

МАЙ/ЮНИ 2024

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

Анатомия на звездните раздели

Истина,
конспирация
или PR

Ефектът АЛЕКС КУПЪР

ДОКЛАДВАМЕ
НА ЖИВО

Допаминов пост

Тъгата
въсъщност
може да е
забавна

ДВЕ ЖЕНИ В АДА НА СЕКС РОБСТВОТО

Емил Конраг

ИНВЕСТИРА
В БЪДЕЩЕТО

НЕДА СПАСОВА

Момичето,
което обича
лошото
време



май/юни

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

14 Нега Спасова:
момичето, което
обича лошото време

18 Емил Конрад
инвестира в
бъдещето

36 Допаминов пост:
тъгата може
и да е полезна

56 Ефектът
Алекс Купър

94 Две жени в ада
на секс робството

102 Анатомия на
звездните раздели



72

Мода

В главната роля: късата дънкова пола (30), Как да нося сако (32), Какво харесахме този месец (34), Питай Толя (35), Свободен дух (66), Игра на цветовете (72)

66



Във всеки брой

- 8 Най-страхотните май и юни
- 10 Состо чете...
- 12 ...и гледа
- 110 Хороскоп
- 112 Cosmo теств

88



И още...

Зад кулисите с Алекс Кулър (6), Един билет, моля (40), Време е жените да се чувстват в безопасност (42), За десерт СМОР, ако обичаш (47), Свежи пролетни ястия (48), Забих бащата на приятелката ми (88), Запознанство очи в очи (90), Идеи за срещи, които не са скучни (92), Какво се случва, когато отмениш сватбата си в последния момент (108), Най-нервните зодии (111)

22



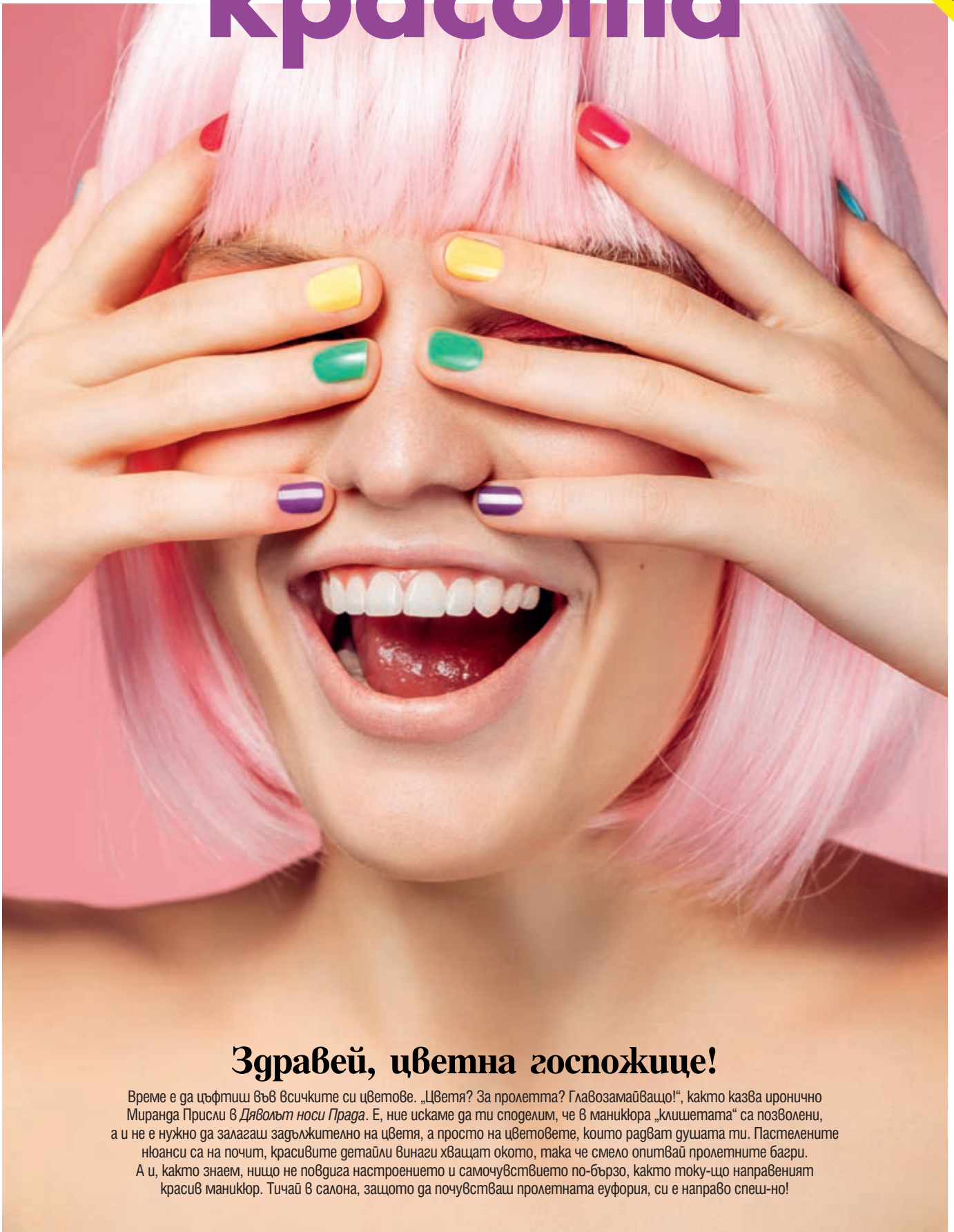
Красота

Изячно ръководство за почистване на beauty рафтовете ти (22), Гримът, който ще издържи цял ден (24), Този месец се влюбихме в... (26), Питай Алекс (28), Грим върхуновение (82)

108



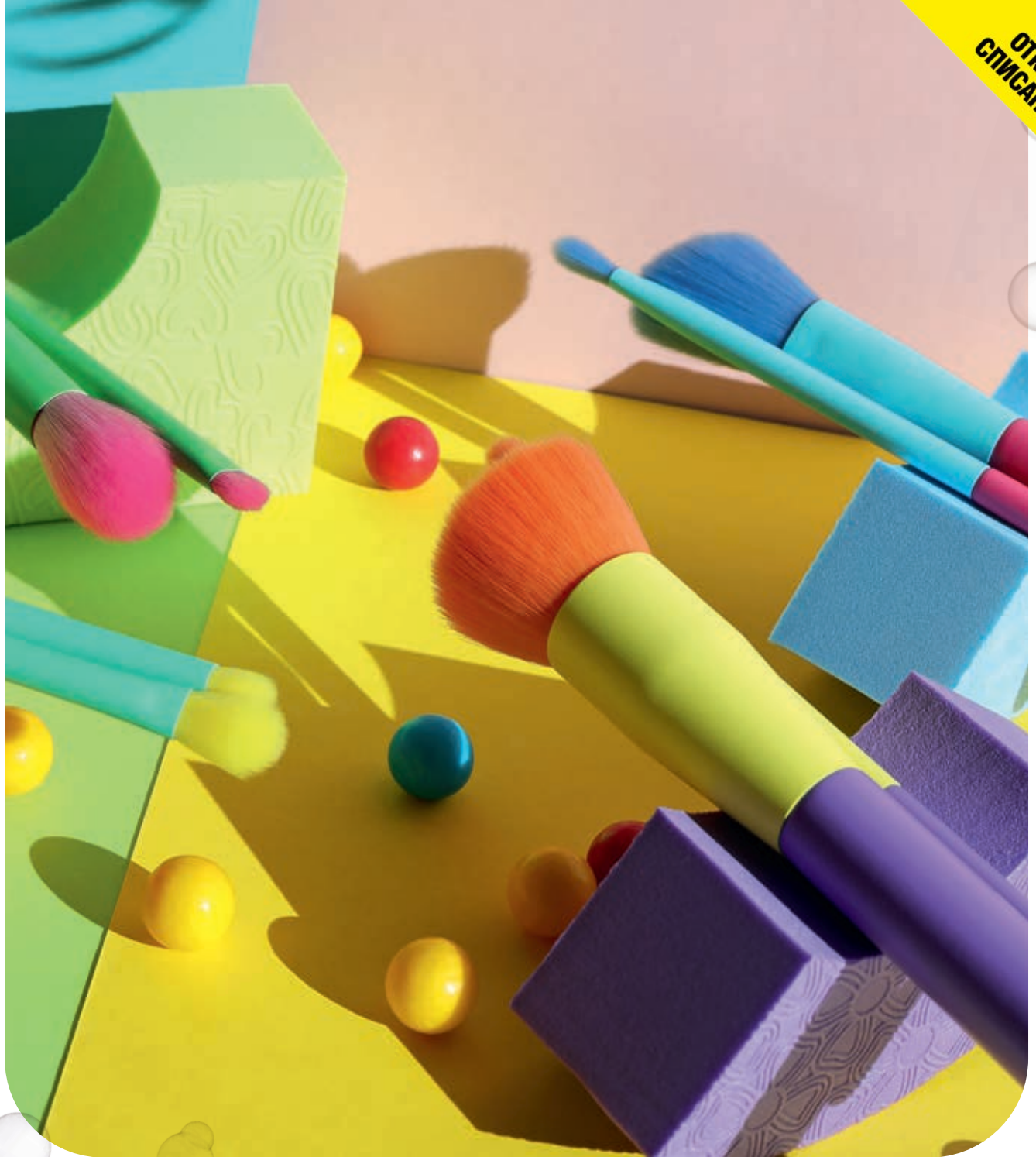
красота



Здравей, цветна госпожице!

Време е да цъфтиш във всичките си цветове. „Цветя? За пролетта? Главозамайващо!“, както казва иронично Миранда Присли в *Дяволът носи Прада*. Е, ние искаме да ти споделим, че в маникюра „клишетата“ са позволени, а и не е нужно да залагаш задължително на цветя, а просто на цветовете, които радват душата ти. Пастелените нюанси са на почит, красивите детайли винаги хващат окото, така че смело опитвай пролетните багри. А и, както знаем, нищо не повдига настроението и самочувствието по-бързо, както току-що направеният красив маникюр. Тичай в салона, защото да почувстваш пролетната еуфория, си е направо спеш-но!

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Изящно ръководство за почистване на бюти рафтовете ти

Извинявай, но вече е време да се отървеш от тригодишната ти изсъхнала спирала

ОТ LIA MAPPOURA

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Гримът, който ще издържи цял ден

А защо не и цяла нощ? Да, напълно
възможно е, стига да знаеш как!

ОТ АЛЕКСАНДРИНА ПЕТРОВА



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

мода

В ГЛАВНАТА РОЛЯ:

Късата дънкова пола

Денимът е вечен, а през пролетно-летните месеци мини дължините са абсолютно задължителни.

Остави джинсите в гардероба. Време е да извадиш любимата си дълнкова пола. С какво ще я комбинираш? Обувки на висок ток или кецове?



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ти, ти, ти

Допаминов пост

Дали това да се натъжаваш сама себе си, не е тайният ключ към щастието? Допаминовият пост се прокламира като онзи ултимативен лек, който може да се справи с лошите навици и липсата на настроение... Но дали тази теория е научно обоснована? Морган Фарго реши лично да провери.



Един билет, МОЛЯ

Време е за нов вид киноизживяване

ОТ TAMARA FUENTES

ИЛЮСТРАЦИИ DEREK ABELLA

М Сърцето ми биеше до пръсване, докато влизах в киното, точно преди началото на разпродадена проекция във вторник вечер на *Стъкления лук: Вади ножовете 2*. Пред касите е пълно с хора, които имат уговорка с приятели или гаджета, за да гледат последния филм на Райън Джонсън. А ето ме и мен. Подавам си предварително закупения билет – да, един-едничък билет, на момчето на входа.

Знам, че ходенето на кино сам, не е измислено вчера. Толкова много хора го правят всеки ден. Просто аз никога не съм била една от тях. Това беше краят на една епоха за мен и да го осъзная, ме зашемети: обзе ме срам... Нима не можех да намеря дори един приятел или познат, който да ме придружи? След това ми стана некомфортно, докато седалките от двете ми страни се пълнеха с групички, бърбе-

Време е жените да се чувстват в безопасност

Години на тревожни статистики за плашещи престъпления разклатиха увереността ни. Но какво можем да направим, за да подобрим личната си безопасност и да се почувстваме по-сигурни?

твое то тяло

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Съвършени СМОР десертчета БЕО

Време за приготвяне 25 мин

- 12 мини кръгли кифлички
- 5 млечни шоколада от 50 г
- 2 чаши мини маршмелу
- 2 сладки натрошени крекера

1. Загрей фурната на 180°. Сложи хартия за печене в тава. Разрежи през средата кифличките – запази свързани слепените една за друга, така че долните им половинки да образуват голямо парче, както и горните.

2. Подреди долните половинки върху тавичката с отрязаната страна нагоре. Начупи 4 от шоколадите на 16 еднакви парченца и ги разпредели поравно върху кифличките. Постави отгоре маршмелу. Запечи за 8 до 10 мин. Междувременно начупи останалия шоколад.

3. Извади от фурната и покрий бонбоните с горната половина на кифличките. Постави по едно парченце шоколад върху всяка. Запечи, докато шоколадът почне да се топи. Извади от фурната, размажи шоколада и поръси с натрошените крекери.

ПАРЧЕТА 12

За десерт СМОР, моля!

Подслади вечерята с тази вариация на емблематичния десерт, който в САЩ пекат по лагерните огньовете

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Свежи Пролетни ястия



Маслени пилешки кюфтеница стр. 53

Сега е сезонът на всяко ядене. Наслаждавай се на продуктите от фермерските пазари. Всичко е прясно и вкусно!

СНИМКИ MIKE GARTEN
СТАЙЛИНГ НА РЕКВИЗИТА ALEX MATA
СТАЙЛИНГ НА ХРАНАТА MICHELLE GATTON

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ММ



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ПОДАЙ КРОФФОНА

КОЕ Е ХУБАВОТО НА ТОВА ДА ПРЕВЪРНЕШ ПОДКАСТА
СИ В ДОМИНИРАЩА, ГЛОБАЛНА ИМПЕРИЯ?
ЧЕ НЯМАШ МИГ СПОКОЙСТВИЕ И, ЗА ЩАСТИЕ,
ТОВА СЕ ХАРЕСВА НА АЛЕКС КУПЪР.

ИНТЕРВЮ JESSICA GILES | СНИМКИ AMBER ASALY
СТАЙЛИНГ CASSIE ANDERSON

Топ и къси панталонки **Moschino**.
Обици **Material Good**.
Чокър и пръстени **Anita Ko**.
Пръстен, собственост на
Алекс (вдясно), носен
през цялата сесия.

Тениска Ashleigh
Renee, топ Zara,
панталон Stine
Goya, обувки Aldo,
обици и пръстени
Vintage, гривна
Julian and Juliet

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Игра на цветове

Колкото повече цвят – толкова повече настроение. Остави настрана всички грехи в черно. Смелите цветни принтове триумфираха с гръм и трясък и нямат търпение да се разходиш с тях още днес. Флоралните десени са с приоритет.

ФОТОГРАФ **ROMAN LOPEZ**, @ROMANLOPEZFOTOGRAFIA
СТИЛИСТ **ALAYNA LICARDI**, @ALAYNAMLICARDI



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

КОЖА: Подготовка с почистване с Foreo. Хидратация със серум Chanel n°1 и серум Estee Lauder. ГРИМ: Коректор Dior Backstage Face & Body Flash Perfector Concealer. Течен хайлайтер Shiseido Synchro Skin Illuminator. Руж Lancôme Teint Idole Ultra Wear Blush Stick и Chanel LES BEIGES Water-Fresh Blush. УСТНИ: Молив за устни MAKEUP FOREVER Artist Color Pencil, червило Colorfix Danessa Myricks. КОСА: Преса за коса GHD styler. Продукти за коса от серията Balmain Hair Couture

Грим въдъхновение

Пролетните визии заслужават да бъдат под светлината на... слънчевите лъчи. Те стопиха снега, а сега е време да топих сърца, да излизаш повече, да посещаваш фестивали и да споделяш моменти. Грим въдъхновението е от нас!

СНИМКИ И РЕТУШ ANGEL RUIZ. СТИЛИСТ FERRAN BOU.
ГРИМ И КОСА MARTIN RUFFOLO

любов и секс

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Забих бащата на приятелката ми по време на ваканция в Испания

Стана случайно. А и също така – беше неизбежно

ОТ ARYA PATEL*

Запознах се с Мария* в тоалетната на студентски бар, в който се въртяха поп песни. Започнахме разговор пияни, взаимно си направихме комплименти за тоалетите и скоро открихме, че споделяме любовта си към анимета, антиутопична фантастика и всякакви изперкави неща. И така се роди едно приятелство.

Бях на 18, срамежлива и интровертна и току-що се бях изнесла от дома на семейството си, за да ходя в колеж в друг град. Мария прекара един семестър в чужбина в моето училище. Беше родена и израснала в Испания – родителите ѝ се бяха развели, когато е била дете, и сега тя

#life

#life

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ОТ CHRISTOPHER JOHNSTON И ERIN QUINLAN

СНИМКИ SUSANA RAAB

Историята им са много сходни: Две млади, самотни майки, които се опитват да се справят с живота. И двете прелъстени от същия харизматичен, жаден за власт, мъж. И двете завлечени в ада на секс партията, организирани от мъжани в индустрията на Тексас. В ексклузивно интервю за Cosmopolitan жените, които сега са мъжи в турболентно дело за сексуален трафик, споделят как са били държани за заложници с години, преди да избягат и да станат една друга.

Борбата

Бележка на редактора: Тази история съдържа графични описания на сексуално насилие, побой, експлоатация, суицидни мисли и застрашаване на деца. Основава се на обширни интервюта с двете жени, проведени между август 2023 г. и януари 2024 г. В текста отразяваме техния опит и глас. Други детайли са взети от обвиненията в продължаващото дело, заведено в окръжния съд на САЩ – твърдения, които повечето от ответниците отричат. Други ответници не са отговорили на обвиненията в съдебния процес или на искането на Cosmopolitan за коментар по време на пресконференциите.



Анатомия на зв

Напоследък адвокатите на звездите са много заети... Изглежда, пускат изявленията, но как успяват звездите да запазят в тези



ездните раздели

че Всяка седмица има нова раздяла. Ясно е, че големи екипи
среди репутацията си и да продължат напред?

ОТ ANNABELLE LEE