СТРОЙ ИНДУСТРИЯ КУЗБАССА

ОБЛАСТНОЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

БУДЬ В КУРСЕ!

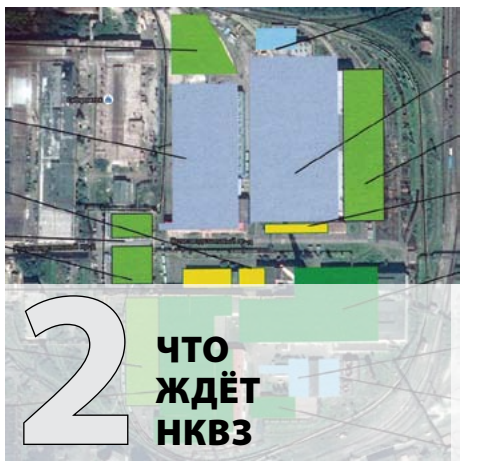
АВАНТ ПАРТНЕР

№ 8(410)

ЧЕТВЕРГ
28 АПРЕЛЯ 2016

16+

www.avant-partner.ru



АКТУАЛЬНО

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ

У Кемеровской области остался всего месяц для завершения работы над заявками по Калтану, Киселёвску, Таштаголу и Мундыбашу в «Фонд развития моногородов» – пакеты документов с детальным обоснованием инфраструктурных проектов ждут в Москве до 1 июня. Однако предложениям развития кузбасских моногородов не хватает инвесторов, заинтересованных в реализации подготовленных проектов.

Генсоглашения по этим моногородам были заключены между Фондом и администрацией Кемеровской области в конце 2015 года. Общая стоимость проектов, на финансирование которых в рамках этих соглашений рассчитывает регион – около 3 млрд рублей. Это объекты инженерной и дорожной инфраструктуры, необходимые для реализации инвестиционных проектов частным бизнесом. Финансирование по ним будет открыто после одобрения заявок. Как пояснил 12 апреля в Новокузнецке гендиректор Фонда **Илья Кривогов** на стратегической сессии по инвестпроектам, если заявки будут отправлены до 1 июня, поступление денег возможно уже в этом году.

Как сообщил глава Калтана **Игорь Голдинов** в ходе презентации своего моногорода, для потенциальных инвесторов уже готовы 9 площадок под проекты в промышленности и туризме, 4 площадки под жилищную застройку, сформированы 13 участков для «индустриально-промышленного» и 5 участков – для агропромышленного парка. К 1 мая будет завершена разработка концепции «индустриально-промышленного парка». Заместитель губернатора области по экономике и региональному развитию **Дмитрий Исламов** также добавил, что проект строительства 2-й очереди тепличного хозяйства «Калтанское» тоже нуждается в со-инвесторах.

Нехватку инвесторов ощущает и Киселёвск. Как сообщила зам главы города по экономике и финансам **Наталья Новосадова**, на сегод-

Окончание на стр. 3

ДЕЛОВЫЕ НОВОСТИ

ПРОМЫШЛЕННОСТЬ ПРИБАВЛЯЕТ УГЛЁМ И МАШИНАМИ

Промышленное производство в Кемеровской области в первом квартале текущего года выросло на 6% к уровню аналогичного периода прошлого года, сообщает территориальный орган государственной статистики по Кемеровской области. Указанный рост обеспечили добыча угля, энергетика, машиностроение, отрасли, бывшие лидерами роста в прошлом году. Так в угольной промышленности производство в первом квартале 2016 года выросло на 7,2%. В секторе обрабатывающих отраслей рост производства составил 3,2%, но в отдельных отраслях он был заметно быстрее: в производстве машин и оборудования – 49,5%, в текстильном и швейном производство – 18,3%, в пищевой промышленности – 7,1% , в энергетике – 6,8%, в химии – 6,2%. Снижение производства в первом квартале 2016 года было отмечено в промышленности строительных материалов, на 15,8%, в металлургии, на 6,9%, в деревообработке, на 14,8%. Напомним, что индустрия Кузбасса растёт третий год подряд: в 2014 году прирост в ней составил 2,9%, в 2015 – 2,1%.

«НЕФТЕХИМСЕРВИС» ПОДДЕРЖАЛИ

Совет по инвестиционной и инновационной деятельности при губернаторе Кемеровской области на заседании 21 апреля рекомендовал поддержать проект второго этапа строительства Яйского нефтеперерабатывающего завода. Как сообщил зам губернатора по экономике и региональному развитию **Дмитрий Исламов**, строительство НПЗ идёт с 2009 года, в настоящее время завод работает, выпускает дизельное топливо, прямогонный бензин и мазут, а после второго этапа начнет выпускать автомобильный бензин. Директор компании по финансам и инвестиционной деятельности **Анатолий Гришин** отметил, что в строительство Яйского НПЗ вложено уже 18 млрд рублей, сейчас предприятие перерабатывает более 3 млн тонн нефти в год, в ходе второго этапа планируется инвестировать ещё 31,5 млрд рублей (30% собственных средств завода и средств акционеров, 70% за счёт 10-летнего кредита Сбербанка), построить установку вакуумного блока, установки риформинга и изомеризации. В результате, через три года завод начнет производство автобензинов с октановым числом 92-95 в соответствие с требованиями «Евро 5», а глубина переработки нефти вырастет с нынешних 64% до 75%. В дальнейшем её планируется углубить еще. После обсуждения совет согласился предоставить поддержку в виде налоговых льгот (на прибыль и на имущество на общую сумму 185 млн рублей) на один год, это решение ещё будет утверждать коллегия обладминистрации. Аналогичная поддержка на первом этапе строительстве, по данным Гришина, позволила инвестору сэкономить 600 млн рублей.

ПОГОСТИЛ НЕДОЛГО

Всего полтора месяца проработал исполняющим обязанности заместителя губернатора Кузбасса – начальником Главного финансового управления (ГФУ) Кемеровской области 45-летний **Дмитрий Фролов**, первый «гостевой» назначенец в администрации Кемеровской области с 2003 года. Как сообщила 18 апреля пресс-служба обладминистрации, он увольился по собственному желанию, а на освободившуюся должность назначен 46-летней **Игорь Малахов**, работавший первым заместителем начальника ГФУ.

УГОЛЬНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ ВЫРАСТУТ

ОАО «Угольная компания «Кузбассразрезуголь» (КРУ) увеличит инвестиции с 6 млрд рублей в прошлом году до 12,6 млрд, сообщил директор компании **Сергей Парамонов** после подписания соглашения о социально-экономическом сотрудничестве с обладминистрацией 21 апреля. Также вдвое, с 570 млн до 1,156 млрд рублей увеличивает инвестиции в 2016 году и ПАО «Кузбасская топливная компания» (КТК). О чём сообщил после подписания аналогичного соглашения президент КТК **Игорь Прокудин**. Оба руководителя обосновали увеличение инвестиций тем, что основные фонды требуют обновления, особенно, парк карьерных самосвалов. КРУ, по данным Сергея Парамонова, планирует закупить в этом году 57 таких машин марки «БелАЗ» на 6 млрд рублей. По данным Игоря Прокудина, КТК намерена купить в этом году 12 «БелАЗов». При этом обе компании не планируют увеличить добычу угля в 2016 году – КРУ намерен сохранить ее на уровне прошлого года, по плану КТК она вырастет лишь номинально, на 138 тыс. тонн, или менее, чем на 1%, до 11,1 млн тонн.

ООО «ВОСТОК-МОТОРС» ОТКРЫВАЕТ НОВЫЙ ДИЛЕРСКИЙ ЦЕНТР HYUNDAI В КЕМЕРОВЕ

ООО «Восток-Моторс» открывает новый дилерский центр HYUNDAI в Заводском районе города Кемерово на улице Двужильного, 3 общей площадью 3228,1 кв. метра. Торжественное мероприятие по этому поводу состоялось 25 апреля. Как рассказал «Авант-ПАРТНЕРу» директор дилерского центра Hyundai в г. Кемерово **Виталий Щепилин**, старый шоу-рум Хёнде на проспекте Октябрьском, в связи с открытием нового салона, полностью прекратит свою деятельность до 1 июля 2016 года. «Компания «Восток-Моторс» является абсолютно новым и единственным официальным дилером марки HYUNDAI в Кемерово, – говорит он. – Здание на Октябрьском принадлежит бывшему дилеру Hyundai в Кемерово – ООО «Трансхимресурс». Временно мы арендуем у них это помещение, но для нового дилерского центра ООО «Восток-Моторс» приобрело права на здание на улице Двужильного, 3. В географии нашей компании город Кемерово является новым, но бренд HYUNDAI нам знаком – наш учредитель уже не один год работает с ним в Москве. Мы делаем большие ставки на этот бренд и намерены активно развивать продажи автомобилей HYUNDAI в Кузбассе!».

ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА САЙТА ВСЕ «ДЕЛОВЫЕ НОВОСТИ»
avant-partner.ru
ИНТЕРНЕТ ВЕРСИЯ ГАЗЕТЫ
А ТАКЖЕ: ЛЕНТА НОВОСТЕЙ, МЕРОПРИЯТИЯ, АУКЦИОНЫ, КОНФЛИКТЫ, ИНТЕРВЬЮ И МНОГОЕ ДРУГОЕ...

НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ

20 апреля неожиданно сменилась власть в Кемерове. Глава города Валерий Ермаков ушёл в отставку в связи с выходом на заслуженный отдых.

Об уходе мэра Кемерова объявила 19 апреля областная администрация, и, как практически все подобные отставки, она была настолько неожиданной, что о ней не знали в кемеровском горсовете, а на сайте администрации Кемерова Валерий Ермаков вполне обоснованно был указан в качестве главы города еще двое суток, пока формальная его отставка не была принята на чрезвычайном заседании 20 апреля. Как сказано в сообщении горсовета, отставка Валерия Ермакова была принята единогласно «в связи с выходом на заслуженный отдых», с аналогичной формулировкой «принял» её днём ранее и **Аман Тулеев**, присутствовавший на чрезвычайном заседании совета.

Отставка Валерия Ермакова была внезапной, как практически все подобные в муниципалитетах Кузбасса (тем более, что формально он мог заслуженно отправиться на пенсию еще в июне прошлого года, когда ему исполнилось 60 лет), но в отличие от других муниципальных отставок была обставлена как почетная. Были отмечены заслуги без малого четырехлетнего его руководства областным центром, в сообщении горсовета указано, что за это время в городе было построено 900 тыс. кв. метров нового жилья, 9 детских садов, 3 цифровые школы, 9 крупных спортивных объектов, открыта сеть велосипедных дорожек, самый большой в Кузбассе МФЦ, городской район «Лесная Поляна» по итогам 2015 года был признан лучшим проектом малоэтажного строительства в России. Отмечены были положительные итоги промышленного развития города, высокие места Кемерова в различных рейтингах. В итоге, губернатор Аман Тулеев поблагодарил отставника «за многолетний добросовестный труд, за мужество, достойное, самоотверженное служение людям и родному Кузбассу и попросил депутатов городского совета поддержать кандидатуру **Ильи Середюка**, заместителя губернатора по АПК и природным ресурсам, как исполняющего обязанности главы Кемерово, что и было сделано.

Валерий Ермаков пришел на руководство Кемерова также с должности заместителя губернатора Кузбасса после того, как в июле 2012 года досрочно подал в отставку мэр областного центра **Владимир Михайлов**, проработавший в этой должности 26 лет. Ему к этому времени, кстати, было 69 лет. Таким образом, Валерий Ермаков оказался не только по кемеровскому счёту, но и по меркам многих других муниципалитетов, одним из самых недолго работавших. Для сравнения родным Ленинск-Кузнецком он руководил в качестве мэра более 8 лет.

В этом году Аман Тулеев неоднократно выражал недовольство уборкой снега и другими работами по благоустройству в Кемерове, ранее – состоянием дорог в городе и другими проблемами. По представлению губернатора было уволено несколько руководителей администрации Кемерова. В марте нынешнего года на сайте change.org была организована петиция за отставку Ермакова в связи с «ужасным состоянием дорог» в городе, которую ко дню почетной отставки подписало более 10 тыс. человек.

Антон Старожилов

НОВОКУЗНЕЦКОЕ ВАГОНОСТРОЕНИЕ ВО ВНЕШНЕМ УПРАВЛЕНИИ

19 апреля завершилось введённое почти год назад наблюдение на Новокузнецком вагоностроительном заводе (НкВЗ) – кемеровский арбитраж по годатайству собрания кредиторов ввёл на предприятии внешнее управление на полтора года. Процедура наблюдения так затянулась, поскольку пришлось рассматривать жалобу Сбербанка о признании недействительным решения собрания кредиторов от 16 ноября 2015 года. На заседании 19 апреля банк вновь высказался против внешнего управления.

Временный управляющий НкВЗ **Ирина Ракитина** напомнила те выводы, к которым она пришла в ходе наблюдения и проведенного финансового анализа предприятия и которые были обнародованы еще в ноябре прошлого года. Всю свою историю, отметила она, завод работал с убытками, восстановить его платежеспособность невозможно, и следует открыть конкурсное производство. В ноябре прошлого года она указывала, что даже при возобновлении производства вагонов, потребуется выпускать их по 8,9 тыс. в год при цене 2,1 млн рублей за штуку, чтобы выполнить все обязательства перед кредиторами, тогда как у завода мощность всего в 5 тыс. в год.

Несмотря на негативные выводы временного управляющего, большинство кредиторов на собрании 16 ноября прошлого года высказалось за внешнее управление. **Антон Сутырин**, представитель ПАО «Трансфин-М» (2,6 млрд рублей требований к заводу, 44% всей кредиторской задолженности) на заседании суда 19 апреля отметил, что вагоностроение в России в этом году началось восстанавливаться, и НкВЗ получит заказы. Второй представитель этого кредитора **Евгений Ковалев** признал, что сегодня мощности российского вагоностроения избыточны, и в этом году они будут загружены всего на одну свою треть, ожидается выпуск 30 тыс. вагонов при мощности в 90 тысяч (26,5 тыс. было произведено в 2015 году), однако, у Новокузнецкого вагоностроительного завода есть и другие возможности зарабатывать и рассчитываться с кредиторами.

ОАО «Новокузнецкий вагоностроительный завод» создано в феврале 2008 года на базе завода по ремонту металлургического оборудования, выделенного в свою очередь из состава ОАО «Кузнецкий металлургический комбинат» в ходе банкротства последнего. Акционеры – Евгений Подъяпольский, Юрий Байченко и Андрей Бакай (равными долями). Проектная годовая мощность завода – 5 тыс. полувагонов для перевозки угля, максимальный выпуск был в 2013 году, 3,4 тыс. штук (7-ое место в России). 19 мая 2015 года по заявлению кемеровского ООО «Вагон-Трейд СДС» на заводе было введено наблюдение. В июле прошлого года персонал был уволен, осталось 15 человек на охране и содержании имущества.

Он представил подготовленные компанией «Трансфин-М» «Материалы к плану внешнего управления», ссылаясь на которые, указал, что завод мог бы возобновить, пусть и не на полную мощность, выпуск вагонов, 150 единиц в месяц (ожидаемая выручка – 324 млн рублей), заняться ремонтом вагонов, не менее 100 единиц в месяц (6 млн), ведь только у ПАО «Трансфин-М» парк вагонов 56 тысяч, и годовая потребность в ремонте составляет 1700 единиц. Кроме того, НкВЗ может утилизовать старые вагоны, по 200 штук в месяц (37,7 млн рублей выручки), а ещё у него есть два свободных, но вполне хорошо оснащенных цеха общей площадью 25 тыс. кв. метров, которые «Трансфин-М» предлагает использовать в качестве индустриального парка. Это предложение получило поддержку властей Новокузнецка и Кемеровской области, и уже есть желающие из числа предпринимателей города разместиться в этом парке, заверил Евгений Ковалев.

Представитель Сбербанка (2,09 млрд рублей требований к НкВЗ, обеспечены залогом) **Елена Полякова** высказалась против введения внешнего управления и предложила открыть конкурсное производство. По её расчетам, реализация предложений «Трансфин-М» за полтора года внешнего управления сможет принести НкВЗ всего 613 млн рублей денежных средств при общих требованиях кредиторов в 6 млрд. Она также указала на заинтересованность в делах НкВЗ **Андрея Матюшина**, предложенного собранием 16 ноября 2015 года в качестве кандидатуры внешнего управляющего, он представлял интересы одного из акционеров завода (ныне отсутствующего) на их собрании в мае прошлого года.

В итоге, суд согласился с предложением о введении внешнего управления на полтора года, но пока поручил исполнять обязанности внешнего управляющего Ирине Ракитиной. Назначение внешнего управляющего суд рассмотрит 19 мая.

Антон Старожилов

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ

Окончание. Начало на стр. 1

няшний день в городе готовятся к реализации 12 инвестпроектов, все небольшие, стоимостью 10-30 млн рублей каждый. По сведениям Дмитрия Исламова, один из основных инвесторов Киселёвска, ООО «Объединенные машиностроительные технологии», вынужден приостанавливать свою инвестиционную программу, т.к. угольные компании сокращают закупки нового оборудования. В рамках стратегической сессии Киселёвск презентовал ряд свободных площадок, подходящих для проектов разной направленности.

По предварительной оценке Ильи Кривогова, наиболее успешно идёт работа по оформлению заявки в Фонд в Таштаголе. Как сообщил первый заместитель главы Таштагольского района **Валерий Сафронов**, на сегодняшний день в районе есть обеспеченные инвестициями инфраструктурные проекты на общую сумму почти 2 млрд рублей. Наиболее крупный – разработка Селезеньского месторождения марганцевых руд «Сибирской горно-металлургической компанией». Реализация данного проекта стоимостью 1,28 млрд рублей началась ещё в 2010 году, завершение намечено на 2017 год. Проект развития спортивно-туристического комплекса «Медвежонок» имеет стоимость 416 млн рублей. Ещё один проект – заготовка низкосортной древесины и переработка её в пеллеты беловского ООО «Таёжный», по словам Валерия Сафронова, предусматривает расширение уже несколько лет вполне успешно работающего производства. Для его модернизации нужно около 70 млн рублей, её завершение планируется провести к 2020 году. Ещё один проект в этой отрасли стоимостью 177 млн рублей – строительство комплекса по заготовке и переработке древесины – реализует ООО «Наш лес».

Валерий Сафронов представил и уже традиционные давно известные инвестплощадки района – Тайметское месторождение самородной меди с прогнозными ресурсами в 2,2 млн. тонн и с содержанием серебра от 2 до 18 грамм на тонну руды, Викторьевское золоторудное месторождении с запасами в 54 тонны, Белкинское месторождение фосфоритов. Впрочем, это были предложения скорее на отдалённую перспективу, а на ближнюю зам главы района сообщил о проекте спортивно-туристского центра круглогодичного использования «Ворота в Горную Шорию» в поселке Мундыбаш. Проект предполагает обустройство трёх зон – туристической (гостиница на 60 мест и придорожный сервис), спортивно-оздоровительной (всесезонный горнолыжный центр) и научно-познавательной (метеостанция с планетарием). Для реализация проекта только на первом этапе потребуется вложить 157 млн рублей в инфраструктуру – в строительство дорожных развязок, объектов водо- и электроснабжения, канализации.

Ксения Сидорова

ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ С ГОСПОМОЩЬЮ

13 апреля 2016 года в Кемерове состоялось расширенное заседание межведомственной рабочей группы по вопросу импортозамещения и кооперационных связей между машиностроительными предприятиями Кузбасса. Первые итоги работы в направлении импортозамещения показали, что определённые достижения у отдельных предприятий региона налицо. Однако, рассчитывая на помощь государства в этом развитии, они так и не научились готовить заявки на эту поддержку.

Подводя итоги годовой деятельности рабочей группы, начальник областного департамента промышленности **Сергей Карпунькин** отметил, что многие кузбасские предприятия машиностроительной отрасли за это время смогли совершить прорыв в производстве импортозамещающего оборудования и даже улучшить свои финансовые показатели. ОАО «Анжеромаш» удалось наладить выпуск конкурентоспособных редукторов для ленточных конвейеров, которые своим качеством не уступают даже лучшим немецким аналогам. Производственная программа ООО «Юргинский машиностроительный завод» (Юрмаш) с 1,4 млрд рублей производства в прошлом году увеличивается по плану 2016 года до 3,2 млрд. Предприятие активно ведет переговоры с угольщиками о поставке своего оборудования. Кемеровский завод «Электромашина» освоил производство целой линейки частотно-преобразовательных станций взрывозащищенного типа. На угольные предприятия уже поставлено более 40 единиц такого оборудования. В настоящее время завод выиграл тендер на поставку 5 частотно-преобразовательных станций для компании «Белон».

По данным Сергея Карпунькина, оказался загружен заказам и киселёвский завод «Объединенных машиностроительных технологий» (ОМТ). Предприятие освоило ремонт гидравлики импортного горно-шахтного оборудования и в кооперации с компанией «Сиб-Дамель» планирует приступить к производству взрывозащищенных электродвигателей. Новокузнецкая компания «Сибэлектро» освоила производство дизель-гидравлических локомотивов «Сибиряк». В настоящее время два таких дизелевоза, сообщил начальник департамента, уже работают на шахтах «Полысаевская» и «Юбилейная». ОАО «Кемеровский опытно-ремонтный механический завод» приступил к испытаниям геохода, а также освоил выпуск нового вида техники по обслуживанию дорог на угольных разрезах.

Сергей Карупнькин отметил, что проведён анализ рынка насосных агрегатов и возможности их производства в Кемеровской области: «Сделали вывод, что есть у нас предприятия, а конкретно, «Гидромаш-НК», которые могут освоить эту продукцию». Кузбасские машиностроители, уточнил он, сославшись на проведенный среди них опрос, готовы оказывать также различные услуги и выпускать запчасти для горнодобывающей техники по потребностям угольщиков.

На заседании обсуждали и возможности предоставления государственной поддержки в импортозамещении. Как доложил заместитель директора Фонда развития промышленности **Юрий Шамков**, на сегодняшний день в Фонд подано 1364 заявки на общую сумму 460 млрд рублей, одобрено 76 проектов, профинансировано 61, то есть, примерно 4,5%. Полные инвестиции по профинансированным Фондом проектам составили 83 млрд рублей, что позволит создать в конечном итоге 8 тысяч рабочих мест. При этом 4 заявителя отказались от поддержки уже после подписания соглашения. Основную долю заявителей составляют предприятия машиностроительной отрасли – 21%. Остальные проекты из таких отраслей как биофармацевтическая, металлургия, производство электроприборов, энергетика и др.

Из Кузбасса в Фонд пришло 14 заявок от 9 юридических лиц, но лишь одна из них – от кемеровского ООО «Химпром» – была одобрена и получила от Фонда заём в 254 млн рублей для налаживания производства гипохлорита при общей стоимости проекта 364 млн.

Юрмаш направил в Фонд 6 заявок, но 4 из них не прошли по параметрам экспресс-оценки. Два проекта (по созданию крепей малой мощности и электрогидравлической системы управления) одобрены, но финансирования пока не получили. По словам Юрия Шамкова, основные проблемы большинства заявок – плохая подготовленность проектов и малое количество выделенных государством средств на эти цели.

Фонд развития промышленности был создан в 2014 году по инициативе Министерства промышленности и торговли РФ путём преобразования Российского фонда технологического развития. Претендовать на деньги Фонда могут российские предприятия 20 отраслей, за исключением сельского хозяйства, пищевой промышленности, недропользователей, строительной, ядерной и оборонной отраслей. В 2015 году на финансирование проектов государство выделило Фонду порядка 20 млрд рублей. Примерно столько же – в 2016 году. Но, как сообщил Юрий Шамков, если в прошлом году на эти деньги было профинансировано 60 проектов, то в этом году планируется поддержать порядка 100 проектов.

Максим Москвикин

ЦЕНА ВОПРОСА

111 миллионов 280 тысяч 820 рублей (без НДС) составляет стартовая цена за лот в составе кемеровского торгового центра «Неград» и земельного участка под ним на торгах 6 июня. О продаже имущества в рамках процедуры банкротства кемеровского предпринимателя **Константина Яковлева** на его карточке банкротного дела объявил **Игорь Лямкин**, финансовый управляющий Яковлева. Площадь двухэтажного «Нограда» – 4865 кв. метров, участка – 2586 кв. метров. Торги проводятся на электронной торговой площадке «Фабрикант». Напомним, что процедура банкротства в отношении Яковлева была введена 18 января 2016 года, в его собственности (взяты в залог по кредитам банков) находятся бывшие магазины сети «Акватория» в Кемерове по бульвару Строителей 12 с земельным участком, Шахтеров, 43 и Советскому, 44.

154 миллионов рублей составят в 2016 году производственные инвестиции Новокузнецкого алюминиевого завода (ОАО «РУСАЛ НКАЗ»), сообщил управляющий директор предприятия **Виктор Жирнаков** после подписания соглашения о социально-экономическом сотрудничестве на 2016 год, которые подписали 15 апреля компания «Русал» и администрация Кемеровской области. В 2015 году они составили 140 млн. По данным пресс-службы завода, в 2016 году инвестиции будут направлены на модернизацию основного оборудования и газоочистных комплексов. Социальные инвестиции «РУСАЛа» в Кемеровской области по подписанному соглашению составят в этом году 100 млн рублей. Как пояснил Виктор Жирнаков, 90 млн рублей из этой суммы пойдут «на Новокузнецк», 10 млн будут потрачены «по усмотрению облдминистрации».

500 миллионов рублей запланировало инвестировать в развитие своих угольных активов в Кузбассе в этом году челябинское ООО «МелТЭК» (аффилировано с золотодобывающей группой «ЮГК). Как сообщил гендиректор компании **Андрей Звягинцев**, средства будут вложено в основном в приобретение новой техники и оборудования для разреза «Степановский», который был приобретен «МелТЭКом» в феврале этого года. Именно разрез будет основным добывающим предприятием компании в этом году с годовым планом добычи 900 тыс. тонн из 2,1 млн тонн, запланированных в 2016 году (1,5 млн тонн в 2015 году). ООО «Шахта им Дзержинского», которое также контролирует «МелТЭК», планирует годовую добычу в объёме до 700 тыс. тонн. Кроме того, принадлежащее «МелТЭКу» ООО «Энергия-НК» планирует начать с сентября 2016 года добычу угля на участке Бунгуро-Листвянский 4 в Новокузнецком районе, лицензию на который оно приобрело в июне прошлого года. На участке Кушеяковский Новый, который «Энергия-НК» купила в феврале, в 2016 году планируются только проектно-изыскательские работы.

62 миллиарда 599 миллионов 737 тысяч 340 рублей составил государственный долг Кемеровской области на 1 апреля 2016 года, по данным Главного финуправления региона,. Это на 4,5 млрд рублей меньше, чем на 1 марта, но на 4,2 млрд больше, чем на начало года. В течение прошлого года госдолг Кузбасса находился в пределах 51-56 млрд рублей.

Оспаривай и плати меньше!
Кадастровая стоимость вашего земельного участка или здания ЗАВЫШЕНА В НЕСКОЛЬКО РАЗ!
В результате вы платите ОГРОМНЫЕ СУММЫ НАЛОГА или АРЕНДЫ!
Снизить сумму налога или аренды можно от 3-х до 30 раз!
Мы предлагаем профессиональную поддержку на каждом этапе:
1. Этап НЕЗАВИСИМАЯ ОЦЕНКА — ДОСУДЕБНЫЙ ЭТАП
• предварительный расчёт снижения кадастровой стоимости и ожидаемой экономии
• подготовка отчёта о независимой оценке и гарантированное получение Положительного экспертного заключения на отчет
2. Этап КОМИССИЯ (обязательно для юридических лиц) и СУД
• формирование пакета документов и юридически грамотно составленный административный иск
• представление ваших интересов только опытными юристами и адвокатами в сфере земли и недвижимости
• постоянный мониторинг ситуации по делу, своевременное представление дополнительных документов, а при необходимости – вовремя привлеченный судебный эксперт
КОВАЛЁВ И ПАРТНЁРЫ Бюро оценки + ЮРПРОЕКТ КОЛЛЕГИЯ АДВОКАТОВ
Мы объединили свои усилия и опыт для защиты интересов собственника на каждом этапе: от реальной оценки до победы в суде: 100 % Положительных заключений и 99,9 % выигранных дел в суде.
Позвоните и закажите бесплатную консультацию по телефону горячей линии
8 800 700 98 30
звонок по РФ бесплатный

СТРОЙИНДУСТРИЯ КУЗБАССА: НЕОБХОДИМА И ДОСТАТОЧНА

В России, как отмечает Росстат, жилищное строительство в I квартале 2016 года снизилось по сравнению с показателями I квартала прошлого года на 16%. В противоположном направлении развивалась ситуация в строительстве Кузбасса, где ввод нового жилья в январе-марте 2016 года увеличился на 31,4%. Однако, на производителей стройматериалов эти показатели не производят впечатления – они не ждут от рынка бурного роста, сокращают производство многих видов продукции. Инвестиционная активность в отрасли также невысока.

БЕЗ РОСТА

По данным департамента строительства администрации Кемеровской области, объём производства цемента в регионе в 2015 году сократился к 2014 году на 10,2%. На 15,9% уменьшился объём производства сборных железобетонных деталей и конструкций. Производство товарного бетона выросло незначительно (на 0,7%), производство кирпича керамического увеличилось на 3,6%, строительных растворов – на 8,6%, шлаковаты – на 57,3%. По словам начальника департамента **Александра Шнитко**, существенного изменения ситуации в 2016 году не предвидится. Его ожидания подтверждаются данными государственной статистики – по итогам первого квартала 2016 года отрасль стройматериалов стала одним из лидеров по сокращению производства. Падение в ней составило почти 16% при общем росте кузбасской индустрии за квартал на 6%.

Сокращение производства подтверждают и сами производители. По данным ХК «Сибирский цемент», за 12 месяцев 2015 года производство цемента, правда, на всех на трёх заводах компании, сократилось на 12% по сравнению с 2014 годом, составив 3,84 млн тонн. Отметим, что на кузбасском предприятии холдинга, «Топкинском цементе», снижение составило лишь 8%. Для сравнения, «Красноярский цемент» произвёл в 2015 году на 17% меньше, чем в 2014, Тимлюйский цементный завод – на 28% меньше. «Сибирский бетон» (входит в «Сибцем») в 2015 году также снизил объём производства товарного бетона и раствора на 18%.

Сокращение объёмов производства в компании объясняют общим снижением потребления цемента, вызванного экономическим спадом в стране. По данным ОАО «ХК «Сибцем», потребление цемента в России в январе-ноябре 2015 года уменьшился на 11,9% по отношению к аналогичному показателю 2014 года. В СФО спрос на цемент сократился еще больше – на 16,1%. «Наши показатели в 2015 году упали меньше, чем ёмкость цементного рынка СФО. Отчасти сгладить негативные тенденции удалось за счёт развития экспортного направления: курс тенге по отношению к рублю позволял по приемлемым ценам вывозить цемент в Казахстан. Но в 2016 году из-за снижения курса тенге к рублю поддержки со стороны экспортного направления не будет, – подчеркивает первый вице-президент ОАО «ХК «Сибцем» **Геннадий Рассказов**. – В наступившем году мы ожидаем дальнейшего сокращения объёмов отгрузок с заводов холдинга – по данным наших аналитиков, этот показатель снизится примерно на 12% к уровню 2015 года».

Выступая в феврале в Москве на Всероссийском кровельном конгрессе, вице-президент компании «ТехноНиколь» **Евгений Войлов** также отметил определяющее влияние экономического кризиса на текущую ситуацию на строительном рынке: «За 2015 год объем выполненных строительных работ сократился на 7%. Наблюдается спад в отрасли производства кровельных и изоляционных строительных материалов, в частности, по оценке экспертов, рынок ПВХ-мембран в 2015 году сократился на 25%, рынок битумных рулонных материалов – на 9%». В качестве наиболее вероятной тенденции развития российской строительной отрасли в 2016 году вице-президент ТехноНИКОЛЬ также назвал дальнейшее сокращение рынка кровельных и изоляционных материалов.

СЕРТИФИКАЦИЯ ЦЕМЕНТА

Требование обязательной сертификации цемента, введённое в России с 7 марта 2016 года, хотя и должно защитить потребителей от контрафакта, на рынок существенного влияния не окажет. По данным аналитиков «Сибцема», все крупные производители цемента и ранее проводили сертификацию своей продукции на добровольной основе. Таким образом, их затраты в части сертификации не выросли, и поводов для повышения цен на цемент нет. Не ожидается и изменений в расстановке сил на рынке. По сведениям аналитиков «Сибцема», импортеры цемента в большинстве своём уже подали заявки на обязательную сертификацию, поэтому в строительный сезон импортный цемент, вероятнее всего, уже будет поступать в регион в полном объеме. Впрочем, эксперты не исключают временное снижение количества импорта в период прохождения импортерами обязательной сертификации, которая на начальном этапе может занимать до двух-трёх месяцев в связи с необходимостью испытания образцов в течение 30 дней и посещения сотрудниками сертификационного органа производства. Не исключено также закрытие некоторых мелких цементных производств, включая помольные установки, качество продукции которых нестабильно и может не удовлетворять требованиям обязательной сертификации.

В среднем по российскому рынку доля контрафакта, по данным пресс-службы «Сибцема», может составлять 5-10%. Но если в европейской части страны доля контрафактного цемента в мешках по 50 кг может достигать 50% и более, то в СФО эти показатели несколько ниже. «В Кемеровской области существует определенный объём контрафакта, который ориентирован на розничную продажу тарированного цемента, – комментируют в пресс-службе «Сибцема». – Однако бороться с этим сегментом крайне сложно, так как частные лица, приобретающие цемент для индивидуального строительства, нередко готовы поступиться качеством при условии предоставления низкой цены. Здесь необходимо широкое информирование потребителей об опасности использования некачественного цемента, но и это не даст стопроцентного результата. Очень сложно, например, объяснить покупателю, что ему мешает залить площадку под машину бетоном из контрафактного цемента, который стоит намного дешевле, ведь такое сооружение не несёт опасности для окружающих». В пресс-службе «Сибцема» добавляют, что несертифицированный цемент в настоящее время может поступать только с мелких заводов, в том числе с помольных установок, а также из-за рубежа. Доля такого цемента в общих поставках по СФО – не более 5-6%. Наиболее вероятные покупатели несертифицированного цемента – клиенты оптовых баз строительных материалов, занимающиеся индивидуальным жилищным строительством, и мелкие производители низкомарочного бетона, для которых основным фактором выбора является цена.

В РУБЛЁВОЙ ЗОНЕ

Определённую поддержку строительной отрасли в кризисный период оказало то, что падение курса рубля не привела к серьёзному росту цен на основные стройматериалы. По данным департамента строительства, на цемент, шлаковату, керамический кирпич и строительный раствор цены в течение 2015 года не изменилась, на товарный бетон выросла на 1%. Сборные железобетонные детали и конструкции в течение года подорожали на 7,7%.

Впрочем, некоторые материалы заметно подорожали уже в этом году. Так, по данным руководителя отдела снабжения инвестиционно-финансовой компании «Мера» **Вадима Аникеева**, с начала 2016 года на 40% повысилась стоимость арматуры. Также сказалась снижение курса рубля на ценах на материалы и комплектующие импортного производства, на окна и фурнитуру для них, на сантехнику и радиаторы. Ещё заметнее рост на отделочные материалы, фактически в 2 раза. Заместитель генерального директора по производству ООО «Програнд» **Сергей Агарков** отмечает, что основные конструкционные материалы в последний месяц показали рост стоимости, но связывает это не с курсом валют, а больше с сезонностью: «Так как производители основных стройматериалов – российские, они мало зависят от валютных колебаний. Из-за низкого спроса в прошлый строительный сезон было заметное падение стоимости арматуры, с 28-29 тыс. рублей за тонну до 26,5 тыс. рублей. Сейчас строительный рынок восстанавливается и она отыгрывает свои позиции. Не исключено, что до конца года арматура ещё подорожает на 7%. Сезонно на 10-15% вырос в цене цемент». Вслед за ростом цен на медь подорожала электротехническая продукция. Рост курса китайского юаня по отношению к рублю повлёк за собой рост стоимости электромонтажных товаров на 30-40%, так как среди них много китайского производства. Также растут цены на импортные водомерные и тепловые узлы, насосы; на 20% подорожали утеплители, гидроизоляция. Рост цен на отделочные материалы Сергей Агарков оценивает в 10-15%, в пределах инфляции – это касается продукции отечественных производителей, по его словам, наиболее востребованной рынком.

По словам Сергея Агаркова, на стройматериалы приходится 55% себестоимости строительства, ещё 20% – расходы на эксплуатацию машин и механизмов. Существенное влияние на экономику строительства оказал рост стоимости топлива, в результате чего машиночас подорожал на 20-30%. В целом эксперт оценивается рост себестоимости строительства за год (с весны 2015 года по сегодняшний день) на 8-10%, в то время как в течение нескольких предыдущих лет рост составлял 4-6%. «Цены на жильё диктует рынок, поэтому рост себестоимости происходит за счёт снижения маржи», – добавляет он.

Есть ли в нынешних условиях у застройщиков возможность избежать сокращения прибыли? «Рынок сегодня перенасыщен, и находятся подрядчики, готовые выполнять работы по более низким ценам, – продолжает Сергей Агарков. – Мы не готовы рисковать качеством и отсаёмся с партнёрами, деловые связи с которыми уже наработаны. Но если строительная компания ставит своей целью экономию – сегодня есть такой вариант».

ИМПОРТ НА СТРОЙКЕ

Традиционно Кемеровская область мало зависит от поставок строительных материалов из-за границы – все основные конструкционные материалы (цемент, железобетон, кирпич) производятся внутри региона, небольшая их часть завозится из соседних областей – Новосибирской и Томской, а также Алтайского края и Красноярского края. По оценкам Александра Шнитко, рынок отделочных, изоляционных и кровельных материалов также стабилен. Помимо того, что российские предприятия производят практически весь ассортимент таких материалов (среди них строительные смеси, лакокрасочные изделия, напольные и настенные покрытия, керамическая плитка и керамогранит, листовые материалы, изоляция из каменной ваты, полимерная изоляция, мягкие кровельные материалы и так далее), многие популярные среди российских потребителей иностранные марки – такие, как Knauf, Vetonit, Ceresit, Rockwool, Isover – также производят свою продукцию в России. Тем не менее, пока на стройках Кузбасса применяются импортные материалы, замена которых на российские аналоги в ближайшей перспективе, по оценкам Александра Шнитко, невозможна или нежелательна.

К примеру, до сих пор отсутствуют российские аналоги ряда материалов, необходимых для теплоснабжения, отопления и вентиляции зданий – автоматические регуляторы, ручные балансировочные клапаны, циркуляционные насосы с мокрым ротором, подпиточные насосы независимых систем, теплосчётчики для небольших помещений, приточные вентиляционные установки малой производительности, оборудование для кондиционирования.

Также отсутствуют российские аналоги некоторых материалов, необходимых для строительства систем водоснабжения, водоотведения и ливневой канализации – автоматические регуляторы расхода, температуры и давления, ручные балансировочные клапаны. Применение насосов и насосных установок российского производства для повышения давления воды питьевого качества с круглосуточным режимом работы хотя и возможно, но, по данным Александра Шнитко, нежелательно: отечественные аналоги имеют более низкие показатели надёжности. То же самое можно сказать об оборудовании для структурирования кабельных систем, глобальных и локальных вычислительных сетей, компьютерной и видеотехнике, которые применяются для монтажа слаботочных сетей.

ПЛАНЫ И ПРОЕКТЫ

«Комплексными инвестиционными планами развития муниципальных образований Кемеровской области предусматриваются инвестиционные проекты по строительству, реконструкции и модернизации заводов по производству керамического кирпича, листового стекла, сборного железобетона, минераловатной тепло- и звукоизоляции, цемента, – отмечает Александр Шнитко. – Однако сроки реализации большинства инвестиционных проектов каждый год смещаются на более поздние. Чаще всего причиной является отсутствие инвестиций».

К примеру, уже не первый год ищет соинвесторов для реализации проекта по производству магнезиального цемента и изделий на его основе ООО «Сибирский мрамор». Комбинат, продукция которого рассчитана на применение в промышленном и гражданском строительстве Кузбасса и соседних регионов, планируется построить в посёлке Майзас (в составе городского округа Междуреченск). При общей стоимости проекта в 706 млн рублей «Сибирский мрамор» ищет финансирование в размере 506 млн рублей. Как сообщил один из инициаторов проекта, **Вячеслав Сержантов**, проект был пересмотрен, оборудование в нём было заменено на российское, однако соинвесторов найти пока так и не удалось.

Ещё в 2014 году ООО «Завод ТехноНиколь-Сибирь» объявлял о намерении построить четвёртый завод в Юрге – по производству мастики и гидроизоляции. Однако о том, когда планируется реализовать данный проект, в компании пока сообщить затруднились.

Напомним, в период с 2012 по 2015 годы в Кузбассе были реализованы 2 крупных проекта по реконструкции заводов крупнопанельного домостроения – ООО «Новокузнецкий ДСК» им. А.В. Косилова и ООО «Кемеровский ДСК». По данным департамента строительства, в прошлом году средняя загруженность пяти домостроительных предприятий региона составила 42,8%. В текущем году ситуация по загрузке прогнозируется аналогичная, поэтому реализация новых инвестиционных проектов в данном сегменте нецелесообразна.

Перспективным видится в создании кирпичного производства ООО «Юргинский кирпичный завод». По данным департамента строительства, объём инвестиций в проект составляет 2 млрд рублей, мощность будущего предприятия составит 45 млн штук кирпича в год. Ввод в эксплуатацию нового производства ожидается к июлю 2017 года.

Уже в 2016 году планируется завершение реконструкции железобетонного завода ООО «Гранд» в Прокопьевске. Мощность производства в итоге составит 50 тыс. кв. метров сборного железобетона и 40 тыс. кв. метров бетона в год. ЗАО «Мариинский плитный комбинат» уже несколько лет назад заявил о своём проекте по выпуску деревянных строительных OSB-ОРВ плит в объёме 120 тыс. кубометров в год. Как сообщалось ранее, в декабре 2015 года компания подписала контракт с потенциальным инвестором из Китая – компанией Sinosteel Equipment & Engineering Co, Ltd. Общая стоимость проекта оценивается свыше 6 млрд рублей. В соответствие с меморандумом китайская сторона взяла на себя обязательство привлечь в проект финансирование до конца июня 2016 года.

Ксения Сидорова

ОБЪЁМ ПРОИЗВОДСТВА ОСНОВНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Наименование продукции, ед.	2014г.	2015г.	2015г. в % к 2014г.
Цемент, тыс. тонн	3121,31	2803	89,80
Шлаковата, вата минеральная, тыс. куб. м	1196	1881	157,27
Кирпич керамический строительный, млн усл. кирпичей	67,4	69,8	103,56
Раствор строительный (товарный выпуск), тыс. куб. м	33,6	36,5	108,63
Бетон, готовый для заливки (товарный бетон), тыс. куб. м	296	298	100,68
Конструкции и детали сборный железобетонные, тыс. куб. м	334	281	84,13

СРЕДНЕГОДОВЫЕ ЦЕНЫ ПО ДАННЫМ НЦЦС, ПРИНЯТЫЕ В РАСЧЕТ ИНДЕКСА НА ОБЩЕСТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО СОСТОЯНИЮ НА ДЕКАБРЬ 2014 И 2015 ГОДОВ

Наименование продукции, ед.	2014г.	2015г.	2015г. в % к 2014г.
Цемент, руб. за тонну	3788	3788	100
Шлаковата, вата минеральная, руб. за куб. м	2371	2371	100
Кирпич керамический строительный, руб. за тысячу шт.	7002	7002	100
Раствор строительный (товарный выпуск), руб. за куб. м	3252	3252	100
Бетон, готовый для заливки (товарный бетон), руб. за куб. м	3427	3461	100,99
Конструкции и детали сборный железобетонные, руб. за куб. м	9220	9932	107,72

Источник: Департамент строительства администрации Кемеровской области

ЗАПРАВКА КАРТРИДЖЕЙ ОТ 100 РУБЛЕЙ
РЕМОНТ ПРИНТЕРОВ, КОПИРОВ, МФУ ОТ 300 РУБЛЕЙ
ОБНУЛЕНИЕ ЧИПОВ, УСТАНОВКА СНПЧ
ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА К ЗАКАЗЧИКУ
КАРТРИДЖИ, ЧЕРНИЛА, ФОТОБУМАГА
СОХРАНЯЯ АСТРЕЛ САМОЕ ЦЕННОЕ
г. Кемерово, ул. Кузбасская, 10, офис 311
тел.: 8 (384-2) 33-33-77, 36-84-46
WWW.ASTREL.SU POST@ASTREL.SU

СВЯЗИСТ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ ОСНОВАНО В 1988 ГОДУ
МЫ ЗНАЕМ ПРО ЖИЛЬЁ ВСЁ
новостройки, квартиры и нежилые помещения
33-11-92, 33-11-12, 33-11-17 www.Agent42.ru

ЛЕТО НА ПОРОГЕ

Случается и нередко, что факт смены холодного сезона на летний застаёт врасплох. Как же так, ведь только что… и вот уже?! Ещё вчера наводил тоску снег и холодный ветер, а сегодня солнце, на градуснике плюс семнадцать, и синоптики пугают небывало быстрой и теплой весной, за которой уже очень скоро последует жаркое лето. А это значит, что неосторожно нагулянные за зиму килограммы скрыть будет непросто.

Ольга Сагалдинова: «Стоит придерживаться режима: в питании, в тренировках, в восстановлении»

НА СТАРТ, «ПОДСНЕЖНИКИ»!

Первая мысль – срочно в спортзал! Мысль, в общем-то, правильная. Но тут же возникает целый ряд дополнительных вопросов: с чего начать? как выбрать подходящее место для занятий? каких правил нужно придерживаться обязательно, если за короткое время хочешь добиться нужных результатов, да и возможно ли это сделать? «Начать лучше всего с настроя на изменение себя, – советует **Роман Иванов**, фитнес-директор МАУ «ГЦС «КУЗБАСС». – Покупка абонемента в зал, выбор программы это лишь способ, главное – создать в себе устойчивую мотивацию. Если вы давно не занимались или не занимались вовсе, то лучше начать занятия под присмотром тренера или на групповых занятиях для новичков». Всё зависит от первоначальной формы, добавляет **Ольга**

Окончание на стр. 6-7

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

ЛЕТО НА ПОРОГЕ

Роман Иванов: «Начать лучше всего с настроя на изменение себя»

Яна Храмова: «К тренировочному процессу нужно подходить комплексно – совмещать приятное с полезным»

Окончание, начало на стр. 5

Сагалдинова, фитнес-инструктор, персональный тренер «ПЕРФЕКТО». «Если последнее занятие спортом было на уроках физкультуры, то конечно, начинать нужно постепенно. Начать лучше всего с настроя на изменение себя – 2-3 занятия в неделю, с минимальными весами и желательно под руководством тренера. Возможно, это не дёшево, но в итоге тренировки с тренером, сэкономят время, силы, здоровье и как следствие финансы, – рекомендует инструктор. – А вот если в спорт вы решили вернуться после непродолжительного перерыва, то трёх-шести тренировок вполне достаточно, чтобы адаптироваться и приступить к более частым тренировкам, 3-5 раз в неделю. А так как времени до лета осталось совсем немного, тренировки должны быть более интенсивными с проработкой всех групп мышц в разных тренировочных режимах».

К слову, занятия с персональным тренером уже давно стали больше, чем просто модный тренд. Как уверяют большинство специалистов фитнеса, именно обращение к персональному тренеру поможет тренироваться максимально эффективно и избежать множества проблем. «Наиболее грамотный подход, придя в фитнес клуб, обратиться к профессиональному, квалифицированному и опытному тренеру, который бы учитывая индивидуальные особенности вашего организма, имеющиеся травмы, образ жизни и т.д. подберет вам режим, интенсивность нагрузки, – уверяет **Яна Храмова**, фитнес директор «ФЦ Максимум». – К примеру, в нашем клубе имеется возможность подобрать и прописать с индивидуальным тренером персональный тренировочный график, подобрать максимально эффективные программы для наиболее скорого достижения желаемого результата, к тому же есть масса приятных бонусов для новых клиентов».

И ещё один момент, на который обращает внимание **Серафима Шастунова**, инструктор тренажерного зала по групповым и персональным тренировкам кемеровского Центра здоровья «Новелла»: «Похудеть к лету за ограниченное количество недель – нереально. Не выйдет. Никак. Те килограммы, которые вы с удовольствием и наслаждением наедали годами, нельзя волшебным образом уничтожить за два месяца. Но, если начать готовиться к лету заранее, то достигнуть серьёзных результатов вполне реально. Не будьте теми, кого завсегдатаи залов презрительно называют «подснежниками». Становитесь сами завсегдатаями залов! Похудеть поможет единственное – сильное желание или стимул. Похудение и переход к здоровому образу жизни не работают в краткосрочной перспективе. Если вы решаете начать – то это навсегда».

ХУДЕТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Здоровое питание, систематические физические упражнения и хороший отдых после них – вот, по единодушному мнению фитнес-тренеров, три кита, на которых основывается достижение нужного результата. «Стоит придерживаться режима. В питании, в тренировках и обязательно в восстановлении, – уточняет Ольга Сагалдинова. – Эти три основные составляющие являются залогом успеха и достижения положительных результатов. А вот в гонке за достижением быстрых результатов, стоит опасаться перетренированности, она может негативно сказаться на здоровье, и отодвинуть результат далеко назад».

Работа над своим телом – не так проста. Но, если человек, действительно, хочет добиться результатов, то он, как советует Серафима Шастунова, должен взять ответственность за свою фигуру на себя, приготовиться придерживаться определенной дисциплины и сократить количество срывов, уменьшив стрессовые ситуации. «Не всё будет гладко, – предупреждает инструктор, – и, конечно же, вы столкнетесь с неудобствами, соблюдая правила здорового питания и во время выполнения упражнений. Но если вы будете следовать поставленной цели, употреблять меньше калорий и активно заниматься, вы непременно достигните желаемого результата. Впрочем, для выполнения поставленных целей важен еще один фактор – это позитивный настрой. Внешний вид не так важен как ваше внутреннее состояние. Всегда думайте только о хорошем, и вы очень быстро заметите желаемые перемены. Просто станьте более активным человеком – выполняйте свои повседневные дела в движении».

Действительно, дисциплина и система совсем не означают, что посещение спортивного зала должно превратиться в тяжкое бремя. «Тренировки всегда должны быть в радость, если тренировки не приносят вам удовольствия, значит, вы неправильно подобрали нагрузку или выбрали программу», – уверяет Роман Иванов. Главное, подобрать тот вид спортивных упражнений, которые будут нравиться и приносить удовольствие. «Сейчас фитнес индустрия очень разнообразна и вполне доступна, для хорошего настроения, позитива и тонуса следует выбирать те направления, которые ближе по духу, – советует Ольга Сагалдинова. – Не бойтесь пробовать новое, а с тренировки всегда выходить с легким чувством недотренированности, чтобы всегда было желание вернуться и сделать еще один шаг к красивой фигуре и отличному самочувствию. И, конечно, не стоит забывать про витаминные комплексы, это очень важно для тренирующихся людей, тем более в весенний период». Яна Храмова в свою очередь советует использовать специальные комплексы спортивного питания, в частности, предтренировочные коктейли, которые повышают работоспособность, увеличивают выносливость, заряжают энергией и бодростью. А ещё – подходить к тренировочному процессу комплексно, а именно, совмещать приятное с полезным. «Я бы рекомендовала подходить комплексно к тренировочному процессу и ориентироваться на выбор фитнес клуба, в котором вы смогли бы получить все возможности фитнес индустрии и комплексного подхода к приобретению желаемой формы: от плавания в бассейне до занятий в тренажерном/фитнес зале, и заканчивая курсом массажа, загара и полного преображения путём получения салонных услуг!» – отмечает Яна.

СПОРТ КАК УДОВОЛЬСТВИЕ

Впрочем, не фитнесом единым ограничивается приверженность здоровому образу жизни. Покупка абонемента в фитнес-клуб вполне может стать первым шагом к тому, чтобы жизнь стала активной и интересной, чтобы появился интерес даже не к одному, а к нескольким видом спорта, тем более что фитнес-тренеры такой подход приветствуют. «Заниматься надо в разных направлениях, чем больше аспектов извне воздействует на ваше тело, тем более эффективный будет результат, – убеждена Ольга Сагалдинова. – В тренде остается функциональная нагрузка, но силовой и кардио-тренинг так же никто не отменял, не ленитесь, двигайтесь, занимайтесь собой. А вот что касается бега, здесь надо быть очень аккуратными, мало кто умеет бегать правильно, а при нарушении техники можно сильно навредить своему здоровью, в первую очередь суставам. Если выбирать тренировки на улице, то это могут быть велосипед, любые игровые виды спорта, или просто активная пешая прогулка.

«Если говорить о комплексном развитии и мышечном тонусе, то конечно бег не заменит вам тренажерный зал и даже групповые программы, но использовать его как дополнительный вид активности, конечно же, приветствуется, – согласен с ней Роман Иванов. – Чем разнообразнее ваша нагрузка, тем более скорого эффекта вы добьётесь от своих занятий. К однообразной нагрузке организм быстро адаптируется и перестает на неё должным образом реагировать, поэтому вариативность нагрузки главное правило в любом виде занятий».

В свою очередь Серафима Шастунова советует обратить внимание на правильное сочетание разных типов нагрузок – силовые тренировки, аэробные и растяжка. Серафима подчеркивает, что в идеале занятия должны сочетать все эти функции, тогда тело будет развиваться гармонично, а лишний вес уходить быстро и надолго. Сформировать такой план занятий может только личный тренер, но есть и другой вариант – посещать зал несколько раз в неделю, чередуя разные виды нагрузок. Силовую нагрузку предполагают занятия на тренажерах, к ней можно отнести и плавание; к аэробным относятся бег, езда на велосипеде, танцы, боевые искусства; растяжку, которая делает тело красивым, подтянутым, гибким обеспечивают йога, стрейч, пилатес. Словом, свою спортивную жизнь вполне можно сделать разнообразной и увлекательной, в том числе добавив к занятиям в фитнес-клубах какой-нибудь из видов любительского спорта.

А насколько привлекательным и интересным может быть любительский спорт, свидетельствует успех и популярность проекта «I Love Running» который сумел привлечь в спорт и объединить положительными эмоциями многих активных деловых людей. Благодаря проекту как раз и можно научиться технике правильного бега, а еще правильного плавания, а также правильного катания на лыжах. И, само собой, правильному отношению к жизни и спорту. «На мой взгляд, спорт вообще нужно воспринимать как удовольствие, – считает один из лидеров проекта **Николай Ярощук**. – Все зависит от цели – хотите ли вы просто привести фигуру в порядок, нарастить мышцы или научиться чему-то новому, например, плаванию. Возможно, захочется покорить цель – пробежать марафон, переплыть Босфор. Человек, когда у него есть цель – он не будет задумываться про удовольствие или счастье, он будет идти к ней!».

ЗДОРОВАЯ ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ТЕЛА

Особое внимание стоит уделить той составляющей подготовки к лету, которая может усилить результат упорных тренировок в фитнес и тренажерных залах, либо свести их на нет – еде. Безусловно, для того, чтобы максимально правильно определить рацион, установить выбор продуктов, рассчитать калорийность порций, исходя из нагрузки, лучше обратиться к врачу-диетологу. Только так можно рассчитать сбалансированное питание, учитывающее индивидуальные особенности организма. А рассказать об общих правилах питания для тех, кто твердо решил добиться нужных результатов к лету, мы попросили диетолога-эндокринолога, главного врача кемеровского Центра диетологии **Любовь Молярову.**

«Для тех, кто начинает активные занятия спортом в первую очередь стоит обратить внимание на достаточное количество и качество белка, как строительного материала для мышц, – отметила Любовь Молярова. – Белок должен быть как животного, так и растительного происхождения. Для получения животных белков, лучше всего использовать такие продукты, как творог, куриная грудка, отварные яйца. Что же касается углеводов, то продукты с высоким гликемическим индексом, то есть те, которые способствуют появлению большого количество сахара в крови, лучше исключить. В первую очередь это касается сладких магазинных соков и газированных напитков. Их стоит заменить на отвары, чай, морс. При интенсивных занятиях спортом на употребление жидкости, в частности воды, вообще стоит обратить особое внимание – нельзя допустить обезвоживание организма. Также стоит отдать предпочтение продуктам, содержащим сложные углеводы, те, которые позволяют пополнять запас гликогена: прежде всего, это крупы – гречка, бурый рис, перловка. Жиры – также важная составляющая здорового питания, именно от них зависит здоровье кожи, ногтей волос. Но – жиры правильные. В идеале соотношение должно быть таким: 70% – растительные жиры, 30% – животные».

В еде важно не только какие продукты выбрать, но и как подать. Любовь Молярова советует отказаться от жареного (хотя бы на время, необходимое для достижения нужного результата), заменив на запечённые, тушённые, а лучше – отварные продукты, и следует полностью отказаться от сладкого. «Трансжиры, специальные добавки для увеличения срока годности, которые входят в состав сладостей только навредят, – предупреждает Любовь Молярова. – Поэтому их лучше максимально ограничить, а при интенсивных занятиях спортом – исключить. А порадовать себя можно свежей зеленью, той, что уже появляется на наших рынках и что можно вырастить у себя дома, на подоконнике. Сладости лучше заменить фруктами (их желательно есть в первой половине дня) или сухофруктами, которые тоже стоит потреблять в меру, чтобы не «перебрать» углеводов».

Светлана Платоненко

650099, Россия, Кемеровская обл.,
г. Кемерово, ул. Островского, 27
тел./факс: 8 (3842) 36-88-62
лицензия № ЛО-42-01-001783 от 31.01.2013г.
www.mcvd.ru
МЕДИЦИНСКАЯ КОРПОРАЦИЯ "МЕДСАНЧАСТЬ КУЗБАСС"
ВАШ ДОКТОР
ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

КОНСУЛЬТАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАЧЕЙ

БОЛЕЕ 1500 МЕДИЦИНСКИХ АНАЛИЗОВ
(доставка результатов анализов, услуга выезда на дом)

ВАКЦИНАЦИЯ

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

СТАЦИОНАР НА ДОМУ
(вызов любого специалиста, все виды анализов, УЗИ, ЭКГ, инъекции, капельницы и пр.)

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
(мануальная терапия, диагностические исследования, рефлексотерапия, массаж, физиотерапия)

ОФОРМЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ
(больничных листов, санитарно-курортных карт, справки на приобретение оружия, справки для водителей и др.)

АМБУЛАТОРНАЯ НАРКОЛОГИЯ
(выведение из запоев, лечение похмелья, кодирование)

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

горячая линия: (3842) 495-485, 8-800-700-5485 (бесплатный звонок)

ЖИТЬ с «УЛЫБКОЙ»

Мечта любого пациента – прийти со своей проблемой в такое лечебное учреждение, где его примут как родного, помогут, утешат, дадут исчерпывающую консультацию, где он будет себя чувствовать комфортно. Стоматологическая клиника «Улыбка» вот уже почти 25 лет – воплощение такой мечты. Здесь не только оказывают врачебную помощь, но и окружают пациента комфортом и вниманием. Особенно это нравится детям, а также их родителям. Недаром врачи-терапевты клиники «Улыбка» часто называют себя семейными докторами. Как, например, врач-терапевт, педиатр Ольга Сиворонова.

- Я пришла в стоматологическую клинику «Улыбка» после пяти лет работы в государственной стоматологической клинике. Мне там стало работать неинтересно, скучно, мне хотелось профессионального развития. Работала вначале ассистентом, планировала заниматься детской терапевтической стоматологией. Это был для меня непростой период: на тот момент частных клиник было немного, а «Улыбка» – вообще первая частная стоматологическая клиника, открывшаяся в Кемерово, и работа в «Улыбке» отличалась от работы в городских поликлиниках как небо и земля. Разница была даже не столько в материала и инструментах, сколько в отношении к пациенту. Другие стандарты лечения, другой алгоритм действий – нужно было учиться, учиться и учиться.

- В чем было другое отношение к пациенту в «Улыбке»?

- На тот момент, как я уже говорила, частных клиник было немного, и в «Улыбку» приходили люди определенного социального статуса. Это сейчас все несколько уравнялось и человек, который следит за своим здоровьем и за здоровьем своих детей, старается прийти к хорошему доктору, выбрать хорошую клинику. Тогда же пациенты показались мне более требовательными, более капризными. А врач в свою очередь должен создать все условия, чтобы пациенту было комфортно. И не только у него в кабинете. Например, позвонить, узнать, как у пациента дела. Для врачей «Улыбки» это необходимая часть нашей работы.

- Ваши коллеги не раз рассказывали, что нередко пациент, вылечивший зубы в «Улыбке», приводит потом в клинику своих детей, родственников, друзей…

- Для клиники «Улыбка» это нормальное явление. И такие ситуации случаются достаточно часто – пациент остался доволен, мы удовлетворили его потребности, вот он и рекомендует нас своим друзьям и родственникам. Особенно часто это случается с нами, педиатрами. Мы работаем, в принципе, как семейный доктор – начинается с детей, потом и родители подтягиваются. Или наоборот.

- Вы ушли с предыдущего места работы, потому что хотели профессионального совершенствования. Ваши ожидания оправдались?

- Мы регулярно занимаемся повышением квалификации, посещаем мастер-классы и учебные курсы. Это всегда интересно, даже если ты это уже знаешь – всегда приятно осознавать, что то, что ты делаешь – делаешь правильно.

- А что было для вас самым ярким, запоминающимся моментом за 15 лет работы в «Улыбке»?

- Поездка в Египет, которую организовал наш директор в честь пятнадцатилетия клиники для всего коллектива. Это было глобальное и запоминающееся событие. У нас в коллективе вообще, очень хорошие отношения, мы, по большому счету, большая семья.

СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК УЛЫБКА

ПР-Т ЛЕНИНА, 60 С 8:00 до 22:00, ежедневно
УЛ. БОЛЬШЕВИСТСКАЯ, 2 С 8:00 до 22:00, ежедневно
УЛ. СВОБОДЫ, 3 С 8:00 до 22:00, ежедневно

Телефон **77-48-48** · Сайт **улыбка42.рф** · Группа в ВК /**stomulybka**

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 газеты без ведома редакции запрещено.
Материалы в рубриках ЛИДЕР, СОБЫТИЯ, КРУПНЫМ ПЛАНОМ, 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 «Лазурь-К», 650099, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28, офис 207.

МДМ БИНБАНК
СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ВКЛАД В ВАШЕ
НАДЕЖНОЕ
БУДУЩЕЕ

10.75% В РУБЛЯХ

mdm.ru / 8 800 200 3700
binbank.ru / 8 800 555 5575

Вклады застрахованы
Система Страхования Вкладов

Вклад «Максимальный процент». Ставка 10.75% годовых при сроке вклада 367 дней и сумме от 1,5 млн руб., без пополнения. Максимальная сумма вклада - 30 млн руб. Ставка при досрочном расторжении – 0,001%. Условия действительны на 01.04.2016 г. Вклад принимается **ПАО «МДМ Банк»**. Ген. лицензия ЦБ РФ №323 от 03.04.2015 г. **ПАО «БИНБАНК»**. Ген. лицензия ЦБ РФ №2562 от 11.02.2015 г.

BIGWEEK
@bigweek.info

Крутой магаз -
крутые товары!

г.Кемерово, ул.Спортивная 28

ВРЕМЯ ДЕНЕГ...
С АЛЬПАРИ!

Научись
зарабатывать
на курсах валют

alpari

ул. Весенняя, 24А-408
+7 (3842) 45 23 03

Официальный партнер ЧУДПО Инвестиционная академия Альпари ООО «Паритет-НК»