



MEDICARE | 2016 | SỐ 1

Dịch Vụ Kết Nối Chăm Sóc

Câu Hỏi, Giải Đáp và Nhắc Nhở về Bảo Hiểm của Quý Vị

Chúng tôi biết lựa chọn chương trình sức khỏe là một quyết định quan trọng đối với quý vị, và chúng tôi trân trọng niềm tin mà quý vị đã dành cho chúng tôi. Dù quý vị là thành viên mới hãy đã gắn kết với chúng tôi được một thời gian thì chúng tôi vẫn luôn trân trọng tất cả những thành viên như quý vị. Đó là lý do chúng tôi muốn chia sẻ một số câu hỏi mà các thành viên hay hỏi chúng tôi, cùng với câu trả lời kèm theo.

Nếu loại thuốc mà tôi dùng không được bao trả trong chương trình sức khỏe mới của tôi thì sao?

Nếu quý vị là thành viên mới hoặc quý vị đang dùng loại thuốc bị tác động tiêu cực qua từng năm (nghĩa là loại thuốc không được bao trả trong chương trình năm nay dù đã được bao trả năm ngoái), Easy Choice Health Plan (Chương trình Sức khỏe Easy Choice) sẽ bao trả lên tới 30 ngày cấp thuốc trong giai đoạn 90 ngày chuyển tiếp đầu tiên của quý vị, dù loại thuốc đó không nằm trong danh sách thuốc được bao trả (danh mục thuốc) hoặc bị hạn chế theo cách khác. Những thành viên mới có thể được cung cấp tạm thời loại thuốc đó mà không cần phải yêu cầu Easy Choice Health Plan thực hiện một trường hợp ngoại lệ bảo hiểm. Nếu quý vị tạm thời cần được cung cấp một loại thuốc, vui lòng gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại trên mặt sau của Thẻ ID thành viên của mình. Nếu quý vị biết có một loại thuốc quý vị đang dùng không được bao trả trong danh mục thuốc, chúng tôi khuyên quý vị nên hỏi ý kiến của bác sĩ để chuyển sang một loại thuốc khác được bao trả trong chương trình sức khỏe của mình hoặc thực hiện yêu cầu một trường hợp ngoại lệ cho danh mục thuốc.

Nếu nhà cung cấp mà tôi sử dụng không nằm trong mạng lưới thuộc chương trình sức khỏe mới của tôi thì phải làm sao?

Những thành viên mới đang trong quá trình điều trị có thể tiếp tục nhận các dịch vụ được bao trả trong quá trình chuyển tiếp dù nhà cung cấp đó không nằm trong mạng lưới của chúng tôi. Sau khi quá trình chuyển tiếp kết thúc, quý vị có thể gặp Bác Sĩ Chăm Sóc Chính (PCP) trong chương trình sức khỏe mới của mình và nhận thư giới thiệu mới tới một nhà cung cấp tham gia chương trình này. Quý vị cũng có thể tìm danh sách mới nhất về các bác sĩ, nhà thuốc, phòng thí nghiệm và bệnh viện ở gần bằng cách sử dụng công cụ trực tuyến Tìm Một Nhà Cung Cấp tại www.easychoicehealthplan.com/search_provider.php.

Tôi có thể theo dõi chi phí thuốc theo toa của mình như thế nào?

Nếu quý vị có phúc lợi toa thuốc Phần D và sử dụng những phúc lợi đó, chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một bản báo cáo gọi là Phiếu Giải Trình Phúc Lợi Phần D. Tài liệu này sẽ cho quý vị biết tổng số tiền quý vị đã chi cho thuốc theo toa ở phần D và tổng số tiền chúng tôi đã chi trả cho từng loại thuốc này.

Khi nhận được Phiếu Giải Trình Phúc Lợi Phần D, xin quý vị vui lòng đảm bảo mọi thông tin đều chính xác. Nếu có thông tin sai, hãy gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại trên mặt sau của Thẻ ID thành viên của quý vị.

Một lần nữa cảm ơn quý vị đã cho phép Easy Choice Health Plan có cơ hội được phục vụ quý vị. Như thường lệ, chúng tôi chúc quý vị mạnh khỏe.



CAHPS® Muốn Xin Ý Kiến Của Quý Vị Về Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe



CAHPS là gì? CAHPS viết tắt cho "Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems" (Đánh giá của Khách hàng về Hệ thống và Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe). Đây là một chương trình hỏi ý kiến các thành viên về

sức sức khỏe mà họ nhận được. Vào tháng Hai, có thể quý vị đã nhận được một bản khảo sát CAHPS qua hòm thư hoặc điện thoại. Nếu quý

vị là người được chọn, chúng tôi khuyến khích quý vị nên hoàn thành và gửi bản khảo sát về cho chúng tôi bằng phong bì đã được cung cấp. Nếu quý vị không hồi đáp bằng cách gửi thư qua đường bưu điện, chúng tôi sẽ liên lạc với quý vị qua điện thoại. Mọi câu trả lời của quý vị sẽ đều được giữ bí mật.

Quý vị sẽ tạo nên sự khác biệt! Khảo sát hỏi quý vị về trải nghiệm cá nhân của mình với nhà cung cấp và chương trình sức khỏe của quý vị. Phản hồi của quý vị sẽ giúp chúng tôi tiến hành cải thiện những vấn đề quan trọng đối với quý vị.

CAHPS® là thương hiệu được đăng ký của Cơ Quan Nghiên Cứu Chăm Sóc Sức Khỏe và Chất Lượng (AHRQ). Để tìm hiểu thêm về chương trình CAHPS và các dịch vụ, sản phẩm của cơ quan này, vui lòng truy cập www.cahps.ahrq.gov.

Quý Vị Có Chương Trình Bảo Hiểm với Medicare và Medicaid không?

Chương trình của quý vị có thể bao gồm những phúc lợi bổ sung khác mà chương trình Medicare ban đầu không có, và chúng tôi muốn quý vị biết cách khai thác tối đa những phúc lợi đó. Có rất nhiều phúc lợi mà quý vị có thể tiếp cận được thông qua bảo hiểm Medicaid kể cả sau khi quý vị đã dùng hết các phúc lợi bảo hiểm qua chương trình của mình. Ví dụ, nếu chương trình của quý vị có đưa ra phúc lợi hỗ trợ đi lại bổ sung và quý vị đã sử dụng hết các lần đi lại của mình, phạm vi bảo hiểm của quý vị qua Medicaid có thể bao trả những lợi ích bổ sung này. Medicaid cũng có thể bao trả những dịch vụ mà thường không được bao trả trong Medicare.

Một nơi tốt nhất để tìm thấy những thông tin này là những tư liệu mà chúng tôi gửi cho quý vị. Quý vị có thể tìm thấy số điện thoại văn phòng Medicaid tại bang của mình ở Mục 6, Chương 2 trong Chứng Từ Bảo Hiểm. Khi quý vị gọi đến

văn phòng Medicaid tại bang của mình, họ sẽ cho quý vị biết những phúc lợi mà quý vị được bao trả trong Medicaid.

Quý vị cũng có thể xem Bản Tóm Tắt Phúc Lợi cho chương trình của mình. Có một mục mang tên Tóm Tắt Phúc Lợi Được Medicaid Bao Trả sẽ liệt kê một số phúc lợi và cho biết những phúc lợi đó có được bao trả bởi văn phòng Medicaid tại bang của quý vị hay không. Quý vị có thể tìm thấy tài liệu Tóm Tắt Phúc Lợi trên trang web của chúng tôi hoặc quý vị có thể gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại trên mặt sau của Thẻ ID thành viên của mình.

Chúng tôi muốn đảm bảo quý vị biết cách tận dụng triệt để những phúc lợi mà chương trình hoặc bang cung cấp cho quý vị. Luôn luôn đảm bảo rằng quý vị có sẵn trong tay thẻ thành viên chương trình cùng với thẻ Medicaid khi gọi điện cho chúng tôi.

Xe Hơi và Thuốc Men

Giả dụ quý vị chỉ có thể có một chiếc xe hơi duy nhất trong suốt quãng đời còn lại của mình. Khi chiếc xe bắt đầu gây rắc rối cho quý vị, hẳn quý vị sẽ muốn tìm đến thợ sửa xe để xin khuyên về các vấn đề và cách sửa chữa xe.

Tương tự, cơ thể của quý vị có thể được coi là một chiếc xe hơi. Khi cơ thể quý vị bắt đầu gặp một số vấn đề, quý vị sẽ muốn đến gặp bác sĩ chăm sóc chính hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe và họ sẽ cho quý vị lời khuyên về các vấn đề mà quý vị gặp phải và cách chữa bệnh. Lời khuyên của bác sĩ có thể bao gồm việc dùng thuốc theo toa.

Tuy nhiên, thực tế là, dù hầu hết mọi người có thể sẽ làm theo lời khuyên của thợ sửa xe thì chỉ một vài người làm theo lời khuyên của bác sĩ và uống các loại thuốc được kê. Một số người cho biết chi phí, tính tiện lợi và quên dùng thuốc là những lý do khiến họ không làm theo chỉ dẫn của bác sĩ. Dưới đây là một vài gợi ý để quý vị giải quyết những vấn đề này.

Mẹo Dùng Thuốc

Nếu thuốc của quý vị quá đắt hoặc quá bất tiện, hãy cân nhắc những lựa chọn sau:

- Yêu cầu nhà thuốc cung cấp số lượng thuốc đủ dùng trong 3 tháng một lần. Điều này thường sẽ giảm khoản đồng chi trả cho quý vị.
- Yêu cầu bác sĩ kê những loại thuốc có nhãn bình dân hoặc loại thuốc có chi phí vừa phải dựa trên danh mục thuốc cần dùng của quý vị mà vẫn mang lại hiệu quả tương tự.
- Hỏi nhà thuốc về những loại thuốc rẻ hơn mà vẫn mang lại hiệu quả tương tự. Sau đó, nhờ họ giúp quý vị liên lạc với bác sĩ của quý vị.



- Yêu cầu bác sĩ và nhà thuốc kê cho quý vị nhiều đơn thuốc nhất có thể trong cùng một ngày.
- Yêu cầu bác sĩ gửi bản fax đơn thuốc của quý vị đến một nhà thuốc có nhận đặt hàng qua bưu điện. Điều này sẽ giảm khoản đồng chi trả cho quý vị. Quý vị cũng có thể tự yêu cầu dịch vụ đặt hàng qua bưu điện.

Nếu quý vị quên dùng thuốc, hãy cân nhắc:

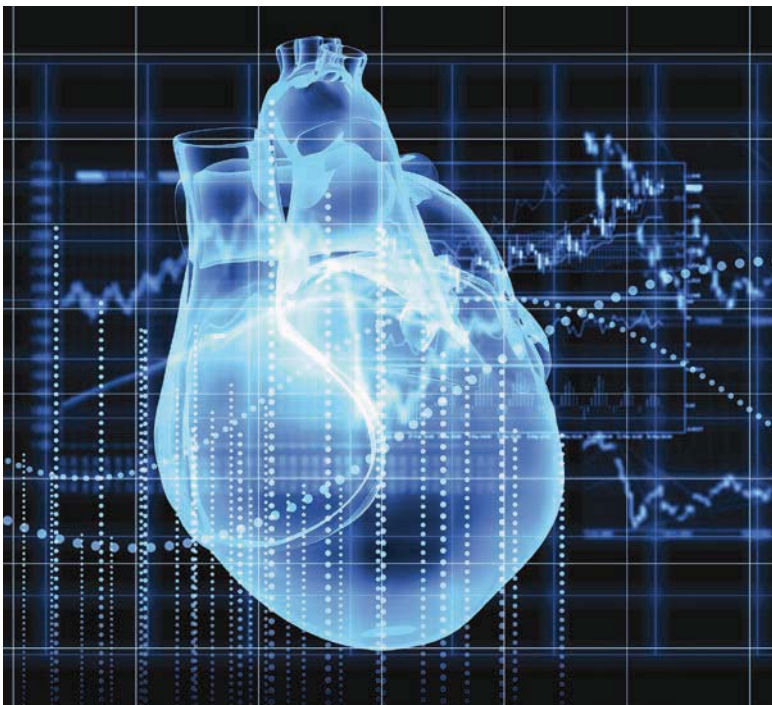
- Sử dụng hộp đựng thuốc.
- Đặt hộp thuốc ngay cạnh đầu giường hoặc cạnh đồng hồ báo thức nếu quý vị dùng uống mỗi tối.
- Đặt hộp thuốc bên cạnh máy pha cà phê nếu quý vị cần dùng thuốc mỗi sáng.
- Yêu cầu nhà thuốc đưa quý vị vào chương trình nhắc nhở mua thêm thuốc tự động của họ nếu có.
- Nhờ bạn bè hoặc một người thân trong gia đình nhắc nhở quý vị.
- Đặt nhắc nhở trên điện thoại hoặc máy tính.

Giới Thiệu cho Bạn Bè

Nếu chúng tôi đã giúp đỡ quý vị thì quý vị có thể biết được những người hội đủ điều kiện hưởng Medicare khác có thể hưởng lợi từ các dịch vụ của chúng tôi. Nếu vậy, hãy yêu cầu họ gọi cho chúng tôi theo số **1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929)** để thảo luận về những vấn đề họ cần trong chương trình bảo hiểm y tế.

Đau Tim hay Ngừng Tim? Quý Vị Có Phân Biệt Được Chúng?

Người ta thường nhầm lẫn giữa ngừng tim đột ngột (SCA) với đau tim. Dù ngừng tim đột ngột có thể xảy ra sau khi bị đau tim, thì đây vẫn là hai vấn đề về tim hoàn toàn khác nhau.



Nguyên Nhân Khác Nhau

Khi bị đau tim, hay còn gọi là nhồi máu cơ tim cấp, máu bị nghẽn không thể chảy về tim. Kết quả là một phần cơ tim có thể bị tổn thương hoặc chết. Thông thường, nghẽn mạch xảy ra do một cục máu đông hình thành từ mỡ tích tụ trong động mạch tim.

Tuy nhiên, bệnh ngừng tim là do thống điện tim gặp sự cố. Thường là do một nhịp tim bất thường, hay còn gọi là rối loạn nhịp tim gây ra. Khi nhịp tim hoàn toàn bị gián đoạn, máu không bơm được lên tới não và các cơ quan tối quan trọng khác. Nếu nhịp tim không được phục hồi trong vòng vài phút, nạn nhân sẽ tử vong. Một thiết bị truyền sốc điện đến tim, được gọi là máy khử rung tim, có thể được dùng để khiến tim đập trở lại.

Bệnh Tim Đóng Vai Trò Chính Trong Cả Hai Trường Hợp

Tắc nghẽn động mạch do bệnh tim là thủ phạm hàng đầu trong các vụ đau tim và ngừng tim. Khi xảy ra thiếu máu chảy về làm tim tổn thương, các mô sẹo sinh ra có thể tàn phá hệ thống điện tim và dẫn đến ngừng tim đột ngột. Trong thực tế, hầu hết những người trải qua cơn ngừng tim đều là những người mắc bệnh tim và có thể đã bị một cơn đau tim trước đó mà không hề hay biết. Những bệnh như huyết áp cao, tiểu đường và béo phì cũng thường xuyên đóng một vai trò trong cả đau tim và ngừng tim đột ngột.

Các yếu tố khác có thể dẫn đến ngừng tim bao gồm:

- Căng thẳng thể chất nghiêm trọng do mất nhiều máu, thiếu oxy, hoặc mức độ các khoáng chất quan trọng như kali và magiê thấp
- Điện giật
- Các bất thường về cấu trúc tim do các rối loạn di truyền, dị tật tim, hoặc nhiễm trùng tim

Ngất xỉu thường là dấu hiệu đầu tiên của ngừng tim. Bệnh nhân thường ngừng thở và mất mạch. Một số trường hợp bị chóng mặt, tim đập nhanh và choáng váng trước khi mất ý thức.

Đau Tim Có Thể Không Gây Đau Đớn

Các triệu chứng đau tim đa dạng hơn các triệu chứng của ngừng tim đột ngột. Đau ngực có thể xảy ra nhưng cũng có những dấu hiệu khác bao gồm:

- Tức ngực hay ngực cảm giác bị thắt, đè nặng
- Đổ mồ hôi, buồn nôn hoặc nôn mửa
- Phần cơ thể trên thấy khó chịu ở cánh tay, lưng, cổ, hàm hay dạ dày
- Khó thở

*Nguồn: Đau Tim Là Gì? Viện Tim, Phổi và Máu Quốc Gia, Viện Sức Khỏe Quốc Gia.
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack>; Ngừng Tim Đột Ngột Là Gì? Viện Tim, Phổi và Máu Quốc Gia, Viện Sức Khỏe Quốc Gia.
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/scda>*

Công Thức Cho Một Trái Tim Khỏe Mạnh: Gà Hầm Diêm Mạch

Nguyên liệu:

1 pound ức gà không xương, không da, loại bỏ tất cả mỡ có thể nhìn thấy được, cắt thành từng miếng khoảng 1 inch

4 chén nước dùng gà không béo, ít muối

1 củ hành tây lớn, băm nhỏ

$\frac{3}{4}$ chén nước

1 củ cà rốt vừa, thái nhỏ

3 tép tỏi lớn, băm nhuyễn

1 muống canh húng tây tươi băm nhỏ

1 lá nguyệt quế khô vừa phải

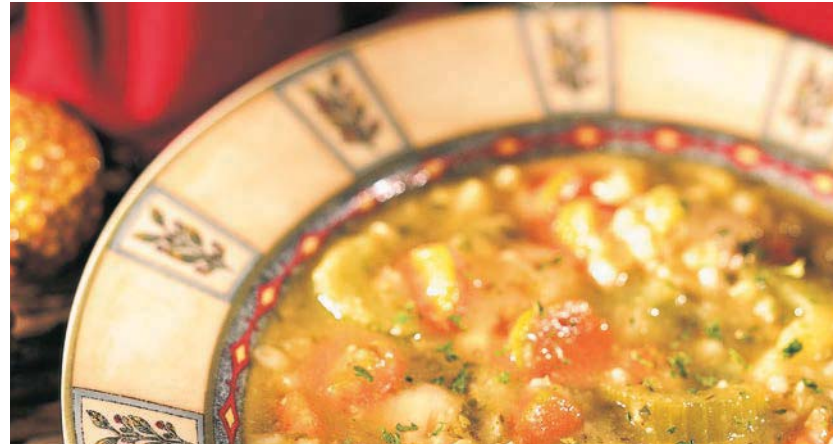
$\frac{1}{4}$ thìa cà phê tiêu

$\frac{1}{3}$ chén diêm mạch chưa nấu chín, rửa sạch kỹ bằng nước lạnh và để ráo nước

2 ounce đậu Hà Lan, cắt bỏ đầu và thái chéo

Chuẩn bị:

1. Trong một cái chảo lớn, đảo gà, nước dùng, hành tây, nước, cà rốt, tỏi, húng tây, lá nguyệt quế và hạt tiêu. Đun sôi trên lửa vừa. Giảm nhiệt xuống thấp và ninh trong 5 phút, đập hé vung.



2. Cho diêm mạch vào đảo đều. Nấu thêm 5 phút.

3. Cho đậu Hà Lan vào đảo đều. Nấu thêm 5-8 phút hoặc cho đến khi diêm mạch mềm và thịt gà không còn đỏ ở giữa. Lấy bỏ lá nguyệt quế trước khi dùng.

4. Bí quyết nấu ăn: Tìm diêm mạch ở chỗ bán gạo và các loại hạt trong siêu thị. Nếu quý vị không mua diêm mạch vo sẵn, hãy vo sạch diêm mạch trong một cái rây mịn dưới vòi nước lạnh cho đến khi nước chảy qua thật trong. Điều này giúp rửa trôi lớp vỏ đắng bên ngoài gọi là saponin.

Nguồn: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ, <https://www.goredforwomen.org/?recipe=chicken-quinoa-soup>

Chăm Sóc Phù Hợp tại Đúng Bối Cảnh

Việc ra quyết định trong Chương Trình Quản Lý Sử Dụng của Easy Choice Health Plan chỉ dựa theo tính phù hợp của chương trình chăm sóc, dịch vụ và các phạm vi bảo hiểm hiện có. Đặc biệt, Easy Choice Health Plan không hề trao thưởng cho những bác sỹ hay các cá nhân khác vì việc đã ban quyết định từ chối bảo hiểm. Ưu đãi tài chính cho người đưa ra quyết định UM (Quản Lý Sử Dụng) không khuyến khích các quyết định dẫn đến việc chưa tận dụng hết mức các phúc lợi.

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về Chương Trình Quản Lý Sử Dụng hay các quyết định về phạm vi bảo hiểm, hoặc cần giúp đỡ về ngôn ngữ, hãy gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại trên mặt sau của Thẻ ID thành viên của quý vị.

Quý vị cũng có thể xem lại phần Chương Trình Quản Lý Sử Dụng trong Chứng Từ Bảo Hiểm (EOC) của mình. Quý vị cũng có thể gọi điện để yêu cầu cung cấp tài liệu theo nhiều định dạng khác nhau. Điều này bao gồm tài liệu theo các ngôn ngữ khác, in khổ lớn hoặc tài liệu nghe. Yêu cầu này không bị tính phí.

Có Thể Quý Vị Đang Bị Trầm Cảm?

Chứng trầm cảm ảnh hưởng 6,5 đến 35 triệu người Mỹ ở tuổi 65 trở lên. Trầm cảm ở người lớn tuổi có thể liên quan đến cả sự phụ thuộc và tình trạng mất khả năng. Điều này có thể gây căng thẳng cho các thành viên khác trong gia đình.

Trầm cảm có liên quan chặt chẽ tới các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, suy tim xung huyết, bệnh động mạch vành và đột quỵ. Trầm cảm có thể xảy ra cùng với những căn bệnh này do:

- Những áp lực hàng ngày phải đối mặt với một căn bệnh mãn tính gây ra tình trạng trầm cảm hoặc làm trầm cảm trở nên trầm trọng hơn
- Những người bị trầm cảm thường gặp khó khăn trong việc chăm sóc sức khỏe của bản thân, điều này có thể dẫn đến những vấn đề sức khỏe
- Những người bị trầm cảm thường ăn uống kém, ít tập thể dục hơn và hút thuốc
- Một số bệnh mãn tính thay đổi cấu tạo cơ thể và góp phần gây ra bệnh trầm cảm

Bác sĩ có thể khó phát hiện bệnh trầm cảm hơn ở những người lớn tuổi vì các triệu chứng bệnh thường được hiểu nhầm là dấu hiệu của:



- Bệnh mắt trí
- Viêm khớp
- Ung thư
- Bệnh tim
- Đột quỵ
- Rối loạn tuyến giáp

Nếu quý vị đang điều trị trầm cảm, hãy chia sẻ thông tin với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Chính của mình; nếu quý vị lo ngại về cảm xúc của mình, xin hãy thảo luận với họ.

Nguồn: NAMI. (Tháng 10, 2009). Trang Dữ Liệu về Tình Trạng Trầm Cảm ở Người Lớn Tuổi. Trích từ www.nami.org vào ngày 11/12/2013.

Đáp án Sudoku

3	4	5	1	6	2
6	2	1	5	3	4
4	5	6	2	1	3
1	3	2	6	4	5
5	6	4	3	2	1
2	1	3	4	5	6

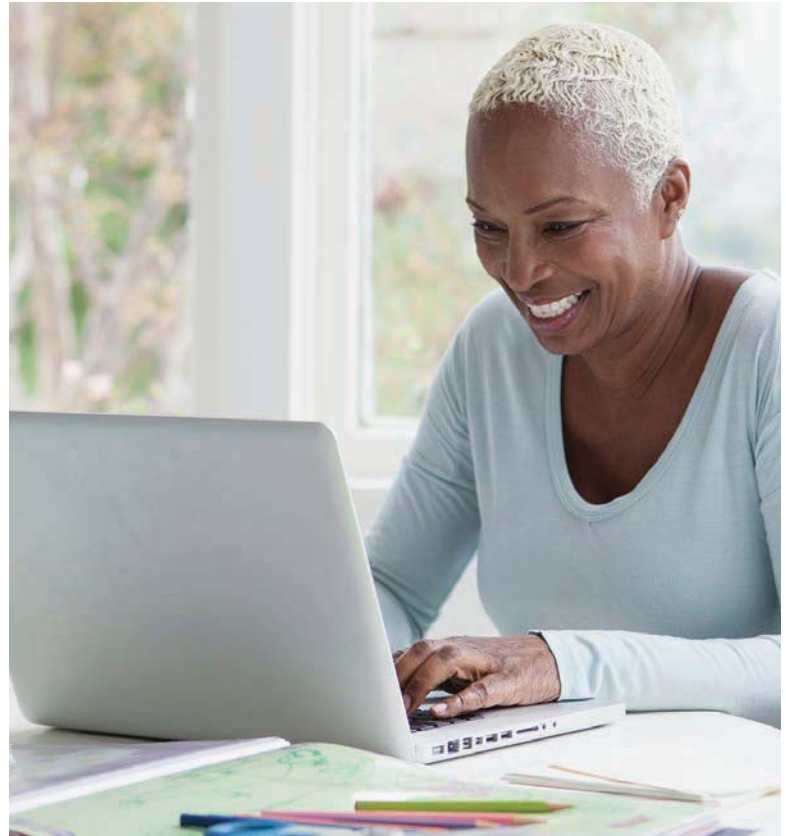
Bấm Chuột hoặc Gọi Điện để biết Tin Cập Nhật về Bảo Hiểm Thuốc Tây Mới Nhất

Quý vị muốn tìm thông tin mới nhất về những loại thuốc mà chúng tôi bao trả? Hãy truy cập trang web của chúng tôi để biết được danh mục thuốc cập nhật nhất. Chỉ cần truy cập **www.easychoicehealthplan.com/formulary.php** và bấm vào “Tìm Thuốc”. Quý vị cũng có thể:

- Tìm hiểu về những loại thuốc mà chúng tôi mới thêm vào, và
- Tìm hiểu những thay đổi trong yêu cầu thuốc hoặc giới hạn phạm vi bảo hiểm thuốc tây.

Quý vị cũng sẽ để ý thấy rằng nhiều loại thuốc có nhãn hiệu gần đây đã được thay thế bằng loại thuốc có nhãn bình dân trong danh mục thuốc.

Nếu không có máy tính, xin quý vị hãy gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại trên mặt sau của Thẻ ID thành viên của quý vị.



Truy Cập Trang Web của Chúng Tôi để Luôn Cập Nhật Thông Tin!

Quý vị có biết rằng quý vị có thể tìm thấy rất nhiều thông tin về các chương trình và phúc lợi của chúng tôi tại **www.easychoicehealthplan.com/evidence_coverage.php**? Tải về bản sao Chứng Từ Bảo Hiểm (EOC) cập nhật mô tả chi tiết những nội dung được bao trả trong chương trình của chúng tôi, tìm hướng dẫn để nhận được dịch vụ chăm sóc, xem các quyền lợi và trách nhiệm đối với thành viên cùng nhiều thông tin khác.



P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELLCARE
HEALTH PLANS

Đây là quảng cáo.

Easy Choice Health Plan (HMO) - một công ty của WellCare - là một tổ chức Medicare Advantage ký hợp đồng với Medicare. Đăng ký với Easy Choice (HMO) tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

Thông tin này không phải là bản mô tả phúc lợi đầy đủ. Hãy liên hệ chương trình để biết thêm thông tin. Các giới hạn, các khoản đồng thanh toán và các hạn chế có thể áp dụng. Phúc lợi, phí bảo hiểm và/hoặc các khoản đồng thanh toán/đồng bảo hiểm có thể thay đổi vào ngày 1 tháng 1 mỗi năm. Danh mục thuốc, mạng lưới nhà thuốc và/hoặc mạng lưới nhà cung cấp có thể thay đổi bất cứ lúc nào. Quý vị sẽ nhận được thông báo khi cần thiết. Chương trình Easy Choice sử dụng một danh mục thuốc.

71356

Quý Vị Có Giải Được Ô Số Sudoku Này?

Dựa trên ô số đã điền một phần, hãy điền hoàn tất cả bảng 6 hàng x 6 cột này sao cho mỗi hàng, mỗi cột và mỗi vùng sáu ô 2x3 phải có đủ các con số từ 1 đến 6. Đáp án ở **trang 6**.

	4				2
6		1			
4			2		
		2			5
			3		1
2				5	

Trong Số Này

Chào mừng quý vị đến với số đầu của *Care Connections* năm 2016. Trong số này, quý vị sẽ tìm thấy thông tin về những gì sắp diễn ra trong năm 2016, bí quyết về việc uống thuốc và những cách cải thiện sức khỏe. Chúng tôi còn mang đến một công thức chế biến món ăn có lợi cho tim và khá dễ nấu dành cho quý vị. Hãy dành ra một vài phút để khám phá nội dung bên trong, và như thường lệ, chúng tôi kính chúc quý vị mạnh khỏe.

Bảo trọng!