

Consolidated E-Dossier

FREEDOM HEALTHY COOKING OILS



Date: February 01st – 28th, 2023

COVERAGE INDEX

Special Stories			
Sl No	Date	Publication	Headline
01	01.02.2023	The Times of India	Why technology has become so essential to the growth of SMBs
02	www.timesofindia.indiatimes.com		https://timesofindia.indiatimes.com/business/startups/trend-tracking/why-technology-has-become-so-essential-to-the-growth-of-smb/articleshow/97512619.cms?from=mdr
Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'			
PRINT COVERAGES			
Sl No	Date	Publication	Headline
03	08.02.2023	The South India Times	Freedom Rice Bran Oil organizes 'PAKODA Party' to encourage people to #EatHealthy. LiveHealthy
04	09.02.2023	Sakshi	"Freedom' organizes PAKODA Party
05	08.02.2023	Namaste Telangana	PAKODA Party at Knowledge city
06	08.02.2023	Andhra Prabha	Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'
07	09.02.2023	Nava Telangana	Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'
08	08.02.2023	Vishalandhra	Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'
09	08.02.2023	Surya	Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

10	09.02.2023	Janam Sakshi	Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'
11	08.02.2023	Ninadam News	Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'
ONLINE COVERAGES			
12	www.konexionnetwork.com		https://konexionnetwork.com/NewsDetails.aspx?newsid=bb2e5536-80ff-487d-80a1-67ee0adc47a2
13	www.passionateinmarketing.com		https://www.passionateinmarketing.com/freedom-healthy-cooking-oils-set-up-a-fun-zone-for-visitors-at-numaish/
14	www.apnnews.com		https://www.apnnews.com/freedom-rice-bran-oil-organises-pakoda-party/
15	www.hybiz.tv		https://hybiz.tv/freedom-rice-bran-oil-organises-pakoda-party/
Rice Bran Oil – Heart friendly Oil (HYDERABAD)			
PRINT COVERAGES			
18	01.02.2023	The South India Times	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil
19	02.02.2023	Nava Telangana	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil
20	02.02.2023	Surya	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil
21	02.02.2023	Vishalabharati	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil
22	02.02.2023	Vishalandhra	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil
23	02.02.2023	Janam Sakshi	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil
24	01.02.2023	Ninadam News	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil
25	01.02.2023	Hindi Milap	Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil

ONLINE COVERAGEs			
26	www.apnnews.com	https://www.apnnews.com/rice-bran-oil-heart-friendly-oil/	
27	www.konexionnetwork.com	https://konexionnetwork.com/NewsDetails.aspx?newsid=c316ae2b-4a43-4361-a4f0-3ae722ee475e	
28	www.passionateinmarketing.com	https://www.passionateinmarketing.com/rice-bran-oil-heart-friendly-oil%ef%bf%bc/	
29	www.fmlive.in	https://www.fmlive.in/rice-bran-oil-heart-friendly-oil/	
Freedom - Seva Bharathi- Run for a Girl Child			
PRINT COVERAGEs			
Sl No	Date	Publication	Headline
30	13.02.2023	Eenadu	Seva Bharathi- Run for a Girl Child
31	13.02.2023	Sakshi	Girls need to succeed in all fields
32	13.02.2023	Namaste Telangana	Run for.. Girl Child
33	13.02.2023	Andhra Prabha	Seva Bharathi – Run for Girl Child
34	13.02.2023	Hindi Milap	Run for a girl child

Name of the Publication: The Times of India

Date: 01.02.2023

Page No: 17

Edition: Hyderabad

Headline: Why technology has become so essential to the growth of SMBs

Insights from Times Techies' first Tech Drives session, held in Hyderabad

Why technology has become so essential to the growth of SMBs

Swati.Bharadwaj@timesgroup.com

Technology and digital transformation are inevitable, be it in brick and mortar sectors such as agri business and cement manufacturing, or even sunrise sectors like electric mobility. A panel discussion on 'Accelerating business growth by leveraging technology - Success stories from Hyderabad' cohosted last week to mark the rollout of the IT4SMI initiative by The Times of India.

Though expenditure on technology was frowned upon by top managements of most companies about a decade ago, they are now seeing technology as an enabler of business, said Akshay Chowdhry, group vice president, Gemini Edibles & Fats India.

Whereas the biggest expenditure was the main expenditure along

A recent study found that the outlook for SMBs in India for 2023 is very positive - in terms of industry growth, in terms of investments being made in SMBs.

Sheesh Chandrasekaran
DIRECTOR
ECONOMIC INTELLIGENCE
HYDRABAD

with desktops and laptops for a few employees and software that go with it. That was the limit to our tech expenditure and it was always frowned upon. But now the mindset has completely changed. Technology has become an integral part of the way we think and plan," he said.

Raj N, founder & chairman of fintech company Zagle, said a fledgling SMB has limited capital, but he would urge them to put more and more money in technology. "It can give you unprecedented returns, completely non-linear returns," he said.

Bharathi Cements director Ravinder Reddy said technology has helped their company since on costs, helping it emerge as one of the leading players in the South India and Maharashtra markets. "Technology usage has been in our blood from the beginning. We first implemented SAP before we started production in all modules. This helped us identify high demand markets that we need to cater to and how we can reach them faster. Next we opted for CRM, which helped us understand what the customers want and when they want delivery," he said.

Capri Jalota, VP of operations at AGG Hospitals, Hyderabad, said he one day found that in a retail store, they were sending bills to the mobile, instead of giving physical ones. "My guys said our legacy systems don't allow that. That ushered



Raj N of Zagle, Capri Jalota of AGG Hospitals, and Akshay Egnor of Dhruva Space



L-R: Akshay Chowdhry of Gemini Edibles & Fats India, Sri Harsha Bavirisetty of Billo Electric, and Ravinder Reddy of Bharathi Cement

a massive change. Now we are thinking big with our Hospital Information System (HIS) - now patients can register online, pay their bills online, experts online. Patients will have touchpoints that 24 months ago we did not even think possible," he said.

Sri Harsha Bavirisetty, co-founder & COO of Billo Electric, said today, thanks to technology, they are in a position to track where their fleet is, whether the entire fleet is charged to 100% on a daily basis. "We provide it as a platform to our customers as well,

wherein if there is a service request being raised, my technical team is in a position to remotely diagnose the problem with the vehicle and accordingly deploy a mobile service team to the customer location with the necessary spare parts. We have also leveraged preventive maintenance with about 10-12 touchpoints that we keep tabs on continuously and based on readings find out before the vehicle breaks down," he said.

Akhay Egnor, CTO & co-founder of Dhruva Space, emphasised the importance of prioritising. "Today we have access to lots of tools to help us bring operational efficiency in everyday tasks. But it also poses a different kind of challenge. Out of the huge number of tools out there, how do we choose the best, what is the best price point for a use case. Do you actually need all of them at once? You need to prioritise what you need first based on organisation needs," he said.

Egnor said sometimes it may be possible also to be very frugal and efficient without spending on some large ERP solution. He said they built a solution to reduce time spent in procurement and bill submission with a Google Spreadsheet and some Java programming.

Everyone emphasised the importance of cybersecurity. Raj said they are "24 hours paranoid" about attacks, and noted there are lots of SaaS-based models today. "It's fantastic. Earlier you had to buy it, now you can rent," he said.

Jalota said the role of a partner in tech is also very relevant. "We are so full of ourselves, we think we are the best. But no business prospers without strategic partnerships," he said.

Earlier, expenditure on technology was frowned upon, but today the mindset has completely changed. Technology has become an integral part of the way we think and plan.
Akshay Chowdhry | GROUP VP, GEMINI EDIBLES & FATS INDIA

You can't start any business without technology. Earlier, you could begin manufacturing if all the project costs were covered, but today, technology cost also has to be factored in.
Ravinder Reddy | DIRECTOR, BHARATHI CEMENT

Lots of tech tools are available today for startups to go through the cycle of product market fit. Estimating ROI (Return on Investment) for tech directly may not be possible, but indirectly, it is sure to give you a bumper crop.
Raj N | FOUNDER & CHAIRMAN, ZAGLE

There's no way you can do without technology today. Estimating ROI (Return on Investment) for tech directly may not be possible, but indirectly, it is sure to give you a bumper crop.
Raj N | FOUNDER & CHAIRMAN, ZAGLE

Save as much data as you can. It will help you build AI/ML models, and that will help you in good stead in the days to come.
Capri Jalota | VP - OPERATIONS, AGG HOSPITALS, HYDRABAD

We are right now not looking at tech in terms of money, but rather in terms of effort or hours I'm saving from my core engineers' time.
Akhay Egnor | CTO & CO-FOUNDER, DHRUVA SPACE

SHED SUBSIDY MINDSET, FOCUS ON TECHNOLOGY

Swati.Bharadwaj@timesgroup.com

The Telangana government has taken a cue from governments of countries such as Singapore and Wales that play an active role in tech-enabling their small and medium businesses (SMBs) instead of supporting them through fiscal sops and subsidies.

Delivering the keynote address at the Times Techies Tech Drives event, Telangana IT & Industries principal secretary **Jayesh Ranjan** cited the example of over a 1,000 kirana stores that the government in Hyderabad helped go digital during the hard Covid-19 lockdowns in March 2020.

"The lockdown came as a boon for e-commerce companies, but we realised kirana stores were hit very badly. We were approached by CAIT (Confederation of All India Traders), which asked us to help kirana stores get digital solu-

tions. We tied up with a company called Global Linkers," he said.

A website was created for each store, a template was created for placing digital orders, inventory management was explained to them, payment gateway was created and they just had to engage one or two boys to fulfil the orders. "Literally, overnight, over a 1,000 kirana stores that we don't associate with advanced technology started transacting on digital platforms and subsequently many more joined," he said.

Ranjan noted a Dun & Bradstreet survey of manufac-

turing SMBs in Telangana, conducted 4-7 years ago, which showed that two thirds of those companies did not even have an email ID. "We say people should move up the ladder, but here was a scenario where 66% of the SMBs did not even know that there was a ladder. So where was the question of climbing that ladder? Many of them were from the older generation who were not tech savvy and had mental barriers that technology is only for the young," he said.

The kirana store experience, he said, showed that tech adoption is more a mindset issue. "We in government have learnt that technology is going to be a very big differentiator regardless of the sector you operate in," Ranjan told the gathering of SMB leaders.

T is a Singapore government, he said, helps SMBs find the best possible technology available to manufacture a particular product. It subsidises the cost of that machinery and helps train SMB employees to operate it to produce a global standard product.

He said in Wales, the government has a panel of experts that help SMBs study and identify the relevant technologies for their business.



Name of the Website: www.timesofindia.indiatimes.com

Elink: <https://timesofindia.indiatimes.com/business/startups/trend-tracking/why-technology-has-become-so-essential-to-the-growth-of-smbs/articleshow/97512619.cms?from=mdr>

THE TIMES OF INDIA

Why technology has become so essential to the growth of SMBs

SWATI BHARADIWAS / TNN / Feb 1, 2023, 10:45 IST

ARTICLES

- Why technology has become so essential to the growth of SMBs
- Going abroad for medical treatment? Here's why you should...
- 70-plus Indian startups show exit door to 21K techies, more pin...
- Options in India for those sacked in the US

L-R: Akshay Chowdhry of Gemini Edibles & Fats India, Sri Harsha Bavirasetty of Bili Electric, and Ravinder Reddy of Bharathi Cement.

Technology and digital transformation are inevitable, be it brick and mortar sectors such as agri business and cement manufacturing, or even sunrise sectors like electric mobility, said top honchos of Telangana Inc at a panel discussion on 'Accelerating business growth by leveraging technology - Success stories from Hyderabad' conducted last week to mark the rollout of the IT4SMB initiative by The Times Group and Lenovo.

Though expenditure on technology was frowned upon by top managements of most companies about a decade ago, they are now seeing technology as an enabler of business, said Akshay Chowdhry, group vice president, Gemini Edibles & Fats India.

Presented by VODU

Presenting THE NEW WAGON. Dil Se Strong. 25.19 km/l (Petrol). BOOK NOW.

ALSO WATCHED VIRAL VIDEOS

GLOBALIZATION IS ABOUT economy, technology, and mobility: EAM S Jaishankar a...

Budget 2023: Healthcare sector needs to leverage technology

VIEW MORE VIDEOS >

RECOMMENDATIONS

Jeevan Azad. Presentation from a series. Sherry of New York.

937662396. LIC.

Name of the Publication: The South India Times

Date: 08.02.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil organizes 'PAKODA Party' to encourage people to #EatHealthy. LiveHealthy

Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party' To encourage people to #EatHealthy, LiveHealthy

Hyderabad: February 07th, 2023: Freedom Rice Bran Oil organized a 'PAKODA Party' at Salarpuria Sattva knowledge city, Hyderabad. The purpose of the exercise is to encourage the people working in the Knowledge city to visit the Freedom Oil stall and enjoy the delicious 'pakodas' cooked in Freedom Rice Bran Oil. The RJ engaged with the IT employees, shared information about the health benefits of Rice Bran Oil, asked some questions, and rewarded the winners with a 'Freedom Goodie Bag'. Besides, informing the people about the benefits of Rice Bran Oil, the Freedom 'PAKODA Party' will also create awareness about the upcoming Run for a Girl



Child to be held on 12th February 2023 at Gachibowli Stadium. The visitors will be encouraged to contribute towards the cause and register in large numbers to support the noble cause of empowering girl children from the underprivileged sections of society with quality education, good health, adequate skills, and above all a lot of self-confidence to

help them live their lives to their fullest potential. According to Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President - Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil, said "The 'PAKODA Party' is organized to help people taste the snacks cooked in Freedom Rice Bran Oil, which is less oily and greasy, inform the people about the health benefits of rice bran oil and encourage them to #SwitchtoFreedom to eat healthy and live healthy. We also request people to register their names & participate in the 'Run for a Girl Child' to be held on 12th February 2023 at Gachibowli Stadium, Hyderabad, and support the mission 'beti padhao, beti bachao'."

Name of the Publication: Sakshi

Date: 09.02.2023

Page No: 08

Edition: Hyderabad

Headline: "Freedom' organizes PAKODA Party

‘ఫ్రీడమ్’ ఆధ్వర్యంలో పకోడా పార్టీ

సాక్షి, సిటీబ్యూరో: ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆధ్వర్యంలో సలార్ పురియా సర్వా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద ఫ్రీడమ్ పకోడా పార్టీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ స్టాల్ ను సందర్శించేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తో వండిన రుచికరమైన స్నాక్స్ ను ఆస్వాదించేలా చేయడం లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశామని నిర్వాహకులు వెల్లడించారు. అలాగే ఐటీ ఉద్యోగులు, యువతను ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యం చేసి...వారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగి...సరైన సమాధానాలిచ్చిన వారికి ఫ్రీడమ్ గుడి బ్యాగ్ ను బహుమతిగా అందించారు. ఫిబ్రవరి 12న గచ్చిబౌలి స్టేడియం వద్ద నిర్వహించనున్న 'రన్ ఫర్ ఏ గాజ్ ఛైల్డ్' పట్ల అవగాహన కూడా కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్



ఆండ్ మార్కెటింగ్, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ 'ఈ పకోడా పార్టీ ద్వారా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తో వండిన స్నాక్స్ రుచి చూసి అవకాశం కూడా కల్పించాం. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని' వివరించారు.

Name of the Publication: Namaste Telangana

Date: 08.02.2023

Page No: 03

Edition: Hyderabad

Headline: PAKODA Party at Knowledge city



నాలెడ్జ్ సిటీలో పకోడా పార్టీ

సిటీబ్యూరో, ఫిబ్రవరి 7 (నమస్తే తెలంగాణ): ఫ్రీడం రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం సాలార్ పురియ సత్వ నాలెడ్జ్ సిటీలో పకోడా పార్టీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఫ్రీడం ఆయిల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఫ్రీడం ఆయిల్‌తో ఆరోగ్యానికి చేకూరే ప్రయోజనాలను వివరించారు. ఈనెల 12న గచ్చిబౌలిలో జరుగబోయే 'పకోడా పార్టీ' పేరుతో సేవ్ గర్ల్ చైల్డ్ పేరుతో రన్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పలువురు ఐటీ ఉద్యోగులు పాల్గొని పకోడా రుచి ఆస్వాదించారు.

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 08.02.2023

Page No: 07

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

పకోడా పార్టీ నిర్వహించిన ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్



పోషాణిగూడ ఫిబ్రవరి 7 (ప్రభన్యూస్): ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ పకోడా పార్టీని నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమం ఉద్యోగులు ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ స్టాల్‌ను సందర్శించేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌లో వండిన రుచికరమైన స్నాక్స్‌ను ఆస్వాదించేలా చేయడం లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. ఆర్.జె, ఐటీ ఉద్యోగులతో

- ఆరోగ్యంగా తినండి, ఆరోగ్యంగా జీవించండి నినాదంతో అవగాహన

అనుసంధానం కావడంతో పాటుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడం, వారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడగడం, ఫ్రీడమ్ గుడ్డి బ్యాగ్‌తో విజేతలకు బహుమతులను అందజేశారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ పకోడా పార్టీ త్వరలో అంటే 12 ఫిబ్రవరి 2023న నిర్వహించనున్న రన్ ఫర్ ఏ గాళ్ చైల్డ్ పట్ల అవగాహన కూడా కల్పించనుంది. ఈ సందర్భంగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఈ పకోడా పార్టీని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌లో వండిన స్నాక్స్ రుచి చూసే అవకాశం కూడా కల్పించాము. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అతి తక్కువ నూనె, జిగురు కలిగి ఉంటుంది. ఫ్రీడమ్ కు మారండి, ఆరోగ్యంగా తినండి, ఆరోగ్యంగా జీవించండి అనే నినాదంతో అవగాహన కల్పిస్తుందన్నారు. అంతేకాదు, మేము రన్ ఫర్ ఏ గాళ్ చైల్డ్ లో పాల్గొనేందుకు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకునేందుకు ప్రోత్సహిస్తున్నామన్నారు. ఈ రన్ టెటీవడావో, టెటీ బచావో లక్ష్యంకు మద్దతు అందిస్తుందని అన్నారు.

Name of the Publication: Nava Telangana

Date: 09.02.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

పకోడా పార్టీ నిర్వహించిన ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్



సవతెలంగాణ-జూబ్లీహిల్స్

ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, పకోడా పార్టీని సలాహ్పురియా సత్వా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద పని చేస్తున్న ఉద్యోగులు, ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ స్టాల్ను సందర్శించేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటు, ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన రుచికరమైన స్నాక్స్ను ఆస్వాదించేలా చేయడం లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. ఆర్జి, ఐటీ ఉద్యోగులతో ఆసు సందానం కావడంతో పాటు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడం, వారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడగడం, ఫ్రీడమ్ గుడ్ బ్యాగ్తో

విజేతలకు బహుమతులను అందించడం చేశారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ప్రయోజనాల గురించిన సమాచారం వెల్లడించడంతో పాటు ఫ్రీడమ్ పకోడా పార్టీ త్వరలో అంటే ఈ నెల 12వ తేదీన గచ్చిబౌలి స్టేడియం వద్ద నిర్వహించనున్న రన్ ఫర్ ఏ గాళ్ చైల్డ్ పట్ల అవగాహన కూడా కల్పించింది. రన్ ఫర్ ఏ గాళ్ చైల్డ్ తోడ్పాటు అందించడంతోపాటు ఈ రన్లో పాల్గొనడం ద్వారా నాణ్యమైన విద్య, చక్కటి ఆరోగ్యం, తగినన్ని నైపుణ్యాలు, అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా ఆత్మవిశ్వాసం తోడ్పడుతూ, నిరుపేద వర్గాలకు చెందిన బాలికలకు తగిన సాధికారితను అందించే ప్రయత్నం చేస్తూనే, వారు తమ జీవితాలను పూర్తిగా ఆస్వాదించేలా సహాయపడాల్సింది గా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సెల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, సీనియర్ వైస్ ప్రెసి డెంట్ పి.చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ పకోడా పార్టీని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన స్నాక్స్ రుచి చూసే అవకాశం కూడా కల్పించాం అన్నారు. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అతి తక్కువ నూనె, జిగురు కలిగి ఉంటుంది. ఫ్రీడమ్ కు మారండి, ఆరోగ్యంగా తినుండి, ఆరోగ్యంగా జీవించండి అని వెల్లడిస్తుంది. అంతేకాదు, మేం రన్ ఫర్ ఏ గాళ్ చైల్డ్లో పాల్గొనేందుకు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకునేందుకు ప్రోత్సహిస్తున్నాం అన్నారు.

Name of the Publication: Vishalandhra

Date: 08.02.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ పకోడా పార్టీ

విశాలాంధ్ర-జూబిలీహిల్స్:

ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, పకోడా పార్టీని, హైదరాబాద్ లోని సలార్పురియా సత్త్వా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద పనిచేస్తున్న



ఉద్యోగులు ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ స్టాల్ను సందర్శించేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన రుచికరమైన స్నాక్స్ను అస్వాదించేలా చేయడం లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. ఆర్జె, ఐటీ ఉద్యోగులతో అనుసంధానం కావడంతో పాటుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడం, వారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడగడం మరియు ఫ్రీడమ్ గుడీ బ్యాగ్తో విజేతలకు బహు మతులను అందించారు. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ పకోడా పార్టీని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన స్నాక్స్ రుచి చూసే అవకాశం కూడా కల్పించామన్నారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 08.02.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

పకోడా పార్టీ నిర్వహించిన ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్

ఆరోగ్యంగా జీవించండి అనే సందేశాన్ని అనుసరించేలా ప్రజలకు అవగాహన.



హైదరాబాద్,మేజర్ న్యూస్ : ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్,పకోడా పార్టీని , హైదరాబాద్లోని సర్వోపరియా సత్వా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ స్టాల్ను సందర్శించేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన రుచికరమైన స్నాక్స్ను ఆస్వాదించేలా చేయడం లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. ఆర్.జి.ఐ.టి ఉద్యోగులతో అనుసంధానం కావడంతో పాటుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై వివరించారు.రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ యొక్క ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ పకోడా పార్టీ త్వరలో అంటే 12 ఫిబ్రవరి 2023వ తేదీన గచ్చిబౌలి స్టేడియం వద్ద నిర్వహించనున్న రన్ ఫర్ ఏ గాక్ చైల్డ్ పట్ల అవగాహన కూడా కల్పించింది. రన్ ఫర్ ఏ గాక్ చైల్డ్ కు తోడ్పాటు అందించడంతో పాటుగా ఈ రన్లో పాల్గొనేలా చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ పకోడా పార్టీని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన స్నాక్స్ రుచి చూసే అవకాశం కూడా కల్పించాము. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అతి తక్కువ నూనె, జిగురు కలిగి ఉంటుంది. ఫ్రీడమ్ కు మారండి, ఆరోగ్యంగా తినండి,ఆరోగ్యంగా జీవించండి అని వెల్లడిస్తుంది.అంతేకాదు, మేము రన్ ఫర్ ఏ గాక్ చైల్డ్ లో పాల్గొనేందుకు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకునేందుకు ప్రోత్సహిస్తున్నాము.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 09.02.2023

Page No: 16

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

పకోడా పార్టీ నిర్వహించిన ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్



భైరతాబాద్: ఫిబ్రవరి 08 (జనం సాక్షి) ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, పకోడా పార్టీని సలాల్పురియా సత్వా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ స్టాల్ను సందర్శించేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో పండిన రుచికరమైన స్నాక్స్ను అస్సాదించేలా చేయడం లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. అర్జెంటైన్, ఐటీ ఉద్యోగులతో అనుసంధానం కావడంతో పాటుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడం, వారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడగడం, ఫ్రీడమ్ గుడ్ బ్యాగ్తో విజేతలకు బహుమతులను అందించడం చేశారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ యొక్క ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ పకోడా పార్టీ త్వరలో అంటే 12 ఫిబ్రవరిన గచ్చిబౌలి స్టేడియం వద్ద నిర్వహించనున్న రన్ ఫర్ ఏ గాల్ చైల్డ్ పట్ల అవగాహన కూడా కల్పించింది. రన్ ఫర్ ఏ గాల్ చైల్డ్ కు తోడ్పాటు అందించడంతో పాటుగా ఈ రన్లో పాల్గొనడం ద్వారా నాణ్యమైన విద్య, చక్కటి ఆరోగ్యం, తగినన్ని నైపుణ్యాలు, అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా ఆత్మవిశ్వాసం వారు ప్రోది చేసుకునేలా తోడ్పడుతూ నిరుపేద వర్గాలకు చెందిన బాలికలకు తగిన సాధికారతను అందించే ప్రయత్నం చేస్తూనే, వారు తమ జీవితాలను పూర్తిగా అస్సాదించేలా సహాయపడాల్సిందిగా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ పి చంద్రశేఖర రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ పకోడా పార్టీని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో పండిన స్నాక్స్ రుచి చూసే అవకాశం కూడా కల్పించామన్నారు.

Name of the Publication: Ninadam News

Date: 08.02.2023

Page No: 07

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

పకోడా పార్టీ నిర్వహించిన ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 7 (నినాదం న్యూస్):

ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, పకోడా పార్టీని, హైదరాబాద్‌లోని సలార్‌పురియా సత్త్వా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా నాలెడ్జ్ సిటీ వద్ద పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు ఫ్రీడమ్ ఆయిల్ స్టాల్‌ను సందర్శించేలా ప్రోత్సహించడంతో పాటుగా ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్‌లో వండిన రుచికరమైన స్నాక్స్‌ను ఆస్వాదించేలా చేయడం లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. ఆర్జె , ఐటీ ఉద్యోగులతో అనుసంధానం కావడంతో పాటుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించిన సమాచారం వెల్లడించడం, వారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడగడం, ఫ్రీడమ్ గుడ్ బ్యాగ్‌తో విజేతలకు బహుమతులను అందించడం చేశారు.

Name of the Website: www.konexionnetwork.com

Elink: <https://konexionnetwork.com/NewsDetails.aspx?newsid=dc5a23da-92c5-41ca-b1da-2574f2fa5ea5>



[Home](#) [News](#) [Articles](#) [Knowledge](#) [IPO](#) [Interviews](#) [Market](#) [Community Forum](#)

[Home](#) > [News](#) > Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

by Our Correspondent - Feb 07, 2023



To encourage people to #EatHealthy, LiveHealthy

Category

[NEWS](#)

[ARTICLES](#)

[KNOWLEDGE](#)

[IPO](#)

[INTERVIEWS](#)

[MARKET](#)

[COMMUNITY FORUM](#)

Hyderabad : Freedom Rice Bran Oil organized a 'PAKODA Party' at Salarpuria Sattva knowledge city, Hyderabad. The purpose of the exercise is to encourage the people working in the Knowledge city to visit the Freedom Oil stall and enjoy the delicious 'pakodas' cooked in Freedom Rice Bran Oil. The RJ engaged with the IT employees, shared information about the health benefits of Rice Bran Oil, asked some questions, and rewarded the winners with a 'Freedom Goodie Bag'.

Besides, informing the people about the benefits of Rice Bran Oil, the Freedom 'PAKODA Party' will also create awareness about the upcoming Run for a Girl Child to be held on 12th February 2023 at Gachibowli Stadium. The visitors will be encouraged to contribute towards the cause and register in large numbers to support the noble cause of empowering girl children from the underprivileged sections of society with quality education, good health, adequate skills, and above all a lot of self-confidence to help them live their lives to their fullest potential.

Name of the Website: www.passionateinmarketing.com

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/freedom-rice-bran-oil-organises-pakoda-party/>



NEWS & ARTICLES ▾ RESEARCH REPORTS TALK & EVENTS SKILLING PROGRAMS CONTACT US ▾

MIC - MAHE Manipal

Admissions Open for BA Media

OPEN

Home > Articles > Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

Article

Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

by Passionate in Marketing · February 7, 2023

[f](#) [t](#) [g+](#) [p](#)



Freedom Rice Bran Oil stall at SATTVA knowledge city

MIC - MAHE Manipal

Admissions Open for BA Media

OPEN

To encourage people to #EatHealthy, LiveHealthy

Hyderabad: February 07th, 2023: Freedom Rice Bran Oil organized a "PAKODA Party" at Salarpuri Sattva knowledge city, Hyderabad. The purpose of the exercise is to encourage the people working in the Knowledge city to visit the Freedom Oil stall and enjoy the delicious 'pakodas' cooked in Freedom Rice Bran Oil. The RJ engaged with the IT employees, shared information about the health benefits of Rice Bran Oil, asked some questions, and rewarded the winners with a 'Freedom Goodie Bag'.



HDFC HOME LOANS

Quick loan approval from the comfort of your home

End to End Online Application Easy and Hassle Free Process Very affordable EMIs rates

APPLY ONLINE

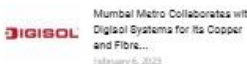
Also Read



Sri Balaji University, Pune, onboards SRV Media as its strategic Digital...

Passionate in Marketing · February 7, 2023

Pune, 7th February 2023: Sri Balaji University, Pune (SBUP), a leading education hub in India appoints SRV Media Private Limited, a 360-degree Digital...



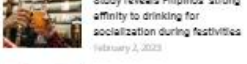
Mumbai Metro Collaborates with Digisol Systems for its Copper and Fibre...

February 6, 2023



Samsung Introduces Galaxy Book3 Series : All details here

February 3, 2023



Study reveals Filipinos' strong affinity to drinking for socialization during festivities

February 3, 2023



ChatGPT's new point can distinguish text written by AI

February 3, 2023

Name of the Website: www.apnnews.com

Elink: <https://www.apnnews.com/freedom-rice-bran-oil-organises-pakoda-party/>



GENERAL

[Previous story:](#)

[Next story:](#)

Comment on vulnerable VMware ESXi servers: Nathan Wenzler, Chief Cybersecurity Strategist, Tenable

[How to Choose the Best Infrared Sauna for Home Use](#)

Freedom Rice Bran Oil organises 'PAKODA Party'

Published on February 7, 2023

RELATED VIDEO [More](#)

To encourage people to #EatHealthy, LiveHealthy

Hyderabad : Freedom Rice Bran Oil organized a 'PAKODA Party' at Salarpuria Sattva knowledge city, Hyderabad. The purpose of the exercise is to encourage the people working in the Knowledge city to visit the Freedom Oil stall and enjoy the delicious 'pakodas' cooked in Freedom Rice Bran Oil. The RJ engaged with the IT employees, shared information about the health benefits of Rice Bran Oil, asked some questions, and rewarded the winners with a 'Freedom Goodie Bag'.

Besides, informing the people about the benefits of Rice Bran Oil, the Freedom 'PAKODA Party' will also create awareness about the upcoming Run for a Girl Child to be held on 12th February 2023 at Gachibowli Stadium. The visitors will be encouraged to contribute towards the cause and register in large numbers to support the noble cause of empowering girl children from the underprivileged sections of society with quality education, good health, adequate skills, and above all a lot of self-confidence to help them live their lives to their fullest potential.

According to Mr. P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President – Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil, said



Name of the Website: www.hybiz.tv

Elink: <https://hybiz.tv/freedom-rice-bran-oil-organises-pakoda-party/>



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

LEGENDS PRIDE OF HYDERABAD PARTNERS HYBIZ EVENTS GALLERY తెలుగు నా

Home > News > Freedom Rice Bran Oil Organises 'PAKODA Party'

News

Freedom Rice Bran Oil Organises 'PAKODA Party'

By Hybiz - February 7, 2023 35 0



Freedom Rice Bran Oil Organises 'PAKODA Party'

Freedom Rice Bran Oil organized a '**PAKODA Party**' at Salarpuria Sattva knowledge city, Hyderabad. The purpose of the exercise is to encourage the people working in Knowledge city to visit the Freedom Oil stall and enjoy the delicious 'pakodas' cooked in Freedom Rice Bran Oil. The RJ engaged with the IT employees, shared information about the health benefits of Rice Bran Oil, asked some questions, and rewarded the winners with a '**Freedom Goodie Bag**'.



Bharathi Cement

MOST POPULAR



Minister KTR Flags Off 3 Electric Double Decker Buses

Hybiz - February 8, 2023

Minister KTR Flags Off 3 Electric Double Decker Buses

Name of the Publication: The South India Times

Date: 01.02.2023

Page No: 07

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil – Heart Friendly Oil

Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil

In daily life, we chase our dreams and want to acquire more wealth, power, and prestige. In the process, we take a lot of stress, ignore our health, compromise on exercise, sleep, and munch on a lot of snacks and other junk food. This is a sure-shot recipe for obesity, diabetes, heart ailments, and other diseases. What do we do to keep ourselves healthy.

Healthy Activities for a healthy Life? The food we eat affects our weight, hormones, and the health of our organs. Eating the right food can greatly reduce the risk of heart disease and stroke. Make a habit of consuming whole-grain food & eating more fresh fruits and vegetables. Which are high in fibers,



vitamins, minerals, and complex carbohydrates that are good for our health. A small quantity of fat also needs to be a part of the diet. The use of oils like rice bran oil that has monounsaturated fats & -oryzanol might be beneficial for us.

Name of the Publication: Nava Telangana

Date: 02.02.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil – Heart Friendly Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ గుండెకు అనుకూలమైన నూనె

సవతెలంగాణ-జాబ్బీహిల్స్

మన రోజువారీ జీవితంలో మనం మన కలలను అన్వేషిస్తూ ముందుకు సాగుతుంటాం. మరింతగా సంపాదించాలనీ, మరింత శక్తివంతం కావాలనీ, మంచి గౌరవ మర్యాదలు పొందాలని తలపోస్తుంటాం. ఈ ప్రక్రియలో మనం ఎంతో ఒత్తిడి ఎదుర్కోవడంతో పాటు మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం.

వ్యాయామం చేయకపోవడం, నిద్ర సరిగా పోకపోవడం, విపరీతంగా ఆనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం, ఇతర జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం కనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ కూడా ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె సమస్యలు, ఇతర రోగాలు రావడానికి కారణమవుతాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం ఏం చేయాలి?.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి ఆరోగ్యవంతమైన కార్యక్రమాలు? మనం తీసుకునే ఆహారం మన బరువు, హార్మోన్లు, ఆవయవాల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్య సమస్యలు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. హెర్బల్ గ్రెయిన్ ఫుడ్ తీసుకోవడం ఓ అలవాటుగా మార్చుకోవడంతో పాటు తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ఫైబర్, విటమిన్స్, మినరల్స్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్ వీటిలో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. కొద్ది మొత్తంలో కొవ్వు కూడా డైట్లో భాగం చేసుకోవాలి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లాంటి నూనెల వినియోగం మంచిది. వీటిలో మోనో శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్, గామా ఓరైజినాల్ వంటివి ఉండటం వల్ల మనకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మూలం

ఊతను తొలగించిన తర్వాత బియ్యంను పాలిష్ చేస్తున్న సమయంలో పొందే ఉప ఉత్పత్తి బంగారు వర్ణపు పొర రైస్ బ్రాన్. ఈ బ్రాన్ నుంచి తీసిన నూనె రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్. వైద్య పరంగా ఈ నూనెలో అత్యంత ముఖ్యమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గామా ఓరైజినాల్ ఉంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డీఎల్) నిష్పత్తిని పెంచడం ద్వారా బొటల్డ్ ప్లాస్మా కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజరైడ్స్ను తగ్గించి బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ను మెరుగుపరచడంలో అత్యంత శ్రీయాశీలకమైన భాగమిది.



ఫిజికల్ రిఫైండ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సాధారణంగా గోరైస్ ఎల్లో రంగులో ఉంటుంది. దీన్ని స్వీమ్ డిస్టిలేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా శుద్ధి చేస్తారు. దీనివల్ల ఆత్యవసర పోషకాలన్నీ సంరక్షించబడతాయి. ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 100000 వీపీఎం ఓరైజినాల్ ఉంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్) తగ్గించడంతో పాటు మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డీఎల్)ను మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా మీతో పాటు మీ ప్రിയమైన వారు కూడా చక్కగా ఉండేందుకు, ఆరోగ్యవంతమైన గుండెను పొందేందుకు ఇది అత్యధిక సోక్ పాయింట్ కలిగి ఉంది. అందువల్ల ఆత్యధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వంట చేసినప్పటికీ స్థిరంగా ఉంటుంది. వేపుళ్లకు సైతం ఇది అత్యంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇవే అంశాలు ప్రతి భారతీయ గృహంలోనూ తప్పనిసరిగా ఉండాలిని వంటనూనెగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ను నిలుపుతుంది. ఇంకో విషయం ఏమిటంటే, ఆరోగ్యవంతమైన నూనెలుగా పేర్కొనబడుతున్న కొన్ని నూనెలు, ఆత్యధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద అస్థిరంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అవి కేవలం డ్రెస్సింగ్స్కు మాత్రమే పనికొస్తాయి తప్ప భారతీయ గృహాలకు అస్థిరంగా ఉంటాయి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో విటమిన్ ఈ, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే సామర్థ్యాలు సైతం ఉన్నాయి. ఇవి అత్యుత్తమంగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కలిగి ఉన్నాయి. అందువల్ల రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య వంతమైన ఆహార ఎంపికగా నిలుస్తుంది. ఈ సందర్భంగా పి.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, వైస్ ప్రెసిడెంట్ సెల్ఫీ అండ్ మార్కెటింగ్ ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మాట్లాడుతూ నిపుణులు వెల్లడించే దాని ప్రకారం ఒకవేళ ప్రజలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి అనుసరించాలంటే, వారు సరిగా తినాలి, అలాగే చెడు అలవాట్లు అయిన పొగ తాగడం మానేయాలి, కనీసం రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల పరకు నీరు తాగాలి అని తెలిపారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 02.02.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil – Heart Friendly Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ గుండెకు అనుకూలమైన నూనె

హైదరాబాద్, మేజర్ న్యూస్ : ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 10000+ పీపీఎం ఒరైజనల్ ఉంది. ఇది సహజసిద్ధమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల మీ శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగిన రీతిలో ఉంటుంది. ఈ వినుత్నమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఒరైజనల్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఉండటం చేత ఇతర పంటనూనెల కంటే అత్యుత్తమ ఆయిల్స్ ఒకటిగా నిలుస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడటంతో పాటుగా కాలేయంలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలను సైతం తగ్గిస్తుంది. తద్వారా కొలెస్ట్రాల్ ను శరీరం నుంచి తొలగించడం సాధ్యం కావడంతో పాటుగా కొలెస్ట్రాల్ స్వీకరణ సైతం తగ్గించి కొలెస్ట్రాల్ పొరాడే శక్తిని అందిస్తుంది. మొత్తంమీద కార్డియోవాస్క్యులర్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యుహెచ్ఓ) సైతం శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రితంలో ఉంచుకోవడానికి ప్రభావవంతమైన ఎంపికగా సూచించింది. పీ చంద్రశేఖర రెడ్డి, వైస్ ప్రెసిడెంట్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మాట్లాడుతూ నిపుణులు వెల్లడించేదాని ప్రకారం, ఒకవేళ ప్రజలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి అనుసరించాలంటే, వారు సరిగా తినాలి మరియు కనీసం రెండు లీటర్ల నీరు తాగాలి. అలాగే చెడు అలవాట్లు అయిన పొగతాగడం మానేయాలి. మధుమేహంను పరీక్షించుకోవడంతో పాటుగా దానిని నియంత్రించుకోవాలి. అలాగే హైపర్టెన్షన్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా నియంత్రితంలో ఉంచుకోవాలి. అలాగే ఆరోగ్యవంతమైన నూనెలు అయిన రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఎంచుకోవాలన్నారు.



Name of the Publication: Vishalabharati

Date: 02.02.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil – Heart Friendly Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ – గుండెకు అనుకూలమైన నూనె

విశాల భారతి వెబ్ సైట్ :

మన రోజువారీ జీవితంలో మనం మన కలలను అనేమీసూ ముందుకు సాగుతుంటాము. మరింతగా సంపాదించాలని, మరింత శక్తివంతం కావాలని, మంచి గౌరవ మర్యాదలు పొందాలని తలపోస్తుంటాము.. ఈ ప్రక్రియలో, మనం ఎంతో ఒత్తిడి ఎదుర్కోవడంతో పాటుగా మన ఆరోగ్యాన్నీ నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాము. వ్యాయామం చేయకపోవడం, నిద్ర సరిగా పోకపోవడం, వివరీతంగా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం, ఇతర జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం కనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ కూడా ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండెనమస్కలు మరియు ఇతర రోగాలు రావడానికి కారణమవుతాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం ఏం చేయాలి? ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి ఆరోగ్యవంతమైన కార్యక్రమాలు? మనం తీసుకునే ఆహారం మన బరువు, హార్టోస్సు, అవయవాల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. హోల్ గ్రెయిన్ ఫైబర్ తీసుకోవడం ఓ అలవాటుగా మార్చుకోవడంతో పాటుగా తాజా పళ్ళు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పైబర్స్, విటమిన్స్, మినరల్స్ మరియు కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్ వీటిలో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. కొద్ది మొత్తంలో కొవ్వు కూడా రైట్ లో భాగం చేసుకోవాలి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లాంటి నూనెల వినియోగం మంచిది. వీటిలో మోనో తాచు



రేటిడ్ ఫ్యాట్స్ మరియు గామా ఒరైజినాల్ పంటివి ఉండటం వల్ల మనకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. భారతీయ గృహాలలో చురీ ముఖ్యంగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ను ఎందుకు వినియోగించాలి. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లో 10000+ షీషీఎం ఒరైజినాల్ ఉంది. ఇది సహజసిద్ధమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల మీ శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగిన రీతిలో ఉంటుంది. ఈ వినూత్నమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఒరైజినాల్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లో

ఉండటం చేత ఇతర వంటనూనెల కంటే అత్యుత్తమ ఆయిల్స్ లో ఒకటిగా నిలుస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడటంతో పాటుగా కాలేయంలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలను సైతం తగ్గిస్తుంది. తద్వారా కొలెస్ట్రాల్ ను శరీరం నుంచి తొలగించడం సాధ్యం కావడంతో పాటుగా కొలెస్ట్రాల్ స్వీకరణ సైతం తగ్గించి కొలెస్ట్రాల్ తో పోరాడే శక్తిని అందిస్తుంది. మొత్తం మీద కార్డియోవాస్క్యులర్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యు

హెల్త్ ఓ) సైతం శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించే ఉంచుకోవడానికి ప్రభావవంతమైన ఎంపికగా సూచించింది.

శ్రీ పీ చంద్రశేఖర రెడ్డి, వైస్ ప్రెసిడెంట్ - సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మాస్ట్రూతూ “ నిపుణులు వెల్లడించేదాని ప్రకారం, ఒకవేళ ప్రజలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి అనుసరించాలంటే, వారు సరిగా తినాలి మరియు కనీసం రెండు రీటర్న్ పీరు తాగాలి. అలాగే చెడు అలవాట్లు అయిన పొగ తాగడం మానేయాలి. మధుమేహంను పరిశీలించుకోవడంతో పాటుగా దానిని నియంత్రించుకోవాలి. అలాగే హైపర్ టెన్షన్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా నియంత్రించే ఉంచుకోవాలి. అలాగే ఆరోగ్య వంతమైన నూనెలు అయిన రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఎంచుకోవాలి. అవి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మరియు సుదక్షిణంగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి. మా వినియోగదారుల కోసం చక్కటి, సౌకర్యవంతమైన మరియు ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్పత్తులను పరిచయం చేసేందుకు మేము నిరంతరం ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఉంటుంటాము ఫ్రీడమ్ ఫిజికల్స్ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లో అవసరమైన రీటిల్ ఒరైజినాల్ అంటే 10000+ షీషీఎం ఉంది. అందువల్ల వినియోగదారులను ఫ్రీడమ్ ను ఎంచుకోవడంతో పాటుగా అత్యుత్తమ కోసం మారడం మరింత రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తో ఆరోగ్యంగా ఉండాలిందిగా అభ్యర్థిస్తున్నాం” అని అన్నారు.

Name of the Publication: Vishalandhra

Date: 02.02.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil – Heart Friendly Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ -గుండెకు ఆరోగ్యం

విశాలాంధ్ర, జూబిలీహిల్స్ : మన రోజువారీ ప్రక్రియలో, మనం ఎంతో ఒత్తిడి ఎదుర్కోవడంతో పాటుగా మన ఆరోగ్యాన్నీ నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం. వ్యాయామం చేయకపోవడం, నిద్ర సరిగా పోకపోవడం, విపరీతంగా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ను తినడం, ఇతర జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం కనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె సమస్యలు, ఇతర రోగాలు రావడానికి కారణమవుతాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం ఏం చేయాలి అని ఆలోచన చేయాలి, నేటి రోజుటికీ యుగంలో ప్రతి నిత్యం హడావిడి కనుక ఆరోగ్యం పట్ల అశ్రద్ధ వహిస్తున్నారంటూ వైస్ ప్రెసిడెంట్ -సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ పీ చంద్రశేఖరరెడ్డి తెలిపారు. నిపుణులు వెల్లడించేదాని ప్రకారం, ఒకవేళ ప్రజలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి అనుసరించాలంటే, వారు సరిగా తినాలి, కనీసం రెండు లీటర్ల నీరు తాగాలి. హైపర్టెన్షన్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంచుకోవాలి. అందుకు అనుగుణముగా ఆరోగ్యవంతమైన నూనెలు ఎంచుకోవాలి. అవి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, సురక్షితంగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి. మా వినియోగదారుల కోసం చక్కటి, సౌకర్యవంతమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్పత్తులను పరిచయం చేసేందుకు మేము నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటుంటాము. ఫ్రీడమ్ ఫిజికల్స్ రిఫైండ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో అవసరమైన రీతిలో ఒరైజినాల్ అంటే 10000 ఏపీఏఎం ఉంది. అందువల్ల వినియోగదారులను ఫ్రీడమ్ను ఎంచుకోవడంతో పాటుగా అత్యుత్తమత కోసం మారడం రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్తో ఆరోగ్యంగా ఉండాల్సిందిగా అభ్యర్థిస్తున్నామన్నారు.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 02.02.2023

Page No: 15

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil – Heart Friendly Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ గుండెకు

అనుకూలమైన నూనె

ఖైరతాబాద్: ఫిబ్రవరి 1(జనంసాక్షి) : ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి ఆరోగ్య వంతమైన కార్యక్రమాలు మనం తీసుకునే ఆహారం మన బరువు, హార్మోన్లు, అవయవాల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. హోల్ గ్రెయిన్ ఫుడ్ తీసుకోవడం ఓ అలవాటుగా మార్చుకోవడంతో పాటుగా తాజా పళ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పైబర్న్, విటమిన్స్, మినరల్స్ మరియు కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్ వీటిలో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. కొద్ది మొత్తంలో కొవ్వు కూడా డైట్లో భాగం చేసుకోవాలి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లాంటి నూనెల వినియోగం మంచిది. వీటిలో మోనో శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్, గామా ఓరైజినాల్ వంటివి ఉండటం వల్ల మనకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పీ చంద్రశేఖర రెడ్డి, వైస్ ప్రెసిడెంట్, సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మాట్లాడుతూ ప్రజలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి అనుసరించాలంటే వారు సరిగా తినాలన్నారు. కనీసం రెండు లీటర్ల నీరు తాగాలన్నారు. అలాగే చెడు అలవాట్లు అయిన పొగతాగడం మానేయాలన్నారు. మధుమేహంను పరీక్షించుకోవడంతో పాటుగా దానిని నియంత్రించుకోవాలని అన్నారు. అలాగే ఆరోగ్యవంతమైన నూనెలు అయిన రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఎంచుకోవాలన్నారు.

Name of the Publication: Ninadam News

Date: 01.02.2023

Page No: 06

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil – Heart Friendly Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ - గుండెకు అనుకూలమైన నూనె

హైదరాబాద్, జనవరి 31 (నిదానం న్యూస్)

మన రోజువారీ జీవితంలో మనం మన కలలను అన్వేషిస్తూ ముందుకు సాగుతుంటాము. మరింతగా సంపాదించాలని, మరింత శక్తివంతం కావాలని, మంచి గౌరవ మర్యాదలు పొందాలని తలచివుంటాము.. ఈ ప్రక్రియలో, మనం ఎంతో ఒత్తిడి ఎదుర్కోవడంతో పాటుగా మన ఆరోగ్యాన్నీ నిష్క్రమం చేస్తుంటాము. న్యాయామం చేయకపోవడం, నిద్ర సరిగా పోకపోవడం, విపరీతంగా ఆనాలోగ్లడమైన స్పాక్స్ను తినడం, ఇతర జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం కనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ కూడా ఊబికాయం, మధుమేహం, గుండె సమస్యలు మరియు ఇతర రోగాలు రావడానికి కారణమవుతాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం ఏం చేయాల్సి?

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి

ఆరోగ్యవంతమైన కార్యక్రమాలు..

మనం తీసుకునే ఆహారం మన బరువు, హార్ట్‌గ్లూ, అవయవాల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. హెల్త్ గ్రెయిన్ ఫుడ్ తీసుకోవడం ఓ అలవాటుగా మార్చుకోవడంతో పాటుగా తాజా పళ్ళ, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ఫైబర్, విటమిన్స్, మినరల్స్ మరియు కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్ వీటిలో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. కొద్ది మొత్తంలో కొవ్వు కూడా రైబల్లో భాగం చేసుకోవాలి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లాంటి నూనెల వినియోగం మంచిది. వీటిలో మోనో ఫాటరీ ఓడ్ ఫ్యాట్స్ మరియు గామా లైజినాల్ వంటివి ఉండటం వల్ల మనకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మూలం

ఊతను తొలగించిన తరువాత మరియు వియ్యంను పొడిచి చేస్తున్న సమయంలో పొంది ఉప ఉత్పత్తి బంగారు వర్ణపు పొర రైస్ బ్రాన్. ఈ బ్రాన్ నుంచి తీసిన



నూనె రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్. వైద్య పరంగా ఈ నూనెలో అత్యంత ముఖ్యమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గామా%-
%లైజినాల్ ఉంది. మంచి కొలిస్ట్రాల్ (హెచ్‌డిఎల్) నిష్పత్తిని పెంచడం ద్వారా బోలెడ ప్రాంతాల్లో కొలిస్ట్రాల్ మరియు ట్రిగ్లైసిడ్స్ను తగ్గించి ఖచ్చిత కొలిస్ట్రాల్ను మెరుగుపరచడంలో అత్యంత క్రియాశీలకమైన భాగమిది.

ఫీజి కల్చీ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సాధారణంగా గోల్డెన్ ఎల్లో రంగులో ఉంటుంది. దీనిని స్టేమ్ డిస్ట్రీబ్యూట్ ప్రక్రియ ద్వారా శుద్ధి చేస్తారు. దీనివల్ల అత్యవసర పోషకాలన్నీ సంరక్షించబడతాయి. డ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 100000 టీఎంఎం లైజినాల్ ఉంది. ఇది చెడు కొలిస్ట్రాల్ (ఎల్‌డిఎల్) తగ్గించడంతో పాటుగా మంచి కొలిస్ట్రాల్ (హెచ్‌డిఎల్)ను మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా మీతో పాటుగా మీ ప్రియమైన వారు కూడా చక్కగా ఉండేందుకు ఆరోగ్యవంతమైన గుండెను పొందేందుకు

తోడ్పడుతుంది. భారతీయ గృహాలలో మరి ముఖ్యంగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ను ఎందుకు వినియోగించాలి. డ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 100000 టీఎంఎం లైజినాల్ ఉంది. ఇది సహజసిద్ధమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల మీ శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయి తగిన రీతిలో ఉంటుంది. ఈ విశుత్తమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లైజినాల్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఉండటం చేత ఇతర వంటనూనెల కంటే అత్యుత్తమ ఆయిల్‌లో ఒకటిగా నిలుస్తుంది. రక్తంలో కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడటంతో పాటుగా కాలేయంలో కొలిస్ట్రాల్ నిల్వలను సైతం తగ్గుస్తుంది. తద్వారా కొలిస్ట్రాల్ ను శరీరం నుంచి తొలగించడం సాధ్యం కావడంతో పాటుగా కొలిస్ట్రాల్ స్వీకరణ సైతం తగ్గించి కొలిస్ట్రాల్తో పొరాడే శక్తిని అందిస్తుంది. మొత్తంమీద కార్డియోవాస్క్యులర్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యుహెచ్.ఎం.) సైతం శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను

నియంత్రించులో ఉంచుకోవడానికి ప్రభావవంతమైన ఎంపికగా నూచింది.

ఇది అత్యధిక స్టోక్ పొయింట్ కలిగి ఉంది. అందువల్ల అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతం వద్ద చంట చేసినప్పటికీ స్థిరంగా ఉంటుంది. మేషల్లకు సైతం ఇది అత్యంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇవే అంశాలు ప్రతి భారతీయ గృహంలోనూ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వంటనూనెగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ను నిలుపుతుంది. ఇంకో విషయం ఏమిటంటే, ఆరోగ్యవంతమైన నూనెలగా పేరొనబడుతున్న కొన్ని నూనెలు అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతం వద్ద అస్థిరంగా ఉంటాయి. అందువల్ల అవి కేవలం డ్రెస్సింగ్స్ మాత్రమే పనికొస్తాయి. తప్ప భారతీయ గృహాలకు అస్థిరంగా ఉంటాయి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో విటమిన్ ఈ, కొలిస్ట్రాల్ తగ్గించే సామర్థ్యాలు సైతం ఉన్నాయి. ఇవి అత్యుత్తమంగా ప్యాక్డ్ యాసిడ్స్ కలిగి ఉన్నాయి. అందువల్ల రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార ఎంపికగా నిలుస్తుంది.

Name of the Publication: Hindi Milap

Date: 01.02.2023

Page No: 10

Edition: Hyderabad

Headline: Freedom Rice Bran Oil is good for health: Dr. Shalini

फ्रीडम राइस ब्रान ऑयल हृदय के लिए लाभदायक : डॉ. शालिनी

हैदराबाद, 31 जनवरी-(मिलाप ब्यूरो) खाद्य तैलों में फ्रीडम राइस ब्रान ऑयल हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक है। इस संदर्भ में किए गए विभिन्न अध्ययनों से पता चला कि राइस ब्रान ऑयल न केवल हृदय के लिए उपयोगी है, बल्कि मोटापे, उच्च रक्तचाप और मधुमेह को भी नियंत्रित करने के साथ भोजन को और स्वादिष्ट बनाता है।

आज यहाँ जारी प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, उक्ताशय की जानकारी विश्व प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. शालिनी पी. रेड्डी (एमडी, एफआरसीए कोलंबस ओहिओ, यूएसए) ने दी। उन्होंने बताया कि राइस ब्रान ऑयल गामा ओरिजिनॉल और विटामिन-ई से युक्त प्लाज्मा कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड्स को कम कर रक्त कोलेस्ट्रॉल में सुधार लाता है और एचडीएल (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल के अनुपात को बढ़ाता है। इसके साथ राइस ब्रान ऑयल में पकाए गए व्यंजन 20 प्रतिशत तक कम तेल सोखते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कम कैलोरी के साथ स्वाद को बढ़ाता है, क्योंकि यह जीह्वा पर कम चिपकता है। उन्होंने बताया कि इसी प्रकार वसा का कम अवशोषण वजन कम करने में मदद करता है। इसके अलावा ओरिजिनॉल मेटाबॉलिक सिंड्रोम से लड़ने में



डॉ. शालिनी पी. रेड्डी व पी. चंद्रशेखर रेड्डी

सहायता करता है, जिससे मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग आदि नियंत्रित होते हैं।

फ्रीडम हेल्दी कुकिंग ऑयल्स के वरिष्ठ उपाध्यक्ष (बिक्री एवं विपणन) पी. चंद्रशेखर रेड्डी ने फ्रीडम राइस ब्रान ऑयल के गुणों व स्वाद के विषय में जानकारी देते हुए बताया कि विशेषज्ञों के अनुसार लोग स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने के लिए सही भोजन करते हैं, कम से कम दो लीटर पानी पीते हैं, धूम्रपान जैसी बुरी आदतों से बचते हैं, नियमित रूप से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा और कोलेस्ट्रॉल के स्तर की निगरानी व नियंत्रण करना चाहते हैं, तो राइस ब्रान ऑयल जैसे स्वास्थ्यवर्धक तेल का उपयोग करना चाहिए, जिससे उनका

स्वास्थ्य और सुरक्षित हो। उन्होंने बताया कि हम निरंतर प्रयास करते हैं कि लोगों को ऐसे उत्पाद प्रस्तावित करें, जिससे उन्हें अच्छा स्वाद, सुविधाजनक और स्वास्थ्यवर्धक हो। फ्रीडम फिजिकली रिफाईंड राइस ब्रान ऑयल में ओरिजिनॉल यानी 10,000 से अधिक पीपीएम की मात्रा होती है। उन्होंने कहा कि हृदय रोग एक महामारी है, जिससे 3 करोड़ से अधिक लोग ग्रस्त हैं। प्रति वर्ष 3 लाख से अधिक नए हृदय रोग से संबंधित रोगी बढ़ रहे हैं, जिसका मुख्य कारण हृदय की धमनियों में चर्बी जमने से रक्त की गति में अवरोध उत्पन्न होना है। इसका कारण लोगों द्वारा अधिक असंतुलित आहार का सेवन है।

पी. चंद्रशेखर रेड्डी ने बताया कि

वर्तमान समय में लोग अपने सपनों के पीछे दौड़ रहे हैं, जिससे वह अधिक धन, शक्ति और प्रतिष्ठा पा सकें, जिससे बहुत अधिक तनाव में रहते हैं और स्वास्थ्य, व्यायाम और नींद की अनदेखी करते हैं। वह अपने आहार में स्नैक्स व जंक फूड का सेवन करते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और अन्य बीमारियों को न्यूना देते हैं। उक्त रोगों से बचने के लिए वर्तमान समय में सबसे फायदेमंद है राइस ब्रान ऑयल, जो चावल की भूसी से प्राप्त सुनहरी लाल झिल्ली से प्राप्त उप उत्पाद है, जिससे तेल निकाला जाता है। यह तेल एक चिकित्सीय रूप में महत्वपूर्ण घटक एंटीऑक्सिडेंट-वाई-ओरिजिनॉल से भरपूर है, जिसके कारण अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के अनुपात में वृद्धि कर कुल प्लाज्मा कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स कम करके रक्त कोलेस्ट्रॉल में सुधार लाता है। फिजिकली रिफाईंड राइस ब्रान ऑयल आमतौर पर सुनहरे पीले रंग का होता है, जिसे भांप आसवन प्रक्रिया के माध्यम से परिष्कृत किया जाता है, जो कई गुणों से भरपूर है। राइस ब्रान ऑयल को विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ ने शरीर में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए एक प्रभावी विकल्प के रूप में इसकी सिफारिश की है।

Name of the Website: www.apnnews.com

Elink: <https://www.apnnews.com/rice-bran-oil-heart-friendly-oil/>



APN NEWS

Wednesday, February, 2023 | Today's Market | Current Time: 01:04:11

NEWS | BUSINESS | TECH & INDUSTRY | ENTERTAINMENT | NEW PRODUCTS | EDUCATION | HEALTH | TOURISM | SPORTS | EDITOR'S COLUMN | MAGAZINE

GENERAL

[Previous story:](#) Identifying The Signs, Precautionary Steps And Treating Methods Of Cervical Cancer

[Next story:](#) Registry Vulnerability Scanning: Early Prevention for Max Efficiency

Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil

Published on January 31, 2023

In daily life, we chase our dreams and want to acquire more wealth, power, and prestige. In the process, we take a lot of stress, ignore our health, compromise on exercise, sleep, and munch on a lot of snacks and other junk food. This is a sure-shot recipe for obesity, diabetes, heart ailments, and other diseases. What do we do to keep ourselves healthy.

Healthy Activities for a healthy Life? The food we eat affects our weight, hormones, and the health of our organs. Eating the right food can greatly reduce the risk of heart disease and stroke. Make a habit of consuming whole-grain food & eating more fresh fruits and vegetables. Which are high in fibers, vitamins, minerals, and complex carbohydrates that are good for our health. A small quantity of fat also needs to be a part of the diet. The use of oils like rice bran oil that has monounsaturated fats & γ -oryzanol might be beneficial for us.

Origin of Rice Bran oil

Rice bran is a golden reddish cuticle obtained after the removal of the husk and a by-product obtained during rice milling operation during polishing of the rice. Rice bran oil is the oil extracted from the germ and inner husk of rice. A medically significant component of the oil is the antioxidant γ -oryzanol which was shown as an active constituent improving blood

RELATED VIDEO

More



Name of the Website: www.konexionnetwork.com

Elink: <https://konexionnetwork.com/NewsDetails.aspx?newsid=c316ae2b-4a43-4361-a4f0-3ae722ee475e>



[Home](#) [News](#) [Articles](#) [Knowledge](#) [IPO](#) [Interviews](#) [Market](#) [Community Forum](#)

[Home](#) > [News](#) > [Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil](#)

Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil

by Our Correspondent - Jan 31, 2023



In daily life, we chase our dreams and want to acquire more wealth, power, and prestige. In the process, we take a lot of stress, ignore our health, compromise on exercise, sleep, and munch on a lot of snacks and other junk food. This is a sure-shot recipe for obesity, diabetes, heart ailments, and other diseases. What do we do to keep ourselves healthy.

Healthy Activities for a healthy Life? The food we eat affects our weight, hormones, and the health of our organs. Eating the right food can greatly reduce the risk of heart disease and stroke. Make a habit of consuming whole-grain food & eating more fresh fruits and vegetables. Which are high in fibers, vitamins, minerals, and complex carbohydrates that are good for our health. A small quantity of fat also

Category

NEWS

ARTICLES

KNOWLEDGE

IPO

INTERVIEWS

MARKET

COMMUNITY FORUM

Name of the Website: www.passionateinmarketing.com

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/rice-bran-oil-heart-friendly-oil%ef%bf%bc/>

About Us | Research, Consulting & Training | Our Promoter | Skill Platform | Case Studies

PASSIONATE IN MARKETING
Marketers to Consumption

NEWS & ARTICLES | RESEARCH REPORTS | TALK & EVENTS | SKILLING PROGRAMS | CONTACT US

EGYPT STRATEGIC CONFERENCE
13 - 15 FEBRUARY 2023
EGYPT INTERNATIONAL CONVENTION CENTRE

A PLATFORM WITH THE POWER TO CONVENE GLOBAL INDUSTRY LEADERS
REGISTER FOR YOUR DELEGATE PASS

Home > Articles > Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil

Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil

By Passionate in Marketing - January 31, 2023

Facebook | Twitter | Google+ | Pinterest

BRING YOUR BUSINESS TO CANADA
We offer customized services to help foreign businesses expand to the Toronto Region.
LEARN MORE

Freedom
Physically Refined
Rice Bran Oil

Rice Bran Oil – Heart-friendly Oil

EGYPT STRATEGIC CONFERENCE
13 - 15 FEBRUARY 2023
GET YOUR FREE VISITOR PASS

EGYPT STRATEGIC CONFERENCE
13 - 15 FEBRUARY 2023
EGYPT INTERNATIONAL CONVENTION CENTRE

A PLATFORM WITH THE POWER TO CONVENE GLOBAL INDUSTRY LEADERS
REGISTER FOR YOUR DELEGATE PASS

In daily life, we chase our dreams and want to acquire more wealth, power, and prestige. In the process, we take a lot of stress, ignore our health, compromise on exercise, sleep, and munch on a lot of snacks and other junk food. This is a sure-shot recipe for obesity, diabetes, heart ailments, and other diseases. What do we do to keep ourselves healthy.

Healthy Activities for a healthy Life? The food we eat affects our weight, hormones, and the health of our organs.

Eating the right food can greatly reduce the risk of heart disease and stroke. Make a habit of consuming whole-grain food & eating more fresh fruits and vegetables. Which are high in fibers, vitamins, minerals, and complex carbohydrates that are good for our health. A small quantity of fat also needs to be a part of the diet. The use of oils like rice bran oil that has monounsaturated fats & γ-oryzanol might be beneficial for us.

Origin of Rice Bran oil

Rice bran is a golden reddish cuticle obtained after the removal of the husk and a by-product obtained during rice milling operation during polishing of the rice. Rice bran oil is the oil extracted from the germ and inner husk of rice. A medically significant component of

Also Read

DDB mudra group
DDB Group Aotearoa and FINCH launch campaign to 'correct the internet'
Siva Sai Krishna Reddy N - January 30, 2023
DDB Institution Aotearoa and FINCH are in the back of a global motion designed to spotlight and correct the inconsistency of searchable...

Westlife Foodworld posts record sales of Rs. 6.1 bn in Q3...
January 31, 2023

Budget 2023 expectations: Aditi Shrivastava – Co-Founder and CEO – PooLat...
January 22, 2023

Homegrown brand Noice celebrates the spirit of Make in India with...
January 22, 2023

ASCI: 80% of consumers do not notice disclaimers in ads
January 25, 2023

Name of the Website: <https://www.fmlive.in>

Elink: <https://www.fmlive.in/rice-bran-oil-heart-friendly-oil/>



Advertise with us.....
CONTACT NOW

Blog Business Technology Education Entertainment Health Lifestyle Food Travel

Rice Bran Oil - Heart-friendly Oil

By Fact Maker

LIFESTYLE



Share



In daily life, we chase our dreams and want to acquire more wealth, power, and prestige. In the process, we take a lot of stress, ignore our health, compromise on exercise, sleep, and munch on a lot of snacks and other junk food. This is a sure-shot recipe for obesity, diabetes, heart ailments, and other diseases. What do we do to keep ourselves healthy.

Healthy Activities for a healthy Life? The food we eat affects our weight, hormones, and the health of our organs. Eating the right food can greatly reduce the risk of heart disease and stroke. Make a habit of consuming whole-grain food & eating more fresh fruits and vegetables. Which are high in fibers, vitamins, minerals, and complex carbohydrates that are good for our health. A small quantity of fat also needs to be a

POPULAR POSTS



NairOnFire comes to Chennai to enchant guests at Raintree, ...
Feb 4, 2023



India Exim Bank collaborates with Kala Ghoda Arts Festival
Feb 4, 2023



From Healer to Patient, Manipal Hospital Highlights the ...
Feb 4, 2023



Honda India Foundation donates 30 water tankers to benefit ...
Feb 4, 2023



Muthoot Finance engages Smt. Madhuri Dixit as their Brand ...
Feb 3, 2023

ads

GROW YOUR BUSINESS WITH US



Name of the Publication: Eenadu

Date: 13.02.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Seva Bharathi- Run for a Girl Child





Name of the Publication: Namaste Telangana

Date: 13.02.2023

Page No: 07

Edition: Hyderabad

Headline: Run for.. Girl Child



పరుగును ప్రారంభిస్తున్న శ్రీదాశానిటి నైనా జైస్వాల్, మదాహూర్ డీసీపీ శిల్పవల్లి తదితరులు

రన్ ఫర్.. గర్ల్స్ చైల్డ్

సిటీజ్యూరీ/శేరిలింగంపల్లి, ఫిబ్రవరి 12: సేవా భారతి ఆదర్శవ్యంంలో బాలికల సాధికారిక కోసం కృషి చేస్తున్న క్రికెట్ విభాగ్ బాల్యత్రైమంపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఆదివారం గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో నిర్వహించిన 'రన్ ఫర్ గర్ల్స్ చైల్డ్' పరుగు ఉత్సాహంగా సాగింది. 7వ ఎడిషన్లో భాగంగా 5, 10, 21 కిలోమీటర్ల విభాగాల్లో పోటీలు జరిగాయి. అంతకు ముందు ఈ కార్యక్రమాన్ని శ్రీదాశానిటి నైనా జైస్వాల్, మదాహూర్ డీసీపీ శిల్పవల్లి, పోలీస్ సూపరింటెండెంట్ శివకుమార్, అఖిల భారత సేవాభారతి ప్రధాన కార్యదర్శి రేణుక పాఠక్లు తెండా ఊపి ప్రారంభించారు. స్పోన్సర్డ్ ఉద్యోగులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల వలంటీర్లు, విద్యార్థులు, కాలొరేట్ కార్యాలయాల ప్రతినిధులు బేలాది మంచి ఉత్సాహంగా పాగలపాముదిన ఈ రన్లో... యశోద గౌడ్ హాస్పిటల్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ వినూత, ఫ్రీడం అయిల్ సేర్వీస్ అండ్ మార్కెటింగ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చంద్రశేఖరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎంపీ రఘుమారెడ్డి(డ్రైట్)



సంపాదక మండలి సభ్యులు

ఆదర్శవ్యం రక్షించుకుందాం

పుట్టబోయే బిడ్డ ఆపటిల్ల అని తెలుసుకొని అబాద్స్ వంటి చర్యలకు పాల్పడటం హేయమైన చర్య. ఆదర్శవ్యం రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉన్నది.
- హరీష్,
సేవా భారతి
అధ్యక్షుడు

Headline: Seva Bharathi – Run for Girl Child

గ్లోబల్ రోజిక్, హెడ్క్వార్టర్స్, కోటివిటి, 91 సిగ్నల్లు, ఫీవర్ ఎఫ్ ఎం, ఇన్నోవా సాల్యూషన్స్ వంటి సంస్థలు రన్ చేసే భాగస్వామ్య మధురమిచ్చాయి.

Name of the Publication: Hindi Milap

Date: 13.02.2023

Page No: 03

Edition: Hyderabad

Headline: Run for a girl child

किशोरी विकास जागरूकता के लिए दौड़े धावक

हैदराबाद, 12 फरवरी
(मिलाप ब्यूरो)

सेवा भारती तेलंगाना द्वारा रन फॉर गर्ल चाइल्ड के 7वें संस्करण का आयोजन गच्छी बावली में किया गया। दौड़ का उद्देश्य किशोरी विकास कार्यक्रम के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना है।

आज यहाँ जारी प्रेस विज्ञापित के अनुसार, अंतरराष्ट्रीय टेबल टेनिस खिलाड़ी नैना जायसवाल, माधापुर डीसीपी शिल्पावली, पुलिस अधीक्षक शिव कुमार गौड़, अखिल भारतीय सेवा भारती महासचिव रेणु

पाठक ने गच्छी बावली स्टेडियम में रन को हरी झंडी दिखाई। यह रन 5 किमी, 10 किमी और 21 किमी की श्रेणी में आयोजित की गयी, जिसमें लगभग 10,000 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। रन गच्छी बावली स्टेडियम एन. रूट एक्सप्रेस से आरंभ होकर विभिन्न मार्गों से होते हुए वहीं समाप्त हुई। किशोरी विकास कार्यक्रम की लगभग 900 लाभार्थियों ने सांस्कृतिक और आत्मरक्षा कौशल का प्रदर्शन किया। अवसर पर फ्रीडम ऑयल में विक्री के उपाध्यक्ष चंद्र शेखर रेड्डी और ग्लोबल डेटा के एमडी राहुल

भाटिया ने विजेताओं को स्मृति चिह्न भेंट किए।

सेवा भारती के महासचिव राम मूर्ति प्रभाला ने कहा कि वर्तमान में 6,700 लाभार्थियों के साथ हैदराबाद की मलीन बस्तियों में 300 किशोरी विकास केंद्र सक्रिय हैं। इस रन के माध्यम से उनका लक्ष्य इसे 500 केंद्रों और 10,000 लाभार्थियों तक बढ़ाना है। यह केंद्र मलीन बस्तियों और कम आय वाले क्षेत्रों में रहने वाली लड़कियों को उनकी शिक्षा, स्वास्थ्य और कौशल विकास में मदद कर सशक्त बनाते हैं।



गच्छी बावली स्टेडियम में सेवा भारती तेलंगाना द्वारा आयोजित रन फॉर गर्ल चाइल्ड के 7वें संस्करण में भाग लेते प्रतिभागी। अवसर पर उपस्थित अंतरराष्ट्रीय टेबल टेनिस खिलाड़ी नैना जायसवाल, माधापुर डीसीपी शिल्पावली, पुलिस अधीक्षक शिव कुमार गौड़, अखिल भारतीय सेवा भारती महासचिव रेणु पाठक, फ्रीडम ऑयल में विक्री के उपाध्यक्ष चंद्र शेखर रेड्डी, ग्लोबल डेटा के एमडी राहुल भाटिया एवं अन्य।