

Фотокорреспондент «СТ»:
«Сургутянки - самые красивые в мире!»

2-3

Обрети осиную талию
вместе с постоянной посетительницей клуба STRONG Мариной Максимовой.



5

«СТ» в интернете: <http://www.surgut.wsnnet.ru/~company/st/>
<http://st.surgut.info/>

Сургутская трибуна

Основана в 1934 году

Суббота, 8 марта 2008 года № 39 (11373)

Ежедневная городская газета



Чехи приехали биатлон посмотреть да о делах поговорить

Визиты

Игорь Бурмасов

8 марта в Югре прилетела целая делегация из Чехии.

Биатлон, проходящий в столице нашего округа, оказался крайне интересен иностранцам. Впрочем, чехи прилетели не только посмотреть безупречное выступление великого норвежца Бьорндалена, но и поговорить о делах.

Мэр чешского города Брно Оливер Поспишил будет обсуждать сотрудничество с Югрой в рамках действующего соглашения с представителями Югорских муниципалитетов. Поскольку территория нашего округа достаточно большая, другая часть чешской делегации во главе с секретарем администрации Брно, заведующим отделом международных отношений, руководителями городских вузов улетела в Нижневартовск.

Букет для любимых

2

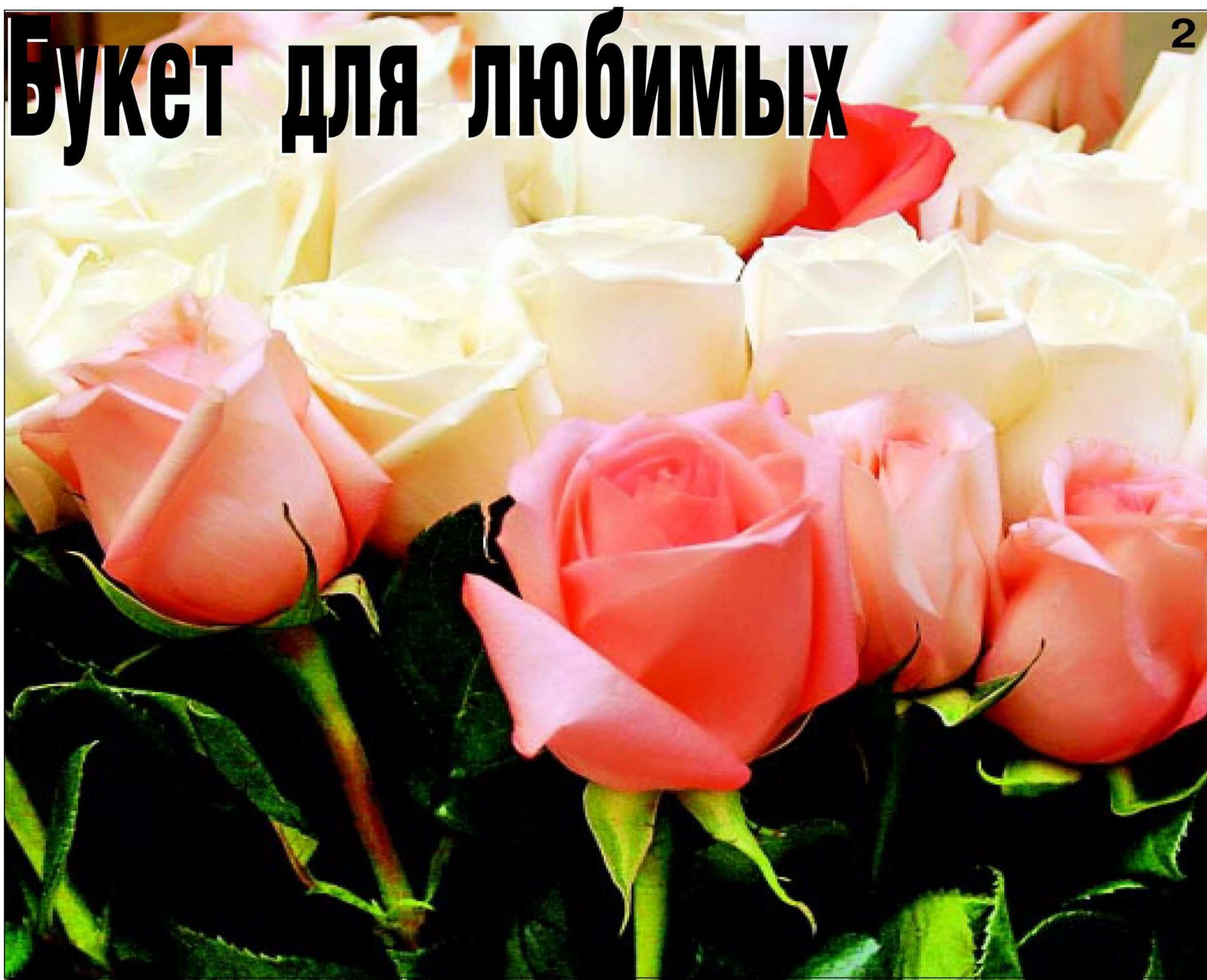


фото Леониды Вержиницкой

Помогите девушке!

Молодой женщине Ание Шамиловне Шпаковой, находящейся в настоящее время в ЦРКБ, срочно требуется донорская кровь.

Откликнувшимся просьба обращаться в МУЗ «Городская станция переливания крови» по адресу: Сургут, пр. Дружбы, 4. Телефон 37-68-12.

Часы работы станции: с 08.00 до 12.00 и с 13.00 до 15.15. Забор крови с 08.00 до 12.00, суббота, воскресенье - выходные.



Кто на свете всех милее?

Мы обратились к известным мужчинам с просьбой назвать имя сургутянки, которая, на их взгляд, сыграла самую важную роль в становлении и развитии нашего города.

Ответы на стр. 2-3

Подписка, доставка: 22-04-06

- Заказ авиа, ж/д билетов по телефону
- Доставка по городу
- Работа с корпоративными клиентами

На правах рекламы.

АГЕНТСТВО ВОЗДУШНЫХ СООБЩЕНИЙ
Тел.: (3462) 78-78-89; e-mail: surgut@tcavs.ru

E-mail: tribuna@surgut.ru

ЕВРОПА МАГАЗИН ЦИФРОВОЙ ТЕХНИКИ
Островского, 14/2
51-55-55.
www.zssk.ru
пн.-пят. с 9.00 до 19.00, сб. с 9 до 18.00, вс. с 11.00 до 18.00.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФОТОТЕХНИКА
и аксессуары к ней

ПОГОДА СЕГОДНЯ

-3° -5° C

Кратковременный снег, слабая метель. Ветер юго-восточный, умеренный.
Самая низкая температура отмечена в 1960 году (-37,3), самая высокая в 1990 году (-2,0).
Завтра по округу -6, -11° C

По сведениям Сургутского гидрометеобюро

ТЕХНО ЦЕНТРЕ МАГАЗИН ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

Ищешь подарки?...

(3462)24-50-05
www.thn.ru

- ул. Республики 65/1
- ул. Профсоюзная 52/1
- ул. Энгельса 116

КОТИРОВКИ

€ 36,6204
\$ 22,9349

Центральный банк Российской Федерации установил с 7.03.2008 курсы иностранных валют к рублю РФ для целей учета и таможенных платежей.

Очередной номер «СТ» выйдет в среду, 12 марта.



НОВОСТИ

Букет для любимых

8 Марта - по-настоящему золотой день для продавцов цветочных букетов. Цена одной розы, символа любви, выросла к празднику почти в пять раз! Цветы в город завезли еще 5 марта. Ночью их перегрузили с самолета на машины и развезли по торговым точкам. Каждый год перед 8 Марта сургутские мужчины закупают свыше 10 тонн цветов для своих дам.

Букеты, которые сургутские мужчины дарят своим женщинам, изготовлены из иностранных цветов. Они были выращены в Нидерландах, Израиле, Франции и доставлены в Москву, откуда переправлены в Сургут.

Цветоводы нашей страны весной предлагают, как правило, луковичные культуры - гиацинты, тюльпаны, лилии, реже нарциссы. Они не столь привередливы к температуре окружающей среды и могут расти при температуре 15 градусов.

Несмотря на статистику, говорящую о высоких северных зарплатах, одному мужчине перед праздником приходится тратить почти половину зарплаты на цветы. Средняя цена готовых букетов уже перевалила за три тысячи рублей. Самыми популярными цветами праздника 8 Марта стали тюльпаны и ландыши. В моде не только обычные букеты, но и специальные украшения к ним в виде надписей и завернутых в бутон цветка драгоценных подарков.

У флористов в праздники - настоящий аврал. Для того чтобы ни один покупатель не ушел без цветов, флористы делают в день больше сотни букетов.

Игорь Бурмасов.

Гаражи снесут и никого не спросят

На улицы Бульвар Свободы и Маяковского скоро приедут бульдозеры для сноса металлических гаражей. Их владельцы должны были освободить территорию еще в прошлом году, но они так и не сделали этого. Поэтому городским властям пришлось самостоятельно решать проблему сноса.

Оказалось, что решить ее сразу не получится. Согласно закону, для того чтобы гаражи снести в одностороннем порядке, требуется доказать в суде то, что они являются бесхозными. Суд состоялся 30 января. Согласно решению суда, гаражи признаны муниципальной собственностью и подлежат сносу. Владельцам гаражей, если таковые объявятся, придется освободить гаражи от хлама в срок до 31 марта.

К слову, гаражный кооператив «Нефтяник-1» также подлежит сносу согласно решению городского суда от 30 января. Ранее эти гаражи суд снести не позволял, признавая на заседании правоту кооператива. Эти гаражи администрация Сургута не может снести уже три года, добиваясь разрешения в судах разных инстанций.

Григорий Северный.

В Сургуте ищут когалымских киллеров

Накануне стало известно о том, что в Югре введен план «Перехват». Как сообщили в окружном УВД, в Когалыме позавчера около часу дня неизвестные расстреляли 32-летнего бизнесмена прямо у подъезда его дома на улице Мира.

Мужчина не дождался приезда «скорой» и скончался от полученных ранений. Выстрелы одного из преступников задел друга убитого предпринимателя, который во время убийства шел к нему навстречу. Свидетель убийства находится сейчас в одной из больниц. По оперативным данным, заказное убийство было организовано группой лиц, так как преступники хорошо спланировали свои действия. Сегодня УВД округа также ведет розыск машины, на которой преступникам удалось скрыться с места происшествия. Это серебристая ВАЗ-2110. Всем, кто имеет какие-либо сведения об убийстве, следует немедленно сообщить их по телефону 02.

Игорь Бурмасов.

О реорганизации структурных подразделений Администрации города

6 марта 2008 года вышло распоряжение Администрации города № 550 «О реорганизации структурных подразделений Администрации города». Согласно этому документу к департаменту городского хозяйства Администрации города присоединены департамент жилищно-коммунального хозяйства и комитет транспорта, связи и эксплуатации дорог. Данным распоряжением утверждены план мероприятий по присоединению и состав комиссии по реорганизации. Возглавил комиссию первый заместитель главы Администрации Владимир Браташов.

Установлено, что Администрация города является правопреемником прав и обязанностей департамента жилищно-коммунального хозяйства и комитета транспорта, связи и эксплуатации дорог.

Информационно-аналитическое управление
Администрации города Сургута.

Сотрудник редакции снимет небольшую
однокомнатную квартиру на длительный срок.
Агентствам просьба не беспокоиться.
8 922 434 77 75 или 22-04-50, спросить Виктора.

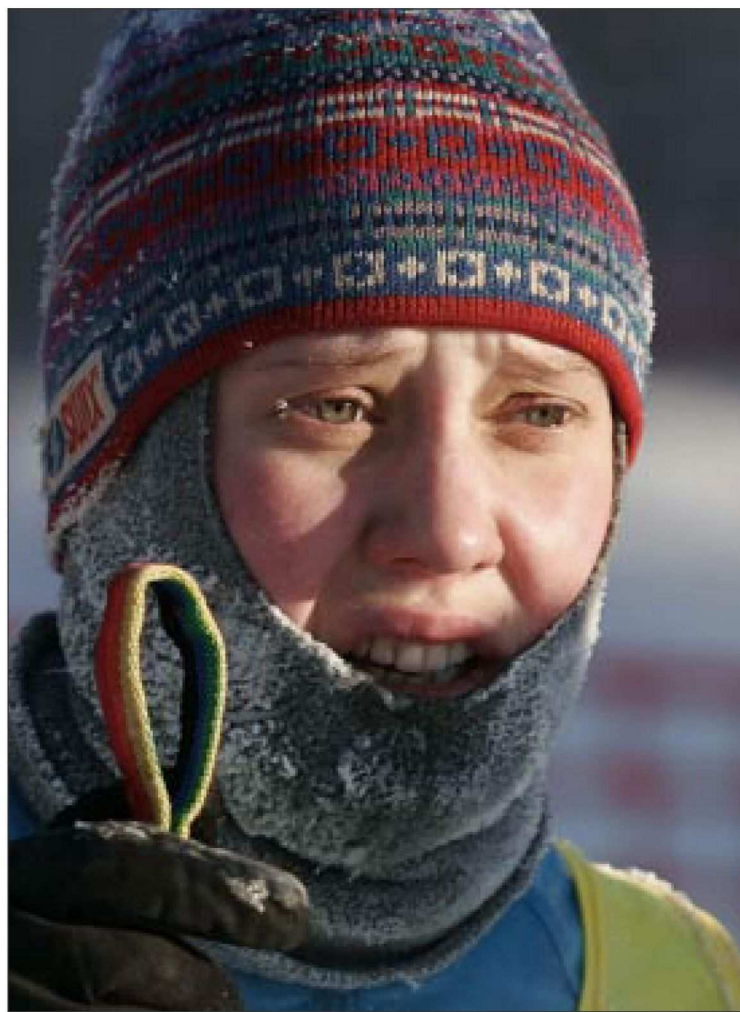
Фотокорреспондент «СТ»: самые красивые

8 Марта

Аэлига Ахмедова

Женская красота опьяняет мужчин, толкает их на подвиги во имя Прекрасной Дамы, заставляет проявлять образцы неслыханного красноречия. Как хочется увековечить момент, в который женщина, словно прекрасный цветок, раскрывается во всей своей прелести и духовности!

Более двадцати лет внимательно наблюдает за сургутянками через объектив профессионального фотоаппарата фотокорреспондент «Сургутской трибуны» Леонид Березницкий. Хотя, конечно, первые кадры на сургутской земле он сделал раньше, ведь приехал в город



Фоторепортаж Леонида Березницкого.



«Сургутянки - В мире!»

Кто на свете всех милее?

Опрос

Дмитрий Карелин

в 1977 году. С тех пор в архиве нашего коллеги скопилось огромное количество фотографий сургутянок.

Для праздничной фотоподборки Леонид Аркадьевич выбрал фотографии, охватывающие временной отрезок в 30 лет. На снимках женщины, не позировавшие специально фотографу, а увлеченные событием, природным явлением, любимым делом.

Спортсменки, работницы культуры, милиционеры - в первую очередь ЖЕНЩИНЫ, за ними наблюдать одно удовольствие.

- В момент, когда женщина занята любимым делом, она обнажает душу. И особенно красива тогда, когда она одухотворена, увлечена чем-то, - говорит фотокорреспондент.

Леонид Аркадьевич уверен в том, что некрасивых женщин нет.

- Сейчас я занимаюсь сканированием своих негативов 70-х-80-х годов, - рассказывает Леонид Аркадьевич. - И могу проследить, как изменились сургутянки за это время. На образ современных женщин наложил опечаток уровень жизни: стали выглядеть лучше, появилась возможность больше следить за собой. Раньше на это меньше обращали внимания.

В Международный женский день желает читательницам быть уверенными в себе. Помните, что красота может быть яркой и броской, а может быть и не столь очевидной, скорее внутренней, но каждая женщина по-своему прекрасна.

Мы обратились к известным мужчинам города с просьбой назвать имя сургутянки, которая, на их взгляд, сыграла важную роль в становлении и развитии нашего Сургута. И вот какие ответы получили.



Павел Дымченко, главный тренер МФК «Факел»:

- Я хотел бы выделить пловчиху Оксану Веревку. Она многое сделала для того, чтобы о нашем городе говорили не только в России, но и зарубежом. Она первой из сургутских спортсменок вышла на Олимпийские игры, и это до сих пор остается главной спортивной вехой нашего города.



Рафаэль Хабибуллин, член Общественной палаты ХМАО-Югры:

- Конечно, это Галина Резяпова. Галина Александровна - это пример всем современным женщинам. Она не только чрезвычайно красивая и обаятельная, но при этом очень умная и деловая.



Александр Миронов, журналист газеты «Сургутская трибуна»:

- Считаю, что это Наталья Пархомович, директор ООО «Медицинское объединение «Наджа». Благодаря ей медицинские услуги в нашем городе стали качественнее и доступнее.

Валерий Салахов, директор гимназии «Лаборатория Салахова», народный учитель России:

- Я бы назвал сразу несколько имен: Вера Борисовна Кифорук, заведующая поликлиникой «Нефтяник» МГБ-1; Любовь Николаевна Кошелева, председатель городской организации «Жен-



щины Сургута»; Лариса Ивановна Золотухина, председатель общественной организации «Фронтовые подруги»; Белла Петровна Демина, участница городского совета ветеранов; Ирина Ивановна Сердюк, сотрудница администрации Сургута, а также главный врач перинатального центра Лариса Дмитриевна Белоцерковцева и главврач городской стоматологии №1 Лариса Михайловна Алпатова.

Заслуги этих женщин перед нашим городом переоценить трудно.



Алексей Иванцов, заместитель председателя профсоюзной организации ЗСК ООО «Газпром переработка»:

- Если говорить о тех женщинах, кто сыграл большую роль в развитии города, я начал бы с Антонины Копейко и Альбины Цыкиной. Почему Антонина Ивановна? Потому что она активно развивает наш предпринимательский бизнес и неспроста является президентом торгово-промышленной палаты. Что касается Альбины Алексеевны, она, несмотря на свой возраст, по-прежнему полна энергии и на протяжении многих лет работает на благо всех работников нефтегазовой отрасли.



Глеб Чечевин, научный сотрудник Сургутского краеведческого музея:

- На мой взгляд, это Лариса Ивановна Золотухина. Думаю, многие горожане ее знают как руководителя клуба «Фронтовые подруги». Она не только прекрасная женщина и заботливый

человек, у нее ярко выражены именно материнские черты, что проявляется в ее общественной деятельности.

Лариса Ивановна - участница Великой Отечественной войны. Будучи санинструктором, она вынесла с полей сражений более 200 раненых. После войны она проводила и проводит активную воспитательную работу. И, наверное, ее главная общественная заслуга перед городом в том, что она приложила все усилия, чтобы наши земляки, погибшие в Великой Отечественной, не были забыты.



Геннадий Пономарев, председатель городского совета ветеранов:

- Для меня это прежде всего Лариса Ивановна Золотухина и Рада Ивановна Гуменникова.

Если говорить о Ларисе Ивановне, то она сыграла огромную роль в патриотическом воспитании не одного поколения сургутян. Начиная с 70-х годов, она активно подключилась к работе нашей ветеранской организации. С тех пор и до сегодняшнего дня она проявляет незаменяемую заботу о коллективе «Фронтовые подруги», поддерживает тесную связь с поисковыми отрядами и проводит работу по пропаганде величия подвига воинов в Великой Отечественной войне. Лариса Ивановна награждена многими орденами и другими боевыми наградами.

Рада Ивановна, как помнят многие из коренных сургутян, работала начальником отдела перевозок, а потом начальником городского агентства воздушных сообщений. Она внесла большой вклад в организацию работы воздушного транспорта в нашем городе, активно способствовала перевозке в Сургут студенческих строительных отрядов, предпринимала усилия к повышению культуры обслуживания пассажиров. Это был самый тяжелый период начала освоения нефтяных и газовых богатств.

Многие старожилы Сургута и жители района ее хорошо знают, помнят и выражают благодарность за чуткое отношение к пассажирам и, прежде всего, к людям пожилого возраста. За доблестный труд в гражданской авиации Рада Ивановна награждена орденом «Знак почета» и другими правительственными наградами.

Обе эти женщины и красивы, и обаятельны, бесконечно доброжелательны и ласковы. И в нашем городе таких, как они, к нашему счастью, немало.



Сударыни!
От всей души поздравляю вас с Международным женским днём – 8 Марта - праздником весны, любви и надежды!

Женщина, как и весна, олицетворяет собой торжество жизни, красоты и нежности. Именно с женщиной мы связываем доброту и гармонию, уют и тепло в наших домах.

В этот весенний праздничный день хочу выразить вам слова восхищения и любви, признательности и благодарности! Все, что мы делаем в жизни, мы делаем для вас и ради вас, потому что вы дарите нам жизнь, любовь и вдохновение!

Я искренне желаю, чтобы мужчины, которые вас окружают, были настоящими рыцарями, и рядом с ними вы чувствовали себя счастливыми, хрупкими и защищенными.

Пусть начало весны принесет вам радость и удачу, надежду на лучшее, мир и покой в ваши семьи, пусть улыбки, которые расцветают сегодня на ваших лицах, светятся как можно дольше.

Будьте благословенны, любимы и желанны!

**С уважением и признательностью,
 генеральный директор
 ООО «Газпром переработка»
 Ю.И. Важенин**



Милые дамы!

От всего сердца поздравляем вас с прекрасным праздником – Международным женским днём!

Благодарим вас за любовь, внимание, доброту и душевную чуткость. Ваши красота и обаяние, терпение и трудолюбие, удивительная сила характера и оптимизм способны творить чудеса.

Желаем вам здоровья, добра и успехов. Пусть вас всегда окружают любовь и забота родных и близких.

8 Марта

**С.М. Никифоров, директор СМ
 Сургутского территориального узла электросвязи
 ХМФЭС ОАО «Уралсвязьинформ»**

Советы доктора Остроносковой

Спасибо, сургутяне, за доверие!

Прошло пять лет, как дневной стационар нашей клиники Центра восстановительной медицины и курортологии доктора Остроносковой принял в Сургуте первых пациентов. За это время сотни северян поправили свое здоровье, оздоровили себя вместе с прогрессивно мыслящим медперсоналом из Чувашии, который трудится в сургутском филиале клиники.

Этот год принес нам хорошую весть: клиника за качество медицинских услуг включена в официальный реестр «100 лучших медицинских учреждений Уральского федерального округа». Такое признание побуждает нас к тому, чтобы помощь наша и в дальнейшем была востребованной и реальной, чтобы северяне меньше отвлекались на болезни и могли своевременно воспользоваться возможностью поправить собственное здоровье.

Спасибо, сургутяне, спасибо, северяне, за доверие!

**Нина Остронослова,
 главный врач,
 доктор медицинских наук, профессор.**

Кстати, начало весны - хороший повод заняться собой, поскольку все живое жаждет обновления. В течение марта Клиника доктора Остроносковой предоставляет скидки всем обратившимся на курсовое лечение: 5% от стоимости лечения - вновь обратившимся; «семейные» скидки: по 10% процентов, если захотят пролечиться двое из семьи, при лечении трех человек из семьи - 20 процентов, более трех человек из одной семьи - 30 процентов скидки каждому.

В марте желающие могут получить бесплатные консультации доктора Остроносковой.

**Обращаться:
 г. Сургут, Островского, 47,
 Клиника доктора Остроносковой.
 Тел.: 34-84-28, 805-122.**

**Работаем с 8 до 21 часа
 (без выходных).**

Лицензия Д 231783 МЗ Чувашской Республики.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО КОНКУРСА

Открытое акционерное общество «Аэропорт Сургут» (далее – Заказчик) информирует о проведении открытого конкурса на заключение контракта финансовой аренды (лизинга).

Объектом конкурса является право на осуществление лизинговых операций по приобретению специализированного транспорта с использованием собственных и (или) привлеченных финансовых средств.

Открытый конкурс проводится Заказчиком по трем независимым лотам:

- ЛОТ № 1:** Авиационный тягач SCHOLPF F 300 – 1 (одна) единица по цене 511341,00 EUR (условия поставки – DDP Аэропорт г.Сургута);
- ЛОТ № 2:** Аэродромный пожарный автомобиль АА-8.0/(30-60) (43118) на шасси КАМАЗ-43118 – 1 (Одна) единица по цене 4555000 рублей, в том числе НДС 18% (условия поставки – франко-завод г.Миасс);
- ЛОТ № 3:** Перронный автобус модели COBUS – 3000, 2001 года выпуска – 2 (Две) единицы. Стоимость одного автобуса 327770,00 EUR (условия поставки – DDP Аэропорт г.Сургута).

Срок контракта – 3 (Три) года.

Конкурсная документация предоставляется заинтересованным лицам на основании их письменного заявления в течение двух рабочих дней по месту

нахождения ОАО «Аэропорт Сургут»: 628422, Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, город Сургут, Аэропорт.

Заявки на участие в конкурсе принимаются Заказчиком до 09-55 часов (время местное) 07 апреля 2008 года под расписку с указанием даты и времени получения конверта с заявкой.

Вскрытие конвертов с заявками будет проводиться в 10-00 часов (время местное) 07 апреля 2008 года по месту нахождения Заказчика.

Срок рассмотрения заявок на участие в конкурсе не позднее 28 апреля 2008 года по месту нахождения Заказчика.

Подведение итогов конкурса и объявление победителя конкурса осуществляется в срок не позднее 07 мая 2008 года.

К участию в конкурсе приглашаются коммерческие организации (резиденты Российской Федерации или нерезиденты Российской Федерации), выполняющие в соответствии с законодательством Российской Федерации и со своими учредительными документами функции лизингодателей.

**E-mail: office@airsurgut.ru,
 http:// www.airsurgut.ru
 тел./факс: 8-(3462) 770-331; 770-279.**

Реклама

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО КОНКУРСА

Открытое акционерное общество «Аэропорт Сургут» (далее – Заказчик) информирует о проведении открытого конкурса на заключение контракта на добровольное медицинское страхование работников ОАО «Аэропорт Сургут».

Лимит финансирования – 2.500.000 рублей. Срок контракта – один год.

Конкурсная документация предоставляется заинтересованным лицам на основании их письменного заявления в течение двух рабочих дней по месту нахождения ОАО «Аэропорт Сургут»: 628422, Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, город Сургут, Аэропорт.

Заявки на участие в конкурсе принимаются Заказчиком до 14. 55 часов (время местное) 25 февраля 2008 года под расписку с указанием даты и времени получения конверта с заявкой.

Вскрытие конвертов с заявками будет проводиться в 15-00 часов (время местное) 25 февраля 2008 года по месту нахождения Заказчика.

Срок рассмотрения заявок на участие в конкурсе не позднее 17 марта 2008 года по месту нахождения Заказчика.

Подведение итогов конкурса и объявление победителя конкурса осуществляется в срок не позднее 27 марта 2008 года.

К участию в конкурсе приглашаются юридические лица, имеющие необходимую лицензию.

**E-mail: office@airsurgut.ru,
 http:// www.airsurgut.ru
 тел./факс: 8-(3462) 770-331; 770-279.**

Реклама



Сегодня, дорогие читательницы, по многочисленным вашим просьбам речь пойдет о проблемах обладательниц фигуры типа «яблоко». Женщины «яблочного» типа относятся к героиням знаменитого анекдота, заканчивающегося вопросом «Где талию делать будем?». Действительно, найти талию на должном месте у таких женщин - дело безуспешное, у них часто и животик выпирает. Но отчаиваться не стоит! Вера в себя и сила воли могут из таких женщин сделать просто секс-бомб - ведь, как правило, они хорошо сложены. Обрести желанную осиную талию поможет нам обаятельная девушка, постоянная посетительница клуба STRONG Марина Максимова.

Где талию делать будем?

Согласно многочисленным опросам, мужчины самой красивой частью тела женщин считают талию. Кроме того, тонкая талия - залог здоровья, поскольку у женщин с «яблочным» типом фигуры наиболее высок риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Словом, талию делать надо. В этом сургутянке Марине Максимова помогли тренеры фитнес-клуба STRONG.

- Я всегда находила в себе черты девушки - «яблока»: животик, заплывшая жирком талия. Активно заниматься спортом я начала лет пять назад. Но аэробные нагрузки не давали желаемого результата. Как-то наш зал закрыли на ремонт на три месяца. Так я попала в фитнес-клуб STRONG, - сказала Марина.

Тренер клуба составил девушке индивидуальную программу занятий, помог выбрать подходящую диету, и результат не заставил себя ждать! Марина с 60 кг похудела до 55 кг. Для ее роста это оптимальный вес.

По словам тренеров фитнес-клуба STRONG, чтобы добиться положительного результата, необходимо сочетать диету и тренировки.

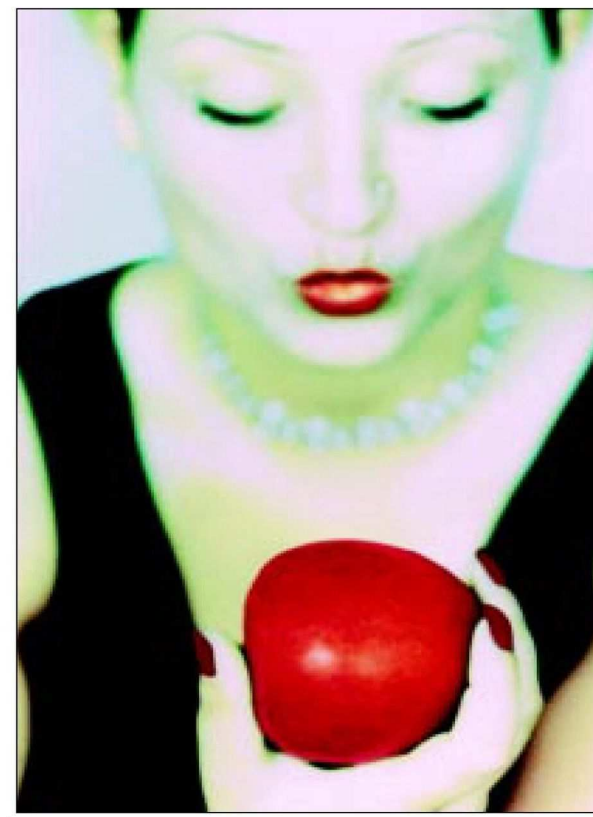
Скопление жира в центральной области тела объясняется тем, что у женщин с фигурой типа «яблоко» наблюдается повышенный по сравнению с остальными уровень мужских половых гормонов. При этом количество женских эстрогенов в их крови тоже достаточно вы-

соко. Мужские гормоны и вызывают распределение жира, характерное для сильной половины человечества.

Проблемы «яблочек», к сожалению, не только в отсутствии талии, но и в серьезной угрозе здоровью. Ожирение «яблочной» формы считается наиболее опасным, поскольку избыточный жир окружает жизненно важные органы: кишечник, печень и почки. Это может вызвать гормональный дисбаланс (и как следствие, - рост волос на лице и прыщи) и нарушение обмена веществ (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, гипертония). Однако все не так уж плохо. Преимущество «яблочек» перед женщинами с

грушевидными формами в том, что самыми податливыми оказываются жировые отложения на животе и талии. От них избавиться проще всего. А вот лишние сантиметры на ягодицах и бедрах убираются с трудом. Такое различие объясняется тем, что область живота хорошо снабжается кровью. А в районе бедер кровотоков не такой активный. Поэтому жир на талии более «мобильный».

- Марина очень целеустремленная девушка, - говорит тренер фитнес-клуба STRONG Екатерина Парашкина. - Жизнелюбие, трудолюбие, желание к самосовершенствованию помогают ей находиться в отличной физической форме.



Кстати

ЖЕНЩИНЫ - «ЯБЛОКИ» должны начинать день с каши и свежих фруктов. Им следует сократить потребление животных жиров и особенно тех, которые содержатся в выпечке. Полезны соевые продукты, рыба, грецкие орехи - все они также хорошо защищают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Если на ночь глядя «яблокам» предстоит поход в гости к гостеприимным хозяевам, им не надо пропускать завтрак, иначе при такой «экономии» калорий можно легко добиться обратного эффекта - визит закончится перееданием. За обильным столом предпочтение надо отдавать овощным блюдам и фруктовым десертам.

Стоит избегать соблазнов, исходящих от богатого шведского стола, - накладывайте на тарелку салаты из свежих овощей, рядом устраивайте кусочки калорийных вкусностей. Затем с полной тарелкой садитесь спиной к этому пиршеству и будьте тверды в своем намерении не пойти за добавкой.

НЕОБХОДИМОЕ условие для сохранения хоть какой-нибудь талии у «яблока» - здоровое питание. В организм должно поступать равное количество балластных веществ и воды. Желательно, чтобы часть жидкости, которую вы потребляете в течение дня, приходилась на травяной или фруктовый чай.

Чай для выведения шлаков: измельчите кусочек имбиря размером с ноготь большого пальца. Выжмите сок из лимона. Залейте горячей водой сок и имбирь, добавьте по вкусу немного перца.

НЕДОСТАТКИ фигуры скроет продуманный фасон платья. Небольшой животик спрячется под небрежной широкой (длиной до бедер) верхней частью одежды. О приталенных моделях женщинам-«яблоко» придется забыть. Им совершенно не подойдут брюки со складками от пояса или на бедрах. Более изящный силуэт поможет создать эластичное нижнее белье.

СЕГОДНЯ НАШИМ ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ МАРИНА ПОКАЗЫВАЕТ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИЗ «ЯБЛОЧЕК» СДЕЛАЮТ ПРЕКРАСНЫХ ДАМ НАСТОЯЩИМИ «ТРОСТИНОЧКАМИ»



Отведение ноги назад.



Отведение ноги в сторону.



Упражнение на косые мышцы живота на тренажере.



Махи в сторону с упором на руки.



Наклоны в сторону на косые мышцы живота.



Махи вверх с упором на руки.



Отведение ноги назад на комбинированном тренажере (1).

Повороты в сторону на косые мышцы с бодибардером.



Отведение ноги назад на комбинированном тренажере (2).



Ведущая рубрики - Азлита Ахмедова.



Сотая победа великого Бьорндалена

Биатлон

6 марта 2008-го навсегда войдет в историю мирового биатлона и лыжного спорта, поскольку в этот день в Ханты-Мансийске пятикратный олимпийский чемпион и десятикратный чемпион мира по биатлону, норвежец Оле-Эйнар Бьорндален добыл свою сотую победу на этапах Кубка мира - 81 личная, 1 личная в лыжных гонках и 18 эстафет в биатлоне.

На цветочной церемонии, которая проходит сразу по окончании гонки, губернатор ХМАО-Югры Александр Филипенко помимо всех причитающихся призов вручил знаменитому биатлонисту маленького мамонтенка. Тем самым дав красноречиво понять, что Югра преклоняется перед его спортивными достижениями и всегда рада видеть Оле-Эйнара на родной земле.

Победителю спринтерской гонки на этапе Кубка мира в Ханты-Мансийске норвежцу Оле-Эйнару Бьорндалену очень понравилось выступать на натуральном снегу. Своей радостью биатлонист поделился с журналистами пресс-конференции сразу по окончании победной гонки.

«Условия здесь оптимальные, отличная погода. А главное, в отличие от других мест, здесь настоящий снег, бегать по которому просто одно удовольствие», - признался Бьорндален.

По словам титулованного норвежца, он остался очень доволен своим результатом. «Я очень счастлив, что выиграл сегодня. Вчера я провел хорошую тренировку и был готов к сегодняшней гонке. Сейчас я нахожусь в оптимальной форме,

которую не утратил после чемпионата мира (в шведском Эстерсунде), где выиграл пять медалей», - заметил скандинав.

Отвечая на вопрос, не обидела ли его реакция российских болельщиков, которые негативно встретили спортсмена на трассе, особенно во время стрельбы, Бьорндален выразил мнение, что «это нормальная реакция».

«Это нормально, когда болельщики так себя ведут. Ведь это домашний этап для России, и все болеют за своих спортсменов», - сказал он.

А вот Екатерина Юрьева призналась, что ее расстроило поведение российских болельщиков во время мужского спринта на восьмом этапе Кубка мира по биатлону в Ханты-Мансийске в четверг. Своим огорчением российская спортсменка поделилась в беседе с журналистами после женского спринта, где она показала десятый результат.

«Я смотрела сегодня мужскую гонку и, если честно, очень расстроилась из-за наших болельщиков. Когда бежал Бьорндален, все просто кричали чуть ли не матом. Это было ужасно и просто некрасиво. Когда мы приезжаем в Европу, нам все хло-

пают, все радуются за нас, а здесь все наоборот», - отметила Юрьева, не скрывая своего разочарования.

Всего десять секунд своему великому соотечественнику уступил Эмиль-Хегле Свендсен. После гонки он сказал: «У меня есть цель стать таким, как мой коллега по команде Бьорндален. Я уже показал, что могу добиваться высоких результатов. Именно поэтому мы сегодня с Бьорндаленом стоим вместе на пьедестале. Он для меня образец к дальнейшему росту».

К радости россиян, бронзовую медаль в спринте завоевал тоболяк Андрей Макоев. В отличие от норвежцев он произнес только одну фразу: «Дома и родные стены помогают, надеюсь, они будут и дальше мне помогать».

В этот же день проходила женская спринтерская гонка на 7,5 км с двумя огневыми рубежами. От России выступали Яна Романова, Екатерина Юрлова, Альбина Ахатова, Ольга Анисимова, Наталья Гусева, Оксана Неупокоева, Екатерина Юрьева, Светлана Слепцова.

Россиянка Альбина Ахатова, стартовавшая под 17-м номером, чисто прошла оба огневых рубежа, захватив лидерство в гонке. Однако в борьбу за медаль высшей пробы вмешалась француженка Сандрин Байи, которая вышла на дистанцию под 32-м стартовым номером. Она, как и россиянка, не допустила ни одного промаха, но была быстрее на лыжне. Единственной спортсменкой,



сумевшей составить им конкуренцию, стала немка Магдалена Нойнер. Несмотря на то, что Магдалена допустила один промах на втором огневом рубеже, ей удалось подняться на высшую ступень призового пьедестала.

На пресс-конференции Магдалена Нойнер тоже была не многословной: «Я очень довольна своим результатом. Гонка у меня получилась замечательная! Довольна и стрельбой».

Красавица Сандрин Байи из Франции, ставшая серебряным призером, была более откровенной: «Я тоже довольна прошедшим спринтом. Особенно тому, что не допустила ни одного промаха на стрельбище. Мне нравится выступать в Ханты-Мансийске - здесь очень хорошие дистанции. Хотя есть

несколько коварных подъемов, но я с ними справляюсь. В прошлом году в Ханты-Мансийске на финальном этапе Кубка мира я тоже победила в спринте. Так что этот город приносит мне удачу».

Россиянка Альбина Ахатова, которая была удостоена бронзовой награды, не скрывая своей радости, сказала: «Мне остается согласиться с соперницами - я тоже довольна своим результатом: справилась со стрельбой и хорошо прошла по дистанции. Перед стартом я смотрела мужскую гонку и позавидовала тому, как отлично прошли по дистанции норвежцы Оле Эйнар Бьорндален и Эмиль-Хегле Свендсен. Очень рада, что и у меня гонка получилась. Особенно тому, что я уступила всего шесть секунд Сандрин Байи».

Французский суд над Адвокатом

Футбол

Как и две недели назад, Сургут, впрочем, как и вся Россия, не спал. Футбольный матч 1/4 Кубка УЕФА начался в три часа ночи. Все мы без исключения надеялись, что питерский «Зенит» отомстит марсельскому «Олимпику» за победу над столичным «Спартаком» и решит проблему выхода в полуфинал уже после первого матча.

Однако, пропустив на «Велодроме» дежурные российские три мяча, «Зенит» тем не менее подчеркнул разницу с московским «Спартаком», бодавшимся с «Марселем» раундом раньше. Забив драгоценный мяч на чужом поле, питерский клуб может без лишней нервозности готовиться к ответной встрече.

Возможные негативные последствия кадровых невзгод российский чемпион попытался пресечь за счет насыщения середины поля. В центре полузащиты покаранный УЕФА Дик Адвокат уместил сразу четверых хавбеков - Тимощука, Риксена, Файзулина и Зырянова, которым, видимо, надлежало разрушать хозяйские атаки еще на начальной стадии, не позволяя марсельцам приближаться к самой узкой линии сегодняшнего «Зенита» - обороне.

Впрочем, Эрик Геретс без труда раскусил тактический замысел своего бывшего наставника. «Олимпик» и не пытался возиться с питерцами в центре поля - сделал ставку на длинные передачи с флангов, французцы с легкостью оставляли весь по-

лузащитный квартет не у дел, вынуждая новообращенного защитника Горшкова выяснять отношения с Джибрилем Сиссе, что называется, лицом к лицу. Ясное дело, что и в скорости, и в позиционном чутье - да к тому же на непрофильной позиции - Александр не ровня эпатажному французскому страйкеру.

Горшкова упрекнуть по большому счету не в чем - оказался он по воле тренера в воротах, все могло бы закончиться еще плачевнее.

Оба гола марсельской «девятки» случились в первую очередь по недосмотру Горшкова, однако же в очереди виноватых Александр - максимум третий. В первую голову вину за два из трех пропущенных «Зенитом» мячей должен взять на себя тот, кто принялся латать прорехи в обороне буквально на следующий день после закрытия европейского трансферного окна, а во вторую - тот, кто, собственно, додумался поставить 38-летнего полузащитника в центр обороны. А самого Горшкова упрекнуть по большому счету не в чем - оказался он по воле тренера, скажем, в воротах, все могло бы закончиться

еще более плачевно.

Так сложилось, что уже к десятой минуте каждый из защитников «Зенита» успел дать маху. Но если погрешности Анюкова с Крижанцем носили разовый характер, то проблемы Кима, вызванные неугомонностью Вальбуэна, стали хроническими. Кореец уступал оппоненту и в резкости, и в смекалке. В лучшем случае Ким успевал сфолить, во всех остальных Вальбуэна исполнял передачу в штрафную «Зенита».

Второй гол «Марселя» - яркий пример несогласованности оборонительных сил «Зенита». В момент, когда Насри с Ньянгом размышляли, кому из них будет сподручнее поразить ворота Малафеева, в штрафной «Зенита» находилось 10 человек, 7 из которых - в белой форме. На амбразуру бросился один лишь Анюков, остальные же удовлетворились ролью статистов.

«Марсель» атаковал очень солидно. Размашистый и многообразный натиск хозяев в начале второго тайма, казалось, окончательно дезориентировал «Зенит». Когда Сиссе оформил дубль, возникло даже опасение, что этим дело не кончится - очень уж беспомощными выглядели гости в те волнующие мгновения.

Но «Зенит» сдюжил. Не просто собрался и дал раздухарившемуся «Марселю» какой-никакой отпор, а перевел игру на чужую половину поля и начал там даже комбини-



вать. Да, поначалу контратаки «Зенита» напоминали боязливые вылазки в логово врага - пересекая середину поля, питерцы никак не могли сделать больше двух расчетливых передач. Однако подопечные Адвоката и Пота не отчаивались и, несмотря ни на что, старались забить хоть один мяч - особенно после выхода Денисова и Радимова. Атаки «Зенита» обрели некую осмысленность. Гол Аршавина - не прямое следствие произведенных замен, однако тот факт, что ход игры круто изменился с появлением на поле двух свежих игроков, неоспорим. «Зенит» стал смелее прессинговать, посеяв суету в стане «Мар-

селя», и мяч гостей в итоге просто-таки назрел.

Гол на чужом поле - отменное подспорье даже при самом скверном результате. У «Зенита», в отличие от «Спартака», нет нужды разглагольствовать об удаче и о том, чем не шутит черт. Задача «Зенита» благодаря голу Аршавина стала предельно реальной и осязаемой - устранить вопиющие неполадки в обороне и сыграть на «Петровском» в спокойный и уверенный атакующий футбол. А уж в том, что «Марсель» способен пропустить в морозной России парочку безответных мячей, сомнений нет. Это мы уже видели.



«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» СЛУШАЕТ...

- Говорят, что тренерам детских спортивных школ города должны повысить оклады. Утверждено ли это в каком-нибудь официальном акте?

21 февраля 2008 года вышло постановление администрации города № 462, в котором говорится о стимулировании труда отдельных категорий работников детско-юношеских спортивных школ, а также специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва города Сургута. Документ предполагает повышение должностных окладов педагогам и работникам данных учреждений. Согласно положению, должностные оклады руководителям, специалистам, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям за специализацию должны быть повышены на 15 процентов и на 20 процентов - за часы работы в группах для обучающихся с отклонениями в развитии. С полным текстом постановления и положения вы можете ознакомиться на [сайте администрации города](#).

- Производился ли ремонт квартир ветеранов Великой Отечественной войны в прошлом году и сколько денег выделено на эти цели в нынешнем?

По словам **директора департамента жилищно-коммунального хозяйства города Александра Калачева**, выступавшего по этому вопросу на координационном совете при администрации города, за 2007 год все полученные заявки по ремонту квартир были удовлетворены. В Сургуте было отремонтировано 142 квартиры ветеранов Великой Отечественной войны и граждан льготных категорий, имеющих право на данный вид социальной помощи. В этом году на эти цели, а также на установку приборов холодного и горячего водоснабжения выделено 2,2 млн. рублей. Как считают в департаменте, этого вполне должно хватить, чтобы обеспечить нужды ветеранов.

Ответы на следующие два вопроса подготовлены информационно-аналитическим управлением администрации города.

- Живем в доме по ул. Дзержинского, 8. Над нашим, 4-м подъездом висят большие сосульки. Сколько ни обращались в ДЕЗ, никто их не убирает. Что нам делать? Опасаемся несчастного случая.

По информации, полученной из **ООО УК «ДЕЗ ЦЖР»**, снятие сосулек с жилого дома по адресу: ул. Дзержинского, 8 - выполнено.

- Правда ли, что снесут дом по ул. Набережной, 53?

В настоящее время осуществляется выбор домов, которые будут снесены в рамках реализации проекта реконструкции муниципального жилищного фонда города Сургута. Точные адреса домов, которые будут снесены в рамках данного проекта, на сегодняшний день пока неизвестны.

- В нашем городе много национально-культурных центров различных народов, представители которых населяют Сургут. Есть ли у нас центр русской культуры?

При управлении координации внешних и общественных связей администрации города зарегистрирована региональная общественная организация «Общество русской культуры» (ул. Энергетиков, 49/1. Тел. 248-999), а также общественное объединение «Центр традиционной русской культуры «Кров» (ул. Просвещения, 43. Тел.: 248-530).

- Прочитал в «Горячей линии» «СТ» от 6 марта мнение по поводу бесплатного проезда в дачных автобусах, предоставленного пенсионерам города. Автор реплики говорил о том, что льгота, которую предложили городские власти, для пенсионеров-дачников будет малоощутима: ведь до остановки, с которой отправляется дачный автобус, бабушкам и дедушкам, проживающим в разных районах города, надо будет каким-то образом добираться. Я сам пенсионер и полностью согласен с данным замечанием. Так, для того чтобы мне попасть на дачный автобус №115, я должен буду проковылять от своего дома в районе магазина «Изумруд» до остановки «УБР», где этот автобус формируется. В моем возрасте это нелегко, а пенсия слишком маленькая для того, чтобы полностью оплачивать проезд в городском автобусе.

- Могут ли рассчитывать дети-сироты на бесплатное обучение в вузах?

Могут. По словам **начальника управления по опеке и попечительству города Людмилы Сопиной**, детей-сирот бесплатно принимают в вузы при условии, если вступительные экзамены сданы успешно. Студенты из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, получают повышенную социальную стипендию.

- Хотела бы выразить благодарность нашему почтальону **Татьяне Хамидуллиной**, которая обслуживает наш дом по ул. Нефтяников, 14. Вся корреспонденция, в том числе и «Сургутская трибуна», появляется в почтовом ящике без опозданий.

На «ГЛ» дежурил **Дмитрий Карелин**.

Наш телефон 22-04-68 работает с 9 до 12 часов. Вопрос можно задать посредством SMS-сообщения на номер 5127. Стоимость SMS-сообщения - 30 рублей. Сообщение должно начинаться со слов «Трибуна» или «Tribuna».

Красавицы «Русского радио» попробовали себя в роли моделей

Конкурс

Участницы конкурса «Мисс Русское радио-Сургут» попробовали себя в роли моделей. На фотосессии 15 красавиц примеряли наряды известного итальянского бренда Ret Valentino, предоставленные магазином «Евроодежда». Неповторимый стиль для каждой девушки создали специалисты салонов красоты «Стиль.Ру» и «Русский стиль».

Оценить работу профессионального фотографа и красоту участниц можно на сайте «Русского радио» - www.surgutradio.ru. Кому достанется диадема «Мисс on-line», определят сургутяне, голосовать за понравившуюся красавицу можно уже с 1 марта.

Итоги будут подведены 11 апреля. Напомним, что победительница регионального этапа будет отстаивать честь Сургута в Москве в финале Международного всероссийского конкурса «Мисс Русское радио».



«Мисс Русское радио-Сургут - 2007».

Афиша



Кинотеатр «Аврора»

«МОЙ ДОМАШНИЙ ДИНОЗАВР».

Приключения, фэнтези, семейный. Современная комедийная интерпретация истории о лохнесском чудовище. Мальчик находит на пляже в Шотландии загадочное яйцо, из которого вылупляется герой древнейших легенд...

Сеансы в 11.15, 13.20, 19.00.

«ЕЩЕ ОДНА ИЗ РОДА БОЛЕЙН». Исторический фильм. Энни и Мэри Болейн, движимые слепой амбицией своей семьи, борются за внимание и благосклонность короля Генри VIII. И хотя обе сестры разделяют с ним ложе, только одной из них суждено подняться на трон для непродолжительного царствования, обрывающегося под топором палача.

Сеансы в 17.10, 21.10.

«ЗНАКОМСТВО СО СПАРТАНЦАМИ». Комедия. Сеансы в 15.25, 23.00.

Многоканальный автоответчик: 206-000.



Кинотеатр «МИР»

БОЛЬШОЙ ЗАЛ

«ТОЧКА ОБСТРЕЛА». Боевик. Во время публичного выступления в Мадриде от рук экстремистов погибает президент США - так, по крайней мере, событие выглядит на первый взгляд. Вслед за этим мощный взрыв убивает сотни людей. Случившееся показано с разных точек зрения: сотрудников спецслужб, случайных прохожих, террориста-фанатика...

Сеансы в 12.35, 18.00.

«ОДИН ПРОПУЩЕННЫЙ ЗВОНОК». Сеанс в 23.40.

«ТЕРРИТОРИЯ ДЕВСТВЕННИЦ». Сеансы в 16.10, 21.45.

«ВСЕ МОГУТ КОРОЛИ». Романтическая комедия. Сеансы в 10.40, 14.15, 19.45.

МАЛЫЙ ЗАЛ

«ПРИЮТ». Сеансы в 13.00, 23.10.

«СТРИТРЕЙСЕРЫ». Боевик. Сеансы в 14.55, 19.00.

Адрес: пр. Ленина, 43. Расписание сеансов уточняйте по тел. 206-000 или на сайте www.ikino.ru.

Евро 2008 — на праздник футбола с Сургутнефтегазбанком!

Для клиентов Сургутнефтегазбанка, являющихся членами объединенной профсоюзной организации ОАО «Сургутнефтегаз», проводится уникальная акция с розыгрышем путевки на чемпионат Европы по футболу.

Все, что нужно для того чтобы стать участником акции, — активно рассчитываться за товары и услуги через терминалы Сургутнефтегазбанка картой MasterCard и Cirrus/Maestro. Акция проводится с 1 марта по 1 мая 2008 года. За это время надо успеть не менее пяти раз оплатить покупки при помощи карточки Сургутнефтегазбанка на общую сумму не менее 5 000 рублей.

Немного везения и туристическая поездка на двоих на чемпионат Европы по футболу-2008 с проживанием в отеле 3-4 звезды и посещением футбольного матча «Россия-Швеция» может достаться именно вам.

Билеты на матч предоставлены международной платежной системой MasterCard Worldwide.

Подробная информация об акции — в листовках и плакатах, а также на сайте Банка www.sngb.ru. Телефон информационно-справочной службы — 39-88-88.

Пресс-служба Сургутнефтегазбанка.

В редакцию газеты требуется секретарь со знанием ПК и делопроизводства, знание оргтехники, коммуникабельный, опыт работы. Резюме желательно. Собеседование. Тел. 22-04-50.

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
199 руб/м²

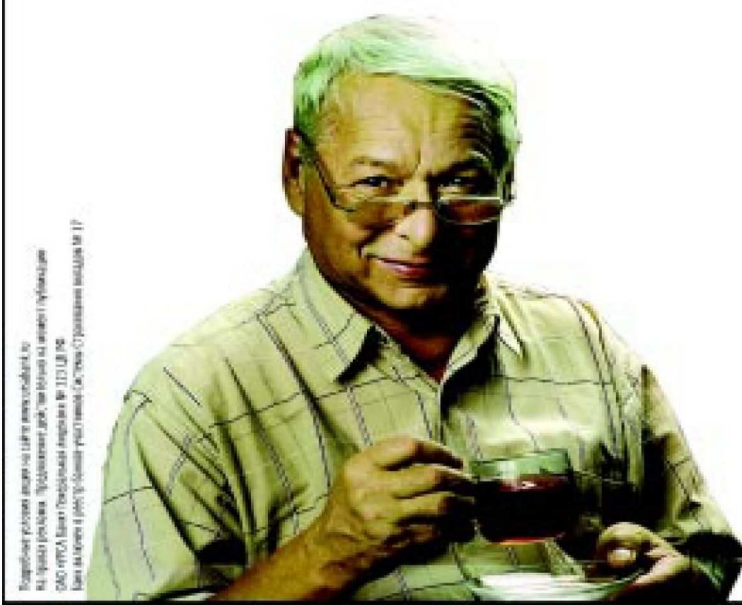
ИНСИ
Качество и надежность!

ФАСАДНАЯ КАССЕТА, ПАНЕЛЬ ПРОФНАСТИЛ ТЕРМОПРОФИЛЬ

Сургут, 30 лет Победы, 27-210 (3462) 22-07-10, 22-07-12, 23-72-87 surgut@insi.ru
Челябинск, (351) 72-99-444 www.insi.ru

259 руб/м²
МЕТАЛЛОСАЙДИНГ

Цена действительна до 01.04.08. На правах рекламы.



**Розыгрыш
Продуктовой корзины**
ежемесячно среди вкладчиков, открывших
вклад «Пенсионный плюс»
с 30 января по 31 декабря 2008 года

С заботой о старшем поколении!
пр. Ленина, 49/2, (3462) 35-22-06
Круглосуточная справочная служба
8 800 2000 178
(звонок по России бесплатный) www.ursabank.ru

На правах рекламы.



**ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
ДЛЯ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ,
СТРОИТЕЛЬСТВА И ЖКХ**



Автоматические выключатели фирм Legrand, Abb, Schneider, Electric, IEK.

Предохранители, рубильники, трансформаторы тока, любое низковольтное оборудование.

УЗО, диф. автоматы Фирм Legrand, Abb, Schneider, Electric, IEK.



г. Сургут, Нефтеюганское шоссе, 62
Тел.: (3462) 52-88-33, 52-88-44, 50-00-11, 50-00-22.
E-mail: info@valdim.ru

www.iek.ru

www.valdim.ru

ДЛЯ ТЕХ,

- ПОЛОСАТЫЙ ГАРДЕРОБ**
- новая коллекция детской одежды «Весна-лето» 2008 г.
 - одежда Gloria Jeans
 - нарядные платья
 - головные уборы, перчатки
 - канцтовары «Disney»
 - коляски-трости



КТО ЕЩЕ РАСТЕТ

- ИГРЫ И ИГРУШКИ**
- спорткомплексы
 - велосипеды
 - роликовые коньки
 - тренажеры детские и все, что хочет ваш ребенок, вы найдете здесь!

г. Сургут, ул. Ленина, 52, магазин «Зебра». Тел. (3462) 36-12-86, 713-527.
РАБОТАЕМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ВЫХОДНЫХ.

Вы хотите улучшить свою память в 2-10 раз? Легко запоминать и правильно забывать вам поможет

ЭЙДЕТИКА

- ВЫ НАУЧИТЕСЬ:**
- запоминать целые страницы текста;
 - быстро изучать иностранные языки;
 - легко и быстро запоминать стихи, цифры, имена;
 - забывать ненужное;
 - концентрировать внимание...
- Пройдя уникальный КУРС СКОРОЧТЕНИЯ, вы узнаете 7 золотых правил быстрого чтения; научитесь не только быстро читать, но и эффективно запоминать прочитанное, затрачивая минимальные усилия.
- ЗАПИСЬ НА КУРСЫ**
по тел.: 8-904-870-27-01, 78-75-99.

Свид. 18160 от 16.09.2002 г.

Зарегистр. Западно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия ПИ №ФС17-0820 от 16.11.2007 г.

НАШ АДРЕС: 628426, г.Сургут, ул. Маяковского, 12а.
E-mail: tribuna@surgut.ru
«СТ» в Интернете <http://www.surgut.wsnet.ru/~company/st/>
<http://st.surgut.info/>
Выходит пять раз в неделю: вторник, среда, четверг, пятница, суббота.
Газета распространяется по подписке. Индекс 54350.
В розницу цена договорная.
Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ТЕЛЕФОНЫ: приемная.....22-04-50
«Мир спорта».....22-04-54
бухгалтерия.....22-04-48
.....51-26-07
корреспонденты.....22-04-68
рекламный отдел (факс).....51-26-01
отдел подписки и доставки.....22-04-06

И.о. главного редактора Любовь ГРИЗЛЮК. Корреспонденты: Игорь БУРМАСОВ, Елена БОРОДУЛЕВА, Алена ГОРОБИНСКАЯ, Дмитрий КАРЕЛИН.
Вёрстка: Ксения РЯЗАНОВА. Фотокорреспондент: Леонид БЕРЕЗНИЦКИЙ.
Корректоры: Вера ПОНОМАРЕВА, Оксана ПЕТРОВА.
Рекламный отдел: Зоя МУЧИПОВА, Лилия ЗВАРИЧ.
ИЗДАТЕЛЬ: ООО «Редакция газеты «Сургутская трибуна»
УЧРЕДИТЕЛИ: ООО «Редакция газеты «Сургутская трибуна» и городская Дума муниципального образования город окружного значения Сургут.
Отпечатано ООО «Сургутская типография». Адрес: 628426, г. Сургут, ул. Маяковского, 14. Тел. (3462) 22-04-42 (прямая).
Подписано в печать: по графику - 17.00, фактически - 16.30.
Тираж 15.100. Заказ № Г 934.