

# Living Well at Home



## **NỘI DUNG:**

Nhân viên xã hội Kristen yêu thích việc giúp các hội viên của chúng tôi nhận được sự chăm sóc mà họ cần

---

Làm thế nào để kiểm soát cảm giác cô đơn

---

CCA Health trong cộng đồng: đối tác của chúng tôi luôn hỗ trợ quý vị

---

Thông tin thực tế: Gạo có tốt cho quý vị không?

---

## **NỘI DUNG ĐẶC BIỆT**

**Tìm hiểu các hoạt động thú vị có thể có lợi cho tâm trí, cơ thể và tâm hồn của quý vị**



# Lời cảm ơn gửi đến các hội viên của chúng tôi

## Một thông điệp từ Wil Yu, Tổng Giám đốc CCA Health California

Tại CCA Health, chúng tôi rất trân trọng niềm tin của các hội viên dành cho chúng tôi mỗi ngày. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn quý vị vì điều đó. Chúng tôi cũng xin chào đón những hội viên mới và mong được phục vụ nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị trong nhiều năm tới.

CCA Health không phải là một chương trình bảo hiểm y tế thông thường. Chúng tôi làm việc với quý vị và những người chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính và các tổ chức cộng đồng của quý vị để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc chất lượng cao khi quý vị cần và ở nơi quý vị cần. Điều đó có nghĩa là chúng tôi phá vỡ các rào cản và giúp quý vị sống khỏe lâu nhất có thể. Chúng tôi gọi đó là dịch vụ chăm sóc đặc biệt **uncommon care**®.

Cung cấp dịch vụ chăm sóc đặc biệt **uncommon care**® cũng có nghĩa là chia sẻ thông tin quan trọng có thể giúp quý vị sống tốt và luôn khỏe mạnh. Đó là nội dung của **Tạp chí Living Well at Home**. Mỗi vấn đề đều có đầy đủ các lời khuyên về sức khỏe và cập nhật chương trình. Quý vị cũng sẽ có cơ hội gặp gỡ một số hội viên trong nhóm của chúng tôi và tìm hiểu về những tin tức và xu hướng quan trọng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của quý vị.

Nếu quý vị muốn nhận thông tin này trực tuyến, quý vị có thể thích đọc **Blog Living Well at Home** của chúng tôi tại [ccahealthca.org/living-well-at-home](https://ccahealthca.org/living-well-at-home).

Toàn thể nhân viên CCA Health xin gửi lời cảm ơn quý vị đã cho chúng tôi cơ hội phục vụ quý vị.



Wil Yu, Tổng Giám đốc CCA Health California

## Quý vị có thắc mắc về quyền lợi của mình?

Ban Dịch vụ Hội viên CCA Health là nguồn hỗ trợ tập trung để kết nối quý vị với những điều mà quý vị cần. Đội ngũ của chúng tôi được đào tạo để giải đáp nhiều câu hỏi và hỗ trợ nhiều yêu cầu đa dạng, đồng thời có thể chuyển tiếp cuộc gọi của quý vị tới nhóm phù hợp.

### Lưu số này!

866-333-3530 (TTY 711) 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần



# Tìm hiểu về chúng tôi!

## Gặp gỡ Kristen, Giám đốc Hoạt động Lâm sàng của CCA Health California



Kiến thức nền tảng về công tác xã hội của Kristen Slater đã đưa cô đến với CCA Health California. Với tư cách là Giám đốc Hoạt động Lâm sàng, cô đang làm việc để triển khai mô hình chăm sóc đặc biệt **uncommon care**<sup>®</sup> của CCA Health. Thông qua mối quan hệ sâu sắc của CCA Health với các nhà cung cấp ở California, cô ấy sẽ nỗ lực tạo ra trải nghiệm liền mạch cho các hội viên đang sử dụng hệ thống chăm sóc sức khỏe.

Cô nói: “Mục tiêu của CCA Health là trở thành một chương trình sức khỏe có hiểu biết về văn hóa, hiểu được nhu cầu của cộng đồng và cách các nhu cầu này giao thoa với nhu cầu y tế của hội viên.

Theo truyền thống, sức khỏe thể chất và tinh thần được điều trị riêng biệt trong y học. Các bác sĩ không phải lúc nào cũng hỏi về những khó khăn phi y tế của bệnh nhân, tuy nhiên chúng có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe. Kết quả là, Kristen tập trung xem xét mọi thứ một cách tổng thể, tức là xem xét tất cả các thông tin này cùng một lúc.

“**Tất cả các yếu tố cá nhân trong cuộc sống của một người đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Công việc của chúng tôi với tư cách một chương trình bảo hiểm sức khỏe là đáp ứng nhu cầu của tất cả hội viên và tích hợp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.**”

Khi một bệnh nhân gặp nhiều nhà cung cấp, văn phòng của họ có thể không liên lạc với nhau trừ khi bệnh nhân thúc đẩy việc này. Điều này có thể tạo ra những khoảng cách đáng kể trong việc chăm sóc, các khoảng cách này thường trở nên tệ hơn do các yếu tố xã hội. Ví dụ, bệnh nhân khó có thể nói lên mong muốn của mình nếu họ không nói được tiếng Anh hoặc có lịch trình làm việc hạn chế.

Một trong những mục tiêu chính của Kristen là đảm bảo các hội viên liên tục nhận được sự chăm sóc mà họ cần.

“Khả năng phục hồi của con người khiến tôi đam mê công việc này. Thật là một đặc ân khi được hỗ trợ mọi người tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống của họ”, cô nói.

## Hội viên nổi bật: Câu chuyện của Cynthia

Khi hội viên của CCA Health, Cynthia làm các tác phẩm nghệ thuật kim cương, cô ấy có thể quên đi các vấn đề về sức khỏe của mình, bao gồm bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính và bệnh hen suyễn. Cũng giống như vẽ tranh theo số, các tác phẩm từ kim cương sử dụng những hạt kim sa để tạo nên những bức tranh lấp lánh và đầy màu sắc. Đó là một sở thích của Cynthia vì cô ấy có thể sử dụng đôi tay của mình khi ngồi. Nhờ thành công trong việc kiểm soát các tình trạng của mình, cô ấy nhanh chóng giới thiệu CCA Health.



“Tôi khuyên mọi người quen nên tìm đến CCA. Họ giúp đỡ mọi người rất nhiều”, cô nói.

# CCA Health trong cộng đồng

Tại CCA Health, chúng tôi hiểu tầm quan trọng của việc hợp tác với các tổ chức củng cố và làm phong phú cộng đồng của chúng ta. Đó là lý do tại sao gần đây chúng tôi đã quyên góp tiền cho các tổ chức phi lợi nhuận ở Hạt Santa Clara và San Joaquin tập trung vào việc chống lại tình trạng mất an ninh lương thực và sự cô đơn của người cao tuổi và gia đình họ. Tìm hiểu thêm về các tổ chức dưới đây!

**Ngân hàng Thực phẩm Khẩn cấp** tại Stockton hướng đến xây dựng một cộng đồng vững mạnh hơn bằng cách cung cấp một mạng lưới an toàn về thực phẩm lành mạnh, giáo dục dinh dưỡng và hy vọng. Khoản quyên góp của CCA Health sẽ giúp tài trợ cho chương trình Chợ Nông sản Di động (Mobile Farmers Market, MFM) của họ, là chương trình đi đến hơn 60 địa điểm phân phối trái cây và rau quả tươi. Để tìm hiểu thêm: [stocktonfoodbank.org](http://stocktonfoodbank.org).

**Institute on Aging's Friendship Line** là đường dây nóng can thiệp khủng hoảng 24 giờ, miễn phí và là đường dây nóng tiếp nhận các cuộc gọi hỗ trợ tinh thần không khẩn cấp. Đây là đường dây hỗ trợ khủng hoảng được công nhận duy nhất trên toàn quốc dành cho những người từ 60 tuổi trở lên và người trưởng thành bị khuyết tật. Mỗi nhân viên đều được đào tạo để sàng lọc ra các trường hợp ngược đãi và tự tử ở người cao tuổi, và khoản đóng góp của CCA Health sẽ giúp tài trợ cho các nguồn lực chuyển ngữ. Để tìm hiểu thêm: [ioaging.org/services/friendship-line](http://ioaging.org/services/friendship-line).

**SASCC** có một số lĩnh vực cốt lõi: Trung tâm Chăm sóc Người trưởng thành Saratoga (chương trình ban ngày dành cho người trưởng thành), trung tâm người cao tuổi, tờ báo cộng đồng phù hợp với người cao tuổi và RYDE, dịch vụ vận chuyển tận nơi và lập kế hoạch cho chuyến đi ở phạm vi địa phương cho người trưởng thành từ 65 tuổi trở lên sống tại các vùng của Hạt Santa Clara. Khoản quyên góp của CCA Health sẽ giúp tài trợ cho Trung tâm Chăm sóc Người trưởng thành Saratoga nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc ban ngày, các hoạt động kích thích và các bữa ăn bổ dưỡng cho những người trưởng thành ít độc lập. Để tìm hiểu thêm: [sascc.org](http://sascc.org).

Tổ chức **Second Harvest of the Greater Valley** tiếp cận hơn 35.000 cư dân mỗi tháng. Khoản đóng góp của CCA Health sẽ giúp tài trợ cho chương trình Senior Brown Bag (Chiếc túi nâu cho người cao tuổi) của họ, chương trình này đã giúp đỡ những người cao tuổi nhiều rủi ro trên khắp các quận San Joaquin và Stanislaus trong 46 năm. Hai lần một tháng, các tình nguyện viên sẽ chuẩn bị các túi đồ phụ phẩm kèm trái cây và rau quả tươi. Tổ chức Second Harvest cũng cung cấp dịch vụ giao hàng tận nhà cho những người chỉ ở trong nhà. Để tìm hiểu thêm, truy cập: [localfoodbank.org](http://localfoodbank.org).



"Tại CCA Health, chúng tôi hiểu rõ sự thiết thực của việc giúp đỡ người lớn tuổi được tiếp cận thực phẩm lành mạnh và nhà ở an toàn với giá cả phải chăng. Nhưng điều quan trọng không kém là họ phải có được các nguồn lực sức khỏe tâm thần và những cách khác để duy trì cuộc sống xã hội và các mối quan hệ, bất kể nền văn hóa hay ngôn ngữ của họ. Chúng tôi cảm thấy tự tin rằng mỗi tổ chức này đều phù hợp với triết lý và sứ mệnh của chúng tôi và nóng lòng muốn xem chúng tôi có thể đạt được những gì cùng nhau".

- Wil Yu, Tổng Giám đốc CCA Health California.

# Hãy thử thứ gì đó mới trong năm nay!

Dưới đây là danh sách các hoạt động thú vị mà quý vị có thể thực hiện cùng với gia đình và bạn bè để tốt cho tâm trí, cơ thể và tâm hồn của quý vị.



## Khai thác khía cạnh sáng tạo của quý vị

Tập đan len, móc len, thêu, vẽ, tô màu. Các nghiên cứu chỉ ra rằng nghệ thuật và đồ thủ công có thể giảm bớt căng thẳng, nâng cao sự tự tin, giúp não bộ khỏe hơn và cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị. Và khi quý vị có thể tự mình thực hiện tất cả các hoạt động này, hãy thử tổ chức một đêm nghệ thuật và thủ công với gia đình hoặc bạn bè của mình để khiến nó trở nên bổ ích hơn nữa!



## Tổ chức một câu lạc bộ đi bộ

Rõ ràng là tập thể dục giúp quý vị khỏe mạnh theo nhiều cách. Nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị phải trở thành vận động viên marathon hay tập thể dục nhịp điệu mỗi ngày. Có rất nhiều bài tập nhẹ nhàng có thể có lợi cho sức khỏe tổng thể của quý vị. Chỉ cần đi bộ mỗi ngày cũng có thể mang đến điều kỳ diệu cho sức khỏe tổng thể của quý vị. Hãy cân nhắc tổ chức một câu lạc bộ đi bộ để biến nó thành một sự kiện giao lưu mà quý vị mong đợi tham gia hàng ngày.



## Hãy thử nấu một món gì đó mới

Tim một công thức và món ăn mới mà quý vị chưa từng thử trước đây và nấu một bữa ăn với người mà quý vị yêu thương. Nấu ăn cùng nhau có thể cải thiện các mối quan hệ của quý vị bằng cách làm sâu sắc thêm mối quan hệ của quý vị, tạo ra những kỷ niệm tích cực và khuyến khích việc giao tiếp. Thử một công thức mới có thể nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề của quý vị và giúp tâm trí quý vị tập trung vào những nhiệm vụ đơn giản, điều này có thể mang lại lợi ích sức khỏe tâm thần tương tự như thiền định. Hãy nhớ chọn một công thức có giá trị dinh dưỡng cao.



## Hát những bài hát mà quý vị yêu thích

Mọi người đều nên thử hát karaoke vào một thời điểm nào đó trong đời. Tóm lại, ca hát có lợi cho sức khỏe. Ca hát giúp lưu thông máu vì tim và phổi hoạt động. Điều đó làm gia tăng lưu lượng oxy đến tất cả các bộ phận của cơ thể, bao gồm cả não bộ. Ngoài ra, ca hát sẽ khiến quý vị cảm thấy tốt! Nó giúp giảm hoóc-môn gây căng thẳng và giải phóng hoóc-môn tạo cảm giác hạnh phúc được gọi là endorphin. Hãy chọn những bài hát mà quý vị yêu thích và hát hết mình!

Quý vị có muốn biến những hoạt động này thành một phần của hành trình chăm sóc sức khỏe và hạnh phúc lâu dài của mình không? Đặt mục tiêu thử một trong những hoạt động này 1–2 lần mỗi tuần trong một tháng. Nếu quý vị thích điều này sau một tháng, hãy tiếp tục!

# 3 lời khuyên giúp đối mặt với nỗi sợ của quý vị về việc đi khám bác sĩ



Khi phải tới gặp bác sĩ, quý vị có cảm thấy lo lắng không? Nếu có, quý vị không phải là người duy nhất! Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng khoảng một phần ba số người trưởng thành cho biết họ lo lắng hoặc sợ hãi khi đi khám bác sĩ và nhiều người trong số họ tránh nhận sự chăm sóc mà họ cần.

Nếu quý vị phải miễn cưỡng đi khám bác sĩ, cảm xúc đó của quý vị là điều dễ hiểu. Nhiều yếu tố có thể đóng một vai trò trong cảm xúc của quý vị, bao gồm chấn thương trong quá khứ, sợ nhận được chẩn đoán nghiêm trọng hoặc thất vọng với các quy trình như lên lịch và thanh toán. Nhưng điều quan trọng mà quý vị cần nhớ là việc duy trì sự chăm sóc y tế định kỳ là điều cần thiết cho sức khỏe của quý vị.

Dưới đây là một số lời khuyên để vượt qua sự lo lắng của quý vị và nhận được sự chăm sóc mà quý vị cần và xứng đáng từ các bác sĩ của quý vị.

- 1 Chủ động sắp xếp trước các cuộc hẹn của quý vị.** Phương pháp “lên lịch và quên nó đi” sẽ đảm bảo quý vị không phải trải qua một khoảng thời gian dài không đi khám sức khỏe định kỳ hoặc kiểm tra với bác sĩ chuyên khoa của mình.
- 2 Trò chuyện với những người thân yêu về cảm giác của quý vị.** Đôi khi, trò chuyện về nỗi sợ hãi của chúng ta và tâm sự với bạn bè và gia đình có thể giúp quý vị nhận được những ý kiến đóng góp. Họ có thể cho quý vị biết việc họ đã tự mình vượt qua những nỗi sợ hãi tương tự hoặc cho quý vị biết rằng với họ, điều quan trọng là quý vị luôn được khỏe mạnh.
- 3 Tìm hiểu về các lựa chọn mà quý vị có.** Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đi khám bác sĩ, quý vị có thể chọn thăm khám từ xa ngay tại nhà của mình. Quý vị có thể gọi đến Dịch vụ Hội viên của CCA Health theo số **866-333-3530** để tìm hiểu về các phúc lợi khác có thể giúp quý vị tiếp cận dịch vụ chăm sóc mà không gặp bất kỳ căng thẳng nào.

## Học tại nhà với thư viện sức khỏe trực tuyến của CCA Health

Là hội viên của CCA Health, giờ đây quý vị có quyền truy cập vào thư viện trực tuyến gồm các bài báo, video, công cụ tự quản lý và thông tin khác để giúp quý vị quản lý sức khỏe của mình tốt hơn. Quý vị có thể tìm hiểu về nhiều tình trạng sức khỏe khác nhau gồm bệnh tiểu đường, bệnh tim, hen suyễn, v.v.

Để bắt đầu, hãy truy cập [ccahealthca.org/living-well-at-home](https://ccahealthca.org/living-well-at-home) và nhấp vào liên kết đến Thư viện của Health.



# Kiểm soát cảm giác cô đơn

Ai cũng có lúc cảm thấy cô đơn. Nếu quý vị đang cảm thấy buồn chán hoặc cô đơn, quý vị có thể không cho rằng đây là một vấn đề sức khỏe. Tuy nhiên, sự cô đơn và sự cô lập với xã hội có liên quan đến nhiều rủi ro sức khỏe nghiêm trọng, đặc biệt là đối với người lớn tuổi.

Lịch trình bận rộn, khoảng cách địa lý, hạn chế về thể chất và sự chăm sóc đều là những lý do phổ biến khiến việc giao tiếp xã hội trở nên khó khăn hơn khi chúng ta già đi. Tin tốt là có nhiều lựa chọn hơn bao giờ hết để duy trì kết nối với những người thân yêu của chúng ta.

Nếu quý vị cảm thấy cô đơn, hãy nhắc điện thoại và gọi cho ai đó. Nếu quý vị biết khó liên lạc với một người bạn hoặc người thân, hãy cân nhắc sắp xếp thời gian cố định để trò chuyện với họ. Bằng cách đó, họ sẽ biết khi nào sẽ nhận được cuộc gọi của quý vị. Mạng xã hội cũng có thể giúp quý vị theo kịp các sự kiện trong cuộc sống của họ.

Nếu quý vị sống xa những người thân yêu của mình, hãy cân nhắc việc làm quen với những người hàng xóm của quý vị. Quý vị có thể thấy rằng một ai đó ở gần quý vị cũng đang trải qua điều gì đó tương tự. Theo AARP, chỉ 33% người trung niên hoặc người cao tuổi hơn từng nói chuyện với hàng xóm có cảm giác cô đơn, so với 61% những người chưa bao giờ nói chuyện với hàng xóm.

Ngoài ra, còn có các nguồn lực trong cộng đồng có thể giúp kết nối quý vị với những người và hoạt động mà quý vị sẽ thích. Quý vị có thể nuôi dưỡng sở thích của mình và làm quen với những người khác bằng cách tham gia câu lạc bộ, hoạt động thể dục theo nhóm, lớp học, nỗ lực tình nguyện hoặc nhóm tôn giáo. Nếu quý vị không biết bắt đầu từ đâu, trung tâm giải trí cộng đồng địa phương hoặc hội đồng người cao tuổi có thể có các đề xuất cho quý vị.

Nếu quý vị thường xuyên cảm thấy bị cô lập hoặc cô đơn, hãy cân nhắc bày tỏ các lo lắng của mình với bác sĩ. Ngay cả khi cảm xúc của quý vị dường như không quan trọng về mặt y tế đối với quý vị, chúng vẫn có thể ảnh hưởng đến nguy cơ mắc một số bệnh nhất định. Giúp bác sĩ hiểu về cuộc sống của quý vị đầy đủ hơn có thể giúp quý vị nhận được sự điều trị mà quý vị cần và xứng đáng.



**Truy cập trang web của Viện Quốc gia về Người cao tuổi tại địa chỉ [nia.nih.gov](http://nia.nih.gov) để biết thêm các lời khuyên để đối phó với sự cô đơn và cô lập xã hội.**

**Là hội viên của CCA Health, quý vị cũng có thể gọi đến số 1-800-TELADOC (1-800-835-2363) để trò chuyện với một nhà cung cấp sức khỏe hành vi.**



# Ớt nhồi

## Nguyên liệu

- 4 ớt chuông lớn
- 1 ½ muỗng cà phê dầu hạt cải
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 pound gà tây xay
- 1 ½ chén cơm gạo lứt
- 1 Sốt cà chua lon 8 ounce, đã chia
- 1 thìa canh mùi tây tươi băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê muối (tùy chọn)
- ¼ muỗng cà phê hạt tiêu đen mới xay



Lật trang để xem hướng dẫn nấu ăn



## Giá trị dinh dưỡng

Tính theo khẩu phần

Khẩu phần:

1 ớt nhồi

**327 Calo**

Protein 25,4g

Chất béo bão hòa 2,8g

Carbohydrate 30,8g

Cholesterol 83,9mg

Chất xơ ăn kiêng 5,5g

Potassium 805mg

Đường 7,1g

Natri 354,4mg

Chất béo 12,3g



## Hướng dẫn

- Bước 1:** Làm nóng lò trước đến 350 độ F.
- Bước 2:** Cắt và bỏ đầu cuống của ớt chuông. Múc hạt ra. Đun sôi lượng nước tương đương 8 cốc trong nồi lớn và chần ớt cho đến khi chín mềm, khoảng 1 phút. Xả và làm mát dưới vòi nước lạnh. Để sang một bên.
- Bước 3:** Đun nóng dầu trong chảo không dính lớn trên lửa vừa. Thêm hành tây và tỏi và nấu, thỉnh thoảng khuấy, cho đến khi mềm, khoảng 3 phút. Thêm gà tây vào và nấu, nghiền ớt bằng thìa gỗ, cho đến khi gà tây hết màu hồng, khoảng 2 phút. Gạn hết chất béo.
- Bước 4:** Chuyển hỗn hợp gà tây vào tô vừa và trộn với cơm, ½ chén nước sốt cà chua, rau mùi tây, muối (nếu dùng) và hạt tiêu. Nhồi ớt với hỗn hợp và đặt chúng vào thố đựng dung tích 2 lít Anh. Dùng thìa múc ½ cốc nước sốt cà chua còn lại rải lên trên ớt. Đậy nắp và nướng cho đến khi ớt mềm và nhân nóng đều, 30-35 phút.

## Thông tin thực tế: Gạo có tốt cho quý vị không?

Thiết kế một chế độ ăn uống lành mạnh có thể rất phức tạp. Hướng dẫn dinh dưỡng từ một nguồn có thể khác với hướng dẫn mà quý vị đã thấy ở một nguồn khác. Một số loại gạo là thành phần chính trong hầu hết các món ăn.

### Nhưng nó có tốt cho quý vị không?

Như quý vị có thể đã đoán được, điều này còn tùy! Tất cả các loại gạo đều chứa nhiều carbohydrate, điều đó có nghĩa là những người mắc bệnh tiểu đường hoặc gặp các vấn đề về đường huyết khác cần theo dõi lượng tiêu thụ của họ. Tuy nhiên, các loại ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt và yến mạch nước ít được chế biến hơn gạo trắng. Điều đó có nghĩa là chúng chứa nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu hơn như chất xơ, chất chống oxy hóa và vitamin. Chúng thường giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn gạo trắng. Nếu quý vị đang muốn ăn uống lành mạnh hơn và thử thứ gì đó mới, quý vị có thể cân nhắc đổi gạo trắng trong công thức nấu ăn yêu thích của mình bằng gạo lứt hoặc các loại ngũ cốc nguyên hạt khác như hạt quinoa, lúa mạch hoặc hạt farro (lúa mì cổ).

Tuy nhiên, có một chút lầm tưởng rằng gạo trắng không thể là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, việc kết hợp một khẩu phần gạo trắng thích hợp với protein nạc và rau sẽ tạo nên một bữa ăn cân bằng và tốt cho tim mạch.





# Living Well at Home

# Living Well at Home

