



བོད་སྐད་ལྟར་

Malva verticilla linn



ཕོ་ལྷུམ་ཉ་ལོ་དཀར་པོ།

Althaea rosea cavan



ཕོ་ལྷུམ་ཏེ་ལོ་དམར་ཕོ།

Althaea rosea cavan



ཕོ་ལྷུམ་ཉ་ལོ་དམར་ཕོ།

Althaea rosea cavan



କୋଷ୍ଠିଆ

Malva sinensis cavan



བྲག་ལྗེས།



Rhodiola smithii s.h



ཏཱ་ཞིམ་ལྷུམ་པ།

Primula littledale balf



མིང། ལྷམ་པ། མིང་གཞན། ལོ་ལྷམ། མདོག་ལྷམ། མེ་ཏོག་ཏེ་ལོ། མོ་ལྷམ། རྒྱ་ལྷམ། **མ་ནིང་ལྷམ་པ།** ཉི་དགའ། ཉི་མར་གུས་པ། བྲ་སེ། ས་རང་
 ཡོ། ལྷབ་མའི་འབྲས་བུ། ལྷམ་བུ་ཨ་ཕྱག། ལྷ་ལྷང་པརླ། ལྷོན་པོ་ལྷ་བྲིད། ལྷམ་མོ། ལྷ་མོ། བྲག་ལྷམ། མཛོ་ལྷམ། ཇི་ཞིམ་ལྷམ་པ། ལྷི་བ་བཅད་འབྱོར།
ལྷན་རྒྱ་དང་ཕན་ཡོན། མ་ནིང་ལྷམ་པ། འབྲུ། ལྷ་འགགས། ལྷ་སྲི། ལྷོམ་པ། ལྷ་བསགས། འབྲུ་བ་སེལ། མཁལ་རུས་གསོ། ལྷ་དང་། ལྷག་སྐེམ།
 ལྷ་བ། ཟད་བྱེད། ཡི་ག་འཁུས་པ་སེལ། **ལོ་ལྷམ།** མེ་ཏོག་གཅིན་ལམ་གཉན་ཚད། ས་བོན་འཛག་པ་གཅོད། ལྷ་བ། ལོང་མཚུངས། **མོ་ལྷམ།** ལོང་
 མཚུངས། བྲག་ལྷམ། ལོ་སྤོང་མེ་འབྲས། ལྷ་དང་མཛོ་ནད་སེལ་བར་མཚོག། ཇི་ཞིམ་ལྷམ་པ། ལོ་སྤོང་མེ་འབྲས། ལྷ་འབྲུབ། ལྷ་ཚད་སེལ། ལྷངས་
 པ་འཛོམས། རོ་རུས་བྱུ་རྗེས། **མ་ནིང་ལྷམ་པ།** རོ་མངར་བསྐྱ རུས་པ་བྱི་བསེལ་ལྷུམ། བྱུ་རྗེས་མངར། རོ་བོ་བསེལ། **ལོ་ལྷམ་མོ་ལྷམ།** རོ་མངར།
 རུས་པ་བསེལ་རྗེ། བྱུ་རྗེས་མངར། རོ་བོ་བསེལ། **བྲག་ལྷམ།** རོ་མངར་ཚ། རུས་པ་བསེལ་སྐྱམ། བྱུ་རྗེས། མངར་བ། རོ་བོ་བསེལ། **ཇི་ཞིམ་ལྷམ་པ།**
 རོ་ལ། རུས་པ་བསེལ་སྐྱམ། བྱུ་རྗེས་ལ། རོ་བོ་བསེལ།



ད་ལི་དཀར་པོ།

Rhododendron anthopogonoides



ད་ལི་དཀར་པོ།

Rhododendron anthopogonoides



ད་ལི་ངོ་ཞིམ།

Rhododendron anthopogonoides maxim



ད་ལེ་ནག་པོ།

Rhododendron nivale hook.f.



མིང་། ད་ལི། མིང་གཞན། བལ་བྲ། བ་ལྷ། ཏུང་ཤིང་། སུར་དཀར། བདུང་ཚིང་ལིས། ད་ལིས་ནག་པོ། སུ་ལྷ། **རིགས།** དཀར་པོ། ཇི་ཞིས། རག་པོ།
 མཚན་རྒྱ། མེ་ཏོག་དང་ལོ་མ། **ཕན་ཡོན།** **དཀར་པོའི་མེ་ཏོག** བད་ཀན་གང་བ་སེལ། ཚོ་བསྐངས། བརྩུང་ལེན། ལྷམ་སྟོབས་གསོ། སློ་ནད་
 གཟེར་ཐབས་སོགས་སློ་ནད་ཀུན་དང་། དང་ག་འགགས་པ། གང་རྒྱུང་། ཉེས་གསུམ་གྱིས་སྐད་འགགས་པ་སོགས་སེལ། **ལོ་མ།** བད་ཀན་ཚོ་
 གང་ནད་དང་། མེ་ཏོག་གསོ། ཟས་འཇུ། ཚོ་གང་འཐབ་པའི་ཕོ་ནད་སེལ། ལྷམས་ཀྱིས་པགས་པ་མཉེན་པ་དང་། ཚུ་རྒྱས་འབྲུམ་པ་བསྐངས།
ཇི་ཞིས། བོང་མཚུངས། **ནག་པོ།** མེ་ཏོག་གང་ནད་སེལ། **ལོ་མ།** གང་ནད་སེལ། ཚུ་སེར་སྐྱེས། ལྷམས་བྱས་པས་གག་སྟོག་ལ་ཕན། **རོ་བུས་བྱུ་**
ཇིས། དཀར་པོ། **མེ་ཏོག** རོ་མངར་ཚོ་ཁ་བསྐྱ རུས་པ་དྲོ་ཡང་སྐྱམ་འཇམ། བྱུ་ཇིས་མངར། རོ་བོ་དྲོ་སྟོམས། **ལོ་མ།** རོ་ཁ་བསྐྱ རུས་པ་དྲོ་ཚོ།
 བྱུ་ཇིས་ཁ་བ། རོ་བོ་དྲོད། **ཇི་ཞིས།** བོང་མཚུངས། **ནག་པོ།** **མེ་ཏོག** རོ་ཚོ་ཁ། རུས་པ་དྲོ་རྩུབ། བྱུ་ཇིས་ཁ། རོ་བོ་དྲོ་ལ་སྟོམས། **ལོ་མ།** རོ་ཚོ་ཁ།
 རུས་པ་དྲོ་རྩུབ། བྱུ་ཇིས་སྐྱར་བ། རོ་བོ་དྲོད།



ལགོ་ཏི་ས་འཛིན་མཚོག

Lagotis brachystachya



འབྲི་ཏ་ས་འཛིན་མཚོག

Fragaria orientalis lozinsk



འབྲི་ཏ་ས་འཛིན་དམན་པ། *Saxifrage mucronulata*



འབྲི་ཏ་ས་འཛིན་དམན་པ། *Saxifrage mucronulata*



མིང་། འབྲི་ཏ་ས་འཛིན། **མིང་གཞན།** ས་འདྲེ། ས་འཛིན། འབོལ་ལོ། ས་འབྲས། ཨ་བ་རྒྱ་དུད། ས་
 སིལ། **རིགས།** མཚོག་དམན་གཉིས། **སྐོན་རྒྱ།** ཡོངས་རྫོགས། **ཕན་ཡོན།** བྱང་ཁོག་གི་རྩག་ཁྲག་ལྷ་སེར།
 ལུང་པ་སྐྱེས་ཞིང་སྟོང་དུ་འདྲེན། བད་མཁྲིས་སིལ། འཕྲིབས་པ་སིལ། རྩ་དཀར་དང་རྩ་ཚད། ཡན་ལག་
 ར་བར་ཕན། **རོ་རུས་ལུ་རྩེས།** རོ་མངར་བསྐྱ རུས་པ་དྲོ་གཡོ་རྩལ་སྐྱེས། ལུ་རྩེ་མངར། རོ་བོ། རྩུང་བསིལ།



झुमुवा

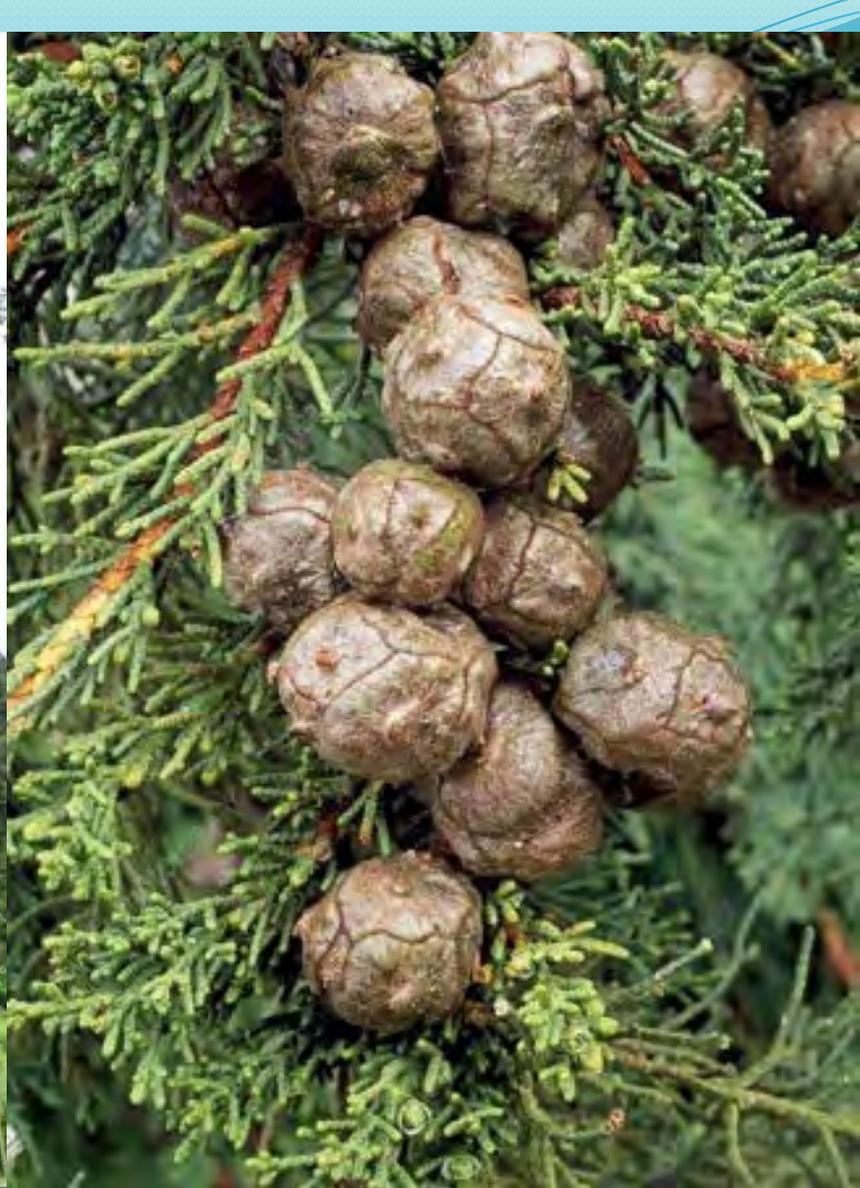


Juniperus sabina



ཐུ་ཕུག་ལོ་བ་མོ།

Thuja orientalis L



རོང་གི་ལུག་ཆེན།

Cupressus gigantea W.C.Cheng



ལྷ་མ།

Sabina pingii var *wilsoni*



ལྷན་ཚོང་།

Juniperus Formosana



མིང་། རྒྱུག་པ། མིང་གཞན། ཏུ་ཅ། ལྷ་ཤིང་། ཇི་ལ། ལྷ་ཅ་ཚལ། གཙང་འབྲུག་བརྒྱ་ཕྱིན་རྒྱུ་འཕྲུང་། མངའ་འཛིན། བདུག་སྤོང་གི་ཤིང་། ཡོངས་
 བཟང་ཅན། རྒྱུག་ཚོར། བ་ད་ར། འཕྲོག་ཚི་ཚོན་པོ། གཡུ་འབྲུག་སྤྲུལ། རྒྱ་འབྲུག་སྤྲུལ། ཏུ་ལུ་ཤ རིགས། ལྷ་འབྲུག་རྒྱ་འབྲུག་ལེ་བ་མོ། རོང་འབྲུག་
 རྒྱ་ལ། རྒྱུག་ཚོར། སྤོང་རྒྱུ རྒྱ་འབྲུག་ འབྲས་བུ། ལོ་ལ། ཐང་རྒྱུ བན་ཡོན། འབྲས་བུ། འགགས་པ་འབྲིན། ཚད་བ་སེལ། དྲིག་སློབ། མཚེན་པ།
 མཁྲིས་པ། མཁལ་མ། མཚེན་པ་སྐང་པར་ཕན། རྒྱ་སྤྲི་སེལ། བརྒྱད་ལེན་པ། ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལག་གི་རྒྱ་སེར་དང་ཚ་བ་མ་ལུས་པ་སེལ། ལོ་ལ། མཁལ་
 རྒྱུ་ལྷང་བ། ཡན་ལག་རེངས་འབྲུམས་བཅས་སེལ། རྒྱ་སེར་སྐྱེ། པགས་པ་མཉེན་པར་བྱེད། ཐང་རྒྱུ ལྷ་ལ་འབྲིགས། ལྷ་ཚོགས་ནད་ལ་ཕན། རྒྱ་
 ལ། འབྲས་བུ། མཁྲིས་པ་འགྲམ་བྱེད་བཟུ། པགས་ལ་རྒྱས་པ་འཛོམས། གཞང་འབྲུམ་སེལ། ཡན་ལག་ན་བ། རྒྱ་སེར། སྐངས་སྤོང་། པགས་པ་གཡའ་
 བར་ཕན། རྒྱུག་ཚོར། འབྲས་བུ། བདུད་ཚིའི་བརྒྱད་དུ་བཤད། རྒྱ་མ་དང་མཚུངས། ལོ་ལ། མཁལ་ཚད། སྐང་ཚད། ལྷོག་པ་སེལ། རོ་རུས་བྱུ་རྒྱེས།
 རྒྱ་འབྲུག་ འབྲས་བུ། རོ་མངར་ལ་བསྐྱ རུས་པ། བསེལ་སྐྱེ། བྱུ་རྒྱེས་མངར། རོ་བོ་བསེལ། ལོ་ལ། རོ་ལ་བ། རུས་པ་དོ་རྗོ་རྒྱུ། བྱུ་རྒྱེས་ལ་བ།
 རོ་བོ་བསེལ། རྒྱ་འབྲུག་ རོ་ལ། རུས་པ་བསེལ་རྒྱུ། བྱུ་རྒྱེས་ལ། རོ་བོ་བསེལ། རྒྱུག་ཚོར། ལོ་ལ། རོ་ལ་བ། རུས་པ་བསེལ་རྒྱུ་རྒྱུ། བྱུ་རྒྱེས་ལ། རོ་
 རོ་བོ་བསེལ། འབྲས་བུ། རྒྱ་འབྲུག་དང་མཚུངས།



र'खणे

polygonatum cirrhifolium well royle



ସୁଦ୍ଧା'ଅଗ୍ନି

Polygonatum prattii baker



མིང། ར་མཉེ། **མིང་གཞན།** རོ་ཙ། ཆན་པོ་གཞོན་ལུ་བྱེད་པ། དིང་ཁྲིས་པར་མ། ད་བྱིད་དཀར་པོ། ར་མོ་ཤག འོ་མ་མེད་པ། **རིགས།** ར་
 མཉེ། ལུག་མཉེ། **སྐོན་རྒྱ།** ཅ་བ། **ཕན་ཡོན།** ཚོ་བསྐྱེད་ས། ཡན་ལག་གི་ཚུ་སེར་སྐྱེ། རྟག་སྐྱེ། པོ་དྲོད་སྐྱེ། རོ་ཙ་གསོ། ལུས་ཡང་ལ་རྩལ་ཚེ་
 བར་འགྱུར། ཡི་ག་འབྱེད། བད་མཁྲིས་སེལ། བཅུད་ལེན་གྱི་མཚོག་ཏུ་འགྱུར། ཆས་ཁ་སྲ། མངལ་ཚད་སེལ། སྐྱད་གང་བསོ། སྐྱ་ཐབ་ལ་ཕན། ཚོ་
 གང་དང་བཅུད་ལེན་སྐབས་ལུས་པ་བསྐྱུར་དགོས་པར་གསུངས། **རོ་ལུས་ལུ་རྗེས།** རོ་མངར་ཁ་བསྐྱ ལུས་པ་ཡང་སྐྱམ་མཉེན། ལུ་རྗེས་མངར།
 ངོ་བོ་བསེལ་བ།



ཉེ་མིང་ལོ།

Asparagus filicinus buch ham ex



ཉེ་ཤིང་ཕོ།

Asparagus filicinus buch ham ex



ཉེ་ཤིང་མོ།

Asparagus officinalis



མིང་། ཉེ་ཤིང་། **མིང་གཞན།** རྩ་བ་བརྒྱ་པ། མ་ཏ་ལྷུ་ལ། རྩ་བ་ཆེན་པོ། རྩ་བ་མང་པོ། ལུ་བ་སྦྱིང་པོ། ཉེ་ཤིང་འོ་མ་ཅན། ཉེ་ཤིང་ཆོར་མ་ཅན།
 དག་བྱེད། ཉེ་ལྷོ་སོགས་སོ། **རིགས།** ཕོ་མོ་གཉིས། **སྐྱེན་གཏུ།** རྩ་བ། སན་ཡོན། ཆོ་བ་སྤྲིངས། ལུས་སྟོབས་དང། མཁལ་དྲོད་ཉམས་པ་གསོ།
 ཡན་ལག་གི་ཚུ་སེར་གྲང་བ་སྐྱེ། ལྷུང་། གྲང་བ། གཤམ་ཚད་རྩིང་པ། ལྷོན་ནད་སེལ། གཅིན་སྦྱི། དགས་ནད། གཤམ་ཚད་རྩིང་པ། ལུ་རྒྱས་འོ་
 བེབས་དང་ཚུ་སེར་ལ་མཚོག་ཏུ་ཕན། **རོ་རུས་ལུ་རྩེས།** རོ་མངར་ལ་བསྐྱ ལུས་པ་ཡང་དྲོ་སྐྱེ། ལུ་རྩེས།མངར་བ། འོ་བོ་དྲོད།



ଅମୃତାକ୍ଷରୀ ବୃକ୍ଷ

Mirabilis himalaica



ಕ್ರು'ବ'ರ'ಪ್ಪ'ವ'ಸ'ಗ್ರ'ಷ'ನ'ವ'ವ'ସ' |

Withania somnifera dunal



མིང་། བ་སྐྱ། མིང་གཞན། ཨ་ཤོ་གརྩ། ཤ་རི་བ། བ་སྐྱ། ཐལ་འབྲས། སྐར་རྒྱ། ཙ་བ། སན་ཡོན། སྐད་གང་།
 ལྷ་སེར་སེལ་ལ་འདྲེན། ཤ་དང་། སྐད་ཀྱི་དྲོད་སྐྱེད། རོ་ཙ་གསོ། ལྷས་སྟོབས་ཉམ་པ། སྐྱ་བབ། ལུས་ཚོགས་ལ་
 ལྷ་སེར་འཁོར་བ། རོ་སྐྱར་ལ་ཕན། **རོ་རུས་ལུ་རྩེས།** རོ་མངར་ཚ། ལུས་པ་དྲོ་སྐྱམ་ཡང་། ལུ་རྩེས། མངར། རོ་
 བོ་དྲོ་བ།



སེང་ལྗེང་།

Rhamnella martini levl



མཚན་སང་ཟེང་།

Xanthoceras sorbifolium bunge



ཕྱེད་པ་སོང་ལྗང་།

Acacia catechu (l.f.) willd



གསོམ་སེང་ལྗེང་། *Rhamnella martini* levl



མིང་། སང་ལྗང་། མིང་གཞན། ཁ་དི་ར། སང་ལྗང་དཀར་པོ། སང་ལྗང་སེར་པོ། ཚོལ་སྐྱ སོ་མ་བསྐྱ ཟླ་བའི་ཡལ་ག
 འཚོ་བའི་ཤིང་། རྒྱ་སེར་བྲག་འཕྱང་། བྲ་བ་མཛོ་འཛོམས། རིགས་བཞི ལྷན་རྒྱ ཡལ་ལྗང་། གསོམ་སང་ལྗང་། འཇུ
 བན་ཡོན། བྲག་དང་། བྱང་ཁོག་དང་ཡན་ལག་གི་རྒྱ་སེར་སྐྱེམ། མཛོ་ནད། བྲག་གཟེར་འཛོམས། རུས་ཚོགས་ནད་ལ་
 སན། རོ་རུས་བྱུ་རྗེས། སང་ལྗང་། རོ་མངར་བསྐྱ རུས་པ་དྲོ་སྐྱམ་རྒྱབ་གཡོ། བྱུ་རྗེས་མངར། དོ་བོ་བསིལ། འཇུན་སང་
 ལྗང་། གོང་མཚུངས། རྐྱར་པ་སང་ལྗང་། གོང་མཚུངས། གསོམ་སང་ལྗང་། རོ་ཁ་ལ་བསྐྱ་བ། རུས་པ་བསིལ་སྐྱེམ། བྱུ
 རྗེས་ཁ་བ། དོ་བོ་བསིལ།



ལྷ་མཁའ་ན།

Symplocos panniculata miq



ནགས་ལྗོངས་

Symplocos panniculata



➤ མིང་། ལྷ་མཁམ།

➤ མིང་གཞན། རྒྱ་སྐྱེགས་དངས་བྱེད། སིང་ཕྱོམ།
སྐག་ཕྱོགས། བརྒྱ་བྱེད། སིང་ཁྲོམ།

➤ རིགས། སྤང་ལྷོ་སེར་མཐུག་ཚོད་པ་བཟང།
ནགས་ལྷོ་སྤོང་ལྷོ་སེར་ནགས་པ་ངན།

➤ སྐྱེ་རྒྱ། ལོ་མ།

➤ ཡན་ཡོན། སྒོ་བ། མཁལ་མ། འགྲམ་ཚད།
འཇུགས་ཚད། ཁ་རུལ་བ། ཁ་ནད་བཅས་སེལ་
ཞིང་ཁ་དི་སྤྱོད།

➤ རོ་རུས་ལྷ་རྩེས། རོ་ཁ་བསྐྱ རུས་བསེལ་
རྒྱལ། ལྷ་རྩེས་ཁ་བ། རོ་བོ་བསེལ།



མྱང་སྐྱེས་དབང་ལག་དཀར་པོ། *Dactylorhiza hatagirea*



ན་སྐྱེས་དབང་ལག་དམར་པོ།

Dactylorhiza hatagirea



དབང་རིམ།

Herminium monorchis l.r.br.



➤ **མིང་།** དབང་ལག

➤ **མིང་གཞན།** དབང་པོ་ལག་པ། ལྷོ་བས་སྐྱེད། བརྒྱ་
ཕྱིན། དབང་པོ་འི་ཕྱག་ བདུད་ཚི་དར་ཡ་ཀམ།

➤ **ལྷན་རྒྱ།** ཚ་བ།

➤ **ཕན་ཡོན།** ལྷས་ལྷོ་བས་དང་ཁྱ་བ་འཕེལ་བ། དབང་པོ་
ལྡང་བ། དུངས་མ་སྐྱེད། ཆེ་བསྐྱེད་ས། པོ་ཤུགས་ཆེ་བས་
མཚན་གཅིག་ལ་བྱེད་བརྒྱར་སྐྱོད་རུས་པ། ས་བོན་ལས་སྲུ་
རུང་བར་བྱེད་པ། སེམས་དང་དབང་པོ་གསལ་བ། རྒྱས་པ་སྲ་
ཞིང་བརྒྱད་ལེན་པ། མཁལ་གཅོང་དང་མཁན་གྲང་སེལ་བ།
གཟི་མདངས་འཕེལ་བ།

➤ **རོ་རུས་ལྷ་རྗེས།** རོ་མངར་བསྐྱ། རུས་པ་ལྷེ་དོ་ལྷུ་མ།
ལྷ་རྗེས་མངར། རོ་བོ་དོ་བ།