

# Maya Puwath - මායා පුවත්

quarterly Newsletter of Mahamaya Girls' College  
Alumnae Association of North America (MGCAANA)  
Volume 18– Issue 4 – October 2022



## Message from the Editors

Dear readers,

We hope everyone had a great summer and enjoyed outdoor activities with a sense of relief as the effects of the pandemic gradually wears out and our lives are getting back to normal after two long years.

As we enter the most colorful season of the year, we hope you are enjoying the sight of vibrant fall colors. October has been a month full of celebrations including Children's day, Elders' day, Teachers' day, Canadian thanksgiving day, Indigenous people's day in the USA, Halloween and so on. Hope you are looking forward to more celebrations in the coming months as well. Stay tuned for some exciting announcements from MGCAANA in the next few weeks as we approach the cozy holiday season.

Unfortunately, our newly appointed president had to step down from her duties due to personal reasons. The MGCAANA Board of Directors appointed Predeepa (nee) Jayawardana as our new president for MGCAANA for the year 2022-2023. Please join us in welcoming Pradeepa (nee) Jayawardhana to our MGCAANA family.

As you may already know our beloved teacher Mrs. Indrani Karaluwinne passed away recently. You will find a heartfelt remembrance note about Mrs. Karaluwinne written by our teacher Mrs. Werake in this edition. Also, it is with immense sadness that we announce the demise of mothers of two MGCAANA sisters during the last few months. We expressed our condolences to Tharoshini Kasthuriarachchi and Ruvani Dissanayake and their families. May their beloved mothers attain supreme bliss of Nibbana!

In this edition you will also find a poetry corner, a delicious recipe as well as some helpful information about health and wellness.

Happy reading!

Stay safe and take good care!

The Newsletter Committee

## In this issue

### In this Issue

- New BOD and Executive committee
- Letter from the President
- Remembering Late Mrs. Indrani Karaluwinne
- Story Corner
- Poetry Corner
- Recipe Corner
- MGCAANA News



## Dhammapadha

*"Evam visesato natva  
appamadamhi pandita  
appamade pamodanti  
ariyanam gocarata"*



Fully comprehending this, the wise, who are mindful, rejoice in being mindful and find delight in the domain of the Noble Ones (Ariyas)

## **Congratulations to our new BOD for the year 2022/2023, Executive Committee and Advisory Committee**

### **Executive Committee and the BOD for the Year 2022/2023**

- **President** : Pradeepa (nee) Jayawardhana
- **Vice president** : Sreemali Herath
- **Secretary** : Vindhya Wijesinghe
- **Treasure** : Iresha Premarathna Galkanda
- **Webmaster** : Anusha Dissanayake
- **Fundraising** : Nisansala Ediriweera and Harshani Konara
- **Newsletter** : Ruvani Dissanayake

### **Advisory Committee**

- Sriyani Dissanayake
- Devi Gunasekera



***“There are no secrets to success. It is  
the result of preparation, hard work, and  
learning from failure.”***

/COLIN POWELL/

# Message from the president

**Pradeepa (nee) Jayawardena**

**(October 2022-April 2023)**



MGCAANA is a voluntarily guided organization formed in 2005 and has come a long way with its vision and mission. It focuses on empowering and building a solid "Mayan" community that benefits societies. Also, MGCAANA exists to link everyone under one umbrella total growth in social, professional, educational, and cultural opportunities by building, fostering, and promoting each of us uniquely. Each of us is unique though we come from the same Mayan community.

I acquired my secondary education at Mahamaya Girls' College, Kandy, from 1983 to 1989. I was a member of our popular western school band and multiple societies and participated in various activities during my time at Mahamaya. As a ranger, I learned to enhance and encourage team spirit. After finishing school, I focused on higher studies completing CIMA and acquiring thirteen-year banking experience (HNB). Moving forward, I started a new chapter of my life, moving to the USA and becoming a Registered Nurse excelling in Nursing Leadership.

I am thankful for the opportunity given by Mrs. Werake, Ms. Sriyani Dissanayake, and the BOD looking forward to reconnecting with my fellow Mayans and working with you all to achieve each goal of this great organization successfully and effectively. I am here to help the community with my committee of MGCAANA to the best of my ability with the utmost support of my board of directors and the MGCAANA community.

## Renewing MGCAANA Membership for the Year 2022-2023

Thank you to members that already renewed their membership for the year 2022-2023. If you have not renewed your membership yet, this is a friendly reminder to renew your membership to support MGCAANA's ongoing activities.

How you can renew your membership:

**Online:** Use your [credit card or PayPal account](#) to pay your membership fee through the MGCAANA membership renewal page.

**By Mail:** Please [mail a check](#) payable to MGCAANA (\$ 15 - Students; \$ 25 - Regular). Address: Treasurer, MGCAANA, 2417 NE 20th, Renton, WA 98056

**Note:** If you wish, you can also renew your membership for 3, 5, or 10 years by paying US\$70.00, US\$115.00 and US \$230.00 respectively. Your support helps MGCAANA continue its legacy in helping Mayans and their communities in North America as well as current students at Mahamaya Girls' College, Kandy, Sri Lanka.





# Appreciation Late Mrs. Indrani Karaluvinne



We lost one of the most valuable Mayans in May, 2022, after a brief illness. She was none other than Mrs. Indrani Karaluvinne, nee Tennakoon. Indrani celebrated her 81<sup>st</sup> birthday last year.

Mrs. Karaluvinne studied at Mahamaya and entered the University of Peradeniya in 1962 received her B.A. in Pali, Sinhala and Geography. After finishing her Post-graduate Diploma in Education in 1982, she taught at Mahamaya for few years in 1980s. She left the school and joined the Mahaweli National College of Education as a lecturer. She received her M.A. in Education during her career at Mahaweli NCE.

Mrs. Karaluvinne was one of the kindest people I have known. Her main focus was the service to the people. Being a Pali scholar and a strong practicing Buddhist, she volunteered as the Principal of the Mahamaya Daham Pasala at our school for many years until her passing. She worked hard to get the retired teachers as volunteers to teach at the Daham Pasala. She spent her own money to do what she loved to do without any expectations from others.

MGCAANA lost a giant who supported us quietly in every ambitious effort that we planned, mainly in giving scholarships to children at Mahamaya. She served as a trustee for many years in Vidya Scholarship Trust Fund. After that, she served in the Nanda Pussegoda Leula Memorial Scholarship Fund for many years from its inception. With her unparalleled dedication, we found her the most trusted friend and ally to activate the Trust and the Fund mentioned above. She laid the foundation for a stable source of financial assistance for economically disadvantaged children. Every cent of the money we sent from here was carefully deposited in fixed deposits, kept clean records, and picked the most suitable children for scholarships. Other related expenses regarding the work were done from her personal funds. Such dedicated, hardworking, and honest people are hard to find. She had so much patience in dealing with so many people on behalf of our organization. She never gave up until her duty was completely done. She constantly kept in touch with MGCAANA. We sure will miss her.

With all the “Punya Karma” she did throughout her life, may her samsaric life be shortened and ultimately attain the supreme bliss of Nibbana!

by Sujatha Werake

## මහාමායාවට සෙනෙහසින් බැඳුනු ද..

ලෝකයේ කුමන කෙලවරක හිටියත් මම දන්නා හදුනන බොහෝ දෙනෙකුගේ මතක වාරිකා බැඳිලා තියෙන්නේ නුවරත්, මහාමායාවත්, පේරාදෙණිය සරසවියත් එක්ක කිව්වොත් මම වැරදි නැහැ. ඒවගේමයි අපි ගැහැණු ලමයි බොහොමයකගේ සොදුරු ගමන්වල අපේ ලගින් හිටියේ තාත්තා.

ඉතිං මහාමායාවත්, තාත්තාත් සමග බැඳුනු සුන්දර මතකයක් එක්ක මේ ගමන පටන් ගන්නට මට සිතුවි. මේ ගමන අවසානයේ මහාමායාව සමග අසීමිත සෙනෙහසින් මම බැඳුනු අතර ඒ බැඳීම සදකාලික බැඳීමක් කරගන්නටත් මම සමත් වුනෙමි.

එවකට මම තුල්හිරිය මහා විදුහලේ පස්වෙනි පංතියේ උගනිමින් සිටියමි. ගමේ ගෙදර ලගම පාසැලක් තිබුනද බස් දෙකක ගොස්මේ පාසැලට ගියේ, අද මෙන්ම එදත් නගරයේ උසස් පාසලකට යන ශිෂ්‍යත්ව කඩඉම පසුකරන්නට පලාතේ තිබූ හොඳම පාසැල නිසාවෙනි.

මේ කාලයේ මාස හයකට වරක් දත් පෙන්වීමට මගේ දෙමාපියන් අපේ පලාතේ තිබූ ලොකු ඉස්කෝලයක් වූ තෝලංගමුව මදුමහා විදුහලේ තිබූ ලමා දත්ත සායනයට මා රැගෙන ගියේය. දත් පුරවන එක ඉතා වේදනාකාරී අම්මිරි අත්දැකීමක් වුනත් පාසැලට ඇතුළු වූ සැතියන් මට ඒ සියල්ල අමතක වෙයි. උසට වැඩුණු තල් ගස් පේලියක් මැදින් ගොස් පඩි සියක් ගනිමින් පඩිපෙළ නැග ඉතා අලංකාර ගොඩනැගිලි පසුකරමින් පාසැලේ කෙලවර තිබූ සායනයට මා ගියේ කෙදිනක හෝ සුදේසුදු ගවුමකින් සහ නිල්පාට ටයි පටියකින් සැරසී ඒ කොරිඩෝව දිගේ දුව පැන ඇවිදින හැටි හිතෙන් මවා ගනිමිනි. ආනන්දයට යාමට පෙර තාත්තාගේද පාසැල එය වූ නිසා ඔහුද පාසැල් කාලයේ රස කතා කියමින් ගමන ගියේ මගේ දතේ වේදනාව අමතක කරවමිනි. පාසැලේ මනරම් පරිසරයත්, තාත්තාගේ රසකතාත් මොනතරම් සුන්දරද යත් ඒ වනවිට මගේ එකම සිහිනය වූනේ ශිෂ්‍යත්වය සමත්වී තෝලංගමුව මදුමහා විදුලයට ඇතුලත් වීමයි.

එහෙත් තාත්තාට මා ගැන තිබුනේ වෙනම සැලසුමකි. බොහෝ පියවරු මෙන් ඔහුත් ලෝකයේ ඔහු දන්නා ඉහළම තලයට මා ඔසවා තබන්නට පිබුරුපත් අදිමින් සිටියේය .....

එවකට තාත්තා වැඩකලේ නුවරය. ඉදහිට මාලිගාවට, පෙරහැර බලන්න, අම්මාට බෙහෙත් ගන්නට සහ සාප්පු සවාරි වලට අපිත් නුවර ගියෙමු. ශිෂ්‍යත්වයට මාස කීපයක් තිබියදී සතියේ දිනක පාසැල් නොයා නුවර යමු යැයි තාත්තා මට කීවේය. පාසැල මගහරින්නට බොහෝ අකමැති වුවද අතිශය වැදගත් කරුණකට විනා තාත්තා එය යෝජනා නොකරන බැවින් මමද හරස් ප්‍රශ්න නොඅසා එකග වීමි.

උපන්දිනයට ලැබුණු අලුත් ගවුමකුත් ඇඳගෙන උදේ පාන්දරම ලෑස්ති වී අපි නුවර ගියෙමු. මම හිතුවේ අපි වෙනද මෙන් තාත්තාගේ ඔරිස් එකට යාම කියාය. එහෙත් බසයෙන් බැස යටිනුවර විදියට නොයා තාත්තා කෙලින්ම මා සමග වැවරවුම දෙසට යන්නට පාර පැන්නේ මගේ හිතේ කුතුහලයක් ඇති කරවමිනි. " තාත්තේ අපි කොහෙද යන්නේ " මගෙන් පැනයක්. " ගිහිල්ලාම බලමුකෝ " කියූ තාත්තා මගේ අතින් අල්ලාගෙන කිසිදු අමතක නොවන ගමනකට මුල පිරුවේය.

උදෑසන හිරුළියෙන් දිදුලන රත්වත් පැහැති වැව් රළ සුදේසුදු වලාකුළු බැමිමේ වැදී සිහින් හඩක් නංවයි. ඇතිත් පෙනෙන කුඩා කදුවැටි තවමත් මිදුමින් වැසී ඇත. වැඩි තදබදයක් නැතත් පාසැල් ඇදුමෙන් සැරසුණු ලමුන් දෙමාපියන් සමග හෝ යහලුවන් රැනක් සමග අපත් සමගම වැවරවුමේ අතින් කෙලවර වෙත ගමන් කරමින් සිටියේය. එයින් වැඩිදෙනා හතරැස් කර දැමූ නිල්පාට බකල් එකක් සහිත සුදු ගවුමකින් සැරසුණු බාලිකාවන්ය. පාසැල් ලමුන් වැවරවුමේ සුන්දරත්වය තවත් වැඩිකලා යැයි මට සිතුවි.

මාලිගාව ලංවන විට තේවා හඩ ඇසෙන්නට විය. තාත්තා උදේ තේවාට සිරිත් විරිත් ගැන මට කියාදන්නේය. උලෑපැන් ගෙය අසලදී බිසෝවරු එහි නාන විට අතීතයේ තිබෙන්නට ඇති අසිරිය මොනතරම් වෙන්නට ඇද්දැයි කියමින් ඔහු මගේ සිතේ සිත්තම් ඇන්දේය. වැව් දිය මත වැටුනු මල්පෙති ඒ මත විසිතූරු රටා මැව්වේය.

එද මෙදතුර සිය දහස් වතාවක් මේ වැවරවුමේ මොනතරම් මා ඇවිදින්නට ඇතිදැයි මම නොදනිමි. එහෙත් ඒ තරම් සුන්දරව වැවරවුම දුටු දිනක් මගේ මතකයේ රැඳී නොමැති බව නම් මට සහතිකය.

කතාවෙන් බහෙන් සහ අසිරිමත් සොබාදමින් පිරී ඉතිරි ගිය සිත් ඇතිව, වැවරවුමේ කෙලවරට අප ළං වුනේ හිත් පිරුනද පුංචි බඩගින්නක් සමගිනි. ඉවත් මෙන් මගේ හිත හදුනාගත් තාත්තා මා සමග වැවරවුමේ කොනක ඇති අවන්හලකට ගොඩ වැදුනේ උදෑසන ආහාරය ගැනීමටයි. කවදත් මෙන් මා ආස කරන කෑම බීම වලින් මගේ සිත සැනසූ තාත්තා මගේ අතින් අල්ලාගෙන රජපිහිල්ල මාවත දිගේ ඉහලට ඇවිදින්නට පටන් ගත්තේය....

කුඩා කදු ගැටය නැගගෙන රජපිහිල්ල මාවත දිගේ මැදක් ගොස් අපි " මහාමායා බාලිකා විදුලය " යනුවෙන් සටහන් කර තිබූ පුවරුවක් අසල ඇති ගේට්ටුව ලග නැවතුනෙමු. තාත්තා මුරකරුට කතා කරද්දී මම ඇතුලත ඇති රතුපාට මැයි මල් වලින් පිරුණු ගස් වලින් වටවුණු ඉතා මනරම් ගොඩනැගිලි දෙස විපරමින් බලා සිටියෙමි. මොහොතකින් ගේට්ටුව ඇර මාවත් තාත්තාත් ඇතුලට ගෙන මුරකරු අප ඒ ගොඩනැගිල්ල වෙත කැඳවාගෙන ගියේය.

වටපිට සුන්දරත්වය බලමින් තාත්තාගේ අතේ එල්ලී ගිය මම නැවතුනේ මනාසේ උඩරට ඔසරියෙන් සැරසුණු ගාම්බිර පෙනුමක් ඇති ගුරුතුමියක් ලෙසය. ( ඒ පිලිපිටිය මැඩමි බව දැනගත්තේ පසුවය.) තාත්තා ඇය සමග කතා කරන තෙක් මම වටපිට බැලුවෙමි. කොරිඩෝවේ ඇත කෙලවර පුස්තකාලයකි. දෙරෙන්පිටතට පෙනුනු පොත් රාක්ක දුටු පමණින් දුවගෙන ගොස් එහි වාඩිවී පොත් කියවන්නට ඇත්නම් යැයි සිතුවි. අනෙක් කෙළවර ගුරුකාමරයයි. ඇතින් මලින් පිරුණු ගසින් වටවුනු පිටිටතියකි. නිල්පාට බකල් එකක් දැමූ හතරැස් කර සහිත සුදු ඇඳුම් වලින් සැරසීකොන්ඩ කරල් දෙකක් ගොතා සුදු රිබන් පටියකින් ගැට ගැසූ බාලිකාවන් සුදුපාට සපත්තු අඩි හෙමින් තබමින් අල්පෙනෙත්තක් බිමවැටුනද හිස ඔසවා නොබලා අසල තිබූ කළුපාට පඩිපෙළ නැගගෙන පෝළුමට උඩට පහලට යන සැටි මම ආසාවෙන් බලාසිටියෙමි.

තාත්තා පොඩි කතා බහකින් පසු මාත් සමග කොරිඩෝව දිගේ ඇවිද ගොස් පුස්තකාලයට එබී බලන ලෙස මට හෙමින් කීවේය. කියවීමට බොහෝ ඇඳුම් කල මගේ හිත එතන නතරවී දවසම ගත කරන්නට බලකලේය. තාත්තා සෙමින් මගේ අත අල්ලාගෙනගෙන මෙන් පඩිපෙළ බැස ගොස් පිටිටතිය කෙලවරින් ඇවිදින්නට පටන් ගත්තේය. බසින තැනම මලින් පිරුණු පිහි ජමිබු ගසකි. ටිකක් එහායින් උස අඹ ගසකි.

ඒ ලගම තිබූ පාසැල් ගොඩනැගිලි අතර තිබූ අමුතු හැඩයේ ගොඩනැගිල්ල බුදුමැදුර ලෙස නම්කර තිබුණි. සිහින් පියානෝ නාදයක් ඒ තුලින් ඇසෙන්නට විය. ඊට පසු පිටිටතිය වට කරමින් කහපාට මලින් පිරුණු අරලියා යායකි. පාසැල පිහිටා ඇත්තේ කදු ගැටයක නිසා ගොඩනැගිල්ලෙන් ගොඩනැගිල්ලකට වාගේ පඩිපෙළ බැස යායකුය. පිටිටතියෙන් බසින පඩිපෙළ අසල තිබූ පේර ගසක එල්ලාතිබූ යකඩ රෝදය සහ යකඩ කුර දුටු මට හිනාගියේ " මෙව්වර ලොකු ඉස්කෝලෙකක් බෙල් එකක් නැද්ද " යන්න හිතට ආනිසාවෙනි. පඩිපෙළ බැස වංගු සහිත පාරකින් ගොස් අප නැවතුනේ පැරණි වළව්වක් වැනි ගොඩනැගිල්ලක් අසලය. සාමාන්‍යපාසැල් ගොඩනැගිලි අතර එය කැපී පෙනුනි. ඇතුළුවන දෙරටුව ළග "6 වසර" යනුවෙන් ගසා තිබුණි. එය ඉදිරියේම පහලින් උණපදුරු යායකි. ඒ අතරින් තවමත් මීදුමින් වැසුණු වැවත් පාර දෙපස ඇති රබරෝසියා මලින් පිරුණු ගසක් මැඩු විත්‍රය මගේ පුංචි සිත සුරංගනා ලෝකයකට ගෙන ගියේය. පංති කාමරයකට එබෙන්නට ආසා වුනත් එයට අවසර නොලැබුණු නිසා උණ පදුරු යාය දිගේඅපි ආපසු ආවේ දැල් අතරින් පෙනුනු හත වසර පංති කාමර වලට ඇගිලි තුඩු වලින් ඉස්සී එබී බලමිනි.

දෙපස ඇත්තූරියම් වවා තිබූ කදු ගැටය උඩින් වැටී තිබුනු පාර දිගේ උඩට ගොස් අපි තවත් දිගු පඩිපෙළක් බැස ආවේ නේවාසිකාගාරය යැයි පුවරුවක් ගසා තිබූ තවත් පැරණි වලව්වක් ඉදිරිපිටය. ගේට්ටු දෙකකින් ඇතුළු වියහැකි ගෙවත්ත ඉතාමනරම් ලෙස මල් වවා සකසා තිබුණි. එය කෙළවර වැව පෙනෙන මානයේ විවේකීව ගත කල හැකි බංකුවකි. පසෙක " විදුල්පතිනිල නිවස" ලෙස නම් කල තවත් එවැනිම එහෙත් ප්‍රමාණයෙන් කුඩා නිවසකි. අපි වත්ත වටේම ඇවිද මුරකරුට ඉස්තුති කරගේට්ටුව ඉදිරිපස ඇති බස් නැවතුමට ආවෙමු .

"මොකද හිතෙන්නේ පුතේ ? ශිෂ්‍යත්වය පාස්වෙලා මේ ඉස්කෝලෙට එන්න ආස නැද්ද ?" පිළිතුර මගේ හිතේ ඇදී තිබුනනේ ප්‍රශ්නයට බොහෝ වේලාවකට පෙරදීය. නුවර හෝ කොලඹ පාසැල් වලට යාමට ඉතා ඉහල ලකුණු ලබා ගත යුතු බව මම දැනසිටියෙමි. කෙසේ හෝ හොදින් ලකුණු ලබා ගෙන නිල්පාට බකල් එකක් සමග හතරැස් කර ඇති අමුතු විදියේ සුදුගවුමක් ඇද කොණ්ඩා කරල් දෙකක් ගොතා සුදු රිබන් පටියකින් ගැටගසාගෙන, සුදේසුදු සපත්තු කුට්ටමක් පැලද කහපාට අරලියා මල්යාය දිගේ දුවපැන ඇවිදින සිහිනය මා සිතේ තදින් පැලපදියම් වී තිබුණි.

ඉතිරි මාස කිහිපයේ මම ඉතා හොදින් පාඩම් වැඩ කටයුතු කලෙමි. ශිෂ්‍යත්වයෙන් මම ලංකාවෙන් තුන්වෙනියාත්, කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයෙන් පළමු වැනියාත් වී සමත් වුණෙමි. ලංකාවේ ඔනෑම පාසැලකට මට ඇතුළුවිය හැකිව තිබුණි. ගෙදරින් මට කැමතිපාසැල තෝරාගැනීමට නිදහස තිබුණි. කොහේ ගියත් එකටම ඉමු කිව් මගේ අඹ යාළුවා විශාකාවට යද්දී , මගේ පාසැල් දිවියේ දෙවන නවාතැන ලෙස මම මහාමායා මව්තුරුල තෝරාගනිමි.

ප.ලි.  
මේ තීරනයට, එද ගමනේදී මහාමායාවට මා බැදී පෙම බොහෝසේ ඉවහල් වූ බව නම් අමුතුවෙන් කිය යුතු නැත. ඒ ගමන තාත්තා සුදනම් කරන්නට ඇත්තේ කොතරම් අමාරුවෙන්ද යන්න මට වැටහෙන්නේ දැන්ය. පාසැල් වේලාව තුල පියෙකුට සහ පාට ගවුමකින් සැරසුණු දියණියකට තබා කුරා කුහුඹුවෙකුටවත් ඒ ගේට්ටුවෙන් ඇතුළු විය නොහැකි බව දන්නෝ දනිති. අපේ තාත්තා ප්‍රින්සිපල් නොහදනන අතර ලොකු ලොකු බලවතුන් අදුනතත් කිසිදක ඔවුන්ගෙන් උදව් ඉල්ලූ කෙනකු නොවීය. ඒ මොකවුනත් ජනාධිපති ආවත් ඒවෙලාවේ ඒ විදියට ඒකාලයේ ගේට්ටුවෙන් යනවා නම් බොරුය. අපි එද ඇතුලට ගියේ කොහොමදැයි මම නොඇසුවෙමි. තාත්තා ඇත්තම කාරනය, එනම් මා හට පාසැල පෙන්වීමට අවශ්‍ය බව කියා අවසර ගත් බවත්, පිලිපිටිය මැඩමි ඒ අපුරු අදහසට ඉඩදුන් බවත් පසුව තාත්තා මට කීවේය. පිලිපිටිය මැඩමි අප සිතා සිටි තරම් දැඩි නැති බවත්, දරුවන් වෙනුවෙන් පියවරු නොකරන දෙයක් නැතිතරම් බවත් එද මට යලිත් පසක් විය.

සමන්තා රණවීර  
ඇමරිකාවේ නිව්ජර්සිහිදී  
2022 ඔක්තෝබර් 11 වෙනිදා.



### To Get sleep and Stay Asleep

1. Move your clock from your bedroom. That helps you not to check the time.
2. Turn of TVs, computers, cell phones and other devices about 30 minutes before bedtime. That reduces exposure to blue light.
3. Stop reading stressful news.
4. Add a weighted blanket to yourself. Blankets' Pressure helps lower your heart rate and slow your breathing. The weight also reduces your tossing and turning.
5. If you can't fall asleep, stop trying. Leave the bed, find some non-stimulating things in dim light, and only come back when you are ready to sleep.
6. Go to bed at the same time every night.
7. Caffeine: It can take up to 10 hours to completely clear caffeine from your bloodstream. Avoid caffeinated drinks after noon.
8. Alcohol: It may help you feel sleepy at first. But it will result in poor- quality disrupted sleep.
9. Calm down your mind. Do meditation.
10. Relax your whole body, head to toe.

sent by Ms Werake

#### References:

<https://stock.adobe.com/images/sleeping-kid/26898039>

Google search "zen music for deep sleep and relaxation"



### What are the emergency warning signs for COVID-19 ?

Trouble breathing

Persistent pain or pressure in the chest

New confusion

Inability to wake or stay awake

Pale, gray, or blue-colored skin, lips, or nail beds, depending on skin tone.

Call 911 or call your local emergency facility if someone is showing any of these signs. Notify the operator that you are seeking care for someone who has or may have COVID-19.

#### References:

\*This list does not include all possible symptoms. Please call your medical provider for any other symptoms that are severe or concerning to you.

---

Centers for Disease Control and Prevention (2021). Received from

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

sent by Predeepa Purasinghe



# Amazing Journey

From the planet's core  
Unending journey  
To the surface  
And eternal voyage  
On surface  
Pushed, rolled, crushed,  
Designed into unique shapes,  
By ice, water, wind, heat, and  
sun  
And, one-of-a-kind DNA  
Every rock has a story to tell  
Are you igneous  
Metamorphic, or  
Sedimentary?  
I gaze at a rock on my palm  
Did you roll in a riverbed  
Or in the ocean waves  
As a child giggling and playing?  
Did you come into being  
As a petrified wood  
In unbearable heat?  
Or a part of a fossil  
In a sedimentary rock?  
I am humbled  
By your unmatched greatness  
And unique beauty  
I am just a tiny speck on the  
earth  
But a part of thee.

By Sujatha Werake

## Poetry Corner

මන්ද ලොව මිනි මවට දෙන දුක නිවන්තට තව බැරි වුණේ?

තුඩ රැඳෙන පමණටය බමරිඳු මලෙන් මුවරද වෙන් කලේ  
කුස පිරෙන තරමටය රුදු කොට් වලස් කැල දඩයම් කලේ  
අතු නැවුණු පලියටම නැත ඇත් රජුන් වන පෙන සුන් කලේ  
නිම නොවෙන ගිජු ගතිය කෙලෙසද මිනිස් සිත එක තැන් කලේ

සිඳින්නට මිනි මවගෙ සමීපත පිරුණු තණ්නා හඳවතින්  
පෙලන්නට පිළිසරණ නැති උන් වරම් ගෙන උන් මුනිවතින්  
දිනන්නට නිල තලය දඟලති නොමැති නිමිතිම බල මතින්  
වනන්නට නැත වදන් ගැලැපෙන 'උසස් මිනිසත් සිත' ඉතින්

රැස් කරති සැප සදනු වස් තම පරපුරට මතුටට ධනේ  
ගංවතුර ගිනි මවන පිලිවෙන් දිවි පෙවෙන සරසනු පෙනේ  
නිමි නොමැති බල ලෝබ තරඟය මතින් කල මේ වියසනේ  
මන්ද ලොව මිනි මවට දෙන දුක නිවන්තට තව බැරි වුණේ

අමලා අරවින්දනී ජයසේකර  
© Amala Jayasekara 2022  
Canberra Australia  
31 July 2022



සැඬකාර කැල්මත් පෙරන තුංග තුරු	සේමා
සිලිලාර සදරැස් වියන සඳවතිය	සේමා
දියදාර ගඟුලත් ගලන කඩිමුඩිය	සේමා
අධිකාර මනුසත් උයන ආලාප	බෝමා

මුනිදාන සතියෙන් දෙසුව අසම බස්	සේමා
ගිජිදාන වරයෙන් සැදුව නිගම සිත්	සේමා
නැවියාන නුවණින් බැලුව විස්ම මං	සේමා
දිනිදාන දැවෙමින් විදුව රශ්මි සර	බෝමා

ශෘංගාර මල්රොත් විසුළ සැරය ඇති	සේමා
රුවනාර රළයන් කොමල දිය සවිය	සේමා
යවකාර රසයෙන් අපුල සරණ වනු	සේමා
උපකාර කළණුන් දියන උදුල වෙන්	බෝමා

by Ms Gayana Piyasena

### Quinoa Salad

#### Ingredients

- 1 cup of Quinoa (white red black or tricolor)  
it gives 3 cups of cooked Quinoa
- 1 medium size cucumber peeled and cut into small cubes
- 1 cup of black olives without seeds
- 1 cup of red big onions sliced and diced
- 1 cup of red kidney beans or chickpeas
- 1 cup of tomato diced
- ½ cups of feta cheese
- 1 cup of sliced celery/parsley/coriander leaves



#### lemon Vinaigrette (Dressing)

- ¼ cup olive oil
- 1 freshly squeezed lemon Medium size
- ½ teaspoon Mustard cream
- 1 tablespoon red sugar
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon blacka ,

#### To cook quinoa

Place Quinoa in a saucepan, and add water and a pinch of salt ( 1 cup of quinoa needs 2 cups of water to boil properly). Bring it to a boil and then lower the temperature to absorb water. Keep the lid open and mix it time to time to cool it down and make fluffy Quinoa. When the quinoa is cool down properly add already prepared cucumber, olives, onions, kidney beans or chickpeas, tomato, feta cheese and greens (celery, parsley, coriander, baby spinach, etc). Mix all well. Add lemon Vinaigrette just before serving to have fresh flavors. Enjoy .

PS

Quinoa is known as a superfood and it is a complete source of nutrients.  
Good for vegans and vegetarians

Ruvani Dissanayake

### 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)



## Vidya Scholarship Trust Fund

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.

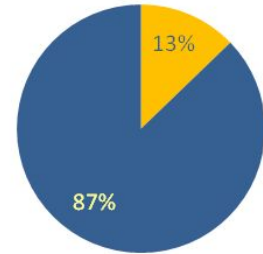
The total amount collected for VSTF reached \$43,606 last January 2022. The goal was \$40000 at that time. As we passed the goal, the BOD increased the new goal to \$50,000. Currently, we are at 87% of the new goal.

To donate online or by cheque, please visit:

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

### New Goal: \$50,000

■ Remaining ■ Raised



## 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 email: [Mahamaya\\_alumnae@yahoo.com](mailto:Mahamaya_alumnae@yahoo.com)

## Upcoming MGCAANA Activities

- Upcoming Board meetings for year : 11/18/2022, 12/16/2022
- Next Newsletter :01/ 2023 (quarterly)

### Newsletter Committee:

Ruvani Dissanayake, Nadeeka Ranasinghe

### JOIN US!

**MGCAANA Newsletter Committee is looking to recruit new committee members to work on "Maya Puwath," Quarterly 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)