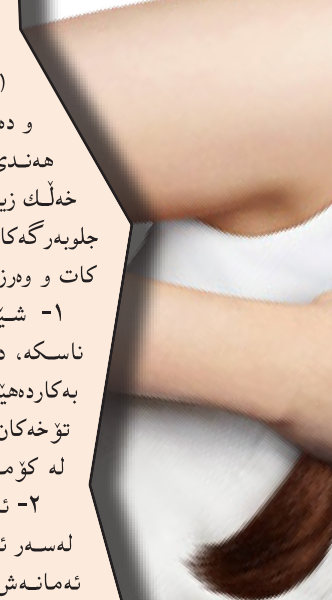
لوتکەی مۆدەکانی گوارە بۆ گەشت و دەرچوون

گوارەکان سەرەکیترین خشڵ و ئێکسسواراتی ئافرەتانن، ئەگەر هیچ خشڵ و ئێکسسوارێك هەڵنەگرێت، پێویستە گوارەکان بە گوێچکەتەوە بن، چونکە گوارەکان نموونەی نەرمی و ناسکیی ڕوخسارن و بە ناسنامەی جوانی دادەنرێن، بۆیە تەنیا شەوانە و کاتی خەو نەبێت هەولبدە هەمیشە گوارە بە گوێچکەتەوە بێت، گوارەکان لە شێوە و قەبارەدا جیاوازن، هەریەکەو ڕەنگ و شێوازێکی جیاوازیان هەیە، بەڵام بەو پێیەی نابێت بکەوێتە سەر شانەکان هەڵبژاردنی گوارەکانیش مەرجدارن، هەروەها هەندێکیان دەبێ هاوشێوەی درێژی گوێچکەت بن، چونکە کورتتر و درێژتر لە گوێچکەت دیمەنێکی ناشایستەی دەبێت، لە بارەی مۆد و ڕەنگەکانیشەوە، دەتوانیت یەکێك لەو شێوە و مۆدانە هەڵبژێریت کە بریتین لەم جۆرانە: دیارترین مۆدەکانی مارکەی (سابیاڤی) کە لوتکەی جوانترین گوارەکانن، ئەوانیش لە جۆرەکانی، گوارە لە ڕەنگی زیو، دوو پێڵوویی کە هەردوولای نەخشدارە و لە شێوەی بازنەییدا دەسووڕێتەوە، گوارەی ڕەنگی زێڕین و پارچەی لەسەر یەك، گوارەی ڕەنگی شین و سەوز کە گوزارشت لە کەرەستەیەکی سرووشتی دەکات، وەك مانگ و ئەستێرە، گوارەی شێوە لاکێشە لە ڕەنگی سپی و ڕەش، هەروەها گوارەی ستوونی لە ڕەنگی زەرد و زێڕین.

کاریگەرییە باش و خراپەکانی بەکارهێنای ڕۆنی قژ

ڕۆنەکانی قژ بە شێوەیەکی سەرەکی، یان لاوەکی لە قژ دەدرێن، هەندێکیان قژ جوان و رازاوە دەکەن، بەشێکی دیکەشیان پێکهاتەی قژت تێکدەدەن، (گۆڤاری میت دان) دەربارەی لایەنە باش و خراپەکانی ڕۆنی قژ چەند زانیارییەکی خستۆتەڕوو، کە سەبارەت بە لایەنە باشەکانی ڕۆنی قژ ئاماژەی بەو خاڵانە کردووە، کە بەکارهێنانی ڕۆن قژ بەهێز دەکات و بۆنیشی نابێت، ئەو ڕۆنە تەنێکی باریك لەسەر مووی قژەکان دروست دەکات، کە دەبێتە تەنێکی پارێزەر لە ئاو و پیسی و ڤایرۆس و تیشکی خۆر و با و باران قژ دەپارێزێت، پێویستە ئەوەش بزانیت کە ڕۆنی قژ وەك بەلسەم بەکارناهێنرێت، چونکە تەنیا تەنێکی پارێزراوی دەرەکی دروست دەکات، لەو کاتەی ڕۆن لە قژت دەدەیت، زیاتر کاری سیشوار و داهێنان بە شانەت بۆ ئاسان دەکات، هەروەها قژیش بەهێز دەکات و لە هەڵوەرین و شکان دووری دەخاتەوە. سەبارەت بە لە لایەنە خراپەکانیش گۆڤارەکە ئاماژەی بەم چەند خاڵە کردووە، بەهۆی ئەوەی ڕۆنەکان لە پەترۆڵ دروست دەکرێن، کە ئەوەش هۆکارێکە بۆ نەخۆشییەکانی پێستی کەللەسەر، بۆیە پێویستە هەمیشە هەمان ڕۆن بەکارنەهێنیت و ماوە ماوە بیگۆڕیت، هەروەها نابێت بڕێکی زۆری ڕۆن لە قژت بدەیت، چونکە قژ وشك دەکات و کونەکانی پێستی سەر دەگرێت، کاتێك ڕۆن لە قژت دەدەیت، پێویستە قژت وشك بێت، هەروەها بە یەك ئاست لێی بدە، واتە نابێت لایەکی ڕۆنی زۆری پێوە بێت و لاکەی دیکە وشك بێت، نابێت هەفتانە زیاتر لە دوو جار ڕۆن لە قژت بدەیت، مانەوەشی نابێت لە (١٠) خولەك زیاتر بێت، ئەگەر زانیت ڕۆنێك کاریگەریی خراپی بۆ قژ و سەرت هەیە، بەکاری مەهێنە.



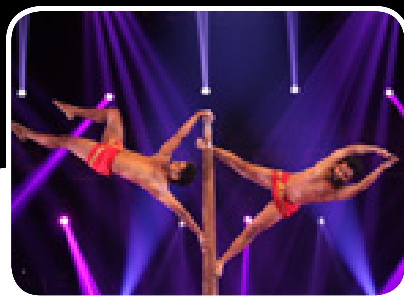
باوترین سێ شێوازی ماکیاژی چاوەکان

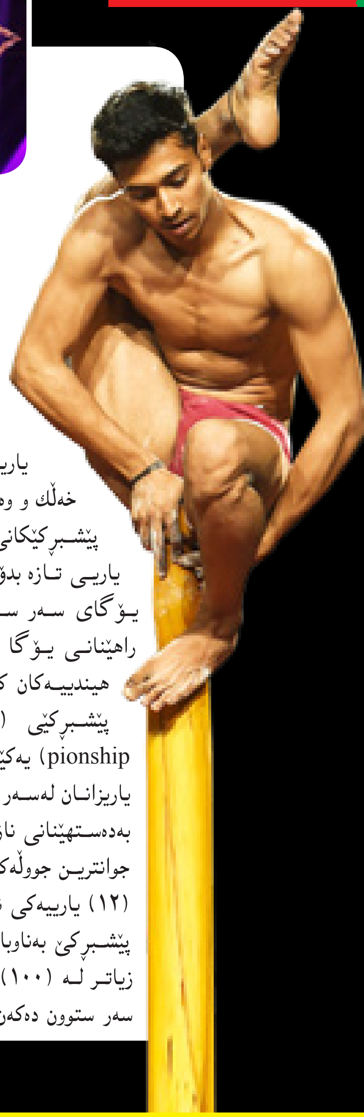
خانمە پسپۆری ماکیاژی روخسار و چاوەکان (ساندی کیم) باس لە ماکیاژی چاوەکان دەکات و دەڵێ: لە نمایشەکانی جلوبەرگدا، نمایشکاران هەندێ ماکیاژی چاویان بۆ دەکرێت، چونکە خەڵك زیاتر سەیری چاوی نمایشکاران دەکات نەوەك جلوبەرگەکانیان، ئەو شێوازانەش باو و دیارن، بۆ هەموو کات و وەرزێك دەگونجێن» کە بریتین لە:

١- شێوازی سمۆکی نەرم، مۆدێکی ناوازە و ناسکە، دەبێتە مۆدی ساڵی (٢٠١٩) ئەو رەنگانەی بەکاردەهێنرێن بریتین لە (قاوەیی و رەش و رەنگە تۆخەکان)، جگە لەوەی پێویستە رەنگی بریقەداریش لە کۆمەڵەی ماکیاژەکەدا هەبن.

٢- ئایلاینەری گرافیك: بوونی نەخش و وێنەکان لەسەر ئایلاینەر کە لە شێوەی گرافیك دادەنرێت، ئەمانەش نموونەی دیارترین و جوانترین دیمەنەکانی ماکیاژی چاوەکان دەبن، ئەو شێوازە لە ماکیاژ پێویستە لەگەڵ رەنگە کراوەکاندا بکرێت، وەك (پەمەیی، شین، سەوز).

٣- بڕۆی رەنگاوڕەنگ: مۆدێکی دیکەی تازەیە لە بواری ماکیاژدا، کە جگە لە ماکیاژی چاوەکان، برۆکانیش رەنگاوڕەنگ دەکرێن، کە بۆتە یەکێك لە مۆدە باوەکانی ماکیاژ، ئەو رەنگانەی لە برۆ دەدرێن بریتین لە: شین، وەنەوشەیی، پەمەیی نەرم، سەوزی کاڵ.





یۆگای سەر ستوون سەیرترین پێشبڕکێی وەرزشی

یارییەکانی وەرزشی جۆراوجۆرن، زۆربەیان لەنێو خەڵك و وەرزەشوانانیدا ناسراون، وەك ئەوانەی لە ئولۆمپیاد و پێشبڕکێکانی دیکەدا تۆمار کراون، وادیارە هیندستان دەیەوێ یاریی تازە بدۆزێتەوە کە تایبەتە بە دابونەریتی نەتەوەیی خۆی، یۆگای سەر ستوون، تازەترین یاریی وەرزشییە لە هیندستان، ڕاهێنانی یۆگا بۆ ئارامکردنەوە و پشوودانی مرۆڤە، کەچی هیندییەکان کردوویانە بە یارییەکی پێشبڕکێ و وەرزشی، پێشبڕکێی (مالاخامب- Mallakhamb World Cham- pionship) یەکێکە لە تازەترین یارییەکانی وەرزش، کە تیایدا یاریزانان لەسەر ستوونێکی داری بەرز دەوەستن و جووڵە دەکەن، بەدەستهێنانی نازناوی ئەو یارییە بەندە بە مانەوە و نمایشکردنی جوانترین جووڵەکانی یاریزانانەوە، ئەو یارییە پێشتر لە سەدەی (١٢) یارییەکی نەتەوەیی هیندییەکان بووە، ئێستاش بۆتە یەکێك لە پێشبڕکێ بەناوبانگەکانی ئەو وڵاتە، تەنانەت بۆ هەر پێشبڕکێیەك زیاتر لە (١٠٠) کەس بەشداری بەدەستهێنانی نازناوی یۆگای سەر ستوون دەکەن.

یاریزانی دووگیان

ئافرەتانی دووگیان هەمیشە ئاگاداری جووڵە و هەستان و دانیشتنی خۆیان دەبن، تا هیچ کێشە و گرفتێك لە کاتی ماوەی سکپڕیدا روونەدەن و کۆرپەکانیان بە ساغوسەلامەتی بێنیە دنیا، هەندێ لە پسپۆران پێیانوایە وەرزش کردن لە کاتی دووگیانیدا بەسوودە، تەنانەت پێویستە لەسەر ئافرەتی دووگیان ڕۆژانە وەرزش بکات و بە پێی بڕوات، سەیر لەوەدایە کە ئەو یاریزانە ئوستراڵیە کە کۆرپەی لە سکیدایە و کەچی یاری تۆپی پێی دەکات، ئەو ئافرەتە ناوی (سیدنی لیرۆ)یە، یاریزانی یانەی (ئۆرلاندی پراید) ی ئەمریکییە، کەرپەلەکەی سکی شەشمانگە و کەچی

نمایشی جلوبەرگی خاوەن پێ

کەسانی خاوەن پێداویستیی تایبەت، ئەوانەی کە بەشێکی جەستیان نییە، یان وەك مرۆڤی ئاسایی ناتوانن کاری ڕۆژانەیان ئەنجام بدەن، نابێ هیچ کاتێك جیاوازییان لەگەڵ کەسانی دیکەدا بکرێت، چونکە ئەوانیش خاوەن بیرۆکە و کار و پرۆژەن، هەندێکیان هێندە بەهرەمەندن تەنانەت لە مرۆڤێکی ئاسایی چالاکی زیاتر ئەنجام دەدەن، لە کوردستانیش گرنگی بە ژیان و بەهرەی کەسانی خاوەن پێداویستیی تایبەت دەدرێت، دواجار نمایشی جلوبەرگ لە شاری سلێمانی لەژێر ناوی (هەرگیز) بەڕێوەچوو، لەو نمایشەدا زیاتر لە (٣٠) کەسی خاوەن پێداویستی تایبەت بە جلوبەرگ و نمایشە جوانەکانیان بەشداربوون و توانیان دڵی ئامادەبووان بۆ خۆیان ڕاکێشن، ئەو بەشداریکردنەش بەبێ جیاوازی لە ڕەگەز و تەمەن و شێوەی خاوەن پێداویستیی تایبەتدا ئەنجامدرا، کە بە جلوبەرگی کوردی و بیانییەوە توانییان نمایشەکە بڕازێننەوە، لە هەمان کاتتدا و لە شاری نیۆیۆرکی ئەمریکاش نمایشی جلوبەرگ بۆ کەسانی خاوەن پێداویستیی تایبەت لەلایەن ڕێکخراوی

ـــــی یاری تۆپی پێی

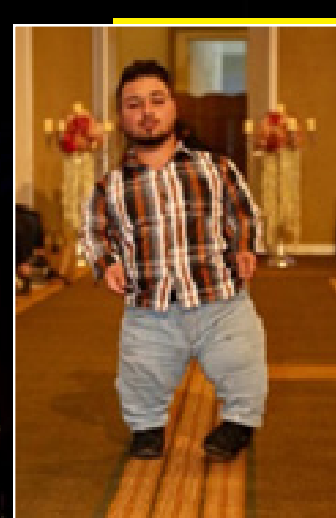
بەشداری لە ڕاهێنانەکانی تیمەکەی دەکات، وەك خۆی دەڵێ: پێمواية وەرزش گرنگە و جەستەی ئافرەت بەهێزدەکات، تەنانەت لە کاتی دووگیانیشدا پێویستە وەرزش بکات، چونکە وەرزش جگە لە سوود هیچ زیانێکی بۆ تەندروستیی مرۆڤ بە گشتی و ئافرەتان بە تایبەتی نییە.

ترامپ و کیمی ساختە

دوای ئەوەی بە هەوڵی وڵاتی سەنگافوورە دووەم دیداری نێوان (دۆناڵد ترامپ سەرۆکی ئەمریکا و کیم جۆن ئۆن) لە وڵاتی سەنگافوورە ئەنجامدرا، هەریەکە لە هاوشێوەکانی ترامپ و کیم لەو شوێنە ئامادەبوون، کە بە ترامپ و کیمی ساختە دەناسرێن، ئەو دوو کەسە تەواو هاوشێوەی هەردوو سەرۆکەکەن، هاوشێوەی ترامپ ناوی (هاورد ئێکس)ە و هاوشێوەی کیمیش ناوی (شەن جیاینگ)ە، تەنانەت بەر لە بەڕێوەچوونی دیداری هەردوو سەرۆکە شێتەکە، کۆپییەکانیان لە سەنتەری (بۆگیس جانگشن مۆڵ) ئامادە بوون، ئەوەی سەیرە خەڵك سەرەتا وایانزانی کە سەرۆکەکانی هەردوو وڵاتی ئەمریکا و کۆریای باکوورن، دوای نزیکبوونەوە دەبینن کە کۆپی و هاوشێوەکانن، وێنەگرتن لەگەڵ هاوشێوەکانی ترامپ و کیم بە (١١) دۆلارە، ئەوەی سەیرە دوای گەیشتنی هەردوو هاوشێوەکە بۆ فرۆکەخانەی (شانگی) لە وڵاتی سەنگافوورە، بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لەلایەن هێزە ئەمنییەکانەوە بە مەبەستی لێکۆڵینەوە و زانیاری وەرگرتن دەستگیرکران، تا بزانن مەبەستی هاوشێوەکان لەو وڵاتەدا چییە.

ـــــداویستیی تایبەت لە کوردستان

(Runway of Dreams) بەڕێوەچوو، لەو نمایشەدا چەندین جلوبەرگی مارکە بەناوبانگەکانی جیهان وەك (تۆمی هیلفیگر و تارگێت و دریمز) لەلایەن کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەتەوە نمایشکرا.



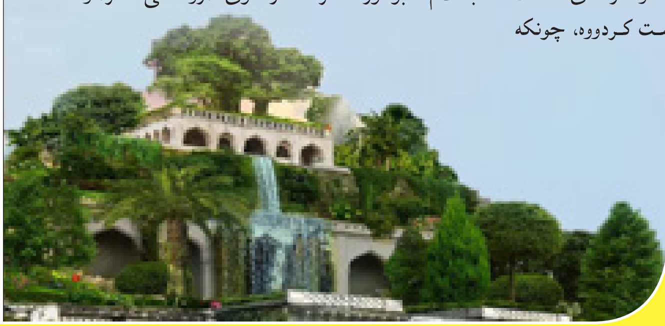
بۆ زانیاریت

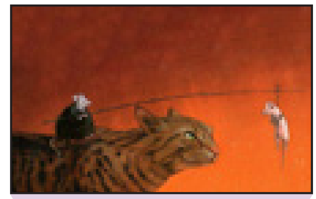
باخچە هەڵواسراوەکان

لە نێو حەوت سەیروسەمەرەکەی دنیای کۆندا تاکە دانەیان کە نەدۆزرابێتەوە و گومان لە هەبوونی بکرێت باخچە هەڵواسراوەکانی بابلە. لە نێوان ئەو حەوت دانەیەشدا لە ڕووی مێژووەوە دووەم کۆنترین دانەیە و بەپێی سەرچاوەکان، مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی شەشی پێش زایین.

باخچە هەڵواسراوەکان بۆ ئەوەی بە زیندووی بمێننەوە، ڕۆژانە پێویستیان بە ٨٢٠٠ گاڵۆن ئاو هەبووە. بەرزیی باخچە هەڵواسراوەکان ٢٤ مەتر بووە، ئەو بڕە ئاوە زۆرەش بە سیستەمێکی ئاودانی سەرەتایی بۆ بەشی سەرەوەی باخچەکان بەرز کراونەتەوە. مێژوونووسی یۆنانی (Dio-rdorus siculus) سەبارەت بە باخچەکان ئاماژەی بۆ ئەوە کردووە کە بەرزییەکەی بە ٨٠ پێ واتا ٢٤ مەتر و درێژییەکەی بە ٤٠٠ پێ واتا ١٢٠ مەتر و پانییەکەشی بە ٤٠٠ پێ دیاریکردووە. یەکێك لە شتە سەیرەکان سەبارەت بە باخچە هەڵواسراوەکان ئەوەیە کە دەوترێت شوێنی باخچەکان بابل نەبووە، بەڵکو باشووری بەغدای پایتەختی عێراق بووە، لە زۆربەی پشکنینەکانی ئەم دواییەدا لە نەینەوا هەندێ شوێنەواری جۆگەی ئاو دۆزرانەوە کە پێدەچێت بۆ باخچەیەك دروستکرابێت، کە هاوشێوەی باخچە هەڵواسراوەکانە، ئەمەش لە کاتێکدایە نەینەوا ٣٠٠ میل لە بابلەوە دوورە. باخچە هەڵواسراوەکان لە سەردەمی پاشا (Nebuchadnezzar) ی دووەم دروستکراون، ئەم پاشایە لە ساڵی ٦٠٥ ی پێش زایین و بۆ ماوەی ٤٣ ساڵ حوکمی کردووە، زۆربەی مێژوونووسە کۆنەکان دەڵێن، پاشا باخچەکانی بۆ هاوسەرەکەی دروست کردووە، کە ئافرەتێکی کورد بووە و کچی پاشای ماددەکان بووە، پاشای بابلییەکانیش بۆ ئەوەی کە هاوسەرەکەی هەست بە دڵتەنگی نەکات، باخچەکانی دروست کردووە، چونکە نیشتمانی ئافرەتەکە ناوچەیەکی سەوز بووە لە باخچە و دارستان. لە ڕاستیدا باخچەکان هەڵواسراو نەبوون، بەڵکو لە شوێنێکی بەرزی وەك بەلەکۆنەوە شۆڕببوونەوە و ڕەگیان لەسەر زەوی نەبووە، مێژوونووسێك کە ١٠٥ ساڵ دوای درووستکردنی باخچەکان ژیاوە دەڵێت: «بابل لە بواری کەشخەیی و ناوازەییدا هەموو شارەکانی دیکەی جیهان تێدەپەڕاندووە، لە زۆربەی سەرچاوەکانیشدا لەناوچوونی باخچەکان دەگەڕێتەوە بۆ ٤٠٠ ساڵ دوای درووستکردنی و هۆکاری لەناوچوونیشی بەهۆی بوومەلەرزەوە بووە، شتێکی دیکە کە گرنگە ئەویش ئەوەیە ئەویش کە پاشا(Nebuchadnezzar)ی دووەم هەر کارێکی گرنگی لە ژیانیدا کردبێت، بە شێوەی نووسینی بزماری پاراستوویەتی و تۆماری کردووە، بەڵام بە هیچ شێوەیەك و بە تەنیا باسی باخچە هەڵواسراوەکانی نەکردووە.

باخچە هەڵواسراوەکانی بابل لە عێراقدا ئەو پاشماوەیەیە کە ٦٠٠ ساڵ پێش زایین لەلایەن (نەبو خوزنەسر)ەوە کە کچی (سیاخار سیارخس)ی پاشای میدییەکانی خواستبوو، دروستکراوە، ئەم کچە شازادەیە کە خەڵکی ناوچەی شاخاوی بووە، بەرگەی گەرمای بابلی نەگرتووە، نەبو خوزنەسریش لەبەر خاتری خێزانەکەی ئەم باخچەیەی دروست کردووە، بە ئامێرێکیش ئاوی لە فوراتەوە بردۆتە سەرەوە بۆ بەرزترین نهۆمی باخچەکە، کە لە زەوییەوە ٢٤٦٠ مەتر بەرز بووە، نەبوخوزنەسر سامانێکی زۆری بابلی لەو باخچەیەدا سەرف کردووە، دیوارێکیشی بەرزی بۆ دروست کردووە کە گرینگترین دروستکراوەکانی (قوللەی بابل)ـە، لە سەرەتادا پەرستگایەکی گەورە بوو لە شێوەی هەرەم دروست کرابوو، زۆر کۆن بوو، پشتگوێ خرابوو، بەڵام نەبوخوزنەسر سەرلەنوێ دروستی کردەوە.





کاریکاتێر

لەم کاریکاتێرەدا باس لەو کەسانە دەکرێت کە لە پێناو بەرژەوەندیی خۆیاندا کەسانی دیکە دەکەنە ئامانج، تەنانەت دارودەستەکانی خۆشیان بە نێچیرەکانەوە وێڵ دەکەن.

یاریی وێنە

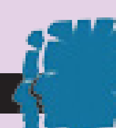
لەم وێنەیەدا کۆمەڵێك کچ دانیشتوون کە ژمارەیان پێنج کچە، کەچی قاچی چوار کەس دەردەکەوێت، هەوڵبدە لە ماوەی (٣٠) چرکەدا ڕاست و دروستیی وێنەکە ئاشکرا بکەیت.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ئاگاداری ژیانی خۆت بە و مەهێڵە کەسانی دیکە بە نهێنییەکانت بزانن، کەسێکی لەسەرخۆی هەر وا بمێنەوە، گرفتەکان چارەسەر دەکەیتء هەست بە چالاکییەکی زۆر دەکەیت، لەهەمان کاتیشدا توانات لەتێگەیشتنی ڕووداوەکانی دەوروبەر زیاد دەبێت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

خەمی داهاتووت نەبێت و کێشەکان بە زوویی چارەسەر دەبن، کەسایەتیت بەهێزە و لەگەڵ کەسانی تازەئاشنادا مامەڵەت خۆشتر بکە، ئەوەندە بیر لە هاوڕێ کۆنەکانت مەکەرەوە، ئێستا تۆ هاوڕێی نوێت پەیدا کردووە، پێویستە گرنگی بەهاوڕێ نوێکانت بدەیت، چونکە ئەوان تۆیان خۆش دەوێ.



جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

لەلات ئاسایی بێت کە کێشەکانت زۆرن و ناتوانیت چارەسەریان بکەیت، تەنیا پێویستت بە کاتە تا بە ئامانجەکانت دەگەیت، ڕەنگە دڵت بە ئاراستەیەکی دیکەدا بڕوات، یان ئارەزووی ڕابواردن و خۆشی و شادی بکەیت، هەروەها هەست بەئازادیء سەربەستی زیاتر بکەیت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ئەم ماوەیە خەریکی کارێکی گرنگیت و بە هەموو تواناتەوە هەوڵی بۆ بدە، کەسێکی زیرەکی بۆ ڕێکخستنی کارەکانت، بەڵام پێویستە زیاتر وریا بیت و بە ئارامی و لەسەرخۆ بە بارودۆخی ژیانتدا بچیتەوە، شتەکان ئەوەندە گەورە مەکە و لە گەیشتن بەهیوا و ئاواتەکانتیش پەلەت نەبێت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

لەگەڵ کەسێك کێشەت هەیە و ئەویش نایەوێت لێت نزیك بێتەوە، دواجار هەوڵی چارەسەری کێشەکان بدەن، بەڵام تەنازولیشی بۆ مەکە، بەدوای پڕۆژەی گوماناوی مەکەوە، هەر کارێك کە بەرەو ڕووتی دەکەنەوە، لێی دڵنیابە، ئینجا جێبەجێی بکە، ئەگینا لەوانەیە تووشی زیان ببیت.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

لەئێستادا بێزاریت پێوە دیارە، بەڵام لەگەڵ کەسێکدا لەسەر زۆربەی کارەکان کۆکن، تۆش مەهێڵە کەسانی دیکە بەشداری نهێنییەکانت بکەن، ڕووداوەکان دڵت خۆش دەکەن، ئاسۆی سۆزداریشت دەگەشێتەوە، لە کاروبارەکاندا بەخت یاوەرت دەبێت و لە بەرنامەی ژیانتدا گۆڕانکاری ڕوودەدات.

سەیرترین جلەکانی ڕێوڕەسمی خەڵاتی ئۆسکار

ناوداران و کەسایەتییە بەناوبانگەکانی جیهان، وێڕای ئەوەی ناوبانگ و هەواداری زۆریان هەیە، هاوکات لە زۆربەی بۆنە و ڕێوڕەسمەکانیشدا دەیانەوێت زیاتر سەرنجڕاکێشتر بن، وەك هەندێ جوولەی تایبەت تا ببنە سەرچاوەی هەواڵ و زوومی کامێرای ڕۆژنامەکان، لە دواترین ڕێوڕەسمی دابەشکردنی خەڵاتی ئۆسکاردا هەندێ لە ئەکتەران و کەسە بەناوبانگەکان، پۆشاکی وا لەبەر دەکەن کە ڕەنگە بیدیتە هەژارێك نەیپۆشێت، وەك جلەکانی (ملیسیا ماکارتی) کە کراسێکی درێژ بوو، لە پشتەوە وێنەی کۆمەڵێك کەروێشك لەسەر جلەکان بوون، هەروەها جلەکانی ئەکتەر (بیلی بۆرتەر) کە لەسەرەوە وەك چاکێتێکی پیاوانە و خوارەوەشی وەك تەنوورە و عەزیەی ئافرەتان وابوو، ئەم دوو جلە بوونە سەرنجڕاکێشترین جلەکانی ڕێوڕەسی ئۆسکار.

پوختەی فیلم

شووشە – Glass

فیلمێکی سەیرە، باس لە چیرۆکی ڕووداوی دوو فیلمی ساڵی (٢٠٠٠) دەکات، کە بە نەشکان و گڵاسی ساڵی (٢٠١٦) ناسراوە، فیلمەکە باس لە گەڕانەوەی دەیڤید و ئەلیجاه پرایس دەکات کە بە مستەر گڵاس ناسراوە، هەروەها کیڤن ویندڵ کرامپ و کیکی کۆکیش لە نێو فیلمەکەدا لە دوای یەکتر بەشدارن تا تۆڵە لە یەکتر بکەنەوە، لەو فیلمەدا نهێنی هەموو کەسایەتییەکان بەدەردەکەوێت، ماوەی فیلمەکە دوو کاتژمێر و نۆ خولەکە و لە دەرهێنانی (ئێم نایت شایلمان)ـە کە لە وڵاتی فەڕەنسا وێنەی گیراوە، بودجەی فیلمەکە (٢٠) ملیۆن دۆلارە، لە نواندنی (برۆس وێلس و جەیمس ماگڤۆی و ئەنیا تایلەر)ـە.

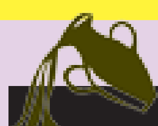
پەند و وتە

نووسەر و ڕۆماننووسی بەریتانی نەیل ریچارد (ماکینۆن گایمان) لەدایکبووی ساڵی (١٩٦٠)ـە دەربارەی ترس لە خەڵك دەڵێ: من لەوانە دەترسم کە دەیانناسم و ناسیاوی منن، چونکە هەر ئەوان دەتوانن تا سەر ئێسقان بریندارم بکەن.

ڕۆژێك کەسێك بە هاوڕێکەی دەڵێ: ئەمشەو خەونێکی زۆر ناخۆشم بینی، لە خەونمدا کۆمەڵێك بزمار لە قاچم چەقیبوون. ئەوەی دیکەش دەڵێ: بۆچی تۆ شەوانە بە پێی خواسی دەخەوی؟ دە شتێك لەپێ بکە!

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

لەگەڵ کەسانی دیکەدا بە جوانی مامەڵە دەکەیت، کێشەکانت قووڵن، بۆیە دەبێ ڕێگەی چارەی باشتریان بۆ بدۆزیتەوە، ئەم ماوەیە کەمێك نائومێد دەبیتء هەست دەکەیت لەیەکگەیشتن لەبواری کۆمەڵایەتی و خێزانییەوە ئاسان نییە و لە دڵەڕاوکێدا دەژیت، بەڵام بەسەر کێشەکانتدا زاڵ دەبیت.

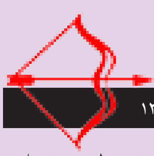


گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

خەریکی کۆمەڵێك کار و پرۆژەیت و زۆربەشیان سەرناگرن، دوبارە هەوڵبدەرەوە، ئەوجارەیان سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت، بە ساتێکی دژواردا تێپەڕ دەبیت و هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەیت، ڕەنگە لەگەڵ خۆشەویستەکەتدا ڕووبەڕوو ببیتەوە، یان کۆسپێك بیتە بەردەمت، هەوڵبدە بەسەریدا زاڵ بیت.

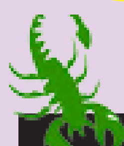
گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

بیرکردنەوەت جوانە، هەوڵبدە یارمەتیی کەسانی دیکەش بدەیت، خەمێکت هەیە و ماوەیەکی زۆرە دەتەوێ لە بیری بکەیت، بەڵام ناتوانیت، بەهێزبە و لە بیری بکە، دەستکەوتەکانت باشتر دەبن و هەست بە جموجووڵی زیاتر دەکەیت، لەوانەیە ژیانی سۆزداری وات لێبکات کە هەست بە شادی و کامەرانی زۆرتر



کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کاتەکانت بە فیڕۆ مەدە و ئەوەی لەسەرتە ئەنجامی بدە، هەست دەکەیت داهاتووت بەرەو باشی دەچێت، تۆش هەوڵی زیاتر بدە، هەست بە دڵتوندی و ناڕەحەتی دەکەیت، سەبارەت بە خزمێك، یان دۆستێکت پەرێشان دەبیت و دەکەویتە دڵەڕاوکێ، لەم ماوەیەدا باری سۆزداریشت زۆر باش نابێت.



دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەمیشە هەوڵی چارەسەری کێشەی خەڵك دەدەیت، وا چاکە جار جارەش کێشەکانی خۆت چارەسەر بکەیت، بیرکردنەوەی باشت هەیە و هەوڵ بدە بیرۆکەکانت بەکار بهێنیت، لە ڕێگای پەیوەندییەکانتەوە چارەسەری هەندێك ناکۆکی و کێشە دەکەیت، گەشتێك دەکەیت یان بەشداریی چالاکییەك دەکەیت و فشارەکانیش کەم دەبنەوە.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

کارەکانت قۆناخی باشیان بڕیوە، خەم لە ڕابردوو مەخۆ و تەنیا لەگەڵ داهاتوودا مامەڵە بکە، کەسایەتییەکی بەهێزت هەیە، بۆیە مەهێڵە کەسانی دیکە دەستوەردانی ژیانت بکەن، لە کارەکانتدا وریابە و ئاگاداری خۆت بە، لەوانەیە لێکدابڕان، یان ناکۆکییەك سەرهەڵبدات کەببێتە هۆی دڵەڕاوکێ بۆت.