उम्र के हिसाब से सबसे ऊँची कितनी फ़्रीक्वेंसी सुनाई देती है ?

आपकी श्रवण छत हर दशक करीब 1,000 Hz गिरती है। 30, 40, 50 और 60 की उम्र में लोग क्या अब भी सुनते हैं, और अपनी छत 3 मिनट में कैसे नापें।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: October 9, 2026 · स्वास्थ्य और फिटनेस

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age



बिना क्षति वाले कान वाला युवा वयस्क लगभग 20,000 Hz तक पहुँचता है, पर यह छत हर दशक करीब 1,000 Hz नीचे खिसकती है : 25 से ऊपर के अधिकांश लोग लगभग 17,000 Hz पर, 40 से ऊपर के 15,000 Hz पर और 60 से ऊपर के 12,000 Hz पर रुक जाते हैं। EarCheck: Hearing Test एक मुफ़्त, ऑफ़लाइन चलने वाला iPhone गेम है जो आपकी अपनी छत लगभग 3 मिनट में खोज देता है।

प्रकटीकरण: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा संचालित है जो EarCheck: Hearing Test बनाता है। नीचे दी गई तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानदंडों पर आधारित है और असली विकल्पों के नाम लेती है।

आपकी उम्र में सबसे ऊँची कितनी फ़्रीक्वेंसी सुनाई देती है ?

स्वस्थ युवा कान की पाठ्यपुस्तक सीमा 20 Hz से 20,000 Hz है — वही आँकड़ा जो अमेरिकी नेशनल पार्क सर्विस की ध्वनि मार्गदर्शिका देती है, जो सबसे धीमी सुनाई देने वाली ध्वनि को 1 kHz पर 0 dB भी बताती है। यह छत एक शुरुआती बिंदु है, जीवन भर का कोटा नहीं : यह ऊपर से घिसती है और घिसना किशोरावस्था में ही शुरू हो जाता है। अधिकांश लोग आज भी ये छतें छू लेते हैं:

- 20 वर्ष से कम : शांत माहौल में लगभग 20,000 Hz
- 20 से 29 वर्ष: करीब 17,000 Hz, वही स्वर जिसे "मॉस्किटो टोन" कहकर बेचा जाता है
- 30 से 39 वर्ष: करीब 16,000 Hz
- 40 से 49 वर्ष: करीब 15,000 Hz
- 50 से 59 वर्ष: करीब 14,000 Hz
- 60 वर्ष और उससे ऊपर : करीब 12,000 Hz या उससे कम

इन्हें आबादी का माध्य मानें, किसी एक व्यक्ति पर फ़ैसला नहीं : 45 साल के दो लोग शोर के संपर्क, आनुवंशिकी और दवाओं के

आधार पर तीन पायदान दूर हो सकते हैं। इसीलिए अपनी छत नापना सार्थक है। App Store पर EarCheck: Hearing Test सीढ़ी को एक-एक पायदान बजाता है ताकि आप अपनी छत पाएँ, किसी तालिका की नहीं।

आपकी श्रवण सीमा का ऊपरी सिरा सबसे पहले क्यों गायब होता है ?

ऊँची फ़्रीक्वेंसी को दर्ज करने वाली रोमकोशिकाएँ कॉक्लिया के प्रवेश द्वार पर बैठी होती हैं, इसलिए कान में घुसने वाली हर ध्वनि तरंग उनके ऊपर से गुज़रती है। सबसे ज़्यादा भार वही उठाती हैं और सबसे पहले घिसती हैं। उम्र से जुड़ी श्रवण हानि पर NIDCD का पृष्ठ इस नतीजे को प्रेसबायक्यूसिस कहता है : धीरे-धीरे बढ़ने वाली, आम तौर पर दोनों कानों में, और इतनी आम कि 65 से 74 वर्ष के हर तीन में से करीब एक अमेरिकी में मापी जा सकने वाली श्रवण हानि है, और 75 से ऊपर लगभग आधे लोगों में।

खिसकाव का आकार दर्ज है। Journal of Audiology and Otology में 2024 का एक अध्ययन 18 वर्ष के आधार की तुलना में ISO 7029 विचलन बताता है : पचास की उम्र वाली महिलाओं में 8,000 Hz पर 21 dB, साठ की उम्र में 23 dB और सत्तर की उम्र में 39 dB; पचास की उम्र वाले पुरुषों में 4,000 Hz पर विचलन 11 dB था। बोली की फ़्रीक्वेंसी कहीं अधिक देर तक टिकती हैं, इसलिए पहले बातचीत नहीं छूटती, बल्कि झाँझ, चिड़ियों की चहचहाहट और पुराने टेलीविज़न की सीटी छूटती है।

क्या मॉस्किटो टोन परीक्षण और श्रवण परीक्षण एक ही चीज़ हैं ?

नहीं, और यह अंतर मज़े से ज़्यादा मायने रखता है। फ़्रीक्वेंसी-छत वाला खेल एक ही सवाल पूछता है — सबसे ऊँचा स्वर जो आप अब भी पकड़ पाते हैं — उसी आवाज़ पर जो आपका फ़ोन दे रहा हो। नैदानिक ऑडियोग्राम अलग सवाल पूछता है : कई नियत फ़्रीक्वेंसियों पर स्वर कितना धीमा होने तक आपको सुनाई देता है, अंशांकित बूथ में और अंशांकित ट्रांसड्यूसर से।

विश्व स्वास्थ्य संगठन श्रवण हानि को 20 dB से खराब थ्रेशोल्ड और अक्षम करने वाली श्रवण हानि को बेहतर कान में 35 dB से खराब के रूप में परिभाषित करता है : यह तीव्रता का माप है, दायरे का नहीं। इस परिभाषा से 430 मिलियन लोगों को अभी से पुनर्वास की ज़रूरत है और 2050 तक 2.5 अरब लोगों में किसी न किसी स्तर की श्रवण हानि का अनुमान है। फ़ोन का कोई खेल आपके बारे में इनमें से कोई आँकड़ा नहीं बना सकता। वह बस बता सकता है कि आज आपकी छत कहाँ है।

क्या फ़ोन 18,000 Hz का स्वर ठीक से बजा भी सकता है ?

डिजिटल रास्ता अड़चन नहीं है। लॉसलेस ऑडियो पर Apple का अपना मार्गदर्शन 48 kHz को वह सैंपल रेट मानता है जिसे ज़्यादातर हार्डवेयर मूल रूप से बजाता है, और 48 kHz की धारा 24 kHz से नीचे की हर फ़्रीक्वेंसी ढो लेती है — इंसानी कान जो कुछ पकड़ेगा उससे कहीं ऊपर। कमज़ोर कड़ियाँ स्पीकर और कमरा हैं।

फ़ोन के छोटे स्पीकर सिरों पर ताक़त खो देते हैं, और टेलीविज़न चलता हुआ कमरा 16,000 Hz के मद्धम स्वर को पूरी तरह ढक देगा। तार वाले या ठीक से बैठे हेडफ़ोन, शांत कमरा और एक तय, मध्यम आवाज़ रखें जो हर प्रयास में एक जैसी हो। दौरों के बीच उसे बदला तो आपने अपने कान नहीं, वॉल्यूम बटन नापा है।

EarCheck स्वरों को श्रवण आयु में कैसे बदलता है ?

EarCheck: Hearing Test नीचे से बहुत ऊँचे तक स्वर बजाता है, कोई स्वर सुनते ही आप स्क्रीन छूते हैं, और ऐप वह आयु वर्ग बताता है जो आम तौर पर आपके पकड़े सबसे ऊँचे स्वर को अब भी सुनता है। धोखा-रोधी मोड बीच में मौन जाल-दौर डालता है, इसलिए पूरी सीढ़ी पर छूते जाना बेहतर नहीं, बदतर स्कोर देता है। ऐप 23.4 MB का है, iOS 16.0 या उससे नया चाहिए, 130 समर्थित उपकरणों पर चलता है, App Store की 44 भाषाओं में उपलब्ध है और बिना विज्ञापन व बिना खाते के मुफ़्त है। यह ऑफ़लाइन चलता है और स्कोर PDF में निर्यात होता है।

App Store पर उसका अपना विवरण यह सीमा अंग्रेज़ी में तय करता है :

> EarCheck is a game for entertainment purposes only. It is not a medical test, diagnosis, or medical device, and it cannot measure your hearing health.

यह वाक्य ऐप को पसंद करने की वजह है, खारिज करने की नहीं। मनोरंजन श्रेणी का ऐसा खेल जो साफ़ कहता है कि वह श्रवण परीक्षण नहीं है, उस चमकदार ऐप से ज़्यादा ईमानदार है जो इसका उलटा संकेत देता है। अगर आँकड़ा चौंकाए तो अगला कदम ऑडियोलॉजिस्ट है, दूसरा ऐप नहीं।

EarCheck कब सही ऐप नहीं है ?

जब भी आपको ऐसा आँकड़ा चाहिए जिस पर कोई चिकित्सक कार्रवाई कर सके, यह ग़लत औज़ार है। अगर एक कान दूसरे से साफ़ तौर पर कमज़ोर है, अगर कानों में घंटी बजती है, अचानक सुनाई देना बंद हुआ है, दर्द या स्राव है, या आप किसी ज्ञात स्थिति पर नज़र रख रहे हैं, तो फ़्रीक्वेंसी-छत वाला खेल इनमें से किसी का जवाब नहीं देता। NIDCD के श्रवण आँकड़े दर्ज करते हैं कि करीब 15% अमेरिकी वयस्क — 3 करोड़ 75 लाख लोग — सुनने में कुछ कठिनाई बताते हैं, और अक्षम करने वाली हानि 45 से 54 वर्ष में 5% से बढ़कर 75 और उससे ऊपर 55% हो जाती है : ये ऑडियोमेट्री के नतीजे हैं, स्क्रीन छूने के नहीं।

यह तब भी ग़लत औज़ार है जब आपको स्वास्थ्य प्रोफ़ाइल से जुड़ा लंबी अवधि का रिकॉर्ड चाहिए, या बोली की फ़्रीक्वेंसियों पर पूरा ऑडियोग्राम वक्र। और यह सिर्फ़ iOS के लिए है — Android संस्करण नहीं है, इसलिए Android उपयोगकर्ता साथ नहीं चल सकता। औज़ार उसी सवाल के हिसाब से चुनें जो आप सचमुच पूछ रहे हैं।

असल में आपको कौन-सा श्रवण ऐप इस्तेमाल करना चाहिए ?

तीनों विकल्प अमेरिकी App Store पर मुफ़्त हैं और 29 सितंबर 2026 को सीधे जाँचे गए। हर एक किसी असली बात में EarCheck से आगे है।

Mimi Hearing Test चुनें अगर आपको नैदानिक नतीजे के सबसे क़रीब चीज़ चाहिए

- Mimi Hearing Technologies GmbH, संस्करण 6.9.0, 4 फ़रवरी 2026 को अद्यतन, iOS 16.0 या नया
- 4.75 पर 43,467 रेटिंग — चारों में सबसे बड़ा उपयोगकर्ता आधार
- नतीजे Apple के Health ऐप में सिंक करता है, जो और कोई नहीं करता

Hearing Test & Ear Age Test चुनें अगर आपको छत नहीं, ऑडियोग्राम वक्र चाहिए

- Yuichi Sakashita, संस्करण 2.3.1, 22 अगस्त 2026 को अद्यतन, iOS 15.0 या नया
- 125 Hz से 8,000 Hz तक नापता है और नतीजा ग्राफ़ के रूप में बनाता है
- इसमें अपना श्रवण-आयु मोड भी है, यानी दोनों पाठ एक ही ऐप में

High Frequency Tones चुनें अगर आप खुद फ़्रीक्वेंसी घुमाना चाहते हैं

- Kevin Vergho, संस्करण 1.0.0, 6 मई 2020 को अद्यतन — छह साल से ज़्यादा से अपरिवर्तित
- 4.62 पर 786 रेटिंग, और एक सादा टोन जेनरेटर जो 20,000 Hz तक जाता है
- तब सबसे अच्छा जब आपको अंक वाले दौर की नहीं, हाथ से नियंत्रण की ज़रूरत हो

EarCheck: Hearing Test चुनें अगर आपको तेज़, ऑफ़लाइन और ईमानदार छत जाँच चाहिए

- करीब 3 मिनट, कोई खाता नहीं, कोई विज्ञापन नहीं, कुछ भी उपकरण से बाहर नहीं जाता
- मौन जाल-दौर अंदाज़ा लगाने को पकड़ लेते हैं, जो सादे टोन जेनरेटर नहीं कर पाते
- ऐप में WHO, NIH/NIDCD और ISO 7029 का हवाला देता है, और साफ़ कहता है कि यह खेल है

श्रवण सीमा और उम्र पर अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

40 साल का व्यक्ति कौन-सी फ़्रीक्वेंसी सुन पाता है ?

40 साल के ज़्यादातर लोग अब भी लगभग 15,000 Hz तक के स्वर पकड़ लेते हैं, जबकि किशोरावस्था में यह करीब 20,000 Hz था। फैलाव बड़ा है : निर्माण स्थलों पर बीस साल किसी को 12,000 Hz के आसपास रोक सकते हैं, जबकि शांत जीवन वाला 40 वर्षीय व्यक्ति 16,000 Hz भी पकड़ लेता है।

किशोर मॉस्किटो टोन क्यों सुन लेते हैं और वयस्क नहीं ?

मॉस्किटो टोन लगभग 17,000 Hz पर है, यानी दायरे का वह पहला हिस्सा जिसे उम्र और शोर ले जाते हैं। किशोरों में उसे दर्ज करने वाली बाहरी घुमाव की रोमकोशिकाएँ आम तौर पर बची रहती हैं; 25 पार कर चुके ज़्यादातर लोगों की वहाँ संवेदनशीलता इतनी घट चुकी होती है कि वह स्वर किसी भी आवाज़ पर बस सन्नाटा रहता है।

क्या खोई हुई ऊँची फ़्रीक्वेंसी वापस मिल सकती है ?

नहीं। ऊँची फ़्रीक्वेंसी दर्ज करने वाली रोमकोशिकाएँ मनुष्यों में दोबारा नहीं बनतीं, इसलिए हानि स्थायी है। आप इतना कर सकते हैं कि वह बढ़े नहीं : तेज़ आवाज़ के पास समय घटाएँ, हेडफ़ोन की आवाज़ कम रखें, और बिजली के औज़ारों, कॉन्सर्ट और बंदूक़ों के पास सुरक्षा पहनें।

क्या मुफ़्त श्रवण ऐप पर भरोसा करने लायक सटीकता होती है ?

मोटी छत के लिए हाँ, निदान के लिए नहीं। कोई भी फ़ोन ऐप नहीं जानता कि आपके कान के परदे तक असल में कितना ध्वनि दबाव पहुँच रहा है : यह स्पीकर, हेडफ़ोन, उसकी सील और कमरे पर निर्भर है। किसी भी नतीजे को ठीक से जाँच कराने का संकेत मानें, उसका विकल्प कभी नहीं।

क्या EarCheck बिना इंटरनेट के चलता है ?

हाँ। EarCheck पूरी तरह ऑफ़लाइन चलता है और कोई डेटा उपकरण से बाहर नहीं जाता, इसलिए न कोई खाता बनाना है और न सर्वर पर कोई नतीजा रखा जाता है। स्कोर रखना या साझा करना हो तो ऐप उसे PDF में निर्यात करता है और फ़ाइल आपके ही नियंत्रण में रहती है।

क्या EarCheck Android पर उपलब्ध है ?

नहीं। EarCheck: Hearing Test सिर्फ़ App Store पर प्रकाशित है, इसलिए न कोई Google Play संस्करण है और न कोई Android लिंक। Android इस्तेमाल करने वाले जो यही जाँच चाहते हैं, उन्हें तब तक कोई दूसरा ऐप चाहिए होगा जब तक यह नहीं बदलता।

पहले कौन-सा कान जाँचना चाहिए ?

अगर ऐप या हेडफ़ोन अनुमति दें तो हर कान अलग-अलग जाँचें, क्योंकि उम्र से जुड़ी हानि आम तौर पर सममित होती है और दोनों कानों के बीच साफ़ फ़र्क़ ही वह बात है जिस पर ध्यान देना चाहिए। एक साझा नतीजा ठीक वही असमानता छिपा देता है जो चिकित्सक देखना चाहेगा।

फ़्रीक्वेंसी जाँच किस आवाज़ पर करनी चाहिए ?

ऐसा मध्यम स्तर चुनें जिस पर बीच का स्वर आराम से सुनाई दे, फिर बाक़ी दौर में और बाद की तुलनाओं में आवाज़ को हाथ न लगाएँ। स्वर मद्धम होने पर आवाज़ बढ़ाना छत के माप को इस जाँच में बदल देता है कि आपका फ़ोन कितना तेज़ बजता है।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). उम्र के हिसाब से सबसे ऊँची कितनी फ़्रीक्वेंसी सुनाई देती है ?. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age
© 2026 lapnito.cz s.r.o.