ಆರೋಗ್ಯದ ಕಣಜ ಈ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು...!

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆಯಿಟ್ಟ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳು.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: ಹಣ್ಣುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಚಿಕ್ಕು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಸ್ಟ್ರಾಬೇರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆ. ಸದ್ಯ ಇವುಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು ವಾಣಿಜ್ಯ ನಗರಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಜನರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಹೌದು, ನಗರದ ವಿವಿಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು ಮಾರಾಟ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರವನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು ಮೇ, ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಗ್ರಾಹಕರು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷ ಗೊತ್ತಾ...

ಈ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮರಗಳು 12 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು 5–6 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು [illegible] ಅದನ್ನು [illegible] ಕೂಡ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಒಣಗಿದ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಹ ವಿಶೇಷತೆ ಪಡೆದಿವೆ. ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವರು ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಡವರಿಗೆ ಎಟುಕದ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ.

ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರತ್ನಾಗಿರಿ, ಆಪೂಸ್‌ನಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹೆಸರು ಕೇಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೆ ರೀತಿ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಪ್ಪು ಪ್ಲಮ್, ಯುರೋಪಿಯನ್ ಪ್ಲಮ್, ಗ್ರೀನ್‌ಗೇಜ್ ಪ್ಲಮ್, ಮಿರಾಬೆಲ್ಲೆ ಪ್ಲಮ್, ಕೆಂಪು ಪ್ಲಮ್, ಹಳದಿ ಪ್ಲಮ್ ಎಂದು ಆರು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಯಾ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ದುಬಾರಿ ಈ ಪ್ಲಮ್

ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ ಇಲ್ಲಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಲೆ ಕೂಡ ಸಹಜವಾಗಿ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಎಪಿಎಂಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾಕ್ಸಿಗೆ 500 ರೂಪಾಯಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 5 ಕೆಜಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 1 ಕೆಜಿಗೆ 200 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಇದರ ವ್ಯಾಪಾರ ಒಂದು ದಿನ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ದಿನ ವ್ಯಾಪಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕೂರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು ಕೆಜಿಗೆ 349 ರಿಂದ 499 ರೂ.ಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತದೆ.

> ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆಯಾ ಸೀಜನ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಎಪಿಎಂಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ 5 ಬಾಕ್ಸ್ ತಂದು ಅದನ್ನು ಆಯಾ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮಾರುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಾವಿರದಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಾರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜನರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಪಾರ ಕಡಿಮೆ.
>
> –ಜಮೀರ್ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ,
> ಹಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ

> ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವುದೇ ವಿಶೇಷ. ಈ ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದಿಂದ ಈ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ತಿನ್ನಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ಇದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನವಿಟ್ಟರೂ ಕೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
>
> –ಡಿ.ಆರ್. ಸವಣೂರು
> ಗ್ರಾಹಕ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ

ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತೇಜನ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ, ಕೂದಲು ಆರೈಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ಡಯಟ್‌ಗೆ ಇದು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

–ಸುಷ್ಮಾ ಪವಾರ

Scanned with CamScanner