

ZUBTURUM O'SIMLIGINING TIBBIYOTDAGI VA INSON ORGANIZIMIDAGI AHAMIYATI

Karimova Munisa Lazizjon qizi
Ulug'murodova Ruhshona Sherzod qizi
Pardayeva Sabrina Sunnatovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Pediatriya fakultetining
2-bosqich talabalari

+998 90 342 22 01 / karimovamunisa2201@gmail.com

Samarqand, O'zbekiston

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Zubtutum (*Plantago major L.*) o'simligining xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotdagi o'rni, shuningdek, inson organizmiga bo'lgan foydali ta'siri atroflicha yoritiladi. Zubtutum qadimdan tabiiy davolash vositasi sifatida qo'llanib kelingan bo'lib, uning tarkibida biologik faol moddalar — flavonoidlar, polisaxaridlar, organik kislotalar, A, C, K vitaminlari, shuningdek, antiseptik va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo'lgan moddalar mavjud. Maqolada o'simlikning yara bitkazuvchi, yo'talni yengillashtiruvchi, qon to'xtatuvchi, hazmni yaxshilovchi, immunitetni oshiruvchi va antioksidant xususiyatlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shu bilan birga, Zubtutumdan tayyorlanadigan dori vositalari va ularning farmakologik ta'siri ham ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari asosida ushbu o'simlikni farmatsevtika sanoatida kengroq qo'llash istiqbollari muhokama qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Zubtutum, *Plantago major*, xalq tabobati, biologik faol moddalar, antioksidant, yallig'lanishga qarshi, immunitet, yara bitkazuvchi, o'simlik dori vorligi, farmakologik ta'sir*

Kirish: *Tabiat – inson salomatligi uchun bitmas-tuganmas shifo manbai bo'lib, qadimdan insoniyat turli o'simliklardan davolanishda keng foydalanib kelgan. Shunday shifobaxsh o'simliklardan biri bu – Zubtutum bo'lib, ilmiy nomi *Plantago major L.* sanaladi. Zubtutum nafaqat O'zbekiston, balki boshqa ko'plab mamlakatlarda ham xalq tabobatida keng qo'llaniladi. Uning bargi, urug'i va hatto ildiz qismlari turli kasalliklarni davolashda, ayniqsa, shamollash, nafas yo'llari yallig'lanishi, oshqozon-ichak muammolari va teri yaralarini bitkazishda samarali vosita sifatida tan olingan.*

Zamonaviy ilmiy izlanishlar ham Zubtutum o'simligining tarkibida organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab biologik faol birikmalar mavjudligini tasdiqlaydi. Bu o'simlik tarkibida polisaxaridlar, flavonoidlar, fenolik birikmalar, vitaminlar va boshqa foydali moddalarning mavjudligi uni farmatsevtik preparatlar ishlab chiqarishda istiqbolli xomashyo sifatida qarash imkonini beradi. Ushbu maqolada Zubtutum o'simligining tibbiyotdagi va inson organizmidagi ahamiyati chuqur tahlil qilinadi, uning davolovchi xususiyatlari, xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotdagi o'rni, shuningdek, ilmiy izlanishlar asosidagi amaliy ahamiyati yoritiladi.

Asosiy qism: Zubtutum, ilmiy nomi bilan *Plantago major L.*, qadimdan tabiatning eng qadimgi dori-darmon manbalaridan biri sifatida e'tirof etilgan o'simlikdir. Uning tibbiyotdagi o'rni va inson organizmiga bo'lgan foydasi ko'plab xalq tabobati an'analari va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar orqali tasdiqlangan. Zubtutumning har bir qismi – bargi, ildizi, urug'i va butun o'simlik tarkibida biologik faol moddalar mavjud bo'lib, ular inson sog'lig'ini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu o'simlik tarkibida flavonoidlar, polisaxaridlar, organik kislotalar, shuningdek, A, C va K vitaminlari mavjud bo'lib, ular organizmning himoya tizimini mustahkamlashda, yallig'lanishga qarshi kurashishda va hujayra yangilanishini rag'batlantirishda yordam beradi.

Zubtutum o'simligining eng qadrlanadigan xususiyatlaridan biri uning yara bitkazuvchi xususiyati hisoblanadi. Tabiiy antiseptik va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadigan moddalar tufayli, bu o'simlikdan tayyorlangan xalq dorilari teri yaralari, kesiklar, kuyishlar va boshqa jarohatlarni tez va samarali bitkazishda qo'llaniladi. Bundan tashqari, Zubtutumning shilliq moddalari oshqozon-ichak traktining shilliq qavatini himoya qilib, yaralarni oldini olishda foydalidir. Zamonaviy farmakologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Zubtutumdan olingan ekstraktlar mikroblarga qarshi kuchli ta'sirga ega bo'lib, ularning antibakterial va antifungal xususiyatlari ko'plab klinik holatlarda sinovdan o'tkazilgan. Nafas yo'llari kasalliklarida ham Zubtutum keng qo'llaniladi. Uning yo'talni bostiruvchi, bronxlarni kengaytiruvchi va balg'am ajratishni osonlashtiruvchi ta'siri nafas olish tizimi kasalliklarida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, shamollash, gripp va o'pka yallig'lanishlari kabi kasalliklar vaqtida bu o'simlikdan tayyorlangan choy va siroplar keng qo'llanilib, bemorlarni tezroq sog'ayishiga yordam beradi. Shuningdek, Zubtutum immunitetni mustahkamlashda ham samarali vosita sifatida tanilgan. Tarkibidagi vitaminlar va antioksidantlar yordamida organizmning tashqi zararli omillarga, jumladan virus va bakteriyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Oshqozon-ichak tizimida Zubtutumning foydasi katta. Bu o'simlikning shilliq moddalarining oshqozon qavariqchalari va ichaklarning shilliq qavatini himoya qiluvchi xususiyati oshqozon yarasi va gastrit kasalliklarida dori sifatida qo'llaniladi. Shuningdek, u ich qotishini yengillashtiruvchi vosita sifatida ham ma'lum. Zubtutumning urug'lari oshqozon-ichak yo'llarida yallig'lanishni kamaytirib, ovqat hazm bo'lishini yaxshilashga yordam beradi. Bu esa hazm qilish tizimining faoliyatini normallashtirish va organizmning oziqa moddalarini samarali so'rib olishiga imkon yaratadi. Zubtutum tarkibidagi flavonoidlar va fenolik birikmalar kuchli antioksidant hisoblanadi, ular hujayralarni erkin radikallarning zararli ta'siridan himoya qiladi. Bu xususiyat qarish jarayonini sekinlashtirishda, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari va saraton kasalligiga qarshi profilaktik vosita sifatida ham ahamiyatlidir. O'simlikning tarkibidagi shifobaxsh moddalarning miqdori va sifatiga bog'liq holda, u turli farmakologik preparatlarda, jumladan yara yuvish vositalari, yo'talni to'xtatuvchi va immunitetni oshiruvchi vositalarda keng qo'llanilmoqda. Shu bilan birga, Zubtutumdan tayyorlangan xalq tabobati dorilari ko'plab o'zbek va boshqa xalq tabobati amaliyotlarida an'anaviy ravishda qo'llanib kelmoqda. Bu o'simlikdan tayyorlangan choy, sirop,

damlama va qo'llanish shakllari turli kasalliklarning profilaktikasi va davolashida samarali yordam beradi. Masalan, nafas yo'llari kasalliklarida Zubtutum damlamasi nafasni ochish va yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi. Teri kasalliklarida esa uning barglarini ezib yaraga qo'yish orqali tez bitkazish mumkin. Bunday xalq tabobatida qo'llanilish usullari ko'plab ilmiy tadqiqotlar tomonidan qo'llab-quvvatlanmoqda.

Zubtutum o'simligining zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyati esa uning kimyoviy tarkibidagi murakkab moddalarning farmakologik ta'siridan kelib chiqadi. Farmatsevtika sanoatida Zubtutumdan olingan ekstraktlar asosida yaralar va teri infeksiyalarini davolash uchun turli malham va krem shakllari ishlab chiqarilmoqda. Bundan tashqari, yo'talga qarshi sirop va damlamalar ishlab chiqarishda ham uning o'rni katta. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, Zubtutum ekstrakti immun tizimini rag'batlantirish orqali organizmni turli yuqumli kasalliklardan himoya qilishda yordam beradi.

Zubtutum o'simligining boshqa afzalliklaridan biri uning ekologik jihatdan toza va kam talabchan o'sishi bo'lib, bu uni keng ko'lamda yetishtirish va resurs sifatida ishlatishda qo'shimcha imtiyoz yaratadi. Shu sababli, ushbu o'simlikni ilmiy asosda o'rganish va farmatsevtika sohasida qo'llash imkoniyatlarini kengaytirish zarur. Bu nafaqat milliy sog'liqni saqlash tizimiga, balki xalqaro miqyosda tabiiy dori vositalarini rivojlantirishga katta hissa qo'shadi. Shunday qilib, Zubtutum o'simligi inson organizmida ko'p qirrali foydali ta'sirlarga ega bo'lib, uning tibbiyotdagi ahamiyati nafaqat xalq tabobatida, balki zamonaviy farmatsevtikada ham tobora o'rtib bormoqda. Biologik faol moddalarining boyligi, turli kasalliklarga qarshi samarali kurashish xususiyati uni sog'liqni saqlash tizimida ajralmas vosita sifatida ko'rsatmoqda. Kelajakda Zubtutumning kimyoviy tarkibini chuqurroq o'rganish va uning farmakologik potentsialini kengaytirish orqali tabiiy dori-darmonlar sanoatini rivojlantirish istiqbollari mavjud.

Xulosa: Zubtutum (*Plantago major L.*) o'simligi xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda muhim o'rin egallaydi. U tarkibidagi biologik faol moddalar — flavonoidlar, polisaxaridlar, vitaminlar va fenolik birikmalar tufayli inson organizmiga ko'plab foydali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu o'simlikning yara bitkazuvchi, yallig'lanishga qarshi, antibakterial, yo'talni yengillashtiruvchi va immunitetni oshiruvchi xususiyatlari ilmiy tadqiqotlar bilan isbotlangan. Zubtutumning shilliq moddalarining oshqozon-ichak traktini himoya qilishi va hazmni yaxshilashi ham uning sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyatini oshiradi. Zamonaviy farmatsevtikada Zubtutum ekstraktlaridan yaralar va teri infeksiyalarini davolash uchun turli dori vositalari ishlab chiqarilmoqda, bu esa tabiiy dori-darmonlarga bo'lgan talabning oshayotganligini ko'rsatadi. Shuningdek, nafas yo'llari kasalliklarida, ayniqsa, yo'tal va shamollashda bu o'simlikdan tayyorlangan mahsulotlar samarali qo'llanmoqda. Immunitetni oshirish va organizmni virus va bakteriyalarga qarshi himoya qilishda ham Zubtutumning ahamiyati katta.

Ushbu o'simlikning ekologik jihatdan kam talabchanligi va keng tarqalganligi uni resurs sifatida keng miqyosda ishlab chiqarish imkonini beradi. Shuning uchun Zubtutumni o'rganish va qo'llash sohasida izlanishlarni davom ettirish zarur. Bu nafaqat

milliy sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirishga, balki tabiiy dorilar sanoatini xalqaro miqyosda rivojlantirishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, Zubtutum o'simligi sog'liqni saqlashda tabiiy va samarali vosita sifatida katta salohiyatga ega bo'lib, uning farmakologik imkoniyatlarini kengaytirish orqali inson salomatligini yaxshilashga katta hissa qo'shish mumkin.

Takliflar:

1. Zubtutum o'simligining biologik faol moddalari va farmakologik xususiyatlarini yanada chuqur o'rganish uchun ilmiy-tadqiqot ishlarini kengaytirish kerak. Bu o'simlikning dorivor preparatlar sifatida samaradorligini oshirish va yangi preparatlar yaratish uchun muhimdir.
2. Zubtutumning turli hududlarda yetishtirilishi va ularning kimyoviy tarkibidagi farqlarni o'rganish zarur. Bu o'simlikning ekologik sharoitlarga moslashuvi va tarkibiy o'zgarishlarni aniqlashda yordam beradi.
3. Farmatsevtika sanoatida Zubtutumdan tayyorlanadigan mahsulotlarning sifatini nazorat qilish uchun standartlashtirilgan texnologiyalar ishlab chiqilishi lozim. Bu tabiiy dorilarni xavfsiz va samarali qilishda muhim ahamiyatga ega.
4. Zubtutum asosida tayyorlangan dori vositalarining klinik sinovlarini kengaytirish va ularning terapevtik effektlarini yanada aniqroq tasdiqlash kerak. Bu o'simlikdan foydalanishni tibbiyotda kengaytirish uchun zarur.
5. Xalq tabobati va zamonaviy tibbiyot o'rtasida integratsiyani rivojlantirish, Zubtutumning xalq orasida qo'llanilishi bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berish tavsiya etiladi. Bu tabiatdan foydalanishni yanada xavfsiz va samarali qiladi.
6. Zubtutum o'simligini ekologik jihatdan toza hududlarda yetishtirishni rag'batlantirish va uning tabiiy resurslarini muhofaza qilish bo'yicha chora-tadbirlarni kuchaytirish lozim. Bu o'simlikning barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.
7. Aholi o'rtasida Zubtutumning foydalari haqida ma'lumot berish va uni to'g'ri qo'llash bo'yicha targ'ibot ishlarini amalga oshirish muhimdir. Bu tabiiy dori vositalariga bo'lgan ishonchni oshiradi va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaeva, M.A. (2018). Zubtutum o'simligining dorivor xususiyatlari. Tibbiyot fanlari nomidagi Respublika ilmiy markazi jurnali, 12(3), 45-52.
2. Ismoilov, B.T. (2020). O'zbekistonning dorivor o'simliklari va ularning xalq tabobatidagi roli. Toshkent: Fan va texnologiya, 78-89.
3. Mirzaev, S.N. (2017). Plantago major L. ning farmakologik xususiyatlari va foydalanish imkoniyatlari. Farmatsevtika va tibbiyot jurnal, 6(1), 23-31.
4. Karimova, N.Z. (2019). Tabiiy dori vositalarining zamonaviy tibbiyotdagi o'rni. Toshkent: Medpress, 134-140.
5. Rasulova, G.R. (2021). Zubtutum va uning immunitetni mustahkamlashdagi ahamiyati. O'zbekiston Tibbiyot Jurnali, 27(4), 112-119.
6. Duke, J.A. (2002). Handbook of Medicinal Herbs. CRC Press, 230-235.

7. Evans, W.C. (2009). Trease and Evans Pharmacognosy (16th ed.). Elsevier, 189-192.
8. Hostettmann, K., Marston, A. (2002). Saponins. Cambridge University Press, 75-78.
9. Heinrich, M., Barnes, J., Gibbons, S., Williamson, E. (2012). Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy (2nd ed.). Churchill Livingstone, 102-107.
10. Tyler, V.E. (1994). Pharmacognosy. Lea & Febiger, 178-183.
11. Singh, A., Kumar, P. (2015). Pharmacological properties of *Plantago major*: A review. Journal of Ethnopharmacology, 163, 85-94.
12. Shikov, A.N., Pozharitskaya, O.N., Makarov, V.G. (2017). Review on traditional uses, chemical composition and pharmacological activities of *Plantago major*. Phytotherapy Research, 31(5), 654-672.
13. Wang, J., Xu, B. (2019). Chemical constituents and pharmacological activities of *Plantago major*. Journal of Natural Medicines, 73(3), 555-562.
14. Al-Snafi, A.E. (2016). Pharmacological importance of *Plantago major* - A review. International Journal of Pharmacology, 12(3), 231-239.
15. Medzhidov, F. (2014). O'zbek xalq tibbiyotida tabiiy dori vositalari. Toshkent: Sharq, 190-198.
16. Isroilov, M., Rustamov, D. (2016). Dorivor o'simliklar va ularning inson salomatligidagi ahamiyati. Samarqand: SamDU nashriyoti, 56-62.
17. Nuriddinova, L. (2020). Zubturm o'simligining farmakologik tahlili va amaliy qo'llanilishi. Tibbiyot fanlari bo'yicha ilmiy jurnali, 10(2), 98-105.

