

АКАДЕМІЯ ЕСТЕТ: КОЛИ ЗНАННЯ
СТАЮТЬ СПІЛЬНОЮ

ЯК МИ
ПРИЙШЛИ ДО
ESTHETE GROUP

ІСТОРІЯ ВІКТОРА: ПРО ВІЙНУ, ЛІКУВАННЯ
ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СУСПІЛЬСТВА

ЕСТЕТИКА ЖИТТЯ

ВЕСНА 2026



ВСЕ НА ЧОТИРЬОХ



esthete.com.ua

ЗМІСТ

2

ЗМІСТ

У ФОКУСІ



12 | «ЛЮДИ — ЦЕ ПРО АМБІЦІЇ»
РОЗМОВА З ОЛЕНОЮ
МИХАЙЛОВОЮ



22 | 5 КУПОЛЬНИХ БУДИНОЧКІВ
МІСЦЯ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ
УДВОХ НА ЗАКАРПАТТІ



28 | ОНОВЛЕННЯ «СЛИВОЧКИ»:
КОЛИ ІСТОРІЯ РОСТЕ РАЗОМ
З ДІТЬМИ

ВСТУПНЕ СЛОВО

3 | **Esthete Group**
Логіка, що наводить порядок

ЕСТЕТИКА ПОДОРОЖЕЙ

4 | **YourTransfer**
Сервіс міжнародних перевезень
між Україною та Європою

ЕСТЕТИКА ЗДОРОВ'Я

5 | **Заміна щітки**
Відпустіть свою щітку на
заслужений відпочинок —
замініть її в «Естеті»

ЕСТЕТИКА ЗДОРОВ'Я

6 | **7 процесів у
стоматологічній клініці,**
які покращуються завдяки ро-
боті з цифровою лабораторією

ЕСТЕТИКА ФОТО

7 | **“zoomstudio”**
Місце, де можна (і треба)
бути собою

ЕСТЕТИКА ВЕСНИ

8 | **Квітковий бум Закарпаття**
Календар весняних цвітінь

ЕСТЕТИКА СИСТЕМИ

10 | **Все на чотирьох**
Як ми прийшли до Esthete Group

ЕСТЕТИКА БЕСІДИ

12 | **Інтерв'ю з Оленою
Михайловою**
«Люди — це про амбіції.
І якщо їх не підтримувати —
вони опускають крила»

ЕСТЕТИКА ТРАДИЦІЙ

14 | **Великдень на Закарпатті**
Традиції, що тримають
родину разом

ЕСТЕТИКА ЗНАНЬ

16 | **Академія Естет**
Коли знання стають спільнотою

ЕСТЕТИКА ЗДОРОВ'Я

18 | **Симетрія**
як баланс: чому рівні зуби —
це більше, ніж естетика

ЕСТЕТИКА ІСТОРІЇ

20 | **Замки Закарпаття, про які
ви могли не знати**
Що подивитися після Паланку
і Ужгорода

ЕСТЕТИКА ЛЮБОВІ

22 | **5 купольних будиночків
для відпочинку удвох**
Відпочинок удвох на Закарпатті

ЕСТЕТИКА БЕСІДИ

24 | **Берегти тих, хто береже нас**
Історія Віктора, військового
і педагога

ЕСТЕТИКА ТУРБОТИ

26 | **4 принципи SEO YourTransfer
Євгена Гурковського**
Які працюють у бізнесі та житті

ЕСТЕТИКА ТУРБОТИ

27 | **White Hills**
З панорамою на Ужгород

ЕСТЕТИКА ДИТИНСТВА

28 | **Оновлення «Сливочки»:**
Коли історія росте разом
із дітьми

ЕСТЕТИКА ДИТИНСТВА

30 | **Як зробити догляд за
ротовою порожниною
дитини легшим**
Про помилки, які не страшні
— і ті, що справді шкодять

Esthete Group: логіка, що наводить порядок

Будь-яка медична клініка починається дуже просто: є лікар, є пацієнт і є конкретна проблема, яку потрібно вирішити. Довгий час цього достатньо. Робота будується навколо лікування, і здається, що головне — це професійність лікаря та правильне клінічне рішення.

Але з часом система починає ускладнюватися. Пацієнтів стає більше, запити — різноманітнішими, а лікування — довшим і технологічно складнішим. І тоді клініка поступово перестає бути просто місцем, де проводять прийом. Вона перетворюється на організацію, у якій одночасно працюють десятки процесів.

Саме в цей момент починаєш дивитися на медицину трохи інакше. Лікар думає про конкретного пацієнта, про його діагноз, лікування і результат. Керівник же змушений думати про систему, у якій цей пацієнт опиняється.

Про те, як організований простір клініки, як між лікарями рухається інформація, як працюють технічні етапи лікування, які пацієнт майже не помічає. Як команда приймає рішення у складних клінічних ситуаціях. Ці речі залишаються непомітними для пацієнта. Але саме вони визначають, чи працює медицина стабільно.

З часом я зрозумів одну просту річ: хорошу клініку неможливо побудувати лише на професіоналізмі лікарів. Потрібна ще система, яка не заважає цьому професіоналізму працювати.

Коли різні напрями медицини намагаються співіснувати в одному просторі без чіткої структури, починають з'являтися компроміси. А компроміси в медицині майже завжди означають втрату якості. Десь не вистачає часу на складну діагностику, десь процеси починають підлаштовуватися під швидкість, десь технічні етапи лікування відокремлюються від клінічних рішень.

Зовні це може виглядати як дрібниці. Але зсередини саме такі деталі визначають, наскільки система є стабільною.

Тому з часом для мене управління клінікою стало не питанням розширення, а питанням структури. Питанням того, як створити середовище, у якому кожен напрям медицини може працювати у своєму ритмі. Як зняти зайві конфлікти між процесами. І як зробити так, щоб лікар міг зосередитися на лікуванні, а не на організаційних обмеженнях.

Саме з таких міркувань і народилася логіка Esthete Group — не як спроба зробити щось більше, а як спроба зробити систему зрозумілішою і керованішою.

Коли дивишся на клініку зсередини, стає зрозуміло: клініка — це не лише місце лікування. Це складний механізм, у якому важлива кожна ланка. І завдання керівника — зробити так, щоб цей механізм працював тихо, стабільно й передбачувано.

Щоб лікар міг думати про пацієнта. А пацієнт — не думати про систему.

Михайло Сливка,
засновник, головний лікар

ПАРТНЕР



YourTransfer — сервіс міжнародних перевезень між Україною та Європою з індивідуальним підходом і турботою про комфорт кожного пасажирів.

Компанія з понад 25-річним досвідом в організації пасажирських перевезень. Щомісяця тисячі клієнтів обирають YourTransfer для групових, індивідуальних та VIP-трансферів.

НАПРЯМКИ

- 📍 **Польща** — Варшава, Жешув, Краків, Катовіце
- 📍 **Угорщина** — Дебрецен, Будапешт
- 📍 **Словаччина** — Кошице, Братислава
- 📍 **Австрія** — Відень
- 📍 **Молдова** — Кишинів
- 📍 **Румунія** — Клуж-Напока

* Також доступні перевезення до будь-яких інших міст України та Європи за індивідуальним запитом.

ДОДАТКОВІ ПОСЛУГИ СЕРВІСУ YOURTRANSFER:

- Трансфери між містами Європи
- Тривалі трансфери із супроводом у місті
- Транспортування приватних авто Україна - Європа
- Трансфери для турагентств і компаній
- Перевезення великих груп пасажирів
- Приватний водій для персонального авто
- Доставка документів та посилок

ТИПИ ТРАНСФЕРІВ



ГРУПОВИЙ ТРАНСФЕР

Комфортні поїздки мінібусами на 7-8 місць із адресною подачею «від дверей до дверей».

Зручності: Wi-Fi, вода, зарядні пристрої, пледи, дитячі автокрісла.
Автопарк: Toyota Proace, Mercedes-Benz Vito, Mercedes-Benz Sprinter



ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ТРАНСФЕР

Поїздки персональним автомобілем комфорт- або бізнес-класу, що перебуває у повному розпорядженні клієнта.

Зручності: Wi-Fi, вода, зарядні пристрої, пледи, дитячі автокрісла.
Автопарк: Skoda Superb, Toyota Camry, Mercedes-Benz E-Class, Mercedes-Benz Vito · Mercedes-Benz V-Class



VIP-ТРАНСФЕР

Поїздки на автомобілях преміум-класу, що поєднують комфорт, повну конфіденційність і персональний сервіс.

Зручності: опція консьерж- та пресервісу; стабільний інтернет завдяки Starlink; travel-kit; додатково — охорона, кортеж, персональний водій.
Автопарк: Mercedes-Benz S-Class (W222/W223), Mercedes-Benz Maybach, Mercedes-Benz V-Class VIP, Mercedes-Benz Sprinter VIP

ВІДПУСТИТЬ СВОЮ ЩІТКУ НА ЗАСЛУЖЕНИЙ ВІДПОЧИНОК — ЗАМІНІТЬ ЇЇ В «ЕСТЕТИ»

Більшість із нас замінює зубну щітку не тоді, коли треба, а тоді, коли вона вже зовсім «проситься на пенсію». Щетинки розповзлися, колір вицвів, форма втрапилася — ось тоді ми згадуємо, що, мабуть, час. Проблема в тому, що на цьому етапі щітка вже давно не виконує свою роботу так, як має.

Зубна щітка — це інструмент. Вона щодня контактує з вологою, бактеріями, пастою, механічним навантаженням. Навіть якщо зовні вона виглядає «ще нічого», її ефективність знижується значно раніше, ніж здається. Щетинки втрачають пружність, гірше очищають важкодоступні ділянки, а сама щітка накопичує мікроорганізми, які точно не додають здоров'я порожнині рота.

Рекомендація міняти щітку раз на три місяці — це не маркетинговий трюк і не перебільшення. Це той термін, після якого інструмент починає працювати проти вас: чистити наче чистить, але результат уже не той. Особливо це важливо після перенесених хвороб, коли імунна система ослаблена, а бактеріальне навантаження — вище.

У клініці ми регулярно бачимо ситуації, коли людина сумлінно дотримується гігієни, але результат не відповідає зусиллям. І дуже часто причина банальна — зношена щітка. Не карієс «нізвідки», не «погана емаль», а дрібниці, яку легко виправити.



ALL ON 4



ІМПЛАНТАЦІЯ



ЛІКУВАННЯ КАРІЄСУ



АБО

ГІГІЄНА РАЗ НА ПІВ РОКУ



ЩОКВАРТАЛЬНА ЗАМІНА ЩІТКИ



Якщо ви заміните щітку у нас, ви можете зробити хорошу справу і для себе, і для інших. В рамках нашої ініціативи «Купуй щітку = Даруй щітку» ви обираєте нову щітку для себе, а ми передаємо таку ж дитині із соціально-реабілітаційного центру «Затишок». Таким чином ви потурбуєтесь не лише про свою, а й про дитячу усмішку.



Для нас це не спосіб стимулювати записи, а форма турботи й нагадування про те, що профілактика починається з дрібних, але регулярних рішень. Іноді це простіше, ніж здається.

7 ПРОЦЕСІВ У СТОМАТОЛОГІЧНІЙ КЛІНІЦІ

які покращуються завдяки роботі з цифровою лабораторією

У сучасній стоматології результат визначає не лише лікар у кріслі. За кожною успішною реставрацією стоїть ціла система процесів — від передачі даних до прогнозованості результату. Саме тут роль лабораторії стає критичною.

У «Естеті» є власна цифрова зуботехнічна лабораторія повного циклу. Ми створювали її насамперед для себе, щоб мати контроль над якістю, термінами та результатом. Але з часом стало очевидно: ті самі рішення, які полегшили роботу нашої клініки, так само добре працюють і для інших стоматологічних команд, що співпрацюють з нашою лабораторією.

То що ж змінюється? Давайте поглянемо детальніше.

1 РЕЗУЛЬТАТ ЛІКУВАННЯ СТАЄ БІЛЬШ ПЕРЕДБАЧУВАНИМ

Там, де раніше були припущення, тепер є точні дані. Цифровий протокол дозволяє лікарю ще на етапі планування побачити, яким буде кінцевий результат. Сканування передає у лабораторію повний об'єм інформації, а CAD/CAM-середовище дозволяє обробити її з ювелірною точністю. У результаті — чітка візія майбутньої роботи, прозоре обговорення варіантів із пацієнтом і реалістичні очікування з обох сторін. Планування стає не гіпотезою, а точним прогнозом, на який можна покластися.

2 СКОРОЧУЄТЬСЯ КІЛЬКІСТЬ ПЕРЕРБОК І «НЕСПОДІВАНОК» НА ПРИМІРЦІ

Несподівані ситуації під час примірки коронок, вінірів чи інших конструкцій, коли щось «не сідає», або потребує доопрацювання — одне з головних джерел стресу і для лікаря, і для пацієнта. Цифрова лабораторія усуває цей фактор ще на старті. Конструкція створюється на основі точного скану, без «людського фактору», тому сідає з першого разу. А це відповідно означає, що зникає потреба у додаткових візитах, знижується емоційна напруга в комунікації, а клініка не витрачає ресурси на непередбачені доопрацювання.

3 ОПТИМІЗУЄТЬСЯ НАВАНТАЖЕННЯ ТА РОБОЧИЙ ГРАФІК

Коли лабораторія працює чітко, швидко і прогнозовано — це відчувається не лише в кабінеті, а й у всьому розкладі клініки. Зникає потреба залишати «запасні» слоти у графіку на випадок затримок чи переробок. Усі дедлайни зрозумілі, а терміни — коротші. Це дозволяє лікарям ефективніше планувати навантаження, щільніше формувати графік, краще використовувати кожне крісло. І це безпосередньо впливає на фінансову модель клініки.

4 КОМУНІКАЦІЯ З ЛАБОРАТОРІЄЮ ВИХОДИТЬ НА НОВИЙ РІВЕНЬ

Зникає потреба в поясненнях «на пальцях». Натомість — цифрові файли, 3D-моделі, скан-дані, коментарі всередині системи. Усі учасники процесу працюють у єдиному інформаційному полі, де нічого не губиться, і рішення приймаються швидше. Керівник клініки отримує системну, контрольовану взаємодію без хаосу, втрат інформації чи непорозумінь.



5 ЗРОСТАЄ ЯКІСТЬ СКЛАДНИХ І ХІРУРГІЧНИХ КЕЙСІВ

В імплантації, протезуванні та щелепно-лицьовій хірургії точність — це вимога безпеки.

Цифрова лабораторія працює з індивідуальними конструкціями, де кожен міліметр має значення.

У таких випадках вона дає лікарю впевненість у технічній частині.

Кожна конструкція створюється з урахуванням найменших нюансів. Це мінімізує ризики й дозволяє лікарю зосередитися на роботі.

6 ПІДВИЩУЄТЬСЯ ДОВІРА ПАЦІЄНТІВ

З великою ймовірністю пацієнт не буде знати, що таке CAD/CAM (простими словами — коли конструкцію спершу точно проєктують на комп'ютері, а потім виготовляють). Але він відчуватиме результат: він помітить, що немає зайвих візитів, нескінченних примірок, затягування лікування. Конструкція готова ідеально — з першого разу.

7 КЛІНІКА ОТРИМУЄ ПАРТНЕРА, А НЕ ПРОСТО ПІДРЯДНИКА

Коли лабораторія є частиною клінічного мислення, змінюється сама модель взаємодії. Для нас власна цифрова лабораторія — це не «окремий етап», а продовження роботи лікаря. Саме таку логіку ми пропонуємо і клінікам-партнерам: робота за єдиними стандартами; розуміння контексту кожного кейсу та можливість масштабувати обсяги без втрати якості.

Таким чином цифрова лабораторія перестає бути просто інструментом — вона стає частиною культури роботи клініки. Там, де раніше було багато «як вийде», з'являється стабільність, прозорість і контроль.

Це означає менше стресу, менше хаосу — і більше часу на головне: якісну турботу про пацієнта.

zoom studio

МІСЦЕ, ДЕ МОЖНА
(І ТРЕБА) БУТИ СОБОЮ

7

ЕСТЕТИКА ФОТО

До «Естету» люди часто приходять у напрузі. Хтось боїться результату, хтось — процесу, хтось просто не знає, чого чекати. У фотостудії “zoomstudio” з цим працюють так само делікатно: тут не обіцяють ідеальних кадрів, натомість створюють умови, в яких людині стає спокійно. А далі стається фотографічна магія (точніше, майстерність).

ФОТОГРАФІЯ, ЯК СПОСІБ
ФІКСУВАТИ ЧАС

Найчастіше у “zoomstudio” приходять на портретні та сімейні зйомки. Для багатьох це вже сформована традиція — кілька разів на рік зафіксувати себе, свій стан, зміни у зовнішності чи настрої. Хтось оновив образ, хтось переживає важливий період у житті, одруження, вагітність, народження дитини, хтось просто хоче мати актуальні фото для особистого архіву або соціального життя. А комусь просто вперше подарували можливість зробити фотозйомку для себе, і тут починається найцікавіше: хвилювання та підготовка до процесу.

Саме для цього й існує фотостудія — як простір, де фотограф і клієнт разом можуть реалізувати задум без поспіху й тиску. Але з часом ці зйомки набувають іншого значення: сімейні фото стають хронікою, до якої повертаються роками. Діти ростуть, люди змінюються, і такі кадри перестають бути просто «контентом».

ПОЧАТОК ЗЙОМКИ — ЗАВЖДИ ПРО НЕВПЕВНЕНІСТЬ

Навіть якщо людина давно планувала фотосесію, у студію вона часто заходить із відчуттям очікування й легкого напруження. Особливо ті, хто прийшов уперше. Сумніви типові: чи правильно підібраний одяг, чи не надто яскравий макіяж, чи все доречно виглядатиме в кадрі.

У “zoomstudio” цьому стану не протистоять — його приймають і допомагають. Завдання перших хвилин зйомки просте: показати, що тут безпечно, що всі рішення мають право на існування, і що людині не потрібно відповідати чийсь очікуванням. Саме тоді з’являється те, без чого не працює жодна зйомка, — довіра. Довіра між клієнтом та фотографом, де клієнт розслаблений, відчуває себе, як на візиті у психолога, вільно та легко, і вже немає думок, що його сфотографують якось не так.

КОЛИ ПРОЦЕС ВАЖЛИВІШИЙ ЗА КАДР

Найчастіше люди по-справжньому розслабляються наприкінці зйомки, коли вже не потрібно нічого доводити. Простір стає знайомим, напруга зникає, рухи стають природними. У цей момент фотограф працює не лише з композицією, а й зі станом людини — з її досвідом, очікуваннями, іноді навіть із попередніми невдалими фотосесіями.

Фотограф тут виступає не як режисер, а як уважний спостерігач. Він підбирає ракурси, пози, напрямки руху, виходячи зі свого естетичного бачення, але без насильства над людиною. Саме тому інколи після зйомки звучить фраза: «Я себе такою не знала». Не як одкровення, чи незадоволення, а як спокійне приємне здивування.

БАЛАНС, ЗА ЯКИМ ПОВЕРТАЮТЬСЯ

У “zoomstudio” не обирають між результатом і комфортом — тут шукають баланс. Фотографії важливі, бо вони залишаються з людиною надовго. Але не менш важливі відчуття під час зйомки — той рівень спокою, після якого хочеться повернутися.

КВІТКОВИЙ БУМ ЗАКАРПАТТЯ

КАЛЕНДАР ВЕСНЯНИХ ЦВІТІНЬ

Весна — чи не найкраща пора, щоб побачити Закарпаття у всій його красі. Тут вона не трапляється «одним махом»: природа розкривається поступово, тиждень за тижнем. Шафрани, сакури, тюльпани, нарциси — кожне цвітіння має свій короткий пік. Якщо знати, коли й куди їхати,

ти, можна планувати подорожі майже кожних вихідних. Варто пам'ятати, що дати цвітіння орієнтовні й залежать від погоди, тож актуальний стан краще перевіряти безпосередньо перед поїздкою, а цей матеріал допоможе зорієнтуватися в загальному календарі весни.

ШАФРАНИ (КРОКУСИ)

На Закарпатті сезон цвітіння шафранів зазвичай стартує у другій половині березня. Найдоступніша й одна з найпопулярніших локацій — дендропарк «Березинка» під Мукачевом, де первоцвіти з'являються на галявинах просто вздовж прогулянкових маршрутів.

За один-два тижні «шафрановий пік» переміщується вище в гори — зокрема до околиць Колочава на Міжгірщині, неподалік озера Синевир, де квіти вкривають луки й територію музею «Старе село». Шафрани належать до червонокнижних рослин, тож туристів закликають не зривати їх і не сходити зі стежок — дозволено лише фотографувати й милуватися.



🕒 кінець березня — початок квітня

САКУРИ ТА МАГНОЛІЇ

Магнолії та сакури формують головний міський весняний пейзаж Закарпаття. Першими, вже на початку квітня, розквітають магнолії — поодинокі декоративні дерева у дворах старої забудови, біля адміністративних будівель і в невеликих скверах Ужгорода та Мукачева. За ними настає час сакур — найочікуванішого цвітіння сезону.



🕒 друга декада квітня

Найбільше рожевих алей традиційно зосереджено в Ужгороді, зокрема на набережних і в центральній частині міста, тоді як Мукачево, Берегове, Хуст, Іршава та Виноградів пропонують більш камерні маршрути без великих натовпів. Загалом період цвітіння триває недовго — близько двох тижнів, але саме він вважається кульмінацією весни на Закарпатті.



🕒 друга декада квітня



🕒 кінець квітня — початок травня

ТЮЛЬПАНИ

Тюльпани на Закарпатті з'являються як сезонна подія — яскрава, але нетривала. Найчастіше тюльпанові поля відкриваються на околицях Ужгорода та Мукачева, зокрема у приміських селах і фермерських господарствах, які спеціально висаджують квіти до весняного сезону.

Одна з таких локацій — Ландшафтний парк Paradise у с. Тийглаш, де щовесни висаджують десятки тисяч тюльпанів різних сортів. Парк працює як сезонний простір для прогулянок і фотосесій, а період цвітіння триває лише кілька тижнів і залежить від погодних умов.



🕒 початок — середина травня

НАРЦИСИ

Нарциси — одне з наймасовіших природних цвітінь пізньої весни на Закарпатті. Саме в травні вони вкривають великі площі у Долині нарцисів поблизу Хуста, утворюючи суцільні білі килими. Цвітіння триває лише кілька тижнів і залежить від погодних умов, тож цей період вважають коротким, але дуже виразним етапом весняного сезону. Територія має заповідний статус, відвідувати її можна лише визначеними маршрутами — це допомагає зберегти унікальну екосистему.



🕒 середина — кінець травня

ГЛІЦИНІЇ

Гліцинії з'являються наприкінці весни й ніби ставлять у ній крапку — не гучну, а дуже делікатну. В Ужгороді, Мукачеві, Берегові та Виноградіві ці декоративні ліани обвивають фасади старих будинків, балкони, брами й внутрішні дворики, перетворюючи звичайні міські маршрути на несподівано кінематографічні. Це цвітіння не має чітких «точок на мапі» — гліцинії не ростуть алеями й не збирають натовпів. Їх радше знаходять випадково, під час неспішної прогулянки.

Весняні цвітіння на Закарпатті — короткі й крихкі. Незалежно від того, чи йдеться про заповідну територію, міський парк або приватний простір, правила прості й однакові для всіх. Квіти не зривають, гілки не ламають, по галявинах і квітниках не ходять. Навіть одна зламана сакура чи витоптаний клаптик шафранів — це шкода, яку неможливо відновити за сезон.

Найкращий спосіб подякувати природі за красу — залишити її такою, якою ми її побачили. Фотографувати можна й потрібно, але без втручання. Весна триває недовго, і саме від нашої уважності залежить, чи зможуть нею милуватися ті, хто прийде після нас.

**ВАЖЛИВА ПАМ'ЯТКА
МАНДРІВНИКА**

ВСЕ НА ЧОТИРЬОХ: ЯК МИ ПРИЙШЛИ ДО ESTHETE GROUP

ALL ON 4

Коли говорять про «Естет», найчастіше мають на увазі одну клініку, яка знаходиться зараз на Митній, 44. Місце, де лікують, консультують, дбають про усмішку. Але з часом за цим словом почала стояти значно складніша конструкція — не одна локація і не один напрям, а система, що тримається на кількох опорах одночасно.

У певний момент стало помітно, що в межах одного простору почали співіснувати надто різні сценарії роботи. Пацієнти приходили кожен зі своїм запитом і з різними очікуваннями від процесу лікування.

Тож тепер у нас «все на чотирьох» — подібна до відомої в стоматології концепції All-on-4, коли вся система тримається на чотирьох опорах. У медицині це рішення, яке дозволяє відновити повний зубний ряд, коли інших варіантів уже не залишилося: чотири імпланти беруть на себе всю відповідальність за стабільність і функцію.

Тільки в Esthete Group ця логіка працює навпаки: наші «чотири опори» створені саме для того, щоб пацієнт ніколи не дійшов до потреби All-on-4 у щелепі. Щоб проблеми вирішувалися вчасно, системно і на різних етапах — ще задовго до точки, де потрібні радикальні рішення.

ПЕРША ОПОРА:

ДИТЯЧА СТОМАТОЛОГІЯ «СЛИВОЧКА»

Рішення винести дитячий напрям в окремий простір з'явилося не з міркувань брендингу чи дизайну. Воно виросло з простого спостереження: дитячий прийом живе за зовсім іншими правилами, ніж дорослий. І ці правила неможливо повноцінно реалізувати в межах загальної логіки клініки.

Дитина приходить не лише на лікування — вона приходить у нове середовище, яке спочатку лякає. Тут важлива не швидкість, а поступовість. Не результат «тут і

зараз», а відчуття безпеки, яке формується з першої хвилини.

Так з'явилася «Сливочка» — не як окремий проєкт, а як відповідь на потребу створити для дітей власний простір із власними правилами. Простір, де команда може працювати без постійного компромісу між «швидше» і «м'якше», а дитина — поступово формувати довіру до лікаря й самого процесу лікування.

ЕСТЕТ
СЛИВОЧКА
дитяче відділення стоматології

ДРУГА ОПОРА:

ДОРΟΣЛИЙ ПРИЙОМ «ЕСТЕТ»

Дорослі очікують чіткості: зрозумілого плану, прогнозованих термінів, пояснень без спрощень і рішень без поспіху. І саме цей запит поступово сформував окрему логіку дорослого напрямку — із власним ритмом роботи, іншими сценаріями перебування в клініці та вищою концентрацією на складних клінічних випадках.

Коли дитячий і дорослий прийоми були розведені в окремі простори, дорослий напрям отримав можливість повністю зосередитися на своїй функції. З'явився час на діагностику, на обговорення варіантів

лікування, на роботу з пацієнтами, які потребують довготривалого супроводу. Простір перестав бути «прохідним» і став місцем, де лікування відбувається без відволікань.

Саме тут стало очевидно, що дорослий прийом — це не просто ще одна ланка в системі, а основа, від якої відштовхується вся структура Esthete Group. Він задає стандарт роботи, рівень відповідальності та темп, який згодом масштабується й на інші напрями.

ЕСТЕТ
інноваційний стоматологічний комплекс

ТРЕТЯ ОПОРА:**ВЛАСНА ЗУБОТЕХНІЧНА ЛАБОРАТОРІЯ**

Поява власної зуботехнічної лабораторії була не кроком до розширення, а логічним продовженням попередніх рішень. Коли клінічна частина почала працювати чітко й передбачувано, стало помітно, що зовнішні процеси не завжди витримують цей ритм. Виготовлення конструкцій залишалося окремим світом — зі своїми термінами, своїми обмеженнями й зоною відповідальності, яка фактично лежала поза межами системи.

У практиці це означало зайві очікування, складні узгодження і втрату контролю над фінальним етапом лікування. Для пацієнта це виглядало як затримка або невизначеність, для лікаря — як неможливість повністю відповідати за результат.

Власна лабораторія дала цю можливість. Вона дозволила поєднати клінічне бачення з технічним виконанням, зняти зайві ланки в комунікації й вибудувати спільну мову між лікарями та техніками. А з часом лабораторія перестала бути лише сервісною частиною клініки. Вона почала працювати як самостійний напрям, орієнтований на високу якість і складні технічні рішення. Саме тут з'явилася можливість не підлаштовуватися під обмеження, а створювати конструкції, які відповідають реальним клінічним потребам і очікуванням пацієнтів.

ЧЕТВЕРТА ОПОРА:**«СИМЕТРІЯ» — ОРТОДОНТІЯ ЯК ОКРЕМИЙ СВІТ**

Ортодонтія від початку вимагала іншого підходу. Це не разовий візит і не серія окремих процедур, а тривалий процес, у якому пацієнт і команда працюють разом місяцями, а іноді й роками. Такий формат лікування потребує не лише технічної точності, а й стабільного контакту, довіри та чіткого планування на довгу дистанцію.

У межах загального клінічного простору ортодонтичний напрям постійно стикався з обмеженнями. Його ритм не збігався з ритмом інших прийомів, а потреба в довготривалому супроводі не вкладалася в стандартні сценарії перебування пацієнта в клініці. З часом стало

очевидно, що для якісної ортодонтії потрібне окреме середовище — простір, де лікування можна вибудувати поступово, без тиску швидкості й постійних переривань.

Так з'явилася «Симетрія» — як спеціалізований ортодонтичний напрям у структурі Esthete Group. Це окрема локація і власна логіка роботи, у якій важлива послідовність, регулярність і довіра. Тут ортодонтія перестає бути «частиною загального прийому» і стає повноцінним процесом із чітко окресленими етапами та зрозумілим результатом.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ РАЗОМ

Кожна з чотирьох опор Esthete Group з'явилася як відповідь на конкретний виклик: дитячий прийом потребував власного простору й темпу, доросла стоматологія — концентрації та передбачуваності, власна лабораторія — контролю якості, а ортодонтія — довготривалої та стабільної логіки лікування. Разом вони утворили не набір окремих напрямів, а систему, в якій розділення процесів не руйнує цілісність, а навпаки — дозволяє кожному працювати у своєму ритмі.

Та жодна структура не працює без людей, які тримають її щодня. Саме вони поєднують логіку процесів із живою реальністю, приймають складні рішення й підтримують баланс усередині команди.

Про цю внутрішню сторону Esthete Group — наступний текст. Про людину, яка бачить систему зсередини й тримає її в русі.



«ЛЮДИ — ЦЕ ПРО АМБІЦІЇ. І ЯКЩО ЇХ НЕ ПІДТРИМУВАТИ — ВОНИ ОПУСКАЮТЬ КРИЛА»

Олена Михайлова — про команду, довіру та те, що тримає «Естет» зсередини

«Естет знайшов мене, а не я Естет»

Коли слухаєш Олену, здається, що вона працювала тут завжди. Але її шлях почався в іншому місті, іншому темпі й іншій реальності.

«Я сама з Харкова. І коли ми навесні 22-го переїхали в Ужгород... чесно, я існувала в коматозі. Пів року точно. Ні розвитку, ні планів, ні розуміння, що буде завтра. Мала дитина, війна, повна невизначеність».

Пошуки роботи стали першим способом вийти з цього застою. Але там, куди вона приходила, Олена не відчувала потрібного для себе професійного ритму. Поворот стався, коли подзвонила дівчина з «Естету».

«Вона так емоційно розповідала про «Естет»... Я слухала й думала: що ж це за місце таке? І пішла. На першій співбесіді відчула: тут інший рівень. Інший світ. Михайло горить справою так, що хочеться бігти поруч. І я звикла так працювати: швидко, ґрунтовно, відповідально».

Відчуття, що я на своєму місці

Початок був складним. Новий напрям, нова галузь, нова термінологія, нова команда — і відповідальність з першого дня.

«Мені було страшно. Стоматологія — зовсім нова сфера. Але я розуміла, що поверхнево я не можу. Мені треба знати: що за інструмент, чому саме цей, для чого матеріал, чому ми купуємо один, а не інший. Я не можу інакше. Якщо беру відповідальність — то до кінця».

Після матеріалу про Esthete Group ви вже розумієте: ця система працює на чотирьох опорах — людях, культурі, процесах і сервісі. Але будь-яка система жива настільки, наскільки в ній є людина, яка вміє їх поєднати. У весняному випуску ми вперше знайомимо вас із тією, хто стоїть саме в цьому місці — на перетині всіх ліній руху.

Олена Михайлова — операційна директорка «Естету», жінка, яка керує 60+ людьми, тримає внутрішню рівновагу системи й робить це з тією спокійною впевненістю, яку команда відчуває буквально тілом. Вона не місцева, але стала «своєю» настільки органічно, що сьогодні її ім'я звучить у клініці так само природно, як «Естет».

Ми записали розмову, у якій Олена чесно і відкрито розповідає про свій шлях, цінності, команду, масштабування і про те, що означає бути людиною, яка тримає все це разом.

Пів року — стільки знадобилося, щоб відчути себе частиною «Естету».

«За цей час я познайомилася з кожним. Зрозуміла структуру, терміни, процеси. І одного дня я пішла на роботу й зловила себе на думці: я кайфую. Я роблю те, що люблю. Я хочу тут бути. Я потрібна. Це дуже сильне відчуття». Цей момент став точкою неповернення: Ужгород перестав бути «тимчасовим місцем», а «Естет» перестав бути просто роботою.

Культура, що вражає

Порівняння харківського досвіду з ужгородським для Олени було контрастним і дуже показовим. Те, що вона звикла бачити в клініках мегаполісу, — холодна ефективність, бізнес без емоцій, принцип заміності будь-кого. Але «Естет» виявився іншим світом. Теплим, уважним, людським — і в цій людяності була сила.

«Харків — це only business. Не подобається — завтра знайдуть іншого. Незамінних немає. А тут... тут інакше. Тут людиноцентричність, тут тебе чують, тут навіть складні речі обговорюють по-людськи. Це не групка людей під одним дахом. Це команда, яка дивиться в одному напрямку».

Це був той момент, коли в неї з'явилося відчуття, що вона потрапила у культуру, яка існує не на рівні гасел, а дійсно проживається щодня. Олена побачила, як працюють взаємна повага, довіра, рівність у діалозі між медичним і адміністративним персоналом. І, здається, саме тоді в ній остаточно закріпилося рішення: вона хоче бути частиною цього.

Люди, з яких усе починається

Команда «Естету» — жива структура, що розвивається, росте, змінюється. І Олена бачить її не як набір посад чи ролей, а як людей зі своїми внутрішніми історіями, темпами, амбіціями й чутливостями. Для неї команда — це не щось зовнішнє щодо управління. Це середовище, яке потрібно берегти, направляти й тримати в тонусі.

«У мене 60+ людей. Молоді, амбітні, різні, зі своїми емоціями і своїм темпом. Молоді люди — це про амбіції, і якщо їх не підтримувати — вони опускають крила. Кожен хоче бути почутим, визнаним, кожен хоче розвитку. І моя робота — допомогти цим крилам розправитися».

Відбір нових людей — окрема історія. Жодної випадковості, жодного «підберемо, а там як буде». Для неї людина має відповідати не тільки професійно, а й внутрішньо — культурно, емоційно, ментально.

«Телефонна розмова — обов'язкова. Часто не одна. Потім — жива зустріч. Бо я повинна побачити людину: як вона дивиться, як реагує, як входить у простір. Як вона спілкується. Людина може бути профі, але якщо її енергія не лягає в нашу команду — вона не наш кандидат».

Далі — стажування. Для когось це формальність, для «Естету» — ключовий фільтр.

«Стажування — два тижні. І з десяти доходять двоє. Але якщо доходять — вони наші на 99%. Бо ми дивимось не тільки на навички. Ми дивимось на цінності, включеність, відповідальність, на бажання вчитися. Це видно дуже швидко».

У цій суворості є чесність. Пацієнт, який заходить у клініку, має отримати найкраще. А найкраще дає тільки сильна команда.

І коли команда зібрана — починається те, що Олена називає систематизацією. Не бюрократія, не папери заради паперів. Це фундамент, без якого не існує порядку, розвитку й масштабування.

«Операційка — це щодня і щогодини. Але коли ти систематизуєш процеси — це все доходить до автоматизму. У мене все розписано: від того, де прибиральниця бере ру-

кавички, до закупівлі обладнання за мільйони. Якщо десь є хаос — він вилізе назавтра. Поки ти живеш у режимі тушіння пожеж — нічого не виросте».

У цій фразі — весь її стиль: спокій, порядок, передбачуваність. І саме це створює простір, у якому команді комфортно працювати, а пацієнтові — лікуватися. Ця системність дає людям і щось більше, ніж організованість. Вона створює для них місце, де можна бути чесним, відкритим, неідеальним — і все одно почутим.

«Лікарі приходять поговорити. Просто поговорити, виговоритися. І я це дуже ціную. Коли дорослий професійний лікар каже: «Дякую, що можу прийти й сказати все по-чесному, і знаю, що ви не накричите, а вирішите», — це для мене найвища оцінка. Це означає, що я на своєму місці».

Рішення, які приймаються разом

У масштабуванні будь-якого бізнесу є моменти, коли доводиться приймати рішення, що впливають і на структуру, і на людей. У такі моменти багато команд напружуються, бояться, опираються. І саме тоді проявляється справжній характер лідера — того, хто має провести людей вперед, не зламавши ні темпу, ні довіри.

«Ми не будуємо вертикаль. Ми говоримо як люди. Я ніколи не кажу: «так, бо так». Я пояснюю. Як друзі. Коли говориш без прикрас, але й без страхів — люди чують. І будь-яке рішення сприймається інакше».

Олена вміє розкладати складні речі на прості сенси. Вона не ховається за формальностями, не говорить загальними фразами — вона пояснює, навіщо, чому зараз і що це дасть у майбутньому. І саме тому команда йде за нею — не через посаду, а через довіру.

«Команда знає, що я не скажу щось — і зникну. Якщо ми приймаємо рішення, я йду з ним до кінця разом із ними. Я з ними у всьому — у злетах, у нервових днях, у будь-яких змінах».

Але найскладніше — не рішення. Найскладніше — баланс: «На одній стороні терезів — амбіції людей. На іншій — план розвитку підприємства. Моє завдання — зберегти цей баланс: підсвітити людині її сильне, допомогти їй вирости, але чесно сказати, якщо щось не на часі. І робити це так, щоб люди відчували підтримку, а не критику».

У розмові з Оленою легко забути, що перед тобою операційна директорка, людина з величезною відповідальністю й десятками рішень щодня. Вона говорить не як менеджер, а як людина, яка тримає в серці команду, процеси й пацієнтів одночасно.

«Я люблю свою роботу. Обожаю «Естет». І дуже рада, що він стався в моєму житті. Коли людина каже: «Дякую, що я можу бути чесним», — я розумію: я там, де маю бути».



ВЕЛИКДЕНЬ НА ЗАКАРПАТТІ

ТРАДИЦІЇ, ЩО ТРИМАЮТЬ РОДИНУ РАЗОМ

Великодні дні на Закарпатті завжди особливі. Мабуть, через те, що цей регіон був історично в різних країнах, а ще — за горами, за Карпатами — традиції тут збереглися доволі міцно і в той же час різноманітні. Часто вони різняться від села до села, бо передавалися всередині родини і часто мали локальні, дуже людські пояснення.

Про те, яким був і яким залишається Великдень на Закарпатті, ми говорили з Василем Коцаном, директором Закарпатського музею народної архітектури та побуту.



НАПОВНЕННЯ ВЕЛИКОДНЬОГО КОШИКА

Звичайний нам великодній кошик — відносно пізній елемент. Мабуть, він з'являється лише наприкінці XIX — на початку XX століття. До того освячені страви носили по-різному: загортали у великі вишиті рушники або складали в спеціальні дерев'яні посудини — пасківники. Поширеними були й бесаги — подвійні тканинні сумки, які перекидали через плече.

Обов'язковими складниками залишалися паска, яйця та рушник. Вишитими рушниками не лише накривали кошик, а й підкреслювали святковість події. Назви цих тканин покривали різні: хлібуйки, пасхальні серветки — кожен район мав свої локальні терміни.

Щодо вина — тут не було єдності. В одних селах його клали до кошика як символ крові Христа, в інших — вважали, що алкоголь освячувати не варто. Сучасна практика значно уніфікувала ці відмінності, але раніше вони були цілком природними.



ПАСКА — БІЛЬШЕ, НІЖ СВАТКОВИЙ ХЛІБ

Паску на Закарпатті пекли всюди — незалежно від району. Довгий час вона не була солодкою у сучасному розумінні, а радше нагадувала звичайний хліб. Водночас її завжди прикрашали: зверху викладали хрест, віночки чи квіти з тіста — ці візерунки мали сакральний зміст і фіксуються ще на світлинах кінця XIX — початку XX століття.

У багатьох селах пекли не одну, а кілька пасок. Головну, найбільшу, називали «мамою», а менші — «братом» і «сестрою», для кожного члена родини. Окремо випікали маленькі пасочки з решток тіста — їх призначали для худоби, вірячи, що це принесе здоров'я й добробут господарству.

Особливим був і момент повернення додому після освячення: господар першим ніс паску, спершу заходив до худоби, а вже тоді — до хати. Паску могли прикладати до голови корові, аби худоба добре водилася, або дівчині «на віддавання», якщо така була в хаті — як побажання заміжжя і щасливої долі в цьому році.

ЯЙЦЕ, ПИСАНКА І СИЛА ШКАРАЛУПИ

Яйце — ще один незмінний символ Великодня. На Закарпатті побутовали писанки, крашанки й крапанки. Писанки малювали воском, найскладніші — на Гуцульщині, з дрібним, насиченим орнаментом. Лемківські писанки вирізнялися простішим, розрідженим малюнком. Крашанки фарбували в один колір, часто — у відварі цибулиння з травами.

У різних районах Закарпаття й досі по-різному ставляться до того, чи нести яйця до церкви разом зі шкаралупою. Десь освячують цілі яйця, а десь — уже очищені. Водночас сама шкаралупа не вважається чимось другорядним: її не викидають аніяк. За народними уявленнями, вона може мати силу й бути використаною як на добро, так і на шкоду. Саме тому шкаралупу або закопують у землю в малолюдних місцях, або згодовують худобі чи птиці, остерігаючись, аби вона не потрапила до рук босоркань (відьом).

ТИША, ПОРЯДОК І СПІЛЬНА СПРАВА

Підготовка до Великодня завжди була чітко впорядкованою. Кожен у родині мав свою роль: жінки відповідали за прибирання в хаті та випікання паски, чоловіки — за господарство, дрова й піч, діти — за дрібні доручення й допомогу старшим. Такий розподіл не лише спрощував клопоти, а й робив підготовку спільною справою для всієї родини.

З випіканням паски було пов'язано чимало застережень. У деяких селах вважали, що під час замішування тіста в хаті має панувати повна тиша — аби паска «вдалася». В інших, навпаки, коли паску вже ставили до печі, дозволяли шуміти й навіть стрибати, вірячи, що так вона краще виросте. Такі відмінності могли існувати навіть між сусідніми селами.

До Великоднього циклу органічно долучалися й діти. Для них спеціально пекли невеликі гостинці з решток тіста: наприклад, на Рахівщині — **кукуци**, на Міжгірщині — **зозульки**. У святкові дні діти ходили до родичів, хрещених або найближчих сусідів, отримуючи ці смаколики разом із яйцями чи писанками. Так великодні традиції передавалися не через настанови, а через участь — природно й ненав'язливо.



ПОЛИВАЛЬНИЙ ПОНЕДІЛОК

Поливальний понеділок не був універсальною традицією для всього Закарпаття і мав різні локальні форми. Там, де він існував, обливання відбувалося не один день, а два: у понеділок хлопці поливали дівчат, а у вівторок — дівчата хлопців. У відповідь дарували яйця, писанки або невеликі гостинці.

За спогадами старожилів, у деяких селах поливання перетворювалося на справжнє змагання між вулицями чи районами — хто кого більше переполне. Такі обливання були частиною молодіжних забав і тривали протягом великодніх днів.

Водночас у частині районів Закарпаття поливання взагалі не пов'язували з Великднем. Там ця традиція була приурочена до свята Юрія — 6 травня. Це ще раз підкреслює, наскільки великодній цикл на Закарпатті залежав від локального контексту й ніколи не був однаковим для всіх.

ВЕЛИКОДНІ ІГРИ МОЛОДІ ЯК ВАЖЛИВА ЧАСТИНА ТРАДИЦІЙ

Про традицію, в якій вірили, хто швидше повернеться з церкви після освячення до хати, тому щаститиме весь рік, ми вже всі добре знаємо. Але після святкової трапези молодь збиралася на церковному подвір'ї або на відкритому просторі біля церкви і грала у Великодні ігри — прості, але емоційні, часто з елементами жарту й флірту.

Наприклад, з найпоширеніших була гра з писанками, коли їх котили по траві. Учасники ставали колом, а хлопці по черзі котили писанку, намагаючись, щоб вона зупинилася біля дівчини, яка їм подобалася, або з якою уже були якісь залицяння. Однак через нерівну землю чи траву писанка іноді «обирала» когось іншого — і за правилами гри доводилося танцювати саме з нею. Це часом породжувало певну драматичність у стосунках молодих пар.

Такі забави тривали всі великодні дні й були важливою частиною соціального життя: тут знайомилися, жартували, з'ясовували стосунки й просто проводили час разом.



ГОЛОВНЕ — БУТИ РАЗОМ

Найважливішим моментом Великодня, за словами Василя Коцана, було і залишається освячення паски й повернення додому. У цей момент збирається вся родина, починається святкова трапеза і відновлюється зв'язок між поколіннями.

Тобто, це часто не стільки про обряд, скільки про дім, дорогу до нього і відчуття, що попри всі зміни, світ усе ще тримається на родині.

АКАДЕМІЯ ЕСТЕТ: КОЛИ ЗНАННЯ СТАЮТЬ СПІЛЬНОТОЮ

У стоматології є речі, які не можна досягнути через підручники. Вони приходять лише з досвідом — коли стоїш біля установки, робиш помилку, виправляєш її, пробуєш знову. Курс за курсом, місто за містом, рік за роком. Саме так живе більшість лікарів «Естету»: в постійному навчанні, пошуку, відточуванні навичок.

Колись ці пошуки означали дорогу — часто довгу, виснажливу, небезпечну, особливо у воєнний час. Але у 2025 році команда зро-

била крок, який давно просився назовні: створила Академію Естет — навчальний центр, де знання приходять не лише швидше, а й ближче.

Про цю ідею розповідає Марія Бобелюк — лікарка-ендодонтистка та дитяча стоматологиня «Естету», яка стала координаторкою та рушійною силою Академії. Саме через її руки проходить увесь процес: від перших задумів і пошуку лекторів до проведення курсів та роботи з учасниками.

ЩО СТОІТЬ ЗА АКАДЕМІЄЮ: ПОТРЕБА НАВЧАТИСЯ І МОЖЛИВІСТЬ РОБИТИ ЦЕ ВДОМА

Сучасний лікар-стоматолог навчається безперервно. Але більшість справді корисних курсів — у Києві, Львові або за кордоном. Дорога займає години, іноді добу, і часто коштує набагато більше за сам курс. У період, коли пересування стало складнішим, питання «де вчитись?» стало гострим.

Марія каже це дуже прямо:



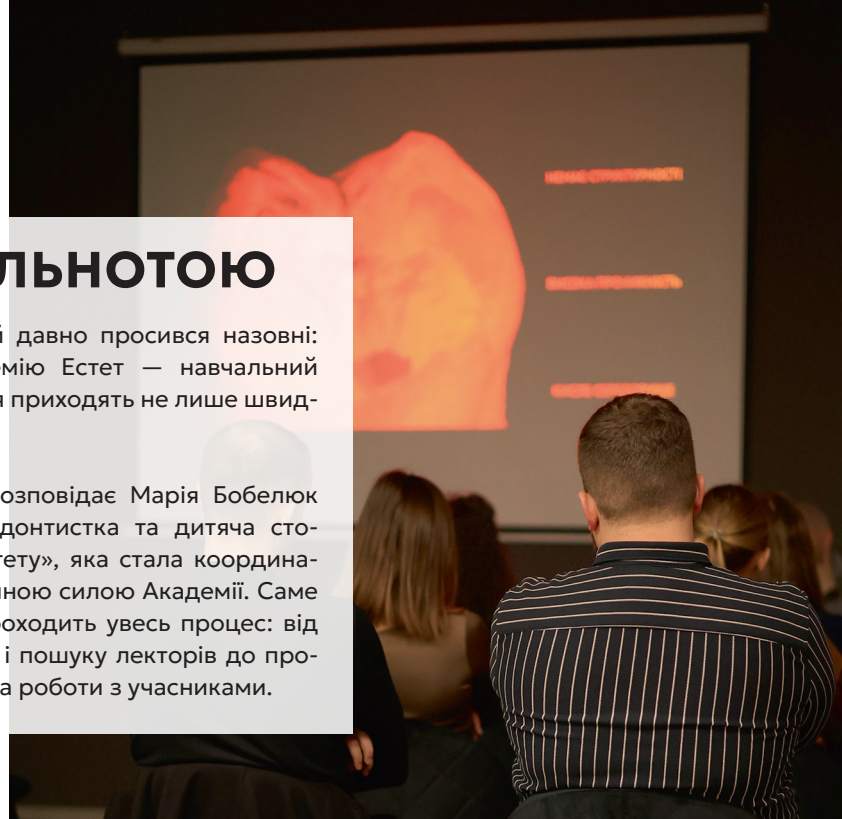
«Основне навчання — не в університеті. Там ми отримуємо базу. А справді навчаємось уже потім: на курсах, у роботі. Але зараз багато хто не хоче або не може їхати далеко. А потреба залишилася. І якщо у нас є лікарі, які можуть навчати — чому би не зробити це тут?»

Перший пробний курс провели для своїх лікарів. Наступний — уже відкритий — злетів у першу ж добу: 17 людей, повністю закритий набір, усі місця заброньовані. Це стало тим моментом, коли команда зрозуміла: запит величезний і давно назрілий.

І ще один несподіваний сигнал — географія учасників.



«Коли приїхали з Івано-Франківська і Чернівців, я була дуже здивована. Це далека дорога, часто незручні пересадки, якщо потягом, але людям було важливо приїхати саме до нас. А ще приїхали лікарі зі Словаччини. Бо сюди їм ближче, ніж до Києва чи Львова. І це було так приємно... ти чітко розумієш, що те, що ти робиш, по-справжньому потрібне».



ЯК ПРОХОДЯТЬ КУРСИ: ВІД ПОВНОЇ ТЕОРІЇ ДО РОБОТИ “РУКАМИ”

Форматів навчання два — груповий та індивідуальний. І вони дають різний досвід.

Груповий курс триває два дні. Перший день — лекційний, максимально насичений. Другий — повністю практичний.



«Якщо хтось прийшов і хоче працювати до останнього — ми з ним і будемо працювати до останнього. Кожен має своє місце, свої задачі. Наприклад, відреставрувати вісім зубів — і поки не зроблять, не йдуть. В таких випадках добре видно, що кожен прийшов навчитися і взяти із цього максимум».

Індивідуальні курси — зовсім інша глибина. Один або два курсанти, цілий день у реальному кабінеті: «Ти сідаєш за установку й робиш усе з нуля — як із живим пацієнтом. І лектор тільки з тобою. Він відповідає на всі питання, може зупинитись на тому, що саме тобі найважче. Програма гнучка: якщо в когось проблеми з певним етапом роботи — ми на ньому і зосереджуємось. Це зовсім інший рівень навчання».

Кожен формат має свою цінність, але обидва дають головне — знання, які передаються через практику.

ПЕРШІ ВІДГУКИ

Більшість учасників говорять про одне: наскільки зручно, що можна навчатися тут. Без добових поїздок, пересадок і виснаження.

Марія ділиться особистим досвідом:



«Я недавно їхала у Вінницю 14 годин, мала пересадку о третій ночі. Приїхала, і розумію — я вже настільки втомлена, що сам курс сприймаю гірше. А тут люди закінчують день, і йдуть спати у своє рідне ліжко. І вони так щиро кажуть: «Боже, нарешті не треба їхати на інший кінець країни!». Це дуже цінується».

Ще один теплий момент — професійне визнання:



«У нас часто є така думка, що за кордоном все краще, а ми нікого не можемо навчити. А потім приїжджають люди з інших міст і країн — і кажуть, що це дуже сильний рівень. Для нас це маленька перемога».

ПЛАНИ: БІЛЬШЕ, ГЛИБШЕ, СМІЛИВІШЕ

Попереду — нові теми, нові лектори, більше індивідуальних курсів. І найбільша мрія — масштабний стоматологічний конгрес.



«Хочеться чогось великого. Ми відчуваємо, що до цього доростаємо», — підсумовує Марія.

ВСЕ НА 4-X

ЯК АКАДЕМІЯ ЗРОСТАЄ: ФІДБЕК, ВІДБІР ЛЕКТОРІВ І РОБОТА НАД ДЕТАЛЯМИ

Після кожного курсу — анонімне опитування. І це не формальність.



«Людина може мені не сказати в очі, але напише в анкеті. А ми це враховуємо. І так народжуються маленькі зміни: більше простору, краща логістика, інший таймінг, інший підхід до матеріалів. Ці деталі дуже впливають»

Теми й лекторів теж обирають не інтуїтивно, а на основі реального запиту.



Я питала кожного свого лікаря: у кого з експертів хочеться повчитися, що саме цікаво? І вже з цього формували список. Не всі можуть приїхати — у когось дитина, у когось документи, хтось боїться їхати на Закарпаття. Але ті, хто приїжджають, — дуже мотивовані».

Зараз команда працює над окремим сайтом, де будуть розклад, архів курсів, описи програм і інформація про наявні місця.



ESTHETE.COM.UA

СИМЕТРІЯ

ЯК БАЛАНС: ЧОМУ РІВНІ ЗУБИ — ЦЕ БІЛЬШЕ, НІЖ ЕСТЕТИКА

Відкриття нової клініки — це завжди амбіція. Але утримати баланс між масштабуванням і якістю — вже стратегія. Саме на цьому балансі сьогодні будується робота «Симетрії» — спеціалізованої ортодонтичної клініки в Ужгороді, заснованої Василем Стойкою та Михайлом Сливкою.

Ідея окремого ортодонтичного простору народилася не з бажання «відкрити ще одну клініку», а з потреби сконцентрувати досвід і пацієнтський запит в одному місці. Працюючи в різних форматах стоматологічних закладів, Василь Стойка поступово дійшов висновку, що

ортодонтія потребує іншого ритму, іншої логіки організації прийому і, зрештою, іншої філософії управління процесом.

Після відкриття клініка поступово виходить на новий рівень навантаження. Зараз команда може приймати близько 30 пацієнтів на день, стратегічна ціль — 45. Однак це зростання не є самоціллю. Для засновників принципово, щоб кількість прийомів не впливала на якість лікування. Саме в цьому і закладено зміст назви: симетрія як баланс — між розвитком і відповідальністю, між темпом і результатом.

«СИМЕТРІЯ» — НЕ ПРО ІДЕАЛ, А ПРО ФУНКЦІЮ

У повсякденному сприйнятті симетрія часто асоціюється з естетикою. З рівною усмішкою, правильними пропорціями, гармонійною фотографією. Проте в медицині симетрія означає насамперед функціональний баланс.

Людське тіло не є абсолютно симетричним. Але коли дисбаланс стає значним, організм починає компенсувати. Іноді це відбувається майже непомітно, а іноді — через біль, перевантаження суглобів чи хронічну напругу м'язів. Так само і з прикусом. Якщо зуби розташовані нерівномірно або щелепи зміщені, одна сторона жує активніше за іншу, м'язи працюють асиметрично, а скронево-нижньощелепний суглоб бере на себе додаткове навантаження. З часом це може проявлятися головними болями, напругою у ший чи плечах, відчуттям постійної втоми. Людина рідко пов'язує такі симптоми із зубами, адже проблема здається «лише естетичною».

Тож, якщо на початку здається, що ортодонтія — це про картинку, то насправді це про стабільну роботу всієї системи. А картинка (тобто, красива усмішка) — це часто додатковий бонус.

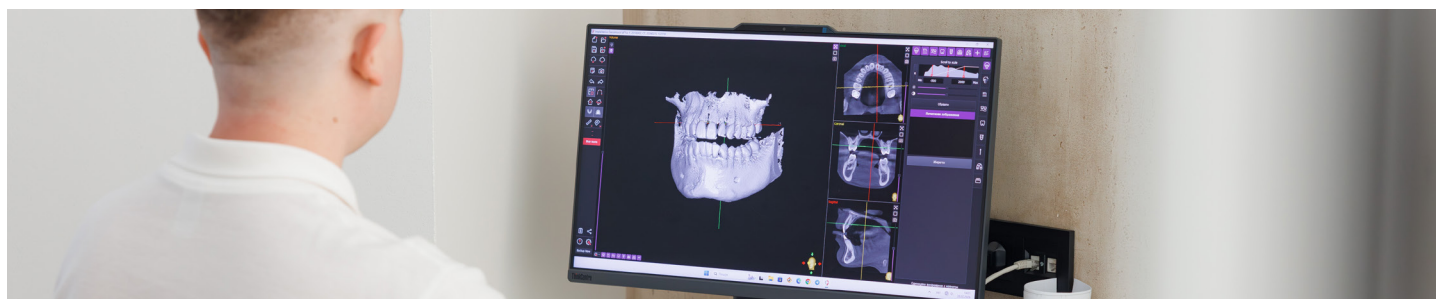


НЕ СПРИНТ, А МАРАФОН

Ортодонтичне лікування — це завжди довга дистанція. Воно потребує не лише клінічної точності, а й системної організації процесу. Саме тому в «Симетрії» від самого початку вибудували окрему логіку прийому.

Діагностика включає КТ, телерентгенографію, цифрове сканування та фотопротокол. Уся інформація зберігається в електронній карті пацієнта, що дозволяє планувати лікування максимально точно і послідовно.

Організаційна модель побудована так, щоб лікар мав достатньо часу на кожного пацієнта, а графіки залишалися передбачуваними. У довготривалому лікуванні важливо, щоб людина не «випадала» з процесу, не губилася між візитами і чітко розуміла етапи свого маршруту.



СИМЕТРІЯ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДИТИНСТВА

Окремий фокус клініки — робота з дітьми у період змінного прикусу. Саме в цьому віці організм є найбільш пластичним, а тому можливості впливу значно ширші.

У «Симетрії» застосовують міофункціональний підхід, який враховує не лише положення зубів, а й дихання, положення язика, ковтання та тонус м'язів обличчя. Часто саме ці функції є першопричиною ортодонтичних порушень. Якщо дитина постійно дихає ротом або має неправильне положення язика у спокої, корекція лише зубного ряду не забезпечить стабільного результату.

Тому за потреби до лікування залучаються отоларингологи, логопеди, реабілітологи. Батьки отримують прості та зрозумілі протоколи для регулярних вправ удома, адже стабільність результату залежить не стільки від кабінетного прийому, скільки від щоденної роботи вдома.

КОНЦЕНТРАЦІЯ ЯК ПЕРЕВАГА

На ринку стоматології домінують універсальні формати. Проте вузька спеціалізація дозволяє накопичувати досвід глибше і системніше. Коли команда щодня працює виключно з ортодонтичними випадками, експертиза формується концентровано, без розпорошення. І ми вже тішимося першим відгукам пацієнтів, які відвідали «Симетрію»:

“Чудовий сервіс, підхід до дітей, навіть тих, хто боїться! Воно того варте”

“Дуже приємний персонал. Лікар хороший спеціаліст, не потрібно чекати прийому. Все вчасно. І кава смачна”

“Дуже задоволені візитами до цієї ортодонтичної клініки! Професійний підхід, уважне та доброзичливе ставлення до пацієнта з першої хвилини.

Лікар все детально пояснює, відповідає на всі запитання й підібрав оптимальний план лікування без зайвого нав'язування. В клініці чисто, затишно та сучасно. Відчувається турбота і щире бажання допомогти!”

“Чудова клініка з гарними лікарями. На консультації лікар дуже добре та детально розповів про всі нюанси лікування та відповів на всі запитання”

“Рекомендую клініку Симетрія, там працює найкращий ортодонт - Стойка Василь Федорович. Для нього не існує складних завдань. Лікар від Бога”

Абсолютної симетрії, звісно, не існує. Проте існує баланс, за якого система працює стабільно і без перевантаження.

Достатньо не чекати болю чи помітної проблеми, а просто прийти на консультацію, щоб зрозуміти, чи працює ваша система так, як має.

Можливо, перший крок до балансу — це просто запис на огляд.

МИ ЧЕКАЄМО НА ВАС!



ЗАМКИ ЗАКАРПАТТЯ:

ЩО ПОДИВИТИСЯ ПІСЛЯ ПАЛАНКУ І УЖГОРОДА

Скільки замків Закарпаття ви знаєте? Найчастіше до відвідин різні туристичні маршрути пропонують два — Ужгородський і Замок Паланок у Мукачеві. Вони справді визначні, добре збережені й давно стали візитівками регіону.

Але за цією очевидністю легко загубити інше — менш відоме, менш відреставроване, проте не менш промовисте. Замки, які не зводять до листівок, не прикрашають масові маршрути й часто залишаються на периферії уваги.

Саме ці місця дозволяють побачити Закарпаття не як туристичний образ, а як складний історичний простір: із соляними шляхами й прикордонними конфліктами, з незавершеними будівництвами й замками, зруйнованими не війнами, а блискавкою. Тут історія не відполірована — вона фрагментарна та іноді суперечлива.

Про деякі замки ви знали, а про деякі, може, й ні — тож саме зараз гарна нагода дізнатися більше.

ЗАМОК СЕНТ-МІКЛОШ



Адреса: смт Чинадйово, Мукачівський район, Закарпатська область



Замок Сент-Міклош збудований у першій половині XV століття (перша згадка 1450 р.) бароном Імре Перені як оборонна споруда на шляху між Ужгородом і Мукачевом, з подальшою перебудовою в замок-палац родиною Телегді. У різні періоди належав кільком шляхетським родам, зокрема Другетам та Ракоці; Образ Ілони Зріні в історії замку пов'язаний з її перебуванням тут у 1669–1692 роках після смерті чоловіка — Франца І Ракоці. Саме цей період ліг в основу легенди про «замок кохання», що поєднує історичні факти та перекази.

Архітектурно це типовий для Закарпаття приклад замку-палацу: масивні стіни поєднані з житловими приміщеннями, без надмірної фортифікаційної агресії. У XXI столітті замок став прикладом «живої пам'ятки»: він відновлюється, використовується для культурних подій, виставок і резиденцій. Це рідкісний для України випадок, коли замок не лише консервують, а намагаються вписати в сучасне життя без втрати історичної гідності.

СЕРЕДНЯНСЬКИЙ ЗАМОК

Середнянський замок — одна з найбільш міфологізованих пам'яток Закарпаття. Довгий час його пов'язували з орден-ом тамплієрів, однак археологічні дослідження Ужгородського національного університету (з 2008 р., І. Прохненко) цю версію не підтверджують: замок зведено наприкінці XV — на початку XVI століття як шляхетська резиденція з оборонними функціями, а знахідки датуються XVI–XVIII ст. Замок мав компактну форму з центральною вежею-донжон-ом (18,6×16,5 м) і потужними стінами (2,6 м). Він контролював важливу торговельну ділянку та навколишні виноробні землі, що пояснює його розташування посеред рівнинного ландшафту — нетипового для гірських замків регіону.



Сьогодні від споруди збереглися лише руїни, але саме вони стали об'єктом системних археологічних досліджень Ужгородського національного університету. Знайдені кахлі, монети й побутові предмети дозволяють говорити про активне життя замку у XVI–XVII століттях — без романтичних орденів, зате з реальними людьми та економікою.

ХУСТСЬКИЙ ЗАМОК

Хустський замок був зведений у XI–XII століттях (початок 1090 р., завершення 1191 р.) як прикордонна фортеця Угорського королівства для захисту соляного шляху з Марамо-рошу — ресурсу, який у середньовіччі мав державне значення. Замок неодноразово перебудовували та укріплювали. Ключовий момент його історії — 3 липня 1766 року, коли під час грози блискавка влучила в порохові склади, спричинивши пожежу та вибух; фортеця була майже повністю зруйнована, відновлення визнали економічно недоцільним.

Попри це, замок залишився символом міста й важливою історичною точкою регіону. Його руїни — це не романтизовані декорації, а пряме свідчення того, як одна природна подія може завершити багатовікову історію оборонної споруди.

КВАСІВСЬКИЙ ЗАМОК

Квасівський замок виник у XII–XIII століттях як укріплення на важливому торговельному шляху вздовж річки Боржава, хоча розкопи 1782–1786 рр. припускають можливе датування XVI ст.; розташований на скелястому пагорбі, що забезпечувало природний захист і контроль над долиною. Замок виконував радше сторожову й адміністративну функцію, ніж роль великої резиденції. Фортифікаційна система була простою, але ефективною: круті схили, рови й компактна забудова. Саме це дозволяло невеликому гарнізону тривалий час утримувати позиції. У пізніші століття замок втратив стратегічне значення й поступово занепав.

Сьогодні Квасівський замок — один із найменш відвідуваних, але водночас найавтентичніших. Його руїни практично не зазнали «туристичної реконструкції», що робить це місце особливо цінним для тих, хто шукає тишу й прямий контакт з історичним ландшафтом.

ЗАМОК БОДУЛІВ

Замок Бодулів — одна з найзагадковіших фортифікаційних пам'яток регіону. За даними розкопок (зокрема 2009 р.), його почали зводити у другій половині XIII століття, з можливим заселенням до XIV–XV ст., однак будівництво ймовірно не було завершено або замок не ввели в повноцінну експлуатацію через брак значних знахідок. Місце для укріплення обрали стратегічно: гора з природними болотами та річкою Іршавкою поблизу створювала майже ідеальні оборонні умови. Водночас відсутність значних археологічних знахідок свідчить про короткий або формальний період використання споруди.

Сьогодні Бодулів — це радше «історична тінь», ніж класичний замок. Його залишки майже злилися з ландшафтом, і саме це робить його цінним: як приклад того, що не кожен замок став символом влади — деякі так і залишилися спробою.



Адреса: смт Середнє, Ужгородський район, Закарпатська область



Адреса: м. Хуст, Замкова гора, Закарпатська область



Адреса: с. Квасово, Берегівський район, Закарпатська область



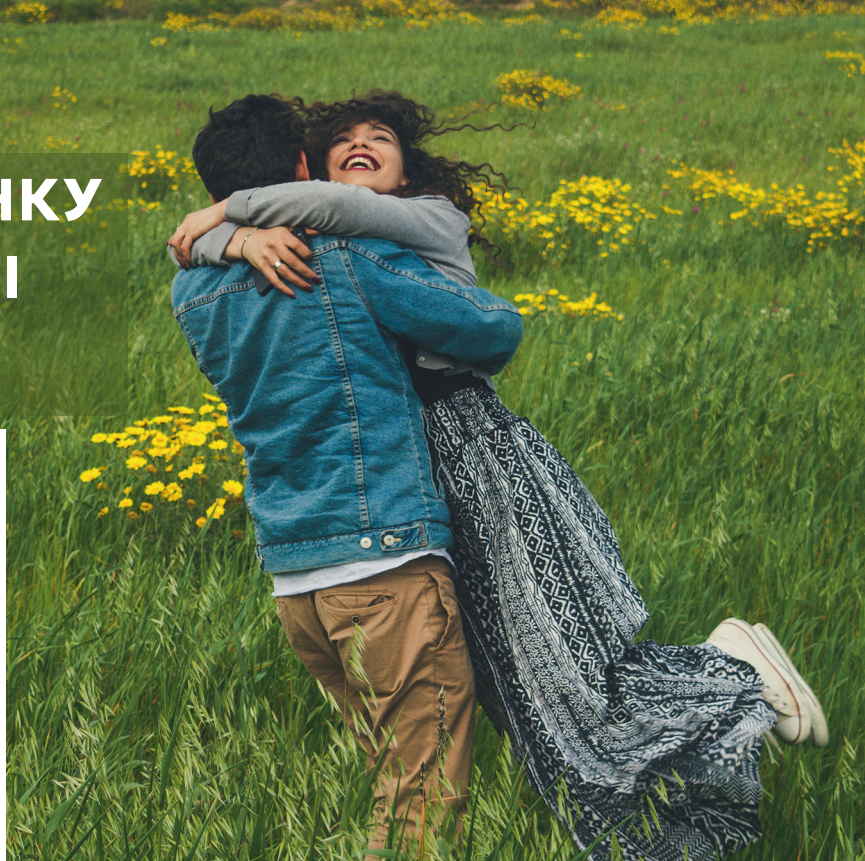
Адреса: гора Бодулів, між селом Сільце та містом Іршава, Закарпатська область

МІСЦЯ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ УДВОХ НА ЗАКАРПАТТІ

Купольні будиночки, шале й камерні локації, де можна побути лише вдвох

Навесні Закарпаття змінюється майже щотижня. Дні стають довгими і теплішими, а разом з цим з'являється бажання поїхати кудись вдвох. Для когось це про спосіб втекти від міської метушні, а для когось — надолужити час після довгих розлук. Для пар, де один із партнерів служить, можливість просто сісти поруч і мовчки дивитися на гори чи ліс — інколи цінніша за будь-які приводи й дати в календарі.

Тому ми зібрали локації на Закарпатті, де можна зупинитися, видихнути й провести кілька днів у тиші — без зайвих очей, без поспіху, ближче до природи й одне до одного.



MANDRA HILLS, РІЧКА

Купольні будинки у форматі «вдвох і природа навколо»

Mandra Hills — це про усамітнення без зайвого пафосу: купольні будиночки серед тиші, з великою терасою і простором для двох. «Fuji» чи «Kilimanjaro» — не важливо, обидва варіанти створені для спокійного відпочинку. Всередині тепло, затишно, є все базове, а зовні — гори й чисте повітря.

Найкраще — те, що попри 4-місний формат, будиночок не відчувається «великим» для двох. Просто більше простору для вашої тиші.



DOREMI SPACE, КРАСІЯ

Купольні будиночки з виглядом на гори

Якщо хочеться змінити обстановку і житло, яке саме по собі вже створює атмосферу — DoReMi Space підходить ідеально. Три геодоми на схилі Красії, панорамні вікна на гори, піч, тераса, джакузі або чан — і цього достатньо, щоб провести вечір у тиші. Територія не велика, але продумана так, що відчуття «нас тут лише двоє» зберігається.

Єдине, про що краще подбати заздалегідь, — дорога. У негоду може знадобитися авто з хорошим кліренсом.

HONEY DOME, ВЕЛИКА ВИЖЕНКА

Купол, тераса, краєвиди — і мінімум сусідів

Honey Dome — місце для тих, хто хоче романтики без зайвих декорацій. Один купольний будиночок, мінімум сусідів, всередині тепло, назовні — тиша і краєвиди. Є кухня, кондиціонер, тераса з видом на гори.

Це варіант «приїхали — і одразу розслабились». Ідеально, якщо не хочеться їхати далеко, але потрібно змінити повітря та ритм.



VDOMA, ВІЛЬШИНКИ

Шале в спокійному карпатському оточенні

VDOMA — це не готель у звичному розумінні. Це шале, яке стоїть вище, на 649 метрах, і дає відчуття, ніби зупинився в когось у горах. Джакузі та чан просто неба, дерев'яний інтер'єр, тиша довкола.

Вдома — і є «вдома», тільки з краєвидами. Для романтичної поїздки це сильний варіант: камерно, без зайвого руху, і з тим самим ефектом «тільки ми».

HVOYA CABIN, ПОБЛИЗУ УЖГОРОДА

A-frame будиночок з купеллю та дуже близько до міста

Це — для пар, які хочуть усамотнення, але не прагнуть далеко їхати. HVOYA cabin — лаконічний дерев'яний будиночок із купеллю, приватною терасою та тихою територією серед хвойних дерев. Ідеально, щоб поїхати на один-два дні, просто відключитися і побути поруч.

Єдине — перевіряйте доступність: комплекс може закривати бронювання на певні дати.

ЩО ВАРТО ВЗЯТИ З СОБОЮ:

(враховуючи, що магазинів поруч може не бути)

- теплі речі (в горах різко холодає)
- базові продукти й воду
- павербанк, запальничку
- купальники, рушники, капці (якщо є чан)
- мініаптечка
- і головне — час удвох без телефонів



Для кого ці місця?

Коротка відповідь: для всіх.

А довша — для тих пар, яким важливо іноді просто змінити ритм. Вирватися з міста, вимкнути сповіщення, прокинутися без поспіху. Хтось приїде сюди на першу спільну подорож, хтось — щоб перевести подих після напружених місяців. А для когось це буде рідкісний час разом між ротаціями, короткими відпустками чи поверненнями додому.

БЕРЕГТИ ТИХ, ХТО БЕРЕЖЕ НАС

Історія Віктора: про війну, лікування, повернення й відповідальність суспільства

Повномасштабне вторгнення триває вже п'ятий рік. П'ятий рік, упродовж якого сотні тисяч військових і досі залишаються на передовій, а інші — повертаються додому і намагаються знову жити цивільним життям. І саме в цей момент стає особливо помітно: питання адаптації, підтримки й побутової поваги — все ще болюче актуальні.

У «Естеті» ми робимо те, що можемо: регулярно донатимо, допомагаємо військовим повернути собі здоров'я та впевненість у тілі, а також даємо місце, де люди можуть чесно висловитися про те, що їх турбує.

Це одна з таких історій — історія Віктора, педагога з Перечина, який пройшов війну, повернувся додому, лікувався в «Естеті» і чесно говорить про те, що його хвилює.



Вступ до війська

– Розкажіть трохи про себе. Чим ви займалися до війни?

– Я педагог. У школі працюю вже 18 років. Наразі я заступник директора з навчальної роботи в Перечинському ліцеї. Це навчальний заклад, який носить ім'я героя 68-го батальйону — саме того підрозділу, в якому я служив. Для мене це не просто назва: це постійне нагадування про людей, з якими я був поруч, і про той період життя, який мене дуже сильно змінив.

– Як ви потрапили до війська?

– З початком повномасштабного вторгнення, 28 лютого, я пішов добровольцем у ТЦК. Я був резервістом, до того проходив навчання, тому все відбулося досить швидко й без зайвих формальностей. Мене зарахували до тероборони, і так сформувався 68-й батальйон на базі Перечина. Уже 11 квітня нас відправили, і буквально за кілька днів ми були на позиціях. Так для мене почалася війна — без якихось ілюзій чи пафосу, просто як факт, у який ти входиш і мусиш робити те, що маєш робити.

– Ви повернулися до цивільного життя через сімейні обставини. Наскільки складним було це рішення?

– Це було надзвичайно важке рішення. Бо там, на війні, формується зовсім інший зв'язок між людьми. Коло побратимів стає твоєю сім'єю — це люди, з якими ти живеш, працюєш, мовчиш і виживаєш. І фактично це все, що в тебе є в той момент.

Але вдома були обставини, які я не міг ігнорувати: важкий

стан батька через діабет, мобілізація швагра — чоловіка моєї сестри. Він пішов добровольцем буквально за тиждень після мене. Ми були на різних напрямках — я під Краматорськом і Слов'янськом, він на Куп'янському. У якийсь момент родина просто сказала: потрібно повертатися, тут теж потрібна чоловіча присутність і відповідальність. Це був дуже важкий момент. Ти розумієш, що залишаєш людей, які для тебе стали рідними, і їдеш у зовсім інше життя, яке ще навіть не уявляєш, яким воно буде.

Лікування в «Естеті»: шлях, якого Віктор унікав роками

– Як ви прийшли до лікування в «Естеті»?

– Я, напевно, як і багато людей мого покоління — дітей кінця Радянського Союзу — дуже боявся лікарів. Не всіх у білих халатах, але стоматологів особливо. Цей страх сидів роками. Я лікувався в інших медичних закладах, але там чомусь не помічали проблему, яка в мене була. А коли вже нарешті побачили — сказали, що ситуація катастрофічна. Що зубів, мовляв, не буде, що треба все видаляти. Це було як удар.

Після цього я почав ходити по різних клініках, шукати варіанти. Побратими підказали, що є державна програма підтримки військових, і я почав телефонувати. Але дуже швидко з'ясувалося, що програма ніби є, а спеціалістів — немає. Клініки є, а лікарів, які реально можуть взятися за складний випадок, — ні.

Десь через рік чи півтора після того, як я усвідомив, що проблему вже не можна відкладати, почав цілеспрямовано шукати фахівця. Найбільше хороших відгуків було саме про Андріану Миронівну Форостину. Я почитав коментарі, поспілкувався з людьми, знайомі теж її рекомендували — так і потрапив у «Естет».

– Яким був сам процес лікування? Це ж не швидка історія.

– Ні, це був довгий шлях. Загалом — близько року. Я проходив три основні процедури, як мені пояснили, одні з найскладніших у стоматології.

Андріана Миронівна полікувала мені всі зуби, але водночас дуже чесно поставила мене в реальність. Без обіцянок і ілюзій. Сказала прямо: ми боремося за збереження, але немає гарантії, що результат буде однаковий по всіх зубах. І я це сам бачив — і по відчуттях, і по знімках, і по аналізах.

– Ви також проходили хірургічне лікування. Це, мабуть, було непросто?

– Так, далі я потрапив до хірурга — Михайла Михайловича Сливки. І тут, чесно кажучи, було страшно. Я ж починав з того, що боюся лікарів. У мене, уявіть собі, в роті 40 років були два молочні зуби. А там, де мали бути ікла, вони вросли в ясна. У підсумку Михайло Михайлович видалив мені десять зубів. Сумарно — десять.

Пам'ятаю цей момент дуже добре. Коли лежав у кріслі, було таке відчуття, ніби я не торкаюся сидіння. Наче завис у повітрі. Це був сильний стрес, дуже сильний.

Але водночас — усе пройшло. Абсолютно все. Я вийшов звідти з відчуттям полегшення і вдячності. Чесно скажу — я неймовірно задоволений результатом і тим, як зі мною працювали. Думаю, далі все буде нормально.

Адаптація до цивільного життя: повернення, яке не має чіткої інструкції

– Що було найважчим у перші місяці після повернення?

– Це загалом було дуже важко, бо після війни ти повертаєшся не просто в інший ритм — ти повертаєшся в іншу психологічну реальність. Там, на війні, формується зовсім інше коло людей. Це не просто знайомі чи колеги — це стає твоєю сім'єю, твоїми близькими. Це ті, з ким ти проходиш найскладніші моменти, і це все, що ти там маєш.

І коли ти залишаєш це коло, воно не зникає. Воно залишається з тобою всередині, навіть коли ти фізично вже вдома.

Найважчим було прийняти, що світ тут живе далі — у своєму темпі, зі своїми проблемами, які здаються людям важливими і справжніми. І я це розумію. Але ти приходиш з іншим досвідом, з іншими картинками в голові, і не завжди знаєш, що з цим робити. Перші два-три місяці я взагалі не міг нормально звикнути. Не було відчуття, що ти «повернувся». Було відчуття, що ти просто десь між.

– Чи було відчуття нерозуміння з боку цивільних?

– Так, і воно з'являється дуже швидко. Коли військовий повертається і починає говорити, в нього немає інших історій, окрім тих, що він пережив там. Але люди навколо живуть у своїй реальності. Я помічав, що коли розповідав щось, десь через пів години люди вже переставали слухати. Не тому, що вони погані. Просто їм це важко, нецікаво або незрозуміло. А ти це бачиш і починаєш розуміти: твоя історія далеко не всім потрібна.

– Як ви з цим справлялися?

– З часом приходять усвідомлення, що не потрібно намагатися все виговорити. Там, на війні, ти не маєш що розказувати побратимам — вони бачать те саме, що і ти. А тут, у цивільному житті, ти теж не завжди можеш знайти того, хто готовий це слухати.

І поступово ти просто вчишся мовчати більше, ніж говорити. Це не завжди добре, але це реальність, з якою стикаються дуже багато військових.

Що треба пам'ятати цивільним

– Ви багато спілкуєтеся і з дорослими, і з дітьми. Що, на вашу думку, найважливіше пам'ятати цивільним у спілкуванні з військовими?

– Найперше — просто слухати. Не перебивати, не уточнювати деталей, не витягувати з людини те, що вона не готова сказати. Якщо військовий говорить — слухайте. Якщо мовчить — дайте йому мовчати. Для багатьох із нас війна — це єдина велика історія, яка з нами сталася за цей час. Інших історій просто немає. І коли ти бачиш, що людині нецікаво, що вона дивиться в телефон або переводить тему, — це дуже боляче. Навіть якщо вона цього не усвідомлює.

– Які запитання або дії цивільних можуть особливо травмувати?

– Є речі, які не варто питати взагалі. Наприклад: «Скільки ти вбив?» або «Коли закінчиться війна?». Це питання, які звучать постійно — на застіллях, у компаніях, навіть від малознайомих людей. Так само не варто робити з військового центр уваги, витягувати з нього спогади, ніби це якийсь публічний виступ. Якщо людина захоче — вона сама розкаже. Те, що вважає потрібним. Не більше.

– Що кожен з нас, хто в тилу, може зробити для того, аби хоч якось покращити ситуацію?

– Почати з поваги й стриманості. Не показової, не пафосної, а тихої й щоденної. Думати про родини загиблих, про тих, хто повернувся з пораненнями — фізичними й психологічними. Про те, що не всі можуть дозволити собі радіти так, як ви.

І пам'ятати: якщо сьогодні ти живеш цивільним життям, то це тому, що хтось інший досі не може собі цього дозволити.



4 ПРИНЦИПИ CEO YOURTRANSFER ЄВГЕНА ГУРКОВСЬКОГО, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У БІЗНЕСІ ТА ЖИТТІ

Щодня ми ухвалюємо сотні рішень: у роботі, родині, стосунках. Великі й малі, вони формують те, наскільки наповненим і бажаним є наше життя.

Початок року для багатьох із нас – це нагода зупинитися, налаштувати внутрішній компас і перевірити базові налаштування. Саме в такі моменти часто нам хочеться шукати опори – у людях, випадкових книгах, підходах, які працюють.

Ми зібрали принципи, якими керується CEO YourTransfer Євген Гурковський у бізнесі та житті. Це підходи власника бізнесу, які легко застосувати і в особистій щоденній практиці.

1 Хороший сервіс — це означає залишатись уважним спочатку до людей, а вже потім до процесів

Багато рішень, які ми приймаємо у YourTransfer починались з того, що ми були уважними до дій, вражень, слів і емоцій людей, з якими і для яких будуюмо компанію.

Я часто користуюся послугами власної компанії і їжджу груповими трансферами так само, як і будь-який інший пасажир, – це дає можливість спостерігати за тим, як працює система в реальному режимі.

Також 1-2 рази на місяць особисто виконую трансфер для клієнтів. Збирати зворотний зв'язок з водійського сидіння – цінна практика для мене. Поки не було жодного рейсу, після якого я не залишив би фідбек команді.

Близько 80% усіх змін у сервісі з'явилися завдяки клієнтам і партнерам – переважно це покращення, що напряму впливають на комфорт поїздки. Так у нашому автопарку з'явилися VIP Sprinter з комфортними кріслами, у яких справді можна спати!)

Ця уважність стосується не лише пасажирів, а і моєї команди. Наприклад, ми будуюмо сервіси та логістику, яка враховує спочатку повноцінний відпочинок та відновлення водіїв перед та після довгих маршрутів.

2 Правила мають служити нам, а не навпаки

У YourTransfer ми намагаємось періодично перевіряти свої ж правила та підходи на актуальність та ефективність. Наприклад, раніше за стандартами перекуси під час рейсу були заборонені. Логіка очевидна: комфорт усіх пасажирів, відсутність запахів, чистота в салоні.

Та одна клієнтка, яка подорожувала з дитиною, поділилась, що багатогодинна поїздка без можливості навіть легкого перекусу – надто складна. Це був дуже простий, але важливий інсайт. У результаті стандарт змінили: дозволили легкі перекуси без різкого запаху.

Правила існують для людей, а ми часто тримаємось за них, навіть коли ті шкодять іншим чи нам самим. Я вважаю, що корисно час від часу перевіряти ці правила, стикати їх з реальністю.

3 Бути чесними й залученими

У міжнародних пасажирських перевезеннях ідеальних маршрутів не існує. Є кордони, затримки, людський фактор, погода, втома, і завжди реальні люди з реальними потребами.

Коли щось іде не так – пасажир YourTransfer не залишається сам, це базовий принцип компанії. Люди можуть прийняти будь-яку ситуацію, якщо відчують, що про них піклуються і не залишають наодинці з проблемою. І цьому ми теж вчилися.

Під час одного з рейсів автомобіль затримався на кордоні значно довше запланованого часу. Причина була поза нашим контролем, та ми не забезпечили своєчасну та постійну комунікацію з пасажиром, що лише посилювало негативні враження пасажирів від поїздки.

Після цього кейсу ми переглянули підхід до супроводу рейсів і ввели окрему роль менеджера, який під час поїздки перебуває на постійному зв'язку з пасажиром. Його завдання – оперативно інформувати про будь-які зміни, відповідати на запитання і бути точкою опори у нестандартних ситуаціях.

Так ми зрозуміли, що бути поруч у складний момент часто важливіше, ніж знайти ідеальне рішення.

4 Дисципліна – свобода?

Особисто для мене дисципліна завжди була і є ключовою цінністю в особистому та професійному житті. Цю внутрішню стійкість я перейняв від батька, і вона дозволяє щодня мислити ясно і послідовно, не змінюючи своїх цілей залежно від настрою чи обставин.

Це точно не заклик відкривати всі можливі треки і ставити собі жорсткі щоденні правила. Дисципліна для мене не обмеження, а свобода від хаосу, яка дає змогу керувати своїм часом і енергією. При цьому завжди має залишатися місце для спонтанності. Мені здається, саме в цьому балансі і відчувається повнота життя.

ВЕСНЯНА ПАУЗА

З ПАНОРАМОЮ НА УЖГОРОД: WHITE HILLS

Весна — це завжди про відновлення. Після зими ми більше говоримо про турботу: про здоров'я, про баланс, про уважність до себе. У цьому номері ми пишемо про профілактику, про симетрію як принцип рівноваги, про безпеку, про довіру — і все це насправді про одне: про якість життя. А вона неможлива без відпочинку. Не втечі, не паузи «від усього», а саме м'якого перезавантаження — коли тіло розслабляється, думки впорядковуються, а ритм стає природним. Весна в Ужгороді створена для таких моментів: свіже повітря, м'яке сонце, місто, яке розквітає разом із вами.

Саме тому цієї весни ми розповідаємо вам про White Hills — місце, де відпочинок стає продовженням тієї філософії турботи, про яку ми говоримо на сторінках журналу.

White Hills — камерний бутик-готель, розташований практично в центрі міста, на схилі гори. Його географія — це особлива «перчинка»: гості ніби залишаються у самому серці міського життя, але водночас піднімаються над шумом і метушнею. Панорамний краєвид відкриває місто з висоти, створюючи атмосферу гірського релаксу просто посеред урбаністичного пейзажу.

КАМЕРНІСТЬ, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ВІДЧУТИ СЕБЕ ОСОБЛИВИМ

Невелика кількість номерів — це не обмеження, а свідомий вибір. Саме завдяки камерності команда готелю може приділити максимум уваги кожному гостю. Тут не губляться в натовпі — тут помічають, чують і враховують.

У White Hills немає шведської лінії — кожна страва подається персонально. Високі стандарти сервісу поєднуються з людяністю та гнучкістю. Завдання команди — створити відчуття «як вдома», але з рівнем обслуговування, що перевершує очікування. Атмосфера народжується в деталях, і саме вони формують бажання повернутися.

РЕСТОРАН, ДЕ МОМЕНТИ СТАЮТЬ ІСТОРІЯМИ

Ресторан White Hills — це простір смаку й естетики. Тут будь-яка подія — від романтичної вечери до камерного святкування — набуває особливого звучання. Смачні страви, витончена подача, адаптація декору під формат заходу створюють цілісну атмосферу.

Панорама міста стає природною декорацією вечора. Усе разом залишає слід не лише на світлинах, а й у пам'яті — як теплий кадр, що ще довго нагадуватиме про цей день. Це гармонія смаку, настрою та простору.

ТУРБОТА ПРО ТІЛО ЯК ЧАСТИНА ВІДПОЧИНКУ

White Hills — місце, де релакс природно поєднується з рухом. Тенісний корт, тренажерна зала, йога біля басейну з неймовірним краєвидом — можливість підтримувати себе в тонусі без напруження, у задоволення.



27

ЕСТЕТИКА ТУРБОТИ

Після активності настає час глибокого відновлення: джакузі з панорамою на місто дарує відчуття повного перезавантаження, а СПА-зона з видом на вечірні вогні створює атмосферу гірського спокою.

Окрема гордість — басейн на схилі. Легкий вітер, відкрите небо, сонце, що рівномірно торкається шкіри, — і виникає відчуття, ніби ви на узбережжі океану. Засмага тут особлива, а настрої — ще кращий.

White Hills обирають не випадково. Його обирають за баланс, увагу й турботу — ті самі цінності, про які ми говоримо на сторінках цього номера. Бо якість життя складається не лише з правильних рішень, а й із правильних пауз.



ОНОВЛЕННЯ «СЛИВОЧКИ»: КОЛИ ІСТОРІЯ РОСТЕ РАЗОМ ІЗ ДІТЬМИ

Сливочка давно перестав бути просто персонажем дитячої стоматології. У нього (як і у наших пацієнтів, звісно) є окремий світ, у якому дитині не страшно, цікаво й зрозуміло. І цей світ активно розширюється: пів року тому ми презентували виставу, а зараз у нас з'являється новий мерч, друга частина коміксу й адаптаційні набори, які можна як отримати внаслідок лікування, так і придбати (і не лише в клініці).

Про всі оновлення ми розпитали Наталію Загорулько, проєктну менеджерку, яка знає цю історію від перших ідей до реалізації — з усіма сумнівами, пошуками й маленькими перемогами.

МЕРЧ ЯК ПРОДОВЖЕННЯ ІСТОРІЇ, А НЕ «ПОДАРУНОК ПІСЛЯ ПРИЙОМУ»

Мерч «Сливочки» виріс із простого запиту: діти хотіли забрати героя з собою. Не на словах — буквально. Так з'явилися пляшки, наліпки, татушки, брелки, згодом — цілі набори, які дитина отримує після лікування, зокрема після медичного сну.

Сьогодні цей набір — продуманий до дрібниць: красиве пакування, брендowana пляшка, комікс (якщо дитина ще не має свого), наліпки, татушки, брелок і пастила. Важливо, що мерч не обмежений статусом пацієнта: його можна купити окремо, замовити з доставкою в інше місто чи навіть за кордон.

Ідея проста: улюблений герой має бути поруч і поза стінами клініки — у школі, на тренуваннях, удома. Саме так формується довіра і звичка, а не одноразова емоція.

ПАСТИЛА ЗІ СЛИВИ: ДОВГИЙ ШЛЯХ ДО «КОРИСНОГО СМАКОЛИКА»



Окремий елемент оновлення — пастила зі сливи, яку виготовляють спеціально для «Сливочки». Це не масовий продукт і не випадкова співпраця. Смак, сировина, упаковка — усе розробляли під конкретну ідею.

Сливовий смак обрали свідомо: без компромісів із яблуками чи міксами, які простіше виробляти. Для цього довелося шукати виробника, готового працювати з невеликим брендом, закуповувати сировину окремо й виготовляти продукт під замовлення.

Пастила — це не «цукерка за хоробрість». Це логічне продовження філософії «Сливочки»: дати дитині приємне, але корисне, і не ламати довіру між словами й діями.



КОМІКС 2.0.

Причин для створення другої частини було кілька: діти й батьки прямо просили продовження, з'явився мультсеріал, а сама історія органічно просила розвитку.

Друга частина коміксу — не просто продовження. Це приквел до мультсеріалу «Сливочка», який уже має другий сезон. У фіналі коміксу з'являється QR-код: дитина переходить до мультфільму й дізнається, що буде далі.

Змінився і сам формат. Якщо в першому коміксі історія й завдання існували окремо, то тепер вони переплетені: сюжет веде до дії: «Сторінка чи дві історії — і відразу дія: допоможи феям, знайди еліксир, щось зроби, — пояснює Наталія. — Дитина не лише читає — вона шукає, вирішує, взаємодіє. Таким чином комікс став більш наповненим, а дитина разом з цим стає безпосереднім учасником історії».



АДАПТАЦІЙНИЙ НАБІР: ПІДГОТОВКА ДО СТОМАТОЛОГА ВДОМА

Ще одне важливе оновлення — адаптаційний пакет «Сливочки», який можна придбати окремо. Це набір із коміксів, наліпок і супутніх матеріалів, створений як інструмент підготовки дитини до візиту до стоматолога. Адаптаційним цей набір називаємо тому, що він готує дитину до візиту заздалегідь — допомагає звикнути до ідеї стоматолога, зрозуміти процес і зняти напругу ще вдома.

Його можна замовити з будь-якого міста — навіть якщо дитина ніколи не була пацієнтом «Сливочки». Ідея проста: зняти страх ще до кабінету лікаря, дати батькам зрозумілий спосіб пояснити процес, а дитині — відчуття контролю й знайомства.

«Ми робили опитування серед батьків, наприклад, стосовно коміксу. І 40% сказали, що комікс реально допоміг. Звісно, це не магія, і сам собою він не допоможе, але як інструмент для спільної взаємодії батьків з дитиною він дає дуже хороші результати».

ІСТОРІЯ, ЯКА РОСТЕ РАЗОМ З ВАМИ

Світ Сливочки не створювався як завершений продукт. Він росте разом із дітьми — через їхні запити, реакції батьків і постійні маленькі вдосконалення. Саме тому з'являються нові формати — тоді, коли вони справді потрібні.

Минулого року ми гучно святкували День народження Сливочки — 1 червня — разом із нашими маленькими пацієнтами та їхніми батьками. Що приготуємо цього разу?

Стежте за оновленнями у наших соцмережах — і пориньмо у світ Сливочки разом!





ПРО ПОМИЛКИ, ЯКІ НЕ СТРАШНІ — І ТІ, ЩО СПРАВДІ ШКОДЯТЬ

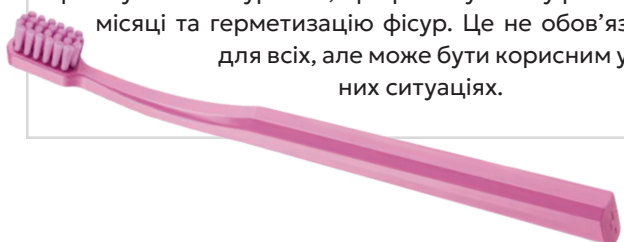
У практиці лікарки є помилки, які трапляються майже в усіх родинах — і не є критичними. Наприклад, коли дитина чистить зуби не дві хвилини, а одну. Або коли техніка чищення ще далека від ідеальної. Чи навіть коли час від часу пропускається ранкове чищення.

Натомість є речі, які Юлія Мацюк називає принципово важливими. Серед них — відсутність фтору в зубній пасті, регулярний пропуск вечірньої гігієни, солодке чи соки перед сном без подальшого чищення зубів, а також ситуація, коли дитина у 3–6 років «чистить сама» без жодного контролю з боку дорослих. Саме ці фактори найчастіше призводять до проблем.

1 БАЗОВИЙ МІНІМУМ І РОЗКІШНИЙ МАКСИМУМ

Якщо говорити просто, у догляді за дитячими зубами існує базовий рівень, якого достатньо для здоров'я, і розширений — коли хочеться зробити трохи більше. Базовий мінімум — це чищення зубів двічі на день пастою з фтором, вечірній контроль з боку батьків і профілактичний огляд у стоматолога один-два рази на рік.

Розкішний максимум включає вже додаткові інструменти: зубну нитку, електричну зубну щітку, ремінералізуючі гелі курсами, професійну гігієну раз на три місяці та герметизацію фісур. Це не обов'язково для всіх, але може бути корисним у певних ситуаціях.



ЯК ЗРОБИТИ ДОГЛЯД ЗА РОТОВОЮ ПОРОЖНИНОЮ ДИТИНИ ЛЕГШИМ

Більшість батьків добре знають, як правильно доглядати за дитячими зубами. Двічі на день, дві хвилини, правильна паста, контроль. Але між «знаємо» і «робимо» часто стоїть реальність: ранки з запізненнями, втомлені вечори, спротив дитини й відчуття, що все відбувається не так ідеально, як у рекомендаціях.

Дитяча стоматологиня Юлія Мацюк радить у таких ситуаціях не гнатися за ідеалом, а почати з одного стабільного й справді важливого пункту — вечірнього чищення зубів. Саме воно має бути щоденним, з якісною пастою, підбраною стоматологом, і під контролем дорослого. Якщо є лише одна точка, яку родина може втримати без зривів, — нехай це буде вечір.

2 А ЯКЩО ЗРАНКУ НЕ ВСТИГЛИ?

Один із найчастіших батьківських страхів — пропущене ранкове чищення. Юлія Мацюк заспокоює: це не катастрофа. Вечірня гігієна важливіша, і якщо ранки в родині постійно хаотичні, краще зробити ставку на ідеальний вечір, ніж щодня починати день із нервів.

У такі дні можуть допомогти прості «підстраховки»: попити води після їжі, прополоскати рот водою, а для дітей від 5–6 років — жувальна гумка без цукру, яка стимулює слиновиділення.



3 МАЛЕНЬКІ ЗВИЧКИ, ЯКІ РЕАЛЬНО ПРАЦЮЮТЬ

Іноді найбільший ефект дають не складні засоби, а дрібні щоденні звички. Наприклад, звичайна вода замість соків чи компотів. Або правило їсти солодке разом з основною їжею, а не у вигляді перекусів. Важливо також не їсти після вечірнього чищення зубів, тримати зубну щітку на видному місці й чистити зуби разом із дитиною — і зранку, і ввечері.

4 НЕ ЛИШЕ ЩІТКА І ПАСТА

Окрім базових засобів, лікарка радить звернути увагу на зубну нитку, таймери чи пісеньки на дві хвилини, пісочні годинники, силіконові міжзубні флос-піки для дітей, а також ремінералізуючі гелі.

Ополіскувачі з фтором можна використовувати з 6–7 років, якщо дитина вже вміє їх не ковтати. Гелі та муси застосовують курсами, а жувальні таблетки для контролю чищення — лише за показами, коли батькам справді складно оцінити, наскільки добре дитина почистила зуби.

5 ВІК І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Догляд за зубами дошкільника й школяра — це різні історії. У дошкільному віці дитина чистить зуби разом з батьками, і саме дорослий відіграє ключову роль. Навички лише формуються, і дитина ще не сприймає гігієну як усвідомлену відповідальність.

У школярів з'являється більше самостійності, а акцент поступово зміщується на відповідальність. Контроль уже не щоденний, а перевірочний: якщо зуби почищені погано — йдемо чистити ще раз. Повністю «відпускати» контроль, за словами Юлії Мацюк, можна не раніше 10–12 років — і лише за умови, що дитина стабільно чистить зуби двічі на день, розуміє навіщо це робить, а стоматолог підтверджує гарну гігієну і здоровий стан зубів.

6 БЕЗ СТРАХІВ, АЛЕ З ПОЯСНЕННЯМИ

Навчати дитину відповідальності важливо без залякування. Лікарка радить пояснювати наслідки, але не лякати, давати дитині вибір — наприклад, щітки чи смаку пасти, показувати приклад на собі й хвалити не лише результат, а й сам процес.



ТРИ РЕЧІ, ЯКІ СПРАВДІ ПРАЦЮЮТЬ

Якщо узагальнити, Юлія Мацюк виділяє три ключові фактори: правильно підібраний догляд і регулярність, ранкову й вечірню гігієну без компромісів та адекватне ставлення до солодкого. Вона навіть жартує, що краще шоколадна цукерка,

ніж льодяники, які довго розсмоктуються, або желейні солодощі, що налипають на зуби — для неї це справжнє табу.

Бо догляд за дитячими зубами — це не про ідеальність, а про сталі, зрозумілі звички, які працюють у реальному житті.

ВСЕ НА 4-Х

ЕСТЕТ
інноваційний стоматологічний комплекс



**ЧАС ПОДБАТИ
ПРО УСМІШКУ**

ПРОФЕСІЙНА ГІГІЄНА В ЕСТЕТ

ГІГІЄНА

— НЕ «ПЕРЕД ЛІКУВАННЯМ», А ЗАМІСТЬ НЬОГО

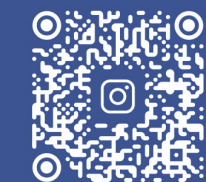
Професійна гігієна зубів часто сприймається як щось другорядне. Не лікування — отже, не терміново. Те, що можна відкласти «на потім», коли вже з'явиться потреба. Насправді саме гігієна найчастіше і є тим моментом, який дозволяє цього лікування взагалі уникнути.

Ініціатива діє у форматі окремого профілактичного візиту

**СПЕЦІАЛЬНА ПРОПОЗИЦІЯ — 2450 ГРН
ЗА ДВІ ПОСЛУГИ РАЗОМ: ГІГІЄНУ ТА КТ.***

Без прив'язки до подальшого лікування, без зобов'язань і без прихованих умов. Це не «вхідний квиток» до складних процедур, а можливість спокійно й чесно оцінити стан порожнини рота.

*акція діє впродовж квітня 2026 року

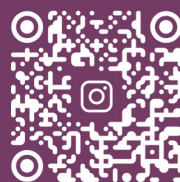


esthetedentalclinic

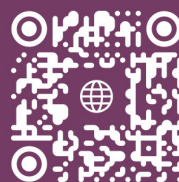


esthete.com.ua

вул. Митна, 44

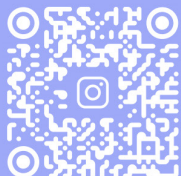


slyvochka.esthete



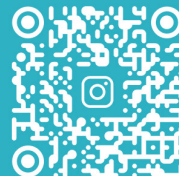
slyvochka.esthete.com.ua

вул. Собранецька, 118/2



symmetry.ua

вул. Загорська, 51



estet_digital_lab

☎ **066 221 77 33**