

Consolidated E-Dossier

FREEDOM HEALTHY COOKING OILS



Date: September 01st – 30th, 2025

Prepared by



COVERAGE INDEX

PRINT COVERAGES			
Special Stories			
S.No	Date	Publication	Headline
01.	www.deccanchronicle.com		https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/food/shifting-tastes-how-indias-edible-oil-preferences-are-evolving-1903626
Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'			
02.	04.09.2025	Vishwa Vaaridhi	Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'
03.	04.09.2025	Bharath Sarathi	Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'
04.	04.09.2025	Suvarna Times of Karnataka	4th season of Cuisines of Karnataka
05.	04.09.2025	Sanje Prabha	Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'
06.	05.09.2025	Eesanje	Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'
07.	05.09.2025	Indu Sanje	Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'
08.	05.09.2025	Dinasudar	Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'
ONLINE COVERAGES			
09.	www.hospibuz.com		https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka-9781699

10.	www.startupsuccessstories.in	https://startupsuccessstories.in/freedom-healthy-cooking-oils-celebrates-karnatakas-culinary-heritage-with-fourth-edition-of-cuisines-of-karnataka/	
11.	www.mediainfoline.com	https://www.mediainfoline.com/foodies/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka	
12.	www.madeinmedia.in	https://madeinmedia.in/freedom-healthy-cooking-oils-celebrates-karnatakas-culinary-heritage-with-cuisines-of-karnataka-season-4/	
13.	www.tripurastarnews.com	https://www.tripurastarnews.com/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/	
14.	www.businessnewsweek.in	https://businessnewsweek.in/business/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/	
15.	www.onlinemediacafe.com	https://onlinemediacafe.com/business/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/	
16.	www.businessnewsmatters.com	https://businessnewsmatters.com/business/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/	
17.	www.nationalbiznews.com	https://nationalbiznews.com/business/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/	
18.	www.facebook.com/tripurastarnews	https://www.facebook.com/100077674805366/posts/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnatakafreedom-healthy-cooki/810219001577253/	
19.	www.instagram.com/tripurastarnews	https://www.instagram.com/p/DOLZglEkRci/	
The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil			
20.	09.09.2025	Metro India	The silent revolution in your frying pan: Rice bran oil

21.	10.09.2025	The South India Times	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
22.	10.09.2025	Pragathi Express	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
23.	09.09.2025	Nava Telangana	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
24.	09.09.2025	Andhra Prabha	Rice bran oil from the outer brown layer of the rice grain
25.	09.09.2025	Telugu Prabha	Rice bran oil in the selection of cooking oils
26.	09.09.2025	Vijayakranthi	Health with Rice Bran Oil
27.	10.09.2025	Surya	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
28.	09.09.2025	Janam Sakshi	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
29.	10.09.2025	Munsif Daily	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
30.	10.09.2025	Rahnuma-E-Deccan	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
31.	10.09.2025	Bharath Sarathi	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
32.	09.09.2025	Suvarna Times of Karnataka	Good step for good health
33.	09.09.2025	Vishwa Vaaridhi	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
34.	10.09.2025	Eesanje	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
35.	10.09.2025	Sanje Prabha	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
36.	10.09.2025	Sanje Samaya	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

37.	10.09.2025	Indu Sanje	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
38.	10.09.2025	Dinasudar	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
39.	11.09.2025	Dharitri Today.	The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil
ONLINE COVERAGES			
40.	www.metroindia.net		https://www.metroindia.net/news/articlenews/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil-29592
41.	www.hospibuz.com		https://hospibuz.com/hotel/Hotel-listicles/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil-10060621
42.	www.mediainfoline.com		https://www.mediainfoline.com/health/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil
43.	www.madeinmedia.in		https://madeinmedia.in/the-silent-health-revolution-in-indian-kitchens-rise-of-rice-bran-oil/
44.	www.fmlive.in		https://www.fmlive.in/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil/
45.	www.tripurastarnews.com		https://www.tripurastarnews.com/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil/
46.	www.instagram.com/tripurastarnews.com		https://www.instagram.com/p/DOV-U17kctX/
Freedom Healthy Cooking Oils presents ‘Cuisines of Karnataka’			
47.	01.09.2025	Deccan Herald	K'Taka’s Culinary Heritage
48.	01.09.2025	Prajavani	Cuisines of Karnataka
49.	26.09.2025	Prajavani	Paakashala-4 series started
50.	27.09.2025	Deccan Herald	Delicacies for festive days

Name of the Publication: www.deccanchronicle.com

Elink: <https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/food/shifting-tastes-how-indias-edible-oil-preferences-are-evolving-1903626>



[Home](#)
[Just In](#)
[South](#)
[Nation](#)
[World](#)
[Sports](#)
[Entertainment](#)
[Videos](#)
[More](#)

[Home](#) » [Lifestyle](#) » [Food and Recipes](#)

From Seed to Cold-Pressed: Inside India's Edible Oil Story

Food and Recipes

Reshmi AR

14 September 2025 10:56 AM

As consumer awareness grows, the market is seeing a shift towards diversity — from refined seed oils to cold-pressed alternatives. This interview reflects on changing consumption patterns, regional nuances, and the future of the industry



Representational Image

Advertisement

>Corp vs LLC,
Corp vs LLC,
vare vs Wyoming,
e vs Wyoming,
Is Year vs Next Year

firstbase
Start out right on Firstbase. [Start now.](#)

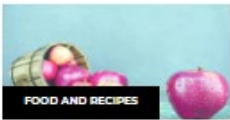
[Listen](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)
[WhatsApp](#)
[Telegram](#)
[Email](#)

From rising health awareness to regional preferences, India's edible oil story is being reshaped by evolving lifestyles. P. Chandra Shekhara Reddy P Chandra Shekhara Reddy, Sr. Vice President, Sales & Marketing, Gemini Edibles & Fats India Limited shares insights on trends, challenges, and what lies ahead.



Mr. Chandra Shekhara Reddy, Sr Vice President, Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils. (Photo by arrangement)

Similar Posts



Apple-y Ever After
 There is a fruity revolution in fashion and design spaces with apple fibres being used to chum...
 24 September 2024 12:49 AM



Lotus stem delicacies growing popular
 Lotus stems have been used in

Name of the Publication: www.deccanchronicle.com

Elink: <https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/food/shifting-tastes-how-indias-edible-oil-preferences-are-evolving-1903626>

How has the edible oil consumption pattern in India evolved over the years, and what factors have driven this shift towards healthier options?

Edible oil consumption in India has shifted towards a higher volume and a greater variety of oils, with a noticeable trend towards healthier options. Factors like rising incomes, urbanization, and increased health awareness are driving this change.

Consumers are becoming more aware of the health benefits of certain oils and are actively seeking out options low in saturated and trans fats, and high in unsaturated fats. Urbanization and the rise of fast-food culture have increased the demand for ready-to-eat and packaged foods, which often utilize specific types of edible oils.

Also Read - Lotus stem delicacies growing popular

Discover more [@ oils](#) [@ edible oil](#) [@ oil](#) [@ Oils](#) [@ Cooking Oils](#)
[@ Cold-Pressed](#) [@ Edible Oil](#) [@ Seed](#) [@ Lifestyles](#) [@ seed](#)

India's edible oil consumption has evolved significantly, driven by a complex interplay of population growth, rising incomes, urbanization, increased health awareness, and targeted marketing efforts. This has led to a shift away from traditional oils and towards a greater variety of options, particularly those perceived as healthier.

With over 30 years of experience in the edible oil industry, what are your thoughts on the current market trends and consumer preferences, particularly with regards to seed oils versus cold-pressed oils?

Also Read - Novotel Hyderabad Airport Unveils Seafood Nights

Discover more [@ Seed](#) [@ Groceries](#) [@ Oil](#) [@ Lifestyles](#)
[@ Cold Pressing](#) [@ cold-pressed](#) [@ Cooking Oils](#) [@ oils](#) [@ edible oils](#)
[@ oil](#)

With over 30 years in the edible oil industry, I've witnessed a significant evolution in market trends and consumer preferences, particularly the growing divergence between refined seed oils and cold-pressed oils. The edible oil market remains susceptible to price fluctuations due to factors like weather, geopolitical events, and export bans. This can impact consumer choices, with many switching to cheaper substitutes when prices rise. The edible oil market is experiencing a strong growth trend, driven by increasing population, rising incomes, and changing dietary habits.

Also Read - Harley's Fine Bakery Sets Sights on Global Expansion

Within this market, a niche demand for cold-pressed oils, and consumers are willing to pay a premium as it is perceived as healthier and more natural. While seed oils remain dominant due to cost-effectiveness and widespread availability, cold-pressed oils are being preferred in select pockets.

How important is regional understanding and execution in building a nationwide leadership position in the edible oil market, and what approaches have you found to be most effective in different regions?

Regional localization is vital for our marketing approach, particularly as the brand's most robust markets- Andhra Pradesh, Telangana, Karnataka, Chhattisgarh and Odisha feature unique cultures, languages, and consumer tastes. Grasping and valuing these local subtleties enables us to engage more profoundly with its clients.

In practice, this involves customizing communication, campaigns, and even packaging to align with local preferences and languages. Marketing messages are tailored to local feelings and cultural settings, enhancing their reliability and impact. For instance, campaigns could highlight regional festivals, well-known local influencers, or dishes that connect with the local audience and local culinary traditions.

Moreover, the sales and distribution teams adopt state-specific methods, tailoring strategies according to the unique buying behaviors and competition of each region. This targeted approach guarantees improved market penetration, enhanced brand allegiance, and community connect ensuring dominance in key markets.

In general, regional localization enables us to establish trust and significance, making the brand appear as an integral and appreciated part of the local community instead of merely a national product.

As the edible oil market continues to evolve, what are your thoughts on the future of seed oils, and how can manufacturers and marketers adapt to changing consumer preferences and trends while ensuring sustainability and quality?

The edible oil market is currently a vibrant and dynamic industry, estimated at USD 250.78 billion in 2024 and projected to reach USD 306.92 billion by 2029, reflecting a CAGR of 4.1%. The demand for edible oils is increasing globally, especially in countries like India and China, due to factors such as population growth, urbanization, and the rising popularity of processed foods. This growing demand, coupled with increased health consciousness and a desire for healthier food choices, positions the edible oil market for continued expansion in the coming years

(Source : Deccan Chronicle)

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 04.09.2025

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka

‘ಕ್ರಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ’ ಕುಕಿಂಗ್ ಜಾಲೆಂಜ್ ಆಯೋಜನೆ



ಬಿತ್ತವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು
ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ “ಕ್ರಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ”ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಂದಿದ್ದರು. ರುಚಿ, ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು.

ರಾಜ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾದ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿತು.

ಜನಪ್ರಿಯ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಶೆಫ್ ಮತ್ತು ‘ಬಗ್ಗರಣೆ ಡಬ್ಬಿ’ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಕರಾದ ಮುರಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರಾ ಅವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಜೋಡಿ ಅಡುಗೆಯ

ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್ ಕೂಡ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ, ತೀರ್ಪುಗಾರರಾದ ಶೆಫ್‌ಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಬಾದ್ಯಗಳ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾದ್ಯದ ಕುರಿತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ಬಳಸಿರುವ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ‘ಟ್ರಿಕ್ಸ್’ಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರು ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

“ಕ್ರಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ” ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲ, ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ರೂ.10,000, ರೂ.5,000, ಮತ್ತು ರೂ.3,000 ನಗದು ಬಹುಮಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಗೊರೆ ಹ್ಯಾಂಪರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 04.09.2025

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka

‘ಕ್ರಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ’ ಕುಕಿಂಗ್ ಜಾಲೆಂಜ್ ಆಯೋಜನೆ



ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ರಿ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ “ಕ್ರಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ”ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಂದಿದ್ದರು. ರುಚಿ, ಸಾವಿರೈಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು. ರಾಜ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಅಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣ ಗೊಳಿಸಿತು.

ಜನಪ್ರಿಯ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಶೆಫ್ ಮತ್ತು ‘ಒಗ್ಗರಣೆ ಡಬ್ಬಿ’ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಕರಾದ ಮೂರಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರಾ ಅವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪೀಠವಿಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಪೀಠವಿಗಾರರ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಜೋಡಿ ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾಸ್ಟರ್ಚೆಫ್ ಕೂಡ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ, ಪೀಠವಿಗಾರರಾದ ಶೆಫ್‌ಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಖಾದ್ಯದ ಕುರಿತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ಬಳಸಿರುವ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ‘ಟ್ರಿಪ್ಸ್’ಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರು ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

“ಕ್ರಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ” ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲ, ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ರೂ.10,000, ರೂ.5,000, ಮತ್ತು ರೂ.3,000 ನಗದು ಬಹುಮಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಗೊರೆ ಪ್ರಾಂಶುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

Name of the Publication: Suvarna Times of Karnataka

Date: 04.09.2025

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: 4th season of Cuisines of Karnataka

■ 4ನೇ ಆವೃತ್ತಿ 'ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ'

ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ "ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ"ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಂದಿದ್ದರು. ರುಚಿ, ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು. ರಾಜ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿತು. ಜನಪ್ರಿಯ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಶೆಫ್ ಮತ್ತು 'ಒಗ್ಗರಣೆ ಡಬ್ಲಿ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಕರಾದ ಮುರಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರಾ ಅವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಜೋಡಿ ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್ ಕೂಡ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

"ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲ, ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ರೂ.10,000, ರೂ.5,000, ಮತ್ತು ರೂ.3,000 ನಗದು ಬಹುಮಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಗೊರೆ ಹ್ಯಾಂಪರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ ಸೇಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ, "ನಾವು 'ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ'ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಪರಂಪರೆಯ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮತ್ತು ಗೆದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 05.09.2025

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka

‘ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ’ ಕುಕಿಂಗ್ ಚಾಲೆಂಜ್ ಆಯೋಜನೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್, ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ
ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ “ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್
ಕರ್ನಾಟಕ”ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು.



ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ
ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಂದಿದ್ದರು. ರುಚಿ, ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮತ್ತು
ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು.

ರಾಜ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು
ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಆಯಾ
ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣ
ಗೊಳಿಸಿತು.

ಜನಪ್ರಿಯ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಶೆಫ್ ಮತ್ತು ‘ಬಗ್ಗರಣೆ ಡಬ್ಬಿ’ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ
ನಿರೂಪಕರಾದ ಮುರಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರಾ ಅವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ
ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಜೋಡಿ
ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ
ಮಾಸ್ಟರ್ಚೆಫ್ ಕೂಡ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

Name of the Publication: Eesanje

Date: 05.09.2025

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents ‘Cuisines of Karnataka

ಕ್ಲಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಕುಕಿಂಗ್ ಚಾಲೆಂಜ್ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್



ಬೆಂಗಳೂರು, ಸೆ.4: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಕ್ಲಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಂದಿದ್ದರು. ರುಚಿ, ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು. ರಾಜ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿತು.

ಜನಪ್ರಿಯ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಶೆಫ್ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಡಬ್ಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಕ ಮುರಳಿ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರಾ ಅವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಜೋಡಿ ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾಸ್ತಕ್ಕಾಸ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಕ್ಲಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಮೊದಲ, ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ನಗದು ಬಹುಮಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಗೊರೆ ಹ್ಯಾಂಪರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಪರಂಪರೆಯ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಹೇಳಿದರು.

Name of the Publication: Indu Sanje

Date: 05.09.2025

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka

ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರಾರಂಭ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್, ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ "ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ"ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಂದಿದ್ದರು. ರುಚಿ, ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು. ರಾಜ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿತು. ಜನಪ್ರಿಯ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಶೆಫ್ ಮತ್ತು 'ಬಗ್ಗರಣೆ ಡಬ್ಬಿ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಕರಾದ ಮುರಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರಾ ಅವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಜೋಡಿ ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್ ಕೂಡ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

"ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲ, ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ರೂ.10,000, ರೂ.5,000, ಮತ್ತು ರೂ.3,000 ನಗದು ಬಹುಮಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಗೊರೆ ಹ್ಯಾಂಪರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ ಫ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕುಕ್ಕಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ ಸೇಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ, "ನಾವು 'ಕ್ವಿಸೀನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ'ದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಡುಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಪರಂಪರೆಯ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮತ್ತು ಗೆದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 05.09.2025

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka

கர்நாடக மாநில பாரம்பரிய சமையல் போட்டி



பெங்களூரு, செப்டம்பர்.4-
ஃபர்டம் ஹெல்தி சமையல்
எண்ணெய்கள், கர்நாடக
உணவு வகைகளின்
சிறந்ததை வெளிப்படுத்தும்
“கர்நாடகாவின் உணவு
வகைகள்” என்ற பிரபலமான
சமையல் போட்டியின்
நாண்டுவது பதிப்பை ஏற்பாடு
செய்தன. இந்த நிகழ்வில்
பங்கேற்றவர்கள் கர்நாடகாவின்
பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து
வீட்டில் சமைத்த உணவுகளை
கொண்டு வந்தனர்.
உணவுகள் சுவை, புதுமை
மற்றும் விளக்கக்காட்சியின்
அடிப்படையில்
மதிப்பிடப்பட்டன. மாநிலத்தின்
பல்வேறு உணவு வகைகள்
வெவ்வேறு அமைப்பு,
நறுமணம் மற்றும் சுவைகளைக்
கொண்டுள்ளன. ஒவ்வொரு
உணவும் தயாரிக்கப்பட்ட
விதம் அந்தந்த பிராந்தியத்தின்
வரலாறு மற்றும்
உள்ளூர் கலாச்சாரத்தை
வெளிப்படுத்தியது. பிரபல
பிரபல சமையல்காரரும்
‘ஒக்கரனே டப்’ நிகழ்ச்சியின்
தொகுப்பாளருமான முரளி
மற்றும் அவரது மனைவி
சுசித்ரா ஆகியோர் போட்டியின்
நடுவர்களாக இருந்தனர்.
நடுவர்களாக தங்கள்
பங்களிப்போடு கூடுதலாக,

பிரபல ஜோடி சமையல் குறித்த
தங்கள் நுணுக்கத்தையும்
குறிப்புகளையும் பகிர்ந்து
கொண்டு ஒரு மாஸ்டர்
வகுப்பையும் நடத்தினர்.
தங்கள் சமையல்
செயல்விளக்கங்களுடன், நடுவர்
சமையல்காரர்கள் தாங்கள்
தயாரித்த உணவுகளின்
நுணுக்கங்களை விளக்கி,
ஒவ்வொரு உணவிற்கும்
குறிப்புகளை வழங்கினர்.
நாடு முழுவதும் உள்ள
சமையலறைகளில் அவர்கள்
பயன்படுத்தி பின்பற்றிய
சில ‘திருப்பங்கள்’ மற்றும்
உண்மைகளையும் அவர்கள்
பகிர்ந்து கொண்டனர்.
கர்நாடக உணவு வகைகள்”
நிகழ்வு பொதுமக்களுக்கு
திறந்திருந்தது. உணவு
பிரியர்கள் சமையல்
போட்டியைப் பார்க்கவும்
நிபுணர்களிடமிருந்து
கற்றுக்கொள்ளவும் இது ஒரு
தனித்துவமான வாய்ப்பை
வழங்கியது. போட்டியில்
வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு
முறையே முதல், இரண்டாம்
மற்றும் மூன்றாம் இடங்களுக்கு
₹10,000, ₹5,000 மற்றும்
₹3,000 ரொக்கப் பரிசுகளும்,
கவர்ச்சிகரமான பரிசுப்
பொருட்களும் வழங்கப்பட்டன.

Name of the Website: www.hospibuz.com

Elink: <https://hospibuz.com/beverages-hot-topics/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka-9781699>

HOSPIBUZ.COM
HOTELS RESTAURANTS FOOD BEVERAGES TRAVEL TOURISM MAGAZINE PRODUCTS & SUPPLIES

Beverages Hot Topics
Beverage

Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'

Experience Karnataka's culinary heritage at the "Cuisines of Karnataka" challenge in Lulu Mall, Bengaluru. Join us for a celebration of flavors and creativity!

Hospibuz
03 Sep 2025 15:15 IST

Follow Us

Culinary Challenge Showcases State's Rich Cooking Culture at Lulu Mall, Bengaluru

Bangalore: September 3rd, 2025: Freedom Healthy Cooking Oils, hosted the fourth season of "Cuisines of Karnataka," a popular cooking challenge that showcased some of the best recipes from the state of Karnataka.

The participants brought a home-cooked dish from the various regional cuisines, which were judged on taste, innovation, and presentation. The state's diverse cuisine is characterized by distinct textures, flavours, and tastes. The way each dish was prepared told the story about each region's history and offered a glimpse of the local culture. The contest was judged by renowned celebrity chef and TV host of 'Oggarane Dabbi,' Murali, along with his wife, Suchithra. In addition to their judging duties, the celebrity duo also hosted a masterclass, sharing their

Latest Stories

Celebrating with the Creative Sadhya

Indulge in the Ottor Glaze Marri

Centenary Utsav Visar Day

Subscribe to Newsletter!

Be the first to get exclusive the latest news

Your Name

Email address

Subscribe

Name of the Website: www.startupsuccessstories.in

Elink: <https://startupsuccessstories.in/freedom-healthy-cooking-oils-celebrates-karnatakas-culinary-heritage-with-fourth-edition-of-cuisines-of-karnataka/>

Startup
Success Stories
BY MEDIAN INFOLINE

HOMEABOUT▼INNOVATION & STARTUPS▼NEWS & EVENTS▼CONTACT▼

Q

Home > News & Insights > Freedom Healthy Cooking Oils Celebrates Karnataka's Culinary Heritage with Fourth Edition of...

News & Insights

Freedom Healthy Cooking Oils Celebrates Karnataka's Culinary Heritage with Fourth Edition of 'Cuisines of Karnataka'

Interactive Culinary Competition Brings Together Home Chefs and Celebrity Experts to Showcase Regional Cooking Traditions

By **Amit Verma** · September 3, 2025 · 18 · 0

f

x

p

whatsapp



Bengaluru, September 3, 2025 – Freedom Healthy Cooking Oils successfully concluded the fourth edition of "Cuisines of Karnataka," an acclaimed culinary competition that celebrates the diverse gastronomic traditions of Karnataka state. The event, held at Lulu Mall in Bengaluru, attracted passionate home cooks from across the region who competed to showcase authentic regional recipes that represent the state's rich culinary landscape.

Name of the Website: www.mediainfoonline.com

Elink: <https://www.mediainfoonline.com/foodies/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka>

Home > Foodies > Freedom Healthy Cooking Oils Presents Cuisines of Karnataka

FOODIES

Freedom Healthy Cooking Oils Presents Cuisines of Karnataka



By MI Newsdesk
Sep 04, 2025, 12:51 Pm



TLDR: Freedom Healthy Cooking Oils successfully hosted the fourth season of "Cuisines of Karnataka," a cooking challenge celebrating the state's diverse regional dishes, judged by celebrity Chef Murali and his wife Suchithra.

Freedom Healthy Cooking Oils, hosted the fourth season of "Cuisines of Karnataka," a popular cooking challenge that showcased some of the best recipes from the state of Karnataka.

Name of the Website: www.madeinmedia.in

Elink: <https://madeinmedia.in/freedom-healthy-cooking-oils-celebrates-karnatakas-culinary-heritage-with-cuisines-of-karnataka-season-4/>

Freedom Healthy Cooking Oils Celebrates Karnataka's Culinary Heritage with 'Cuisines of Karnataka' Season 4

by News Desk — September 4, 2025 In Media

0



0
SHARES
4
VIEWS

Share on Facebook

Share on Twitter



Cooking challenge at Lulu Mall, Bengaluru highlights regional flavours; winners take home cash prizes and hampers

Name of the Website: www.tripurastarnews.com

Elink: <https://www.tripurastarnews.com/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/>

Business News Week
Only Business News

[business](#) [Education](#) [health](#) [home improvement](#) [technology](#) [Contact](#) [NewsVair](#)
[Privacy Policy](#)

Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'

[business](#) • Sep 4, 2025

Search

Search

5 Best Currencies for International Trade in 2025

[How to Find Reliable Home Nurse Services for the Elderly and Critical Care](#)

Recent Posts

Pazcare Strengthens Leadership Team with Key Appointments to Accelerate 150% Growth in FY25

This festive season, let your beauty blossom with ORRA's new Astra diamond collection

Over 30 million people facing neurological disorders in

Bangalore: Freedom Healthy Cooking Oils, hosted the fourth season of "Cuisines of Karnataka," a popular cooking challenge that showcased some of the best recipes from the state of Karnataka.

The participants brought a home-cooked dish from the various regional cuisines, which were judged on taste, innovation, and presentation. The state's diverse cuisine is characterized by distinct textures, flavours, and tastes. The way each dish was prepared told the story about each region's history and offered a glimpse of the local culture. The contest was judged by renowned celebrity chef and TV host of 'Oggarane Dabbi,' Murali, along with his wife, Suchithra. In addition to their judging duties, the celebrity duo also hosted a masterclass, sharing their expertise and tips on cooking.

The chefs explained the nuances of the dishes they prepared and gave suggestions around each dish as they demonstrated their preparation. They also highlighted some of the 'twists' they add and stories they have been following closely and tried in kitchens around the country.

The "Cuisines of Karnataka" event was open to the public, offering a unique opportunity for food enthusiasts to witness the culinary showdown and learn from the experts. Winners of the contest were awarded cash prizes of ₹10,000, ₹5,000, and ₹3,000 for first, second, and third place, respectively, along with exciting gift hampers.

Speaking about the initiative Mr. P Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President, Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils said, "We are very proud to present the fourth season of 'Cuisines of Karnataka.' This event is more than just a cooking competition; it's a celebration of Karnataka's rich and diverse culinary heritage. At Freedom Healthy Cooking Oils, we believe that food is a powerful way to connect with our families and community. This challenge encourages home chefs to showcase the authentic flavours that define the state, and we are honoured to be a part of a platform that keeps these traditions alive for future generations." I congratulate all the winners who have participated in this contest."

Name of the Website: www.onlinemediacafe.com

Elink: <https://onlinemediacafe.com/business/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/>

Business

Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'

September 4, 2025

[Share](#) [Tweet](#) [Share](#) [Like 0](#)

Bangalore: Freedom Healthy Cooking Oils, hosted the fourth season of "Cuisines of Karnataka," a popular cooking challenge that showcased some of the best recipes from the state of Karnataka.

The participants brought a home-cooked dish from the various regional cuisines, which were judged on taste, innovation, and presentation. The state's diverse cuisine is characterized by distinct textures, flavours, and tastes. The way each dish was prepared told the story about each region's history and offered a glimpse of the local culture. The contest was judged by renowned celebrity chef and TV host of 'Oggarane Dabbi,' Murali, along with his wife, Suchithra. In addition to their judging duties, the celebrity duo also hosted a masterclass, sharing their expertise and tips on cooking.

The chefs explained the nuances of the dishes they prepared and gave suggestions around each dish as they demonstrated their preparation. They also highlighted some of the 'twists' they add and stories they have been following closely and tried in kitchens around the country.

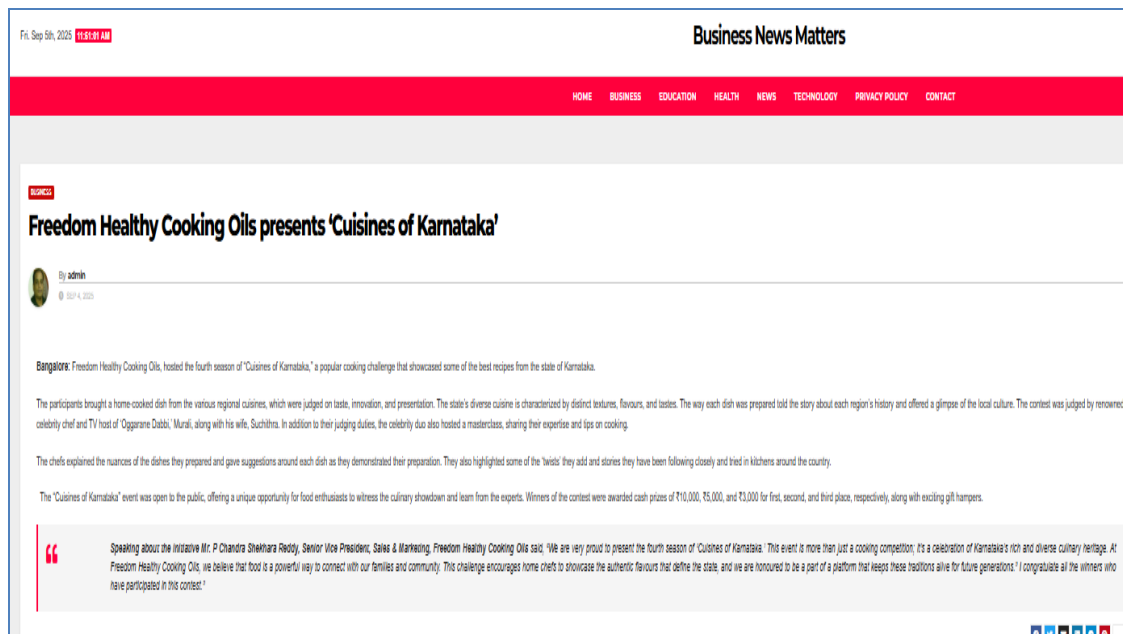
The "Cuisines of Karnataka" event was open to the public, offering a unique opportunity for food enthusiasts to witness the culinary showdown and learn from the experts. Winners of the contest were awarded cash prizes of ₹10,000, ₹5,000, and ₹3,000 for first, second, and third place, respectively, along with exciting gift hampers.

"

Speaking about the initiative Mr. P Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President, Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils said, "We are very proud to present the fourth season of 'Cuisines of Karnataka.' This event is more than just a cooking competition; it's a celebration of Karnataka's rich and diverse culinary heritage. At Freedom Healthy Cooking Oils, we believe that food is a powerful way to connect with our families and community. This challenge encourages home chefs to showcase the authentic flavours that define the state, and we are honoured to be a part of a platform that keeps these traditions alive for future generations." I congratulate all the winners who have participated in this contest."

Name of the Website: www.businessnewsmatters.com

Elink: <https://businessnewsmatters.com/business/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/>



Name of the Website: www.nationalbiznews.com

Elink: <https://nationalbiznews.com/business/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnataka/>

BUSINESS

Freedom Healthy Cooking Oils presents 'Cuisines of Karnataka'

 nationalbiznews.com © 4 September 2025

 Facebook  Twitter  LinkedIn  Like 0

Bangalore: Freedom Healthy Cooking Oils, hosted the fourth season of "Cuisines of Karnataka," a popular cooking challenge that showcased some of the best recipes from the state of Karnataka.

The participants brought a home-cooked dish from the various regional cuisines, which were judged on taste, innovation, and presentation. The state's diverse cuisine is characterized by distinct textures, flavours, and tastes. The way each dish was prepared told the story about each region's history and offered a glimpse of the local culture. The contest was judged by renowned celebrity chef and TV host of 'Oggarane Dabbi,' Murali, along with his wife, Suchithra. In addition to their judging duties, the celebrity duo also hosted a masterclass, sharing their expertise and tips on cooking.

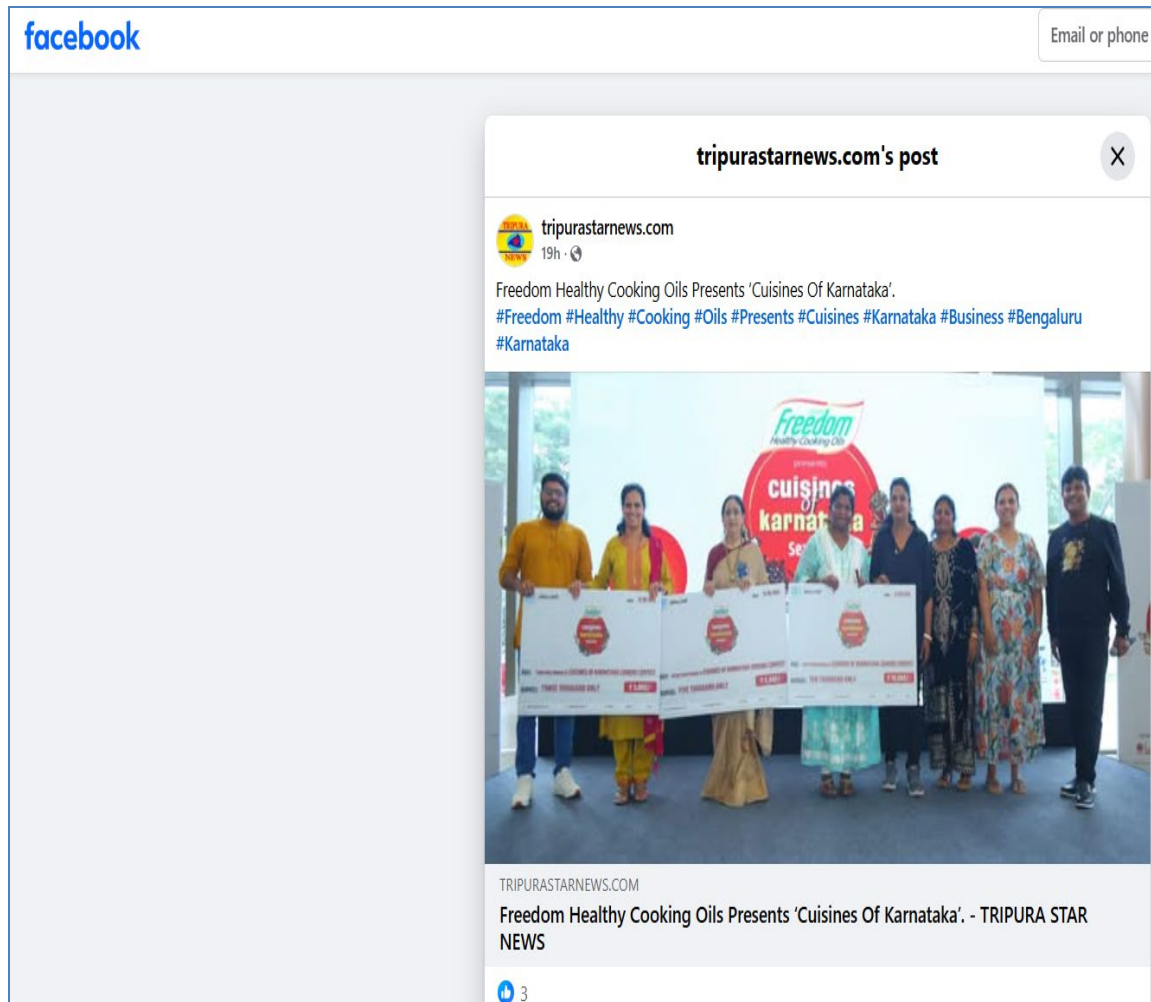
The chefs explained the nuances of the dishes they prepared and gave suggestions around each dish as they demonstrated their preparation. They also highlighted some of the 'twists' they add and stories they have been following closely and tried in kitchens around the country.

The "Cuisines of Karnataka" event was open to the public, offering a unique opportunity for food enthusiasts to witness the culinary showdown and learn from the experts. Winners of the contest were awarded cash prizes of ₹10,000, ₹5,000, and ₹3,000 for first, second, and third place, respectively, along with exciting gift hampers.

Speaking about the initiative Mr. P Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President, Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils said, "We are very proud to present the fourth season of 'Cuisines of Karnataka.' This event is more than just a cooking competition; it's a celebration of Karnataka's rich and diverse culinary heritage. At Freedom Healthy Cooking Oils, we believe that food is a powerful way to connect with our families and community. This challenge encourages home chefs to showcase the authentic flavours that define the state, and we are honoured to be a part of a platform that keeps these traditions alive for future generations." I congratulate all the winners who have participated in this contest."

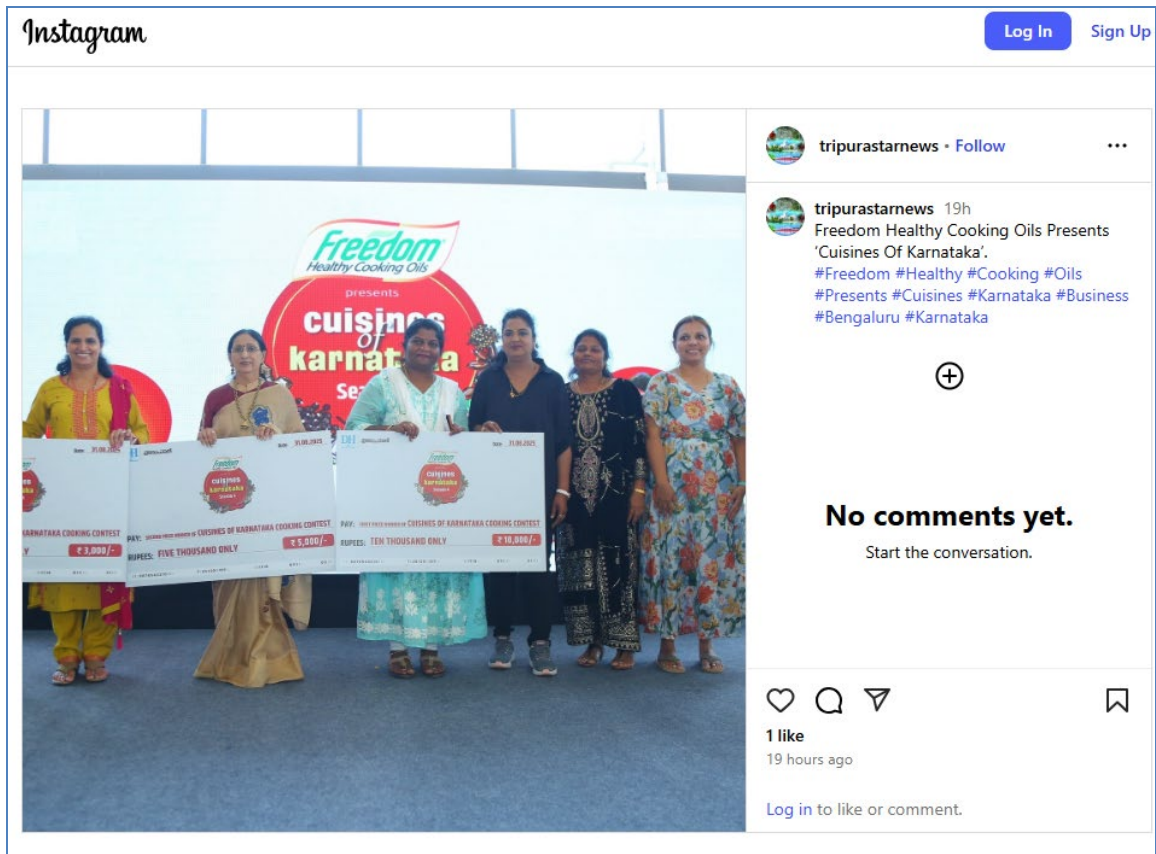
Name of the Website: www.facebook.com/tripurastarnews

Elink: <https://www.facebook.com/100077674805366/posts/freedom-healthy-cooking-oils-presents-cuisines-of-karnatakafreedom-healthy-cooki/810219001577253/>



Name of the Website: www.instagram.com/tripurastarnews

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



Name of the Publication: Metro India

Date: 09.09.2025

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: The silent revolution in your frying pan: Rice bran oil

The silent revolution in your frying pan: Rice bran oil

Hyderabad: As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest kitchen staples are being viewed through a more mindful lens. Cooking oil—once considered just a medium for frying—has now become a choice that can impact our well-being. Among the emerging health-conscious options, rice bran oil is gaining recognition not only for its culinary versatility but also for its science-backed benefits that support heart health and overall well-being.

Rice bran oil, a storehouse of nutrients is extracted from the outer brown layer of the rice grain. Experts have noticed its remarkable effect on cholesterol levels. With the right ratio of monounsaturated and polyunsaturated fats, rice bran oil helps reduce LDL (the bad cholesterol) and increase HDL (the good cholesterol). Just a simple switch

in cooking oil can gradually lower cholesterol by up to 7% and reduce heart-related risks by 2.7%. The compounds like γ -oryzanol and tocotrienols, rice bran oil acts as a silent warrior against harmful cell growth. Lab studies have shown that these naturally occurring antioxidants can block harmful enzymes.



Dr. D. Nageshwar Reddy, senior gastroenterologist and Chairman of AIG Hospitals, who was honoured with the Padma Vibhushan award, recently highlighted rice bran oil's benefits comparing it with olive oil. He noted that rice bran oil contains high levels of gamma oryzanol, which helps in reducing cholesterol and triglyceride levels. According to P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President – Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil, consumers today are making more informed choices about what goes into their meals.

Name of the Publication: The South India Times

Date: 10.09.2025

Page No: 09

Edition: Hyderabad

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest kitchen staples are being viewed through a more mindful lens. Cooking oil—once considered just a medium for frying or sautéing—has now become a choice that can impact your well-being. Among the emerging health-conscious options, rice bran oil is gaining recognition as a smart, contemporary choice—valued not only for its culinary versatility but also for its science-backed benefits that support heart health and overall well-being. Rice bran oil is extracted from the outer brown layer of the rice grain; it is a storehouse of nutrients. Husk holds a fine balance of good fats, antioxidants, and vitamins. It isn't just about making your food tasty—it's about making your heart happy. Experts have noticed its remarkable effect on cholesterol levels. With the right ratio of monounsaturated



and polyunsaturated fats, rice bran oil helps reduce LDL (the bad cholesterol) and increase HDL (the good cholesterol).

Just a simple switch in your cooking oil can gradually lower your cholesterol by up to 7% and reduce heart-related risks by 2.7%. The compounds like -oryzanol and tocotrienols, rice bran oil acts as a silent warrior against harmful cell growth. Lab studies have shown that these naturally occurring antioxidants

can block harmful enzymes. It's not a miracle cure, but it's surely a smart, science-backed choice. Dr. D. Nageshwar Reddy, senior gastroenterologist and Chairman of AIG Hospitals, who was honoured with the Padma Vibhushan award, highlighted rice bran oil's benefits in a recent study comparing it with olive oil. He noted, Rice bran oil contains high levels of gamma oryzanol, which helps in reducing cholesterol and triglyceride levels.

Name of the Publication: Pragathi Express

Date: 10.09.2025

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest kitchen staples are being viewed through a more mindful lens. Cooking oil—once considered just a medium for frying or sautéing—has now become a choice that can impact your well-being. Among the emerging health-conscious options, rice bran oil is gaining recognition as a smart, contemporary choice—valued not only for its culinary versatility but also for its science-backed benefits that support heart health and overall well-being. Rice bran oil is extracted from the outer brown layer

of the rice grain; it is a storehouse of nutrients. Husk holds a fine balance of good fats, antioxidants, and vitamins. It isn't just about making your food tasty—it's about making your heart happy. Experts have noticed its remarkable effect on cholesterol levels. With the right ratio of monounsaturated and polyunsaturated fats, rice bran oil helps reduce LDL (the bad cholesterol) and increase HDL (the good cholesterol). Just a simple switch in your cooking oil can gradually lower your cholesterol by up to 7% and reduce heart-related risks by 2.7%. The compounds

like γ-oryzanol and tocotrienols, rice bran oil acts as a silent warrior against harmful cell growth. Lab studies have shown that these naturally occurring antioxidants can block harmful enzymes. It's not a miracle cure, but it's surely a smart, science-backed choice. Dr. D. Nageshwar Reddy, senior gastroenterologist and Chairman of AIG Hospitals, who was honoured with the Padma Vibhushan award, highlighted rice bran oil's benefits in a recent study comparing it with olive oil. He noted, Rice bran oil contains high levels of gamma oryzanol, which helps in reducing cho-

lesterol and triglyceride levels. It is also a good source of tocotrienols, a form of vitamin E that has been shown to have potent antioxidant properties. He further stressed the importance of gut balance, explaining that healthy bacteria help strengthen the immune system and flush out toxins, while harmful bacteria are linked to obesity and chronic illnesses. "This is why mindful dietary habits, especially from an early age, are essential to protecting both the heart and overall wellness." According to Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice Presi-



dent – Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil, said, "Consumers today are making more informed choices about what goes into their meals. Freedom Rice Bran Oil stands out by offering naturally occurring compounds that sup-

port heart health and overall wellness. Its unique formulation makes it suitable for daily use, especially for those looking to make long-term lifestyle changes. It's not just about reducing risks—it's about enabling better

living through mindful nutrition." In Indian kitchens, where deep-frying is a daily rhythm, rice bran oil brings both purpose and performance with its high smoke point and nutritional edge. Though similar in calories to other

oils, its health benefits make all the difference. Because the smallest choices in our kitchen often shape the biggest outcomes in our lives. Rice bran oil isn't just an ingredient—it's a quiet revolution in everyday health.

Name of the Publication: Nava Telangana

Date: 09.09.2025

Page No: 02

Edition: Hyderabad

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

మీ ఫైయింగ్ పాన్లో నిశ్శబ్ద విప్లవం.. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్



సవతెలంగాణ-జూబ్లీహిల్స్

ప్రతిరోజు వంటగదిలో వాడే నూనె ఇప్పుడు ఆంధ్రాగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ముఖ్యమైన ఎంపికగా మారింది. ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతున్న ఈ కాలంలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తెలివైన, సమకాలీన ఎంపికగా గుర్తింపు పొందుతోంది. బియ్యం గింజకు బయటి పొర నుంచి తీసే ఈ నూనెలో మంచి కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమతుల్యంగా లభిస్తాయి. ఇది వంటకాలకు రుచినే కాదు, హృదయానికి రక్షణనూ ఇస్తుంది. నిపుణుల ప్రకారం, ఈ నూనె ఎల్డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్) తగ్గించడంలో, హెచ్ఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వంటనూనెలో చిన్న మార్పుతో

కొలెస్ట్రాల్ 7శాతం వరకూ తగ్గుతుందని, హృదయ సంబంధిత ప్రమాదాలు 2.7శాతం వరకు తగ్గుతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గామా-ఒరైజినాల్, టోకో ట్రినాల్స్ వంటి సమ్మేళనాలు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఉండి హానికర కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయి. శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో ఇది ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. సీనియర్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్, ఏఐజీ ఆస్పత్రి బైర్రెస్, పద్మ విభూషణ్ డాక్టర్ డి. నాగేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో అధికంగా లభించే గామా ఒరైజినాల్ కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే టోకో ట్రినాల్స్ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తాయని, మంచి ఆహారపు అలవాట్లు చిన్నప్పటి నుంచే పెంపొందించుకోవడం ఆత్యంత అవసరమన్నారు. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ నేటి వినియోగదారులు తమ భోజనంలో ఏమి చేర్చుకోవాలనే దానిపై మరింత సమాచారంతో కూడిన ఎంపికలు చేసుకుంటున్నారు. గుండె ఆరోగ్యం, మొత్తం శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇచ్చే సహజ సమ్మేళనాలు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో లభించడం దీన్ని ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టింది. ఇది ప్రమాదాలను తగ్గించడం మాత్రమే కాదు, మెరుగైన జీవనానికి మార్గం చూపుతుందని పేర్కొన్నారు.

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 09.09.2025

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Rice bran oil from the outer brown layer of the rice grain

బియ్యం ధాన్యం యొక్క బయటి గోధుమ పొర నుండి రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్

సోమాజిగూడ, సెప్టెంబర్ 8 (ఆంధ్రప్రభ) : ఆరోగ్య స్పృహతో కూడిన ఆహార పదార్థాల ఎంపికలు అభివృద్ధి చెందుతున్న వేళ, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఒక తెలివైన, సమకాలీన ఎంపికగా గుర్తింపు పొందుతోందని సంస్థ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. గుండె ఆరోగ్యం , మొత్తం శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇచ్చే దాని శాస్త్రీయ ఆధారిత ప్రయోజనాలకు కూడా విలువైనదిగా ఇది మారిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బియ్యం ధాన్యం యొక్క బయటి గోధుమ పొర నుండి రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తీయబడుతుంది; ఇది పోషకాల ఘని. పొట్టు మంచి కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ల చక్కటి సమతుల్యతను ఇది కలిగి ఉంటుంది. ఇది మీ ఆహారాన్ని రుచికరంగా మార్చడం గురించి మాత్రమే కాదు - ఇది మీ హృదయాన్ని సంతోషపెట్టడం గురించి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై దాని అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని నిపుణులు గమనించారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లో అధిక స్థాయిలో గామా ఒరైజినాల్ ఉందని, ఇది కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రిగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది అని పేర్కొన్నారు. ఇది టోకోట్రీనాల్స్ కు కూడా మంచి మూలం, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడిన విటమిన్ ఈ యొక్క ఒక రూపం అని పేర్కొన్నారు.

Name of the Publication: Telugu Prabha

Date: 09.09.2025

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: Rice bran oil in the selection of cooking oils

వంట నూనెల ఎంపికలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్

ఆరోగ్యానికి మేలైనదిగా ఎంపిక

ఈ నూనె గామా-ఒరైజినాల్
కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది

— డా. నాగేశ్వర్ రావు



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 8 (తెలుగు ప్రభ) : ఆరోగ్యంపై పెరుగుతున్న శ్రద్ధ నేపథ్యంలో చాలా మంది వంట నూనెల ఎంపికలోనూ మరింత జాగ్రత్త వహిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య స్పృహ ఉన్న వారికి ఒక తెలివైన, ఆధునిక ఎంపికగా నిలుస్తోందని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ యాజమాన్యం తెలిపింది. బియ్యం ధాన్యం పై పొర నుండి తీసే ఈ నూనె, కేవలం రుచిని పెంచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే పోషకాలతో కూడుకున్నదని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌లో ఉండే మోనోఅన్‌శాచరేటిడ్, పాలీఅన్‌శాచరేటిడ్ కొవ్వులు ఎల్‌డిఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్) ను తగ్గించి, హెచ్‌డిఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) ను పెంచడంలో సహాయపడతాయని సంస్థ నిర్వహకులు తెలిపారు. చిన్న మార్పుతో కొలెస్ట్రాల్‌ను 7 శాతం వరకు తగ్గించి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని 2.7 శాతం వరకు తగ్గించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నూనెలో ఉండే గామా-ఒరైజినాల్, టోకోట్రీనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పద్మ విభూషణ్ గ్రహీత, సీనియర్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్, ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ చైర్మన్ డాక్టర్ డి. నాగేశ్వర్ రెడ్డి రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ,

స్తూ, దీనిలో అధిక స్థాయిలో ఉండే గామా-ఒరైజినాల్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. అలాగే, ఇది టోకోట్రీనాల్స్ మంచి వనరు అన్నారు. ఊబకాయం, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో పోరాడటానికి మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, ముఖ్యంగా చిన్నప్పటి నుంచే తీసుకోవడం చాలా అవసరం అని డాక్టర్ నాగేశ్వర్ రావు అన్నారు. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ (సెల్ఫ్ అండ్ మార్కెటింగ్) పి. చంద్ర శేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ గుండె ఆరోగ్యం, మొత్తం శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇచ్చే సహజ పోషకాలతో ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలికంగా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి తోడ్పడుతుంది అని తెలిపారు. భారతీయ వంటలలో ముఖ్యంగా డీప్-ఫ్రైయింగ్ కోసం ఉపయోగించే నూనెలలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ దాని అధిక స్మోక్ పాయింట్ కారణంగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇది కేలరీల పరంగా ఇతర నూనెలతో సమానంగా ఉన్నప్పటికీ, దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పూర్తి తేడాను చూపిస్తాయన్నారు. రోజువారీ వంటగదిలో చేసే ఈ చిన్న మార్పు మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

Name of the Publication: Vijayakranthi

Date: 09.09.2025

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: Health with Rice Bran Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్తో ఆరోగ్యం

• ఫ్రైయింగ్ పాన్లో నిశ్శబ్ద విప్లవం
హైదరాబాద్ సిటీ బ్యూరో, సెప్టెంబర్ 8
(విజయక్రాంతి): ఒకప్పుడు వేయించడానికి
లేదా వండటానికి ఒక మాధ్యమంగా పరిగ
ణించబడిన వంట నూనె ఇప్పుడు ఆరోగ్య
మును ప్రభావితం చేసే ఎంపికగా మారింది.
ఆరోగ్య స్పృహతో కూడిన ఆహార పదార్థాల
ఎంపికలు అభివృద్ధి చెందుతున్న వేళ రైస్
బ్రాన్ ఆయిల్ ఒక తెలివైన, సమకాలీన
ఎంపికగా గుర్తింపు పొందుతోంది. గుండె
ఆరోగ్యం, మొత్తం శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇచ్చే
దాని శాస్త్రీయ ఆధారిత ప్రయోజనాలకు కూ
డా విలువైనదిగా మారింది. బియ్యం ధా
న్యం యొక్క బయటి గోధుమ పొర నుండి
రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తీయబడుతుంది. ఇది
పోషకాలను, పొట్టు మంచి కొవ్వులు,
యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ల చక్కటి సమ
తుల్యతను ఇది కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆహారాన్ని
రుచికరంగా మార్చుతుంది. వంట
నూనెలో ఒక చిన్న మార్పు వల్ల మీ కొలె
స్ట్రాల్ క్రమంగా 7శాతం వరకు తగ్గుతుంది,
గుండె సంబంధిత ప్రమాదాలను 2.7శాతం
తగ్గిస్తుంది. పద్మ విభూషణ్ అవార్డుతో సత్క
రించబడిన సీనియర్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్,



ఎఐజి హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ డి నాగేశ్వ
ర్ రెడ్డి, ఆలివ్ నూనెతో పోల్చిన ఇటీవలి ఒక
అధ్యయనంలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ యొక్క
ప్రయోజనాలను హైలైట్ చేశారు. రైస్ బ్రాన్
ఆయిల్లో అధిక స్థాయిలో గామా ఓరైజినాల్
ఉందని, ఇది కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రిగ్లైజరైడ్
స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుం
ది అని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీ
రియా రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయ
డానికి మరియు విషాన్ని బయటకు పంప
డంలో సహాయపడుతుందని వివరించారు.
ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్, మార్కె
టింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్ర
శేఖరరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఆరోగ్యానికి మద్ద
తు ఇచ్చే సహజంగా లభించే సమ్మేళనాలను
అందించడం ద్వారా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్
ఆయిల్ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుంది అన్నారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 10.09.2025

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వంటగదిలో నిశ్శబ్ద ఆరోగ్య విప్లవం



ఫైరకాబాద్ మేజర్ న్యూస్
: రోజువారీ వంటలో
ఉపయోగించే నూనె
ఇప్పుడు ఆరోగ్యాన్ని
ప్రభావితం చేసే ప్రధాన
ఎంపికగా మారింది.
అలాంటి సందర్భంలో రైస్
బ్రాన్ ఆయిల్ గుండె
ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక
శక్తి, మొత్తం శ్రేయస్సుకు
మద్దతు ఇచ్చే శాస్త్రీయ

ఆధారిత ప్రయోజనాలతో ప్రత్యేకంగా నిలుస్తోంది.

బియ్యం ధాన్యం బయటి పొర నుండి తీసే ఈ నూనెలో మంచి కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఉండి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ 7 శాతం వరకు, గుండె సంబంధిత ప్రమాదాలు 2.7 శాతం వరకు తగ్గుతాయని అధ్యయనాలు చూపించాయి. డాక్టర్ డి. నాగేశ్వర్ రెడ్డి (చైర్మన్, ఏఐజి హాస్పిటల్స్) మాట్లాడుతూ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లోని గామా-ఒరైజినాల్ మరియు టోకోట్రీనాల్స్ కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో, రోగనిరోధక శక్తి పెంపులో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. చిన్నప్పటి నుంచే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు పెంచుకోవడం అవసరమని ఆయన సూచించారు. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి. చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ వినియోగదారులు ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా ఎంపికలు చేసుకుంటూ, ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇచ్చే రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వంటి సహజ ఎంపికలను ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని అన్నారు. భారతీయ వంటల్లో తప్పనిసరి అయిన డీప్-ఫ్రైయింగ్కి అనువుగా ఉండే అధిక స్మోక్ పాయింట్ కారణంగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వంటకాలను రుచికరంగా మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యకరంగా కూడా మారుస్తుంది. కేవలం వంట నూనె కాదు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మీ వంటగదిలో నిశ్శబ్ద ఆరోగ్య విప్లవం.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 09.09.2025

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

రోజువారీ ఆరోగ్యంలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ నిశ్శబ్ద విప్లవం

- ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మార్కెటింగ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ షి.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

ఔరకాబాద్, సెప్టెంబర్ 08 (జనసాక్షి) : రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ కేవలం ఒక పదార్థం కాదు, ఇది రోజువారీ ఆరోగ్యంలో నిశ్శబ్ద విప్లవం అని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సీల్స్, మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ షి.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి అన్నారు. గుండె ఆరోగ్యం మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇచ్చే సహజంగా లభించే సమృద్ధులను అందించడం ద్వారా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. దీని ప్రత్యేకమైన సూత్రీకరణ దీనిని రోజువారీ వినియోగానికి అనుకూలంగా చేస్తుందన్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలనుకునే వారికి ఇది చక్కటి ఎంపికగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ఇది ప్రమాదాలను తగ్గించడం గురించి మాత్రమే కాదని, ఇది బుద్ధిపూర్వక పోషకాహారం ద్వారా మెరుగైన జీవితాన్ని గడపడానికి వీలు కల్పిస్తుందని అన్నారు. ప్రతి రోజు వంట కాలలో డీప్-ఫ్రైయింగ్ తప్పనిసరి అయిన భారతీయ వంటశాలలలో, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ దాని అధిక స్మౌక్ పాయింట్, పోషకాలతో ప్రయోజనం, పనితీరు రెండింటినీ తెస్తుందన్నారు. కేలరీల పరంగా ఇతర నూనెలతో సమానంగా ఉన్నప్పటికీ, దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

పరంగా మాత్రం పూర్తి తేడాను చూపుతుందని పేర్కొన్నారు. ఎందుకంటే మన వంటగదిలో చేసే చిన్న మార్పులు కూడా తరచుగా మన జీవితాల్లో అతిపెద్ద ఫలితాలను తీసుకువస్తాయని అన్నారు. పద్మ విభూషణ్ అవా ర్థతో సత్యం చవిచూసిన సీనియర్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరా లజిస్ట్, ఏఐఐఐ హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ డాక్టర్ డి.నాగేశ్వర్ రెడ్డి అలివ్ నూనెతో పోల్చిన ఇటీవలి ఒక అధ్యయనంలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ యొక్క ప్రయోజనాలను హైలైట్ చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో అధిక స్థాయిలో గామా ఒరైజినాల్ ఉందని, ఇది కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రిగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఇది టోకోట్రీనాల్స్ కూడా మంచి మూలం, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నట్లు చూపబడిన విటమిన్ ఈ యొక్క ఒక రూపం అన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి, విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుందని వివరిస్తూ, ఊబకాయం, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా ముడిపడి ఉంటుందని చెప్పారు. అందుకే హృదయాన్ని మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, ముఖ్యంగా చిన్నప్పటి నుండి మంచి ఆహారపు అలవాట్లు చేసుకోవటం అవసరమని అన్నారు.

Name of the Publication: Munsif Daily

Date: 10.09.2025

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

آپ کے فرائنگ پین میں خاموش انقلاب: رائس بران آئل



ناموروں کو روک سکے ہیں۔ یہ کوئی اعلیٰ معیار کا تیل نہیں ہے لیکن یہ چینی طور پر ایک ذہن پرست سائنس کی حمایت یافتہ انقلاب ہے

میںٹی۔ 28 جنوری (پریس نوٹ) چونکہ صحت اور قدرتی روزمرہ کے انقلاب میں مرکز کا درجہ رکھتی ہے۔ یہاں تک کہ ہمارے خاندان کے ساتھ ترین اخیلاؤ کو بھی زیادہ ذہن سازی کے عینک سے دیکھا جا رہا ہے۔ کھانا پکانے کا تیل جو بھی ہوئے یا ہوئے کا ایک ذریعہ سمجھا جاتا تھا اب ایک ہی انقلاب بن گیا ہے جو آپ کی صحت کو نڈر کر سکتا ہے۔ صحت کے خزانے سے ابھرے ہوئے آئینہ میں سے دہائیں بران آئل ایک ہمارے عصری انقلاب کے طور پر بچکان حاصل کر رہا ہے جو نہ صرف اس کے کھانے کی استعداد کو بڑھانے میں بلکہ اس کے سائنسی حمایت یافتہ فوائد کیلئے بھی ہے جو دل کی صحت اور معمولی طور پر قدرتی کو سہارا دیتے ہیں۔ چاول کی پتھر کا تیل چاول کے دانے کی بیرونی پھولی تہ سے نکالا جاتا ہے۔ یہ غذائی 21 اے کا ذریعہ ہے۔ یہ بھی اچھی چھانلی، بخشنی آکسیجن اور دماغ کا ہمہ توازن رکھتی ہے۔ یہ صرف آپ کے کھانے کو مزید خوشگوار بنانے کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ آپ کے دل کو خوش کرنے کے بارے میں ہے۔ مابین نے کوکوسٹیل کی سطح پر اس کے غیر معمولی اثرات کو دیکھا ہے۔ آپ کے کوکوسٹیل آئل میں صرف ایک سائڈ سوچ آپ کے کوکوسٹیل کو بہتر بنا دیتا ہے کہ کم کر سکتا ہے اور دل سے متعلق اطراوت کو 27 فیصد تک کم کر سکتا ہے۔ اہم داری کے مطالعہ سے پتا چلتا ہے کہ یہ قدرتی طور پر واقع ہونے والے بخشنی آکسیجن ٹھنڈا کرنے والے

Name of the Publication: Rahnuma-E-Deccan

Date: 10.09.2025

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

آپ کے فرائنگ پین میں خاموش انقلاب: رائس براؤن آئل

حیدرآباد 8 ستمبر (پریس نوٹ) چونکہ صحت اور تندرستی روزمرہ کے انتخاب میں مرکز کا درجہ رکھتی ہے، یہاں تک کہ باورچی خانے کے سادہ ترین اشیاء کو بھی زیادہ ذہن سازی کے عینک سے دیکھا جا رہا ہے۔ کھانا پکانے کا تیل - جو کبھی بھوننے یا بھوننے کا ایک ذریعہ سمجھا جاتا تھا - اب ایک ایسا انتخاب بن گیا ہے جو آپ کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ صحت کے حوالے سے ابھرتے ہوئے آپشنز میں سے، رائس بران آئل ایک سمارٹ، عصری انتخاب کے طور پر پہچان حاصل کر رہا ہے۔ چونکہ صرف اس کی پاکیزگی کی استعداد کے لیے قابل قدر ہے بلکہ اس کے سائنسی حمایت یافتہ فوائد کے لیے بھی جو دل کی



صحت اور مجموعی طور پر فلاح و بہبود کی حمایت کرتے ہیں۔ چاول کی چوکر کا تیل چاول کے دانے کی بیرونی بھوری تہہ سے نکالا جاتا ہے۔ یہ غذائی اجزاء کا ذخیرہ ہے۔ بھوی اچھی چھٹائی، ایشیائی آکسیڈنٹس اور وٹامنز کا عمدہ توازن رکھتی ہے۔ یہ صرف آپ کے کھانے کو مزیدار بنانے کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ آپ کے دل کو خوش کرنے کے بارے میں ہے۔ ماہرین نے کولیسٹرول کی سطح پر اس کے غیر معمولی اثرات کو دیکھا ہے۔ monounsaturated اور polyunsaturated چربی کے صحیح تناسب کے ساتھ، چاول کی چوکر کا تیل LDL خراب کولیسٹرول (کو کم کرنے اور HDL اچھے کولیسٹرول (کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ آپ کے کوکنگ آئل میں صرف ایک ساہو سوکچ آپ کے کولیسٹرول کو بتدریج 7% تک کم کر سکتا ہے اور دل سے متعلق خطرات کو 2.7% تک کم کر سکتا ہے۔

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 10.09.2025

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಒಂದೇ ಕೇವಲ ಆಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಆದರ ಅಡುಗೆಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕಂದು ಪದರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ

ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೊಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಂದಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಸತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೆಪ್ಪರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೊನೊಅನ್ಯಾಹುರೇಟರ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಅನ್ಯಾಹುರೇಟರ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಎಲ್‌ಎಲ್‌ಡಿ) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಎಲ್‌ಎಚ್‌ಡಿ) ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು

ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸುಮಾರು 7% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು 2.7% ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜ್ಯಾಕ್ವೇರಿಯಾಗಲು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ, ಅದರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜ್ಯಾಕ್ವೇರಿಯಾಗಲು ಬೊಬ್ಬ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ಹಾಗಾಗಿ, ಆರಂಭಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ" ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Name of the Publication: Suvarna Times of Karnataka

Date: 09.09.2025

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: Good step for good health

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅದರ ಅಡುಗೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕಂದು ಪದರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೊಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೊನೊಅನ್ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಅನ್ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (LDL) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (HDL) ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ

ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸುಮಾರು 7% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು 2.7% ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ಎಐಜಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ಹಿರಿಯ ಜಠರ ಕರುಳು ರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಡಿ. ನಾಗೇಶ್ವರ ರೆಡ್ಡಿಯವರು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಮಾ ಒರಿಜಾನಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಟೊಕೋಟ್ರಿನಾಲ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಇಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಬಲ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್‌ನ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 09.09.2025

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ವಿಶ್ವವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಒಂದೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅದರ ಅಡುಗೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕಂದು ಪದರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೊಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೊನೊಅನ್ಸಾಚುರೇಟೆಡ್



ಮತ್ತು ಪಾಲಿಅನ್ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಐಆಐ) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಉಆಐ) ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸುಮಾರು 7% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು 2.7% ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. “ಹಾಗಾಗಿ, ಆರಂಭಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ,” ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Name of the Publication: Eesanje

Date: 10.09.2025

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಬೆಂಗಳೂರು, ಸೆ.9: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಆದರ ಅಡುಗೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕಂದು ಪದರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೊಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ಹಿರಿಯ ಜಠರ ಕರುಳು ರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಡಿ. ನಾಗೇಶ್ವರ



ರೆಡ್ಡಿಯವರು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಮಾ ಒರಿಜಾನಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು

ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಹಾಗಾಗಿ, ಆರಂಭಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ," ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಫೈಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್‌ನ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, "ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫೈಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರಿಕರಣವು ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಆಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಜಾಗೃತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ" ಎಂದರು.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 10.09.2025

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಒಂದೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅದರ ಅಡುಗೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕಂದು ಪದರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೊಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಬೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೊನೊಅನ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಅನ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



Name of the Publication: Sanje Samaya

Date: 10.09.2025

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಸಂಚಿತ ಸಮಯ ಸುದ್ದಿ
ಬೆಂಗಳೂರು: (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 9) ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅದರ ಅಡುಗೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕಂದು ಪದರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೊಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೊನೊಅನ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಅನ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್



(LDL) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (HDL) ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸುಮಾರು 7% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು 2.7% ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ಹಿರಿಯ ಜಠರ ಕರುಳು ರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಡಿ. ನಾಗೇಶ್ವರ ರೆಡ್ಡಿಯವರು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಮಾ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಟೊಕೋಟ್ರಿನಾಲ್ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಇಯು ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಬಲ ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ." ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಕರುಳಿನ

ಸಮತೋಲನದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒತ್ತಿಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅದರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ಹಾಗಾಗಿ, ಆರಂಭಿಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ." ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್‌ನ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, "ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರೀಕರಣವು ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಜಾಗೃತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ" ಎಂದು

Name of the Publication: Indu Sanje

Date: 10.09.2025

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಯು ಈಗ ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅದರ ಅಡುಗೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಗಿನ ಕಂದು ಪದರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೊನೊಅನ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಅನ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (LDL) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (HDL) ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸುಮಾರು 7% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು 2.7% ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ಎಣ್ಣೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ಹಿರಿಯ ಜಠರ ಕರುಳು ರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಡಿ. ನಾಗೇಶ್ವರ ರೆಡ್ಡಿಯವರು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಮಾ ಒರಿಜಾನಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಟೆಂಕೊಸ್ಟ್ರಿನಾಲ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಇಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಬಲ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್‌ನ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 10.09.2025

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

ஆரோக்கியம் தரும் அரிசி தவிடு எண்ணெய்



பெங்களூரு, செப்டம்பர் 9-
இன்றைய நமது அன்றாட
தேர்வுகளில் ஆரோக்கியமும்
நல்வாழ்வும் முக்கிய
இடத்தைப் பிடித்துள்ளன.
ஒரு காலத்தில் சமையலுக்கு
மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும்
ஒரு ஊடகமாகக் கருதப்பட்ட
எண்ணெய், இப்போது
நமது ஒட்டுமொத்த
ஆரோக்கியத்தையும்
பாதிக்கும் ஒரு முக்கியமான
மூலப்பொருளாக
உருவெடுத்துள்ளது.
ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை
கொண்டவர்கள் அதிக கவனம்
செலுத்தும் தேர்வுகளில்
அரிசி தவிடு எண்ணெய்
முன்னணியில் உள்ளது.
இது அதன் சமையல்
பண்புகளுக்கு மட்டுமல்ல,
இதய ஆரோக்கியத்தையும்
ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வையும்
மேம்படுத்த அறிவியல் ஆதரவு
பண்புகளையும் கொண்டுள்ளது.
அரிசியின் வெளிப்புற பழுப்பு

அடுக்கிலிருந்து தயாரிக்கப்படும்
அரிசி தவிடு எண்ணெய்,
ஊட்டச்சத்துக்களின் சக்தி
மையமாகும். ஒரு கைப்பிடி
அரிசியில் சீரான அளவு
நல்ல கொழுப்புகள்,
ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும்
வைட்டமின்கள் உள்ளன.
இது உங்கள் உணவை
சுவையாக மாற்றுவது
மட்டுமல்லாமல், உங்கள்
இதயத்தை ஆரோக்கியமாக
வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.
நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி,
அரிசி தவிடு எண்ணெய்
கொழுப்பின் அளவைக்
கணிசமாக பாதிக்கிறது. இதில்
உள்ள மோனோசாச்சுரேட்டட்
மற்றும் பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட்
கொழுப்புகள் கெட்ட
கொழுப்பை குறைக்கவும் நல்ல
கொழுப்பை அதிகரிக்கவும்
உதவுகின்றன. சமையல்
எண்ணெயை இந்த
எண்ணெயாக மாற்றுவது
கொழுப்பை சுமார் 7%
குறைக்கும் மற்றும் இதய
நோய் அபாயத்தை 2.7%
குறைக்கும். மூத்த இரைப்பை
குடல் நிபுணரும் AIG
மருத்துவமனைகளின்
தலைவருமான டாக்டர் டி.
நாகேஸ்வர ரெட்டி விளக்கிக்
கூறியுள்ளார்.

Name of the Publication: Dharitri Today.

Date: 11.09.2025

Page No: 13

Edition: Bangalore

Headline: The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

[illegible]

Elink: <https://www.metroindia.net/news/articlenews/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil-29592>

The silent revolution in your frying pan: Rice bran oil

09-09-2025 12:00:00 AM



Hyderabad: As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest kitchen staples are being viewed through a more mindful lens. Cooking oil—once considered just a medium for frying—has now become a choice that can impact our well-being. Among the emerging health-conscious options, rice bran oil is gaining recognition not only for its culinary versatility but also for its science-backed benefits that support heart health and overall well-being.

Latest News



Name of the Website: www.hospibuz.com

Elink: <https://hospibuz.com/hotel/Hotel-listicles/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil-10060621>

HOSPIBUZ.COM
HOTELS RESTAURANTS FOOD BEVERAGES TRAVEL TOURISM MAGAZINE

Hotel LISTICLES
Hotel

The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

Discover the health benefits of rice bran oil, a versatile cooking staple that supports heart health and enhances your wellness journey in the kitchen.

Hospibuz
08 Sep 2025 16:15 IST

Follow Us
Facebook
Twitter
Instagram
LinkedIn

As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest kitchen staples are being viewed through a more mindful lens. Cooking oil—once considered just a medium for frying or sautéing—has now become a choice that can impact your well-being. Among the emerging health-conscious options, rice bran oil is gaining recognition as a smart, contemporary choice—valued not only for its culinary versatility but also for its science-backed benefits that support heart health and overall well-being.

Rice bran oil is extracted from the outer brown layer of the rice grain; it is a storehouse of nutrients. Husk holds a fine balance of good fats, antioxidants, and vitamins. It isn't just about making your food tasty—it's about making your heart happy. Experts have noticed its remarkable effect on cholesterol levels. With the right ratio of monounsaturated and polyunsaturated fats, rice bran oil helps reduce LDL (the bad cholesterol) and increase HDL

Name of the Website: www.mediainfoline.com

Elink: <https://www.mediainfoline.com/health/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil>

Home > Health > The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

HEALTH

The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil



By MI Newsdesk
Sep 08, 2025, 13:23 Pm



TLDR: Rice bran oil is gaining recognition as a healthy cooking choice, offering science-backed benefits for heart health by reducing bad cholesterol and increasing good cholesterol, thanks to its rich content of good fats, antioxidants, and vitamins. Experts endorse its role in overall well-being and mindful nutrition.

As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest of kitchen staples are

Name of the Website: www.madeinmedia.in

Elink: <https://madeinmedia.in/the-silent-health-revolution-in-indian-kitchens-rise-of-rice-bran-oil/>



[HOME](#)
[ADVERTISING](#)
[BROADCAST](#)
[MEDIA](#)
[MIM SPECIALS](#)
[LIFESTYLE/ TRAVEL/ INCLUSIVITY](#)
[INTERNATIONAL ROUNDUP](#)

[GUEST ARTICLES](#)
[REPORT](#)

[Home](#) > [Guest Articles](#)

The Silent Health Revolution in Indian Kitchens: Rise of Rice Bran Oil

by [Newt Deck](#) — September 8, 2025 in [Guest Articles](#)



0 SHARES
7 VIEWS

[Share on Facebook](#)
[Share on Twitter](#)



Backed by science, rice bran oil emerges as a heart-friendly, antioxidant-rich choice for mindful cooking

National, September 8, 2025 – As health and wellness become central to lifestyle choices, even cooking oil—a basic kitchen staple—is now being re-evaluated through the lens of nutrition and long-term wellness. Among the healthier options making their way into Indian households, **rice bran oil** is emerging as a preferred choice, celebrated for both its culinary versatility and proven health benefits.

Extracted from the outer brown layer of the rice grain, rice bran oil is rich in antioxidants, vitamins, and healthy fats. Unlike traditional oils, it is known for maintaining a fine balance of monounsaturated and polyunsaturated fats, helping reduce LDL (bad cholesterol) while boosting HDL (good cholesterol). Studies suggest that regular use of rice bran oil can lower cholesterol by up to **7%** and reduce heart-related risks by **2.7%**.

Name of the Website: www.fmlive.in

Elink: <https://www.fmlive.in/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil/>



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

The Silent Revolution in Your Frying Pan: Rice Bran Oil

By Fact Maker



[Share](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Email](#)
[LinkedIn](#)
[Telegram](#)

As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest kitchen staples are being viewed through a more mindful lens. Cooking oil—once considered just a medium for frying or sautéing—has now become a choice that can impact your well-being. Among the emerging health-conscious options, rice bran oil is gaining recognition as a smart, contemporary choice—valued not only for its culinary versatility but also for its science-backed benefits that support heart health and overall well-being.

Rice bran oil is extracted from the outer brown layer of the rice grain; it is a storehouse of nutrients. Husk holds a fine balance of good fats, antioxidants, and vitamins. It isn't just about making your food tasty—it's about making your heart happy. Experts have noticed its remarkable effect on cholesterol levels. With the right ratio of monounsaturated and polyunsaturated fats, rice bran oil helps reduce LDL (the bad cholesterol) and increase HDL (the good cholesterol). Just a simple switch in your cooking oil can gradually lower your cholesterol by up to 7% and reduce heart-related risks by 2.7%.

POPULAR





FM Live.in



STAY CURRENT

Facebook

Twitter

LinkedIn

Name of the Website: www.tripurastarnews.com

Elink: <https://www.tripurastarnews.com/the-silent-revolution-in-your-frying-pan-rice-bran-oil/>



TRIPURA STAR NEWS

Tripura's Latest News, Views & More Portal

[Home](#)
[About Us](#)
[Tripura News](#)
[North East](#)
[National](#)
[Job/employment](#)
[Sports](#)
[Tender](#)
[Business](#)
[Entertainment](#)
[Health](#)
[Contact Us](#)

[Latest News](#)
[Trending](#)
[Local News](#)
[Opinion](#)
[Interview](#)
[Special](#)
[Archive](#)

[Home](#) / [Business](#) / The Silent Revolution In Your Frying Pan : Rice Bran Oil.



The Silent Revolution In Your Frying Pan : Rice Bran Oil.

By [Tripurastarnews30](#) · 15 September 8, 2025 · 2 min read

Spread the love

Facebook Twitter LinkedIn YouTube Instagram WhatsApp Telegram Messenger Email Print

Gangaluru, Karnataka, 8th of September, 2025 : As health and wellness take centre stage in everyday choices, even the simplest kitchen staples are being viewed through a more mindful lens. Cooking oil—once considered just a medium for frying or sautéing—has now become a choice that can impact your well-being. Among the emerging health-conscious options, rice bran oil is gaining recognition as a smart, contemporary choice—valued not only for its culinary versatility but also for its science-backed benefits that support heart health and overall well-being.



Rice bran oil is extracted from the outer brown layer of the rice grain; it is a storehouse of nutrients. Husk holds a fine balance of good fats, antioxidants, and vitamins. It isn't just about making your food tasty—it's about making your heart happy. Experts have noticed its remarkable effect on cholesterol levels. With the right ratio of monounsaturated and polyunsaturated fats, rice bran oil helps reduce LDL (the bad cholesterol) and increase HDL (the good cholesterol). Just a simple switch in your cooking oil can gradually lower your cholesterol by up to 7% and reduce heart-related risks by 2.7%.

The compounds like **γ-oryzanol** and **tocotrienols**, rice bran oil acts as a silent warrior against harmful cell growth. Lab studies have shown that these naturally occurring antioxidants can block harmful enzymes. It's not a miracle cure, but it's surely a smart, science-backed choice.

Dr. D. Hageshwar Reddy, senior gastroenterologist and Chairman of AGG Hospitals, who was honoured with the Padma Vibhushan award, highlighted rice bran oil's benefits in a recent study comparing it with olive oil. He noted, "Rice bran oil contains high levels of gamma oryzanol, which helps in reducing cholesterol and triglyceride levels. It is also a good source of tocotrienols, a form of vitamin E that has been shown to have potent antioxidant properties. He further stressed the importance of gut balance, explaining that healthy bacteria help strengthen the immune system and flush out toxins, while harmful bacteria are linked to obesity and chronic diseases. "This is why mindful dietary habits, especially from an early age, are essential to protecting both the heart and overall wellness."

According to Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President – Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil said, "Consumers today are making more informed choices about what goes into their meals. Freedom Rice Bran Oil stands out by offering naturally occurring compounds that support heart health and overall wellness. Its unique formulation makes it suitable for daily use, especially for those looking to make long-term lifestyle changes. It's not just about reducing risks—it's about enabling better living through mindful nutrition."

In Indian kitchens, where deep-frying is a daily rhythm, rice bran oil brings both purpose and performance with its high smoke point and nutritional edge. Though similar in calories to other oils, its health benefits make all the difference. Because the smallest choices in our kitchen often shape the biggest outcomes in our lives. Rice bran oil isn't just an ingredient—it's a quiet revolution in everyday health.

About The Author

[tripurastarnews30](#)



१५ अगस्त, २०२५
५६ वीं वांछितार निवृत्त
राज्यातील दक्षिण व अखिल

राज्यातील दक्षिण व अखिल

विजय शर्मा



१५ अगस्त, २०२५
५६ वीं वांछितार निवृत्त
राज्यातील दक्षिण व अखिल

राज्यातील दक्षिण व अखिल

विजय शर्मा



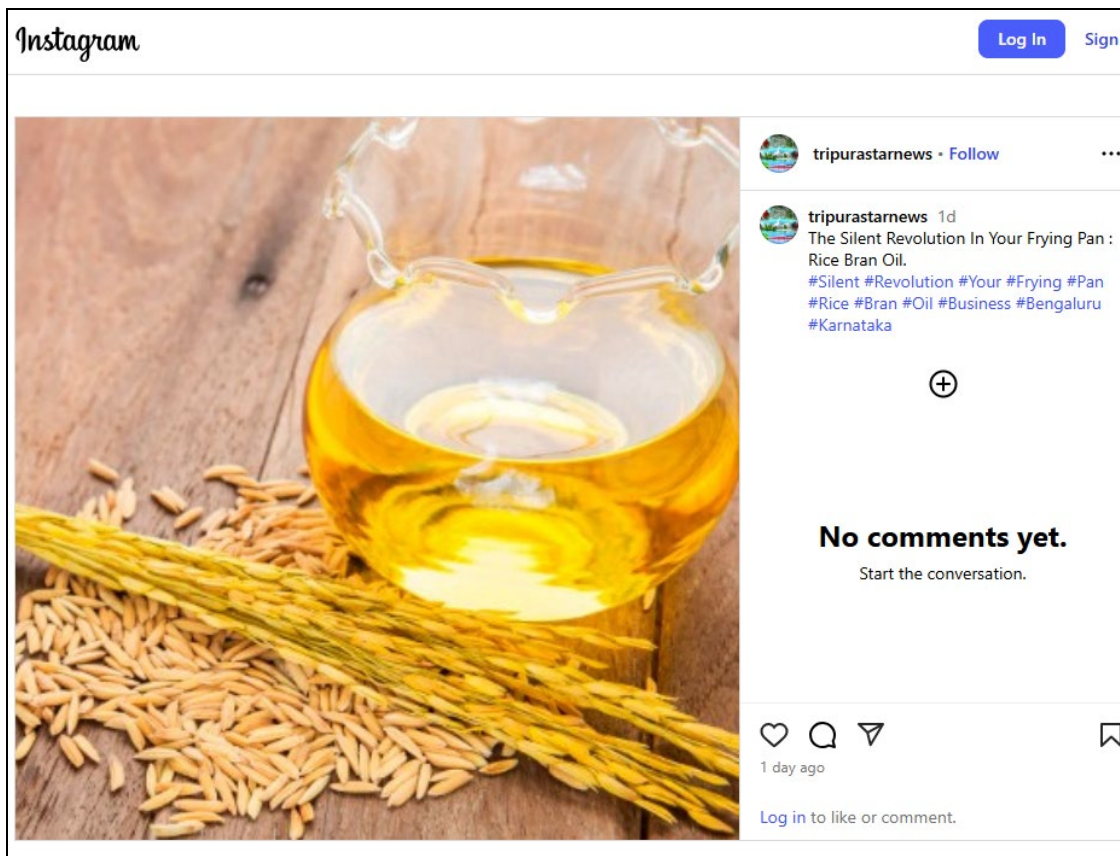
१५ अगस्त, २०२५
५६ वीं वांछितार निवृत्त
राज्यातील दक्षिण व अखिल

राज्यातील दक्षिण व अखिल

विजय शर्मा

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

Elink: <https://www.instagram.com/p/DOV-U17kctX/>



Name of the Publication: Deccan Herald

Date: 01.09.2025

Page No: 01

Edition: Bangalore

Headline: K'Taka's Culinary Heritage

K'TAKA'S CULINARY HERITAGE

43 flavours, 1 winner: Ragi dessert steals the show at cuisine contest

BENGALURU, DHNS

The fourth season of the 'Cuisines of Karnataka' cooking challenge, organised by *Deccan Herald* and *Prajavani*, was held at Lulu Mall, Rajajinagar, on Sunday.

Celebrity chef and TV host Oggarane Dabbi Murali, along with his wife Suchitra, judged the contest where 43 participants showcased their culinary skills.

Elizabeth H, a housewife from Ramamurthy Nagar, clinched the first prize and Rs 10,000 for her innovative ragi dessert, praised for its creativity and presentation. Judges lauded her use of ragi pairu (ragi flowers) to decorate the dish.

The second prize went to Uma Jagannath from Sadashivanagar for her distinctive 'Rava Chicken Bath', while Savitha S from Vijayanagar bagged the third place for her coastal delicacy, 'Jackfruit Kottige' (jackfruit

rice cake).

The event featured a variety of regional dishes, from Vildele Rasam (betel rasam) and Hagalkayi Chithranna (bittergourd lemon rice) to Kharada Holige (spicy boli) and neer dose with chicken sukku.

Participants ranged from 19-year-old Shreya A, who cooked Rava Kodubale (ring murukku) with her grandmother, to 78-year-old BR Gowramma Srinivas, who presented Kharada Kada-bu (spicy rice cake).

The contest also saw the chef couple impress the audience by whipping up garlic butter paneer in under five minutes. "This is a good platform to showcase your cooking skills," said Suchithra.

Supported by Indane, TTK Prestige, Bhima Jewellers, Lays, SBI Card, Vencobb Chicken, and Eco Crystal Water Treatment, the event concluded with winners receiving cash prizes and gift hampers.



(L-R): Harsh Rustogi (Brand Manager, Freedom Oil) with the winners – Savitha, Uma Jagannath and Elizabeth – and judges Suchitra and Murali.

DH PHOTO/KISHOR KUMAR BOLAR

Name of the Publication: Prajavani

Date: 01.09.2025

Page No: 03

Edition: Bangalore

ಅರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಲೂಸ್
ದು 'ಪೆರಿಸ್ಟೆಕ್' ಎಂದು

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಿರಿಕರ ಭಕ್ಷ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಸೀಸನ್-4 ಆರಂಭ

ಪ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಅಡುಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆರ್ಟ್ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ 'ಕರುನಾಡ ಸವಿಯೂಟ' ಪಾಕಪದ್ಧತಿ - ಆವೃತ್ತಿ 4ರ ಎಲೆಕ್ಟಿವ್ ಪಾಲುಧಾರ - ಇಂಡೋನ್, ಕಿಚನ್ ಪಾಲುಧಾರ ಟೆಲಿಕ ಪ್ರೆಸ್ಟೀಜ್, ಐಲೇಷ ಪಾಲುಧಾರ ಫೀಮಾ ಜ್ಯುವೆಲ್ಸ್, ಸ್ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪಾಲುಧಾರ - ಲೇಸ್ ಹಾಗೂ ಸಹ ಪಾಲುಧಾರರಾದ ಎಸ್‌ಜಿಎ ಕಾಡ್‌, ವೆನ್‌ಕಾಟ್ ಚಿಕನ್ ಮತ್ತು ಇಕೋ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ವಾಟರ್ ಟ್ರೇಟ್‌ಮೆಂಟ್ ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಮತ್ತು ಡೆಕ್ಲಸ್ ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ ಉಪಕ್ರಮ.



ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ನೋಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀಡಂ ಹೆಲ್ತ್ ಅಡುಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆರ್ಟ್ ರಾಜ್ಯದ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು 'ಕರುನಾಡ ಸವಿಯೂಟ' ಸೀಸನ್-4ರಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ವೀಡಿಯೋ ಸರಣಿಯು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬಾಣಸಿಗರು ಅರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ 15 ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕೆಫೆ ತಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಐದು ಭಕ್ಷ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಥೆ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುವ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜಿಕ್ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಬಾಣಸಿಗರ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಾಗಿವೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಲೆನಾಡು, ಕೊಡಗು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ತರುವ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಂತಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಶೃಂಗರಿಸುವಿಕೆ, ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ಲೇಟ್ ಮಾಡಿದ ವೀಡಿಯೋಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?

ಒಬ್ಬರು ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ 'ಕರುನಾಡ ಸವಿಯೂಟ' ಸೀಸನ್-4, ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬಯಸುವ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಿಸಲು ರುಚಿಕರ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡದೇ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇದಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮುದಾಯವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾಡಿನ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಬಹುಮುಖತೆ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಮತ್ತು ಡೆಕ್ಲಸ್ ಹೆರಾಲ್ಡ್ 'ಕರುನಾಡ ಸವಿಯೂಟ' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಬಾಣಸಿಗರಾದ ಸಿಹಿ ಕುಟುಂಬ, ಒಗ್ಗರಣೆ

ಡಬ್ಬಿ ಮುರಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ್ ತತ್ವತೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆವೃತ್ತಿ-4 ಅನ್ನು ಆಚರಿಸಲಿದೆ. ಈ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಕೆಫೆಗಳು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಆಹಾರ/ಪಾಕವಿಧಾನದ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಯಾ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಕರುನಾಡ ಸವಿಯೂಟವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಎಂಬುದಂತೂ ನಿಜ. ಕಾರಣ ವಿಭಿನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸದ ಆಹಾರಗಳು, ಅವುಗಳ ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಂದ ಅದು ರುಚುವಾಣಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಇತಿಹಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ

ಪ್ರಸ್ತುತಿ: ಪಿವಿ ಬ್ರಾಂಡ್ ಸ್ನಾಟ್



ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ವಿಡೀಯೋ ಕ್ಲಿಪ್‌ಗಳ ಕೋಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಬಾಣಸಿಗರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ



ಸಿಹಿ ಕುಟುಂಬ: ಚಂದ್ರು ಅವರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಲಸಿನ ಮುಲ್ಲಾ, ಹುರಿಗಡ್ಡೆ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಸೌತೆಯ ಮುದ್ದಿಪಲ್ಲ, ಹಿತ್ತಿದ ಅವರಬೆಲೆ ಮಲೋಗ್ಲಾ ಮತ್ತು ಬೋಂಡಾ ಸೂಪ್ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನೀವು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರೇರಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದಂತೂ ಖಂಡಿತ.



ಅದರ್ಶ್ ತತ್ವತೆ: ಅವರ ಕೈಚಳಕದಿಂದ ಮೂಡಬರುವ ರಾಯಚೂರು ತುಂಟಪುರ ಕೋಳಿ ಕಡ್ಡಿ, ಬಟಾನಿ ಕುರ್ಮ, ಕಡ್ಡೆ ಮನೋಳಿ ಸುಕ್ತ ಮಸಾಲೆ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಮುಖಾಂತರ ಪುಲಾವ್ ಮತ್ತು ಕನಕಪುರ ಶೈಲಿಯ ಹೊಳೆ ಮೀನು ಸಾರು ಸ್ವರ್ಗ ಸದೃಶ ಅನುಭವ.



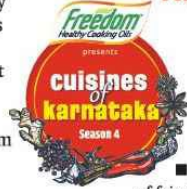
ಒಗ್ಗರಣೆ ಡಬ್ಬಿ ಮುರಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರ: ನೀವು ಅವರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ ಕಾಳು ಸೂಪ್, ಮೈಸೂರು ದೀದಿ ಖೀಮಾ ವಡೆ, ಬ್ಯಾಬುಲರ್ ಕ್ರಿಕ್ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರೈಮ್, ಮಳವಳ್ಳಿ ಬಿಳಿ ಚಿಕನ್ ಪುಲಾವ್ ಮತ್ತು ನಾಟ ಕೋಳಿ ಬಸ್ಸಾರು ಅನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮುರಳಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಸುಚಿತ್ರಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾನ್ ವೆಜ್ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

LPG Partner 	Kitchen Partner 	Special Partner 	Snacks Partner 	Associate Sponsors 		
-----------------	---------------------	---------------------	--------------------	------------------------	--	--

Name of the Publication: Deccan Herald
Date: 27.09.2025
Page No: 04
Edition: Bangalore
Headline: Delicacies for festive days

Delicacies for festive days

Cuisines of Karnataka, Season IV, an initiative of Prajavani and Deccan Herald, presented by Freedom Healthy Cooking Oils, has some tongue ticklers, just right for the festive season. Here are two from chef Sihi Kahi Chandru.



brown. Serve hot with ghee.

Hurigadle Nippattu

What you need:

- Two tablespoons each of roasted peanuts, besan and hot oil
- Three-fourths cup of fried gram
- One cup each of rice flour and white sesame seeds
- 10 chopped curry leaves
- One teaspoon of red chilli powder
- Salt to taste, oil for frying



Sihi Kahi Chandru shows off his Hurigadle Nippattu

besan, and mix well. Add the hot oil and mix well again. Take a portion of the mixture and squeeze in your palm. If it holds shape the oil is enough.

Add the crushed ground nuts, remaining fried gram, white sesame seeds, curry leaves, red chilli powder and salt, and mix well. Add water as required to get a soft dough.

Grease a small plastic sheet with some oil. Take a small portion of the dough and place it over the greased sheet, and shape the dough into a small disc. Heat sufficient oil in a kadai. Gently slide in the small discs, a

few at a time, and deep-fry till golden brown and crisp. Drain on an absorbent paper. Allow them to cool. Store in an airtight container. Serve with hot coffee.

Curated by **DH Brandspot**

Scan this QR code to catch all the cooking action



Halasina Mulka



What you need:

- Eight jackfruits
- One cup each of grated coconut, soaked rice and grated jaggery
- Five green cardamoms
- Half a teaspoon of baking soda
- A pinch of salt, oil to fry

Preparation:

Soak the rice for five hours. Grind the jackfruits to a fine paste. Mix grated coconut and jaggery along with green cardamoms, soaked rice and baking soda, and grind to a fine paste. Heat oil in a kadai. Take the jackfruit batter with three fingers and drop into the hot oil, and fry till golden



Preparation:

Grind half a cup of the fried gram into a fine powder and keep aside. Grind the roasted peanuts into a coarse powder in a mortar pestle. Put the rice flour into a mixing bowl. Add prepared fried gram powder and