

ЮНИ 2022

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

**COSMO
ИНТЕРВЮ**

Imany:

ЖЕНИТЕ СМЕ
МИСТЕРИЯ

НАРЪЧНИК ЗА ЩАСТИЕ

Задължително
е да го имаш

ДОБРЕ ДОШЛА
В ЕРАТА НА
ГЕЛА АНТИБЕБЕ

Хейли Стайнфелд

ВЕЧЕ НЕ Е ТЪЖНО
МОМИЧЕ И
СЕ ЧУВСТВА
ДЯВОЛСКИ ДОБРЕ

В плен на кантара

НЕ, БЛАГОДАРИ!

Владееш ли
изкуството
на спора

ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ

ЗАЩО Е
ОПАСНО ЗА
ВРЪЗКАТА



9 771312 354334

05 >

COSMOPOLITAN ЮНИ

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

30 Владееш ли
изкуството
на спора

34 Наръчник
за щастие

46 Отслабване
за лятото

50 Хейли
Стайнфелд: Вече не
е тъжно момиче

92 Позитивното
мислене е опасно
за връзката

94 Ерата на гела
антибебе настъпи

104 Itanay: Жените
сме мистерия

58

Мода

Мечтаем за още
цветя (22), Мъжките
грехи в женския
гардероб (24), Какво
харесахме този месец
(26), Питай Толя (27),
И замири се на море
(58), На борга (68)

68



Във всеки брой

6 Най-страхотният юни
8 Cosmo гледа...
9 ...и чете
108 Хороскоп
112 Cosmo месец

84



Красота

Слънцезащитата:
винаги има опции (12),
Чао, чао, акне (14), Този
месец се влюбихме в...
(18), Питай Алекс (19),
Екологична визия (76)

30



И още...

Голямото
психотерапевтично
допитване (33), Извън
предела на силите ми
(40), Добавките към
горещия шоколад ще
променят живота ти
(48), 5 разновидности на
класическия Cosmopolitan
(49), Какво ли ще се случи
след сватбата (84), Отново
необвързана (88), Мога ли да
спра да угаждам на всички
(98), Разпознай каква зодия
е (109), Отбор мечта (110),
Най-верните мъже (111)



Cosmo
куиз

Пищя, защото
тук горе въздухът
е 40 градуса!



Въпроси от редактора

Хейли Стайнфелд е „оскъдно облечена“, както би се изразил някой по-възрастен, застанала на ръба на външен басейн. Има силен вятър, вместо бриз. Направо замръзваме. Но все пак си разказваме истории. Днес е снимачният ден на Хейли. Срещаме се за втори път – прекарахме заедно същата сутрин, виждайки се на Седмицата на модата в Ню Йорк, а това е снимка от шоуто на Michael Kors. Говорехме си за работа, за пътувания, астрология и за мо-

ята обсебция по сериала, в който тя участва – *Dickinson*. Но не ѝ казах още тогава, че планирам по-късно същия ден да я снимам в студен басейн, намиращ се на един бруклински покрив. Имахме късмет, че Хейли се справи чудесно с тези предизвикателства.

Jessica Pels
Главен редактор
на Cosmopolitan USA
@Jessica_Pels

СЛЪНЦЕ, ЛУНА И АСЦЕНДЕНТ (ИЛИ ИЗГРЯВАЩ ЗНАК)

Слънце в Стрелец,
Луна в Козирог
Асцендент: Стрелец,

КАКВО КАЗВА ТОВА ЗА МЕН

Вяла нинџо, което да може
да изчерпи личността ми...

ПОСЛЕДНИЯТ СКРИЙНШОТ НА ТЕЛЕФОНА МИ

Списък с нещата,
които дразнят Шер

КОМБИНАЦИЯТА, КОЯТО ОБОЖАВАМ ДА ПОХАПВАМ, НО ВСИЧКИ СМЯТАТ ЗА УЖАСНА

Пържени картофи с ванилов
сладолед. Не ме мажвайте

НЕЩО ОТ ЛИЧНИЯ МИ СПИСКЪ, КОЕТО СЪМ ИЗПЪЛАНИЛА

Да презърна Опра

КОГАТО СЪМ НА ЛЕТИЩЕТО, ПОХАПВАМ

Гевреци, Сейбъ

НЕЩО, КОЕТО НАУЧИХ ЗА ЛЮБОВТА

Че е сложна

ПРОДУКТЪТ, КОЙТО СЕ НАМИРА ВЪВ ВСЯКА ЕДНА МОЯ ЧАНТА

Дезинфектант за ръце

АКО МОЖЕХ ДА ЗАДАМ ЕДИН ВЪПРОС НА ДОМАШНИЯ СИ ЛЮБИМЕЦ, ТОЙ БИ БИЛ

„Знаеш ли, че те обичам
толкова много?
И че си моят свям?“

I love you forever.
Thank you for everything.*
♥ Hailee



красота

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

☆☆ Слънчеви ☆☆ целувки

Наслаждавай се на слънцето, но с филтри! Не бива да забравяме за слънцезащитата, която предпазва кожата ни от преждевременно стареене, пигментации и рак.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Чао, чао, акне

Новото поколение продукти срещу акне е тук.
Имаш повече опции и получаваш желаните резултати

ОТ LAUREN BALSAMO | ФОТОГРАФ BRETT WARREN

мода

Цветна магия

От главата до петите
сме облечени в ярки
цветове. Те отново
са тук и ние не крием,
че сме страшно
развълнувани. Принт
на цветя, геометрични
фигури или каквото
ти хрумне – винаги ще
те зарядят със супер
настроение.

мода

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Мечтаем за още цветя

Пренасяме ги от градината директно в гардероба, защото те никога не са ни достатъчни. На теб също, нали?

tu, tu, tu



Нова страница

Повтаряй след нас: „Застоят в кариерата не е добро начинание! Светът се движи напред и аз трябва да съм в крак с него.“
А сега преброй годините, през които не си направила и крачка нагоре в кариерата. Време е да смачкаш старите страници на застой в живота си и да отвориш нова, тази, в която ще сбъдваш кариерни мечти. Никога не е късно. Даваме идея как да го направиш на стр. 40.

Извън предела на силите ми

Коя година подред си на една и съща длъжност, заплатата не ти е мърдала, и перспективи – не се и виждат. Все едно гледаш пети сезон на *Живите мъртви*. Но как да започнеш да се движиш напред и нагоре?

ОТ ЕЛЕНА КОРОВУШКИНА, КАРИЕРЕН КОНСУЛТАНТ

Не искаме да те напъваме, но по думите на експертите застоят в кариерата – не е най-доброто нещо, което може да ти се случи. Пазарът на труда се променя със скоростта на светлината. Днес си моден експерт, а утре – залязваща личност, която никои не търси за нищо. Може колкото си искаш да наричаш стагнацията стабилност, но ако си решила да стоиш на едно място, то корабът ще отплува без теб. Време е да поемеш рула на собствена си кариера.

ПОГОВОРИХМЕ СИ

Понякога „застоях се“ означава „не съм на мястото си“. За да разбереш накъде да поемеш, си задай няколко въпроса:

• Какво обичам да правя?

Можеш отделно да напишеш какво обичаш да вършиш в работата и какво – в живота. Постарай се по-задълбочено да се замислиш защо това ти е близко, какви емоции получаваш, какви потребности реализираш.

• С какво никога не бих се примирила?

Например дълбоко в душата си ти си Грета Тунберг и никога не би работила за компания, която сече гори и замърсява водоеми.

• Каква трябва да бъде идеалната ми работа?

Предпочиташ ли да работиш с хора, или с документи, цифри, машини? Искат ли се да си част от екип или се чувстваш по-добре сама? Важно ли ти е да виждаш нагледните резултати от труда си? Какъв тип мениджмънт ти допада?

• Как искам да живея?

Само ограничи полета на фантазиите си. Може да си мечтаеш как по цели дни се излежаваш на плажа в Доменикана, а Крис Хемсворт ти носи коктейли. Но, хайде да сме реалисти. Може би нямаше да има проблем и това да стане, но най-вероятно съпругата му и децата му ще са против.

Стъкленият таван

Терминът е измислен от феминистките през 80-те години на миналия век. Те с цяло гърло говореха, че на жените често им е трудно, а понякога дори невъзмож-

но, да се изкачат по кариерната стълбичка по-нагоре от едно определено стъпало. Условно казано, ти можеш да стигнеш до финансов директор, но за длъжност CEO в компанията дори не си мечтаеш – тя е изключително и само за

мъже. Статистиката потвърждава, че кариерният таван наистина не е просто измислица на воинстващите феминистки. Разбира се, че никои няма да ти каже открито: „Момиче, не се и опитвай да скочиш по-високо от главата

си, ти така и така нямаш никакви шансове.“ За да разбереш как стоят нещата в твоята компания, погледни едно дъве стъпала нагоре. Сред шефовете ти има ли жени? Ако отговорът е да, то съществува пространство за

израстване. Ако няма и никога не е имало, то има за какво да се замислиш. Например да си намериш фирма с по-съвременни възгледи за това, че жени заемат ръководни постове. Или пък защо не да си отвориш собствена.

твое то тяло

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Отново във форма

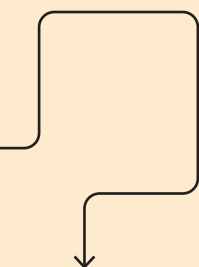
Въпреки че корифеите в света на модата не спират да се грижат за нашия комфорт със супер удобните си модели, коя не би искала да покаже стегнато тяло на плажа? Така че, още докато четеш тези редове, се свържи с фитнес инструктора си с молба да ти изготви хранителен режим и спортна програма.



В плен на кантара

Лято е! Слънцето топли, цветовете са навсякъде, а ние изтръскваме трохи от дрехите си и заставаме на пътя на Великото Лятно Отслабване

ОТ МАРИЯ МИКУЛИНА, СЦЕНАРИСТ



Природата си е направила с нас жените лоша шега. (То не е една, но сега няма да засягаме радостите на репродуктивната ни система). Зимата е тъмно, студено и изглежда сякаш, че така ще е винаги. И затова може да се яде всичко, без да се гледат калориите, и да се обличат овърсайз пуловери. Красота!

Но ето, че дните стават по-дълги и ръкавите по-къси. Все едно слънцето се връща от дълга отпуска и започва да крещи „Скучно ли ви беше?“.

То се знае, че до последно се надяваме да настъпи някаква климатична криза и ще си останем с развлечените пуловери. Но кризата не идва, идва пролетта, а след нея лятото и настъпват през зимата килограми напират да изкачат навън, за да ги види слънцето.

Налага се да се вземем върце и отчаяно, безразсъдно и безумно да отслабнем. И не



ХЕЙЛИ СТАЙНФЕЛД Е ГОТОВА ДА СЕ ЗАБАВЛЯВА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МОРЕ

Стягай багажа, защото се пренасяме на плажа. За какво друго можем да мечтаем в момента, освен за разходка по горещия пясък на брега, облечени с любимия бански? Вятърът развява косите ни, а слънцето грее все повече и повече ...

ФОТОГРАФ **FILIPPO BONFIGLIO** @FILIPPOBPHOTOGRAPHY
СТИЛИСТ **CRISTINA CELLINI** – NOBODY'S UGLY @NOBODYSUGLY



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Дестинацията избираш
ти, а ние сме се
погрижили за стайлинга.
Качвай се на борда
и да потегляме към
следващото екзотично
приключение това лято.
Попътен Вятър!

ФОТОГРАФ **BETH STUDENBERG**

@BETHSTUDENBERG

КОНЦЕПЦИЯ, ПРОДУКЦИЯ И СТАЙЛИНГ

ANNE KARNBROCK @BYANNEK_

Шанка **GANNI**,
mon **Free People**,
шорти и колан
RE/DONE | **Levi's**

На борда

Екологична визия

Днес модерният грим не е в противоречие с грижата за околната среда. Доказателството за това е новата линия на Maybelline с веган формули, съставки от естествен произход и рециклирани опаковки.

ОТ **MARIANA PORTOCARRERO** СНИМКИ **ANTONIO TERRÓN** СТИЛИСТ **SYLVIA MONTOLIÚ**

▲
Молив за очи
Tattoo Liner
Спирала **Green**
Edition Mega Mousse
Балсам за устни
Green Edition Balmy
Lip Color, нюанс
Lightning
Всичко от
Maybelline.

Джърси потник **Zara**
Колие **H&M**

Внимание, тенденция!

„Очната линия с няколко опашки е сред хитовете тази година. За по-лека и свежа визия избири зелен нюанс, като този. Можеш да си нарисуваш фалшиви лунички с молив за вежди, който издържа дълго време“, обяснява Gato, официален гримьор за Maybelline NY Испания.

любов и секс

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

☆☆ След като музиката спре

Семейният живот трябва да се изучава в училище, наред с математиката и химията.

Категорични сме! И ако приказките завършват със сватба, то в реалния живот именно след нея започва най-интересната част. Но ние имаме идея как да направим прехода по-плавен и да избегнеш някои подводни камъни. Отгърни на следващата страница!



А не може ли по-позитивно?

Най-мрачният ни и необщителен автор разказва
защо позитивното мислене е опасно
за теб и твоите отношения.

ОТ МАРИЯ МИКУЛИНА, СЦЕНАРИСТ

→ Позитивното мислене е чумата на нашия век. Някой сега ще каже, че граматизираме. И това вероятно ще е мъж. Същият, за когото жената с позитивно мислене е неизчерпаем извор на комфортен живот. Той може и да е потомствен безработен с много златни медали по художествено лежане на дивана, но тя с всички сили ще мисли за него като за достоен член на обществото и ще си повтаря мантрата „Аз съм най-щастливата на земята“, а паралелно ще работи, ще се грижи за децата и ще изглежда така, сякаш всеки момент ще я командироваат на конкурс за красота. Как се докарахме до такъв живот? Вредно ли е позитивното мислене?

Позитивизмът – това не е само чума, но и стока, която чудесно се продава



#life

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Добре дошла в ерата на контрацептивния зел

КОНТРАЦЕПЦИЯТА НЕ Е НИЩО НОВО ЗА ЖЕНИТЕ, НО ЗА МЪЖЕТЕ – Е. А, НАБЛЮДАВАЙКИ ТЕКУЩОТО СЪСТОЯНИЕ НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ ПРАВА, ТОВА МОЖЕ БИ Е СЪПКА НАПРЕД. COSMO НАДНИКВА В ЛАБОРАТОРИИТЕ, ЗА ДА ДОКЛАДВА КАКВО ДА ОЧАКВАМЕ...

ОТ ANDREW ZALESKI | ИЛЮСТРАЦИИ HOI CHAN

Мога ли да спра да
се опитвам

ДА УГОДЯ НА ВСИЧКИ?

След като през целия си живот **Хариет Търли** се прекланя пред очакванията на останалите спрямо нея, един ден просто ѝ писна. Дали някои от най-нахаканите личности във Великобритания ще могат да я научат (както и нас) да бъде малко по-голям егоист? Има само един начин да разберем...