

TO QUYOSH SOCHGAYKI NUR...

Erkin Vohidov nomidagi ijod maktabi

**ZBEGIM**

2022-yil 15-mart №3

Ilohim,  
hech  
qachon  
urush  
bo'lmasin.

Hammaga  
baxt va  
tinchlik yor  
bo'lsin!

Yurtimiz tinch  
bo'lsin! Bizga  
ishonganlarni  
ishonchini  
oqlaylik!

Xalqlar  
do'stligi  
abadiy  
bo'lsin!

**S**UMALAKDAN  
**TOSH**  
**TOPDIM**







## DUNYO TINCH BO'LSIN

Fasli navbahor o'ldi, ketibon zimistonlar,  
Do'stlar, g'animatdur, sayr eting gulistonlar.  
Subhidam tushub shabnam bo'ldi sabzalar xurram,  
Gul uza tomib kam-kam yog'di abri naysonlar.  
Nastaran yuvib yuzni, yosumon tuzib o'zni,  
Nargis ochibon ko'zni intizori yoronlar.  
Bir sahar edim uyg'oq: o't tutoshti olamg'a,  
Tog'lar chekib larza, titradi biyobonlar.  
Qumrilar qilib ku-ku, bulbul aylabon chah-chah,  
Sarv gul uza doim tortar oh-u afg'onlar.  
Bulbul o'qug'och yig'lab subhidam xazon faslin,  
G'uncha qon yutub, yuz chok etti gul giribonlar.  
Kechtilar vafo ahli qolmayin tutub savsan,  
Kiydi ko'k qilib sunbul zulfini parishonlar,  
Kuymasun bu savdoda ne uchun dimog'imkim,  
Ranj-u g'ussada dono, kechsa shod nodonlar.

**Zokirjon Xolmuhammad o'g'li FURQAT**

## SEN BAHORNI SOG'INMADINGMI?

Uyg'onguvchi bog'larni kezdim,  
Topay dedim qirdan izingni.  
Yonog'ingdan rang olgan dedim –  
Lolazorga burdim yuzimni,  
Uchratmadim ammo o'zingni,  
– Sen bahorni sog'inmadingmi?  
Uzoqlarda zalvorli tog'lar  
Xayolimni keldilar bosib.  
Kechdi qancha intizor chog'lar,  
Vasling menga bo'lmadi nasib,  
Sensiz men ham, bahor ham g'arib,  
– Sen bahorni sog'inmadingmi?  
O'ngirlarda sakraydi ohu,  
Na'matakda sa'va mittijon.  
Qorliklardan sipqarilgan suv  
Daralarda uradi javlon.  
Nigohimdan faqat sen pinhon,  
– Sen bahorni sog'inmadingmi?  
Mana, bugun navro'zi olam,  
Do'stlarimga gullar tutarman.  
Qaylardasan, sevgili erkam...  
Qo'limda gul, seni kutarman,  
Umrin bo'yi chorlab o'tarman,  
– Sen bahorni sog'inmadingmi?

**Abdulla ORIPOV,  
O'zbekiston xalq shoiri.**

## BAHOR SIMFONIYASI

1

Fasl tez almashar, kunlarchi sekin,  
Yurakka ekaman bahoriy ekin,  
Gulning narxi qimmat urug'I tekin,  
Turnaning tumshug'I qonli va lekin  
Qaytmoqni istaydi bir o'zi erkin...  
Hislar xirom aylar bahor valsiga,  
Vijdonim berkinar og'u fasliga...  
O'zlikni unutib, erkimni tutib,  
Payqamasdan qoldim bir umr kutib...  
Tongda maxluq qaytar yana asliga...  
Tupro'g'im o'zgarar, ilon po'st tashlar,  
Ko'klam taqdirimga yangi do'st tashlar...  
U-chi? Tomirimga pinhon ko'z tashlar,  
Boltaga sop bo'lar boychechak bandi,  
Ko'ngil yana bo'lib qolar asrandi...

2

Dalalarga chopar ko'ngil,  
Ayblarini yopar ko'ngil  
Va o'ngidan kelar tushim  
Tog'larni kezgan kovushim...  
Bog'larni kezgan kovushim...  
Momaqaymoq qora rangda,  
Lek kulgisi xo'b jarangdor.  
Sarob kabi chorlar bir chin  
Ko'lankasi maydon xotin...  
Suz xotin, suzma xotin...  
Yo'l uzayar vaqt qisqarar  
Bir qiz uzun sochin tarar.  
Nigohi-la meni yiqqan  
Ey pari qiz! Bu yuragim  
Qattiq yerdan qatalab chiqqan...  
Men so'zlayin sen eshit jim...

3

Bahor yurar jilolanib,  
Menga tomon.  
Men ketaman vijdonimni  
Ko'rib yomon.  
Yer dumaloq bo'lmasaydi,  
Lek burchaksiz...  
Sayohatda ming ajaldan  
Qoldim omon!  
Ko'klam asli serjilo, lek

Hayot rangsiz.  
Ishq uyini egalladim  
Oqshom jangsiz.  
Temiryo'ldan chopib bordim  
Saman otda,  
Yetolmadim ufqqa, ammo  
Cho'koldim tiz...  
Kexsa chinor ayblarimni  
Yopib keldi,  
Kunchiqardan tongda chopar  
Chopib keldi.  
Bilmam qaysi joy-u, qaysi  
Xarobadan  
Sovuq qotgan o'zligimni  
Topib keldi...

Ko'klam qayta eritmoqda  
muziklarni..!

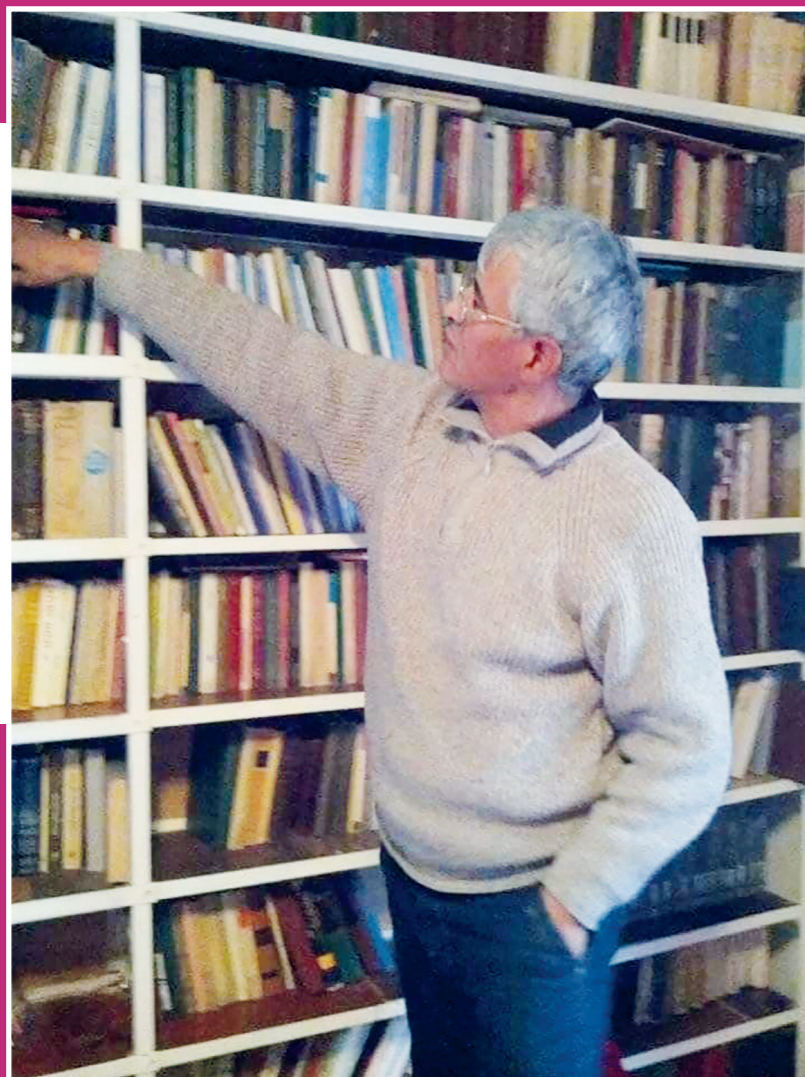
**Abdumalik  
XURSANALIYEV,  
Erkin Vohidov  
ijod maktabi  
11-sinf  
o'quvchisi**







**Rahimjon Rahmat — 1961 yil 31 avgustda Farg'ona viloyatining Dang'ara tumanidagi Qirqlar qishlog'ida tug'ilgan. ToshDUning o'zbek filologiyasi fakultetini tamomlagan. "Dala gullari" (2006), "Adabiyotdan chiqish" (2015) va she'riy "Xastalik daftari" nomli kitoblari chop etilgan (2008).**



Ijod — qulog'ingiz orqasiga qistirilgan gul emas, balki orqangizga urilgan hanjardir....sug'irib olsalar, o'lasiz....

\*\*\*

She'r o'qishga ishqibozlar ariqdagi oqar suvdur. Ularga kayfiyatimni buzgan eng yomon tushlarimni she'r tilida aytaman.

\*\*\*

Mening qalbidamda ilon bor, ilon, men mehrga sira tuymayman.

\*\*\*

Vaqt yolg'iz odamlarni topib, ularni qiynab qonini ichadigan yovuz va nomard maxluqdir.

### **BOBOMNI ESLAB**

Baland uyning tomi — yer yuzi,  
Qiynalayapman pastga tusholmay,  
Bobo, meni tushirib qo'ying.

**1986**

\*\*\*

Yopiq deraza oyinasiga o'zini takror va takror urayotgan musicha bilan shoir orasida ham o'xshashlik bordek.

\*\*\*

Musicha boshi bilan oyinaga urilib, shoir esa she'r yozib tor dunyodan keng olamga chiqmoqchi bo'ladi.



**— Biz ijod maktabi o'quvchilarimiz. Umuman, ijod maktablari faoliyati haqida qanday fikrdasiz?**

— Ijod maktablari faoliyati bilan yaqindan tanish emasman. Ijod yaratish degani. Garchi ijod maktabida o'qiganlarning barchasi ijodkor bo'lib yetishmasa-da, lekin ijod namunalari tushinadigan, his etadigan bo'lib ulg'ayishadi.

Ijodkorlik birinchi navbatda faol ijtimoiy shaxsdir. Modomiki ijod maktabida o'qir ekansizlar, adabiy-ijtimoiy jarayonning bilimdonlari bo'lishingiz kerak. Niyatim shuki, ijod maktablari kelajakda jamiyatni o'zgartira oladigan insonlar bo'lib yetishsin.

**— Bugungi zamonaviy o'zbek adabiyotida kimlarni ijodi sizni ko'proq qiziqtiradi?**

— Erkin Vohidov, Abdulla Oripov, Rauf Parfi, Shavkat Rahmon va yana bir necha yirik shoirlarimiz sovet adabiyoti vakillari hisoblanadi, ya'ni ular sovet badiiy tafakkuri mevalaridir.

Xo'sh, 30 yillik mustaqillik davrida yirik deyishga arzigulik bironta shoir yetishib chiqdimi?

Meningcha, yo'q.  
Nega yo'q?  
Bilmayman.

Zamonaviy o'zbek adabiyotida adiblardan Nazar Eshonqul, Isajon Sulton va Ulug'bek Hamdamning ijodini kuzatib boraman.

Zamonaviy shoirlar ichida didimga mosini topmadim.

**— Ma'lumki, adabiyotda tanqid bo'lsagina u yuksaladi. Lekin afsuski, hozirgi kunda adabiyotda tanqiddan ko'ra ijodkorni maqtash kuchliroq bo'lyapti...**

O'zbek adabiyotida tanqid avval ham bo'lmagan edi,

hozir ham yo'q. Adabiyot olimi degan maqomga erishganlarning hisobot uchun yozgan maqolalarini adabiy tanqid deyolmaymiz.

**— Ijtimoiy tarmoqlarda tuzsiz she'rlar, bemaza va muallifsiz hikoyalar ko'payib ketdi, odamlar adabiyot shu ekan-da, degan xayolga borishyapti. Bu holatga sizning munosabatingiz qanday?**

— Har qanday adabiyotda, dengiz ko'piksiz bo'lmaganidek, tuzsiz she'rlar, sayoz hikoya va chala romanlar ko'p bo'ladi. Vaqt o'tib nobop adabiyot namunalari ko'pikdek g'oyib bo'ladi.

Chin kitobxon ko'pikka aldanmaydi.

**— Ayrim shoirlar borki, she'riy pardasi baland bo'lgani oddiy xalq tushunolmaydi. Sizningcha, shunday falsafiy she'rlar yaratilishi to'g'rimi?**

— Chuqur ma'noli she'rni tushunmagan paytimiz u ko'zimizga g'alati ko'rinadi. Noyob iste'dodli adib o'z iste'dodiga qarshi borib omma tushunadigan she'r yozolmaydi. Ommaga «ko'pik» she'rlar yoqadi.

**11-sinf o'quvchisi Feruza ERKINOVA suhbatlashdi.**





**Agar gul bo'lib ochilib atrofingga shirin ifor tarqatishga so'z bersang, tuproq bo'lib seni boshida olib yuradigan topiladi....**

**Jaloliddin RUMIY**

**M**avlono Rumiyning so'zlaridan ham ko'rinib turibdiki, gul va ifor, go'zal yaratilqlar hamisha insonlardagi yaxshi xislatlarga mengzalgan. Bahor kirib kelishi bilan inson qalbida

yaxshilikka undovchi ajib tuyg'ular uyg'onadi. Navro'z so'zi go'zallik bilan, bahor so'zi yaxshilik bilan uyg'undek.

Qadim-qadimdan Navro'z xolis niyatli kishilarning sevimli ayyomi bo'lib kelgan. Bahor va yangi ayyom har bir yurakdan muhim joy olgan quvonchli damlarda ko'pchilikning „Navro'z qarda va qachon paydo bo'lgan ekan?“ — degan savoliga „Saodat“ jurnalida e'lon qilingan „Ona qutining saxovati“ maqolasida asosli javob berilgan. Unda jumladan: «Dunyoga ilk alifboni bergan buyuk allomalarning vatani bo'lgan, dunyoviy fanlarga asos solgan Xorazm yurti qadimda, hatto eramizdan avvalgi minginchi yillarda Xvayrazm deb atalgan. Keyingi yillarda olib borilgan arxeologik va etnografik izlanishlar Navro'z bayrami ilk bor xuddi shu zaminda Niso, ya'ni ayol shahri poytaxti bo'lmish Parfiyona (grek va Ovrupa faylasuflari asarlarida Parfiya) da nishonlanganini ashyoviy topilmalar tasdiqladi. Bunga Burgut qal'a, Jomboq qal'a va Niso qo'rg'onlarida bunyod qilingan va shu kunlarga

saqlanib qolgan „olov uy“lari yaqqol misol bo'la oladi. Burgut qal'a markazida moviy gumbazli maqbara bo'lgan. Maqbara mehrobida Ona qutining ko'tarilgan qo'lida Zumrad tosh bo'lgan. Bahorgi teng kunlikda – shamsiy hisob bilan hamal oyining birinchi kuni, hozirgi taqvimimiz bo'yicha 22-martda maqbara gumbazidagi tuynukdan quyosh nuri Ona quti qo'lidagi Zumrad toshiga tushib, sumalak pishirish uchun tayyor turgan qozonning o'txonasiga o't yoqqan», deyilgan.

Firdavsiyning „Shohnoma“sida yangi yil bayrami shoh Jamshid nomi bilan bog'lanadi. Jumladan, Jamshid yurtga yaxshilik qilish maqsadida odamlarga kasb o'rgatadi, temir eritib qurol yasatadi, ip yigirtirib kiyim to'qitadi, imoratlar barpo qiladi, tabiblik sirlarini ochadi, kema yasaydi, bog' bunyod qiladi. Nihoyat, „ishlari gurkirab berganda meva“ bir kuni taxt yasatib, unda osmonga ko'tariladi. Ushbu afsonaga ko'ra xuddi shu kuni Navro'z nishonlangan. Alisher Navoiy „Tarixi mulki ajam“ („Ajam shohlari tarixi“) asarida Jamshidning buyuk kashfiyotlari so'ngida ulug' Navro'z ixtiro qilinganligini bayon qiladi. Navoiy shunday yozadi: „Jamshid „Chihil minor“ nomli odamzod ko'rmagan va aql bovar qilmaydigan baland bino qurib „...bu imorat tugandi, olam salomin va ashrov va ahbarin yig'ib, anda azim jashn qildi. Ul vaqtkim, quyosh nuqta e'tiqodli rabiyg'a taqvil qilib erdi ul binoda taxt ustiga o'ltirib, adolat sayt va sadosin olamg'a muntashir qildi va ul kunining otin Navro'z qo'ydi“. Darhaqiqat, Navro'zning qachon va qanday vujudga kelganligini aniq ko'rsatish qiyin bo'lsa-da, shuni aytish mumkinki, bu bayram dono kishilar tomonidan kashf qilingan.

Chunki Navro'zning dunyoga kelishi chuqur ilmiy asoslangan koinot va tabiat qonuniyatlari, ya'ni Quyoshning hamal burjiga kirishi, tun va kunning tenglashuvi, kunduzning uzaya boshlashi, tabiatda jonlanishning boshlanishi bilan bog'liq bo'lgan. Bu esa har qanday jamiyatda (yil boshi qachon kelishidan qat'i nazar) Navro'zni uyg'onish bayrami sifatida nishonlash uchun asos bo'lgan. Bundan tashqari, Navro'zning chuqur ildizlariga murojaat qilsak, u eng qadimiy davrlarda — ibtidoiy odamlarning dehqonchilikka o'tganidan so'ng dalalarda yangi ish mavsumi boshlanishidan oldin o'tkazilgan bahor bayramlariga borib taqaladi. Navro'z qadim zamonlardan bizgacha yetib kelgan muhtasham qadriyatlarimizdan biri, baynalminal bayramdir. Uning tarkibiga, qadimgi ota-bobolarimizning mifologik tasavvurlaridan tortib bugungi zamondoshlarimizning qarashlarigacha bo'lgan ma'naviyat olami singib ketgan bo'lib, u insoniyat madaniy taraqqiyotining har bir yutug'idan doimo kuch va quvvat olib turadi.

Bu bayram oddiy bayram emas, balki xalqimizning tarixi, falsafasi, tushuncha tasavvurlari, qadriyatlarini o'zida mujassam etgan, millat bilan ulg'ayib, millat bilan birga taraqqiy etgan bayram. Bu – elimiz ardoqlab kelayotgan bayram. Ko'klam quvonchi bilan yo'g'rilgan nafosat ayyomi barchaga muborak bo'lsin!

**Yulduz EGAMNAZAROVA,  
Erkin Vohidov ijod maktabi  
ona tili va adabiyot fani  
o'qituvchisi.**

*Assalom,*

*NAURO'Z!*





## IRISTOYNI TANIYSIZMI?

Bugungi kun bolalari uchun milliy qahramon o'ylab topish, uni she'riy usulda yozib, o'quvchilarga yetkazish haqida o'ylandik. Boisi Usta Gulmat, Matmusa kabi qahramonlar asosan kattalar toifasi uchun moslab yozilgan bo'lib, yoshlarga bunday qahramonning o'zi deyarli yo'q edi.

Minglab ismlar ichidan Iristoy degan nom ko'nglimizga o'tirib, shu qahramon tilidan she'rlar yozilishni boshladi. Uning tug'ilishidan tortib, bog'chaga kirgulik davri e'lon qilingach, juda ko'pchilikka manzur bo'lganini eshitib xursand bo'ldik. Bugun esa shu qahramonning qiziqarli, tarbiyali sarguzashtlarini ijod maktabining zehni o'quvchilari davom ettirishmoqda.

**Qobiljon SHERMATOV,**  
"Bolalar ijodiyoti" to'garak rahbari

## Holvaqishloqlik

# IRISTOY

(Turkum she'rlar)

### IRISTOYNING TUG'ILISHI

Bir g'alati odat bor  
Holvaqishloq ahlida.  
O'ylanishmas bolaga  
Ism qo'yish vaqtida.

Faqat kulmang eshitib,  
So'zimning bu qismini.  
Ya'ni o'sha chaqaloq  
O'zi topar ismini.

Bo'lmagan gap deysiz-a,  
Qulog'ingiz qilib ding.  
Chala uqmay so'zimni  
Bu yog'ini eshiting.

Ko'rsatilar bolaga  
Borki mehnat anjomi.  
Nega boqsa chaqaloq  
Shu bo'lar uning nomi.

Shu sabab bu qishloqda  
Bor Ketmon, Kurakboylar.  
Omburjon, O'rog'ali,  
Qozonjon, Tuvakboylar.

Bu odatdan o'zlari  
Shundog'am zap to'ydilar.  
O'tgan yil bir bolaga  
"Paqir" deb ot qo'ydilar.

Bitta qizga otasi  
Er topolmay ovvora.  
Nima ayb deng sho'rlikda  
Ismi — Yelimtog'ora.

Bugun tongda bir e'lon  
Ketdi qishloq ahliga.  
"Ot tanlarmish peshinda  
Tirkash kenja o'g'liga"

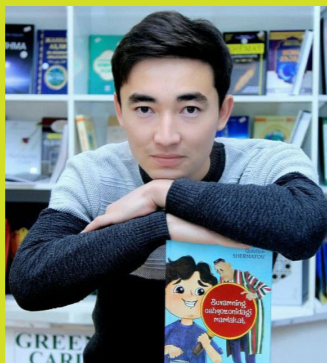
Tirkashvoyning uyiga  
Yig'ildi butun qishloq.  
So'ng iplarga osdilar  
Kulcha, behi, non, pishloq.

Tog'alari kesovni  
Qildilar ko'zdan nari.  
(Tuzukroq nom bo'lsin-da  
Ne bo'lsa ham jigari.)

Xolalari o'ntadan  
Qand to'la jom qo'ydilar.  
...Shunday qilib bolaga  
"Iris" deb nom qo'ydilar.

"Orginal" nom bu oshna  
Dema aslo "простой".  
Niyatimiz dunyoga  
Doston bo'lsin Iristoy.

**Qobiljon SHERMATOV.**



### IRISTOYNING JAVOBI

Bugun darsda muallim  
Barchaga savol berdi—  
Qish faslida necha oy  
Borligin ayting! — dedi.

Shosha-pisha Iristoy,  
Qo'lin ko'tardi shu on.  
—Qishda bordir ikki oy!  
Javobdan hamma hayron.

Ustoz aytdi: — Axir sen  
Xato javob berding-ku!  
O'quvchilar oldida  
Boshginamni egding-ku!

Iristoyning ustidan  
Hamma kuldi hoynahoy.  
Do'stlarining ishidan,  
Xafa bo'ldi Iristoy.

Dedi: — Fevral oyida  
Na sovuq bor va na qor.  
Quyosh ham nurin sochar  
Hatto yerda maysa bor.

Uch yildirki, shuning-chun  
Fevral bahor mulkidir.  
Qishdan oy tortib olgan,  
Makkor bahor tulkidir.

Iristoyning javobi  
Ma'qul keldi hoynahoy.  
Ma'qullashdi so'zini  
Qishda bor deb ikki oy.

### IRISTOY SHOIR

Dong taratdi olamga  
Bizning shoir Iristoy!  
Ko'plab kitob yozdi u  
Ma'nolarga rosa boy.

Qayga borsa muxlislar  
Berishmabdi sira tin.  
Bizning jajji shoirga  
Yoqib tushdi shuhrat-shon.

U haqida bitildi  
Ko'p doston-u ko'p sherlar.  
Kitoblarin o'qishib,  
Iristoyni "zo'r!" derlar.

Endi uning ishlari  
Belgilanar oldindan.  
O'zi-ku bu hayotga  
O'rganib ham qoldi-da!

Ertayu-kech uchrashuv  
Uni sira vaqti yo'q.  
Oldingidan mashhur-ku  
Lekin sira shahdi yo'q.

Bayramlar-u tadbirlar  
Sillasini quritdi.  
Bora-bora yosh shoir  
She'r yozishni unutdi.

**Nodirabegim SAIDJONOVA,**  
**Erkin Vohidov ijod**  
**maktabi 7-sinf o'quvchisi**



### IRISTOY STADIONDA

Iristoyjon saharlab  
Qaygadir yo'l oldi-da.  
Sumkasiga avaylab  
Formasini soldi-da.

Qo'lida katta koptok,  
Oyog'ida ketasi.  
Onasi der: — Degin ho'p,  
Kirib kelma kechasi.

Kelgin, bolam, bormagin,  
Shunda yaxshi bo'lardi.  
Menga biroz yordam ber  
Sendan ko'nglim to'lardi.

E'tibor ham bermadi,  
Shaxdam bosib qadamlar.  
Gappa kirmas bolaga  
Hayron qoldi odamlar.

Yarim soat yo'l yurdi,  
Yetib keldi nihoyat.  
Orzuga yetganidan  
Xursand edi bag'oyat.

Birdan tindi shovqinlar  
O'ynar ekan u futbol.  
Behos sindi oyog'i  
Uraman deb bitta gol.

Xayriyatki, tush ekan.  
Yaxshi hamki, emas kech.  
Shundan buyon onasin  
Bir so'zidan chiqmas hech.

**Ziyodaxon ABDUPATTOYEVA,**  
**Erkin Vohidov ijod**  
**maktabi 7-sinf o'quvchisi**



### POPKANING DEGANLARI

Nega ba'zi bolalar  
Avaylamas hech meni.  
Doim xafa qilishar  
Qiyab erta-kech meni.

Axir savlatli, go'zal  
Qulay bo'lsam har joyda.  
O'z qadrimni yig'layman  
Qoldirishsa gar loyda.

Lekin sho'x bolajonlar  
Mening qadrim bilmaydi.  
Kir joylarga qo'yishni,  
Hech ham kanda qilmaydi.

Yana ko'p narsalarni  
Ayamasdan solishar.  
Yoki meni bir bo'lsa,  
Ryuzzak deb qo'yishar.

Hoy, tartibli bolalar  
Iltimosim bor sizga.  
Kaminani bus-butun  
Qoldiring ukangizga.

**Dilobarxon ABDULFATTOHOVA**  
**Erkin Vohidov ijod**  
**maktabi 7-sinf o'quvchisi**





## OQ KETMONGA

(Dadamning aytganlari)

Yopib kelay dahanani,  
Suv o'tmasin qo'shni yerga.  
Egasining qahri qattiq  
Bolalarni tergayverar.  
Shahar ketib, qaytganidan  
Ajriq terib o'ynar Gulqiz.  
Biz bariga ko'nib-ko'nib  
Yashayotgan Dehqonqulmiz!  
Nafsga qulmiz, erkka tobe  
Bu holimiz ne darakdir?  
Suv yetmagan dalalarga  
Qulligimiz muborakdir!  
Qulluq deya, boshda g'am ko'p  
Peshonamning yo'llaridek.  
Bu yo'llarga qadam bossam  
Buyuk Rahmon qo'llarmikin?  
Menga katta bardosh kerak,  
Hozirgisi yetimgina.  
O'lgunimcha, chidab bersa  
Bobomeros etikkanam!  
Ketmonimning uchi zangdir  
Behuda-ku, barcha kuchim.  
Oppoq ketmon sotib olay  
Farzandlarim baxti uchun!  
Azoblarni chopib o'tsin!  
Gunohlarni chopib o'tsin!  
Oqketmonim, shoxariqdan  
Gumrohlarni chopib o'tsin!  
Sof ko'ngillar bo'lsa agar,  
Bu dalada topilmas kam.  
Ajriqlarning orasida  
Gullamoqchi bo'lar Vatan!

**Nilufar  
ERGASHEVA,**  
Erkin Vohidov ijod  
maktabi 10-sinf  
o'quvchisi

## NODIRAGA DEGANIM

Nodira!  
bu soylar kimning ko'zyoshi,  
Qaysi momomizning yodlari ekan?  
Nodira, bu soylar kimning sochlari,  
Qaysi bir bevaning dodlari ekan?

Shunday bir rohatni, bir holat buzdi,  
Sodda ko'nglim bilan ko'rmasga yo'yidik.  
Sevaman deb aytar bir-birlariga  
Bu izhor shunchaki - xushomadgo'ylik.

Shovqin-suron solib oqayapti soy,  
Ajdodlar nomidan aytib qasida.  
Nimalar haqida kuylayapti oh!  
Balki dodlaridir...  
Ha, erk haqida!

Tomiringa sig'may ketar qutlug' qon,  
Shiddati soylarni bosib ketmasin.  
Shonli tarixini tanimaganlar,  
Men Temur naslidan demasin!  
Navoiy nasliman demasin!  
Ulug'bek nasliman demasin!

Sochlari soy bo'lib to'lg'anayotgan  
Qaysiki u beva - Vatan atalmish!  
Yori jasoratli Rustammikin, yo  
Tug'in yelkasida tutgan Alpomish?

Jangdaman!  
Hurriyat, Erkning yo'lida  
Neki kerak bo'lsa, ol, yurakni ol!  
Men-chi, yig'lamadim!  
Shu soylar haqqi,  
Yig'ilarim uvol!  
Ko'zyoshlar uvol!

Nodiram,  
Bu soylar kimning ko'zyoshi?!

## ERK

O, bu adir, bu cho'l, bu dala  
Ne taqdirilar ko'rmadi ojiz,  
Osmonlardan uchdi turnalar  
Paranjisin quchganda bir qiz.  
Yalang tog'lar yallosin ayta,  
Yalangboshim silaydi dunyo.  
Erk talashib tug'olsak qayta,  
Uchgan qushlar qaytarmidi yo?!  
Qalov olar, olovlanar o'y,  
To'lg'onadi zarbdan koinot.  
Zanjirband bu qo'llarimni qo'y,  
Bashar uchun bo'yin egmoq yot.  
Ko'hna zamin vujudimdek jim,  
Ko'ksim uzra otmoqda nalar?  
Sen yo'qotgan naydan lablarim  
Qonib mashshoq kuyini chalar.  
Tuproq uzra yonib boraman,  
Vatan yonar, va tanlar kuyar.  
Chorlayverar viqori ulkan  
Tog'lar bag'rin yorgan buloqlar.  
Qayda erkni ko'rayotir tush  
Paranjisin yurganlar osib.  
Haqqa tashna qush yotar behush,  
Yalangoyoq tikonlar bosib,  
Yalang oyoq tikonlar bosib...

## TUN HAYQIRIG'I

1.  
Bedorlik...  
Tun...  
Yana bedorlik.  
Ko'zlarimda mudragan dunyo.  
Mening esa uxlagim kelmas  
Uxlaganlar uyg'onganicha to.  
O'zligidan kechar zulmat ham  
O'zligiga qaytmoqlik qadar.  
Hamma narsa qayta uyg'onar,  
Faqat uxlar mudroq odamlar!  
Itlar g'ajir tunning bag'rini,  
Bexos qonab ketadi osmon.  
Sening rahming kelmaydi nahot,  
Sening qahring kelmaydi inson.  
Nimadandir ko'nglim behuzur,  
Ular yurak g'ajmoqqa-da shay.  
Chaynayverar etsiz umrni  
Yo masxara qilganday atay.

2.  
O qashqirlar, yurak qonar,  
Qon -  
Ko'zlarimdan sizib ketmoqda.  
Yetmish ikki tomirga yetmish  
Ishq suratini chizib ketmoqda.  
O qashqirlar, qaqshatdi tanni  
Tunning o'tkir sukunatlari.  
Kuyundiga to'lmoqda bo'g'zim  
Kuygan dilning kuygani sari.  
Bular mening yonmoq istagan  
Vujudimga olovin qalar.  
Mudramadim... ammo tinishga  
Tinch qo'ymadi  
qashqirvachchalar...

3.  
Bu tog'larga qaytma, birodar,  
Bu tog'larning turishi haybat.  
Bu tunlarni yorib chiqmoq-chun  
Hayqiraman: Uyg'on tabiat!  
Bu dalalar, nahot, begona,  
Endi quchmas kechalarni ham.  
Yalangoyoq yurmoqqa mening  
Tovonimmas, zirqirar tanam.  
Otilaman tunning bag'ridan,  
Vujud uzra oqar qaynoq ter.  
Hech kim bilmas, hech kim  
qutqarmas  
Faqat ingrab yotar Ona Yer.  
Faqat yig'lab yotar Ona Yer.  
Sen ingrama, yetar, bas qilgin,  
Qara, qancha mudragan tanlar.  
Yig'lashni ham o'rgansin endi  
Shu vaqtgacha uxlayotganlar...  
Shu vaqtgacha uxlayotganlar...

**Sevinch  
ABDAZOVA,**  
Hamid Olimjon  
va Zulfiya ijod  
maktabi 10-sinf  
o'quvchisi





## DOVONDAGI O'YLAR

(monolog)

Onajon, men boryapman... Ishqilib, uydamisiz?

Bag'ringizdan orziqib, yukinib chiqib ketganim azim poytaxtdan butun borlig'im sog'inchga aylanib qaytyapman. Ishoning, Ona, men hech qachon bunchalik sog'inchga aylanmaganman!

Ikki oy... Sizni ko'rmaganimga shuncha bo'libdi. Yillar o'tgandek, yillar! Ketyapman-u yo'llarda, oynalarda, yonimdagi odamlarda—chor tarafda sizning chehrangiz! Siz men uchun hamma narsa, borim ekansiz, Ona!

Ko'klam zeb bera boshlagan qirlarga suqlana-suqlana dovondan o'tyapman. O'g'lingiz katta o'qishga kirib kelyapti, qarang! Oh, hali Toshkentni ham ko'rmagan Onam, endi ko'-o'p joylarni ko'rasiz! Mana bu qat-qat qirlardan birga-birga o'tib, dunyoga chiqamiz hali, Onajon!

"Xudo xohlasa de, bolam", - derdingiz va jami orzularimni niyatga o'girardingiz. O'sha kun keldi, Ona, Xudo xohlasa keldi! Faqat siz yonimda tursangiz, borganimda uyda bo'lsangiz bas, Ona! Xuddi ilk bor maktabga chiqqan kunimdagidek bag'ringizga bosh qo'yib, taftingizni tuysam kifoya—er yuzida mendan kuchli, mendan baxtli odam bo'lmaydi!

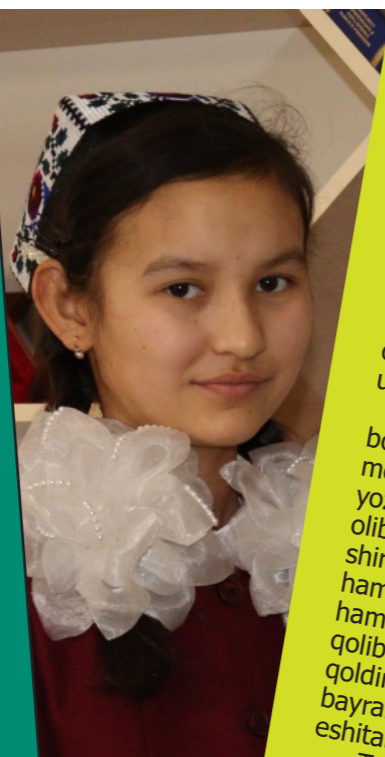
O'pkam to'lib ketyapti, Ona... "O'g'il bola yig'lamaydi!" deysiz-da? Men eng qiyin chog'larda ham shu daldangiz haqqi yosh to'kmay o'sdim. Lekin hozir... Axir, meni deb chekkan mashaqqatingizni shu ko'zlarim bilan ko'rib ulg'aydim.

Eshityapsizmi, siz dunyodagi eng yaxshi Onasiz! Bilaman, hamma shunday deydi. Illo, Ona zotini ulug'lagan har bir banda haq!

"Hali ko'rasan, hammasi yaxshi bo'ladi!" - eng og'ir damlarda ham shunday derdingiz. Bir ishonmasam, bir ishonmasdim. Ustimizga topsak, oyog'imizga yetmasdi... Lekin siz har zamon ho'-o'v kunchiqar tomondagi baland cho'qqilarni ko'rsatib: "- Bilasanmi, anavi tog'lar ortida go'zal shaharlar bor, u yerda bolalar o'qib olim bo'lishadi", - deb qalbimni orzularga to'ldirardingiz. Keyin qadoq qo'lingiz bilan boshimni silab: "Sen ham o'qib katta odam bo'lasan!" derdingiz.

O'sha baland qoyalarni siz tufayli oshib o'tdim, Onajon! Endi mening o'z haqiqatlarim bor: Bu dunyoda sizdek Onalar borligi uchungina orzular ushaladi! Bu dunyoda Onalar borligi uchungina yer o'z o'qi atrofida aylanadi, hayot davom etadi va har yili dillarni sarafroz etib Bahor keladi! Onalar bor ekan, dunyoni har kuni go'zallik qutqaradi!

Ona, faqat siz uyda bo'ling! Men boryapman...



## BAHOR MENI SO'ROQLAB KELDI...

Ana, yana boshlandi. „Hozir chiqaman“ desam ham qo'ymaydi. Axir, aytgan hamma ishlarini qilib qo'ydim-ku! Ayam menga bugun kitob o'qitmoqchi emas, chamasi. O'zi endi ushlagandim-a...

Kitobni qo'yib, oshxona tomonga boraman. Ovqat suzayotgan ayam menga qaramasdan, dasturxon yozishimni buyuradi. Yozdim. Ovqatlarni olib keldik. Onam juda pazanda. Ovqat shirin chiqibdi. Mana endi idishlarni ham saranjomladim. Kitob o'qisam ham bo'laveradi. Soat ham o'nga borib qolibdi. Demak, mutolaani ertaga qoldiraman. Erta turishim shart! O'qishda bayram tadbiri bor. Kech qolsam gap eshitaman.

...Tong. Nonushta qilib bo'lgach, kiyinib o'qishga shoshilaman. Sumkamda kechagi kitob. Bugun o'qiyman. Butun bir kitobdan bittagini she'r ham o'qiy olmadim. Vaqt tez o'tyabdi!

Xayol bilan bo'lib, maktabga yetib kelganimni ham sezmay qolibman. Avtobusdan tushib, darvozadan kirishim bilan Saidani ko'rdim. Kitob uniki, qo'limga olib turibman. Men tomonga kelyapti.

- Salom.

- Salom. Haligi kitob o'zimgayam kerak bo'lib qoldi. She'r tahlili vazifa bo'lgan...

- Lekin men o'qib bo'lmadim...

- Xohlasang, bir haftadan keyin beraman.

- Mayli... - dedim-u, kitobni bergim kelmas, yosh bolalardek „tutolmaysan, tutolmaysan“ deb qochib ketgim kelardi. Endi bir hafta kutishga to'g'ri keladi. Rosa o'qigim kelgandi. Mayli, tadbirga kiray...

Tadbir boshidan beri taqdirlash. Zerikdim. Sahnadagilarga havasim kelyapti... Ie, mening ism-familiyam o'qildi! Bundan chiqdi, bahor haqida yozgan she'rim... Men g'olibman!

Asta sahnaga ko'tarilaman. Qo'limga diplom va bur dasta kitob tutqazishadi. Qarsaklar...O, bu o'sha kitob. Men kechadan beri o'qiy olmagan o'sha kitob kitoblarning eng tepasida turardi. Xuddi o'sha. Faqat jildi qalin, ustiga ham Saidaning kitobidagidan kattaroq harflarda yozilgan:

«Zulfiya. Bahor keldi seni so'roqlab».

Dilfuzaxon MAHMUDOVA,  
8-sinf o'quvchisi

«Zulfiya. Bahor keldi seni so'roqlab».

Dilfuzaxon MAHMUDOVA,  
8-sinf o'quvchisi

Dilfuzaxon MAHMUDOVA,  
8-sinf o'quvchisi



## FARISHITA

Chekkagina qishloqda bolalar bog'chasi bo'lib, butun qishloq bolalari shu bog'chaga keladi. Erta tongdan ko'cha bolalarga to'lib ketar, ularning xarxashalaridan ko'cha doim sershovqin. Kichkintoylar do'konni ko'rishlari bilan "shirinlik olib bering!" deb yig'lashadi. Lekin hammalari ham unday emas, bir qizaloq har kuni bo'g'irsoq va pechenyelar sotib olardi. Bog'chaga borish u uchun bayramga teng.

Bugun ham u shunday kayfiyatda edi. Qo'lidagi shirinliklari bilan temir darvozadan ichkariga yugurgancha bog'chani orqasiga o'tdi.

Ko'kdagi qora bulutlar kechasi bilan yig'lab chiqqan, barglar bunga chidolmay yerga to'kilishni afzal ko'rishdi. Bu holga shamol ham qo'shilgan ko'rinadi, ya'roqqlar har yonda sochilib yotibdi. Qizcha ho'l barglar ustidan yurib bordida, to'xtadi:

-Olapar!

Qozonxona ortidan jajji kuchukcha yugurib chiqdi. Ola-bula shalpangquloq it, qizcha oldiga kelib dumini likillatgancha akkilab qo'ydi.

- Salom, Olapar! Bular senga, - deb qo'lidagi shirinliklarni unga berdi. Kuchukcha pechenyelarni, qizcha bo'g'irsoqlarni yedi. Bu itning bir oyog'i yo'q, qizcha unga nima bo'lganini bilmaydi. Shuni biladiki, unga mehr va parvarish kerak. Mitti yuragi bilan o'zidek beozor jonzodga yordam beryapti...

Havo ancha sovib, qushlar allaqachon janubga o'tlanishdi. Daraxtlar yalang. Izg'irin shamol esadi. Qizcha olaparni olib ketardi-yu, onasi qo'ymaydi. Qolaversa, uning bir oyog'I yo'qligini ko'rib qo'rqib ketishadi.

Qish ham yetib keldi. Osmonning ko'rpidan erinib chiqqan bolalardek qor parchalari uchqunlay boshladi. Daraxtlarning sovqotishini bilgandek, tabiat ularga oq choyshab hadya qildi.

Ko'cha har kungidek bolalarga to'la. Avvallari shirinlik deb injiqlik qilishsa, endi qor o'ynayman deb xarxasha qilishadi. Negadir ularning orasida qizaloq yo'q.

Olapar uni ancha kutdi. Har kuni bog'cha atrofida izg'ib bolalarni kuzatardi. O'sha farishtamisol qizchani qidirardi. Kunlar o'tdi, u bugun ham uni kutyapti. Qizaloq esa bedarak...

Ertasi kun yana kutdi. Bugun ham kelmasa-chi?! Ana, bolalar kela boshlashdi. Olapar qizaloqlarga yaqin borib akkilladi. Bolalar qo'rqib har tomonga qocha boshladilar. Qaerlardandir muz bo'laklari uchib kelib, uning yarim jonini og'rita boshladi. Ortiga qaramay yugurayotgandi, bir tosh sog' oyog'iga tegib chalishib ketdi. U oppoq qor ustiga yiqildi. Ko'zidan oqayotgan yosh qor ustiga yumalab eritdi. Butun vujudi zir titrardi. Ko'zi yumilayotganida unga tomon kelayotgan etiklarni ko'rdi...

Yillar o'tdi. Tanish do'koncha yonida bir chiroyli, junlari taralgan, bo'yinbog'li it turardi. Ha, bu o'sha Olapar edi. Demak, o'shanda uni qorovul amaki saqlab qolgan ekan. It endi viqor bilan, qaddini tik tutib turardi. Uning endi egasi bor, uyi bor, qorni to'q.

Kunlarning birida bir bolakay unga xuddi qizcha bergani kabi pechenyelar tashlab ketdi. U qizchaga juda o'xshardi. Ha, bu o'sha qizaloqning ukasi edi!

- Olaparginam, ancha vaqt kasal bo'lib yoningga kelolmadim. Ukamga sen haqingda gapirib bergandim. Kecha seni shu yerdan ko'rganini aytdi. Bugun oldingga o'zim keldim. Seni qorovul amaki asrab olibdi-da. Men maktabga kirdim. Endi sening egang bor ekan, mening ko'nglim to'q. Kor`gani kelib turamiz.

Qizcha ham, bolakay ham, Olapar ham o'zida yo'q shod edilar. Bahor yaqinlashar, erta tongdan ko'cha bolalarning shovqin-suroniga to'lgandi...

O'g'iloy TOSHPOLATOVA,  
8-sinf o'quvchisi.





# SIZ NOYOBSIZ!

# YOU ARE UNIQUE!

O'ylab ko'ring, siz bo'lish qanchalik ajoyib, takrorlanmas va mo'jizaviy narsa! O'tkan zamondan buyon yer yuziga kelib-ketgan barcha odamlardan BIRORTASI ham SIZ kabi emas!

Siz yashab o'tgan yoki oldingi davr insonlarining hech qaysisida sizning qobiliyatingiz, iste'dodingiz, tashqi ko'rinishingiz, do'stlaringiz, tanishlaringiz, mas'uliyatlaringiz, qayg'ularingiz va imkoniyatlaringiz kombinatsiyasi bo'lmagan.

Think what a remarkable, unduplicatable, and miraculous thing it is to be you! Of all the people who have come and gone on the earth, since the beginning of time, not ONE of them is like YOU!

No one who has ever lived or is to come has had your combination of abilities, talents, appearance, friends, acquaintances, burdens, sorrows and opportunities.

No one's hair grows exactly the way yours does. No one's finger prints are like yours. No one has the same combination of secret inside jokes and family expressions that you know.

The few people who do things like you do, don't sneeze the way you do. No one is loved by the same combination of people that love you – NO ONE!

No one before, no one to come. YOU ARE ABSOLUTELY UNIQUE!

Enjoy that uniqueness. You do not have to pretend in order to seem more like someone else. You weren't meant to be like someone else. You do not have to lie to conceal the parts of you that are not like what you see in anyone else.

You were meant to be different. Nowhere ever in all of history will the same things be going on in anyone's mind, soul and spirit as are going on in yours right now.

If you did not exist, there would be a hole in creation, a gap in history, something missing from the plan for humankind.

Treasure your uniqueness. It is a gift given only to you. Enjoy it and share it!

No one can reach out to others in the same way that you can. No one can speak your words. No one can convey your meanings. No one can comfort with your kind of comfort. No one can bring your kind of understanding to another person.

No one can be cheerful and lighthearted and joyous in your way. No one can smile your smile. No one else can bring the whole unique impact of you to another human being.

Share your uniqueness. Let it be free to flow out among your family and friends and people you meet in the rush and clutter of living wherever you are. That gift of yourself was given you to enjoy and share. Give yourself away!

See it! Receive it! Let it inform you and inspire you! YOU ARE UNIQUE!



**Fotimaxon  
AHMADJONOVA,  
Erkin Vohidov  
nomidagi ijod  
maktabi 8-sinf  
o'quvchisi**



Hech kimning sochi sizniki kabi o'smaydi. Hech kimning barmoq izlari siznikiga o'xshamaydi. Hech kim siz bilgan hazillar va oilaviy iboralarni siz kabi aytolmaydi.

Siz kabi har bir ishni bir xil qilgan kam sonli insonlar ham aynan sizdek aksirmaydi. Hech kim sizni sevadigan odamlarning bir xil kombinatsiyasi tomonidan sevilmaydi - HECH KIM!

Hech kim avval sizdek bo'lmagan, kelmaydi ham. SIZ MUTLAQO TANHOSIZ!

Ushbu g'ayritabiiylikdan rohatlaning. Boshqalardek ko'rinishingiz shart emas. Siz o'zgalarga o'xshashga majbur emassiz. Hech kimda ko'rinmaydigan tomonlaringizni yashirish uchun yolg'on gapirishingiz kerak emas.

Siz o'zgachasiz. Tarixning hech bir joyida, hech kimning ongida, qalbida va ruhida hozir sizda bo'layotgan voqealar sodir bo'lmagan.

Agar siz mavjud bo'lmaganingizda, yaratilishda teshik, tarixda bo'shliq, insoniyat uchun rejaga nimadir yetishmayotgan bo'lar edi.

O'zingizning noyobligingizni qadrlang. Bu faqat sizga berilgan in'omdir. Undan zavqlaning va baham ko'ring!

Hech kim sizdek boshqalar bilan muomalada bo'lolmaydi. Hech kim sizning so'zlaringiz bilan gapira olmaydi. Hech kim sizning fikrlaringizni o'qiy olmaydi. Hech kim sizning taskiningizdek tasalli bera olmaydi. Hech kim sizning tushunchangizni boshqa insonga yetkaza olmaydi.

Hech kim siz kabi xursand, yengil va baxtli bo'lolmaydi. Hech kim sizga o'xshab tabassum qilolmaydi. Hech qaysi inson sizning noyob ta'siringizni boshqalarga yetkazib berolmaydi.

O'zingizning noyobligingizni baham ko'ring. Qayerda bo'lishingizdan qat'iy nazar, oilangiz, do'stlaringiz, shoshqaloqlik va tartibsizlikka uchragan odamlar orasidan erkin o'ting. Sizga bu in'om rohatlanish va baham ko'rishingiz uchun berilgan.

O'zingizni asrang!

Uni ko'ring! Qabul qiling! U sizni xabardor qilsin va sizni ilhomlantirsin! SIZ NOYOBSIZ!



NODE 01

«Web disayn» to'garagi

# IT

# TECHNOLOGY

«Tasviriy va raqamli san'at» to'garagi

«Audiovizual asarlar yaratish va qayta ishlash» to'garagi

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining – Prezident, Ijod va Ixtisoslashtirilgan maktablar faoliyatini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi —51/88 sonli qarorida tizimidagi ijod maktablar veb-dizayn, kompyuter grafikasi, tasviriy va raqamli san'at, audiovizual asarlarni yaratish va qayta ishlash hamda aktyorlik mahorati yo'nalishlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan to'garaklarni ochish belgilangan.

Ushbu qaror ijrosi yuzasidan Marg'ilon shahridagi Erkin Vohidov ijod maktabida ham ijodiy to'garaklar bilan bir qatorda ixtisoslik to'garaklari ham yo'lga qo'yilgan. Quyida ushbu to'garaklar faoliyati bilan yaqindan tanishingiz mumkin.

«Kompyter grafikasi» to'garagi





# ILIK UZILDI

**Bahor – bu uygʻonish, yangilanish faslidir. Qishning ayozli kunlari bahorning uzoq kutilgan huzurbaxsh tonglariga ulanmoqda. Bahor kelishi bilan inson ruhiyati ham oʻzgarishga uchraydi. Bu oʻzgarish – tana va ruhiyatning yangi faslga moslashishi bilan bogʻliq. Kirib kelayotgan fasliy oʻzgarishlar uchun insonga kuch kerak boʻladi. Ammo “ilik uzildi” davrida kayfiyat bahoriy boʻlgani bilan inson tanasi shundoq ham bor quvvatida ishlayotgan boʻladi. Taʼtil anchagina ortda qolgan, ish esa qizgʻin pallada. Charchoqlar toʻplanib qolgan, quyosh va vitaminlar tanqisligi sezilib turadi.**



## NIZOLASHUVCHANLIK DARAJASINI ANIQLASH SO'ROVNOMASI

**Mazkur so'rovnoma shaxsga nizolashuvchanlik xususiyati qanchalik xos ekanini aniqlashga xizmat qiladi.**

### 1. Jamoat transportida boshlanib ketgan tortishuvga sizning munosabatingiz qanday bo'ladi?

**a)** ishtirok etaman; **b)** qaysi tomonni haq deb bilsam, uning oldini olib, biror narsa deymen, **v)** faol aralashib, butun zarbani o'zimga olaman.

### 2. Majlislarda rahbariyatni tanqid qilib chiqasizmi?

**A)** yo'q; **b)** yetarli asosga ega bo'lsam, tanqid qilaman; **v)** har qanday sabab bilan nafaqat rahbariyatni, balki uning oldini olganlarni ham tanqid qilaman.

### 3. Do'stlaringiz bilan tez – tez tortishib turasizmi?

**A)** hafa bo'lmaydiganlari bilan tortishaman; **b)** faqat ayrim jiddiy masalalarda tortishaman; **v)** tortishuv menga suv va havodek zarur.

### 4. Yaqinda kelib, navbat boshiga suqilib kirayotgan kishiga munosabatingiz qanday bo'ladi?

**A)** Ichimdan norozi bo'laman-u, indamayman; **b)** e'tiroz bildiraman; **v)** o'zim navbat boshiga turib, odamlarni tartibga chaqiraman.

Agar zaxirada quvvat bo'lsa tananing yangi iqlim sharoitiga moslashish jarayoni yengil kechadi. Ruhiiy quvvat pasayganda, ayniqsa kuchli stressda zaxira kuchi ishga tushadi. Zaxira quvvatining bor kuch bilan ishlashi depressiyani keltirib chiqaradi. Tabiiyki, o'z navbatida insonning atrof-olamga bo'lgan munosabati ham o'zgarishga uchraydi. Stressli holatlarni qo'zg'atadigan va kuchaytiradigan yana bir omil - bu gipodinamiya hisoblanadi.

Hozirgi kun kishisi uchun odatiy holatga aylangan jismoniy faollikning yetishmasligi ham albatta salomatlik holatiga ta'sir qilmay qolmaydi. Harakatda bo'lish endorfini faollashtiradi, endorfin esa butun tanani faollashtiradi. Ushbu tavsiya, ayniqsa, ko'p vaqtini ish stulida o'tkazadigan odamlar uchun tegishli. Shuningdek, bahorda dam olishga alohida ahamiyat qaratish zarur. Aks holda stress yoki depressiya yuzaga chiqadi.

Uyquning vazifasi ham muhim bo'lib, dam olish tartibiga rioya qilish zarur. Bunda muhim jihat shundaki, uyquning sifati muhim omil sanaladi. Uyquning bo'linishi uning sifati ta'sir etadi. Uyquning me'yordagi davomiyligi ta'minlanganda miya dam oladi, inson o'zini yaxshi his etadi.

Uyqu sifatiga salbiy ta'sir etuvchi omillarga: salbiy illatlarga ruju qo'yish, uyqu oldidan me'yordan ortiq taom yeyish, uyqu oldidan yoruqlik taratuvchi istalgan elektron qurilmalardan foydalanish misol bo'ladi. Yoruqlik taratuvchi qurilmalar miyaning dam olishini emas, faolligini keltirib chiqaradi.

Psixolog D.Agapov uyquga ketishga yordam beruvchi “Kalit” mashqini tavsiya etadi. Uni bajarishda qo'llarni o'ng va chap tomonga tegishli ravishda harakatlantiriladi. Ushbu mashqni bajarish orqali tanada tebranish hissi paydo bo'ladi. Ushbu harakatlarni 15 daqiqa bajarishda davom etish tavsiya etiladi. Mashqning samaradorligi shundaki, bosh miyada yengillik paydo bo'ladi, kunlik to'plangan fikrlar va chalkashliklar ketadi. Sog'lom va xilma-xil ovqatlanishga e'tiborli bo'lish ham muhim omil sanaladi.

Tavsiyalar juda ham oddiy bo'lib, bahorda organizmni yangi sharoitga moslashtirishga yordam beradi.

### 5. Uyda dasturxonga tuzi past taom tortilganda, reaksiyangiz qanday bo'ladi?

**A)** arzimagan narsani deb dod – voy solmayman; **b)** indamay tuzdonni olaman; **v)** piching qilaman, ovqatlanishdan namoyishkorona bosh tortaman.

### 6. Ko'chada yoki transportda oyog'ingizni bosib olishsa, reaksiyangiz qanday bo'ladi?

**A)** aybdor odamga kinoyali qarab qo'yaman; **b)** ikki og'iz e'tiroz bildiraman; **v)** bisotimdagi hamma “chiroyli” so'zlarni to'kib sochaman.

### 7. Yaqinlaringizdan biri sizga yoqmaydigan narsa harid qilganda reaksiyangiz qanday bo'ladi?

**A)** indamay qo'ya qolaman; **b)** qisqacha fikr bildirib qo'yaman; **v)** tanqid qilib tashlayman.

### 8. Lotoreyada omingiz chopmasa, bunga qanday munosabatda bo'lasiz?

**A)** o'zimni xech narsa bo'lmaganday ko'rsataman, ammo ichimda boshqa o'ynamaslikka o'zimga va'da beraman; **b)** hafaligimni berkitmayman va bir kunmas alamimni olmasam bo'lmaydi deb o'ylab qo'yaman; **v)** anchagacha kayfiyatim buzuq bo'lib yuraman.

### Natijalarni hisoblash:

Har bir “a” variant – 4 ball

Har bir “b” variant – 2 ball

Har bir “v” variant – 0 ball

### Natijalarni talqin etish:

22 – 32 ball. Siz tinchliksevar, nizolardan osonlik bilan chiqib ketadigan, uyda ham, ishda ham tortishuvli vaziyatlardan o'zini olib qochadigan odamsiz.

Shuning uchun odamlar sizni moslashuvchan inson, deb biladi. Unutmang, vaziyat taqazo qilganda prinsiplilikni namoyon etish ham hurmatga loyiq xususiyat.

12 – 20 ball. Siz nizolashuvchanroq odamsiz, biroq ilosiz holatlardagina nizoga kirishasiz. Siz vaqti kelganda amalingiz va do'stlaringizni yo'qotib qo'yishdan qo'rqmay o'z fikringizni qattiq turib himoya ilasiz. Bunda odob – ahloq me'yorlaridan chetga chiqmaysiz, odamni haqorat qilmaysiz. Shuning uchun odamlar sizni hurmat qilishadi.

0 – 11 ball. Bahs, munozara, tortishuv – siz nafas oladigan havo.

Boshqalarni tanqid qilishni yaxshi ko'rasiz, ammo sizni tanqid qilganlarni tiriklay “yeb yuborishga” tayyorsiz. Vazminlikning yetishmasligi va qo'rslik odamlarni sizdan bezdiradi. Do'stlaringiz ko'pmi? Ko'p bo'lishini istasangiz, xarakteringiz ustida ishleng.

**MAHMUDJON AKBAROV,**  
Erkin Vohidov ijod maktabi psixologi



O'zbekim  
Adabiy, ilmiy-ma'rifiy  
jurnal

MUASSIS:

Erkin Vohidov  
nomidagi ijod  
maktabi

Bosh muharrir:

Nigora  
MANNOPOVA

TAHRIR HAY'ATI:

Enaxon  
SIDDIQOVA  
Bahodir ISO  
Gulchehra  
ASRONOVA  
Kamoliddin  
MARASULOV  
Mahmudxon  
QO'CHQOROV

TAHRIRIYAT  
KENGASHI:

Nilufar  
ERGASHEVA  
Gulzoda  
TURDALIYEVA  
Husnida  
NE'MATOVA  
Nuriddin  
RAHMONOV

Tahririyat manzili:

Marg'ilon shahar,  
Turkiston ko'chasi,  
138-uy.

Bizni  
@erkinvohidovmaktabi  
telegram manzili  
orqali kuzatib  
boring.