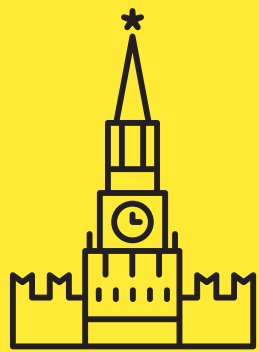


— Выборы депутатов
Государственной Думы
Федерального Собрания
Российской Федерации
VII созыва 18 сентября
2016 года.

— Нефтекамский
одномандатный
избирательный округ №6,
Республика
Башкортостан.



Государственник

— Сильная политическая газета

Рифат Шайхутдинов: «Россия без олигархов»

Грабители страны

Интервью Рифата Шайхутдинова
о главной причине экономических
проблем современной России.



Распрощаться с олигархами

Почему именно 90-е годы прошлого века
стоит считать реальной точкой отсчета
экономического кризиса.



Богатые и бедные

Каково соотношение и разница доходов
богатых и бедных россиян?



Фото: Джимми Сайм

Здоровое питание

Как сделать питание здоровым, вкусным и
экономичным? Практическое руководство
и рецепты блюд от Рифата Шайхутдинова.





Грабители страны

Рифат Шайхутдинов регулярно встречается с жителями Нефтекамского одномандатного округа. Общается с предпринимателями, чиновниками, трудовыми коллективами и журналистами. Главное, что интересует людей — это местные проблемы и экономический кризис. Люди хотят разобраться, что происходит с российской экономикой, почему страдают регионы и в чем корень проблем. Рифат Шайхутдинов объясняет, что основная причина бед современной России — олигархическое устройство государства. Небольшая группа людей, владеющая огромными богатствами, оставляет в нищете большинство россиян, тормозит развитие государства и не дает стране выбраться из кризиса. Как в России появились олигархи, почему они 25 лет владеют страной, чем угрожает олигархическое устройство и как бороться с этой системой Рифат Шайхутдинов рассказал в интервью.

— Рифат Габдулхакович, вы утверждаете, что в ближайшие годы главной темой политической жизни России станет экономика. Почему именно эта тема больше всего волнует наших граждан?

— Работая в округе, я много общаюсь с жителями. Главная причина беспокойства абсолютно всех слоев и категорий граждан — неизвестность. Всех волнует вопрос, что будет завтра: будет ли у них работа, бизнес, возможность учиться и развиваться, возможность зарабатывать и кормить свою семью, продолжают ли они получать социальные выплаты. Эту тревогу не удастся скрыть, потому что она абсолютно оправдана. Денег в стране действительно нет и больше не станет. Причина — глубокий экономический кризис, с которым мы обязаны разобратся, если хотим выжить как государство, как единое целое.

— Чем, по-вашему, вызван этот кризис?

— Некоторые считают, что западными санкциями. Отчасти это так. Можно сказать, что они запустили процесс,

но нельзя назвать их главной причиной, потому что кризис коренится гораздо глубже. Я бы сказал, что давление Запада стало проверкой нашего экономического суверенитета. И эта проверка обнажила всю структуру как экономической, так и политической системы современной России. Обнажила ее сильные и слабые стороны и показала, что является главной проблемой современной России.

— Можете ли вы указать на эту проблему?

— Корень современного кризиса — олигархический уклад государства и экономики. Главными богатствами нашей страны — производственными мощностями, природными ресурсами, землями — владеет небольшая группа людей, которая живет ради бесконечного личного обогащения и не воспринимает никаких препятствий на этом пути: перестраивает под эту цель политическую систему, коррумпирует чиновников, переписывает законы, убивает конкуренцию, ну и самое главное — высасывает последние соки из людей.

— Почему эта система стала возможной?

— В 90-е годы, наслушавшись лозунгов о приватизации, сказок про свободный рынок и обещаний создать широкий класс собственников, мы по факту допустили раздачу национальных богатств небольшой группе людей за сущие копейки. Счастливые обладатели советских промышленных активов запустили их в спекулятивный оборот. Когда получаешь за рубль то, что на самом деле стоит 100 рублей, ты не будешь вкладываться в развитие, работать с этим активом, а поскорее от него избавишься, перепродав еще дороже.

— Получается, что мы сами отдали страну на разграбление?

— Да, ведь все это произошло при нашем молчаливом согласии. Правда мы не понимали, чем закончится эта авантюра. Понимала лишь небольшая группа зачинщиков — так называемый клан ельцинистов. Спустя 25 лет до нас наконец-то дошло, что так называемые «либералы» повернули грандиозный обман. Они не собирались строить никакую демократию, не собирались допустить десятки миллионов активных людей к участию в экономической деятельности. Их целью было заработать баснословные деньги. И они сделали это.

— Почему россиянам потребовалось целых 25 лет и внешнее воздействие, чтобы обнаружить главную причину экономических проблем страны?

— Мы отлично помним, что пережила Россия в 90-е. Люди буквально выживали. Тогда же сложилась современная олигархическая система. В 00-е, благодаря высоким ценам на нефть, наша бдительность притупилась. В страну потекли товары широкого потребления в большом объеме, стартовала эпидемия дешевых потребительских кредитов, и казалось, что счастье будет длиться вечно. Однако сегодня, когда нефть обесценилась, а рубль обвалился, люди начали задавать справедливые вопросы и быстро отыскивали ответы.

— Вы сказали, что, когда экономика уходит на спад, система обнажается сама собой. Как это проявляется и что мы видим?

— Мы видим, что олигархия пытается компенсировать свои убытки за счет государственного бюджета и с этой целью пытается коррумпировать бюрократию. Эти две группы, как у нас говорят, сливаются в экономическом экстазе, пока люди подсчитывают свои зарплаты и гадают, хватит ли им завтра на продукты. Мы видим, что олигархия имеет политическую поддержку, ее прикрывает определенная прослойка государственных



> Встреча с коллективом пиломары в деревне Красный Холм Калтасинского района.

служащих, которые обеспечивают сохранность системы в обмен на свои должности. И самое страшное, что это не ряд единичных случаев и личные связи, это глубоко укоренившееся системное явление. Если хотите — принцип государственного устройства.

— Кто же их прикрывает?

— Олигархия имеет сильную поддержку в правительстве. По сути, это звенья одной цепи. Экономическим блоком сегодня управляют те же представители клана ельцинистов, последователи Гайдара и Чубайса, единственная цель которых — личное обогащение. Правительство делало и делает все, чтобы сохранить олигархическую модель. Граждан продолжают обманывать, и чуть что — залезают им в карман. Например, наши экономисты отпустили курс рубля в свободное плавание, потому что за счет обвала они решили вопрос пенсий и других социальных выплат. Продавая нефть за подорожавшие доллары — увеличили рублевую массу и закрыли дыру в пенсионном фонде за счет девальвации, обманным путем. А большинство граждан теперь страдают от инфляции. Пока Медведевская команда держит министерские портфели, страна будет оставаться в руках олигархов, и мы никогда не выберемся из кризиса. Вернее, выберутся только избранные.

— Почему мы не можем от них избавиться?

— Отчасти потому, что президент заключил с ними соглашение. Когда Путин пришел к власти, он собрал крупнейших олигархов и договорился с ними, что крупный капитал не лезет в государственные дела, а государство не лезет в их бизнес. С теми, кто нарушал это соглашение, президент разбирался отдельно — Березовский, Гусинский, Ходорковский — переводя олигархический капитал в государственное владение. Остальных, как мог, дистанцировал от политики, но сегодня мы видим, что олигархат и ельцинисты открыто предъявляют претензии на полноту власти. Я считаю, что в ближайшее время Владимиру Владимировичу предстоит

окончательно размежеваться с олигархами, потому что новые компромиссы уже никого не спасут.

— Почему вы считаете олигархов главным злом?

— Олигархи ставят себя выше национальных интересов, выше людей, государства. Они готовы купить и продать, что угодно и кому угодно, если это принесет им выгоду. В этом корень тотальной коррупции. В этом корень бедности, деградации промышленности, науки, образования, культуры. Сверхкрупный капитал не имеет родины, не заинтересован в развитии, он спекулятивен по своей природе. Его владельцам абсолютно все равно, что происходит в стране, с ее населением, пока им хватает людей, которые гнут на них спины и потребляют их же продукцию. Большинство из них уже имеют иностранные гражданства и в любой момент готовы выводить свои капиталы из России. Эта система может обвалиться в любой момент, и тогда мы снова окажемся в 90-х или перейдем под внешнее управление.

— Как олигархическое устройство экономики сказывается на регионах?

— В регионах сегодня убивают малый и средний бизнес, который мог бы вдохнуть жизнь в любую территорию, дать людям работу, притянуть инвестиции, обеспечить рост населения. Вместо этого мы имеем повальную деградацию, безработицу, отток людей, разрушение инфраструктуры, болезни, алкоголизм. Олигархи скупают губернаторов, которые прикрывают их монополии. Даже Рустэм Хамитов недавно открыто выступил против засилья местных князьков, которые чувствуют себя полноценными хозяевами территории.

— Почему олигархи мешают малому и среднему бизнесу?

— Им не нужны конкуренты, они не готовы ни с кем делить рынок. Не нужны и свободные люди, которые заняты своим делом. Их невозможно контролировать. Во-вторых, здесь неразрешимое противоречие целей. Олигархи могут существовать только в мутной

Продолжение на с. 3



> Общение с работниками Центрального районного центра Калтасинского района.



> Рифат Шайхутдинов — участник встречи предпринимателей города Агидели.

Распрощаться с олигархами



Из школьного курса физики все мы помним закон сообщающихся сосудов. Этот закон имеет прямое применение в жизни. Если в одном месте убыло, значит в другом прибыло. Когда по всей стране люди остались без средств к существованию, когда не могли прокормить свои семьи, когда месяцами не выплачивались заработные платы — по закону сообщающихся сосудов именно в этот момент в стране появились олигархи — люди, у которых есть всё: деньги, заводы, пароходы, власть. Они стали хозяевами жизни. Они стали хозяевами страны.

Чиновники правительства очень любят говорить, что кризис наступил в 2008 году. Но так ли это? Неужели они думают, что мы не помним, как происходил развал Советского Союза? Или, может, мы не помним, как страна разворачивалась в лихие 90-е? Как миллионы людей остались без работы и на голодном пайке, а кучка друзей

Ельцина и Гайдара получила за бесценок огромную госсобственность. Считать началом кризиса 2008 год могут только те, кто специально хочет переписать историю, представить девяностые как лучшие годы в истории страны.

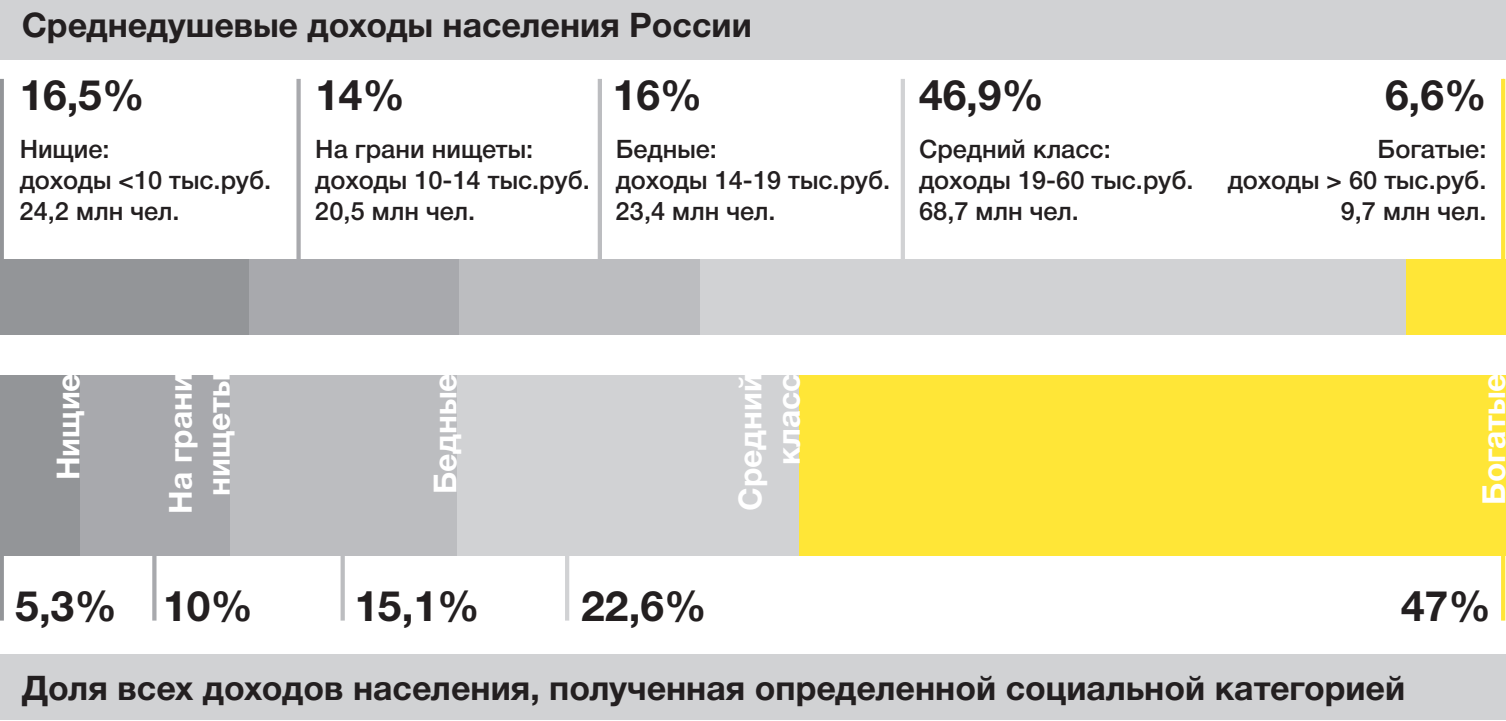
С уходом Ельцина и приходом Путина ситуация начала меняться. Экономика стала расти, а олигархи ушли в тень. Но, к сожалению, не исчезли. Кто-то из них, типа Ходорковского и Березовского, оказался за границей. Кто-то делает вид, что он патриот своей страны, а на самом деле продолжает «доить» нашу экономику и выводить капиталы в офшоры. Ведь у олигархов нет родины, они не верят в Россию, зато зависят от доллара и правительства США.

И это по их вине у нас нет сильной экономики. А в правительстве до сих пор сидят их сторонники — последыши Гайдара, Чубайса, Кудрина. Они сознательно загоняют нашу экономику в тупик. А на окрики президента о недопустимости потакания Западу готовят нам повторение майдана. Цель олигархов одна — чтобы

100 семей жили за счёт 145 миллионов россиян. Любыми средствами. Коррупцией, революцией, шантажом. Но мы сможем разжать их тиски и сделать так, чтобы экономика работала в интересах всех граждан страны.

Государство должно быть построено на законе, а не на понятиях. Сообщающиеся сосуды должны прийти в равновесие. Тогда в любом уголке страны люди будут иметь возможность работать и зарабатывать достойные деньги. Иметь возможность реализовать себя, дать детям образование и верить в завтрашний день. Это справедливо и честно. Для этого важно распрощаться с олигархами, показать им красную карточку и выгнать с поля. И мы получим сильную страну, с сильной экономикой и достойным уровнем жизни. И нам не будет стыдно перед нашими детьми. ■

Федеральная служба государственной статистики подсчитала, что на первый квартал 2016 года в России соотношение богатых и бедных составляет 1 к 7. В стране сегодня проживает 9,7 миллионов богатых и 68,1 миллионов людей на грани нищеты, нищих и бедняков. Среднедушевые денежные доходы исчисляются делением общей суммы дохода на численность населения на начало года. В расчетах используется информация о зарплатах, пенсиях, пособиях, стипендиях, других социальных выплатах, о доходах предпринимателей, процентах по вкладам, дивидендах, страховых выплатах, прибылях от операций с ценными бумагами, валютой. Данные взяты с официального сайта Федеральной службы государственной статистики: www.gks.ru



Начало на с. 2

воде, когда нет никаких гарантий, когда государство слабо, и можно договорным путем решать между собой любые вопросы. Активным людям, которые готовы заниматься своим делом, создавать рабочие места, кормить трудовые коллективы, наоборот, нужен порядок и правовые гарантии. Именно этого они просят у государства.

— **Считаете ли вы, что поддержка малого и среднего предпринимательства может стать первым шагом на пути борьбы с олигархией?**

— Я в этом не сомневаюсь. Мы должны заменить сотню монополистов широким классом активных собственников. Экономической деятельностью должны заниматься 10-20 миллионов людей. Первое, что

нужно сделать — обеспечить правовые гарантии. Государство должно проявить волю и ввести четкие меры поддержки активных граждан, готовых кормить себя, свои семьи и свои трудовые коллективы честным трудом.

— **Какие меры поддержки вы могли бы назвать?**

— Нужно создавать условия, законодательно обеспечить реальную конкуренцию и правовые гарантии. Нужно ввести льготы для тех, кто начинает заниматься бизнесом, освободить от налогов в первые годы. Сделать налоговые каникулы для тех, кто вкладывается в реальное производство. Понижать ставку кредита до 2-3%, накачивая экономику деньгами. Нужно обучать и воспитывать молодых предпринимателей, запускать

площадки-инкубаторы, где активные молодые люди могут получить стартовый капитал и экспертизу для реализации своих идей. Все эти условия позволят задышать малому и среднему бизнесу, а вместе с ними — начнется реанимация находящихся в упадке регионов. Пока таких условий нет, а есть лишь разговоры. И это понятно. Перед тем, как заниматься поддержкой предпринимателей, первое лицо страны должно принять волевое решение и разрушить очевидно губительную для государства конструкцию из олигархии и бюрократии. ■



> Встреча с жителями села Ангасяк Дюртюлинского района.



Здоровое питание

Мой ритм — это многочасовые рабочие дни без выходных, регулярные переезды, недостаток сна, тяжелые переговоры. В таком режиме можно легко и быстро выйти из строя, но я решил всегда быть здоровым, сильным и счастливым. Здоровый образ жизни — это тоже работа, но она окупается сполна. Следить за собой проще, чем лежать в больнице. Чтобы сохранять выносливость и хорошее настроение, нужно следовать нескольким простым правилам. Я называю это практикой здоровья — здоровья ума и тела. Для тела — это режим сна и отдыха, режим питания и, конечно, физкультура. Для ума — это правильное отношение к жизни и чистота мыслей. В каждом номере я делюсь с вами рецептами здоровой жизни, которые помогают мне оставаться энергичным, бодрым и сильным, несмотря ни на какие жизненные трудности.

Правильное питание — основа здоровья и долголетия, но почему-то у нас не всегда хватает времени позаботиться о том, что и как мы едим. Мы завтракаем, чем попало, обедаем на ходу в закусочных, а вечером — обедаемся, потому что весь день голодали. Результат — стресс, раздражительность, сонливость, испорченный желудок и лишние траты.

О здоровом питании мы начинаем думать тогда, когда набираем лишний вес. Спешу расстроить: можно есть нездоровую еду, но худеть по другим причинам. Здоровая

еда действительно помогает сбросить вес, но это второстепенный эффект. Главное, что мы получаем — это энергия, хорошее настроение и прекрасное самочувствие.

В этом выпуске я дам несколько советов, которые помогли мне организовать режим питания. Речь пойдет не о диетах. Я не призываю вас голодать, но призываю к дисциплине и осознанному подходу. Вместо жестких ограничений — предлагаю несколько простых разумных шагов, которые помогут вам изменить свои привычки и не сломаться на полпути.

— Продукты

Почти все, что мы едим, проходит обработку. Продукты перегружают жиром, солью, сахаром и многим другим, чтобы усилить вкус. В них почти не остается витаминов, минералов, клетчатки. Старайтесь покупать простые, необработанные продукты. Те, что ближе к первоначальному состоянию. Чем больше необработанных продуктов будет в вашем рационе, тем больше пользы от питания вы будете получать.

— Завтрак

Должен содержать как можно больше белка. В сочетании со сложными углеводами он сжигается дольше и обеспечивает нас энергией до обеда, не повышая при этом уровень сахара в крови. Мучное и сладкое — блинчики, оладьи, сладкие хлопья — дают мощный заряд энергии, который проходит так же быстро, как наступает. В результате мы чувствуем голод и упадок настроения.

Идеи для завтрака: овсянка с орехами, творог с банановым пюре, яйца, йогурт или кефир с медом.



➤ Рифат Шайхутдинов с супругой Гюзель Исмагиловой.

— Обед

Мы плохо питаемся в обед, потому что съесть что-нибудь вредное бывает быстрее и дешевле. Если вы сделаете здоровую еду такой же доступной, то у фастфуда не останется шансов. Спланируйте меню заранее, приготовьте обед дома и возьмите его на работу. Когда под рукой здоровый и вкусный обед, количество вредной еды в вашем рационе будет уменьшаться.

Идеи для обеда: завернутая в лаваш курица или индейка с овощами, картофель и кабачки с творожным сыром и отварным мясом.

— Угощения

Дочь показала мне, что, если прочитать слово «desserts» (сладкое) наоборот — получается «stressed» (стресс). В шоколаде или мороженом нет ничего криминального, пока вы не едите их слишком часто и слишком много. Выберите один день в неделю, когда будете угощаться любимым десертом в разумных количествах. Чем реже вы едите сладости, тем ценнее и вкуснее они будут.

— Ужин

Поголодав в течение дня, многие из нас вечером объедаются мясом, мучным, запивают все это алкоголем. Если ужин стал главной трапезой дня — сделайте его на 70% из овощей. Приготовьте мясо и большую порцию овощного салата на гарнир. Такая комбинация страхует нас от переедания. Большинство овощей легко доступны, недороги, особенно на рынке в сезон или выращиваются самостоятельно.

Идеи для ужина: жареная курица с листьями салата, помидорами и печеными баклажанами, фрикадельки с грибами и зеленым горошком, запеченная с кабачками рыба.

— Закуски

Всегда берите с собой фрукты, овощи и орехи. Сделайте их максимально готовыми к употреблению. Вымойте фрукты и положите на видное место, нарежьте морковь соломкой, возьмите на работу помидоры черри. Чем доступнее здоровая закуска, тем ниже шанс, что вы будете спасаться от голода вредной едой.

■ Рецепты семьи Шайхутдиновых

— Тройная уха от Рифата Шайхутдинова:

«Лето — это время отдыха на природе. В походах я готовлю тройную уху на костре из нескольких видов рыбы. Начинаем с мелочевки — ерши, окуни, пескари. Отрезаем головы, хвосты, брюшко и варим. Как только вода закипела, и рыба дала запах, вытаскиваем рыбу и выбрасываем всплывший жир. После — закладываем морковь, помидоры, сельдерей, лук, перец, лаврушку и кладем рыбные тушки побольше. Варим их 15 минут, достаем и откладываем. После — добавляем немного водки, чтобы осветлить бульон и обогатить его вкус. Затем солим и кладем филе судака или сазана, варим совсем недолго. Мелко рубим зелень, бросаем сверху и снимаем с огня. Бульон в кружках подается отдельно. Рыба отдельно».



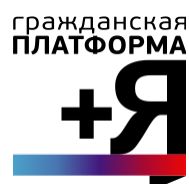
— Лапша с омлетом от Гюзель Исмагиловой:

«Дома с удовольствием едим татарские блюда. Самые вкусные, но при этом тяжелые блюда — перемячи, пироги, бэлеш — готовим по праздникам. В числе повседневных блюд обязательно присутствует татарский суп с лапшой,

который мы все очень любим. Я готовлю его особым способом. В куриный бульон добавляю саму лапшу, зелень, мясо курицы и отдельно запекаю что-то типа омлета. Взбиваю желтки, заливаю кипящее молоко, кладу кусочек

сливочного масла и ставлю в духовку. Эта масса запекается 30-40 минут до пышного состояния. Потом я режу ее кубиками и добавляю в суп. Получается очень вкусно».

Мы всегда рады письмам читателей. Чем больше мы общаемся с вами, тем интереснее и полезнее становится наше издание. В письме вы можете задать вопрос, высказать мнение, рассказать о любой проблеме, предложить материал или сотрудничество. Мы обязательно ответим на письмо или свяжемся с вами по телефону. Ждем ваших писем по адресу: 452681, г. Нефтекамск, а/я 108. И по электронному адресу: gosudarstvennik@rifat.win



Изготовлено Нефтекамским Домом печати - филиалом государственного унитарного предприятия Республики Башкортостан Издательский дом "Республика Башкортостан", ИНН: 0278066967, юр. адрес филиала: Россия, 452680, Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, Березовское шоссе, д. 4А, по заказу кандидата в депутаты Государственной Думы Федерального Собрания РФ по Нефтекамскому одномандатному избирательному округу № 6 Шайхутдинова Рифата Габдулхаковича, заказ № 674, тираж: 100000 экз. Дата выпуска: 11.08.2016 г. Изготовление оплачено из средств избирательного фонда кандидата Р.Г. Шайхутдинова (спец. избирательный счет № 40810810406009000202)

■ 9 шагов к здоровому питанию

1. Избегайте фастфуда и готовьте самостоятельно.
2. Избегайте газировок и энергетиков — это жидкий сахар.
3. Не доводите себя до состояния, когда вам все равно, чем утолить голод. Используйте закуску.
4. Больше приёмов пищи, меньше размеры порций. Все, что не используется — уходит в жировые запасы.
5. Выбирайте наименее обработанные продукты.
6. Старайтесь есть по одному фрукту и овощу каждый день.
7. Старайтесь есть рыбу или морепродукты хотя бы один раз в неделю.
8. Если вы проголодались перед сном, съешьте порцию простого йогурта с корицей.
9. Не забывайте про другие кисломолочные продукты.

■ О пользе кумыса

Мой любимый кисломолочный продукт — это кумыс. Он питателен, освежает в жару, радует неповторимым кисло-сладким вкусом и невероятно полезен для здоровья. С древнейших времен кочевые народы Средней Азии и Монголии лечили им туберкулёз, цингу, гастрит, поджелудочную железу и сердечно-сосудистые заболевания.

Знаменитый русский врач Николай Постников описал его действие тремя словами: «nutrit, roborat, et alterat» — «питает, укрепляет, обновляет». С XIX века в стране начали работать специальные кумысолечебные санатории. Сегодня в Башкортостане активно практикуется лечение кумысом. Например, в санаториях «Шафраново» и «Юматово».