Tác Giả: Lê Bình
Chúa Nhật, 05 Tháng 10 Năm 2008 02:46

Trong bu□i chi□u đ□p nh□ bu□i chi□u hôm nay, San Jose tr□i tr□ gió, nh□ng ng□n gió mang h□i mát t□ bi□n v□, ng□□i ta có th□ "nghe" trong gió h□i h□□m c□a mùi đ□ng ru□ng, mùi c□ cây, cái mùi th□m nhè nh□ tho□ng tho□ng c□a đ□ng n□i…làm nh□ quá đ□ng ru□ng mi□n Nam. Mà nè! □ hay sao ch□ nh□ có ng□n gió đ□ng mi□n Nam là sao? Có l□ t□i câu ca dao "Gió đ□a gió đ□y v□ r□y ăn còng, v□ sông ăn cá, v□ đ□ng ăn cua" chăng!

Ai cũng có m□t quê h□□ng đ□ nh□, n□i đó con ng□□i ta l□n lên, tu□i th□ đ□y □p k□ ni□m...c□i tru□ng t□m m□a, nhìn khói đ□t đ□ng, nhìn hàng cau, cây c□u kh□, giòng sông con r□ch, m□□ng v□□n… Ng□□i mi□t ngoài thì nh□ "Canh rau c□i, nh□ cà d□m t□□ng".

Chi□u nay nhìn sau v□□n nhà có cây chu□i nh□, lá chu□i te tua vì thi□u n□□c, nh□ng tàu lá héo r□ xu□ng thân cây tong teo vàng v□t.

Nghĩ cũng ng□ l□m nha. Cây chu□i ch□ng là gì h□t, nh□ng cây chu□i bu□ng cau thì luôn luôn g□n g□i. Nói hoài, nh□c mãi v□n ch□a nguôi. C□ nhìn cây chu□i là có nhóc chuy□n đ□ k□ v□, và nói v□.

Ngay hôm qua m□i □ San Jose và sáng hôm nay l□i đ□n mi□n c□c Nam c□a Cali. □ đó có thành ph□ bi□n…thành ph□ có r□t nhi□u cây chu□i…Tây. Nh□ng cây chu□i Tây (m□t lo□i cây giòng h□ nhà Palm) không c□n t□□i n□□c v□n lên xanh t□t, lá m□p và to, gió cách m□y cũng không "te tàu" …"Gió lay bu□i chu□i te tàu, m□ l□y ch□ng giàu b□ l□i con th□…" Cây chu□i Tây to xác, lá m□p và dày nh□ng ch□ng cho trái ng□t, ch□ đ□□c tr□ng làm ki□ng. Thành ph□ n□y tr□ng th□t nhi□u lo□i chu□i n□y…nhìn nó và nh□ chu□i Vi□t Nam.

Trái chu□i Vi□t Nam làm đ□□c r□t nhi□u món ăn và món tráng mi□ng l□m, (Gi□ng chu□i bán □ ch□ M□ ch□ng n□u đ□□c món gì ngoài món ăn tráng mi□ng) ngoài các món nh□ chè chu□i, chu□i n□□ng, chu□i xào d□a, bánh tét chu□i... thì bánh chu□i h□p cũng là m□t món dân gi□, ngon mi□ng mà d□ làm. Đ□□c ăn món bánh chu□i tráng mi□ng sau b□a ăn. Thèm! Mu□n làm và ng□□i ta ch□ cho nh□ v□y:

Này nhé, 1 kg chu□i (lo□i chu□i s□), thêm 200 gram đ□□ng cát vàng, 2 mu□ng cà phê đ□□ng cát tr□ng, 2 mu□ng cà phê b□t năng, 1 mu□ng cà phê mu□i, b□t th□m vani, mè tr□ng rang và cà nát võ, n□□c c□t d□a 400 ml
Bây gi□ chu□i cho vào n□i n□u cùng v□i 1 mu□ng súp đ□□ng vàng, náu chín (đ□ng quá lâu) v□t ra đ□ ngu□i, x□t lát m□ng kho□ng 2 ly. Ph□n n□□c lu□c chu□i lu□c l□y 450 ml n□□c, cho s□ đ□□ng còn l□i vào khu□y tan, đ□ ngu□i.

Khi n□□c lu□c chu□i ngu□i, cho b□t năng vào khu□y tan, l□□c s□ch. Đ□t lên b□p đ□ l□a nh□, khu□y b□t cho nóng là đ□□c. nh□c xu□ng cho vào chút vani, tr□n đ□u. Thoa d□u vào khuôn, đ□t vào n□i cách th□y, đ□i khuôn nóng, l□y ra, cho h□n h□p b□t chu□i vào khuôn, h□p kho□ng 30 phút ho□c khi b□t trong là bánh chín, đ□ ngu□i m□i cho ra kh□i khuôn.

N□□c c□t d□a 1/2 chén, pha v□i 2 mu□ng cà phê b□t năng, còn bao nhiêu cho vào n□i. Đ□t n□i n□□c d□a lên b□p cho 1 mu□ng mu□i và 2 mu□ng đ□□ng cát tr□ng khu□y đ□u. N□u v□a nóng,

cho d□a có b□t năng vào khu□y liên t□c đ□n khi sôi là đ□□c, x□t mi□ng v□a ăn, cho vào đĩa chan n□□c c□t d□a lên, r□c mè. Không thua gì □ ti□m.
M□i ng□□i c□□i.

Nh□ng tùy ng□□i làm nhé. Ngon d□ tùy ng□□i đ□i di□n.

Ch□ cho xong r□i phán câu đó thì coi nh□ hu□ ti□n.

Ngoài món chu□i ăn sau b□a c□m ng□□i n□i tr□ Vi□t Nam còn ch□ bi□n nhi□u món ăn c□m, món nh□u ngon mi□ng (m□y ông thích l□m). Trong s□ đó có món g□i b□p chu□i (mà ông B□c K□ Di C□ □ Nam California g□i là N□m Hoa chu□i) cũng h□c lóm ng□□i ta ch□ cho nh□ v□y: B□p chu□i 200gr; hành tây 50gr; mè 20gr; th□t n□c vai (ho□c th□t gà) 100gr; giá s□ng 100gr; tai heo 50gr; đ□u ph□ng 50gr; chanh 1 trái.

B□p chu□i r□a s□ch, x□t m□ng ngâm n□□c có pha d□m (ngâm 15 phút v□t ra đ□ ráo n□□c). Tai heo lu□c chín, x□t m□ng, □□p tiêu, mu□i, lá chanh, n□□c c□t chanh. Th□t n□c vai lu□c chín, x□t ch□, □□p tiêu, mu□i. Đ□u ph□ng, mè rang vàng, chà v□, giã d□p, □t b□ h□t băm nh□. Cho b□pchu□i, giá, 1/2 th□t, tai heo, □t vào tô r□□i n□□c m□m, chanh, đ□□ng, mu□i, rau th□m, mùi thái nh□ tr□n đ□u đ□u, mè.

Khi ăn bày ra đĩa, 1/2 th□t, rau th□m, rau mùi, □t t□a hoa đ□ lên trên (màu mè cho b□t m□t) Th□ là xong. Đ□n gi□n, quê mùa nh□ng ngon mi□ng. Hãy th□□ng th□c nhé: Mùi chát chát c□a chu□i, bùi bùi c□a mè đ□u ph□ng, tho□ng tho□ng lá th□m, chanh chua, đ□□ng ng□t…Nghe k□ không thôi mà n□□c mi□ng c□ t□□m □ k□ răng.Ái chà!
Đã nói thì nói cho h□t luôn. M□t món chè chu□i cũng bá cháy. Các bà “h□o ng□t-thèm chua” xin c□ng hi□n món chè chu□i nh□ v□y: Chu□i 10 trái; n□□c c□t d□a 2 h□p; d□a n□o 100 gr đ□□ng 500 gr, lá d□a (n□u xôi) 2 lá.
Chu□i đ□ nguyên c□ v□ cho vào lu□c. Lu□c nhi□u n□□c, cho ít mu□i, v□t 1 chanh vào n□□c cho ra h□t nh□a. N□□c sôi thì v□t v□ chanh ra, khi n□□c sôi thì không đ□y vung. N□u chu□i ít nh□t là 1 gi□. x□ n□□c l□nh cho ngu□i r□i l□t v□.N□□c c□t d□a n□u lên, chu□i c□t mi□ng v□a ăn. Cho 250g đ□□ng, sau đó cho ti□p n□□c c□t d□a cho 2 lá th□m vào, cho m□t chút mu□i, n□□c sôi lên đ□ chu□i vào sau đó cho thêm ch□ng ½ chén n□□c vào. Đun sôi ti□p kho□ng 5 phút là xong. D□ quá ph□i không nè? Làm th□ xem sao nhé. Th□t b□i là m□ thành công, làm hoài có kinh nghi□m nhé.

Câu chuy□n k□ đ□n đây t□□ng đâu là xong chuy□n. Nh□ng không. Nói chuy□n n□u ăn ch□ dành cho các bà, các cô. Có m□t đi□u là các ông ăn ng□t không thích m□y, dù r□ng có ông cũng “h□o ng□t” □ cái đ□t M□ này, sao l□m t□t, nhi□u b□nh. Các ông (đôi khi) không dám ăn nhi□u m□, ăn tô ph□ không dám hành tr□n n□□c béo, hành chua…s□ “cô-lét”…r□i m□i sáng u□ng ly café cũng ng□i ng□n…cho ít đ□□ng, ít s□a thôi nhé…ông mang b□nh “ti□u đ□□ng” (dù cho ông không bi□t nh□u, và cũng ch□ng bao gi□ dám ra đ□□ng ng□i nh□u) Nhân nói v□ cây chu□i, trái chu□i…s□u t□m thêm cho m□y ông (m□y bà) m□t vài công d□ng c□a…chu□i, làm quà.

Đó là: Chu□i h□t có th□ ch□a đ□□c bênh ti□u đ□□ng .

Theo các tài li□u đăng □ m□c y h□c th□□ng th□c có ghi r□ng: N□□c ép c□ chu□i h□t giúp □n đ□nh

đ□□ng huy□t. Ngoài ra, chu□i h□t còn đ□□c dân gian dùng tr□ nhi□u b□nh khá hi□u qu□ mà không t□n kém. Cây chu□i h□t có tên khoa h□c là Musra barjoo sieb, có n□i g□i chu□i chát.(□ Hoa K□ khó tìm ra c□ chu□i) Đ□ ch□a b□nh ti□u đ□□ng, đào l□y c□ cây chu□i h□t, r□a s□ch, giã nát, ép l□y n□□c u□ng. Vi□c dùng th□□ng xuyên và lâu dài có tác d□ng □n đ□nh đ□□ng huy□t. Vì c□ chu□i không nhi□u và đào c□ ph□c t□p, có thày thu□c (□ Trung Qu□c) đã c□i ti□n cách dùng: C□t ngang cây chu□i h□t, khoét m□t l□, đ□y nylon lên, đ□ n□□c cây chu□i ti□t ra đ□ng vào đó. L□y n□□c này cho ng□□i b□nh u□ng. Khi đo□n trên héo thì c□t th□p xu□ng phía d□□i; m□t cây c□t ngang nh□ th□ dùng đ□□c nhi□u l□n. Mùa m□a, n□□c chu□i loãng thì u□ng nhi□u h□n mùa n□ng. Đi□u tr□ theo cách này, b□nh cũng thuyên gi□m rõ r□t. Cũng có th□ ch□n cây chu□i có b□p đang nhú, c□t ngang g□c (cách m□t đ□t kho□ng 20 cm), l□y dao khoét m□t l□ r□ng to □ thân chu□i, đ□ m□t đêm, sáng hôm sau múc n□□c t□ l□ r□ng (do thân chu□i ti□t ra) mà u□ng.

Theo cu□n “450 v□ thu□c nam có tên trong b□n D□□c th□o Trung Qu□c”, lá và v□ qu□ chu□i h□t khô s□c u□ng làm thu□c l□i ti□u và ch□a đ□□c ch□ng phù thũng s□ng chân; r□ s□c u□ng ch□a c□m m□o, b□nh d□ dày, đau b□ng.
Ch□a s□n th□n: L□a qu□ chu□i h□t th□t chín, l□y h□t ph□i khô, tán nh□ n□u l□y n□□c u□ng; cho 7 thìa nh□ b□t h□t chu□i vào 2 lít n□□c, đun nh□ l□a khi còn 2/3 n□□c là đ□□c. U□ng h□ng ngày nh□ n□□c trà, li□n 2-3 tháng, cho k□t qu□ khá t□t.

M□t cách khác: Dùng chu□i h□t m□t bu□ng già đem thái m□ng, ph□i khô, tán nh□ thành b□t, m□i ngày u□ng 3 thìa canh, u□ng li□n 2-3 tháng. Ho□c qu□ chu□i h□t đã thái m□ng, sao vàng, h□ th□ 7 ngày; m□i ngày l□y 1 v□c tay (ch□ng 1 qu□) s□c v□i 3-4 bát n□□c, u□ng vào lúc no. Ngoài ra, trái chu□i h□t còn xanh đ□□c dùng đi□u tr□ b□nh h□c lào: C□t đôi, xát tr□c ti□p vào n□i t□n th□□ng, dùng liên t□c 7-8 ngày là kh□i. V□i tr□ táo bón, ng□□i ta l□y 1-2 qu□ chu□i chín đem vùi vào b□p l□a cho v□ qu□ ng□ màu đen chín nhũn, l□y ra đ□ ngu□i cho tr□ ăn, kho□ng 10 phút sau là đi tiêu đ□□c.

□□c bung c□ chu□i - món ăn cho ng□□i ti□u đ□□ng

□c b□□u và c□ chu□i đ□u đ□□c Đông y dùng nh□ các v□ thu□c ch□a ti□u đ□□ng. B□n có th□ k□t h□p chúng v□i nhi□u th□c ph□m khác đ□ t□o thành món ăn khoái kh□u. Nguyên li□u g□m □c b□□u, th□t heo ba ch□, đ□u h□ chiên (đ□u ph□ rán), c□ chu□i h□t (chu□i chát) non, ngh□ giã v□t n□□c, d□c mùng (b□c hà), kh□, m□, m□m tôm, gia v□...
Ngâm □c trong n□□c g□o trong cho ra h□t nh□t, r□a s□ch, kh□u l□y đ□u, b□ ru□t. Th□t l□n thái m□ng, □□p □c và th□t v□i m□ và n□□c ngh□. D□c mùng t□□c v□, thái vát, bóp mu□i. C□ chu□i thái m□ng, ngâm n□□c cho ra h□t nh□a, cho vào n□i ninh nh□.

Sau cùng, cho t□t c□ các th□ vào, nêm m□m mu□i, đ□ m□t lúc là đ□□c. Món ăn này có mùi v□ đ□m đà, có c□ng có m□m, h□i chua h□i chát, h□i cay h□i nh□t.

□c b□□u tính hàn, v□ nh□t, không đ□c, tác d□ng tiêu thũng, tan s□i, gi□i đ□c r□□u, c□i thi□n b□nh ti□u đ□□ng. C□ chu□i h□t cũng có tác d□ng v□i ti□u đ□□ng. Món □c bung c□ chu□i giúp gi□m c□m giác khát n□□c, đói b□ng c□a ng□□i b□nh.

Danh y Tu□ Tĩnh cũng đã dùng □c b□□u đ□ ch□a b□nh này theo cách sau:

- 5 con □c b□□u r□a s□ch, ngâm n□□c trong cái bát to đ□ qua đêm. Hôm sau l□y n□□c này cho b□nh nhân u□ng. M□i ngày u□ng h□t 1 tô r□i làm ti□p.

- □c b□□u 5 con r□a s□ch th□ vào bát (tô) đ□ng cháo loãng. □c s□ ăn cháo và nh□ n□□c nh□t. U□ng n□□c này r□t ki□n hi□u.

Tu□ Tĩnh cũng dùng n□□c ép c□ chu□i h□t cho b□nh nhân u□ng đ□ tr□ ti□u đ□□ng. Thay vì ép l□y n□□c, có th□ làm theo cách sau: C□t ngang cây chu□i h□t, khoét m□t l□ trũng, đ□y 1 t□m nylon lên đ□ che b□i b□n, n□□c chu□i s□ đ□ng vào đó. Khi đo□n trên héo thì c□t th□p xu□ng m□t đo□n. C□ nh□ th□, m□t cây chu□i dùng đ□□c nhi□u l□n.

Chu□i là m□t lo□i qu□ có giá tr□ dinh d□□ng cao. Ch□ m□t qu□ chu□i c□ trung bình (n□ng kho□ng 150 gr) đã cung c□p 5% năng l□□ng, 10% kali và h□n 10% vitamin C cho nhu c□u dinh d□□ng c□a ng□□i tr□□ng thành, có cân n□ng và m□c ho□t đ□ng th□ l□c trung bình. Trong chu□i còn có nhi□u ch□t x□ m□m giúp nhu□n tràng, phòng ch□ng táo bón. Kali, có nhi□u trong chu□i, giúp làm gi□m huy□t áp. Nh□ v□y chu□i là th□c ph□m t□t cho m□i l□a tu□i.

Tuy nhiên, m□t s□ ng□□i c□m th□y b□ng c□n cào sau khi ăn chu□i. Bi□u hi□n này d□ g□p □ nh□ng ng□□i ăn chu□i tiêu còn xanh khi đang đói. C□m giác c□n cào th□□ng rõ h□n □ nh□ng ng□□i đang m□c b□nh viêm loét d□ dày - tá tràng. Đ□ tránh hi□n t□□ng này, nh□ng ng□□i có b□nh d□ dày - tá tràng nh□ b□n có th□ chuy□n sang ăn các lo□i chu□i khác, ch□n chu□i chín v□a và ch□ nên ăn chu□i khi no.

B□nh d□ dày - tá tràng có th□ d□n đ□n nh□ng h□u qu□ nguy hi□m nh□ th□ng d□ dày, ch□y máu đ□□ng tiêu hóa ho□c ung th□. B□n đi khám, n□i soi d□ dày và s□m đi□u tr□ b□nh này. (Theo BS. Nguy□n Thanh Tu□n, S□c kh□e và Đ□i S□ng)

Sau hai năm nghiên

c□u, các bác sĩ c□a M□ kh□ng đ□nh, m□t trong các món ăn b□ d□□ng nh□t c□a loài ng□□i là trái chu□i. Nh□t là đ□i v□i các quý ông, chu□i có tác d□ng tăng h□ng ph□n và rút ng□n th□i gian quay tr□ l□i "sàn đ□u".

Chu□i là món ăn bình dân, đang bán r□t r□ □ Vi□t Nam, đ□□c T□ ch□c Y t□ Th□ gi□i (WHO) đ□t cho cái tên cao k□: “Trái c□a cu□c s□ng”. Không h□ c□□ng đi□u, chu□i cung c□p cho c□ th□ toàn b□ sinh và khoáng t□ c□n thi□t cho s□c kho□ con ng□□i.

Các thày thu□c châu Âu khuyên ng□□i dân nên ăn m□i ngày m□t trái chu□i đ□ đ□ s□c kháng b□nh trong su□t mùa đông kh□c nghi□t, thay vì hoa qu□ đ□c s□n c□a x□ h□, nh□ táo, nho…

Chu□i ch□a nhi□u sinh t□ nh□ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E và khoáng t□ nh□ magnê, vôi, kali, s□t, phosphor, fluor và i□t. Nh□ng m□t s□ thu□c b□ khác cũng ch□a nhi□u lo□i sinh và khoáng t□, th□m chí còn h□n chu□i, v□y t□i sao lo□i qu□ này l□i đ□□c đánh giá cao đ□n v□y?

Tác Giả: Lê Bình
Chúa Nhật, 05 Tháng 10 Năm 2008 02:46

Tr□□c h□t, chu□i không th□a ch□t béo nên khi ăn không làm tăng m□ trong máu. Vì th□, chu□i là món ăn b□ túi cho ng□□i s□ tăng cân nh□ng không tránh đ□□c c□m giác đói b□ng. K□ đ□n, chu□i ch□a r□t ít mu□i nên r□t thích h□p cho ng□□i b□nh tim m□ch.

Ngoài ra, nh□ t□ l□ h□p lý gi□a magnê và canxi mà chu□i có kh□ năng đi□u hoà quy trình d□n truy□n th□n kinh c□a c□ tim. Ng□□i hay h□i h□p vì quá nh□y c□m nên th□ dùng trái chu□i tr□□c khi ch□n m□t lo□i thu□c m□nh nào đó.

V□i l□□ng kali d□i dào, chu□i không ch□ là món ăn ch□ng chu□t rút cho ng□□i lao đ□ng n□ng, v□n đ□ng viên, mà còn dành cho thai ph□ hay bu□n nôn vì □m nghén.

Chu□i là món tráng mi□ng không nên thi□u trên bàn ăn c□a ng□□i b□nh tim m□ch, c□ th□ là ng□□i cao huy□t áp nh□ tác d□ng v□a l□i ti□u nh□, v□a b□ sung kali cho c□ th□ d□ b□ thi□u h□t vì dùng thu□c lâu ngày.

Ngoài ra, nh□ d□ tiêu hoá nên chu□i có thêm □u đi□m c□a món ăn cung c□p năng l□□ng nhanh khi có nhu c□u c□p bách. Ngay khi m□i m□t, g□p lúc đ□□ng huy□t h□ th□p, ch□ c□n trái chu□i là xong.

H□n th□ n□a, chu□i giúp □n đ□nh các h□ng s□ sinh h□c trong c□ th□ và qua đó t□o đi□u ki□n thu□n l□i đ□ h□ bi□n d□□ng ho□t đ□ng v□i hi□u qu□ t□i □u, đ□c bi□t □ ng□□i có pH máu không đúng đ□ ki□m do tiêu th□ quá nhi□u th□t m□.

Theo công trình nghiên c□u c□a giáo s□ Kurijama □ H□c vi□n Th□c ph□m Tokyo, Nh□t, chu□i có tác d□ng kép trên h□ th□n kinh. Chu□i v□a gây hi□u qu□ an th□n nh□ nhàng d□a trên c□ ch□ th□ giãn, v□a thúc đ□y ch□c năng t□ duy theo chi□u h□□ng l□c quan yêu đ□i.

M□t tin m□ng cho các quý ông, chu□i có kh□ năng h□ng ph□n ch□c năng sinh d□c trong ý nghĩa toàn di□n, có tr□□c có sau. Theo nhi□u nhà nghiên c□u, ho□t ch□t trong chu□i không ch□ làm tăng h□ng thú v□ "chuy□n □y", mà còn thu ng□n th□i gian tr□ l□i "sàn đ□u" c□a quý ông.

□ L□u ý khi b□o qu□n và ăn chu□i

B□n nên nh□: Đ□ng l□t v□ quá s□m n□u mu□n t□n d□ng thành ph□n sinh h□c c□a chu□i và n□u ch□a dùng, nên gi□ chu□i □ n□i thoáng mát t□ nhiên.

Chu□i m□t h□t tác d□ng n□u tr□ trong t□ l□nh hay ngăn đá. Nói rõ h□n, kem chu□i ch□ đ□ ngon mi□ng. Mua chu□i cũng c□n bi□t cách: Chu□i có v□ vàng v□i đi□m nh□ li ti màu nâu là chu□i nên thu□c. Trái l□i, chu□i cho dù còn t□□i nh□ng trên v□ có nhi□u m□ng l□n màu đen ch□ t□t cho ng□□i bán, vì không còn tác d□ng d□□c lý cũng nh□ dinh d□□ng.

D□□i cái nhìn t□□ng hình, nhi□u ng□□i v□n tôn tr□ng quan ni□m “ăn gì b□ n□y” theo ki□u suy th□n thì dùng món c□t heo. Đi□u đó không h□n đúng, vì n□u nh□ th□ thì ch□ng ph□i đ□ b□o v□ l□c ph□ ngũ t□ng ch□ c□n… tô cháo lòng? Nh□ng chuy□n gì cũng có ngo□i l□. Cũng có món, ăn vào thì t□t cho c□ quan nào đó có đi□m t□□ng đ□ng, không do hình th□ thì cũng vì ch□c năng. Và chu□i là m□t th□c ph□m nh□ th□. (Theo S□c kh□e & Đ□i S□ng)

Tác Giả: Lê Bình
Chúa Nhật, 05 Tháng 10 Năm 2008 02:46

Ch□ có m□t b□a ăn, ch□ nhìn th□y m□y cây chu□i tây □ con đ□□ng Macadamia Dr., c□a thành ph□ Carlsbad □ mi□n nam California vào m□t bu□i chi□u…sanh lòng t□□ng nh□ quê nhà. H□t nói chuy□n ăn, chuy□n u□ng…r□i lan man t□n m□n tìm đ□n các chuy□n y h□c ph□ thông . Chuy□n Chu□i còn dài, ch□ng h□n nh□ Chu□i và xã h□i, Chu□i và cu□c s□ng…Ôi bi□t c□ man nào mà k□. Ông b□n thân quen có tên là M□□i Chu□i còn nhi□u chuy□n chu□i h□n ai h□t.

T□t c□ nh□ng tin t□c s□u t□m có liên quan đ□n y h□c Đông Tây kim c□ Chu□i đ□□c tham kh□o và trích d□n t□ các trang Y h□c và đ□i s□ng. B□n mu□n đ□c xin m□i vào www.suckhoedoisong.vn/home.htm