

# **Field Guide**

## **Plant Biodiversity of Ladakh**

ལ་དྲགས་སི་ཕེ་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 biodiversity 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 : Plant Biodiversity** 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 : 30 July 2008

## PREFACE

Plant biodiversity has been the source of food and other necessities for human beings since time immemorial throughout the world. 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° C while the temperature goes upto 40° C in summer. The cold arid zones of Ladakh Himalaya may be classified into Indus, Nubra, Changthang, Zaskar and Suru for systematic ethnobotanical studies.

Several ethnobotanical explorations have been conducted by the authors during which they have collected numerous plant specimens. 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 along-with brief botanical notes, habit & 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.



འཇིག་རྟེན་གང་པོའི་ནང་རྩལ་རྒྱུགས་པ་ནས་སར་ལ་ལྟོན་པ་དང་ཚེ་ཤིང་ནི་མི་ཀུན་ནི་མིའ་བཟའ་  
བདུང་དང་དགོས་སྡུམ་སྡུམ་ཚོགས་སེའུབུང་ཁུངས་ཡིན་ཞོག། གནམ་གཤིས་དང་ས་མཐོན་པོ་སྡུམ་ཚོགས་  
དང་གཞན་ཡང་དོན་ཚན་སྡུམ་ཚོགས་སེམ་བྱས་ཏེ་དེ་ལྟ་ལ་ཡི་ནང་ལ་ཚེ་ཤིང་ལྟོན་པ་དང་སེམས་ཅན་སྡུ་  
ཚོགས་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག། དེ་ཚང་མ་ལྟོངས་འདིར་ཡོད་པའི་ས་གནས་སེམ་མི་ཀུན་དང་འབྲེལ་ཡིན་ཞོག།

གང་ལུལ་ནི་ས་མཐོན་པོ་ཀུན་དང་འཛམ་སྐྱིང་དེ་ལྟོད་དང་བྱང་དེ་པོ་ལར་སྡེད་སལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག།  
རྒྱ་གར་རི་གང་ལུལ་ནི་དེ་ལྟ་ལ་ཡི་བར་རྩྭ་གས་སེ་རམ་ལྷ་གཤམ་མིར་རི་ལ་དགས་དང་། དེ་ལྟ་ཅལ་  
ཡི་གར་ཞེ་ཞི་དེ་ཀུན་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག། དེ་པོ་དེ་རྩྭ་གས་སེ་ཁོར་ལུག་ནས་དུག་བྱས་ཡིན་ཞོག།  
འདི་ལྟོད་སེ་པོ་རྒྱ་རྒྱུག་ཅམ་ཡང་ལུལ་ཀུན་དང་བར་ཆད་དེ་ལུས་ས་ཞོག། ཅིའ་ཟེར་ན་ཁ་མང་པོ་  
བབས་ཏེ་ལམ་ཀུན་འགགས་ས་ཞོག། དགུན་ལ་གང་དྲོའི་ཚད་ཟེ་རུ་ནས་བབས་ཏེ་མ་ཡི་ནས་ ༡༥  
རེ་རྒྱུག་པའང་སློབ་པ་ཡིན་ཞོག། དབྱར་ལ་ནི་གང་དྲོའི་ཚད་འཛགས་དེ་ཟེ་རུ་ནས་ལྷུ་ལ་ཉིག་རི་  
བཞི་བཅུ་རེ་རྒྱུག་པའང་སློབ་པ་ཡིན་ཞོག། ལ་དགས་སེ་དེ་ལྟ་ལ་ཡི་ས་སྐྱམ་མི་གང་ལུལ་པོ་རྩ་ལྟོན་  
སྡོམ་བརྗོད་འབྲས་པ་ནང་བཞེན་སེང་གོ་གཅིང་པོའི་རྒྱུད་དང་། བྱང་ཐང་དང་། ཟངས་དགའ་དང་།  
སྤྲུ་དགའ་ཚེ་ཀུན་ཡིན་ཞོག། དབང་ཆ་ཡོད་མཁན་ཀུན་ནི་ས་རྩ་རིགས་སྡུམ་ཚོགས་རྒྱས་འབྲས་ཏེ་རྩ་ལྟོན་  
ནི་དཔེ་ཀུན་བརྩམས་དེ་རྩ་རིགས་སྡུམ་ཚོགས། དཔེར་ན། སྐྱན་རྩ་དང་། དྲི་ཞིམ་བསངས་རྩ་ས་ལ་སན་པ་  
དང་། གཞན་ཡང་ཁག་ཆེན་པོའི་རིགས་ཚང་མའི་ཚོ་བྱས་ཏེ་ཡིན་ཞོག། རྩ་རིགས་སེའུབུང་བཤད་དང་  
མནམ་པོ་རྩའི་སྡོམ་བརྗོད་དང་། རྩེས་ས་དང་། གཤིས་ཀ་དང་། བན་ཐོགས་ཀུན་བཤད་དེ་ཡོད།

དག་མའི་དཔེ་ཆ་ཚེ་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་སྡུམ་ཚོགས་བརྗོད་མཁན་པོ། ས་གནས་སེ་གཞོན་རུ་ཀུན་དང་།  
ཁོར་ལུག་ལ་མཁས་པ་ཀུན་དང་། ཚེ་ཤིང་ལྟོན་པའི་སྡོམ་བརྗོད་འབྲས་མཁན་དང་། ཞིབ་དབྱེད་འབྲས་མཁན་དང་།  
ལ་དགས་ལ་ག་བྱིགས་རྩེར་ལ་བརྗོད་མཁན་ཀུན་ལ་ལ་དགས་སེ་ས་གནས་སྡུམ་ཚོགས་ལ་ཐུགས་རྒྱས་བརྗོད་  
བྱས་ལ་སན་ཐོགས་བྱས་ཡོད། རང་བཞིན་ཁམས་ལ་ཐུགས་འཐུང་མཁན་དང་ལ་དགས་ལ་ག་བྱིགས་  
རྩེར་ལ་བརྗོད་མཁན་ཚང་མ་ལ་འདི་དཔེ་ཆ་པོ་སན་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 could 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, 3<sup>rd</sup> 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.

## རོས་ལིན།

ས་གནས་སེམས་ཅན་ནི་རྒྱལ་བྱེད་པའི་དཔེ་ཆ་ལོ་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བརྗོན་འགྲུལ་ཆེན་པོ་བྱས་པའི་འབྲུག་པུ་ཞིག་ཡིན།  
འདི་དཔེ་ཆ་ལོ་འཕེང་བྱས་ལ་རོགས་མཛད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གི་བཀའ་དྲིན་དང་དགོས་ཡོད།

འདི་པོ་ལྷོ་ར་ལ་ཞིབ་དཔྱད་དང་སློབ་སྦྱོར་བྱ་ས་སེ་སྐབས་སྣ་ཚོགས་ལ་རོགས་རམ་མཛད་མཁན་ལ་དུགས་སེ་ཚོགས་  
པ་དང་མི་མེ་མེ་པ་ཚང་མ་ལ་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན། དེ་ནང་ནའང་ལ་དུགས་རི་སྐོངས་ཡར་རྒྱས་ཚོགས་པའི་ཁྲི་པ་  
སྐྱེའབས་ཆེ་རིང་རྗེ་རྗེ་དང་སྡེ་འོ་རྗེ་དང་དོན་ཚུན་མ་ཟུག་པར་སྐྱེའབས་ཡེ་ལེ་གླུ་པར་མཚོག་དང་ཨའི་ཨའི་ཨའི་ས་  
སྐྱེའབས་འཛིགས་མེད་གཤགས་པ་བཅས་པ་ཀུན་གྱིས་རོགས་རམ་ཚད་མེད་མཛད་པས་ཁོང་ལ་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན།

འདྲེ་སྐྱེ་ཞུ་འདི་ལོ་འོ་ཚོན་རིག་པ་ལམས་པ་ཟག་ཟར་ཟམ་ལུ་སེལ་བ་ལུ་མི། དང་ཟག་ཟར་ཨར་སེ་སེ་སེ་ཏ་ནི།  
གཞན་ཚོན་རིགས་པ་རྣམས་དང་། དེ་དེས་སྣོན་པ་སྐྱེའབས་ཟག་ཟར་ཨར་སེ་སེ་སེ་ཏ་ནི་གཉིས་ནས་གང་ས་གང་ཐོག་  
ནས་སྐོབ་སྣོན་དང་སྐོབ་ས་པ་ཡར་བསྐྱེད་མཛད་པས་ཁོངས་གཉིས་ལ་སྣོད་ནས་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན། ཟུག་ཟར་པ་  
སན་ཏལ་ལ་ལམ་དང་གཞན་རི་ཚོན་རིག་པ་ཚང་མ་ལ་སྣོད་ནས་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ཁོང་ཚང་མས་དཔེ་ཆ་འདི་འབྲུག་བྱས་ལ་  
རོགས་རམ་ཚོད་མེད་མཛད་ཡོད།

ས་གཤེར་འཚར་གཞིའི་རོས་སྣོན་པ་སྐྱེའབས་པ་རིག་ཤིང་གོའ་ཏམ་མི་དཔེ་དཔ་དེའི་རོགས་སྐྱོར་མཛད་པ་ལ་ལྷགས་  
རྗེ་ཆེ་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན།

དཔེ་ཆ་འདི་ལྷོ་ར་ལ་དགོས་སྣོན་ཡོད་པ་སྣ་ཚོགས་ལ་རོགས་མཛད་མཁན་འབའི་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་  
ལའི་འཚར་གཞི་འགན་འཁུར་པ་སྐྱེའབས་པ་དང་ཀང་ཅན་དན་ལའང་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན།

འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་  
ཅན་དང་ར་གཉིས་ལའང་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན།

ལས་དུགས་སེ་མཚོན་སྣོན་ཅན་ལས་དབང་མཁན་པོ་དཀོན་མཚོག་པན་བདེས་དཔེ་ཆ་འདི་ལ་དུགས་སྐད་ལ་བསྐྱར་  
བར་མཛད་པས་ཁོང་ལའང་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན། ཁོང་རི་རོགས་རམ་མཛད་ནས་གནས་སེམས་ཅན་ནི་རྒྱལ་བྱེད་  
པའི་དཔེ་ཆ་ལོ་ས་གནས་སེ་སྐད་ཡིག་ནང་ལ་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་  
སེ་རྗེ་ལ་སྐོར་རྣམས་གཉིས་ནས་རོགས་མཛད་པས་ཁོང་ལ་དམིགས་བསལ་ལ་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན།

སྐྱེའབས་སྐལ་བཟང་དབང་བུ་གྲག་དང་བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་གཉིས་ནས་ལ་དུགས་སྐད་ཡིག་གང་པོ་ཀམ་ལུ་ཟར་དུ་  
བཅུག་པས་ཁོང་གཉིས་ལ་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན། དེ་ནང་བཞེན་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་འབྲུག་པུ་ལུ་  
དང་ཆེ་དབང་གཉིས་ནས་རོགས་རམ་བྱུག་ལས་མང་པོ་མཛད་པས་ཁོང་ལའང་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་འོས་ཡིན།



## CONTENTS

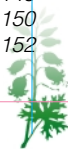
### Introduction

	11
1. <i>Acantholimon lycopodioides</i>	24
2. <i>Achillea millefolium</i>	26
3. <i>Aconitum heterophyllum</i>	28
4. <i>Aconitum violaceum</i>	30
5. <i>Allium carolinianum</i>	32
6. <i>Anaphalis triplinervis</i>	34
7. <i>Aquilegia fragrans</i>	36
8. <i>Arnebia euchroma</i>	38
9. <i>Arnebia guttata</i>	40
10. <i>Aster flaccidus</i>	42
11. <i>Berberis ulicina</i>	44
12. <i>Bergenia stracheyi</i>	46
13. <i>Biebersteinia odora</i>	48
14. <i>Capparis spinosa</i>	50
15. <i>Caragana versicolor</i>	52
16. <i>Carum carvi</i>	54
17. <i>Chorispora sabulosa</i>	56
18. <i>Christolea crassifolia</i>	58
19. <i>Chrysanthemum pyrethroides</i>	60
20. <i>Cicer microphyllum</i>	62
21. <i>Codonopsis clematidea</i>	64
22. <i>Colchicum luteum</i>	66
23. <i>Corydalis govani</i>	68
24. <i>Dactylorhiza hatagirea</i>	70
25. <i>Delphinium brunonianum</i>	72
26. <i>Delphinium cashmerianum</i>	74
27. <i>Dracocephalum heterophyllum</i>	76
28. <i>Echinops cornigerus</i>	78
29. <i>Ephedra gerardiana</i>	80
30. <i>Euphrasia officinalis</i>	82
31. <i>Ferula jaeschkeana</i>	84





32.	<i>Gentiana algida</i>	86
33.	<i>Geranium pratense</i>	88
34.	<i>Heracleum pinnatum</i>	90
35.	<i>Hippophae rhamnoides</i>	92
36.	<i>Hippophae tibetana</i>	94
37.	<i>Hyoscyamus niger</i>	96
38.	<i>Inula racemosa</i>	98
39.	<i>Iris lactea</i>	100
40.	<i>Juniperus indica</i>	102
41.	<i>Lancea tibetica</i>	104
42.	<i>Lindelofia stylosa</i>	106
43.	<i>Leontopodium nanum</i>	108
44.	<i>Meconopsis aculeata</i>	110
45.	<i>Nepeta floccosa</i>	112
46.	<i>Nepeta longibracteata</i>	114
47.	<i>Oxyria digyna</i>	116
48.	<i>Oxytropis macrophylla</i>	118
49.	<i>Pedicularis bicornuta</i>	120
50.	<i>Pedicularis longiflora</i>	122
51.	<i>Peganum harmala</i>	124
52.	<i>Physochlaina praealta</i>	126
53.	<i>Podophyllum hexandrum</i>	128
54.	<i>Primula macrophylla</i>	130
55.	<i>Prunus armeniaca</i>	132
56.	<i>Ranunculus tricuspis</i>	134
57.	<i>Rheum spiciforme</i>	136
58.	<i>Rheum webbianum</i>	138
59.	<i>Rhodiola imbricata</i>	140
60.	<i>Rosa ecae</i>	142
61.	<i>Rosa webbiana</i>	144
62.	<i>Saussurea bracteata</i>	146
63.	<i>Saussurea lappa</i>	148
64.	<i>Tanacetum gracile</i>	150
65.	<i>Taraxacum officinale</i>	152



66. <i>Thylacospermum caespitosum</i>	154
67. <i>Thymus serpyllum</i>	156
68. <i>Urtica hyperborean</i>	158
69. <i>Waldheimia tomentosa</i>	160

<b>References</b>	162
-------------------	-----

<b>Appendix:</b> 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  $32^{\circ} 15' \text{ N}$  and  $75^{\circ} 15' - 80^{\circ} 15' \text{ E}$ , 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 5000m or more above mean sea level. Physiographically the entire region may be classified in five major valleys: Indus, Nubra, Changthang, Suru and Zaskar which lie along the major rivers such as Indus, Shyok, Nubra, Zaskar 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:  $40^{\circ} \text{ C}$  to  $-40^{\circ} \text{ C}$
- Large diurnal variations in daily atmospheric temperature during cropping season ranging from  $0^{\circ} \text{ C}$  to  $35^{\circ} \text{ C}$
- 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  $-59^{\circ}\text{C}$  (lowest recorded from Dras),  $-23^{\circ}\text{C}$  at Kargil and  $-30^{\circ}\text{C}$  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*, *Lavatera kashmiriana*, *Lotus corniculatus*, *Astragalus rhizanthus*, *Verbascum thapsas*, *Lagotis cashmeriana*, *Lagotis kunawurensis*, *Picrorhiza kurroa*, *Oxyria digyna* and *Cap-sella bursa-pastoris*.

**b) Oasisic 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 lycopodioides*, *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) 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. Skillfull 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.



# དོན་རྒྱུད།

རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚན་གྱི་ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག མང་ཆེ་བ་ལ་དུགས་ལ་ཡིན་ཞོག འི་ཐོ་དུལ་མ་ས་རྒྱ་ཀྱི་ལོ་མི་ཉེར་ཁག་དང་མ་ ༤༡.༩༡ ཅམ་ཞིག་བྱང་ཕྱོགས་ ༩༩༠༡༥ དང་གར་ཕྱོགས་ ༡༥༠༡༥ བས་༡༠༠༡༥ ཡི་བར་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག

ལ་དུགས་ནི་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་སི་ཐ་མར་མངའ་སྡེ་རྩམ་སྤུ་ཀཤམིར་རྒྱ་བྱང་བརྒྱ་བདུན་བརྒྱ་ ༡༠% ཅམ་མི་ཚུངས་ཤིག་ཡིན་ཞོག ལ་དུགས་ལ་རྫོང་ཁག་གཞིས་ཡིན་ཞོག དེ་ཀྱང་སྡེ་དང་དཀར་ཕྱིལ་ཡིན་ཞོག དེ་ནང་དུལ་པ་དང་རྒྱ་དང་གངས་རྒྱལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག འི་ཐོ་རྒྱུ་བྱང་ནས་ལྷོ་རྒྱུ་ཕྱོགས་ལ་གཞི་ལོ་མི་ཉེར་ ༩༦༠ དང་བྱང་ཕྱོགས་ཀར་གྱུར་མ་ལ་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་གྱུར་མ་ལ་རྒྱུ་པ་གཞི་ལོ་མི་ཉེར་ ༩༩༥ ཅམ་ཞིག་ག་བྱང་བས་དེ་ཡིན་ཞོག འི་རྫོང་ས་པོ་བྱང་ནས་བྱང་གར་མཚན་ལ་ཡིན་ཞོག ལ་དུགས་སི་ས་བྱང་བརྒྱ་བརྒྱ་ལྷི་ (༡༥%) སང་མངར་དེག་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཚོས་མི་ཉེར་ ༥༠༠ ཅམ་མི་མཐོན་པོའ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག དེ་ཀྱང་གཙང་པོ་ཆེན་པོ་ཀྱང་ནི་གཡམ་གཡོན་ལ་ཡིན་ཞོག དཔེར་ན་སེང་གོ་གཚང་པོ་ རྒྱུ་པོ་གསང་པོ་བྱང་ཐང་དང་སྤུ་རུ་དང་། ཐང་ས་དཀར་ཀྱང་ཡིན་ཞོག

## མཚོན་པོའི་ས་རྒྱུ་ཡང་མིའི་བྱང་ཚོས་ཀྱིན།

- རྒྱ་པོ་དང་རྒྱུ་ཐོས་ཉེའོའི་བྱས་སི་བྱེ་མ་ས་རྒྱུ་དང་བར་སྡོད་ལུས་མཁན་ཡིན་ཞོག
- ཉེ་མའི་ཚ་ཟེར་ཤུགས་ཅན་རྒྱུ་དུ་ཤོག་བྱས།
- རྒྱ་ཡང་མོ་ཡོད་པས་ཞོགས་སི་རྩན་དཀོན་མོ།
- གནམ་གཤིས་ནང་ལ་ཀར་པོན་ཉའི་ཞོགས་སའི་ཉེ་མང་པོ་མེད་མཁན།
- རྩན་ཐོག་འབད་ལྷེད་དེ་གནམ་རྒྱ་ཐུང་ཏུ་བྱ་རྒྱ་ལྷ་ཅམ་མའི་ནས་སེབ་ཉི་བ་པར།
- དཔུན་ཡང་མོ་རྒྱ་པོ་ལྷ་ནས་བདུན་ཅམ་ རོ་སེམ་བར་ནས་ཞེབ་རལ།
- གནམ་གཤིས་ཚས་ཡང་འལྱར་བ་ཅན་༩༩༩ བས་ ༩༩༩
- རྩན་ཐོག་རྩ་བ་ཉེ་མའི་དུས་ལ་གནམ་གཤིས་ཚ་ཡང་ ༩༩༩ བས་ ༩༩༩ རྒྱུ་པོ་འལྱར་བྱས།



- ལྷན་པོ་རྒྱལ་བྱས་ཚུ་ཚོང་རེ་ནང་ལ་གཤམ་མེ་ཏེར་ ༤༠ བས་ ༤༠ ཡི་ཤུགས་  
རྒྱལ་བྱས་གཙོ་ཆེ་བ་ཉིན་གྲང་དེ་རྟེན་ན།
- ཆར་བབས་བྱས་གཙོ་ཆེ་བ་དགུན་ལ་ལ་བའི་རྒྱལ་ལ་ཡིན་ནོག།
- ཤངས་རྒྱ་ནས་རྒྱ་རྒྱན་ཏེ་འཁྲོད་བྱས་དེ་ནང་ནས་མང་ཆེ་བ་ཕན་ཐོགས་མེད་པ་  
ཡིན་ནོག།
- ཆར་རྒྱ་དགོན་མོ། བར་རེའམ་མ་རྒྱན་མེད་པ་ཡིན་ནོག།

གནམ་གཤམ་ཆ་གྲང་གཉིས་ཀ་ཤུགས་ཅན་དང་རྣམ་པོ་ལུས་མཁན་ཡིན་ནོག། ཉི་ཟེར་ཤུགས་ཅན་དང་  
གནམ་གཤམ་དགོན་མོ་རྩེ་རྒྱལ་བྱས་བཅུག་གཞོག། ལོ་གཅིག་གི་རྒྱ་བས་མེད་ནང་ལ་ཆ་གྲང་འཕྲུར་  
རིན་འདུག་གཞོག། དབྱར་དུས་ཐུང་དུག་དགུན་རིན་པོ་གྲང་མོ་ཤུགས་ཅན། དར་ས་ལ་ཟེ་རུ་ནས་  
བབས་ཏེ་ ༥༧ རྒྱལ་པ་སྟེང་པའི་མོས་ལོ་འདུག་དཀར་གྲུལ་ལ་ ༡༩༩༩ དང་མི་རུ་ ༡༩༩༩ ཆའ་ལོག།  
ཆར་རྒྱ་དགོན་མོ་ཡིན་ནོག། ལོ་འཁོར་ལ་མི་ལི་ཏེར་ ༡༠༠ སང་ཉུང་དང་འདུག་ཟེར་འདུག།  
ཆར་མང་པོ་ལ་བབས་ས་ལོག། ཡིན་ནའང་ཅ་ཡིག་རེ་མ་ནེ་མ་གྲང་དང་ཡིན་ནོག། མང་པོ་བབས་ཅན་  
ཡིན་པེ་ ༤ བས་ ༡ རེ་གྲང་ལོག། ལྷན་གཤེར་ལུས་བྱས་པོ་ད་ལམ་ ༤༠% བས་ ༥% ལུས་ས་ནོག།  
དེས་ལུ་ལྷོངས་པོ་རྣམ་པོ་ཐོང་བཅུག་གཞོག།

**མཚོ་པོའི་རྩ་ལྷོན།**

དི་རྩ་ལ་ཡའི་ལ་དགས་རི་མཐོན་པོ་ཀུན་ནི་ལྷོངས་ཡིན་ནོག། དེ་ནང་དང་ལོ་འཁོར་ལ་སྐྱེ་མཁན་དང་དུས་  
རྒྱུན་ལུས་མཁན་ནི་ལྷོན་པ་ཀུན་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག། ཚི་ཤིང་རིང་པོ་མ་ཆའ་འདུག་མཁན་ནའང་ཡོད་  
དང་ལོག། དབྱར་ཤར་བ་དང་ལ་བ་ཀུན་བཞུས་དེས་ལྷོན་པ་ཆའ་དང་ཆ་ལྷོན་ཀུན་སྟེ་བྱས་ཡོང་དེ་ལོག།  
ཨ་གས་སེ་སྐྱེ་བའི་ནང་དང་རྩ་ལྷོན་དང་མེ་རྟོག་ཀུན་ཆ་ཆང་ལྷན་ཏེ་ཡིན་ནོག། ཡིན་ནའང་སེ་བ་ཤེས་བར་  
རི་རྩུག་ཀུན་ལ་ཞོན་མེ་རྟོག་ཆའ་ལོག། རི་ལ་ལྷོ་བས་དང་སྤང་ཐང་དང་བྲག་རིའི་རྩ་ལ་ཀུན་ལ་གྲང་ལུལ་ལི་  
རིའི་མེ་རྟོག་ཀུན་ལྷོ་ཆེ་ཆེ་འབར་ར་ལོག།

༡༥ ཨལ་ལིན་མི་མོ་ལི་ཏེར་ འདི་ལྷོངས་པོའི་རྩ་ལྷོན་གཤེར་ཅན་དང་ཆར་རྒྱ་མང་པོ་ཅན་ཡིན་ནོག།  
ལུ་རྩ་ལྷོངས་མི་རྩ་ལྷོན་ཀུན་ནིས་ཨལ་ལིན་མི་མོ་ལེ་ཏེ་དེ་ལྷོངས་བསྐྱེད་འདུག་འདི་རྩ་སྐྱེས་པའི་ལྷོན་  
པ་མང་ཆད་པོ། ཆ་གྲང་སྟོན་པོའི་ལྷོངས་ལའང་ཡོང་འདུག། ཨལ་ལིན་ནགས་ཚོགས་སི་རིགས་ཀུན།  
བོ་རྟུལ་ལྷུ་ཉི་ལེས་པའི་ནས་ལ་ལི་ལའི་ན་དང་། རོ་དོ་རྟོན་རོ་རེན་ ཀམ་ལི་རྩལ་ཏུ་མ་ཀུན་ཡིན་ནོག།  
མི་མོ་རྟོག་ལྷོན་པའི་རིགས་ཀུན་ནི་པོ་རོ་མི་ལི་འམ་རྟོགས་ཟན་ཏེ་མང་དང་། མེར་བས་ཀམ་ ཐ་པས་



དང་ ལ་མོ་རྟིས་ གཤམ་མི་རིའ་ན་དང་ལ་མོ་རྟིས་ གུ་ན་མ་རེན་སི་དང་། དེ་གོ་རྟོ་ཟ་ཀར་རོག་དང་།  
ཨོགས་སེ་རིའ་རྟི་ལྱ་ན་དང་གེབ་སེལ་ པར་ས་ པས་འོ་རིས་ལ་སོགས་པ།

ལ》 ཨོ་སོ་རྟིག་ ཅ་ཚོན་འདི་ཚོན་པ་ཚང་མའི་ཚོང་ས་ནི་མི་མངས་འདུག་ས་དང་  
ཐང་ཉེ་མོ་དེར་ན་དཀར་གྱིལ་དང་སྤེལ་སོགས་པའི་ཚོང་ས་གུན་ལ་ཡོང་འདུག  
དེ་ཚང་མ་འདྲིག་རྟོན་ཚུགས་ཚང་མ་ཡོད་མཁན་ཡིན་ཅོག དེ་རྟིགས་སི་ཅ་ཚོན་  
གུན་ཉི་རྒྱལ་ནས་སྤོང་མཁན་དང་རང་ཡུལ་ལ་སྤྱེམ་མཁན་སྣ་ཚོགས་ཡིན་ཅོག དེ་གུན་ཡུལ་གུན་ལ་ཡུར་  
བ་དང་ཚོགས་དང་ཡུང་བ་དང་ས་ཚོན་པ་ཡོད་ས་གུན་ལ་སྤྱེའོ་ཅོག འདི་ཚོགས་སི་ཅ་ཚོན་ནི་རྟིགས་གུན་  
མེན་ཐ་ཡོང་གོ་སོ་ཡིའ་ དེ་རྟི་གུ་ལ་རིས་ཡོང་གི་སོ་ཡིའ། དོ་རྟོན་རྟི་ལ་

སྤྱེམ་ས་ རྟི་བ་རྟི་ག་ སི་རྟམ་ཨི་མར་སི་རོ་རྟོའོ་ལ་གའོ་རྟི་རི་སོ་ཡིའ་ ལེན་སིའ་རྟི་བ་རྟི་ག་ རྟི་རི་སོ་  
ཡིའམ། རྟི་རྟོན་སེ་མི་ཡོ་རྟམ་ཨལ་བ་མོ་ལི་ཡོ་རྟམ་ཨོ་མི་སི་ན་ལིས་ལ་སོགས་པ།

ག》 ས་སྤྱམ་མི་ཅ་ཚོན། འདི་ཚོང་ས་པོ་ཚར་རྒྱ་དཀོན་མོ་དང་རྒྱན་གཤེར་ཉུང་དུན་དང་། ཉི་མའི་  
ཚོ་གྲང་འལུར་རིན་འདུག་མཁན་དང་རྒྱུང་པོ་ཤུགས་ཅན་རྒྱག་མཁན་ཡིན་ཅོག ཚོན་པ་ཅ་ཚོན་མང་ཚེ་  
བ་བ་ཐག་རྒྱ་དང་པོ་དང་ལོ་མ་མཐུག་མོ་རྒྱུང་དུན་ཅན་ཡིན་ཅོག

སིའ་གི་གཅང་པོའི་གལས་གཤོན་དང་བྱང་ཐང་རེ་ཅ་དཀོན་ཡོད་ས་གུན་ལ་སྤྱེམ་མཁན་གུན་ པོ་ལི་མོ་  
ན་མ་ཨོ་སི་གུལ་དང་ཨོ་རྟི་རི་མེ་ལེགས་གར་སི་སོ་ཡིའ་དང་གོ་རི་རྟམ་སེ་ལོ་པོ་ཡི་རྟི་དང་གར་ག་ན་པིག་  
མིའ་དང་གོ་པོ་རིས་སྤོན་ས་དང་ཨི་ལི་ཚོ་སིས་གོར་ནི་རི་རོལ་དང་ཚེ་བད། ལན་གྲང་། སེ་བན་  
ལ་སོགས་པ་ཡིན་ཅོག

### མཚོ་ས་གུན་ལ་སྤྱེམ་མཁན་ནི་ཚོན་པ།

མཚོ་སའི་ཚོང་ས་སི་ཅ་ཚོན་གུན་ནི་རུས་པས་འོར་ཡུག་དང་ པརྒྱན་པའི་རྫོགས་མོང་པས་སང་ཚོན་པའི་  
བ་ཐག་སའི་གཤོག་ག་ཡོད་པ་དང་། ཚོན་པ་ལེ་རྟོག་ག་འཕེར་མཁན་གུན་གྲང་འཐེག་སྤེའདུག་གཞོག  
ནི་རྒྱལ་ཡའི་སར་རྒྱགས་ལ་ཡོད་པའི་ཅ་ཚོན་རུས་པ་དམིགས་བསམ་ཅན་ཡོད་པའི་སྤེམ་ག་ཅིག  
ན་ཅང་གྲང་མོའི་གནས་སྤངས་དང་ མཐུན་པའི་ལས་འགུལ་ཤུགས་ཅན་དང་མནམ་པོ་རང་  
དེ་འཚོ་བ་དང་ ཡང་རྒྱར་སྤྱེའདུག་མཁན་ནི་ས་པོན་སྤོན་པའི་ལས་བྱེད་ཐུབ་འདུག གྲང་  
ཡུལ་ལི་མཚོ་ས་གུན་ལ་སྤྱེམ་པའི་ཚོན་པ་གུན་ནིས་འོར་ཡུག་དང་། མཐུན་བྱས་དང་།  
བཟོ་རྩ་བྱ་བྱས་དང་ གསོན་རྟེའ་འདུག་བྱས་གུན་ནི་རྫོགས་བྱོའོ་ཅོག དེ་སོས་ཚོང་ས་འདིའི་གནས་  
གཤེས་བྱོང་པོའི་ནང་དང་གྲང་སོག་མ་བརྒྱག་པ་ལུས་བྱས་ལ་རོགས་སྤེམ་པ་ཡིན་ཅོག གཤམ་འདུ་ཡོད་པའི་  
ཚོན་པའི་ལག་གུན་ནི་ད་ལས་ལ་མཚན་གུན་གྲང་ཡུལ་ལ་སྤྱེམ་མཁན་གུན་ལ་ཡོང་འདུག



༡» བ་ཐག་གི་ཚེར།

ཆར་རྒྱུད་ཀོན་མོ་ཡོད་པའི་ལྗོངས་ཀུན་ལ་ལྗོན་པའི་རིགས་མང་ཆེ་བའི་བ་ཐག་ཀུན་ལ་རྒྱ་ཐོབ་པའི་ཕིའ་  
གཏིང་རིང་པོའི་མཐེལ་ལ་ཆང་ལོག་ དེ་ཚོགས་སེ་བ་ཐག་ཡོད་པས་སངས་མཁའ་མཁའ་ས་པོ་ལུས་བྱས་དང་ ཁ་  
བ་དང་ རྒྱུད་པོ་ལྷགས་ཅན་ལྷན་ལྷན་བྱས་དང་ དལུན་ནི་གྲང་རར་ནས་རྒྱུད་བྱས་ལ་སྐབ་པ་ཡིན་ལོག  
ཀལ་པ། ལང་དང་ དང་ མ་ལུ་དང་ར་སེམ་ས་དང་ སྲང་གོས་པ་ལུ་ལ་རི་ཡ་དང་  
ལ་ཅུ་དང་ ཏུས་ཏྲ་ ལ་སོགས་པ་འདྲིའི་ཁོངས་ལུ་ཡིན་ལོག།

༡» མི་འདའིག་ག་སྐྱེ་བྱས།

སྲང་རྩ་ཀུན་ལྗོན་པའི་དབང་འི་ནང་ར་པོར་ར་ལོག་ དེ་ནང་དང་བརྒྱུག་སྐྱིལ་གཏང་མཁན་ནི་ལྗོན་པ་ཆེན་  
པོ་རེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག། དཔེར་ནས་ སྲུ་མ་ ཆོར་རྩ་ལུ་ལུ་ དང་ ལོ་ནི་སེར་དང་ འོ་མ་ལུ་དང་ ཡུང་།  
དང་ ཀུ་ལའ་ལྟེ་བྱས་དང་ བསྐྱེད་ལ་ཡོང་བྱས་སི་དུས་རིང་པོ་མེད་པས་གཅིག་དང་གཅིག་མན་ན་ཏེ་  
པོར་བྱས་གཟུགས་པོ་ལུ་དུན་ཡིན་ལོག། དེ་ཀུ་སྐྱུན་མའ་གང་མོ་དང་ ཉེ་ཟེར་ལྷགས་ཅན་དང་ ཉེད་  
འི་ནང་ར་གཤེར་ལུ་མང་པོ་མི་རྒྱུག་བྱས་ཀུན་ཡིན་ལོག། གཞན་རྣོགས་ལ་ཆ་མཁན་ཞིག་ནི་སའི་མཐེལ་  
ལ་འལུར་བྱ་ཡོང་མཁན་ནི་རྟེན་ཡིན་ལོག། དཔེར་ན་བ་ཐག་མཐེལ་ལ་ཡོད་པའི་རྩས་ཀུན་ཡིན་ལོག།  
དེས་བྱས་ཏེ་རྒྱུན་དུ་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ཀུན་དལུན་ལ་ལུས་བརྟུག་གཞིག་ དཔེར་ན་ བ་ནི་འཕ་ པར་  
སི་ཀལ་དང་ ཀུ་སྐྱེད་དང་གེ་རྩ་ལོ་ལ་སོགས་པ་ དང་། དེ་ན་ན་ཚོགས་ལ་ལོ་མ་  
ཀུན་ནིས་སངས་རྒྣལ་ལ་ཆ་མཁན་བསྐྱེད་འདུག། ལོ་མ་འཇམ་པོ་ནས་རྩེད་ཀུ་ཆང་ལ་ཡིན་ལོག།  
དཔེར་ན་གདན་རྒྱུད་དུན་འཇམ་པོ་འལོ་ལ་རྩེ་རྩེད་ཀུ་ཚོགས་ཡིན་ལོག། སྤེལ་སྐབ་པོ་སོ་སོ་བྱེད་མཁན་  
ཡང་ན་ཆོར་མི་མགོ་ཅེབ་ཅེབ་ཡོད་མཁན་དཔེར་ན་ ལོང་ཟེད་དང་ མའི་གོ་པོ་ཉིའོ་ཉིས་དང་ སར་མ་དང་  
རི་ཟུན་ཐས་དང་བྲུ་མ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ལོག།

༡» དམིགས་བསལ་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས།

ས་མཐོན་པོའི་ལྗོན་པ་ཀུན་ནི་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་དམིགས་བསལ་ནི་བྱུགས་ལ་ཆ་བྱས་བཟོད་ལུབ་  
བྱས་པོ་ཡིན་ལོག། བྱུགས་ལ་སོང་སྟེ་བཅོག་པོ་ཆ་བྱས་པོ་གཙོ་ཆེ་བ་སེལ་ཀུན་ནི་ནང་དང་གངས་ཆགས་བྱས་  
པོ་དང་། གངས་ཆགས་བྱས་ལ་བགག་སྐྱིལ་དང་ཉུང་དང་བྱོ་བྱས་ཡིན་ནའང་འདྲ།  
ཡང་ན་ གངས་ཆགས་བྱས་ནས་བཅོག་པོ་བྱོ་བྱས་སི་རྒྱུབ་འགལ་ལ་པོ་ཉེ་པ་ལས་ཟམ་མང་དང་ཆ་བྱས་པོ་  
ཡིན་ལོག། སྤོ་ཏོ་པ་ལས་ཟམ་མང་དང་ཆ་བྱས་པོ་ཡིན་ལོག། མོ་ཉེ་སེན་མི་སེས་བརྒྱུད་དེ་ཁོ་ལ།  
རོ་པ་ལས་སྤེན་དང་རྒྱར་ཅ་གོ་རེན་ཡང་ན་གཤགས་གཞིག་ དེ་པོ་མཚན་ནི་དུས་ལ་མངར་ཆའི་ནང་ལ་  
བརྒྱར་བ་ཡིན་ལོག། ཡང་ན་རྒྱར་ཅ་མགས་གཤགས་མངར་ཆ་ལ་ལྷག་ག་བཏོན་པ་ཡིན་ལོག།



མངར་ཚདེས་སེལ་ལི་ལུ་བ་རྒྱལ་བ་བཅུག་གཞོག་ དེ་པོས་གངས་ཚགས་བཅུག་བྱས་པོ་ཉུང་ང་ཕྱོད་འདུག  
དེ་ཚོགས་ལ་ཡང་ཡུལ་ལི་ལྷོན་པ་ཀུན་ཤོང་ཉུང་བུན་ནི་ནང་ང་འདུག་ཐུབ་པ་ཡིན་ལོག

༤ །། མོ་མ་སྐྱེད་བྱས།

འདི་ཚོགས་སེལ་ལི་ལུ་གཞོན་ཉེའ་ལུས་བྱས་པོ་མོ་མ་སྐྱེ་བྱས་ལ་རག་ལས་ཉེ་ཡིན་ལོག  
དེ་ལིས་ལྷོན་པ་འདི་རིགས་པོ་མ་སྐྱོང་ས་པ་འཕེལ་ཡིན་འདུག་སྟེ་ཡིན་ལོག གང་ཡུལ་ལི་ལྷོན་པ་  
ཀུན་ས་པོན་ལ་བྱང་བཏངས་པ་ནས་རྩུ་གུ་དང་ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་དང་ས་པོད་ས་ཁྲུང་ལ་  
ལོག་སྟེ་གཏང་བྱས་ཚུག་པའི་ཚེར་གང་པོ་དུས་ཉུང་བུན་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཚར་བཅུག་དགོས་ཉེ་ཡིན་ལོག  
དེ་ཚོགས་ལ་ཡང་སྐྱར་སྐྱེ་བྱས་སེལ་ལི་ལུ་ཡང་ས་པོད་བཀའ་བྱས་ནས་རྩེ་ལོན་ཐར་ཐོར་སྐྱེ་ཡིན་  
འདུག་སྟེ་ཡིན་ལོག་ཡང་སྐྱར་བྱས་པོ་མོ་མོ་དང་རྩེ་ལོན་སྐྱེ་ཐབས་ནས་གཉེས་ཀའི་ཕྱོགས་ནས་ཕྱོང་ལོག

### ཚ་སྐྱོན་ནི་རྒྱུད་པ།

ལ་དགས་ལ་རྫོང་ཁག་གཉེས་ཡིན་ལོག དེ་ཀུན་སྐྱེ་དང་དཀར་གྱིལ་ཡིན་ལོག རྫོངས་གང་པོ་ལུང་པ་དང་།  
ཁ་ཚགས་ཉེ་ཡོད་པའི་རི་དང་གངས་རི་དང་གཅས་པ་གང་པོའི་ནང་ལ་ཚ་སྐྱོན་ནི་རིགས་མང་པོ་སྐྱེའོ་ལོག  
ལ་དགས་ལ་མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་དེ་འཕིན་ལོག འི་རིགས་ལ་མི་རིགས་མང་པོས་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག མིའི་  
རིགས་ཚང་མ་པོ་ཏོ་དང་དར་དང་དང་། སྐལ་ཉི་དང་ རྟོག་པ་དང་། བྱང་པ་ཡིན་ལོག་དེ་མིའོ་ལོ་རྒྱལ་པ་  
དང་མིའི་རིགས་ཚད་གཚོད་པ་དང་། ལྷོ་ཚོགས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཚར་ཚ་སིང་འི་རིགས་ཀུན་རྒྱལ་ཕྱོད་བྱས་  
ལ་འཐད་པོ་ཕྱོ་མཐུན་ཡོད་སྟེ་ཡིན་ལོག

### སྐྱོན་ནི་རྒྱུད་རྒྱུད་པ།

སྐྱོན་དུས་མས་པར་ལ་དེ་ལྟ་ལ་ལ་སྐྱོན་རྒྱུད་ལོད་སྐྱད་བྲགས་ཡིན་ལོག་འི་པོ་ཨེ་ཤི་ཡའི་སྐྱར་ལུགས་སི་  
སྐྱོན་བཅོས་ལ་དགོས་པའི་སྐྱོན་རྒྱུད་ལུངས་ཡིན་ལོག རྒྱ་གར་ནི་གང་ཡུལ་ལི་དེ་ལྟ་ལ་ཡའི་པར་ཕྱོགས་  
སི་སྐྱོན་སྐལ་ལི་སྐྱོན་བཅོས་ལ་ཨམ་ཅིའི་ལུགས་ཡང་ན་པོད་སྐྱོན་ནི་ལུགས་ཡིན་ལོག སྐྱོན་པ་ཀུན་ལ་ཨམ་  
ཅི་ལུང་ལོག ཨམ་ཅིའི་སྐྱོན་གཅོ་ཆེ་བ་འབྱུང་བ་ལྟ་དང་ཉེས་པ་གསལ་མི་ཀ་བརྟེན་ཉེ་ཡིན་ལོག  
དེ་ལྟ་ལ་ཡའི་སྐྱོ་རྒྱུད་དང་ གཏེར་རྫས་དང་ སེམས་ཅན་ནས་ཐོན་པ་རྒྱལ་ས་ཁོང་དེ་དམིགས་བསལ་  
ཡིན་ལོག ཨམ་ཅིའི་ལུགས་སི་སྐྱོན་པོ་ལྟོངས་འདིར་ལོ་བརྒྱུ་ཕྱག་ནས་དར་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག  
འི་པོ་ལ་དགས་དང་དེ་ལྟ་ལ་ཡའི་སྐྱོངས་གཞན་ཀུན་ལ་གནས་པའི་མི་མངས་ལ་ཁམས་བདེའི་སྐྱོན་  
བཅོས་གཅིག་པོ་ཉེ་སྐྱོག་ཆག་པ་ཡིན་པའི་ན། གཞུང་དེ་ཕྱོགས་ནས་ཨེ་ལོ་པེ་ཐིག་ཡང་ན་རུབ་ཕྱོགས་པའི་  
ལུགས་སི་སྐྱོན་བཅོས་དང་ སྐྱར་ཁང་སོ་མ་ཡེན་ངའོ་ཨམ་ཅི་ལུགས་སི་ཚབས་ཕྱོ་མ་ཉན་པ་ཡིན་ལོག



ཅིང་ཟེར་ན། ཨ་མ་ཅིའི་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བོ་གསུམ་དང་། ལྷི་ཚོགས་མི་སྣོན་སྲོལ་གྲགས་ཅན་དང་།  
 ཚོས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན་ནོ། སྐྱེ་བོ་སྐྱེ་བའི་ལྷ་ལ་མཁའ་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད་  
 མི་རབས་ནས་མི་རབས་མི་མཐོང་པ་བརྒྱད་པའི་ལག་ལེན་ནའང་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ། རྗེས་ཡོད་  
 ཚད་སྐྱེ་བའི་འདྲིས་བྱས་ཡིན་ནའང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་པོ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བོ་གསུམ་ལོ་འདྲུག  
 འི་བའི་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བོ་སྐྱེ་བའི་ལྷ་ལ་མཁའ་པ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ། དེ་ནང་དུ་སྐྱེ་བོ་གསུམ་ལ་ཕན་ཐབས་  
 རྒྱུད་ལྷག་མང་པོ་དང་། སྐྱེ་བོ་གསུམ་ཚང་མ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ།

**ཚོད་མ་རྒྱུ་ཉེ་བཞུག་པའི་རིའི་ཚད་ཚུན་པ།**

ནི་ལྷ་ལ་ཡའི་སར་རྒྱུགས་མི་གྲང་ཡུལ་ལ་དུགས་གཅིག་པོ་དམིགས་བསམ་ཞིག་མ་ཞོག། རྒྱུགས་ལ་ཆ་བྱས་  
 མི་གྲང་ཡུལ་ལི་མ་རྒྱུ་མི་སྤྱོད་མ་ཉེ་ནང་ལ་འདྲུག་མཁའ་ཚང་མ་ལ་རིའི་ཚོད་མ་བཅས་དགོས་ཤོད་མཁའ་  
 ལོག། མ་མཐོང་མཁའ་སྐྱེ་བོ་གསུམ་ལ་ཁ་བ་བཞུས་ཏེ་ཚོད་དང་ཚད་ཚོད་མ་ལྷན་སྦྲེ་བྱས་འགོ་བྱུག་མོང་སྟེ་  
 ཡིན་ནོ། ཚོད་མ་དང་ཚ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་སྤྱོད་ཅེ་དང་མའི་ལྷན་ཉེ་ནང་དེ་སྤོང་བྱས་འགོ་བྱུག་ཆའོ་ནོ།  
 མི་གྲང་མ་མང་པོའི་ཉམས་སྤོང་དང་བསྐྱེད་ཏེ་མི་ལྷན་ཉེ་སྤོང་ནའང་འདྲིག་བྱས་མི་ཚོད་མ་ལྷན་དོས་  
 འཛིན་བྱས་ཏེ་བཀོལ་ཡིན་ཡོད་སྟེ་ཡིན་ནོ། ལྷི་ར་བཏང་ནའང་པོའི་མའི་བྱས་ལོ་མ་དང་རྒྱུད་དང་བཟག་  
 གི་རིགས་མི་སྣོན་པ་ལྷན་སྐྱེ་བའི་ཡང་ན་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུས་སྟེ་བཟའ་བྱས་ལ་བཀོལ་ལོ་ནོ། དེ་མཁའ་པ་རི་  
 འི་ཚོད་མ་ལི་ཅིག་ཉེ་མང་རྒྱུ་མཁའ་བརྒྱུས་ཏེ་དུག་རིང་པོའི་མིང་གསལ་ག་ལོ།

**མ་རྗེས་ཚོས་ལ་བཀོལ་བའི་སྣོན་པ་ལྷན།**

མེ་ཏོག་ལྷན་གཅིང་མ་དང་བདེ་མོ་དང་བཅེ་བདེ་ཞི་བ་སོགས་མི་རྟོགས་མེའོ་ནོ། དཔེར་ན།  
 བཅེ་བའི་སིང་ཚེར་མའི་མེ་ཏོག་དང་བསམ་པའི་སིང་པེན་མི་མེ་ཏོག་དང་། བུ་མོའི་གཅེས་པའི་སིང་  
 མེ་ཏོག་དཀར་པོ་དང་། འཚོག་པའི་རྟོགས་ལ་མི་འཕྲུག་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
 རི་ལྷན་ག་ལྷན་ལྷན་ལྷན་དང་རང་ནང་རང་དུག་པོ་ཚོར་བའི་རྟོགས་ལ་ མེ་ཏོག་ནར་སི་སས་དང་།  
 ཚེ་བའི་སིང་མེ་ཏོག་མེར་པོ་དང་མོ་བརྗོད་བསྐྱེད་པའི་སིང་མེ་ཏོག་ཨ་མ་རེ་ལིས་དང་པོ་ན་བཀའ་བའི་སིང་  
 ཏེ་ས་མའི་མེ་ཏོག་དང་འགྲོ་འག་བསམ་བྱས་མི་སིང་། ས་ལོ་བ་ཉེ་མོ་ན་དང་མི་གཉིས་བཟའ་པོའི་སིང་རྗེས་  
 མི་ན་དང་གཅིང་མའི་སིང་ལི་ལི་དང་རྒྱ་ལོར་སྐྱེ་བོ་གསུམ་མི་སིང་སྣོན་དང་ཆ་བྱས་མི་སིང་སྐྱེ་བོ་གསུམ་ལོ་འདྲུག་

སྤྱང་སྣོན་མ་ནས་མར་ལ་ནི་ལྷ་ལ་ཡའི་སྣོན་ལྷན་སྐྱེ་བོ་དང་། ཚོད་མ་དང་། དི་ཞི་མ་དང་། མའི་ས་མོ་  
 མོགས་མི་སིང་རྒྱུད་བྲགས་ཡིན་ནོ། ནི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལ་དུགས་མི་སྣོན་ཚང་མ་ཚོར་མེ་ཏོག་ཡིད་འཕྲོག་  
 པོ་དང་། མའི་ས་མོ་ཡིན་ནོ། བྱ་མ་བྱུག་ཚུད་དང་། ལ་དར་དང་། ལྷན་པ་དང་། ཨ་ཅད་སེར་ལྷན་དང་།  
 ལྷན་ལྷན་སོགས་པ་ཚོགས་མི་རི་མཐོན་པོའི་མེ་ཏོག་གི་རིགས་ཚང་མ་དགོན་པ་དང་། མཚོད་ཁང་ལྷན་ཉེ་  
 སིང་ལག་ཅན་ཡིན་ནོ། དེ་ཚང་མ་དུ་སྣོན་མང་པོའི་ཀ་བཀོལ་བ་ཡིན་ནོ།



## ***Acantholimon lycopodioides***

Local Name : Longze  
Family : Plumbaginaceae



**Distribution:** Kashmir to Kumaun

**Habitat:** Rocky dry slopes in Leh, Zaskar 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.







## *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 fruting:** 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་མོ་ མི་ལོ་མོ་ལོ་ལོ་

སེག་གནས་མིང།

བྱུ་ཞང།

མི་གསལ།

ཨམ་ཏེ་ར་སི་ཨོ་ཡི།

བྱུ་བཞོངས། ལ་རྩལ་ནས་འབྲས་ལྗོངས་རྩལ་པ་རྒྱ་

ཆེར་བྱུ་བ་སྤྱི་ཡིན་ལོག།

སྤྱི་སྤ། ཟངས་དགར་དང་སྤྱ་རྩ་དང་བྱང་

ཐང་སྤོངས་ལ་ད་ལམ་མི་ཤར་ ༡༧༡༠ ཅམ་མི་མཐོ་ལོད་དི་ལམ་གྱུན་དང་ས་བྱུད་སྐམ་པོ་གྱུན་ལ་ཡོང་  
ད་ལོག།

སྤྱི་ལོ་བྱུད་རྩོམ། ལོ་གང་པོ་ལུས་པའི་སྤོན་པ་རྒྱང་པའི་ཡལ་ག་དང་ ལོ་མ་རིང་པོ་མེ་ཏོག་གི་  
མགོ་མཚམས་ཅན།

མི་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རྩ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཤེམ་བར།

སྤྱི་རྩིགས། ལོ་མའི་ནང་ནས་འཕྲིང་མཁན་པོ་ཆབ་སང་

དང་མོ་མེར་དང་རྩི་ལ་བསྐྱངས་མཁན་གྱུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ལོག། ལྗོན་པ་གང་པོའི་ནང་ལ་ འག་དང་  
དར་སྤྱུད་དང་ རྩོམས་སྤྱུད་

དང་ རྩལ་ནས་འདོན་པ་དང་ ཆམ་པ་དང་ ལྷག་ཟེར་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ འདི་ནི་སྤོན་ལྷན་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་བྱུ་བ་པའི་ཆོད། སྤྱིར་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



ལྷིང་བཏང་མིང།  
ལོ་གནས་སི་མིང།  
མི་གསལ།

ཨོ་མོ་ནི་ལྷིང་ ཡེ་ཉེ་ས།  
མོང་ངེ་གར་མོ།  
རི་ན་གུ་ལ་སི་ཨོ་ཨ།

ལྷ་ལ་འོང་ས། ས་གི་ས་ཏན་ནས་ལ་ལྷ་ལ་ལྷུག་ས།

ལྷ་ལ་ས། ཟངས་དགར་དང་སྤུ་ཅུ་དང་ལུ་བ་རའི་ལྷོངས་གུ་ན་ནི་མཚོ་ཚད་མི་ཁར་ ༡༡༧༥  
ཅམ་མི་ས་ལྷ་ལ་སྤོན་ལ་ལོང་གག

ལྷ་ལི་ལྷ་ལ་ཚོས། ལངས་ཏེ་ཡོད་མཁན་ཚ་ཚོན་ཞིག་བ་ཐག་ཚོས་མཁན་ རྐང་རི་ཡལ་ག་ མེ་ཏོག་ཚེན་  
སོ་ལྷོད་མར་ཚེ་ཚོན་ཅག་ཅག་ཅན། རིང་ལས་ཞེང་ཚེ་བའི་གོ་ར་གོ་ར་ཞིག་ ས་སོན་གུ་ན་གསོ་ལྷོང་དུ་ན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་ལུའི་དུས། ལྷ་ནས་མེ་བ་ཉེ་མ་བར་རི་གཞུང་ཅམ་དུ།

ལྷ་ལི་གསལ། གསོ་བ་རིག་ས་དང་ལྷུག་ས་རི་སྤོན་ལ་ལག་ཚེ་གོས་ལྷོན་ས་ཞིག་ཡིན།  
སོ་གཟེར་དང་ཚོད་པའི་ནད་དང་སོ་བའི་ནད་དང་ མགོ་ཚག་ལ་སན་པའི་སྤོན་ལ་བ་ཐག་གུ་ན་བཀོལ་བ་  
ཡིན་ བ་ཐག་གུ་ན་དུས་ལྷུན་ན་ལྷུག་ཡོང་ལན་གུ་ན་མེད་མཁན་ལྷོ་བྱས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན།

ལྷ་ལ་ལྷོང་ལའི་ཚོད། ལྷོང་ས་པའི་འཁྲིགས་ཡིན་ནོག

ལྷོང་ས་པའི་འཁྲིགས། ལྷན་ནི་བཟོ་བྲ།ལང་གུ་ན་ནི་མེད་བ་ཐག་ནས་སུང་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, Zaskar 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, asthma, 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



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སྤྱི་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

ཨོ་ཀོ་ནི་ཨེ་ཏ་པ་ཏིས།  
བོང་བཞག་པོ།  
རི་ནག་གྲུ་ལ་སི་ཨོ་ཡི།

ལྷ་ལོངས། ལ་རྒྱལ་ནས་དེ་མ་ཅལ་པ་དེག་དང་གྲུ་མ་འོན་རྒྱུག་པ།

སྤྱི་སྤྱི། ལྷ་པ་ར་དང་ཟངས་དཀར་དང་སྤྱི་ལྷ་ལྷོངས་སི་མཚོ་ལོང་མི་ཏར་ ༡༧༦༠ ལས་  
༡༩༠༠ ཅམ་མི་རྒྱལ་ཐལ་གྲུ་དང་ས་རྒྱུ་ལ་ཡིན་ལོག

རྒྱུ་ལྷ་ལོངས། ལྷ་སྤྱི་ལོན་པོ་ལྷ་ས་པའི་རྒྱུ་པ་རྒྱང་ལ་མེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༡༥ ལས་ ༡༠ ཅམ། ལོ་མ་ལ་  
ཅིག་མེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༩ ལས་ ༡ ཅམ། ར་བ་རྒྱུགས་ལ་ཆལ་པ་སྤྱི་དེ་བཅད་དེ་ཡོད་མཁལ་མེ་ཏོག་རྒྱ་  
ནག་མེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༢༡༥ པ་ཅག་ཅག་གྲུ་སྤྱི་ལོངས་ཏེ་ཡོང་བཞག

སྤྱི་ཅན་ནི་སོ་ལི་གལ་ ༡༥།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་ལྷེ་དུས། ལྷ་ནི་ད་ལྷི་ལ་ནས་ཨ་གས་ཏ་རྒྱུག་པ།

རྒྱ་རིགས། ལྷ་ས་མེ་བ་ཐག་གྲུ་བོང་བཞག་པོ་ལོངས་ལ་བཀོལ་ལ་ལོག་ ཆམ་པ་དང་ རྒྱ་ལོག་བྱས་  
དང་ དུགས་ཐལ་ཡོང་བྱས་དང་ཆོད་རྒྱས་པ་དང་ མོ་བའི་ནད་གྲུ་ལ་བ་ཐག་པོ་ལན་པ་ཡིན་ལོག  
རྒྱ་པོ་ལོན་དང་བསྐྱམས་པའི་བ་ཐག་ནང་འཁོན་ཏེ་ཏའི་ན་རྒྱ་ཆག་ཅིག་ ༡% ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག

སྤྱི་རྒྱུ་པའི་ཆོད། རྒྱུ་སྤྱི་བཞག་ཆོག།

རྒྱུ་པའི་འཛིགས། རྒྱུ་ནི་བཞོ་བྲ་ལང་གྲུ་ནི་མིང་རི་གྲུ་ནས་རྒྱ་བ་ནས་སྤྱི་དེ་ལོག



## **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.







## ***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་ཀུ་པ་ལིས་ ཁི་རི་བ་ལ་ཡི་ནུབ་མི་སྐུ་

མི་ཚེས།  
རྒྱ་མི།

གཤམ་རྒྱ་གྲི་མུར་མོ་མོ་སྐུ་པ་ལ།  
ཨ་ལི་རི་གྲི།

ས་གནས་མི་མེད།

ཕུ་ལུ་མེ་རྟོག་ཡང་ན་ མུ་ཚོད།

རྒྱ་གསལ།

ཨ་ས་ཁེ་ར་སི་མེ་ཡི།

ལྷན་རྒྱུ་རྒྱ།

ལྷན་གཤིག་ལྷོ་རུབ་མཚམས་ནས་ སི་མུ་ལུ་ཡའི་རུབ་ལྷོགས་ལྷོགས་པ།

ལྷོ་མུ་མ།

ཨ་ལ་པི་ན་ལི་ལྷག་རི་དང་ས་སྐྱམ་གུ་བ་དང་ མི་དང་ ལུབ་རའི་ལྷོད་ས་སི་

མཚོ་ཚད་མི་ཁེར་ ༡༩༩༠ ལས་ ༡༯༩༥ ཅམ་མ་ཡིན་ལོག།

ལྷོ་ལྷན་ཚོས། ཨ་ལ་པི་ན་ལི་ལྷོ་ན་པ་ལུང་དུ་རྒྱུང་ལ་ལོ་མ་སིན་ཁི་མི་ཁེར་བཞེན་ས་དགུ་ལྷོག་པ་ཡོད་མཁེན།  
སོ་མ་ལུ་མོ་ལྷོད་ལྷོད་པ་བལ་དཀར་པོ་ཅན། ཤར་པོ་ཡང་ན་སོ་ཅན་མང་པོ་ཡིན་ལོག། མེ་རྟོག་གི་མགོ་ལྷོད་  
དུན་དཀར་པོ་གཅིག་པ་ཡང་ན་ལ་ཅིག་ལྷོག་ལྷོག་པ་ཡོད་མཁེན།

མེ་རྟོག་དང་འབྲེལ་བུ་ལྷོ་དུས།

རྒྱ་ལ་ཡི་གཞུང་ནས་ཨ་གས་དྲ་ལྷོག་པ།

ལྷོ་ལྷོ་གས།

ཨ་ལ་པི་ན་ལི་ལྷོ་ན་པ་བདེ་མོ་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཞིག། མེ་རྟོག་གི་མགོ་ལྷོ་མ་

པར་ན་སྐྱོན་དེ་ལྷོ་མཁེན་པོ་མཁེན་འབྲུལ་ལོག། རྒྱུང་དང་ ལོ་མ་དང་ མེ་རྟོག་དང་ འབྲེལ་བུ་གུ་  
ལུ་རྒྱུ་རིང་པོ་ལྷོ་དང་གསར་གནས་སི་ལྷོ་ན་གུ་ལ་སུ་པ་ཡིན་ལོག།

ལྷོ་དཀར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

དཀོན་མེ་ཡིན་ལོག།

ལྷོ་དཀར་ལྷོ་ལྷོ་གས།

དུད་འཕྲོ་འཚོ་བུ་ས་མང་ལྷོ་ཡིན་ལོག།



## ***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 glaucous 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.





## ***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, Zaskar 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.





## ***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.





སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སེག་ནས་སི་མིང་།  
རིག་སེ།

ར་ཏུ་ལོང་།  
འབྲི་ལོག།  
བོ་ར་རི་ན་སི་ཨི་ཡི།

ལྷ་བཞེས་མ།

འཆུལ་ནས་འབྲས་ལྗོངས་རྒྱལ་པའི་དེ་ལྷ་ལ་ཡིའི་ལྗོངས་ཀུན་ལ།

སྤྱི་སེམས།  
སེག་ནས་ལ་སྤྱི་བ་ཡིན་ལོག།

མི་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏེར་ ༡༥༥༠ ཅམ་མི་བྱེ་ས་སྐམ་

རྒྱའི་ལྷ་དཀོས། ཅ་བ་ནས་སྤྱི་ཅན་མང་པོ་སྤྱི་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག་ཡིན་ལོག། ཀྱང་པའི་ཡན་  
ལག་ཀུན་ནིས་ཅ་འཁོར་ཀུན་བཀའ་སྤྱི་ཡོང་ང་ལོག། སེ་མ་ཀུན་ལྷས་ཏེ་ཡོད་མཁན་ཅོག་ས་སྤྱི་  
དཀར་པོ་གཡོག་ས་ཏེ་ཡོང་ང་ལོག། མི་ཏོག་སེར་པོ་སྤྱི་ལྷ་ཅན་འཁྲུལ་ཏེ་ཡོད་མཁན་རྒྱང་པ་  
ཀུན་ལ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རུན་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར་རྒྱལ་པ།

རྒྱ་རིག་སེ། བ་ཐག་པའི་ནད་ད། ཨར་མེ་ནིའ་ ཡུ་ཁོ་རོ་མ་ཅོག་ས་སི་ལྷ་དཀོས་ཡོད་  
དེ་ཡིན་ལོག།

སྤང་སྤྱི་བ་པའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྤོངས་པའི་འབྲིག་སེ། ལོ་སྤྱི་ནི་བཟོ་བྱའི་སིའ་ཅ་བ་ནས་སྤྱད་པ་ཡིན་ལོག།



## ***Aster flaccidus***

**Common Name** : Wild aster  
**Local name** : Niamentok or Me-tog lug-mig rigs-gnyis-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།  
ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

ལ་ཡི་ལ་ཏཱ་ ཨ་མ་ཏཱ།  
ཉ་མེ་རྟོག་ ཡང་ན་ མེ་རྟོག་ལུག་མིག་རིགས་གཉིས་པ།  
ཨ་མ་ཏཱ་ལི་ལེ་ཡི།

བྱབ་ཁོངས། པ་གེས་ཉན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་བྱུང་དང་ ཨེ་ཤི་ཡའི་དབུས་རྒྱུག་པ།

རྒྱུ་ས། བྱང་ཐང་དང་སུ་ཏུ་ལྷོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏཱ་ར་ ༡༩༦༠་༡༥་༡༠  
ཙམ་མི་ལྗེ་བས་ཀུན་ལ་རྒྱུའ་ལོག

རྒྱུ་བྱུང་ཚོས། ཡོ་འཁོར་རི་ལྷོན་པ་ བལ་ཅན་ནི་རྒྱང་རྒྱུང་དུན་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཡོད་པ་ ཚ་བ་ནས་ལོ་  
མ་རྒྱུས་ཉེ་ཡོད་མཁན། མེ་རྟོག་གི་མགོ་གཅིག་པོ་ཆེན་པོ།

མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ཏུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཉི་དཀྱིལ།

རྒྱ་རིགས། ལྷོན་པ་འདི་མེ་རྟོག་མངོས་རྒྱན་ནི་ཕིའ་བཀོལ་བ་ཡིན།

སུང་རྒྱུའ་བའི་ཚད། དཀོན་མོ།

ལྷོངས་པའི་འདྲིགས། དུད་འགྲོ་འཚོ་བྱས་མང་དུག་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



ལྷི་ར་བ་ཏར་མིང།  
ལ་གནས་སི་མིང།  
རི་གས།

བེར་བེ་རི།  
ལྷི་ར་ཡང་ན་ གི་ར་རིང།  
བེར་བེ་རི་འི་ཨི་ཡི།

ལྷ་བེ་ཏར་ས།

རྒྱལ་ལྷོགས་ནི་མ་ཡི་པ་གིས་ཏན་ནས་བལ་པོ་རྒྱག་པ།

ལྷི་ས།  
དང་ས་རྒྱལ་ཀུན་ལ་རྒྱུའོག

རྒྱལ་རྒྱུངས་སུ་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༡༣༠ ཅམ་མི་ལྷོག་པོ་རྒྱག་སི་ཕྱེ་ས་

རྒྱུའོ་ལྷོ་ཚོས། མི་ཏར་གཅིག་གི་རིང་ཅམ་རྒྱུའོ་མཁན་ ཡལ་ག་མང་པོ་ཅན་ནི་རྒྱུན་པ་ཞིག ཡལ་ག་  
ཀུན་ལྷང་ཏན་མཁུགས་པོ་དང་གཏུད་ལ་ཚ་མཁན་ལོ་མ་ཀུན་ ༡༣ པར་རྒྱུག་མཁན་སོ་ཅན་མེ་ཏོག་ཀུན་  
སེར་པོ་སན་ཏ་རི་མཏོག་ལྷུང་ལ་འབྱར་ལ་ཡོང་མཁན་ ཟེའུ་ཅན་ ས་བོན་ནག་པོ་ལྷུལ་ལི་བརྗོད་ལྷ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་ལྷུའི་དུས། ཏུན་ནས་ཨ་གས་ཏ་རྒྱག་པ།

རྗ་རི་གས།

བ་ཐག་དང་ལུན་ཐུགས་ཀུན་རྣོབས་སྣན་ལ་བན་ཐོགས་པ་ཡིན་ཅོག

ལྷུང་རྒྱུན་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 Zaskar 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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

པ་ཤུན་བེད།  
ཉི་ཡང།  
སེགས་སི་ལེ་རེ་ག་སི་ཨེ་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། ཨམ་ག་ནིས་ཉན་ནས་ཡུ་མི་དང་བྱུང་ཕྱོགས་ཉི་མུ་ལ་ཡ་དང་ ཁ་ཚུལ་དང་  
ཉི་མུ་ཅལ་སྤེལ་ཚུག་པ་ཡིན་ནོག།

སྤྱི་ས། ཟངས་དཀར་རི་རི་ལྗེ་བས་མཚོ་ཚད་མི་ཁར་ ༡༩༡༠ ཅན་མ་ཡིན་ནོག།

རྒྱུ་ལྷན་ཚོས། རྒྱན་དུ་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ཚ་བ་མཁུགས་པོ་ཡིན་པ་ལ་ས་ལ་འབྱར་ཉེ་  
འདུག་མཁན། ཀར་ཐབས་ཆག་ཅན། ལོ་མ་ཀུན་གོར་གོར་མཐའ་མ་སེན་ཉེ་མི་ཁར་ ༡༠ ཟུར་ལ་འབྱར་  
ཉེ་ཡིད་པའི་མེ་ཉོག་སེར་པོ་ཡང་ན་དཀར་པོ་མང་པོ་ཅན།

མེ་ཉོག་དང་འབྲས་སྤེལ་དུས། རྒྱན་ནི་དཀྱིལ་ནས་སེབ་ཉེ་བར་ཚུག་པ།

རྒྱུ་ལྷན་ཚོས། བསྐྱར་སྤེད་མར་པོ་ཚ་བྱས་དང་ འབྱར་ནད་དང་  
ཚ་བའི་རིམས་ནད་དང་ རྫོང་དང་ རྩ་ཀུན་དམར་པོ་ཚ་བྱས་དང་ ཡན་ལག་ཀུན་བསྐྱར་ས་པ་སོགས་ལ་  
བན་པའི་སྐྱུན་ལ་བ་ཐག་ཀུན་བཀོལ་ལ་ནོག། བ་ཐག་ཀུན་གཅིན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་

ལའང་ཐན་པ་ཡིན་ནོག།

སྤྱར་སྤྱོད་པའི་ཚད། ལྷོང་ས་ཚོག་ཚོག་ཡིན་ནོག།

ལྷོང་ས་པའི་འཇིགས། ལྷན་ལ་བཀོལ་བའི་མིའ་བ་ཐག་ནས་སྤྱད་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





སཱ་གནས་མི་མིང་།  
རྩིག་སཱ།

ཁར་གཏུང་།  
རྩི་ར་ཞི་ཡཱ་སི་ཡེ།

བྱུ་ཁོངས་སཱ།  
ཚུག་པ།

པ་གིས་ཏན་ནས་གཤམིར་དང་ཏི་མཱ་ཅལ་ཤུ་དེག་དང་ ལྷ་ཏ་རན་ཅལ་

སྐྱེས་སཱ།  
ཚོམ་མི་ལྗོངས་ཀུན་ལ།

མེ་དང་བྱང་ཐང་དེ་བྲག་ཅན་ནི་སྐྱེས་བྱང་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༩༧༠

ཚུའི་བྱང་ཚོས། ཇི་མ་གྲགས་ཅན་ཡོད་པའི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་བ་ཐག་ནས་ཚ་ལྷན་མང་པོ་ཅན་  
ལོ་མ་ཀུན་ལེ་རེ་ན་ཚོགས་པར་བསྐྱགས་ཏེ་ལོ་མ་ཚུང་དུ་ན་ཀུན་འཕུར་ལ་ཡོད་མཁན་ མེ་ཏོག་མེར་སང་  
མེ་ཏོག་གི་གདན་སྐྱེག་སྐྱེག་གོད་པ་ཅན་ཟེའུ་འབྲུ་ཀུན་དཀྱིལ་འཁོར་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིག

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

ཚུའི་ཐན་ཐོག་སཱ།  
ནོག

ལོ་མ་ནང་ལ་ཇི་མ་ཞིམ་པོའི་སྐྱེམ་མ་ཉུང་དུ་ན་ ༠.9% ཞིག་ཡོད་དེ་ཡིན་

སྤྱང་ཚྭོ་བ་བའི་ཚང་།

ཚར་ཚོག་ཚོག



## *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





## ***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.



ས་གནས་སྤྱི་མཐུན་  
རྒྱུ་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་

བྱ་བུ་  
སྤྱི་མཐུན་སྤྱོད་ལྡན་

ལྷན་སྐྱེས་ལྡན་ ལས་གཞི་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་

སྤྱོད་ལྡན་ ལྷན་སྐྱེས་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་

ལྷན་སྐྱེས་ ལྷན་སྐྱེས་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་

ལྷན་སྐྱེས་ ལྷན་སྐྱེས་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་

ལྷན་སྐྱེས་ ལྷན་སྐྱེས་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་

ལྷན་སྐྱེས་ ལྷན་སྐྱེས་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་

ལྷན་སྐྱེས་ ལྷན་སྐྱེས་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་



## *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

Zaskar 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 antihelmintic, carminative, stimulant, stomachic and tonic. Seeds are used as condiment to add flavour for the local dishes.

**Conservation Status:** Common



སྨྱིར་བཏང་མིང།  
སྤྱི་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

ཀར་མི།  
གོ་སྤྱོད།  
ཨ་མི་ཡ་སི་ཨེ་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། ཧི་མ་ཅལ་པ་དེག་ནས་ཀུ་མ་ལོན་དང་ལུ་བུ་དང་ཅམ་བ་དང་ལ་དུགས་དང་ཡུ་མིའི་ཅ་ཀ་  
ར་ཏའི་རི་ཀུན་ལ་ཡིན་ཞོག

སྨྱིས། མྱེ་དང་བུ་བ་ར་དང་སྤུ་རུ་དང་ཟངས་དཀར་རི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༧༧༠  
ནས་ ༡༥༧༧ ཅམ་མི་ཁིང་ཀུན་དང་ཚུ་ཐང་ཀུན་ལ་སྨྱི་བ་ཡིན་ཞོག

ཚུའི་ལུང་ཆོས། སེན་ཏེ་མི་ཏར་སྤུ་མ་ཚུ་ནས་དུག་ཚུ་ཅམ་ཡོད་པའི་ཚུ་ལོ་རེའམ་ལོ་ལྗེད་ལ་བར་རྒྱ་ཡོད་  
པ་ཞིག ལོ་མ་གཉིས་ཅན་ལ་གཡོག་ནས་ཚ་རྒྱས་ཏེ་ཡོད་མཁན་ལ་མེ་ཏོག་ལ་ནས་ཡེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག  
ལོ་མ་ལྷལ་ལི་བརྗོ་ལྷ་ཅན་ལུ་ལ་འཕྱར་ཏེ་ཡོད་པ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་མང་པོ་དང་ འབྲས་བུའི་ཆེ་རྒྱུང་  
སེན་ཏེ་མི་ཏར་འནས་པ་ཅམ། རྩོན་པ་དེ་ལ་འབྲས་བུ་སྤུ་མ་མི་འི་མ་ཅན་ཞིག་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལུ་ལ་ཡི་ནས་མེ་བ་ཏེ་མ་བར་རྒྱུག་པ།

ཚུའི་ཕན་ཚུགས། ས་ཐོན་ནི་ནང་དང་ ཀེ་ཏོན་དང་ཀར་ལོན་དང་ ཏར་མིན་དང་ ཀར་བ་ཀོ་  
རོ་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག རྩོན་པ་ཐོའི་ནང་དང་ཨན་ཐལ་མེན་ཏེག་དང་ ཀར་མི་ནེ་བ་དང་ རྩོ་མ་ཞིག་དང་  
རྩོབས་སྨྱིད་སྤྱན། ས་ཐོན་པོ་ཁར་རི་ནང་དང་ཐོ་བ་ཅན་ལྱོའི་མིའག་ཏང་ད་ཞོག

སྤྱིར་སྨྱིབ་པའི་ཚད། སྨྱིར་བཏང་ཡིན་ཞོག



## *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་ག་སི་ཨི་ཡི།

ཁྱབ་ཁོངས།

ལ་རྒྱལ་ནས་ཀྱང་མ་འོན་ལྟག་པ།

རྒྱུ་ལ།  
སོའི་རི་ལྗེབས།

མི་དང་བྱང་ཐང་རྒྱུད་ས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཤར་ ༤༡༧༠ ཅམ་མི་བྱེ་ས་སྐམ་

རྒྱུ་ལྱད་ཚོས། ཡལ་ག་ཀྱང་ཐུན་ལ་ཡོད་པ་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་མོན་པའི་རྒྱ་ཅན་མེན་ཏེ་མི་ཤར་ ༥ བས་ ༡༥  
རྒྱུ་ལ་ཡོད་པའི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་རྒྱུ་ལ་ མེ་ཏོག་ཀྱང་དམར་རྒྱུ་ཡང་ན་རྒྱ་ནག་གྲངས་ཀ་བརྒྱ་ནས་  
ཉེར་ལྷ་རྒྱུ་ལ་འབར་མཁན། འབྲས་བུ་སི་ལི་རྒྱལ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རྒྱ་ནག་མེབ་ཏེ་མ་བར་རྒྱུ་ལ།

རྒྱུ་ལ་སྐྱོན་ལོགས།  
ལོག།

མེ་ཏོག་བདེ་མོ་དང་རྒྱ་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་པས་རྒྱུ་ལའི་ཕིའ་བཀོལ་བ་ཡིན་

ལྷན་རྒྱུ་ལ་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་སེམས་ལྷོད།  
རྗེ་གསལ།

བེ་ནག།  
བྲེ་སེ་ཀ་སེ་ཨི་ཡི།

ལྷ་ལོངས།  
བ།

ཨ་ལ་ག་ནིས་ཉན་ནས་བལ་པོ་གཞུང་དང་ བོད་དང་ དབྱུང་ཨེ་ཤི་ཡ་ཚུགས།

སྐྱེ་ལ།

མི་དང་བྱང་ཐང་དང་སྐ་རུ་ལྗོངས་སེ་མཐོ་ཚད་མི་ཉར་ ༡༠༡༠ བས་

༩༡༡༠ ཅམ་མི་ས་སྐྱམ་མི་ལྗོངས་ཀུན་ཡིན་ལོག

ཚུའི་ལྷན་ཚོས། ལྷ་ས་ཉེ་ཆ་མཁན་ཁྲོད་ཡང་ས་ཉེ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་པ་ ཀར་པའི་མཚུགས་ལ་ཆེབ་ཆེབ་ཅན་མེ་  
ཉོག་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་མཚུགས་མོ་འཛོད་འཛོད་སོ་ཅན་རྫོ་སྐྱ་སྐྱ་ཅན་ནི་ལོ་མ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ ས་པོ་ན་  
ཀུན་སྐྱེག་ནག་དང་ནག་པོ་ ཀར་སྐྱ་རིང་པོ་ཐང་ཀར་ཡང་ས་ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན་ལོག

མེ་ཉོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལྷན་ནས་ཨ་གས།

ཚུའི་པན་ཐོགས། སོ་མའི་དུས་ལ་ས་གནས་སེ་མི་ཀུན་ནིས་ཚོད་མ་ཕྱིས་ཉེ་བཟའ་བ་ཡིན་ལོག

སྐྱང་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།

རྟིགས།

ཨ་མ་ཁེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

བྱལ་ཁོངས།

པ་གིས་ཏན་ནས་ཁ་རྒྱལ་དང་ལ་དྲགས་རྒྱག་པ་ཡིན་ནོག།

སྐྱེ་ས།

མེ་དང་སུ་རུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཁར་ ༩༥༦༠༡ ནས་ ༥༩༩༠

ཚམ་མི་རྩོ་བ་ཅན་ལྟེ་བས་ཀྱན་ལ་སྐྱེ་འོག།

ཚུའི་བྱད་ཚོས།

སྤྲོ་སྐྱེ་མདོག་གི་ལྗོན་པ་རྩི་མ་ཞིམ་སོ་དང་སྤྲོ་ཅན་ཁོང་ལངས་ཏེ་འདུག།

མཁན་ཞིག་རྒྱ་ལ་ཡལ་གཡོད་མཁན་རྩ་བ་ནས་མང་སོ་ལངས་ཏེ་ཡོད་མཁན་ ལོ་མ་ཀྱན་སོ་སོར་རྒྱས་  
ཏེ་བལ་ཅན་མང་སོ་ལོ་མའི་རྒྱང་ལྟན་དང་སོ་ཅན་ལེ་བལ་ཡོད་པ་ མེ་དོག་གི་མགོ་རྒྱང་པ་ འོད་དཀར་  
སོ་ལྷག་ལྷག་དང་སེར་སོ་སེའང་ཡོད་པ་ཞིག།

མེ་དོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལྷ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས།

ཚུའི་སྐོས་ལས།

མེ་དོག་ཀྱན་སྐོས་སི་ལག་ཅིག་དང་རྩད་ཅན་རྒྱུ་ལ་ལུང་ཟད་ཡོད་པ་ ལུ་མ་

༠.༠༡%

སྤྲོ་སྐྱེ་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།  
ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

མའི་ལ་ཏ་ག་རམ།  
ས་རི་ཡང་ན་ སྤང་དགར།  
པ་བ་སི་ཨི་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། ཨ་མ་ག་ནི་ས་ཏན་ནས་བལ་པོའི་བྱ་བ་ཕྱོགས་དང་ ལ་ཚུལ་དང་ ཀྱུ་མ་འོན་ཚུགས།

སྤྱི་ས། བྱང་ཐང་དང་ མྱེ་དང་ ཟངས་དགར་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༡༡༠ བས་ ༤༡༢༠  
ཅམ་མི་ཚ་ལ་དང་ རི་ལྗོངས་ས་སྐམ་ཀུན་ཡིན་ནོག།

རྒྱུ་ལྷ་ཚོས། ཚོ་ཅན་ནི་རྩ་ཕྱོགས་ཚང་མའ་སྤྱེ་མཁན་ སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༥༠ ཅན་ནི་རྒྱང་ཡལ་ག་མང་  
པོ་ཅན་ ལོ་མ་ཀུན་ལུམས་ཏེ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་རྒྱས་ཏེ་ཡོད་པ་གཉིས་རེའི་མཚམས་ཤིང་ཅན་ཡོད་པ་  
ཡིན་ནོག།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རྒྱན་ནི་གཞུང་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར་ཚུགས།

རྒྱུའི་པན་ཐོགས། ཨ་ལ་པིན་ནི་རྩ་ལ་རྒྱལ་ཤོས་ཤིག་གི་ལྗོན་པ་ རྩ་ལྗོན་པོའི་  
དུས་ལ་རིའི་སེམས་ཅན་ཀུན་ནིས་བཟའ་ནོག། སེབ་ཏེ་མ་བར་རི་རྒྱ་པའི་ནང་དུ་མི་ཀུན་ནིས་བརས་ཏེ་  
དགུན་ནི་རྩའི་ཕིའ་བསྐམས་བཅུག་སྟེ་པོར་བ་ཡིན་ནོག།

སྤྱང་རྒྱུ་བའི་ཚང། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

རྩོང་ས་པའི་འཇིགས། དུང་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 Zaskar 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 cylindrical, 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.





ས་གནས་སི་མིང་།  
རྟེ་གས།

བུར་ཀུ་ཐང་ ཡང་ན་ མོག་རྟེང་།  
ཀམ་པ་རྟུ་ལ་སི་ཡི་ཡི།

ལུ་བ་ལོངས།

ཨམ་ག་ནིས་ ཉན་ནས་ལ་རྩལ་རྩལ་པ།

རྩེས་ས།

ཞིང་དང་ཨལ་མིན་ནི་ལྟེབས་ཀུན་ལ་བཏབ་པ་ཡིན་ནོག ལུ་ཏུ་དང་

བངས་དཀར་ལོངས་སི་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༠༢༠ ཚམ་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

ཚུའི་ལུད་ཚོས། ཏུས་རྩུན་ལུས་པའི་རྟེ་མ་ཤུགས་ཅན་ནི་རྩོན་པ་ཞིག ཀར་རིལ་རིལ་ ར་བ་ནས་ཡལ་ག་  
རྩལ་ཏེ་མེན་རྟེ་མི་ཏར་ ༡༠ ནས་ ༡༠ ཚམ་མི་མཚོན་པོ། ལོ་མ་ཀུན་སྤུ་ཅན་གཅིག་གི་ཉིང་ན་ གཅིག་  
མགོ་རྩལ་པ་ཡོད་པ་གོར་གོར་རི་བརྩོ་རྩལ་ཡིན་ནོག མེ་ཏོག་དཀར་པོ་གཅིག་རྩུང་རི་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་ཏུས།

རྩུ་ལ་ཡི་ནས་མེབ་རྟེ་མ་བར་རི་དཀྱིལ་རྩལ་པ།

རྩུའི་པན་ཐོགས།

ཕོ་བ་དང་ འརྩུ་བྱས་དང་ རར་རྩེད་བྱས་ལ་བ་ཐག་ཀུན་

པན་པ་ཡིན་ནོག བ་བྱུག་དང་ འབམ་མི་བྱུག་མོ་རྩུངས་གཞི་དང་ ཚིགས་ནད་དང་ རྩེད་ནད་དང་  
ཡན་ལག་རེངས་རེངས་ཚ་བྱས་དང་ ར་ལུ་མས་པ་དང་ གྲིབ་རྩོན་དང་ མཛོ་ནད་ཀུན་ལ་རྩོན་པ་གང་པོ་  
པན་པ་ཡིན་ནོག

ལུང་རྩོབ་པའི་ཚད།

དཀོན་མོ།

རྩོང་ས་པའི་འཇིགས།

རྩོ་ཚོགས་ལ་བཀོལ་པའི་སིང་ར་བ་ནས་སུད་པ་ཡིན་ནོག



## ***Colchicum luteum***

**Common Name** : Hiranutia

**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་།  
ས་གནས་སི་མིང་།  
རིགས།

ཉི་རན་ཏུ་ཉི་ཡ།  
ཏུ་ག་པ།  
སི་ལི་འ་སི་ཨ་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། ཉི་མུ་ལ་ཡའི་བྱ་བ་ཚོགས་ནས་པ་གིས་ཏན་དང་ ཏུར་གིས་ཏན་དང་ ཉི་མུ་ཅལ་ཐ་དེག་  
ཚུགས།

སྤྱི་ལ། སུ་ཏུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་༡༩༩༥ཅམ་མི་ལ་བ་བལྟ་ཚར་བའི་རི་  
ལྷོ་བས་ཀུན་ལ་ཡིན་ནོག

ཚུའི་ལྷན་ཚོས། ཏུ་ས་ཚུན་ལུས་པའི་ལྗོན་པ་ཚུང་ཏུན་རིལ་ལུ་ཡོད་པ་ཞིག་ ཚོན་མདོག་དམར་སྒྲིག་ཅན་  
ཞི་རིལ་བ་སྒྲིལ་བའི་རྒྱང་ཅན་ཅེ་བ་ཅེ་བ་རྣམས་པོ་མེ་དོག་གི་ཟེའུ་འབྲུ་མེར་ཆིག་ཆིག་ཅན། ལོ་མ་ཀུན་པོ་  
རིང་པོ། འབྲས་བུ་ཀུན་སེན་ཉི་མེ་ཏར་༣༥ནས་༤ ཅམ་ལ་མཚུ་ཀྲོག་ཀྲོག

མེ་དོག་དང་ འབྲས་བུའི་ཏུས། ཨ་བ་རེལ་ལི་འགོ་ནས་མ་ཡི་ཚུགས།

ཚུའི་སན་ཐོགས། འབམ་མི་ནད་ལ་རིལ་བུ་ཀུན་བཀོལ་ལ་ནོག་ ཀོ་རོམ་དང་ ས་སོན་ཀུན། འབམ་མི་  
ནད་དང་ བ་ཟུག་ཀུན་ལ་སན་ཐོགས་པའི་སྒྲིབ་ཡིན་ནོག

སྤྱང་སྒྲོབ་པེ་ཚད། ལྗོངས་པའི་འདྲིགས།

ལྗོངས་པའི་འདྲིགས། ལྷན་ཞི་བཟོ་བུའི་ཕིའ་དགོས་ལྗོངས་ཚེན་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 Zaskar valleys at an altitude of around 3,604 m.

**Plant Characters:** A stout, branched, 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.





## *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 Zaskar 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.





## ***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་། སྤྱན་དེ་གཤོ་འཇག་

རྟོག་པ། རེ་ན་ཉ་ཀུ་ལེ་སི་ཨེ་ཡི།

འབྲུག་ཡོངས་། ས་གོས་ཉན་ན་མ་བལ་བོའི་གར་ལྷོགས་དང་མོད་དེ་གར་ལྷོ་དང་ཁ་རྩལ་ཀུན་ལ།

སྤྱིས་པ། བྱང་ཐང་དང་མྱེ་དང་ཟངས་དཀར་ལྗོངས་མི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༥༠ བས་ ༥༡༩༠  
ཙམ་མི་རྫོང་བ་ཅན་ནི་ས་རྫོན་ཀུན་ལ་སྤྱེའ་ནོག

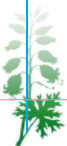
སྤྱི་ལྷན་ཚོས། སྤྱ་མེད་པའི་རྫོན་པ་རིང་པོ་དུས་རྒྱུས་ལུས་མཁུན་ཞིག་མེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༡༥་༩༠ ཙམ་མི་  
རིང་པོ་གཡོག་འཁོར་ལ་ལོ་མ་ཅན་མེ་རྟོག་ཚེན་པོ་སྤོན་པོ་ཐེབ་ཐེབ་ནས་སྤྱ་རྩལ་ས་བོན་ཀུན་གཤོག་པ་  
ཅན་ཡང་ན་གྲུག་གྲུག་ཡོད་པ་ མོ་ལི་གལ་ ༥་༤ སྤྱ་ཅན།

མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རྩ་ལ་ཡི་ནས་མེབ་ཏེ་མ་བར།

སྤྱི་ཕན་ཐོགས། ལ་དུགས་པས་མེ་རྟོག་གི་འབྲུག་དང་རྫོན་པ་གང་པོའི་ཤིང་འབྲུ་གཟེར་  
ལ་བཀོལ་འདུག ས་བོན་དང་རྫོན་པའི་ལོ་མ་ཀུན་ནི་ནང་ད་སྤྱ་སྤྱན་ཤེལ་མི་ན་ཡིན་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག  
དེ་པོ་འདུ་ཅིག་གསང་པའི་སྤྱན་ལ་བཀོལ་འདུག་ མེ་རྟོག་བདེ་མོ་ཀུན་རྒྱན་ལའང་བཀོལ་འདུག

སྤྱང་རྫོབ་བའི་ཚད། སྤྱན་ཏེ་ཡིན་ནོག

སྤྱོད་པའི་འདྲིགས། སྤྱ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་མིའ་བ་ཐག་ནས་སྤྱད་འདུག



## ***Delphinium 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 hispidally 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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
ལ་གནས་སེམ་མིང།  
རིགས།

དྲི་ལྷ་ལ་ཡན་ལམ་ཀུ་སྤྱར།  
ལུན་དེ་ཀའོ་འན།  
རེ་ནན་ཀུ་ལ་སེམ་ཡི།

ལྷ་བཞོངས། པ་ཀེས་ཏན་ནས་ཁ་རྒྱལ་དང་ཡུ་མི།

སྤྱིས་ས། སྤུ་རུ་ལྷོངས་སེམ་མོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༧༠ བས་ ༡༩༥༠ ཚམ་མི་ཨལ་མིན་ནི་ལྷེ་བས་ཀུན་  
ལ་ཁ་བ་བཞུས་དེ་རྟེན་ན།

རྒྱུ་ལྷ་ཚོས། སྤུ་མེད་པའི་ལྷོན་པ་དུས་རྒྱུན་ལུས་མཁུ་ཞིག་རྟེན་པ་སྤུ་ཅན་ཡལ་ག་སེན་ཉི་མི་ཏར་  
༡༠༤༥ ཅན་དང་ལོ་མ་ཁ་ཅིག་རེ་ ལོ་མ་ཀུན་ལེབ་ལེབ་ ༡༥ མོ་སེར་ཡོད་པ་མེ་དོག་ཀུན་སྤོང་མར་རྒྱུན་  
པོ་ཚོགས་ལ་སྤྱེམ་མཁུ་རིང་པོ་སྤུ་ཅན་ཡིན་ནོག།

མེ་དོག་དང་འབྲས་སུའི་དུས། ལུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་དེམ་བར།

རྒྱུའི་པན་ཐོགས། མེ་དོག་གི་ལུ་བ་དང་ལྷོན་པ་གང་པའི་ཉིང་ལུ་ ལ་དགས་  
པས་རྒྱུ་ག་ཟེར་ལ་བཀོལ་འདུག ས་པོན་དང་ ལྷོན་པའི་ལོ་མ་ཀུན་ནི་ནང་དང་སྤོ་སྤོན་ཤེལ་མི་ན་ཡིན་ཡོད་  
དེ་ཡིན་ནོག དེ་པོ་འབྲུ་ཅིག་གསད་པའི་སྤོན་ལ་བཀོལ་འདུག།

སྤུང་སྤྱོད་པའི་ཚད། ལྷོན་དེ་ཡིན་ནོག།

སྤོངས་པའི་འདྲིགས། ལྷོ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་མིའ་བ་ཐག་ནས་སྤུང་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. Flower 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.





## ***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





## *Ephedra gerardiana*

**Common Name** : Somlata  
**Local Name** : Chhapat  
**Family** : Ephedraceae



**Distribution:** From Afghanistan to Bhutan.

**Habitat:** Stony dry areas in Leh, Nubra and Zaskar 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.





སྤྱིར་བཏང་མིང་།  
ལམ་གྲན་སེ་མིང་།  
རིག་པ།

ཕོ་མ་ལ་ཏ།  
ཚོ་བད།  
ཞི་ཤེ་རྟ་ར་སེ་ཞི་ཡེ།

ལྷ་བཞོངས།

ཨམ་ག་ནིས་ཏན་ནས་འབྲུག་ལུ་ལ།

སྤྱི་སྤྱོད།

མི་དང་རྒྱ་བ་ར་དང་ཟངས་དཀར་སྤོངས་སེ་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༧༦༠

ཅམ་མི་རྣོ་བ་ཅན་ནི་ས་སྐྱམ་ཀུན་ལ་སྤྱེའ་ལོག

རྒྱུ་ལྷ་ཚོས། ཏུང་ཏུན་སྤྱི་མཁན་ནི་ཚག་པ་ཅན་སྤོན་པ་ ཀར་པའི་རིང་ལ་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༡༠༦༠  
ཅམ་སྤོན་པོ་ཡལ་ག་ཡོད་ཅན་ཚོགས་ཀུན་ནས་ཡལ་ག་ཡོད་མཁན་འབྲས་བུ་དམར་པོ་ཤ་ཅན་རེ་ ས་པོ་ན་  
ནག་པོ་གཉིས།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས།

རྒྱ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར་རྒྱག་པ།

རྒྱུ་ལེ་ཕན་ཐོགས།

རྣོ་བས་སྤྱི་ད་སྤྱོད་དང་། ཚད་བཅག་པ་དང་སྤྱ་ལག་བཅད་

པ་དང་། ལྷག་གཅོང་མ་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་ཐག་དང་། མཚེན་པའི་ནད་དང་། ལྷིང་མ་བདེ་བ་དང་། མ་བྱུང་  
དང་། རྒྱའི་པུ་རིང་དང་འབྲེལ་བའི་དབྲགས་ལྷང་ཐོགས་ལ་ བ་ཐག་དང་། ཀར་དང་ཡལ་ག་ཀུན་སེན་  
པ་ཡིན་ འདྲི་ནི་མེ་ཤིང་གི་ཚབས་དང་། རྩ་ཚག་གི་སིའ་དག་ཀུན་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན།  
འབྲས་བུ་དང་རྣང་བསྐྱམས་བཅུག་སྤྱི་དབྲགས་ལྷང་ལ་ཕན་པའི་སྤོན་རྒྱལ་བཞིག་བྱེད་པ་ཡིན།

སྤྱང་སྤྱོད་པའི་ཚད།

སྤོངས་པའི་འཇིགས།

སྤོངས་པའི་འཇིགས།

སྤྱ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་སིའ་རྩ་བ་ནས་སྤྱད་པ་ཡིན་ལོག



## ***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



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
ལེ་གནས་སི་མིང།  
རི་གསལ།

ཨའི་བྲལི་ཏ།  
ཀྱང་ཅུག  
སྤྱིར་བཏང་རིང་སི་ཨེ་ཡི།

ལྷན་ཁོངས། ཨལ་ག་ནིས་ཉན་ནས་ཡུ་རོ་དང་ཁ་རྒྱལ་དང་ཀྱམ་འོན་དང་འབྲས་ལྗོངས་རྒྱུག་ལ།

སྐྱེས་སུ། ལྷ་རུ་དང་རུ་བ་ར་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སི་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༠༡༠ ཅམ་མི་བྱེ་ས་དང་ས་  
ཚོན་ཀྱན་ལ་སྐྱེའོ་ནོག

རྒྱུ་ལྷན་ཚོས། ཡལ་ག་རྒྱུང་རུན་ཅན་ནི་ལོ་འཁོར་རི་ལྗོན་པ་ལེན་ཉེ་མི་ཏར་ ༤༠ མཚོན་ནི་རྒྱང་པ་དང་  
རྒྱུང་ཚོགས་ཡལ་ག་ཅན་གཡོག་ལ་སྐྱེའོ་དེ་པ་ ལོ་མ་གོར་གོར་སོག་ལའི་སོ་ཅན་ མེ་ཏོག་དཀར་པོ་དང་རྩོ་  
དམར་ཡོད་པ་ཁ་མཚུག་ཉེས་ཅན་སྐྱེ་སེར་པོ་ལེ་མེ་ཏོག་རྩོ་དམར་རྩོ་ཚོན་མང་པོ་ཅན་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་སྤྱི་དུས། ལྷ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཉེ་མ་བར།

རྒྱུ་ལྷན་ཚོགས། ཅ་རྒྱལ་རྒྱལ་ཏེ་ཆ་མཁན་མིག་ལ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ ཁག་ཆེ་  
ཤོས་ནི་ཚ་ལའེན་དང་མེ་ཏོག་ཏོ་རོ་ལ་ དེ་སྤྱི་ཏོག་ཉེ་རོ་ལ་དང་ ལྷིག་མས་ཉེ་རོ་ལ་ཚོགས།

ལྷ་རྩོ་ལྷོ་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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།

མའི་ལཱ་ཉིང།

ས་གནས་སི་མིང།

ཕྱག་ལམ།

རིགས།

ཨི་འི་ཡ་སི་ཨི་ཡི།

ལྷ་བཞོངས། ཨས་ག་ནིས་ཉན་ནས་པ་གིས་ཉན་དང་ ཉུར་གིས་ཉན་དང་ ཉི་མ་ཅལ་པ་དེག་དང་  
དབུས་ཨི་ཤི་ཡ།

སྐྱེས་ས། ལུ་རུ་ལྷོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏེར་ ༡༧༢༠ ཅམ་མི་ལྷེབས་ཀྱན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

ཚུའི་ལྷད་ཚོས། ཏུས་རྒྱུན་ནི་ལྷོན་པ་སྤུ་མེད་མཁན་ཤོང་ལངས་ཉེ་འདུག་མཁན་ཞིག་ ཡུ་བའི་ཚོགས་  
གཞིས་ཀར་ལོ་མ་ ༡༡ རེ་རུབ་སྤེལ་མ་ན་སོ་ཚེ་ཅན་ཞང་ཅན་རིང་པོ་སོ་ཅན་མེ་དོག་སེར་སོ་ འབྲས་ལུ་  
རིང་པོ་ཞང་ཅན་དམར་སོ་གཤོག་པ་ཅན།

མ་དོག་དང་འབྲས་ལུའི་དུས།

རྒྱན་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར།

ཚུའི་སྐྱོན་ཚོགས།

བ་ཐག་ནས་ཉི་མ་ཞིམ་སོ་འཕྲིང་བ་ཡིན་ནོག

ལུང་རྒྱུབ་བའི་ཚད།

བཞིག་ཚོག་ཚོག

སྤོངས་པའི་འཇིགས།

སྤུ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་སིལ་རྩ་བ་ནས་སྤྱད་དོན་ག



## *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, spatulate, 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.





## ***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







## *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





## *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, Zaskar, 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



ལྷིམ་པདྨ་མིང།  
སེམ་གནས་སི་མིང།  
མིང་གས།

སི་པག་མོ་རོ་ན།  
ཚེར་མ་ཡང་ན་ཚེར་རྟ་ལུ་ལུ།  
ཨི་ཡི་ག་ན་སི་ཡི་ཡི།

ལྷ་པོ་འེངས། པ་གིས་ཉན་ནས་ནི་མུ་ཅལ་པ་དེག་དང་ཨེ་གི་ཡི་དབུས

དང་ ཉི་མུ་ལ་ཡི་རུབ་བྱང་ལྷོངས།

ལྷིམ་ས། མི་དང་རྒྱབ་པ་དང་བཅས་དགའ་དང་ལྷ་ཏུ་དང་བྱང་ཐང་ལྷོངས་སི་མ་མོ་ཚད་མི་ཁར་  
༡༦༠༠༩༠༠༠ ཅམ་མི་ཤོག་པོ་འེ་མཐའ་མཐོ་མཐལ་མ་དང་ས་རྩོང་ཀུན་ལ་སྐྱེའོ་ནོག།

ཚུའི་བྱད་ཚོས། གཟུགས་ལྷང་ཚེར་མ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱན་ལུས་པའི་ལྷོན་པ་འམ་ལྷང་མ་རྒྱང་དུན་ཞིག་ ཤིང་  
དི་རྒྱང་ལུན་ ༡༠༡༥ ཅམ་མི་ཤིང་པོ་དདུལ་མ་དོག་ཅན་རྩོན་པོ་ཁེ་དོག་ག་སྤོན་པོ་དང་དདུལ་མ་དོག་གི་པོ་  
མ་རྒྱང་དུན་ མེ་དོག་ཀུན་སྤོན་པོ་ཡང་ན་མེར་པོ་རྒྱང་དུན་ དི་སི་མེར་པོ་ནས་དམར་པོ་རིལ་བུ་ནས་ལུས་  
ཚོགས་རྒྱང་དུན་མང་པོ་ཡིན་ནོག།

མེ་དོག་དང་འབྲེལ་བུའི་དུས། རུན་ནས་མེ་པེ་མ་བར།

ཚུའི་པན་ཚོགས། ལྷང་མ་གང་པོ་སྤྲོན་ནི་ཕིའོ་རུས་པ་ཚོད་མེད་ཡིན་ནོག། འབྲེལ་བྱ་དང་པོ་  
མ་དང་ས་པོན་ཀུན་ཚམ་མི་བཅུག་བྱས་དང་ཚམ་པ་སྐྱོབ་བྱས་དང་ ཡིད་དུ་ལུས་བྱས་དང་ ལྷོབས་སྐྱེད་  
དང་ འབྲེགས་མཁའ་དང་ མ་ཁ་སོགས་ལ་སན་པ་ཡིན་ནོག། ཚེར་རྟ་ལུ་ལུའི་ནང་དང་མེ་ཏེ་མིན་དང་ཀར་  
ཏེ་རྗོ་ཡི་ཁ་སོགས་པ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག། པརྟགས་དབྱེད་ཁང་ནས་དང་པོ་རང་པོ་ཏེ་བྱས་ཏེ་སྤེལ་མིན་  
ཅན་ནི་འཐུང་བྱས་དང་རྩ་འཐུང་བྱས་སི་ཤིགས་ཀུན་ཚེར་རྟ་ལུ་ལུ་ནས་བཅོང་བྱས་སི་ཚེར་བྱས་ཏེ་ཡིན་  
ནོག། དེ་མན་པ་ཚེར་མ་འདིའི་ནང་དང་དུད་འཕྲོའོ་ཚག་དང་ མེ་ཤིང་དང་པན་བྱས་རྒྱལ་བ་བྱས་ཏེ་ཡིན་ནོག།

ལྷ་རྒྱལ་པའི་ཚང། ལྷིམ་པདྨ་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 Zaskar 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།  
ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

སི་བག་མོ་རྩོམ་ན།  
ཚེར་མ་ཡང་ན་ཚེར་ན་ལུ་ལུ།  
ཨི་ཡེ་འ་ག་སི་ཨི་ཡི།

ལྷན་ཁོངས། པ་ཀེས་ཏན་ནས་ནི་མ་ཅལ་ཤ་དེག་དང་ཡུ་མི་དང་ཨི་ཤེ་ཡ།

སྐྱེས་ས། ཟངས་དཀར་དང་བྱང་ཐང་སྡེ་ལ་སི་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༩༠ ཅམ་མི་ཤོག་ཤོེ་རྒྱུད་  
དང་ས་སྡོད་ཀྱན་ལ་སྐྱེའ་རྟོག

རྩེ་ལྷན་ཚོས། གཞུགས་སྤང་རྒྱུ་དུན་ཚེར་མ་ཏུང་དུན་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་སྡོན་པ་ཞིག་ཡིན་ལོག་ སོ་  
མ་སྐྱེ་ཚོགས་སིང་ཤོ་རྩོན་སོ་ནས་སྡོན་སོ་ མེ་དོག་ཀྱན་མང་སྡེ་རྒྱུད་དུན་སྡོན་སོ་ཡང་ན་སེར་སོ་ཡིན་ལོག་  
ས་སོན་ཀྱན་ནག་སྐྱེ་ནས་སྐྱེག་སོ་ཡིན་ལོག

མེ་དོག་དང་འབྲས་སྤེལ་དུས། རུན་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར།

རྩེ་ལ་སྐྱེ་ལོགས། ཚེར་མའི་སྡོན་པ་གང་སོའ་དཔལ་འབྱོར་ཡང་ན་རིན་

འཛོལ་བྱས་ཡིན་ལོག་ འེ་སོ་མེ་ཏེ་མིན་ནི་འབྱུང་ཁུངས་མང་ཡིན་ལོག

སྤྱད་སྐྱེལ་མི་ཚད། དཀོན་སོ་ཡིན་ལོག

སྡོད་ས་པའི་འརྱིགས། དུད་འཕྲོ་ཚོ་བྱས་དང་མེ་ཤིང་དི་མིའ་སྤྱད་ད་ལོག



## ***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.





སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སཱ་གནས་སི་མིང།  
རྟེ་གསལ།

རྟེ་ན་བ་ནི།  
གྲུ་ལང་གྲང་ ཡང་ན་ རང་ཕྱོམ་ལན་གྲང་ཅེ།  
སོ་ལ་ན་སི་ཨི་ཡི།

ལྷ་བཞོངས། པ་གུས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་རྩོུབ་དང་ཨམ་རི་གི་བྱང་ཕྱོགས་དང་ཁ་རྒྱལ་དང་གྲུ་མ་ལོན།  
རྒྱུས་ས། ལྷ་རྩའི་མཚོ་ཚད་མི་ཏེར་ ༡༧༩༠༧༡༠ ཅམ་མི་ ས་རྩོང་གྲུ་ན་ལ་རྒྱེའ་ལོག།

རྩའི་ལྷ་ཚོས། ལོ་གནིས་བར་ལ་རྒྱེ་མཁན་ནི་རྩ་བུགས་ཅན་ཞིག་ ལོ་མའི་རྒྱང་དང་མེ་རྟོག་མེར་ལོ་རྩལ་  
བྲུག་རྒྱགས་སི་རྩ་དང་གཞུང་ལ་རྩོད་མར་མདོག་ཅན་ ལྷ་བས་རྟོག་རྒྱས་པའི་ནང་དོས་ལ་ས་ཤོན་བརྒྱམ་  
རྟེ་ཡོང་པའི་ས་ཤོན་རྒྱང་དྲན་མང་ལོ་ཅན།

མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལྷ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར།

རྩའི་སན་ཕོགས། ས་ཤོན་གྲུ་ན་རྒྱག་གཟེར་དང་སོ་གཟེར་བཅག་པ་བཞོལ་  
འདུག་ ལོ་མའི་དུད་པ་གྲུ་ན་དབྱགས་ལྷང་ཡོད་མཁན་ལ་བདུག་འདུག་ ས་ཤོན་ནི་དུད་པ་གྲུ་ན་སོ་གཟེར་  
ལ་བདུག་འདུག་ དེ་སོ་ས་གནས་སི་ཨམ་ཅི་གྲུ་ནིས་མངོད་འདུག།

སྤྱང་རྒྱབ་པའི་ཚད། ལྷོང་ས་པའི་འརྟེགས་འདུག།

སྤོང་ས་པའི་འརྟེགས། ལྷོ་རྒྱན་བཟོ་གྲུའི་མིང་བར་ས་རྟེ་ཡིན་ལོག།



## *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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སྤྱི་གནས་སི་མིང།  
རིག་སྤྱོད།

དུག་ཀར་ལྷུལ།  
མ་བྱ།  
ཨའི་འེ་ར་སི་ཨའི་ཡི།

ལྷུ་བཞེང་ས། ཨའི་ག་ནིས་ཉན་ནས་བལ་བོའི་གཞུང་དང་ཁ་རྒྱུལ་དང་ཀྱུ་མ་འོན་དང་ཚད་ལུལ་གྱུ་ན།

སྤྱི་སྤྱོད། མི་དང་དཀར་གྱི་ལ་ལི་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༥༢༠ ཅམ་གྱུ་ན་ལ་འབད་བ་  
མིན་ནོག

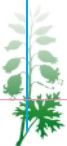
སྤྱི་ལྷུ་ཚོས། ཏུ་ས་རྒྱུ་ལུས་པའི་སྤོན་པ་སྤྱི་ཅན་ཞིག་ བགས་པ་ཚོགས་སི་ལོ་མ་ཁེ་ཏོག་ཚིང་གེ་ གཤོག་  
ལ་སྤྱི་མང་སོ་ལོ་མའི་རྒྱང་པ་རིང་སོ་ མེ་ཏོག་གི་མགོ་གྱུ་ན་སེར་སོའི་རྒྱུ་སོ་ཚེ་རྒྱ་མང་སོ་ལི་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་ལྷུ་ཏུ་ས། ཏུ་ལ་ལི་ནས་མེབ་ཏེ་མ་བར།

སྤྱི་མན་ཚོགས། བ་མག་སོ་གྱུ་ཐ་དང་བསྐྱེ་ན་སྤོ་བའི་དབྱགས་ལྷུང་ལ་མན་ཚོགས་ཅན་  
ལིན་ནོག འེ་སོ་སྤྱི་གྱུ་ན་ནི་མིང་རྒྱ་རྒྱུ་འཕྲུག་ཅད་བྱས་དང་ རྒྱག་མི་ལྷུགས་བྱས་དང་ གཅིན་མང་སོ་སོར་  
མཁན་གྱུ་ན་ལ་མན་པ་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག

སྤྱི་རྒྱུ་བའི་ཚད། ལྷོང་ས་པའི་འཕྲིག་ས།

སྤོང་ས་པའི་འཕྲིག་ས། ལྷོ་སྤྱི་བཟོ་བྱའི་མིང་མང་སོ་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 margined. 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།  
ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

མའི་ལཱ་ ཨའི་རི་ས།  
དེ་ས་མའི་མེ་རྟོག།  
ཨའི་རི་ཁྲ་སི་ཨེ་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། ས་གཤིས་ཏན་ཏན་ནི་མུ་ཅལ་ཤ་དེག་དང་ བོད་དང་ཨེ་ཤི་ཡ།

སྐྱེས་ས། ལྷོ་ལྷོ་ངས་སི་མཛོ་ཚང་མི་ཏར་ ༡༩༥༠ ཅམ་མི་སྟོན་ཐོག་བཏབ་པའི་ཞིང་རྒྱ་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་  
ལོག།

རྒྱུ་ལྷན་ཚོས། བ་ཐག་མཐེགས་པོ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྟོན་པ་ཞིག་ རྒྱང་ལ་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༡༠  
༩༠ ལོ་མ་རྒྱུན་ལ་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༡༡༥ པར་བསྐྱེགས་ཏེ་རིང་ས་པོ་སྟོར་ཅན་ཅན་མཐུན་མཐུན་གྱི་མེ་རྟོག།

༡་༡ ལྷ་ལ་ཚོགས་སེའོ་མ་ འབྲས་བུ་རྩེ་མ་ཅན་སེན་ཏི་མི་ཏར་ ༦ ཅམ་མི་རིང་པོ།

མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རུན་ཏན་ཨ་གས་ཏ།

རྒྱུ་ལ་སྟོན་ཐོགས། འདི་པོ་ལ་དགས་ལ་དུད་འགྲོའི་མིའ་རྩ་རྒྱལ་གྱིས་ཤིག་ཡིན་ལོག་ རྩོན་  
པའི་ནང་ང་པོ་རྟོ་ཏེ་ན་ཏེ་ལོ་བརྒྱ་ཚ་ ༡༠༦.༡% ཡོད་ཏེ་ ཡིན་ལོག། དུད་འགྲོ་རྒྱུན་ལ་འོ་མ་ཡོད་བྱས་ལ་  
མན་ཐོགས་ཡིན་ལོག། འདི་ནི་རྩོན་པའི་དུས་ལ་བརྒྱུ་ཏེ་དགུན་ནི་རྩའི་མིའ་བསྐྱེས་བརྒྱུག་པ་ཡིན་ལོག།  
རྩོན་པ་པོ་མཛེས་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལོག།

ལྷ་ལ་སྐྱེའ་པའི་ཚང། ཡང་ནས་ཡང་དུ།



## *Juniperus indica*

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



**Distribution:** Pakistan to temperate zones, Kashmir, 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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
ལ་གནས་སེམས་མིང།  
རིགས།

གོ་མཐུན་ལོ་བཟང་།  
བྱུག་པ།  
གཤེས་པ་སེམས་མིང།

ལྷུང་ལོ་བཟང་། པ་ལོ་སྲིད་ལོ་བཟང་། ལྷུང་ལོ་བཟང་། ལྷུང་ལོ་བཟང་། ལྷུང་ལོ་བཟང་། ལྷུང་ལོ་བཟང་། ལྷུང་ལོ་བཟང་། ལྷུང་ལོ་བཟང་།

སྐྱེས་པ། མཉེན་ལྷན་གྱི་ཚོང་ལོ་བཟང་། ༡༩༤༠ ལོ་མེས་ལྷན་དང་།  
འབད་འབྲེན་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་།

སྤྱི་ལོ་བཟང་། སྤྱི་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་།

མི་དོག་དང་འབྲེན་སྤྱི་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་།

སྤྱི་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་།

སྤྱི་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་།

སྤྱི་ལོ་བཟང་། ལྷན་གྱི་ལྷན་ལོ་བཟང་།



## ***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 spatulate, 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





ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

རེག་མེ་ ཡང་ན་ ཅག་སྤྱ་ ཡང་ན་ སྤ་ཡང་ཅ་བ།  
སྤོ་རོ་བྱ་ལ་རི་ཞེ་སི་ཞེ་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། པ་གེས་ཏན་ནས་རྒྱ་བག་གི་ལྗོ་བྱ་བ་མཚམ་དང་བོད།

སྤྱི་ས་ལ། མེ་དང་སྤ་རུ་ལྗོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཤར་ ༡༤༧༦ ཅམ་མི་ས་ལྷ་ལྗོན་པ་  
ཀུན་ལ་སྤྱི་ས་ལོག

ཚུའི་ལྷ་ཚོས། ཀར་མེད་པའི་ལྗོན་པ་རྒྱུད་དུ་བཞག་ལོ་མ་ཀུན་ལྷལ་ཅོགས་རིང་བོ་རྒྱལ་ལྷོགས་གང་པོ་མེ་  
ཏོག་ཀུན་ལོད་ཅན་སྤོད་མར་ཁ་གཉིས་གཞུང་ལ་ཚོགས་ཏེ་ཡོད་པ་འབྲས་བུ་ཀུན་སྤྱབས་ཏོག་ཚེན་བོ་ཞིག་  
ཡོག་དེ་ཡིན་ལོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལྷ་ལ་ཡི་ནས་མེ་བ་རེ་མ་བར།

ཚུའི་པན་ཐོགས། ཨ་མ་ཅི་ཀུན་ནི་མོ་ལ་བྱས་ལ་ཚུའི་ནང་ནས་བཏོན་མཁན་གང་པོ་སྤོབས་  
སྤྱིད་དེ་སྤོན་ལ་ཆ་བྱས་ཡིན་ལོག། དེ་བོ་སྤོ་བའི་རྣལ་དང་ལོག་བྱས་དང་ ཆ་ཚད་པ་དང་ མ་ཁ་དང་  
རྣལ་འབྱེད་བྱས་ཀུན་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ལོག། འབྲས་བུ་བོ་སྤོང་མི་བདེ་བྱས་དང་རྒྱ་མཚན་མི་འབས་ལ་  
བཀོལ་བ་ཡིན་ ལྗོན་པའི་ནང་ལ་ཨོ་ལེ་འོ་ལོ་ལིག་ཞེ་སེ་ཤ་དང་ ལིག་ནས་གཉིས་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག།

སྤྱད་སྤོབ་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, Zaskar 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



ས་གནས་སེམིང།  
རིགས།

མག་ཤེན།  
སོར་རྒྱུ་སེམི་ལོ།

ལུང་ཁོངས། ས་གཞི་ཉན་ནས་ཉི་མུ་ཅལ་བྲ་དེག་དང་ཁ་རྒྱལ།

ལྷི་ས་ལ། ལྷེ་དང་ཟངས་དཀར་དང་སུ་རུ་ལྷོངས་སེམི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༤༡༧༠ ཅམ་མི་ལྷེབས་ཀུན།

ཚའི་ལུད་ཚོས། ཏུས་རྒྱན་ལུས་པའི་སྤྱ་ཅན་ནི་ལྷོན་པ་ཞིག་ མེན་ཁེ་མི་ཏར་ ༤༠༡༠ རིང་རི་རྒྱང་མང་པོ་  
ཅན་ ལོ་མའི་རྒྱང་ལྷན་རིང་པོ་ཅན་ལྷན་ལ་རྒྱང་པ་མེད་པ་མེ་ཏོག་དམར་པོ་ཡང་ན་ལྷང་ནག་ལེ་ཏོག་ག་  
འབྲིང་མཁན། ཅག་ཅག་ག་རྒྱེ་མཁན་འཇུམས་ཉེ་ཡོད་པ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་ཏུས། ལུན་ནས་མེབ་ཁེམ་བར།

རྒྱའི་པན་ཐོགས། ཏུད་འགྲོའི་རྒྱའི་པན་ཐོགས།

སྤྱང་རྒྱུབ་པའི་ཚད། ལྷིར་བཏང་ཡིན་ཐོག



## ***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





## *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 Zaskar 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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
ས་གནས་སེ་མིང།  
རིགས།

དེ་ལྟ་ལ་ཡན་བེ་ལི་གུ་སོ་བེ།  
ཨ་ཅ་ཚེར་ལུ་མ།

པ་པ་མེ་ར་སེ་ཨེ་ཡི།

ལྷ་བཞེངས། དེ་ལྟ་ལ་ཡན་བེ་ལི་གུ་ས་ལོན་ནས་ལུ་ལ།

སྤྱི་སྐོས། ཟངས་དཀར་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སེ་མཚོ་ཚད་མི་ཏེར་ ༡༩༧༠ ཅམ་མི་ས་ལྟེ་བས་སྤོན་  
ས་གུ་ན་རེ་ས་གཉིས་པ་རེ་ཡིན་ནོག།

སྤྱི་ལྷ་ཚོས། ཏུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྤོན་ས་རྒྱང་ལྷ་མོ་ཞིག་སྤྱི་ཅན་ནི་རྒྱང་པོ་སེན་ཏེ་མི་ཏེར་ ༦༠༥༠  
ཅམ་མཚོན་པོར་ཚལ་ལན་ཞིག་ལོ་མ་གུ་ན་ཚེར་མེད་ས་ལྷུར་ལ་འབྱུར་ལ་གཏང་མཁན་སྤྱི་ཅན་རྒྱང་རིང་  
པོ་གུ་ན་ནི་གམ་ཏོག་སྤོན་པོ་འབར་མཁན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་སྤྱི་ཏུས། ལྷ་ན་ནི་དཀྱིལ་ནས་ཨ་གས།

སྤྱི་པན་ཐོགས། མེ་ཏོག་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཡོད་པས་སང་སྤོན་པ་པོ་མཛོས་  
རྒྱན་དང་བདེ་མོ་ཚོར་བྱས་ཤིག་ཡིན་ནོག། ལྷ་ན་ས་གང་པོ་པོ་བའི་ནད་རྩིང་དང་སྤོ་བའི་ནད་དང་མཚིན་  
པའི་ནད་དང་སྤངས་གཞི་དང་མིད་པའི་ནད་དང་རྒྱབ་ལ་གཟེར་བ་དང་སྤེལ་ཚིགས་མི་བདེ་བ་གུ་ན་ལ་  
བཀོལ་ལ་ནོག།

སྤྱང་སྤོབ་པའི་ཚད། ལྷོངས་པའི་འདྲིགས།

སྤོངས་པའི་འདྲིགས། མཚན་དང་མཛོས་རྒྱན་ནི་མིའ་མང་པོ་དམོས་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





ས་གནས་སེ་མིང།

ག་མ་ལོ་ལོ་ཡང་ན་གང་གྲུ་གར་མ།

རིག་ས།

ལ་མིའ་སེ་ཨེ་ཡི།

ལྷ་ལོངས། པ་གེས་ཉན་ནས་ལྷ་ཉ་རན་ཅལ་དང་ལ་རྒྱལ་དང་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་གར་ལྷོགས།

ལྷོས་ས། ལྷེ་དང་བྱང་ཐང་ལྷོངས་སེ་མ་མོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༧༠ ཅམ་མི་རྩོ་བ་ཅན་ས་རྣམ་གྲུ།

ལྷའི་ལྷད་ཚོས། བལ་དགར་པོ་ཡོད་མཁན་ ཉི་མ་བྱའི་རི་མ་ཅན་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྷོན་པ་ཞིག་ ཚ་བ་ནས་རྒྱས་  
པའི་རྒྱང་མང་པོ་ཅན་ མེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༤༠ ལོ་མ་འབྲུག་མོ་རིང་པོ་ བལ་དགར་པོ་ཚོགས་སེ་སྤྲུའུལ་  
ཚོགས་ མེ་ཏོག་གྲུན་སྤོ་དམར་སྤྲུ་དང་ལྷོན་པོ་སྤལ་སྤལ་ལ་ཡོང་འདུག།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བྱའི་དུས།

རྒྱན་ནས་མེབ་ཏེ་མ་བར།

ལྷའི་ཐན་ཐོགས།

པོ་མ་རྣམ་པོ་དང་ ལུད་གྲུན་འདོན་ཐང་རི་ནང་ང་རི་མ་

དང་ཕོ་བ་ཞི་མ་པོའི་མིའ་བཀོལ་འདུག།

ལྷ་དང་ལྷོབ་པའི་ཚད།

ལྷུར་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 Amchhis.

**Conservation Status:** Frequent



ས་གནས་སེ་མིང་།  
རྟིག་ལ།

འུ་ཡང་གྲ།  
ལེ་མིང་སེ་ཨེ་ཡི།

ལྷ་ལོང་ས། པ་གེས་ཉན་ནས་ཉི་མུ་ཅལ་བྲ་དེག།

ལྷོས་ས། བྲང་ཐང་དང་སུ་རུ་ལྷོང་ས་སེ་མཐོ་ཚད་མི་ཤར་ ༤༤༥༠ ཅམ་མི་རྩོལ་ཅན་ནི་ལྷོ་བས་ཀུན།

ལྷའི་ལྷན་ཚོས། ཚ་ལྷང་བྱན་སར་ཉལ་ཉེ་ལྷོ་བས་ཆ་མཁན་འོད་ཚིག་ཚིག་གི་སྲུ་ཅན་རྩི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་པ་  
དུས་རྒྱུན་ནི་ལྷོན་པ་ཞིག་ ཚ་བ་ནས་བལ་ཅན་ནི་ཡན་ལག་རྒྱས་པའི་རྒྱང་ཅན་ལྷོ་བས་ཆ་མཁན་ཞིག་ ལོ་  
མོང་རྒྱང་བྲན་པར་ལ་ཚོགས་ཚོར་ལྷོར་མེ་ཉོག་ལྷོད་མར་རྩི་མ་ཞིམ་པོ་ཅན།

མེ་ཉོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རུ་ལ་ཡི་ནས་ཨ་གས་ཉ།

ལྷའི་པན་ཐོག་ས། འདི་རིགས་སེ་ནང་ནས་རྩི་མ་ཞིམ་པོ་བྲག་ས་ཅན་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཞིག་  
འཕིང་ཉན་ཉེ་ཡིན་ནོག་ ས་གནས་སེ་ཨམ་ཅི་ཀུན་ནིས་བཀོལ་འདུག

སྲང་ལྷོ་བ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།



## *Oxyria digyna*

Common Name	:	Mountain sorrel
Local Name	:	Lamanchu or Chu-Ichum
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



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
ལ་གནས་སེ་མིང།  
རིགས།

མཐོན་ཤོན་སོ་རེལ།  
ལ་མན་ཅུ་ཡང་ན་ཚུ་ལུ་མ།  
ཤོ་ལོ་སོ་ན་སེ་ཨོ་ཡི།

ལྷ་བཞོན་ས། ས་ཀིས་ཏན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ལྷོ་རྒྱལ་མཚམས་དང་བྱང་ཕྱོགས་སེ་ཚ་གྲང་རྫོམས་སོ་ལི་  
ལྷོ་དམ།

སྤྱི་ས། ལྷོ་དང་བྱང་ཐང་རི་ལྷོ་དམ་སེ་མཐོ་ཚད་མི་ཤར་ ༡༤༥༠ ཅམ་མི་ས་ཚོན་ཀུན་ལ་སྤྱིའ་ནོག

ཚུའི་བྱང་ཚོས། ལ་ཅན་རྒྱུར་ཤི་ཡོད་པ་སྤྱི་མེད་བཅུད་ཅན་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་སྤོ་ཚ་ཞིག་ མེན་ཤི་མི་ཤར་  
༡༥་༥༠ མཐོན་ཤོན་ལོ་མ་མང་ཤོ་རྒྱང་པ་སྤོ་མོ་ཅན་མཁལ་མི་བཟོ་ལྷ་ལ་མ་བརྟམ་སྟེ་ ༡་༡ རྒྱང་མན་ཀུན་  
རྒྱབས་རེ་མེན་ཤི་མི་ཤར་ ༡༠ རེ་མེ་ཏོག་རྒྱུད་དུན་གྱུ་ལཔ་མཐོག་ཡང་ན་ལྷོ་དམ་ལུ་ལ་ག་ཅན་ འབྲས་བུ་  
ཀུན་ ཅན་གཉེས་སེ་ཞང་དང་མོར་མོར་གཤོག་པ་དམར་མེར་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རྩ་ལ་ཡི་ནས་མེབ་ཤིམ་བར།

ཚུའི་ཕན་ཐོགས། ཤོ་མ་ཀུན་ནི་ནང་ད་མེཏ་མེན་སེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག། རྩེན་  
སའ་བཟའ་ནའང་བཙོས་ཏེ་བཟའ་ནའང་འགྲིག་སྟེ་ཡིན་ནོག།

སྤྱང་རྒྱུབ་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་སེམས་ལྷོ་རོ་  
རྒྱུ་རོ་

སྤྱི་བོ་རོ་རོ་  
ས་བ་སེམས་ལྷོ་

ལྷོ་རོ་རོ་ ལ་རྒྱལ་རོ་ས་ལ་གཞི་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་

རྒྱུ་རོ་ ལྷོ་རོ་

རྒྱུ་རོ་

ལྷོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་

རྒྱུ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་

ལྷོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་རོ་



## ***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





ཨོན་ཏེ་

ས་གནས་སི་མིང་།

ག་ར་ག་གོ།

མི་ཡ་མིང་།

རིགས། རྒྱ་རོ་ལུ་ལ་རི་ཡ་སི་མེ་ཡི།

ལྷན་ཁོངས། པ་གེས་ཏན་ནས་ནི་མུ་ཅལ་ལྷ་དེག།

སྐྱེས་ས། ཟངས་དགར་ལྷོངས་སི་མོ་ཚད་མི་ཏེར་ ༡༥༧༠ ཅམ་མི་ ཨལ་ཡིན་ནི་ལྷེབས་ལྷོན་པ་  
ཀུན་དང་ཚུ་སྐྱབ་པའི་སྤང་བར་ཀུན་ལ་སྐྱེའོན།

ཚུའི་ལྷན་ཚོས། དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ལྷོན་པ་མཁྲགས་པོ་ཞིག་ ཀྱང་པ་མཁྲིགས་པོ་མེན་ཏེ་མི་ཏེར་ ༡༠༥༠  
ཅམ་དུ་སྐྱེབ་པ་ལེ་མ་མང་པོ་གཅིག་གི་རྟེན་ན་གཅིག་པར་བརྒྱུགས་ཏེ་ལུས་ལ་འཕྱེར་བ་ མེ་ཏོག་མང་པོ་  
མེར་སྐྱེའོན་ཅག་ཚུན་པོ་ཚོགས་ ལྷབས་ཏོག་རིང་པོ་ འབྲས་ལུ་རིང་པོ་ཚོབ་ཚེབ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་ལུའི་དུས། ལུ་ལ་ཡིན་ས་མེབ་ཏེ་མ་བར་རི་དཀྱིལ་ཚུག་པ།

ཚུའི་ཕན་ཐོགས། ཨལ་ཡིན་ནི་ལྷོན་པ་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཞིག་ ལོ་མ་འཇམ་པོ་ཀུན་ཚས་སི་ནང་  
དང་བཅུག་བྱས་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག

སྤང་སྐྱབ་པའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

ལྷོངས་པའི་འཛིགས། དུད་འཕྲོ་མང་སྟེ་འཚོའོན།



## ***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



ལག་ནས་སྲི་མིང་།  
རྗེ་གསལ།

ལག་ཅང་ ཡང་ན་ ལྷག་རྒྱ་སྲིང་པོ།  
སློབ་སྲུང་རིམ་སྲི་མིང་།

ལྷན་ལོང་ས། པ་ཀེས་ཉན་ནས་རྒྱ་བློ་གྲོ་ལོ།

རྒྱུས་ས། མེ་དང་བྱང་ཐང་ལྗོངས་སྲི་མཐོ་ཚད་མི་ཉེར་༡༩༤༠་༡༩༥༠ ཅམ་མི་ཨལ་  
ཡིན་རྒྱེ་བས་ལོན་པ་ཀུན་དང་ས་རྒྱུང་ཀུན་ཡིན་ལོག

ཚུལ་ལྷན་ཚོས། པ་ཐག་ནས་རྒྱང་མང་པོ་རྒྱུ་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྗོན་པ་ཞིག ལོ་མ་ཀུན་ཐེན་ཉི་མེ་ཉེར་  
༡༥ རེ་ཤིག་ཤིག་གསུང་མཁན་རིང་པོ་རེ་རྒྱང་ཐུན་མང་པོ་ཅན་ ས་ལོན་རྒྱུང་དུན།

མེ་ཉོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལྷ་ལ་ཡི་ནས་མ་གས་ཀྱ།

རྒྱའི་ཐན་ཐོགས། ལྗོན་པའི་ལག་ཅིག་བརྒྱལ་ཉེ་ཐབ་པའི་ལྷ་བ་གཅིན་མང་  
པོ་འབབས་པའི་ནད་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན། མེ་ཉོག་ཀུན་ ཚ་བ་འབར་བ་དང་ མཆིན་པའི་ནད་དང་རྒྱང་སྲུ་  
དང་ ལྷ་བ་མང་སྟེ་འབབ་པ་ཀུན་ལ་ཐན་པ་ཡིན།

རྒྱང་རྒྱུབ་པའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

རྒྱང་ས་པའི་འདྲིགས། དུད་འགྲོ་མང་སྟེ་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



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སྤྱི་གནས་སྤོ་མིང།  
རིག་སྤ།

མའི་ལཱ་ རུ་ཤི།  
སྤོ་བཟ།  
ཐེ་ཤོ་ཤོ་ལ་སྤོ་ཨི་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། ཨ་ས་ག་ནིས་ཉན་ནས་ ཁ་རྒྱལ་དང་ ཨི་ཤི་ཡ་དང་ ཡུ་རོ་བ་དང་ ཨ་ས་རི་ཀའི་བྱང་  
ལྷོ་གས།

སྤྱི་སྤ། རྗེ་འཁོར་རི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༩༠ ཅམ་མི་ས་རྗོང་རྣམ་པོ་ཀུན་ལ་སྤྱེའ་ལོག

རྗེ་ལྷ་ཚོས། ཡལ་ག་མང་པོ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་རྗོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག ཅ་བ་ནས་ཡལ་ག་བེས་ཏེ་རྒྱས་ཏེ་  
ཆམ་ཁན་ ལོ་མ་ཀུན་ཤིག་ཤིག་ག་ལུར་ལ་བུད་དེ་ཡོད་མཁན་ མེ་ཏོག་ལྷང་སྤྱུ་རེ་རེ་པ་ འབྲས་བུ་རིལ་བུ་  
ས་པོན་སྤྱུག་པོ་ཡིན་ལོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་རིལ་བུ། རུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར།

རྗེ་སྤ་ན་ཐོགས། ས་པོན་ཀུན་ ར་རོས་བརྒྱུག་མཁན་ཡིན་ལོག མོང་པ་ས་  
སང་ ཚད་དང་ མོ་བའི་ནད་དང་ མ་འཐོན་པ་དང་ རྣག་འཁོལ་མི་བརྒྱུག་བྱས་དང་ མིག་གི་ནད་  
དང་ བཟི་སྤྱན་དང་ ཆེམ་ཆེམ་དང་ ཇི་མ་ཞིམ་པོའི་རྒྱར་དང་ དབུགས་ལྷང་དང་ རྗེ་མཚན་ནི་དཀའ་  
ངན་དང་བཅས་པ་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ ས་པོན་ཀུན་སྤྱུ་གུ་རྗེའི་ནང་ལ་འཁྲུས་བྱས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ལོག  
གཤོན་བརྒྱད་པའི་མིའ་དུད་པ་བདུག་པ་ཡིན་ལོག

སྤྱང་རྗོབ་པའི་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.



ས་གནས་སེམས་ལྷན་ ལང་ལྷན་།  
རྒྱུ་ལྷན་། སོ་ལ་ན་སེམས་ཡི།

ལྷན་ལོངས། ལ་རྒྱལ་ནས་ཤོད་དེ་རྒྱལ་རྒྱུ་གས་དང་པ་ཤེས་ཏན་དང་བལ་ཤོད་གཞུང་ལོངས།

རྒྱུ་ལྷན་། རྗེ་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྷན་སེམས་ཚོད་མི་འར་ ༡༩༡༠-༡༩༥༠ ཅམ་མི་ཨལ་པིན་ནི་རྫོང་ཅན་  
ནི་ལྷོ་པས་སེམས་ལྷན་ལྷན་གྱུ་ལ་རྒྱུ་ལྷན་།

རྒྱུ་ལྷན་ཚོས། ལོ་མ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་ཚ་མཁུངས་ཤོ་ཞིག་ ཀྱང་ལ་སེན་ཁི་མི་འར་ ༤༠༡༠༠  
སོ་མ་གྱུ་ནི་རྒྱང་ལྷན་གོར་གོར་ཡིང་ཤོ་ཅན་ མེ་རྟོག་མེར་རྒྱ་པིལ་པིལ་བོ་ལྷ་ ལྷན་ལྷན་དེལ་བྲ་ཚོགས་  
༥ ལེལ་ལེབ་འབྲས་བུའི་རྒྱུ་གས་ལ་རྒྱས་ཏེ་ འབྲས་བུ་བུམ་པ་ཚོགས་ ས་ཤོན་མང་ཤོ་ཅན།

མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལྷ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཁེམ་པར།

རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་། ས་ཤོན་གྱུ་ན་འབྲུ་ལྷན་པའི་རྒྱན་ལ་བཀོལ་ལ་རྟོག་ ལོ་མ་  
གྱུ་ན་རྒྱུ་བཅུག་བྲས་ཡོད་དེ་ཡིན་རྟོག་ དེ་སོ་ཨལ་སར་དང་ མིག་རྒྱན་ལ་བཀོལ་ལ་རྟོག་ ལྷན་པ་ཤོ་  
འོ་རྩ་པིན་ནི་མིའ་ཚོད་མེད་སེན་ལྷན་ཅན་ཡིན་རྟོག་ ག་ཤོ་དེར་སང་ལྷ་རྒྱལ་ནས་འཁྱོད་དགོས་ཏེ་ཡིན།

ལྷན་ལྷན་པའི་ཚོད། བཞིག་ཚོག་ཚོག

རྗེ་དང་པའི་འཇིགས། རྗེ་རྒྱན་ནི་བོ་སློབ་ལྷན་ལྷན་པའི་ལྷན་ལྷན་གདང་བ་ཡིན་རྟོགས



## ***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 to 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.





སྤྱིར་བཏང་མིང་།  
ས་གནས་སེམས་ཉེགས་།  
རིགས།

དེ་ལྟར་ཡན་མེད་པའི་མཇུག་མཚམས་།  
སྤྱི་བཏང་གྲུབ་པའི་མཇུག་མཚམས་།  
ཐོ་སྤྱོད་པའི་མཇུག་མཚམས་།

ལྷན་ཞུས་པ། ལ་ཚུལ་ནས་འབྲས་ལྗོངས་དང་ཨ་མ་ག་ནིས་ཉན་ནས་རྒྱ་ནག་གི་སྤོ་བ་མཚམས།

སྤྱི་བཏང་། ཟངས་དཀར་དང་སྤུ་རུ་ལྗོངས་སེམས་མོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༣༥༥ ཙམ་མི་ནགས་ཚོགས་དཀོན་མོ་གྲུབ་དང་ འབད་འབྱེད་བྱས་པའི་ལེ་ལྷན་ལ་སྤྱོད་ལོག

སྤྱི་བཏང་ཚོས། ཏུས་རྒྱུ་ནི་སྤོ་བ་པའི་ཞུང་གི་ལྷན་སྤོ་བ་ལོག་ནས་བཅས་ཏེ་ཡིན་ལོག་ ལོ་མ་གྲུབ་ ༡༩༠་༡༥ ཉན་ སོ་གསུམ་པ་ཅན་བྱོས་ཏེ་ཡོད་ཀྱིས་ མེ་ཏོག་དཀར་པོ་རྒྱུང་པ་ཀུན་ལོགས་ ས་པོ་ལྷན་ཚོ་པོ་ བེ་ལི་དམར་པོ་ ག་ཅན་ནི་ས་པོ་ལྷན་དམར་པོ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་སྤྱི་བཏང་།

མའི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

སྤྱི་བཏང་ཚོས།

སྤོ་བ་པའི་མེ་ཏོག་དེ་རིགས་ལ་བཀོལ་ལ་ལོག

དཔེར་ན་ རྒྱ་མཚན་ཏུས་སེམས་ལོ་ལོ་དང་བྱས་དང་སྤོ་བ་ལོག་དེ་བཏོག་དང་ ལྷན་དང་རྒྱུང་ལྷན་མོ་རྒྱ་བྱས་དང་སྤུ་གྲུབ་བྱས་དང་ ག་མ་བཅས་པ་ལ་སྤོ་བ་ལོགས་པ་ཡིན་ལོག འབྲས་སྤོ་བ་ཚོས་མཇུག་དང་ཚོས་མཇུག་གི་སེམས་ཀྱི་བཟའ་ནའང་འབྲིག་བྱས་ཡིན་ལོག སེམས་ལོག་པའི་ལུང་ལོག་བྱས་ལའང་སྤོ་བ་ལོག་ལོག སྤྱི་བཏང་ཚོས་དང་ མེ་ཏོག་ལོ་ལོ་དང་པའི་སེམས་ཀྱི་ལ་སྤོ་བ་ལོག་དོད་དོག

སྤུ་རུ་བའི་ཚད།

འཇུག་མོ་ཡིན་ལོག

སྤོ་བ་པའི་འཇུགས།

སྤོ་བ་ལོག་པའི་ལོ་ལོ་དཀོས་སྤོ་བ་ལོག་པོ་ལོ་དེ་ཡིན་ལོག



## *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.





## *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.



སྤྱིར་བཏང་མིང་།  
སེག་ནས་སི་མིང་།  
མིག་སེ།

ཨ་མེ་རི་གོའ་ ལྷ་བ་ནི།  
ལུ་ལི།  
རོ་ས་སི་ཨེ་ཡི།

ལྷ་བ་ཁོངས།                      ཨ་མེ་རི་གོའ་ ལྷེན་དང་ ས་རནས་དང་ ཨི་འ་ལི་དང་ ཉུར་གྱི་དང་  
ཨི་རན་དང་ ཨས་རི་གོའ་དང་ ཨའོས་ཀེ་རི་ལི་ཡ་དང་ རྩུག་ར་དང་ ཁ་རྩུལ་ནས་ལ་དུགས་རྩུག་པ།

སྤྱིས་ས།                      ལྷེ་དང་རྣུལ་ར་དང་སུ་རུ་དང་ཟངས་དཀར་རི་མཐོ་ཚད་མི་འཇར་ ༡༧༥༠ ཅམ་ལ་བཅུག་  
ལྷས་ནས་ཟངས་གམང་པོ་ཡིན་ནོག

སྤྱོད་པོའི་ལྷ་དུང་ཚོས།                      མི་འཇར་ ༡༠ རིང་རི་སྤོང་པོ་ཆེ་རྩུང་འཚམས་པོ་ཞིག་ པགས་པ་དམར་  
རྩུག་ མེ་རྟོག་འབར་རྟེ་རྟེང་ན་ལོ་མ་སྟེ་བྱས་ མེ་རྟོག་ཀྱན་དཀར་པོ་དམར་མདྲངས་ཅན་ འབྲས་སུ་རིལ་  
རིལ་མེར་པོ་ ཡང་ན་ དམར་མེར་ཅན་ མཁེགས་པོ་མངར་མོ་ཚོག་གྲུ་མངར་མོ་དང་ཁན་རྟེ།

མེ་རྟོག་དང་འབྲས་སུ་རིལ་སྤྱི།                      ཨལ་རེལ་ལི་གཞུང་ནས་མའི་རྩུག་པ།

སྤྱོད་པོའི་སན་ཚོགས།                      ས་རྩོགས་འདི་དག་ལ་ལུ་ལི་གཅིག་པོ་རང་བཞིན་ནི་སྟོན་ཚོག་འབྲས་སུ་  
ཅན་ཡིན་ནོག ལུ་ལི་སྟེན་པོ་གཅིག་པོ་འཚོང་ས་ནས་དུས་རྒྱུན་ཉོ་ཐུབ་བྱས་ཡིན་ནོག

སྤྱོད་རྩུབ་པའི་ཚད།                      འབད་འབྱེད་བྱས་པའི་མིང་ཐོག་གི་སྟོན་ཚོག



## ***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 reflexed.

**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



སྐྱོད་ལུ་ལོ་ལྷན་པུ་  
རིག་གཞི་

ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་བུ་ལྷན་པུ་  
རིག་གཞི་ལོ་ལྷན་པུ་

ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་

རིག་གཞི་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་  
ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་

རིག་གཞི་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་  
ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་  
ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་

ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་

རིག་གཞི་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་  
ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་

ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་ལོ་ལྷན་པུ་



## ***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.





སྤྲི་བ་ཏང་མིང།  
སྲི་གནས་སྲི་མིང།  
སྲི་གསལ།

དྲི་ལྷ་ལ་ཡན་ཏུ་སྤྲི་བ་སྲི་མ་ན་ཅི་ནི།  
ལ་ཏུ།  
སྲི་ལ་གོ་ན་ སྲི་ཨོ་ཡི།

ལྷ་བ་ཁོངས། དྲི་ལྷ་ཅལ་པུ་དེག་ནས་ཁ་རྒྱལ་དང་བལ་བོའི་ནོ་བ་ཚྭ་གས།

སྤྲི་གསལ། ལྷ་བ་མང་སྤྲི་གསལ་སྲི་མོ་ཚང་མི་ཏེར་ ༡༩༥༥-༧༡༠ ཅམ་མི་ཨལ་པི་ན་རྫོང་ཅན་ནི་  
སྤྲི་གསལ་གྲུབ་ལ།

སྤྲི་ལྷ་དཀོས། བ་ཐག་གི་ཤིང་མཐུག་མོ་ཡོད་པའི་རྒྱང་མེད་པའི་དུས་རྒྱུན་ནི་སྤྲི་བ་པ་མཐུགས་པོ་ཞིག་ ལོ་  
མ་ཚང་མ་ཚ་བ་ནས་མེ་ཏོག་མང་པོ་ཅན་གྱུ་བཞི་སྲིང་པོ་ཞང་ཅན་ཡིན་ནོག།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་སྤྲི་དུས། ཏུན་ནས་ཨ་གས་ཏ།

སྤྲི་མན་ཚོགས། ཚ་བ་སྤྲི་དམར་མདོག་ཅན་གྲུབ་སྤྲི་ལ་ཚང་ནོག། དེ་ནང་  
ནའང་སྤྲི་དེ་ནད་ལ་མན་པ་ཡིན་ནོག།

སྤྲི་སྤྲི་བ་པའི་ཚད། བཞིག་ཚོག་ཚོག།

སྤྲི་གསལ་པའི་འདྲི་གས། སྤྲི་ན་ནི་སྲིང་ཚ་བ་ནས་སྤྲི་བ་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 Zaskar 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 anthraquinones useful as laxative.

**Conservation Status:** Vulnerable

**Threats:** Being uprooted for medicinal uses.



སྤྱིར་བཏང་མིང།                      ཉི་ལྔ་ལ་ཡན་ཏུ་སྤྱད་པ་ རི་མཁའ་ཅི་ནི།  
ལ་གཤམ་སེ་མིང།                      ལ་ཏུ་ཡང་ན་རྒྱ་ཚུ།  
རིག་པ།                      རི་ལ་ཡི་གོ་ན་སེ་ཨེ་ཡི།

ལྷན་ཁོངས།                      པ་གེས་ཏན་ནས་བལ་བོའི་བྱ་བ་ཚུགས།  
རྒྱུས་པ།                      མེ་དང་ཟངས་དཀར་རི་ལྗེ་བས་རྣོང་པ་ཀུན་དང་ཚོར་གསེབ་ཀུན་ལ་སྐྱེའོ་ཞོག།

ཚུའི་ལྷན་ཚོས། ཏུ་ས་རྒྱུན་ནི་ལྡོན་པ་མཁུགས་པོ་ཞིག་ བ་ཐག་སྐྱོམ་པོ་གཡོག་གི་ལོ་མ་ཀུན་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱན་ཅན་  
མེ་ཏོག་མེར་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མང་པོ་འབྲས་བུ་ཀུན་གྱི་ལུ་བཞི་རིང་པོ་མགོ་མཚུགས་གཉིས་ཀ་ན་ཏོ་བས་ཏེ་ཡོད་  
མཁུགས།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་ཏུ་ས།                      ཏུ་ལ་ཡི་ནས་སེ་བ་ཤེ་མ་བར།

ཚུའི་སྤྱོད་ཚོགས།                      བ་ཐག་དང་རྒྱུ་དང་ལོ་མ་ཀུན་ནས་བཤལ་སྐྱེན་ཕྱོད་  
ལོག་ དེ་པོ་ཟས་མ་འདྲ་བའི་ལྗོད་པའི་ནད་དང་ འཁུམས་པ་དང་ རྒྱ་བ་དང་ རྒྱ་ཀུན་ལ་སྤོང་པ་ཡིན་  
ལོག་ བ་ཐག་པོ་གཅིན་མེ་འབབ་པ་ལ་སྤོང་པའི་སྐྱེན་ཡིན་ལོག་ དེ་པོ་མེ་འདྲ་བུ་སྤོང་པའི་ལྗོད་  
དང་པོ་བ་སྐྱོས་པ་ལ་སྤོང་པ་ཡིན་ལོག་ བ་ཐག་ཀུན་བཤལ་སྐྱེན་ལ་སྤོང་པོ་གས་པ་ཡིན་ལོག།

ལྷན་རྒྱུ་བ་པའི་ཚོད།                      བཞིག་ཚོག་ཚོག།

རྣོང་ས་པའི་འདྲིགས།                      རྣོན་ནི་སིའ་ཚ་བ་ནས་སྤྱད་པ་ཡིན་ལོག།



## ***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:** 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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སེག་ལྷ་ས་སི་མིང།  
རིག་པ།

གོ་ལ་རྩེ་བཀལ་མེ་གཏེ་ག་ ལུན་ རོ་ས་ལུན།  
རྫོང་ལོ།  
གཏེ་ས་སུ་ལ་སི་མི་ཡི།

ལྷ་པོ་ཁོང་ས། པ་གིས་ཏན་ཏན་བལ་བོའི་གཞུང་ཚུགས།

སྤྱི་མཚན། མི་དང་བྱང་ཐང་དང་ཟངས་དཀར་རྫོང་ས་སི་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་ ༥༩༡༠  
ཅམ་མི་བཟག་ཞེབས་དང་ས་ཚོན་དང་ལ་མཚོན་པོ་ཀུན་ལ་སྤྱེའོ་ཞོག

རྫོང་ལོ་ལོ་ཚོས། མེ་པེ་མེ་ཏོག་གི་རི་མ་ཅན་ཚ་བ་ནས་མང་པོ་སྤྱེ་མཁན་ཞི་ལྷ་པོ་ ཡང་ན་ བཅུད་ཅན་གྱི་  
རྫོན་པ་མེན་ཏེ་མི་ཏར་

༡༠་ནས་ ༡༥ ཅམ་མི་དུས་རྒྱུན་གྱི་རྫོན་པ་ཞིག་ མེ་ཏོག་མེར་སྐྱུ་ཅག་ཅག་ཡོད་མཁན་ལོ་མ་མང་པོའི་  
གསེབ་ལ་ཡིན་ཞོག་ ས་བོན་མང་པོ་ ༩༥ ཅན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡོང་ང་ཞོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལུ་ལ་ཡི་ནས་མེབ་ཏེ་མ་བར།

རྫོང་ལོ་ལོ་ཚོས། རྫོང་པའི་ནད་དང་ ཆམ་པ་དང་ ཞོག་བྱས་དང་ ཚད་རྒྱས་པ་དང་ གལ་  
གལ་ཆ་བྱས་དང་ རྫོང་པའི་མི་བདེ་བྱས་ཚང་མ་ལ་ བ་ཐག་པོའ་སྐྱོན་བྱས་ཏེ་བཀོལ་ལ་ཞོག་ འེ་པོའི་ག་  
ནས་ཁམས་བདེ་རྒྱལ་བ་ཆ་བྱས་དང་ཡིད་དུ་ལྷན་བྱས་ལ་སན་པའི་སྐྱོན་བྱོའོ་ཞོག་ ལོ་མ་རྒྱུད་དུན་དང་  
འགོ་མ་འབོ་ལ་མི་ཀུན་བསྐོས་ཏེ་འབྲས་བུ་དེ་དང་བ་དང་བདེས་ཏེ་དར་ཐུག་ ཡང་ན་ ཡང་ཐུར་བྱས་ཏེ་ལ་  
དུགས་པ་ཀུན་གྱིས་ཐུགས་བྱོའོ་ཞོག

སྤྱིར་སྤྱོད་པའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

རྫོང་ས་པའི་འབྲིགས། རྫོང་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕིའ་བརྡས་གཏང་བ་ཡིན་ཞོག



## ***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།

གཉེ།

རྟོགས།

རོ་སཱ་ཨི་སཱ་ཡི།

ཁྲུང་ཁོངས། ཨི་ཤི་ཡའི་རྒྱ་བཟླགས་སི་ཡུལ་ཁ་རྒྱལ་ནས་ཉི་མཱ་ཅལ་བྲ་དེག་དང་ལ་དྲགས།

རྒྱལ་ས། ལུ་རུ་ལྷོང་ལ་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏེར་ ༡༧༡༠ ཅམ་མི་གྲོག་པོ་དང་ལོ་མའི་མཐའ་མཐོ་མ་ཀུན་ལ་རྒྱལ་ལོག།

ཅའི་ཁྲུང་ཆོས། ལྷོན་པ་རེངས་རེངས་ཤིག་རྒྱང་དེ་ཡལ་ག་ཆེར་མ་རྣམས་པོ་ཅན་ལོ་མ་ ༥༡ ཁྲུང་ལོགས་ནས་ལྷོ་མོ་གྲུ་བཞི་རེང་པོ་མཇུག་ག་ཅ་པའི་ཁང་ཅན་ མེ་ཏོག་ཆེན་པོ་སེར་པོ་མང་པོ་ཟེའུ་འབྲུ་རྣམས་འབྲས་བུ་དམར་པོ་བཀྲག་མདངས་ཅན་རིལ་བུ།

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

རྒྱུ་ལ་ལོགས། ལྷོན་པ་གང་པོ་ལྷོན་པའི་ཁྲུང་མཇུ་པོའི་སིལ་བཀོལ་ལ་ལོག།

ལྲུང་ལྷོ་བ་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





སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སེག་གསལ་སི་མིང།  
རིགས།

སྐྱེ་ཡི་ལ་ཏེ་རོ་ས།  
སེ་བ།  
རོ་ས་སི་ཨ་ཡི།

ལྷན་ཁོངས། ལ་རྒྱལ་ནས་ཀྱ་མ་ལོན་དང་པ་གིས་ཏན་དང་བལ་བོའི་བྱ་བ་ལྟོགས།

སྐྱེས་ས། ལྷན་ར་དང་སྤྱི་བུ་སྤྱོད་ས་སི་མོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༤༠ ཅམ་མི་རྫོ་བ་ཅན་ནི་རི་ལྷོ་བས་སྐྱམ་  
སོ་ཀྱ་ན་ལ་སྐྱེ་ལོ་ནོག།

ཚུའི་བྱ་དུ་ཚོས། ལྷོ་ན་ལ་ལོ་མ་འཕང་མ་ལན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་སྤོན་པ་ཞིག་ ཡལ་ག་ལྷ་མོ་མང་པོ་དང་ཚེར་མ་  
ཚོན་པོ་དང་པོ་ཅན་ མེ་རྟོག་ཀྱ་ན་སེར་སྐྱ་ནས་དམར་སང་ལོ་མ་ལྷ་རེ་ཅན་འབྲས་བུ་དམར་པོ་ལྷལ་ཚོགས་  
སྤྱབས་རྟོག་གི་སི་བྱན་ཅན་ཡིན་ནོག།

མེ་རྟོག་ད་འབྲས་བུའི་དུས། ལྷལ་འེ་ནས་སེ་བ་ཏེ་མ་བར།

སྤོན་པའི་ཕན་ཐོགས། མེ་རྟོག་ཀྱ་ན་རྒྱན་ལ་བཀོལ་ཏེ་ཡིན་ནོག།

སྤྱང་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:** A dwarf, perennial herb. Stem scaberulous reaching up to 8-20 cm. Leaves 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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།

ས་གནས་སི་མིང།

རིགས།

ཨ་ས་ཏེ་ར་སི་ཨི་ཡི།

སྤྱི་རྒྱུ་བྲེག་གམ་ལ།

ལྷན་ཚུན་པོ་ ཡང་ན་ རར་བག།

ལྷན་ཁོངས། པ་ཀེས་ཏན་ནས་ཁ་རྒྱལ་དང་ཨེ་ཤི་ཡི་གཞུང།

སྐྱེས་ས། བྱང་ཐང་དང་ལྷོ་ལྷོངས་སི་མཛོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༩༠ ཅམ་མི་རྫོ་བ་ཅན་ནི་རི་ལྷེ་བས་ཀུན།

ཚུའི་ལྷན་ཚོས། གཟུགས་ལྷན་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུ་ནི་ལྷོན་པ་ཞིག་ རྒྱང་ཀུན་སེར་ཏེ་མི་ཏར་ ༡་༩༠

ཅམ་སྐྱེ་བ་པའོ་ལྷོན་པ་ ལོ་མ་ཀུན་མདུང་ནི་བཟོ་ལྷ་ཅིང་ཀེ་སོ་ཅན་ མེ་ཏོག་རྒྱང་པ་དངུལ་མདོག་ཅན་ ཚེན་པོ་ཅན།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས།

རྩན་ནི་དགྲིལ་ནས་ཨ་གས་ཏ།

ཚུའི་སྐྱོན་ཚོགས།

མེ་ཏོག་གི་པ་དུམ་ཀུན་ལ་ལྷག་ལྷོག་ལྷོས་ཏེ་བུ་བ་ལ་བསྐྱེའ་

ཡིན་ནོག་ མེ་ཏོག་ཀུན་རྒྱན་ནི་མིའང་བཀོལ་ལ་ནོག་ སྤྱང་སྐྱེ་བ་པའོ་ཚད། བཞིག་ཚོག་ཚོག་ཡིན་ནོག

སྣངས་པའི་འཇིགས།

གནམ་གཤིས་སི་འགྱུར་བ་དང་ཡར་རྒྱས་སི་ལས་ཚིང་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 possessing a 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.



སྤྱིར་བཏང་མིང།  
སའ་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

གོས་ཁས་ཀྱུ་ལ།  
རུས་རྒྱ།  
ཨམ་ཏེ་རེ་སི་ཨེ་ཡི།

ལྷབ་ཁོངས། ཧི་རྒྱ་ལ་ཡའི་ཁ་རྒྱལ་དང་ཧི་མ་ཅལ་ལྷ་དེག་རྫོང་ས་ཀྱུ་ན་ལ་འབད་འབྱེད་བྱོལ་ནོག

སྤྱིས་ས། གར་ཞ་རྫོང་ས་ལ་འབྱེད་འབད་བྱོས་ཏེ་སྤེའི་མཚོ་ཚད་མི་ཁར་ ༡༥༥༠ ཅམ་ཀྱུ་ན་ལ་འང་ངོ་  
ལྷོད་བྱོས་ཏེ་ཡིན་ནོག

རྒྱའི་བྱེད་ཚོས། ཏུས་རྒྱུན་ལུས་པའི་རྫོན་པ་མཁྲའ་ས་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོག་ བ་ཐག་ལ་ངི་མ་ཤུགས་ཅན་ཡོད་དེ་  
ཡིན་ནོག་ རྩ་བའི་ལོ་མ་རིང་སོ་གཤོག་ལ་ཅན་ མེ་ཏོག་རྫོང་མར་ཐིབ་ཐིབ་ཅན་རྒྱུན་སོ་ཡིན་ནོག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་ཤུའི་ཏུས། ཏུ་ལ་ཡི་ནས་མེབ་ཁེམ་བར།

རྒྱའི་སན་ཚོགས། བ་ཐག་ཀྱུ་ཚ་བ་དང་ ཁན་ཏེ་དང་ ཚན་ཏེ་དང་ རྒྱགས་བརྒྱན་  
མཁན་དང་ འདོད་ཆགས་རྒྱེད་སྐྱོན་དང་ཕྱོད་ རྫོས་འདོམས་སྐྱོན་དང་ ལུག་མོ་བཅག་བྱས་  
དང་ རྒྱ་འི་ན་འདོན་སྐྱོན་དང་ གཞན་གྱི་ཚབ་བྱེད་པ་བཅས་དང་ བ་ཐག་འདིས་ནི་ མཚེན་  
པ་དང་ མཁལ་མའི་ནད་དང་ ཟང་དང་ཚིགས་ནད་དང་ གཟའ་ནད་དང་ དལུགས་ཐུང་  
དང་ ཁོག་བྱས་དང་ རྐངས་པ་དང་ མིག་ནད་དང་ ཚ་བ་རྫིང་པ་བཅས་ལ་སན་པ་ཡིན་ནོག  
བ་ཐག་པའི་ནད་དང་རྫོ་སྐྱོན་སའོ་ས་རིན་དང་ཁན་ནིན་ཟེར་བའི་རྩས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

སྤྱར་རྫོབ་པའི་ཚད། བཏག་དབྱེད་བྱོ་ན་ཅི་ཚེན་བསམ་བྱས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག

རྫོང་ས་པའི་འདིགས། རྫོན་ནི་བཟོ་གྲུ་ཀྱུ་ལ་དགོས་རྫོམ་མང་སོ་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



ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

ལ་མཚུ།  
ཨམ་ཏེ་ར་སི་ཨི་ཡེ།

ལྷ་ཁོངས། པ་གེས་ཏན་ནས་ལ་རྒྱལ་རྒྱལ་པ།

རྒྱུས་ལ། རྗེ་དང་རྒྱལ་ར་ལྗོངས་སི་མཚོ་ཚད་མི་ཏར་༡༧༡༠་ ༡༩༡༠ ཅམ་མི་རྡོ་བ་ཅན་ནི་ལྗེ་བས་  
ཀུན་དང་མ་རྗོང་ཀུན་ལ་རྒྱུའ་རྟོག

ཚུའི་ལྷན་ཚོས། རྩ་བ་ནས་རྒྱུང་མང་པོ་རྒྱུ་མཁན་ནི་ལྗོན་པ་རྒྱུ་བོ་སྤྱ་ཅན་དུས་རྒྱུན་ལུས་མཁན་ཞིག་རྒྱུང་  
ལ་མེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༡༠༤༠ ལྷན་ལ་ཡལ་གམང་པོ་སྤྱ་ཅན་རྒྱུ་བོ་ཞིག་ མེ་ཏོག་གི་མགོ་རྒྱུང་དུན་ཡལ་ག་  
ཀུན་ལ་མང་པོ་ཡིན་རྟོག་ འབྲས་བུ་ལ་གོ་རེ་ཚོགས་མོན་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིག

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས།

རྩ་ལ་ཡི་ནས་མེ་བ་ཏེ་མ་བར།

ཚུའི་པན་ཐོགས།  
ཞིག་འཕེང་བུས་ཡིན་རྟོག

ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་རྒྱམ་པོ་ཆག་པོ་ཀུན་ནས་རྒྱུ་ལག་ཅན་

སྤྱང་རྒྱུ་བ་བའི་ཚད།

རྒྱུར་བཏང་ཡིན་རྟོག



## ***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.





སྤྱིར་བཏང་མིང།  
ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

རྩོམ་པའི་འོག་  
ཏན།  
ཨམ་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

ལྷ་ཁོངས། ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ཚ་གྲང་སྣོན་ས་པོ་ཡོད་ས་ཀྱན་དང་ མེ་ལྷ་ལ་ཡ་དང་ ཨ་རུ་ན་ཅལ་ལི་ མིག་  
མི་རི་ཀྱན་དང་ རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་དང་ པ་གེས་ཏན་ནས་བལ་པོའི་གཞུང་དང་རྒྱ་ནག་ཀྱན་ལ་ལྷབས་ཏེ་  
ཡོད་དེ་ནོག

སྐྱེས་ས། ས་མོ་ན་པ་དང་བསེལ་ཅན་ནི་ས་ལྷུང་ཀྱན་ལ་སྐྱེའ་ནོག

ཚའི་ལྷན་ཚོས། ཀླང་མེད་ལོ་མ་བསྐྱིགས་པའི་མེ་ཏོག་དོག་པོ་མེར་པོ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་ལྷོན་པ་རྒྱུང་དུག་  
ཞིག་ སྤྱ་དཀར་པོ་ཅན་ལྷ་བམེད་པའི་མེ་ཏོག་རྒྱང་པ།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། མའི་ནས་རྩ་ལ་ཡི་རྒྱལ་པ།

ཚའི་པན་ཐོགས། ལྷོབས་སྐྱེད་དང་ ལྷག་གཅང་མ་ལྷུང་ཕྱིར་དང་ ཚོད་མ་དང་ རྒྱལ་  
དང་ མོད་པའི་རྩལ་མོ་དང་ བཤལ་ནད་དང་ བན་ཀན་དང་ མགོ་ཚག་དང་ མཁལ་མའི་ནད་བཅས་  
ལ་པན་པའི་སྐབ་དུ་བསྐྱེལ་བ་ཡིན་ ལོ་མ་དང་བ་ཐག་གཉིས་ཀ་སྐྱགས་མའི་མིའ་ཚོད་མ་ཕྱོས་ཏེ་བཟའ་བ་  
ཡིན་ནོག

སྤྱང་སྐྱོབ་བའི་ཚད། ཡང་ནས་ཡང་དུ།

སྣང་ས་པའི་འཇིགས། རི་ལ་སྐྱེས་མཁན་ནི་ཚོད་མ་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོག དེ་སིལ་ཐག་རིང་རྒྱག་  
པ་རྩ་བ་ནས་སྤྱད་དེ་འཁྱོང་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.



ཐལ་ཡི་ལ་ཀོས་ལེར་མཐམ་ ཀལེས་པའི་རྟོས་སམ

ས་གནས་སི་མིང།  
རིགས།

ཏྲ་གར་ཀུན།  
ཀར་ཡོ་པ་ཡི་ལ་སི་ཨེ་ཡི།

ཐུབ་ཁོངས། ལ་དགས་ནས་ཤོད་རྒྱལ་པ།

སྐྱེས་ལ། ཟླ་དང་བྱང་ཐང་སྐྱོངས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏེར་ ༥༧༥༠ ཚམ་མི་རྫོབ་ཅན་ནི་ལྷེབས་ཀུན་ལ་  
སྐྱེའོ་ལོག

ཚུའི་ལྷན་ཚོས། ཀུ་ཤན་ཚོགས་ལ་གིལ་མཁན་ནི་སྐྱོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ ལོ་མ་གྲགས་སུ་རྒྱུང་དུ་བྱ་ལེ་རྟོག་  
ནས་བཀའ་བརྟེན་ མི་རྟོག་རྒྱུང་པ་ལྟུ་བ་མེད་པ་ ༩༥ པ་ར་ཁ་ འབྲིས་སུ་རིལ་བ།

མི་རྟོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། རུ་ལ་ཡི་ནས་མེད་ཤེས་བར།

སྐྱེའི་ཐན་ཐོགས། འདི་ནི་ལ་དགས་སི་མཐོ་ས་ཀུན་ལ་མེ་ཤིང་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ རྫོན་པ་  
གང་པོ་མེ་ཤིང་རི་མིའ་སུད་པ་ཡིན་ལོག

སྲུང་སྐྱོབ་པའི་ཚད། དཀོན་མོ་ཡིན་ལོག

སྐྱོངས་པའི་འཇིགས། མེ་ཤིང་རི་མིའ་བ་ཐག་ནས་སུད་དོག



## ***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།

ངང་ལི་ཨག་མེན་ ལ་ཡི་ལ་ཏ་མེ་མི།

ས་གནས་སི་མིང།

དུ་མ་བྲག།

རིགས།

ལ་མི་ཡ་སི་ཨི་ཡི།

ལྷ་བཞོན་མ། ཨམ་ག་ནིས་ཉན་ནས་བལ་པོའི་གཞུང་དང་ བོད་དང་ཆུ་ནག་གི་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱན་ཡིན་ རྟོག

སྐྱེས་ས། ལུ་རུ་ལྷོང་ས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཏཱ་ར་ ༡༩༥༠་༡༢་༡༠ ཅམ་མི་ཚུ་ལ་ཀུན་ཡིན་རྟོག

སྤྱི་བྱང་ཚོས། ཆག་བྱ་ཚོགས་ལྷ་བས་ཏེ་ཆ་མཁན་ནི་དུས་རྒྱན་ནི་ལྷོན་པ་ཞིག་ ཅ་བ་ནས་རྒྱང་མང་པོའི་ ཡལ་ག་ཅན་ ལོ་མ་ཀུན་ཡུ་བ་མེད་པའི་གོ་ར་གོ་ར་རིང་པོ་ མེ་རྟོག་ཀུན་སེར་སྐྱེ་ཡང་ན་དམར་པོ་མང་པོ་ ཡོད་པས་མེ་རྟོག་གི་ཞིང་ཚོགས་མཐོང་ང་རྟོག

མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས།

དུ་ལ་ཡི་ནས་སེབ་ཏེ་མ་བར།

སྤྱི་པན་ཐོགས།

ལྷོན་པའི་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཅན་ནི་ལག་ཚང་མ་སྲོ་བ་ཅན་ཡོང་

བྱས་ལ་བཀོལ་ལ་རྟོག་ ལྷོན་པའི་མགོ་ཕྱོགས་ལ་སྐྱེ་ཞིག་ཡོད་དེ་ཡིན་རྟོག་ དེ་ལྷོན་པ་སྐྱེ་མཁན་ལས་ནས་ འཕྲིང་ང་རྟོག་ ལྷུ་དེ་ནི་ ༠་༡༥་༠་༩༠ ཅམ་ཡིན་རྟོག་ དེ་ལ་མའི་ལ་ཏ་མེ་མི་ཟེར་ར་རྟོག་ ལག་མང་ཚད་ པོ་ཐའེ་མོལ་ཡིན་རྟོག

སྤྱང་སྐྱོབ་པའི་ཚད།

བཞིག་ཚོག་ཚོག་ཡིན་རྟོག

སྤོང་ས་པའི་འདྲིགས།

སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་ཕིལ་བར་ས་གཏང་བ་ཡིན་རྟོག



## *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, stalkless 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



སྤྱིར་བཏང་མིང།

སྤྱིར་གིང་ལྗེ་ཏལ་ བི་ཚུ་བྱ་ཉི།

ལ་གནས་སེ་མིང།

བུ་ཚོང།

རིགས།

ཨར་ཁྲི་ག་སེ་ཨེ་ཡི།

ལྷབ་ཁོངས། པ་གིས་ཉན་ནས་འབྲུག་ཡུལ་དང་བོད་དང་མོག་ཡུལ།

སྐྱེས་ས། ཟླ་དང་བྱང་ཐང་རྫོང་ས་མི་མཐོ་ཚད་མི་ཏར་ ༡༩༦༠ ཙམ་མི་ལམ་མའེ་མཐའ་མཐོ་མཐའ་མའེ་མཐའ་མའེ་རྣམས་ཀུན་ལ་སྐྱེའོ་ཞོག།

རྒྱུ་ལྷན་ཚོས། བ་ལྷག་རྒྱབ་པའེ་སྤྱི་ཅན་རྒྱང་མང་བོ་མཉམས་པོ་སྐྱེ་མཁན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་རྫོན་པ་ཞིག་སྤྱིར་ཅོགས་སེ་ལོ་མ་གྲུ་གྲུ་ལ་སོ་ཡོད་མཁན་རིང་བོ་རྒྱང་མེད་སྤྱི་འདམ་པོའེ་བར་ན་བུ་ལྷག་རྒྱབ་མཁན་མི་ཏོག་རྒྱང་གྲུ་མང་བོ་ཚོགས་ཏེ་ འབྲས་བུ་ལེབ་ལེབ་ཟེའུ་འབྲུའེ་ནང་ལ་མ་བརྟམ་པ་ཞིག་ལ་ས་བོན་གཞིག་པ།

མི་ཏོག་དང་འབྲས་བུའེ་དུས།

རྒྱ་ལ་ཡི་ནས་མེབ་ཏེ་མ་བར།

རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་མོགས།

དབྱར་ལ་ལོ་མ་གྲུ་ཚོང་མ་བྱོས་ཏེ་བཟའ་བྱས་དང་ཉེ་

མའེ་བསྐྱམ་བཅུག་སྤེད་གྲུ་ནི་སིའ་བོར་ར་ཞོག་ ལ་དུགས་པ་གྲུ་ནི་སེའེ་བོ་ཐུག་པ་བྱོ་བྱས་ལ་བཞོལ་བ་ཡིན་ཞོག་ ཚོང་མ་སྐྱམ་པོ་གྲུ་ནི་ཁོ་མའེ་བཙོང་ད་ཞོག་ འེ་བོ་སྤོང་ནང་དང་ཚེགས་ནང་ལ་སན་བྱ་ཡིན་ཟེར་འདུག།

སྤྱིར་སྐྱེ་བའེ་ཚོང།

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།  
རིགས།

མ་གང་ལ་ ཡང་ན་ བ་ལུ།  
ཨམ་ཏེ་ར་སི་ཨེ་ཡི།

བྱུང་ལོངས། བ་གིས་ཏན་ནས་ཤོད་དང་ཨེ་ཡི་གུང།

སྐྱེས་ས། ལུ་བ་ར་དང་བྱང་ཐང་སྐྱེས་སི་མཐོ་ཚད་མི་ཁྲར་ ༩༡༥ ཅམ་མི་ཨལ་པིན་ལ་ལུན་དང་  
ཀྱི་བ་ཅན་ནི་གནས་ས་ཀུན་ལ་སྐྱེའ་ལོག།

ཚའི་བྱད་ཚོས། ཆག་པ་སིལ་བུར་རྒྱས་ཏེ་སྐྱོན་ཚོགས་ལ་ལྷུར་མཁན་འི་མ་ཅན་ནི་དུས་རྒྱུན་ནི་སྐྱོན་པ་ཞིག་  
རྐང་གུན་སར་ཉལ་ཏེ་ཡལ་ག་ཅན་ ལོ་མ་གུན་ལ་བལ་ཚོགས་སི་སྐྱེས་བཀའ་སྡེ་ མེ་ཏོག་གི་མགོ་གུན་ལུ་བ་  
མེད་པ་མཐོག་སྐྱོད་མར་ཡོད་པ་ཞིག།

མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུའི་དུས། ལུ་ལ་ལི་ནས་ཨ་གས་ཏ།

ཚའི་པན་ཐོགས། ལྷོན་པ་གང་པོ་ལ་འི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག། དེ་མིའ་  
བསངས་ཇས་ཕྱིས་ཏེ་ཚོས་ཁང་དང་ཁང་པ་གུན་ལ་བསངས་ ཡང་ན་ ཐོག་ཇས་ལ་བཀོལ་བ་ཡིན་ལོག།

སྐྱུང་སྐྱེའ་བའི་ཚད། དཀོན་མོ་ཡིན་ལོག།

སྐྱོངས་པའི་འདྲིགས། ལྷ་ཚོགས་ཤིག་ག་བཀོལ་བའི་མིའ་བརྒྱུ་གཏང་བ་ཡིན་ལོག།



## 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.

Srivatasava, 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.



## Appendix: List of Medicinal plants of Ladakh

S. No	BOTANICAL NAME WITH FAMILY	COMMON NAME / LOCAL NAME	MEDICINAL USES
1.	<i>Acantholimon lycopodioides</i> (Plumbaginaceae)	Lonze	Cardiac disorders
2.	<i>Achillea millefolium</i> (Asteraceae)	Milfoil/Yarrow/ Chuang	Tonic, cough, cold & toothache
3.	<i>Aconitum heterophyllum</i> (Ranunculaceae)	Aconite, Attees, Bona-karpo	Antipyretic, as- tringent, stomach complaints
4.	<i>Aconitum violaceum</i> (Ranuncu- laceae)	Aconite, Pattees, Bona-nagpo	Antipyretic, fever
5.	<i>Aconogonum tortuosum</i> (Polygonaceae)	Nyalo	Abdominal pain
6.	<i>Actinocarya tibetica</i> (Boraginaceae)	--	Fever
7.	<i>Allium carolinianum</i> (Amaryl- lidaceae)	Skotche	Indigestion
8.	<i>Anaphalis busua</i> (Asteraceae)	Telgang	Cold & cough
9.	<i>Anaphalis cuneifolia</i> (Asteraceae)	Simula	Skin diseases
10.	<i>Anaphalis triplinervis</i> var. <i>monocephala</i> (Asteraceae)	sPra-rgod	Chronic diseases
11.	<i>Anaphalis triplinervis</i> var. <i>intermedia</i> (Asteraceae)	Yaktso	Skin diseases, genital problems
12.	<i>Androsace rotundifolia</i> (Primu- laceae)	--	Tonic
13.	<i>Androsace villosa</i> (Primulaceae)	Fujung	Tonic
14.	<i>Anemone rivularis</i> (Ranunculaceae)	Srub-ka	Indigestion
15.	<i>Anemone rupicola</i> (Ranunculaceae)	Simaso	Stomach complaints



16.	<i>Aquilegia fragrans</i> (Ranunculaceae)	Fragrant columbine	Antiscarbutic, diuretic & diaphoretic
17.	<i>Arabidopsis multiflorum</i> (Brassicaceae)	Imatso	Diarrhoea
18.	<i>Arabis glandulosa</i> (Brassicaceae)	Umakno	Abdominal pain
19.	<i>Arctium lappa</i> (Asteraceae)	Burdock, Jangli kuth, Pizums	Diuretic, depurgative, lung diseases
20.	<i>Arenaria bryophylla</i> (Caryophyllaceae)	Lekhum	Kidney problems
21.	<i>Arenaria griffithii</i> (Caryophyllaceae)	Sokhtam	Menstrual problems
22.	<i>Arnebia euchroma</i> (Boraginaceae)	Ratanjot, demok	Hair tonic & blood purification
23.	<i>Arnebia guttata</i> (Boraginaceae)	Ratanjot, demok	Hair tonic & blood purification
24.	<i>Artemisia annua</i> (Asteraceae)	Sweet wormwood	Anti-malarial
25.	<i>Artemisia biennis</i> (Asteraceae)	Margrass	Obesity, stomach complaints
26.	<i>Artemisia brevifolia</i> (Asteraceae)	Wormseed	Antiworm, stomach complaints
27.	<i>Artemisia desertorum</i> (Asteraceae)	Khamlol	Intestinal complaints
28.	<i>Artemisia dracunculus</i> (Asteraceae)	Tarragon / Sanche	Diuretic, toothache
29.	<i>Artemisia gmelinii</i> (Asteraceae)	Russian wormwood, Khampa shridi	Cold & cough
30.	<i>Artemisia laciniata</i> (Asteraceae)	Binso	Toothache
31.	<i>Artemisia salsoloides</i> (Asteraceae)	Amango	Intestinal complaints



32.	<i>Artemisia scoparia</i> (Asteraceae)	Khamptspa	Intestinal complaints
33.	<i>Artemisia sieversiana</i> (Asteraceae)	Khamchu	Antimicrobial, intestinal worms
34.	<i>Artemisia stracheyi</i> (Asteraceae)	Rumonlo	Toothache
35.	<i>Artemisia tournefortiana</i> (Asteraceae)	Khamchu	Intestinal worms
36.	<i>Asperugo procumbens</i> (Boraginaceae)	Zingsha	Stomach complaints
37.	<i>Asperula oppositifolia</i> (Rubiaceae)	Zingsha	Tonic
38.	<i>Aster flaccidus</i> (Asteraceae)	Wild aster	Cold & cough
39.	<i>Astragalus multiceps</i> (Fabaceae)	--	Colic problems
40.	<i>Astragalus rhizanthus</i> (Fabaceae)	Sarma	Skin diseases
41.	<i>Astragalus strictus</i> (Fabaceae)	Serpang	Diuretic
42.	<i>Astragalus tribulifolius</i> (Fabaceae)	Yanglo	Diuretic
43.	<i>Berberis ulicina</i> (Berberidaceae)	Barberry, Khizar	Tonic
44.	<i>Bergenia stracheyi</i> (Saxifragaceae)	Pashanbhed, Tiang	Astringent, tonic, kidney problems
45.	<i>Biebersteinia odora</i> (Geraniaceae)	Khardung / Drakpose	Antiseptic, skin sores
46.	<i>Capparis spinosa</i> (Capparidaceae)	Caper bush, kabra	Astringent, liver complaints, rheumatism
47.	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (Brassicaceae)	Shepherds' purse	Lung complaints, stomach problems
48.	<i>Carum carvi var. gracile</i> (Apiaceae)	Caraway, Koniyyot	Carminative, digestive, febrifuge
49.	<i>Centaurea depressa</i> (Asteraceae)	Vashakha	Fever
50.	<i>Cerastium cerastioides</i> (Caryophyllaceae)	Tyndong	Headache

51.	<i>Chaerophyllum reflexum</i> (Apiaceae)	Lcha-wa	Stomach complaints
52.	<i>Chenopodium botrys</i> (Chenopodiaceae)	Sagni	Anthelmintic, laxative, stomach complaints
53.	<i>Chrysanthemum griffithii</i> (Asteraceae)	Serpan	Menses regulation
54.	<i>Chrysanthemum pyrethroides</i> (Asteraceae)	Serpan	Fever, rheumatism
55.	<i>Chrysanthemum tibeticum</i> (Asteraceae)	Phemantso	Antiseptic
56.	<i>Cicer microphyllum</i> (Fabaceae)	Wild gram, seri	Adaptogenic
57.	<i>Cirsium wallichii</i> (Asteraceae)	Kakar	Stomach complaints
58.	<i>Clematis tibetana</i> (Ranunculaceae)	Clematis, Zakgic	Indigestion
59.	<i>Codonopsis clematidea</i> (Campanulaceae)	Burrkutang	Rheumatism, stimulant
60.	<i>Codonopsis ovata</i> (Campanulaceae)	Ludut	Rheumatism, stimulant
61.	<i>Colchicum luteum</i> (Liliaceae)	Hirantotiya, Tukapa	Colchicine & gout
62.	<i>Corispermum hyssopifolium</i> (Chenopodiaceae)	Seimso	Kidney problems
63.	<i>Corydalis cashmeriana</i> (Papaveraceae)	Ralchatnakpo	Antiperiodic, diuretic
64.	<i>Corydalis crassissima</i> (Papaveraceae)	sKyes-pa dong-btags	Lung complaints
65.	<i>Corydalis flabellata</i> (Papaveraceae)	---	Skin diseases
66.	<i>Corydalis gowaniana</i> (Papaveraceae)	Stong-zil	Antipyretic, diuretic, febrifuge
67.	<i>Corydalis meifolia</i> (Papaveraceae)	Tonzil	Diuretic
68.	<i>Corydalis thysiflora</i> (Papaveraceae)	Nyetapu	Skin diseases



69.	<i>Cousinia falconeri</i> (Asteraceae)	Kreatising	Diuretic
70.	<i>Cousinia thomsoni</i> (Asteraceae)	Megtham	Diuretic
71.	<i>Cremanthodium ellisii</i> (Asteraceae)	Ming-chen-ser-po/ Lukumentok	Contagious disease, fever
72.	<i>Cremanthodium reniiforme</i> (Asteraceae)	Ming-chen-ser-po/ Lukumentok	Contagious disease, fever
73.	<i>Crepis flexuosa</i> (Asteraceae)	Hawksbeard, Remang	Muscle pain
74.	<i>Cuscuta approximata</i> (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Skin diseases
75.	<i>Cuscuta capitata</i> (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Kidney problems
76.	<i>Cuscuta europaea</i> (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Kidney diseases
77.	<i>Cuscuta gigantea</i> (Cuscutaceae)	Hande-thapa	Antiseptic
78.	<i>Cuscuta reflexa</i> (Cuscutaceae)	Large dodder, Amarlata	Purgative, warts
79.	<i>Cynoglossum wallichii</i> (Boraginaceae)	--	Vomiting
80.	<i>Dactylorhiza hatagirea</i> (Orchidaceae)	Spotted heart orchid, Salam panja, Ambolakpa	Energetic, health tonic, nervine Tonic
81.	<i>Delphinium brunonianum</i> (Ranunculaceae)	Himalayan larkspur, Lunde-kaown	Colic, insecticidal
82.	<i>Delphinium cashmerianum</i> (Ranunculaceae)	Himalayan larkspur, Lunde-kaown	Colic, insecticidal
83.	<i>Dianthus anatolicus</i> (Caryophyllaceae)	--	Stomach problems
84.	<i>Dianthus deltooides</i> (Caryophyllaceae)	Khenchpa	Stomach problems



85.	<i>Dianthus jacquemontii</i> (Caryophyllaceae)	Khenchpa	Stomach problems
86.	<i>Draba tibetica</i> (Brassicaceae)	--	Tonic
87.	<i>Dracocephalum heterophyllum</i> (Lamiaceae)	Zinkzer	Cold & cough
88.	<i>Dracocephalum moldavicum</i> (Lamiaceae)	Zinkzer	Intestinal problems
89.	<i>Dracocephalum stamineum</i> (Lamiaceae)	Zinkzer	Cold & cough
90.	<i>Echinops cornigerus</i> (Asteraceae)	Globe thistle, Aczema	Septic wounds
91.	<i>Ephedra gerardiana</i> (Ephedraceae)	Asmania, Somlata, Chhapat	Asthma, hepatic disease, source of ephedrine
92.	<i>Ephedra intermedia</i> (Ephedraceae)	Asmania, Somlata, Chhapat	Asthma
93.	<i>Epipactis helleborine</i> (Orchidaceae)	Pengilo	Blood purification
94.	<i>Erigeron alpinus</i> (Asteraceae)	Repan	Cold & cough
95.	<i>Ermania albiflora</i> (Brassicaceae)	--	Fever
96.	<i>Ermania lanuginosa</i> (Brassicaceae)	Measlo	Diuretic, purgative
97.	<i>Euphorbia hispida</i> (Euphorbiaceae)	Therno	Skin eruption
98.	<i>Euphorbia stracheyi</i> (Euphorbiaceae)	Khron-bu	Boils
99.	<i>Euphrasia laxa</i> (Scrophulariaceae)	Eyebright, Kangchuk	Eye complaints
100.	<i>Euphrasia officinalis</i> (Scrophulariaceae)	Eyebright, Kangchuk	Eye complaints
101.	<i>Euphrasia vulgaris</i> (Scrophulariaceae)	Bepamatso	Eye complaints
102.	<i>Ferula jaeschkeana</i> (Apiaceae)	Wild heeng, Sampharu	Rheumatism, septic wounds



103.	<i>Galium aparine</i> (Rubiaceae)	Ranche	Urinary complaints
104.	<i>Galium pauciflorum</i> (Rubiaceae)	Phomongo	Intestinal problems
105.	<i>Galium serpylloides</i> (Rubiaceae)	Pimantso	Diuretic, purgative
106.	<i>Gentiana algida</i> (Gentianaceae)	Titkas	Analgesic, bronchitis
107.	<i>Gentiana aquatica</i> (Gentianaceae)	Titkas	Health tonic
108.	<i>Gentiana carinata</i> (Gentianaceae)	Pang-gyan-khar-bo	Stomach complaints
109.	<i>Gentiana humilis</i> (Gentianaceae)	Pang-gyan-khar-bo	Fever
110.	<i>Gentiana squarrosa</i> (Gentianaceae)	Ziang	Diuretic
111.	<i>Gentiana stracheyi</i> (Gentianaceae)	Ziang	Tonic
112.	<i>Gentianella moorcroftiana</i> (Gentianaceae)	Span-gain-karpo	Febrifuge
113.	<i>Gentianella paludosa</i> (Gentianaceae)	IKags-ti-nagpo	Febrifuge, tonic
114.	<i>Geranium collinum</i> (Geraniaceae)	Legkatin	Stomach complaints
115.	<i>Geranium pratense</i> (Geraniaceae)	Meadow Crane's bill, Gad-ur	Analgesic, febrifuge
116.	<i>Geranium sibiricum</i> (Geraniaceae)	Eyamlomentok	Dysentery
117.	<i>Geranium tuberaria</i> (Geraniaceae)	Yusiang	Kidney problems
118.	<i>Geum eletum</i> (Rosaceae)	--	Health tonic
119.	<i>Gnaphalium stewartii</i> (Rosaceae)	Peo	Skin diseases
120.	<i>Goodyera repens</i> (Orchidaceae)	--	Health tonic
121.	<i>Gypsophyla cerastioides</i> (Caryophyllaceae)	Chicktkpa	Cold & cough

122.	<i>Hackelia uncinata</i> (Boraginaceae)	--	Cold & cough
123.	<i>Halenia elliptica</i> (Gentianaceae)	ICags-tig-ra-mgo-ma	Stomach complaints
124.	<i>Halerpestis tricuspis</i> (Ranunculaceae)	Chu-rag-sBl-Ig	Stomach ache
125.	<i>Heracleum lanatum</i> (Apiaceae)	Rasal	Leucoderma, menses regulation, source of xanthotoxin
126.	<i>Heracleum pinnatum</i> (Apiaceae)	sPru-ma	Leucoderma, menses regulation, source of xanthotoxin
127.	<i>Herminium monorchis</i> (Orchidaceae)	Musk orchid	Health tonic
128.	<i>Hippophae rhamnoides ssp. turkestaica</i> (Elaeagnaceae)	Seabuckthorn, Sastalulu	Source of multi-vitamins, carotenoids, anti-oxidants
129.	<i>Hippophae tibetana</i> (Elaeagnaceae)	Seabuckthorn, Sastalulu	Source of multi-vitamins, carotenoids, anti-oxidants
130.	<i>Hippuris vulgaris</i> (Hippuridaceae)	Dam-bu-kara-machong	Antiseptic, febrifuge
131.	<i>Humulus lupulus</i> (Urticaceae)	Hops	Nervine tonic, sedative effect
132.	<i>Hyoscyamus niger</i> (Solanaceae)	Henbane, Khurshani Ajawain, Gay-langthang	Asthma, Toothache, source of hyoscyamine drug
133.	<i>Hyoscyamus pusillus</i> (Solanaceae)	Henbane, Khurshani Ajawain, Gay-langthang	Asthma & Toothache



134.	<i>Hypecoum leptocarpum</i> (Papaveraceae)	Meerang / Parpata	Septic wounds
135.	<i>Hypericum perforatum</i> (Hypericaceae)	St Jonh's Wort	Sciatic neuralgia
136.	<i>Inula falconeri</i> (Asteraceae)	--	Sprains
137.	<i>Inula obtusifolia</i> (Asteraceae)	--	Internal wounds
138.	<i>Inula racemosa</i> (Asteraceae)	Puskarmool, Manu	Anthelmintic, bronchial asthma, expectorant
139.	<i>Inula rhizocephala</i> var. <i>rhizophaloides</i> (Asteraceae)	Riamko	Cough & chest pains
140.	<i>Inula royleana</i> (Asteraceae)	Rupmak	Dermatitis
141.	<i>Juniperus communis</i> (Juniperaceae)	Juniper, Sukpa	Purgative, anti-inflammatory
142.	<i>Juniperus macropoda</i> (Juniperaceae)	Juniper, Sukpa	Purgative, anti-inflammatory
143.	<i>Juniperus recurva</i> (Juniperaceae)	Juniper, Sukpa	Purgative, anti-inflammatory
144.	<i>Jurinea ceratocarpa</i> (Asteraceae)	Ispangchot	Bronchitis
145.	<i>Jurinea macrocephala</i> (Asteraceae)	Guggul	Stimulant, fever
146.	<i>Lactuca lessertiana</i> (Asteraceae)	Wild salad	Skin diseases
147.	<i>Lancea tibetica</i> (Scrophulariaceae)	Spa-yang-rtsa-ba	Tonic, wound healing
148.	<i>Leontopodium leontopodium</i> (Asteraceae)	Palloo	Septic wounds
149.	<i>Leontopodium nanum</i> (Asteraceae)	Palloo	Septic wounds
150.	<i>Linum perenne</i> (Linaceae)	--	Emollient, expectorant
151.	<i>Lloydia serotina</i> (Liliaceae)	rTsa-awa	Blood purification
152.	<i>Lomatogonium rotatum</i> (Gentianaceae)	Tsemrang	Fever

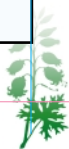
153.	<i>Lonicera spinosa</i> (Caprifoliaceae)	--	Asthma & headache
154.	<i>Lychnis himalayensis</i> (Caryophyllaceae)	Gayangarlo	Cold & cough
155.	<i>Lychnis nutans</i> (Caryophyllaceae)	Lappu	Dysentery
156.	<i>Lycopsis arvensis</i> (Boraginaceae)	--	Tonic
157.	<i>Malva verticillata</i> (Malvaceae)	Sucheli	Liver tonic
158.	<i>Mattiastrum thomsonii</i> (Boraginaceae)	--	Diuretic
159.	<i>Meconopsis aculeata</i> (Papaveraceae)	Himalayan Blue Poppy, Akshatsermum	Ulcer, liver & lung problems
160.	<i>Medicago lupulina</i> (Fabaceae)	Bu-su-hang-pho	Lung disorders & cough
161.	<i>Mentha longifolia</i> (Lamiaceae)	Horse mint, Phuloling	Headache, Stomach ache
162.	<i>Microula tibetica</i> (Boraginaceae)	--	Pulmonary disorders
163.	<i>Minuartia kashmirica</i> (Caryophyllaceae)	--	Liver tonic
164.	<i>Morina longifolia</i> (Dipsacaceae)	Kim	Worm infestation
165.	<i>Myricaria squamosa</i> (Tamaricaceae)	Umbo	Febrifuge, poison
166.	<i>Nepeta coerulescens</i> (Lamiaceae)	Kharu	Dysentery
167.	<i>Nepeta discolor</i> (Lamiaceae)	Shamlolo	Cold & cough
168.	<i>Nepeta erecta</i> (Lamiaceae)	Eripantso	Dysentery
169.	<i>Nepeta eriostachya</i> (Lamiaceae)	Zimathikle	Eye complaints
170.	<i>Nepeta floccosa</i> (Lamiaceae)	Shangukaram	Cold & cough
171.	<i>Nepeta glutinosa</i> (Lamiaceae)	Jatukpa	Diarrhoea
172.	<i>Nepeta laevigata</i> (Lamiaceae)	Jatukpa	Pneumonia



173.	<i>Nepeta leucolaena</i> (Lamiaceae)	--	Skin disease
174.	<i>Nepeta longibracteata</i> (Lamiaceae)	Prainku / Chhagnamgo	Stomach ache
175.	<i>Onosma hispidum</i> (Boraginaceae)	Ratanjot, Gajowan	Stimulant, cardiac tonic
176.	<i>Orobanche hansii</i> (Orobanchaceae)	sGro-shangprtse	Boils
177.	<i>Oxyria digyna</i> (Polygonaceae)	Mountain sorrel	Digestive, purgative
178.	<i>Oxytropis lapponica</i> (Fabaceae)	Rushkum	Antiseptic
179.	<i>Oxytropis macrophylla</i> (Fabaceae)	--	Antiseptic, fever
180.	<i>Papaver nudicaule</i> (Papaveraceae)	Orange Poppy	Pains
181.	<i>Parnassia laxmanni</i> (Saxifragaceae)	--	Diuretic
182.	<i>Pedicularis brevifolia</i> (Scrophulariaceae)	Luramenthag	Sedative
183.	<i>Pedicularis cheilanthisfolia</i> (Scrophulariaceae)	Lug-ru-karpo	Stomach complaint
184.	<i>Pedicularis longiflora ssp. tubiformis</i> (Scrophulariaceae)	Lug-ru-serpo	Diuretic
185.	<i>Pedicularis mollis</i> (Scrophulariaceae)	Lug-ru-marpo	Antiseptic, febrifuge
186.	<i>Peganum harmala</i> (Zygophyllaceae)	Wild rue, Sepan	Asthma, rheumatism, diuretic
187.	<i>Perovskia abrotanoides</i> (Lamiaceae)	Wild lavender, Skiling	Laxative
188.	<i>Physalis alkekengi</i> (Solanaceae)	Winter cherry, Shoklo	Gout, rheumatism, vermifuge
189.	<i>Physochlaina praealta</i> (Solanaceae)	Langthang	Narcotic, vermifuge, source of atropine drug
190.	<i>Picrorhiza kurrooa</i> (Scrophulariaceae)	Kutki, Kaor	Appetizer, bitter tonic, liver protectant
191.	<i>Pimpinella tenera</i> (Apiaceae)	--	Carminative, diuretic



192.	<i>Plantago depressa</i> (Plantaginaceae)	Tha-ram	Anti-diarrhoeal, anthelmintic, stimulant
193.	<i>Plantago major</i> (Plantaginaceae)	Ripple grass	Anti-diarrhoeal, anthelmintic, stimulant
194.	<i>Podophyllum hexandrum</i> (Berberidaceae)	Mayapple, Ban kakri, Ol-mose	Anti-cancer, radioprotection & Gynaecological diseases
195.	<i>Potentilla ambigua</i> (Rosaceae)	--	Tonic
196.	<i>Potentilla anserina</i> (Rosaceae)	Silver weed, troma	Astringent, diarrhoea, leucoderma
197.	<i>Potentilla atrosanguinea</i> (Rosaceae)	Chisheing	Fever
198.	<i>Potentilla fruticosa</i> (Rosaceae)	Cinquefoil, Khiangar	Fever
199.	<i>Potentilla multifida</i> (Rosaceae)	Thakto	Sleeplessness
200.	<i>Prangos pabularia</i> (Apiaceae)	Prangos, plans	Carminative, diuretic, stomach complaints, source of coumarin
201.	<i>Primula microphylla</i> (Primulaceae)	Primrose	Cough
202.	<i>Primula rosea</i> (Primulaceae)	Primrose	Muscular pains
203.	<i>Ranunculus brotherusii</i> (Ranunculaceae)	Maoking	Digestive, ulcer
204.	<i>Ranunculus laetus</i> (Ranunculaceae)	--	Stimulant
205.	<i>Ranunculus lobatus</i> (Ranunculaceae)	--	Gum inflammation, toothache
206.	<i>Ranunculus trichophyllus</i> (Ranunculaceae)	Rengo	Diarrhoea



207.	<i>Ranunculus tricuspis</i> (Ranunculaceae)	Chu-rug-sbal-lag	Eye inflammation
208.	<i>Rheum spiciforme</i> (Polygonaceae)	Rhubarb, Revalchini	Laxative, purgative, source of anthraquinone compounds
209.	<i>Rheum webbianum</i> (Polygonaceae)	Rhubarb, Revalchini	Laxative, purgative, source of anthraquinone compounds
210.	<i>Rhodiola crenulata</i> (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
211.	<i>Rhodiola heterodonta</i> (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
212.	<i>Rhodiola imbricata</i> (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
213.	<i>Rhodiola tibetica</i> (Crassulaceae)	Rose-root, golden arctic root, shrolo	Anti-stress, restores memory, health tonic
214.	<i>Rosa webbiana</i> (Rosaceae)	Wild rose, Siah	Vitamin 'C', hepatitis
215.	<i>Rubia cordifolia</i> (Rubiaceae)	Maddar, Manjith, b-Tsod	Anthelmintic, blood purifica- tion, leucoderma
216.	<i>Rumex acetosa</i> (Polygonaceae)	--	Laxative
217.	<i>Rumex patientia ssp tibeticus</i> (Polygonaceae)	Shoma	Purgative, vermifuge
218.	<i>Saussurea bracteata</i> (Asteraceae)	Pseudo Brahma Kamal, Span- rtsa-do-bo	Boils
219.	<i>Saussurea glaciales</i> (Asteraceae)	Pansipa	Intestinal complaints





220.	<i>Saussurea gnaphaloides</i> (Asteraceae)	Yuliang	Kidney problems
221.	<i>Saussurea jacea</i> (Asteraceae)	Pashuk	Diuretic
222.	<i>Saussurea lappa</i> (Asteraceae)	Costus, Kuth, Rusta	Asthma, anthelmintic, carminative
223.	<i>Saxifraga cernua</i> (Saxifragaceae)	Bri-rt a sa-dzin dman-pa	Tonic
224.	<i>Saxifraga jacquemontiana</i> (Saxifragaceae)	Sasomantso	Liver tonic
225.	<i>Saxifraga pulvinaria</i> (Saxifragaceae)	Sum-cu-tig	Liver tonic
226.	<i>Saxifraga stenophylla</i> (Saxifragaceae)	Man-pa	Blood purification
227.	<i>Scorzonera virgata</i> (Asteraceae)	Rtsa-mkhris	Intestinal problems
228.	<i>Scrophularia dentata</i> (Scrophulariaceae)	Hamchi	Appetizer
229.	<i>Scrophularia koelzii</i> (Scrophulariaceae)	Fogwart, Yarma	Joint pain
230.	<i>Scutellaria prostata</i> (Lamiaceae)	Haunching	Jaundice
231.	<i>Sedum ewersii</i> (Crassulaceae)	Stone crop	Dysentery
232.	<i>Senecio chrysanthemoides</i> (Asteraceae)	rGu-drus	Rheumatism
233.	<i>Senecio tibeticus</i> (Asteraceae)	Niyangar	Diuretic
234.	<i>Silene vulgaris</i> (Caryophyllaceae)	Bladder campaion	Skin diseases
235.	<i>Solanum nigrum</i> (Solanaceae)	Makoi	Appetizer, diuretic, laxative
236.	<i>Sophora moorcroftiana</i> (Fabaceae)	Singtik	Blood purifier
237.	<i>Statice macrorrhabdos</i> (Plumbaginaceae)	--	Stomach complaints



238.	<i>Swertia cordata</i> (Gentianaceae)	Wild Chirayta, Tikta	Fever
239.	<i>Swertia petiolata</i> (Gentianaceae)	Wild Chirayta, Tikta	Fever, tonic
240.	<i>Swertia thomsonii</i> (Gentianaceae)	Wild Chirayta, Tikta	Fever, febrifuge
241.	<i>Tanacetum dolichophyllum</i> (Asteraceae)	Khampa serpo	Intestinal worms
242.	<i>Tanacetum fruticosum</i> (Asteraceae)	Khamchu	Stomach ache
243.	<i>Tanacetum gracile</i> (Asteraceae)	Khamchu	Intestinal worms
244.	<i>Tanacetum nanum</i> (Asteraceae)	Khamchu	Intestinal worms
245.	<i>Tanacetum tibeticum</i> (Asteraceae)	Khamchu	Khamchu
246.	<i>Taraxacum officinale</i> (Asteraceae)	Dandelion, Khur-mang	Analgesic, diuretic, liver disorders, tonic
247.	<i>Taraxacum sikkimensis</i> (Asteraceae)	Khur-mang-karpo	Febrifuge, analgesic
248.	<i>Thalictrum alpinum</i> (Ranunculaceae)	Alpine rue	Fever
249.	<i>Thalictrum foetidum</i> (Ranunculaceae)	Lesser meadow rue, sNgo-sprin	Diuretic & fever
250.	<i>Thermopsis barbata</i> (Fabaceae)	--	Pains
251.	<i>Thlaspi alpestre</i> (Brassicaceae)	Bre-ga	Digestive, fever
252.	<i>Thlaspi arvense</i> (Brassicaceae)	Bre-ga	Digestive, fever
253.	<i>Thymus serpyllum</i> (Lamiaceae)	Wild thyme	Carminative, expectorant, stimulant
254.	<i>Tragopogon gracilis</i> (Asteraceae)	Goat's beard/ Tharno	Wound healing



255.	<i>Tragopogon pratensis</i> (Asteraceae)	Goat's beard/ Tharno	Wound healing
256.	<i>Tribulus terrestris</i> (Zygophyllaceae)	Puncture vine, Gokhroo, gZe-ma	Diuretic, sexual weakness, tonic
257.	<i>Ulmus wallichiana</i> (Ulmaceae)	Elm, Umbok	Wounds, hair-tonic
258.	<i>Urtica hyperborea</i> (Urticaceae)	Stinging hairs, Zazot	Rheumatism
259.	<i>Verbascum thapsus</i> (Scrophulariaceae)	Flannel Mullein, Dandashal	Asthma, frost-bite
260.	<i>Vincetoxicum hirundinaria</i> (Asclepiadaceae)	sNgo-dug-mo- nyung	Dysentery
261.	<i>Viola biflora</i> (Violaceae)	Banafasha	Tonic
262.	<i>Waldheimia glabra</i> (Asteraceae)	Palu	Septic wounds
263.	<i>Waldheimia stoliczkai</i> (Asteraceae)	Palu	Septic wounds
264.	<i>Waldheimia tomentosa</i> (Asteraceae)	Palu	Septic wounds
265.	<i>Youngia glauca</i> (Asteraceae)	--	Health tonic
266.	<i>Youngia tenuifolia</i> (Asteraceae)	--	Health tonic







༤༦	ཀོ་བ་སོ་ལ་བར་ས་པོས་དྲི་ས།	ཕི་སར་ཏུས་པར་ས།	མྲོ་བ་སོ་བ་ལ་ཕན།
༤༧	ཀེ་རུམ་ཀ་རི་ར་གི་རི་སི་ལ།	ཀ་རི་ཀོ་ས་སྒྲོང་།	ཟས་འཇུ་བྱས།
༤༨	མེན་ཏེ་འོ་རི་ལ་ཏེ་པོ་རི་ས་ས།	ཤ་ལ།	ཚད་ལ།
༤༩	སི་རས་ཉི་འམ་སི་རས་ཉི་འོ་ཏེ།	དེ་ལོ་ན་གཏོང་།	མགོ་ཚག་ལ།
༥༠	ཀ་ལེ་རོ་བ་ལ་མམ། རི་ཚོ་ལེགས་ལུམ།	ལྷ་བ།	མོ་བའི་ནད་ལ།
༥༡	ཁི་ཚོ་པོ་དེ་འམ། པོ་ཏེ་ས།	སག་ཉི།	མོ་བའི་ནད་ལ།
༥༢	ཁི་རི་སན་ཐེ་མམ། བེ་རེ་མོ་རི་ཏེ་ཏེ་ས།	སེར་པན།	ཟླ་མཚན་རྒྱུ་ལྡན།
༥༣	ཁི་རི་སན་ཐེ་མམ། རེ་མོ་རོ་ཏེ་ཏེ་ས།	སེར་པན།	ཚད་ནད། སྒྲིང་ནད།
༥༤	ཁི་རི་སན་ཐེ་མམ། ཉེ་བེ་ཉེ་ཀམ།	ཕི་མན་ཚོ།	མ་སྒྲན།
༥༥	སི་སར་མ་ཡི་ཀོ་རོ་བེ་ལ་མ།	འི་ལ་ཏེ་ག་རམ་ས་ རི།	
༥༦	སིར་སི་འམ་ལི་ཅེ་ཅི་ལ་མ།	ཀ་ཀ་ར།	མོ་བའི་ནད་ལ།
༥༧	ཀི་ལི་མ་ཏེ་ས་ཉེ་བི་ཏེ་ན།	ཀི་ལི་མ་ཏེ་ས། ཟག་ རིག།	ཟས་མ་འཇུ་བར།
༥༨	ཀོ་ཏོ་ཚོ་མ་སིང། ཀོ་མི་མ་ཉེ་ལ།	ལྷ་བདུང།	སྒྲིང་ནད།
༥༩	ཀོ་ཏོ་ཚོ་པ་སི་ས། ཀོ་མི་མ་ཉེ་ཏེ་ལ།	བུར་ཀུ་ཐང།	སྒྲིང་ནད་ལ།
༦༠	ཀོ་ལ་ཅི་ཀམ། ལྷ་མོ་མ།	ཉི་རན་ཉོ་ཏི་ལ། ཏུ་ཀ་པ།	ཚེགས་ནད་འབམ།
༦༡	ཀོ་རི་ས་པ་རམ། ཉེ་པོ་པོ་ལེགས།	སི་མ་སོ།	སྒྲིང་ནད
༦༢	ཀོ་རི་རྒྱ་ལི་ས། ཀེ་ཤ་མི་རི་ལ་ན།	རལ་ཅད་ནག་པོ།	ཟླ་མཚན་གཅིན་སྒྲི།
༦༣	ཀོ་རི་ཏེ་ལི་ས། ཀ་རས་སི་མི་མ།	རྒྱས་པ་གཏོང་བ་དགས།	མོ་ནད་ལ།
༦༤	ཀོ་རི་ཏེ་ལི་ས། ཕི་ལི་བོ་ལ་ཏེ།		སགས་ནད།
༦༥	ཀོ་རི་ཏེ་ལི་ས།	རྒྱང་ཕི་ལ།	གཅིན་སྒྲི།
༦༦	ཀོ་རི་ཏེ་ལི་ས། ཕི་ནི་ཚོ་ལི་ལ།	སྒྲོང་གྲི་ལ།	གཅིན་སྒྲི།
༦༧	ཀོ་རི་ཏེ་ལི་ས། ཐ་ཡེར་སི་མོ་མོ་ར།	ཉུང་ག་པ།	པགས་ནད།
༦༨	ཀོ་ལྷ་ཕྱི་ནི་ལ། བལ་ཀོ་ནི་རི།	ཀི་ར་ཉི་སིང།	གཅིན་སྒྲི།
༦༩	ཀུ་ལྷ་ཕྱི་ནི་ལ། མོ་མ་སོ་ནི།	མིག་ཐམ།	གཅིན་སྒྲི།
༧༠	ཀི་རི་མན་མོ་ཏེ་འམ། མི་ལི་སི།	མིང་ཚེན་སེར་པོ་ལུ་ ཀུ་མེ་ཏོག	དབུར་ནད་ཚད་རྒྱས་པ།
༧༡	ཀི་རི་མན་མོ་ཏེ་འམ། མི་ལི་སི།	མིང་ཚེན་སེར་པོ་ལུ་ ཀུ་མེ་ཏོག	དབུར་ནད་ཚད་རྒྱས་པ།



༡༡	ཀི་རི་མཉམ་མི་ལེགས་ཟེ་ལོ་ས།	དྲ་གི་རིས་རི་མང་།	ཤ་ཁྲག་ན་བ།
༡༤	ཀས་ཀུ་ཏཱ་ཨོ་ཤོ་རོགས་ཟེ་མི་ཏ།	ལར་ཇ་རྩོ་རྩར།ཨ་མར་ལ་ཏ།	མཁལ་ནད་ལ།
༢༥	ཀུས་ཀུ་ཏཱ་ག་ཤོ་ཏ་ཏ།	ལར་ཇ་རྩོ་རྩར།ཨ་མར་ལ་ཏ།	མཁལ་ནད་ལ།
༡༢	ཀས་ཀུ་ཏཱ་ལུ་རོ་པ་ཡི་ཡོ།	ལ་ཇ་རྩོ་རྩར།ཨ་མར་ལ་ཏ།	མཁལ་ནད།
༡༧	ཀས་ཀུ་ཏཱ་གི་གན་ཏི་ཡ།	དྲ་ན་རྩེ་ཐ་ཤ།	མ་ལ་མན།
༡༨	ཀས་ཀུ་ཏཱ་གི་གན་ཏི་ཡ།	ལར་ཇ་རྩོ་རྩར་ཨ་མར་ལ་ཏ།	ཨོད་པ་གཙང་མ།འབྲེད་པ།
༡༩	མེ་རྩོ་གོ་ལོས་སམ་ལི་ཅི།		རླུག་པ།
༡༠	རྩེག་ཏི་ཤོ་རི་ཟུང་ཏཱ་གི་རི་ཡོ།	ལྷབང་པོ་ལག་པ།	རྩོབས་རྩེད་རྩུན།
༡༡	རྩེལ་མི་ནིའ་མ།འབྲུ་རྩོ་མི་ཡ་ན་མ།	ཀུན་དེ་ཀའའོ།	ཨོད་གཟེར་དང་འབྲུ་རྩུན།
༡༢	རྩེལ་མི་ནིའ་མ།ཀུན་མི་རི་ཡ་ན་མ།	ནི་མུ་ལ་ཡན།ལར་ཀ་མར།	ཨོད་གཟེར་དང་འབྲུ་རྩུན།
༡༣	རྩེལ་ན་མས་ཨ་ན་ཤོ་ལི་གས།		རྩོབའི་ནད་ལ།
༡༤	རྩེལ་ན་མས་ཏིལ་ཤོ་ཡིད་ས།	ལྷོན་ཅ་པ།	ཤོ་བའི་ནད་ལ།
༡༥	རྩེལ་ན་མས་ཇིག་རྩེལ་མོན་ཏི།	ལྷོན་ཅ་པ།	ཤོ་བའི་ནད་ལ།
༡༦	རྩེལ་བ་ཏིབ་ཏིག།		རྩོབས་རྩུན།
༡༧	རྩེལ་མི་པ་ལམ་ཏི་ཏི་རོ་ཤོ་ལམ།	ལྷིང་ཟེར།	མམ་པ་དང་ལོག་བྱས་ལ།
༡༨	རྩེལ་མི་པ་ལམ་མོལ་ཏི་ཀམ།	ལྷིང་ཟེར།	རྩུ་ནད།
༡༩	དཀོ་མོ་པ་ལམ་རྩེལ་མི་ནིའ་མ།	ལྷིང་ཟེར།	མམ་པ་དང་ལོག་བྱས།
༢༠	ཨི་གི་རྩོབས་ཀོར་ནི་ཇི་རས།	གོ་ལིབ་ཐེས་ལི།ཨག་ཟེ་མ།	མ་ལ་བྱུག་བྱས།
༢༡	ཨི་མེ་རྩེལ་རྩོ་རར་རྩེལ་ན།	མོམ་ལ་ཏེ་ཆེ་པད།	ལྷུགས་མུང་དང་མཚན་པའི་ནད་དང་ཨི་མི་རིམ་ལ།
༢༢	ཨི་མེ་རྩེལ་ཨིན་ཏར་མེ་རྩེལ།	མོམ་ལ་ཏེ་ཆེ་པད།	ལྷུགས་མུང་ལ།
༢༣	ཨི་མི་མིག་ཤེས་ཏི་མི་ཤོ་རི་ནོ།	ཨོང་གི་རྩོ།	ཁྲག་གཙང་མ་འབྲེད་པ།
༢༤	ཨི་རི་ཇི་རོན་ཨལ་ལི་ནས།	རི་པན།	མམ་པ་དང་ལོག་བྱས་ལ།



༧༥	མིར་མ་ནི་ཡ།མལ་བེ་སོ་ལོ་ར།		ཚད་རྒྱས་པ་ལ།
༧༦	མིར་མ་ནི་ཡ་ལ་རྒྱ་རི་ནོ་ས།	མིས་ལོ།	གཅིས་སྡེ་དང་ཚྭ་དང་པ་གཙང་མ་བྱེད་པ།
༧༧	ཡུ་སོར་བེའ་ལིག་པའི་ར།	ཐར་ནོ།	སེར་ག་གསལ་པ་ལ་ཐན།
༧༨	ཡུ་སོར་བེའི་ཡ་ས་ཏ་ར་ལེ་ཡི།	ཁྲིན་འབྲ།	ལྷ་པ་ལ་ཐན།
༧༩	ཡུ་སྲ་སིས་ལགས་ས།	མིག་གསལ་གང་རྒྱག།	མིག་ནད་ལ།
༡༠༠	ཡུ་སྲ་སིའ་ཚོ་མིས་སིན་ཨིང།	མིག་གསལ་གང་རྒྱག།	མིག་ནད་ལ།
༡༠༡	ཡུ་སྲ་སི་ཡ་བལ་ག་རིས།	བི་པ་མ་ཚོ།	མིག་ནད་ལ།
༡༠༢	སོ་རུ་ལ་ཇ་ཡིས་ཅ་ཁབྱ།	ཐའི་ལ་ར་ཉིང་སམ་པ་རུ།	སྡིང་ནད་དང་མ་ལ་ཐབ་ལ།
༡༠༣	མོ་ལི་འམ་ཚོ་པ་ར་འེབ།	རབ་ཅི།	གཅིབ་ནད།
༡༠༤	གེ་ལི་འམ་པའོ་སི་ཕོ་ལོ་རམ།	སོ་མཚོ་མོ།	རྒྱ་མའི་ནད།
༡༠༥	མོ་ལི་འམ་སོར་པ་ལི་ལོ་ཡི་རབ།	ཕི་མིན་ཚོ།	ཚྭ་དང་པ་གཙང་མ་བྱེད་པ།
༡༠༦	རིན་ཁི་འ་ན་མལ་རི་ར།	ཁི་ཏ་གས།	མོ་ནད་སི་བ།
༡༠༧	རིན་ཁི་ཡ་ན་ཡི་རྒྱག་ཁི་ཀ།	ཁི་ཏ་གས།	ཁོས་པོ་དེ་སྡིབས་སྡུན།
༡༠༨	རིན་ཁི་ཡ་ན་ཀ་རི་ན་ཏ་	སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ།	རྩ་བའི་ནད་ལ།
༡༠༩	རིན་ཁི་ཡ་ན་ཉི་ལྷ་མི་ལིས།	སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ།	རྩ་བའི་ནད་ལ།
༡༡༠	རིས་ཁི་ཡ་བ་སྐའོར་རོ་ས།	ཟིན་ཡང།	གཙོ་ནི་སྡི།
༡༡༡	རིན་ཁི་ཡ་བ་སྣ་ར་ལེ་ཡི།	ཟི་ཡང།	སྡོབས་སྡུན།
༡༡༢	རིན་ཁི་ཡ་ནེ་ལ་ལུ་ར་ཀོ་རོ་བེ་ཡ་ན་	སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ།	ཚད་པའི་སྡུན།
༡༡༣	རིན་ཁི་ཡ་ནེ་ལ་ལུ་འོ་ས།	སྐགས་ཉི་ནག་པོ།	སྡོབས་སྡུན།
༡༡༤	རི་ར་ནི་འམ་ཀོ་ལི་ནམ།	ཕིག་ཀ་ཐིན།	རྩ་བའི་ནད་ལ།
༡༡༥	རི་ར་ནི་འམ་སྤ་ཉིན་སི།	མི་ཏ་འོ་ཀ་ར་འེས་བེ་ལ་ག་དྲ་ར།	རྒྱག་མོ་བསལ།
༡༡༦	རི་ར་ནི་འམ་རྒྱ་བི་ར་རི་ཡ།	མི་ཡམ་ལོ་མི་ཉོག།	འཕ
༡༡༧	རི་ར་ནི་འམ། མི་བི་རི་ཀམ།	མི་ཡམ་ལོ་མི་ཉོག།	འཕྲུས་པ་ལ་བཤལ་བ་ལ།
༡༡༨	རི་འམ་ཡི་ལི་ཏམ།		ཁམ་བའེ་དེ་སྡོབས་སྡུན།
༡༡༩	ང་པ་ལི་འམ།སྡེ་ར་ཉི།	བི་ཚོ།	ཕགས་ནད་ལ།





110	གྲུ་ཡེ་ར་རི་བིན།		ཁམ་བདེའི་སྟོབས་སྐྱབ།
111	རྩེ་བ་སོ་ལེ་ལེ་སེ་རས་ཏི་ཡོདེ་ར།	ཅིག་ཀ་པ།	ཚོང་པ་དང་ཁོག་བྱས་ལ།
112	དག་གི་ལིའ།ཨན་སའི་ན་ད།		ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱས་ལ།
113	དེ་ལི་ཞིའ།ཞི་ལི་བ་ཏི་ཀ།	ཀགས་ཏི་ར་མགོ་མ།	མོ་བའི་ནད་ལ།
114	དེ་ལི་ར་བེས་ཏི་སེ་ཏི་རི་ཀས་བེས།	ཏུ་རག་སྐྱེལ་ལག།	མོ་བའི་ནད་ལ།
115	དི་རི་ཀའི་ལི་འམལ་ན་ཏེ་མ།	ར་སལ།	ཟླ་མཚན་སྟོན་པ།
116	དི་རི་ཀའི་ལིའམ།འི་ན་ཏེ་མ།	སྤུ་མ།	ཟླ་མཚན་སྟོན་པ།
117	དེ་རི་མི་ནི་འམ།མོ་ནོར་ལིས།	མུ་ཅི་ཡོར་ཅིད།	ཁམ་བདེའི་སྟོབས་སྐྱབ།
118	དི་པོ་མ་ཡི་རམ་ནོ་ཡེ་ར།	སི་བག་ཐོར་ཞུ་ཚོར་ རྟ་ལུ་ལུ།	སེ་ཏེ་མིན་སྐྱོལ་གས།
119	དི་པོ་མ་ཡི་ཏི་བེ་ཏེ་ན།	སི་བག་ཐོར་ཞུ་ཚོར་ རྟ་ལུ་ལུ།	སེ་ཏེ་མིན་སྐྱོལ་གས།
120	དི་པུ་རིས།ལག་རིས།	འདམ་བུ་ཀ་ར་མ་ཚོང་།	མལ་པན་པ།
121	དུ་སྤུ་ལས།	དེ་པོས།	
122	དེ་ཡོས་ཀལ་མས།ཞི་རར།	ཁ་ལང་གང།	དབུགས་ཐུང་དང་མོག་བཟེར།
123	དེ་ཡོས་ཀལ་མས་སུ་སིལ་ལས།	དེ་ན་བ་ནི།ཁུར་ཤ་ནི	དབུགས་ཐུང་དང་མོག་བཟེར།
124	དེ་ལེ་ཀམ་ལེན་ཏི་ཀར་པམ།	མི་རང་པར་པ་ད།	མལ་པན་པ།
125	དེ་པ་རི་ཀམ།རར་པོ་ར་ཏེ་མ།	རོན་སོར་ཏ།	ཅི་ན་ཚལ།
126	ཞི་རྒྱལ།རལ་ཀོ་ན་རི།		ཚིགས་འདུང་པ།
127	ཞི་རྒྱལ།ཚོབ་རྒྱ་སི་པོ་ལི་ལ།		ནང་ལོགས་སི་མལ་ལ།
128	ཞི་རྒྱལ།རི་མོ་སེ་ལ།	སྤུས་ཀར་སྤུས་མ་ན།	སྟོ་ཁོག་དབུགས་ཐུང་ལ།
129	ཞི་རྒྱལ།རིས་མོ་སེ།	རྩས་ཀར་སྤུས་མ་ན།	སྟོ་ཁོག་དབུགས་ཐུང་ལ།
130	ཞི་རྒྱལ།རི་ལི་ལི་ལ།	རི་འམ་ཀོ།	ཁོག་བྱས་དང་ཐང་ལ།ལུག་མོ་ ཡོང་ན།
131	རྩི་ནི་པོ་རས།ཀོ་རུ་ནིས།	རྩི་ནི་པར་ཤུག་པ།	བཤལ་སྐྱབ་ཚོས་པ་ཞི་བྱེད།
132	རྩི་ནི་པོ་རས།མི་ཀོ་རོ་པོ་ད།	རྩི་ནི་པར་ཤུག་པ།	བཤལ་སྐྱབ་ཚོས་པ་ཞི་བྱེད།
133	རྩི་ནི་པོ་རས།རི་ཀར།	རྩི་ནི་པར་ཤུག་པ།	བཤལ་སྐྱབ་ཚོས་པ་ཞི་བྱེད།
134	རྩི་ནི་པོ་རས།ཀོ་རོ་སི་པ་ལ།	སྤང་ཚོད།	ཁོག་བྱས་ལ།



184	ཇི་རི་ནི་འཇི་ཀོ་རོ་སི་པ་ལ།	གྲ་གྲ།	ངར་རྒྱས་པ་ཚད་པ་ལ།
185	མོག་དྲུག་ལེ་སར་ཤི་ཡ་ན།	མ་ཉི་ལ་ར་ས་ལང།	པགས་ནད་ལ།
186	ལེན་སིང་ཉི་བི་ཉི་ག།	ཟླ་ཡང་ཚ་བ།	སྟོབས་སྒྲན་རྩ་གསོས་པ།
187	ལི་འོ་རྩོ་པོ་རྩེ་འཇ།	པ་ལུ་	རྩ་གསོས་པ།
188	ལི་འོ་རྩོ་པོ་རྩེ་འཇ།	པ་ལུ།	རྩ་གསོས་པ།
189	ལི་ནམ་ལེ་དེ་ནི།		འཇས་པོ་བྱ་བྱས་སི་སྒྲན།
190	ལོ་ལི་རྩེ་འཇ་སི་རོ་རྩེ་ན།	ཚ་བ།	འགག་ཚང་མ་བྱེད་པ།
191	ལོ་མ་དོ་གོ་ནི་འཇ།	ཅི་མ་རང།	ཚད་ལ།
192	ལོ་ནི་སི་ར་སྤོ་རོ་ས།		དབུགས་མུང་དང་མགོ་ཚག་ལ།
193	ལེ་ལེ་ཅ་ནི་ས་དི་ལ་ལ་ལ་ལ་ནི་ས།	ག་ཡང་གར་ལོ།	ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱས་ལ།
194	ལེ་ལེ་ཅ་ནི་ས་དྲ་ཤ་ན་ལ་ན།	ལ་བ་སུ།	བཤལ་ནད་ལ།
195	ལི་ཀོ་བ་སི་ས་ཡ་དེ་ན་སི་ས།		སྟོབས་སྒྲན།
196	མ་ལོ་ར་རྩེ་སི་ལ་ཤ།	སུ་ཅི་ལི།	མཚེན་པ་ལེ་སྟོབས།
197	མ་ཤ་རྩེ་ལ་ས་ཤ་ར་མ།		གཅིན་སྟོ།
198	མི་ཀོ་རོ་བ་སི་ས་ལེ་ལེ་ཤ།	དི་ལུ་ལ་ལ་ལ་ལེ་ལེ་ལོ་པོ་	བད་ཀ་ན་སྒྲིག་པོ་དང་མཚེན་པ་
		ལེ་ལག་ཤ་ཚེར་མམ།	དང་སྟོ་བའི་ནད་ལ།
199	མི་ཉི་ག་ལོ་ལུ་ལེ་ལེ་ན།	བུ་སུ་ཉང་པོ།	སྟོ་ནད་དང་ཁོག་བྱས་ལ།
200	མིན་མ་ལོང་གི་པོ་ལི་ལོ།	ན་རོས་མིན་ཤ་པོ་ལོ་	མགོ་ཚག་དང་པོ་བའི་ན་ཚ་ལ།
		ལིང་།	
201	མ་ལི་ག་རོ་ལེ་ཉི་བི་ཤ་ཤ།		སྟོ་བ་མི་བདེ་བྱས་ལ།
202	མ་ལི་ནི་ག་ཉིང་ཤ་ཤི་ལེ་རི་ག།		མཚེན་པ་སྟོབས་བསྐྱེད།
203	མོ་རི་ན་ལོང་གི་པོ་ལི་ལོ།	གི་མ།	སྟོན་རྒྱས་པ་ལ།
204	མི་རིག་རི་འཇུའང་མོ་ས།	འོ་མ་བུ།	ལྷག་ལ།
205	ཚུ་བི་དྲུག་ལོ་རུ་ལེ་ས་སི་ན།	ལ་རུ།	བཤལ་ནད་ལ།
206	ནི་བི་ཤ་རྩེ་ས་ཀོ་ལོ་ར།	ཤམ་ལོ་ལོ།	ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱས་ལ།
207	ནི་པ་ཤ་ལེ་རིག་ཤ།	ལེ་རི་པ་ན་ཚོ།	བཤལ་ནད་ལ།
208	ནི་པ་ཤ་ལེ་རི་ལོ་ས་ཤ་ལོ་ལ།	བཟི་སྒྲན་མིག་ལེ།	མིག་ནད་ལ།
209	ནི་པ་ཤ་པོ་ལོ་ཀོ་ས།	ཤང་གྲ་ག་རམ།	ཆམ་པ་དང་ཁོག་བྱས་ལ།





༡༧༣	པ་ལན་ཁི་གོ་ཁི་ཤེ་རེས་ས།	ཐང་རས།	བཤལ་ནད་བཀའ་པ་རྒྱ་མིན་ འདོན་སྐྱེན་ ངར་སྐྱེད།
༡༧༣	པ་ལན་ཁི་གོ་ མེ་ཚོང།	རི་པ་ལ་ག་རས།	བཤལ་ནད་བཀའ་ག་པ་རྒྱ་མིན་ འདོན་སྐྱེན་ ངར་སྐྱེད།
༡༧༤	པོ་རོ་པོ་ལམ།	མ་ཡ་མེ་བལ་འན་ ཀ་ཀ་རི།	ཀིན་སར་ཞི་བྱེད། རོ་རོ་ ལྷང་སྐྱོད།
༡༧༥	པོ་ཏོན་ཁི་ལ། མེ་མ་བི་ག་ལ།		སྐྱོབ་ས་སྐྱེད་སྐྱེན།
༡༧༦	པོ་ཏོན་ཁི་ལ། མེ་མ་རི་ན།	སིལ་རི་རྒྱ་མོ་མ།	འཇུ་མས་པ་དང་བཤལ་བ་དང་ ཡི་ཉུ་གོ་རོར་མ།
༡༧༧	པོ་ཏོན་ཁི་ལ། མེ་མ་ལོ་ཏོ་རེས་སར་གཤི་ནིལ།	ཅིས་ཤིང།	ཚད་ལ།
༡༧༨	པོ་ཏོན་ཁི་ལ། མེ་མ་ལུ་ཏུ་ཁི་ཁི་གོ་ས།	སིན་རྒྱུའི་མོའི་ལ། རྒྱུའི་དང་།	ཚད་ལ།
༡༧༩	པོ་ཏོན་ཁི་ལ། མེ་མ་ལུ་ཏུ་ཁི་གོ་ས།	ལྷག་ཏོ།	གཉིད་མི་ཡོང་བ།
༡༨༠	མང་གོ་ས། པ་བུ་ལ་རི་ལ།	མང་གོ་ས། པ་ལན་ས།	མོད་སྐྱོན་འཛོམས་སྐྱེན། གཅིན་ ནད་སྐྱོན་བའི།
༡༨༡	མི་ལུ་ལ། མེ་མ་ལོ་རོ་མི་ལ།	མི་མ་རོ་མ་མེ་བ།	ཁོག་བྱས་ལ།
༡༨༢	མི་ལུ་ལ་རོང་མིལ།	མི་འམ་རོ་ས་མི་བ།	ཤ་ལྷག་གི་ན་ཚོ་ལ།
༡༨༣	རེ་ནན་ཀུ་ལས་བརྗོད་ར་ལུ་སི།	མའོ་གིང།	འདྲུ་བྱས་བད་སྐྱེག།
༡༨༤	རོ་ནན་ཀུ་ལས། ལུ་ལོ་རས།		ངར་བསྐྱེད།
༡༨༥	རོ་ནན་ཀུ་ལས། ལོ་བ་ཏུས།		སྐྱོལ་སྐྱངས་པ་དང་མོ་ག་ཟེར་ལ།
༡༨༦	རོ་ནན་ཀུ་ལས། ཁི་རི་ཁོ་པོ་ལས།	རིང་གོ་	བཤལ་ནད་ལ།
༡༨༧	རོ་ནན་ཀུ་ལས། ཁི་རི་ཀས་མིས།	བརྒྱ་ཏུ་ག་སྐྱལ་ལག།	མིག་སྐྱངས་ལ།
༡༨༨	རི་ཏུ་མི་བ་བིའ་ནས།	ཏུ་བར་བ།	རི་ལ་ཅི་ན། བཤལ་ནད།
༡༨༩	རི་ཏུ་མི་བ་བིའ་ནས།	ཏུ་བར་བ་རི་ལ་ཅི་ནི།	བཤལ་སྐྱེན།
༡༩༠	རོ་རིའོ་ལ། ཀི་རོ་ལུ་ཏ།	སི་བའི་བ་ཐག། སྐྱོལ།	སེམས་སྐྱོན་བསལ་བ། གན་པ་ གསོ་བ། ལམས་བདེ་སྐྱོབ་ས་སྐྱེན།
༡༩༡	རོ་རིའོ་ལ། ཀི་རི་རོ་འདོན།	སི་བི་བ་ཐག། སྐྱོལ།	སེམས་སྐྱོན་བསལ་བ། གན་པ་ གསོ་བ། ལམས་བདེ་སྐྱོབ་ས་སྐྱེན།





११५	སོ་ལ་ནལ་གྱ་རུམ།	མ་ལོལ།	ཟས་འཇུ་བ་དང་གཅིན་སྒྲི།
११६	ས་ལོ་ར། ལུར་གོ་རོ་ལ་ལྟ་ན།	སིང་ཐིག།	ཁྲག་གཙང་མ། བྱུང་པ།
११༧	སྒྲི་ཏེ་ཡིས། ཀ་ལོ་རོ་ར་བ་རྟོན།		མོ་བའི་ནད་ལ།
११༨	སི་ར་ཏེ་ཡ། ལོར་ཏ་ཏ།	འེལ་ཏ་ཅི་ར་ཡེ། ཏེག་ཏིག་ ཏ།	ཚད་ལ།
११༩	སི་གི་ཡ། རྩེ་ཏེ་འོ་ལ་ཏ།	འེལ་ཏ་ཅི་ར་ཡོ་ཏ་ ཏིའ་ཏ།	ཚད་ལ་སྣོ་བས་བསྐྱེད།
१༢༠	སི་ར་ཏེ་ཡ། རོ་ཏེ་འོ་ལ་ཏ།	འེལ་ཏ་ཅི་ར་ཡོ་ ཏེ། ཏིའ་ཏ།	ཚད་ལ་ཚད་པའི་སྐྱབ།
१༢༡	ཏ་ན་སི་ཏེ། ཏམ། ཏོ་ལོ་ལོ་ལམ།	ལམ་པ་སེར་པོ།	རྒྱ་ཕྱིན་ལ།
१༢༢	ཏ་ན་ཏེ། ཏམ། ཏུ་ཏེ། ཏེ་ཏུ་ལོ་སམ།	ལམ་རྒྱ།	རྒྱ་སིན་ལ།
१༢༣	ཏ་ན་སི་ཏེ། ཏམ། ཏེ་ཏེ་སའེལ།	ལམ་རྒྱ།	རྒྱ་ཕྱིན་ལ།
१༢༤	ཏ་ན་སི་ཏེ། ཏམ། ཏེ་ནམ།	ལམ་རྒྱ།	རྒྱ་ཕྱབ་ལ།
१༢༥	ཏ་ན་སི་ཏེ། ཏམ། ཏེ་ཏེ་ཏམ།	ལམ་རྒྱ།	ཚད་པའི་སྐྱབ།
१༢༦	ཏ་རིག་ཟ་ཏམ། ཏེ་ཏེ་སི་ནེ་ན།	ཏན་ཏ་ལིའན་ཏུར་མང་།	ཟུག་མོ་མེ་མཁེན། ཏུ་བྱས་དང་ གཅིན་སྒྲི་དང་ མཚན་པའི་ནད་ དང་སྣོ་བས་བསྐྱེད།
१༢༧	ཏ་རིག་ཟ་ཏམ། ཏེ་ཏེ་སི་ནེ་སི་ས།	ཏུར་མང་དཀར་པོ།	ཚད་པའི་སྐྱབ་དང་ཟུག་མོ་ཏུང་ དང་ཏུ་བྱས།
१༢༨	ཐ་ལིག་ཏེ། ཏམ། ཏམ་ལི་ནམ།	ཏལ་ལིན་ཏུའི།	ཚད་ལ།
१༢༩	ཐ་ལིག་ཏེ། ཏམ། ཏེ་ཏེ་ཏམ།	སྣོ་སྐྱིན།	གཅིན་སྒྲི་དང་ཚད་ལ།
१༣༠	ཏུར་མོ་བ་སིས་བར་ཏ།		ན་ཟུག
१༣༡	ཐ་ལས་པའི་ཏལ་སིས་ཏེ་རོ།	ཐིག་པ།	འཇུ་བྱས་དང་ཚད་ལ།
१༣༢	ཐ་ལས་པའི་	ཐིག་པ།	འཇུ་བྱས་དང་ཚད་ལ།
१༣༣	ཐ་ཡེ་མས་སེར་པོ་ལམ།	འེལ་ཏ་ཏེ་ཡེ་མི།	ཏུང་སྣོ་ས་འཇོ་མས་སྐྱབ་དང་ བསྐྱེད།
१༣༤	ཏ་ར་ཏོ་པོ་ཏོ་ན། ཏོ་རོ་སི་ལིས།	གཏོ་ས་ལི་རེ་ཏེ། ཐར་ཏོ།	མ་གཏོ་བྱས།
१༣༥	ཏ་ར་ཏོ་པོ་ཏོ་ན། ཏོ་རི་སི་ལིས།	གཏོ་ས་ལི་རི་ཏེ། ཐར་ཏོ།	མ་གཏོ་བྱས།



༡༥༦	ཁི་རི་བུ་ལས། ཁི་རི་ཁི་རི་ས།	ཁང་ཅར་འིན། ལོ་ཁོ་རོ། ལྷོ་མ།	གཅིན་སྒྲི་འདོད་ཆགས་ཉུང་ན་ སྣོ་བ་བརྒྱུད།
༡༥༧	ཟུལ་མས། ལི་ཅི་ཡ་ན།	ཕུམ་པོག།	མ་དང་སྣོ་བས་བརྒྱུད།
༡༥༨	ཡར་ཁི་ག། ཉེ་བར་པོ་རི་ཡ།	ལྷོང་གིང་ཉེའར་ས། ཟུ་ ཚོང།	སྒྲིང་ནད་ལ།
༡༥༩	མིར་བས་ཀམ། ཐབ་པས།	པ་ལན་ནི་ལ། མུ་ ཡིན། འདན་ད་ཤལ།	དབུགས་ཐུང་མེད་པ།
༡༦༠	མིནས་འོགས་མི་ཀམ། ཏ་ཡི་རུན་ ཁི་ན་ནིའ།	ལྷོ་དུག་ཚོ་ཉོང།	ཉལ་ལ་བྱས་ལ།
༡༦༡	མི་འོ་ལ། བའི་པ་འོ་ར།	བ་ན་པ་ཤ།	བཤལ་བྱས་ལ།
༡༦༢	ལ་ཁི་མི་ཡ། ཀ་ལ་བ།	པ་ལུ།	མ་ལ་ལ།
༡༦༣	ལ་ཁི་མི་ཡ། ལྷོ་འིགས་ཀ་ཡི།	པ་ལུ།	མ་ལ་ལ།
༡༦༤	ལ་ཁི་མི་ཡ། འོ་མིན་འོ་ས།	པ་ལུ།	མ་ལ་ལ།
༡༦༥	ཡང་གི་ཡ། ཀ་ལ་ལུ་ཀ།		ཁམས་བདེ་སྣོ་བས་བརྒྱུད།
༡༦༦	ཡང་གི་ཡ། འོ་ན་ཡི་ཚོ་མིའ།		ཁམས་བདེ་སྣོ་བས་བརྒྱུད།







## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## ***About the Authors***

### **Dr. O P Chaurasia**

Dr. Chaurasia is a senior scientist at the Defence Institute of High Altitude Research (DIHAR, DRDO), Leh. Dr. Chaurasia has conducted extensive research on the floral diversity of Ladakh 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.

