

Мия және Сиқырлы айна

Авторлар

Жания Байжан
Диас Бейсембай
Баязит Құрманәлі
Нұрлытаң Мейраш

Иллюстраторы:

Жасмин
Абдильда

Еркежан
Ерланқызы

Өзінді күту мен қауіпсіздік туралы ертегі



Мия және
Сиқырлы айна

Бұл кітап балаларға
өзіне күтім көрсетуді
үйрету үшін жазылған.
Мия және оның
сиқырлы айнасымен
бірге балалар
денсаулықтың, теріні
күту мен қауіпсіздіктің
маңызын түсінеді.

Мия және Сиқырлы айна

**ӨЗІҢЕ ҚАМҚОРЛЫҚ ПЕН
КОСМЕТИКАДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ
БІЛІМ БЕРУ ЕРТЕГІСІ**

**АВТОРЛЫҚ ҰЖЫМ: ЖАНИЯ БАЙЖАН, ДИАС
БЕЙСЕМБАЙ, БАЯЗИТ ҚҰРМАНӘЛІ,
НҰРЛЫТАҢ МЕЙРАШ – NIS iGEM 2025
КОМАНДАСЫ**

**ИЛЛЮСТРАЦИЯЛАР: ЖАСМИН АБДЛИЛДА,
ЕРКЕЖАН ЕРЛАНҚЫЗЫ**

**КІТАПТЫ РӘСІМДЕУ: ЖАНИЯ БАЙЖАН,
НҰРЛЫТАҢ МЕЙРАШ**



2025



Мазмұны

1. АЙ-АЙ, КӨЗІМ!	1
2. КҮННІҢ ЖАРАСЫН ИНЕЛЕРІ	5
3. КЕПКЕН ЕРІНДЕР	10
4. БӨЛІСУГЕ БОЛМАЙДЫ	12
5. ҚҰПИЯ	15
6. СЕЛИН ЖӘНЕ ЖАСЫРЫН ИНГРЕДИЕНТТЕР ..	22
7. ЛИЛА ЖӘНЕ ТАЗА ҚОЛДЫҢ КҮШІ	28
8. КҮРІШ ҚОРҒАУШЫ ЖӘНЕ ТЕРІНІҢ ДОСТАРЫ	31
9. МИЯ МЕН ДЖЕКИДІҢ КӨЗІЛДІРІГІ	35

Балаларға арнау

Қымбатты оқырмандар!

Бұл кітап сіздерге арналған, әлемді енді ғана танып келе жатқан кішкентай қиялшылдарға. Ол тек жуыну немесе крем жағу жайлы емес, өзіңді тыңдау мен жақсы көру туралы.

Біз кітапты ашқан сайын жылулық сезініп, білгендеріңнен қуаныш тапсаңдар дейміз. Есінде болсын: сендер қымбатсыңдар, сүйіктісіңдер, ал денсаулық пен бақыт — ең асылыңдар.

1-тарау. Ай-ай, көзім!

Терезеден құстардың әсем дауысы естілді. Шымылдық арасынан бөлмеге жұмсақ жарық түсті. Жайлы төсекте кішкентай қыз оянды. Ол бал түстес шашы, мөлдір көзді Мия еді. Есінеп, қанатты тәпішкесін киіп, жуынатын бөлмеге беттеді.





Айнадан оның күлкісі көрінді. Мия қолын сулап, сабын алып, бетін жуа бастады. Бірақ кенет көзі ашып, қызарып кетті.

– Ай! – деп шошып кетті ол. – Көзім ашып барады!

Кенет айна жарқырап... сөйлеп кетті:

– Тоқта, Мия! Саспа. Бәрі жақсы болады, көзіңді жылы сумен жу.

Мия аң-таң болып тұрды да, айтқанын орындады. Ол алақанына су алып, көзін бірнеше рет шайды. Ауырғаны біртіндеп басылды.

– Сен кімсің? – деп сыбырлады ол.

– Мен сенің сиқырлы айнаңмын. Саған қарайласамын. Маңызды сәтте ғана кеңес беремін.

– Мен не қателік жасадым? – деді Мия алаңдап.

– Сен қолды жууға арналған сабынды қолдандың. Ол нәзік бет терісін құрғатып, тітіркендіреді. Бетке арнайы көбік қолдану керек. Мен саған сондай бере аламын.

Айна дірілдеп, суға айналғандай болды. Мия ақ құтыны қолына алды.

– Міне! Балалар терісіне лайық. Қолыңда көбіктендіріп, бетіңе жұмсақ жағып, жылы сумен шайып таста, – деді айна.

Мия күлімсіреп, айтқанын орындады. Бір минуттан соң оның жүзі таза, балғын болып шыға келді.

— Мен дайынмын! — деді ол шаттанып.



2-тарау. Күннің жасырын инелері

Күн сәулесі перденің арасынан сығалап, Мияның мұрнын қытықтады. Қыз есінеп, керіліп, төсегінен сырғып түсіп, қанатты жұмсақ тәпішкесін киді.

— Айна, айна! Бүгін біз отбасымызбен пикникке барамыз! — деп қуана сөйледі ол, ваннада бетін жуып жатып. — Теңіз жағасында, күннің астында боламыз. Мен күнді қатты жақсы көремін!

Кенет айна дірілдеп, жұмсақ жарықпен жарқырай түсті.

— Серуендеуге тамаша күн, — деп жауап берді ол. — Бірақ айтшы, бір маңызды нәрсені ұмытқан жоқсың ба?

– Ммм... тісімді жудым, шашымды тарап жатырмын...
рюкзакқа шұлық салдым... Нені ұмытуым мүмкін?

Айна сәл күштірек жарқырады:

– Сен күннен қорғануды ұмыттың. Сиқырлы SPF
кремін!

Мия басын еңкейтіп ойланып қалды:

– Ол не үшін керек? Күн жаман ба сонда?

Айна жұмсақ күлді:

– Күн жақсы. Ол жылу, жарық пен қуаныш береді.
Бірақ оның ішінде көзге көрінбейтін сәулелер –
ультракүлгін сәулелер жасырынған. Олар кішкентай
инелерге ұқсайды. Егер қорғанбаса, олар теріні
күйдіріп жіберуі мүмкін.

– Күйдіріп?! – деп шошып кетті Мия.

Айна сөзін жалғады:

– Иә. Терің қызарып, қышып немесе қабыршақтанып
кетуі мүмкін. Ал егер күн астында кремсіз жиі жүрсең,
тері әлсіреп, тіпті тезірек қартаяды. Бірақ сиқырлы
SPF крем көмектеседі! Ол барлық жамандықты кері
қайтаратын көрінбейтін қолшатыр сияқты.

– Уау, – деп сыбырлады Мия. – Сенде сондай бар
ма?

Айна жымың етіп, Мияның алдында жарқыраған
жазуы бар кішкентай құты пайда болды:
«SPF 50, Батыл саяхатшылар мен күн сәулесін
сүйетіндерге арналған».

Мия таңырқап қалды:

– О! Кремнің қанша мөлшері қажет екенін қалай
білемін?

– Екі саусақ әдісін есінде сақта:
Кремнен екі жолақ жаса: бірін сұқ саусағыңа,
екіншісін ортаңғы саусағыңа.



3-тарау. Кепкен еріндер

Келесі күні таңертең пикниктен кейін Мия оянып, терезеге жақындады. Сыртта салқын ауа, жұпар иісті сиреньнің нәзік хош иісі аңқып тұрды. Бұл Мияның жүзін еріксіз күлімдетті. Бірақ ол кенеттен еріндерінің тартылып, жарылып кете жаздағанын сезді. Қыз абыржып айнаға жүгірді. Еріндері шынымен құрғап, жарылып кеткендей көрінді.

Айна бірден жарқырап, жан біткендей сөйледі:

– Мия, сен алаңдап тұрсың ғой... Не болды?

– Еріндерім... күлген сайын терім тартылады, ашып кетеді...

– Сұқ саусағыңдағыны бетіңе абайлап жақ. Ал ортаңғы саусағыңдағыны мойның мен құлағыңа жақ. Артық емес, кем емес — дәл солай ең дұрыс болады. Мия байсалды түрде басын изеп, кремді алды да, айна айтқандай мұқият жаға бастады.

– Дайын! Енді менің терім қорғалған, — деп күлімсіреді ол.

Айна мақұлдағандай жарқырады.

– Бұл қалыпты жағдай, әсіресе желді күні күннің астында ұзақ ойнаған соң жиі кездеседі. Еріндегі тері өте жұқа, беттегі сияқты май бездерінің қорғаныш қабаты жоқ. Кеше сен көп күліп, жүгіріп, желге де тидің. Сол себепті еріндерің кеуіп, жарылып қалған.

– Оны емдеуге бола ма?



– Әрине. Ерінді уақытылы ылғалдандырып отыру керек. Сол кезде қорғаныш қабат түзіліп, тері кеуіп кетпейді. Бірақ ерінді жаламау маңызды, өйткені ол жағдайды тек нашарлатады. Сондай-ақ хош иісі мен дәмі жоқ, тек күтімге арналған гигиеналық далап қолдану қажет.

Мия түсініп, басын изеді. Сол сәтте айнаның беті дірілдеп, су бетіндей толқып, одан кішкентай далап құтысы сырғып шығып, қыздың алақанына қонды.

– Ух ты! Бұл сенің ішіңнен шықты ма?

– Иә. Саған арнайы. Жұқа қабат қана жақ, бірақ ойыншық ретінде емес, күтім үшін. Ерініңе бір рет жағып өтсең жеткілікті.

4-тарау. Бөлісуге болмайды

Сол кеште Мия құрбысы Сараны қонаққа шақырды. Олар «сұлулық салонын» ойнап, анасының бояу жинақтарын тамашалап отырды.

— Уау, сенде қандай әдемі тушь бар екен! Көріп көруге бола ма? — деп қуана дауыстады Мия.

— Әрине, ал! Мен оны әрқашан бәрімен бөлісемін, — деп жауап берді Сара.

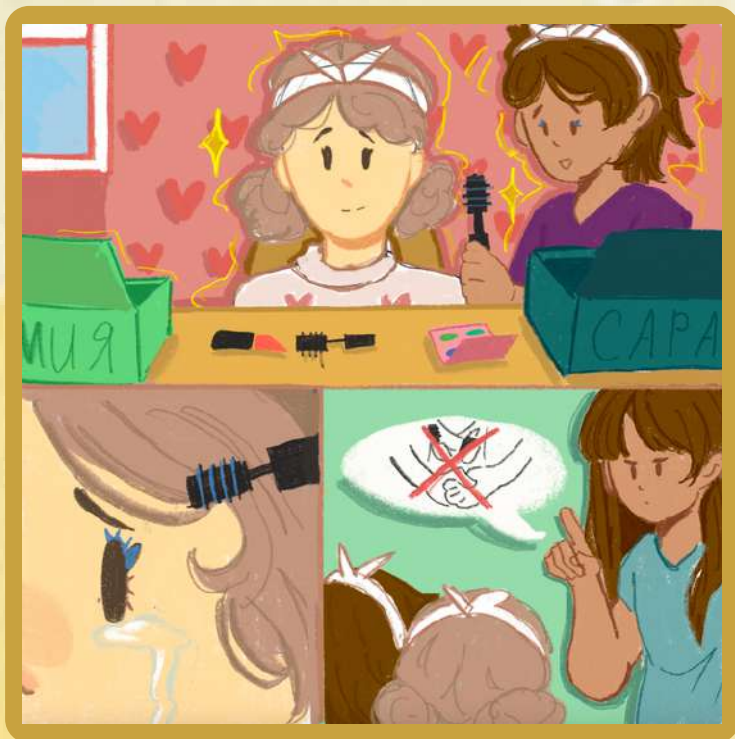
Мия кірпіктерін абайлап бояп, ойынды жалғастыра берді. Бірақ көп ұзамай көзі қыши бастады. Артынша жайсыздық пен қызару пайда болды. Қыз қатты қорқып кетті.

— Мия кірпіктерін абайлап бояп, ойынды жалғастыра берді. Бірақ көп ұзамай көзі қыши бастады. Артынша жайсыздық пен қызару пайда болды. Қыз қатты қорқып кетті.

Осы сәтте дерматолог болып жұмыс істейтін Сараның анасы көмекке келді. Ол Мияны қарап, көзін жылы сумен ақырын жуып, тыныштандырды.

— Уайымдама, бәрі жақсы. Сен уақытында айттың. Бірақ есінде болсын: ешқашан косметиканы бөлісіп қолданбаңдар, әсіресе көз бен ерінге арналғанын. Сыртынан таза көрінсе де, ішінде микробтар болуы мүмкін. Ол тітіркенуді, қабынуды немесе тіпті инфекцияны тудыруы мүмкін.

Мия басын изеп, әр сөзін есте сақтады. Сара да күрсініп:



— Шынымен білмеппін... Мен мұны тек қызық деп ойлады.

— Қызық нәрсе тек қауіпсіз болғанда ғана жақсы, — деп күлімсіреді анасы. — Келесі жолы өз құралдарыңды қолданыңдар немесе стикерлермен не сурет салумен ойнаңдар.

5-тарау. Құпия

Келесі күні таңертең Мия ағасы Аянның дәліздегі айна алдында алаңдаулы күйде тұрғанын байқады.

— Не болды, Аян?

— Бетім түгел бөртпеге толып кетті! Кеше жеген көп чипс пен коладан шығар... — деп күбірледі ол. — Келесі аптада маңызды кездесуім бар, ал мен кірпі сияқты болып тұрмын!

Мия сиқырлы айнасына асыға жүгірді.

— Ағамда безеулер шығып, терісі нашарлап кетті. Не істеу керек?

Айна жарқырап жауап қатты:

– Сабыр ет, бұл қорқынышты емес. Кейде тері майлы тағамға, тәттілерге, ұйқының аздығына немесе күйзеліске осылай жауап береді. Бұл «жаман тері» дегенді білдірмейді, тек теріңнің қиналып тұрғанының белгісі.

– Оны қалай түзетуге болады?



– Өте оңай. Таңертең және кешке жұмсақ тазартатын көбікпен бетін жусын. Көкөніс пен ботқаны көбірек жеп, таза су ішсін. Ал тәттілерді, газдалған сусындарды және майлы тағамдарды аз мөлшерде ғана қолдансын. Сондай-ақ бетін кір қолмен ұстамағаны маңызды.

Мия кеңестерді ағасына жеткізді. Екеуі бірге күтім жоспарын құрды. Бірнеше аптадан кейін Аянның терісі айтарлықтай тазарды.

Ол таңырқап:

– Керемет! Мұның бәрін қайдан білдің?

Мия тек күлімсіреді де, сыбырлады:

– Бұл – құпия...

Осылайша бір ай өтіп кетті. Мия «әдемі болып көріну» ғана емес, өзіне қамқорлық жасаудың қаншалықты маңызды екенін түсінді.

Нағыз сиқыр – бұл білім, назар және өзіңе деген сүйіспеншілік.

Ал оның сиқырлы айнасы қажет кезде әрдайым қасында болады.



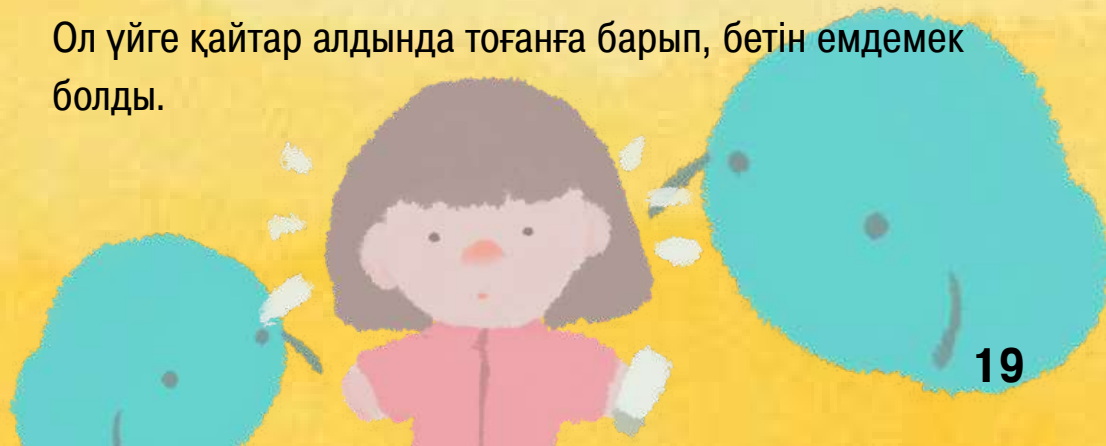
Көкоқтас пен ластанған ауа Xiugang-Tairei (Тайвань)

Ава – Тайваньнан келген 11 жастағы қыз. Ол тері күтімін және көк-жасыл балдырларды қатты жақсы көретін. Бір түстен кейін Ава саябақта серуендеп жүрді.

– «Неге бетім қышып тұр?» – деп ойлады ол.

Кішкентай айнасын шығарып, бетіне қарады. Беті аз ғана уақыт бұрын жеген қызыл алмасы сияқты қып-қызыл болып кеткен екен.

Ол үйге қайтар алдында тоғанға барып, бетін емдемек болды.



Тоғанға жеткенде, Ава су әдеттегіден ерекше жарқырап тұрғанын байқады. Кенет су бетінен кішкентай бір көк-жасыл балдыр секіріп шығып, оның қасына орындыққа қонды. Ава шошып кетті.

– «Сәлем! Мен – Көкоқтас (Cyanobuddy). Қарашы, бетің қызарып кетіпті!»

– «Не болғанын білмеймін», – деді Ава.

– «Мүмкін көмірқышқыл газының (CO_2) көбеюі ауаның ластануын арттырып жатқан шығар», – деді Көкоқтас.

– «Бұл қалай?» – деп сұрады Ава.

– «Ластануды өте лас бөлмемен салыстыр. Ал CO_2 – бөлмені ысытатын пеш сияқты. Неғұрлым ыстық болса, соғұрлым бөлме лас болып кетеді», – деп түсіндірді ол.

Ава мен Көкоқтас үйіне барып, бетін күтуге кірісті.

– «Алдымен жұмсақ тазартқышпен жуын, содан кейін құрамында спирт жоқ ылғалдандырғыш жақ», – деді ол.

Ава айтқанын орындап еді, беті қызылданғаннан гөрі нәзік қызғылт түске енді.

– «Уау, шынымен көмектесті! Рахмет саған, Көкоқтас!»

– деп қуанды ол.

Содан кейін Ава күнін үй ішінде өткізді, CO_2 әсерінен ластанған жаман ауадан аулақ жүріп.

Келесі күні Ава биология жобасын аяқтау үшін зертханаға шығайын деп жатқанда, Көкоқтас тағы да секіріп шықты.

– «Сәлем тағы да! Далаға шығар алдында күннен қорғайтын крем жақ. Бұл теріні тотығу стрессінен қорғайды», – деді ол.

Ава тыңдап, күннен қорғайтын кремін жақты.

– «Рахмет! Сау бол, келесі кездескенше!» – деп жауап берді ол.

Селин және жасырын ингредиенттер Saint-Joseph (Түркия)

Мия жазғы демалысын Түркияда өткізіп жүрді. Күннің шуақты бір түстен кейін ол саябаққа барып, 10 жастағы Селинмен танысты. Селин хош иісті кремдер мен жылтыр ерін майларын қатты жақсы көретін.

– «Қарашы, Мия! Жаңа қол кремін сатып алдым. Оның иісі печенье сияқты!» – деді Селин қуанып, қақпағын ашып.

– «Көрейікші!» – деп күлді Мия. Екеуі де қолдары мен білектеріне крем жағып, тәтті иісті иіскеді.



Әуелде бәрі жақсы болды. Бірақ бірнеше минуттан кейін Селин қабағын түйді.

— «Қолым біртүрлі болып кетті», — деді ол сыбырлап. Ол қолын қасыды. Теріде қызыл дақтар пайда болып, қышып, ысып кетті.

— «Ауыртып тұр!» — деді Селин уайымдап. Оның терісі қызарып, жайсыз болды.

Мия айтты:

— «Бәлкім, сенде аллергиялық реакция болып жатқан шығар. Кремді тексерейік!»

Олар тюбикті аударып, майда әріптерді оқи бастады.

— «Құрамы...» — деді Мия баяулап. — «Бидай сығындысы?»





Селиннің көзі кең ашылды:

– «Ойбай! Менде бидайға аллергия бар ғой! Маған құрамында бидай бар нәрсені қолдануға болмайды. Ал кремнің ішінде де бидай болуы мүмкін екенін білмеппін!»

Қыздар тезірек жақын дәріханаға барды. Дәріханашы олардың әңгімесін тыңдап, мейіріммен жымиып қойды.

– «Дұрыс істепсіздер, осында келгендерің жақсы болған», – деді ол. – «Кейбір кремдерде, ерін майларында немесе сусабындарда бидай немесе жаңғақ сияқты қоспалар болуы мүмкін. Олар аллергия немесе сезімталдық тудырады».

– «Келесіде оны қалай білемін? Әріптері тым кішкентай ғой!» – деп сұрады Селин.

Фармацевт қораптың бір бөлігіне нұсқады:

– «Міне, қара! Бұл – құрам тізімі. Мұнда өнімнің ішінде не бар екені толық жазылады. Жаңа өнім қолданар алдында әрқашан осы жерді оқы».

Селин байсалды түрде басын изеді:

– «Рахмет! Енді мен тек тағамның құрамын ғана емес, крем мен сусабынның құрамын да үнемі қараймын».

– «Мен де!» – деді Мия күліп. – «Бүгін біз өте маңызды нәрсені үйрендік».

Қыздар дәріханадан шығып, ақылдырақ болғандарына риза болып, демалыстарын көңілді жалғастыруға дайын болды.

Ли́ла және таза қолдың күші DelNorte-SD (АҚШ)

Ли́ла 10 жаста еді, ол велосипед тепкенді және мектептен кейін достарымен баскетбол ойнағанды жақсы көретін. Бір күні ол үйге терлеп келіп, бетін қолымен сүртті де, бетінде кішкентай қызыл бөртпе пайда болғанын байқады.

– «Ойбай, безеу шығыпты!» – деді ол сыбырлап, оны жеңіл ғана түртіп.

Ол мұңайып тұрғанда, арт жағынан бір дыбыс естілді. Артқа бұрылса, алдынан бір пері шыға келді.

– «Пері Құдайшам ба?!» – деп таңғалды Ли́ла.

– «Иә, Ли́ла, мен саған көмектесуге келдім», – деді Пері Құдайша, – «қарашы, сенде бөртпе басталып келе жатыр. Кейде кір қолдағы микробтар бетке түсіп, безеу шығарады».

– «Микробтар ма? Бірақ мен тек далада ойнап жүрдім ғой!» – деді Ли́ла.

Пері түсіндірді:

— «Бұл ойнағаныңда емес. Жуған қолмен бетке тигізбесең, бактериялар тері тесігін бітеп тастайды. Сондықтан қолды жуу өте маңызды».

Ли́ла басын изеп, жүгіріп барып қолын сабынмен мұқият жуды. Сосын бетін жұмсақ тазартқышпен жуып, таза сүлгімен құрғатты.

— «Сонымен қатар», — деді пері, — «безеуді қыспа, бет орамалың мен жастық қапшығыңды таза ұста, көп су іш, пайдалы тағам же және жеткілікті ұйықта. Денеңді дұрыс күткенде ғана терің жақсы жазылады».

Келесі күні Ли́ла мектептегі достарына тамақ ішер алдында немесе бетке қол тигізбес бұрын қолды жуу керегін еске салды. Олар бірге көңілді ұран ойлап тапты:

«Қолыңды жу, терің жарқын болсын,
Денеңді күтсең, көңілің шат болсын!»

Содан бері Ли́ла қарапайым әдеттердің бірі — қол жуу — теріні сау ұстайтынын түсінді.

Күріш Қорғаушы және терінің достары WIST (Тайвань)

Мияның күні таңғы асқа күріш ботқасынан басталатын.

— «Соңғы кезде терім дәрекі сияқты...» — деді Мия күрішті ыдысында араластырып жатып.

ДҮМ! Кенет күріштің бір дәні ыдыстан секіріп шықты.

– «Мен Күріш Қорғаушымын! Миссиям – сенің денсаулығыңды қорғау», – деді ол.

– «Шын ба?» – деп таңғалды Мия.

– «Әрине!» – деді Күріш Қорғаушы. – «Күріш саған күні бойы ойнауға күш береді. Оның үстіне, құрамында бұлшықетті мықты ететін ақуыз бар».

Мия кеше жайлы ойланып қалды.

– «Мен кешке көп кәмпит пен чипсы жеп қойдым...»

Күріш Қорғаушы қасықты сілкіп қойды.

– «Тым көп тәтті жесең, терің ренжиді! Ал сәбіз, балық пен жеміс сияқты тағамдар – терінің ең жақсы достары».

– «Сәбіз бе?» – деп сұрады Мия.

Күріш Қорғаушы қасығын бұлғағанда, тағамдар тіріліп кетті.

Сәбіздер қызғылт-сары плащ киіп, билей жөнелді:

– «Бізде А дәрумені бар! Біз теріні жазамыз!» – деп ән салды олар.

Жылтыр күміс тон киген балық суға шомып шықты:

– «Менде омега-3 бар! Мен теріні жұмсақ ұстаймын, құрғап кетуден қорғаймын!» – деді ол.

Жемістер түрлі-түсті көйлекпен айнала биледі:

– «Бізде С дәрумені бар! Біз теріні жарқын әрі мықты етеміз!» – деп шаттанды олар.

Мия алақанын соғып:

– «Демек, осы тағамдарды жесем, терім жарқырай ма?» – деді.

– «Дәл солай!» – деді Күріш Қорғаушы.

Мия жымыып:

— «Енді мен бұл пайдалы тағамдарды жиі жеймін!» — деді.

— «Өте дұрыс шешім!» — деді Күріш Қорғаушы.

Сол түні Мия күріш, балық пен жеміс жеді. Біраз уақыттан кейін терісі балғын әрі жарқын бола бастады.

— «Рахмет, Күріш Қорғаушы!» — деп шаттанып айқайлады ол.

Күріш Қорғаушы көзін қысып, сиқырлы қасығымен қайтадан күріш ыдысына секіріп кіріп кетті.

Мия мен Джекидің көзілдірігі НК-НСУ-PCMS(Гонконг)

Мектепте жаңа күн. Миа досы Джекиден бір өзгешелікті байқады.

«Сен көзілдірік кидің бе?» — деп сұрады Миа.

«Иә», — деді Джеки. — «Мен саған бірнеше аптадан бері айтып жүргендей, алыстағы заттарға назар аудару қиындай бастады, көзімде бірдеңе дұрыс емес сияқты болды».

«Есімде! Мен сенде көз ауруы болуы мүмкін деп ойладым, бірақ сенімді емес едім», — деді Миа.

Джеки сөзін жалғастырды: «Содан кейін интернеттен іздедім, және онда менде ми обыры (рак мозга) бар деп жазылған! Бұл қандай ақылға сыйымсыздық!»

Миа күлді: «Дұрыс! Сол күні сен маған алаңдаушылығыңды жазғансың, және бұл мені шынымен қатты қорқытты.

Бірақ кейін мен анамнан сұрадым, ол менде алыстан көрмеушілік болуы мүмкін деді. Ол мені жұбатып, окулистке жазылуға көмектесті».

«Дәрігерден кеңес алу әрқашан ең жақсы таңдау, солай емес пе?» – деді Миа.

Джеки: «Әрине! Осы сенбіде мен окулистке бардым, және шынымен де менде алыстан көрмеушілік бар екен! Енді, көріп тұрғаныңдай, мен көзілдірік кидім».

«Кейде интернеттен іздеген нәрселерің денсаулығың туралы өте асыра сілтенген ақпаратпен сені қатты қорқытуы мүмкін.

Интернеттен іздеген нәрселер әрқашан шындық бола бермейді».

«Менің жағдайымда, менде ми обыры емес, шынымен де алыстан көрмеушілік екені дәлелденді».

Миа жауап берді: «Менде де осындай жағдай болған! Бетіме алғаш рет безеу шыққанда, мен қатты қорқып, интернеттен шешімін іздедім. Олардың бәрі түсініксіз және сенімсіз болып көрінді, ал менің жағдайым нашарлай берді. Содан бір күні мен ақыры дерматологқа бардым, ол маған дәрі берді. Мен бір апта ішінде жазылып кеттім!»

«Иә, бұл интернеттегі нәрселерге соқыр сенім арту әрқашан жақсы идея емес екенін дәлелдеді», – деді Мианың досы.

«Сондықтан, не болса да, өзімізді нашар сезінгенде, дәрігерге кеңес алу үшін бару – әрқашан ең дұрыс таңдау!» – деді Миа.

Құрметті оқырмандар!

Осы кітаптың кейіпкерлерімен бірге ашылуларға, күлкіге және ғажайыптарға толы сапарға шыққандарыңыз үшін сіздерге алғыс айтамыз.

Әрбір бет сіздердің қызығушылықтарыңыз бен қиялдарыңыздың арқасында ғана шынайы өмірге енеді.

Жүректеріңізде әрдайым тануға деген ынта мен жылулықтың ұшқыны сөнбесін.

Жақсылыққа сеніп, әдемі армандарыңызға батыл қадам басыңыздар.

Әр күніңіз жаңа оқиғаларға, адал достарға және кішкентай ғажайыптарға толы болсын.

Серіктестерге алғыс

Біздің серіктестерімізге ерекше алғыс айтамыз:

WIST iGEM

Saint-Joseph

KCIS Xiugang Taipei

DelNorte-SD

HK-HCY-PCMS

Олар тек қосымша тараулар жазып, кітапты өз тілдеріне аударып қана қойған жоқ, сонымен бірге оны өз елдеріндегі балалар мен отбасыларға таратуға да көмектесті.

Сіздердің арқаларыңызда бұл кітап әлемнің түкпір-түкпіріндегі балаларды достық пен шабыт арқылы біріктірген көпірге айналды.