

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
Бесплатная, но квалифицированная

Еженедельная рубрика, где представители Государственного юридического бюро по Свердловской области на конкретных примерах рассказывают, как гражданам следует поступать в тех или иных непростых жизненных ситуациях

Наводнение в квартире:
как возместить ущерб

Затопление квартиры – одна из самых распространенных неприятностей в многоквартирных домах. Виновниками ущерба могут быть как соседи, так и управляющая компания. Если в результате потопа квартира или имущество пострадали, виновник несет за это ответственность и обязан в полном объеме возместить собственнику (наемателю) квартиры причиненный вред.

В Госюрбюро пришла пенсионерка, проживающая со своим сыном на третьем этаже новостройки. В сентябре 2021 года в квартире, расположенной этажом выше, случился пожар. Когда его тушили, вода протекла вниз, повредила потолок и пол в одной из комнат.

Пенсионерка пожаловалась в ЖЭУ-4. Там составили акт обследования квартиры, в котором зафиксировали последствия залива и указали его причины. Кроме того, пенсионерка обратилась к независимому эксперту для оценки стоимости ремонтно-восстановительных работ и необходимых для этого матери-



При тушении пожара квартиры снизу могут пострадать от залива водой

те тушения пожара было повреждено потолочное перекрытие и напольное покрытие в комнате истца площадью 8,2 кв. м.

Оценив доказательства, суд согласился с доводами истца о том, что ответчик обязан возместить причиненный ущерб, поскольку пожар возник в квартире, принадлежащей ему на праве собственности. Ответчик в судебном заседании не сумел доказать отсутствие своей вины в причинении ущерба и опровергнуть размер заявленного к взысканию ущерба.

Судом требования истца удовлетворены, в его пользу взысканы денежные средства в счет возмещения ущерба, а также расходы, понесенные на проведение оценки размера ущерба, и судебные расходы.

Комментарий эксперта

Согласно статье 15 Гражданского кодекса Российской Федерации лицо, право которого нарушено, может требовать полного возмещения причиненных ему убытков.

Убытки – это расходы, которые гражданин, чье право нарушено, произвел или должен будет произвести для его восстановления, утрата или повреждение его имущества (реальный ущерб), а также неполученные доходы, которые это лицо получило бы при обычных условиях гражданского оборота, если бы его право не было нарушено (упущенная выгода).

В соответствии со статьей 1064 Гражданского кодекса Российской Федерации вред, причиненный личности или имуществу гражданина, а также вред, причиненный имуществу юридического лица, подлежит возмещению в полном объеме лицом, причинившим вред. Причинитель вреда освобождается от возмещения вреда, если докажет, что вред причинен не по его вине.

Вред – утрата, повреждение или ухудшение состояния имущества.

Законодателем установлена презумпция вины причинителя вреда, что подразумевает обязанность ответчика представить доказательства своей невиновности. Потерпевший доказывает факт причинения ущерба, размер причиненного вреда, а также факт того, что причинителем вреда или лицом, в силу закона обязанным возместить вред, является ответчик.

Акт о заливе квартиры – важный документ, имеющий доказательственное значение. Он фиксирует факт затопления, содержит описание повреждений и причину их возникновения.

Статьей 11 Гражданского кодекса Российской Федерации предусмотрена судебная защита гражданских прав. Таким образом, в случае отказа виновного лица возместить ущерб добровольно, он взыскивается в судебном порядке.

Ольга БЕЛОНОЖКИНА, директор департамента по обеспечению деятельности мировых судей Свердловской области, кандидат юридических наук.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

На выходные дни в регионе

Table with weather forecast for Ekaterinburg, Irbit, K-Uralskiy, Krasnoufimsk, Nizhnyy Tagil, and Serov for Nov 12-13.



ОТКРЫТИЕ КЫРГЫЗСКОЙ
НАЦИОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ АВТОНОМИИ

Кыргызская молодежь Екатеринбурга соберется 25 декабря 2022 года в 18:00 в офисе СООО «Кыргызстан-Урал» Кыргызской диаспоры по адресу ул. Техническая, 42а, чтобы решить вопрос об открытии кыргызской национально-культурной автономии.

По всем интересующим Вас вопросам обращаться по телефону +7 922 171-52-23.

ОБЪЯВЛЕНИЕ СНТ «ПЛОДОВОЩ»

14.01.2023 года в 12:00 состоится собрание собственников участков на территории СНТ «ПЛОДОВОЩ», возле участка №17 по поводу: 1) избрания председателя и членов правления; 2) назначения ежегодного взноса; 3) организации дороги общего пользования.

Более 80 процентов заявлений, направленных юристами Госюрбюро в суд, получают удовлетворение.

Информацию о перечне лиц, имеющих право на получение бесплатной юридической помощи, и вопросам, по которым она может быть предоставлена, можно получить на сайте департамента по обеспечению деятельности мировых судей Свердловской области: svd.msudf.ru и Госюрбюро: gubso.ru.

Госюрбюро в г. Екатеринбурге расположено по адресу: ул. Малышева, д. 101, каб. 125, 126, 135а

телефон: 8 (343) 272-72-77

Правильные пищевые привычки – залог здорового организма

Главный внештатный диетолог МЗ СО Ирина Бородина рассказала, как правильно питаться, чтобы потом не было мучительно больно

Кто из нас не любит вкусно поесть? Утром бутербродик с колбаской, вечером жареная курочка, на десерт чай с тортом. А что говорить о семейных застольях... Но важно помнить, что далеко не каждое блюдо несет пользу нашему организму.

Причины появления колоректального рака или рака различных отделов толстого кишечника могут быть самые разные. Но одна из основных – неправильное питание. Главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Свердловской области Ирина Бородина рассказала, чем опасно онкологическое заболевание и как питаться правильно, чтобы потом не было мучительно больно.

«Питание – панacea?»

– Ирина, давайте начнем с того, что такое колоректальный рак?

– Это рак, который может поражать любой отдел толстого кишечника. Очень серьезное онкологическое заболевание.

– Какие у него признаки и симптомы?

– К сожалению, на начальной стадии пациенту очень сложно понять, что у него данное заболевание. На более поздних стадиях признаки и симптомы зависят от размеров, локализации и степени распространения опухоли. Это могут быть дискомфорт в желудочно-кишечном тракте, боль, запоры и стул с кровью.

– Из-за чего может появиться колоректальный рак?

– Об однозначных причинах мы говорить не можем. Все очень индивидуально. Но есть различные факторы, которые увеличивают риск появления рака толстого кишечника. Это генетика, ожирение, употребление алкоголя и курение табака, хронические заболевания кишечника, такие как язвенный колит или болезнь Крона (тяжелое хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта. – Прим. ред.).

Правильное питание – это, безусловно, не панацея. Чтобы избежать развития таких заболеваний, также очень важно заниматься спортом, следить за весом, посещать врачей, сдавать необходимые анализы, раз в год проходить диспансеризацию. Важно соблюдать общие правила, которые в комплексе могут укрепить организм. Но при этом одним из факторов, способствующих развитию рака толстого кишечника, все же остается неправильное питание.

– Кто находится в группе риска?

– По данным научной литературы, риск развития колоректального рака у формально здорового человека составляет 1–3%. Если родственник I порядка родства болел РТК, то риск повышается до 5%. Среди больных язвенным колитом риск развития колоректального рака увеличивается и составляет 15–30%, а среди пациентов с болезнью Крона – 15%. С неоплазмозным наследственным колоректальным раком риск также составляет 15–20%. Под наибольший риск попадают

категории с наследственным семейным полипозом (составляет 30–100%).

«Сила в клетчатке, брат»

– Как же себя обезопасить? На что в первую очередь обратить внимание в своем питании?

– Лучшие наши помощники – это антиоксиданты и клетчатка. Самое большое их количество содержится в овощах и фруктах. В день овощей и фруктов нужно употреблять не менее 400 грамм в сутки. Это примерно два-три крупных фрукта или овоща. Можно придерживаться принципа светофора. Он подразумевает, что в день мы должны употреблять фрукты и овощи разных цветов. По возможности лучше соблюдать эту рекомендацию. Но я все-таки сторонник того, что не нужно себя заставлять есть что-то определенное. Овощи и фрукты стоит употреблять в сыром, пареном или пюреобразном виде.

– Многие еще говорят о биологически активных добавках с антиоксидантами...

– В социальных сетях сейчас люди постоянно агитируют покупать БАДы, которые содержат большее количество антиоксидантов, чем овощи и фрукты. Но эти концентраты не проверены по составу, их свойства научно не доказаны.

– Какие еще продукты питания наиболее полезны?

– В рационе также обязательно должны быть продукты, способные поддержать микрофлору кишечника. Это раз-



«Колбасы и сосиски – наш враг»

– Какие продукты питания необходимо исключить из рациона в первую очередь? – Один из рисков заболевания раком толстого кишечника – высокое содержание жиров и животных белков. Главные наши враги – это про-

дукты переработки красного мяса (все виды мышечного мяса млекопитающих, такие как говядина, телятина, свинина, ягнатица, баранина, конина и козлятина). Ежедневное употребление в пищу 50 грамм мясной продукции повышает риск развития колоректального рака на 18%. К примерам продуктов переработки красного мяса можно отнести сосиски, ветчину, колбасы, говяжий соломину, билтонни, вяленую говядину, а также мясные консервы и мясосодержащие полуфабрикаты и соусы. В первую очередь именно от этих продуктов мы должны отказаться полностью.

– А какие-то другие напитки, кроме воды, полезны?

– Есть официальные данные о хороших свойствах зеленого чая в качестве профилактики, потому что в нем содержится большое количество природных антиоксидантов. Я с этим согласна. Кто-то также говорит о пользе кофе. Но по нему исследования еще ведутся.

– Многие также говорят, что один бокал вина в день – отличный антиоксидант. Вы как к этому относитесь?

– Здесь очень много нюансов. Во-первых, зачастую человек просто не может удержаться и выпивает больше одного бокала вина. Во-вторых, организм каждого может реагировать на алкоголь совершенно по-разному. И, в-третьих, по всем рекомендациям – нет единой безопасной дозы алкоголя, поэтому мы не рекомендуем его в профилактических целях, даже если есть данные, что в нем содержится большое количество антиоксидантов. В любом случае, во всех овощах и фруктах их гораздо больше, при этом они не несут никакого вреда организму и не вызывают привыкания.

– А к каким продуктам нужно относиться с осторожностью?

– К продуктам с промышленными транс-жирами: фастфуд, чипсы, сладкие газировки, копченые продукты. Также стоит с осторожностью относиться к полуфабрикатам, особенно если вы не знаете их состав. Из мясных продуктов лучше отдать предпочтение курице или индейке.

Потенциальными канцерогенами все также остаются табак и алкоголь. Их по возможности также стоит исключить из рациона.

– А что насчет сладкого?

– Подтвержденных данных о том, что сахар способствует развитию рака толстого кишеч-

ника, нет. Есть лишь отдельные исследования, говорящие о его вреде. Но здесь мы не можем делать какие-то громкие заявления.

– Если человек не может от этих продуктов отказаться, есть ли какие-то ваши личные лайфхаки?

– Я рекомендую делать самим колбасы и сосиски, либо покупать продукты домашнего производства из натурального мяса, без добавления консервантов. Это будет намного полезнее.

– Оказывает ли какое-то влияние режим питания?

– По режиму нет четких данных. Мы можем говорить об общих принципах – избегать переедания, больших промежутков между приемами пищи. Многие сейчас говорят об интервальном голодании, но доказательных данных о положительных эффектах или о профилактике рака кишечника не получено.

– Какой режим питания считается правильным?

– Дробное питание небольшими порциями: не менее шести раз в день малыми количествами. Пища должна иметь мягкую или жидкую консистенцию, что способствует легкому усвоению и перевариванию. Ускоряется процесс выделения. Еда не должна быть холодной или горячей, температура пищи должна быть близкой к температуре человеческого тела, чтобы не вызывать раздражения и дискомфорта в желудочно-кишечном тракте.

Татьяна САМОЙЛОВА

УЧРЕДИТЕЛИ:
Губернатор Свердловской области,
Законодательное собрание Свердловской области
(Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1)
Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении
регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ
в области печати и массовой информации
Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № Е-0966

Адрес редакции и издателя: ГБУ СО «РГ «Областная газета»,
620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж. ИНН 6558023946.
Подписка (индекс):
• расширенная социальная версия на 12 мес. (09857) / 6 мес. (09856)
• полная версия на 12 мес. (П2846) / 6 мес. (П2110)
• социальная версия на 12 месяцев (69856)
для предприятий Екатеринбурга:
• urpress.ru – интернет-магазин
• podpiska.pochta.ru – подписное агентство Почты России

Адреса электронной почты:
Общая почта | og@oblgazeta.ru
Отдел подписки | podpiska@oblgazeta.ru
Отдел рекламы | reklama@oblgazeta.ru
«Регион» | region@oblgazeta.ru
«Общество» | society@oblgazeta.ru
«Земства» | zemstva@oblgazeta.ru
«Культура» | culture@oblgazeta.ru
«Спорт» | sport@oblgazeta.ru
Служба новостей | news@oblgazeta.ru

ТЕЛЕФОНЫ:
Приемная – 355-26-67, Бухгалтерия – 375-81-48
Телефоны отделов указаны сверху каждой страницы
По вопросам подписки и распространения:
8 800 30-20-455 – звонок бесплатный по России
или (343) 375-79-90 / 375-78-67
по вопросам рекламы и объявлений: 262-70-00

В соответствии со статьей 42 Закона Российской Федерации
«О средствах массовой информации» редакция имеет право
не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции.
За содержание и достоверность рекламных материалов
ответственность несет рекламодатель. Все товары и услуги,
рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации,
цена действительна на момент публикации. Р – материалы,
помеченные этим знаком, публикуются на коммерческой основе
При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна

Номер отпечатан
в ГУП СО «Монетный печатный завод»:
(623700, Свердловская обл., г. Березовский,
ул. Красных Героев, д. 10)
Заказ: 2877.
Сдача номера в печать:
по графику – 20.00, фактически – 19.30
ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Тираж
Полная версия: 1 000
Расширенная
социальная версия: 8 000
Социальная версия: 60 000
Всего: 69 000