

# RAZEM Z POGODĄ DUCHA

BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON - Czerwiec 2022 Numer 38 Wydanie 2



Tradycja Siódma –

**Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.**

Nar-Anon jest duchową wspólnotą, która opiera się na datkach od grup, by utrzymać wspólnotę przy życiu. Czy spotykamy się osobiście czy online, każda grupa jest odpowiedzialna za zarządzanie funduszami dla swojej grupy i każda grupa ma możliwość przekazania darowizny do Światowego Biura Służb Nar-Anon (WSO). Każdego roku w czerwcowym wydaniu biuletynu Razem z Pogodą Ducha, przedstawiamy, jak zostały wykorzystane fundusze w ubiegłym roku. Podczas pandemii, dotacje nadal spadały. WSO potrzebuje Twojej pomocy bardziej niż kiedykolwiek by utrzymać wspólnotę Nar-Anon. Niektóre wydatki obejmują płace, czynsz, ubezpieczenie i druk.

**Przyjmujemy darowizny od członków Nar-Anon, odrzucając datki z zewnątrz, aby uniknąć wpływów, które mogą zmienić przesłanie Nar-Anon o pomocy rodzinom i przyjaciółom osób uzależnionych. Nie możemy sobie pozwolić na zobowiązania lub posiadanie opinii w sprawach zewnętrznych. Na przykład, jeżeli organizacja religijna oferuje darmowe wynajęcie miejsca na mityngi, my jako Grupy Rodzinne Nar-Anon nalegamy na płacenie czynszu. To pomaga nam zachować autonomię i być samowystarczalnym.**

Na mityngach stacjonarnych członkowie przekazują gotówkę do koszyka. Istnieje kilka sposobów wirtualnego przekazywania darowizn w ramach grup, okręgów, regionów i/lub WSO. Poświęć chwilę, aby zastanowić się, w jaki sposób Nar-Anon pomógł ci w zdrowieniu i rozważ regularne przekazywanie darowizn.

[Przełącz datki](#) dla Nar-Anon

## - KROK 11

Krok 11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.

Dorastałam z modlitwą i kościołem. Myślałam, że wiem dokładnie, o co chodzi w modlitwie; modliłam się zawsze za innych, nigdy za siebie.

Jeśli modliłam się za siebie, było to samolubstwo i brak troski o innych. Potem wyszłam za uzależnionego i odkryłam, że moje modlitwy zmieniły się w błaganie, błaganie o pomoc dla nas obojga, targowanie się, że zrobię to, co myślałam, że Bóg chce, abym zrobiła.

Mój małżonek znalazł zdrowienie w Programie Dwunastu Kroków, a mnie wprowadzono w zupełnie nową ideę duchowości i wiary.

Kiedy namówiono mnie, żebym poszła na coś, co nazywa się Nar-Anon, program Dwunastu Kroków dla rodzin i przyjaciół osób uzależnionych, poszłam, ale nie dlatego, że myślałam, że to mi pomoże, ale dlatego, że miałam jakieś zajęcie. Jednak zamiast tego, znalazłam nowy sposób myślenia o sobie, o osobie uzależnionej, a przede wszystkim o tym, w co wierzyłam. Pracowałam nad Krokami z moją sponsorką. I doszłam do wiary w kochającą Siłę Wyższą, której powierzam swoje kłopoty w chwilach kryzysu.

TM



Moje modlitwy zaczęły być bardziej o tym przez co przechodziłam, a nie o "nas". Zaczęłam mieć także własne rozumienie istoty zwanej "Bogiem". Zajęło mi to sporo czasu i pracy nad Krokami, aby w końcu zdać sobie sprawę, że modlitwy, które dają mi najwięcej korzyści to te, w których po prostu proszę o wskazówki. Żadne targowanie się, żadne "proszę uratuj...", po prostu wskazówka, co moja Siła Wyższa chce, abym zrobiła w moim życiu i siła, aby to zrobić.

Z drugiej strony medytacja była koncepcją, z którą nie miałam żadnego doświadczenia przed programem. Dorastałam w tak zwanych "hipisowskich" latach, kiedy medytacja była pewnego rodzaju trendem i każdy, kto był kimkolwiek, medytował. Ale ja nigdy nie byłam częścią tej wybranej populacji. Kiedy zostałam wprowadzona do Nar-Anon, mój mążonek już praktykował medytację i miał przyjaciół, którzy jej uczyli.

## CI SAMI, CO ZWYKLE

Region, w którym pełnię służby, utworzył niedawno komitet ds. naszej corocznej zbiórki pieniędzy. Kilka miesięcy wcześniej utworzyliśmy komitet, aby uzyskać jasność co do kwestii poruszonej przez Reprezentantów Grup. W zeszłym roku utworzyliśmy podobne komitety dla podobnych potrzeb.

Proces jest prosty. Region mówi, że jest taka potrzeba i czeka, aż zgłoszą się ochotnicy. Czasami oczekiwanie trwa bardzo

Siedziałam z powagą, tak jak mi powiedzieli, chodziłam na spotkania medytacyjne i dzięki sesji osiągnęłam pewien rodzaj krótkotrwałego spokoju.

Przez lata oraz podczas kilku poważnych kryzysów życiowych odkryłam, że spokój, który osiągam podczas medytacji, pomaga mi być lepszym przyjacielem dla samej siebie. Ale nawet w medytacji, którą niektórzy opisują w tym Kroku jako słuchanie Boga, nadal skupiałam się bardziej na zewnętrznych źródłach mojej duchowej inspiracji. Częściowo przypisuję to mojemu wychowaniu, ponieważ moi rodzice wpoili mi w młodym wieku, że muszę przebłagać Boga, a nie tylko mu ufać. To zawsze było "poza mną".

Moja ostatnia praca nad Krokiem Piątym sprawiła, że dziś rano chodziłam po okolicy, szukając czegoś, co sprawi, że poczuję się lepiej.

Próbowałam się modlić, ale nie dostrzegałam żadnych wskazówek. Próbowałam zrobić coś, co zawsze sprawiało, że czułam się bardziej nastrojona duchowo, ale dzisiaj to nie zadziałało. Więc znowu chodziłam po moim biurze i odrzucałam to i tamto. W końcu uświadomiłam sobie, że to, co czułam, nie miało nic wspólnego z żadnym zewnętrznym źródłem i wiedziałam, że to musi się zacząć ode MNIE. Wtedy wzięłam do ręki książkę o medytacji, którą zaczęłam czytać rok temu. Kiedy czytałam tę jedną stronę, uderzyły mnie zawarte na niej słowa. To było tak, jakby moja Siła Wyższa mówiła mi, że w medytacji nie ma nic zewnętrznego. I nadszedł czas, aby zacząć być szczerą sama ze sobą, by dowiedzieć się o co mi chodzi. Nie ma nauczyciela innego niż Bóg i ja, siedząca spokojnie i dająca sobie czas i przestrzeń na spokój.

## Czyny godne podziwu

Nie jestem dumna ze **wszystkiego, co zrobiłam** w reakcji na uzależnienie moich bliskich. **Próbowałam ich kontrolować, manipulować nimi, udowodniać im i nakłaniać.** Miałam do nich pretensje, **usprawiedliwiałam** liczne krzywdy i **obwinałam o wszystko.** Nic z tego **wszystkiego nie spowodowało niczego, czego tak naprawdę chciałam, ale nie wiedziałam, jak się wydostać z tego zakłętego kręgu.**

Po przepracowaniu Kroku Czwartego i Piątego, **mogłam się przyjrzeć** wielu z tych zachowań. Następnie **dotarłam do Kroku Szóstego, który uważałam za łatwy do przejścia.** Jednak, **kiedy się na nim skupiałam, byłam zaskoczona** tym, jak silnie **związałam się z moimi wadami charakteru.** Coś we mnie nie **wyobrażało sobie życia bez nich.** Właściwie, **czułam, że bez nich nie byłabym "sobą".**

Po jakimś czasie i kilku długich rozmowach z moją sponsorką, **zrozumiałam, że nie tak łatwo pozbędę się moich dysfunkcyjnych zachowań.** **Muszę znaleźć zamiennik, który**

**zrównoważy** cechy negatywne pozytywnymi. Pewnego dnia na mityngu **ktoś wspomniał o „czynach godnych podziwu”.** To **działania** świadomie wybierane, **pełne miłości i troski** zarówno dla innych, jak i dla nas.

To **naprawdę dało mi do myślenia.** **Zamiast próbować kogoś kontrolować, mogę się za niego pomodlić.** **Gdybym złapała głęboką urazę, mogłabym to rozpisać, rozpracowując** swoje uczucia. **Odkryłam, że zamiast winić innych, lepiej jest wybaczyć.**

Lecz **nagle odkryłam, że to może być jeszcze prostsze.** **Jeśli jestem zła i czuję się skrzywdzona, mogłabym zająć się jakimś małym zadaniem, którego unikałam, zdając sobie sprawę, że często wykorzystuję moje negatywne emocje, aby usprawiedliwić**

**zaniedbywanie** własnego życia. **Zatem mycie naczyń, ścielenie łóżka czy**

**przygotowywanie zdrowego posiłku może być postrzegane jako czyny godne podziwu.**

**Nie muszę być świętą czy bohaterem.** **Wystarczy chęć do zmiany siebie.** **Aby uniknąć surowego oceniania samej siebie czy innych, zawsze mogę wypełnić tę pustkę w moim życiu czymś wartościowym do zrobienia a nie czymś, co po prostu powiela stare, krzywdzące wzorce.** **Widzę teraz, że rozwój przybiera różne kształty i rozmiary.**

TM



## I ZOLACJA, SŁUŻBA I CHOROBA

Powinłam unikać izolacji na każdym etapie mojego zdrowienia. W przeszłości moja izolacja wynikała z moich lęków. Nie chciałam uczestniczyć w spotkaniach, bojąc się, że „oni” mogą się dowiedzieć, że w mojej rodzinie są narkotyki. Albo „oni” mogą mi powiedzieć, że bym wyrzuciła córkę z domu albo że bym rozwiodła się z mężem.

Nie chciałam zostać Reprezentantką Grupy, aby nie usłyszeć od „nich” (ludzi z regionu): „Och, nie robicie tego jak należy” lub żeby „oni” nie odkryli, że nam coś umknęło. Nie chciałam brać Służb, ponieważ „oni” mogli stwierdzić, że nie wiem, jak coś zrobić dobrze. Chroniłam się przed zranieniem, unikając zobowiązań. Żadna z moich obaw nie została jednak potwierdzona.

Pracując na Programie Dwunastu Kroków Nar-Anon (uczęszczając na mityngi, czytając literaturę, pracując na Programie Dwunastu Kroków ze sponsorką, stając się sponsorką, stosując Dwanaście Tradycji) moje zdrowienie postępuje. Sponsorowanie jest dwukierunkowe: pomaga mi i pomaga innym. „Oni” stają się „nami”.

Przestałam się izolować i chronić. Zaczęłam ufać programowi, znalazłam Siłę Większą niż ja sama i lepszą drogę życia. Za to jestem odpowiedzialna. Podejmujemy służby, aby program dalej się rozwijał. Uczymy się i stosujemy Dwanaście Koncepcji Służb.

Odzyskujemy więcej zaufania do siebie, innych członków i naszej Siły Wyższej. Moje zdrowienie rozkwitło dzięki mojej świadomości, że mogę się dużo więcej nauczyć, praktykując zaufanie, wyciągając rękę i łącząc się z innymi w tym jednoczącym programie.

Ważną częścią programu są moje przyjaźnie. Wiele z nich narodziło się podczas pełnienia Służby – to przyjaźnie na poziomie regionów i okręgów, są narodowe i międzynarodowe! To naprawdę ogólnoswiatowa społeczność. Ta choroba czeka, obserwuje i chce zabić nas wszystkich, nie tylko uzależnionych.

Ta choroba doskonale zdaje sobie sprawę, że razem jesteśmy niezwyciężeni. Czasami pełniąc Służbę, zostaję na bocznym torze przez moją chorobę. Gdy wystawi swój paskudny łeb sprawia, że koncentruję moją uwagę na złości i obwinianiu, jakby krzyczała na mnie, abym zrezygnowała, po prostu odeszła. Jeśli poddam się chorobie, ryzykuję utratę mojego zdrowienia, mojej wyższej natury, moich najbliższych, innych członków Nar-Anon, mojej sponsorki i mojej Siły Wyższej.

Moim lekarstwem jest zatrzymać się, uświadomić sobie, że to też minie, wziąć oddech, odmówić Modlitwę o Pogodę Ducha i pamiętać o naszym wspólnym dobru. To jest program „My”. Choroba chce nas zabić, ale RAZEM jesteśmy niezwyciężeni.

# KĄCIK KOMITETÓW

## STRONA nar-anon.org – OGŁOSZENIE O NOWEJ FUNKCJI DOSTĘPNOŚCI

Światowa strona internetowa Nar-Anon, nar-anon.org, ma nową funkcję dostępności. Kiedy odwiedzasz stronę internetową, po prawej stronie przeglądarki pojawia się mała figurka. Jest to "międzynarodowy symbol dostępności". Jeśli klikniesz na symbol dostępności, zobaczysz menu z funkcjami, które mogą ułatwić przeglądanie witryny. Jeśli nie używasz myszki, możesz użyć tabulatora, by uzyskać dostęp do menu za pomocą klawiatury. Istnieje wiele funkcji takich jak kontrast, podświetlenie linków, powiększenie czcionki tekstu, odstępy między tekstami, zatrzymanie animacji, przyjazny dyslektykom, kursor, wskazówki do narzędzi, wysokość linii, wyrównanie tekstu itd.

## ŚWIATOWY KOMITET HR MOŻLIWOŚCI PEŁNIENIA SŁUŻBY

*Jeśli szukasz dalszych możliwości rozwoju osobistego w swoim programie, rozważ jedną z następujących możliwości służby: powiernik, moderator konferencji lub sekretarz konferencji. Kwalifikacje i obowiązki dla każdej służby są wyszczególnione w Podręczniku dla Służb Światowych, a także na stronie internetowej, [nar-anon.org](http://nar-anon.org), gdzie również można znaleźć aplikację (na poszczególną służbę).*

*Wszelkie pytania prosimy kierować do Światowego Komitetu ds. HR (Zasobów Ludzkich) na stronie [wshrcmmjtee@nar-anon.org](mailto:wshrcmmjtee@nar-anon.org). Czekamy na wiadomość od Ciebie.*

## ŚWIATOWY KOMITET IP

### NARODOWY MIESIĄC ZDROWIENIA JEST DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY SĄ NA DRODZE ZDROWIENIA

*Od 1989 roku, we wrześniu w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie obchodzony jest Miesiąc Zdrowienia, aby zwiększyć zrozumienie uzależnienia i podnieść świadomość na temat narzędzi, które wspierają zdrowienie. Podczas gdy najbardziej rozpoznawalnym i celebrowanym aspektem zdrowienia jest osoba uzależniona, członkowie Nar-Anon wiedzą, że ci, którzy najbardziej dbają o uzależnionego, cierpią również z powodu zachowania uzależnionej ukochanej osoby. Członkowie Nar-Anon zdrowieją, pisząc kroki, przestrzegając Tradycje i korzystając z narzędzi programu Nar-Anon.*

*Kiedy we wrześniu są planowane wydarzenia i działania z okazji Narodowego Miesiąca Zdrowienia, zachęcamy do szukania okazji do niesienia posłania Nar-Anon i darów zdrowienia przyjaciółom, i rodzinom tych, którzy walczą z uzależnieniem. Organizacja Twarze i Głosy Zdrowienia [rm.facesandvoicesofrecovery.org](http://rm.facesandvoicesofrecovery.org), ma stronę, która zawiera listę wielu działań w Narodowym Miesiącu Zdrowienia w całym Stanach Zjednoczonych i Kanadzie.*

*Wrzesień to świetny czas na świętowanie własnego zdrowienia i niesienia posłania tym, którzy mogą szukać spokoju i pogody ducha, które może przynieść zdrowienie. Zaplanuj TERAZ to wspaniałe wydarzenie!*

# WSC BUDŻET I FINANSE

## 2021 SPRAWOZDANIE FINANSOWE

Stan na 31.12.2021



### Total

#### ASSETS

##### Current Assets

##### Bank Accounts

1001 Checking - Gen

Account	61,573.91
1050 Prudent Reserve	
Account	20,000.00
3265 WSC Account	2,000.00

**Total Bank Accounts \$83,573.91**

##### Other Current Assets

1004 Prepaid Expenses	706.24
1009 Deposit-Rent	9,000.00
1010 Inventory	33,826.83

**Total Other Current Assets \$43,533.07**

**Total Current Assets \$127,106.98**

**TOTAL ASSETS \$127,106.98**

#### LIABILITIES AND EQUITY

##### Liabilities

##### Current Liabilities

##### Credit Cards

2020 Bus Credit Card	3,337.38
2030 Business Credit Card	3,370.13

**Total Credit Cards \$6,707.51**

##### Other Current Liabilities

2402 CDTFA Statewide	453.28
----------------------	--------

**Total Other Current Liabilities \$453.28**

**Total Current Liabilities \$7,160.79**

**Total Liabilities \$7,160.79**

##### Equity

3900 Retained Earnings	112,941.88
------------------------	------------

Net Income	7,004.31
------------	----------

**Total Equity \$119,946.19**

**TOTAL LIABILITIES AND EQUITY \$127,106.98**

## Jak dobrze znasz historię Nar-Anon?

1. W którym roku utworzono Nar-Anon?

- a) 1968
- b) 1960
- c) 1971

2. W którym roku została wydana książka Nar-Anon SESH?

- a) 2007
- b) 2009
- c) 2014

1. kwartalny biuletyn Nar-Anon „Razem z Pogodą Ducha”, jest dostępny na nar-anon.org w \_\_\_\_\_ językach?

- a) 1
- b) 9
- c) 5

Nar-Anon<sup>TM</sup> nadal zbiera informacje dotyczące historii Nar-Anon. Potrzebujemy członków, którzy będą dzielili się swoją wiedzą na temat historii Nar-Anon sprzed ponad 30 lat. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma informacje na temat wspólnoty Nar-Anon z wcześniejszych lat, to chcemy o tym wiedzieć!

Kochasz historię Nar-Anon?

Nadal potrzebujemy wolontariuszy! Dołącz do nas, aby tworzyć historię!

E-mail: [nfgscribes@gmail.com](mailto:nfgscribes@gmail.com), napisz aby uzyskać więcej informacji



\* Komitet rozwijający historię Nar-Anon



WSC BUDŻET I FINANSE

2021 SPRAWOZDANIE FINANSOWE  
Styczeń – Grudzień 2021



Total

	Total		
<b>Income</b>		<b>4200 Operating Expenses</b>	
3100 Literature Sales		4210 Accounting and Legal	10,958.00
3101 California	20,374.20	4212 Bank Charges.	879.72
3102 Other States/Countries		4220 Dues and Subscriptions	179.88
Total 3100 Literature Sales	145,986.69	4230 Insurance Expense	7,195.23
		4240 Office Expenses	7,917.84
	<b>\$166,360.89</b>	4242 Office Supplies	1,970.88
3200 Shipping & Handling	50,176.44	4244 Outside Services	578.00
3270 EBooks	7,681.01	4250 Postage Machine	1,155.71
3300 Subscriptions-Newsletter	1,158.99	4260 Rent	55,886.27
3460 Royalty Income	10,163.00	4266 Stripe Fees	10,701.05
3500 Contributions-U.S.A.	110,043.18	4270 Taxes & Licenses	32.43
3510 Contributions-International	22,761.85	4276 Telephone	3,041.44
Total Income		4278 Utilities	3,467.86
	<b>\$368,345.36</b>	4280 Web Expense	1,958.63
		<b>Total 4200 Operating Expenses</b>	<b>\$105,922.94</b>
Cost of Goods Sold		<b>Total Expenses</b>	<b>\$225,503.66</b>
4000 Cost of Sales - Production Dept		<b>Net Operating Income</b>	<b>-\$16,879.74</b>
Supplies 4010 Purchases - Paper/	9,125.16	Other Income	
4012 Resale Purchases	6,820.38	3560 Insurance Certificates	98.00
4020 Equipment/Copiers	49,767.18	3599 Miscellaneous Income	81.67
4030 Wages	32,556.48	3650 WS Conference	
4032 Payroll Taxes	3,279.65	Income	30,698.11
4034 Insurance	184.50	4510 Interest Income	4.98
4038 Postage/Shipping	47,597.27	<b>Total Other Income.</b>	<b>\$31,182.76</b>
4040 Rent	8,871.00	Other Expenses	
4048 Repairs	560.28	4520 WS	
4052 Utilities	959.54	Conference-Expenses 4527	
Total 4000 Cost of Sales - Production Dept	<b>\$159,721.44</b>	Conference-Professional Fees	3,100.00
Total Cost of Goods Sold	<b>\$159,721.44</b>	4528 Conference Travel	3,264.71
		4529 WS Conference	
Gross Profit	<b>\$208,623.92</b>	Supplies	934.00
		Total 4520 WS	
<b>Expenses</b>		Conference-Expenses	<b>\$7,298.71</b>
4100 Payroll Expenses		<b>Total Other Expenses</b>	<b>\$7,298.71</b>
4150 Salaries and Wages	110,271.09	<b>Net Other Income</b>	<b>\$23,884.05</b>
4196 Workers Comp Ins	301.47	<b>Net Income</b>	<b>\$7,004.31</b>
4197 P/R Tax ER	8,822.66		
4198 Payroll Processing Fee	185.50		
Total 4100 Payroll Expenses	<b>\$119,580.72</b>		

## Regionalne Wydarzenia & Aktywności

**Carry the Message** | Virtual  
Nar-Anon & NA • Rocky Mountain  
Region Saturday • June 25, July 30,  
Aug 27,  
Sept 24, 2022 6pm MT • 8pm ET / 7pm  
CT / 5pm PT  
[naranonrm.org](http://naranonrm.org)  
[carrythemessageNFG@gmail.com](mailto:carrythemessageNFG@gmail.com)

**Saturday Speaker** | Virtual  
It Starts With Us • Rocky Mountain  
Region Every Saturday  
7pm MT • 9pm ET / 8pm CT / 6pm PT  
[naranonrm.org](http://naranonrm.org)  
[itstartswithus365@gmail.com](mailto:itstartswithus365@gmail.com)

**In the Spirit of Cooperation** | Virtual  
Nar-Anon & NA • New York Region  
Tuesday • June 7, July 12, Aug 9, Sept  
13,  
2022 8pm ET • 7pm CT / 6pm MT / 5pm PT  
**12-step workshop** | Virtual  
Simi Valley, CA • Every Saturday  
6:30pm PT • 9:30pm ET / 8:30pm CT /  
7:30pm  
MT Zoom ID: **884 0262 1415** •  
Password:  
832671 [jcm16huskie@gmail.com](mailto:jcm16huskie@gmail.com)  
**12-step workshop** | Virtual GA, TN,  
CO, NY, CT Regions  
8pm ET • 7pm CT / 6pm MT / 5pm PT  
Zoom ID: 898 9074 1661 • Password:  
363636 [nynfgevents@gmail.com](mailto:nynfgevents@gmail.com)

**Sunday NFG Step Study** |  
Virtual Central CA • Every Sunday  
Steps 6-12: 12pm PT • 3pm ET / 2pm  
CT / 1pm  
MT Steps 1-5: 1pm PT • 4pm ET / 3pm  
CT / 2pm  
MT Zoom ID: **745 977 7458**  
[robertp27march@gmail.com](mailto:robertp27march@gmail.com)

**Midwest Annual Assembly** |  
Virtual Nar-Anon Midwest Region  
Save the Date • October 14-15,  
2022  
Every 2nd and 4th Wednesday  
[nynaranon.org](http://nynaranon.org)  
[nynfgevents@gmail.com](mailto:nynfgevents@gmail.com)

Organizujesz wydarzenie? Podziel się informacją, wyślij e-mail na: [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org)

Odpowiedzi do Quizu Narascribes\* Trivia: b) 1960 a) 2007 c) 5

Nar-Anon Family Groups Headquarters (World Service Office)  
23110 Crenshaw Blvd #A  
Torrance, CA 90505 USA



[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

[wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org) (310) 534-8188 | (800) 477-6291

TM