

༄༅། བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྣམ་པ་རྒྱས་དངོས་དཔེ་རྩིས་པ།

(ལེ་ཆན་གཉིས་པ།)



སྣམ་པ་ཆེ་རིང་ནོར་བུ།

བོད་ཀྱི་སྣམ་ཕྱིང་ཁང་།

Dr. Tsering Norbu

(Materia Medica Department)

Men-Tsee-Khang.

Distt. Kangra, Dharamsala-176215 (H.P.) INDIA

ལྷ་མོ་ལྷོ་པོ།



ལྷན་སྐྱེས་པ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་བ་སྟོན། *Meconopsis sp.*
- 2) ལྗེ་ཚན། རྩོམ་པའི་མཛན་ལྗེ།
- 3) རིགས་ཀྱི། དཀར་མེད་དམར་མེད་ལྗེ།
- 4) རྒྱུ་གནས་ཀྱི། མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་རྩོད་ལམ་མི་ཤར་ ༤༣༠༠ རྩ་ས་ ༥༤༠༠ བར་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་སྤང་རི། གཡལ་ཤག་རྩོད་གསེང་། ཐག་རིག་ལ་སྤྱེས་མ་མང།
- 5) བཏུ་བྱས་དང་ལས་སྟོན། སྤྱི་ཟླ་༧།༥ བ་ཚམ་ལ་མེ་ཏོག་བཏུས་ཏེ་གཙང་མ་བཀྲས་རྩིས་མ་ཕབ་སྟེ་བསིལ་གྱི་བ་བྱ་སྤྱིམ་དགོས།
- 6) རོ་དང་བྱས་པ། རོ་མངར་ལ་བསྐྱེད་པ། བྱ་རྩིས། མངར་བ། བྱས་པ་བསིལ་བ།
- 7) ཕན་བྱས། སྟོ་མཚོན་ཚད་པ་མ་ལུས་སེལ། ལྷག་པར་དཀར་བོས་བད་རྒྱུད་གི་ནད་འཛོམས་པར་བྱེད།

ནུ་ག་གེ་སར། བར་དབུས་པ་གེ་སར། བྱི་པར་གེ་སར།



པདྨ་པོ་མར།

- 1) ལྷ་མྱེའི་མེད་གི་བ་སྟངས། Bombax. ceiba. ལྷ་གར་གྱི་ཡུལ་སྟངས། Ayurvedic: Salmali Hindi: Semal Sanskrit: Shalmali, Mocha,
- 2) རྩེ་ཚན། ཤིང་སྟེན་གྱི་རྩེ།
- 3) སྟེ་གནས། ལྷ་གར་གྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བའི་མཐོ་ཚད་ལྷ་མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཏེར་ ༡༥༠༠ ཡས་མས་ལ་སྟེ་བ་མང་། དེ་བཞིན་འབྲུག་ཡུལ། བལ་ཡུལ་སོགས་ཀྱི་རི་རྩེབས་ནགས་གསེབ་དང་། རོང་མཚམས། ལྷུང་ཐང་སོགས་སུ་སྟེ་བ་མང་།
- 4) འབྲུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། སྟེ་ཟླ་གསུམ་ནས་ལྷ་པ་ཅོམ་གྱི་དབྱིད་ཀ་མེ་ཏྲོག་འཆར་བའི་སྐབས་བདུས་ཏེ་བསེལ་སར་སྐམ་ནས་སྟེན་ལ་སྟོད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ། མེ་ཏྲོག་ རོ་བསྐྱ་བ། ལྷ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསེལ།
- 6) ཕན་རུས། སྟོ་བ་དང་། མཆིན་པ། སྟེང་བཅས་ཀྱི་ཚད་པ་མཐའ་དག་ལ་ཕན།

ཐེ་ར་དཀར་པོ།



ཟི་ར་དཀར་པོ།

- 1) ལྷུ་ལྷུ་འི་མིང་གི་ཐ་སྟོད། Cuminum cyminum L. ལྷུ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད། Ayurvedic: Sventajiraka
Hindi: Jeera, Saphed jira, Sanskrit: Jeeraka, Jira, Jiraka, Jirana,
Mitajaji
- 2) རྩེ་ཚན། རྩེ་ཕྱན་གྱི་ཕྱེ།
- 3) རིགས། མཚོག་དང་དམན་པ་རིགས་།
- 4) རྩེ་གནས། ལྷུ་གར་དང་། བལ་ཡུལ། ལྷུ་ནག་སོགས་མཐོ་ཚད་ལྷུ་མཚོ་ཁྱུ་ངོས་ལས་མི་ཤར་ ༡༥༠༠ ནས་ ༣༥༠༠ བར་གྱི་ན་ཕྱང་དང་། རྩེ་
ལྷུ་གྱི་གསེབ། སྐམ་ཤས་ཆེ་བ་སོགས་སུ་སྦྱེས་ཤིང་། འདེབས་འཛུགས་ཀྱང་བྱེད།
- 5) བཏུ་བྱས་དང་ལས་རྩོན། རྩེ་ལྷ་བརྒྱད་པ་དང་དབྱ་བ་གང་ཅུང་ནང་འབྲས་བུ་སྦྱིན་མཚམས་སུ་བཏུས་ཏེ་སྐམ་ནས་སྦྱན་ལ་སྦྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་མངར་ལ་ཚ་བ། ལྷུ་རྩེས་ཁ་བ། རོ་བོ་སྟོམས།
- 7) ཕན་ཡོན། རྩེ་ཚད་ཀྱི་ནད། ཁ་ཟས་མི་འཁུ་བ། དང་ག་འགག་པ་སོགས་ལ་ཕན།

ཐེ་ར་ནག་པོ།



བེ་ར་ནག་པོ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟངས། Nigella sativa L. Synonyms: Nigella indica Roxb. རྒྱ་གར་ཡུལ་སྟངས།
Ayurvedic: Upakuncika Kalonjijirum Hindi: Kala jira, Kalajaji
- 2) རྩི་ཚན། རྩི་ཕྱན་གྱི་ཕྱེ།
- 3) རིགས། རྩིར་བཏང་། བེ་ར་དཀར་པོ། བེ་ར་སེར་པོ། བེ་ར་ནག་པོ།
- 4) རྩི་གནས། བོད་རྒྱུངས་དང་། འབྲུག་ཡུལ། བལ་ཡུལ། རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་པན་ཇབ་དང་། ལྷ་ཁར་གྱི་རི་བརྒྱུད་སོགས་གྱི་སའི་མཐོ་ཚད་རྒྱ་
མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཤར་ ༢༥༠༠ ཡས་མས་གྱི་ས་བབ་རྩུང་དམར་བའི་རི་རྒྱུང་དང་། ལམ་ཟུར། ཞིང་གི་ཁུ་སོགས་དང་། འདེབས་འཇུགས་
བྱས་ཏེ་རྩིས་པ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྡོན། རྩི་ཟླ་བརྒྱུད་པ་ཙམ་ལ་འབྲུ་བྱ་སྤྱིན་མཚམས་བཏུས་ཏེ་སྐམ་གསེད་བྱས་ནས་ཕྱན་ལ་སྦྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རྒྱས་པ། རོ་མངར་ལ་ཚ་བ། འུ་རྩེས་མངར་བ། རྒྱས་པ་དྲོད་ལ་སྦྱུམ།
- 7) པན་རྒྱས། མཆིན་ནད་གང་བ་དང་། སོ་བའི་དྲོད་ཉམས་པ། ཟམ་མི་འཇུ་བ་སོགས་ལ་པན།

ལ་ལ་ཐུང་།



ལ་ལ་ཕུད།

- 1) ལྷུལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Trachyspermum roxburghianum (DC.) Craib. ལྷུ་གར་ཡུལ་སྐད།
Ayurvedic: Mulaka Hindi: Ajmud, Randhuni Sanskrit: Ajaoda
- 2) ལྷེ་ཚན། ལྷེའི་སྤུང་གི་ལྷེ།
- 3) རིགས། ལ་ལ་ཕུད་མཚོག(རྒྱ) ལ་ལ་ཕུད་དམན་པ་(བོད།)
- 4) སྤྱི་གནས། བོད་སྤྱོད་ས་དང་། ལྷུ་གར། བལ་ཡུལ། ལ་དྲུགས་སོགས་ཀྱི་སའི་མཐོང་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཏར་ ༢༥༠༠ རྒྱ་ས་ ༣༥༠༠ བར་གྱི་
ན་གཤོངས་དང་། རི་ལྗེབས། རྩ་གསེབ་སོགས་སུ་སྤྱེས་པ་དང་། འདེབས་འཛུགས་བྱས་ཏེ་སྤྱེས་པ་ཡང་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྡོན། སྤྱི་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་བའམ་འབྲས་བུ་སྤེན་མཚམས་སུ་བཏུས་ཏེ་མ་ཟུལ་པར་སྐམ་ནས་སྤེན་ལ་སྤྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རྒྱས་པ། རོ་ཚ་བ་དང་། ལྷུ་རྩེས་ཁ་བ། རྒྱས་པ་རྩོད།
- 7) ཕན་རུས། ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་ཉམས་པ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ་སོགས་ཕོ་ནད་གང་བ་ལ་ཕན།

སྐྱ་མ་ར་ཇ།



སྐུ་མ་རྒྱུད།

- 1) ལྷུ་སྒྲིའི་མེད་གི་བ་སྟོན། Hibiscus abelmoschus ལྷུ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད། Hindi: lataketrurikam, Latakasturka, Mushkdana Sanskrit: latakasturika
- 2) རྩེ་ཚན། ཤིང་སྟེན་གྱི་རྩེ།
- 3) སྒྱེ་གནས། བལ་ཡུལ་དང་། ལྷུ་ནག་ ལྷུ་གར་གྱི་ཡུལ་ཆ་བ་ཆེ་སའི་ནང་གང་སར་སྒྱེས་པ་དང་། འདེབས་འཛུགས་བྱས་ཏེ་སྒྱེས་པ་འང་ཡོད།
- 4) བདུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། སྒྱེ་ཟླ་དགུ་བ་ནས་བརྒྱ་གཅིག་བར་འབྲས་བུ་སྟོན་མཚམས་སུ་བདུས་ཏེ་བསིལ་སར་སྐམ་ནས་སྟོན་ལ་སྒྱུད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རྩས་པ། རོ་མངར་བ། ཞུ་རྗེས་མངར་བ། རྩས་པ་བསིལ་ཞིང་རྩྭ།
- 6) ཕན་རྩས། བྱམ་བུ་ཆུ་སེར་གྱི་ནད་དང་། དགས་པར་ཤུ་ཐོར་སྒྱེས་ནས་བ་འཕྲུག་ལངས་པ། སྟོན་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

सोमरज *Psoralea corylifolia* L. Hindi: Somaraj, Babchi



ཐལ་དཀར་ཕྱི་ཆེ།



ཐལ་ཀ་རྡོ་རྗེ།

- 1) ལྷལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Cassia tora L.. ལྷལ་ཀ་ཡུལ་སྐད། Hindi: Pavand, Chakarat,
- 2) སྤེ་ཚན། སྤེའི་སྤྲན་གྱི་སྤེ།
- 3) རིགས། གང་བྱ་ཕྱ་མོ་མེར་འཛོང་པོ། ཆེ་བ་གྱི་ཀ་ཡོད་པ་མོ།
- 4) སྦྱི་གནས། ལྷལ་མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཤར་ ༡༧༠༠ ནས་ ༢༩༠༠ བར་གྱི་ས་བབ་ཅུང་དམའ་ཞིང་རྫོང་ཚད་ཆེ་བའི་རི་བང་མཚམས་དང་། ལམ་གྱི་ཟུར། ཤིང་ཕྱམ་གྱི་གསེབ། ལྷལ་འགྲམ། ཞིང་གི་མཐའ་སོགས་སུ་སྦྱེས་པ་མང་། འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་སྦྱེས་པ་ཡོད།
- 5) བཏུ་རུས་དང་ལས་སྒྲོན། སྦྱི་ཟླ་དགུ་བ་དང་བཅུ་བའི་བར་རམ། འབྲས་བུ་སྦྱིན་མཚམས་སུ་བཏུས་ཏེ་འབྲུ་གྲུའམ་ས་བོན་ཟླངས་ནས་སྐམ་གསེད་བྱེད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་བ་དང་། ལྷལ་ཁ་བ། རུས་པ་སྒྲོམས།
- 7) བན་རུས། བྱམ་བུ་ཆུ་མེར་གྱི་ནད་དང་། བགས་པར་བྱ་ཐོར་སྦྱེས་པ། ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། ལུས་སྒྲོབས་ཉམས་པ། སྤེན་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གསེར་གྱི་མེ་དྲོག



གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག *Herpetospermum pedunculatum*

- 1) **ཐེ་ཚན།** མེ་ཐུན་གྱི་ཐེ།
- 2) **སྤྱོད་གནས།** སྤྱི་ལོ་བཅའ་མཐོ་ཚད་ཀྱི་མེ་ཏྲག་ལས་མེ་ཏྲག་ ༡༥༠༠ ནས་ ༣༥༠༠ བར་ཅམ་ནགས་གསེབ་དང་ལྗེས་ར་ལ་བཏབ་ཀྱང་སྤྱོད།
- 3) **རིགས།** སོག་ཡུལ་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག་མཚན། བོད་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག་དམན་པ།
- 4) **བཏུ་དུས་དང་ལས་སྤྱོད།** སྤྱི་ལོ་ ༥༡ ༡༠ ཅམ་ལ་འབྲས་བུ་བཀོག་ཏེ་སྐམ་གསེད་བྱས་ནས་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་དགོས།
- 5) **རོ་དང་རྩས་པ།** རོ་ཁ་བ། རྩ་རྩེས་ཁ་བ། རོ་བོ་བཞིལ།
- 6) **ཕན་རྩས།** མཐིམ་པ་རྩས་པ་དང་། སོ་བ་རྩ་མ་སོགས་ལ་ཚ་བ་རྩས་པ་བྱུགས་པ། དེ་མེན་ཤུན་པས་གཞན་འབྲུམ་གྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གསེར་གྱི་ལུང་བྱ་མཆོག



གསེར་གྱི་ཕུང་ཐུ་དམན་པ། *Thladiantha cordifolia* (BLUME) COGN



གསེར་གྱི་ཕུང་བྱ། *Thladiantha cordifolia* (BLUME) COGN.

- 1) རྩེ་ཚན། རྩེ་འོ་སྐྱ་གྱི་རྩེ།
- 2) རིགས། མཚོག་དམན་གཉིས།
- 3) རྩེ་གནས། རྩེ་ར་བཏང་མཐོ་ཚད་རྒྱ་ཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཏར་ ༥༠༠ ནས་ ༡༥༠ བར་ཙམ་ནགས་གསེབ་དང་ལྷུ་ར་ལ་བཏབ་ཀྱང་སྟེ།
- 4) བཏུ་རུས་དང་ལས་སྟོན། རྩེ་ཟླ་ ༥། ༡༠ ཙམ་ལ་འབྲས་བུ་བཀོག་ཏེ་སྐམ་གསེད་བྱས་ནས་སྐྱ་ལ་སྦྱོད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་བ། རྒྱ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསིལ།
- 6) སན་རུས། མཁྲིས་པ་རྒྱས་པ་དང་། སོ་བ་རྒྱ་མ་སོགས་ལ་ཚ་བ་རྒྱས་བཞུགས་པ། དེ་མིན་ཤུན་པས་གཞན་འབྲུམ་གྱི་ནད་སོགས་ལ་སན།

ཟུན་འབྲུམ།



དམར་མེད་མཆུ་སྤང་ཆེ་བ་མཆོག་ཚོག་དཀར། །
འཕམས་ཟུན་འབྲུམ་དམར་པོ།
དྲགས་པོ་ཟུན་འབྲུམ།

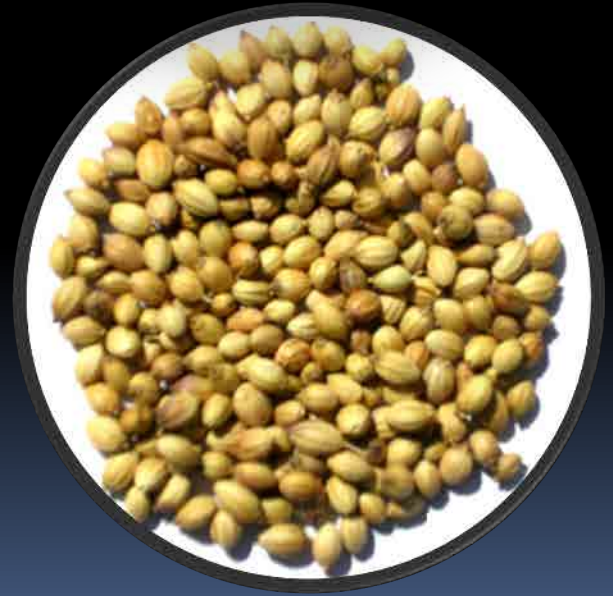
མེད་པོ་ཆུང་བ། རྒྱ་གར། །

འབའ་ཤ་ཟུན་འབྲུམ།

ཐུན་འབྲུམ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། *Vitis vinifera* L རྒྱ་གར་ཡུལ་སྐད། Hindi: Munkha, Dakh, Angur,
- 2) ཇེ་ཚན། ཤིང་སྐྱན་གྱི་ཇེ།
- 3) རིགས། དམར་མེར་མཆུ་སྤང་ཆེ་བ། ཐུན་འབྲུམ་མེར་པོ་ཆུང་བ་(རྒྱ་གར།) འབའ་ཤ་ཐུན་འབྲུམ། (མངར་རིས།) དྲགས་པོ་ཐུན་འབྲུམ།
- 4) སྦྱོ་གནས། མིས་འདེབས་འཛུགས་བྱེད་ཅིང་། རུབ་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མང་ཆེ་བའི་ནང་འདེབས་ལས་བྱས་ཏེ་སྦྱིས་པ་མང་ལ་རྒྱ་གར་བྱང་རུབ་ཁུལ་ལས་ཐོན་མང་། དེ་མིན་རྒྱ་ནག་དང་ཡུ་རོབ་སོགས་ལ་ཡང་སྦྱེ།
- 5) བདུ་དུས་དང་ལས་སྒོན། སྦྱི་ཟླ་དགུ་བ་དང་བཅུ་གཅིག་བར་རམ། འབྲས་བུ་སྦྱིན་མཚམས་སུ་བདུས་ཏེ་བསིལ་གྱི་བ་དུ་སྐམ་ནས་མ་རུལ་བར་ཉར་ཆགས་བྱས་ཏེ་སྦྱན་ལ་སྦྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་མངར་བ། འུ་རྗེས་མངར་བ། རུས་པ་བསིལ་བ།
- 7) བན་རུས། སྒོ་ཚད་དང་། སྒོ་གཙོང་། དབྱགས་མི་བདེ་བ། ལྷད་པ་བཞོག་དཀའ་བ། སྒོམ་དད་ཆེ་བ། རོ་ཅ་བ། མིག་ནད། བཤང་གཅིན་སྦྱི་བ། བྱིས་པའི་སྒོ་ནད་དང་སྐད་འཛེར་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ବିନ



ཐ་སྒྲུབ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྒྲུབ། Coriandrum sativum L. རྒྱ་གར་ཡུལ་སྐད། Ayurvedic: Kustumburu, Hindi: Dhaniya,
- 2) རྩི་ཚན། རྩིའི་སྒྲུབ་ལྟེ།
- 3) རིགས། དཀར་ནག་གཉིས།
- 4) རྩེ་གནས། ལྷུ་རུ་སོགས་ཡུལ་ལྷང་གང་སར་བཏབ་ནས་སྤྱི་བ་ཡིན།
- 5) བདུ་དུས་དང་ལས་སྒྲུབ། སྤྱི་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་གང་རུང་ཅམ་ལ་འབྲས་བུ་སྤྲིན་མཚམས་བདུས་ཏེ་མ་རུལ་བར་སྐམ་གསེད་བྱས་ནས་སྤྱོད་དེ་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཚ་ཁིང་མངར་ལ་ལན་ཚུ་བ་དང་། འུ་རྩེས་ཁ་བ། རོ་བོ་སྒྲོམས་པ།
- 7) བན་རུས། ལྷུག་པོ་སྤྱིའི་ནད་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། དང་ག་འགག་པ། སྒྲོམ་དད། སིབ་ཐོར་མ་སྤྲིན་པ་སོགས་ལ་ཕན།

အိတ်



ལྷ་མོ།

- 1) ལྷ་མིང་གི་བརྟན།** Hippophae rhamnoides Common name: Sea burg thron ལྷ་གར་
ཡུལ་སྐད། Hindi:Dhurchuk
- 2) རྩོམ་ཆེ།** ཤིང་གི་སྒྲན་ཕྱེ།
- 3) རིགས།** ཆེ་བ་གནམ་སྒྲར། འབྲིང་བ་བར་སྒྲར། ཁུང་བ་ས་སྒྲར།
- 4) སྐྱེ་གནས།** བོད་དང་ཉི་མ་ཡ་ཡའི་ཀྱི་ས་ཁུལ་པལ་མོ་ཆེའི་ཚུ་སྐྱང་གི་ཉི་འབྲམ་གྱི་ལྗེ་མཆོའི་ངོས་ལས་མི་ཏར་ ༥༧༥༠ ནས་ ༨༦༥༠ བར་
སྐམ་ཤས་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་སྐྱེ་བ་མང་།
- 5) བཅུ་དྲུག་དང་ལས་སྒོན།** སྤྱི་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་བ་ཙམ་ལ་འབྲས་བུ་སྤྱིན་མཚམས་སུ་བཏོག་ཏེ་ཉི་མར་སྐམ་དགོས་པ་ཡིན།
- 6) རོ་དང་རྩས་པ།** རོ་སྐྱར་བ་དང་། རྩ་རྩེས་སྐྱར་བ། རྩས་པ་བསིལ།
- 7) པན་རྩས།** སྒོ་ནད་དང་། གྲག་འགགས་པ། གྲག་འདྲིལ་བ། བད་ཀན་གྱི་ནད་སོགས་ལ་པན།



fþGÅ-Xi-Viü
Thank you