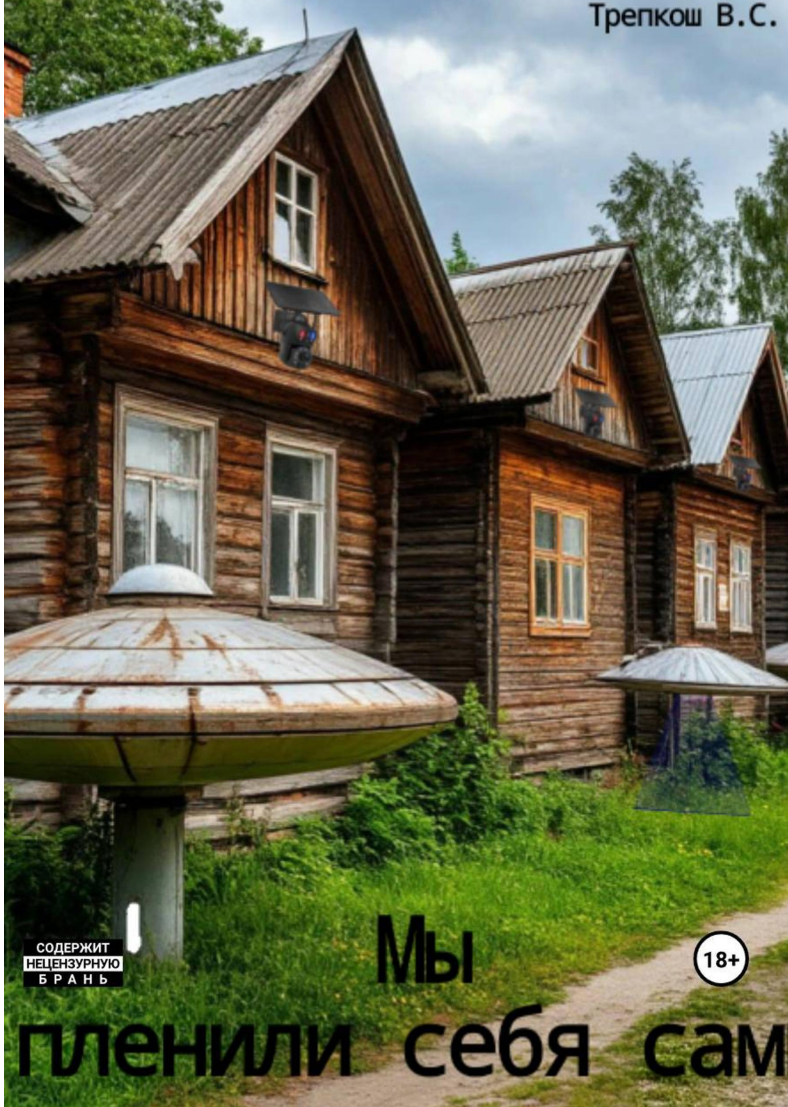


Трепкош В.С.



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Мы

18+

пленили себя сам

Валерия Трепкош

Мы пленили себя сами

<https://litres.ru/74291733>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Мы пленили себя сами» — не манифест и не сухая инструкция, а живая история о том, как обычный человек перестаёт терпеть и берёт систему под контроль — не криком, а фактами. На примере героя показано, как «плен» держится на молчании, незнании прав и страхе публичности — и как его можно разрушить: через «дневник нарушений», коллективные обращения, фиксацию обещаний и грамотную работу с законами. В книге — реальные сцены, где эмоции и мат сталкиваются с процедурой, и практические инструменты: шаблоны заявлений, чеклисты, разбор типичных отписок, ссылки на нормы права (в том числе актуальные на 2026 год). Для тех, кто хочет менять свой двор, подъезд и город — шаг за шагом, оставаясь в правовом поле.

Валерия Трепкош

Мы пленили себя сами

Пролог. Плен в мелочах: как система держится на молчании

Герой видит, что «плен» держится на трёх вещах: незнании своих прав, отсутствии коллективной фиксации нарушений и страхе перед публичностью. Он решает: если мы сами согласились терпеть, мы можем и отказаться — но не на эмоциях, а по правилам.

Правовые опоры на 2026 год:

Конституция РФ, ст. 33: право граждан на обращение в госорганы и органы местного самоуправления.

ФЗ от 02.05.2006 № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан РФ»: сроки (30 дней), обязательность ответа, право на коллективное обращение.

КоАП РФ, ст. 5.59: административная ответственность должностных лиц за нарушение порядка рассмотрения обращений.

Что делает герой: вместо «всё плохо» он начинает вести «дневник нарушений» — фиксировать каждую проблему по чек-листу: дата, время, место, фото/видео, свидетели, кто и что обещал. Это база для всех будущих действий.

Часть 1. От «мне неудобно» к «нам всем неудобно»: ЖКХ и транспорт

Ситуация. В квартале отключают воду на неопределённый срок, автобус ходит с перебоями.

Алгоритм действий героя и соседей:

Фиксация. Фото/видео места аварии, показания счётчиков, расписание автобуса, скриншоты звонков в диспетчерскую.

Коллективное обращение. Собирают подписи минимум 10–15 человек (это усиливает позицию). В тексте указывают: «Просим устранить нарушение и сообщить о сроках. В случае бездействия оставляем за собой право обратиться в прокуратуру и ГЖИ».

Куда подавать:

В управляющую компанию/перевозчика — заказным

письмом или через ГИС ЖКХ (dom.gosuslugi.ru).

В Государственную жилищную инспекцию (ГЖИ) и прокуратуру — если нет реакции за 30 дней.

Правовые опоры:

ЖК РФ, ст. 161: обязанность УК обеспечивать надлежащее содержание общего имущества и предоставление коммунальных услуг.

Постановление Правительства РФ № 354: правила предоставления коммунальных услуг, допустимые перерывы, порядок перерасчёта.

ФЗ № 220-ФЗ: требования к регулярным перевозкам пассажиров, ответственность перевозчика за срывы рейсов.

Результат. Публичность + коллективность + документы заставляют УК и перевозчика реагировать быстрее: назначают сроки, делают перерасчёт, корректируют расписание.

Часть 2. Собираем «свой штаб»: экология, образование, медицина

Ситуации и инструменты:

Экология (стихийная свалка).

Герой с волонтерами делает «карту точек» в Google Maps/Яндекс Картах, ведёт журнал вывоза мусора. Подают обращение в Росприроднадзор и местную администрацию с требованием проверить исполнение контракта на вывоз ТКО.

Правовые опоры: ФЗ № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды», ФЗ № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления».

Образование (нехватка учителей, учебников).

Учитель из штаба помогает составить запрос в управление образования о комплектации школы, ссылаясь на ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и ФГОС. Требуют план-график устранения дефицита и публичный отчёт.

Медицина (дефицит врачей, отказы в приёме).

Медсестра фиксирует отказы, собирает статистику по срокам ожидания. Подают жалобу в территориальный фонд ОМС и Росздравнадзор, ссылаясь на ФЗ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан» и программу госгарантий.

Ключевой принцип героя: «Не просим по-хорошему, а требуем по закону и фиксируем каждый шаг».

Часть 3. Публичность как рычаг: как говорить громко, но не нарушать закон

Герой использует стримы, посты, прямые эфиры, но делает это так, чтобы не дать системе повод для встречных исков.

Правила безопасной публичности:

Только факты и документы. Вместо «они воруют» — «в контракте указана цена X, в смете — Y, есть расхождения, просим проверить».

Ссылки на нормы. Каждое утверждение подкрепляют статьёй закона или пунктом постановления.

Защита персональных данных. Не публикуют личные данные соседей без согласия, не выкладывают сканы паспортов.

Фиксация угроз. Если приходят предупреждения или иски, сразу сохраняют переписку, делают скриншоты, обращаются к юристу.

Правовые опоры:

ГК РФ, ст. 152: защита чести, достоинства и деловой репутации. Если герой действует по фактам, ему сложнее предъявить иск.

ФЗ № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»: правила распространения информации, баланс между свободой слова и ответственностью.

Часть 4. Не масштабироваться, а делиться механикой: шаблоны и чек-листы

Герой выкладывает в открытый доступ:

Шаблон коллективного обращения в УК/администрацию/прокуратуру.

Чек-лист фиксации нарушений (дата, время, фото, свидетели, обещания).

Разбор типичных отписок и как на них отвечать.

Инструкции: «Как подать жалобу через ГИС ЖКХ», «Как проверить контракт на госзакупках (zakupki.gov.ru)».

Результат. Люди в других посёлках берут шаблоны, адаптируют под свои проблемы и добиваются решений быстрее.

Часть 5. Система отвечает: иски, проверки, дискредитация

Когда группа становится заметной, появляются встречные иски и проверки. Герой и штаб готовятся заранее:

Юридическая страховка. Находят юриста-волонтёра или обращаются в общественные приёмные (адвокатские палаты, общественные организации).

Доказательная база. Все обращения, ответы, фото/видео, переписки хранят в облаке и на физических носителях.

Публичность защиты. Если подают иск, герой делает разбор: «Вот что они пишут, вот мои доказательства, вот нормы закона». Это снижает давление и мобилизует поддержку.

Правовые опоры:

КАС РФ: порядок оспаривания действий госорганов в суде.

КоАП РФ, ст. 5.39: ответственность за предоставление за-

ведомо ложной информации.

Часть 6. «Мы пленили себя сами» как манифест: как закрепить результат

Герой и команда не ждут «победы над системой», а создают устойчивые механизмы:

Совет дома/квартала. Избирают активных жителей, ведут реестр обращений и ответов, публикуют отчёты.

Публичные отчёты. Раз в месяц выкладывают: «Сколько жалоб подали, сколько решили, где застряли, что делаем дальше».

Обучение соседей. Проводят короткие встречи: «Как подать жалобу за 15 минут», «Как проверить контракт», «Как защитить себя от исков».

Результат. Проблемы не исчезают, но появляется система их решения: люди знают, что делать, куда идти и как действовать вместе.

Эпилог. Эффект домино: как механика живёт без героя

В эпилоге показывают, как в другом посёлке появляется

своя группа: берут шаблоны, адаптируют под свои проблемы, добиваются решений. Герой остаётся в своём посёлке, потому что его фокус — не на славе, а на реальных изменениях рядом.

Главный вывод книги: «Мы пленили себя сами — значит, мы можем себя освободить. Но не криком, а знанием своих прав, коллективной фиксацией нарушений и публичным требованием исполнения закона».

Практические приложения для читателей

Чтобы книга реально работала, в конце добавляют:

Шаблоны обращений (в УК, администрацию, прокуратуру, ГЖИ, Росприроднадзор, Росздравнадзор).

Чек-листы фиксации нарушений (ЖКХ, транспорт, экология, образование, медицина).

Список полезных ресурсов: ГИС ЖКХ, zakupki.gov.ru, сайты прокуратур и инспекций, контакты общественных приёмных.

Разбор типичных отписок и как на них отвечать.

Такой подход делает книгу не просто художественным произведением, а практическим руководством, которое можно открыть и сразу начать действовать — и при этом оставаться в правовом поле РФ в 2026 году

Пролог. Плен в мелочах: как система держится на молчании

Посёлок был из тех, что с виду — почти город: фонари горят, автобусная остановка с расписанием, в центре — новенький магазин с вывеской «Всё для дома». Но стоило приглядеться — и становилось ясно: это фасад. За ним всё держалось на привычке терпеть.

Герой вырос здесь. Его отец когда-то пытался «поговорить по-хорошему» с местной администрацией из-за промерзающих стен в подъезде — получил ответ: «Бюджет не заложен». С тех пор отец больше нигде не писал. Говорил: «С ними спорить — только нервы тратить». И герой долго считал, что так и надо: если старшие молчат, значит, выхода нет.

А потом он заметил, как работает этот «плен» — не цепями, а тишиной. Три простых вещи держали людей в рамках: никто не знал своих прав, никто не фиксировал нарушения вместе, и все боялись, что если начнут говорить — станет

только хуже.

В тот вечер он сидел на кухне, слушал, как капает вода из крана (после очередного отключения напор так и не вернулся), и вдруг разозлился не на трубу, а на саму схему: «Мы сами согласились на это. Потому что проще кивнуть, чем спорить. Но если мы сами согласились — значит, можем и отказаться. Только не криком, а по правилам».

Он достал старую тетрадь, написал на первой странице: «Дневник нарушений». И начал с самого простого — с воды.

Сцена: первая запись в дневнике

Герой вышел во двор, достал телефон, сфотографировал табличку с графиком отключения, который никто не вывешивал, и записал в заметки:

Дата: 12.08.2026

Время: 19:47

Место: подъезд 3, дом 17, ул. Лесная

Суть: воды нет с 14:00, диспетчер говорит «авария на линии», сроки не называет.

Свидетели: соседка Тамара Ивановна (кв. 24), видела, как рабочие уехали в 15:30.

Обещания: диспетчер: «Скоро всё починят».

Потом он зашёл к Тамаре Ивановне.

— Опять сидим без воды, — вздохнула она. — Уже третий раз за месяц.

— А вы куда-нибудь писали? — спросил он.

— Да куда там... — махнула рукой. — Всё равно ничего не сделают.

— Давайте сделаем так, чтобы было что показать, — сказал он. — Я сейчас скину вам чек-лист: фото, время, кто обещал, что сказали. Если у каждого будет такая запись — это уже не «кажется, что плохо», а «вот факты».

Тамара Ивановна посмотрела на него с недоверием, но кивнула:

— Ладно. Хоть что-то.

Когда он вернулся домой, открыл сайт ГИС ЖКХ, начал заполнять обращение. Пальцы чуть дрожали — не от страха, а от непривычки требовать.

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.