

### خافلگیری در یک روز برفی

تهران شبیه تعطیل اما آفتابی بود و همه شهروندان از این روبه و هشدارها برای بردوت هوا متعجب! اما یکشنبه ۲۱ بهمن ماه صبح وقتی بیدار شدند که شهر پوشیده از برف شده بود و همه مجبور بودند با توجه به اعلام استانداری تهران که امروز تعطیل نیست! به محل کار و مدرسه و دانشگاه بروند. شهرگره خورده و ماشین‌ها به سختی و آرامی در ترافیک سنگین در حال تردد هستند. در مناطق شمالی که برف سنگین‌تری باریده است حتی بیرون آمدن خودروها از پارکینگ منازل دشوار است. در خیابان‌های دارای سراسیمبی نیز هر آن احتمال برخورد خودروها با یکدیگر وجود دارد. نرخ کرایه تاکسی‌های اینترنتی سر به فلک کشیده و در خیابان هم عابران در صف‌های طولانی منظر اتوبوس و تاکسی هستند. در این میان مشاجره‌هایی هم درگرفته است. هوا سرد است و برف می‌بارد و بر روی لباس عابران که از سرما مجاله شده‌اند لایه‌ای از برف نشسته است برخی اما تدبیر کرده و چتر در دست دارند. کودکان در حال رفتن به مدرسه هستند گویا یک روز عادی است اما شرایط عادی نیست! مسئولان انگار تازه با شهروندان از خواب بیدار شده‌اند و شاید هم هنوز در خواب هستند. در اتوبوس و مترو همه گلایه دارند و سر صبحی غرغرکنان و زیر لب از وضعیت انتقاد می‌کنند. روز جمعه ۱۹بهمن جلسه ستاد ملی مدیریت بحران کشور در وزارت کشور با حضور اسکندر مومنی وزیر کشور و نمایندگان نهادهای متولی تشکیل شد و در این جلسه برای ۲۲ استان درگیر برف و باران برنامه‌ریزی‌های لازم صورت گرفت. در پی برگزاری این جلسه وزیر کشور با اشاره به شرایط جوی حاکم بر استان‌های شمالی و شمال غربی از مردم خواست از سفرهای غیرضروری به این استان‌ها خودداری کنند. در حاشیه این نشست، استاندار تهران اعلام کرد که همه مدارس، ادارات، بانک‌ها و دانشگاه‌ها در استان تهران روز شنبه ۲۰بهمن تعطیل است و در حالی که همه نهادهای متولی مردم و مردم انتظار یک شب سرد و صبح برفی در تهران را داشتند اما با کمال تعجب تهران شبیه آفتابی بود! مردم هم که روز شبیه تعطیل را تجربه کردند؛ برخی به سازمان هواشناسی، برخی به ستاد بحران و نهادهای متولی و فقدان برنامه‌ریزی درست انتقاد داشتند و شرایط آب و هوایی خوب روز شنبه موجب شد تا استانداری تهران ظهر روز شنبه اعلام کند که «استان تهران یکشنبه تعطیل نیست» تهران شبیه اصلاآن طور سرد نبود، فکرش را هم نمی‌کردند که روز یکشنبه به گونه دیگری رقم بخورد. هوا سرد است و مشکلات تردد شهروندان را عصبانی کرده است و در همین حال مسئولان پلیس هم هشدار می‌دند که در صورت نداشتن کار ضروری از منزل خارج نشوید! همه مسئولاتی که از قبل باید پیش بینی مدیریت می‌کردند بعد از گرفتار شدن مردم توصیه‌هایی برای مردم دارند. رئیس سازمان تکیسیرانی شهر تهران هم گفته است که مشکلی در خدمت‌رسانی وجود ندارد و تاکسی‌ها حق افزایش نرخ در روزهای برفی را ندارند اما واقعیت چیز دیگری است. سخنگوی سازمان مدیریت بحران کشور نیز در گفت‌وگو با ایرنا درباره اینکه چرا تهران تعطیل نیست؟ اعلام کرد: تصمیم‌گیری برای تعطیلی بر عهده استانداری‌ها است و استانداران بر اساس شرایط محلی و وضعیت هر استان تصمیم‌گیری کرده‌اند. حسین ظفری صبح یکشنبه درباره تصمیم‌گیری برای تعطیلی یا کاهش ساعات اداری در استان‌ها توضیح داد که این اختیار به استانداران واگذار شده است تا براساس شرایط جوی و میزان بارش‌ها تصمیم‌گیری کنند. یکی از معلمان مقطع ابتدایی نیز در گفت‌وگو با ایرنا اظهار داشت: امروز (یکشنبه) حضور دانش آموزان در مدرسه هم کم‌رنگ است؛ بسیاری از خانواده‌ها نتوانسته‌اند فرزندان خود را به مدرسه برسانند و برخی کلاس‌ها با هم ادغام شده است، در یک کلاس ۲۳ نفره، تنها ۶ نفر حاضر شده‌اند. مادر یکی از دانش آموزان می‌گوید باز هم انتظار داشتم که آموزش و پرورش صبح با صدور اطلاعیه از تعطیلی مدارس ابتدایی خبر دهد و بعد از اینکه وضعیت بارش برف را دیدیم بلافاصله در شبکه‌های اجتماعی پیگیر شدم که تنها خبر تعطیلی مدارس در شهرستان‌های استان تهران ساعت ۱۷:۳۰ اعلام شد. صدور اطلاعیه و هشدار برای تعطیلات و بیان توصیه‌های مسئولین برای مردم در حالی می‌تواند اثرگذار باشد که تصمیمات درستی برای شرایط بحرانی اتخاذ شود اما فقدان برنامه‌ریزی به‌موقع ناراضی‌تی مردم را در پی دارد. انتظار می‌رود همان‌گونه‌که مسئولین از شهروندان در شرایط بحرانی انتظار همراهی دارند تصمیم‌گیری‌ها نیز به گونه‌ای باشد تا حداقل حقوق شهروندان رعایت شود.

سده شنبه ۱۴۰۳ • ۱۱ • ۱۴۰۳  
۱۲ شعبان ۱۴۴۶ / ۱۷ فوریه ۲۰۲۵

سال هشتم  
شماره ۲۴۴۳

armanmeli.ir

## گزارش «آرمان ملی» از آلودگی‌های صوتی

# آسیب صداها



**آرمان ملی – شفق محمد حسینی:** همه ما از لحظه

برخاستن از خواب، تاهنگامی که در انتهای روز، رهسپار رویا می‌شویم و چشم‌ها را برهم می‌گذاریم، صداها‌ی مختلفی را می‌شنویم. این صداها که در طول روز، در هر مکان و زمانی که باشیم، گاه مدام شنیده می‌شود، آثار مثبت و منفی فراوانی بر روح و روان ما می‌گذرانند، که گاه‌آز آن بی‌خبریم. از صدای موسیقی روح نوازی که به انتخاب خود به آن گوش می‌سپاریم گرفته، تا فریادهای دستفروش‌های مترو، که تقلا می‌کنند تا اجناس خود را به مسافران بفروشند. در همین راستا، امیرمحمد شهسواری، روانشناس و جامعه‌شناس فشرده دربارۀ انواع آلودگی‌های صوتی به «آرمان ملی» گفت: بحث آلودگی صوتی یکی از مواردی است که در بهداشت کار مطرح شد و به تدریج در حوزه روانشناسی کار وارد شده است و اکنون یکی از سرفصل‌های اصلی روانشناسی صنعتی و سازمانی و روانشناسی شغلی است که به طور خاص در حوزه بهداشت کار، در بخش بهداشت روانی کار، خیلی بر آن تاکید دارند. یک سری شاخص‌هایی برای سنجش حجم صدا‌های محیط کاری داریم و اینکه چه صدا‌هایی نرمال محسوب می‌شود و چه صدا‌هایی خارج از آن. یک دامنه‌ای از صداها را که به آن حجم صدای می‌گویند. حجم صدا شامل هم فرکانس و هم دسی‌بل. به طور معمول، حجم صدایمانی که از ۷۰ دسی‌بل بیشتر شود، برای شنوایی آسیب‌های ساختاری ایجاد می‌کند. اما حجم صدایی که ۶۰ دسی‌بل است یا ۵۵ دسی‌بل و قس علی‌هذا اینها هم فشار زا هستند و روی ذهن انسان اثرگذار هستند. به عنوان نمونه زمانی که فرد در یک محیط ساکت استراحت می‌کند و یا زمانی که خسته است و یا مثلاً زمانی که می‌خواهد تمرکز کند، اگر دقت کنید، می‌بینید که حتی تیک تاک یک ساعت هم که ممکن است به دیوار باشد، منجر به این می‌شود که فرد نتواند بخوابد و عصبی‌اش می‌کند. اما این به عنوان یک ملاک برای آلودگی صوتی نیست. آلودگی صوتی یکسری تعریف‌های خاصی دارد. برحسب مکان‌های شغلی و برای مکان‌های زندگی، تعریفش متفاوت است. مثلاً می‌گویند برای اتاق خواب به این شکل است و برای اتاق نشیمن و اتاق عادی این حجم از صدا مناسب است. برای محیط‌های اداری، صنعتی و ساختمانی باز متفاوت خواهد بود. از یک حدی شدت صدا بیشتر باشد، باید افراد و صاحبان کارها و مشاغل، به زیرستانشان امکاناتی برای محافظت از این آلودگی صوتی ارائه دهند، که به طور معمول شامل گوشی‌هایی است که احتمالاً دیدید. این گوشی‌ها به طور معمول یک گنبد خالی است و دور گوش قرار می‌گیرد و صدا‌های غیرانسانی را کاهش می‌دهد. این روانشناس

با اشاره به صدا‌های تجهیزات الکترونیک، افزود: یکی از آیت‌م‌هایی که برای بحث آلودگی صوتی داریم، آلودگی‌های صوتی ناشی از تجهیزات الکترونیک تلفن همراه است. منظور از آلودگی‌های صوتی ناشی از تجهیزات الکترونیک، یک بخش آن زنگ تلفن همراه است، بخشی از آن زنگ‌های نوتیفیکیشن، بخش دیگر هم صدا‌هایی است که به صورت ویس درمی‌آید و می‌تواند موزیک باشد، می‌تواند تماس‌ها یا فایل‌های صوتی باشد. دلیل این آلودگی این است که یک مقدار زیادی صدا‌ها به صورت فشرده است، فرمت‌های فشرده منتقل می‌شود. صدا آنالوگ نیست و به صورت دیجیتال منتقل می‌شود. صدا زمانی که دیجیتالی مثل پیش فایل‌ها به ویژه فایل‌هایی که فرمت‌های فشرده است، یعنی مثل MP۳ اینها آمدند و یک سری برش‌هایی را در صدا گذاشتند. آزمایشی که انجام دادند، در مردمان بدوی که در بخش‌هایی از شرق مالزی هستند، مناطق دیگری که از تکنولوژی به دور هستند، وقتی فایل‌های فرمت‌های فشرده را برای این افراد گذاشتند، این افراد گفتند که این صداها چرا آنقدر بریده بریده است و گوش‌هایشان را گرفتند. اما ما متوجه این مساله نمی‌شویم، زیرا مرتباً این صدا‌ها را شنیدیم و به آنها عادت کردیم.

◀ **سردرد و استرس؛ اثر آلودگی صوتی**

وی درباره اثراتی که آلودگی صوتی برما می‌گذارد، افزود: یکی از مهم‌ترین اثراتش ایجاد سردرد، به خاطر فشاری که به مجاری شنوایی و حلزون گوش می‌آید، فرد دچار سردرد می‌شود. در حقیقت این صدا چون یک موج است، ضربه می‌زند. این ضربه‌های موج، در کانال شنوایی منجر به درد گرفتن نواحی گوش و داخلش و پخش شدن این درد به سر است، که در نهایت فرد دچار سردرد می‌شود. این سردرد خودش به خودی خود، یک عامل مهم برای بحث سلامت روان و آسیب‌زاست. شهسواری با بیان اینکه انواع آلودگی‌های صوتی می‌تواند سبب افزایش استرس شود، گفت: مسائل صوتی، به تدریج سبب می‌شوند که فرد دچار استرس و اضطراب بسیاری شود. از همه اینها بدتر، تلقین استرس و اضطراب است که با این امواج وارد زندگی فرد می‌شود. یک بخش دیگری از این آلودگی‌های صوتی که در محیط‌های امروزی است، عدم رعایت استفاده از تجهیزات الکترونیک است، شما در یک محیط کاری هستید، در محیط زندگی خانه هستید، مدام تلفن زنگ می‌خورد. نوتیفیکیشن پیامش می‌آید. یا فردی با تلفن خود با صدای بلند صحبت می‌کند، که منجر به آزار دیگران خواهد شد. شهسواری با اشاره به بخش دیگری از آلودگی صوتی افزود: بخش دیگری از آلودگی صوتی که به خصوص در شهرها با

آن مواجه هستیم، ناشی از تردد وسایل نقلیه یا کارهای ساختمانی و یا سروصدای دیگر افراد است، که به ویژه بحث کارهای ساختمانی و تردد خودروها، از عوامل عمده آلودگی صوتی به شمار می‌رود، که به شدت بحث سلامت روان را کاهش می‌دهد. وی درباره انواع اثرات جسمی و روانی آلودگی‌های صوتی نیز گفت: آلودگی‌های صوتی به شدت در کیفیت اسپرم در مردان و توان باروری در زنان، تاثیر منفی دارد. در سقط ناخواسته جنین تاثیر بسیار زیادی دارد و منجر به افزایش آن می‌شود. اثبات شده است که منجر به کاهش ضریب هوش کودکان و منجر به افزایش اختلالات یادگیری، افزایش حالت اضطرابی و اختلالاتی مثل بیش‌فعالی و نقص توجه در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان می‌شود. اینکه در افرادی که اختلالات سنگینی دارند، مثل اختلالات روان پریشی که نیازمند مصرف دارو و بستری است، در جوامعی که شلوغ است، افراد تنهایی بیشتری دارند، دزهای دارویی سنگین‌تر و اژکارافتادگی بیشتر و پاسخ کمتر به درمان. همچنین مشخص شده است که آلودگی‌های صوتی از نظر روانی منجر به کاهش بازده شغلی و بهره‌وری شغلی در محیط‌های سازمانی و کاری می‌شود.

◀ **آرام‌تر صحبت کنید!**

این جامعه‌شناس درباره راه‌های پیشگیری از تبعات آلودگی صوتی، گفت: ساده‌ترین کار، کاهش عوامل ایجاد آلودگی صوتی است. یکی از گزینه‌هایش این است که ما فرهنگ سازی کنیم تا تلفن‌های همراه افراد، سایلنت باشد و با صدای زنگ آنها پایین‌تر باشد. در محیط‌های کاری مانند شرکت‌ها، روشن بودن زنگ تجهیزات الکترونیک را منع کنیم. در محیط‌های کاری، اجازه تماس‌های تلفنی داده نشود. به افراد آموزش داده شود، که نیاز نیست داد بزنند و با صدای آرام‌تری صحبت کنند. بحث بعدی عایق سازی محیط است که تجهیزات زیادی است که ما در کفپوش و دیوارها و سقف می‌توانیم به کار ببریم، برای عایق سازی و کاهش صدا‌های پیرامونی که اینها موارد ساده‌ای است که می‌شود انجام داد. استفاده از پنجره‌های دوجداره و عایق کردن قاب آنها نیز هم کمک بسیار زیادی در حفظ انرژی می‌کند، هم منجر به کاهش بسیار زیاد آلودگی‌های صوتی محیط بیرون می‌شود. درکنار این مواردی می‌شود از تجهیزات کاهش صدا هم استفاده کرد. همچنین رعایت کردن یک سری اصول رفتاری برای اینکه مزاحم دیگران نشویم، می‌تواند موثر باشد که این مساله هم نیازمند فرهنگ سازی و آموزش است. در عین حال می‌شود در معرض بخشی صدا‌های آزارش بخش هم فرار گرفت، مانند صدای آب، باد و پرندۀ، که حداقل برای لحظاتی، فرد را آرام می‌کند.

# آرمان ملی

## اجتماعی

## ۹

### گزارش

### تولید ۷۰ میلیون قوطی شیرخشک در سال

سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی و سنتی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه هیچ تغییری در ضوابط عرضه شیرخشک‌های یارانه‌ای ایجاد نشده است، گفت: تولید شیر خشک به مرز ۷۰ میلیون قوطی در سال رسید. علی صفا اظهار کرد: در نظام تأمین شیرخشک، دو نوع ارز برای فرآورده‌های سلامت وجود دارد؛ یکی ارز ترجیحی که به کالاها تعلق می‌گیرد که از سال ۱۴۰۲ نرخ آن به ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان تبدیل شده است. دیگری ارز نیمایی یا تجاری بود که بانک مرکزی آن را حذف و ارز تجاری یا توافقی را جایگزین کرد که اکنون تقریباً ۷۰ هزار تومان است.

◀ **انواع ارز در تأمین شیرخشک**

وی افزود: شیر خشک‌هایی که در بازار عرضه می‌شود، دو دسته هستند؛ یکی شیر خشک‌های رگولار یا معمولی که در داخل کشور تولید و قیمت‌گذاری آن با ارز ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومان انجام می‌شود و دسته دیگر شیرخشک‌های رگولار وارداتی که میزان آن بسیار محدود بوده و در سال جاری مجوز جدید واردات داده نشده و تمامی مجوزها مربوط به سال گذشته است که این شیرخشک‌ها با ارز نیمایی یا ارز تجاری وارد شده است. شیرخشک‌های وارداتی به دلیل نرخ بالاتر ارز، قیمت‌های بیشتری نسبت به تولید داخل دارد.

◀ **توزیع شیرخشک در داروخانه‌ها**

صفا درباره انتشار مطالبی مبنی بر توزیع بدون محدودیت شیرخشک در داروخانه‌ها نیز توضیح داد: گزارش‌های واصله حاکی از آن بود که افرادی مانند کودکان بالای دو سال، دارای مشکلات خاص و اتباع خارجی نیازمند مصرف شیر خشک هستند، اما دسترسی به شیر یارانه‌ای برای آن‌ها ممکن نبوده است. در همین راستا این پیشنهاد مطرح شد که برای این مصرف‌کنندگان، شیرخشک‌های وارداتی ارائه شود و محدودیت‌های سنی و تعدادی برای دریافت شیرخشک‌های وارداتی حذف شود. وی تاکید کرد: بنابراین این دو مقوله جدا از یکدیگر هستند یعنی داروخانه‌ها می‌توانند شیرخشک‌های یارانه‌ای را بدون محدودیت در تعداد دریافت کنند. به همین دلیل برخی از افراد ممکن است این اخبار را به اشتباه تفسیر کرده باشند که تجویز و مصرف شیرخشک آزاد شده یا محدودیت‌ها برداشته شده است. سرپرست فرآورده‌های طبیعی و سنتی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: در واقع، هیچ تغییری در ضوابط عرضه شیرخشک‌های یارانه‌ای (مشمول پرداخت مابه‌التفاوت ناشی از ارز) ایجاد نشده است اما به دلیل نیاز داروخانه‌ها، شرکت‌های پخش می‌توانند شیر خشک را بدون محدودیت تعدادی در اختیار داروخانه‌ها قرار دهند. البته این موضوع از بعد نظارتی در اختیار معاونت‌های غذا و دارو است و داروخانه‌هایی که توسط معاونت‌ها قطع سهمیه شده‌اند، از این بخشنامه معاف هستند. در خصوص شیرخشک‌هایی که سهمیه پرداخت مابه‌التفاوت ناشی از تغییر نرخ ارز توسط بیمه سلامت در داروخانه‌ها نیز، باید تاکید کرد که طلب داروخانه‌ها تا پایان مهر ماه سال جاری پرداخت شده است.

◀ **وضعیت تولید و مصرف شیرخشک**

صفا با بیان اینکه تولید شیر خشک به مرز ۷۰ میلیون قوطی در سال رسیده است، بیان کرد: ماهانه حدود ۶.۵ تا ۷ میلیون قوطی تولید می‌شود، ولی مصرف واقعی فرآورده‌های طبیعی و سنتی سازمان غذا و دارو تاکید کرد: شرکت‌های پخش باید شیرخشک را به داروخانه‌ها به صورت بسته بندی شده و با تعداد مشخص تحویل دهند و از تحمیل محصولات اضافی در کنار شیرخشک به داروخانه‌ها خودداری کنند. همچنین، زمان پرداخت وجه شیرخشک‌های خریداری شده برای داروخانه‌ها از یک‌ماه تا سه‌ماه است. براساس اعلام قبلی سازمان غذا و دارو ارائه ۱۰ قوطی شیرخشک یارانه‌ای به خانواده‌های دارای فرزند زیر ۲ سال باثبت کدملی نوزاد در داروخانه‌ها به هر کودک امکان پذیر است.

### روی خط آرمان ملی

۸۸۱۰۵۰۰۷

### جمع‌آوری معتادان

روبه روی بیمارستان بهارلو فضای سبزی است که به محل تردد افراد معتاد تبدیل شده و فضای ناخوشایندی ایجاد کرده است. از مسئولان شهرداری یان نیروی انتظامی این منطقه تقاضا داریم که نسبت به جمع‌آوری این افراد از این مکان رسیدگی کنند.

**همتی از تهران**

### گرانی روغن

قیمت انواع روغن‌ها افزایش قابل توجهی داشته است. با اینکه نرخ روغن روی آنها حک شده، متأسفانه فروشندگان گران‌تر به مصرف کننده عرضه می‌کنند. هنگامی که اعتراض می‌کنیم، می‌گویند: شرکت گران کرده است. از مسئولان مربوطه درخواست می‌شود که بیشتر به فکر مصرف‌کنندگان باشند، چه دلیلی دارد که مواد غذایی که نیاز مردم است در سال چند بار گران شود؟

**کاظمی از تهران**

### بیکاری جوانان

یکی از مشکلات جوانان بیکاری است. من جوان می‌خواهم کار کنم و تشکیل زندگی بدهم اما کاری نیست تا خودم را مشغول کنم آینده‌ام را تأمین نمایم. می‌گویند جوان هستی باید کار کنی، آخر باید کاری باشد که من کار کنم. لطفاً قدری به فکر ما جوانان جوانی‌کار باشید.

**یک شهروند از گیلان**