

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

yengillashtirish uchun turli xildagi ko‘z tomchilaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Har qanday davolash usulini tanlash albatta mutaxassis bilan maslahatlashilgan holda amalga oshiriladi. Davolashdan oldin bu kasallikning oldini olish yaxshiroq samara beradi. Asosiy sabablarni bartaraf etib bo‘lmagan taqdirda ham, ko‘zni himoya qilish va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash orqali astigmatizmning rivojlanishi va xavfini kamaytirish imkoniga ega bo‘lish mumkin. Ko‘zni bir yilda kamiga 2 marta tekshiruvdan o‘tkazish, elektron vositalardan foyalanishda rejimga rioya qilish, ko‘zni charchatmaydigan ish sharoitini yaratish, ko‘zni quyosh nurlaridan himoya qilish, A, C, E vitaminlari va omega-3 yog‘lariga boy bo‘lgan sabzavotlar, mevalar, baliq va yong‘oq kabi mahsulotlarni iste‘mol qilish, ko‘zni namlovchi tomchilardan foydalanish, muntazam ko‘z gimnastika mashqlari bilan shug‘ullanish, ko‘zni turli xil zararli kimyoviy moddalardan saqlash, noto‘g‘ri ko‘zsoynak va linzalar taqishdan saqlanish, sog‘lom turmush tarzini tashkillashtirish eng muhim ahamiyatga egadir. Bu choralarning barchasi kasallik xavfining oldini olish va ko‘rish qobiliyatini saqlab qolish uchun yordam beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, astigmatizmni erta aniqlash va davolash ko‘rish qobiliyatini saqlash uchun juda muhimdir, negaki, xavf darajasi oshgan sari tiklash ehtimolligi ham ma‘lum foizlarga kamayadi. Zamonaviy diagnostika va davolash usullari astigmatizmni samarali tarzda davolash imkoniyatini beradi. Kelajakda yangi texnologiyalar va tadqiqotlar astigmatizmni davolashning yanada oson va qulay, yuqori samaradorlikka ega usullarini ishlab chiqishga yordam beradi. Ko‘z salomatligini saqlash va muntazam ravishda mutaxassis bilan maslahatlashish har bir inson uchun muhimdir. Har bir a‘zoyimiz bizga berilgan ne‘matdir. Uni berilgan holicha asrash burchimizdir!!!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://www.aao.org>
2. Journal of Ophtalmology, 45(3), 125-135.
3. Journal of Refractive Surgery.
4. <https://www.mayoclinic.org>
5. <https://www.keratoconus.org>
6. R. O. Muhamadiyev, Oftalmologiya; Toshkent – 2020.

FRANSIYA VA ITALIYANING OVQATLANISH MADANIYATLARI

Xodjayev Abdumumin Kuchimovich

Sayxunobod tuman 2-son Poletexnikum Bino kompleksini saqlash mutaxassisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ikki davlatning, ya'ni Fransiya va Italiya oshxonasining o‘zaro farqi keltirilgan.

Kalit so‘zlar: *pitsa, makaron, sharob, go‘sht, Fransiya, Italiya*

KIRISH

Oziqlanish -har qanday mamlakat madaniyatining muhim jihatlaridan biridir. Gastronomik madaniyat xalqning tarixi, geografiasini, iqlimi, an'analari va afzalliklarini aks ettiradi. Bir mamlakatning ovqatlanish madaniyati ilhom manbai, boyitish va boshqasining muvaffaqiyati uchun almashishi mumkin. Ayniqsa, bu davlatlar qo'shni bo'lsa va ularning tarixiy ildizlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lsa. Va ushbu maqolada biz ikkita bunday davlatning ovqatlanishidagi xususiyatlar, o'xshashlik va farqlarni tahlil qilishga harakat qilamiz: Fransiya va Italiya.

Butun dunyoda ushbu oshxonalarning mashhurligi har doim juda yuqori bo'lgan va mutaxassislar ham, keng jamoatchilik ham ularga e'tiborni kuchaytirmoqda. Ularning umumiy tomoni shundaki, an'ana va madaniyat ikkala oshxonada ham muhim rol o'ynaydi: italyan va frantsuz oshpazlari o'zlarining oshpazlik merosi va tarixini hurmat qilishadi. Va, albatta, ikkala oshxona ham "O'rta er dengizi dietasi" ning umumiy kontseptsiyasiga kiritilgan. Biroq, frantsuz oshpazlari va Larousse Gastronomique kabi oshxona kitoblari jahon oshxonasiga ustun ta'sir ko'rsatganini inkor etib bo'lmaydi.

Italiya va frantsuz oshxonalari nafaqat o'zaro bog'liq, balki ular uzoq vaqtdan beri bir-biri bilan raqobatlashib, gastronomik lazzatlar bo'yicha yetakchilikka teng ravishda davogarlik qilmoqdalar. Oshxona haqidagi munozaralar ba'zan siyosiy darajaga o'tadi. Frantsiyada har bir fuqaro oshxonani tushunishi kerak, deb hisoblashadi. Jak Shirak prezidentlikka saylovoldi tashviqoti chog'ida matbuotda e'lon qilingan rezyumelarida "15 yoshida nufuzli oliygohda oshpazlik kursini muvaffaqiyatli tamomlaganini ta'kidladi.

Italiya oshxonasi makaron va pitsa bilan, frantsuz oshxonasi esa souslar, pishloqlar, vinolar bilan mashhur; bu ikkala oshxonada mavsumiylik va mintaqaviylik tamoyillarini kuzatish mumkin. Farqlar har ikkala oshxonada ham, ham tarkibda, ham massada ingredientlardan foydalanishda eng aniq ko'rinadi. Misol uchun, Italiya oshxonasida zaytun moyi, pomidor va rayhon, frantsuz oshxonasida esa sariyog', qaymoq va ko'katlar ishlatiladi. Texnik Xalqaro munosabatlar pishirish texnologiyasi: italiyaliklar soddalik va tozalikni yaxshi ko'radilar, frantsuzlar esa murakkab souslar va murakkab taqdimotlarni afzal ko'radilar. Natija: italyan taomlari odatda samimiy va oddiy ko'rinishga ega, frantsuz taomlari esa nafis va boyitilgan ko'rinishga ega. Frantsuzlarning aksariyati eski uslubda ovqatlanishgan, qimmat va boyitilgan mahsulotlardan foydalanish, pishirishning murakkab usullari, oqlangan xizmat va yuqori darajada xizmat qilish bilan ajralib turadi. Oshxona o'zining mo'l-ko'lligi va ta'midan tashqari, idishlarni tayyorlashda spirtli ichimliklardan foydalanish bilan ham ajralib turadi, bu ularning ta'mi va xushbo'yligini boyitadi (tarixiy faktlar bayoni ekanligini ta'kidlaymiz). Hozirgacha frantsuzlar turli darajadagi kuchli spirtli ichimliklarni iste'mol qilishgan. Qizil sharob go'shtlik ovqatlar uchun; baliq bilan oq sharob, shuningdek, sharoblar souslar, bulyonlar va marinadlar tayyorlash uchun ishlatiladi. An'anaviy ravishda olovni yoqish uchun ishlatiladigan konyak idishga nafaqat o'ziga xos ta'm beradi, balki ajoyib gastronomik taqdimotni yaratadi, bu erda

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

idishga olov bilan xizmat qilish muhim elementga aylanadi. Taxminlarga ko'ra, ko'plab taomlar ketma-ketligi bilan marosim saroy axli oshxonasi an'analari bilan bog'liq. Bunga sho'rva, ishtahani ochish uchun salat, asosiy bo'lmagan taom, asosiy taom, qovurish, yengilroq taom, shirinlik va qahva kiradi. Ushbu yondashuv kichik qismlarga xizmat qilishni o'z ichiga oladi va shunchaki ovqatlanish emas, balki turli xil idishlarni tatib ko'rish g'oyasini ta'kidlaydi. Idishlarning o'zi nafaqat ta'mi, balki estetik ijrosi bilan ham ajralib turadi, kichik san'at asarlariga aylanadi."

Ikki oshpazlik an'alarini solishtirishning qiziqarli jihatlaridan biri ularning ozuqaviy qiymatidir. Oziqlanish qiymati organizmning muhim oziq moddalar, jumladan, oqsillar, uglevodlar, yog'lar, tolalar, vitaminlar, minerallar va boshqalar bilan ta'minlanganlik darajasini bildiradi. Oziqlanish darajasi oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, miqdori va kombinatsiyasiga, shuningdek ularni tayyorlash va saqlash usullariga bog'liq. Oshpazlik an'alarining ozuqaviy qiymati inson salomatligi, energiya darajasi va umr ko'rish davomiyligiga ta'sir qiladi. Frantsuz oshxonasi nafaqat oqsillar, yog'lar, vitaminlar va minerallarga boy, balki shakar va kaloriya jihatidan biroz cheklangan. Italiya oshxonasi ham tanani etarli miqdorda uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va minerallar bilan ta'minlaydi. ammo kaloriya va tuz jihatidan qat'iy emas. Pishirish usullari ham tubdan farq qiladi. Italian oshxonasi O'zining soddaligi bilan mashhur: idishlar bitta asosiy tarkibiy qismdan iborat bo'lishi mumkin, makaron ko'plab taomlarning asosiy tarkibiy qismidir. Idishlar ko'pincha oddiy panjara, qovurish va pishirish usullari yordamida tayyorlanadi. Va ko'plab fransuz taomlari ularni tayyorlashda bir necha bosqichlarni talab qiladi: oqartirish, qaynatish, pishirish va ularning kombinatsiyalaridan foydalaniladi. Frantsuz taomlari taomning murakkabligini va uni yaratishda ko'plab komponentlardan foydalanishni ta'kidlaydi." Agar italyan oshxonasida sous ko'proq pomidor, reyhan va sarimsoqdan iborat bo'lsa, fransuz oshxonasida krem, sariyog' va ko'plab quruq xushbo'y o'tlar (ko'kat, tarragon, dafna yaprog'i) bo'lishi mumkin. Shunday qilib, turli xil ta'm aralashmalari paydo bo'ladi. Bu shirin, nordon, sho'r, achchiq, achchiq va boshqalar kabi oshxonani tavsiflovchi ta'mlar to'plami. Ta'm palitrasi mahsulotlar, souslar va ziravorlar, shuningdek, idishlarning harorati va tuzilishiga bog'liq bo'lib, uni ishlatadiganlarning kayfiyati va his-tuyg'ulariga ta'sir qiladi. Umuman olganda, frantsuz oshxonasi qimmatbaho va delekates mahsulotlar, souslar va ziravorlar yordamida yaratilgan nozik, murakkab va boy lazzatlar bilan ajralib turadi. Italiya esa, birinchi navbatda, yuqori sifatli va mavsumiy mahsulotlar, zaytun moyi, pishloqlar va o'tlardan olinadigan oddiy, tabiiy va yangi lazzatlari bilan ajralib turadi.

Taqdimot usullarida farqlar mavjud: fransuz oshxonasi ko'pincha unni o'z ichiga olgan tozalangan yonma-ovqatlar va souslarni afzal ko'radi, tuzilishi va vizual jozibasi bo'yicha ideal muvozanatga erishadi. Italiya taomlari yangilik va ingredientlarning "tushunarli soddaligi" ga, shuningdek, katta qismlarning oilaviy uslubi, umumiy tarelkalar va katta portsiyalar bilan bog'liq "oddiy" nafislikka ko'proq e'tibor beradi.

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

Umuman olganda, fransuz oshxonasi nafisligi, ixtiroligi va taqdimoti bilan ajralib turadi, ular qimmatbaho va chiroyli taomlar, yuqori darajada xizmat ko'rsatish va bezaklar yordamida yaratilgan. Italiya oshxonasi soddaligi, tabiiyligi va taqdimoti bilan ajralib turadi, ular yuqori sifatli va rang-barang dasturxon, xizmat va bezak yordamida yaratilgan.

Xulosa

Xulosa sifatida aytish mumkinki, Fransiya va Italiyaning oshxona an'analari o'ziga xos xususiyatlar va lazzeatlarning boyligi bilan ajralib turadi. Ularning orasidagi tanlov ko'pincha shaxsiy imtiyozlar va kayfiyatlarga bog'liq. Diniy an'analar ham ovqatlanishga ta'sir qiladi, ammo rioya qilish darajasi mintaqa va dinga qarab farq qilishi mumkin. Italiya ham, Frantsiya ham o'zlarining oshpazlik merosi bilan faxrlanadilar va ikkalasi ham o'zlarining milliy oshxonalarida o'ziga xos xususiyatlar va ta'mga bo'lgan afzalliklarni saqlab qolishadi. Qaysi gastronomiya yaxshiroq? Bu Italiya va Frantsiya o'rtasidagi doimiy taqqoslash maydoni. Va aniq javob berishning iloji yo'q.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Калмыкова М. В. Культура питания во Франции и Италии: общее и различное // Этносоциум и межнациональная культура. 2024. №187.
2. Сравнение кухонь разных стран: Франция, Италия, Япония и Китай. Готовим с Интеллектом. 15.11.2023 // URL: <https://dzen.ru/a/ZVT64UDuEkgTRTa1>
3. Итальянская кухня как фактор идентичности. Кулинарная унификация нации. // URL: <https://pandia.ru/text/78/019/17657-3.php>
4. Итальянская кухня — недавнее изобретение, утверждает итальянский ученый. // URL: <https://www.ft.com/content/6ac009d5-dbfd-4a86-839e-28bb44b2b64c>
5. Национальные кухни мира. // URL: http://www.mnogosmenka.ru/bistrov/nacionalnie_kuhni.htm
6. Загрякина Т.Ю. Коды французской кухни в контексте нарративных текстов. Вестн. Моск. ун-та. Сер. 19. Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2015. № 2. С. 64
7. Ballarini G. La cucina dei numeri primi. 2014. // URL: https://www.google.ru/books/edition/La_cucina_dei_numeri_primi/yq5eAwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&dq=somiglianze%20tra%20la%20cucina%20italiana%20e%20quella%20francese&pg=PT100&printsec=frontcover
8. Французская национальная кухня вошла в список всемирного наследия ЮНЕСКО 29.04.2020 <https://france-guide.ru/unescogastronomia>