



ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS DO
CONCELHO DE FARO

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 72

JULHO/ SETEMBRO

2019

O Boletim divulgará as actividades da A.R.P.I., assim como tudo o que possa interessar à Pessoa Idosa, estando aberto a toda a colaboração.
Sede: Praceta São Tomé e Príncipe, Edif. António Justo-8000-190 Faro Tel.- 289 806142 E – mail: geral@arpi-faro.pt – Site: www.arpi-faro.pt

EDITORIAL

EXCURSÕES/ PASSEIOS - A.R.P.I.

Amavelmente fui solicitada para redigir este editorial, que prontamente aceitei com agrado (sinto-me até feliz) por poder descrever na generalidade o que penso sobre esta atividade, uma vez que regularmente a executo na qualidade de diretora responsável, o que faz parte do meu trabalho como voluntária nesta Associação.

A A.R.P.I., mensalmente faculta aos seus associados a possibilidade de escolha de três a quatro excursões/passeios, com preços acessíveis, com duração de um ou mais dias, para diferentes regiões do País, para que estes tenham a oportunidade de viajar de acordo com as suas preferências, possibilidades económicas e disponibilidade.

Eu só posso estar grata pelos magníficos passeios que tive possibilidade de usufruir e devo elogiar o comportamento dos sócios que me têm acompanhado, pela sua disciplina, pontualidade, solidariedade e boa disposição, proporcionando assim, um bom ambiente de amizade e alegria - passear, assim é agradável e prazeroso.

Estes passeios sócio-culturais constituem uma fonte de enriquecimento a nível histórico, cultural, paisagístico e humanitário, onde todos podem sentir a emoção das viagens em grupo, em sã convivência e unidos com os mesmos objetivos – apreciar, usufruir, valorizar e experienciar tudo o que nos é oferecido, na expectativa de ser mais um dia maravilhoso e diferente nas nossas vidas.

Os meus parabéns à A.R.P.I., a todos os sócios que frequentam estas viagens, bem como à organizadora e responsável – Coordenadora Cristina e ao respetivo motorista desta Associação o Sr. Miguel, que nos presenteia com a sua boa disposição, disponibilidade e solidariedade, enfim, pelo seu prestável e competente trabalho – o de nos conduzir a um porto seguro.



*Esmeralda Leal
Membro da Direção
Sócia n.º. 4831*

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial; Dicas Jurídicas; É sempre um prazer ir a Fátima!; O Folkfaro na A.R.P.I.; O papel dos Idosos no Mundo; Provérbios; Anedotas; Dedicado aos Idosos; Pensei em Mudar o Mundo; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagramas Geográficos; Receitas sem Fronteiras; Notícias da A.R.P.I.; Plano de Atividades para Dezembro/ 2019.

DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada
(conceicaoceu@gmail.com)

PROIBIÇÃO DE JOGAR BEATAS PARA A VIA PÚBLICA



A convivência em sociedade e o despertar de novas consciências tem levado a que com o passar do tempo diversos comportamentos têm vindo a ser regulamentados tanto como Regulamentos Municipais, Posturas e Decretos-Leis, elaborados pelas autoridades Centrais como pelas Municipais. Como exemplo desse facto temos a proibição dos canídeos deixarem os seus dejetos na via pública, de se alimentar os pombos, de urinar na via pública ou cuspir, deixar o lixo fora dos contentores, colocar música alta o que incomoda os vizinhos depois das 23h00, fazer trabalhos de obras a partir da 20h00, que os ares condicionados vertam água para fora, fumar em recintos fechados e outros. A **aprovação da Lei n.º 37/2007 de 14 de agosto**, que aprovou as normas para a proteção dos cidadãos da exposição involuntária ao fumo do tabaco e medidas de redução da procura relacionadas com a dependência e a cessação do seu consumo, foi um marco importante na luta contra a dependência do tabaco, no entanto, teve também como consequência o afastamento dos fumadores das zonas interiores para os espaços exteriores para poderem fumar, daí que muitas vezes encontramos os fumadores às portas das empresas ou em outros sítios públicos a fumar, deixando as beatas em cinzeiros ou pior ainda jogadas no chão. Ora uma beata de cigarro contém não só todas as substâncias químicas utilizadas no cultivo do tabaco, entre as quais herbicidas e pesticidas, como armazena ainda todas as substâncias cancerígenas decorrentes da queima do cigarro: alcatrão, nicotina, arsénio, monóxido de carbono, cianeto de hidrogénio, benzeno ou acetona, mas também o filtro do cigarro contém substâncias como acetato de celulose, ou seja, plástico, pelo que a sua degradação é extremamente lenta, pois um filtro de cigarro pode demorar mais de 10 anos a degradar-se. Ainda uma beata de cigarro no lixo leva a que todos os químicos que ela contém se transponham para a terra e para as linhas de água (superficiais e subterrâneas), contaminando solos, recursos hídricos e os organismos vivos que com ela tenham contacto, acabando por entrar na cadeia alimentar e representando um potencial risco para a saúde pública. Para além disso, entopem os esgotos, são levados pela chuva e pelo vento acabando por conspurcar também os espaços urbanos, não **Lei** esquecendo que uma beata mal apagada pode provocar um incêndio. Nesse sentido encontra-se em vigor a **nº 88/2019 de 3 de setembro**, que vem proibir o descarte em espaços públicos de pontas de cigarros, charutos e outros equiparados a resíduos sólidos urbanos, onde para além do consumidor terão ainda responsabilidades os comerciantes exploradores de estabelecimentos comerciais, de transportes públicos, de edifícios destinados a ocupação não habitacional, tais como prestação de serviços, instituições de ensino superior, atividade hoteleira e alojamento local ,etc. Os espaços comerciais, desde os Centros Comerciais, restaurantes, cafés, empresas de transportes de pessoas e outras, deverão possuir no exterior equipamentos próprios (cinzeiros) com tampa para colocar as beatas, responsabilizando-se pela sua limpeza. Para tanto será criado um programa de incentivo no âmbito do Fundo Ambiental para disponibilização de cinzeiros e outros equipamentos aos comerciantes. Portanto a partir de agora quer o cidadão comum, como as empresas são chamadas à responsabilidade se por qualquer motivo uma autoridade policial (ASAE) constate que jogou para o chão a beata ou então que determinada empresa/ serviço público negligenciou a limpeza dos recetáculos da qual poderá resultar um processo de contraordenação, ao qual poderá corresponder uma coima entre os 25 € a 250 €. É caso para dizer “... leis há muitas!!! “

Dra. Conceição Céu
Sócia n.º 4981

É sempre um prazer ir a Fátima!

E porquê? Porque ir a Fátima desperta em nós a sensação da transcendência e o conforto de nos sentirmos em casa e, ao mesmo tempo, há sempre algo de novo para ver ou experienciar.

E assim foi nos dias 27 e 28 de Maio.

Desta vez almoçámos no Fórum Almada e entrámos em Lisboa pela Ponte 25 de Abril. O nosso motorista, como sempre muito atento, chamou-nos a atenção para o miradouro existente no pilar nº 7 da ponte. Qualquer dia iremos subir a esse miradouro; desta vez não foi possível por estar em reparações de manutenção.

Seguimos para o Museu da Saúde no Hospital de Santo António dos Capuchos onde éramos esperados por dois guias muito simpáticos e competentes: a dra Joana e o dr David. Foi-nos apresentada a evolução dos conceitos de doença e saúde ao longo de 800 anos, bem como dos instrumentos médicos, mobiliário hospitalar e utensílios relacionados. Foi uma visita interessantíssima e agradou a todos.

Deixámos Lisboa pelas 16.30h, com o trânsito inerente a uma grande cidade e lá seguimos no nosso autocarro que parece de elástico, esticando-se aqui, encolhendo-se acolá, a caminho de Fátima. Alojamento no hotel 4Estações e visita ao Santuário com Terço e Procissão.

O dia 28 foi mais desanuviado, mas muito bem rentabilizado. Parte da manhã foi dedicada ao Santuário e, antes do almoço no Truão, tivemos uma surpresa (porque não estava no programa) Aljustrel e Valinhos; aí visitámos os espaços de memória: as casas dos Pastorinhos e a Casa Museu de Aljustrel; foi o primeiro núcleo museológico permanente e cuja inauguração ocorreu em Agosto de 1992; era a casa da madrinha de Lúcia e esta ofereceu-a ao Santuário em 1981.

Passámos pela Loca do Cabeço ou do Anjo da Paz, lugar onde em 1916 se deram as primeira e terceira aparições do Anjo; a segunda aparição ocorreu no Poço do Arneiro; este poço, entre castanheiros, era o local de refúgio dos Pastorinhos. Aqui nos detivemos, à sombra do arvoredado, numa paz improvável onde sempre estão pessoas a passar; no entanto, há uma mística no ar que impede a algazarra habitual dos locais muito frequentados.

Visitámos ainda a Igreja Paroquial de Fátima onde os Pastorinhos foram batizados, na freguesia da Serra e tem como padroeira N. Sra dos Prazeres. Devo acrescentar que esta igreja já existia em 1568, era rei D. Sebastião.

O regresso, com as paragens necessárias ao bem estar de todos nós e do autocarro, foi muito animado. Houve fados e canções e a nossa animadora de serviço, a d. Maria, estava bem inspirada e o seu protagonismo foi de se tirar o chapéu!

Posso dizer que foi com imenso gosto que dirigi esta excursão e, em nome da A. R. P. I., agradeço a todos que nela participaram.

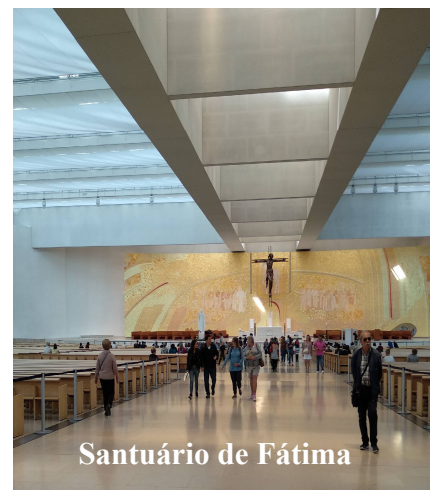
Por fim, um agradecimento muito especial àquele que contribuiu para o sucesso da excursão, o nosso motorista, o Sr. Miguel Lourenço.

Bem-hajam.

*Dra. Maria José Nobre de Sousa
Membro da Assembleia Geral
Sócia nº718*



Museu da Saúde



Santuário de Fátima



Loca do Anjo

O FOLKFARO NA A.R.P.I.



No âmbito do «Folkfaro 2019» (Culturas e Ritmos do Mundo) e tal como tem acontecido ao longo das 17 edições organizadas pelo Grupo Folclórico de Faro, decano dos agrupamentos folclóricos algarvios, este que é o maior festival do seu género realizado a sul de Portugal, houve uma assinalada jornada na nossa Associação.

Constituiu a mesma um solidário abraço entre estes embaixadores da cultura e das tradições vindos de dez países do mundo, constituindo, na mensagem do Dr. Rogério Bacalhau (Presidente da Câmara Municipal de Faro): «Uma arte que é espelho do passado, que reflete as tradições populares próprias de cada comunidade, com canções, provérbios, poesias, rituais e trajes» e os nossos associados.

Desta feita tivemos na A.R.P.I. a extraordinária exibição da **Asociación «Nuestras Raíces», do Rosário, Santa Fé, Argentina** e terra natal de conhecidas figuras como o revolucionário Che Guevara ou o futebolista Lionel Messi. O agrupamento, que foi vibrantemente aplaudido, apresentou música e dança em duas vertentes: tango e folclore argentino, evidenciando a variedade e a riqueza da cultura tradicional daquele que é o segundo maior país da América do Sul e onde se radicaram milhares de portugueses.

O PAPEL DOS IDOSOS NO MUNDO

Em recente homília pronunciada na comemoração do «Dia dos Avós», em Loulé (Santuário da Mãe Soberana)



D. Manuel Neto Quintas (Bispo do Algarve) destacou o papel que à grande maioria dos sócios da A.R.P.I., como maioritariamente idosos que o somos, na sociedade contemporânea. Afirmou então:

«Os anciões são como sentinelas que olham para o mundo que nos rodeia de um lugar um pouco mais elevado e por isso veem mais longe. A vida vivida é a experiência da vida e dá-lhes um olhar diferente sobre a própria vida e sobre as situações do mundo de hoje. Por isso, é importante escutá-los, ter em conta a sua opinião, seguir os seus conselhos».

Realçou que «a vocação e a missão dos avós é decisiva no seio da família como suporte afetivo e financeiro também», acrescentou que «a relação com os netos tão importante para o equilíbrio afetivo e humano de quem está a crescer e precisa de apoio e de alguém em quem confiar plenamente».

Foi e continua-lo a ser a grande missão empreendida pela grande maioria de todos nós que após os anos jovens em que pais nos fizemos ora o reafirmamos em relação aos «filhos dos nossos filhos».

Por isso consideramos de uma premente e efetiva realidade a afirmação do Bispo do Algarve de que:

«Há valores que o tempo não gasta, nem devemos deixar que gaste, porque são fundamentais para a construção da sociedade, do convívio entre pessoas. Não podemos renunciar a esses valores, a esses alicerces que são tão importantes para a construção até do mundo em que nós vivemos».

*João Leal
Presidente da Assembleia Geral da A.R.P.I.
Assessor de Imprensa
sócio n.º.1952*

PROVÉRBIOS

*Quem não aparece esquece,
mas quem muito aparece
tanto lembra que aborrece.*

Coisa bem começada é meio acabada.

Recolha de F. D. (A.R.P.I.)

DEDICADO AOS IDOSOS

Bendita foi a hora
Que nasceu esta associação
Para dar algum conforto
A quem vive na solidão

Associação da A.R.P.I.
Eu te vejo como um espelho
És de todas a mais bela
Que existe neste concelho

A todos vais recebendo
Com amor e dedicação
Para a todos ajudares
Seja qual for a situação

A.R.P.I. tu és a mais bela
Para os idosos orientar
Fazendo a sua ginástica
Também os pões a dançar

A dança é uma ginástica
Que dá ajuda a valer
Trás alguns conhecimentos
E por vezes o bem querer

Por vezes chega o bem querer
E depois a união
Que seja bem sucedida
Para aliviar a solidão

A.R.P.I. tu fazes excursões
Para os idosos alegrar
Para verem lindas paisagens
Para melhor o tempo passar

Viva quem aqui trabalha
Com amor e dedicação
Tem uma grande paciência
E muito amor no coração

Digo a todos em geral
E também te digo a ti
Tenho prazer em dizer
Que sou sócia da A.R.P.I.

Vou fechar os meus versinhos
Eu vou dar a despedida
Desejando para todos nós
Saúde e anos de vida



*Maria Antonieta M. Mateus
Sócia n.º 1634*

ANEDOTAS

Um senhor tinha um galinheiro com duas galinhas. Uma ficou bastante doente e o senhor, fervoroso adepto do PAN, matou a outra para lhe fazer uma canjinha.

Recolha de F.D. (A.R.P.I.)

Pensei em Mudar o Mundo

*Dentro de um sonho profundo
Pensei em mudar o mundo
Deste não estava a gostar
É tão grande a rebeldia
O povo não tem alegria
Era preciso mudar*

*Mas como? Essa é a pergunta
Tenho visto tanta gente junta
Em protestos e manifestações
Uns dizem que está melhor
Outros dizem que está pior
Não faltam complicações*

*Uns que estão mal na saúde
O governo não tem atitude
Para melhorar a Educação
Isto é tudo uma pilhéria
Temos reformas de miséria
Não dão para comprar pão*

*Falam no Salazar
Isso para mim seria azar
Ter outra vez ditadura
Muito teria de mudar
Muita volta teria de dar
Para o povo ter fartura*

*Eu queria era um mundo novo
Ser tudo a favor do povo
Seria a solução
Nova democracia
Coisa que desse alegria
Para acabar a discussão*

*Joaquim Campina
Sócio n.º 614*

CARO LEITOR

Será bem-vindo tudo o que nos quiseres mandar: As tuas sugestões, as tuas receitas, as tuas poesias, as tuas anedotas (sem picantes). Obrigado pelos vossos contributos.

SABIA QUE... A cor do batom pode influenciar na aparência dos dentes o laranja, rosa, vermelho e violeta. Essas são as cores críticas e, por isso, refletem um tom amarelado nos dentes, refletem uma luz que os deixa menos claros. Se gosta de pintar os lábios com estas cores, preocupe-se em ter uns dentes bem branquinhos. Uma boa higiene e ida ao dentista com alguma frequência.

MEZINHAS CASEIRAS

Benefícios do Cominho Preto também conhecido pelo nome de *Nigella sativa* é uma planta nativa do sudoeste da Ásia que é usada há mais de 2 mil anos para fins medicinais. O princípio ativo dessa planta é a timoquinona é uma substância que apresenta propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anticancerígenas que parece ser capaz de ajudar no tratamento de encefalomielite, diabetes, asma e alguns tipos de câncer.

Na Prevenção e tratamento de diabetes O estresse oxidativo pode resultar na redução da eficiência das células beta pancreáticas que são responsáveis por controlar a produção e liberação da insulina. Dessa forma, especialistas acreditam que esse estresse oxidativo pode interferir no desenvolvimento de diabetes. Estudos indicam que o consumo de 2 gramas de cominho preto por dia por um período de 3 meses ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue e a melhorar o funcionamento das células beta. Pode comprar na sua ervanária.

*Recolha de Cristina Fernandes
(Funcionária da A.R.P.I.)*

CANTINHO DA SAÚDE

DESIDRATAÇÃO E TRUQUES

Um dos sinais mais frequentes de desidratação é a sede. Quando estamos com sede já nos encontramos desidratados e, por este motivo, devemos antecipar esta sensação. Como?

Ir bebendo água ao longo do dia. Infelizmente, para muitas pessoas, o simples ato de o fazer é um sacrifício e, consequentemente, ingerem muito menos quantidade de água do que aquela de que necessitam. Para aumentar o consumo diário de água existem alguns truques que podemos pôr em prática:

1. Beber um copo de água ao acordar. Desta forma cria-se o hábito de ingerir um copo de água bem cheio logo pela manhã para começar bem o dia.
2. Levar água para todo o lado. Ter água sempre acessível ao carregar diariamente uma garrafa, na mala ou mochila, ou ter uma à vista na secretária enquanto trabalha faz com que, inconscientemente, se beba mais. Neste caso, opte pelas garrafas de vidro. É uma escolha consciente para o meio ambiente.
3. Colocar a água num local estratégico da sua casa. Nos dias em que está mais tempo em casa, procure colocar uma garrafa de água num local em que passe várias vezes durante o dia. Dessa forma, cada vez que olhar para ela, faça um esforço e beba um pouco.

Recolha de F. D. (A.R.P.I.)

ANAGRAMAS GEOGRÁFICOS

Reordene as letras de modo a obter os nomes de dois países asiáticos:

SALIMÁÁ R.: _____

GARUSANPI R.: _____

Solução: aisálam/ arupagnis

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

Caldeirada de Pescada

Procedimento:

1. Descasque as batatas e a cebola; corte ambos em pedaços, assim como a beringela. Descasque a cebola e corte-a às rodelas; corte os pimentos em tiras eripe a couve. Coloque estes ingredientes num tacho, em camadas alternadas, e sobreponha a pescada.

Obs: 4 porções → 50min. → Fácil →
Frigorífico: 1 dia → Não congelar

Ingredientes:

2 batatas-doces
1 cebola
1 beringela
1 cenoura
½ pimento amarelo
½ pimento vermelho
½ couve portuguesa
4 postas de pescada
4 c. (sopa) de polpa de tomate
50 ml de vinho branco
60 ml de azeite
sal e pimenta q.b.



*Recolha da
sócia nº 0783*

- O Centro de Convívio da A.R.P.I, sob a responsabilidade da Diretora Técnica, Dra. Luísa David, participou as seguintes atividades:
 - No dia 28 de Junho o GAI da C.M.F., realizou um passeio a Monchique, com visita guiada à igreja matriz. Seguiu-se um almoço-convívio no Parque da Mina, sendo recebidos pela Associação de Artesãs, estando presente o Presidente da Câmara;
 - No dia 19 de Setembro, realizou a A.R.P.I. um passeio ao Centro Social e Comunitário de Vale de Silves, para assistir à “Comédia Selva com Elas”.
- No dia 26 de Julho realizou-se uma “Noite de Fados” com os fadistas Helder Coelho e Helena Candeias, registando-se uma grande afluência de associados. Este evento teve lugar no salão multiusos.
- Foi celebrado contrato a termo certo, entre a A.R.P.I. e Filipa Sofia Nunes, como Ajudante de Ação Direta de 2ª, com início em 16 de Agosto de 2019, por um período de 6 (seis) meses.
- O Instituto de Segurança Social, a exemplo de anos anteriores, procedeu à atualização, no mês de Agosto, do Acordo de Cooperação para o ano de 2019, relativamente às comparticipações atribuídas a esta Associação, das valências de serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Centro de Convívio, com efeitos retroativos a partir de Janeiro/2019.
- A Direção da A.R.P.I., em concordância com o estipulado na Portaria nº. 218-D/2019, de 15 de Julho, procedeu à atualização da Comparticipação Familiar (mensalidade), devida pelos utentes das valências em Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, com efeitos a partir de 1 de Setembro de 2019.
- No âmbito do programa de intercâmbio entre Associações congéneres, foi esta Associação visitada, no dia 25 de Setembro, por um grupo de 56 idosos, proveniente da IPSS-A.R.P.I. do Pinhal Novo, tendo havido um almoço-convívio, seguido de um animado baile no nosso salão multiusos.

Actividade	Local	Data
Almoço Convívio de Natal dos Sócios da ARPI - Castanha cozida/assada/ Água Pé/ Baile. Encontro de Gerações	ARPI	17-Dezembro-2019
Festa de Natal do Idoso do Concelho de Faro Revista à Portuguesa com Carlos Pacheco	Teatro das Figuras	05-Dezembro-2019
REVEILLON 2019/2020 Música ao vivo c/ a Acordeonista – Vocalista: Rita Melo	ARPI	31-Dezembro-2019
EXCURSÕES E PASSEIOS	ESPAÑA: MOSTEIRO LA RABIDA	12-12-2019
	MÉRTOLA/ PENHA DA ÁGUA VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO – - PRESÉPIO	19-12-2019
	REVEILLON NA ESTALAGEM DA PATEIRA DE FERMENTELOS (Inclui várias visitas)	30,31-12-19 a 1-01-2020
SERVIÇO DE ACÇÃO SOCIAL: - Centro de Convívio, Centro de Dia e a Apoio Domiciliário	ARPI	Dias Úteis/Sábados
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM: - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
MASSAGENS DE RELAXAMENTO	LOCAL A INFORMAR	Por marcação
AULAS DE TRABALHOS MANUAIS (lavors, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas de tarde
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUITO	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	Quintas (manhã)
AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE HIDROGINÁSTICA	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas (manhã)
AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE	ARPI	Segundas e Sextas
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO - Manicure, pedicure e calista	ARPI	Quartas e Sábados
BAILES NO SALÃO DE FESTAS	ARPI	Quartas, Sábados e Domingos
JOGOS - Cartas, damas, dominó, petanca e snooker	ARPI	Segunda a Domingo
RANCHO FOLCLÓRICO E GRUPO DE CANTARES /ARPI	ARPI	Quintas (manhã)

FICHA TÉCNICA:

- **Coordenação e Revisão de textos:** Francisco Dias e José Sousa
- **Conselho Redactorial:** Dr. Bento Serra
- **Maquetagem, paginação e ilustração:** Cristina Fernandes
- **Transcrição de textos ao sistema informático:** Cristina Fernandes e outros
- **Impressão:** União de Freguesias de Faro
- **Periodicidade:** Trimestral
- **Tiragem:** 150 exemplares
- **Distribuição Gratuita na secretaria da A.R.P.I. ou consulte:** www.arpi-faro.pt
- **Colaboraram neste número:** Esmeralda leal; Dra. Conceição Céu ; Dra. Maria José N. Sousa; João Leal; Maria Antonieta M. Mateus; Joaquim Campina; Cristina Fernandes; Sócia nº 0783 e Francisco Dias.



**UNIÃO DAS
FREGUESIAS
DE FARO**