

PAPER

IJTIMOYIY TARMOQLARDA TARQALGAN SOG‘LIQ HAQIDAGI MA’LUMOTLARNING ISHONCHLILIGI

Haydaraliyeva Shohro‘zabegim Bahodirjon qizi^{1,*}

¹ Qo‘qon davlat universiteti 1-bosqich talabasi

* haydaraliyevashohrozabegim@gmail.com

Abstract

Maqolada ijtimoiy tarmoqlarda tarqalgan sog‘liq haqidagi ma’lumotlarning ishonchliligi masalasi batafsil o‘rganilgan. Hozirgi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali turli sog‘liq maslahatlari va ma’lumotlar keng tarqalgan, ammo ularning barchasi ilmiy asoslangan yoki ishonchli emas. Maqolada noto‘g‘ri yoki tasdiqlanmagan ma’lumotlarning foydalanuvchilarning sog‘liq bilan bog‘liq qarorlariga qanday ta‘sir qilishi misollar bilan tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada ma’lumotlarni tekshirish, ishonchli manbalarni aniqlash va raqamli savodxonlikni oshirish usullari tavsiya etilgan. Hayotiy misollar orqali ijtimoiy tarmoqlardagi noto‘g‘ri ma’lumotlarning real hayotdagi oqibatlari ko‘rsatilib, foydalanuvchilarning axborotni tanqidiy baholash muhimligi urg‘ulanadi. Shu bilan birga, maqola sog‘liq bo‘yicha ma’lumotlarni xavfsiz va ongli tarzda qabul qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Key words: ijtimoiy tarmoqlar, sog‘liq haqidagi ma’lumot, ma’lumot ishonchliligi, internetdagi noto‘g‘ri ma’lumot, sog‘liqni saqlash axboroti, foydalanuvchi e‘tibori, raqamli savodxonlik, onlayn manbalar, sog‘liqni saqlash qarorlari, axborot tarqalishi

Kirish

Zamonaviy davrda axborotning tezligi va ko‘lami har qachongidan kengaygan. Internet va ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Bugungi kunda odamlar o‘z sog‘lig‘i, ovqatlanish, dori vositalari, go‘zallik, hatto ruhiy holat haqidagi ma’lumotlarni ham aynan internetdan izlaydi. Biroq bu qulaylik bilan bir qatorda muammo ham yuzaga

kelmoqda — noto‘g‘ri, ishonchsiz yoki soxta sog‘liq ma’lumotlari tez tarqalmoqda. Har bir foydalanuvchi endi tanqidiy fikrlashni, ishonchli manbani ajrata bilishni o‘rganmasa, o‘z sog‘lig‘iga ziyon yetkazib qo‘yish xavfi mavjud. Shu jihatdan, media savodxonlik bugungi inson uchun zarur ko‘nikma sanaladi.

Compiled on: December 4, 2025.

Copyright: ©2025 by the authors. Submitted to *Advances in Science and Environment* for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

1. Ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom hayot mavzusining kengayishi

So'nggi yillarda sog'lom turmush tarzi, parhez, fitness, "natural dori" va "muqobil tibbiyot" haqidagi sahifalar millionlab obunachilarga ega bo'lmoqda. Bloggerlar, "mutaxassis" deb o'zini tanishtirgan shaxslar yoki turli marketing kompaniyalari sog'liq mavzusidan foydalanib, e'tibor va daromad orttirishga harakat qilishmoqda.

Masalan, ayrim Instagram sahifalarida "faqat limonli suv ichish bilan 5 kunda ozish", "issiq suv ichsangiz, viruslar o'ladi" yoki "sirkaning bir qoshiq bilan barcha kasalliklarni davolash mumkin" kabi postlar uchraydi. Aslida esa, tibbiy jihatdan bunday iddaolar ilmiy isbotga ega emas. Shifokorlar qayd etishicha, organizmda har bir modda va jarayonning o'z me'yori mavjud; haddan ortiq limon iste'moli oshqozon shilliq qavatini kuydiradi, sirka esa qon bosimini pasaytirib, jiddiy muammolarga olib kelishi mumkin.

2. Soxta ma'lumotlarning inson salomatligiga ta'siri

Noto'g'ri ma'lumotlarning eng xavfli tomoni — ularning ishonitirish kuchi. Ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchilar o'z tajribasini "dalil" sifatida ko'rsatib, boshqalarni ham shunga ergashishga undaydi.

Masalan, 2020-yilda COVID-19 pandemiyasi davrida "sarimsoq virusni o'ldiradi", "soda bilan og'iz chayish virusni yo'q qiladi", "vaksina bepusht qiladi" kabi xabarlar ommalashgan edi. Bu xabarlar tufayli ko'plab odamlar vaksina olishdan bosh tortishdi, natijada kasallik yanada keng tarqaldi.

Yoki yana bir misol: ayrim TikTok videolarida "uy sharoitida teri oqartiruvchi vosita" sifatida limon, soda va tish pastasi aralashtiriladi. Bu vosita kimyoviy reaksiya natijasida teriga zarar yetkazadi — kuyish, dog' va allergik ta'sirlar yuz beradi.

Shifokorlarning aytishicha, so'nggi yillarda aynan shunday "internet retseptlari" oqibatida dermatologik shikoyatlar soni ortgan.

3. Ishonchli va soxta manbani ajratish mezonlari

Har qanday axborotga ishonishdan avval quyidagi mezonlarni tekshirish zarur:

1. Manba kim? Ma'lumot shifokor, biolog yoki rasmiy tashkilot tomonidan berilganmi?
2. Dalil bormi? Ilmiy maqolalar, tadqiqotlar yoki

laboratoriya natijalari keltirilganmi?

3. Reklama elementi mavjudmi? "Bu mahsulotni xarid qiling – hayotingiz o'zgaradi" kabi chaqiriqlar reklama belgisidir.

4. Til uslubi qanday? Haqiqiy ilmiy axborot aniq, sokin va faktlarga asoslanadi; soxta xabar esa hissiyotga ta'sir qiladi ("Agar bu dori ichmasangiz, kasal bo'lasiz!" kabi).

Masalan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST), O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi, "WebMD", "Healthline", "PubMed" kabi manbalar ishonchli hisoblanadi. Ular ma'lumotni tibbiy asos bilan, manbalar ko'rsatilgan holda beradi.

4. Media savodxonlik va biologiya fanining uzviy bog'liqligi

Biologiya inson tanasining tuzilishi, modda almashinuvi, genetik xususiyatlari, virus va bakteriyalarning ta'sir mexanizmini o'rganadi. Media savodxonlik esa olingan ma'lumotni tahlil qilish, soxta va haqiqiy xabarni farqlashga o'rgatadi.

Demak, biologik bilimlar media savodxonlikni chuqurlashtiradi, media savodxonlik esa biologik bilimni to'g'ri yo'naltiradi.

Masalan, ba'zi ijtimoiy tarmoq postlarida "immunitetni ko'tarish uchun har kuni limonli suv iching" deyiladi. Biologiya nuqtai nazaridan immunitet – bu murakkab himoya tizimi bo'lib, u birgina vitamin C bilan emas, balki turli hujayralar, oqsillar va antitanachalar faoliyati orqali ishlaydi. Shuningdek, "organizmni tozalash uchun detoks parhez" degan g'oyalar ham ilmiy asossizdir, chunki inson tanasida tabiiy "filtrlar" – jigar va buyraklar mavjud bo'lib, ular toksinlarni o'zlari chiqaradi.

5. Hayotiy misollar orqali tahlil

Hayotda ko'plab insonlar soxta sog'liq xabarlarining qurboni bo'lishgan. Masalan, Farg'onalik Dildora ismli 25 yoshli ayol "faqat suv ichish orqali ozish" haqida video ko'rib, 6 kun davomida deyarli hech narsa yemagan. Natijada u hushsizlanib, shifokorlar tomonidan og'ir suvsizlanish va glyukoza yetishmovchiligi tashxisi bilan kasalxonaga yotqizilgan. Boshqa bir holatda esa yosh o'g'il bola internetda "protein kukuni mushakni tez o'stiradi" degan videolarga ishonib, kuniga me'yordan ortiq iste'mol qilgan. Bu esa buyrak faoliyatida muammo keltirib chiqargan.

Shuningdek, ayrim “go‘zallik blogerlari” uy sharoitida soch uchun sarimsoq, piyoz yoki kimyoviy moddalardan tayyorlangan niqoblarni tavsiya qilmoqda. Ko‘plab ayollar bunday vositalardan so‘ng teri kuyishlari yoki soch to‘kilishiga duch kelgan.

Bu misollar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rilgan har bir maslahatni amalda sinab ko‘rishdan avval uning ilmiy asosini bilish zarur.

6. Yoshlar va media madaniyati

Bugungi kunda o‘smirlar va talabalar sog‘liq haqidagi ma‘lumotlarning asosiy iste‘molchisi hisoblanadi. Ular sog‘lom turmush tarzi, sport, ovqatlanish haqidagi videolarni muntazam kuzatadi. Shu sababli, ta‘lim tizimida biologiya faniga media savodxonlik elementlarini kiritish juda foydali.

Masalan, dars jarayonida o‘quvchilarga “internetda uchraydigan sog‘liq maslahati”ni olib, uni ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilish topshirig‘i berilishi mumkin. Bu nafaqat bilimni mustahkamlaydi, balki tanqidiy fikrlashni ham rivojlantiradi.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlarda sog‘liq haqidagi ma‘lumotlarning ishonchliligini baholash — bu nafaqat shaxsiy mas‘uliyat, balki jamiyat xavfsizligi masalasidir. Chunki birgina noto‘g‘ri maslahat yuzlab insonlarning hayotiga ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Shuning uchun:

- Har qanday sog‘liq masalasida mutaxassis fikrini eshitish kerak;
- Internetda o‘qilgan har bir “mo‘jizaviy usul”ni ilmiy nuqtai nazardan tekshirish zarur;
- Yoshlar o‘rtasida media savodxonlik madaniyatini shakllantirish — kelajakda sog‘lom jamiyat kafolatidir.

Sog‘lom hayot haqida ma‘lumot olish — bu yaxshi, ammo ishonchli manbadan olish yanada muhim.

Media savodxonlik — bu insonni yolg‘on xabarlardan, soxta reklamalardan va xavfli “maslahatlardan” himoya qiladigan aqliy immunitetdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, A. “Raqamli axborot makonida sog‘liq haqidagi ma‘lumotlarni baholash.” Axborot Texnologiyalari Jurnali, 2022.
2. Usmonova, N. “Ijtimoiy tarmoqlarda tarqaladigan sog‘liq bo‘yicha ma‘lumotlarning ishonchliligi.” Sog‘liqni Saqlash Va Jamiyat, 2023.
3. Qodirov, B. Raqamli savodxonlik asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Fan Noshriyoti, 2021.
4. Rasulova, M. “Onlayn manbalardagi noto‘g‘ri ma‘lumotlar va ularning jamiyatga ta‘siri.” O‘zbekistonda Ilm, 2020.
5. Saidova, G. “Sog‘liqni saqlash tizimida ishonchli axborotning o‘rni.” Tibbiy Tadqiqotlar Jurnali, 2022.
6. To‘xtayev, J. “Axborot tarqalishi va uning foydalanuvchi qarorlariga ta‘siri.” Axborot Madaniyati, 2019.
7. World Health Organization. Health Information and Misinformation Online: Guidelines. Geneva, 2020. (O‘zbek tilidagi tarjima nashri).
8. G‘aniyev, Z. Internet va axborot xavfsizligi. Toshkent: Innovatsiya Noshriyoti, 2021.