

নন্দিনী-তে লিখতে চান?

অকপটে (১৩০ শব্দের মধ্যে, নাম-ঠিকানা গোপনও রাখতে পারেন), রান্নার রেসিপি (আপনার ছবি-সহ), ঘরোয়া টিপস, কানে-কানে প্রভৃতি বিষয়ে চিঠি পাঠান এই ঠিকানায়—নন্দিনী, ১৪এ, মনোহরপুকুর রোড, কলকাতা-২৬, ই-মেল nandiniubs@gmail.com (পিডিএফ ফর্ম্যাটে)

রূপটান

কাজলে কাজলনয়না



এক টানেতে হরিণী চাউনি। ঘেঁটে গেলে শ্রীমতী ডয়ংকরী! কাজল যাতে স্মাজ না করে তার জন্য কী করবেন?

১. কাজল বা লাইনার লাগানোর আগে চোখের কোল, উপরের পাতা ব্লটিং পেপার দিয়ে ভালো করে মুছে নিন। এতে বাড়তি ঘাম বা তেলতলে ভাব শুষ্ক নেবে। কাজল ঘাঁটবে না।
২. এরপর পাতার উপর হালকা ফাউন্ডেশন এবং ট্রান্সলুশন পাউডার বুলিয়ে নিন। এতে কাজল পরতে সুবিধে হবে। স্মাজও হবে কম।
৩. ঘাঁরা ফাইন্ডেশন বা মেকআপ ব্যবহার করেন না তাঁরা উপরের পাতা আর চোখের কোলে বেশি করে পাউডার বুলিয়ে নিন। কাজল পরার পর বাড়তি পাউডার ব্রাশ বা পাউডারের পাক দিয়ে ছেড়ে নিন। এতেও দিনের কাজল রাতের টাটকা থাকবে।
৪. সবাই ভিতরের কোল থেকে বাইরে কাজল টানেন। এতে অনেকের চোখ ঝালা করে। চোখের জলে কাজল খেবড়ে যায়। তাই সব সময় বাইরের থেকে ভিতরে কাজল টানুন।
৫. কাজল লাগানোর পর ফাইনাল টাচে কালো আইশ্যাডো ব্যবহার করতে পারেন। এতে কাজল খেবড়ে গেলেও নজরে আসবে না।

পিঠে খেলে পেটে সয়

রেসিপিতে স্বপ্না ব্রহ্ম দে

সংক্রান্তি এলে এখনও বাঙালির রান্নায় 'ম'- 'ম' হরেক লোভনীয় পিঠে-পুলির গন্ধে। পৌষ সংক্রান্তির আগের দিন নন্দিনীতে তেমনই কিছু স্বাদু পিঠের সহজ রেসিপি



নারকেল-সুজির রসমালাই

কী কী লাগবে

নারকেল কোরা, সুজি, চিনি, দুধ, নলেন গুড়।

কীভাবে রাঁধবেন

প্রথমে শুকনো খোলায় সুজি ভেজে নিন। এবার চিমে আঁচে সুজিতে সমপরিমাণ চিনি, নারকেল কোরা দিয়ে ভালো করে পাক দিতে থাকুন। একটু শক্ত হলে আঁচ থেকে মিশ্রণ নামিয়ে সুজির ছোটো ছোটো, লম্বাটে গুলি বানান। অন্য পাত্রে দুধ ঝালো বসান। দুধ মরে এলে অল্প চিনি আর নলেন গুড় দিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিন। নামানোর আগে সুজির ওই গুলি দিয়ে আরেক বার দুধ ফুটিয়ে নিন। ঘন হলে উপরে এলাচগুড়ো, কাজু-কিশমিশ ছড়িয়ে ঠান্ডা হতে দিন। কিছুক্ষণ ফ্রিজে রেখে তারপর পরিবেশন করুন।

নারকেল-ক্ষীরের রসবড়া

কী কী লাগবে

নারকেল কোরা, চিনি, ক্ষীর, ময়দা, অল্প দুধ, সাদা তেল।

কীভাবে রাঁধবেন



দুধ ঝাল দিয়ে ক্ষীর বানিয়ে নিন। তাতে কোরানো নারকেল, চিনি দিয়ে মেখে আঁচে বসিয়ে পাক দিতে থাকুন। সামান্য শক্ত হলে নামিয়ে মাঝারি আকারের বড়ার আকারে গড়ে নিন। অল্প চ্যাপটা করে নেবেন। অন্য পাত্রে দুধে ময়দা মিশিয়ে গোলা বানিয়ে নেবেন। চিনির রসও করে নেবেন। এবার গোলায় ওই বড়া ডুবিয়ে তেলে লালচে করে ভেজে রসে ফেলে দিন। খানিকক্ষণ রেখে গরমগরম পরিবেশন করুন।

নন্দিনী

উত্তরবঙ্গ সংবাদ ১৩ জানুয়ারি ২০১৮ দশ

যেদিন সহবাসের পরিকল্পনা থাকবে, সেদিন বাড়ি ফেরার পর ভালো করে গরম জলে হাত-মুখ ধুয়ে গা স্পঞ্জ করে নিন। তারপর গায়ে জড়িয়ে নিন পছন্দের রাতপোশাক। শরীরে ছড়িয়ে নিন বডি স্প্রে

শীতে কি বাড়ে

শারীরিক চাহিদা?

বয়স গড়িয়েছে কিছুটা? প্রেমও কি গড়াগড়ি যাচ্ছে? সঙ্গী বা সঙ্গিনীর প্রতি আগের মতো তীব্র টান, ভালোবাসা, আদর নেই? শীতকালে কিন্তু মিলনের আগ্রহ বাড়ে চারগুণ। এই তো সুযোগ! হাত বাড়িয়ে হাতটা ধরুন না, দেখবেন সম্পর্কে কেমন তুফানি চুমুক উঠবে!

ভালোবাসা, আদর--নাঃ, সবকিছুই কেমন যেন ধীরে ধীরে শুকিয়ে যাচ্ছে। এক সময় যে চাঁদ-ফুল-পাখি নিয়ে কাঁবির করতল, সেসব মনে হয় আজ কেমন যেন আদিখোতা! এসব আসলে কেন বলুন তো? মনোবিদরা বলছেন, এর একমাত্র কারণ লালসা। হয়তো একসময় আপনি যতটা না মনের টানে, তার চেয়ে ঢের বেশি শরীরী মোহতে আকৃষ্ট হয়েছিলেন! আর তার পরিণামই বেশি বয়সে দুই মনের মধ্যে চিনের

যখন শরীরী চাহিদা বেড়ে গিয়ে কয়েকগুণ হয়ে ওঠে, তখন যদি সাড়া না দেন, তাহলে সম্পর্কে ক্রমশ দূরত্ব বাড়বে। একটু লাজ ভেঙে, আড় ভেঙে রাতের বিছানায় অপোজিট সেক্সকে কাছে টেনে নিন, দেখবেন তিনিও সাড়া দিচ্ছেন তুমুলভাবে। শুধু নিজের করে জড়িয়ে ধরার অপেক্ষা। সময়টা শীতকাল। শীতকালে যেমন ঘুরে আনন্দ, শোয়ে আনন্দ, তেমনই সেক্স করেও আনন্দই আনন্দ।

অনেক ঘামে মিলনের স্পৃহা হারিয়ে ফেলেন। কিন্তু শীতে সে চিন্তা নেই। ঘাম হয়, কিন্তু সেক্স করতে করতে। যাকে বলে, চর্বি গলানো ঘাম

পাঁচিল তৈরি হয়ে যাওয়া।

যখন ঘন হয়ে শীত পড়ছে, ফিরে চলুন না কিশোর কিংবা কিশোরী বেলায়। স্মৃতি ফিরে আসুক। সেই আবেগঘন মুহূর্তগুলোকে আরও একবার টাইম মেশিনে চেপে দেখে ফেলা। এবং তারপর সঙ্গী বা সঙ্গিনীর দিকে মোহময় চোখে তাকিয়ে থাকা।

বলবেন, সেই বয়সে কি আর আছে! নেই ঠিকই, কিন্তু এটাও তো ঠিক, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে অপোজিট সেক্সের রূপে যেমন কমতি পড়েছে, আপনার ক্ষেত্রেও কিন্তু ঠিক তাই। অর্থাৎ দুজনই রূপ-বৌবনের দিক দিয়ে পড়তির দিকে। তার মানে, দুজনের ক্ষেত্রেই একটা ব্যালেন্স রয়েছে। এভাবে ভাবতে বলছি এই কারণে, তাহলে শরীরে-মনে প্রেম ফিরে আসবে আবারও। পুনরায় শরীর-মনের ভেলা ভাসবে পদ্মদ্বীপে। শরীরী সূত্রাণ ভাগাভাগি করে নিতে পারবেন আবারও। বিশেষ করে, এই শীতের দিনে,

এমনটা বলছেন সমীক্ষকারী। শুধু সমীক্ষকরাই নয়, সেক্স করতে শীতের সময়টাকেই আদর্শ বলে মনে করেন এ দেশের হরি মুদি থেকে হরিশ চাটুজ্জে।

শীতে যৌন আগ্রহ বাড়ে কেন?

উত্তর একটাই--সময়টা শীতকাল। এমনিতে মিলনের ইচ্ছা সারা বছরই থাকে। কিন্তু সেটা তো গ্রীষ্মকালীন আবহাওয়ায় প্যাচপেচে ঘামের মধ্যেই সারতে হয়। যদিও মধ্যবিত্তের অনেকের বেডরুমেরে এখন এসি ঠান্ডা ঠান্ডা কুল কুল। তবুও কৃত্রিম ঠান্ডার চেয়ে প্রাকৃতিক শীতলতায় উষ্ণতার খোঁজে থাকেন জুটির। শীতকাল এলেই মিলনের আগ্রহ বাড়ে চারগুণ। কিন্তু শীতেই কেন ভাঙ্গ মাসের কাম জাগে, জেনে নিলে মন্দ হয় না।

ঋতুমতী তাই 'অচ্ছূত' গৌরীর প্রাণ গেল গোয়ালঘরে

'আহা রে! ঠান্ডায় গা-হাত-পা সঁকতে গিয়ে বেচারী প্রাণটাই খোয়াল'--গোয়ালঘরে গৌরী বায়াকে মৃত অবস্থায় দেখে অশ্রুতে এই মন্তব্যগুলোই করেছিলেন পড়শিরা।

এই অনুভূতি আরও একটু আগে হলে হয়তো এভাবে অসময়ে প্রাণ দিতে হত না গৌরীকে। গৌরী নামের। বয়স মাত্র ২১। প্রকৃতির নিয়মে নির্দিষ্ট সময়ে প্রতি মাসে ঋতুমতী হত সে। আর নেপালের নিয়ম যেনে মাসের ওই কটা দিন গোয়ালঘরে কাটাতে হত তাকে। চলতি মাসেও সেই ঘটনার পুনরাবৃত্তি। একে টানা রক্তস্রাব। তার উপর এবারে ঠান্ডা জাঁকিয়ে পড়ায় গৌরী কাঁব। একটা গরম কম্বল পর্যন্ত তাকে দেওয়া হয়নি গা চাকতে। নিজেকে সঁকতে নিতে ঘরের মধ্যেই খড় দিয়ে আগুন জ্বলেছিল। বহু ঘরে ঘোঁরা জমে দম আটকে জীবনটাই থমকে গেল গৌরীর।

খুব আশ্চর্য লাগলেও ঋতুমতীদের সঙ্গে এখনও এই রীতিই পালন করে আসছে নেপাল। বিশ্ব যখন

'ঋতুস্রাব' উদ্‌যাপনের মাধ্যমে এতদিন ধরে চলে আসা 'চ্যাব' ভাঙতে চাইছে সেখানে নেপাল এবং ভারতের বহু রাজ্যে এখনও ঋতুমতীদের ঠাই হয় নিজের ঘর-বাড়ি-আঙিনা পেরিয়ে গাঁয়ের বেডরুমেরে। জনমানবহীন গোয়ালঘরে। তাদের এই নির্বাসন নেপালে 'টোপাদি' নামে খ্যাত। এখানেই শেষ নয়, ঋতুমতীদের রান্নাঘরে, গবাদি পশু এবং পুরুষদের কাছে বেতে দেওয়া হয় না। গত বছর এভাবেই মৃত্যু হয়েছে দুই মহিলা।

২০০৫-এ সুপ্রিম কোর্ট নেপাল সরকারকে কড়া নির্দেশ দিয়েছিল, এই বিশেষ রীতি বন্ধ করার। নেপাল মানেই। ২০১৬-য় নেপালে আইন করে 'অপরোধ'-এর তকমা দেওয়া হয়েছে টোপাদিকে। কোনো পরিবার জোর করে ঋতুমতীকে এই আচার পালনে বাধ্য করলে তিন মাসের জেল এবং তিন হাজার টাকা জরিমানা হবে নির্দিষ্ট পরিবার বা ব্যক্তির। তারপরেও একুশ শতকে একাধিক গৌরীকে প্রাণ দিতে হচ্ছে। 'টোপাদি' পালন করতে গিয়ে!

কতক্ষণ মানানো যায় শরীর বা মনকে? শীতেও আপনার সেক্স লাইফকে রাখতে পারেন তরতাজা, কীভাবে জেনে নিন।

১. আরামদায়ক রাত পোশাক
সেক্সের ক্ষেত্রে জামাকাপড় নিয়ে আমাদের কিছু পুরোনো ধারণা আছে, যে কম পরিষেতেই মাতাতে হবে পাটনারকো। কিন্তু এবার ভেঙে ফেলুন সেই বন্ধন ধারণা। ঠান্ডার হাত থেকে রেহাই পেতে সহবাসের সময় ব্যবহার করুন ফারের তৈরি আরামদায়ক লঁজরি বা কোনো অ্যাপিলিং রাত পোশাক।

২. বাড়িয়ে নিন এনার্জি লেভেল
বিশেষজ্ঞরা বলছেন, বিছানায় চূড়ান্ত অ্যাকশন পর্বের আগে দু-সিপ রেড ওয়াইনে চুমুক দিয়ে নিন। আপনার সাকসেস আটকায় কে? রেড ওয়াইন একদিকে যেমন কামনা-বাসনা বাড়ায়, তেমনই এক ঝটকায় বাড়িয়ে তোলে আপনার এনার্জি লেভেলও।

৩. স্পঞ্জ করলেই ক্লান্তি গায়েব
যেদিন সহবাসের পরিকল্পনা থাকবে, সেদিন বাড়ি ফেরার পর ভালো করে গরম জলে হাত-মুখ ধুয়ে গা স্পঞ্জ করে নিন। তারপর গায়ে জড়িয়ে নিন পছন্দের রাতপোশাক। শরীরে ছড়িয়ে নিন বডি স্প্রে। আপনার সারাদিনের ক্লান্তি আর ঠান্ডায় জবুজবু ভাব নিমেষে গায়েব হয়ে যাবে।

৪. উগ্র পারফিউম বা স্প্রে
ঘরে কোনো রুম স্প্রে ছড়িয়ে দিন। শীতকালে সবসময় বাছা উচিত উগ্র পারফিউম বা স্প্রে। এতে আপনার সঙ্গীর উত্তেজনা বাড়বে বই কমবে না।

৫. পরিষ্কার থাকুক চাদর, ঘর
সহবাসের আগে ভালো করে দেখে নিন চাদর ঠিকমতো পরিষ্কার রয়েছে কি না। আর কম্বল, লেপ বেখে অবধা বিছানাটিকে ভরিয়ে তুলবেন না। ঘর রাখুন পরিষ্কার। জমে যাবে সহবাস। আবারও বলছি, ভাঙা সম্পর্কে জোড়া লাগাতে চাইলে শীতঋতুর জুড়ি মেলা ভার!

শীতে সহবাসের পূর্ব প্রস্তুতি

তাপমাত্রার পারদ ক্রমশ নামছে। আর এই ঠান্ডায় কারই বা বেডরুম ছেড়ে বের হতে ইচ্ছে করে। কিন্তু

কেন ওজন কম হবে যখন আপনার স্বপ্ন কোন কিছুর থেকেই কম নয়!

ওজন বাড়ান এবং পান আরও বেশী ব্যক্তিত্ব

Endura MASS

ওজন বাড়ান • ফিট থাকুন • সুন্দর দেখতে লাগুন

3 টে ফ্লোজের উপলব্ধ

For Query: 9007463750, 9641966006
E-mail: info@endurasupplements.com www.endurasupplements.com
Customer Care : 9555800200

EnduraMass
100% শাকারহী