

Người mẹ đảm đang trồng rau sạch chữa bệnh vặt cho cả nhà

Nằm trên tầng 2 của khu chung cư K26 (Gò Vấp, TP.HCM), mảnh vườn do cô Thắng vun trồng từ 1 năm nay đã xanh tươi mơn mơn với nhiều loại cây gia vị.

Tuy diện tích nhỏ và hẹp nhưng với sự khéo léo của bàn tay người [phụ nữ](#), cô Thắng đã tỉ mỉ cải tạo khoảng trống bỏ hoang trước cửa để **trồng rau tại nhà**. Cô chia sẻ: *“Khi mới dọn về chung cư này sinh sống, tôi thấy mảnh sân chết trước cửa nhà mình chẳng ai dùng đến. Vì muốn có vườn nho nhỏ để chăm sóc nên tôi nảy ra ý định trồng ít rau củ tại đây. Chủ yếu là những loại thuốc dùng để chữa bệnh tại gia thôi”*. Vừa bắt đầu câu chuyện rôm rả, cô Thắng vừa tưới nước và chăm sóc cho từng chậu cây trồng.



Cô Thắng thường xuyên tưới nước và thay đất cho mảnh vườn nhỏ của mình



Mồng toi leo giàn xanh mát

Để có một vườn rau thuốc tại gia không khó. Khi bắt đầu, cô gom một ít thùng xốp có sẵn trong bếp không dùng đến rồi loay hoay đục các lỗ nhỏ dưới đáy thùng. Sau đó, cho đất sạch phủ đầy bề mặt thùng và gieo hạt giống mua sẵn. “Chỉ cần có công chăm sóc, tưới nước đầy đủ và bón thêm một ít phân chuồng hằng ngày thì rau củ cứ thế mà lên phát triển tươi tốt” - cô Thắng chia sẻ.



 Chia sẻ

 Chia sẻ

Rau lang xanh tươi được trồng trong thùng xốp



Những đóa hoa dừa rủ xinh đẹp điểm xuyết mảng màu tươi tắn cho mảnh vườn nhỏ.

Mảnh vườn của gia đình cô Thắng có diện tích chỉ 15m² song lợi ích đem lại rất đáng kể với nhiều loại cây thuốc, cây quý. Những giống cây hiếm tại vườn cô đều đem chia sẻ cho hàng xóm xung quanh khu như: chùm ngây, rau Nhật, rau rừng Đà Lạt...



Cây hoa hiên có vị ngọt, tính mát giúp thanh nhiệt, tiêu đờm, cầm máu rất hay



Húng chanh dễ trồng có tác dụng chữa ho và cảm cúm hiệu quả

Cô Thắng hào hứng kể: “Rau rừng Đà Lạt trước đây là món chống đói của bộ đội Trường Sơn mình, nay lại trở thành món đặc sản không thể thiếu ở vùng cao. Có thể ăn sống hoặc xào tùy theo khẩu vị của mỗi người. Ngoài ra, nó có tác dụng tăng cường sức đề kháng cho cơ thể rất tốt, giúp giảm hàm lượng mỡ trong máu. Những ai bị bệnh cao huyết áp nên dùng loại rau này”.





Rau rừng Đà Lạt phát triển tươi tốt.

Bài liên quan:

[Trồng chùm ngây "van năng" tốt cho mẹ và trẻ sơ sinh](#)

Ngoài ra, khu vườn chung cư nhỏ còn xanh mượt những chậu cây mầm. Để trồng được những khay rau ngon tại nhà, cô Thắng sử dụng giàn che phủ để cây mầm tiếp thu ánh sáng đồng đều nhất cho quá trình quang hợp, hạn chế ánh sáng mạnh chiếu vào cây để gây héo. Cô chỉ tưới nước theo dạng phun sương vào sáng sớm và chiều tối để duy trì độ ẩm cho cây phát triển tốt.



Việc trồng rau tại nhà nhìn rất đơn giản, nhưng chăm sóc không khéo thì nguy cơ ngập úng, hư hại rất cao



Rau Nhút xanh tươi giàu dưỡng chất



Húng quế





Cây chùm ngây phát triển tươi tốt có giá trị dinh dưỡng cao



Lá đinh lăng rất lợi sữa cho các mẹ đang nuôi con nhỏ



Cây sâm đất hay còn gọi là quả nỏ có tác dụng giảm sưng và đau khớp

Với cô Thắng, “Là người phụ nữ, hạnh phúc nhất chính là được chăm sóc cho gia đình nhỏ của mình từ những điều nhỏ nhặt nhất. Một bữa ăn đầy đủ dưỡng chất lại “xanh – sạch – đẹp” từ những món rau tại vườn là niềm tự hào của tôi”.