

Feng Shui & Lifestyle

1ª Edición, 2016

¿QUÉ ES FENG SHUI?

Indicadores de un dormitorio desfavorable

8 Pecados capitales contra un sueño saludable & 8 consejos para un sueño sano

FENG SHUI EN LA HABITACIÓN DE LOS NIÑOS

Aroma & Feng Shui

Así actúa el Feng Shui en su suerte en el amor

Suerte de saber!



CONSEJOS gratis * * * EL COLOR activa el ánimo * * * AMOR & VIDA





EDITORIAL

Estimados lectores,

Precisamente en la era de la digitalización y del ritmo apresurado necesitamos un marco y un espacio que nos proporcione estabilidad y seguridad. El Feng Shui, con su profundo conocimiento de la interacción entre el medio ambiente y nuestro cuerpo, mente y alma, nos puede proporcionar soporte y alivio. Sólo por nombrar un ejemplo: un sueño saludable es la mitad del alquiler para mantenerse sano.

¿Qué es Feng Shui?

La mayoría de la gente conoce la experiencia de entrar en una habitación y sentirse con ánimo positivo o negativo donde se sienten agobiados y oprimidos. Aquí se siente la calidad del Qi o energía vital. Feng Shui es una ciencia china en la que se trata armonizar las condiciones del entorno con las propias condiciones de vida personales. Algo similar ocurre en la acupuntura, sólo que en lugar de agujas se pueden utilizar los muebles para su alineación con el fin de lograr estos efectos positivos.

¿Qué puede hacer el Feng Shui por usted?

Si la persona tiene su mobiliario diseñado de manera que sus orientaciones cardinales estén en armonía con ella, encontrará los efectos positivos, por ejemplo logrando un sueño saludable. Por esta razón, me gustaría ofrecerles la oportunidad de probar, experimentar y sentir. Ahora déjese inspirar por nuestra revista.



Petra Coll Exposito
www.feng-shui-web.net

Sumario

Los colores liberan el estado de ánimo	3
Consejos para un buen descanso	5
Indicadores de un dormitorio desfavorable	5
8 pecados contra un sueño saludable	5
Feng Shui en la habitación de los niños	6
Contaminación electromagnética en el dormitorio	7
Colchones con muelles	7
Aroma & Feng Shui	8
Feng Shui para su suerte en el amor	9
En su primer encuentro...	9
Active su área del amor	10
Feng Shui para tener una pareja fiel	10
Encuentre su gran amor	10
Pesque una pareja	11



Redacción

Editor: Feng Shui Institute of Excellence
Redactor: Petra Coll Exposito, Tel. 0049 33201457688
E-Mail: info@feng-shui-web.net
Dirección de redacción: An der Kirche, 96, D-14476 Potsdam
Diseño gráfico: Manuela Tasic, mtasic@nurmut.net
Fotos portada de revista: Shotshop (Foto de la portada), parte inferior de izquierda a derecha: Feng Shui Institute of Excellence, freeimages.com, iStock; Pag. 2: Fotalia (Paisaje de casa), freeimages.com (Croqui), Feng Shui Institute of Excellence; Pag. 3: freeimages.com; Pag. 5: iStock; Pag. 6: Fotalia; Pag. 7: Krey Et Partner; Pag. 8: Primavera Life; Pag. 9: iStock; Pag. 10, 11: freeimages.com
Fecha de edición: 1ª Edición en Primavera de 2016
Depósito Legal: TF 400-2016; ISSN 2509-5870

Los colores liberan el estado de ánimo

¿Quieres conocerte a ti mismo mejor?

Entonces bienvenido a nuestro pequeño experimento de color..

Observe su propio comportamiento y conteste a las siguientes preguntas:

2. ¿Quién ha escogido estos colores, usted u otra persona?
3. ¿El dormitorio siempre ha tenido este color o un color parecido?
4. ¿Qué color la atrae actualmente como por arte de magia?
5. ¿Busque en su armario, qué color domina allí?
6. ¿Qué color usa o prefiere usted actualmente?

Compruebe su respuesta y analice qué color domina más en su vida. Escriba su respuesta y siempre podrá repetir el experimento y de esta manera ver, que sentimientos y emociones le despiertan y cómo se puede mejorar mediante una elección selectiva del color.

AZUL – Comunicativo, tranquilizador, promueve la expresión, da auto-confianza, creatividad, atrae pensamientos internos hacia nuevos caminos, paz, frescura, sensación de libertad, ópticamente más grande.

Azul pastel: ópticamente aún mas grande, lo que es adecuado para espacios pequeños, bueno para el insomnio, evita la depresión y es favorable para una persona que le cueste levantarse temprano.

Azul oscuro: activa la imaginación y sobre todo la psique, fortalece el sentido de responsabilidad e inspira confianza y seguridad.

El Azul enfría habitaciones donde hay una gran cantidad de calor, LED con un espectro azul reduce el riesgo de dormirse para los conductores de camiones durante la conducción.

TURQUESA – Esperanza, juventud, en consonancia con la vida, pureza. Ayuda en dolores y depresiones.



VIOLETA – Este color actúa como la hipnosis, elegante, extravagante, místico, espiritual, meditativo, actúa como un viaje al subconsciente, impresiona y promueve la concentración, disminuye el apetito, promueve la inspiración, ayuda a llegar al interior más profundo. El violeta pálido es tranquilizante.

AMARILLO – Sabiduría, felicidad, buen humor, vitalidad, representa la luz, alegre, alivia la ansiedad y la depresión, es un color enérgico que no trastorna, promueve el intelecto y despierta el entendimiento. Actúa sobre el equilibrio mental, tiene un efecto beneficioso sobre la digestión y estimula el apetito. Las personas introvertidas deben evitar este color en el dormitorio. Bueno para lugares donde hay mucha actividad organizativa, estimula la mente, despierta la curiosidad y promueve la concentración.

NARANJA – Promueve la comunicación, la actividad, la amabilidad, la calidez y la tolerancia. Estimula el deseo sexual y levanta el ánimo, es refrescante y provoca un buen estado de ánimo. Estimula la energía interna del cuerpo, da fuerza y resistencia y ayuda en la apatía y el aburrimiento.

ROJO – Usar con cuidado ya que de lo contrario el color provoca un estado demasiado impulsivo. Muestra poder y dinamismo, da vitalidad y energía, alivia la fatiga y la soledad, aumenta la actividad física, activa a las personas y aumenta su inquietud, promueve la acción hacia el futuro. Es cálido, el amor y la pasión son asignados a él, es un color afrodisíaco, estimula la alegría, puede inducir enamoramiento y aumenta el apetito sexual. Alguien que duerma bien pero que le cuesta levantarse de la cama, puede elegir este color para el dormitorio. El color rojo actúa como refrescante, crea ganadores y transmite calidez. En caso de que sea un friolero, este color es perfecto. Cuidado con los actos precipitados y la impulsividad. Se debería rotundamente evitar el rojo en una gran disputa.

ROSA – Actúa contra el estrés, pero también es un color añorado, por lo que en el entorno profesional no es recomendable. Promueve el optimismo y estabiliza, lo que sugiere dulzura y amor maternal. Actúa como calmante en los Shocks físicos y emocionales y despierta la compasión.

VERDE – Estimula el apetito como el naranja y el rojo. Suaviza y calma, disminuye la presión arterial,

relajante, da fuerza al corazón, produce bienestar, representa la armonía, estabilidad, claridad, calma los nervios, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a la curación y la estabilidad-especialmente en la enfermedad mental. Produce un efecto positivo para un sueño reparador, es acogedor y revitaliza el cuerpo. Evoca un ambiente de confianza, por lo tanto es adecuado para un entorno de trabajo estresante o en el campo de la medicina.

MARRÓN – Nostálgico, tradicional, anticuado, confiere autenticidad, evoca el pasado. Las personas que se apegan al pasado prefieren marrón. Irradia sensación de seguridad y es rústico.

NEGRO – Noble, elegante, infunde respeto y transmite seriedad, silencio. Quien lleva a menudo negro suele ser tímido porque el color no se destaca. Produce un efecto impenetrable, misterioso y la dignidad y reputación siempre tienen un carácter solemne.

GRIS – Neutro y sobrio, no es un color vivo, rebelde, tímido e introvertido. Los solteros deben evitar este color ya que transmite frialdad y sobriedad.

BLANCO – Simboliza limpieza, pureza, higiene, esterilidad, inocencia.

Refleja la luz en un cuarto oscuro, por lo que el color debe estar en una pared con ventanas. Elegir siempre en combinación con otros colores. En las áreas de trabajo blancas se trabaja más lento y peor que en las áreas coloreadas.



Consejos para un buen descanso



Indicadores de un dormitorio desfavorable:

- Insomnio y sueño inquieto
- Se despierta con frecuencia y no puede conciliar el sueño
- Ir desgastado a la cama y prefiere dormir en el sofá
- Durante el día se encuentra sin energía y cansado
- Se queja de problemas de salud tales como dolor de cabeza
- Sufre de cambios de humor severos.

8 pecados capitales contra un sueño saludable & 8 consejos para un sueño sano

En el dormitorio, que pasamos un tercio de nuestra vida, nos recargamos y recogemos – idealmente – nueva energía para nuestra vida cotidiana. En el Feng Shui el dormitorio adquiere una posición especial y por lo tanto es uno de los lugares más importantes de la casa.

1. La cabecera de la cama debe estar contra una pared

La cama debe tener una zona protegida. Idealmente, la cabecera de la cama debería estar contra una pared. La necesidad de protección se promueve aquí especialmente para que el cuerpo y la mente puedan relajarse. Es desfavorable dormir bajo una ventana. No sólo las corrientes de aire, sino también la sensación de estar perdido provocada por la proximidad de la ventana, pueden conducir al insomnio.

En caso de que no sea posible colocar la cama en su posición ideal, también el uso de un cabeceero elevado que supere la altura de la cabeza, es una posibilidad para promover la estabilidad.

2. La cama no debe ser colocada entre la ventana y la puerta

Este tránsito de corriente es como una autopista en nuestra mente y nos da noches de insomnio. A mayor protección de la cama, más se puede relajar y caer en un sueño tranquilo.

3. Conductos de calefacción, tuberías de agua y el otro lado de la pared de la cama

Conductos de calefacción ruidosos y las tuberías de desagüe no deben estar cerca de la cama. Además, en la pared en la que está su cama, no debería haber un baño. También horno o refrigerador deberían estar lo más lejos posible de la pared de la cama.

4. Espejos

Los espejos traen disturbios a la zona y deben ser colocados, si es posible, de manera que no se refleje la cama.

5. Objetos por encima de la cama

Evitar lámparas colgantes pesadas o estantes por encima de la cama. Ésto provoca opresión y afecta directamente a la calidad del sueño. Un cuadro bonito con un motivo de su elección sería apropiado en este caso.

6. Menos es mejor

El dormitorio no debe ser un almacén donde se guarde aspirador, tendedero y cajas de cartón, ya que no es su lugar. Disponer de armarios con puertas da como resultado la paz en la estancia. Cuanto menos artículos de decoración tenga en el dormitorio, más agradable y tranquilizador es para el ojo.

7. Las vigas en el techo oprimen

El efecto de las vigas pesadas encima de la cama es opresor para el subconsciente, por su propio significado implícito de carga o lastre. Los bordes de las vigas son cortantes y actúan sobre nosotros como si alguien nos apuntara con un cuchillo.

El subconsciente juega un papel muy importante, ya que muchas cosas no se perciben conscientemente porque se han convertido en una costumbre.

Observe atentamente sus estancias y si no está seguro sobre su percepción, puede consultar a su mejor amigo y como observador neutral le puede proporcionar una información importante.

8. Evitar esquinas y bordes

Si los bordes y las esquinas apuntan a la cama, sería aconsejable cubrirlos con una tela o una planta. Una cama con dosel puede ayudar ya que actúa como una protección sobre nosotros.

Relato de experiencia:

»Yo misma he tenido experiencia con mi hija Amira. Desde su nacimiento, sufría de falta de sueño y el mejor lugar para Amira era la habitación de sus padres. Cuando puse en práctica mi experiencia con el Feng Shui y orienté su cama hacia una nueva dirección, mi hija por fin, para nuestra sorpresa, finalmente dormía. Después de muchos años de práctica, se confirman repetidamente los fenómenos de cambio si se ha aplicado el Feng Shui correctamente.«



Feng Shui en la habitación de los niños

Por medio de la ubicación del mobiliario en la habitación del niño siguiendo los principios del Feng Shui, los padres pueden actuar activamente contra el insomnio, la falta de concentración o los problemas de salud de su hijo.

No siempre se necesita acudir a profesionales como psicólogos, médicos o naturópatas.

El mobiliario debería ser de material ligero y de color claro para poder moverlo alrededor de la habitación y ubicarlo fácilmente. El diseño del color de las paredes es una ciencia en sí misma. Asegúrese de utilizar para los muebles, alfombras y ropa de cama colores brillantes sin motivos decorativos demasiado grandes.

También hay que tener en cuenta que la percepción del caos y el desorden en los niños es completamente diferente que en un adulto. A menudo el desorden no se percibe como una molestia. Además, „menos es generalmente mejor”, porque los niños sólo pueden concentrarse en un juguete.

Lo mismo se aplica a la ropa en el armario.

De vez en cuando eliminar los juguetes rotos o innecesarios así como las prendas y calzado del ropero y ordenar lo restante. Tenga en cuenta que la cabeza del niño no esté sin respaldo mientras duerme.

Es bueno que la puerta esté a la vista desde la cama, pero sobre todo es importante que se valore individualmente la posición

adecuada para la dirección de la cabeza. La habitación debe tener una buena iluminación y reflejar la personalidad del niño.

La contaminación electromagnética es un aspecto importante en el dormitorio

Debemos evitar la contaminación electromagnética en el dormitorio. El reloj-despertador con radio y las lámparas deben estar lo más lejos posible de la cabeza. Estos, a menudo emiten un alto campo eléctrico o electromagnético. Para estos casos un conmutador de red puede hacer maravillas.

El teléfono móvil y el teléfono inalámbrico deben ser completamente evitados en la casa. Si no quiere renunciar a ellos, hay algunos modelos de teléfonos inalámbricos, que no causan ninguna radiación cuando se enchufan al cargador o base. Los campos de radiación se pueden medir y proporcionan información sobre la calidad del lugar donde se duerme.

Colchones con muelles

»La manera más segura de arruinar su salud, es una cama enferma.«

Ya entonces lo comentó el famoso médico Paracelso (1493-1541).

La elección del colchón es decisiva para la calidad del sueño. Asegúrese de que el colchón no tenga partes metálicas por lo que los colchones de muelles deben ser evitados.

Muchos traumatólogos consideran que los colchones de muelles son una de las principales causas del dolor de espalda. El metal emite campos eléctricos que podría significar que usted „está bajo el efecto de la electricidad“ toda la noche.

Las camas de agua promueven también este tipo de fenómenos y deben ser evitadas por la misma razón. Para elegir su colchón tengan en cuenta: elegir un producto libre de metal y a ser posible hecho de materias primas naturales.

Analizar y desarrollar el potencial humano a través de la física cuántica.

www.kreyundpartner.de

Henry Krey, Berlin



Aroma & Feng Shui

Seguramente conoce la situación: entra en una estancia e inmediatamente se sentirá cómodo o incómodo. Esto también tiene mucho que ver con el olor. La felicidad huele diferente al miedo o al estrés. La alegría diferente a la tristeza y el amor diferente al odio. Todo esto se refleja en el clima de la estancia y se impregna en la pared, papel pintado, muebles y alfombras.

Una sala de reuniones huele diferente después de una dura negociación con conflictos o después de una reunión exitosa de mentes creativas. Una habitación de hospital se siente diferente a una alegre habitación de niños – sí, cada familia tiene su propia „*fragancia familiar*“. Está comprobado que para un buen Feng Shui es importante „*limpiar*“ y „*cargar*“ el ambiente con esencias.



La Calidad los hace!

Los aromas sintéticos se componen químicamente. Cada vez más personas son alérgicas a ellos. Estas sustancias deben ser evitadas.

Aromas idénticos a los naturales se elaboran con materias naturales y sintéticas y, a menudo huelen a sustancias naturales, tales como las agujas de pino, limón... Las consecuencias para la salud son inciertas porque no aparecen

reacciones inmediatas en nuestro cuerpo sino que a menudo éste reacciona mucho más tarde, cuando no se puede encontrar una relación.

Aceites esenciales naturales puros y mezclas de aceites esenciales: esto incluye los aceites esenciales de su distribuidor de confianza. Deben ser 100% naturales y de cultivo ecológico. Ésta debería ser su elección!

Buen uso de los aromas!

Los aceites esenciales naturales 100% puros tienen muchas propiedades y actúan contra las bacterias, virus, hongos y naturalmente contra los malos olores. Pueden purificar sus habitaciones y evocar una atmósfera armoniosa. Para su uso pueden concentrarse en una lámpara de aroma, en una piedra de aroma o usar en el agua para la limpieza.

Guíese por su nariz!

¿Qué aroma debo escoger? Sólo tiene que guiarse por su nariz porque usted y su familia deben sentirse cómodos. En general, se puede decir: Los cítricos alegran; las flores armonizan; las hierbas, madera; las agujas y la tierra vitalizan y son especialmente adecuados para la limpieza de la energía. Para una relajación general se usa la lavanda. Mientras tanto, hay maravillosas mezclas con nombres que hacen referencia al uso: por ejemplo: **Space Clearing** (limpieza del espacio) para la limpieza del espacio; **Schlafwohl** (dormir bien) para dormir bien o **Samt und Rosen** (terciopelo y rosas) para aportar sensualidad en el dormitorio.

Más información en:
Vielharmonie GmbH, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg
Tel. 0049 8366/8988-388, www.vielharmonie.com

Texto: Monika Reissler, Vielharmonie GmbH
Imagen: PRIMAVERA LIFE GmbH

Así actúa el Feng Shui en su

suerte en el amor



Cuando permanecemos más tiempo compartiendo nuestro espacio privado, pueden surgir situaciones de tensión, debido a que factores del ambiente pueden influir negativamente cruzándose en nuestra felicidad amorosa.

Feng Shui no es sólo cambiar la posición de los muebles – Feng Shui afecta a su mente y puede ser un factor crucial para sus emociones, teniendo por lo tanto un impacto en su suerte en el amor. También puede aumentar su resonancia y enviar la vibración que atraiga a su tan esperada pareja.

Es posible aumentar su felicidad personal en el amor siguiendo reglas simples de Feng Shui. Tal vez sus muebles se encuentran en la sala ubicados o posicionados negativamente obstaculizando su relación.

Para las parejas estables que tengan disputas frecuentes, el Feng Shui puede crear más armonía. Existen algunos consejos de ayuda para activar la vida amorosa en su propia casa. Un método muy efectivo es el sistema de „8 casas”, pero también pueden contribuir a mejorar la felicidad en el amor algunas reglas básicas del Feng Shui.

Mire en la dirección adecuada en su primer encuentro

Tenga siempre consigo una pequeña brújula. Su número Gua es un factor determinante para que surjan chispas durante su encuentro. Siéntese de manera que siempre mire hacia su dirección del amor. (Ver tabla)

Tenga en cuenta que el año chino para calcular el número Gua comienza el 4 de febrero. Cualquiera que haya nacido antes del 4 de febrero debe coger el año anterior para el cálculo.

AÑO	Homb.	Mujer	AÑO	Homb.	Mujer	AÑO	Homb.	Mujer
1937	9	6	1961	3	3	1985	6	9
1938	8	7	1962	2	4	1986	2	1
1939	7	8	1963	1	8	1987	4	2
1940	6	9	1964	9	6	1988	3	3
1941	2	1	1965	8	7	1989	2	4
1942	4	2	1966	7	8	1990	1	8
1943	3	3	1967	6	9	1991	9	6
1944	2	4	1968	2	1	1992	8	7
1945	1	8	1969	4	2	1993	7	8
1946	9	6	1970	3	3	1994	6	9
1947	8	7	1971	2	4	1995	2	1
1948	7	8	1972	1	8	1996	4	2
1949	6	9	1973	9	6	1997	3	3
1950	2	1	1974	8	7	1998	2	4
1951	4	2	1975	7	8	1999	1	8
1952	3	3	1976	6	9	2000	9	6
1953	2	4	1977	2	1	2001	8	7
1954	1	8	1978	4	2	2002	7	8
1955	9	6	1979	3	3	2003	6	9
1956	8	7	1980	2	4	2004	2	1
1957	7	8	1981	1	8	2005	4	2
1958	6	9	1982	9	6	2006	3	3
1959	2	1	1983	8	7			
1960	4	2	1984	7	8			



Active su área del amor

Basándonos en el número Gua y el sistema de „8 casas” cada persona tiene su sector del amor. Dormir con la cabeza hacia su dirección del amor o en el sector apropiado de la casa (ver tabla). Puede cambiar positivamente sus sentimientos y su suerte amorosa.

GUA	1	2	3	4	6	7	8	9
Dirección del amor y sector	S	NO	SE	E	SO	NE	O	N



Feng Shui para tener una pareja fiel

Si usted tiene una piscina, estanque o fuente, nunca debe ser colocado a la derecha de la entrada (visto desde la casa hacia el exterior).

El sitio favorable sería colocar el agua a la izquierda de la entrada, después de clarificarlo con todas las otras técnicas de Feng Shui.

Encuentre su gran amor

Encontrar el gran amor también requiere el Feng Shui interior – el del espíritu, mediante la visualización de la imagen de su pareja ideal. Anote exactamente cómo tiene que ser su pareja y tenga en cuenta que sus deseos pueden hacerse realidad. Haga un collage de su pareja ideal.

Un espejo en la habitación crea tensión en su relación

Si usted tiene un espejo en el dormitorio que refleja directamente su cama, puede hacer que rompa su relación por una tercera persona. Evitar espejos o superficies reflectantes o brillantes, garantiza además un buena noche de sueño.

Evite conflictos por las llamadas „flechas envenenadas”

Estas pueden ser:

- >> Esquinas y bordes sobresalientes, que apuntan a la cama, a su puesto de trabajo o al sofá.
- >> Techos de madera con vigas sobre la cama o por encima de la cabeza en sitios donde permanece más tiempo. Las „Flechas envenenadas” producen una tensión que se puede evitar.
- >> Objetos agresivos pueden crear conflictos, luchas y disarmonía.

 **librería unicornio**

www.unicornioweb.com

Santa Rosalía 24
Santa Cruz de Tenerife
922 280 575
info@unicornioweb.com

Síguenos:





Feng Shui Brújula: www.luo-pan.com



¿Está usted realmente abierto a una nueva relación?

La entrada representa su futuro. ¿Mira por la puerta y ve este espacio abierto o más bien mira y ve un gran seto o un alto vallado? Cortar el seto y abrir la zona de la entrada, le da la libertad e invita a la nueva pareja. Incluso los contenedores de basura y las inmundicias fuera de la puerta indican condiciones desfavorables.

Pesque una pareja, pero revise de vez en cuando su Feng Shui

Compruebe de vez en cuando sus acciones ya que la influencias negativas pueden regresar fácilmente de nuevo. Revise de vez en cuando las medidas tomadas. Ahora es el momento de mostrarse en público, ir más frecuentemente a un bar, a puntos de encuentro de solteros o contactar a través de agencias de contactos. El camino hacia su pareja ideal está libre.



- espacio con encanto para seminarios y retiros
- uso exclusivo para cada grupo
- un lugar de energía junto al mar, en Lanzarote

(0034) 649 809 270

www.seminar-lanzarote.com

Feng Shui

Formación
Seminarios
Talleres de trabajo
Consultas



¿Qué pediría si pudiera cambiar algo en su vida?

¿Felicidad, salud, una pareja que le inspire y le apoye? ¿Éxito financiero ó crecimiento profesional?

Podría imaginarse que fuera posible, con ayuda del diseño interior y activando los potenciales improductivos, influir de manera positiva en la vida? La ciencia del Feng Shui es conocida en China desde hace más de 3000 años. Innumerables aplicaciones exitosas e intensivas experiencias nos han demostrado que — **el Feng Shui funciona!** ¿Sientes curiosidad? Con nuestra formación, seminarios y talleres de trabajo aprenderá los conceptos básicos del Feng Shui o podrá beneficiarse igualmente de un asesoramiento del Feng Shui clásico. Con el Feng Shui hacia una mejor calidad de vida. Estaremos encantados de recibirle!

www.feng-shui-web.net * Tel. 0034 690 943269

 Feng Shui
Institute of Excellence

ONLINE - STREAMING - PRESENCIAL

„Consultor Certificado de Feng Shui“.

El Feng Shui Institute of Excellent está reconocido por la “Internacional Feng Shui Singapur Association” para impartir formación.

¡Aprovecha ahora!



Información e inscripción:
<https://fengshui-institut.com/>