

СЕПТЕМВРИ 2015

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

СЕРИОЗНО,  
**КАК**  
Е ВЪЗМОЖНО  
ДА НЕ РАЗБЕРЕШ,  
ЧЕ СИ БРЕМЕННА?!  
стр. 104

**О!  
БОЖЕ!  
МОИ!  
СЕКСЪТ,**

**ЗА КОЙТО ТОЙ  
ЩЕ ТИ БЪДЕ  
БЛАГОДАРЕН  
ЗАВИНАГИ  
+ДОСТАТЪЧНО ЧЕСТО  
ЛИ ТИ СЕ ИСКА СЕКС?**

**НИКИ  
МИНАЖ**

**„ИСКАМ  
ОРГАЗЪМ  
ВСЕКИ  
ПЪТ“  
#УХА!**

**СМЕЛО  
СЪРЦЕ**

**ГОЛЕМИТЕ  
ТИ СТРАХОВЕ  
– КАК ДА ГИ  
ПРЕБОРИШ**

**ПСИХОКАЛИПСИС**  
Открий как  
да преодолееш  
моментите  
на изпущване

ДА, МОЖЕШ  
ДА ПРОМЕНЯШ  
МНЕНИЕТО СИ –  
НАИСТИНА!

**ПРИЯТЕЛКИ  
ЗАВИНАГИ –  
ГОТОВО**

ISSN 1312-3548  
3 800218 723785  
cosmopolitan.bg

COSMOPOLITAN

# септември

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ОТ КОРИЦАТА

**“Когато  
бях на 4 или  
5, нямах  
никакъв ин-  
терес към  
роклечки и  
куклечки.  
Исках да  
съм обле-  
чена като  
Батман или  
костенурка  
нинджа”.**

РУБИ РОУЗ, АКТРИСАТА, КОЯТО ВЛИЗА  
В НОВИЯ СЕЗОН НА *ОРАНЖЕВОТО*  
Е *НОВОТО ЧЕРНО* Е ЗВЕЗДАТА ВЪВ  
ФОТОСЕСИЯТА НИ НА СТРАНИЦА

Септември е, а това означава едно: нов сезон, нов късмет, нови успехи и секс в стил О! Боже! Мой! (85) и въпросът достатъчно ли правилш секс ще намери своя отговор (88). Вземи пример от Никита Минаж и настоявай за оргазъм всеки път (59). Никита става за приятелка, макар и малко дивичка, а за да си в супер връзки с близките си момичета, има начини (50). Ние пък имаме какво да ти кажем как да го постигнеш, когато си се вкарала в някой страшен филм (44), дошъл е психокалипсиса (106) или се чудиш „разрешено“ ли е да си променяш мнението (42). Винаги са ни били смешни историите за жени-те, които „случайно“ разбират, че са бременни и затова решихме да проверим какъв точно им е случаят (104).

64

## МОДА

Време е да се върнеш със стил на работното място (13) и да разбереш какви са тенденциите (14) и основните цветове на сезона (16), както и да потърсиш своя избор между райето, карето и точките (18). В модата строгите закони са минало, затова ти даваме идеи с какво да експериментираш (20), а ако имаш допълнителни терзания, винаги можеш да се консултираш с модната редакторка (21). Оставяй си време за спорт (22), като не оставяш красотата на второ място и разгледай кожените дрехи: ще са ти необходими при идващото застудяване (23), което опсваме и във фотосесията ни с есенни тонове (70).



## Във Всеки брой

- 6 От редактора
- 8 Идеи за месеца
- 92 Мъжелогия
- 111 Упражнения
- 114 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Costo тест

## КРАСОТА

Остани морско, солено секси с къдрици в стил „спомен за плажа“ (25); разбери в какво се влюбихме този месец (26) и кои са козметичните сделки (27). Как да изглежда като за снимка фон дьо тена ти (28) е от важните въпроси в сезона, в който той отново става задължителен, както и новите аромати (34). Отговорите на козметичната ни редакторка на въпросите ти са събрани на една страница (32), която реши да те подготви и за училището по красота и основните му уроци (38). Имаме специална тема за косата, която продължава да е от най-важните неща за всяка красива жена (78).

## 100



## ТЯЛО

Слънцето прави всичко по-хубаво – включително тренировките (95), но трябва и да се храниш супер (99). Обаче минавало ли ти е през главата дали домашни любимци имат място в леглото ти? (97). Надяваме се, че следващия път като се чудиш дали да питаш нещо д-р Гугъл, ще се сетиш за нас (102).

## 102





**В**сички искат да знаят какво се случва зад сцената.

Винаги има по някой въпрос към мен за това какво наистина се става зад кадър, на модните снимки или когато снимаме или интервюираме някоя интересна личност и как точно се работи в Cosmo. Така всички искаме да разберем историята отвъд разказаното.

Cosmo винаги се опитваме да сме списанието, което да те изненадва и да ти даде и още, и още – и още малко повече. Затова през целия месец се постарахме да изберем онези неща, които ще те направят по-красива и щастлива за целия сезон. Започваме с тенденциите и цветовете в модата; продължаваме през най-важното, което трябва да знаеш за новите парфюми и как да ги използваш като оръжие за успех; не забравяме да погледнем към страховете, които измъчват всяка от нас и накрая сме ти приготвили описанието на една техника за успокояване в работно време, която според нашата авторка е по-силна и от релакс на Бали за месец. Е, до Бали Лора нямаше как точно да стигне, но с потупвания успокояващото се напрежение (кой е казал, че гадините на работа почиват дори през лятото?!).

Cosmo няма да е Cosmo без провокативни жени като Нуки Минаж и най-добрите съвети за любовта – и как да пропусна – секса!

А пък в офиса ни винаги има пресни плодове, билкови чайове, много обувки, строени за снимки; изядени бутилки с парфюми, които пробваме; привидна тишина, нарушавана от някое изругаване и по-големи купчинки хартии и списания, отколкото искам.

Хубав месец от мен, а ние ще изпием един чай и ще се опитаме да разчистим...

*Detelina*

главен редактор  
detelina@cosmopolitan.bg

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

5

неща, които не знаех преди този брой



Парчето пица не е никакъв проблем.

Стр. 99

Идеи как да си гори по-добра приятелка...

Стр. 50

...И защо мъжете рядко употребяват изреча „най-добър приятел“

Стр. 92



Нови рецепти за сладоледи.

Стр. 111

Че има жени, които наистина не знаят, че са бременни (е, не знаех как става тоя номер).

Стр. 104

(снимка) ВАСИЛА ГЕРМАНОВ; група ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE | DOUGLAS; КОСА СЛИВИЯ АНГЕЛСКА ЗА САЛОН СТЕПАН ИЗТОК

# 21 неща, които да правиш този месец

**1** Вдишай, издишай, преди да отвориш мемоарите на един Кръсчън Греј, за когото всички разбрахме, че не се влюбва.



**2** Мобилният сайт на Cosmo е точно толкова добър, колкото можеш да очакваш. Провери сама през телефона или таблета си.

**3** **Откажи се** от поне един вреден навик. Да ядеш без да си гладна или да лърънкаш, че е студено, например. (Ако успееш, си купи нещо ново).

**4**

**Натисни** този бутон, за да си разчистиш терена в социалните мрежи.

**5**

**Влюби се** повече, отколкото си мислиш, че можеш. Приложението е Timber или Tinder (зависи от телефона).

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Сексу Cosmo

# МОДА



Чанта Fornarina от notogalleries



Обувки Lasocki от CCC



Чаша от notogalleries



**Таблет Samsung Tab S2**  
Оптимизиран Super AMOLED дисплей за най-добро консумиране на съдържание. Тънък само 5,6 мм и тежък едва 389 г. (9,7 инча) и 265 г. (8,0 инча) с предварително инсталиран Microsoft Office Solutions за най-висока продуктивност по време на път.



Червило L'oreal

Слънчеви очила Follie Follie, 175 лв.

Телефер Parfois

Портфейл Follie Follie, 389 лв.

# НА БИС

Нов прочит на класическите аксесоари прави завръщането ти в офиса феноменално!

ФОТОГРАФИЯ ВАЛЕНТИН ДАНЕВСКИ  
МОДЕЛ ЯНА@INTERMODEL'S

# КРАСОТА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## *Остани морско, солено секси*

ЗАПАЗИ НЕБРЕЖНИТЕ СИ НЕЖНИ КЪДРИЦИ, ОФОРМЕНИ ОТ МОРСКИЯ БРИЗ, ДОКАТО КОЖАТА ОЩЕ Е ЗЛАТНА ОТ СЛЪНЦЕТО КАТО ДОБАВИШ САМО СОЧЕН ГРИМ И АКСЕСОАРИ В СИНЬО И БЯЛО.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

ТИ, ВСЕКОГАДА ДОБРА

# СЛЪНЧЕВО МОМИЧЕ

Излъчвай  
увереност,  
лесно е  
като 1-2-3!

## ОБГРАЖДАЙ СЕ С ПОЗИТИВНИ ХОРА

Няма как да се чувстваш по друг начин освен добре в компанията на хора, които те обичат. Разкарай тези, които те дърпат назад или надолу и фокусирай отношенията си към тези, с които, когато се разделиш, се чувстваш заредена. Добрите приятели качват настроението по не-сравним начин.

## ОБИЧАЙ СЕКСАПИЛА СИ

Става ли ти мъничко притеснено, когато някой мъж те загледа – поглеждаш ли настрана? Вместо да се стягаш – отпусни се и покажи, че да, ти наистина си секси и отговори на погледа. Когато си в унисон с излъчването си, наистина си най-желаната.

## БЪДИ СМЕЛА

Кога беше последния път, когато действително беше гръско смела? Спомняш ли си как се почувства тогава? Ами направи го отново, излез от зоната на комфорта си. Излъчването, което носиш е не-срав-ни-мо!

Eden Rock  
ST BARTHS

**Всеки прави грешки и това е нормално!**

Идеални хора се срещат не по-често, отколкото хубава снимка за личната карта, и се отличават с това, че се държат изключително разумно. Когато вземат решение, първо правят детайлен анализ на всички *за* и *против*, след това седем пъти мерят и чак след това режат; никога не променят мнението си и винаги очакванията им се оправдават. Но ти си човек от плът и кръв, а не математически алгоритъм, алчно се поддаваш на емоциите, пре-

мисляш сто пъти, а понякога и разочароваш някого по пътя с взетото решение. Нобеловият лауреат Даниел Канеман в книгата си *Мисленето* се застъпва за всички съмняващи се и обяснява това непостоянство с човешката природа. Работата е там, че нашето мислене е комбинация от две различни по своята същност системи. Първата е бърза и в основата ѝ е интуицията и поведенческите модели. Пог нейно влияние започваш да мислиш, че трябва спешно да си запишеш час за фризьор и да си направиш каре, да си подадеш молба за напускане, заради

**Мисля да помисля, а след това ще решавам какво да правя.**



**АВ**

**РРРАЗМИСЛИХ**

Бедността не е порок, но пък непоследователността ни много често се смята за голям недостатък. Изяснихме си защо не си струва да се упрекваш за смяната на желанията си и вътрешните колебания.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Ужасно **СТРАШЕН** Филм

Мишки, змии и паяци. Черна ръка под кревата? Бррр! Да не ти станат старите дънки? Ааа! Покрай Всички тези ужаси, има и страхове, които истински ни пречат да живеем и да се радваме. Cosmo помоли психолози да направят списък с най-честите женски страхове и да предложат как да ги преборим.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



# ДА ЖИВЕЙ!

Опитај тези трикове, за да удължиш живота на безценната батерия на телефона си.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



Ирина Шайк

# КАК

да си *направиш*

# ЯКА

## *молителка* **банда**

Не е лесно да се сдобиеш с  
вярни приятелки, но пък  
ако инвестираш време, за  
да ги намериш, това ще ти  
се отплати стократно. Ще  
ти кажем честно как стоят  
нещата с близкия женски кръг.

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

*както е  
секси за...*

# септември

ЗАПАЗИ  
УСЕЩАНИЕТО  
ЗА ЛЯТО – САМО  
СЕПТЕМВРИ Е!

НИЛКИ

МИЛНАЖЖ

ИСКАА

В НАВЕЧЕРИЕТО НА СВЕТОВНОТО СИ ТУРНЕ НАЙ-ВИСОКОПЛАТЕНАТА РАПЪРКА РАЗКАЗВА НА COSMO ЗА СТРЕМИТЕЛНИЯ СИ ВЪЗХОД, ЗА ВДЪХНОВИЛАТА МУЗИКАТА И РАЗДЯЛА И ЗА ПЛАНОВЕТЕ СИ ДА ЗАВЛАДЕЕ СВЕТА.

ОЩЕ

**ЖОКЕР:** ТЕ ВКЛЮЧВАТ И ЗАЖИВЕЛИ-ЩАСТЛИВО-ЗАВИНАГИ.

И ОЩЕ!

от LAURIE SANDELL

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

На тази страница

**Червеното  
е супер тенденция**

Нека обръщат глави след  
теб, като сложиш червило  
от Maybelline

New York Color Sensational  
Rebel Bloom Lipstick в цвят  
Rose Rus

Сако Cedric Charlier.

Горнище на бански Ohne Titel

На другата страница

**Татуировките са  
супер тенденция**

Ужасяваш се от иглите?

Nars са създали временни  
татуировки за такива като  
теб, а можеш да си поръчаш  
и абсолютно уникални за  
себе си на [Tattly.com](http://Tattly.com).

Сако и шорти J.Crew.

Топ 3.1 Phillip Lim.

Гривни Lizzie Mandler Fine  
Jewelry

**РУБИ Е  
НОВАТА**

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

**РУБИ РОУЗ**,  
СЕКСИ ЗВЕЗДАТА  
ОТ НОВИЯ СЕЗОН  
НА **ОРАНЖЕВОТО  
Е НОВОТО ЧЕРНО**,  
МИНАВА ПРЕЗ  
НАЙ-ВАЖНИТЕ  
ТЕНДЕНЦИИ,  
КАТО ПЪРВИ В  
КОЛОНАТА СА ЯРКО  
**ЧЕРВЕНИТЕ УСТНИ**  
И ВРЕМЕННИТЕ  
ТАТУИРОВКИ.

# СУПЕР ЗВЕЗДА

ОТ **DEANNA PAI**  
ФОТОГРАФИИ НА  
**TOM SCHIRMACHER**  
МОДЕН РЕДАКТОР  
**JAMES  
WORTHINGTON  
DEMOLET**



# ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## ХАЙДЕ НАВЪН!

Слънцето прави всичко по-хубаво – включително тренировките. Спортването под слънчевите лъчи ще те накара да се почувстваш по-спокойна, по-фокусирана и по-изобретателна, отколкото под изкуствените светлини на залата. Виж какви варианти за спорт на открито имаме за теб на следващата страница.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Е, ХАЙДЕ  
ПО-СЕРИОЗНО –  
КАК МОЖЕШ **ДА НЕ**  
**РАЗБЕРЕШ, ЧЕ СИ**



# БРЕМЕННА?

Всички сме чували историите по новините... но със сигурност има някакви знаци? Бременните все нещо пъшкат, коремът им е голям и нямат цикъл – как стават тия работи. Попитахме експерт за обяснение, по дяволите!

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



# ОТБЛОКИРАЙ ПРОБЛЕМИТЕ

Нищо не ме грази повече от това, докато съм изнервена, някой да ми каже „Не се ядосвай“! Да не би да искам?! Е, има как да не е така опустошително. Пратиха ме да изпробвам как работи *Техниката за емоционална свобода* и съм пълна с впечатления.

ОТ ЛОРА ТОДОРОВА

Звъня на вратата на кабинета на Ирена Рельовска-Бартън, топ-специалист по набиращата все повече популярност Техника за емоционална свобода. Уговорили сме се да избера върху какво да работи с мен, за да ми покаже как работи. Почти съм подготвена с проблемите, които да ми покаже как мога да реша с потупвания (да, бе, да, беше първата ми реакция). Трябва да избера един, което за мен също е проблем, защото едва ли има нещо, което да не ми е проблем. Например, това, че се притеснявам да не закъснея за срещата. Не закъснях, но по пътя само за това мислех и се нервирах. Избрахме да работим над това, не че другите бяха маловажни (любов, работа и още няколко стандартни за всички грижи). Разказах ѝ как за всичко се притеснявам. Как, когато сбъркам в работата, се скапвам психически (а от работата ми не зависи човешки живот и много добре го знам) и дълго мисля защо и как можах да сбъркам. Започнахме сесията и мога да кажа, че на края не ми гремеше за старите грижи. Плюс това приятно се отпуснах, доспа ми се и се чувствам много лека (а, да, друг, 120-и проблем ми е, че се чувствам дебела). Не знам от ТЕС ли е, от пренареждането на Матрицата ли е, но важното е, че, когато излизаш, бях по-добре от онази Аз, която

Ирена Рельовска-Бартън е работила като финансист, преди да открие *Техниката за емоционална свобода* и *Пренареждане на Матрицата*. Сега тя е единствената българка с академичния сертификат EFT Cert-1 по ТЕС, присъден от Гари Крейг, съзателят на техниката. Тя е консултант към международната Асоциация за напредък на техниките базирани на меридианна енергия (AAMET International), а също и преподавател по енергийна психология към Академията по ТЕС и Пренареждане на Матрицата



влезе нервна и притеснена в кабинета. Не знам колко ще трае, а и както вече казах, не ми пука в момента от нищо.

## ТЕС накратко

В източните системи за лечение се говори за енергийните канали, през които протича жизнената сила. Когато те се блокират, започват проблемите в тялото. Чрез потупването в определените точки се влияе върху емоциите и задържаните проблеми, като се отблокират

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# COSMO УИКЕНД

## **Къпинова наслада**

Кисело мляко + прясно + шоколадов чипс +  
къпини + мед

Не стига, че изглежда изкусително, но и е  
чудесен протеинов микс за след тренировка.



## **Нежен портокал**

Кокосово мляко + 1 капка екстракт ванилия  
+ изцеден портокалов сок + мед

Това съвършенство е заредено с витамини и  
с енергия. Противовирусно оръжие на клечка



## **Зелена богиня**

Пасирано авокадо + сок от лайм  
+ вода + малко кафява захар  
Витаминеното ти смути вече е  
ледено студено.



## **Мляко със сметана**

1/4 сметана (замрази първо  
само нея, след това добави  
останалите и отново замрази)  
+ 3/4 прясно направено,  
изстудено кафе + кафява захар  
Замени с това кафето след  
вечеря, за да оставиш гостите  
си без дъх.



## **Леко и ефирно**

Кокосова вода +  
парченца киви +  
семена от мараку  
Пълно е със зареждащи  
вектролите.  
Перфектен лек срещу  
махмурлука!



# Ice Ice Baby

Спри да обикаляш около фризерите и да се чудиш какво да бъде този път. Лесно е да си  
направиш здравословна, вкусна, разкошна ледена близалка вкъщи. Защото и това можеш!