¡JUNTOS PODEMOS
ENCONTRAR TU
TRABAJO IDEAL!**



**SESIONES
PERSONALIZADAS**
y en línea para todo
México y Latinoamérica



La constancia es una de las claves en todo y en LinkedIn no es la excepción; uno de los grandes errores de muchas personas que utilizan esta red que querer resultados inmediatos, pero eso es imposible en general en cualquier red. Tu puedes mejorar tu presencia en esta red profesional independientemente de tu rol u objetivo ya sea que estés en búsqueda de un nuevo reto laboral, eres emprendedor(a), empresario(a) y quieres generar confianza y un networking efectivo, pero deberás actuar rápido y constante hoy si y mañana también.

Beneficios de hacer Networking:

- Relacionarte con personas a las que ayudes y te puedan ayudar.
- Aprender de otras personas independientemente de su rol y edad.
- Informar de tus capacidades y estar atento a nuevas oportunidades laborales.

¿Y tú ya tomas acción para conseguir tu trabajo ideal?

M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Especialista en empleabilidad

#TransportamosHistorias

SINDICATO

"LIC. GUSTAVO DÍAZ ORDAZ

Taxistas de Isla Mujeres



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



SIGUENOS EN REDES



RADIO TAXI

TAXIS
ISLA MUJERES

WWW.TAXISTASDEISLAMUJERES.COM

“Los Sentimientos”

Por: Coach Tatiana Ordorica

La mayoría de nosotros, crecimos sin que nadie nos enseñara a SENTIR, peor aún es y fue bastante común que nos enseñaran a no sentir (de más), o así dicen, no seas tan sensible, no puede ser que todo te afecte y peor aún sí eres hombre (sexo masculino), los hombres de a de veras no chillan, ¿a poco te da miedo?, No seas mari.....
...a entre muchos otros, son comentarios con los que la mayoría de nosotros no solo crecimos, sino que además repetimos y enseñamos a nuestros, hijos, sobrinos etc.

Este concepto, tan equivocado del “SENTIR”, es terrible y nos hace un enorme daño. Los SENTIMIENTOS no son opcionales, no son algo que podemos escoger cuando y como tener y si no aprendemos desde chicos a manejarlos, nos van a perseguir toda nuestra vida, mermando todas nuestras relaciones, personales, profesionales e institucionales.



Este concepto, tan equivocado del “SENTIR”, es terrible y nos hace un enorme daño. Los SENTIMIENTOS no son opcionales, no son algo que podemos escoger cuando y como tener y si no aprendemos desde chicos a manejarlos, nos van a perseguir toda nuestra vida, mermando todas nuestras relaciones, personales, profesionales e institucionales.

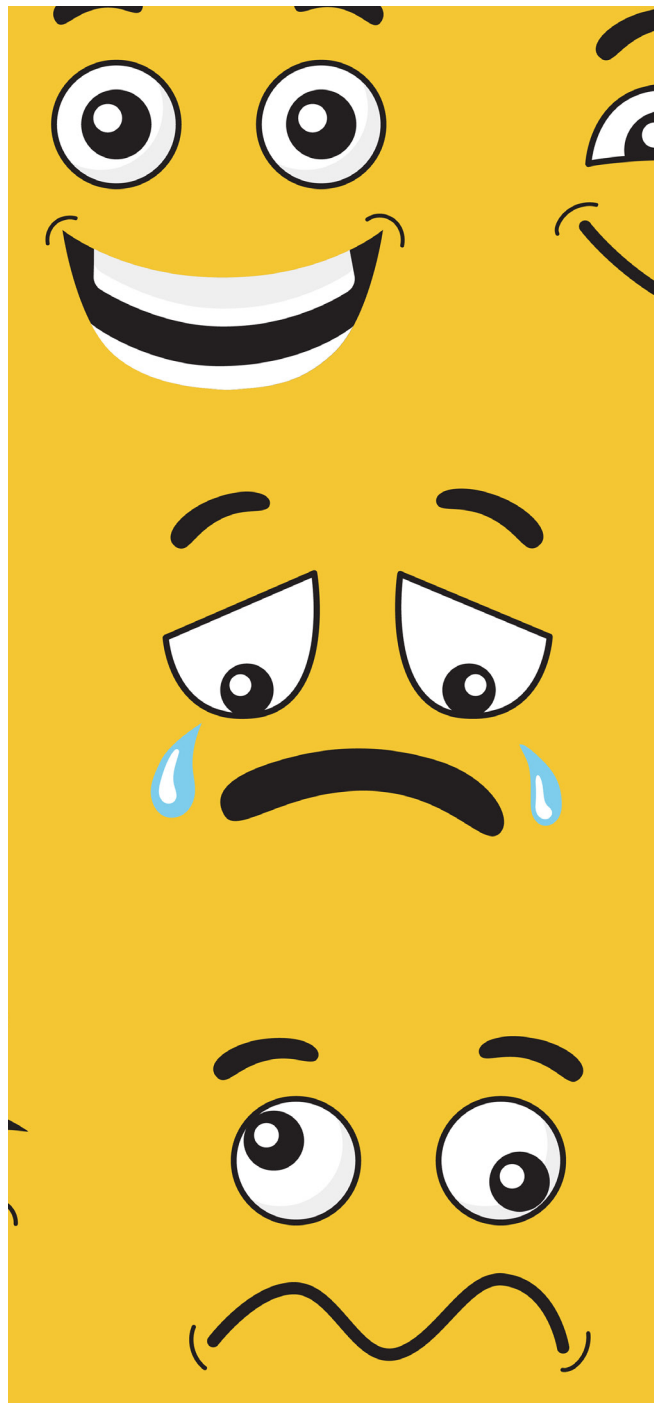
El temor, ira, ansiedad, frustración, tristeza, etc., son emociones que al NO manifestar y reconocer de forma consiente, se esconden en nuestra alma y van haciendo un daño constante en nuestro ser, son como la piedrita adentro de un zapato, al principio no lastima, tanto pero conforme los kilómetros (años de vida), avanzan se convierte de una molestia, a una llaga que nos puede llegar a ocasionar una infección mortal, un cáncer o hasta la muerte.



Los mismo con la alegría, amor, felicidad, triunfo etc. si las escondemos le quitamos valor al trabajo que nos dio como resultado, estas bendiciones.

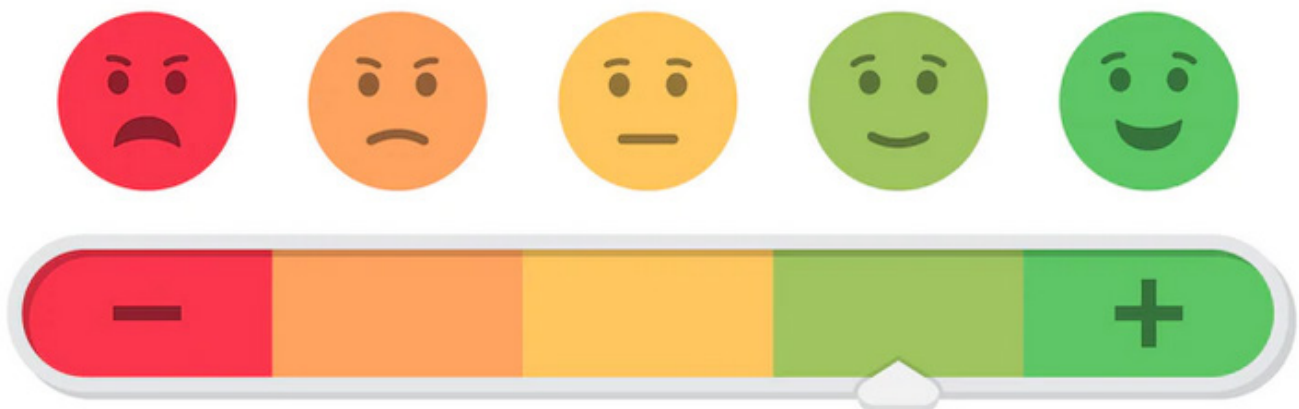
Nos guste o no, somos seres sensibles y nuestros sentimientos afectan todas y cada una de las decisiones que tomamos en nuestra vida.

A diferencia de nuestros pensamientos, que, con un poco de esfuerzo y práctica diaria, los podemos convertir de negativos a positivos de forma muy sencilla, lo que sentimos está completamente fuera de nuestro control, sin embargo, si aprendemos a reconocer nuestras emociones y a vivirlas al 100% de su expresión, al igual que con nuestros pensamientos se vuelven no solo algo positivo si no también el combustible para ser la mejor versión de nosotros mismos todos los días.



Pero como le hago, la pregunta obligada, y al igual que con todo lo demás que hemos visto, de forma muy sencilla: haciendo consiente lo que estamos sintiendo y si no lo estamos logrando sentarnos en silencio o acostarnos en nuestra cama, estar en donde nos sabemos seguros y preguntarnos, **¿QUÉ ESTOY SINTIENDO EN ESTE MOMENTO?** ¡Y aceptar la respuesta que nuestro corazón y estomago nos dan sea la que sea!

Una vez aceptando, cual es mi sentimiento, veo cuál necesita una **ACCIÓN** (palabra mágica) de mi parte para cambiar, controlar o simplemente aceptar, y ¡escojo la acción indicada a tomar y listo!, Empiezo a vivir sintiendo de forma presente, aceptando y reconociéndome como el increíble ser humano que soy.



*CUIDAMOS LO
MÁS VALIOSO
QUE HAY EN TI.*

¡TU SALUD!

- Estudios prenupciales
- Antidoping
- PCR Para COVID
- Prueba antígeno para COVID
- Glucosa, Colesterol, Triglicéridos
- General de Orina
- Prueba de embarazo
- Exámenes prenatales
- VIH, VDRL y grupo
- y muchos mas

Horarios: Lunes - Viernes

07:00 a 14:00 Horas

Ubicación: Región 94, Av. 107

Segunda Entrada.

Entre ruta 4 y Ruta 5

bclab

LABORATORIO CLÍNICO

SERVICIO A DOMICILIO

998 394 5547



¡Estamos para servirte!



Toda la esencia de nuestra cultura se disfruta en la cocina, por más de 8 años familias atendiendo familias.

El Huerto del Edén, celebró su octavo aniversario hace unos días, gracias a que su gran equipo de trabajo, se ha esforzado por brindar siempre lo mejor. Iniciando de una manera muy sencilla con una palapa, pero con platillos extraordinarios, ese fue el toque del Huerto del Edén desde sus inicios.

Uno de los restaurantes más emblemáticos del grupo Bovinos, nacidos en Quintana Roo, líderes en el ramo restauranero. Un concepto de tradiciones, cultura y sabores exquisitos; eso es el Huerto del Edén.



El grupo se siente muy orgulloso por ser los números uno en la industria restaurantera local, por tener un gran crecimiento y calidad siempre preocupándose por sus clientes.

En la fiesta, pudimos disfrutar de una presentación de sus directivos platicando a cerca de la historia, lo que ofrecen y las innovaciones en sus platillos. Además de que los asistentes pudieron disfrutar de un montaje especial con degustaciones exquisitas y coctelería al estilo Huerto del Edén.

La fiesta se disfrutó, aún más cuando un trío le dio un toque muy especial a la tarde del pasado miércoles 6 de julio, donde la prensa, influencers, invitados especiales, clientes y amigos pudieron una vez más cerciorarse del porque el Huerto del Edén cumple 8 años y seguirá por muchos más.

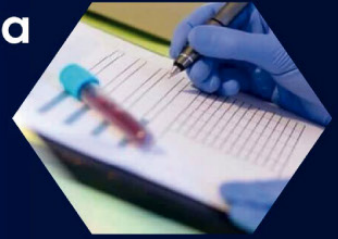
¡En hora buena para la familia del grupo Bovinos y el Huerto del Edén!

1, 2, 3... ¡Felices 8 años al Huerto!



Exámenes de confianza

- Socioeconómico
- Médico - Físico
- Antidoping
- Polígrafo
- Psicométrico
- Análisis de redes
- Pruebas COVID



Consultoría

- Capacitación en Desarrollo Humano
- Análisis de puestos y salarios
- Comprador Fantasma para revisión de calidad
- Asesoría NOM 035



*Certificando gente
de calidad*



Factor Humano Cancún



@CancunFactor



factorhumano2021



9982456585

DUETOS MUSICALES



Por: Mario Monroy

Me estaba acordando de varios de los musicales y me vino a la mente "Hello Dolly", que estelarizará la tremenda Barbra Streisand y Louis Armstrong y que a reserva de la mayoría primero fue película y luego se llevó a Broadway.

Lo clásico era al revés, primero tenían éxito en el teatro y después en el cine. Un ejemplo de esto fue la obra "I King and I" (El Rey y yo) que protagonizó el actor ruso Yul Brynner por más de 4,500 funciones ininterrumpidas por más de 20 años en el teatro.

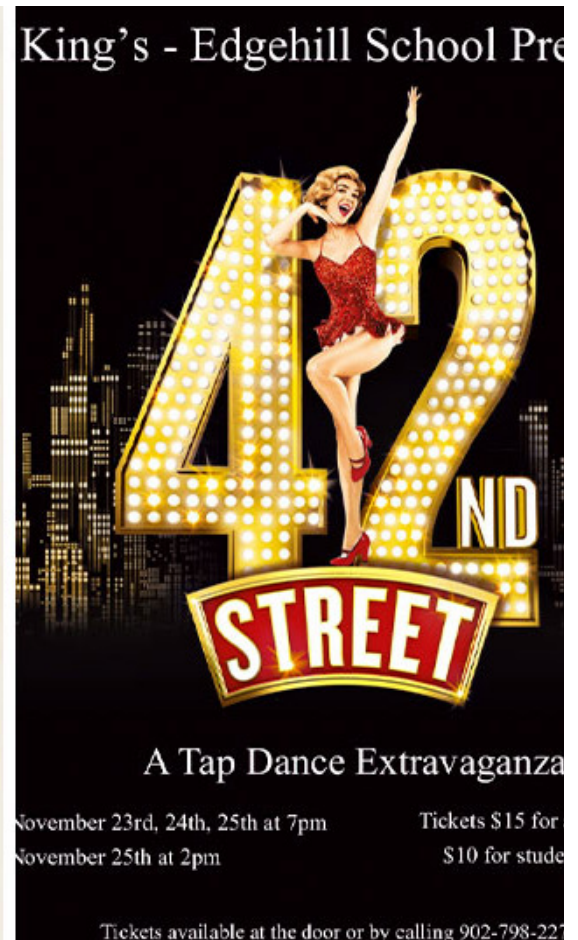
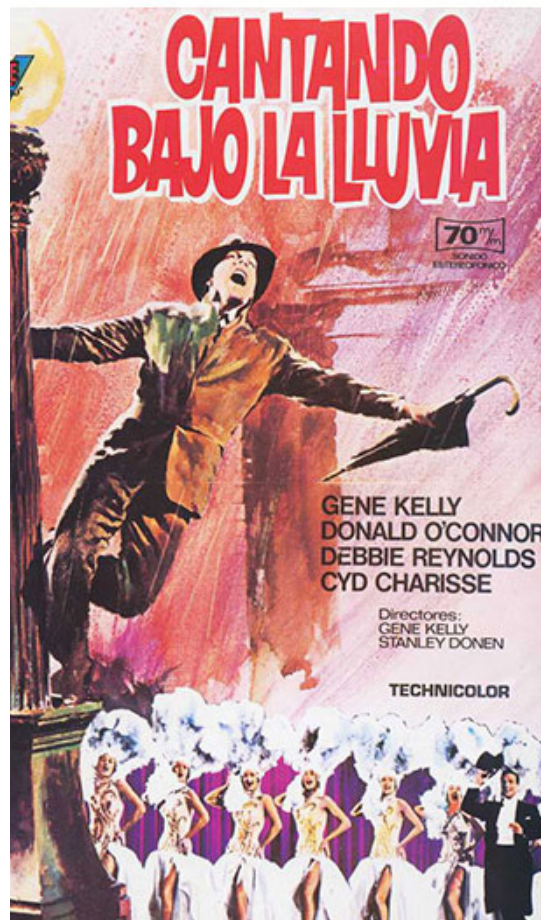
Y de todos los musicales que fueron sin duda toda una época en el mundo; y cabe destacarse la importancia de los compositores. De duplas entre músico y letrista. Le tengo respeto a los letristas, la parte instrumental me sale creo que bien, pero a la hora de meterle letra, me tardo horrores y han más fracasos que aciertos. En Broadway hubo una pareja fuera de serie.

El músico era el gran Richard Rodgers y el letrista nada menos que Oscar Hammerstein. Gracias a ellos podemos decir que la década de mediados de los 40's y parte de los 50's fue la edad de oro del medio musical. Como ejemplo tenemos Oklahoma, Carousel, South Pacific, El Rey y Yo, La Novicia Rebelde (The Sound of Music), por mencionar solo algunos. El trabajo de este dúo dinámico obtuvo 34 premios Tony (Teatro), 15 premios Oscar, 1 Pulitzer, 2 Grammys y un sinfín de nominaciones.



Con la proporción guardada, les comento que en México tuvimos una dupla musical de alta envergadura. Me refiero a Manuel Esperón (música) con Ernesto Cortázar. (letra). Estos grandes maestros compusieron una infinidad de canciones de música vernácula en cientos de películas del cine nacional en su mera época de oro. Espero sin duda fue el culpable de los estilos de Pedro Infante y Jorge Negrete. Uno de los temas nacionales más representativos de este género es sin duda "Cocula" ¿se acuerdan de la letra de Ernesto Cortázar? Esa que dice... de Cocula es el mariachi, de Tecalitlán los sones, de San Pedro su cantar, de Tequila su mezcal y los machos de Jalisco afamados por entrones... para eso tren pantalones. De ahí sigue la lista con No Volveré, Traigo un Amor, Ay Jalisco no te Rajes, cuando tu me Quieras, que Lindo es Michoacán y muchas más. Eso es trabajo en equipo

Hasta la próxima.





Director Editorial: Carlos Valdovinos
Fotografía y Edición: Luis Ruz
Equipo: Factor On Line
Coordinador Operativo: Abel de la Rosa
Coordinador de Noticias: Ing. Tito Matías

Semanario Digital
 Todas están disponibles
 en www.factoronline.mx



FACTOR
ONLINE
 Comunicando positivismo