



### THEN 1-NA: THLÎR LÂWKNA

**M**i inpeih lote hi chi hnihah then theih a ni a—inpeih lo an ni tih inhriate leh inpeih lo an ni tih pawh hre lote an ni. A hmasa zâwk ang hi nge i nih dâwn a, a hnuhnûng zâwk ang hi? Nupui/pasal neih, nu leh pa nih, tar nih leh thihna te hi chhûngkaw nun nghawngtu lian tak tak palî-te a ni a. Hêng thil inthlâk thleng lo thleng ngei tûrte tân hian eng tin nge kan lo inbuatsaih lâwk ang tih chu tûr kêr zirlâiin a tinzâwn ber a ni.

Mi tu mah hian inpeih lova thil hmachhawn chu an duh lo vang. Inbuatsaih lâwkna hman awm lo va quiz chhân te, rin lâwk awm miah lova thianta emaw, hmêlmate emaw tawn thut te leh sawi lâwk awm lova endiktu hmachhawn te hian rilru a tihah duh thîn hle mai. Thil ngaihdawm deuh mai chu, hêng thil inthlâk thleng lian tham tak tak palî-te zînga a hmasa pahnihah hi chuan duhthlang thei kan ni a, a hnuhnûng pahnihte erawh keimahni duh vâng rêng pawh ni lova lo thleng ve tûr hrim hrim a ni thung. Thil lo thleng ngei tûr nia kan hriatah chuan kan lo inbuatsaih lâwk thei a. Chuvâng chuan hêng thil lo thleng tûrte atân hian inbuatsaih lâwk thei dinhmunah pawh kan ding hlawn rêng a ni.

Hmâsâng mite kutchhuak lehkhabu zîngah chuan Bible a dinglam bîk hle a, thawnthu hrang hrang kan hmuhte zînga a changtupa, mi challangten dik lohna leh tlin lohna an

neihte chu a sawi tîm chuang lo va, tin, an thil tih ̣at leh hlawhtlinna an neihte pawh a lova luatin a sawi vul chiam chuang hek lo. Kan zirlâi bu ziaktu pawh hian eng mah zêp ̣then awm lova Bible-in thil a sawi mai ̣thin dân chu a sawi uar hle a. Bible-a mi fel tak takte thil dik lo tih palh kan hmuhte hi keimahni tâna vaukhâna thu a ni. Chu bâkah, ka vêla chêng ve Kristian ni lêm lote pawh hian Bible-in thil a sawite hi a dik a, eng tik hun atân pawha ̣tangkâina nei thei vek a nihzia an nemnghet ve a ni. Hêng a hnuaia thawnthu kan han târ lante hian tar nih hun tûr a târ leh thih tûra inbuatsaih loh leh nunna petu chawimâwi zâwng ni lova nun hman a âthlâkzia a lantîr Chiang hle a ni.

### **̣THEN 2-NA: ZIR ZÂUNA Hrisêlna Hmanga Entîrna**

Josef-a chuan a nu pa leh a pâ pate chu an la dam lâiin a chênpuï hman ve ve a. Tar kûn an nih tâk hnua an awm dân te kha a mitthlâah a la châm reng mai, thihna tawh leh tar kûn nih huhphurhawmzia pawh a ngaihtuah nasat phah hle nghe nghe a ni. Vânduaithlâk takin, a pu pahnihte thil tawn chuan pumpelh tûr kawng pahnihte a lantîr Chiang êm êm a. An “thisen a ̣ap chhuak” tih hi an zawh tâk loh kawng dangte hrilhtu vaukhâna a ni.

Jesef-a leh a nupui chu a pu a dam lo kan tûrin a insiam mawlh mawlh mai a. Chumi kum kum tîr lama lung natna avânga buai tawh niin, beisei angin a ̣tha chhuak thei lo va. Tûnah chuan damdâwi inah pawh awm tawh lovin chhûngkhat lainaten an enkawl tawh zâwk a. A la valâi lâi chuan pa rorum ve tak niin, Josef-a ngei pawh hi Pacific Tuipuiyah sangha man tûrin a lo chhuahpuï tawh ̣thin nghe nghe a ni. Josef-a leh a nupui chu a pu mutna pindanah chuan an va lût a, khumah chuan che châng lo hian a lo mu ngâwi zar mai a, tûn hmâa a mizia nêk kha chuan a inang ta

lo hle a ni. Mahse, a rilru erawh a la harh tho avângin a tupa-te nupa an ni tih a lo hre mai a. Thil eng eng emaw, kahpah deuh deuh te an sawi a. Chutah thumal pali, sawi chhuakin chu a thil sawi chu Josef-a rilru-ah a châm zui ta reng nghe nghe a ni, chu chu: “I hrisêlna kha a pawimawh ber” tih a ni. He thu hi a thurochhuah, a thil sawi hnuhnông ber a ni tawh dâwn emaw tih mai tûr khawpin a sawi nawn a sawi nawn mai leh nghâl a. Josef-a pawhin a hmaa thil an sawi dun leh a hnua an sawi zawng zawng te kha a theihngihl phah vek a, “I hrisêlna kha a pawimawh ber” tih chauh chu a hriat reng theih awm chhun a ni. Eng emaw chen an awm hnu chuan an chhuahsan leh ta a. Ni rei vak lo hnu-ah chuan Josef-a pû chu a thi ta nge nge a. Mahse, vawiin thleng hian a pû aw thâm ùiak maiin thihna khuma a mut lâia a sawi: “I hrisêlna kha a pawimawh ber” a tih rî chu a bengah a la châm reng mai a ni. Thil lungchhiatthlâk deuh mai chu, hetiang hresêlna thuchah ãa tak mai sawitute hian anmahni’n hrisêlna an chân tawh hnu-ah an sawi leh hnuhnawh chauh zêl hi a ni.

Khatiang thuchah ãa tak kha chu kum rei tak chhông Adventist lo ni ve tawh Josef-a te ang tân chuan thu thar vak pawh ni lo tûr a ni si a. Keini kohhran hi hrisêlna thuchah nei kohhran kan ni a. Josef-a ang deuh hian kan zînga mi tam tak hi chu zu in lo, mei zu lo sa thianghlim lo ei lo kan ni. Josef-a hi regular taka insâwizawi ãhîn a ni bawk a. Eng nge hlauh tûr a neih le? Hetih lâi tak hi chuan hrisêlna thuchah âiin Bible chhiar a tuipui rih zâwk a, hrisêlna lam hawi chu ngaihsak hmanah a inngâi lo hrim hrim nghe nghe. Thil ãa lo tak mai chu, kan hrisêlna thuchah ken hian Adventist-te zînga mi tam tak chu firfiak taka kal duhna rilru a puttîr deuh tlat mai hi a ni. Josef-a hi chuan chutiang rilru chu a pu ve lo a ni tih a Chiang a. A châng châng a thil ãa lo han tih ve zauh zauh te chu mi khirh lo nihna leh firfiak lo nihna angah a ngâi deuh ti tih

nghe nghe. A hrisêlna a lo ngaihtuah ngâi miah loh dân te kha a han thlîr lêt a, chutih lâi chuan Paula thil sawi “Naupang mai ka la nih lâi kha chuan naupang angin ka ʔawng ʔhîn a, naupang angin thil ka hria a, nauupang angin ka ngaihtuah ʔhîn bawk” (1 Kor. 13:11, ESV) tih kha a rilruah a rawn lang zawk mai a ni. A tâwpah chuan a pu thil sawi khân a nun a rawn khawih ve ta chiah a. A la tlâi chhe hman lo hlauh a ni.

Tûn kê zirlâi hrisêlna seminar ni tûra duan chu a ni lo va. Mahse, hrisêlna chungchâng kan thlîr dân kan thlâk hret a ngaih thu erawh chu a sawi ngei thung. Kan chhûngkhat laina hnâite an lo upa telh telh a, an tâwpa an lo muthilh tâk nge nge châng te hian kan hrisêlna kan vawn uluk leh uluk loh hian kan dam rei leh dam rei lo a hril thui thei hle a ni tih kan ngaituah ʔan chauh ʔhîn. Tûn hmâa tar leh upate natna emaw, inthlah chhâwn thil emaw kan tih tam takte kha kan nun dânin zir loh avâng a lo awm a ni tih hriat chhuah a ni tawh a. Entîr nân, United States-a thihna thlen tam bertu chu mite rin loh deuh mai a ni tlat. “The State of U.S. Health, 1990–2010 Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors” an tih chuan thihna leh pianphunga rual ban lohna thlen thei thil chi hrang hang 17 lâi a târ lang a (U.S. Burden of Disease Collaborators, “The State of U.S. Health, 1990–2010 Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors,” *JAMA* 310, no. 6 2013]: 600, doi:10.1001/jama.2013.13805 en rawh).

Hêng thil hrang hang 17 zîngah rau rau pawh hian thihna leh pianphunga rual ban lohna thlentu lian ber leh langsâr ber pakhat a leh chhâwng a ni. Chu chu eng nge ni tih la sawi rih lo ila. United States-a thihna thlen tam bertu leh pianphunga rualban lohna kum hlohtîrtu tam ber chu thil thumun pakhat a ni bawk. Eng nge nia in rin le? Zu in emaw, meizial zûk emaw, thau lutuk emaw, insâwizawi loh lutuk emaw niin kan lo ngâi mai thei e. Chutiang chu a nih

hmêl viau naa, a ni si lo. Kan hrisêlna tichhetu lian be chu ni tina kan ka chhûnga kan dah, chu chu kan chawi ei hi zuk ni teh daih a! Ei tûr fûnna kâwrah emaw, dahna bûrah emaw emaw te hian “lei tih ʔatna hmanga châwm ni lo” tih te, “sa tel lo” tih te, “thau lam chi eng mah te lo” tih te, “bâwlhlo tel lo” tih te leh thil dang dang te a inziak ʔhîn a, mahse, hêngte hi âwih rêng rêng suh. Hrisêlna lama mi thiamte zînga ngaihdân tlânglâwn tak chu thei te, be lam chi ei te, thlâi hnah ei te hian natna kan vei tlânglâwn tam tak hi chu a tilitlêm thei tih hi a ni. Kan thil ei ten kan hrisêl leh hrisêl loha kawngro a su thui hle a ni tih hi mi thiam tak tak, Caldwell B. Esselstyn Jr.-a te, T. Colin Campbell-a te, Dean Ornish-a te leh John A. McDoughall-a te pawhin an pawm thlap a. Tûn hnâi mai khân Neal Barnard-a leh Michael Greger-a te pawhin hetiang bawh hian an rawn sawi ve leh bawh. Ellen G. White-i khân a hunlâi nêna inmâwi lo khawpa ngaihdân changkâng a lo nei tawh a, kum za âia tam mah liam ta khân “thei rah te, thei pil sak chhûnga a mu awm te leh thlâi hnah te, bê lam chi te hi min siamtu’n kan chaw ni tûra a lo ruat sa a ni” tiin a sawi daih tawh a ni.”—*Tihdam Rawngbâwlna*, (2<sup>nd</sup> Edition, 2014), p. 280.

Eng nge ei tûr tih thu-ah hian miin min hrilh kan ngaihthei hlawm lo tlâng khawp mai. “Ka duh duh ka ei ang a, hlim takin ka thi mai dâwn alâwm” ti te’n kan sawi ʔhîn a. Mahse, “an duh zâwng” eitute hian chaw hrisêl ei an ngaihthah châwk a, hlim takin an tho lo tlângpui bawh. Chuti ahnehin hrisêl lo takin rei tak chhûng an awm hnuah an thi nge nge tlângpui a, thih hun pângngâi thleng zo lova liam ta mai pawh tam tak an awm bawh. A châng hi chuan natna leh thihna hi keini thunun zawh rual lohin a lo thleng ʔhîn ngei mai tak a. Mahse, American College of Cardiology president, sa leh sa aʔanga thil siam rêng rêng eng mah ei ngâi lo hrim hrim, Dr. Kim Williams-a chuan, “Thih hi ka pâwngpaw hreh a ni lo; mahse, keima tih dik loh avânga

thih ka duh lo mai zâwk a ni” tiin a sawi.”—Jason Kelly, “Heal Thyself,” *The University of Chicago Magazine*, <http://mag.uchicago.edu/science-medicine/heal-thyself>.

Davida leh Hezekia-te khân thihna chu pumpelh tum tûr niin an ngâi ve ve a. Eng vâng maw? Thih tawh hnu chuan Pathian fak chhunzawm theih a nih tawh loh vâng a ni. I class member-te kha an thil ei dân leh ei thîn tlêma (a châng chuan a harsa viau mai thei) han thlâk danglam hlek khân an hrisêlna atân a ƣa a, LALPA-ah lâwmna an lo neih phah bawk a ni tih hre thiam tûrin ƣanpui ang che.

### **Finna Hmanga Entîrna**

Josef-a pû dang pakhat pû ve thung chu mi hlawhtling tak mai a ni a. Pension pawisa tam tak chhuahpuiin, golf khelh nân leh mi hausa leh changkâng chinten an tih thîn thil hrang hrang a tikual a. Tum khat chu chhûngkhat laina thil tih khâwm a nei a, chutah chuan a tû, puitling ni ve vek tawhte chu, Josef-a pawh telin, a blah an lo kal khâwm a, kum 80 a dam chhûnga thil a zir chhuahte chu eng nge ni tih an zâwt ta a. Han sawi mai tûr hre lo va a han ngawih deuh vang vang hnu chuan, a tu leh fate hnênah finna thu hlan chhuah tûr eng mah a lo nei hauh lo tih a inhre chhuak ta a ni. Nakinah chuan, Josef-a leh a unaute chuan chhûngkaw inlaichînna leh finna hlamchhiah vek khawpa hausakna ûma hun hman a ƣat lohzia an sawi ta a. An pu nun hian chhuan tharte hnêna kan hlan chhâwn theih rohlu ber chu “LALPA ƣihna” (*Sam III:10*) aƣanga lo chhuak finna a ni tih leh Pathian ƣih taka nun hman a pawimawhia a tilang Chiang hle. Chutiang finna chu chawp leh chilh neih thut theih a ni lo va, kum tak tam chhûnga nun chhuahpui chi zâwk a ni. Chutiang chu a nih avângin i class member-te kha chutiang nun chu tûrah hian neih nghâl a hun hle a ni tih hrilh fiah ang che.

Chanchinbu mi hmingthang tak, Malcolm Muggeridge-a pawh kha a tlaran zâwna kum tam tak a nun a hman hnu-ah Krista a rawn pan ve leh hnahnawh a. Mahse, a thil sawi hi chhuan lo awm leh zêlte tân chuan ngaihsak a, inhrilh chhâwn zêl tûr khawp finna thu a ni. Heti hian a sawi a: “Mi hlawhtling tak niah ka inngâi ve a. Miin kawthlêra min hmuh chângte hian ngaihsân hmêl takin min thlîr fo mai; chu chu hmingthanna a ni. Internal Revenue Service-a dinhmun sâng han chelh tûr pawhin pawisa tam tak tâwk awlsam ang reng takin ka thawk chhuak thei mai a. Chu chu hlawhtlinna a ni. Kum upat hle tawh hnu pawha pawisa tam tak leh hmingthanna eng emaw la nei chu thiantê tân pawh awmhawm tak a ni ve. Chu chu a thil nuam tawh a ni bawk. Thil enge emaw ka sawi emaw, ka ziah emaw chu kan hunlâia nghawng lian tak nei a ni tih ka hria a. Chu chu hlawhtlinna a ni. Mahse, hei hi ka hrilh duh che u a, khawngaih takin âwih bawk ang che u. Hêng hnehna ka chan tê tam tak takte hi maktaduaiin puntîr ula, chûng zawng zawng chu belh khâwm vek ula, mahse eng mah tham a ni chuang lo. Thlarau tuihâlte tâna Kristan nunna tui a pêk fâr khat lek pawh a hlu zâwk.”—In Ravi Zacharias, *Can Man Live Without God* (Nashville: W Publishing Group, 1994), p. 116.

In theih chuan, mi tu emaw upa deuh tawh, fîng fak bawk si zawng chhuak ula, Pathian aţanga chhhuak finna chu an lo chhar dân inhrilhtîr ang che u.

### THEN 3-NA: NUNA BEL TÛR

Nupui-pasal neihna tûr te, nu leh pa nihna tûr te leh tar nihna tûr atân tea inbuatsaihna thenkhat hi chu mi tin tân a inang vek mai a. A hmasa berin, Bible hêng chungchâng inziahna thurâwn te, thufing te leh thawnthu awmte chu chhiar phawt tûr a ni a. A dawt lehah chuan, hetiang lam inziahna lehkhabu, Kristian mi thiamte ziah chu chhiar leh

tûr a ni. Chumi hnu chuan, nupui-pasal nei tawh te, nu leh pa te leh kum lama upate kawma an thil lo tawn tawhte zawh tûr a ni.

Thil tha leh ʔangkâi tak dang pakhat chu sênsô ngâi tûr zât lo chhût sa a ni (*Luka 14:28*, ESV). He hi mi mal tin tân, nupui-pasal nei tûrte leh nu leh pa nih tum te bâkah, la upa tûr leh la thi tûr te tân pawh thil pawimawh tak a ni.

❶ **Tûnah hian pitar putar kum 70 leh kum 80, tlâng sâng tak lâwn tuma inruahman mêkte leh pitar putar ni ve tho, thlawhna luhna tûr step-ah pawh zawh chho hlei thei tawh lo an awm a. Kum upat hnu-a hrisêl ʔa tak ka la nih theih nân eng tiangin nge ka nun dân ka thlâk danglam a ngaih le?**

❷ **Fa neih hi malsâwmna ropui tak a ni a (*Sam 127:3–5*)—mahse, kan hun te, kan thil neih te, leh kan chakna te kan hman ral ve a ngâi thung. An lo pian chhuah phat aʔangin an himna tûr te, an ʔan leh chhoh zêlna tûr te, an nunhaw nawmna tûr te, leh chhandam an nih theihna tûr te kan ngaihtuahpui ngihl a. Kan fate nêna inhmangaih tawna kan nei hian thil engkim a tihlu a, mahse, mi tam tak chuan Lalpan an fate a hruaina lamah an kaltîr leh tîr loh an ngaihtuah miah si lo va ni.**

## INSIDE STORY

### NAUTE DÎLA ʔAWNGʔAI

By Marjorie Chisonga

**K**AN inneih aʔanga kum khat hnûah fapa kan nei a. Mahse kan kin zui ta vang vang a, fa dang rêng kan hring zui leh ta lo a ni.

Chumi chungchâng chu mîten lo hriain, “Engati nge nâu in pâi leh tâk loh?” tiin pakhat chuan a zâwt a.



Mi dang pakhat chuan, “Doctor rawn rawh u,” a lo ti vê bawk a.

Thenkhat chuan dâwithiamnu (witch-doctor) pan tûrin thurawn min pe hlawm a.

Keinî nûpa hian fâ neih zêl chu kan duh a. Ka pasal hi Rusangu Secondary School, Zambia rama Monze khuua Seventh-day Adventist boarding academy-ah zirtirtu hnâ a thawk a.

Kan chhûngkaw len zâwng min zâwtûtê hnênah eng nge ka sawi theih ang le?

“Chutiang zawnha chu kan tawng deuh reng a, kei chuan LALPAN a la ngaihtuah mai ang,” tiin ka chhâng tîn a ni.

Mîten min khawngaih leh lainat âwm taka an sawite hian ka lungngai vê chuâng lo. Mahse nî khua a lo rei chuan, ka tian thenkhat puithûna âthlâk ringtûte chuan ‘eng thil vângin emaw hremna ka tuâr a ni ang’ tih an ring deuh tlat mai a.

Chutah ka pasala farnû chu a thî a, keinin a fanu kum 3 mî chu kan enkawl a. Tichuan fa enkawl tûr pahnih chu kan nei a lo ni ta a. Chutiang ngaihdân nei ka thiantê chuan min lâwmpui phian lawi a, chumi zârah chuan nâu pâi leh thei a, fa dang pawh hring tûrin min beisei sak a ni.

Mahse eng chu a ni thei chuâng sî lo.

Bible-a Hanni chanchin *1 Samuela 1* khân beiseina min pê a. Hanni kha beidawng duh lova tawngtai zui zêl mî a ni a. Pathian hnêna a dîl zui zêl avângin, Pathianin nâu pâitfrin, Samuela kha a lo piang a.

Ka pasal nên pawh kan dîl zui reng a. Chutiang chuan kum 13 chhûng kan dîl dún tawh a. Chutah ni khat chu thil danglam awmin ka hria a. Nâu ka lo pâi reng mai! Kan nûpa chuan tîngthîa Pathian hnêna lâwmthu sawiin kan tawngtai nghâl vat a.

Kan fa pahnihna chu a hmingah Cheelela, kan sâ a, a awmzia chu Tonga tawngin “Hlimawm” tihna a ni a, a ni ngêi bawk a.

Ka fapa naupang pahnihte chu tânah kum 17 leh 14 ni tawhin, Isua hmangaihtu an ni.

Pathianin nasa takin kan chhôngkua mal min sâwm a. Chhel leh dawhtheih a ngai deuh mai a lo ni. Rinna nei chung a Pathian thil in dîl chuan, in beisei âia nasa zâwk mahin malsâwmna A vûr mai dâwn che u a ni.

---

*Marjorie Chisonga, 52, hian Rusangu Secondary School-ah home economics a zirtîr mêk a. Hé sikul hi U.S. missionary, William Harrison Anderson-an kum 1905-a Northern Rhodesia (tûna Zambia) a hmun a din thar kha a ni.*