

# Maya Puwath - මායා පුවත්

*Bi-Monthly Newsletter of Mahamaya Girls' College  
Alumnae Association of North America (MGCAANA)*

**Volume 17 – Issue 5 – October 2021**



## Message from the Editors

Dear readers,

We hope you are having a nice fall so far! We also hope that our MGCAANA members in Canada had a nice and safe Thanksgiving in October with their loved ones, while members in the U.S. are getting ready for theirs in November. In these unprecedented times, we are grateful for good health, family, friends and community like the MGCAANA community.

As with the previous Maya Puwath issue, there is important news for our MGCAANA members who are undergraduate or graduate students in North America, who may be interested in applying for the MGCAANA Undergraduate & Graduate Scholarship Program for 2021-2022. If you know of any potential candidates, please share the news with them.

You will also find in this issue information about the first National Day for Truth and Reconciliation in Canada, as well as Orange Shirt Day. We hope this information will create more awareness within the MGCAANA community on an important topic.

As usual, we have included a beautiful Sinhala poem sent in by a MGCAANA member. You will certainly enjoy reading it, and perhaps it will inspire you too to contribute to the Maya Puwath newsletter. We didn't forget to include another delicious recipe for you in the Recipe Corner, this time a recipe for a delicious treat for tea time. We hope you try it out!

Last but not least, we leave you with the sad news about the passing of the beloved mother of our dear MGCAANA member Dr. Hashini Mohottala, who passed away at her residence on October 27, 2021 in Sri Lanka. The Newsletter Committee joins the MGCAANA community in offering our deepest sympathies to Dr. Mohottala and her family during this difficult time.

We hope you continue to stay safe and take good care, until we meet again in December.

The Newsletter Committee

## In this issue

- MGCAANA Undergraduate & Graduate Scholarship Program (2021-2022)
- "Indigenous Canada"
- "National Day for Truth and Reconciliation" & "Orange Shirt Day"
- Poetry Corner
- Recipe Corner
- Mahamaya News
- MGCAANA News



## Dhammapadha

*. Yathapi ruciram puppham  
vannavantam agandhakam  
evam subhasita vaca  
aphala hoti akubbato.*



Just as a beautiful flower, lacking in scent, cannot give the wearer the benefit of its scent, so also, the well-preached words of the Buddha cannot benefit one who does not practise the Dhamma.

**(Verse 51)**

# MGCAANA UNDERGRADUATE & GRADUATE SCHOLARSHIP PROGRAM (2021-2022)

The Selection Committee of the MGCAANA Undergraduate & Graduate Scholarship Program is looking for Mahamaya alumnae who demonstrate outstanding academic achievements, leadership and active participation in extracurricular activities, while demonstrating a significant level of financial need. Intended to cover the cost of textbooks for a semester, a scholarship of \$300.00 will be awarded to one (1) candidate this year.

**Application Period & Deadline: November 15, 2021 - February 28, 2022**  
**Award Notification: By March 31, 2022**

Once the application period begins, please visit the following page to view and download the 2021-2022 scholarship application:

<http://mahamayaalumna.org/scholarship.html>

If you have any questions about this scholarship program, please contact us at [mahamaya\\_alumnae@yahoo.com](mailto:mahamaya_alumnae@yahoo.com).

**We look forward to receiving your applications!**

## Registration is Now Open: "Indigenous Canada"

[Indigenous Canada](#) is a Massive Open Online Course (MOOC) from University of Alberta Faculty of Native Studies that explores Indigenous histories and contemporary issues in Canada. From an Indigenous perspective, this course explores key issues facing Indigenous peoples today from a historical and critical perspective highlighting national and local Indigenous-settler relations. This MOOC is for anyone with an interest in acquiring a basic familiarity with Indigenous/non-Indigenous relationships.

**FREE**

# “National Day for Truth and Reconciliation” & “Orange Shirt Day”

September 30, 2021 marked the first National Day for Truth and Reconciliation in Canada.

This day honours the lost children and Survivors of residential schools, their families and communities. Public commemoration of the tragic and painful history and ongoing impacts of residential schools is a vital component of the reconciliation process.

**For more information on how the first National Day for Truth and Reconciliation was celebrated in Canada, please visit:**

<https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/campaigns/national-day-truth-reconciliation.html>

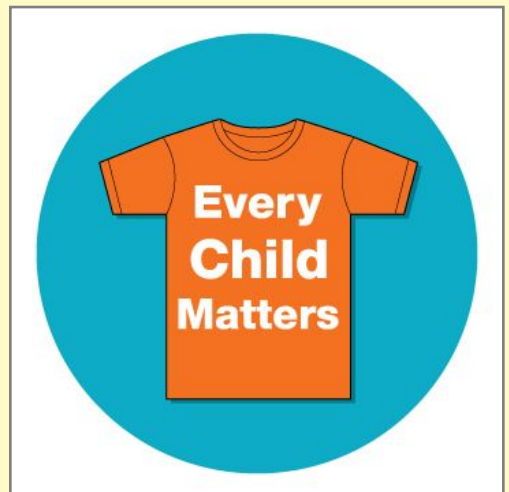
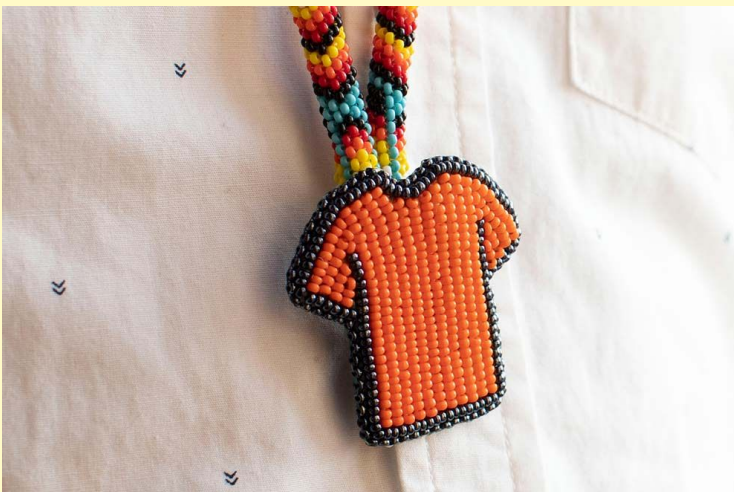


## Orange Shirt Day

Both the National Day for Truth and Reconciliation and Orange Shirt Day take place on September 30. Orange Shirt Day is an Indigenous-led grassroots commemorative day that honours the children who survived residential schools and remembers those who did not. This day relates to the experience of Phyllis Webstad, a Northern Secwepemc (Shuswap) from the Stswecem'c Xgat'tem First Nation, on her first day of school, where she arrived dressed in a new orange shirt, which was taken from her. It is now a symbol of the stripping away of culture, freedom and self-esteem experienced by Indigenous children over generations. On September 30, all Canadians were encouraged to wear orange to raise awareness of the very tragic legacy of residential schools, and to honour the thousands of Survivors.

**For more information and to learn about how to take part in Orange Shirt Day, please visit:**

<https://www.orangeshirtday.org/>



-කොරෝනා මැද පැවති පහේ ශිෂ්‍යත්ව උත්තර  
පත්‍ර වැස්සට තෙමේ-  
(පුවතක්)

දෑතෙ කරගැට නොදැක්කා සේ  
රෙදි මැසූ අම්මා මගේ  
මුවග යන්තම් සිනා නැගුණේ  
මන් පොතට එබෙනා කලේ

කොරෝනා එත් කරපු හදියට  
ඇයත් වැරදිලූ බොහෝ සේ  
කන්දකාඩුවේ කල් ගෙවන්නට  
ඔවුන් ඇ හට අන කලේ

තාත්තා පෙදරේරු කම් කල  
නගරෙ කොන තිබූ පන්සලේ  
කොරෝනා බිය නිසා ඇලලී  
ඔහුට එනු බෑ මේ අහේ

උසස් පෙල මගෙ අත ළගයි  
මන් කුමක් කරමිද මල්ලියේ  
කියූ අක්කා සුසුම් හෙලුවා  
කුස්සියේ දුම් මැසි කොනේ

පවුලෙ බර මගෙ කරට ගන්නට  
ඉගෙන ගන්නයි හිත්ලුවේ  
පහේ පන්තියේ විභාගයමයි  
මගේ ගැලවුම් කරු වුනේ

ලිව්ව මුත් මා උගත් හැමදේ  
යුහුව පිලිතුරු පත්තරේ  
වැසි වතුර බොදකලා හැමදේ  
කදුලු බිදුවද නොපෙනුනේ

අක්කා යනවලු රෙදි මහන්නට  
අම්මා වැඩකල කම්හලේ  
මමත් යනවා හෙට අනිද්දට  
අත් උදව්වට පන්සලේ...

සමන්තා රනවීර  
නිව්ජර්සි  
10/15/2020



# Recipe Corner

## හවස තේ වෙලාවට බේක් කරපු මාළු පැටිස් From "My Food World"

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ◆ පීටි 300 g
- ◆ බටර් 150 g
- ◆ ලුණු තේ හැඳි 1
- ◆ අයිස් වතුර ස්වල්පයක්

### පැටිස් පිරවුම

- ◆ ගොරකා , ලුණු හා කහ ස්වල්පයක් දමා තම්බා පොඩි කර ගත් කෙලවල්ලන් හෝ තලපත් මාළු 200 g
- ◆ හොඳින් තම්බා පොඩි කර ගත් අල 100 g
- ◆ සිහින්ව ලියා ගත් ලොකු බී එෂනු ගෙඩියක්
- ◆ සිහින්ව ලියා ගත් ලීක්ස් කොළ ටිකක් .
- ◆ සිහින්ව ලියා ගත් අමු මිරිස් කරල් 2
- ◆ අඹරා ගත් ඉඟුරු හා සුදු එෂනු තේ හැඳි 1
- ◆ තලා ගත් එනසාල් කරල් දෙකක් හා කරාඹුන්ටිටික්.
- ◆ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1 /2
- ◆ ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1 /2
- ◆ කහ කුඩු ස්වල්පයක් .
- ◆ කරපිංචා ටිකක්
- ◆ තෙල් මේස හැඳි 2
- ◆ ලුණු රස අනුව



### සාදන ක්‍රමය :-

- ◆ පීටිවලට ලුණු දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ◆ එයට බටර් එකතු කර හොඳින් අතින් පොඩි කරමින් මිශ්‍ර කරන්න. අයිස් වතුර ටික ටික එකතු කර රොටි පදමට ඉක්මනින් අනා ගන්න (ගොඩාක් වෙලා අනන්න එපා. එතකොට මිශ්‍රණය රබර් එකක් වගේ ඇදෙනවා. එහෙම උනාම පැටිස් හදන්න අමාරුයි)
- ◆ උඩින් වසා පැයක් තබන්න .
- ◆ පොඩි කර ගත් මාළු සහ අල බෝල් එකකට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- ◆ තෙල් ටික රත් කර පිළිවෙලින් කරපිංචා , බී එෂනු , ඉඟුරු සුදු එෂනු , එනසාල් , කරාඹුන්ටි හා අමු මිරිස් දමා තෙම්පරාදු කරන්න.
- ◆ හොඳින් සුවද එන තෙක් බැඳ. ලීක්ස් ටික එකතු කරන්න. දැන් මිරිස් කුඩු , කහ කුඩු හා ගම්මිරිස් කුඩු එකතු කරන්න. ලුණු ත් රස අනුව එකතු කරන්න.
- ◆ තවත් විනාඩි දෙකක් පමණ තෙම්පරාදු වූ පසුව මාළු අල මිශ්‍රණය එකතු කරන්න. ඉක්මනින් මිශ්‍ර කර ලිපෙන් බා ගන්න. ලුණු බලා කැමති නම් දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.
- ◆ පැයක් තැබූ පීටි මිශ්‍රණය තුනී කර රවුම් කපා මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් මැදින් තබන්න. රවුම වටේට වතුර ස්වල්පයක් ගා මැදින් නවන්න. දැන් ගැරුප්පුවකින් වටේට තද කරමින් හැඩ කර ගන්න.
- ◆ සාදා ගත් පැටිස් මත බිත්තර සාරු ගා, අංශක 190 - 200 අතර උෂ්ණත්වයක, පෙර උණුසුම් කරන ලද අවන් එකක දමා විනාඩි 20 - 25 පමණ බේක් කර ගන්න.

### වැදගත් කරුණු.

- ◆ ◆ අමු ද්‍රව්‍ය ( බටර් ) කාමර උෂ්ණත්වයෙන් පාවිච්චියට ගන්නමිශ්‍රණය අනා ගැනීම සඳහා සීතල වතුර ( ශීතකරණයේ තැබූ වතුර ) පාවිච්චි කරන්න.
- ◆ ◆ අවශ්‍ය විදියට මේ ප්‍රමාණ අඩු වැඩි කරලා හද ගන්න. මම මේ ප්‍රමාණවලින් පොඩි පැටිස් 30 ක් හැදුවා.
- ◆ ◆ පිරවුම මම සාමාන්‍යයෙන් හද ගන්න විදිය තමයි දැමීමෙ .. ඒක ඔයාලට කැමති විදියට හද ගන්න පුළුවන්.
- ◆ ◆ කොහොම පිරවුම හැදුවත් ලීක්ස් කොළ ටිකක් වැඩිපුර එකතු කරලා හදලා බලන්න. ඒකෙන් හොඳ රසයක් එනවා.
- ◆ ◆ පැටිස් බේක් කරාම එන රසයි , තෙලේ බැඳ්දම එන රසයි එකිනෙකට වෙනස්.. තෙලේ බැඳ්දම හැබැයි රස වැඩියි. බේක් කරලා ගත්තම ශරීර සෞඛ්‍යටත් හොඳයි.. ඒ වගේම ලස්සනයි.
- ◆ ◆ සාමාන්‍යයෙන් පැටිස් හදන ලස්සන හැඩයක් තියෙනවා. ඒක මෝල්ෆි එකක් ඇතුළත් නැතුවත් හද ගන්න පුළුවන්. මම නම් හැදුවේ පැටිස් මෝල්ෆි එකකින්.

Source: "My Food World" Facebook Page: <https://www.facebook.com/100063302376199/posts/196091332510945/?d=n>

## Contributing to Recipe Corner

Would you like to share with us photos of your food creations to be featured on Recipe Corner? Or do you have any of your own recipes that you would like to share with your fellow Maya Puwath readers? If so, please send in your photos, recipes as well as links to the original recipes to the MGCAANA e-mail address: [Mahamaya\\_alumnae@yahoo.com](mailto:Mahamaya_alumnae@yahoo.com)



### Death announcement - beloved mother of Dr. Hashini Mohottala

It is with great sadness and a heavy heart that we announce the passing of Mrs. Bandara Manike Walgampaya, the beloved mother of our dear MGCAANA member and former MGCAANA Director, Dr. Hashini Mohottala. She passed away on Wednesday, the 27th of October at her residence in Sri Lanka. Mrs. Walgampaya was also the beloved wife of late Mr. Solomon Justin Mohottala, loving mother of Priyanga Mohottala, beloved mother-in-law of Sanjeewa and Niroshan, loving grandmother of Ridmi, Ravindu, Ethmi and Binupa. The funeral parade left her residence, 135A Batuwatta at 5:00 PM on 28th of October and the final rites took place in Batuwatta public cemetery.

The MGCAANA family wishes to extend our deepest sympathies to Dr. Hashini Mohottala and her family and may they find peace, comfort, courage and lots of love at this time of sorrow. May she attain the Supreme Bliss of Nibbana!



### Interested in trying out a new and free meditation app?

Try "[Insight Timer](#)"!

*"Join millions learning to meditate on Insight Timer to help calm the mind, reduce anxiety, manage stress, sleep deeply and improve happiness. Guided meditations and talks led by the world's top mindfulness experts, neuroscientists, psychologists and meditation teachers from Stanford, Harvard, Dartmouth and the University of Oxford."*



## Reaching the New Goal Set for Vidya Scholarship Trust Fund (VSTF)

The Vidya Scholarship Trust Fund (VSTF) set up by MGCAANA provides financial aid to financially-disadvantaged students at Mahamaya Girls' College. Scholarships from VSTF pay for educational expenses and/or boarding fees of students attending Mahamaya. "Vidya," a Sanskrit word, means knowledge or wisdom. Our initial goal was to raise at least \$20,000. We reached this goal in 2019.

To continue this noble cause, a new goal was set to **\$30,000**, and as of August 2021, \$28,355 has been raised. We were able to donate 13 scholarships for the year 2020 despite Covid related obstacles and school closures.

To donate online or by cheque, please visit:

<http://mahamayaalumnina.org/vstf.php>

VSTF Progress



■ Funds Raised ■ Remaining

## Want to know what your Board of Directors (BOD) is up to?

Please read the minutes of the BOD's monthly meetings posted on MGCAANA website:

<http://www.mahamayaalumnina.org/minutes.php>

If you have new ideas, concerns, or suggestions to improve how MGCAANA operates etc. please feel free to connect with the BOD through e-mail: [Mahamaya\\_alumnae@yahoo.com](mailto:Mahamaya_alumnae@yahoo.com)

## Upcoming MGCAANA Activities

- Board Meetings (November, December, January)
- Next Newsletter (December)

### Newsletter Committee:

Vihara Dharmaratne, Berlini Narampanawe, Samantha Ranaweera

### JOIN US!

**MGCAANA Newsletter Committee is looking to recruit new committee members to work on "Maya Puwath," the bi-monthly newsletter of MGCAANA. As part of the Newsletter Committee, you'll be able to develop these useful skills: communication; writing; graphic design; team work; creative thinking; time management; leadership etc.**

**If you are interested, please reach out to the Committee through:**

[Mayamaya\\_alumnae@yahoo.com](mailto:Mayamaya_alumnae@yahoo.com)