

## XORTIRA – U QAY DARAJADA MUHIM?

*Jalolov Shaxzod Shokirovich*  
*SamDAQU talabasi*

**Annotatsiya.** Ijtimoiy hayotda xotiraning o'rnini va ta'lim jarayonida o'ziga xos xususiyatlari, xotira bilan bog'liq kasalliklar va ularning oldini olish yo'l-yo'riqlari haqida umumiy ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Xotira, minemonika, lokatsiyalar, asosiy sistemalar, TOG usuli, xotira turnerlari, alsgeymer.

Yangi O'zbekistonimizda ilmiy, salohiyatli yoshlarni tarbiyalashga e'tibor kuchayib borayotgan bir davrda yashayapmiz. Hozirgi kunda yoshlarimizning bilim olishi, til o'rganishi uchun ko'plab markazlar o'z ishini olib bormoqda. Kuchli bilim egasi, tillarni o'rganishni xotirasiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Bizning maktab va oliygohlarda berilgan vazifa va topshiriqlarni, odatda, yodlab kelishimiz kerakligini aytishadi, lekin buni qanday qilishni esa hech kim o'rgatmagan. Bugun biz siz bilan aynan shu muammoni ya'ni ma'lumotlarni qanday qilib bir necha karra tezroq xotiramizda muxrlash mumkinligini o'rganamiz va eslab qolish ko'nikmalariga ega bo'lamiz.

Buning uchun keling, avvalo, xotira nima? u qanday ishlaydi? kabi savollarga javob topsak.

**Xotira** – idrok etilgan narsa va hodisalarni yoki o'tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo'lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. Xotira eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. U [nerv sistemasi](#) xususiyatlaridan biri bo'lib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti-harakat doirasida takroriy qobiliyatda namoyon bo'ladi<sup>1</sup>.

Xotiraning asosiy 2 ta funksiyasi mavjud:

- Ma'lumotlarni saqlash
- Ma'lumotlarni kerakli paytda eslash

Xotira quyidagi 2 turga bo'linadi:

XOTIRA { Long torn (qisqa muddatli)  
Short torn (uzoq muddatli)

**Qisqa muddatli xotirada** biz, asosan, yangi yodlagan so'zlarimiz, o'qigan biror kitobimiz, telefon raqamlar va hokazolar bo'lishi mumkin.

Qisqa muddatli xotira asosiy faol xotira deb ham ataladi, bu biz bilgan, yoki biz o'ylayotgan ma'lumotlar. Qisqa muddatli xotiraning ma'lumotlarni saqlash davomiyligi qisqa, u taxminan 20-30 daqiqa davomida saqlaydi, ammo ma'lumotlar faol ravishda takrorlanmasa u bir necha soniyalarda o'chib ketishi mumkin.

[uz.m.wikipedia.org/wiki/xotira](http://uz.m.wikipedia.org/wiki/xotira). 26.06.2023.

Masalan, telefon raqamini eslab qolishni xohlayotganingizni tasavvur qiling va uni bergan odam uni aytadi siz esa uni tezda yozib olasiz. **Bir lahzadan so'ng siz raqamni allaqachon unutganingizni tushunasiz.** Raqamni takrorlamasdan yoki takrorlamasdan, xotira hosil bo'lguncha, ma'lumot qisqa muddatli xotiradan tezda yo'qoladi.

Qisqa muddatli xotiraga kirgan har qanday yangi ma'lumot avvalgi ma'lumotlar bilan tezda almashadi. Qisqa muddatli xotiraning davomiyligini bir muncha uzaytirish usullarini ko'rib chiqishimiz mumkin. Masalan: bo'lib-bo'lib yodlash, ma'lumotlarga hisobot qo'shib saqlash, qayta takrorlash va baland ovozda o'qish kabi usullardan foydalanishimiz mumkin. Keling, bu usullardan qanday foydalanishni ko'rib chiqamiz.

Bo'lib –bo'lib yodlash bu parchalash usuli ham deyiladi. Hech o'ylab ko'rganmisiz biz telefon va karta raqamlarini birdaniga emas bo'lib-bo'lib ifodalaymiz? Masalan: +998901234567 yoki 2344456675876390 kabi ko'rinishda emas, balki +998-90-123-45-67, va 2344 4566 7587 6390 shakilda yoziladi va yodlaymiz?

Bunga sabab inson miyasi o'rtacha 3 tadan 7 tagacha ma'lumotni normal shaklda saqlab qola oladi. Bu usul bilan biz she'r yodlashda uni 4 bandga bo'lib-bo'lib yodlashimiz mumkin.

Ma'lumotlarga hissiyot qo'shib saqlash bu “emotsional xotira” – deb ham ataladi. Shu sababli ham ilk muhabbat, maktab yoki oliygohning ilk kuni, chaqalog'ingizni ilk bor bag'ringizga bosganingiz, to'y marrosimingiz, biror narsadan qattiq qo'rqqaningiz yoki yaqiningizni yo'qotganingiz kabi xotiralar, umuman unutilmaydi. Axborotga ozroq biror-bir hissiyot qo'shish orqali uni uzoqroq muddatga xotirada saqlash mumkin. Agar olgan bilimlaringizni mustahkam xotirangizda saqlanishini istasangiz ularni tez-tez takrorlab turing, zero ulamolar aytganidek: “Takrorlanmagan ilm olinmagan ilmga tengdur”. Yana o'rganganlaringizni tezroq amaliyotda qo'llang, aynan amalyotda qo'llash orqali ma'lumotlar ko'nikma sifatida yaxshi yodga qoladi.

**Uzoq muddatli xotira** – bu cheksiz ko'ringan imkoniyatlarga ega bo'lib, u asosiy va muhim xotiralar va bilimlarni o'z ichiga oladi. Ma'lumotlarni umrbod saqlaydi. Bunday xotiralarga bizning kimligimiz, qayerda yashashimiz, qaysi tilda gaplashishimiz, o'zligimiz, yaqinlarimizning yuzi, ismi, shaxsiy va kasbiy ko'nikmalarimiz misol bo'la oladi.

Qisqa muddatli xotiralardagi ma'lumotlar “konsolidatsiya” jarayoni orqali uzoq muddatli xotiraga aylantirilishi mumkin. Bunga “emotsional xotiralar”, takrorlash va ko'proq amaliyotlar orqali erishish mumkin.

Bir qarashda yuqorida aytib o'tilgan ma'lumotlarni amalda qo'llash juda qiyindek tuyuladi, lekin bu muammoni osonlashtiruvchi va ancha samarali yo'l mavjuddir! Bu minemonika deb ataladi. **Mnemonika** –bu ma'lumotlarni eslab qolish jarayonini osonlashtiruvchi va tezlashtiruvchi usullar to'plami. Mnemonikaning asosiy 4 qoidasi quyidagicha ifodalanadi:

*LIRA* – inglizcha so'zlar qisqartmasi.

*Localization* – joy, makon

*Imagination* – tasavvur

*Repetition* – takrorlash

*Association* – assotsatsiya

Mnemonikada bu 4 usul orqali har qanday ma'lumotlarni tez va samarali eslab qilish mumkindir. Odatda, xotira atletrlari ma'lumotlarni eslab qolish; ishda turli xil usullardan foydalanishadi, bu usullarning eng mashhuri Loatsiya usulidir. Bunday lokatsiyalarni siz o'zingiz yashaydigan uyingiz, mahallangiz, ko'changiz, ish va o'qish joyingiz hattoki, xonangizdan ham yig'ib chiqsangiz bo'ladi. Lokatsiyalarni istalgan joydan istalgancha yig'ib chiqsa bo'ladi va ular qancha ko'p bo'lsa shuncha yaxshi.

Biz odatda, ma'lumotlarni joylarga bog'lab eslab qolamiz, masalan, do'stingiz sizdan qarzdor, qachon qarz oldim? Yakshanba kuni palon restaranda desangiz u darhol eslaydi. Yoki uyingizda yarim tunda chiroq o'chib qolsa ham siz hojatxonangizni bemalol topib bora olasiz va bu lokatsiya metodiga misol bo'la oladi.

O'z davrida mashhur fizik Albert Enshteyn "Tasavvur bilimdan kuchli. Bilimda chegara bor, tasavvurda yo'q!"<sup>2</sup>, degan edi va bu qaysidr ma'noda to'g'ri.

Xotirani kuchaytrishda eng samarali narsa bu raqam yodlashdir. Mnimanistlar odatda raqam yodlash uchun "Sun'iy sinteziyani" qo'llashadi. Bu qanday bo'ladi masalan, biror-bir raqam va sonlarni ko'rishganda qandaydir obraz gavdalanadi. "Sun'iy Sentiziyani" qo'llash uchun biz turli sistemalardan foydalanishimiz mumkin. Bular misol uchun Majot, POA, PEO hamda Milemum kabi sistemalardir. Bu sistemalarda raqamlar turli xil obrazlarga aylantirilib yodlanadi. Bu sistemalarni bir-biridan farqi turli xil murakkablik darajalari va tuzish uchun ketadigan vaqt va kimga qanday sistema mos tushushiga qarab farq qiladi.

Masalan, *major* yoki *PEO* tizimida 1ta lokatsiyada 2 tadan 4 tagacha raqam qo'yish mumkin bo'lsa *POA* sistemasida har bir lakatsiyada 2 tadan 6 tagacha raqam qo'yish mumkin, *Milenum* tizimida esa ko'proq raqam qo'yish mumkin bo'ladi. Bulardan tashqari yana xorijiy so'zlarni eslab qolish uchun *TOG usuli* ham mavjud. Bu usul yordamida xorijiy so'z yodlab qolish qobilyatingizni bir necha 10 karra oshirishingiz mumkin bo'ladi. Bu usulda so'zlar qisqacha *TOG* ya'ni *Tarjima+Obraz+Garmonizatsiya* orqali yodlanadi. *TOG* –bu abbreviatura bo'lib, 3 ta so'zning birlashmasi va qadamlar ketmaketligini o'z ichiga oladi. Hozir ingliz tilidagi *Glass* – shisha so'zini *TOG* orqali yodlaymiz va *TOG* nima ekanligini tushunib olamiz:

**1. T – Talaffuz.** Siz xorijiy so'zning talaffuziga o'xshash, o'zingiz bilgan so'zni topishingiz kerak. Misol uchun *glass* – gilos. Siz *Glass* so'zini gilos orqali tasavvur qilasiz.

**2. O – Obraz.** Siz xorijiy so'zning tarjimasini tasavvur qilasiz. Bizning misolimizda bu shisha. Shishali stakanni tasavvur qiling

<sup>2</sup> @bukhara.paradox

**3. G – Gormonizatsiya.** Hozir hosil bo'lgan ikkita obrazni bir-biriga bog'lashingiz zarur. Buni biz oldingi darslarimizda juda ko'p qo'lladik. Shu sababli bu bizga muammo emas. Shisha idishning ichiga giloslarni to'ldirib solib qo'ying. Ikkala obrazni bir-biriga bog'laganimizdan so'ng, hosil bo'lgan obrazni tasavvur qilib turgan holda, xorijiy so'zning haqiqiy talaffuzini ovoz chiqarib aytishimiz zarur. Bunda siz o'zingizni haqiqiy inglizlardek tasavvur qilib, Glass deb aytishingiz kerak. Artikulyatsiya, ya'ni ovoz chiqarib takrorlash o'ta muhim bosqich sanaladi. Mana shu 3 ta qadamdan iborat ketma-ketlik TOG usuli hisoblanadi va bu qadamlar har bir xorijiy so'zlar uchun qo'llaniladi. Ushbu metodning foydali jihati shundaki, ona tilingiz qaysi til bo'lishidan qat'iy nazar, qaysi tilni o'rganayotgan bo'lishingizdan qat'iy nazar, bu metod har bir tilga bir xilda ishlaydi. Misol uchun, yapon tilida "Nemasu" – uxlamog degani. Siz ushbu so'zni eslab qolish uchun, "nemasu" so'zini obrazga aylantirasiz, bunga "nemis" so'zi obraz bo'la oladi. Undan so'ng, uxlamog so'zini tasavvur qilasiz, bunda kimdir krovat ustida xurrak otib uxlayotganini tasavvur qilishingiz mumkin. Undan keyin, ikkalasini bir-biriga bog'lasangiz kifoya. Ya'ni, nemis odam krovat ustida uxlab yotganini tasavvur qiling. Xorijiy so'zlarga obraz topish boshida biroz mushkul bo'lishi mumkin. Ammo bir necha hafta shug'ullanganingizdan so'ng, ushbu metod albatta oson bo'lib qoladi. Biz xorijiy so'zlarga topayotgan obrazlarimiz, bizga vaqtinchalik qarmoq vazifasini o'taydi. Ya'ni boshida biz xorijiy so'zning talaffuzini eslab qolishimiz uchun uni nimadirga o'xshatib yodlab olamiz. O'zimiz tushunmagan narsamizni qanday tasavvur qilishni bilmaymiz. Misol uchun, "Ich liebe es, Zauberwürfel zu lösen", hozir nimani tushundingiz? Menimcha hech nimani, chunki ushbu so'zlar sizga umuman notanish, miyangiz ushbu so'zlarning obrazini bilmaydi. Shu sababli siz hech narsani tushunmadingiz. Agar sizga kimdir "Men Kubik rubikni terishni yoqtiraman" desa, siz uni nima deyayotganini tushunasiz, chunki bu so'zlar bilan miyangizda bog'langan obrazlar bor. Vaholanki, "Ich liebe es, Zauberwürfel zu lösen" nemis tilida bo'lib, "Men Kubik rubikni terishni yoqtiraman" degan ma'noni anglatadi. Ikkalasining ma'nosi bir, ammo eshinishi har xil. Miyangiz qaysi so'zlar bilan obrazlarni bog'lagan bo'lsa, siz ularni tushuna olasiz, tasavvur qila olasiz.

TOG usulida shug'ullanish mobaynida, xorijiy so'zga obraz topishda ko'pchilik qiynaladi. Buning sababi esa juda oddiy, bu ish bilan oldin shug'ullanib kelmagansiz, shu sababli boshida bu usul bilan ishlash qiyinchilik va noqulaylik tug'diradi. Ammo buni yo'qotish uchun, siz shunchaki ko'proq va muntazam mashq qilib borishingiz zarur.

Xorijiy so'zga obraz topishda quyidagi yo'llardan foydalanish mumkin:

1. Xorijiy so'zni qofiyasiga mos obraz topish, masalan, Shoes [shyuz] ga "yuz";
2. Xorijiy so'zning boshidagi bir nechta bo'g'iniga mos obraz topish, masalan, Contribution [kantribyushn] ga "Kontr" o'yini;
3. Xorijiy so'zga bir nechta bo'g'inlarga ajratib, har biriga alohida obraz topib bog'lash, buni biz terminlarni eslab qolish mavzusida gaplashib o'tamiz.

4. Xorijiy so'zning boshidagi harfining oldiga birorta harf qo'shing, yoki bosh harfini olib tashlang.

Bu usul asoschisi Richard Chetem Atkinson bo'lib, u amerikalik psixolog, Stendford universiteti professori, xotirani o'rganish bo'yicha bir qancha tadqiqotlar o'tkazgan. Shu bilan birgalikda u o'zining xorijiy so'zlarni eslab qolish uchun fonetik kodlash uslubini amalda qo'llashni boshlagan va 1970-yillarda, Stendford universiteti talabalariga xorijiy so'zlarni eslab qolish uchun ushbu metodni ishlatishni tavsiya etgan. 1975- yillarda esa, ushbu metod bo'yicha tajriba o'tkazilgan. Bunda ikkita guruh olingan. Tajriba guruhi va kuzatuv guruhi. Har ikkalaligiga ham 120 ta xorijiy so'zni eslab qolish berilgan (kuniga 40 tadan 3 kunda). So'zlarning tarjimai ishtirokchilarga quloqchinlar orqali eshittiriladi, xorijiy so'z va ularning kalit so'zlari esa ko'rsatiladi. Tajriba guruhi kalit so'zlarni ishlatgan holda 2 ta darsda, kuzatuv guruhi 3 ta darsda eslab qola olishdi. Bunda nafaqat ular tez eslab qolishdi, balki ularning eslab qolish sifati ham ancha yaxshiroq edi. Tajriba tugaganidan so'ng, berilgan so'zlarni 6 haftadan so'ng qayta tekshirishdi. Tajriba guruhida qayta eslay olish ko'rsatkichi 43% ni, kuzatuv guruhida esa 28% ni tashkil etdi. Bundan ko'rinib turibdiki, ushbu metod orqali biz xorijiy so'zlarni osonroq eslab qolishimiz mumkin bo'ladi. Biz hozirgacha o'rgangan ma'lumotlarimiz TOG metodini osonroq tushunishga yordam Mashhur Paliglot Timothiy Doner 23 ta tilni biladi va til o'rganishda u TOG usulidan foydalanishini ta'kidlagan.

Keling TOG usulida **Tail** [teil] – **dum** so'zini yodlab qolishga harakat qilamiz!



Talafuz (o'xshashi) Obraz(tarjimai) Garmonizatsiya (ikkisini bog'laymiz)

Til  dum *tilingizdan dum o'sib chiqayabdi!*

Endi obrazni bir necha marta tail-tail-tail-tail [teal] deb talafuz qilsag kifoya.

Bu usul yordamida O'zbekistonlik mnemonist, 2 karra Rossiya chempioni, Islomxo'ja Madaminov, 14 soat ichida 1100 ta so'zni eslab qolib, ularni qayta eslashga harakat qilgan va ushbu 1100 ta so'zdan 1028 ta xorijiy so'zni eslab qola olgan. (manba "TOG oquv qo'llanma- TOG usuli. Guidebook.")

Bunday ko'nikmalarni ishlatish orqali eslab qolish bo'yicha bir qancha rekordlar ham o'rnatilgan.

*Masalan, Andrea Muzii 5 daqiqada 360 ta raqam*

*Prateek Yadav 5 daqiqada 154 ta tarixiy sana*

*Anna Barvisski 5 daqiqada 67 ta xorijiy so'z*

*Katie Kermode 15 daqiqada 224 ta yuz, ism*

*Tenuun Tamir 5 daqiqa 624 ta raqam (eng yangi rekord)*

Bunday rekordlar ichida bizning vatandoshimiz natijalari ham mavjud.

Bu inson Davronbek Turdiyev bo'lib, u turli xil mahsulotlarning shtrix kodlaridagi 3250 ta raqamni bexato eslab qoladi va 2018-yilda rekord natija qayd etdi.

Agar bordi-yu, siz ham professional ravishda xotira atletiga aylanaman desangiz turli xil xotira musobaqalarida o'zingizni sinab ko'rishingiz mumkin bo'ladi. Musobaqalarda turli xil kategoriyalar bilan ishtrokchilar bir-birlari bilan bellashishlari mumkin bo'ladi. Masalan: 5 daqiqalik raqamlar, karta eslab qolish, yuz ismlar, binary raqamlar, so'zlar, kabi destebeleniyalar? bo'yicha bellashishadi.

Bunday musobaqalar har yili dekabr oyida o'tkaziladi, lekin turli xil online ochiq chempionatlar ham mavjud. Masalan,<sup>3</sup> Memoryleague.com sayti orqali shug'ullanib borishingiz va Rossiya ochiq chempionatida qatnashishingiz mumkin.

Bu kabi musobaqalar bugungi kunga kelib bizning yurtimizda Minemasport Federatsiyasi tomonidan ham o'tkazilib kelinmoqda.

2022-yilning dekabr oyida Samarqand viloyatida ham "Al Buxoriy" nomli eslab qolish musobaqasi bo'lib o'tdi va 100 ga yaqin ishtrokchilar qaynashishdi umumiy hisobda g'oliblar 80 million so'mlik pul mukofoti bilan taqdirlanishdi. Bugungi kunda tibbiyotda eslab qolish qobiliyatiga oid jiddiy kasalliklar ham mavjud. Bularning eng tarqalgani bu *alsgeymer* kasalligidir.

Bugungi kunda statistik manbalarga qaraganda, dunyoda har 7 soniyada kimdr alsgeymerga chalinadi. Alsgeymer – insonning aqliy qobiliyatiga ta'sir o'tqazib 1-navbattda uning xotirasini yomonlashtiradi. Alsgeymerga chalingan bemor dastavval mayda ma'lumotlarni keyinchalik muhim ma'lumotlarni, o'z uyini, hojatxonasini, hattoki oila a'zolarini ham unuta boshlaydi. Odatda, bemor miyasi bora-bora nafas olishni ham unutib, uning o'lishiga sabab bo'ladi.

Odatda, Alsgeymer 60-65 yoshdan keyin kuzatiladi, lekin ko'pchilik insonlar bu faqat keksalarda sodir bo'ladi deb o'ylashadi, aslida esa Alsgeymerning erta turi ham mavjud va u keng tarqalgan. Kasallik ilk bor 1901-yilda aniqlanganiga qaramay hozirgacha uning davosi topilmagan.

Alsgeymerga chalinmaslik uchun uni oldini olishning eng samarali usuli esa bu Minemonika ya'ni xotirani rivojlantirish deb topilgan. Odatda, xotirasini muntazam shug'ullanib boradigan insonlarda bu kasallikka chalinish ehtimoli juda past darajada ekan.

Xo'sh nima uchun biz xotiramizni rivojlantirishimiz kerak? Bu savolga javob topish uchun xotiraning bugungi kunda va ijtmoy hayotda qay darajada muhim ekanligini u bilan nimalarga qodir ekanligimizni anglab yetishimizning o'zi yetarli nazmimda. Tasavur qilib ko'ring, kuchli xotira orqali qanchalar ko'p imkoniyatlar ochiladi, biz ko'proq va tezroq yangi tilni, kasb va ko'nikmalarni o'rganishimiz, ma'lumotlar va o'qigan kitoblarimizni ko'proq eslab qolishimiz mumkin bo'ladi. Esab qolish bilan muntazam shug'ullanish nafaqat inson xotirasiga balki tafakkur qilish va fikrlash qobiliyatlariga ham ijobiy ta'sir etadi.

Kuchli xotiralar ko'payishi aqlli odamlar ko'payishiga olib keladi!  
"Mnemonika" mamlakat miqyosida salohiyatli odamlar ko'payishiga olib keladi.

<sup>3</sup> <https://memoryleague.com> – xotirani shug'ullantrish uchun sayt

Injenermi, biznesmenmi, shifokormi kimga xotira kerak emas? Afsuski, O'zbekiston savodsizlik yuqori. Chunki odamlar o'z ustida ishlashga qiziqmaydi. Ular kitob o'qiydigan odamni ko'rsa, hayratlanadi. Aslida har bir inson o'zining aqliy tarbiyasi bilan shug'ullanishi kerak. Xotira sog'liqqa o'xshaydi, qachon yo'qotilsa, o'shanda e'tibor berish boshlanadi. Xitoy uzoq muddatli rivojlanish maqsadlari ichiga mnemonikani kiritgan. Maktablarda fan sifatida ham o'tiladi. Bu natija ham berdi. Oxirgi jahon chempionatida ishtirok etganlarning 80 foizi xitoylik. Xitoy rivojlanishi va mnemonika rivojlanganining bir-biriga korrelyatsiyasi bor. Ya'ni bu davlat miqyosida kuchli professionallar, salohiyatli insonlar ko'payishiga sabab bo'ladi", – deydi kun uz interyusida Davron Turdiyev.

Shunday ekan azizlar biz birnarsani unutmasligimiz kerak, ya'ni xotira ustida ishlashni va u haqida qayg'urishni hamda uni parvarishlashni. Xotira bu bizning hayotimiz, xotira bu bizning o'zligimiz, xotira bu muhabbatimiz, xotira bu sevimli musiqamiz, xotira bu onamizning yuzi bularning hammasi bu bizning xotiramiz! Agarda bizning xotiramizni olib qo'yishsa biz hattoki, jinni ham bo'la olmaymiz, azizlar! Xotirani rivojlantring!

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Shohruh Mirzo Rahmonov. Mukammal xotira –Toshkent, Akademnashr, 2022.
2. Shohruh Mirzo Rahmonov. Mukammal xotira 2 –Toshkent, Akademnashr, 2022
3. Sohruh Mirzo Rahmonov. So'z yodlash sirlari. –Toshkent, Akademnashr, 2020.
4. Andrey Safronov. Super xotira.
5. Shahzoda Abduraimova, Muhammad Abdullayev, Saidmurodxon Muydinov. MNEMONIKA
6. Sunnat Musamedov. Fenominal xotra.

#### **Internet saytlari**

7. <https://memoryleague.com>
8. <https://formacionyestudios.com>
9. [kun.uz/uz/48036808](https://kun.uz/uz/48036808)