

ДЕКЕМВРИ 2023

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

Певицата Анита

Мъжете трябва
да са наясно
кога нараняват

**СЕКСЪТ
Е НОВАТА
ГРИЖА ЗА
СЕБЕ СИ**

**Здравей,
ти се свърза
с Гореща линия**

ДА, РАЗГОВОРИТЕ
СПАСЯВАТ ЖИВОТ

**ДА ПРАВИШ
ЛЮБОВ ОТ
РАЗСТОЯНИЕ**

Агски горещо
занимание

28
специални
страници

ЗА ТВОЯТА
НАЙ-ПРЕКРАСНА
КОЛЕДА

ЯНА ТИТОВА

„Филмът не
съм аз, а сме
всички ние“

**Биомаркери
улавят
скоростта
на стареене**



9 771312 354334

10 >

декември

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

26

ОТ КОРИЦАТА

10 Яна Титова
открито за *Диада*

32 Специални
Коледни страници

58 Анита: Мъжете
трябва да са наясно
кога нараняват

83 Любов от
разстояние

86 Сексът е новата
грижа за себе си

93 Горещата линия
спасява живот

98 Каква е
биологичната
ти възраст

Мода

Мекото докосване
на плетивото
(22), Питай Толя
(24), Блести
със собствена
светлина (26),
Обиколка на
епохите (66)

66



Във всеки брой

4 Най-страхотният декември
6 Cosmo чете...
8 ...и гледа
108 Хороскоп
112 Cosmo тества

90



И още...

Най-вълшебните празнични
храни (42), Празнична
сръчност (48), Кажу
„Наздраве“ (52), Той иска
това от теб, а ти? (90),
Как да използваш (или
тък да не използваш)
контрацепцията (102),
Любовта увехна: как се
държат зодиите, когато
спрат да обичат (109),
Съвместимост според
зодията: как да си избереш
гадже (110), Искам още:
ето как да увеличиш
доходите си (111)



Красота

Красотата е
забавна игра (14),
Питай Алекс (18),
Ти си хамелеон (76)

52



ОЧАКВАЙ С COSMOPOLITAN ЛЪКИ НА ДЖАКИ КОЛИНС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Късметът е с теб – следващият ни брой играе с тази невероятна история

Със свои закони по свои правила

Зашеметяващата сага на Джаки Колинс на Лъки Сантанджело е за свят на финансови спекулации, престъпления, изнудване, наркотични зависимости и необуздан разврат. Ще успее ли една жена да излезе цяла в подобен свят? Категорично „да“, но само ако жената е Лъки Сантанджело.

Лъки е момиче със собствен стил. Тя винаги избира трудния път и ненавижда някой да ѝ казва какво и как да прави. Познава нечестната игра, нещо повече, тя определя правилата, налага свои закони и играе според собствените си виждания.

Джаки Колинс по един невероятен начин ще те преведе през изтънчени картини в достолепната Европа до блясъка и различия живот в Лас Вегас. Дали ще ти хареса този свят на безскрупулни игри и безразсъдни решения на мафиотската фамилия Сантанджело? Със сигурност ще те гържи под напрежение от началото до края.

Всичко започва с Джино Сантанджело, а после се намесва и Лъки – секси, привлекателна мафиотска дъщеря, млада жена, решена на всичко, за да придобие империята на баща си за себе си. И знае как да го направи.

УНИКАЛНА
ЦЕНА
COSMOPOLITAN
+ КНИГА
7,99
ЛВ.



ЛЪКИ

Това е свят на финансови спекулации, престъпления, изнудване, наркотични зависимости и необуздан разврат. Дали една жена може да оцелее в този гнил свят? Как мислиш? Според Джаки Колинс няма невъзможни неща. И го доказва с неподправеното си майсторско перо, описвайки живота и перипетиите на главната героиня. Да, няма невъзможни неща, осо-

бено, ако си Лъки Сантанджело. Секси, неповторима, упорита, с горещ темперамент и гонеща целите си докрай, без значение от методите и пречките по пътя. А ако целта е империята на баща ти? Джаки Колинс ще те накара да разгръщаш страниците с апетит на кръвожаден звяр, защото няма човек, който да е разгрънал *Лъки* и да не е искал по най-бързия начин да стигне до последната буква на тази история.

„Джаки пише за Холивуд напълно автентично, нарушавайки всички правила и табута.“

– БАРБАРА
ТЕЙЛЪР
БРАДФОРД

„Чета стотици книги всяка година. Но романите на Джаки Колинс са единствените, които мога да чета отново и отново.“

– ЕЙМИ РОУЛАН

„Колинс казваше, че жените не трябва да се въртят около мъжете, нито в книгите, нито в живота. Жените могат да имат свои собствени приключения.“

– JESSIE BURTON

ДОСТЪПНО ПЪТЕШЕСТВИЕ В СВЕТА НА ХУБАВИТЕ КНИГИ!

Издателска къща SBB Media предлага над 100 романа от световни автори, здравни и кулинарни книги на цени от 6,99 лв. – в комплект със списание, и от 6,50 лв. – на www.sbb.bg/shop. Всяка година обогатяваме каталога си с над 40 нови книги.

Може да ги намериш навсякъде, където се продават списания, в комплект с „Журнал за жената“, „Кулинарен журнал“, „Здравен журнал“, „Романтични разкази“, Cosmopolitan, Crime и други наши издания и онлайн на: www.shop.sbb.bg

красота

Празнични вечери

И тази година мина неусетно и ние ти предлагаме да я изпратиш подobaващо: не отказвай покани за партита, носи новите си дрехи и експериментирай в грима. Колкото по-бляскаво, толкова по-добре! Брокатени сенки, блякави топери, многоцветни частици за по-интензивен грим – вариантите са много. Защо да бъдеш обикновена, когато можеш да си неотразима?



Красотата е забавна игра

А ти си главният герой в нея. Защото имаш най-важните средства по пътя към Страната на красотата – желание и усмивка. Да тръгваме на красиво пътешествие!

moda

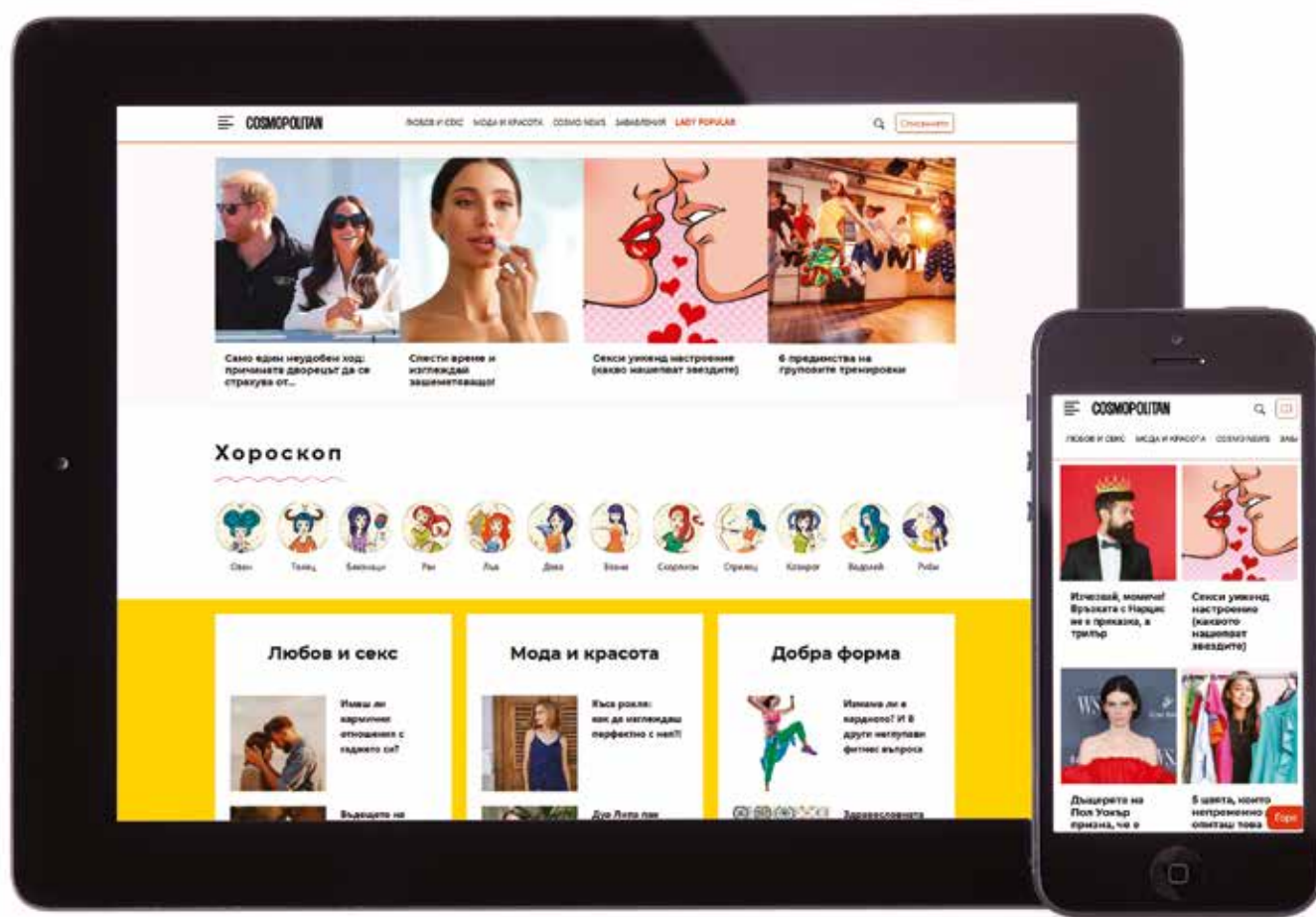


Незаменимите

С идването на студентите дни пуловерите трайно изместиха тениските от гардероба и се превърнаха в незаменима част от ежедневието ни. А знаеш ли откъде произлиза думата? Английската „pulllover“ означава „навличам“, „нося отгоре“. На нас ни остава единствено да ги носим с удоволствие и да се наслаждаваме на прекрасните дни, които са не само през топлите сезони. Защото и зимата носи своето неповторимо очарование. Нали?

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ние сме COSMOPOLITAN



БЪДИ С НАС И ONLINE НА:
WWW.COSMOPOLITAN.BG
НАВСЯКЪДЕ ЗАЕДНО С ТЕБ! ПОСЛЕДВАЙ НИ В:

cosmopolitanbulgaria



Cosmopolitan Bulgaria

БЛЕСТИ ЯРКО, КАТО ЗВЕЗДА В НОЩТА

Където и да си, с когото и да
си, позволи си да блестиш ярко
с уникалната си светлина.
Дори Сириус ще ти завиди!

ФОТОГРАФ **SOFIA BRUNET**, @SOFIA_BRUNET

СТИЛИСТ **SERGI PADIAL**, @SERGIPADIAL

КОСА И ГРИМ **EVA GARCÍA**, @EWWGARCIA

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Коледна приказка

Нека чудесата се настанят в дома ти през тези
празнични дни и да останат през цялата година.
А какво е необходимо за това? Щастливи хора
и неподправени усмивки. Ние ти даваме
идеите как да го постигнеш.



ВРЕМЕ ЗА КРАСИВА УКРАСА

Украси коледното дърво с
ръчно изработени декорации.
В които има всичко – от
солено тесто до акрилна боя
и от ресни до шарен филц.



Класи Наздраве!

Превърнахме класически коктейли и празнични напитки в зашеметяващи торти и красиви сладкиши. Единственият въпрос е коя да пробваш първо?

СНИМКИ KRIS KIRKHAM

Коктейл тарт Снежна топка

Тази класика от старата школа носи носталгичен празничен привкус. Желираният слой отгоре добавя текстура и цитрусов вкус

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: **40 мин.**,
плюс изчакване да отвърне и за охлаждане.
ВРЕМЕ ЗА ПЕЧЕНЕ: **около час и 15 мин.**
ПОРЦИИ: 12

ЗА БЛАТА

- **200 г** обикновено брашно, плюс допълнително за набрашяване
- **1 с.л.** захар
- **100 г** масло, охладено, нарязано на кубчета
- **1 яйце**, разбито

ЗА ПЪЛНЕЖА

- **100 мл** двойна сметана
- **175 мл** ликьор
- **6** яйчени жълтъка
- **75 г** пудра захар

ЗА ЗАЛИВКАТА

- **3** пакетчета желатин
- **200 г** лимонова извара

СЪЩО ЩЕ ТИ ТРЯБВА (ПО ИЗБОР)

- **Спрей** сметана
- **12** коктейлни череши

1 За блатата разбий в кухненски робот брашното, захарта и маслото, докато сместа не заприлича на фина галета. Като алтернатива можеш да „замесиш“ брашното с тестото с върховете на пръсти-

те си. Добави яйцето и разбий/разбъркай. Изсипи върху плот, домеси, оформи и го остави да се охлади за 30 минути.

2 Поръси леко работната повърхност с брашно и разточи тестото. Изсипи в 23-сантиметрова кръгла форма за тарт, дълбоко набраздена и която е най-малко 3,5 см дълбока. Подрежи краищата и набоди основата навсякъде с вилица. Остави да се охлади за още 30 минути.

3 Загрей фурната до 180 градуса (или на 160 с вентилатор). Застели лист хартия за печене отгоре, така че да покрие повърхността на блатата, и напълни пространството с топчета за готвене (baking beans). Сложи всичко върху тава за печене и изпечи блатата до 25 минути. Сметаната на тестото трябва да бъде стегната. Внимателно отстрани хартията за печене и топчетата. Върни формата във фурната за 5-10 минути, докато тестото стане златисто и пещъчливо на допир. Остави настрана да се охлади леко, докато правиш пълнката. Намали фурната до 140 градуса (или на 120 с вентилатор).

4 За пълнежа с крем: в среден тиган на слаб огън сложи сметаната, ликьора и млякото да заврат. Междувременно в голяма купа разбий жълтъците и захарта,

докато всичко се смеси подobaващо.

Бавно изсипи горещата сметанова смес в купата с жълтъците, докато непрекъснато бъркаш. Прецеди през фина цедка във формата за тесто при останалото.

5 Печи 35 минути или докато всичко стегне. Трябва да има леко „поклащане“ в центъра, когато внимателно почукваш формата. Остави да изстине напълно.

6 През това време за заливката накисни желатина в студена вода за пет минути. В малък тиган загрей лимоновата извара и 100 мл мода на слаб огън, докато от време на време разбъркваш, докато всичко заври. Премахни от огъня. Извади желатина, изсипи излишната вода и разбъркай лимоновата смес, за да се разтвори. Остави настрана да се охлади на стайна температура. Всичко това внимателно изсипи върху охладения пълнеж на торта. Охлади за един час, докато стегне.

7 За да сервираш, прехвърли торта в чиния за торта или поставка. Шприцовай 12 малки „розички“ от сметаната и постави черешките върху всяка роза. Сервирай на тънки парчета.

ВЪВ ВСЯКА ПОРЦИЯ 300 калории, 5 г протеин, 16 г мазнини (8 г наситени мазнини), 32 г въглехидрати (общо 21 г захари), 1 г фибри.

НАПРЕДНИ Изпечи блатата един ден по-рано. След като изстине, увий добре или съхранявай в херметически затворен съд на стайна температура. Довърши рецептата, за да сервираш.

само в Cosmo

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

АНИТА: „Реших да слушам тялото си“

Независима, феминистка, всестранно развита – бразилската певица трябваше да си вземе почивка, за да може да започне отначало. Това е прераждането на феникс, който иска да превземе света

СНИМКИ **BERNARDO DORAL**. СТИЛИСТ **CASSIE ANDERSON**
ИНТЕРВЮ **CECILIA MÚZQUIZ**



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Рокля и обувки Ferragamo,
пръстен и гривни Pomellato,
обущи и гривна De Beers®

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Обиколка на епохите

Хајде да тръгваме!

Ако си една от
късметлиите, които
си взеха билети, за да
видят Тейлър Суифт в
CDMX, избери си визия,
за да представиш
твоята епоха, която
и да е тя. Харесвам
Patela Almanza заради
това, че се оставя
на въздействието на
любимите си песни.

ЧИМКИ #SHOTONIPHONE ОТ
GERARDO SANDOVAL @GESS8



ТЕЙЛЪР СУИФТ

Рокля Lydia Lavín.
Акcesoари Bimba y Lola.
Ботуши Montserrat Messeguer.

▲
Подготовка на кожата:

Хидратиращ продукт

DIVINE SKIN ROSE,

PAT McGRATH LABS

Фон дълбоко тен **UNISEX**

HEALTHY GLOW CHARLOTTE

TILBURY PAT McGRATH LABS

Гел за вежди **DIORSHOW**

ON SET BROW

Сенки **MOTHERSHIP PAT**

McGRATH LABS & MAC

Спирала **LASHQUEEN FELINE**

HELENA RUBINSTEIN

Руж **PAT McGRATH LABS**

& MAC Cosmetics

Очна линия **FARDELL**

Устни **MAC COSMEICS**

ТИ СИ ХАМЕЛЕОН

Уникална, автентична, понякога загадъчна и ефирна, друг
път приковаваща вниманието директно към себе си –
дай воля на всички твои лица, форми и цветове

ФОТОГРАФ **MICHAEL ORLIK.** КОСА И ГРИМ **CLAUDIA KAEIN**

любов и секс

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Дневник на срещите

Любов от разстояние

Секс коучът **Олони** споделя една седмица от живота си по време на горещата си любов от разстояние. Има доста „голи“ сцени



СЕКСТЪТ ли е липсващото парче от пъзела за здравето ти?

Добра храна, фитнес, здрав сън... секс? Разследваме колко важен за здравето е сексуалният живот. Ще ти предложим съвети и трикове, за да влезеш отново в играта.

Какво значи за теб „да се погрижиш за себе си“? За някои това значи йога, дългавана, ранно лягане. За други: хранителни вечери, изпотяване във фитнеса, среща с приятели. Но забравяме ли ключово парче от пъзела?

Сексуалното здраве, за което сега се говори все по-често, е фундаментален елемент за здравето ти, също като съня, храната и движението. Но за какво точно говорим и защо е толкова важно?

„Няма точна дефиниция за сексуално здраве. Това е просто да правиш информирани избори, да се отървеш от срама и да постигаш сексуално удоволствие и удовлетворение. Сексът може да подобри качеството ти на живот“, казва Кейт Мойл, секс терапевтка и авторка на книгата *The Science Of Sex: Every Question About Your Sex Life Answered*. „Сексуалното здраве не опира до това колко често правиш секс или колко често стигаш до оргазми, а да имаш комфортна, удовлетворяваща връзка със секса и идеята за него – и физически, и психологически. Сексът, така, както ти го разбираш.“

СЕКС ГРИЖАТА Е НОВАТА ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

Една от най-големите пречки пред сексуалното ни здраве е, че с напредването на възрастта, сексът се усеща все повече като табу. Има стереотип, че сексуалното ни желание намалява с възрастта. Освен това женското сексуално удоволствие е често пренебрегвана здравна тема. „За много жени най-честото чувство, свързано със секса, е срамът“, казва Кейт. „Живеем в общество с култура, която изпраща много негативни послания и наративи за секса, които диктуват норми и оформят себевъзприятието ни, което често води до негативно мислене, сравняване с другите.“

**„Сексът
провокира много
хормони, които
те карат да се
чувстваш добре“**

Но времената се менят. Жените подкопават остарелите възгледи и вече има по-холистичен подход към нашето здраве и благополучие. Днес сме по-решени да потърсим помощ. Затова все по-често женските нужди и желания са засягана тема и се позволява това да бъде фокус. Оказва се, че менталните и физически ползи излизат отвъд спалнята. Проучване открива, че сексът провокира много хормони, които те карат да се чувстваш

добре. Благодарение на секса в мозъка се отделят и химикалите, наречени допамин и оксиген. Стресът намалява, а след акта обикновено човек се чувства релаксиран и щастлив. Сексът те сближава с партньора ти и дори подобрява качеството на съня ти и кръвното налягане. Междувременно оргазмите свиват същите онези мускули, които свиват упражненията за тазовото дъно, и проучванията са установили, че имат мощни болкоуспокояващи свойства. Те също така могат да допринесат за поддържането на здравето на половите органи, помагайки за предотвратяването на симптомите на вагинална атрофия например (която се оказва,



#life

Урок по свързване

РЕДАКТОРЪТ **ЛИДИЯ УАНГ** БЕШЕ ИЗВЕСТНО ВРЕМЕ ДОБРОВОЛЕЦ НА КРИЗИСНА ГОРЕЩА ЛИНИЯ И СЛЕД ТОВА СПОДЕЛИ, ЧЕ ИЗЖИВЯВАНЕТО Е ПОДОБРИЛО СЪСТОЯНИЕТО НА СОБСТВЕНОТО ѝ ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ. В СЪЩОТО ВРЕМЕ СЕ НАУЧИ КАК ДА ПОМАГА И ДА ПОДКРЕПЯ ДРУГИ ХОРА, КОИТО СА В НУЖДА.

..

Игра

на

цифри

✕
Открий
биологичната си
възраст и вече
може да имаш
различна цифра за
рождения си ден!

Фразата „на толкова години си, на колкото се чувстваш“, вече има съвсем ново значение, благодарение на световните тестове за биологична възраст. Но какво всъщност казват тези нови инструменти за твоето здраве и навици? Продължавай да четеш...

ОТ KRISTINE THOMASON

КАК ДА КОНТРАЦЕПЦ

(
ИЛИ
КАК НЕ
)

В САЩ атаките към репродуктивните права стават все по-наболял проблем и важна тема. Въпреки това много жени установяват, че предпочитат хормонално-свободна опция. Тук ще ти помогнем да откриеш най-добрата рутина за твоето тяло и твоето здраве. Да имаш избор е невероятно, не мислиш ли?

ОТ AMELIA HARNISH

ИЗПОЛЗВАШ ИЯТА

