

**nowy**

# TELE LE GRAF

**warszawski**



**ROSJA CHCIAŁA ZAKOSIĆ UKRAIŃSKĄ AMBASADĘ**

## **ZNÓW BOLSZEWICKI ATAK NA STOLICĘ**

Bezczelność rosyjskiej propagandy nie zna granic. Federacja Rosyjska zwróciła się do władz stolicy. I zażądała... oddania budynku w Śródmieściu. Kamienicy przy al. Szucha 7, w której mieści się **AMBASADA UKRAINY**.

Ratusz potraktował żądanie tak, jak na to zasługiwało. Zdecydowaną odmową >> **str. 3**

**OPINIE: PRZEBUDZENIE NARODU ROZBROJONEGO >> str. 2**

**PRAGA-POŁUDNIE: ZBRODNIĄ W BIAŁY DZIEŃ  
ROZBÓJNIK NAPADŁ NA STARUSZKĘ >> str. 4**

**SPORT: SKOŃCZYŁ SIĘ SPACER, ZACZĘŁY SCHODY.  
LEGII MARATON Z LIGOWĄ CZOŁÓWKĄ >> str. 16**

Nowy Telegraf Warszawski, nr 11(81) 2022

**SETKI TYSIĘCY UKRAIŃCÓW W WARSZAWIE**

# **POPULACJA MIASTA WIĘKSZA O 15 PROCENT**

Od trzech tygodni trwa haniebna inwazja Rosji na Ukrainę. Do Polski przybyło już prawie dwa miliony uchodźców, przede wszystkim kobiet i dzieci. Ponad 400 tysięcy trafiło do Warszawy. Około 300 tysięcy zdecydowało się zatrzymać w stolicy. Jak informował w ubiegłym tygodniu Urząd Miasta Warszawa, liczba ludności w mieście wzrosła od początku inwazji o 15 procent. Stołeczny ratusz, Archidiecezja Warszawska, państwo, samorząd, szereg instytucji i zwykli ludzie pomagają uchodźcom >> **str. 6 i 7**



## NA POCZĄTEK

# Przebudzenie narodu ROZBROJONEGO



Przemysław Harczuk,  
redaktor naczelny  
„Nowego Telegrafu  
Warszawskiego”.

Tylko trzy procent Polaków znalazłoby dziś schronienie w schronach przeciwlotniczych. O tym, ile jest schronów przeciwatomowych nie wiadomo. Nie wiedzą tego nawet rządzący i samorządy. Te przerażające w związku z obecną sytuacją za naszą wschodnią granicą informacje podał zaprzyjaźniony z nami portal Salon24. W rzeczywistości tych miejsc, w których można byłoby się ukryć jest w kraju więcej. Są jeszcze schrony przedwojenne, czy budowane w polskich miastach schronienia za komuny. Rzecz w tym, że ani MON, ani Ochrona Cywilna nie mają pojęcia gdzie te schrony się znajdują! W Warszawie i tak nie jest najgorzej – wiemy, że w razie alarmu należy chować się w metrze i innych przejściach podziemnych, podziemnych parkingach itd. Zostają jeszcze piwnice. I liczenie na to, że się trafi akurat na taką, będącą w założeniu ochroną. Albo, że nie trafi. Bomba z samolotu bądź rakieta. Sytuacja, w której się znaleźliśmy wynika z naiw-

nego przeświadczenia, że historia się skończyła. Że nie będzie już na naszym terenie wojen. Że jak ktoś napadnie (a po co miały to robić) to nie musimy się bronić, bo chłopcy z NATO przyjdą i spuszczą agresorom łupnia. I oczywiście dobrze, że w NATO jesteśmy. Ale problem powszechnego rozbrowienia dotknął także – w mniejszym lub większym stopniu – kraje Sojuszu. Tymczasem niestety, jest tak, że mamy do czynienia ze zbrodniarzem i bandziorem. Było oczywiste, że nowy Hitlerostalin gdzieś się na świecie kiedyś pojawi. I więcej niż prawdopodobne było to, że stanie się to w Rosji. I zbrojenie było OBOWIĄZKIEM. To tak, jak ktoś się do nas dobija. Chce się włamać do domu, zrobić krzywdę nam i naszej rodzinie, okraść. Mamy PRAWO a nawet OBOWIĄZEK się bronić. Jak w najlepszych szkołach samoobrony – unikaj sytuacji niebezpiecznej jeśli możesz. Jak musisz walczyć, unikaj ciosów. Ale jeśli już musisz w obronie własnej cios zadać, musi być on skuteczny. Zachód

się przebudził. Europa też. Polska się budzi. Bardzo bolesne to przebudzenie. Nie mamy Ochrony Cywilnej, która jest podstawą. Obrona Terytorialna to kropelka w morzu potrzeb. Mamy doskonałe niewielkie systemy przeciw-rakietowe, które się sprawdzają na Ukrainie. Ale one są skuteczne przeciwko śmigłowcom, czy niewielkim rakietom. A tu potrzeba ciężkiego sprzętu do niszczenia rakiet dalszego zasięgu i samolotów. Potrzeba wreszcie świadomości obronnej. Nie, nie idiotycznego poboru z falą i maszerowaniem w rytm bębna, musztrą dla wyzicia się jakiegoś starszego poborowego. Potrzeba kompletnego szkolenia, już od szkoły podstawowej. Powiedzmy – dzieci w młodszych klasach uczą się robienia opatrunków, pierwszej pomocy. Starsze – pomocy w ewakuacji, zabezpieczenia budynków, w liceum już mielibyśmy pełne szkolenie wojskowe. Dodatkowe godziny – dajmy na to po dwie dziennie – pierwsza – wychowanie fizyczne. Druga – szkolenie wojskowe. Plus

jakieś dwutygodniowe zielone szkoły z ćwiczeniami praktycznymi z walki zbrojnej. Dziś jesteśmy tak rozbrowieni, że nawet nie ma sensownego systemu pozwoleń na broń. I nie mówię tu o tym, żeby broń była w każdym sklepie. Ale żeby były jasne zasady, na jakich pozwolenie można dostać. By każdy umiał się nią posługiwać i w razie zagrożenia na odpowiednich zasadach (niekaralność, testy psychologiczne i psychiatryczne) mógł ją dostać.

\*\*\*

W Warszawie wciąż znajdują się budynki eksterytorialne należące do Federacji Rosyjskiej. Ich odebranie jest trudne. Bo wymaga zabiegów dyplomatycznych, prawnych. Tymczasem Rosjanie wystąpili z haniebnym żądaniem. Zażądali oddania im budynku przy al. Szucha 7. Budynek, w którym mieści się Ambasada Ukrainy. Rafał Trzaskowski zdecydowanie odmówił. I dobrze. Ważne, by odebrać kolejne budowle, które mieszczą się w strategicznych punktach stolicy.



Dr Tomasz Terlikowski,  
filozof  
i publicysta

## W kwestii Ukrainy moralność i realizm nie stoją w sprzeczności

Wojna toczy się tuż przy naszej granicy, rozpętał ją człowiek, który wprost mówi, że nie akceptuje podziału Europy po 1990 roku, że chce odbudować imperium sowieckie. Jego ideolodzy przyznają, że na Ukrainie to się nie skończy. Że potem przyjdzie czas na Mołdawię, Litwę, Łotwę i Estonię. A jeśli dobrze się wsluchać w rosyjską propagandę, być może także i Polskę. W takiej sytuacji przyjęcie postawy „nie angażujemy się, nie pomagamy, bo zdrożeje benzyna bądź meble”, jest skrajnym brakiem realizmu – mówi dr Tomasz Terlikowski, publicysta i filozof.

**W związku z wojną na Ukrainie mamy szereg przykładów bezinteresownej pomocy. Z drugiej strony są głosy wzywające do ostrożności, w imię realizmu. Jak Pan ocenia tego typu poglądy?**

Dr Tomasz Terlikowski: Zaczniemy od realizmu. Podejście realistyczne, a więc takie, że wojna nas nie dotyczy, można by zrozumieć w momencie, gdyby toczyła się w Mongolii, czy gdzieś równie daleko. Ale ona toczy się tuż przy naszej granicy. Rozpętał ją człowiek, który wprost mówi, że nie akceptuje podziału Europy po 1990 roku, że chce odbudować imperium sowieckie. I jego ideolodzy przyznają, że na Ukrainie to się nie skończy. Że potem przyjdzie czas na Mołdawię, Litwę, Łotwę i Estonię. A jeśli

dobrze się wsluchać w rosyjską propagandę, także Polskę. W takiej sytuacji przyjęcie postawy „nie angażujemy się, nie pomagamy, bo zdrożeje benzyna bądź meble”, jest skrajnym brakiem realizmu. Osobną sprawą jest kwestia moralności.

**Są głosy, że w polityce nie powinna się liczyć.**

Mają istnieć rzekomo dwa systemy wartości. Prywatny, gdzie moralność jest ważna i polityczny, w którym nie powinna ona obowiązywać. Jeżeli byśmy na poważnie przyjęli takie założenie, to byłby to koniec moralności w ogóle. Przecież politykę, państwo, tworzą ludzie. I nagle mieliby oni zachowywać się moralnie w życiu prywatnym, a zasady chować do kieszeni w działalności publicz-

nej? Wtedy – i tu znów wracamy do realizmu – ktoś mógłby w sytuacji zagrożenia naszego państwa powiedzieć – z jakiej racji mamy wam pomagać, skoro sami nie pomagaliście, mówiliście, że państwo ma się kierować wyłącznie własnym wąsko pojętym egoizmem.

**Są też zarzuty o to, że państwo przyjmując uchodźców z Ukrainy nie stworzyło żadnego systemu, że on powstaje, ale z opóźnieniem. A na samym „spontanie” daleko nie zajedziemy?**

Było jasne, że przez pierwsze dni, czy tygodnie, potrzebna jest nasza solidarność i pomoc. Nie możemy zamknąć granic – bylibyśmy wtedy współodpowiedzialni za rosyjskie

zbrodnie. Polska nie ma innego wyjścia – ani od strony moralnej, ani realistycznej. I bardzo dobrze, że tych uchodźców przyjęliśmy, i było to piękne. Ale też należało od razu, pierwszego dnia stworzyć system pomocy tym ludziom. Ośrodki dla uchodźców, systemy relokacji. Odpowiedni system w szkole, by dzieci uczyć języka polskiego. Minister Czarnek mówi, że one nauczą się same. W odróżnieniu od pana ministra ja uczyłem w szkole. I mam świadomość, że dzieci nauczą się polskiego same, ale na poziomie potocznym. A nie na poziomie takim, który pozwoli im uczyć się matematyki, historii, chemii. Potrzebne są więc odrębne kursy. Odrębną sprawą jest pomoc medyczna. Tych wyzwania jest bardzo dużo.



Ambasada Ukrainy, Rosjanie chcieli ją przejąć od miasta

ROSJA CHCIAŁA ZAKOŚCIĆ UKRAIŃSKĄ AMBASADĘ

## ZNÓW BOLSZEWICKI ATAK NA STOLICĘ

zdjęcie: Wikipédia, domena publiczna

**B**ezczelność rosyjskiej propagandy nie zna granic. Federacja Rosyjska zwróciła się do władz stolicy. I zażądała... oddania budynku w Śródmieściu. Kamienicy przy al. Szucha 7, w której mieści się AMBASADA UKRAINY. Ratusz potraktował żądanie tak, jak na to zasługiwało. Zdecydowaną odmową.

Było tak. Budynek w Śródmieściu, przy Alei Szucha 7 po wojnie został znacjonalizowany. Przeszedł na własność Skarbu Państwa. Od końca lat 40-ych XX wieku użytkowało go Przedstawicielstwo Handlowe Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich.

Spadkobiercą komunistycznego imperium jest Federacja Rosyjska. I właśnie

stolicy. Kategorie odmówił. „Dziś rozpatrzyliśmy wniosek dotyczący nieruchomości przy alei Szucha 7, zajmowanej obecnie przez Ambasadę Ukrainy. Wydałem decyzję odmowną, odrzucając roszczenia Rosjan do tego terenu zarówno ze względów formalnych, jak również

sytuację polityczną i wojnę na Ukrainie. Placówka dyplomatyczna naszych przyjaciół w stolicy jest już zabezpieczona przed zakusami agresorów” – napisał w komunikacie w mediach społecznościowych prezydent Warszawy, Rafał Trzaskowski. W stolicy jest wciąż jednak kilka nieruchomości, należących do Federacji Rosyjskiej. Znajdują się blisko kluczowych urzędów. Jako pierwsze informację o odrzuceniu żądań Rosjan podało Radio ZET.

**Szpiegowo przy Sobieskiego**  
Mieszkali tam Sowietci, są uchodźcy  
Niedawno stolica przejęła tzw. „szpiegowo”, obiekt przy ul. Sobieskiego. Kiedyś mieszkali w nim sowieccy dyplomaci. Teraz zamieszkają ukraińscy uchodźcy



teraz Federacja Rosyjska zgłosiła się do władz stolicy. Z żądaniem przekazania budynku w użytkowanie wieczyste. Stołeczny ratusz w piątek wniosek rozpatrzył. Decyzję wydał prezydent

**W strategicznych miejscach w Warszawie**  
Rosja od wielu lat ma budynki

W samej Warszawie wciąż znajduje się kilka budynków należących do Federacji Rosyjskiej. Ich przejęcie jest skomplikowane prawnie, ale trzeba to zrobić



### ROSYJSKIE DOMY W STOLICY POLSKI

## Ich odzyskanie racją stanu

**O**debranie Rosjanom ich budynków w stolicy nie jest łatwe. Jednak należy to zrobić. Szczególnie, że znajdują się w strategicznych miejscach, blisko ważnych instytucji. Fakt, że w Warszawie są budynki należące do Federacji

Rosyjskiej jest znany od lat. Problemem jest to, że znajdują się one blisko budynków strategicznych dla państwa. Na przykład ambasada jest nieopodal MON. Odzyskanie zarządzania nad tymi budynkami jest polską racją stanu. To się powoli dzieje, udało się z tzw. „Szpiegowem”, czy-

li obiektem dawnych sowieckich dyplomatów. Teraz będą w nim mieszkać uchodźcy z Ukrainy. Z pozostałymi jest trudniej, z uwagi na zasadę wzajemności, obowiązującą w dyplomacji. Odebranie Rosjanom na przykład budynku, w którym mieści się ambasada, byłoby pretekstem do

odebrania nieruchomości polskich instytucji w Rosji. Pytanie jednak, czy są one warte tego, by w stolicy gościć się na eksterytorialne enklawy państwa niewątpliwie wrogiego, jakim jest Federacja Rosyjska. Szczególnie w pobliżu strategicznych miejsc.

### CYBERATAK, CZY BŁĄD SYSTEMU?

## Wielki paraliż na kolei

W czwartek, 17 marca nad ranem przestały działać systemy sterowania ruchem kolejowym. Awaria miała charakter ogólnopolski – w całym kraju stanęły pociągi. Do takiej samej awarii doszło w Czechach, gdzie także nie jeździły pociągi. Początkowo media informowały o możliwym cyberataku ze strony Rosji. Jeszcze tego samego dnia firma obsługująca SRK wydała oświadczenie, w którym przyznała się do błędu systemu komputerowego.

### TRAGEDIA NA BUDOWIE

## Robotnik zginął w pożarze

Do niewyobrażalnej tragedii doszło w poniedziałek, 14 marca na budowie Muzeum Bitwy Warszawskiej w Ossowie koło Wołomina. Jak podało Radio Dla Ciebie przed godziną 10.00 zapaliła się ściana budynku. Ogień rozprzestrzenił się szybko. Niestety strażacy znaleźli na miejscu ciało jednego z robotników. Policja i straż prowadziły jeszcze długo czynności na miejscu tragedii. Jej dokładne przyczyny i przebieg są sprawdzane.

### SZOKUJĄCE USTALENIA

## Konduktorzy pomagali gangsterom

Szokujące informacje w sprawie gangu, okradającego pasażerów pociągów dalekobieżnych, między innymi na terenie województwa mazowieckiego. Okazuje się, że gangsterom pomagali konduktorzy pociągów. Tym razem policjanci Centralnego Biura Śledczego Policji zatrzymali trzynastu podejrzanych i jednego doprowadzili z zakładu karnego. Łącznie zarzuty usłyszało czternaście osób – informuje Centralne Biuro Śledcze Policji. Działania te są wynikiem współpracy CBŚP, Prokuratury Krajowej i Straży Ochrony Kolei. Sprawa dotyczy gangu, którego członkowie okradali podróżnych w pociągach dalekobieżnych. Ofiarami padali cudzoziemcy, a celem sprawców były przede wszystkim pieniądze – informuje policja.

## INTERWENCJE STRAŻNIKÓW NA PRADZE

# Ratowali mężczyznę z padaczką, potem pijaną kobietę

**Strażnicy Miejscy ratowali 47-latkę z atakiem padaczki.**

**M**ieszkańka Pruszkowa nie nazwie czwartku udanym dniem. Kobieta odwiedziła ulicę Brzeską na Pradze-Północ. Spożyła morze alkoholu. I wyładowała, na jednym z legendarnych podwórek.

Sprawę opisuje Straż Miejska. Jak relacjonuje, było wczesne popołudnie, czwartek, 17 marca. Mieszkańka Pruszkowa wypila na Brzeskiej tyle alkoholu, że nie była w stanie stać na nogach. Na jednym z podwórek przewróciła się i rozbiła głowę. Wczesnym popołudniem leżącą kobietę zauważył mężczyzna. Zobaczył, że nieznana mu pani leży w kałuży krwi. Co gorsza się nie rusza. Zaczął szukać pomocy i natknął się



**Pruszkowiankom alkohol nie służy**

na funkcjonariuszy, którzy wczesnym popołudniem patrolowali ulicę Brzeską.

Zdenerwowany mężczyzna powiedział, że na jednym z podwórek leży jakiś czło-

wiek. Strażnicy natychmiast podjęli interwencję. Na podwórku ujrzeni ko-

bietę – była nieprzytomna i zakrwawiona. Miała rozbitą twarz i rozcięte czoło. Funkcjonariusze wezwali pogotowie ratunkowe i natychmiast przystąpili do udzielania pomocy przedmedycznej. Ratownicy z karetki po zbadaniu 42-letniej kobiety orzekli, że nie wymaga ona hospitalizacji. Kobieta miała ponad 2 promile (0.98 mg/l) alkoholu w wydychanym powietrzu. Ze względu na swój stan została przewieziona do Stołecznego Ośrodka dla Osób Nietrzeźwych (SODON, czyli popularna Izba Wytrzeźwień) przy ulicy Kolskiej.

Wcześniej około godziny 8 rano strażnicy zauważyli siedzącego na skraju chodnika mężczyznę. Trzymał się za głowę. Spod jego palców wypływała krew. Funkcjonariusze natychmiast ruszyli z pomocą. Poszkodowany był przytomny. Powiedział strażnikom, że cierpi na epilepsję. To ta choroba była przyczyną jego upadku na chodnik. W wyniku zdarzenia mężczyzna rozbił sobie twarz i złamał nos. Przechodnie wezwali karetkę pogotowia. Nie czekając na jej przyjazd, strażnicy zatamowali krwawienie i założyli opatrunek osłonowy na ranę. Do przyjazdu pogotowia monitorowali stan 47-latka. Mężczyzna trafił do szpitala.

**Mieszkańka Pruszkowa nie nazwie czwartku udanym dniem. Kobieta odwiedziła ulicę Brzeską na Pradze-Północ. Spożyła morze alkoholu. I wyładowała nieprzytomna na jednym z legendarnych podwórek**

fol. Straż Miejska

## ZBRODNIA W BIAŁY DZIEŃ

# ROZBÓJNIK NAPADŁ NA STARUSZKĘ

**W** biały dzień napadł na starszą panią na ulicy. Złapał go przypadkowy przechodzień.

Jak informuje Komenda Stołeczna Policji do zdarzenia doszło kilka dni temu na Pradze-Południe. W biały dzień starsza pani szła ulicą. Nagle podbiegł do niej młody mężczyzna. Rzucił się na staruszkę, chciał wyrwać jej torebkę. Pokrzywdzona jednak

opierała się i nie chciała oddać swojej własności. Zaczęli się szarpać. Wtedy napastnik uderzył ją w głowę i staruszka upadła – relacjonuje policja. Sytuację zauważył przypadkowy przechodzień. Podbiegł i obezwładnił sprawcę relacjonuje policja. Inni świadkowie wezwali Policję. Po chwili na miejscu pojawił się patrol policji. Funkcjonariusze zatrzymali 27-latkę. Pokrzywdzonej starszej pani

zapewnili pomoc medyczną. Jak relacjonuje policja, w sprawie śledczy przyjęli zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, przesłuchali świadków, zabezpieczyli dowody. Sprawą zajęła się Prokuratura Rejonowa Praga-Południe. Mężczyzna usłyszał zarzut dokonania roboju. Sąd tymczasowo go aresztował. Za rozbój grozi kara więzienia od trzech do dwunastu lat.



**Rozbójnika schwytał przypadkowy przechodzień**

fol. Policja

TURNIEJ SIATKÓWKI W DIECEZJI  
WARSZAWSKO-PRASKIEJ

## „Gramy dla Ukrainy”. Zbiórka w trakcie zawodów

Diecezja Warszawsko-Praska zaprasza na charytatywny turniej piłki siatkowej „Gramy dla Ukrainy”. Jak informuje biuro prasowe kurii, dochód zostanie w całości przekazany Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej i przeznaczony na pomoc dla uchodźców z Ukrainy. W zawodach wystąpią członkowie wspólnot działających przy parafiach Diecezji Warszawsko-Praskiej oraz duszpasterze diecezji. Wystąpi maks. dwanaście drużyn. Podczas rozgrywek będzie prowadzona zbiórka. Organizatorem jest Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży Diecezji Warszawsko-Praskiej. Turniej rozpocznie się w sobotę, 26 marca o godzinie 13.00 w Szkole Podstawowej nr 385.

POMOC NA BOISKU PRZY MIŃSKIEJ

## Wielki namiot od Wielkiej Orkiestry



W pomoc Ukraińcom przybywającym do Polski angażuje się też Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Fundacja WOŚP ustawiła w weekend (19-20 marca) na Kamionku, ogromny namiot. Ten sam, który mieszkańcy mogą kojarzyć z finałów WOŚP. Staje on zazwyczaj na pl. Defilad, tak było też w styczniu tego roku. Teraz obiekt będzie punktem tranzytowym dla uchodźców przybywających z ogarniętej wojną, walczącej Ukrainy. Stanął na boisku przy ulicy Mińskiej 1/5, nieopodal Dworca Wschodniego, a więc miejsca, gdzie przebywa wielu uchodźców z Ukrainy. W sobotę trwały jeszcze ostatnie prace wykończeniowe. Punkt tranzytowy ruszy we wtorek, 22 marca.

W pomoc Ukraińcom przybywającym do Polski angażuje się też Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Fundacja WOŚP ustawiła w weekend (19-20 marca) na Kamionku, ogromny namiot. Ten sam, który mieszkańcy mogą kojarzyć z finałów WOŚP. Staje on zazwyczaj na pl. Defilad, tak było też w styczniu tego roku. Teraz obiekt będzie punktem tranzytowym dla uchodźców przybywających z ogarniętej wojną, walczącej Ukrainy. Stanął na boisku przy ulicy Mińskiej 1/5, nieopodal Dworca Wschodniego, a więc miejsca, gdzie przebywa wielu uchodźców z Ukrainy. W sobotę trwały jeszcze ostatnie prace wykończeniowe. Punkt tranzytowy ruszy we wtorek, 22 marca.

ZTM URUCHAMIA NOWY PRYZSTANEK  
PRZY NA LUBELSKIEJ

## Zmiany tras linii 102 i 202



W poniedziałek, 21 marca Zarząd Transportu Miejskiego uruchamia przystanek autobusowy DW. WSCHODNI (LUBELSKA) 14. Przystanek zbiorczy dla kursów w kierunku wschodnim przy ulicy Bliskiej (w stronę ulicy Żupniczej). Dla linii 102, 123, 173 i 202 będzie przystankiem stałym. Jak informuje ZTM, zmienia się trasa linii 102 i 202 w obrębie węzła DW. WSCHODNI (LUBELSKA) w kursach w kierunku krańców: PKP OLSZYŃKA GROCHOWSKA / GOŁAWEK WSCHODNI. Linie te przejeżdżać będą z ulicy Lubelskiej bezpośrednio w ul. Bliską, tj. bez obsługi przystanku DW. WSCHODNI (LUBELSKA) 07 zlokalizowanego przy peronie nr 3 pętli autobusowej – zaznacza ZTM.

POMOC UKRAINIE NA PRADZE-POŁUDNIE

## Numery PESEL dla uchodźców na Narodowym



Od soboty na Stadionie Narodowym rozdawane są numery PESEL uchodźcom z Ukrainy. Pierwszego dnia tłum był tak ogromny, że już chwilę po otwarciu nie było miejsc, nowoprzybyłych proszono o przyjęcie w niedzielę.

„W sobotę na Stadionie Narodowym ruszył centralny punkt nadawania numerów PESEL uchodźcom z Ukrainy. Koordynuje go miasto stołeczne Warszawa we współpracy z rządem.” – informował przed akcją Urząd M. St. Warszawy. „Punkt w sobotę i niedzielę czynny jest w godzinach 8.00 – 16.00. Znajduje

się we wschodniej części PGE Narodowego w pobliżu recepcji głównej. Za organizację punktu odpowiada rząd RP i samorząd warszawski. Funkcję koordynatora placówki pełni miasto stołeczne Warszawa, za kwestie techniczne i przygotowanie stanowisk odpowiada rząd – informował stołeczny ratusz.

„Wejście do punktu na PGE Narodowym odbywa się bramami numer 1, 2, 3, 10 i 11. Wejście dla osób z niepełnosprawnościami odbywa się bramą numer 1. Bezpłatny parking ogólnodostępny znajduje się na błoniach PGE Narodowego naprzeciw-

ko wejścia bramą numer 1. Zaplanowano sto stanowisk nadawania numerów PESEL, do ich obsługi będzie oddelegowanych 60 pracowników miasta. Rząd ma zapewnić terminale do rejestracji, żeby nie trzeba było ich zabierać z urzędów dzielnic, przed którymi stoją długie kolejki. Takich punktów w przyszłości ma być więcej” – czytamy w komunikacie ratusza.

Jak informował TVN Warszawa, ludzie po PESEL ustawiali się już w piątek wieczorem i stali całą noc. Ci, którzy przyszedli tuż po ósmej byli proszeni, by przyjść w niedzielę.

NASTOLETNI CHŁOPIEC OGRABIŁ STARUSZKĘ

## Poprosił o kartę. Oddała mu 24500 złotych!

**D**o starszej pani z Grochowa zadzwonił telefon. Rozmówca powiedział, że jest policjantem, a kobieta ma zwiększyć limit wypłat na karcie. I przekazać kartę płatniczą osobie, która się do niej zgłosi. Pokrzywdzona uwierzyła. I straciła w ten sposób 25400 złotych.

Jak informuje Komenda Stołeczna Policji, kryminalni zaraz po zgłoszeniu zajęli się sprawą. Fałszywym policjantem okazał się 17-letni chłopiec. Funkcjonariusze go zatrzymali. Nastolatek przyznał się do przestępstwa. Twierdził, że pieniądze

uzyskane z oszustwa przede wszystkim przeznaczył na zakup markowych ubrań. Trafił do policyjnej celi. Śledczy skompletowali zebrane materiały i przekazali je do Prokuratury Rejonowej Warszawa Praga-Południe. Tam doprowadzony 17-latek usłyszał zarzut. Sąd tymczasowo go aresztował. Jak informuje policja, z zebranych przez kryminalnych oraz dochodzeniowców informacji i materiałów wynika, że sprawa jest rozwojowa. 17-latek może mieć bowiem związek z większą liczbą podobnych przestępstw – podsumowuje policja.



17-latek może mieć związek z większą liczbą podobnych przestępstw

SETKI TYSIĘCY UKRAIŃCÓW W WARSZAWIE

# POPULACJA STOLICY WIĘKSZA O 15 PROCENT



fot. ODH



fot. ODH

**Stołeczny ratusz, Archidiecezja Warszawska, Legia Warszawa – wiele środowisk i instytucji prowadzi pomoc dla Ukrainy.**

**O**d trzech tygodni trwa haniebna inwazja Rosji na Ukrainę. Do Polski przybyło ich już prawie dwa miliony uchodźców, przede wszystkim

kobiet i dzieci. Ponad 400 tysięcy trafiło do Warszawy. Około 300 tysięcy zdecydowało się zatrzymać w stolicy. Jak informował w ubiegłym tygodniu Urząd Miasta Warszawa, liczba ludności w mieście wzrosła od początku inwazji o 15 procent. Miasto, państwo i zwykli mieszkańcy starają się przybyłym pomóc na różne sposoby. Od środy stołeczni

urzędnicy przyznają uchodźcom numery PESEL. „Liczba mieszkańców Warszawy od początku inwazji rosyjskiej wzrosła o około 15 proc. Do Polski napłynęło w tym czasie 1,74 mln osób, z tego 390 tys. dotarło do Warszawy. Około trzysta tysięcy (300 tys.) postanowiło zatrzymać się w stolicy. Do punktów noclegowych utworzonych przez miasto oraz

przez wojewodę mazowieckiego trafiło 1621 osób” – informuje urząd miasta Warszawa. W czwartek warszawscy radni przyjęli uchwałę precyzującą zasady wynajmowania lokali komunalnych. Zgodnie z nią goszczenie uchodźców w mieszkaniach z zasobu miasta nie spowoduje dodatkowych opłat. Warszawa udzieli schronienia na swój koszt

w mieszkaniach z własnego zasobu. Dodatkowo zniesione zostały warunki uniemożliwiające przyjęcie gości z Ukrainy.

Miasto uruchomiło też specjalne konta, na które można przekazywać pomoc uchodźcom. Pieniądze przekazane będą ukraińskim uchodźcom, którymi opiekuje się miasto. Specjalne konto jest w złotych, euro, dolarach i funtach.

RADA WARSZAWY ZDECYDOWAŁA

## TAŃSZE BILETY DLA PŁACĄCYCH PIT W STOLICY

**R**ada Warszawy przyjęła zmiany w uchwale o zniżkach w cenach biletów w komunikacji miejskiej dla osób zamieszkałych w Warszawie i rozliczających się w stolicy z podatków. Zgodnie z nową uchwałą, do uzyskania Karty Warszawiaka przez osobę

zameldowaną w Warszawie nie będzie już wymagane potwierdzenie rozliczenia podatku dochodowego w stolicy. Uprawnienia zostaną wgrane na Spersonalizowaną Warszawską Kartę Miejską lub inny akceptowany przez ZTM nośnik, na podstawie stałego adresu zameldowania

w Warszawie. Pasażerowie nie będą musieli przedkładać żadnych dodatkowych dokumentów. E-hologram będzie ważny do końca roku, a nie jak to jest obecnie, do 30 września czyli będzie więcej czasu na jego przedłużenie np. w biletomacie.

(Warszawski Serwis Prasowy)



fot. ZTM

**Rada Warszawy zdecydowała o obniżeniu cen biletów długookresowych**



fot. ODH

Jak informuje Urząd Miasta, wprowadzie obecny system prawny uniemożliwia samorządom zorganizowanie zbiórki publicznej, ale pozwala na utworzenie specjalnego konta. Warszawa zdecydowała się skorzystać z takiego rozwiązania.

Ratusz otworzył cztery konta bankowe, na które można przelewać pieniądze na pomoc dla ukraińskich uchodźców. Pieniądze można wpłacić w polskich złotych, euro, dolarach amerykańskich i funtach szterlingach. Dla każdej z walut otwarty został odrębny rachunek bankowy.

Rachunek bankowy prowadzony w PLN:  
PL 58 1030 1508 0000  
0005 5000 0180  
KOD SWIFT: CITIPLPX

Rachunek bankowy prowadzony w EURO:  
PL 34 1030 1508 0000  
0005 5000 0224  
KOD SWIFT: CITIPLPX

Rachunek bankowy prowadzony w USD:  
PL 61 1030 1508 0000  
0005 5000 0223  
KOD SWIFT: CITIPLPX

Rachunek bankowy prowadzony w GBP:  
PL 07 1030 1508 0000  
0005 5000 0225  
KOD SWIFT: CITIPLPX

Jako odbiorcę przelewu należy wskazać Miasto Stołecz-

ne Warszawa oraz adres: plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa. W tytule przelewu należy wpisać: „cel darowizny: pomoc humanitarna obywatelom Ukrainy” – informuje ratusz.

Pomaga nie tylko miasto. Pomoc systemową dla czekających na dworcach uchodźców z Ukrainy zaproponował koordynator pomocy uchodźcom w Archidiecezji Warszawskiej ks. Tadeusz Sowa wraz z zespołem. Osobom, które potrzebują choć kilka godzin odpocząć przed dalszą podróżą, skorzystać z pryszniców czy noclegu, parafie udostępniają taką możliwość. Ks. Tadeusz Sowa jest w kontakcie z proboszczami warszawskich parafii, zwłaszcza tych na Ochocie, gdzie znajduje się Dworzec Warszawa Zachodnia, który stał się obecnie wielkim hubem przesiadkowym dla uchodźców z Ukrainy. O taką współpracę poprosiła stołeczna policja, bowiem wielu uchodźców w oczekiwaniu na dalszy transport koczuje na dworcach.

Z kolei Fundacja Legii i Legia Warszawa rozpoczynają nowy etap akcji „#GotowiDoPomocy uchodźcom z Ukrainy”. We współpracy ze zrzeszającą ponad 130 klubów organizacją European Football for Development Network i Szachtarem Donieck europejskie zespoły, federacje i ligi będą wysyłać artykuły pierwszej potrzeby za pośrednictwem Fundacji Legii do Areny Łwów.

## DORADZTWO ZAWODOWE UCHODźCOM

## To sytuacja kryzysowa. Konieczny szeroki front współpracy

Pmoc szukającym pracy uchodźcom jest na pewno trudniejsza niż osobom, które usiłują powrócić na rynek pracy w trudnych sytuacjach życiowych – mówi Andrzej Siwoń. Socjolog i doradca zawodowy w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kielcach.

**Czym różni się standardowa porada doradcy zawodowego w przypadku osób, które w wyniku np. jakiegoś nieszczęścia, choroby, muszą znaleźć nową pracę, a jak wygląda porada uchodźcom?**

Andrzej Siwoń: Nie jestem specjalistą w dziedzinie interwencji kryzysowej. A tak należałoby zakwalifikować pomoc szukającym pracy uchodźcom, osobom będącym często w sytuacji traumy albo raczej szoku. Bo o prawdziwej traumie będziemy mówili później. Jest to sytuacja na pewno trudniejsza niż pomoc osobom, które usiłują powrócić na rynek pracy w różnych trudnych sytuacjach życiowych. Wspólny mianownik jest taki, że w każdym przypadku rzetelna, specjalistyczna pomoc nie może abstrahować od uwarunkowań społeczno – emocjonalnych. W tym kwestii zdrowia psychicznego (nie tylko fizycznego). Syntetycznie rzecz ujmując: indywidualizacja pracy z osobą chcącą podjąć/wznówić aktywność zawodową oparta jest na rzetelnej diagnozie predyspozycji zawodowych (fizycznych, psychicznych, intelektualnych), na określeniu kwalifikacji zawodowych, z uwzględnieniem kwestii zdrowia fizycznego i psychicznego. Powinna być to pomoc wielospecjalistyczna (nie tylko doradcy ale także psychologa, pedagoga, lekarza). Sytuację komplikują kwestie komunikacyjne, często potrzebna będzie pomoc tłumacza. Krótko mówiąc działając na zasadzie spontanicznego odruchu – nie damy rady. Potrzeba systemu oraz skorzystania z zasobów UE: chodzi tu o zarówno „know how”, jak i o zasoby ludzkie.

**Sytuacja przyjeżdżających do Polski uchodźców jest zupełnie inna, uciekają przed wojną, zniszczeniem, śmiercią, ale zostawiają też nieraz cały dobytek, ba, nawet zwierzęta. Czy w takim przypadku procedura doradcy wygląda inaczej?**

Częściowo odpowiedź zawarta jest powyżej. Specjalista powinien stwierdzić, określić w jakim psychicznym stanie znajduje się konkretna osoba. Niekoniecznie zawsze musi to być stan bardzo zły, ponieważ to jak ludzie reaguje w sytuacjach trudnych (i jak trudna jest dana sytuacja subiektywnie postrzegana) zależy od bardzo indywidualnych uwarunkowań. Czasami uruchamiają się bardzo silne mechanizmy adaptacyjne, w związku z bardzo silną motywacją. Osobiste obserwacje z ostatnich dni wskazują, że aktualnie trafia do nas 2 fala osób i są to ludzie znacznie bardziej zagubieni, czasami w sytuacji wręcz szoku – porównując z osobami, które przybyły w pierwszych dniach inwazji. Pomoc w obecnej chwili powinna zmierzać do wspólnego zrekapitulowania - z pomocą doradcy – zasobów i możliwości oraz określenia potrzeb z drugiej strony; dopiero wtedy można formułować cele, budować plan działania. Osoby zagubione prawdopodobnie nie znają ani swoich praw, ani możliwości uzyskania wsparcia, ważności i wartości posiadanych kwalifikacji i kompetencji, żeby od czegoś zacząć, gdy już zaopiekujemy kwestie zdrowotne.

**Czy powinny być przygotowane jakieś specjalne programy dla dzieci i młodzieży w kontekście wyboru szkół, przyszłej ścieżki zawodowej?**

W szkołach są realizowane różne programy z zakresu doradztwa. Wsparcia udzielają m. in. poradnie psychologiczno – pedagogiczne, które mają wieloletnie doświadczenie w tym zakresie. By skierować tego rodzaju wsparcie do dzieci ukraińskich, potrzeba przede wszystkim przezwyciężenia bariery językowej. Moim zdaniem działając wyłącznie w oparciu o nasze zasoby, kwalifikacje i możliwości naszej kadry nauczycieli i specjalistów – nie zaspokoimy znakomitej części potrzeb. Należy zmobilizować i zaangażować szeroki front współpracy: zasoby UE, organizacje pozarządowe, samorządy i wolontariuszy.

PŁOCK ► RADOSŁAW K. ZŁAPANY

# PODEJRZANY O ZABICIE TRZECH CHŁOPCÓW WPADŁ NA ULICY

Przechodzień – policjant po służbie – zauważył na płockiej ulicy Radosława K. podejrzanego o zabójstwo trzech chłopców. Mężczyzna został złapany.

**K**ilkudziesięciu policjantów z Płocka, wspartych posiłkami z Mazowsza i całej Polski. Policyjny helikopter. Specjalistycznie wyszkolone psy, drony – ponad tydzień trwały poszukiwania Radosława K., podejrzanego o zabójstwo trzech chłopców w Płocku. Sprawa wstrząsnęła mieszkańcami. W czwartek mężczyznę zauważył policjant, który był już po służbie.

Jak przypomina Komenda Wojewódzka Policji, do zbrodni doszło w środę, 9 marca, w jednym z domów jednorodzinnych w Płocku. Zginęło trzech chłopców wieku 8, 12 i 17 lat. ich ciała z ranami kłutymi znaleźli funkcjonariusze. Sprawą natychmiast zajęli się śledczy, którzy ustalają przyczyny, przebieg i okoliczności tego tragicznego zdarzenia. Czynności nadzoruje Prokuratura Okręgowa w Płocku. Chłopcy byli pod



Policja użyła specjalnych psów i dronów

opieką 42-letniego Radosława K. Mężczyzna po zdarzeniu zniknął. Oddalił się samochodem, potem porzucił pojazd w miejscowości Wykowo w rejonie Wisły. Uciekał pieszo. Na miejscu odnalezienia pojazdu policja i służby przeszukały kilkaset hektarów terenu znajdującego się w bezpośrednim rejonie porzuconego Citroëna. W działaniach uczestniczyły

policyjny helikopter z kamerą termowizyjną, psy tropiące oraz specjalna grupa poszukiwawcza wraz z tzw. psami maintraingowymi. Są to specjalnie szkolone psy, które pracują tzw. górnym wiatrem, czyli wylapują molekuly zapachowe unoszące się nad ziemią. W odróżnieniu od „tradycyjnych” psów służbowych, które pracują na świeżych śladach

(kilku- lub kilkunastogodzinnych), mogą wypracować ślad pozostawiony przez człowieka dużo wcześniej. Do działań poszukiwawczych policjanci wykorzystali też dron – relacjonuje policja. W czwartek, 17 marca, na osiedlu Podolszyce policjant po służbie zauważył podejrzanego idącego ulicą. Wezwał patrol, wspólnie zatrzymali podejrzanego. „Poli-

cjanci zatrzymali Radosława K. podejrzanego o zabójstwo 3 chłopców w Płocku !!

Policjant po służbie zauważył mężczyznę na jednej z ulic Płocka. Przy wsparciu wezwanych funkcjonariuszy zatrzymano poszukiwanego na osiedlu Podolszyce” – poinformowała na Twitterze policja. Za zabójstwo grozi kara dożywotniego więzienia.

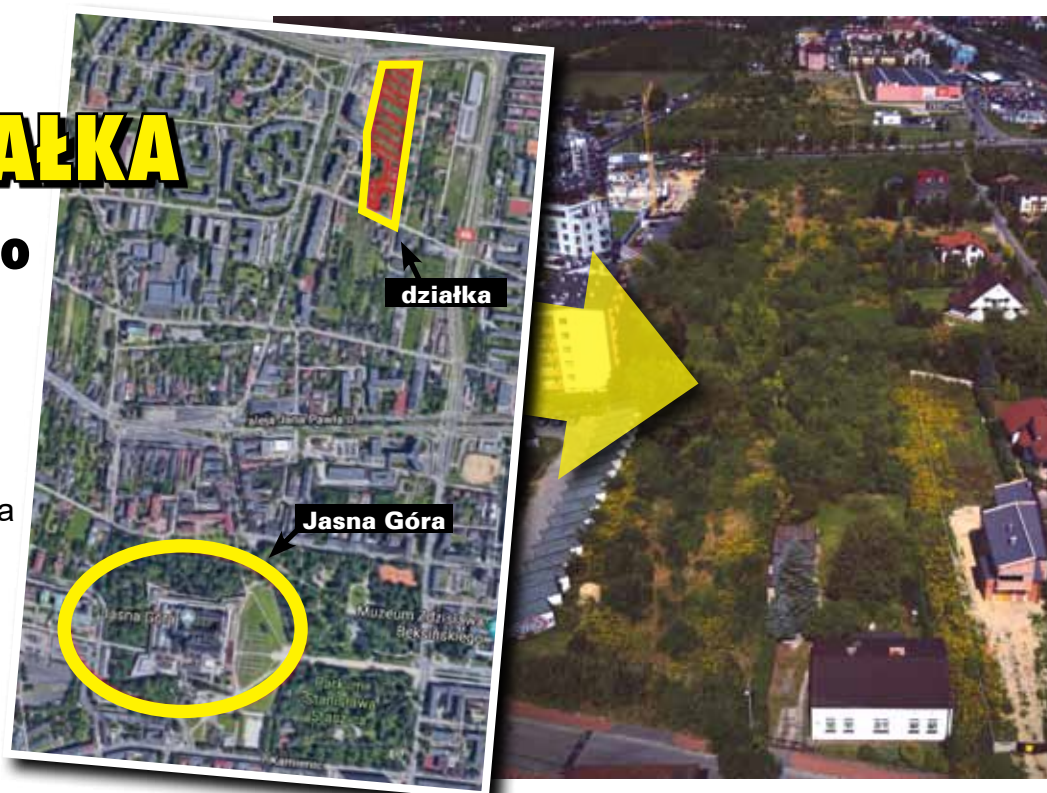
REKLAMA

## OGŁOSZENIE

### ATRAKCYJNA DZIAŁKA

**niedaleko najważniejszego polskiego SANKTUARIUM!**

Działka w Częstochowie, dla dewelopera, w atrakcyjnej lokalizacji, blisko Jasnej Góry (!) warunki zabudowy wielorodzinnej. Powierzchnia **6600 m<sup>2</sup>**. Cena za m<sup>2</sup>: 700 zł. Możliwość dokupienia sąsiednich działek i powiększenie powierzchni do 15800 m<sup>2</sup>. Cena do negocjacji. Więcej informacji udzielam telefonicznie, tel. **503310809**





DZIŚ UKRAINA, JUTRO PAŃSTWA BAŁTYCKIE, POJUTRZE MY?

# Jak Europa Zachodnia zlekceważyła Putina



Paweł Lisiecki,  
były burmistrz  
Pragi-Północ

**A** tak Rosji na Ukrainę jest kolejnym aktem agresji obecnych władz Rosji, którego celem jest odbudowa mocarstwowej pozycji tego państwa po upadku Związku Radzieckiego. Klikanaście lat temu w 2008 roku siły Rosyjskie zaatakowały Gruzję. W 2014 r. doszło do aneksji Krymu. Rosja wspierała i wspiera separatystyczne siły w Donbasie.

W tej sytuacji warto przytoczyć słowa Prezydenta Lecha Kaczyńskiego, które wypowiedział w Gruzji w 2008 r. „Dzisiaj Gruzja, jutro Ukraina, pojutrze państwa bałtyckie, a później może przyjdzie czas na mój kraj, na Polskę.”

Słowa te w skrócie opisują rosyjskie plany, związane z odtworzeniem imperium.

Plany te były, są i będą zrozumiałe oraz widoczne dla większości mieszkańców Europy Wschodniej, a już na pewno będą one budziły grozę wśród obywateli państw, które w przeszłości wcho-

dziły w skład Związku Radzieckiego. Mam na myśli tutaj Litwę, Łotwę i Estonię, a także Mołdawię, która po opanowaniu Ukrainy, może stać się celem kolejnego ataku Rosji.

Niestety niewielu polityków w krajach Europy Zachodniej te plany widzi i rozumie, a nawet jeżeli te plany widzą, to cynicznie udają, że nie widzą, bo partycularny i krótkoterminowy interes polityków rządzących w tych państwach, jest taki, aby handlować z Rosją. Skutek tego jest taki, że Państwa te nie dość, że same są uzależnione od dostaw nośników energii z Rosji, to jeszcze próbują uzależnić od gazu z Rosji inne państwa Unii Europejskiej.

Klinicznym przykładem takiej polityki są Niemcy. Przedsiębiorstwa z tego kraju w porozumieniu z rosyjskim Gazpromem wybudowały na dnie Bałtyku dwa rurociągi łączące Rosję i Niemcy. Niemcy zgodnie z tymi planami miały stać pośredni-

kiem w sprzedaży rosyjskiego gazu do innych państw Europy.

Więc na tej współpracy miała zarabiać nie tylko Rosja, ale także i Niemcy.

Ale żeby tego było mało Niemcy pod płaszczykiem EnergiWende - transformacji energetycznej zaczęły narzucać w Europie rozwiązania, które doprowadzić miały w krótkim czasie do tego, że inne państwa m.in. Polska odejść od węgla, jako źródła energii. Niemcy próbowali także w ramach transformacji energetycznej doprowadzić do tego, że kraje Europy miały by zrezygnować nie tylko z węgla, ale także z energii jądrowej.

Walka ze zmianami klimatycznymi stała się więc pretekstem do tego, że Europa byłaby zależna od rosyjskiego gazu, który byłby dostarczany do Europy za pośrednictwem Niemiec.

Wielu polityków krajów Unii Europejskiej po zakończeniu pełnienia funkcji publicznych zostało

zatrudnionych przez rosyjski Gazprom (m.in. Gerhard Shroeder, były kanclerz Niemiec).

Dzisiaj w dobie inwazji rosyjskiej na Ukrainę plany Rosji oraz Niemiec są widoczne, i tylko sowicie opłacani rublami politycy niektórych krajów Unii Europejskiej nie są w stanie dojrzeć tych zależności.

OGŁOSZENIE

**BIURO POSELSKIE**  
**Posła na SEJM RP**  
**Pawła Lisieckiego**

**Pomoc prawna, spotkania z mieszkańcami.**

Warszawa, Praga-Północ,  
ul. Targowa 46  
03-733 Warszawa  
woj. mazowieckie  
tel. 500-845-282  
biuro@lisieckipawel.pl

Godziny przyjęć interesantów:  
Poniedziałek: 10.00–18.00  
Wtorek: 10.00–18.00  
Czwartek: 10.00–18.00  
Piątek: 10.00–18.00

## Zlikwidować Polski Ład, dać szansę rozwoju dla firm



Dr Andrzej Sadowski,  
prezydent Centrum  
im. Adama Smitha

**D**ziś najszybciej powstające miejsca pracy są w małych i średnich przedsiębiorstwach. O wiele łatwiej utworzyć po jednym miejscu pracy w dwóch milionach małych i średnich firm, niż siłą zapewnić setki w wielkich firmach. I to właśnie te nieduże przedsiębiorstwa mogłyby przyjąć do pracy uchodźców z Ukrainy. Na przeszkodzie temu stoją skomplikowane przepisy, biurokracja, ogromne koszty, którymi właśnie drobni przedsiębiorcy są obciążeni. W dodatku od 1 stycznia obciążeni są dodatkowo – kosztami Polskiego Ładu. Należy dziś z Polskiego Ładu się wycofać, co więcej, stworzyć mechanizmy ułatwiające funkcjonowanie drobnych przedsiębiorstw. Dwa miliony ludzi z Ukrainy może swobodnie działać na naszym rynku pracy. Ale kluczowe jest zapewnienie im do tego odpowiednich warunków. Dzięki temu uchodźcy z Ukrainy mogliby swobodnie działać na naszym rynku.



Sławomir Potapowicz,  
wiceprzewodniczący  
Rady Warszawy  
(Koalicja Obywatelska)

## Kluczowa dziś jest pomoc ludziom

**Warszawa przejmie słynne „szpiegowo”, czyli nieruchomości przy ulicy Sobieskiego 100. Pomieszczenia, w których mieszkali przed laty sowietscy dyplomaci zostaną przeznaczony dla uchodźców. Jednak dobrze wiemy, że tych obiektów należących do Federacji Rosyjskiej, w dodatku w pobliżu strategicznych polskich budynków, jest w stolicy więcej. Czy są podejmowane próby ich odzyskania?**

Sławomir Potapowicz: To są cztery obiekty, w jednym na przykład mieści się rosyjska szkoła podstawowa. Sprawa jest o tyle trudna, że w dyplomacji obowiązuje zasada zależności. A więc nasze działania na pewno zostaną potraktowane z odpowiednią wzajemnością – to znaczy nastąpi też uderzenie w polskie obiek-

ty na terenie Federacji Rosyjskiej. Co oczywiście nie znaczy, że prób nie należy podejmować. A obiekt przy ulicy Sobieskiego 100 na Mokotowie jest tego przykładem. Tam zapadły odpowiednie decyzje i wyrok sądowy, i decyzje administracyjne.

**Trwająca wojna na Ukrainie to oczywiście wielka tragedia, Warszawa przyjmuje tysiące ludzi. Jednocześnie jest taka smutna refleksja – dziesięć lat temu Polacy i Ukraińcy zorganizowali wspólnie mistrzostwa Europy w piłce nożnej. Wielkie pokojowe święto sportu. Mecz inauguracyjny i jeden z półfinałów rozgrywany był na Stadionie Narodowym w Warszawie. Finał w Kijowie. Dziś na Kijów spadają bomby, a na Narodowym jest organizowana pomoc**

**dla uchodźców z Ukrainy. Czy miasto będzie chciało w jakiś sposób upamiętnić tę rocznicę?**

Nie wiem jakie miasto ma plany. Ale powiem za siebie – uważam, że najważniejsza jest pomoc ludziom. I tym musi się samorząd zająć. W zakresie przekazywania żywności, pomocy medycznej, należy zrobić jak najwięcej. I jak mamy do wyboru wysłać bandaż, leki, albo świętować wydarzenia, które miały miejsce dziesięć lat temu, to wybór jest oczywisty. Sprawy symboliczne są ważne, ale najistotniejsza jest realna pomoc. Czym innym jest natomiast pomoc samym piłkarzom, w ściąganiu ich i ich rodzin do Polski. Szczególnie, że mieliśmy ostatnio przykład piłkarza Karpat Lwów, który zginął. Takie rzeczy niestety mają tam miejsce.

PRZERAŻAJĄCY SONDAŻ W ROSJI: POLSKA MA BYĆ NASTĘPNA

# JAK SIĘ OBRONIĆ?

W Federacji Rosyjskiej ukazał się sondaż, z którego wynika, że zdaniem Rosjan Putin powinien po Ukrainie zaatakować kolejne kraje. I jako pierwszą – Polskę. Nie ma co popadać w histerię, warto jednak zastanowić się jak obronić kraj na wypadek ataku.

**R**osjanie zaatakować mogą na dwa sposoby. Pierwszy za pomocą służb i piątej kolumny, rozbijając jedność społeczeństwa i destabilizując sytuację. Mogą też przypuścić klasyczny atak wojskowy. Albo – i jedno i drugie.

Ten drugi scenariusz jest dziś mniej prawdopodobny (choć nie niemożliwy). Ten pierwszy jest już realizowany od lat. Aby mu przeciwdziałać trzeba przenieść na inny, bardziej merytoryczny poziom spór polityczny, nie likwidując go. Sam w sobie jest on bowiem potrzebny, co więcej, brak dyskusji to cecha putinokracji, nie demokratyczne-



Polski F16

fot. Wikipeda

go społeczeństwa. Należy też jednak ograniczyć do minimum kłótnie, spory personalne, awantury o nic. Dążyć też do wspólnego stanowiska rządu, opozycji, NGOS-ów i samorządów w sprawach bezpieczeństwa kraju, obronności. Jednocześnie trzeba wyeliminować zagrożenia cybernetyczne (o tym, że są one poważne, nie trzeba nikogo przekonywać) oraz uodpornić się na działania fake newsów i internetowych trolli. Konieczne jest więc powołanie cyberarmii

z prawdziwego zdarzenia. Oraz budowa – zawsze była istotna, teraz jest istotna

**Chodzi o to, by ochronić cywilów, a armia mogła zadać wrogowi tak potężne straty, że atak na Polskę stanie się zwyczajnie nieopłacalny**

szczególnie – społeczeństwa obywatelskiego. Tylko ono, z prawdziwego zdarzenia, może stawić czoła rosyjskiej propagandzie.

Drugi element to oczywiście zagrożenie realnym atakiem. Tu sprawa jest oczywista – mocne zaangażowanie się w działalność NATO i Unii Europejskiej, budowa własnego potencjału. Na Ukrainie doskonale sprawdziły się systemy przeciwrakietowe produkcji polskiej – Przenośny Zestaw Przeciw Rakietowy GROM i podobny

– PIORUN. Trzeba w nie wyposażyć jak największą liczbę żołnierzy. A sama armia powinna się oprzeć na kilku głównych fundamentach: armia zawodowa, w tym cyberarmia, Wojska Obrony Terytorialnej, Obrona Cywilna, siły odstraszania. Tak, by potencjalny wróg wiedział, że może armię naszą pokonać, ale po pierwsze – napotka na twardy opór. Po drugie – siły odstraszania zadadzą mu też potworne straty. Chodzi o to, by atak stał się zwyczajnie nieopłacalny.

**CZAS NA OCHRONĘ LUDZI PRZED WOJNĄ I EWENTUALNYM ATAKAMI**

## POLACY, GŁUPCZE!

**W** związku z trwającą wojną i tragedią Ukrainy mówi się wiele (i słusznie) i międzynarodowych sojuszach, których Polska jest członkiem oraz o konieczności wzmocnienia armii. Równie ważna jest jednak Obrona Cywilna, która w ostatnich dekadach znalazła się w cieniu potrzeb. Drugą niezwykle istotną kwestią jest wspomniane w artykule powyżej uodpornienie społeczności na fake newsy oraz

odpowiednie wsparcie dla gospodarki tak, by nie antagonizować Polaków i przybywających tu Ukraińców. W kwestii ochrony cywilnej potrzeba raz – edukacji na temat sygnałów, alarmów, zagrożeń. Dwa – budowa systemu schronów, także przeciwatomowych, opracowanie systemu błyskawicznej ewakuacji. Umiejętność użycia i posiadanie masek przeciwgazowych. Powszechne szczepienia i przede wszystkim baza lekarstw także na choro-

by już zapomniane, a którymi agresor dysponuje. I wreszcie – mądre szkolenie całego społeczeństwa pod względem obronnym. Szkolenie z bezpieczeństwa, pierwszej pomocy już w szkole podstawowej. W szkole średniej wyszkolenie z umiejętności walki obronnej. A przy okazji łatwość w dostępie do broni – szkolenia dla wszystkich, możliwość rozdania broni w razie rozpoczęcia działań zbrojnych. Zabezpieczenie ludności powinno być priorytetem.



Ukrycie schronowe w bloku mieszkalnym

fot. domena publiczna



Zniszczona Irosyjska klumna wojskowa.  
U góry: Zbombardowane ulice Charkowa

TRZY TYGODNIE WOJNY U BRAM

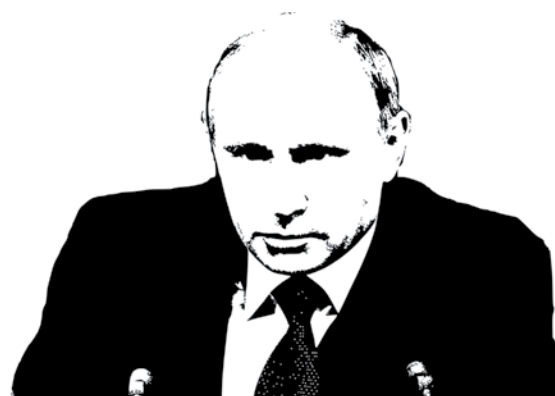
## Bestialstwo Rosji nie złamało Ukrainy

**M**ordowanie kobiet, dzieci, bombardowanie szpitali i teatrów, terror wobec ludności cywilnej to jedyny w tym momencie plan Putina na wygranie wojny.

Po trzech tygodniach walk armia rosyjska nie uzyskała żadnego celu strategicznego. Realizuje więc cel drugi, czyli terror wobec ludności cywilnej. Jednym z symboli tej wojny jest zbombardowanie teatru w Ma-

riupolu, gdzie był on wyraźnie opatrzony napisem DZIECI. Obecność dzieci tylko spowodowała zbrodniarzy do zbombardowania obiektu. Akurat tam na szczęście ludzie ci przeżyli – piwnica pod budynkiem wytrzymała. Jednak zbrodnie na ludności cywilnej są faktem, a Putin urasta do miana największego zbrodniarza XXI wieku. Prawdziwy podziw wywołuje natomiast postawa Ukraińców. Mieli bronić się

maksymalnie trzy dni. Niemcy mówili, że pomoc Ukrainie nie ma sensu, bo ona nie ma szans. Tymczasem broni się już trzy tygodnie. I według wojskowych ekspertów Rosja nie ma najmniejszych szans na militarny podbój Ukrainy. Może osiągnąć cele wyłącznie przez złamanie ducha poprzez za pomocą śmierci, terroru i zniszczenia – co jest mało prawdopodobne, biorąc pod uwagę determinację Ukraińców.



SCENARIUSZE WOJNY NA WSCHODZIE

### Rosja wojny nie wygra. Ukraina

**W**ojna na Ukrainie nie daje szansy na szybkie zwycięstwo żadnej ze stron. Jest kilka scenariuszy tego, co będzie się dziać dalej.

Pierwszy Rosja brnie w wojnę dalej. Bestialstwo i mordowanie cywili nasila się. Użyta zostaje broń chemiczna, biologiczna (Rosjanie robili to w Syrii), równane z ziemią są miasta (jak w Czeczenii). Ten wariant to tragedia Ukrainy, klęska i potężne straty Rosji. Ale jako jedyny daje Putinowi cień szansy na powodzenie. Wojna trwa bowiem nie kilka tygodni, ale lat. Następuje potworne zmęczenie społeczeństwa ukraińskiego, ale i społeczeństw zachodnich, w tym ponoszącego koszty pomocy społeczeństwa polskiego. Na koniec następuje rozwiązanie czecheńskie – znajduje się „ukraiński Kadyrow”, który da zmęczonym ro-

dakom pokój. Pokój, ale za cenę uzależnienia od Moskwy. Tak, jak Kadyrow czecheński patriotyzm przekształcił w islamizm, tak nowy proputinowski przywódca może nakręcić prawdziwie banderowski model nacjonalizmu. Spełnienie tego scenariusza byłoby tragiczne i dla Ukrainy, i dla Polski. Ale też realizacja wymagałaby wielu lat wojny, niezwykle kosztownej dla Rosji.

Wariant drugi, który sugerowałyby ostatnie słowa Putina. Stwierdził on, że Rosja walczy z faszyzmem na terenie Ługańskiej i Donieckiej Republiki Ludowej. To zdaniem części ekspertów świadczy o tym, że Putin wie, że przegrał. Więc włącza plan „B” – przyłączenie do Rosji separatystycznych republik i odtrąbienie wielkiego sukcesu.

Wariant trzeci – Zachód idzie dalej na ostro. Sankcje są realne, a w Rosji otoczenie samo obala Putina.

fol. Pixabay

KOMENTARZ ► EUROPA ZJEDNOCZONA, BEZ NICZYJEJ HEGEMONII

### Federacja – TAK. Francusko-niemiecki moloch – NIE

**W**ojna w Europie zmieniła wszystko, także rozmowy o przyszłości Unii Europejskiej. Do tej pory podział był prosty – z jednej strony byli federaliści, czyli zwolennicy budowy państwa Europa, pod hegemonią Niemiec i Francji. Z drugiej zwolennicy osłabienia integracji. Tymczasem w związku z sytuacją międzynarodową to małe państwa powinny dążyć

do federacji, ale z mocnymi elementami wspólnymi, bez hegemonii poszczególnych mocarstw. Jak spółdzielnia bądź spółka – dajemy wkład własny, a działamy wspólnie dla dobra przedsiębiorstwa. W przypadku UE tym interesem wspólnym powinny być własne siły odstraszania zbrojnego i niezależność energetyczna. Na przykład – atak nuklearny Rosji na Estonię, czy Łotwę, oznaczałby au-

tomatyczną nuklearną odpowiedź ze strony europejskich sił. Nie może być natomiast już mowy o niemieckiej i francuskiej dominacji, szczególnie biorąc pod uwagę ich prorosyjską przez lata politykę. Zamiast dominacji parysko-berlińskiej, europejski Senat, złożony z głów państw. Europejski Sejm demokratycznie wybrany. Z uwagi na zagrożenie wojenne stolica w Warszawie i Wilnie.



fol. Pixabay

RAZEM BYLIŚMY SIŁĄ. NA WAŚNIACH WYGRYWAŁA MOSKWA

# SETKI LAT ZMAGAŃ Z MOSKIEWSKĄ TYRANIĄ



Wschodnia Ukraina znalazła się po 1921 roku w granicach ZSRR. Józef Stalin skazał mieszkańców na wielki głód, w wyniku którego zmarły miliony ludzi



Żołnierze ukraińscy pod dowództwem atamana Semeneta Petlury ramę w ramię z Polakami powstrzymywali bolszewicką inwazję w 1920 roku



Hetman Piotr Konaszewicz Sahajdaczny był jednym z najwybitniejszych ukraińskich dowódców I Rzeczypospolitej

Polacy i Ukraińcy zjednoczeni bili Moskali, Tatarów i Turków. Gdy dochodziło do waśni, starć, podziałów, zawsze scenariusz był jeden – najpierw upadała Ukraina. Niedługo potem Polska. Historia bywała trudna, ale i piękna. A agresja Rosji na Ukrainę dowodzi, że po prostu jesteśmy na siebie skazani.

Ruś Kijowska i Polska wchodzi na europejską scenę mniej więcej w tym samym czasie. Polska przyjmuje chrzest w roku 966 z rąk zachodnich, Ruś w 988 wybiera prawosławie. W wieku XIV Polska buduje zręby przyszłej potęgi za Kazimierza Wielkiego. Ruś zostaje podbita przez Wielkie Księstwo Litewskie. Gdy Polska i Litwa tworzą wspólne państwo najpierw unię personalną, a potem realną, Rzeczpospolitą, ziemie ruskie są w tego państwa granicach. Dochodzi do podziału. Ukraina trafia do Korony Królestwa Polskiego. Białoruś – należy do Wielkiego Księstwa. Kozacy zaporoscy biorą udział w wojnach Rzeczypospolitej – z Moskwą, Turcją. W pierwszej połowie XVII wieku wielonarodowe państwo święci największe triumfy swojego oręża. A jednym z najwybitniejszych dowódców jest hetman kozacki – Piotr Konaszewicz Sahajdaczny (1570 – 1622). Gdyby wówczas uznano dążenia Ukraińców do bycia podmiotem w federacji, a Rzeczpospolita Obojga Narodów przekształciła się w Rzeczpospolitą Trojga Narodów, być może losy tej części świata potoczyłyby się inaczej. Były próby integracji, na przykład Kościół unicki, czyli grekokatolicki, łączący religię prawosławną i katolicką. Problem polegał na tym, że rusińska magnateria zmieniała wiarę nawet nie na grekokatolicką, ale na rzymską, całkowicie odrzucając dziedzictwo przodków. A Kozakami polska i litewska szlachta w tym czasie pogardzała. Miało to straszne skutki. W roku 1648 krzywdy znalazły ujście

– wybuchło powstanie Bohdana Chmielnickiego. Na kilka lat Ukraina utonęła we krwi. Po pewnym czasie włączył się sąsiad, który na stulecia stał się utrapieniem dla wszystkich narodów dawnej Rzeczypospolitej – państwo moskiewskie. Tym razem wykrwawione i zniszczone zostało Wielkie Księstwo. A w 1655 weszli Szwedzi. Zajmując niemal całe ziemie polskie. Słynny potop był pod względem strat społecznych i ekonomicznych największą katastrofą w dziejach naszego kraju – większą nawet od obu wojen światowych i komunizmu. Po serii wojen Ukraina wschodnia, z Kijowem stała się częścią Rosji. Sto lat później przestała istnieć cała Rzeczpospolita, a Ukraina niemal w całości znalazła się pod rosyjskim zaborem. Niemal, bo Lwów i Galicja Wschodnia były częścią zaboru austriackiego. W 1918 roku odzyskała niepodległość Polska i na krótko Ukraina. Początkowo oba państwa walczyły ze sobą, tocząc krwawe walki o Lwów, którego bronili Lwowskie Orleńskie. Jednak już w roku 1920 Polacy i Ukraińcy Semeneta Petlury ramę w ramię bronili Polski (i całej Europy) przed bolszewicką nawałą. Udało się wygrać. Jednak haniebny traktat ryski nie dał wolności Ukrainie, której ogromna część znalazła się w granicy sowieckiej, a część zachodnia w granicach II RP. W ZSRR zostały też setki tysięcy Polaków. Potem ludzie ci byli ofiarami operacji polskiej – zbrodni ludobójstwa NKWD. Miliony Ukraińców zmarły z głodu w wyniku narzuconego przez stalinowskie władze wielkiego głodu. Podczas II wojny światowej doszło do rzezi wołyńskiej – masowych mordów dokonanych przez UPA na polskiej ludności Kresów. Po 1945 roku Ukraina w całości była republiką ZSRR. Polska zaś była satelitą, z narzuconym na sowieckich bagnach zbrodniczym reżimem. W roku 1989 odbyły się w naszym kraju pierwsze częściowo wolne wybory do Sejmu, w roku 1990 Polacy wybrali prezydenta, w 1991 pierwszy



Rzeczpospolita Trojga Narodów powstała na mocy Unii Hadziackiej. Było już jednak za późno

demokratyczny Sejm. W tym samym roku niepodległość uzyskała Ukraina, a Związek Radziecki się rozpadł. Relacje między oboma państwami były niezłe, choć cieniem kładła się przeszłość. Szczególnie brak cmentarzy i pochówków ofiar rzezi wołyńskiej. Często niechęć Polaków do Ukraińców, bądź Ukraińców do Polaków podsycali ośrodki prorosyjskie. Były też we wzajemnych relacjach rzeczy bardzo pozytywne. Niezła wymiana handlowa. W tym roku minie dziesięć lat od organizowanego w Polsce i w Ukrainie turnieju – mistrzostw Europy w piłce nożnej. Setki tysięcy Ukraińców pracowały w naszym kraju. Od kilku tygodni Ukraina niczym Polska w 1920 roku zmagają się z najazdem barbarzyńskiego sąsiada. Dziś to Ukraińcy walczą także za naszą wolność. A wiele kobiet i dzieci z Ukrainy przybywa szukać schronienia w naszych miastach. Słowa, że bez wolnej i niepodległej Ukrainy nie ma wolnej i niepodległej Polski, a bez wolnej i niepodległej Polski nie ma wolnej Ukrainy, są dziś szczególnie aktualne. W najbliższych numerach przypomnimy więcej szczegółów ze wspólnej historii naszych państw i narodów.

## POMOC DLA SZCZENIĄT Z UKRAINY

**W**ojna to oczywiście potworna tragedia ludzi. Szczególnie, gdy mamy do czynienia z bestialskim atakiem, który za główny cel obiera sobie ludność cywilną. Jednak to także tragedia zwierząt. Stołeczna Straż Miejska wysłała samochód z darami dla schroniska, pomagającego szczeniętom z Ukrainy. Kar-

ma, koce, zabawki, smycze, kagańce i inne rzeczy potrzebne zwierzętom znalazły się w samochodzie, który Straż Miejska wysłała dla fundacji Judyta do ośrodka Judytowo, zajmującego się pomocą szczeniętom. W ośrodku przebywa wiele zwierzątek z Ukrainy – informuje Straż Miejska. Fundacja dla Szczeniąt „JUDYTA” to organizacja non profit, któ-

rej celem jest niesienie pomocy psim maluchom. Dziś pod jej opieką są także zwierzęta z Ukrainy. Wycieńczone, głodne, z ranami. Fundacja je leczy, przygotowuje do adopcji i znajduje dla nich dobre, kochające domy. „JUDYTOWO” to ośrodek dla szczeniąt, bezpieczny azyl i przepustka do normalnego życia – podsumowuje Straż Miejska.



## ZOO pożegnało tygrysięcę Ratu



**S**mutna wiadomość z warszawskiego ZOO. Nie żyje tygrysyca. „We wtorek pożegnaliśmy naszą tygrysięcę” – ogłosiło warszawskie zoo. Ratu przybyła do Warszawy w 2005 roku, jako niemal 2-letnia kocica. Była bardzo kontaktowa, lubiła się wylegiwać w cieniu, bawić zabawkami i „polować” na tych, którzy przechodzili obok wybiegu. Po początkowych trudnościach

okazała się również troskliwą mamą i odchowala czwórkę młodych oraz doczekała się czwórki wnuków. „Niestety, ukończone niedawno 18 lat dawało o sobie znać - miewała już problemy motoryczne i więcej czasu spędzała odpoczywając w wewnętrznych pomieszczeniach. W ciągu ostatnich kilku tygodni mocniej podupała na zdrowiu i nie poprawiało się jej, pomimo naszych starań i leczenia.

Podczas ostatniego badania USG, wykonanego przez dr Annę Kosiec-Tworus, odkryliśmy zmiany prawdopodobnie nowotworowe na wielu narządach, między innymi na wątrobie. Ze względu na wiek pacjentki oraz słabe rokowania leczenia musieliśmy podjąć tę najtrudniejszą dla każdego opiekuna decyzję i pozwolić jej odejść” – relacjonują pracownicy zoo.

(Warszawski Serwis Prasowy)

### TRAGEDIA LUDZI, TRAGEDIA ZWIERZĄT

#### Schronisko na Paluchu pomaga zwierzętom uchodźców

Czworonogi ukraińskich uchodźców mogą liczyć na pomoc Schroniska na Paluchu. Zapewnia im ono bezpłatne szczepienia i czipowanie. Placówka przekazuje też pomoc weterynaryjną oraz suchą karmę. Pomoc w Schronisku przy ul. Paluch 2 świadczona jest w godzinach 10.00-18.00. Jednak w sytuacji



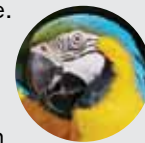
zagrożenia życia zwierzęcia, udzielana jest całodobowo. Placówka udostępniła już także 35 miejsc na przyjęcie zwierząt z Ukrainy, a kolejne są przygotowywane. Do schroniska dojechały już pierwsze psy z Ukrainy, a pracownicy czekają na kolejne czworonogi z atakowanego przez Rosję kraju.

(Warszawski Serwis Prasowy)

### PUNKT WETERYNARYJNY W HALACH EXPO

#### Wśród ludzi psy, koty, papuga, gryzonię

Punkt weterynaryjny działa w Halach Ptak Warsaw Expo w Nadarzynie. Wolontariusze rozdają karmy, miski, kuwety i żwirki” – informuje Wojewódzki Lekarz Weterynarii. W halach schronienie znalazło 10 tysięcy ludzi – uchodźcy uciekający przed wojną. Ogromne hale są dla nich miejscem tymczasowych noclegów,

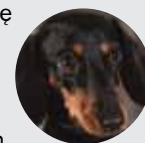


w którym czeka wyżywienie i pomoc medyczna. Wielu uchodźcom towarzyszą ich zwierzęta. „Ludzie śpią na łóżkach polowych. Pomędzy stoją kontenerki z psami, kotami, gryzoniami... jest nawet jedna papuga. Zwierzęta zabierane w pośpiechu, są bardzo zestresowane – informuje Wojewódzki Lekarz Weterynarii.

### WSPARCIE DLA SCHRONISKA W JOZEFOWIE

#### Akcja „Dzień Jamnika” w Muzeum Pragi

Od czwartku, 24 marca do soboty 26 marca można wesprzeć zwierzęta. Akcję „Dzień Jamnika” czyli pomoc dla Schroniska dla bezdomnych zwierząt w Józefowie pod Legionowem przygotowało Muzeum Warszawskiej Pragi. Zbiórka odbędzie się w godzinach otwarcia muzeum. Wolontariusze zbierać będą artykuły



najpilniejszej potrzeby. Przydatne są mokra i sucha karma dla psów, karma dla kotów, worki ze żwirkiem dla kotów oraz czyste koce i legowiska. „Zebrane w zbiorce artykuły prześlemy do schroniska 4 kwietnia w Świątowy Dzień Bezdomnych Zwierząt” – zapowiadają organizatorzy akcji.

(Warszawski Serwis Prasowy)

**Gasimy konkurencję!!!**  
**najlepsza reklama,**  
**przekonaj się!**  
**reklama.telegraf24@gmail.com**



## BIAŁY SPORT PODBIJA SERCA POLAKÓW

Ostatnio pojawiła się w Polsce moda na tenis. Wiąże się ona z przycho- dzącymi z Zachodu trendami, styl- em życia, ale też sukcesami pol- skich sportowców, takich jak Iga Świątek, Hubert Hurkacz, wcześniej Agnieszka Ra- dwańska, czy Jerzy Janowicz. Towarzyszy temu pojawianie się nowych kortów i hal przystosowanych do gry. Często powtarza się pytanie, na ile tenis jest sportem „zdrowym”, czy nie jest kontuzjogenny. Powszechnie znaną przypadłością jest łokieć tenisisty, słychać o problemach z kolanami, plecami,

nadgarstkami, barkami. Jak jest w istocie? Żaden sport wyczynowy nie jest w 100 proc „zdrowy”. Szczególnie groźny jest trening quasi-wyczynowy – z maksymalnym ob- ciężeniem, bez profesjonalnej otoczki bazy (przygotowanie siłowe, dieta, profesjonalna opieka medyczna, fizjoterapeutyczna itd.). Z kolei uprawianie tenisa w sposób ama- torski, rekreacyjny, jest dla zdrowia bardzo korzystne. O tym jak zdrowo i dobrze wejść w świat tenisa piszemy w materiałach na tej i sąsiedniej stronie.

fol. Pixabay

**KOMENTARZ** ► SPOSOBY  
NA UNIKNIĘCIE KONTUZJI

## Jak grać nie robiąc sobie krzywdy

Sport to zdrowie, jak mawia trady- cyjne porzekadło: „w zdrowym cie- le...zdrowe ciało”. Warto jednak mieć świadomość, jak trenować z głową. To znaczy tak, by mieć z tego przyjemność, pożytek i nie zrobić sobie krzywdy. Albo przynajmniej zminimalizować ryzyko. Uważam, że uprawianie tenisa ziemnego w spo- sób amatorski, rekreacyj- ny może przynieść znako- mite efekty. Warunkiem jest prowadzenie równo- cześnie szeroko pojętego zdrowego stylu życia i po- siadanie odpowiedniej techniki gry, zachowanie odpowiednich kanonów ruchowych. Jak pokazują liczne badania i wielo- letnie obserwacje spe- cjalistów częstotliwość występowania kontuzji jest silnie skorelowana z małą płynnością i har- monią ruchu oraz „szar- panym” stylem uderzania piłki czy też serwowania.

Dlatego przynajmniej na początku zaleca się po- pracować z trenerem by pomóc sobie w nabyciu określonych nawyków ruchowych. Osobiście tego nie zrobiłem. Przez to więcej czasu minę- ło, nim zacząłem trafiać w kort i czerpać pełną satysfakcję z gry. Sposób uderzania, poruszania się starałem się kopio- wać z dostępnych w sieci filmów instruktażowych. Poważniejszych kontuzji uniknąłem prawdopo- dobnie dzięki wcześniej- szemu przygotowaniu ogólnosiłowemu (lata spędzone na siłowni). Można w ten sposób na- uczyć się grać. Lepiej jed- nak skorzystać z pomocy trenera. Co do kontuzji: nie bez znaczenia jest to, na jakiej nawierzch- ni gramy. Zdecydowanie najlepsza jest nawierzch- nia ziemna to znaczy „mączka”. Najgorsza, zwłaszcza dla stawów jest nawierzchnia typu hard.

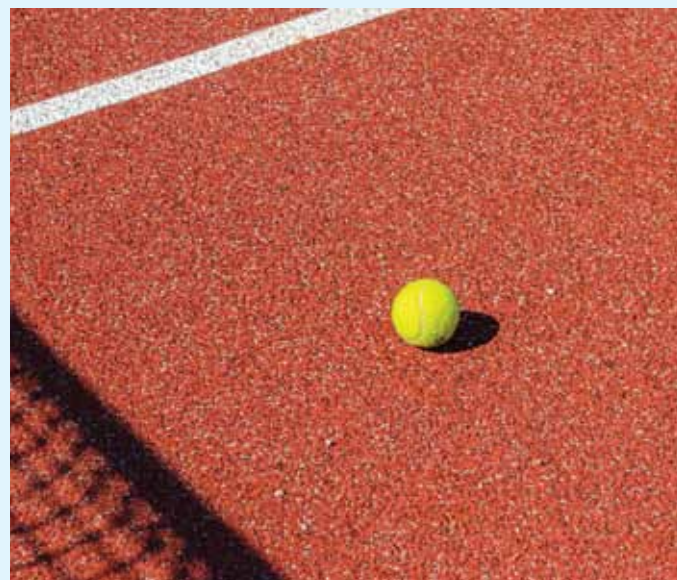
ELEGANCJA, KULTURA, KLASA

## SPOŁECZNE WALORY GRY NA KORCIE

Tenis to dyscyplina, która nie bez przy- czyny kojarzy nam się z kulturą, etykietą. Szczególnie istotne w tej grze są zasady fair play, szacunek dla przeciwnika – wszak przyjemność, prawdziwa gra jest wtedy, gdy nawiązuje się równorzędna rywalizacja, by piłka wędrowała z jednej strony na drugą zgodnie z za- myślami, to w tenisie najbar-

dziej rozpowszechniony jest zwyczaj doceniania zagrań rywala. W tenisie amato- rskim, gdzie gry najczęściej bez profesjonalnego sędziego po prostu musimy być wobec siebie fair, inaczej gra nie miałaby sensu. Słowem jest to piękna gra, o wysokich walorach wychowawczych, bez bezpośredniego kontak- tu z przeciwnikiem, w której walkę tocymy w równej mie-

rze we własnej głowie także ze samym sobą. Wysokie walory towarzyskie oraz dużą frajdę potrafi sprawiać gra debła, w tym gra w miksta (pary mieszane kobieta-mężczy- zna). Po osiągnięciu pewnego poziomu zaawansowania, jest to sport który pozwoli nam osiągnąć taką intensywność wysiłku, że naprawdę można się spocić i co za tym idzie schudnąć – wiem coś o tym.



Dzięki sukcesom polskich zawodników, jak ostatnio Iga Świątek, tenis staje się coraz bardziej popularnym sportem

fol. Pixabay

## KOSZYKÓWKA

Europejski półfinał  
nie dla Kanonierów

Pallacanestro Reggiana – Legia Warszawa 80:75

(21:17, 16:16, 19:18, 12:20, dogrywka: 12:4)

Zabrakło niewiele, ale półfinału nie będzie. Do rewanżu w ćwierćfinale FIBA Europe Cup między Legią Warszawa a Pallacanestro Reggiana Zieloni Kanonierzy przystępowali ze sporymi nadziejami. W pierwszym meczu u siebie po zaciętej grze przegrali 68:71. Rewanż na pewno nie rozczarował. Pierwszą kwartę wygrali gospodarze 21:17. W drugiej padł remis po 16, w połowie meczu Włosi prowadzili 37:33. Trzecia kwarta znów nieznacznie dla Włochów, 19:18. I ich prowadzenie 56:51. W odświeżeniu czwartej fenomenalnie zaprezentowali się legionieści! Pokonali Włochów 20:12. A cały mecz wygrali 71:68. A więc stosunkiem identycznym do tego, w jakim ograli ich Włosi w Warszawie. Półfinalistę musiała wyłonić

dogrywka. W niej wygrali Włosi 12:4. Ostatecznie w całym meczu 80:75. I to oni zagrają w półfinale FIBA Europe Cup.

UCIEKŁ  
DO LEGII  
PRZED  
PUTINEM

38 razy zagrał w reprezentacji Słowenii. Występował w Lidze Mistrzów, był mistrzem Danii z FC Kopenhaga, mistrzem Ukrainy z Dynamem Kijów. 28-letni Benjamin Verbić z Dynamy Kijów do

końca sezonu zagra w Legii Warszawa. W związku z agresją Rosji na Ukrainę liga ukraińska nie wznowiła rozgrywek. Verbić wspólnie z kolegą z zespołu Dynamy, reprezentantem Polski Tomaszem Kędziórą wyostał się z ogarniętego wojną kraju. Teraz podpisał kontrakt w Polsce. Będzie ogromnym wzmocnieniem legionistów. Grać może jako skrzydłowy, ofensywny pomocnik, napastnik.



## PIŁKA NOŻNA

31 lat od  
WIELKIEGO TRIUMFU

20 marca 1991 roku, dokładnie 31 lat temu Legia Warszawa zremisowała w Genui z Sampdorią 2:2. W pierwszym meczu wygrała 1:0, więc remis dał legionistom awans do PÓŁFINAŁU Europejskiego Pucharu Zdobywców Pucharów. Sampdoria była wtedy najsilniejszym klubem włoskiej Serie A, pewnie zmierzała po mistrzostwo w najsilniejszej wtedy lidze świata. Dwa gole dla legionistów strzelił 19-letni wówczas Wojciech Kowalczyk. Od tamtego czasu żaden polski klub nie zaszedł w europejskich rozgrywkach tak daleko.

## PIŁKA RĘCZNA

Warszawianka w Pabianicach,  
AZS UW u siebie

Piłka ręczna to jeden z najpopularniejszych sportów w Polsce. Jednak o ile na mapie futbolowej liczą się zespoły z ośrodków dużych (Warszawa, Poznań, Kraków, Wrocław, GOP, Szczecin), albo średnich (Częstochowa, Radom, Płock) tak w piłce ręcznej liczą się ośrodki średnie i małe. Liga mistrzów to Kielce i Płock, a Ekstraklasa jest też np. w Puławach. Warszawa nie ma klubu w ekstraklasie piłkarzy ręcznych. Jest reprezentowana

w I lidze (drugi poziom rozgrywek). W grupie C grają AZS UW Warszawa (jest na drugim miejscu) oraz niezwykle zasłużona Warszawianka, która zajmuje miejsce ósme. W poprzedniej kolejce Warszawianka wygrała z KKS Włókniarzem Konstantynów Łódzki 33:25 (14:14). AZS UW uległ na wyjeździe GROT Anilanie Łódź 33:34 (18:19). W najbliższej kolejce Warszawianka zagra na wyjeździe z Pabiksem IMPACT Pabianice, AZS UW Warszawa podejmie Azoty-Puławy II.

## PIŁKA NOŻNA

Triumf Hutnika,  
kłęska Drukarza,  
derby na remis

Aż 0:8 przegrał Drukarz Warszawa z KS CK Troczyn na starcie rundy wiosennej IV ligi. Hutnik wygrał z Narwią 1962 Ostrołęka, 3:0. W derbach Unia zremisowała z Escolą Varsovia 1:1. Liderem jest Wisła II Płock, z 43 punktami. Piąta Escola Varsovia, (35 pkt.), szósty Hutnik (31 pkt.), jedenasta Unia (24 pkt.). Siemdemasty, przedostatni Drukarz (9 pkt.).

TELE  
LE  
GRAF

PODZIEL SIĘ  
INFORMACJĄ!

WSPÓŁTWÓRZ Z NAMI  
NASZĄ GAZETĘ!

PISZ NA:

newsroom.telegraf24@gmail.com

Nasza strona internetowa:  
www.telegraf24.eu

## SIATKÓWKA

Projekt walczy  
o Play off

Po niezłej jesieni siatkarze Projektu w tym roku złapali zadyszkę. Wciąż jednak w tabeli zajmują siódme miejsce i powinni zagrać w ósemce. Do końca fazy zasadniczej zostały trzy kolejki. W niedzielę, 20 marca Projekt podejmie ósmy GKS Katowice. 28 marca zagra w Olsztynie z szóstym Indykpołem AZS. 2 kwietnia zagra z ostatnim w tabeli PSG Stal Nysa.



PO SERII ZWYCIĘSTW, POJEDYNKI Z LIGOWĄ CZOŁÓWKĄ

# SKOŃCZYŁ SIĘ SPACEREK, ZACZĘŁY SIĘ SCHODY

**P**o bardzo dobrej serii, ale z ligowymi słabeuszami, zaczęły się dla Legii Warszawa prawdziwe schody. Mistrzowie Polski odbili od strefy spadkowej, wywalczyli sobie pewną poduszkę bezpieczeństwa. Ale spotkaniem z Rakowem Częstochowa zaczęli serię pojedynków z zespołami z ligowej czołówki (Mistrzowie Polski wywalczyli w Częstochowie cenny punkt, zremisowali 1:1). Jak legionieści spiszą się z drużynami pokroju Lecha i Pogoni? I, czy wywalczone punkty okażą się zaliczką wystarczającą, do zachowania ligowego bytu, czy może warszawski klub czeka mordercza walka do ostatniej kolejki?

Po Rakowie piłkarze Vukovicia zmierzą się z Lechią Gdańsk, Lechem Poznań, Piastem Gliwice, Pogonią Szczecin. Wszystko to rywale z górnej części tabeli, przy czym Lech i Pogoń to zespoły bezpośrednio walczące z Rakowem Częstochowa o mistrzow-

ski tytuł. A warto dodać, że legionieści z Rakowem zmierzą się też w półfinale Pucharu Polski. Rozgrywki te są dla Legii ostatnią szansą na grę w europejskich pucharach. Drugą parę półfinałową tworzą Lech Poznań i drugoligowa Olimpia Grudziądz. Po maratonie z najsilniejszymi zespołami, w czterech ostatnich kolejkach mistrzowie Polski zmierzą się ze średniakami, kolejno ze Stalą Mielec, Górnikiem Zabrze, Jagiellonią Białystok i Cracovią. Otwarte pozostaje pytanie, w jakich nastrojach i z jakiej pozycji przystąpią do tych ostatnich spotkań. Jeśli zapunktują na przykład z Lechem i Pogonią, ograją gdańszczan i gliwiczian, utrzymanie będzie niemal pewne. Jeśli zaś mistrzom Polski nie pójdzie, wtedy będzie nerwowo i walka rozgrywać się będzie do ostatniej kolejki. Na razie jednak można powiedzieć, że w meczach z bezpośrednimi rywalami mistrzowie Polski wywalczyli sobie pewną poduszkę bezpieczeństwa.

Wygrali cztery kolejne spotkania. A przede wszystkim swoistą kłamrą spinają je mecze z Bruk-Betem Termalika Nieciecza. Kilka tygodni temu legionieści pojechali do Niecieczy po porażce z Wartą Poznań. I z czerwoną latarnią ligi zremisowali bezbramkowo, prezentując się beznadziejnie. Tydzień temu znów mierzyli się z Termalika, w zaległym spotkaniu rundy jesiennej. Byli w innych nastrojach – bo po kilku wygranych (choć w nienajlepszym stylu) meczach. I wreszcie z czerwoną latarnią nastąpiło też przełamanie jeśli chodzi o styl. Pewnie, łatwo i przyjemnie – Legia Warszawa zdeklasowała Bruk-Bet Termalika Nieciecza 4:1. Świetnie zagrał Josue. Wreszcie przełamał się Tomasz Pekhart. Król strzelców ubiegłego sezonu I w końcu drużyna z Łazienkowskiej przez większość spotkania (pomijając pierwsze dwadzieścia minut) zdecydowanie dominowała rywali. A co najważniejsze – oddaliła się od strefy spadkowej.

## MISJA KATAR ROZPOCZĘTA

# POWRÓT GROSIIKA

**M**ateusz Wieteska, Bartosz Salamon, Patryk Kun i Kamil Grosicki – to piłkarze z polskiej Ekstraklasy, których selekcjoner Czesław Michniewicz powołał na spotkania reprezentacji Polski – towarzyski mecz ze Szkocją i baraż o awans na mistrzostwa świata ze zwycięzcą spotkania Szwecja – Czechy.

Najbardziej znany jest oczywiście Kamil Grosicki. Piłkarz przed laty lig tureckiej, francuskiej i angielskiej. W reprezentacji debiutował już za Beenhakera, gwiazdą

stał się za Adama Nawalki. Był obok Roberta Lewandowskiego, Jakuba Błaszczykowskiego i Arkadiusza Milika jednym z najbardziej kreatywnych zawodników. Paulo Sousa zrezygnował z jego usług, ale też „Grosik” nie grał w klubie. Teraz w Pogoni jest znów na topie. I ku radości kibiców wraca do reprezentacji.

Bartosz Salamon to były gracz Milanu, dziś Lecha Poznań. W reprezentacji był cennym rezerwowym, choćby podczas mistrzostw Europy 2016 roku. Wielu kibiców

pamięta jego fenomenalne podanie do Kamila Grosickiego w meczu towarzyskim z Finlandią, niedługo przed Euro we Francji. Jego największym atutem jest dobre wyprowadzanie i rozgrywanie piłki.

Mateusz Wieteska to solidny ligowy obrońca. Grał regularnie w kadrach młodzieżowych. Doskonale znają się z Czesławem Michniewiczem, także z Legii Warszawa.

Patryk Kun to wybór najmniej oczywisty. Jednak gra solidnie w mocnym Rakowie Częstochowa. I na pozycji le-

wego wahadłowego, na której od dawna w kadrze jest posucha.

### Bramkarze:

Bartłomiej Drągowski (Fiorentina), Kamil Grabara (FC Kopenhaga), Łukasz Skorupski (Bologna FC), Wojciech Szczęsny (Juventus Turyn).

### Obrońcy:

Jan Bednarek (Southampton), Bartosz Bereszyński (Sampdoria), Matty Cash (Aston Villa), Kamil Glik (Benevento), Michał Helik (Barnsley), Marcin Kamiński (Schalke 04), Tomasz Kędziora (Dynamo Kijów), Tymoteusz Puchacz (Trabzonspor), Arkadiusz Reca (Spezia Calcio), Maciej Rybus (Łokomotiw Moskwa), Bartosz Salamon (Lech Poznań), Mateusz Wieteska (Legia Warszawa)

### Pomocnicy:

Krystian Bielik (Derby County FC), Przemysław Frankowski (RC Lens), Jacek Góralski (Kajrat Almaty), Grzegorz Krychowiak (AEK Ateny), Konrad Michalak (Konyaspor), Jakub Moder (Brighton), Przemysław Placheta (Norwich City), Sebastian Szymański (Dinamo Moskwa), Piotr Zieliński (Napoli), Szymon Żurkowski (Empoli), Patryk Kun (Raków Częstochowa), Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin)

### Napastnicy:

Adam Buksa (New England Revolution), Robert Lewandowski (Bayern Monachium), Arkadiusz Milik (Olympique Marsylia), Krzysztof Piątek (ACF Fiorentina), Karol Świdzki (Charlotte FC)