

2025 | первый выпуск

# БОТАНИКА



МИРОМ ДВИЖЕТ СЕКС

NIKOLAY UNGURYAN

РЕЗУЛЬТАТ НАШИХ СОВМЕСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ-ВАША ВНУТРЕННЯЯ  
СВОБОДА И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

# ОГЛАВЛЕНИЕ



5

**НИКОЛАЙ УНГУРЯН**

врач психиатр-нарколог из  
Санкт-Петербурга



9

**ЮРИЙ ИГЕЛЬСТРОМ**

Про литературу и театр



19

**БОГДАН АМБРОЛАДЗЕ**

Все про созависимых



21

**ДАНИЛ МАЛЮТИН**

Арт-группа



22

**ИЛЬЯ АХЛЮСТИН**

Говорим о вечном про “Отцов и  
детей”



25

**ЗАХАР СТЕНИЧКИН**

Молод, чист, красив, скромн,  
суетлив



# ОТ РЕДАКТОРА

## ВОТАНИКА ДЛЯ МЕНЯ-ЭТО ПРО СВОБОДУ, ЛЮБОВЬ И ЛУЧШУЮ ВЕРСИЮ СЕБЯ

Дорогой читатель! Сейчас ты держишь в руках первый номер нашего журнала – проекта, который мы с командой так долго и трепетно вынашивали. И вот, наконец, он перед тобой – живой, дышащий, наполненный историями, знаниями и вдохновением.

Этот журнал – не просто сборник статей, это пространство для размышлений о жизни во всех её проявлениях. Мы будем говорить о психологии – о том, как понимать себя и других, как справляться с трудностями и строить гармоничные отношения. Будем делиться личными историями, которые трогают душу и заставляют задуматься. Будем строить планы и мечтать вместе с тобой, вдохновляясь историями успеха и открывая новые горизонты.

В этом первом выпуске ты найдешь интервью с нашим дорогим другом из Петербурга, заметки с литературных курсов, наши проекты.

Мы надеемся, что каждый найдет здесь что-то ценное для себя. А впереди – еще много интересных тем, встреч с экспертами и, конечно, откликов, которые невероятно важны для нас.

Добро пожаловать в мир ВОТАНИКА!  
Давай вместе сделаем это путешествие захватывающим и полезным!



Главный редактор  
Дарья Драпалюк

*Drapalyuk*

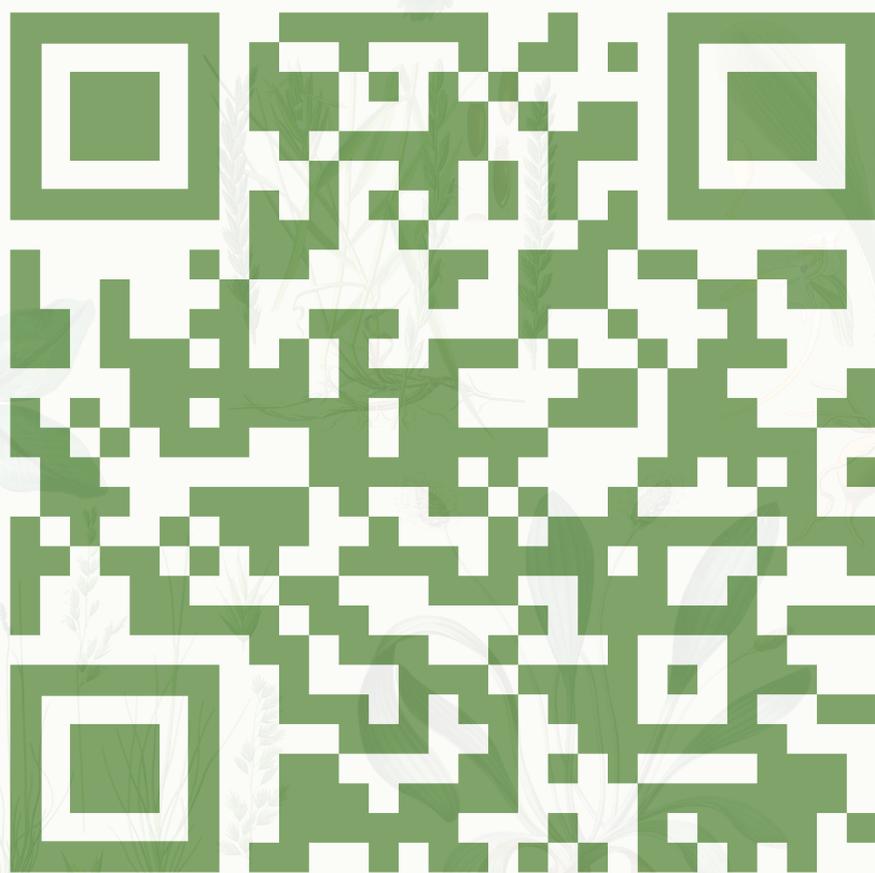
# ЦИТАТА МЕСЯЦА

Все ошибки природы — невротики, сумасшедшие, преступники, алкоголики, трудные дети, самоубийцы, извращенцы и проститутки — ошибки лишь постольку, поскольку общество не заинтересовано в их исправлении.

Альфред Адлер



# АКАДЕМИЯ “БОТАНИКА”



МИР СТАЛ СОВЕРШЕННО НЕ ОТЗЫВЧИВ

МИРОМ ДВИЖЕТ СЕКС

МЫ ВСЕ ЗАБОЛЕЕМ ДЕПРЕССИЕЙ И УМРЕМ ОТ  
РАКА

ЕСЛИ ДОЖИВЕМ ДО НЕГО

ДЕПРЕССИЯ – ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ И  
ЕГО НАДО ЛЕЧИТЬ

**Унгурян Николай Иванович** — опытный врач-терапевт и психиатр, посвятивший 8 лет своей профессиональной деятельности диагностике, лечению и профилактике широкого спектра заболеваний. Особое внимание уделяет взаимосвязи физического и психического здоровья, специализируясь на психоэмоциональной и инфекционной патологии.

**В сферу его компетенций входит:**

- Лечение инфекционных заболеваний, вызванных ВПЧ, ЦМВ, вирусом герпеса, а также кишечных и респираторных вирусных инфекций.
- Диагностика и лечение тревожных расстройств, депрессий, невротозов, обсессивно-компульсивных и депрессивных расстройств.
- Консультирование и составление индивидуальных графиков вакцинаций.



Николай — автор 8 научных публикаций, включая 2 статьи в журнале **"Психофармакотерапия в наркологии"**.

*В 2025 году совместно с Алексеем Лаховым он опубликовал статью "Web Outreach and NPS: A New Aspect of Online Harm Reduction (Illustrated by the Example of the St Petersburg Charitable Fund 'Humanitarian Action')"* в международном журнале *"NOMOS"* (231 стр.).

# PODCAST

Психика – это очень тонкая субстанция. Психика – это вообще суперсложная история. Там надо мыслить научно и знать кучу всего нестандартного.

## ПСИХОЛОГ ИЛИ ПСИХИАТР?

Я люблю объяснять так, когда нам плохо, нам не с кем поговорить, у нас есть какие-то кризисные ситуации, из которых мы не можем найти выход в связи со своей постоянной формой поведения мы выбираем клинического психолога.

Это человек, который выслушает, наведет тебя дополнительными вопросами на обсуждение, на рефлексию определенную, и какой-то из выходов ты предпримешь, выберешь. Психотерапевт – это уже специалист с медицинским образованием.

Бурно развивается сейчас уровень психотерапии, и это такое долгое стратегическое партнерство вместе с клиентом, потому что, как правило, хороший психотерапевт ведет клиента очень долго, лет 10–15.

Все зависит от уровня проблемы и то, с чем человек обратился. Но тут отличная особенность – это не медикаментозная тракция.

**КОГДА ПСИХОТЕРАПЕВТ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ВЫПИСАТЬ АНТИДЕПРЕССАНТЫ. ТУТ СТОИТ СПРОСИТЬ, А ЕСТЬ ЛИ У НЕГО БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ПСИХИАТРИИ.**

Психиатр работает уже с глубиной психопатологией разного уровня, легкой и сложной. Например, шизофрения, органические расстройства, деменция, это все уже область психиатра, там, где психотерапия не особо справится. А вот неврозы, навязчивые состояния, абсцисивно-компульсивные, расстройства эмоциональной сферы – это личностные расстройства, это все тоже психиатр, но там уже и психотерапия рядышком. Отличительная особенность психиатра, что он меньше делает уклон на терапевтическую практику, он занимается коррекцией состояния с помощью медикаментов и динамически наблюдает за развитием состояния пациента.

Я за то, чтобы у нас, наконец-то, так сложилось, что психотерапия всегда была всем доступна. Вошла в базу пакета ОМС, либо ДМС, и тогда рынок все отфильтрует, и у нас получатся очень гибкие механизмы, и целый рынок услуг, и качественных услуг.

## КАК ОСТАНОВИТЬ ПСИХОШАРЛАТАНОВ?

Здесь только определенные уже государственные и юридические интервенции. Как ни странно, но поможет только ужесточение законодательства и сертификация учреждений, которые занимаются обучением психологии. Нужно сделать более прозрачное понимание временного отрезка обучения, то есть это минимум хотя бы 3 года.

В медицине у нас ординатура и у тебя есть ограниченная ветка.

И здесь тоже, если ты учился в техническом вузе и никогда не сталкивался с психологией, там не было такой кафедры, то ты не можешь быть инженером, а потом переучиться на психолога за 3 месяца. Уходи опять на три года обучения, с нуля начиная осваивать эту профессию.





## **Я ЗА ПРАВИЛЬНУЮ ИЕРАРХИЮ**

Психологи - это первично с кем должен встречаться человек, это скрининг, любое учреждение должно быть заполнено психологами, именно этот специалист оцифровывает, перенаправляет дальше, и до психиатра уже будет доходить малая единица пациентов, которые реально нуждаются, и не будет перегруз психиатров, не будет этой жесткой системы, когда у тебя три минуты на человека, ты можешь объяснить, что с ним происходит, помочь ему и главное сохранить здоровье человека.

# ЮРИЙ ИГЕЛЬСТРОМ

*Господи, как же нам всем хочется любить, быть любимыми, значимыми, важными для кого-то...*

*Странно, да, когда все хотят одного и того же, а получается так себе? Несчастные, истерзанные, с ранеными сердцами мы как-то там живем и ждем, что оценят, увидят, заметят, а он/она без меня пропадет, никого лучше меня не найдет. И так странно, что все-таки найдет и нам невыносимо больно от этого, и как будто бы жизнь кончена и все. Смыслы утеряны — можно умирать.*

A photograph of a desk at night. A lamp with a pleated, conical shade is lit, casting a warm glow. The lamp has a silver base and a pull chain. To the right, a laptop is open, showing a green screen with some text. The desk is covered with a green patterned cloth. The background is dark and out of focus.

# ЛИТЕРАТУРА

"ЧЕРЕЗ ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ  
ВЕЛИКИХ ПИСАТЕЛЕЙ К ИЗМЕНЕНИЮ  
ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ"

# АРХЕТИПЫ ЭРОСА И ТАНАТОСА. ИСТОРИЯ АМУРА И ПСИХЕИ. ОБРАЗ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ В ИСКУССТВЕ И ПСИХОЛОГИИ.



Вы когда-нибудь задумывались о связи искусства и психологии?

Впервые мы погрузились в мир архетипов Эроса и Танатоса на первой литературной встрече, исследуя их влияние на человеческую жизнь и творчество.

На примере мифа об Амуре и Психеи разобрали сложные взаимоотношения жизни и смерти, любви и разрушения, как материнская «любовь» смогла изменить личную жизнь своих сыновей или как «сестры» не всегда про семью. Узнали, как образ женщины, ее способность к преодолению трудностей и самопознанию, отражается в произведениях искусства и современных психологических теориях.

## **ИВАН АЛЕКСЕЕВИЧ БУНИН. СБОРНИК РАССКАЗОВ «ТЕМНЫЕ АЛЛЕИ». СОЗАВИСИМЫЕ СЦЕНАРИИ У ГЕРОЕВ РАССКАЗОВ БУНИНА. КАК ФОРМИРУЕТСЯ СОЗАВИСИМОСТЬ.**



Действительно ли герои Бунина обречены на страдание?

Или созависимость — это неизбежный удел любви?

Или в строчках его рассказов скрыта жизнь самого писателя?

Ответы на эти и другие вопросы мы нашли на второй литературной встрече. Мы обратились к сборнику рассказов «Темные аллеи», чтобы проанализировать сложные и трагичные созависимые отношения, изображенные в них. Мы разобрали типичные сценарии созависимости, проследили, как она формируется у героев Бунина, и обсудили психологические механизмы, лежащие в основе этих разрушительных связей.

**АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ КУПРИН: «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ».  
ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В  
РАССКАЗЕ И ПСИХОЛОГИИ.  
МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ.**



**ЕКАТЕРИНА ХОМКИНА-  
САФРОНОВА**

**ЗАСЛУЖЕННАЯ АРТИСТКА  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ЗУРАБ МИКЕЛАДЗЕ**

**УЧАСТИЕ АРТИСТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО  
ТЕАТРА ОПЕРЫ И БАЛЕТА,  
ИСПОЛНЯЮЩИХ РОЛИ В  
КЛАССИЧЕСКИХ ПОСТАНОВКАХ «АННА  
КАРЕНИНА» И «БЕСПРИДАННИЦА»,  
КОТОРЫЕ ПОДЕЛЯТСЯ СВОИМ  
ВИДЕНИЕМ ТЕМЫ ЛЮБВИ И  
ЗАВИСИМОСТИ НА ОСНОВЕ ОПЫТА  
РАБОТЫ НАД ЭТИМИ ОБРАЗАМИ.**

Фотография: Официальный сайт  
Челябинского театра оперы и балета

Что такое настоящая любовь:  
самоотверженное чувство или  
болезненная зависимость?

Чем бескорыстная любовь  
отличается от болезненной  
одержимости?

Разбираемся в трагической  
истории Желткова из повести  
Куприна «Гранатовый браслет».  
На третьей встрече мы исследовали  
феномен любовной зависимости:  
как она возникает, какие  
разрушительные последствия  
влечет за собой и как можно  
обрести свободу от этой  
эмоциональной ловушки.

# АНТОН ПАВЛОВИЧ ЧЕХОВ. «ТРИ СЕСТРЫ». НЕВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ. ГЕРОИ ЧЕХОВА КАК ТИПИЧНЫЙ ПРИМЕР НЕСПОСОБНОСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ.



Фотограф: Егор Горжуй



Застывшие в мечтах: почему героини "Трех сестер" никогда не уедут в Москву?

"В Москву! В Москву!" — этот крик отчаяния и надежды звучит на протяжении всей пьесы Чехова "Три сестры". Но почему же героини, так страстно желая перемен, остаются в провинциальной глуши?

В этой четвертой встрече мы погрузились в мир чеховской драмы и разбирались, почему мечты сестер Прозоровых так и остаются мечтами. Мы говорили о парализующей силе рутины, страхе перед неизвестностью и самообмане, которые мешают героям изменить свою жизнь.

"Три сестры" — это не просто история о прошлом, а зеркало, отражающее нашу собственную неспособность к переменам.



# THEATER

ЛЮБИМЫЕ ТЕАТРЫ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.

НЕТ, ЭТО НЕ ТОЛЬКО  
МАСТОДОНТЫ — ИМПЕРАТОРСКИЕ  
ТЕАТРЫ.



Фото и текст: Юрий Игельстром

**На первое место я поставлю Малый драматический театр – театр Европы, художественным руководителем которого является Лев Додин.**

Малый драматический театр был открыт в 1944 году в Ленинграде, когда большинство театральных коллективов находилось в эвакуации. Созданный решением Облисполкома, театр не имел ни определённой творческой программы, ни собственного дома. Небольшая труппа давала спектакли в городках и сёлах Ленинградской области.

В 1983 году Лев Додин стал главным режиссером, а с 2002 – Художественным руководителем и директором МДТ. В 1985 году родился спектакль "Братья и сёстры" по роману Ф. Абрамова, составивший с "Домом" трилогию. За 30 лет жизни спектакль побывал во всех европейских столицах, был показан в США и Японии, удостоен многих премий (Государственная премия СССР в 1986 году, премия "Лучший иностранный спектакль года Великобритании" (1991), Итальянская театральная премия "UBU" (1995).

В этой работе были воплощены главные черты творческого метода Льва Додина – глубина, естественность и правда. На сцене утвердилось первое поколение учеников — Татьяна Шестакова, Петр Семак, Сергей Власов, Сергей Бехтерев и другие. В 2007 году с приходом в театр выпускников курса Льва Додина труппа МДТ пополнилась яркими молодыми дарованиями. Сегодня невозможно представить новые спектакли без Елизаветы Боярской, Даниила Козловского, Олега Рязанцева, Станислава Никольского, Елены Соломоновой, Екатерины Клеопиной, Уршулы Малки и многих других.

**Что смотреть ?**

**Мой ответ – все.**

Лев Додин, на мой взгляд, самый талантливый российский режиссер и имеет свой удивительный взгляд на пьесу и ее постановку. Мне посчастливилось видеть такие его спектакли как «Повелитель мух» Голдинга, Чеховские «Чайку» и «Палату номер 6», «Жизнь и судьба» Эрдмана. Билетов в театр не купить, поэтому планируйте посещение театра за 3-4 месяца. МДТ находится на самой «барной» улице Санкт-Петербурга – улице Рубинштейна, поэтому после спектакля рекомендую отужинать в одном из ресторанов сети «Счастье». Места тоже лучше заранее забронировать.

## Театр номер два для меня в Санкт – Петербурге – Мариинский.

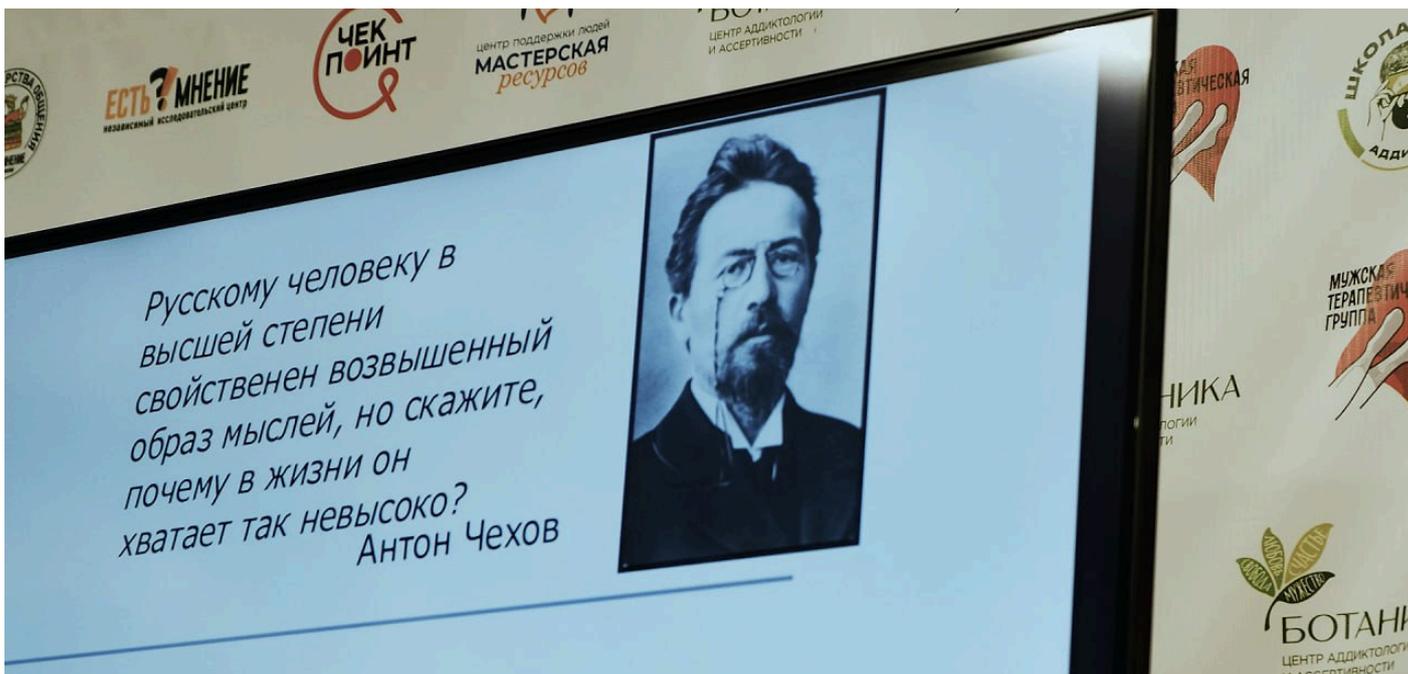
Мариинский театр ведет родословную, отсчитывает век от 1783 года, когда 12 июля был издан Указ об утверждении театрального комитета «для управления зрелищами и музыкой», а 5 октября – торжественно открыт Большой Каменный театр на Карусельной площади. Театр дал новое имя площади – она дошла до наших дней как Театральная. Здесь служил выдающийся бас, основоположник российской исполнительской оперной школы Осип Петров, оттачивали свое мастерство и достигли вершин славы такие великие певцы, как Федор Шаляпин, Иван Ершов, Медея и Николай Фигнер, Софья Преображенская. Блиставали на сцене артисты балета: Матильда Кшесинская, Анна Павлова, Вацлав Нижинский, Галина Уланова, Рудольф Нуреев, Михаил Барышников, который до сих пор жив, но после бегства из СССР больше никогда не возвращался в страну.

Сейчас у Мариинского театра несколько площадок, самая удобная – Мариинский – 2, но я люблю историческую сцену. Странно, что челябинский оперный, скажем так, более комфортный и более «дорогой», однако в историческом здании Мариинки чувствуется дух великого прошлого. Да, собственно, и настоящего, ибо чья труппа лучше – Большого или Мариинки – вопрос. Зал роскошен, однако стулья очень простые и не слишком удобные. Однако игра артистов, костюмы, декорации и оркестр с лихвой искупают неудобство зала.

Репертуар – лучшие балеты и оперы с мировой славой. В последний раз я смотрел балет Глазунова в хореографии Мариуса Петипа «Раймонда». Это было так прекрасно, что я даже всплакнул. И еще обратил внимание на уголок под лестницей в фойе, который утопал в цветах и висело объявление про то, что все цветы для танцоров сдаются сюда, и служащие эти цветы дарят. Я поговорил с девушками, которые разбирали букеты, и они рассказали, что букеты вручаются танцорам после каждого действия – их всего три. И так как если букет предназначен мужчине – например, Абдрахмана убивают во втором действии, он не может выйти на сцену без балерины, и это, конечно же, исполнительна главной партии. Так что Раймонда гарантированно получает роскошный букет минимум трижды.

В следующем номере расскажу про Александринский театр.





# БОГДАН АМБРОЛАДЗЕ

ПРОВОКАТОР, АБЬЮЗЕР, НАРЦИСС  
И ПРОСТО ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ  
ПСИХОЛОГ, ДА И ЧЕЛОВЕК ТОЖЕ

Он из тех, кто может сделать вам неприятно, но в отличии от других, кто обходился с вами также, после него вам станет лучше. Нет, он не будет слушать ваши слезы и сопли, он будет давить на ваши болевые точки со всей силы.

Вам будет неприятно, но вы избавитесь от своих проблем.

Вам будет больно, но потом станет легко.

Вы будете на него злиться.

Но ему плевать

Его задача - заставить вас сделать себя лучше



# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ: ЗАЧЕМ НУЖНЫ ГРУППЫ ДЛЯ СОЗАВИСИМЫХ?

Созависимость — это сложная паутина отношений, где человек становится эмоционально, психологически, а иногда и физически зависимым от поведения другого человека. Часто это связано с зависимостью близкого от алкоголя, наркотиков, азартных игр или других форм аддиктивного поведения. Но созависимость может проявляться и в отношениях с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения, депрессией, и другими проблемами. Человек, находящийся в созависимых отношениях, фокусируется на контроле и "спасении" зависимого, пренебрегая своими собственными потребностями и чувствами. В результате он сам становится "зависимым от зависимости" другого человека.

## ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО ВЫЙТИ ИЗ ЭТОГО ЗАМКНУТОГО КРУГА?

Созависимые отношения строятся на иллюзии контроля, чувстве вины и страхе. Человек верит, что способен изменить поведение зависимого, и берет на себя ответственность за его поступки. Это создает ложное ощущение собственной значимости и подпитывает зависимость. Кроме того, созависимые люди часто боятся остаться одни, боятся столкнуться со своими собственными проблемами и не верят в возможность построения здоровых отношений.



Стеничкин Захар

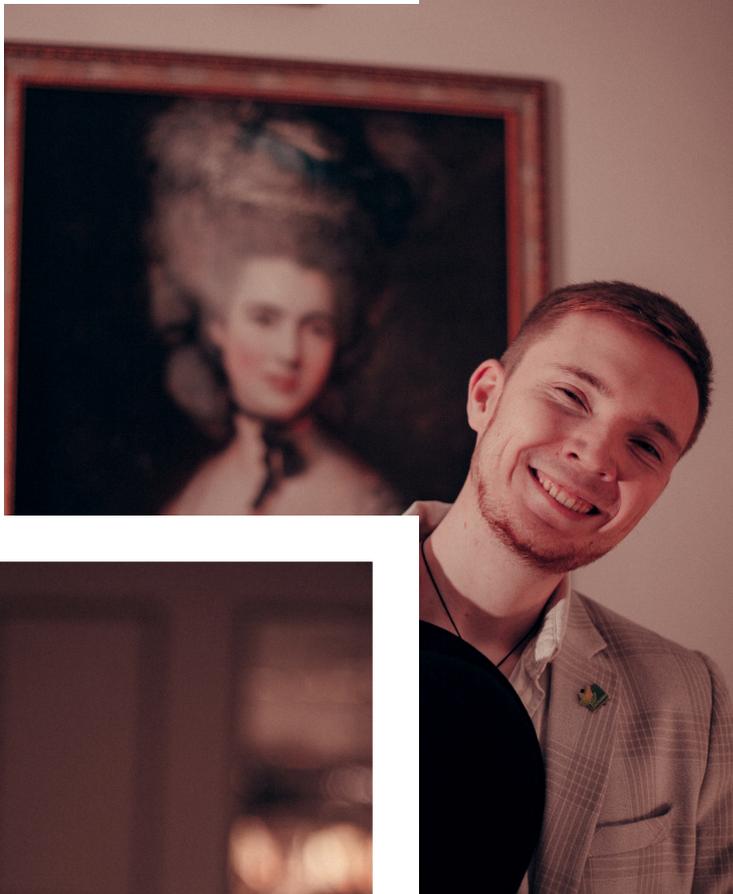


## ПРОВОКАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В РАБОТЕ С СОЗАВИСИМОСТЬЮ.

В нашей практике мы используем провокативную психологию, которая отличается от традиционных подходов. Провокативный психолог не "жалеет" клиента и не предлагает готовых решений. Наоборот, он использует юмор, парадоксы и преувеличения, чтобы "выбить" человека из привычных схем мышления и побудить его к активным действиям. Цель провокативной терапии — не "вылечить" созависимость, а помочь человеку осознать свои собственные силы и взять ответственность за свою жизнь. Этот подход может показаться необычным, но он часто оказывается очень эффективным, поскольку помогает людям быстрее достичь осознания и начать изменения.

# А Р Т

## Г Р У П П А



В современном мире, где ценность измеряется производительностью, а эмоции часто подавляются, легко потерять связь с самим собой. Мы гонимся за достижениями, забывая о внутренних потребностях, и рискуем оказаться в ловушке стресса и тревоги. Арт-группы предлагают альтернативный путь – путь самоисследования и исцеления через творчество. Это пространство, где можно снять маски, отключить внутреннего критика и позволить себе быть настоящим.

Арт-терапия – это не про создание шедевров, а про процесс. Не нужно быть художником, чтобы выразить себя через краски, глину, музыку или движение. Здесь ценность заключается не в результате, а в самом акте творения. Через творческий процесс мы получаем доступ к глубинным слоям своего "Я", к тем эмоциям и переживаниям, которые часто скрыты от сознания. Кисть в руке становится проводником в мир подсознания, глина – инструментом для воплощения неоформленных мыслей, а танец – способом высвобождения заблокированной энергии.

Работа с психологом в арт-группе помогает интерпретировать символы и образы, возникающие в процессе творчества, связать их с жизненными ситуациями и найти ресурсы для решения внутренних конфликтов. Психолог создает безопасную среду, где участники могут исследовать свои чувства, не боясь быть осужденными, и получать поддержку на пути к личностному росту.

Арт-терапия – это не волшебная таблетка, но мощный инструмент для самопознания и трансформации. Это возможность услышать голос своей души, понять себя глубже и найти путь к более полноценной и гармоничной жизни. Арт-группа – это место, где творчество становится путем к себе.





# ОТЦЫ И ДЕТИ

Вечный конфликт поколений, описанный еще Тургеневым, сегодня обретает новые грани. Мир стремительно меняется, меняются и дети, растущие в цифровую эпоху, с ранних лет осваивая гаджеты и виртуальную реальность. Их ценности, интересы и способы общения отличаются от привычных родителям, что нередко порождает непонимание, раздражение и даже отчаяние. Как сохранить связь с ребенком в этом бурлящем потоке перемен и не опустить руки, когда родительский инстинкт шепчет «бей или беги»?

Прежде всего, важно признать, что вы не одиноки. Многие родители сталкиваются с подобными трудностями. Чувства бессилия, гнева и растерянности – естественные реакции на сложные ситуации. Не замыкайтесь в себе, ищите поддержку. В этом могут помочь специалисты.

Психолог поможет разобраться в корнях конфликта, научит эффективному общению с ребенком и поможет понять его мотивацию. Он поможет родителям осознать собственные проекции и ожидания, которые могут быть источником разногласий. Работа с психологом – вклад в здоровые и гармоничные отношения в семье.



Врач-инфекционист, как ни странно, тоже может стать союзником в этой ситуации. Современные исследования указывают на связь состояния микробиома с психическим здоровьем как взрослых, так и детей. Дисбаланс кишечной флоры может провоцировать повышенную тревожность, раздражительность, проблемы с концентрацией внимания и другие симптомы, способные усугубить конфликт поколений.



Дети действительно изменились. Они более информированы, технологически грамотны и легко адаптируются к новому. Но за внешними отличиями скрываются те же фундаментальные потребности в любви, принятии и поддержке. Именно они должны стать основой для построения крепких и доверительных отношений между родителями и детьми.



# Захар Стеничкин

## Как пришел к фотографии

Скажу честно, мне просто нравится. Это просто красиво.

Беря камеру в руки, я ловлю момент. Я либо его создаю и ловлю, либо ищу и ловлю. Иногда получается, иногда нет.

Мне нравится делать красивое, когда получается- я рад. Когда мои работы кому-то понравились- я рад. Когда захожу на работу, а там мини галерея с моими фотками- я рад.

## Момент который хотел запечатлеть навсегда

Такие есть и будут. Один из них- я в горах, лежу на снегу, вечернее солнце щекотит мне лицо, и я, с дебильной улыбкой думаю просто о том, что все хорошо.

А так, если хочешь оставить что-то в памяти, то ты всегда оставишь кусочек дня, места, человека, момента, так или иначе. Для меня это может быть фотография на телефон, камешек, подарок маленький.

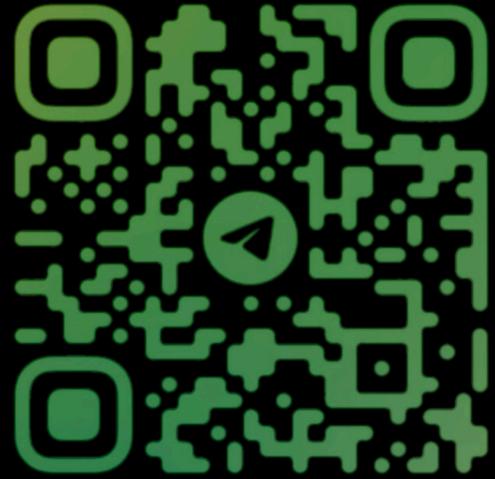
## Личный проект

Это винтаж, который я делал для нашей “Ботаники” с прекрасными коллегами. Он прямо получился так как задумывался и в процессе все происходило по неопишуемой магии. Результатом я очень доволен. Две кофты теперь с этим кадрами как мерч.

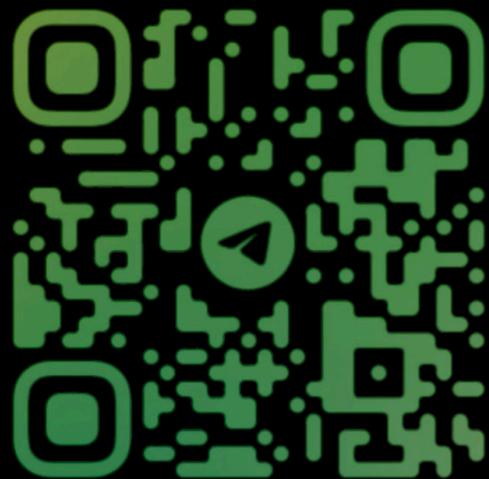
*Один раз мы ради кадров большим ломом сломали замок на двери, ведущей на крышу в моем подвале. У нас была личная крыша, со своим замком. Вот такой я был крутой в 8/9 классе.*







@IGELSTROMINRED



@POMOGIHH2020



@SUBJECTIVELY\_BUT\_F  
UCK

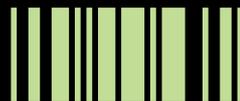


Стеничкин Захар

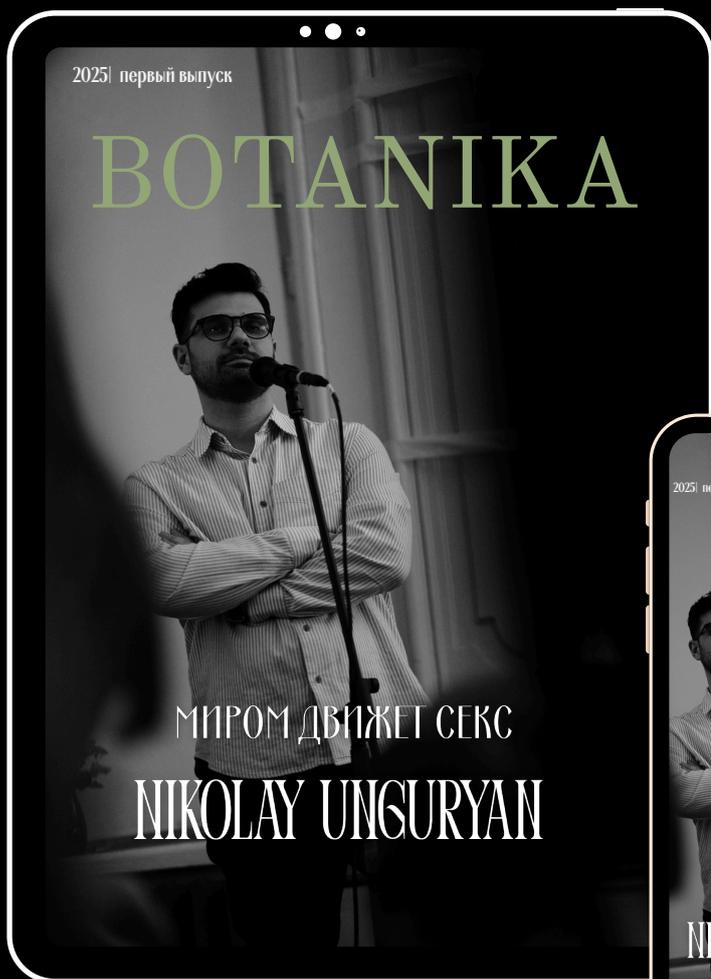


Стеничкин Захар

# БОТАНИКА



# SOCIAL MEDIA



**БОТАНИКА**

ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ  
И АССЕРТИВНОСТИ



## Ботаника

Центр аддиктологии и  
ассертивности  
<https://botanika.garden>



## Est' mnenie

Независимый исследовательский  
центр  
<https://mnenie.center>



## Ботаника

Центр аддиктологии и  
ассертивности  
<https://vk.com/botanika.garden>



## Est' mnenie

Независимый исследовательский  
центр  
<https://vk.com/hivche>



# В ВЫПУСК ВОШЛИ:

НИКОЛАЙ УНГУРЯН  
ЮРИЙ ИГЕЛЬСТРОМ  
БОГДАН АМБРОЛАДЗЕ  
ДАНИЛ МАЛЮТИН  
ИЛЬЯ АХЛЮСТИН  
ЗАХАР СТЕНИЧКИН

НА ФОТО:

ДМИТРИЙ МЕРКУРЬЕВ  
КРИСТИНА САКОВЕНКО  
ДАНИИЛ ГЕРМАН  
АНАСТАСИЯ БИБИК  
АЛЕКСАНДР ГРАСС  
ЕВГЕНИЙ ФЕДОРОВ  
ДЕНИС ВОРОБЬЕВ

УЧАСТНИКИ ЛИТЕРАТУРНОЙ ГОСТИННОЙ

ФОТОГРАФ:

ЗАХАР СТЕНИЧКИН  
ЕГОР ГОРЖУЙ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

ДАРЬЯ ДРАПАЛЮК

# БОТАНИКА

## ПЕРВЫЙ ВЫПУСК

2025 ГОД

