

सिमली लेउ

वैज्ञानिक नाम	: <i>Prasiola formosana</i> Okada
वानस्पतिक परिवार	: Prasiolaceae
स्थानीय नाम	: सिमली/सिमाली (नेपाली), न्याहक्लु (नेवारी)
पाइने क्षेत्र	: काभ्रे जिल्लाको रोशीखोला, ढुंगखर्क (ललितपुरको गोदावरी क्षेत्रका साना खोलाहरूबाट लोप भइसकेको)
पाइने उचाइ	: १,५००-२,००० मीटर
पाइने अवस्था	: सफा, स्वच्छ, चिसो उच्च प्रवाहमा बग्ने खोलाको ढुंगामा टाँसिएर रहने, घाम लाग्ने स्थान
सम्बन्धित स्थलीय प्रजातिहरू	: द्वारे फूल (<i>Luculia gratissima</i>), साँग्ले (<i>Dubinea vulgaris</i>), तुषारे (<i>Debregeasia longifolia</i>), उतिस (<i>Alnus nepalensis</i>), घंगारू (<i>Pyracantha crenulata</i>), मजिठो (<i>Rubia manjith</i>), हलहले (<i>Rumex nepalensis</i>), ऐंसेलु (<i>Rubus ellipticus</i>), भासक (<i>Hydrangea febrifuga</i>)
लोप हुनुका सम्भावित कारणहरू	: जल प्रदूषण, खानेपानी तथा सिंचाइको लागि पानी वितरण हुँदा जलप्रवाहको कमीबाट बासस्थान विनाश भएको
पानीको औसत अम्लीयपना (pH)	: ८.२५
संकलन हुने भाग	: पात जस्तो देखिने थालस
थालसको साइज	: लम्बाइ ५-२३ से.मी., चौडाइ ३-५ से.मी.
संकलन समय	: असोज-कार्तिक (खोलामा बाढी घटेर पानी सफा भएपछि)
औषधीय महत्त्व	: शक्तिवर्द्धक र नशा सम्बन्धी समस्यामा उपयोग
सांस्कृतिक महत्त्व	: विशेष गरी ठकुरी, तामाङ, गुरुङ, नेवार, मगर समुदायको तिहारको भाइटिकामा पापडको रूपमा उपयोग गरिने (राणाकालीन समयमा विशेष कोसेलीको रूपमा राजदरबारमा समेत पठाउने गरिन्थ्यो)
औसत मुख्य पोषण परिमाण (प्रतिशत)	: प्रोटीन (३०), कार्बोहाइड्रेट (४२), बोसो (१), रेशा (३)
औसत शक्ति संचय	: ३०५ किलो क्यालोरी प्रति १०० ग्राम (सुकेको)
स्थानीय प्रयोग विधि	: संकलन गरिएको लेउलाई करीब ८ इन्चको वर्गाकार पापड बनाई घाममा सुकाइन्छ । त्यसमाथि स्वाद अनुसारको मसला (नून, जीरा, खुर्सानी, अदुवा, लसुन) वा धूलो मसलाको मिश्रण गरी घ्यू वा तेलमा आधा मिनेटसम्म तारेर चिउराको साथमा खाइन्छ । यसको स्वाद असला माछाको जस्तो हुन्छ ।
मुख्य बजार	: पनौती, काभ्रे ।

विशिष्ट तथा मौलिक वातावरणमा मात्र पाइने सिमली लेउ संकलनदेखि परिकार बनाउँदासम्मका चरणहरू



१. सिमली लेउ संकलन गर्दै (रोशी खोला, काभ्रे) ।



२. संकलनपछि पापडको आकार दिइँदै ।



३. पानीले सफा गरेपछि पापड बनाई सुकाउनको लागि तयारी ।



४. पापडलाई मान्द्रोमाथि सुकाइँदै ।



५. मसलाको मिश्रण सहित सुकेको सिमली (तेलमा पकाउनको लागि तयारी गर्दै) ।



६. चिउरा र भटमाससँग मिसाएर बनाइएको विशेष परिकार तयारी ।



नेपाल सरकार
वन तथा वातावरण मन्त्रालय
वनस्पति विभाग
थापाथली, काठमाडौँ



सिमसार र मानव कल्याण

२८ औं विश्व सिमसार दिवस, फेब्रुअरी २, २०२४ को सु-अवसरमा प्रकाशित पोस्टर ।

सिमली लेउ भावी पुस्ताको लागि जोगाऔं ।