

# سمفونی گوش خراش شهر علیه جسم و روان

هر روز در کلان شهرها با انواع آلودگی صوتی درگیریم، موضوعی که پیامدهای ناگواری برای سلامت جسم، روان و عملکردهای شناختی ما دارد، در این پرونده سراغ منابع ایجاد این سمفونی بدقوار رفتیم، از بلایی که سرمان می‌آورد گفتیم و نگاهی هم به تجربیات موفق جهانی در کاهش این معضل شهری انداختیم

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳

۲ رمضان ۱۴۴۴ • ۲ مارس ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۲۱

۲۹۴۰

## همه با هم علیه آلودگی صوتی

کاهش آلودگی صوتی، نیازمند تلاش جمعی است. هر یک از ما می‌توانیم با انجام رفتارهای ساده، به ایجاد شهری آرام‌تر و سالم‌تر کمک کنیم:

• بوق اختراع شد تا اگر جان انسانی در خطر بود او را متوجه کنیم نه این که برای تشکر از شام خوشمزهای که خانم میزبان تهیه کرده، موقع خداحافظی دوبوق محکم بزنیم. از بوق زدن غیرضروری خودداری و فقط در مواقع ضروری از آن استفاده کنیم.

• قبول کنیم اگر قرار باشد در همه حال، به خصوص وقتی پشت چراغ هستیم از هر خودرو صدای یک‌جور موسیقی پخش شود مغز ما در درک این تفاوت و تمرکز روی رانندگی یا عبور از خیابان رگ‌به‌رگ می‌شود و حتی شاید نتوانیم صداهای ضروری‌تر را تشخیص دهیم. راه‌حلش این است که موزیک را در حد استفاده خودمان و سر نشینان خودرو بلند کنیم و دور این را که تا شعاع چند کیلومتری همه با سلیقه‌مان آشنا شوند، خط بکشیم.

• اول صبح، آخر شب، تعطیلات آخر هفته و... خیلی‌ها در حال استراحت هستند. حتی شاید دل‌شان بخواهد تا ۱۰ صبح جمعه بخوابند، پس از انجام فعالیت‌های پرسرو صدا در ساعات استراحت و روزهای تعطیل خودداری کنیم. الگوی خوبی برای فرزندان‌مان هم باشیم تا آن‌ها هم حین بازی و... بدانند باید به حقوق همسایه‌ها احترام بگذارند و از ایجاد صداهای آزاردهنده خودداری کنند.

• پلیکیشن‌های زیادی برای سنجش آلودگی صوتی وجود دارد که بانصب آن روی تلفن همراه می‌توانید میزان آلودگی صوتی محل زندگی خود را بسنجید و در صورت غیراستاندارد بودن به مسئولان اطلاع دهید.



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

از خودروهای ریز و درشت تا بلندگوی دستفروش‌ها و البته سروسو صدای عجیب ساخت‌وساز. آلودگی صوتی همه‌جای شهر ما را محاصره کرده، بوق‌های بی‌موقع، صدای دلخراش آگروزهای اسپرت و حتی آن بوق معروف لحظه‌خداحافظی مهمان‌از میزبان در ساعات پایانی شب که بعید نیست با سگته چند سالمند محل همراه شود. متأسفانه، آلودگی صوتی چنان فراگیر و عادی شده که دیگر کمتر کسی متوجه عمق فاجعه‌ای است که هر روز در حال‌رخ دادن است. همه‌ما روزانه با این چالش‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم و اگر فکری به حال فرهنگ‌سازی و جدی گرفتن این مسئله نکنیم، باید منتظر عواقب ناخوشایندی باشیم. در این پرونده در دسرهای آلودگی صوتی برای جسم و روان، منابع آن و البته تجربه موفق دیگر کشورها را بررسی کردیم.

## وقتی صداها دشمن می‌کنند

تحقیقات نشان می‌دهد وقتی در معرض آلودگی صوتی قرار می‌گیریم سطح هورمون کورتیزول و استرس بالاتر می‌رود و احتمال بیماری قلبی هم بیشتر می‌شود

آلودگی صوتی، مثل یک مهمان ناخوانده است که بدون دعوت وارد زندگی‌مان می‌شود و آرامش فرد و اجتماع را به تاراج می‌برد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) هشدار داده که قرار گرفتن مداوم در معرض صداهای بالای ۵۵ دسی‌بل، می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد. اما در شهرهای ما، این رقم به مراتب بالاتر است! اجازه دهید با مصادیق و نتایج ملموس‌تری به این موضوع بپردازیم:

- عصبی‌تر از همیشه** تا به حال شده در ترافیک گیر کنید و صدای بوق‌های ممتد، خون‌تان را به جوش بیاورد؟ یا در یک روز تعطیل، صدای دریل همسایه، خواب‌را از سرتان بپراند؟ یک مطالعه در دانشگاه کالیفرنیا نشان داده که قرار گرفتن در معرض آلودگی صوتی، باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود و آستانه تحمل افراد را پایین می‌آورد. پس اگر اخیراً ودتر از همیشه عصبانی می‌شوید، شاید بخشی از ماجرا زیر سر صداهای مزاحم اطراف‌تان باشند!
- خوابی که به کابوس تبدیل می‌شود** زندگی در نزدیکی اتوبان یا فرودگاه، یعنی خداحافظی با خواب راحت! آلودگی صوتی باعث می‌شود خواب عمیق کمتری را تجربه کنید، مدام از خواب بپرید و صبح‌ها با احساس خستگی و کوفتگی از خواب بیدار شوید. اختلالات خواب، به مرور زمان باعث کاهش تمرکز، ضعف حافظه و حتی افسردگی می‌شوند.
- مشکلات قلبی-عروقی** آلودگی صوتی فقط یک مسئله روانی نیست؛ بلکه می‌تواند به قلب و عروق شما هم آسیب‌زند! تحقیقات نشان داده که قرار گرفتن مداوم در معرض صداهای بلند، خطر ابتلا به فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. همچنین، آلودگی صوتی می‌تواند باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن، سردرد، وزوز گوش و مشکلات شنوایی شود.
- کاهش عملکرد شناختی** زندگی در محیط‌های پرسرو صدا، تمرکز و یادگیری را

## قاتلان آرامش، از بوق سبزی فروش تا دریل همسایه!

در شهرهای ما، منابع آلودگی صوتی بسیار متنوع و گسترده هستند. کافی است کمی دقت کنید تا متوجه شوید که صداهای آزاردهنده، چگونه در تمام زوایای زندگی‌مان رخنه کرده‌اند:

**بوق‌های بی‌موقع** فرهنگ غلط رانندگی و عجله بی‌مورد، بوق را به یک ابزار پرکاربرد در خیابان‌ها تبدیل کرده است. بسیاری از رانندگان، به محض سبز شدن چراغ راهنمایی، شروع به بوق زدن می‌کنند، گویی می‌خواهند بقیه را به مسابقه سرعت دعوت کنند! سوای این، بوق برای خیلی‌ها ابزار احوال‌پرسی، دشنام یا حتی تایید و خداحافظی است.

**موتورهای غرغر** در حال و هوای خودتان هستید که ناگافل چیزی شبیه صدای موتور جت شما را مثل قهرمانان پرش ارتفاع به‌واکنش وامی‌دارد؛ با تعجب و نگرانی برمی‌گردید و می‌بینید یک موتور در حال نزدیک شدن است. موتور سیکلت‌هایی با آگروزهای دستکاری شده، یکی دیگر از منابع اصلی آلودگی صوتی هستند. صدای گوش‌خراش این موتورها، نه تنها آرامش شهروندان را برهم می‌زند، بلکه باعث ایجاد ترس و وحشت در کودکان و سالمندان می‌شود.

**موسیقی‌های گوش‌خراش** متأسفانه، برخی از رانندگان فکر می‌کنند خیابان، محل برگزاری کنسرت شخصی آن‌هاست و با خوشحالی پشت چراغ صدای سیستم را بالا می‌برند تا از

## تجربیات موفق جهانی علیه آلودگی صوتی

بسیاری از کشورها با اتخاذ سیاست‌های کارآمد و فرهنگ‌سازی مناسب، توانسته‌اند آلودگی صوتی را به میزان قابل توجهی کاهش دهند. بیایید نگاهی به تجربیات موفق آن‌ها بیندازیم:

### ژاپن سرزمین سکوت

ژاپن به عنوان یکی از پیشروترین کشورها در زمینه کنترل آلودگی صوتی، قوانین بسیار سختگیرانه‌ای در این زمینه دارد. به عنوان مثال، میزان صدای مجاز برای خودروها و موتورسیکلت‌ها به شدت محدود شده است و تولیدکنندگان ملزم به رعایت استانداردهای سختگیرانه هستند. همچنین، در مناطق مسکونی، ساعات کار کارگاه‌های ساختمانی به دقت کنترل می‌شود و استفاده از ماشین‌آلات پرسرو صدا در ساعات استراحت ممنوع است. علاوه بر این، دولت ژاپن با همکاری سازمان‌های مردم‌نهاد، کمپین‌های گسترده‌ای برای افزایش آگاهی عمومی درباره آلودگی صوتی برگزار می‌کند. در این کمپین‌ها، به شهروندان آموزش داده می‌شود که چگونه با رفتارهای ساده، مانند استفاده کمتر از بوق و کاهش صدای موسیقی، به کاهش آلودگی صوتی کمک کنند.

### آلمان آموزش، کلید حل مشکل!

آلمان بر این باور است که آموزش، بهترین راه برای مقابله با آلودگی صوتی است. در این کشور، رانندگان از سنین پایین یاد می‌گیرند که استفاده غیرضروری از بوق، نوعی بی‌احترامی به حقوق دیگران محسوب می‌شود. همچنین، در مدارس و دانشگاه‌ها، دوره‌های آموزشی درباره آلودگی صوتی و راه‌های کاهش آن برگزار می‌شود. علاوه بر این، دولت آلمان با ارائه مشوق‌های مالی، شهروندان را تشویق می‌کند تا از وسایل نقلیه کم‌صدا استفاده کنند. به عنوان

وسط ترمینال هوایی زندگی می‌کنند. صدای بلند هواپیما در هنگام تیک‌آف و فرودشان یکی از آزاردهنده‌ترین صداها برای کسانی است که در نزدیکی فرودگاه سکونت دارند.

**صدای سیستم‌های تهویه** صداهای ناشی از سیستم‌های تهویه مطبوع (کولر) به‌ویژه در فصل تابستان می‌تواند آلودگی صوتی قابل توجهی ایجاد کند. واحدهای قدیمی و کم‌نگهداری شده، به‌ویژه در ساختمان‌های آپارتمانی، ممکن



بهبودبخشند.

### انگلیس مناطق آرام، پناهگاه شهروندان

در برخی از شهرهای انگلیس، مناطقی به عنوان «مناطق آرام» تعیین شده‌اند که در آن‌ها، هرگونه فعالیتی که باعث افزایش نویز محیط شود، ممنوع است. این مناطق معمولاً در نزدیکی مدارس، بیمارستان‌ها و محله‌های مسکونی حساس قرار دارند. علاوه بر این، دولت انگلیس با ارائه تسهیلات مالی، شهروندان را تشویق می‌کند تا خانه‌های خود را در برابر آلودگی صوتی عایق‌بندی کنند. به عنوان مثال، افرادی که پنجره‌های دوجداره نصب می‌کنند، می‌توانند از تخفیف مالیاتی برخوردار شوند.

### سوئیس رویکرد جامع

سوئیس با استفاده از برنامه عمل ملی آلودگی صوتی، میزان قرار گرفتن بیش از حد ساکنان خود در معرض نویز ترافیک را بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۰ به نصف کاهش داده است. برنامه آن‌ها شامل اقدامات مربوط به منبع نویز (به عنوان مثال، محدودیت‌های نویز برای وسایل نقلیه)، انتقال نویز (به عنوان مثال، موانع صوتی در امتداد جاده‌ها) و گیرنده نویز (به عنوان مثال، الزامات عایق صدا برای ساختمان‌ها) بوده است.

### هلند کاشت درخت برای کاهش آلودگی صوتی

شاید تصور کنید اقداماتی مثل کاشت درخت و سرمایه‌گذاری در حوزه خودروهای برقی فقط برای حفظ محیط زیست ضروری هستند؛ اما بد نیست بدانید دولت هلند تلاش می‌کند با ترویج استفاده از خودروهای برقی و سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های حمل‌ونقل عمومی، میزان آلودگی صوتی را کاهش دهد. همچنین این کشور برنامه‌های منظمی برای کاشت درخت و گیاهان در حاشیه خیابان‌ها دارد که باعث کاهش آلودگی صوتی می‌شود.

