

ЯНУАРИ 2016

COSMOPOLITAN

САМО
2,99
ЛВ.

ПРАЗНИЧНА
ДЕСТИНАЦИЯ:

ОРГАЗЪМ!

ЗАПАЛИ СВЕЦИ,
ЗАПАЛИ МУ
ГЛАВАТА

*Почни
на чисто
годината – за
по-добра карма
стр. 41*

ПОДАРИ
МУ ПРАЗНИК
КАК ДА
ИЗНЕНАДАШ
ЛЮБИМИЯ

ЗА 12-ИЯ ЧАС

ДРЕХИ
АКСЕСОАРИ
ГРИМ

МАРТИНА
СТОСЕЛ
Бъдещето
е нейно!

**ПАРИ!
ЛЮБОВ!
УСПЕХ!**

Годишният
хороскоп наднича
в 2016 г.

НОВА
ГОДИНА,
НОВА ТИ!

НАВИКЪТ,
КОЙТО МОЖЕ
ДА ПРОМЕНИ
ЗДРАВЕТО И
ЕНЕРГИЯТА ТИ!

БЕЗ
ШАБЛОНИ
НОВ СЦЕНАРИЙ
ЗА ВАШАТА БЛИЗОСТ

ISSN 1312-3548 01
9 771312 354228
cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMOPOLITAN

януари



ОТ КОРИЦАТА

В очакване на 12тия час на 31 декември е време да подготвиш своите празнични дрехи (14), аксесоари (23) и грим (30), а също така и да подариш празник на любимия човек (80). Крайната празнична дестинация може да е място, започвашо с...

О, като оргазъм – малка подсказка – запали свещице, запали му главата (75). Изобщо, този брой смятаме, че е време да направиш нов сценарий за вашата близост (84) и да действаш без шаблони. Един шаблон обаче ти предлагаме за здравето ти – и ако успееш да го вкараш в новата си година, след само 365 дни ще се събудиш по-жизнена и енергична (89). Как ще бъдат разпределени любовта, парите и успеха през годината провери в годишния ни хороскоп (103), а защо Мартина Стосел ще е момичето на годината ще разбереш на стр 59.

януари

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

МОДА

Този месец харесахме много неща, с които да допълниш гардероба си, остава ти да избереш кои са те (14); Решихме да ти покажем как да се превърнеш в звездата на вечерта (16); но и как да направиш впечатление на пистата (18); Класическите елементи като цяло (20) и самото в частност (21) може да са основа на перфектна визия. Заплетена става историята когато включиш плетивата в гардероба си (22), но имаме идея как да си стилна и с тях. За посрещане Новата година има много суеверия и за всяко от тях сме ти приготвили модно допълнение (23)



КРАСОТА

На първа линия тази година са... очните линии (25), а за зимата можеш да си фатално прелъстителна (30). Секси може да си не само за гаджето си, а за удоволствие да изглеждаш отомъстително секси за бившия (34). Сладкото прави лицето ти пълчиво – оу, каква ужасна дума – но за да избегнеш и гумата, и страничните ефекти разбери какво да избягваш (37). Изкуството на селфитата е трудно и как да го усъвършенстваш – имаме идеи (38)

Във всеки брой

- 4 От редактора
- 6 Идеи за месеца
- 103 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Costo тест



И ОЩЕ

30 неща, които едно момиче трябва да има преди да стане на 30 (42); Направи добро (46), Как миналото да стане свършено (50) и дали да правиш всичко сама (54)



89

От Редактора



Вонзи промеждутък между две години, в който всичко изглежда достижимо, а надеждите да оставиш миналото, където му е мястото – в миналото, е време да обърнеш внимание на най-важното – това, което се случва в настоящето. И за да не мине животът, докато правиш други планове, както беше казал саркастично Джон Ленън – живеи днес. Живеи сега. Разбира се, плановете важна част – защото ако ги нямаш, къде ще си утре, но остави и място за това да изживееш напълно този ден, без да го изпуснеш, вперила поглед в далечината (или телефона си).

Празниците са приятен начин да осъзнаеш, че хубавите моменти се чакат, но не идват наготово, а трябва да ги създадеш – както намериш човека, повода и мястото. Понякога за този момент може да помогне хубава рокля (стр. 15), нова спирала (27) или крем (стр. 28); или опитът ти да разнообразиш шаблона – както с важния мъж до теб, така и като решиш да го изненадаш, когато не очаква. Защото не е ли любовта точно това: да правиш неща за другия само за да го накараш да се усмихне само и специално за теб?

Детелина

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

5

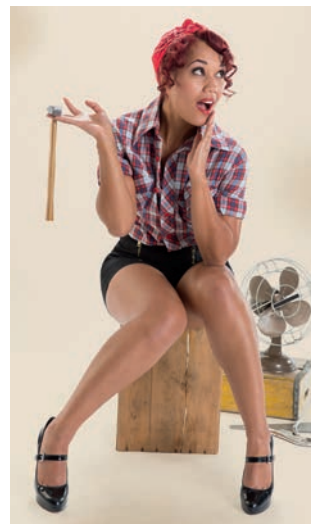
неща, които
не знаех преди
този брой



30-те неща, които е хубаво да си научила преди или малко след като си станала на 30, Стр. 42

Ами някои неща за Човешкия папилома вирус – онзи с цитонамазките, Стр. 94

Няколко идеи как да изненадам който трябва, Стр. 82



Че не е винаги задължително да направя всичко сама, Стр. 56

Какво вещаят звездите, Стр. 103

(снимка) ВАСИЛА ГЕРМАНОВ; грим ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE | DOUGLAS; коса СЛЪБИЯ АНГЕЛСКА ЗА САЛОН СТЕПАН ИСТОК

22 неща, които да правиш този месец

1 Амбицирай се и готви като Джейми

Няма основателна причина да не направиш този десерт. Той е от поредицата *Джейми и приятели – Десерти* (Хермес).

Сметанов крем с къпини
6–8 порции, 1 ванилова шушулка, разцепена по дължина с изстъргани семена, 500 г къпини,

100 г фина кристална захар, сокът на 1 лимон, 300 мл течна сметана, 200 мл обезмаслено кисело мляко

Сложи ванилията в тенджерата и добави 350 г от къпините, захарта и лимоновия сок. Остави да заври на умерен огън. Вари около 3–4 минути, докато се образува сироп и къпините омекнат, но са запазили формата си. Остави настрана да се охлади. В голяма купа разбий сметаната на пухкав крем, добави киселото мляко и една трета от плодовия сироп. Разпредели останалата част от сиропата заедно с плодовете в десертни чаши, залей ги с крема и украси с още малко сироп и свежи къпини.



Вържи си кънките на ледената пързалка и забрави за всичко.



Бъди гореща и в стуг,
и в сняг с ярко яке

Missoni om Collective

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Сексу Cosmo

МОДА

ВЪПРОС НА ВРЕМЕ

Нова година, нов късмет, нови
желания, нови мечти – всяка минута
е ценна, а ние ще ти го напомняме
по най-красивия и блестящ начин!

*На дясната ръка
от горе надолу:*
Frey Wille
Tous om notosgalleries
Timeland
Folli Follie

*На лявата ръка
от горе надолу:*
Frey Wille
Balmain om Giulian
Folli Follie
Balmain om Giulian
Folli Follie

ФОТОГРАФ: ВЕРГИНИЯ ЯНЧЕВА
МОДЕЛ: БИАНКА@INTER MODEL'S ГРИМ: М.А.С



На първа линия

Нищо не променя така Външния ти вид като изкусно изписаната черна очна линия. Сега ти предлагаме 5 начина да замениш традиционната визия с уау-колко-си-готина. Плюс продуктите, които ще улеснят постигането ѝ. →

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

Демокс

И най-хубавата работа писва. Затова си вземи два дни, в които да няма телефони, мейли и приятели, свързани с работата ти, а идеалният случай е да останеш напълно сама за ден и да премислиш на спокойствие цялата си година, която е изминала (Няма да откачиш, не).

Развенчай митовете и легендите си

Описвайки мечтите си, често пъти описваме неща, които не са точни, а това, което фантазираме, че са. Представай си, че имаш малко кафене в центъра и нямаш грижи? Реалността е на данъчни, проблеми с кафе-машината и недоволни клиенти. Харесва ти въпреки всичко – ами действай тогава, няма за кога!

Определи конкурентните си предимства

Раздели лист хартия на три колони. В първата напиши какво искаш да направиш, във втората личните си качества, които ще ти помогнат да постигнеш целите си, а в третата – какво не ти достига. След това помисли как да направиш слабите си качества по-силни, така че да постигнеш целите си.

ReStart

СЕГА Е МОМЕНТЪТ ДА НАТИСНЕШ БУТОНА,
ДА ЗАТВОРИШ ОЧИ И ДА СЕ ГМУРНЕШ
В НОВАТА ГОДИНА – И НОВИТЕ СИ ЦЕЛИ.

Минало СВЪРШЕНО

В ИТАЛИЯ ПРЕДИ НОВА ГОДИНА ИЗХВЪРЛЯТ СТАРИТЕ СИ ВЕЩИ ЗА КЪСМЕТ. А НИЕ ТИ ПРЕДЛАГАМЕ ДА СЕ ОТЪРВЕШ ОТ НЕГАТИВНИТЕ МИСЛИ, ЗА ДА НЕ ПРЕЧАТ НА ПЪТЯ ТИ КЪМ СВЕЛОТО БЪДЕЩЕ.

Всички чакаме след първи януари да ни се случи нещо ново, страхотно, пожелано от хилядите електронни картички. Нов живот, в който любовта, щастието, здравето и богатството ще ни затрупат. Но щастието не е подарък от благотворителна организация, който ще намериш пред вратата си само защото някой ти го желае. То е нещо, което трябва да сътвориш сама. И ако към него има инструкции, първа точка би била: „Избави се от претенциите и неприятните спомени,

прости на тези, които са те обидили”. За да запълниш дните си с нещо радостно и приятно, първо ще трябва да освободиш място. Но с основното почистване на нашата душа има един проблем: твърде много сме привързани към разбитите си надежди, старите желания, незарасналите дупки в сърцето ни. Съдя за това по себе си. Отчитайки резултатите ми от миналата година, мога да взема магистратура по грешни постъпки. Първо, напуснах работа за да „търся себе си”, като реших, че ще използвам

времето, за да взема държавния си изпит. Не го взех. Върхът беше, че се скарах с мъжа ми жестоко и отношенията ни тръгнаха надолу. Изобщо, все нещо, с които не се гордея. През следващите месеци в главата ми се оформяха филми с мое участие: „Кой е виновен?”, „Това живот ли е?”, „Как да се прецакаме във всичко”, всички със сюжет моите провали. Но вместо с пуканки ги преживях с кърпички и страдах. И най-странното – не спирах. И сега щях да правя това, ако мой приятел не ми беше

написал: „Ти беше толкова лъчезарна, винаги гледаше оптимистично и вярваше в доброто”. Повярвай, нищо не те стъписва така, както хора, които говорят за теб в минало време. Набързо се взех в ръце, сдобрих се с гаджето, седнах да уча за изпита следващата година и заедно с това се опитах да разбера в кой момент безкрайните връщания към миналото стават опасни и кога е време да ги спрем.

Предвкване
Да се преценява си-

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Всичко сама



ЕДНА УСПЯЛА
ЖЕНА МОЖЕ И
СТЕНА ДА ИЗБИЕ
СЪС СИЛАТА НА
ПОГЛЕДА, С
ЛЕЛЯЩА ПОХОДКА
ДА ВЛЕЗЕ В
ГОРЯЩА КЪЩА И
БЕЗ ДА И МИГНЕ
ОКОТО, ДА ИЗКАЧИ
ВИСОК ВРЪХ. И
НИТО ЕДНО ЖИВО
СЪЩЕСТВО НЯМА
ДА Й ПОМОГНЕ. И
ЗАЩО ДА ГО
ПРАВИ?

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Какво е
секси
за януари

ОТКРИЙ НОВИТЕ НЕЩА
В ЖИВОТА СИ И ОПИТВАЙ,
ОПИТВАЙ, ОПИТВАЙ...



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

НАЙ-ГОРЕШНИТЕ

ПРАЗНИЦИ

ДОСЕГА

НАСЛАДИ СЕ НА НОВОТО
ПОКОЛЕНИЕ ВИЗИИ ПРИ
КОСАТА И ГРИМА, С КОИТО
ГАРАНТИРАНО ЩЕ ПОКОРИШ
ВСЯКО СЪБИТИЕ ОТТУК
ДО КРАЯ НА 2016-ТА. И
НЕКА ПАРТИ СЕЗОНЪТ
ТИ ПРИНАДЛЕЖИ!

ФОТОГРАФ ANTOINE VERGLAS
МОДА KRISTEN INGERSOLL
БЮТИ РЕДАКТОР LONI VENTI

Личен списък

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

КРАЙНА ЦЕЛ: **ОРГАЗЪМ!**

КОКТЕЙЛИ ОТ ЗАВЕДЕНИЕТО В HAPPY HOUR, ЗАЛЕЗИ, КОИТО ОГРЯВАТ ИНСТАГРАМА ТИ, СПА... – КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИ ОЩЕ ПО-МЕЧТАНИ ДНИТЕ НА ПОЧИВКАТА ТИ? ЗАШЕМЕТЯВАЩИ ОРГАЗМИ, ЕТО КАКВО! НЕЗАВИСИМО ДАЛИ СТЕ УСПЕЛИ ДА ИЗБЯГАТЕ ЗА НЯКОЛКО ДНИ ОТ ГРАДА ИЛИ ПРОСТО СТЕ НА ГОСТИ НА ВАШИТЕ/НАШИТЕ, СЕКСЪТ СИ ОСТАВА ОНОВА НЕЩО, КОЕТО МОЖЕ ДА НАПРАВИ ПРАЗНИЦИТЕ НАИСТИНА ВЕСЕЛИ. ДА ПОЧВАМЕ!

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Петимата тибетци

Тази гимнастика е по-лесна от йога, но ще събуди в теб такъв мощен източник на енергия, че ще те похвалят дори будистките монаси. Довери се на многовековния им опит и прави петте упражнения на гладно всяка сутрин.

PHOTOGRAPHER STAS MARTYNOV
STYLIST POLINA SHABELNIKOVA
MAKE-UP SOFIA KAPLAN

**Алена
Тихонова,**
преподавател в студио
Нут Йога, един от
водещите специалисти
по Универсална
йога в Русия.



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMO УИКЕНД

Наздраве за теб!

Пригответе си
тостовете, хора!
Всеки от тези
коктейли гаран-
тира приятно
прекарване и
зимен вкус.
Наздраве!

ОТ JULIE VADNAL
ФОТОГРАФИИ GRANT CORNETT

Боровинков
коктейл

Изсипи в пълн с пълн с лед блендер 30 мл текила, 30 мл боровинков сок, 30 мл портокалов
ликьор и сок от агаве. Можеш да украсиш чашите със захаросани плодове.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

2016

АСТРОЛОГ ПОД ВЪЗГЛАВКАТА

Изживей 2016-а на макс! Твоят знак влияе върху всичко, включително и върху това, което ще радва всичките ти сетива. Подготви всичките – докосване, обоняние, зрение, слух, вкус и шестото, това е сексапилът – за най-горещата година досега. Продължавай да четеш, за да откриеш вълнуващите възможности, които 2016-а е подготвила за теб и любимия. Звездите са твоят хоризонт!

ОТ AURORA TOWER | С РЕДАКЦИЯ ОТ LAURA BROUNSTEIN & JUDITH ONIKUARE

