

POLSKA MISJA MIŁOSIERDZIA BOŻEGO ST. PETERSBURG

Msze Święte w języku polskim

odbywają się

w kościele Św. Pawła w St. Petersburg

1800 12th Str North St. Petersburg

oraz

w kościoła Św. Jakuba w Port Richey

8400 Monarch Dr. Port Richey

Niedziela 10:00am, Port Richey

Niedziela 1pm, St. Petersburg

Poniedziałek 7pm, St. Petersburg

Wtorek 7pm, St. Petersburg

Środa 7pm, St. Petersburg

Piątek 7pm, St. Petersburg

1-sza Sobota miesiąca 9am, St. Petersburg

Sobota (wigilia niedzieli) 7pm, St. Petersburg

Spowiedź święta w 1-szy piątek miesiąca w godz. 6pm—7pm w kościele

Św. Pawła, St. Petersburg

Kancelaria czynna w środy i piątki w godz. 5pm—7pm

727-823-6997

www.polskamisja.org



Polonia, Inc.

4350 16th Str N.

St. Petersburg, FL. 33703

„Pokochaj Jesień”

Spróbuj pokochać jesień
z niesamowitymi urokami
Spójrz ile piękna niesie
obdarzając cię nowymi dniami.

Kolorowo jak wiosną
barwne liście ostatki zieleni
Dadzą chwilę radosną
twą szarość życia mogą odmienić.

Wieczór szybciej nastaje
słońce też znika szybciej niż latem
Lecz nowe czy nie daje
chwilę spokoju skorzystaj zatem.

Tadeusz Karasiewicz



POLONIA, INC. TEL. 727-522-1942

ZARZĄD GŁÓWNY:

Prezes:	Anna Slavov	646-246-3009
I-szy Vice-prezes:	Marta Garbacz	727-793-8059
II-gi Vice-prezes:	Alicja Sulkowski	727-319-9417
Skarbnik:	Dorota Bielawski	727-329-9490
Sekretarz:	Maryla Radłowska	941-565-4607

MARSZAŁEK POLONIA, INC.:

Ryszard Nowak 727-643-7010

REDAKTOR NACZELNY BIULETYNU:

Renata Mihaylov rgarbacz1@gmail.com 727-793-8063

Adres portalu Polonia, Inc: www.poloniafl.org

W sprawach dotyczących informacji odnośnie działalności Klubu, prosimy dzwonić do członków Zarządu

Głównego przed godz. 8PM, lub przestać wiadomość na e-mail poloniaklub@gmail.com.

NADCHODZĄCE IMPREZY

11/09/24	7:00 PM	Dzień Niepodległości—gra Włodek Band
11/30/24	7:00 PM	Andrzejki—gra Włodek Band
12/07/24		Koncert—4 osobowy zespół z Polski, Norbi Sylwester—gra Włodek Band—Bilety: Goście— \$130, Członkowie—\$125. Do biletów zakupionych przed 12/15/24 dołączony jest jeden darmowy bilet na drink.
12/31/24		

Wstęp:

2 Zabawa—Goście:\$30, Członkowie: \$25



EDYTA ANTOSIAK

SENIOR TAX ANALYST
Mówię po polsku.

call 201-360-1710

12472 Sr-54
Shoppes At Trinity Lakes
Odessa, FL 33558
Phone: 727.375.5892

edyta.antosiak@tax.hrblock.com

HRBLOCK.COM

PH.727.367.1997 RESERVATIONS 1.800.532.6509

THE PAGE TERRACE MOTEL

10500 GULF BOULEVARD

TREASURE ISLAND, FL. 33706

CHRISTINE CZYSZCZON
SUITES - EFFICIENCIES - MOTEL ROOMS



OFERTA: KOLEKCJONER KUPI POLSKIE OBRAZY, ZAPŁACI WYSOKĄ CENĘ, MOŻLIWA WYCENA OBRAZÓW.
TEL: 954 328 4015,
E-MAIL: dega2003@aol.com
PROSIĆ ALICJĘ I STANISŁAWA CZECH

European Goodies & Delicatessen

Home Made Smoked Sausage, Cold Cuts,
Sandwiches, Imported Beer/Wine & More
Przelew Pieniądzy oraz Przesyłki Paczek do Polski

*Best tasting & biggest homemade selection of
European Food in the area!!!*

Owners: *Bernarda, Michael, Daniel Przywalny*
116 N. Main Ave. (off Drew St) Tue - Fri 9am - 6pm
Clearwater, FL 33765, Sat 9am - 4pm
DREW STREET PLAZA 727 - 442-0637
727 - 526-1118



- Jedyna wytwórnia na Florydzie produkująca wędliny bez konserwantów i sztucznych barwników (50 gatunków).
- Codzienne świeże wędliny, garmazierka i pieczywo własnego wypieku.
- Produkty sprowadzane z Polski i innych krajów Europy.
- Wielki wybór win i piwa z importu.

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

UNIPOL TRAVEL Est. 1990



Hours:
Tuesday thru Friday
10-5

TICKETS TO EUROPE, MONEY TRANSFERS,
PARCEL SHIPPING TO EUROPE.
PASSPORT PHOTOS, NOTARY PUBLIC - APOSTILLE

4616 49th St. N. (727) 526-5979
St. Petersburg, FL 33709 MARK NOWAKOWSKI
www.unipoltravel.com MARIOLA NOWAKOWSKI
unipol@tampabay.rr.com



AGNES Bak
Realtor®



Cell: (813) 299-7854
Email: reatoragnesbak@gmail.com

MARIUSZ KULPA
Licensed Health and Life Agent

2803 Fruitville Rd, Suite 149
Sarasota, FL 34237

718-619-0645
MKulpa@myhst.com

mkulpa.myhst.com



PHONE: 727.367.2791
FAX: 727.367.3620
RESERVATIONS ONLY 1.800.257.8998



PLAZA BEACH RESORT

Apts. Efficiency Motel

Robert - Manager
Maria & Chris
Czyszczon - owner

4506 Gulf Blvd.
St. Pete. Beach
Florida 33706



Jolanta J. Zasadna
Real Estate Broker

3816 104th Ave.
Clearwater, FL 33762
jolantazasadna@gmail.com

Office 727-410-3585
Fax 727-572-9110



Open: Tuesday - Saturday 10:00 a.m. - 6:00 p.m.
Sunday 10:00 a.m. - 3:00 p.m.

M&W European Deli

WYROBY SPORZADZANE NA MIEJSCU

2676 Bayshore Blvd., Suite L • Dunedin, FL 34698
Tel: (727) 738-0679 • Fax: (727) 734-1197

INFORMACJE OD ZARZĄDU KLUBU POLONIA INC.

Drodzy członkowie i mili goście

Jeszcze nie tak dawno październik był najpiękniejszym miesiącem—rajem na Florydzie. Teraz było inaczej.

Zrezygnowaliśmy z zabaw aby całe siły skierować w stronę porządkowania i odbudowy zniszczeń po dwóch, nieoszczędzających nas huraganach.

Nadal bardzo prosimy aby Ci, którzy nie ponieśli, dysponują czasem i siłą, okazywali empatię i w każdy możliwy sposób nieśli pomoc poszkodowanym.

Nie wszyscy musimy robić za pieniądze. Pamiętajmy, że DOBRO ZAWSZE WRACA.

Po przerwie, 9 listopada w sobotę, o 7:00 pm będziemy mieć patriotyczną zabawę z okazji Święta Niepodległości POLSKI. Bardzo serdecznie wszystkich zapraszamy. Jest wiele powodów dla których powinniśmy tu być... Bo trzeba:

- świętować niepodległość naszej kochanej Ojczyzny,
- zobaczyć występ naszych niezwykle utalentowanych,
- po prostu spotać przyjaciół i znajomych,
- popierać Klub Polonia Inc.
- poprawić kondycję tańcząc w rytm muzyki Włodek Band

Po naszej zabawie musimy zakasać rękawy do pomocy przy przygotowaniu tegorocznej Parafiady. Jak wicie jest to być albo nie być dla PMMB. Włączajmy się z ochotą.

Pozdrawiam,

Prezes Anna Slavov

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



NASI JUBILACI W PAŹDZIERNIKU

Ćwik	Danuta
Czyszczon	Maria
Głowacki	Ryszard
Hubska	Teresa
Milek	Małgorzata
Pietraszek	Roman
Simajchel	Jan
Tomasik	Wioletta
Trzos	Bernice



NASI JUBILACI W LISTOPADZIE

Król	Anna
Mierzwinaski	Anna
Paluch	Anita
Pawluczuk	Dariusz
Porzeznski	Danuta
Rusznica	Barbara



Skiba	Barbara
Stanojevic	Bożena
Wasikowski	Andrzej
Zdanowski	Louise
Zieliński	Ryszard

Życzenia dla Jubilatów...

Wsytkim jubilatam życzymy dużo zdrowia i radości, szczęścia w zdrowiu i miłości. Moc najpiękniejszych wrażeń i spełnienia wszystkich marzeń.



Przepraszamy wszystkich tych członków których imię nie zostało umieszczone wśród jubilatów—w tym czy też ubiegłym miesiącu. Prosimy o zgłaszanie takich przypadków do Ani Slavov, tel. 646-246-3009.

POLSKIE BIURO
 2474 Sunset Point Rd, Clearwater, FL 33765
 *Emerytury w Polsce *Pełnomocnictwa
 *Prawo polskie-sprawy prowadzone w PL
 *Notary Public
Cell 727. 580. 7972
F. 727. 470. 9037
E-mail: officebs61@gmail.com
Bożena Stanojevic M.A./ex- Szabala



Kinga Sojka
 Real Estate Advisor
 Mobile: [+1 813 810 5154](tel:+18138105154)

ENGEL & VÖLKERS • Clearwater/Belleair
 Gulf Coast Luxury Properties, LLC Licensee of
 Engel & Voelkers Residential, LLC

UBEZPIECZENIA NA DOMY I SAMOCHODY
NOWOŚĆ!
 UBEZPIECZENIA NA ŻYCIE **AAA Insurance**
Krystyna Zakrzewski
Tel. 727-789-7850x2265
 Fax 877-679-6011
 32050 US 19 North, Palm Harbor, FL 34684
 kzakrzewski@autoclubgroup.aaa.com
Zadzwoń. Porównaj. Zaoszczędź.

Richard Huzior
 13030 Gulf Blvd.
 Madeira Beach, FL 33708
 727-393-2534
 Resort Rentals
 Property Management
 Property Maintenance
 Toll Free: 800-950-2534
 Fax: 727-391-3855
 www.frsinc.com
 rich@frsinc.com

CUTTING EDGE
 BY MAGDA DIAS
MAGDALENA
 Hairstylist/haircutting specialist
727 277 1346
 online booking:
 Hair by Magda
 Hair by Magda
 www.cuttingedgehairsalons.com
CUTZ N CURLZ SALON
 38854 US HWY 19 N, Tarpon Springs FL 34689

Karol Peret
Adwokat
 Jasna 6/15, II Piętro
 20-077 Lublin
 785 751 555 ; 81 53 300 57
 adwokat.karol.peret@gmail.com
 NIP 712 311 55 95

REALTY EXPERTS
EXPERIENCE MATTERS
Grace Stefanczuk
 REALTOR®
 DIRECT 847.727.7067
 OFFICE 727.888.1000
 gstefanczuk@gmail.com
 REALTYEXPERTSFL.COM

PRAWO DLA POLAKÓW W ZAKRESIE PRAWA KARNEGO, PRAWA CYWILNEGO Z NACISKIEM NA PRAWO RZECZOWE, RODZINNE, SPADKOWE I ODSZKODOWAWCZE. WSZYSTKIE SPRAWY ZAŁATWIAMY BEZ KONIECZNOŚCI PRZYJAZDU DO POLSKI. TEL Z USA 01148815330057
ZAPRASZAM KAROL W. PERET

Ahava Law Group
Adwokaci od wypadków



Żadnych opłat ani kosztów, dopóki nie wygramy sprawy. Bezpłatna konsultacja.

50 Lat

Doświadczenia



Odszkodowanie za:

- Wypadki Samochodowe
- Obrażenia Powypadkowe
- Poważne Błędy Medyczne

727-677-8804

Jowita@AhavaLawGroup.com

Adwokat Jowita Wysocka
mówi po Polsku



Biura:

Clearwater, St. Pete, Tampa, Boston

Jowita Wysocka Ahava i Eddie Ahava

Podziękowania

Z całego serca dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do wspaniałego świętowania Dożynek!



Z wielkim smutkiem i ogromnym żalem żegnamy

Śp. Mariana Czerwień

członka naszego Klubu.

Składamy szczerze wyrazy współczucia

Żonie, dzieciom i rodzinie.

Zarząd oraz członkowie

Klubu Polonia Inc.

Milton to kolejny cios dla Florydy po huraganie Helene

Gdy huragan Milton przetoczył się przez Florydę i oddalał już od jej wschodniego wybrzeża, gubernator tego stanu Ron DeSantis powiedział, że na razie wydaje się, że wpływ huraganu nie był tak katastrofalny, jak wielu się obawiało, częściowo dlatego, że osłabł przed dotarciem do lądu. Ostrzegł jednak, że w miarę jak rozpoczynają się działania ratunkowe i naprawcze, a także oceny szkód, niebezpieczeństwo dla wielu mieszkańców pozostaje wysokie, a sytuacja nie wróci do normy zbyt szybko.



Mimo że Milton nie osiągnął pełni swojego potencjału, jego skutki są tragiczne. Według danych z czwartku co najmniej dziewięć osób straciło życie, a miliony mieszkańców pozostawały bez prądu. Wśród najbardziej dramatycznych zniszczeń jest zerwany dach stadionu Tropicana Field, obiektu drużyny baseballowej Tampa Bay Rays. Szczególnie dotkliwe okazały się tornada towarzyszące huraganowi. W powiecie St. Lucie na wschodnim wybrzeżu Florydy potwierdzono cztery ofiary śmiertelne po tym, jak tornado uderzyło w dom opieki. Eksperci podkreślają, że liczba i siła tornad wywołanych przez Milтона były niezwykle wysokie.

Podczas konferencji prasowej DeSantis powtórzył, że jego stan uniknął najgorszego scenariusza. Podczas gdy ekipy dokonują oceny szkód, trwają prace nad przywróceniem zasilania i innych kluczowych usług, niektóre powiaty utworzyły punkty dystrybucji, czyli PODS, w celu dystrybucji wody, żywności i innych niezbędnych środków – dodał gubernator.

Eskorta policyjna jest używana do dostarczania cystern paliwowych na stacje benzynowe, powiedział DeSantis. Według strony internetowej GasBuddy, o godzinie 10:30 rano w czwartek około jedna czwarta stacji benzynowych w stanie nie miała paliwa.

DeSantis powiedział, że kolejnym celem jest opracowanie strategii i zasobów, które pomogą usunąć zniszczenia pozostawione przez Milтона i Helene, która uderzyła zaledwie dwa tygodnie temu.

„Mieliśmy naprawdę owocną rozmowę z administratorką Femy, która jest tutaj na Florydzie” — powiedział Kevin Guthrie, dyrektor wykonawczy Florida Division of Emergency Management. „Współpracuje z nami nad tym, jak możemy zapewnić szybkie usuwanie rumowisk po zniszczonych budynkach”.

W ciągu zaledwie dwóch tygodni Stany Zjednoczone zostały dotknięte dwoma ogromnymi huraganami - Helene i Milton – powodującymi setki ofiar śmiertelnych i szkody o wartości

OGŁOSZENIA DROBNE

DO WYNAJĘCIA SALA PRZYJĘĆ NA RÓŻNE OKAZJE

Informacje: Anna Slavov 646-246-3009

Zachęcamy wszystkich byłych członków Polonia, Inc. do odnowienia członkostwa.

Po informacji odnośnie członkostwa prosimy dzwonić do Alicji Sulkowski na
telefon 727-319-9417

POLSKA SZKOŁA IM. MARII SKŁODOWSKIEJ CURIE NR 1
W CLEARWATER

OFERUJE KURSY INDYWIDUALNE I GRUPOWE

JĘZYKA POLSKIEGO JAKO OBCEGO DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH
Z WYKORZYSTANIEM METOD I TECHNIK KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ.
MOŻLIWOŚĆ SPOTAKNIA W DOGODNYM DLA STUDENTA CZASIE NA
PLATFORMIE ZOOM.

WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.SZKOLACLEARWATER.COM

EMAIL: polskaszkolac@aol.com

TELEFON: 727-798-2649

INFORMACJE KLUBU

- prosimy dzwonić o rezerwacje stołów na imprezy na tel. 646-246-3009 (Anna Slavov)
- prosimy członków o zgłaszanie zmiany adresu na tel. 646-246-3009 (Anna Slavov)
- prosimy członków o pomoc w przygotowywaniu posiłków na imprezy — wolontariuszy prosimy o kontakt z członkami Zarządu Głównego (str. 2)
- zapraszamy grających na instrumentach o zgłoszenia do udziału w imprezach rozrywkowych
- prosimy członków i sympatyków Polonia, Inc. o wsparcie naszej działalności— dary pieniężne i rzeczowe mile widziane
- prosimy o zgłaszanie chorych do Przewodniczącej Komitetu Chorych p. Antoniny Hubskiej, tel. 727-398-2012
- uwagi dotyczące redakcji biuletynu prosimy kierować do Renaty Mihaylov, tel. 727-793-8063
- spotkania Zarządu Polonia, Inc. odbywają się w każdy pierwszy wtorek miesiąca
- biuletyn wysyłany jest jedynie do tych członków, którzy opłacą składki do końca czerwca

Materiały do druku w Biuletynie przyjmowane są do 18-go każdego miesiąca, za pomocą e-mail-a, na adres rgarbacz1@gmail.com. Za treść ogłoszeń i artykułów redakcja nie odpowiada.

Materials for the newsletter should be submitted no later than the 18th day of each month, by e-mail. We reserve the right to condense any letter. We do not publish every letter we receive. Views expressed in published letters are not necessary those of the editor.

Roczne ceny ogłoszeń: cała strona: \$100, 1/2 strony: \$50, 1/4 strony: \$25, 1/8 strony: \$10

Życzenia świąteczne lub na specjalne okazje: 1/2 strony: \$25, cała strona: \$50

miliardów dolarów w sześciu stanach. Wiele miejsc, takich jak kilka powiatów w Karolinie Północnej, nadal nie ma prądu ani bieżącej wody po pierwszej burzy, a mieszkańcy Florydy, dotkniętej obydwojoma huraganami, stoją w obliczu podobnie długiego okresu odbudowy, który może potrwać miesiące, a nawet lata.

Następstwa Helene i Miliona mogą wywołać poważne problemy dla federalnego systemu ubezpieczeń powodziowych (NFIP). Program, który jest już zadłużony, może nie sprostać wypłatom odszkodowań po ostatnich katastrofach. NFIP, mimo że działa jak typowe ubezpieczenie, od lat boryka się z problemami finansowymi, wynikającymi z niedoszacowania ryzyka powodzi oraz strat po wielkich klęskach, takich jak huragan Katrina. Wielu ekspertów i polityków ostrzega, że NFIP może wyczerpać swoje fundusze na wypłaty. Floryda, mająca ponad 1,7 miliona aktywnych polis NFIP, jest szczególnie zagrożona, zwłaszcza, że prywatne ubezpieczalnie powoli wycofują się z tamtejszego rynku ze względu na koszty.

Źródło: monitorlocalnews.com



Dzień Wszystkich Świętych

Dzień Wszystkich Świętych obchodzony jest w Kościele katolickim od IX wieku. Wyzaczył je na 1 listopada papież Grzegorz IV w 837 roku. Kościół wspomina w tym dniu nie tylko oficjalnie uznanych świętych, czyli beatyfikowanych i kanonizowanych, ale także wszystkich wiernych zmarłych, których życie nacechowane było świętością. Kościół widzi w nich swych orędowników u Boga i przykłady do naśladowania.

Wstawiennictwa Wszystkich Świętych wzywa się w szczególnie ważnych wydarzeniach z życia Kościoła. Śpiewa się wówczas Litanię do Wszystkich Świętych, która należy do najstarszych litanijnych modlitw Kościoła.

1 listopada ludzie przychodzą na cmentarze, aby zapalić znicze i pomodlić się za zmarłych - najbliższych i przyjaciół. Jest to też święto obchodzone przez część innych wyznań, a także zwyczaj praktykowany przez osoby bezwyznaniowe i niewierzące, mający być wyrazem pamięci oraz oddania czci i szacunku zmarłym.

Święto to było również w czasach PRL dniem wolnym od pracy, ale oficjalnie starano się nadać



mu charakter świecki i nazywano go dniem Wszystkich Zmarłych bądź Świętem Zmarłych. Uroczystość Wszystkich Świętych wywodzi się głównie z czci oddawanej męczennikom, którzy oddali życie dla Chrystusa, a których nie wspomniano ani w martyrologiach miejscowych, ani w kanonie mszy świętej. Odwiedzanie grobów jest zwyczajem znanym niemal wszystkim ludom i przekazywanym z pokolenia na pokolenie. Chrześcijanie podjęli tę tradycję i nadali jej wymiar religijny.

W Polsce jeszcze na początku XX wieku podczas uroczystości Wszystkich Świętych szczególną czcią otaczano żebraków i tzw. proszalnych dziadów, siedzących zazwyczaj przed wejściem do kościołów i na cmentarzach. Na tę okazję gospodynie wypiekały specjalne małe chlebki, zwane powałkami lub heretyczkami. Pieczono je dzień lub dwa wcześniej, gdyż 1 listopada, gdy dusze przodków wracały do swoich domów, nie wolno było rozpalać ognia. Piec miał być bowiem ulubionym miejscem przebywania duchów. Uważano, że jeśli ktoś tego dnia piecze chleb, domostwu grozi pożar.

Zgodnie z tradycją wypiekano tyle chlebków, ilu było zmarłych w rodzinie. Wręczając chlebki żebrakom, uważanym za osoby utrzymujące kontakt z zaświatami, proszono ich, aby modlili się za dusze zmarłych. W niektórych regionach Polski dawano żebrakom także kaszę, mięso i ser. Chlebek ofiarowywany był również księdzu, by modlił się w intencji dusz tych zmarłych, o których nikt nie pamiętał.

Wieczorem 1 listopada rodzina gromadziła się w domu na modlitwę w intencji zmarłych. Gospodynie na stole odświętnie przykrytym białym obrusem pozostawiały chlebki, aby zmarli "odwiedzający" dom nie odeszli głodni. Zwyczaj "karmienia zmarłych" wyrósł z tradycji przedchrześcijańskiej, gdy na grobach stawiano chleb, miód i kaszę. Często urządzano na cmentarzach lub w pobliskiej kaplicy uroczystości "dziadów". Wywoływano dusze zmarłych, zastawiano jadłem stoły i śpiewano - uważając, że to przyniesie ulgę duszom.

Innym akcentem święta było palenie ognisk. Początkowo płonęły one na rozstajach dróg, wskazując kierunek wędrującym duszom, które przy ogniu mogły się ogrzać. Na przełomie XVI i XVII wieku zaczęto palić ogień na grobach.

Obecnie na mogiłach i cmentarzach płoną znicze i świece, które są symbolem pamięci o zmarłych. Składamy też ofiary na tzw. wypominki, wypisując imiona zmarłych na kartkach, prosząc, by cały Kościół modlił się za nich.

Następnego dnia po Wszystkich Świętych (2 listopada) obchodzony jest dzień wspominania zmarłych (Dzień Zaduszny). Dla chrześcijan jest to dzień modlitw za wszystkich wierzących w Chrystusa, którzy odeszli już z tego świata, ale przebywają w czystcu i potrzebują naszej modlitwy, by mogli dostąpić zbawienia.



i przyporządkowanie leków do ich poszczególnych kategorii w planie i jednocześnie ich cen zmienia się co rok. Co roku zmieniają się również ceny owych planów. W tym roku dodatkowo zmienia się poważnie wysokość maksymalnej odpowiedzialności za koszt leków na receptę. W 2025 będzie to tylko \$2000. Jeśli wydamy z własnej kieszeni powyższą kwotę na koszty lekarstw na receptę, to pozostałe leki w 2025 będą bez dodatkowych kosztów, tak długo jak będą one zawarte w formularzy.

Większość z posiadaczy Medicare otrzymała już korespondencję z firm ubezpieczeniowych o spodziewanych zmianach na następny rok kalendarzowy. Sprawdźcie Państwo dokładnie co się zmienia i czy zmiany te odpowiadają waszym potrzebom i oczekiwaniom. Przyjrzyjcie się Państwo dokładnie nowym cenom planów zniżkowych na leki na receptę. Parę z nich dokonało w tym roku dużych roszad szczególnie w cenach miesięcznych planów. Posiadacze suplementów do Medicare powinni sprawdzić jaką cenę będą musieli płacić za swój plan w następnym roku. Zmiany cen w suplementach odbywają się najczęściej w systemie 12 miesięcznym, a nie kalendarzowym, ale każdy z ich posiadaczy ma prawo do kontaktu z obsługą klienta i zapytaniem o cenę planu, która będzie obowiązywać w przyszłym roku.

Co roku zmieniają się również świadczenia i ich koszty w planach typu Medicare Advantage (MA). Należy upewnić się co się zmieniło w świadczeniach, lekach i ich kosztach oraz w networku Państwa planów. Okres ten jest najlepszą okazją by podjąć odpowiednią decyzję jakiego rodzaju pokrycie będzie dla nas najbardziej odpowiednie na następny rok kalendarzowy.

Wiele osób w tym roku dopytuje się o plany uzupełniające do Medicare Advantage. Pokrywają one koszty związane z pobytem w szpitalu oraz/lub Skilled Nursing Facility oraz/lub koszty karetki pogotowia. Największą zaletą tych rozwiązań jest ich stosunkowo niewielki koszt (szczególnie w połączeniu z planami Medicare Advantage o \$0 stawce miesięcznej) i relatywnie proste metody zapisu i kwalifikacji dla potencjalnych klientów.

Robert Sobczak



**POLSKA SZKOŁA
IM. M. SKŁODOWSKIEJ - CURIE
W
TARPON SPRINGS**

Zaprasza dzieci na sobotnie zajęcia z języka
polskiego i religii.
Przygotowujemy dzieci do I Komunii Świętej!

Kontakt: (727) 364 5323
www.polskaszkoламse.com
facebook.com/polskaszkoламse

Szkoła ma siedzibę przy:
St. Ignatious Catholic Church
715 East Orange St.
Tarpon Springs

Follow us

Zmiany, zmiany, zmiany.

Ostatni kwartał każdego roku jest najbardziej wymagającym okresem czasu dla większości posiadaczy ubezpieczeń zdrowotnych w Stanach Zjednoczonych. Niezależnie od tego, czy jesteśmy poniżej 65go roku życia, czy jesteśmy posiadaczami Medicare, okres ten będzie wymagał od nas zaangażowania i podjęcia decyzji odnośnie wybrania ubezpieczenia zdrowotnego na przyszły rok kalendarzowy. Na domiar złego w tym właśnie okresie przypada również najwięcej okresów zapisowych w planach grupowych. Pamiętajmy, aby wziąć decyzję odnośnie kontynuacji, zmiany lub wyboru planu ubezpieczeniowego na nowy rok we własne ręce.

Nie pozwólmy, by ktoś zdecydował za nas.

Jeśli chodzi o osoby posiadające ubezpieczenia zgodne z ustawą **Obamacare** pamiętajmy, że okres zapisowy na tego typu plany przypada w tym roku w okresie między 1-szym listopada, a 15-tym stycznia. Pamiętajmy, że Obamacare to nie rodzaj ubezpieczenia, ale potoczna nazwa ustawy Affordable Care Act (ACA), która narzuca zestaw zasad i reguł, które musi zawierać każda polisa zgodna z Obamacare. W tym właśnie okresie wszyscy rezydenci USA mogą zapisać się lub zmienić plan na następny rok kalendarzowy. Nie każdy jednak jest w stanie zakwalifikować się na dofinansowanie rządowe. Wpływ na to będzie miał status emigracyjny, miejsce zamieszkania, wielkość ogniska domowego oraz dochody wszystkich osób znajdujących się na rozliczeniu podatkowym bez względu na to czy starają się o plan zgodny z Obamacare, czy nie. Wielu z obecnych posiadaczy tego rodzaju ubezpieczeń otrzyma listy z obecnych firm ubezpieczeniowych szacujące koszty naszych polis na następny rok.

Pamiętajcie Państwo, że są to jednak tylko **szacunki** i mimo wszystko uważam, że każdy powinien poświęcić parę minut swojego czasu i to właśnie w tym okresie, aby mieć pewność jaki plan, z jakimi obciążeniami w postaci deductible i maximum out pocket, w jakim networku i za jaką cenę będziemy posiadać na następny rok. W tegorocznym okresie zapisowym pojawi się wielu nowych, rozpoznawalnych graczy, którzy przez okres paru lat zrezygnowali z tego rynku, by powrócić między nadzieje z interesującą finansowo i pokryciowo propozycją. W tym również okresie możemy zrezygnować z planów zgodnych z Obamacare i wybrać inne obowiązujące w danym stanie rozwiązania w postaci planów referencyjnych lub planów szpitalnych. Bardzo często dla wielu z nas, szczególnie osób o wyższych dochodach, nie kwalifikujących się na pokaźne dofinansowanie lub ceniących szerszy dostęp do opieki zdrowotnej szczególnie poza miejscem zamieszkania, rozwiązania inne niż plany zgodne z Obamacare mogą się okazać lepszym, tańszym i bardziej trafnym wyborem.

Wszystkich posiadaczy **Medicare** dotyczy Coroczny Okres Zapisowy (AEP) przypadający co roku na okres pomiędzy 15-tym października, a 7-mym grudnia. W tym właśnie okresie musimy dostosować nasze uzupełnienia do Medicare, a szczególnie plany zniżkowe na leki na receptę do naszych bieżących potrzeb na przyszły rok. Pamiętajmy, że lista leków tzw. formularzy

Zmiana czasu na zimowy

Nadeszła jesień, a wraz z nią czas na rutynową zmianę czasu. Zmiana czasu na zimowy w 2024 roku zaplanowana jest na **pierwszy weekend listopada, a więc w nocy z 2 na 3 listopada**. Oznacza to, że zegarki przestawiamy z godziny 3:00 na 2:00, dając sobie tym samym godzinę więcej na odpoczynek.



Wiele urządzeń elektronicznych, jak komputery czy smartfony, dokonają tej zmiany automatycznie, więc nie musimy martwić się o ręczne przestawianie. Dla tych, którzy polegają na tradycyjnych zegarach: przestawiamy zegarki cofając wskazówki o jedną godzinę.



Cytaty o listopadzie

Poniżej zbiór fragmentów z prozy i poezji. Oto kilka cytatów idealnych na listopad.

- „Tak teraz jest listopad — więc baczne mam słuchy./ Jest to pora, gdy idą między żywych duchy —/ i razem się bratają”. Stanisław Wyspiański, „Noc listopadowa”
- „Listopad, niemal koniec świata, kilka minut przed zmierzchem”. Marcin Świetlicki, „Listopad”
- „Płacze drzewo liśćmi zwiędłymi,/ Wiatr jesienny się znęca nad niemi —/ Biedne serce jak listek na wietrze/ Drzy, nim troska na próchno je zetrze,/ I marnieje wśród życia szarugi,/ Że nie może pokochać raz drugi...”. Marian Galewicz, „Listopad”
- „Hm, czy pobudka o piątej rano w listopadzie może być przyjemna? Nie? No to wyobraź sobie, że wygrałeś milion dolarów i musisz wstać właśnie o piątej, by jechać odebrać tę nagrodę. I co, będzie to przyjemne wstawanko czy nie? Czyli to nie godzina, ale powód, dla którego musimy wstać decyduje o naszym nastroju w chwili przebudzenia”. Jarosław Borszewicz, „Pomroki”
- „I drżymy. Dygot —/ Wiatru łopot,/ Łoskot kanonad,/ Chlupot łopat —/ Wszystko w czeluściach tej ogromnej trąby,/ Którą rozdyma krzyczący listopad”. Stanisław Grochowiak, „Listopad”

Klub Polonia Inc.
4350 16th St N, St. Petersburg, FL 33703

Zaprasza na:

DZIEŃ

NIEPODLEGŁOŚCI

SOBOTA 9 LISTOPADA

O GODZINIE 7:00PM
GRA: WŁODEK BAND
BILETY: CZŁONKOWIE: \$25, GOŚCIE: \$30

Rezerwacje:
Anna Slavov - (646) 246-3009

w tenisa). Dzięki zwiotczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu ran. Faza REM służy również emocjonalnemu radzeniu sobie z problemami poprzedniego dnia – mózg wtedy „przepracowuje” trudne zdarzenia.

Co wpływa na dobry sen

- 1. Liczba godzin snu.** Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Zależy też od jakości snu. Tak długo, jak czujesz się pełen energii i dobrze funkcjonujesz w ciągu dnia, masz wystarczająco dużo snu. Średnio dorośli śpią około 7 godzin dziennie. Niemowlęta i nastolatki potrzebują więcej snu. Noworodek śpi nawet do 20 godzin dziennie. Następnie potrzeby snu zmniejszają się wraz z wiekiem, oprócz tymczasowego wzrostu w okresie dojrzewania. Nastolatki zwykle muszą spać od 8,5 do 9 godzin dziennie, a 60-latkowie zwykle śpią około 6 godzin.
- 2. Jakość snu.** Jednym z jej wskaźników jest wydajność snu, czyli informacja, przez jaki czas, który spędzamy w łóżku, faktycznie śpimy. Obliczamy ją, dzieląc czas snu przez czas spędzony w łóżku. Dobra wydajność snu to więcej niż 85%.
- 3. Regularność snu.** Warto chodzić spać i wstawać codziennie o tej samej godzinie. Kluczowa dla dobrego funkcjonowania organizmu jest zwłaszcza pora wstawania.

Dlaczego warto się wysypiać

- łatwiej radzisz sobie ze stresem w ciągu dnia
- pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację
- zyskujesz energię i dobry humor
- regenerujesz organizm
- wolniej się starzejesz
- wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób
- zmniejszasz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów
- oczyszczasz mózg z toksyn
- zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodczyce)
- lepiej radzisz sobie z emocjami.

Regularne niedosypianie znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na depresję. Dlatego, jeżeli chorujesz na tę chorobę, usłyszysz radę od specjalisty, by dbać o sen – jego długość, jakość i regularność.

29 listopada—Andrzejki

Andrzejki to wieczór wróżb odprawianych w nocy z 29 na 30 listopada, w wigilię świętego Andrzeja, patrona Szkocji, Grecji i Rosji.

Dzień ten przypada na końcu lub na początku roku liturgicznego. Andrzejki są specjalną okazją do zorganizowania ostatnich hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem.

W Szkocji obchodzony 30 listopada dzień Św. Andrzeja jest świętem narodowym.

Niegdyś wróżby andrzejkowe miały charakter wyłącznie matrymonialny i przeznaczone były tylko dla niezamężnych dziewcząt (męskim odpowiednikiem andrzejek były katarzynki). Początkowo andrzejki traktowano bardzo poważnie, a wróżby odprawiano tylko indywidualnie, w odosobnieniu; w czasach późniejszych przybrały formę zbiorową, organizowaną w grupach rówieśniczych panien na wydaniu, zaś współcześnie przekształciły się w niezobowiązującą zabawę gromadzącą młodzież obojga płci.



Dlaczego warto dbać o dobry sen

Jak przebiega sen

Wiele osób myśli, że podczas snu nic się nie dzieje – po prostu wyłączamy organizm. Ale dzieje się wiele! Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza NREM oraz faza REM. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4–5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

1. **Faza NREM.** W czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze i zużycie glukozy, spowalnia praca serca. W tej fazie pojawia się sen głęboki, w którym organizm zaczyna się regenerować. Faza ta jest również bardzo ważna dla utrzymania odporności organizmu, potrzebujemy jej np., kiedy jesteśmy przeziębieni.
2. **Faza REM.** W czasie jej trwania pojawiają się marzenia sennie, ale też zapamiętujemy, czego się nauczyliśmy podczas dnia (również nowe zdolności motoryczne, takie jak np. gra



Cytaty na Święto Niepodległości

Złote myśli, refleksje, fragmenty utworów literackich... Wśród tych fragmentów można znaleźć słowa znane i cenione, inspirujące przemyślenia oraz piękne poetyckie metafory.

- „I jest w czerwieni maków,/ i w białych kwiatach wiśni,/ w piosenkach wszystkich ptaków/ i w każdej naszej myśli”. Wanda Chotomska, „Twój dom”
- „Patriotyzm nie polega na przekrzykiwaniu się kto Polskę bardziej kocha. Rzecz w tym, aby po cichu, z zaciętymi zębami, nieco pochylonym karkiem, ale z podniesioną głową żyć w niej i nie uciekać”. Aleksander Kamiński, „Kamienie na szaniec”
- „Co to jest ojczyzna?/ To dzień dobry po polsku./ To słowo <<chleb>>/ w naszych ustach”. Teresa Ferenc, „Polska moja ojczyzna”
- „A jeśli komu droga otwarta do nieba,/ Tym, co służą ojczyźnie”. Jan Kochanowski, „Pieśni”
- „Kto nie szanuje i nie ceni swojej przeszłości, ten nie jest godzien szacunku, terażniejszości ani prawa do przyszłości”. Józef Piłsudski
- „W szumie gołębi na starym rynku,/ W książce poety i na budowie,/ W codziennej pracy, w życzliwym słowie,/ Znajdziesz ją w każdym dobrym uczynku”. Antoni Słonimski, „Polska”
- „Czuł się dumnym, że jest synem tej Rzeczypospolitej zwycięskiej, przepotężnej, o której bramy wszelka złość, wszelki zamach, wszelkie ciosy tak rozbijają się i kruszą, jako mocy piekielne o bramy nieba”. Henryk Sienkiewicz, „Ogniem i mieczem”
- „Polska – to taka kraina,/ która się w sercu zaczyna./ Potem jest w myślach blisko,/ w pięknej ziemi nad Wisłą”. Ryszard Przymus, „Polska”
- „Mamy Orła Białego, szumiącego nad głowami, mamy tysiące powodów, którymi serca nasze cieszyć możemy. Lecz uderzmy się w piersi! Czy mamy dość wewnętrznej siły? Czy mamy dość tej potęgi duszy? Czy mamy dość tej potęgi materialnej, aby wytrzymać jeszcze te próby, które nas czekają? Przed Polską leży i stoi wielkie pytanie; czy ma być państwem równorzędnym z wielkimi potęgami świata, czy ma być państwem małym, potrzebującym opieki możliwych. Na to pytanie Polska jeszcze nie odpowiedziała. Ten egzamin z sił swoich zdać jeszcze musi. Czeka nas pod tym względem wielki wysiłek, na który my wszyscy, nowoczesne pokolenie, zdobyć się musimy, jeżeli chcemy



zabezpieczyć następnym pokoleniom łatwe życie, jeżeli chcemy obrócić tak daleko koło historii, aby wielka Rzeczpospolita Polska była największą potęgą nie tylko wojenną, lecz także kulturalną na całym Wschodzie”. Józef Piłsudski

- „Odrzucimy wszystko co nas dzieli i bierzmy wszystko co nas łączy w pracy i w walce o wolność i niepodległość Polski”. Władysław Anders
- „Lecz zaklinam: niech żywi nie tracą nadziei/ I przed narodem niosą oświaty kaganiec;/ A kiedy trzeba, na śmierć idą po kolei,/ Jak kamienie, przez Boga rzucone na szaniec!”. Juliusz Słowacki, „Testament mój”
- „Ojczyzna to trzy wielkie rzeczy wspólne: wspólna mowa, wspólna ziemia i wspólna pamięć”. Bogusław Wolniewicz
- „Bez historii, mowy, sztuki/ Bez mądrości tej z nauki/ naród się zamieni w bezimienny kraj”. Marek Grechuta, „Ojczyzna”
- „Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba/ Podnoszą z ziemi przez uszanowanie/ Dla darów nieba,/ Tęskno mi, Panie”. Cyprian Kamil Norwid, „Moja piosnka”
- „Ojczyzna jest naszą matką ziemską. Polska jest matką szczególną. Niełatwe są jej dzieje, zwłaszcza na przestrzeni ostatnich stuleci. Jest matką, która wiele przecierpiała i wciąż na nowo cierpi. Dlatego też ma prawo do miłości szczególnej”. Jan Paweł II
- „Ziemio ojczysta, ziemio jasna,/ nie będę powalonym drzewem./ Codziennie mocniej w ciebie wrastam/ radością, smutkiem, dumą, gniewem./ Nie będę jak zerwana nić./ Odrzucam pusto brzmiące słowa./ Można nie kochać cię – i żyć,/ ale nie można owocować”. Wisława Szymborska, „Gawęda o miłości do ziemi ojczystej”
- „Jesteśmy różni, pochodzimy z różnych stron Polski, mamy różne zainteresowania, ale łączy nas jeden cel. Cel ten to Ojczyzna, dla której chcemy żyć i pracować”. Roman Dmowski



Zapraszamy na

Andrzejki

GRA: WŁODEK BAND

BILETY:

CZŁONKOWIE: \$25, GOŚCIE: \$30

Rezerwacje:

Anna—(646)246-3009

Klub Polonia Inc.

4350 16th St N, St. Petersburg, FL 33703