

# *Consolidated E-Dossier*

## FREEDOM HEALTHY COOKING OILS



**Date: May 01<sup>st</sup> – 31<sup>st</sup>, 2026**

**Prepared by**



## COVERAGE INDEX

<b>Special Stories</b>			
<b>PRINT COVERAGES</b>			
S.No	Date	Publication	Headline
01	www.exchange4media.com		<a href="https://www.exchange4media.com/marketing-news/nutrition-brands-double-down-on-digital-as-conscious-consumption-reshapes-marketing-154303.html">https://www.exchange4media.com/marketing-news/nutrition-brands-double-down-on-digital-as-conscious-consumption-reshapes-marketing-154303.html</a>
02	www.pitchonnet.com		<a href="https://www.pitchonnet.com/pitch-feature/nutrition-brands-ramp-up-digital-as-conscious-consumption-reshapes-marketing-strategies-39854.html">https://www.pitchonnet.com/pitch-feature/nutrition-brands-ramp-up-digital-as-conscious-consumption-reshapes-marketing-strategies-39854.html</a>
03	www.socialsamosa.com		<a href="https://www.socialsamosa.com/experts-speak/what-drew-todays-marketing-leaders-to-profession-11875559">https://www.socialsamosa.com/experts-speak/what-drew-todays-marketing-leaders-to-profession-11875559</a>
<b>Article - A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes</b>			
<b>PRINT COVERAGES</b>			
04	12.05.2026	Metro India	Simple change in cooking oil supports better health
05	13.05.2026	Pragathi Express	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes
06	12.05.2026	Andhra Prabha	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes
07	12.05.2026	Vijayakranthi	Health with Rice Bran Oil
08	12.05.2026	Janam Sakshi	Healthy cooking oil
09	12.05.2026	Surya	Freedom Rice Bran Oil for health

10	13.05.2026	Aadab Hyderabad	Rice bran oil is healthy cooking oil
11	15.05.2026	Vision Andhra	Rice bran oil is healthy cooking oil
12	13.05.2026	Siasat Daily	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes
13	12.05.2026	Munsif Daily	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes
14	12.05.2026	Rahnuma-E-Deccan	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes
15	12.05.2026	Bharath Sarathi	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
16	14.05.2026	Vishwa Vaaridhi	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
17	14.05.2026	Suvarna Times of Karnataka	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
18	13.05.2026	Indu Sanje	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
19	12.05.2026	Sanje Samaya	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
20	12.05.2026	Sanje Prabha	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
21	19.05.2026	Eesanje	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
22	18.05.2026	Udayakala	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
23	12.05.2026	Dinasudar	A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health
<b>ONLINE COVERAGES</b>			
24	www.metroindia.net		<a href="https://www.metroindia.net/news/articlens/simple-change-in-cooking-oil-supports-better-health-39448">https://www.metroindia.net/news/articlens/simple-change-in-cooking-oil-supports-better-health-39448</a>

25	www.mediainfoline.com	<a href="https://www.mediainfoline.com/health/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes">https://www.mediainfoline.com/health/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes</a>
26	www.hospibuz.com	<a href="https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes-11841622">https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes-11841622</a>
27	www.fooddrinkinnovations.com	<a href="https://fooddrinkinnovations.com/news-pr/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://fooddrinkinnovations.com/news-pr/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>
28	www.pnnews.com	<a href="https://www.pnnews.com/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://www.pnnews.com/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>
29	www.hybiz.tv	<a href="https://hybiz.tv/rice-bran-oil-benefits-indian-health/">https://hybiz.tv/rice-bran-oil-benefits-indian-health/</a>
30	www.tripurastarnews.com	<a href="https://www.tripurastarnews.com/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://www.tripurastarnews.com/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>
31	www.businessnewsthisweek.com	<a href="https://businessnewsthisweek.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://businessnewsthisweek.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>
32	www.businessnewsforprofit.com	<a href="https://businessnewsforprofit.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://businessnewsforprofit.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>
33	www.marketingnewsonline.com	<a href="https://marketingnewsonline.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://marketingnewsonline.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>
34	www.nexgenconsultancy.net	<a href="https://nexgenconsultancy.net/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://nexgenconsultancy.net/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>
35	www.newslocalbiz.com	<a href="https://newslocalbiz.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes">https://newslocalbiz.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes</a>
36	www.fmlive.in	<a href="https://www.fmlive.in/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/">https://www.fmlive.in/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/</a>

37	<a href="http://www.instagram.com/tripurastarnews">www.instagram.com/tripurastarnews</a>		<a href="https://www.instagram.com/p/DYmf2RKGX YI/">https://www.instagram.com/p/DYmf2RKGX YI/</a>
<b>Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale</b>			
<b>PRINT COVERAGES</b>			
38	29.04.2026	Vijay Karnataka	A golden chapter in the history of Karnataka cuisine
39	01.05.2026	Sanjevani	Karunada Svaada abhiyan
40	01.05.2026	Suvarna Times of Karnataka	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
41	02.05.2026	Sanje Prabha	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
42	02.05.2026	Sanje Samaya	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
43	02.05.2026	Bharath Sarathi	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
44	02.05.2026	Vishwa Vaaridhi	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
45	02.05.2026	Indu Sanje	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
46	02.05.2026	Eesanje	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
47	02.05.2026	Udayakala	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
48	02.05.2026	Dinasudar	Freedom Oil partners with Karunada Svaada
<b>ONLINE COVERAGES</b>			
49	<a href="http://www.passionateinmarketing.com">www.passionateinmarketing.com</a>		<a href="https://www.passionateinmarketing.com/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/">https://www.passionateinmarketing.com/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/</a>
50	<a href="http://www.tripurastarnews.com">www.tripurastarnews.com</a>		<a href="https://www.tripurastarnews.com/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/">https://www.tripurastarnews.com/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/</a>

51	www.m.dailyhunt.in	<a href="https://m.dailyhunt.in/news/india/english/news+patrolling-epaper-newspatr/freedom+oil+partners+with+karunada+svaada+to+revive+karnatakas+culinary+tradition+at+scale-newsid-n710513416">https://m.dailyhunt.in/news/india/english/news+patrolling-epaper-newspatr/freedom+oil+partners+with+karunada+svaada+to+revive+karnatakas+culinary+tradition+at+scale-newsid-n710513416</a>
52	www.businessnewsthiseek.com	<a href="https://businessnewsthiseek.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/">https://businessnewsthiseek.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/</a>
53	www.stocksnews.com	<a href="https://stocksnews.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/">https://stocksnews.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/</a>
54	www.startupbusinessstories.com	<a href="https://startupbusinessstories.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/">https://startupbusinessstories.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/</a>
55	www.nationalbiznews.com	<a href="https://nationalbiznews.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale">https://nationalbiznews.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale</a>
56	www.businessnewsforprofit.com	<a href="https://businessnewsforprofit.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/">https://businessnewsforprofit.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/</a>

**Article - Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle**

**PRINT COVERAGES**

57	30.05.2026	The Hans India	Groundnut oil enhances mango pickles
58	29.05.2026	The Pioneer	Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle
59	30.05.2026	Nava Telangana	Freedom Oil is the best Choice for making Mango Pickle
60	29.05.2026	Andhra Prabha	Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

61	30.05.2026	Surya	Traditional flavor with groundnut oil
62	30.05.2026	Aadab Hyderabad	Freedom Groundnut oil for making mango pickle
63	30.05.2026	Munsif Daily	Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle
64	31.05.2026	Siasat Daily	Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle
<b>ONLINE COVERAGES</b>			
65	www.fooddrinkinnovations.com		<a href="https://fooddrinkinnovations.com/news-pr/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/">https://fooddrinkinnovations.com/news-pr/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/</a>
66	www.hospibuz.com		<a href="https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-11883916">https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-11883916</a>
67	www.hybiz.tv		<a href="https://hybiz.tv/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/">https://hybiz.tv/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/</a>
68	www.sakshi.com		<a href="https://www.sakshi.com/telugu-news/family/why-groundnut-oil-best-choice-making-mango-pickle-2800141">https://www.sakshi.com/telugu-news/family/why-groundnut-oil-best-choice-making-mango-pickle-2800141</a>
69	www.fmlive.com		<a href="https://www.fmlive.in/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/">https://www.fmlive.in/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/</a>
70	www.passionateinmarketing.com		<a href="https://www.passionateinmarketing.com/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya-mavina-uppinakayi-in-groundnut-oil-a-feast-of-flavours-and-nostalgia/">https://www.passionateinmarketing.com/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya-mavina-uppinakayi-in-groundnut-oil-a-feast-of-flavours-and-nostalgia/</a>
71	www.newsticktock.blogspot.com		<a href="https://newsticktock.blogspot.com/2026/05/why-groundnut-oil-is-best-choice-for.html">https://newsticktock.blogspot.com/2026/05/why-groundnut-oil-is-best-choice-for.html</a>
72	www.firstrapidreporter.wordpress.com		<a href="https://firstrapidreporter.wordpress.com/2026/05/28/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/">https://firstrapidreporter.wordpress.com/2026/05/28/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/</a>
73	www.gupteswar.com		<a href="https://gupteswar.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-">https://gupteswar.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-</a>

			preparation/
74	www.majestylifecoach.com		<a href="https://majestylifecoach.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/">https://majestylifecoach.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/</a>
75	www.meditationaffinity.com		<a href="https://meditationaffinity.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/">https://meditationaffinity.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/</a>
76	www.businessnewsforprofit.com		<a href="https://businessnewsforprofit.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/">https://businessnewsforprofit.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/</a>
77	www.businessnewsthisweek.com		<a href="https://businessnewsthisweek.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/">https://businessnewsthisweek.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/</a>
78	www.tripurastarnews.com		<a href="https://www.tripurastarnews.com/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya-mavina-uppinakayi-in-groundnut-oil-a-feast-of-flavours-and-nostalgia/">https://www.tripurastarnews.com/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya-mavina-uppinakayi-in-groundnut-oil-a-feast-of-flavours-and-nostalgia/</a> ww.majestylifecoach.com
79	www.facebook.com/tripurastarnews		<a href="https://www.facebook.com/100077674805366/posts/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya/1024903516775466/">https://www.facebook.com/100077674805366/posts/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya/1024903516775466/</a>
80	www.instagram.com/tripurastarnews		<a href="https://www.instagram.com/p/DY2fZuIGY0F/">https://www.instagram.com/p/DY2fZuIGY0F/</a>
81	www.h5tv.in		<a href="https://h5tv.in/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/">https://h5tv.in/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/</a>

**Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 successfully concludes with over 6,000 participants**

**PRINT COVERAGES**

82	25.05.2026	Bangalore Mirror	Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 successfully concludes with over 6,000 participants
----	------------	------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

83	26.05.2026	The New Indian Express	Half-marathon with over 6,000 participants concludes
84	26.05.2026	Udayavani	Freedom Bengaluru Half Marathon 6,500 participants
85	25.0.2026	Sanjevani	Freedom Bengaluru Half Marathon successfully
86	26.05.2026	Samyukata Karnataka	Freedom Bengaluru Half Marathon successfully
87	25.05.2026	Sanje Prabha	Freedom Bengaluru Half Marathon successfully
88	25.05.2026	Eesanje	Freedom Bengaluru Half Marathon successfully
89	26.05.2026	Bharath Sarathi	Freedom Bengaluru Half Marathon – 2026 successfully
90	25.05.2026	Sanje Samaya	Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 successfully concludes with ove 6,500 participants
91	25.05.2026	Indu Sanje	Freedom Bengaluru Half Marathon successfully
92	25.05.2026	Madhyam	Freedom Half Marathon
93	26.05.2026	Vishwa Vaaridhi	Freedom Half Marathon - 2026
94	25.05.2026	Dinasudar	Freedom Bengaluru Half Marathon 6,500 participants
<b>ONLINE COVERAGES</b>			
95	www.vijayavani.net		<a href="https://www.vijayavani.net/category/news/freedom-bangalore-half-marathon-a-success-with-over-6500-runners-participating">https://www.vijayavani.net/category/news/freedom-bangalore-half-marathon-a-success-with-over-6500-runners-participating</a>
96	www.kannadaprabha.in		<a href="https://www.kannadaprabha.in/sports-news/freedom-bangalore-half-marathon-2026-a-huge-success-with-over-6500-">https://www.kannadaprabha.in/sports-news/freedom-bangalore-half-marathon-2026-a-huge-success-with-over-6500-</a>

			runners/articleshow-febb3os
<b>Freedom Bengaluru Half Marathon T-shirt launch</b>			
<b>PRINT COVERAGES</b>			
97	24.05.2026	Vijay Karnataka	Freedom Half Marathon today
98	24.05.2026	Vishwa Vaaridhi	Freedom Half Marathon -2026 today
99	24.05.2026	Suvarna Times of Karnataka	Freedom Half Marathon today
100	24.05.2026	Samyukata Karnataka	Freedom Bengaluru Half Marathon today 6,000 participants
101	24.05.2026	Hosadigantha	Half Marathon today
102	24.05.2026	Bharath Sarathi	Freedom Half Marathon – 2026
103	24.05.2026	Udayakala	Freedom Bengaluru Half Marathon 2026
104	24.05.2026	Andhra Jyothi	Freedom Marathon T-shirt launch
<b>ONLINE COVERAGES</b>			
105	www.thehindu.com		<a href="https://www.thehindu.com/news/national/karnataka/half-marathon-in-bengaluru-on-may-24/article71015624.ece#">https://www.thehindu.com/news/national/karnataka/half-marathon-in-bengaluru-on-may-24/article71015624.ece#</a>
106	www.bhavanatv.com		<a href="https://bhavanatv.com/2026/5308/">https://bhavanatv.com/2026/5308/</a>
107	www.sancharisathya.in		<a href="https://sancharisathya.in/?p=6701">https://sancharisathya.in/?p=6701</a>
108	News 19 Kannada		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g7WQVXjU9gk&amp;authuser=0">https://www.youtube.com/watch?v=g7WQVXjU9gk&amp;authuser=0</a>
109	NEWZ TIMES		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sYTGXd9Q1RA">https://www.youtube.com/watch?v=sYTGXd9Q1RA</a>
110	Kanlish Media		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LUIX2Qonedo">https://www.youtube.com/watch?v=LUIX2Qonedo</a>

111	Jasson News	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mUP86c01aRQ">https://www.youtube.com/watch?v=mUP86c01aRQ</a>
112	Newsline Kannada	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e49h2SuxaIQ">https://www.youtube.com/watch?v=e49h2SuxaIQ</a>
113	Silicon City News	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mSPDC8e4064">https://www.youtube.com/watch?v=mSPDC8e4064</a>
114	Vistara Media	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mZTrx2dvB_c">https://www.youtube.com/watch?v=mZTrx2dvB_c</a>
115	Metro Express	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEzWuL0x9pE">https://www.youtube.com/watch?v=LEzWuL0x9pE</a>

Name of the Website: www.exchange4media.com

Elink: https://www.exchange4media.com/marketing-news/nutrition-brands-double-down-on-digital-as-conscious-consumption-reshapes-marketing-154303.html

**e4m** HOME ADVERTISING MARKETING PR & CORP COMM - MEDIA - PEOPLE MOVEMENT IPL 2026 MORE -

Home / Marketing News / Nutrition brands double down on digital as conscious consumption reshapes marketing

## Nutrition brands double down on digital as conscious consumption reshapes marketing

Digital has emerged as the primary growth engine, with brands prioritising performance-led campaigns to capture high-intent consumers actively seeking healthier alternatives

by **Sunidhi Vijay**  
Published: May 1, 2026 8:49 AM | 6 MIN READ

[Follow Us](#)

**Show Quick Read**  
AI-assisted summary, reviewed by our newsroom

As health consciousness deepens among Indian consumers, a new wave of nutrition-led food and beverage brands is scaling up rapidly, backed by sharper digital and social media strategies. From protein-rich snacks and low-sugar alternatives to clean-label packaged foods, the category is seeing accelerated demand across urban and emerging markets alike. For these brands, marketing is no longer just about product education, but about building trust, shaping habits and staying culturally relevant in an increasingly competitive landscape.

Echoing this shift, Chetan Pimpalkhute, Head Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils, said consumers are moving from taste-led to more conscious, health-driven choices. In response, the brand has shifted to benefit-led storytelling, positioning its oils within the consumer's health journey while simplifying concepts like cholesterol management and low oil usage.

"Our investments have increased, but more importantly, they have become more strategic and sharper. We are allocating a larger share towards digital and regional platforms, where we can effectively reach consumers with higher precision. Given that different oils cater to different consumer needs and geographies, our spends are also becoming more segmented and insight-led, rather than broad-based," he added.

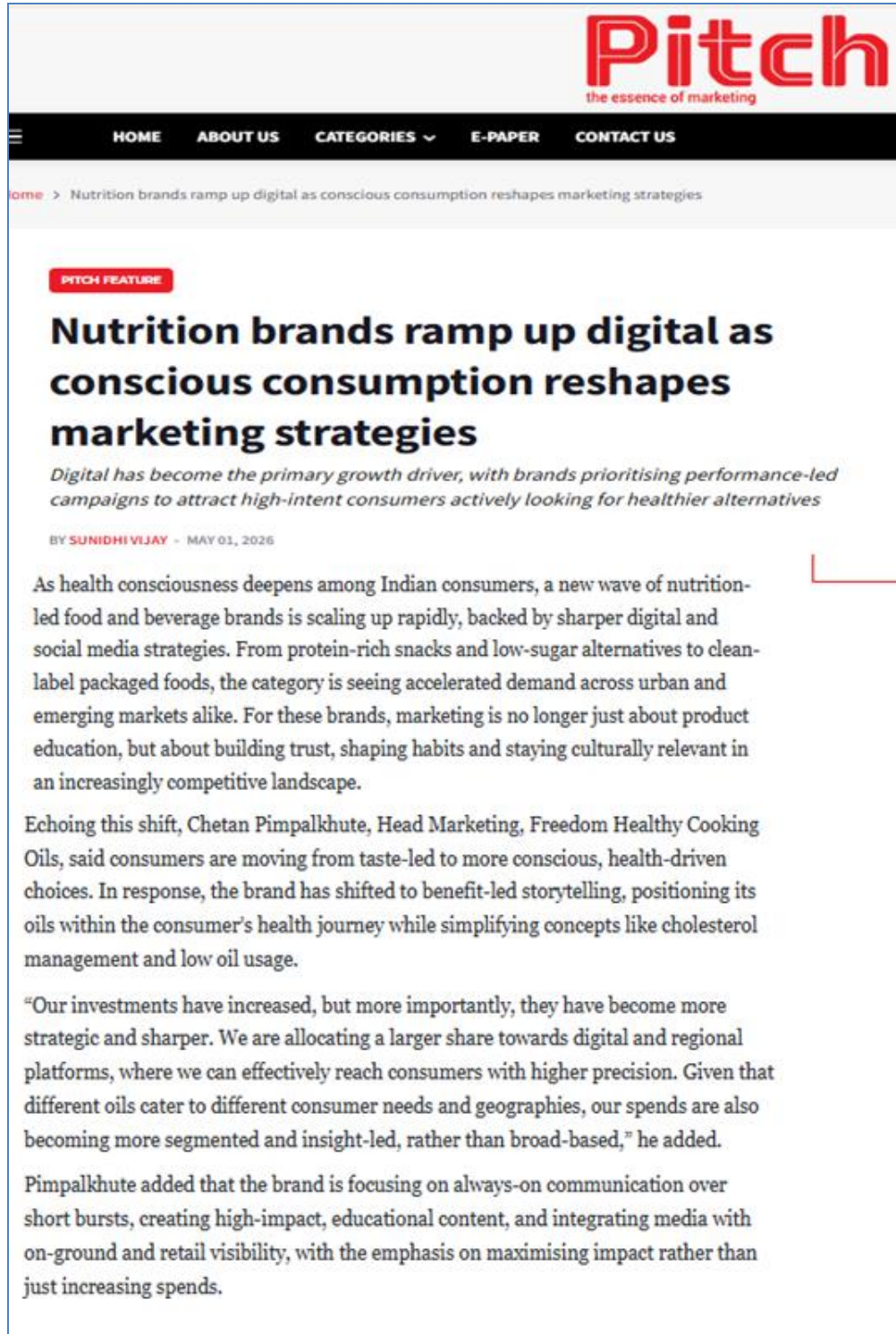
Pimpalkhute added that the brand is focusing on always-on communication over short bursts, creating high-impact, educational content, and integrating media with on-ground and retail visibility, with the emphasis on maximising impact rather than just increasing spends.

**LATEST**

- Two years after policy overhaul  
4 hours ago
- When creative performance g:  
4 hours ago
- From stories to Marketing Ne  
Advertising N

Name of the Website: [www.pitchonnet.com](http://www.pitchonnet.com)

Elink: <https://www.pitchonnet.com/pitch-feature/nutrition-brands-ramp-up-digital-as-conscious-consumption-reshapes-marketing-strategies-39854.html>



**Pitch**  
the essence of marketing

HOME ABOUT US CATEGORIES ▾ E-PAPER CONTACT US

Home > Nutrition brands ramp up digital as conscious consumption reshapes marketing strategies

**PITCH FEATURE**

## Nutrition brands ramp up digital as conscious consumption reshapes marketing strategies

*Digital has become the primary growth driver, with brands prioritising performance-led campaigns to attract high-intent consumers actively looking for healthier alternatives*

BY **SUNIDHI VIJAY** - MAY 01, 2026

As health consciousness deepens among Indian consumers, a new wave of nutrition-led food and beverage brands is scaling up rapidly, backed by sharper digital and social media strategies. From protein-rich snacks and low-sugar alternatives to clean-label packaged foods, the category is seeing accelerated demand across urban and emerging markets alike. For these brands, marketing is no longer just about product education, but about building trust, shaping habits and staying culturally relevant in an increasingly competitive landscape.

Echoing this shift, Chetan Pimpalkhute, Head Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils, said consumers are moving from taste-led to more conscious, health-driven choices. In response, the brand has shifted to benefit-led storytelling, positioning its oils within the consumer's health journey while simplifying concepts like cholesterol management and low oil usage.

"Our investments have increased, but more importantly, they have become more strategic and sharper. We are allocating a larger share towards digital and regional platforms, where we can effectively reach consumers with higher precision. Given that different oils cater to different consumer needs and geographies, our spends are also becoming more segmented and insight-led, rather than broad-based," he added.

Pimpalkhute added that the brand is focusing on always-on communication over short bursts, creating high-impact, educational content, and integrating media with on-ground and retail visibility, with the emphasis on maximising impact rather than just increasing spends.

Name of the Website: [www.socialsamosa.com](http://www.socialsamosa.com)

Elink: <https://www.socialsamosa.com/experts-speak/what-drew-todays-marketing-leaders-to-profession-11875559>



The screenshot shows a webpage from socialsamosa.com. At the top, there is a navigation bar with the site's logo and various menu items like 'LATEST EPISODES', 'CAMPAIGN EPISODES', 'INDUSTRY INSIGHTS', 'INTERVIEWS', 'THE PULSE', 'CASE STUDIES', and 'EVENTS'. Below the navigation, there are two tabs: 'Experts Speak' and 'Latest Stories'. The main article title is 'What drew today's marketing leaders to a profession that never stops changing'. A sub-headline reads: 'On World Marketing Day, marketers across industries reflect on what drew them to marketing, how the profession has evolved, and what it means to build brands in an AI-driven world.' The author is Sharmista Saha, with a bio that says '27 May 2024 11:33 IST'. There is a 'Follow Us' button and social media icons for Facebook, Instagram, LinkedIn, and YouTube. The main image shows a woman in a yellow shirt looking at a tablet, with various social media icons floating around her. Below the image is a quote: '"You can learn marketing in a week, but it takes a lifetime to master." Philip Kotler once wrote. "After fifty years of teaching marketing, I am still trying to master it. Do not be fooled by my title, Father of Modern Marketing." If I stop following the latest developments and ideas, my marketing knowledge will quickly lose value.' Below the quote is the name of the expert: Chetan Pimpalkhute, Head Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils. There is a photo of Chetan Pimpalkhute, a man with a mustache wearing a red shirt, sitting at a desk. Below the photo is his name: Chetan Pimpalkhute. The text of his interview begins: 'Marketing drew me in because of its ability to connect brands with people in a meaningful and lasting way. I was always fascinated by how communication can influence consumer choices, build trust and make a real impact on everyday lives. Over the years, the industry has evolved rapidly, with consumers becoming more aware, informed and value-conscious than ever before. Today, being a marketer is not just about creating campaigns or driving visibility, but about understanding changing consumer needs and building authentic connections through relevant and purposeful communication. In categories like healthy cooking oils, this responsibility becomes even more important as consumers actively seek healthier lifestyle choices for their families.'

Name of the Publication: Metro India

Date: 12.05.2026

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Simple change in cooking oil supports better health

## Simple change in cooking oil supports better health

METRO INDIA NEWS | HYDERABAD

In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health. Benefits of Rice Bran Oil in Indian Households include promoting good heart health, lowering bad cholesterol, being suited for daily cooking needs, providing good taste and heart health & neutral taste.

According to food technologist and nutritionist, Dr. Rohini Sharma, rice bran oil is a healthy oil with a balanced fatty profile with PUFA and MUFA in the ratio of 1:1, and very low saturated fatty acids. Riya Sharma, an IT professional said that for those with a busy work schedule, Freedom Rice Bran Oil has ingredients that are both healthy and convenient to use in everyday cooking. In this context, Free-



dom Rice Bran Oil which balances PUFA and MUFA composition and high smoke point make it suitable for daily cooking across Indian households.

According to P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President – Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil, Freedom Rice Bran Oil is rich in oryzanol content of more than 10000 ppm, along with natural antioxidants like tocopherols and tocotrienols. When combined with a balanced diet, regular physical activity, and adequate rest, such choices can contribute significantly to long term health and overall wellbeing.

Name of the Publication: Pragathi Express

Date: 13.05.2026

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

**A SIMPLE CHANGE IN COOKING OIL IS SUPPORTING BETTER HEALTH ACROSS INDIAN HOMES**



**10000+ ppm Oryzanol**  
Reduces bad cholesterol (LDL), maintains good cholesterol (HDL)

**10,000+ PPM Oryzanol**

In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health. Benefits of Rice Bran Oil in Indian Households: • It Promotes good heart health lowers bad cholesterol • Best suited for daily cooking needs of Indian Households providing good taste & good heart health / high smoking point & neutral taste • Priced to provide good heart health without pinching your pocket. As lifestyle related conditions such as heart disease and diabetes become more common, Indian consumers are becoming more mindful about the quality of fats in their diet. Nutrition experts today recommend choosing oils that provide a balanced combination of fats rather than eliminating them completely. Rice bran oil fits well into this preventive approach as it offers a balanced ratio of polyunsaturated fatty acids and monounsaturated fatty acids, known as PUFA and MUFA, along with low saturated fats. This balance supports heart health when used consistently as part of a regular diet. Another important aspect that makes rice bran oil relevant is the presence of natural antioxidants such as oryzanol, tocopherols, and tocotrienols. These compounds play a key role in helping manage cholesterol levels by reducing low density lipoprotein and maintaining high density lipoprotein. In the context of preventive health, such properties become important because they support long term wellbeing rather than offering short term benefits. Regular use of a nutritionally balanced oil can contribute to better health outcomes over time without requiring major changes in diet. When health is everyone's top concern, Rice Bran Oil seems to be the healthiest option available. According to Dr. Rohini Sharma, Ph. D. Food Science and Nutrition, Consultant Food Technologist, Consultant Nutritionist, and Life Coach speaking at International Conference on Rice Bran Oil (ICRBO)-2023, "Rice Bran Oil is a very healthy oil and more people should know the benefits of using the Rice Bran Oil. Rice Bran Oil has a balanced fatty profile with PUFA and MUFA in the ratio of 1:1, and very low saturated fatty acids. It is rich in nutraceuticals — Oryzanol, tocopherol, and tocotrienols which are natural Antioxidants. Gamma-Oryzanol present in Rice Bran Oil, it reduces Bad Cholesterol (LDL) and maintains Good Cholesterol (HDL). Furthermore, rice bran oil has a high smoke point, which means that it can be used for high-temperature cooking like in the Indian Households. Keeping these benefits in mind, we suggest people to use rice bran oil for daily cooking and make a healthier choice". Practicality is equally important when it comes to adopting healthier choices in Indian kitchens. Cooking methods in India often involve high temperature techniques such as frying, sautéing, and tempering. Rice bran oil has a high smoke point. It remains stable during the regular cooking processes in an average Indian kitchen, ensuring that its nutritional qualities are retained. Its neutral taste and light texture make it suitable for a wide variety of dishes, allowing families to continue their traditional cooking practices without compromise. According to Riya Sharma, an IT professional, "With a busy work schedule, I look for ingredients that are both healthy and convenient to use in everyday cooking. After switching to Freedom Rice Bran Oil, I found that it fits easily into my routine. It is light, does not feel heavy after cooking, and works well for different types of dishes. Most importantly, it does not alter the taste or flavour of food, which is very important for my family. Knowing that it is suitable for Indian cooking methods and supports better health gives me confidence that I am making the right choice without compromising on taste." In this context, Freedom Rice Bran Oil plays an important role by offering a product that aligns with both health needs and everyday usability. With a high oryzanol content of more than 10000 ppm along with natural antioxidants like tocopherols and tocotrienols, it supports cholesterol management and overall wellbeing. Its balanced PUFA and MUFA composition and high smoke point make it suitable for daily cooking across Indian households, making it easier for families to take a preventive approach to health without changing their food habits. According to Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President - Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil, "There is a clear shift towards preventive health, where people are becoming more conscious about everyday food choices. Cooking oil is a key part of this shift because it is used across all meals. Freedom Rice Bran Oil is rich in oryzanol content of more than 10000 ppm, along with natural antioxidants like tocopherols and tocotrienols. When combined with a balanced diet, regular physical activity, and adequate rest, such choices can contribute significantly to long term health and overall wellbeing. Moreover, Rice Bran Oil is of Indian origin, so its supply is not disturbed by global developments. Over the past few months, the price of Rice Bran Oil is at par with other regular oils making it ideal healthy choice for Indian households." So, switch to Rice Bran Oil — For Good Taste &

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 12.05.2026

Page No: 10

Edition: Hyderabad

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

## వంట నూనెలో ఒక చిన్న మార్పు మెరుగైన ఆరోగ్యానికి తోడ్పాటు

హైదరాబాద్, మే 11 (ఆంధ్రప్రభ) : భారతదేశంలో ఆరోగ్యం గురించిన ఆలోచన క్రమంగా చికిత్స నుండి నివారణ వైపు మారుతోంది. చాలా సంవత్సరాలుగా, ప్రజలు ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తిన తర్వాత వాటి చికిత్స గురించి ఆలోచించేవారు, కానీ ఈ రోజుల్లో దీరకాలిక ఆరోగ్యం అనేది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుందనే సంగతి గుర్తిస్తున్నారు. ఆ దిశగా అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు.. ఈ మార్పులో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది రోజువారీ జీవితంలో అత్యంత స్థిరమైన అంశాలలో ఒకటి. ఈ సందర్భంగా ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రీషన్ లో పిహెచ్.డి., కన్సల్టెంట్ ఫుడ్ టెక్నాలజిస్ట్, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రీషనిస్ట్ అండ్ లైఫ్ కోచ్ అయిన డా. రోహిణి శర్మ, ఇంటర్నేషనల్ కాన్సల్టెన్స్ ఆన్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ (ఐసీఆర్బీఓ)-2023లో మాట్లాడుతూ... రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన నూనె అన్నారు. ఈ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడకం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఎక్కువ మంది తెలుసుకోవాలన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లో 1:1 నిష్పత్తిలో పీయూఎఫ్ఎ అండ్ ఎంయూఎఫ్ఎలతో సమతుల్యమైన కొవ్వుల ప్రొఫైల్ ఉంటుందన్నారు. సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయన్నారు. ఇది సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు అయిన ఒరైజినాల్, టోకోఫెరోల్, టోకోట్రీనోల్ వంటి న్యూట్రాస్యూటికల్స్ తో సమృద్ధిగా ఉంటుందన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లో ఉండే గామా-ఒరైజినాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్)ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డిఎల్)ను నియంత్రిస్తుందన్నారు.

Name of the Publication: Vijayakranthi

Date: 12.05.2026

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Health with Rice Bran Oil

## రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తో ఆరోగ్యం

### • సమతుల్యంగా కొవ్వులు

హైదరాబాద్, మే 11 (విజయకాంతి): గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి జీవన శైలి సంబంధిత పరిస్థితులు సర్వసాధారణం అవుతున్నందున, భారతీయ వినయోగదారులు తమ ఆహారంలోని కొవ్వుల నాణ్యత గురించి మరింత శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఈ విధానానికి చక్కగా సరిపోతుంది. ఎందుకంటే ఇది తక్కువ సంతృప్త కొవ్వులతో పాటు, పాలీఅన్యాయరేటిడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మోనోఅన్యాయరేటిడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ను సమతుల్య నిష్పత్తిలో అందిస్తుంది. దీనిని సాధారణ ఆహారంలో భాగంగా క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించినప్పుడు, ఈ సమతుల్య గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. ఇది మంచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది, చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. భారతీయ గృహాల రోజువారీ వంట అవసరాలకు ఉత్తమంగా సరిపోతుంది. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్ లో పిహెచ్డి, కన్నలైట్ ఫుడ్ టెక్నాలజిస్ట్, కన్నలైట్ న్యూట్రిషన్ షిప్, లైఫ్ కోచ్ డాక్టర్ రోహిణి శర్మ, ఇంటర్నేషనల్ కాన్సర్సెన్స్ ఆన్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్-2023లో మాట్లాడుతూ.. రైస్ బ్రాన్

ఆయిల్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన నూనె. ఈ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడకం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఎక్కువ మంది తెలుసుకోవాలి అన్నారు. ఐటీ నిపుణురాలైన రియా శర్మ మాట్లాడుతూ.. ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తేలికగా ఉంటుంది, వండిన తర్వాత బరువుగా అనిపించదు, వివిధ రకాల వంటకాలకు బాగా సరిపోతుంది అని చెప్పారు. ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖరరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు తమ రోజువారీ ఆహార ఎంపికల పట్ల మరింత అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 10000 పీపీఎం కంటే ఎక్కువ ఒరైజినాల్తో పాటు, టోకోఫెరోల్స్, టోకోస్ట్రెనోల్స్ వంటి సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయని చెప్పారు. గత కొన్ని నెలలుగా, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ధర ఇతర సాధారణ నూనెలతో సమానంగా ఉంది, ఇది భారతీయ గృహాలకు అదర్శవంతమైన ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా నిలుస్తోంది అని సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చంద్రశేఖరరెడ్డి అన్నారు.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 12.05.2026

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Healthy cooking oil

# ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనె

**ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్ర శేఖర రెడ్డి**

ఖైరతాబాద్, మే 11 (జనం సాక్షి) : రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన నూనె అని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, సేల్స్, మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్ర శేఖర రెడ్డి సోమవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్ లో పిహెచ్.డి. కన్సల్టెంట్ ఫుడ్ టెక్నాలజిస్ట్, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రిషనిస్ట్, లైఫ్ కోచ్ అయిన డాక్టర్ రోహిణి శర్మతో కలిసి ఆయన మాట్లాడుతూ ఇంటర్నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ ఆన్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్-2023లో ఆమె మాట్లాడుతూ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడకం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఎక్కువ మంది తెలుసుకోవాలని అన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 1:1 నిష్పత్తిలో పూఫా, ముఫా లతో సమతుల్యమైన కొవ్వుల ప్రొఫైల్ ఉంటుందన్నారు. సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు

చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తెలిపారు. ఇది సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు అయిన ఒరైజినాల్, టోకోఫెరోల్, టోకోట్రినోల్స్ వంటి న్యూట్రా న్యూటికల్స్ తో సమృద్ధిగా ఉంటుందని తెలిపారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఉండే గామా-ఒరైజినాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్) ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డిఎల్) ను నియంత్రిస్తుందన్నారు. అంతేకాకుండా, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ కు అధిక సోమ్ క్ పాయింట్ ఉంటుందని, అంటే దీనిని భారతీయ గృహాలలో వలె అధిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద వంట చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రయజ్ఞలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ప్రజలు రోజువారీ వంట కోసం రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ను ఉపయోగించి ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక చేసుకోవాలని మేము సూచిస్తున్నామని అన్నారు.

Name of the Publication: Surya


Date: 12.05.2026

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil for health

**ఆరోగ్యానికి ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్**



జైరతాబాద్ మేజర్ సూన్ : భారతీయ కుటుంబాలు ఇప్పుడు ఆరోగ్యం విషయంలో చికిత్స కంటే నివారణ వైపు ఎక్కువగా దృష్టి సారించుతున్నాయి. రోజువారీ ఆహారపు అంబాల్లలో చిన్న మార్పుల ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చనే అవగాహన పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా వంట సూనెల ఎంపికలో ప్రజలు మరింత జాగ్రత్త వహిస్తున్నారు. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి జీవనశైలి వ్యాధులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, సమతుల్య కొవ్వులు కలిగిన రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వినియోగం భారతీయ గృహాల్లో క్రమంగా పెరుగుతోంది.

పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో పుషా , ముఫా వంటి ఆరోగ్యకర కొవ్వులు సమతుల్య నిష్పత్తిలో ఉండటంతో పాటు సంక్లిష్ట కొవ్వులు తక్కువగా ఉంటాయి. ఒరైజనాల్, డోకోసెరాల్స్, డోకోట్రైసోల్స్ వంటి సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అధిక సోక్ పాయింట్ ఉండటంతో భారతీయ వంటశైలిలో ఉపయోగించే వేయింపు, తాలింపు వంటి అధిక ఉష్ణోగ్రత వంటలకు కూడా ఇది అనుకూలంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్లో పీహెచ్డీ చేసిన డాక్టర్ రోహిణి శర్మ మాట్లాడుతూ, “రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 1:1 నిష్పత్తిలో పుషా , ముఫా లు ఉండటం వల్ల ఇది అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన సూనెగా నిలుస్తోంది. గామా ఒరైజనాల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ను నిలుపుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. భారతీయ వంట పద్ధతులకు ఇది పూర్తిగా అనుకూలం” అని తెలిపారు. ఐటీ ఉద్యోగి రియా శర్మ మాట్లాడుతూ, “ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడటం వల్ల ఆహారం తేలికగా అనిపిస్తోందని, రుచి మారకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తోందని” చెప్పారు. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్ర శేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, “ప్రజలు ఇప్పుడు ఆరోగ్యంపై ఎక్కువ క్రద్ధ చూపుతున్నారు. 10000 కి.గీ.ల కంటే ఎక్కువ ఒరైజనాల్తో పాటు సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటమే కాకుండా భారతీయ కుటుంబాలకు అందుబాటు ధరలో లభిస్తోంది” అన్నారు. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన వంట సూనె వినియోగం ద్వారా మెరుగైన జీవనశైలిని సాధించవచ్చని ఆయన సూచించారు

Name of the Publication: Aadab Hyderabad

Date: 13.05.2026

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Rice bran oil is healthy cooking oil

## ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనె రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్

హైదరాబాద్, మే 12 (ఆదాబ్ హైదరాబాద్) : రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన నూనె అని ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, సేల్స్, మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్ర శేఖర రెడ్డి మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్ లో పిహెచ్.డి. కన్సల్టెంట్ ఫుడ్ టెక్నాలజిస్ట్, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రిషనిస్ట్, లైఫ్ కోచ్ అయిన డాక్టర్ రోహిణి శర్మతో కలిసి ఆయన మాట్లాడుతూ ఇంటర్నెషనల్ కాన్ఫరెన్స్ ఆన్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్-2023లో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడకం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఎక్కువ మంది తెలుసుకోవాలని అన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 1:1 నిష్పత్తిలో పూఫా, ముఫా లతో సమతుల్యమైన కొవ్వుల ప్రొఫైల్ ఉంటుందన్నారు. ఇది సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు అయిన ఒరైజినాల్, టోకోఫెరోల్, టోకోట్రినోల్స్ వంటి న్యూట్రాస్యూటికల్స్ తో సమృద్ధిగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఇందులో ఉండే గామా-ఒరైజినాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్)ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డిఎల్) ను నియంత్రిస్తుందని అన్నారు.

Name of the Publication: Vision Andhra

Date: 15.05.2026

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Rice bran oil is healthy cooking oil

## రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్

### ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనె

-ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, సేల్స్, మార్కెటింగ్  
సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్ర శేఖర రెడ్డి

హైదరాబాద్, మే 13 (విజన్ ఆంధ్ర) : రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన నూనె అని ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, సేల్స్, మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్ర శేఖర రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్లో పిహెచ్.డి. కన్సల్టెంట్ ఫుడ్ టెక్నాలజీస్ట్, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రిషనిస్ట్, డ్రాఫ్ట్ కోచ్ అయిన డాక్టర్ రోహిణి శర్మతో కలిసి ఆయన మాట్లాడుతూ ఇంటర్నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ ఆన్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్-2023లో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడకం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఎక్కువ మంది తెలుసుకోవాలని అన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 1:1 నిష్పత్తిలో పూఫా, ముఫా లతో సమతుల్యమైన కొవ్వుల ప్రొఫైల్ ఉంటుందన్నారు. ఇది సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు అయిన ఒరైజినాల్, టోకోఫెరోల్, టోకోట్రీనోల్స్ వంటి న్యూట్రాస్యూటికల్స్ తో సమృద్ధిగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఇందులో ఉండే గామా-ఒరైజినాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్(ఎల్డీఎల్)ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్(హెచ్డిఎల్) ను నియంత్రిస్తుందని అన్నారు.

Name of the Publication: Siasat Daily

Date: 13.05.2026

Page No: 09

Edition: Hyderabad

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

**تیل میں سادہ تبدیلی گھروں میں بہتر صحت کی حمایت کر رہی ہے**

حیدرآباد۔ 12۔ مئی: (پریس نوٹ): باقاعدگی سے استعمال ہونے والے تمام اجزاء میں، خوردنی تیل ایک اہم مقام رکھتا ہے اور اب اسے مجموعی صحت پر اس کے اثرات کے لیے زیادہ قریب سے دیکھا جا رہا ہے۔ جیسا کہ طرز زندگی سے متعلق حالات جیسے دل کی بیماری اور ذیابیطس زیادہ عام ہو رہے ہیں، ہندوستانی صارفین اپنی خوراک میں چکنائی کے معیار کے بارے میں زیادہ توجہ دے رہے ہیں۔ غذائیت کے ماہرین آج ایسے تیلوں کا انتخاب کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جو چربی کو مکمل طور پر ختم کرنے کے بجائے ان کا متوازن امتزاج فراہم کرتے ہیں۔ چاول کی چوکر کا تیل اس احتیاطی نقطہ نظر میں اچھی طرح فٹ بیٹھتا ہے۔ غذائیت کے لحاظ سے متوازن تیل کا باقاعدہ استعمال خوراک میں بڑی تبدیلیوں کی ضرورت کے بغیر وقت کے ساتھ ساتھ صحت کے بہتر نتائج دے سکتا ہے۔ جب صحت ہر کسی کی اولین فکر ہوتی ہے تو رائس بران آئیل سب سے زیادہ صحت بخش آپشن لگتا ہے۔ ڈاکٹر روبینی شرما، پی ایچ ڈی فوڈ سائنس اینڈ نیوٹریشن، کنسلٹنٹ فوڈ ٹیکنالوجسٹ، کنسلٹنٹ یوٹریشنسٹ اور لائف کوچ نے رائس بران آئیل پر بین الاقوامی کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ رائس بران آئیل کے استعمال سے لوگوں کو صحت مند فائدہ معلوم ہونے چاہئے۔



Name of the Publication: Munsif Daily

Date: 12.05.2026

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

## تیل میں سادہ تبدیلی گھروں میں بہتر صحت کی حمایت کر رہی ہے



لیچہ پروٹین کو کم کر کے اور ہائی ڈینسٹی لیچہ پروٹین کو برقرار رکھنے کے ذریعے کولیسٹرول کی سطح کو منظم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ احتیاطی صحت کے تناظر میں ایسی خصوصیات اہم ہوجاتی ہیں کیونکہ یہ قلیل مدتی فوائد کی پیشکش کرنے کے بجائے طویل مدتی صحت کی حمایت کرتی ہیں۔ غذائیت کے لحاظ سے متوازن تیل کا باقاعدہ استعمال خوراک میں بڑی تبدیلیوں کی ضرورت کے بغیر وقت کے ساتھ ساتھ صحت کے بہتر نتائج میں حصہ ڈال سکتا ہے۔ جب صحت ہر کسی کی اولین فکر ہوتی ہے، تو راس بران آئل سب سے زیادہ صحت بخش آپشن لگتا ہے۔ ڈاکٹر روہنی شرما، پی ایچ ڈی فوڈ سائنس اینڈ نیوٹریشن، کنسلٹنٹ فوڈ ٹیکنالوجسٹ، کنسلٹنٹ نیوٹریشنسٹ، اور لائف کوچ نے راس بران آئل پر بین الاقوامی کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ راس بران آئل کے استعمال سے لوگوں کو صحت مند فوائد معلوم ہونے چاہئے۔

حیدرآباد۔ 11 مئی پریس نوٹ (ہندوستان میں، صحت کا خیال آہستہ آہستہ علاج سے روک تھام کی طرف منتقل ہو رہا ہے۔ کئی سالوں تک لوگوں نے صحت سے متعلق غدشات ظاہر ہونے کے بعد ان کو سنبالنے پر توجہ مرکوز کی، لیکن آج یہ شعور بڑھ رہا ہے کہ طویل مدتی صحت کا انحصار روزمرہ کی عادات پر ہے۔ خوراک اس تبدیلی میں مرکزی کردار ادا کرتی ہے کیونکہ یہ روزمرہ کی زندگی کے سب سے زیادہ مستقل پہلوؤں میں سے ایک ہے۔ ہندوستانی گھرانوں میں کھانا پکانا صرف غذائیت کے بارے میں نہیں ہے بلکہ دیکھ بھال اور روایت کے بارے میں بھی ہے۔ باقاعدگی سے استعمال ہونے والے تمام اجزاء میں، کھانا پکانے کا تیل ایک اہم مقام رکھتا ہے اور اب اسے مجموعی صحت پر اس کے اثرات کیلئے زیادہ قریب سے دیکھا جا رہا ہے۔ جیسا کہ طرز زندگی سے متعلق حالات جیسے دل کی بیماری اور ڈیپریسز زیادہ عام ہو رہے ہیں، ہندوستانی صارفین اپنی خوراک میں چکنائی کے معیار کے بارے میں زیادہ ذہن نشین ہو رہے ہیں۔ غذائیت کے ماہرین آج ایسے تیلوں کا انتخاب کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جو چربی کو مکمل طور پر ختم کرنے کے بجائے ان کا متوازن امتزاج فراہم کرتے ہیں۔ چاول کی چوکر کا تیل اس احتیاطی نقطہ نظر میں اچھی طرح فٹ بیٹتا ہے کیونکہ یہ کم چکنائیوں کے ساتھ پولی ان سچے ریٹینوئٹ ایسڈز اور مولو ان سچے ریٹینوئٹ ایسڈز، جنہیں PUFA اور MUFA کہا جاتا ہے، کا متوازن تناسب پیش کرتا ہے۔ یہ توازن دل کی صحت کو سہارا دیتا ہے جب اسے مستقل غذا کے حصے کے طور پر استعمال کیا جائے۔ ایک اور اہم پہلو جو چاول کی چوکر کے تیل کو متعلقہ بناتا ہے وہ قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس جیسے اوریزانول، ٹوکوفرول اور ٹوکوترینول کی موجودگی ہے۔ یہ مرکبات کم کثافت

Name of the Publication: Rahnuma-E-Deccan

Date: 12.05.2026

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

کھانا پکانے کے تیل میں ایک سادہ تبدیلی ہندوستانی گھروں میں بہتر صحت کی حمایت کر رہی ہے۔

حیدرآباد 11 مئی (پریس نوٹ) ہندوستان میں، صحت کا خیال آہستہ آہستہ علاج سے روک

تھام کی طرف منتقل ہو رہا ہے۔ کئی سالوں تک، لوگوں نے صحت سے متعلق خدشات ظاہر ہونے کے بعد ان کو سنبھالنے پر توجہ مرکوز کی، لیکن آج یہ شعور بڑھ رہا ہے کہ طویل مدتی صحت کا انحصار روزمرہ کی عادات پر

ہے۔ خوراک اس تبدیلی میں مرکزی کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ یہ روزمرہ کی زندگی کے سب سے زیادہ مستقل پہلوؤں میں سے ایک ہے۔ ہندوستانی گھرانوں میں کھانا پکانا صرف غذائیت کے بارے میں نہیں ہے بلکہ دیکھ بھال اور روایت کے بارے میں بھی ہے۔ باقاعدگی سے استعمال ہونے والے تمام اجزاء میں، کھانا پکانے کا تیل ایک اہم مقام رکھتا ہے، اور اب اسے مجموعی صحت پر اس کے اثرات کے لیے زیادہ قریب سے دیکھا جا رہا ہے۔ جیسا کہ طرز زندگی سے متعلق حالات جیسے دل کی بیماری اور ذیابیطس زیادہ عام ہو رہے ہیں، ہندوستانی صارفین اپنی خوراک میں چکنائی کے معیار کے بارے میں زیادہ ذہن نشین ہو رہے ہیں۔ غذائیت کے ماہرین آج ایسے تیلوں کا انتخاب کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جو چربی کو مکمل طور پر ختم کرنے کے بجائے ان کا متوازن استخراج فراہم کرتے ہیں۔ چاول کی چوکر کا تیل اس احتیاطی نقطہ نظر میں اچھی طرح فٹ بیٹتا ہے کیونکہ یہ کم سنترپت چکنائیوں کے ساتھ پوٹی ان سچے ریٹیفائیڈ اور مونو ان سچے ریٹیفائیڈ ایسڈز، جنہیں MUFA اور PUFA کہا جاتا ہے، کا متوازن تناسب پیش کرتا ہے۔ یہ توازن دل کی صحت کو سہارا دیتا ہے جب اسے مستقل غذا کے حصے کے طور پر استعمال کیا جائے۔



Freedom Rahnuma Oil  
10000+ ppm  
Oryzanol  
Reduces bad cholesterol (LDL), maintains good cholesterol (HDL)

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 12.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು

ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಇದೀಗ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ.

ಹಿಂದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಂದ ಬಳಿಕವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು, ಈಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ



ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಹಾಗೂ ಮೊನೊ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಸಂಯೋಜನೆ ಇದ್ದು, ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಮೋಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಫೈ ತಳಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಟಸ್ಥ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 14.05.2026

Page No: 04

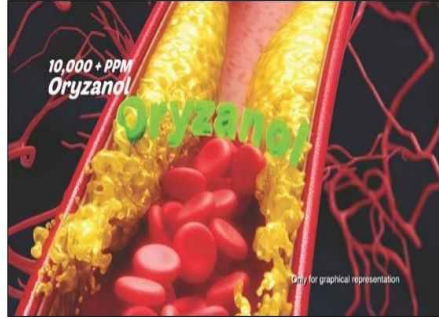
Edition: Bengaluru

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ರೈಸ್‌ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ

### ■ ವಿಶ್ವವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು

ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಅದುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಇದೀಗ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಂದ ಬಳಿಕವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು, ಈಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೇವನಶೈಲಿಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ



ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ

ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಬೇವನಶೈಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಹಾಗೂ ಮೊನೊ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಸಂಯೋಜನೆ ಇದ್ದು, ಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಲಿಂ ಪಾಯಿಂಟ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಶೈ ತಳಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಟ್ಟೆ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Suvarna Times of Karnataka

Date: 14.05.2026

Page No: 07

Edition: Bengaluru

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಇಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕ್ಷೇಮವು ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜನರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಇದು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳ ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕೋರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

2023ರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ ಅವರು, "ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಿಗಕಾಂ ಮತ್ತು ಒಗಕಾಂ 1:1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಫ್ಯಾಟಿ ಪೊಷ್ಠೆಲ್ ಹೊಂದಿದೆ. ಜನರು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, "ಇಂದು ಜನರು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓರಿಜಾನೋಲ್ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Name of the Publication: Indu Sanje

Date: 13.05.2026

Page No: 05

Edition: Bengaluru

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕ್ಷೇಮವು ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜನರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಇದು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳ ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕೋರ್ಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

2023ರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ ಅವರು, “ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ PUFA ಮತ್ತು MUFA 1:1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಫ್ಯಾಟಿ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಹೊಂದಿದೆ. ಜನರು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಫೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, “ಇಂದು ಜನರು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಫೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓರಿಜಾನೋಲ್ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ” ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Name of the Publication: Sanje Samaya

Date: 12.05.2026

Page No: 05

Edition: Bengaluru

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

# ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ: ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಸಂಜೆ ಸಮಯ ಸುದ್ದಿ (ಮೇ 12) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಖಕರವಾದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಇಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕ್ಷೇಮವು ದೈನಂದಿನ ಆಧ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜನರು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳ ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದರಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕ್ವೀಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚೇತನ ಹೊರೆಯಾಗದಂತೆ ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು



ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಫ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಇಂದು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವ ಬದಲು, ಸಮತೋಲಿತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಅಯ್ಯ ಮಾಡಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪಾಲಿ ಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಮೊನೊ ಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಆಸಿಡ್ ಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಓಂಜಾನೋಲ್ ಟೆರಾಹೀನೋಲ್ ಮತ್ತು ಟೆರಾಹೀನೋಲೈನ್‌ನಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂಶ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು. ಈ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ

ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಟ್ಟೆ ರುಚಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಪಾರದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ವಾದ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಐಟಿ ಪ್ರತಿಪರಿಯಾದ ರಿಯಾ ಶರ್ಮಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಇದು ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಇದು ಹಗಲಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಅಪಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನಗಿದೆ." ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 10000 ppm ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಓಂಜಾನೋಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪ್ರದರ್ಶನದ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಮಾಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಓಂಜಾನೋಲಿನಿಂದ ತೀ. ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, "ಇಂದು ಜನರು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಓಂಜಾನೋಲ್ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂಶ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ಇದರ ಬೆಲೆಯು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಷ್ಟೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 12.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ರೈಸ್‌ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಧಾರವೀಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಅದುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅದುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ



ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಇದೀಗ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಬಂದ ಬಳಿಕವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಹು. ಈಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆವನಕ್ಕೆಲಿಯುತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಹಾರದ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಅದುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಬೆವನಕ್ಕೆಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿ ಅನಿಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಹಾಗೂ ಮೊನೋ ಅನಿಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಅಸಿಡ್‌ಗಳ ಸಮಕೋಲಿಕ ಸಂಯೋಜನೆ ಇದ್ದು, ಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಧಾರವೀಯ ಅದುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕ್ವೀಸ್ ಪಾಂಚಿಂಗ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಫೈ ತಳಸುವುದು ಕೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅದುಗೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಟಸ್ಥ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಹಾರದ ಸ್ವಾಧೀನಿಕ ರುಚಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Eesanje

Date: 19.05.2026

Page No: 06

Edition: Bangalore

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ



ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೇ 17: ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೂ ಮಹತ್ವ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯು ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿ ಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಮೊನೊ ಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿವೆ, ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಓರಿಜಾನೋಲ್, ಟೊಕೋಫೆರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟೊಕೋಟ್ರಿಯೆನಾಲ್ ನಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪೋಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಶೈಲಿಯ ಹುರಿಯುವ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮತೋಲಿತ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಓರಿಜಾನೋಲ್ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಪನಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

Name of the Publication: Udayakala

Date: 18.05.2026

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ: ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಉದಯಕಾಲ ನ್ಯೂಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಇಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕ್ಷೇಮವು ದೈನಂದಿನ ಆಭಾಸಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಫ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಇಂದು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವ ಬದಲು, ಸಮತೋಲಿತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪಾಲಿ ಆನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಮೊನೊ

ಆನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಆಸಿಡ್ ಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಓರಿಜಾನೋಲ್ ಟೆರಾಹೈಡ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟೆರಾಹೈಡ್ರೋನಾಲ್ಗಳಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿ ಡೆಂಟಿಫಿಕ್ಯು. ಈ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

2023ರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ನ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ ಅವರು, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ PUFA ಮತ್ತು MUFA 1:1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಫ್ಯಾಟ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಯಾಮಾ-ಓರಿಜಾನೋಲ್ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 12.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health

## ஆரோக்கியம் தரும் அரிசித் தவிடு எண்ணெய்

பெங்களூர், மே 12- இந்தியாவில் ஆரோக்கியம் குறித்த கருத்து, சிகிச்சையிலிருந்து தடுப்பை நோக்கி மெதுவாக மாறி வருகிறது. பல ஆண்டுகளாக, மக்கள் நோய் வந்த பிறகுதான் சிகிச்சையைப் பற்றி சிந்தித்து வந்தனர், ஆனால் இன்று நீண்டகால நல்வாழ்வு அன்றாடப் பழக்கவழக்கங்களைச் சார்ந்தது என்ற விழிப்புணர்வு அதிகரித்து வருகிறது. இந்த மாற்றத்தில் உணவு ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இந்திய வீடுகளில் சமையல் என்பது ஊட்டச்சத்து பற்றியது மட்டுமல்ல, அது அன்பு மற்றும் பாரம்பரியத்தின் ஒரு பகுதியாகும். அன்றாடம் பொருட்களில் சமையல் எண்ணெய் ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளது, மேலும் மக்கள் இப்போது ஆரோக்கியத்தில் அதன் தாக்கத்திற்கு அதிக கவனம்

செலுத்துகின்றனர். இந்திய வீடுகளில் அரிசித் தவிடு எண்ணெயின் நன்மைகள் இது நல்ல இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்கிறது. இது இந்திய வீடுகளின் அன்றாட சமையல் தேவைகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது. இது சுவையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பது மட்டுமல்லாமல், அதிக புகைப்புள்ளியையும் நடுநிலையான சுவையையும் கொண்டுள்ளது. இது உங்கள் பண்பைக்குச் சமையாக இல்லாத மலிவு விலையில் கிடைக்கிறது, மேலும் நல்ல இதய ஆரோக்கியத்தையும் வழங்குகிறது. இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற வாழ்க்கை முறை நோய்கள் அதிகரித்து வருவதால், இந்திய நுகர்வோர் தங்கள் உணவில் உள்ள கொழுப்பு அல்லது கொழுப்பின் தரம் குறித்து அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்கள்.

Name of the Website: [www.metroindia.net](http://www.metroindia.net)

Elink: <https://www.metroindia.net/news/articlenews/simple-change-in-cooking-oil-supports-better-health-39448>



The screenshot shows the Metro India News website interface. At the top, the logo 'METRO INDIA Empowering Minds' is displayed. Below it, a navigation menu includes 'Home', 'News', 'Hyderabad', 'Ap/Telangana', 'Market/Money', 'World', 'Sports/Education', 'Info', and 'C'. A blue banner for 'BREAKING NEWS' features the headline 'CM demands transparent probe into NEET exam paper leak'. The article's breadcrumb trail is 'Home > Hyderabad > Simple change in cooking oil supports better health'. The main article title is 'Simple change in cooking oil supports better health', dated '12-05-2026 12:00:00 AM'. The image shows a glass pitcher pouring oil into a pan, with a red anatomical diagram of a liver overlaid on a person's back. The text discusses the benefits of Rice Bran Oil for heart health and its suitability for daily cooking. A sidebar on the right lists 'Latest News' with thumbnails for 'Bhagava', '79th Can', and 'Musical 1', all dated '15-05-2026'.

**METRO INDIA**  
*Empowering Minds*


Home News **Hyderabad** Ap/Telangana Market/Money World Sports/Education Info C

**BREAKING NEWS** CM demands transparent probe into NEET exam paper leak

Home > Hyderabad > Simple change in cooking oil supports better health

## Simple change in cooking oil supports better health

12-05-2026 12:00:00 AM



**Metro India News | Hyderabad**

In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health. Benefits of Rice Bran Oil in Indian Households include promoting good heart health, lowering bad cholesterol, being suited for daily cooking needs, providing good taste and heart health & neutral taste.

According to food technologist and nutritionist, Dr. Rohini Sharma, rice bran oil is a healthy oil with a balanced fatty profile with PUFA and MUFA in the ratio of 1:1, and very low saturated fatty acids. Riya Sharma, an IT professional said that for those with a busy work schedule, Freedom Rice Bran Oil has ingredients that are both healthy and convenient to use in everyday cooking. In this context, Freedom Rice Bran Oil which balances PUFA and MUFA composition and high smoke point make it suitable for daily cooking across Indian households.

**Latest News**

- Bhagava**  
15-05-2026
- 79th Can**  
15-05-2026
- Musical 1**  
15-05-2026

Name of the Website: www.mediainfo.com

Elink: https://www.mediainfo.com/health/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes

The screenshot shows the Media Infoline website interface. At the top, the logo "media info line" is displayed in red. Below it is a navigation menu with items: HOME, ADVERTISING, GUEST TALK, INTERVIEW, NEWS (with a dropdown arrow), LIFESTYLE (with a dropdown arrow), EDUCATION, and AGENCY (with a dropdown arrow). The breadcrumb trail reads "Home > Health > A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes". A red "HEALTH" tag is positioned above the main title "A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes". The author information is "By MediaInfoline" and the date is "May 11, 2026, 15:13 Pm". Social media sharing icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, Email, WhatsApp, and Telegram are present. The main image is a 3D medical illustration of a human heart and arteries, with a caption "Only for graphical representation". The introductory text discusses the shift in health awareness in India, focusing on prevention and the role of food and cooking oil. On the right side, there is a vertical sidebar with a search bar and several article teasers, including one with a red "ONE O" tag and another with a "CAMP" tag.

**media info line**

HOME | ADVERTISING | GUEST TALK | INTERVIEW | NEWS ▾ | LIFESTYLE ▾ | EDUCATION | AGENCY ▾

Home > Health > A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

**HEALTH**

## A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

By MediaInfoline  
May 11, 2026, 15:13 Pm

f | | in | | |

Only for graphical representation

In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

Disc  
Coo  
Coo  
Oil

ONE O

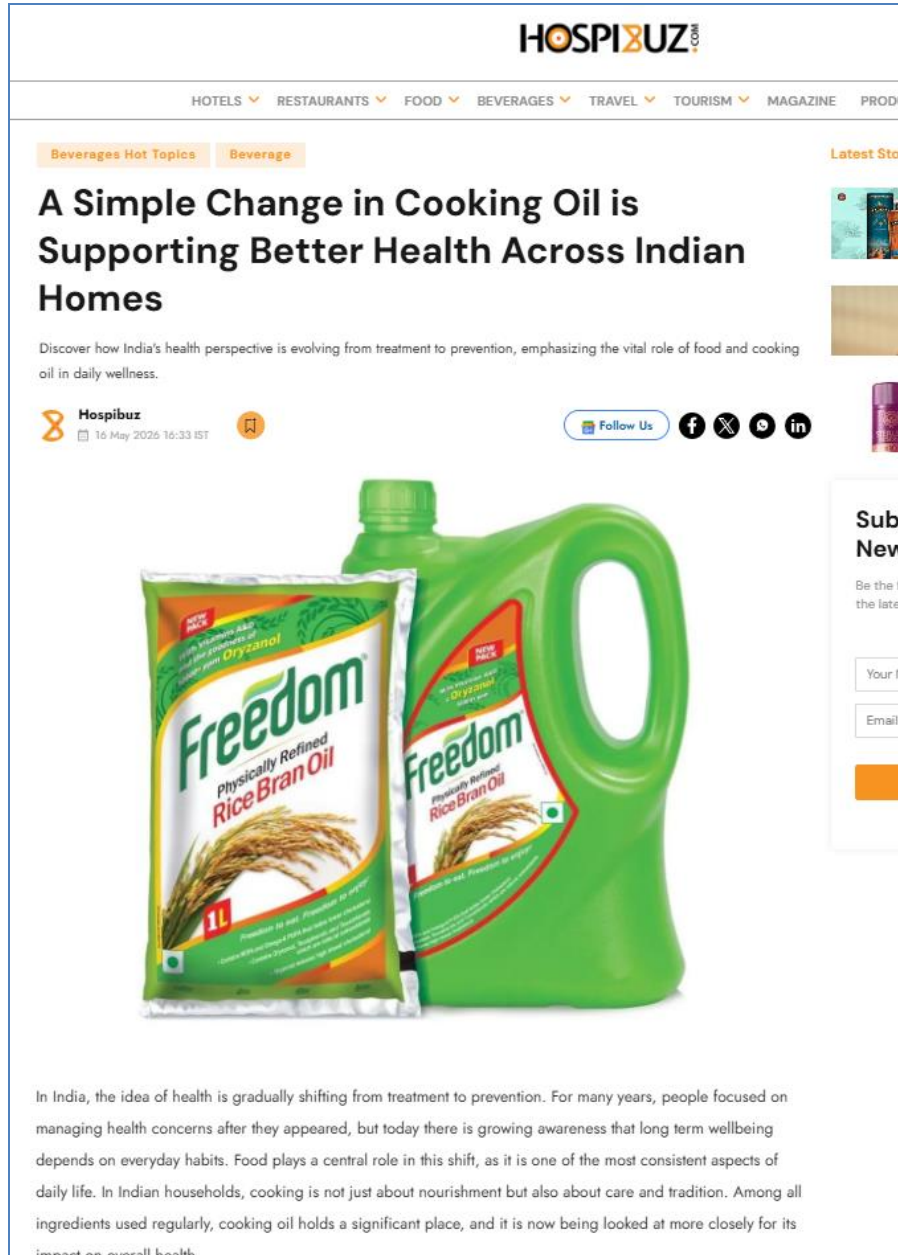
CAMP

25

Search

Name of the Website: www.hospibuz.com

Elink: <https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes-11841622>




The screenshot shows a webpage from hospibuz.com. At the top, the logo 'HOSPIBUZ.COM' is displayed. Below it is a navigation menu with categories: HOTELS, RESTAURANTS, FOOD, BEVERAGES, TRAVEL, TOURISM, MAGAZINE, and PRODUCTS. The article is categorized under 'Beverages Hot Topics' and 'Beverage'. The main title is 'A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes'. A sub-headline reads: 'Discover how India's health perspective is evolving from treatment to prevention, emphasizing the vital role of food and cooking oil in daily wellness.' The article is published by 'Hospibuz' on '16 May 2026 16:33 IST'. Social media sharing icons for Facebook, WhatsApp, Telegram, and LinkedIn are visible. The central image shows two products: a 1-liter sachet and a 1-liter jug of 'Freedom Physically Refined Rice Bran Oil'. The sachet and jug both feature the '100% Pure' logo and an image of rice stalks. The article text below the image discusses the shift in health perspectives in India, emphasizing the role of food and cooking oil in daily wellness.

## A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

Discover how India's health perspective is evolving from treatment to prevention, emphasizing the vital role of food and cooking oil in daily wellness.

**Hospibuz**  
16 May 2026 16:33 IST

Follow Us



In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

Name of the Website: www.fooddrinkinnovations.com

Elink: <https://fooddrinkinnovations.com/news-pr/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/>

The screenshot shows the website's header with the logo 'food-Drink & innovations' and a navigation menu including NEWS, INDUSTRY, TECHNOLOGY AND INNOVATIONS, INGREDIENT, SUSTAINABILITY, WEBZINES, TRADE ZONE, EVENTS, and ADVERTISE. A search icon is also present. The article title is 'A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes', dated May 18, 2026. The main image features two packages of 'Freedom Physically Refined Rice Bran Oil' and a green plastic jug. Below the image are social media sharing icons and a 'SHARE' button. The article text discusses the shift in health awareness in India, focusing on prevention and the benefits of rice bran oil. A 'Social Feed' section on the right shows a Facebook post from 'Food - Drink & Innovations...' with 279 followers and a promotional banner for 'ONE PLATFORM ENDLESS OPPORTUNITIES'.

**food-Drink & innovations**

SAFE ONE STOP AUTOMATION & INSPECTION SOLUTIONS

NEWS INDUSTRY TECHNOLOGY AND INNOVATIONS INGREDIENT SUSTAINABILITY WEBZINES TRADE ZONE EVENTS ADVERTISE

Home > News/PR > A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

News/PR

## A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

May 18, 2026

SHARE 0

In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

As lifestyle related conditions such as heart disease and diabetes become more common, Indian consumers are becoming more mindful about the quality of fats in their diet. Nutrition experts today recommend choosing oils that provide a balanced combination of fats rather than eliminating them completely. Rice bran oil fits well into this preventive approach as it offers a balanced ratio of polyunsaturated fatty acids and monounsaturated fatty acids, known as PUFA and MUFA, along with low saturated fats. This balance supports heart health when used consistently as part of a regular diet.

Social Feed

Food - Drink & Innovations...  
279 followers

Follow Page Share

22-23-24  
APRIL 2024  
Grand Opening  
New York

**ONE PLATFORM  
ENDLESS OPPORTUNITIES**

Join thousands of industry professionals this April

Name of the Website: www.pnnews.com

Elink: <https://www.pnnews.com/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/>



News ▾ Ayush ▾ Technology ▾ Economy ▾ Legal Tourism ▾ Opinion Malayalam


Home > Life style > A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

# A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

By PNI Admin — Last updated May 12, 2026

LIFE STYLE



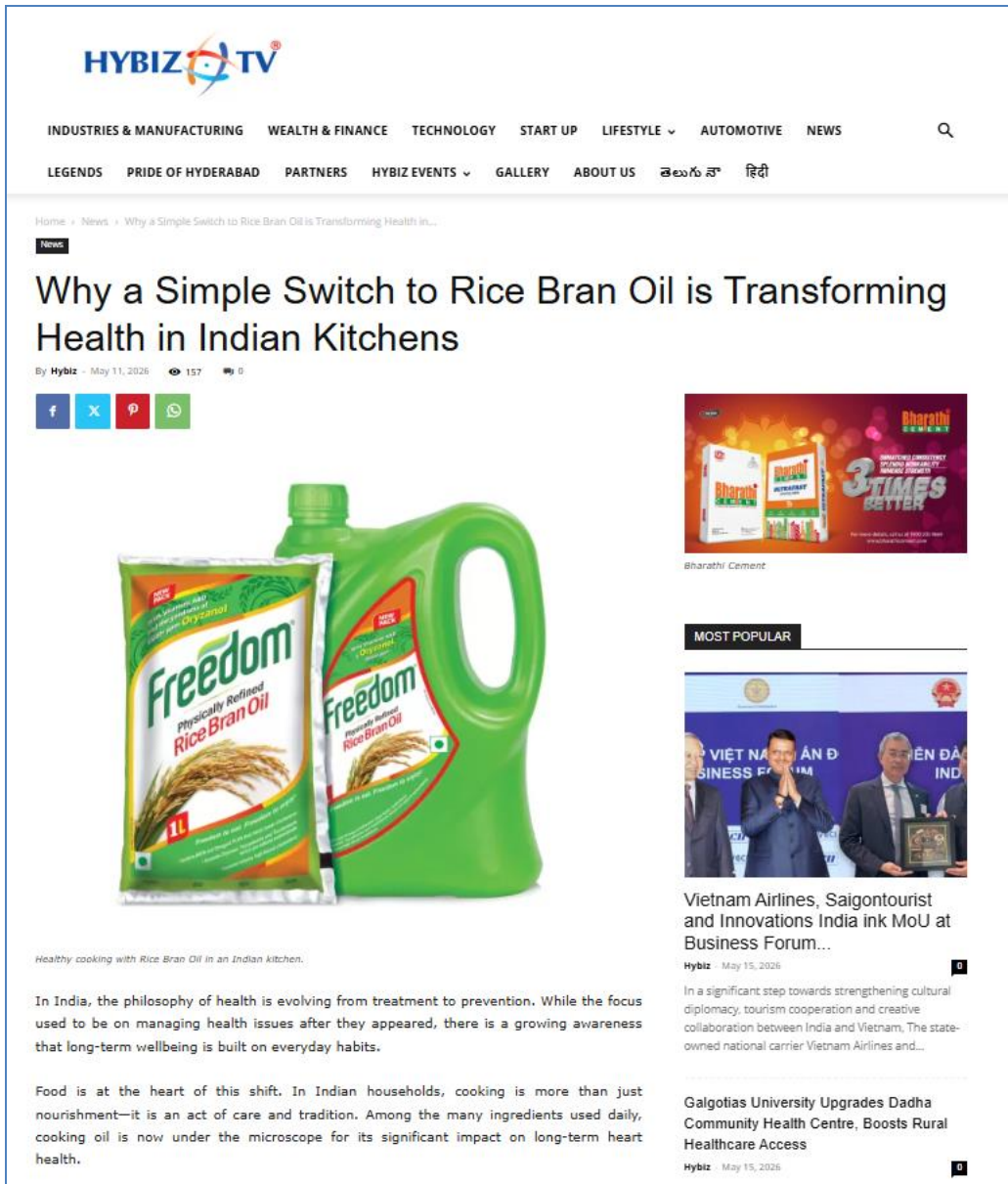
Share      

 6  0

In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

Name of the Website: www.hybiz.tv

Elink: https://hybiz.tv/rice-bran-oil-benefits-indian-health/



The screenshot displays the Hybiz TV website interface. At the top, the logo "HYBIZ TV" is visible, followed by a navigation menu with categories: INDUSTRIES & MANUFACTURING, WEALTH & FINANCE, TECHNOLOGY, START UP, LIFESTYLE, AUTOMOTIVE, and NEWS. Below this, there are links for LEGENDS, PRIDE OF HYDERABAD, PARTNERS, HYBIZ EVENTS, GALLERY, ABOUT US, తెలుగు నా (Telugu Na), and हिंदी (Hindi). The main content area features a news article titled "Why a Simple Switch to Rice Bran Oil is Transforming Health in Indian Kitchens" by Hybiz, dated May 11, 2026. The article includes a large image of "Freedom Physically Refined Rice Bran Oil" in a green jug and a 1L sachet. Below the image, the text discusses the shift in Indian health philosophy from treatment to prevention and the importance of long-term wellbeing through everyday habits. To the right of the article, there are two smaller featured articles: "Bharathi Cement" with a "3 TIMES BETTER" claim, and "Vietnam Airlines, Saigontourist and Innovations India ink MoU at Business Forum...".

**HYBIZ TV**

INDUSTRIES & MANUFACTURING WEALTH & FINANCE TECHNOLOGY START UP LIFESTYLE AUTOMOTIVE NEWS

LEGENDS PRIDE OF HYDERABAD PARTNERS HYBIZ EVENTS GALLERY ABOUT US తెలుగు నా हिंदी


Home > News > Why a Simple Switch to Rice Bran Oil is Transforming Health in...

**News**

## Why a Simple Switch to Rice Bran Oil is Transforming Health in Indian Kitchens

By Hybiz - May 11, 2026 157 0

f x p



Healthy cooking with Rice Bran Oil in an Indian kitchen.

In India, the philosophy of health is evolving from treatment to prevention. While the focus used to be on managing health issues after they appeared, there is a growing awareness that long-term wellbeing is built on everyday habits.

Food is at the heart of this shift. In Indian households, cooking is more than just nourishment—it is an act of care and tradition. Among the many ingredients used daily, cooking oil is now under the microscope for its significant impact on long-term heart health.

**Bharathi Cement**

**3 TIMES BETTER**

**MOST POPULAR**

**Vietnam Airlines, Saigontourist and Innovations India ink MoU at Business Forum...**

Hybiz - May 15, 2026 0

In a significant step towards strengthening cultural diplomacy, tourism cooperation and creative collaboration between India and Vietnam, The state-owned national carrier Vietnam Airlines and...

**Galgotias University Upgrades Dadha Community Health Centre, Boosts Rural Healthcare Access**

Hybiz - May 15, 2026 0



Name of the Website: www.businessnewsthisweek.com

Elink: https://businessnewsthisweek.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/

The screenshot displays the homepage of Business News This Week. At the top, there is a navigation menu with categories like HOME, BUSINESS, NEWS, HOME IMPROVEMENT, TECHNOLOGY, INTERNATIONAL, TRAVEL, and CONTACT. Below the menu, a news ticker shows a headline about gold and silver prices. The main content area features a large article titled "A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes" by Neel Achary, dated May 11, 2026. To the left of the article is a sidebar with a LinkedIn profile for Neel Achary, Editor at Business News for Profit. Below the profile is a search bar and a "RECENT POSTS" section listing several news items. To the right of the article is a large image of a bag of Freedom Physically Refined Rice Bran Oil. The article text discusses the shift in health focus in India and the benefits of rice bran oil.

**Business News This Week**

HOME BUSINESS NEWS HOME IMPROVEMENT TECHNOLOGY INTERNATIONAL TRAVEL CONTACT

INTERVIEW SPANISH GLOBENEWSWIRE MEDIA OUTREACH PR NEWSWIRE NEWSVDIR BUSINESS WIRE LISTING PRIVACY POLICY

NEWS TICKER > [ May 15, 2026 ] Gold and silver fall as inflation, dollar strength and geopolitical tensions SEARCH ...

**BUSINESS NEWS FOR PROFIT**

HOME > BUSINESS > A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

**A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes**

May 11, 2026 Neel Achary business 0

UNLEASH YOUR BUSINESS POTENTIAL! STAY AHEAD WITH EXPERT INSIGHTS. Subscribe & Grow with Our Latest Issue.

Neel Achary

LinkedIn

Neel Achary  
Editor at Business News for Profit - Monthly Business Magazine  
Business News For Profit | Indira Gandhi National Open University  
View profile

Search

Search

**RECENT POSTS**

Gold and silver fall as inflation, dollar strength and geopolitical tensions pressure metals; oil rises on supply fears  
May 15, 2026

AD Ports Group Announces Formation of UAE's First Shipbuilders Consortium  
May 15, 2026

Taj Fort Aguada Resort & Spa, Goa, Introduces a New Chapter of Timeless Luxury  
May 15, 2026

New Analysis in JNCCN Offers Evidence for Effective Use of Medication to Combat Fatigue in People with Cancer

**Freedom**  
Physically Refined  
Rice Bran Oil

In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

**Benefits of Rice Bran Oil in Indian Households:**

- It Promotes good heart health lowers bad cholesterol

Name of the Website: [www.businessnewsforprofit.com](http://www.businessnewsforprofit.com)

Elink: <https://businessnewsforprofit.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/>

# BUSINESS NEWS FOR PROFIT


Monthly Business Magazine

Business Education Health International News Sports Technology About Contact Privacy Policy Print Edition Editorial

**BUSINESS**

## A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

By **Neem**  
MAY 11, 2020



In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

**Benefits of Rice Bran Oil in Indian Households:**

- It Promotes good heart health lowers bad cholesterol
- Best suited for daily cooking needs of Indian Households providing good taste & good heart health / high smoking point & neutral taste
- Priced to provide good heart health without pinching your pocket

As lifestyle related conditions such as heart disease and diabetes become more common, Indian consumers are becoming more mindful about the quality of fats in their diet. Nutrition experts today recommend choosing oils that provide a balanced combination of fats rather than eliminating them completely. Rice bran oil fits well into this preventive approach as it offers a balanced ratio of polyunsaturated fatty acids and monounsaturated fatty acids, known as PUFA and MUFA, along with low saturated fats. This balance supports heart health when used consistently as part of a regular diet.

Another important aspect that makes rice bran oil relevant is the presence of natural antioxidants such as oryzanol, tocopherols, and tocotrienols. These compounds play a key role in helping manage cholesterol levels by reducing low density lipoprotein and maintaining high density lipoprotein. In the context of preventive health, such properties become important because they support long term wellbeing rather than offering short term benefits. Regular use of a nutritionally balanced oil can contribute to better health outcomes over time without requiring major changes in diet.

66 When health is everyone's top concern, Rice Bran Oil seems to be the healthiest option available. According to Dr. Rakhi Sharma, Ph. D. Food Science and Nutrition, Consultant Food Technologist, Consultant Nutritionist, and Life Coach speaking at International Conference on Rice Bran Oil (ICRBO) 2023, "Rice Bran Oil is

Name of the Website: [www.marketingnewsonline.com](http://www.marketingnewsonline.com)

Elink: <https://marketingnewsonline.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/>


## Marketing News Online

Home Business News Health Education Technology About Us Contact Business Wire

Business

### A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

By admin  
MAY 11, 2020



In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

**Benefits of Rice Bran Oil in Indian Households:**

- It Promotes good heart health lowers bad cholesterol
- Best suited for daily cooking needs of Indian Households providing good taste & good heart health / high smoking point & neutral taste
- Priced to provide good heart health without pinching your pocket



Name of the Website: [www.newslocalbiz.com](http://www.newslocalbiz.com)

Elink: <https://newslocalbiz.com/business/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/>

## Local Business News

All Stories from Local Market

Business

Technology

# A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes



In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil

Name of the Website: www.fmlive.in

Elink: <https://www.fmlive.in/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/>



The screenshot shows the homepage of the website FM Live.in, which is branded as 'The Fact Maker'. The navigation menu includes categories like Blog, Business, Technology, Education, Entertainment, Health, Lifestyle, Food, and Travel. The main article is titled 'A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes' and is attributed to 'Fact Maker'. A large 3D medical illustration of a human heart and arteries is featured, with a caption 'Only for graphical representation'. Below the image are social media sharing icons for Facebook, Twitter, Email, LinkedIn, and Telegram. The article text discusses the shift in Indian health consciousness from treatment to prevention, highlighting the role of food and cooking oil. It lists benefits of Rice Bran Oil, such as promoting heart health, being suitable for daily cooking, and being priced to be budget-friendly. A sidebar on the right contains 'POPULAR POSTS' and 'STAY CONNECTED' sections with social media links for Facebook, Twitter, and LinkedIn.

**FM Live.in**  
The Fact Maker

Blog Business Technology Education Entertainment Health Lifestyle Food Travel

## A Simple Change in Cooking Oil is Supporting Better Health Across Indian Homes

By Fact Maker HEALTH



Only for graphical representation

Share Facebook Twitter Email LinkedIn Telegram

In India, the idea of health is gradually shifting from treatment to prevention. For many years, people focused on managing health concerns after they appeared, but today there is growing awareness that long term wellbeing depends on everyday habits. Food plays a central role in this shift, as it is one of the most consistent aspects of daily life. In Indian households, cooking is not just about nourishment but also about care and tradition. Among all ingredients used regularly, cooking oil holds a significant place, and it is now being looked at more closely for its impact on overall health.

**Benefits of Rice Bran Oil in Indian Households:**

- It Promotes good heart health lowers bad cholesterol
- Best suited for daily cooking needs of Indian Households providing good taste & good heart health / high smoking point & neutral taste
- Priced to provide good heart health without pinching your pocket

**POPULAR POSTS**

- Delhi Meets Denmark
- AI, SaaS & India's Startups
- Campaign list for 2020
- Former PM Kovind Visits
- Tesla Unveils Center in


**STAY CONNECTED**


- Facebook Like our page
- Twitter
- LinkedIn Follow us


Name of the Website: [www.instagram.com/tripurastarnews](http://www.instagram.com/tripurastarnews)

Elink: <https://www.instagram.com/p/DYMf2RKGXYI/>





Instagram Log In Sign Up

 newstripurastarnews • Follow ...

 newstripurastarnews 3d  
A Simple Change In Cooking Oil Is Supporting Better Health Across Indian Homes.  
#Simple #Change #Cooking #Oil #Supporting #Better #Health #Across #Indian #Homes #Mumbai #Maharashtra  
<https://www.tripurastarnews.com/a-simple-change-in-cooking-oil-is-supporting-better-health-across-indian-homes/>



**No comments yet.**  
Start the conversation.

Only for graphics 3 days ago

[Log in to like or comment.](#)



Name of the Publication: Sanjevani

Date: 01.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Karunada Svaada abhiyan

## ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ ಅಭಿಯಾನ

ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೇ 1 - ಪ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಟಲ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಸಾಡಿನ ಮರೆಯಾಗದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ಲಾಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆರಂಭಿಸಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯವು ಆಡುಗೆಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಾಗಿದ್ದು, 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ.

ಈ ಮೂಲಕ ಮನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪೊರತರಬಾರದೆಂದೇ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು.

ಸ್ಥಳೀಯರು ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ಕೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಹಾಗೂ ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮರುಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿನಾರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿನಾರ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೀಡಿದ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು 'ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್' ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿದರು ಎಂದು ಪ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕಿಂಗ್ ನ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Name of the Publication: Suvarna Times of Karnataka

Date: 01.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆಯೋಜನೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಅಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಚೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ವಿಜೇತರನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿನಾರ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿನಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು 'ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್' ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ವೈವೇಚನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಅಯಿಲ್ಸ್ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ, "ಉನ್ನತ ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಆಹಾರ. 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಾಕಶಾಲಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರುಶೋಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಛಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು.

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಅಯಿಲ್ಸ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಜನರಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಚೇತನ್ ಪಿಂಪಲ್ಕುಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, "ಈ ಉಪಕ್ರಮವು ಸ್ಥಳೀಯ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಬಲವಾದ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ." ಎಂದರು.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 02.05.2026

Page No: 03

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## ‘ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್’ ಮತ್ತು ‘ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ’ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ ‘ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ’ ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ವಿಜೇತರನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು.



ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ‘ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ’ ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ.

ಈ ಮೂಲಕ ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ಥಳೀಯ ರುಚಿಗಳು, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುತೋರಿಸುವುದು ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿಫೈನಲ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ‘ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್’ ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿದರು.

Name of the Publication: Sanje Samaya

Date: 02.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು 'ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್' ಮತ್ತು 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಸಹಭಾಗಿತ್ವ

ಸಂಜೆ ಸಮಯ ಸುದ್ದಿ  
ಬೆಂಗಳೂರು: (ಮೇ.1) ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ವಿಜೇತರನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ಥಳೀಯ ರುಚಿಗಳು, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚಾತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುತೋರಿಸುವುದು ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ



ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿಫೈನಲ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು 'ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್' ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ "GEF ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಆಹಾರ. 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಧುನಿಕ

ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಾಕಶಾಲಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರುತೋರಿಸಲು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು. ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಜನರಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಚೇತನ್ ಪಿಂಪಲ್ಕುಟೆ ಮಾತನಾಡಿ, "ಈ ಉಪಕ್ರಮವು ಸ್ಥಳೀಯ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಬಲವಾದ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ." ಈ ಅಭಿಯಾನವು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯ ಬಾಣಿಸಿಗರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ಮತ್ತು ರುಚಿ ನೋಡುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಇದು ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 02.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## ‘ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್’ ಮತ್ತು ‘ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ’ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ

ಬೆಂಗಳೂರು  
ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಆಂಡ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ ‘ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ’ ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ವಿಚೇತರನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ವೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ‘ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ’ ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ



ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ವೇದಿಕೆ

ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ಥಳೀಯ ರುಟಿಗಳು, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುತೋಧಿಸುವುದು ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿನಾರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿನಾರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ‘ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್’ ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು

ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ, “ಉಳಿತಾಳು ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಆಹಾರ. ‘ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ’ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಾಕಶಾಲಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರುತೋಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ” ಎಂದರು.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 02.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## 'ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್' ಮತ್ತು 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಸಹಭಾಗಿತ್ವ

■ ವಿಶ್ವವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಸಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಜಿಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ವಿಜೇತರನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ.

ಈ ಮೂಲಕ ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ಥಳೀಯ ರುಚಿಗಳು, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ



ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುತೋಧಿಸುವುದು ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿಫೈನಲ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು 'ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್' ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿದರು.

Name of the Publication: Indu Sanje

Date: 02.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆಯೋಜನೆ

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ವಿಜೇತರನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿಫೈನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು 'ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್' ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ, "GEF ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಆಹಾರ. 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಾಕಶಾಲಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರುಶೋಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು.

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಜನರಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಚೇತನ್ ಪಿಂಪಲ್ಟೆ ಮಾತನಾಡಿ, "ಈ ಉಪಕ್ರಮವು ಸ್ಥಳೀಯ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಬಲವಾದ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ." ಎಂದರು.

Name of the Publication: Eesanje

Date: 04.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಮರುಸಾಧಿಸಲು ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ

ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೇ 2-  
ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ಎನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ

ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿಫೈನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್ ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ವೈಪ್ರೇಟಿ ನಡೆಸಿದರು.

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಾಕಶಾಲಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರು ಶೋಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು

Name of the Publication: Udayakala

Date: 02.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## 'ಫ್ರೀಡಂ ಆಯಿಲ್' ಮತ್ತು 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಸಹಭಾಗಿತ್ವ

ಉಪಯುಕ್ತ ನ್ಯೂಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ತಯಾರಕರಾದ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಲು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬೃಹತ್ ಅಭಿಯಾನ 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ವಿಜೇತರನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾಕಶಾಲಾ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಅಭಿಯಾನವು ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ 77 ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮತ್ತು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ಥಳೀಯ ರುಚಿಗಳು, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುಶೋಧಿಸುವುದು ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಎರಡು ಸೆಮಿಫೈನಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಸೆಮಿಫೈನಲ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೇರ ಅಡುಗೆ ಮೂಲಕ



ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ 26 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು 'ಕರ್ನಾಟಕ ಸೂಪರ್ ಚೆಫ್' ಪಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಠಿಣ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ, ಉಳಿಕೆ ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಆಹಾರ. 'ಕರುನಾಡ ಸ್ವಾದ' ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಾಕಶಾಲಾ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮರುಶೋಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 02.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Oil partners with Karunada Svaada

## சமையல் பாரம்பரியத்தை மீட்டெடுக்க நடவடிக்கை

பெங்களூரு, மே 1- ஃப்ரீடம் ஹெல்தி குக்கிங் ஆயிலைத் தயாரிக்கும் ஜெமினி எடிபிள்ஸ் அண்ட் ஃபேட்ஸ் இந்தியா லிமிடெட், கர்நாடகாவின் மறைந்திருக்கும் பாரம்பரிய சமையல் வகைகளை நினைவுகூரவும் கொண்டாடவும் 'கருணாதா ஸ்வதா' என்ற மாபெரும் மாநில அளவிலான பிரச்சாரத்தை ஏற்பாடு செய்தது. இந்த நிகழ்வில், கர்நாடகாவின் சிறந்த சமையல் கலைஞர்கள் வெற்றியாளர்களாக அறிவிக்கப்பட்டனர். இதுபோன்ற முதல் சமையல் பிரச்சாரமான 'கருணாதா ஸ்வதா', வடக்கு மற்றும் தெற்கு கர்நாடகா முழுவதும் 77 நகரங்களுக்குப் பயணம் செய்துள்ளது. உள்ளூர் சமூகங்களில் ஆழமாக வேரூன்றி மறைந்திருக்கும் பாரம்பரிய சமையல் குறிப்புகளை வெளிப்படுத்த, இது இல்லத்தரசிகளையும் உணவுப் பிரியர்களையும் அழைத்தது. உள்ளூர் சுவைகள், பொருட்கள் மற்றும் தயாரிப்பு முறைகளைப் பிரதிபலிக்கும் தனித்துவமான மற்றும் அறியப்படாத



பாரம்பரிய உணவுகளை மீண்டும் கண்டறிவதே இந்த முயற்சியின் முக்கிய நோக்கமாகும். இந்த நிகழ்வில் தாலுகா அளவிலான செயல்பாடுகள், இரண்டு அரையிறுதிப் போட்டிகள் மற்றும் பெங்களூருவில் நடைபெற்ற ஒரு இறுதிச் சுற்று ஆகியவை அடங்கும். அரையிறுதிப் போட்டிகளில், போட்டியாளர்கள் நேரடி சமையல் மூலம் போட்டியிட்டனர். இறுதியாக, 26 போட்டியாளர்கள் தங்களின் பாரம்பரிய சமையல் குறிப்புகளைக் காட்சிப்படுத்தி, 'கர்நாடக சூப்பர் செஃப்' பட்டத்திற்காகக் கடுமையாகப் போட்டியிட்டனர். இந்நிகழ்ச்சியில் பேசிய ஃப்ரீடம் ஹெல்தி குக்கிங் ஆயில்ஸ் நிறுவனத்தின் விற்பனை மற்றும் சந்தைப்படுத்தல் பிரிவின் மூத்த துணைத் தலைவர் பி. சந்திரசேகர் ரெட்டி, இது தொடர்பாக விளக்கிக் கூறினார்.

Name of the Website: [www.passionateinmarketing.com](http://www.passionateinmarketing.com)

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/>



The screenshot shows a webpage from 'Passionate in Marketing' with a navigation bar and a main article. The article title is 'Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale'. Below the title is a photo of a panel discussion with six men seated on a stage. The background of the photo features a large banner for the 'Freedom Oil Karunada Svaada Grand Finale' event. To the right of the article is a 'Latest Posts' sidebar with three entries: 'DashLoc Launches DashVoice to Help Automate Customer Conversations Through AI Agents', 'Sony Future Filmmaker Awards 2026: Announced', and 'A Creamier Shift This Summer: Kwali Reinvents Its In-Home Ice Cream Range'.

Home • Brands in Conversation • Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at... -Advertisement-

Brands In Conversation

## Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

April 30, 2026: Author 70

Share



**Bengaluru: 30th April, 2026: Gemini Edibles and Fats India Ltd (GEF India),** the makers of **Freedom Healthy Cooking Oils**, partnered with Vijay Karnataka for **Karunada Svaada**, a large scale state-wide initiative aimed at remembering and celebrating Karnataka's lost recipes cookery traditions. 01.11.2025, from 26.04.2026 crowned as **VK Karunada Svaada winner**.

Designed as a first of its kind culinary movement, Karunada Svaada has travelled across **77 towns + 2 semi-finals & finale** spanning North and South Karnataka, inviting home cooks and food enthusiasts to bring forward traditional and long forgotten recipes rooted in local communities. The objective of this initiative was to discover iconic, lesser-known, hidden and lost traditional dishes, carefully curated to reflect local flavors, ingredients, and preparation styles. The initiative aimed to revive legacy dishes while celebrating the cultural

Latest Posts

DashLoc Launches DashVoice to Help Automate Customer Conversations Through AI Agents  
May 2, 2026

Sony Future Filmmaker Awards 2026: Announced  
May 2, 2026

A Creamier Shift This Summer: Kwali Reinvents Its In-Home Ice Cream Range  
April 30, 2026

Shreyas Iyer Named Brand Ambassador Official Program in India  
April 30, 2026

Food Agency

Name of the Website: www.tripurastarnews.com

Elink: https://www.tripurastarnews.com/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/



The screenshot shows the homepage of Tripura Star News. The main headline is "Freedom Oil Partners With Karunada Svaada To Revive Karnataka's Culinary Tradition At Scale." The article features a photograph of several men on a stage, one of whom is lighting a traditional lamp. The text below the photo describes the initiative as a multi-phase engagement platform aimed at reviving legacy dishes and celebrating cultural stories. To the right of the article is a vertical banner for the "2nd National 'Vishva Mahanirvaha Yojana'" (2nd National 'Vishva Mahanirvaha Yojana') with Kannada text and illustrations of various food items and people. Below the article is a section for social media sharing and a list of tags including #Ganesh, #Culinary, and #Free India Ltd.

Name of the Website: [www.m.dailyhunt.in](http://www.m.dailyhunt.in)

Elink: <https://m.dailyhunt.in/news/india/english/news+patrolling-epaper-newspatr/freedom+oil+partners+with+karunada+svaada+to+revive+karnatakas+culinary+tradition+at+scale-newsid-n710513416>



News | Video | Viral

## Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

**N** News Patrolling  3 days ago   

**B**engaluru: 30th April, 2026: Gemini Edibles and Fats India Ltd (GEF India), the makers of Freedom Healthy Cooking Oils, partnered with Vijay Karnataka for Karunada Svaada, a large scale state-wide initiative aimed at remembering and celebrating Karnataka's lost recipes cookery traditions.



01.11.2025, from 26.04.2026 crowned as VK Karunada Svaada winner.

Designed as a first of its kind culinary movement, Karunada Svaada has travelled across 77 towns + 2 semi-finals & finale spanning North and South Karnataka, inviting home cooks and food enthusiasts to bring forward traditional and long forgotten recipes rooted in local communities. The objective of this initiative was to discover iconic, lesser-known, hidden and lost traditional dishes, carefully curated to reflect local flavors, ingredients, and preparation styles. The initiative aimed to

Name of the Website: [www.businessnewsthisweek.com](http://www.businessnewsthisweek.com)

Elink: <https://businessnewsthisweek.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/>

The screenshot displays the homepage of the Business News For Profit website. At the top, there is a navigation menu with categories like HOME, BUSINESS, NEWS, HOME IMPROVEMENT, TECHNOLOGY, INTERNATIONAL, TRAVEL, and CONTACT. Below the menu is a 'NEWS TICKER' section showing a headline about realme's announcement. The main content area features a large article titled 'Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale', dated April 30, 2026, by Neel Achary. To the left of the article is a sidebar with a 'BUSINESS NEWS FOR PROFIT' logo and a LinkedIn profile for Neel Achary, Editor at Business News for Profit. Below the profile is a search bar and a 'RECENT POSTS' section with a link to a story about Western Reserve University.

**Business News This Week**

**BUSINESS NEWS FOR PROFIT**  
Markets • Economy • Entrepreneurs  
Visit & Stay Informed  
[www.businessnewsforprofit.com](http://www.businessnewsforprofit.com)  
Reach: editor@businessnewsforprofit.com

HOME BUSINESS NEWS HOME IMPROVEMENT TECHNOLOGY INTERNATIONAL TRAVEL CONTACT

INTERVIEW SPANISH GLOBENEWSWIRE MEDIA OUTREACH PR NEWSWIRE NEWSVOIR BUSINESS WIRE LISTING PRIVACY POLICY

**NEWS TICKER** > [ May 2, 2026 ] realme Announces Power-Packed Deals Across Flipkart.SASA LELE Sale and

**BUSINESS NEWS FOR PROFIT**

HOME > BUSINESS > Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

## Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

🕒 April 30, 2026 👤 Neel Achary 📁 business 💬 0

[f](#) [X](#) [in](#) [v](#) [e](#) [m](#) [w](#) [p](#)

**Bengaluru Apr 30: Gemini Edibles and Fats India Ltd (GEF India), the makers of Freedom Healthy Cooking Oils, partnered with Vijay Karnataka for Karunada Svaada, a large scale state-wide initiative aimed at remembering and celebrating Karnataka's lost recipes cookery traditions. 01.11.2025, from 26.04.2026 crowned as VK Karunada Svaada winner.**

**Neel Achary**  
[LinkedIn](#)

**Neel Achary**  
Editor at Business News for Profit - Monthly Business Magazine  
Business News For Profit | Indira Gandhi National Open University  
[View profile](#)

Search

**RECENT POSTS**

Case Western Reserve University receives largest commitment to higher ed in Ohio history: Dollar 125M from Mandel Foundation  
May 2, 2026

Name of the Website: [www.stocksinnews.com](http://www.stocksinnews.com)

Elink: <https://stocksnews.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/>



# Stocks in News

STOCK MARKET NEWS

HOME BLOG BUSINESS NEWS HEALTH ENTERTAINMENT

**BUSINESS**

## Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

Post By admin | April 30, 2026 | No Comments

**Bengaluru Apr 30:** Gemini Edibles and Fats India Ltd (GEF India), the makers of Freedom Healthy Cooking Oils, partnered with Vijay Karnataka for **Karunada Svaada**, a large scale state-wide initiative aimed at remembering and celebrating Karnataka's lost recipes cookery traditions. 01.11.2025, from 26.04.2026 crowned as **VK Karunada Svaada winner**.



Name of the Website: [www.startupbusinessstories.com](http://www.startupbusinessstories.com)

Elink: <https://startupbusinessstories.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/>


startup business stories

Home Business News ▾ Startups education entertainment health Contact news

## Freedom Oil Partners With Karunada Svaada To Revive Karnataka's Culinary Tradition At Scale

Leave a Comment / Business News / By team

Bengaluru Apr 30: Gemini Edibles and Fats India Ltd (GEF India), the makers of Freedom Healthy Cooking Oils, partnered with Vijay Karnataka for **Karunada Svaada**, a large scale state-wide initiative aimed at remembering and celebrating Karnataka's lost recipes cookery traditions. 01.11.2025, from 26.04.2026 crowned as **VK Karunada Svaada winner**.



Name of the Website: [www.nationalbiznews.com](http://www.nationalbiznews.com)

Elink: <https://nationalbiznews.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale>

## National Biz News

Education News For You

Home Technology Business Entertainment News Education Health Business Wire Contact Us About Us

Home / Business / Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

# Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

Business Gourab Patra 30 Apr 2026

**Bengaluru Apr 30: Gemini Edibles and Fats India Ltd (GEF India), the makers of Freedom Healthy Cooking Oils, partnered with Vijay Karnataka for Karunada Svaada, a large scale state-wide initiative aimed at remembering and celebrating Karnataka's lost recipes cookery traditions. 01.11.2025, from 26.04.2026 crowned as VK Karunada Svaada winner.**



vivo V70 23mm f/1.88 1/133s ISO50

Designed as a first of its kind culinary movement, Karunada Svaada has travelled across **77 towns + 2 semi-finals & finale** spanning North and South Karnataka, inviting home cooks and food enthusiasts to bring forward traditional and long forgotten recipes rooted in local communities.

### Recent Post

- Republic Day: Three Rural Stories that Celebrate the Idea...
- India's Bioeconomy Grows to \$195 Billion, Targets \$300 Billio...
- Metropolis Healthcare's Centre of Genomics Hosts Multi-...
- Samsung Announces Fit India Walk-a-thon '26 on Samsung...
- VBJ Since 1900 Unveils The Grand Jhumka Festival
- Shri Jayant Chaudhary leads Knowledge Exchange Mission t...
- An Untamed Valentine's Affair in the Heart of the Jungle at...
- AmritCem's Dhalai Champion Campaign Sets a New...

Name of the Website: [www.businessnewsforprofit.com](http://www.businessnewsforprofit.com)

Elink: <https://businessnewsforprofit.com/business/freedom-oil-partners-with-karunada-svaada-to-revive-karnatakas-culinary-tradition-at-scale/>

# BUSINESS NEWS FOR PROFIT!

Monthly Business Magazine

Business Education Health International News Sports Technology About Contact Privacy Policy Print Edition Editorial

## BUSINESS

### Freedom Oil partners with Karunada Svaada to revive Karnataka's culinary tradition at scale

By Team  
April 30, 2025

Bengaluru Apr 30: Gemini Edibles and Fats India Ltd (GEF India), the makers of Freedom Healthy Cooking Oils, partnered with Vijay Karnataka for Karunada Svaada, a large scale state-wide initiative aimed at remembering and celebrating Karnataka's lost recipes cookery traditions. On 11/11/2025, from 26.04.2025 crowned as VK Karunada Svaada winner.



Designed as a first of its kind culinary movement, Karunada Svaada has travelled across 77 towns + 2 semi-finals & finale spanning North and South Karnataka, inviting home cooks and food enthusiasts to bring forward traditional and long forgotten recipes rooted in local communities. The objective of this initiative was to discover iconic, lesser-known, hidden and lost traditional dishes, carefully curated to reflect local flavors, ingredients, and preparation styles. The initiative aimed to revive legacy dishes while celebrating the cultural stories and regional identities associated with them.

Structured as a multi-phase engagement platform, the programme featured laksh-level activations, 2 semi-finals and grand finale in Bengaluru. In the semi-finals, the participants competed through live cooking format, with top contenders advancing to compete for the title of Karnataka Super Chef. The Grand Finale featured 26 participants, who competed fiercely to showcase their traditional recipes.

Speaking on the occasion, Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils, said,

“At GEF India, food is at the heart of how we connect with consumers. Karunada Svaada is a powerful platform that celebrates Karnataka's culinary legacy while encouraging communities to rediscover traditional recipes that are slowly fading from modern kitchens. We are proud to support an initiative that brings authenticity, culture and community participation together at this scale.”

Adding to this, Mr. Chetan Pimpalkhute, General Manager – Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils, stated,

“This initiative allows us to engage deeply with consumers through meaningful, on ground experiences. By reaching towns and local communities across Karnataka, Karunada Svaada creates a strong platform to celebrate regional flavours, local talent and the evolving role of food in cultural expression.”

Name of the Publication: The Hans India

Date: 30.05.2026

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: Groundnut oil enhances mango pickles



## Groundnut oil enhances mango pickles

Groundnut oil continues to remain the preferred choice for preparing traditional South Indian mango pickles like Avakaya and Māvina Uppinakāyi, thanks to its rich flavour, natural preservation qualities, and nostalgic aroma. Widely used across Andhra Pradesh, Telangana, and Karnataka, the oil enhances the tanginess of raw mangoes and complements spices without overpowering them. Experts from Gemini Edibles and Fats India Ltd. highlighted that Freedom Double Filtered Groundnut Oil, made from carefully selected groundnuts, offers purity, nutrition, and authentic taste. The traditional ritual of pickle making not only preserves flavours but also revives cherished family memories and culinary heritage.

Name of the Publication: The Pioneer

Date: 29.05.2026

Page No: 10

Edition: Hyderabad

Headline: Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

### Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles



flavorful with the nostalgic childhood aroma. Speaking about the pickle making experience in traditional Telugu/kannada households, P. Chandrashekhara Reddy, Sr. Vice President, Gemini Edibles and Fats India Ltd. said, "Freedom Double Filtered Groundnut Oil is extracted from carefully selected groundnuts and double filtered for exceptional purity, 'Grandma's recipes is a ritual in the mango season particularly in Andhra Pradesh, Telangana, and Karnataka. It brings families together to enjoy the tradition to relive the tradition and bask in the nostalgia.

Name of the Publication: Nava Telangana

Date: 30.05.2026

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Oil is the best Choice for making Mango Pickle

## మామిడి ఉరగాయకు ఫ్రీడమ్ నూనె ఉత్తమ ఎంపిక

- సాంప్రదాయ 'అవకాయ', 'మావిన ఉప్పినకాయ' రుచులకు ప్రత్యేకత
- రుచి, సువాసన, నిల్వ సామర్థ్యంలో వేరుశనగ నూనెకు ప్రాధాన్యం

నవతెలంగాణ - జూన్ 15

భారతదేశంలో వేసవికాలం అంటేనే ఉరగాయ తయారీ అనే ఒక ఆహారకరమైన అనుభూతిని అందించే కాలం. పచ్చి మామిడికాయల ఘనైక పుల్లదనం, తాజాగా దంచిన మసాలాల సహజమైన తీక్షణత, ఆ మిశ్రమంపై పోసే వేడి నూనె స్పృష్టమైన, గాఢమైన సువాసన మనందరి పాకశాస్త్ర జ్ఞాపకాలను నిర్వచిస్తాయి. తరతరాలుగా, సాంప్రదాయ రుచితో ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఉరగాయ రహస్యం పూర్తిగా నూనె ఎంపికలోనే ఉందని, అమ్మమ్మలు చెబుతూ వస్తున్నారు. సున్నితమైన గింజలు రుచితో కూడిన వేరుశనగ నూనె ఒక నైవిధ్యమైన పాకశాస్త్ర విశేషం, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో శక్తివంతమైనది, మీ వంటకాలకు మరింత రుచిని అందించేది. ఇది మీ ఉరగాయలకు బాల్యపు జ్ఞాపకాల సువాసనతో పాటు రుచిని కూడా అందిస్తుంది. దక్షిణ భారతదేశంలో, సాంప్రదాయ 'అవకాయ' "మావిన ఉప్పినకాయ"ను వేరుశనగ నూనె, తాజా మసాలాలతో కలిపి తయారు చేస్తారు. వేరుశనగ నూనె సహజ నిల్వకారిగా, రుచిని పెంచేదిగా పనిచేస్తుంది. ఇది తేలికపాటి సువాసనను, సహజ యాంటిఆక్సిడెంట్లను కలిగివుంటుంది. ఇవి ఉరగాయలకు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఇది గాలి చొరబడని విధంగా మూత వేసి, బాజు పట్టకుండా, పాదపకుండా నివారిస్తుంది. దీని తేలికపాటి, గింజల పంటి రుచి ఘనైక మసాలాలను దామినేలే చేయకుండా వాటికి తోడుగా ఉంటుంది, దీనివల్ల పచ్చి మామిడి, గోంగూర, వెల్లుల్లి పంటి పదార్థాల సహజమైన పులుపు మరింత ఉన్నతంగా మారుతుంది. దక్షిణ భారత గృహాలలో ఉరగాయ లేకుండా ఏ భోజనం పూర్తి కాదు. ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటకలలో మామిడి కాలంలో, సాంప్రదాయ 'అమ్మమ్మ' వంటకాలతో ఉరగాయ తయారు చేయడం ఒక ఆచారం. ఇది కుటుంబాలను ఒకచోట చేర్చి, ఆ



సాంప్రదాయాన్ని పునరుద్ధరించేసి, పాత జ్ఞాపకాలలో మునిగిపోయేలా చేస్తుంది.

సాంప్రదాయ తెలుగు/కన్నడ కుటుంబాలలో ఉరగాయ తయారీ అనుభవం గురించి జెమిని ఎడిటర్స్ ఇండ్ ఫ్యాక్టరీ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఫ్రీడమ్ డబుల్ ఫిల్టర్డ్ వేరుశనగ నూనెను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసిన వేరుశనగల నుండి తీసి, రెండుసార్లు ఫిల్టర్ చేయడం జరుగుతుంది. ఇది అసాధారణమైన స్వచ్ఛతతో ప్రతి చక్కలో సహజమైన, ఘనైక వేరుశనగ రుచిని అందిస్తుంది. అవసరమైన పోషకాలతో కూడిన ఈ నూనె రుచి, ఆరోగ్యం మధ్య సరైన సమతుల్యతను సాధిస్తుంది. ప్రజలు, ముఖ్యంగా రకరకాల ఉరగాయలు, చట్నీలు, పచూరి, ఇతర సాంప్రదాయ వంటకాలు తయారుచేసేటప్పుడు వేరుశనగ నూనెను ఇష్టపడతారు. ఇంట్లో తయారుచేసిన ఉరగాయలను అత్యుత్తమ పదార్థాలతో, పరిశుభ్రమైన పద్ధతులతో తయారుచేస్తారు. "మీ సాంప్రదాయ మామిడి ఉరగాయను ఒక ప్రయోజనకరమైన అనుబంధ పదార్థంగా ఆస్వాదించండి. ఒక చిన్న చెంచా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, పేగులకు ఆరోగ్యకరమైన మొక్కల-ఫినాల్స్ను అందిస్తుంది, మీకు సంపూర్ణ సంతుష్టినిస్తుంది! ఫ్రీడమ్ గ్రౌండ్స్ నట్ ఆయిల్ పంటి అధిక నాణ్యత గల, శుద్ధి చేసిన నూనెను ఎంచుకోవడం ద్వారా, మీరు భారతీయ నిల్వ పద్ధతుల ప్రాచీన జ్ఞానాన్ని గౌరవిస్తూనే, మీ కుటుంబానికి స్వచ్ఛమైన, పోషకాల అధికంగా ఉన్న, గాఢమైన సువాసనతో కూడిన వేసవి మధుర జ్ఞాపకాలను అందిస్తారు" అని జెమిని ఎడిటర్స్ ఇండ్ ఫ్యాక్టరీ ఇండియా లిమిటెడ్, హెడ్ మార్కెటింగ్ చేతన్ పింట్లబే అన్నారు.

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 29.05.2026

Page No: 12

Edition: Hyderabad

Headline: Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

**మామిడి ఊరగాయ తయారీకి..**

## **వేరుశనగ నూనె అత్యుత్తమం**

హైదరాబాద్, మే 28 (ఆంధ్రప్రభ) : భారతదేశంలో వేసవికాలం అంటేనే ఊరగాయ తయారీ అనే ఒక ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని అందించే కాలం. పచ్చి మామిడికాయల ఘాటైన పుల్లదనం, తాజాగా దంచిన మసాలాల సహజమైన తీక్షణత, ఆ మిశ్రమంపై పోసే వేడి నూనె స్పష్టమైన, గాఢమైన సువాసన మనందరి పాకశాస్త్రజ్ఞాపకాలను నిర్వచిస్తాయి. తరతరాలుగా, సాంప్రదాయ రుచితో ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఊరగాయ రహస్యం పూర్తిగా నూనె ఎంపికలోనే ఉందని అమ్మమ్మలు చెబుతూ వస్తున్నారు.

ఈ సందర్భంగా జెమిని ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ... 'ఫ్రీడమ్ డబుల్ ఫిల్టర్డ్ వేరుశనగ నూనెను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసిన వేరుశనగల నుండి తీసి, రెండుసార్లు ఫిల్టర్ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఇది అసాధారణమైన స్వచ్ఛతతో ప్రతి చుక్కలోనూ సహజమైన, ఘాటైన వేరుశనగ రుచిని అందిస్తుందన్నారు. అవసరమైన పోషకాలతో కూడిన ఈ నూనె రుచి, ఆరోగ్యం మధ్య సరైన సమతుల్యతను సాధిస్తుందన్నారు. ప్రజలు, ముఖ్యంగా రకరకాల ఊరగాయలు, చట్నీలు, పచూరి, ఇతర సాంప్రదాయ వంటకాలు తయారు చేసేటప్పుడు వేరుశనగ నూనెను ఇష్టపడతారన్నారు. జెమిని ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫ్యాట్స్ ఇండియా లిమిటెడ్, హెడ్ - మార్కెటింగ్ చేతన్ పింపల్ ఖుబ్ మాట్లాడుతూ... 'మీ సాంప్రదాయ మామిడి ఊరగాయను ఒక ప్రయోజనకరమైన అనుబంధ పదార్థంగా ఆస్వాదించండన్నారు. ఒక చిన్న చెంచా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుందన్నారు. పేగులకు ఆరోగ్యకరమైన మొక్కల-ఫినాల్స్ను అందిస్తుందన్నారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 30.05.2026

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Traditional flavor with groundnut oil

## వేరుశనగ నూనెతో ఆవకాయకు సంప్రదాయ రుచి



ఘోరతాబాద్ మేజర్ సూన్ : వేసవికాలం వచ్చిందంటే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మామిడి ఊరగాయల సందడి మొదలవుతుంది. పచ్చి మామిడికాయల పుల్లదనం, కొత్తగా దంచిన మసాలాల ఘాటు, వాటిపై పోసే వేడి నూనె సువాసన ప్రతి ఇంటిలో ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. తరతరాలుగా కొనసాగుతున్న ఈ సంప్రదాయంలో ఊరగాయ రుచి, నిల్వ కాలం మరియు నాణ్యతకు నూనె ఎంపిక అత్యంత కీలకమని పెద్దలు చెబుతూ వస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వేరుశనగ నూనె సాంప్రదాయ 'ఆవకాయ'

మరియు "మావిన ఉప్పినకాయ" తయారీలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది. దక్షిణ భారతదేశంలో మామిడి ఊరగాయలను వేరుశనగ నూనెతో తయారు చేయడం ఒక సాంప్రదాయ పద్ధతి. ఈ నూనె సహజ నిల్వకారిగా పనిచేసి ఊరగాయ ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. దీని తేలికపాటి గింజల రుచి మసాలాల ఘాటును తగ్గించకుండా వాటిని మరింత రుచికరంగా మారుస్తుంది. అలాగే పచ్చి మామిడి, గోంగూర, వెల్లుల్లి వంటి పదార్థాల సహజమైన రుచులను మరింత ఉన్నతంగా నిలబెడుతుంది. సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటంతో బాటు పట్టకుండా, పాడవకుండా కాపాడే లక్షణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో ఊరగాయ తయారీ ఒక కుటుంబ ఆచారంగా కొనసాగుతోంది. మామిడి సీజన్లో కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి సాంప్రదాయ "అమ్మమ్మ" వంటకాలతో ఊరగాయలు తయారు చేయడం పాత జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేస్తుంది. ఈ సందర్భంగా జెమిని ఎడిటర్స్ అండ్ పబ్లిషర్స్ ఇండియా లిమిటెడ్

సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, "ఫ్రీడమ్ డబుల్ ఫిల్టర్డ్ వేరుశనగ నూనెను నాణ్యమైన వేరుశనగల నుండి తీసి రెండుసార్లు ఫిల్టర్ చేస్తాం. దీని వల్ల సహజమైన వేరుశనగ రుచి, స్వచ్ఛత మరియు పోషకాలు ప్రతి చుక్కలో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఊరగాయలు, చట్నీలు, పచూరి వంటి సంప్రదాయ వంటకాలకు ప్రజలు దీనినే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు" అని తెలిపారు. ఇక జెమిని ఎడిటర్స్ అండ్ పబ్లిషర్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ హెడ్ - మార్కెటింగ్ శ్రీ చేతన్ పింపల్ ఖటే మాట్లాడుతూ, "సాంప్రదాయ మామిడి ఊరగాయ కేవలం రుచికరమైన అనుబంధ వంటకం మాత్రమే కాదు, జీర్ణక్రియకు సహాయపడే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కూడా. ఫ్రీడమ్ గ్రౌండ్ నట్ ఆయిల్ వంటి అధిక నాణ్యత గల శుద్ధి చేసిన నూనెతో తయారుచేసిన ఊరగాయలు కుటుంబాలకు ఆరోగ్యం, రుచి, మధుర జ్ఞాపకాలను అందిస్తాయి" అని పేర్కొన్నారు. ఫ్రీడమ్ వేరుశనగ నూనెతో తయారైన మామిడి ఊరగాయలు ఈ వేసవిలో ప్రతి ఇంటి భోజనానికి ప్రత్యేక రుచిని అందిస్తున్నాయి.

Name of the Publication: Aadab Hyderabad

Date: 30.05.2026

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Groundnut oil for making mango pickle

**మామిడి ఊరగాయకు**  
**ఫ్రీడమ్ వేరుశనగ నూనె**



హైదరాబాద్, మే 29 (ఆదాబ్ హైదరాబాద్) : వేసవి కాలంలో సాంప్రదాయ మామిడి ఊరగాయ తయారీలో వేరుశనగ నూనెకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందని జెమిని ఎడిటర్స్ అండ్ పబ్లికేషన్స్ ఇండియా లిమిటెడ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర రెడ్డి శుక్రవారం నగరంలో విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. హెడ్-మార్కెటింగ్ చేతన్ పింపల్ టుటే తోకలసి ఆయన మాట్లాడుతూ.. వేరుశనగ నూనె సహజ నిల్వతారీగా పనిచేసి ఊరగాయ ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉండేందుకు సహాయ పడుతుందని పేర్కొన్నారు. సాంప్రదాయ 'అవతాయ', 'మావిన ఉప్పినతాయ' తయారీలో వేరుశనగ నూనె వాడటం వల్ల మసాలాల ఆసలు రుచి నిలిచిపోతుందని తెలిపారు. ఫ్రీడమ్ డబుల్ ఫిల్టర్డ్ వేరుశనగ నూనెను ఎంపిక చేసిన వేరుశనగలతో తయారు చేస్తామని తెలిపారు. ఇది సహజ రుచి, స్వచ్ఛతలో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుందని తెలిపారు.

Name of the Publication: Munsif Daily

Date: 30.05.2026

Page No: 11

Edition: Hyderabad

Headline: Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

## مونگ پھلی کا تیل آم کا اچار بنانے کا بہترین انتخاب کیوں؟



حیدرآباد۔ 29 مئی (پریس نوٹ)  
ہندوستان میں گرمیاں اچار بنانے کی رسم کے مترادف ہیں۔ کچے سبز آم، تازہ سالے اور اس آمیزے پر گرنے والے گرم تیل کی بے بنگم، گہری خوشبو ہماری اجتماعی پرانی یادوں کی وضاحت کرتی ہے۔ نسلوں سے، دادیوں نے اسرار کیا ہے کہ روایتی ذائقہ کے ساتھ دیر پا اچار کا راز مکمل طور پر تیل کے انتخاب میں مضمر ہے۔ لذت کے ساتھ مونگ پھلی کا تیل ایک ورسائل کیٹری چیمپئن، صحت کو فروغ دینے والا پاور ہاؤس اور ذائقہ بڑھانے والا ہے جو آپ کے اچار کو کچن کی پرانی مہک کے ساتھ مزیدار بنا سکتا ہے۔ جنوبی ہندوستان میں روایتی اچار تازہ سالوں اور مونگ پھلی کے تیل سے تیار کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کا تیل قدرتی محافظ اور ذائقہ بڑھانے والے کے طور پر کام کرتا ہے۔ یہ ایک ہلکی خوشبو اور قدرتی اینٹی آکسیدنٹس کو برقرار رکھتا ہے جو اچاری کی عمر کو خوبصورتی سے بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ایک ہوا بند مہر بناتا ہے جو سزے اور خراب ہونے سے بچاتا ہے۔ اس کا پکا، ذائقہ تیز سالوں کی تحویل کرتا ہے۔

فریڈم ڈبل فلٹرڈ گراؤنڈنٹ آئل دستیاب ہے اور منتخب مونگ پھلی سے نکالا جاتا ہے اور غیر معمولی پاکیزگی کیلئے ڈبل فلٹر کیا جاتا ہے جو ہر قطرے میں قدرتی طور پر بھرپور اور گرمی دار میوے کا ذائقہ فراہم کرتا ہے۔ خاص طور پر جب وہ مختلف قسم کے اچار، چٹنیاں، پچوری اور دیگر روایتی کچوان بناتے ہیں۔ بہترین اجزاء اور حفظان صحت کے طریقوں کا استعمال کرتے ہوئے اچار بنانا بہت سے گھروں میں پرانی یادوں کو جنم دیتا ہے۔ دیکھ بھال اور روایت کے ساتھ چٹنیاں یہ گاہکوں کو ایک پرانی سفر پر لے جانے کا پابند ہے۔

جنوبی ہندوستان کے کسی گھر میں اچار کے بغیر کھانا مکمل نہیں ہوتا۔ روایتی 'دادی کی ترکیبیں' کا استعمال کرتے ہوئے اچار بنانا آم کے موسم میں خاص طور پر آندھرا پردیش، تلنگانہ اور کرناٹک میں ایک رسم ہے۔ یہ خاندانوں کو روایت سے لطف اندوز ہونے کیلئے اکٹھا کرتا ہے تاکہ روایت کو زندہ کیا جاسکے اور پرانی یادوں سے لطف اندوز ہو سکیں روایتی تگلو کنز گھرانوں میں اچار بنانے کے تجربے کے بارے میں بات کرتے ہوئے پی چندر شیگر ریڈی، سینئر نائب صدر، جمبئی ایڈ-ہیلو اینڈ ٹریڈ انڈیا لمیٹڈ نے کہا کہ

Name of the Publication: Siasat Daily

Date: 31.05.2026

Page No: 10

Edition: Hyderabad

Headline: Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

## مونگ پھلی کا تیل آم کا اچار بنانے کا بہترین انتخاب کیوں؟

حیدرآباد۔ 30 مئی (پریس نوٹ) ہندوستان میں گرمیاں اچار بنانے کی رسم کے مترادف ہیں۔ کچے سبز آم، تازے مصالحے اور اس

تیل قدرتی محافظ اور ذائقہ بڑھانے کا کام کرتا ہے۔ یہ ایک ہلکی خوشبو اور قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس کو برقرار رکھتا ہے جو اچار کی مدت بڑھانے میں مدد کرتا ہے اور سڑنے اور خراب ہونے سے بچاتا ہے۔ اس کا ہلکا، ذائقہ تیز مسالوں کی تکمیل کرتا ہے۔ روایتی تلگور کنڑ گھرانوں میں اچار بنانے کے تجربے کے بارے میں بات کرتے ہوئے پی چندر شیکھر



آميزے پر گرنے والے گرم تیل کی بے پناہ گہری خوشبو ہماری اجتماعی پرانی یادوں کی وضاحت کرتی ہے۔ نسلوں سے، دادیوں نے اصرار کیا ہے کہ روایتی ذائقہ کے ساتھ دیرپا اچار کا راز مکمل طور پر تیل کے انتخاب میں مضمر ہے۔

ریڈی، سینئر نائب صدر، جیمنی ایڈیٹریل اینڈ پبلس انڈیا لمیٹڈ نے کہا کہ فریڈم ڈبل فلٹرڈ گراؤنڈنٹ آئیل احتیاط سے منتخب مونگ پھلی سے نکالا جاتا ہے اور غیر معمولی پاکیزگی کیلئے ڈبل فلٹر کیا جاتا ہے جو ہر قطرے میں قدرتی طور پر بھرپور اور گہری دارمیوے کا ذائقہ فراہم کرتا ہے۔

لذت کے ساتھ مونگ پھلی کا تیل ایک ورسٹائل کیمیزی چھپن، صحت کو فروغ دینے والا پاور ہاؤس اور ذائقہ بڑھانے والا ہے جو آپ کے اچار کو کچپن کی پرانی مہک کے ساتھ مزیدار بنا سکتا ہے۔ جنوبی ہندوستان میں روایتی اچار تازہ مسالوں اور مونگ پھلی کے تیل سے تیار کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کا

Name of the Website: www.fooddrinkinnovations.com

Elink: <https://fooddrinkinnovations.com/news-pr/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/>

foodDrink innovations NEWS INDUSTRY TECHNOLOGY AND INNOVATIONS INGREDIENT SUSTAINABILITY WEBZINES TRADE ZONE EVENTS ADVERTISE

Home > News/PR > Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

News/PR

## Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

May 29, 2026

SHARE 0

Social Feed

*Traditional 'Avakaya'/'Māvina uppinkāyī' in Groundnut oil - a feast of flavours and nostalgia*

Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting

Food & Drink

Follow Page Share

Name of the Website: www.hospibuz.com

Elink: <https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-11883916>

The screenshot shows the Hospibuz website interface. At the top, the logo 'HOSPIBUZ.COM' is displayed. Below it is a navigation menu with categories: HOTELS, RESTAURANTS, FOOD, BEVERAGES, TRAVEL, TOURISM, MAGAZINE, and PRODUCTS &. The article is categorized under 'Beverages Hot Topics' and 'Beverage'. The main title is 'Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle'. A sub-headline reads: 'Discover the art of pickle making in India! Explore how groundnut oil enhances flavors and evokes childhood memories with every tangy bite of summer pickles.' The author is 'Hospibuz', dated '28 May 2026 17:40 IST'. Social media sharing options for Facebook, X, WhatsApp, and LinkedIn are visible. The main image shows a woman in a blue saree holding a packet of 'Freedom Groundnut Oil' while sitting at a table with another woman. To the right, there is a 'Latest Stories' section with three small images. At the bottom right, there is a 'Subscribe Newsletter' form with fields for 'Your Name' and 'Email address', and a 'Sub' button.

Name of the Website: www.hybiz.tv

Elink: <https://hybiz.tv/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/>

The screenshot shows the Hybiz TV website interface. At the top is the logo 'HYBIZ TV' with a stylized 'i' and 'v'. Below the logo is a navigation menu with categories: INDUSTRIES & MANUFACTURING, WEALTH & FINANCE, TECHNOLOGY, START UP, LIFESTYLE, AUTOMOTIVE, NEWS, LEGENDS, PRIDE OF HYDERABAD, PARTNERS, HYBIZ EVENTS, GALLERY, ABOUT US, తెలుగు నా, and हिंदी. The breadcrumb trail reads: Home > Partners > Why Groundnut Oil is the Best Choice for Making Mango Pickle. The article title is 'Why Groundnut Oil is the Best Choice for Making Mango Pickle' by Hybiz, dated May 30, 2026, with 110 views and 0 comments. Social media sharing icons for Facebook, X, Pinterest, and WhatsApp are present. The main image shows a woman in a blue saree holding a 'Freedom Groundnut Oil' bottle, with another woman in a pink shirt eating mango pickles at a table. To the right, there is a 'Bharathi Cement' advertisement showing two bags of cement. Below that is a 'MOST POPULAR' section with a thumbnail image of a restaurant interior.

Name of the Website: www.sakshi.com

Elink: <https://www.sakshi.com/telugu-news/family/why-groundnut-oil-best-choice-making-mango-pickle-2800141>



**సాక్షి**  
SAKSHI.COM

Search for topics, news, author & resources

హోమ్ వార్తలు ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలంగాణ సినిమా క్రీడలు బిజినెస్ ఫ్యామిలీ ఫోటో

Home > Telugu-News > Family

**ఆవకాయ పచ్చడిని వేరుశనగ నూనెతో పెట్టడానికి రీజన్ ఇదే!**

May 28 2026 4:25 PM | Updated on May 28 2026 4:35 PM

f X in p v

తెల్లపూర్ రాజపుష్ప ఇంపీరియ: 2/3 BHK  
₹1.94 కోట్లకే త్వరపడండి!  
Rajapushpa Imperia

Name of the Website: [www.fmlive.com](http://www.fmlive.com)

Elink: <https://www.fmlive.in/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/>



**FM** Live.in  
The Fact Maker

[Blog](#) [Business](#) [Technology](#) [Education](#) [Entertainment](#) [Health](#) [Lifestyle](#)

# Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle

By  Fact Maker



[Share](#) [f](#) [t](#) [e](#) [in](#) [a](#)

Name of the Website: [www.passionateinmarketing.com](http://www.passionateinmarketing.com)

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya-mavina-uppinakayi-in-groundnut-oil-a-feast-of-flavours-and-nostalgia/>

The screenshot shows the top portion of a website page. At the top left is the logo for 'PASSIONATE IN MARKETING' with the tagline 'Marketers in Conversation'. To the right, there are navigation links: 'Discover more' followed by buttons for 'Flora & Fauna', 'Oil', 'groundnut', 'Fruits & Vegetables', 'cooking oil', and 'grou'. Below this is a main navigation bar with 'ABOUT US', 'BRANDS IN CONVERSATION', and 'MARKETERS IN CONVERSATION'. The breadcrumb trail reads 'Home > Brands in Conversation > Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle Traditional...'. A 'Brands in Conversation' tag is present. The main title of the article is 'Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle Traditional 'Avakaya'/'Māvina uppinakāyi' in Groundnut oil – a feast of flavours and nostalgia'. Below the title, it says 'May 27, 2026 Author' and shows '0' comments and '61' views. A 'Share' button is followed by social media icons for Facebook, X, Pinterest, and WhatsApp. At the bottom, there is a video player showing two women at a table with a bowl of mango pickle. One woman is holding a packet of 'Freedom' brand groundnut oil.

Name of the Website: [www.newsticktock.blogspot.com](http://www.newsticktock.blogspot.com)

Elink: <https://newsticktock.blogspot.com/2026/05/why-groundnut-oil-is-best-choice-for.html>

← News Ticker

### Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle.



May 28, 2026

Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma.



Name of the Website: [www.firstrapidreporter.wordpress.com](http://www.firstrapidreporter.wordpress.com)

Elink: <https://firstrapidreporter.wordpress.com/2026/05/28/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/>

**remotereporter**

News Newness Nuances

## Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle.

*Traditional 'Avakaya' / "Māvina uppinakāyi" in Groundnut oil – a feast of flavours and nostalgia"*

Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma.

Name of the Website: [www.gupteswar.com](http://www.gupteswar.com)

Elink: <https://gupteswar.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/>

Today: Monday, June 1 2026 1:04:02 PM

**Gupteswar.com**  
Every News for Everyone

Business news Entertainment education technology health travel newsvoir About Us

Home • news • Groundnut Oil The Ideal Choice for Mango Pickle Preparation

NEWS

# Groundnut Oil The Ideal Choice for Mango Pickle Preparation

on May 27, 2026 — Team

Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting

Name of the Website: [www.majestylifecoach.com](http://www.majestylifecoach.com)

Elink: <https://majestylifecoach.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/>

Majesty Life Coach

[Home](#) [Blog](#) [Business](#) [news](#) [Education](#) [entertainment](#) [Technology](#) [Health](#)

## Groundnut Oil The Ideal Choice for Mango Pickle Preparation

May 27, 2026 — by Team in news

Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma.



Name of the Website: [www.meditationaffinity.com](http://www.meditationaffinity.com)

Elink: <https://meditationaffinity.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/>

The screenshot displays the homepage of the Meditation Affinity website. The header includes the site name and a navigation menu with links for Home, Blog, Bhagavad Gita, Spirituality, Contact us, business, news, Health, and education. The main banner features the site title and a subtitle: "Let's understand Meditation, Spirituality & Bhagavad Gita". The featured article is titled "Groundnut Oil The Ideal Choice for Mango Pickle Preparation" and is dated "Posted On May 27, 2026". Below the title are social media sharing icons for Facebook, X, and LinkedIn. The article text begins with: "Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma." To the right of the article is a sidebar with a search bar, a "Recent Posts" section listing several news items, an "Archives" section with a "Select Month" dropdown, and a "Categories" section. At the bottom of the article is a small image showing two women looking at something off-camera.

Name of the Website: [www.businessnewsforprofit.com](http://www.businessnewsforprofit.com)

Elink: <https://businessnewsforprofit.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/>


# BUSINESS NEWS FOR PROFIT!

Monthly Business Magazine


Business Education Health International News Sports Technology About Contact Privacy Policy Print Edition Editorial

NEWS

## Groundnut Oil The Ideal Choice for Mango Pickle Preparation

 Icam  
MAY 27, 2026

Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma.



In South India, traditional 'Avakaya' / 'Māvina uppinakāyī' is prepared with fresh spices and groundnut oil. Groundnut oil acts as a natural preservative and flavor enhancer. It retains a mild aroma and natural antioxidants that help the pickle age gracefully. It creates an airtight seal that prevents mold and spoilage. Its mild, nutty flavor complements pungent spices without overpowering them, allowing the natural tanginess of ingredients like raw mango, gongura, and garlic to shine.

No meal is complete in a south Indian household without a pickle. Pickle making using traditional 'Grandma's' recipes is a ritual in the mango season particularly in Andhra Pradesh, Telangana, and Karnataka. It brings families together to enjoy the tradition to relive the tradition and

Name of the Website: [www.businessnewsthisweek.com](http://www.businessnewsthisweek.com)

Elink: <https://businessnewsthisweek.com/news/groundnut-oil-the-ideal-choice-for-mango-pickle-preparation/>

The screenshot shows the homepage of Business News This Week. The header includes the site name and navigation menus for Home, Business, News, Home Improvement, Technology, International, Travel, and Contact. A secondary menu lists Interview, Spanish, Global News Wire, Media Outreach, PR Newswire, Newsvoir, Business Wire Listing, and Privacy Policy. A news ticker at the top displays a headline: "[June 1, 2026] JUMPP Expands Investment Platform with Launch of Digital Gold".

The main content area features a "BUSINESS NEWS FOR PROFIT" section with a promotional graphic that reads: "UNLEASH YOUR BUSINESS POTENTIAL! STAY AHEAD WITH EXPERT INSIGHTS. Subscribe & Grow with Our Latest Issue." Below this is the article "Groundnut Oil The Ideal Choice for Mango Pickle Preparation" by Neel Achary, dated May 27, 2026. The article text begins: "Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma."

Below the article is a LinkedIn profile for Neel Achary, Editor at Business News for Profit - Monthly Business Magazine, Business News For Profit | Indira Gandhi National Open University. A video player is partially visible at the bottom of the page.

Name of the Website: [www.tripurastarnews.com](http://www.tripurastarnews.com)

Elink: <https://www.tripurastarnews.com/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya-mavina-uppinakayi-in-groundnut-oil-a-feast-of-flavours-and-nostalgia/ww.majestylifecoach.com>




The screenshot shows the homepage of Tripura Star News. The date is June 1, 2026. The main header features the Tripura Star News logo and the text "TRIPURA STAR NEWS" and "Tripura's Latest News, Views & News Portal". Below the header is a navigation menu with categories: HOME, ABOUT US, TRIPURA NEWS, NORTHEAST, NATIONAL, JOB/EMPLOYMENT, SPORTS, TENDER, BUSINESS, ENTERTAINMENT, HEALTH, and CONTACT US. A "WATCH ONLINE" button is also present. The main content area displays a featured article with the headline "Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle, Traditional 'Avakaya' / 'Māvina uppinakāyi' in Groundnut oil – a feast of flavours and nostalgia". The article includes a photo of a woman holding a packet of Freedom brand groundnut oil. Below the article is a social media sharing section with icons for Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn, Pinterest, WhatsApp, and a plus sign for more options. The text of the article begins with "Bengaluru, Karnataka, 27th of May 2026 : Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma."

Name of the Website: [www.facebook.com/tripurastarnews](http://www.facebook.com/tripurastarnews)


Elink: <https://www.facebook.com/100077674805366/posts/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya/1024903516775466/>

facebook

tripurastarnews.com's post

 tripurastarnews.com  
4d · 🌐


Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle, Traditional 'Avakaya' / "Māvina uppinakāyi" in Groundnut oil – a feast of flavours and nostalgia".  
#Why #Groundnut #Oil #best #Choice #for #making #Mango #Pickle #Traditional #Avakaya #Māvina #uppinakāyi #Groundnut #oil #feast #flavours #nostalgia ##Business #Bengaluru #Karnataka  
<https://www.tripurastarnews.com/why-groundnut-oil-is-the-.../> ✓



Name of the Website: [www.instagram.com /tripurastarnews](https://www.instagram.com/tripurastarnews)

Elink: <https://www.instagram.com/p/DY2fZuIGY0F/>

Instagram Log In Sign In



**newstripurastarnews** • Follow

**newstripurastarnews** 4d  
Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle, Traditional 'Avakaya' / "Māvina uppinkāyi" in Groundnut oil – a feast of flavours and nostalgia".  
#Why #Groundnut #Oil #best #Choice #for #making #Mango #Pickle #Traditional #Avakaya #Māvina #uppinkāyi #Groundnut #oil #feast #flavours #nostalgia ##Business #Bengaluru #Karnataka  
<https://www.tripurastarnews.com/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle-traditional-avakaya-mavina-uppinkayi-in-groundnut-oil-a-feast-of-flavours-and-nostalgia/>

**No comments yet.**

4 days ago

[Log in](#) to like or comment.

Name of the Website: www.h5tv.in

Elink: <https://h5tv.in/why-groundnut-oil-is-the-best-choice-for-making-mango-pickle/>



The screenshot shows the H5tv website interface. At the top, the H5tv logo is displayed in blue and red. To the right, there is a blue box with the text 'AD EASI'. Below the logo is a dark blue navigation bar with white text for 'HOME', 'H5TV YOUTUBE', 'NEWS', 'HEALTH', 'TECH', 'SPORTS', 'LIFE STYLE', 'TRAVEL', 'VIDEOS', and 'ENGLISH'. The main content area features the article title 'Why Groundnut Oil is the best Choice for making Mango Pickle' in bold black text. The article text is as follows:

Hyderabad Telangana : Summers in India are synonymous with the sensory ritual of pickle making. The sharp tang of raw green mangoes, the earthy warmth of freshly ground spices, and the unmistakable, deep aroma of hot oil pouring over the mix define our collective culinary nostalgia. For generations, grandmothers have insisted that the secret to a long-lasting pickle with a traditional taste lies entirely in the choice of oil. Groundnut Oil with the subtle nutty delight is a versatile culinary champion, a health-boosting powerhouse, and a flavor enhancer that can make your pickles flavorful with the nostalgic childhood aroma.

In South India, traditional 'Avakaya' / "Māvina uppinaḱāyi" is prepared with fresh spices and groundnut oil. Groundnut oil acts as a natural preservative and flavor enhancer. It retains a mild aroma and natural antioxidants that help the pickle age gracefully. It creates an airtight seal that prevents mold and spoilage. Its mild, nutty flavor complements pungent spices without overpowering them, allowing the natural tanginess of ingredients like raw mango, gongura, and garlic to shine.

No meal is complete in a south Indian household without a pickle. Pickle making using traditional 'Grandma's recipes is a ritual in the mango season particularly in Andhra Pradesh, Telangana, and Karnataka. It brings families together to enjoy the tradition to relive the tradition and bask in the nostalgia.

Speaking about the pickle making experience in traditional Telugu/ kannada households, Mr. P. Chandrashekhara Reddy, Sr. Vice President, Gemini Edibles and Fats India Ltd. said, "Freedom Double Filtered Groundnut Oil is extracted from carefully selected groundnuts and double filtered for exceptional purity, delivering a naturally rich and nutty flavor in every drop. Loaded with essential nutrients, it strikes the perfect balance between taste and health. People prefer

Name of the Publication: Bangalore Mirror

Date: 25.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 successfully concludes with over 6,000 participants

### Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 successfully concludes with over 6,000 participants



**Marathon, held on Sunday, saw enthusiastic participation**

Bengaluru witnessed an energetic celebration of fitness, endurance and community spirit as the Freedom Bengaluru Half Marathon 2026, presented by Freedom Healthy Cooking Oil, concluded on Sunday.

In the Half Marathon, Harish Aun won the men's race in 1 hour 15 minutes 22 seconds ahead of Mohit (1 hour 15 minutes 33 seconds), while Simran Singh Rathi topped the women's category in 1 hour 43 minutes 10 seconds, followed by Harshitha NK (1 hour 50 minutes 59 seconds). In the 10K run, Pramod Bajirao Urkude won the men's category in 37 minutes 31 seconds, followed closely by Sanjeev S (38 minutes 16 seconds), while Devangi Purkayastha finished first in the women's category in 41 minutes 09 seconds, followed by Kriti Dey (42 minutes 53 seconds).

**Initiatives like Freedom Bengaluru Half Marathon aim to contribute meaningfully towards building healthier community and encouraging people to adopt active living, says GM Marketing (Head Marketing) at Gemini Edibles and Fats India Limited**

Speaking to BM, Chetan Pimpalkhute, GM Marketing (Head Marketing) at Gemini Edibles and Fats India Limited, said, "At Freedom, we have always believed in going beyond food. While healthy cooking oil plays an important role in nutrition, we also recognise that physical activity and fitness are equally essential for a healthy lifestyle. Through initiatives like the Freedom Bengaluru Half Marathon, we aim to contribute meaningfully towards building a healthier community and encouraging people to adopt active living."

Organised by Kalki Sports India, the event brought together over 6,000 participants including professional athletes, fitness enthusiasts, corporate teams, running clubs and first-time runners from across the country, making it one of Bengaluru's most vibrant running events of the year. The event transformed into a complete fitness and lifestyle celebration with an electrifying race-day atmosphere featuring warm-up sessions, live stage engagement, route entertainment, hydration stations, medical support, volunteer assistance and a premium finish-line experience for all runners.

With enthusiastic participation and an overwhelming response from corporates, fitness communities and individual runners, the Freedom Bengaluru Half Marathon continues to establish itself as one of Bengaluru's leading marquee running events.

— BMB



Name of the Publication: The New Indian Express

Date: 26.05.2026

Page No: 01

Edition: Bengaluru

Headline: Half-marathon with over 6,000 participants concludes

### CITY READ



#### **Half-marathon with over 6,000 participants concludes**

The second edition of the Freedom Bengaluru Half-Marathon 2026, held at the NICE Road stretch and presented by Freedom Healthy Cooking Oil, concluded on May 24 with over 6000 runners from across the country. The event brought together seasoned athletes, fitness enthusiasts and running communities who competed under three different categories: the 21.1k half-marathon, the 10k and the 5k. The winners of the half-marathon are Harish Aun in the male category and Simran Singh Rathi in the female category, while Pramod Bajirao Urkude and Devangi Purkayastha won the top spots in the 10k run.

Name of the Publication: Udayavani

Date: 26.05.2026

Page No: 03

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon 6,500 participants

ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ 3 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಓಟ  
ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಪಿ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್  
**ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್  
ಮ್ಯಾರಥಾನ್: 6500 ಜನ ಭಾಗಿ**



ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿಯ 'ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್-2026' ರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು.

■ ಉದಯವಾಣಿ ಸಮಾಚಾರ

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಪಿ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪತಿಯಿಂದ ರಾಜಧಾನಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿಯ 'ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್-2026' ರಲ್ಲಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಗಮನ ಸೆಳೆದರು.

ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ 21.1 ಕಿ.ಮೀ., 10 ಕಿ.ಮೀ., 5 ಕಿ.ಮೀ. ಎಂಬ 3 ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಡೆಯಿತು. ಅನುಭವಿ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು

ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. **1+0 ಕಿ.ಮೀ. ರನ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಜೇತರು:** ಪುರುಷ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮೋದ್ ಬಾಜೇರಾವ್ ಉರ್ಕುಡೆ (ವಿಜೇತ-11000 ರೂ.), ಸಂಜೀವ್ ಎಸ್. (ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್-7000 ರೂ.), ಎಂ.ವೈ.ಸಂದೀಪ್ ಕುಮಾರ್ (ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್-5000 ರೂ.) ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೇವಾಂಗಿ ಪುರಕಾಯಸ್ಥ (ವಿಜೇತೆ-11 ಸಾವಿರ ರೂ.), ಕೃತಿ ದೇ (ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್-7000 ರೂ.), ರಮ್ಯಾ ಆರ್. (ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್- 5000 ರೂ.) ನಗದು ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರು.

**21.1 ಕಿ.ಮೀ. ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ (ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಜೇತರು):** ಪುರುಷ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರೀಶ್ ಶೆನ್ (ವಿಜೇತ-15000 ರೂ.), ಮೊಹಿತ್ (ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್-11000 ರೂ.), ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಸಾಹಿಲ್ ಅನ್ವೀರಿ (ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್- 7000 ರೂ.) ನಗದು ಬಹುಮಾನ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಮನ್ ಸಿಂಗ್ ರಾಠಿ (ವಿಜೇತೆ-15000 ರೂ.), ಹರ್ಷಿತಾ ಎನ್.ಕೆ. (ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್ -11000 ರೂ.), ಮಮತಾ ಯಾದವ್ (ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್‌ಆಫ್-7000 ರೂ.) ನಗದು ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರು.

Name of the Publication: Sanjevani

Date: 25.0.2026

Page No: 07

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon successfully

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಯಶಸ್ಸು

ಬೆಂಗಳೂರು.ಮೇ25: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ ಓಬಿಆರ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗುವುದು.

ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಡ್ಲೀಟ್ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ತ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು



ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಪ್ರೊಫೆಷನಲ್ ಟೈಮ್ಸ್ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು

- 21.1 ಕಿಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್
- 10 ಕಿಮೀ ರನ್
- 5 ಕಿಮೀ ರನ್

ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಲೈನ್ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ, ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಅನೇಕ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದ ಕಥೆಗಳ ಸಾಕಿಯಾಯಿತು.

ಹಲವರಿಗೆ ಇದು ಕೇವಲ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಜೇತರು ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನ ವಿವರಗಳು

ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ನಗು, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದಾಗ, ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓಟವು ಕೇವಲ ಕ್ರೀಡೆ ಅಲ್ಲ ಅದು ಉತ್ಸಾಹ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು

ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಗುವ ಧೈರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿತು.

ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಓಟಗಾರ, ರನ್ನಿಂಗ್ ಗುಂಪು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕ, ಪ್ರಾಯೋಜಕ, ಪಾಲುದಾರ, ಬೆಂಬಲಿಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ತೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹರ್ಷೋದ್ಧಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ಕ್ಷಣ ಈ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಚ್ಚಳಿಯದ ನೆನಪಾಗಿಸಿದೆ.

Name of the Publication: Samyukata Karnataka

Date: 26.05.2026

Page No: 12

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon successfully

## ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹರೀಶ್ ಔನ್, ವನಿತೆಯರಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ರಾನ್ ಜಯ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಮ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಅವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು, 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದಲ್ಲಿ ಹರೀಶ್ ಔನ್ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ರಾನ್ ಸಿಂಗ್ ರಾಶಿ ವಿಜೇತರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರು.

ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗುವುದು.

ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಡ್ಲಿಟ್ಲೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್



ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 25.05.2026

Page No: 03

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon successfully

## ಭಾರೀ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು.



ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ NICE ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗುವುದು. ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

Name of the Publication: Eesanje

Date: 25.05.2026

Page No: 03

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon successfully

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಯಶಸ್ವಿ



ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೇ 25- ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಅವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ

ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು.

ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಥ್ಲೀಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ

ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

ವಿಜೇತರಿಗೆ

ಬಹುಮಾನ

ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 26.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon – 2026 successfully

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026 ಯಶಸ್ವಿ

ಬೆಂಗಳೂರು ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ



ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗುವುದು.

ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ

ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

Name of the Publication: Sanje Samaya

Date: 25.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 successfully concludes with over 6,500 participants

# 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಭಾರೀ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026

ಸಂಜೆ ಸಮಯ ಸುದ್ದಿ (ಮೇ.25) ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತವಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಮ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಅವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ NICE ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗುವುದು. ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಡ್ವೀಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದೇ



ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಪ್ರೋಫೆಷನಲ್ ಟೈಮ್ಸ್ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು: \* 21.1 ಕಿಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ \* 10 ಕಿಮೀ ರನ್ \* 5 ಕಿಮೀ ರನ್ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಲೈನ್ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ, ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಅನೇಕ ಪ್ರೇರಣಾಕಾರಿಯಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಯಿತು. ಹಲವರಿಗೆ ಇದು ಕೇವಲ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ

ಅಲ್ಲ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಏಜೇತರು ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನ ವಿವರಗಳು 10 ಕಿಮೀ ರನ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ಏಜೇತರು ಪುರುಷ ವಿಭಾಗ: \* ವಿಜೇತ: ಪ್ರಮೋದ್ ಬಾಜೀರಾವ್ ಉರ್ಕುಡೆ-11,000 \* ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ಸಂಜೀವ್ ಎಸ್-7,000 \* ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ಎಂ ವೈ ಸಂದೀಪ್ ಕುಮಾರ್-5,000 ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗ \* ವಿಜೇತೆ: ದೇವಾಂಗಿ ಪುರಕಾಯಸ್ಥ-11,000 \* ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ಕೃತಿ ದೇ-7,000 \* ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ರಮ್ಯಾ ಆರ್-5,000 21.1 ಕಿಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್- ಒಟ್ಟಾರೆ ಏಜೇತರು ಪುರುಷ ವಿಭಾಗ: \* ವಿಜೇತ: ಹರಿಶ್ ಡೀನ್ 15,000 \* ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ಮೊಹಿತಾ 11,000 \* ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ಮೊಹಮದ್ ಸಾಹಿಲ್ ಅನ್ನೀರೆ-7,000 ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗ \* ವಿಜೇತೆ:

ಸಿಮ್ರನ್ ಸಿಂಗ್ ರಾಠಿ- 15,000 \* ಪ್ರಥಮ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ಹರ್ಷಿತಾ ಎಸ್ ಕೆ-11,000 \* ದ್ವಿತೀಯ ರನ್ನರ್ ಅಪ್: ಮಮತಾ ಯಾದವ್-7,000 ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ನಗು, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದಾಗ, ಫ್ರೀಡಮ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓಟವು ಕೇವಲ ಕ್ರೀಡೆ ಅಲ್ಲ ಅದು ಉತ್ಸಾಹ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಗುವ ಧೈರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಓಟಗಾರ, ರನ್ನಿಂಗ್ ಗುಂಪು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕ, ಪ್ರಾಯೋಜಕ, ಸಾಲುಧಾರ, ಬೆಂಬಲಿಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಕೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹರ್ಷೋದ್ಘಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ಕ್ಷಣ ಈ ಅವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಚ್ಚಳಿಯದ ನೆನಪಾಗಿಸಿದೆ. ಫ್ರೀಡಮ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026 Run Beyond Limits!

Name of the Publication: Indu Sanje

Date: 25.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon successfully

## ಭಾರೀ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ NICE ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು - ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗುವುದು.

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಸಿ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಮ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದೇ ಮೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

\* 21.1 ಕಿಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, \* 10 ಕಿಮೀ ರನ್ \* 5 ಕಿಮೀ ರನ್ ಮೂರು ಪ್ರೊಫೆಷನಲ್ ಟೈಮ್ಸ್ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರು. ವಿಜೇತರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ



ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಲೈನ್‌ನ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ, ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಅನೇಕ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಯಿತು. ಹಲವರಿಗೆ ಇದು ಕೇವಲ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು.

ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ನಗು, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಫಿನಿಷ್ ಲೈನ್ ದಾಟಿದಾಗ, ಫ್ರೀಡಮ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓಟವು ಕೇವಲ ಕ್ರೀಡೆ ಅಲ್ಲ -ಅದು ಉತ್ಸಾಹ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಗುವ ಧೈರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ ಎಂಬುದನ್ನು

Name of the Publication: Madhyam

Date: 25.05.2026

Page No: 03

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Half Marathon



Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 26.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Half Marathon - 2026

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026 ಯಶಸ್ವಿ

### ■ ವಿಶ್ವವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು

ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026ರ 2ನೇ ಆವೃತ್ತಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾರೀ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಐಕಾನಿಕ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಓಟಗಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೇ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ



ಓಟಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಳವಳಿಯ ಭಾಗವಾಗುವುದು. ಅನುಭವಿಗಳಾದ ಅಥ್ಲೀಟಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಡಿದವರು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು

ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರನ್ನಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 25.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon 6,500 participants

## 6500-க்கும் மேற்பட்ட ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் பங்கேற்ற மாரத்தான்



பெங்களூர், மே 25-  
ஓட்டம் ஹெல்தி குக்கிங்  
ஆயில் வழங்கும் ஓட்டம்  
பெங்களூர் அரை  
மாரத்தான் 2026-இன் 2-வது  
பதிப்பு, நாட்டின் பல்வேறு  
பகுதிகளிலிருந்து 6500-க்கும்  
மேற்பட்ட ஓட்டப்பந்தய  
வீரர்கள் பங்கேற்று  
மாபெரும் வெற்றி பெற்றது.  
பெங்களூரில் உள்ள  
புகழ்பெற்ற ஞான சாயையில்  
ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட  
இந்த மாரத்தானில்,  
ஆயிரக்கணக்கான ஓட்டப்பந்தய  
வீரர்கள் அதிகாலை முதலே  
ஒரே நோக்கத்துடன்  
ஒன்றிணைந்தனர் — தங்கள்  
மன உறுதியைச் சோதித்துப்  
பார்க்கவும், ஆரோக்கியமான  
வாழ்க்கை முறையைக்  
கொண்டாடவும், வெறும்  
ஓட்டப்பந்தயத்தைத் தாண்டிய  
ஒரு பெரிய இயக்கத்தின்  
அங்கமாக இருக்கவும்.  
அனுபவம் வாய்ந்த தடகள  
வீரர்கள் முதல் முதல் முறை  
ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் வரை,  
உடற்பயிற்சி ஆர்வலர்கள்,  
பெருநிறுவனக் குழுக்கள்,

குடும்பங்கள் மற்றும் பல்வேறு  
ஓட்டப்பந்தய சமூகங்கள் என  
அனைவரும் ஒரே மேடையில்  
ஒன்றிணைந்து, உற்சாகம்,  
ஆற்றல், உறுதிப்பாடு  
மற்றும் ஒரு சமூக  
உணர்வை உருவாக்கினர்.  
பங்கேற்பாளர்கள்  
தொழில்முறை நேரக்  
கணக்கீட்டுடன் கூடிய  
பின்வரும் மூன்று பிரிவுகளில்  
போட்டியிட்டனர்: 21.1 கி.மீ  
அரை மாரத்தான் 10 கி.மீ  
ஓட்டம் 5 கி.மீ ஓட்டம்  
தொடக்கக் கோட்டின் உற்சாகம்  
முதல் முடிவுக்கோட்டில்  
ஏற்பட்ட உணர்ச்சிகரமான  
தருணங்கள் வரை, இந்த  
மாரத்தான் பல எழுச்சியுடும்  
செயல்பாடுகளையும்,  
தனிப்பட்ட சாதனைகளையும்,  
போராட்டக் கதைகளையும்  
கண்டது. பலருக்கு, இது  
பந்தயத்தை முடிப்பது  
மட்டுமல்ல — இது  
சவால்களை வெல்வது,  
தனிப்பட்ட இலக்குகளை  
அடைவது மற்றும்  
பயணத்தைக் கொண்டுவந்து  
புறியதாக இருந்தது.

ஓட்டுமொத்த வெற்றியாளர்கள்  
மற்றும் பரிசு விவரங்கள்\* 10  
கி.மீ ஓட்டம் ஓட்டுமொத்த  
வெற்றியாளர்கள் ஆண்கள்  
பிரிவு\* வெற்றியாளர்: பிரமோத்  
பாஜிராவ் உட்குடே ₹11,000  
முதல் ரன்னர்-அப்: சஞ்சீவ்  
எஸ் ₹7,000 இரண்டாம்  
ரன்னர்-

அப்: எம் ஓய் சந்திப் குமார்  
₹5,000 மகளிர் பிரிவு\*  
வெற்றியாளர்: தேவாங்கி  
புரக்காயஸ்தா ₹11,000

முதல் ரன்னர்-அப்: கிருதி  
தே ₹7,000 இரண்டாம்  
ரன்னர்-அப்: ரமயா ஆர்  
₹5,000 21.1 கி.மீ அரை  
மாரத்தான் ஓட்டுமொத்த  
வெற்றியாளர்கள் ஆண்கள்  
பிரிவு வெற்றியாளர்: ஹரிஷ்  
அவன் ₹15,000 முதல்  
ரன்னர்-அப்: மோஹித்  
₹11,000 இரண்டாம்  
ரன்னர்-அப்: முகமது சாஹில்  
அன்னிகேரி ₹7,000 மகளிர்  
பிரிவு\* வெற்றியாளர்: சிம்ரன்  
சிங் ரதி ₹15,000 இரண்டாம்  
இடம்: ஹர்ஷிதா என்.  
கே ₹11,000 இரண்டாம்  
இடம்: மமதா யாதவ்  
₹7,000 ஆயிரக்கணக்கான  
ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள்  
புள்ளை, உணர்ச்சி மற்றும்  
ஒரு சாதனை உணர்வுடன்  
இலக்கைக் கடந்தபோது,  
ஓட்டம் என்பது வெறும்  
விளையாட்டு மட்டுமல்ல  
— அது பேராண்மை, சமூகம்  
மற்றும் வரம்புகளைத் தாண்டிச்  
செல்லும் தைரியத்தின் சின்னம்  
என்பதை ஓட்டம் பெங்களூர்  
அரை மாரத்தான் மீண்டும்  
ஒருமுறை நிரூபித்தது.

Name of the Website: www.vijayavani.net

Elink: https://www.vijayavani.net/category/news/freedom-bangalore-half-marathon-a-success-with-over-6500-runners-participating

ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಜಯವಾಣಿ

ಹೋಮ್ ಗ್ಯಾಲರಿ ನ್ಯೂಸ್ IPL ಕೇಂದ್ರ ಬಜೆಟ್ ಜಿಲ್ಲೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಿನಿವಾಣಿ ಕ್ರೀಡೆ ಲೈಫ್‌ಸ್ಟೈಲ್

Gen Z ಜಗತ್ತು ವೈರಲ್ ಗಮ್‌ತ್ತು!

ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖ್ಯಾತನಾಮರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಅಂಕಣಗಳು

QR ಕೋಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ APP ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ

Listen

## 6,500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್

Published by ಗುರುರಾಜ್ ಬಿ.ಎಸ್  
Published On May 25, 2026, 9:11pm IST | Last updated :May 25, 2026, 9:11pm IST

Add as a preferred source on Google

ಬಳಿಕ ಓದಿ



ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್

Name of the Website: www.kannadaprabha.in

Elink: <https://www.kannadaprabha.in/sports-news/freedom-bangalore-half-marathon-2026-a-huge-success-with-over-6500-runners/articleshow-febb30s>

**asianetnews** ಭಾರತ ಪ್ರಪಂಚ ವಿಶೇಷ ರಾಜಕೀಯ ಮನರಂಜನೆ ಅಪರಾಧ ಕ್ರೀಡೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಇ- ಪೇಪರ್ ಕನ್ನಡಪ್ರಭ

HOME > SPORTS > 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾಗಿ: ಭಾರೀ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026

## 6500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರ ಭಾಗಿ: ಭಾರೀ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026

2 Min read | Author : KannadaprabhaNewsNetwork  
| Updated : May 26 2026, 04:13 AM IST

f X in WhatsApp



Name of the Publication: Vijay Karnataka

Date: 24.05.2026

Page No: 10

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Half Marathon today

## ಪ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಇಂದು

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಕಲ್ಮಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ 'ಪ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್-2026' ಓಟದ ಸ್ವರ್ಣ ಹೊಸಕಿರಹಳ್ಳಿ ಸಮೀಪದ ನೈಸ್ ಟೋಲ್ ಬಳಿ ಭಾನುವಾರ ನಡೆಯಲಿದೆ.

ನೈಸ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು 6 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಗೆ ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5.45ಕ್ಕೆ ಪ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್-2026 ಓಟ ಆರಂಭವಾಗಲಿದ್ದು, 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, 10 ಕಿ.ಮೀ ಮತ್ತು 5 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರಲಿದೆ. ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ರನ್ನಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಈ ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದು, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವವರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಟೈಮ್‌ಬಿಬ್ ಪ್ರೀಮಿಯಂ



ಡೈ-ಫಿಟ್-ಬೀ ಶರ್ಟ್, ಫಿನಿಶರ್ಸ್ ಮೆಡಲ್, ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಬೆಂಬಲದ ಜತೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ನೆರವು ಸಿಗಲಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಓಟಗಾರರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಓಟದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಫೋರ್ಟ್ ಪಾಯಿಂಟ್, ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ರೂಟ್ ಬ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿದೆ.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 24.05.2026

Page No: 04

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Half Marathon -2026 today

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್-2026

■ ವಿಶ್ವವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಓಟಗಾರರ ಸಮೂಹವು ನಗರದ ಅತ್ಯಂತ ರೋಮಾಂಚಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್' ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ 'ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026' ಮೇ 24, 2026 ರಂದು ಮರುಳುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ 6000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ!

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಈ ತ್ರೇಡಾಕೂಟವು ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ರನ್ನಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಟೈಮಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುವ 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, 10 ಕಿ.ಮೀ ಮತ್ತು 5 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

'ಕಲ್ಟಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಎಫ್‌ಬಿಎಚ್‌ಎಂ2026, ಫ್ರೀಮಿಯಂ ರೇಸ್-ಡೇ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ



ಈವೆಂಟ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಿಬ್ ಫ್ರೀಮಿಯಂ ಡೈ-ಫಿಟ್ ಟಿ-ಶರ್ಟ್, ಫಿನಿಶರ್ಸ್ ಮೆಡಲ್, ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸಪ್ಲೋಟ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು, ರೇಸ್ ಗುಡೀಸ್ ಮತ್ತು ಓಟದ ನಂತರದ ಉಪಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಆಕರ್ಷಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಿದೆ. ರೇಸ್ ದಿನಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ, ಮೇ 22 ಮತ್ತು

23, 2026 ರಂದು 'ಎಫ್‌ಬಿಎಚ್‌ಎಂಎಕ್ಸ್‌ಪೋ 2026'ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿರಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರನ್ನರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ರೇಸ್ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೇಸ್ ದಿನದಂದು ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು, ಲೈವ್ ಸ್ಟೇಜ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ, ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ನೆರವು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಫಿನಿಶ್-ಲೈನ್ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಹೈ-ಎನರ್ಜಿ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿದೆ.

Name of the Publication: Suvarna Times of Karnataka

Date: 24.05.2026

Page No: 05

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Half Marathon today

## ಇಂದು ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಓಟಗಾರರ ಸಮೂಹವು ನಗರದ ಅತ್ಯಂತ ರೋಮಾಂಚಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಥಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್' ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ 'ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026' ಇಂದು (ಮೇ 24) ರಂದು ಮರುಳುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ 6000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ!

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಅಡ್ವೀಟ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ರನ್ನಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಟ್ರೈಮಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುವ 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, 10 ಕಿ.ಮೀ ಮತ್ತು 5 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಲ್ಚಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಈ ಉದ್ದೇಶದ 2026, ಫ್ರೀಡಂ ರೇಸ್-ಡೇ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಈವೆಂಟ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಿಬಿ ಫ್ರೀಡಂ ಡ್ರೈ-ಫಿಟ್ ಟಿ-ಶರ್ಟ್, ಫಿನಿಶರ್ಸ್ ಮೆಡಲ್, ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸಪ್ಲೀಸ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು, ರೇಸ್ ಗುಡೀಸ್ ಮತ್ತು ಓಟದ ನಂತರದ ಉಪಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಆಕರ್ಷಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಿದೆ.

ರೇಸ್ ದಿನಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ, ಮೇ 22 ಮತ್ತು 23, 2026ರಂದು FBHM ಎಕ್ಸ್‌ಪೋ 2026 ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರನ್ನರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ರೇಸ್ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

Name of the Publication: Samyukata Karnataka

Date: 24.05.2026

Page No: 08

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon today 6,000 participants

## ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಇಂದು 6 ಸಾವಿರ ಮಂದಿ ಓಟ



ಬೆಂಗಳೂರು: ಓಟಗಾರರ ಸಮೂಹವು ನಗರದ ಅತ್ಯಂತ ರೋಮಾಂಚಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ಸಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್' ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ 'ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026' ಮೇ 24ರಂದು ಮರುಳುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ 6000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಅಡ್ಲೀಟ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ರನ್ನಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಟ್ರೈಮಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುವ 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, 10 ಕಿ.ಮೀ ಮತ್ತು 5 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. 'ಕಲ್ಟಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಈ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ರೇಸ್-ಡೇ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ.

Name of the Publication: Hosadigantha

Date: 24.05.2026

Page No: 11

Edition: Bengaluru

Headline: Half Marathon today

## ಇಂದು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್

• **ಬೆಂಗಳೂರು:** ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಓಟಗಾರರ ಸಮೂಹ ರೋಮಾಂಚಕ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಸಂಘವು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರೀತಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಭಾನುವಾರದಂದು ನಡೆಯಲಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ 6000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಅಥ್ಲೀಟ್ ಗಳು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರೀಮಿಯಂಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ರನ್ನಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಟೈಮಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುವ 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, 10 ಕಿ.ಮೀ ಮತ್ತು 5 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಲಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ರೇಸ್-ಡೇ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಈವೆಂಟ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 24.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Half Marathon - 2026

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್-2026

ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಓಟಗಾರರ ಸಮೂಹವು ನಗರದ ಅತ್ಯಂತ ರೋಮಾಂಚಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್' ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ 'ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026' ಮೇ 24, 2026 ರಂದು ಮರುಳುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ 6000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ!



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಈ ತ್ರೇಡಾಕೂಟವು ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ರನ್ನಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಟೈಮಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುವ 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, 10 ಕಿ.ಮೀ ಮತ್ತು 5 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. 'ಕಲ್ಟಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಎಫ್‌ಬಿಎಚ್‌ಎಂ2026, ಪ್ರೀಮಿಯಂ ರೇಸ್-ಡೇ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಈವೆಂಟ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಿಬಿ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಡೈ-ಫಿಟ್ ಟಿ-ಶರ್ಟ್, ಫಿನಿಶರ್ಸ್ ಮೆಡಲ್, ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸಪ್ಲೋಟ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು, ರೇಸ್ ಗುಡೀಸ್ ಮತ್ತು ಓಟದ ನಂತರದ ಉಪಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಆಕರ್ಷಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಿದೆ.

ರೇಸ್ ದಿನಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ, ಮೇ 22 ಮತ್ತು 23, 2026 ರಂದು 'ಎಫ್‌ಬಿಎಚ್‌ಎಂಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೋ 2026'ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರನ್ನರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ರೇಸ್ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೇಸ್ ದಿನದಂದು ವಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು, ಟೈಮ್ ಸ್ಪೀಡ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ, ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸ್ಪೆಷಲ್‌ಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ನೆರವು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾಧುನಿಕ ಫಿನಿಶ್-ಲೈನ್ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಹೈ-ಎನರ್ಜಿ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿದೆ.

Name of the Publication: Udayakala

Date: 24.05.2026

Page No: 02

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Bengaluru Half Marathon 2026

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026: ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಓಡಿ!

ಉದಯಕಾಲ ನ್ಯೂಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು: ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ನೈಸ್ ರಸ್ತೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರೀಮಿಯಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು, ರನ್ನಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವೃತ್ತಿಪರ ಟೈಮಿಂಗ್ ಹೊಂದಿರುವ 21.1 ಕಿ.ಮೀ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, 10 ಕಿ.ಮೀ ಮತ್ತು 5 ಕಿ.ಮೀ ಓಟದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೆಲಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಅಯೋಜಿಸಿರುವ ಉದಯಕಾಲ 2026, ಪ್ರೀಮಿಯಂ ರೇಸ್-ಡೇ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಒತ್ತುಗೊಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಈವೆಂಟ್ ಕೇವಲ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಾಕ್ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಡ್ರೈ-ಫಿಟ್ ಟಿ-ಶರ್ಟ್, ಫಿನಿಶರ್ಸ್ ಮೆಡಲ್, ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸಪ್ಲೀಸ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು, ರೇಸ್ ಗುಡೀಸ್ ಮತ್ತು ಓಟದ ನಂತರದ ಉಪಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಪಲವು ಆಕರ್ಷಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಿದೆ.

ರೇಸ್ ದಿನಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ, ಮೇ 22 ಮತ್ತು 23, 2026



ರಂದು FBHM ಎಕ್ಸಿಡ್ವೀ 2026 ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿರಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರನ್ನಿಂಗ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ರೇಸ್ ಕಿಟ್ಟ್‌ನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೇಸ್ ದಿನದಂದು ಪಾರ್ಮ್-ಅಪ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು, ಲೈವ್ ಸ್ಟೇಜ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳ ಮನರಂಜನೆ, ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ನೆರವು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾಧುನಿಕ ಫಿನ್‌-ಲೈನ್ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಹೈ-ಎನರ್ಜಿ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಓಟಗಾರರ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಓಟದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಯಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಪ್ಲೀಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳು, ಡಿಸ್‌ನೈನ್ ಮಾರ್ಕಿಂಗ್‌ಗಳು, ರೂಟ್ ಬ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

Name of the Publication: Andhra Jyothi

Date: 24.05.2026

Page No: 08

Edition: Bengaluru

Headline: Freedom Marathon T-shirt launch

## ఫ్రీడం మారథాన్ కు టీ షర్టు విడుదల



టీ షర్టులు విడుదల చేస్తున్న నిర్వాహకులు

బెంగళూరు, మే 23 (ఆంధ్రజ్యోతి): నగరంలోని నైస్ రోడ్డులో ఏర్పాటు చేసిన ఫ్రీడం బెంగళూరు ఆఫ్ మారథాన్ కు శనివారం టీ షర్టులు విడుదల చేశారు. క్రీడాకారులు, అథ్లెటిక్స్ ఫీట్ నెస్ అభిమానులు, కార్పొరేట్ బృందాలు, రన్నింగ్ క్లబ్బులు భాగస్వామ్యం అవుతున్నాయి. ఆదివారం 21.1 కిలోమీటర్ల హాఫ్ మారథాన్, 10, 5 కిలోమీటర్ల మారథాన్ ఉంటుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

Name of the Website: [www.thehindu.com](http://www.thehindu.com)

Elink: <https://www.thehindu.com/news/national/karnataka/half-marathon-in-bengaluru-on-may-24/article71015624.ece#>

☰ Search

THE HINDU

HOME / NEWS / INDIA / KARNATAKA

# Half marathon in Bengaluru on May 24

Published - May 24, 2026 12:53 am IST - Bengaluru

THE HINDU BUREAU

☰ READ LATER



The participants can choose from professionally timed race categories including 21.1K Half Marathon, 10K, and 5K runs. | Photo Credit: SPECIAL

The image shows three men standing on a stage, each holding up a different colored t-shirt (yellow, orange, and purple) representing the race categories. The backdrop behind them features the text 'Healthy Cooking', 'BENGALURU HALF MARATHON', '10K • 5K', and '2026'. There are also floral arrangements and water bottles on the table in front of them.

Name of the Website: www.bhavanatv.com

Elink: https://bhavanatv.com/2026/5308/

# ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026 ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಓಡಿ!

ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ

Maps

City & Local Guides

Geographic Reference

Bhavanishankar Naik · May 23, 2026



SEARCH

Search

RECENT POSTS

ಲಕ್ನೋದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಆದಿತ್ಯನಾಥ್ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀ  
ರಾಮ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನದ ಪೀಠಾಧೀಶರು  
ಕೃಷ್ಣರಾಜವೇಣಿ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ  
ಬಕ್ರೀದ್ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರು  
ಬಕ್ರೀದ್ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆ, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ  
ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ-

Name of the Website: www.sancharisathya.in

Elink: https://sancharisathya.in/?p=6701

ಕಂಪನ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಾವಲಭ್ಯವಿದೆ...

# ಸಂಚಾರಿ ಸತ್ಯ

Home » ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026 – ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಓಡಿ!


ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ

- Maps >
- ವಾಹನಗಳ >
- Discount & Outlet Stores >

ರೂಪ್ಯ

## ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026 – ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಓಡಿ!

© Prashanthi Angadi | 23 May 2026 | 0 | 1 Mins



Name of the Website: News 19 Kannada

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=g7WQVXjU9gk&authuser=0>



YouTube

Search

NEWS19 ಕನ್ನಡ

Freedom<sup>®</sup>  
Healthy Cooking Oils

BENGAL

ಪ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ 2026 - ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಓಡಿ!

NEWS 19 KANNADA  
977 subscribers

Subscribe

0

Share

Ask

Save

Download

Name of the Website: NEWZ TIMES

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=sYTGXd9Q1RA>

YouTube

Search

NEWZ TIMES NEWS HD

ಪ್ರೀಡಂ  
ಬೆಂಗಳೂರು

NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS

FOLLOW US

NEWZTIMES

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀಡಂ ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಜೋರು | ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಫೆಸ್ಟಿಗೆ ಭರ್ಜರಿ ಸ್ಪಂದನೆ

NEWZ TIMES

Subscribe

2

Share

Ask

Save

Download

Name of the Website: Kanlish Media

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=LUIX2Qonedo>

YouTube IN Search

CATEGORY	REPORTING TIME	FLAG OFF TIME
21.1KM	5:00AM	5:45AM
10KM	5:45AM	6:30AM
5KM	6:45AM	7:30AM

Kanlish Media Clips SUBSCRIBE

ಫ್ರೀಡಂ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಫ್ ಮಾರಥಾನ್ 2026 - ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಓಡಿ!

Kanlish Media Clips 0.12K subscribers

Subscribe 0 Like Comment Share Ask Save Download

Name of the Website: Jasson News

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=mUP86cO1aRQ>

The video player shows a promotional banner for the Freedom Bengaluru Half Marathon 2026. The banner features the 'Freedom Healthy Cooking Oils' logo and a blue silhouette of a runner. A table in the center of the banner provides details for the race categories:

CATEGORY	REPORTING TIME	FLAG OFF TIME
21.1KM	5:00AM	5:45AM
10KM	5:45AM	6:30AM
5KM		

The video player interface includes the YouTube logo, a search bar, and a 'BREAKING NEWS' banner at the bottom. The channel name 'JASSON NEWS' and '3.37K subscribers' are visible below the video. Interaction buttons for 'Like', 'Share', 'Ask', 'Save', and 'Download' are also present.

Name of the Website: Newsline Kannada

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=e49h2SuxaIQ>




**Freedom**  
Healthy Cooking Oils


**BENGALURU**  
HALF MARATHON


**21.1K • 10K • 5K**

**BIG BREAKING**

**FOLLOW US**      **NEWS LINE KANNADA**

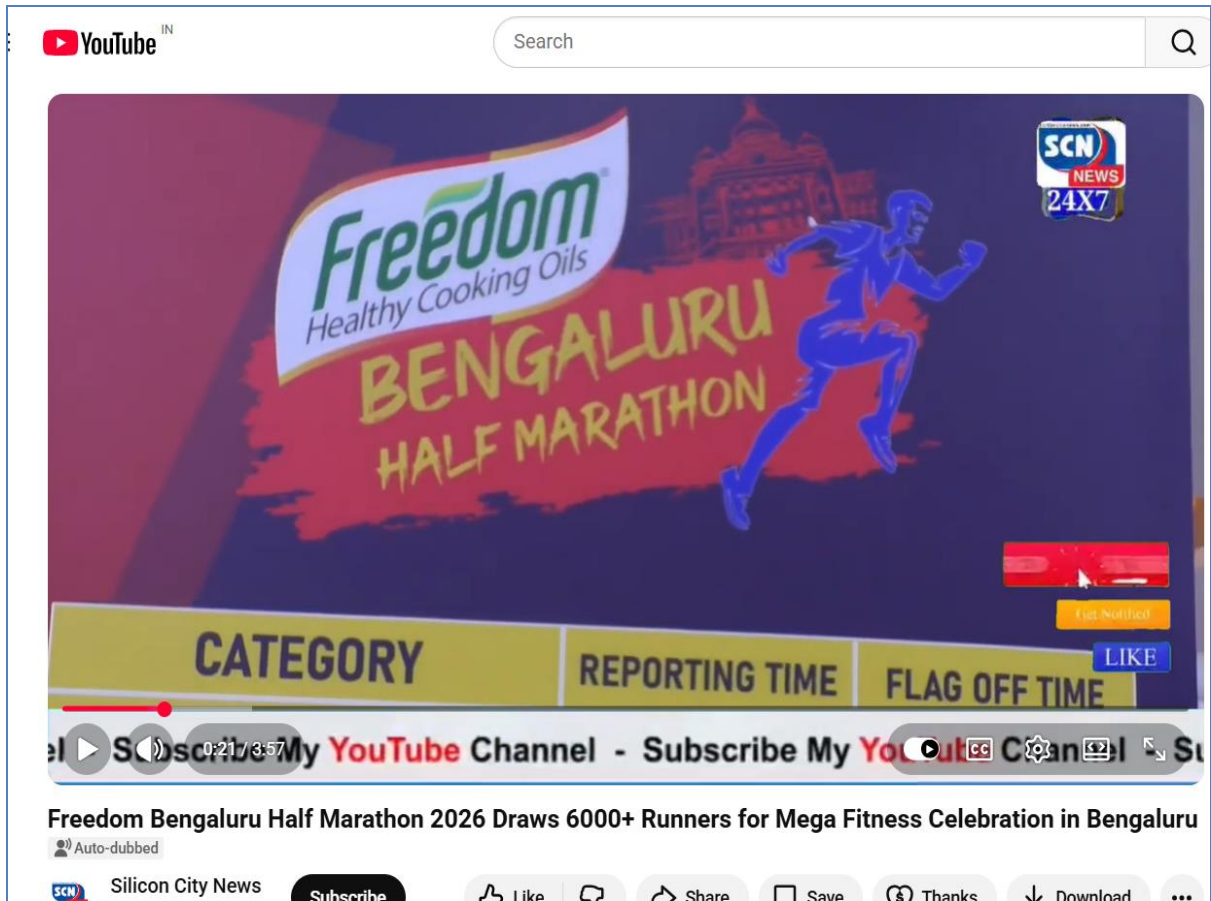
21K, 10K, 5K ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ ಭಾರೀ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರೀಡಂ ಆಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗೆ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಆಗಮನ

 **Newsline Kannada**  
7.87K subscribers **Subscribe**

 1   Share  Save  Download 

Name of the Website: Silicon City News

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=mSPDC8e4064>



The image shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo. A search bar is located at the top right. The video player area features a large graphic with the text "Freedom Healthy Cooking Oils" and "BENGALURU HALF MARATHON" in bold yellow letters. A blue silhouette of a runner is shown to the right. In the top right corner of the video frame, there is a logo for "SCN NEWS 24X7". Below the video frame, there are three yellow tabs labeled "CATEGORY", "REPORTING TIME", and "FLAG OFF TIME". A "LIKE" button is visible on the right side of the video frame. The video progress bar shows a play button, a volume icon, and a time indicator of 0:21 / 3:57. Below the video player, the video title "Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 Draws 6000+ Runners for Mega Fitness Celebration in Bengaluru" is displayed. Below the title, there is a "Subscribe My YouTube Channel - Subscribe My YouTube Channel" banner. At the bottom, the channel name "Silicon City News" is shown with a "Subscribe" button and icons for "Like", "Share", "Save", "Thanks", and "Download".

Name of the Website: Vistara Media

Elink: [https://www.youtube.com/watch?v=mZTrx2dvB\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=mZTrx2dvB_c)

YouTube <sup>IN</sup> Search



**FOLLOW US**      **VISTARA MEDIA**

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗೆ ಕೌಂಟ್‌ಡೌನ್!! | ಯಾವಾಗ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ???

 **VISTARA MEDIA**  
319 subscribers [Subscribe](#)

 4   Share  Ask  Download 

Name of the Website: Metro Express

Elink: <https://www.youtube.com/watch?v=LEzWuL0x9pE>

YouTube <sup>IN</sup> Search

**BREAKING NEWS**

Freedom Bengaluru Half Marathon 2026 #RunBeyondLimits

Metro Express  
4.79K subscribers

Subscribe

0

Share

Ask

Save

Download

<https://www.youtube.com/watch?v=LEzWuL0x9pE>