

Қовоқнинг
Хосияти

Хурматли редакция!
Сабзатоллар ичда қоюқ одам саломатлигига жуда фойдалан дейшидай. Унинг қандай хосиятилар бориаги ҳақида тўлук мъальумот берилгизилингиз илтимос қиласми.

Шоқир СУЛАЙМОНОВ,
мехнат ветерани, пенсиянер.

Кузда турилар дармандарга тўлиб, ширин-шакар бўлиб олтин ёмй каби етилган қовоқнинг хосиятилари ишлар. Ундан пазанде халқимиз турилашадар, жумладан қоюқ шўрва ва яхналар тайблашадар. Ошқовонгиз сутда қайнатилгани айнина лаззатли бўлади.

Қовоқнинг тўлиб, новсади туклар билан юзларигани, баргларни маъсимиш, мевасининг шар ва тарелка ушҳангани кўпчилик маъдум. Археологик тексиришларда қовоқ милоддан аввалиги биринчи мигъонидан бошлаб экиб келинганини аниланадиган. Қовоқнинг келиб чиши жойи Бразилия бўлди, у ердан Хиндустонга кеттирилган ва кейичалик дунёнинг кўпгина мамлакатларига тарқалади.

Ўзбекистонимизда қовоқнинг 50 га яқин тури мажхуб бўлиб, унинг бир тури бўлган юзкодонгиз мусада қовоқ, йирин қовоқ, ойм қовоқ, достар қовоқ, кула қовоқ, картошка қовоқ, томона қовоқ сингари навлари бор.

Ошқовонг ҳам неъмат, ҳам шифодир. Ундан ҳаљ табобатида иутал, кўкрак ва томон оғриклилардан зангори, яшиш.

Шовин солар ўзича мафтун, Уттисунда кўнаградир ул.

Кутарилар таъмин томон Тўлцинлардай мавжилини,

ёр-эр.

У беҳуд ҳамда қувончдор, Шаббодада кунар жаронгидор.

Жўхоризор кўйлар шамолда

Умидлардан зангори, яшиш.

Шовин солар ўзича мафтун,

Уттисунда кўнаградир ул.

Кутарилар таъмин томон Тўлцинлардай мавжилини,

ёр-эр.

Жўхоризор шамолда маъю:

Ҳосиллар омборлар кутар.

Миниллари кўйган, иссиқидан

Филофига бурканин туар.

Куп-курум бу либоси оиди

Гам-андуҳли оҳангга тўла:

Жўхоризор маъю шамолда—

Кўйин битган либоси билан,

Жўхоризор сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинار.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

Тишлари садоф кулар.

Жўхорилар сўтаси

Қизларни эслатар,

Пойсидан тутсанг гар.

У нинги ой тебратар.

Янги гўдан сингари,

Танида тила тунлар.

Япроклиар шабномни

Оналар каби сақлар.

Сута пўстлоғ остига

Болалардай бенинар.

Шу олами тўлдириб

