



ಸ್ವಾಭಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

- ★ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ★ ರಕ್ತದ ಏರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ★ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬರ್ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣು.
- ★ ಸ್ವಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಭಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜ್ಯೂಸ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಜಾಮ್ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಂತೂ ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ವಾಭಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರಿಸಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ



ಹಣ್ಣು ಮಾಗುವಾಗ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ಲೆಟಿನ್‌ನಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಬೆಳೆಗಾರರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ

ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮಾರ್ಚ್ ಅಥವಾ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಪ್ರೋ ಗಾರ್ಡನ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಯ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 250ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳ ರೈತರು ಒಟ್ಟು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಮ್ಯಾಪ್ರೋ ಗಾರ್ಡನ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಯ ಹಲವಾರು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ರುಚಿ ನೋಡಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಮ್ಯಾಪ್ರೋ ಗಾರ್ಡನ್ ಅತ್ಯಂತ ಸುಸಜ್ಜಿತ ರಮಣೀಯ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.

ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ಮೊದಲೇ ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಲ್‌ಸ್ಟೇಶನ್ ನಲ್ಲಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಮುತ್ತುವ ಮಂಜು ನೋಡುವುದೇ ಚೆಂದ. ಜತೆಗೆ ಪ್ರತಾಪ್‌ಗಢ ಕೋಟೆ, ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ದೇವಾಲಯ, ಕಮಲ್‌ಗಢ ಕೋಟೆಗಳೂ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಬೆಳೆಯಲು ಸ್ವಾಭಿ ಬೆಳೆಯೂ ಇದೀಗ ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಾಭಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಅನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ ಸ್ವಾಭಿ ಹೊಲಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕೆಲಸ.

