

Kuab Txhuas nyob hauv cov khoom los ntawm txawv teb chaws

Kuab txhuas yog ib hom hlau hnyav uas cuam tshuam tsis zoo rau kev noj qab haus huv yog muaj nyob hauv lub cev. Cov hmoov kuab txhuas feem ntau los ntawm cov xim nti los sis tev, tab sis kuj muaj cov kuab txhuas rau ntawm lwm qhov thiab.

Qee cov txuj lom thiab tshuaj muaj kuab txhuas

Cov khoom uas pom muaj kuab txhuas feem ntau yog cov xim dawb, daj thiab liab. Yeej pom muaj kuab txhuas hauv cov khoom uas muag los ntawm qhov luj hnyav, xws li thaum yuav txuj lom ntau ntau thiab thaum yuav khoom tuaj sab nraud teb chaws meskas.

- Qhaj turmeric
- Kua txob
- Hmoov kua txob
- Hmoov curry
- Cinnamon
- Zaub txhwb kab qhuav
- Cumin
- Xya yam txuj lom
- Cloves
- Noob anise
- Azarcon
- Bali Goli
- Kandou
- Pay-loo-ah
- Greta
- Azarcon



Qee cov tais diav los ntawm av nplaum muaj kuab txhuas



Qee cov tais diav ntim dej, zaub mov thiab tej lauj kaub ua noj los ntawm av nplaum muaj kuab txhuas. Cov tais diav thiab lauj kaub av nplaum no feem ntau yog cov uas:

- Siv tes ua thiab tha xim kom zoo nkauj
- Neeg muag raws kev los sis tim tshav puam
- Qub, nti, los sis tawg



DEPARTMENT
OF HEALTH

Hmong 3/2020

Yog xav paub ntxiv, hu rau peb:
651-201-4620
www.health.state.mn.us/lead

Qee cov khoom uas siv xim los tha ntsej muag muaj kuab txhuas



Qee cov khoom uas siv los tha ntsej muag muaj kuab txhuas. Cov khoom uas pom muab kuab txhuas feem ntau yog:

- Kajal
- Kum Kum
- Sindoor
- Surma
- Thanaka
- Hmoov pooja
- Rangoli thiab Vibuti

Qee cov khaub noom muaj kuab txhuas



Thoob ntiaj teb yeej pom muaj kuab txhuas xyaws nrog qee cov khaub noom. Cov Khaub noom uas pom muaj kuab txhuas tshaj plaws feem ntau yog tuaj ntawm Mev teb thiab Es Xias.

Qee cov nyiaj kub muaj kuab txhuas



Cov nyiaj kub uas pom muaj kuab txhuas feem ntau yog cov uas neeg koj kom:

- Muaj hmoo
- Tiv thaiv
- Raw lis kev ntseeg
- Ua zam

**Tiv thaiv koj tsev
neeg kom txhob
raug kuab txhuas**

1. Yuav cov khoom uas muaj daim ntawv sau npe thiab muag hauv Meska teb chaws xwb. Txhob yuav online los sis yuav los ntawm txawv teb chaws
2. Khaws cov hmoov xim thiab khoom tha ntsej muag kom me nyuam ncav tsis txog
3. Hais kom koj tus kws kho mob kuaj koj tu me nyuam cov ntsav