

Ирина Бржевская: *Возв. клуб. - 1993. - 21 сент. -* «При плохом настроении решайте свои проблемы» *с. 3*

Одна из самых ярких звезд эстрады шестидесятых годов, исполнительница известных песен «Московские окна», «Геологи» Ирина Бржевская встретила меня приветливо и доброжелательно, с теплотой, которой так не хватает многим из нас сегодня...

— Насколько мне известно, вы родились в артистической семье?

— Да, мой отец — заслуженный артист, до переезда в Москву работал в Саратовском театре. А я окончила Глазуновское училище, потом ГИТИС. Ну а дальше распределение на работу в Петрозаводск, джаз-оркестр Покраса, где я встретила и свою судьбу — Владимира Забродина. Оркестр Эдди Рознера, гастроль. Свое первое звание — заслуженной артистки Татарской АССР — получила за многочисленные выступления с песнями композитора Фатаха. Помните его песню «Хороши вечера на Оби».

— Да, завидная судьба. Не в ней ли разгадка вашего обаяния и пленительной внешности?

— Не только. Заряд бодрости и хорошего настроения я получаю, занимаясь трансцендентальной медитацией. Плюс гимнастика, сауна и плавание.

— Признаться, никогда не встречалась с людьми, которые увлеклись бы трансцендентальной медитацией. Расскажите по-подробнее об этом.

— Самое прекрасное средство от стрессов и увядания организма. Возникшая в Индии свыше трех тысяч лет назад «наука здоровой жизни» (своего рода смесь философии и медицины) завоевывает все большую популярность. Врачи Великобритании, где эта наука особенно распространена благодаря Биттлзу, даже требуют, чтобы эту мистическую «зарядку» мозга признала государственная служба здравоохранения как официальный терапевтический метод лечения. Принципы его просты: восстановить гармонию духа и тела за счет натуральных медикаментов, занятий йогой, соблюдения диеты и массажа.

— Вы упомянули о Биттлзе... Я знаю известный ансамбль, но каким образом он повлиял на популярность медитации?

— Потому что основатель трансцендентальной медицины Махариши Йога был гуру Биттлза. Ему сейчас 75 лет, и он живет в Голландии.



С помощью его рекомендаций можно за несколько минут избавиться от стресса и тяжести на сердце. Вы получаете заряд бодрости и энергии, чувствуете себя как после длительного отпуска. И все это за счет магнитического слова, которое получает пациент от своего врача. По утрам и вечерам его нужно шептать в течение двадцати минут.

— Ирина Сергеевна, пожалуйста, раскройте хотя бы один секрет вашей молодости. Известно, что Софи Лорен советует съедать через день по свежему ананасу, а что предпочитаете вы?

— Мне помогают и менее экзотические средства. Что бы не полнеть, вместо соли стараюсь добавлять в блюда побольше петрушки и укропа. Майонез (источник излишних калорий) обычно разбавляю вторым в пропорции один к одному. Избегаю комбинации сладкого с соленым, так как от этого возбуждается аппетит. Помогает сохранить фигуру и здоровая привычка медленно есть. Известно, что чувство сытости возникает лишь через 15-20 минут. Тот, кто не следует такому правилу, ест слишком много.

— А ваше любимое блюдо? И расскажите, как вы его готовите?

— Пропускаю через мясорубку 250-граммовую пачку творога, хорошенько растираю его. Затем добавляю натертую на мелкой терке луковицу, 3-4 зубчика чеснока (мелко порубленных или пропущенных через чеснокодавилку), мелко нарезанные петрушку и укроп. Заправляю майонезом и ставлю на некоторое время в холодильник. Получается вкусно и питательно.

— Что вы можете посоветовать, если одолевает плохое настроение?

— Психологи рекомендуют использовать его для принятия важных решений. Оказывается, при плохом настроении жизненные проблемы анализируются вернее.

Беседовала Елена РУДЕРМАН

Инапоследок полугастрономический рецепт для читательниц «Клубка» косметического крема, который готовит Ирина Бржевская:

200 г хальварина, 2 столовые ложки оливкового масла, по столовой ложке хвои (шишечки, иглы сосновые), подорожника, цветов липы, витамины А, Е и Ф.

Заварить травы кипятком и дать настояться полчаса. Отжать настой и добавить в него предварительно нагретое на водяной бане оливковое масло. Держать крем в холодильнике. А результаты? На лице уже через неделю.