

УДК 821.111-94  
ББК 84(4Вел)-44  
М28

Elsbeth Marr  
A VICTORIAN LADY'S GUIDE TO LIFE

Copyright © Christopher Rush 2009, 2018

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted by any means, without the prior permission in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

**Марр, Элспет.**

М28 Как приготовить кролика, спасти душу и найти любовника: заметки истинной викторианской леди на все случаи жизни / Элспет Марр ; [перевод с английского А. Жирнова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Путешественники во времени).

ISBN 978-5-04-096045-3

Заметки викторианской леди расскажут обо всем понемногу: о готовке, о врачевании, о религии и о любви. Остроумные советы, оставленные автором, отражают ее взгляд на жизнь и смерть, на повседневную рутину и на вечность. Здесь можно найти как хороший практический совет, так и что-нибудь для души. Книга отражает мировоззрение женщины XIX века, оставаясь во многих вещах актуальной и для наших дней.

УДК 821.111-94  
ББК 84(4Вел)-44

ISBN 978-5-04-096045-3

© Жирнов А., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПУТЕШЕСТВЕННИКИ ВО ВРЕМЕНИ

**Элспет Марр**

## **КАК ПРИГОТОВИТЬ КРОЛИКА, СПАСТИ ДУШУ И НАЙТИ ЛЮБОВНИКА** **Заметки истинной викторианской леди на все случаи жизни**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *Т. Коробкина*

Ответственные редакторы *А. Шапиро, А. Семенова*

Редактор *Ю. Шлезингер*

Младший редактор *Н. Крюкова*

Художественный редактор *П. Петров*

Компьютерная верстка *Н. Кириллова*

Корректоры *О. Пономарев, Т. Киндеева*

В коллаже на переплете использованы фотографии и иллюстрации:

Masson, Olga Miltsova, mamita, Nataliia Litovchenko, ivangal, Shiffarigum / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.12.2019. Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.

Тираж

экз. Заказ

18+



В электронном виде книги редакторов вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
КУПИТЬ КНИЖКУ ДАЖЕ В КНИГ!



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»  
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
**international@eksmo-sale.ru***

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»  
**www.book24.ru**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

ISBN 978-5-04-096045-3



9 785040 960453 >

## ВСТУПЛЕНИЕ

Элспет Марр (1871–1947) — это моя двоюродная прабабушка по материнской линии. Она умерла, когда мне не было еще и трех лет, но навсегда осталась моим первым и самым ярким детским воспоминанием. Она была хозяйкой нашего дома, и каждое утро я спускался к ее очагу, где она восседала, словно на троне, в ореоле черного кружева и шелка. Я путался в ее юбках. Я стоя внимал ей, когда она метала громы и молнии, обрушивала на меня тонны героических стихов и угрожала адским огнем. Суровая евангелистка Эпп — такой я ее запомнил и написал о ней в воспоминаниях о детстве «Адский огонь и селедка».

Но была и другая Эпп, которую я открыл спустя много лет после ее смерти. Внимательный и чуткий писатель, автор эксцентричных, живых и безумно интересных дневников, свободная душа, способная вырваться за пределы своего дома в маленькой рыбацкой деревушке Сент-Монанс на восточном побережье Шотландии, где родились все наши предки. И эту Эпп я с гордостью представляю вам в первом из ее «блокнотов».

Жизнь Эпп достойна романа: ее предки были мореходами, прадед отличился в битве при Трафальгаре. Воспитание и образование ее были весьма ограниченными. Она устроилась горничной и завела роман с аристократом. Потом была беременность, поездка в Париж, возвращение в Шотландию и бездетный брак (вероятно, только ради удобства). И еще безрадостная служба на местной почте. Ни родные,

## ВСТУПЛЕНИЕ

ни соседи даже не представляли, какая поразительная женщина жила рядом с ними, каким умом она обладала. И никто не знал, что большую часть времени она посвящала своим потрясающим «заметкам».

«Заметки» эти никогда не предназначались для публикации. Эпп писала их для некой юной леди (возможно, умершей дочери) или просто для женщин. Как бы то ни было, она, как и многие другие писатели, просто хотела высказаться. И высказывания ее были адресованы всем.

Ее «заметки» — это отчасти руководство, отчасти дневник, отчасти записная книжка. Она рассуждает о серьезных, глобальных темах (религия, эволюция, этические проблемы) и о тривиальных мелочах повседневной жизни (еда, здоровье, секс). Она побуждает читателя держать разум и кишечник открытыми. Многие ее высказывания поразительно откровенны для того закрытого и сдержанного времени. Это книга о том, как жить, об истинном смысле жизни, которую вы ведете. Это книга о том, чтобы быть самим собой, не обращая внимания на ограничения пола и класса, на требования церкви и государства. Это экзистенциальный документ, превосходящий многие манифесты феминизма или других движений.

Некоторые выдержки из источников XVIII–XIX веков я немного адаптировал, но в целом старался оставлять текст неизменным. Эта книга — порождение оригинального и пытливого ума, воспринимавшего мир глобально и всеобъемлюще. Это причудливый и идеалистический взгляд на жизнь, сугубо личный и ни на кого не похожий. Феноменальна и продолжительность «заметок»: Эпп читала

## ВСТУПЛЕНИЕ

и писала до самой смерти, а ведь некоторые ее записи относятся ко времени, когда был еще жив Альфред Теннисон. Она записывала свои размышления о Дарвине, которые мог бы взять на заметку профессор Ричард Докинз. Эта книга — поразительно свежий и глубокий взгляд на жизнь конкретной женщины. Уверен, что чтение доставит вам истинное наслаждение.

*Кристофер Раш*



## Carpe diem

Очень емкие два слова, хотя мы часто передаем этот смысл тысячей разных способов: «Лови момент», «Живи настоящим», «Ешь, пей и веселись», *Gaudeamus igitur*. А если вы страстный поклонник этой философии, то с пылом новообращенного скажете: *Meum est propositum in taberna mori\**.

## Post coitum omne animal triste: грусть после соития

Впрочем, тут все зависит от самого акта, союза и участников. Утверждать, что все животные испытывают грусть после сексуального акта, довольно глупо. Подобное обобщение недоказуемо. Хотя античный автор нам неизвестен, но почти наверняка это был мужчина. Сексуальный акт — это естественный процесс, который роднит нас с животными. Ни одно животное никогда не говорило, что испытывает грусть после сексуального акта, даже если его спрашивали. Но это утверждение содержит в себе неопровержимую истину: многие (не все) мужчины испытывают безразличие (отнюдь не печаль) после сексуального акта. Главная цель — физическое облегчение — достигнута. А женщина становится просто использованной емкостью, которую можно выбросить или позабыть до следующего использования. Мужчины редко в этом признаются, предпочитая

\* «Моя цель — умереть в таверне» (лат.).



## АДЮЛЬТЕР

отделяться разнообразной ложью, но таков факт жизни, к которому вы должны подготовиться, если не привыкнуть. Да, вы тоже можете испытывать определенную «грусть», и это естественное ощущение, если вам не удалось достичь вершины удовольствия. Но если после сексуального акта вы испытываете не наслаждение, а грусть, то стоит поменять партнера!

## Адюльтер

Вы можете поститься и грустить,  
Но сами боги в результате зноя  
Нам подают губительный пример:  
Что смертным — грех, то Зевсу — адюльтер!  
(Дж. Байрон, «Дон Жуан», пер. Т. Гнедич)

Как было хорошо известно Байрону, адюльтер процветает за границей, хотя и не слишком далеко: на Ближнем Востоке вас могут забить камнями за простое подмигивание. Чем восточнее вы забираетесь, тем ниже ваше положение в иерархии творения. Там мужчина может быть развратен, как обезьяна, но женщина должна быть чиста, как лед. Италия и Испания — отличные места для романтических игр, но истинной родиной непостоянства остается Франция. Там, если мужчина оказался вам неверен и вы всадили ему нож в сердце, можете рассчитывать на публичное одобрение. На вашу шею возложат пышные гирлянды. В Англии же вас просто повесят — за эту самую шею.

Не забывайте, что каждый мужчина в глубине души изменник. Таким его создал Бог: «Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем». И поскольку нет в мире мужчины, который не вожделем бы женщины, то каждый мужчина — прелюбодей. К нам же это не относится, поскольку природа создала нас значительно более избирательными. В адюльтере нет ничего плохого, если брак — это камера пыток или пустыня. Все заповеди были созданы для того, чтобы их нарушать. Грех ли адюльтер? Вовсе нет. Седьмая заповедь запрещает лишь физическое проявление совершенно естественного желания, запрещенного обществом и церковью. Это орудие, с помощью которого общество удерживает вас в рамках (особенно если вы женщина). Эти два института (поскольку общество — это тоже институт) веками создавали искусственные барьеры на пути человеческого счастья.

## Айва

Сварите из сока спелой айвы сироп с добавлением сахара. Это средство очень полезно для желудка и останавливает рвоту. Зеленая айва обладает вяжущими свойствами и останавливает диарею. Мякоть айвы можно использовать наружно для смягчения потрескавшихся губ и сосков.

## АКТРИСЫ

### Актрисы

Шелковые чулки и белоснежные перси актрис вызывали любовные стремления даже у просвещенного доктора Джонсона. Но для того чтобы быть актрисой, не обязательны ни шелковые чулки, ни белая грудь. Чулки ваши могут быть самыми дешевыми, а грудь может потемнеть от солнца. Вам даже не понадобятся сцена и пьеса. Весь мир — театр, а вы — актриса. Все мужчины — ваши зрители. А если вам повезет, то один из мужчин станет вашим особым зрителем. Для него вы должны быть хорошей актрисой, прекрасно исполняя ту роль, которую поручила вам жизнь. Вы должны увлекать, очаровывать, притягивать — и наслаждаться постоянным вниманием, восхищением и аплодисментами.

### Алкоголь: Влияние, избыточное потребление, избавление от последствий

Как следует поджарьте ломтик черствого хлеба, чтобы он приобрел коричневый цвет. Положите этот сухарик в кувшин и залейте кипятком, а затем накройте сверху блюдцем и дайте остыть. Такой напиток будет весьма приятен для желудка и быстро избавит вас от всех последствий неумеренного потребления спиртного.

Есть и другие средства.

**Предупреждение:** либо полное воздержание (не рекомендуем), либо отказ от чрезмерного употребления алкоголя (это

## АЛЬТЕРНАТИВА ГРЕЛКЕ

легче, чем полное воздержание, но очень просто перейти установленную границу), либо ослабление пагубных последствий. Для последнего просто пейте столько же воды, сколько выпиваете алкоголя. Возможно, это не спасет вас, но значительно облегчит следующее утро.

**Временное облегчение:** для этого есть много средств, например свежесжатый апельсиновый сок в больших количествах или завтрак из овсянки и яичницы с беконом. А если на еду даже смотреть не хочется, вас выручит безотказный эгг-ног. Разбейте в миску два яйца, добавьте немного молока и сахара по вкусу (руководствуйтесь чувством меры), а потом влейте глоток бренди. Хорошенько перемешайте и выпейте залпом. Это самое надежное средство. Римляне использовали для этой цели совиные яйца — так рекомендовал Плиний Старший, а он сам украл эту идею у египтян. Но если тать будет красть совиные яйца для облегчения собственного похмелья, то он заслуживает только одного: чтобы к нему самому явился тать в ночи (Откровение 3:3) и упокоил его навсегда.

## Альтернатива грелке

Лучше всего использовать нагретые камни, а еще лучше сделать небольшие мешочки из тонкого холста или фланели и наполнить их очень тонким песком. Песок нужно заранее промыть, просеять, а затем хорошенько просушить в печи. Зашейте мешочки с песком, потом поместите их в льняные

## АНГЕЛЫ

мешочки и тоже зашейте. Такие мешочки можно быстро нагреть в печи или духовке. Если положить их возле рук и ног больного, они согреют его быстрее и надежнее, чем грелки или бутылки с горячей водой, которые быстро теряют тепло и неудобны в использовании. Песок сохраняет тепло гораздо дольше, а мешочки удобно прикладывать к разным местам, не причиняя дискомфорта пациенту.

## Ангелы

Только идиот может сомневаться в существовании ангелов или в том, что они существовали когда-то. Слишком много свидетельств, которые невозможно игнорировать. В библейские времена ангелы являлись в важные моменты и предвещали значимые события. Вопрос стоит так: кто такие эти ангелы?

Греки называли их ангелами просто потому, что они были посланцами. В этом разрезе ангелом можно назвать простого почтальона, особенно когда он доставляет вам любовное послание. В такой ситуации вы готовы ноги ему целовать. Молочник меньше похож на ангела, руки у него вечно в цыпках, а ботинки настолько грязны, что целовать их совсем не хочется.

В старину ученые и художники представляли себе ангелов с крыльями, потому что как иначе те могли бы добираться до Земли через космос? По всей вероятности, ангелы были людьми, но наделенными колоссальными способностями, ведь в Книге Бытия их называют сынами Господа. В Библии сказано, что ангелы пленились дочерьми человеческими

## «АНГЕЛЫ ВЕРХОМ»

и сошлись с ними, из-за чего на Земле появилась некая высшая раса. Раса эта со временем растворилась среди людей и утратила особые качества, вот почему ангелы больше не появляются, как не рождаются люди, подобные Иисусу, Сократу, Шекспиру или Микеланджело. В наше время перестали появляться великие ученые и художники, поскольку люди утратили связь со своим божественным началом.

## «Ангелы Верхом»

Если вы запаслись дюжиной устриц для вкусного завтрака и хотите организовать себе 12 легионов ангелов на собственном столе, то вот что нужно сделать. Возьмите столько же ломтиков бекона, сверните в трубочки, посадите на каждый ломтик по устрице и сколите зубочисткой. Прodelайте это 12 раз или пока не заполните свою форму. Запекайте устриц около получаса — или до готовности. Из духовки вы вытащите настоящих «ангелов верхом» и удостоитесь искренней похвалы со стороны своих гостей. Это же блюдо может стать отличным ужином.

## Анемия

Если вы постоянно чувствуете усталость, которая не дает вам заниматься своими делами, возможно, все дело в анемии. Изучите свое отражение в зеркале. Не стали ли тусклыми глаза? Не слишком ли вы бледны? Оттяните нижнее веко

## АСТМА

и посмотрите на внутреннюю его сторону: не утратила ли она здоровой красноты? Не произошло ли того же с ногтями? Не слишком ли обильны месячные? Не усиливается ли слабость в эти периоды? В такой ситуации нужно есть больше фасоли и бобов, а также добавлять в салаты шпинат и жеруху (водяной кресс-салат). Для быстрого облегчения пригодится «Винкарнис» — это настоящий эликсир жизни, и вы можете заказать на пробу бесплатную бутылочку в компании *Coleman & Co., Ltd., W133, Wincarnis Works*, Норидж (Англия). Даже от одной дегустации вы сразу же почувствуете себя лучше. Чтобы получить образец, нужно лишь приложить к заказу три марки по одному пенни.

## Астма

При астме или затрудненном дыхании возьмите чайную ложку семян белой горчицы, измельчите и смешайте с паточкой. Принимайте перед сном.

## Астматик

Купите в аптеке лакричную палочку весом в унцию\*, разрежьте ее на части и залейте двумя пинтами\*\* воды. Оставьте на сутки, периодически помешивая. Держите бутылочку с этим

\* Унция — около 28 мл.

\*\* Британская пинта — около 0,57 литра.