



Екатерина
Головина
egolovina@vm.ru

Предложение Роспотребнадзора уменьшить инсоляцию в столичных новостройках вызвало настоящий ажиотаж в СМИ. Ждать ли нам всем тотального затемнения, выяснила «Вечерка».

Свет в оконце

Проект документа озглавлен по-чиновничьи уныло: «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям проживания в жилых зданиях и помещениях, к устройству, содержанию и организации воспитания и обучения в образовательных организациях для

СОЛНЦЕ ПО НОРМЕ
ВЫДАЮТ НАМ В НАШИХ ДОМАХ И НА РАБОТЕ, И ЭТУ НОРМУ ПРЕДЛАГАЕТСЯ В БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ УМЕНЬШИТЬ — СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ПРОЕКТ РАЗРАБОТАЛИ В РОСПОТРЕБНАДЗОРЕ

ТОТАЛЬНОЕ ЗАТЕМНЕНИЕ

территории города Москвы». Требования в бумаге много и разных, есть пункты и про инсоляцию, то бишь «облучение поверхностей и пространств прямыми солнечными лучами». Взвоновавший всех текст звучит так: «Нормируемая продолжительность непрерывной инсоляции для помещений жилых зданий устанавливается (...) не менее 2 часов в день с 22 апреля по 22 августа» — ровно на два месяца меньше, чем в прежних подобных документах (по старым нормам солнечный свет в наши квартиры должен был беспрепятственно проникать с 22 марта по 22 сентября).

Подсократили обязательное солнце и на детских и спортивных площадках. Если раньше СанПиНы требовали, чтобы его лучи могли как минимум три часа освещать 50 процентов площади этого сооружения, то сейчас решили, что хватит с нас и двух с половиной. Затемнили, к слову, не только Москву, но и всю центральную зону страны, от Новгорода до Хабаровска. И было это еще в мае: — Соответствующие изменения в российский СанПиН по инсоляции вступили в силу 26 мая этого

СПРАВКА

Инсоляция (от лат. in — внутри и sol — солнце) — облучение поверхностей солнечным светом. В данном материале под инсоляцией следует понимать объем солнечной энергии, получаемой человеком — дома, на работе и т. д. Объем фактической инсоляции зависит от ориентации и конфигурации постройки, оконных проемов, типа постройки, наличия балконов и лоджий и т. д.



ХМУРЫЙ РЕЙТИНГ

ГДЕ В РОССИИ БОЛЬШЕ ПАСМУРНЫХ ДНЕЙ В ГОДУ:

- Якутск — 223;
- Мурманск — 209;
- Южно-Курильск — 194;
- Нижний Новгород — 182 дня;
- Санкт-Петербург — 180;
- Москва — 172.

По данным Российского государственного гидрометеорологического университета

года, — объяснил «Вечерке» Игорь Шаров, руководитель лаборатории строительной светотехники ФГБУ НИИ строительной физики. — Что касается проекта постановления главного санитарного врача РФ о московском СанПиНе, то он пока находится в стадии обсуждения (с полным текстом можно ознакомиться на правительственном портале regulation.gov.ru). К нему тоже есть вопросы. Документ состоит из трех проектов СанПиН: для жилья (там все, как в федеральном), для школ (там тоже полное соответствие) и для яслей и детских садов, из которого необъяснимым образом исчезло упоминание об обязательной инсоляции групповых и игровых комнат, то есть внутренних помещений, где дети находятся большую часть дня. Получается, из проекта «выделили» самые важные с точки зрения детского здоровья помещения. Очень хотелось бы верить, что это чисто техническая ошибка, ее заметят и исправят, а иначе получается, что мы — в угоду застройщикам — планируем растить поколение рахитичных детей.

Некую надежду на то, что речь именно об ошибке, а не о злом умысле, дает официальное опровержение, которое поспешил опубликовать Роспотребнадзор после поднявшейся в СМИ шумихи. Проект московского СанПиНа, сообщило ведомство, «не содержит норм по инсоляции и естественной освещенности, отличных от действующих санитарных требований». Уличать уважаемую контору в лукавстве не хотелось бы, так что будем считать, что сработало классическое «А мужикито не знают!» Тем более что детсады в мае по солнцу итак уже «урезали»:

— Как известно, в детских садах есть изолятор — небольшое помещение, куда

отправляют заболевших детей, чтобы те не заразили остальных, — объясняет Шмаров. — Майские поправки в федеральные СанПиНы исключили эти комнаты из перечня помещений, в которых обязательно должно заглядывать солнце. Видимо, решили, что поскольку это территория временного пребывания, где ребенок находится от силы час или два (до прихода родителей или госпитализации), то и в инсоляции она не нуждается. А вот в уменьшении порций «обязательного солнца» эксперт ничего сильно страшного не видит:

— При застройке той этажности, которая сейчас практикуется в наших городах, прежние нормативы было не сохранить, тем более что сокращение по часам пока еще укладывается в европейские стандарты. Хотя по плотности застройки мы Европу уже обогнали, увы (отсюда и сокращение периода инсоляции на два месяца). Увы — потому что есть исследования, которые говорят, что чем выше плотность городской застройки, тем выше рост заболеваемости. Но радует хотя бы то, что прежняя норма продержалась в России довольно долго — ее вводили еще в начале 1960-х. Конечно, это делалось не просто так. Еще медики древности заметили: «В жилище, где не бывает солнца, часто бывает врач». Нормы инсоляции — это накопленный опыт. Ну и учет всяких негативных ситуаций. Например, человек заболел, слег дома, у него должна быть хоть какая-то возможность получить ультрафиолет. Об этом тоже не стоит забывать.

Солнце, как известно, проверенный антидепрессант — стоит проглянуть его лучу сквозь облака, и настроение моментально улучшается. Медики объясняют все гормонами: — В ответ на прояснение неба гипофиз моментально начинает вырабатывать повышенное количество эндорфинов — гормонов удовольствия и радости, — рассказал «Вечерке» директор клиники поликлинической терапии Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова Михаил Осадчук. — Вы, например, знаете, что лучшим расположением кровати считается такое, при котором восточное окно (при наличии такового) находится в ее изголовье? Когда луч

☁ ДВЕ СТОЛИЦЫ МЕРЯЮТСЯ

НОЗДРЯ В НОЗДРЮ

За последние 7 лет две столицы практически сравнялись по количеству солнечных дней. По данным сервиса «Яндекс.Погода», ежегодно в Москве и С.-Петербурге их бывает в среднем по 60. В рейтинге самых дождливых городов страны мы опять-таки рядом: Москва занимает 6-ю строчку рейтинга (708 мм), Санкт-Петербург — 7-ю (660 мм).



ТЬМА ЕГИПЕТСКАЯ

6–7 минут светило солнце москвичам в декабре 2017 года. По словам директора Гидрометцентра России Романа Вильфанда, такого не было за всю историю метеонаблюдений. Тенущий месяц tone пока вряд ли кто назовет сильно солнечным. Всего в 2017 году в Москве было зафиксировано 55 солнечных дней — на 10 больше, чем в Петербурге.

солнца касается вашей головы, моментально идет выброс соответствующих гормонов, и у вас поднимается настроение, растёт физическая активность, появляется желание работать, любить, творить... Помимо всего прочего, солнце влияет и на выработку гормонов гипоталамуса, одного из главных органов эндокринной системы, отвечающего за нормальный обмен веществ. В общем, солнечный свет — это счастье, иммунитет, отсутствие депрессии и долголетие.

самоубийц гораздо меньше. Просто финно-угры исторически более спокойно переносят отсутствие света, чем скандинавы. В нашей полосе осень и весна — традиционное время для депрессий, особенно у жителей мегаполисов, где слишком все скучно. Так что, думаю, если плотность застройки в Москве будет расти, подобные настроения тоже будут нарастать. Особенно необходим яркий свет детям, потому что его дефицит вызывает депривацию — уменьшение адекватно выражать

Нормы по инсоляции вводились не просто так, еще медики древности говорили: «В жилище, где не бывает солнца, часто бывает врач»

В согласии с медиками выступают и мозговеды, давно подметившие: чем меньше света, тем больше депрессий. — Недостаток солнца однозначно сказывается на понижении эмоционального состояния людей, и в первую очередь на генерации депрессивных состояний, — объясняет психолог, профессор МПСЭИ Дмитрий Смыслов. — Но тут, конечно, еще и от ментальности многое зависит. Например, в скандинавских странах, таких, казалось бы, богатых и благополучных, существует довольно серьезная статистика по суицидам. А вот в Финляндии, где с наличием солнца тоже проблемы,

свои эмоции, а самое главное — неумение чувствовать и понимать состояние других людей, сопереживать им. В дальнейшем это может проявляться в эмоциональности и чрезмерной агрессивности. Частично от бед, связанных с недостаточной «просветленностью», может помочь цветотерапия (яркий интерьер, яркая одежда и т. д.), считает психолог. — Мало кто знает, что люди сначала чувствуют цвет и свет кожей, и только потом — глазами, — объясняет Смыслов. — Это еще в 1960-е доказал классик советской психологин Алексей Леонтьев. Мы в институте

тоже повторяли его эксперимент: завязывали глаза испытуемым и просили признать ладонь к карточкам разных цветов. От каждой люди чувствовали абсолютно разное — покальвание, холод, тепло... Ощущение цвета важно и для гормонального фона. Если нам не хватает определенных цветов, мы недополучаем тех или иных эмоций, а в итоге — тех или иных гормонов.

Шумим, братцы...

Чуть менее безобидной, но от этого не менее раздражающей для жителей многоэтажек является проблема звукоизоляции (ЗИ). Постоянные соседские шумы (а в иных квартирах и малейшие шорохи!) за стеной или над головой могут выбесить почти милая за окном.

— «Веселее» всего тут, конечно, покупателям квартир со свободной планировкой, — рассказал директор НИИ строительной физики Игорь Шубин. — Ведь вы практически приобретаете железобетонную плиту, зачастую без стяжки и пола, делая тот настил, который вам позволяет бюджет. Поэтому на этапе строительства и проектирования никакая экспертиза не может оценить, какой будет звукоизоляция межэтажного перекрытия, будет ли она соответствовать СНиПам или нет. Даже если вы сделаете пол как надо, ваш сосед, ограниченный в средствах, может положить более дешевый вариант, сэкономив на каком-то слое...

Согласился с коллегой и Сергей Крышов, начальник отдела экспертиз зданий и сооружений на соответствие теплотехническим и акустическим требованиям Центра экспертиз, исследований и испытаний в строительстве: — Одна из главных проблем новостроек последних десятилетий — плохая изоляция ударного шума — того самого, который передается при ходьбе по полу над нашей головой. Соседские дети, играющие в мяч, старушки, передвигающиеся по квартире на костылях, молодежь, устраивающая еженедельную дискотеку на дому, — вся эта какофония может звучать над вашей головой годами... Хорошо, если у соседей сверху на полу линолеум (самый простой и самый эффективный изобавитель от лишнего ударного шума), а если нет? В принципе, еще на этапе строительства проблему мож

бы решить так называемый плавающий пол: по перекрытию стелют упругую прокладку, по ней — дополнительную стяжку из раствора толщиной четыре сантиметра, причем так, чтобы не было жесткого соединения со стенами (поэтому она и «плавающая»). И все. На такой «матрас» какой пол ни настели, звукоизоляция будет обеспечена. Но для застройщика это дополнительные расходы и трудозатраты, так что, сами понимаете, везет не всем. Я вам больше скажу. Худших зданий, чем на Рублевке или в Серебряном Бору (с точки зрения тепло- и звукоизоляции), я в своей жизни не встречал. Совершенно жуткие решения. Панельные дома экономкласса по этим характеристикам гораздо лучше. Но нужно доводить до кондиции и их.

По словам эксперта, панельки дают фору не только рублевским стройкам, но и домам из монолита:

— В панельных домах межквартирные стены несущие, поэтому их делают из тяжелого бетона и достаточно толстыми. А в домах, построенных из монолита, такие стены в большинстве случаев выполняются из легкого бетона толщиной 15–20 см (толще не используют, так как стараются максимально продать внутреннее пространство). В панельных стенах примерно такой же толщины, но там масса бетона примерно 2,5 тонны на кубометр, а тут — 400–600 кг на кубометр, отсюда и крайне плохая звукоизоляция (раз в 10–100 больше звука проникает, чем должно быть по нормам). При этом в проектной документации обязательно есть пункт о том, что межквартирные стены должны удовлетворять требованиям звукоизоляции для жилых квартир, но на уровне рабочих чертежей, как правило, эта информа-

ция незаметно теряется, и дальше застройщик уже исходит из соображений, как бы продать потребителю максимум пространства. Исправить ситуацию, считает Крышов, можно, хотя и сложно:

— Для уже возведенных стен делают так называемую плиту на откосе: крепят алюминиевые стоечки с шагом в 60 см, между ними строительную вату и все это обшивают гипсокартонном в 1–2 слоя. Такая конструкция немного улучшает звукоизоляцию, но на 6–7 сантиметров съедает пространство и повышает стоимость квадратного метра. А для будущих новостроек, мне кажется, жесткие требования по звукоизоляции нужно закреплять законодательно. Вот есть у нас стандартная печка: проект — экспертиза проекта — исполнение — строительство, в процессе которого идет надзор, призванный устранить все «косяки», чтобы здание на этапе заселения соответствовало всем нормативам. Я считаю, что уже на уровне экспертиз надо требовать конструктивное решение, соответствующее всем СНиПам. Нужно жесткое требование на уровне города: использовать только ту конструкцию перегородок, которая прошла обязательную сертификацию проверенным центром экспертиз Стройнадзора. И тогда вы даже не будете знать, живет ли у вас кто за стеной или нет.

КСТАТИ

ШУМ ВЫЗЫВАЕТ:

- быстрое старение;
- неврозы;
- гастриты и язвы желудка;
- неоправданную агрессию;
- изменение обмена веществ.

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
единовременная выплата | **ежемесячные выплаты**
до 5 000 000 руб. | **до 50 000 руб.**

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВЕНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ
 Оплачиваются коммунальные платежи и телефон. Предоставляется уход и помощь по хозяйству.
МЫ ГАРАНТИРУЕМ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ И ЗАБОТУ О ВАС

8 (495) 920-5001, 8 (495) 784-8584

Реклама. ООО "Благовест" - социальные услуги" ОГРН 114746586754

ТЕЛЕВИЗОР

НА РАБОТУ С ДЕТЬМИ
АННА СЕДОКОВА И ЕЕ
СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД **21**



ИНИЦИАТИВА

ЛОЖКИ ПОБЕДЫ
С ЧЕМ ИДТИ
НА ФУТБОЛ **10**

НЕДЕЛЯ МЭРА

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
НАША МЕДИЦИНА
РАЗВИВАЕТСЯ **4**

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

25.01-01.02

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

VM.RU № 2 (27847)
Рекомендованная
цена 10 рублей



ТВ



80 лет
исполнилось
со дня рождения
Владимира
Высоцкого

**ЧИСТОГО
СЛОГА
СЛУГА** **24**

КРАДЕНОЕ СОЛНЦЕ

ЧИНОВНИКИ ХОТЯТ ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ
ОСВЕЩЕННОСТИ НАШИХ КВАРТИР **8**

С предложением урезать нормы инсоляции (получения солнечного света) для возводимых в Москве многоквартирных домов и социальных объектов выступил Роспотребнадзор. «Вечерка» разобралась, стоит ли из-за этого волноваться



МЕГАПОЛИС



18104

4 620008 55023 2