



# VARUNI

**FEB 2019**



*The empowered woman is powerful beyond measure  
and beautiful beyond description.*

*Navy Wives Welfare Association  
(Karnataka)*



**NWWA Committee Members, Karwar**



**Welfare Committee Members**

**NWWA Karwar Welcomes  
Mrs. Seema Das, Mrs. Sujata Dey.**

**Bids farewell to  
Mrs. Neetu Sharma**

## PRESIDENT'S MESSAGE



*I would like to convey my best wishes to all the ladies on the occasion of the 33<sup>rd</sup> NWWA Diwas.*

My association with NWWA has been over 03 decades. It has been my endeavour to bring about change within my sphere of influence. As my husband's career progressed in the Navy, I held many portfolios of NWWA including Presidents of two Regions. When I took over as President NWWA on 01 Jun 16, it was a humbling experience and one which increased my ability to bring about change manifold. Bringing about change is not easy as it requires people to come out of their comfort zone and they tend to resist it. I am happy to inform you that in the past two and half years with the help of my committed team, I have been able to achieve positive changes which I hope will give direction to NWWA as envisaged by us.

My vision of NWWA is fairly straightforward where every NWWA member is *empowered and happy*. This is the vision that I *truly* wish to realise. Therefore ensuring a *family friendly and conducive environment* has been my objective. *Physical, mental and spiritual health* are a prerequisite to being happy and these too are my focus areas.

Towards meeting my vision, I had to emphasize the importance of 'bonding and reaching out'. I declared **2016-17** as a 'Year of Bonding for NWWA' and changed the most visible aspect of NWWA –the Logo. The Logo exemplifies the changing face of modern society which necessitates reaching out to all and forging strong bonds within this big naval family. The tag line in the logo 'Reaching out'... adages the need to foster the spirit of reaching out – to your neighbour, to your community, to the Navy and finally, to your country.

The digital medium has allowed me to connect with *every* member of NWWA; the *Telegram App*, *NWWA page on Facebook*, *NWWA website* and *Veerangana* are some initiatives where we used social media to effectively *reach out* to our members, and this gives me immense personal satisfaction. The orientation capsule, publications '*Welcome young lady*' and '*Abhinandan*' have been conceptualized to smoothly transition our new brides into our fold as *well informed and valuable members* who contribute to our community and society. Most young brides today are confident professionals and smart homemakers but they are uninitiated to life in the military. The program helps them understand the demands of service life and conveys to them that they have the support of a vibrant community.

The *NWWA Archives* is a fine endeavour to record the rich history of NWWA where the 'past can meet the present'. Our **new NWWA song** made using inhouse talents showcases the true spirit of NWWA. On similar lines, **You Only Live Once**, *our own reality show*, provides a platform to our in-house talent to showcase themselves and bond socially. I am happy YOLO is now being conducted in other Regions also.

I declared **2017-2018** as the year of 'Empowered women Empowered Generations'. The *TISS Programme* and *INLINGUA collaboration* are some of the well received and highly successful initiatives undertaken recently to empower you all. Most ladies who have undergone the course have

found suitable employment in good schools. The TISS program has taken root in all our major Naval bases with our centre in Delhi being the only TISS SVE hub in Delhi. We have also collaborated with INTERNSHALA for internships with stipend at no cost for those undergoing Graduation/ Graduates. The Block Printing Unit-Tarsh has also been reinvigorated to increase the inventory of products. Skilling opportunities for tailoring and fashion has also been facilitated. Upgrading of our infrastructure to support our activities has also been my focus. We are also getting more visibility and footfalls for our *Samudri Shops* by co-locating them with the canteen pan India. The Samudri shop I inaugurated in Kochi INCS was the first shop open to all personnel making it truly a community boutique. We have also inaugurated the Shop in INCS Delhi where all of you can visit and buy our many products.

The theme for 2018-19 is '**Health is Wealth**' - a **healthy mind, body and spirit**. Activities planned for the year have added impetus on spreading, health awareness and fitness amongst women in our community. I have started the 'Swayam Siddha' or 'Smart Mom' contest in all Regions and also introduced the 'Well Women Clinic' for annual medical check up for NWWA Members. A Swastya Saheli book for individual medical records has also distributed in all Regions. The scale of well women clinic at Delhi was increased in 2018 to include a mammography camp. As part of NWWA Diwas celebrations which is held in February each year, I have introduced Mass Yoga and Zumba which provides a healthy way of bonding and interacting as you have seen today. Yoga and other sports activities are being conducted at all Kendras regularly.

Towards this year's theme, I have introduced an organic line under Udyogika wherein we have worked with natural fabrics such as jute, silk etc to bring you excellent clothing & accessories range. We are also selling natural products such as candles and handmade soaps under this organic line. Further, we have also tied up with 24 Mantra Organic, a firm which sources organic foods directly from the farmers to supply organic groceries at discounted prices to our NWWA shops pan India.

NWWA in collaboration with Naval Education Society has introduced many initiatives to improve the quality of education of various NCS pan India. Some changes such as improved student to teacher ratio, upgraded criteria for selection of teachers, well structured physical education program etc have already been introduced and others progressively. We aim to make NCS among the top schools at each location. NWWA has also been closely associated with introducing new smart uniforms from the next academic year. The uniforms have been designed by a reputed Fashion Training Institute.

Some new initiatives include launching an E-Magazine 'E- Veerangana' on NWWA Diwas in order to encourage creative writing skills, which will be posted on the NWWA website where contributors can post articles throughout the year. Further, our soldiers are recognized for exceptional achievement or bravery with commendations and medals. However, our ladies are not recognised for their outstanding feats. I have instituted a NWWA Award called 'NWWA Star' to recognise our Navy Wives both whose husband's are serving and retired for exceptional achievement or bravery. The Award will consist of a Badge, Citation and cash prize of Rs 25000/- which will be given during NWWA Diwas each year starting this year. The Women Scientist Scheme of Department of Science and Technology has also been widely publicised through NWWA which otherwise would have gone fairly unnoticed.

Welfare and NWWA go hand in hand. This organisation is very close to my heart and will remain so. I can see NWWA growing from strength to strength with its footprint covering a larger section of the society.

## नवा अध्यक्ष का संदेश



33वें नवा दिवस के अवसर पर, आप सभी महिलाओं को मेरी ओर से ढेर सारी शुभकामनाएं।

मैं 03 दशकों से भी अधिक समय से नवा से जुड़ी हूँ। मेरा हमेशा यही प्रयास रहा है कि मैं अपने अधिकार क्षेत्र में नए परिवर्तन लाती रहूँ। नौसेना में अपने पति की पदोन्नति के साथ ही मैंने भी नवा के कई पदभार संभाले जिनमें दो क्षेत्रों की अध्यक्षता का कार्यभार भी शामिल है। 01 जून 16 का दिन मेरे लिए अत्यंत सम्मानजनक था, जब नवा के माध्यम से चौतरफा परिवर्तन लाने की मेरी क्षमता बढ़ गई। परिवर्तन लाना आसान नहीं होता क्योंकि इसके लिए हमें अपने एक ढर्रे पर चल रहे जीवन (कम्फर्ट ज़ोन) से बाहर निकलना पड़ता है और हम अक्सर इसका विरोध करने लगते हैं। आपको यह बताते हुए मुझे खुशी हो रही है कि पिछले ढाई वर्षों में मैंने अपनी प्रतिबद्ध टीम के सहयोग से कई सकारात्मक बदलाव लाने में सफलता हासिल की है जिससे मुझे विश्वास है कि आने वाले समय में नवा को एक ऐसी दिशा मिलेगी जिसका सपना हमने देखा है।

नवा के बारे में मेरा विचार बिल्कुल स्पष्ट है और वह यह है कि नवा की हर सदस्या सशक्त और खुशहाल हो! वास्तव में यही वह दृष्टिकोण है जिसे मैं साकार होते देखना चाहती हूँ। यही कारण है कि परिवार का अनुकूल और उचित माहौल सुनिश्चित करना मेरा लक्ष्य रहा है। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य खुशहाल जीवन की पहली शर्त हैं और इन क्षेत्रों पर मैं विशेष ध्यान देना चाहूंगी।

अपने लक्ष्य की दिशा में कार्य करते हुए, मैंने 'आपसी मेल-जोल बढ़ाने और सभी तक पहुंचने' की आवश्यकता पर विशेष ध्यान दिया है। मैंने 2016-17 को 'लम्बत व ठवदकपदह वित छँ।ई घोशित किया और नवा के सबसे ज़्यादा दिखाई पड़ने वाले पहलू-इसके 'लोगो' में आवश्यक परिवर्तन किया। लोगो, आधुनिक समाज के बदलते रूप का परिचायक होता है, जो हमें सभी तक पहुंचने और नौसेना के इस बड़े परिवार में मिल-जुल कर रहने की प्रेरणा देता है। लोगो की टैग लाइन 'रीचिंग आउट.....' से तात्पर्य अपने पड़ोस, अपने समुदाय, नौसेना और अंततः अपने देश के लिए काम करने का उत्साह पैदा करने से है।

डिजिटल माध्यम द्वारा नवा की प्रत्येक सदस्या से जुड़ना मेरे लिए संभव हो सका है। टेलिग्राम ऐप, फेसबुक पर नवा पेज, नवा वेबसाइट और वीरांगना जैसे कुछ प्रयासों द्वारा सोशल मीडिया के माध्यम से हम अपनी सदस्याओं तक पहुंच पाए हैं और इस बात से मुझे आत्मिक संतोष मिलता है। 'ओरिएन्टेशन कैम्पसूल', 'वेलकम यंग लेडी' और 'अभिनंदन' का प्रकाशन हमारी नवविवाहित महिलाओं को नौसेना परिवार के नए सांचे में ढालकर उन्हें जागरूक और महत्वपूर्ण सदस्य बनाने के उद्देश्य से किया गया है जिससे ये हमारे समुदाय और समाज में अपना योगदान दे सकें। आज की अधिकतर नवविवाहित युवतियां आत्मविश्वासी पेशेवर और कुशल गृहिणी तो हैं परंतु वे सेना की जीवन-शैली से परिचित नहीं हैं। हमारे प्रोग्राम सैन्य जीवन की ज़रूरतों को समझाने में उनकी मदद करते हैं और उन्हें यह विश्वास दिलाते हैं कि उनकी सहायता के लिए एक पूरा समुदाय उनके साथ खड़ा है।

नवा आर्काइव नवा के समृद्ध इतिहास का रिकॉर्ड रखने का एक सुंदर प्रयास है, जहां नवा के इतिहास से हमारा वर्तमान में साक्षात्कार होता है। नवा की सदस्याओं द्वारा तैयार किया गया नवा का नया गान, 'नवा' के वास्तविक उद्देश्य को दर्शाता है। ठीक इसी तरह, हमारा अपना रिएलिटी शो यू ओनली लिव वंस, एक ऐसा शो है जो नवा की सदस्याओं को उनकी अपनी प्रतिभा दिखाने और सामाजिक संपर्क बनाने का प्लेटफॉर्म प्रदान करता है। 'आई एम हैप्पी योलो' का आयोजन अब अन्य क्षेत्रों में भी किया जा रहा है।

मैंने वर्ष 2017-18 को 'सषक्त महिला सषक्त पीढ़ी' घोषित किया था। आप सभी को सषक्त बनाने के लिए हाल में ही टिस प्रोग्राम और इनलिंगुआ के साथ हुए समझौते जैसे कुछ ऐसे प्रयास किए गए जो बेहद सफल रहे हैं और इन्हें सराहना मिली है। इस कोर्स में भाग लेने वाली अधिकांश महिलाओं को अच्छे स्कूलों में उपयुक्त रोजगार प्राप्त हुए हैं। टिस प्रोग्राम की स्थापना अब हमारे सभी बड़े नेवल बेसों में हो गई है जिनमें हमारा केंद्र दिल्ली में एक मात्र टिस, एस वी ई हब है। हमने ग्रेजुएशन कर रही या कर चुकी महिलाओं के लिए निःशुल्क इंटरनशिप (स्टाइपेंड सहित) कराने के लिए 'इंटरनशाला' के साथ समझौते पर हस्ताक्षर भी किए हैं। उत्पादों (प्रोडक्टों) की फेहरिस्त बढ़ाने के लिए हमने ब्लॉक प्रिंटिंग यूनिट-टार्ष पर पुनः ध्यान देना शुरू कर दिया है। टेलरिंग और फैशन के लिए कौशल-विकास की सुविधा भी प्रदान की गई है। हमारे कार्यों में सहूलियत के लिए बुनियादी ढांचे को और उन्नत बनाने पर भी मैं ध्यान देती रही हूं। समुद्री शॉप्स को भारत में कैंटीन के साथ खोलने से इन शॉप्स की लोकप्रियता बढ़ी है। कोच्ची, आई एन सी एस में जिस समुद्री शॉप का मैंने उद्घाटन किया, वह सभी कार्मिकों के लिए खुलने वाली पहली शॉप थी जो वास्तव में एक कम्युनिटी बुटीक है। नौसेना का पूरा समुदाय लाभान्वित होगा। हमने आई एन सी एस, दिल्ली में भी शॉप का उद्घाटन कर रहे हैं, जहां आप सभी जाकर हमारा सामान खरीद सकती हैं।

वर्ष 2018-19 का थीम ' भ्रंसजी पे भ्रंसजीए ' भ्रंसजील उपदकए इवकल दक चपतपज ' है। इस वर्ष के हमारे विभिन्न कार्यक्रमों ने हमारे समुदाय की महिलाओं के बीच स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती के प्रति जागरूकता पैदा की है। मैंने सभी क्षेत्रों में 'स्वयं सिद्ध' या 'स्मार्ट मॉम' प्रतियोगिता की शुरुआत की है तथा नवा के सदस्यों के लिए वार्षिक चिकित्सा जांच के लिए 'वैल विमेन क्लिनिक' शुरू की है। व्यक्तिगत चिकित्सा रिकार्ड के लिए स्वस्थ सहेली पुस्तक को भी सभी क्षेत्रों में वितरित किया गया है। वर्ष 2018 में दिल्ली स्थित 'वैल विमेन क्लिनिक' के स्तर को मैमोग्राफी से जोड़कर बढ़ाया गया है। प्रत्येक वर्ष फरवरी माह में आयोजित नवा दिवस समारोह के हिस्से के रूप में मैंने सामूहिक योग एवं जुंबा की शुरुआत की है जो आपसी मेल-जोल तथा मिलकर काम करने का स्वस्थ माहौल बनाती है, जैसा कि आज आपने देखा। सभी केंद्रों पर नियमित रूप से योग तथा खेलकूद से संबंधित अन्य क्रियाकलाप आयोजित किए जा रहे हैं।

इस वर्ष की थीम को ध्यान में रखते हुए मैंने उद्योगिका नाम में एक ऑर्गेनिक शृंखला शुरू की है जहां हमने जूट, रेथम आदि जैसे प्राकृतिक कपड़े तैयार किए हैं ताकि आपको बेहतरीन पोषाक तथा एक्ससेरीज की किस्में उपलब्ध कराई जा सकें। हम इस ऑर्गेनिक शृंखला के तहत प्राकृतिक सामान जैसे मोमबत्ती तथा घर में बनाए गए साबुन भी बेच रहे हैं। इसके अतिरिक्त, हमने '24 मंत्रा ऑर्गेनिक', नामक फर्म से भी अनुबंध किया है। यह ऐसी फर्म है जो किसानों से सीधे ऑर्गेनिक खाद्य पदार्थ खरीदती है और किराने के इन सामानों को पूरे भारत में किफायती दामों पर सप्लाई करती है।

नवा ने पूरे भारत में स्थित विभिन्न नेवी चिल्ड्रन स्कूलों में शिक्षा के स्तर को सुधारने के लिए नेवी एजुकेशन सोसाइटी के सहयोग से कई नए कार्यक्रमों की शुरुआत की है। विद्यार्थी और शिक्षक के अनुपात में सुधार, शिक्षकों के चयन के लिए अपग्रेडेड मानदंड, सुव्यवस्थित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम आदि में किए गए बदलावों की शुरुआत की जा चुकी है और कुछ अन्य बदलाव आपको आने वाले समय में दिखाई देंगे। हमारा लक्ष्य है कि हर लोकेशन में एन सी एस की गिनती श्रेष्ठ स्कूलों में हो। नवा अगले शैक्षिक वर्ष के लिए नई स्मार्ट यूनिफार्म शुरू करने जा रही है। इस यूनिफार्म को मशहूर फैशन ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट ने डिजाइन किया है।

सृजनात्मक लेखन कौशल को प्रोत्साहित करने के लिए नवा दिवस के अवसर पर ई-वीरांगना लॉन्च की जा रही है। इन लेखों को नवा वेबसाइट पर पोस्ट किया जाएगा। वेबसाइट पर लेखक बाद में भी पूरे वर्ष के दौरान अपनी रचना पोस्ट कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, हमारे सैनिकों को असाधारण उपलब्धि या बहादुरी के लिए प्रशस्ति-पत्र तथा पदकों से सम्मानित किया जाता है, लेकिन हमारी महिलाओं को उनके उत्कृष्ट साहसिक कार्यों के लिए सम्मानित नहीं किया जाता। मैंने सेवानिवृत्त एवं सेवारत नौसैनिकों की पत्नियों को उनकी उत्कृष्ट उपलब्धियों एवं बहादुरी के लिए सम्मानित करने के उद्देश्य से नवा स्टार नामक नवा पुरस्कार आरंभ किया है। इस पुरस्कार में एक बैज, प्रशस्ति-पत्र तथा 25,000/- रुपए की नकद राशि शामिल होगी जो प्रतिवर्ष नवा दिवस समारोह के दौरान प्रदान की जाएगी। विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी विभाग की वुमेन साइंटिस्ट स्कीम का नवा ने व्यापक प्रचार-प्रसार किया अन्यथा इसकी जानकारी आप सभी को न मिलती।

कल्याणकारी योजनाएं एवं नवा एक दूसरे के पूरक हैं। मैं इस संस्था को तहे-दिल से पसंद करती हूं और सदैव करती रहूंगी। मैं नवा को भविष्य में लगातार आगे बढ़ते हुए देखना चाहती हूं और यह भी चाहती हूं कि नवा हमारे समाज पर अपनी अमिट छाप छोड़े।

## **FROM THE EDITOR'S DESK.....**

This edition of Newsletter being released on NWWA Diwas, celebrates naval wives empowerment. It is the recognition of their silent sacrifices, continuous adjustments and steady fast courage amidst endless wait for husbands away at sea.



NWWA has emerged as a great pillar of strength in which naval wives learn to support each other during numerous challenging times, equip themselves with new capabilities and qualifications, recognise and showcase their potential and talent, all in a friendly environment. It is for these reasons that NWWA has emerged as a 'bonding element' and a common thread that runs through the entire naval community. It has established itself as an indispensable part of naval life. The support and presence of NWWA in time of distress as well as in providing platform to ladies and children to hone their skills and showcase their talents is well acknowledged. NWWA with its range of sub groups such as Sparsh , Aashirwad, Jagrati, Pragati, Prakriti, Sakhi.... touches all aspects of life.

Articles ,poems and photographs in this edition therefore highlight the range and spectrum of activities carried out by NWWA and Ocean of opportunities provided to naval wives through NWWA

Happy reading .....

Best Wishes  
**Renu Singh**

### **Sanchar Member**



**Mrs Nandini Chhikara**

We would love to hear from you.  
Do write to us at [karwarsanchar@gmail.com](mailto:karwarsanchar@gmail.com)

## NWWA - A Learning Experience

Coming from a totally civilian background, I hadn't the faintest idea what NWWA was all about! The image it conjured in my mind was one of elegant chiffon sari clad ladies with pearls and sunglasses politely chit-chatting over cups of tea! I thought only ladies with fauji backgrounds or those who knew the 'ins & outs' of the navy joined NWWA.

My husband encouraged me to join, telling me it would be a learning experience. My friends who were NWWA members also encouraged me.

Finally after much thought and trepidation I joined NWWA two years back as part of the editorial team of 'VARUNI' magazine. However, I was soon pleasantly surprised by the warmth and bonhomie of all NWWA members. As I interacted with other ladies, I was amazed by their commitment, teamwork and how everyone would happily chip in whenever required

I found NWWA never really pressurized me to do things or attend events. Everyone did their bit voluntarily and happily. I attended various events Milans, Coffee Mornings, lectures etc. I saw the planning, organization, dedication and hard work behind the deceptive ease with which events seemed to be organized. My friends circle grew as I interacted more. It helped me break out of the shell of the mundane life that we often get caught up in. Despite initial misgivings, I got totally involved and actually started enjoying myself.

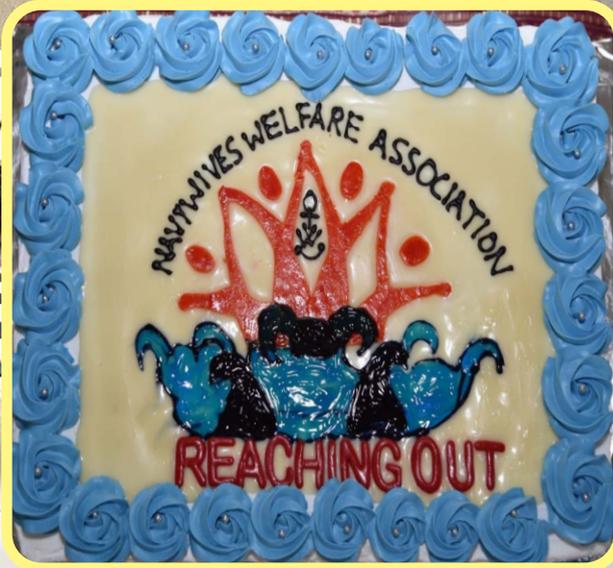
Today, as I look back, I feel it has been an eye opening experience. The amorphous impression that I had about NWWA has been slowly dispelled from my mind and I can appreciate and admire this organization .

At a personal level, I feel the experience has changed me for the better in many ways. It has helped me develop organizational skills, creativity and most importantly it has given me a sense of social responsibility. I feel I now have a slightly better understanding of the naval social fabric. I now feel a part of the Navy itself and in a way very proudly so.

In the end, I would say it is not just what we get from NWWA but also what we contribute to it. We take pride in the fact that we belong to the Naval Family and often take for granted so many things the naval lifestyle offers us. It is important that we realize the fact that the onus lies on us to do something in return. Any organization will only flourish if we actively participate in its growth! In a place like Karwar where outside distractions are few, it is important that we bond and interact with each other. It will be sad indeed if we left saying "Subah huyi sham huyi Karwar ki posting yuhi tammam huyi!"

**Mrs. Nandini Chhikara**

# NWWA Diwas Celebrations



# NWWA Activities



**Aarogya - Smart Mom Contest**



**Aashirwad - Visit to Rock Garden**



**Prakriti - Workshop on Pottery**

# KALAKENDRA ANNUAL DAY



## 'Joy of Giving' - a morning of fun, frolic and generosity



Jagruti and Sparsh of NWWA Karwar organised 'Joy of Giving', a unique social outreach program for the students of Class 5 NCS Karwar and Bal Bhawan Primary School, Aditya Birla Complex on 27<sup>th</sup> October 2018 at NCS Karwar premises. 'Joy of Giving' is a concept that encourages small acts of generosity that make a big impact in the lives of others. By donating our time, resources, and efforts we effectively foster a better understanding of each other, build trust, and lay the foundation of a society that is empathetic and compassionate.

With President NWWA Karwar, Mrs Asha Kumar in the audience encouraging the students to be the version of themselves, the children of NCS Karwar organised a small talent show for the visiting school and enthralled everyone with their entertaining performances. Children of Bal Bhawan Primary School also sang a thank you song for all present and a few of them even displayed their talents on stage. The programme ended with NCS students handing over gifts to their friends from Bal Bhawan Primary School and receiving beautiful handmade cards from them in return. This activity provided a unique opportunity for both schools to meet and interact with each other through team games, competitions and stage performances.

# नारी

नारी तू नारायणी है शक्ति का अवतार है  
तुझसे ही व्यापित ये जगत संसार है  
तूने धरा पर जन्म लिया कन्यारूप मे आई  
हर घर हर आँगन को फूलों सा महकाई

जिस घर मे हो वास तुम्हारा  
वन उपवन सा बन जाता है ।  
वह घर मानो इस धरा पर  
स्वर्ग सा ही कहलाता है ।  
जब कष्ट धरा पर आते है ,  
तो शक्ति तुम बन जाती हो  
इस धरा के कष्ट मिटाने  
नव शक्ति चेतना लाती हो ।  
कभी डॉक्टर, कभी मास्टर  
कभी महारानी बन जाती हो ।  
कभी अर्णिमा, कभी कल्पना  
सती सावित्री बन जाती हो।  
इसीलिए हे शक्ति स्वरूपा  
तुम सर्वोपरि कहलाती हो ।



श्रीमती सीमा अवस्थी

## Pleasure of Togetherness.....Eats for ladies meet

### STRAWBERRY PENNA COTTA

#### Ingredients:-

- 1 pack fresh strawberries
- 1/2 cup whole milk
- 1 and 1/2 teaspoons unflavored gelatin powder
- 1/8 teaspoon salt
- 1/3 cup granulated sugar
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 and 1/2 cups heavy cream



#### Instructions

1. Puree the strawberries until very smooth. strain the mashed strawberries to remove seeds and pulp.
2. Add the milk to a saucepan, bring it to boil, Sprinkle the gelatin evenly and let stand for 10 minutes.
3. Add the salt, sugar, and pureed strawberries to the gelatin mixture. Heat over high heat for about 2-3 mins.
4. While stirring, add in the vanilla and heavy cream. mix nicely and let it cool
5. Strain the mixture and distribute evenly in shot glasses. Refrigerate for at least 4 hours or preferably overnight serve chilled.



### BRAZILIAN SNACKS COXINHA

**Method:** Pressure cook chicken breast till tender with bay leaf. shread the chicken in food processor and keep aside.

Boil potatoes till done strain and let it cool.

mash the potatoes nicely avoiding any lumps add salt and pepper n add flour to it and knead as a dough. keep it in fridge for 1/2hr.

Take a pan add butter to this add chopped onions n garlic, saute till onions change its color. add this onion garlic mixture to shredded chicken, add cream cheese, cilantro, salt, pepper, lime juice n keep aside.

Take out the dough from refrigerator, take a piece of the dough, about the size of a ball, . Roll it into a ball, then hollow out the middle for the filling. add shredded chicken mixture in the centre n seal the edges n shape either in shape of ball or chicken leg.

Now take eggs whisk them nicely add salt n pepper to it, now one by one dip the coxinha in egg mixture n roll it in breadcrumbs n refrigerate for 1hour. After 1hour take it out and deep fry one by one in deep kadai. Once all done place it on dish and sprinkle parsley over it and serve hot.

- 2 chicken breasts
- 2 onions
- 2 bay leaf
- 2 tablespoons butter
- 2 cloves garlic
- 1 lime juice
- 1 cup package of cream cheese
- 2 to 3 cups of flour
- 2 eggs
- 2 to 3 cups bread crumbs
- 3 cups vegetable oil
- salt (to taste)
- Pepper (to taste)

## नवा में मेरा अनुभव

ये तो हम सब जानते हैं कि नवा क्या है, कैसे नौसैनिक पत्नियों का सहारा बनती है। मुझे बहुत ज़्यादा नवा का अनुभव लेने का मौका नहीं मिला क्योंकि शादी के तुरंत बाद (पढाई) पूरी करते ही केन्द्रीय विद्यालय में नौकरी लग गई। फिर छोटे बच्चे। इन सबके बीच कभी-कभी नवा जाने का मौका मिलता था तो अच्छा लगता था। लेकिन बहुत करीब से नवा को जानने का मौका नहीं मिला।

धीरे धीरे ज़िम्मेदारी कम हुई, कारवार आई। मैं नवा से जुड़ गई। मैंने ये अनुभव किया कि कई बार हम सामने न आने की वजह से अपने अंदर छुपी प्रतिभा को नहीं पहचान पाते, उसको बाहर निकालने का काम नवा करती है। यहाँ ओद्योगिका का कार्यभार सँभाला जहाँ मेरी डिज़ाइनर वाली प्रतिभा बाहर आई। जब सौन्दर्य का कार्यभार सँभाला तो मेरे त्वचा के लिए मेरा ज्ञान उभर कर सामने आया। ब्यूटिशन को सलाह देते देते मैंने बहुत कुछ सीखा, और सीखने की लगन हुई। नवा के कलाकेन्द्र में जो कलाएँ सिखाई जाती हैं, वहीं से मेरे पुराने शौक ज़िंदा हुये। सबको गिटार बजाते देख मुझे अपनी सितार की याद आ गई, जो कहीं न कहीं भूल चुकी थी।

अब मुझे एक अलग खुशी महसूस होती है, क्योंकि जब शिक्षण करती थी वो मेरे लिए ज़रूरी था और पैसा कमाने का साधन था, उसमें मेरा स्वार्थ था। लेकिन जो काम सिर्फ औरों के लिये किया जाए बिना स्वार्थ के, उसमें असीम शांति का अनुभव होता है।

जो काम आपके लिये करना भी ज़रूरी नहीं, अपना कोई स्वार्थ भी नहीं, वो काम करते हुए अगर मज़े करो तो ये एक बहुत ही सुखद एहसास है, बहुत अच्छा लगता है कि कुछ तो हम भी औरों के लिए कर रहे हैं, वरना अपने लिए तो सब करते हैं। नवा में जाने के बाद बहुत लोगों से जान-पहचान बढ़ी, एक दूसरे को जाना जो खुद को दिनचर्या में व्यस्त रहने से नहीं होती।

ये सब, जो नवा सदस्य दोस्त हैं, उनके प्रोत्साहन की वजह से हुआ। वरना हम औरतें अपने परिवार के लिए जीने के चक्कर में खुद को बिल्कुल भूल जाती हैं, नवा हमें जीना सिखाती है।

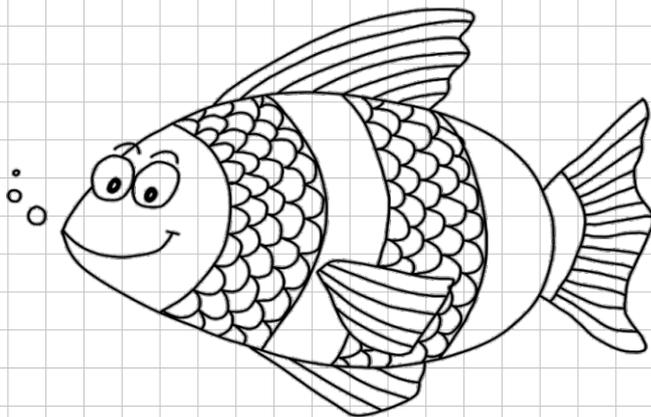
खेल-खेल में हमारा बचपन याद दिलाती है, कहते हैं हमें अपने अंदर के बच्चे को कभी नहीं मरने देना चाहिये। उससे ज़िंदादिली बनी रहती है। वरना हम अपने लिए कुछ भी करने की बारी आती है तो, कल के भरोसे छोड़ देते हैं।

मैं तो कहना चाहूंगी कि एक बार नवा से जुड़ कर देखिये, आपको पता चलेगा कि आप कितने प्रतिभाशाली हैं। समाज के लिए थोड़ा कुछ करते हुये हम खुद बहुत कुछ सीख जाते हैं।

# KIDS CORNER

## FISH WORD SEARCH

l	w	o	r	m	s	l	c	f	t	s	m	w	a	f
l	h	c	t	r	o	u	t	r	i	s	r	o	a	m
b	e	e	i	r	c	e	h	l	g	i	c	f	n	l
a	f	m	f	l	o	u	n	d	e	r	a	n	u	i
o	n	a	s	a	l	m	o	n	r	p	t	i	t	y
u	s	h	a	h	e	e	r	r	m	m	f	m	o	n
n	p	r	p	c	e	t	a	u	s	f	i	a	n	y
a	e	r	f	i	s	h	i	n	s	c	s	u	i	a
e	a	l	y	m	i	r	n	h	a	e	h	o	s	n
c	l	s	h	e	a	l	e	g	y	n	l	n	e	g
h	p	w	d	u	m	f	l	l	i	a	u	f	l	l
o	a	a	q	o	o	i	s	l	t	l	o	m	a	e
g	w	a	t	e	r	n	m	c	r	r	l	t	c	r
l	n	r	a	n	n	s	y	t	a	n	o	s	s	e
a	u	g	v	n	a	a	t	b	o	w	l	l	o	t



- |          |          |
|----------|----------|
| Fish     | Aquarium |
| Bowl     | Water    |
| Scales   | Gills    |
| Salmon   | Carp     |
| Fins     | Catfish  |
| Tuna     | Trout    |
| Flounder | Angler   |
| Worms    |          |

## HOBBY CLASSES IN KARWAR

### KALAKENDRA

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| ■ WESTERN DANCE    | ■ HINDUSTANI CLASSICAL MUSIC |
| ■ CASIO            | ■ STORY TELLING              |
| ■ PENCIL SKETCHING | ■ ZUMBA                      |
| ■ GUITAR           | ■ AEROBICS                   |
| ■ BHARATANATYAM    | ■ YOGA                       |

### NWWA KENDRA

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| ■ SWIMMING CLASSES | ■ STITCHING          |
| ■ KARATE           | ■ FLOWER MAKING      |
| ■ DRAWING          | ■ CUSHION MAKING     |
| ■ SKETCHING        | ■ SOFT TOY DESIGNING |
| ■ GUITAR           | ■ MEHENDI            |
| ■ WESTERN DANCE    | ■ TAILORING DIPLOMA  |
| ■ THREAD MAKING    | ■ BAKING CLASSES     |
| ■ EMBROIDERY       | ■ YOGA CLASSES       |

For Tuition Classes

Contact : 5039 (NWWA Kendra)  
6391 (Kala Kendra)

# NWWA BENGALURU

## LIFE IN NAVY : SMOOTH SAILING IN CHOPPY WATERS

No story is complete without a bit of Drama, Suspense, Laughter and Thrills!! And so is “Naval Life”. Navy bestows us with all aspects of the perfect story to make our lives complete. The naval life is full of adventure and fun.

To begin with, the naval life is an amalgamation of our country's rich and diverse culture. One gets to know and make friends with the husband's *Ship types*, the *Ex Ship types*, the *Academy types*, the *Course mate types*, and such friends are always there for sharing each other's happiness or sorrow.

Festivals and occasions are celebrated at unit level or at times at station level wherein the families come together and enjoy the evening. At times after a busy and weary week, life in Navy offers one ample opportunity to socialize and unwind by organizing evening functions like ghazal nights, DJ nights at the clubs. Monthly ladies meets are held in the stations, where the wives come together to chat and interact. These events like Coffee Mornings, Milans are associated with games, cultural fiesta, followed by snacks or lunch. Such informal gatherings help to de-stress one from the monotony of household chores or from work pressure for the working ladies.

Naval life hits the rough tide when you are newly posted to a place and you are unsure about getting the naval accommodation, also how many months waiting period is there. The family has to stay in the naval mess or rent out a house till a house is not allotted, luggage's all packed and stacked in a friend's garage or a dump yard. At times the family has to stay in a friend's house if the waiting period is too long. Another moment of patience testing comes when the men are sailing and the ladies are taking care of the household chores and other tasks on their own. We learn to be strong and adjusting in these moments and at times these periods turn out to be more memorable than others.

Life in Navy has given us opportunities galore like taking part in recreational activities such as browsing in the library, swimming, playing sports like badminton, tennis, basketball, doing yoga, learning music, dance etc. We can take part in any of these activities at a nominal price. Naval life gives us canteen facilities wherein we get reasonably priced products of all categories, right from grocery items to beauty products. The biggest blessing is having our own school, the Navy Children School where our children are not only welcomed with open arms but also receive quality education.

Last but not the least, naval life has the NWWA - Naval Wives Welfare Association. It is a support system for all the naval wives. The naval wives get to voice their problems in NWWA. It organises sports events, cultural events, picnics, activities like visits to special schools or handloom factories to name a few. Most important aspect about NWWA is that both the officers and sailors wives come together in organizing and participating in the events.

Till now I am enjoying the naval life and I would happily like to sail along with it in whichever direction it will take me. Navy is a way of life for us, for our husbands and for our children which we totally love.

## ANCHORED IN LOVE

No blue or white I get to wear  
But the commitment and devotion  
Towards our motherland  
We'll always share.

Our bond can be explained by the third law of motion  
For your every sailing action  
A constant support and everlasting affection  
Will be my equal and positive reaction.

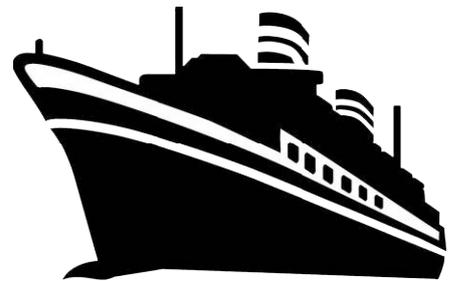
You'll always see me happy  
You'll always find me strong  
Even if sailings seem to last very long  
Because we are the waves that reinforce each other  
Constructive interference will be the result  
Whenever we meet each other.

Sailing together between Karanja and Cheetah gate  
To catching local for Vikhroli - CST  
Covered and covering miles and miles together  
But this required energy is always conserved  
To invigorate and hearten each other.

Transfers, new appointments, relocations  
With so many variables present,  
The solicitude, the benevolence,  
The absolute love will be our universal constant.

You'll always get to see the glow of happiness on my face, a true reflection  
Of how we always stay in one medium with so much affection  
When you go to do the duty and proceed to sea  
I pray for the reunion of all, not just you and me.

May you and your shipmates  
Always stay blessed is what I pray  
Faith is eternal not fickle  
May you all have the courage as strong as the nucleus of nickel  
With the highest binding energy  
May you all work in synergy.



**Mrs. Apoorva Rai**

# NWWA BENGALURU

NWWA  
Committee Members,  
Bengaluru



WELFARE MEMBERS

WORKSHOP ON  
FASHION  
DESIGNING



CELEBRATING  
NWWA DIWAS



Creative Art : 8867161331

Cover & Back Page Design courtesy : Mrs. Renu Singh