

Life is still a garden,
don't say otherwise

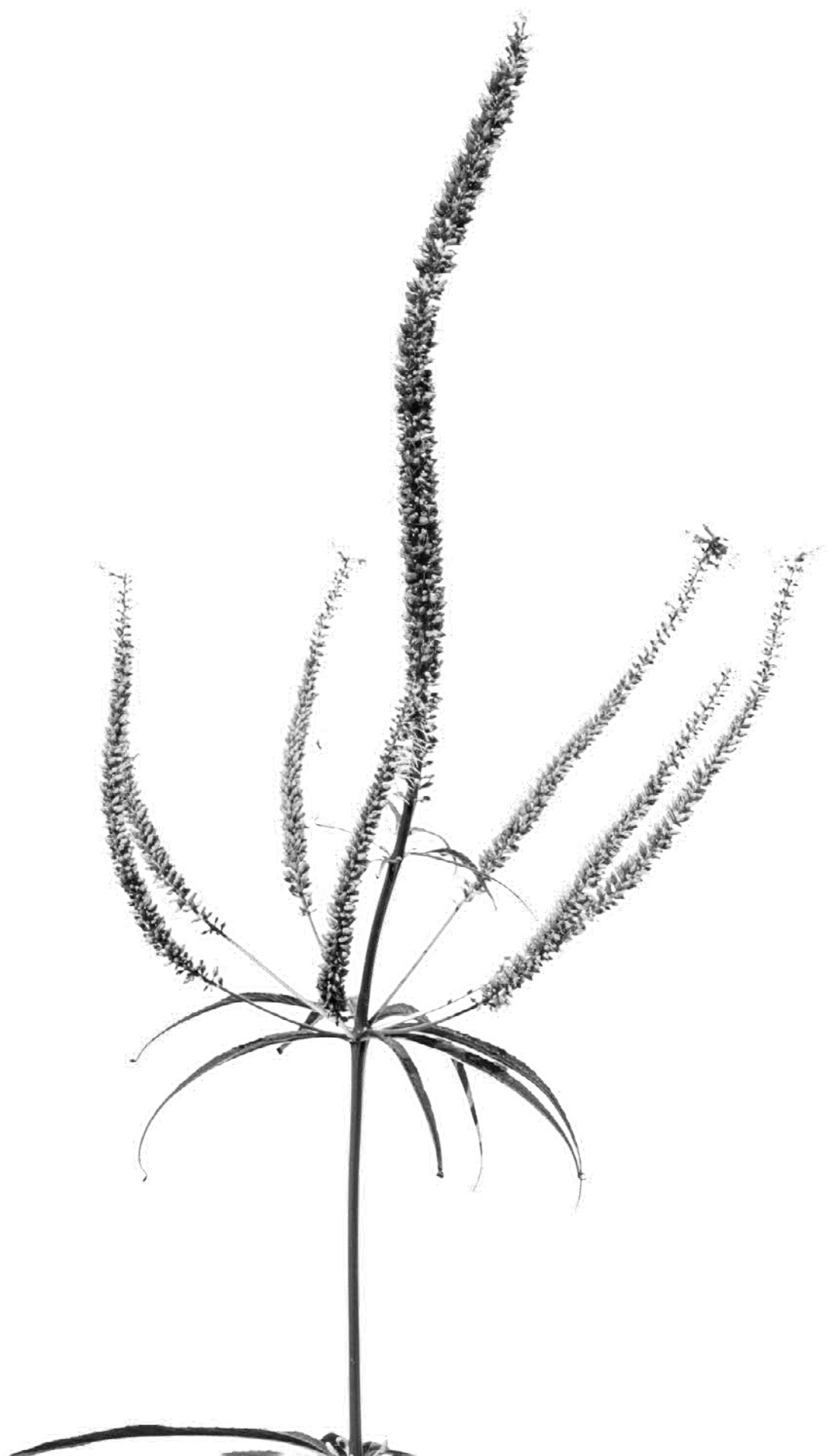
Жизнь все еще прекрасный сад,
не говори иначе







































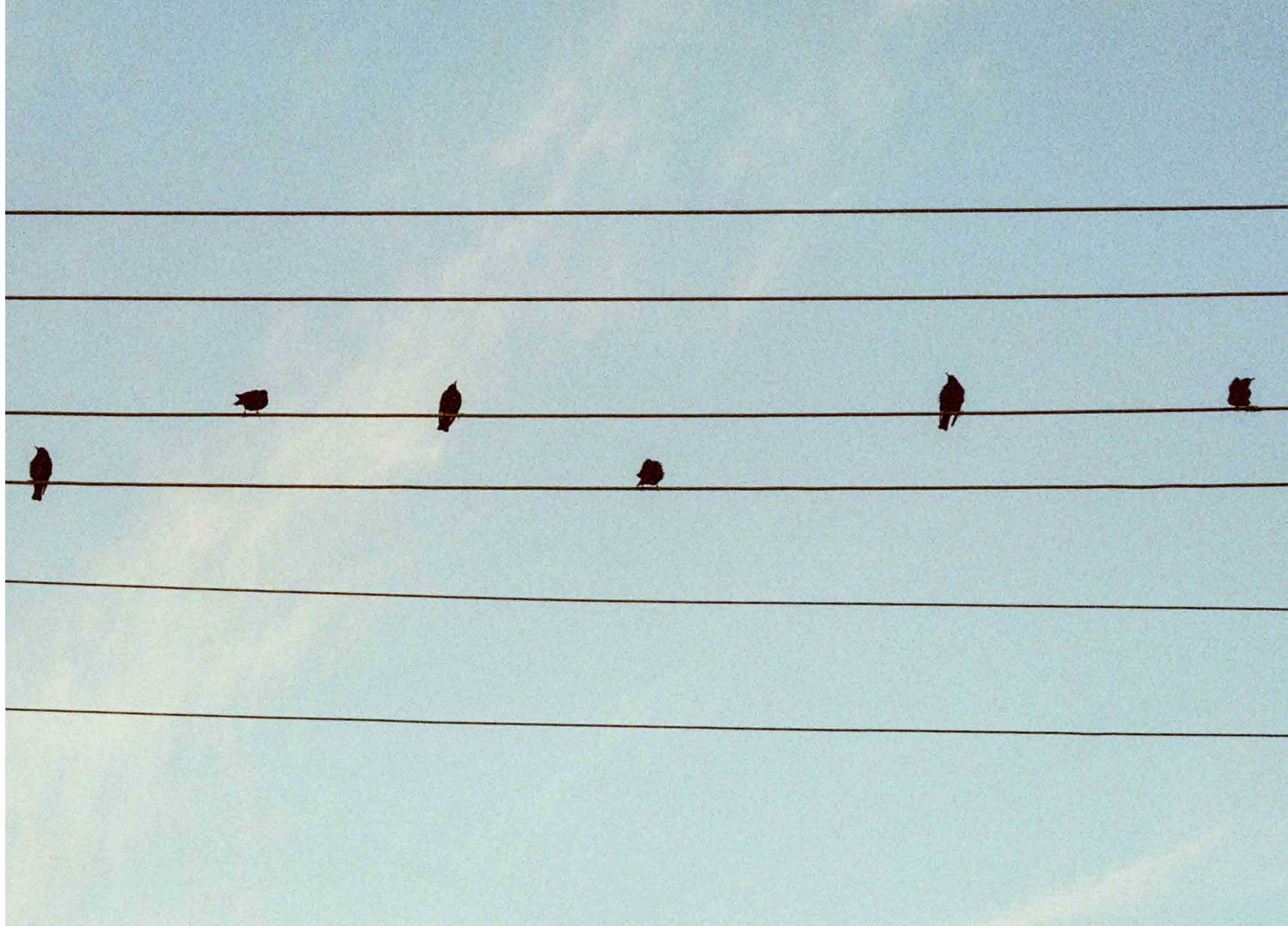
Presence



Присутствие





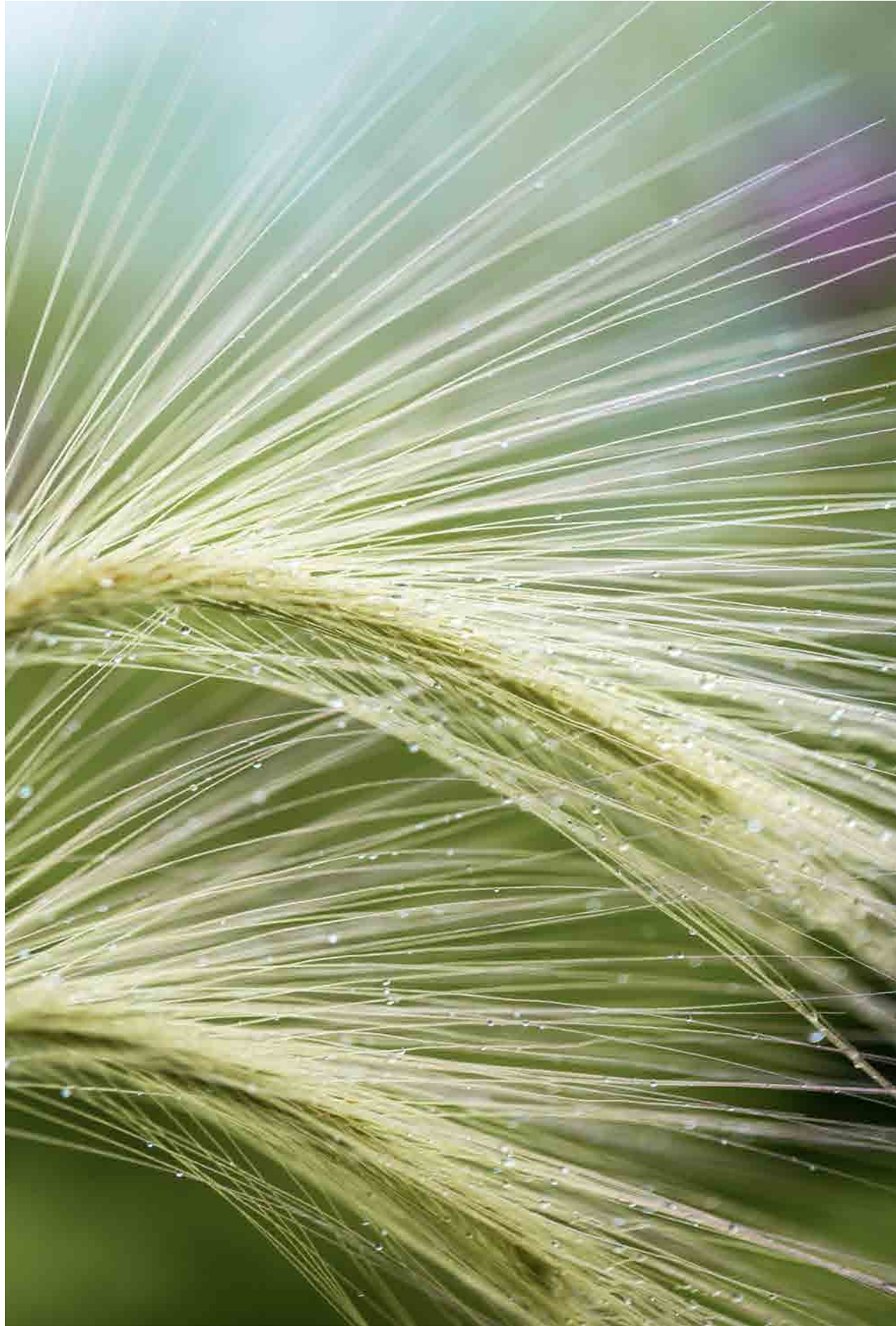






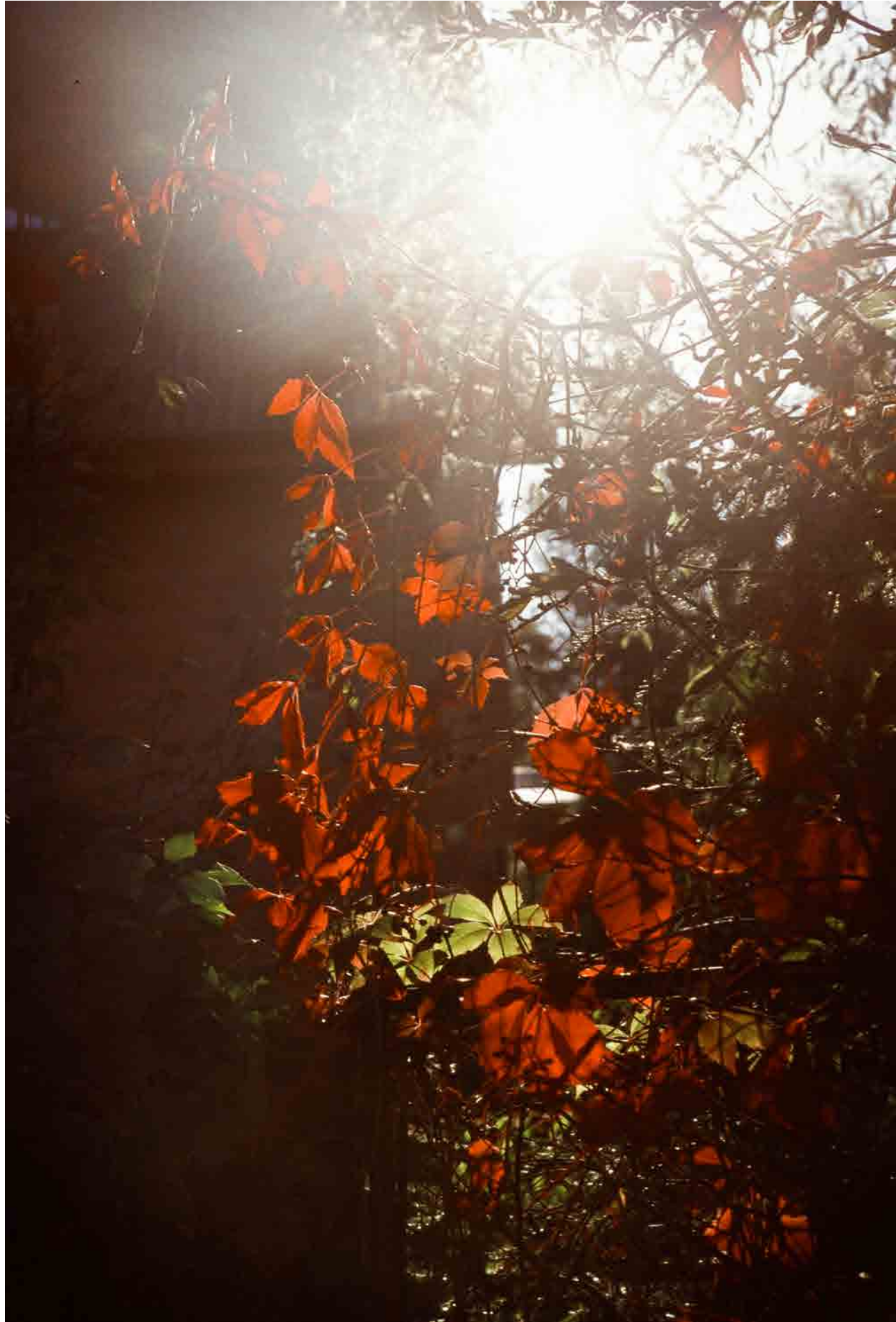








































Trace



След



























Memory



Память



Am I the gardener of my own life?

If so, then my garden is free from any violence. It’s a safe place during turbulent times, and wherever I am, my garden is still inside me. Photographing my daughter helped me to assemble the concept of «garden» into images.

From inside the «garden» it’s easy to look at the world differently. Inside this space, real or imagined, we act according to special rituals. For me, the «garden» is strongly connected with my childhood memories, at the same time being a place where future memories are being formed. Here both an adult and a child can return to feel safe again and look at the world from this position.

In my «garden», images of my past are layered with a vivid sense of the present, which will also leave, forming a new layer of memory.

Являюсь ли я садовником своей собственной жизни?

Если да, то мой сад свободен от любого насилия и принуждения. Это безопасное место в беспокойные времена, и когда я далеко, мой сад все еще внутри меня. Фотографирование дочери помогло мне собрать обобщенное понятие «сада» в единый образ.

Изнутри «сада» получается смотреть на мир иначе. Внутри этого пространства, реального или воображаемого, мы действуем по особым ритуалам. Для меня «сад» крепко связан с картинками памяти из детства, но в то же время это место формирования будущих воспоминаний, куда и взрослый, и ребенок смогут возвращаться, чтобы снова почувствовать себя в безопасности и взглянуть на мир из этой позиции.

В моем «саду» наслаиваются образы моего прошлого с живым ощущением настоящего, которое тоже уйдет, сформировав новый слой памяти.





Чай из малинника

Чай, не уступающий по вкусу обычному черному, а по полезности превосходящий его, вы можете приготовить из листьев малины.

Заготавливать их лучше в период цветения. Затем надо провести так называемый процесс ферментации: свежие листья оставляют в тени примерно на 12 часов, чтобы они завяли. Затем их прокатывают скалкой, завернутой в чистую ткань (например, в полотенце) и оставляют на 1-2 дня. Листья приобретут коричневый цвет и приятный запах. Потом их надо досушить (такая обработка и называется ферментацией). Чай из приготовленных таким образом листьев очень ароматен и целебен.

Настой из листьев малины (2 ст. ложки на 1 стакан кипятка настаивать 30 мин) можно использовать при полоскании полости рта при *стоматите*, а также при *ангине*.

Настой и отвары листьев малины употребляют при *бронхитах*, *ларингитах*, *поносах*.

Поклонись мухомору!

Лечебные свойства грибов, несмотря на их популярность в народе, мало кому известны. А ведь грибы – выдающиеся и пока не оцененные по достоинству лекари.

▼ *Дождевики*, к примеру, заменяют лейкопластырь. Их белую стерильную мякоть прикладывают к ране и прибинтовывают. Она содержит вещества, убивающие микробы и ускоряющие заживление. ▼ В народной медицине Германии *белым грибом* лечили рак кожи. Это свойство царя грибов подтверждено и научным экспериментом: зараженным саркомой мышам давали пить водный экстракт белого гриба, и получили стопроцентное излечение. ▼ *Козлята* – чемпионы среди грибов по содержанию антибиотиков.

▼ Из *красных мухоморов* можно приготовить лекарство для наружного применения. В городских условиях мелко нарежьте шляпки и посолите, как любые другие грибы, в эмалированной кастрюле, закройте крышкой и дайте настояться неделю. Затем массу отожмите и процедите через 3 слоя марли. Сок слейте в бутылки и храните в холодильнике. Он моментально заживляет любые ранки, царапины, ссадины, помогает при аллергической сыпи, рожистом воспалении.

тул женьшень? Тоже силой. Поразительной целебной силой своего корня, о которой медицине Юго-Восточной Азии было известно более 4 тыс. лет назад. Легендарный корень этот при внимательном рассмотрении и известной доле воображения походит на человека: те же ноги, руки, туловище, голова и даже китайская косичка на ней. Недаром по-китайски женьшень — „человек-корень“. Приморье и южная часть Хабаровского края — таков ареал этого древнего растения в нашей стране. Территория немалая. Но если учесть, что плановая заготовка дикого женьшеня составляет у нас всего несколько десятков килограммов в год, то можно представить, сколь редко это удивительное растение. Причиной тому высочайшая привередливость „корня жизни“. Женьшень часто соседствует с корейским кедром, предпочитает склоны сопок, не переносит прямых солнечных лучей. Не тревожимые никем, словно парят его пятипальчатые листья в зеленом полумраке подлеска. К июлю над ним встанет одиночный зонтик с неприметными зеленоватыми цветками, в августе начнут вызревать ягоды, похожие на костянику, поначалу тоже зеленые, осенью ярко-красные. Птицы склевывают их и разносят по тайге. Но даже если упадет

(Продолжение см. на листке 20 сентября)



In my childhood, I collected stamps, postcards, badges – all this was a kind of mosaic, helping me to form an idea of the outside world in a Siberian city during Perestroika and the collapse of the USSR. Gradually, the stamp collection became a way to surround myself with a reality full of beautiful butterflies, magical flowers, dinosaurs, a reality with no boundaries. Going back to those archives, I see that many things from those albums now surround me and my children – it's a «garden» that I'm creating now in real life around myself and my family, no matter what city we are in. The inner part of this «garden» lives regardless of the context of time and space, containing what has been and what will only be.

В детстве я собирала марки, открытки, значки – все это было своеобразной мозаикой, из которой в сибирском городе во времена Перестройки и развала СССР можно было составить какое-то представление о внешнем большом мире. Постепенно коллекция марок стала для меня способом построить вокруг себя реальность, населенную красивыми бабочками, волшебными цветам, динозаврами, реальность, где нет границ. Возвращаясь к тем архивам, я вижу, что многое из альбомов сейчас окружает меня и моих детей – это «сад», который я создаю в реальности вокруг себя и семьи, независимо от того, в каком городе мы находимся. Внутренний же «сад» живет вне зависимости от контекста времени и пространства, вмещая в себя то, что было, и то, что только будет.



Жизнь все еще прекрасный сад, не говори иначе
Life is still a garden, don't say otherwise

Жизнь все еще прекрасный сад, не говори иначе
Life is still a garden, don't say otherwise

Жизнь все еще прекрасный сад, не говори иначе
Life is still a garden, don't say otherwise

Жизнь все еще прекрасный сад, не говори иначе
Life is still a garden, don't say otherwise



<https://trubnikova.photo>

<http://bookelab.com>

<https://byrcpublishing.carrd.co/>

Life is still a garden, don’t say otherwise

Photography, text Veronika Trubnikova
Design Veronika Trubnikova, Eugenia Ignatova
Layout Eugenia Ignatova
Illustration Anya Trubnikova
Curator Elena Anosova
Book created at book[e]lab
Published by BYRC

Moscow/Volgograd/Vladivostok/ 2019–2025

Many thanks to my family for their support.
Deep gratitudes to Elena Anosova for her careful mentoring and to Olga Matveeva and Jenya Yahina for the supportive community and active help in crystallizing the idea.

Edition _____ / _____ 233 x 272 mm

140 pages
Paper Nevia Ivory Premium 120 g/m², Munken Pure Rough 120 g/m², Munken Lynx Rough 120 g/m²,
Fresh 120 g/m²
Font PingFang HK, Minion Pro, CMU Concrete, Impact

Printed in 2026 at Nemakulatura (Moscow)
All rights reserved

Жизнь все еще прекрасный сад, не говори иначе

Фотографии, текст Вероника Трубникова
Дизайн Вероника Трубникова и Евгения Игнатова
Верстка Евгения Игнатова
Иллюстрации Аня Трубникова
Куратор Елена Аносова
Книга создана в Лаборатории книжной телесности book[e]lab
Опубликовано в BYRC

Москва/Волгоград/Владивосток/ 2019–2025

Глубокая благодарность моей семье за поддержку.
Спасибо Елене Аносовой за бережное наставничество.
Благодарю Ольгу Матвееву и Женю Яхину за теплое сообщество лаборатории и активную помощь в кристаллизации идеи.

Копия _____ / _____ 233 x 272 мм

140 полос
Бумага Nevia Ivory Premium 120 г/м², Munken Lynx Rough 120 г/м², Munken Pure Rough 120 г/м²,
Fresh 120 г/м²
Шрифт PingFang HK, Minion Pro, CMU Concrete, Impact

Напечатано в 2026 году в Nemakulatura (Москва)
Все права защищены



УДК 77.04 (470+51)
ББК 85.16
Т77

