

Health Series: Kidney Disease (#1)

An Hoang Trung Tuong 2010-12-26 23:00

Page: 1

L€U •: M, I SAOCHfP PH,, I GHI R... NGU†N V‡ T^ CGI,,

Nh%đ bŠt

Trung T<£ng m•i chŽm c•c c• v' ch•nhtr', l'chs", kinht", m•n xi'n, blah blah, m- qu-n m~, r•ng S™c Khše m£i l- th™ either c•c c• l>n Trung T<£ng c•n nhæt.

S™c Khše s• kh•ng ž"n khi c•c c• thi"u nŸ, m- ž< c t;chl£y khi c•c c• th£a nŸ.

Ch•nlŸ ž•y. Trung T<£ng nŸi žŽo g! kh•ng ch•nlŸ?

H!nhdung kişu v"tlŸh©c, th! S™c Khše giªng ži«n trong con -cquy, ch™ kh•ng giªng x-ng trong qu• m•yn®.

N-n c•c c•, ž£ng ngudªt ž i m¬t mªa j-hŸi tangth<±ng k²n teo r-ng r³ng 'a xŸn ž•i d•m m£i cuªngcupng van c•u S™c Khše. CŸ k'p c•i d-m n¶a.

Ph•i ch-tbŸp S™c Khše t£ng ng-y t£ng tu•n. • ng Ng<%đ ch•nch;nh kh•ng sªng ž§ t²o v! b'nh tim b'nh cªt b'nh "ch b'nh everything. • ng Ng<%đ ch•nch;nh ph•i sªng ž§ chudu t"ncªng tu®i Ch„a hehe r¹ ch"ª.

R¹ ch"ª?

B-i m-o: Chukª thşl»c

Thşl»c • ng Ng<%đ tuªn chukª 24 n-m, theo Al Huang Health Cycle Axiom.

C±th§ · ng Ng<%đi ph•ttri§n trong 24 n-m ž•u. N"u chŠm tu®i 24 ng»c c•c c• v<¼n tr± x<±ng nh< ng»c L-i Mµm Thªi, th| žŽo b¤ugi%ng»c c•c c• nungn, c hai n, i nh< ng»c Schwarzenegger. N"u qu• tu®i 24 chim c•c c• v<¼n c¤nc¼n nh< chim Manh L|n Tr¤u, th| žŽo b¤ugi% chim c•c c• s, ngtr<%ng b½ng chim Trung T<Æng. Hehehe.

B«nhtrŠng · ng Ng<%đi ph•ttri§n trong 24 n-m ti"p. N"u v< t tu®i 48 ph®i c•c c• v<¼n xªp m¾y nh< t•ng m, t Everon, th| v< t tu®i 90 nỖ v<¼n gi¿n m' m nh< d•i nghŽ. N"u tr<Æc tu®i 48 gan c•c c• žÀ b²onh²o ž̄n m¼, th| eo ui giankh® nhÁ giankh® vÀi b<%m.

48 c¤ng l- tu®i mÀnkinh Á li' nb-, v- tu®i loÀngtinh Á li' n•ng (*).

D•i 48-72, ž%đi c•c c• lao dªc.

Dªc tho•i hay ž™ng, tr±nnhÂn hay g'pgh' nh, t°ythūc 48 n-m ž•u.

72 c¤ng l- tu®i loÀngtr; Á li' nb-, v- tu®i mÀntinh Á li' n•ng (**).

Sau tu®i 72, hehe, n"u ch' định d¶ng ch™ngt' t l|ut|u nh< tham -n, dÃi vÃt, th° dai, chªc, l¿a, trÃ, t•o, thªi tai..., th| ž%đi c•c c• mÀnnguy«n (***).

M•n sao ž%đi mÀnnguy«n?

M%đi kh•ok;u m%đi m%đi.

B-i No1: B'nh th' n

Th' n l- hai h¿n h|nh M, i B<Æm n½m žªix™ng nhau v°ng th-tl<ng · ng Ng<%đi, mÃi h¿n nÃng t•m lŠng r<¼i lŠng t•m, m•u žŠ s'm, m°i khai c»c, khai h±n c• b<Æm.

TŠis¤u th' n khai? TŠibÁi ch™cn-ng®ng.

Ch™cn-ng th' n l- g|? Trung T<Æng žŽo bi"t h"t, v- ng%r•ng l¢ b•csÅ sÆngmŠ nh< Lang LŽt, T± LŽt, T°ng T•n Thæt, Di Hµ Æ-c, c¤ng žŽo

bi"t h"t hehe.

Trung T<Æng bi"t žŠikh•i, th"n nh"n m•u th• t£ ž⁻ngmŠch, l©c sŠch, r°i tr• m•u tinh v•u t£nhmŠch. CẢnbÀ cÇa qu•tr|nh l©c, l- n<Æc ž•i, th| th•i m~ xu^ang b©ng ž•i, r°i ž•i m~ ra ngo-i qua bupì. H"h" ž_ung khai c>c nh".

MÃi ng-y, th"n nh"n t•m ng-n r<Ái ljt m•u, ngang l< ng n<Æc m•y x-i bÁi giaž|nh L£a 6 mŠng, l©c ži l©c lŠi, r°i th•i t•m ljt r<¼i n<Æc ž•i, li-nt³c li-nt³c su^at tr-m n-m.

V"y c•c c• thøy, th"n l£m b'nh khi m⁻t ng-y ®ng kh•ng nu^at žÇ tøn r<¼i m•u, hoĂc kh•ng th•i žÇ ljt r<¼i n<Æc ž•i, hoĂc žŽo th•i n<Æc ž•i, m- n<Æc bšm~ g| žỖ, t'd³ tr- T•u hehe.

(DÆng ch%thamlu"n)

(@2010)

(*) Tu®i LoÀngtinh: Coi b-i B'nh K²n, Health Series.

(**) Tu®i LoÀngtrj: Coi b-i B'nh Æ•ul£u, Health Series.

(***) Æ•ikhi Trung T<Æng chia Chuk° Thšl»c th-nh 2 B•nchuk° 12 n-m, b®xung v-i ni-nhŠn nh< Tu®i 12 Ph•td³c, Tu®i 36 Æ'nhcao etc. C•i n•y gi•ng sau.

Ph³l³c

Danh•ch T£ Djnh trong b-i:

- Ch•nhtr': (Ch•nh tr', Chjnh tr').
- L'chs": (L'ch s").
- Kinhtr": (Kinh t").
- Tjchl£y: (Tjch l£y).

- Ch^{an}l[¥]: (Ch^{an} l[¥]).
- Hⁱnhdung: (Hⁱnh dung).
- V^{tt}l[¥]h[©]c: (V^{tt} l[¥] h[©]c).
- Ècquy: (Èc-quy).
- M[•]yn[®]: (M[•]y n[®]).
- Ngud^at: (Ngu d^at).
- J-h^Yi: (J- h^Yi, Gi- h^Yi).
- Tangth^{< ±}ng: (Tang th^{< ±}ng).
- Cu^angcupng: (Cu^ang cupng).
- Ch⁻tb^Yp: (Ch⁻t b^Yp).
- Ch^{an}chⁱnh: (Ch^{an} chⁱnh).
- Chudu: (Chu du).
- T^{nc}°ng: (Tⁿ c[°]ng).
- Chuk[°]: (Chu k[°]).
- Th[§]l[»]c: (Th[§] l[»]c).
- C[±]th[§]: (C[±] th[§]).
- Ph[•]ttri[§]n: (Ph[•]t tri[§]n).
- B^ugi[%]: (B^u gi[%], Bao gi[%]).
- Nungn^{_}c: (Nung n^{_}c).
- C[¢]nc^¼n: (C[¢]n c^¼n).
- S^{_}ngtr^{< %}ng: (S^{_}ng tr^{< %}ng).
- B[«]nhtr^Šng: (B[«]nh tr^Šng).
- Ph[•]ttri[§]n: (Ph[•]t tri[§]n).
- B²onh²o: (B²o nh²o).

- Giankh[®]: (Gian kh[®]).
- MÀnkinh: (MÀN kinh).
- Li' nb-: (Li' n b-).
- LoÀngtinh: (LoÀng tinh).
- Li' n•ng: (Li' n •ng).
- Tr±nnhÂn: (Tr±n nhÂn).
- G¨pgh'nh: (G¨p gh'nh).
- T°ythu¯c: (T°y thu¯c).
- LoÀngtrj: (LoÀng trj).
- MÀntinh: (MÀN tinh).
- ChTMngt'': (ChTMng t'').
- L'ut'u: (L'u t'u).
- MÀnnguy«n: (MÀN nguy«n).
- Kh•okju: (Kh•o kju, Kh•o cTMu).
- Æ^aixTMng: (Æ^ai xTMng).
- Th¬tl<ng: (Th¬t l<ng).
- TŠisɔu: (TŠi sɔu, TŠi sao).
- TŠibÁi: (TŠi bÁi).
- ChTMcn-ng: (ChTMc n-ng).
- B•csẢ: (B•c sẢ).
- SÊngmŠ: (SÊng mŠ).
- ÆŠikh•i: (ÆŠi kh•i).
- Æ¯ngmŠch: (Æ¯ng mŠch).
- TẢnhmŠch: (TẢnh mŠch).

- CÄnbÄ: (CÄn bÄ).
- Qu•tr|nh: (Qu• tr|nh).
- Giaž|nh: (Gia ž|nh).
- Li-nt³c: (Li-n t³c).
- Bšm~: (Bš m~).
- T´d³: (T´ d³).
- Thamlu¨n: (Tham lu¨n).
- Æ•ulɁu: (Æ•u lɁu).
- Æ•ikhi: (Æ•i khi).
- B•nchuk^o: (B•n chu k^o).
- B®xung: (B® xung).
- Ni-nhšn: (Ni-n hšn).
- Ph•td³c: (Ph•t d³c).
- Æ´nhcao: (Æ´nh cao)

COMMENTS

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 15:56\) #51](#)

Z| dɁy d't m~ c•c c• d't m~ th½ng Yahoo bup| trɁu n•y lš| zÁch™ng con b- m-i.

Z| j•nh%đ c•c c• nhanh f•t r°i c¿n chšy.

@C• T±. Hehe c•m±n c• dÀ d©c thamlu¨n nh". D't m~ Lang Lžt v" a h•m qua c¿n t<væn c• Nam L£a h•m nay chšy m~ dɁu r°i?

@C• Dš| T• Vi«t.

C• v£a qua ng<¼ng U30 fšng? Tu®i n•y b~td•u cỲ s» chi\$nbỉ"n ti-uc»c v' h«thªng sinhz³c, n"u kh•ng b°d~p (t™c nšp ~cquy) ngay l~ sau n•y kh•ng tªt dªu.

Tinhi~n c• c•n nỲi r¹, "action" c• 15 ph¼t l~ t²o ngiÀ l~ th" n•u? L~ 15' ra h"t hay 15' th! m«t qu• dŹo m•n ti"p d< c n¶a? N"u 15' ra h"t th! tªt ch™, c• dŹo c•n ch´nh j! dªu.

@B~p Ng• y~u.

Én n~itšng s¼cv"t nỲi chung kh•ng hay l~m, n~n hšnch". Tšisªu kh•ng hay th! Z! h•ng r~nh l~m, z<ng Z! thªn m~t b•lÀo tr<£c m•n m"uz'chvi~n thªi bªucæp, c• h©h~ng c• c® ~n l¼ng m£i c"t h~ng ch³c n~m li' n tªtÀ, sau cỲ v<£end' h"t dæy.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 16:03\) #52](#)

@C• Dom D¼m

D't m~ c• z•m d'nhh<£ng khais•ng cÇa Z! h" con j~ mæt n"t kia. Nh~dæt housing cÇa c• c™ ch%đÀ d't m~.

@C• Thi"u Bªa

B¼ nhi' u n<£c tr~ng h•ng f•i d\$ •ng th"n ®ng cỲ dÇ n<£c d\$ working, m~ d\$ m•n loÀng b£t m•u chšy qua ®ng, nh«nti«n r" a ®ng cho sšchs•.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 16:10\) #53](#)

@C• Ng•u B¼n

D't m~ cªuhši cÇa c• m%đ c• t» jšnh%đ d't m~ l<%đ nh< •ng chỲ. Th»ct" • ng C³ ch<a chÇd~ng xin c• Dši m~t chªn quan nh£n, z<ng ®ng dÀ ngi~mt¼c chu¼nb' cho vi«c dỲ v! ho~nto~n b"t~c, d°ng f•t • ng Mao c<£p d< c n<£c T•u hehe.

D't m~ dY l- ngi«pch<Æng cÇa t~c LÆa.

G i¥: N-n t!mhişu c•c c•ngth< . ng C³ gÁi b©n F•p. Tinhi-n c•c c• cÇng c•n nhÆ, d"n 1947 th! b©n F•p ho-nto-n dŽo tin . ng C³ n¶a, v-m~t s» xinxŠ nh< v~y s• v•jch.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 16:17\) #54](#)

@Nhøt Zªm, em Mjt, B-p Ng•, c• Cu Ng-n.

Én c•c th™ cÇa cªy anht, c ræt l- b® & ngon. Hoa, l• cÇa nY d'u næu canh -n ræt ngon. CÇ cÇa nY lu~c -n nh< khoailang ¥, ngon c»c.

Cªy anht, c l- m~t lo-i cªy hi"mhoi m- tætc• m©i th™ cÇa nY d'u cY jch. Th»ct" l- chjnhfÇ n<Æc dŽo n•u cÇng cY z¶ng zoanhngi«p bjm~t jung anht, c cÇng nh< z¶ng lo-i cªy mat, y kh•c, z<ng lŠi dŽo cho t<nhªn jung. M•o hay Tªy T•u d'u th" tæ.

C•c c• dYn coi lošt b-i Chi-nja Anht, c, kš v' m~t c• cam g~c nhi'u n-m f³tr•ch jung/thuhošch anht, c cho B- X- T- tr-n B-c C»c.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 16:19\) #55](#)

@Nhøt Zªm

Zi«u ngªm t-ck² d< c thªngk- l- cY t•cz³ng tr•ngz<±ng. Cžn ch™ngminh th! ch'u, dŽo ai ch™ngminh d< c.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 16:20\) #56](#)

@B-p Ng• y-u

L-m qu• canhŠc n¶a di cho fongf, em

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 16:27\) #57](#)

@C• Si

B₂ 2 lít n<Æc mÃi ng-y th₁ d_u c_Y j_t? Tæt_{nhi}-n l- tr_E n<Æc trong canh, z_iu, bia..

Hay l- c• t_jnh nh•m?

Bij% c• f•i m•n th" n•y: mÃi ng-y d_S ra 4 chai n<Æc l[©]c (kho•ng hoÄc n<Æc tinh d' u OK) Á b-n l-m vi«c ¥, s•ng d"n chi' u l- f•i b₂ b₂ng h"t. N"u b₂ kh•ng h"t chÆng ¥ l- kh•ng t^at d_u c•.

Sau d_Y t-ng z•n l-n kho•ng 3-4 lít/ng-y.

Z₁ mÃi tr_n ch±i banh m^oa h² b₂ 2 lít, m^oa d•ng 1 lít. C• ng-y th<%ng b₂ 3-4 lít.

B₂ nhi' u n<Æc tinh ngo-i vi«c m•n s_Sch th_n nh< Z₁ dÀ n_Yi, c₂n l-m cho zazÊ b_Yngb_{3/4}y, c•c b-p th't c-ng m[©]ng, g•i ræt l- c•n.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-27 16:27\) #59](#)

Th•i Z₁ ch_Sy f•t d't m_~ c•c c•.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-28 19:57\) #109](#)

D't m_~ c•c c• Z₁ d_uy.

Th₂ng Yahoo LÆa n•y n_Y dang b'nh d't m_~. C•c c• b^at c_ung xong s• th_uy n_Y d₃o hi«n j₁ c• th₁ dÆng s^at ru_~t, ch% 1-4h n₁a c_ung s• l-n, dÆng b^at nhi' u qu• x_Ya cÆng mæt m_~ 4h d_uy.

D't m_~ LÆa th₁ ch' c_Y z₁ng th[™] nh< th" n•y th•i, mu^an thayd_Çi kh•ng d±nj•n. CÆng nh< c•c c• s^ang Á H-n_~i v_~y, ch•n nh< s^ang trong d^ang c[™]t ¥ z<ng z_Ej₁ c_Y l»ach[©]n kh•c?

Hehe Z₁ ch•u em M•u v-ngson S-ig₂n f•t cho n_Y d₂ng fongt³c b»a. Em g[©]i Z₁ l- k²n to th" l- ræt d< c Z₁ y-u hehe.

An Hoang Trung Tuong (2010-12-28 20:09) #111

@c• T±.

Theo s•ch d•ngy cÇa b©n T•u, th»cf¼m m•u den (dÃ den, m² den, m⁻cnh, rau cªu...) cỖ t•cz³ng b® thⁿ b® gan j•i nhi«t ti-u d⁻c..

B©n T•u th| c•c c• bi"t r°i, th<%ng nỖi m- dŽo ch™ngminh, tSiv| bšn ngi-nkju khoah©c theo f<±ngf•p thªngk-, ch™ dŽo cỖ j•ithjch l¥luⁿ dŽo j| c•.

TŠisªu th»cf¼m m•u den lŠi cỖ m•u ¥? C•i j| m•n n-n s-ctª den trong c•c th»cf¼m ¥? V- z¶ng c•i s-c m•u den ¥ t•cz³ng tEi s™ckhše c•c c• th" n•u, th| d"n Z| c£ng dŽo bi"t, v- Z| sure l- tr-n qu•dæt c£ng dŽo ai bi"t.

Tinhi-n b©n Tªy, Nhⁿt, H-n j% c£ng ræt chuⁿg th»cf¼m m•u den, n-n c•c c• c™ theo bšn di cỖ dŽo j| l-nt-n.

An Hoang Trung Tuong (2010-12-28 20:28) #113

C•c c• d§ ¥, n'nt•ng cÇa khoah©c T•u l- tri"th©c v' Ng£h-nh, B•tqu•i..

Tætç• m©i th™ tr-n d%đ bšn d'u j•ithjch qu¾nquanh z¶ng mỖn dỖ.

Th»cf¼m n-y kia, thuªcthang n-y n©, d'u h•ng f•i ngoŠil«.

Tⁿh< ng£h-nh Kim M⁻c ThÇy HŠa Th® th| t<±ng™ng n-m m•u Tr-ng Xanh Den DŠ V-ng. Th™c-n cỖ m•u n•u th| x"p mⁿ v•u H-nh ¥.

Theo dỖ th»cf¼m dŠ nh< c-chua, Eet s• thuⁿc nhỖm HŠa, l- L" a, t™c l- nỖng hehe.

C₂n th»cf³/₄m den Z₁ dang n^Yi s• thu⁻c nh^Ym Th_{Çy}, l- N<Æc, tTMc l- m•t hehe.

D't m[~] ch• c^Y khoah[©]ct_{ij}nh T^{ay} F<±ng d^Žo j_l, z<ng m- nge c^Çng b[°]i tai.

T^Yml^Ši, v_l th", th»cf³/₄m m•u den s• c^Y t•cz³ng j•inhi«t c±th_§, m•n m•t gan m•t th[~]n hehe. C₂n th»cf³/₄m m•u d^Š s• c^Y t•cz³ng t-ngnhi«t, m•n tinh m-t th_{ij}nh tai kh^Še tim kh^Še z•i hehe.

Ngo-i ra th[~]n l- m⁻t trong ng^Çt^Šng, thu⁻c h-nh Th_{Çy} (Ph[®]i thu⁻c Kim, Gan thu⁻c M⁻c, Tim thu⁻c H^Ša, T[°] thu⁻c Th[®]), n-n f•i z[°]ng z[¶]ng chæt thu⁻c Th_{Çy} d_§ b_µib[®] l- d_„ng hehe.

ChTMngminh? Tætⁿhi-n l- d^Žoth_§, f•i z»a v•u ti-nd' l- Ng^Çh-nh Thuy"t m- th•i.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-28 20:40\) #114](#)

@C• Tr^Šn

Zi«u ng^{am} d< c b[©]n T•u cho l- n^Y j[¶] c•c tinhchæt c_Ça th»cf³/₄m d< c l^{au}. ChTMngminh ræt j•nz'.

T[~]nh< c^Y •ng ch^Y ch"t, n"u c•c c• cTM vTMt [®]ng dæy, th_l [®]ng th^ai rinh nh< m_µm c• L-i, tTMc l- c•c tinhchæt (?) c_Ça [®]ng b' •ng j_Çi •ng b[©] j_l d^Y trong kh•ngkh_{ij} -n m[~] h"t r[°]i th•i ra cTMt, ho^Äc b' bi"nchæt th-nh cTMt, n-n n^Y m^Æi th^ai th".

Z<ng n"u ng^{am} •ng ch^Y ¥ v•u zi«u, th_l c•c c• thæy ngay l- d^Žo th^ai j_l c•.

T^Šis^{au} •ng ch^Y ng^{am} zi«u th_l d^Žo th^ai? B[©]n T•u j•ith_{ij}ch l- m[©]i thTM c^Yth_§ b^ac th^ai c_Ça [®]ng n^Y chi^Šn m[~] sang zi«u, n-n [®]ng d^Žo th^ai nh< th< %ng thæy.

V"y n-n trong zi«u d^Y c^Y tinhchæt c_Ça •ng ch^Y ch"t.

V- tE lYlu''n dY, c°ng mEi vi«c quans•t c•c •ng s, cv''t, nh< t-ck² th| t'n nhau ræt g- (m°a d-ngz³c c•c ®ng g-o di''c c• tai), r-n th| t'n ræt zai v- th''mch; t'n d< c c• c•c •ng v''t kh•c lo-i (nh< m²o, ngÄng..), n-n b©n T•u mÄcd'nh l- chŽn tinhchæt mæy ®ng th| ræt l- b®z< ¼ng hehe.

An Hoang Trung Tuong (2010-12-28 20:47) #115

@C• Si

Z| dÀ b¾u l- f•i b, nhi'u n<Æc. D't m~ d''n t•m 30-40 ng<%i b, jt n<Æc zazÊ ræt kŽm. L, c n•u trong cÆng kh•khan v- r-nreo.

N<Æc l- th™ thu^ac rÊ nhæt v- t^at nhæt •ng ng<%i cYth§ cY.

C°ng mEi nY l- mu^ai. D't m~ •ng ng<%i ch' c•n 2 th™ n•y l- ch¶a d< c b•ch b'nh.

‡ c• Nam LÊa h•m n© hšı v' b'nh th''n m- h•m nay chŠy m~ dæu r°i nhÁ? NhÆ nh-c •ng pa ngo-i t-ngc<%ng B•t Th''n C•ng nh< dang m•n, th| f•i luy«n dÇ c•ng, nhæt l- c•c c•ng tE 7-11 (Thæt Can C•ng, C"u NhÀn C•ng, Th'p TÌ C•ng, Th'p Nhæt F" C•ng). DÄcbi«t l- Th'p TÌ C•ng (10 l•n m, t k²n) f•i luy«n c°ng B•t Th''n C•ng lu•nlu•n.

An Hoang Trung Tuong (2010-12-28 21:51) #116

@B-p Ng•, em DŁm v-ngson

Í

Tæn Chu V-n l- tr°m th®f' nh< kişu Bınh NguyËn, ch<a bæuj%o d< c B- X- T- tint<Áng n-n h•ng cY chi«n c• c® d< c jao nhi«mv³ jung anht, c cho B- X- T-.

Í

Tinhi-n Tæn Chu V-n lĩi t»ti«n jung ræt nhi' u anht₃c, chÇy"u t»s•n t»ti-u v- b•n sang T•u hehe, b' B- X- T- ræt gŽt.

Í

Em Džm ch₃¥ d©c cµng cÇa Z! f•i d©c c¼nth"n, Z! "d® oan" cho B- X- T- bµuj%?

Í

Z! nŸi r¹ r½ng, qu^acja n•u (bætkš M•o hay Nh"t) cÇng cŸ z¶ng zoanhngi«p ng•m cÇa ch;nhfÇ chi-n s•nxuæt v- kinhzoanh z¶ng loŠi cµy mat₃y, kh•ng th" th! læy dµu ra nguy-nli«u dš ch"t"u z¶ng th™ thu^ac nh< Morphine?

Í

Th<%ng l- s•nf¼m cÇa c•c zoanhngi«p dŸ chi-n z°ng dš xuætkh¾u, cungcæp cho ng-nh Z< c, cungcæp cho Quµnd-i, v- m"t s^a lÀnhv»c dÄcbi«t kh•c. Tinhi-n trong z¶ng th%idišm khŸkh-n th! nŸ d< c b•n c• ra ngo-i dš læy xi'n chiti-u cho ch•nhfÇ. Th%đ 194x-195x . ng C³ dÀ m•n chi«n n•y ræt ngon. Th%đ 196x-198x th! dµy cÇng l- m"t nguµn thu quantr©ng cÇa c• Ba Zu¾n.

Í

Ngo-i jung v- bu•nb•n mat₃y, ch;nhfÇ n•u cÇng f•i cŸ nhi' u l»cl< ng dÄcbi«t f³tr•ch kinht-i ng•m. Xi'n ki"m d< c bÁi b©n n•y kh•ng dš trong s®s•ch cÇa B- T-ich;nh, m- z-nh chiti-u ri-ng cho z¶ng v³ vi«c khŸ j•itr;nh nh< lobby cæp qu^acja, ch-n t;nhb•o ch•nhtr'..

F®bi"n nhæt l- c•c bi«td-i t!m v-ng (either v-ng ch•n jœu v- v-ng t»nhi-n) hay d• qu¥, bu•n v¹khj, r" a ti'n..

An Hoang Trung Tuong (2010-12-30 07:35) #147

Ui d't m~ c•c th½ng Yahoo L£a n•y. Zi nYi dŽo b̄u j% sai: C•i \./ j| v•u tay L£a d' u th½ng t-nf".

Th•i coi nY nh< li«tsÅ. Zi j•nh% i c•c c• f•t r° i c¿n di ch' dŠo B- X- T-.

@em Thi C¿i

Em D¿m v-ngson Êm d° a v' v³ B- X- T- jung anht¿c læy hoa cho ong b¿ dY, bÁi m~t l•n trong fi-n h©p quªch~i . ng C³ dÀ j•ith¿ch th" v| c• B½ng jung anht¿c qu• l~ , sau dY c• c® f•i r¿t v•u c•c c-nc™ bjm~t.

@em M•u V-ngson SG

D¿ng l- b¿ m~t ly n<Æc cªi v•u bu®i s•ng tr<Æc khi -n s•ng, th~mch¿ tr<Æc c• khi uYnh r-ng j" a mÄt l- ræt nhu~ntr-ng. Z¶ng em v-ngson luy«n ngYn n•y t£ hui c¿n trÊ (z<Æi 20 t¿i) lu•n cY l-n za ræt l- mÎ mÄn, v- h« b-iti"t ræt l- ngonngÊ.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-30 07:41\) #148](#)

@B-p Ng• y-u

D¿ng l- c•c th§loŠi d•ngy nh< thuªc nam thuªc b-c th| kh•ng cY m~t t¿ lYthuy"t chu¿nt-c n•u c•.

Tæt• z»a v•u Z'ch (trong Kinh Z'ch) v- kinhngi«m jatruy' n. C•c thang thuªc d< c truy' n c• ng-n n-m v- d< c di' uch'nh sau nhi' u n-m bªc ch¶a b'nh, theo c•mt¿nh c•nh«n c•c th•y lang l- ch¿nh.

Em ch' u khY b¿ n<Æc d'udÄn khi c¿n sEm. B¿ n<Æc tinhkhi"t l- tªt nhæt. Thitho•ng b¿ th-m n<Æc kho•ng.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-30 07:49\) #149](#)

C• Tæn Chu d¿ng l- th¿ch c•c th§loŠi th¿ v~t, c• th¿ sªng v- th¿ nhui. Cungdi«n c• c® tr-n Th•i Nguy-n c¶ng tuy' n th¿ nhui, ngo-i ra cY

nhi' u th_u x'n nh< gœu h[®] nu•i d•y v<%n.

C[®] ḍi T^{ay} B-c T»tr' nhi' u n-m m- kh•ng d< c.

Th%đ d•u kh•ngchi"n, • ng C³ l-m ḍo j! cỖ ḷnh, c• J•p l- t<Æng kh•ng qu^{an} hehe. Th%đ 1946 khÇngb^a Á H- n⁻i, z<Æi tay c• J•p cỖ ṿšnṿn ng-n qu^{an}.

• ng C³ & c• J•p tho•t ch"t tr-n B-c C»c nh%v•u d•m ḷnh f' cÇa c• T^{en} c• (l_uc d•ng nh^{et} l-n tÆi d-m ng-n cỖ vÇtrang d•ydÇ).

Th" m- khi c•ng th-nh, d't m̃ c• T^{en} b' jam li'n, khỖa m̃ ch^{an} tay nh< chỖ. Th" mÆi l- • ng C³.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-30 08:01\) #150](#)

@L-i Ṃum Th^ai

"Da T' u" th! cỖ ḥši cho gan l- kh•n-ng cao, theo th^angk-. Tinhi-n cỖ th½ng b_u zi«u c• d%đ m- gan ch• s^{au} c•, s^ang d"n 9 m^{ay} kḥše nh< h[®] lu•n.

Ch[™] "Da T' u Ḥši T^{am}" th! ḍo cỖ c±sÁ.

Ri-ng Z! th! th^{ay} b_u zi«u nhi' u tṛnhÆ r^{et} ḳžm.

Ḷlu"n "Da Z^{am} Ḥši Th"n" c-ng ḍo cỖ c±sÁ. B[©]n ch^{et} ng« ch_ung nỖ z^{am} nh< th" m- hi"m th½ng ḥšng th"n l-m. Trong khi dỖ Z! bi"t nhi' u c• ch• z^{am} ḍo j! m- t²o v! th"n h"t r^oi.

Theo ḷlu"n ¥ th! c•c em f̣ ḥšng m̃ h"t th"n? Ḍo cỖ chi«n ¥ hehe.

Th"n cỖ nhi' u c•ngn-ng, trong dỖ c•ngn-ng cḥnh l- l[©]c m•u, th! ḍo ch' u •nhh<Áng nhi' u tÆ s» Z^{am}z³c. C̣n ẓng c•ngn-ng kh•c cÇa th"n m- ḍo ai r-nh th! Z! ch' u, ḍo bi"t lu•n.

C• cỖ t'n c•chnh"t 4 nh•t d< c c•i c³c c[™]t ¥ con j- n[®] v¼ ṃum kia.

S¶a t<±i b, t^at, z<ng nh£ l- d£ng cỖ d\$ l= u qu• 1 ng-y. Mua chi' u h•m tr<£c th| s•ng h•m sau f•i b, b½ng h"t.

An Hoang Trung Tuong (2010-12-30 08:05) #151

@C• J- L-ng

C•c con s^a 7/8/9.. trong Z^m C•ng l- zo Z| di' uch'nh theo Z'ch. C•c c• kh•ng c•n quant^m d"n t|nh khoah©c cÇa nỖ.

V<£nd' ch|nh l-, c•c d⁻ngt•c C•ng f•i th»chi«n d'udÄn, theo d, ng Tri"t cÇa Z^m C•ng. T'nh< nu^at n<£c b©t 8 nh•t th| ng£ng, sau dỖ l\$ 8 nh•t ti"p. Ch™ kh•ng n-n l, c 8 nh•t, l, c 20 nh•t. N"u c•c c• thæy nu^at 20 nh•t l- t^at cho b•nth^m, th| f•i c•ng d'udÄn l, c n•u c£ng 20 nh•t.

An Hoang Trung Tuong (2010-12-30 08:20) #153

@C• Long H•i

V^anli"ng 3 tÎ l- ræt ®n cho starting-up m⁻t zoanhngi«p r°i. V<£nd' d•ut< v•u d= u th| c¿n t°y thu⁻c ng' chi-nm•n cÇa c•, n-ngkhi"u cÇa c•, sÁth|ch cÇa c•, ch™ kh•ng n-n h\$ b³p m⁻t f•t "d•ut< v•u d= u", nỖ azua l-m, Z| kh•ng Çng h⁻.

Z^m L£a m|nh hay cỖ ki\$u d•o c•y j¶a d<%ng nh< th", n-n m£i cỖ chi«n d•ut< b•yd-n theo tin dụn, v- t\$ n-n m⁻t n'n kinht" tanhb-nh v•ch|nhfÇ nh< hi«n nay.

C• n-n xem c• th\$ lÀnhv»c j|, r°i t| m m⁻t zoanhngi«p trong lÀnhv»c dỖ m- d•ut<. N"u h•ng th\$ j| c• th| n-n cho conc•i di T^y. N"u ch< a cỖ conc•i th| t» c• di T^y m- b[®]xung trauzui ki"nth™c kinhngi«m v- c• v^anli"ng n¶a. N"u dŽo m•n d< c th" th| l\$ mua dæt th•i ch™ bi"t l-m dŽo j| hehe.

Trêcon ch' m f•ttrişn m- ch' b, su•ng thu^ac T^{ay} th| dŹo -nthua d^{au} c•. Cho nŸ di sinhhoşť c•c lÆp chæt ng« cÇa trêcon di, nh< v•, nhŞc, v¹.. kşc• th%đjan d•u nŸ ch<a theo d< c cŹng k« m~ nŸ.

N-ng cho nŸ di b±i, di pıchnıch, cho coi nhi' u fin hoşťh|nh kişu h-ih<Æc s•ngtşo nh< fin 3D cÇa Pixar M•o.

N"u cho nŸ di b±i th| v•c nŸ d"n bş th• m~ xu^ang z° nŸ ch<a bi"ť b±i, b, v-i ng³m n<Æc dŹo ch"ť d^{au} m- s . B•nn-ng Surviving m•n • ng Ng<%đi f•ttrişn t^at nhæt.

Tætnhĩ-n th• nŸ xu^ang th| f•i vÆt nŸ l-n ngay n"u nŸ ch<a bi"ť b±i dæy nh". D'ť m~ ch™ th• xu^ang r°i dş nŸ ch|m ng'm lu•n th| hehe d'ť m~ vÆi z-m mÆi nh- c•.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-30 08:24\) #154](#)

@Em G• Xinh

DÀ b¾u Z| dŹo b^{auj}%th²m bi-n bæu d•ng m- em hşĩ linhtinh nhÁ. Kşc• b©n d«ť" Z| cŹng cæm lu•n.

Tinhĩ-n Z| h•ng loşĩtrÆ kh•n-ng m-ť t-n B»a n•u dŸ v•u hŸnghÆt Á dæy r°i v' bi-n b-i dŸ gÁi bæuchı hehe. Z<ng nŸichung t-n dŸ cŸ d•ut< c•ngs™c ri-ng v•u b-i n-n Z| chæpnh"n m- dŹo ch< Ái.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-30 08:33\) #155](#)

@C• KŹ T, i

DŹo ch-c zo bşn c• -n gan f²o nhi' u m- taibi"n mşch m•u nÀo d^{au}. Tinhĩ-n Z| cŹng c•ngnh"n l- -n n-ĩtşng l n nhi' u th| hay zınh zŹng b'nh v' tim f®i.

Z<ng n"u dÀ trŸť ngi«n -n n-ĩtşng, th| f•i luy«n C•ng dş b°d-p.

C•c c• n-n nhƎ ṭp tḥthao, ḳc• ṭp v¹, ṇy kh•ng nh< luy«n C•ng ḍu nh". Tḥthao ch' r²nluy«n c±b-p x<±ngc^at, chTM ḍo t•cḍng nhi' u d"n l³c f̣c ng̣ ṭng.

C•c c• c̣n nhƎ Tḥp Nh' Ṭm C•ng & Tḥp Nḥt F" C•ng h•ng? Luy«n nhi' u hai ng̣yn ¥ tḥ ḍo lo j̣ d"n c•c tḥlọi Tim Ṃsch hehe.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-30 08:38\) #157](#)

@C• Le Cḥn

Ai b^{3/4}u ṃi c• l- -n nhi' u Mu^ai tḥ ṭt? Ẓ ch' ṇy Mu^ai, c°ng ṃi N<Ǝc, l- hai thTM thu^ac ṭt nḥt cho • ng Ng<%̣i, chTM Ẓ ḍa ṇy c•ch z°ng Mu^ai th" n•u ḍu.

Z°ng Mu^ai th" n•u s• c̣y b-i ri-ng. Ḅ N<Ǝc c̣ng kh•ng f•i cTM ḅ v•ṭiṿ̣ l- ṭt. Ṇy f•i c̣y c̣, t°y tḥtṛng v- kh•n-ng.

Z<ng f•i nhƎ ṇm ḷng l- ṃt ng-y ṃt c±tḥ ḅnhth<%̣ng f•i ṇp ṭithịu 2 ḷt n<Ǝc tinh, ch<a ḳ canh, bia, zi«u.. C̣n ṭida l- ḅunhi-u Ẓ ṇy sau.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-12-30 08:41\) #158](#)

D't ṃ ḅt b-i j%̣ f•i 20 ti"ng sau ṇy ṃi l-n, chTM ḍo f•i l- 3-4 ti"ng nh< ṃy h•m tr<Ǝc ṇa. Ḍng l- ḷ con l n Yahoo VN.

Th•i Ẓ cḥy ḍy d't ṃ.