

Mithiammi hna nih a phi an chuah mi hna cu hi hna hi an si. Minung 29, deep tissue massage an tuahmi cu an pum chung i cortisol hormone timi hi a level a ttum deuh ti an hmuh. Cortisol hormone timi cu stress hormone ti a si i, kan tha-baat le kan lungretheih deuh te hna ahhin kan pum chung ahhin a um mi a si. Cu lawng si loin, hi hna thi an check lio tthiam i an hmuh tthan mi cu, an thi raangmi (white blood cells) level hi a sang deuh. Thi raangmi/white blood cells hna hi cu kan zawt tik te hna i, kan pum chung ah zawt-nak pawl ral a rak dohtu hna an si.

A dang minung 24, light massage tuah mi hna zong an thi an van zoh tikah, an pum chung i oxytocin

hormone hi a tam deuh ti an hmuh. Oxytocin hormone hi cu nawmhnak hormone ti tawnmi a si. Oxytocin hi kan pum chung i a um ahcun, lung nawmhnak (contentment) a chuahter i, lungretheihnak (anxiety) a tlawm ter deuh tihi mithiammi hna nih an rak hmuhmi a si.

A cunglei i results an hmuhmi pawl an van zoh tikah, Dr. Mark Hyman Rapaport zong nih a timi cu kan hmuhmi result pawl hi “ka khuaruah har taktak ve cun ka lung a tho ngaingei, a rak zum lo ngai mi ka si nain.” Dr. Rapaport hi Cedars-Sinai i psychiatry and behavioral neurosciences department i chairman a simi a si.

Hi research an tuahmi result pawl kan zoh tikah, malis hi cu a rak ttha hrimhrim ko. Tangka phalh zong i malis i tuahter zong lung tthat lo awk a si ti lo. Cun nu le va a si cangmi hna zong, nan dawtmi cu nan huam leem zongah malis cu i hnek deuh ding tinak a si cang ko hih.

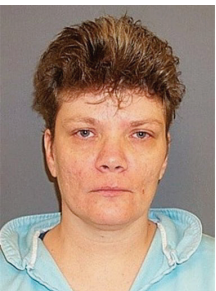
Chirhchanh:

The Journal of Alternative and Complementary Medicine.

Monica Uk

Minu thihdantatnak an pek:

Richmond, Virginia i a ummi Teresa Lewis (kum 41) cu a liam cia 2002 lio ah a vapa le a fa-ei kha phaisa phalh in minung pahnih a fial hna i a thah ter hna caah thihdantatnak (te-dan) pek dingin Virginia cozah nih kan hnu cacawn ningani ah bia a khiah. US tuanbia ah nu thihdantatnak pekmi 61 nak asi. A lawyer nih Teresa Lewis hi a thinlung tlam a tling lomi asi, chirnak zong faak piin a ngeih caah a nunnak hi zuah piak hram ko u tiah Virginia rambawi Governor Bob McDonnell sinah a nawl piak len nain Governor nih a duh lo. Biakhiahnak an tuah hlan deuh te ah CNN thawngcabu nih Teresa Lewis cu bia an hal i mahti hin a chim. “Tuzing cu ka tha a thir pah, ttih zong ka ttih pah ko; nain, Jesuh ka ngeih cang caah ka lung chungah daihnak a um” tiah a ti. [CNN]



MINMEI CAZUAL

September 26, 2010 Sunday

Literature Committee

Qhin Baptist Mission Church



- Chairman
Van Thawng Cung
- Secretary
Van Luai Zathang
- Editha
Salai Lairamthang
- Ngungkeng
Rosy Ngun Tin Tial
- Chungtel
Tluang Hei
- Layout Design
Van Thawng Ling
- Coordinator
Salai Bawi Uk Thang



Malis (Massage) Thatnak

Monica Uk

US cu rian kan ttuan, thabatnak a tam, stress a tam. Rianttuan van ttin i malis cu a ho poh nih duh cio a si. Bia kan theih tawnmi cu malis hi cu mi a leem le a ttha lo ti hi a si. Malis , a si lo le, pumsa i hmehter hi a ttha taktak hnga maw? A nawmh lawng maw a nuamh hnga, kan taksa/muscles caah hin a tthatnak a um taktak hnga maw? Hi biahlnak hna i a phi kawl awk ah, Los Angeles i Cedars-Sinai Medical Center nih research an tuah. Hi research caah hin a ngandam mi upa lawngte minung 53 an thim hna. Minung 29 hi minute 45 chung deep tissue Swedish massage (hi hi cu heavy massage deuh a si) tuahter an si. Cun a taangmi minung 24 cu malis a tawi deuh mi le a cian lo deuhmi (light massage) tuah ter an si.

Minung 53 hna hi an dihlak tein intravenous catheters (drip line) thleih an si. Hi drip line hi an thisen laak khawh colhnak caah a si. An thi hi malis tuah hlaan le tuah hnu bak ah laak an si. Thisen an laak mi pawl an van zoh tik ah, a phi chuakmi pawl cu, National Center for Complementary and Alternative Medicine (NIH chung i bu ttengnge pakhat) i a ttuanmi scientists le doctors pawl zong an lau ngaingai. A phi an chuahmi cu voikhat te lawng hmanh i malis ter ahhin pum chung ahhin a rak i thleng manhmi tete an rak tam ngai ti hi a si (biological changes).

Editha Hmurka

Tuchun mino thaizing hruaitu tiah phung an rak thluk. Information Technology a thancho tuk ruangah le vawlei fimthiamnak nih vawlei a cul dih caah kan vawlei pi cu kuaa hmete bantuk ah a chuah. Global Village ti zongah auh a si. A ra laimi dingmi chan cu atu lio mino hna sining le lungput in tah khawh a si.

Minung kan sinak ah kan lungput le kan sining nih hmailei ah zaidah kan can te lai timi kha ruah chung khawh a si. Khrihfabu hruainak, community hruainak le mino i hruainak zongah a biapi bik cu ze lungput dah kan ngeih? Miphund dawtnak, mah le miphun tanhna, kan nunphung le kan caholh tannhna, zanghlel cawnnak, I pumpeknak lungput kan ngeih maw, ngeih lo..mah nih cun a ra laimi kan sining le kan dirhmun kha a langhter.

Global chan chungah a thangmi mino hna nih atu kan can hi a biapi tukmi caan chungah kan um, chun le zan in a thlengmi chan ah kan um, ti hi philh lo ding a si. Tuchun CBMC mino hna nan dirhmun zaidah a lawh? Global chan ah kan um cang I,"Tuchun mino, thaizing hruaitu," si ti lo in," Tuchun mino tuchun hruaitu" nan si cang lai.



Na Mit Fiang Tein I Au Peng !!!

Miphun dang he ai tthi-um dingmi hna nih kan hngalh le kan theih awk ah a herh ngai tiin... Mah miphun he nak in miphun dang he kan i thit um ah harsat nak cu a tam deuh hrimhrim ko lai... An miphun a ngan deuh paoh ah an phunglam, an lungput le an ziaza ai dang tuk lai... Miphung dang he ai tthi-um mi hna nih an ton dingmi harsat nak...



1) KAN HOLH I KHAH LO

Holh kan i khat lo tik ah a harsat nak tampi a um lai... Kanmah nih kan i thiam piak veve ko zongah kan nu le kan pa, Kan u le kan nau le kan chungkhar le he an i chawn kho ti lo... Cun mah holh loin nu le va zingzan i chawnh lengmang hna hi di a riam kho lo... Mi a simh... Voi khat cu tlangvaal pa pakhat hi Falam nu a tthit ti a si an ti, Falam holh in an i chawn lengmang... Voi khat cu a simh tuk cang ti si i, zingtin te "Ziang ee" "Ziang ee" ti

Ka Sunhsak Lainu

Ramlan hi hmun khi tualnuam khin vun nak vun raang leng zaruun nih an hlawn cu le an iang aan in par tin serh cio ve hna maw khi...

Siseh Lainu nang bang in cun iang len cawh zai rel ka tum ai ci cungcuang ttha khun ainawn par iang ka sunhsak hlei nan thuam le nan tthi...

Rem Iang na aan thlum ai ri kaw Salai thinsung daihnak pe chin bihzuun lakah nuam bik cem e ka ti nang bang hmelttha bihzuun...

Duh Chin kan cuai faak khun len in een chin seh ee nan par dawhnak thih tiang zumhtlak a nu vapual min chuankhaan in "MAI" ti na si ee...

Nibawilian
March 11.2010.

Lailei Thawngpang

Kawlram thimnak ah Hakha le Thantlang in MP a cuh dingmi hna cu a tanglei bantuk in an si.

Hakha Pyituh Hludaw Caah

Pu Tial Hnin... UNDP
Pu Na Luai... NUP
Pu Ngun Maung..CNP

Thantlang Pyituh Hludaw Caah

Pu Ngun Hram..UNDP
Pu Lian Tial..NUP
Pi Za Tlem..CNP

Hakha National Caah

Zaw Han.. UNDP
Biak Kham..NUP
Steven Tha Bik..CNP

Thantlang National Caah

Pu Hmung Kio..UNDP
Paul Thang Thai..CNP
Pu Bawi Thang Cinzah..UDP

Hakha In State Caah

Pu Thang Hei..UNDP
Pu Hmet Ci..NUP
Pu Ram Mang..CNP
Pu Hram Ceu..UNDP
Pu Lian Chum..UNDP
Pu Chan Pum..CNP
Pu Hla Ma..

Thangtlang in State Caah

Pu Sui Thio..UNDP
Pu Thang Ding...NUP
Pu Lal Maung Cung...CNP
Dr. Hmuh Thang..UNDP
Pu Van Za Rung...NUP
Pu Robin...CNP

7) KAN EIDIN DUHNING AI DANG CANG

Kan rawlchumh ai dan le kan duhmi zong ai dang cang lai... Kawl mi nih cun ngapih an duh tuk ti ko sih... Laimi nih cun behrumthu kan duh ti ko si... cu bantuk thiamthiam in Kawl mi nih cun kio an duh tthan lai i, Laimi nih cun chumh kan duh tthan lai... Mizo nih cun cangal thlak i bei an ti mi khi an duh lai... Laimi uico sa ei hna kan hman... Cu bantuk thiamthiam in Karen pawl nih cun ruulsa ei hna an hman ti a si...

A thaw kan ti mi le kan duhmi zong ai lo cio ti hna lo... Cucaah cun miphun dang kan tthit ding a si ah cun hi bantuk kan i lawhlonak vialte hna hi kan hngalh awk ah a herh ngai in ka ruah... Kan duhna lawng hmai ah kan satter ding a si lai lo... Duhmi pakhat na ngeih tikah na mitcawtter hrimhrim hlah... "Na mit fiang tein i au peng"...

BIA PHIH NAK

Kan Lainu hna nih, kan Laipa vaat duh nak, Kan Laipa hna nih Kan lainu tthit duh nak lungthin hi kan ngeih cio awk a si ko ti hi philh hna hlah u sih... Miphun dang vaat le tthit hi cu hrial i zuam cio ko hna u sih... Laimi kan nunphung le kan si ning kan thlau lo nak hnga ding caah saduh thahnak ngan pi he...

NAWL THAN NAK

Mi phundang he ai tthi-um mi hna nih duh lo nak, lungtlin lo nak a um sual ahcun ka ngathiam hram uh tiah kan nawl than hna upatnak he...

ValUkCung HlawnChing (Thlai Dor)

Chin State NLD nih thimnak an hnawl:

Kawlramp ralkap bu nih a ra lai mi November 7 ah tuah an timhmi thimnak cu ahohmanh nih vawt pek lo dingin le nuar hnawh dingin Chin State NLD Headquarter nih mipi sinah khompen an tuah cuahmah. Hi anti-poll campaign hi kan hnu thla August 19 khan thawk asi i thimnak an tuah dih tiang cat loin nor timh asi.

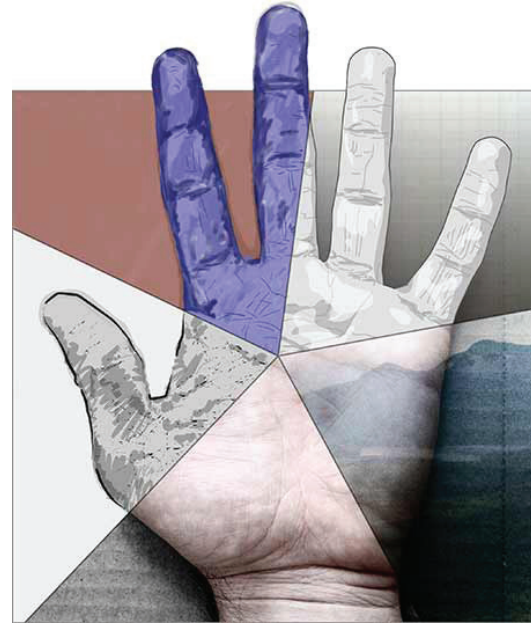
Chin State NLD president Pu Van Lian nih cun, "Hi thimnak cu ralkap nih 2008 ah an tuahmi ramukphung chungah ralkap cozah kha khumh i hmunhter nak ding men ceo lawng asi; cucaah, Daw Aung San Su Kyi nih 'vote pek loin um khawhnak nawl covo kan ngei' a ti bantukin ahohmanh vote thlak lo dingin kan nor hna" tiah a ti. Cun, November 7 hi Zarhpini asi i kannih Chinmi hna cu zeizong vialte nak in Biakinn kal hi pakhatnak ah a chiame kan si caah hawidang state nak in vote tla mi cu a tlawm deuh hrim te ko lai tiah a ti fawn.

[Khonumtung]

Literature committee nih bi-aruahnak i kan hman tawn mi, bongva@yahoo.com ti mi kha atu ah cun CBMLiterature@yahoo.com tiah thlen asi cangi, kan min thar hi hi rak kan theihpiaki, kan hman piak cio ding in kan in nawl hna. Cun, mipi kan fian deuh nak ding ah literature committee hmalak mi ka van langh ter. megazine kan siam mi min hi, "BONGVA" ti asi ii, Zarhkhati voikhat casual kan chuah mi hi, "MINMEI" ti asi.

Cun, Minmei casual bawmhna ah biakinn innka hmaiah LAWMBAWM hun tuan kan duh ngaii, krifa mipi zong nih rak kan theithiam te u, tiah a hlakan in kan in nawl fawn hna.

lengmang cu a ka neng tuk cang, a ti ti si... Mah holh tein nu le va ihkhun cung i bia i ruah cu a nuam khun deuh ko lai dah??? Nupi tthi cang mi hna nih nan theih lai cu... deuh in. Kei cu ka tthi rih lo le mu... he...he...



2) KAN PHUNGLAM AI KHAT TI LO

Phunglam ai khah lo tikah a caan ah cun mihrut lawh caan a um lai... Hruh phung i kan i ruah piak caan zong a um lai... Miphun pakhat nih zei ah kan rel set lomi zong hi annih caah cun biapi ngai a rak si ko lai...

3) KAN PAWNGKAM MI ZEIREL LONAK

Kan miphun hawi, kan hawikom le kan chungle nih zei ah an kan rel piak lomi, an rak huatmi, miphun hna a si ahcun na ning a zah caan le mi hmai na khah lo caan, na ka a pih caan a tampi lai...

4) KAN ZIAZA AI KHAT TI LO

Kan vunhawng, Kan pungsan ai dang... Cun kan lung put le kan ziaza hrimhrim zong ai dang ko... Cun kan ziaza ai danmi nih cun miphun dang kan sinak a langhter khun... Cu an ziaza, an lungput thengte cu kan huat bikmi hna zong a rak si kho men... Kan duh lo khunmi hna a rak si kho men... Zeitluk mittha an si zongah kawl zia le lungput, kala zia le lungput cu a um ko lai... Laimi he cun an i lawh lo nak tampi a um ko lai dah???

5) NA MIPHUN HE NAI HLAT DEUH LAI

Nanmah pahnih zeitluk i nan i duh nan i dawt ko zongah, na u, na nau, na chungkhat, na hawi le he cun an i tlaihchan an i ngamhtlak kho deuh hrimhrim lai lo... Cu tikah nang zong na miphun he nai hlat deuh ko lai... Nu hrimhrim cu na pasal le miphun ah nai bek deuh a hau ko cang... Na nupi nih an ukmi na si ahcun na nupi miphun ah nai ttawm deuh ve ko lai...

6) NA MIPHUN SI NAK A TAK KHO TI LAI LO

Na fale cu, zeiti a si zongah kahpia an si cang... Na holh an thiam lo lebang ahcun a dih ko cang... Nu nih fale hi an hruai deuh hna i, an pale holh nak in anmah holh an thiamter deuh tawn hna ti si... An min hna anmah miphun min hna in an sak hna... Nu le uico cu biaknak le phun an ngei lo an ti bang... Na pasal i a biaknak le phun kha nai hrawm ve ding a si... Na pasal kha a miphun he ai hlat dingin na hruai ding a si lo...

Mino Aan

Mizo-Chin Christian Fellowship:



Kum chiar tuah tawnmi Mizo-Chin Christian Fellowship cu a ralai mi Sunday (Sept 26, 2010) kan pumh dih ah tuah a si lai. A hmun cu: Sligo Church, 7700 Carroll Ave. Takoma Park, MD 20912 ah a si lai. CBMC Mino hna nih Praise & Worship an kan hruai te lai, Choir zong an kan ngeih piak te lai. Tel khawh zuam cio hna usih.

CBC-USA Mino Meeting:



Avoi 3-nak CBC-USA Mino Meeting, Indianapolis khua (September 18, 2010) ah tuah asi. Khrihfa bu kip in Mino Chairman, Secretary le representative (ai-awh tu) paoh tlamtling tein (minung 37 renglo) an itel kho. Kan mino Chairman le Secretary zong an itel kho ve

CBMC Mino aiawh in Lg. Monica Ngunrempar Uk cu CBC-USA Mino Upa ah thim asi. 2010-2012 tiang CBC-USA Mino Upa Hruaitu vo phawtning:

President
Hrang Cung Hnin (ICBC, IN)
Vice President
Syrus Awi (CBC, Dallas, TX)
Secretary
Biak Hu Muahlun (CEBC, IN)
Asst. Secretary.
Steven Thang (Calvary Chin Baptist Church, Cincinnati, OH)
Treasurer
Monica Uk (CBMC, MD)
Asst. Treasurer
Mang Bawi (Texas Chin Baptist Church, Dallas, TX)

Meeting biachah (tlawmpal):

- (a). November 24-26, 2011 (Thanksgiving) ah CBC-USA Mino hruainak in Dallas, TX khua ah Mino Camp tuah ding;
- (b). Pathian hlawah; Solo, Group-song le Ram hla tthattha khawmh in hla buu ah siam ding;
- (c). CBC-USA aitel mi Khrihfa Bu (atu tiangah Bu-24) cu Mino hna hruai nak in khrihfa bu pakhat le khat Pulpit Exchange tuah (itlawn) ding;
- (d). Atlanta, Georgia (GCBC) ah avoi 4-nak Mino Meeting, April 23, 2011 ah tuah ding.

Zohkhenhnaak Buu Fund:
Chiatni-tthatni ah a kan killawitu le a kan zohkhenh tu, ZOH-KHENHNAK upa te nih chungtel a si mi poah nih thlathat ah \$ 5, kumkhat ah caah \$ 60 thawhding timi kha a tho lo mi poah nih tho

cang uh tiah thawng an kan thanh. [CBMC]

CBMC Food Bazaar:
October 23, 2010 ah Building fund caah raawl zuarnak (food bazaar) tuah a si tthan lai. Tuahnak hmun cu Savage park ah a si lai. Mino hruainak in sport phun phun zuamnak a um lai. Cun ei-din

Name: _____	Phone: _____			
		1st Prize: MotorCycle		2nd Prize: Garmin Nuvi GPS
		3rd Prize: 12 MP Digital Camera		3rd Prize: Alarm Clock
		4th Prize: Blanket		
		5th Prize: Alarm Clock		

phunphun zong zuar a si fawn lai. Tangka hmuh mi cu BUILDING FUND caah chiah a si lai. Lucky Ticket zong tuah a si lai i, Pu Cung Lian Hup nih an kan hlut mi MOTOR CYCLE cu 1st Prize ah ser a si. Mino nih an kan zawrh tik ah thazang rak pe cio te hna usih. [CBMC]

Hakha ah harnak an tong:
Atu lio Halkha khua lipi ah a cozah rianttuan mi tampi cu inn um nak ngei lo in har nak an tong hna. A ruang cu a tu an umnak inn in a tthawl (an chuah) hna. Hlan lio i Chin Pituh Kawngsi chan i cozah rianttuan mi umnak ah tiin inn an rak sakmi ah a ummi pawl, a tu lio cozah rian ttuan mi pawl hna cu kanmah chungtel (pah zah kah) asi lomi poh cu inn kan in hlan ti hna lo an ti hna. Kawlram lei in anmah chungtel ding cozah rianttuan vei zat an rak phan

hna ti asi. A hlankan deuh zongin thawng thanhnak a um lo i ruah lo piin an dawh hna caah cozah rianttuan tampi hna cu umnak ngei lo in le lungrethei in an um ko hna. "Atu i an dawh mi hi chungkhar 66 kan si i September ni 20 ni hi a hnuhik i tthial ding in oder an chuah" tiah a tu lio Hakha khua i cozah rian a ttuan liomi pakhat nih a chim. [Pa Siang, Amerika; siang.zukpa@yahoo.com]

Nga Fa Kan Thlah
Pathian nih a kan pekmi kan vawlei, thingram le saram hna kan dawt hna i kan kilven a hau hna ti langhternak caah le kan tizu ngacel hna a ningcang lo in kan thah hna i a etu ca zong ah tih a nun pinah ti chung i a nungmi hna kan thah dih hna nak khamhnak fimchimtu ah le nga tam deuh hna seh ti ruah ah CACC hruainak in ngafa kum tin in kan thlah tawn. Tukum zong Social Service & Development Department Secretary Rev Amos Di Van hruainak in Kawmiti upa hna le zung riantuanti pawl hna nih Pialva le Tita ah nga fa kan va thlah hna. Pialva i a ummi Pialva le Tita khua-bawi le khua chung i a ummi hna he Pathain sin thlacamnak in kan thlah.

CACC aiawh in TABC nih Lahva le Buva ah ngafa an thlah fawn. Zokhua khuataw Laiva zongah Pu Bual Hleih nih Mandalay kal pah in CACC aiawh in a thlah piak hna. An cungah kan i lawm. Hi nga kan thlahmi hi aho cio zong nih kan kilven le kan zohkhenh a haumi a si. Hmun tampi ah cun ngate fuan lai paoh ah tiva kal an khap. Thal ah ngahringdawi lawng an onh. A khap khomi khua hna nih a thathnemnak tampi kan hmuh an ti. [CACC]