

ЮНИ 2021

COSMOPOLITAN

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

**Милена
Смит**

От продавачка
до Педро
Алмодовар

**Цената на
оргазмите**

(СЕКСУАЛНИЯТ
ЖИВОТ НАВЛЕЗЕ
В НОВА ЕРА)

**КОЙ СЛОЖИ КРАЯ
НА „ЖИВОТЪТ
НА КАРДАШИЯН“**

**Тормозът
на работа**

Никога не го
позволявай,
момиче!

**УБИЙЦИТЕ
НА ФИЛЪРИ
СА НА МОДА**

**Хей, загар,
желан
и опасен**
(МИТОВЕ И ИСТИНИ
ЗА СЛЪНЦЕТО)

ISSN 1312-3548



06 >

9 771312 354884

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMOPOLITAN ЮНИ

ОТ КОРИЦАТА

46 Дискриминацията
в работата

56 Митове и истини
за слънцето

60 Милена Смит
преди камерата на
Алмоговар

88 Цената на
оргазмите

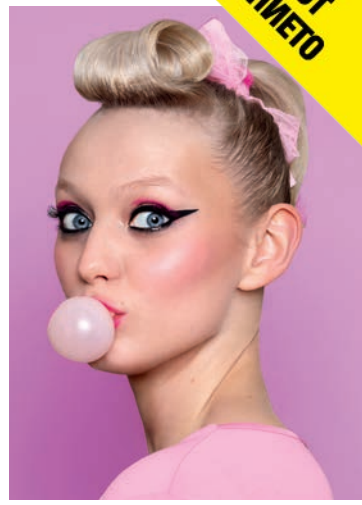
104 Кой сложи края
на „Животът на
Кардашиян“

110 Посрещни
убийците на филъри

66

МОДА

Ти си толкова
гръзка (27),
Модните правила,
които да избягваш
(32), Капсулният
гардероб е от
полза (34), Какво
харесахме (36),
Питай модния (37),
Един ден в рая (66),
Живот в цветовете
(74), Здравей,
набън (80)



КРАСОТА

Топ продукти за вежди
(12), Как да ухаеш като
изискана дама (14), Тест:
Ще спускаш ли пъпката
(16), Акне по тялото –
поправяме грешките (17),
Този месец се влюбихме
в (18), Питай Ваши
(19), Среща с принцеса
Сладкогъвка (20)

Във всеки брой

- 4 Най-страхотният юни
- 6 Cosmo чете...
- 8 ...и гледа
- 116 Хороскоп
- 120 Cosmo тест

94



И ОЩЕ

Боряна Стробъл: за етичната
мода и начина на живот (40),
Как да спиш като къпана
(52), Храната влияе на
поликистозните яйчници (59),
Имат ли бъдеще замразените
ти отношения (94), Идеи за
лично твои любовни срещи
(98), Нека да вдигнем нивото
на penis-снимките (100),
Флирт в чата: как го правят
зодите (117), Шегаджите в
звездните знаци (118), Списък
с нещата, за които е виновна
астрологията (119)

110



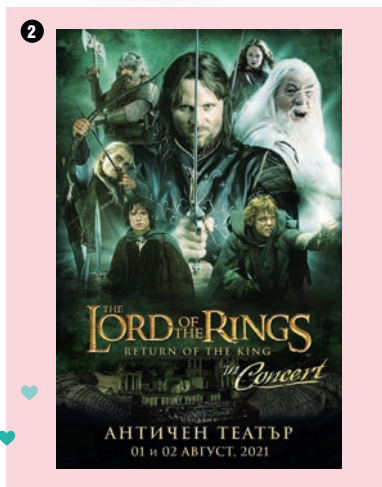
COSMO

ЮНИ

попадения



„Плод или зеленчук е динията? Ами, и двата!“



Невечът са слави с
успокояващите си свойства



1

М-м-м, лятна свежест!

Не обичаш газирано, но пак обожаваш диня – този коктейл е за теб. Изцеждаш сока от 500 г диня, разтваряш 20 г захар в 30 мл кондензирано мляко, добавяш 20 мл ром. Така се зареждаш не само със свежест, но и с витамини С, В1, В3 и А, с които е пълна динията.

2

Lord of the Rings in Concert с нови дати

Запази си отсега 1-ви и 2-ри август за легендарната сага Властелинът на пръстените: За връщането на краля. Магията ще е в Античен театър, Пловдив, пред гигантски HD екран и с 250 музиканти, изпълняващи награждения с „Оскар“ саундтрак на Хауърд Шор.

3

Върни се към традициите

Козметичната марка Kiehl's празнува 170 години от създаването си. Няма как да не устоиш на лимитираната стъклена бутилка (еко сме, все пак) на тоника за лице Calendula Herbal-Extract. Лансиран през 1960 г., в него „плуват“ истински листенца от невен.

4

Хвърчило към рая Неделя Щонова, Книгомания

75 истории, събирани 10 години от 4 континента. Авторката се запознава с вълнуващи личности, докосва се до техния потенциал за себенадмозване и изцеление. Въпреки изпитанията те съумяват да се зарадват на вълшебството във всеки изгрев.

5

За скейтъри и сърфисти Н&М създаде

колекция, повлияна от безгрижния начин на живот на скейтъри и сърфисти. Без значение от пол, раса, вероизповедание – ако се припознаваш в този начин на живот, грабвай си весела дреха или аксесоар. А цветовете са наистина супер свежи и летни.

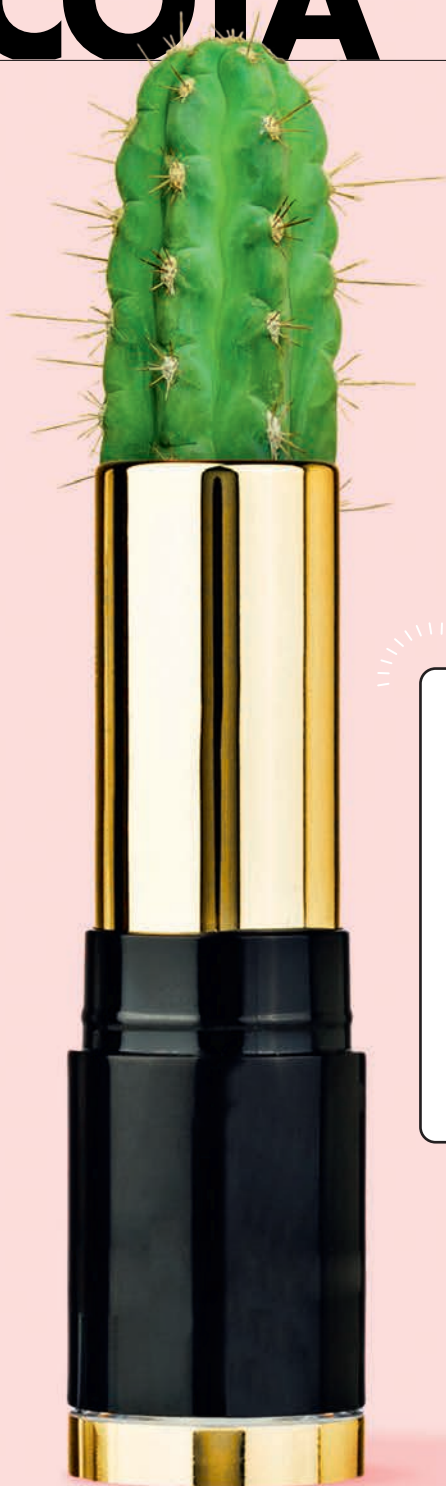
6

Истината

Утре, на 28 май, излиза The Truth на Prince за първи път на винил. Студийният проект е като аккомпанимент на тройния албум Crystal Ball през 1998 г. The Truth е и първият албум на Prince, обявен за акустичен, въпреки че съдържа електронни инструменти и елементи.

КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Трънливият път на красотата

Докато светът се отваря все повече и с трепет очакваш летните дни, външният вид излиза на преден план. Отгърни страницата и се потопи в морето от красиви идеи – от избора на изискан летен аромат, през ключовите продукти за шоколадов тен, до звездните трикове за оформяне на перфектни вежди.

Пола
от Showro

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СРЕЩА С ПРИНЦЕСА 

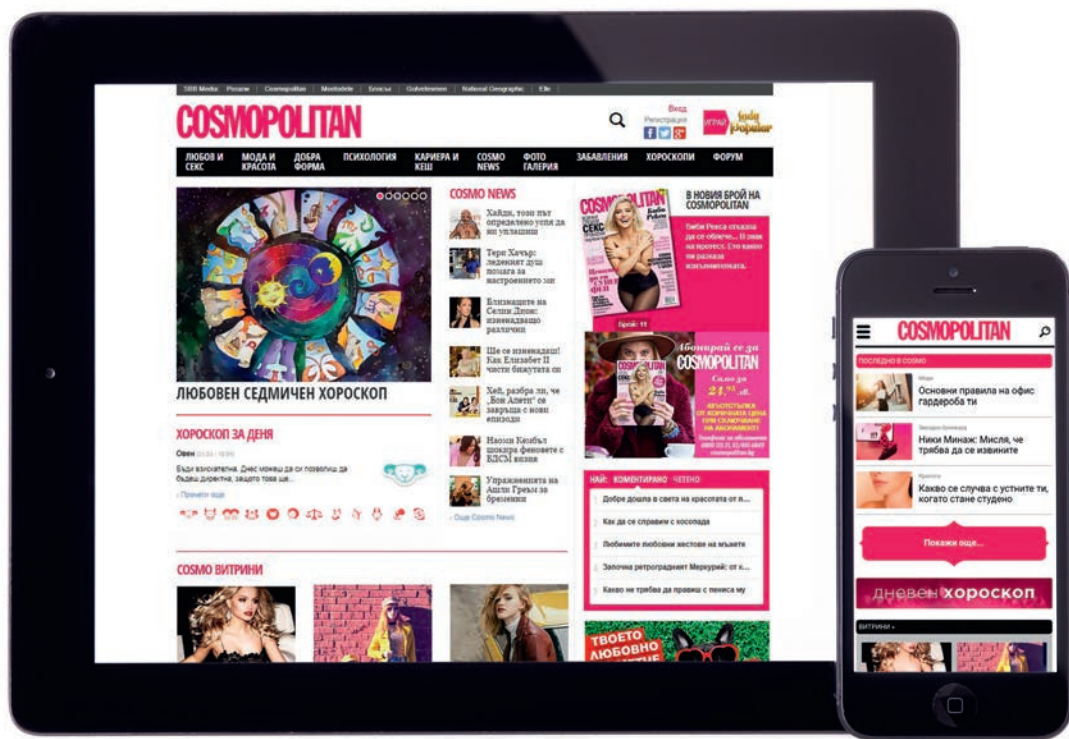
Сладководка

ФОТОГРАФ **LISA RAMSAY** @LISARAMSAYPHOTOGRAPHY
ГРИМ **CAMELIA SEALY** @CAMELIASEALY
КОСА **CLARK VINCENT** @CLARKVINCENTGLAMMY

Готова ли си да се „захаросаш“,
докато разгръщаш следващите
страници? Пусни си бонбонения
хит *California Gurls* на Кейти Пери
(стар, но златен) и си налей цветна
напитка с пенливи балончета.
Време е за шоу!

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

Cekcu Cosmo

МОДА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ти си толкова!

ДРЪЗКА

През лятото душата ти
крещи за експерименти
със стила. Няма да те
разубеждаваме, а само
ще те вдъхновяваме.



ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Трябва ли да правиш малки стъпки

Идеята, че е необходимо да правим гигантски стъпки, за да се издигнем в кариерата, все повече изглежда нереалистична и остаряла. В новата книга на Ариана Хъфингтън и Марина Хидекел *Твоето време за процъфтяване* има ново твърдение: мъкростъпките! Просто трябва да правиш малки промени в работните си навици и ще видиш как това ще доведе до големи промени. Техните предложения включват: да отделиш време за фокусиране, като попълваш планера си, за имейли и, ако гадена задача отнема по-малко от две минути, незабавно да я изпълниш. Днес: мъкростъпки. Утре: големи победи.

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



В синьото

Сигурно си забелязала, че се чувстваш по-спокойна и позитивна, когато си край морето? Е, науката има отговор защо е така (подсказка: няма нищо общо със сладоледите в близост). Учени от Института по глобално здраве в Барселона са открили, че интеракцията със сини пространства (външни, природни или създадени от човека, мно-о-о-го вода) имат позитивно влияние върху менталното ни здраве и се справят по прекрасен начин със стреса.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



МИЛЕНА СМИТ

„Когато играя, съм щастлива“

От оператор в кол център до актриса във филм на Алмодовар. Превърналата се в откритието на годината, казва, че мечтите ѝ вече нямат граници.

ОТ CARMEN MARTÍNEZ PITA СНИМКИ HERVÁS & ARCHER РЕАЛИЗАЦИЯ DANIELA GUTIÉRREZ

Представи си. Един прекрасен слънчев ден се свързват с теб в Instagram с покана за участие в кастинг. Приемаш с удоволствие, естествено, и разбираш, че става въпрос за филм със самия Марио Касас. В края на годината си номинирана за награда „Гоя“ в категория „Най-добра актриса“. Благодарение на онзи случаен кастинг. И отгоре на всичко, вече имаш друг проект в ръце: да се превърнеш в „момиче на Алмодовар“, рамо до рамо с две икони, като Пенелопе Крус и Аитана Санчес – Гихон. Не, това, което ти разказваме, не е приказката за Пепеляшка, а реалността на Милена Смит (Елче, 1996). Нейната история е доказателство, че дори и в трудни моменти могат да се случват магични неща. За да повярваме в това, се срещаме с нея в Warner парк в Мадрид.

Как се чувстваше вечерта на наградите Гоя, като номинирана за филма *Cross the line*?

Беше прекрасно преживяване, уникално пътешествие. Успях да говоря с Хоне (Ласпуур, победителката в нейната категория), да я поздравя... и съм много горда, че Марио (Касас) спечели.

Къде беше, когато получи предложението за този филм?

Бях в Галисия. Събудих се от следобеден сън и видях, че имам съобщение в Instagram, че съм получила имейл. Когато го отворих, прочетох, че търсят актриси за нов филм. След това, докато работех в хотел в Мадрид, ми се обадиха от продуцентската къща, че преминавам към следващия кръг, на който вече се срещнах с режисьора Давид Виктори, и размених реплики с Марио Касас.

До този момент дори не си била планивала да бъдеш актриса?

Никога дотолкова, че да се посветя на това. Въпреки че ми харесваше много, но само като хоби. Бях

снимала видеоклип и късометражни филми... Но това е по-скоро визуално, без да научавам текст и да изграждам цялостен образ.

Значи, обучението ти по актьорско майсторство с Кристина Рота и Бернард Хилър беше след филма?

Да, инвестирах почти всички пари, които спечелих от филма, в обучението.

Какво си работила преди?

Уф, какво ли не! (Смее се.) Била съм сервитьорка, продавачка, детегледачка, работила съм на информация в метрото... Започнах 2020 като работничка в кол център и я завърших, представяйки филма *Cross the line*. Сега, като погледна назад, ми се струва като друг живот.

И все още ти предстоеше най-хубавото: предложение за филма *Паралелни майки* на Педро Алмодовар...

Това беше немислимо. Знаех, че вървя добре, защото вторият ми проект беше сериалът *Алма* на Netflix, Педро е друго ниво.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

В РАЯ

Е, казахме ли ти, че мечтите се сбъдват!
Дано четеш това от шезлонга край
басейна и ни се усмихваш

ФОТОГРАФ **CAMELLIA MENARD**

СТИЛИСТ **ETIENNE JEANSON** (ЗА JNSN FASHION)

МОДЕЛ **MAJA LUNDGREN**

Богу Etienne
Jeanson

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Тази страница:
Яке **Ports V**,
бански **Daze Dayz**,
ботуши **Prada**,
шанка **Patagonia**
brimmer, миничантата
с верица **Fendi**

На другата страница:
Тийшърът **Kompakt**
Record Bar, бикини
Cos, часовник **Hamilton**
Watch, ботуши и
гривни (вляво) **Hermès**,
гривна (горе вдясно)
Louis Vuitton, гривни
(долу вдясно) **Dior**,
раница **Prada**, бутилка
за вода **BlackYak**

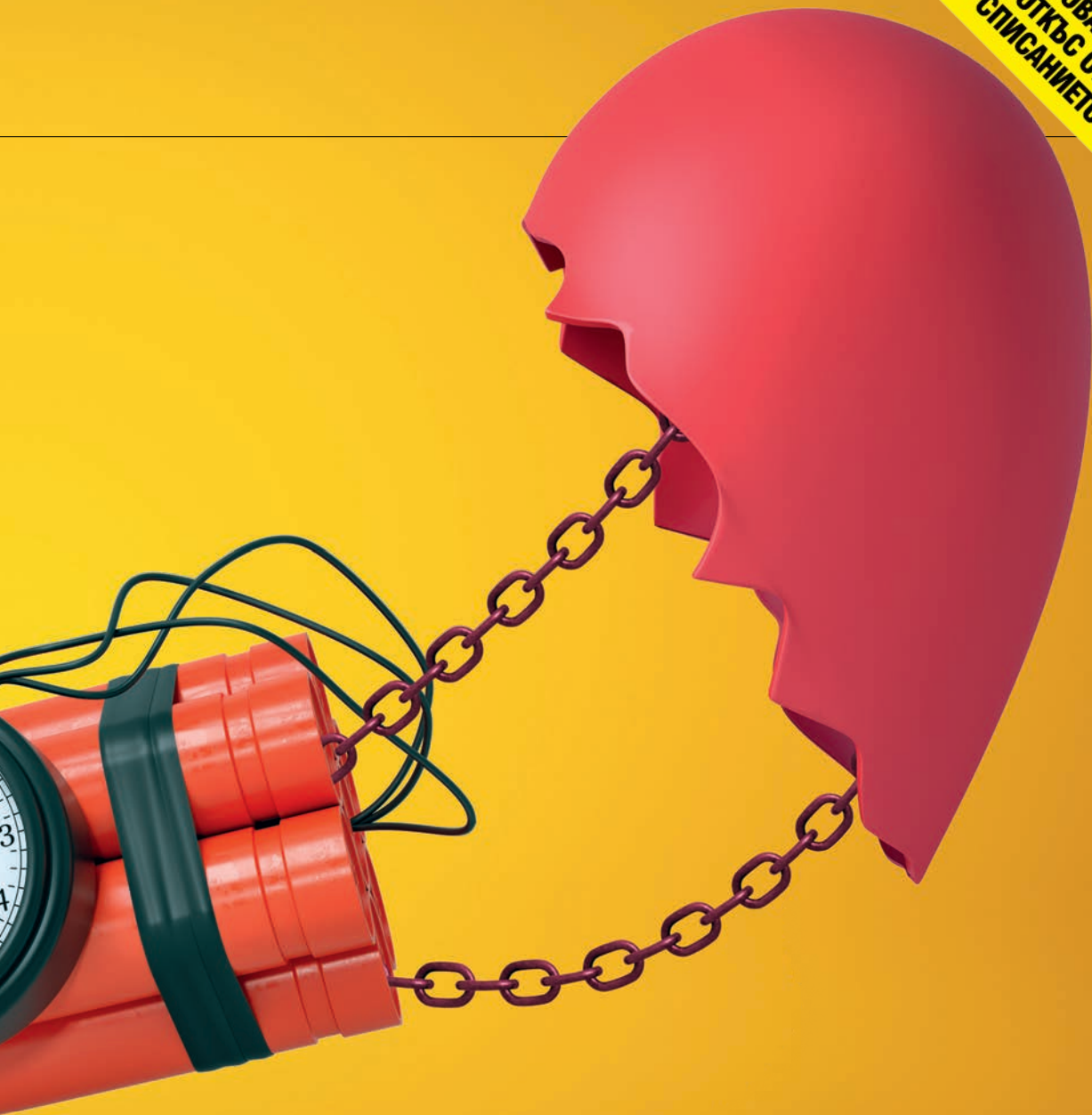
Здравей,

И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО





Опасността да се влюбиш бързо

Любовта може да бъде най-великото чувство на света, но ако ти се влюбваш често и бързо, прочети това. Учените са открили, че хората, които притежават тази тенденция, наричана „емофилия“, са склонни да привличат токсични партньори. Известни, като „Тъмната триада“, тези характеристики са нарцисизъм, психопатия и Макиавелизъм (подли са). Трудната част е, че първоначално те могат да те подлъжат с привлекателни качества.

И докато емофилията сама по себе си не е нещо лошо, тя може да те направи по-уязвима от не толкова страхотните партньори. Така че следващия път, когато се готвиш да се змурнеш с главата в нещо с някого, когото не познаваш толкова добре, поemi въздух и виж дали той наистина е този, за когото се представя.

Цената на по-добрия сексуален живот

Сексуалната индустрия носи милиарди в световен мащаб.



Но можеш ли да имаш гаранция, че ще стигнеш до оргазъм?

Пейсли Гилмор проучва...

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Това ли беше между нас?

Някои любовни истории се развиват бавно и тъжно. Как да разбереш имат ли „замразените“ ви отношения бъдеще?

ОТ МАРТА КЕТРО

Вземи си наколенки, бейби.

Рошава ти коса от каската няма да те отбегне в банята.

Идеи за (лично твои) срещи

Някои са хаотично-нормални,
други хаотично-хаотични. Избери си
своето собствено приключение, мила!

ОТ CARINA HSIEH

#LIFE

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО





Мечтаеш за филъри? ☆☆☆

Първо прочети това! Знаменитостите разлюбват иглите, TikTok се превърна във Властелин на социалните мрежи, а фалшивата „инстаграм красота“ загива геройски. Мислиш, че ще излезне целият ти блясък? Срещни се с убийците на филирите – стр. 110

В КРАЯ НА РИАЛИТИТО

ЖИ ВОТЪТ НА КАР ДАШИ ЯН

Изминаха 14 години и 20 сезона. Показаха ни браковете си, разводите, раждането на децата си и на бизнес авантюрите си. Падаха. Изправяха се. Знаем какво означаваше за тях това, че всичко се случваше пред обективите на камерите... Но какво означаваше за нас?

ТЕКСТ **ANNA PEELE** СНИМКИ **JAMIE CHUNG**
ИЗРАБОТКА НА БЮСТОВЕТЕ **BRETT KLISCH/**
PERU MERIDIAN STUDIOS И **DAVE CORTES**
ПОДРЕДБА РЕКВИЗИТ **BRIAN BYRNE**

КАЙЛИ

КИМ

НА УБИЙЦИТЕ ФИЛЪРИ

Докато знаменитостите разлюбват излите, а TikTok стана
Властелин на социалните мрежи, фалшивата „инстаграм красота“
ни обсебя, отнемаща целия ни блясък?

ОТ КАТЕ PASOLA