

НОЕМВРИ 2022

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи  
cosmopolitan.bg

**ЗАПОЗНАЙ СЕ  
С ВЪРХОВНИЯ  
МЕТА ОРГАЗЪМ**

**Маги  
Зиглър**

СЕГА ТЯ ИМА  
ДУМАТА

**Господин  
Бившият  
пристига**  
ПОСЛУШАЙ НИ  
И ЗАЛОСТИ  
ВРАТАТА!

**ТОКСИЧНАТА  
ТИ ПРИЯТЕЛКА  
(ОТНОВО)  
ЗВЪНИ**

Как да се  
справиш  
с нея

**Топ  
тенденции  
в грижата  
за кожата**

**ИСКАШ ЛИ  
РАБОТАТА ТИ  
ДА РАБОТИ  
ЗА ТЕБ?**

Просто  
направи  
тези три  
стъпки

**В леглото с  
Емил Конраг**

Да, само Cosmo  
беше там



9 771312 354334



# COSMOPOLITAN

# ноември

## ОТ КОРИЦАТА

**10** Топ тенденции в грижата за кожата

**30** Нека работата ти да работи за теб

**42** Как да се справиш с токсичната си приятелка

**46** Думата има Маги Зиглър

**84** Помощ! Бившият пристига

**88** Запознай се с върховния мета оргазъм

**104** В леглото с Емил Конрад

# 58



## Мода

Офис шик (20),  
Как да нося кожен  
блейзър (21), Топла  
прегръдка (22),  
Какво харесаме  
(24), Питай Толя  
(25), Златна есен  
(58), Повече цвят,  
повече настроение  
(64), Градско  
момиче (70)

## Във всеки брой

6 Най-страхотният ноември

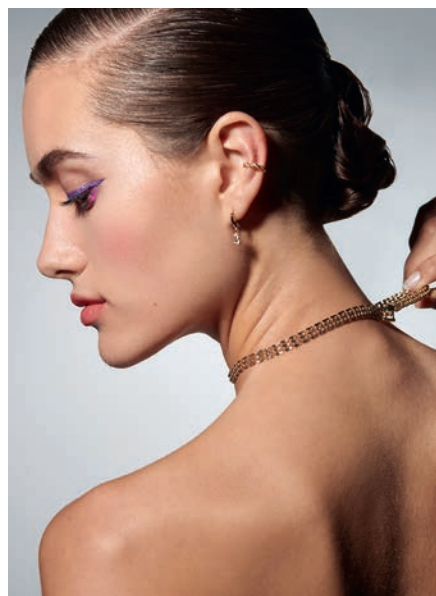
6 Cosmo чете...

7 ...и гледа

108 Хороскоп

112 Cosmo тест

# 92



## Красота

Този месец се  
влюбихме в... (14),  
Красота в чаша  
(15), Питай Алекс  
(16), Ти си бижу (76)

# 41



## И още...

Имаш ли проблем със съня (28),  
Саботира ли те шефът ти  
(34), Увери се, че новият ти  
шеф не е чудовище (35), Умееш  
ли да поставяш граници (36),  
Внимание! Пилето ти иска да  
го напълниш (40), Време ли е  
да станеш веган (41), Хайде  
да спрем да се преструваме,  
че харесваме срещи по време  
на преходи (87), Най-нелепите  
любовни срещи (90), И отново  
страст (92), Когато ужасът  
оживее онлайн (96), Трябва  
ли да бездействам, докато  
приятелките ми грешат (102),  
Колко енергия на Скорпион  
имаш (109), Деликатна ли си  
според зодията (110), Кои зодии  
изневеряват с лекота (111)



# красота

## В режим „не ме безпокойте“

Наслади се на красивия сезон, релаксирай и се грижи за себе си – не само физически, но и психически! Двете вървят ръка за ръка. Не забравяй, че и добрата компания е от огромно значение.





# мода

## И замириса на... есен

Отвори прозореца и погледни навън. Есента е разкрасила с богатите си окраски природата, а по алеите в парка е посипала мекия си, шарен килим. А сега отвори гардероба си. Можеш ли да кажеш, че си готова да посрещнеш идващите дни с усмивка? Имаме страхотни идеи на следващите страници как да се „поправиш“.



# ти, ти, ти

## Това е друга работа

Експертите те уверяват, че най-удачните периоди за търсене и смяна на работата, са началото на пролетта и есента. Така че, ако си мислеше точно за това, може да си обновиш автобиографията и да поразгледаш сайтовете за работа.



# Имам ли проблем със съня?

Няма да те съдим, само ще ти дадем отговори

ОТ HANNAH SMOTHERS

## СТАРТ

**Колко често си казваш: „Ужас, не се наспах добре снощи“?**

Много често. Но може би драматизирам?

Не много често. Само когато съм натоварена в работата.

**Имаш ли фиксиран час за лягане вечер?**

Обикновено се случва след като Netflix ме „пита“ дали все още гледам (за четвърти път, ако трябва да съм откровена).

Разбира се. Нищо не е по-важно от това.

**Колко часа сън обикновено си набавяш на денонощие?**

Не повече от шест.

Различно, но винаги са поне осем.

**Избягваш ли екраните вечер?**

Под „избягваш“ имате предвид да скролвам в TikTok?

Да. Дори се опитвам да зареждам телефона си в друга стая.

**Ранна птица ли си?**

По обяд рано ли е?

О, да. Ставам в седем сутринта.



КАК ДА ПОЛУЧИШ



# Всичко, което искаш от своята работа

Искаш работата ти да  
работи за теб? Емо как

ОТ MEGAN SUTTON





**СТАРТ**

**На работа си, когато близък  
роднина ти праща съобщение  
(пак) със семейна драма. Ти:**

Игнори-  
раш го.

Отбелязваш  
си да отгово-  
риш по-късно.

Веднага  
отговаряш.

**Как изглеждат  
сутрините ти?**

Без тех-  
ника до 9  
сутринта,  
приятелче.

Проверявам си  
имейла, ведна-  
га щом стана  
от леглото.

# Умея ли да поставям граници?

Това е умение, което малцина от нас са усвоили добре, а определено трябва

ОТ HANNAH SMOTHERS



**Родителите ти идват  
на гости. Къде отсядат?**

В близкия  
хотел.

Аз съм на  
дивана, те в  
моего легло.



**Новинарският поток е  
ужасен. Как се справяш?**

С много  
здравословни  
почивки.

С минаване  
от една нови-  
на към друга.



# твое то тяло

## САЙДЕР С ПОДПРАВКИ И КАКВО ЛИ ОЩЕ НЕ

ЗА 4 ДОЗИ

Напълни 1 1/2 чаша  
сок от мандарини.  
Добави 1 1/2 чаша  
ябълков сок, 1/4 чаша  
лимонов сок, 1/4 чаша  
вода и 1/4 чаша захар.  
Изсипи в среден по  
размер тиган и доба-  
ви 1 пръчица канела,  
1 звезда анасон и  
1 ч.л. микс от индий-  
ско орехче, канела и  
джинджирил. Загрей,  
докато захарта се  
разтвори, и украси с  
резенче мандарина.



## Не, това не е чаеното парти на дъщеря ти!

(Въпреки че с деца и баби винаги става забавно – покани някое, ако имаш на разположение!).

Нито пък е просто „чайче“. От ябълков сайдер с екстри до горещ шоколад, който си струва събуждането, всяка от тези топли напитки е толкова подходяща за момента...





A full-page photograph of a woman with long brown hair, wearing a large, multi-layered light blue tutu. She is captured in mid-air, jumping with her arms raised and hands open, looking upwards. The background is a clear, vibrant blue sky. The overall mood is one of joy and freedom.

**ИЗКУСТВОТО  
НА**

**Слава**

ОТ ALEXANDRA WHITTAKER | ФОТОГРАФ JOSEFINA SANTOS | СТИЛИСТ CASSIE ANDERSON

ПРИКЛЮЧЕНИЕТО  
НА МАДИ ЗИГЛЪР:  
ОТ ТОВА ДА Е  
ПОПУЛЯРНО ДЕТЕ  
ДО ТОВА ДА СЕ  
ПРЕВЪРНЕ В  
ИСТИНСКА ЗВЕЗДА,  
Е СЛОЖНО. КАК  
ЧОВЕК ПОНАСЯ  
ВСИЧКО – ДА  
БЪДЕ ПОД ЛУПА,  
ОГРОМНОТО  
НАПРЕЖЕНИЕ,  
ПРЕСЛЕДВАНЕТО  
НА АМБИЦИИ – И В  
СЪЩОТО ВРЕМЕ  
УСПЯВА ДА ОЦЕЛЕЕ?  
ТОВА СЕ ОПИТВА ДА  
РАЗБЕРЕ И МАДИ.

ma

Рокля Act №1. Щипки за уши  
Tiffany & Co. Schlumberger. Гривна  
XIV Karats (носена навсякъде).



ЕСЕНТА Е НЯКАК  
СПЕЦИАЛНА. ВРЪХЛИТА  
НИ ИЗНЕВИДЕЛИЦА,  
ПОТАПЯ НИ В  
НОСТАЛГИЯ ПО ЛЯТОТО,  
ДОКАТО СЕ ОПИТВАМЕ  
ДА СЕ ПРИМИРИМ, ЧЕ  
ЗИМАТА Е ПО-БЛИЗО,  
ОТКОЛКОТО МИСЛИМ.

НО НЯКЪДЕ ПО  
СРЕДАТА ОСЪЗНАВАМЕ  
КОЛКО Е ЖИВОПИСНА  
ЕСЕНТА. УСЕЩАНЕТО  
ЗА ИЗОБИЛИЕ,  
СПОКОЙНАТА БЛАГОДАТ  
НА МЕКОТО ЕСЕННО  
СЛЪНЦЕ И ЗЛАТНИТЕ  
БАГРИ НА ПОЛЕТО СЛЕД  
ЖЪТВА СЕ СЛИВАТ В  
ЕДИН ПРЕКРАСЕН И  
ВЪЛНУВАЩ РИТЪМ.

# Златна есен

ФОТОГРАФ **CAMELLIA MENARD** – @CAMELLIAMENARD

СТИЛИСТ **ETIENNE JEANSON** – @JNSN\_FASHION (@ETIENNEJEANSON)



A woman with brown hair pulled back, wearing a long-sleeved, high-necked dress with vibrant, multi-colored vertical stripes (red, yellow, green, blue, pink, and black). She is posing with her right arm raised and bent, and her left hand on her hip. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a solid, bright orange.

Повече цвят...

повече  
настроение!

Предизвикваме те да извадиш от гардероба най-ярките  
стайлинг попадения, които откриеш. Как ще ги стилизираш?

ФОТОГРАФ И КРЕАТИВЕН  
ДИРЕКТОР **MARC GUERRERO**  
СТИЛИСТ **MIMI CARREÑO**



# Градско момиче

ФОТОГРАФ  
LAZARINA KANOROVA  
СТИЛИСТ  
NOELIA VILLAYERDE

С какво беше облечена на последна си разходка по улиците на града? Подготвили сме ти още малко street style въхновение и няколко визии, с които да експериментираш. И един римайндър – шапките от рафия, белите ризи и флоралните рокли са тренди не само през лятото!





Гривна MAM.  
Пръстен и обици  
RÉVER JEWELRY

# Ти си бижу!

Ти си главният герой в  
твоята история! Каквито  
и бижута да избереш, не  
забравяй да отразяваш чрез  
тях своята уникалност.

ФОТОГРАФ NANDO ALAVEDRA | ГРИМЬОР MARTIN RUFFOLO | АРТ ДИРЕКТОР И СТИЛИСТ MARIE BERIESTAIN



# любов и секс

## ПРОСТО СПИСЪК На странните неща, които те възбуждат

ОТ TAYLOR ANDREWS

1

Всеки, който може да паркира паралелно с една ръка на волана.

2

Компилациите на Хари Стайлс в YouTube, в които той казва „fuck“.



3

Домакинска кърпа, преметната през рамото на партньора, докато той ти готви вечеря.

4

Краят на деня. Времето за сваляне на сутиена!

5

Всички корици с Лени Кравиц.

6

Да докосваш току-що епилантите и намазаните си с лосион крака.



7

Да слушаш инструменталната версия на *Wildest Dreams*, която звучи на секс монтажа на мегения месец на Бриджъртън.





# Най-добрият Мета Оргазъм в Живота Ми

Или как започнах да разбирам любовта към себе си

ОТ EMMA FLINT | СНИМКИ BETH SACCA



# #life



## Травма воайорство

Сигурно си ги виждала. Винаги когато има голяма зловеща новина, фийдовете на социалните медиуми се наводняват с терористични кадри, видеа с полицейско насилие, със снимки на удавени мигранти...

Тези изображения и видеа са захранвани от 24-часовия ни, непрестанен новинарски цикъл.

И често пъти биват бързо репостнати, нерядко придружени от заглавие, в което се казва колко ужасяващо е съдържанието.

Но по какъв начин това травматизиращо воайорство влияе на „фотографа“, на нас зрителите и на роднините на жертвите?





# Когато ужасът оживее онлайн

Изминаха повече от две години от убийството на Джордж Флойд и откакто видеото с последните мигове от живота му се озова навсякъде в интернет пространството. Трябва ли обаче да видим нещо, за да повярваме в съществуването му? И по какъв начин виждането му ни влияе? **Пола Акпан** се опита да разбере





# Трябва ли да стоя и да гледам, докато приятелите ми правят грешки?

Всичко е въпрос на перспектива и лични граници. Това  
твърди терапевтката и колумнистка на съвети Мина Б.

ИЛЮСТРАЦИИ НОИ СНАН



# В леглото с Емил Конрад

...за което  
всички  
numam

Да, всички любопитстват какво  
има там, но само Cosmo успя да  
се вмъкне под завивките му  
и сега ще ги повдигне и за теб

ОТ ЛОРА МИЛАНОВА  
ФОТОГРАФ ДЕНИС ШУКЕРОВ

