

МОНЕТА НА ЩАСТЯ: ПОДБАЙТЕ ПРО  
УСМІШКУ НАЙДОРОЖЧИХ

ПРО "ЕСТЕТ" ЯК  
УСПІШНИЙ БРЕНД

ПЕРШЕ ЗНАЙОМСТВО ЗІ СТОМАТОЛОГОМ:  
ЯК ЗРОБИТИ ЦЕЙ ДОСВІД ПРИЄМНИМ

# ЕСТЕТИКА ЖИТТЯ

ЛІТО 2025



esthete.com.ua

**ГІГІЄНА + КТ:**

ПОДВІЙНА ТУРБОТА  
ПРО ВАШУ УСМІШКУ

**МИХАЙЛО  
СЛИВКА**

ВЛАСНИК І ГОЛОВНИЙ ЛІКАР  
СТОМАТОЛОГІЧНОГО КОМПЛЕКСУ ЕСТЕТ



# ЗМІСТ

2

ЗМІСТ

## У ФОКУСІ



- 10** | “УСПІХ КОМПАНІЇ — ЦЕ НЕ ДОСЯГНЕННЯ ОДНІЄЇ ЦІЛІ, А ПОСТІЙНИЙ РУХ У ПРАВИЛЬНОМУ ВЕКТОРІ”, — МИХАЙЛО СЛИВКА



- 18** | ЗАКОХАТИСЯ В ІСТОРІЮ УЖГОРОДА: ОГЛЯД ВІДОМИХ ЛОКАЦІЙ ВІД ТЕТЯНИ ЛІТЕРАТІ



- 20** | ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ СЛИВОЧКИ — У ТЕАТРІ

## ПРО КЛІНІКУ

- 3** | Складні речі простих людей  
**4** | 1 день з життя клініки у світлинах

## ЕСТЕТИКА ЗДОРОВ'Я

- 5** | Звички на літо, які варто запровадити вже зараз  
**6** | Турбота про себе — підтримка для інших  
Заміною щітку в “Естеті” і підтримай цим не лише власне здоров'я, а й українських військових.

## ЕСТЕТИКА ЛІТА

- 7** | Лікування без стресу — і два роки турботи в подарунок  
Цього літа ми запускаємо особливу акцію для наших пацієнтів.  
**8** | 5 місць на Закарпатті, щоб надихатися і відновлюватися  
Регіон, у якому легко загубитися у красі природи.

## ЕСТЕТИКА БЕСІДИ

- 10** | Інтерв'ю з Михайлом  
“Успіх компанії — це не досягнення однієї цілі, а постійний рух у правильному векторі”, — Михайло Сливка.  
**12** | Естет в цифрах  
Від історії до сьогодення.

## ЕСТЕТИКА ЗДОРОВ'Я

- 13** | Гігієна + КТ: подвійна турбота про вашу усмішку  
Великі проблеми часто починаються з непомітних дрібниць. Своєчасна профілактика допомагає їх уникнути.

## ЕСТЕТИКА ЇЖІ

- 14** | Закарпатське літо на смак  
Улюблені страви з дитинства очима лікарів клініки «Естет».

## ЕСТЕТИКА ТУРБОТИ

- 16** | Корпоративна співпраця  
Піклування, яке відчуваєш: як корпоративні співпраці сприяють сталості бізнесу.

## 17 | Подарункові сертифікати

Монета Естету — це не просто приємний подарунок. Це реальна турбота.

## 18 | Закохатися в історію Ужгорода

Огляд відомих локацій від Тетяни Літераті.

## ЕСТЕТИКА ДИТИНСТВА

## 20 | День народження Сливочки — у театрі

Про те, як усе починалося, як народжувалися герої, створювалися пісні, ляльки та образ Зуболандії.

## 22 | Перше знайомство зі стоматологом

Поради батькам, як зробити цей досвід приємним

# Складні речі простих людей

Я стоматолог уже 13 років. За цей час я зрозумів: стоматологія — це професія, що поєднує в собі багато інших — лікаря, психолога, митця, інженера, біолога й навіть просто доброго друга.

Мені подобається розкладати складне на прості складники. По-перше, це дозволяє глибше зрозуміти будь-яку проблему. По-друге, після такого аналізу навіть найзаплутаніше стає простим і зрозумілим.

Наприклад, одне з найбільш уживаних і водночас неоднозначних понять у моїй галузі — «якісна стоматологія». Ми щодня чуємо це словосполучення звідусіль, але що воно насправді означає? Швидке лікування? Безболісність? Стерильність? Дороговартісна процедура? Відсутність ускладнень?

Очевидно, що швидкість не завжди гарантує якість, висока ціна — тим паче, а повністю уникнути ризику ускладнень у медицині неможливо за визначенням. Отже, якісна стоматологія — це завжди комплексне поняття. Це сукупність усіх важливих аспектів, які неможливо розглядати окремо.

За роки практики до мене зверталось багато людей зі складними проблемами. Кожен такий випадок я звик розкладати на дрібні, зрозумілі складники. А потім

— ще на простіші. У результаті лікування перетворюється на чіткий і передбачуваний алгоритм.

І саме через цей підхід я усвідомив ключове: стоматологічне лікування — це вже крайній крок. Справжня ж суть нашої професії — у профілактиці. Простий і зрозумілий: чистити зуби двічі на день, регулярно проходити професійну гігієну раз на шість місяців. І тоді лікування може не знадобитися зовсім. Звичайно, варто завершити розпочате: налаштувати прикус, відновити втрачений зуб, позбутися зубів мудрості — але це все ще етапи на шляху до профілактики.

Так у мене з'явилася нова ціль — менше лікувати й більше розповідати людям, як уникнути лікування завдяки профілактиці. Я зміг розкласти складну галузь стоматології до простої істини — важливості профілактики. Однак чим довше я працюю, тим більше переконуюся: люди набагато складніші, ніж будь-які технології чи методики.

Кожна людина — це цілий всесвіт з її думками, рішеннями, переконаннями та особистим досвідом. Скільки б я не намагався зрозуміти людей, розкладаючи їх на простіші складники, щоразу переконувався: цей процес — нескінченний. Кожна спроба лише відкриває нові грані їхнього досвіду.

***Цей журнал — це розповідь про людей.  
Про прості речі складних людей.***

Михайло Сливка  
(засновник, головний лікар)



# 1 день з життя клініки

## у світлинах



Адміністраторки стежать, аби все було в порядку.



День тільки почався, а ми вже полагодили три настрої та один зуб.



Між пацієнтами — кілька хвилин на каву, жарти та новини від колег.



Лікар у фокусі. Пацієнт — у турботі. Все інше — на паузі.



Проводимо додаткові дослідження, аби скласти індивідуальний план лікування.



# ЗВИЧКИ НА ЛІТО, ЯКІ ВАРТО ЗАПРОВАДИТИ ВЖЕ ЗАРАЗ

Літо — це не лише сезон відпусток, а й період, коли нашому тілу доводиться адаптуватися до спеки, сонця, нових продуктів і змін у режимі. Щоб насолодитися ним сповна, варто вже зараз запровадити кілька простих звичок. Вони допоможуть вам почуватися краще — і подбати про своє здоров'я без зайвих зусиль.

## SPF — щоденна турбота про шкіру

Сонцезахисний крем — це не лише для пляжу. Навіть у похмурий день шкіра піддається дії ультрафіолету, що може викликати сухість, пігментацію, передчасне старіння або навіть серйозні захворювання. SPF потрібен щодня — на обличчя, шию, руки, декольте.

Запровадити цю звичку просто: поставте крем поруч із зубною щіткою — так ви не забудете його нанести вранці перед виходом.

## Пийте воду — не переохолоджуйте зуби

У спеку організм втрачає більше вологи, і важливо регулярно поповнювати її запас. Та попри спокус, не варто зловживати напоями з льодом, холодними газованими водами чи морозивом одразу після гарячої їжі. Такий контраст температур шкодить емалі, може викликати тріщини або посилити чутливість зубів.

Якщо зуби реагують на холод, варто не зловживати кислими напоями та уникати жорсткого чищення. І, звісно, регулярно проходити профілактичні огляди.

## Використайте сезон фруктів і овочів по-максимуму

Літо — це овочі й фрукти просто з грядки, з мінімальною обробкою і максимумом користі. Вони багаті на клітковину, вітаміни й антиоксиданти, які допомагають організму пережити спеку без перевантаження.

Спробуйте просту зміну: додавайте до кожного прийому їжі овочі, навіть у перекуси. Запечені кабачки, салат із помідорами й базиліком, зелений смузі або просто скибка огірка — усе це працює. А ягоди та фрукти — чудова альтернатива печиву чи цукеркам, особливо у спеку, коли важке солодке не надихає.



## ЛІТНЯ АПТЕЧКА: ЩО ПОКЛАСТИ ІЗ СОБОЮ



сонцезахисний крем



засіб після сонця



жарознижувальне і знеболювальне



репелент та засіб після укусів комах



регідратаційні порошки



антисептик, бинт, пластирі



Зберігайте в щільно закритій косметичці або контейнері, особливо якщо плануєте поїздки або активні вихідні.

## ГОЛОВНЕ — НЕ “ЗАГАНЯЙТЕ” СЕБЕ

Це все, звісно, важливо, але будьте лагідні до себе. Оберіть дві-три звички, які вам ближчі, і почніть із них. Літо — це передусім про задоволення. А коли до нього додається турбота про себе — воно стає ще кращим.





## НАГАДУЄ ПРО ЩОКВАРТАЛЬНУ ЗАМІНУ ЩІТКИ



Всі кошти з продажу щіток  
- збираємо на ЗСУ



066 221 77 33



вул. Митна, 44

## Турбота про себе — підтримка для інших

Замінюй щітку в “Естеті” і підтримай  
цим не лише власне здоров'я, а й  
українських військових

Більшість людей пам'ятає про щоденне чищення зубів,  
але забуває про іншу важливу річ — регулярну заміну  
зубної щітки. Тим часом саме від цього залежить ефек-  
тивність гігієни.

### ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗМІНЮВАТИ ЩІТКУ КОЖНІ 3 МІСЯЦІ?

1

#### ЩЕТИНКИ ЗНОШУЮТЬСЯ

— вони вже не очищають зуби і  
ясна так ефективно, як нові.

2

#### НАКОПИЧУЮТЬСЯ БАКТЕРІЇ

— вологе середовище і залишки їжі ство-  
рюють ідеальні умови для їх розмноження.

3

#### ВТРАТА ФОРМИ

— викривлені або м'які щетинки можуть трав-  
мувати ясна замість того, щоб очищати їх.

4

#### ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

— регулярна заміна щітки допомагає змен-  
шити ризик карієсу, гінгівіту та інших проб-  
лем із зубами.

Щоб нагадати про важливість ре-  
гулярної заміни щітки та водночас  
підтримати добру справу, клініка  
започаткувала особливу традицію:  
кожні три місяці проводити бла-  
годійну ініціативу. У межах акції  
кожен охочий може зробити донат  
— і обрати нову якісну щітку для  
себе або своєї дитини. Таким чином  
пацієнти не лише дбають про своє  
здоров'я, а й долучаються до допо-  
моги військовим, адже всі зібрані  
кошти спрямовуються на благодій-  
ність.

Цього року таку акцію  
провели двічі — і зібрали  
загалом понад

**60 тисяч  
гривень**



### НАСТУПНА ХВИЛЯ ЗАМІНИ ЩІТОК — У ЛИПНІ!

Не пропустіть нагоду одночасно подбати  
про себе та підтримати важливу справу.

### ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ:

Пацієнт приходить до однієї з лока-  
цій клініки (на вулиці Соборанецькій  
або Митній), робить донат готів-  
кою або через QR-код, показує  
підтвердження адміністратору — і  
обирає щітку на місці. Доступні як  
звичайні зубні щітки, так і спеціаль-  
ні дитячі моделі.

«Ми самі закупили щітки за влас-  
ний кошт, не взявши ні копійки з  
донатів. Пацієнт приходить, робить  
невеликий внесок і отримує нову  
щітку. Це нагадування, що тур-  
бота про себе може бути легкою і  
одночасно принести користь іншим.  
Ми хочемо, щоб така добра звичка  
залишалася з людьми назавжди»,  
— ділиться Наталія Загоруйко,  
менеджерка проєктів комплексу  
“Естет”.



# ЛІКУВАННЯ БЕЗ СТРЕСУ — І ДВА РОКИ ТУРБОТИ В ПОДАРУНОК

7

ЕСТЕТИКА ЛІТА

Цього літа ми запускаємо особливу акцію для наших пацієнтів. Якщо ви обираєте лікування під медичним сном, то протягом наступних **двох років** з моменту процедури отримаєте **чотири безкоштовні гігієни** — без

жодних додаткових умов.

Це кілька тисяч гривень економії до вашого бюджету, але для нас головне не цифри. Головне — регулярний професійний догляд, який продовжуватиме і підкріплюватиме здоров'я ротової порожнини.

## ЩО ТАКЕ МЕДИЧНИЙ СОН?

Медичний сон — це спосіб пройти лікування у стані повного розслаблення. Людина просто засинає — і прокидається вже з усмішкою, не пам'ятаючи нічого неприємного.

Під час медичного сну ми використовуємо лише один препарат — “Севоран”. Це сучасний американський засіб, який подається через маску. Він безпечний, не викликає алергії чи звикання і не шкодить організму. Його головна дія — допомогти людині спокійно й глибоко заснути.

Поки людина спить, стоматолог проводить лікування з місцевим знеболенням — пацієнт нічого не відчуває й не пам'ятає. У медичному сні ми можемо вилікувати одразу всі зуби, які потребують уваги, — за один візит, без болю й без стресу.

ЕСТЕТ  
інноваційний стоматологічний комплекс

## МЕДИЧНИЙ СОН

КУПУЙ ЦЬОГО ЛІТА

цеї сон

комфортне лікування

відсутність тривоги та стресу

А ЩЕ

## 2 РОКИ ГІГІЄНИ В ПОДАРУНОК!

☎ 066 221 77 33    📍 вул. Митна, 44

## ЧОМУ ЦЕ НЕ КЛАСИЧНИЙ НАРКОЗ?

Медичний сон суттєво відрізняється від класичного наркозу, з яким його часто помилково ототожнюють. Пацієнт вдихає даний препарат через спеціальну маску та засинає. Препарат діє лише під час подачі, не накопичується в організмі та забезпечує керований, контрольований сон, під

час якого пацієнт не відчуває болю й нічого не пам'ятає.

Важливо, що цей стан не потребує тривалого відновлення. Тому після медичного сну ви зможете швидко повернутися до своїх справ — і зробити ще один крок до здоров'я без стресу.

# 5 МІСЦЬ НА ЗАКАРПАТТІ, ЩОБ НАДИХАТИСЯ І ВІДНОВЛЮВАТИСЯ

Закарпаття — це не просто гори й мінеральні води. Це регіон, у якому легко загубитися у красі природи, знайти спокій у келиху доброго вина, освіжитися у хвилях басейну чи

зануритися в дитячий захват, спостерігаючи за ведмедями. Якщо вам хочеться трохи втекти з міської метушні, ось п'ять місць, які точно варто додати до маршруту.

## ЛАВАНДОВА ГОРА, ПЕРЕЧИНЩИНА

Це локація поблизу села Лікіцари, недалеко від Перечина, яка приваблює туристів великим лавандовим полем. Відкрилась ця локація тільки у 2020 році, досвід вирощування такого поля переймали в Болгарії, Словенії, Хорватії та Італії, довго вирішувалося, який саме вид цієї квітки (а їх є понад 20) вирощувати. Тепер Лавандова гора — це прихисток для 7 га вузьколистої лаванди та 1 га дамаської троянди.

Цвітіння зазвичай починається в середині червня і триває до початку липня — саме тоді найкраще планувати поїздку. Це місце обожнюють фотографи й сім'ї з дітьми, але навіть без камери сюди приїжджають заради внутрішньої тиші. Можна просто пройти між кущами лаванди, полежати на покривалі з книжкою чи взяти участь у зборі дамаської троянди. А ще тут можна придбати натуральну косметику з лавандовою олією, сувеніри, букети й сезонні напої.



## ОЗЕРО В ДІДОВО (ДИЙДА), БЕРЕГІВЩИНА

Це одне з найбільших озер Закарпаття, розташоване всього за 5 км від Берегова. Його часто називають «Закарпатським морем» — і не лише через розміри (понад 50 гектарів), а й завдяки мілководдю, теплому піщаному дну та облаштованим пляжам. Вода тепла вже з початку червня, а атмосфера — ідеальна для родинного пікніку чи неспішного дня з книжкою під парасолькою. До речі, на території є і прокат лежаків, і кафе з прохолодними напоями — тож турбуватись ні про що не доведеться.

Але якщо є бажання залишитися довше, — можливостей тут вистачає. На одному боці озера є місця для наметів та кемпінгу, а на іншому — дачне містечко з готельними комплексами, приватними будиночками й апартаментами в оренду.







## ШАТО ЧИЗАЙ, БЕРЕГІВЩИНА

Це одна з найвідоміших виноробень Закарпаття, розташована на околиці Берегова. Тут вирощують виноград на понад 270 гектарах і виготовляють вино виключно з власного врожаю. Але навіть якщо ви не великий знавець вина, сюди точно варто заїхати — хоча б заради гарних краєвидів, неспішної атмосфери та можливості дізнатися більше про винну культуру краю.

На території є туристичний центр з дегустаційною залом, де можна спробувати локальні сорти вина й дізнатись про особливості закарпатського теруару. Також працює **Музей винороба Чиза** з експозицією старовинного виноробного обладнання. Частину виноградників можна побачити під час екскурсії — маршрут короткий, але приємний.

## АКВАПАРК «КАРПАТІЯ», МУКАЧЕВО

Після природи хочеться трішки драйву? Тоді вам до Мукачева — в аквапарк «Карпатія». Тут є все, що потрібно для водного релаксу: хвильовий басейн, гірки, «ледача річка» і навіть СПА-зона з сауною та хамам. Особливо зручно, якщо ви подорожуєте з дітьми — кожен знайде тут свою воду й свій ритм.

Комплекс доволі великий, сучасний і чистий. Є окремі зони для дітей різного віку — від малечі до підлітків, тож кожному буде цікаво й безпечно. На території працює буфет із гарячими стравами, снеками та кавою, є лежачки, душові, роздягальні й шафи для зберігання речей. Працює щодня до пізнього вечора, тож можна планувати як короткий заїзд, так і повноцінний день відпочинку.



## ОЗЕРО СИНЕВИР + РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЦЕНТР БУРИХ ВЕДМЕДІВ, МІЖГІРЩИНА

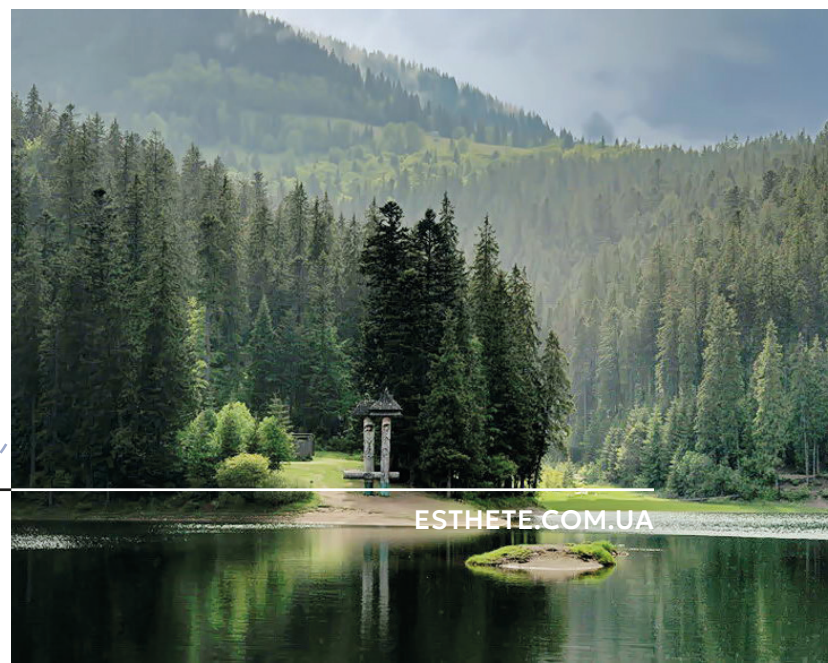


Після цього варто вирушити до **озера Синевир** — найвідомішого й найбільшого високогірного озера України. Воно лежить на висоті майже 1000 метрів, має глибину до 24 метрів і справді вражає навіть тих, хто бачив багато. Озеро ще називають «Морське око», а на його маленькому острівці посередині росте сосна. Навколо — ліс, дерев'яні містки, фотозони, альтанки й лавки. Можна пройти кільце навколо озера, посидіти біля води, або зайти в етнографічний центр «Вівчарський Хутір», який працює поряд.

Ці дві локації — майже завжди в одному маршруті, і не дарма. Вони розташовані зовсім поруч, тому зручно запланувати відвідування за один раз.

**Центр реабілітації бурих ведмедів** — це унікальне місце, де мешкають тварини, яких урятували з цирків, зоопарків або приватних господарств. Наразі тут живе близько 30 ведмедів, і кожен має свою історію. Вони мешкають у просторих природних вольєрах серед лісу, а спостерігати за ними — справжня медитація. Центр відкритий для відвідувачів, є екскурсії, але все максимально етично й без шкоди для тварин.

Фотографії з відкритих джерел





**“Успіх компанії — це не досягнення однієї цілі, а постійний рух у правильному векторі”,**

— Михайло Сливка

Я стежила за розвитком «Естет» від самого його початку, адже пам'ятаю, як Михайло працював ще студентом у стоматологічній поліклініці УжНУ. Тому всі ці роки я із щирою цікавістю стежила за тим, як розвивається «Естет». Стежила не як журналістка чи сторонній спостерігач, а радше як давній знайомий, що з радістю споглядає, як у друзів росте дитина: спершу перші кроки, потім перші успіхи, виклики, сміливі рішення.

«Естет» виріс. І разом із ним виріс цілий світ — команда, філософія, підходи до лікування, ставлення до пацієнтів, бачення медицини. У цьому інтерв'ю мені хотілося зібрати все це в ретроспективу: повернутися на старт, пройти весь шлях — від першого кабінету до власного відділення дитячої стоматології, і зазирнути за лаштунки — туди, де формуються не лише клінічні рішення, а й цінності.

**— Чому ти вирішив відкрити власну клініку? Можна ж було просто працювати найманим працівником, як робить багато людей. Що спонукало спробувати створити своє? Адже це завжди страшно на початку.**

— Так, страшно. Я не знаю, чи я б це ще раз повторив. Зараз, коли я бачу, який це складний досвід — тривалий і багатoproфільний, — я розумію його цінність. Все почалося з того, що, закінчивши університет, я хотів працювати в хорошій клініці в Ужгороді. У мене не було досвіду лікаря, я хотів працювати асистентом, щоб надихатися і покращувати свої практичні навички. Я їздив на конференції, знав сучасні підходи, розумів, як має бути. Під час навчання працював на різних посадах: прибиральником, асистентом, виконував навіть технічні роботи.

Я склав резюме з клінічним досвідом, сертифікатами, фотографіями робіт «до/після», і мені відмовили. Сказали: «Асистентом вас рука не піднімається взяти з таким резюме, а щоб бути лікарем — досвіду немає». І це мене вибило з колії.

Я зрозумів: треба поставити собі вищу планку. Вирішив відкрити власний маленький кабінет. Витратив на це, на правду, дуже багато часу і зусиль. Нещодавно знайшов свої старі малюнки планування меблів — і побачив, що в реальності все збіглося на 90%. Я створив це без чіткого плану, інтуїтивно, і мені це дуже сподобалося. Бо ти створюєш щось на папері — і втілюєш це в життя.





— *Що було найважчим на початку?*

— Було складно, бо я працював один і займався всім. Нас ніхто не вчив вести бізнес. Лікар — це не підприємець. Фінансові моделі, прибутки — про це навіть не йшлося. На початках ішлося просто про те, щоб оплатити матеріали, комунальні послуги, податки. Основною метою було якісне лікування пацієнтів.

**Я точно знав, як я не хочу будувати клініку.** Не хотів, щоб були запахи стоматології, старі радянські різнокольорові баночки на поверхнях, інструменти, які стерилізуються умовно під чашею Петрі — хоча тоді вимоги до стерилізації були не такі, як зараз, я вже тоді свідомо зробив ставку на правильні підходи: автоклавну стерилізацію, стерильність, гігієну. Це не вимагалось регуляторно, але я розумів: так має бути.

— *Як маленький кабінет перетворився на повноцінну клініку, тепер уже — із окремим дитячим відділенням?*

— Оцей перший кабінетик “Естету” відкрився у 2014 році. Коли ми вбудували правильний підхід до пацієнтів, клініка почала розширюватися. Ми запросили ортодонта, відкрили новий кабінет на Соборницькій із дитячим відділенням і лікуванням у медикаментозному сні — це був 2019 рік. Спочатку я не планував займатися дитячою стоматологією, але тоді був великий дефіцит дитячих стоматологів і правильного підходу до лікування дітей.

Уся дитяча стоматологія на той час була спрямована на зняття болю: поки дитині не заболить — до лікаря не ведуть. А у дітей біль інший, ніж у дорослих: процеси розвиваються дуже швидко через анатомічні особливості молочних зубів.

— *Які ключові зміни ви тоді запровадили у підходах до лікування дітей?*

— Ми зрозуміли: більшість проблем у дітей — через анестезію. Батьки боялися її давати, а дітям складно її правильно зробити. Але 90% процедур у дітей болючі через анатомію зубів. «Потерпи трошечки» — це не працює.



*У другій частині інтерв'ю говоримо з Михайлом про цінності, команду, конкуренцію та новаторство. Очікуйте у наступному випуску!*



Тому ми навчилися так давати анестезію, що діти навіть не помічали, як вона починала діяти.

Коли ми це налагодили, кількість пацієнтів-дітей почала рости геометрично. Потім ми запровадили обов'язкове використання кофердама для ізоляції зубів під час лікування, ретельний підбір матеріалів і інструментів. Так ми змогли лікувати найскладніших маленьких пацієнтів, у тому числі у медикаментозному сні.

— *Ви, якщо не помиляюся, були чи не найперші в Ужгороді, хто запровадив таке лікування. Це було щось дуже нове для регіону.*

— Так, це складна процедура з технологічного та анестезіологічного погляду. Я спеціально їздив до Харкова, в одну з найбільших дитячих клінік України, де вже працювали з медичним сном. Ми вибрали дороге, але дуже безпечне обладнання і впровадили його у себе.

Медичний сон дав можливість лікувати навіть найскладніших дітей — тих, кого раніше просто неможливо було б полікувати. І дуже швидко ситуація стала такою, що якщо інший лікар не зміг вилікувати дитину — її відправляли в “Естет”. Це призвело до того, що в нас були інші діти, зовсім складні, уже з величезним травматичним досвідом. З ними мало хто міг спрацювати, але ми собі поставили таку планку, що нам треба. І власне і працювали, і працюємо над тим, аби це втілювати.

— *Як ти ставишся до того, що медичний сон і подібні практики почали копіювати інші клініки?*

— Абсолютно нормально. Погане не копіюють — копіюють хороше. Це знак, що в тій ніші вже стало тісно і треба рухатися далі, розвиватися, придумувати нові ідеї. Успіх компанії — це не досягнення однієї цілі, а постійний рух у правильному векторі.

Мені шкода витрачати час на деструктивні емоції через копіювання. Тому я використовую це як паливо для розвитку.

— *Ірина Сов'як*



# ЕСТЕТ В ЦИФРАХ

У щоденній турботі про здоров'я та комфорт пацієнтів цифри іноді говорять голосніше за слова. Ми підраховали деякі з них:

## 42

лікарі та асистенти працюють в клініці щодня, щоб ваша усмішка була бездоганною.

## 9

адміністраторів дбають про те, аби кожен візит був у правильний час і без зайвого очікування.

## 239

годин провели пацієнти в медичному сні, поки їхні зуби ставали здоровішими.

## 88

років нашому найстаршому пацієнту. Наймолодшому — 1 тиждень

## 45%

наших пацієнтів приїжджають до нас з інших міст — і це для нас велика честь.

## 7947

візитів до лікарів здійснили наші пацієнти за перші 4 місяці цього року.

## 10000+

тепліх відгуків ми отримали на електронну пошту — і щиро вдячні за кожен.

## 50000+

чашок кави було випито у клініці (без кави у нас нікуди:))

Ці цифри — не просто статистика. Це — ритм нашої роботи, який ми ділимо з вами щодня. І з кожним новим візитом додаємо до нього ще трохи тепла, турботи та усмішок.



# ГІГІЄНА + КТ

## ПОДВІЙНА ТУРБОТА ПРО ВАШУ УСМІШКУ

*Великі проблеми часто починаються з непомітних дрібниць. Своєчасна профілактика допомагає їх уникнути.*

Як часто ми відкладаємо похід до стоматолога, думаючи: «Ще трохи почекаю, зараз не болить»? Саме для того, щоб змінити це ставлення і допомогти людям вчасно подбати про свої зуби, «Естет» запроваджує спеціальну акцію «Гігієна + КТ». Ідея проста: за один візит отримати повну діагностику і професійну чистку за вигіднішою ціною, ніж зазвичай.

Вперше таку акцію ми провели в лютому — впродовж місяця пацієнти могли пройти комп'ютерну томографію обох щелеп, отримати рекомендації лікаря і провести професійну гігієну зубів — усе за 1950 гривень. Це майже вдвічі дешевше, ніж робити ці процедури окремо. Акція допомагала не лише заощадити, а й змінити підхід до власного здоров'я — не чекати болю, а діяти на випередження.

«Коли ми проводимо КТ, ми бачимо повну картину: стан каналів, кісткової тканини, пломб, запалень — навіть тих проблем, яких не видно на поверхні. Такий підхід дає можливість скласти грамотний поетапний план лікування і запобігти ускладненням. Ми хочемо, щоб люди розуміли: сучасна стоматологія — це не лише тоді, коли вже болить. Це про довготривалу турботу», — розповідають у клініці.

Важливо, що КТ є абсолютно безпечним методом дослідження: опромінення під час КТ обох щелеп дуже незначне — таке саме, як отримує людина за кілька днів звичайного життя під природним фоном. Це навіть менше, ніж під час короткого перельоту літаком. А сам план лікування дозволяє заздалегідь побачити слабкі місця і уникнути неприємних «сюрпризів» у майбутньому.

Наступна така акція відбудеться вже у серпні. Загалом «Естет» планує провадити її приблизно щопівроку, аби профілактика та комплексна турбота про здоров'я стали звичною частиною життя для якомога більшої кількості людей.



# ЗАКАРПАТСЬКЕ ЛІТО НА СМАК

## Улюблені страви з дитинства очима лікарів клініки «Естет»

Літо — це пора не лише сонця й відпочинку, а й смаків, що закарбовуються в пам'яті на все життя. Кожен із нас має свою улюблену літню страву, яка асоціюється з дитинством, бабусиним

подвір'ям чи теплим вечором після купання в річці. Ми поспілкувались із лікарями клініки «Естет» про те, які страви вони досі згадують із теплом — і які повертають у ті безтурботні роки.



*«Мені над усе запам'яталася картопля на вогнищі біля річки. У вихідний день, коли гарна сонячна погода, ми з друзями ходили купатися, а ближче до вечора розпалювали вогнище, смажили картоплю, сиділи, спілкувалися і грали в різні ігри»,*

— Владислав Зивдій, стоматолог-терапевт

*«Теплі літні вечори. Аромат свіжоскошеної трави. На городі достигають овочі, які навесні висадила мама. Пам'ятаю смак налитих сонцем помідорів, які зриваєш прямо з куща і відразу їси. Боже, які ж вони були смачні! Кущі малини — під ними теж зручно вмощуєшся і зриваєш ягідки для варення, але більшість з'їдаєш одразу. Тиша, спокій...»*

— Оксана Стойка, стоматолог-терапевт, ортопед



*«Улюблена страва з дитинства — печена картопля. На Закарпатті її називають баньки печені, а в мене вдома — палачинки. Картоплю пекли просто на шпорі (печі), а потім гарячою скидали в тарілку, змащували вершковим маслом і трохи підсолювали. Це була найсмачніша страва, яку я їв у житті. Ніде не було так смачно, як у бабусі в дитинстві»,*

— Микола Козуб, стоматолог-хірург, ортопед

*«Бабусині пироги з вишнею, спечені у печі — це те, що гріє душу найбільше. Я завжди допомагала бабусі ліпити, змащувати їх яйцем і класти в піч. Потім пригощала ними дідуся. Це мої найтепліші спогади. Діда вже немає, бабуся дуже старенька... але так хочеться повернутися туди, у дитинство»,*

— Юлія Мацюк, стоматолог-терапевт, дитячий стоматолог





## ЗАКАРПАТСЬКЕ ЛЕЧО

Одна з найсмачніших, справді літніх страв, яка асоціюється із літом на Закарпатті не менше, ніж вишні й картопля на шпорі — це **закарпатське лечо**. Його готують зі свіжих овочів, просто з грядки (ну, або з ринку в міських умовах). І не для того, щоб закрутити на зиму — це лечо їдять одразу, ще гарячим, ароматним.

У закарпатському варіанті є одна особливість: до перцю й помідорів додають м'ясо та яйця, тож страва виходить не просто овочевою, а ситною — майже як рагу, але з літнім серцем.

### ІНГРЕДІЄНТИ:

- сало (або смалець) — 200 г
- ріпчаста цибуля — 2 шт.
- болгарський перець — 4 шт.
- помідори — 4–5 шт.
- м'ясо (свинина або курятина) — 500 г
- яйця — 2–3 шт.
- сіль, перець, зелень — за смаком

Готують його так: спочатку на пательні обсмажують шматочки сала — саме на ньому підсмажують ріпчасту цибулю до золотистості. До цієї ароматної основи додають дрібно нарізане м'ясо й тушкують до готовності. Потім настає черга болгарського перцю — соковитого, солодкого, який ще тріщить від сонця. До нього додають натерті або порізані помідори, й уся ця кольорова суміш тушкується на повільному вогні, доки не з'єднаються всі смаки.

А в самому кінці — магія: до лечо вбивають кілька яєць, швидко перемішують і посипають рубаною зеленню. Виходить яскрава, літня, по-домашньому щедра страва, яка пахне сіллу, перцем, вогнем і любов'ю.

Таке лечо не закривають у банки — його їдять тут і зараз. Бо літо — це про миттєві радості.



## ПІКЛУВАННЯ, ЯКЕ ВІДЧУВАЄШ ЯК КОРПОРАТИВНІ СПІВПРАЦІ СПРИЯЮТЬ СТАЛОСТІ БІЗНЕСУ

У сучасному світі турбота про команду — це вже не лише спільні виїзди на природу чи святкові фуршети. Це щось глибше, стабільніше й справді цінне для кожного працівника. Коли людина відчуває, що про неї дбають щодня — не лише словами, а й конкретними діями, — це формує лояльність і довіру.

Саме тому все більше компаній шукають нові формати співпраці, які дозволяють показати цю турботу в дії. Ми в «Естеті» вважаємо це ключовим: створювати для працівників наших партнерів відчуття стабільності, турботи та доступу до якісної медицини — не формально, а по-справжньому.

Ми пропонуємо новий формат співпраці: корпоративні програми з особливими умовами для їхніх команд. Це не просто знижки чи акційні пропозиції. Це уважне ставлення до потреб кожного — від можливості розтермінувати оплату до індивідуального супроводу топменеджерів.

«Ми пропонуємо декілька пакетів на вибір для кожного корпоративного клієнта. Вони передбачають корпоративну ціну, гнучкі умови оплати, можливість розтермінування залежно від масштабів компанії та кількості співробітників. А ще — додаткові сервіси: трансфер до клініки й назад, прийом поза графіком, індивідуальні консультації. Існують два формати: або роботодавець оплачує повністю, або працівник самостійно користується знижкою. У будь-якому випадку всі виграють: ми маємо надійного клієнта, а компанія — працівника, який відчуває реальну підтримку», — пояснює Олена Михайлова, керівниця стоматологічного комплексу «Естет».

Одним із прикладів такої багаторівневої співпраці є партнерство з медичним центром «Plusmed». Це стратегічна взаємодія одразу в кількох напрямках — як для пацієнтів, так і для команд.

**Для пацієнтів обох клінік** передбачено взаємні переваги. Наприклад, жінки, які перебувають на обліку ведення вагітності у «Plusmed», можуть пройти обов'язкову стоматологічну консультацію у «Естеті» безкоштовно — з повноцінними рекомендаціями та планом дій. А пацієнти «Есету» за потреби отримують безкоштовне направлення на алергопроби в «Plusmed», де працює потужний алергоцентр.

**Для команд** створено індивідуальні пакети послуг зі спеціальними цінами, гнучкими умовами оплати й можливістю прийому поза стандартним графіком. Для топменеджменту діють ексклюзивні сервіси — як знак довіри й партнерства. Всі послуги надаються в одному місці — від профілактики до складного лікування, що економить час і підвищує рівень комфорту.

**Це партнерство — приклад того, як корпоративна медицина може стати стратегічною перевагою для компанії.** Бо турбота про здоров'я команди — це не витрати, а цінна інвестиція в утримання ключових фахівців, підвищення лояльності й продуктивності.

Для співробітників це стає відчутним бонусом: можливість отримувати якісні медичні послуги у зручний час, із турботою про їхній комфорт. В епоху високих темпів життя й постійних стресів такі переваги мають неабияке значення для ментального здоров'я й мотивації.

А для роботодавців — це реальний шанс укріпити свою команду без зайвого фінансового навантаження. Програма корпоративної співпраці допомагає не просто утримати цінних працівників, а й стати для них тією компанією, яка щиро дбає про своїх людей.

**Ми в «Естеті» бачимо в цьому не лише бізнес, а й місію: створювати середовище, де кожен працівник почувається потрібним і захищеним.** І віримо, що такі маленькі кроки змінюють культуру турботи на краще.



softserve



APARTEL  
UZHGOROD  
HOTEL & SPA  
★★★★



# МОНЕТА НА ЩАСТЯ:

## подбайте про усмішку найдорожчих

Найцінніші подарунки — це не речі. Це увага, тепло й турбота. Подарунком, який не знеціниться з часом і не буде припадати пилом на полиці, а натомість принесе реальну користь і відчуття справжньої уваги. Саме такою ідеєю пронизані подарункові сертифікати клініки «Естет» — особливі презенти, які дарують здоров'я, впевненість і естетику життя.

У «Естеті» ми віримо: справжня турбота проявляється в дрібницях, у прагненні зробити життя близьких не лише приємнішим, а й здоровішим. Подарунковий сертифікат клініки — це спосіб сказати «Я люблю бачити твою усмішку», «Я хочу, щоб ти почувався добре», «Я люблю тебе, а тому ціную твоє здоров'я передусім».



17

ЕСТЕТИКА ТУРБОТИ

### МОНЕТА ЗДОРОВ'Я: СИМВОЛІЧНО І КРАСИВО

Фішка «Естету» — унікальний підхід до оформлення сертифікатів. Ваш подарунок — це не просто аркуш паперу або листівка. Це справжня монета, відчekanена зі стильним дизайном, яку приємно тримати в руках.

Кожна монета має свій номінал — суму, яку отримувач може використати на будь-які послуги клініки: консультації, професійну гігієну, відбілювання зубів, лікування тощо.

### ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ, ЩО НАДИХАЄ

Особливий привілей для тих, хто цінує індивідуальний підхід: ми можемо викарбувати монету спеціально для вас. На ній може бути вигравіюване ім'я отримувача, тепле звертання чи навіть титул — «мама», «тато», «кохана»,

«друже». Такий жест робить подарунок ще теплішим і особистішим. Єдине прохання — повідомити про бажання створити індивідуальну монету заздалегідь. Адже справжня майстерність потребує часу.

### ЯК СКОРИСТАТИСЯ СЕРТИФІКАТОМ

Після вручення монети-сертифіката, власник зможе самостійно обрати потрібну послугу або комплекс процедур. Все, що потрібно — записатися до клініки «Естет», повідомити про наявність сертифіката і насолоджуватися якісною турботою.

Власник сертифіката не обмежується якоюсь однією процедурою: суму сертифіката можна використати як повні-

стю на певну послугу, так і частково покрити вартість кількох різних процедур. Таким чином, подарунок точно адаптується до потреб отримувача.

У світі, де речей стає дедалі більше, справжньою розкішшю стають увага, турбота і здоров'я. Подарунковий сертифікат «Естет» — це спосіб подарувати усе це в одній красивій, символічній формі.

### ЯК ЗАМОВИТИ

Щоб замовити сертифікат, зверніться до адміністратора клініки «Естет» або напишіть нам у соцмережах. Якщо бажаєте створити індивідуальну монету

з особистим гравіюванням — попередьте за кілька тижнів, і ми створимо справжній шедевр, гідний ваших почуттів.



# ЗАКОХАТИСЯ В ІСТОРІЮ УЖГОРОДА

огляд відомих локацій від Тетяни Літераті

**Щ**одня ми з вами проходимо вулицями повз старовинні будівлі, в яких і зараз вирує життя, і часто й гадки не маємо, як ці будівлі з'явилися і що в них було раніше. Зате про історію Ужгорода багато знає Тетяна Літераті - журналістка, дослідниця і авторка проєкту

“Втрачений Ужгород”, під назвою якого побачили світ уже 5 книжок. Остання з них - про знакові місця Ужгорода - вийшла у травні. І на її основі ми склали для вас невеликий путівничок центральною частиною міста - з місцями, історія яких мало відома для більшості ужгородців.

Читайте більше про ці та інші місця у книзі Т. Літераті “Втрачений Ужгород. Знакові місця”.

## 1 БУДІВЛЯ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ — СУЧАСНИЙ ЛІЦЕЙ №9

Нинішній ліцей №9 на площі Ш. Петефі — це колишня будівля фінансового управління, зведена наприкінці XIX століття. До речі, площа тоді називалась зовсім не Ш. Петефі, а Орлина — через заїжджий двір з корчмою “Чорний орел”, що розташовувався там.

У 1897 році провели конкурс на проєкт нової споруди, а вже в 1898-му завершили будівництво. У будівлі працювали чиновники, митники, касири, а також мешкав директор податкової служби зі своєю родиною. Приміщення було просторим, з окремими кімнатами для прислуги, їдальні, залами для нарад.

Нинішній вигляд будівля отримала у 1921 році, коли чехословацький фінансовий крайовий уряд перестав у ній вміщатися: над двома основними поверхами звели ще один повноцінний і четвертий мансардний. Та вже за 5 років новозбудовані поверхи почали тріщати через надмірне навантаження: це спричинило справжній переполюх, і довелось терміново евакуювати документи та меблі. У газетах тоді жартували, що “податків у нас не витримують не лише люди, а вже навіть і будівлі”.

Пізніше, в 1939 році, споруда стала ратушею. Міська управа працювала у цих стінах впродовж 21 року, аж поки 1960-му будівлю не передали школі.



## 2 ЄВРЕЙСЬКИЙ КВАРТАЛ НА НАБЕРЕЖНІЙ НЕЗАЛЕЖНОСТІ І РИТУАЛЬНА КУПАЛЬНЯ

На початку XX століття на березі Ужа, поруч із міською школою, сформувався маленький, але важливий осередок життя хасидської громади. Після того, як берегову смугу Ужа укріпили і можна було не боятись паводків, громада, зокрема, могла побудувати ритуальну купальню (мікву) та молитовний дім.

Купальню звели першою: у 1909 році, і працювала вона не лише для євреїв. Громада почала здавати її в оренду ще перед Першою світовою, і туди могли приходити всі: чоловіки — до 13:00 щодня, а в п'ятницю та неділю — в будь-який час.



Жінки купалися з 13:00 і до вечора, крім п'ятниці та неділі. Для будівництва синагоги обрали проєкт молодого архітектора Штерна: за планом над великою залогою будівлі мала бути залізобетонна стеля, не підтримувана жодною колоною. Будівельники дуже поспішали, бо перед ними поставили вимогу закінчити будівництво до єврейського Нового року, а часу залишалося менше місяця. Вочевидь, вони так поспішали, що одного вересневого дня стеля обвалилася, і лише дивом обійшлося без жертв. В радянський час ця будівля (на набережній Незалежності, 6) зазнала значних перебудов, а нещодавно отримала новий поверх.



#### 4 ПАЛАЦ РОУЖІ

Палац Роужі — одна з найвпізнаваніших будівель центрального Ужгорода, розташована на розі вулиць Корзо й А. Волошина. Споруджена в англійському стилі зі світлими стінами й простою естетикою, вона з'явилася у 1910 році, а вже за рік у ній працював Клуб підприємців. У партері обладнав свій магазин місцевий підприємець Ігнац Клайн, а менший магазин з боку вулиці орендував Жиґмонд Фукс — продавець тканин для чоловічого гардеробу. Ініціатором спорудження палацу був лікар Лео Роужа, справжнє прізвище якого, до речі, було Розенблют — явище зугорчення прізвищ було дуже популярним явищем у той час. Новий будинок звали на місці дому Крауса, його тестя, який був місцевим торговцем. Однак, що дивно, сам Роужа туди не переїхав — так і жив в орендованій квартирі у будівлі навпроти. Разом з ним там проживала його дружина та троє їхніх дітей.

Вже за два роки після зведення Роужа продав будинок галицькому кредитору Арміну Гросу. В 1921 році вона вже належала Мікші Голдштайну, а після його смерті — його дружині, яку звали Роза. Так «трояндові» імена назавжди вписали в історію цього палацу. У 1946-му в радянських документах будівлю визнали «безхозною» і націоналізували — родина більше не повернулася до неї.

#### 5 В'ЯЗНИЦЯ В МАЛОМУ ҐАЛАҐОВІ

Ужгородська в'язниця у свій час була наймодернішим пенітенціарним закладом Першої Чехословацької республіки. Це був надзвичайно просторий та світлий комплекс із використанням інноваційних будівельних технологій та нових стандартів гігієни.

В'язницю в Малому Ґалаґові почали будувати після 1924 року, коли стало очевидно, що стара тюрма у дворі жупанату вже не відповідає санітарним вимогам і не вміщувала потрібної кількості ув'язнених. У новій споруді мали бути не тільки камери, а й господарські приміщення,

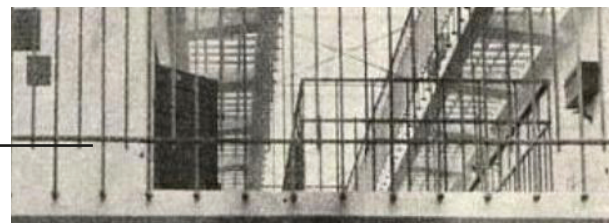
зокрема кухня, котельня і санвузли. Будівлю офіційно ввели в експлуатацію в 1930-му.

В Ужгороді діяла традиція, що якщо в тюрмі не було жодного ув'язненого, на будівлі підіймали білий прапор. Це вважалося рідкісною подією, яку навіть описували місцеві газети. Приміром, у 1933 році такий прапор з'явився на в'язниці в Рахові, і люди приходили подивитися на нього як на дивину. Втім, ужгородська в'язниця, ймовірно, ніколи не пустувала — сюди звозили правопорушників з усього краю.



#### 3 ВІЛЛИ МАРОША ТА ЮСКОВІЧА

Неможливо не згадати й про сусідні вілли, в яких донедавна працювала дитяча стоматологічна поліклініка. Будинки №7 та 8 належали також двом представникам єврейської громади — юристові Марку Марошу та адвокату й керівнику єврейської партії Мору Юсковічу. Обидві вони були зведені у середині 20-х років минулого століття. Але, на жаль, дізнатися, якими були долі власників цих вілл, а також інших працівників і жителів кварталу не вдалося. Більшість із них точно не змогли уникнути страшних подій Голокосту, адже в кінці 1944-го весь єврейський квартал стояв пустою.





# ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ СЛИВОЧКИ — У ТЕАТРИ

Цьогоріч День захисту дітей у клініці став по-справжньому особливим: саме 1 червня на сцені Закарпатського академічного обласного театру ляльок відбулася прем'єра вистави, присвяченої... Дню народження Сливочки! Так-так, саме того самого сміливого героя, який допомагає дітям долати страх перед стоматологами й захищає зубки від Карієсу.

Вистава стала результатом унікального партнерства клініки та театру. А для



того, щоб глядачі побачили яскраву і дуже веселу постановку, за нею мусили бути місяці підготовки, десятки репетицій і головне — велике бажання зробити дитячий візит до стоматолога менш тривожним і більш захопливим.

Про те, як усе починалося, як народжувалися герої, створювалися пісні, ляльки та образ Зуболандії — ми поговорили з режисеркою Наталією Орешніковою. А перед цим — трохи історії.

## СПОЧАТКУ БУВ КОМІКС

Ідея створити виставу народилася не з порожнечі: її основою став дитячий комікс, де вперше була описана історія про Сливочку і його пригоди в Зуболандії. Та це — не просто історія, а справжній щоденник доброї звички, розрахований на 21 день. Саме стільки, за твердженнями психологів, потрібно для формування нової корисної звички — зокрема, звички щодня піклуватися про здоров'я зубів і ротової порожнини.

У коміксі Сливочка — хоробрий, веселий хлопчик — разом із друзями вирушає у подорож до казкової країни Зуболандії. Там вони зустрічають Зубних Фей, доброзичливих лікарів та... Карієса, який, звісно, не спить. Але головне — на кожній сторінці маленького читача чекають щоденні завдання. Прості, зрозумілі та ігрові: почистити зубки під музику, вибрати улюблену зубну пасту, пригадати корисну їжу для зубів, разом із дорослими подивитися мультимедійний про стоматолога.



## ВІД КОМІКСУ — ДО СЦЕНИ

Після знайомства з коміксом та його героями стало зрозуміло, що матеріал має величезний потенціал для театралізованого втілення. Проте зробити виставу на тему здоров'я зубів — завдання не з легких. Як розповідає режисерка Наталія Орешнікова, дитяча аудиторія — особливо вимоглива, а ресурсів по цій темі візуально і театраль — обмаль. Саме тому підготовка вистави розпочалася з глибокого занурення в контекст.



«Я почала дивитися, хто що зробив: які мультитики, в якому напрямку ця тема подається. Бо ж аудиторія — дитяча. А якщо чесно, то непочатий край роботи, адже важливо не просто виставу зробити, а й закріпити оцей посил, щоб діти не боялися стоматолога — а це дуже складне питання. І почалися муки творчості (усміхається)».

Комікс допомагає дитині сформувати послідовність дій і створює приємні асоціації з доглядом за зубами. Ми даруємо його кожному нашому маленькому пацієнту після лікування — щоб турбота про себе продовжувалась вдома, з усмішкою та у грі.





Пані Наталія розповідає: вигадати хід подій — це одне, а от оформити його в драматургічну форму — зовсім інше. Спільними зусиллями вдалося створити текст, який згодом почав «обростати» під час репетицій. Адже театр ляльок — це не лише про сценарій, а й про простір, візуальні трюки та точну ритміку дій. Крім того, комікс — це коротка форма, а вистава ж має тривати хоча б 35–40 хвилин. Тож в процесі було додано чимало нових елементів.

## ТЕАТР, ЩО РОЗМОВЛЯЄ СУЧАСНОЮ МОВОЮ

Пошук театральної форми став наступним етапом. Просто показати виставу — вже недостатньо. Сучасні діти мислять інакше, перебувають у зовсім іншому інформаційному середовищі. Саме тому творча команда вирішила побудувати виставу як стилізований подкаст-шоу: з ведучими, запрошеними «гостями» та супергероями.



«Ми сиділи й думали: це ж буде банально, якщо завіса просто відкриється і підуть лялечки. Нам так не хотілося. Тож почали думати: де сидять діти? В інтернетах! Що дивляться? Ютуб, подкасти. Один з акторів каже: а зробімо подкаст. Супер! Тож все починається з того, що ми з акторами розмірковуємо: хто такий супергерой? Потім виходить Петрик — хлопчик, який дуже любив солодке, і до нього приходить зубний біль. Ми візуалізуємо цей біль — це також персонаж. Так починається ця історія».

Сцени наповнені трюками, візуальними ефектами, несподіваними переходами. Особлива увага — до моменту появи країни Зуболандії: це має бути не просто декорація, а справжнє занурення.

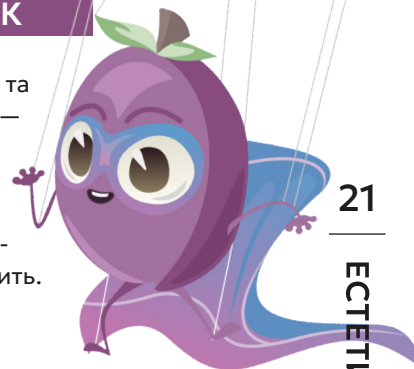


«Це дуже складний етап, тому що всі ці речі дуже візуальні. У нас фантазія працює, це так, але треба це ще й реалізувати на сцені. Малювати легше, а от сценічно зробити, щоб тобі повірили й щоб це було цікаво — складно».



## ДИТИНА — НЕ АУДИТОРІЯ, А СПІВУЧАСНИК

Попри всю яскравість, ляльки та музику, основна мета вистави — викликати довіру. Саме це Наталія Орешнікова називає найскладнішим у дитячому театрі. Бо дитина — не той, хто «слухає», а той, хто вірить або не вірить.



«Найголовніше — щоб діти тобі повірили. Їх не обдуриш. Вони сприймають світ дуже прямо: вірю — не вірю. І якщо вірю — значить, це правда. Я завжди кажу: не треба вчити, не треба повчати. Дитина має сама зробити висновок. Подивилась — і зрозуміла. А не “це добре, це погано”. І я сама ловлю себе на тому, що іноді починаю нав’язувати думку. Треба зупинятись. Це складно, але інакше не працює».

Саме через щирі емоції і довіру дитина починає бачити в стоматологові не чужого дорослого, а союзника. А отже — робить перший самостійний вибір на користь здоров’я.

## ВИСТАВА, ЯКА ЗАЛИШИТЬСЯ З НАМИ

Прем’єра на День захисту дітей — лише початок. Вистава про Сливочку увійде до постійного репертуару театру, а це означає, що історія триватиме. Вона розрахована на наймолодших глядачів — від 3 років — і створена спеціально для того, щоб перший досвід знайомства з темою стоматології був не страшним, а захопливим. У виставі з’являються нові персонажі, жартівливі деталі та навіть філософські сенси — як-от у випадку з зубом мудрості.



«Я кажу: от у нас є персонаж — зуб мудрості. І актор питає: “А навіщо він узагалі потрібен?” Ми заїздили в Google. І там пише: зуб мудрості виростає у дорослих і більш мудрих людей. Кажу: “Класна інформація, беремо!” І ще: раніше він допомагав жувати сире м’ясо. А тепер, каже, я на пенсії — але підробляю гідом у Зуболандії. І це ж правда!»

Веселий, яскравий, живий — цей спектакль залишає за собою не лише сміх у залі, а й нову емоцію: **“Я не боюся стоматолога”**. А відтак — маленький, але дуже важливий крок до турботи про себе.

# ПЕРШЕ ЗНАЙОМСТВО ЗІ СТОМАТОЛОГОМ

## як зробити цей досвід приємним

Перше відвідування стоматолога — це важлива подія, яка може сформувати ставлення дитини до стоматологічної допомоги на все життя. Разом з Яною Левкулич, лікаркою-дитячою терапевткою, склали для батьків коротку інструкцію, як зробити цей досвід і приємним, і дієвим.

### КОЛИ ЙТИ ВПЕРШЕ?

Фахівці радять приходити на перший огляд після появи першого зубчика, орієнтовно у віці 6–12 місяців. На такому ранньому етапі стоматолог допоможе оцінити правильність прорізування зубів, стан ясен, а також надасть батькам рекомендації щодо догляду.

### ПЕРШИЙ ВІЗИТ — НЕ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ

Ідеально, якщо перший візит до стоматолога відбудеться не через біль або проблему, а з профілактичною метою. Це дозволяє дитині познайомитися з лікарем за спокійних обставин, без негативних асоціацій.

«Ми завжди радимо батькам приводити малюків тоді, коли зубки ще не болять. Перше знайомство має бути легким і веселим — ми граємося, знайомимо дитину з нашим обладнанням, дозволяємо все роздивитися і спробувати. Якщо перший досвід буде позитивним, у майбутньому маленький пацієнт приходитиме без страху і тривоги».

### РОЛЬ БАТЬКІВ — ВИРІШАЛЬНА

Ще до візиту батьки можуть допомогти дитині налаштуватися правильно. Варто розповісти про лікаря як про доброго друга, який допомагає зубкам бути здоровими і гарними.

«Діти надзвичайно тонко зчитують емоції батьків. Якщо мама чи тато хвилюються, дитина це обов'язково відчує. Тому ми завжди просимо батьків налаштовуватися на позитив, говорити про прийом як про цікаву подію. Дитина має розуміти: лікар — це не страшно, це нормально і навіть весело».

### ГРА ЗАМІСТЬ ЛІКУВАННЯ

Під час першого візиту у «Сливочці» лікар перетворюється на доброго чарівника, а стоматологічне крісло — на цікавий атракціон.

«Ми показуємо інструменти не як щось страшне, а як цікаві речі. Наприклад, дзеркальце — це чарівне око, яким можна побачити зубки, а турбінка — це «дощик», який допомагає мити зубчик. Дітки часто дуже захоплюються процесом. Наше завдання — викликати інтерес, а не страх».

— пояснює лікарка.

### БУТИ ВІДВЕРТИМИ ТА НІКОЛИ НЕ ОБ- МАНЮВАТИ ДИТИНУ ЩОДО ПРОЦЕСУ

Буває так, що знайомство зі стоматологом відбувається вже тоді, коли зубки потребують лікування. У такому випадку підхід змінюється: важливо щиро пояснити дитині, що буде відбуватися. І в жодному разі не можна казати, що «лікар просто подивиться», якщо питання про необхідність лікування вже визначено.

«Якщо ми бачимо, що в дитини є карієс або інша проблема, і потрібно лікувати — ми завжди дуже чесно пояснюємо, без обману. Пояснюйте в ігровій формі: у тебе в зубчику живе мікроб, він їсть твій зуб, псує його. Він почне кусатись і зубчик почне боліти. Нам потрібно його вигнати. Я знайшов/-ла чудову фею (лікаря), яка нам у цьому допоможе. В неї є різні магичні інструменти, магичне повітря, і цим всім вона зможе тобі допомогти й вигнати мікроби».





## НЕВЕЛИКІ РИТУАЛИ ПІСЛЯ ПРИЙОМУ

Похвала — один із найкращих способів закріпити позитивний досвід. Після прийому лікарі «Сливочки» завжди вручають малюкам маленькі подаруночки — наліпки, значки чи зубні щітки. Також батьки можуть придумати свій «сімейний ритуал» — наприклад, разом піти на прогулянку або пригостити малюка його улюбленими фруктами.



«Навіть маленька нагорода після відвідування стоматолога — це величезний внесок у формування правильної звички. Дитина запам'ятовує, що похід до лікаря — це щось хороше, а не покарання чи стрес».

## ПІСЛЯ ЗНАЙОМСТВА — ЩОДЕННА ТУРБОТА:

### ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Окрім першого візиту, щоденний догляд за зубами — це звичка, яку формують саме вдома. І вона не завжди народжується просто. Яна Левкулич ділиться порада-

ми, які допоможуть батькам пройти цей шлях без надмірного стресу — з наполегливістю, але й з розумінням дитячої логіки.

1

### НЕ ЛЯКАЙТЕСЯ ОПОРУ ДИТИНИ

Усе нове може лякати дитину — це нормально. Головне — не здаватися.

2

### ЗМІНЮЙТЕ ЩІТКИ ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ

Усі наступні етапи догляду зберігаються незмінними: чистити зуби двічі на день, змінювати щітку кожні 2–3 місяці або після хвороби. Важливо лише слідкувати за тим, щоби щітка відповідала віку дитини.

3

### ДОЗВОЛЬТЕ ДИТИНІ ГРАТИСЯ

Тут все так само, як і з лікуванням. Нехай дитина погризе щітку, почуває ясна — це особливо актуально під час прорізування зубів. Так вона звикатиме до інструменту і процесу.

4

### ЧИСТЬТЕ ЗУБИ РАЗОМ

Найкращий приклад — це ви. Якщо дитина бачить, що мама чи тато регулярно й ретельно чистять зуби, вона автоматично наслідує їх. Можна залучити старших дітей, які для малюків — авторитет.

5

### ВИКОРИСТОВУЙТЕ РІЗНІ ЗАСОБИ

Електричні щітки, мануальні, зубні нитки, ополіскувачі — усе це може стати частиною гри та рутини. Пасти має бути зовсім небагато — розміром із горошину, а тривалість чищення — 2–3 хвилини.

6

### ЦЕ — НЕ СПРИНТ, А МАРАФОН

До 10–12 років саме батьки мають чистити зуби дитині або принаймні регулярно контролювати процес. Будьте м'якими та водночас наполегливими, і все вийде.



ЛІТО 2025



esthetedentalclinic



esthetedentalclinic

 066 221 77 33

 вул. Митна, 44