



# Албена Денкова

# КОРОЛЕВА ИЗ СТРАНЫ РОЗ

В БОЛГАРИИ АЛБЕНА ДЕНКОВА УЖЕ МНОГО ЛЕТ ЯВЛЯЕТСЯ ЖИВЫМ НАЦИОНАЛЬНЫМ СИМВОЛОМ. ЗА ВРЕМЯ УЧАСТИЯ В «ЛЕДНИКОВОМ ПЕРИОДЕ» У НЕЕ ПОЯВИЛИСЬ ПОКЛОННИКИ И В РОССИИ – ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ В 2007 ГОДУ ОНА БЫЛА ПРИЗНАНА САМОЙ КРАСИВОЙ ДЕВУШКОЙ ШОУ. НО ТИТУЛ «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА» НЕ ЕДИНСТВЕННОЕ ДОСТИЖЕНИЕ АЛБЕНЫ. ОНА ДВАЖДЫ СТАНОВИЛАСЬ ЧЕМПИОНКОЙ МИРА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ, А СЕЙЧАС ВОЗГЛАВЛЯЕТ ФЕДЕРАЦИЮ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ БОЛГАРИИ. О ТОМ, КАК ЕЙ УДАЕТСЯ СОЧЕТАТЬ ПОДДЕРЖАНИЕ НЕЖНОГО ОБРАЗА СЛАВЯНСКОЙ КРАСАВИЦЫ, СПОРТ И ОБЩЕСТВЕННУЮ РАБОТУ, АЛБЕНА ДЕНКОВА РАССКАЗАЛА ЧИТАТЕЛЯМ ЖУРНАЛА «LED».

**У**ходя из большого спорта, как вы представляли свою дальнейшую жизнь? Оправдались ли ваши ожидания?

Жизнь в профессиональном спорте для меня закончилась два года назад. Тогда я думала, что наконец смогу заняться семьей и собой: буду отдыхать, искать новое пространство, в котором реализую свои творческие потребности. Но, как оказалось, я безумно любила

то дело, которому посвятила двадцать пять лет жизни, не смотря на все связанные с ним тяжелые моменты, стрессы и травмы. Я все равно чувствовала себя счастливой и, естественно, думала: «А как же я буду без фигурного катания?» Но, к счастью, поступило предложение участвовать в ледовом шоу в России. Проектов такого уровня я не видела ни в одной стране – а я смотрела немецкую, итальянскую, английскую

версии ледового шоу. Здесь, как нигде, очень профессионально и творчески относятся к своей работе. В Болгарии тоже смотрят «Ледниковый период» по кабельному телевидению, наши болгарские фанаты даже приезжали в Германию во время тура поболеть за нас. Сегодня я очень рада, что у меня все сложилось именно так. Я по-прежнему катаюсь. Новая жизнь принесла с собой приятные знакомства, новых поклонников, и для меня это большое счастье.

**Наверное, у профессиональных спортсменов, как у людей «кочующей профессии», чувство дома со временем размывается?**

Ну что вы, я очень люблю свою страну, свой дом. Все свободное время стараюсь проводить в Болгарии, тем более у меня там общественная работа, которая требует активного участия, — я возглавляю Федерацию фигурного катания. Профессия фигуриста такова, что постоянно приходится переезжать. В Болгарии не было хорошей тренировочной базы и наставника, я и мой партнер Максим Ставиский были вынуждены жить и работать вдали от дома. Последние два года провели в Америке, а до этого жили четыре года в подмосковном Одинцово. Сборы и перелеты для нас привычное дело, это мой образ жизни — беспокойный, но очень любимый. **Вам как президенту Федерации фигурного катания Болгарии, видимо, и кабинет свой положен?** Кабинет, конечно, есть, но я им не пользуюсь, это формальность. Моя работа — это развитие фигурного катания в Болгарии и проведение чемпионатов.

**Возможно, когда-нибудь пойдете и в политику?**

Скорее всего, нет. Мне как-то предлагали стать судьей, но я отказалась. Думаю, политика и судейство схожи, и это не мое. В этой сфере не всегда нужно говорить то, что думаешь, а я не могу лавировать, всегда откровенна, у меня обостренное чувство справедливости.

**У вас есть неосуществленные мечты?**

Все мои сумасшедшие мечты уже исполнились. Правда, не ожидала, что стану дважды чемпионкой мира, — настолько это были для меня недосягаемые высоты. Для моей маленькой страны это настоящая фантастика. Честно говоря, не люблю строить планы на жизнь. Говорят, человек предполагает, а Бог располагает. Мой жизненный опыт каждый раз это подтверждает. Лучше жить сегодняшним днем и радоваться настоящему.

#### ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Албена Денкова родилась 3 декабря 1974 г. в Софии. Окончила Университет экономики, специализация менеджмент и маркетинг. Занималась художественной гимнастикой, а затем ушла в фигурное катание. Основные спортивные победы были завоеваны в паре с Максимом Стависким. Прославленный дуэт выиграл десять чемпионатов Болгарии, получил два «серебра» и «бронзу» на чемпионатах Европы, дважды Албена и Максим становились чемпионами мира в 2006 и 2007 гг. В 2006 г. Албена Денкова возглавила болгарскую Федерацию фигурного катания.

**Были моменты, когда ваша жизнь могла сложиться по-другому?**

Двенадцать лет назад я долго не могла найти себе подходящего партнера для фигурного катания. Тогда у меня был сложный период осмысления. Я хотела кардинально поменять жизнь и уехать во Францию учиться дизайну. Но потом встретила Максима и начался новый виток спортивной жизни.

**Вас не смущает, что в Болгарии вас все знают и почитают, а в России даже не всегда узнают на улице?**

В этой ситуации есть свои плюсы. От известности иногда устаешь, постоянно находишься под пристальным взглядом окружающих — дело не из

## «БОЛГАРИЯ – ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ПОХОДА ЗА КРАСОТОЙ И ЗДОРОВЬЕМ»

легких: нужно всем улыбнуться, поздороваться, всегда выглядеть безупречно. В России я могу спокойно передвигаться и чувствовать себя комфортно.

**Проводить отпуск предпочитаете на родине?**

Как правило, да. Отдых выпадает в основном на лето — полтора-два месяца. У нас есть дом на берегу моря, где собираются все мои близкие — папа, мама, сестра и Максим. Лучшего места не найти: на одной территории сосредоточено все, что нужно для отдыха, — море, горы. Очень популярно катание на лыжах — на выходные люди всей семьей отправляются в горы. Можно поехать и по святым местам, например в Рильский монастырь или на Крестову гору. Туда нелегко добираться, нужно преодолеть долгий серпантин. Болгария вообще идеальное место для похода за красотой и здоровьем, есть много

*Албена и Максим  
Ставиский  
неразлучны более  
десяти лет.  
Они идеальные  
партнеры и на льду,  
и в жизни*





*Приятно вернуться после победы домой: пообщаться с сестрой Иной и навестить друзей. Албене рада даже кошка близкой подруги*



Схожие музыкальные вкусы объединяют. На концерте Стинга в Болгарии

Внутри капсулы на тело во время выполнения упражнений действует перераспределенное осознанное давление, благодаря чему худеют локальные проблемные места.

**Откуда лишние килограммы — вы ведь постоянно тренируетесь или выступаете?**

За время отпуска, бывает, набираю тройку лишних килограммов, потому что отдыхаю пассивно, могу целыми днями лежать и ничего не делать. К тому же в это время не отказываю себе в чем-нибудь вкусненьком. А вот во времена большого спорта приходилось держать себя очень строго — тренировки плюс диета. Я перечитала массу литературы на тему сбалансированного питания, хоть диссертацию защищай. Пришлось перепробовать много диет, потому что после прохождения курса

«ПРИЗНАВАТЬСЯ  
В СВОИХ  
ОШИБКАХ  
ТЯЖЕЛО, НО  
Я СТАРАЮСЬ  
УЧИТЬСЯ»

специализированных курортов с грязевыми и минеральными процедурами.

**Что такое красота по-болгарски?**

Натуральность. Наши женщины не очень доверяют пластике. У нас мало тучных людей, большинство ведет здоровый образ жизни. На весь мир известно болгарское розовое масло, которое можно добавлять в кремы, шампунь и даже принимать внутрь. Оно получается в результате обработки лепестков розы и пользуется большим спросом у французов, которые добавляют его в парфюм и косметику. Даже когда к нам приезжают японцы, они первым делом спрашивают о розовом масле, потому что тоже любят все натуральное.

**Чему в своей внешности вы уделяете особое внимание?**

В основном уходу за телом. Я люблю баню, массаж, в том числе восточный, грязевые и минеральные ванны. Однажды пробовала на себе процедуру, основанную на австрийской технологии «Хипокси», которая способствует похудению. В небольшую капсулу помещен тренажер — беговая дорожка или велосипед.

они переставали действовать на организм, и я начала искать новую. Очень хороша белковая диета, когда из рациона исключаются все углеводы. Делается ударная недельная серия, за время которой сильно худеешь, а потом лишь поддерживаешь себя в форме.

**Насколько кардинально менялись ваши взгляды на окружающий мир в течение жизни?**

Конечно, восприятие жизни со временем меняется, но я нелегко расстаюсь со своими принципами. Жизнь вносит свои коррективы, которые я порой воспринимаю со слезами. Признаваться в своих ошибках и неправоте мне тяжело, но стараюсь этому учиться. Я уважаю людей, которые не стесняются говорить слова «извини» и «прости». И очень критично отношусь к собственной персоне.

**А свои достоинства знаете?**

Не люблю хвалить саму себя. Лучше, чтобы о моих достоинствах говорили другие.

**А за что ваш любимый мужчина Максим говорит вам хорошие слова?**

За многое. Спросите у него.

*Инна Русанова*