

reklama

KAMNET

DLA POWIATU LUBIŃSKIEGO I POLKOWICKIEGO.

SUPERSZYBKI INTERNET ŚWIATŁOWODOWY

ZADZWOŃ
76 74 00 000

WIWUS KONTENEROWY
GRUZU, ZIEMI
ŚMIECI POBUDOWLANYCH

TRANSPORT & SPRZEDAŻ
PIASKI, ŻWIRY, TŁUCZEŃ, MIAŁ BAZALT.
GOTOWY BETON, KOSTKA GRANITOWA
ZIEMIA OGRODOWA, BRUKARSTWO.

787 007 997

SKUP AUT

Skupujemy samochody wszystkich marek
Całe, uszkodzone, zniszczone, do poprawek

883-791-101

Zwrot składki z OC

CHŁOPAKI Z PERONU
ZAPRASZAJĄ
do nowej
**STACJI KONTROLI
POJAZDÓW**



pon-pt 7-20, sob 8-14
Lubin, ul.Chocianowska 15A
tel.735 267 478

...nie czekaj! Przyjedź i sprawdź!

Za każde badanie
otrzymasz kartę
na 12 odkurzań **GRATIS!**

wydarzenia • wypadki • pożary

DLU24.PL

prawdziwa strona miasta

lubinextra!

13 kwietnia 2016 r. nr 114 gazeta bezpłatna

ISSN 2083-9162

Bomba w kopalni

W akcję zaangażowane były wszystkie siły polkowskiej policji, straż pożarna i służby medyczne.

str. 2

POŻYCZKI GOTÓWKOWE

- ✓ Od 500 do 6000 zł
- ✓ Szybka decyzja kredytowa
- ✓ Proste zasady

Finan

nowości

- ✓ Od teraz:
- ✓ Wakacje kredytowe
- ✓ Pakiety ubezpieczeń

Zadzwoń na numer: **32 630 6000**
(liczba włącznie z opłatami)

Wyślij SMS-o treści „P” na numer: **505 123 000**
(liczba włącznie z opłatami)

JE

JANEX-ELEKTRO
www.janex.pl

ul. Chocianowska 20E
59-300 Lubin
fax. 76 74 64 961

HURTOWNIA ELEKTRYCZNA

osprzęt instalacyjny • kable i przewody
źródła światła • oprawy oświetleniowe
gniazda i włączniki • bezpieczniki
obudowy • narzędzia

tel. 76 74 64 971 • sklep@janex.pl • Pn. - Pt.: od 7:00 do 15:30

Sprawca fałszywego alarmu bombowego na ZG Rudna zatrzymany

Bomba w kopalni

Sprawca fałszywego alarmu bombowego i wstrzymania zjazdu górników pod ziemię w ZG Rudna zatrzymany. Kopalnia wróciła do normalnej pracy. W akcję zaangażowane były wszystkie siły polkowickiej policji, straż pożarna i służby medyczne.



W ZG Rudna, oddziale KGHM Polska Miedź S.A. sporo się działo. 7 kwietnia, około 3.00 rano do władz kopalni dotarł anonimowy komunikat, że na szybie R-I znajduje się ładunek wybuchowy. Załogę z nocnej zmiany ewakuowano. Górnicy na pierwszą zmianę nie zjechali pod ziemię. Polkowicka policja prowadziła intensywne działania poszukiwawcze na terenie całej kopalni.

Zgłoszenie o ewentualnym ładunku wybuchowym na terenie kopalni dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Polkowicach otrzymał około 5:30. Funkcjonariusze dokonali penetracji terenu na powierzchni. Na miejsce zdarzenia skierowano wszystkie możliwe jednostki. Staramy się na bieżąco wykonywać wszystkie inne obowiązki, ale są utrudnione. Sprawcy grozi do 8 lat pozbawienia wolności - mówił asp. Miłosz Ilkowski - rzecznika prasowego polkowickiej policji.

Tymczasem Biuro Prasowe

KGHM Polska Miedź S.A. poinformowało o pomyślnym zakończeniu niecodziennej akcji.

Szyb R-I na Rudnej Główniej wznowił pracę o godz. 11:48, zaraz potem pracę wznowił także Szyb R-II. Po dokonanej analizie sytuacji związanej z ewentualnym zagrożeniem terrorystycznym stwierdzono, że zagrożenie takie jest możliwe wyłącznie na powierzchni kopalni w Rejonie Rudna Główna. Służby pirotechniczne dokonały szczegółowego sprawdzenia szybów R-I i R-II oraz częściowo łaźni górniczej, a następnie pomieszczeń biurowych przy pomocy psa policyjnego. O godz. 13:00 akcja została przerwana. Sprawca fałszywego alarmu został ujęty przez policję. Oddział Zakłady Górnicze Rudna wróciły do normalnej pracy - informuje Anna Osadczuk, główny specjalista, Departament Komunikacji i CSR KGHM Polska Miedź S.A.

■ (mm)

Odbierz 100 złotych premii na start

Na co tylko chcesz!

- Decyzja w 15 minut
- Sprawdź różne możliwości – nawet do 20 000 zł!
- Bez zbędnych formalności



Premię w wysokości 100 zł mogą odebrać Klienci, którzy podpisują pierwszą umowę o Komfort Ratkę z Capital Service S.A. Promocja ograniczona czasowo. Szczegóły w regulaminie promocji u doradcy.

601 500 500

www.kredytok.pl

Lubin • ul. Jana Pawła II 82d/II

KredytOK
Pieniądze bez ograniczeń!

To miejsce na reklamę kosztuje 33 zł netto

kontakt 603 914 338

To miejsce na reklamę kosztuje 60 zł netto

kontakt 603 914 338

KREDYTY

*BANKOWE

*POZABANKOWE

*POD ZASTAW NIERUCHOMOŚCI

ZADZWOŃ

*575 695 761

*737 906 022

*799 785 583

ZAPRASZAMY

Biurowiec Doradctwa Finansowego
Lubin Pasaz PKS
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 12

16-24.04

WIELKA GRA ZRĘCZNOŚCIOWA

Baw się razem z nami!

Zrób zakupy za min 50 PLN,
zarejestruj się,
wykaż się zręcznością,
wygrywaj nagrody!

Pula nagród

50 000 PLN

Dodatkowo do wygrania:
co pół godziny 100 PLN
raz dziennie 1000 PLN

Smartfon

MacBook

Watch Sport

iPad

iMac

Odkurzacz
SAMSUNG

Telewizor
SAMSUNG

Szczegóły akcji na:
www.cuprum-arena.pl

 /Cuprum.Arena


**CUPRUM
ARENA**

Są pierwsze krótkie objazdy głównej drogi w kierunku do Legnicy

Pierwsze utrudnienia na K3



Budowa drogi S3 wchodzi w kolejny etap. Kierowcy odczuli to tydzień temu. Zamykano ruch na K3.

W poniedziałek (4 kwietnia) na kilkanaście minut zamknięto drogę krajową nr 3 na wysokości 381 kilometra za Chróstnikiem w kierunku Legnicy. W tym czasie drogowcy przygotowali

oznakowanie krótkiego objazdu omijającego główną drogę. W środę czyli kilometr dalej (382 km) za Chróstnikiem w kierunku Legnicy wprowadzono kolejną. Jest niewielkie przesunięcie głównej

drogi z uwagi na postępujące prace przy obiekcie mostowym. Ekipa drogowców zmianę oznakowania wykonała w ciągu 20 minut. Na ten czas ruch został zatrzymany. Dwie zmiany na krajowej trójce za

Chróstnikiem w kierunku Legnicy są pierwszymi poważniejszymi utrudnieniami w ruchu związanymi budową S3 na terenie powiatu lubińskiego. Należy spodziewać się kolejnych.

S3 najważniejsze informacje

Projektowane węzły drogowe: Nowa Sól Południe, Nowe Miasteczko, Gaworzyce, Drożów, Potoczek, Kaźmierzów Polkowice, Lubin Północ, Lubin Zachód, Lubin Południe, Legnica Północ, Legnica Zachód

Długość odcinka: ok. 79,2 km

Termin realizacji: do 2018 r.

Klasa drogi: S

Prędkość projektowa: 100 km/h

Przekrój drogowy: 2 jezdnie po dwa pasy ruchu (2×7,0m)+ pasy awaryjne (2×2,5m); pas rozdziału szerokości 12 – 15 m (wraz z opaskami) w tym rezerwa terenu pod trzeci pas ruchu za wyjątkiem odcinka Polkowice – Lubin I, na którym przewidziano już w pierwszym etapie budowę trzech pasów ruchu dla każdej jezdni.

Ilość węzłów drogowych: 12 szt.

Obiekty inżynierskie: wiadukty, estakady, mosty, przepusty, przejścia dla zwierząt.

Dni otwarte KGHM Zanam w Polkowicach i Legnicy

Zapraszają i dużych i małych

W tym roku przypada jubileusz 50-lecia działalności firmy KGHM ZANAM S.A. Firma chce pokazać od kuchni jak powstają górnicze urządzenia.

Dni Otwarte KGHM ZANAM, zaplanowano na 23 kwietnia w Polkowicach oraz 7 maja w Legnicy. To niepowtarzalna okazja na pogłębienie wiedzy

oraz zapoznanie się z nowoczesną technologią maszyn górniczych, produkcją konstrukcji i urządzeń oraz odlewów. W tych dniach w godzinach od 11:00 do 15:00 drzwi firmy będą otwarte dla wszystkich pasjonatów maszyn górniczych i tych, którzy pragną poznać KGHM ZANAM „od kuchni”.

Organizatorzy dni otwartych w KGHM Zanam zachęcają zarówno dzieci, młodzież,

studentów, jak i dorosłych, do wspólnego odkrywania pasj do „ciężkich maszyn”. Goście KGHM ZANAM będą mieli okazję obejrzeć wystawę samojezdnych maszyn górniczych. Podczas pokazu sprzętu górniczego obecni będą pracownicy firmy KGHM ZANAM, którzy chętnie odpowiedzą na pytania gości. Dla najmłodszych przewidziano moc atrakcji i niespodzianek.

▪ (inf)

reklama



Producent z Wielkopolski

www.dworecki.pl

Promocja ważna od 12.04. do 16.04.2016 r.



blok wieprzowy z warzywami

10⁴⁰ kg

kielbasa śląska wieprzowa

14⁴⁰ kg



filet drobiowy

11⁹⁹ kg

16⁸⁰ kg

kielbasa żywiecka wieprzowa

SKLEP FIRMOWY

**Dworzec PKS – pasaż
ul. M. Skłodowskiej-Curie 12**

KGHM ZANAM

ZAPRASZA NA DNI OTWARTE

Polkowice

23.04.2016

Legnica

07.05.2016

Wszczepienie nowoczesnej soczewki podczas zabiegu usunięcia zaćmy sprawia, że pacjent wraca do okresu, kiedy miał 20 lat i dobrze widział z bliska i z daleka.

Jedna soczewka leczy zaćmę i jednocześnie inne wady wzroku

Zaćma dotyczy głównie osób starszych, ale do Centrum Dobrego Wzroku - Eye – Laser Center trafiają już młodszy pacjenci, nawet 40 – 50 latkowie. Zmętniała soczewka sprawia, że widzimy coraz gorzej, zawęża się nam pole widzenia. Kłopoty ze wzrokiem wpływają na stopniowe ograniczanie codziennej aktywności, a w rezultacie przyczyniają się do niezadowolenia z życia, a czasem nawet do braku możliwości normalnego funkcjonowania na co dzień. Jednak nie musi tak być. We Wrocławskim Eye – Laser Center zabieg usunięcia zaćmy trwa zaledwie kilkanaście minut, do tego jest całkowicie bezbolesny i wykonuje się go w trybie chirurgii jednego dnia, co oznacza, że po wykonanym zabiegu pacjent wraca w ten sam dzień do domu.

Metody leczenia zaćmy tak bardzo rozwinęły się w ostatnim czasie, że obecnie podczas jednego zabiegu lekarze usuwają zaćmę i jednocześnie wszczepiają nową sztuczną soczewkę, korygującą wady wzroku. Do niedawna, soczewki wszczepiane do oka podczas zabiegu, zapewniały pacjentom dobre widzenie tylko na daleką odległość, a żeby widzieć dobrze z bliska, czyli przykładowo czytać gazetę, potrzebne były okulary. Teraz, dzięki nowym technologiom, wszczepienie nowoczesnej soczewki podczas zabiegu zaćmy sprawia, że pacjent wraca do tego okresu, kiedy miał 20 lat i dobrze widział z bliska i z daleka bez okularów. Tego typu nowoczesne soczewki

Zastosowana podczas zabiegu usunięcia zaćmy najnowszej generacji soczewka wieloogniskowa pozwala cieszyć się doskonałym widzeniem w każdej sytuacji

Więcej informacji na ten temat

607 668 022

nie są refundowane przez NFZ, ale biorąc pod uwagę technologiczne zaawansowanie metod oraz nadzieję ostatecznego uporania się z problemem zaćmy i okularów, warto zastanowić się nad taką inwestycją. Zwłaszcza jeśli ma się zaćmę połączoną z wadami wzroku i właściwie nie pamięta się już, jak wygląda świat bez okularów. Zabieg usunięcia zaćmy z wszczepieniem nowoczesnej soczewki korygującej wady wzroku można wykonać we Wrocławskim Eye – Laser Center przy ulicy Oławskiej 9.

OFERTA SPECJALNA
DLA PRACOWNIKÓW
KGHM I ICH RODZIN
50% RABATU
na wszystkie badania
okulistyczne

ZNIŻKI NA ZABIEGI
LASEROWEJ KOREKCJI WZROKU

NOWOŚĆ!



Szansa na aktywne życie bez okularów.

W Eye-Laser Center podczas zabiegu usunięcia zaćmy wszczepiana jest najnowszej generacji **TRZYOGNISKOWA SOCZEWKA WEWNĄTRZGAŁKOWA.**

Wszczepienie tego typu wieloogniskowej soczewki podczas zabiegu usunięcia zaćmy pozwala pozbyć się wad wzroku i zapewnia po zabiegu widzenie bliży, dali oraz tak zwanych pośrednich odległości bez konieczności używania okularów. Oznacza to, że po operacji pacjent czyta bez okularów gazetę, a podczas jazdy samochodem bez problemu odczytuje znaki drogowe i elementy na desce rozdzielczej samochodu. Ta nowoczesna soczewka posiada filtr chroniący siatkówkę na całe życie.

Ponad 30 osób czuwa nad dobrą opieką mieszkańców przystani. Tutaj seniorzy mają swój dom

„Przystań” - prawdziwy dom



W pokojach jest miejsce na ulubiony fotel babci, czy ukochany obraz dziadka. „Przystań” zapewnia im mieszkanie i pełną opiekę, rozrywkę z rehabilitacją włącznie.

Mija rok jak w Ścinawie działa miejsce, w którym seniorzy znajdują troskliwą opiekę, nie brakuje rozrywek, jest z kim porozmawiać i mieszkać jak w domu. Fundacja Przystań w Ścinawie specjalnie pod potrzeby seniorów zaadaptowała budynek po dawnym domu dziecka. Jest przystosowany dla

osób niepełnosprawnych i mieści się w nim dzisiaj ponad 30 miejsc w dwudziestu pokojach. Co ważne Przystań zatrudnia ponad 30 osób, które codziennie mają pieczę nad mieszkańcami. To fachowa i doświadczona pod każdym względem kadra. Nawet wtedy, kiedy rodzina powierza Przystani opiekę nad osobą niepełnosprawną.

Każdy z pokoi w Przystani wyposażony jest w łazienkę i inne udogodnienia jak telewizor, radio, telefon, internet, czy system przywoływania pielęgniarki. Pokoje są 1-2 osobowe. Lokalizacja obiektu też jest ciekawa - znajduje się blisko centrum. Blisko

jest do przychodni, przystanków, pociągu, czy poczty. Obok jest szkoła podstawowa i przedszkole, które sprawiają, że w ciągu dnia okolica tętni życiem dając poczucie, że seniorzy są częścią lokalnej społeczności. Natomiast popołudniu i wieczorami jest tu cicho i spokojnie. W ciągu roku od uruchomienia Domu Seniora w Ścinawie sporo zmieniło się w jego otoczeniu. Dzisiaj w ogrodzie są wybrukowane alejki z ławeczkami i oświetleniem. Jest spora wiata np. na popołudniowe spotkania. - Mamy ponad 30 miejsc dla seniorów - mówi



prezes Giżewska. - Dzisiaj jest pełne obłożenie pokoi, dlatego warto wcześniej zaplanować pobyt. Opiekę zawsze dopasowujemy do oczekiwań rodziny. Jednak w pakiecie podstawowym, senior, który u nas zamieszka, nie będzie narzekał, że czegoś mu brakuje.

Pakiet podstawowy, kosztuje 3200 zł miesięcznie w pokoju 2-osobowym (w pokoju 1-osobowym 4 tys. zł. za miesiąc). Cena ta obejmuje zabiegi opiekuńcze, lecznicze i rehabilitacyjne. Do tego dochodzi pełne zbilansowane wyżywienie - pięć

posiłków dziennie. Tworząc Przystań nie zapomniano o sprawie, która dla seniorów jest bardzo ważna. Mają opiekę duchową miejscowych księży, a także małą kapliczkę do codziennej modlitwy.

Przystań stara się zapewnić wszystko, co niezbędne do godnego życia i sprawnego funkcjonowania - jest codzienna rehabilitacja i ćwiczenia. Mamy odpowiednie wyposażenie do kinezyterapii, fizykoterapii, światłolecznictwa, czy masaży - mówi Dorota Giżewska. - Do tego dochodzi terapia logopedyczna, opieka psychologa, a także zajęcia terapeutyczne i dostęp do książek z biblioteki, czy codziennej prasy. Nie zapominamy też o prostych codziennych potrzebach jak krawcowa, kosmetyczka, czy fryzjer, albo praniu odzieży. Pracownicy przystani organizują również czas wolny, a warto powiedzieć, że atrakcji w bliższej i dalszej okolicy nie brakuje. - Pomagamy naszym mieszkańcom we wszystkich czynnościach



i potrzebach. Załatwiamy również ich sprawy osobiste. Przystań w Ścinawie jest dla seniorów prawdziwym domem. Dodajmy, że cały obiekt jest ogrodzony i monitorowany.

Szczegółowa oferta na portalach:

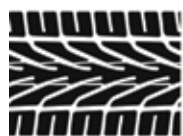
domy seniora.pl oraz domy opieki.pl

Kontakt telefoniczny:
76/7400-112,
tel/fax 76/7400-120,

Kontakt mailowy:
fundacja_przystan@wp.pl
biuro@fundacja-przystan.pl

Dyrektor Zarządzający:
Dorota Giżewska 516-059-222

Z-ca Dyrektora:
Elżbieta Tylak 607-690-664



DLACZEGO WARTO ZMIENIAĆ OPONY? Czas na letnie

Wielu kierowców opóźnia zmianę opon z letnich na zimowe. I często ten sam błąd popełniają w okresie wiosennym. To błędne podejście, bo opona zimowa i letnia różnią się mieszanką zastosowanej gumy. Na zimę opona jest miększa, na lato nieco twardsza. Wbrew pozorom robi to bardzo dużą różnicę.

Ci kierowcy, którzy wątpią w zasadę zmiany opon dwa razy w roku, wykazują wyjątkową nieznaną tematu. Testy opon są tu bezwzględne. Nie ma co z nimi dyskutować i słuchać domorosłych specjalistów od ogumienia i wszystkiego co jest związane z samochodem.

Opony zimowe i letnie mają odmienne właściwości - wyżej już wspomnieliśmy o miękkości gumy. Do tego dochodzą jeszcze kwestie bieżnika. Opona zimowa charakteryzuje się lepszymi właściwościami na śniegu i śniegowym błocie, o jeździe w deszczu już nie wspomnimy.

Letnia opona pracuje w całkiem innych warunkach. Więcej jest dni słonecznych o wysokich temperaturach, asfalt jest gorący, rzadziej jeździmy po mokrym. Właśnie te warunki powodują, że opony dedykowane są na konkretny sezon i mają odmienne właściwości zarówno pod względem miękkości jak i wyglądu bieżnika.

Letnia opona mimo tego, że toczy się w tym samym aucie co zimowa, wbrew pozorom jest inaczej użytkowana. Latem ostrzej, wchodzimy w zakręty bo wiemy, że nie jest ślisko; później też niż zimą hamujemy. Stąd też opony letnie od zimowych różnią się nie tylko składem gumy, ale i wyglądem bieżnika. Wreszcie dzisiaj dochodzimy do sytuacji, że również letnie opony mogą być niewrażliwe na wodę na drodze i nie ulegają aquaplaningowi, czyli lepiej odprowadzają wodę ratując nas od poślizgu.

Coraz więcej kierowców dostrzega, że na rynku są właśnie takie opony o doskonałych właściwościach na suchej drodze i świetnych parametrach kiedy pada deszcz - mówi Jan Matijczak z Best Drive w Osieku. - Mamy takie u siebie i kierowcy którzy je wypróbowali, bardzo sobie je chwala.

Warto wspomnieć, że bardzo szeroki wybór opon ma marka Continental. Jej produkty zdobywają wysokie notowania. Cała gama marek Continentala dostępna jest w Best Drive w Osieku.

Oprócz kupna czy wymiany opon każdy kierowca może sprawdzić stan swojej klimatyzacji, a także zadbać o prawidłową geometrię kół.

**ZOBACZ
PROMOCJE
AUTO-MARJAN.PL**

**UMÓW SIĘ NA
WYMIANĘ OPON
TEL 534 999 327**

**OSIEK
UL. ŚLĄSKA 20
(WYLOT NA WROCŁAW)**



BestDrive
PRZEGLĄD • SERWIS • NAPRAWA

WULKANIZACJA

Wymiana opony lub felgi stalowej:	Osobowe do 16"	Osobowe 17 i 18"
• Zdjęcie lub założenie koła	5,00 zł	7,50 zł
• Demontaż lub montaż opony	5,00 zł	7,50 zł
• Wyważenie koła	7,50 zł	10,00 zł
Razem	17,50 zł	25,00 zł

Wymiana opony lub felgi aluminiowej:	Osobowe do 16"	Osobowe 17 i 18"
• Zdjęcie lub założenie koła	5,00 zł	7,50 zł
• Demontaż lub montaż opony	7,50 zł	10,00 zł
• Wyważenie koła	12,50 zł	12,50 zł
Razem	25,00 zł	30,00 zł

Usługi dodatkowe	
• Wulkanizacja opony	17,50 zł
• Dopłata - koło RunFlat, ZP itp.	10,00 zł / szt.
• Wymiana zaworu	5,00-10,00 zł
• Dopłata do felgi nieprzelotowej	10,00 zł / szt.
• Dopłata do felgi 19"	10,00 zł
• Dopłata do felg z czujnikiem ciśnienia	5,00 zł

GEOMETRIA

	Osobowe	Dostawcze
• Zbieżność przód	80,00 zł	120,00 zł
• Zbieżność przód i tył	100,00 zł	140,00 zł
• Nachylenie koła	30,00 zł / koło	30,00 zł / koło

KLIMATYZACJA

• Uzupelnienie czynnika i sprawdzenie szczelności	100,00 zł
• Odgrzybianie	50,00 zł
• Diagnostyka komputerowa	50,00 zł

Prace mechaniczne i elektryczne wyceniane są wg systemu Integra na podstawie roboczogodziny

• Wartość roboczogodziny	87,00 zł
--------------------------	----------

Wszystkie podane ceny są cenami brutto.

Wiosna, Wiosna! Wiosna, ach to Ty!



Wiosna! Kto z nas nie myśli już teraz o kwitnących drzewach, dłuższym dniu i... smacznych warzywach?! Polacy z niecierpliwością wyczekują chwili, kiedy z domu można będzie wyjść, nie koniecznie opatulonym szalikiem, a słońce i pachnące drzewa poprawią koloryt skóry i samopoczucie. Należy jednak pamiętać, że do wiosny należy się także przygotować. Braki słońca i witamin, oraz mniejsza ilość wypijanej wody, z powodu chłodu, mogą trwale osłabić nasz organizm, a tym samym nie pozwolić nam korzystać z uroków tej pięknej i wyczekiwanej pory roku.

Złe samopoczucie potęgować mogą również „zebrane” przez zimę zbędne kilogramy, skrzętnie ukrywane pod grubym płaszczem zimowym.

Porada u specjalisty bezcenna

Warto zatem zacząć od konsultacji z dietetykiem, który przeprowadzi dokładny wywiad dietetyczny, dokona niezbędnych pomiarów naszego ciała, wykona badanie



zawartości tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w organizmie oraz ustali podstawowe wskaźniki. Te elementy pozwolą mu ustalić przyczynę osłabienia organizmu, także nadmiaru kilogramów, a tym samym - opracować plan całej kuracji.

Skuteczne odchudzanie z dietetykiem

Ludzie w zależności od wieku, potrzeb, trybu życia i przebytych chorób znacznie różnią się od siebie. Dieta każdego z nas powinna więc być dobrana indywidualnie do naszych potrzeb. Poszukiwanie niesprawdzonych informacji na forach internetowych niekoniecznie musi być dobrym pomysłem.

Naszych oczekiwań nie spełnią gotowe, ogólnie dostępne kuracje, gdyż nawet te najpopularniejsze mogą być nieodpowiednie dla naszego organizmu. Odpowiedni jadłospis ułożyć może jedynie wykwalifikowany dietetyk, po przeprowadzonych dokładnych pomiarach oraz wywiadzie na temat dotychczasowego trybu życia. Dietetyk jest źródłem pewnej, fachowej i sprawdzonej wiedzy.

Czy restrykcyjne diety są bezpieczne?

Schudnąć szybko, zazwyczaj nie znaczy zdrowo, a dieta nie musi wiązać się z restrykcyjną głodówką. – mówi Monika Bandrów, dietetyk Centrum Naturhouse

w Lubinie, przy ulicy Jana Pawła II. Niedostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych witamin i mikroelementów w okresie jesienno-zimowym może powodować zmęczenie, pogorszenie się stanu skóry, włosów oraz paznokci, a także anemię. Dlatego dobrze zbilansowane posiłki, odpowiednio dobrane suplementy przywracają zdrowe i skuteczne chudnięcie bez uczucia głodu i efektu jo-jo. Dieta wcale nie musi być pasmem wyrzeczeń.

Kuracja z dietetykiem skuteczniejsza niż ta stosowana na własną rękę. Utrzymywanie motywacji ma istotny wpływ na proces odchudzania. Początkowy entuzjazm z czasem może maleć. Gdy mimo podjętych wysiłków waga ani drgnie, często porzucamy nasze początkowe postanowienia i wracamy do dawnych nawyków. Jest to problem wielu odchudzających się na własną rękę osób. Nie mają one wsparcia kogoś, kto ciągle podtrzymywałaby ich motywację na wysokim poziomie. Doskonałym źródłem zachęty do dalszego odchudzania są postępy,

które zaobserwować można podczas kuracji pod okiem fachowca. Spotkania z dietetykiem powinny odbywać się regularnie, aby móc rozmawiać na temat pojawiających się w trakcie stosowania diety pytań i wątpliwości.

Gdzie szukać wsparcia?

Z nadwagą i otyłością często borykają się zarówno kobiety, jak i mężczyźni. W celu ustalenia, gdzie tkwi główny problem, warto zgłosić się do specjalisty. Warto skorzystać z bezpłatnych konsultacji w Centrach Dietetycznych Naturhouse. Podczas wizyty, specjalista wykonuje wszelkie niezbędne pomiary ciała i ocenia dotychczasowy sposób odżywiania, a także w razie problemów, proponuje rozwiązanie. Zastanów się, może warto poradzić się specjalisty, aby wiosnę i nadchodzące niebawem wakacje przywitać w pozytywnym nastroju bez zbędnych kilogramów!

W celu skorzystania z konsultacji, wystarczy umówić się telefonicznie, lub wypełnić formularz na stronie www.zaproszenie.naturhouse-polska.pl.

BEZSKUTECZNIE WALCZYŚ Z NADWAGĄ?



POMOŻEMY
SKUTECZNIE SCHUDNĄĆ
I UTRZYMAĆ WYMIARZONĄ
SYLWETKĘ
ZAPewnimy opiekę
DIETETYKĄ PRZEZ CAŁY
CZAS TRWANIA KURACJI



SCHUDNIJ Z DIETETYKIEM!

Centrum
Dietetyczne
Naturhouse

w Lubinie
ul. Jana Pawła II
tel. 76 846 85 10
lub 699 953 081

Godziny otwarcia:

poniedziałek, wtorek, czwartek:
09:00 - 18:30
środa: 12:00 - 20:00
piątek: 08:00 - 16:00

Sam narobił sobie problemów. Kara będzie surowa

Bez prawka i ubezpieczenia

Zagapił się i wjechał do rowu. Problemów związanych z kolizją będzie znacznie więcej niż zniszczone auto.

O rozbitym samochodzie leżącym w przydrożnym rowie i siedzącym w nim kierowcy, zawiadomili nas czytelnicy. Pojazd miał jechać w kierunku Krzeczyna Wielkiego. Około kilometra za Lubinem wje-

chał do przydrożnego rowu, po drugiej stronie drogi. – Zagapiłem się no i tak się to skończyło – przyznaje się współpracującemu z LubinExtra! portalowi DLU24.pl pechowy kierowca renault clio. Kiedy jego samochód był ładowany na lawetę, przyjechał policyjny patrol ruchu drogowego. Kierowca nie był tym faktem pocieszony. Szybko okazało się dlaczego. Mundurowym powiedział, że nie posiada prawa jazdy,

a także ubezpieczenia pojazdu. To oznacza sporo problemów – przede wszystkim finansowych. Sama kara za brak OC pojazdu wyniesie 3700 zł. Przy tej kwocie mandat za brak prawa jazdy to już drobnostka – „jedyne” 500 zł. Do tego dochodzi mandat za kolizję. Jedyny plus w całej tej sytuacji, że kierowca był trzeźwy, a z naprzeciwka nie jechał żaden samochód. ■ dlu24.pl



W rankingu najtańszego OC w mieście wygrywa

CENTRUM UBEZPIECZEŃ

INVITO

1-go Maja 6
59-300 Lubin
naprzeciwko LOK-u

Składka już od ...

Pojemność cm³:

do 900 cm	- 192 zł	1801-2000	- 348 zł
901-1100	- 211 zł	2001-2200	- 381 zł
1101-1250	- 232 zł	2201-2400	- 400 zł
1251-1400	- 289 zł	2401-2600	- 428 zł
1401-1600	- 317 zł	2601-3000	- 440 zł
1601-1800	- 336 zł	pow. 3000	- 484 zł

dostawcze do 3,5 T - od 420 zł
ciężarowe pow. 3,5 T - od 1128 zł

Składki obliczone przy 60% zniżek (ostatnie 6 lat bezszkodowej jazdy)
Wiek powyżej 25 lat, prawo jazdy minimum 6 lat

Kwiaty, przemówienia i Jaśkowe pierogi

Sieroszowice – to tutaj się zaczęło

W Sieroszowicach pod obeliskiem oraz w sali Miedziowej Towarzystwa Przyjaciół im. Jana Wyżykowskiego uczczono 59 rocznicę odkrycia złóż miedzi. Były kwiaty, krótkie przemówienia, występy artystyczne oraz Jaśkowe pierogi, ulubiona potrawa Jana Wyżykowskiego.



ziemi – mówił do zebranych Piotr Walczak, wiceprezes ds. produkcji KGHM Polska Miedź S.A.

Po złożeniu kwiatów pod obeliskiem goście przeszli do sali Miedziowej, gdzie czekał na nich poczęstunek oraz program artystyczny przygotowany przez dzieci z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Radwanicach. Mali aktorzy zaprezentowali inscenizację pt. "O górnika i miedzianej rybce". Historia opowiadała losy górnika, który ciężko pracował oraz jego żony chciwej i niedobrej kobiety. Gwoździem programu były oczywiście pierogi, a dokładnie Jaśkowe pierogi, które od brzasku przygotowywało 8 pań, mieszkanki Sieroszowic. Ulepiono 1600 sztuk, czyli o 300 więcej niż w roku ubiegłym. Potrawa ta jest

W uroczystości wzięli udział przedstawiciele oddziałów KGHM, zarząd Polskiej Miedzi, delegacje spółek z grupy kapitałowej, samorządowcy, uczniowie szkół im. Jana Wyżykowskiego, strażacy, policjanci i wielu innych gości. Zebrany towarzyszyła orkiestra górnicza ZG Polkowice – Sieroszowice i sztandary.

– Tu w tym miejscu 59 lat temu wydarzyła się historia ważna dla ówczesnych ludzi, ważna dla regionu, ważna dla kraju i dla nas. Ta historia i jej konsekwencje to coś wielkiego. Dla Jana Wyżykowskiego i jego współpracowników to, co obecnie z tą historią się stało przekraczało ich wyobraźnię. Przekraczanie granic i wyobraźni, pokonywanie barier i trudności powoduje coraz lepszy byt, nowe



i dobre rzeczy. Dziś działalność KGHM godnie kontynuuje te tradycje. Z równą inżynierską dociekliwością, upartością i konsekwencją dalej wiercimy, rozpoznajemy, wydobywamy, wzbogacamy, wytapiamy, a na końcu rafinujemy miedź i inne cenne bogactwa tej

owiana legendą, bo jak wspominają mieszkańcy wsi, było to ulubione jedzenie Jana Wyżykowskiego, o którego przygotowanie prosił dość często gospodynię, u której mieszkał. Stąd dziś nazwa Jaśkowe pierogi.

■ (mm)



Grasowali przez trzy miesiące. Nakradli na 100 tys. zł.

Hotel o wysokim standardzie

Odpowiedzą za 10 kradzieży z włamaniem. Nie mieli żadnych skrępowań. Brali wszystko co można było szybko spieniężyć, bo zamarzył im się pobyt w luksusowym hotelu.



Okradali sklepy i przedszkola. Zostali ustaleni i zatrzymani przez lubińskich kryminalnych. Za kradzieże z włamaniem może im grozić kara do 10 lat pozbawienia wolności – informuje Jan Pocięcha, oficer prasowy lubińskiej policji. Policjanci z Wydziału Kryminalnego lubińskiej policji zatrzymali dwóch mieszkańców Lubina podejrzanych o kradzieże z włamaniem. Sprawcy okradali sklepy i przedszkola na terenie miasta. Łupem złodziei padły aparaty fotograficzne, laptopy a nawet aparaty słuchowe. Te następnie szybko zamieniali na gotówkę. – Od stycznia do Komendy Powiatowej Policji w Lubinie zaczęły wpływać zgłoszenia o włamaniach do sklepów oraz przedszkoli na terenie miasta. Sprawą zajęli się policjanci z wydziału kryminalnego. W wyniku pracy operacyjnej oraz

na podstawie zebranych informacji ustalili i zatrzymali podejrzanych. Dwóch lubinian w wieku 23 i 29 trafiło do policyjnego aresztu – informuje Jan Pocięcha. Jak ustalili policjanci mężczyźni wybierali sklepy lub przedszkola gdzie mogli znaleźć wartościowe przedmioty. Po włamaniu się do upatrzonego pomieszczenia zabierali takie rzeczy, które potem szybko mogli sprzedać. W ten sposób zdobyte pieniądze przeznaczali na własne potrzeby. Między innymi wyjazd do jednego z luksusowych hoteli na terenie Polski. Pokrzywdzeni wartość strat wyrządzonych przez włamywaczy ocenili na kwotę blisko 100 tysięcy złotych.

Z informacji naszej redakcji wy-

nika, że wśród poszkodowanych jest m.in. biuro ubezpieczeniowe z Ustronia IV, gdzie skradziono laptopa i dwa aparaty fotograficzne. Złodzieje na koncie mieli również włamanie do jednego z biur na os. Polne. Tu się nie obłowili, ale narobili bałaganu. Niepotrzebne rzeczy z włamania wyrzucali w przypadkowym miejscu. Tak było na os. Polne w połowie marca. Zatrzymani mężczyźni za swoje czyny odpowiedzą przed sądem. Przepiękstwo kradzieży z włamaniem zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 10. Jedno można stwierdzić już dziś. Na pobyt w hotelu w trakcie włamań nabierali, ale ze standardu raczej nie będą zadowoleni.

▪ (inf)

Za szybki manewr

Renault ze zniszczonym tyłem, opel z uszkodzonym przodem – takie są skutki zderzenia koło Szybu Bolesław. Do kolizji doszło około godziny 16 (6 kwietnia). Renault laguna kombi

koło salonu volkswagena wjeżdżało na krajową trójkę w kierunku Wrocławia. Kierująca pojazdem za szybko jednak wykonała manewr. W rezultacie w tył renault wjechał terenowy opel frontera.

Nikomiu nic się nie stało. Kierowcy szybko zjechali z dwupasmówki, aby nie utrudniać ruchu. Sprawę winy wyjaśniali policjanci ruchu drogowego z Lubina.

▪ Dlu24.pl



Przedstawiciele gminy oddali hołd ofiarom Katastrofy Smoleńskiej

Złożyli kwiaty

Minęła szósta rocznica Katastrofy Smoleńskiej, najtragiczniejszego wydarzenia w powojennej historii Polski. W hołdzie Ofiarom Katastrofy Smoleńskiej, kwiaty pod tablicą upamiętniającą to tragiczne wydarzenie złożyli wójt Gminy Lubin Tadeusz Kielan oraz przewodniczący Rady Gminy Norbert Grabowski.

– Choć minęło sześć lat od katastrofy na lotnisku Siewierny pod Smoleńskiem, to z całą pewnością czas nie zatrzyma wspomnień o tej tragedii. Polska straciła wybitnych mężów stanu, którym szacunek i pamięć winni będziemy zawsze – mówi Tadeusz Kielan, wójt Gminy Lubin.

▪ (inf/ug.lubin.pl)



W gminie Lubin wpłynęło prawie pół tysiąca wniosków o 500+

Jedna czwarta już złożyła

Miniony tydzień był wyjątkowy pracownicy dla pracowników Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Najwięcej, bo 258 osób zdecydowało się złożyć wniosek osobiście – czytamy na gminnym portalu. Natomiast w formie papierowej wpłynęło 188 wniosków. Elektroniczna weryfikacja wniosków wykazała, że prawie 50 było źle wypełnionych. Są to drobne błędy, które można poprawić bez konieczności składania nowych dokumentów.

– Osoby, które mają jakiegokolwiek wątpliwości, mogą uzyskać

pomoc naszych pracowników, ale wówczas muszą pojawić się osobiście w GOPS-ie lub Gminnych Punktach Konsultacyjnych – mówi Bronisława Dul, dyrektor Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lubinie.

Od początku kwietnia działają Gminne Punkty Konsultacyjne. Zlokalizowane są w świetlicach wiejskich w siedmiu miejscowościach Gminy Lubin w: Oborze, Siedlcach, Niemstowie, Raszówce, Zimnej Wodzie, Gorzycy i Osieku. Dyżury pełnione będą przez cały kwiecień, codziennie od poniedziałku do piątku w godz.

13.00- 18.00.

Wnioski dostępne są także w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Księginicach, jak również w szkołach podstawowych na terenie gminy Lubin, w przedszkolu gminnym w Raszówce i jego oddziale w Lubinie oraz na stronach internetowych.

Można je składać w wyznaczonych świetlicach, w siedzibie GOPS w Księginicach oraz w Urzędzie Gminy w Lubinie przy ul. Łokietka 6 (pok. nr 5 – Biuro Podawcze).

▪ (inf/ug.lubin.pl)

Droga Tymowa-Chełmek Wołowski – gmina chce wyremontować

Starają się o dotację

Z funduszy Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich gmina Ścinawa chce sfinansować remont drogi, która ułatwia życie mieszkańcom Chełmka Wołowskiego.

Wniosek o wsparcie finansowe przedmiotowej inwestycji został już złożony do Urzędu Marszałkowskiego we Wrocławiu. Całkowity koszt przedsięwzięcia miał wynosić według kosztorysu niemal 1,5 mln zł. W przetargu na remont okazało się jednak, że potrzebna suma jest znacznie mniejsza i wynosi 870 tys. zł. – Chcę w tym roku to zadanie wykonać. Dla mieszkańców Chełmka Wołowskiego to bardzo ważne połączenie z główną drogą, które skraca dojazd zarówno do



Ścinawy jak i Lubina. Stan tej drogi jest dzisiaj zły. Po modernizacji będzie to nawierzchnia asfaltowa. Plan remontu przewiduje, że odcinek ponad dwóch kilometrów zostanie rozebrany z obecnej nawierzchni, zostanie wykonana podbudowa, na którą położony będzie asfalt. Do tego budowa chodników przy zabudowaniach mieszkalnych i gospodarstwach leżących przy modernizowanym odcinku, a także zaplanowano udrożnienie rowów przydrożnych poprzez ich oczyszczenie i od-

mulenie, a także przegłębienie. W ramach przebudowy powstanie również oświetlenie.

Gmina Ścinawa do województwa zwróciła się o dofinansowanie 63 proc wartości inwestycji.

– Staramy się o każde możliwe środki zewnętrzne na zaplanowane w budżecie inwestycje – mówi burmistrz Ścinawy Krystian Koszyła. – Jeżeli chodzi o zadanie związane z przebudową dróg gminnych w Tymowej i Chełmku Wołowskim, to projekt oraz dokumentację zlecieliśmy jeszcze w minionym roku, dysponujemy też ważnym pozwoleniem na budowę, dlatego ogłosiliśmy przetarg, który już został rozstrzygnięty i jak się okazało z bardzo korzystną dla nas ceną – dodaje burmistrz.

▪ (inf)

Puszki zapełniały się błyskawicznie

Dla dzieci z autyzmem

Niebieski Wieczór Kabaretowy przyciągnął do kawiarni Pod Muzami wiele osób. Licytacje przyniosły kolejne kwoty tak bardzo potrzebnych pieniędzy. Wydarzenie zorganizowało Stowarzyszenie Dar Losu i wolontariusze KGHM.

Publiczność darowała hojnie pieniądze otrzymując w zamian np. biżuterię, koszulkę klubową Zagłębia Lubin z autografami, kosmetyki, vouchery na masaże, do salonów urody, sklepów z bielizną i wiele, wiele innych. Każdy grosz się liczył. Wydatki na dzieci z autyzmem nie są małe. – Miesięczna terapia takiego dziecka w zależności od jego po-

kilka stanowisk, przy których można było poddać się doświadczeniom przybliżającym odczuwanie świata przez dzieci z autyzmem. Trzeba było pokolorować rysunek w niewyraźnych okularach, wyjąć drobny element z kubeczka w roboczych rękawiczkach lub posłuchać dźwięków, jakie słyszą osoby z autyzmem. – To jest niebywale trudne. Rę-

kawice dają takie złudzenie, że coś się złapało, ale jednak się nie udało – mówiła Marcela Wu, z Lubina, która przeszła przez wszystkie stojaki doświadczalne. Na scenie wystąpiły lokalne kabarety m.in. "Wyindywidualizowani" czy "Zakońska". To wydarzenie ma przybliżyć czym jest autyzm, by zachowanie ludzi z autyzmem nie budziło zdziwienia. Są tu warsztaty, gdzie można sprawdzić jak człowiek z autyzmem reaguje na różne bodźce. Jest to bardzo ciekawe doświadczenie i zasadniczo zmienia na zachowanie takich osób. Dzięki temu możemy zrozumieć dlaczego te osoby zachowują się tak, a nie inaczej. Wolontariat KGHM wspiera różne przedsięwzięcia. Jest to jedno z tych, które warto wspierać. Ciężko jest stopniować, które jest bardziej, a które mniej ważne, Staramy się wspierać wszystkie. Jest to coś nowego, czego tu jeszcze nie było i jak najbardziej potrzebne. Uznaliśmy, że warto to wspierać – mówi Jacek Gąsieniec, wolontariusz KGHM.

■ (ab)



Za sprawą grup kabaretowych publiczność bawiła się świetnie. Były gromkie brawa, salwy śmiechu. Skecz i żarty przygotowane z myślą o aktualnych wydarzeniach w Polsce. W trakcie występów trwała sprzedaż batoników, biorących udział w konkursie i losowaniu. Pomiedzy popisami na scenie organizatorzy prowadzili licytację zebranych gadżetów.

trzeb to do 1000 do 2000 złotych. W naszym kraju wszystko niestety pokrywają rodzice z własnych środków dlatego tak ważne jest organizowanie takich imprez i zbieranie pieniędzy – mówiła Sylwia Majewska, organizatorka ze Stowarzyszenia Dar Losu, której synek również boryka się z autyzmem.

Przed kawiarnią przygotowano



Tym razem próba powiodła się w pełni

Bezpartyjni opanowali sejmik



To pierwszy taki przypadek w Polsce. Od władzy w sejmiku odsunięto partie polityczne. Liderem bezpartyjnych jest prezydent Lubina Robert Raczyński.

Dom przewrotu we władzach sejmiku doszło dzięki podziałowi w Platformie Obywatelskiej. Te podziały były od dawna, jednak dotychczas nie był widoczny taki rozłam. DO bezpartyjnych przyłączyli się przedstawiciele PO, którzy są stronnikami prezydenta Wrocławia Rafała Dutkiewicza. Nowy układ szybko pokazał jaką siłą głosów dysponuje. W rezultacie doszło do zmian w zarządzie województwa. Nowym wicemarszałkiem został lubinianin Tymoteusz Myrda. Do bezpartyjnych dołączył dotychczasowy marszałek Cezary Przybylski. Ponadto grupę tworzą Michał Bobowiec, Julian Gola, Kazimierz Janik, Czesław Kręcichwost, Ryszard Lech, Janusz Marszałek, Jerzy Michalak, Tymoteusz Myrda, Marek Obrębalski, Ewa Rzewuska,

Patryk Wild, Paweł Wróblewski i Ewa Zdrojewska.

Bezpartyjni Samorządowcy przekonują, że decyzje dotyczące Dolnego Śląska wreszcie będą podejmowane przez radnych, którzy będą mieli większą decyzyjność. Na zmianie we władzach niewątpliwie skorzysta Lubin. Dotychczas nie było szans na porozumienie z sejmikiem w kwestii finansowania budowy A1. Maczka w Lubinie. Przypomnijmy, że miasto z województwem zamieniło się drogami. Jednak prawie dwa lata temu Lubinowi nie udało się dopiąć kwestii ewentualnego przekazania miastu pieniędzy za nowy odcinek drogi. Teraz jest to bardziej realne. Można zakładać, że mowa jest nawet o około 50 mln zł. Dla szukającego pieniędzy miasta byłby to dosłownie złoty zastrzyk gotówki. Z dochodzących z Sejmiku informacji wynika, że walka o władzę w województwie jeszcze nie zakończyła się. Choć PO została odsunięta, we władzy chcieliby uczestniczyć radni PiS.

■ (pit)

■ fot: materiały internetowe UMWD

Kamieniarstwo Musiewicz

KAMIENIARSTWO LUBIAŻ

RJB

ROK ZAŁOŻENIA 1978

605 252 249
691 036 373

LUBIN - OBORA

Lubiąż, ul. Wojska Polskiego 1
Wołów, ul. Kościuszki 17
Środa Śląska, ul. Cmentarna

schody łaty kominki nagrobki

www.kamieniarstwo_lubiaz.republika.pl

OFERTA PRACY

AAS
AUTOMOTIVE ASSEMBLY SYSTEMS

Praca na produkcji Polkowice
Praca w systemie zmianowym

Szczegółowe informacje pod
nr tel.: 515-137-721
E-mail: pawel.dederek@aasystems.pl

Auto-Hol
Pomoc Drogowa 24H
Auto holowanie - kraj i zagranicą

Bezgotówkowe rozliczanie z firmami ubezpieczeniowymi

Skup sprzedaż samochodów całych i uszkodzonych
Sprzedaż części
Lakiernictwo, blacharstwo, mechanika
Usuwanie usterek na drodze
Sprawdzanie samochodów

tel. 660 49 37 62

NAPRAWA OKIEN I DRZWI PCV, DREWNO, ALUMINIUM

TEL. 784-124-863

Regulacja, konserwacja, przeróbki
Wymiana części, szyb i uszczelek
Zwiększenie szczelności

Do końca kwietnia darmowy przegląd okien i drzwi dla mieszkańców Lubina i Ścinawy.

Spółki KGHM wzięły udział w targach Pracy w Lubinie

Targi pracy w Lubinie

Od pierwszych minut otwarcia X Targi Pracy zorganizowane przez Powiatowy Urząd Pracy w Lubinie były oblegane. Pracodawcy, instytucje szkoleniowe i urzędy prezentowały swoje oferty w Galerii Cuprum Arena w Lubinie.

Chata Karczowiska i wielu innych. Strefa szkoleniowa wzbudziła również duże zainteresowanie. Swoje oferty kształcenia i podnoszenia kwalifikacji prezentowało wiele szkół i uczelni. Była polkowska Uczelnia Jana Wyżakowskiego. Było też lubińskie MCKK. Na targach dało się zauważyć silną ekipę związaną z miedziowym górnictwem. Było stoisko lubińskiej PeBeKa, a także KGHM Zanam. Pra-



duże prace. Wynika to z faktu, że coraz częściej pojawia się sytuacja, w której to pracodawcy szukają odpowiedniego pracownika i nie mogą go znaleźć, gdyż rąk do pracy jest coraz mniej.

To niewątpliwie wpływa na popularność dokończania się dorosłych, które dopasowane jest do potrzeb zmieniającego się rynku pracy. - Ruszamy z nowymi zawodami i szkołami policealnymi oraz dużym wachlarzem kursów zawodowych. Tym będziemy zachęcać dorosłych do nabywania kwalifikacji. Z nowych profesji zapraszamy przyszłych techników geodetów i techników drogownictwa. Z kwalifikacyjnych kursów zawodowych zapraszamy ślusarzy, hydraulików, monterów zabudowy robót wykończeniowych. Poza tym jest nasza stała

oferta górnik eksploatacji podziemnej, technik górnictwa podziemnego na potrzeby KGHM i spółek współpracujących. - wymienia Iwona Optołowicz, kierownik działu szkół dla dorosłych w MCKK.

▪ (inf)



Jubileuszowa edycja Targów Pracy spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Wszystkie trzy strefy stoisk pełne były interesantów. Najwięcej popularności mieli oczywiście pracodawcy. Można było zapoznać się z ofertami m.in. KGHM Zanam, PeBeKa, lubińskiej policji, LG, KFC, Hotelu

cownicy tych spółek służyli wszelką informacją na temat firm i ich potrzeb kadrowych. Z rozmów z wystawcami jak i uczestnikami targów jasno wynika, że rynek pracy zaczyna się zmieniać. Że rynek coraz bardziej staje się rynkiem pracownika, który im ma lepsze kwalifikacje tym łatwiej znaj-

Akademia Piłkarska KGHM Zagłębie zaprogramowana na wyższy poziom szkolenia

KGHM stawia na młodych

Akademia Piłkarska KGHM Zagłębie jako pierwsza w kraju skorzysta z najbardziej zaawansowanych funkcji specjalistycznego programu ProTrainUp.

Tym nowoczesnym narzędziem, wspierającym pracę szkoleniową i analizującym postępy zawodników, trenerzy lubińskiej młodzieży posługiwać się będą już od rundy wiosennej.

ProTrainUp dla Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie przygotowała dedykowaną wersję autorskiego programu, którego celem jest pomoc szkoleniowcom w organizowaniu i przeprowadzaniu zajęć, a także monitorowanie indywidualnego

rozwoju młodych zawodników podczas treningów i meczów. - To bardzo rozbudowane narzędzie, które zdecydowanie ułatwi pracę trenerom, ale i pozwoli przenieść ją na wyższy poziom. Dzięki ProTrainUp szkoleniowcy szybko przygotują profesjonalny konspekt zajęć, łącznie z wszystkimi niezbędnymi rysunkami i opisami, które wyjaśnią piłkarzom, na czym polega dane ćwiczenie - tłumaczy Krzysztof Paluszek, dyrektor Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie.

Przygotowując konspekt zajęć trenerzy będą korzystali z dostępnych w programie gotowych wzorów ćwiczeń, opracowanych na podstawie podręcznika stworzonego dla Akademii przez jej byłego dyrektora Richarda Grootchol-

tena. Przeniesienie metodologii treningowej zawartej w podręczniku do wersji cyfrowej wymagało aż pół roku pracy i wielu spotkań autorów programu z kadrami szkoleniową Akademią. - Dzięki temu mamy jednak pewność, że każde, najmniejsze nawet ćwiczenie, będzie w pełni odzwierciedlało naszą filozofię pracy z młodzieżą - podkreśla Krzysztof Paluszek. Ułatwienie organizacji treningów to tylko jedna z wielu zalet programu ProTrainUp. Kolejną jest stała kontrola obciążeń, jakimi poddawani są zawodnicy, a także monitoring ich postępów. Po każdym zajęciu system zaktualizuje profil piłkarza, dzięki czemu będzie dokładnie wiadomo, ile czasu poświęcił na doskonalenie danej umiejęt-



ności. Z kolei po każdym meczu obowiązkiem trenera będzie wypełnienie bardzo szczegółowego formularza, w którym nie tylko oceni każdego zawodnika, ale opíše m.in. ile czasu spędził na boisku, na jakiej grał pozycji

czy w jakich kluczowych akcjach brał udział.

- W ten sposób stworzymy olbrzymią bazę wiedzy na temat każdego zawodnika, która pozwoli nam na analizę jego postępów już od pierwszego dnia jego pobytu

KGHM wspiera sport który pomaga

Cross Straceńców 2016 tuż, tuż

Już 23 i 24 kwietnia na torze motocrossowym w Głogowie odbędzie się VI Cross Straceńców. Impreza na trudnej trasie przyciąga setki biegaczy. Każdego roku Cross Straceńców dedykowany jest osobie potrzebującej pomocy. Tym razem wspierana będzie Amelka Brzezińska, która urodziła się z wadą serca.

W ubiegłym roku w biegu wzięło udział prawie 600 osób. Biegacze pokonywali trudne trasy na dystansach 15,55 km (bieg złoty), 10,555 km (bieg srebrny) oraz 5,555 km (bieg miedziowy). Szlak wiedzie przez wzniesienia, doły z błotem, zakręty, niespodziewane zwroty i inne niełatwe do pokonania miejsca. Trzeba zmierzyć się ze sobą, konkurencją i zmęczeniem. Po ukończeniu biegu zawodnicy są tak umorusani, że czasami trudno ich rozróżnić.

Podczas dwudniowej imprezy odbywa się też szereg dodatkowych konkurencji, jak np. Bieg Hutników o tarczę św. Floriana na 1 milę, Nordic Walking na 5 km, Bieg Małego Straceńca, czyli marszobiegi dla najmłodszych i ich opiekunów na 1000 metrów. - Cross Straceńców organizujemy z okazji Dnia Hutnika od 6 lat. Tradycyjnie będą miały miejsce Mistrzostwa Polski w crossie na dystansie 15 km, mistrzostwa KGHM w crossie, 23 kwietnia mistrzostwa szkół z terenu powiatu głogowskiego i szereg innych. Zapisy trwały już od stycznia, ale te osoby, które przyjdą na ostatnią chwilę będą jeszcze miały możliwość zapisania się w biurze zawodów w hotelu Qubus, gdzie w piątek przed zawodami będzie czynne biuro zawodów - mówi Krystian Domino, gł. specjalista kierownik działu administracyjnego w Hucie Miedzi Głogów.

Sponsorem głównym wydarzenia jest KGHM Polska Miedz S.A.

w Akademii KGHM - wyjaśnia dyrektor Paluszek.

Akademia Piłkarska KGHM od dwóch lat daje możliwość poszukiwania piłkarskich talentów i rozwijania ich umiejętności. Przy okazji wielu dzieciom daje możliwość zagospodarowania wolnego czasu w pożyteczny sposób, kształtując w nich zdrowe nawyki. - Jesteśmy dumni z tego, co do tej pory udało nam się zbudować, ale nie ustajemy w wysiłkach, by Akademia wciąż się rozwijała i była najlepsza w kraju - komentuje Tomasz Dębicki, prezes Zagłębia Lubin.

Podpis do zdjęcia:

Trenerów Akademii Piłkarskiej KGHM Zagłębie w pracy z najmłodszymi piłkarzami wspierać będą najnowsze zdobycze techniki.

▪ Fot. Piotr Dziurman

Ośrodek Edukacji Ekologicznej powstaje w Dziewinie

Ekologicznie w Ścinawie

Ścinawa chce wykorzystać potencjał regionu i poprzez edukację ekologiczną promować dbanie o środowisko naturalne.

Na sesji w lutym Rada Miejska w Ścinawie podjęła uchwałę w sprawie utworzenia ROEE (Regionalny Ośrodek Edukacji Ekologicznej dla obszaru Legnicko-Głogowskiego Okręgu Miedziowego „projekt ROEE-LGOM”). Określono też funkcjonowanie oraz program dla tworzonego ośrodka. - Głównym działaniem ROEE-LGOM będzie koordynacja wszystkich działań edukacyjnych związanych z ochroną środowiska naturalnego - wyjaśnia burmistrz Ścinawy Krystian Koszyła. - Przy okazji chcemy wykorzystać potencjał naszego regionu.

Krystian Koszyła: Przy okazji chcemy wykorzystać potencjał naszego regionu.

Na realizację zadania pn.: „Utworzenie Regionalnego Ośrodka Edukacji Ekologicznej na obszarze Legnicko-Głogowskiego Okręgu



Miedziowego” gmina Ścinawa otrzymała dofinansowanie z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu w kwocie ponad 163 tys. zł. Dodatkowo WFOŚiGW przyznał gminie niskoprocent-

w urządzenia wykorzystujące odnawialne źródła energii. Obiekt ma modelowo pokazywać, jak do ogrzewania i zaopatrzenia w energię elektryczną w praktyce można wykorzystywać wiatrak, farmę fotowoltaiczną oraz pompę ciepła. Należy zaznaczyć, że obiekt w Dziewinie jest tylko jednym z elementów całego projektu ROEE-LGOM, jego oddanie do użytkowania planuje się w czerwcu br. Oprócz tego infrastrukturalnym zapleczem przedsięwzięcia będzie Centrum Turystyki i Kultury w Ścinawie,

owaną pożyczkę na 327 tys. zł. Zakres wniosku obejmował wyposażenie budynku użyteczności publicznej w Dziewinie

Powstaje rurociąg głównego odwadniania w Kopalni Rudna

Wiercą z powierzchni

Ma wytrzymać przynajmniej 20 lat i pomóc w usuwaniu wody z kopalni.

Przy szybie R-V trwają prace wiertnicze związane z wykonaniem rurociągu głównego odwadniania. Zleceniodawcą zadania, którego realizacja rozpoczęła się w połowie lutego, jest KGHM Oddział ZG Rudna.

Do zadań PeBeKa należy zarówno zaprojektowanie, jak i kompleksowe wykonanie rurociągu głównego odwadniania o średnicy 300 milimetrów. Rurociąg zostanie włączony do systemu głównego odwadniania w kopalni Rudna oraz do sieci rurociągów zrzutowych na powierzchni. Ponieważ instalacja w otworze wiertniczym musi być wykonana z materiałów odpornych na korozyjne działanie wody kopalnianej oraz osadzanie się kamienia,

do budowy rurociągu zostaną użyte rury epoksydowe wzmocnione włóknem szklanym. Trwałość takiego rurociągu szacowana jest na minimum dwadzieścia lat.

- Otwór wiertniczy będzie biegł pionowo i przechodził około dziesięciu metrów od istniejących wyrobisk górniczych na poziomie tysiąca metrów pod ziemią - mówi Jan Lubaś, kierownik działu wierceń powierzchniowych. - W pierwszym etapie inwestycji, który już zakończyliśmy, odwierciliśmy otwór pilotowy o średnicy 311 milimetrów do głębokości 435 metrów oraz poszerzyliśmy go do średnicy 762 milimetrów. Następnie umieściliśmy w gotowym otworze kolumnę rur stalowych i ją zacementowaliśmy. Drugi etap prac polegać będzie na odwierceniu otworu pilotowego o średnicy 311 mm do głębokości 1020 metrów i poszerzeniu go do końcowej

średnicy 558,8 milimetrów. Do tak przygotowanego otworu zapuszczone zostaną rury epoksydowe wzmocnione włóknem szklanym i następnie zacementowane.

Otwory wiercone są w bliskim sąsiedztwie wyrobisk górniczych, dlatego założono, że maksymalne odchylenie osi otworu od pionu nie może przekroczyć trzech metrów na całej jego długości. W związku z tym wiercenie otworu pilotowego odbywa się z użyciem serwisu kierunkowego. W trakcie wiercenia co kilka metrów wykonuje się pomiary krzywizny otworu oraz azymutu i na ich podstawie utrzymuje się odpowiednią trajektorię otworu. Oprócz robót podziemnych PeBeKa wykonuje również prace na powierzchni. Zadaniem oddziału budowlanego lubińskiej spółki jest wykonanie fundamentów i podpór estakady dla poprowadzenia nowego rurociągu oraz wymiana części



które ma nadzorować działalność całego ośrodka, miejscowy port, który ma stanowić bazę wypadów do edukacji przyrodniczej na wodzie oraz zabytkowy budynek, tzw. „pałacik”, zlokalizowany przy ulicy Jana Pawła II w Ścinawie. W pałaciku ma powstać schronisko młodzieżowe, dzięki czemu budynek będzie wreszcie porządnie zagospodarowany. Gmina Ścinawa w ramach organizowanego konkursu przez Województwo Dolnośląskie

oraz Ministerstwo Infrastruktury i Rozwoju konkursu jeszcze w miesiącu lutym złożyła wnioski o wsparcie finansowe projektu modernizacji pałaciku z przeznaczeniem na centrum pracy twórczej z funkcją schroniska młodzieżowego. Szacowana wartość tego projektu to 3,6 mln zł, natomiast wnioskowana kwota dotacji wynosi 2,8 mln zł. Decyzje w sprawie pieniędzy zapadną na przełomie czerwca i lipca.

■ (inf@scinawa.com)



istniejącej instalacji odwadniania. Intensywne prace trwają również pod ziemią. PeBeKa rozpoczęła w marcu roboty na dole kopalni związane z połączeniem komory przepompowni z powstającym otworem wielkośrednicowym.

- Prace wiertnicze i montażowe w Kopalni Rudna to kolejne ważne zadanie, jakie wykonujemy na zlecenie KGHM - mówi Jacek Kulicki, prezes PeBeKa. - Mamy bogate doświadczenie w realizacji inwestycji tego typu. Dwa lata temu, również dla Rudnej, rozbudowaliśmy rurociąg klimatyzacji centralnej przy szybie R-XI. Od ubiegłego roku pracujemy także przy modernizacji rurociągu odpadowego na odcinku z Zakładu Wzbogacania Rudy Lubin do zbiornika odpadów poflotacyjnych Żelazny Most. Budowa instalacji odwadniania w Kopalni Rudna ma zakończyć się do końca czerwca.

Parkrun dla autyzmu

Przyłączając się do Światowego Dnia Wiedzy na temat autyzmu, uczestnicy parkrun Lubin wzięli udział w biegu aby podkreślić, że autyzm nie jest dla nich obojętny.

Uczestników powitał koordynator parkrun Lubin Andrzej Sowa, który chciałby aby ten niebieski bieg był zielonym światłem dla autyzmu. Przedstawicielka Stowarzyszenia "Dar Losu" Pani Sylwia Majewska w krótkich ale treściwych słowach zapoznała uczestników na temat autyzmu i zaprosiła do współpracy. Następnie organizatorzy powitali gorąco debiutantów: Alana Wodek, Agnieszkę Morawską, Klaudię Sobczyk, Mieczysława Borowskiego, Weronikę Zielezińską, Martę Gmyrek, Alexa Wójcik, Kajetana Ożarówskiego, Katarzynę Ożarówską oraz Julię Leżyńską z nadzieją, że pozostaną w parkrunowej rodzinie na stałe.

Kolejnym punktem programu było udekorowanie jubilatów. Henryka Kawałko ma na swoim koncie 25 wolontariatów a juniorka Wiktoria Miller – 10 biegów. Były fanfary, kwiaty i dyplomy. Panie mogą teraz zamówić specjalne koszulki



za darmo, których sponsorem jest firma Wiggle z Londynu.

W biegach parkrun mimo, że nie najważniejsze jest uzyskanie najlepszego czasu czy miejsca to jednak zawsze pojawiają się nowe rekordy osobiste. I tak: Andrzej Kołodziej – 20:52, Piotr Żukiewicz – 21:06, Robert Kapiiec – 22:58, Jasiak Rudziewicz – 23:26, Adam Jamróż – 24:39, Lucyna Stępień – 25:57, Zdzisław Bortnik – 25,41, Józef Piątkowski – 26,35, Ela Rudziewicz – 27:34, Damian Kołodziej – 27,41, Grzegorz Balul – 27:45, Adam Rudziewicz – 27:50, Łukasz Marek

– 28:44, Kaja Kuczyńska – 29:29, Renata Kuczyńska – 29:35.

Perełką biegów parkrun jest rodzina Rudziewiczów: Ela, Darek, Jasiak, Olek i Adam. Warto brać z nich przykład, jako aktywnej rodziny.

Szczegółowe wyniki możemy zobaczyć na www.parkrun.pl/lubin. Gratulujemy i życzymy zadowolenia z osiągniętych sukcesów. Za tydzień kolejne spotkanie w parku. Zapraszamy jeszcze nie zdecydowanych w imieniu organizatorów.

▪ (ab)

Górnik Lubin vs. Zryw Kłębanowice

Oslabieni, ale zremisowali

Bez pięciu podstawowych zawodników, ale podołali na remis - piłkarze Górnika Lubin zremisowali 2:2 z drużyną Zryw Kłębanowice. Obie bramki dla gospodarzy zdobył Kamil Wuj. Nie było łatwo, bo na murawie pojawili się zawodnicy, którzy mało na co dzień grali w zespole. Brakowało zgrania i doświadczenia, jakie drużyna ma całkiem naturalnie, gdy trenuje ze sobą systematycznie. Mimo to udało się zremisować z gośćmi z Kłębanowic. Była to 18. kolejka A Klasy grupy II.

Mamy duże braki w tej chwili. Wykartkowanych mamy obrońcę i środkowego. Kilku chłopaków jest na kontuzji. mamy pozszywany skład. Nie jest to przysłówiowy pierwszy garnitur. Nasza bramka samobójcza to był w pewnym sensie prezent dla gości, przypadek i klasyczny samobój, gdy zawodnik chce wybić spod bramki piłkę. Widać, że nasz przeciwnik jest poukładany i grają dość fajną piłkę, ale mamy nadzieję, że po przerwie wszystko się zmieni i to my

będziemy się cieszyć - mówił Dariusz Marczyk, kierownik Górnika Lubin.

Do przerwy obie bramki autorstwa górnika Lubin, choć wynik 1:1. Po przerwie faktycznie stan zdobywczy się zmienił, ale wyszło na to samo. Mecz zakończył się wynikiem 2:2. Na konto gości jedną bramkę zaliczył Łukasz Akacki, dla Górnika oba gole strzelił Kamil Wuj. W ten sposób lubinianie zremisowali z drużyną, która w tabeli znajduje się o czko niżej niż Górnik.

▪ (inf)

Zagłębie Lubin zaprasza do miejskiej gry

KARTA GRY

GRA MIEJSKA ZAGŁĘBIA

Zabawa trwa do 15 maja 2016!
W nagrodę spędzisz jeden dzień na letnim zgrupowaniu Zagłębia Lubin.

Zbieraj naklejki w następujących punktach miasta:

MECZE ZAGŁĘBIA



NASTĘPNY KROK



CK MUZA ul. Armii Krajowej 1

NASTĘPNY KROK



Biblioteka Multimedialna "Czytnik"
ul. C. K. Norwida 10
Biblioteka Multimedialna
"Łącznik" ul. Odrodzenia 24

NASTĘPNY KROK



Ośrodek Kultury wójtów zamków
ul. Mikołaja Pruzi 7 i 9

napisz tytuł wystawy aby dostać ekstra naklejkę

więcej informacji na: zaglebium.com

reklama

także z komornikiem

KREDYT

- przyspieszona procedura • wysoka przyznawalność
- bez ograniczeń wieku • na spłatę zadłużeń
- decyzja w 15 min. • na dowolny cel

KONSOLIDACJE • ODDŁUŻENIA

5 5 5

bez BIK od 2,9% mała rata

Czynne: pn.-pt. w godz. 9-17
Lubin: ul. Chrobrego 1B, tel. 76 759 20 88, 76 759 20 83

Piast Gliwice bez szans – 4:1 dla Zagłębia Lubin

Wicelider pokonany!



Przyjechali do Lubina jako wicelider tabeli, odjechali na tarczy.

Piast Gliwice nie spodziewał się na pewno takiego wyniku. KGHM Zagłębie Lubin od pierwszych minut ustalało reguły gry, by ostatecznie wygrać z gośćmi 4:1. Spotkania nie można inaczej określić jak nokaut! Lubinianie narzucili tempo meczu i utrzymali je do samego końca. Nic tylko oglądać! Kto nie był na stadionie ma czego żałować. Niemal w każdym spotkaniu nasza piłkarska drużyna pokazuje, że to co zapoczątkowano w klubie dwa lata temu – że zaczęto budować zespół, który jest zespołem, a nie ekipą gwiazdorów - miało sens. Obecnie miedziowy team reprezentuje dobry poziom. Pierwsza bramka dla Miedziowych padła już w 2 minucie spotkania w wykonaniu Łukasza Janoszki. Po kilku minutach był kolejny gol – tym razem z rzutu karnego. Sędzia pokazał jedenastkę za faul na zdobywcy pierwszego gola. Wykonawca - Filip Starzyński nie pozostawił wątpliwości gościom co do swojej

skuteczności. Do przerwy można było zobaczyć próby zmiany wyniku, ale na kolejne gole trzeba było poczekać do drugiej odsłony meczu z Piastem.

Kolejna bramka wpadła w 54. minucie. Egzekutorem był Łukasz Janoszka, który sprytnie wykorzystał błąd bramkarza z Piasta. Kolejna bramka wpadła do naszej siatki. Zdobył ją zawodnik Piasta Mateusz Mak. Wykorzystał swoją szansę będąc w polu podbramkowym. Szybko okazało się, że to nie koniec bramek. W 60. minucie na boisku pojawił się nasz wychowanek Filip Jagiełło. W 81. minucie popisał się rewelacyjnym strzałem z około 20 metrów. Bramkarz Piasta mógł tylko wyciągnąć piłkę z siatki. Zagłębie prowadziło już 4:1.

Trenerzy powiedzieli

Radosław Latał, trener Piasta Gliwice: Gratuluję przeciwnikowi, który wygrał zasłużenie. Dwie szybko strzelone gole ustawiły mecz, ale sytuacja mogła być inna gdyby Živec trafił w sytuacji 2:1. W drugiej połowie szybko zrobiło się 3:0 i praktycznie było

po meczu. Dzisiaj nie mogliśmy wywieźć stąd punktu. Chciałbym przeprosić kibiców za to spotkanie. Jeśli nie będziemy grać lepiej, będzie ciężko z kolejnym punktami.

Piotr Stokowiec, trener KGHM Zagłębia Lubin: Zasłużone zwycięstwo. Cieszę się, że drużyna po przerwie na kadrę dobrze funkcjonuje. To potwierdza, że nasz plan, który sobie założyliśmy działa

prawidłowo. Kolejną częścią tego planu było wpuszczenie większej grupy zawodników i widać było, że to zdało egzamin. Nie jestem łasy na pochwały, a jestem otwarty na krytykę. Poprzeczkę zawieszamy wyżej, jestem ambitny. Cieszę się, że przychodzi coraz więcej kibiców oglądać naszą dobrą grę. Mecz na Stadionie Zagłębia obejrzało prawie 7000 widzów.

■ (pit/ab/zaglebie.com)

Bramki: Łukasz Janoszka 2, 54, Filip Starzyński 7 (k), Filip Jagiełło 81 - Mateusz Mak 64

KGHM Zagłębie: 1. Martin Polaček - 4. Aleksandar Todorovski, 33. Lubomir Guldan, 2. Maciej Dąbrowski, 3. Đorđe Čotra - 7. Krzysztof Janus, 28. Łukasz Piątek, 24. Jakub Tosik (60, 19. Filip Jagiełło), 18. Filip Starzyński (79, 17. Adrian Rakowski), 14. Łukasz Janoszka - 27. Michał Papadopoulos (69, 26. Krzysztof Piątek).

Piast: 1. Jakub Szmatuła - 5. Marcin Pietrowski (64, 82. Martin Bukata), 28. Kornel Osyra, 88. Uroš Korun, 91. Hebert, 19. Mateusz Mak - 9. Radosław Murawski (76, 29. Artūrs Karašausks), 12. Saša Živec, 25. Kamil Vacek - 90. Josip Barišić, 26. Bartosz Szeliga (65, 21. Gerard Bađia).

żółte kartki: Tosik - Murawski, Korun.
sędziował: Hiroyuki Kimura (Japonia).
widzów: 6974

Wisła-Zagłębie (1:1)

W meczu kończącym zasadniczą część sezonu KGHM Zagłębie Lubin zremisowało na wyjeździe z Wisłą Kraków 1:1 (0:1).

Wynik spotkania otworzył Rafał Boguski w 11. minucie, do wyrównania doprowadził Michał Papadopoulos w 68. minucie i... pozbawił Wisłę awansu do „czołowej ósemki”. Zagłębie do rundy finałowej przystąpi z 4. pozycji, z dorobkiem 23 punktów (takim samym jak Pogoń i Cracovia).

Wisła Kraków 1-1 KGHM Zagłębie Lubin

Bramki: Rafał Boguski 11 - Michał Papadopoulos 68

Wisła: 1. Michał Miśkiewicz - 5.

Boban Jović, 6. Arkadiusz Głowacki, 26. Richard Guzmics, 4. Maciej Sadlok - 9. Rafał Boguski (77, 7. Witalij Bałaszow), 10. Denis Popovič, 27. Rafał Wolski, 13. Krzysztof Drzazga (61, 50. Rafael Crivellaro), 88. Patryk Małecki - 14. Zdeněk Ondrášek.

KGHM Zagłębie: 1. Martin Polaček - 4. Aleksandar Todorovski, 2. Maciej Dąbrowski, 5. Jarosław Jach, 3. Đorđe Čotra - 9. Arkadiusz Woźniak (59, 25. Luís Carlos), 28. Łukasz Piątek, 20. Jarosław Kubicki, 18. Filip Starzyński, 14. Łukasz Janoszka (80, 7. Krzysztof Janus) - 27. Michał Papadopoulos (82, 26. Krzysztof Piątek).

■ (zaglebie.com)

reklama

Zatrudnię

osoby do kolportażu ulotek na terenie Lubina i okolic.

Wynagrodzenie godzinowe.

Więcej info pod nr tel. 600 041 414

Rozdajemy bilety na mecze Final Four PGNiG Pucharu Polski w piłce ręcznej kobiet.

Best Drive Marjan w Osieku przygotował dla swoich klientów niespodziankę.

Dla pierwszych 10 klientów, którzy w terminie od 13 do 15 kwietnia b.r. skorzystają z usług serwisu otrzyma podwójne wejściówki na turniej, który odbędzie się w dniach 16-17 kwietnia w hali Regionalnego Centrum Sportowego w Lubinie.

Centrum Wymiany Opon Marjan w Osieku przy ul. Śląskiej 20 (wyjazd na Wrocław) otwarte jest od pn - pt w godz. 8:00 - 18:00, w sobotę w godz. 8:00 - 13:00.

Sponsorami nagród są:

MKS Zagłębie Lubin i firma Best Drive.



auto-marjan.pl
tel. 534 999 327
OSIEK, ul. Śląska 20

HOROSKOP

Baran

21.03 - 19.04

To bardzo dobry czas na rozpoczęcie nowych planów, a także na skuteczne pokonanie przeszkód. Nie zabraknie Ci uroku osobistego i poczucia humoru więc zrób z nich użytek, bo zapowiada się sporo okazji do spotkań!

Byk

20.04 - 22.05

To świetny czas na życiowe porządki, więc zadaj sobie pytanie czego chcesz więcej a czego mniej. Ty decydujesz! Jeśli jednak możesz sobie pozwolić na spokojniejsze tempo. Nadejdą okazje do osobistego rozwoju. W uczuciach przyjemne ożywienie, po zimowym marazmie nie zostanie ani śladu.

Bliznięta

23.05 - 21.06

Najbliższy czas przyniesie nieco okazji do miłych spotkań, nawiązania nowych znajomości, rozmów, które dadzą Ci do myślenia, być może nawet skłonią Cię do poczynienia jakichś zmian. Zastanów się, co w Twoim życiu jest źródłem największej pozytywnej mobilizacji i wprowadź tę jakość.

Rak

22.06 - 22.07

Motywy przewodnim najbliższych dni powinno być łapanie równowagi. Jeśli na przykład Twoja sytuacja finansowa wyda Ci się mało stabilna, poszukaj dodatkowych źródeł dochodu. Jeśli masz jakieś trudności w relacjach z ludźmi, spróbuj otwarcie dyskutować, zachęcać życzliwą postawą.

Lew

23.07 - 23.08

Czas sprzyja podróżom, kształceniu, zdawaniu egzaminów, osiąganiu kolejnych szczybli kariery. Lwom zaangażowanym w pracę świetnie zrobi jakiś kurs, a zdobyta na nim nowa umiejętność pozwoli zdystansować konkurencję - i to w dobrym stylu

Panna

24.08 - 22.09

Wszystko się uda, jednak pod warunkiem, że nie będziesz się głupio spieszyć i poczekaasz na sprzyjającą sytuację. Bądź świadomy, że to, na czym Ci zależy, wymaga zaangażowania z Twojej strony, ale jeśli uważasz, że warto - warto.

Waga

23.09 - 22.10

Za chwilę zacznie się Twoja dobra passa, na horyzoncie miłość i sukcesy. Bliskie związki wejdą w fazę większej namiętności, a jeśli okaże się, że uczucia się wypaliły, popędzisz ku nowym przygodom. Powinieneś współdziałać z ludźmi. Tolerancja zjedna Ci wiele sympatii.

Skorpion

23.10 - 21.11

Na świecie pachnie wiosną, ale w najbliższym czasie szykują się liczne obowiązki. Warto nadgonić zaległości, zabrać się za wiosenne porządki i remonty, sprawdzić stan techniczny samochodu. Zaproszenie od dawno nie widzianych znajomych lub krewnych skłoni Cię do wybrania się w bardzo przyjemną podróż.

Strzelec

22.11 - 21.12

Kwiaty się rozwijają, drzewa zielenieją, ludzie pięknieją. Ty także. To czas, w którym bycie sobą i wyrażanie swoich pragnień wydawać Ci się będzie sprawą najważniejszą. Będzie też trochę obowiązków. W pracy czeka Cię tym większa satysfakcja, im bardziej wymagające zaangażowania są Twoje zajęcia.

Koziorożec

22.12 - 19.01

Nastaw się na poszukiwanie spokoju. To stąd czerpać będziesz bowiem energię przydatną teraz. Towarzystwo bliskich i ich wsparcie to także cenny kapitał. W finansach może błysnąć jakaś prawdziwa szansa. Także w miłości prawdopodobny jest korzystny przełom.

Wodnik

20.01 - 18.02

Dobrze piszesz, malujesz, robisz zdjęcia? Pojawi się okazja do zaprezentowania tych umiejętności, wzięcia udziału w jakichś eliminacjach, w konkursie. Jeśli chciałbyś coś zmienić, teraz właśnie warto rozmawiać, zachęcać otwartością i wewnętrznym ciepłem. Podobne przyciąga podobne. Przekonasz się!

Ryby

19.02 - 20.03

Skup się na pomnażaniu majątku, ale oprzyj się pokusie nadmiernych wydatków. Kontroluj domowe inwestycje. Najbliższe dni to czas spotkań i interesujących dyskusji, a także okazji do zawarcia nowych znajomości.

szpilecznica	plasterki chleba	duże sale akademickie	warzywo o jadalnych kłęczkach	pion organizacyjny AK	Enrico, słynny tenor	litera grecka
carski dekret			gruby przewód			
pracuje w kasynie					w nim parasole	konia po nim poklepiesz
orzecz z kofeiną			rada by do raję			
						potomek mamuta
pracuje przy filmie	wydalany z organizmu	metalowe odpadki	Tiger, golfista			
				postać ze szmoncesów	ptak z rodziny sokołowatych	ostrze golarki
smalnie cholewek	bada finanse	robaczkowy	Jigoro, twórca judo			
Russell, grał w "Gładiatorze"			popularna ryba słodkowodna			
			dramatopisarz		jego agencja prasowa	ataki bombowców
paseczek skóry	uporczywe łęki	znaki	miasto Fiata			
Luis, piłkarz portugalski			np. San			
siatka byłych SS-manów					część osobowości	trotyl
George, piłkarz ang.			zamknięta dzielnica			
wykonuje pracę umysłową						
propaguje zasady moralne			słynne w Wimbledonie			

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

lubinextra!
gazeta bezpłatna

Wydawca: ProjektMedia Piotr Krażewski, NIP 692-124-10-03, REGON, 390991847, www.lubinextra.pl, Redaktor Naczelny: Piotr Krażewski – redakcja@lubinextra.pl, tel: 603-535-338. Reklama: Marta Rzeszowska, marta@lubinextra.pl, tel. 603 914 338 reklama@lubinextra.pl, Projekt i opracowanie graficzne: Katarzyna Wieczorek. Druk: Polskapiresse Poligrafia o/Wrocław.

Redakcja: ul. Modrzewiowa 12 a, 59-300 Lubin. Nakład 10 000 egz. Redakcja i wydawca nie odpowiadają za treść reklam, ogłoszeń, tekstów promocyjnych i sponsorowanych. Przedruk lub inna forma publikacji tekstów zamieszczonych w LubinExtra! wyłącznie za zgodą redaktora naczelnego. Cytowanie fragmentów dozwolone wyłącznie z podaniem źródła. Ogłoszenia drobne, bezpłatne publikowane na www.lubinextra.pl, są przedrukowywane w wersji skróconej w dwutygodniku. Aby zamieścić ogłoszenie należy zalogować się w portalu www.lubinextra.pl.

HELIOS



KINO KOBIEC
wieczór filmowy dla Pań



Zapraszamy na kwietniowe seanse z filmem:

Moje wielkie greckie wesele 2

Zorganizujemy wielkie wesele bez pana młodego! Pamiętajcie, żeby natożyć białe sukienki, weselne suknie i welony!

Seans w dniu **21 kwietnia**.

Partner medialny: **Avanti** Sponsor: **szafa.pl**

Kino Helios Lubin
ul. Gen. W. Sikorskiego 20
rezerwacja: 76 724 97 97

www.helios.pl

ZBIJAMY CENY ZAWODOWO!

15.04.

**Wielkie
otwarcie
Auchan Lubin
ul. Jana Pawła II 3**

godz. 9.30



Auchan
L U B I N