

РОССИЯ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН Как мы жили, как мы живём и что нас ждёт до 2035 года



Алексей Головин

Алексей Головин

РОССИЯ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

Как мы жили, как мы живём и что нас ждёт до 2035 года

<https://litres.ru/74188278>

SelfPub; 2026

Аннотация

Июль 2026 года. Мы живём в эпоху самых больших перемен за последние тридцать лет. Война идёт четвёртый год. Санкций — больше 20 тысяч. Цены растут. Работы нет. Зарплаты маленькие. Будущее — туманно.

«Россия в эпоху перемен» — документальное исследование того, как мы оказались здесь, где мы находимся сейчас и что нас ждёт до 2035 года. Книга охватывает историю с 2022 по 2026 год: экономика, политика, общество, психология. Анализирует три сценария будущего: от оптимистичного до пессимистичного. Даёт конкретные стратегии адаптации: как управлять бюджетом, искать работу, экономить, учиться и сохранять психологическое здоровье.

Это не про панику. Это про понимание. Про то, как принять реальность и действовать. Про то, как не сломаться и не потерять

надежду. Книга для тех, кто хочет знать правду и быть готовым к любым поворотам судьбы.

Содержание

Глава	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алексей Головин

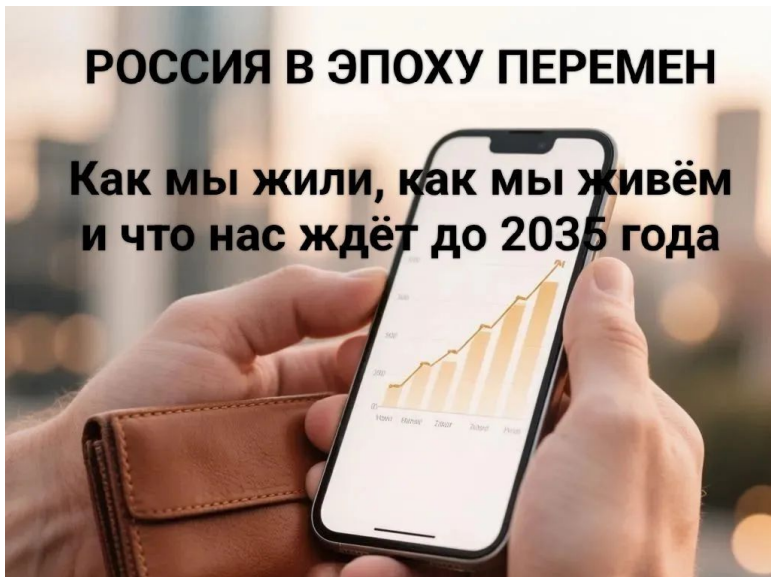
РОССИЯ В ЭПОХУ

ПЕРЕМЕН Как мы жили, как мы живём и что нас ждёт до 2035 года

Глава

РОССИЯ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

**Как мы жили, как мы живём
и что нас ждёт до 2035 года**



Эта книга о том, как устроена экономика России в 2026 году и что нас ждёт до

2035 года. Почему растут цены? Почему падает рубль? Почему работы нет, а

зарплаты маленькие? Когда закончится кризис и что делать прямо сейчас?

Без политики. Без паники. Только факты, цифры, прогнозы экспертов и

практические советы. Для тех, кто хочет понимать происходящее и быть готовым к будущему

ПРОЛОГ. ИЮЛЬ 2026 ГОДА

Мы живём в эпоху перемен. Цены растут. Работы нет. Зарплаты маленькие.

Будущее туманно. Но именно в такие моменты важно остановиться, посмотреть

на ситуацию трезво и понять: что происходит на самом деле? Как мы будем жить до 2035 года?

Эта книга — попытка дать ответы. Не как паническое предупреждение. Как

документальное исследование. На основе прогнозов экспертов и официальных данных.

Мы пройдем путь от 2022 года до 2035-го. От вопросов к ответам. От страха к действию.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Глава 1. 2022 год

2022 год изменил всё. Экономика страны столкнулась с беспрецедентным давлением. Рубль обвалился. Инфляция взлетела. Западные компании ушли.

В первые дни после 24 февраля российский фондовый рынок потерял 30–40 процентов стоимости. Рубль упал до исторических минимумов. Центральный банк экстренно поднял ключевую ставку с 9,5 до 20 процентов.

За 2022 год инфляция составила 11,9 процента — рекорд с 2015 года. Цены на продукты выросли на 15–30 процентов. Импортные товары — на 20–50 процентов.

Десятки западных компаний объявили об уходе из России. IKEA, Zara, H&M, McDonald's, Coca-Cola, Apple, Samsung — тысячи людей потеряли работу.

В сентябре была объявлена частичная мобилизация. Осенью в состав России были включены новые регионы.

Глава 2. Шок первого года. Что изменилось в жизни людей
Всё подорожало. Хлеб — с 40 до 55 рублей. Молоко — с 60 до 85. Мясо — с 350 до 500. Яйца — с 70 до 120 за десяток.

Люди начали экономить. Переходить на более дешёвые аналоги. Отказываться от привычных брендов.

Работа. Тысячи людей остались без работы. Многие уеха-

ли. Многие ушли в тень — стали работать без договора, без гарантий.

Доходы. Реальные доходы населения упали на 2–5 процентов в 2022 году.

Сбережения обесценились.

Страх. Люди стали бояться. Бояться, что завтра не будет работы. Бояться, что завтра объявят новую мобилизацию. Бояться, что всё рухнет.

Но даже в самый тёмный час оставалась надежда. Надежда, что всё кончится. Что жизнь наладится.

Глава 3. Как страна выдержала первый удар

В первые месяцы 2022 года многие предсказывали крах. Коллапс. Дефолт.

Гиперинфляцию. Ничего этого не случилось. Почему?

Центральный банк сыграл главную роль. Он поднял ставку до 20 процентов.

Ограничил снятие валюты. Ввёл контроль за движением капитала. Продавал валюту из резервов. Действовал быстро, жёстко и профессионально.

Правительство приняло пакет антикризисных мер. Социальная поддержка — выплаты на детей, повышение пенсий. Поддержка бизнеса — мораторий на проверки, отсрочка по налогам.

Экономика адаптировалась. После 2014 года страна готовилась к санкциям.

Резервы были накоплены. Импортозамещение начато. Ки-

тай стал главным торговым партнёром.

Но остались и слабые места. Инвестиции упали. Доходы населения упали.

Технологическая зависимость сохранилась. Отъезд специалистов стал проблемой.

Глава 4. 2023 год. Привыкание

Второй год кризиса. Экономика начала адаптироваться.

ВВП упал на 3,6 процента за 2022 год. В 2023 году началось восстановление.

Рост составил 1–2 процента. Инфляция замедлилась до 5–6 процентов.

Центральный банк постепенно снижал ставку.

Импортозамещение пошло. Российские компании начали производить то, что раньше покупали на Западе. Продукты питания. Одежда. Техника — сборка из китайских комплектующих.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.