

€•v, fng D„md...c (#3)

An Hoang Trung Tuong 2010-06-27 22:00

Page: 1

L†U ‡: M^ I SAOCH%oP PHŠI GHI R< NGUËN V• TŽCGIŠ

(Ph•n 2 xem • ' „y)

\*\*\*

Th' p D„m C“ng B”th• (Ti•p)

(4) Th' p T– C“ng

T– C“ng l– b–i kh~ b'c nh”t Th' p D„m C“ng, d, ng ' em hi™uquš mau nh”t v– d> th”y nh”t.

::Tri•tlø::

T– C“ng kh“ng l– t' p M•i, m– nžith”t M•i, Xoang, Hÿng.

i ng Ng, ¢i, v– any ' žngv' t, M•i l– Kfn Mirror.

Voi m•i d–i hfn ch„n, thª kfn l¥ ch”m ' ”t, ' ...c mžt b, •ng n|a ng–y, tinh ph...t mžt ph¥ 30 phŠt.

G– V”t Ngan kfn nh©o tª thun, nh«y mžt qu–n 2 gi„y, tinh v«y lo–ng hfn ®a ch«y, thªhehe kh“ng m•i.

T„y €en m•i b¯ s, t|, thª kfn b°ng g±c tre, b–o ch²n cŠ mžt tr, a.

L³a V–ng m•i b´t ' , ¢i, fi, thª kfn nh, qu«y nhŠng, hai tu•n m, a mžt b–i.

Sungs, µng: m•i n•, kfn c, fng.

Ch<sup>1</sup>inch,  $\phi$ ng: k<sup>1</sup>en ch<sup>1</sup> n, m<sup>1</sup>i t<sup>1</sup>c.

::C<sup>1</sup>ng::

(i) Ng' m m<sub>3</sub> m.

(ii) H<sup>2</sup>t hfi. Ng, ng th<sup>1</sup>.

(iii) V' n cf b' n m<sup>1</sup>st m<sup>1</sup>nh K<sup>1</sup>en v<sup>1</sup>u b...ng. Nh<sup>3</sup> hfi.

(iv) L<sup>0</sup>p (ii) v- (iii) 10 l, <sup>a</sup>t. T<sup>1</sup>ngc<sup>1</sup>ng 10 C<sup>1</sup>ng, xong B-i.

::Note::

(i) Ch<sup>1</sup>m<sup>1</sup>st k<sup>1</sup>en, kh<sup>1</sup>ng m<sup>1</sup>st ' <sup>2</sup>t.

(ii) Li<sup>1</sup>nb- kh<sup>1</sup>ng k<sup>1</sup>en th<sup>1</sup>m<sup>1</sup>st th<sup>1</sup>ut.

(5) Th' p Nh<sup>1</sup>t Ph<sup>1</sup> C<sup>1</sup>ng

Ph<sup>1</sup> C<sup>1</sup>ng kh<sup>1</sup> v- hi<sup>1</sup>uqu<sup>1</sup> nh, T- C<sup>1</sup>ng.

::Tri<sup>1</sup>tlæ::

Ph<sup>1</sup>i l- T<sup>1</sup>ng v<sup>1</sup>tv<sup>1</sup> nh<sup>1</sup>t v- tonh<sup>1</sup>un nh<sup>1</sup>t cfth<sup>1</sup>.  $\epsilon^3$ ng h<sup>3</sup>i t<sup>1</sup>is<sup>1</sup>u Trung  
T,  $\mu$ ng ch, <sup>1</sup>i ch<sup>1</sup>tc... gi<sup>1</sup>.

Ph<sup>1</sup>i khai khi<sup>1</sup>u ra  $\epsilon^2$ t. Ph<sup>1</sup>i  $\pm$ m th<sup>1</sup>' <sup>2</sup>t xanh, ' <sup>2</sup>t n<sup>1</sup>ng, ' <sup>2</sup>t n<sup>1</sup>. Ph<sup>1</sup>i tr...y  
th<sup>1</sup>' <sup>2</sup>t v-ng. T<sup>1</sup>yn n<sup>1</sup>u l<sup>1</sup>ai rom, ch-c<sup>1</sup>án l<sup>1</sup>áp Ph<sup>1</sup>i.

::C<sup>1</sup>ng::

(i) M<sup>1</sup> m<sub>3</sub> m v<sup>3</sup>aph<sup>1</sup>si.

(ii) Nh<sup>3</sup> hfi. Ng, ng th<sup>1</sup>.

(iii) V' n cf  $\epsilon^2$ t r<sup>0</sup>n m<sup>1</sup>nh nh, r<sup>0</sup>n <sup>a</sup>t<sup>1</sup>o.

(iv)  $H^2t$  hfi.  $M\mathfrak{S}t \in^2t v \bullet u$  b...ng.

(v)  $L^op$  (ii) '  $\bullet n$  (iv)  $11 I$ ,  $^at$ .  $T \gg ngc\check{z}ng$   $11 C''ng$ , xong B-i.

::Note::

(i)  $Ch^{\circ}r^n/m\mathfrak{S}t$  '  $^2t$ ,  $kh''ng r^n/m\mathfrak{S}t$  kfn.

(ii) Ng,  $\mathfrak{C}i$  b'' trã  $m\mathfrak{S}t$  '  $^2t$  3 ph $\P$ it sau  $r^n$ .

(6) Th' p Nh''  $T_{,,m}$   $C''ng$

::Tri•tlø::

Tim l-  $T^1ng$  c•nmÄn nh''t v-  $I^-cl$ , Äng nh''t  $cfth\frac{1}{2}$ .  $\in^3ng$   $h^{\frac{3}{4}}i$   $t^1is_{,,u}$   
Trung T,  $\mu ng$  ch,  $\bullet i$  ch•tc... gi $\mathfrak{C}$ .

Tim khai khi•u ra RÄng  $L^ai$ . Tim  $\pm m$  th $\mathfrak{x}$  rÄng  $s_{,,u}$ , rÄng  $h_{,ng}$ , rÄng t $\mathfrak{S}a$   
 $m\P u$ ,  $l^ai$   $b^at$ ,  $l^ai$   $t^2m$ ,  $l^ai$   $l\mathfrak{A}m$  th $_{,,n}$ . Tim ' au th $\mathfrak{x}$  rÄng v-ng  $l^ai$  v-ng. T $\forall n$   
 $n \bullet u$  r...ng ti $^{\mathfrak{M}}t$  rÄng, ch-cÄn Tim ng $\ddot{Y}ngu'y$  nh, b $\ddot{Y}g'y$ .

::C''ng::

(i) Ng' m  $m_{,m}$ .

(ii)  $R^2t$  '  $\bullet y$  b...ng hfi.  $N^2n$  th•.

(iii) Nghi•n  $m^1nh$  RÄng hai h-m  $12 I$ ,  $^at$ .

(iv)  $H\P m_{,m}$ . Ph $\mathfrak{S}$  hfi  $s^1ch$  b...ng.

(v)  $L^op$  (i) '  $\bullet n$  (iv)  $3 I \bullet n$ .  $T \gg ngc\check{z}ng$   $3 \times 12 C''ng$ , xong B-i.

::Note::

(i) Ng,  $\mathfrak{C}i$  m $\mu i$  t' p d• ng m $\check{z}t$  b-ntay si•t h-m d,  $\mu i$ .

(ii)  $C \pm g$ -ng v' nd...ng  $cf$  c» '  $\frac{1}{2}$  nghi•n rÄng thay  $cf$  h-m.

\*\*\*

(D<sup>3</sup>ng ph<sup>¶</sup>t chibž C<sup>“</sup>ng th<sup>‡</sup>)

(@2006)

Ph...l...c

Danh<sup>s¶</sup>ch T<sup>3</sup> D<sup>2</sup>nh trong b-i:

- B<sup>”</sup>th•: Immortal (B<sup>”</sup>t h•).
- Hi<sup>™</sup>uquš: Effective (Hi<sup>™</sup>u quš).
- Tri•tlæ: Philosophy (Tri•t læ).
- Nžith<sup>”</sup>t: Inside (Nžith<sup>”</sup>t).
- €žngv’ t: Animal (€žng v’ t).
- Hehe: Hey hey (He he).
- S, t<sup>‡</sup>: Lion (S, t<sup>‡</sup>).
- €, ¢i, fi: Orangutan (€, ¢i , fi).
- Sungs, µng: Happy (Sung s, µng).
- Ch<sup>¶</sup>nch, ¢ng: Boring (Ch<sup>¶</sup>n ch, ¢ng).
- T»ngcžng: Total (T»ng cžng).
- Li¼nb-: Woman (Li¼n b-).
- V<sup>”</sup>tvš: Hard (V<sup>”</sup>t vš).
- Tonhµn: Big (To nhµn).
- Cfth½: Body (Cf th½).
- T<sup>1</sup>is„u: Why (T<sup>1</sup>i s„u).
- Ch•tc...: Mother fucking (Ch•t c...).
- Ch¬cÁn: Sure (Ch¬c Án).

- V<sup>3</sup>aphši: Mid (V<sup>3</sup>a phši).
- C•nmÄn: Diligent (C•n mÄn).
- L<sup>-</sup>cl, Ång: Athletic (L<sup>-</sup>c l, Ång).
- Ngÿngu' y: Sway (Ngÿ ngu' y).
- Bÿg' y: Insects (Bÿ g' y).
- B-ntay: Hand (B-n tay).
- C±g-ng: Try (C± g-ng).
- V'nd...ng: Use (V' n d...ng).

\*\*\*

(Ph•n 4 xem • ' „y)

## COMMENTS

An Hoang Trung Tuong (2010-06-28 00:03) #4

Trong j ng Ng, ¢i c~ nhi¼u chiti•t t ,nt<sup>1</sup>i vj nh, v" d...ng v<sup>2</sup>t ai d• ng  
'•n, tÇnh, cf tai, dužt th<sup>3</sup>a, amidan, '•uv\$ li¼n"ng, l"ng ' 2t..

£

R• i D<sup>2</sup>s© cho c¶c c" th"y b¼n d• ng ' , <sup>a</sup>c v•u vi™c g<sup>2</sup>v- d• ng th•n•u.  
Chš c~ ' Äo g<sup>2</sup>c•a Th, <sup>a</sup>ng €• m- v" d...ng cš.

£

Trong Nži Chi•n D<sup>2</sup>c~ k½ v¼ mžtčh\$ ' °cc"ng, nh¢ bi•t vÄy tai m-  
tho¶t ch•t ' ~, c¶c c" nhµ h"ng?

An Hoang Trung Tuong (2010-06-28 00:12) #5

Chibž bi•t t<sup>1</sup>is„u tai j ng Ng, ¢i l<sup>1</sup>i xo-nxuæt congqueo, m- kh"ng  
thÉng' užt nh, tai j ng Ch~, j ng Mfo, j ng L<sup>a</sup>n.. h"ng?

## An Hoang Trung Tuong (2010-06-28 00:54) #10

Th, <sup>a</sup>ng €• t<sup>1</sup>o ra j ng Ng, ¢i v- c¶c j ng V't kh¶c r"t chi ho-nhşo.  
Ngo-i mżt thÊ th, ¢ngd· ng, cÀn mżt/v-i thÊ d<sup>-</sup>phÀng.

È

T<sup>®</sup>h, M•i ' ½ h, •i l- ch<sup>2</sup>nh, d, ng M<sub>5</sub>m, Tai, Da.. ' ¼u c~ th½ h, •i.  
€i¼u n•y giŞp bỖn ' i•c m•i v, Ån c~ th½ s±ng b±nhth, ¢ng.

È

Ho°c M-t ' ½ nh±n l- ch<sup>2</sup>nh, d, ng Tai, L, Åi, M•i, Da.. c•ng c~ th½ nh±n.

È

CÀn c¶i Tai Ng, ¢i t<sup>1</sup>is,,u n~ xo-n? T<sup>1</sup>ib•i n~ cÀn chÊcnÁng n~i, nh,  
c¶i M<sub>5</sub>m æ hehe, c· ng nhi¼u chÊcnÁng kh¶c.

È

Chibž v-i ' ¶i ch, a? €- nghe ai N~i b°ng Tai ch, a?

## An Hoang Trung Tuong (2010-06-28 01:03) #11

L<sup>1</sup>i n~i v¼ chi™n li¼nb- C"ng Thựt c•a Nh"t B±u D-i.

È

H<sub>5</sub>i h»i l,,u l-m r· i D°c~ d'y ' , <sup>a</sup>c mżt con v™n 8 b-i D,,m C"ng, m-  
n~ l<sup>1</sup>i th<sup>2</sup>ch n¥n luy™n r"t hÁng.

È

Sau n~ n-m ' , <sup>a</sup>c tuy™tk- Gi't Thựt, m' ki•p D±m¥ n~ qu¶ th±n~ dÊt  
m' D± ' i mụi mżts±th°ng kh¶c r· i c, ụi th°ng kh¶c nÊa. TÊc c¶i l-  
dËng l•nËg°p l<sup>1</sup>i th±n~ ' Áo cho D±sfm· i g±nÊa v±n~ bi•t D±nghi™n n~

r. i.

È

Th• n¥n sau n•y D<sup>α</sup>d' y li¼nb- ch<sup>®</sup>d' y 4-5 C"ng th"i.

È

Con v<sup>™</sup>n c•a Nh"t hÿc D„m C"ng ' „u ' "y?

[An Hoang Trung Tuong \(2010-06-29 02:29\) #40](#)

Chibž chŞæ: m~n Th' pĒT- C"ng ngo-i t' ptrung c"ng M•i, Xoang.. n~ cÀn ' «y Kh<sup>2</sup> ' i ng, <sup>a</sup>c/xu"i t<sup>3</sup> Kĕn tui M•i, v- tŕc' žng khŕ m'nh v•u X, fng S±ng, T•y.

È

T¥n n•u b" tr...ctr<sup>o</sup>c x, fng t•y (v"i h~a cžt s±ng, thoŕih~a ' ±t s±ng..)Ēn¥n tÁngc, Ąng T- C"ng th¥m chŞt, mŞt kĕn th't m'nh v- l„u hfñ, s± l•n c"ng c•ng c~th½ tÁng.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-06-29 02:35\) #41](#)

Chibž chŞæ 2: D„m C"ng c~ mžt ' °chi<sup>™</sup>u m- D<sup>α</sup>ch, a n~i, ' ~ l- m•n trĳ l„u, th' mch<sup>2</sup> trĳ l' i.

È

Cŕi n•y c•n c~ tršinghi<sup>™</sup>m h-ng ch...c nÁm mui th"y ' , <sup>a</sup>c.

È

Mžt b"l-o D<sup>α</sup> s±ng trong Saigon, kh"ng bi•tĒD„m C"ng d, ng kh"ng hi½u ' , <sup>a</sup>c ai d' y Bŕt Th'n C"ng (nu±t bÿt khan). ThĄi trĳ ' i t. ' •n m, Ąi m"y nÁm tuy¼n r<sup>3</sup>ng thi¥ng n, µc ' žc, l' i b" tim t<sup>3</sup> nÁm U50, th• m- tr¥n 90 tu»i v, Ân ' i hi•p d„m b" concŕi n~ ' ŕnh cho tfibĄi hehe.

An Hoang Trung Tuong (2010-06-29 02:55) #42

L<sup>1</sup>i n<sup>~</sup>i chi<sup>TM</sup>n nh<sup>an</sup> khi r<sup>-</sup>m m<sup>-</sup>t.

È

N<sup>•</sup>u c<sup>¶</sup>c c<sup>”</sup> C<sup>”</sup>ng ‘ • nhi<sup>¼</sup>u, ‘ °cbi<sup>TM</sup>t n<sup>•</sup>u l<sup>-</sup>mch<sup>•</sup>È’ , <sup>a</sup>c thu’ t<sup>È</sup>Th<sup>”</sup>t Can  
C<sup>”</sup>ng, th<sup>±</sup>c<sup>¶</sup>c c<sup>”</sup> c<sup>~</sup>th<sup>½</sup> ki<sup>½</sup>m chÊng m<sup>~</sup>n n<sup>•</sup>y: r<sup>-</sup>m m<sup>-</sup>t ‘ i bž.

È

T<sup>®</sup>nh, bigi<sup>¢</sup> c<sup>¶</sup>c c<sup>”</sup> chÿn ch<sup>l</sup> v<sup>-</sup>ngv<sup>-</sup>ng (c<sup>”</sup>ngvi<sup>¥</sup>n, s<sup>„</sup>nv<sup>’</sup>n<sup>’</sup> žng..), r<sup>•</sup> i  
r<sup>-</sup>m ch<sup>°</sup>t m<sup>-</sup>t ‘ i bž dÿc theo mžt<sup>È</sup>v<sup>1</sup>ch giš<sup>’</sup> “nh,Èv<sup>l</sup> aÈ<sup>’</sup> i v<sup>l</sup> aÈ<sup>’</sup> •m,È<sup>’</sup> •n khi  
kh<sup>”</sup>ng ch<sup>”</sup>u ‘ , <sup>a</sup>c nĚa th<sup>±</sup>m<sup>•</sup> m<sup>-</sup>t, coi xem ‘ i ‘ , <sup>a</sup>c b<sup>„</sup>u nhi<sup>¥</sup>u b, µc, v<sup>-</sup>  
ch<sup>TM</sup>ch kh<sup>¾</sup>i v<sup>1</sup>ch b<sup>„</sup>unhi<sup>¥</sup>u ‘ ž.

È

GhichÂp dĚng cons<sup>±</sup> æ l<sup>1</sup>i.

È

R<sup>•</sup> i sau v<sup>-</sup>i th<sup>¶</sup>ng, c<sup>¶</sup>c c<sup>”</sup> l<sup>1</sup>i m<sup>•</sup>n nh, th<sup>•</sup>, r<sup>•</sup> i l<sup>1</sup>i ghichÂp k<sup>•</sup>tquš v<sup>•</sup>u s».

È

Sau mžt th<sup>¢</sup>igian ‘ • d<sup>-</sup>i (t<sup>•</sup> y ng, ¢i), c<sup>¶</sup>c c<sup>”</sup> s<sup>°</sup>th<sup>”</sup>y mžt k<sup>•</sup>tquš kh<sup>~</sup> ng¢.

È

Ngo<sup>-</sup>ira, c<sup>¶</sup>c c<sup>”</sup> c<sup>•</sup>ngÈc<sup>~</sup>th<sup>½</sup> ki<sup>½</sup>mchÊng b<sup>°</sup>ng b<sup>-</sup>i thÁngb<sup>°</sup>ng kinh<sup>’</sup> i<sup>¼</sup>n:  
Mžt Ch<sup>„</sup>n R<sup>-</sup>m M<sup>-</sup>t.

È

€Êng ch<sup>-</sup>cch<sup>-</sup>n,Èco mžt ch<sup>„</sup>n l<sup>¥</sup>n ngang g<sup>±</sup>i,Ègif mžt tay l<sup>¥</sup>n tr<sup>¥</sup>n ‘ •u  
(n<sup>•</sup>u co ch<sup>„</sup>n phš<sup>i</sup> th<sup>±</sup> gif tay tr<sup>¶</sup>i v<sup>-</sup> ng, <sup>a</sup>cl<sup>1</sup>i), r<sup>-</sup>m ch<sup>°</sup>t m<sup>-</sup>t, r<sup>•</sup> i b<sup>”</sup>m



gi„y ‘ ngh. €•n khi ng- thª coi xem ‘ Êng ‘ , ªc b„unhiŸu gi„y. Ghi v•u s».

È

Sau mžt thçigian C“ng, l’i th| b–i thÁngb°ng trŸn, r• i sosŸnh k•tquš.

È

BŸn ch, a bi•t c“ng m– ch®t’p thÁngb°ng ‘ fnthu•n thª ‘ Êng ‘ , ªc 15-20 gi„y l– nhi¼u

È

DÊng tŸn n•u thu•nth...c Th”t Can C“ng d>d-ng ‘ Êng ‘ , ªc 30 gi„y.

È

€Êng ‘ , ªc 30 gi„y gi•lŸnìthªch–cÁn kh“ng b” say t•u/xe. TŸn n•u t³ng ‘ i b½d–i ng–y, ch”u b–o c”pè4 c”p 5,èthªmùi th”y lªih¹i c•a ng~n n•y.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-06-29 03:08\) #43](#)

Dªb–t Chile, y nh, r•ng n~ thua ‘ au. Coi chŸn quŸ nh•.

[An Hoang Trung Tuong \(2010-06-29 11:45\) #51](#)

CŸc c” l, uæ cfth½l– mžt kh±i th±ngnh”t, v– T¹ng n~ k•tn±i mui T¹ng kia (qua USB hay Bluetooth hay Wifi gª thª Dª ‘ Áo rÆ).

È

NŸn vi™c luy™n C“ng ‘ , ªc khuy•nkh²ch l– luy™n ‘ • B–i. T”tnhiŸn n•u luy™n quŸ nhi¼uèmžtèB–i thª c•ng chÉng s„u cš, d, ng vi™cèmžt T¹ng quŸ kh¾e trong khi dÊng T¹ng khŸc ph’pph• thªrÆ l– h“ng nŸn.

È

Những chung trong lĩc C“ng c“c c“ s“ t“ rĩt ‘ , “c kinhnghĩm cho m“nh  
d“a v“u d“ng k“tquĩ th“ct“ thu ‘ , “c.