



**2 КТО КУПИЛ «РУССКИЙ УГОЛЬ» В КУЗБАССЕ**



**3 КАК ИЗМЕНИТСЯ ГАЗИФИКАЦИЯ РЕГИОНА**



**6 С ЧЕГО НАЧАТЬ «НОВУЮ ЖИЗНЬ»**

## АКТУАЛЬНО ЗАПСИБ ПРИНЯЛ МЕРЫ АНТИКРИЗИСНОЙ ЭКОНОМИИ

Перед новым годом председатель первичной профсоюзной организации «Запсиб» Вадим Печерских и управляющий директор ОАО «Евраз ЗСМК» (Запсиб, входит в «Евраз Групп») Алексей Юрьев подписали «соглашение о совместных действиях, направленных на уменьшение негативных явлений кризиса». Оно предусматривает введение режима неполной рабочей недели, замораживание персональных надбавок на уровне 2015 года, премирование в зависимости от уровня загрузки производства и занятости пока не объявлялось, но в группе признают, что цены на продукцию Запсиба упали, а его доля на российском рынке резко сократилась.

Как пояснили в Новокузнецком управлении по связям с общественностью «Евраз Групп», на предприятии «создана специальная комиссия, которая на основе ежемесячного мониторинга экономической и финансовой деятельности комбината будет рассматривать предложения по управленческим мерам». Одной из первых таких мер стало заключение 30 декабря 2015 года соглашения о совместных действиях с профсоюзной организацией. Оно предусматривает отказ от 8-процентной индексации тарифных ставок и окладов работников в январе 2016 года, что ранее предусматривалось колдоговором, введение режима неполного рабочего времени для административно-управленческого персонала и направление в простой производственного персонала в случае неполной загрузки производственных мощностей «с целью сохранения рабочих мест». По данным управления, средняя зарплата на Запсибе составляет

43,55 тыс. рублей. В итоге, экономия только за счёт отказа от 8-процентной индексации при таком заработке составит для предприятия почти 42 тыс. рублей на одного работника или около 800 млн рублей по году.

Предусмотрено также введение временного перевода работников, находящихся в простое или в режиме неполного рабочего времени, на работу в другие подразделения комбината, а также предложение вакантных рабочих мест на других предприятиях группы. В управлении подчеркнули, что каждое решение будет приниматься с учётом оценки эффективности процессов в каждом конкретном подразделении, а предлагаемые меры будут обсуждаться и приниматься в рамках социального партнёрства с профсоюзами. Указанным соглашением также предусмотрено временное прекращение приёма на Запсиб новых работников и увольнение работников при их желании по



соглашению сторон с выплатой 5 средних зарплат.

Необходимость мер экономии в управлении объяснили переизбытком производством в мировой металлургии, наличием избыточных мощностей в 300 млн тонн стали в год, снижением цен на продукцию Запсиба – на 13% на арматуру на внутреннем рынке и на 37% на экспортные полуфабрикаты в течение 2015 года. Впрочем, в комментарии управления отмечается, что весь прошлый год падали цены и на металлургическое сырьё – железную руду и коксующийся уголь. Кроме того, с 2005 по 2015 год Запсиб утратил около половины своей доли на российском рынке строительной арматуры, она снизилась с 30% до 16%. О том, сократилось ли производство на Запсибе из-за сложностей на рынке в прошлом году, в управлении не уточнили.

Председатель первичной профсоюзной организации «Запсиб» Вадим Печерских сообщил, что в

настоящее время о массовых сокращениях занятости на Запсибе не объявлялось, и перевод работников административного аппарата на четырёхдневную неделю, если и имеет место, то «по желанию работника», в то же время на непрерывных металлургических производствах таких переводов работников нет, и не ожидается. По его данным, подписание соглашения 30 декабря было вызвано тем, что как раз во второй половине декабря произошло резко сокращение заказов у Запсиба и падение цен на рынке. В администрации не стали комментировать ситуацию на ОАО «Евраз ЗСМК» и возможные сокращения на этом предприятии, поскольку специалисты администрации изучают ситуацию на комбинате. По данным профсоюзов, в декабре среднесписочная численность работников на Запсибе составляла 19,6 тыс. человек против 20,4 тыс. на начало 2015 года.

Егор Николаев

## АВАНТ-ПЕРСОНА 2016

Вот уже пятый год Группа изданий «Авант» определяет наиболее значимые события, компании и персоны прошедшего года, оказавших и оказывающих позитивное (с нашей точки зрения) влияние на экономику и бизнес сообщество региона.



Выбор победителей в любом конкурсе всегда порождает как положительную, так и отрицательную реакцию, так как, по большому счёту, всегда субъективен. Абсолютная объективность – идеальная конструкция, существующая в теоретических построениях идеальных миров. Мы же живём в реальном мире, здесь и сейчас, где одновременно существуют разные взгляды на настоящее и будущее, реализуются различные проекты, иногда конкурирующие, иногда пересекющиеся, а делают их конкретные люди, живущие буквально рядом с нами. Представить этих людей, их команды и проекты, познакомиться с ними других представителей бизнес сообщества – одна из задач премии «Авант-ПЕРСОНА».

Окончание на стр. 4



Главный редактор Группы изданий «Авант» Галина Красильникова с победителями премии «Авант-ПЕРСОНА 2015» (слева направо):  
**номинация «Предприниматель» – Сергей Колесник** (соучредитель Группы компаний «РегионМарт»),  
**номинация «Компания» – Евгений Киселев** (заместитель генерального директора «Объединённые машиностроительные технологии», г. Киселевск),  
**номинация «Топ-менеджер» – Валерий Капунов** (директор музея-заповедника «Томская писаница»).

ПАРТНЁРЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЁРЫ





**ДЕЛОВЫЕ НОВОСТИ**

**УСИНСКИЙ МАРГАНЕЦ ВЫНОСЯТ НА РЕФЕРЕНДУМ**

23 декабря на информационном собрании жителей Междуреченска по обсуждению независимой экологической экспертизы по проекту «Производство электролитического марганца на базе руд Усинского месторождения» оппоненты проекта высказались за проведение референдума о запрете разработки месторождения марганца, расположенного в 60 км к северу от Междуреченска. Предложение провести референдум сделала **Яна Таннагашева**, член общественной организации «Благоприятная среда – основа жизни», выступившая одной из первых. По её оценке, деятельность ГОКА приведёт к экологическому ущербу, от которого пострадают флора и фауна в этой части Междуреченского округа (постоянное население в ней нет), что в свою очередь приведёт к изменению рациона питания шорцев, вызовет у них психологические проблемы. Директор заповедника «Кузнецкий Алатау» **Алексей Васильченко** спрогнозировал выловое сокращение местной флоры на 10%, фауны – на 50% в результате работы ГОКА. Представивший независимую экологическую экспертизу проекта, гендиректор московского АО «ГК Шанэко» **Дмитрий Шанаурин** сообщил, что разработка Усинского месторождения подготовлена в соответствии с нормами не только экологической, но и технологической безопасности. Как сообщил на собрании председатель АО «Чек-Су. ВК» **Георгий Рамзаицев**, компания ожидает получение 50 млрд рублей кредита на проект, начиная со второго квартала 2016 года. Напомним, что АО «Чек-Су. ВК» получило лицензию на разработку Усинского месторождения марганца (расположено севернее Междуреченска) в 2005 году. Запасы марганцевых руд на месторождении составляют 98,5 млн тонн. Проектом разработки предусмотрено, что обогащение руды будет производиться по месту добычи, а электролитический марганец – производиться из концентрата в поселке Тумин в Хакасии, куда от места добычи строится автодорога. Глава Междуреченского городского округа **Сергей Кислицын** поддержал инициативу о проведении референдума, заявив, что в связи с обеспокоенностью горожан будет создана рабочая группа.

**ВАЛЕРИЯ СМОЛЕГО ОТПРАВИЛИ НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫС**

На прошлой неделе губернатор **Аман Тулеев** сменил руководителя Региональной энергетической комиссии. Как сообщила пресс-служба администрации, новым председателем РЭК назначен 52-летний **Дмитрий Малюта**, первый заместитель главы комиссии. В 1985 году он окончил Кузбасский политехнический институт, работал на Чернышевском угольном разрезе, в 2000–2007 гг. руководителем отдела исполнительной дирекции, а затем отдела коммунальной энергетики РЭК. С сентября 2007 по июль 2015 возглавлял Агентство энергетических экспертиз, в июле прошлого года вернулся в РЭК на должность первого зампреда. Предыдущий глава комиссии Валерий Смолего, как уточнила пресс-служба, «ушёл на заслуженный отдых, и Аман Тулеев поблагодарил Валерию Смолего за многолетний созидательный труд на благо Кузбасса, значительный вклад в социально-экономическое развитие края». Валерий Смолего родился в 1951 году в Березовском (Кемеровская область), окончил Кузбасский политехнический институт, в администрации начал работать с 2001 года в качестве руководителя отдела металлургии, прошёл путь до заместителя губернатора по промышленности, транспорту и связи. В апреле 2008 – апреле 2009 гг. возглавлял РЭК, затем был вновь назначен заместителем губернатора, а в апреле 2010 – мае 2013 гг. руководил Новокузнецком. В мае 2013 года о его отставке с этой должности пресс-служба администрации объявила в тот момент, когда Валерий Смолего делал доклад на заседании горсовета Новокузнецка. По сообщению пресс-службы администрации тогда, Аман Тулеев «отличился в том, что глава Новокузнецка проявляет нерешительность, мягкотелость, работа местной администрации не систематизируется в команде администрации города нет никакой дисциплины», и сделал вывод, что «в связи с систематическими не исполнением его указаний дальнейшее пребывание Валерия Смолего на посту главы может привести к критической ситуации в городе».

**СБЕРБАНКУ ОТКАЗАЛИ В КОНКУРСЕ НА НКВЗ**

В прошлую пятницу арбитражный суд Кемеровской области отказал ПАО «Сбербанк России» в удовлетворении заявления о признании недействительными решения собрания кредиторов ОАО «Новокузнецкий вагоностроительный завод» (НКВЗ) от 16 ноября 2015 года по вопросу повестки: «обращение в Арбитражный суд Кемеровской области с ходатайством о введении процедуры внешнего управления». В своём заявлении банк настаивал на открытии в отношении НКВЗ конкурсного производства, поскольку внешнее управление не даст результатов. В решении собрания кредиторов о переходе к внешнему управлению Сбербанк увидел нарушение своих прав и интересов. Представитель Сбербанка **Елена Полякова** сослалась на выводы, сделанные в ходе процедуры наблюдения на НКВЗ, что восстановление платежеспособности и расчёт с кредиторами проведением внешнего управления невозможны. Представитель ПАО «Трансфин-М» **Антон Сутярин** заявил в ответ, что права и интересы Сбербанка решением о введении внешнего управления не нарушаются, и никаких доводов обратного заявитель не представил. Он пояснил, что «Трансфин-М» в составе большинства кредиторов собрания выступил за внешнее управление, поскольку от продажи имущества НКВЗ в ходе конкурса значительных средств не получить, ведь ликвидационная стоимость завода, по его оценке, составляет не более 400 млн рублей, из которых порядка 80% получит Сбербанк, как залогодержатель основной части имущества завода. Между тем, общий размер кредиторской задолженности НКВЗ на 16 ноября 2015 года составил 5,5 млрд рублей. Другой представитель ПАО «Трансфин-М» **Илья Осипов** привел расчёты, согласно которым даже при выпуске 200–250 вагонов в месяц, что составляет половину мощностей, НКВЗ сможет получить за 18 месяцев внешнего управления 613 млн рублей чистой прибыли для кредиторов. Возобновление выпуска вагонов, по его оценке, основана на прогнозах, сделанных МЭР РФ на 2016–2018 гг.

**«РУССКИЙ УГОЛЬ» ПРОДАЛ КУЗБАССКИЕ АКТИВЫ**

Компания «Русский уголь» ушла из Кузбасса, продав свои активы – разрезы «Задубровский» и «Евтинский» **Александру Нещетаеву**. Последний подтвердил, что сделка была заключена перед новым годом, но пока о планах его как нового собственника говорить рано, поскольку активы изучаются. По его данным, добыча угля на этих разрезах составила в прошлом году 1,2 млн тонн при общей мощности 2,2 млн, убытки – около 300 млн рублей. Напомним, что в октябре 2015 года власти Кузбасса продавали «Русско-уголю» претензии по поводу убыточной работы «Задубровского». Александр Нещетаев в 1976 году окончил Кузбасский политехнический институт, работал в компании «Кузбассразрезуголь», в том числе, первым вице-президентом, с 2001 года реализует собственные проекты по безлюдной выемке угля на открытой добыче, в частности, на разрезах «Распадский» и «Краснобродский-Южный».

**avant-partner.ru**  
ИНТЕРНЕТ ВЕРСИЯ ГАЗЕТЫ

**А ТАКЖЕ: ЛЕНТА НОВОСТЕЙ, МЕРОПРИЯТИЯ, АУКЦИОНЫ, КОНФЛИКТЫ, ИНТЕРВЬЮ И МНОГОЕ ДРУГОЕ...**

**ВЛАДЕЛЬЦА «АКВАГРУП» ПРИЗНАЛИ БАНКРОТОМ**

*На прошлой неделе арбитражный суд Кемеровской области признал банкротом как физическое лицо кемеровского предпринимателя Константина Яковлева, владельца кемеровской «Аквагруп». В отношении должника, который сам направил в суд заявление о признании его банкротом, введена процедура реализации имущества сроком на 4 месяца. Основную часть требований кредиторов к нему составили обязательства по договорам поручительства по кредитным договорам предпринимательской группы.*

Самое первое заявление о признании Константина Яковлева банкротом направило в суд ООО «Племенной завод «Чикский», и это было ещё 30 сентября 2015 года, а закон о банкротстве физлиц вступил в силу 1 октября, и заявление не было принято. Следующим заявителем выступило кемеровское ООО «Аргумент», подавшее документы в суд 1 октября (в этот же день, но позже поступило туда и заявление самого Яковлева). Представитель этого заявителя **Екатерина Журавковская** на заседании 8 декабря на требованиях настаивала и предлагала ввести в отношении должника процедуру реализации имущества. Однако, против участия в этом деле «Аргумента» выступило ПАО «МДМ Банк», и на заседании 15 декабря суд признал заявление ООО «Аргумент» необоснованным и оставил без рассмотрения. На 24 декабря было назначено рассмотрение заявления уже самого должника, но оно было отложено из-за необходимости представить в материалы дела дополнительные документы.

На заседании суда в прошлый четверг представитель должника – заявитель **Юлия Сергеева** сообщила, что предприниматель не может рассчитаться с долгами – источник дохода по месту работы у него нет, т. к. в двух компаниях группы – ООО «Продлюкс» и ООО «Аквамаркет» – где он находится в штате, введены процедуры банкротства, заработка там нет. Кроме того, она уточнила, что банковские счета должника арестованы, деньги с них сняты, а недвижимость, которую предло-

гается реализовать, находится у кредиторов в залоге. Она представила дополнительные документы – ООО «Современные технологии» с требованиями на 138,6 млн рублей и ПАО «МДМ Банк» с требованиями на 306 млн рублей.

*Константину Яковлеву принадлежит предпринятая кемеровской «Аквагруп», работающие в сфере продовольственного ритейла и общественного питания, и др. В составе группы работали супермаркеты «Аквагория», «Знак качества», дискантеры «Экономька», а также предприятия общепита различного формата, производство продуктов (полуфабрикаты, мясные, кондитерские, хлебобулочные изделия и др.), торговые-развлекательные центры. В конце декабря прошлого году в основных предпринятиях группы, ООО «Аквамаркет», ООО «Аквамаркет-Сибирь», ООО «Продлюкс», было открыто конкурсное производство.*

Юлия Сергеева подтвердила ранее сделанное заявление, что должник настаивает на признании его банкротом и на введении в отношении него процедуры реализации имущества, и суд признал обоснованным заявление Яковлева. Он

был признан банкротом, в отношении него введена процедура реализации имущества на 4 месяца, её проводить назначен финансовый управляющий **Игорь Лямкин**. Судебное заседание по рассмотрению его отчета назначено на 26 апреля. По данным Юлии Сергеевой, у должника 8 кредиторов, в том числе, 5 банков. Требования последних к Константину Яковлеву обеспечены залогами – недвижимостью. Среди заложенного практически все магазины, поэтому они пока стоят неиспользуемые, новые торговые предприятия в них не появились, торгово-развлекательный комплекс «Аврора», торговый центр «Ноград» в Кемерове и многое другое. Всего в списке залогового имущества Константина Яковлева – около 30 объектов. В то же время не все активы, принадлежания или принадлежащие Яковлеву или его предприятиям, ушли в банкротство. Напротив, ОАО «Племенной завод «Чикский» в Новосибирской области, приобретённый «Аквамаркетом» в августе 2012 года, из банкротства вышел, полностью рассчитавшись с долгами. 11 января арбитражный суд Новосибирской области удовлетворил ходатайство должника (его представляла также Юлия Сергеева) о прекращении производства по делу о банкротстве в связи с полным погашением требований Сбербанка к заводу на сумму 83 млн рублей. Данное ходатайство, кстати, вызвало категорическое несогласие представителя ООО «СБК-Актив» (структура Сбербанка, к которой перешли требования к «Чикскому»). По оценке источника в «Аквагрупе», это несогласие вызвано тем, что СБК-Актив намеревался получить контроль над племненным заводом, стоимостью активов которого более 400 млн рублей, предьявлением претензий всего на 83 млн рублей и последующего банкротства. Однако этим планам не удалось реализоваться.

*Антон Старожалов*

**SIBEX** С 1986 года

**Экспресс-доставка корреспонденции и грузов по России и за границу**

**Хорошо понимая потребности клиента, мы всегда делаем больше, чем от нас ожидают.**

- Исключительно аккуратное обращение с грузом.
- Предоставление бесплатного упаковочного материала.
- Страхование отправок.
- Удобные способы оплаты.
- Покупка товара в другом городе.
- Отслеживание груза в режиме on-line.
- Предоставление индивидуального менеджера и курьера.
- Экспресс доставка грузов от «двери до двери»
- Гарантированная доставка ваших документов в Москву на следующий рабочий день.

Кемерово, пр. Советский, д. 606, офис 03, тел. (3842) 36-49-07  
Новокузнецк, ул. Пирогова, д. 9, тел. (3843) 20-90-49  
Томск, ул. К. Маркса, 24, тел. (3822) 51-22-02

www.sibex.biz

**УПОР НА ГАЗ ВМЕСТО УПОРА НА УГОЛЬ**

*21 декабря Кузбасс посетила представительная делегация ПАО «Газпром» во главе с первым замом правления компании Виталием Маркеловым. Губернатор Аман Тулеев на встрече с газоюзниками признал, что упор на уголь в энергообеспечении региона нужно «выбросить» и настойчиво просил у «Газпрома» обычных и социальных инвестиций. Виталий Маркелов признал необходимость корректировки планов газификации региона, но конкретные инвестиции не обещал, сославшись на необходимость корректировки схем газификации региона.*



Аман Тулеев начал с того, что уровень газификации «в промышленно развитом Кузбассе составляет всего 22%, и это самый низкий показатель в России, где он 65%. «Такая была идеология: у нас есть уголь, зачем же мы будем проводить газ и заниматься им? – признал губернатор. – Но сегодня сыктен на то, что упор нужно делать на уголь полностью отменяется, из подсознания, из подкорки нужно выбросить». Такой поворот он объяснил тем, что против угля на Западе развернули настоящий крестовый поход, объявив уголь грязным топливом, против его использования направлены последние Парижские соглашения по климату, и ситуация на мировом угольном рынке ухудшилась. Поэтому «сегодня энергообеспечение региона невозможно без газа», заявил губернатор Кузбасса. В Кузбассе газифицированы только 10 населённых пунктов, 115 предприятий и 89 котельных (работающих на угле более 1000). Между тем, в регион подведены два магистральных газопровода – из Парабелы до Новокузнецка и из Омска до Юрги. В 2015 году потребление газа ожидается в объёме 3 млрд кубометров в год. На таком же уровне оно было 15 лет назад, затем немного поднималось до 3,6 млрд. С 2007 года в Кузбассе реализуется проект ПАО «Газпром» по добыче угольного метана. В него вложено 7 млрд рублей, пробурено

33 скважины, добыча составила 49 млн кубометров. Ещё один проект по использованию газа анонсировало 21 декабря новокузнецкое ООО «Сибирь-Энерго» – строительство к середине 2016 года завода на 1,5 тонн скинженного газа в час в качестве моторного топлива. Губернатор Кузбасса сообщил, что по генеральной схеме газоснабжения Кемеровской области до 2025 года предусмотрено газифицировать около 800 тысяч частных и многоквартирных жилых домов в 517 населённых пунктах, 773 котельные. Проектно-сметная документация уже подготовлена для газификации Ленинска-Кузнецкого и 5 населённых пунктов Кемеровского района, ещё предложения частного инвестора газифицировать Прокопьевск. Отдельно он попросил газифицировать моногорода Анякоро-Судженск, Гурьевск и Таштагол, поскольку инвестор, узнав об отсутствии там подведённого газа, отказывается от реализации проектов. Аман Тулеев признал, что программа газификации, предусматривавшая на 2012–2015 гг. 263 млн рублей инвестиций «Газпрома», не выполняема, вложено только 10 млн. Планировалось газифицировать 1384 дома, не газифицировано ни одного. Аман Тулеев связал это с проблемой задолженности за газ в 1,6 млрд рублей ООО «Центральная ТЭЦ» в Новокузнецке. «Но это же не мы накопили, нету тут нашей вины», – посетовал глава региона и призвал решить проблему путём переговоров. Особо губернатор попросил у «Газпрома» социальных инвестиций, «нам всё равно, хоть бассейны, или детсады», поскольку «мы с завистью смотрим, когда вы вкладываетесь в разного рода фестивали, спортивные сооружения, 67 регионов охотятся, но ничего этого в Кузбассе нет». Раньше к «Газпрому» власти Кузбасса не обращались, «пока нормально с углем было», сейчас «яности» с ним нет. Поэтому «не потянуть нам в такой ситуации социальные программы», заключил Аман Тулеев, и попросил распространить на Кузбасс программу «Газпром – детям». **Виталий Маркелов** просьбы выслушал, но ничего конкретно в ответ не обещал. Он отметил реализацию проекта по добыче угольного метана: «его в России 84 трлн кубометров, больше всех в мире», «в Кузбассе поставлено на баланс 250 млрд кубометров, что создаёт базу для дальнейшей добычи в объёме 0,7 млрд кубометров газа в год, а потребность в угем на юге Кузбасса возрастает, и по прогнозу может составить 3,38 млрд кубометров в год к 2030 году. Ещё 200 млрд кубометров запасов, по оценке Виталия Маркелова, могут быть поставлены за 5 лет на баланс на Тутууской площади (на правом берегу Томи к северу от Мыска) с налаживанием на ней добычи в течение следующих 12–15 лет. Для этого поставлена



задача подписать предварительные договоры на поставку газа крупнейшим потребителям. Говоря о газификации Кузбасса, Виталий Маркелов признал, что генеральная схема уже не отвечает реалиям и требует пересмотра. Его планируется провести к середине следующего года. Будет ли после этого «Газпром» инвестировать в газификацию Кузбасса, он так и не сообщил. Напомним, что согласно ранее объявлявшимся планам в Кузбассе давно должна уже начаться промышленная добыча угольного метана. Первый раз по этому поводу губернатор Аман Тулеев и тогдашний глава «Газпрома» **Рем Вяхерев** договаривались ещё в апреле 1998 года, в октябре 2000 года коллегия администрации приняла постановление о разработке программы опытно-промышленной добычи угольного метана, в соответствии с которой, как заявлял тогда гендиректор АО «Промгаз» («дочка» «Газпрома» по проектированию добывающих предприятий) **Александр Каревич**, добычу 3–5 млрд кубометров газа в год планировалось начать в 2004 году. В марте 2008 года тот же Каревич представил расчёты начать промышленную добычу метана уже в конце 2009 года и в ходе реализации девятилетней программы наладить получение 4 млрд кубометров газа ежегодно.

**ЦЕНА ВОПРОСА**

559 тысяч 181 рубль 26 копеек долга заплатило АО «Шахтоуправление «Талдинское-Кыргайское» (ШТК) (входит в ООО «Управляющая компания «Талдинская», подконтрольное **Руслану Ростовцеву**) новокузнецкому ООО «Завод по ремонту горно-шахтного оборудования» (ГШО) в рамках дела о банкротстве. На прошлой неделе кемеровский арбитраж, рассматривая обоснованность заявления завода о признании ШТК банкротом, отклонил заявление, поскольку ответчик должник **Руслан Валеев** заявил об оплате долга и предъявил суду соответствующие документы. Представитель завода по ремонту ГШО **Михаил Кузьмин** заявил, что предприятие уже не поддерживает в суде своё заявление о признании «Талдинского-Кыргайского» банкротом, но и не отказывается от него. При этом суд напомнил представителю должника, что в деле есть уже два новых аналогичных заявления от кредиторов шахтоуправления. Завод по ремонту ГШО принадлежит новокузнецкому предпринимателю **Александру Шукину**, который до прошлого года был одним из владельцев шахтоуправления «Талдинское-Кыргайское» и ещё одного предприятия в этой компании – АО «Шахтоуправление «Талдинское-Южное» (ШТЮ). С прошлого года они перешли под контроль Руслана Ростовцева, до этого времени партнёра Шукина. На прошлой неделе суд начал также рассмотрение заявления о признании банкротом ШТЮ, но пока отложил дело до 24 февраля. В этом деле также есть заявления от кредиторов, подконтрольных Шукину, в том числе, от завода по ремонту ГШО.

**10 миллиардов 353 миллиона 300 тысяч рублей** составил дефицит областного бюджета на 2015 год в соответствии с последними изменениями, внесенными в закон «Об областном бюджете» на сессии облсовета 25 декабря 2015 года. Как сообщил **Сергей Ващенко**, начальник главного финансового управления (ГФУ) Кемеровской области, представляющий депутатам проект закона Кемеровской области «О внесении изменений в Закон Кемеровской области «Об областном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов», поступления в доходную часть областного бюджета за счёт налога на прибыль выросли на 1,15 млрд рублей. Кроме того, на 570 млн увеличились безвозмездные поступления в областной бюджет из федерального (с 23,42 млрд рублей до 23,99 млрд), что в итоге позволило увеличить доходы региональной казны на 1,72 млрд рублей, до 104,24 млрд. Однако, расходы в новой версии бюджета увеличены значительно больше, на 5,64 млрд рублей, до 114,6 млрд, что в итоге, привело и к резкому росту дефицита областного бюджета – на 3,92 млрд рублей, или уровня в 12,9% от доходов областного бюджета. Этот уровень был заложен «в стартовом варианте областного бюджета», напомнил Сергей Ващенко, но затем состояние областной казны немного улучшилось, и в течение прошлого года доходы росли быстрее расходов. Так в предыдущей версии областного бюджета, принятой в начале декабря 2015 года, дефицит составил всего 6,4 млрд рублей, или 8,1% от доходов областного бюджета. Как резкое увеличение расходов, как пояснил начальник ГФУ на сессии 25 декабря, в основном пойдёт на дотации муниципальным образованиям Кемеровской области – на погашение их задолженности перед областным бюджетом. На эти цели предусмотрено дополнительно 8,2 млрд рублей.



**БЛИЦОПРОС**

*Какое событие для бизнеса в Кузбассе было самым значимым? Какую компанию Вы бы отметили? Кого бы Вы номинировали на «Авант-ПЕРСОНУ»?*



**Марина Шавгулидзе, генеральный директор Кузбасской ТПП:**

– 2015 год для бизнеса стал годом поиска резервов развития. В условиях кризиса шло переосмысление деятельности и поиск новых решений, в том числе оптимизация производств, перерегистрация рынков, импортозамещение. Поэтому сложно назвать какое-то значимое событие для бизнеса, но можно выделить некоторые тенденции.

Заработала региональная программа по импортозамещению, в пространстве которой находят место и наши предприятия бизнеса. Значительно активизирована производственная сфера региона, наметилась тенденция объединения предприятий по кластерным формам организации. К примеру, началось создание промышленного кластера инвестиционного машиностроения. Следует отметить, что процесс был инициирован снизу, самими предприятиями этой отрасли. Одним из результатов объединения усилий науки и производства стал геоход – принципиально новый продукт кузбасского машиностроения. Это, условно говоря, машина для прокладки тоннелей, ходов и пространств под землей, которая может рассматриваться и как вид проходческой техники.

В рамках инициативы и предпринятых шагов по созданию промышленного кластера инвестиционного машиностроения в Кемеровской области, реализации проекта по геоходу, отмечу ОАО «КОРМЗ», Юргинский технологический институт Томского политехнического университета и Институт угля СО РАН. А на «Авант-ПЕРСОНУ» – Сладнева Александра Владимировича, генерального директора ОАО «КОРМЗ» (ОАО «Кемеровский опытный ремонтно-механический завод»).



**Анжелика Рогожина, руководитель дирекции банка ВТБ по Кемеровской области:**

– Из самых значительных событий прошлого года я отмечу модернизацию шахты «Юбилейная», которую возродил к жизни один из ведущих угольных холдингов Кузбасса «Топ-Пром». Торжественное открытие шахты, оборудованной по последнему слову техники, состоится в конце января этого года. 7 долгих лет консервации и всего за один год обновленная шахта готова полностью внести свой вклад в экономику региона. Николай Владимирович Королев проделал колоссальную работу в этот непростой экономический период и сумел дать жизнь шахте уже в новом, более современном качестве. За 2015 год проделана огромная работа, сформирована профессиональная команда специалистов, которые могут работать в лучших традициях шахтёрского труда. Холдинг обеспечивает работой 2 тыс. кузбассовцев. Уверена, что добыча собственного сырья, повышение качества и объёма готовой продукции помогут компании укрепить свои позиции на рынке угля.

Что касается компаний и бизнес-персон, они являются неотъемлемыми составляющими предпринимательского успеха. Банк ВТБ ориентируется на региональные компании, которые составляют костяк экономики. Хотела бы выделить уверенное и поступательное развитие сети аптек «Эдельвейс», которые предлагают широкий ассортимент лекарств, доступные цены, удобство обслуживания. Конечно, успех стал закономерным следствием высокой компетентности и личной харизме собственника сети Казанского Олега Владимировича. Под его руководством сеть аптек выросла до крупнейшей сети Кузбасса с уверенными перспективами развития в других регионах Сибирского федерального округа. Олег Владимирович создал профессиональную команду, планомерно выстраивает с партнёрами отношения на длительную перспективу, основанные на надёжности и взаимовыгодном сотрудничестве.

Кроме того, я считаю, что рассмотреть участие в номинации «Авант-ПЕРСОНА» стоит не только с точки зрения бизнес-достижений, но и с точки зрения социальной ответственности наших топ-менеджеров. Хотела бы отметить Жилиникова Алексея Владимировича, который является не только успешным предпринимателем, но и ведёт активную

благотворительную деятельность. Являясь Членом Совета Правления Фонда «Счастье детям», Алексей Владимирович оказывает материальную поддержку в лечении тяжёлых заболеваний маленьких пациентов, а также поддерживает интернат для детей «Маленький принц». Если говорить о ключевых результатах, то четвертый год подряд сеть магазинов «Система универсамов Бегемот» получает награду Кемеровской области с высоким качеством обслуживания, введёна бонусная программа. Помимо развития продуктового ритейла, Алексей Владимирович развивает ресторанную сеть в городе, открыв в 2015 году ресторан «Пятницкий», который радуется кемеровчан хорошей кухней и высоким качеством сервиса.



**Игорь Бучин, генеральный директор Корпорации «АСИ» (г. Кемерово):**

– Из событий Кузбасса, безусловно, самым значимым стало избрание Амана Тулеева Губернатором Кемеровской области. Победа на выборах с огромным преимуществом – это высокая оценка работы Губернатора и его команды, доверие органов власти в целом. А стабильность региона – это, разумеется, благоприятная почва для ведения бизнеса.

На премию «Авант-ПЕРСОНА» я бы номинировал генерального директора ОАО «КОРМЗ» Сладнева Александра – человека ответственного, энергичного, инициативного, настойчивого в достижении поставленных целей. Помимо управления бизнесом, Александр активно занимается общественной деятельностью, является Президентом Ассоциации промышленников и предпринимателей г. Кемерово.



**Константин Ирьгов, директор Кемеровского филиала ПАО «Ростелеком»:**

– Слова народного комиссара связи Ивана Пересыпкина «Без связи нет управления, без управления нет победы» сегодня остаются актуальными. Управление регионом базируется на телекоммуникациях. Поэтому телекоммуникационная отрасль для органов власти – одна из первых по приоритетности. Сотрудники компании «Ростелеком» очень хорошо осознают это и продолжают развивать телекоммуникационную инфраструктуру региона. В 2015 году «Ростелеком» в Кузбассе построил рекордное количество оптических линий связи, в результате чего жители 270 000 домохозяйств в 43 населённых пунктах региона получили возможность воспользоваться высокотехнологичными услугами и мультимедийными сервисами оператора. Также в минувшем году стартовала программа «Устранение цифрового неравенства», которую реализует «Ростелеком». Проект предполагает организацию точек доступа в интернет со скоростью до 10 Мбит/с в малых населённых пунктах с численностью от 250 до 500 человек, в Кузбассе под реализацию УЦН попадает 168 населённых пунктов в 18 муниципальных районах. Развитие интернета в сёлах позволит жителям перейти на новый качественный уровень жизни. Это положительно скажется и на электронной коммерции, например, фермеры смогут реализовывать свою продукцию через интернет, активно пользоваться интернет-магазинами и т.д. Приход «оптики» в малые населённые пункты позволит жителям Кузбасса получить равный доступ в информационное общество с возможностями для общения, обмена информацией, дистанционного обучения, госуслугам в электронном виде. В настоящее время количество госуслуг, переведённых «Ростелекомом» в электронный вид, составляет 94, и это далеко не предел.

На премию «Авант-ПЕРСОНА» я бы номинировал Сергея Александровича Колесника – директора ООО «Система Чибис». Мне импонирует созданная им чёткая система управления предприятием, его умение формировать команду и прекрасно ориентироваться в своих сегментах рынка. Бесспорно, в нашем бизнесе есть множество претендентов на эту номинацию, и мне будет очень интересно узнать имена победителей и лично их поздравить.

# АВАНТ-ПЕРСОНА 2016

**Окончание, начало на стр. 1**

Ещё одна немаловажная задача – мотивационная. Согласно множеству исследований, те психологические нагрузки и грузы ответственности, которые сопровождают предпринимательскую и бизнес-деятельность могут выдерживать не более 5% представителей нашего прекрасного человечества, но даже этим «железным людям» хотя бы иногда необходима «психологическая поддержка равных», хотя бы так называемое критическое одобрение («цель, конечно, странная, но мастерство/упорство и т.п. в достижении...» или «реализация, конечно, ужасная, но какой проект...») – знак того, что заметили и отметили. Поэтому мы и пытаемся по максимуму привлечь представителей бизнеса к выдвижению номинантов и оценке их деятельности. Кроме того, пример наших номинантов, лауреатов мотивирует других – молодых и начинающих, и тех, у кого за плечами уже не один проект – очень хочется, чтобы эта смелость, даже авантюризм, энергетика и упорство, которая в основном и двигает все проекты, оставалась и концентрировалась в нашем регионе, только тогда у него, и у нас есть шанс на жизнь. Может поэтому наши номинанты и лауреаты на первый взгляд такие разные (частое обвинение в нашу сторону – «как можно их сравнивать?») – опыт и заслуги конкретного человека, размер и специфика деятельности компании, масштаб проекта, – всё кажется несопоставимым. Попробуем объяснить логику нашей редакции в выдвижении и отборе номинантов.

Весь год мы отслеживаем события и деятельность различных компаний и персон в экономике и бизнесе Кузбасса, анализируем и выделяем значимые с нашей точки зрения, опираясь на следующие критерии (которые впоследствии перерастают собственно в номинации) в совокупности или по отдельности.

**Событие** значимое для экономики области, оказавшее или которое может оказать существенное влияние на развитие региона, отрасли, состояния бизнес-среды.

**Компания**, создательные проекты и деятельность которой оказались в центре внимания коллег,

бизнес-сообщества и власти, которые стали или могут стать ориентиром для других.

**Топ-менеджер** – руководитель, который умеет генерировать продуктивные бизнес-идеи, обеспечивать стабильную работу коллектива и предприятия, несмотря на внешние факторы, эффективно внедрять новые технологии, как на производстве, так и в управлении. Результат его деятельности – это всегда достижения компании.

**Предприниматель**, который, в конечном счёте, характеризуется не тем чем он владеет, а особыми качествами характера – инициативой, авторитетом, даром предвидения и т.п. Результат его деятельности – запущенные новые интересные, возможно, неожиданные проекты (конечно, лучше успешно реализованные, но это не обязательно), которые с нашей точки зрения, порождают положительную динамику в бизнес-сообществе, подобно тому, как космический проект, даже если полёт в другую галактику пока невозможен, развивает науку и смежные с комической отрасли.

Мы допускаем, что не все события мы можем охватить, не все компании знать, не все предпринимательские проекты заметить, поэтому мы приглашаем всех заинтересованных выдвинуть собственных номинантов, которые, по их мнению, достойны того, стать лауреатами «Авант-ПЕРСОНЫ».

В этот юбилейный для премии год мы решили немного изменить принцип выбора победителей, сосредоточившись на экспертном голосовании по основным номинациям (о том, кто может принять участие в голосовании как эксперт подробнее на сайте [www.avant-partner.ru](http://www.avant-partner.ru)). Также в честь нашего юбилея планируется специальная номинация от «Аванта». Думаю, что Вас ждёт ещё много приятных критериев (которые впоследствии перерастают в процесс реализации проекта).

«Авант-ПЕРСОНА» – проект, который предполагает максимальное вовлечение различных представителей бизнеса. Мы будем рады любой поддержке в его реализации. Приглашаем к сотрудничеству. Мы готовы обсуждать любые встречные предложения, если они не вступают в противоречия с основными принципами премии.

**Ваши предложения, пожелания, вопросы пишите на почту: [editor@avant-partner.ru](mailto:editor@avant-partner.ru)**

Галина Красильникова, главный редактор Группы изданий «АВАНТ»



**ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОМИНАНТОВ**

# СТРОИТЕЛЬСТВО С РАЗМАХОМ

В кризисный 2015 год ООО «Проград» приступил к освоению двух новых площадей комплексной застройки – жилых микрорайонов «Верхний бульвар» (на фото) и «Московский проспект». «Верхний бульвар» на пересечении бульвара Строителя и улицы Марковцева – первый федеральный проект в Кемеровской области, который будет реализован совместно с Федеральным фондом содействия развитию жилищного строительства. Площадь застройки – 5 Га, на них будет построено 9 жилых домов площадью 65,2 тыс. кв. метров, парковки, детский сад и 5,1 тыс. кв. метров коммерческих объектов. Объём инвестиций в жильё составит около 2,2 млрд рублей. Завершить строительство планируется к 2018 году.

Жилой микрорайон «Московский проспект» строится на пересечении проспекта Московский и улицы Терешковой. На территории площадью в 11 Га предусмотрено строительство 14 жилых домов этажностью от 12 до 16 этажей, их общая площадь составит 95 тыс. кв. метров. Также будет построен торгово-развлекательный комплекс, коммерческие помещения под объекты обслуживания населения, 2 детских сада, 2 отдельные стоящих паркинга и храм. Кроме того, для микрорайона будет построена распределительная подстанция мощностью 10 МВт, 5 трансформаторных подстанций, сети теплоснабжения, водоснабжения и канализации. Общий объём инвестиций в проект составит 4,5 млрд рублей. Завершение строительства микрорайона намечено на 2024 год.



**ООО «Проград»** – инвестиционно-строительная компания, основное направление деятельности – жилищное строительство. Была зарегистрирована в январе 2005 года. Входит в состав ООО «УТМК-Холдинг».

Работа компании неоднократно была отмечена благодарственными письмами и наградами, среди которых «Лучший бренд Кузбасса 2013 года», «Лучший инвестор 2013 года в сфере строительства и строительной индустрии». В портфеле компании – проект комплексной застройки микрорайона «Серебряный бор» в Кемерово (14 жилых домов площадью 166 тыс. кв. метров, коммерческие объекты площадью 14 тыс. кв. метров, детские сады, школы, подземная парковка); строительство дома в жилом районе города Кемерово – Кедровка.

**Евгений Мордовин, генеральный директор ООО «Проград»**

*Биографическая справка*

Родился 24 марта 1974 года в городе Узловая Тульской области. Имеет два высших образования. В 1996 году окончил Кемеровский государственный университет по специальности экономист. В 2006 году окончил Кемеровский государственный университет по специальности юрист. В 2011 году окончил Академию народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации по программе Master of Business Administration (MBA). Более 15 лет работает в структуре ОАО «УК «Кузбассразрезулть».

С 2007 года возглавляет ООО «Проград».

Имеет почетную грамоту Министерства топлива и энергетики, отмечен знаком заслуги перед городом Кемерово, награжден медалью за особый вклад в развитие Кузбасса III степени, награжден знаком Министерства топлива и энергетики Российской Федерации «Шахтерская слава» III степени, почетным знаком «Золотой знак «Кузбасса», орденом «Меценат Кузбасса» и др.



**– Какое своё достижение в 2015 году Вы считаете наиболее значимым?**

– Конечно, главным нашим достижением является запуск нового проекта комплексной застройки территории – жилого микрорайона «Верхний Бульвар». Уже к 2018 году на месте пустыря по улице Марковцева появится более 65 тыс. кв. метров комфортного и современного жилья, а также детский сад, парковки, магазины и другие объекты для обслуживания населения.

И хотя этот проект выигрывает своим масштабом, не меньше я горжусь и другим нашим проектом, который был реализован в минувшем году – капитальным ремонтом бывшего авариного общежития на улице Кирова. Нам удалось сохранить и обновить подлинный фасад здания в стиле сталинского ампира, все барельефы. А внутри это уже современное здание с новыми коммуникациями – в нём расположены квартиры бизнес-класса и офисы. Это первый подобный проект в Кемерово. Я рад, что нам удалось предложить рынку такие уникальные квартиры, расположенные в доме с неоклассической архитектурой и 60-летней историей, к тому же на одной из самых красивых улиц нашего города.

**– С какими неожиданными сложностями пришлось столкнуться?**

– Полной неожиданностью стало долгое согласование проекта планировки микрорайона «Верхний Бульвар» с собственником земельного участка – Федеральным фондом содействия развитию жилищного строительства (Фонд «РЖС»). У нас в Кемерово такая процедура занимает месяц максимум, а в Федеральном фонде затонула на 8 месяцев. Оказалось, что сроки согласования в нём вообще не регламентированы. А мы-то ожидали, что фонд поможет и всячески содействует застройщикам в работе. Затем выяснилось, что в правилах землепользования и застройки города Кемерово не прописана функция строительства таких объектов, но Фонд настоял на внесении изменений в этот документ. Тут нас удивила уже городская администрация – изменения были внесены очень оперативно. Знаю, что раньше проектная документация в Кемерово согласовывалась долами, внесение любых изменений в неё тоже занимало длительное время. Теперь сроки сократились буквально до нескольких дней, и это внушает оптимизм.

**ПРЕДСТАВЛЯЕМ ПАРТНЁРОВ**



**ДИРЕКЦИЯ БАНКА ВТБ ПО КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ СТАЛА ПАРТНЁРОМ ПРЕМИИ «АВАНТ-ПЕРСОНА 2016»**

Банк ВТБ, наряду с дочерними банками (ВТБ24 и Банк Москвы) и финансовыми организациями, входящими в состав группы ВТБ являются ведущей российской финансовой группой, предоставляющей широкий спектр финансово-банковских услуг в России и за рубежом.

На сегодняшний день группа насчитывает более 30 банков и финансовых компаний более чем в 20 странах мира. Кемеровская дирекция банка ВТБ является одним из ведущих кредитных учреждений Кузбасса. В этом году исполняется 13 лет с момента открытия банка ВТБ в Кузбассе. На протяжении этих лет ВТБ занимает устойчиво-высокие позиции на банковском рынке Кемеровской области, развивает и укрепляет сотрудничество с предприятиями и организациями различных отраслей экономики области. Среди клиентов регионального офиса предприятия – лидеры угледобывающей промышлен-

ности, производственные и строительные компании, предприятия пищевой и перерабатывающей отрасли, оптовой и розничной торговли, а также сферы услуг. Своё решение поддержать премию «Авант-ПЕРСОНА» прокомментировала руководитель дирекции ВТБ по Кемеровской области **Анжелика Рогожина**: «В этом году уже пятая по счёту премия нашего постоянного информационного партнёра даёт возможность широкой общественности взглянуть немного под другим, более профессиональным углом, на наиболее успешные предприятия и компании Кузбасса, многие из которых являются давними клиентами банка ВТБ. Приятно осознавать, что свою лепту в историю успеха многих номинантов внес банк ВТБ. Уверена, что сегодня как никогда важно поддержать флагманов региональной экономики и отдать дань уважения их профессиональным достижениям».

Независимое Информационное Агентство (НИА) работает более 20 лет. Агентство было организовано одним из первых в Сибири – в 1994 году – на базе информационно-аналитического центра. Профиль деятельности агентства изначально был ориентирован на освещение важнейших общественно-политических и экономических событий Красноярского края, а затем и других регионов Сибири. Сегодня сеть сайтов и филиалов НИА представлена в 26 регионах страны.



**НЕЗАВИСИМОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО – ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЁР ПРЕМИИ**

Бизнес-модель агентства предполагает сотрудничество с широким кругом партнёров, что позволяет ему сохранять независимость и объективность суждений. В настоящее время партнёрами НИА являются более 100 организаций в различных регионах России – от предприятий различных отраслей экономики до органов власти и общественно-политических объединений и образовательных учреждений.

НИА-Кузбасс · kuzbas.ru



БЛИЦОПРОС

Какое событие для бизнеса в Кузбассе было самым значимым? Какую компанию Вы бы отметили? Кто бы Вы номинировали на «Авант-ПЕРСОНУ»?



Наталья Михайловская, директор Агентства «Профи»:

«В конце сентября в Анжеро-Судженске прошёл предпринимательский форум «Кузбасс: Территория бизнеса – территория жизни», и он стал, действительно, событием: масштабно, зрелищно, представительно – как со стороны власти, так и со стороны бизнеса. Причём, бизнес был очень разным и по величине, и по отраслям, и по территориям. Масштаб и хорошая организация создали одновременно позитивное и рабочее, конструктивное настроение. По-моему, и диалог бизнеса и власти получился. Ещё, лично мне было приятно видеть и знать, что есть такие мэры городов, как в Анжеро-Судженске, которые своих предпринимателей знают по именам, и, действительно, заинтересованы и много делают для развития бизнеса на своих территориях. Плюс, конечно, возможность познакомиться с городами нашей области: в этом году – Анжерка, в прошлом – Мариинск... и ещё раз убедиться, какие гостеприимные и прекрасные люди у нас в Сибири.»

А на «Авант-ПЕРСОНУ» я бы номинировала Елену Латышенко, упомянутого по защите прав предпринимателей Кемеровской области. Однозначно, за прошедший год, именно её заслуга в том, что многие чиновники научились разговаривать с бизнесом (не все, но некоторые – да). Её работа помогает в это непростое время для бизнеса (особенно, малого) поддерживать оптимизм в настоящем и веру в будущее. Хотя, все предприниматели по натуре оптимисты. Иначе ничего и не сделаешь.



Дмитрий Малинин, управляющий партнёр коллегии адвокатов «ЮрПрект»:

«Каждый замечает события под своим углом зрения. Я, со своей стороны, хочу отметить, что в 2015 году в Ке-

меровской области был принят целый ряд нормативных актов, влияющих на условия ведения бизнеса в Кузбассе. С одной стороны – позитивной, были введены налоговые каникулы до 2020 года – для малого бизнеса, а также приняты понижающие коэффициенты для арендной платы за земли промышленности – для крупного угольного бизнеса. С другой стороны, в конце года утвердили новую кадастровую стоимость земель населённых пунктов, что по нашим прогнозам приведёт к росту земельного налога и арендной платы у среднего и крупного бизнеса и косвенно затронет малый бизнес, арендующий торговые и другие площадки. Я хочу отметить команду «Lovegunning Кемерово». Организаторы Коля, Вадим и Ира смогли привлечь много активных и деловых людей из столицы Кузбасса в любительский спорт: бег, плавание, лыжи. И не просто привлечь, а объединить, сплотить! Благодаря этому проекту я сам почувствовал в первом полумарафоне в Италии на озере Гарда, пробежал 21,1 км с классными ребятами из других городов России и мира, где есть отделения «Lovegunning».

Для меня таким человеком, который развивает свой бизнес в нашем регионе и одновременно не забывает про развитие своего региона, является однозначно Александр Петрович Лобанов – владелец Частной пивоварни Лобанова и ресторана «Бочка», Президент Кемеровского клуба Ротари. В 2015 году Александр Петрович приложил немало усилий для сбора средств на строительство игровых площадок для детей-инвалидов в Кемерово, а также для других благотворительных программ клуба.

# НОВУЮ ЖИЗНЬ

Кто из нас, чувствуя себя совершенно морально и физически растерзанным после очередных праздников, хотя бы раз не давал себе обещания, почти что клятву: всё! с понедельника начинаю новую жизнь! Никаких излишеств, пагуно влияющих на здоровье и оставляющих свой гнусный след на лице и фигуре – только спорт, только правильное питание, только здоровый образ жизни. Неправильно так клялись не единожды – но, увы! Понедельники проходят один за другим, а новую жизнь начать все как-то не удается. И причины находятся чертовски весомые – много работы, новый, очень важный проект, внезапно появившаяся проблема, да и вообще – это были не те понедельники.

Наступление нового года традиционно воспринимается как начало нового этапа, кажется, с боем курантов всё станет лучше, интереснее и успешнее, чем в предыдущие годы. А это значит, наступил вполне подходящий момент для того, чтобы начать жить по-новому. И не обязательно с понедельника – чтобы начать заниматься спортом и стать успешным и здоровым подойдет любой день.

**ЛИХА БЕДА – НАЧАЛО**

Самое сложное в занятиях спортом – это начать. Для начала стоит выбрать тот вид спорта, который вам больше нравится, и от которого вы будете получать удовольствие, т.е. не нужно себя измучивать бегом, если вам по душе силовые нагрузки, йога или калланетика. Не выбирайте то, что модно, что погуглит вас или то, что обещает мгновенные результаты, – советует начинающим Серафима Шастунова, инструктор тренажерного зала по групповым и персональным тренировкам Кемеровского Центра здоровья «Новелла».

Найдите напарника или целую компанию для занятий спортом или походов в спортзал. И не стоит отчаиваться в том случае, если у вашего товарища что-то получается лучше, чем у вас, наоборот, дайте темп, постройте его догнав или перегнав. Купите абонемент в тренажерный зал или фитнес с персональным тренером, запустите свой внутренний энергетический резерв. Это кажется, что у вас нет сил заниматься спортом. Начните – и сил хватит не только на утренние пробежки, но и на игры с детьми, встречи с друзьями, учебу и т.д.

области физической культуры и спортом систематически занимается около 931,5 тыс. человек или 34,1% населения), проблему выбора может усложнить разведать что широта предложений, но никак не их недостаток. Согласно данным Департамента, в области физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в 3152 учреждениях, предприятиях, объединениях, организациях (2013 год – 3176), в том числе в физкультурно-спортивных клубах по месту жительства – 179 (2013 год – 208), фитнес-клубах – 99 (2013 год – 64). Кроме того, в области по состоянию на 31.12.2014 г. функционировало 7965 спортивных сооружений (2013 год – 7746), обеспечивающих условия для привлечения к занятиям физической культурой и спортом жителей региона – стадионы, спортивные залы, плавательные бассейны, лыжные базы и т.д.

Широта выбора относится не только к месту занятия спортом, но и к виду спортивных занятий. Йога, аэробика (вариант – аквааэробика), пилатес, стретчинг, пилон (у некоторых вызывает неприличные ассоциации, но очень эффективен), танцы, в том числе восточные, тайский бокс – вот только некоторые, наиболее популярные предложения для здоровья и хорошего настроения. Модный тренд последних лет – скандинавская ходьба, одинаково полезная для всех возрастов. Кстати, по данным Департамента молодежной политики спорта АО селодия на территории Кузбасса действует порядка 46 маршрутов для скандинавской ходьбы, так что, палки в руки!...

Если предпочтения пока ещё не определились, можно выбрать на-

**В СПОРТ – БЕЗ ОШИБОК**

Отсутствие конкретной цели – одна из наиболее распространённых глобальных ошибок начинающих. «Вы должны начинать тренироваться, четко представляя, чего хотите достичь. Кто-то хочет стройную фигуру и рельефные мышцы, кто-то – повысить иммунитет, а кому-то просто надо выплеснуть негативную энергию. Чем четче вы ставите цель, тем быстрее достигните результата», – советует начинающим приверженцам здорового образа жизни Серафима Шастунова.

Правильно поставить цель и выбрать путь её достижения помогут консультации тренеров-специалистов. Профессионалы рекомендуют начинать с прохождения фитнес-тестирования и консультации специалиста – тогда программа занятий точно будет сформирована правильно, исходя из уровня физического развития, возможностей и в соответствии с поставленной целью. Лучшим способом подготовки будет предварительная запись на прием фитнес-консультанта по телефону в удобное вам время. Запланируйте 40-50 минут для данной встречи, желательно чтобы она была намечена отдельно от тренировочного дня.

Ещё одна глобальная проблема – нерегулярные тренировки. «Часто бывает: потренировался раз-два и бросил, вернулся через месяц, снова потренировался один-два раза и снова бросил. Но, организм должен привыкнуть к физическим нагрузкам, тренируйтесь 3-4 раза в неделю. Постепенно вы начнете получать удовольствие от занятий спортом, и результат будет заметен», – отмечает Серафима Шастунова.

Недостаток знаний и бездумные нагрузки тоже могут принести больше вреда, чем пользы. Фитнес – это целая наука, убежден инструктор тренажерного зала центра фитнеса и реабилитации «ПЕРФЕКТО» Игнатий Егирев. «К сожалению, приходится видеть много людей, которые судорожно качают бицепс и грудь в надежде на то, что эти две группы мышц будут давать «дикий» результат», – рассказал «А-П» Игнатий. «Удел девушек – это то, что по легче и понятнее» – это тоже неправильно, девушкам нужно всецело развиваться, и не забывать тренировать голову, ведь фитнес это целая наука». Порой горячее желание мужчин, особенно, юношей и юниоров, добиться результатов как можно быстрее завершается печальным результатом – перегрузкой на первой тренировке, отмечает Серафима Шастунова. «Не надо на первой тренировке ставить рекорды и проверять свой организм на выносливость», – рекомендует Серафима. – Нагрузки увеличьте постепенно – вам должно быть комфортно во время тренировок. А вот девушки и женщины ожидают мгновенного эффекта, и это их ошибка. Часто бывает: чело-

век решил похудеть, записался на фитнес, прошёл месяц, а результат незаметен. Ухудшается настроение, появляется желание бросить всё. Помните, что мгновенный эффект невозможен».

Одно из самых главных условий успешных тренировок – правильно рассчитанная нагрузка. Как рассказала Серафима Шастунова, любая тренировка имеет свои нормативы физического состояния организма, благодаря которым можно регулировать интенсивность спортивных занятий: давление, частота дыхания, пульс. Последнему параметру уделяется особое внимание.



Игнатий Егирев: «Не надо на первой тренировке ставить рекорды и проверять свой организм на выносливость»

Важно уметь рассчитать индивидуальные пределы частоты пульса, что поможет поддерживать хорошее самочувствие, здоровое состояние организма. Существует специальная формула: 220 – возраст человека = норма частоты пульса. Чтобы иметь красивое тело, при занятиях должен сжигаться подкожный жир. Интенсивность эффективной тренировки не должна быть выше 60-70%. В первое время можно заниматься через день. При ежедневных занятиях неподготовленного человека, быстро накапливается усталость и организм не получает достаточно времени, чтобы полностью восстановиться до следующей тренировки.

Правильно рассчитать нагрузку и разработать программу тренировок помогут тренеры. У многих новичков возникают сомнения – нужен ли тренер, не стану ли его услуги напрасной тратой средств? В этом вопросе мнения специалистов разделяются. Игнатий Егирев, к примеру, категорически за помощь тренера. «В любом спорте самое основное желание и опытный наставник, будь то плавание, керлинг или фитнес», – подчеркнул Игнатий. – В 2011 году, когда я впервые пришёл в тренажерный зал, я понимал, что без знаний в

# НАЧИНАЕМ ПРЯМО СЕЙЧАС!



этом новом мире делать нечего» По мнению Игнатия, советы тренера необходимы и для того, чтобы разработать программу тренировок («Программа, которая составлена без определенных знаний физиологии и биомеханики может навредить, а те, программы, которые люди находят в журнале и интернете, составлены для определенных людей их тренерами с учётом физиологических возможностей и состояния здоровья», – отмечает инструктор), и для того, чтобы четко представлять при тренировках в тренажерных залах – какие тренажеры какие группы мышц тренируют.

Серафима Шастунова к варианту тренировок без тренера относится более лояльно, однако, отмечает инструктор Центра здоровья «Новелла», у такого выбора достаточно много минусов: «Главное понимать то, что сама программа упражнений не так уж важна, но выполнять все упражнения с ювелирной точностью – выполнять упражнения правильно, человек достигает большего результата, а чтобы это произошло, необходимо поддержка тренера. Необходимо осознавать, что универсальных программ тренировок не существует, каждый человек имеет свои слабые и сильные стороны».

Для тех же, кто убежден в возможности и необходимости заниматься без тренера, есть компромиссный вариант – пользоваться услугами тренера не на постоянной основе, а например, в виде консультаций-тренировок один раз в неделю или один раз в две недели.

**НАШ ОТВЕТ**

**НАОМИ КЕМПБЕЛЛ**

Как утверждает желтая пресса, чёрная пантера мировых пидумов Наоми Кемпбелл два-три

раза в год сидит на коктейле, основными компонентами которого являются сок лимона, кленовый сироп и кайенский перец и называет эту адскую смесь секретом своей молодости. У Наоми много последовательниц, среди которых такие супер-персоны, как Бейонсе, Анджелина Джоли, Энн Хэтэуэй. А вот у другой звезды, Меган Фокс, свой секрет – за 48 часов до особо важного выхода в свет она пьет яблочный уксус. Что ж, у звезд свои причуды – звёздная жизнь непростая и скоротечная, нужно спешить. Наш ответ Наоми Кемпбелл – здоровое питание.

Здоровое питание, как рассказала «А-П» врач-эндокринолог Центра здоровья «Новелла» Инна Никиткина, это не диета. Его целью не является значительно уменьшить вес за короткий промежуток времени. Его главная задача – помочь почувствовать себя уверенным, энергичным и, прежде всего, здоровым.

Здоровое питание включает в себя три основные идеи: сбалансированную диету, формирование здорового отношения к еде, понимание степени воздействия окружающей среды на ваш рацион, – подчеркнула Инна Ивановна.

Вот несколько советов, данные врачом, которые помогут следовать здоровому питанию:

- Ешьте не менее пяти порций фруктов и овощей в день, а если сможете, то и больше.
- Сократите сахар и насыщенные жиры.
- Пейте много воды, от восьми до десяти стаканов в день. Добавляйте в воду свежий лимон, чтобы придать ей вкус.
- Два раза в неделю включите в свой рацион рыбу.
- Уменьшите потребление соли. Избегайте добавлять соль в пищу. Вы должны есть не более 6 г в день.

• Не отказывайтесь от мучного, это ваше топливо в продолжение дня.

• Будьте активны! Взрослые в возрасте от 19-65 лет обязаны посвящать умеренным физическим упражнениям не менее 150 минут в неделю. Пусть ежедневная прогулка займет вас не менее 30 минут и станет вашей хорошей привычкой.

Главный секрет здорового питания в том, что покушение возможно, если количество потраченных калорий будет больше, чем съеденных. А лучший способ потратить калории – занятия спортом. Безусловно, приступая к тренировкам, нужно также внимательно относиться к тому, как, когда и сколько есть. Вот несколько правил от Инны Никиткиной:

• Лучше перекусить за полтора-два часа до начала тренировки. Причём желательно употреблять в питание низко-углеводные или белковые продукты, это поможет вам заниматься дольше и интенсивнее. Необходимо строго рационально придерживаться этого графика, положительный эффект возникает только при постоянном следовании этому правилу. Не отказывайтесь от завтрака, чтобы похудеть, отсутствие утром завтрака лишь замедлит процессы обмена, вызывает слабость и сонливость лучше уменьшить кол-во потребляемых калорий за раз, т.е. разбить приём пищи на 4-5 раз в день, по 200-500 калорий.

**«И ПЛЮС ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ!»**

Бывают дни, когда негатива оказывается больше, чем положительных моментов. И проблемы наваливаются, и погода не та, и в спорте результатов нет, ну просто никаких. Или, допустим, есть, но не такие выдающиеся, как хотелось бы. Да и надоело регулярно трудиться в спортзале. И как-то сама собой в подсознание вползает коварная мысль о следующем новом светлом понедельнике, с которого уж точно начнется новая жизнь. Тренеры называют этот период самым опасным. Тут, как никогда важен психологический настрой.

«В тяжёлые дни, когда хочется опустить руки, вспомните, почему вы начали, к чему вы идёте и чего уже достигли», – советует Серафима Шастунова. – Проанализировав свой путь, вы поймете, что уже многого добились и переборили себя. Разве можно теперь отступить? Это своего рода план того, как не бросить заниматься спортом. Тренировки – это не единичные развлечения, это образ жизни. Если вы начали занятия, то теперь должны сделать их полезной привычкой». «Работа над собой – самое сложное, это неоспоримый факт, – философски напоминает Игнатий Егирев. – А всё что сложно требует

времени, поэтому – терпение и тяжёлый труд».

Кроме философского подхода, можно использовать и другой – например, заключить пари с другом (подругой). Правда, как отмечают специалисты, бывшие свидетелями таких пари, человек становится активным пользователем фитнес-услуг, пока оно действует. Как только выиграл – заниматься перестал. Есть ещё вариант – купить клубную карту минимум на 3-6 месяцев (именно в этот период начинают быть заметны первые результаты).

А ещё, чтобы всегда быть в тонусе и чтобы занятия спортом всегда приносили удовольствие, а не казались тяжким трудом в фитнес- или тренажерных залах, стоит к спортивной составляющей и правильному питанию добавить побольше положительных эмоций – баню, массаж, хорошее настроение и бокал вина с друзьями.

Светлана Папаненко

**Коммерческое предложение**

КЛИНИКА ООО «АВРОРА» предлагает услуги по проведению периодических/предварительных медицинских осмотров с выездом на предприятие или на базе медицинского учреждения Клиника ООО «АВРОРА» (г. Кемерово, пр. Октябрьский, д. 49).

**Выписка из Прейскуранта на медицинские услуги ООО «АВРОРА»**

№ п/п	Наименование услуг	Ед. изм.	Стоимость (руб.)
1	Медицинская справка на вождение	1 справка	800,00
2	Медицинская справка на оружие	1 справка	800,00
3	Проведение предварительного или периодического медицинского осмотра мужчины (включено все, в т.ч. включая психиатра и психиатра-нарколога и флюорограмму)	1 заключение 1 медкнижка	1300,00
4	Проведение предварительного или периодического медицинского осмотра женщины до 40 лет и женщины после 40 лет (включено все, в т.ч. включая психиатра и психиатра-нарколога и флюорограмму)	1 заключение 1 медкнижка	1600,00
5	Отдельно психиатр или нарколог или флюорограмма	1 заключение	300,00

Выезд на предприятие: плюс 300-500 руб. за чел.

Внимание для организаций! Можем провести медосмотр в субботу!

Лицензия на проведение медицинских осмотров ЛО-42-01-003676 от 14.05.2015	
Контакты	Регистратура для индивидуального медосмотра - т. 8(3842)33-88-85 Для заключения договоров с организациями - сот. т. 8-903-907-41-77 - директор, профессор Зотов Евгений Александрович E-mail: profzotov@yandex.ru Сайт: kemclinic.ru

**Главный редактор Галина Федоровна Красильникова.**  
Газета «Областной экономический еженедельник «Авант-ПАРТНЕР» учреждена ООО «Издательский Дом «Деловой Кузбасс».  
Издатель – ООО «Издательский Дом «Деловой Кузбасс». Зарегистрирована Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
Свидетельство о регистрации № ПИ 12-1924 от 25.06.2003 г.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ, УЧРЕДИТЕЛЯ И ИЗДАТЕЛЯ:** 650991, г. Кемерово, ул. Красноармейская, 136. Телефон/факс (384-2) 585-616. Адрес электронной почты главного редактора editor@avant-partner.ru; электронная версия издания в сети Интернет www.avant-partner.ru; **Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. При перепечатке журналистских материалов прямая ссылка на «Авант-ПАРТНЕР» обязательна. Использование оригинал-макетов и элементов дизайна газет без ведома редакции запрещено.** Материалы в рубриках ЛИДЕР, СОБЫТИЯ, КРУПНЫМ ПЛАНOM, НОВОСТИ КОМПАНИЙ, ПРЕСС-РЕЛИЗ, НОВИНКА, КОНФЛИКТ выходят на правах рекламы. Время подписания номера в печать по графику в 09.00. Сдан в печать в 09.00. Объем 2 п.л. Печать офсетная. Тираж 4500 экз. Распространение: подписка, VIP-рассылка – бесплатно. В розницу – цена договорная. Газета набрана и сверстана на компьютерном комплексе Издательского Дома «Деловой Кузбасс». Газета отпечатана в ООО «Лауэр-К», 650099, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28, офис 207.







# GrauCompany

комплексное снабжение предприятий


- // упаковочные материалы
- // одноразовая посуда
- // бытовая химия
- // хозяйственные товары
- // расходные материалы
- // пластмассовая тара
- // продукция под заказ

Отдел продаж  
г. Кемерово, ул. Тайшетская, д.2  
**8 (3842) 492-600**  
**8 961 729 2600**  
[www.grau.ru](http://www.grau.ru)

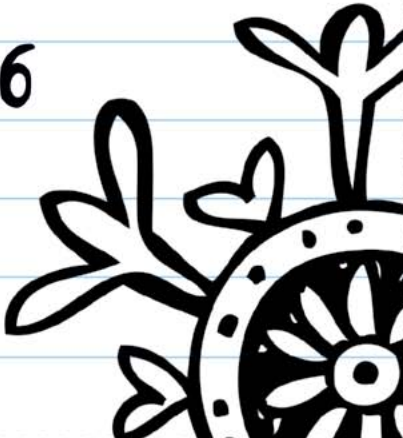



Купон на скидку  

# -20%

на все импортные  
напитки

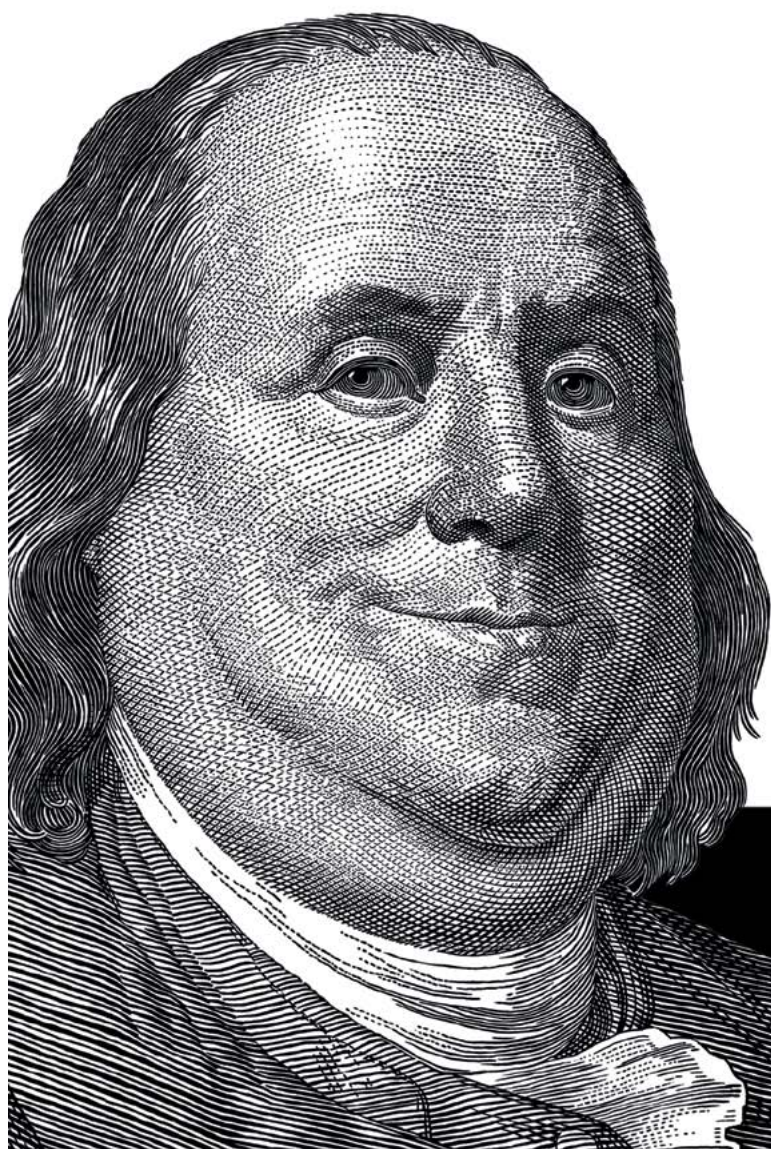


С Новым Годом!  
2016



г. Кемерово, ул. Спортивная, 28  
[www.bigweek.info](http://www.bigweek.info)

Скидка действует до 29.02.2016 г. только при предъявлении купона.



## УЗНАЙТЕ, КАК ИНВЕСТИРОВАТЬ С УМОМ

**Ваши деньги набирают вес**

Запишитесь на бесплатный бизнес-семинар  
«Основы профессии трейдера»

 45-23-03

 ул. Весенняя, 24А-408



alpari