Field Guide
Floral Diversity of Ladakh

ལ་དྭགས་སི་རྩི་ཤིང་ལྗོན་པ་བསྟན་པའི་དཔེ་ཆ།།

O P Chaurasia

Nisa Khatoon

Shashi Bala Singh

डॉ. डब्ल्यू. सेल्वामूर्ति
विशिष्ट वैज्ञानिक एवं
मुख्य नियंत्रक अनुसंधान तथा विकास
Dr. W. Selvamurthy
Distinguished Scientist &
Chief Controller Research & Development

भारत सरकार
रक्षा मंत्रालय
रक्षा अनुसंधान तथा विकास संगठन
201, डी.आर.डी.ओ. भवन, नई दिल्ली-110011

Government of India
Ministry of Defence
Defence Research and Development Organisation
201, DRDO Bhawan, New Delhi-110011

FOREWORD

Plant diversity has been the source of food, medicine and other necessary things for human beings since time immemorial throughout the world. Ladakh region (J&K) of trans Himalaya is rich repository of medicinal and aromatic plants and other important plants which are closely associated with day to day life of local inhabitants of the region.

Several ethnobotanical explorations were conducted by the authors with the objective to identify, document, insitu & exsitu conservation and sustainable utilization of plant biodiversity wealth of trans Himalayan regions. The present Field Guide brought out jointly by Defence Institute of High Altitude Research (DRDO) and World Wide Fund for Nature - India (WWF) in English as well as Ladakhi languages, is a timely initiative for conservation of characteristic plant biodiversity of Ladakh Himalaya.

The **Field Guide** : Floral Diversity of Ladakh will be of immense benefit to the researchers, scientists, defence forces and local youths. I congratulate the authors for bringing out this publication, which will be extremely useful not only for scientific community but also for local youths.

(Dr W Selvamurthy)

Place : New Delhi
Date : 10 July 2008

दूरभाष/Telephone: [illegible] टेली फैक्स/Tele-fax: [illegible] ई-मेल/E-mail: [illegible]

PREFACE

The world over, plants have been the source of nourishment and other necessities for human beings since time immemorial. Due to characteristic climate, altitudinal variations and allied factors, the Himalayas are endowed with rich biodiversity in flora and fauna which are closely associated with day to day life of local inhabitants of these regions.

Cold deserts are usually confined to high altitudes and circumpolar regions of the world. Indian cold deserts come under the Trans Himalayan zone of Ladakh (Jammu & Kashmir) and Lahaul-Spiti (Himachal Pradesh) which are known for their characteristic environment. The region remains inaccessible for six months due to heavy snowfall and prolonged subzero winters when the temperature drop below minus 35^0 C while the temperature goes upto 40^0 C in summer. The cold arid zones of Ladakh Himalaya may be classified into Indus, Nubra, Changthang, Zanskar and Suru for systematic ethnobotanical studies.

Numerous plant specimens have been collected by the authors during their extensive ethnobotanical explorations. As a result, ethnobotanical information on medicinal, aromatic and other important plants has been documented. A total of 69 plant species of ethnobotanical importance have been described alongwith brief botanical notes, habit and habitat, ethnobotanical uses and status.

The present field guide is an effort to provide brief information to the local youth, environmentalists, plant explorers, researchers and visitors of Ladakh about different key species of plants distributed in the fragile ecosystems of Ladakh. It is hoped that the Guide will become a companion for every nature lover visiting Ladakh.

སྔོན་བརྗོད།

འཛིག་རྟེན་གང་པོའི་ནང་ང་ཡུལ་ཚུགས་པ་ནས་ཕར་ལ་ལྗོན་པ་དང་རྩི་ཤིང་ནི་མི་ཀུན་ནི་ཕིའ་བཟའ་བཏུང་དང་དགོས་སྨོས་སྣ་ཚོགས་སི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ནོག གནམ་གཤིས་དང་ས་མཐོན་པོ་སྣ་ཚོགས་དང་གཞན་ཡང་དོན་ཚན་སྣ་ཚོགས་སིས་བྱས་ཏེ་ཧི་མཱ་ལ་ཡི་ནང་ལ་རྩི་ཤིང་ལྗོན་པ་དང་སེམས་ཅན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་ཚང་མ་ལྗོངས་འདིར་ཡོད་པའི་ས་གནས་སི་མི་ཀུན་དང་འབྲེལ་ཡིན་ནོག

གྲང་ཡུལ་ནི་ས་མཐོན་པོ་ཀུན་དང་འཛམ་གླིང་ངི་ལྷོ་དང་བྱང་ངི་པོ་ལར་ལྗོངས་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག རྒྱ་གར་རི་གྲང་ཡུལ་ནི་ཧི་མཱ་ལ་ཡི་ཕར་ཕྱོགས་སི་ཛམ་མུ་ཀཤ་མིར་རི་ལ་དྭགས་དང་། ཧི་མཱ་ཅལ་ལི་གར་ཞ་སྤྱི་ཏེ་ཀུན་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་པོ་དེ་ཕྱོགས་སི་ཁོར་ཡུག་ནས་ཏ་གོ་བྱས་ཡིན་ནོག འདི་ལྗོངས་པོ་ཟླ་དྲུག་ཙམ་ཡང་ཡུལ་ཀུན་དང་བར་ཆད་དེ་ལུས་ས་ནོག ཅིའ་ཟེར་ན་ཁ་མང་པོ་བབས་ཏེ་ལམ་ཀུན་འགགས་ས་ནོག དགུན་ལ་གྲང་དྲོའི་ཚད་ཟི་རུ་ནས་བབས་ཏེ་མ་ཡི་ནས་ ༣༥ རེ་ཚུག་པའང་སླེབ་བ་ཡིན་ནོག དབྱར་ལ་ནི་གྲང་དྲོའི་ཚད་འཛོགས་ཏེ་ཟི་རུ་ནས་གྱེན་ལ་ཉིག་རེ་བཞི་བཅུ་རེ་ཚུག་པའང་སླེབ་བ་ཡིན་ནོག ལ་དྭགས་སི་ཧི་མཱ་ལ་ཡི་ས་སྐམ་མི་གྲང་ཡུལ་པོ་རྩྭ་སྔོན་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ནང་བཞིན་སེང་གེ་གཙང་པོའི་རྒྱུད་དང་། བྱང་ཐང་དང་། ཟངས་དཀར་དང་། སུ་རུ་དཀར་ཅེ་ཀུན་ཡིན་ནོག དབང་ཆ་ཡོད་མཁན་ཀུན་ནིས་རྩྭ་རིགས་སྣ་ཚོགས་རྒྱུས་བྱས་ཏེ་རྩྭ་སྔོན་ནི་དཔེ་ཀུན་བསྡུས་ཏེ་རྩྭ་རིགས་སྣ་ཚོགས། དཔེར་ན། སྨན་རྩྭ་དང་། དྲི་ཞིམ་བསངས་རྫས་ལ་ཕན་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཁག་ཆེན་པོའི་རིགས་ཚང་མའི་ཐོ་བྱས་ཏེ་ཡིན་ནོག རྩྭ་རིགས་སི་འགྲེལ་བཤད་དང་མཉམ་པོ་རྩྭའི་སློབ་སྦྱོང་དང་། སྐྱེས་ས་དང་། གཤིས་ཀ་དང་། ཕན་ཐོགས་ཀུན་བཤད་དེ་ཡོད།

དག་སའི་དཔེ་ཆ་རྩི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་སྣ་ཚོགས་བསྟན་མཁན་པོ། ས་གནས་སི་གཞོན་ནུ་ཀུན་དང་། ཁོར་ཡུག་ལ་མཁས་པ་ཀུན་དང་། རྩི་ཤིང་ལྗོན་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱོ་མཁན་དང་། ཞིབ་དཔྱོད་བྱོ་མཁན་དང་། ལ་དྭགས་ལ་གཟིགས་སྐོར་ལ་བསྐྱོད་མཁན་ཀུན་ལ་ལ་དྭགས་སི་ས་གནས་སྣ་ཚོགས་ལ་ཐུགས་རྒྱུས་བསྐྱོད་བྱས་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱས་ཡོད། རང་བཞིན་ཁམས་ལ་ཐུགས་འཐད་མཁན་དང་ལ་དྭགས་ལ་གཟིགས་སྐོར་ལ་བསྐྱོད་མཁན་ཚང་མ་ལ་འདི་དཔེ་ཆ་པོ་ཕན་ཐོགས་པའི་རེ་བ་ཡིན།

ACKNOWLEDGEMENTS

The field guide is the result of exhaustive work by a large number of people. There are many to whom we owe a great deal for helping to produce this book.

We are greatly indebted to all the organizations and individuals in Ladakh, for their co-operation and support during various stages of the study. Our special thanks to Sh. Chhering Dorjay, Hon'ble Chief Executive Councillor, Ladakh Autonomous Hill Development Council (LAHDC); Dr. M K Bhandari, former Deputy Commissioner, Leh and Sh. Jigmet Takpa, IFS, Regional Wildlife Warden Ladakh, for their support and cooperation.

We extend our sincere thanks to Dr. W Selvamurthy, Distinguished Scientist & Chief Controller R&D (Life Science & Human Resources) DRDO HQ, New Delhi and Dr. R C Sawhney Director, Directorate of Life Sciences, DRDO HQ & Secretary Life Science Research Board, for their earnest motivation and encouragement for this compilation. We would also like to thank Dr. Basant Ballabh, STA 'B' and scientists of Defence Institute of High Altitude Research, Leh (DIHAR) who helped us and facilitated various stages of the compilation of the Field Guide.

Our special thanks to Dr. Parikshit Gautam, Director, Freshwater and Wetlands Programme, WWF-India, for his help in bringing out this publication.

We also thank Sh. Pankaj Chandan, Project Manager, WWF-India, for his active involvement during the course of production of the guide.

We want to thank Ms. Archana Chatterjee, Regional Coordinator, WWF-India and Mr. Kishor Chandra, Admin Officer, WWF-India, for their help.

We are deeply grateful to Ms. Yamini Panchaksharam, Project Officer, WWF -India for helping us in editing the English version of the guide.

We are grateful to Ven. Konchok Phandey, a renowned Ladakhi Scholar, for translating the field guide into the Ladakhi version. Without his help the field guide in local language would not have been possible.

Our deep gratitude to Sh. Ravi Singh, Secretary General and CEO, WWF-India and Dr. Sejal Worah, Programme Director, WWF-India, for their help and guidance. We also acknowledge 14 Corps, 3rd Infantry Division and 8 Mountain Division for providing necessary facilities during the field work.

Our special thanks to Mr. Kesang and Mr. Sonam Tsering for typing the Ladakhi version of the Field Guide. We also thank Mr. Dawa Tsering and Mr. Tsewang, field staff of WWF-India, Field Office at Leh, for their support.

ངོས་ལེན།

ས་གནས་སེམས་ཅན་ནི་རྒྱས་བྱེད་པའི་དཔེ་ཆ་པོ་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བརྩོན་འགྲུས་ཆེན་པོ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན། འདི་དཔེ་ཆ་པོ་འཕེང་བྱས་ལ་རོགས་མཛད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གི་བཀའ་དྲིན་དྲན་དགོས་ཡོད།

འི་བོའི་སློར་ལ་ཞིབ་དཔྱོད་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱོ་'ས་སི་སྐབས་སྣ་ཚོགས་ལ་རོགས་རམ་མཛད་མཁན་ལ་དྭགས་སི་ཚོགས་པ་དང་མི་རེ་རེ་པ་ཚང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཟུ་འོས་ཡིན། དེ་ནང་ནའང་ལ་དྭགས་རི་ལྗོངས་ཡར་རྒྱས་ཚོགས་པའི་ཁྲི་པ་སྐུ་ཞབས་ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ་དང་སླེའི་རྫོང་དཔོན་སྟོན་མ་ཊཀ་ཏར་སྐུ་ཞབས་ཨེམ་ཀེ་ཧྣན་ཊ་རི་མཆོག་དང་ཨའི་ཨེཕ་ཨེས་སྐུ་ཞབས་འཛིགས་མེད་གྲགས་པ་བཅས་པ་ཀུན་གྱིས་རོགས་རམ་ཚད་མེད་མཛད་པས་ཁོང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འོས་ཡིན།

ཁངཁསྨ ནེཙ་ཊེ་ལིའི་ཚན་རིག་པ་མཁས་པ་ཊཀ་ཏར་ ཊཱ་ལིཙ་ སེལ་བ་མུར་ཐི། དང་ ཊཀ་ཏར་ ཨར་སི་ སོ་ཧ་ནི། གཞན་ཚན་རིགས་པ་རྣམས་དང་། དེ་ངེས་སྟོན་པ་སྐུ་ཞབས་ཊཀ་ཏར་ཨར་སི་སཧ་ནི་གཉིས་ནས་གང་ས་གང་ཐོག་ནས་སློབ་སྟོན་དང་སྒྲིབས་པ་ཡར་བསྐྱེད་མཛད་པས་ཁོངས་གཉིས་ལ་སྙིང་ནས་ཐུགས་རྗ་ཆེ་ཞུ་བ་ཡིན་ ཊཀ་ཏར་བ་སན་ཏ་བལ་ལམ་དང་གཞན་རི་ཚན་རིག་པ་ཚང་མ་ལ་སྙིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཁོང་ཚང་མས་དཔེ་ཆ་འདི་འགྲུབ་བྱས་ལ་རོགས་རམ་ཚོད་མེད་མཛད་ཡོད།

ས་གཤེར་འཆར་གཞིའི་ངོས་སྟོན་པ་སྐུ་ཞབས་པ་རིག་ཤེད་གོའ་ཧམ་མི་དཔེ་དེབ་དེའི་རོགས་སྐྱོར་མཛད་པ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དཔེ་ཆ་འདིའི་སྐོར་ལ་དགོས་སྟོམ་ཡོད་པ་སྣ་ཚོགས་ལ་རོགས་མཛད་མཁན་ཊབལིཙ་ཊབ་ལིཙ་ཊབ་ལིཙ་ཨེཕ་ཡིན་ཊེ་ཡའི་འཆར་གཞི་འགན་འཁུར་པ་སྐུ་ཞབས་པང་ཀང་ཅན་དན་ལའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འོས་ཡིན།

ཊབ་ལིཙ་ཊབལིཙ་ཡིན་ཊེ་ཡི་ལྗོངས་ཁག་གི་ཀོ་འོར་ཊེ་ནེ་ཏར་སྐུ་ཞབས་ཨར་ཅ་ན་ཅ་ཏར་ཇི་དཔོན་པོ་སྐུ་ཞབས་ཀི་ཤོར་ཅན་ད་ར་གཉིས་ལའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འོས་ཡིན།

ལས་དྭགས་སི་མཚན་སྟན་ཅན་ཁས་དབང་མཁན་པོ་དཀོན་མཆོག་ཕན་བདེས་དཔེ་ཆ་འདི་ལ་དྭགས་སྐད་ལ་བསྒྱུར་བར་མཛད་པས་ཁོང་ལའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འོས་ཡིན། ཁོང་ངི་རོགས་རམ་མདེན་ས་གནས་སེམས་ཅན་ནི་རྒྱས་བྱེད་པའི་དཔེ་ཆ་པོ་ས་གནས་སི་སྐད་ཡིག་ནང་ལ་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

ཊབ་ལིཙ། ཏབ་ལིཙ། ཨེཕྲུ་རྒྱ་གར་རི་དྲུང་སྤྱི་སྐུ་ཞབས་ར་ཞི་སིང་དང་། འཆར་གཞི་ངོས་སྟོན་པ་སྐུ་ཞབས་ཊཀ་ཏར་སི་ཇལ་ཞོར་རྣམས་གཉིས་ནས་རོགས་མཛད་པས་ཁོང་ལ་དམིགས་བསལ་ལི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འོས་ཡིན་ནོ།

སྐུ་ཞབས་སྐལ་བཟང་དབང་ཕྱུག་དང་བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་གཉིས་ནས་ལ་དྭགས་སྐད་ཡིག་གང་པོ་ཀམ་པུ་ཏར་དུ་བཙུག་པས་ཁོང་གཉིས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བ་ཡིན་ དེ་ནང་བཞིན་ཊབ་ལིཙ་ཊབ་ལིཙ་ཨཕྱུ་རྒྱ་གར་རི་ལས་བྱེད་པ་ཟླ་བ་དང་ཚེ་དབང་གཉིས་ནས་རོགས་རམ་ཕྱག་ལས་མང་པོ་མཛད་པས་ཁོང་ལའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བ་ཡིན།

CONTENTS

Foreword	3
Preface	4
Acknowledgements	6
Introduction	11
Floral Diversity of Ladakh	24
1. *Acantholimon lycopodioides*	24
2. *Achillea millefolium*	26
3. *Aconitum heterophyllum*	28
4. *Aconitum violaceum*	30
5. *Allium carolinianum*	32
6. *Anaphalis triplinervis*	34
7. *Aquilegia fragrans*	36
8. *Arnebia euchroma*	38
9. *Arnebia guttata*	40
10. *Aster flaccidus*	42
11. *Berberis ulicina*	44
12. *Bergenia stracheyi*	46
13. *Biebersteinia odora*	48
14. *Capparis spinosa*	50
15. *Caragana versicolor*	52
16. *Carum carvi*	54
17. *Chorispora sabulosa*	56
18. *Christolea crassifolia*	58
19. *Chrysanthemum pyrethroides*	60
20. *Cicer microphyllum*	62
21. *Codonopsis clematidea*	64
22. *Colchicum luteum*	66
23. *Corydalis govaniana*	68
24. *Dactylorhiza hatagirea*	70
25. *Delphinium brunonianum*	72
26. *Delpinium cashmerianum*	74

27. *Dracocephalum heterophyllum* 76
28. *Echinops cornigerus* 78
29. *Ephedra gerardiana* 80
30. *Euphrasia officinalis* 82
31. *Ferula jaeschkeana* 84
32. *Gentiana algida* 86
33. *Geranium pratense* 88
34. *Heracleum pinnatum* 90
35. *Hippophae rhamnoides* 92
36. *Hippophae tibetana* 94
37. *Hyoscyamus niger* 96
38. *Inula racemosa* 98
39. *Iris lactea* 100
40. *Juniperus indica* 102
41. *Lancea tibetica* 104
42. *Lindelofia stylosa* 106
43. *Leontopodium nanum* 108
44. *Meconopsis aculeata* 110
45. *Nepeta floccosa* 112
46. *Nepeta longibracteata* 114
47. *Oxyria digyna* 116
48. *Oxytropis macrophylla* 118
49. *Pedicularis bicornuta* 120
50. *Pedicularis longiflora* 122
51. *Peganum harmala* 124
52. *Physochlaina praealta* 126
53. *Podophyllum hexandrum* 128
54. *Primula macrophylla* 130
55. *Prunus armeniaca* 132
56. *Ranunculus tricuspis* 134
57. *Rheum spiciforme* 136
58. *Rheum webbianum* 138
59. *Rhodiola imbricata* 140
60. *Rosa ecae* 142

61.	*Rosa webbiana*	144
62.	*Saussurea bracteata*	146
63.	*Saussurea lappa*	148
64.	*Tanacetum gracile*	150
65.	*Taraxacum officinale*	152
66.	*Thylacospermum caespitosum*	154
67.	*Thymus serpyllum*	156
68.	*Urtica hyperborean*	158
69.	*Waldheimia tomentosa*	160
References		162
Annexure: List of Medicinal Plants of Ladakh		164

INTRODUCTION

Indian cold deserts come under the Trans-Himalayan zone and major parts of the Indian cold desert are confined to Ladakh. It lies between 32^{0} 15' N and 75^{0} 15' – 80^{0} 15' E, and covers an area of about 68,321 sq km. Ladakh is the northern most part of India, under the state of Jammu and Kashmir, covering more than 70% of the geographical area of the state. Ladakh region, comprising two districts namely, Leh and Kargil includes valleys, mountains and glaciers. More than 85% of the area of Ladakh part lies above 5000 m or more above mean sea level. Physiographically the entire region may be classified in five major valleys: Indus, Nubra, Changthang, Suru and Zanskar which lie along the major rivers such as Indus, Shyok, Nubra, Zanskar and Suru rivers.

Physical characteristics of High Altitude Cold Desert:

- Coarse, porous and immature sandy soils prone to wind and water erosions
- Heavy influx of infrared and ultraviolet radiations
- Low air density – reduced oxygen levels
- Low concentration of atmospheric carbon dioxide
- Short agriculture (cropping) seasons: 5 months (May-September)
- Very long freezing winters 5 to 7 months (November-April)
- Large variation in seasonal temperature: 40^{0} C to -40^{0} C
- Large diurnal variations in daily atmospheric temperature during cropping season ranging from 0^{0} C to 35^{0} C
- Fast blowing winds 40 to 60 km per hour mainly in afternoon hours

- Precipitation mostly in the form of snow, mainly during winters
- Irrigation water mostly from snow melts, major portion of which is unharvested
- Low relative humidity during growing season
- Very little to no rainfall

The climate is characterized by great extremes of heat and cold, coupled with excessive dryness. The intensive solar radiation and rarification of the atmosphere cause the southerly wind. The temperature shows great fluctuation during the different months of the year. The summer months are brief while the winter months are long with the temperature going as low as -59^0 C (lowest recorded from Dras), -23^0 C at Kargil and -30^0 C at Leh. Rainfall is very little in these areas (less than 100 mm in a year). Snowfalls are more often but the quantity is not much and are never more than six to eight inches deep. Similarly average relative humidity remains around 40% - 50%, which makes the area totally arid.

HIGH ALTITUDE VEGETATION

Ladakh Himalaya comes under alpine and high alpine zones and is dominated by annual and perennial herbs, followed by few stunted shrubs and bushes. The vegetative growth starts at the commencement of summer when the melting snow provides abundant moisture. The flora is in full bloom in the month of August but starts disappearing by the end of September. The mountain slopes, meadows and alpine pasturelands give a spectacular display of flowers of cold desert barren mountains.

a) Alpine mesophytes: This zone is also characterized by high humidity and more rainfall. The flora of Suru valley shows the characteristics of alpine mesophytes. Majority of plants growing in

this zone are also found in temperate regions. The common alpine forest species are *Betula utilis, Pinus wallichiana* and *Rhododendron campanulatum*. Some of the common mesophytic species are *Podophyllum hexandrum, Lavetera kashmiriana, Lotus corniculatus, Astragalus rhizanthus, Verbascum thapsas, Lagotis cashmeriana, Lagotis kunawurensis, Picrorhiza kurroa, Oxyria digyna* and *Capsella bursa-pastoris*.

b) Oasitic vegetation: Plants of this zone are generally found near habitations like Kargil and Leh, and are cosmopolitan. This type of vegetation is represented by a variety of exotic as well as indigenous species, growing near habitation, along water channels, streams, nullahs and in moist places. The common taxa of this vegetation is *Mentha longifolia, Pedicularis longiflora, Potentilla sp., Stachys tibetica, Sedum ewersii, Rhodiola quadrifolia, Lancea tibetica, Trifolium pretense, Melilotus alba* and *Melilotus officinalis*.

c) Desert vegetation: This zone is characterized by little rainfall, low humidity, extreme fluctuation of diurnal temperature and high velocity winds. Majority of plant species have long roots and are succulent/ have small leaves. Common plant species which are growing around barren valley of Indus and Changthang are *Polygonum aviculare, Atriplex crassifolia, Corydalis flabellata, Caragana pygmea, Capparis spinosa, Echinops cornigerous, Ephedra gerardiana, Physochlaina praealta* and *Peganum harmala*.

PLANT SURVIVAL IN HIGH ALTITUDE

Adaptation to the environment by the potential flora of a region leads to certain changes in underground and aerial parts of plants for their survival. The vegetation of the cold desert Trans-Himalayas consists of a highly specialized group of plants with metabolic and reproductive strategies suited for maximizing their activity in harsh climatic conditions. The plants of high altitude cold desert exhibit a number of ecological, morphological and physiological adaptations

which help them to counteract the impact of harsh climate prevailing in this zone. The following peculiarities in plant parts have been observed in cold desert region:

a) Root System

The root system in most of the plant species is very deep and extensive in order to absorb water from depth, as this zone is known for aridity. Such a root system also helps to withstand strong winds, snow blizzards and in escaping damage from subzero ambient winter temperature. Species such as *Capparis spinosa, Hyoscyamus niger, Inula racemosa, Prangos pabularia, Rheum webbianum* and *Saussurea lappa* belong to this category.

b) Growth Peculiarities

The vegetation is dominated by herbs followed by a few stunted and much-branched shrubs or bushes such as *Caragana sp., Hippophae sp., Lonicera sp., Myricaria sp., Tamarix sp.* The dwarf condition results from suppression of internodes due to slow growth and brief growing period (May-October) which may be correlated with extreme cold, high solar radiation and retardation of plant sap flow.

Another adaptation is the underground modified stem viz. rhizome and bulbs by which the perennial herbs survive in the winter. This is noticed in species such as *Bunium persicum, Carum carvi, Podophyllum hexandrum* and *Rhodiola imbricata*. Similarly, leaves show high degree of adaptation ranging from the most delicate to the conspicuously coriaceous which in turn provide characteristic shapes such as spinescent cushion, soft cushion, solid mat and woolly appearance. Spinescent cushion is the simplest adaptation in which the stem is reduced and the leaves are either much dissected or linear with pointed apex as noticed in *Acantholimon lycopodiodies, Astragalus rhizanthus* and *Caragana versicolor*.

c) Physiological Specialization

The major physiological specialization in the high altitude plants is frost resistance. The freezing injury is mainly caused by the ice crystal formation within the cell. Adaptation is either in the form of inhibition or reduction in the ice crystal formation or a sort of increased resistance of protoplasm against the deformations caused by the formation of ice crystals. The starch grains are accumulated in the chloroplast through photosynthesis which is converted into sugar as night falls or often they even produce soluble sugars directly through photosynthesis instead of starch. This sugar increases the concentration of cell sap which in turn lowers the freezing point by several degrees. In this way the cold desert plants are able to survive in low temperature.

d) Reproductive Strategies

The successful survival of a species in a given environment depends upon its effective mode of reproduction which helps the species for both multiplication and perennation during unfavorable periods. The cold desert plants have to complete the entire life cycle starting from seedling growth to sprouting of leaves and flowers, fruiting and dispersal of seeds during the short growing season. Thus, the reproduction and seed dispersal among the cold desert plants enable them to survive in sparse vegetation. Reproduction is carried out both by sexual and vegetative methods.

ETHNOBOTANY

Ladakh region, comprising two districts namely Leh and Kargil which include valleys, snow capped mountains and glaciers, is very rich in ethnobotanical lore. In Ladakh many tribal groups are present. These tribal groups are majorly represented by Boto (Buddhist), Dards, Balti, Brokpas and Changpas which have attracted the attention of historians, anthropologists, sociologists and lately of

ethnobotanists. A brief description of the ethnobotanical wealth of Ladakh is as follows:

a) Medicinal Wealth

The Himalaya has been known for its rich medicinal plants since time immemorial and it has been a source for medicinal plants for most of the Asian traditional medical systems. The most commonly practiced traditional medicine of Trans-Himalayan regions of Indian cold desert is "Amchi system of medicine" (Tibetan Medicine) and the practitioners of this medicine are called Amchis (Superior of all). Amchi medicine is principally based on Jung-wa-Lna (five elements) and Nespa-gsum (three humours) theories. Skilful use of Himalayan plants, minerals and animal products is among its special features. Amchi system of medicine has been in vogue in this region for past many centuries. It has been the only health care facility for the people of Ladakh and other Himalayan region till recent times. Even after introduction of allopathic medicine with Government support, it cannot replace Amchi medicine in many parts of these regions due to its effectiveness, strong socio-cultural and religious background. Beside their rich theoretical knowledge, Amchis also have good practical experience handed over from generation to generation. Amchi medicine believes that every substance is mentioned in classical text of Tibetan pharmacopoeia and 80% of them are of plant origin. It has large number of classical texts containing thousands of formularies for various ailments and surrounding plants of Himalayan cold desert areas play key role for these preparations.

b) Wild Edible Plants

The prolonged and freezing winter prevailing in cold arid zones forced local inhabitants to search for edible wild plants. At different elevations wild plants start growing as soon as snow melts and temperature is favourable for plant growth. Quite a good number of plants start growing during March - May. Over the years of experience,

perhaps by hit and trial methods, inhabitants of the area identified certain wild flora which are good enough to be used as vegetables. Generally tender shoots, leaves, stems and underground parts of these plants are being used fresh or in dehydrated form. Besides, some of the wild edible plants are subjected to solar dehydration and stored as emergency vegetables for prolonged winter.

c) Plants of Aesthetic Value

Flowers symbolize purity, beauty, love, passion and tranquility such as Rose for love, Pansy for thoughts, Carnation (white) for women's love, French marigold for jealousy/ sorrow, African marigold for vulgar mind, Narcissus for self esteem, Daffodil for regard, Amaryllis for pride, Iris for message, Snapdragon for presumption, Jasmine for amiability, Lily for purity, Stock for luxury and Sweet pea for departure.

Since ages, the Himalayan flora is considered as a treasure of medicinal, edible, aromatic and aesthetic plants of repute. Most of the cold desert flora of Ladakh Himalayas have been known for their attractive colors and aesthetic value. High alpine plant species like *Aquilegia sp., Delphinium sp., Juniperus sp., Meconopsis sp., Rosa sp.* and *Saussurea sp.* have tremendous importance in the religious places, gompas and are used for various purposes on several occasions.

ENUMERATION

The ethnobotanical plant species of Ladakh have been described in alphabetical order alongwith families, common/ local names, distribution, habitat, brief botanical notes, ethnobotanical uses and conservation status.

ངོ་སྤྲོད།

རྒྱ་གར་རི་བྲང་ཡུལ་ལི་ས་སྐམ་ནི་ཧིམ་ལ་ལ་ཡའི་ཕར་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག མང་ཆེ་བ་ལ་དྭགས་ལ་ཡིན་ནོག འི་བོ་ཧ་ལམ་ས་རྒྱ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ཁ་གང་མ་ ༤༨་༣༢༡ ཙམ་ཞིག་བྱང་ཕྱོགས་ ༣༢༠༡༥ དང་ཤར་ཕྱོགས་ ༧༥༠༡༥ ནས་༨༠༠༡༥ ཡི་བར་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

ལ་དྭགས་ནི་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་སི་ཐ་མར་མངའ་སྡེ་ཇམ་མུ་ཀཤ་མིར་རི་ས་ཁྱད་བཅུ་ཆ་བདུན་བཅུ་ ༧༠% ཙམ་མི་ལྡོངས་ཤིག་ཡིན་ནོག ལ་དྭགས་ལ་རྫོང་ཁག་གཉིས་ཡིན་ནོག དེ་ཀུན་གླེ་དང་དཀར་གྱིལ་ཡིན་ནོག དེ་ནང་ང་ལུང་པ་དང་རི་དང་གངས་རི་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག འི་བོ་ནུབ་བྱང་ནས་ལྷོ་ནུབ་ཕྱོགས་ལ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༣༤༠ དང་བྱང་ཕྱོགས་ཀ་ར་ཀོ་རམ་ལ་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀ་ར་ཀོ་རམ་ལ་ཚུག་པ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༣༢༥ ཙམ་ཞིག་ག་ཁྱབས་ཏེ་ཡིན་ནོག འི་ལྡོངས་པོ་བྱང་ནས་བྱང་ཤར་མཚམ་ལ་ཡིན་ནོག ལ་དྭགས་སི་ས་ཁྱད་བརྒྱ་ཅ་གྱ་ལྔེ་ (༨༥%) སང་མང་ང་རིག་པོ་རྒྱ་མཚོ་ནས་མི་ཊར་ ༥༠༠༠ ཙམ་མི་མཐོན་པོའ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་ཀུན་གཙང་པོ་ཆེན་པོ་ཀུན་ནི་གཡས་གཡོན་ལ་ཡིན་ནོག དཔེར་ན་སེང་གེ་གཙང་པོ་ ནུབ་རི་གསང་པོ་བྱང་ཐང་དང་སུ་རུ་དང་། ཟངས་དཀར་ཀུན་ཡིན་ནོག

མཐོན་པོའི་ས་སྐམ་བྲང་མོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀུན་།

- ■ ལྷུང་པོ་དང་ཆུས་ཐོས་ཏེ་འཁྱེར་བྱས་སི་བྱེ་མ་ས་རྫིང་ཀི་དང་བར་སྟོང་ལུས་མཁན་ཡིན་ནོག
- ■ ཉི་མའི་ཚ་ཟེར་ཤུགས་ཙན་རྒྱུན་དུ་ཐོག་བྱས།
- ■ ལྷུང་ཡང་མོ་ཡོད་པས་ཨོགས་སི་ཧྲན་དཀོན་མོ།
- ■ གནམ་གཤིས་ནང་ལ་ཀར་བོན་ཊའི་ཨོགས་སའིཊ་མང་པོ་མེད་མཁན།
- ■ སྔོན་ཐོག་འབད་གྱིད་དེ་གནམ་ཟླ་ཐུང་ངུ་ན་ཟླ་ལྔ་ཙམ་མའི་ནས་སེབ་ཊེབ་པར།
- ■ དགུན་བྲང་མོ་ཟླ་བ་ལྔ་ནས་བདུན་ཙམ་ ནོ་ཝེམ་བར་ནས་ཨེབ་རལ།
- ■ གནམ་གཤིས་ཚས་བྲང་འགྱུར་བ་ཙན་ཀ་༨ ༩ སྲ ནས་ ༨ ༩ སྲ
- ■ སྔོན་ཐོག་ཛ་ཟ་ན་ཉི་མའི་དུས་ལ་གནམ་གཤིས་ཚ་གྲང་ ༩ སྲ ནས་ ༣༥ སྲ ཚུག་པ་འགྱུར་བྱས།

- ཧླུང་པོ་རྒྱུག་བྱས་ཆུ་ཚོད་རེ་ནང་ལ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༤༠ ནས་ ༦༠ ཡི་ཤུགས་ རྒྱུག་བྱས་གཙོ་ཆེ་བ་ཉིན་གྱུང་ངི་ཧྟིང་ན།
- ཆར་བབས་བྱས་གཙོ་ཆེ་བ་དགུན་ལ་ཁ་བའི་ཚུལ་ལ་ཡིན་ནོག།
- གངས་རུ་ནས་ཆུ་སྨན་ཏེ་འཁྱོང་བྱས་དེ་ནང་ནས་མང་ཆེ་བ་ཕན་ཐོགས་མེད་པ་ ཡིན་ནོག
- ཆར་ཆུ་དཀོན་མོ། བར་རེའ་མ་རྩ་ནས་མེད་པ་ཡིན་ནོག

གནམ་གཤིས་ཚ་གྲང་གཉིས་ཀ་ཤུགས་ཅན་དང་སྐམ་པོ་ལུས་མཁན་ཡིན་ནོག ཉི་ཟེར་ཤུགས་ཅན་དང་ གནམ་གཤིས་དཀོན་མོ་སྔོ་ཧླུང་རྒྱུག་བཙུག་ག་ནོག ལོ་གཅིག་གི་ཟླ་བ་སོ་སོའི་ནང་ལ་ཚ་གྲང་འགྱུར་ རིན་འདུག་ག་ནོག དབྱར་དུས་ཐུང་ངུན་ དགུན་རིན་པོ་གྲང་མོ་ཤུགས་ཅན།   ད་རས་ལ་ཟེ་རུ་ནས་ བབས་ཏེ་ ༥༩ ཚུག་པ་སླེབ་པའི་ཐོས་ལོ་འདུག དཀར་གྱིལ་ལ་ '༢༣ཆྲ   དང་སླེ་རུ་ '༡༤ཆྲ ཆའ་ནོག ཆར་ཆུ་དཀོན་མོ་ཡིན་ནོག ལོ་འཁོར་ལ་མི་ལི་ལི་ཊར་ ༡༠༠ སང་ཉུང་ང་འདུག་ཟེར་འདུག ཚར་མང་པོ་ཁ་བབས་ས་ནོག ཡིན་ནའང་ཙ་པིག་རེ་མ་ནེ་མ་གཏང་ང་ཡིན་ནོག མང་པོ་བབས་ཙ་ན་ ཨིན་ཊི་ ༦ ནས་ ༨ རེ་གཏང་ནོག ཧྲན་གཤེར་ལུས་བྱས་པོ་ཏ་ལམ་ ༤༠% ནས་ ༥%   ལུས་ས་ནོག དེས་ཡུལ་ལྗོངས་པོ་སྐམ་པོ་ཐོང་བཙུག་ག་ནོག

མཐོ་སའི་རྩྭ་སྔོན།

ཧི་མ་ལ་ཡའི་ལ་དགས་རི་མཐོན་པོ་ཀུན་ནི་ལྗོངས་ཡིན་ནོག དེ་ནང་ང་ལོ་འཁོར་ལ་སྐྱེ་མཁན་དང་དུས་ རྒྱུན་ལུས་མཁན་ནི་ལྗོན་པ་ཀུན་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག རྩེ་ཤིང་རིང་པོ་མ་ཆའ་འདུག་མཁན་ནའང་ཡོད་ ང་ནོག དབྱར་ཤར་བ་དང་ཁ་བ་ཀུན་བཞུས་ཏེ་ས་སྔོན་པ་ཆའ་དང་རྩ་སྔོན་ཀུན་སྐྱེ་བྱས་ཡོང་ང་ནོག ཨ་གས་སི་ཟླ་བའི་ནང་ང་རྩྭ་སྔོན་དང་མེ་ཏོག་ཀུན་ཚ་ཚང་ལྡན་ཏེ་ཡིན་ནོག   ཡིན་ནའང་སེབ་ཊེམ་བར་ རི་མཐུག་ཀུན་ལ་ཞོམས་ཏེ་ཆའ་ནོག རེལ་ལྡེབས་དང་སྤང་ཐང་དང་བྲག་རིའི་རྩྭ་ཁ་ཀུན་ལ་གྲང་ཡུལ་ལི་ རིའི་མེ་ཏོག་ཀུན་ཁྲ་ཆེམ་ཆེམ་འབར་ར་ནོག

ཀ》 ཨལ་པིན་མི་སོ་ཕི་ཊས་ འདི་ལྗོངས་པོའི་ཧྲན་གཤེར་ཅན་དང་ཆར་ཆུ་མང་པོ་ཅན་ཡིན་ནོག སུ་རུ་ལྗོངས་སི་རྩྭ་སྔོན་ཀུན་ནིས་ཨལ་པིན་མི་སོ་མེ་ཊ་དེ་ཁྱད་ཆོས་བསྟན་འདུག་འདི་རུ་སྐྱེས་པའི་ལྗོན་ པ་མང་ཚད་པོ།   ཚ་གྲང་སྙོམས་པོའི་ལྗོངས་ལའང་ཡོང་འདུག ཨལ་པིན་ནགས་ཚོགས་སི་རིགས་ཀུན། བེ་ཏུ་ལ་ཡུ་ཊི་ལིས་པའི་ནས་ཕྲ་ལི་ཁའི་ན་དང་།   རོ་དོ་ཌེན་ཌྲོ་རེན་ གམ་པི་ནུ་ལ་ཊམ་ཀུན་ཡིན་ནོག མི་སེ་ཕོ་ཊེག་ལྗོན་པའི་རིགས་ཀུན་ནི་པོ་ཊེ་ཕི་ལིའམ་ཧེགས་ཟན་ཊརམ་དང་། ལྷེར་བས་གམ་ ཐ་པས་

དང་ ལ་གོ་ཧྲིས་ ཀཤ་མི་རིའ་ན་དང་ལ་གོ་ཏེས་ ཀུ་ན་ཕ་རེན་སི་དང་། པི་ཀེ་རོ་ཧི་ཟ་ཀར་རོག་དང་། ཨོགས་སེ་རིའ་ཊེ་གྱུ་ན་དང་ཀེབ་སེ་ལ་ བར་ས་ པས་ཏོ་རིས་ལ་སོགས་པ།

ཁ》 ཨོ་སི་ཏེག རྩ་སྔོན་འདི་ལྗོན་པ་ཚང་མའི་ལྗོངས་ནི་མི་མངས་འདུག་ས་དང་ ཐང་ཉེ་མོ་དཔེར་ན་དཀར་ཁྲིལ་དང་གླེ་ལ་སོགས་པའི་ལྗོངས་ཀུན་ལ་ཡོང་འདུག དེ་ཚང་མ་འཛིག་རྟེན་ཕྱོགས་ཚང་མ་ཡོད་མཁན་ཡིན་ནོག དེ་རིགས་སི་རྩ་སྔོན་ཀུན་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་སློབ་མཁན་དང་རང་ཡུལ་ལ་སྐྱེ་མཁན་སྣ་ཚོགས་ཡིན་ནོག དེ་ཀུན་ཡུལ་ཀུན་ལ་ཡུར་བ་དང་གྲོག་པོ་དང་ལུང་པ་དང་ས་རློན་པ་ཡོད་ས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག འདི་ཚོགས་སི་རྩ་སྣུན་ནི་རིགས་ཀུན་མེན་ཐ་ལོང་གོ་ཕོ་ལིའ་ པེ་ཊེ་ཀུ་ལ་རིས་ལོང་གི་ཕོ་ལིའ། པོ་ཏེན་ཊེ་ལ་

སྣ་ཁེས་ ཊེ་བ་ཊེ་ཀ་ སི་ཏམ་ཨི་ཕར་སི་རོ་ཊེའོ་ལ་ཀའོ་ཊེ་རི་ཕོ་ལིའ་ ལེན་སིའ་ཊེ་བ་ཊེ་ཀ་ ཊེ་རི་ཕོ་ལིའམ་ པྲི་ཏེནས་མེ་ལི་ལོ་ཏས་ཨལ་བ་མེ་ལི་ལེ་ཏར་ཨོ་ཕེ་སི་ན་ལིས་ལ་སོགས་པ།

ག》 ས་སྐམ་མི་རྩ་སྔོན། འདི་ལྗོངས་པོ་ཆར་ཆུ་དཀོན་མོ་དང་ཚ་གྲང་གཉེར་ཞུང་དྭན་དང་། ཉི་མའི་ཚ་གྲང་འགྱུར་རིན་འདུག་མཁན་དང་རླུང་པོ་ཤུགས་ཅན་རྒྱུག་མཁན་ཡིན་ནོག ལྗོན་པ་རྩ་སྔོན་མང་ཆེ་བ་བ་ཐག་རིང་པོ་དང་ལོ་མ་མཐུག་མོ་ཆུང་དྭན་ཅན་ཡིན་ནོག

སེང་གེ་གཙང་པོའི་གཡས་གཡོན་དང་བྱང་ཐང་ངེ་རྩ་དཀོན་ཡོད་ས་ཀུན་ལ་སྐྱེ་མཁན་ཀུན པོ་ལི་གོ་ནམ་ཨེ་ཕྱི་ཀུལ་དང་ཨེ་ཊེ་རི་ཕེ་ལེགས་ཀ་ར་སི་ཕོ་ལིའ་དང་ཀོ་རི་ཏ་ལིས་ཕེ་ལེ་པོ་ལཊེ་དང་ཀ་ར་ག་ན་པེག་མིའ་དང་ཀེ་པི་རིས་སྤྱི་ནོ་ས་དང་ཨི་ཁི་ནོ་སིས་ཀོར་ནི་ཛི་རོའུས་དང་ཚེ་པད། ལན་གྲང་། སེ་པན་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ནོག

མཐོ་ས་ཀུན་ལ་སྐྱེ་མཁན་ནི་ལྗོན་པ།

མཐོ་སའི་ལྗོངས་སི་རྩ་སྔོན་ཀུན་ནི་ནུས་པས་ཁོར་ཡུག་དང་ བསྟུན་པའི་རྟོགས་སོང་པས་སང་ལྗོན་པའི་བ་ཐག་སའི་གཡོག་ག་ཡོད་པ་དང་། ལྗོན་པ་ཁེ་ཧྲོག་ག་འབིང་མཁན་ཀུན་གྲང་འཛེག་སྟེ་འདུག་ག་ནོག ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ཕར་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་པའི་རྩ་སྔོན་ནུས་པ་དམིགས་བསལ་ཅན་ཡོད་པའི་སྡེ་ཁག་ཅིག ཏ་ཅང་གྲང་མོའི་གནས་སྟངས་དང་ མཐུན་པའི་ལས་འགུལ་ཤུགས་ཅན་དང་མཉམ་པོ་རང་ ངི་འཚོ་བ་དང་ ཡང་སྐྱར་སྐྱེ་བཙུག་མཁན་ནི་ས་བོན་སླིན་པའི་ལས་བྱེད་ཐུབ་འདུག གྲང་ ཡུལ་ལི་མཐོ་ས་ཀུན་ལ་སྐྱེ་བའི་ལྗོན་པ་ཀུན་ནིས་ཁོར་ཡུག་དང་། མཐུན་བྱས་དང་། བཟོ་ལྟ་བྱོ་བྱས་དང་ གསོན་རྟེའ་འདུག་བྱས་ཀུན་ནི་རྟོགས་བྱེའ་ནོག དེ་བོས་ལྗོངས་འདིའི་གནམ་གཤིས་གྲོང་པོའི་ནང་ང་གྲང་ཐོག་མ་བཙུག་པ་ལུས་བྱས་ལ་རོགས་སླེབ་པ་ཡིན་ནོག གཤམ་དུ་ཡོད་པའི་ ལྗོན་པའི་ཁག་ཀུན་ནི་ཏ་ལས་ཡ་མཚན་ཀུན་གྲང་ཡུལ་ལ་སྐྱེ་མཁན་ཀུན་ལ་ཡོང་འདུག

༡》 བ་ཐག་གི་ཆོར།

ཆར་ཆུ་དཀོན་སོ་ཡོད་པའི་ལྗོངས་ཀུན་ལ་ལྗོན་པའི་རིགས་མང་ཆེ་བའི་བ་ཐག་ཀུན་ལ་ཆུ་ཐོབ་པའི་ཕིའ་གཏིང་རིང་པོའི་མཐིལ་ལ་ཆའ་ནོག དེ་ཚོགས་སི་བ་ཐག་ཡོད་པས་སང་མཁྲངས་པོ་ལུས་བྱསདང་ ཁ་བ་དང་ རླུང་པོ་ཤུགས་ཅན་བྲན་ཐུབ་བྱས་དང་ དགུན་ནི་གྲང་ངར་ནས་སྐྱོབ་བྱས་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག ཀབ་ར། ལང་ཏང་ དང་ མ་ནུ་དང་ར་སེ་མོ་ས་དང་ ཕྲང་གོས་པ་བུ་ལ་རི་ཡ་དང་ ལ་ཙུ་དང་ ཊུས་ཏ་ ལ་སོགས་པ་འདིའི་ཁོངས་སུ་ཡིན་ནོག

༢》 མི་འདྲ་ཞིག་ག་སྐྱེ་བྱས།

སྤྲང་རྩ་ཀུན་ལྗོན་པའི་དབང་ཌི་ནང་ང་བོར་ར་ནོག དེནང་ང་བསྒྲག་སྐྱིལ་གཏང་མཁན་ནི་ལྗོན་པ་ཆེན་པོ་རེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དཔེར་ནཧ་བྲམ་ ཆོར་ཏ་ལུ་ལུ་ དང་ ལོ་ནི་སེར་དང་ འོམ་བུ་དང་ ཡུང་། དང་ ཀུ་ལེའ་སྐྱེ་བྱས་དང་ བསྐྱེད་ལ་ཡོང་བྱས་སི་དུས་རིང་པོ་མེད་པས་གཅིག་དང་གཅིག་མནན་ཏེ་བོར་བྱས་གཟུགས་པོ་ཐུང་ངུན་ཡིན་ནོག དེ་ཀ་སྣན་མའ་གྲང་སོ་དང་ ཞི་ཟེར་ཤུགས་ཅན་དང་ ཤིང་ཌི་ནང་ང་གཤེར་ཁུ་མང་པོ་མི་རྒྱུག་བྱས་ཀུན་ཡིན་ནོག གཞན་རློགས་ལ་ཆ་མཁན་ཞིག་ནི་སའི་མཐིལ་ལ་འགྱུར་བྱ་ཡོང་མཁན་ནི་རྐང་ཡིན་ནོག དཔེར་ན་བ་ཐག་མཐིལ་ལ་ཡོད་པའི་རྫས་ཀུན་ཡིན་ནོག དེས་བྱས་ཏེ་རྒྱུན་དུ་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ཀུན་དགུན་ལ་ལུས་བཙུག་ག་ནོག དཔེར་ན་ བ་ནིའམ་ པར་སི་ཀམ་དང་ གོ་སྣོད་དང་གྲེན་སོ་ཀུ་ཤུ་དང་སྒྲོ་ལོ་ལ་སོགས་པ་ དང་། དེན་ན་ཚོགས་ལ་ལོ་མ་ཀུན་ཉིས་སང་རློགས་ལ་ཆ་མཁན་བསྣན་འདུག ལོ་མ་འཇམ་པོ་ནས་རྩིང་ཀེ་ཚང་མ་ཡིན་ནོག དཔེར་ན་གདན་ཆུང་ངུན་འཇམ་པོ་འབོལ་མོ་རྩིང་ཀེ་ཚོགས་ཡིན་ནོག སྤྱི་ནེ་སན་ཏ་སོ་སོ་བྱོད་མཁན་ཡང་ན་ཆེར་མི་མགོ་ཅོབ་ཅོབ་ཡོད་མཁན་དཔེར་ན་ ལོང་ཟེ་དང་ མའི་ཀོ་པོ་ཉེའོ་ཉེས་དང་ སར་མ་དང་ རི་ཟན་ཐས་དང་བྲམ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ནོག

༣》 དམིགས་བསལ་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས།

ས་མཐོན་པོའི་ལྗོན་པ་ཀུན་ནི་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་དམིགས་བསལ་ནི་ཁྲིགས་ལ་ཆ་བྱས་བཟོད་ཐུབ་བྱས་པོ་ཡིན་ནོག ཁྲིགས་ལ་སོང་སྙེ་བཙོག་པོ་ཆ་བྱས་པོ་གཙོ་ཆེ་བ་སིལ་ཀུན་ནི་ནང་ང་གངས་ཆགས་བྱས་པོ་དང་། གངས་ཆགས་བྱས་ལ་བཀག་སྐྱིལ་དང་ཞུང་ང་བྲོ་བྱས་ཡིན་ནའང་འདྲ ། ཡང་ན་ གངས་ཆགས་བྱས་ནས་བཙོག་པོ་བྲོ་བྱས་སི་རྒྱབ་འགལ་ལ་ཕྲོ་ཏོ་པ་ལས་ཟམ་མང་ང་ཆ་བྱས་པོ་ཡིན་ནོག ཕྲོ་ཧོ་པ་ལས་ཟམ་མང་ང་ཆ་བྱས་པོ་ཡིན་ནོག ཕོ་ཏོ་སེན་ཐེ་སིས་བརྒྱུད་དེ་ཁོ་ལ། རོ་པ་ལས་ལྷིན་དང་སྟར་ཅ་གོ་རེནས་ཡང་ན་ཤ་གསག་ག་ནོག དེ་བོ་མཚན་ནི་དུས་ལ་མངར་ཆའི་ནང་ལ་བསྒྱུར་བ་ཡིན་ནོག ཡང་ན་སྟར་ཅམ་གསག་པར་མངར་ཆ་ཁ་ཐུག་ག་བཏོན་པ་ཡིན་ནོག

མངར་ཆ་དེས་སིལ་ལི་ཁུ་བ་རྒྱས་བཙུག་ག་ནོག དེ་བོས་གངས་ཆགས་བཙུག་བྱས་པོ་ཞུང་ང་བྱོ་འདུག དེ་ཚོགས་ལ་གྲང་ཡུལ་ལི་ལྟོན་པ་ཀུན་ཏོང་ཞུང་ངུན་ནི་ནང་ང་འདུག་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོག

༤ 》 སོ་མ་སྐྱེཏ་བྱས།

འདི་ཚོགས་སི་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་ལ་གསོན་ཏེའ་ལུས་བྱས་པོ་སོ་མ་སྐྱེ་བྱས་ལ་རག་ལས་ཏེ་ཡིན་ནོག དེ་ཡིས་ལྟོན་པའི་རིགས་པོ་མ་སྟོངས་པ་འཕེལ་ལིན་འདུག་སྟེ་ཡིན་ནོག གྲང་ཡུལ་ལི་ལྟོན་པ་ཀུན་ས་བོན་ལ་བུད་བཏངས་པ་ནས་སྦུ་གུ་དང་ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་དང་ས་བོན་ས་ཁྲིད་ལ་ལོག་སྟེ་གཏང་བྱས་ཚུག་པའི་ཚེར་གང་པོ་དུས་ཞུང་ངུན་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཚར་བཙུག་དགོས་ཏེ་ཡིན་ནོག དེ་ཚོགས་ལ་ཡང་སྐྱུར་སྐྱེ་བྱས་སི་ཕེའ་གྲང་ཡུལ་ལ་ས་བོན་བཀྲམ་བྱས་ནས་ཙྭ་སྔོན་ཐར་ཐོར་སྐྱེ་ཡིན་འདུག་སྟེ་ཡིན་ནོག་ཡང་སྐྱུར་བྱས་པོ་ཕོ་མོ་དང་ཙྭ་སྔོན་སྐྱེ་ཐབས་ནས་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་ནས་བྱོའ་ནོག

ཙྭ་སྔོན་ནི་རྒྱུད་པ།

ལ་དྭགས་ལ་རྫོང་ཁག་གཉིས་ཡིན་ནོག དེ་ཀུན་གླེ་དང་དཀར་གྱིལ་ཡིན་ནོག ལྗོངས་གང་པོ་ལུང་པ་དང་། ཁ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པའི་རི་དང་གངས་རི་དང་གཅས་པ་གང་པོའི་ནང་ལ་ཙ་སྔོན་ནི་རིགས་མང་པོ་སྐྱེའ་ནོག ལ་དྭགས་ལ་མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག འི་རིགས་ལ་མི་རིགས་མང་པོས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག མིའི་རིགས་ཚང་མ་བོ་ཏོ་དང་དྲ་རད་དང་ སྦལ་ཏི་དང་ བྲོག་པ་དང་། བྱང་པ་ཡིན་ནོག་དེ་ཕེའ་ལོ་རྒྱུས་པ་དང་མིའི་རིགས་ཙད་གཙོད་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་པ་དང་ཉི་བའི་ཆར་ཙ་སིང་ངེ་རིགས་ཀུན་རྒྱུས་བྱོ་བྱས་ལ་འཐད་པོ་བྱོ་མཁན་ཡོང་སྟེ་ཡིན་ནོག

སྨན་ནི་རྒྱུ་ནོར།

སྔོན་དུས་མས་ཕར་ལ་ཧི་མ་ལ་ཡ་སྨན་ཙྭའི་ཕྱུག་པོའི་སྐད་གྲགས་ཡིན་ནོག་འི་བོ་ཨེ་ཤི་ཡའི་སྟར་ལུགས་སི་སྨན་བཅོས་ལ་དགོས་པའི་སྨན་ཙ་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ནོག རྒྱ་གར་ནི་གྲང་ཡུལ་ལི་ཧི་མ་ལ་ཡའི་ཕར་ཕྱོགས་སི་སྔོན་སྲོལ་ལི་སྨན་བཅོས་ལ་ཨམ་ཅིའི་ལུགས་ཡང་ན་བོད་སྨན་ནི་ལུགས་ཡིན་ནོག སྨན་པ་ཀུན་ལ་ཨམ་ཅི་ཞུའ་ནོག ཨམ་ཅིའི་སྨན་གཙོ་ཆེ་བ་འབྱུང་བ་ལྔ་དང་ཉེས་པ་གསུམ་མི་ཀ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ནོག ཧི་མ་ལ་ཡའི་སྨ་ཙ་དང་ གཏེར་རྫས་དང་ སེམས་ཙན་ནས་ཐོན་པ་རྣམས་ཁོང་ངེ་དམིགས་བསལ་ཡིན་ནོག ཨམ་ཅིའི་ལུགས་སི་སྨན་པོ་ལྗོངས་འདིར་ལོ་བརྒྱ་ཕྲག་ནས་དར་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག འི་བོ་ལ་དྭགས་དང་ཧི་མ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་གཞན་ཀུན་ལ་གནས་པའི་མི་མངས་ལ་ཁམས་བདེའི་སྨན་བཅོས་གཅིག་པོ་ཉི་ཐུག་ཚག་པ་ཡིན་པའིན། གཞུང་དེ་ཕྱོགས་ནས་ཨི་ལོ་པེ་ཐིག་ཡང་ན་ནུབ་ཕྱོགས་པའི་ལུགས་སི་སྨན་བཅོས་དང་ སྨན་ཁང་སོ་མ་ཕེནངའ་ཨམ་ཅི་ལུགས་སི་ཚབས་བྱོ་མ་ཞན་པ་ཡིན་ནོག

ཅིའི་ཟེར་ན། ཨམ་ཅིའི་སྨན་ནི་ཕན་ཐོགས་དང་ སྤྱི་ཚོགས་སི་སྡོན་སྲོལ་ཤུགས་ཅན་དང་ ཆོས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན་ནོག སྨན་ནི་ཕྱུག་དཔེ་ཀུན་ལ་མཁས་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ མི་རབས་ནས་མི་རབས་སི་མཐོང་པ་བརྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ནའང་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག ཇུས་ཡོད་ ཚད་སྨན་ལ་འདྲེས་བྱས་ཡིན་ནའང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་པོ་སྨན་རྩ་ནས་ཡིན་ནོག་མོལ་འདུག འི་བའི་སྐོར་ལ་སྨན་ནི་ཕྱུག་དཔེ་མང་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་ནང་ང་ནད་སྣ་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐབས་ སྟོང་ཕྲུག་མང་པོ་དང་ སྨན་བྱོ་ཐབས་ཚང་མ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

ཚོད་མ་བྱོས་ཏེ་ཟ་ཚོག་པའི་རིའི་རྩ་དང་ལྗོན་པ།

ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ཕར་ཕྱོགས་སི་གྲང་ཡུལ་ལ་དྭགས་གཅིག་པོ་དམིགས་བསལ་ཞིག་མ་ནོག ཁྲུགས་ལ་ཆ་བྱས་ སི་གྲང་ཡུལ་ལི་ས་སྐམ་མི་ལྗོངས་སི་ནང་ལ་འདུག་མཁན་ཚང་མ་ལ་རིའི་ཚོད་མ་བཙལ་དགོས་སོང་མཁན་ ནོག ས་མཐོ་དམན་སྣ་ཚོགས་ལ་ཁ་བ་བཞུས་ཏེ་ཆེན་དང་རྩ་དང་ཚོད་མ་ཀུན་སྐྱེ་བྱས་འགོ་ཟླུག་སོང་སྟེ་ ཡིན་ནོག ཚོད་མ་དང་རྩ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་ཟླ་མར་ཅ་དང་མའི་ཀུན་ནི་ནང་ང་སྐྱེའ་བྱས་འགོ་ཟླུག་ཆའ་ནོག ལོ་གྲངས་མང་པོའི་ཉམས་མྱོང་དང་བསྟུན་ཏེ་མི་ཀུན་ནིས་བཟའ་ནའང་འགྲིག་བྱས་སི་ཚོད་མ་ཀུན་ངོས་ འཛིན་བྱོས་ཏེ་བཀོལ་ལིན་ཡོང་སྟེ་ཡིན་ནོག སྤྱིར་བཏང་ན་འབོལ་མོའི་གྲས་ལོ་མ་དང་རྐང་དང་བ་ཐག་ གི་རིགས་སི་ལྗོན་པ་ཀུན་རློན་པའ་ཡང་ན་བསྐམས་བཙུག་སྟེ་བཟའ་བྱས་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག དེ་མན་པ་རི་ འི་ཚོད་མ་ཁ་ཅིག་ཉི་མའ་སྐམས་བཙུགས་ཏེ་དགུན་རིང་པོའི་ཕིའ་གསག་ག་ནོག

མཛེས་ཚོས་ལ་བཀོལ་བའི་ལྗོན་པ་ཀུན།

ˎམེ་ཏོག་ཀུན་གཙང་མ་དང་བདེ་མོ་དང་བརྩེ་བ་དང་ཞི་བ་སོགས་སི་རྟགས་ཐེའ་ནོག དཔེར་ན། བརྩེ་བའི་ཕིའ་ཚེར་མའི་མེ་ཏོག་དང་བསམ་པའི་ཕིའ་པེན་སི་མེ་ཏོག་དང་ བུ་མོའི་གཅེས་པའི་ཕིའ་ མེ་ཏོག་དཀར་པོ་དང་ འཆོག་པའི་རྟགས་ལ་ཕེ་རེནཙ་གུ་རུ་མག་མལ་དང་སེམས་གྱོང་པོའི་ཕིའ་ཨཕ་ རི་ཀན་གུ་རུ་མག་མལ་དང་རང་ནང་རང་དྲག་པོ་ཚོར་བའི་རྟགས་ལ་ མེ་ཏོག་ནར་སི་སས་དང་། རྩེ་བའི་ཕིའ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་དང་ཕོ་བཟོ་བསྟན་པའི་ཕིའ་མེ་ཏོག་ཨམ་རེ་ལིས་དང་ལོན་བཀལ་བའི་ཕིའ་ དྲིས་མའི་མེ་ཏོག་དང་འགྲི་འོག་བསམ་བྱས་སི་ཕིའ་ ས་ནེབ་ཊེ་རེ་གོན་དང་མི་གཉིས་བཟང་པོའི་ཕིའ་རྫས་ མིན་དང་གཙང་མའི་ཕིའ་ལི་ལི་དང་རྒྱ་ནོར་ཕུན་ཚོགས་སི་ཕིའ་སྟོག་དང་ཆ་བྱས་སི་ཕིའ་སྲུན་མ་ཡིན་ནོག

ཕྱར་སྔོན་མ་ནས་ཕར་ལ་ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་རྩྭ་སྔོན་ཀུན་སྨན་རྩྭ་དང་ ཚོད་མ་དང་ དྲི་ཞིམ་དང་ མཛེས་མོ་ སོགས་སི་ཕིའ་སྐད་གྲགས་ཡིན་ནོག ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ལ་དྭགས་སི་རྩྭ་སྔོན་ཚང་མ་ཚོན་མདོག་ཡིད་འཕྲོག་ པོ་དང་ མཛེས་མོ་ཡིན་ནོག བྱ་མ་བྱུན་རྒྱུང་དང་ ལ་ད་ར་དང་ ཤུག་པ་དང་ ཨ་ཙད་སེར་སྨུམ་དང་ རུས་རྟ་ལ་སོགས་པ་ཅོགས་སི་རི་མཐོན་པོའི་མེ་ཏོག་གི་རིགས་ཚང་མ་དགོན་པ་དང་ མཆོད་ཁང་ཀུན་ནི་ ཕིའ་ཁག་ཅན་ཡིན་ནོག དེ་ཚང་མ་དུས་སྟོན་མང་པོའི་ཀ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག

Acantholimon lycopodioides

Local Name : Longze
Family : Plumbaginaceae

Distribution: Kashmir to Kumaun

Habitat: Rocky dry slopes in Leh, Zanskar and Changthang valleys at an altitude of around 4600 m.

Plant Characters: A small prickly tufted shrub. Leaves linear – lanceolate, with needle sharp apex. Flowers pale pink in dense cluster.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: Usually plant ash is used with milk in cardiac disorders. The dried plant has been used as an excellent fuel since time immemorial.

Conservation Status: Frequent

Threats: Being uprooted for fuel.

ས་གནས་སི་མིང་། ཞོང་ཟེ།

རིགས། པ་ལམ་བ་གིན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་ཆུལ་ནས་ཀུ་ན་ཨིའམ་བར་དུ།

སྐྱེ་ས། ཕྱི་དང་ཟངས་དཀར་དང་བྱང་ཐང་

ཕྱོངས་སི་ཧ་ལམ་མི་ཊར་ ༤༦༠༠ མཐོ་ཡོང་དེ་རི་ལྷེབས་ཀུན།

ཙྭའི་ཁྱད་ཆོས། ཙེ་སྔོན་པོའི་ཚེར་མ་ཅན་ནི་ལོ་མ་ཅག་ཅག་ག་སྐྱེ་བྱས། མེ་ཏོག་དམར་སྐྱ་མང་པོའི་ཆུན་པོ་ཡོད་མཁན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩ་རིགས།

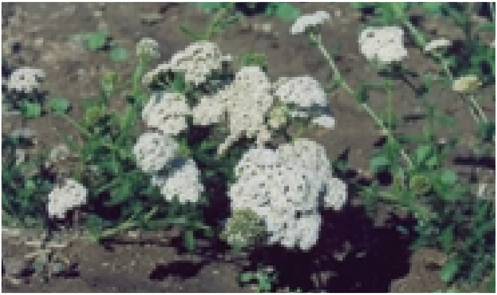
ཙྭེ་ཀོག་ཐལ་འོ་མ་དང་མཉམ་པོ་སྟིང་མ་བདེ་མཁན་ནི་ཐེའ་བཀོལ་ལ་ནོག ཙ་བསྐམས་མཁན་པོ་སྔོན་མའི་དུས་ནས་ཕར་ལ་མེ་ཤིང་ང་བཀོལ་ཏེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། མེ་ཤིང་ངི་ཐེའ་བ་ཐག་ནས་ཕུད་ད་ནོག།

Achillea millefolium

Common Name : Yarrow/ Milfoil
Local name : Chuang
Family : Asteraceae



Distribution: Widely distributed from Kashmir to Sikkim.

Habitat: Along road sides and dry places in Zanskar and Suru valleys at an altitude of around 3,680 m.

Plant Characters: A perennial herb. Stem branched. Leaves narrowly oblong lanceolate. Flower head terminal, corymbose, white short pedicel.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The extract of leaves is useful in urinary problem, toothache and gum inflammation. The whole herb is credited with having properties of an astringent, stimulant, tonic, diaphoretic, treatment for cold and colic. The herb contains an alkaloid 'Achilleine'.

Conservation Status: Common

སྤྱིར་བཏང་མིང་།	ཡར་རོ་ མིལ་ཕོའི་ལ།
ས་གནས་མིང་།	ཅུ་ཨང་།
རིགས།	ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་ཆུལ་ནས་འབྲས་ལྗོངས་ཚུག་པ་རྒྱ་

ཆེར་ཁྱབ་སྐྱེ་ཡིན་ནོག

སྐྱེ་ས། ཟངས་དཀར་དང་སུ་རུ་དང་བྱང་

ཐང་ལྗོངས་ལ་ཏ་ལམ་མི་ཏར་ ༡༧༤༠ ཙམ་མི་མཐོ་ཡོད་དེ་ལམ་ཀུན་དང་ས་ཁྱད་སྐམ་པོ་ཀུན་ལ་ཡོང་ང་ནོག།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ལོ་གང་པོ་ལུས་པའི་ལྡོན་པ་རྐང་པའི་ཡལ་ག་དང་ ལོ་མ་རིང་པོ་མེ་ཏོག་གི་མགོ་མཚམས་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩ་རིགས། ལོ་མའི་ནང་ནས་འཕིང་མཁན་པོ་ཆབ་སང་

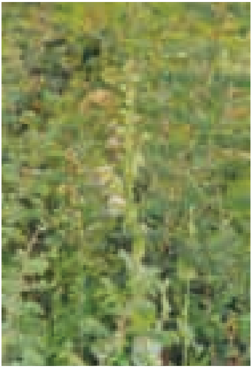
དང་སོ་ཟེར་དང་རྐྱལ་བསྐྱངས་མཁན་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག ལྡོན་པ་གང་པོའི་ནང་ལ་ ཁྲག་དང་ ངར་སྐྱེད་དང་ སྟོབས་སྐྱེད་

དང་ ཇུལ་ནག་འདོན་པ་དང་ ཆམ་པ་དང་ རྒྱུ་གཟེར་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ འདི་ནི་སྔོ་སྨན་ཞིག་ཡིན།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཕྱིར་བཏང་ཡིན།

Aconitum heterophyllum

Common Name : Aconite, Atees
Local name : Bona-Karpo
Family : Ranunculaceae



Distribution: Pakistan to Kashmir

Habitat: Moist and damp places in Zanskar, Suru and Nubra valleys at an altitude of around 2,865 m.

Plant Characters: An erect, perennial herb. Roots tuberous, stem branched. Flower large, greenish purple usually in lax spike-like clusters. Hood rounded, broader than long. Seeds small and black.

Flowering and fruiting: June to Mid September.

Ethnobotany: A very important plant of Sowa Rigpa system and other traditional system of Indian medicine. The roots are used against toothache, high fever, stomach complaint, gastric trouble and headache. The roots are source of an alkaloid 'Aconite', which is used as antiperiodic.

Conservation Status: Endangered

Threats: Being uprooted from wild for pharmaceutical industry

ཨེ་གོ་ནི་ཊེའམ་ དྷི་ཊེ་རོ་ཕེ་ལམ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་།	ཨེ་གོ་ན་ཡིཊ་ ཡེ་ཊེས།
ས་གནས་སི་མིང་།	ཐོང་ང་དཀར་པོ།
རིགས།	རི་ནན་ཀུ་ལ་སི་ཨེ་ཨི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཁ་ཆུལ་ཚུག་པ།

སྐྱེས་ས། ཟངས་དཀར་དང་སྤུ་རུ་དང་ནུབ་རའི་ལྗོངས་ཀུན་ནི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༨༧༥ ཙམ་མི་ས་ཁྱད་རློན་པ་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ལངས་ཏེ་ཡོད་མཁན་རྩ་སྡོན་ཞིག་བ་ཐག་སྤོས་མཁན་ ཁང་ངི་ཡལ་ག་ མེ་ཏོག་ཆེན་པོ་སྡོ་དམར་རྩེ་རྟེན་ཙག་ཙག་ཅན། རིང་ལས་ཞིང་ཆེ་བའི་གོར་གོར་ཞིག་ ས་བོན་ཀུན་ནག་པོ་ཆུང་ངུན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧུན་ནས་སེབ་ཊེམ་བར་རི་གཞུང་ཙམ་དུ།

རྩ་རིགས། གསོ་བ་རིག་པ་དང་རྒྱ་གར་རི་སྨན་ལ་ཁག་ཆེ་ཤོས་ལྡོན་པ་ཞིག་ཡིན། སོ་གཟེར་དང་ཚད་པའི་ནད་དང་ཕོ་བའི་ནད་དང་ མགོ་ཚག་ལ་ཕན་པའི་སྨན་ལ་བ་ཐག་ཀུན་བཀོལ་བ་ཡིན་ བ་ཐག་ཀུན་དུས་རྒྱུན་ན་ཟུག་ཡོང་ཁན་ཀུན་མེད་མཁན་བྱོ་བྱས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན།

སུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྟོངས་པའི་འཛིགས་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཛིགས། སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭ་ཁང་ཀུན་ནི་ཕིའ་བ་ཐག་ནས་ཕུད་ད་ནོག

Aconitum violaceum

Common Name : Aconite, Patees
Local name : Bona-nagpo
Family : Ranunculaceae

Distribution: Kashmir to Himachal Pradesh and Kumaun.

Habitat: Along water stream and moist places in Nubra, Zanskar and Suru Valleys between 2,960-3,600 m altitude.

Plant Characters: A perennial herb. Stem 15-30 cm. Leaves few 4-8 cm across, palmately cut to the base into narrow segments. Flowers in dense spike, dark blue, 2-2.5 cm, bracts small, linear. Follicles 3-5, hairy.

Flowering and fruiting: Mid June to August.

Ethnobotany: The roots are sometimes used as a substitute of *Aconitum heterophyllum*. The roots are used against cold, cough, asthama, fever, and gastric problems. Air-dried roots of the plant are reported to contain 1 percent indaconitine.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted from wild for pharmaceutical industry

ཨེ་ཀོ་ནི་ཏམ་ ཕཱ་འོ་ལི་སི་འམ་

ཕྱིར་བཏང་མིང་།	ཨེ་ཀོ་ན་ཨེཏ་པ་ཏིས།
ས་གནས་སི་མིང་།	བོང་ང་ནག་པོ།
རིགས།	རེ་ནན་ཀུ་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་ཆུལ་ནས་ཧི་མ་ཙལ་པྲ་དེཤ་དང་ཀུ་མ་འོན་ཚུག་པ།

སྐྱེ་ས། ཉུབ་ར་དང་ཟངས་དཀར་དང་སུ་རུ་ཡུལ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཡོད་མི་ཏར་ ༢༨༧༠ ནས་ ༡༧༠༠ ཙམ་མི་ཆུ་མཐའ་ཀུན་དང་ས་རྫོན་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

ཙྭའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་སྡོད་པོ་ལུས་པའི་སྔོན་པ་རྐང་ལ་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༦༥ ནས་ ༡༠ ཙམ། ལོ་མ་ཁ་ཅིག་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༤ ནས་ ༨ ཙམ། ཙ་བ་ཕྱོགས་ལ་ཚལ་པ་ཕྱུད་དེ་བཙད་དེ་ཡོད་མཁན་མེ་ཏོག་སྔོ་ནག་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༢༢༥ པ་ཙག་ཙག་ག་སྐྱེས་ཏེ་ཡོང་ང་ནོག

སྤྲ་ཙན་ནི་ཕོ་ལི་ཀལ་ ༡༥།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཛུན་ནི་དཀྱིལ་ནས་ཨ་གས་ཏ་ཚུག་པ།

ཙྭ་རིགས། སྐབས་རེ་བ་ཐག་ཀུན་བོང་ང་དཀར་པོའི་ཚབས་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག ཆམ་པ་དང་ གློ་ཁོག་ཟུས་དང་ དབུགས་ཐུང་ཡོང་ཟུས་དང་ཚད་རྒྱས་པ་དང་ ཕོ་བའི་ནད་ཀུན་ལ་བ་ཐག་པོ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག ཀླུང་པོའི་ནང་ང་བསྐམས་པའི་བ་ཐག་ནང་ང་ཨེན་ཏ་ཀོ་ནི་ཏའིན་རྒྱ་ཆ་གཅིག་ ༧% ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྐྱོན་སླེབ་ཆོག་ཆོག།

སྤྱོངས་པའི་འཛིགས། སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭ་ཁང་ཀུན་ནི་ཕེའ་རི་ཀུན་ནས་ཙ་བ་ནས་ཕྱུད་ད་ནོག

Allium carolinianum

Common Name : Wild garlic
Local Name : Koshuk or Skotche
Family : Amaryllidaceae

Distribution: From Kashmir to Kumaun and Sikkim.

Habitat: Alpine slopes in Suru and Zanskar Valleys at an altitude of around 3,825 m.

Plant Characters: An erect, perennial herb. Bulb hardly developed. Stem thickened. Leaves basal, flat, and narrow to acute point. Flowers pinkish, pediceled. Capsule turbinate.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: Fresh and tender leaves are edible; dried leaves used as flavouring agent. The whole plant has got medicinal value.

Conservation Status: Rare

Threats: Being uprooted for medicinal uses.

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ལྷ་ཨིལ་ཊ་གར་ལིག
ས་གནས་སི་མིང་། སྐོ་ཤུག་ཡང་ན་སྐོ་ཙེ།
རིགས། ཨེ་མ་རེ་ལི་ཊནས་སི་ཨེ་ཨི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་ཀུ་མ་འོན་དང་འབྲས་
ལྗོངས་ཕྱུག་པ།

སྐྱེས་ས། ས་རུ་དང་ཟངས་དཀར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ལོད་མི་ཊར་ ༣༨༢༥ ཙམ་མི་ཨལ་པིན་ལྗིབས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག།

སྨའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་སྟོན་པོ་ལུས་པའི་ལྗོན་པ། པ་ཐག་སྲོམ་པོ་ཆེར་མི་རྒྱས་པ། རྐང་མཐུག་མོ་ལོ་མ་ཀུན་སྨུག་ནག་ལེབ་ལེབ་རྩེ་ཕྲ་མོ། མེ་ཏོག་ཀུན་དམར་སྐྱའ་དང་ས་བོན་བཏུམས་སྟེ་ཡོད་མཁན་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་ཨ་གས་ཊ་ཕྱུག་པ།

སྨ་རིགས། ལོ་མ་སོ་མ་འཇམ་པོ་ཀུན་བཟའ་ནའང་འགྲིག་བྱུས། ལོ་མ་བསྐམས་མཁན་ཀུན་བྲོ་བ་ཞིམཔོ་ཡོད་མཁན། ལྗོན་པ་གང་པོ་སྨན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། དཀོན་མོ་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྨན་ལ་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བ་ཐག་ནས་ཕྱུད་པ་ཡིན་ནོག

Anaphalis triplinervis

Local Name : Phulumentock or sPra-rgod
Family : Asteraceae

Distribution: South West China to Western Himalayas

Habitat: Alpine rocks and dry places in Leh and Nubra valleys at an altitude of around 4,230-4,575 m.

Plant Characters: A dwarf tufted alpine herb. Stem leafy, 4-9 cm. Leaves many, narrow lanceolate, white woolly, entire or toothed. Flower-heads small, white, solitary or few in terminal clusters.

Flowering and fruiting: Mid July to August.

Ethnobotany: A very attractive high alpine herb. The paste of flower heads is used against wounds. The stem, leaves, flowers and fruits are beneficial in chronic diseases and genital problems.

Conservation Status: Rare

Threats: Overgrazing

ཨ་ན་ཕ་ལིས་ ཏེ་རི་པ་ལ་ཡི་ནརི་ས།

ས་གནས་སི་མིང་། ཕུ་ལུ་མེ་ཏོག་ ཡང་ན་ སྦྲ་རྒོད།

རིགས། ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ་མཚམས་ནས་ ཧི་མཱ་ལཱ་ཡའི་ནུབ་ཕྱོགས་ཚུག་པ།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཨལ་པིན་ནི་ལྗོན་པ་ཐུང་ངུ་རྐང་ལ་ལོ་མ་སིན་ཏེ་མི་ཏར་བཞི་ནས་དགུ་ཚུག་པ་ཡོད་མཁན། ལོ་མ་ཕྲ་མོ་ཙེབ་ཙེབ་བལ་དཀར་པོ་ཅན། གང་པོ་ཡང་ན་སོ་ཅན་མང་པོ་ཡིན་ནོག མེ་ཏོག་གི་མགོ་ཆུང་ངུན་དཀར་པོ་གཅིག་པ་ཡང་ན་ཁ་ཅིག་ཙག་ཙག་ག་ཡོད་མཁན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་གཞུང་ནས་ཨ་གས་ཏ་ཚུག་པ།

རྩ་རིགས། ཨལ་པིན་ནི་ལྗོན་པ་བདེ་མོ་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཞིག་ མེ་ཏོག་གི་མགོའི་སྐྱོ་མ་ཡང་ན་སྐན་ཏེ་ཕྱོས་མཁན་པོ་ཟླ་ཁའ་བསྐྱུའ་ནོག་ རྐང་དང་ ལོ་མ་དང་ མེ་ཏོག་དང་ འབྲས་བུ་ཀུན་ཡུན་རིང་པོའི་ནད་དང་གསང་གནས་སི་སྐྱོན་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བི་ཚད། དཀོན་མོ་ཡིན་ནོག།

སྟོངས་པའི་འཛིགས། དུད་འགྲོ་འཚོ་བྱས་མང་སྡེ་ཡིན་ནོག

Aquilegia fragrans

Common Name : Columbine
Family : Ranunculaceae

Distribution: In the Himalayas from Kashmir to Kumaun.

Habitat: Along water streams and moist places in Nubra and Suru Valleys between 2,950-3,205 m altitude.

Plant Characters: A sweet scented perennial herb. Stem 40-80 cm, much branched, covered with glandular hairs. Leaves compound, leaflets 3-lobed with shallow teeth, more or less glaucouse above. Spur 15-20 cm. Follicles 6-8, densely hairy with long styles.

Flowering and fruiting: July to Mid September.

Ethnobotany: It is used as an ornamental plant because of attractive and fragrant flowers in spike.

Conservation Status: Frequent

Threats: Harvested for various uses.

 སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཀོ་ལམ་བ་ཡིན།
ས་གནས་སི་མིང་། ཕེ་རེ་གར་ནས། ཀོ་ལམ་པ་ཡིན།

རིགས། རེ་ནན་ཀུ་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་ཀུ་མ་འོན་ཚུག་པའི་ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་རྒྱུད།

སྐྱེ་ས། ཞུབ་ར་དང་སྲུ་དུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་ ༡༩༥༠ ནས་ ༣༣༠༥ ཙམ་གི་གྲོག་པོ་རྒྱུག་ས་ཀུན་དང་ས་ཧློན་པ་ཀུན་ཡིན་ནོག

རྩ་འི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཅན་ཞིག་སྤུ་ཅན་ནི་རྐང་ཡལ་ག་མང་པོ་ཡོད་མཁན་ རིང་ང་སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༤༠ ནས་ ༦༠ རེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལོ་མ་ཆུང་ངུན་གསུམ་རེ་སོ་དལ་དལ་དང་མཉམ་པོ་ཐུར་ལ་འཕྱུར་ཏེ། ཁེ་ཏོག་ག་ལྷང་སྐྱའི་མདོག་ཅན་ཞིག སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༡༥-༣༠ ཙམ་མི་པ་དུམ་ཡང་ན་ རྩེ་རྙོན་ཞིག་ཕོ་ལི་ཀལ་ཟེར་བ་ ༧-༨ ཙམ་ཙག་ཙག་ག་ཡོད་པ་རིང་པོ་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར་རི་གཞུང་ཚུག་པ།

རྩ་རིགས། འདི་ནི་མཇེས་མོའི་ཕིའ་པོར་ར་ནོག ཅིའ་ཟེར་ན་རྩེ་རྙོན་པོའི་ཚེར་མ་ཅན་ནི་མེ་ཏོག་བདེ་མོ་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོག།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད་། ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྣ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བྱས་སི་ཕིའ་བཏྲས་ཏེ་ཡིན་ནོག

Arnebia euchroma

Common Name : Ratanjot
Local Name : Demok (Dre-mog)
Family : Boraginaceae

Distribution: In the Himalayas from Kashmir to Kumaun.

Habitat: On dry rocky slopes in Leh, Nubra, Suru, Zanskar and Changthang valleys between an altitude of 4,650-4,790 m.

Plant Characters: A tufted very bristly haired perennial with stout rootstock. Stem many, arising from the rootstock. Leaves covered with bristly white hairs. Flowers purple, tubular, borne in dense inflorescence.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: In Sowa Rigpa system of medicine the root is used as blood purifier, to treat cold, cough, lung and pulmonary problems. Roots yield an edible and fat soluble red dye, which is used by the local people for colouring dishes and sweets.

Conservation Status: Endangered

Threats: Being uprooted for herbal industry.

ཡར་ཉེ་ཞི་ཡ་ ཡུ་ཁྲོ་རོ་མ།

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ར་ཏན་ཛོད།
ས་གནས་སི་མིང་། འབྲི་མོག
རིགས། བོ་ར་ཇི་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་ཀུ་མ་འོན་ཚུག་པའི་ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་སུ།

སྐྱེ་ས། སླེ་དང་ནུབ་ར་དང་སུ་རུ་དང་ཟངས་དཀར་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༦༥༠ ནས་ ༣༧༨༠ ཙམ་མི་རི་ལྷེབས་སྐམ་པོ་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། བ་ཐག་སྲན་ཏེ་དང་རྩ་བ་ནས་སྤུ་མང་པོ་ཅན་ནི་ལྗོན་པ་དུས་རྒྱུན་ལུས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནོག བ་ཐག་ནས་རྐང་མང་པོ་སྐྱེ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནོག

མི་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་སེབ་ཊེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩ་རིགས། གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་ནི་ལུགས་ལ་བ་ཐག་པོ་ ཁྲག་གཙང་མ་བྱོ་བྱས་དང་། ཚམ་པ་དང་ཁོག་བྱས་དང་། གློ་བའི་ནད་ཀུན་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག བ་ཐག་ནས་བཟའ་ནའང་འཁྲིག་བྱས་སི་ཚོས་དམར་པོ་འབེང་ང་ནོག དེ་བོ་ས་གནས་སི་མི་ཀུན་ནིས་བཟའ་བཏུང་དང་མངར་ཅས་སི་རིགས་སོགས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད་། སྟོངས་པའི་འཇིགས་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྟོ་སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭའི་ཕིའ་བ་ཐག་ནས་ཕུད་ད་ནོག

Arnebia guttata

Common name : Ratanjot
Local Name : Demok
Family : Boraginaceae

Distribution: Throughout Himalayas from Kashmir to Sikkim.

Habitat: On dry sandy places in Changthang and Leh valleys at an altitude of around 3,870 m.

Plant Characters: A low tufted very bristly-haired perennial herb. Stem branched covered with the base. Leaves strap shaped, blunt covered with bristly white hairs. Flowers yellow tubular, borne in terminal coiled inflorescence.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: The root has got same application as in *Arnebia euchroma.*

Conservation Status: Frequent

Threats: Being uprooted for herbal industry.

ཨར་ཊེ་ཟི་ཡ། གཏ་ཏ་ཏ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ར་ཏན་ཛོད།
ས་གནས་སི་མིང་། འབྲི་མོག
རིགས་། ཁོ་ར་ཇི་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་ཆུལ་ནས་འབྲས་ལྗོངས་ཚུག་པའི་ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་ཀུན་ལ།

སྐྱེས་ས། ཀླི་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༥༧༠ ཙམ་སི་བྱེ་ས་སྐམ་པོ་ཀུན་ལ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཙ་བ་ནས་སྤྱུ་ཅན་མང་པོ་སྐྱེ་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག་ཡིན་ནོག ཀང་པའི་ཡན་ལག་ཀུན་ནིས་རྩ་འཁོར་ཀུན་བཀབ་སྟེ་ཡོང་ང་ནོག ལོ་མ་ཀུན་ལྷས་ཏེ་ཡོད་མཁན་ཚོགས་སྤྱུ་དཀར་པོ་གཡོགས་ཏེ་ཡོང་ང་ནོག མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྤྲུ་གུ་ཅན་འཁྱིལ་ཏེ་ཡོད་མཁན་ཀང་པ་ཀུན་ལ་ཡོད་པ་ཡིན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩ་རིགས། བ་ཐག་པའི་ནད་ང། ཨར་མེ་ནིའ་ ཡུ་ཁོ་རོ་མ་ཚོགས་སི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྐྱོངས་པའི་འཛིགས། སྤོ་སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭའི་ཕིའ་ཙ་བ་ནས་ཕུད་པ་ཡིན་ནོག

Aster flaccidus

Common Name : Wild aster
Local name : Niamentok or Me-tog lug-mig rigs-gnyyis-pa
Family : Asteraceae

Distribution: From Pakistan to South West China and Central Asia.

Habitat: Open slopes in Changthang and Suru valleys between 3,460-3,520 m altitude.

Plant Characters: An annual herb. Stem small woolly, branched, leafy. Radical leaves obovate, entire, acute. Flower-head solitary, large. Outer involucral bracts linear-lanceolate, acuminate. Achenes 4-5 mm, pappus reddish, two seriate.

Flowering and fruiting: July to Mid August.

Ethnobotany: This is commonly used as an ornamental plant.

Conservation Status: Rare

Threats: Overgrazing

སྤྱིར་བཏང་མིང་།   ལྷ་ཡིལ་ཏྲ་ ཨས་ཏར།
ས་གནས་སི་མིང་།   ཉ་མེ་ཏྲོག་ ཡང་ན་ མེ་ཏྲོག་ལུག་མིག་རིགས་གཉིས་པ།
རིགས།   ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ་དང་ ཨེ་ཤེ་ཡའི་དབུས་ཕྱོགས་པ།

སྐྱེ་ས། བྱང་ཐང་དང་སུ་རུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༧༠་༣༥༡༠ ཙམ་མི་ལྷེབས་ཀུན་ལ་སྐྱེལ་ནོག

རྩྭའི་ཁྱད་ཆོས། ལོ་འཁོར་རེ་ལྗོན་པ་ བལ་ཅན་ནི་ཁང་ཆུང་ངུན་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཡོད་པ་ རྩ་བ་ནས་ལོ་མ་སྐྱེས་ཏེ་ཡོད་མཁན། མེ་ཏོག་གི་མགོ་གཅིག་པོ་ཆེན་པོ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏེ་དཀྱིལ།

རྩྭ་རིགས། ལྗོན་པ་འདི་མེ་ཏོག་མཛེས་རྒྱན་ནི་ཕེའུ་བཀོལ་བ་ཡིན།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། དཀོན་མོ།

སྡོངས་པའི་འཇིགས། དུད་འགྲོ་འཚོ་བྱས་མང་དྲག་པ།

Berberis ulicina

Common Name : Barberry
Local Name : Khizer or Kiraring
Family : Berberidaceae

Distribution: Western Himalayas from Pakistan to Central Nepal.

Habitat: Common along river belts on sandy and drier areas in Nubra valley at an altitude of around 3,120 m.

Plant Characters: A much branched, shrub reaching upto 1 m. Branches short, stout, spiny. Leaves 1-2, linear, toothed. Flowers orange-yellow, drooping, petals bifid. Fruits ovoid, black.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: Roots and bark are source of tonic.

Conservation Status: Frequent

ཕེར་ཕེ་རིས་ ཡུ་ལི་སི་ན།

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཕེར་བེ་རི།
ས་གནས་སི་མིང་། ཁྲི་ཟར་ཡང་ན་ ཀི་ར་རིང་།
རིགས་། ཕེར་ཕེ་རི་ཏ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ནུབ་ཕྱོགས་ཧི་མཱ་ལ་ཡ་པ་ཀིས་ཏན་ནས་བལ་པོ་ཚུག་པ།

སྐྱེ་ས། ནུབ་ར་ལྡོངས་སུ་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༢༧༡༠ ཙམ་མི་གྲོག་པོ་རྒྱུག་སི་བྱེ་ས་དང་ས་སྐམ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩྭའི་ཁྱད་ཆོས། མི་ཏར་གཅིག་གི་རིང་ཙམ་སྐྱེ་མཁན་ ཡལ་ག་མང་པོ་ཅན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག ཡལ་ག་ཀུན་ཐུར་དུན་མཁྲགས་པོ་དང་གཙུད་ལ་ཚ་མཁན་ལོ་མ་ཀུན་ ༧་༡ པང་སྒྲིག་མཁན་སོ་ཅན་མེ་ཏོག་ཀུན་སེར་པོ་སན་ཏ་རི་མདོག་ཐུར་ལ་འཕྱུར་ལ་ཡོང་མཁན་ ཟེའུ་ཅན་ ས་བོན་ནག་པོ་ཁྲུལ་ལི་བཟོ་ལྷ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧུན་ནས་ཨ་གས་ཏ་ཚུག་པ།

རྩྭ་རིགས། བ་ཐག་དང་ཤུན་ལྤགས་ཀུན་སྟོབས་སྨན་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Bergenia stracheyi

Common Name : Pashanbhed
Local name : Tiang
Family : Saxifragaceae

Distribution: From Afghanistan to Uttar Pradesh, Western Himalaya and Kashmir to Himachal Pradesh.

Habitat: Open slopes in Zanskar valley at an altitude of around 3,610 m.

Plant Characters: A perennial herb. Rootstocks very stout, creeping. Stem simple. Leaves with ovate or rounded blade, 20 cm, glabrous with crenate margins. Flowers many, pink or white or lilac, in a drooping cluster. Calyx hairy with marginal bristles.

Flowering and fruiting: Mid June to September.

Ethnobotany: The roots are used against contagious disease, influenza, inflammation of lungs and nerve, swelling of limbs etc. The roots are reported to be used in menorrhagia and in urinary disease.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted for medicinal purpose.

ཞེར་ཇི་ཞི་ཡ་ ས་ཏར་ཁེ་ཡི་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། པ་ཤན་ཕེ་ཊ།
ས་གནས་སི་མིང་། ཧི་ཡང་།
རིགས། སེགས་སི་ཕེ་རེ་ག་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་ཡུ་པི་དང་ནུབ་ཕྱོགས་ཧི་མཱ་ལ་ཡ་དང་ ཁ་རྒྱལ་དང་ ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེཤ་ཚུག་པ་ཡིན་ནོག

སྐྱེ་ས། ཟངས་དཀར་རི་རི་ལྗིབས་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༦༧༠ ཅམ་མ་ཡིན་ནོག

རྩྭའི་ཁྱད་ཆོས། རྒྱུན་དུ་ལུས་པའི་སྔོན་པ་རྩ་བ་མཐྲུགས་པོ་ཡིན་པ་ལ་ས་ལ་འབྱར་ཏེ་འདུག་མཁན། ཁང་ཐབས་ཆག་ཅན། ལོ་མ་ཀུན་གོར་གོར་མཐའ་མ་སེན་ཊེ་མི་ཊར་ ༣༠ ཐུར་ལ་འཕྱར་ཏེ་ཡོད་པའི་མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཡང་ན་དཀར་པོ་མང་པོ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནི་དཀྱིལ་ནས་སེབ་ཊེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩྭའི་ཕན་ཐོགས། བསྐྱངས་ཏེ་དམར་པོ་ཆ་བྱུས་དང་ འབྱར་ནད་དང་ ཚ་བའི་རིམས་ནད་དང་ གློ་བ་དང་ རྩ་ཀུན་དམར་པོ་ཆ་བྱུས་དང་ ཡན་ལག་ཀུན་བསྐྱངས་པ་སོགས་ལ་ཕན་པའི་སྨན་ལ་བ་ཐག་ཀུན་བཀོལ་ལ་ནོག བ་ཐག་ཀུན་གཅིན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་

ལའང་ཕན་པ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྟོངས་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྨན་ལ་བཀོལ་བའི་ཕེའ་བ་ཐག་ནས་ཕྱུད་པ་ཡིན་ནོག

Biebersteinia odora

Local Name : Khardung
Family : Geraniaceae

Distribution: From Pakistan to Kashmir, Himachal Pradesh and Uttarakhand.

Habitat: Rocky places in Leh and Changthang valleys upto 4,890 m altitude.

Plant Characters: A strong aromatic, perennial herb with densely tufted rootstock. Leaves usually fern like, linear; leaflets broadly ovate, deeply lobed. Flowers deep yellow in terminal cluster. Sepals elliptic, pubescent. Petals orbicular.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: The leaves contain very low quantity of about 0.1% of aromatic oil.

Conservation Status: Vulnerable

བ་ཡི་བར་སྐྱེ་ནི་ཡ་ ཨོ་ཊེ་ར་

ས་གནས་སི་མིང་། | ཁར་གདུང་།
རིགས། | ཛེ་ར་ནི་ཡ་སི་ཡེ།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཀཤམིར་དང་ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེཤ་དང་ ཨུ་ཏ་རན་ཅལ་ཚུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་བྱང་ཐང་ངི་བྲག་ཅན་ནི་ས་ཁྱད་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༥༠༠ ཙམ་མི་སློངས་ཀུན་ལ།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དྲི་མ་ཤུགས་ཅན་ཡོད་པའི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྔོན་པ་བ་ཐག་ནས་རྩ་ཕྲན་མང་པོ་ཅན་ལོ་མ་ཀུན་ཕེ་རེན་ཚོགས་པང་བསྒྲིགས་ཏེ་ལོ་མ་ཆུང་ངུན་ཀུན་འཕྱུར་ལ་ཡོད་མཁན་ མེ་ཏོག་སེར་སང་ མེ་ཏོག་གི་གདན་སྨུག་སྨུག་གྲོད་པ་ཅན་ཟེཙུ་འབྲུ་ཀུན་དཀྱིལ་འཁོར་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིག

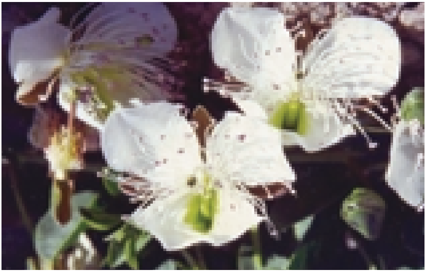
མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལོ་མ་ནང་ལ་དྲི་མ་ཞིམ་པོའི་སྣུམ་མ་ཉུང་ངུན་ ༠.༡% ཞིག་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཚར་ཆོག་ཆོག

Capparis spinosa

Common Name : Caper Bush
Local Name : Kabra
Family : Capparidaceae



Distribution: North western India, throughout Punjab and Rajasthan.

Habitat: Dry rocks and stony slopes along roadside in Leh, Nubra and Suru Valleys between 3,020-3,890 m altitude.

Plant Characters: A diffuse and prostrate, perennial shrub or climber with yellow hooked spines. Leaves variable, ovate to elliptic with a minute sharp point at the tip. Flowers large, white to purple with numerous long stamens, long-stalked, borne on axils of leaves. Fruits fleshy, oblong-ellipsoid, with red flesh and many brown seeds.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: An extract of the plant is one of the constituents of the Ayurvedic preparation ‘Liv 52’. The root bark contains stachydrine, rutic acid and a volatile substance with garlic odour. Young leaves are used as vegetable. Ripe fruits are either eaten raw or made into pickle.

Conservation Status: Frequent

ཀ་པ་རིས་སྤྱི་ནོར་ས་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཀ་པར་བུ་ཤ
ས་གནས་སི་མིང་། ཀབ་ར།
རིགས། ཀ་པ་རི་ཊ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། རྒྱ་གར་རི་ནུབ་བྱང་ཕྱོགས་སི་པན་ཇབ་དང་ ར་ཇི་ཐན་གང་པོའི་ནང་ང་ ཡིན་ནོག

སྐྱེ་ས། གླི་དང་ནུབ་ར་དང་སུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༡༠༡༠ ནས་ ༡༨༩༠ ཙམ་མི་བྲག་སྐམ་དང་རྗོ་བ་ཅན་ནི་ལྷེབས་ཀུན་དང་ལམ་མི་མཐའ་མཐོ་མཐའ་མ་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ས་ཏུ་ཞལ་ཏེ་རྒྱས་ཆ་མཁན། ལོ་མ་སྣ་ཚོགས་ཅན་ མགོ་རྡོན་པོ་ཅེབ་ཅེབ་ཅན་ མེ་ཏོག་ཆེན་པོ་དཀར་པོ་དང་སྔོ་དམར་རྐང་པ་རིང་པོ་ཅན་ལོ་མའི་ཕེ་ལོག་ན་ ཡོད་པ་ འབྲས་བུ་ཤ་ཅན་དམར་པོ་ས་བོན་མང་པོ་ཅན་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་ཨ་གས་ཏ་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཡོན། པགས་པ་པོ་མཆིལ་མག་དང་གྲོད་པ་གཙང་མ་བྱོ་བྱས་སི་སྨན་ལ་ཆའ་ནོག རྩ་འདིའི་ནང་ནས་ཕིངས་པའི་རྫས་ཤིག་ཨ་ཡུར་ཝེ་དིག་གི་སྨན་ལ་ཆའ་ནོག བ་ཐག་གི་པགས་པའི་ ནང་ང་ སྤྲ་ཁེ་ཊི་རིན་ཏུ་ཊིག་ཨེ་སིཊ་དང་སྙོག་པའི་དྲི་མ་ཅན་ནི་ཕྱོ་ལ་ཊ་ཡིལ་རྫས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག ལོ་མ་ སོ་མ་ཀུན་ཚོད་མའི་རྩུལ་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག འབྲས་བུ་སྨིན་མཁན་ཀུན་རྗེན་པའ་བཟའ་ནའང་ཡང་ན་ཨ་ ཅར་བྱོའ་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Caragana versicolor

Local Name : Tama
Family : Fabaceae

Distribution: Afghanistan to West Nepal, Tibet and China.

Habitat: Sandy places in Changthang and Nubra Valleys between 3,019-3,574 m altitude.

Plant Characters: A low densely branched, very spiny shrub, stem spiny at close nodes and axil with solitary yellow often orange flowers along the stem; stipule spiny, trifid. Flowers with broadly triangular stipules of 3 spines. Calyx hairless.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The plant is used as fuel. Usually the locals collect the plants at the end of growing season and store on roofs for winter use.

Conservation Status: Common

Threats: Being uprooted for fuel purpose.

ཀ་ར་ག་ན་ ཞེར་སི་གོ་ལར།

ས་གནས་སི་མིང་། བྲ་མ།

རིགས། ཕེ་བ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་བལ་པོའི་ནུབ་ཕྱོགས་དང་བོད་དང་རྒྱ་ནག་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

སྐྱེ་ས། བྱང་ཐང་དང་ནུབ་ར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༠༢༨ ནས་ ༡༥༧༩ ཚུག་པའི་བྱེ་ས་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། གཡོག་ཁོར་ལ་ཡལ་ག་མང་པོ་ཅན། གཙུད་ལ་ཆ་མཁན་ནི་ལྗོན་པ་ཀང་པ་གཙུད་ཡོད་མཁན་ ཀང་པར་མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནོག མེ་ཏོག་ཀུན་གྱུ་གསུམ་ཞེང་ཅན་རྩ་གསུམ་ཡོད་མཁན་ སྤུ་མེད་པའི་མེ་ཏོག་གི་གདན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལྗོན་པ་པོ་བུད་ཤིང་ང་བཀོལ་ལ་ནོག ལྗོན་པ་པོ་ཆ་ཚང་ལྷན་ཏེ་རྟིང་ན་ས་གནས་སི་མི་ཀུན་ནིས་བཏངས་ཏེ་དཀྱུན་ནི་བུད་ཤིང་ངི་ཕེའ་ཁང་པའི་ཐོག་ཀུན་ནི་ཀ་པོར་ར་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྤྱིར་བཏང་ཡིན་ནོག

སྔོངས་པའི་འཇིགས། བུད་ཤིང་ངི་ཕེའ་རྩ་བ་ནས་ཕུད་ད་ནོག

Carum carvi

Common Name : Caraway
Local Name : Kosnyot (Go-Snyod)
Family : Apiaceae

Distribution: From Himachal Pradesh to Kumaun, Kinnaur, Chamba, Ladakh in Jammu & Kashmir and Chakrata hills in Uttar Pradesh.

Habitat: Cultivated field and grassy wastelands in Leh, Nubra, Suru, and Zanskar valleys between 2,920-3,529 m altitude.

Plant Characters: An annual or biennial glabrous herb with procumbent or erect stem, 30-60 cm. Leaves bi-pinnately dissected, linear, bracteate with 5-15 white pink flowers; leaflets ovate, dentate, lobed. Flowers white or rosy, in dense umbels. Fruits upto 2.5 cm, elliptic, oblong, yellowish-brown, aromatic. Seeds light to dark brown, with five prominent ribs and smelling oil glands.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The seeds contain a mixture of ketone, carvone, terpene and traces of carvacrol. The plant is reported to be anthelmintic, carminative, stimulant, stomachic and tonic. Seeds are used as condiment to add flavour for the local dishes.

Conservation Status: Common

ཕྱིར་བཏང་མིང་།	ཀར་ཡི།
ས་གནས་སི་མིང་།	གོ་སྟོད།
རིགས།	ཨེ་པི་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེཤ་ནས་ཀུ་མའོན་དང་ཁུ་ནུ་དང་ཅམ་བ་དང་ལ་དྭགས་དང་ཡུ་པིའི་ཅ་ཀ་ར་ཏའི་རི་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

སྐྱེ་ས། གླི་དང་ནུབ་ར་དང་སུ་རུ་དང་ཟངས་དཀར་རི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༡༠ ནས་ ༣༥༡༩ ཙམ་མི་ཞིང་ཀུན་དང་རྩ་ཐང་ཀུན་ལ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། སེན་ཏི་མི་ཏར་སུམ་ཅུ་ནས་དྲུག་ཅུ་ཙམ་ཡོད་པའི་རྩ་ལོ་རེའམ་ལོ་ཕྱེད་ལ་བཟ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག ལོ་མ་གཉིས་ཅན་ལ་གཡོག་ནས་རྩ་རྒྱས་ཏེ་ཡོད་མཁན་ལ་མེ་ཏོག་༥ནས་༡༥ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག ལོ་མ་ཁྲུལ་ལི་བཟོ་ལྟ་ཅན་ཐུར་ལ་འཕྱུར་ཏེ་ཡོད་པ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་མང་པོ་དང་ འབྲས་བུའི་ཆེ་ཆུང་སེན་ཏི་མི་ཏར་༢ནས་༥ཙམ། ལྗོན་པ་དེ་ལ་འབྲས་བུ་སྣུམ་མི་དྲི་མ་ཅན་ཞིག་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ས་བོན་ནི་ནང་ང་ ཀི་ཏོན་དང་ཀར་ཝོན་དང་ ཏར་པིན་དང་ ཀར་བ་ཀོ་རོལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག ལྗོན་པ་བོའི་ནང་ང་ཨན་ཐལ་མིན་ཏེག་དང་ ཀར་མི་ནེ་ཏེབ་དང་ སྟོ་མ་ཁིག་དང་ སྟོབས་སྐྱེད་སྨན། ས་བོན་བོ་ཁར་ཇི་ནང་ང་བྲོ་བ་ཅན་བྱོའི་ཕིའ་གཏང་ང་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཕྱིར་བཏང་ཡིན་ནོག

Chorispora sabulosa

Family : Brassicaceae

Distribution: Kashmir to Kumaun.

Habitat: Frequent on dry sandy slopes in Leh and Changthang valleys at an altitude of 4,290 m.

Plant Characters: A suberect or ascending, branched, sparsely hairy with glandular hairs, 5-25 cm tall perennial herbs. Flowers pink or violet in 10-25 flowered racemes. Siliquae fruits.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: The plant is used for ornamental purpose because of its attractive and fragrant flowers.

Conservation Status: Frequent

རིགས། བ་ར་ས་སི་ཀ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་ཆུལ་ནས་ཀུ་མ་འོན་ཚུག་པ།

སྐྱེ་ས། གླེ་དང་བྱང་ཐང་སྤྱོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༣༥༠ ཙམ་མི་བྱེ་ས་སྐམ་པོའི་རི་ལྡེབས།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཡལ་ག་ཀུན་ཐུར་ལ་ཡོད་པ་དང་རྡུལ་ཆུ་ཐོན་པའི་སྤུ་ཅན་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༥ ནས་ ༣༥ ཚུག་པ་ཡོད་པའི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ མེ་ཏོག་ཀུན་དམར་སྐྱ་ཡང་ན་སྔོ་ནག་གྲངས་ཀ་བཙུ་ནས་ཉེར་ལྔ་ཚུག་པ་འབབ་མཁན། འབྲས་བུ་སི་ལི་ཀྱུའི།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རྡུན་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། མེ་ཏོག་བདེ་མོ་དང་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་པས་རྒྱན་ཚའི་ཕེའ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Christolea crassifolia

Local Name : Sanak
Family : Brassicaceae

Distribution: From Afghanistan to Central Nepal, Tibet and Central Asia.

Habitat: Dry slopes in Leh, Changthang and Suru valleys between 3,020-4,220 m altitude.

Plant Characters: A spreading to erect perennial herb. Stem with terminal spike-like clusters of white to mauve flowers; thick ovate-oblong, toothed, grayish, often densely hairy leaves. Seeds dark brown to black. Pod long, straight.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: The tender shoots are consumed as vegetable by the locals.

Conservation Status: Frequent

ས་གནས་སི་མིང་། ཟཱ་ནག
རིགས། བྲམ་སི་ཀ་སི་ཨི་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་བལ་པོ་གཞུང་དང་ བོད་དང་ དབུས་ཨེ་ཤི་ཡ་ཚུག་པ།

སྐྱེ་ས། གླེ་དང་བྱང་ཐང་དང་སྤུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༠༣༠ ནས་ ༥༣༣༠ ཅམ་མི་ས་ སྐམ་མི་ལྗེབས་ཀུན་ཡིན་འོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། རྒྱས་ཏེ་ཆ་མཁན་ཁྲིང་ལངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ལྗོན་པ་ ཀང་པའི་མདུག་ལ་ རྩེབ་རྩེབ་ཅན་མེ་ཏོག་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་མཐུག་མོ་འཛོང་འཛོང་སོ་ཅན་སྦོ་སྐྱུ་སྤྱུ་ཅན་ནི་ལོ་མ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག ས་བོན་ཀུན་སླུག་ནག་དང་ནག་པོ་ གང་བུ་རིང་པོ་ཐད་ཀར་ལངས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་འོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་ཨ་གས།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། སོ་མའི་དུས་ལ་ས་གནས་སི་མི་ཀུན་ནིས་ཚོད་མ་བྱས་ཏེ་བཟའ་བ་ཡིན་འོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Chrysanthemum pyrethroides

Local Name : Serpan
Family : Asteraceae

Distribution: From Pakistan to Kashmir and Ladakh.

Habitat: On stony slopes in Leh and Suru valleys between 4,560-5,230 m altitude.

Plant Characters: An erect, woolly-hairy, grey, aromatic plant. Stem branched, many arising from the rootstock. Leaves very much dissected, woolly, pinnatifid, radical petioled, toothed lobes, cauline sessile. Flower-heads solitary, terminal. Ray florets white, disc florets yellow. Achenes ribbed. Pappus coraceous.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: The flowers are constituents of incense and contain 0.01% essential oil.

Conservation Status: Frequent

ས་གནས་སི་མིང་། གསེར་པན།

རིགས། ཨས་ཊེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་གིས་ཏན་ནས་ཁ་ཆུལ་དང་ལ་དྭགས་ཚུག་པ་ཡིན་ནོག

སྐྱེ་ས། གླི་དང་སུ་རུ་སྤྱོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༤༥༧༠༣ ནས་ ༥༣༣༠ ཙམ་མི་རྫེ་བ་ཅན་ལྗིབས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩྭའི་ཁྱད་ཆོས། སྡོ་སྐྱའི་མདོག་གི་ལྗོན་པ་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་དང་སྤུ་ཅན་ཕྲིང་ལངས་ཏེ་འདུག་མཁན་ཞིག ཀར་ལ་ཡལ་ག་ཡོད་མཁན་རྩ་བ་ནས་མང་པོ་ལངས་ཏེ་ཡོད་མཁན་ ལོ་མ་ཀུན་སོ་སོར་རྒྱས་ཏེ་བལ་ཅན་མང་པོ་ལོ་མའི་ཀང་ཕྲན་དང་སོ་ཅན་ལེབ་ལེབ་ཡོད་པ་ མེ་ཏོག་གི་མགོ་རྒྱང་པ་ འོད་དཀར་པོ་ལྷག་ལྷག་དང་སེར་པོ་རེའང་ཡོད་པ་ཞིག

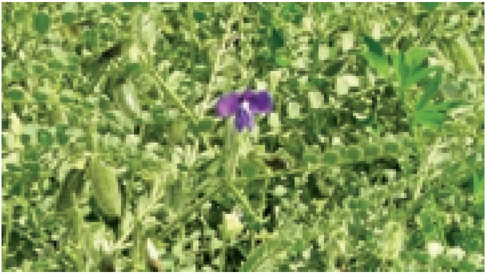
མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས།

རྩྭའི་ཕན་ཐོགས། མེ་ཏོག་ཀུན་སྤྲོས་སི་ཁག་ཅིག་དང་རྩད་ཅན་སྨན་ཙུང་ཟད་ཡོད་པ་ སྨན་ ༠་༠༧%

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Cicer microphyllum

Common Name : Wild gram
Local name : Seri or Srad-kar
Family : Fabaceae



Distribution: From Afghanistan to West Nepal, Kashmir and Kumaun.

Habitat: On pastures and dry slopes in Changthang, Leh and Zanskar valleys between 4,230-4,870 m altitude.

Plant Characters: A very diffuse, erect, spreading shrublet, glandular, herb. Stem upto 50 cm, much branched. Leaves pinnate, ending in a coiled tendril, sessile, cuneate. Leaflets mainly in widely spaced pairs, ovate-wedge shaped, toothed apex.

Flowering and fruiting: Mid June to September.

Ethnobotany: An excellent alpine pasture plant. The green plant is generally grazed by wild animals especially sheep and goat and the whole plant is harvested in the month of September and dried properly for prolonged winter use.

Conservation Status: Frequent

Threats: Overgrazing

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ལྷའིལ་ཛ་ག་རམ།
ས་གནས་སི་མིང་། ས་རི་ཡང་ན་ སྤྲད་དཀར།
རིགས། ཕ་བ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ཉིས་ཏན་ནས་བལ་བོའི་ནུབ་ཕྱོགས་དང་ ཁ་ཆུལ་དང་ ཀུ་མ་འོན་ཚུག་པ།

སྐྱེ་ས། བྱང་ཐང་དང་ གླེ་དང་ ཟངས་དཀར་ལྡོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༣༣༠ ནས་ ༤༨༧༠ ཙམ་མི་རྩ་ཁ་དང་ རི་ལྡེབས་ས་སྐམ་ཀུན་ཡིན་ནོག་

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཚེ་ཙན་ནི་རྩ་ཕྱོགས་ཚང་མའ་སྐྱེ་མཁན་ སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༥༠ ཙན་ནི་རྐང་ཡལ་ག་མང་པོ་ཙན་ ལོ་མ་ཀུན་ཁྲེམས་ཏེ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་རྒྱས་ཏེ་ཡོད་པ་གཉིས་རེའི་མཚམས་ཞང་ཙན་ཡོད་པ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུན་ནི་གཞུང་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ཨལ་ཕིན་ནི་རྩ་ཁ་རྒྱལ་ཤོས་ཤིག་གི་ལྟོན་པ་ རྩ་སྟོན་པོའི་དུས་ལ་རིའི་སེམས་ཙན་ཀུན་ནིས་བཟའ་ནོག སེབ་ཏེམ་བར་རི་ཟླ་བའི་ནང་ང་མི་ཀུན་ནིས་བཊས་ཏེ་དགུན་ནི་རྩའི་ཕིའ་བསྐམས་བཙུག་སྟེ་བོར་བ་ཡིན་ནོག

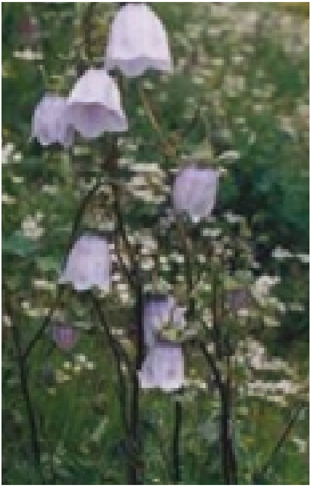
སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚང། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྟོངས་པའི་འཇིགས། དུད་འགྲོ་ཀུན་ནིས་མང་སྟེ་བཟའ་ནོག

Codonopsis clematidea

Local Name : Burrkutang or Mokhting

Family : Campanulaceae



Distribution: From Afghanistan to Kashmir.

Habitat: Cultivated fields and alpine slopes in Suru and Zanskar valleys at an altitude of around 3,020 m.

Plant Characters: A strong smelling, perennial herb. Stem slender, branched from the base, 30-70 cm high. Leaves alternate, hairy, ovate and acute at apex, margins irregularly crenate, base cuneate or rounded. Flowers white, solitary, axillary and terminal peduncles. Capsule cylindric, often curved.

Flowering and fruiting: July to Mid September.

Ethnobotany: The roots are considered useful in mild stomach ache, for digestion and as a stimulant. The whole plant is used against pain, swelling of joint due to gout, arthritis, rheumatism, stiffening of ligaments, nerves, paralysis and leprosy.

Conservation Status: Rare

Threats: Being uprooted for various purposes.

ཀོ་ཊོ་ནོབ་སིས་ ཀེ་ལེ་མ་ཏེ་ཏེས་

ས་གནས་སི་མིང་། བུར་ཀུ་ཐང་ ཡང་ན་ མོག་ཏེང་།
རིགས། ཀམ་པ་ནུ་ལ་སི་ཡི་ཡེ།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་ཁ་རྒྱལ་ཚུག་པ།

སྐྱེས་ས། ཞིང་དང་ཨལ་པིན་ནི་ལྷེབས་ཀུན་ལ་བཏབ་པ་ཡིན་ནོག སུ་ཏུ་དང་ཟངས་དཀར་ཕྱོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༠༡༠ ཙམ་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་དྲི་མ་ཤུགས་ཅན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག ཀང་རིལ་རིལ་རྩ་བ་ནས་ཡལ་ག་རྒྱས་ཏེ་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༡༠ ནས་ ༧༠ ཙམ་མི་མཐོན་པོ། ལོ་མ་ཀུན་སྤུ་ཅན་གཅིག་གི་རྟེང་ན་ གཅིག་མགོ་ཚུག་པ་ཡོད་པ་གོར་གོར་རེ་བཟོ་ལྷ་ཅན་ཡིན་ནོག མེ་ཏོག་དཀར་པོ་གཅིག་རྐྱང་རེ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་རི་དཀྱིལ་ཚུག་པ།

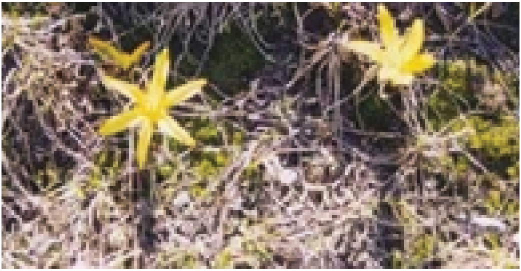
རྩའི་ཕན་ཐོགས། ཕོ་བ་དང་ འཇུ་བྱས་དང་ ངར་སྐྱིད་བྱས་ལ་བ་ཐག་ཀུན་ཕན་པ་ཡིན་ནོག ན་ཟུག་དང་ འབམ་མི་ཟུག་མོ་སླངས་གཞི་དང་ ཚིགས་ནད་དང་ སྙིང་ནད་དང་ ཡན་ལག་རེངས་རེངས་ཆ་བྱས་དང་ རྩ་ཁྱེམས་པ་དང་ གྲིབ་སྐྱོན་དང་ མཛེ་ནད་ཀུན་ལ་ལྗོན་པ་གང་པོ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག

སྤྱང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། དཀོན་མོ།

སྔོངས་པའི་འཛིགས། སྣ་ཚོགས་ལ་བཀོལ་བའི་ཕིའ་རྩ་བ་ནས་ཕུད་པ་ཡིན་ནོག

Colchicum luteum

Common Name : Hirantutia
Local name : Tukapa
Family : Liliaceae



Distribution: Western temperate Himalayas and Pakistan, Turkistan to Himachal Pradesh.

Habitat: Open snow cleared slopes in Suru Valley at an altitude of around 3,325 m.

Plant Characters: A bulbous, small perennial herb. Corm cylindrical, brownish in colour, almost conical in shape with narrow-oblong, blunt, with golden-yellow petals. Leaves narrow-oblong blunt. Fruits 2.5-4 cm with curved beaks.

Flowering and fruiting: Earliest in mid April to May.

Ethnobotany: The bulbs are used against gout. Corms and seeds are source of a valuable drug 'Colchicine' which is useful in pains and inflammation of gout.

Conservation Status: Endangered

Threats: Having great demand in pharmaceutical industry.

སྤྱིར་བཏང་མིང་།	ཧི་རན་ཏུ་ཏི་ཡ།
ས་གནས་སི་མིང་།	ཏ་ཀ་པ།
རིགས།	ལི་ལིའ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ནུབ་ཕྱོགས་ནས་པ་གིས་ཏན་དང་ ཏུར་གིས་ཏན་དང་ ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེཤ་ཕྱུག་པ།

སྐྱེ་ས། སུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་༧༧༢༥ཙམ་མི་ཁ་བ་བཞུ་ཚར་བའི་རི་ལྡེབས་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ཆུང་ངུན་རིལ་བུ་ཡོད་པ་ཞིག ཚོན་མདོག་དམར་སྨུག་ཅན་ནི་རིལ་བསྒྲིལ་བའི་རྐང་ཅགོ་ཅེབ་ཅེབ་རྣོན་པོ་མེ་ཏོག་གི་ཐྲེའུ་འབྲུ་སེར་ཆིག་ཆིག་ཅན། ལོ་མ་ཀུན་པྲ་མོ་རིང་པོ། འབྲས་བུ་ཀུན་སེན་ཏི་མི་ཏར་༢༥ནས་༤ཙམ་ཁ་མཆུ་ཀྱོག་ཀྱོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཨ་བ་རེལ་ལི་འགོ་ནས་མ་ཡི་ཕྱུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། འབམ་མི་ནད་ལ་རིལ་བུ་ཀུན་བཀོལ་ལ་ནོག ཀོ་རོམ་དང་ ས་བོན་ཀུན། འབམ་མི་ནད་དང་ ན་ཟུག་ཀུན་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་སྨན་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་ཀི་ཚད། ཉོངས་པའི་འཇིགས།

ཉོངས་པའི་འཇིགས། སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭའི་ཕིའ་དགོས་སོམ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོག

Corydalis govaniana

Local Name : Stong-Zil
Family : Papaveraceae

Distribution: From Kumaun to Kashmir.

Habitat: Forest areas and moist places in Suru and Zanskar valleys at an altitude of around 3,604 m.

Plant Characters: A branched, stout, annual herb. Rootstock woody, often branched. Leaves many, oblong, 2-pinnatisect. Flowers many, dense, yellow in dense cluster.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: The roots are used as antipyretic, diuretic, to relieve gastric pain and muscular pain. The leaves are used as febrifuge, useful against contagious fever, eye diseases and infections as well as for treatment of swellings and burns.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted for medicinal purposes.

ཀོ་རི་ཊ་ལིས་ གོ་ལྷ་ནི་ཡ་ན་

ས་གནས་སི་མིང་། སྟོང་ཟླིལ།

རིགས། པ་པ་ལྷེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཀུ་མ་འོན་ནས་ཁ་རྒྱལ་རྩུག་པ།

སྐྱེ་ས། སུ་རུ་དང་ ཟངས་དཀར་རི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་༡༧༠༩ ཙམ་མི་ནགས་ཚོགས་དང་ ས་རྫོན་ཀུན་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཡལ་ག་མཁྲེགས་པོ་ཅན་ནི་ལོ་འཁོར་རི་ལྗོན་པ་ཞིག་ཡིན་ནོག བ་ཐག་ཀུན་ཤིང་ཅན་ནི་ཡལ་ག ལོ་མ་མང་པོ་རྐང་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་ཡོད་པ། མེ་ཏོག་སེར་པོ་མང་པོ་ཙག་ཙག་ག་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་ འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུན་ནས་ཞ་གས་རྩུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ཚ་ནད་དང་ གཅིན་མང་འབབ་པ་དང་ ཕོ་བའི་ནད་དང་ ཤ་རྒྱུས་ན་ཚ་ལ་ཕན་པའི་སྨན་དུ་བ་ཐག་ཀུན་བཀོལ་བ་ཡིན། རིམས་ནད་དང་ མིག་ནད་དང་ རྣག་ཞུགས་པ་དང་ སྐྲངས་འབུར་དང་ མེས་ཚིག་པ་ཀུནལ་ཕན་པའི་སྨན་ལ་ལོ་མ་ཀུན་བཀོལ་བ་ཡིན། ལྗོན་པའི་ནང་ལ་གོ་བ་ནའིན་དང་ ཕྲོ་ཊོ་པའིན་དང་ སྟྲའི་ལོ་པའིན་ཟེར་བའི་རྫས་ཡོད་པ་ཡིན།

སྲུང་སྐྱོབ་ཀི་ཚད། སྟོངས་པའི་འཇིགས་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྨན་ཐོ་བྱས་སི་ཕིའ་རྩ་བ་ནས་ཕུད་པ་ཡིན་ནོག

Dactylorhiza hatagirea

Common Name : Spotted Heart Orchid, Salampanja
Local Name : Ambolakpa
Family : Orchidaceae

Distribution: From Pakistan to South East Tibet.

Habitat: On damp and moist places in Nubra, Suru and Zanskar valleys at an altitude of around 3,280 m.

Plant Characters: A tuberous, perennial herb. Roots palmately divided into 2 to 5 finger like processes. Stem tall upto 70 cm. Leaves several, oblong-lanceolate upto 25 cm. Flowers pink or purple in dense flowering spikes.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: Local Amchis use tuber roots for preparing health tonic. The tubers are considered to be energy boosters and help in improving health, and are recommended for weak people. The tuberous roots contain starch, mucilage, sugar, albumen and ash of potassium.

Conservation Status: Critically endangered

Threats: Having great demand in herbal industry and difficult to multiply.

ཌཀ་ཊ་ཡི་ལོ་རི་ཟ་ ཧ་ཏ་གི་རི་ཨེ།

སྤྱིར་བཏང་མིང་།	སྒོ་ཊེ་ཊ་ ཧར་ཊ་ ཨོར་ཅིད་ ས་ལམ་པན་ཇ།
ས་གནས་སི་མིང་།	དབང་པོ་ལག་པ།
རིགས།	ཨོར་ཁི་ཌ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ནུབ་ར་དང་ སུ་རུ་དང་ ཟངས་དཀར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༢༥༠ ཙམ་མི་ས་སྔོན་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག།

རྩ་འི་ཁྱད་ཆོས། ལོ་གང་ལུས་པའི་སྔོན་པ་འབར་འབུར་ཅན་ཞིག བ་ཐག་ཀུན་ལག་མཐིལ་ཙོགས་ནས་གཉིས་ནས་ལྔ་ཚུག་པའི་མཛུག་གུ་ཙོགས་རྒྱས་མཁན་ཞིག ཀང་པོ་སེན་ཏེ་མི་ཊར་ ༧༠ ཙམ་མི་རིང་པོ་ལོ་མ་མང་པོ་རིང་པོ་སེན་ཏེ་མི་ཊར་ ༣༥ ཙམ་ཡིན་ནོག མེ་ཏོག་དམར་སྨུ་ཡང་ན་སྔོ་དམར་རྫེ་སྔོན་ཅན་མང་པོ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧུན་ནས་ཨ་གས་ཚུག་པ།

རྩ་འི་ཕན་ཐོགས། ས་གནས་སི་ཨམ་ཅི་ཀུན་ནེས་བ་ཐག་པོ་སྟོབས་སྨན་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག བ་ཐག་པོ་སྟོབས་སྐྱེད་དང་ཁམས་བདེའ་ཕན་བྱས་ཡིན་པས་སང་རྒྱུད་པ་ཀུན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ནོག འབར་འབུར་ཅན་ནི་བ་ཐག་གི་ནང་ང་ མཁྲིགས་པོ་དང་ འབྱུར་རྫེ་དང་ ཀ་ར་ཡང་ན་མངར་ཆ་དང་ སྐྱ་བ་དང་ པོ་ཏེ་ཤམ་མི་རྟུལ་ཡོད་པ་ཡིན།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྡོངས་པའི་འཇིགས་ཡིན་ནོག

སྡོངས་པའི་འཇིགས། སྔོ་སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭ་ཁང་ཀུན་ལ་མང་པོ་དགོས་ས་ནོག ཡིན་ནའང་མང་པོ་སྤེལ་བ་དཀགས་པོ་ཡིན་ནོག

Delphinium brunonianum

Common Name : Himalayan Larkspur
Local name : Lunde-Kaown
Family : Ranunculaceae

Distribution: Pakistan to East Nepal, South East, Tibet and Kashmir.

Habitat: Moist stony places in Changthang, Leh and Zanskar valleys between 4,760-5,130 m altitude.

Plant Characters: An erect, glabrous, long perennial herb, 20-40 cm long, leafy below. Flowers large, royal blue to pale blue. Seeds winged or angled. Follicle 5-6, hairy.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The flower juice and infusion of the whole plant are used for treating colic in Ladakh. The seeds and vegetative parts of the plant contain an alkaloid "Delphinine" which is used as an insecticide. The attractive flowers are also used for ornamental purposes.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted for various purposes.

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ལུན་དེ་གའོ་འན།
རིགས། རེ་ནན་ཀུ་ལེ་སི་ཨེ་ཡི།
ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་བལ་བོའི་ཤར་ཕྱོགས་དང་བོད་དེ་ཤར་ལྷོ་དང་ཁ་ཆུལ་ཀུན་ལ།

སྐྱེས་ས། བྱང་ཐང་དང་གླེ་དང་ཟངས་དཀར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༧༦༠ ནས་ ༥༡༣༠ ཅམ་མི་རྫོ་བ་ཅན་ནི་ས་རྣོན་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། སྤུ་མེད་པའི་ལྗོན་པ་རིང་པོ་དུས་རྒྱུས་ལུས་མཁན་ཞིག སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༡༥་༣༠ ཅམ་མི་རིང་པོ་གཡོག་འཁོར་ལ་ལོ་མ་ཅན་མེ་ཏོག་ཆེན་པོ་སྔོན་པོ་ཐིབ་ཐིབ་ནས་སྔོ་སྐྱ་ཅན་ ས་བོན་ཀུན་གཤོག་པ་ཅན་ཡང་ན་གུག་གུག་ཡོད་པ་ ཛོ་ལི་ཀལ་ ༥་༦ སྤུ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལ་དྭགས་པས་མེ་ཏོག་གི་ཁུ་བ་དང་ལྗོན་པ་གང་པོའི་ཉིང་ཁུ་རྒྱུ་གཟེར་ལ་བཀོལ་འདུག ས་བོན་དང་ ལྗོན་པའི་ལོ་མ་ཀུན་ནི་ནང་ང་སྦྱོ་སྨན་ཊེལ་ཕི་ན་ཡིན་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་བོ་འབུ་ཅིག་གསད་པའི་སྨན་ལ་བཀོལ་འདུག མེ་ཏོག་བདེ་མོ་ཀུན་རྒྱན་ལའང་བཀོལ་འདུག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྙིན་ཏེ་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྣ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བ་ཐག་ནས་ཕུད་འདུག

Delpinium cashmerianum

Common Name : Himalayan Larkspur
Local Name : Lunde-kaown
Family : Ranunculaceae

Distribution: Pakistan to Kashmir and Uttar Pradesh.

Habitat: Along alpine slopes that experience snowmelt runoff in Suru valley between 4,790 – 5,150 m altitude.

Plant Characters: An erect, glabrous, perennial herb. Stem hispidaly hairy, branched, 20-45 cm, few leaves. Leaves deeply lobed, 3-5 partite. Flowers bluish–purple with short spur in terminal racemes, long stalked and hairy.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The flower juice and infusion of the whole plant are used for treating colic in Ladakh. The seeds and vegetable parts of the plant contain an alkaloid "Delphinine" which is used as an insecticide.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted for various purposes.

ཊེལ་ཕི་ནིའམ་ ཀེ་ཤམ་རིའ་ནམ་

སྲིར་བཏང་མིང་། ཧི་མཱ་ལ་ཡན་ལར་ཀ་སྤྲུར།
ས་གནས་སི་མིང་། ལུན་དེ་ཀ་འོ་འན།
རིགས། རེ་ནན་ཀུ་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཁ་ཆུལ་དང་ཡུ་པི།

སྐྱེས་ས། སུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༤༧༥༠ ནས་ ༥༡༥༠ ཙམ་མི་ཨལ་པིན་ནི་ལྗིབས་ཀུན་ལ་ཁ་བ་བཞུས་ཏེ་རྡིང་ན།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། སྤུ་མེད་པའི་ལྗོན་པ་དུས་རྒྱུན་ལུས་མཁན་ཞིག ཀང་པ་སྤུ་ཙན་ཡལ་ག་སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༣༠་༤༥ ཙན་དང་ལོ་མ་ཁ་ཅིག་རེ་ ལོ་མ་ཀུན་ལེབ་ལེབ་ ༣༥ སོ་སོར་ཡོད་པ་མེ་ཏོག་ཀུན་སྔོ་དམར་ཆུན་པོ་ཚོགས་ལ་སྐྱེ་མཁན་རིང་པོ་སྤུ་ཙན་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། མེ་ཏོག་གི་ཁུ་བ་དང་ལྗོན་པ་གང་པོའི་ཉིང་ཁུ་ ལ་དགས་པས་རྒྱ་གཟེར་ལ་བཀོལ་འདུག ས་བོན་དང་ ལྗོན་པའི་ལོ་མ་ཀུན་ནི་ནང་ང་སྦྲོ་སྨན་ཊེལ་ཕི་ན་ཡིན་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་བོ་འབུ་ཅིག་གསད་པའི་སྨན་ལ་བཀོལ་འདུག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྙིན་ཏེ་ཡིན་ནོག

སྐྱོངས་པའི་འཛིགས། སྣ་ཚོགས་ཞིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བ་ཐག་ནས་ཕུད་འདུག

Dracocephalum heterophyllum

Local name : Zinkzer, Zypsi

Family : Lamiaceae

Distribution: Pakistan to South West Tibet.

Habitat: Stony slopes in large patches in Leh, Changthang and Zanskar valleys between 4,650-4,930 m altitude.

Plant Characters: A semi-prostrate, highly aromatic perennial herb. Stem ascending. Leaves leathery, stalked, oblong ovate with heart shaped base. Flowers are white hoary in large dense leafy cylindrical spikes. Corolla tubes inflated above. Calyx glabrous or pubescent. Nutlets obovate, truncate, rusty brown.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: It contains good quality of essential oil which can be used as a fragrance and in cosmetics. It contains about 0.2% - 0.3% essential oil.

Conservation Status: Frequent

Threats: Being heavily grazed.

ཊེ་རེ་གོ་སི་པ་ལམ་ ཌི་ཊེ་རོ་པ་ལམ་

ས་གནས་སི་མིང་།
རིགས།

ཱིང་ཱིར་ཱིབ་སི།
ལ་མིའུ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་བོད་དེ་ལྷོ་ནུབ་ཕྱོགས་པ།

སྐྲིས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་དང་ཟངས་དཀར་རི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༡༧༥༠ ནས་ ༡༩༣༠ ཙམ་མི་རྗོ་བ་ཙན་ནི་རི་ལྡེབས་ཆེན་པོ་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དྲི་མ་ཞུགས་ཙན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཕེད་ཉལ་ཞིག ཀང་པོ་བསྒྲུས་ཏེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག ལོ་མ་པགས་པ་ཙོགས་སི་ཀང་ཡོད་མཁན་རིང་པོ་སེམས་ཙན་ནི་སྙིང་ངི་བཟོ་ལྟའི་རྩ་བ་ ལོ་མ་ཆེན་པོ་ཙག་ཙག་ག་ཡོད་པའི་རྩེ་རྣོན་པོ་ཙན་ནི་ཁེ་ཏོག་ག་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་མེ་ཏོག་གི་སྐོགས་ཤུབས་སི་ནང་ངོས་པོ་ཁེ་ཏོག་ག་འབིང་མཁན་སྦུབས་ཏོག་གི་ཕི་ཤུན་པགས་པ་འོད་ཙན་སོ་མ་འབྲས་བུ་སྨུག་པོ་ཚུང་ངུན་ཡོད་མཁན་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། དྲི་མ་ཞིམ་པོ་དང་གོས་མེ་ཏིག་ག་བཀོལ་བྱས་ སི་སྨུམ་ ༠་༢% ་ ༠་༣% ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྟོངས་པའི་འཇིགས། མང་པོ་བཏས་བཏང་བ་ཡིན་ནོག།

Echinops cornigerus

Common Name : Globe Thistle
Local name : Aczema
Family : Asteraceae

Distribution: Afghanistan to Central Nepal and Kashmir.

Habitat: Wasteland areas in Leh and Nubra valleys between 3,305-3,890 m altitude.

Plant Characters: An erect, spinescent, perennial herb. Stem very leafy, 30-60 cm long. Leaves 10-20 cm, lanceolate with spiny toothed lobes. Spherical inflorescence of numerous densely packed pale blue flower-heads. Achenes villous, obconic.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: Leaves are made into paste and applied to septic wounds. Seeds are used as tonic. The powdered leaves are used to cure yellowish colouration of eyes (Jaundice). The dried flowers are used as dry decoration.

Conservation Status: Frequent

ཨི་ཁི་ནོ་བས་ ཀྒར་ནི་ཧེ་རས།

སྤྱིར་བཏང་མིང་།	གོ་ལོབ་ཐིས་ཏལ།
ས་གནས་སི་མིང་།	ཨག་ཟེ་མ།
རིགས།	ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་བལ་བོའི་གཞུང་དང་ཁ་ཆུལ་ཚུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་ནུབ་རའི་ལྷོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༡༠༥-༡༨༩༠ ཙམ་མི་ས་སྟོང་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ཞིག་ལོ་མ་ཅན་ནི་ཀང་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༡༠ནས་༦༠ རིང་པོ་དང་ སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༡༠-༡༠ ཙམ་མི་ལོ་མ་རིང་པོ་ཆེར་མ་རྣོན་པོ་ཅན། མེ་ཏོག་སྔོ་སྐྱ་རིལ་བུ་ཆེར་མ་མང་པོ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལོ་མ་ཀུན་ལ་སྨྱོ་བྱོས་ཏེ་རྨ་ཁ་ཀུན་ལ་བསྐུའ་ནོག ས་བོན་པོའ་སྟོབས་སྐྱེད་སྨན་བྱོའ་ནོག ལོ་མ་འཐགས་མཁན་ནི་ཕེ་བོ་མིག་སེར་པོ་ཆ་མཁན་རྒྱ་ལ་མིག་སེར་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག མེ་ཏོག་བསྐམ་མཁན་པོ་མཛེས་རྒྱན་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག

སྤུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Ephedra gerardiana

Common Name : Somlata
Local Name : Chhapat
Family : Ephedraceae

Distribution: From Afghanistan to Bhutan.

Habitat: Stony dry areas in Leh, Nubra and Zanskar valleys at an altitude of around 3,960 m.

Plant Characters: A low growing tufted shrub. Stem tall 30-60 cm, erect, green, and branched. Branches scaly on joints. Fruits ovoid, red, fleshy bracts. Seeds 2, black.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The roots, stems and branches are used as a tonic, for treatment of fever, hepatic diseases, rheumatism, bronchial asthma; in order to stop bleeding, for blood purification and for preparation of snuff. They also serve as toothbrush for the locals. It is also used as an important fuel and fodder during winters. The fruit and dried stem constitute a valuable drug " Ephedrine" which is used to cure asthma.

Conservation Status: Endangered

Threats: Being uprooted for various purposes.

ཨི་ཛེ་ཊ་ར་ ཧི་རར་ཊེའ་ན།

སྤྱིར་བཏང་མིང་། སོམ་ལ་ཏ།
ས་གནས་སི་མིང་། ཚེ་པད།
རིགས། ཨི་ཛེ་ཊ་ར་སི་ཨི་ཡེ།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་འབྲུག་ཡུལ།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་ནུབ་ར་དང་ཟངས་དཀར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༣༥༧༠ ཙམ་མི་རྗེ་བ་ཅན་ནི་ས་སྐམ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཞུང་ངུན་སྐྱེ་མཁན་ནི་ཆག་པ་ཅན་ལྗོན་པ་ ཀྲང་པའི་རིང་ལ་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༣༠༧༠ ཙམ་སྔོན་པོ་ཡལ་ག་ཡོད་ཅན་ཚིགས་ཀུན་ནས་ཡལ་ག་ཡོད་མཁན་འབྲས་བུ་དམར་པོ་ཤ་ཅན་རེ་ ས་བོན་ནག་པོ་གཉིས།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། སྟོབས་སྐྱེད་སྨན་དང་། ཚད་བཅག་པ་དང་སྣ་ཁྲག་བཅད་པ་དང་། ཁྲག་གཙང་མ་བྱེད་པ་དང་ སྣ་ཐག་དང་ མཆིན་པའི་ནད་དང་ སྙིང་མ་བདེ་བ་དང་ སོ་དྲུད་དང་ གློའི་བུ་རིང་དང་འབྲེལ་བའི་དབུགས་ཐུང་སོགས་ལ་ བ་ཐག་དང་ རྐང་དང་ཡལ་ག་ཀུན་ཕེན་པ་ཡིན་ འདི་ནི་མེ་ཤིང་གི་ཚབས་དང་ རྩ་ཆག་གི་ཕེའ་དགུན་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན། འབྲས་བུ་དང་རྐང་བསྐམས་བཙུག་སྟེ་དབུགས་ཐུང་ལ་ཕན་པའི་སྨན་རྒྱལ་བ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡིན།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྟོངས་པའི་འཇིགས།

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྣ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕེའ་རྩ་བ་ནས་ཕྱུད་པ་ཡིན་ནོག

Euphrasia officinalis

Common Name : Eyebright
Local Name : Kangchuk
Family : Scrophulariaceae

Distribution: Afghanistan to Europe, Kashmir, Kumaun and Sikkim.

Habitat: Sandy and damp places in Suru, Nubra and Changthang valleys at an altitude of around 3,020 m.

Plant Characters: A small branched annual herb. Stem wiry, 40 cm high, branched, often necked below. Leaves ovate, saw-toothed. Flowers white and purple tinged, 2-lipped flower with yellow throats or lilac with purple vein, borne in terminal spike clusters.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: Infusion of dried herb has soothing effect on eyes in conjunctivitis. The chief constituents are choline and phytosterols like beta-sitosterol and stigmasterol.

Conservation Status: Frequent

ཡུ་ཕེ་རེ་ཤིའ་ ཨོ་ཕི་སི་ན་ལིས་

སྤྱིར་བཏང་ མིང་། ཨའི་བྲ་ཡིཏ།
ས་གནས་སི་མིང་། ཀང་ཅུག
རིགས། སྐྲོར་ཕུ་ལ་རིའ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་ཡུ་རོབ་དང་ཁ་རྒྱལ་དང་ཀུ་མ་འོན་དང་འབྲས་ལྗོངས་རྒྱུག་པ།

སྐྱེས་ས། སུ་རུ་དང་ནུབ་ར་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༠༣༠ ཙམ་མི་བྱེ་ས་དང་ས་རྫོན་ཀུན་ལ་སྐྱེའི་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཡལ་ག་ཆུང་ངུན་ཅན་ནི་ལོ་འཁོར་རེ་ལྡོན་པ་སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༩༠ མཐོན་ནི་ཀང་པ་དར་སྐྱུད་ཙོགས་ཡལ་ག་ཅན་གཡོག་ལ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ ལོ་མ་གོར་གོར་སོག་ལེའི་སོ་ཅན་ མེ་ཏོག་དཀར་པོ་དང་སྨོ་དམར་ཡོད་པ་ཁ་མཆུ་གཉིས་ཅན་སྐྱེ་སེར་པོའི་མེ་ཏོག་རྩ་སྨོ་དམར་རྩེ་སྔོན་མང་པོ་ཅན་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཡོན། རྩ་སྨན་རྒྱས་ཏེ་ཆ་མཁན་མིག་ལ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ནི་ཚོ་ལའིན་དང་ཕེ་ཊོས་ཊོ་རོལ་ བི་སི་ཊོས་ཏེ་རོལ་དང་ སྟིག་མས་ཏེ་རོལ་སོགས།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚང་། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Ferula jaeschkeana

Common Name : Wild hing
Local Name : Chuklam
Family : Apiaceae

Distribution: Afghanistan to Pakistan, Turkistan, Himachal Pradesh and Central Asia.

Habitat: Open slopes in Suru valley around 3,120 m.

Plant Characters: An erect, glabrous, perennial herb. Leaves 2-3 pinnate, closely crenate or doubly crenate or almost serrate, broad oblong, toothed. Flowers yellow. Fruits broadly oblong, reddish, winged.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: The roots produce mild fragrance.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted for various purposes.

ཕེ་རུ་ལ་ ཛ་ཡེས་ཙ་ཀི་ཡ་ན་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ལྷའི་ལ་ཏ་ཧིང་།
ས་གནས་སི་མིང་། ཅུག་ལམ།
རིགས། ཨེ་པི་ཡ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནི་ས་ཏན་ནས་པ་ཀིས་ཏན་དང་ ཏུར་ཀིས་ཏན་དང་ ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེ་ཤ་དང་ དབུས་ཨེ་ཤི་ཡ།

སྐྱེས་ས། ས་རུ་ལྡོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༢༧༣༠ ཙམ་མི་ལྡེབས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

ཙྭའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་སྤྱུ་མེད་མཁན་གྲོང་ལངས་ཧེ་འདུག་མཁན་ཞིག་ ཡུ་བའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་ལོ་མ་ ༢༧ རེ་རུབ་སྟེ་ཐམ་ན་སོ་རྩེ་ཅན་ཞང་ཅན་རིང་པོ་སོ་ཅན་མེ་ཏོག་སེར་པོ་ འབྲས་བུ་རིང་པོ་ཞང་ཅན་དམར་པོ་གཤོག་པ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུན་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

ཙྭའི་ཕན་ཐོགས། བ་ཐག་ནས་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་འཕེང་བ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། བཞིག་ཆོག་ཆོག

སྐྱོངས་པའི་འཛིགས། སྣ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕེའ་རྩ་བ་ནས་ཕུད་ད་ནོག

Gentiana algida

Local Name : Tiktas
Family : Gentianaceae

Distribution: From Kashmir to South Western China and North Asia.

Habitat: Open moist slopes in Suru, Changthang and Leh valleys at an altitude of around 3,930 m.

Plant Characters: A small tufted, perennial herb. Rootstock often covered with old leafy bases. Stem suberect. Basal leaves linear-oblong, spathulate, blunt, thick; cauline leaves lanceolate. Flowers dark blue or purple-tinged, large and blue ribbed outside, shortly pedicellate; borne in terminal and axillary stalked clusters.

Flowering and fruiting: Mid July to September.

Ethnobotany: The flowers are used against inflammation of pharynx, bronchitis, cough, hoarseness of throat, excess sputum, toxic and epidemic fevers. Bitter taste with a cooling potency.

Conservation Status: Endangered

Threats: Being harvested for medicinal use.

ཛེ་ན་ཏེའ་ན་ ཨལ་ཛི་ཊཀ

ས་གནས་སི་མིང་། ཧྲིག་ཧྲས།
རིགས། ཛེ་ན་ཏེའ་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ་དང་ ཨེ་ཤེ་ཡི་བྱང་ཕྱོགས།

སྐྱེས་ས། སུ་རུ་དང་བྱང་ཐང་དང་གླེ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་སི་ཊར་ ༡༥༡༠ ཙམ་སི་རི་ལ་ཞེབས་རྫོན་པ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ཆག་བུ་ཆུང་ངུན་ཅན་ནི་ལྗོན་པ་ བ་ཐག་ཀུན་དུས་རྒྱུན་ལོ་མ་ཧྲིང་པ་ཀུན་ནིས་བཀབ་སྟེ་བོར་ར་ནོག་ ཆང་ཀུན་སོབ་སོབ་ ལོ་མ་ཀུན་རིང་པོ་ མེ་ཏོག་ཀུན་སྔོན་པོ་ཐེབ་ཐེབ་ཆེན་པོ་ཕེ་ལོག་ག་རྩ་སྔོན་པོ་ཅན་མང་པོ་མཉམ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲ་ལ་ཡི་གཞུང་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། མིད་པ་དམར་པོ་ཆ་མཁན་དང་ཁོག་བྱས་དང་ཏུ་ཏུ་ཚ་བྱས་དང་། མཆིལ་མ་མང་སྟེ་འཐིང་བྱས་དང་ དུག་ཚད་དང་ འབྱར་ནད་དི་རིགས་ཚང་མ་ལ་མེ་ཏོག་པོ་སྨན་ཕྱེས་ཏེ་བཀོལ་ལ་ནོག་ བྲོ་བ་ཁན་ཏེ་དང་ནུས་པ་བསིལ་མོ་ཡིན་ནོག

སྤུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྟོངས་པའི་འཛིགས།

སྟོངས་པའི་འཛིགས། སྨན་ལ་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བཏས་ཏེ་འཁྱེར་ར་ནོག

Geranium pratense

Common Name : Meadow Cranesbill
Local Name : Gugchuk or Ga-dur
Family : Geraniaceae

Distribution: Pakistan to Western Nepal and temperate Eurasia.

Habitat: Stony wet slopes in Leh, Suru and Changthang valleys at an altitude of around 4,560 m.

Plant Characters: An erect, perennial herb. Stem 70 cm high, branched, hairy. Leaves orbicular, 7-9 partite, palmately lobed, densely hairy, segments acute, incised. Flowers in pair, bluish to bluish-violet, 2.5-3.5 cm across.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: The leaf extract is used as febrifuge, analgesic, used against fever from influenza and infectious disease, pneumonia, inflammation of lung and veins, swelling of the limbs, as tonic and to check dysentery and diarrhoea in Amchis system of medicine.

Conservation Status: Common

ཇི་ར་ཞིའམ་ སྦྲ་ཏེ་ན་སེ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། མིཊ་ཊོ་ ཀ་རེ་ཞེས་བིལ།
ས་གནས་སི་མིང་། གུག་ཙུག་ ཡང་ན་ གཏུར།
རིགས། ཇི་ར་ཞིའ་ སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་བལ་བོའི་ནུབ་ཕྱོགས་དང་ ཡུ་རེ་ཤི་ཏེམ་པེ་རེད་ ཟྭོན་ཀུན།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་སུརྟུ་དང་ཁྱུང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༡༥༧༠ ཙམ་མི་རྗེ་བ་ཅན་ནི་རི་ལྟེབས།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་གྲོང་ལངས་མཁན་ཞིག་ སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༧༠ ཙམ་མི་རྐང་པ་རིང་པོ་ཡལ་ག་རིང་པོ་སྤྲུ་ཅན་ ལོ་མ་ཀུན་གོར་གོར་ ༧·༨ བགོས་ཏེ་ལག་མཐིལ་ཚོགས་འཕྱར་ཏེ་སྤྲུ་མང་པོ་དང་ ཚལ་པ་ཚལ་པ་བཏུབ་མཁན་ མེ་ཏོག་ཀུན་སྔོན་པོ་ནས་སྔོ་ནག་ སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༢·༥༣·༥ པ་ར་ཁ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལོ་མ་ནས་ཚད་པའི་སྨན་དང་ཟུག་ཛུ་སེད་མཁན་ཕྱེ་བྱུས་དང་། ཆམ་པ་དང་ རྨ་ཁ་དང་ ན་སྨུ་ཞིའ་དང་ གློ་བ་དང་ཡན་ལག་རྩ་སྒྲངས་མཁན་དང་བཤལ་ནད་ཚང་མའི་ཕིའ་ཨམ་ཅིས་སྨན་བྱོའ་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚང། སྤྱིར་བཏང་ཡིན་ནོག

Heracleum pinnatum

Local Name : Spru

Family : Apiaceae

Distribution: From Pakistan to Himachal Pradesh and Kashmir.

Habitat: Stony slopes in Leh, Suru and Changthang valleys at an altitude of around 4,260 m.

Plant Characters: A tall, perennial herb. Stem up to 100 cm, branched, white pubescent. Leaves large, pinnate with 1-3 pairs of widely spaced small, ovate leaflets. Flowers white. Fruit elliptic, broadly winged lateral ribs and three dorsal ribs.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: The roots are used to treat inflammation and pain caused by fever, checks haemorrhage and abdominal cramps. The plant is reported to contain coumarone, which can be converted into xanthotoxin-a chemical used in preparation of sun tan lotion and possessing anti-leucodermal properties.

Conservation Status: Frequent

ཧེ་ར་སི་ལིའམ་ ཕི་ནེ་ཏམ་

ས་གནས་སི་མིང་། ཤྲུ་རུ།
རིགས། ཨེ་ཕིའ་སི་ཨེ་ཡི།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་སུ་རུ་དང་བྱང་ཐང་སྤོང་ས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་༣༡༧༠ ཙམ་མི་རྗེ་བ་ཅན་རི་ལྗིབས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྔོན་པ་རིང་པོ་ཞིག་རྐང་ཐི་རིང་ང་ སེན་ཏི་མི་ཏར་༡༠༠ ཡལ་ག་ཅན་དཀར་པོ་ ལོ་མ་ཀུན་ཆེན་པོ་ཡུ་བའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་ ༡༣ གཉིས་རེ་གོར་གོར་ཡིན་ནོག་ མེ་ཏོག་དཀར་པོ་ འབྲས་བུ་ཁྲུལ་ཚོགས་ཆེན་པོ་གཤོགས་པ་ཅན་རྒྱབ་ལ་རྩེ་མ་གསུམ་རེ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུན་ནས་ཨ་གས་ཊ་ཚུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། བ་ཐག་ཀུན་ཚད་རྒྱས་པས་སྣྲངས་པ་དང་ན་ཟུག་ཡོང་བ་ཀུན་ལ་ཕན་ཕྱིར་བཀོལ་བ་ཡིན་ ཞང་འབུམ་གྱི་ཁྲག་བཅད་པ་དང་ གྲོད་པ་རེངས་རེངས་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག་ སྔོན་པའི་ནང་ལ་ཀཙམ་རོན་ཟེར་བའི་རྫས་ཤིག་ཡོད་ཀག་ དེ་བོ་སན་ཏན་ལོ་ཀེ་ཤན་བྱེད་པའི་རྫས་ལ་བཀོལ་འདུག

སྤུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Hippophae rhamnoides

Common Name : Seabuckthorn
Local Name : Tsermang or Sastalulu
Family : Elaeagnaceae

Distribution: From Pakistan to Himachal Pradesh, Central Asia and North West Himalayan regions.

Habitat: River belts and wastelands in Leh, Nubra, Zanskar, Suru and Changthang valleys between 2,600-4,000 m altitude.

Plant Characters: A dwarf, very thorny, perennial shrub or small tree. Stem woody, erect, long upto 10-15 ft with silvery-waxy covering on the old shoots, oblong blunt to green above and silvery scaly on both sides. Flowers very small greenish or yellowish. Berry yellow to reddish, round to oval, small.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: The whole plant has got enormous medicinal properties. The fruits, leaves and seeds are considered to have anti-ageing, anti-cold, memory restoration and energy boosting properties. Seabuckthorn is considered as a storehouse of vitamins C,A,B,E,K, and Carotenoids etc. The Defence Institute of High Altitude Research (DIHAR), (DRDO), Leh, has developed, patented and commercialized the first ever multi-vitamin herbal beverage and herbal tea from Seabuckthorn. Besides, the plant has an excellent fodder and fuel value.

Conservation Status: Common

སྤྱིར་བཏང་མིང་། སི་བག་ཐོ་རོན།
ས་གནས་སི་མིང་། ཚེར་མ་ཡང་ན་ཚེར་ཧྲ་ལུ་ལུ།
རིགས། ཨི་ཡིག་ན་སི་ཡེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཧི་མཱ་ཙལ་པྲ་དེཤ་དང་ཨེ་ཤི་ཡི་དབུས་དང་ ཧི་མཱ་ལ་ཡི་ནུབ་བྱང་ལྗོངས།

སྐྱེས་ས། ལྡི་དང་ནུབ་ར་དང་ཟངས་དཀར་དང་སྤུ་ཏུ་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༣༨༠༠་༤༠༠༠ ཙམ་མི་གྲོག་པོའི་མཐའ་མཐོ་མཐལ་མ་དང་ས་སྟོང་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། གཟུགས་ཐུང་ཚེར་མ་ཙན་ནི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་འཐམ་ལྡང་མ་ཆུང་ངུན་ཞིག་ ཤིང་ངི་ཀང་ཕུཏ་ ༡༠་༡༥ ཙམ་མི་རིང་པོ་དངུལ་མདོག་ཙན་ནོན་པོ་ཁེ་ཏོག་ག་སྔོན་པོ་དང་དངུལ་མདོག་གི་ལོ་མ་ཆུང་ངུན་ མེ་ཏོག་ཀུན་སྔོན་པོ་ཡང་ན་སེར་པོ་ཆུང་ངུན་ པེ་ལི་སེར་པོ་ནས་དམར་པོ་རིལ་བུ་ནས་ཁྲུལ་ཚོགས་ཆུང་ངུན་མང་པོ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུན་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལྷང་མ་གང་པོ་སྨན་ནི་ཕེའ་ནུས་པ་ཆོད་མེད་ཡིན་ནོག འབྲས་བུ་དང་ལོ་མ་དང་ས་བོན་ཀུན་རྐས་མི་བཙུག་བྱས་དང་ཆམ་པ་སྐྱོབ་བྱས་དང་ ཡིད་དུ་ལུས་བྱས་དང་ སྟོབས་སྐྱེད་དང་ འཁྲུགས་མཁན་དང་ རྨ་ཁ་སོགས་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག ཚེར་ཧྲ་ལུ་ལུའི་ནང་ང་ལྷི་ཏ་མིན་དང་ཀ་ར་ཏེ་ནོ་ཡིཏ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག བརྟགས་དཔྱད་ཁང་ནས་དང་པོ་རང་པེ་ཏན་ཐོས་ཏེ་ལྷིཏ་མིན་ཙན་ནི་འཐུང་བྱས་དང་ཇ་འཐུང་བྱས་སི་རིགས་ཀུན་ཚེར་ཧྲ་ལུ་ལུ་ནས་བཙོང་བྱས་སི་ཚེར་ཐོས་ཏ་ཡིན་ནོག དེ་མན་པ་ཚེར་མ་འདིའི་ནང་ང་དུད་འགྲོའ་ཆག་དང་ མེ་ཤིང་ང་ཕན་བྱས་རྒྱལ་བ་ཐོས་ཏེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྤྱིར་བཏང་ཡིན་ནོག

Hippophae tibetana

Common Name : Tibetan Seabuckthorn
Local Name : Tsermang or Sastalulu
Family : Elaeagnaceae

Distribution: Pakistan to Himachal Pradesh and Central Asia.

Habitat: Along river belts and wasteland in Zanskar and Changthang valleys at an altitude of around 4,230 m.

Plant Characters: A small, dwarf, less thorny, perennial shrub. Leaves variable, oblong blunt to green. Flowers very small greenish or yellowish. Seeds light black to brown.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: The whole plant is economical. It is also a source of vitamins and carotenoids.

Conservation Status: Rare

Threats: Grazing pressure/ being uprooted for fuel.

སྤྱིར་བཏང་མིང་། སི་བག་ཐོ་རོན།
ས་གནས་སི་མིང་། ཚེར་མ་ཡང་ན་ཚེར་ཏ་ལུ་ལུ།
རིགས། ཨི་ལེའ་ག་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེཤ་དང་ཡུ་པི་དང་ཨེ་ཤི་ཡ།

སྐྱེས་ས། ཟངས་དཀར་དང་བྱང་ཐང་ལྷོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༣༣༠ ཙམ་མི་གྲོག་པོའི་རྒྱུད་དང་ས་སྟོང་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། གཟུགས་ཐུང་ཆུང་ངུན་ཚེར་མ་ཉུང་ངུན་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག་ཡིན་ནོག ལོ་མ་སྣ་ཚོགས་རིང་པོ་རྣོན་པོ་ནས་སྔོན་པོ་ མེ་ཏོག་ཀུན་མང་སྐྱེ་ཆུང་ངུན་སྔོན་པོ་ཡང་ན་སེར་པོ་ཡིན་ནོག ས་བོན་ཀུན་ནག་སྐྱ་ནས་སྨུག་པོ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ཚེར་མའི་ལྗོན་པ་གང་པོའ་དཔལ་འབྱོར་ཡང་ན་རིན་

འཐོབ་བྱུས་ཡིན་ནོག འི་བོ་ལྷི་ཏ་མིན་ནི་འབྱུང་ཁུངས་སང་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བི་ཚད། དཀོན་པོ་ཡིན་ནོག

སྔོངས་པའི་འཛིགས། དུད་འགྲོ་ཚོ་བྱུས་དང་མེ་ཤིང་ངི་ཕིའ་ཕུད་ད་ནོག

Hyoscyamus niger

Common Name : Henbane

Local Name : Gay – Lantang or Rhang phrom lang- tangrtse

Family : Solanaceae

Distribution: Pakistan to South West China, North Africa, Kashmir and Kumaun.

Habitat: Wasteland in Suru valley between 2,940-3,610 m altitude.

Plant Characters: An erect, robust, biennial herb. Basal leaves stalked. Flowers dull yellow, bell shaped with purple veins and dark purple centres. Capsule encircled by the globular enlarged calyx. Seeds many, minute, oval.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: Seeds are used to subside pain due to pathogenic diseases and toothache. Smoke of leaves is used against asthma and fumigation of seeds considered useful in tooth infection by local Amchis of Ladakh.

Conservation Status: Threatened

Threats: Being harvested for herbal industry.

ཧེ་ཡོས་ཀྱཱ་མས་ ཉི་ཛ་ར་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཧེན་བ་ནི།
ས་གནས་སི་མིང་། གེ་ལང་བྲང་ ཡང་ན་ རང་གྲོམ་ལན་བྲང་རྟེ།
རིགས། སོ་ལ་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ་དང་ཨཕ་རི་ཀི་བྱང་ཕྱོགས་དང་ཁ་རྒྱལ་དང་ཀུ་མ་འོན།

སྐྱེས་ས། སུ་དུའི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༩༠·༧༡༠ ཅམ་མི་ ས་སྟོང་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ལོ་གཉིས་བར་ལ་སྐྱེ་མཁན་ནི་རྩ་ཤུགས་ཅན་ཞིག་ ལོ་མའི་རྐང་དང་མེ་ཏོག་སེར་པོ་དྲིལ་བུ་གཟུགས་སི་རྩ་དང་གཞུང་ལ་སྤོ་དམར་མདོག་ཅན་ ཕྲུབས་ཏོག་རྒྱས་པའི་ནང་ངོས་ལ་ས་བོན་བརྒྱམ་ཏེ་ཡོད་པའི་ས་བོན་ཆུང་ངུན་མང་པོ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ས་བོན་ཀུན་ཟུག་གཟེར་དང་སོ་གཟེར་བཅག་པ་བཀོལ་འདུག་ ལོ་མའི་དུད་པ་ཀུན་དབུགས་ཐུང་ཡོད་མཁན་ལ་བདུག་འདུག་ ས་བོན་ནི་དུད་པ་ཀུན་སོ་གཟེར་ལ་བདུག་འདུག་ དེ་པོ་ས་གནས་སི་ཨམ་ཅི་ཀུན་ཉིས་མཛད་འདུག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྟོངས་པའི་འཇིགས་འདུག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྦོ་སྨན་བཟོ་གྲྭའི་ཕིའ་བཏས་ཏེ་ཡིན་ནོག

Inula racemosa

Common Name : Pushkarmool
Local Name : Manu
Family : Asteraceae

Distribution: Afghanistan to Central, Nepal, Kashmir, Kumaun and temperate regions.

Habitat: Cultivated in Leh and Kargil valleys at an altitude of around 3, 870 m.

Plant Characters: An erect hairy, perennial herb. Leaves leathery, rough above, dense hair beneath, leaves long-stalked. Flower heads yellow, many in racemes, borne on spike clusters.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: Roots are considered to be useful in bronchial asthma when half of the amount is mixed with Kuth. It has been used as anthelmintic for children and also as an antiseptic, expectorant and diuretic.

Conservation Status: Endangered

Threats: Having great demand in herbal industry.

ཨའི་ནུ་ལ་ རེས་མོ་ས་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཕུ་ཤ་ཀར་མུལ།
ས་གནས་སི་མིང་། མ་ནུ།
རིགས། ཨས་ཊེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་བལ་པོའི་གཞུང་དང་ཁ་ཆུལ་དང་ཀུ་མ་འོན་དང་ཚད་ཡུལ་ཀུན།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་དཀར་གྱིལ་ལི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༨༧༠ ཙམ་ཀུན་ལ་འབད་པ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྡོན་པ་སྤྱུ་ཅན་ཞིག་ པགས་པ་ཙོག་ས་སི་ལོ་མ་ཁེ་ཏོག་ རྩིང་ཀེ་ གཡོག་ལ་སྤྱུ་མང་པོ་ལོ་མའི་རྐང་པ་རིང་པོ་ མེ་ཏོག་གི་མགོ་ཀུན་སེར་པོའི་ཆུན་པོ་རྩེ་རྟོན་མང་པོ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། བ་ཐག་པོ་ཀུཐ་དང་བསྲེ་ན་གློ་བའི་དབུགས་ཐུང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ནོག་ འི་པོ་ཕྲུ་གུ་ཀུན་ནི་ཕིའ་རྒྱུ་དྲིན་གཅད་བྱས་དང་ ནག་མི་ཞུགས་བྱས་དང་ གཅིན་མང་པོ་ཤོར་མཁན་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྟོངས་པའི་འཇིགས།

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྦོ་སྨན་བཟོ་གྲྭའི་ཕིའ་མང་པོ་དགོས་ས་ནོག

Iris lactea

Common Name : Wild Iris
Local Name : Tesmamentok
Family : Iridaceae

Distribution: From Pakistan to Himachal Pradesh, Tibet and Asia.

Habitat: Cultivated fields in Leh valley at an altitude of around 3,450 m.

Plant Characters: A perennial herb with stout rootstock. Stem 20-40 cm. Leaves 8-15 cm, linear, rigid, glaucous. Flowers lilac, 1-2 with narrow-elliptic blade. Spathes narrow, green, papery marginated. Capsule 6 cm long, ribbed.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: It is considered the best fodder plant in Ladakh. The total crude protein content is about 10.62% and considered suitable for milch animals. It is commonly harvested in green stage and sometimes dried for winter use also. The plant is having aesthetic value also.

Conservation Status: Frequent

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ལྷའིལཱ་ ཨའི་རིས།
ས་གནས་སི་མིང་། དྲེས་མའི་མེ་ཏོག
རིགས། ཨའི་རི་ཕ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེཤ་དང་ བོད་དང་ཨེ་ཤི་ཡ།

སྐྱེས་ས། བླེ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༣༩༥༠ ཙམ་མི་སྟོན་ཐོག་བཏབ་པའི་ཞིང་ཀ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། བ་ཐག་མཁྲིགས་པོ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ཞིག ཀང་ལ་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༣༠-༩༠ ལོ་མ་ཀུན་ལ་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༤·༡༥ པང་བསྒྲིགས་ཏེ་རེངས་པོ་སྤོ་སྐྱ་ཅན་རམས་མདོག་གི་མེ་ཏོག

༡·༣ ཁྲུལ་ཚོགས་སི་ལོ་མ་ འབྲས་བུ་རྩི་མ་ཅན་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༨ ཙམ་མི་རིང་པོ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། འདི་བོ་ལ་དགས་ལ་དུད་འགྲོའི་ཕིའ་རྩ་རྒྱལ་ཞོས་ཤིག་ཡིན་ནོག ཏློན་པའི་ནང་ང་པོ་ར་ཏེན་ཏ་ལོ་བརྒྱ་ཆ ༡༠·༨༣% ཡོད་དེ་ ཡིན་ནོག དུད་འགྲོ་ཀུན་ལ་འོམ་ཡོད་བྱས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡིན་ནོག འདི་ནི་ཏློན་པའི་དུས་ལ་བཏས་ཏེ་དགུན་ནི་རྩའི་ཕིའ་བསྐམས་བཙུག་པ་ཡིན་ནོག ལྗོན་པ་པོ་མཛེས་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོག།

སྨྲང་སྐྲོབ་བའི་ཚང་། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Juniperus indica

Common Name : Common juniper
Local Name : Shukpa
Family : Cupressaceae

Distribution: Pakistan to temperate zones in Kashmir and Himachal Pradesh, temperate and sub-arctic Europe and Asia.

Habitat: Drier areas and cultivated lands in Leh and Suru valleys at an altitude of around 3,450 m.

Plant Characters: A medium long growing shrub. Leaves crowned, needle like, acute apex. Male cones ovoid, recalling leaf-buds. Fruits globose, blue black, 3-seeds.

Flowering and fruiting: March to September.

Ethnobotany: The fragrant leaves and bark are used as incense by Buddhists. The fruits are used as febrifuge, anti-inflammatory, purgative; useful for treating constipation, gout, menstrual problem, inflammation of lung, liver, spleen, kidney and gall bladder.

Conservation Status: Frequent

Threats: Due to domestic uses.

ཛ་ཤི་པེ་རས་ཡིན་ཊེ་ཀ།

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཀོ་མན་ཛ་ཤི་པར།
ས་གནས་སི་མིང་། ཤུག་པ།
རིགས། ཀ་པེ་རེས་ས་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཚད་དེ་ལྡོངས་དང་ཁ་རྒྱལ་དང་ཏི་སྣ་ཅལ་པྲ་དེཤ་དང་ཚང་དེ་ལྡོངས་དང་ཡུ་རོབ་པེ་བྱང་ཕྱོགས་དང་ ཨེ་ཤི་ཡ་ཀུན་ཡིན་ནོག

སྐྱེས་ས། གླི་དང་སུ་ཏུ་ལྡོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༥༠ ཙམ་མི་ས་སྐམ་དང་འབབ་འཁྱིད་ཕྱོ་སའི་ས་ཁྱད་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། རིང་ཐུང་མང་ཉུང་ཞིག་སྐྱེ་མཁན་ནི་ལྡོན་པ་ ལོ་མ་ཀུན་ཁབ་ཙོགས་སི་རྩེ་མོ་ཅན་ པ་ཏུམ་ཀུན་འགོ་རྩེབ་རྩེབ་ཚ་ཚ་ཙོགས་སི་ལོ་མ་ འབྲས་བུ་རིལ་རིལ་སྔོ་ནག་ས་པོན་གསུམ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། མར་ཅ་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ནང་པ་ཀུན་ནེས་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཅན་ནི་ལོ་མ་དང་པགས་པ་ཀུན་བསངས་རྫས་ལ་བཀོལ་ཏེ་ཡིན་ནོག འབྲས་བུ་ཀུན༔ ཚད་པའི་སྨན་དང་ སྐྲངས་གཞི་དང་ བཤལ་སྨན་དང་ བཅས་པ་དང་ས་འགགས་པ་དང་ འབམ་ནད་དང་ རླ་མཚན་ནི་སྨྱོན་དང་ གློ་བའི་སྐྲངས་ནད་དང་ མཆིན་པ་དང་མཆེར་པ་དང་ མཁལ་མ་དང་ ལྷང་བུའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དྲ།

སྐྱོངས་པའི་འཛིགས། ནང་ཁང་པའི་དོན་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག

Lancea tibetica

Local name : Raikse or Chagna or sPa-yang rtsa-ba

Family : Scrophulariaceae

Distribution: From Pakistan to South West China and Tibet.

Habitat: Moist places in Leh and Suru valleys at an altitude of around 3,496 m.

Plant Characters: A small stemless herb. Leaves oblong-ovate to spathulate, opposite, entire, narrowed to a short half clasping leaf-stalk. Flowers bright mauve, 2-lipped, borne in central clusters. Fruits enriched by persistent enlarged calyx.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The extract of whole plant is recommended by the Amchis as a tonic. The plant contains oleanolic acid and two lignans: phillygenol and lantibeside.

Conservation Status: Frequent

ལེན་སི་ཨེ་ཡི་ ཏེ་བེ་ཏེ་ཀ་

ས་གནས་སི་མིང་། རེག་སེ་ ཡང་ན་ ཅག་སྣ་ ཡང་ན་ སྤྲ་ཡང་རྩ་བ།
རིགས། སྐྲ་རོ་བྲུ་ལ་རི་ཨེ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་གིས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ་མཚམ་དང་བོད།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་སུ་ཧྲུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༦༨ ཅམ་མི་ས་ཁྱད་རྫོན་པ་ཀུན་ལ་སྐྱེས་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཁང་མེད་པའི་ལྗོན་པ་ཆུང་ངུན་ཞིག་ལོ་མ་ཀུན་ཁྲུལ་ཅོགས་རིང་པོ་རྒྱབ་ཕྱོགས་གང་པོ་མེ་ཏོག་ཀུན་འོད་ཅན་སྤོ་དམར་ཁ་གཉིས་གཞུང་ལ་ཚོགས་ཏེ་ཡོད་པ་འབྲས་བུ་ཀུན་སྦུབས་ཏོག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོག་དེ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ཨམ་ཅི་ཀུན་ནི་སོལ་བྱས་ལ་རྩའི་ནང་ནས་བཏོན་མཁན་གང་པོ་སྟོབས་སྐྱེད་དི་སྨན་ལ་ཆ་བྱས་ཡིན་ནོག དེ་བོ་གློ་བའི་ནག་དང་ཁོག་བྱས་དང་ རྩ་ཆད་པ་དང་ རྨ་ཁ་དང་ ནག་འབིང་བྱས་ཀུན་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག འབྲས་བུ་བོ་སྙིང་མི་བདེ་བྱས་དང་ཟླ་མཚན་མི་འབབས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ ལྗོན་པའི་ནང་ལ་ཨོ་ལིའོ་ནོ་ལིག་ཨེ་སི་ཏ་དང་ ལིག་ནས་གཉིས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Lindelofia stylosa

Local name : Makpen
Family : Boraginaceae

Distribution: Pakistan to Himachal Pradesh and Kashmir.

Habitat: Open slopes in Leh, Zanskar and Suru valleys at an altitude of around 4,890 m.

Plant Characters: An erect, hairy, perennial herb. Stem many 40-70 cm long. Radical leaves long petioled, lanceolate, the upper stalkless. Flowers claret-coloured red or dark purple with protruding styles, borne in lax nodding clusters or terminal racemes. Corolla tube cylindrical.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: This plant is used as fodder.

Conservation Status: Common

ལིན་ཊེ་ལོ་ཕིའ་ སྟི་ལོ་ས་

ས་གནས་སི་མིང་། མག་པེ་ན།

རིགས། བོ་ར་ཇི་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཧི་མ་ཅལ་པྲ་དེཤ་དང་ཁ་ཆུལ།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་ཟངས་དཀར་དང་སྤུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༤༡༥༠ ཅམ་མི་ལྷེབས་ཀུན།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྤྲུ་ཅན་ནི་ལྡོན་པ་ཞིག་ སེན་ཊེ་མི་ཊར་ ༤༠་༧༠ རིང་ངེ་རྐང་མང་པོ་ཅན་ ལོ་མའི་རྐང་ཐྲན་རིང་པོ་ཅན་གྱེན་ལ་རྐང་པ་མེད་པ་མེ་ཏོག་དམར་པོ་ཡང་ན་ལྗང་ནག་ཁེ་ཏོག་ག་འཕིང་མཁན། ཅག་ཅག་ག་སྐྱེ་མཁན་འཐུམས་ཏེ་ཡོད་པ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩྭའི་ཕན་ཐོགས། དུད་འགྲོའི་རྩྭའ་ཕན་ཐོགས།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྲིར་བཏང་ཡིན་ནོག

Leontopodium nanum

Common name : Himalayan Edelweiss
Local name : Palu
Family : Asteraceae

Distribution: From Pakistan to Central Nepal and Kashmir.

Habitat: Higher passes in Leh and Changthang valleys at an altitude of around 5,160 m.

Plant Characters: A grey woolly tufted perennial herb. Leaves linear, many, 1.5-2.5 cm long in lax rosette. Flower-heads sub sessile, solitary. Involucral bracts linear lanceolate. Pappus white.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: An attractive high alpine ornamental plant.

Conservation Status: Frequent

Threats: Overgrazing

ལི་འོན་ཏོ་པོ་ཏི་འམ་ ན་ནོམཛ

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཏི་སླ་ལ་ཡན་ ཤི་ཧེལ་ལྷེས།
ས་གནས་སི་མིང་། པ་ལུ།
རིགས། ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་བལ་པོའི་གཞུང་དང་ཁ་ཆུལ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་སྤོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༥༢༨༠ ཙམ་མི་ལ་མཐོན་པོ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། བལ་ཅན་ནི་ཆུན་པོ་སྐྱ་བོ་དུས་རྒྱུན་ནི་སྔོན་པ་ཞིག་ ལོ་མ་ཀུན་པང་བསྒྲིགས་ཏེ་མང་པོ་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༡༥་༣༥ ཙམ་མི་རིང་པོ་མེ་ཏོག་གི་མགོ་ཀུན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ཨལ་པིན་ནི་རྒྱུན་ཚའི་སྔོན་པ་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཞིག

སྤུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྟོངས་པའི་འཇིགས། དུད་འགྲོ་མང་སྟེ་འཚོ་བྱས།

Meconopsis aculeata

Common Name : Himalayan blue poppy
Local name : Achatsermum
Family : Papaveraceae

Distribution: Western Himalayas from Kumaun to Kashmir.

Habitat: Rare on damp slopes in Zanskar and Changthang valleys at an altitude of around 4,290 m.

Plant Characters: A slender rather delicate perennial herb. Stem reaching upto 60-80 cm with bristly hairs. Leaves deeply and irregularly pinnately lobed, bristly haired. Flowers usually blue, borne on long stalks.

Flowering and fruiting: Mid June to August.

Ethnobotany: Due to attractive flowers the plant is having aesthetic value and is a potential ornamental plant. The entire plant is used against ulcers, disorders of lungs, liver and inflammation, pharyngitis, backache and disorders of spinal cord.

Conservation Status: Endangered

Threats: Having great demand for medicinal and aesthetic value.

མེ་ཀོ་ནོབ་སིས་ ཨེགྲུ་ལི་ཨེཏ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཏི་ནྣ་ལ་ཡན་བི་ལི་ཀུ་ཕོབ་ཕི།
ས་གནས་སི་མིང་། ཨ་ཙ་ཚེར་སྔུམ།
རིགས་། པ་པ་ཕེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཏི་ནྣ་ལ་ཡའི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀུ་མ་འོན་ནས་ཁ་རྒྱལ།

སྐྱེས་ས། ཟངས་དཀར་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༤༣༥༠ ཙམ་མི་ས་ལྷེབས་རྣོན་པ་ཀུན་རེ་པ་གཉིས་པ་རེ་ཡིན་ནོག།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྔོན་པ་རྐང་ཕྲ་མོ་ཞིག་ སྤུ་ཅན་ནི་རྐང་པོ་སེན་ཏེ་མི་ཊར་ ༥༠་༦༠ ཙམ་མཐོན་པོར་ཆ་མཁན་ཞིག་ ལོ་མ་ཀུན་ཚེར་མེད་པ་ཐུར་ལ་འཕྱུར་ལ་གཏང་མཁན་སྤུ་ཅན་ རྐང་རིང་པོ་ཀུན་ནི་ཀ་མེ་ཏོག་སྔོན་པོ་འབར་མཁན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུན་ནི་དཀྱིལ་ནས་ཨ་གས།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། མེ་ཏོག་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཡོད་པས་སང་ སྔོན་པ་པོ་མཛེས་རྒྱན་དང་བདེ་མོ་ཚོར་བྱས་ཤིག་ཡིན་ནོག་ སྔོན་པ་གང་པོ་ ཕོ་བའི་ནད་སྙིང་དང་གློ་བའི་ནད་དང་མཆིན་པའི་ནད་དང་ སྒྲངས་གཞི་དང་ མིད་པའི་ནད་དང་རྒྱབ་ལ་གཟེར་བ་དང་སྨལ་ཚོགས་མི་བདེ་བ་ཀུན་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྟོངས་པའི་འཛིགས།

སྟོངས་པའི་འཛིགས། སྨན་དང་མཛེས་རྒྱན་ནི་ཕྱིའ་མང་པོ་དགོས་པ་ཡིན་ནོག

Nepeta floccosa

Local Name : Shamalolo or Shangukaram
Family : Lamiaceae

Distribution: Pakistan to Uttarakhand, Kashmir and Eastern Himalayas.

Habitat: Stony and dry slopes in Leh and Changthang valleys at an altitude of around 2,920 m.

Plant Characters: An erect, floccose with white wool, lemon scented perennial herb. Stem many, spreading from the base upto 60 cm. Leaves thick, long-petioled, with matted woolly white hairs, ovate-cordate. Flowers in slender panicles, pinkish mauve to blue, widely spaced whorls.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: The dried leaves and shoots are aromatic and used to add flavour in local dishes.

Conservation Status: Common

ཉི་པེ་ཏ་ ཕོ་ལོ་ཀོ་ས་

ས་གནས་སི་མིང་། ཤམ་ལོ་ལོ་ཡང་ན་ཤང་གུ་ཀ་རམ།

རིགས། ལ་མིའ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་གིས་ཏན་ནས་ཨུད་ཏ་རན་ཅལ་དང་ཁ་ཆུལ་དང་ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ཤར་ཕྱོགས།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་སྤྱོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༥༣༠ ཙམ་སི་རྗེ་བ་ཅན་ས་སྐམ་ཀུན།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། བལ་དཀར་པོ་ཡོད་མཁན་ ཉིམ་བུའི་དྲི་མ་ཅན་དུས་རྒྱུན་ནི་སྔོན་པ་ཞིག་ རྩ་བ་ནས་རྒྱས་པའི་ཐང་མང་པོ་ཅན་ སེན་ཊེ་མི་ཊར་ ༧༠ ལོ་མ་འཁྱུག་མོ་རིང་པོ་ བལ་དཀར་པོ་ཚོགས་སི་སྤུ་ཁྲུལ་ཚོགས་ མེ་ཏོག་ཀུན་ཕྲ་མོ་དམར་སྐྱ་དང་སྔོན་པོ་ཕྲལ་ཕྲལ་ལ་ཡོང་འདུག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལོ་མ་སྐམ་པོ་དང་ བུད་ཀུན་འདོན་ཐང་ངི་ནང་ང་དྲི་མ་དང་བྲོ་བ་ཞིམ་པོའི་ཕིའ་བཀོལ་འདུག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྤྱིར་བཏང་།

Nepeta longibracteata

Local Name : Prianku
Family : Lamiaceae

Distribution: From Pakistan to Himachal Pradesh.

Habitat: On rocky slopes in Changthang and Suru Valleys at an altitude of around 4,450 m.

Plant Characters: A dwarf spreading, prostrate, silky-hairy, aromatic annual herb. Stem simple, diffuse, woolly branched from the base. Leaves petioled, fan-shaped, rounded-toothed. Flowers violet-blue, capitate spikes with cymes sessile, bracts silky, corolla blue, funnel-shaped. Nutlets strongly aromatic.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: An aromatic oil of strong fragrance can be extracted from this species. Used by the local Amchis.

Conservation Status: Frequent

ནི་པེ་ཏ་ ཡོང་གི་བྲག་ཏེ་ཏ་

ས་གནས་སི་མིང་།　　ཤྲི་ཡང་ཀཱ།

རིགས།　　ལེ་མིའ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེཤ།

སྐྱེས་ས། བྱང་ཐང་དང་སྤུ་རུ་ལྗོངས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༤༥༠ ཙམ་ཀྱི་རྫི་བ་ཅན་ནི་ལྡེབས་ཀུན།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། རྩ་ཕྲུང་ངུན་སར་ཞལ་ཏེ་ཁྱེབས་ཆ་མཁན་འོད་ཆེག་ཆེག་གི་སྤུ་ཅན་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་པ་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྡོན་པ་ཞིག་ རྩ་བ་ནས་བལ་ཅན་ནི་ཡན་ལག་རྒྱས་པའི་རྐང་ཅན་ཁྱེབས་ཆ་མཁན་ཞིག་ ལོ་མིའ་རྐང་ཕྲན་པང་ཁ་ཚོགས་སྐོར་སྐོར་མེ་ཏོག་སྤོ་དམར་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། འདི་རིགས་ཀྱི་ནང་ནས་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཤུགས་ཅན་ཡོད་པའི་སྣུམ་ཞིག་འཐེང་ཉན་ཏེ་ཡིན་ནོག་ ས་གནས་སི་ཨམ་ཅི་ཀུན་ནིས་བཀོལ་འདུག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དྭ།

Oxyria digyna

Common Name : Mountain sorrel
Local Name : Lamanchu or Chu-lchum
Family : Polygonaceae

Distribution: From Pakistan to South West China and North temperate Zone.

Habitat: Moist places in Leh and Changthang valleys at an altitude of around 3,650 m.

Plant Characters: A fleshy acid flavoured, glabrous, succulent, perennial herb. Stem 15-50 cm high; basal leaves numerous, long-petioled, round to kidney shaped, reniform; cauline 1-2, petiole sometimes 20 cm. Flowers minute, rose-pink or green, in branched inflorescence. Fruits 2 mm broad, round, winged and pink.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The leaves contain vitamin C and are used raw or cooked.

Conservation Status: Frequent

ཨོཀ་སེ་རིའ་ ཊེ་གྲུ་ན་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། མའོན་ཊེན་སོ་རེལ།
ས་གནས་སི་མིང་། ལ་མན་ཙུ་ཡང་ན་ཚུ་ལྕུམ།
རིགས། ཕོ་ལི་གོ་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ་མཚམས་དང་བྱང་ཕྱོགས་སི་ཚ་གྲང་སྙོམས་པོའི་ལྗོངས།

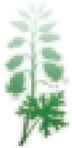
སྐྱེ་ས། གླེ་དང་བྱང་ཐང་ངི་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༧༥༠ ཙམ་མི་ས་རློན་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཤ་ཅན་སྐྱུར་དྲི་ཡོད་པ་སྤུ་མེད་བཙུད་ཅན་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྔོ་རྩ་ཞིག་སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༡༥-༥༠ མཐོན་པོའི་ལོ་མ་མང་པོ་རྐང་པ་ཕྲ་མོ་ཅན་མཁལ་མི་བཟོ་ལྟ་ལ་མ་བཏུམ་སྟེ་ ༡-༣ རྐང་ཕྲན་ཀུན་སྐབས་རེ་སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༣༠ རེ་སེ་ཏོག་ཆུང་ངུན་གྱུ་ལབ་མདོག་ཡང་ན་ལྗང་ཁྲེ་ཡལ་ག་ཅན་ འབྲས་བུ་ཀུན ནན གཉིས་སི་ཞང་དང་གོར་གོར་གཞོག་པ་དམར་སེར་ཅན།

སེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཡོན། ལོ་མ་ཀུན་ནི་ནང་ང་ཞིཏ་མིན་སི་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག རྗེན་པའ་བཟའ་ནའང་བཙོས་ཏེ་བཟའ་ནའང་འགྲིག་སྟེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།



Oxytropis macrophylla

Local Name : sTag-sha nagpo (L)
Family : Fabaceae

Distribution: From Kashmir to Pakistan, Nepal and Sikkim.

Habitat: On open slopes and higher areas in Leh and Suru valleys at an altitude of around 4,425 m.

Plant Characters: An erect, aromatic, stemless, perennial herb. Leaves small, linear-lanceolate, short-petioled, leaflets crowded, linear-oblong, gray-green, gland-dotted. Flowers pinkish-purple to pale-yellow on long stalk. Pod half-bilocular, sessile linear, pubescent, recurved.

Flowering and fruiting: June to September.

Ethnobotany: The whole plant bears strong fragrance. The quantity of aromatic oil is about 0.01%.

Conservation Status: Frequent

ས་གནས་སི་མིང་། སྟག་ཤ་ནག་པོ།
རིགས། ཕ་བ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་པ་གིས་ཏན་དང་བལ་པོ་དང་འབྲས་ལྗོངས་ཚུད་པ།

སྐྱ◌ེས་ས། གླེ་དང་སུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༩༣༥ ཙམ་མི་རི་ལྷེབས་དང་མཐོ་ས་ཀུན་ཡིན་ནོག།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཀང་པ་མེད་པའི་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག་ གོ་ཅེབ་ཅེབ་ཅན་ནི་ལོ་མའི་ཕྲང་ཀང་ཕྲན་ཕྱུང་ངུན་ལོ་མ་ཅག་ཅག་ཕྲང་སྒྲིགས་ཏེ་ལྡང་སྐྱེ་མདོག་འབུར་དོག་ཅན་མེ་ཏོག་སྔོ་དམར་ནས་སེར་སྐྱ་ཅན་ཀང་པ་རིང་པོ་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག གང་བུ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧུན་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

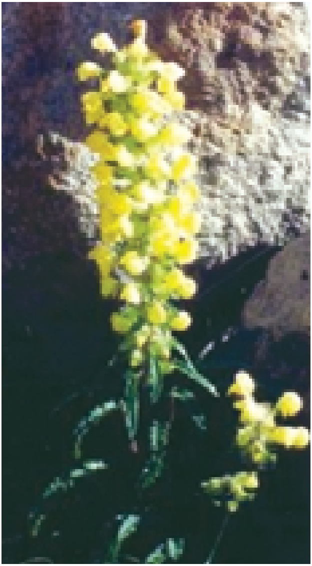
རྩའི་ཕན་ཐོགས། འཛོན་པ་གང་པོའི་ནང་ང་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དྲི་ཞིམ་ཅན་ནི་སྣུམ་མི་ཚད་ཏ་ལོ་ ༠་༠༧% ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Pedicularis bicornuta

Local Name : Piaseng

Family : Scrophulariaceae



Distribution: From Pakistan to Himachal Pradesh.

Habitat: Moist alpine slopes and irrigated meadows in Zanskar valley at an altitude of 3,570 m.

Plant Characters: A robust perennial herb. Stem stout, reaching upto 20-50 cm. Leaves many, alternate, linear, pinnately lobed, stalked. Flowers many, pale yellow in dense terminal racemes. Calyx-oblong, hirsute. Corolla with sigmoid upper lip. Capsule oblong, lanceolate, acuminate.

Flowering and fruiting: July to Mid September.

Ethnobotany: An attractive alpine herb. The tender leaves are used as potherb.

Conservation Status: Frequent

Threats: Overgrazing

པེ་ཊི་ཀུ་ལ་རིས་ བའི་གོར་ནུ་ཏ་

ས་གནས་སི་མིང་། པི་ཡ་སེང་།

རིགས། སྐྲོ་ཕུ་ལ་རི་ཡ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཧི་མཱ་ཙལ་པྲ་དེཤ།

སྐྱེས་ས། ཟངས་དཀར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༥༧༠ ཙམ་མི་ ཨལ་པིན་ནི་ལྡེབས་རློན་པ་ཀུན་དང་ཆུ་སྦྲན་པའི་སྤང་ཐང་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྔོན་པ་མཐུགས་པོ་ཞིག ཀང་པ་མཁྲིགས་པོ་སེན་ཏི་མི་ཊར་ ༣༠་༥༠ ཙམ་དུ་སླེབ་པ་ལོ་མ་མང་པོ་གཅིག་གི་རྗེང་ན་གཅིག་པང་བསྒྲིགས་ཏེ་ཐུར་ལ་འཕྱིར་བ་མེ་ཏོག་མང་པོ་སེར་སྐྱ་ཙག་ཙག་ཆུང་པོ་ཚོགས་ སྤུབས་ཏོག་རིང་པོ་ འབྲས་བུ་རིང་པོ་ཙེབ་ཙེབ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར་རི་དཀྱིལ་ཆུག་པ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ཨལ་པིན་ནི་སྔོན་པ་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཞིག ལོ་མ་འཇམ་པོ་ཀུན་ཚས་སི་ནང་ང་བཙུག་བྱས་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག

སྤུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྐྱོངས་པའི་འཛིགས། དུད་འགྲོ་མང་སྟེ་འཚོའ་ནོག

Pedicularis longiflora

Local Name : Phakchang or Lughru-ser-po
Family : Scrophulariaceae

Distribution: From Pakistan to South West China.

Habitat: Moist alpine slopes and wastelands in Leh and Changthang valleys between 3,460-3,970 m altitude.

Plant Characters: A perennial herb with many stems arising from the root. Leaves oblong, pinnatifid, 3-5 cm, numerous, petioled. Flowers golden–yellow, in terminal cluster with long corolla tube. Seeds minute.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: A decoction of plant parts is used as diuretic. The flowers are useful in treating heat disorders and inflammation of the liver and gall bladder, excessive seminal discharge and oedema.

Conservation Status: Frequent

Threats: Overgrazing

པེ་ཊི་ཀུ་ལ་རིས་ལོང་གི་པ་ལོ་ར་

སགནས་སི་མིང་། ཕག་ཅང་ ཡང་ན་ ལུག་རུ་སེར་པོ།
རིགས། སྐོར་ཕྲུ་ལ་རིའ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་སྤོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་༣༩༦༠·༣༨༧༠ ཙམ་མི་ཨལ་པིན་རི་ལྷེབས་རྫོན་པ་ཀུན་དང་ས་སྟོང་ཀུན་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། བ་ཐག་ནས་རྐང་མང་པོ་སྐྱེ་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་སྔོན་པ་ཞིག ལོ་མ་ཀུན་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༡·༥ རེ་ཤིག་ཤིག་ག་ཕུད་མཁན་རིང་པོ་རེ་རྐང་ཕྲན་མང་པོ་ཅན་ ས་བོན་ཆུང་ངུན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། སྔོན་པའི་ཁག་ཅིག་བསྐོལ་ཏེ་ཕབ་པའི་ཁུ་བ་གཅིན་མང་པོ་འབབས་པའི་ནད་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ མེ་ཏོག་ཀུན་ ཚ་བ་འབར་བ་དང་ མཆིན་པའི་ནད་དང་ཤ་ང་བུ་དང་ ཁྲ་བ་མང་སྐྱེ་འབབ་པ་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

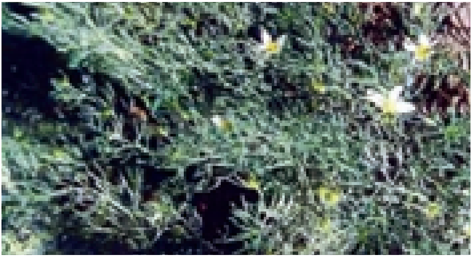
སྟོངས་པའི་འཇིགས། དུད་འགྲོ་མང་སྐྱེ་འཚོ་བ་ཡིན།

Peganum harmala

Common Name : Wild rue

Local Name : Sepan

Family : Zygophyllaceae



Distribution: From Afghanistan to Kashmir, Asia, Europe and North Africa.

Habitat: Wastelands and dry places in Leh valley at an altitude of around 3,430 m.

Plant Characters: A perennial much branched bushy herb. Stem branched from the base, branched flattened and spreading. Leaves pinnately cut into long linear lobes. Flowers greenish white, solitary. Fruits globular, seeds dark brown.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The seeds are narcotic and used for treatment of fever, stomach complaints, eye disorders, measles, asthma, menstrual complaints as well as an antiseptic, disinfectant, narcotic, and incense. The seeds are narcotic and contain a drug “Harmal”. The seeds are used for child bath and as dhoop for religious ceremonies, especially for keeping away bad evils.

Conservation Status: Frequent

པི་ག་ནམ་ ཏར་མ་ལ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ལྷའིལཱ་ ཏུའི།
ས་གནས་སི་མིང་། སེ་པན།
རིགས། ཟེ་གོ་པེ་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁུངས་ཁོངས། ཨཕ་ག་ཉིས་ཏན་ནས་ ཁ་ཆུལ་དང་ ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ ཡུ་རོབ་དང་ ཨཕ་རི་ཀའི་བྱང་ཕྱོགས།

སྐྱེས་ས། གླེ་འཁོར་རི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༡༠ ཙམ་མི་ས་སྟོང་སྐམ་པོ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩྭའི་ཁྱད་ཆོས། ཡལ་ག་མང་པོ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག རྩ་བ་ནས་ཡལ་ག་བེས་ཏེ་རྒྱས་ཏེ་ཆ་མཁན་ ལོ་མ་ཀུན་ཤིག་ཤིག་ག་ཐུར་ལ་བུད་དེ་ཡོད་མཁན་ མེ་ཏོག་ལྡང་སྐྱ་རེ་རེ་པ་ འབྲས་བུ་རིལ་བུ་ ས་བོན་སྨུག་པོ་ཡིན་ནོག

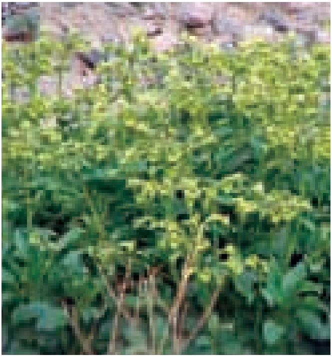
མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩྭའི་ཕན་ཡོགས། ས་བོན་ཀུན་ ར་རོས་བཙུག་མཁན་ཡིན་ནོག སོང་པས་སང་ ཚད་དང་ ཕོ་བའི་ནད་དང་ རྣ་འཐོན་པ་དང་ རྣག་འཁོལ་མི་བཙུག་བྱས་དང་ མིག་གི་ནད་དང་ བཟི་སྨན་དང་ ཆེམ་ཆེམ་དང་ དྲི་མ་ཞིམ་པོའི་ཕྱིར་དང་ དབུགས་ཐུང་དང་ ཟླ་མཚན་ནི་དཀལ་ངན་དང་བཅས་པ་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ ས་བོན་ཀུན་ཕྲུ་གུ་ཆུའི་ནང་ལ་འཁྲུས་བྱས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག གདོན་བསྐྲད་པའི་ཕིའ་དུད་པ་བདུག་པ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Physochlaina praealta

Local Name : Langthang
Family : Solanaceae



Distribution: From Kashmir to West Tibet, Pakistan and Central Nepal.

Habitat: Alpine stony slopes along roadside in Leh and Nubra valleys between 3,210-3,650 m altitude.

Plant Characters: An erect, leafy, perennial, robust herb. Stem grooved, 40-100 cm. Leaves petioled, ovate-oblong, entire or wavy margin. Flowers dull-yellow, funnel shaped in terminal clusters. Calyx bell shaped, 5-lobed, enlarging in fruits. Capsules rhomboid, pointed. Seeds many, scrobiculate, reticulate.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: Seeds are used as vermifuge and leaves are narcotic and used in treatment of ulcer and eye diseases. The plant is excellent source of atropine, which at present is being imported from abroad.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being harvested for herbal industry.

པེ་ཪྻི་ཁ་ལ་ཡེ་ན་ ཕྲ་ཤིལ་ཏ་

ས་གནས་སི་མིང་། ལང་ཐང་།
རིགས། སོ་ལ་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་བོད་དེ་ནུབ་ཕྱོགས་དང་པ་གིས་ཏན་དང་བལ་བོའི་གཞུང་འཁོར།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་ནུབ་ར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༡༧༠་༡༨༥༠ ཙམ་མི་ཨལ་པིན་ནི་རྗོ་བ་ཙན་ནི་ལྷེབས་སི་ལམ་མི་ཕྱོགས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ལོ་མ་ཙན་ནི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་རྩ་མཁྲངས་པོ་ཞིག་ ཁང་ལ་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༤༠་༧༠༠ ལོ་མ་ཀུན་ནི་ཁང་ཕྲན་གོར་གོར་རིང་པོ་ཙན་ མེ་ཏོག་སེར་སྐྱ་པིབ་པི་བཟྲི་ལྷ་ སྦུབས་ཏོག་དྲིལ་བུ་ཙོགས་ ༥ ལེབ་ལེབ་འབྲས་བུའི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱས་ཏེ་ འབྲས་བུ་བུམ་པ་ཙོགས་ ས་བོན་མང་པོ་ཙན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ས་བོན་ཀུན་འབུ་སྲད་པའི་སྨན་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག ལོ་མ་ཀུན་སྨྱོ་བཙུག་བྲས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་བོ་ཨལ་སར་དང་ མིག་སྨན་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག ལྗོན་པ་བོ་ཨེ་ཏོ་རོ་པིན་ནི་ཕིའ་ཚོད་མེད་ཕན་ཐོགས་ཙན་ཡིན་ནོག ག་བོ་དེང་སང་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་འཁྱོང་དགོས་ཏེ་ཡིན།

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། བཞིག་ཚོག་ཚོག

སྔོངས་པའི་འཛིགས། སྦོ་སྨན་ནི་བཟྲི་གྲྭའི་ཕིའ་མང་པོ་བཏྲས་གཏང་བ་ཡིན་ནོགས

Podophyllum hexandrum

Common Name : Himalayan mayapple
Local Name : Demokusu, Papra, Olmose
Family : Berberidaceae

Distribution: From Kashmir to Sikkim and Afghanistan to South West China.

Habitat: Rare in forest areas and cultivated fields in Zanskar and Suru valleys at an altitude of around 3,755 m.

Plant Characters: A perennial scapigerous herb. Stem modified into underground rhizomes. Leaves two, 10-25 cm, deeply cut into 3 ovate toothed lobes. Flowers solitary, terminal white or pink, cup shaped. Fruit large, scarlet or reddish berry, pulpy, orange or red seeds.

Flowering and fruiting: May to August.

Ethnobotany: The entire plant is used for gynaecological disease like menstrual irregularity, disease of the uterus and improves lung and blood circulation, helps delivery of the baby and in expulsion of placenta. The young and ripe fruit are edible and useful against high altitude mountain sickness. The rhizomes and roots of the plant constitute the drug "podophyllin" as podophyllotoxin.

Conservation Status: Endangered

Threats: Having great demand in pharmaceutical industry.

པོ་ཊོ་ཕེ་ལམ་ ཧེགས་སན་ཊརམ

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཧི་མཱ་ལ་ཡན་མ་ཡེ་པལ།
ས་གནས་སི་མིང་། སྨྲིན་མོ་ཀུ་ཤུ་ པ་པ་ར། ཨོལ་མོ་སེ།
རིགས། བེར་བེར་རི་ཊ་ སེ་ཨེ་ཡེ།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་འབྲས་ལྗོངས་དང་ཨཕ་ག་ཉིས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་ནུབ་མཚམས།

སྐྱེས་ས། ཟངས་དཀར་དང་སྤུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༡༧༥༥ ཙམ་མི་ནགས་ཚོགས་དགོན་མོ་ཀུན་དང་ འབད་འགྱེད་བྱས་པའི་ཞིང་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག ཤང་ཀུན་ས་འོག་ནས་བཙོས་ཏེ་ཡིན་ནོག ལོ་མ་ཀུན་ ༣༠་༣༥ ཏྲན སོ་གསུམ་པ་ཅན་བྱོས་ཏེ་ཡོད་ཀག མེ་ཏོག་དཀར་པོ་རྐྱང་པ་ཀཔ་ཅོགས་ ས་བོན་ཆེན་པོ་ པེ་ལི་དམར་པོ་ ཤ་ཅན་ནི་ས་བོན་དམར་པོ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། མའི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལྗོན་པ་གང་པོ་མོ་ནད་དི་རིགས་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག དཔེར་ན་ ཟླ་མཚན་དུས་སི་ཀ་མི་ཡོང་བྱས་དང་བུ་སྣོད་མི་བདེ་བྱས་དང་ ཁྲག་དང་རླུང་ནླགས་མོ་བྱོ་བྱས་དང་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བྱས་དང་ ཤ་མ་བཅས་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོག འབྲས་བུ་མ་ཚོས་མཁན་དང་ ཚོས་མཁན་གཉིས་ཀ་བཟའ་ནའང་འགྲིག་བྱས་ཡིན་ནོག རི་མཐོན་པོའི་ལར་ཐོག་བྱས་ལའང་ཕན་པ་ཡིན་ནོག རྩའི་བ་ཐག་དང་ མཐིལ་ལ་ཡོད་པའི་རི་ཐོམས་ཀུན་ལ་སྨན་དོད་ད་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། འཛིགས་མོ་ཡིན་ནོག

སྟོངས་པའི་འཛིགས། སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭའི་ཕིའ་དགོས་སྟོམ་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

Primula macrophylla

Common Name : Primrose
Local Name : Sulumentok or Kalche-karpa
Family : Primulaceae

Distribution: Afghanistan to South East Tibet.

Habitat: Damp places and streams in Leh and Changthang valleys at an altitude of around 5,330 m.

Plant Characters: A robust perennial herb with rosy fragrance. Leaves many, finely toothed, rounded. Flowers loosely umbelled, purple or lilac with usually a darker eye.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: Ornamental value due to attractive and purple fragrant flowers.

Conservation Status: Frequent

Threats: Being uprooted or plucked.

སྤྱིར་བཏང་མིང་། བྲ་ཡིམ་རོས།
ས་གནས་སི་མིང་། སུ་ལུ་མེ་ཏོག ཡང་ན་ ཀལ་ཅི་ཀར་པ།
རིགས། ཛྲི་ནྱུ་ལ་སི་ཨེ་ཡེ།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་བོད་དེ་ཤར་ལྷོ་ཚུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་ལྷོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༥༣༣༠ ཙམ་སི་འདམ་ས་དང་གྲོག་པོའི་ཕར་ཚུར་ཀུན།

 རྩའི་ཁྱད་ཆོས། སེ་བའི་དྲི་མ་ཡོད་པའི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག ལོ་མ་མང་པོ་ཀུན་རྟེང་ན་སོ་ཅན་སྔོར་སྔོར་ཡིན་ནོག ཡུ་བ་གཅིག་གི་ཁེ་ཏོག་ག་ཡོད་པའི་མེ་ཏོག་སྨོ་དམར་མིག་ཐིབ་ཐིབ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། མེ་ཏོག་སྨོ་དམར་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་བདེ་མོ་ཞིག་ཡོད་པས་སང་རྒྱན་ལ་མཛེམས་པོ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དྭ།

སྟོངས་པའི་འཛིགས། བ་ཐག་ནད་ཕུད་བྱས་ཡང་ན་བཏོག་བྱས།

Prunus armeniaca

Common Name : Apricot, Khubani
Local Name : Chuli
Family : Rosaceae

Distribution: Cultivated in USA, Spain, France, Italy, Turkey, Iran, Africa, Australia and India, from Kashmir to Ladakh.

Habitat: Widely cultivated and wild. Found upto 3,650 m altitude in Leh, Nubra, Suru and Zanskar valleys.

Plant Characters: A moderate-sized tree, about 10 m tall. Bark reddish-brown. Leaves appearing after or during flowering period. Flowers pinkish white. Fruits round, yellow or yellowish orange, firm, sweet, kernels sweet or bitter.

Flowering and fruiting: Mid April to May.

Ethnobotany: Apricot is the only natural fruit crop grown in these areas. Dehydrated apricots are the only fruits, which can be purchased at any time from the market.

Conservation Status: Cultivated horticultural crop.

ཕུ་རུ་ནས་ ཨར་མེ་ནིའ་ཀ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཨེ་པི་རི་ཀོ་ཊ་ ཁུ་བ་ནི།
ས་གནས་སི་མིང་། ཅུ་ལི།
རིགས། རོ་ས་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨ་མེ་རི་ཀ་དང་ སྤེན་དང་ ཕ་རནས་དང་ ཨི་ཊ་ལི་དང་ ཏུར་ཀི་དང་ ཨི་རན་དང་ ཨཕ་རི་ཀ་དང་ ཨཪོས་ཊེ་རེ་ལི་ཡ་དང་ རྒྱ་གར་དང་ ཁ་རྒྱལ་ནས་ལ་དྭགས་ཚུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་ནུབ་ར་དང་སུརུ་དང་ཟངས་དཀར་རི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༧༥༠ ཅམ་ལ་བཙུག་བྱས་ནས་གྲངས་ཀ་མང་པོ་ཡིན་ནོག

སྡོང་པོའི་ཁྱད་ཆོས། མི་ཊར་ ༡༠ རིང་ངེ་སྡོང་པོ་ཆེ་ཆུང་འཚམས་པོ་ཞིག པགས་པ་དམར་སྨུག མེ་ཏོག་འབར་ཏེ་ཏིང་ན་ལོ་མ་སྐྱེ་བྱས་ མེ་ཏོག་ཀུན་དཀར་པོ་དམར་མདངས་ཅན་ འབྲས་བུ་རིལ་རིལ་སེར་པོ་ ཡང་ན་ དམར་སེར་ཅན་ མཁྲིགས་པོ་མངར་མོ་ཚིག་གུ་མངར་མོ་དང་ཁན་ཏེ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཨབ་རེལ་ལི་གཞུང་ནས་མའི་ཚུག་པ།

སྡོང་པོའི་ཕན་ཐོགས། ས་ཕྱོགས་འདི་དག་ལ་ཅུ་ལི་གཅིག་པོ་རང་བཞིན་ནི་སྟོན་ཐོག་འབྲས་བུ་ཅན་ཡིན་ནོག ཅུ་ལི་སྐམ་པོ་གཅིག་པོ་འཚོང་ས་ནས་དུས་རྒྱུན་ཧྲོ་ཐུབ་བྱས་ཡིན་ནོག

སྐྱུང་སྐྱོབ་པའི་ཚད། འབད་འགྲེད་བྱས་པའི་ཞིང་ཐོག་གི་སྟོན་ཐོག

Ranunculus tricuspis

Local Name : Sharchang or Chu-rug sbal-lag
Family : Ranunculaceae

Distribution: Afghanistan to Kashmir and Central Asia.

Habitat: Along river sides and water streams in Leh and Changthang valleys at an altitude of around 3,560 m.

Plant Characters: A small hairless, herb. Stem creeping, 20-35 cm, rooting from the node. Leaves dissected, hairy, variable. Flowers yellow, solitary. Petal 5-8 and sepals spreading or refluxed.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: The leaves, stem, flowers and fruits are used in treating heat disorders of the tendons and ligaments.

Conservation Status: Common

རེ་ནན་ཀུ་ལས་ ཏེ་རི་ཀས་ཕིས་

ས་གནས་སི་མིང་། ཤར་ལྕུང་ཡང་ན་བཙུ་རུག་སྒལ་ལག

རིགས། རེ་ནན་ཀུ་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་ཁ་རྒྱལ་དང་ཨེ་ཤི་ཡེ་དབུས་རྩུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་སྤྱོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༥༧༠ ཙམ་གི་གཙང་པོ་དང་གྲོག་པོའི་ཕར་ཚུར་ལ།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། སྤུ་མེད་པའི་སྦྱོན་པ་རྒྱང་དུན་ཞིག་ སར་ཉལ་ཏེ་ཆ་མཁན་ནི་ཀང་སེན་ཏེ་ མི་ཊར་ ༡༠་༣༥ ཚོགས་ཀུན་ནས་བ་ཐག་སྐྱེ་མཁན་ ལོ་མ་སྣ་ཚོགས་ཡན་ལ་ཆ་མཁན་ མེ་ཏོག་སེར་པོ་ གཅིག་པོ་ ཐེའུ་འབྲུ་ ༥་༨ དང་ ཕེ་ཤུན་རྒྱས་ཏེ་ཆ་མཁན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལོ་མ་དང་རྐང་དང་མེ་ཏོག་ཀུན་དང་འབྲས་བུ་ཚང་མ་ ཀུ་རྒྱུས་དང་ ཏུས་སྒྲིལ་རྒྱས་པའི་ཚ་བ་ཞིག་མཁན་ཀུན་ནི་སྨན་བཅོས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྤྱིར་བཏང་ཡིན་ནོག

Rheum spiciforme

Common Name : Himalayan Rhubarb, Revanchini
Local Name : Lachhu
Family : Polygonaceae

Distribution: From Himachal Pradesh to Kashmir and West Nepal.

Habitat: Alpine stony slopes in Changthang valley between 4,155-4,880 m altitude.

Plant Characters: A stemless, stout, perennial herb with thick woody rootstock. Leaves all radical, dense-flowered or oblong, broader than the disk.

Flowering and fruiting: June to August.

Ethnobotany: The purple coloured roots are used in the indigenous system of medicine especially against rheumatism.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted for medicinal use.

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཧི་མ་ལ་ཡན་རུ་སྦྲར་བ་རི་ལྷན་ཅེ་ནི།
ས་གནས་སི་མིང་། ལ་ཅུ།
རིགས། ཐོ་ལི་གོ་ན་ སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཧི་མ་ཅལ་པྲ་དེཤ་ནས་ཁ་རྒྱལ་དང་བལ་པོའི་ནུབ་ཕྱོགས།

སྐྱེས་ས། བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༤༧༥༥-༤༨༨༠ ཅམ་མི་ཨལ་པིན་རྫོ་བ་ཅན་ནི་ལྗིབས་ཀུན་ལ།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། བ་ཐག་གི་ཤིང་མཐུག་མོ་ཡོད་པའི་རྐང་མེད་པའི་དུས་རྒྱུན་ནི་སྔོན་པ་མཁྲིགས་པོ་ཞིག་ ལོ་མ་ཚང་མ་རྩ་བ་ནས་མེ་ཏོག་མང་པོ་ཅན་གྱི་བཞི་རིང་པོ་ཞང་ཅན་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྲུན་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། རྩ་བ་སྔོ་དམར་མདོག་ཅན་ཀུན་སྨན་ལ་ཆའ་ནོག་ དེ་ནང་ནའང་སྙིང་ཞི་ནད་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། བཞིག་ཚོག་ཚོག

སྟོངས་པའི་འཇིགས། སྨན་ནི་ཕིའ་རྩ་བ་ནས་ཕུད་པ་ཡིན་ནོག།

Rheum webbianum

Common Name : Himalayan Rhubarb, Revanchini
Local Name : Lachhu or Chu-rtsa
Family : Polygonaceae

Distribution: From Pakistan to West Nepal.

Habitat: On open slopes and shrubberies in Leh and Zanskar valleys.

Plant Characters: A stout, erect, perennial herb. Roots thick, lower leaves long petioled. Flowers pale yellow small in cluster. Fruits broadly oblong notched at both ends.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The roots, stem and leaves are purgative and are beneficial in treating indigestion, abdominal diseases, boils, wounds and as an astringent. The roots are diuretic used against indigestion and gastritis. The roots are an excellent source of anthaquinones useful as laxative.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being uprooted for medicinal uses.

རེ་ཏུམ་ ལྗེ་ཕིའ་ནམ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཧི་མཱ་ལ་ཡན་རུ་སྦྲང་བ་ རེ་ཕན་ཅི་ནི།
ས་གནས་སི་མིང་། ལ་ཅུ་ཡང་ན་ཆུ་རྩྭ།
རིགས། པོ་ལ་ཡི་གོ་ན་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་བལ་བོའི་ནུབ་ཕྱོགས།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་ཟངས་དཀར་རི་ལྡེབས་སྟོང་པ་ཀུན་དང་ཚེར་གསེབ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག།

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ནི་སྔོན་པ་མཁྲེགས་པོ་ཞིག་ བ་ཐག་སྔོམ་པོ་གཡོག་གི་ལོ་མ་ཀུན་ཁང་ཐུན་ཅན་ མེ་ཏོག་སེར་སྐྱ་ཆུང་ངུན་མང་པོ་འབྲས་བུ་ཀུན་གྱུ་བཞི་རིང་པོ་མགོ་མདུག་གཉིས་ཀ་ན་རྟོབས་ཏེ་ཡོད་མཁན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། བ་ཐག་དང་ཁང་དང་ལོ་མ་ཀུན་ནས་བཤལ་སྨན་ཕྱོའ་ནོག་ དེ་བོ་ཟས་མ་འཇུ་བའི་གྲོད་པའི་ནད་དང་ འཁྲུམས་པ་དང་ ཤུ་བ་དང་ རྨ་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག་ བ་ཐག་པོ་གཅིན་མེ་འབབ་པ་ལ་ཕན་པའི་སྨན་ཡིན་ནོག་ དེ་བོ་མི་འཇུ་བྱུས་ནས་ཡོང་བའི་རྨ་ཁ་དང་ཕོ་བ་སྦྲོས་པ་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག་ བ་ཐག་ཀུན་བཤལ་སྨན་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། བཞིག་ཆོག་ཆོག།

སྤྲོངས་པའི་འཛིགས། སྨན་ནི་ཕིའ་རྩ་བ་ནས་ཕུད་པ་ཡིན་ནོག

Rhodiola imbricata

Common Name : Golden arctic root, Rose root
Local Name : Shrolo
Family : Crassulaceae

Distribution: Pakistan to Central Nepal.

Habitat: Rocky slopes, wet places and higher passes in Leh, Changthang and Zanskar valleys at an altitude of around 5,420 m.

Plant Characters: It is a succulent, perennial herb 10-35 cm with rose scented massive rootstock. Flowers pale yellow in congested clusters, surrounded by an involucre of leaves. Fruits of 4-5, many seeded.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The roots are used in medicine against lung problems, cold, cough, fever, loss of energy and pulmonary complaints. It is also used in preparation of health tonic and it restores memory. The young leaves and tender shoots are edible. 'Tantur', a delicious Ladakhi dish, is prepared by boiling the tender parts of this herb, washing them thoroughly with water and then mixing them with curd.

Conservation Status: Frequent

Threats: Being harvested for various purposes.

རོ་ཟེ་ཚོ་ལ་ ཨིམ་བི་རི་ཀ་ཏ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། གོལ་ཌེན་ཨ་རེ་ཀ་ཊེག་ རུཊ་ རོས་རུཊ།

ས་གནས་སི་མིང་། ཕྲོ་ཧྲོ།

རིགས། ཀ་རས་སུ་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་བལ་བོའི་གཞུང་ཚུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་བྱང་ཐང་དང་ཟངས་དཀར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༥༩༣༠ ཙམ་མི་བྲག་ལྡེབས་དང་ས་རྡོན་དང་ལ་མཐོན་པོ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། སེ་བི་མེ་ཏོག་གི་དྲི་མ་ཅན་རྩ་བ་ནས་མང་པོ་སྐྱེ་མཁན་ནི་ཁྱུ་བ་ ཡང་ན་བཅུད་ཅན་ནི་ལྗོན་པ་སེན་ཊི་མི་ཊར་

༡༠་ནས ༣༥ ཙམ་མི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག་ མེ་ཏོག་སེར་སྐྱ་ཙག་ཙག་ཡོད་མཁན་ལོ་མ་མང་པོའི་གསེབ་ལ་ཡིན་ནོག་ ས་བོན་མང་པོ་ ༩༥ ཅན་ནི་འབྲས་བུ་ཡོང་ང་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཧྭ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། གློ་བའི་ནད་དང་ ཆམ་པ་དང་ ཁོག་བྱུས་དང་ ཚད་རྒྱས་པ་དང་ གལ་གལ་ཆ་བྱུས་དང་ གློ་བའི་མི་བདེ་བྱུས་ཚང་མ་ལ་ བ་ཐག་པོའ་སྨན་བྱོས་ཏེ་བཀོལ་ལ་ནོག་ འི་པོའི་ཀ་ནས་ཁམས་བདེ་རྒྱལ་བ་ཆ་བྱུས་དང་ཡིད་དུ་ལུས་བྱུས་ལ་ཕན་པའི་སྨན་བྱོའ་ནོག་ ལོ་མ་ཆུང་ངུན་དང་འགོ་མ་འབོལ་མི་ཀུན་བསྐོལ་ཏེ་འཁྲུས་ཏེ་དར་བ་དང་བཟྲེས་ཏེ་དར་ཐུག་ ཡང་ན་ གྲང་ཐུར་བྱོས་ཏེ་ལ་དགས་པ་ཀུན་ཉིས་སྤགས་བྱོའ་ནོག

སྤྱང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྟོངས་པའི་འཛིགས། སྣ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བཟས་གཏང་བ་ཡིན་ནོག

Rosa ecae

Common Name : Wild Rose
Local Name : Shayh
Family : Rosaceae

Distribution: Native of West Asia, Kashmir to Himachal Pradesh and Ladakh.

Habitat: Common along river belts and along roadside in Suru valley at an altitude of around 2,920 m.

Plant Characters: A stiff erect shrub. Stem branched, prickled, leaflets 5-11 elliptic to narrow–oblong, terminal leaflets slightly large. Flowers large, yellow in terminal clusters. Petals several. Fruits bright red, globular.

Flowering and fruiting: May to August.

Ethnobotany: The whole plant is used as ornamental hedge.

Conservation Status: Frequent

སྤྱིར་བཏང་མིང། ཕའི་ཊ་རོས།
ས་གནས་སི་མིང་། སི་ཡ།
རིགས། རོ་ས་སི་ཨེ་ཡི།
ཁྱབ་ཁོངས། ཨེ་ཤེ་ཡའི་ནུབ་ཕྱོགས་སི་ཡུལ་ཁ་ཆུལ་ནས་ཧི་མཱ་ཅལ་པྲ་དེ་ཤ་དང་ལ་དྭགས།

སྐྱེས་ས། སུ་རུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༡༩༣༠ ཙམ་མི་གྲོག་པོ་དང་ལོ་མའི་མཐའ་མཐོ་མ་ཀུན་ལ་སྐྱེལ་ནོག

ཙའི་ཁྱད་ཆོས། ལྗོན་པ་རིངས་རིངས་ཞིག་ ཀང་ངེ་ཡལ་ག་ཚེར་མ་རྣོན་པོ་ཅན་ལོ་མ་ ༥་༡༡ ཁྲུལ་ཚོགས་ནས་ཕྲ་མོ་གྲུ་བཞི་རིང་པོ་མཏྲུག་ག་ཙ་པེའ་ཞང་ཅན་ མེ་ཏོག་ཆེན་པོ་སེར་པོ་མང་པོ་ཟེའུ་འབྲུ་སྣ་ཚོགས་ འབྲས་བུ་དམར་པོ་བཀྲག་མདངས་ཅན་རིལ་བུ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། མའི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

ཙྭའི་ཕན་ཐོགས། ལྗོན་པ་གང་པོ་ལྗོན་པའི་གྱང་མཛེམ་པོའི་ཕེའ་བཀོལ་ལ་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Rosa webbiana

Common Name : Wild Rose
Local Name : Siah
Family : Rosaceae

Distribution: Kashmir to Kumaun, Pakistan and West Nepal.

Habitat: Dry and rocky slopes in Nubra and Suru valleys at an altitude of around 3,240 m.

Plant Characters: A leaf shedding, deciduous perennial shrub. Slender branches and straight prickles. Flowers pink to deep red, usually solitary with 5 petals. Fruit red, egg-shaped to round with persistent calyx.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: Flowers are used for ornamental purposes.

Conservation Status: Frequent

རོ་ས་ ཞེབ་བི་ཡ་ན་ །

སྨྲིར་བཏང་མིང་། ལྷ་ཡིལ་ཛ་རོས།
ས་གནས་སི་མིང་། སེ་བ།
རིགས། རོ་ས་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཁ་རྒྱལ་ནས་ཀུ་མ་འོན་དང་པ་ཀིས་ཏན་དང་བལ་པོའི་ནུབ་ཕྱོགས།

སྐྱེས་ས། ནུབ་ར་དང་སུ་རུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༣༩༠ ཙམ་མི་རྫོ་བ་ཅན་ནི་རི་ལྡེབས་སྐམ་པོ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། སྡོན་ལ་ལོ་མ་འཕང་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག་ ཡལ་ག་ཕྲ་མོ་མང་པོ་དང་ཚེར་མ་རྣོན་པོ་དྲང་པོ་ཅན་ མེ་ཏོག་ཀུན་སེར་སྐྱ་ནས་དམར་སང་ལོ་མ་ལྷ་རེ་ཅན་འབྲས་བུ་དམར་པོ་ཁྲུལ་ཙོགས་སྦྲུབས་ཏོག་གི་ཕེ་ཤུན་ཅན་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་ད་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུལའི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

ལྗོན་པའི་ཕན་ཐོགས། མེ་ཏོག་ཀུན་རྒྱན་ལ་བཀོལ་ཏེ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Saussurea bracteata

Common Name : Pseudo Brahma Kamal
Local Name : Span-rtsa- do-bo or Jar-bag
Family : Asteraceae

Distribution: From Pakistan to Kashmir and Central Asia.

Habitat: Dry-rocky slopes in Changthang and Leh valleys at an altitude of around 5,330 m.

Plant Characters: It is a dwarf, perennial herb. Stem scaberulous reaching up to 8-20 cm. Leaves are linear-lanceolate, coarsely toothed. Flower-heads solitary, silky, large. Involucral bracts black, acuminate. Pappus white, bristled.

Flowering and fruiting: Mid June to August.

Ethnobotany: The flower buds are made into paste and is applied to cure boils. The flowers also used for ornamental purposes.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Climatic changes/ developmental activities.

ས་འོས་སུ་རི་ཡེ་ བྲིག་ཏེ་ཏ་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། སེ་ཀུ་དོ་བྲ་མིན་ཀ་མལ།
ས་གནས་སི་མིང་། སྤྲང་རྩ་དོ་བོ་ ཡང་ན་ ཛར་བག།
རིགས། ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཁ་རྒྱལ་དང་ཨེ་ཤི་ཡི་གཞུང་།

སྐྱེས་ས། བྱང་ཐང་དང་གླེ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༥༣༣༠ ཙམ་མི་རྫོ་བ་ཙན་ནི་རི་ལྡེབས་ཀུན།

རྩྭའི་ཁྱད་ཆོས། གཟུགས་ཐུང་ཙན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་སྔོན་པ་ཞིག་ སྐང་ཀུན་སེར་ཏེ་མི་ཊར་ ༡་༢༠ ཙམ་སླེབ་པའི་སྔོན་པ་ ལོ་མ་ཀུན་མདུང་ནི་བཟོ་ལྷ་རྩིང་ཀེ་སོ་ཙན་ མེ་ཏོག་རྐྱང་པ་དངུལ་མདོག་ཙན་ ཆེན་པོ་ཙན།

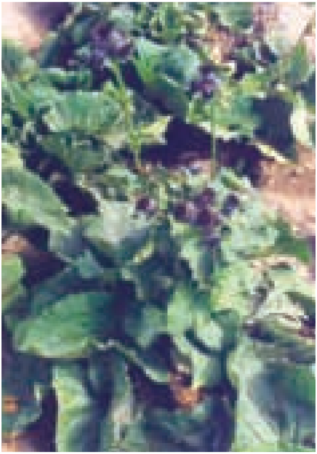
མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུན་ནི་དཀྱིལ་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩྭའི་ཕན་ཐོགས། མེ་ཏོག་གི་པ་ཏུམ་ཀུན་ལ་ལྷག་སྟོག་ཕྱོས་ཏེ་ཤུ་བ་ལ་བསྐྱུའ་ཡིན་ནོག་ མེ་ཏོག་ཀུན་རྒྱན་ནི་ཕིའང་བཀོལ་ལ་ནོག་ སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། བཞིག་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ནོག

སྲོངས་བའི་འཇིགས། གནམ་གཤིས་སི་འགྱུར་བ་དང་ཡར་རྒྱས་སི་ལས་ཆེར་ཡིན་ནོག

Saussurea lappa

Common Name : Costus, Kuth
Local Name : Rustha
Family : Asteraceae



Distribution: Endemic to Kashmir and cultivated in Kashmir, Himachal Pradesh and other Himalayan region.

Habitat: Being cultivated in Lahaul valley and introduced in Leh, found up to at an altitude of 3,850 m.

Plant Characters: An erect, robust perennial herb. Root has characteristic penetrating odour; radical leaves with long lobately winged stalk; flowers dark blue-purple in axillary and terminal clusters; achene, compressed.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The roots are hot, bitter, pungent, fattening, aphrodisiac, carminative, analgesic, anthelmintic, emmenagogue, alternative; cures liver, kidney diseases, chest pain and joint pains, paralysis, asthma, cough, inflammation, ophthalmia, old fever. The roots contain an alkaloid 'saussurine' and tannins.

Conservation Status: Critically endangered

Threats: Heavy demand by pharmaceutical industry.

སྤྲིར་བཏང་མིང་། ཀོས་ཏས་ཀུཐ།
ས་གནས་སི་མིང་། རུས་ཏ།
རིགས། ཨས་ཏེ་རེ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ཁ་རྒྱལ་དང་ཧི་མ་ཅལ་པྲ་དེཤ་ལྗོངས་ཀུན་ལ་འབད་འགྱེད་ཐྱོའ་ནོག

སྐྱེས་ས། གར་ཞ་ལྗོངས་ལ་འགྱེད་འབད་ཐྱོས་ཏེ་གླིའི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༨༥༠ ཅམ་ཀུན་ལ་འང་ངོ་ སྤྱོད་ཐྱོས་ཏེ་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་མཁྲངས་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོག་ བ་ཐག་ལ་དྲི་མ་ཞུགས་ཅན་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་ རྩ་བའི་ལོ་མ་རིང་པོ་གཞོག་པ་ཅན་ མེ་ཏོག་སྔོ་དམར་ཐིབ་ཐིབ་ཅན་རྒྱུན་པོ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། བ་ཐག་ཀུན་ཚ་བ་དང་ ཁན་ཏེ་དང་ ཚན་ཏེ་དང་ རྒྱུགས་བཙུན་མཁན་དང་ འདོད་ཆགས་སྐྱེད་སྨན་དང་གྲོད་ སྒོས་འཛོམས་སྨན་དང་ ཟུག་མོ་བཅག་བྱེས་དང་ རྒྱུ་དྲིན་འདོན་སྨན་དང་ གཞན་གྱི་ཚབ་བྱེད་པ་བཅས་དང་ བ་ཐག་འདིས་ནི་ མཆིན་པ་དང་ མཁལ་མའི་ནད་དང་ བྲང་དང་ཚིགས་ནད་དང་ གཟའ་ནད་དང་ དབུགས་ཐུང་དང་ ཁོག་བྱེས་དང་ སྐྲངས་པ་དང་ མིག་ནད་དང་ ཚ་བ་རླིང་པ་བཅས་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ནོག བ་ཐག་པའི་ནང་ང་སྦོ་སྨན་སའོས་རིན་དང་ཏན་ནིན་ཟེར་བའི་རྫས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

སྤྱད་སྦྱོར་བའི་ཚད། བརྟག་དཔྱད་བྱོ་ན་ཅི་ཆེན་བསམ་བྱས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

སྡོངས་བའི་འཛིགས། སྨན་ནི་བཟོ་གྲྭ་ཀུན་ལ་དགོས་སྟོམ་མང་པོ་ཡོད་ དེ་ཡིན་ནོག

Tanacetum gracile

Local Name : Khamchu
Family : Asteraceae

Distribution: From Pakistan to Kashmir.

Habitat: Stony slopes and wastelands in Leh and Nubra valleys between 3,280–4,380 m altitude.

Plant Characters: A grey-hairy perennial herb with many stems arising from the base. Stem 40-60 cm, branched above, densely grey haired. Flower heads small, yellow in branched terminal cluster. Fruit with a cup like crown.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The dried leaves and flowers are fragrant and a good source of essential oil.

Conservation Status: Common

ཏ་ན་སི་ཏམ་ གེ་རེ་སི་ལི་

ས་གནས་སི་མིང་། ཁ་མཚུ།

རིགས། ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨི་ཡེ།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་ཁ་ཆུལ་ཆུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླེ་དང་ནུབ་ར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་༣༣༨༠་ ༤༣༨༠ ཅམ་མི་རྗེ་བ་ཅན་ནི་ཞེབས་ཀུན་དང་ས་སྟོང་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། རྩ་བ་ནས་ཀང་མང་པོ་སྐྱེ་མཁན་ནི་ལྗོན་པ་སྐྱ་པོ་སྤུ་ཅན་དུས་རྒྱུན་ལུས་མཁན་ཞིག་ཀང་ལ་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༤༠་༦༠ ཀྱིན་ལ་ཡལ་ག་མང་པོ་སྤུ་ཅན་སྐྱེ་པོ་ཞིག་ མེ་ཏོག་གི་མགོ་ཆུང་ངུན་ཡལ་ག་ཀུན་ལ་མང་པོ་ཡིན་ནོག་ འབྲས་བུ་ལ་ཀོ་རེ་ཚོགས་གོན་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཡོན། ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་སྐམ་པོ་ཆག་པོ་ཀུན་ནས་སྨུམ་ཁག་ཅན་ཞིག་འཕིང་བྱས་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། སྤྱིར་བཏང་ཡིན་ནོག

Taraxacum officinale

Common Name : Dandelion
Local name : Han
Family : Asteraceae

Distribution: Distributed and cultivated in the temperate Himalayas, Pakistan to Central Nepal and China.

Habitat: Wetlands, moist and shady places.

Plant Characters: Small, erect, perennial, sessile leaves arranged in a basal rosette, flower buds yellow. Solitary on scapes, achenes compressed, ribbed with pappus of white hairs.

Flowering and fruiting: May to July

Ethnobotany: Used as a tonic, blood purifier and vegetable, and also for treatment of blisters, bowel complaints, dislocation, dysentery, gastric ulcers, headache and kidney disorders. The leaves are used as fresh vegetable and roots are also edible.

Conservation Status: Frequent

Threats: A very nutritious wild edible plant, so being uprooted in far flung areas.

ཏ་རགས་ས་ཀམ་ ཨོ་ཕི་སི་ན་ལི་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཊན་ཊེ་ལི་ཪོན།
ས་གནས་སི་མིང་། ཏན།
རིགས། ཨས་ཊེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཧི་མཱ་ལ་ཡའི་ཆ་གྲང་སློམས་པོ་ཡོད་ས་ཀུན་དང་ མེ་གྷ་ལ་ཡ་དང་ ཨ་རུ་ན་ཅལ་ལི་ མིཤ་མི་རི་ཀུན་དང་ རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་དང་ པ་ཀིས་ཏན་ནས་བལ་པོའི་གཞུང་དང་རྒྱ་ནག་ཀུན་ལ་ཁྱབས་ཏེ་ཡོད་དེ་ནོག

སྐྱེས་ས། ས་སྔོན་པ་དང་བསིལ་ཅན་ནི་ས་ཁྱད་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩྭའི་ཁྱད་ཆོས། རྐང་མེད་ལོ་མ་བསྒྲིགས་པའི་མེ་ཏོག་ཏོག་པོ་སེར་པོ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ ལྗོན་པ་ཆུང་ངུན་ཞིག སྤུ་དཀར་པོ་ཅན་ཡུ་བ་མེད་པའི་མེ་ཏོག་རྐྱང་པ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། མའི་ནས་ཇུ་ལ་ཡི་ཚུག་པ།

རྩྭའི་ཕན་ཐོགས། སྟོབས་སྐྱེད་དང་ ཁྲག་གཙང་མ་བྱེད་བྱེར་དང་ ཚད་མ་དང་ ཆུ་ཤྭང་ དང་ གྲོད་པའི་ཟུག་མོ་དང་ བཤལ་ནད་དང་ བན་ཀན་དང་ མགོ་ཆག་དང་ མཁལ་མའི་ནད་བཅས་ ལ་ཕན་པའི་སྨན་དུ་བསྐོལ་བ་ཡིན་ ལོ་མ་དང་བ་ཐག་གཉིས་ཀ་སྣུགས་མའི་ཕིའ་ཚོད་མ་བྱོས་ཏེ་བཟའ་བ་ ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྤྱངས་པའི་འཛིགས། རི་ལ་སྐྱེས་མཁན་ནི་ཚོད་མ་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོག དེ་ཕིའ་ཐག་རིང་ཚུག་པ་རྩ་བ་ནས་ཕུད་དེ་འཕྱོང་བ་ཡིན་ནོག

Thylacospermum caespitosum

Local Name : Tagaracan

Family : Caryophyllaceae

Distribution: Ladakh to Tibet.

Habitat: Stony slopes in Leh and Changthang valleys, at an altitude of around 5,750 m.

Plant Characters: A large hard compact cushion forming herb. Leaves minute, triangular, overlapping. Flowers solitary, sessile, 2.5 mm across. Capsule spherical, coriaceous.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: It is an important fuel plant of Ladakh for higher regions. The whole plant is uprooted for fuel purpose.

Conservation Status: Rare

Threats: Being uprooted for fuel.

ས་གནས་སི་མིང་། ཏ་ག་ར་ཀན།
རིགས། ཀར་ཡོ་ཕ་ཡེ་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ལ་དྭགས་ནས་བོད་ལྗུག་པ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་སྤོང་ས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༥༧༥༠ ཙམ་མི་རྗེ་བ་ཅན་ནི་ལྷེབས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཀུ་ཤན་ཅོགས་ལ་གྲིལ་མཁན་ནི་སྔོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ ལོ་མ་གྲུ་གསུམ་ཆུང་ངུན་ཁེ་ཧོག་ནས་བཀབ་སྟེ་ མེ་ཧོག་རྒྱང་པ་ཡུ་བ་མེད་པ་ ༢༥ པ་ར་ཁ་ འབྲིས་བུ་རིལ་བུ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཊེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། འདི་ནི་ལ་དྭགས་སི་མཐོ་ས་ཀུན་ལ་མེ་ཤིང་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ སྔོན་པ་གང་པོ་མེ་ཤིང་ངི་ཕིའ་ཕུད་པ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། དཀོན་མོ་ཡིན་ནོག

སྔོངས་པའི་འཛིགས། མེ་ཤིང་ངི་ཕིའ་བ་ཐག་ནས་ཕུད་ད་ནོག

Thymus serpyllum

Common Name : Jangli Ajwain, Wild Thyme
Local Name : Tumbrak
Family : Lamiaceae

Distribution: From Afghanistan to Central Nepal, Tibet and North China.

Habitat: Pastures in Suru valley between 2,950-3,780 m altitude.

Plant Characters: A strong aromatic, spreading, tufted perennial herb. Stem branched from the base. Leaves sessile, elliptic-oblong. Flowers pinkish or reddish, crowded in short dense terminal clusters giving a look of the field. Nutlets smooth.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The aromatic plant parts are used as flavouring agent. The aerial parts contain an essential oil known as 'oil of wild thyme', ranging between 0.25-0.40 from dried parts. The major components are thymol, carvacrol, etc.

Conservation Status: Vulnerable

Threats: Being harvested for various uses.

སྤྱིར་བཏང་མིང་། ཛང་ལི་ཨ་ཤ་ལྀན་ ལྷ་ཡིལ་ཏྲ་ཛེ་མི།
ས་གནས་སི་མིང་། དུམ་བྲག།
རིགས། ལ་མི་ཡ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། ཨཕ་ག་ནིས་ཏན་ནས་བལ་པོའི་གཞུང་དང་ བོད་དང་རྒྱ་ནག་གི་བྱང་ཕྱོགས་ཀུན་ཡིན་ནོག

སྐྱེས་ས། སུ་རུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༣༩༥༠་༣༧༨༠ ཙམ་མི་རྩ་ཁ་ཀུན་ཡིན་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཚག་བུ་ཙོགས་ཁྱབས་ཏེ་ཆ་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྡོན་པ་ཞིག་ རྩ་བ་ནས་ཀང་མང་པོའི་ཡལ་ག་ཅན་ ལོ་མ་ཀུན་ཡུ་བ་མེད་པའི་གོར་གོར་རིང་པོ་ མེ་ཏོག་ཀུན་སེར་སྐྱ་ཡང་ན་དམར་པོ་མང་པོ་ཡོད་པས་མེ་ཏོག་གི་ཞིང་ཙོགས་མཐོང་ང་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཟླ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། ལྡོན་པའི་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཅན་ནི་ཁག་ཚང་མ་བྲོ་བ་ཅན་ཡོང་བྱས་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག ལྡོན་པའི་མགོ་ཕྱོགས་ལ་སྨུམ་ཞིག་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་ལྡོན་པ་སྨམ་མཁན་ནས་འབིང་ང་ནོག སྨུམ་དེ་ནི་ ༠་༣༥་༠་༦༠ ཙམ་ཡིན་ནོག དེ་ལ་ལྷའིལ་ཏྲ་ཛེ་མི་ཟེར་ར་ནོག ཁག་མང་ཚད་པོ་ཐའི་སོལ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། བཞིག་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ནོག

སྣོངས་པའི་འཛིགས། སྣ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བཟས་གཏང་བ་ཡིན་ནོག

Urtica hyperborea

Common Name : Stinging Nettle, Bichhu buti
Local name : Dzatsutt or Zozot
Family : Urticaceae

Distribution: Pakistan to Bhutan, Tibet and Mongolia.

Habitat: Rocky slopes along roadside in Leh and Changthang valleys at an altitude of around 4,960 m.

Plant Characters: A densely tufted, perennial undershrub with stinging hairs. Leaves heart-shaped, tooth-edged, long, stalkess with soft hair between the stinging hairs. Flowers green, crowned in cluster. Fruits flat enwrapped in the sepals, 1-seeded.

Flowering and fruiting: July to September.

Ethnobotany: The young leaves are cooked as vegetable during summer or solar dehydrated and stored for winter use. It is generally used for making "Thukpa", a local dish in Ladakh. Usually the dried leaves are sold in local market. It is said to be used against rheumatism and joint pain.

Conservation Status: Frequent

ཨར་ཏི་ཀ་ ཧེ་པར་བོ་རི་འ་ན་

སྤྱིར་བཏང་མིང་། སྤྱིང་གིང་ནེ་ཏལ་ པི་ཆུ་བུ་ཏི།
ས་གནས་སི་མིང་། ཟླ་ཚོད།
རིགས། ཨར་ཏི་ཀ་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་འབྲུག་ཡུལ་དང་བོད་དང་སོག་ཡུལ།

སྐྱེས་ས། གླི་དང་བྱང་ཐང་ལྷོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༩༥༧༠ ཙམ་མི་ལམ་མའི་མཐའ་མཐོ་མཐའ་མའི་རྗེ་གསེབས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཟ་ལྷག་རྒྱབ་པའི་སྤུ་ཅན་ཏང་མང་པོ་མཉམས་པོ་སྐྱེ་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྡོན་པ་ཞིག སྙིང་ཙོགས་སི་ལོ་མ་གྲུ་ཀུན་ལ་སོ་ཡོད་མཁན་རིང་པོ་ཏང་མེད་སྤུ་འཇམ་པོའི་བར་ན་ཟ་ལྷག་རྒྱབ་མཁན་ མེ་ཏོག་ལྡང་ཀུ་མང་པོ་ཚོགས་ཏེ་ འབྲས་བུ་ལེབ་ལེབ་ཟེའུ་འབྲུའི་ནང་ལ་མ་བཏུམ་པ་ཞིག་ལ་ས་བོན་གཅིག་པ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེམ་བར།

རྩའི་ཕན་ཐོགས། དབྱར་ལ་ལོ་མ་ཀུན་ཚོད་མ་ཐྱོས་ཏེ་བཟའ་བྱས་དང་ཉི་མའ་བསྐམ་བཙུག་སྟེ་དགུན་ནི་ཕིའ་བོར་ར་ནོག ལ་དྭགས་པ་ཀུན་ནེས་འི་བོ་ཐུག་པ་ཐྱོ་བྱས་ལ་བགོལ་བ་ཡིན་ནོག ཚོད་མ་སྐམ་པོ་ཀུན་ཁྲིམ་སའ་བཙོང་ང་ནོག འི་བོ་སྙིང་ནད་དང་ཆིགས་ནད་ལ་ཕན་བྱ་ཡིན་ཟེར་འདུག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

Waldheimia tomentosa

Local Name : Makungla or Palu
Family : Asteraceae

Distribution: From Pakistan to Tibet and Central Asia.

Habitat: Common on alpine passes and shady areas, Nubra and Changthang valleys at an altitude of around 4,850 m.

Plant Characters: A loosely tufted, mat forming, aromatic perennial herb. Stem usually prostrate, branched. Leaves usually covered with dense soft woolly hairs. Flower-heads sessile with pink to purple ray florets.

Flowering and fruiting: July to August.

Ethnobotany: The whole plant is fragrant and considered as holy. It is used for making dhoop that is used in house and religious places.

Conservation Status: Rare

Threats: Being harvested for various uses.

ས་གནས་སི་མིང་། མ་ཀུང་ལ་ ཡང་ན་ པ་ལྱུ།
རིགས། ཨས་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས། པ་ཀིས་ཏན་ནས་བོད་དང་ཨེ་ཤི་ཡའི་གཞུང་།

སྐྱེས་ས། ནུབ་ར་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༩༢༥༠ ཙམ་མི་ཨལ་པིན་ལ་ལུན་དང་གྲིབ་ཅན་ནི་གནས་ས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

རྩའི་ཁྱད་ཆོས། ཚག་པ་སིལ་བུར་རྒྱས་ཏེ་སྣན་ཚོགས་ལ་གྱུར་མཁན་དྲི་མ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྡོན་པ་ཞིག་ཆང་ཀུན་སར་ཞལ་ཏེ་ཡལ་ག་ཅན་ ལོ་མ་ཀུན་ལ་བལ་ཚོགས་སི་སྤུས་བཀབ་སྟེ་ མེ་ཏོག་གི་མགོ་ཀུན་ཡུ་བ་མེད་པ་མདོག་སྔོ་དམར་ཡོད་པ་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཇུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

རྩའི་ལག་ལེན། ལྡོན་པ་གང་པོ་ལ་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་ དེ་ཕིའ་བསངས་རྫས་བྱོས་ཏེ་ཆོས་ཁང་དང་ཁང་པ་ཀུན་ལ་བསངས་ ཡང་ན་ ཕོག་རྫས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོག

སྲུང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། དཀོན་མོ་ཡིན་ནོག

སྔོངས་བའི་འཇིགས། སྣ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བཛས་གཏང་བ་ཡིན་ནོག

REFERENCES

Atal, C.K. & Kapur B.M.(Eds.1982).Cultivation & Utilization of Medicinal Plants. Regional Research Lab.Jammu-Tawi. India.

Ballabh, B. (2002). Ethnobotany of Boto Tribe of Ladakh Himalaya. Ph.D. Thesis, Kumaun University, Nainital.

Bhattacharyya, A. (1991). Ethnobotanical observation in the Ladakh Region of Northern J&K State, India.

Chaurasia, O.P. & B.Singh, (1996-2001). Cold Desert Flora, (I-V). Field Research Laboratory, Leh-Ladakh. (J&K).

Chaurasia, O.P., B.Singh & S.K.Sareen, (1999). Ethno-medico-botanical Survey of Nubra Valley (Ladakh).

Chaurasia, O.P., B.Singh, D.V.Singh & B.B.Bhatt, (1999). Rare, Endangered & Threatened Medicinal Flora of Ladakh Himalaya & Their Conservation Strategies. In: South East Asian Seminar on Herbs and Herbal Medicines.

Chaurasia, O.P. & Padma Gurmeet, (2004). A Checklist on medicinal & aromatic plants of Trans Himalayan cold desert (Ladakh & Lahaul-Spiti). Field Research Laboratory, Leh Ladakh (J&K).

Chowdhery, P.K. and B.M.Wadhwa. (1984). Flora of Himachal Pradesh Analysis, Howrah.

Dorjai, Gewai (1995). Thungs-pai-Te Maid-Shail-Gi-Melong, Me-Regs Pai Tun Khang Lhasa Tibet.

Gupta, O.P., T.N. Srivastava, S.S.Gupta & O.P.Badola. (1980). An Ethnobotanical & Phytochemical Screening of High Altitude Plants of Ladakh.

Gurmet, Padma, Chaurasia, O.P., Singh, Brahma & Singh, D.V. (1998). Some traditional medicinal plants of Khardungla and Changla (Ladakh) used in Amchi medicine.Bull. Medico-Ethnobotanical Research.

Irshad A., A. Navchoo & G.M.Buth. (1989). Medicinal System of Ladakh, India. J.Ethnopharmacology.

Jina.P.S. (1996). High Pasturelands of Ladakh Himalaya. Indus Pub. co.New Delhi.

Kachroo,P., B.L.Sapru & U.Dhar, (1997). Flora of Ladakh.Bishen Singh Mahendra Pal Singh 23-A Cannaught Place, Dehra Dun.

Om Prakash Vidyarthi.(1997).Wild & Cultivated plants of Jammu, Kashmir & Ladakh. Directorate of Social Forestry Project Jammu & Kashmir Govt.

Polunin Oleg. & Adam Stainton. (1989). Flowers of the Himalaya. Oxford University Press. New Delhi.

Rizvi, J. (1983). Ladakh Crossroads of High Asia. New Delhi.

Singh B. & O.P.Chaurasia. (2000). Medicinal Flora of Indian Cold Desert. Acta Hort., ISHS, Pub.Belgium.523(13): 65-72.

Srivasatava, T.N.,O.P.Gupta, M.R.Unital & N.C.Shah. (1976). Preliminary Technoeconomic Survey of Natural Resources and Herbal Wealth of Ladakh.(Ed.K.Raghunathan). CCRIMH, Pub., 21 (2nd Edn).

Stewart, Ralph Randles.(1916-17). The Flora of Ladakh & Western Tibet. Bull Bot.Tor.Club., 43: 571-590.

Uniyal.M.P. & R.K.Issar.(1988). Utility of Hitherto Unknown Herbal Drugs Traditionally Used in Ladakh & Possible Alternative Medicine, Bull. Medicoethnoboty.Res ., 9(3-4): 96-105.

Vidyarthi, O.P.(1997).Wild & Cultivated Plants of Jammu, Kashmir & Ladakh. Pub. by Dte. Of Social Forestry Project J&K Govt.

Viswanathan, M.V. (1999). Edible and Medicinal Plants of Ladakh (J&K). J. Econ.Taxon.Bot., 23 (1): 151-154.

Annexure

List of Medicinal plants of Ladakh

S. No	BOTANICAL NAME WITH FAMILY	COMMON NAME / LOCAL NAME	MEDICINAL USES
1.	*Acantholimon lycopodioides* (Plumbaginaceae)	Lonze	Cardiac disorders
2.	*Achillea millefolium* (Asteraceae)	Milfoil/Yarrow/ Chuang	Tonic, cough, cold & toothache
3.	*Aconitum heterophyllum* (Ranunculaceae)	Aconite, Attees, Bona-karpo	Antipyretic, astringent, stomach complaints
4.	*Aconitum violaceum* (Ranunculaceae)	Aconite, Pattees, Bona-nagpo	Antipyretic, fever
5.	*Aconogonum tortuosum* (Polygonaceae)	Nyalo	Abdominal pain
6.	*Actinocarya tibetica* (Boraginaceae)	--	Fever
7.	*Allium carolinianum* (Amaryllidaceae)	Skotche	Indigestion
8.	*Anaphalis busua* (Asteraceae)	Telgang	Cold & cough
9.	*Anaphalis cuneifolia* (Asteraceae)	Simula	Skin diseases
10.	*Anaphalis triplinervis var. monocephala* (Asteraceae)	sPra-rgod	Chronic diseases
11.	*Anaphalis triplinervis var. intermedia* (Asteraceae)	Yaktso	Skin diseases, genital problems
12.	*Androsace rotundifolia* (Primulaceae)	--	Tonic
13.	*Androsace villosa* (Primulaceae)	Fujung	Tonic
14.	*Anemone rivularis* (Ranunculaceae)	Srub-ka	Indigestion
15.	*Anemone rupicola* (Ranunculaceae)	Simaso	Stomach complaints

16.	*Aquilegia fragrans* (Ranunculaceae)	Fragrant columbine	Antiscarbutic, diuretic & diaphoretic
17.	*Arabidopsis multiflorum* (Brassicaceae)	Imatso	Diarrhoea
18.	*Arabis glandulosa* (Brassicaceae)	Umakno	Abdominal pain
19.	*Arctium lappa* (Asteraceae)	Burdock, Jangli kuth, Pizums	Diuretic, depurgative, lung diseases
20.	*Arenaria bryophylla* (Caryophyllaceae)	Lekhum	Kidney problems
21.	*Arenaria griffithii* (Caryophyllaceae)	Sokhtam	Menstrual problems
22.	*Arnebia euchroma* (Boraginaceae)	Ratanjot, demok	Hair tonic & blood purification
23.	*Arnebia guttata* (Boraginaceae)	Ratanjot, demok	Hair tonic & blood purification
24.	*Artemisia annua* (Asteraceae)	Sweet wormwood	Anti-malarial
25.	*Artemisia biennis* (Asteraceae)	Margrass	Obesity, stomach complaints
26.	*Artemisia brevifolia* (Asteraceae)	Wormseed	Antiworm, stomach complaints
27.	*Artemisia desertorum* (Asteraceae)	Khamlol	Intestinal complaints
28.	*Artemisia dracunculus* (Asteraceae)	Tarragon / Sanche	Diuretic, toothache
29.	*Artemisia gmelinii* (Asteraceae)	Russian wormwood, Khampa shridi	Cold & cough
30.	*Artemisia laciniata* (Asteraceae)	Bintso	Toothache
31.	*Artemisia salsoloides* (Asteraceae)	Amango	Intestinal complaints

32.	*Artemisia scoparia* (Asteraceae)	Khamptspa	Intestinal complaints
33.	*Artemisia sieversiana* (Asteraceae)	Khamchu	Antimicrobial, intestinal worms
34.	*Artemisia stracheyi* (Asteraceae)	Rumonlo	Toothache
35.	*Artemisia tournefortiana* (Asteraceae)	Khamchu	Intestinal worms
36.	*Asperugo procumbens* (Boraginaceae)	Zingsha	Stomach complaints
37.	*Asperula oppositifolia* (Rubiaceae)	Zingsha	Tonic
38.	*Aster flaccidus* (Asteraceae)	Wild aster	Cold & cough
39.	*Astragalus multiceps* (Fabaceae)	--	Colic problems
40.	*Astragalus rhizanthus* (Fabaceae)	Sarma	Skin diseases
41.	*Astragalus strictus* (Fabaceae)	Serpang	Diuretic
42.	*Astragalus tribulifolius* (Fabaceae)	Yanglo	Diuretic
43.	*Berberis ulicina* (Berberidaceae)	Barberry, Khizar	Tonic
44.	*Bergenia stracheyi* (Saxifragaceae)	Pashanbhed, Tiang	Astringent, tonic, kidney problems
45.	*Biebersteinia odora* (Geraniaceae)	Khardung / Drakpose	Antiseptic, skin sores
46.	*Capparis spinosa* (Capparidaceae)	Caper bush, kabra	Astringent, liver complaints, rheumatism
47.	*Capsella bursa-pastoris* (Brassicaceae)	Shepherds' purse	Lung complaints, stomach problems
48.	*Carum carvi var. gracile* (Apiaceae)	Caraway, Koniyot	Carminative, digestive, febrifuge
49.	*Centaurea depressa* (Asteraceae)	Vashakha	Fever
50.	*Cerastium cerastioides* (Caryophyllaceae)	Tyndong	Headache

51.	*Chaerophyllum reflaxum* (Apiaceae)	Lcha-wa	Stomach complaints
52.	*Chenopodium botrys* (Chenopodiaceae)	Sagni	Anthelmintic, laxative, stomach complaints
53.	*Chrysanthemum griffithii* (Asteraceae)	Serpan	Menses regulation
54.	*Chrysanthemum pyrethroides* (Asteraceae)	Serpan	Fever, rheumatism
55.	*Chrysanthemum tibeticum* (Asteraceae)	Phemantso	Antiseptic
56.	*Cicer microphyllum* (Fabaceae)	Wild gram, seri	Adaptogenic
57.	*Cirsium wallichii* (Asteraceae)	Kakar	Stomach complaints
58.	*Clematis tibetana* (Ranunculaceae)	Clematis, Zakgic	Indigestion
59.	*Codonopsis clematidea* (Campanulaceae)	Burrkutang	Rheumatism, stimulant
60.	*Codonopsis ovata* (Campanulaceae)	Ludut	Rheumatism, stimulant
61.	*Colchicum luteum* (Liliaceae)	Hirantotiya, Tukapa	Colchicine & gout
62.	*Corispermum hyssopifolium* (Chenopodiaceae)	Seimso	Kidney problems
63.	*Corydalis cashmeriana* (Papaveraceae)	Ralchatnakpo	Antiperiodic, diuretic
64.	*Corydalis crassissima* (Papaveraceae)	sKyes-pa dong-btags	Lung complaints
65.	*Corydalis flabellata* (Papaveraceae)	---	Skin diseases
66.	*Corydalis govaniana* (Papaveraceae)	Stong-zil	Antipyretic, diuretic, febrifuge
67.	*Corydalis meifolia* (Papaveraceae)	Tonzil	Diuretic
68.	*Corydalis thyrsiflora* (Papaveraceae)	Nyetapu	Skin diseases

69.	*Cousinia falconeri* (Asteraceae)	Kreatising	Diuretic
70.	*Cousinia thomsoni* (Asteraceae)	Megtham	Diuretic
71.	*Cremanthodium ellisii* (Asteraceae)	Ming-chen-ser-po/ Lukumentok	Contagious disease, fever
72.	*Cremanthodium reniforme* (Asteraceae)	Ming-chen-ser-po/ Lukumentok	Contagious disease, fever
73.	*Crepis flexuosa* (Asteraceae)	Hawksbeard, Remang	Muscle pain
74.	*Cuscuta approximata* (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Skin diseases
75.	*Cuscuta capitata* (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Kidney problems
76.	*Cuscuta europaea* (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Kidney diseases
77.	*Cuscuta gigantea* (Cuscutaceae)	Hande-thapa	Antiseptic
78.	*Cuscuta reflexa* (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Purgative, warts
79.	*Cynoglossum wallichii* (Boraginaceae)	--	Vomiting
80.	*Dactylorhiza hatagirea* (Orchidaceae)	Spotted heart orchid, Salam panja, Ambolakpa	Energetic, health tonic, nervine Tonic
81.	*Delphinium brunonianum* (Ranunculaceae)	Himalayan larkspur, Lunde-kaown	Colic, insecticidal
82.	*Delphinium cashmerianum* (Ranunculaceae)	Himalayan larkspur, Lunde-kaown	Colic, insecticidal
83.	*Dianthus anatolicus* (Caryophyllaceae)	--	Stomach problems
84.	*Dianthus deltoides* (Caryophyllaceae)	Khenchpa	Stomach problems

85.	*Dianthus jacquemontii* (Caryophyllaceae)	Khenchpa	Stomach problems
86.	*Draba tibetica* (Brassicaceae)	--	Tonic
87.	*Dracocephalum heterophyllum* (Lamiaceae)	Zinkzer	Cold & cough
88.	*Dracocephalum moldavicum* (Lamiaceae)	Zinkzer	Intestinal problems
89.	*Dracocephalum stamineum* (Lamiaceae)	Zinkzer	Cold & cough
90.	*Echinops cornigerus* (Asteraceae)	Globe thistle, Aczema	Septic wounds
91.	*Ephedra gerardiana* (Ephedraceae)	Asmania, Som-lata, Chhapat	Asthma, hepatic disease, source of ephedrine
92.	*Ephedra intermedia* (Ephedraceae)	Asmania, Som-lata, Chhapat	Asthma
93.	*Epipactis helleborine* (Orchidaceae)	Pengilo	Blood purification
94.	*Erigeron alpinus* (Asteraceae)	Repan	Cold & cough
95.	*Ermania albiflora* (Brassicaceae)	--	Fever
96.	*Ermania lanuginosa* (Brassicaceae)	Measlo	Diuretic, purgative
97.	*Euphorbia hispida* (Euphorbiaceae)	Therno	Skin eruption
98.	*Euphorbia stracheyi* (Euphorbiaceae)	Khron-bu	Boils
99.	*Euphrasia laxa* (Scrophulariaceae)	Eyebright, Kangchuk	Eye complaints
100.	*Euphrasia officinalis* (Scrophulariaceae)	Eyebright, Kangchuk	Eye complaints
101.	*Euphrasia vulgaris* (Scrophulariaceae)	Bepamatso	Eye complaints
102.	*Ferula jaeschkeana* (Apiaceae)	Wild heeng, Sampharu	Rheumatism, septic wounds

103.	*Galium aparine* (Rubiaceae)	Ranche	Urinary complaints
104.	*Galium pauciflorum* (Rubiaceae)	Phomongo	Intestinal problems
105.	*Galium serpylloides* (Rubiaceae)	Pimantso	Diuretic, purgative
106.	*Gentiana algida* (Gentianaceae)	Titkas	Analgesic, bronchitis
107.	*Gentiana aquatica* (Gentianaceae)	Titkas	Health tonic
108.	*Gentiana carinata* (Gentianaceae)	Pang-gyan-khar-bo	Stomach complaints
109.	*Gentiana humilis* (Gentianaceae)	Pang-gyan-khar-bo	Fever
110.	*Gentiana squarrosa* (Gentianaceae)	Ziang	Diuretic
111.	*Gentiana stracheyi* (Gentianaceae)	Ziang	Tonic
112.	*Gentianella moorcroftiana* (Gentianaceae)	Span-gain-karpo	Febrifuge
113.	*Gentianella paludosa* (Gentianaceae)	lKags-ti-nagpo	Febrifuge, tonic
114.	*Geranium collinum* (Geraniaceae)	Legkatin	Stomach complaints
115.	*Geranium pratense* (Geraniaceae)	Meadow Crane's bill, Gad-ur	Analgesic, febrifuge
116.	*Geranium sibiricum* (Geraniaceae)	Eyamlomentok	Dysentry
117.	*Geranium tuberaria* (Geraniaceae)	Yusiang	Kidney problems
118.	*Geum eletum* (Rosaceae)	--	Health tonic
119.	*Gnaphalium stewartii* (Rosaceae)	Peo	Skin diseases
120.	*Goodyera repens* (Orchidaceae)	--	Health tonic
121.	*Gypsophyla cerastioides* (Caryophyllaceae)	Chicktkpa	Cold & cough

122.	*Hackelia uncinata* (Boraginaceae)	--	Cold & cough
123.	*Halenia elliptica* (Gentianaceae)	lCags-tig-ra-mgo-ma	Stomach complaints
124.	*Halerpestis tricuspis* (Ranunculaceae)	Chu-rag-sBl-lg	Stomach ache
125.	*Heracleum lanatum* (Apiaceae)	Rasal	Leucoderma, menses regulation, source of xanthotoxin
126.	*Heracleum pinnatum* (Apiaceae)	sPru-ma	Leucoderma, menses regulation, source of xanthotoxin
127.	*Herminium monorchis* (Orchidaceae)	Musk orchid	Health tonic
128.	*Hippophae rhamnoides ssp. turkestaica* (Elaeagnaceae)	Seabuckthorn, Sastalulu	Source of multi-vitamins, carotenoids, anti-oxidants
129.	*Hippophae tibetana* (Elaeagnaceae)	Seabuckthorn, Sastalulu	Source of multi-vitamins, carotenoids, anti-oxidants
130.	*Hippuris vulgaris* (Hippuridaceae)	Dam-bu-kara-machong	Antiseptic, febrifuge
131.	*Humulus lupulus* (Urticaceae)	Hops	Nervine tonic, sedative effect
132.	*Hyoscyamus niger* (Solanaceae)	Henbane, Khurshani Ajawain, Gay-langthang	Asthma, Toothache, source of hyoscyamine drug

133.	*Hyoscyamus pusillus* (Solanaceae)	Henbane, Khurshani Ajawain, Gay-langthang	Asthma & Toothache
134.	*Hypecoum leptocarpum* (Papaveraceae)	Meerang / Parpata	Septic wounds
135.	*Hypericum perforatum* (Hypericaceae)	St Jonh's Wort	Sciatic neuralgia
136.	*Inula falconeri* (Asteraceae)	--	Sprains
137.	*Inula obtusifolia* (Asteraceae)	--	Internal wounds
138.	*Inula racemosa* (Asteraceae)	Puskarmool, Manu	Anthelmintic, bronchial asthma, expectorant
139.	*Inula rhizocephala var. rhizophaloides* (Asteraceae)	Riamko	Cough & chest pains
140.	*Inula royleana* (Asteraceae)	Rupmak	Dermatitis
141.	*Juniperus communis* (Juniperaceae)	Juniper, Sukpa	Purgative, anti-inflammatory
142.	*Juniperus macropoda* (Juniperaceae)	Juniper, Sukpa	Purgative, anti-inflammatory
143.	*Juniperus recurva* (Juniperaceae)	Juniper, Sukpa	Purgative, anti-inflammatory
144.	*Jurinea ceratocarpa* (Asteraceae)	Ispangchot	Bronchitis
145.	*Jurinea macrocephala* (Asteraceae)	Guggul	Stimulant, fever
146.	*Lactuca lessertiana* (Asteraceae)	Wild salad	Skin diseases
147.	*Lancea tibetica* (Scrophulariaceae)	Spa-yang-rtsa-ba	Tonic, wound healing
148.	*Leontopodium leontopodium* (Asteraceae)	Palloo	Septic wounds
149.	*Leontopodium nanum* (Asteraceae)	Palloo	Septic wounds
150.	*Linum perenne* (Linaceae)	--	Emollient, expectorant

151.	*Lloydia serotina* (Liliaceae)	rTsa-awa	Blood purification
152.	*Lomatogonium rotatum* (Gentianaceae)	Tsemrang	Fever
153.	*Lonicera spinosa* (Caprifoliaceae)	--	Asthma & headache
154.	*Lychnis himalayensis* (Caryophyllaceae)	Gayangarlo	Cold & cough
155.	*Lychnis nutans* (Caryophyllaceae)	Lappu	Dysentery
156.	*Lycopsis arvensis* (Boraginaceae)	--	Tonic
157.	*Malva verticillata* (Malvaceae)	Sucheli	Liver tonic
158.	*Mattiastrum thomsonii* (Boraginaceae)	--	Diuretic
159.	*Meconopsis aculeata* (Papaveraceae)	Himalayan Blue Poppy, Akshatsermum	Ulcer, liver & lung problems
160.	*Medicago lupulina* (Fabaceae)	Bu-su-hang-pho	Lung disorders & cough
161.	*Mentha longifolia* (Lamiaceae)	Horse mint, Phuloling	Headache, Stomach ache
162.	*Microula tibetica* (Boraginaceae)	--	Pulmonary disorders
163.	*Minuartia kashmirica* (Caryophyllaceae)	--	Liver tonic
164.	*Morina longifolia* (Dipsacaceae)	Kim	Worm infestation
165.	*Myricaria squamosa* (Tamaricaceae)	Umbo	Febrifuge, poison
166.	*Nepeta coerulescens* (Lamiaceae)	Kharu	Dysentery
167.	*Nepeta discolor* (Lamiaceae)	Shamlolo	Cold & cough
168.	*Nepeta erecta* (Lamiaceae)	Eripantso	Dysentery
169.	*Nepeta eriostachya* (Lamiaceae)	Zimathikle	Eye complaints
170.	*Nepeta floccosa* (Lamiaceae)	Shangukaram	Cold & cough

171.	*Nepeta glutinosa* (Lamiaceae)	Jatukpa	Diarrhoea
172.	*Nepeta laevigata* (Lamiaceae)	Jatukpa	Pneumonia
173.	*Nepeta leucolaena* (Lamiaceae)	--	Skin disease
174.	*Nepeta longibracteata* (Lamiaceae)	Prainku / Chhagnamgo	Stomach ache
175.	*Onosma hispidum* (Boraginaceae)	Ratanjot, Gajowan	Stimulant, cardiac tonic
176.	*Orobanche hansii* (Orobanchaceae)	sGro-shangprtse	Boils
177.	*Oxyria digyna* (Polygonaceae)	Mountain sorrel	Digestive, purgative
178.	*Oxytropis lapponica* (Fabaceae)	Rushkum	Antiseptic
179.	*Oxytropis macrophylla* (Fabaceae)	--	Antiseptic, fever
180.	*Papaver nudicaule* (Papaveraceae)	Orange Poppy	Pains
181.	*Parnassia laxmanni* (Saxifragaceae)	--	Diuretic
182.	*Pedicularis brevifolia* (Scrophulariaceae)	Luramenthag	Sedative
183.	*Pedicularis cheilanthifolia* (Scrophulariaceae)	Lug-ru-karpo	Stomach complaint
184.	*Pedicularis longiflora ssp. tubiformis* (Scrophulariaceae)	Lug-ru-serpo	Diuretic
185.	*Pedicularis mollis* (Scrophulariaceae)	Lug-ru-marpo	Antiseptic, febrifuge
186.	*Peganum harmala* (Zygophyllaceae)	Wild rue, Sepan	Asthma, rheumatism, diuretic
187.	*Perovskia abrotanoides* (Lamiaceae)	Wild lavender, Skiling	Laxative
188.	*Physalis alkekengi* (Solanaceae)	Winter cherry, Shoklo	Gout, rheumatism, vermifuge
189.	*Physochlaina praealta* (Solanaceae)	Langthang	Narcotic, vermifuge, source of atropine drug

190.	*Picrorhiza kurrooa* (Scrophulariaceae)	Kutki, Kaor	Appetizer, bitter tonic, liver protactant
191.	*Pimpinella tenera* (Apiaceae)	--	Carminative, diuretic
192.	*Plantago depressa* (Plantaginaceae)	Tha-ram	Anti-diarrhoeal, anthelmintic, stimulant
193.	*Plantago major* (Plantaginaceae)	Ripple grass	Anti-diarrhoeal, anthelmintic, stimulant
194.	*Podophyllum hexandrum* (Berberidaceae)	Mayapple, Ban kakri, Ol-mose	Anti-cancer, radioprotection & Gynaecological diseases
195.	*Potentilla ambigua* (Rosaceae)	--	Tonic
196.	*Potentilla anserina* (Rosaceae)	Silver weed, troma	Astringent, diarrhoea, leucoderma
197.	*Potentilla atrosanguinea* (Rosaceae)	Chisheing	Fever
198.	*Potentilla fruticosa* (Rosaceae)	Cinquefoil, Khiangar	Fever
199.	*Potentilla multifida* (Rosaceae)	Thakto	Sleeplessness
200.	*Prangos pabularia* (Apiaceae)	Prangos, plans	Carminative, diuretic, stomach complaints, source of coumarin
201.	*Primula microphylla* (Primulaceae)	Primrose	Cough
202.	*Primula rosea* (Primulaceae)	Primrose	Muscular pains
203.	*Ranunculus brotherusii* (Ranunculaceae)	Maoking	Digestive, ulcer
204.	*Ranunculus laetus* (Ranunculaceae)	--	Stimulant

205.	*Ranunculus lobatus* (Ranunculaceae)	--	Gum inflammation, toothache
206.	*Ranunculus trichophyllus* (Ranunculaceae)	Rengo	Diarrhoea
207.	*Ranunculus tricuspis* (Ranunculaceae)	Chu-rug-sbal-lag	Eye inflammation
208.	*Rheum spiciforme* (Polygonaceae)	Rhubarb, Revalchini	Laxative, purgative, source of anthraquinone compounds
209.	*Rheum webbianum* (Polygonaceae)	Rhubarb, Revalchini	Laxative, purgative, source of anthraquinone compounds
210.	*Rhodiola crenulata* (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
211.	*Rhodiola heterodonta* (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
212.	*Rhodiola imbricata* (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
213.	*Rhodiola tibetica* (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
214.	*Rosa webbiana* (Rosaceae)	Wild rose, Siah	Vitamin 'C', hepatitis
215.	*Rubia cordifolia* (Rubiaceae)	Maddar, Manjith, b-Tsod	Anthelmintic, blood purification, leucoderma
216.	*Rumex acetosa* (Polygonaceae)	--	Laxative
217.	*Rumex patientia ssp tibeticus* (Polygonaceae)	Shoma	Purgative, vermifuge

218.	*Saussurea bracteata* (Asteraceae)	Pseudo Brahma Kamal, Span-rtsa-do-bo	Boils
219.	*Saussurea glaciales* (Asteraceae)	Pansipa	Intestinal complaints
220.	*Saussurea gnaphaloides* (Asteraceae)	Yuliang	Kidney problems
221.	*Saussurea jacea* (Asteraceae)	Pashuk	Diuretic
222.	*Saussurea lappa* (Asteraceae)	Costus, Kuth, Rusta	Asthma, anthelmintic, carminative
223.	*Saxifraga cernua* (Saxifragaceae)	Bri-rta sa-dzin dman-pa	Tonic
224.	*Saxifraga jacquemontiana* (Saxifragaceae)	Sasomantso	Liver tonic
225.	*Saxifraga pulvinaria* (Saxifragaceae)	Sum-cu-tig	Liver tonic
226.	*Saxifraga stenophylla* (Saxifragaceae)	Man-pa	Blood purification
227.	*Scorzonera virgata* (Asteraceae)	Rtsa-mkhris	Intestinal problems
228.	*Scrophularia dentata* (Scrophulariaceae)	Hamchi	Appetizer
229.	*Scrophularia koelzii* (Scrophulariaceae)	Fogwart, Yarma	Joint pain
230.	*Scutellaria prostata* (Lamiaceae)	Haunching	Jaundice
231.	*Sedum ewersii* (Crassulaceae)	Stone crop	Dysentry
232.	*Senecio chrysanthemoides* (Asteraceae)	rGu-drus	Rheumatism
233.	*Senecio tibeticus* (Asteraceae)	Niyangar	Diuretic
234.	*Silene vulgaris* (Caryophyllaceae)	Bladder campaion	Skin diseases

235.	*Solanum nigrum* (Solanaceae)	Makoi	Appetizer, diuretic, laxative
236.	*Sophora moorcroftiana* (Fabaceae)	Singtik	Blood purifier
237.	*Statice macrorrhabdos* (Plumbaginaceae)	--	Stomach complaints
238.	*Swertia cordata* (Gentianaceae)	Wild Chirayta, Tikta	Fever
239.	*Swertia petiolata* (Gentianaceae)	Wild Chirayta, Tikta	Fever, tonic
240.	*Swertia thomsonii* (Gentianaceae)	Wild Chirayta, Tikta	Fever, febrifuge
241.	*Tanacetum dolichophyllum* (Asteraceae)	Khampa serpo	Intestinal worms
242.	*Tanacetum fruticulosum* (Asteraceae)	Khamchu	Stomach ache
243.	*Tanacetum gracile* (Asteraceae)	Khamchu	Intestinal worms
244.	*Tanacetum nanum* (Asteraceae)	Khamchu	Intestinal worms
245.	*Tanacetum tibeticum* (Asteraceae)	Khamchu	Khamchu
246.	*Taraxacum officinale* (Asteraceae)	Dandalion, Khur-mang	Analgesic, diuretic, liver disorders, tonic
247.	*Taraxacum sikkimensis* (Asteraceae)	Khur-mang-karpo	Febrifuge, analgesic
248.	*Thalictrum alpinum* (Ranunculaceae)	Alpine rue	Fever
249.	*Thalictrum foetidum* (Ranunculaceae)	Lesser meadow rue, sNgo-sprin	Diuretic & fever
250.	*Thermopsis barbata* (Fabaceae)	--	Pains
251.	*Thlaspi alpestre* (Brassicaceae)	Bre-ga	Digestive, fever
252.	*Thlaspi arvense* (Brassicaceae)	Bre-ga	Digestive, fever

253.	*Thymus serpyllum* (Lamiaceae)	Wild thyme	Carminative, expectorant, stimulant
254.	*Tragopogon gracilis* (Asteraceae)	Goat's beard/ Tharno	Wound healing
255.	*Tragopogon pratensis* (Asteraceae)	Goat's beard/ Tharno	Wound healing
256.	*Tribulus terrestris* (Zygophyllaceae)	Puncture vine, Gokhroo, gZe-ma	Diuretic, sexual weakness, tonic
257.	*Ulmus wallichiana* (Ulmaceae)	Elm, Umbok	Wounds, hair-tonic
258.	*Urtica hyperborea* (Urticaceae)	Stinging hairs, Zazot	Rheumatism
259.	*Verbascum thapsus* (Scrophulariaceae)	Flannel Mullein, Dandashal	Asthma, frost-bite
260.	*Vincetoxicum hirundinaria* (Asclepiadaceae)	sNgo-dug-mo-nyung	Dysentery
261.	*Viola biflora* (Violaceae)	Banafasha	Tonic
262.	*Waldheimia glabra* (Asteraceae)	Palu	Septic wounds

ལ་དྭགས་སི་སྨན་རྩའི་ཐོ།

263.	*Waldheimia stoliczkai* (Asteraceae)	Palu	Septic wounds
264.	*Waldheimia tomentosa* (Asteraceae)	Palu	Septic wounds
265.	*Youngia glauca* (Asteraceae)	--	Health tonic
266.	*Youngia tenuifolia* (Asteraceae)	--	Health tonic

ཨང་གྲངས།	བོཊ་ནི་ཀལ་མིང་རིགས་དང་བཅས།	སྤྱིར་བཏང་མིང་།ས་གནས་སི་མིང་།	སྨན་ལ་བཀོལ་བྱས།
༡	ཨེ་ཀན་ཐོ་ལི་མོན།	ལིང་ཟེ།	སྙིང་མི་བདེ་བྱས།
༢	ཨེ་ཁི་ལིའ་མི་ལི་ཕོ་ལིས་མ།	མིལ་ཕོའིལ་ཡར་རེ་རྒྱུ་དབང་།	ཚ་པ་དང་སོ་ནད་།
༣	ཨི་ཀོ་ནི་ཏམ།	ཨེ་ཀོ་ནའིཏ།ཨེ་ཏེས་ཐོང་ང་།	ཁྲག་བཅད་པ།ཕོ་བའི་ནད་།
༤	ཨིཀོ་ནི་ཏམ།	ཨེ་ཀོ་ནའིཏཐོང་ང་ནག་པོ།	ཚད་རྒྱས་པ་ལ།
༥	ཨེ་ཀོ་ནེ་ཀོ་ནམ།	སླ་ལོ།	གྲོད་པའི་ཟུག་མོ།
༦	ཨེག་ཏི་ནོ་ཀར་ཡ		ཚད་རྒྱས་པ་ལ།
༧	ཨེ་ལི་འམ།	སྐྱེ་ཙི།	ཟས་མ་འཇུ་བར།
༨	ཨ་ན་པ་ལིས།	ཁིལ་སྨང་།	ཆམ་པ་དང་ཁོག་གུ
༩	ཨ་ན་ཕ་ལིས།	སི་སྨུ་ལ།	དྭགས་ནད།
༡༠	ཨ་ན་ཕ་ལིས།	གཡག་རྩི།	རྩི་ནད
༡༡	ཨ་ན་ཕ་ལིས།	གཡག་རྩི།	པགས་ནད་དང་།མཚན་མི་ནད
༡༢	ཨན་ཊོ་རེ་པེས།		སྟོབས་བསྐྱེད།
༡༣	ཨན་ཊོ་རོ་སེས།	ཕུ་དུང་།	སྟོབས་བསྐྱེད།
༡༤	ཨ་ནི་མོ་ནི།	སྨུབ་ཀ	ཟས་མ་འཇུ་བར།

༡༥	ཨ་ནི་མོ་ནི་ཧུ་པི་ཀོ་ལ།	སི་མ་སོ།	རྫོ་བའི་ནད།
༡༦	ཨེ་ཀུའི་ལི་ཛེའ།	ཛེ་རི་གེ་རིནསཀོ་ལམ་པིན།	གཅིན་སྙི།
༡༧	ཨ་ར་པི་ཊོབ་སི།	ཨིམ་ཚོ།	བཤལ་ནད།
༡༨	ཨ་ར་པིས་ག་ལན་འདུ་ལོ་ས།	དབུ་མག་ནེ།	གྲོད་གཟེར་ལ།
༡༩	ཨར་ཏེའམ་ལ་པ།	བུར་རྫོག་པའི་གཟུམས།	གློ་བའི་ནད་ལ།
༢༠	ཨ་རི་ན་རི་ཡ་བྲ་ཡོ་ཕེ་ལ།	ཕྱི་ཁྱིམ།	མཁལ་ནད་ལ།
༢༡	ཨ་རི་ན་རི་ཡ་གི་རི་ཕེ་ཕི།	སོག་ཐམ།	ཟླ་མཚན་ནད་ལ།
༢༢	ཨར་ནི་པི་ཡ་ཡུ་ཁོ་རོ་མ།	འབྲི་མོ།	སྲ་སྐྱེ་བྱུས་དང་ཁྲག་གཙང་མ་བྱེད།
༢༣	ཨར་ནི་པི་ཡ་ག་ཏ་ཏ	འབྲིམགོ།	སྲ་སྐྱེ་བྱུས་དང་ཁྲག་བྱེད་གཙང་མ།
༢༤	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ་ཨེ་ནུ་ཡ།	སྤེ་ཏོ་ལུ་ཊ།	མ་ལི་རི་ཡ་ལ་ཕན།
༢༥	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།	མར་ག་རས།	ལྦོམ་པོ་ཆ་བྱུས་དང་ཕོ་བའི་ནད་ལ་ཕན།
༢༦	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ་པིན་ནིས།	ལྦོམ་སི་ཊ།	སྲིད་ནང་དང་ཕོ་བའི་ནད་ལ་ཕན།
༢༧	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།	ཁམ་ལོལ།	རྒྱུ་ནད་ལ་ཕན།
༢༨	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།ཊ་ར་ཀུན་ཀུ་ལས།	ཏ་ར་གནསན་ཏོ།	སོ་གཟེར་ལ་ཕན།
༢༩	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།ལེ་སི་ནི་ཡ་ཏ།	ཁམ་པ་ཤེར་དི།	ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱུས་ལ།
༣༠	ཨར་ཏེ་ཊེ་ཟི་ཡ།ལེ་སིནི་ཡ་ཏ།	པིན་ཚོ།	སོ་གཟེར་ལ་ཕན།
༣༡	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།སལ་སོ་ལོ་ཡི་དིས།	ཨ་མན་གོ	རྒྱུ་གཟེར་ལ་ཕན།
༣༢	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།སྐོ་པ་རི་ཡ།	ཁམ་ཙ་པ།	རྒྱུ་གཟེར་ལ།
༣༣	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།སི་ར་སི་ཡ་ན།	ཁམ་རྒྱ།	རྒྱུ་སྲིན་ལ།
༣༤	ཨར་ཏེ་མི་ཟི་ཡ།སྟུ་ར་ཁེ་ཡི།	ཧུ་མོན་ལོ།	སོ་གཟེར།
༣༥	ཨར་ཏི་མི་ཟི་ཡ།ཏུ་ར་ནེ་ཕོར་ཤི་ཡ་ན།	ཁམ་རྒྱ།	རྒྱུ་སིན་ལ་བཀོལ།
༣༦	ཨས་པོ་ཧུ་གོ་སྲོ་ཀུན་བནོས།	ཞིང་ཤ།	རྫོ་བའི་ནད་ལ།
༣༧	ཨས་པོ་ཧུ་ལ།ཨོ་པོ་ཟི་ཏེ་ཕོ་ལི་ཡ།	ཞིང་ཤ	སྤོབས་སྨན།
༣༨	ཨས་ཏ་ར་ཕོ་ལི་སི་ཊས།	འིལ་ཊ་ཡས་ཊར།	ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱུས།

༣༩	ཨས་ཏ་ར་གོ་ལས་མལ་ཏེ་སེབས།		ཇོ་བ་དང་གྲོད་པའི་ཟུག་གཟེར་ལ།
༤༠	ཨས་ཏ་ར་གུ་ལསརི་ཟན་ཐས།	སར་མ།	དུགས་ནད་ལ།
༤༡	ཨས་ཏ་ར་གུ་ལས་སྐ་རིག་དས།	སེར་སྤུང་།	གཅིན་སྙི།
༤༢	ཨས་ཏར་གུ་ལས།སྐྱི་རི་བུ་ལི་ཞོ་ལི་འས།	ཡང་ལོ།	གཅིན་སྙི།
༤༣	བོར་བི་རིས་ཡུ་ལི་སི་ན།	བེར་བེར་རི་ཁྲི་ཟར།	སྐྱོབས་སྨན།
༤༤	བོར་ཇོ་ནི་ཡ་སྐ་ར་ཁེ་ཡི།	པ་ཤན་བདེ་ཧྲིའང་།	སྐྱབས་སྨན་དང་མཁལ་ནད་ལ་བཀོལ།
༤༥	བ་ཡི་བར་སྐེ་ནི་ཡ། ཨོ་ཏོ་ར།	མཁར་གདོག་བྲག་སྤོས།	རྩ་ལ་ཕན། པགས་པ་ལ།
༤༦	ཀོ་མོ་རིས། སྤྱི་ནོ་ས།	ཀོ་པར་བུས་ཀབ་ར།	ཁྲག་གཅོད་པ་མཆིན་པའི་ནད་དང་སྙིང་ནད་ལ།
༤༧	ཀོབ་སོ་ལ་བར་ས་པོས་ཧོ་རིས།	ཤི་ཕར་ཊས་པརས།	སློ་བ་ཕོ་བ་ལ་ཕན།
༤༨	ཀེ་ཏུམ་ཀ་རི་"ར་གི་རི་སིལ།	ཀ་རི་" ཀོས་སློད།	ཟས་འཇུ་བྱས།
༤༩	སེན་ཏའོ་རི་ཡ་ཊི་པོ་རིས་ས།	ཤ་ཁ།	ཚད་ལ།
༥༠	སི་རས་ཧྲིའམ་སི་རས་ཧྲི་འོའི་ཊ།	ཧ་ཡོན་གདོང་།	མགོ་ཚག་ལ།
༥༡	ཀ་ཡེ་ནོ་པ་ལམ།རི་ཞོ་ལིགས་ཟུམ།	ལྷ་བ།	ཞོ་བའི་ནད་ལ།
༥༢	ཁེ་ནོ་པོ་དིའམ།བོ་ཊ་རེས།	སག་ནི།	ཞོ་བའི་ནད་ལ།
༥༣	ཁེ་རེ་སན་ཐེ་མམ།པེ་རེ་ཐོ་རེ་འི་ཊས།	སེར་པན།	ཟླ་མཚན་རྒྱུན་ལྡན།
༥༤	ཁེ་རེ་སན་ཐེ་མམ།ཇེ་རེ་ཐོ་རེ་འི་ཊས།	སེར་པན།	ཚད་ནད། སྙིང་ནད།
༥༥	ཁེ་རེ་སན་ཐེ་མམ།ཏེ་པི་ཏེ་ཀམ།	ཕི་མན་ཚོ།	རྩ་སྨན།
༥༦	སི་སར་མ་ཡི་ཀོ་རོ།ཕེ་ལམ།	འི་ལ་ཊ་ག་རམ་ས་ རི།	
༥༧	སིར་སིའམ་"ལི་ཅི།ཇི་ལམ།	ག་ཀར།	ཞོ་བའི་ནད་ལ།
༥༨	ཀེ་ལི་མ་ཊེས་ཏེ་པི་ཏ་ན།	ཀེ་ལི་མ་ཏེས། ཟག་ཇིག།	ཟས་མ་འཇུ་བར།
༥༩	ཀོ་ཊོ་ནོམ་སིད། ཀོ་ཨེམ་ཏེ་ཡ།	ཀླུ་བདུད།	སྙིང་ནད།
༦༠	ཀོ་ཊོ་ནོ་པ་སིས།ཀེ་ཨེམ་ཏེ་ཊེ་ཡ།	བུར་ཀུ་ཐང་།	སྙིང་ནད་ལ།
༦༡	ཀོལ་ཅི་ཀམ།ཀླུ་ཐོས་མ།	ཧི་རན་ཧོ་ཧི་ཡ།ཏུ་ཀ་པ།	ཚིགས་ནད་འབམ།
༦༢	ཀོ་རིས་པ་རམ།ཧེ་པོ་པི་ཞོ་ལིགས།	སིམ་སོ།	སྙིང་ནད
༦༣	ཀོ་རི་དྲ་ལིས།ཀེཤ་མི་རི་ཡ་ན།	རལ་ཅན་ནག་པོ།	ཟླ་མཚོན།གཅིན་སྙི།

༦༤	ཀོ་རི་ཏ་ལིས།ཀ་རས་སི་སི་མ།	སྐྱུས་པ་གཏོང་བདགས།	སློ་ནད་ལ།
༦༥	ཀོ་རི་ཊ་ལིས།ཕི་ལི་བོ་ལ་ཏ།		སགས་ནད།
༦༦	ཀོ་རི་ཊ་ལིས།	སྣང་ཟེལ།	གཅིན་སྙི།
༦༧	ཀོ་རི་ཊ་ལིས།ཕི་ནི་ཕོ་ལི་ཡ།	སྐྱོང་ཀྱིལ།	གཅིན་སྙི།
༦༨	ཀོ་རི་ཊ་ལིས།ཐ་ཡེར་སི་ཕོ་ལོ་ར།	ཞ་དུག་པ།	པགས་ནད།
༦༩	ཀོ་ཡུ་ཟི་ནི་ཡ།ཕལ་ཀོ་ནེ་རི།	ཀིར་དི་སིང་།	གཅིན་སྙི་
༧༠	ཀ་ཙུ་ཟི་ནི་ཡ།ཕོམ་སོ་ནི།	མིག་ཐམ།	གཅིན་སྙི།
༧༡	ཀི་རི་མན་ཐོ་ཊེའམ།ཨི་ལི་སི།	མིང་ཆེན་སེར་པོ།ལུ་ཀུ་མེ་ཏོག	དབྱར་ནད་ཚད་རྒྱས་པ།
༧༢	ཀི་རི་མན་ཐོ་ཊེས་མ།རི་ནི་ཕོར་མི།	མིང་ཆེན་སེར་པོ།ལུ་ཀུ་མེ་ཏོག	དབྱར་ནད།ཚད་རྒྱས་པ།
༧༣	ཀི་རི་པེས།ཕི་ལེགས་ཟའོ་ས།	ཧ་གི་་རིས་རི་མང་།	ཤ་ཁྲག་ན་བ།
༧༤	གས་ཀུ་ཏ།ཨོ་པོ་རོགས་ཟི་མི་ཏ།	ལར་ཛ་ནོ་ཊར།ཨ་མར་ལ་ཧ།	མཁལ་ནད་ལ།
༦༥	གུས་ཀུ་ཏ།ཀ་པོ་ཏ་ཏ།	ལར་ཛ་ནོ་ཊར།ཨ་མར་ལ་ཧ།	མཁལ་ནད་ལ།
༧༦	གས་ཀུ་ཏ།ཡུ་རོ་པ་ཡི་ཡོ།	ལ་ཛ་ནོ་ཊར།ཨ་མར་ལ་ཧ།	མཁལ་ནད།
༧༧	གས་ཀུ་ཊ།གི་གན་ཏི་ཡ།	ཧན་ཊེ་ཐ་པ།	རྨ་ལ་ཕན།
༧༨	གས་ཀུ་ཏགི་གན་ཏེ་ཡ།	ལར་ཛ་ནོ་ཊརཨ་མར་ལ་ཧ	གྲོད་པ་གཙང་མ།བྱེད་པ།
༧༩	སེ་ནོ་གོ་ལོས་སམ་ལི་ཅི།		སྐྲུག་པ།
༨༠	ཊེག་ཏེ་ལོ་རི་ཟཧ་ཧ་གི་རི་ཡོ།	ཀྱབང་པོ་ལག་པ།	སྣོབས་སྐྱེད་སྨན།
༨༡	ཊེལ་ཕི་ནིའམ།བྲུ་ནོ་མི་ཡ་ནམ།	ཀུན་དེ་ཀའགྲོ།	གྲོད་གཞེར་དང་འབུ་སྨན།
༨༢	ཊེལ་ཕི་ནིའམ།ཀཤ་མི་རི་ཡ་ནམ།	ཧི་མཱ་ལ་ཡན།ལར་ཀ་སྤར།	གྲོད་གཞེར་དང་།འབུ་སྨན།
༨༣	ཊ་ཡན་ཐསཨ་ན་ཏོ་ལིཀས།		ཇོ་བའི་ནད་ལ།
༨༤	ཊ་ཡན་ཐས།ཧིལ་ཏོ་ཡིདས།	ཁྱིན་ཙ་པ།	ཕོ་བའི་ནད་ལ།
༨༥	ཊ་ཡན་ཐས།ཌིག་སྐུའི་མོན་ཏེ།	ཁྱིན་ཙ་པ།	ཕོ་བའི་ནད་ལ།

༨༦	ཊ་ར་བ་ ཊེབ་ཌིག		སྙོབས་སྨན།
༨༧	ཊ་ཀོ་སེ་ཕ་ལམ་ཌི་ཌི་རོ་ཕོ་ལམ།	ཞིང་ཟེར།	ཆམ་པ་དང་ཕོག་བྱུས་ལ།
༨༨	ཊ་ཀོ་སི་ཕ་ལམ།མོལ་ཊི་ཀམ།	ཞིང་ཟེར།	རྒྱུ་ནད།
༨༩	ད་ཀོ་སོ་ཕ་ལམ།སྤྲི་མི་ནི་འམ།	ཞིང་ཟེར།	ཆམ་པ་དང་ཕོག་བྱུས།
༩༠	ཨི་ཀི་ནོབས།ཀོར་ནི་ཧི་རས།	གོ་ལིབ་ཐིས་ལི།ཨག་ཟེ་མ།	རྨ་ལ་བྱུག་བྱུས།
༩༡	ཨི་ཕེ་ཊ་ར།ཌེ་རར་ཊེའ་ན།	སེམ་ལ་ཎཚེ་པད།	གྲུབུགས་ཕུང་དང་མཆིན་པའི་ནད་དང་ཨི་ཕེ་ཊི་རིས་ལ།
༩༢	ཨི་ཕེ་ཊ་ར།ཨིན་ཏར་མེ་ཊི་ཡ།	སེམ་ལ་ཎཆེ་པད།	གྲུབུགས་ཕུང་ལ།
༩༣	ཨི་པི་པིག་ཤིས་ཌི་ལི་བོ་རི་ནེ།	སྤོང་གི་སྤྲོ།	ཁྲག་གཙང་མ་བྱེད་པ།
༩༤	ཨི་རི་ཌི་རོན་ཨལ་པི་ནས།	རི་པན།	ཆམ་པ་དང་ཕོག་བྱུས་ལ།
༩༥	ཨིར་མ་ནི་ཡ།ཨལ་བི་ཕོ་ལོ་ར།		ཚད་རྒྱས་པ་ལ།
༩༦	ཨིར་མ་ནི་ཡ་ལ་ནུ་ཌི་ནོ་ས།	མིས་ལོ།	གཅིས་སྙི་དང་གྲོད་པ་གཙང་མ་བྱེད་པ།
༩༧	ཡུ་ཕོར་བིའ་ཁིག་པའི་ཊ།	ཐར་ནོ།	སེར་ག་གས་པ་ལ་ཕན།
༩༨	ཡུ་ཕོར་བའི་ཡ་ས་ཏ་ར་ཁེ་ཡི།	ཁྲིན་འབྲུ།	ཤུ་བ་ལ་ཕན།
༩༩	ཡུ་ཕྲ་སིས་ལགས་ས།	མིག་གསལ་གང་རྒུག	མིག་ནད་ལ།
༡༠༠	ཡུ་ཕྲ་སིའ་ཨོ་ཕིས་སིན་ཨིང་།	མིག་གསལ་གང་རྒུག།	མིག་ནད་ལ།
༡༠༡	ཡུ་ཕྲ་སི་ཡ་བལ་ག་རིས་།	པི་པ་མ་ཚོ།	མིག་ནད་ལ་།
༡༠༢	ཕོ་རུ་ལ་ཇ་ཡིས་ཙ་ཁིན་།	ཐའི་ལ་ཊ་ཌིང་སམ་ཕ་རུ།	སྙིང་ནད་དང་རྨ་ལ་ཕབ་
༡༠༣	གོ་ལི་འམ་ཨོ་པ་ར་འིབ་།	རབ་ཅི།	གཅིབ་ནང་།
༡༠༤	ག་ལི་འམ་པཏྟོ་སི་ཕོ་ལོ་རམ་།	ཕོ་མནོ་གོ།	རྒྱུ་མའི་ནང་།
༡༠༥	གོ་ལི་འམ་སོར་པ་ཡི་ལོ་ཡིཊབ་།	པི་མིན་ཚོ།	གྲོད་པ་གཙང་མ་བྱེད་པ་།
༡༠༦	ཌེན་ཊེ་འ་ན་ཨལ་ཌི་ཊ་།	ཊེ་ཏ་ཀས་།	སྤྲོ་ནད་སི་བ་།
༡༠༧	ཌེན་ཤི་ཡ་ན་ཡི་ཀྲིག་ཊེ་ཀ་།	ཊེ་ཏ་ཀས་།	ཕོས་པོདའི་སྙིབས་སྨན་།
༡༠༨	ཌོན་ཤི་ཡ་ན་ག་རི་ན་ཏ་	སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་།	ཌོ་བའི་ནང་ལ་།
༡༠༩	ཌེན་ཤི་ཡ་ན་ཌི་སྟུ་མི་ལིས་།	སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་།	ཕོ་བའི་ནད་ལ་།
༡༡༠	ཌེས་ཤི་ཡ་བ་སྐྲོར་རོས་།	ཟེན་ཡང་།	གཙོ་ནི་སྙི།

༡༡༡	ཛིན་ཤི་ཡ་བ་སྐ་ར་ཁེ་ཡི།	ཟྲི་ཡང་།	སྟོབས་སྨན་།
༡༡༢	ཛིན་ཤི་ཡ་ནེ་ལ་མུར་ཀོ་རོབ་ཤི་ཡ་ན་	སྔང་རྒྱན་དཀར་པོ་	ཚད་པའི་སྨན་།
༡༡༣	ཛིན་ཤི་ཡ་ནེ་ལ་པ་མུ་ཊོ་ས་།	ལྐགས་ཏི་ནག་པོ་	སྟོབས་སྨན་།
༡༡༤	ཛི་ར་ནི་འམ་ཀོ་ལི་ནམ་།	ལིག་ཀ་ཐིན་།	ཕོ་བའི་ནང་ལ་།
༡༡༥	ཛི་ར་ནི་འམ་སྲ་ཏིན་སི་།	མིཊ་ཊོ་ཀ་ར་འིས་པིལ་ག་ཏུར་།	ཟུག་སོ་བསལ་།
༡༡༦	ཛི་ར་ནི་འམ་ཛྷུ་པི་ར་རི་ཡ་།	ཨི་ཡམ་ལོ་མི་ཧོག་	འཁ
༡༡༧	ཛི་ར་ནི་འམ། སི་པི་རི་ཀམ།	ཨི་ཡམ་ལོ་མེ་ཧོག	འཁྲུས་པ་ལ་བཤལ་བ་ལ།
༡༡༨	ཛི་འམ་ཡི་ལེ་ཏམ།		ཁམ་བདེའི་སྟོབས་སྨན།
༡༡༩	ང་ཕ་ལི་འམ།སྟེ་ར་ཏི།	པི་ཨོ།	པགས་ནད་ལ།
༡༢༠	གུཊ་ཡེ་ར་རི་པིནས།		ཁམ་བདེའི་སྟོབས་སྨན།
༡༢༡	ཛིབ་སོ་ཕེ་ལ།སེ་རས་ཏི་ཡོའི་ཊས།	ཅིག་ཀ་པ།	ཚོད་པ་དང་ཁོག་བྱས་ལ།
༡༢༢	ཏག་གི་ལིའ།ཨན་སའི་ན་ཏ།		ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱས་ལ།
༡༢༣	ཏ་ལི་ནིའ།ཨི་ལིབ་ཏེ་ཀ།	ཀགས་ཏི་ར་མགོ་མ།	ཕོ་བའི་ནད་ལ།
༡༢༤	ཏ་ལིར་པེས་ཏེས།ཏི་རི་ཀས་པིས།	ཙུ་རག་སྲིལ་ལག།	ཕོ་བའི་ནད་ལ།
༡༢༥	ཏི་རི་ཀའི་ལི་འམལ་ན་ཏམ།	ར་སལ།	ཟླ་མཚན་སྐྱོམས་པ།
༡༢༦	ཏི་ར་གི་ལིའམ།པིན་ན་ཏམ།	སྤུ་མ།	ཟླ་མཚན་སྐྱོམས་པ།
༡༢༧	ཏར་མི་ནི་འམ།སོ་ནོར་ཁིས།	སླ་ཅི་ཡོར་ཅིད།	ཁམ་བདེ་སྟོབས་སྨན།
༡༢༨	ཏི་པོ་ཕ་ཡི་རམ་ནོ་ཡིཊས།	སི་བག་ཐརོན།ཚོར་ཏ་ལུ་ལུ།	ལྷི་ཏ་མིན་སྣ་ཚོགས།
༡༢༩	ཏི་པོ་པ་ཡི།ཏེ་བེ་ཏ་ན།	སི་བག་ཐརོན།ཚོར་ཏ་ལུ་ལུ།	ལྷི་ཏ་མིན་སྣ་ཚོགས།
༡༣༠	ཏི་པུ་རིས།ལ་ག་རིས།	འདམ་བུ་ཀ་ར་མ་ཚོང་།	རྨ་ལ་ཕན་པ།
༡༣༡	ཏུ་མུ་ལས།	ཏ་པོས།	
༡༣༢	ཏི་ཡོས་ཀེ་ཡ་མས།ནི་ཧར།	ཤ་ལང་གྲང་།	དབུགས་ཐུང་དང་སོ་གཟེར།
༡༣༣	ཏི་ཡོས་ཀེ་ཡ་མསསུ་སིལ་ལས།	ཏིན་བ་ནི།ཁུར་ཤ་ནི	དབུགས་ཐུང་དང་སོ་གཟེར།
༡༣༤	ཏི་པེ་ཀམ་ལེན་ཧོ་ཀར་པམ།	མི་རང་པར་པ་ཏ།	རྨ་ལ་ཕན་པ།
༡༣༥	ཏི་པ་རི་ཀམ།ཛར་ཕོ་ར་ཏམ།	ཛོན་སོ་ར་ཏ།	ཅི་ན་ཚ་ལ།

༡༣༦	ཨི་ནུ་ལ།ཇལ་ཀོ་ན་རི།		ཚིགས་འབུད་པ།
༡༣༧	ཨི་ནུ་ལ།ཨོབ་ཏུ་སི་ཕོ་ལི་ཡ།		ནང་ལོགས་སི་རྨ་ཁ་ལ།
༡༣༨	ཨི་ནུ་ལ།རི་ཅྲོ་སོ་ཕ་ལ།	སུས་ཀར་སྣུལ་མ་ནུ།	གློ་ཁོག་དབུགས་ཐུང་ལ།
༡༣༩	ཨི་ནུ་ལ།རིས་མོ་ས།	ཇུས་ཀར་ཕུལ་མ་ནུ།	གློ་ཁོག་དབུགས་ཐུང་ལ།
༡༤༠	ཨི་ནུ་ལ།རོ་ཡི་ལིཡ་ན།	རི་འམ་ཀོ།	ཁོག་བྱུས་དང་བྲང་ལ།ཟུག་མོ་ཡོང་ན།
༡༤༡	ཇི་ནི་པོ་རས།ཀོ་མུ་ནིས།	ཇུ་ནི་པར་ཤུག་པ།	བཤལ་སྨན།སྦྱོས་པ་ཞི་བྱེད།
༡༤༢	ཇི་ནི་པོ་རས།མི་ཀོ་རོ་པོ་ཏ།	ཇི་ནི་པར་ཤུག་པ།	བཤལ་སྨན།སྦྱོས་པ་ཞི་བྱེད།
༡༤༣	ཇི་ནི་པེ་རས།རི་ཀར།	ཇི་ནི་པར་ཤུག་པ།	བཤལ སྨན་སྤོན་པ་ཞི་བྱེད།
༡༤༤	ཇུ་རི་ནི་འ།མི་ཀོ་རོ་སི་ཕ་ལ།	སྤང་ཚོད།	ཁོག་བྱུས་ལ།
༡༤༥	ཇི་རི་ནི་འ།མི་ཀོ་རོ་སི་པ་ལ།	གུ་གུལ།	ངར་རྒྱས་པ་ཚད་པ་ལ།
༡༤༦	ལོག་ཏུ་ཀ།ལེ་སར་ཤི་ཡ་ན།	ལྷ་འིལ་ཊ་ས་ལད།	པགས་ནད་ལ།
༡༤༧	ལེན་སིའ་ཏེ་བི་ཏེ་ཀ།	སྤྱ་ཡང་རྩ་བ།	སྐྲབས་སྨན་རྨ་གསོས་པ།
༡༤༨	ལི་འོ་ནོ་པོ་ཊེ་འམ།ལི་ལོ་ནོ་པོ་ཊེ་འམ།	པ་ལུ་	རྨ་གསོས་པ།
༡༤༩	ལི་འོ་ནོ་པོ་ཊེ་འམ།ན་ནམ	པ་ལུ།	རྨ་གསོས་པ།
༡༥༠	ལི་ནམ་པེ་རེ་ནི།		འཇམ་པོ་བྱ་བྱུས་སི་སྨན།
༡༥༡	ལོ་ཡི་ཊེ་འ།སི་རོ་ཊེན།	རྩ་བ།	ཁྲག་གཙང་མ་བྱེད་པ།
༡༥༢	ལོ་མ་ཏོ་གོ་ནིའམ།རོ་ཏ་ཏམ།	ཅིམ་རང་།	ཚད་ལ།
༡༥༣	ལོ་ནི་སི་ར།སྦྱི་ནོ་ས།		དབུགས་ཐུང་དང་མགོ་ཚག་ལ།
༡༥༤	ལ་ཡེ་ཙ་ནིས།ཏི་ནྣ་ལ་ཡ་ནིས།	ག་ཡང་གར་ལོ།	ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱུས་ལ།
༡༥༥	ལ་ཡེ་ཙནིས།ནུ་ཏནས།	ལབ་སུ།	བཤལ ནད་ལ།
༡༥༦	ལི་ཀོབ་སིས་ཡརེ་ན་སིས།		སྐྲབས་སྨན།
༡༥༧	མལོ་ར་ཏེ་སི་ལ་ཏ།	སུ་ཅི་ལི།	མཆིན་པའི་སྐྲིབས།
༡༥༨	མ་ཏ་ཏེ་ཡ་ས་ཏརམ།ཁོམ་སོ་ནི།		གཅིན་སྙི།
༡༥༩	མི་ཀོ་ནོབ་སིསཨེ་ཀུ་ལི་འེ་ཏ།	ཏི་ནྣ་ལ་ཡན་བི་ལུ་པོབ་པི་ཡག་ཤ་ཚེར་མམ།	བད་ཀན་སྨུག་པོ་དང་མཆིན་པ་དང་གློ་བའི་ནད་ལ།
༡༦༠	མི་ཏེ་ཀ་གོ་ལུ་པུ་ལི་ན།	བུ་སུ་ཧང་པོ།	གློ་ནད་དང་ཁོག་བྱུས་ལ།

༡༦༡	མིན་ཐ་ལོང་གི་ཕོ་ལིཪོ།	ཏརོས་མིན་ཊ་ཕོ་ལོ་ལིང་།	མགོ་ཚག་དང་ཕོ་བའི་ན་ཚ་ལ།
༡༦༢	མ་ཡི་ཀ་རོལ་ཊེ་པི་ཊ་ཀ།		གློ་བ་མི་བདེ་བྱས་ལ།
༡༦༣	མའི་ནི་ཀུཌ་ཊེའ་ཀཤ་ཤི་མི་རི་ཀ།		མཆིན་པ་སྐྱོབས་བསྐྱེད།
༡༦༤	མོ་རི་ན།ལོང་གི་ཕོ་ལིའ།	ཀིམ།	སྲིན་རྒྱས་པ་ལ།
༡༦༥	མི་རིག་རིའ།སྐྱེ་འ་མོ་ས།	འོམ་བུ།	གྲུག་ལ།
༡༦༦	རྒྱི་པི་ཏ།གོ་འི་ཊུ་ལེས་སིན།	ཁ་ཊུ།	བཤལ ནད་ལ།
༡༦༧	ནི་པེ་ཊ།ཊེིས་ཀོ་ལོར།	ཤམ་ལོ་ལོ།	ཆམ་པ་དང་ཕོག་བྱས་ལ།
༡༦༨	ནི་པ་ཊ།ཨི་རིག་ཊ།	ཨི་རི་པན་ཚོ།	བཤལ་ནད་ལ།
༡༦༩	ནི་པ་ཊ་ཨི་རི་འོས་ཊ་ཁེ་ཡ།	བཟི་སྨན་ཕིག་ལེ།	མིག་ནད་ལ།
༡༧༠	ནི་པ་ཊ་ཕོ་ལོ་ཀོ་ས།	ཤང་གུ་ཀ་རམ།	ཆམ་པ་དང་ཕོག་བྱས་ལ།
༡༧༡	ནི་པ་ཊ་གུ་ལུ་ཊེ་ནོ་ས།	ཇ་དུག་པ།	བཤལ་ནད་ལ།
༡༧༢	ནི་པ་ཊ་ལ་ཡཱི་ག་ཊ།	ཇ་དུག་པ།	ན་མོ་ནི་ཡ།
༡༧༣	རྒྱི་པ་ཊ་ལིཙུ་ཀོ་ལ་ཡིན།		པགས་ནད་ལ།
༡༧༤	རྒྱི་པ་ཊ་ལོང་གི་བྲིག་ཊེ་འོ་ཊ།	སྲིན་གུ།ཆག་ནམ་གོ།	ཕོ་བའི་ནད་ལ།
༡༧༥	ཡོ་ནོར་མ།ཧྲིས་པི་དམ།	ར་ཏན་ཇོད།	ག་ཇོ་ན་འབྲི་མགོ།སྙིང་ལ། སྟོབས་སྐྱེད།
༡༧༦	ཡོ་རོ་བན་ཅ་ཡི།ཏན་སི།	སྒྲོ་ཤང་པར་ཆེ།	ཤུ་བ་ལ།
༡༧༧	ཡོགས་སི་རི་ཡ་ཊི་གྱུ་ན།	མཙུན་ཊེན་སོ་རོལ།	འཇུ་བ་དང་བཤལ་སྨན།
༡༧༨	ཡོགས་སི་ཊོར་པིསལབ་པོ་ནི་ཀ།	ཊུས་ཀུམ	སྨ་ལ་ཕན།
༡༧༩	ཡོགས་སི་ཊོ་རོ་པིས།མེ་ཀོ་རོ་ཕོ་ལ།		རྨ་ལ་ཕན།ཚད་ལ་ཕན།
༡༨༠	པ་པོ་ར།ནུ་ཊི་ཀ་འོ་ལི།	ཡོ་རན་ཇ་པོ་པི།	ན་ཟུག་ལ།
༡༨༡	ཛར་ནས་སི་འལགས་ཟ་མ་ནི།		གཅིན་སྙི།
༡༨༢	པི་ཊི་ཀུ་ལ་རིས།བྲི་ཕོ་ལིའ	ལུ་ར་མིན་ཐག	ཞི་སྨན།
༡༨༣	པཱི་ཀུ་ལ་རིས།ཅི་ལན་ཐི་ཕོ་ལི་ཡ།	ལུག་ཏུ་དཀར་པོ།	ཕོ་བའི་ནད་ལ།
༡༨༤	པེ་ཊི་ཀུ་ལ་རིས།ལོང་གི་ཕ་ལོ་ར།	ལུག་ཊུ་སེར་པོ།	གཅིན་སྙི།
༡༨༥	ཇེ་ཊི་ཀུ་ལ་རིས།མོ་ལིས།	ལུག་ཊུ་དམར་པོ།	རྨ་ལ་ཕན།

༡༨༦	ཕི་ག་ནམ།ཏར་མ་ལ།	འི་ལ་ཊ་ཏུ་ཡི་སེ་པན།	དབུགས་ཐུང་དང་སྙིང་ནད་དང་གཅིན་སྙི་ལ།
༡༨༧	ཕེ་རོབས་ཀི་ཡ།ཨི་བོ་རོ་ཏེ་ནོ་ཡི་ཏས།	འིལ་ཊ་ལེ་ན་ཊར་སྒི་ལིང་།	ལགས་ཟ་ཏེ།
༡༨༨	ཕོ་ས་ལིས།ཡལ་ཀི་ཀིང་གི།	ལྷིན་ཏར་ཅེ་རི་ཤོག་ལོ།	ཚོགས་ནད་འབམ།སྙིང་ནད་དང་འབུ་སྐྲོད་སྨན།
༡༨༩	ཕོ་ཐྲི་ཀ་ལ་ཡེ་ན།སྲ་ཡིལ་ཏ།	ལང་ཏང་།	བཟི་སྨན། འབུ་སྐྲོད་སྨན། ཡོ་ཧྲོ་པའིན་དརག
༡༩༠	ཛེ་ཀོ་རོ་རིཏ་ཟ།ཀུར་ཏུའ།	ཀུཏ་གི་ག་འོར།	ཟས་འཇུ་བ་དང་སྟོབས་སྐྱེ་ཁ་བ་མཆིན་པ་ལ་ཕན།
༡༩༡	ཛེམ་པི་ནེ་ལ། ཏེ་ནེ་ར།		གྲོད་སྦྱོས་འཛོམས་སྨན།ཀྱུང་གཅིན་སྙིད།
༡༩༢	པ་ལན་ཏེ་གོ།ཊེ་པེ་རེས་ས།	ཐར་རམ།	བཤལ་ནད་བཀའ་པ།རྒྱུ་ཀྲིན་འདོན་སྨན། ངར་སྐྱེད།
༡༩༣	པ་ལན་ཏེ་གོ། མེ་ཛོར།	རི་པལ་ག་རས།	བཤལ་ནད་བཀག་པ་རྒྱུ་སྲིན་འདོན་སྨན་ངར་སྐྱེ།
༡༩༤	པོ་ཊོ་པོ་ལམ།	མ་ཡ་ཨེ་པལ།འན་ག་ག་རི།	ཀིན་སར་ཞི་བྱེད།རོ་ཊི་འོ་སྲུང་སྐྱོབ།
༡༩༥	པོ་ཧོན་ཏེ་ལ།ཨེམ་བི་གུ་ཡ།		སྟོབས་སྐྱེད་སྨན།
༡༩༦	པོ་ཏོན་ཏེ་ལ།ཨན་ས་རི་ན།	སིལ་རི་ཊ།གྲི་མ།	འཇུམས་པ་དང་བཤལ་བ་དང་ལིའུ་ཀོ་ཊེར་མ།
༡༩༧	པོ་ཏེན་ཏེ་ལ།ཡོ་ཧྲོ་རེས་སང་གུའི་ནེའ།	ཅིས་ཤིང་།	ཚད་ལ།
༡༩༨	པོ་ཏེན་སི་ལ།སུ་ཏུ་ཏེ་ཏེ་ཀོ་ས།	སིན་ཀྲུའི་ཕོའི་ལ།བྱིའང་གར།	ཚད་ལ།
༡༩༩	ཛོ་ཏེན་ཏེ་ལ།ཇུ་ཏུ་ཏེ་ཀོ་ས།	ཁྲག་ཧོ།	གཉིད་མི་ཡོང་བ།
༢༠༠	སྲང་གསོ།པ་བུ་ལ་རི་ཡ།	སྲང་གོས།པ་ལནས།	གྲོད་སྦྱོས་འཛོམས་སྨན།གཅིན་ནད་སྙི་ཕོ་བའི།
༢༠༡	སྲི་སུ་ལ།མའི་ཀོ་རོ་ཕི་ལ།	སྲིམ་རོས་སེ་བ།	ཁོག་བྱས་ལ།
༢༠༢	སྲི་སུ་ལ་རོང་སིའ།	སྲིའམ་རོས་སི་བ།	ཤ་ཁྲག་གི་ན་ཚ་ལ།
༢༠༣	རེ་ནན་ཀུ་ལས་བ་རོ་དར་སུ་སི།	མའོ་གིང་།	འཇུ་བྱས་བད་སླུག

༢༠༤	རོ་ནན་ཀུ་ལས།ལྷ་ཡི་རས།		ངར་བསྐྱེད།
༢༠༥	རེ་ནན་ཀུ་ལས།ཡོ་བ་ཏས།		རྐྱལ་སྐྲངས་པ་དང་སོ་གཟེར་ལ།
༢༠༦	རོ་ནན་ཀུ་ལས།ཊེ་རི་ཕོ་ཕོ་ལས།	རིང་གོ་	བཤལ་ནད་ལ།
༢༠༧	རོ་ནན་ཀུ་ལས།ཊེ་རི་ཀས་པིས།	བཙུ་ཏུ་ག་སྦལ་ལག།	མིག་སྐྲངས་ལ།
༢༠༨	རི་ཙུམི།བ་པིའ་ནམ།	ཏུ་བརབ།	རི་ལ་ཅི་ན།བཤལ་ནད།
༢༠༩	རི་ཙུམི།བ་པིའ་ནམ།	ཏུ་བརབ་རི་ལ་ཅི་ནི།	བཤལ་སྨན།
༢༡༠	རོ་ཊཻ་ཨོ་ལ།ཀི་རོ་ཏུ་ལ་ཏ།	སི་བའི་བ་ཐག།སྲོ་ལོ།	སེམས་སྡོམ་བསལ་བ།གྲན་པ་གསོ་བ།ཁམས་བདེ་སྟོབས་སྨན།
༢༡༡	རོ་ཊཻ་ཨོ་ལ།ཧི་ཊེ་རོ་འདོན།	སི་པི་བ་ཐག་སྲོ་ལོ།	སེམས་སྡོམ་བསལ་བ།གྲན་པ་གསོས་པ།ཁམས་བདེ་སྟོབས་སྨན།
༢༡༢	རོ་ཊཻ་ཨོ་ལ།ཤིམ་ཊཻ་རི་ཀ་ཊ།	སེ་བའི་བ་ཐག་སྲོ་ལོ།	སེམས་སྡོམ་བསལ་བ།གྲན་པ་གསོས་པ།ཁམས་བདེའི་སྟོབས་སྨན།
༢༡༣	རོ་ཊཻ་ཨོ་ལ།ཊེ་པི་ཊེ་ཀ།	སོ་བའི་བ་ཐག་སྲོ་ལོ།	སེམས་སྡོམ་བསལ་བ།གྲན་པ་གསོས་པ།ཁམས་བདེའི་སྟོབས་སྨན།
༢༡༤	རོ་སི་བ་པི་འན།	འི་ལ་ཊ་རོས་སོ་བ།	ལྷི་ཏ་མིན་ མཆིན་པའི་ནད།
༢༡༥	ཏུ་པིའ་གོར་ཊེ་ཕོ་ལ་ཡེ།མོ་ཊ་ཊར།	མ་ཊཻ་ཊར།བཙོད།	རྒྱུ་སྲིན་འདོན་སྨན།ཁྲག་གཙང་མ་བྱེད་པ།
༢༡༦	ཏུ་མིགས་པོ་ཊེན་ཊེ་ཡེ་ཊ།	ཤོ་མ།	ཞཤལ་སྨན་འབུ་སྲོད་བྱེད་སྨན།
༢༡༨	ས་ཀུས་ས་རིཨོ་བྲིག་ཊེ་ཡོ་ཊ།	སྤ་རྒྱེ་དེ་བྲ་ཧྨཱ།ག་མལ།	ཤུ་བ་ལ།
༢༡༩	སས་སུ་རི་ཡེ་ང་ཕ་ལོ་ཤི་ཊས།	པན་སིལ།	རྒྱུ་མི་ནད་ལ།
༢༢༠	ས་ཀུས་སུ་རི་ཡོ་ཛ་སི་ཡོ།	ཡུ་ལིའང་།	མཁལ་ནད་ལ།
༢༢༡	ས་ཀུས་སུ་རི་ཡེ།ཛ་སི་ཡེ།	ས་ཤུག	གཅིན་སྐྱིས།
༢༢༢	ས་ཙུས་སུ་རི་ཡེ།ལབ་པ།	གོས་ཊས་ ཀུཐ་ཏུས་ཏ།	དབུགས་ཐུང་རྒྱུ་སྲིན་འདེབ་སྨན་གྲོང་སྤྲོས་འཛོམས་སྨན།
༢༢༣	སེགས་སི་ཕྲ་ག་སེར་ནུའ།	ཕྲི་ཏ་ས་འཛིན་དམན་པ།	སྟོབས་སྨན།
༢༢༤	སེགས་སི་ཕྲ་ག།ཛིག་ཀུའི་མོན་ཊེའ་ན།	ས་སོ་མན་མཚོ།	མཆིན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད།
༢༢༥	སེགས་སི་ཕྲ་ག་པལཱི་ན་རི་ཡ།	སུམ་ཙུ་ཏིག།	མཆིན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད།

༡༢༦	སེགས་སི་ཕྲ་གསྐེ་ནོ་ཕོ་ལ།	མན་པ།	ཁྲག་གཙང་བྱེད།
༡༢༧	སྐོར་ཟོ་ནེ་རི།ར་ག་ཏ།	རྩ་མཁྲིས།	རྒྱུ་མི་ནད་ལ།
༡༢༨	སྐོ་རོ་ཕུ་ལ་རི་ཡ་ཊེན་ཏ་ཏ།	དམ་ཅི།	ཟ་འདུ་བྱུས།
༡༢༩	སྐོ་རོ་ཕུ་ལ་རི་ཡ།གོ་ཡིལ་ཟེ།	ཇོག་ར་ཏ།ཡར་མ།	ཚིགས་ནད་ལ།
༡༣༠	སྐྲུ་ཏེལ་ལ་རི་ཡ།སྲོས་ཏ་ཏ།	ཏ་ཨུན་ཅིང་།	རྒྱ་ལ་མིག་སེར།
༡༣༡	སེ་ཊམ།ཨི་ར་སི།	སྐྲོན་གོ་རོབ།	ཞཤལ་ནད་ལ།
༡༣༢	སི་ནེ་སི་འོ།ཁི་རི་སན་ཐེ་མོ་འིཊས།	ཀྲུ་གྲུས།	སྙིང་ནད་ལ།
༡༣༣	སི་ནེ་སིའོ།ཏེ་བ་ཏེ་ཀས།	ཉི་ཡང་གར།	གཅིན་སྙི་ལ།
༡༣༤	སི་ལི་ནི།ལ་ག་རིས།	ཉི་ལི་ཊར།ཀེམ་པ་འི་འོན།	པགས་ནད་ལ།
༡༣༥	སོ་ལ་ནམ་གྭ་ཏུམ།	མ་ཁོཡི།	ཟས་འདུ་བ་དང་གཅིན་སྙི།
༡༣༦	ས་ཕོ་ར། ཧྭར་གོ་རོབ་ཏེ་ཡ་ན།	སིང་ཐིག།	ཁྲག་གཙང་མ། བྱེད་པ།
༡༣༧	སྤྲི་ཏ་ཡིས།ཀ་གོ་རོར་རབ་ཊོན།		ཕོ་བའི་ནད་ལ།
༡༣༨	སི་ར་ཏེ་ཡ།གོར་ཊ་ཏ།	འིལ་ཊ་ཅི་ར་ཡེཏ།ཏིག་ཏ།	ཚད་ལ།
༡༣༩	སི་གི་ཡ།ཛེ་ཏེ་འོ་ལ་ཏ།	འིལ་ཊ་ཅི་ར་ཡོ་ཏ་ཏིའ་ཏ།	ཚད་ལ་སྟོབས་བསྐྱེད།
༡༤༠	སི་ར་ཏེ་ཡ།ཕོ་ཏེ་འོལ་ཏ།	འིལ་ཊ་ཅི་ར་ཡོ་ཏ།ཏིའ་ཏ།	ཚད་ལ་ཚད་པའི་སྨན།
༡༤༡	ཏ་ན་སི་ཏམ།ཊོ་ལི་ཁོ་ཕི་ལམ།	ཁམ་པ་སེར་པོ།	རྒྱུ་ཕྲིན་ལ།
༡༤༢	ཏ་ན་ཏེ་ཏམ།ཕུ་ཏུ་ཏེ་ཀུ་ལོ་སམ།	ཁམ་རྒྱ།	རྒྱུ་སིན་ལ།
༡༤༣	ཏ་ན་སི་ཏམ།གི་རི་ས་འིལ།	ཁམ་རྒྱ།	རྒྱུ་ཕྲིན་ལ།
༡༤༤	ཏ་ན་སི་ཏམ།ནི་ནམ།	ཁམ་རྒྱ།	རྒྱུ་ཕྲན་ལ།
༡༤༥	ཏ་ན་སི་ཏམ།ཏེ་བ་ཏི་ཀམ།	ཁམ་རྒྱ།	ཚད་པའི་སྨན།
༡༤༦	ཏ་རིག་ཟ་ཀམ།ཨོ་ཕི་སི་ནེན།	ཊན་ཊ་ལིའན་ཁུར་མང་།	ཟུག་མོ་མེ་མཁེན། ཕོ་བྱུས་དང་གཅིན་སྙི་དང་ མཆིན་པའི་ནད་དང་སྟོབས་བསྐྱེད།

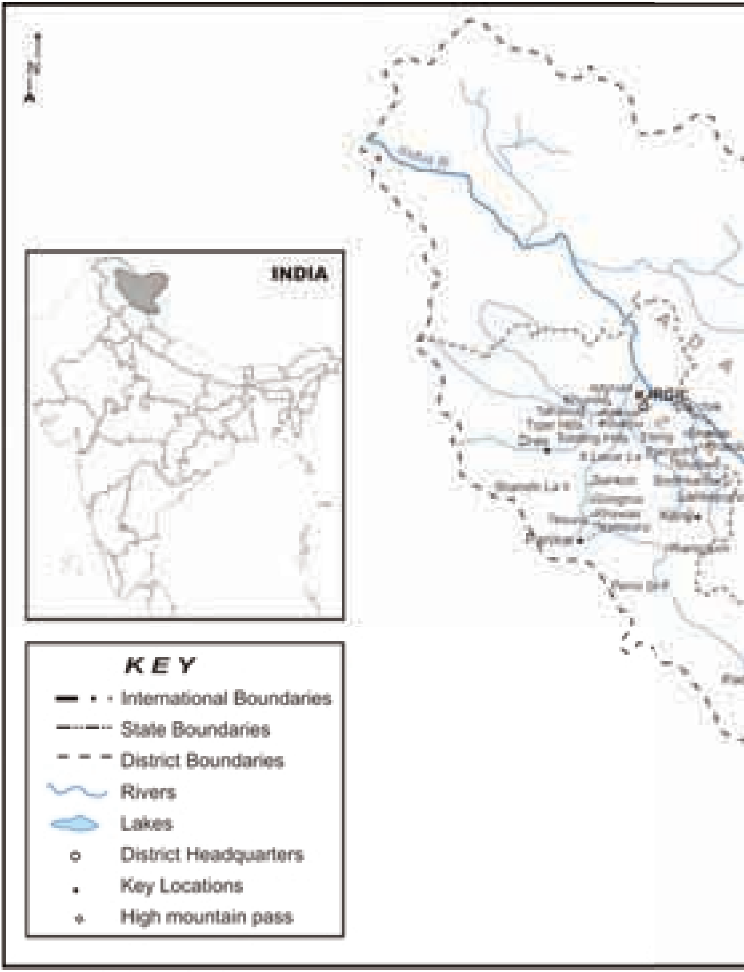
༡༤༧	ཏ་རིག་ཟ་ཀམ།སི་ཀི་མིན་སིས།	ཁྲུར་མང་དཀར་པོ།	ཚད་པའི་སྨན་དང་ཟུག་སྨོ་ཞུང་ང་གྲོ་བྱས།
༡༤༨	ཐ་ལིག་ཏ་རམ།ཨལ་པི་ནམ།	ཨལ་པིན་ཏུའི།	ཚད་ལ།
༡༤༩	ཐ་ལིག་ཏ་རམ།ཕོ་ཡི་ཏི་ཏམ།	སྔོ། སྔིན།	གཅིན་སྣི་དང་ཚད་ལ།
༡༥༠	ཁྲར་མོབ་སིསབརབ་ཏ།		ན་ཟུག
༡༥༡	ཐ་ལས་པའིཨལ་ཕིས་ཏི་རོ།	ཁྲིག་པ།	འཇུ་བྱས་དང་ཚད་ལ།
༡༥༢	ཐ་ལས་པའི་	ཁྲིག་པ།	འཇ་བྱས་དང་ཚད་ལ།
༡༥༣	ཐ་ཡེ་མས་སེར་པོ་ལམ།	འིལ་ཏ་ཏ་ཡེ་མི།	གྲོད་སྡོས་འཛོམས་སྨན་ངར་བསྐྱེད།
༡༥༤	ཏ་ར་གོ་པོ་གོན།གོ་རོ་སི་ལིས།	གཏོས་པི་རེ་ཏ།ཐར་ནོ།	རྩ་གསོ་བྱས།
༡༥༥	ཏ་ར་གོ་པོ་གོན།གོ་རི་སི་ལིས།	གཏོས་པི་རེ་ཏ།ཐར་ནོ།	རྩ་གསོ་བྱས།
༡༥༦	ཏེ་རི་བུ་ལས།ཏེ་རིས་ཏེ་རིས།	ཇང་ཅར་འིན།གོ་ཁོ་རོ། ཟེ་མ།	གཅིན་སྣི་འདོད་ཚགས་ཞུང་ན་སྟོབ་བསྐྱེད།
༡༥༧	ཤུལ་མས།ལི་ཅི་ཡ་ན།	ཡུམ་པོག།	རྩ་དང་ སྟོབས་བསྐྱེད།
༡༥༨	ཡར་ཏི་ཀ།ཧེ་པར་པོ་རི་ཡ།	སྲིང་གིང་ཧེའརས།ཟྭ་ཚོད།	སྣིང་ནད་ལ།
༡༥༩	ཕྲིར་བས་ཀམ། ཐབ་པས།	ཕ་ལན་ནེལ།སུ་ལིན།འདན་ད་ཤལ།	དབུགས་ཕྱུང་མེད་པ།
༡༦༠	ཕྲིནས་ཏོགས་སི་ཀམ། ཏ་ཡི་ཏུན་ཏེ་ན་ནེའ།	སྨྱོ་དུག་མོ་ཉོང་།	ཉཤལ་བྱས་ལ།
༡༦༡	ཕྲི་འོ་ལ། བའི་ཕ་ལོ་ར།	བ་ན་ཕ་ཤ།	བཤལ་བྱས་ལ།
༡༦༢	ལ་ཏི་མི་ཡ།ག་ལ་བྲ།	པ་ལུ།	རྩ་ཁ་ལ།
༡༦༣	ལ་ཏི་མི་ཡ།སྐྱོ་ལིགས་ཀ་ཡི།	པ་ལུ།	རྩ་བ་ལ།
༡༦༤	ལ་ཏི་མི་ཡ།ཏོ་མིན་ཏོ་ས།	པ་ལུ།	རྩ།ཁ་ལ།
༡༦༥	ཡང་གི་ཡ།ག་ལ་ཞུ་ཀ།		ཁམས་བདེ་སྟོབས་བསྐྱེད།
༡༦༦	ཡང་གི་ཡ།ཏོ་ན་ཡི་ཕོལིའ།		ཁམས་བདེའི་སྟོབས་བསྐྱེད།

Notes

Notes

Notes

Notes



Map prepared by: Virender Kumar

KEY LOCATIONS IN LADAKH

Map Not to Scale

About the Authors

Dr. O P Chaurasia

Dr. Chaurasia is a senior scientist at the Defence Institute of High Altitude Research (DIHAR, DRDO), Leh. He has indepth knowledge about the floral diversity of Ladakh and has conducted extensive botanical field research in different valleys of Ladakh.

Ms. Nisa Khatoon

Ms. Khatoon has been associated with the High Altitude Wetlands Conservation Project at WWF-India, Leh office, as a Project Officer since 2003. She has been carrying out botanical surveys as well as education and awareness programmes with the WWF-India team in remote areas of Ladakh.

Dr. Shashi Bala Singh

Dr. Singh is the Director, Defence Institute of High Altitude Research (DIHAR, DRDO), Leh. She has rich experience in the field of high altitude human physiology. She has contributed to the development of supplementation with specific drugs to improve high altitude induced impairment in cognitive functions. She has also developed a method for ameliorating hypophagia at high altitude by taking ginger-based appetizers before meals.